

Tallinn 2018

# KIKKPOKSITREENERITE KOOLITUSE MATERJALID

EESTI KIKBOKSIN FÖDERATSIOON

DMITRI PETRJAKOV

Eesti KIKBOKSINGU FÖDERATSIOONI kvalifikatsioonikomisjoni esimees, 7. kategooria  
meistritreener

Parandatud märtsil 2025.

## 1. ÜLDINE OSA

### KIKKPOKSI AJALUGU

*(treeneritele 3. ja 4. kategooria jaoks)*

WAKO ametlikul veebilehel on öeldud järgmist:

Euroopas hakkas kikkpoks arenema alates 1976. aastast. Selle asutajaks oli berliinlane härra Georg Brückner, kes korraldas 1978. aastal esimese maailmameistrivõistluse semi- ja full-contact karates (just nii nimetati seda spordiala tol ajal). Võistlusel osales 110 sportlast 18 riigist. WAKO töötas kohe välja uue võitlusspordiala reeglid ja määrad nii käte (löögid ehk "punchid") kui ka jalgade (löögid ehk "kickid") tehnikate jaoks amatööride suunal, kus kasutati maksimaalselt kaitsevarustust. Uus spordiala sai nimeks KIKKPOKS, ning nii tekkis WAKO kui autentne ülemaailmne kikkpoksiföderatsioon. Alates 1984. aastast sai WAKO juhiks Ennio Falsoni. Ta tugevdas ja korraldas WAKO kui rahvusvahelise spordiorganisatsiooni. Maailmameistrivõistlusi hakati korraldama iga kahe aasta tagant erinevates riikides. Pärast pikki viljaka töö aastaid on Ennio Falsoni praegu WAKO aupresident.

Tänapäeval on WAKO kikkpoks kontaktspordiala, mis on loodud paljude spordi- ja traditsiooniliste võitluskunstide põhjal. Kikkpoks on ainulaadne lääne vastus paljudele idamaistele võitluskunstidele. Seda saab harrastada nii praktilisel kui ka tervisespordina, sõltuvalt kikkpoksija eelistustest, kuid see on kahtlemata tervisele kasulik spordiala, mis arendab jõudu ja vastupidavust.

Praegu ühendab WAKO 128 riiki kõigilt viielt kontinendilt, mis on ametlikult tunnustatud oma riiklike olümpiakomiteede või vastavate valitsusorganite poolt.

Võitluskunstide ajalugu ja seos olümpiaga

Võitluskunst on kuulunud olümpiamängude kavva juba antiikajast alates erinevate spordialadena. Odavise ja kettaheide, hobuste ja kaarikute võiduajamised, jooksmine ja loomulikult ka võitluskunstid nagu maadlus ja pankraation. Pankraation lisati olümpiamängude programmi 648. aastal eKr ja selle võistlused toimusid olümpiamängude kolmandal päeval. Selle spordiala olemus seisnes kahe relvastamata sportlase vahelises võitluses. Võistlused peeti spetsiaalselt ettevalmistatud platsil – "malto" –, mis oli kaetud paksu peene liivakihi.

Need võistlused tõid esile kõige tugevamad, osavamad ja julgemad sportlased. Pankraation oli antiikolümpia kõige originaalsem ja keerulisem ala, kombineerides püstivõitluse ja maasmaadluse tehnikad, jalaheide, valuvõtted ja kägistamised. Löögid olid lubatud käte, küünarnukkide, põlvede, jalgade ja peaga, suunatud nii pähe kui ka kehasse, samuti kätele ja jalgadele. Võitlejal oli lubatud vastast ka maas olles edasi lüüa ning samas võis maas olev sportlane end aktiivselt kaitsta ja isegi vasturünnakuid sooritada.

Just pankraationis hakati esimest korda sooritama hüppelööke ning kombineerima löögiseeriaid heitevõtetega. Pankraationi võitjatest said rahvuskangelased. Parimatel Kreeka neidudel oli au kroonida olümpiavõitjad loorberipärjaga. Sellised võitjad kanti

spetsiaalsetesse nimekirjadesse. 2. sajandiks eKr, pärast peaaegu 500 aastat olümpiamängude ajalugu, sisaldas see nimekiri vaid üheksa nime.

Kikboksi kujunemine erinevate võitluskunstide põhjal

Kikkpoksi kui spordiala sünni ajaks oli maailmas kõige populaarsem idamaine võitluskunst jaapani karate. Seetõttu peeti Läänes kõiki idamaiseid võitluskunstide tehnikaid, kus kasutati jalahoope, karatena. Samas oli karate ise pärit mitmetest varasematest Aasia võitlussüsteemidest, nagu wushu, taekwondo ja tai poks.

- Wushu (kung fu) – Hiina võitluskunst, mille stiile on lugematul hulgal. Selle tekkimise aeg ulatub tuhandete aastate taha. Stiilid jagunevad tavaliselt sisemisteks (pehmeteks) ja välimisteks (kõvadeks), samuti põhja- (pika distantsi) ja lõunastiilideks (lühema distantsi võitlus). Legendaarsed wushu koolkonnad on Shaolini ja Wudangi kloostrite stiilid.
- Taekwondo – traditsiooniline Korea võitluskunst, mille algsed nimed olid subak ja taekkyeon. Pärast Jaapani okupatsiooni ja korealaste massilist ümberasumist Jaapanisse hakkas see seal levima.
- Tai poks (Muay Thai, Muay Boran) – Tai (endise Siiami) traditsiooniline võitluskunst, mis kujunes välja 16. sajandil. Muay Thai sai lääne inimeste seas populaarseks, kuna matše korraldati poksiringis ja poksivarustusega.
- Klassikaline Inglise poks – Kikboksi arengus oli Inglise poksil oluline roll, kuna see kehtestas kindlad reeglid ja võistlusformaadi, mida rangelt järgiti. Samuti näitas see maailmale, kui tõhus ja praktiline võib olla aastasadade jooksul lihvitud poksitehnika.

Kikkpoksi areng Ameerikas ja Euroopas

Ameerika kikkpoksi sünnimaa on Ameerika Ühendriigid. 1960. aastatel, kui idamaised võitluskunstid muutusid seal üha populaarsemaks, hakati praktiseerima täiskontaktseid matše. Erinevalt toona levinud taekwondo ja shotokan-karate reeglitest ei olnud siin löögijõule piiranguid, kohtunik ei peatanud matši kohe pärast täpse tehnilise tegevuse sooritamist (tabavat lööki), samuti lubati käelööke pähe. Selleks võeti poksist üle vastav tehnika ja varustus, sealhulgas kindad.

Uus spordiala sai algselt nimeks full-contact karate (täiskontaktne karate). Samas mõisteti tol ajal termini „karate” all kõiki idamaiseid võitluskunste, olgu selleks karate, taekwondo või wushu. Peagi aga pidid korraldajad traditsioonilise karate juhtfiguuride vastuseisu tõttu nimest „karate” loobuma ning võeti kasutusele uus termin – kikkpoks.

Esimesed mitme stiili võistlused toimusid Ameerikas juba 1962. aastal, ning 1970. aastateks olid need levinud kõikjale. Esimese täiskontakt-karate (või kikboksi) matši pidas väidetavalt Joe Lewis, kelle vastaseks oli Greg Baines.

Ameerika kikkpoksi rajajateks ja legendaarseteks sportlasteks peetakse:

- Joe Lewis
- Bill "Superfoot" Wallace
- Don "The Dragon" Wilson

- Benny "The Jet" Urquidez

Euroopas asutas Georg Friedrich Brückner 1970. aastal Lääne-Saksamaal WAKO (Maailma Kikkpoksi Organisatsioonide Assotsiatsiooni).

Tuntud Euroopa kikkpoksijad olid:

- Ernesto Hoost
- Peter Aerts
- Andy Hug

Maailmas on mitu rahvusvahelist kikkpoksi föderatsiooni ja liitu, mis püüavad saavutada ainuvõimu ja domineerimist spordialal. Ameerikas ja Euroopas tegutsevad järgmised organisatsioonid:

- WKA (Maailma Kikkpoksi Assotsiatsioon)
- IKF (Rahvusvaheline Kikkpoksi Föderatsioon)
- ISKA (Rahvusvaheline Spordikikkpoksi Assotsiatsioon)

Kuid kõige mõjukam ja suurim organisatsioon on WAKO.

Alates veebruarist 2019 on WAKO president iirlane Roy Baker.

Kikkpoks Eestis

Eesti kikkpoksi ajalugu algas märtsis 1990, kui Eesti NSV spordikomitee saatis uue spordiala entusiastid Leonardo Pihlaka ja Juri Derkuni Moskvasse NSV Liidu Kikkpoksiliidu asutamiskonverentsile.

Sama aasta 23.–29. mail toimus Riias esimene üleriigiline kohtunike ja treenerite seminar, kus osalesid Leonardo Pihlakas ja Kaido Randalu Eestist.

10. novembril 1990 toimus spordikompleksis "Kalev" esimene Eestis korraldatud "Kikkpoksi show", kus osalesid sportlased Eestist ja Valgevenest. Eesti esindajad ringis olid Juri Derkun, Kaido Randalu, Meelis Lao, Toomas Pärn, Tarmo Russ, Peeter Seppa ja teised.

Juunis 1991 korraldati Eestis esimesed kikkpoksi võistlused, kus osalesid sportlased kahest klubist: "Kikboksing" ja "Kontakt".

1992. aastal toimusid Tallinna Merekooli spordisaalis esimesed rahvusvahelised võistlused, kus osalesid Tallinna, Riia ja Podolski klubid: "Kikboksing", "Kontakt", "Lider" ja "Mainor-Shaolin".

1994. aastal peeti 10. kutsekooli spordisaalis esimene Eesti laste meistrivõistlus low-kick kikkpoksis, mille järel otsustati luua Eesti Kikkpoksiliit.

Eesti Kikkpoksiliit

Eesti Kikkpoksiliit registreeriti 10. augustil 1994, esimene president oli Leonardo Pihlakas.

- Mais 1994 toimusid esimesed Eesti meistrivõistlused seenioridele spordikompleksis "Flora-Sport".
- 1997. aastal valiti liidu presidendiks Dmitri Petrjakov. Samal aastal osales Eesti koondis esmakordselt kikkpoksi maailmameistrivõistlustel Birminghamis (IAKSA versioonis).
- 1998. aastal tõid Eesti sportlased esimesed medalid Euroopa meistrivõistlustelt – pronksi võitsid Hannes Pärk ja Sergei Haritonov.
- 1999. aastal otsustas Eesti Kikkpoksiliit liituda WAKO-ga ning osales maailmameistrivõistlustel Itaalias, kus Dmitri Vorobjov võitis hõbemedali.

#### Edasine areng

- 2002. aastal sai liidu presidendi kohusetäitjaks Sergei Kozlov, ja sama aasta oktoobris valiti presidendiks Lasnamäe linnaosa vanem Olev Laanjärv.
- 2003. aastal võitis Dmitri Vorobjov maailmameistrivõistluse seenioride arvestuses (klubi "Budo").
- 2004–2006 oli liidu president Andrei Birov, kes töötas Eesti presidendi kantseleis.
- 2006–2010 juhtis liitu Juri Lahtikov.
- 2010. aastast sai presidendiks Toomas Vitsut.

2017. aastal muutis Eesti Kikkpoksiliit oma nime Eesti Kikboksingu Föderatsiooniks.

Tänapäeval on Eesti Kikboksingu Föderatsiooni president hr Sergei Kozlov.

#### SEITSE KIKKPOKSI DISTSIPLIINI JA NENDE OMADUSED

*(treeneritele 3. ja 4. kategooria jaoks)*

WAKO korraldab võistlusi seitsmes kikkpoksi distsipliinis: point-fighting, light-contact, kick-light, full-contact, low-kick, K-1 reeglitega matšid ja muusikalised vormid.

Neist 4 distsipliini toimuvad tatamil ja 3 distsipliini poksiringis.

Kohe täpsustame, et siin kasutatakse kikboksi distsipliinide määratlusi vastavalt WAKO ametlikele reeglitele. Neid käsitletakse ja selgitatakse põhjalikumalt kikkpoksi reeglite artiklis.

Tatamialased distsipliinid (s.t. need, mida peetakse  $7 \times 7$  m tatamil):

Point Fighting (Punktivõitlus – võitlus punktide eest)

Point Fighting on võitlusdistsipliin, kus kaks võitlejat võistlevad punktide kogumises. Punkte antakse lubatud tehnika eest, mis sisaldab kontrollitud lööke, mis sooritatakse õige kiiruse, sihi ja jõuga.

Point Fighting'u peamised omadused on täpsus, tehnika ja kiirus. Löögid peavad olema hästi kontrollitud kontaktiga. See on tehniline distsipliin, kus kasutatakse nii käte kui jalgade tehnikat – sõltuvalt sportlase eelistustest.

Kõik tehnilised tegevused (käe- ja jalalöögid) on sportlaste poolt kontrollitud. Pärast iga punktiväärilist tegevust (lubatud löök käe või jalaga lubatud löögialale) peatab peakohtunik matši ning koos kahe tatami ääres oleva kohtunikuga näitab sõrmedega saadud punktide arvu selle võitleja suunas, kes punkti teenis.

#### Light Contact (Kerge kontakt)

Light Contact'i võistlused toimuvad, nagu nimetuski viitab, hästi kontrollitud tehnikaga. Light Contact'is võitlevad sportlased ilma peatumata, kuni peakohtunik annab käsu STOP või BREAK.

Matši käigus kasutatakse nii full-contact'i kui semi-contact'i tehnikat, kuid löögid peavad olema hästi kontrollitud, kui need tabavad lubatud löögitsooni. Võitlejad peavad kasutama võrdselt nii käe- kui jalalööke.

Kui sportlane sooritab punktiväärilise löögi, matši ei peatata. Peakohunik ei hinda tehnika tulemuslikkust, vaid jälgib reeglite järgimist.

Matši tulemuse määravad kolm äärekohtunikku, kes hindavad võitlust kas WAKO ametlike hindamisprotokollide või elektroonilise hindamissüsteemi abil.

#### Kick Light (Kerge kontaktiga low-kick kickboxing)

Kick Light'i võistlused toimuvad, nagu nimetuski viitab, hästi kontrollitud kontaktiga. Sportlased võitlevad ilma peatumata, kuni peakohtunik annab käsu STOP või BREAK.

Matši jooksul kasutatakse full-contact'i tehnikat, kuid löögid peavad olema hästi kontrollitud, kui need tabavad lubatud tsooni. Kick Light on loodud kui vaheetapp semi-contact'i ja full-contact'i vahel, pakkudes võimalust sportlastele järk-järgult üle minna tugevama kontaktiga võistlusvormidele.

Peakohunik ei hinda tehnika tulemuslikkust, vaid jälgib reeglite järgimist. Matši tulemuse määravad kolm äärekohtunikku, kes hindavad võitlust kas WAKO ametlike hindamisprotokollide või elektroonilise hindamissüsteemi abil.

#### Muusikalised vormid (Musical Forms)

Muusikalised vormid on üks varjupoksi variante, kus esineja sooritab tehniliste liigutuste komplekti idamaisest võitluskunstist ühe või mitme kujuteldava vastase vastu, kasutades selleks spetsiaalselt valitud muusikalist tausta. Muusika valik on esineja enda otsustada.

#### Ringidistsipliinid

(see tähendab need, mis toimuvad 8 × 8 m poksiringis):

#### Full Contact (Täiskontakt)

Täiskontakt on kikkpoksi distsipliin, kus sportlasele on lubatud lüüa vastast täie jõuga. Käe- ja jalalöögid peavad olema suunatud lubatud ründetsoonidesse ning sooritatud nõuetekohase keskendumise, kiiruse ja kavatsusega, st maksimaalse jõuga.

Lubatud on lüüa käte ja jalgadega:

- pea esiosa, külgede ja ülaosa,
- keha esiosa ja külgede (vöökohast ülespoole).

Samuti on lubatud jalalöögid vastase tasakaalu häirimiseks (pühkimised).

Matš toimub ringis. Kohtunik vastutab võitlejate ohutuse ja reeglite järgimise eest, samas kui äärekohtunikud hindavad sooritatud tehnilisi tegevusi ja registreerivad need kas kohtunike protokollides või elektroonilise süsteemi abil.

Low Kick (Lou-kik)

Lou-kiki võib määratleda kui foolkontakti kikkpoksi, kus on lubatud jalalöögid vastase jalgadele. Kõik muu on sama mis foolkontaktis.

K-1 reeglite järgi peetavad võitlused (K-1 Rules)

WAKO K-1 on spordiala, kus kasutatakse sama ringi, kaalukategooriaid ning põhieeskirju, mis kehtivad nii foolkontakti kui ka lau-kicki puhul, sealhulgas reeglid, mis puudutavad nurgamehi ja võitlejate käitumist.

## KICKPOKSI PÕHILISED REEGLID JA MÄÄRUSED (WAKO)

(ringi- ja tatami-alad)

(treeneritele kategooriates 3, 4 ja 5)

Esimese maailmameistrivõistluse ajal 1978. aastal töötati välja kickpoksi esimesed reeglid ja määrused. Kuni 2000ndateni olid need reeglid siiski pigem formaalsed ja sageli vastuolulised, mis andis WAKO juhtkonnale ja presidendile hr Ennio Falsonile võimaluse neid vabalt tõlgendada. Sageli muudeti võitluse tulemust presidendi ühepoolse otsusega ilma selgitusteta.

Eesti esindajad Dmitri Petrekov ja Jüri Lahtikov nõudsid reeglite täpsustamist ja järgimist vastavalt kehtestatud normidele. Täna on Jüri Lahtikov WAKO ringivõitluste komitee esimees ja tagab reeglite järgimise maailmameistrivõistluste ja Euroopa meistrivõistluste ajal.

Vanuse- ja kaalukategooriad

Vanusekategooriad (WAKO):

- Lapsed (CH): 7–9 aastat, ainult tatami-alad.
- Nooremad kadetid (YC): 10–12 aastat, tatami-alad.
- Vanemad kadetid (OC): 13–15 aastat, tatami-alad (sh light-contact).
- Juuniorid (J): 16–18 aastat, ringi- ja tatami-alad.
- Seeniorid (S): 19–40 aastat, kõik alad.
- Veteranid (V): 41–55 aastat, ainult tatami-alad eriloaga.

## atami-alade kaalukategooriad

### Seeniorid (19–40 aastat):

- Mehed: -57 kg, -63 kg, -69 kg, -74 kg, -79 kg, -84 kg, -89 kg, -94 kg ja üle 94 kg.
- Naised: -50 kg, -55 kg, -60 kg, -65 kg, -70 kg ja üle 70 kg.

### Veteranid (41–55 aastat):

- Mehed: -63 kg, -74 kg, -84 kg, -94 kg ja üle 94 kg.
- Naised: -55 kg, -65 kg ja üle 65 kg.

### Juuniorid (16–18 aastat):

- Poisid: -57 kg, -63 kg, -69 kg, -74 kg, -79 kg, -84 kg, -89 kg, -94 kg ja üle 94 kg.
- Tüdrukud: -50 kg, -55 kg, -60 kg, -65 kg, -70 kg ja üle 70 kg.

### Vanemad kadetid (13–15 aastat):

- Poisid: -42 kg, -47 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, -69 kg ja üle 69 kg.
- Tüdrukud: -42 kg, -46 kg, -50 kg, -55 kg, -60 kg, -65 kg ja üle 65 kg.

### Nooremad kadetid (10–12 aastat):

- Poisid ja tüdrukud: -28 kg, -32 kg, -37 kg, -42 kg, -47 kg ja üle 47 kg.

## Ringi-alade kaalukategooriad

### Seeniorid (19–40 aastat) ja juuniorid (17–18 aastat):

- Mehed: -51 kg, -54 kg, -57 kg, -60 kg, -63,5 kg, -67 kg, -71 kg, -75 kg, -81 kg, -86 kg, -91 kg ja üle 91 kg.
- Naised: -48 kg, -52 kg, -56 kg, -60 kg, -65 kg, -70 kg ja üle 70 kg.

### Madalama vanuse juuniorid (15–16 aastat):

- Poisid: -42 kg, -45 kg, -48 kg, -51 kg, -54 kg, -57 kg, -60 kg, -63,5 kg, -67 kg, -71 kg, -75 kg, -81 kg ja üle 81 kg.
- Tüdrukud: -36 kg, -40 kg, -44 kg, -48 kg, -52 kg, -56 kg, -60 kg ja üle 60 kg.

Vanemad ja nooremad kadetid ei osale ringi-aladel.

### Kaalumise ja registreerimise protseduur

- Igapäevane kaalumine suurturniiridel vähemalt 2 tundi enne matše.
- Kui sportlane ei vasta kaalupiirangule esimesel katsel, antakse talle teine katse 45 minuti jooksul.
- Registreerimine toimub ainult elektroonilise süsteemi kaudu, vajalik on kehtiva isikut tõendava dokumendi esitamine.

Tatami-aladel toimub kaalumine vähemalt 24 tundi (kuid mitte vähem kui 2 tundi) enne võistlust. Kui sportlane ei mahu kaalukategooriasse esimesel katsel, on tal teine võimalus

pärast kaalulangetamist, kuid mitte varem kui tund pärast kaalumise algust. Kui ka teine katse ebaõnnestub, diskvalifitseeritakse sportlane.

Ringi-aladel kehtivad sarnased kaalumisreeglid, kuid sportlane peab kaaluma igal võistluspäeval uuesti vähemalt 2 tundi enne võistlust.

#### Loosimine

Maailmameistrivõistlustel, Euroopa meistrivõistlustel ja maailma karikavõistlustel toimub sportlaste loosimine automaatselt, arvestades eelmiste turniiride medalivõitjaid. Kohalikel võistlustel peavad treenerid osalema loosimisel, et vajadusel sportlaste kategooriaid muuta, kui vastane puudub.

#### Riietus ja varustus

Treenerid ja sekundandid peavad kandma spordiriideid rahvuslike sümbolitega, pikad spordipüksid ja spordijalanõud. Kergejõustikupüksid, plätud ja paljajalu olemine on keelatud.

#### Tatami-aladel:

- Riietus: Meestel ja naistel T-särk ja pikad kickpoksi püksid.
- Varustus: 10 oz poksikindad, pehme pealmisega kiiver, säärekaitsmed ja jalapealsed, hambakaitse, sidemed ja kubemekaitse.

#### Ringi-aladel:

- Full-contact: Meestel paljas ülakeha ja pikad püksid, naistel sporditopp ja pikad püksid.
- Low-kick ja K-1: Meestel paljas ülakeha ja lühikesed püksid, naistel sporditopp ja lühikesed püksid.
- Varustus: Poksikindad, pehme kiiver, sidemed, hambakaitse ja säärekaitsed.

#### Lubatud löögitsoonid tatami-aladel

##### Light-contact ja Kick-light:

- Pea: nägu (ees ja külg).
- Keha: rindkere ja külg.
- Jalad: jalapealne (ainult pühkimiseks).

#### Lubatud löögitsoonid ringi-aladel

##### Full-contact:

- Pea: nägu (ees ja külg) ja pealagi.
- Keha: rindkere ja külg (piirkond üle vööjoone).
- Jalad: jalapealne (ainult pühkimiseks).

##### Low-kick:

- Pea: nägu (ees ja külg) ja pealagi.
- Keha: rindkere ja külg (piirkond üle vööjoone) ning alakõht.

- Jalad: kogu jalapind külg- ja tagapoolt, jalapealne (ainult pühkimiseks).

K-1:

- Pea: nägu (ees ja külg) ja pealagi.
- Keha: rindkere, külg (piirkond üle vööjoone) ning alakõht.
- Jalad: kogu jalapind, kaasa arvatud ringlöögid ja põlvelöögid.

Keelatud löögitsoonid:

- Kukul, kael ja selg.
- Eesmine reieosa ja liigesed.

Lubatud tehnikad tatami-aladel

Light-contact ja Kick-light:

- Käed: poksikombinatsioonid (sirged, külje- ja ringlöögid).
- Jalad: sirged, külje- ja ringlöögid (ainult jalatallaga), hüppelöögid ning „kütkestavad“ löögid.

Lubatud tehnikad ringi-aladel

Full-contact ja Low-kick:

- Käed: poksikombinatsioonid (sirged, külje- ja ringlöögid).
- Jalad: sirged, külje- ja ringlöögid (kaasa arvatud säärega).

K-1:

- Käed: poksikombinatsioonid ning backfist (tagasipöördelöök). Lubatud on vastase kaela- või õlakontroll löökide jaoks.
- Jalad: kõik eelnevad, pluss põlvelöögid lubatud tsoonidesse.

Punktisüsteem

- Tatami-aladel:
  - 1 punkt: kaelöök või jalalöök kehasse.
  - 2 punkti: jalalöök pähe või jalahüppelöök kehasse.
  - 3 punkti: jalahüppelöök pähe.
- Ringi-aladel:
  - 1 punkt iga puhta ja jõulise tehnika eest lubatud tsooni.

Võidutingimused tatami-aladel

1. Rohkem punkte võitluse lõpus.
2. Tehniline üleolek (15-punktiline erinevus).
3. Vastase diskvalifitseerimine.

4. Vastase loobumine.
5. Vigastus vastase süül.
6. Vastase mitteilmumine.

#### Võidutingimused ringi-aladel

1. Nokaudiga võit.
2. Kolmas knockdown (madalama vanuse juunioridel teine).
3. Rohkem punkte võitluse lõpus.
4. Tehniline üleolek.
5. Vastase diskvalifitseerimine.
6. Vastase loobumine.
7. Vigastus vastase süül.
8. Vastase mitteilmumine.

#### Sportlase käitumine matši ajal

Kickpoksi ametlik keel on inglise keel. Seetõttu peab sportlane täitma kohtuniku ingliskeelseid juhiseid täpselt ja kiiresti. Peamised juhised on:

- Shake hands! – Tervitage vastast. Sportlane peab minema oma nurgast keskpunkti ja puudutama vastase kindaid.
- Fight! – Alustage võitlust. Rünnakut on lubatud alustada alles pärast seda käsku.
- Stop! – Peatage võitlus kohe.
- Break! – Lahkuge lähivõitlusest. Võitlejad peavad eemalduma üksteisest ning jääma kaitsesse.

#### Karistused rikkumiste eest:

1. Ametlik hoiatus (Official warning): Sportlane saab selle, kui ta korduvalt rikub reegleid.
2. Esimene miinuspunkt (First minus point): Sportlasele määratakse 1 miinuspunkt, mida arvestavad kõik kohtunikud. See jääb hoiatusest järgmine samm enne diskvalifitseerimist.
3. Teine miinuspunkt (Second minus point): Teine miinuspunkt antakse jätkuvate rikkumiste eest.
4. Diskvalifitseerimine (Disqualification): Kohtunik teatab sellest, ristates oma käed sportlase ees. See tähendab, et sportlane kaotab võitluse ja teda ei premeerita.

#### Knockdown või knockout olukord:

- Kui vastane langeb knockdown'i tõttu, peab ründaja minema neutraalsesse nurka ja ootama kohtuniku juhiseid.

- Kui sportlane ise langeb knockdown'i, peab ta tõusma üles ja olema valmis jätkama kuni "kaheksa" loendamiseni. Kui ta ei ole valmis "kümme" ajal, loetakse see knockout'iks.

Knockout'i järel kehtivad piirangud:

- 1 kuu võistluskeeld esimese knockout'i korral.
- 3 kuud keeld teise järjestikuse knockout'i korral.
- 12 kuud keeld kolmanda järjestikuse knockout'i korral.

Kõik knockout'id märgitakse sportlase WAKO passi.

Treenerite ja abiliste käitumine matši ajal

Treeneril on lubatud sekundandina osaleda ainult koos ühe abilisega. Sekundandid peavad:

- Järgima ametlikku riietusreeglit (spordikostüüm, pikad püksid ja spordijalanõud).
- Istuma oma nurgas matši ajal. Igasugune kohtunike või vastaste solvamine võib tuua meeskonnale karistuse või diskvalifitseerimise.

Treener võib matši ajal juhendada ning üheks raundide vaheliseks pausiks tohib ringi minna ainult üks sekundant. Kui sportlane saab vigastada, võib sekundant siseneda ainult kohtuniku loal.

Protestid ja kohtunike otsuste vaidlustamine

Kui treener või meeskond ei nõustu matši tulemusega, tuleb järgida ametlikku protseduuri:

1. Kirjalik protest: Protest tuleb esitada kirjalikult koos konkreetse rikkumise aja ja tingimuste kirjeldusega.
2. Tõendid: Video- või fototõendid pole lubatud. Protesti aluseks võivad olla ainult punktiarvestuse või reeglite rikkumised.
3. Ajapiirang: Protest tuleb esitada 30 minuti jooksul pärast vaidlustust matši.

Protesti menetleb sõltumatu komisjon ja see võib viia tulemuse muutmiseni ainult kolmel juhul:

1. Vale punktiarvestus.
2. Kohtuniku viga.
3. Selge WAKO reeglite rikkumine, mida kohtunik ei märganud.

Tavaliselt on väga keeruline leida kohtunike viga WAKO reeglite eiramises. Kui aga treener või meeskonna esindaja märkab sellist rikkumist, peab ta oskama selle kirjalikult täpselt sõnastada, märkides ära konkreetse aja ja tingimused, millal rikkumine aset leidis.

Kõige sagedasemad põhjused matši tulemuse muutmiseks on esimesed kaks – vale punktiarvestus või kohtuniku eksimus. Seetõttu, kui matš oli suhteliselt võrdne (eriti juhul,

kui see lõppes jagatud otsusega), tuleks tutvuda matši kohtunike protokollidega või salvestada tulemus elektroonilise kohtunikusüsteemi ekraanilt.

Võimalik, et üks kohtunikest eksis, andes punkte valele võitlejale või näitas ebakvaliteetset kohtunike tööd, hinnates võitlust erapoolikult. Sellisel juhul tuleb viivitamatult esitada kirjalik protest ringi või tatami peakohtunikule, kes edastab selle ametlikule apellatsioonikomisjonile läbivaatamiseks.

Protesti esitamisega kaasneb võistluste juhendis määratud rahaline tagatis, mida negatiivse otsuse korral ei tagastata. Pärast kirjaliku protesti esitamist vaadatakse see läbi viivitamatult. Protest tuleb esitada nii kiiresti kui võimalik, kuid mitte hiljem kui 15 minuti jooksul pärast vaidlusaluse matši lõppu.

## **KICKPOKSI JA VÕITLUSKUNSTIDE EETIKA**

(3. kategooria treeneritele)

Eetika all mõistetakse tavaliselt käitumisnorme, mis põhinevad moraalil ja kõlbelistel väärtustel.

Läänemaaailma inimestele, kes tegelevad idamaiste võitluskunstide ja kickpoksiga, kujutavad eetikareeglid endast idamaise ja lääne eetika põimumist.

Antiikaja ja kristliku eetika väärtused – õiglus, tarkus, julgus, enesevalitsus, ligimesearmastus, ausus ja siirus, lootus ja truudus, usaldus ja usk, tagasihoidlikkus ning alandlikkus – põimuvad idamaiste väärtustega, milleks on traditsioonide järgimine, vanemate austamine, truudus vaimsele juhendajale ja valitsejale, väärikus ja inimlikkus, vooruslikkus, elutee järgimine ja rituaalide tähtsus.

Kickpoksija kui võitlusspordi esindaja peab oma treeneri juhendamisel kujunema ausaks sportlaseks ja inimlikuks võitlejaks.

Spordieetika väljendub olümpiaprintsiibis "*Fair Play*" ehk ausas mängus.

**Fair Play** – see on moraalse ja eetilise seaduste kogum, mis põhineb sportlase sisemisel veendumusel väärkuse ja õigluse osas spordis.

Olümpiahartas on öeldud:

*"Olümpism, ühendades spordi kultuuri ja haridusega, püüab kujundada eluviisi, mis põhineb pingutusest saadaval rõõmul, hea eeskuju kasvataval väärtusel ja üldiste eetiliste põhimõtete austamisel."*

Tegelikult ei ole see mõiste algselt seotud spordiga, vaid pärineb keskaegsetest eetilistest ideaalidest, mis põhinevad rüütliturniiride reeglitel.

**Fair Play põhialused hõlmavad:**

- Austust vastase vastu.
- Austust reeglite ja kohtunike otsuste vastu (otsuseid tuleb aktsepteerida ja vaidlustada ainult korrektselt ning ettenähtud korras).

- Dopingu ja mistahes kunstliku stimuleerimise keeldu.
- Võrdseid võimalusi (kõik sportlased peaksid võistluse alguses omama samaväärset võimalust võidule).
- Sportlase enesekontrolli (oskust ohjata oma emotsioone ning väärikalt aktsepteerida igasugust matši tulemust).

### **Võitluslik eetika**

Kickpoks kui võitlusspordiala annab kogenud ja treenitud sportlasele kindla eelise konfliktide lahendamisel ka väljaspool sporti. Hästi sooritatud löök või efektiivne maadlustehnika on alati võrdsustatud relvaga.

Seetõttu on treeneri ülesanne kasvatada sportlasest kickpoksija, kes ei kasuta oma oskusi mõtlematult ega rakenda neid kuritegelikes või seadusepiiri lähedastes olukordades.

Traditsiooniline austus vanemate ja kogenumate sportlaste (treenerite ja klubikaaslaste) vastu aitab säilitada klubi ja kickpoksi võitluskunsti traditsioone. See õpetab kandma sportlase nime väärikalt ja austusega ning pühenduma nii spordimeisterlikkuse kui ka võitlusoskuste pidevale täiendamisele.

### **Käitumine ringis**

Täpselt järgides võitluse rituaali, mis põhineb idamaiste võitluskunstide traditsioonidel ja olümpia *Fair Play* põhimõtetel, näitab sportlane oma kasvatust ja distsipliini.

- Austus võistluspaiga vastu (tatami, ring, võitlusplatvorm).
- Austus vastase vastu, humaanne suhtumine alistatud vastasesse:
  - Ei tohi kukkuda vastase peale, kui ta on juba langenud.
  - Ei tohi lüüa langevat vastast.
  - Ei tohi lüüa selga, kuklasse või vastast, kes on köite vahele takerdunud.
  - Ei tohi lüüa keelatud tsoonidesse, eriti kubemepiirkonda.
- Vastast tuleb matši alguses viisakalt tervitada (*Shake hands!*).
- Kohtuniku märkustele tuleb reageerida lugupidavalt ja mõistvalt kogu võitluse vältel.
- Pärast matši tuleb kohtunike otsus vastu võtta rahulikult ja väärikalt.
- Peale matši tänada vastase sekundante, kohtunikku võistlusreeglite järgimise eest ning vastast saadud võitlusliku kogemuse eest.

### **Treener ja õpilane**

Treeneri ja õpilase suhted on reguleeritud spordiklubi põhikirja, klubi üldkoosolekul vastu võetud määruste ja reeglite ning Eesti Kickpoksi Föderatsiooni treenerite nõukogu eeskirjadega.

Iga tõeline sportlane unistab maailmameistriks ja olümpiavõitjaks saamisest. Treener, kelle juhendamisel sportlane harjutab, püüab teda viia maksimaalsete spordisaavutusteni, jagades talle oma teadmisi, hindamatut kogemust ning pühendades õpilasele nii vaimseid kui ka füüsilisi jõuvarusid.

Sageli tekib aga olukord, kus õpilane otsustab erinevatel põhjustel treenerit või klubi vahetada. Selliseid konflikte reguleerib Eesti Kickpoksi Föderatsiooni 2006. aastal vastu võetud ja 2016. aastal muudetud määrus sportlase ja spordiklubi suhete kohta.

Sportlaste eetika ja režiimiga seotud küsimuste lahendamise tegeleb Eesti Kickpoksi Föderatsiooni treenerite nõukogu.

## **TREENERI KÄITUMISREEGLID JA PROTESTID**

(4. ja 5. kategooria treeneritele)

Treeneri käitumisreeglid nii siseriiklikel kui ka rahvusvahelistel võistlustel sportlase sekundandina ning protestide esitamise kord matši tulemusega mittenõustumise korral on eraldi sätestatud **WAKO reeglite muudatustes alates 1. augustist 2016.**

Treeneril või sekundandil ei ole õigust viibida ringis või tatamil sportlaste tutvustamise ajal ega kohe pärast sportlase tutvustamist.

### **Sekundantide käitumisreeglid:**

1. Treener / sekundant peab matši ajal istuma oma toolil.
2. Ei tohi kommenteerida kohtunike ega külghohtunike otsuseid matši ajal.
3. Peab järgima kõiki WAKO reegleid ja eetikanorme.
4. Ei tohi rääkida kohtunikuga enne matši, selle ajal ega kohe pärast matši, samuti ei tohi arutada matši ühelgi muul viisil.
5. Kui kohtunik leiab, et sekundant või treener ei täida neid reegleid, on tal õigus:  
**A.** Pärast kahte suulist hoiatust, kui neid ei järgita nõuetekohaselt, karistada sportlast. Kohtunik peatab matši, näitab rikkunud sportlasele kolmele külghohtunikule ja teavitab peakohtunikku. Seejärel lisatakse trahv elektroonilisse süsteemi.  
**B.** Pärast teist suulist hoiatust antakse ametlik hoiatus ja edaspidi määratakse rangemad karistused.
6. **Käitumine võistlustel:** Kui sportlane, treener / sekundant või meeskonna esindaja käitub ebasobivalt mõne WAKO ametliku esindaja, võistkonna liikme, sportlase või vabatahtliku suhtes (sh pealtvaatajate ees), alandades WAKO ja kickpoksi mainet tervikuna, näiteks:
  - Solvavate sõnadega,
  - Füüsilise tegevusega,
  - Sobimatu žestiga,
  - Ähvardustega,

- Võistluse läbiviimise takistamisega,
- Kohtunike otsustele manipuleerimise või ebaausa mõjutamisega jne.

Sellistel juhtudel võib järgida täiendavaid distsiplinaarmeetmeid, sealhulgas eemaldamist võistluselt või võistluskeeldu.

### **Karistused rikkumise korral:**

Kogu rikkumisega seotud delegatsioonile võidakse määrata üks või mõlemad järgmistest karistustest:

1. Rahatrahv summas **5000, 10 000 või 20 000 eurot**, mille peab tasuma riikliku föderatsiooni president.
2. Kogu delegatsioon diskvalifitseeritakse **2 aastaks** WAKO rahvusvahelistelt meistrivõistlustelt.

### **Riietusreeglid:**

1. Treenerid ja sekundandid peavad kandma **spordidressi**, millel on oma riigi või klubi sümboolika.
2. Spordipüksid peavad olema **pikad**.
3. Jalatsiteks peavad olema **spordijalatsid (ketsid, jooksutossud)**.

### **Protesti esitamise kord**

- Protest tuleb esitada **kirjalikult** ringi või tatami peakohtunikule hiljemalt **15 minuti jooksul** pärast vaidlusaluse matši lõppu.
- **Videomaterjale tõendina ei arvestata.**
- Protestiga tuleb tasuda **100-eurone rahaline tagatis** (rahvusvahelistel võistlustel).
  - Kui protest rahuldatakse, tagatis **tagastatakse**.
  - Kui protest lükatakse tagasi, jääb tagatis **tehnilisele komiteele**.
- Protesti esitamine ei tohi **segada parasjagu toimuvaid matše**.

### **Matši tulemuse muutmise alused**

Matši tulemust saab muuta ainult **kolmel juhul**:

1. **Leiti viga punktide arvestuses** tulemuslike löökide eest.
2. **Üks külghohtunikest eksis** ja andis punkte valele sportlasele.
3. **Toimus selge WAKO reeglite rikkumine**, mida kohtunikekogu ei märganud.

Tavaliselt on **väga raske** tõestada, et kohtunikud on WAKO reegleid rikkunud. Kui treener või meeskonna esindaja siiski avastab sellise eksimuse, peab ta oskama selle **täpselt ja korrektselt** kirjalikult formuleerida, märkides ära rikkumise **konkreetse aja ja asjaolud**.

Kõige sagedasemad põhjused tulemuse muutmiseks on **punktiarvestuse vead**. Seetõttu, kui matš oli võrdne (eriti juhul, kui see lõppes jagatud kohtunike otsusega), on soovitatav:

- **Tutvuda külškohtunike protokollidega** vastava matši kohta.
- **Jälgida elektroonilise punktiarvestuse tulemust** monitoril.

Võimalik, et mõni kohtunist **eksis ja andis punkte valele sportlasele** või hindas võistlust **ebaprofessionaalselt**. Sellisel juhul tuleks **kohe esitada kirjalik protest** ringi või tatami peakohtunikule.

### **Klubisiseste võistluste korraldamine**

Lisaks kontrollsparringutele korraldab klubi juhtkond sageli **klubisiseseid võistlusi**, või viib treener läbi võistlusi oma treeninggrupi sportlaste vahel.

Lihtsaim korraldusviis on selline, kus **külškohtunikud puuduvad** ning **treener täidab ise ringikohtuniku rolli**. Sel juhul peab ta väga hästi teadma, kuidas käituda kohtunikuna ringis või tatamil, milliseid käske anda ja kuidas reageerida reeglite rikkumistele.

### **Peamised reeglid klubisisestel võistlustel:**

1. **Kohtuniku esmane ülesanne on sportlaste tervise kaitsmine.**
  - Treener peab jälgima, et sparringus osalejad järgiksid WAKO reegleid, kasutades ainult **lubatud tehnikaid ja rünnakutsoone**.
  - Kohtunik peab andma **inglisekeelseid käske** selgelt ja veenduma, et sportlased neid järgivad.
2. **Treener peab teadma ja õpetama sportlastele, kuidas kohtunik märgib reeglite rikkumisi** ning kuidas sportlased peavad neile korrektselt reageerima.
3. **Sportlased tuleb harjutada matšieetikaga** nii enne matši kui ka pärast selle lõppu.
4. **Kontrollida sportlaste varustust ja võistlusvormi** ning juhtida tähelepanu võimalikele puudustele.
5. **Punktide arvestust võib teha mälus** ning treener võib oma otsusega kuulutada võitja.
6. **Matši kestus tuleb määrata kas programmeeritud taimeri või stopperi abil.**
7. **Igale ringi või tatami nurgale tuleb määrata sekundandid** ning neile tuleb selgitada käitumisreegleid.

### **Avatud ringi ja kohaliku taseme võistluste korraldamine**

Iga võistlus, kuhu korraldaja plaanib kutsuda sportlasi **teistest klubidest**, peab olema ametlikult korraldatud vastavalt **WAKO reeglitele**. See tähendab, et võistluse algus peab olema **korrektselt koostatud kutsega**.

### **Kutse minimaalne nõutav sisu:**

1. Võistluse nimi
2. Korraldav organisatsioon
3. Võistluse toimumisaeg ja -koht
4. Võistlusprogramm – täpsed ajad ja kohad:

- Kaalumine,
  - Registreerimine,
  - Loosimine,
  - Eelmatšide algus,
  - Finaalid ja autasustamine.
5. Osalemistingimused – kes on lubatud võistlema (nt ainult kindla taseme sportlased), kaitsevarustuse olemasolu ja kasutamise tingimused.
  6. Kaalukategooriad, vanuseklassid ja distsipliinid
  7. Võistlusreeglid ja -tingimused (nt võistlused toimuvad WAKO reeglite järgi).
  8. Osavõtutasu suurus või selle puudumine
  9. Auhinnad ja autasustamise tingimused
  10. Majutustingimused
  11. Meditsiinilise toe detailid
  12. Osavõtjate registreerimisvorm, tähtaeg ja aadress, kuhu see tuleb saata
  13. Võistluse peakohtunik ja tema kontaktandmed

Korraldajad peavad tagama, et kõik tingimused ja nõuded oleksid täidetud enne võistluste algust ning osalejad saaksid kogu vajaliku informatsiooni aegsasti.

### **Tehnilised ja kohtunikutöö nõuded**

#### **1. Võistlusala:**

- Poksiring ja/või tatami.

#### **2. Varustus sportlastele ja sekundantidele:**

- 2 tooli sportlastele ja sekundantidele nurgas.

#### **3. Kohtunike varustus:**

- 3 tooli külškohtunikele ringi/tatami äärde.
- 3 lauda külškohtunikele (ringivõistlustel võib kasutada kaustasid).

#### **4. Hügieeni ja puhtuse varustus:**

- Ämbrid ja veepudelid igas ringi nurgas/tatami ääres.
- Puhastusmopid igas nurgas/tatami ääres.

#### **5. Ametlikud lauad:**

- Peakohtuniku laud.
- Arstilaud.

#### **6. Ajamõõtmine ja punktiarvestus:**

- 2 stopperit.
- Gong või kell.
- Elektrooniline punktisüsteem, sülearvuti ja monitor (kui puudub, siis 3 paari klikereid ja külškohtunike protokollid).

## 7. Dokumentatsioon:

- Sportlaste paaride nimekiri (matšide ajakava).
- Matšide tulemuste protokoll.

## 8. Auhinnad:

- Medalid, diplomid, karikad.

## 9. Minimaalne kohtunikebrigaad:

- Peakohtunik (võib täita ka sekretäri ülesandeid).
- Ringikohtunik / tatamikohtunik.
- 3 külškohtunikku.
- Ajamõõtja (võib täita ka teadustaja ülesandeid).
- Võistluse arst või meditsiinibrigaad.

## Kaalumine ja registreerimine

### 1. Meditsiiniline kontroll enne kaalumist:

- Enne kaalumist peavad osalejad läbima **eelkontrolli arsti juures**, esitades WAKO sportlasestunnistuse, milles on märgitud arsti luba võistlustel osalemiseks.
- Sportlased, kellel on vigastused, sidemega kaetud haavad või halb enesetunne, **ei tohi võistlustele lubada**.

### 2. Kaalumine:

- Toimub **kontrollitud ja kalibreeritud kaaludel**.
- Kaalumine toimub **vähemalt 2 tundi enne võistluse algust**.
- Kui sportlane ei mahu kaalukategooriasse **esimesel katsel**, on tal õigus **teisele katsele** pärast kaalulangetamist ametlikult määratud ajavahemiku jooksul.
- **Teine katse on lõplik** – kui kaalu ei saavutata, ei lubata sportlast võistleva.

### 3. Paindlikkus kohalikel võistlustel:

- Avatud ringidel ja **kohaliku taseme võistlustel** võib kaalude reguleerimine olla **paindlikum** kui maailma- ja Euroopa meistrivõistlustel.
- Kui kõik loosimises osalevad treenerid on nõus, võib sportlase registreerida **madalamasse või kõrgemasse kaalukategooriasse**, kui see aitab tagada tasakaalustatud vastasseisu.

Võistluse stardiprotokolli koostamine kaalukategooriate kaupa

## REGISTREETIMISLEHT

### KAAL MFC-91KG

| **VÕISTLUSED** | ESTOPEN, 2010 |  
| **KUUPÄEV** | 29.01.2010 |

| No  | NIMI           | KLUBI / RIIK   | KAAL    | LOOS |
|-----|----------------|----------------|---------|------|
| 82  | Petri Surakka  | Järvenpää, FIN | 90,2 kg | 1    |
| 132 | Andrei Manzolo | EAK, EST       | 90,6 kg | 2    |
| 167 | Andrei Usharov | SK Klan, EST   | 84,8 kg | 3    |

Sarnast tabelit kasutatakse kõikide kaalukategooriate registreerimiseks ning loosimiseks enne võistluste algust.

### Registreerimislehe koostamine kaalukategooria kaupa

Registreerimislehte kantakse järgmised andmed:

- Sportlase registreerimisnumber,
- Ees- ja perekonnanimi,
- Klubi / riik,
- Tegelik kaal,
- Loosimise number.

Kui elektroonilist loosimissüsteemi ei kasutata, viiakse loosimine läbi käsitsi – kõik osalevad meeskondade esindajad tõmbavad loosipiletid.

### Loosimise eripärad kohalikel võistlustel ja avatud ringidel

Kuna kohalikel võistlustel ja avatud ringidel satuvad sama klubi sportlased loosimisel sageli vastamisi, on treeneritel või meeskondade esindajatel õigus kokkuleppel vastaseid vahetada, et tagada huvitavamad matšid.

### Stardiprotokolli koostamine

- Kui kõik osalejad on **paigutatud kaalukategooriatesse** ja loosimine on läbi viidud, koostatakse **stardiprotokoll**.
- Sportlaste **loosi- või stardinumbrid** kantakse tabelisse vastavalt sellele, millise numbri nad loosimisel said.

Stardiprotokoll jagatakse tavaliselt **kahte ossa**:

- **Osa A** – paaritute stardinumbri saanud sportlased.
- **Osa B** – paarisnumbrita sportlased.

Selline jaotus lihtsustab turniiritabeli ülesehitust ja aitab kohtunikel ning korraldajatel võistluse kulgu paremini hallata.

## Stardiprotokoll

|   | VÕISTLUSE<br>D | ESTOPEN,201<br>0       | KATEGOORIA                      |
|---|----------------|------------------------|---------------------------------|
|   | 1              | 1.                     | MFC-91                          |
|   | 9              |                        |                                 |
|   |                | <b>KO</b>              |                                 |
|   |                | <b>1.PETRI SURAKKA</b> |                                 |
| A | 5              | 5.                     | JÄRVENPÄÄ<br>, FIN              |
|   | 1              |                        | 1..PETRI SURAKKA                |
|   | 3              |                        |                                 |
|   | 3              | 3.                     |                                 |
|   | 11             |                        |                                 |
|   |                | 3.ANDREI<br>USHAROV    | 2-1<br>1.PETRI<br>SURAKKA       |
|   |                | SK KLAN,<br>EST        |                                 |
|   | 7              | 7.                     |                                 |
|   | 1              |                        |                                 |
|   | 5              |                        |                                 |
|   | 2              | 2.                     | 2.ANDREI<br>MANZOLO<br>EAK, EST |
|   | 1              |                        |                                 |
|   | 0              |                        |                                 |
|   | 6              | 6.                     |                                 |
|   | 1              |                        | KUUPÄEV                         |
|   | 4              |                        |                                 |
|   | 4              | 4.                     |                                 |
|   | 1              |                        |                                 |
| B | 2              |                        | PROTOKOLLIJ<br>A                |
|   | 8              | 8.                     |                                 |
|   | 1              |                        |                                 |
|   | 6              |                        |                                 |

EESTI  
KICKBOXINGU  
LIIT

© DMITRI PETRJAKOV 2008

## Matšipaaride nimekirja koostamine

Pärast stardiprotokolli koostamist pannakse kokku matšipaaride nimekiri, kus märgitakse:

- Paaride järjekorranumber,
- Kaalukategooria,
- Sportlaste nimed, kus:
  - Vasakul on punase nurga sportlane,
  - Paremal on sinise nurga sportlane.

Näide matšipaaride nimekirjast:

| № | Kaalukategooria | Punane nurk          | Sinine nurk          |
|---|-----------------|----------------------|----------------------|
| 1 | -63 kg          | Marko Tamm (EST)     | Alex Ivanov (LAT)    |
| 2 | -75 kg          | Jüri Kask (EST)      | Oskar Petrov (FIN)   |
| 3 | -86 kg          | Andrei Smirnov (EST) | Mikko Virtanen (FIN) |

Selline tabel võimaldab võistluste korraldajatel, kohtunikel ja sekundantidel kiiresti leida vajalikku infot iga matši kohta ja tagada võistluste sujuv kulg.

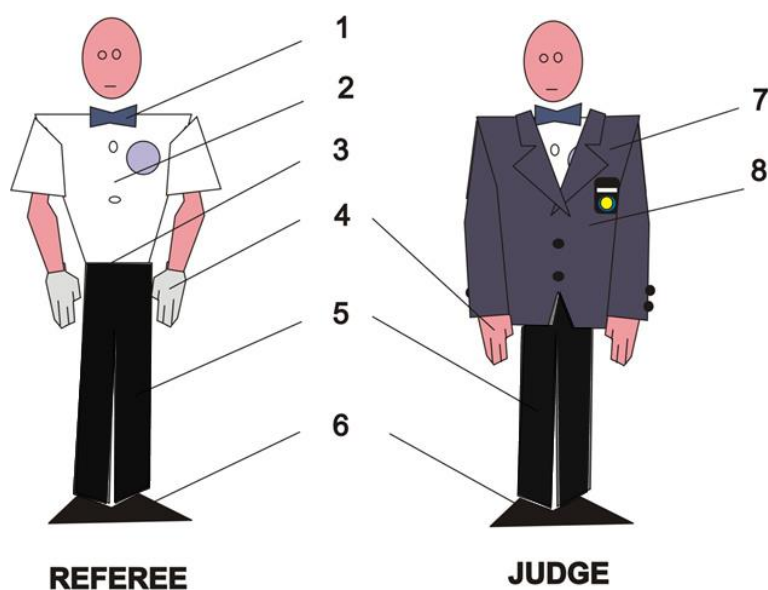
### Kohtuniku välimus

Kuigi kohalikud võistlused ei ole võrreldavad maailma- ja Euroopa meistrivõistlustega, peab kohtunik siiski nägema välja professionaalne ning vastama ametlikule kohtuniku kuvandile.

Minimaalne nõue:

- Valge särk
- Mustad püksid

WAKO ametlikud kohtuniku riietusreeglid:



### **Kohtuniku riietus vastavalt WAKO reeglitele:**

1. Ametlik või tumesinine kikelips
2. Valge särk
3. Püksirihm (või selle puudumine vastavalt eelistusele)
4. Meditsiinilised kindad (ainult ringikohtunikul)
5. Mustad püksid
6. Mustad spordijalatsid (ilma kotsata ja ilma paelteta)

### **Kohtuniku 4 põhifunktsiooni võistlustel:**

1. **Ringikohtunik (Referee)** – jälgib võitluse kulgu, tagab reeglite järgimise ja sportlaste turvalisuse.
2. **Külkohtunik (Side Judge)** – hindab sportlaste tehnilist sooritust ja annab punkte.
3. **Jalalöökide loendaja (Kick Counter)** – ainult full-contact distsipliinis, kontrollib minimaalse löögikvoodi täitmist.
4. **Ajavõtja (Timekeeper)** – vastutab raundiaegade, puhkepauside ja matši lõpuaja fikseerimise eest.

### **Ringikohtuniku (Referee) ülesanded**

- Jälgib, et nõrgenenud sportlane ei saaks üleliigseid lööke ja et matš peatatakse vajadusel õigel ajal.
- Tagab, et reegleid järgitakse rangelt.
- Kontrollib matši käiku, hoides võitlust ohutuna ja õiglasena.
- Kogub külkohtunike protokollid pärast matši ja edastab need peakohtunikule.
- Tõstab võitja kae pärast tema välja kuulutamist.
- Võib matši ennetähtaegselt peatada, kui see on vajalik sportlaste tervise või reeglite järgimise tagamiseks.
- Kasutab ametlikke käsklusi (*STOP, BREAK, FIGHT*), annab reeglite rikkujale hoiatusi, ametlikke noomitusi ning määrab miinuspunktid.

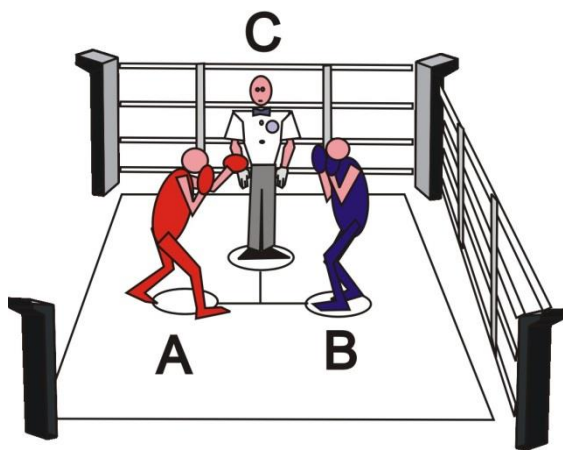
### **Sportlase kaitsevarustuse ja välimuse kontroll enne matši**

1. Kontrollida poksisidemete olemasolu.
2. Kindade seisukord ja kaal vastavalt reeglitele.
3. Hambakaitsme olemasolu.
4. Peakaitse seisukord ja õige kinnitamine.

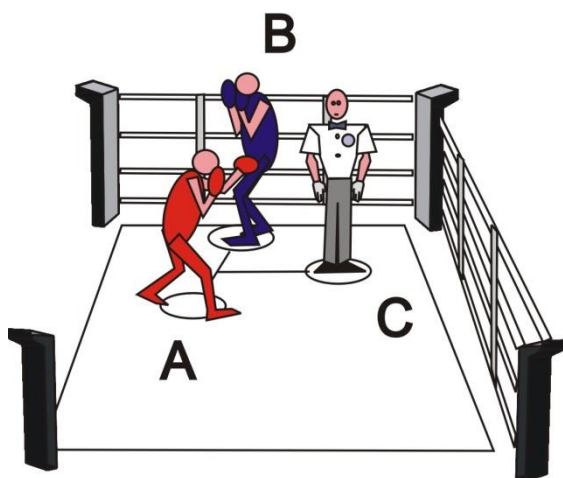
5. Ehete puudumine (ketid, ripatsid, kõrvarõngad, piercingud).
6. Õige võistlusvorm (püksid, šortsid, särk, top, korrektne kirjastiil ja sümboolika).
7. Kubemekaitsme olemasolu meestel ja rindkaitse naistel.
8. Säärekaitsmete ja fittide õige kinnitamine.
9. Korrektse pikkusega varbaküüned.
10. Plaastrite ja sidemete puudumine kehal ning varustusel (välja arvatud meditsiinilise loaga).

Позиция рефери в ринге в ходе боя в зависимости от расположения спортсменов:

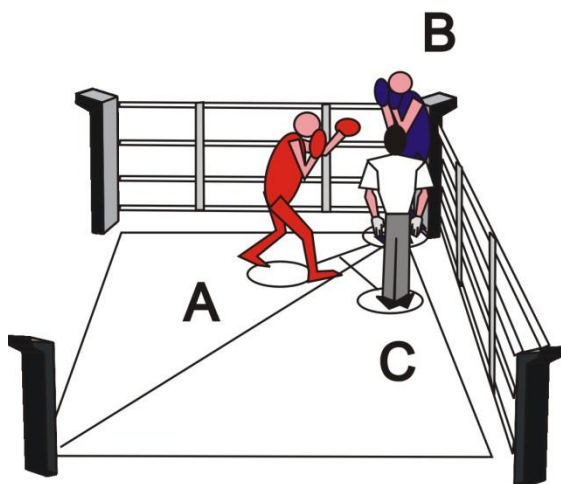
В центре ринга:



Ринги kõite juures:



Ринги nurgas:



### Kohtuniku käsud ja žestid

WAKO kickpoksi ametlik keel on inglise keel, seetõttu peab sportlane selgelt ja täpselt reageerima kohtuniku käsklustele.

- **Shake hands!** – *Tervitage vastast!*
  - Žest: Kohtunik ühendab rusikad rinna ees.
  - Sportlased tulevad ringi (tatami) keskele, sirutavad kindad ette ja puudutavad vastase kindaid.
- **Fight!** – *Alustage võitlust!*
  - Žest: Kohtunik teeb sportlaste vahel lõikava liigutuse avatud peopesaga.
  - Pärast seda käsku võib alustada rünnakut.
- **Stop!** – *Peatage võitlus!*
  - Žest: Sama nagu *Fight!* käsul – lõikav liigutus avatud peopesaga sportlaste vahel.
  - Peale seda käsku tuleb viivitamatult lõpetada löögid ja kontakt.
- **Break!** – *Lahkuge lähivõitlusest!*
  - Žest puudub.
  - Sportlased peavad viivitamatult eemalduma lähidistantsist ja jääma kaitsesse.
  - Kohtunik ei anna uut *Fight!* käsku – matš jätkub iseseisvalt.
- **Stop time!** – *Peatage aeg!*
  - Žest: Kohtunik teeb kätega liigutuse T-tähe kujuliselt ajavõtja suunas.
  - Sekundant peatab stopperi või taimeri.
- **Time!** – *Taaskäivitage aeg!*

- Žest: Sama *Stop time!* käsuga – T-täht kätega.
- Sekundant käivitab stopperi või taimerit.
- **Official warning!** – *Ametlik hoiatus!*
  - Žest: Kohtunik tõstab nimetissõrme ülespoole.
  - See tähendab, et sportlane on reegleid korduvalt rikkunud ja talle antakse ametlik hoiatus enne miinuspunkti või diskvalifitseerimist.
- **First minus point!** – *Esimene miinuspunkt!*
  - Žest: Kohtunik teeb ringja liigutuse käsivarrega ülalt alla.
  - Kõik külškohtunikud eemaldavad sportlaselt ühe punkti.
  - Järgmise rikkumise korral jääb sportlasel enne diskvalifitseerimist ainult kaks võimalust.
- **Second minus point!** – *Teine miinuspunkt!*
  - Žest: Sama ringja liigutusega miinuspunkti määramine.
  - Kõik külškohtunikud eemaldavad veel ühe punkti.
  - Järgmine rikkumine toob kaasa diskvalifitseerimise.
- **Disqualification!** – *Diskvalifitseerimine!*
  - Žest: Kohtunik ristab käed sportlase ees.
  - See tähendab, et sportlane kaotas matši ja teda ei autasustata.

### **Knockdown ja knockout reeglid**

- Kui sportlane saab tugeva löögi ja kohtunik alustab knockdown'i loendamist, peab vastane minema viivitamatult neutraalsesse nurka ning ootama edasisi juhiseid.
- Kui sportlane langeb knockdown'i ja kohtunik hakkab loendama, peab ta "kaheksa" juures tõusma püsti ja olema valmis jätkama.
- Kui sportlane ei tõuse enne, kui kohtunik loendab "kümme" (Ten!), kuulutatakse ta nokauteerituks (KO).
- NB! Kui sportlase sekundant viskab ringi rätiku, see ei päästa olukorda – kohtunik teeb siiski oma otsuse.
- Knockout'i korral ei loeta ka raundi või matši lõpu gongi – kohtunik teeb otsuse sõltumata matši ajalisest lõppemisest.

Kohtuniku žestid, millega ta visuaalselt selgitab sportlase reeglite rikkumist hoiatuse, ametliku noomituse või miinuspunkti määramisel, on rangelt reglementeeritud.

See on vajalik, et sportlased:

- Mõistaksid kohtuniku otsust ka siis, kui ei valda inglise keelt.

- Tajusid reeglite rikkumist ka füüsilise kurnatuse või võitluse euforia seisundis.

Kohtunik peab rikkumisele viitamisel kasutama kindlaid žeste, et sportlased ja publik saaksid selgelt aru, milles rikkumine seisnes.

### **Kohtuniku žestid reeglite rikkumiste näitamiseks**

- Löök avatud kinda või peopesaga – Kohtunik libistab oma peopesa mööda käsivarre sisekülge rusikast küünarnukini.
- Löök kuklasse – Kohtunik puudutab oma kukalt avatud peopesaga.
- Löök selga – Kohtunik puudutab selga avatud peopesaga.
- Löök kubemepiirkonda – Kohtunik tõmbab avatud peopesaga joone kubemepiirkonna kõrgusel ja seejärel liigutab kätt ülespoole, näidates, et löögid tuleb sooritada kõrgemalt.
- Võitlusest hoidumine (passiivsus) – Kohtunik teeb ringikujulise liigutuse nimetissõrmega suunaga alla.
- Pea ära pööramine vastasest – Kohtunik pöörab avatud peopesa ümber oma telje, sõrmed ülespoole suunatud.
- Hoiatus pea langetamise eest (ohtlik pealiikumine) – Kohtunik puudutab oma otsaette sõrmedega ja teeb liigutuse, mis julgustab sportlast pead kõrgemal hoidma.
- Keeld vastast kaelast kinni võtta ja rünnata (keelatud haare) – Kohtunik teeb peaga samal kõrgusel kahe käega kiigutava liigutuse, kujutades ette keelatud haaret.
- Keelatud käe või jala haare – Kohtunik võtab oma käe kaenla alla, imiteerides keelatud võtet.
- Vaikida! (keeld protestida, häirida või kohtunikke mõjutada) – Kohtunik asetab nimetissõrme oma huulte, viidates vajadusele jääda vait ja järgida reegleid.

Need žestid aitavad sportlasel kohe aru saada, millist reeglit ta rikkus, isegi kui ta ei kuule või ei mõista kohtuniku verbaalset hoiatust.

### **Kohtuniku tegevused pärast matši lõppu**

1. Koguda külškohtunike protokollid, kontrollides, et need on korrektselt täidetud, ning edastada need peakohtunikule.
2. Kutsuda mõlemad sportlased ringi/tatami keskele ja haarata nende randmetest.
3. Oodata võitja väljakuulutamist ning seejärel tõsta võitja käsi üles.

### **Külškohtuniku (Side Judge) ülesanded**

- Kontrollib sportlaste kaitsevarustust ja vormi (1. ja 3. kohtunik).
- Hindab sportlaste sooritust iseseisvalt vastavalt reeglitele ning määrab võitja.
- Ei tohi matši ajal rääkida kellegagi peale ringikohtuniku. Teatab kohtunikule reeglite rikkumistest, eriti tatami-aladel väljaminekutest.

- Hindab iga raundi punktisüsteemi alusel.
- Täidab õigesti külškohtuniku protokoll, järgides reeglit, et punane nurk on alati vasakul, sinine paremal.
- Ei tohi lahkuda oma kohalt enne matši tulemuse väljakuulutamist.

Külškohtuniku protokoll:

**Scoring paper**  
LIGHT - FULL - LOW KICK - K1 RULES

kg / Fight No

Tournament: \_\_\_\_\_ Place: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

| Red                |       |                               |        |  | Blue                |                               |       |       |  |
|--------------------|-------|-------------------------------|--------|--|---------------------|-------------------------------|-------|-------|--|
| Name               |       |                               |        |  | Name                |                               |       |       |  |
| Club / Nationality |       |                               |        |  | Club / Nationality  |                               |       |       |  |
| Round              | Score | Minus points<br>Kicks / Fouls | Result |  | Result              | Minus points<br>Fouls / Kicks | Score | Round |  |
| 1                  |       |                               |        |  |                     |                               |       | 1     |  |
| 2                  |       |                               |        |  |                     |                               |       | 2     |  |
| 3                  |       |                               |        |  |                     |                               |       | 3     |  |
| <b>Red - total</b> |       |                               |        |  | <b>Blue - total</b> |                               |       |       |  |

Referee: \_\_\_\_\_ Nation: \_\_\_\_\_  
Judge: \_\_\_\_\_ Nation: \_\_\_\_\_

| DECISION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |      |                        |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|------------------------|------|------|----------------------------|--|----------------------|--|-------------|--|------------|-------|----------------|-----|-------------------------|------|----|---|------------------|-----|----------------------|--|--|--|----|-----------|------|------------------------|--|--|--|----|------------|------|-----------|--|--|--|------|------------------|----|-------------|--|--|--|
| Winner:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |      | Club / Nationality:    |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="6" style="background-color: #f0f0f0;">Won by:</th> </tr> <tr> <th>P</th> <th>KO/KD</th> <th>DISQ</th> <th>RSC</th> <th>RSCH</th> <th>W.O.</th> <th>AB</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>P</td> <td>Winner by points</td> <td>RSC</td> <td>Referee stop contest</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>KO</td> <td>Knock out</td> <td>RSCH</td> <td>Hard blows to the head</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>KD</td> <td>Knock down</td> <td>W.O.</td> <td>Walk over</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>DISQ</td> <td>Disqualification</td> <td>AB</td> <td>Abandonment</td> <td colspan="3"></td> </tr> </tbody> </table> |                  |      |                        |      |      | Won by:                    |  |                      |  |             |  | P          | KO/KD | DISQ           | RSC | RSCH                    | W.O. | AB | P | Winner by points | RSC | Referee stop contest |  |  |  | KO | Knock out | RSCH | Hard blows to the head |  |  |  | KD | Knock down | W.O. | Walk over |  |  |  | DISQ | Disqualification | AB | Abandonment |  |  |  |
| Won by:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |      |                        |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KO/KD            | DISQ | RSC                    | RSCH | W.O. | AB                         |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Winner by points | RSC  | Referee stop contest   |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| KO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Knock out        | RSCH | Hard blows to the head |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| KD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Knock down       | W.O. | Walk over              |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| DISQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Disqualification | AB   | Abandonment            |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #f0f0f0;">Remarks when points equal:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Better in last round</td> <td></td> </tr> <tr> <td>More active</td> <td></td> </tr> <tr> <td>More kicks</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Better defense</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Better style &amp; technics</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |      |                        |      |      | Remarks when points equal: |  | Better in last round |  | More active |  | More kicks |       | Better defense |     | Better style & technics |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| Remarks when points equal:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |      |                        |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| Better in last round                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |      |                        |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| More active                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |      |                        |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| More kicks                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |      |                        |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| Better defense                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |      |                        |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| Better style & technics                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |      |                        |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |
| Judge: _____<br><div style="text-align: right;">signature</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |      |                        |      |      |                            |  |                      |  |             |  |            |       |                |     |                         |      |    |   |                  |     |                      |  |  |  |    |           |      |                        |  |  |  |    |            |      |           |  |  |  |      |                  |    |             |  |  |  |

**Remarks during fight:**

| Red   |       |         | Blue    |       |       |
|-------|-------|---------|---------|-------|-------|
| Round | Total | Remarks | Remarks | Total | Round |
| 1     |       |         |         |       | 1     |
| 2     |       |         |         |       | 2     |
| 3     |       |         |         |       | 3     |

**Other remarks:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• BETTER IN LAST ROUND <input type="checkbox"/></li> <li>• MORE ACTIVE <input type="checkbox"/></li> <li>• MORE KICKS <input type="checkbox"/></li> <li>• BETTER DEFENSE <input type="checkbox"/></li> <li>• BETTER TECHNICS <input type="checkbox"/></li> <li>• BETTER CONDITION <input type="checkbox"/></li> <li>• BETTER MOVING <input type="checkbox"/></li> <li>• MORE POWER <input type="checkbox"/></li> </ul> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"> <li>BETTER IN LAST ROUND</li> <li>MORE ACTIVE</li> <li>MORE KICKS</li> <li>BETTER DEFENSE</li> <li>BETTER TECHNICS</li> <li>BETTER CONDITION</li> <li>BETTER MOVING</li> <li>MORE POWER</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| LIGHT CONTACT | FULL LOW / THAI | Technics                                                                                     |
|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1             | 1               | point<br>• punch<br>• kick to body<br>• sweep (fighter touches canvas with any part of body) |
| 2             | 1               | points<br>• kick to the head<br>• jumping kick to body                                       |
| 3             | 1               | points<br>• jumping kick to head                                                             |

Judge: \_\_\_\_\_  
signature

Külškohtuniku protokoll täitmise juhised

- Protokollis esikülj peab olema täidetud korrektselt ja ilma parandusteta.
  - Igasugused vead või ebakorrektsed täitmised võivad põhjustada proteste ja viia matši tulemuse muutumiseni.
- Punktide arvestus toimub kahes etapis:
  1. Tagaküljel täidetakse punktide tabel vastavalt sooritatud tehnilistele tegevustele.
  2. Seejärel kantakse tulemused esiküljele.
- Punktide täitmise reeglid:
  - Punktiarvestus algab tabelist raundide (1, 2, 3) lahtrites, kuhu kantakse klikkeriga loetud punktid.
  - Miinuspunktid arvestatakse nii:
    - Iga määratud miinuspunkt ühele sportlasele tähendab, et tema vastasele lisatakse 3 punkti.

- Lõplik tulemus kantakse lahtrisse "Result".
- Kõigi raundide punktid liidetakse ning tulemus kantakse "TOTAL" lahtrisse.
- Sportlane, kes kogub rohkem punkte, kuulutatakse võitjaks punktide alusel.

#### Võitja märkimine protokollis

- Võitja nimi kantakse lahtrisse "Winner".
- Märgitakse võidu põhjus:
  - Punktide alusel (by points)
  - Nokaudi tõttu (by KO)
  - Vastase diskvalifitseerimise tõttu (by disqualification)
  - Selge ülekaalu tõttu (by superiority)
  - Vastase mitteilmumise tõttu (by walkover, WO)
  - Vastase või tema sekundandi loobumise tõttu (by abandonment)
- Kui punktid TOTAL lahtris on võrdsed:
  - Võitja määratakse viimase raundi punktisumma põhjal.
  - Kui ka see on võrdne, valib külškohtunik võitjaks sportlase, kes tema hinnangul oli aktiivsem.
- Lõpuks peab külškohtunik oma otsusele allkirja andma.


**Scoring paper**  
 LIGHT - FULL - LOW KICK -  
 THAI KICKBOXING  
 MFC-75 kg / 5  
Weight category / Fight No


Tournament: **BALTIC OPEN** Place: **TALLINN** Date: **2.02.13**

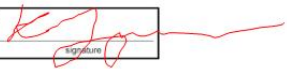
| Red                            |       |                       |                       |        | Blue                           |       |                       |                       |        |
|--------------------------------|-------|-----------------------|-----------------------|--------|--------------------------------|-------|-----------------------|-----------------------|--------|
| Name: <b>JUSSILA</b>           |       |                       |                       |        | Name: <b>IVANOV</b>            |       |                       |                       |        |
| Club / Nationality: <b>FIN</b> |       |                       |                       |        | Club / Nationality: <b>RUS</b> |       |                       |                       |        |
| Round                          | Score | Minus points<br>Kicks | Minus points<br>Fouls | Result | Round                          | Score | Minus points<br>Fouls | Minus points<br>Kicks | Result |
| 1                              | 5     | -                     | -                     | 5      | 1                              | 3     | -                     | -                     | 3      |
| 2                              | 7     | -                     | -                     | 10     | 2                              | 5     | -                     | 1                     | 5      |
| 3                              | 3     | -                     | -                     | 3      | 3                              | 2     | -                     | -                     | 2      |
| <b>Red - total 18</b>          |       |                       |                       |        | <b>Blue - total 10</b>         |       |                       |                       |        |

Referee: \_\_\_\_\_ Nation: \_\_\_\_\_  
 Judge: **KURENKOVA** Nation: **EST**

| DECISION               |  |  |  |  |                                |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|--|
| Winner: <b>JUSSILA</b> |  |  |  |  | Club / Nationality: <b>FIN</b> |  |  |  |  |

| Won by:  |       |      |     |      |      |    | Remarks when points equal: |  |
|----------|-------|------|-----|------|------|----|----------------------------|--|
| P        | KO/KD | DISQ | RSC | RSCH | W.O. | AB |                            |  |
| <b>X</b> |       |      |     |      |      |    | Better in last round       |  |
|          |       |      |     |      |      |    | More active                |  |
|          |       |      |     |      |      |    | More kicks                 |  |
|          |       |      |     |      |      |    | Better defense             |  |
|          |       |      |     |      |      |    | Better style & techniques  |  |

P Winner by points RSC Referee stop contest  
 KO Knock out RSCH Hard blows to the head  
 KD Knock down W.O. Walk over  
 DISQ Disqualification AB Abandonment

Judge: 

### Jalalöökide loendaja (Kick Counter) full-contact distsipliinis

- Kick Counter asub neutraalses ringinurgas ja jälgib võitlejate jalalöökide arvu.
- Sekundantidel peab olema nähtav ülevaade sportlase sooritatud ja puudujäävatest kohustuslikest jalalöökidest.
- Pärast iga raundi teavitab Kick Counter ringikohtunikku juhul, kui sportlane pole täitnud nõutavat jalalöökide arvu.

### Jalalöökide miinimumnõuded full-contact distsipliinis

- Sportlane peab sooritama vähemalt 6 jalalööki ühe raundi jooksul.
- Kogu matši vältel peab sportlane kokku tegema vähemalt 18 jalalööki.

### Millal jalalöök loetakse kehtivaks?

Jalalöök arvestatakse Kick Counter'i poolt loendatuks, kui see on tehniliselt korrektselt sooritatud ja vastab ühele järgmistest tingimustest:

1. Löök tabab lubatud rünnakutsooni.
2. Löök oli suunatud lubatud rünnakutsooni ja oleks tabanud, kuid vastane sooritas edukalt kaitseliigutuse.

See tähendab, et loendatakse nii tabavad löögid kui ka need, mis tõrjuti vastase kaitsest tulenevalt.

### Ajavõtja (Timekeeper) ülesanded

- 10 sekundit enne raundi algust annab ta sekundantidele käsu "SECONDS OUT!", et nad lahkuksid ringist.
- Lööb gongi iga raundi alguses ja lõpus.
- Teatab raundi numbri enne selle algust, näiteks: "ROUND NUMBER ONE!"
- Peatab aja kohtuniku käsul (*Stop time!*) ja taaskäivitab selle käsul (*Time!*).
- Mõõdab lisanduvat aega teise stopperi või käekella abil (nt meditsiinilise ülevaatuse ajal).
- Lööb gongi ka siis, kui kohtunik loendab knockdown'i, et märgistada raundi ametlikku lõppu.

### Kohtunikutöö praktika

(5. kategooria treeneritele)

WAKO kickpoksi **võistlusreeglitega** saab tutvuda maailma föderatsiooni ametlikul veebilehel aadressil: [www.wakoweb.com](http://www.wakoweb.com)

Tuletame meelde kohtunike tiimi põhiõigused ja -kohustused

Võistlustel on kohtunike meeskonna kõige olulisemad liikmed:

1. Ringikohtunik (Referee)
2. Külgkohtunik (Side Judge)
3. Ajavõtja või elektroonilise süsteemi kohtunik (Timekeeper/Computer Judge)

#### Ringikohtunik (Referee)

- Tagab, et nõrgenenud sportlane ei kannataks tarbetute löökide all.
- Jälgib, et reegleid järgitaks rangelt.
- Kontrollib matši kulgu, hoides võitlust ohutuna ja õiglaseks.
- Kogub külgkohtunike protokollid pärast matši ja edastab need peakohtunikule.
- Tõstab võitja kae pärast tema väljakuulutamist.
- Võib matši ennetähtaegselt peatada, kui see on vajalik sportlaste tervise või reeglite järgimise tagamiseks.
- Kasutab ametlikke käsklusi (*STOP*, *BREAK*, *FIGHT*), annab reeglite rikkujale hoiatusi, ametlikke noomitusi ning määrab miinuspunktid.

#### Külgkohtunik (Side Judge)

- Kontrollib sportlaste kaitsevarustust ja võistlusvormi (1. ja 3. kohtunik).
- Hindab sportlaste sooritust iseseisvalt vastavalt reeglitele ning määrab võitja.
- Ei tohi matši ajal rääkida kellegagi peale ringikohtuniku. Teatab kohtunikule reeglite rikkumistest, eriti tatami-aladel väljaminekutest.
- Hindab iga raundi punktisüsteemi alusel.
- Täidab õigesti külgkohtuniku protokollid, järgides reeglit, et punane nurk on alati vasakul, sinine paremal.
- Ei tohi lahkuda oma kohalt enne matši tulemuse väljakuulutamist.

#### Ajavõtja (Timekeeper)

- 10 sekundit enne raundi algust annab ta sekundantidele käsu "SECONDS OUT!", et nad lahkuksid ringist.
- Lööb gongi iga raundi alguses ja lõpus.
- Teatab raundi numbri enne selle algust, näiteks: "FIRST ROUND!"
- Peatab aja kohtuniku käsul (*Stop time!*) ja taaskäivitab selle käsul (*Time!*).
- Mõõdab lisanduvat aega teise stopperi või käekella abil (nt meditsiinilise ülevaatuse ajal).
- Lööb gongi ka siis, kui kohtunik loendab knockdown'i, et märgistada raundi ametlikku lõppu.

#### Kaasaegsed muudatused ajavõtja ja elektroonilise süsteemi kohtuniku töös

- Kohtunikutöösse integreeritud arvutisüsteemi kasutuselevõtt on kaotanud ajavõtja traditsioonilised ülesanded nagu suure stopperi käsitlemine ja gongi/malaka löömine raundide alguses ja lõpus.
- Ajavõtja või elektroonilise süsteemi kohtunik täidab nüüd ka sekretäri ülesandeid, sealhulgas võistlusprotokolli täitmist.

- Mõnel juhul võtab ta üle ka kohtunik-teadustaja (announcer) rolli, teatades ametlikke tulemusi ja matšiga seotud informatsiooni.

Näide elektroonilise tabloo disainist:



Kaasaegne elektrooniline tabloo sisaldab järgmisi elemente:

1. Matši järjekorranumber
2. Kaalukategooria
3. Võistlejate nimed ja esindatavad riigid
4. Punktisumma – reaajas uuendatav (nt 0 : 0)
5. Aeg kuni raundi lõpuni (minutid ja sekundid)
6. Hinnatav raund (1., 2. või 3. raund)

## PRAKTIKA

Ringikohtuniku (Referee) praktiline väljaõpe

Praktiliste harjutuste jaoks kutsutakse treeningutest vabad sportlased, kes imiteerivad matšisituatsioone vastavalt distsipliinile. Kui sportlasi pole võimalik kaasata, võivad rolli täita seminari osalejad ise.

Harjutatakse:

1. Sportlaste varustuse ja vormi kontrolli (protseduur, kohtuniku õige asend sportlase suhtes, žestid ja liikumine).
2. Matši algus- ja lõpurituaalid.
3. Kohtuniku liikumine matši ajal, hoides õiget vaatenurka võistlejatele.
4. Kohtuniku tegevus knockdown'i ja knockout'i korral.
5. Kohtuniku žestid ja käsud reeglite rikkumise korral.

Külgkohtuniku (Side Judge) praktiline väljaõpe

Harjutused viiakse läbi maailma- ja Euroopa meistrivõistluste matšide videosalvestuste abil.

- Matši videoklipp kuvatakse ekraanile, ja kohtunikud hindavad matši vastavalt reeglitele.
- Seejärel võrreldakse hindamist rahvusvahelisel tasemel kohtunike ametliku punktiarvestusega.

Hindamine toimub kahel viisil:

1. Traditsiooniline süsteem – klikkerite ja külškohtunike protokollidega.
2. Elektrooniline süsteem – arvutipõhise hindamisprogrammiga.

Ajavõtja (Timekeeper / Computer Judge) praktiline väljaõpe

Traditsioonilise ajavõtu harjutamine:

- Ajavõtja peab valju ja selge häälega andma järgmised käsud:
  - *"Seconds out!"* (Sekundandid lahkuvad ringist)
  - *"First round!", "Second round!", "Third round!"*
  - *"The winner is..."*
  - *"In the red corner...", "In the blue corner..."*

Elektroonilise süsteemi harjutamine:

- Täita kohtunike nimekiri ja määrata matši parameetrid.
- Läbi viia 2-3 matši hindamine koos külškohtunikega, kasutades elektroonilist süsteemi.

Koolituse kestus:

- 1. tund – teoreetiline õpe.
- 2. tund – praktilised harjutused.

## **KICKPOKSI ÕPETAMISE ALUSED. METOODIKA**

### **TRENINGUPROTSESSI PLANEERIMINE**

(Treeningplaani koostamine)

(3., 4. ja 5. kategooria treeneritele)

#### **Treeneri tööplaan**

Treeneri tööplaan sisaldab aastast treeninguprotsessi plaani (makrotsükkel), mis kuulub jaotisesse ÕPPE-METOODILINE TÖÖ.

# ÜLDINE TÖÖPLAAN

## Tööplaan

Treener: \_\_\_\_\_

Aasta: \_\_\_\_\_

| Nr | Tegevus | Tähtaeg | Märkused täitmise kohta |
|----|---------|---------|-------------------------|
|----|---------|---------|-------------------------|

### 1. Organisatsiooniline töö

|   |                                                                                           |  |  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1 | Koostada tööplaani   Makrotsükli ja hooajaplaani koostamine                               |  |  |
| 2 | Korraldada uute liikmete värbamine   Reklaami- ja teavitustegevused, koostöö veteranidega |  |  |
| 3 | Sõlmida treeningukohtade rendilepingud   Uute lepingute sõlmimine, olemasolevate kontroll |  |  |

### 2. Õppe-metoodiline töö

|   |                                                                                                                             |  |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1 | Koostada aastane sportlaste ettevalmistusplaani   Üldgrupi makrotsükkel, koormustasemed erinevates ettevalmistusperioodides |  |  |
| 2 | Koostada individuaalsed plaanid edasijõudnutele   Eraldi plaanid võistlussportlastele ja koondise ettevalmistuseks          |  |  |
| 3 | Testida sportlasi   Vastupidavus, kiirus, jõud, kontrollsparringud                                                          |  |  |
| 4 | Korraldada metoodika loengud ja vestlused   Vajadusel, erijuhtudel                                                          |  |  |

### 3. Sporditegevus ja võistlused

|   |                                                                                                              |  |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1 | Korraldada siseklubilised võistlused   Kontrollsparringute ajastamine, võistlusimulatsioonid koos loengutega |  |  |
| 2 | Osaleda ametlikel võistlustel   Põhigrupi ja tippsportlastele määratud kohustuslikud võistlused              |  |  |

### 4. Meditsiiniline tagamine

|   |                                                                                                       |  |  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1 | Läbida sportlaste tervisekontroll   Meditsiinilised tõendid, WAKO võistlejate tervisepasside kontroll |  |  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### 5. Materiaal-tehniline tagamine

|   |                                                                                                     |  |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1 | Kontrollida olemasolevat spordivarustust   Treeningute ja võistluste varustuse seisukorra hindamine |  |  |
| 2 | Soodustada spordivormi hankimist   Klubi sümboolikaga vormide tellimine, WAKO nõuetele vastavus     |  |  |
| 3 | Otsida sponsoreid ja sõlmida varustuse hankelõpingud   Koostöö olemasolevate ja uute sponsoritega   |  |  |

### Märkused:

- Tööplaani vaadatakse üle ja korrigeeritakse vastavalt hooaja vajadustele.

- Tähtaegu ja prioriteete saab muuta sõltuvalt võistluskalendrist ja treeninggrupi tasemest.

## **Õppe-metoodiline töö**

Tsükel tähendab ringi või ratast, mis sümboliseerib treeningprotsessi ja treeneri töö korduvat ülesehitust aastast aastasse, kuid progressiivsete muudatustega.

Seetõttu jäävad treeningplaan ja tööplaan üldjoontes samaseks, kuid neisse tuleb igal hooajal teha väikesed kohandused:

- Progressi suunas, kui sportlaste tase ja tulemused paranevad.
- Regressi suunas, kui sportlaste arengutempo langeb või klubi seis muutub.

Treeneri ülesanne on analüüsida klubi ja sportlaste arengudünaamikat ning kohandada treeningprotsessi vastavalt saavutatud tasemele ja eesmärkidele.

## **Aastase treeningtsükli struktuur ja planeerimine**

Aastane treeningtsükel (makrotsükel) jaguneb järgmistesse etappidesse:

1. Perioodid (hooajad) – mitu kuud kestvad etapid.
2. Mezotsüklid (kuud) – jagavad hooaja konkreetseteks etappideks.
3. Mikrotsüklid (nädalad) – täpsem ajajaotus treeningute planeerimiseks.
4. Eraldi treeningud – üksikud sessioonid mikrotsükli sees.

## **Treeningukoormuse jaotus sportlaste taseme järgi**

- Tervise- ja harrastajagrupid ("terviserühm", sportlased, kes treenivad enda füüsilise vormi ja tervise heaks):
  - Tavaliselt 3 treeningut mikrotsükli (nädalas).
- Edasijõudnud sportlased:
  - Võib lisada lisatreeninguid sõltuvalt spordisaali kasutamise võimalustest.
  - Võimalusel toimuvad ka välitreeningud.

Treeningute arv ja intensiivsus sõltuvad sportlaste tasemest, treeningeesmärkidest ja võistlusgraafikust.

## **Makrotsükli perioodid treeninguprotsessis**

Aastane treeningtsükel (makrotsükel) jaguneb kolmeks põhietapiks:

1. Ettevalmistusperiood (baas- ja eriettevalmistus)
2. Võistlusperiood (tippvormi saavutamine)
3. Üleminekuaeg (taastumine ja puhkus)

## 1. Ettevalmistusperiood

Enamikule sportlastest, kes ei osale võistlustel, on kogu makrotsükkel üks pidev ettevalmistusperiood, mis keskendub üldfüüsilisele treeningule (ÜFT). Treeningud põhinevad jooksu-, mängu- ja jõuharjutustel, samuti töö spordivahenditega.

Edasijõudnud sportlaste ettevalmistusperiood jaguneb kaheks:

- Üldettevalmistusperiood (ÜPP)
- Eriettevalmistusperiood (EPP)

Üldettevalmistusperioodi eesmärgid

Peamine ülesanne: tõsta üldfüüsilist vormi kiirus-jõu režiimis, keskendudes löökides kasutatavatele lihasgruppidele (jalad, kere, käed).

Eriettevalmistusperioodi ülesanne

Sportlane omandab esialgse võistlusvormi.

Üldarendavad harjutused vähenevad, treeningu fookus muutub:

- ÜFT – 30%
- Tehniline ettevalmistus – 35%
- Taktikaline ettevalmistus – 35%
- Kestus: umbes 4 nädalat (1 mezotsükkel)

## 2. Võistlusperiood

Koosneb kahest etapist:

1. Spetsiaalse kehalise ettevalmistuse tõstmine (1 mezotsükkel – 4 nädalat).
2. Spordivormi lihvimine ja tehnik-taktikaline areng (1 mikrotsükkel – 1 nädal).

## 3. Üleminekuaeg

- Taastumise ja puhkuse periood.
- Tüüpiline vorm: spordi- ja treeningkogunemised, kergemad füüsilised tegevused.

Selle perioodi eesmärk on sportlaste füüsilise ja vaimse seisundi taastamine, et alustada uut treeningutsüklit värskena.

### Mezotsüklike tüübid treeninguprotsessis

Meenutame, et mezotsükli moodustavad sportlase ettevalmistusperioodid ning vastavad kalendrikuu pikkusele tsüklile.

#### 1. Sissejuhatavad (sisestavad) mezotsükliid

- Kestus: 1–2 mezotsükliit.
- Järgneb üleminekuperioodile (hooajavälisele ajale või pärast olulisi võistlusi).

- Sportlased tagasi treeningrütmi viivad tsüklid.

## **2. Baasmezotsüklid**

- Klubi tervisesportlaste jaoks põhiline treeninguvorm.
- Võistlussportlastele kuulub iga ettevalmistusperioodi sisse 1–2 baasmezotsükli.
- Keskendub üldfüüsilisele ettevalmistusele ja löögitehnika parandamisele.

## **3. Kontrolliv-ettevalmistav mezotsükkel**

- Kasutatakse ainult enne olulisi võistlusi.
- Võib kattuda võistluseelse mezotsükliga.
- Sisaldab kontrollteste ja kontrollsparringuid sportlaste valmisoleku hindamiseks.

## **4. Võistluseelne ja võistlusmezotsükkel**

- Sarnaneb kontrolliv-ettevalmistava mezotsükliga, kuid
  - Puuduvad kontrolltestid ja sparringud.
  - Fookus on tehnika ja taktika lihvimisel enne võistlust.

## **5. Taastav mezotsükkel**

- Üleminekuaega sissejuhatav etapp.
- Sisaldab aktiivset puhkust ja kergemaid treeninguid.
- Eesmärk: taastada keha ja vaimne tasakaal uue tsükli alustamiseks.

## **Mikrotsüklid treeninguprotsessis**

Mezotsüklid koosnevad mikrotsüklitest (nädalatest), mille struktuur ja eesmärgid on sarnased mezotsüklitega.

Mikrotsüklite tüübid:

- Sissejuhatav mikrotsükkel
- Baas- ehk arendav mikrotsükkel
- Võistluseelne mikrotsükkel
- Võistlusmikrotsükkel

### **1. Sissejuhatav mikrotsükkel**

- Madal koormus.
- Eesmärk: valmistada keha ette suurema intensiivsusega treeninguteks.
- Kasutatakse ettevalmistusperioodi alguses.
- Tavaliselt mezotsükli esimene mikrotsükkel.

### **2. Baas- ehk arendav mikrotsükkel**

- Kõrge koormus.
- Eesmärk: kohandada organismi põhiettevalmistuse intensiivsusele.
- Tavaliselt ettevalmistusperioodis, kuid võib esineda ka võistlusperioodil.

### 3. Võistluseelne mikrotsükkel

- Eesmärk: harjutada võistlusrežiimi ja luua vaimne valmisolek.
- Sisaldab sageli aktiivset puhkust ja kergemaid treeninguid.

### 4. Võistlusmikrotsükkel

- Kohandatud võistluskalendri järgi.
- Struktuur ja kestus sõltuvad konkreetsest spordialast ja võistluste eripärast.

Iga mikrotsükli ülesanne on tagada süsteemne ja järkjärguline areng, võimaldades sportlastel saavutada parim võimalik vorm vastavalt hooaja eesmärkidele.

### Koormus ja tsüklid treeninguprotsessis

Siin me ei keskendu koormuse tüüpidele (*aeroobne, anaeroobne, plahvatuslik jõud jne*), vaid üldisele treeningkoormusele, mis on treeningprotsessi põhielement.

Just koormus kujundab sportlase adaptiivse superkompensatsiooni, ehk treenituse taseme – see ongi see, mis eristab sportlast tavainimesest.

Koormuse "laineline" iseloom

- Koormus ei saa olla pidevalt kõrge, sest keha vajab taastumist.
- Koormus peab vahelduma "tippude" ja "langustega" – seda kujutatakse graafiliselt lainekujuna.

### Koormuse jaotamine makrotsükli jooksul

Treeningkoormus jaguneb makrotsükli sees lainetena, et tagada progress ja vältida ületreenimist.

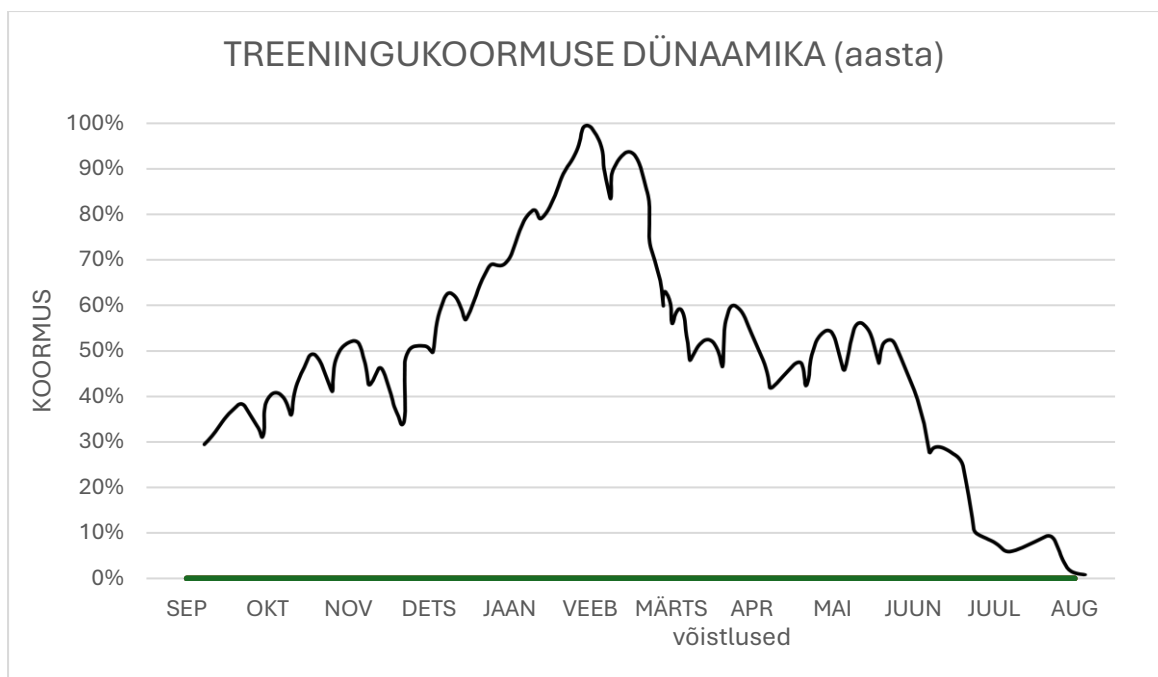
Lihtsustatud skeem mezotsüklike jaotamiseks kalendriaastas:

1. Ettevalmistusperioodi algus – madal koormus (sissejuhatav mezotsükkel).
2. Ettevalmistusperioodi keskosa – suurenev koormus (baasmezotsükliid).
3. Võistlusperioodile eelnev aeg – maksimaalne koormus, seejärel langus enne võistlust (kontroll- ja võistluseelsed mezotsükliid).
4. Võistlusperiood – koormus vastavalt võistluskalendrile, oluline roll taastumisel.
5. Üleminekuperiood – minimaalne koormus ja aktiivne puhkus.

### Koormuse planeerimise tähtsus

- Vale jaotus võib viia ületreeningu ja vigastusteni.
- Õige koormuse lainetus tagab stabiilse arengu ja tipptulemused õigel hetkel.

Eesmärk: maksimeerida sportlase arengut läbimõeldud koormusstruktuuri kaudu aastases tsükliis.



Perspektiivsete ja aasta jooksul aktiivselt võistlevate klubi sportlaste jaoks koostatakse eraldi koormusskaala, mis sõltub võistluskalendrist.

## Üldine tööplaan

### Treeneri tööplaan

Treener: \_\_\_\_\_

Aasta: \_\_\_\_\_

### Treeninghooaja tööplaan

| Nr | Tegevus | Eesmärgid | Tähtaeg | Märkused täitmise kohta |
|----|---------|-----------|---------|-------------------------|
|----|---------|-----------|---------|-------------------------|

#### 1. Organisatsiooniline töö

- | 1 | Tööplaani koostamine | Selle tabeli ja treeneri hooajaplaani (MAKROTSÜKLI) koostamine | | |
- | 2 | Rühmade komplekteerimise teavitamine | Kes ja kuidas korraldab teavituse? Reklaamikampaaniad, veteranide kaasamine | | |
- | 3 | Treeningaalide rendilepingute sõlmimine | Rendilepingu kehtivuse kontrollimine, uue lepingu sõlmimine, olemasoleva lepingu ülevaatus | | |

#### 2. Õppe-metoodiline töö

- | 1 | Sportlaste aastase ettevalmistusplaani koostamine | Üldgrupi aastane treeninguplaan, koormustasemed vastavalt ettevalmistusperioodidele | | |

- | 2 | Individuaalsete ettevalmistusplaanide koostamine edasijõudnutele | Võistlussportlaste aastane ettevalmistusplaan, individuaalsete plaanide koostamine vastavalt tasemele, soovitude koostamine koondise peatreeneritele eelseisvateks laagriperioodideks | | |
- | 3 | Õpilaste testimine | Vastupidavus, kiirus, jõud, kontrollsparringud | | |
- | 4 | Loengud ja vestlused treeningmetoodikast | Erandjuhtudel, vastavalt vajadusele | | |

### 3. Sporditegevus ja võistlused

- | 1 | Klubi sisesed võistlused | Optimaalsete kuupäevade määramine kontrollsparringuteks, võistluse imitatsioonid koos loengutega võistlusreeglite ja nüansside kohta | | |
- | 2 | Osalemine võistlustel | Kohustuslike võistluste valimine osalemiseks: põhigrupile ja edasijõudnutele | | |

### 4. Meditsiiniline tagamine

- | 1 | Sportlaste tervisekontroll | Vajadusel tervisetõendite hankimine kõikidele klubi sportlastele, WAKO võistluspasside arsti allkirjade kontrollimine, meditsiiniliste ülevaatuste läbimine õigeaegselt | | |

### 5. Materiaal-tehniline tagamine

- | 1 | Spordiinventari kontroll | Vajaliku treeninguvarustuse olemasolu ja töökorras oleku kontrollimine, võistlusekipaazi ülevaatus | | |
- | 2 | Esmaabivahendite olemasolu | Esmaabikomplektide ja hädaabivahendite varustatus võimalike vigastuste korral | | |
- | 3 | Spordivormi tellimine | Klubi sümboolikaga varustus, WAKO nõuetele vastavus | | |
- | 4 | Sponsorlus- ja varustuslepingute sõlmimine | Koostöö sponsoritega, kui need on olemas |

## Treeningkoormuse alused

### (3. kategooria treeneritele)

Koormus – see on harjutuste mõju organismile, mis kutsub esile sellele järgnenud funktsionaalse reaktsiooni (*adaptatsioon*, ehk kohanemine koormusega ja selle ületamine).

Pärast koormust tekib väsimus, mistõttu treeningukoormust määratakse järgnevate väsimusnähtude järgi.

Selleks et treener saaks täpsemalt ja efektiivsemalt koormust reguleerida, määrata õige superkompensatsiooni hetke ja vältida ületreeningut, on vaja mõista järgmisi mehhanisme:

- Koormuse mõju organismile
- Pärast treeningut tekkiv väsimus
- Superkompensatsioon
- Spordivormi areng

Seda käsitleme Vadim Protasenکو artikli näitel.

Organism on isereguleeruv süsteem, mis püüab säilitada sisekeskkonna tasakaalu.

Füüsiline koormus mõjutab lihaste ja kogu keha sisekeskkonda, nihutades biokeemilisi protsesse puhkeseisundist (homöostaasist) aktiivse tegevuse homöostaasi suunas.

Homöostaas – füsioloogiline protsess, mis tagab organismi sisekeskkonna püsivuse. Selle käigus hoitakse erinevaid organismi parameetreid (näiteks vererõhk, kehatemperatuur, happelis-aluseline tasakaal) stabiilses seisundis, hoolimata väliskeskkonna muutustest.

Sporditreeningut võib käsitleda kui eesmärgipärast kohanemist (adaptatsiooni) treeningkoormuste mõjule.

Eksisteerib kahte tüüpi adaptatsiooni:

1. Kiire adaptatsioon – organismi vastus ühekordsele treeningkoormusele. See on hetkeline hädaolukorra kohanemine, mille käigus keha reageerib muutunud sisekeskkonnale. Peamiselt mõjutab see energiaainet ainevahetust ja närvisüsteemi.
2. Pikaajaline adaptatsioon – organismi kohanemine paljude korduvate kiirete adaptatsioonidega, kusjuures koormuse mõju koguneb ja salvestub.

Peamised adaptiivsed reaktsioonid tekivad erinevatele stiimulitele sõltumata nende päritolust, eeldusel, et nende tugevus ületab teatud läveväärtuse.

Seda protsessi käivitavad kaks süsteemi:

- Sümpato-adrenaliinne süsteem
- Hüpofüüs-adrenokortikaalne süsteem

Nende aktiveerumise tulemusena tõuseb veres ja kudedes katehhoolamiinide ja glükokortikoidide tase, mis stimuleerivad organismi varuresursside mobiliseerimist.

Superkompensatsioon

Oluline on mõista, et organism püüab alati säilitada puhkeoleku homöostaasi. See tähendab, et keha ei taha pingutada rohkem, kui on vajalik, ja hoiab alles vaid minimaalsed varud, et reageerida stiimulitele. Just see seletab, miks kaotatakse spordivorm, mis nõuab suurenenud energiavarusid.

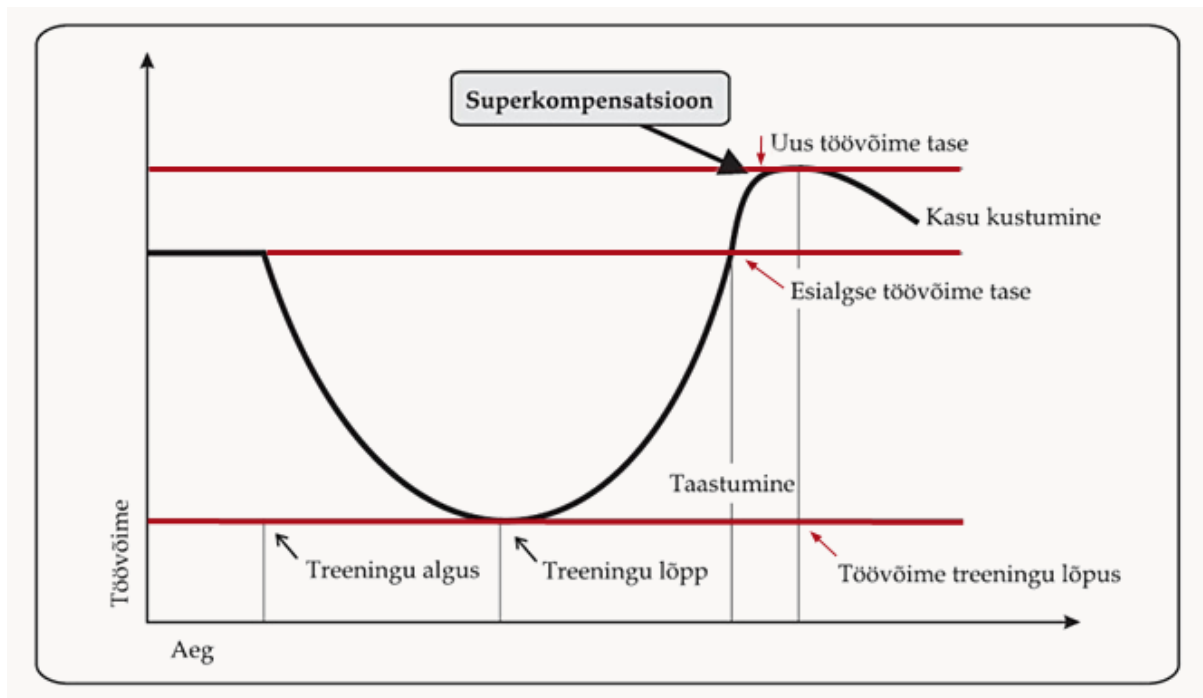
Kuidas siis toimub areng?

Lihastöö, sõltuvalt selle intensiivsusest ja kestusest, põhjustab sisekeskkonna muutusi, näiteks:

- Kreatiinfosfaadi taseme langus lihastes,
- Lihaste ja maksa glükogeenivarude ammendumine,
- Rasvavarude vähenemine.

Pärast treeningu lõppu algavad aktiivsed taastumisprotsessid ja keha kohaneb füüsilise koormusega.

Teatud puhkeperioodi järel toimub energiaainet taseme tõus üle algse normi, mis loob paremad tingimused järgmiseks treeninguks. Seda nähtust nimetatakse superkompensatsiooniks.



Superkompensatsioon on treeningujärgne periood, mille jooksul treenitav funktsioon või parameeter saavutab kõrgema taseme kui algne lähtetase.

Vaadates superkompensatsiooni graafikut, saab eristada nelja faasi:

Esimene faas – treening

- Treening kurnab lihaskiude ja energiavarusid.

Teine faas – taastumine

- Organism parandab treeningu käigus tekkinud keemilised ja struktuursed kahjustused.
- Selle käigus funktsioon taastub algsele tasemele.

Kolmas faas – superkompensatsioon

- Organism kohandub varasema koormusega, suurendades energiavarusid ja töövõimet.
- See võib ületada algtaseme 10–20% võrra.

Neljas faas – algtaseme taastumine

- Kui uut treeningstiimulit ei anta, hakkab keha järk-järgult langema tagasi algtasemele.

Õige treeningu ajastamine superkompensatsiooni faasi tagab sportlase arengut ja vormi kasvu.

Kui lihased puutuvad kokku koormusega, kaotavad nad füüsilisi ja keemilisi ressursse. Keha taastab kaotatu võimalikult kiiresti, kiirendades vajalike ainete ja lihasstruktuuride ületootmist.

Taastumisprotsess peatub alles siis, kui funktsionaalsed näitajad on taastatud, kuid see ei toimu kohe. Ajutise ületootmise tulemusena tekib superkompensatsioon, kus mõne aja pärast on lihastel rohkem ressursse kui enne koormust.

Siiski lõppeb taastumisprotsess aja jooksul täielikult. Keha hindab ületootmist ja hakkab liigset koormust vähendama – see on kompensatsiooni kaotuse faas, kus organism naaseb järk-järgult puhkeoleku tasemele.

### **Kuidas kasutada superkompensatsiooni treeningutes?**

Nagu juba mõistsime, tuleb treeningud ajastada täpselt superkompensatsiooni faasi, et tagada sujuv ja pidev areng ehk pikaajaline adaptatsioon.

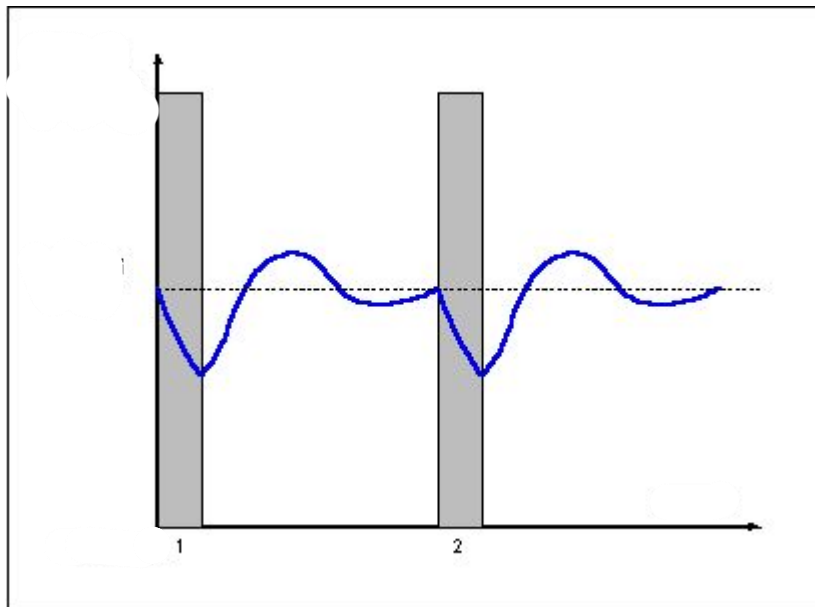
Kuidas seda saavutada?

Optimaalne treeningusagedus

Kui trennida liiga harva, siis jõuab keha tagasi algtasemele enne järgmist treeningut.

Kui uus treening langeb kompensatsiooni kaotuse faasi, siis treeninguefekt ei kinnistu ning areng pidurdub.

Seetõttu on oluline ajastada järgmine treening täpselt superkompensatsiooni faasi, et saavutada pidev ja progresseeruv areng.

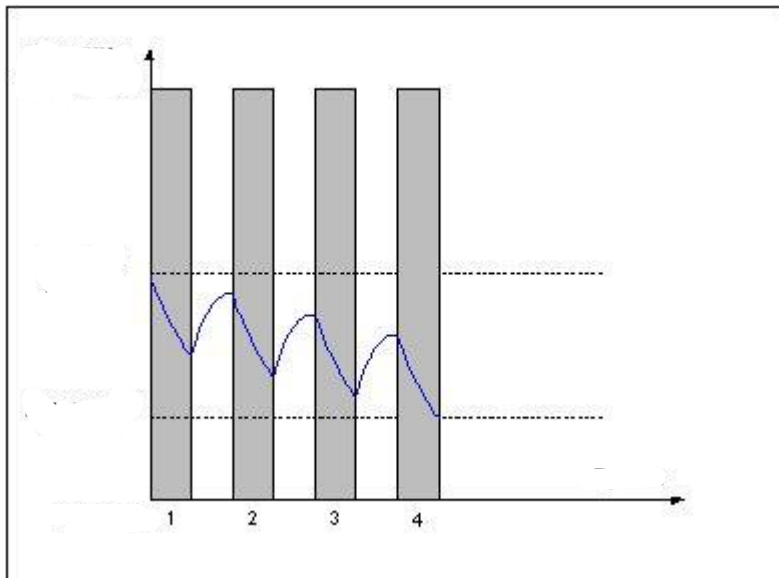


Kui trennida liiga sageli, siis keha ei jõua täielikult taastuda, isegi mitte algtasemele.

Selle tulemuseks on negatiivne treeninguefekt ja funktsionaalsete võimete langus.

Lõpuks võib see viia ületreeninguni, mis põhjustab väsimust, jõudluse langust ja vigastuste riski suurenemist.

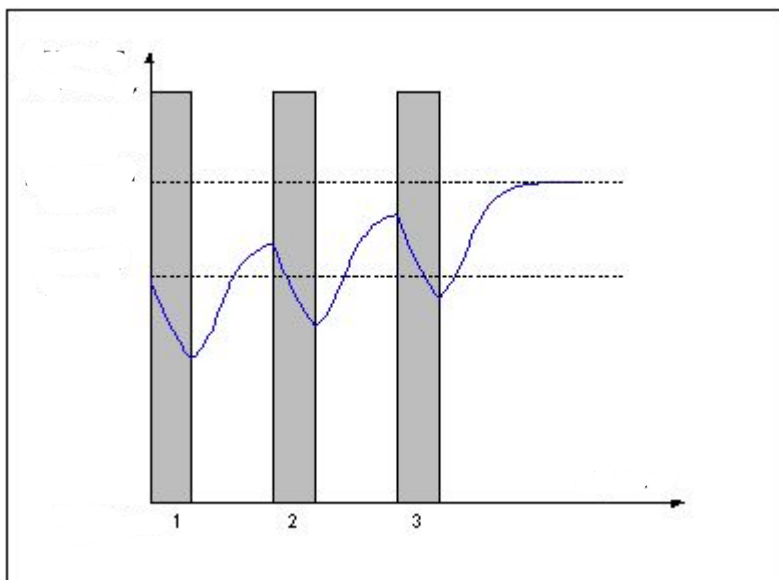
Seetõttu tuleb treeningud ajastada õigesti, andes kehale piisavalt aega taastumiseks ja superkompensatsiooni saavutamiseks.



Ainult superkompensatsiooni faas tagab positiivse treeninguefekti, kus:

Kiire adaptatsiooni jäljed kinnistuvad,  
Treenitav funktsioon paraneb,  
Moodustub pikaajaline adaptatsioon.

See ongi ideaalne treeningusagedus, mis tagab pideva arengu ja maksimaalse efektiivsuse.



Selleks, et treenida õigel hetkel, tuleb arvestada mitmete teguritega, mis mõjutavad superkompensatsiooni saabumist:

Mida suurem koormus, seda pikem superkompensatsiooni periood ja tugevam lihaskasv

- Mida rohkem keha treeningul kulutab, seda võimsam on taastumisprotsess.

Mida intensiivsem treening, seda rohkem aega on vaja taastumiseks

- Suur intensiivsus põhjustab suuremaid lihaskahjustusi ja suurendab energiakulu, mis pikendab superkompensatsiooni saavutamise aega.

Erinevad kehalised funktsioonid taastuvad erineva kiirusega

- Glükogeenivarud taastuvad tundide jooksul,
- Lihaskudede mikrokahjustused paranevad mitme päeva jooksul.

Treeningute keerukus seisneb selles, et samal ajal kui üks keha funktsioon jõuab superkompensatsiooni faasi, võib teine juba sellest väljuda.

Seetõttu on oluline planeerida treeningud tasakaalustatult, et iga parameeter jõuaks õigel ajal superkompensatsiooni faasi!

Lihaskasv on kompleksne protsess, mis hõlmab mitme keha funktsiooni taastumist, mitte ainult lihaskiudude paranemist.

Treeningusageduse osas on erinevaid arvamusi:

Mõned soovivad treenida iga päev,

Teised eelistavad 1–2 korda nädalas.

Keskmiselt peetakse optimaalseks 2–3 treeningut nädalas, jagades need erinevatele lihasgruppidele (*split-treening*).

Teaduslikult on tõestatud:

Lihaste taastumiseks kulub keskmiselt 2–4 päeva.

Superkompensatsiooni tipp saabub alles 6.–7. päeval.

Seetõttu on *split-treening*, kus üks lihasgrupp saab koormust kord nädalas, optimaalne lihaskasvu jaoks

Lühike kokkuvõte:

Eduka ja tulemusi andva treeningu võti on pikaajaline adaptatsioon, mille saab saavutada ainult siis, kui treenida superkompensatsiooni faasis.

Õige treeningu ajastamine = pidev areng ja maksimaalne tulemus!

Selleks, et sportlase jaoks õigesti määrata superkompensatsiooni faas, tuleb täpselt kindlaks teha treeningujärgse taastumisperioodi kestus.

Taastumise aeg sõltub kolmest tegurist:

1. Treeningukoormuse intensiivsus ja maht
2. Sportlase ettevalmistustase (*mida paremas vormis sportlane, seda kiiremini ta taastub*)
3. Koormuse tüüp (*kas tegu on aeroobse, jõu- või plahvatusliku koormusega*)

4 treeningukoormuse taset:

Väike koormus – 20-25%

Keskmine koormus – 40-45%

Märkimisväärne koormus – kuni 70%

Suur koormus – 70-100%

Seega, sõltuvalt koormuse tasemest vajab organism erinevat taastumisaega:

Suur koormus (70-100%) → 1-3 päeva

Märkimisväärne koormus (kuni 70%) → 1-1,5 päeva

Keskmine koormus (40-45%) → 10-12 tundi

Väike koormus (20-25%) → Mõni tund

Need taastumisaegad kehtivad sportlastele, kellel on hea füüsiline ettevalmistus. Loomulikult sõltub taastumisperiood ka individuaalsetest füsioloogilistest näitajatest, kuid keskmiselt jäävad need ajavahemikud just nende piiride sisse.

Lisaks mõjutab taastumisaega ka treeningute regulaarsus ja intensiivsus – ehk kas tegemist on tõsise sportlase või lihtsalt harrastajaga.

Hea ettevalmistusega sportlane taastub suurest koormusest tavaliselt 1–3 päevaga.

Halva ettevalmistusega harrastaja võib vajada kuni 7 päeva (ehk terve nädala), et täielikult taastuda.

Seega, mida parem on füüsiline vorm, seda kiiremini keha taastub ja on valmis uueks treeninguks.

Nagu teada, on füüsilised koormused kolme tüüpi:

- Aeroobne
- Anaeroobne
- Plahvatuslik jõud

Loomulikult, kui treener koostab iga treeningu jaoks harjutuste kompleksi, püüab ta need valida nii, et sportlane saaks tavalise BAAS- (või arendava) treeningu käigus kõik kolm tüüpi koormusi kindlates proportsioonides. Seega koormatakse sportlast nii aeroobselt, anaeroobselt kui ka plahvatuslikult-kiirendavalt. Erialase füüsilise ettevalmistuse ajal pannakse treeningutes rõhk teatud tüüpi koormusele, kuid isegi siis sisaldavad harjutused kõiki kolme koormuse tüüpi. Loomulikult jaotub ka treeningujärgne väsimus spetsiaalsete harjutuste puhul erinevalt.

Kikkpoksija erialase füüsilise ettevalmistuse harjutuste näited:

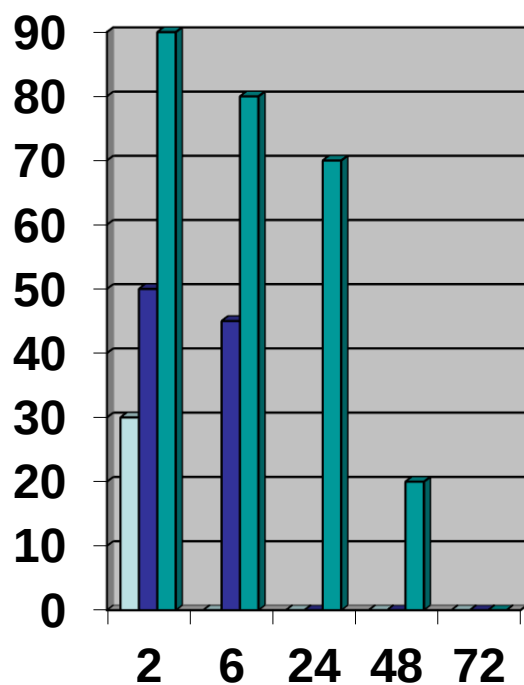
- AEROOBNE – 5–10 km jooks (kross), mitmeraundiline variivõitlus, mitmeraundilised hüpped hüppenõoriga, pikaajaline töö poksikotil.
- ANAEROOBNE – ÜKE (jõutreening raskustega), maadlus, töö lähivõitluses (püstiasendis ja maas), lähidistantsil kaklemine.
- PLAHVATUSLIK JÕUD – plüomeetrilised harjutused, sprint, kuuli tõukamine, kangi tõukamine.

Allpool on toodud graafikud treeningujärgsest väsimusest sõltuvalt harjutuste tüübist. Y-teljel on näidatud treeningujärgse väsimuse protsent ja X-teljel aeg tundides, mille jooksul väsimus avaldub.

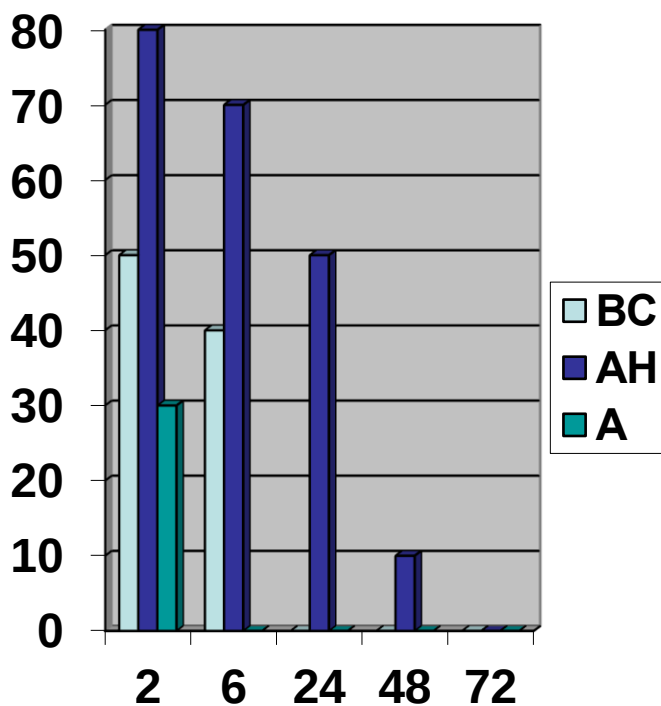
- A – aeroobne väsimus

- AH – anaeroobne väsimus
- BC (plahvatuslik jõud) – väsimus plahvatusliku jõu harjutustest.

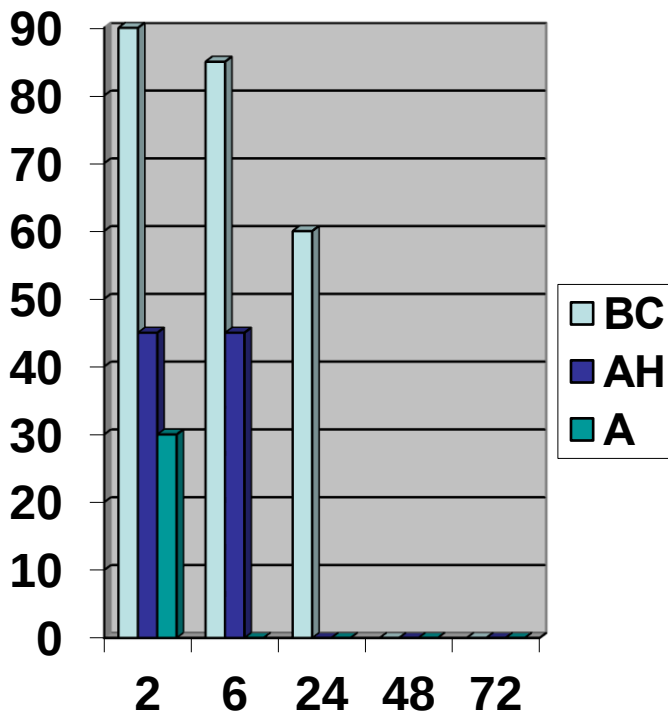
#### AEROOBNE VÄSIMUS



#### ANAEROOBNE VÄSIMUS



## PLAHVATUSLIK JÕUD



### Ületreening

- Patoloogiline (valulik) seisund, mis tekib sportlasel kroonilise füüsilise ülekoormuse tagajärjel.
- Ületreeningu aluseks on ajukoore protsesside ülepingutus, mistõttu selle seisundi peamised tunnused on kesknärvisüsteemi muutused, mis kulgevad neuroosilaadsel viisil.

### Ületreeningu sümptomid:

- kerge väsimus;
- suurenenud unevajadus;
- söögiisu langus (anoreksia);
- ootamatu ja planeerimata kehakaalu langus;
- südame löögisageduse tõus puhkeolekus;
- peavalud, sagedamini kui tavaliselt;
- normaalne või kergelt tõusnud kehatemperatuur;
- vererõhu tõus (hüpertensioon); hommikune vererõhk tõuseb umbes 15% või rohkem; kuid sellise hüpertensiooni võivad põhjustada ka stress, haigus või erinevad dopingained, sealhulgas anaboolsed steroidid;
- reaktsiooniaja pikenemine;
- märgatav halvenemine keerukate liigutuste sooritamisel.

## Kikkpoksi õpetamise alused erinevates vanusekategoriates

### *(3. kategooria treeneritele)*

WAKO reeglid sätestavad rangelt sportlaste vanuse, kellel on õigus osaleda kikkpoksi võistlustel.

Ametlikel tatami-distsipliinide võistlustel on lubatud võistelda alates 10. eluaastast.

Ringi-distsipliinides on osalemine lubatud alates 15. eluaastast.

Siiski korraldatakse madalama taseme võistlustel ka matše eelkooliealistele ja noorematele koolilastele (4–7 ja 8–9 aastat).

Varane ja eelkooliealine iga (4–7) ning algkooliealised lapsed (7–9 aastat)

Selles vanuses treeningutel on oma eripärad. Just selles eas toimub kõige intensiivsem organismi kasv ja tähtsamate süsteemide areng. Peamised treeninguvormid hõlmavad üldfüüsilisi harjutusi, mis tugevdavad südame-veresoonkonna süsteemi ja lihaskonda.

Arvatakse, et kehaline aktiivsus ei tohiks olla kitsalt suunatud – treeningud peaksid tagama kõigi füüsiliste võimete harmoonilise arengu. Siiski saab nn "spetsiaalse" suunitluse tagada, kui tutvustada lastele kikkpoksi varustust, õpetada esialgset kaitseasendit, lihtsamaid lööke peegli ees ning läbi viia mängulisi treeningumatše.

Eelnev ettevalmistusetapp (10–12 aastat)

Koolieas on laste motoorsed võimed kiiresti arenevad, mistõttu on see soodne periood keerukamate liigutusoskuste õppimiseks. Selles vanuses toimub liikumismustrite kinnistamine ja keerukama koordineerimise omandamine (kaitse ja rünnak, liikumine mängulistes harjutustes, matšid kaitsevarustuses).

Lisaks kikkpoksile tuleks tegeleda ka teiste liikumisaladega, näiteks mänguliste spordialade, ujumise, jooksmise ja võimlemisega. Treeninguid viiakse läbi 2–3 korda nädalas, kestusega 1,5 tundi.

Esialgne spordispetsialiseerumine (13–14 aastat)

Sellel etapil muutub ettevalmistus võrreldes eelnevaga spetsiifilisemaks. Tõsisemalt treenivad sportlased tunnevad suuremat huvi oma spordiala vastu ning osalemine võistlustel muutub süsteemseks.

Selles eas toimub ka lihaskonna kiire areng – 13-aastaselt algab lihasmassi järsk suurenemine. Siiski tuleb meeles pidada, et 13–14-aastaste kohanemisvõime on oluliselt madalam kui 20-aastastel noortel, mistõttu tuleb treeningkoormust hoolikalt reguleerida.

Sügavuti spetsialiseerumine (15–16 aastat)

Sellel etapil vähendatakse baasõpet, andes teed spetsialiseeritud ettevalmistusele.

Noorsportlastel kujuneb välja individuaalne stiil, ning suureneb jõu ja vastupidavuse arendamise potentsiaal.

Selles vanuses võib alustada jõutreeningut raskustega (kang, 16 ja 24 kg kettad, hantlid, kuuli tõukamine). Kuid raskustega treenides ei tohiks keskenduda maksimaalsetele raskustele, vaid järkjärgulisele arengule ja vigastuste vältimisele.

Individuaalsete võimete maksimaalne realiseerimine (18–25 aastat)

See on periood, kus sportlane on kõige paremini valmis saavutama kõrgeid sporditulemusi. Iseloomulikud tunnused:

- Veelgi sügavam spetsialiseerumine
- Suurem spetsiifilise ettevalmistuse osakaal üldise koormuse hulgas
- Laiem võistluskogemus

Selles etapis peab sportlane sageli võistleva, et maksimaalselt ära kasutada oma füüsilisi ja psühholoogilisi võimeid. See hõlmab ka esimesi suuri saavutusi – meistrinormi täitmist, rahvusvahelistel võistlustel osalemist ja suuremate tiitlivõistluste kogemust.

Kõige olulisem on see, et sportlase organismi kohanemisvõime maksimaalse koormusega langeks kokku treeningute kõrgeima intensiivsusega, et saavutada parimaid tulemusi.

Saavutuste säilitamise etapp (25–30 aastat, harvem kuni 40)

Selles etapis muutub ettevalmistus maksimaalselt individualiseerituks. Sportlane tunneb hästi oma tugevusi ja nõrkusi, oskab reguleerida treeningukoormust ning tunneb ära oma füüsilise vormi muutused.

Kõrgeimate tulemuste säilitamisel on peamised tegurid:

- tehniline meisterlikkus
- psühholoogiline ettevalmistus
- taktikaline küpsus

Need kõik põhinevad pikaajalisel kogemusel ja oskusel tulemuslikult võistelda ka suurimate väljakutsete tingimustes.

## **SOOJENDUSE ERIPÄRAD**

*(3. ja 4. kategooria treeneritele)*

Iga treening peab algama soojendusega. Soojendus on lihaskonna ja kardiovaskulaarse süsteemi ettevalmistamine koormuseks. Selle eesmärk on kohandada keha tõhusaks tööks, et aidata sportlasel sujuvalt ja ohutult saavutada treeningu põhieesmärgid.

### **Soojenduse kestus**

Viimasel ajal eelistavad paljud treenerid lühendatud soojendust, mis kestab vaid 5–10 minutit. Selle põhjuseks on soov säästa aega ja anda õpilastele rohkem tehnilisi teadmisi. Kuid see toob sageli kaasa ebapiisava füüsilise ettevalmistuse ja vigastuste riski suurenemise.

Tegelikult peaks heas treeningus soojenduse kestus sõltuma kogu treeningu pikkusest ja eesmärkidest:

1,5-tunnise treeningu korral peaks soojendus kestma umbes 15–20 minutit (1/6 kogu treeningust).

2-tunnise treeningu korral peaks see kestma umbes 20–30 minutit (1/4 kogu treeningust).

Mida täpselt tuleb enne põhiharjutuste sooritamist ette valmistada ja soojendada?

Tavaline soojendus viiakse läbi kas jooksuplatsi treeningruumi ümbermõõdu järgi või väljas (soojendus rajal), või paigal hüppamise kaudu, kui ruumi suurus ei võimalda ümber ruumi liikuda.

Soojendus koosneb neljast osast:

1. Üldine osa
2. Venitusharjutused
3. Toonuse harjutused
4. Spetsiifiline osa (kus töödeldakse põhjalikumalt teatud kehaosi, sõltuvalt põhitreeningu ülesandest, näiteks jalgade, käte löögiharjutused või võitluspraktika).

Tõsta vererõhk töötasemele

Küllastada hapnikuga lihased, et toetada ainevahetusprotsesse

Selleks:

- Suurendada lihaste ja veresoonte kudede elastsust
- Viia liigesed ja sidemete süsteem tööolekusse

**Üldosa soojendusest** koosneb üldistest ja spetsiifilistest harjutustest.

Üldised soojendusharjutused nimetatakse nii, kuna neid kasutatakse praktiliselt kõikides spordialades. Need on: kergejooks, käte ja jalgade liikumised, hüpped, liigete pöörlemine, painutused, sirutused, kükkide tegemine, madalal kõndimine, hüppamine kõiega, kätekõverdused, kõhulihaste harjutused.

Spetsiifilised harjutused kasutatakse soojenduses teatud spordialade puhul. Need sisaldavad tavaliselt liikumise elemente just selle spordiala jaoks, kus neid rakendatakse.

Löögivõitluskunstides on need näiteks: jalgade tõsted põlvedesse (löövide ja jala toetuste imitatsioon), jooksmine käte löökidega rinnaga või seljaga ettepoole, harjutus "pump" sammu kooskõlastamiseks löögiga ja õlavarre soojendamiseks, kõndimine keha pööramisega löökidega ja ilma löökideta.

Füsioloogilised näitajad, mis viitavad hästi sooritatud soojendusele:

1. Sisemine soojuse tunne (kõrge higi tasemega T-särk),
2. Pulss (südame löögisagedus) 130 kuni 180 lööki minutis,
3. Lihaste erutuvus ja liikuvus,
4. Võitlusvalmidus.

### Soojendusharjutuste süsteem

On oluline järgida üldisi põhimõtteid: alustada lihtsast keerukamale ja aeglasest kiirele. Lisaks tavapärasele soojendusele, mida saab teha iseseisvalt või treeneri juhendamisel, on olemas ka mänguline soojendus (liikuvad mängud: jalgpall, korvpall). Tavapärase soojendus on vormilt frontaalne. Harjutuste andmise meetodid: verbaalsed (juhised, käsud) ja mitteverbaalsed (näited, demonstratsioon).

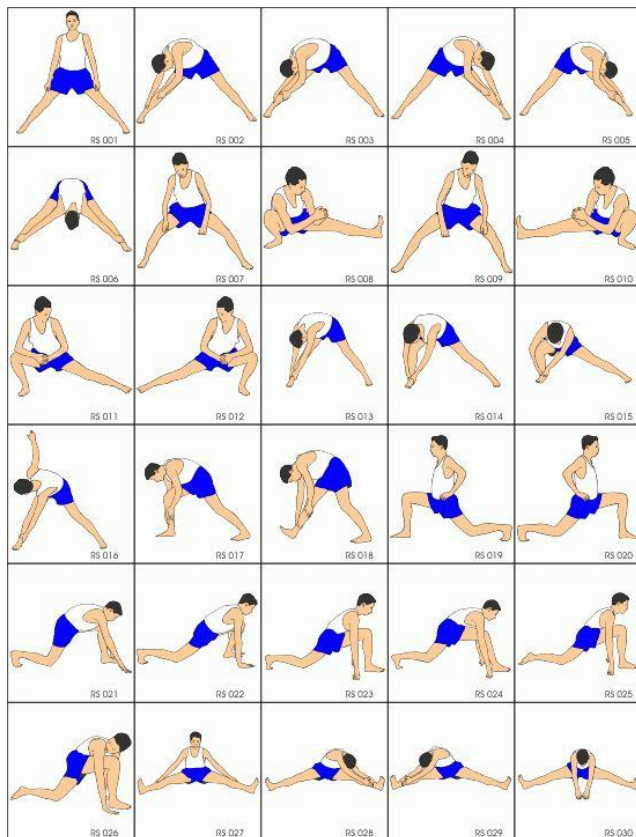
Siinkohal on oluline märkida, et treener, kasutades verbaalseid meetodeid harjutuste andmisel, peab oskama selgelt formuleerida, mida ta tahab näha soojendavatelt sportlastelt (see kehtib ka harjutuste kohta, mida määratakse põhitreeningu ülesande täitmiseks). Tavaliselt tuleb kuulutada algpositsioon (AP) ja formuleerida tegevusjuhised. Näiteks: "Toetuge kätele, selg taga. Tõstke sirged jalad põlvedes."

Suvaline harjutuste komplekt ÜLDOSA soojenduseks:

- Jooks (3-4 minutit)
- Käte harjutuste komplekt (randmete (1), küünarnukkidele (1), õlavarrele (6))
- Pearingid
- Hüpped pöördega
- Keeramised
- Kallutused (kivide tõstmine ja viskamine)
- Jalaliikumised (3-4 liikumisviisi)
- Põlvede tõstmine, põlvede ringid
- Hüppeliigesed
- Kiirendused (kiirendatud jooks)

### Venitusharjutused

Tavapärase soojenduses on venitusharjutused üldise iseloomuga, mis erinevad spetsiaalsetest venitusharjutustest, mida tehakse spetsiifilises osas, mis on pühendatud kõrgete jalgade löökide treeningule. Tavaliselt sisaldavad need harjutused kallutusi, sirutusi, poolharkhüppes ja täis harkhüppes venitusi.



### Toonuse harjutused

Harjutused, mis viivad skeetilihased võitlusvalmidusse, valmistavad neid ette füüsiliseks vastupanuvõimeks või partneri löögi vastuvõtmiseks treeningul. Tavaliselt on need kätekõverdused, kõhulihaste harjutused, mõnikord ka kükkide tegemine.

### Spetsiaalne osa

See sõltub konkreetsetest treeningu ülesannetest põhiosas (löögi tehnika arendamine kätega, jalgade löögid või võitluspraktika). Näiteks poksitaktika jaoks võib harjutada peegel ees sirgete, külgmistest löökidest ja alatehnikatest aeglases ja kiiremas tempos (spurttreening), kiirusliikumisi jne.

Aja jaotumine tavalise pool tunni soojenduse (30 minutit) jaoks:

- Üldosa – 15 minutit
- Venitusharjutused – 5 minutit
- Toonuse harjutused – 5 minutit
- Spetsiaalsed harjutused – 5 minutit

Soovitused treenerile, kes viib läbi soojendust:

- Harjutuste komplekt tuleb pähe õppida
- Verbaalsed harjutuste sõnastused peavad olema arusaadavad ilma mitteverbaalse demonstreerimiseta
- Ole valmis igal hetkel näitama, kuidas harjutust õigesti teha

- Formuleeri harjutus 2 (3) keeles (eesti, vene, inglise)

### **Kaitsevarustus ja spordivorm treeningutel ja võistlustel** (treeneritele 3. ja 5. kategoorias)

Aasta "Üldises tööplaanis" peab treener määrama ja läbi viima olemasoleva spordivahendite arvestuse jaotises "klubi materiaalne ja tehniline varustus". Eelkõige: kontrollida, kas treeninguks vajalikud vahendid on olemas ja korras, samuti võistlusvarustuse olemasolu ja seisukord. Kui mõnda elementi puudub või see ei vasta nõudmistele, tuleb täiendamiseks ja varustuse täiendamiseks soetada vajalik varustus.

**Treeneri assistendid, nooremad treenerid või lihtsalt treenerid** tihti viibivad võistlustel sekundandi rollis oma sportlaste jaoks. Just sekundandile lasub vastutus sportlase varustuse ettevalmistamise ja kontrollimise eest enne võistlust. Kui sportlane on valesti varustatud ja rietatud, saadab kohtunik, kes kontrollib varustuse vastavust reeglitele, ettevalmistamata sportlase parandama vigu. Parandamiseks on aega vaid kaks minutit. Kui sportlane ei jõua selle aja jooksul oma varustust ja vormi korrigeerida, saab ta ametliku hoiatuse. Seetõttu on oluline täpselt teada, kuidas ja mida sportlane peab olema rietatud enne tatamile või ringile minekut.

**Peamised sportliku varustuse detailid** on poksimestmed ja jalgade löögipinna pehmendamiseks kaitsed sääremarjadele ja jalataldadele. Kõikides kikkpoksi distsipliinides kasutatavad poksimestmed peavad olema kaalu järgi 10 OZ (untsi) = 283 g ja neil peab olema amatööride jaoks kinnitus tüüpi "kleeps" (ilma paelte ja krohvide kasutamiseta).

Ainult **Point Fighting** distsipliinis (endine nimi – semi-contact) kasutatakse poksimestmetest erinevaid kindaid – 6 OZ kindaid, millel on avatud sõrmed ja mis on stiililt sarnased karate kaitsekatttega.

Spordivorm ja varustus sportlastele ja sekundantidele on juba kajastatud "kikkpoksi põhireeglite" osas:

Sekundandid (treener ja sekundant) peavad olema ringi ääres rietatud spordivormidesse, mis on kaunistatud riikliku sümboolikaga, kandma pikki spordipükse ja sporditossusid. Lühikesed šortid, aluspesu, retuusid, sussid ja paljad jalad on keelatud.

#### **Spordivorm ja varustus sekundantidele ja sportlastele**

Sekundandid (treener ja sekundant) peavad olema ringi ääres rietatud spordivormidesse, mis on kaunistatud riikliku sümboolikaga, kandma pikki spordipükse ja sporditossusid. Lühikesed šortid, aluspesu, retuusid, sussid ja paljad jalad on keelatud.

**Spordivorm ja varustus sportlastele ja sekundantidele on juba kajastatud "kikkpoksi põhireeglite" osas.**

Varustus ja spordivorm tatami distsipliinides

| Liik       | Light.contact (mehed)                                                                           | Light.contact (naised)                                                                          | Kick-light (mehed)                                                                              | Kick-light (naised)                                                                             |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spordivorm | T-särk ja pikad kikkpoksi püksid                                                                | T-särk ja pikad kikkpoksi püksid                                                                | Lühike särk ja lühikesed kikkpoksi lühikesed šortid (ilma Muay Thai sümboolikata)               | Lühike särk ja lühikesed kikkpoksi lühikesed šortid (ilma Muay Thai sümboolikata)               |
| Varustus   | Poksikindad 10oz, pehme peakaitse, hambakaitse, poksiside, kubemekaitse, sääre- ja jalakaitsmed | Poksikindad 10oz, pehme peakaitse, hambakaitse, poksiside, kubemekaitse, sääre- ja jalakaitsmed | Poksikindad 10oz, pehme peakaitse, hambakaitse, poksiside, kubemekaitse, sääre- ja jalakaitsmed | Poksikindad 10oz, pehme peakaitse, hambakaitse, poksiside, kubemekaitse, sääre- ja jalakaitsmed |

#### Varustus ja spordivorm ringi distsipliinides

| Ala        | Full Contact (mehed)                                                                       | Full Contact (naised)                                                                      | Low Kick (mehed)                                                                           | Low Kick (naised)                                                                                  | K-1 (mehed)                                                                                | K-1 (naised)                                                                                       |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spordivorm | Alasti ülakeha, pikad kikkpoksi püksid                                                     | Sportlik top või ilma varrukateta särk ja pikad kikkpoksi püksid                           | Alasti ülakeha ja sportlikud šortid ilma Muay Thai sümboolikata                            | Sportlik top või ilma varrukateta särk ja sportlikud šortid ilma Muay Thai sümboolikata            | Alasti ülakeha ja sportlikud šortid ilma Muay Thai sümboolikata                            | Sportlik top või ilma varrukateta särk ja sportlikud šortid ilma Muay Thai sümboolikata            |
| Varustus   | Poksikindad 10oz, pehme peakaitse, hambakaitse, poksiside, kubeme-, sääre- ja jalakaitsmed | Poksikindad 10oz, pehme peakaitse, hambakaitse, poksiside, kubeme-, sääre- ja jalakaitsmed | Poksikindad 10oz, pehme peakaitse, hambakaitse, poksiside, kubeme-, sääre- ja jalakaitsmed | Poksikindad 10oz, pehme peakaitse, hambakaitse, poksiside, kubeme-, rinna-, sääre- ja jalakaitsmed | Poksikindad 10oz, pehme peakaitse, hambakaitse, poksiside, kubeme-, sääre- ja jalakaitsmed | Poksikindad 10oz, pehme peakaitse, hambakaitse, poksiside, kubeme-, rinna-, sääre- ja jalakaitsmed |

## **Erilised nõuded spordivormi ja varustuse kohta**

Eriti rangelt keelatakse Tai poksi sümboolikaga spordivormi kandmine (kõik sõnad ingliskeeles või tai keeles, mille juur on "tai-" või "muay-"). Isegi kui sportlane tuleb kikkpoksi võistlustele Tai poksi klubist oma lemmikvõitlusšortides, on keelatud igasugune Tai sümbolite kinni teipimine või šortide valesti pööramine.

Meestel ja naistel peavad pikad juuksed olema peidetud kiivri alla. Selleks on lubatud kasutada bandaani või sall.

Ortodokssed moslemi naised võivad kanda elastset kostüümi, mis katab palja keha ja jalad, ning salli, mis katab pea, jättes näo avatuks. Osaline sellise riietuse kasutamine (ainult jalad või ainult keha ja käed) on keelatud.

Sääre kaitse konstruktsioon on erinev erinevates kikkpoksi distsipliinides. Õige varustuse eest peab hoolitsema treener või sekundant.

### **Light Contact, Full Contact ja Kick Light**

Säärekaitse, mis kinnitatakse elastsete paeltega, millel on takjapaelad. Ei ole sokk. Ei tohiks katta jala ülemist osa ja pahkluid.

### **Low Kick ja K-1**

Säärekaitse, mis kinnitatakse elastsete paeltega, millel on takjapaelad. Ei ole golfi tüüpi kaitse.

Peakaitse peab olema pehme ülaosaga, mitte katma põsesarnu ja mitte tihedalt katma kõrvu, et kohtuniku käsklused oleksid sportlasele hästi kuuldavad.

Näo karvad – habe ja vuntsid – tohi olla pikemad kui 2 cm.

Hambakaitse peab tihedalt hammaste küljes olema ja ei tohi hingamist takistada. Vaidlustatav hambakaitse, mis on võitluse ajal välja paistmas, võib viia hoiatuseni ja miinuspunkte.

Lubatud on ainult pehmed kontaktläätсед.

Keelatud on kõik tüüpi augustused, kõrvarõngad, kaelakeed, amuletid ja muud kaunistused.

Keelatud on kõik plaasterdused ja sidemed, mis võivad vigastused lahti rebida.

Keelatud on kaitsevarustuse kinnitamine plastist teibiga.

Varbad peavad olema lühikesed lõigatud.

T-särgid ja maikad peavad olema lükatud lühikeste pükste või pükste sisse.

Spordipüksid ja šortid, mida kantakse võistlustel, peavad olema optimaalse (sobiva) pikkusega. Nii püksid peavad ulatuma vähemalt sportlase pahkluudele, ja šortid katma  $\frac{3}{4}$  reiest.

Lisaks peab kummipael olema erineva (kontrasteeriva) värvusega võrreldes pükste (šortide) peamise tooniga ja, kui tegemist on tatami distsipliinide või naiste võistlusklassidega ringlevides alades, siis ka võrreldes särkide või sportlike topidega.

T-särk LIGHT-CONTACT'is ja KICK-LIGHT'is erineb t-särgist PONIT-FIGHTING'is lõike poolest. PONIT-FIGHTING'is on krae V-kujuline, samas kui LIGHT-CONTACT'is ja KICK-LIGHT'is on krae ümmargune.

### **Ametliku kaitsevarustuse detailid**

Ametlikel WAKO võistlustel (maailmameistrivõistlused ja Euroopa meistrivõistlused) on

hetkel lubatud kasutada kaitsevarustust ainult kahel kaubamärgil (CENTURE ja TOP-TEN). Maailmakarika etappidel on lubatud ka teised. Kuid ajaga muutub ka WAKO juhtkonna sponsoripoliitika. Seetõttu võivad kaubamärgid ja sealt tulenevad nõuded kaitsevarustuse tehnilise disaini osas muutuda.

### **Peakaitse**

Peakaitse peab kindlasti olema pehme ülaosaga. Pösesarnad ja lõug peavad olema avatud. Lõuapiirang peab olema kindel ja mitte lahti minema võitluse ajal.

### **Hambakaitse**

Peab olema valmistatud isiklikult sportlase jaoks ja hästi sobima ülemistele hammastele. Ei tohi eemaldada kaitset suust ja hoida seda suus hammaste või huulte vahel ja välja sülitada. Kaitset ei tohi kanda breketite peal ilma raviarsti kirjaliku loata.

### **Rinnakaitse (naistele)**

Rinnakaitse on kohustuslik kõigis distsipliinides.

### **Kubemekaitse**

On kohustuslik kõigis distsipliinides.

### **Poksisidemed**

WAKO reeglite järgi peavad käe sidemed olema kangast ja pikkusega 2,5 m. Praegu valmistatakse ka pikemaid sidemeid, mida samuti lubatakse. Sideme kinnitamiseks ei ole lubatud kasutada meditsiinilist teipi (teipimist).

### **Kindad**

Kasutatakse 10 untsi amatöör poksi kindaid, millel on kinnitused velcro-tüüpi kinnitustega. Kindad peavad olema uued, mitte kulunud ega defektidega. Velcro kinnituste tugevdamine teibiga on keelatud.

### **Säärekaitse**

Tatami distsipliinides ja full-contactis on lubatud pehmed säärekaitse, mis katab sääre esiosa, jättes jala ülespoole avatuks, ja kinnitatakse 2-3 elastse riba velcro kinnitustega. Ringivõitluses, nagu low-kick ja K-1, on säärekaitse, mis katab sääre esiosa ja jala ülespoole.

### **Futid**

Futid on lubatud ainult tatami distsipliinides ja full-contactis. Need katab jalatalla üla- ja tagakülje pehme padjaga, jättes alajala osa avatuks. Ortopeediline toe-kaitse (elastne pool-sokkel avatud varvaste ja kandega) on lubatud.

### **Treeningu varustus ja vorm**

Treener peab selgitama sportlastele, milliseid vahendeid ja varustust on vaja kikkpoksi tõhusaks treeninguks.

Riietus võib olla vaba (kui klubi traditsioonid ja reeglid ei sätesta teisiti). See peab olema mugav, ei tohi piirata liikumist ega segada kikkpoksi iseloomulikke harjutusi, eriti jalgade lööke.

### **Treeningvarustuse komplekt:**

- Poksikindad (10 OZ, treeninguks võivad olla ka raskemad – 12, 14 OZ)

- Kotikindad (lapikud) poksikoti treeninguks
- Poksisidemed
- Hambakaitse ja peakaitse sparringuteks
- Kubemekaitse
- Säärekaitsemed
- Vahetusjalanõud
- Rätik ja dušigeel

## **SPORDIHÜGIEEN VÕITLUSSPORDIS**

(treeneritele 3. ja 5. kategooria)

Hügieen on tervislik eluviis ja reeglite kogum, mis aitab seda säilitada.

Tervise alus on puhtus ja kord.

**Spordihügieen** (füüsiliste harjutuste ja spordi hügieen) on hügieeni haru, mis uurib keskkonnatingimuste mõju füüsiliste harjutuste tervistavale ja sportlikule efektile. See töötab välja soovitusi rahvastiku kehalise kasvatuses parandamiseks, treeningute läbiviimiseks ning sportlaste elurežiimiks, samuti ennetusmeetmeid ja hügieeninõudeid spordirajatiste paigutuse, ehituse ja hoolduse osas.

Kitsamas tähenduses on spordihügieen ennetusmeetmete kogum, mille eesmärk on tagada hügieeninormide järgimine ja säilitada inimese tervis kehalise kasvatuses ja spordiga tegelemise tingimustes.

Üldisi isikliku hügieeni reegleid sportlastele võib leida igalt internetiressursilt.

### **Sportlase isikliku hügieeni reeglid:**

- Kui kehal on avatud haavad, tuleb need enne treeningut desinfitseerida ja plaastriga katta, et vältida infektsiooni sattumist haavale.
- Riietusruumis ümber riietudes ja duši all käies tuleb kindlasti kanda kummist plätusid.
- Kui treeningutel kasutatakse spordivarustust, mida kasutavad ka teised (ühiskasutatav varustus, trenažöörid, pingid, matid jne), on soovitatav kasutada isiklikku varustust, et vähendada seen- ja muude nakkushaiguste riski.
- Pärast treeningut tuleb võtta dušš ja pesta juuksed. Soovitatav on kasutada antibakteriaalset seepi ning vältida liiga kuuma vett.

### **Spordiriiete, kaitsevarustuse ja jalanõude hügieenireeglid:**

1. Kickboxing'uga tuleb tegeleda spetsiaalses riietuses (ja jalanõudes).
2. Riietus peab vastama inimese suurusele ega tohi olla liiga kitsas või liiga suur.
3. Parim on valida riided, mis on valmistatud naturaalsest kangastest.
4. Pärast igat treeningut tuleb spordiriided ja aluspesu pesta ning jalanõusid tuulutada.

5. Sparringutes ja paaristöö harjutustes tuleb kindlasti kasutada hambakaitset, kaitsvat treeningu peakaitset, kubemekaitset ja säärekaitset.

Treener, kes otsustab iseseisvalt rajada kickboxing’u treeningsaali, peaks võimalusel järgima järgmisi kriteeriume:

1. **Asukoht:** Saal tuleks paigutada nii, et treeningul tekkiv vibratsioon ja löökide heli poksikotil ei häiriks kõrvalisi inimesi. Seetõttu on soovitatav kasutada eraldi hoonet, keldrit või ruumi, millel on hea heliisolatsioon.
2. **Küte ja ventilatsioon:** Treeningsaal peab olema varustatud keskkütte ja korraliku ventilatsiooniga.
3. **Valgustus:** Ruum peab olema hästi valgustatud nii loomuliku kui ka kunstliku valgusega.
4. **Riietusruumid:** Treeningsaalis peavad olema riietusruumid koos sooja vee ja kanalisatsiooniga.
5. **Puhtus ja hügieen:** Treeningsaali, ringi, tatamit ja treeningvarustust tuleb regulaarselt puhastada ja desinfitseerida.
6. **Esmaabi:** Treeneril peab alati olema käepärast esmaabikomplekt vigastuste korral kiireks abistamiseks.

Väga oluline on rangelt järgida juhiseid ja keelde, mis puudutavad võistlustel ja sparringutel osalemist sportlastele, kes on saanud võistluste käigus nokaudi (vigastuse).

Selline keeld vormistatakse võistluste sekretäri poolt WAKO passi 30. leheküljel. Sinna märgitakse selgelt keelu tähtaeg.

## ESMAABI SPORDIVÕITLUSTEL

*(treeneritele 3. ja 5. kategooria jaoks)*

Treeneril tuleb sageli osutada esmaabi – nii treeningutel kui ka võistlustel.

### Võistlused

Suurte võistluste puhul, kus on tagatud meditsiinibrigaadi (arsti) ja kiirabiauto kohalolek, on treeneri ja sekundantide roll esmaabi andmisel minimaalne. Kui sportlane saab tõsise vigastuse või nokaudi, osutab esmaabi arst ning vajaduse korral viiakse kannatanu traumapunkti või haiglasse.

Oluline on meeles pidada, et sekundantidel on matši ajal rangelt keelatud siseneda ringi kõite vahele või tatamile ning omal algatusel teha vigastatud sportlasega mingeid manipuleerimisi.

Matši ajal (raundide jooksul või pauside vahel) jälgivad sportlase seisundit ringi või tatami kohtunik (referee) ja võistluse ametlik arst.

- **Tõsiste vigastuste korral** (nokdaun, nokaidid, luumurrud, tugevad põrutused) peatab kohtunik matši ja otsustab, kas sportlane saab jätkata.

- **Kergemate vigastuste korral** (lõikehaavad, ninaverejooks, väikesed verejooksud) peatab kohtunik samuti matši ja kutsub arsti hindama sportlase seisundit.

Arsti ülesanne on anda hinnang sportlase võimekusele matši jätkata, kuid tal **ei ole õigust sportlast ravida**.

- **Ringi ja tatami matšides** on arstile antud **koguaeg** hinnangute andmiseks **maksimaalselt 2 minutit**.

Kui arst on erinevate hinnangute käigus oma 2-minutilise limiidi ammendanud, loetakse sportlane võistlusvõimetuks ning talle määratakse kaotus.

- Pärast vigastatud sportlase arstliku läbivaatuse lõppu ja tema otsuse põhjal, kas sportlane saab matši jätkata, on kohtunikul õigus **peatada matš**, isegi kui arst on andnud loa võistluse jätkamiseks.
- Kui arst otsustab, et matš tuleb katkestada, **ei oma kohtunik õigust** seda jätkata, isegi kui sportlane ise tahab jätkata.

#### **Sportlase abistamine:**

- **Pauside ajal** (eriti raundide vahel) võib sportlasele esmaabi anda mitte ainult võistluse arst, vaid ka **eriline sekundant (cutman)**, kes vastutab sportlase taastumise ja väiksemate vigastuste töötlemise eest.

#### **Vigastuste töötlemine ja esmaabi:**

- **Hematoomid:** Tavaliselt tasandatakse külmutatud "triikraua" abil, kui kohtunik ei peata matši silma paistetuse tõttu.
- **Lõiked kulmude või põsesarnade piirkonnas:** Kui need on väikesed ja arst on lubanud matši jätkamist, siis neid töödeldakse (katetakse) **vaseliiniga**. Professionaalsetes matšides kasutatakse **vatitampoonide** abil adrenaliini (näiteks avetini, trombiini) või verehüübimist soodustavaid aineid, millele järgneb uuesti vaseliini pealekandmine.
- **Ninaverejooks:** Selle peatamiseks kasutatakse **külma kompressi ja adrenaliiniga leotatud tampooni**.

#### **Esmaabi treeningul ja võistlustel:**

**Kerged vigastused:** Kerged vigastused hõlmavad väikeseid verejooksusid (kõrvale põrutustest või muudest vigastustest), kraape ja marrastusi, samuti põrutusi ja venitusmuresid. Kui tekib verejooks, tuleb sportlane treeningust kõrvale tõsta, haav puhastada ja töödelda apteegi vahenditega ning paluda tal pöörduda arsti poole. Kui verejooks on ninast, ei tohi pead tagasi kallutada. Tuleb panna külm kompress nina peale ja saata sportlane pesema kuni verejooks peatub. Ninaluumurdude korral tuleb saata sportlane traumaosakonda. Kõik vereplekid treeningruumis tuleb puhastada ja desinfitseerida.

Kui on venitus või põrutus, tuleb vigastatud kohta panna jää ja treening lõpetada.

**Tõsised vigastused:** Tõsised vigastused hõlmavad raskeid nokaute ja mehaanilisi vigastusi (luumurrud ja nihestused). Need on tavaliselt põhjustatud löökidest sparringutes või treeningu

ajal, samuti akrobaatilistest harjutustest või raskuste kukkumisest (näiteks hantlid, kuulid, kangid jms).

- **Nokaudid:** Tugevad löögid pähe (lõuapiirkonda), mis viivad sageli kerge või raske ajupõrutuse tekkeni. Sportlane kaotab orientatsiooni ja kukub. Tuleb kohe pöörata ta külili, asetada pea alla kindad või padjad ning eemaldada kaitsehammas. Kui sportlane taastub, peab ta puhkama istuvas asendis ja treening tuleb lõpetada. Nokaudiga sportlasele ei tohi anda sparringuid vähemalt üheks kuuks. Kui sportlane käitub ebanormaalselt, kui ninast või kõrvadest tuleb vedelikku, kui silmad on eraldi suundades (kahtlus kolju murrule), tuleb kohe kutsuda kiirabi. Kui sportlane ei hinga, tuleb teha südame massaaži ja kunstlikku hingamist (üks suuline hingamine, vähemalt 30 rütmilist surumist kätega südame piirkonnas, kui sportlane ei taastu, korrata protseduuri) ja kutsuda kiirabi.
- **Põrkepunkt päikesepleksi piirkonnas (plexus coeliacus):** See löök põhjustab järsu hingamise peatumise, kuna see šokeerib närvikeskusi, mis halvendavad diafragma funktsiooni. Nokaudist taastuv sportlane langeb tavaliselt külili ja ei saa hingata. Treener peab aitama sportlasel hingata ja rahuneda.
- **Põrutus maksapiirkonnas:** Maksalöök põhjustab sarnaseid sümptomeid nagu päikesepleksi piirkonna löök. Valu šokk tekib maksas ja põhjustab hingamise peatuse. Sportlane langeb tavaliselt põlvili. Sellisel juhul tuleb sportlasele anda aega hingata, asetada ta istuma või lamama, vajadusel teha südame massaaži, kuid mitte puudutada ega pigistada maksapiirkonda.
- **Löögid kubemesse:** Need löögid võivad põhjustada tõsiseid vigastusi, näiteks munandite kontusioone, nende purunemist, pöörlemist või nihestusi. Kui löök tabab kubemepiirkonda, võib see põhjustada tugevat valu, mille puhul sportlane haarab oma kehaosa ja kukub kokku. Kui valu kestab rohkem kui 1-2 minutit, tuleb pöörduda arsti poole. Nihestuste ja pöörlemise korral tuleb sportlane arsti juurde viia, sest raviks võib olla vajalik kirurgiline sekkumine.

**Luumurrud ja nihestused:** Kui sportlane saab vigastada luumurru või nihestusega, tuleb tal võtta lamav asend ja vigastatud piirkond tuleb immobiliseerida. Kui luumurd on avatud, tuleb peatada verejooks, katta haav kuiva sidemega ja kutsuda arst.

## **Spordiklubi töökorraldus ja treeningvarustus**

*(treeneritele 3. kategooria jaoks)*

### **Mis on spordiklubi?**

Vastavalt Eesti Spordiregistri juhendile on spordiklubi eraõiguslik juriidiline isik, mille põhitegevuseks on spordi arendamine. Spordiklubi tegevuse alla kuuluvad võimaluste pakkumine spordiga tegelemiseks, võistluste korraldamine ja muu sporditegevus. Spordiklubi tegevuseks ei loeta spordiehitusseente käigushoidu.

Spordiklubi registreeritakse tavaliselt mittetulundusühinguna (MTÜ), mis tähendab, et selle tegevus ei ole suunatud kasumi teenimisele ning kõik klubile laekuvad vahendid kulutatakse klubi ja spordiprogrammide arendamiseks.

### **Spordiklubi töökorraldus:**

#### **1. Klubi registreerimine:**

- Spordiklubi peab olema registreeritud Eesti Spordiregistris. Selleks tuleb esitada avaldus ja läbida kõik vajalikud õiguslikud protseduurid.
- On oluline, et klubi vastaks kohalike ja rahvusvaheliste spordiorganisatsioonide kehtestatud normidele ja standarditele.

#### **2. Treeningprotsessi tagamine:**

- Klubi peab pakkuma oma liikmetele regulaarsete treeningvõimaluste loomist, mis eeldab sobiva varustuse, treenerite ja muude vajalike ressursside olemasolu.
- Treenerite ülesanded sisaldavad koolitamist, treeningprogrammide koostamist, treeningute läbiviimist ja turvalisuse tagamist.

#### **3. Treeningvarustus ja seadmed:**

- Klubi on kohustatud tagama treeningud sportlastele vajaliku varustusega, nagu poksipaarid, kiivrid, poksikotid, tatamid ja muud spordialale sobivad tööriistad.
- Varustus peab olema regulaarselt kontrollitud ja hooldatud, et vältida vigastusi ja tagada selle tõhusus.

#### **4. Võistluste korraldamine:**

- Klubi võib korraldada või osaleda võistlustel, milleks on vajalik järgida kõiki spordi norme ja standardeid ning omada vastavat infrastruktuuri spordiürituste läbiviimiseks.

#### **5. Raamatupidamine ja aruandlus:**

- Klubis peaks olema loodud arvestusüsteem, et jälgida sportlaste osalust, nende saavutusi ning kasutada andmeid treeningprotsesside planeerimiseks.
- Samuti tuleb järgida rahanduse aruandlust, eriti kui klubi on mittetulundusühing, et tagada tegevuse läbipaistvus.

#### **6. Turvalisuse ja hügieeninormide järgimine:**

- Oluline on järgida kõiki turvanorme treeningutel ja üritustel. Treenerid peavad jälgima varustuse seisukorda ja samuti sportlaste hügieeni, et vältida vigastusi ja haigusi.

#### **7. Treenerite koolitus ja kvalifikatsiooni tõstmine:**

- Treeneritel on oluline regulaarselt osaleda koolitustel ja tõsta oma kvalifikatsiooni, et vastata kaasaegsetele nõudmistele treenerite tööks.

Spordiklubi töökorraldus nõuab vastutust, järjepidevust ja austust spordiliitude ning ametkondade kehtestatud standardite suhtes.

Põhiline organisatsioon, mis tegeleb spordiseltside ja spordiklubide tegevusega, on Eesti Spordiõppe ja Informatsiooni Sihtasutus, mis asub Tallinnas aadressil Sõjakooli 10, ning Eesti Spordiregister, mis asub Tartus aadressil Riia mnt 181a.

Kõik klubide tegevuse aruandlus ja dokumentide esitamise kord Spordiõppe ja Informatsiooni Sihtasutusele ning Spordiregistrile on kergesti leitavad internetis aadressil: [http://www.spordiregister.ee/admin/failid/Venek\\_Juhend\\_spordiorganisatsioon\\_2014.pdf](http://www.spordiregister.ee/admin/failid/Venek_Juhend_spordiorganisatsioon_2014.pdf).

Kui kikkpoksi spordiklubi tahab saada liikmeks Eesti Kikkpoksi Föderatsioonis ja seeläbi pääseda WAKO üritustele, peab see olema ametlikult registreeritud ja esitama vajalikud aruanded Eesti Spordiregistrile.

Kikkpoksi treeningute korraldamiseks peab spordiklubil olema järgmine vajalik komplekt:

1. Ametlik registratsioon koos registrikoodiga
2. Klubi president (või juhtkond)
3. Sertifitseeritud treener (treenerid või treeneri assistent)
4. Raamatupidaja
5. Treeningruum
6. Treeningvarustus
7. Õpilased (sportlased)

Kui spordiklubil on oma veebileht, on see kindlasti hea.

Spordisaali töökorraldust määrab treeningkava. Kui klubis on mitmeid gruppe (jaotatud koguse, vanuse, soo ja sporditaseme järgi), võib saalis toimuda mitu treeningut päevas (1, 2 või 3 treeningut ühe treeneri kohta).

Treeningud kestavad tavaliselt 1,5 tundi (2 akadeemilist tundi) koos 15-minutilise pausiga. Enamasti toimuvad treeningud õhtuti. Hommikune aeg võib olla reserveeritud professionaalsetele sportlastele või tervisigruppidele (näiteks pensionärid). Alustavatele treeningutele on tavaliselt ette nähtud 3 treeningut mikrotsükli jooksul. Täiustatud sportimisvõimekusega gruppidele võib olla kuni 6 treeningut nädalas (mikrotsükkel).

Spordisaali nõuded leiate "HÜGIEEN SPORTLIKES SÕJALISETES KUNSTIDES" (nõuded ruumile, valgustusele, ventilatsioonile, puhkamisruumidele ja treeneriruumi).

Minimaalne varustus kickboksi treeninguteks, mis peaks olema saalis:

1. Treeningusaali põrand kattega vaipkatte või karate tatami matidega.
2. Poksikott (kotid), et harjutada lööke.
3. Õhurõhkpirn täpsuse ja löögi jõu treenimiseks.

4. Seinapadi löögitehnika harjutamiseks.
5. Poksirng sparringuks ja partneritega harjutamiseks.
6. Raskuste nurk (pink koos kangide, hantlite ja raskustega) jõu ja vastupidavuse treenimiseks.
7. Poksikindad, säärekaitsed, peakaitse, et tagada ohutus sparringu ajal.
8. Kõied vastupidavuse ja koordineerimise treenimiseks.
9. Tennisevallid reaktsiooni ja täpsuse harjutamiseks.
10. Topispallid (meditsiinipallid) kere tugevdamiseks ja jõu treenimiseks.
11. Poksimise käpad, padjad löögi tehnikate ja kiirus treenimiseks.
12. Treeneri kaitse (reie kaitse, löögivöö) treeneri ohutuse tagamiseks tehnikate demonstreerimise ajal.
13. Stopper, kellad, taimer treeningute ja intervallide aja jälgimiseks.
14. Esmaabi komplekt vigastuste korral esmaabi andmiseks.

## **KIKBOKSI TRENN**

(4. ja 5. kategooria treeneritele)

Treeningu tüübid ja korraldusvormid

Treening võib olla:

- õpetav
- arendav
- õpetav-arendav
- taastav
- modelleeriv
- kontrolliv

Enamasti kasutab treener ettevalmistusperioodil õpetav-arendavat treeningut.

Puhtalt õpetav võib see olla võistluseelses perioodis sportlase taktikaliste ja tehniliste vigade parandamiseks, taastav pärast tippkoormusi, modelleeriv samuti võistluseelses perioodis või mikrotsükli koos tulevaste võistluste tingimuste modelleerimise elementidega, kontrolliv kontrolltestide sooritamise perioodil.

Vormi järgi:

- individuaalne
- grupiline
- frontaalne
- vaba
- ringtreening

Individuaalselt treenitakse tavaliselt koondisesse kuuluvaid sportlasi, et arendada spetsiifilisi oskusi poksilabadega või treenida kindlat lihasgruppi. Mõnikord vajavad individuaalset treeningut ka arengus maha jäänud sportlased.

Treeneri põhiline töövorm klubis on frontaalne treening, kus kõik sportlased sooritavad sama harjutuste kompleksi. Vahel võib sportlased jagada rühmadesse ja anda igale rühmale erinev treeningülesanne.

Vaba vormis treeningul antakse igale sportlasele võimalus ise valida harjutused ja treeningvahendid.

Ringtreeningut kasutatakse tavaliselt üldfüüsiliste ja spetsiifiliste füüsiliste harjutuste sooritamisel, kus sportlased liiguvad erinevate vahendite ja ülesannete vahel ringikujuliselt.

Treener peab selgelt teadma meetodeid, mille abil ta suudab kõige edukamalt viia õpilased soovitud tulemuseni.

Meetod – see on TÄPSELT MÄÄRATLETUD LIIKUMIS- JA TAJUTÖÖ VIIS, mida treener kasutab sportlastega töötades, et omandada uusi teadmisi ja oskusi.

TRENNIMEETODID :

VERBAALSED

- JUHISED
- SELGITUS
- KÄSKLUSED JA KORRALDUSED
- SUULISED HINNANGUD
- ARUANDED JA ANALÜÜSID

MITTEVERBAALSED

- NÄIDE / NÄITAMINE
  - DEMONSTRATSIOON
    - LIIKUMISE TUNNETAMINE
- PRAKTIKA
  - TEHNIKA HARJUTAMINE
  - FÜÜSILINE ARENG

Treeningu struktuur

Treening jaguneb kolmeks osaks:

1. Soojendus (ettevalmistav osa)
2. Põhiosa

### 3. Lõpufaas

#### 1. Ettevalmistav osa (soojendus)

Soojendus valmistab sportlase ette põhiosa harjutuste sooritamiseks. See jaguneb kaheks:

- Üldine soojendus – üldine kehaline aktiivsus, mis tõstab pulssi ja valmistab lihaseid tööks.
- Spetsiaalne soojendus – harjutused, mis on suunatud spetsiifilistele lihasgruppidele ja liikumismustritele, mida treeningu põhiosas kasutatakse.

#### 2. Põhiosa

Põhiosas sooritatakse treeningu põhieesmärkidele vastavad harjutused. Harjutused peaksid olema valitud nii, et need arendaksid sportlast mitmekülgseks ja viiks ta järk-järgult seatud eesmärkide poole.

#### 3. Lõpufaas

Treeningu viimases osas vähendatakse koormust ja intensiivsust, et viia keha tagasi eeltreeningu seisundisse ning luua tingimused taastumisprotsessi alguseks. Lõpufaas võib sisaldada venitusharjutusi, hingamisharjutusi ja lõdvestustehnikaid.

Treeningud võib jagada PÕHITREENINGUTEKS ja LISATREENINGUTEKS.

- Põhitreeningud moodustavad sportlase ettevalmistusprogrammi tuumiku ja on suunatud põhioskuste ning füüsiliste võimete arendamisele.
- Lisatreeningud keskenduvad spetsiifilistele aspektidele, aidates sportlasel paremini kohaneda võistlustingimustega, vähendada psühholoogilist pinget ning kiirendada taastumist.

Treeningute liigid

Treeningud jaotatakse VALIKULISTEKS ja KOMPLEKSETEKS.

- Valikulised (spetsiaalsed) treeningud keskenduvad ühele kindlale aspektile, näiteks plahvatuslikule jõule, vastupidavusele, kiirusele või taktikale.
- Komplekstreeningud hõlmavad mitut erinevat aspekti korraga ja jagunevad omakorda kaheks:
  1. Blokk-treeningud, kus treening koosneb 2-3 järjestikusest osast, millest igaüks arendab erinevat omadust.
  2. Paralleelsed treeningud, kus kõik planeeritud treeninguelemendid arendatakse samaaegselt.

Põhitreeningu eripärad kikkpoks

Treeningu tüüp: õppiv-arendav

Treeningu vorm: tavaliselt frontaalne, kuid võib olla ka rühmatreening, kus üks grupp keskendub õppiv-arendavale meetodile, teine aga modelleerivale või kontrollivale meetodile.

Treeneri ülesanne on arendada kikkpoksija põhioskusi ja -võimeid:

- jõud
- vastupidavus
- kiirus
- osavus
- taktikaline ettevalmistus

Treeningu ülesehitus:

Põhiosa jaguneb treeneri poolt raundideks (2-minutilised raundid 1-minutilise pausiga), et simuleerida võistlusolukorda ja kohandada sportlase keha võitluskoormustele. Tavaliselt sisaldab põhiosa 15-20 treeningraundi erinevate harjutustega.

## SPORTLASE KAAL JA KAALUKATEGOORIA

### *(4. kategooria treeneritele)*

Sportlase võistluskaal, milles ta suudab saavutada parimaid sportlikke tulemusi, on üks füüsilise vormi näitajatest. See saavutatakse läbi treeningu, hügieenirežiimi, toitumise ning vee-soola tasakaalu jälgimise.

Võistluskaal vastab sellele kaalukategooriale, kus sportlasel on kõige mugavam võistelda ja kus ta saavutab võite. Tavaliselt on sportlase võistluskaal 1–2 kg madalam kui tema igapäevane kehakaal.

Kaalulangetuse tähtsus enne võistlusi:

Enne võistlusi peab sportlane viima oma kehakaalu võistluskaalu piiridesse ja säilitama seda kogu võistlusperioodi jooksul. See on eriti oluline ringidistsipliinides, kus kehamassi kontrollitakse iga päev.

Strateegia kaalukategooria valikul:

Idealis peaks sportlase võistluskaalu ülemine piir täpselt vastama tema kaalukategooriale. Kui sportlane jääb kaalukategooria ülemise piiri lähedale, annab see talle löögijõus teatava eelise. Kuid mõned sportlased langetavad agressiivselt kaalu, et pääseda madalamasse kaalukategooriasse – see võib aga negatiivselt mõjutada nende füüsilisi võimeid matši ajal.

Toitumine

Sportlase igapäevane toitumine ettevalmistus- ja üleminekuperioodil on tema isiklik valik. Siiski on oluline järgida tervisliku toitumise põhimõtteid.

- Energiavajadus – aktiivne sporditegevus nõuab oluliselt suuremat energiakulu.
- Koormustaluvus – suured füüsilised koormused ning spetsiifilised nõuded organismi funktsionaalsusele eeldavad erilist tähelepanu toidu koostisele.

Tasakaalustatud toitumise põhimõtted:

Sportlase toitumine peaks olema tasakaalustatud ja vastama järgmisele valemile:

30% valke (lihaskasvu ja taastumise toetamiseks)

60% süsivesikuid (energiaallikana)

10% rasvu (hormonaalse tasakaalu ja rakutalitluse tagamiseks)

Lisaks on oluline jälgida mikroelementide ja vitamiinide tarbimist. Neid saab nii mitmekülgsest toidust kui ka spetsiaalsetest toidulisanditest.

### Võistluseelne dieet

Võistlusperioodil tuleb eriti hoolikalt järgida nõudeid, mis esitatakse toidu mahule ja kalorisaldusele ning selle seeditavusele. Ühelt poolt peab toit tagama keha energiakulud, teiselt poolt peab see viima sportlase tegeliku kaalu võimalikult lähedale tema võistluskaalule.

Kehakaalu reguleerimise ja kaalu langetamise korral võib soovitada valgusisaldust 2,4–2,5 g, rasvu 1,0–2,0 g ja süsivesikuid 4,0–4,5 g päevas iga sportlase kehakaalu kilogrammi kohta. Mõnel juhul võib rasvade kogust vähendada.

Toitumise aluseks peavad olema juustud, köögiviljad, puuviljad, samuti madala rasvasisaldusega liha või kala. Taimne toit on mahuline, madala kalorsusega ja täidab kiiresti kõhtu. Lisaks sellele on toores köögivili ja puuviljad (eriti õunad) vaese naatriumkloriidi ja suhteliselt rikkad kaaliumi poolest, mis soodustab vee eritumist organismist.

Taimse toidu valimisel tuleks vältida puuvilju, mis on liiga suhkrurikkad (rosinad, datlid, banaanid). Soola (naatriumkloriidi) sisaldus toidus peab olema mitte rohkem kui 5–8 g, sealhulgas see sool, mis sisaldub toiduainetes.

Vedelikutarbimist tuleks piirata 0,5–0,6 liitrini päevas.

See kogus sisaldab:

- Üks tass puljongit (lõunasöögi ajal)
- Kaks klaasi piima või keefirit (hommikul ja õhtul)

Sõltuvalt sellest, kui palju tuleb kehakaalu vähendada, määratakse selline režiim 2–7 päevaks ja see kombineeritakse teiste vahenditega (kuivõhuvannid, saun jne).

Kehakaalu tuleks reguleerida eelnevalt ja järk-järgult. Kiirendatud kehakaalu alandamine on füsioloogiliselt vähem põhjendatud. Nii-nimetatud tajumatu kehakaalu vähenemine toimub ööpäevaringselt töö, treeningute ja isegi une ajal ning see on tingitud füsioloogilistest protsessidest. See sõltub individuaalsetest omadustest ja töö iseloomust. Arvatakse, et tajumatu kehakaalu langus on 23 g tunnis ühe ruutmeetri kehapiinna kohta. Une ajal väheneb poksija kehakaal kuni 1 kg (iga poksija peab teadma oma normi ja arvutama täpselt oma öhtusöögi).

Kaks päeva enne võistlust ja kahe päeva jooksul pärast seda ei ole soovitatav lisada menüüsse:

- Riisi, tarretisi, želeesid, mis on rikastatud glükokooliga – ainega, mis pärsib lipotroopsete ainete toimet, vähendab maksa funktsionaalset aktiivsust ja seega sportlase töövõimet.

Soovitav toit enne võistlust:

- Tugev puljong
- Keedetud liha või kotletid koos kombineeritud köögiviljadega
- Magusad vitamiinirikkad kompotid või kissellid

Spetsiaalsed meetodid kaalu langetamiseks

Intensiivne treening ettevalmistusperioodil eemaldab tavaliselt 1 kg kehakaalu, mis seejärel taastatakse toitumisega. Võistluseelse mikrotsükli ajal treeningkoormuse intensiivsus langeb, et võimaldada sportlasel enne võistlust taastuda.

Kui aga kehakaal vahetult enne kaalumist (või kaalumise ajal) ületab lubatud piiri 1 kg võrra, võib sportlane liigsest kaalust vabanemiseks kasutada intensiivset füüsilist koormust (jooksmine, hüppenöör, löögitrenn lapadel).

Liigset kaalu saab kaotada ka sauna külastades.

Kuid nii esimene kui ka teine meetod võivad negatiivselt mõjutada sportlase enesetunnet ja vormi enne võistlust. Kiire vedelikukaotus lühikese aja jooksul viib järsu töövõime languseni, lihastoonuse vähenemiseni, kiiruse, jõu ja vastupidavuse kaotamiseni.

Muud meetodid kehakaalu kiireks vähendamiseks:

- Vedelikutarbimise järsk vähendamine enne kaalumist (vähemalt 8–10 tundi enne protseduuri).
- Sülje välja sülitamine spetsiaalsesse anumasse võib samuti aidata kaotada kuni 1 kg kaalu.
- Klistiir võib aidata eemaldada soolestikus vedeliku puuduse tõttu kinni jäänud jääkaineid.

Kui mõnel kohaliku taseme võistlusel on olemas nn „kaalumispuhver“ (kui kaalud ei ole täpsed ja võivad näidata kõrvalekallet 50–100 g ulatuses), võib sportlane saada kaalu ületamise korral kuni 100 g varu ning ikkagi võistlusele pääseda.

Võistlusperioodil

Võistlusperioodil tuleb eriti hoolikalt järgida toidu koguse ja kalorisalduse nõudeid ning selle seeditavust.

Kui võistlus toimub hommikupoolikul, peaks hommikusöök sisaldama:

- Tomatisalat sibulaga,
- hautatud veiseliha või kana,
- kotletid,

- pehmeks keedetud munad,
- kaerahelbepuder,
- või,
- magus tee, kohv või kakao.

Lõunasöök peab aitama kiiresti taastada võistlusel kulutatud energia ning olema rikas loomsete valkude ja süsivesikute poolest (peamiselt tähtlik, et tagada aeglane imendumine, täielik omastamine ja maksas süsivesikute varude täiendamine).

Kui võistlus toimub õhtusel ajal, tuleb lõunasöök (vähemalt 3-4 tundi enne matši) valida kerge, kergesti seeditav, väikese kogusega, kuid kõrge kalorsusega.

Vältida tuleks:

Rasvast praetud liha

Ulukeid

Seapekki

Kaunvilju

Kapsast

Rukkileiba jne.

Tuletame meelde WAKO kaalukategooriad:

Seeniorid

Mehed:

-57, -63, -69, -74, -79, -84, -89, -94 ja üle 94 kg

Naised:

-50, -55, -60, -65, -70 ja üle 70 kg

Meistriklass

Mehed:

-63, -74, -84, -94 ja üle 94 kg

Naised:

-55, -65 ja üle 65 kg

Juuniorid

Noormehed:

-57, -63, -69, -74, -79, -84, -89, -94 ja üle 94 kg

Neiud:

-50, -55, -60, -65, -70 ja üle 70 kg

Vanemad kadetid

Poisid:

-42, -47, -52, -57, -63, -69 ja üle 69 kg

Tüdrukud:

-42, -46, -50, -55, -60, -65 ja üle 65 kg

Nooremad kadetid

Poisid ja tüdrukud:

-28, -32, -37, -42, -47 ja üle 47 kg

Rinngi distsipliinid (full-contact, low-kick ja K-1):

Seeniorid (täiskasvanud mehed ja naised)

Meeste kaalukategooriad ja juuniorid:

-51, -54, -57, -60, -63,5, -67, -71, -75, -81, -86, -91 ja üle 91 kg

Naiste ja tüdrukute-juunioride kaalukategooriad:

-48, -52, -56, -60, -65, -70 ja üle 70 kg

Veteraanide meistriklassis (mehed ja naised) ei osale rikka distsipliinides.

Nooremad juuniorid

Poiste kaalukategooriad:

-42, -45, -48, -51, -54, -57, -60, -63,5, -67, -71, -75, -81 ja üle 81 kg

Tüdrukute kaalukategooriad:

-36, -40, -44, -48, -52, -56, -60 ja üle 60 kg

Siin on toiduproduktide tabel, mida saab kasutada tasakaalustatud toitumise koostamiseks:

| Toode                                     | Valgud<br>(g/100 g) | Rasvad<br>(g/100 g) | Süsivesikud<br>(g/100 g) | Kalorid<br>(kcal/100<br>g) | Märkus                                         |
|-------------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Liha (kana,<br/>veiseliha, kalkun)</b> | 20-30               | 1-10                | 0-1                      | 100-200                    | Hea valguallikas                               |
| <b>Kala (lõhe,<br/>tuunikala, tursk)</b>  | 18-25               | 2-15                | 0-1                      | 100-200                    | Omega-3 rasvhapped                             |
| <b>Munad</b>                              | 13                  | 10                  | 1-2                      | 140-150                    | Valgud ja tervislikud<br>rasvad                |
| <b>Kodujuust<br/>(rasvavaba)</b>          | 10-12               | 0-5                 | 2-5                      | 80-100                     | Madala<br>rasvasisaldusega valk                |
| <b>Tatar</b>                              | 12                  | 3                   | 60-65                    | 300-350                    | Rikkalik süsivesikute<br>ja kiudainete poolest |
| <b>Kaerahelbed</b>                        | 12                  | 6                   | 55-60                    | 300-350                    | Aeglase<br>imendumisega<br>süsivesikud         |
| <b>Kartul</b>                             | 2                   | 0.1                 | 20-25                    | 80-100                     | Süsivesikud ja<br>kiudained                    |

| Toode                                      | Valgud<br>(g/100 g) | Rasvad<br>(g/100 g) | Süsivesikud<br>(g/100 g) | Kalorid<br>(kcal/100<br>g) | Märkus                                      |
|--------------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Puuviljad (õunad, banaanid, pirnid)</b> | 0.5-1               | 0-1                 | 10-25                    | 30-100                     | Vitamiinid ja kiudained                     |
| <b>Köögiljad (tomatid, kurk, brokoli)</b>  | 1-3                 | 0-1                 | 5-10                     | 20-50                      | Vitamiinid ja mineraalid                    |
| <b>Pähklid (mandlid, kreeka pähklid)</b>   | 20-30               | 40-60               | 10-20                    | 500-600                    | Tervislikud rasvad ja valk                  |
| <b>Piim</b>                                | 3-4                 | 3-5                 | 4-5                      | 60-70                      | Kaltsiumi ja vitamiinide allikas            |
| <b>Oad (punased, valged)</b>               | 7-10                | 0.5-1               | 20-30                    | 100-150                    | Taimepõhine valk                            |
| <b>Lind (part, kana)</b>                   | 20-30               | 10-20               | 0-1                      | 150-200                    | Valk ja rasvad                              |
| <b>Lehtköögiviljad (spinat, salat)</b>     | 1-3                 | 0-1                 | 2-4                      | 20-40                      | Rikkalik vitamiinide ja mineraalide poolest |

See tabel aitab tasakaalustada toitumist, sisaldades erinevaid tooteid, millel on erinev valkude, rasvade ja süsivesikute sisaldus.

## KORRALDAMISE JA LÄBIVIIMISE METOODIKA JA KORD

(treeneritele 5. kategooria):

Iga meeskonna jaoks korraldatakse treeningkogunemised 20 päeva enne võistlusi.

Õppetegevuse kogunemistel seatakse eesmärgiks spordi meistritaseme tõstmine, eelkõige:

1. erilise vastupidavuse arendamine,
2. lemmikvõtete täiendamine võitlusmeetodites,
3. vigade kõrvaldamine tehnikas ja taktikas,
4. psühholoogiline ettevalmistus turniiriks.

Spordivõistkond peab olema hästi ette valmistatud, koos treeningplaani, mis on koostatud koos isikliku treeneriga.

Treenerite nõukogu tutvub sportlase eelneva ettevalmistuse plaaniga ja koostab individuaalse ettevalmistusplaani kogunemise ajaks.

Treener, kes töötab poksijaga, valib harjutusi, et kõrvaldada ilmseid vigu tehnilistes liikumistes, arendada eraldi oskusi, laiendada võitluspraktikat erineva stiiliga sportlastega jne. Individuaalses ettevalmistusplaanis peaks olema üksikasjalikud soovitud ja nõuded tehnikataktikalise, füüsilise, psühholoogilise ja teoreetilise ettevalmistuse täiustamiseks.

Peatreener koostab kogunemise plaani, kus määratakse ülesanded ja üldised nõuded meeskonna spetsialiseeritud treeningule.

Tehnilise ettevalmistuse puhul tuleks erilist tähelepanu pöörata:

1. iga sportlase lemmikvõtete täiustamisele ja ratsionaliseerimisele,
2. liikumiste täpsemale ja efektiivsemale sooritusele,
3. oskusele lõdvestuda pärast võitluslikke hetki.

Treenerid peavad fikseerima löögid, mida nende õpilased kõige sagedamini vastu võtavad, määrama vigade põhjused kaitsetegevustes ja täiustama kaitseid kõigi löökide vastu. Väga oluline on pöörata tähelepanu aktiivsetele kaitsetele ning kasutada kaitsemehhanisme kui lähtepositsioone vasturünnakuteks.

Tuleks töötada vigade likvideerimise kallal, mis võivad põhjustada kohtuniku hoiatusi ja tähelepanekuid (lööke keelatud piirkondadesse, haarded, lähedases võitluses hoidmine, ohtlikud liikumised peaga jne).

Taktikalise ettevalmistuse puhul, välja arvatud üldised ülesanded, mis on seotud tegevustega erinevates vahemaades, vastaste erinevate stiilide ja vasakukäeliste vastu jne.

Spetsiaalse füüsilise ettevalmistuse osas on eesmärgiks viia iga poksi spetsialisti erilised füüsilised omadused kõrgeimale tasemele — liikumiste koordineerimine, reaktsiooni kiirus, löögijõud ja täpsus, samuti võime pidada võitlust kõrgel tempos kõikide kolme raundi jooksul.

Psühholoogiline ettevalmistus treeninglaagris hõlmab oskuste omandamist psühholoogilise ettevalmistuse kohta võitluseks, enesekehtestamise oskust, mis on suunatud võidule, ning oskust objektiivselt hinnata vastase võimekust ja ettevalmistust. Plaan hõlmab psühholoogilise vastupidavuse arendamist võistluslike raskuste ületamiseks (häirivate tegurite, võitluse kulgu muutumise tõttu), tähelepanu koondamist jne.

Teoreetilise ettevalmistuse puhul tuleb tutvustada osalejatele laagri ettevalmistusplaani, selle eesmärgi ja vahendeid nende saavutamiseks; võitlusstiili, tõenäoliste vastaste tugevusi ja nõrkusi; süsteemselt analüüsida õppevõitlusi erinevate partneritega (et arvestada ja kõrvaldada oma puudusi); täiendada teadmisi enesekontrolli kohta spordivormi seisundi üle.

Valmistumise eest vastutab treenerite nõukogu, mille töö põhineb kollektiivsetel otsustel.

Laagrisse kaasatakse treenerid, kelle õpilased on kutsutud laagrisse ja on meeskonna esinumbriks.

Laagri tööd juhivad vanemtreener, kellel on abitreenerid: üks vastutab dokumentatsiooni, sealhulgas treenerite nõukogu koosolekute protokollide eest, teine jälgib harjutuskohtade ettevalmistust ja inventari.

Laagri arst töötab koostöös treenerite meeskonnaga. Ta jälgib osalejate tervislikku seisundit, pakub vajadusel meditsiinilist abi ning nõustab treenereid treeningkoormuste mõju kohta kehale.

Igas kaalus määratakse välja kaks-kolm võrdselt osavat sportlast.

Arutades meeskonna lõpliku koosseisu, peab treenerite nõukogu hiljemalt 10 päeva enne võistlusi kuulutama välja kõikidele laagrilistele, millised sportlased on määratud esimesteks numbriteks. Teised ja kolmandad numbrid aitavad esimesel paremini valmistuda, olles tema partneriteks õppevõistlustes.

Koos metoodilise plaaniga laagri läbiviimiseks koostatakse ka organisatsiooniline ja tööplaan.

Organisatsiooniplaaniga on ette nähtud:

1. laagri koht,
2. ajakava (laagri kestus, treeningpäevade arv, õppeaeg päevas ja kogu laagri kestel),
3. laagri juhtimine (treenerite arv, peatreener, laagri juht, arst),
4. materiaalne tagamine (seadmete ja inventari nimekiri, mis on vajalik laagri edukaks tööks),
5. õppeplaan ja päevakava,
6. põhitegevused kasvatuslikul alal.

Iga õppetunni jaoks koostatakse plaan ja konspekt, kus on määratud ülesanded, vahendid ja treeningmeetodid. Lisaks peab treener pidama lühikesi märkmeid iga indiviuaalse treeningu kohta poksijaga.

Eriti psühholoogiline ettevalmistus on suunatud ärevuse seisundi reguleerimisele, mida poksija tunneb enne võistlusmatši.

Kontrollharjutused füüsilise ettevalmistuse ja spetsiaalse füüsilise ettevalmistuse jaoks, kasutades 2015. aasta maailmameistrivõistlustele suunatud noorte meeskonna näidet:

| № Kontrollharjutus                 | Toomingas Mitt Grents |       |       |
|------------------------------------|-----------------------|-------|-------|
|                                    | algus                 | lõpp  | algus |
| 1 100 m jooks                      | 13                    | 13    | 13    |
| 2 3000 m jooks (kross)             | 11                    | 11    | 11    |
| 3 Pikama hüpe                      | 4,8                   | 4,8   | 4,8   |
| 4 Lati pealt tõmbamine             | 15                    | 12    | 10    |
| 5 Kangiga tõukamine (korduste arv) | 24/20                 | 42/20 | 24/20 |
| 6 Põlvili vajutamine (press)       | 25                    | 25    | 25    |
| 7 Kuuli tõukamine (7 kg)           | 8,5/6,5               | 9/7   | 7/5   |

**Spetsiaalne füüsiline ettevalmistus**

## № Kontrollharjutus Toomingas Mitt Grents

|   |                                          |     |         |
|---|------------------------------------------|-----|---------|
| 1 | Käte löökide arv kotti 8 sekundi jooksul | 30  | 30      |
| 2 | Käte löökide arv kotti 3 minuti jooksul  | 315 | 320 310 |
| 3 | Jalalöökide arv kotti 10 sekundi jooksul | 20  | 20      |
| 4 | Jalalöökide arv kotti 1 minuti jooksul   | 70  | 80 70   |

Iga sportlase jaoks määratakse lõpptulemus iga kontrollharjutuse puhul, mille ta peab näitama kogu lõpus. Alguse veergu kantakse kontrollitulemus kogu alguses.

Kui treeninglaagris on keeruline igapäevane meditsiiniline järelevalve ja psühhofüüsilise seisundi anamnees, siis soovitatakse osalejatel pidada üldise seisundi päevikut, mida peaksid kontrollima treenerid ja treeninglaagri vanemtreener, ning vajadusel operatiivselt reageerima murettekitavatele sümptomitele.

## LAAGRIPROGRAMM JUNIOORIDE KOONDISELE (näidis)

Toimumiskoht: SK Teras (Tallinna, Rannamõisa tee 4)

Aeg: 7.-21. august 2015, 15 päeva (kõigist neist aktiivseid 10, 2 päeva puhkuseks, 2 päeva kontrolltestide läbimiseks ja 1 päev tutvumiseks, loenguteks ja laagri plaani koostamiseks), 30 treeningtundi, 2 tundi testideks ja 2 tundi plaanimiseks ja tutvumiseks.

Laagri juht: Eesti koondise peatreener D. Petriakov

Abitreenerid: TTK klubi treener T. Hitrov, Vortexi klubi treener A. Kasjančuk

Inventar ja tehniline tugi: 1 ring, seadmed (kõhnumasina hantlid, kangid, kettad, kummist elastikuid, rehvid, täitepallid, poksikotid ja pneumaatilised kotid, käe- ja jalgsuud, kaitsevarustus sportlastele ja treeneritele, 12 koni jooksuks, 4 kg raskune kuul, joonlaud-sentimeetrimeter, stopperid, sparringupartnerid).

Toitlustus: Osalevate klubide kulul SK Terases.

## TRENINGPLÄAN

| Aeg             | Koht             | Tegevus                                                                                        | Eesmärgid                                                                              | Treener        |
|-----------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 7.08.<br>Reedel |                  |                                                                                                |                                                                                        |                |
| 10:00           | SK Teras         | Tutvumine, treeningplaani tutvustus, maailmameistrivõistlustest, sportlase käitumine, vastutus | Meeskonna moodustamine, kogunemise põhieesmärkide määramine, tulemusele orienteerimine | Kõik treenerid |
| 13:00           | Meditsiinikeskus | Meditsiinilised testid ja uuringud                                                             | Sportlaste tervise seisundi määramine ja nende                                         | Kõik treenerid |

| Aeg                 | Koht                                                       | Tegevus                                                              | Eesmärgid                                                                                  | Treener                 |
|---------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                     |                                                            |                                                                      | võimekus<br>treeningkoormusteks                                                            |                         |
| 8.08.<br>Laupäev    |                                                            |                                                                      |                                                                                            |                         |
| 10:00               | Staadion                                                   | Kontrolltestide testimine                                            | Sportlaste füüsilise<br>ettevalmistuse<br>taseme määramine                                 | Kõik<br>treenerid       |
| 9.08.<br>Pühapäev   | PUHKUS,<br>vaimselt<br>ettevalmistumine<br>põhitegevusteks |                                                                      |                                                                                            |                         |
| 10.08.<br>Esmaspäev |                                                            |                                                                      |                                                                                            |                         |
| 9:00                | SK Teras                                                   | 3-5 km jooks                                                         | Vastupidavuse<br>arendamine, kopsude<br>ventilatsioon                                      | Üksikasjalik<br>treener |
| 11:00               | SK Teras                                                   | Töö poksikottidega vabalt<br>10 ringi                                | Booi arsenal<br>kaasamine, tehnilise<br>taseme jälgimine                                   | Kõik<br>treenerid       |
| 12:00               | Puhkus                                                     | Lõuna                                                                | Puhkus                                                                                     |                         |
| 18:00               | SK Teras                                                   | SFP kiirus ja plahvatuslik<br>jõud (keharaskusega ja<br>koormustega) | Arendage<br>plahvatusjõudu ja<br>kiirust, valmistage<br>ette kiirete<br>löögisarjade jaoks | Kõik<br>treenerid       |
| 11.08.<br>Teisipäev |                                                            |                                                                      |                                                                                            |                         |
| 9:00                | SK Teras                                                   | 3-5 km jooks                                                         | Vastupidavuse<br>arendamine, kopsude<br>ventilatsioon                                      | Üksikasjalik<br>treener |
| 11:00               | SK Teras                                                   | Töökoha imitatsioon, 3<br>ringi                                      | Booi arsenal<br>kaasamine, tehnilise<br>taseme jälgimine                                   | Kõik<br>treenerid       |
| 12:00               | Puhkus                                                     | Lõuna                                                                | Puhkus                                                                                     |                         |

| Aeg              | Koht       | Tegevus                                                             | Eesmärgid                                                                             | Treener        |
|------------------|------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 18:00            | SK Teras   | SFP vastupidavus, poksikott 5 ringi, koormatud löögid               | Võitleva vastupidavuse suurendamine, täpsustamine ja parandamine                      | Kõik treenerid |
| 12.08. Kolmapäev |            |                                                                     |                                                                                       |                |
| 10:00            | Staadion   | SFP vastupidavus                                                    | Erilised jooksmisharjutused (ühtlane jooksmine, sprintimine, kiirus, märke jooksmine) | Kõik treenerid |
| 13.08. Neljapäev |            |                                                                     |                                                                                       |                |
| 10:00            | SK Teras   | Imitatsiooni harjutused, töö "lapiga", kerged sparringud (15 ringi) | Taktikalise arsenalid arendamine, sportlase individuaalne ettevalmistus               | Kõik treenerid |
| 12:00            | Puhkus     | Lõuna                                                               | Puhkus                                                                                |                |
| 18:00            | Harku järv | SFP jooks ümber Harku järve                                         | Üldine aeroobiiline vastupidavus                                                      | Kõik treenerid |
| 14.08. Reede     |            |                                                                     |                                                                                       |                |
| 10:00            | SK Teras   | Imitatsiooni harjutused, töö "lapiga", kerged sparringud (15 ringi) | Taktikalise arsenalid arendamine, sportlase individuaalne ettevalmistus               | Kõik treenerid |
| 12:00            | Puhkus     | Lõuna                                                               | Puhkus                                                                                |                |
| 18:00            | SK Teras   | SFP kiirus ja plahvatusjõud (keharaskusega ja koormustega)          | Arendage plahvatusjõudu ja kiirust, valmistage ette kiirete löögisarjade jaoks        | Kõik treenerid |

| Aeg                 | Koht            | Tegevus                                                                                               | Eesmärgid                                                                      | Treener              |
|---------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 15.08.<br>Laupäev   | PRAKTIKA        |                                                                                                       |                                                                                |                      |
| 9:00                | SK Teras        | 3-5 km jooks                                                                                          | Aerobiilise vastupidavuse arendamine, kopsude ventilatsioon                    | Üksikasjalik treener |
| 11:00               | Puhkus          | Lõuna                                                                                                 | Puhkus                                                                         |                      |
| 18:00               | SK Teras        | Imitatsiooni harjutused, töö "lapiga". Sparringud partneriga (erinevad taktikalised stiilid) 10 ringi | Taktikaline töö, individuaalne ettevalmistus                                   | Kõik treenerid       |
| 16.08.<br>Pühapäev  | PUHKUS,<br>SAUN |                                                                                                       |                                                                                |                      |
| 17.08.<br>Esmaspäev |                 |                                                                                                       |                                                                                |                      |
| 9:00                | SK Teras        | 3-5 km jooks                                                                                          | Aerobiilise vastupidavuse arendamine, kopsude ventilatsioon                    | Üksikasjalik treener |
| 11:00               | SK Teras        | Imitatsiooni harjutused, töö "lapiga", kerged sparringud (5 ringi)                                    | Taktikaline töö, individuaalne ettevalmistus                                   | Kõik treenerid       |
| 12:00               | Puhkus          | Lõuna                                                                                                 | Puhkus                                                                         |                      |
| 18:00               | SK Teras        | SFP kiirus ja plahvatusjõud                                                                           | Arendage plahvatusjõudu ja kiirust, valmistage ette kiirete löögisarjade jaoks | Kõik treenerid       |
| 18.08.<br>Teisipäev |                 |                                                                                                       |                                                                                |                      |
| 9:00                | SK Teras        | 1-3 km jooks                                                                                          | Aerobiilise vastupidavuse arendamine, kopsude ventilatsioon                    | Üksikasjalik treener |

| Aeg               | Koht                                             | Tegevus                                                            | Eesmärgid                                                                             | Treener        |
|-------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 10:00             | SK Teras                                         | Imitatsiooni harjutused, töö "lapiga", kerged sparringud (5 ringi) | Taktikaline töö, individuaalne ettevalmistus                                          | Kõik treenerid |
| 12:00             | Puhkus                                           | Lõuna                                                              | Puhkus                                                                                |                |
| 18:00             | SK Teras                                         | SFP vastupidavus, poksikott 5 ringi, koormatud löögid              | Võitleva vastupidavuse suurendamine                                                   | Kõik treenerid |
| 19.08. Kolmapäev  |                                                  |                                                                    |                                                                                       |                |
| 10:00             | Staadion                                         | SFP vastupidavus                                                   | Erilised jooksmisharjutused (ühtlane jooksmine, sprintimine, kiirus, märke jooksmine) | Kõik treenerid |
| 20.08. Neljapäev  |                                                  |                                                                    |                                                                                       |                |
| 10:00             | Staadion                                         | Kontrolltestide testimine                                          | Füüsilise ettevalmistuse taseme määramine                                             | Kõik treenerid |
| 21.08. Reede      |                                                  |                                                                    |                                                                                       |                |
| 13:00             | Meditsiinikeskus                                 | Meditsiinilised testid ja uuringud. Kontrollkaalumine.             | Sportlaste tervises seisundi määramine ja valmisolek võistlusteks                     | Kõik treenerid |
| 22.08. Laupäev    |                                                  |                                                                    |                                                                                       |                |
| 23.08. Pühapäev   | Võistlustele minek, kaalumine ja registreerimine |                                                                    |                                                                                       |                |
| 25.08. Esmaspäev  | Võitlused                                        |                                                                    |                                                                                       |                |
| Treeneri konspekt |                                                  |                                                                    |                                                                                       |                |

Lugupeetud treenerid, et tagada tõhusam töö laagrites, palun esitage laagri juhatajale iga sportlase kohta üksikasjalik konspekt, mis sisaldab järgmisi andmeid:

1. Põhiinfo:

- Võistluskaal: Märkige sportlase tegelik võistluskaal laagri alguses.
- Kõrgus: Märkige sportlase kõrgus.
- Parema/vasaku käe eelistus: Märkige, millise käega sportlane lööb.
- Eelistatud lahingustiil: Märkige, kas sportlane eelistab ründavat, kontrataktilist või kaitsvat stiili.
- Kõige sagedamini kasutatav taktikaline tüüp:
  - Distansihoidja
  - Tempokas
  - Jõuline
  - Nokauteeriv
  - Kontrattakteeriv
  - Universaalne
- Füüsilised ja füsioloogilised probleemid/traumad: Märkige kroonilised traumad või füüsilised piirangud, mis võivad treeningprotsessi mõjutada.

2. Toitumisplaan: Märkige sportlase toitumisplaan, sealhulgas toitumisharjumused ja piirangud, eriti laagri ajal (dieetid, toidud, mida võib või ei tohi tarbida, samuti toidukordade arv ja ajakava).

3. Individuaalne töö sportlasega:

- Konspekt treeningutest SFP (spetsiifiline füüsiline ettevalmistus), STP (spetsiifiline tehniline ettevalmistus) ja OFP (üldine füüsiline ettevalmistus): Kirjeldage igat tüüpi treeningut, eesmärgi ja ülesandeid ning andke soovitusi konkreetsele sportlasele. Lisage spetsiifilisi harjutusi ja meetodeid.
- Vajalik varustus ja kaitsevarustus: Loetlege treeninguteks vajalik varustus (nt poksikotid, hantlid, kummipaelad, löömispadjad jne) ja kaitsevarustus, mis võib olla vajalik treeningu käigus.

Palun esitage kõik need materjalid õigeaegselt, et tagada treeningute kvaliteetne planeerimine ja korraldamine.

## VÕISTKONNA JA RAHVUSKOONDISSE ETTEVALMISTAMINE TÄHTSATEKS VÕISTLUSTEKS

*(5. kategooria treeneritele)*

Klubi võistkonna ettevalmistus tähtsateks võistlusteks

Tavaliselt on tavalistes spordiklubides mitmeid erakordselt andekaid või hästi ettevalmistatud sportlasi, kes osalevad Eesti kickboksingu föderatsiooni kalendervõistlustel. Spordiürituse kaalumine ja distsipliin, milles need sportlased osalevad, on hästi teada treenerile, kes nendega töötab. Kui arvestada, et sellised sportlased osalevad võistlustel vähemalt kaks korda hooaja jooksul (novembris-detsembris ja aprillis-mais), siis spetsiaalne ettevalmistus võistlusteks algab neil ühe kuu enne kalendervõistlusi (oktoobris ja märtsis) ja kestab ühe eelvõistluse mesotsükli jooksul, kus nad peaksid saavutama võistlusliku sportliku vormi (tipptaseme) neljanda võistlusmikrotsükli alguseks. Eelvõistluse mesotsükli jooksul peab selliste sportlastega töötama eraldi põhigrupist (st rühmatasandil), kus osalevatele sportlastele antakse ülesandeid OÜF ja SFÜ ülesannetes.

Võistlusteks ettevalmistamise vajalikud elemendid:

1. Treener koostab osalevate sportlaste nimekirja kaalugruppide ja distsipliinide järgi ning jälgib võistluskaalu iga sportlase puhul enne võistluseelsest mikrotsükli lõppu.
2. Tuleb vältida vigastavaid sparringuid.
3. Treener kontrollib WAKO passi koos arsti allkirjaga ja, kui see puudub, saadab sportlase spordi- või perearsti juurde.
4. Enne võistlusi kontrollitakse vajaliku kaitsevarustuse ja spordiriiete vastavust WAKO reeglitele.
5. Sekundantidele antakse selged juhised sekundantide käitumisreeglite kohta võitluse ajal.

### **Võistkonna ettevalmistus vastutustundlikeks võistlusteks**

Riigi koondist valmistab tavaliselt ette riigi peatreener ja distsipliinide vanemtreenerid (treenerite kategooriate järgi või meistertreener). Erakorralistes olukordades võib koondise ettevalmistamise võtta ka 5. kategooria treener.

Koondise koosseis (nii täiskasvanute kui ka juunioride) moodustatakse kevadel pärast spordihooaja lõppu, tuginedes treenerinõukogu ja distsipliinide vanemtreenerite soovitudele. Kui sportlased on eelnevate aastate maailmameistrivõistluste ja Euroopa meistrivõistluste medalistid, katab nende reisikulud Eesti Kikkpoksingu föderatsioon. Kui sportlane on esmakordselt koondisesse kandidaadiks esitatud, katab tema reisi kulud talle kuuluv sportlik klubi. Kui sportlane esindab edukalt riiki võistlustel, kompenseerib liit reisi kulud ja võtab järgmise meistrivõistluse osalemiskulud enda kanda.

Kuna maailmameistrivõistluste ja Euroopa meistrivõistluste osalejad tuleb registreerida vähemalt 3 kuud enne võistlusi, peab koondise ettevalmistamisega tegelev treener esitama osalejate nimekirja eelnevalt Eesti Kikkpoksingu Liidu juhatusele kinnitamiseks. Selleks tuleb saata liikmesklubidele kiri, kus palutakse esitada kandidaatide nimekiri koondisesse. Taotlusesse tuleb märkida kandidaadi nimi, sünniaeg, distsipliin ja kaalugrupp. Klubijuhilt tuleb lisada kirjalik garantii, et klubi katab kandidaatide võistlusele minekuga seotud kulud.

Esitatud nimekirjad arutatakse läbi liidu treenerinõukogus ja saadetakse kinnitamiseks Kikkpoksingu föderatsiooni juhatusele. Valitud kandidaadid peavad viivitamatult läbima esialgse meditsiinilise kontrolli spordiarsti juures, et saada luba spordilisteks ettevalmistavatesse kogunemistesse.

Võistlusteks ettevalmistus võib toimuda spetsiaalsetes kandidaadi kogunemistes või individuaalselt koos isiklike treeneritega peatreeneri kontrolli all.

**Individuaalne ettevalmistus** viiakse läbi juhul, kui kandidaate on vähe ja nad valmistuvad võistlusteks oma klubide baasil, järgides individuaalset ettevalmistusplaani. Kandidaatide isiklikud treenerid esitavad peatreenerile oma ettevalmistusplaani. Pärast vajalike muudatuste tegemist võetakse plaanid vastu, ja peatreener jälgib koondise liikmete ettevalmistust vastavalt kinnitatud plaanidele.

### **Õppe- ja treeninglaagrite ettevalmistus**

Nagu teada, on õppe- ja treeninglaagrites eesmärgiks spordimeisterlikkuse tõstmine, peamiselt järgmistes valdkondades:

- 5) spetsiaalse vastupidavuse arendamine,
- 6) lemmikvõtete täiustamine võitlusstiilis,
- 7) tehnika ja taktika puuduste kõrvaldamine,
- 8) psühholoogiline ettevalmistus turniiriks.

Laagrid viiakse läbi vastavalt võistkondade ettevalmistamisele vastavalt laagrite läbiviimise kordale ja metoodikale enne võistlusi. Peatreener, olles samuti vanemtreener õppe- ja treeninglaagris, koostab organisatsioonilise ja õppeplaani. Kinnituse saanud plaani kohaselt läbivad kandidaadid laagri ettevalmistuse.

Pärast individuaalset ettevalmistust või õppe- ja treeninglaagrit läbivad koondise liikmed uuesti arstliku kontrolli, mille tulemuste põhjal tehakse lõplik otsus kandidaadi osalemise kohta järgmistel võistlustel.

## **PRAKTILINE HARJUTUS**

### **KORRALDUSPLAANI KOOSTAMINE**

Laagri programm

Toimumiskoht:

Aeg:

Laagri juht:

Abijuhid:

Inventar ja tehniline tugi:

Toitmine:

### **ÕPPEKAVA**

| <b>Aeg</b> | <b>Kohapeal</b> | <b>Ülesanne</b> | <b>Eesmärk</b> | <b>Treener</b> |
|------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Päev 1     |                 |                 |                |                |

| Aeg   | Kohapeal | Ülesanne | Eesmärk | Treener |
|-------|----------|----------|---------|---------|
| 10:00 | -        | -        | -       | -       |
| 12:00 |          |          |         |         |
| 14:00 |          |          |         |         |
| 17:00 |          |          |         |         |

Kõik treenerid peavad esitama peatreenerile laagri lõpus oma sportlaste füüsiliste ja tehnikalis-taktikaliste omaduste ning erivajaduste kohta koondtööd, et tagada parim ettevalmistus enne järgmisi etappe.

### 3.KIKBOKSI ÕPPEPROTSESS JA TREENERITÖÖ

#### KÄELÖÖKIDE ÕPETAMINE

*(Treeneritele 3. ja 4. kategooria jaoks)*

Treener peab meeles pidama viit kriteeriumi õigele SPORTLIKULE löögile:

1. Õige löögiliikumise vorm.
2. Löögi piisav energia (jõud ja kiirus).
3. Valmisolek löögi sooritamiseks (täielik keskendumine).
4. Õige distants ja ajastus löögi sooritamiseks.
5. Sportlik suhtumine vastasesse löögi sooritamise ajal.

Vastavalt kickpoksi reeglitele:

Lubatud käelöögithehnika tatami distsipliinides:

|               |               |
|---------------|---------------|
| Light-kontakt | Kick-light    |
| Poksithehnika | Poksithehnika |

Lubatud käelöögithehnika ringi distsipliinides:

Full-kontakt

Low-kick

K-1

Poksitehnika

Poksitehnika

Poksitehnika, backfist (pöördega ja ilma)

Vaatamata sellele, et poksitehnika sisaldab laia valikut lööke erinevate variatsioonidega (*näiteks sirge löök võib olla džeb, punch või lühike sirge löök*), keskendume siin ainult neljale põhiliigutusele:

1. Sirge löök
2. Külglöök
3. Alt üles löök (*uppercut*)
4. Backfist (*löök kinda välisküljega*)

Käelöökide õpetamine algajatele

Tavaliselt algab löökide õpetamine õppeasendist peegli ees.

Õppeasend (frontaalne asend):

- Jalad paralleelselt õlgade laiuselt.
- Künarnukid kõverdatud, rusikad nina kõrgusel näo ees.
- Künarnukid rinnale lähemal ja suunatud allapoole.

Õpilasele tuleb selgitada õiget rusikaasendit:

- Sõrmed on kõverdatud ja surutud peopessa.
- Pöial toetub nimetissõrme keskmisele lülile.
- Löögipind on rusika ründepind – pöialuude pead.

Keelatud tehnika: Löömine kinda siseküljega (*avatud kinda löök*) on rangelt keelatud.

Enne lööki ei tohiks hoida rusikaid pinges – need surutakse kokku alles löögi rakendamise hetkel.

Löögitehnika dünaamilised põhialused:

Iga korrektse löögi taga on kolm järjestikust tegurit, mida tuleb õpilastele selgitada enne harjutuste algust:

1. Tõukav jala sirutus, mis määrab kehakaalu edasiviimise löögi suunas.
2. Keha pöörlev ja edasi liikuv liikumine.
3. Löögi liikumine ja käelihaste jõud eesmärgi suunas.

Seega on löögi jõud ja täpsus tulemuseks keha erinevate osade kiiruste summale – liikumine algab jalast, kandub edasi kehale ja lõpeb käes.

Tüüpilised vead algajatel:

1. Löögi algatamine ainult käega, jättes välja kaks esimest etappi (*jala tõuge ja keha pöörlumine*).
2. Vale rusikaasend ja trajektoor, eriti algajate seas.
  - Levinud viga: löök stiilis "kassikäpp", mida loetakse *avatud kinda löögiks* ja see on keelatud.

#### Otse-sirge löök

Löögiliikumine algab vastaspoole jalaga tõukest ja kehakaalu ülekandmisest lööva käe poolele. Samal ajal tuleb pöörata keha toetava jala suunas ning sirutada lööv käsi otse ette.

- Käsi peab liikuma otsejooneliselt edasi, sõrmenukid suunatud otse ette.
- Pärast löögi sooritamist tuleb naasta algasendisse.

#### Küljelöök (hook)

Löögiliikumine algab vastaspoole jalaga tõukest ja kehakaalu ülekandmisest lööva käe poolele. Samal ajal tuleb pöörata keha toetava jala suunas.

- Käsi teeb tõmbava liikumise toetava jala suunas, küünarnukk tõuseb õlakõrgusele ja on painutatud täisnurga alla.
- Sõrmenukid on suunatud löögi suunas.

#### Alt üles löök (uppercut)

Löögiliikumine algab vastaspoole jalaga tõukest ja kehakaalu ülekandmisest lööva käe poolele. Samal ajal tuleb pöörata keha toetava jala suunas.

- Käsi laskub kõhu kõrgusele ja tõuseb samaaegselt jala tõukega ja keha pöördega ülespoole.
- Lööva käe küünarnukk on suunatud alla, rusika sõrmenukid aga ülespoole.

#### Backfist ilma keha pööramata

Löögiliikumine algab lööva käe viimisest vastaspoole õla juurde, samal ajal liigutatakse küünarnukk ette ja pööratakse keha löögi suunas (*peegli poole*).

- Lööv rusikas asub algselt vastaspoole õla juures.
- Teises faasis paisatakse rusikas vastase poole järsu piitsalöögilaadse liigutusega.

#### Backfist koos kehakeeruga

Löögiliikumine algab lööva käe viimisest vastaspoole õla juurde ja küünarnuki ettesuunamisest.

- Kuna löök sooritatakse 180° pöördega, tuleb teha järsk keha pöörlumine selja kaudu ja kanda kehakaal üle lööva käe poolele.
- Rusikas paisatakse sihtmärgi suunas horisontaalse heiteliigutusega.

Jalatöö:

- Löögi ajal jäävad jalad risti.
- Alternatiivina võib lööva käe poolse jala astuda üle toetava jala, mille tulemusena jäävad jalad pärast lööki paralleelselt.

Pärast seda, kui õpilased on omandanud löögitehnika frontaalsest asendist (õppeasendist), võib liikuda edasi löökide õppimisele võitlusasendist.

Võitlusasend

Võitlusasend (parempoolne või vasakpoolne) määrab sportlase eesmise ja tagumise käe, sõltuvalt sellest, kummaga ta on vastase poole pööratud.

- Eesmist kätt nimetatakse sageli nõrgaks käeks,
- Tagumist kätt aga tugevaks käeks.

See jaotus tuleneb löögi sooritamise mehhaanikast:

- Tagumise käega löömisel on suurem kiirendus ja pikk trajektoor, sest see tuleb tagant ja kasutab ära keha pöörlemisliikumist.
- Eesmine käsi asub vastasele lähemal, mistõttu jõuab rusikas sihtmärgini kiiremini. Selle jõu kompenseerib kiirus, mistõttu eesmist kätt nimetatakse ka kiireks käeks.

Löökide kasutus

- Eesmist kätt kasutatakse sageli luure- ja avangulöökideks (katsetamine, vastase avamine).
- Tagumise käega tehakse lõplikud ja määravad rünnakud.

Löökide õpetamise etapid

1. Õige löögiliikumise kujundamine
2. Töö löögipatjadel
3. Töö poksikotil või seinapadjal
4. Tinglikud harjutused paarilisega
5. Tinglik võitlus
6. Vaba sparring

Õige löögiliikumise kujundamine toimub järgmiste harjutuste abil:

- Harjutused peegli ees
- Varivõitlus konkreetse löögi harjutamiseks
- Varjupoks

Treener peab jälgima, et:

- Löök algaks löögikäega samanimelise jala tõukest
- Keha liiguks pöörleva ja edasi liikuvana

Töö käpikutel (lapad)

Õpilane õpib:

- Õiget löögidistantsi
- Käte ja rusika õiget asendit lööгимomendil

Töö poksikotil või seinale kinnitatud padjal

Sportlane arendab ja kohandab löögijõudu, võttes arvesse:

- Kotite kaalu ja jäikust
- Löögi täpsust ja tajutavat mõju

Tinglikud harjutused paarilisega

Siin viiakse sportlane tinglikku võitlusolukorda.

- Treeneri lapade asemel kasutatakse vastase kindaid, küünarnukke ja keha.
- Näited:
  - Löögid avatud kindasse
  - Löögid vastase suletud kaitsele
  - Löögid vastase küünarnukile või kehale

Tinglik võitlus

Sportlane harjutab rünnaku- ja vasturünnaku tehnikaid, mida spordipartner teadlikult esile kutsub vastavalt eelnevale kokkuleppele.

Vaba sparring

- Testitakse omandatud oskusi võistlusolukorrale lähedastes tingimustes
- Sportlasel on alati võimalus katkestada, korrata ja parandada vigu

Märkus

Löögijõu ja -kiiruse arendamise harjutused kuuluvad spetsiaalse füüsilise ettevalmistuse alla ning neid käsitletakse eraldi jaotises.

JALALÖÖKIDE ÕPETAMINE

(3. ja 4. kategooria treeneritele)

Treener, pea meeles 5 kriteeriumi korrektse SPORTLIKU löögi kohta:

1. Õige löögiliikumise vorm
2. Piisav löögijõud ja kiirus
3. Täielik keskendumine löögile
4. Õige distants ja ajastus
5. Sportlik suhtumine vastasesse löögi sooritamise ajal

Kui lähtuda väitest, et *"kickpoks on klassikalise poksi ja karate süntees"*, siis võiks eeldada, et löögitehnika peensusi ja taktikalisi-tehnilisi eeldusi tuleks otsida Jaapani traditsioonist ja terminoloogiast.

Siiski on jalalöökkide tehnika kikkpoxsis tänapäeval väga mitmekesine ja sõltub eelkõige sportlase treeneri ja klubi juhtfiguuri taustast ning sellest, millise traditsioonilise võitluskunsti koolkonna mõjutusi nad kannavad.

Lubatud tehnika tatami distsipliinides:

Light-contact ja Kick-light:

- Otselöök
- Külglöök
- Ringlöök ja tagurpidi ringlöök (ainult tallaga)
- "Kirveslöök" (axekick)
- "Poolkuu" (crescentkick)
- Hüppelöögid

Lubatud tehnika ringi distsipliinides:

Full-contact ja Low-kick:

- Otselöök
- Külglöök
- Ringlöök (võib kasutada säärt)
- Tagurpidi ringlöök (ainult tallaga)
- "Kirveslöök" (axekick)
- "Poolkuu" (crescentkick)
- Hüppelöögid

K-1:

- Otselöök

- Külglöök
- Ringlöök (võib kasutada säärt)
- Tagurpidi ringlöök (ainult tallaga)
- "Kirveslöök" (axekick)
- "Poolkuu" (crescentkick)
- Hüppelöögid
- Põlvelöök mis tahes lubatud löögitsooni

Seega räägitakse kikkpoksis tavaliselt seitsmest (7) jalgade löögist:

1. Otselöök (*frontkick*)
2. Külglöök (*sidekick*)
3. Ringlöök (*roundhousekick*)
4. Tagurpidi ringlöök ehk kannalöök (*heelkick*)
5. Pühkiv löök "poolkuu" (*crescentkick*)
6. Lõikav löök ehk "kirves" (*axekick*)
7. Hüppelöögid (*jumpkicks*)

## OTSELÖÖK (Frontkick)

Otselöök ehk löök ette (*mae-geri* – jaapani k., *dantui* – hiina k., *dae-teep* – tai k., *apchagi* – korea k.) on tõenäoliselt üks vanimaid traditsioonilisi jalahooge võitluskunstides. Seda kasutatakse peamiselt keskipiirkonna ründamiseks kas peatava või tõukava (eemalõtõukava) löögina. Löögipinnana kasutatakse varvaste alust, kogu jalatalda või kannapiirkonda.

Kikkpoksis on jalgade tehnika kasutamine allutatud taktikalisele mitmekesisusele. Otselööki kasutatakse kõige sagedamini luuravate liigutuste sooritamiseks, rünnaku alustamiseks või vasturünnaku taktikaga peatava löögina. Mõnikord kasutatakse seda ka kui põhitähtsusega nokauteerivat lööki, kui vastane on desorienteeritud, šokeeritud ja avatud selle löögi sooritamiseks.



Joonis 1. Sirge löök eesmise jalaga.

Luure tegevuste ja rünnaku alustamiseks kasutatakse tavaliselt sirget lööki esijalaga (meie tavapärasel juhul – vasakuga, siin ja edaspidi). Sageli on selline algne löök alguseks kombinatsioonilöökide seeriale.



Pilt 2. Sirge löök tagajalaga.

Sirge löök tagajalaga on kasulikum anda vastulöögina, samal ajal kui sirge löök esijalaga sooritatakse tihti kui uuriv löök, rünnates või otsides soodsat hetke rünnakuks.

## KÜLJELÖÖK

Küljelöök (yoko-geri – jaapani, yopchagi – korea, cechuai-tui – hiina). Küljelöök, nagu sirge löök, kuulub läbi lõhkuvate või tõukavate löökide kategooriasse. Erinevus seisneb löögi sooritamise hetkel keha asendis ja löögipinna erinevuses. Selle löögi teine nimetus on "löök külje suunas", kuna olles esimeses seisakus, ründav sportlane lööb jalaga kas paremale või vasakule. Loomulikult peaks kikkpoksija lahingu ajal asuma vastase ees just sellises külgsuuna asendis, et sooritada löök (sidekick). Seetõttu tehakse küljelöök kõige sagedamini esijalaga, st jala, mis on vastasele lähemal.



Pilt 3. Esijala küljelöök.

Teoreetiliselt saab küljelöögi teha nii esijala kui ka tagajala abil. Selle juures peetakse algasendiks tavapärast lahinguhoiakut. Erinevates õpikutes ja juhendites kirjeldatakse, kuidas tuleb esmalt pöörata keha nii, et olla vastasele külje peal, ja alles siis sirutada jalg küljele. Veel keerulisem ja aeganõudvam on küljelöök tagajalgaga. Siin tuleb keha pöörata peaaegu 135° võrra, mis annab vastasele piisavalt aega adekvaatse kaitse ettevalmistamiseks. Seetõttu on kõige parem ja soodsam lüüa küljele siis, kui oled juba vastasele külje peal, ja lüüa just esijalaga (kas koos sammu astumisega või ilma).

Peab ütleva, et küljelöök on palju võimsam kui sirge löök. Lisaks lööki suunava keha kaalule ja põlve liigeselaiendusele kasutatakse küljelöögis ka puusaliigese sirutust lõppfaasis, mis teostab üht viiest peamisest jala löögi tehnilisest elemendist: „keha sirge joone moodustamine“.

## RINGLÖÖK

Ringlööök (mawashi-geri – jaapan., dolyachagi – korea., hensaotuī – hiina) – üks kõige efektsemaid, universaalsemaid ja tänapäeval laialdaselt kasutatavaid jala lööke võitluskunstides. See kuulub nn pühkivate löökide kategooriasse, kuna selle põhijoon on sääre/alaosaga tehtav lõikav, pühkiv liikumine kaarekujuliselt kõikidel kolmel tasandil (ülemine – high kick, keskmine – middle kick ja alla löök – low kick).



Pilt 4. Ringlöök

Löök sooritatakse ainult väljast sissepoole. Liikumine seest väljapoole kuulub juba järgmise löögi juurde, mida kikkpoksis nimetatakse heel-kick'iks ehk löögiks jalatallaga. Ringlöögis võib löögipinnaks (pühkivaks pinnaks) olla nii jalalaba kui ka säär.

#### TAGURPIDI-RINGLÖÖK ehk KANNALÖÖK (Heelkick)

Tagurpidi-ringlöök (uramawashi-geri – jaap., pande dole-chagi – kor., waisao-tui – hiina), inglise keelest tõlgituna tähendab see kannalööki. Kikkpoksis nimetatakse "heel-kick'iks" just tagurpidi-ringlööki jalalabaga.



Pilt.5. Tagurpidi-ringlöök pöördega läbi selja.

Tagurpidi-ringlöök sooritatakse enamasti kas eesmise jalga otse asendist või tagumise jalga pöördega läbi selja. Eesmine jalg annab kiirema, kuid nõrgema löögi, mida kasutatakse tavaliselt ootamatu šokeeriva löögina, et seejärel rünnakut arendada ja vähendada distantssi šokeeritud vastaseni. Pöördega läbi selja tehtav löök on võimsam, kuna see kasutab pöördemomenti (hoovõturaskust). Seda lööki sooritatakse vasturünnakuna või rünnaku lõpetava löögina.

Tuleb meeles pidada, et selle löögi sooritamise otse KANNAGA on keelatud. Kuigi see on löögi otsene ingliskeelne nimetus ja kannad on pehmendatud jalakaitsmetega (sussidega), nõuavad WAKO reeglid, et tagurpidi-ringlööök sooritataks kaitsmata palja JALALABAGA.

#### PÜHKIV LÖÖK „poolkuu“ (Crescentkick)

„Poolkuu“ löök on ringlöökide ja tagurpidi-ringlöökide eelkäija (mikazuki ja uramikazuki-geri – jaapani keeles, lihetui ja waibaitui – hiina keeles).



Pilt 6. Pühkiv löök „poolkuu“ väljastpoolt sissepoole.

Selle soorituse eripärad – sirge hoiak ja iseloomulik kaarjas löögitrajektoor ülespoole („poolkuu“ kujul, crescent). Lööök sooritatakse jalalabaga. Löögi puhul väljastpoolt sissepoole (mikatsuki, lihetui) kasutatakse jalatalla põhja, löögi puhul seestpoolt väljapoole (uramikazuki, waibaitui) kasutatakse jalalaba välimist külge. Löögi ajal hoiab lööja keha sirgena ja peaaegu otsehajutuna.



Pilt 7. Lööök „poolkuu“ väljastpoolt sissepoole jalatallaga.

#### RAIUV LÖÖK VÕI „KIRVESLÖÖK“ (Axe kick)

Raiuv löök on veidi muudetud trajektooriga ja jõu rakendamise suunaga „poolkuu“ löök. Raiuva või kirveslöögi (kakatogeri – jaap., nerjotchagi – kor., titui – hiina) sooritamiseks

tuleb esmalt viia sirge jalg järsult üles kas vastase paremalt või vasakult poolt (seestpoolt või väljastpoolt mööda kitsamat ringikujulist trajektoori) ning seejärel langetada see sirgelt ülalt alla vastasele.



Pilt 8. Raiuv löök või „kirveslöök“.

## HÜPPELÖÖGID (Jumpkicks)

Igasuguseid eelnevalt kirjeldatud lööke saab teostada ka hüpatel.



Pilt 9. Hüppelöök pöördega.

## PÕLVELÖÖGID

Põlvedega saab rünnata vastase jalgu, kere ja pead. Isegi hüpates.



Pilt 10. Põlvelöök maksa ja vaagnaluude piirkonda.

Üldised tehnilised nõuded jala löögi sooritamiseks (või selle põhielemendid):

1. Kasutada täielikku jõudu ainult maksimaalsel sirutamisel,
2. Tõsta löögijala põlv kõrgele,
3. Keha ja löögi jalg peaksid võimaluse korral moodustama sirge joone,
4. Kasutada maksimaalselt tugijala põveliiigese sirutust,
5. Tugijalg peaks tagama hea tasakaalu.

Tavaliselt koosneb jalalöökide õpetamise metoodika, nagu ka käte löökide puhul, mitmest etapist:

1. Õige löögiliikumise kujundamine
2. Töö padjadel ja puusakaitsetel
3. Töö täidetud kotil
4. Tingimuslikud harjutused vastasega
5. Tingimuslik võitlus
6. Vaba sparring

Õige löögiliikumise kujundamine toimub harjutuste abil peegli ees (korduvate liikumiste harjutamine peegelpilti kontrollides nii ees- kui külgsuunas) ja harjutustes, kus eesmärgiks on konkreetse löögi harjutamine varjutrennis.

Treeneril on oluline jalalöögi õiget dünaamikat, kõrget põlve tõstmist ja puusa pöörlemist. Töö padjadel ja puusakaitsetel annab õpilasele aimu õige distantssi valikust löögiks, poksija jala asendist ning jalalaba ja sääre löögipinna õigest paigutusest tabamise hetkel.

Töö poksikotil aitab sportlasel õigesti valida ja arendada löögi jõudu, sõltuvalt koti kaalust ja kõvadusest, ning "hõõruda" sääre löögipinda.

Tingimuslikud harjutused vastasega võimaldavad sportlasel siseneda tingimuslikku lahinguolukorda.

Tingimuslik võitlus eeldab lahinguolukorra loomist sportlasele, kus ta harjutab rünnaku või vastulöögi tegevusi olukordades, mida talle eelnevalt kokkulepitud viisil loob sparringupartner.

Vaba sparring annab sportlasele võimaluse testida oma oskusi olukordades, mis on võimalikult lähedased võistlusolukordadele. Kuigi võitlus on maksimaalselt sarnane reaalsele, on sportlasel alati võimalus seda katkestada ja töötada läbi vale sooritatud löök sarnases olukorras.

Tulemuslike jalalöökidega harjutuste jaoks on oluline sportlase hea painduvus.

## VÕITLUSASEND. LIIKUMINE RINGIS JA TATAMIL (treeneritele 3. kategooria)

Võitlusasend kikkpoksis ei erine praktiliselt klassikalise poksi asendist. Võitlusasend võib olla vasak- ja parempoolne, sõltuvalt sellest, milline käsi ja jalg (külge) on sportlasele tugevam. Tugev külge, et korralikult "lööki valmistada", jääb alati taha ja "nõrgem" külge (käsi/jalg) viiakse ettepoole. Seetõttu, kui sportlane on vastasele vasakult küljelt avatud, öeldakse, et ta on vasakpoolses asendis, ja kui paremalt küljelt, siis vastavalt parempoolses.

Võitlusasend kikkpoksis erineb poksi asendist esijala asendi poolest. Esijala varvas on kikkpoksis tavaliselt pööratud vastase poole, mis võimaldab kiiremini reageerida madalatele löökidele ja jalalöökkidele õigeaegse põlve ülespanekuga. Nii vasakule kui paremale. K-1 alal, mis on välja arenenud Tai poksi traditsioonist, kantakse kehakaalu sageli peaaegu täielikult tagumisele jalale, samas kui esijalg puutub maapinnaga vaid varvaste kaudu.

Põhinõuded õigele võitlusasendile:

1. Keha pööramine esimesest asendist külgsuunas umbes 45° võrra.
2. Poksikindad (käed) tõstetud näo tasemele.
3. Küünarnukid on langetatud ja ei ole laiali.
4. Tugeva käe küünarnukk on kõhu piirkonnale lähedal, poksikinnas katab pea ees- ja külgsa.
5. Nõrgema käe poksikinnas on välja toodud näo tasemele, kõverdatud küünarnukk vaatab alla.
6. Nõrgema käe õlg on tõstetud.
7. Lõug on langetatud ja surutud nõrgema käe õlavarre vastu.
8. Tallad on õlalaiusel.

Kaitseasend (umbkaitse):

1. Keha jääb praktiliselt frontaalasendisse.
2. Mõlemad käed on kõverdatud.
3. Poksikindad (käed) on surutud näo vastu, katavab seda peaaegu täielikult.
4. Küünarnukid on lähedal ja surutud keha külge.
5. Lõug on langetatud ja surutud rinna vastu.
6. Tallad õlalaiusel või natuke laiem.

Õige võitlusasendi säilitamise harjutamine

Kuni sportlane jääb õigesse võitlusasendisse, on ta suhteliselt kaitstud vastase löökide eest. Iga liikumine, olgu see kaitsev või ründav, rikub võitlusasendi ja annab vastasele võimaluse rünnata avanenud piirkonda. Tavaliselt on liikumiseks provotseerimine (segamine) peamine eesmärk enne rünnakut.

Tüüpilised vead sportlaste liikumisel tatamil ja ringis võitlusasendis:

1. Käte langetamine keskmisele tasemele, jättes pea kaitsmata.
2. Küünarnukkide viimine küljele, jättes kere kaitsmata (eriti parema käe küünarliigese puhul vasaku jalaga asendis).

3. Nõrga käe õlavarre langetamine, jättes lõua kaitsmata, võimaldades vastasel rünnata nõrga käe kaudu.
4. Lõua tõstmine või pea pööramine küljele, kui vastane ründab peaga.
5. Liialdatud pöördumine külgvaatesse vastase suhtes, jättes kaitsetuks tagumise reie sisekülje ja esijala reie.
6. Liialt kitsas või laialt asetatud jalatallad.
7. Ebaoskus kiiresti tagasi tuua käsi või jalg algasendisse pärast löögi sooritamist, mis viib vastasele rünnaku avatud tsoonide avastamiseni.

Treener peab jälgima, et sportlane löögiharjutusi tehes säilitaks võitlusasendi. Ja kui võitlusolukorras toimub positsiooni vahetamine (vasakult paremale ja vastupidi), näiteks jalalöövide ajal, eriti kui positsioon on liiga avatud, peab sportlane kiiresti naasma harjumuspärasesse kaitsvasse võitlusasendisse.

## LIIKUMINE

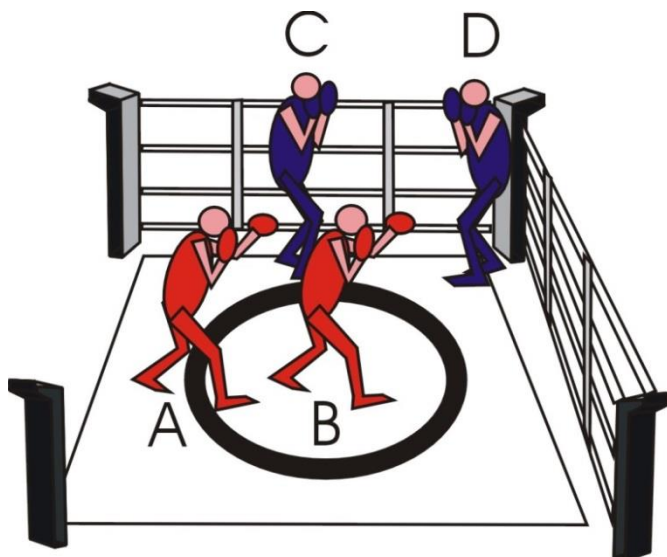
Spordivõistlus eeldab, et vastased liiguvad aktiivselt nii tatamil kui ka ringis. Erinevate ala jaoks kehtivad spetsiifilised liikumisreeglid: näiteks ringis piirab seda ruumi loomulikult köis, mis ei luba sportlasel minna välja. Tatami puhul on piiranguks vaid joon, mille ületamine võib kaasa tuua karistuse. Seepärast on oluline liikuda piirjoonest eemal, et vältida alarea või määruste rikkumist.

Õige liikumine (manööverdus) on võitluses väga oluline. Kiire ja kindel liikumisvõime võimaldab sportlasel õigeaegselt rünnata või vältida vastase rünnakut, samal ajal hoides tasakaalu ja keskendudes ründevate või kaitsvate tegevuste teostamisele. Treener saab juba soojendusetapis tegeleda liikumisoskuse arendamisega. Harjutused, nagu külgsammud (galoop) ja ristliikumised, liikumine seljaga edasi jne, kõik need harjutused on hüppamine varvastel. Samuti aitab sagedased hüppenööri harjutused trennida sportlast liikumiseks varvastel.

Võitluses kasutatakse kolme peamist liikumisvarianti:

1. Manööverdus vastase ümber
2. Ründav distantsi vähendamine
3. Kaitsev taganemine (distanssi pikendamine)

Tavaliselt algab manööverdus liikumisega ringi või tatami keskosas (A) eesmärgiga haarata domineeriv positsioon (B), millele järgneb vastase surumine köite vastu (tatami servale) (C) või ringi nurka (D).



Kui vastane seisab vasakukäelise asendis, siis liikumine peaks toimuma paremale ja kui ta on paremakäeline (vasakukäeline vastane), siis vasakule. See võimaldab vältida võimalikke lööke tugeva käe ja jala poolt, viies vastase "selja taha" ning luues mugava hetke vasturünnakuks.

Rünnaku distantssi vähendamine või taganemine toimub tavaliselt ühe-, kahe- ja harva, kui rünnak on pikk, siis kolme sammuga. Spordivõistlejal on oluline tunnetada enda jaoks soodsa distantssi. Selleks peab treener läbi viima mitmeid harjutusi distantssi tunnetamiseks, kus üks partneritest vähendab või suurendab distantssi, samas kui teine partner peab õigel ajal reageerima ja hoidma treeneri määratud distantssi.

Sammud jagunevad järgmisteks: lihtsad (poksisamm või libisev samm), liitsammud ja tavalised.

Lihtne samm (eesmine jalg) kasutatakse ühes löögis rünnaku jaoks distantssi lühendamiseks löögidistantini. Samuti tehakse tagasiastumine distantssi suurendamiseks, kui vastane sooritab üksiku löögi. Kui tehakse "kahese" löögi, astutakse kaks sammu: eesmine samm ja teine samm, mille toetus on tagumise jala varvaste peal. Tagasi liigutakse kahel sammul, alustades tagumise jala astumisest ja seejärel eesmine jalg tõmmatakse järgi.

Liitsamm – see on hüpe mõlema jala pealt ettepoole (või tahapoole) rünnaku või taganemise ajal.

Tavaline samm – see on tavaline jooksusamm ettepoole või tahapoole koos erinevate käelöökidega.

**Side-step** (kõrvale samm) kasutatakse tavaliselt vastase rünnaku eest kõrvale liikumiseks, säilitades löögidistanti vasturünnakute tegemiseks.

Harjutused liikumisoskuste arendamiseks ja liikumiste täpsustamiseks võitlusasendis:

1. Keha raskuse üleviimine asendis ette- ja tahapoole.
2. Keha raskuse üleviimine, kasutades kere kallutusi paremale ja vasakule.
3. Keha raskuse üleviimine, kasutades kehakaalu kallutusi paremale, vasakule ja tahapoole.
4. Keha raskuse üleviimine, kasutades kere pöördeid paremale ja vasakule, kandes kaalu vasakule ja paremale jalale.

5. Liikumine väikese läbimõõduga ringi mööda vasakule ja paremale juurdesammu abil.
6. Liikumine nelinurgale: a) edasi, paremale, tagasi, vasakule; b) edasi, vasakule, tagasi ja paremale.
7. Liikumine ristkülikukujulise kolmnurgaga: edasi, vasakule, tagasi paremale (algasendisse).
8. Harjutus „diagonaal“. Tehakse samm vasaku jalaga ettepoole, seejärel tõmmatakse parem jalg juurde ja asetatakse ühe joone peale õlalaiusele, siis teeb vasak jalg sammu tagasi algsesse asendisse ja parem jalg asetatakse samale kohale.
9. Liikumine edasi- ja tagasi liikumine koos keha pööramisega paremale vasaku jalatallal liikumisel edasi ning vasakule parema jalatallal liikumisel tagasi.
10. Kõrvalsammude harjutamiseks liikumine paremalt vasakule koos järgneva pöördega varvastes paremale ning kehakaalu üleviimisega vasakule jalale, ning vasakult paremale liikumine sama pöördega vasakule ja kehakaalu üleviimisega paremale jalale jne.

## KAITSE KÄELÖÖKIDE VASTU

(3. kategooria treeneritele)

Nagu kõik muu tehnika spordivõitluskunstides, kaitse käelöökidest vastu harjutatakse nii individuaalselt kui paaris.

Alguses harjutatakse tehnilist vormi, jälgides õiget kehaasendit peegli ees, matkides treeneri näidet.

Siis viiakse harjutus paaris tööks, kus partneritele on jagatud rollid (numbrid). Näiteks, esimene number sooritab löögi, teine number teeb kaitse. Alguses viiakse kaitseharjutused läbi kohapeal, ilma liikumise ja pettelöökideta, et hõlbustada automaatset reageerimist kindla kaitsega konkreetse ründelöögile. Seejärel tehakse samad kaitseharjutused liikumistega saalis või ringis. Lõppstaadiumis toimub kaitse harjutamine tingitud lahingus. Treeneril tuleb jälgida sportlase liikumise õigsust, kontrollida löögijõudu paaride töös ja vajadusel parandada valesti sooritatud kaitsetehnikat treeningvõitlustes.

Kaitse sirge löögi eest vasakult (eesmist) käest pähe:

1. Parema peopesa või vasaku õla kaitse
2. Põiked paremale või vasakule
3. Vasaku või parema käega tõrje
4. Samm paremale pöördega vasakule või paremale
5. Samm vasakule pöördega vasakule
6. Tagasi astumine

Kaitse sirge löögi eest paremalt (tagumisest) käest pähe:

1. Parema peopesa või vasaku õlava kaitse
2. Põiked paremale
3. Vasaku käega tõrje paremale
4. Liikumine vasakule või tagasi

Kaitse sirge löögi eest paremalt (tagumisest) käest kerre:

1. Vasaku käe kõverdatud küünarnuki kaitse, keha külge surutud
2. Vasaku käega tõrje paremale
3. Samm vasakule koos vasaku käe tõrjega
4. Tagasi astumine

Kaitse küljelöögi eest vasakult (eesmist) käest pähe:

1. Tagasi kaldumine
2. Kõverdatud parema küünarnuki kaitse
3. Põige paremale sirgestumisega
4. Löögi alla sukeldumine
5. Kiire samm tagasi parema jalaga

Kaitse küljelöögi eest vasakult (eesmist) käest kerre:

1. Parema küünarnuki kaitse
2. Tagasi astumine

Kaitse küljelöögi eest paremalt (tagumisest) käest pähe:

1. Vasaku peopesa kaitse
2. Vasaku õlakaitse, pöörates paremale ja kandes kehakaalu paremale jalale
3. Sukeldamine löögi alla
4. Tagasi kaldumine
5. Tagasi astumine

Kaitse küljelöögi eest paremalt (tagumisest) käest kerre:

1. Vasaku küünarnuki kaitse
2. Tagasi astumine

Kaitse altlöögi eest vasakult (eesmist) käest pähe:

1. Tagasi kaldumine
2. Parema küünarnuki kaitse
3. Tagasi astumine

Kaitse altlöögi eest vasakult (eesmist) käest kerre:

1. Parema küünarnuki kaitse
2. Tagasi astumine

Kaitse altlöögi eest paremalt (tagumisest) käest pähe:

1. Parema peopesa kaitse
2. Vasaku küünarnuki kaitse, mis on asetatud löögi andva käe küünarvarre peale
3. Tagasi kaldumine

Kaitse altlöögi eest paremalt (tagumisest) käest kerre:

1. Vasaku küünarnuki kaitse
2. Tagasi astumine

## JALALÖÖKIDE EEST KAITSE

*(3. kategooria treeneritele)*

Nagu kõik muu tehnika spordivõitluskunstides, kaitse jalalöökide vastu harjutatakse nii individuaalselt kui paaris.

Alguses harjutatakse tehnilist vormi, jälgides õiget kehaasendit peegli ees, matkides treeneri näidet.

Siis viiakse harjutus paaris tööks, kus partneritele on jagatud rollid (numbrid). Näiteks, esimene number sooritab löögi, teine number teeb kaitse. Alguses viiakse kaitseharjutused läbi kohapeal, ilma liikumise ja pettelöökideta, et hõlbustada automaatset reageerimist kindla kaitsega konkreetse ründelöögile. Seejärel tehakse samad kaitseharjutused liikumistega saalis või ringis. Lõppstaadiumis toimub kaitse harjutamine tingitud lahingus. Treeneril tuleb jälgida sportlase liikumise õigsust, kontrollida löögijõudu paaride töös ja vajadusel parandada valesti sooritatud kaitsetehnikat treeningvõitlustes.

Kaitse jalgade löökide eest:

1. Kaitse sirge jala löögi eest kõhtu vasaku jalaga:
  1. Jala tõrjumine parema käsivarrega vasakule
  2. Ristkaitse (vasak käsi kõhu juures, parem käsi vasaku õlavarre peal)
  3. Taganemine
2. Kaitse sirge jalalöögi eest kõhtu parema jalaga:
  1. Jala tõrjumine vasaku käega paremale
  2. Ristkaitse (vasak käsi kõhu juures, parem käsi vasaku õlavarre peal)
  3. Taganemine
3. Kaitse küljelöögi eest kõhtu:
  1. Parema küünarnuki tõrje
  2. Taganemine
4. Kaitse parema jala ringlöögi eest pähe:
  1. Vasaku õlavarre ja käsivarre tõrje koos parema kindaga kaitsega
  2. Vasakule pööramine ja mõlema käe käsivartega löögi tõrjumine
  3. Vasakule sukeldumine löögi alla
  4. Tagasi kallutamine
  5. Taganemine
5. Kaitse vasaku ringlöögi eest pähe:
  1. Parema käsivarre tõrje koos vasakukinda kaitsega
  2. Pööramine paremale ja mõlema käe käsivartega tõrjumine
  3. Paremale sukeldumine löögi alla
  4. Tagasi kallutamine
  5. Taganemine
6. Kaitse parema ringlöögi eest kerre:
  1. Vasaku küünarnuki tõrje
  2. Taganemine
7. Kaitse vasaku ringlöögi eest kerre:
  1. Parema küünarnuki tõrje
  2. Taganemine
8. Kaitse ringlöögi eest reide:
  1. Vasaku sääreplokk
  2. Vasaku jala tagasi samm
  3. Taganemine
9. Kaitse ringlöögi eest reide:
  1. Vasaku või parema sääreplokk
  2. Taganemine
10. Kaitse tagurpidi ringlöögi eest:
  1. Mõlema käsivarre tõrje paremalt või vasakult
  2. Kiir distantssi lühendamine
  3. Taganemine
11. Kaitse hüppelöögi eest:
  1. Samm paremale või vasakule
  2. Kiir distantssi lühendamine
  3. Taganemine

KÄE- ja JALALÖÖKIDE KOMBINATSIOONID  
 (4. kategooria treeneritele)

Kikboksiing on oma nime saanud, kuna selles spordis on oluline kombineerida rünnakus käte ja jalgade löögid.

Kikpoksi reeglides rõhutatakse, et matši jooksul peavad sportlased ÜHTLASelt kasutama nii käte kui ka jalgade tehnikat. Full-contacti distsipliinis on olemas reegel, mis nõuab vähemalt kuut jalalööki ühe raundi jooksul. Kõik see sunnib kikboksijat pöörama tähelepanu käe- ja jalalöökide kombinatsioonide kasutamisele rünnakus.

Kombinatsioonid (löögiseeriad) võivad olla kahesed, kolmesed ja harvemini neljased.

- Seeriad võivad alata käelöökidega ja lõppeda jalalöökidega.
- Seeriad võivad alata jalalöökidega ja lõppeda käelöökidega.
- Seeriad võivad alata käelöökidega ja lõppeda käelöökidega.
- Seeriad võivad alata jalalöökidega ja lõppeda jalalöökidega.

Pikemaid seeriaid või rünnakuid kasutatakse harva ja need nõuavad erilist füüsilist ettevalmistust või soodsaid tingimusi matši jooksul.

Seeria löökide põhireegel on keha pööramine enne järgmise löögi sooritamist. See tähendab, et kui pärast esimest lööki käega või jalaga jääb ette keha vasak külg, siis järgmine löök tuleb sooritada keha parema külje pööramisega ja vastava jäsemega.

Klassikalised käte löökide kombinatsioonid:

1. Kahene löök (double) – eesmine käsi, seejärel tagumine käsi kohapeal või kahes sammus (lahus, liit või tavaline) vastase suunas. Tavaliselt tehakse sirgete löökidega, kuid võivad olla ka teised variandid.
2. Kolmene löök (triple) – eesmine käsi, seejärel tagumine käsi ja jälle eesmine käsi kohapeal või kolme sammuga (lahus, liit või tavaline) vastase suunas. Mõnikord tehakse kolmas löök taganedes või keha kallutades, et olla valmis vastase võimalikuks vastulöögiks. Klassikaline seeria on sirge-sirge-külje löök. Kuid võivad olla ka muud variandid.
3. Neljane löök (quadro) – neli lööki vaheldumisi ühe või teise käega erinevatesse kohtadesse pähe ja kerre. Tavaliselt tehakse külje löögid.

Klassikalised jalalöökide kombinatsioonid:

1. Kahene löök (double) – sirge jalg kõhtu ja teine ringlöök (high-kick), kesklöök (middle-kick) või alla löök (low-kick); kaks ringlööki erinevatel tasemetel; eesmise jalaga sirge löök kõhtu ja pöörega tagant pähe või kõhtu.
2. Kolmene löök (triple) – sirge löök kõhtu, ringlöök (low-kick) ja ringlöök (high-kick); ringlöök alla eesmise jala sisemisse reide, küljelöök kõhtu samalt jalalt ja pöördega teise jalga kõhtu.

Klassikalised käe ja jalalöökide kombinatsioonid:

1. Kahene löök (double) – jab-low (sirge eesmine käsi pähe ja tagumise jala ringlöök reie välismisse ossa); ringlöök eesmise jalga sisemisse reide ja tagumise käega pähe; ringlöök tagumise jalaga väljas reie välmise külje vastu ja eesmine käsi pähe; sirge eesmine käsi kõhtu ja tagant keerutusega hüppelöök tagumise jalaga kõhtu.

2. Kolmene löök (triple) – kahene käelöök pähe ja ringlöök üks kõik mis tasemele; kahekordne käte löök pähe tagumine käsi ja ringkõrge löök igasuguses tasemes; sirge jalalöök kõhtu ja kahene käelöök pähe; kahene käelöök pähe, kaelast haaramine mõlema käega ja põlvelöök.

Kombinatsioonide üldpõhimõtted: neid on lõputult erinevaid variatsioone. Mõned käsiraamatud toovad välja kuni 100 erinevat kombinatsiooni.

Põhireegel: ära löö keelatud tsoonidesse ja pea meeles, et K-1 distsipliinis võib teha ainult ühe põlvelöögi seeria jooksul (mitte mitu järjest), pärast seda tuleb seeriat täiendada mõne muu löögiga.

## SPARRIDE LÄBIVIIMISE METOODIKA

*(3. kategooria treeneritele)*

Treening poksikotil ja lapadel arendab ainult tehnikat.

Treening ringis arendab võitlusoskusi.

Sparride tüübid:

1. Kontaktita
2. Kerge kontaktiga
3. Piiratud kontaktiga
4. Täiskontaktiga

Sparride läbiviimise iseloomult on:

1. Tingitud
2. Vabad

Sparride läbiviimise juhised treenerile:

1. Alati kasutage kaitsevarustust, sealhulgas peakaitsed, säärekaitse, hambakaitse ja sidemed.
2. Selgitage selgelt ja täpselt õpitavat materjali ning veenduge, et sportlane mõistab täpselt, mida temalt oodatakse.
3. Iga sportlane peab pöörama võrdselt tähelepanu nii oma tugevatele kui ka nõrkadele külgedele tehnilises oskuses.
4. Kõik liikumised ja võtted tuleb sooritada täie keskendumisega. Ärge laske õpilastel sattuda liikumisautomaatismi.
5. Soorituse kiirus tuleb suurendada järk-järgult.
6. Tehnikat õppides liikuge samm-sammult lihtsamatelt keerukamate juurde.
7. Harjutage tehnikaid aktiivse jalatööga, et sportlased õpiksid liikumises sooritama võtteid alates esimesest trennist.

Sparride läbiviimine sobib õpilastele, kes on piisavalt omandanud rünnaku- ja kaitsetehnika, samuti suudavad nad kindlalt liikuda ringis või tatamil.

Treeneri poolt valitud sparringutüüpi määrab konkreetselt treeningu eesmärk ja õppe- ja treeningprotsessi periood.

Kontaktita sparringu eesmärk on arendada sportlase tähelepanelikkust vastase rünnakute ja liikumiste suhtes. Sellise sparringu käigus peab sportlane reageerima vastase rünnakule kaitseliigutusega ja võimaluse korral sooritama vasturünnaku. Kontaktita sparringud võivad olla ka soojendusharjutused enne päris matsi ühe meeskonna liikmete vahel, samuti kaalulangetamiseks kaalumise ajal.

Kontaktita sparringus määrab treener sportlaste vahemaa ühe või kahe sammu võrra pikemaks kui kauge distants, mida tuleb pidevalt hoida, hoolimata aktiivsetest liikumistest. Kontaktita sparring võib olla nii tingitud kui ka vaba, sõltuvalt treeningu eesmärgist.

Kerge kontaktiga sparringud võivad samuti olla tingitud ja vabad. Näiteks võib treener määrata ülesande tingitud sparringuks kerge kontaktiga – töötada ainult esikäega või ainult jalgadega. Kerge kontaktse sparringu tingimuslikuks ülesandeks võib olla ka vahelduv töö rünnakus kahese või kolmese löögisarjaga jne. Sellised sparringud võivad olla kasutatud kui harjutus baastreeningu lõppstaadiumis, vastupidavuse harjutusena või soojendusena enne vaba sparringut.

Sparringud piiratud kontaktiga on tavaliselt ainult tingimuslikud. Siin saab treener määrata ülesande lüüa pähe kergeste löökidega, kuid keha rünnata aktsenteeritud tugevate löökidega. Või töötada kergelt kätega, kuid anda tugevaid lööke jalgadega või vastupidi. Kui harjutatakse löögisarja (eriti nokauteerija stiilis), siis keskenduda ainult viimasele, lõpplöögile rünnaku lõpus.

Sparringud täiskontaktiga kasutatakse tavaliselt enne võistlusi, kuid mitte hiljem kui üks kuu (üks mezotsükkel) enne võistluste algust. Sellised sparringud simuleerivad võistlusolukorda. Treener peab tähelepanelikult valima sparringupartnerid oma sportlastele, samuti kontrollima matsi kulgu ja peatama selle, kui sparringupartneril tekib liigset agressiivsust. Lisaks sellele, et sportlane harjub reaalse võitluse atmosfääriga, annab oskuslik partnerite valik sportlasele võimaluse tunnetada võimalikke vastaseid võistlustel ning arendada tulevaste matside taktikat.

Algajad ja kogenematud sportlased ei tohiks minna vabasse sparringusse, eriti kui vastane on tugevam ja kogenum. Sellised "katsetused" ei too algajale kasu. Kui kerge või doseeritud kontaktiga sparring viiakse läbi rühmas frontaalselt, tuleb anda ülesanne kogenumatele sportlastele töötada nooremate ja kogenematute sportlaste jaoks leebemas režiimis ning paluda neil anda nendele nõu ja teha märkusi kui nemad teevad tehnilisi vigu.

## KEELATUD LÖÖGID JA TSOONID

### *(3. kategooria treeneritele)*

Sportlane peab meeles pidama, et IGA LÖÖK, MIS SOORITATAKSE PÄRAST KOHTUNIKU KÄSKU „STOPP!“, ON KEELATUD.

Täpsemalt öeldes on kõik löögid, mida reeglid ei luba, keelatud.

Sama kehtib ka tabamispiirkondade kohta.

Treener peab aga treeningutel eriti tähelepanu pöörama löökide iseloomulikele vigadele, mis võivad võistlustel põhjustada karistusi, punktide mahavõtmist ja diskvalifitseerimist. Need keelud on WAKO reeglites eraldi välja toodud ning võistluste ajal pöörab ringikohtunik neile sageli tähelepanu, andes sportlastele hoiatusi.

Siin on kõige tüüpilisemad sellised rikkumised:

Löök allapoole vööd kubemepiirkonda

Kõige sagedamini juhtub see juhuslikult, kui väsinud sportlane sooritab sirglöögi kere, madalalöögiga (low kick) ründab esijala reit seestpoolt või sooritab hooletult põlvelöögi kehasse või reide. Harvemini tabatakse kubemepiirkonda käelöögiga ebaõnnestunud katsel rünnata alakõhtu või maksa. Mõnikord tehakse sihilikke lööke kubemesse, kui sportlane on segaduses või kurnatud ning kasutab keelatud võtet, et domineeriv vastane rivist välja lüüa.

Löök kuklasse

Löök sellesse keelatud piirkonda juhtub kolmel põhjusel:

- Valesti hoitud rusikas külglöökide sooritamisel.
- Tahtmatu tabamus kuklasse hetkel, kui vastane pöörab end eemale ja ründaja jalga või käsi on juba löögi teele läinud.
- Tahtlikud löögid kuklasse klintsis või vastasele, kes on end ära pööranud.

Löök selga

Kõige sagedasem viga on ringlöögi sooritamine paremast jalast vastase keha pihta hetkel, kui vastane seisab vasaku külkseisakuga. Selline löök ei taba sageli lubatud ründetsooni – keha külgpinda –, vaid langeb otse seljale. Eriti ohtlikud on sihilikud löögid selgroo piirkonda või tahtmatud tabamused, mis tekivad vastase pöördelöögi sooritamisel.

Löök „avatud kindaga“

Tegelikult tähendab see igasugust lööki käega, mille tabamispind on käesalg või küünarvars. Sirglöök jalaga vastase jalale

WAKO reeglite kohaselt on selline löök keelatud. Muay Thai's ja mõnedes teistes kikkpoksi ning võitluskunstide stiilides on see lubatud. Seetõttu peab WAKO treener oma õpilastele selgelt selgitama, et treeningutel ja võistlustel on sellise löögi kasutamine rangelt keelatud.

Korduv põlvelöök K-1 distsipliinis

Nagu teada, on K-1 distsipliinis lubatud üksik põlvelöök, mille järel tuleb sooritada mõni muu tehniline tegevus (astumine tagasi, löök käega või jalaga jne), enne kui võib uuesti põlvega lüüa. See rikkumine on eriti iseloomulik sportlastele, kes on harjunud WAKO reeglite järgi võisteldes kasutama Muay Thai tehnikat.

Madalalöök (low kick) põlvele või sellest allapoole low-kick ja kick-light distsipliinides Enne nende distsipliinide võistlusi peab treener oma õpilastele meelde tuletama, et selline löök on keelatud.

Raiuv löök jalaga (axe-kick) õlgadele ja pähe

Lubatud on lüüa ainult rindkeresse. Siiski tabatakse mõnikord rangluud, mis võib põhjustada raske vigastuse ja sportlase diskvalifitseerimise.

Löögid jalaga koos salto ja toega kätele (somersault kicks)

Sellised löögid on keelatud. Kuigi nende keeld on eraldi mainitud ainult K-1 reeglites, on need vaikimisi keelatud ka kõikides teistes WAKO distsipliinides.

Oluline on märkida, et keelatud tabamispind on kogu kael (kõri, külg- ja tagaosa). Kuigi löögid sellesse piirkonda on harvad ja tekivad tavaliselt kannataja vale peahoiaku tõttu võitluse ajal, on ikkagi keelatud tsooni tabamine tõsine rikkumine ja võib põhjustada süüdi oleva sportlase diskvalifitseerimise.

Samuti on reeglitega keelatud sihilikult pakkuda vastasele keelatud tsooni ründamiseks (pöörata selg või teha muud sarnast tegevust).

Sportlane võib saada karistuse ka niinimetatud „pimedate tehnikate“ eest, mis võivad viia keelatud tsooni tabamiseni ja põhjustada vigastuse. See tähendab rünnakut suletud silmadega või pea kõrvale pööratuna.

## KAITSETEGEVUSED

*(4. kategooria treeneritele)*

Kikkpoksis lubatud kaitsetehnikad: plokkid, tõrjumine, löökidest põige, taganemised, sukeldumised, vastutõkked, eemaldumised ja umbkaitse.

Käe- ja jalalöövide vastu pea ja keha piirkonda kasutatavad kaitsemeetodid on paljuski sarnased. Nagu kirjutas meister K. Gradoplov: „Kaitse nõuab reeglina väiksemat amplituudi ja pingutust kui löök. Visuaalne kontroll seisneb peamiselt löögi alguse ja vormi määramises, et selle vastu õigel hetkel reageerida.“

Kaitseliigutuse algus peab olema täpselt sünkroniseeritud vastase ründetegevuse algusega. Liiga hiline reaktsioon toob kaasa vastase löögi pihta saamise, samas kui liiga varajane kaitsetegevus võimaldab vastasel rünnaku varianti muuta ja algset tegevust teise löögiga asendada. Sellele põhimõttele tugineb ka valelöögi (pette) tehnika.

Kaitsetegevused võib jagada kahte tüüpi:

1. Tegevused, mis aitavad lööki vältida (põiked, tagasi tõmbed, sukeldumised).
2. Tegevused, mis blokeerivad või hajutavad löögi (tõkked, plokid, löökide hajutamised).

### Küünarnuki tõke

Küünarnukist kõverdatud käsivart kasutatakse nii sirgete kui ka külglöövide vastu, olgu need sooritatud käte või jalgadega. Sirgete löökide vastu kasutatakse küünarluud küünarnuki lähedal, külglöövide vastu aga küünarnuki sisekülge. Sirgete löökide vastu nihutatakse küünarnukk veidi ettepoole (andes võimaluse vasturünnakuks teise käega), külglöövide puhul surutakse see vastu pead või keha, et vältida löögi möödumist küünarnuki kõrvalt.

### Sääre tõke

Selle tehnikaga blokeeritakse ringlöögid jalgadega (low-kick'id) reiepiirkonda. Mõnikord kasutatakse sääretõket, täpsemalt selle ülemist osa (põlve), ka keha keskossa suunatud löökide tõrjumiseks. Säär tuleb asetada täpselt risti vastase löögi suunaga (kui löök on suunatud reie välisküljele, tuleb sääretõke pöörata väljapoole, kui siseküljele, siis sissepoole). Vale asetuse korral on oht jala tasakaalust välja viimiseks või pühkimiseks. Samuti tuleb täpselt määrata põlve tõstmise kõrgus – kui tõste on liiga madal, võib löök tabada reit, kui liiga kõrge, võib pihta saada toetusjalg.

## Õla ja peopesa tõke

Traditsiooniline "ristkaitse", kus esikäsi on vastu keha (kõhu piirkonnas) ja tagumine käsi asub näo ees, peopesa suunatud vastase poole. Kasutatakse peamiselt sirgete löökide vastu pähe ja kehasse ning annab võimaluse koheseks vasturünnakuks esikäega.

## Plokid ja löökide tõrjumine

Löökide tõrjumist kasutatakse vastase löögi suuna muutmiseks. Kätega tõrjumist tehakse peopesaga (plokk sissepoole), käeselja või küünarvardaga (plokk välja ja üles). Kasutatakse peamiselt sirgete kae ja jalalöökkide vastu. Löögi tõrjumine peab olema ökonoomne (mitte liiga lai), suunates vastase lööva jäsme kõrvale. Õige tõrje viib vastase tasakaalust välja ja loob parema positsiooni vasturünnakuks.

## Eemaldumine

Rünnaku vältimine on sportlase jaoks esmatähtis ning peegeldab tema liikumisoskust ja distantsti tajumist. Iga ründav tegevus eeldab vastase distantsti lühendamist, et jõuda löögikaugusele, mistõttu õigel ajal eemaldumine ei lase vastasel lööki sooritada. Eemaldumist eristatakse suuna järgi:

- Tagasi – tagumine jalg astub tagasi, millele järgneb kiire naasmine vasturünnakuks.
- Paremale või vasakule – samanimelise jalaga tehakse samm kõrvale vastase rünnaku suunast. Võimalik on ka keha väändamine paremale või vasakule. Kui keha jääb pärast eemaldumist pööratuks vastase poole küljega („seljaga”), on see soodne asend vasturünnakuks kaarega. Kui keha jääb pööratuks vastase poole rinnaga, nimetatakse seda „sidel-step’iks“ ja seda kasutatakse vastulöögi sooritamiseks.
- Edasi – ehk kiire distantsti lühendamine rünnaku algfaasis. Sellega katkestatakse vastase rünnak enne selle täielikku sooritamist, muutes löögi võimatuks. Kaitse ettepoole toimub sammu kaudu esijalaga vasakule või paremale.

## Põiklemine

Põiklemisi on kolme tüüpi: paremale, vasakule ja tahapoole (tagasikaldumine). Kasutatakse ainult peapiirkonda suunatud löökide vastu. Põiklemine võimaldab vältida lööki, suurendamata distantsti, mis loob hea võimaluse vasturünnakuks.

- Paremale ja vasakule põiklemine kaitseb sirgete löökide pähe.
- Tahapoole põiklemine kasutatakse küljelöökkide ja ringlöökkide vastu.

Tehniliselt tehakse põiklemine kahel viisil:

1. Keha pööramine ja pea kerge kallutamine paremale või vasakule.
2. Keha pööramine ja pea kergelt ettepoole langetamine koos väikese kükitamisega.

Tagasikaldumine toimub alaselja paindega ja pea eemaldamisega ründeliinilt, millele järgneb kiire naasmine algasendisse. Mõnikord kombineeritakse kaldumist väikese sammuga kõrvale, muutes selle eemaldumise sarnaseks.

### Sukeldumine

Sukeldumine sooritatakse ühe sujuva ringliikumisenä, kus liiguvad nii pea kui ka keha. Seda kasutatakse küljelöökide vastu käte ja jalgadega. Sportlane liigub vastase lööva jäseme alt läbi. Sukeldumine võib toimuda paremale, vasakule või otse alla. Paremal ja vasakul lõppeb sukeldumine enamasti väljapääsuga küljele lööva jäseme alt.

### Umbkaitse

Umbkaitse on küünarnuki tõkke variant, kus küünarnukid on paralleelselt surutud vastu keha, küünarvarred pööratud käeseljaga vastase poole ja rusikad (kindad) asuvad põsesarnade juures või toetuvad laubale. Seda kasutatakse nii üksikute vastase löökide kui ka mitmelöögiliste rünnakute vastu, eriti siis, kui sportlane on surutud vastu kõisi või ringinurka. Lähivõitluses ja klintsis eelistatakse samuti sageli umbkaitset. Siiski tuleb meele pidada, et mitmelöögiliste rünnakute korral peavad keha vastas olevad küünarnukid oma asendit muutma, vastavalt vastase löökide suunale, et vältida lööke, mis mööduksid küünarnukkide kõrvalt või vahelt.

### Oluline märkus

Kaitse- ja kaitsetaktika spordis on eriline selle poolest, et ainuüksi kaitsega ei võideta matši. Seetõttu peab kaitsetegevus sisaldama ka vasturünnakuid või vähemalt valmisolekut vastulöögiks, et koguda matši võitmiseks vajalikud punktid.

## VASTULÖÖGID

*(4. kategooria treeneritele)*

Vastulöögid kuuluvad vasturünnaku tegevuste hulka ja sooritatakse pärast vastase ründelööki. Iga vastulöök kombineeritakse mõne kaitsetegevusega. Kui kujutada ründavat ja vastulööki järjestuses „üks-kaks“, siis „üks“ ajal sooritab vastane ründe, „kaks“ ajal sooritab sportlane kaitsetegevuse ja vasturünnaku. Kaitsetegevuse lõppasend peab olema sobiv lähteasend vastulöögi sooritamiseks.

### Klassikalised vastulöögikombinatsioonid:

#### Vastulöögid käerünnaku vastu

1. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb teha kõrvale põige (paremale või vasakule) ja vastata otse-, külje- või altlöögiga pähe või keresse.
2. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb teha taganemine ja vastata otsehoobiga parema (või vasaku) käega pähe või keresse („pendel“).
3. Kui vastane sooritab otselöögi esikäe või tagakäega, tuleb teha taganemine ja vastata otselöögiga jalaga keresse.

4. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb teha paremale põige ja vastata külje- või altlöögiga paremast käest pähe või keresse.
5. Kui vastane sooritab otselöögi tagakäega, tuleb teha vasakule põige ja vastata külje- või altlöögiga vasakust käest pähe või maksapiirkonda.
6. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb teha paremale põige ja vastata ringlöögiga paremast jalast vastase reie välisküljele (madal löök – low-kick).
7. Kui vastane sooritab otselöögi tagakäega, tuleb teha vasakule põige ja vastata ringlöögiga vasakust jalast vastase reie siseküljele (low-kick).
8. Kui vastane sooritab küljelöögi esikäe või tagakäega pähe, tuleb teha sukeldumine paremale või vasakule ja vastata küljelöögiga pähe või keresse.
9. Kui vastane sooritab küljelöögi esikäe või tagakäega keresse, tuleb sooritada küünarnukiga plokk ja vastata küljelöögiga pähe või keresse.
10. Kui vastane sooritab otselöögi esikäe või tagakäega, tuleb teha tõrje parema või vasaku käega ja vastata küljelöögiga pähe.

#### Vastulöögid jalalöögi vastu

1. Kui vastane sooritab otselöögi esi- või tagajalaga, tuleb teha taganemine ja vastata otsehoobiga käe või jalaga pähe või keresse („pendel“).
2. Kui vastane sooritab küljelöögi (side-kick) esijalaga, tuleb teha taganemine ja vastata side-kick'iga pähe või keresse („pendel“).
3. Kui vastane sooritab otselöögi paremast jalast, tuleb teha vasakule põige, tõrjuda löök vasaku käega sisepoole ja vastata paremast käest küljelöögiga pähe.
4. Kui vastane sooritab otselöögi vasakust jalast, tuleb teha paremale põige, tõrjuda löök parema käega sisepoole ja vastata vasakust käest küljelöögiga pähe.
5. Kui vastane sooritab ringlöögiga (low-kick) paremast jalast reie välisküljele, tuleb plokeerida vasaku säärega ja vastata parema jalaga ringlöögiga vastase vasakusse reide.
6. Kui vastane sooritab ringlöögiga paremast jalast reie välisküljele, tuleb teha vasaku jalaga taganemine ja vastata vasaku jalaga ringlöögiga vastase paremale reiele.
7. Kui vastane sooritab ringlöögiga vasakust jalast reie siseküljele, tuleb blokeerida parema või vasaku säärega ja vastata ringlöögiga parema või vasaku jalaga vastase reide.
8. Kui vastane sooritab ringlöögiga vasakust jalast reie siseküljele, tuleb teha taganemine ja vastata parema jalaga ringlöögiga vastase mõlema reie tagaküljele.
9. Kui vastane sooritab ringlöögiga (high-kick) paremast jalast pähe, tuleb blokeerida löök vasaku küünarnukiga ja vastata parema käega küljelöögiga pähe või keresse.
10. Kui vastane sooritab ringlöögiga (high-kick) vasakust jalast pähe, tuleb blokeerida löök parema küünarnukiga ja vastata vasaku käega küljelöögiga pähe või keresse.

Vastulöök on vaid vasturünnaku algus. Eduka soorituse korral järgnevad reeglina täiendavad ründelöögid.

#### KOHTAMISLÖÖGID

(4. kategooria treeneritele)

Kaitselahingu taktikast lähtuvalt on kohtamislöögid peamised löögid, mis peatavad ja halvavad vastase pealetungivad tegevused.

„Kohtamislöögiks nimetatakse lööke, mis ajaliselt edestavad vastase rünnakut. Need sooritatakse ründe liikumise alguses ja oma ootamatuse tõttu peetakse neid kõige tõhusamateks löökideks. Need võivad olla kombineeritud peaaegu kõigi kaitseviisidega ning

oskus neid kasutada võimaldab sportlasel hoida initsiatiivi ja mitte kaotada tempot.“ (K. Gradoplov)

Klassikalised kohtamislöögikombinatsioonid :

Kohtamislöögid käerünnaku vastu

1. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb vastata otselöögiga esikäest vastase pähe või kesse, tehes samal ajal väikese sammu vasakule.
2. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb vastata otselöögiga tagakäest üle vastase esikäe („cross“) pähe ja teha kõrvale põige vasakule.
3. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb vastata otselöögiga tagakäest vastase esikäe alt („cross“) pähe ja teha kõrvale põige vasakule.
4. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb vastata altlöögiga tagakäest vastase esikäe alt („cross“) pähe ja teha külgsamm paremale.
5. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb vastata külglöögiga tagakäest üle vastase esikäe („cross“) pähe ja teha külgsamm paremale.
6. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb vastata otselöögiga tagakäest vastase kesse ja teha kõrvale põige vasakule.
7. Kui vastane sooritab otselöögi tagakäega, tuleb vastata otselöögiga tagakäest vastase lööva käe alt („cross“) pähe ja teha kõrvale põige vasakule.
8. Kui vastane sooritab otselöögi tagakäega, tuleb vastata otselöögiga esikäest vastase lööva käe alt („cross“) pähe ja teha kõrvale põige paremale.
9. Kui vastane sooritab otselöögi tagakäega, tuleb vastata otselöögiga tagakäest vastase kesse ja teha kõrvale põige vasakule.
10. Kui vastane sooritab otselöögi tagakäega, tuleb vastata altlöögiga esikäest vastase tagakäe alt („cross“) pähe ja teha külgsamm vasakule.
11. Kui vastane sooritab otselöögi tagakäega, tuleb vastata külglöögiga esikäest üle vastase tagakäe („cross“) pähe ja teha külgsamm vasakule.
12. Kui vastane sooritab otselöögi esikäe või tagakäega, tuleb vastata otselöögiga esijalaga või tagajalaga vastase kesse.
13. Kui vastane sooritab otselöögi esikäe või tagakäega, tuleb vastata külglöögiga (side-kick) esijalast vastase kesse.
14. Kui vastane sooritab otselöögi esikäe või tagakäega, tuleb vastata ringlöögiga (low-kick) esijalast või tagajalast vastase esijala reide.
15. Kui vastane sooritab otselöögi tagakäega, tuleb vastata ringlöögiga (middle-kick) esijalast vastase maksa piirkonda.
16. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb vastata ringlöögiga (high-kick) esijalast vastase pähe.
17. Kui vastane sooritab otselöögi esikäe või tagakäega, tuleb vastata tagajalast sooritatud pöördelöögiga (side-kick) vastase kesse (vajadusel hüppega).
18. Kui vastane sooritab otselöögi esikäega, tuleb vastata tagajalast sooritatud pöördelöögiga (heel-kick) vastase pähe (vajadusel hüppega).

Kohtamislöögid jalalöögi vastu

19. Kui vastane sooritab otselöögi esijalast või tagajalast, tuleb vastata otselöögiga jalast vastase pähe või kesse.
20. Kui vastane sooritab otselöögi esijalast, tuleb vastata tagajalast sooritatud pöördelöögiga (heel-kick) vastase pähe või kesse (vajadusel hüppega).
21. Kui vastane sooritab ringlöögiga paremast jalast, tuleb vastata vasaku jalaga külglöögiga vastase pähe või kesse.

22. Kui vastane sooritab ringlöögiga paremast jalast, tuleb haarata vastase kaelast ja vastata parema põlvega löögiga vastase kerekesse.
23. Kui vastane sooritab ringlöögiga vasakust jalast, tuleb haarata vastase kaelast ja vastata vasaku põlvega löögiga vastase kerekesse.

Tuleb meeles pidada, et iga kohtamislöök sooritatakse koos mõne kaitsetegevusega, et vältida vastase ründelööki.

Kohtamislöök peab alati EDESTAMA vastase rünnakut.

## PEAMISED TAKTIKALISED TEGEVUSED (rünnak ja kaitse)

(4. ja 5. kategooria treeneritele)

Sun Tzu "Sõja kunst"

*„Kaitmine on võitmatuse alus; ründamiseks on vaja võimalust võita.*

*Kui kaitstakse, siis tähendab see, et millegis on puudus; kui rünnatakse, siis tähendab see, et kõik on üleliigne“.*

## RÜNNAKU JA KAITSE VAHE SPORTIS JA ELUS

Passiivne kaitse on sportides võimatu. Kui tänaval saab agressiivse ründaja eest ära joosta või peita end suletud ukse taha, siis poksiringilt või matilt ära joosta ei saa. Tuleb võidelda.

Sportlikus heitluses on võit kas vastase alistamine punktide järgi (st löökide, mis on jõudnud sihtmärgini) või vastase võimetuse jätkata võitlust pärast nokauti või vigastust.

Seetõttu ei ole kaitse sportlase jaoks passiivne lahkumine lahingust, vaid see peab olema aktiivne, et kaitstes ka rünnata, punkte koguda ja vajadusel kaitse kaudu vastane nokautida või vigastada.

Sporti oskused on kikkpoksija jaoks määratud oskusega teha iga kaitseelement aktiivseks, mis on rünnaku struktuurne osa.

Kaitse ja rünnaku võtted

Nii KAITSES kui ka RÜNNAKUS kindel hulk võtteid. Rünnakus on LÖÖGID, kaitstes on KAITSEVÕTTED nende löökide vastu.

## LÖÖGID

Lubatud löögitehnika kikkpoksis:

Poksitehnika kätega + backfist (pöördega ja ilma). Tavaliselt mõistetakse poksitehnika all kolme põhilöögi kombinatsiooni: sirglöök, küljelöök ja altlöök. Tegelikult jaguneb igaüks neist löökidest veel kolme-nelja eriliiki, millel on oma omadused ja kasutusvaldkond.

Näiteks:

- Sirge löök võib olla sooritatud tugeva löögina (punch) või kiire sirglöögina (jab).
- Sirge löök võib olla pikk (cross) või lühike ning seda saab sooritada ka vertikaalse rusikaga (jolt).
- Küljelöök võib olla tugev või lühike haak või pikk swing jne.

Seitse jalalööki:

- Sirge löök
- Küljelöök
- Ringlööök

- Poolkuu löök
- Kirveslöök
- Tagurpidi ringlöök
- Pöördelöök või hüppelöök

## KAITSE

Lubatud kaitsetehnika kikkpoksis:

Plokid, tõrjed, löökide hajutamine, põiked, kalded, sukeldumised, vastaspoole löökide imav pehmendamine, eemaldumised ja umbkaitse.

## KAITSE- JA RÜNNAKUTAKTIKA

Ründav (pealetungiv) või kaitsev taktika määrab sportlase tegevusstiili matši käigus.

On loomulik, et mõlemad võistlejad tahavad matši võita. Selleks on vaja koguda rohkem punkte kui vastane. Kohtunikud annavad punkte ainult ründetehnika, mitte kaitseliigutuste eest. Seetõttu peab võistleja sõltumata valitud taktikast alati ründama või vasturünnakule minema, st sooritama efektiivseid lööke.

Ründav taktika tähendab agressiivset distantssi vähendamist kaugdistantilt keskmisele või lähidistantile. Kaitsev taktika seisneb aga distantssi suurendamises ja vastase löökidest eemaldumises.

Sageli öeldakse, et ründav võistleja töötab „esimesel numbril“ (algatab rünnaku), samas kui kaitsva taktika kasutaja töötab „teisel numbril“ (vastab vastase rünnakule vastulöögiga).

Rünnaku põhiomadused:

- Rünnakut sooritatakse kaug-, kesk- ja lähidistantilt.
- Rünnaku edu sõltub selle õigeaegsusest ja ootamatusest.
- Rünnakut tuleb ette valmistada, tekitades vastase kaitses avasid petteliigutustega.
- Rünnak algab tavaliselt üksiklöökidega.
- Rünnakut arendatakse löögiseeriatega.
- Võidakse sooritada ka mitu järjestikust rünnakut.
- Rünnaku tulemusena võib võistleja haarata initsiatiivi matši jooksul.
- Rünnak võib survestada vastast, kurnata teda ja sundida muutma oma algset strateegiat.
- Ründetegevused peavad olema kombineeritud erinevate kaitsetegevustega nii rünnaku alguses kui ka sellest väljumisel.

Kaitse põhiomadused:

- Kaitseliigutusi sooritatakse kõigil kolmel distantsil (kaug-, kesk- ja lähidistant).
- Kaitset kasutatakse selleks, et leida õige hetk vasturünnakuks.
- Hea kaitse tugineb vastase ründetegevuse etteaimamisele ja enda vasturünnaku planeerimisele.
- Kaitse aitab eksitada vastast, luues talle enesekindluse tunde, mis võib teda teha hooletuks.
- Kaitsetegevus võib hõlmata nii käsi kui ka jalgu ning olla suunatud vastase löökide neutraliseerimisele (kasutades kohtamislööke, tõrjeid, plokkide ja pehmendavaid liigutusi).
- Kehaga sooritatud kaitse sisaldab põikeid ja sukeldumisi.
- Jalakaitse on suunatud kontaktist hoidumisele ja distantssi suurendamisele.
- Tõhus kaitsevõtte on kohtamislöök, mille peamine tingimus on selle ajastus ja kiirus (see peab olema sooritatud murdosa sekundiga enne vastase ründelööki).

- Umbkaitse, kus sportlane sulgeb end täielikult vastase löökide eest.

## KAITSE JA RÜNNAKU ERIPÄRAD SPORDIMATŠI TINGIMUSTES

Üks spordimatši põhireegleid on võistlusala piiratud pindala. Siinkohal käsitleme piiratud võistlusruumi poksiringi või tatami näitel.

Poksiring on 4 või 6 meetrise küljepikkusega ruut, mida ümbritsevad köied. Need takistavad võistlejal pidevalt taganeda ja võitlusest kõrvale hoiduda. Mida väiksem on ringi pindala, seda tihedamaks ja piiratumaks muutub liikumisruum.

Mida agressiivsem on ründav sportlane, seda vähem ruumi ta vajab ning vastavalt kaitsval sportlasel on vaja rohkem ruumi, et manööverdada ja hoida distantsti. Seega püüavad mõlemad võistlejad saavutada enda jaoks soodsa ruumilise ja manööverdamise eelise:

- Ründaja üritab ruumi võimalikult palju piirata.
- Kaitsja püüab säilitada maksimaalselt avatud ala, et liikuda ja hoida distantsti.

Neli peamist positsiooni poksiringis

1. A. Külgmanööverduse orbiit
2. B. Ringi keskpunkt
3. C. Ringi köied
4. D. Ringi nurk

Matši ruumiline kontroll algab ringi keskpunkti (B) hõivamisest. See tähendab, et kõige aktiivsem ja agressiivsem võistleja liigub külgmanööverduse orbiidilt (A) keskpunkti (B), samal ajal kui passiivsem võistleja liigub orbiidist väljapoole.

Kui võistleja taandub orbiidist kaugemale, hakkab ta töötama „teisel numbril“, ehk mängib kaitses ja vasturünnakule.

Kui keskpunktilt domineeriv sportlane on välja kujunenud, algab võitlus parima positsiooni säilitamiseks:

- Ründaja eesmärk: suruda vastane võimalikult ebamugavasse positsiooni, piirates tema liikumisvõimalusi ja viies ta C või D positsiooni (vastavalt ringi köite või nurka), kus vasturünnaku võimalused on kõige väiksemad.
- Kaitses olev sportlane: püüab hoida A-positsiooni, mis võimaldab vaba liikumist ja paremaid võimalusi manööverdada.

See ruumitaktika määrab suuresti, kes kontrollib võitlust ja kes on sunnitud reageerima vastase tegevusele.

## NÄITED RÜNNAKU- JA KAITSE TREENIMISEKS

1. Kiire üksiku käelöögi harjutamine rünnaku alustamiseks.
2. Üksiku jalalöögi harjutamine rünnaku alustamiseks.
3. Sirutatud käel hoidmine ja lähivõitlusse sisenemine.
4. Kõrvale astumine (side-step), kui vastane surub vastu köisi.
5. Töö poksiringi nurkades.
6. Lähivõitlus istuvas asendis (tasakaalu ja kontrolli arendamiseks).
7. Vastase rünnaku aimamine ja kohtamislöögi sooritamine.
8. Üleminek kaitsemanöövritelt vasturünnakule:
  - käed vs. käed,
  - jalad vs. jalad,
  - käed vs. jalad,
  - jalad vs. käed.
9. Kaitse põlverünnakute vastu.

## VIIE TAKTIKATÜÜBI ERIPÄRA

(treeneritele 4. ja 5. kategooria jaoks)

### VÕITLUSSTIIL JA TAKTIKALINE TÜÜP

Sageli aetakse individuaalne võitlusstiil segi eelnevalt planeeritud taktikalise tegevusplaaniga. Nagu kirjutas Konstantin Vassiljevitsš Gradopolov:

*"Individuaalne võitlusmaneer kujuneb välja läbi sportlase enesemääratluse võistlustel ja loomulikult ka treeningutel. See sõltub füüsilistest ja psüühholoogilistest omadustest ning leiab väljenduse tema tehnikas ja taktikavõtetes."*

Individuaalne võitlusstiil avaldub sageli üldisel tasandil sportlase *võitlusvaimu* väljendusena (agressiivne, passiivne või ootel). Seetõttu aetakse seda sageli segamini lihtsustatud taktikamudelitega (rünnak, kaitse või vasturünnak).

Võitlusmaneer on tegelikult üks taktika tüpoloogilistest omadustest. Seda võib määratleda kui *kujundatud võitlusvaimu*, sisemise hoiakuga kooskõlas olevate tegevuste väljendust või iseloomu ning psüühilise tüübi avaldumist.

Üldises mõttes võib võitlusstiil olla passiivne, agressiivne või ootav. Kõik teised stiilvariatsioonid tulenevad nende kolme põhistiili kombinatsioonidest.

### TAKTIKA JA STRATEEGIA

Konkreetses matši taktikaks on eelnevalt määratud strateegilise plaani praktiline rakendamine. Samal ajal võib strateegiat defineerida kui:

- ülesande määramise viisi,
- eesmärgi leidmise ja prioriseerimise protsessi,
- tegevuspõhimõtteid ja peamisi suuniseid (tegevusmudelit).

Kui eesmärgid on kindlaks määratud, jääb vaid kasutada taktikat nende saavutamiseks. Kas soovid edasi arendada konkreetseid taktikalisi tüüpe või treeningmeetodeid?

### TAKTIKA

Lihtsaim viis taktika jaotamiseks on rünnakuline ja kaitseline.

- Kui vastane ründab – taandu.
- Kui vastane taandub – ründa.

Kui nende kahe vastandliku taktikalise skeemi vahele lisandub kaitse-ründetaktiline lähenemine (vasturünnakuline taktika), muutub pilt keerulisemaks. Ning illusioon lihtsusest kaob lõplikult, kui arvestame ka teisi elemente, mis määravad konkreetse *taktikalise tüübi*.

Tavapärane vastaste jaotamine ründajateks ja kaitsjaks muutub keerulisemaks ja kasvab välja terviklikuks taktikaliste tüüpide ja nende vastu võitlemise süsteemiks.

K. Gradopolovi järgi on kuus taktikalist tüüpi:

1. Nokauteerija
2. Tempokas (suur tempo ja surve)
3. Jõuline (jõupoksija)
4. Vasturündaja (kontrollitud vasturünnakud)
5. Tehniliselt meisterlik poksija (universaal)
6. Vasakukäeline poksija (eraldatud teistest tüüpidest)

R. Kamaletdinovi järgi on 12 taktikalist tüüpi:

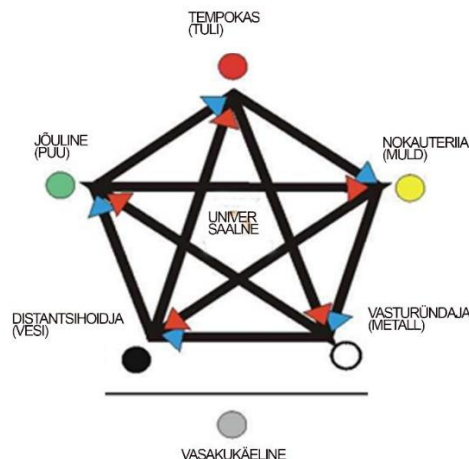
1. Tempokas
2. Jõuline
3. Distsihoidja (kontrollib võitlusmaad kaugelt)
4. Vasturündaja
5. Mänguline poksija (kombinatsiooniline ja loominguline stiil)
6. Nokauteerija
7. Ründava stiili nokauteerija (?)
8. Vasturünnakuline nokauteerija (?)
9. Lähivõitluse ja keskmise distantsi poksija
10. Vasakukäeline poksija
11. Individuaalse ja eristuva stiiliga poksija (unikaalne lähenemine)
12. Universaalpoksija (oskab kombineerida mitut stiili)

Meie süsteemis on seitse taktikalist tüüpi.

Viis neist sobituvad tekkimise ja mõjutamise süsteemi (st milline tüüp kujuneb välja millise baasil kikkpoksi harjutamise käigus ning milline taktikastiil suudab teiest üle olla).

Üks neist on universaalne ehk ühendab endas kõigi viie eelneva tüübi omadused.

Üks tüüp on peegelvariant eelnevatest kuuest – see on vasakukäeline poksija.



Skeemil on tekkimise efekt tähistatud sinise nooleotsaga, samas kui mõjutamise (vastase maha surumise) efekt on tähistatud punasega.

#### TEKKEPROTSESS

Võitluskunsti omandamise tee on seotud teatud tüüpi taktika valikuga. Seetõttu muudab tehnilise arsenalite omandamine, ringis enesekindlaks muutumine ja võitluskogemuse omandamine oluliselt poksija taktikalist käitumist. Füüsiliste omaduste ja psühholoogilise tüübi mõju poksija võitlusstiilile käsitleme hiljem. Tavaliselt alustavad algajad poksijad oma võitluspraktikat kaugdistantsi taktikaga. Nad pole veel enesekindlad lähidistantsil ja keskmisel distantsil töötades ega oska luua kombinatsioone, mistõttu eelistavad nad hoida distantsi ega riski vastase survega.

Üldfüüsilise ettevalmistuse ja löögitehnika paranemisega hakkab poksija rohkem ründama. Siiski ei toeta ründavaid tegevusi alati kindel kaitse. Distantpoksijast saab jõuline ründaja,

kes üritab saavutada ülekaalu harvade, kuid plahvatuslike löögiseeriatega sobival hetkel. *Vesi tekitab puu.*

Funktsionaalse töövõime, vastupidavuse, dünaamika, kiiruse ja löögiseeriade paranemisega hakkab poksija sagedamini ründama, valib lähidistanti, survestab ja väsitab vastast oma energiaga, kombineerides edukalt kaitset ja rünnakut, ilma et ta iga lööki täisjõuga sooritaks. Mänguline stiil teeb temast tempoka, kellel on piiritu soov töötada. *Puu tekitab tule.*

Töövõime tipptaset asendab langus, kui poksija mõtlemine muutub ratsionaalsemaks, mida soodustab võistluskogemus. Poksija lühendab oma löögiseeriaid ja paneb jõu ainult ühte tulemuslikku lööki, mis sihitakse vastase kaitsmata tsooni. Distantis pikeneb keskmisele, kus kogenud poksija väldib vastase rünnakuid põigetega ja samal ajal sooritab täpseid ning hästi ettevalmistatud seeriaid, mis lõpevad tihti täpse ja nokauteeriva löögiga. Tempokas areneb kindlaks ja tugevalt seisvaks nokauteerijaks. *Tuli tekitab maa.*

Kui nokauteeriva löögi ajastus ja reaktsioon saavutavad kõrgeima taseme, muutub poksija veelgi säästlikumaks ebavajalike liigutuste suhtes (pettemanöövrid, liikumised ja tähelepanu hajutavad löögid). Ta suurendab distantsi kaugemale ja ootab vastase rünnakut, et tabada teda kohtamislöögiga või vastulöögiga täpselt ja õigel hetkel. *Maa tekitab metalli.*

Seejärel on poksijal kaks arenguteed: kas muutuda *universaaliks (õhk)*, kes ühendab kõigi eelnevate taktikaliste tüüpide omadused, või korrata tekkelainet, kuid juba kas kõrgemal või madalamal tasemel, sõltuvalt tema püüdlusest taktikalise meisterlikkuse poole või selle langusest.

Nagu mainitud, ei pea poksija tingimata alustama taktikalise oskusteabe omandamist distantspoksijana. Tekkeprotsess võib alata ükskõik millisest elemendist ja tüübist. Selle määramisel võib rolli mängida nii poksija füüsiline areng kui ka tema iseloomutüüp. Lisaks võib võitluses taktika oluliselt muutuda, sõltuvalt vastase taktikalise plaani tugevusest. Seepärast tuleb püüelda universaali taktikani, kes suudab töötada mis tahes tüüpi vastase vastu ja paindlikult oma taktikat lahingu käigus kohandada.

Professor Gradopolov ütles:

*"Taktika on igasuguse võitlusstiili standardiseerimise vaenlane. Igas konkreetses olukorras ehitatakse see üles vastavalt selle poksija ja tema vastase omadustele."*

Siiski muutub väljakujunenud taktikaline tüüp mõtlematu poksija jaoks sageli jäigaks mustriks, lihtsalt harjumuspäraseks stiiliks. Seda tingib taktika sõltuvus poksija füüsilistest ja tehnilistest võimetest.

*"Iga poksija rajab oma taktika, tuginedes oma tehnilistele oskustele, füüsilistele võimetele ja tahtejõule."* (K. Gradopolov)

Kuid isegi kui poksija on leidnud endale sobiva ja tõhusa taktika, ei tohi ta unustada paindlikkust, mis võimaldab tal võitluse käigus oma lähenemist muuta, kui valitud taktika ei anna soovitud tulemusi.

## ALLASURUMINE

Mõiste "allasurumine" tähendab taktikalisel tasandil kõige tõhusamat viisi vastase taktika vastu omaenda taktika rakendamiseks.

Poksija peamine ülesanne matšis on peale suruda oma mänguplaan, säilitada oma harjumuspärane võitlusstiil, milles ta tunneb end kindlalt ja suudab lõpuni (võiduni) kasutada kogu oma tehnilist arsenalit. Kuid see pole alati võimalik. Võitlusstiilide kokkupõrkes võib

üks taktikaliselt tugev tüüp neutraliseerida teise. Meie süsteemis tähendab see ühe elemendi domineerimist teise üle.

Sellistel hetkedel peab poksija õppima paindlikult oma taktikat muutma, järgides allasurumise skeemi, kus üks taktikaline tüüp saab edu teise üle.

Seetõttu on taktikalise ettevalmistuse käigus oluline anda poksijale lihtne ja reaalselt toimiv süsteem, mis võimaldab tal vajadusel kiiresti oma esialgset või loomupärast taktikat muuta. Kui vastase taktika osutub tugevamaks, peab poksija olema võimeline kohanema ja leidma uue strateegia juba selle konkreetse võitluse käigus.

#### PÕHIELEMENDID, MIS MÄÄRAVAD TAKTIKALISE TÜÜBI:

1. Distantseerumine
2. Tempo
3. Võitlusstiil
4. Löökide iseloom
5. Kiirus

Põhiprintsiip: vastase jaoks ebasoodsa olukorra loomine nende viie elemendi kaudu.

#### TAKTIKALISED VASTASSEISUD

##### DISTANTSIHOIDJA VS TEMPOKAS (vesi lämmatab tule)

- Taktika: hoida kauget distantsti, vältida lähivõitlust ja kasutada külgsamme (side-step) koos sirgete ja haaklöökidega, et peatada vastase pealetung.
- Eesmärk: väsitada ja aeglustada tempokat poksijat, kes sõltub pidevast rünnakust.
- Põhimõte: vesi peab tule maha suruma ja leidma võimaluse vastase taktika "läbi imbuda".

##### JÕUPOKSIJA VS NOKAUTER (puu murrab maa)

- Taktika: agressiivne, jõuline rünnak, et sundida nokauter kaitsesse.
- Eesmärk: kasutada iga võimalust, et suruda vastane tugevate löökidega nurka, isegi kui need tabavad tema kaitset.
- Põhimõte: jõulised ja katkematud löögiseeriad lõhuvad vastase kaitse ja tasakaalu.

##### TEMPOKAS VS KONTRARÜNDAJA (tuli sulatab metalli)

- Taktika: vältida kontraründaja löögidistantsti, liikudes lähedale ja sundides teda pidevasse kaitseasendisse.
- Eesmärk: katkestada vastase rünnakute planeerimine ja neutraliseerida tema vastulöögid pideva survega.
- Põhimõte: tuline ja katkematu rünnak sulatab kontraründaja „rauast“ stabiilsuse.

##### NOKAUTER VS DISTANTSIERUJA (maa matab vee)

- Taktika: vähendada distantsti, piirata vastase liikumisruumi ja hoida teda surve all.
- Eesmärk: sundida distantsipõhine poksija nurka, kus tal puudub manööverdamisruum.
- Põhimõte: kontrollitud surve ja õigesti ajastatud löögid "kuivatavad" vastase taktika.

##### KONTRARÜNDAJA VS JÕUPOKSIJA (metall raiub puu)

- Taktika: kasutada vastase vastu otse- ja vastulööke, kuna sirged löögid jõuavad kiiremini kohale kui kaarjad.
- Eesmärk: meelitada jõupoksija rünnakule ja vastata täpse ja tugeva löögiga.
- Põhimõte: kontraründaja terav täpsus raiub maha jõupoksija jõhkra, kuid aeglasema taktika.

#### VÕITLUS UNIVERSAALSE POKSIJA JA VASAKUKÄELISE POKSIJA VASTU

Universaalne poksija on üks keerulisemaid vastaseid, sest tema tugevus seisneb võimes kohandada oma taktikat vastavalt olukorrale. Tema oskus kiiresti muuta oma tegevusi vastavalt vastase stiilile ja taktikale teeb temast ohtliku vastase. Universaalseks saamiseks peab poksija mitte ainult tundma erinevaid taktikalisi tüüpide omadusi, vaid suutma neid paindlikult rakendada vastavalt olukorra vajadustele.

Vasakukäeline poksija on neile, kes harjuvad tavaliselt paremakäeliste vastu võitlema, sageli ebamugav vastane. Kuna enamik poksijaid harjutab peamiselt vastastega, kes on paremakäelised, on vasakukäelised poksijad sageli eelistatud, sest nende löögigeneraatorid ja liikumismustrid erinevad oluliselt tavapärastest. Siiski on olemas strateegiad, mis aitavad selle eelise neutraliseerida:

1. Töötada rohkem parema käega  
Vasakukäeline vastane on harjunud oma tugevama käega töötama, seega kui poksija keskendub rohkem oma paremale käele, saab ta vastase kaitsest välja murda.
2. Liikumine vasakule ja kaitseliigutused  
Liikumine vasakule on oluline, kuna see segab vasakukäelise poksija harjumuspärase liikumisrütmi. Samuti tuleb kasutada liikumist, et tekitada vastuolusid vastase kaitse ja leida võimalusi rünnakuks.
3. Temporündamine lähivõitluses  
Lähivõitlus on punkt, kus positsiooniline orientatsioon (parem vs vasak) kaob. Seetõttu võib vasakukäeline vastane oma tavapärased eelised kaotada.  
Temporündamine (kiire, järsk rünnak) võib muuta lähivõitluses mängu, kuna see segab vastase liikumisvõimekust ja sunnib teda kohanduma kiirete, pidevate löögiseeriatega.

Me määratleme taktikalised tüübid viie (5) põhiteguri järgi. Need on:

1. DISTANTS
2. TEMPO
3. MANEEER
4. LOODUD LÖÖKIDE ISIKUPÄRA
5. KIIRUS

#### DISTANTSIMÄNGIJA

1. DISTANTS – Kauge
2. TEMPO – Aeglane
3. MANEEER – Passiivne
4. LÖÖKIDE ISIKUPÄRA – Nõrk
5. KIIRUS – Kõrge

#### JÕUMÄNGIJA

1. DISTANTS – Keskmine
2. TEMPO – Aeglane
3. MANEEER – Agressiivne
4. LÖÖKIDE ISIKUPÄRA – Tugev
5. KIIRUS – Madal

#### TEMPO MÄNGIJA

1. DISTANTS – Lähike
2. TEMPO – Kiire
3. MANEEER – Agressiivne

4. LÖÖKIDE ISIKUPÄRA – Nõrk

5. KIIRUS – Kõrge

#### KNOCKOUT-MÄNGIJA

1. DISTANTS – Keskmise

2. TEMPO – Aeglane

3. MANEEER – Agressiivne

4. LÖÖKIDE ISIKUPÄRA – Tugev

5. KIIRUS – Kõrge

#### VASTURÜNDAJA

1. DISTANTS – Kauge

2. TEMPO – Aeglane

3. MANEEER – Passiivselt-agressiivne

4. LÖÖKIDE ISIKUPÄRA – Tugev

5. KIIRUS – Kõrge

Kuna vastase taktika tuvastamiseks on vajalik läbi viia rida ettevalmistavaid ja seejärel luurealaseid tegevusi, siis need tavaliselt moodustavad järgmise süsteemi:

Ettevalmistavad tegevused – luure-, eksitamis- ja manööverdustegevused, mis eelnevad rünnakule või kaitsesele. Luuretegevused – suunatud vastase võimalikku taktika ja lahinguviisi tuvastamisele, tema lemmikkombinatsioonide, tugeva löögi distantssi, füüsilise ettevalmistuse jms välja selgitamiseks. Eksitustegevused – fintid, vale löökide imiteerimine, tahtlikult haavatavate kohtade avamine eesmärgiga kutsuda vastane aktiivsetele tegudele või segada tema rünnakuid ja vastulööke. Manööverdustegevused – liikumised koos kaitsetega, mille eesmärgiks on valida mugav algpositsioon ja hetk oma aktiivsete tegevuste jaoks.

Manööverdus sõltuvalt liikumise iseloomust ja suunast võib olla distantssiline, frontaalne või külgnev.

Kogu see klassikaline tehniliste tegevuste komplekt saab kokku panna järgmisesse kolmest sammust koosnevasse süsteemi taktikalise tüübi tuvastamiseks:

1. VAATA

2. MÕÕTA

3. TUNNE

Iga tegevus annab teavet eeldatava taktikalise tüübi kohta ja võimaluse valida sobiv taktika vastase edukaks vastulöögiks.

#### VAATA

Visuaalne jälgimine enne lahingut annab olulist teavet vastase eeldatava taktika kohta.

- Pikkus  
Pikk vastane järgib tõenäoliselt distantssil põhinevat võitlustaktikat. Lühike vastane eelistas lähedal toimuvaid kiire tempoga lahinguid.
- Kehaehitus  
Heas füüsilises vormis vastane on tõenäoliselt jõuline, nokauteerija (mõnikord ka vasturündaja).
- Psühholoogiline seisund  
Rahulikkus ja enesekindlus enne lahingut viitavad vastase kogemusele ja tehnilisele ettevalmistusele. See võib olla nokauteerija, vasturündaja või universaal.

#### MÕÕDA

Juba esimesest hetkest tuleb mõõta vastase lahingu distantssi manööverduslike tegevuste abil. Jõuline, tempokas või nokauteerija vähendab aktiivselt kaugust rünnakutega. Säilitatud distantssi hoidmiseks valivad distantssimängija ja vasturündaja.

## TUNNE

Taktika määramise viimane etapp on kontakt (luure lahingus), kus määratakse vastase löökide iseloom, töö kiirus ja võitlusviis, kasutades luure- ja petteliigutusi. Erakordselt oluline on see etapp agressiivse võitluse puhul, eriti kesk- ja lähedastel distantsidel.

- Pikad nõrgad löökide seeriad viitavad tempokale.
- 2–4 löögi seeriad maksimaalse jõu ja agressiooniga, pausidega energia koondamiseks löögile, viitavad jõulisele.
- 3–4 löögi seeriad, kus ainult üks löök (mõnikord kaks) on aktsentueeritud, viitavad nokauteerija taktikale.

See on üks skeemidest vastase taktika määramiseks:

| VAATA        | Tulemus                                      | MÕÕDA | Tulemus | TUNNE        | Tulemus |
|--------------|----------------------------------------------|-------|---------|--------------|---------|
| Lühike       |                                              |       |         |              |         |
| Pikk         |                                              |       |         |              |         |
| Rahulik      | Tempomängija                                 |       |         | Nokauteerija |         |
| vasturündaja | Lähedal                                      |       |         |              |         |
| Keskmine     | Tempomängija                                 |       |         |              |         |
|              | Aeglane tempo koos suure                     |       |         |              |         |
| Nokauteerija | löögi kiirusega, ühe aktsentueeritud löögiga |       |         | Nokauteerija |         |

Erinevates kaasaegse võitlusvariantides on vastase taktika määramiseks eraldatud erinev aeg. Klassikaline ajapiirang neljaroundilises amatööride matšis on esimene raund. Kolme raundilise kickboksingu matši puhul, mõnikord isegi kahe raundi kvalifikatsioonimatšides, see aeg lüheneb esimesse minutisse esimeses raundis, ja mõnikord veelgi vähem.

Tänavakaitse kaklustes on aeg vähendatud mõnele sekundile.

Pärast seda, kui vastase algtaktika on edukalt määratud, tuleb tegutseda. Ja tegutsemiseks on kaks varianti:

1. Kui olete täiesti kindel oma võitlusviisi täiuslikkuses ja võidukuses (taktikas, mis on teile tuttav), siis võidelda selles, sundige vastast sellele alluma. „*See, kes hea lahingu viib läbi, juhib vastast ja ei lase tal ennast juhtida.*“ (SUN TSI, „*Sõja kunst*“).
2. Kui vastane on tehniliselt ja taktikalises mõttes paremini ette valmistatud ning surub teile oma taktikat peale, tuleb valida algoritmiline süsteem taktikaliste tüüpide allasurumiseks. Kui seda algoritmi õigesti ja kompromissitult kasutada, viib see kindlasti positiivse tulemuse (võiduni), praktiliselt ilma igasuguste eranditeta. Erandiks on vaid väga selge vastase klassi ülemolek.

## KÄTE JA JALGADE LÖÖKIDE BIOMEHAANIKA, PROFESSIONAALSE OSKUSTEAVE TÄIUSTAMINE (5. kategooria treeneritele)

Lööki võib määratleda kui keha üksikute osade kooskõlastatud liikumist, mis aktiveeritakse kindlas järjekorras.

Löögiliikumise põhifaasid on:

1. Tõukav jala sirutus
2. Keha pöörlev-edasi liikuv liikumine
3. Käte või jala löögiliikumine sihtmärgi suunas

Tõukava jala sirutus tagab keha edasi liikumise, samas kui keha pöörlemine kiirendab ja suurendab tsentrifugaaljõu abil jäsme löögiliikumist sihtmärgi poole. Seda mehhanismi, mis suurendab kehaosade kiirust löögi sooritamisel, nimetatakse sageli laineke või piitsaliikumiseks.

Mehhaanikas nimetatakse löögiks lühiajalist kehade vastastikmõju, mille tulemusena muutuvad nende kiirused. Löögi jõud sõltub, vastavalt Newtoni seadusele, lööva keha efektiivsest massist ja selle kiirendusest:  $F = ma$ .

Löögiliikumises eristatakse järgmisi faase:

1. Hoovõtt – liikumine, mis eelneb löögiliikumisele ja suurendab vahemaad lööva kehaosa ning sihtmärgi vahel.
2. Löögliikumine – algab hoovõtu lõpust ja kestab kuni löögi alguseni.
3. Löögikontakt (ehk tegelik löök) – löögi hetk, mil kehade kokkupõrge toimub.
4. Järelliikumine – lööva kehaosa liikumine pärast kontakti sihtmärgiga.

Käte ja jalgade löögid võivad olla otse või kaarekujulised.

Löögiliikumise teine faas (pöörlev-edasi liikuv keha liikumine) annab löövale jäsmele tsentrifugaalse pöörlemiskiirenduse. Kuna rusikas või jalalaba (säär) ei ole jäigalt ühendatud keha pöörlemiskeskme (selgrooga), siis erinevalt õlgadest ja vaagnast, mis on selgrooga seotud, on neil jäsmetel vabadus liikuda pöörlemissüsteemist väljapoole vastavalt käe või jala pikkusele.

Maksimaalse tsentrifugaaljõu hetkel peaks lööja sportlane lödvestama pöörlemissüsteemi fikseerivad lihased, et vabastada rusikas või jalalaba ning anda neile maksimaalne kiirus sihtmärgi tabamiseks. Löögikontakti hetkel peab kogu süsteem muutuma koheselt jäigaks.

Otse löökide puhul peavad löögijõu vektorid olema võimalikult joondatud otsetrajektoril (rangluu, õlg, küünarnukk ja käsi või puus, reis, säär ja jalalaba).

Kaarekujuliste löökide (külgedelt sooritavate löökide) puhul nõuab:

- vaagna ja õlgade pöörlev eelnev liikumine,
- lööva rusika või jalalaba viivitus pikemal pöörlemisteedel,
- järsk ja plahvatuslik tõmme pöörlemisradadele,
- õlavarre või puusaliigese lödvestamine enne kokkupõrget,
- kiire fikseerimine löögikontakti hetkel.

Löögiliikumises osalevate lihaste elastsusdeformatsiooni energia tekib lihaste pingest ning aitab kaasa tõmbejõu tekkimisele nende otstes.

Löök sooritatakse alati teatud distantilt – ilma distantita pole lööki.

Kui lüüakse väga lühikeselt distantilt või ilma kehakaalu kaasamiseta, nimetatakse seda torkeks.

Kui löögipind ei saavuta piisavat kiirust ega eemaldu tabamuse järel jõuliselt, muutub see lükkeks.

Kaasaegses võitlusspordis on ohutus prioriteet ning sportlaste vigastuste vältimine on oluline. Seetõttu pole kõige tugevamad löögid alati soositud. Ometi on nokaudid ja tehnilised nokaudid (nt ajutine teadvusekaotus, päikesepõimiku närvivigastused, jalatraumad) siiski kõrge väärtusega ning neid hinnatakse enam kui punktivõite. Seetõttu kasutatakse sportvõistlustel kaitsevarustust ja kindaid, mis vähendavad löögi mõju.

Õige tehnika tagab kiire ja efektiivse löögi. See põhineb keha segmentide järjestikusel kiirendamisel alt üles:

- Iga järgnev segment (nt puus, õlg, käsi) alustab liikumist siis, kui eelnev segment on saavutanud oma maksimaalse kiiruse.
- Mida osavam on sportlane, seda suuremat kiirust suudavad tema keha segmendid saavutada.
- Löögijõud suureneb, kui:
  1. Löögis osaleb tugevalt jalgade tõukejõud
  2. Keha pöörlemine on maksimaalselt efektiivne
  3. Löögiosa (käsi/jalg) liigub läbi sihtmärgi täie jõuga

Selle biomehaanilise põhimõtte mõistmine ja lihvimine treeningul tagab tugeva ja kiire löögitehnika.

## KLASSIKALISE PAREMA JALA TAGA ASENDI (VASAKPOOLNE) LÖÖGI BIOMEHAANIKA

### 1) Löök käega

- Algab parema jala varba järsu tõukega toetuspunktist.
- Jätkub järsu keha pööramisega ümber selgroo, kui vasak jalg astub ette (enne kui see puudutab maad).
- Lõppeb käe sirutamisega sihtmärgi suunas ja löögikontaktiga.
- Vasak jalg täidab liikumise lõppfaasis pidurdusfunktsiooni, mis hoiab ära keha ettepaiskumise.
- Jalg asetatakse esmalt varbale ja seejärel langetatakse täistallale. Varbale asetamine toimub löögikontakti hetkel.

Keha segmentide panus löögiliikumisse:

- 50% keha pöörlemine,
- 25% jalgade tõuge,
- 25% käe liikumine sihtmärgi suunas.

### 2) Löök jalaga

- Algab parema jala varba järsu tõukega maapinnalt ning põlve etteviimisega löögisuunas.
- Jätkub keha järsu pöördega ümber selgroo, lööva jala puusa ja reie liikumise ning pööramisega.
- Lõppeb jala sirutamisega sihtmärgi suunas ja löögikontaktiga.
- Pidurdusfunktsiooni täidab löögikontakt ise, mis hoiab ära keha tasakaalu kaotuse ja võimaldab boksijal naasta algasendisse.

Otsejalalöögi eripära

- Löögi käigus toimub toetava ja tõukava funktsiooni üleminek ühelt jalalt teisele.
  - Esimeses faasis teeb tagumine (parem) jalg tõuke, et viia lööv jalg ette.
  - Samal ajal toetub keha raskus esijalale (vasakule), mis stabiliseerib keha ja viib massi edasi.
  - Ringlöökide puhul muutub see jalg keha pöörlemisteljeks.

Ringlöökide tehnika

- Ringlöökide pöörlemine on soovitatav sooritada varbal, millele järgneb täistallale langemine.
- Selja tagant sooritatava ringlöögiga tuleks kasutada:
  1. Käte eelnevat hoogu, et anda kehale tsentrifugaalversus kiirendus.
  2. Pärast seda vabastada fikseeritud löögijalg, et sooritada löögiliigutus sihtmärgi suunas.

## LÖÖGIVÕIMEKUSE SUURENDAMISE HARJUTUSED

Löökide tugevuse ja kiiruse parandamiseks kasutatakse harjutusi raskustega ja kummilintidega. Treenitakse eraldi kolme löögiliikumise segmenti: jalgu, keret ja käsi.

#### Jalgade sirutajalihaste harjutused

1. Kükidega kangi või raskusega
2. "Väljahüpped" kangiga (jalavahetusega kükid)
3. Jalgade sirutamine trenazööril istudes

#### Keretugevuse harjutused

1. Keha pöörded kangiga õlgadel
2. Keha pöörded rinnale surutud raskusplaadiga

#### Käte sirutajalihaste harjutused

1. Kangipingipress
2. Ühe või kahe käega hantlite tõstmine pea tagant
3. Kangigriifi ette tõukamine kahe käega eestseisust
4. Kangigriifi vertikaalne tõukamine ette ühe käega võitlusasendist

#### Topispalliga harjutused

1. Pallilöögid ühe käega istudes (vasak/parem käsi)
2. Pallilöögid keha pööramise ja käe sirutamisega istudes
3. Pallilöögid eestseisust, rõhuga tagumise jala sirutamisele
4. Pallivisked küljele kehakeeruga istudes hooga
5. Pallivisked küljele kehakeeruga seistes, rõhuga tagumise jala sirutamisele
6. Pallitõuge kahe käega rinnalt
7. Keha pöörded sirutatud kätes hoitava palliga

#### Hantlitega harjutused

1. Sirged, külgmised ja alt üles löögid hantlitega võitlusasendist
2. Samad löögid istudes, kasutades keha pöörlemist
3. Samad löögid istudes, kasutades ainult käte sirutusliikumist
4. Põlve etteviimine hüppel raskustega pahkludel
5. Jala sirutamine ette raskustega pahkludel

### LÖÖGIPRAKTIKA LAPPADEL JA SEINAPADJAL

#### Löögid lappadele

- Löökide sooritamine sirgelt, küljelt ja alt üles lappadele
- Kolme segmendi järjestikune kaasamine (jalad, kere, käed)
- Tähelepanu täpsele tehnilisele sooritusele: õige käe või jala asend, tasakaal ja jõu ülekandmine

#### Löögid seinapadjale

- Löökide sooritamine sirgelt, küljelt ja alt üles seinapadjale
- Kolme segmendi järjestikune kaasamine täie jõuga
- Rütm: üks löök iga 3 sekundi järel
- Kogumaht: 100 lööki

### KÄPIKUTEL JA LÖÖGIPADJAL TÖÖ ERIPÄRA

(treeneritele 5. kategooria jaoks)

Tööd käppadel tuleks alustada alles pärast seda, kui sportlane on omandanud võitlusasendi, liikumisalused ja kaitsevariandid.

Käppadel treenimine on individuaalne. Seetõttu viiakse seda läbi sportlastega, kes esindavad klubi võistlustel. Kui klubis on vähe treenijaid ning treeneril on võimalus viia läbi käppadel treening kõigile kohalolijatele, muutub treening grupiviisiliseks. Sellisel juhul hoiab treener käppasid ühe sportlase jaoks, samal ajal kui teised töötavad teiste harjutuste kallal ja ootavad oma järjekorda.

Kaasaegses treenerivarustuses on palju erinevaid poksikäppade, padjade ning keha ja jalgade kaitsetarvikute tüüpe, mis samuti täidavad löökide vastuvõtmiseks mõeldud patjade funktsiooni. Peamised viisid:

1. Erinevat tüüpi poksikäpad.
2. Käsipadjad jalalöökkide harjutamiseks.
3. Treenerivöö kehalöökkide harjutamiseks.
4. Reiepadi low-kickide harjutamiseks.
5. Lipud kõrgete ringlöökkide harjutamiseks.

Kolm viimast (vöö, reiepadi ja lipud) ei vaja erilist metoodikat, kuna nende peamine funktsioon on passiivselt löögi alla asetumine. Käpad ja käsipadjad seevastu on mõeldud mitte ainult täpse löögi suunamiseks lubatud alasse, vaid ka liikumise, taktika, kiiruse ja vastupidavuse arendamiseks.

Töötamise eesmärgid käppadel ja padjadel:

1. Poksitehnika omandamine ja kinnistamine.
2. Poksitehnika taktikaline rakendamine.
3. Reaktsioonikiiruse arendamine.
4. Füüsilise vastupidavuse suurendamine.
5. Distantstunnetuse ja ajastuse parandamine.
6. Täpsete ja koordineeritud liikumiste väljatöötamine.
7. Lihaspingete õige jagamine ja lõdvestumise oskus õiges hetkes.

Eesmärgid:

1. Löögioskuste parandamine (tehnika, jõud, kiirus, vastupidavus, täpsus, ajastus).
2. Ründetehnika täiustamine (nurgad, kombinatsioonid).
3. Kaitsete oskuste arendamine (plokid, tõrjumised, põiked).
4. Liikumise ja strateegia harjutamine elava vastase vastu (jalatöö, vasturünnakud, isikupärase stiili kujundamine).

Treener võib asetada käppasid nii, et ta eemaldub sportlasest või liigub talle vastu, tehes samal ajal kergeid liikumisi edasi, tagasi ja külgsuunas. Samuti võib ta simuleerida

rünnakuid, sundides sportlast rakendama kaitset ja seejärel vasturünnakut, luues seeläbi olukorra, mis on võimalikult lähedane reaalsele tingimustele, kuid ilma vigastusriskita. Treeneri peamine ülesanne on vormida löögid, kombinatsioonid ja löögiseeriad. Selleks on kõige parem kasutada harjutusi paigal, ilma liikumiseta.

Käppade hoidmise peamised reeglid löögi vastuvõtmisel:

1. Käpad peavad asetsema üksteise lähedal ja löögitsoonis.
2. Käppasid ei tohi kõrvale ega ettepoole viia.
3. Käppasid tuleb hoida nii, et need summutaksid löögi mõju, ilma et käsi liiguks tahapoole või ettepoole vastu lööki.
4. Käpad tuleb asetada kindla nurga all vastavalt löögile: allapoole löökide puhul suunaga alla, külglöökide puhul keskele ja sirgete löökide puhul ettepoole.
5. Sportlasele tuleb selgitada, et löögid tehakse tavaliselt "risti" – lööva käega vastavasse käppa.

Tüüpilised vead töös käppadel:

1. Käppadel ei tohi töötada löögikotikinnastega ega paljaste kätega.
2. Käppasid ei tohi liigutada vastu lööki, et mitte tekitada sportlasele väärarusaama oma löögijõust.
3. Tehnika õppimise käigus ei tohi "visata" käppa löövale rusikale vastu, sest see hajutab sportlase tähelepanu täpse löögiliikumise vormistamiselt.

Käppade kasutamise metoodika treeningprotsessis:

1. Liikumise ja löökide kombineeritud treening.
2. Löökide ja löögiseeriade korrektne sooritamine ilma liikumiseta.
3. Löökide ja löögiseeriade korrektne sooritamine liikumisega.
4. Kaitse ja vasturünnaku harjutamine.
5. Erinevate taktikaliste võitlustüüpide harjutamine.
6. Vastupidavuse arendamine.
7. Kiirustreening.
8. Kiirustöö taktikalistel käppadel.

Liikumisharjutused löökidega

Sportlane peab õppima löökide sooritamise ajal õigesti liikuma, säilitades korrektse distantssi. Treener liigub edasi või tagasi, hoides ette seatud lööklapasid või ühte lapat, samal ajal kui sportlane tabab kergelt määratud sihtpunkte, hoides õiget distantssi. Sama harjutus viiakse läbi ka ringliikumisel paremale või vasakule. Treener suunab sportlast käega, näidates õige liikumissuuna.

## Löökide ja löögiseeriade harjutamine paigal

Löögitehnika harjutamine algab üksikute löökidega: sirge vasak või parem pähe, vasak või parem külglöök pähe, löögid alt üles vasaku või parema käega. Tähelepanu tuleb pöörata käte, jalgade ja keha koordineeritud liikumisele, algasenditele ja tasakaalule, kiire ja terava löögi sooritamisele, hingamisele, lödvestumisoskusele ning distantsi tunnetusele. Pärast löögi sooritamist tuleb sportlane harjutada kiirelt tagasi võitlusasendisse naasmist, et olla valmis võimalikuks vasturünnakuks. Seda saab simuleerida treeneri vastulöögiga, suunates lapa õpilase poole. Oluline on kontrollida, et tabamused oleksid täpsed ning löögiliigutused ei muutuks „hõõruvateks“, et vältida tasakaalu kaotamist.

Seejärel minnakse lihtsamate löögiseeriade juurde: kahesed ja kolmesed kombinatsioonid. Näiteks kahene kombinatsioon võib koosneda sirgetest löökidest (vasak-parem), parem sirge ja vasak küljelöök, kaks küljelööki pähe või kehasse, kaks lööki alt kehasse jne. Tavaliselt raskendatakse kolmesel kombinatsioonil viimast küljelööki, lisades selle järel imitatsioonina veel ühe küljelöögi, et treenida põiklemist.

Seejärel harjutatakse korduvaid lööke: kaks sirget, kaks küljelööki (mõlemad pähe või üks kehasse, teine pähe), üks küljelöök ja üks alt üles jne.

## Löökide ja löögiseeriade harjutamine liikumisega

Löögiliigutuste harjutamine algab samuti üksikute löökidega, kuid koos sammuga edasi või tagasi. Tuleb jälgida, et distantis püsiks õige ja sportlase jalad ei oleks liiga laiali (see raskendab liikumist ja vähendab löögi jõudu). Seejärel lisatakse järjest keerukamad liikumismustrid: kahesed kombinatsioonid (kaks sammu) ja kolmesed kombinatsioonid (kolm sammu). Löögiseeriaid tuleb siduda sammudega küljele, pöördega ja ilma, et arendada oskust väljuda vastase löögitsoonist.

Keerukamad nelja või enama löögi kombinatsioonid:

- vasak sirge – põiklemine vasakule – vasak alt üles – vasak küljelöök – parem sirge
- kaks sirget edasi – kaks sirget tagasi – põiklemine küljele – kaks sirget edasi
- põiklemine vasakule – vasakpoolne kahene küljelöök – põiklemine paremale – parempoolne kolmesene küljelöök
- põiklemine vasakule – vasakpoolne küljelöök ja alt üles löök – põiklemine paremale – parempoolne kolmesene küljelöök

## Kaitse ja vastulöögid

Kõige lihtsam harjutus on hüplemine. Pärast sirget lööki pähe imiteerib treener vastulööki sirge löögiga sportlase pähe, sportlane taandub ja naaseb oma sirge löögiga. Teised variandid:

- vasak sirge – põiklemine paremale – vastus parema sirge, küljelöögi või alt üles löögiga
- parem sirge – põiklemine vasakule – vastus vasaku sirge, küljelöögi või alt üles löögiga

- vasaku sirge imitatsioon – külgsamm ja vastulöök parema käega kas üle või vastase käe alt
- parema sirge imitatsioon – külgsamm ja vastulöök vasaku käega kas üle või vastase käe alt
- küljelöögi imitatsioon – nukk allapoole – vastulöök pähe või kehasse
- kahene küljelöök – kaks põiklemist imiteeritud küljelöökidest alt
- vasak löök kehasse – parema küünarnuki kaitse – vastulöök vasaku küljelöögiga pähe

#### Erinevate taktikaliste tüüpide treenimine

Treener imiteerib viit erinevat taktikalist tüüpi, liikudes sportlase ees ja hoides ette seatud lapaseid, millele sportlane sooritab sobivaid löögiseeriaid. Näiteks kui treener imiteerib aktiivselt peale suruvat tempokat ründajat, peab sportlane hoidma distantssi ja kasutama kiireid vastulööke või külgsammuga lööke. Kui treener imiteerib eemale taganevat distantsihoidjat, peab sportlane löikama nurgad maha, liikuma keskmisele distantssile ning kombineerima põiklemist ja sukeldumist koos seeriatega.

Lähivõitlusesse sisenemine ja sellest väljumine toimub pärast põiklemist, sukeldumist ja treeneri löökide imitatsioonide blokeerimist. Lähivõitlusesse sisenemine toimub manöövriga, millele järgneb lühikeste löökide seeria lapadele. Väljumine toimub sukeldumisega, treeneri selja taha liikumise ja õlgadest tõukamisega, millele järgneb löögikombinatsioon lapastele.

#### Vastupidavuse arendamine

Vastupidavustreeninguks kasutatakse tavaliselt 3-4-löögilisi jõulisi seeriaid ühe raundi jooksul. Eriti sageli treenitakse vastupidavust löökide kordustega poksipatjadel, sundides väsinud sportlast jätkama rünnakuid.

#### Kiiruse treenimine

Löökide kiirust arendatakse kergete ja kiirete löögiseeriatega ning spetsiaalsete harjutustega üksikutele kiiretele löökidele. Näiteks tõstab treener korra alla lastud lapase ja sportlane peab sellel tabama.

Sirgete löökide (eriti jab'i) kiirust arendatakse harjutusega, kus treener hoiab lapast löögisuuna ees ning üritab samal ajal tabada sportlase löögikäe käsivart. Sportlane peab tabama lapast, vältides samal ajal treeneri vastulööki.

#### Kiire töö taktikalisel lapasel

Taktikalise lapase harjutuste eripäraks on kiired seeriad ja käte mehhaanika arendamine, samuti tempopõhine töö nagu Mayweatheri ja Lomachenko stiilis. Tempolapas on väiksemad kui traditsioonilised lapased, löögid sooritatakse kiiresti ja täpselt, kuid mitte jõuga.

Kõige lihtsam harjutus: korduv seeria kasvava kiirusega (nt vasak-parem-vasak-vasak). Seejärel sama parema käega jne. Teine harjutus keskendub rünnakunurga muutmisele, viimane löök seerias tehakse pöörates löök alt üles. Harjutus raskendatakse järk-järgult kaitseelementidega (õlatõuked, tagasi kaldumine, küünarnuki tõsted, nukkide allalaskmised). Treener reguleerib tempot oma liikumisega.

## LÄHIVÕITLUSE TEHNIKA JA TAKTIKA KIKKPOKSIS

(5. kategooria treeneritele)

Lähivõitlus on tempoka poksija eelistatud distants. Just siin saab ta täita oma põhieesmärgi – saavutada ülekaal vastase üle kiirete löögiseeriatega, samal ajal piirates vastase liikumisvabadust ja vähendades tema võimalusi sooritada nokauteeriv löök.

Lähivõitluse taktikaliseks arsenaliks on rünnak, vasturünnak, aktiivne kaitse, manööverdavad sammud paremale, vasakule, ette ja taha ning vastase sisemuse hõivamine kätega tema asendis.

Lähivõitluses on poksija võitlusasend selline, et ta on vastasega kontaktis – küünarnukkide, kinnaste, õlgade ja isegi peaga, hoides minimaalset vahemaad ja olles valmis koheseks lähenemiseks. Keha kontakt võimaldab tunnetada vastase liikumisi, tema lihaste pinget ja lödvust, tajuda ja kuulda tema hingamisrütmi. See kõik aitab mõista vastase kavatsusi ja seisundit. Peamine eesmärk on võtta initsiatiiv ja rünnata vastast tõhusate löökide laviiniga.

Tempoka poksija suurim „vaenlane“ on distantsihoidja, kelle vastu on tal keeruline jõuda lähidistantsile.

### Lähivõitluse sisenemine

Lähivõitluse sisenemine on tempoka poksija jaoks ülioluline. Tavaliselt tehakse seda kas vastase rünnaku või vasturünnaku hetkel. Kõige sagedasem meetod on provotseerida vastane ründama, et seejärel sooritada kohtamislöök ja liikuda sammu võrra edasi, jõudes lähidistantsile. Kohtamislöök võib hetkeks vastase segadusse viia, andes võimaluse initsiatiivi haaramiseks ja vasturünnaku arendamiseks.

Lisaks saab lähivõitluse siseneda ka otse rünnakuga, et avada vastase kaitset ja jätkata rünnakut kehasse või jalgadesse, viies seejärel võitluse lähidistantsile.

### Võitlus lähidistantsil

Lähivõitluse põhieesmärk on kontrolli saavutamine vastase üle. Kuna lähivõitlus toimub löögiulatuses, peab tempokas poksija kasutama pikki seeriaid, et vastasel ei jääks aega vasturünnaku planeerimiseks. Iga löögiseeria peaks sundima vastast keskenduma kaitsele, kuni ta jääb täielikult passiivseks.

Lähidistantsil tuleb kasutada kätetööd, et:

- võtta sisemine positsioon,
- lüüa löögid vastase käte vahelt,
- haarata vastase kael ja lüüa põlvelöök,
- sundida vastane sügavasse kaitsepositsiooni,
- blokeerida tema vastulööke,
- kasutada küljele liikumist ja madalaid jalalööke vastase tasakaalu häirimiseks.

Samuti on oluline muuta ootamatult distantssi ja nurka, liikudes sammu tagasi või küljele ning alustades seejärel uut rünnakuseeriat.

Kuigi lähivõitluses ei ole üksikud löögid tavaliselt väga tugevad, on tempoka poksija eesmärk sooritada maksimaalselt palju täpseid ja kiireid tabamusi, mis toovad kohtunike punktid. Kui kümnest löögist tabab sihtmärki kolm, on see juba hea tulemus.

Parim koht lähivõitluseks on nurgad või kõiteäär, kus vastasel on vähem võimalusi manööverdada. Kui vastane ebatavaliselt otsustab minna lähivõitlusse, tuleb teda sundida üle pingutama ja kasutada tema vastupanuliikumist enda kasuks, tasakaalu häirides ning seejärel rünnata talle ebamugavast nurgast.

Õige lähivõitluse klintš ja haarded:

- Klintšis on oluline hoida aktiivsust, st jätkata lööke, et kohtunik ei peataks võitlust.
- Löömine koos haardega (nt kehast haaramine) ei ole reeglites lubatud.
- Lähivõitluse klintši saab kasutada vastase käte sidumiseks ja lühikeseks puhkuseks.

Lähivõitluse sissepääsu jaoks on kasulik tihe kaitse, kust saab sooritada finte, sukeldumisi ja vältimisliikumisi, et hiljem vasturünnakuid arendada.

Tempoka poksija „liitlane“ on vasturündaja.

- Just vasturündaja on see taktikaline stiil, mis võib tempoka poksija üle mängida.

Vasturündajal on eelistatud kaugdistantss või keskmine distantss, kus ta saab kasutada kohtamislööke ja planeeritud vasturünnakuid.

- Tempokal poksijal tuleb sundida vasturündajat lähivõitlusse,
- kasutada pikki seeriaid,
- mitte jätta vastasele ruumi ja aega tugeva vastulöögi sooritamiseks,
- sundida teda passiivsesse kaitset ja vahetama löögiseeriaid positsiooniliselt ebasoodsalt.

Harjutused lähivõitluseks

#### 1. Sukeldumised, distantssi vähendamine ja selja taha liikumine

- Partner liigub poksija suunas, hoides käsi laialt laiali õlgade kõrgusel ja püüdes haarata teda kaelast.
- Poksija teeb sukeldumise partneri haaravate käte alt, astub sammu kõrvale (paremale või vasakule) ja lisab sammu, et jõuda partneri selja taha.

#### 2. Sisenemine lähivõitlusse

- Poksija peab treeneri juhiste järgi sukeldumiste, vältimisliigutuste ja tõrjetega läbima partneri ette sirutatud (või otsaesisele toetatud) käe ja haarama partnerit kehast.

3. Sama harjutus, kuid vastane lisab kergelt peatatavaid sirgeid ja külglööke pähe.
4. Taktikaline töö poksikotil tempoka poksija stiilis lähidistantsil
  - Pikad kerged löögiseeriad kätega.
  - Löökide kombinatsioonid madalate jalalöökidega peale eemaldumist.
  - Poksikoti haaramine ja sellele järgnev põlvelöök, mille järel naasmine käelöökide seeriade juurde.
5. Löögi all sisenemine lähivõitlusesse (löögipõhised treeninglabad)
  - Treener imiteerib kae või jalalöögiga rünnakut, millele poksija vastab kohtamislöögiga ja liigub edasi lähidistantsile.
6. Kiirustreening taktikalisel labatööl
  - Pikad löögiseeriad erinevatest nurkadest.
  - Kaitsemeetodid: sukeldumised ja blokeeringud.
7. Koostööharjutus lähivõitluses neljalöögiliste seeriatega
  - Löögid: vasak-parem kehasse, vasak-parem pähe.
  - Kaitse: kaks küünarnukiga plokki, kaks sukeldumist.
  - Harjutus toimub katkematult ja tempot tõstes.
8. Lähivõitluse harjutus kaitseasendis olevale partnerile
  - Partner on sügavas kaitstes.
  - Poksija teeb pikki kergemaid löögiseeriaid, suunates neid erinevate nurkade alt partneri küünarnukkidele ja kinnastele.
9. Sama harjutus, kuid partner lisab kokkulepitud vastulööke või löögiseeriaid.
  - Poksija peab kaitsma ja jätkama oma rünnakut.
10. Vaba lähivõitlus istudes maas.
11. Vaba lähivõitlus püstiasendis.

## TEHNIKA JA TAKTIKA KAUGEL DISTANTSIL

### *(5. kategooria treeneritele)*

Kaugdistants tähendab võitlusvahemaad, kus vastase tabamiseks tuleb teha samm ettepoole.

Kaugdistantsil peetav võitlus võimaldab aktiivseid tegevusi ainult lähenemise kaudu. Kaugdistantsi täpne pikkus sõltub poksija käte pikkusest, poksija pikkusest ja sammu ulatusest.

Kaugdistsilt alustavad sageli algajad võitlejad, kes õpivad esikäega vastase kaitset testima ja looma tingimusi efektiivse rünnaku või vasturünnaku jaoks.

Poksija asend ja liikumine kaugdistsil

- Asend on kõrge ja avatud, eesmine käsi sirutatult ettepoole (vasak või parem, sõltuvalt asendist).
- Liikumine kerge ja vetruv varvastel.
- Kogu töö toimub jalgadel – löö, eemaldu!
- Rünnaku ettevalmistuseks kasutatakse palju pettemanöövreid, väikseid tõmbeid ja eksitavaid liigutusi.
- Keha peab liikudes olema lõdvestunud.

Kaugdistsil töötavad peamiselt kaks taktikalist tüüpi:

1. Distsantsipõhine poksija (distanstihoidja) ja
2. Vasturündaja (kontrataköör)

Distsantsihoidja

Distsantsihoidja peamine ülesanne vastase suhtes liikumisel on distantsi hoidmine manööverdamise abil. Kõige edukamalt suudab Distsantsihoidja oma stiili rakendada aktiivselt lähivõitlust otsiva tempoka vastase vastu.

Distantseeruv manööver – see on liikumine kaitse- ja löögidistsil taandumiste (tagasi, külgedele) ja külgsammudega (samm küljele ja tagasi vasakule või paremale), et säilitada kaugdistsants.

Distsantsihoidja manöövri teostamiseks peab sportlane olema väga liikuv ja tundlik igasuguste vastase liikumiste suhtes, kes tavaliselt püüab vähendada distantsi ja piirata distantsihoidja ruumi. Võitluses eelistab sportlane kaugdistsantsi siis, kui soovib lihtsustada oma kaitset, vähendada vastase löökide ohtu ja kasutada ära oma eelist kiiruses.

Passiivne võitlusstiil nõuab distantsihoidjalt suurt hulka kaitseliigutusi, näiteks vastase pealetungi peatavaid lööke ning eelkõige pidevat manööverdamist.

Distsantsihoidja tehnilised eripärad:

- Eelnevad sirged löögid esikäega ja -jalaga
- Vastulöögid külgsammudelt
- Eesmise jala pühkimine või alt löök
- Küljelöögid (side-kick) avatumast külkseisust
- Korduvad löögid pideva süstik-liikumisega

Harjutused distantsihoidjale:

1. Manööverdamisharjutused ringis – külgsammud piki köisi (või tatami serva) suunamuutustega treeneri märguandel, edasi-tagasi liikumine 3–5 sammu kaupa.
2. Külgsammuga eemaldumine – harjutus vastase eest, kes püüab lükata sind kõitele (või tatamilt välja).
3. Distantseerumise harjutus – säilitada kaugdistsants partneri suhtes, kes püüab distantsi pidevalt vähendada või suurendada (õige distantsi kontroll – puudutada sirutatud esikäega vastase kindaid).
4. "Süstik" – liikumine ette löögiga ja kohene tagasiliikumine kaitsesse. Harjutada peegli ees, poksikotil, treeneri löögipatjadel ja partneriga, kes teeb sama harjutust.
5. Üksiklöögid (või löögikombinatsioonid) treeneri löögipatjadele ja kohene taganemine treeneri imiteeritud vastulöögi eest. Pärast tagasiliikumist kohene vastulöök.
6. Distantsi hoidmine sirutatud esikäega – partner püüab vähendada distantsi umbkaitsse, õlakehade ja põiklemiste abil, sportlane hoiab teda eemal, toetades sirutatud esikäe kindaga vastase otsmikule või kinnastele.
7. Sama harjutus, kuid koos sirgete ja külglöökidega esikäega või esijalaga, et vastast peatada.
8. Poksikotiga töötamine distantsihoidja stiilis – löögid ainult kaugtantsilt, kus lüües on vaja teha samm või hüpe ette. Löövide sooritamine kiirete üksiklöökidena (harva kaheste kombodena), millele järgneb kohene eemaldumine ja liikumine kõrvale. Manööverdamine koti ümber, suunamuutustega, hoides kaugtantsi.

## Vasturündaja

Vasturünnak kaugdistsantsilt kuulub samuti sportlase põhivõitlusvõtete hulka ja seda kasutatakse kas aktiivse kaitsena või ründevahendina. Nii nagu distantsihoidja, kuulub ka vasturündaja pigem passiivse võitlusstiili esindajate hulka.

Kuid vasturündaja on sportlane, kellel on kõrge kiiruslik võimekus ja kes kasutab vastase vigu tema rünnaku ajal, rakendades laialdaselt pettemanöövreid, vastulööke ja kohtamislööke. Tal on tavaliselt hästi arenenud võime tajuda ja aimata vastase rünnakuid ning tal on kiire reaktsiooniaeg. Vasturünnakutele üles ehitatud võitlus toimub kaug- või keskantsilt. Kui sportlane tegutseb vasturünnakutele keskendudes, öeldakse, et ta "töötab teise numbrina".

Kohtamislöök on löök, mis sooritatakse vastase rünnaku hetkel või kohe pärast selle lõppu. Otsustava kohtamislöögi andmiseks peab vasturündaja olema kindlalt tasakaalus ja valmis sooritama täpse vasturünnaku. Seetõttu on tema liikumised kaugdistsantsil säästlikumad ja ratsionaalsemad kui distantsihoidja omad.

Rünnakule meelitamine toimub peamiselt petliku kaitse avamise kaudu kaugdistsantsil. Hetkel, kui vastane ründab, vähendatakse distants kiiresti keskdistsantsile ja sooritatakse kohtamislöök ning vasturünnakuid. Tuleb märkida, et vasturündaja taktikaline stiil on eriti tõhus jõuründaja vastu, kes alustab sageli oma rünnakut ilma ettevalmistuseta.

Harjutused vasturündajale:

1. Varjupoksi ajal sooritab sportlane vastulööke treeneri märguande peale.
2. Tinglik kontaktita võitlus: iga vastase ründava tegevuse peale püüab sportlane reageerida kohtamislöögiga.
3. Kohtamislöökide harjutamine treeneriga löögipatjadel kaugdistsantsilt: treener imiteerib lööki sammuga ette, sportlane sooritab kohtamislöögi käe või jalaga, tehes samal ajal sammu ette või sooritades *side-stepi* treeneri padjale. Kohtamislöök peab olema ühendatud kaitseliigutusega (nt põige, eemaldumine jne). Treener kontrollib kaitseliigutuse õigsust.
4. Sama harjutus, kuid koos liikumisega – enne imiteerivat lööki annab treener vasturündajale võimaluse tasakaalu saavutamiseks (*juurutamine*) enne lööki.
5. Harjutus partneriga: kohtamislöökide sooritamise partneri üksikute kindlaks määratud löökide vastu.
6. Harjutus partneriga: vastase ootamatu ja jõulise rünnaku (tavaliselt laiad küljelöögid pähe) ennetamine kohtamislöögiga kere ja eemaldumisega.
7. Harjutus poksikotiga: poksikotti kõigutades sooritada kohtamislööke käte ja jalgadega läheneva koti pihta või teha *side-step* ja lasta kõikuva koti mööda.

## TEHNIKA JA TAKTIKA KESKMISEL DISTANTSIL

(5. kategooria treeneritele)

Keskmise distantsi võitlust võib vaadelda kas ründavate või vasturündavate tegevuste arengut või kindlaksmääratud, tahtliku ja pikaajalise võitlusviisina.

Keskmisele distantsile sisenemise nõuded kaugdistsantsilt on samad, mis lähidistsantsile sisenemisel. Erinevus seisneb selles, et kui tempokale on eluliselt vajalik pidev distantsi vähendamine oma taktikaliste eesmärkide täitmiseks, siis sportlasele, kelle jaoks võitlus vastase löögitsoonis on vahend otsustava löögi sooritamiseks, on vaja jääda keskmisele distantsile vaid nii kauaks, kui see otsustav löök edukalt sooritada. Kui eesmärk ei ole täidetud, võib distantsi katkestada ja valmistuda uueks sisenemiseks.

Keskmise distantsi võitlusele on iseloomulik kompaktne võitlusasend, kere liikumine koos automatiseeritud kaitseteknikatega (sukeldumine, põiklemine, *plokid*) ja samuti automatiseeritud löögiseeriatega (kaks- ja kolmikombod), kus viimane löök on rõhutatult tugev. Samuti võib kogu löögiseeria koosneda võimsatest ja purustavatest löökidest.

Keskmisel distantsil võitlev sportlane peab omama head reaktsioonikiirust. Suur võitluse intensiivsus ja sagedased tegevused nõuavad koheseid üleminekuid pingutuselt lõdvestumisele. Samuti on oluline kõrge tähelepanu säilitamise võime ning kiire tähelepanu suunamine rünnakult kaitsse ja vastupidi.

Just keskmisel distantsil sooritatakse kõige tugevamad löögid. See tuleneb asjaolust, et sportlase asend on kõige stabiilsem, võimaldades tõhusalt kasutada nii kere kui jalgu.

Keskmine distantis tähendab laia võitlusasendit ning kui ei õnnestu kereliigutamisega kaitsta tulevab mängu kõrvalsammud.

Tavaliselt võitlevad keskmisel distantstil kaks taktikalist tüüpi: *jõuline* ja *nokauteerija*.

Mõlemal tüübil on vaja jõuda keskmisele distantstile, et sooritada võimalikult tõhusalt võimsaid lööke (kas kaugdistantilt sisenedes või lähivõitlusest väljudes).

### Jõuline

See on võitleja, kellel on madalam kiirus, kuid kes tugineb oma füüsilisele üleolekule vastase suhtes. Tegemist on sportlasega, kes ei kasuta laia taktikate arsenalit, eirab sageli kaitsetegevusi ja püüab peale suruda jõulist löökide vahetust. Sellest hoolimata võib jõuline oma vastasest füüsiliselt üle olla, isegi kui tema vastaseks on nokauteerija, kes samuti töötab keskmisel distantstil.

Milles seisneb jõulise ja nokauteerija vahe keskmisel distantstil? Peamiselt sisenemise viisis:

- Nokauteerija lähenemine on ettevalmistatud ja ettevaatlik.
- Jõulise sisenemine on ootamatu ja tormakas.

Jõuline on arenenud distantshoidja, kes on muutunud otsustavamaks ja initsiatiivikamaks. Tema jaoks oli tüüpiline kaugdistant, kuid nüüd tegutseb ta keskmisel distantstil jõulise surve ja tugeva rünnaku abil. Seevastu nokauteerija on arenenud tempokast, muutudes osavamaks ja õppides kombineerima täpseid lööke tõhusa kaitsega.

Jõuline manööverdamise eripära seisneb liikumises kaugdistantil, millele järgneb ootamatu sisenemine keskmisele distantstile eesmärgiga vastast füüsiliselt survestada. Kuna jõuline kasutab oma löögiseeriates maksimaalset jõudu, on tema keskmise distantssi lahing lühiajaline. Seetõttu peab ta oskama kiiresti taganeda kaugdistantile, et taastuda ja valmistuda järgmiseks rünnakuks.

Harjutused keskmise distantssi treenimiseks jõulisele ja nokauteerijale toimuvad enamasti paarilise või treeneriga.

Harjutused jõulisele:

1. Harjutused peegli ees, ilma partnerita – liikumine edasi-tagasi kolme-nelja sammuga löökide sooritamiseks (tavalised sammud). Sportlane teeb vasakule kaldumise, seejärel liigub edasi 4 sammu löökidega (löögid tagumise käega, toetudes vastassuunalisele jalale). Pärast seda liigub 4 sammu tagasi, tehes lööke. Tempo kiireneb järk-järgult.
2. Harjutus treeneriga lapadel – liikumine ringis pika distantssi peal, treeneri märguande järgi järsk üleminek rünnakule 4 sammuga, lisades löögid.
3. Töö partneriga ringis kõie ääres või nurgas – neljalöögilise jõulise seeria tehnika harjutamine, kandes kogu kehakaalu vastassuunalisele jalale (fookus löögiliikumise harjutamisel, mitte löögi jõu peal).

4. Harjutus poksikotil – sisenemine pikalt distantsilt keskmisele kaitsega (kaldumine), järgneb 4-5 löögiseeria sooritamine kotil täisjõul (käed ja jalad). Pärast seeriat taganemine pikale distantsile ja ettevalmistus uueks rünnakuks.

### Nokauteerija

Keskmisel distantsil, kus vastased on löögitoonis, suudavad efektiivselt tegutseda ainult osavad, otsustavad ja algatusvõimelised poksijad, kes suudavad ühendada löögid täpse kaitsega. Keskmisel distantsil tuleb tegutseda koondatud asendis. Tavaliselt liigub poksija keskmisel distantsil enamasti üksikute külgsammudega. Kõik manööverdus- ja pettelöögid tehakse ainult liikumiste ja kere liikumiste kaudu. Rünnak sooritatakse 2-3 löögist koosneva seeriaga.

Löögiseeria on keeruline tehniline tegevus, mille sooritamisel tuleb pidevalt ja tähelepanelikult jälgida vastase vastumeetmeid; kiirete löökide kombinatsioon tuleb lõpetada tugeva (aktsentiga) löögiga; ühe löögi sooritamisel tuleb kohe luua eeldused järgmise löögi jaoks, hoides stabiilset asendit, ajastades õige hetk järgmiseks löögiks ning kombineerides käte liikumisi aktiivse jalgade tööga ühe löögi sooritamisel teisele üleminekuks. Lööke saab sooritada erinevatelt tasanditelt – üks võib minna kerekesse, teine aga pähe, ja vastupidi. Löökide vahel võivad olla pausid ning viimase löögi sooritamisel tuleb kindlasti panna aktsent.

Peamine ülesanne nokauteerija manööverduses on minna keskmisele distantsile ja hoida seda, et sooritada otsustav löök. Ja kui ta võitleb oma põhivastase (jõulise) vastu, peaks teda aitama omandatud osavus ja meisterlik kaitse (kui vastase löögid ei ole nagu legendaarse Rocky Marciano omad, kes murdis läbi igast kaitse). Kuid vastase distantsihoidja vastu tuleb esikohale tõsta tema liikumise piiramist: takistada distantsihoidja pääsemist, kuid samal ajal säilitada vajalik distants tugeva löögi sooritamiseks, takistades vastasel distantsi vähendamist ja oma tegutsemisvõimekuse piiramist.

Ülesanded nokauteerijale:

1. Harjutus keha liikumiseks kaitseasendites peegli ees (kõverdused, sukeldumised, plokid).
2. Liikumine ringis partneriga või treeneriga: partner mängib distantsihoidjat ja üritab igal võimalikul viisil eemalduda sportlasest sammudega tagasi ja kõrvale, samas kui sportlane aktiivselt vähendab distantsi keskmisele ja "lõikab" partneri taganemisnurgad.
3. Töö treeneriga käpadel: 2-3 löögiseeriade harjutamine koos kaitsega mitmete käpalöökide imitatsioonide eest.
4. Töö kummiga: sukeldumine ja löök üle kummi liikumistega edasi ja tagasi.
5. Töö partneriga: partner lööb üksikuid sirgeid vasaku või parema käega iga sekundi tagant, sportlane peab kaitseliikumistega nendest löökidest kõrvale hoidma ning keskmisel distantsil imiteerima 2-3 löögiseeriat partneri pihta.

6. Harjutus partneriga ringi nurgas: partner seisab ringi nurgas ja üritab tabada sportlast üksikute löökidega. Sportlane väldib lööke kaitseliikumistega, säilitades keskmise distantsi ja vastates 2-3 löögiseeriaga.
7. Tingitud võitlus partneriga, kus partner mängib distantsihoidjat ja sportlane nokauteerijat.
8. Töö poksikotil: sportlane lööb 2-3 seeriaga, kus viimane löök on rõhuga, seeriate vahel aktiivselt kaitseb (põiklemised, sukeldumised, plokid) ning mõõdab kotti kaugust sirutatud käega.

## SPARRINGPARTNERIGA TÖÖ PÕHIMÕTTED JA VIISID (koolitajatele 5. kategooria)

Tavaliselt nimetatakse sparringuks õppe- ja treeningvõitlust, samuti praktika taktika omandamiseks.

Põhilised sparringu liigid:

1. Ühepoolne tingimuslik võitlus
2. Kahepoolsed tingimuslikud võitlused
3. Vabavõitlus

Mõnikord lisatakse sparringu mõistele ka varjupoks, töö treeneriga mittetäielikul kotil ja töö poksikottidega. Meid huvitab töö partneriga määratud või vabas võitlusolukorras, et trennida tehnilisi ja taktikalisi oskusi, kus sparringupartner on varustatud täpselt nagu sportlane, kes temaga koos töötab.

Samuti räägitakse kolmest sparringu tüübist:

1. Treeneri poolt määratud ülesanne (treener määrab ülesande)
2. Partnerite kokkuleppel (partnerid ise lepivad kokku, mida teha)
3. Vaba võitlus (lihtsalt vaba sparring ilma ülesanneteta)

Turvalisuseeskirjad

Sparringupartneriga töötades tuleb kasutada sellele ettenähtud kaitsevarustust: hambakaitse, kubemekaitse, kindad, säärekaitse ja spetsiaalne peakaitse, millel on suletud põsesarnad ja lõug. Mõnikord, spetsiaalsete ülesannete täitmiseks varustatakse sparringupartner treeneri võõga, rinnakaitsega või puusapatjadega. Vabades sparringutes kasutatakse sageli suurema kaalu (12, 14, 16 oz) kindaid, et trennida vastupidavust ja pakkuda suuremat kaitseala.

Ühesuunaline tingimuslik võitlus

Seda viiakse läbi siis, kui treener keskendub mõne konkreetse tehnilise tegevuse täpsustamisele. Sportlasele antakse ülesanne lihvida mõnda konkreetset tehnilist liigutust võitlusolukordades.

Sportlase tegevus on piiratud ühe, eelnevalt määratud rünnakuga, samal ajal kui partner tegutseb ühe kindla kaitse- või vasturünnakuviisiga. Ülesannete jaotuse lihtsustamiseks lepivad partnerid kokku, et üks on "number 1" ja teine "number 2".

Tingimuslik võitlus on üks tähtsamaid meetodeid treeningutes. Harjutuses liiguvad sportlased vabalt. Kontakti on mõõdukas või nõrk (kerge kontakt). Tingimuslikud sparringülesanded on lihtsad ja konkreetsed, keskendudes rünnakute, kaitse ja vasturünnakute harjutamisele.

Näidisharjutused tingimuslikuks sparringuks:

1. Nr 1 ründab jabiga pähe, Nr 2 kaitseb.
2. Nr 1 ründab järjestikuste sirgete esikätega pähe, Nr 2 kaitseb.
3. Nr 1 ründab kahesega ("üks-kaks"), Nr 2 võtab löögid vastu umbkaitsesse või kaitseb muul viisil.
4. Nr 1 ründab sirgete või külje löökidega pähe, Nr 2 harjutab kaitset põiklemisega/sukeldumisega ja teeb vasturünnaku.
5. Nr 1 ründab low-kickiga partneri esijala, Nr 2 kaitseb sääre kaitsega või kõrvale astudes ja teeb vasturünnaku.
6. Nr 1 ründab sirge jalalöögiga keha, Nr 2 lööb kõrvale astudes ja teeb vasturünnaku kahe käe sirgetega pähe.
7. Nr 1 ründab ühe käe löögiga, Nr 2 vastab kahe käe löögiga.
8. Nr 1 ründab ühe jala löögiga, Nr 2 vastab kahe jala löögiga.

Kahepoolne tingimuslik võitlus

See meetodiline harjutus annab sparringupartneritele suurema vabaduse tegutsemiseks. See suunab tähelepanu taktikalistele tegevustele, kasutades harjutatava taktika jaoks iseloomulikke tehnilisi vahendeid. Mõnikord võib treener määrata ühele (või mõlemale) sportlasele konkreetse tehnilise ülesande, mida ta (või nad) peab tingimusliku võitluse käigus täitma.

Näidisharjutused:

1. Töötamine ainult kaug- kesk- või lähedal distantsil.
2. Töötamine taktikalistes stiilides, millele on iseloomulik erinev distants (tempokas-nokauteerija-jõuline vs distantsihoidja-vasturündaja).
3. Nr 1 kasutab löökideks ainult käsi, Nr 2 ainult jalgu.

4. Mõlemad partnerid kasutavad löökideks ja kaitseks käsi, kuid Nr 2 võib kasutada ka jalgu rünnakus.
5. Mõlemad partnerid kasutavad löökideks nii käsi kui jalgu, kuid Nr 1 võib lüüa ainult low-kickidega, samas kui Nr 2 võib lüüa ainult ülespoole keha.
6. Mõlemad partnerid kasutavad võitluses ainult jalalööke.
7. Tingimuslik võitlus ainult esikäega.
8. Mõlemad partnerid kasutavad võitluses ainult käelööke kehasse.
9. Mõlemad partnerid kasutavad võitluses ainult põlvelööke klintsis.

## Vabavõitlus

Vabavõitlus väljendub partnerite tegevustes, mis on piiratud vaid võitluse reeglitega. Mõlemad partnerid tegutsevad oma äranägemise järgi ja loovalt lähenedes erinevaid taktikalisi ülesandeid. Sõltuvalt seatud ülesannetest võib vabavõitlus olla väga intensiivne või vastupidi, kerge.

Vabavõitlus on harjutus kogenud sportlasele, kes on omandanud tehnika ja taktika alused. Vabas võitluses kujuneb sportlase psühholoogia tema käitumises ringis ja tatamil, avalduvad sportlaste tegevuse tugevused ja nõrkused võitlusolukorras. Kogenud treenerile piisab oma õpilase vaatlemiseks ühes vabas sparringus, et mõista ja määrata tema ettevalmistuse taset, teadvustada tema võimekust ja tahtejõudu. Meetodina sportlase taktikalise ja tehnilise ettevalmistuse parandamiseks kasutatakse vabavõitlust treenerite poolt ettevalmistus- ja eelseisvate võistluste perioodil.

Ettevalmistusperioodil, baastrennide ajal, antakse vabavõitluse harjutus treeningu lõpus, enne SFP harjutusi. Sparringupartnerid valitakse juhuslikult, umbes sama kehakaalu ja ettevalmistustasemega. Kui sobivat sparringupartnerit nende parameetrite järgi ei leita, võib treener panna paari ka ebavõrdse vastase, piirates samas tugevama (raske või kogenud) vastase vabadust võitluses. Sellistes matšides on löökide tugevus nõrk (light-contact), välja arvatud juhul, kui treener otsustab, et selle matši kaudu lahendatakse muid, sportlastele seatud ülesandeid.

Võistluseelsel perioodil, kui sportlased osalevad võistlustel, peavad nad ettevalmistuse käigus eelseisva võistluse mesosükli algusest alates pidama 3-4 matši täie jõu kasutamisega, et kontrollida oma löögivõimekust ja vastase löökide taluvust. Täie jõu vabavõitlused on soovitatav lõpetada poolteist mikrotsükli enne võistluste algust.

Treener peab õigesti valima võistlustel osalevatele sportlastele sparringupartnerid vaba võitluse jaoks. Kui spordi kaalukategooria, kus sportlane on järgmistele võistlustele registreeritud, on teadmata, siis peavad sportlased läbima 2 vabavõitlust oma klubi sparringupartneritega samas kehakaalu kategoorias, ühe kerge kaaluga partneriga ja ühe raskema kaaluga partneriga. Kui tulevased vastased on teada (kerge ja raske kaal, kus tavaliselt on vähe osalejaid ja need on teada, samuti profimatšid, kus vastane on eelnevalt teada), siis valitakse sparringupartnerid vastavalt eeldatavate vastastele sarnastele parameetritele: kaal, kõrgus, kehahitus, parem-käeline või vasak-käeline. Treener peab

teadma või uurima vastase (vastaste) individuaalset võitlusstiili ja pakkuma sparringupartneritele tegutsemist just sellel viisil, parandades vabavõitluse käigus oma õpilase tehtud vigu. Profimatšiks valmistumisel on soovitatav kutsuda partner (või partnerid) teisest klubist, et välistada oma õpilase jaoks klubi sparringupartneri stiili ja tehnikaga tutvumise element.

## VÕISTLUSOLUKORDE MODELLEERIMINE VÕISTLUSEELSES MIKROTSÜKLIS

### *(5. kategooria treeneritele)*

Võistlusolukorra simuleerimine on väga oluline sportlastele, kes osalevad ametlikel võistlustel esmakordselt. Eelseisva sündmuse tähtsus võib tekitada algajale sportlasele tugeva ettevalmistusjärgse seisundi, mis võib väljenduda liiges aeglustatuses või vastupidi, liiges rahutust. Sellise seisundi kohta öeldakse, et sportlane "põleb" enne esinemist. Suures osas on see seotud psühholoogilise tema jaoks uue olukorra tajumisega ja sellega, et sportlasel puudub harjumus sooritada võistlustele iseloomulik tegevuste kogum: kaalumine, soojendus, varustus, ringile (või tatami) minek, käitumine võitluses autoriteetsete kohtunike ja publiku ees.

Võistlusolukorra simuleerimine tulevastel võistlustel osalevatele sportlastele tuleb läbi viia spetsiaalselt ettevalmistusperioodi jooksul, mil sportlased omandavad vajalikku sportlikku vormi. Selle aja jooksul peavad võistlustel osalejad läbima 2–4 vaba võitlust vastavalt võistluste reeglitele, mille järgi nad esinevad.

#### Kaalumine

Vastavalt teatatud võitluskaalu alusel peavad sportlased jõudma kindlaksmääratud ajaks eelnevalt treeneriga kokkulepitud kaalu. Klubis simuleeritakse kaalumise protseduur kõigi võimalike reeglite ja eelolevate võistluste tingimustega. Kui kaal ületab lubatud piiri, antakse sportlasele võimalus saavutada nõutud kaal määratud ajavahemiku jooksul.

#### Soojenemine

Treener soovib sportlastel soojendada enne treeningut ja teeb märkusi, kui soojenduse teostamisel on puudujääke. Tuleb läbi viia õpetlik vestlus sportlastega soojenduse kohustuslikkuse kohta enne võitlust, selle kasu ja erinevate soojenduse variantide kohta võistluspaiku arvestades. Tuleb selgitada, et isegi juhul, kui treener on võistlustel hõivatud teise sportlase sekundandi rollis, peab soojenduse teostama sportlane ise, arvestades aega, mis on vajalik soojenduse tegemiseks enne ringi (või tatami) minekut, olles valmis kogu varustuses vastavalt algusprotokollile.

#### Varustus

Sportlasele tuleb läbi viia tutvustus, kus räägitakse kikkpoksi reeglite järgi nõutavast kaitsevarustusest, mis on vajalik osalemiseks valitud distsipliinis. Samuti tuleb läbi viia treeningud õige ja kiire varustuse selga panemise oskuste omandamiseks. Eriti oluline on osata õigesti ja kiiresti käsi siduda. Võistluste käigus võib esineda olukordi, kus korraldajad muudavad ootamatult algusprotokolli, eelnevad võitlejad langevad välja või lõpetavad oma kohtumise varem, mistõttu võib sportlasel tekkida vajadus minna tatamile (või ringi) varem, kui oli plaanitud, olles veel täielikult varustamata. Sellistes olukordades tuleb sportlasel

kiiresti varustuse peale panna ja olla valmis astuma ringi kahe minuti jooksul alates kutse saamisest.

Väljaminek ringi, käitumine matši ajal

Iga sparring, iga treeningkohtumine ja eriti vabadvõitlus võistlusteks valmistumise ajal tuleb läbi viia rituaali järgides, tervitades sparringupartnerit.

Suurt kasvatustundlikkust omab ettevalmistus ja välja minek ringile vastavalt võistlusgraafikule sparringute ajal. Oluline on ka klubikaaslaste kohalolek saalis kui pealtvaatajad ja fännid. Kui vaba sparring on täielikult võistlusolukorda imiteeriv, kus on kohal küljekohtunikud ja peakohtunik, siis peab treener enne matši viima läbi sportlase psühholoogilise ettevalmistuse. Selline ettevalmistus on varajane psühholoogiline ettevalmistus, mis on suunatud matšiks vajalike ülesannete lahendamisele, arvestades spetsiifilist vaba sparringupartnerit.

See hõlmab järgmist:

1. Eelseisvate võistluste spordieesmärgid;
2. Vastase tugevuste ja nõrkuste analüüs ning tegevuste planeerimine, arvestades neid iseärasusi;
3. Enesekindluse kujundamine oma jõudude ja võimaluste osas võidu saavutamiseks;
4. Negatiivsete emotsioonide ületamine, mida tekitab eelseisev võitlus ja võistlus tervikuna, ning psühholoogilise valmisoleku loomine võitluseks;
5. Valmiduse saavutamine maksimaalseks tahtejõu ja füüsilise koormuse talumiseks ning oskus neid võistlusolukorras rakendada;
6. Oskus pärast võitlust maksimaalselt lõdvestuda ja uuesti mobiliseeruda järgmiseks võitluseks.

Sportlase psühholoogilise ettevalmistuse olemus seisneb tema teadlikkuse ja tegevuse suunamises treeningu ja võistluste ülesannete lahendamisele.

Psühholoogilise ettevalmistuse lõpptulemus on sportlase vaimse valmisoleku seisund, mis väljendub maksimaalses mobilisatsioonis ja täielikus pühendumises parima tulemuse saavutamiseks võistlustel.

Enne matši kogeb sportlane kas tugevat erutust või vastupidi – apaatiat. Treener peab leidma viise ja meetodeid, kuidas aidata liiga elevil olevat sportlast rahustada ning passiivset sportlast motiveerida ja sütitada. Treener peab kasutama veenmisvõtteid positiivsete emotsioonide loomiseks.

*Positiivsed emotsioonid, soodne treeningkeskkond ja ühtne meeskond – need on psühholoogilise ettevalmistuse edu võtmed.*

Matši ajal peab treener harjutama sportlast kiiresti reageerima tema juhistele ning vaheaegadel selgelt järgima antud soovitusi. Pärast võitlust tuleb sportlasega analüüsida tehtud vigu ning osutada edukatele lahendustele, mis aitasid püstitatud ülesandeid täita.

#### 4. KIKKPOKSIJA ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

##### KIKKPOKSIJA ÜLDFÜÜSILISE ETTEVALMISTUSE ALUSED

(3., 4. ja 5. kategooria treeneritele)

Metoodilises kirjanduses kikkpoksi õpetamise kohta öeldakse:

*Sportlaste üldfüüsiline ettevalmistus peab olema suunatud tugeva tervise saavutamisele, harmoonilisele arengule ning olema aluseks edukale õpiprotsessile. See määrab ka üldfüüsilise ettevalmistuse eripärad. Üks neist on võimalikult mitmekesise liikumistegevuse kasutamine: üldfüüsilised harjutused, mängud, võimlemine, akrobaatika jne. Just mitmekülgne liikumine tagab harmoonilise arengu, tugevdab tervist ja loob eeldused kõrgete tulemuste saavutamiseks edaspidi.*

Üldfüüsiline ettevalmistus tähendab sportlase kehaliste omaduste ja organismi funktsionaalsete võimete mitmekülgset arendamist ning nende sujuvat avaldumist lihaste tööprotsessis. Teisisõnu, ÜFE on kõik see, millega sportlased treeningul tegelevad. Igal spordialal on oma spetsiifika, mille tõttu erialane füüsiline ettevalmistus domineerib. Kui aga SFE tulemuseks on hästi ettevalmistatud *kikkpoksija*, siis ÜFE tulemuseks on hästi ettevalmistatud *sportlane*, keda on võimalik kohe eristada mitte-sportlasest nii välimuse kui ka funktsionaalsete näitajate poolest.

ÜFE on suunatud järgmiste sportlike omaduste arendamisele, millest peamine on:

1. Vastupidavus ja sellega kaasnevad:
2. Jõud
3. Kiirus
4. Osavus
5. Painduvus
6. Tasakaal
7. Lõdvestumine

Vastupidavus on võime pikema aja jooksul mingit tegevust sooritada ilma selle efektiivsust kaotamata. Vastupidavus tähendab väsimusele vastu seismise võimet. Seetõttu on vastupidavuse aluseks hea üldfüüsiline ettevalmistus. Mõnikord öeldakse isegi, et VASTUPIDAVUS või (FUNKTSIONAALNE VORM) ongi ÜFE. Vastupidavuse saavutamiseks on äärmiselt oluline, et keha organid ja süsteemid suudaksid efektiivselt tarbida ja kasutada hapnikku.

Vastupidavuse arendamise vahendid on harjutused, mis põhjustavad väsimust ja tõstavad väsimuse taluvusläve. Peamised neist on jooksuharjutused (igapäevased jooksud,

mitmekilomeetrised krossid maastikul, kiirendustega jooksud, jooks mäkke, jooks liivas või sügavas lumes jne).

Erivõitlusvastupidavuse harjutused – mitmeraundiline töö poksikotil, mitmeraundiline tinglik sparring, maadlus.

Mitmekesise liikumisaktiivsuse harjutused – pikad seeriad plahvatusjõu harjutusi (burpeed), harjutused hüppenööri.

Jõud on võime ületada välisvastupanu või sellele vastu seista lihaspingete abil. Lihased on üks olulisemaid füüsilisi omadusi kikkpoksija jaoks. Lihaste tugevus määrab suurel määral liigutuste kiiruse, samuti vastupidavuse ja osavuse.

Kikkpoksijale iseloomulik jõu avaldumine toimub impulsside kujul, mis korduvad sageli ja kestavad üsna pika aja jooksul. Seetõttu räägitakse „plahvatusjõu“ ja jõuvastupidavuse avaldumisest.

Kiirus – võime sooritada liigutusi ja tegevusi kindla kiirusega tänu närvi-lihasprotsesside suurele liikuvusele.

Osavus – võime valida ja sooritada vajalikke liigutusi (tegevusi) õigesti, kiiresti ja leidlikult, oskus koordineerida oma liigutusi ning täpselt lahendada ootamatult tekkivaid liikumisülesandeid. Osavuse aluseks on liigutusoskuste paindlikkus.

Paindumus – võime sooritada liigutusi suure amplituudiga (eriti kõrged jalalöögid).

Tasakaal – sellest sõltub löökide ja kaitsetegevuste efektiivsus.

Lõdvestumine (relaksatsioon) – pingete ja lõdvestuste vaheldumine kiiresti muutuvates tegevustes on peamine tegur löökide kiiruse ja kaitsevõtete rakendamise parandamisel.

## KJKKPOKSIJA FÜÜSILISE ETTEVALMISTUSE PEAMISED NÄITAJAD JA HINDAMISMEETODID

(treeneritele 3., 4. ja 5. kategooria)

Sportlase võistlusvalmiduse määrab spordiarst. Selleks, et treeneril oleks täpne ülevaade sportlase füüsilisest seisundist, kes esindab kindlat klubi, tuleb vähemalt kord aastas suunata sportlane terviklikule meditsiinilisele läbivaatusele.

Spordiarst uurib sportlase funktsionaalset seisundit veloergomeetri abil, teeb elektrokardiogrammi ning testib südame löögisagedust, kopsu mahtu ja dünamomeetrilisi jõunäitajaid. Seejärel koostab arst eksperthinnangu, mis kantakse WAKO spordipassi.

Siiski ei ole igapäevastes treennis vajalik iga osaleja üksikasjalik meditsiiniline läbivaatus. Kuid selleks, et määrata optimaalne treeningukoormuse tase erinevatele õpilasrühmadele (füüsiliselt paremini ettevalmistatud ja algajad) ning liikuda frontaalsest treeninguvormist grupitreeningule, on oluline osata eristada nende füüsilise ettevalmistuse taset.

Kikkpoksija üldfüüsilise ettevalmistuse peamised näitajad on vastupidavus ja skeletilihaste jõud.

Spordislängis määratletakse vastupidavust kui „hingamist“ ning treener hindab seda visuaalselt, jälgides, kui kiiresti õpilane intensiivsete füüsiliste harjutuste ja eriti sparringute ajal väsib. Nõrgemini ettevalmistatud õpilane väsib kiiresti ja katkestab harjutused taastumiseks.

Sportlase vastupidavus sõltub otseselt tema kardiovaskulaarsest ja hingamiselundkonnast ning aeroobse ja anaeroobse läve tasemest.

Treeningu tingimustes määratakse südame normaalse töö tase südame löögisageduse (pulsisageduse) testidega:

- Südame löögisageduse taastumine pärast treeningukoormust (150–180 lööki minutis) peaks langema 60–70 löögini kolme minuti jooksul (halvimal juhul 10 minutiga).
  - Treenitud inimese kopsumaht on vahemikus 4000 kuni 6000 ml. Optimaalset hingamissüsteemi seisundit kontrollitakse hingamise kinnipidamise testiga – treenitud sportlase puhul kestab see ühest kuni kahe minutini või kauem.
  - Aeroobne ja anaeroobne lävi määrab koe tasandil mitte kõrvaldatud laktaadi (piimhappe) hulk, mis tekib oksüdatiivsete protsesside käigus pärast ATP sünteesi rakkudes. Aeroobne lävi on 2 mmol/l ja anaeroobne 4 mmol/l. Mida kõrgem see näitaja, seda raskem on hingata harjutuste sooritamisel. Seega, mida kaugemale see lävi nihkub anaeroobse poole, seda vastupidavam on sportlane.
- Visuaalne hindamine trennis – näiteks töötades poksikotiga:
- Kui sportlane saab treeningu ajal rahulikult treeneriga suhelda või anda nõu kõrval harjutavale algajale, siis see on aeroobne lävi.
  - Kui sportlane peab keskenduma õigele hingamisele, tehes iga löögiga väljahingamise, siis ta läheneb anaeroobsele lävele.
  - Kui ta peab löögiseeria järel tegema olulisi pause (kuni 5 sekundit), siis on ta jõudnud anaeroobse läveni või ületanud selle.

Lihaskõhvi võitlusspordialade sportlastel hinnatakse tavaliselt käepigistusjõu (dünaamomeetria) mõõtmise, lõuatõmmete, jõutõmbe ja surumisharjutuste kaudu.

Kuna kikkpoksijate kasv ja kaal varieeruvad oluliselt erinevate kaalukategooriate tõttu, on ka nende füüsilise arengu näitajad erinevad:

| Näitajad             | Vahemik |
|----------------------|---------|
| Pikkus, cm           | 150–200 |
| Kaal, kg             | 48–120  |
| Käepigistusjõud, kg  | 30–80   |
| Lõuatõmbed, kordused | 15–30   |
| Jõutõmme, kg         | 100–250 |

- Üldfüüsilise ettevalmistuse normatiividest räägitakse järgmises loengus.

## ÜLDFÜÜSILISE ETTEVALMISTUSE NORMATIIVID JA FUNKTSIONAALSE VORMISOLEKU HINDAMINE KIKKPOKSIJATELE

(4. ja 5. kategooria treeneritele)

Normatiivid aitavad hinnata kikkpoksis kõige olulisemate kehaliste võimete arengutaset.

Tabelis toodud normatiivid kehtivad kõrge ettevalmistustasemega sportlastele. Loomulikult ei saavuta algajad sportlased kontrollmõõtmistel neid tulemusi, kuid nende reaalsete tulemuste võrdlemine edasijõudnud sportlaste normatiividega annab ülevaate sportlase hetke füüsilisest seisundist ning seab suunad üldfüüsilise ettevalmistuse edasiseks arendamiseks.

### Juunioride üldfüüsilise ettevalmistuse normatiivid

| Test                              | Suurepärase Hea |       | Rahuldava Halb |       |
|-----------------------------------|-----------------|-------|----------------|-------|
| Jooks:                            |                 |       |                |       |
| 100 m (s)                         | 12,2            | 12,5  | 12,9           | 13,3  |
| 200 m (s)                         | 28,9            | 29,7  | 30,5           | 31,3  |
| 1500 m (min, s)                   | 4.52            | 4.59  | 5.06           | 5.13  |
| 3000 m (min, s)                   | 10.21           | 10.57 | 11.33          | 12.09 |
| 5000 m (min, s)                   | 18.10           | 19.00 | 19.51          | 20.40 |
| Kätekõverdused:                   |                 |       |                |       |
| 20 sekundi jooksul (korduste arv) | 33              | 20    | 28             | 20    |
| 1 minuti jooksul (korduste arv)   | 73              | 63    | 53             | 43    |
| Lõuatõmbed (korduste arv)         | 31              | 24    | 17             | 10    |
| Paigalt hüpped:                   |                 |       |                |       |
| Ühekordne (cm)                    | 258             | 239   | 220            | 201   |
| Viiekordne (m)                    | 12,00           | 11,51 | 10,58          | 9,65  |
| Kuulitõuge 4 kg:                  |                 |       |                |       |
| Tugevama käega (m)                | 12,59           | 11,30 | 10,10          | 8,81  |
| Nõrgema käega (m)                 | 10,25           | 9,35  | 8,45           | 7,55  |

### Seenioride üldfüüsilise ettevalmistuse normatiivid

| Test | Suurepärane | Hea | Rahuldav | Halb |
|------|-------------|-----|----------|------|
|------|-------------|-----|----------|------|

**Jooks:**

|                 |       |       |       |       |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| 100 m (s)       | 11,0  | 11,5  | 12,0  | 13,0  |
| 200 m (s)       | 27,0  | 29,0  | 30,0  | 31,0  |
| 1500 m (min, s) | 4.30  | 4.50  | 5.00  | 5.10  |
| 3000 m (min, s) | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 12.00 |
| 5000 m (min, s) | 17.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 |

**Kätekõverdused:**

|                                   |    |    |    |    |
|-----------------------------------|----|----|----|----|
| 20 sekundi jooksul (korduste arv) | 40 | 30 | 25 | 20 |
| 1 minuti jooksul (korduste arv)   | 75 | 65 | 55 | 45 |
| <b>Lõuatõmbed (korduste arv)</b>  | 35 | 25 | 20 | 10 |

**Paigalt hüpped:**

|                |       |       |       |       |
|----------------|-------|-------|-------|-------|
| Ühekordne (cm) | 270   | 245   | 230   | 200   |
| Viiekordne (m) | 13,00 | 12,00 | 11,00 | 10,00 |

**Kuulitõuge 4 kg:**

|                    |       |       |       |      |
|--------------------|-------|-------|-------|------|
| Tugevama käega (m) | 14,00 | 13,00 | 11,00 | 9,00 |
| Nõrgema käega (m)  | 11,00 | 10,00 | 9,00  | 8,00 |

**ÜLDFÜÜSILISE ETTEVALMISTUSE HARJUTUSED ILMA VAHENDITA**  
*(Treeneritele 4. ja 5. kategooria jaoks)*

Üldfüüsiline ettevalmistus (ÜFE) on süsteemne treening, mis arendab kõiki kehalisi võimeid – jõudu, vastupidavust, kiirust, osavust ja painduvust – nende optimaalses kombinatsioonis. Oluline on vältida kitsast spetsialiseerumist ja ühe füüsilise omaduse liigset arendamist teiste arvelt.

Üldfüüsilise ettevalmistuse eesmärgid ja ülesanded:

Mitmekülgsete ja spetsiifiliste füüsiliste võimete arendamine.  
Organismi üldise kehalise võimekuse tõstmine.  
Vajalike liikumisostuste ja harjumuste kujundamine.  
Harmoniline ja tasakaalustatud kehaline areng.  
Baasi ettevalmistamine spetsiaalseks füüsiliseks ettevalmistuseks.

Üldfüüsilise jõu arendamine ilma vahenditeta

Üldise lihasjõu arendamiseks võib kasutada mitmesuguseid harjutusi, mis tugevdavad keha lihaskonda. Jõuharjutused peaksid olema osa nii soojendusest kui ka treeningu lõpuosast.

Põhiprintsiibid:

- Soojendus ise on kompleksne ÜFE harjutuste kogum, kus on kombineeritud jõu, kiiruse, osavuse ja painduvuse arendamine.
- Treeningu lõpus saavad sportlased teha iseseisvalt või treeneri juhendamisel jõuharjutusi.

Kohustuslikud harjutused ÜFE arendamiseks ilma vahenditeta:

#### 1) Kõhulihaste tugevdamine

- Istesse tõusud
- Jalgade tõsted lamades
- Plank ja külglank

#### 2) Käelihaste tugevdamine

- Kätekõverdused (tavalisel viisil, kitsalt või laialt)
- Kätekõverdused käetõusuga
- Lõuatõmbed laialt ja kitsalt

#### 3) Jalalihaste tugevdamine

- Kükid (tavaliselt, hüppega, ühe jalaga)
- Väljahüpped
- Väljaasted ette ja taha

Need harjutused moodustavad treeningu lahutamatu osa ning tagavad sportlase üldise füüsilise ettevalmistuse ja vastupidavuse.

Kõhulihaste tugevdamise harjutused :

##### 1. Plank

- Toetudes küünarnukkidele ja varvastele, hoia keha paralleelselt põrandaga.
- Treenib süvalihaseid ja parandab keha stabiilsust.

##### 2. Klassikalised istesetõusud

- Jalad fikseeritud põrandale või toetatud vastu pinki.

- Võib teha löökide imiteerimisega (üksikud löögid või löögikombinatsioonid).
- Paarisharjutus: haarake partneriga jalad üksteise taha ja tehke kordamööda või samaaegselt istesetõuse.

### 3. Istesetõusud, jalad toolil

- Lama selili, jalad toetuvad toolile, tõsta ülakeha üles.

### 4. Jalgade tõsted selili lamades või istumisasendis

- Võib teha ka kätega toestamata, et suurendada raskust.

### 5. Jalgade tõsted lõuatõmbekangil või võimlemisseinal

- Ripu kangil ja tõsta sirged jalad paralleelselt põrandaga või kõrgemale.

### 6. Jalgade tõsted küünarnukitoel rippudes

- Kasutades spetsiaalset treeningpinkki või varustust, tõsta jalad üles.

### 7. Keha pöördsirutused ("crunch")

- Lama selili, vii vaheldumisi küünarnukk vastaskoleni juurde.

### 8. Paarisharjutus – jalgade tõukamine tagasi

- Lama selili, tõsta jalad üles, samal ajal kui partner surub need tagasi alla, nii et pead need uuesti üles tõstma.

## Käte lihaste tugevdamise harjutused :

### 1. Kätekõverdused (põrandal rusikatel või peopesadel)

- Arendab randmete ja küünarvarre tugevust.
- Rusikatel sooritatavad kätekõverdused aitavad tugevdada randmeid ja karastada liigeseid.

### 2. Kätekõverdused pingilt või küünarnuki toelt ("triitsepsi kätekõverdused")

- Aseta käed pingile, keha suunatud tahapoole, ja lasku alla ning üles.
- Võid sooritada ka spetsiaalsel trenažööril küünarnuki toelt riputades.

### 3. Lõuatõmbed kangil (eesmine ja tagumine haare)

- Klassikaline harjutus selja, biitsepsi ja õlgade arendamiseks.
- Esiküljelt haarates koormus rohkem biitsepsile, tagant haarates rohkem seljale.

### 4. "Käru" harjutus koos partneriga

- Partner hoiab sind pahkludest kinni, sina liigud käte peal edasi.
- Arendab õlavarre- ja küünarvarrelihaseid, parandab koordinatsiooni ja jõudu.

Harjutused jalgade lihaste tugevdamiseks :

1. Kükide variatsioonid

- Tavalised kükid – jalgade üldine tugevdamine, tasakaalu ja plahvatusliku jõu arendamine.
- Ühe jalaga kükid (püstolikükid) – tasakaalu, liikuvuse ja jõu arendamine.

2. Hüpped kõrgemale pinnale (pink, tool, kast)

- Plahvatusliku jõu ja reaktsiooni arendamine.
- Harjutust saab sooritada mõlemal jalal või ühel jalal.

3. Tõusud varvastele täistallalt

- Tugevdab säärelihaseid, eriti tallalihast.
- Võib sooritada ka lisaraskusega või ühel jalal.

4. Partneri jalatõrjumine seina najal

- Partner hoiab tasakaalu seina najal, sa surud tema jalgu eemale.
- Arendab reie eesmisi ja tagumisi lihaseid ning tasakaalu.

5. Väljahüpped ja astumised ettepoole (väljaasted)

- Harjutus reie esiosa ja tuharalihaste tugevdamiseks.
- Võib sooritada ka lisaraskustega.

6. Kükiasendis kõndimine

- Arendab reielihaseid ja vastupidavust.
- Hea harjutus liikumiskiiruse ja madala asendi hoidmise treenimiseks.

7. Paigalt kaugushüpped matile

- Plahvatusliku jõu ja koordinatsiooni parandamine.
- Võib sooritada ka järjestikuste hüpetena.

Mängulised harjutused OÜF-iks

1. Võitlus

- Võitlus on suurepärane viis arendada üldist füüsilist ettevalmistust, sealhulgas jõudu, vastupidavust, paindlikkust ja koordinatsiooni.
- Võitlusstiilid OÜF-iks:

- Võitlus mattidel — arendab füüsilist vastupidavust, jõudu ja võitlusetehnikat.
- Haarde mängud — näiteks võitlus palli või objekti eest liikumises, arendades reaktsiooni ja strateegilist mõtlemist.
- Kõie tõmbamine — arendab jõudu ja meeskonnatööd.

## 2. Liikumismängud

- Jalgpall — arendab vastupidavust, kiirus, paindlikkust ja parandab liikumiste koordineerimist ning meeskonnatööd.
- Korvpall — arendab kiirus, reaktsioone, paindlikkust ja jõudu. Nõuab head käte ja jalgade koordineerimist ning võimet kiiresti otsuseid teha stressirohktes olukordades.
- Võrkpall — parandab koordineerimist, paindlikkust ja reaktsioone, aitab arendada ülakeha jõudu ja vastupidavust.

Põhitreeningutes tavaliselt ei tehta vastupidavusharjutusi, välja arvatud maadlus. Isegi treening koos mitme vooru ülesannetega on kompleksne harjutus vastupidavuse arendamiseks.

Spetsiaalsed vastupidavusharjutused on igapäevane jooksmine (hommikune või õhtune 3-5 km jooks) ja ujumine.

Burpee (burpee)

Harjutus burpee arendab plahvatuslikku jõudu, kiirust, koordineerimist ja tasakaalu. Klassikaline variant näeb välja selline:

1. Sügav kükk, käed põrandal.
2. Hüpe lamamispositsiooni.
3. Hüppe push-up.
4. Naase hüpates küki asendisse.
5. Hüppamine kükkist üles.
6. Tagasi kükkidesse.

Seda klassikalist kompleksi saab muuta keerukamaks.

Harjutust saab teha kordusena (6–10 kordust, seejärel puhkus, siis jälle kordused) või läbi raundide (üks raund kordust, 1 minut puhata, siis järgmine raund jne). Mõnikord asendatakse puhkus simulatsioonidega löögiharjutustega.

ÜFE HARJUTUSED RASKUSTEGA  
(4. ja 5. kategooria treeneritele)

Üldfüüsiline ettevalmistus (ÜFE) on süsteemne treening, mis arendab kõiki füüsilisi omadusi (jõud, vastupidavus, kiirus, osavus, painduvus) nende optimaalses kombinatsioonis.

Lisaks kohustuslikele ÜFE harjutustele ilma vahenditeta, mida tehakse treeningu lõpus ja spetsiaalsetel ÜFE-treeningutel, kasutatakse ka harjutusi raskustega ja spetsiaalsete treeningvahenditega.

On levinud arvamus, et raskustega harjutused võivad vähendada kiirust ja osavust ning häirida lihaste peenkoordinatsiooni. Seetõttu on võitlusspordi sportlaste ettevalmistavad harjutused rohkem nihkes SFE (spetsiaalse füüsilise ettevalmistuse) suunas – kiirus-jõuharjutused peaksid olema kombineeritud lödvestusega.

Siiski on üldine füüsiline areng sportlase ettevalmistuses positiivne tegur. Seetõttu on jõusaaltreening võitlussportlaste jaoks tänapäeval täiesti tavaline praktika.

Tavaliselt on spordisaalis olemas vajalikud vahendid raskustega treenimiseks – hantlid, sangpommid, kuulid ja kangid. Kui neid pole piisavalt, võib sportlasele soovitada lisatreeninguid jõusaalis.

Oluline on jälgida, et treening masinatel ei muutuks ülemääraseks lihaste kasvatamiseks, vaid jääks tasakaalustatud üldfüüsilise ettevalmistuse osaks.

Näidisprogramm lihasgruppide treenimiseks jõusaalis:

1. Jalad ja tuharad:

- Kük kangiga (3–5 seeriat, 6–12 kordust)
- Jõutõmme (3–4 seeriat, 6–10 kordust)
- Väljahüpped hantlitega (3 seeriat, 10–12 kordust)
- Tõus varvastele raskusega (3 seeriat, 15–20 kordust)

2. Selg:

- Plokk tõmbed rinnale (3–4 seeriat, 10–12 kordust)
- Kangiga jõutõmme sirgete jalgadega (3 seeriat, 8–10 kordust)
- Hantlitega rinnalt tõmbed (3 seeriat, 12 kordust)

3. Rind:

- Lamades surumine kangiga (3–5 seeriat, 6–10 kordust)
- Hantlitega surumine (3 seeriat, 8–12 kordust)
- Plokksimulaatoril lendamine (3 seeriat, 10–12 kordust)

4. Õlad:

- Hantlite tõsted küljele (3 seeriat, 12–15 kordust)
- Kangiga surumine üle pea (3–4 seeriat, 6–10 kordust)

- Plokksimulaatoriga tagumise deltalihase harjutused (3 seeriat, 12 kordust)
- Õlakehitused kangiga (3 seeriat, 12–15 kordust)

#### 5. Käed:

- Biitsepsi hantlikõverdused (3 seeriat, 10–12 kordust)
- Kangiga biitsepsi tõsted (3 seeriat, 8–12 kordust)
- Triitsepsi surumine plokksüsteemis (3 seeriat, 12 kordust)

#### 6. Kõhulihased:

- Jalad tõsted toenglamangust (3 seeriat, 10–15 kordust)
- Istesetõusud lisaraskusega (3 seeriat, 12–15 kordust)
- Põlvede tõsted rööbaspuudel (3 seeriat, 12 kordust)

Treeningute maht ja koormus tuleks kohandada vastavalt sportlase tasemele ja eesmärkidele.

Tüüpilises võitlusspordisaalis on järgmised raskused ja vahendid: hantlid, kettad, sangpommid, kummilindid, topispallid, köied ja kang.

Treeningu lõpus võib sportlastele pakkuda järgmist harjutuste kompleksi:

1. Lamades surumine
2. Kukk kangiga
3. Jõutõmme
4. Surumine kangiga rinnalt ja kukla tagant
5. Kangitõmme kitsalt lõua alla
6. Ketta (15 või 20 kg) žongleerimine
7. Kükli liigese painutamine hantlitega (10 kg)
8. Hantlite külgedele tõstmine (õlavöötme tugevdamiseks)
9. Kükli liigese sirutamine hantliga pea tagant
10. Sangpommitõmme (24 või 32 kg) pingile toetudes
11. Kummilindiga tõmbed biitsepsile, rinnalihastele ja triitsepsile
12. Topispalli žongleerimine seistes või istudes
13. Raskuse üleskerimine plokil (käte ja haardejõu arendamiseks)
14. Treeningköite harjutused käte ja õlgade tugevdamiseks (topeltlaine ja vahelduv laine)

Harjutused looduses lisaraskustega

Väljaspool treeningusaali (looduses) saab kasutada mitmesuguseid harjutusi raskete esemetega, näiteks:

- Ämbrite kandmine
- Suurte veoautorehvide veeretamine
- Raskete kivide loopimine

Kui harjutused lisaraskustega hakkavad sarnanema löökliigutustega ja on suunatud nende lihasgruppide arendamisele, mis osalevad löökides, siis liigub treening erialase kehalise ettevalmistuse (EKF) kategooriasse.

## KIKBOKSIJA VASTUPIDAVUSE SUURENDAMISE MEETODID JA VIISID

### *(5. kategooria treeneritele)*

Sportlase vastupidavus on koos tehnilise ettevalmistusega üks olulisemaid tegureid võidu saavutamisel. Vastupidavus on sportlase võime pika aja jooksul tõhusalt taluda jõulist ja psüühho-emotsionaalset pinget, hoides samal ajal võitluse intensiivsust võimalikult kaua algtasemel.

Vastupidavus võib olla ÜLDINE ja SPETSIAALNE.

- Üldine vastupidavus on sportlase keha võime, eriti tema lihasluukonna, südame-veresoonkonna ja hingamissüsteemi suutlikkus pikka aega säilitada suurenenud töövõime. Seda tüüpi vastupidavust nimetatakse mõnikord ka aeroobseks vastupidavuseks.
- Spetsiaalne vastupidavus põhineb sportlase närvisüsteemi ettevalmistamisel järskudeks muutusteks võitluses, keskendumisvõime arendamisel, reaktsioonikiirusel, löökide täpsusel, võimel pikalt väsimusele vastu seista, emotsionaalse stabiilsuse säilitamisel ja kiirel energiavarude taastamisel. Selle vastupidavuse vormimine hõlmab lisaks füüsilistele oskustele ka psühholoogilist ettevalmistust.

Spetsiaalne vastupidavus jaguneb omakorda mitmeks suunaks, millest peamine on jõuvastupidavuse arendamine. Mõnikord nimetatakse seda ka anaeroobseks vastupidavuseks.

Üldist vastupidavust arendatakse harjutustega, mis tugevdavad lihaskonda, südame-veresoonkonda ja hingamissüsteemi. Need harjutused põhinevad pikaajalisel kehalisel tööl. Üldine vastupidavus kujuneb regulaarsete ja süstemaatiliste treeningute tulemusel ning on peamiselt treeningaasta ettevalmistusperioodi osa, moodustades aluse spetsiaalse vastupidavuse arendamiseks.

Põhilised harjutused:

1. Kõndimine ja pikkade distantide jooksmine (matkad ja krossid maastikul)
2. Pikamaaujumine
3. Aerutamine või sõudmine
4. Pikad suusamatkad
5. Võistkondlikud mängud (näiteks jalgpall, korvpall)

## 6. Pikaajaline füüsiline töö

### Harjutused SPETSIAALSE VASTUPIDAVUSE arendamiseks

Spetsiaalne vastupidavus on seotud sportlase konkreetsete võitlusoskuste arendamisega. Seda saab treenida võitlusspetsiifiliste harjutustega, eriti harjutustega partneriga nii tinglikus kui ka vabas võitluses.

#### Maksimaalne intensiivsus

Anaeroobse (spetsiaalse) vastupidavuse arendamisel kasutatakse 10–15-sekundilisi kõrge intensiivsusega tööintervalle, mida korratakse 5–6 korda, vahepausidega 1–2 minutit.

#### Jõutreening lisaraskustega

Sportlane töötab intensiivselt lisaraskustega (mansetid, lisaraskused), kuni kurnatuseni, seejärel puhkab 2–3 minutit ja kordab harjutust.

#### Harjutuste loetelu:

1. Partneriga töö tinglikus või vabas võitluses
2. Tugevate ja täpsete löökide harjutamine poksikoti või pearinglel
3. Sprindidistsid (mitu kordust), intervalljooks, mäkkejooks (lisaraskustega ja ilma, liival või lumes)
4. Erinevad kätekõverdused üleminekutega
5. Rebimised, tõuked ja võnked sangpommidega või kangiga
6. Treppidel jooksmine, hüpped, hüppenöör
7. Autorehvi ümberlükkamine
8. Töö haamriga vastu autorehvi
9. Töö köitega
10. Harjutused pidurdustakistustega (kummilindid, lisaraskused)

Peamine tingimus jõu vastupidavuse puhul – maksimaalne koormuse maht, mis on kõrgema takistusega kui võistlustel.

## RINGTREENING VASTUPIDAVUSE HARJUTAMISEKS

*(5. kategooria treeneritele)*

Üks kõige tõhusamaid meetodeid sportlase kiirus-jõu ettevalmistuse parendamiseks on ringtreeningud.

Ringtreeningu (crossfit) koostamise põhimõtted:

1. Iga harjutus on suunatud konkreetse lihasgrupi töötlemiseks.
2. Harjutused viiakse läbi erinevates kohtades („jaamades“) spordisaalis või väljakul.
3. Harjutused viiakse läbi raundide kaupa (2 minutit raund – jaama vahetus 1 minut).
4. Iga jaam on suunatud mitmele spetsiifilisele lihasgrupile ja võib imiteerida loogiliikumisi, olles suunatud tehniliste hetkede lihvimiseks.
5. Lihasgrupid, millele tuleb mõju avaldada:
  - Õlavarre piirkond
  - Keha (kõht, selg, kere lihased)
  - Jalad
6. Jaamade arv peab vastama treenijate arvule.

Peamine harjutuste komplekt ringtreeninguks

Hüpped pinki üle

Selleks on vaja pinki, mille pikkus on mitu meetrit. Alternatiivina võib kasutada näiteks madalat toru, mis on paigutatud paralleelselt maapinnaga ja mida saab leida igal staadionil. Sportlane hüppab selle üle, liikudes järjest edasi.

Tehnika täitmine:

- Jalad on koos.
- Hüpe tehakse mõlemal jalal korraga.
- Hetk, mil puututakse maapinda või pinda, peab olema võimalikult lühike (vastavalt plüomeetria põhimõtetele).
- Hüppe kõrgus peab tagama pinki (või toru) ületamise.

Mida annab harjutus:

- Tõhustab sääremarjalihaseid.
- Tugevdab jala sidemeid.
- Aitab koordineerimisvõimekuse arendamisel, parandab tasakaalu, sealhulgas rünnaku hetkel.
- Jalgade tehnika ja jõud on väga oluline tegur, mistõttu on hüpped pinki üle üks kõige lihtsamaid harjutusi, mida saab pidada baasharjutuseks. Kaasaegsed poksijad kasutavad oma ettevalmistuses mitmeid variatsioone sellistest harjutustest.

Harjutus kummist esandriga

Selle harjutuse ajal imiteeritakse lööke.

Tehnika täitmine:

- Ükshaaval imiteeritakse lööke mõlemal käel õige tehnikaga.
- Maksimaalne pingutus liikumise alguses.
- Ilma vibutuseta .

Mida annab harjutus:

- Arendab õlavöötme lihaseid.
- Parandab löögitehnikat.
- Suurendab plahvatusjõudu.

Kere tõusud kõhulihastele

Täitmine toimub maksimaalses tempos kolme minuti jooksul.

Tehnika täitmine:

- Jalad on fikseeritud, käed on pea taga või risti rinnal.
- Alakeha ei tööta (kõik liikumine toimub ainult ülaselja ja kõhulihaste arvelt).
- Terav väljahingamine lõppfaasis.

Mida annab harjutus:

- Tugevdab kõhulihaseid.
- Parandab selgroo paindlikkust.

Kangide viskamine seistes

Ilma selle spetsiaalse harjutuseta ei saa täielikku kikkpoksija treeningarsenali ette kujutada.

Tehnika täitmine:

- Lähteasend: haare umbes õlavarre laiuses, kang lebab rinnal või hoitakse rinna ees.
- Plahvatusliku liigutusega kang visatakse järsult ettepoole-ülespoole ja naaseb kiirelt tagasi.
- Viske ajal tehakse elastselt liikumist jalgadega, et lisada dünaamikat.

Mida annab harjutus:

- Tugevdab käte, selja ja õlavöötme lihaseid ning suurendab nende kiiret kokkutõmbamisvõimekust.
- Kangide kaal valitakse vastavalt sportlase kehakaalule ja funktsionaalsele ettevalmistusele.

Hüpped kastile

Kastina võib kasutada igasugust stabiilset platsi.

Tehnika:

- Tähtis on pöörata tähelepanu nii hüppamise kui ka maha hüppamise.

- Pliomeetrilisest asendist tuleb maandumisaja minimaaliseerimiseks vähendada kontakti põrandaga pärast kastilt hüppamist.
- Hüppe kõrgus peab olema maksimaalne.
- Hüppeid võib teha nii otse kui ka külgsuunas, nagu üle pingi.

Mida harjutus annab:

- Tugevdab säärelihast ja jala sidemeid.
- Täiendav tehnika lihvimine (kui aeg-ajalt lisada varjupoksi elemente hüppates).

Harjutus topispalliga

Harjutada võib nii iseseisevalt kui ka paarides. Esimesel juhul on vajalik sein, millel vastu pall visata.

Tehnika:

- Ülesanne seisneb plahvatuslikus pingutuses viske ajal.
- Viskeid saab teha nii mõlema käega rinnalt kui ka ühe käega, matkides lööki.

Mida harjutus annab:

- Arendab kõiki sihtrühma poksi lihaseid, sealhulgas kere ja jalgu.
- Parandab koordinatsioonivõimekust.

Kukerpallid

Peamine ülesanne on koormata vestibulaarset aparati. Rullida saab nii ringis, kui ka sirgjoonel, edasi-tagasi. Stabiilse dünaamilise tasakaalu säilitamine on selles spordis väga oluline tegur.

Kuulitõuge või vertikaalse kangivarda tõukamine

Tehnika:

- Ükskõik kumba käega, poksiasendist, imiteeritakse lööke;
- Maksimaalne plahvatuslik tõuge ilma vibutuseta.

Siin töötavad enamik sihtlihaseid ja arendatakse löögioskusi.

Hüpped üle kitse

Kolme minuti jooksul tuleb hüpata kitse kohalt ühelt poolt teisele. See harjutus on suunatud peamiselt liikumiste koordineerimise ja funktsionaalse vastupidavuse arendamisele.

Hüppesuuna pidev ja dünaamiline muutmine paneb lihased kohanema, nagu see toimub võitluse tingimustes.

Tabata

Poksijate treening vastavalt Tabata põhimõttele muusika saatmisel, kasutades 8 seeriat, mis sisaldavad 2 tsüklit 4 harjutusega. 8 – 1 raund (kogenumatele – 3 raundi), puhkus raundide vahel – 1 minut.

20 sekundit tööd, 10 sekundit puhkust.

Raund nr 1:

1. Kükide tegemine (vähemalt 18);
2. Kätekõverdused rusikatel (vähemalt 27);
3. Hüpped üle pinki (maksimaalsel kiirusel);
4. Sirged löögid kohapeal (90 lööki).

Neljas harjutus eeldab sirgete löökide tegemist vastava jala liikumisega. Pärast harjutuse lõppu järgneb 10 sekundi puhkus ja tsükel algab uuesti kükidega.

Raund nr 2:

1. Sügavatest kükidest välja hüppamine (8–10 korda, kuid hüpped peavad olema kvaliteetsed – kaugele ja kõrgele);
2. Töö pneumaatilise kottidega;
3. Kerge kangi viskamine (koormus sõltub kaalust, kuid minimaalne korduste arv peaks olema vähemalt 20);
4. Vahelduvad sammud väljaastumistes.

Hüppeid saab teha ette ja taha. Kõige parem on kasutada ühte suunda esimeses seerias ja teist suunda viiendas seerias.

Raund nr 3:

1. Kahekordsed hüpped hüpitsaga;
2. Töö raskel kotil (50 lööki);
3. Töö haamriga (üks seeria vasaku käega, teine seeria parema käega või vaheldumisi);
4. Lõuatõmbed (maksimaalne tempo, tehnika ei ole tähtis).

Kogu tsükel koos puhkeaegadega võtab aega täpselt 14 minutit.

## **5. SPETSIAALNE FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS KIKKPOKSIJALE**

**PÕHILISED HARJUTUSED KIKKPOKSIJA SFE ARENDAMISEKS**

*(treeneritele 3., 4. ja 5. kategooria)*

Spetsiaalne füüsiline ettevalmistus (SFE) on oluline osa kikkpoksija füüsilisest treeningust. SFE eripäraks on praktiliselt täielik võitluspraktika ja sparringute väljajätmine harjutuste arsenalist. See võimaldab sportlasel täielikult keskenduda spetsiaalsele füüsilise võimekuse arendamisele, kõrvaldades närvipinget, mis kaasneb võimaliku ohuga partneriga sparrimisel.

SFE harjutusi saab teha individuaalselt, koos treeneri või partneriga, raskustega või ilma, spetsiaalsete treeningvahendite ja seadmetega.

SFE peamine eesmärk – arendada spetsiaalseid lihasgruppe, mis vastutavad löögiliikumise ja liikumise eest, lihaseid, mis tagavad tõhusa kaitse ja vastupanemise vastase löökidele, ning arendada kiirust ja osavust.

#### HARJUTUSED OMA KEHAGA (INDIVIDUAALSELT)

1. Kätekõverdused
2. Kükid
3. Kõhulihaste harjutused (keha või jalgade tõsted)
4. Burpee kombinatsioon löökidega, vaheldumisi kolme esimese harjutuse elementidega
5. Varjupoks
6. Jooks kiirendustega
7. Hüpped pingile või kastile
8. Venitusharjutused
9. Lõuatõmbed kangil

#### HARJUTUSED OMA KEHAGA (PARTNERIGA)

1. Eemale tõukamine (toetades küünarnukile, rinnale, pähe)
2. Vastupanu harjutused (löögile vastusurumine peopesadega, haare küünarvarrest külglöögi ajal, vastupanu ülespoole löögile)
3. "Käru" – liikumine kätel, samal ajal kui partner hoiab sportlast hüppeliigete juurest
4. Kõhulihaste tugevdamine (keha või jalgade tõsted partneriga)
5. Kontaktivaba matkiv sparring
6. Jalgade venitusharjutused

#### HARJUTUSED RASKUSTEGA (INDIVIDUAALSELT)

1. Löögid hantlitega
2. Kangivarda tõuked ette ühe käega (teine ots toetub põrandale)
3. Kangitõuked ette kahe käega
4. Lamades surumine väikese raskusega

5. Töö haamriga rehvi peal
6. Töö treeningkõitega
7. Kuulitõuge

#### HARJUTUSED RASKUSTEGA (PARTNERIGA)

1. Topispalli (meditsiinipalli) visked
2. Kõhulihaste harjutused topispalliga

#### HARJUTUSED TRENNIVAHENDITEGA (INDIVIDUAALSELT)

1. Hüppenõõriga hüppamine
2. Töö ekspanderitega käte ja jalgade löökide jaoks
3. Töö kummilindiga (sukeldumise liigutuste jaoks)
4. Töö tennisepalliga
5. Töö pneumaatilise poksipirniga
6. Töö pneumaatilise palliga

#### HARJUTUSED TREENERIGA

- Töö poksikäppade ja poksipadjadega
- Harjutused poksikotiga
- Harjutused seinapatjaga
- Lõdvestusharjutused

### SPORDLASTE LEMMIKTEHNIKA TÄIUSTAMINE

#### *(5. kategooria treeneritele)*

Kaasaegne kikkpoksi tase nõuab sportlastelt kiireid otsuseid võitlussituatsioonis. Kuigi kõrgetasemeline sportlane omandab ettevalmistuse käigus laia valiku tehnilisi võtteid ja taktikalisi kombinatsioone ning täiendab oma kogemusi võistlustel, võib sellest vahel siiski väheks jääda, et võita sama kiiret ja kogenud vastast.

Ringis (või tatamil) on vaja kiiresti kasutada ja kohandada taktikalisi otsuseid, sooritada täpseid lööke vastase kaitset ennetades või vastupidi – kaitsta end tema kiirete rünnakute ja vasturünnakute eest, samal ajal täpselt arvestades aega ja distantsi.

Lisaks muutub treeningprotsessi käigus sportlase tehnika ning ta võib erineda üldtunnustatud (või kõige ratsionaalsemast) tehnikast. Kui see erinevus on väike ja ei tulene lihtsalt oskamatusel või soovimatusest tehniliselt õigesti töötada, on see loomulik ja seaduspärane. See mõjutab ka eelistatud taktikat – sportlane ehitab oma strateegia üles kombinatsioonile tehnilistest oskustest, füüsilistest võimetest ja tahtejõust.

Kõik see sunnib sportlasi treeningprotsessis keskenduma ja lihvimiseks vaid teatud võtteid ning täiendama piiratud hulka tehnilisi tegevusi, mis on omased nende individuaalsele stiilile, saavutades nende kõrge kvaliteedi. See viib sportlase lemmiktehnika või niinimetatud individuaalse võitlusmaneeeri domineerimiseni.

Kui sportlase isikupärased jooned hakkavad ilmnema, tuleb üldised treeningu ülesanded kombineerida individuaalse tööga. Individuaalsed harjutused peavad toimuma süstemaatiliselt, kuni sportlane suudab täiustatud tegevusi rakendada vabavõitluse tingimustes.

Treener peab kindlaks tegema ja määratlema nii enda kui ka sportlase jaoks tema individuaalse võitlusmaneeeri tunnused. Ühelt poolt muudab see sportlase käitumise potentsiaalsetele vastastele etteaimatavaks. Teisalt annab individuaalse stiili lihvimine ja selle edukas kasutamine lahingus sportlasele teatud eelise ja võimaluse võita.

Sportlase tehnika individuaalsete eripärade tuvastamine põhineb vaatlusel ja tema võitluspraktika analüüsil viie parameetri alusel:

1. Distsants – kauge, keskmine, lähedane
2. Võitluse tempo – aeglane, kiire, plahvatuslik
3. Maneer – ründav, kaitsev
4. Löövide iseloom – tugevad, nõrgad
5. Kiirus – kõrge, keskmine, madal

Siiski ei ole soovitatav liiga kaua piirduda vaid individuaalse võitlusstiili lihvimisega. Individuaalseid treeninguid tuleb süstemaatiliselt korrata kindlas järjestuses, et sportlane omandaks ka uusi oskusi. Treeningute teises etapis tuleks rõhku panna taktikalisele mitmekesisusele, mida sportlane saab õigel hetkel võitluses kasutada, et võita.

Treeningprotsessi käigus peab sportlane omandama taktikalise lähenemise ja tehnika, mis ei ole tema loomulikule stiilile omane. Näiteks:

- Distsantsivõitleja peaks õppima lähivõitluse tempoka ründaja tehnikat ja taktikat.
- Iga treening peaks sisaldama tehnilisi elemente, mis pole sportlase individuaalsele stiilile omased.
- Teatud osa treeningust tuleks pühendada juba omandatud oskuste kordamisele.

Sageli püüab sportlane vastasele peale suruda just sellise võitlusstiili, mida ta kõige paremini valdab, või vastupidi – sellise, milles vastane on nõrgem. Kuid kui mõlemad vastased on võrdselt tugevad näiteks lähivõitluses, võib üks neist otsustada muuta distantsi ja viia võitluse kaugdistantsile, kus tal on suurem eelis.

Taktikalise mitmekesisuse kasutamine vastavalt enda ja vastase tugevustele ning nõrkustele on osa võitluskunstist, mis põhineb tehnilisel mitmekesisusel.

Kõige tõhusama individuaalse tehnika lihvimine toimub treeningutel, kus kasutatakse treeneri poksipatju, tinglikke sparringu harjutusi ja erinevaid treeningvahendeid. Treener peab õigeaegselt osutama sportlase puudustele ja aitama neid parandada.

Õppe- ja treeninglaagrites on soovitatav korraldada sparringuid erinevate taktikaliste stiilidega partneritega. See võimaldab sportlasel kohaneda erinevate võitlusstiilidega ja arendada oma taktikalist meisterlikkust.

Sportliku vormi täiustamise perspektiivne plaan (arenguplaan), võttes arvesse sportlase eelistatud tehnikat

Eelmise põlvkonna suurte sportlaste saavutused tulenevad süsteemsest ja põhjalikust treeningust, mis põhineb sportlase spordivõimekuse täiustamiseks loodud perspektiivsel plaanil.

Arenguplaanis määratakse kindlaks ülesanded ja vahendid meisterlikkuse tõstmiseks ja kõrgeima sportliku vormi saavutamiseks. Iga treeningu ülesanne on äärmiselt ratsionaalne. Hea üldfüüsilise ettevalmistuse alusel viiakse läbi täpset tööd sportlase tehnilise kompleksi täiustamiseks, samuti tema taktikaliste võimete ja tahteomaduste arendamiseks.

Treener koostab iga sportlase kohta individuaalse spordi täiustamise plaani, uurides tema võitluslikke eripärasid. Individuaalse plaani koostamisel arvestatakse kõiki sportlase ettevalmistuse külgi (füüsiline, tehniline, taktikaline ja tahteomadused).

Ülesanded ja vahendid:

1. Üldfüüsilise ettevalmistuse täiustamine. Jõu, kiirus, täpsus ja vastupidavus.
  - Kasutage treeningutes laialdaselt võimlemisõppusi, pikki jalutuskäike, lühikesi ja keskmisi jooksudistside, maadluse, kergejõustiku viskeid, korvpalli ja muud füüsilist tööd.
2. Spetsiaalse vastupidavuse arendamine.
  - Tehke matkimisvõitlusi erinevate partneritega 6-8 raundi jooksul, kus on kõrge tempo ja mitmekesised ülesanded.
3. Kiiruse (tempo) arendamine võitluses.
  - Erinevates spetsiaalsetes võitlusülesannetes püüdke liikumistele anda suuremat kiirust. Vabavõitlus peaks toimuma kiiremas tempos, kuid ilma kiirustamiseta. Raundide kokkutõmbamine aktiivsete tegevustega. Püüdes kogu aeg võita punkte rünnakutel ja eriti kaitsetöös.
4. Löökide täpsuse ja teravuse arendamine. Täiustage erinevate pikkuste löögi oskust.
  - Harjutage treeneriga erinevates rünnaku- ja vastulöökides lapadel, kotil ja püstisel kotil.
5. Tehnika mitmekesistamine rünnakutes ja vastulöökides.
  - Uurige uuesti tehnilisi vahendeid. Täiustage oma oskusi matkimisvõitluses partneriga.

6. Täiustage taktikat mis annab vastase üle mängida, arendades initsiatiivi ja aktiivsust võitluses.
  - Igas vabavõitluses püüdke vastast punktides ületada, kasutades lööke ja kaitset mitmekesisistatud viisil.
7. Arendage kergust ja pingevaba olekut võitluse ajal.
  - Püüdes igasugustes treeningvõitlustes viia läbi kiireid ja kergeid treeninguid, vältige jõhkrat võitlust. Lisaks kunstlikule taktikalisele mängule, mille eesmärk on ületada vastane punktides, kasutage vajalikes kohtades tugevaid aktsenteeritud lööke.
8. Täiustage liikumisvõimekust võitluses.
  - Harjutage manööverdusvõimet (varjupoksis ja partneriga). Mängige distantssi muutmisega enne rünnakuid ja vastulöökide tegemist. Jälgige tasakaalu liikumisel.
9. Täiustage ründava ja kaitsvat taktikat.
  - Harjutage vabavõitluses pidevat ründamist ja oskust üle minna kaitsesse ja vasturünnakisse.
10. Täiustage petteliigutusi enne rünnakut. Andke rünnakutele suuremat ootamatust.
  - Harjutage peegli ees ja vabavõitluses rünnakuid, mis muudavad vastase tähelepanu rünnaku algusest petteliigutustega.
11. Täiustage oskusi löökide järjestamises ja rünnakutes ja vasturünnakutes.
  - Harjutage treeneriga löögikombosid lapadel ja partneriga treeningvõitlustes.
12. Parandage kaitse oskust.
  - Igal treeningul tuleb arendada kaitset üksikute ja seerialöökide vastu rünnakutes ja vastulöökide eest.
13. Täiendage oskusi lähivõitluses.
  - Igas treeningus peaksite läbi viima ühe või kaks raundi lähivõitluses. Õppige, kuidas minna lähivõitlusesse ja sealt välja tulla.
14. Tõsta üldist võitluse distsipliini.
  - Treeningmatšis vältige reeglite rikkumisi ja ärge tehke tehnilisi vigu, mis võivad põhjustada hoiatuse või diskvalifikatsiooni võistlustel.

Kuna täiustamine eelistatud tehnikas on eraldi osa üldisest sportliku täiustamise plaanist (punkt 4), tuleb arvestada, et see, mis sportlasel kõige paremini õnnestub, on sageli määrav võitluses. Üllatavalt "välja tulnud" tehniline või taktikaline võte, mida sportlane on harjunud kasutama teatud olukorras, võib talle võidu tuua või muuta võitluse käiku.