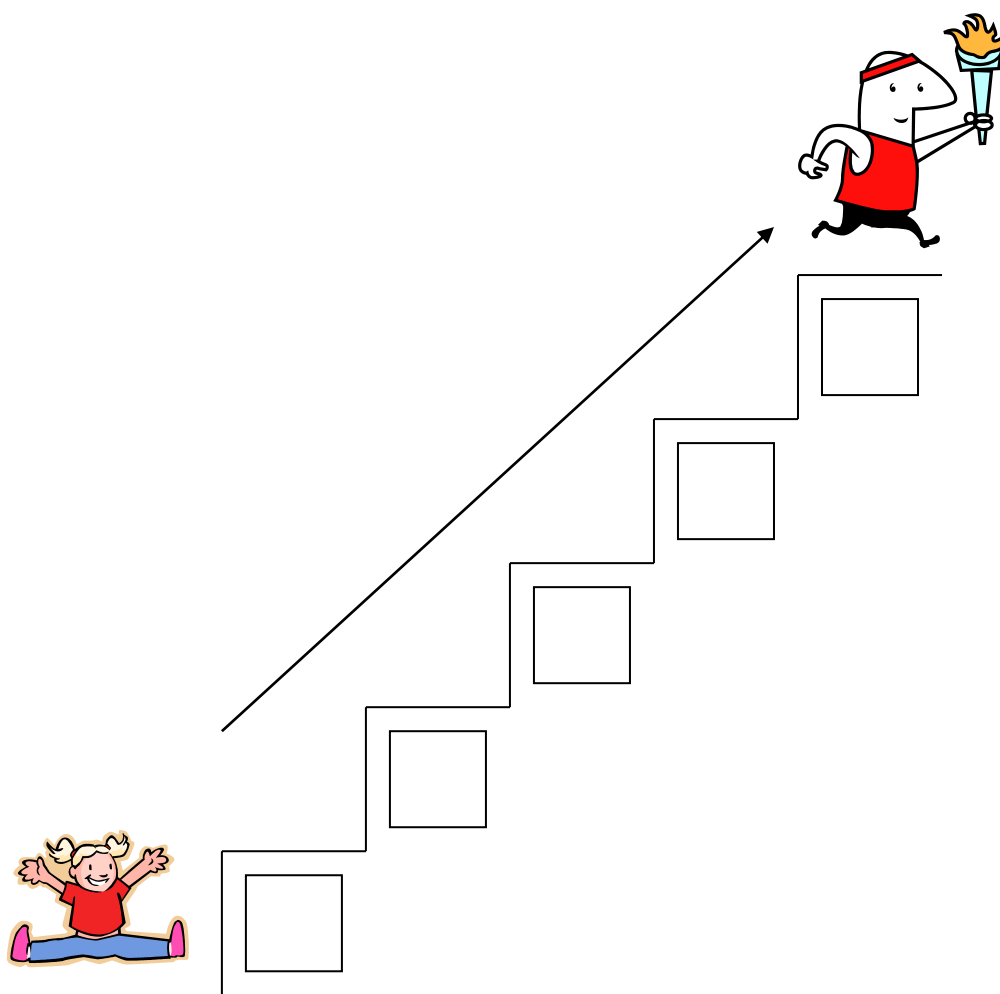


## UNGDOM TIL TOPPS

### *Utviklingstrapp for Taekwondo*

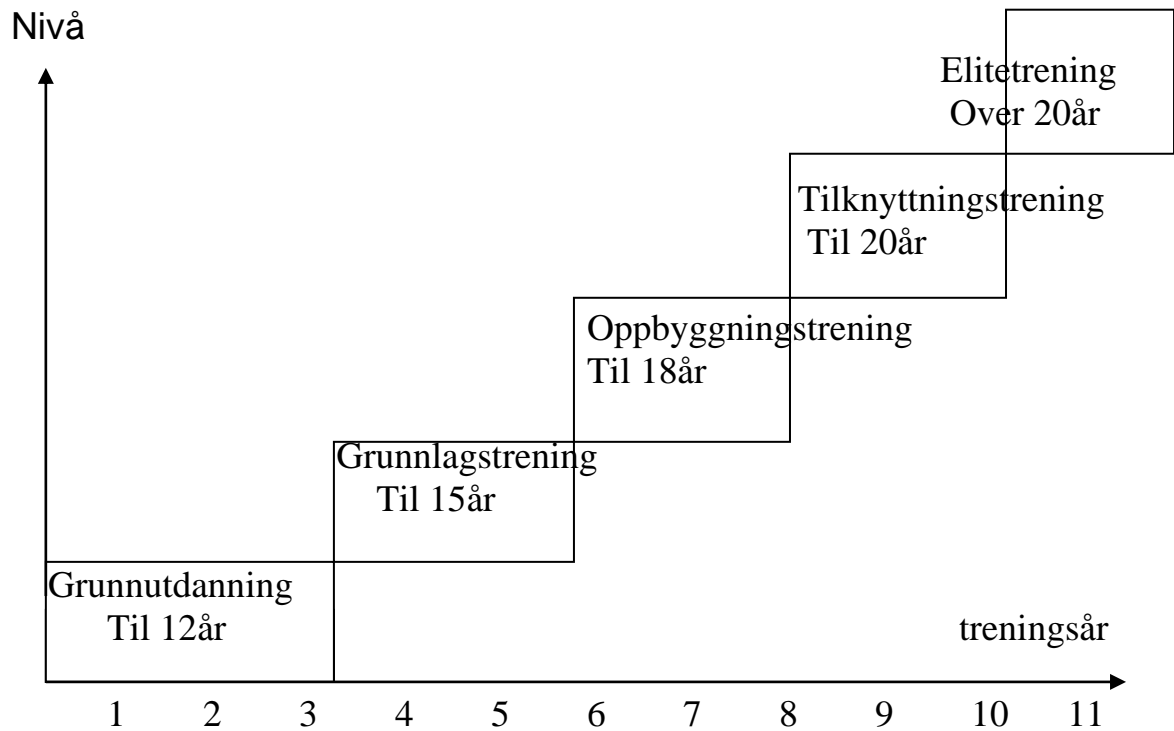
*utarbeidet av Raik Tietze, NKF*



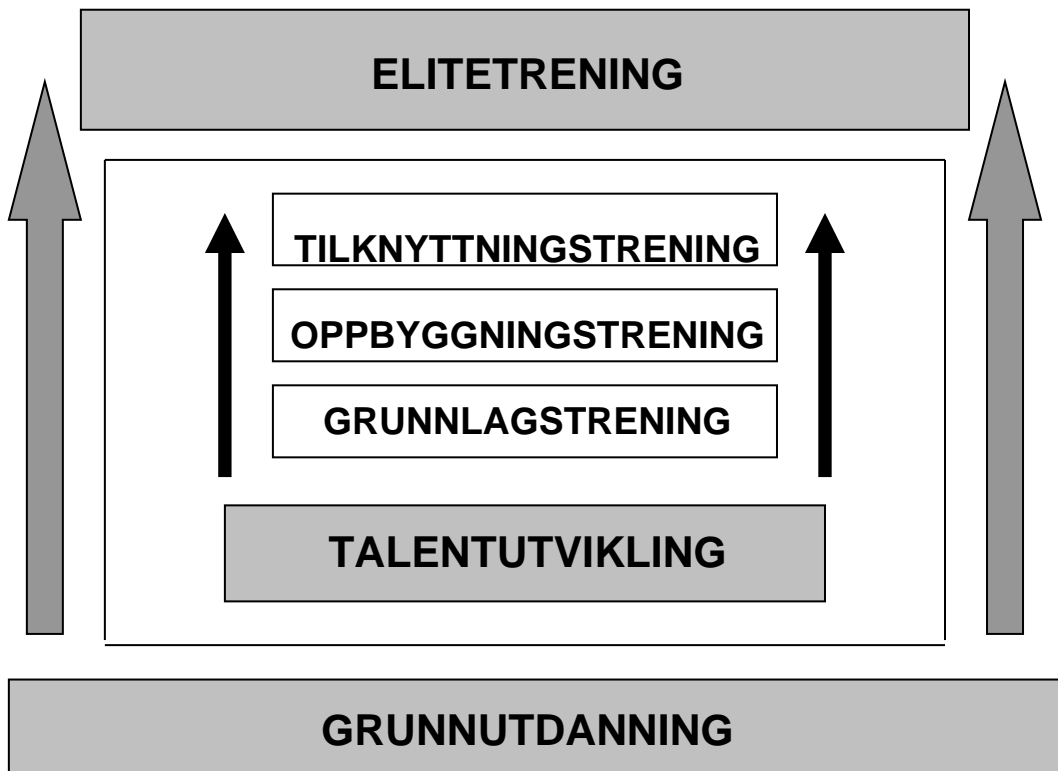
.....	<b>1</b>
<b>UNGDOM TIL TOPPS</b> .....	<b>1</b>
<b>UTVIKLINGSTRAPPA</b> .....	<b>4</b>
<b>LANGSIKTIG TRENINGSPPLAN</b> .....	<b>4</b>
<b>1. GRUNNUTDANNING</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1 MÅL</b> .....	<b>5</b>
1.1.1 KONKURRANSE EGENSKAPER .....	5
<b>1.1.2 TKD-EGENSKAPER</b> .....	5
1.1.3 GENERELLE EGENSKAPER .....	5
1.1.4 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER .....	5
<b>1.2 TRENING</b> .....	<b>6</b>
1.2.1 GENERELLE MOTORISKE EGENSKAPER .....	6
<b>1.2.2 TEKNISKE EGENSKAPER</b> .....	6
1.2.3 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER .....	6
<b>1.3 SAMMENDRAG</b> .....	<b>6</b>
<b>2. GRUNNLAGSTRENING</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1 MÅL</b> .....	<b>8</b>
2.1.1 KONKURRANSE EGENSKAPER .....	8
<b>2.1.2 TKD-EGENSKAPER</b> .....	8
2.1.3 GENERELLE EGENSKAPER .....	8
2.1.4 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER .....	8
<b>2.2 TRENING</b> .....	<b>9</b>
2.2.1 GENERELL MOTORISK DEL .....	9
<b>2.2.2 TEKNISK-TAKTISK DEL</b> .....	9
2.2.3 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER .....	9
<b>2.3 SAMMENDRAG</b> .....	<b>10</b>
<b>3. OPPBYGGNINGSTRENING</b> .....	<b>10</b>
<b>3.1 MÅL</b> .....	<b>12</b>
3.1.1 KONKURRANSE EGENSKAPER .....	12
<b>3.1.2 TKD-EGENSKAPER</b> .....	12
3.1.3 GENERELLE EGENSKAPER .....	12
3.1.4 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER .....	13
<b>3.2 TRENING</b> .....	<b>13</b>
3.2.1 GENERELLE MOTORISKE EGENSKAPER .....	13
<b>3.2.2 TEKNISK-TAKTISKE EGENSKAPER</b> .....	13
3.2.3 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER .....	14
<b>3.3 SAMMENDRAG</b> .....	<b>15</b>
<b>4. TILKNYTTNINGSTRENING</b> .....	<b>16</b>
<b>4.1 MÅL</b> .....	<b>16</b>

4.1.1 KONKURRANSEEGENSKAPER .....	16
4.1.2 TKD-EGENSKAPER .....	17
4.1.3 GENERELLE EGENSKAPER .....	17
4.1.4 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER .....	17
<b>4.2 TRENING .....</b>	<b>17</b>
4.2.1 GENERELLE MOTORISKE EGENSKAPER .....	18
4.2.2 TEKNISK-TAKTISKE EGENSKAPER .....	18
4.2.3 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER .....	18
<b>4.3 SAMMENDRAG .....</b>	<b>19</b>
<b><u>5. ELITETRENING .....</u></b>	<b><u>20</u></b>
<b>5.1 MÅL .....</b>	<b>20</b>
5.1.1 KONKURRANSE EGENSKAPER .....	20
5.1.2 TKD-EGENSKAPER .....	21
5.1.3 GENERELLE EGENSKAPER .....	21
5.1.4 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER .....	21
<b>5.2 TRENING .....</b>	<b>22</b>
5.2.1 GENERELLE MOTORISKE EGENSKAPER .....	22
5.2.2 TEKNISK-TAKTISKE EGENSKAPER .....	22
5.2.3 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER .....	22
<b>5.3 SAMMENDRAG .....</b>	<b>23</b>
<b><u>6. OVERSIKT .....</u></b>	<b><u>23</u></b>
<b><u>8. SOURCES .....</u></b>	<b><u>24</u></b>

## Utviklingstrappa



## Langsiktig Treningsplan



# 1. Grunnutdanning

Den grunnleggende utdanningen er det første steget i den langsiktige utviklingen (utviklingstrappa). Den varer cirka 3 år og dets formål er å lære sporten å kjenne. Mengden trening bør være 2 til 3 ganger per uke inkludert annen type trening enn TKD. Hovedmålene er å lære det grunnleggende i TKD og å øke den generelle egenskapen til å bevege kroppen og bevege seg med kroppen. Forholdet mellom generelle øvelser og spesifikke TKD øvelser bør være 60:40%. Barn i så ung alder utvikler motoriske egenskaper, fart, koordinasjon og aerob kondisjonskapasitet raskt. Dette må utnyttes i denne treningsperioden.

## 1.1 Mål

### 1.1.1 konkurranse egenskaper

- plasseringer på lokale stevner
- riktig forhold på matten
- offensiv kampstyring

### 1.1.2 TKD-egenskaper

- teknikkene for gult til grønt belte for angrep og noen for kontring
- forskjellige steg variasjoner på matta
- begge sider

### 1.1.3 generelle egenskaper

- elementer fra gymnastikk (stå på hendene, stå på hodet, slå hjul, ..., balanse øvelser)
- push ups, hang ups, situps, ... øvelser med egen kroppsvekt
- bli vant til øvelser med egen kroppsvekt
- atletiske øvelser (lengdehopp, høydehopp, løping, kasting...)
- oppfyll normverdier
- <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

### 1.1.4 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- ærlighet
- punktlighet
- pålitelighet
- høflighet
- konkurranse hardhet
- fiaskotakling
- ha glede av TKD
- ha glede av å fighte og vinne

- respektere sosiale normverdier

## **1.2 trening**

- 2-3 økter per uke – ikke bare TKD
- 4-5t per uke
- 60% generell trening, 40% spesialtrening

### **1.2.1 generelle motoriske egenskaper**

- begynn å lære
  - gymnastikk øvelser
  - akrobatikk
  - atletiske øvelser
  - svømming
  - leker
  - tøying
  - ...
- <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

### **1.2.2 tekniske egenskaper**

- **begynn å lær teknikkene og deres prinsipper**
- **lær teknikker på begge sider**
- **begynn å lær teknikker for bruk i kontring**
- **lær finting**
- **lette kombinasjoner, med endring av stilling og høyde på spark**

### **1.2.3 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper**

- ærlighet
- punktlighet
- pålitelighet
- høflighet
- ha det gøy med bevegelser
- ha glede av TKD
- hjelpsomhet
- vanlige aktiviteter også utenfor trening
- inkludér foreldrene

## **1.3 Sammendrag**

- mål
  - Å lære grunnleggende teknikker og bevegelsesmønstre
  - Generelle øvelser
    1. Koordinasjon
    2. Hurtighet

- 3. Aerob kondisjon
- 4. Motoriske egenskaper
- innhold:
  - Forflytning på matta/grunnleggende steg...
  - Grunnleggende posisjoner
  - Grunnleggende teknikker
- Til man er 12 år
- Forhold mellom generell og spesifikk trening = 60:40
- TKD 1-2 ganger per uke
- 1-2 ganger andre ting
- Gult til grønt belte

## 2. Grunnlagstrening

Grunnlagstreninga er den første planlagte delen i utviklingstrappa. Den varer cirka 3 år og skal skape forutsetninger for en senere utvikling i TKD mot et høyt nivå.

Hovedmålene er:

1.

Grunnlagstreninga må være allsidig. Den allsidige karakteren er essensiell for denne perioden i treningen. De grunnleggende og generelle ytelsesegenskapene er essensielle for å utvikle de spesifikke ytelsesegenskapene i TKD senere.

De grunnleggende og generelle egenskapene inkluderer generell styrke, gymnastikk, leker, grunnleggende kondisjon, atletiske øvelser (hopp, løp, kast...).

Målet er å nå et høyt nivå av funksjonalitet for alle organiske systemer i kroppen.

2.

Et annet mål er å utvikle og skape et bredt og omfangsrikt teknisk repertoar. Essensielle bevegelses-mønster og alle grunnleggende TKD teknikker må læres. De aller viktigste til perfeksjon og på begge sider.

3.

Det er også veldig viktig å utvikle premissene til å utvikle den fysiske utdannelsen optimalt. Det vil si en årlig økning i mengde og intensitet i treningen. Hovedpunktene er de som er essensielle for fremtidig topp-ytelser – Reaksjon, kraft, styrke, hurtighet, grunnleggende kondisjon og fleksibilitet.

4.

Treningen bør holdes på en måte slik at den unge atleten liker å trene og deltar regelmessig. På grunn av dette bør treningen være veldig variert og allsidig.

5.

Den unge atleten bør begynne å bli vant til konkurranser. Atleten bør delta i lokale og regionale konkurranser for å få erfaring og erfare suksess, men også lære hvordan å takle det å tape.

6.

Det er viktig å ta i beregning perioden når puberteten begynner. Det markeres med voksing, hormonforandringer og at den motoriske læreprosessen går saktere. Da er det viktigste å stabilisere de allerede oppnådde egenskapene.

## **2.1 Mål**

### **2.1.1 konkurranse egenskaper**

- plasseringer; 1-3 på regionale stevner
- 7-10 stevner i året

Atleter som er ved enden av denne perioden er i stand til å utføre de følgende aspektene i konkurranse:

- offensiv fighting stil
- 1 kontrung
- 1 kombinasjon
- i stand til å løse vanskelige situasjoner under stress
- i stand til å løse vanskelige situasjoner ved taktiske avgjørelser

### **2.1.2 TKD-egenskaper**

- beherske alle teknikker til andre røde belte godt og meget godt

### **2.1.3 generelle egenskaper**

- gymnastikk-elementer (stå på hendene, stå på hodet, slå hjul..., balanseøvelser)
- push ups, hang ups, situps, ... øvelser med egen kroppsvekt
- begynne å venne seg til ekstra vekt
- atletiske øvelser (lengdehopp, høydehopp, løping, kasting...)
- normverdier
- <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

### **2.1.4 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper**

- ærlighet
- punktlighet
- pålitelighet
- høflighet
- konkurranse hardhet



- fiaskotakling
- ha glede av TKD
- ha glede av å fighte og vinne
- respektere sosiale normverdier
- motivert til å trene mot målene opp til fem ganger i uka
- vilje til å vinne

## **2.2 trening**

- variert trening for utvikling og raffinering av generelle TKD-spesifikke grunnteknikker
- 4-7 økter per uke (ikke bare TKD)
- 9-10 t per uke (ikke bare TKD)
- 50-50 generell-spesiell

### **2.2.1 generell motorisk del**

- raffinere forskjellige generelle teknisk-koordinative grunnteknikker
  - gymnastikk-elementer
  - akrobatikk
  - atletiske øvelser
  - svømming
  - hopping i vann
  - leker
- begynne med kompensatoriske øvelser
  - tøying
  - bygge opp muskler for støttesystemet (nedre rygg, mage, kne/foter, skuldre...)
- <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

### **2.2.2 teknisk-taktisk del**

- utvide kunnskapen om teknisk-taktiske grunnteknikker (mattebruk, forflytte seg på forskjellige måter, fleksible spark...)
- utvide teknikk repertoiret
  - begge sider
  - fremre og bakre fot...
  - finter, kombinasjoner, kontringer...
  - lære taktiske kunnskaper (om-så-relasjon)

### **2.2.3 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper**

- ærlighet
- punktlighet
- pålitelighet
- høflighet

- konkurranse hardhet
- fiaskotakling
- systematisk trening med planlegging
- aktiviteter utenfor trening og/eller egen sport
- treningsleirer
- tren for det meste med partnere på egen alder
- vilje til å vinne
- lagånd:
  - felles aktiviteter innen laget, også utenom klubbssammenheng
  - felles utstyr/klær
  - annonsere gode resultater
  - hjelpsom
- stabile sosiale omgivelser:
  - inkludere foreldre og venner
  - informere foreldre om aktiviteter tidlig...
- prøv å koordinere skole og trening på en bra måte, slik at konkurranse og treningsleierer ikke er i eksamensperioder

### **2.3 Sammendrag**

- mål:
  - raffinere grunnteknikker
  - Lære grunnleggende konkurranseteknikker
  - Lære teknikker på begge sider
- innhold:
  - grunnleggende spark
  - spesielle spark
  - begge sider...
- til 15 år
- 50:50
- 2-4 x per uke TKD
- 2-4 x per uke ekstra (kondisjon/styrke...)
- blå-rød 2

## **3. Oppbygningstrening**

Kommer i pubertetsfasen når kroppen endrer seg. I denne perioden er ikke en topp-kondisjon hovedpoenget. Det er hovedsaklig å stabilisere det som allerede er tilegnet og unngå tap under puberteten, bygge opp nødvendige premisser for en fremtidig oppnåelse av høy ytelse.

Perioden består av 2 deler. I den første har vi puberteten, som er markert av at kroppen vokser og hormonendringer, inklusive en langsommere motorisk læreprosess.

Den andre delen er slutten av puberteten. Her vil den motoriske ytelsen bli mere stabil igjen, og ytelsen øker konstant.

Den allsidige tekniske treningen er hovedsaken også i denne perioden. Siden det er nødvendig å gjøre teknikkene raskt og kraftig, er det nødvendig å ha en god kompleks koordinasjon for alle del-bevegelser i teknikkene. Så fokuset er ennå på koordinative egenskaper. Nivået må øke opp mot en automatisering av alle del-bevegelsene i teknikken. Dette er reflektert ved en høy mengde trening, for det meste teknikk trening. En veldig viktig sak er også kognitiv refleksjon over teknikkene. Ikke bare lære ved å gjøre – aktiv tenking og reflektering er nødvendig for å forbedre her.

I den første fasen i denne perioden er kvaliteten og dynamikken i alle grunnteknikker en hovedsak – raffiner dem. Målet er en demonstrasjon av teknikk uten feil under fordelaktige omstendigheter.

I den andre fasen er hovedsaken å raffinere teknikkene til å gjøre dem brukbare i forskjellige varianter. Målet er nå "bygge opp en taktisk-teknisk profil for standardsituasjoner. Teknikkene bør nå være anvendelige under både dårlige og ufordelaktige situasjoner.

Nå er det også på tide å fokusere mer på å trene kraft og hurtighet, hånd i hånd med de nødvendige koordinative egenskapene (korrekt teknikk).

Kondisjonstrening bør utvikles i et tempo tilrettelagt teknikktreningen. Det er en grunnleggende egenskap å takle høyere intensitet nå. Det inkluderer grunnleggende kondisjon, grunnleggende styrke og styrketrening for de spesifikke bevegelsene i TKD teknikker (også med ekstra vekter nå), fleksibilitet, koordinasjon, restitusjonstreninger, spill, gymnastikk og atletiske øvelser.

Foruten en økning i mengde trening, er en økning av kvaliteten i trening veldig viktig!!! Det inkluderer også en sportslig livsstil og interesse i TKD og selvutvikling (vilje til å vinne...)

## 3.1 Mål

### 3.1.1 konkurranse egenskaper

- seiers-orientert, offensiv-aggressiv fighting stil
  - o hard/aggressiv kjemping for egne posisjoner
  - o konstant press
  - o konsept mot motstandere for begge sider
  - o taktisk oppførsel
- situasjonsbruk av egen teknisk-taktisk profil
  - o effektiv angripping med spesialteknikk, med teknikk-kompleks fra mange forskjellige posisjoner og bevegelser...
  - o effektive kontringer
- resultat i konkurranser:
  - o 1.-3. plass i nasjonale konkurranser
  - o 1.-5. i åpne nasjonale konkurranser
- 10-15 konkurranser årlig

### 3.1.2 TKD-egenskaper

- utarbeid individuell teknikkprofil
- være i stand til å variere hovedteknikkene
- være i stand til å bruke situasjoner umiddelbart
- være i stand til å bytte til defensiv fighting-stil om nødvendig
- være i stand til å bruke tkd-spesifikke treningsmetoder
- 5-10 angrep per minutt
- 2-3 funksjonelle angrep/poenggivende angrep
- utarbeid konsept mot spesielle motstandere
- utarbeid taktikker for situasjoner som å ligge under i poeng, lite tid, ligge over i poeng...

### 3.1.3 generelle egenskaper

- gymnastikk elementer (slå hjul, hodestående, stå på hendene, salto, flick-flack, balanseøvelser...)
- koordinasjon. Grunnleggende øvelser (være i stand til å kontrollere armer og føtter i forskjellige bevegelser...)
- generelle sportsegenskaper (ballspill, reaksjonsleker...)
- mobilisasjon av bevegelses- og støttemuskler (styrke med egen kropp og vekter)
- differansiert styrketrening etter plan (periodisering)
- tøyingskunnskap
- spesiell styrke og kondisjon for egen teknikk-taktikk profil
  - <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

### 3.1.4 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- motivasjon for høy ytelse
- positiv treningsinstilling (intensitet og mengde)
- konkurransekorrekt utseende
- selvkontroll
- høflig og korrekt atferd
- gode resultater på skolen
- evne til å takle kritikk
- viljestyrke
- kreativitet (jobbe aktivt og oppfinnsomt for løsninger på treningsoppgaver)
- evne til å være en del av laget/klubben

## 3.2 trening

- 8-12 økter per uke (ikke bare TKD)
- 14-16t per uke (ikke bare TKD)
- 40% generell, 60% spesial trening

### 3.2.1 generelle motoriske egenskaper

- definere alle teknikker fra andre sporter som gymnastikk, ballspill, atletiske øvelser...
- øke intensiteten i styrke og kondisjonstreninger
- styrt kompensasjonstrening (sauna, tøying, gymnastikk, sømning...)
  - <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

### 3.2.2 teknisk-taktiske egenskaper

- raffinere teknisk og taktisk grunnlag
- økning i taktisk kunnskap (om-så relasjon)
- flersidig egenskap til å bruke de sportsspesifikke teknikkene (begge sider på spark, mange variasjoner i sted i samsvar med forskjellige situasjoner, variasjon i spark i samsvar med forskjellige situasjoner..., evne til å skape situasjoner hvor egne spesialteknikker virker...)
- utvikle spesielle teknikker for forskjellige retninger i bevegelse, situasjoner, posisjoner ved å bruke finter, kombinasjoner eller distraksjoner...
- utvikling av et individuelt fighting-konsept (bruk av alle retninger i bevegelse, bygge opp et individuelt sett (relaterte spark) av sparkemønster løsninger for uvanlige fighting-mønster, tilpassning av egen fighting profil opp mot motstanderes

### 3.2.3 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- organisere positive erfaringer i trening og konkurranse
- bruke tap til å øke motivasjon
- psykologisk utholdenhet i teknisk-taktisk trening (fokus og konsentrasjon oppe hele tiden, mens man prøver om og om igjen)
- langtids elitemotivasjon ved:
  - o deltagelse i konkurranser
  - o starte å trene etter individuelle egenskaper og
  - o bruk av treningsdagbok
  - o oppbygning av et belønningssystem (spesielle konkurranser og leirer utenlands, være i et utvalgt lag...)
  - o trene vilje til å komme seg gjennom og vilje til å vinne ved å ha en god dose intensiv trening som nesten er for mye for både psyken og fysikken... (handicap trening, trening med bedre utøvere, kontakter blandt nasjonale og internasjonale eliteutøvere på trening og konkurranse...)
  - o sportslig livsstil som basis for suksess (leger, mat, søvn, kompensasjon...)
- prøv å koordinere skole og sport (ingen store konkurranser i eksamensperioder, tilpasse årsplanen sammen med atleten, utvikle langtidsprospekter i samsvar med sporten og skole/jobb, familie...)
- utvikling av nær tilknytning mellom atleten og klubben
  - o annonsere gode resultater i pressen og klubben
  - o skape muligheter til å støtte atleten fra klubbkassa og klubb sponsorer...
  - o personlige eller finansielle støtteaktiviteter som hjelper utviklingen (leirer og konkurranser utenlands
  - o sportslig utvikling setter foran klubbinteresser
- aktiv deltagelse i forskjellige utøvergrupper (klubbens konkurransegruppe, fylkeslag, landslag, landskamper, nm, em, vm...)
  - o overgi atleter til bedre trenere i klubben eller landslaget
- forberede atleten for de hardere treningsgruppene og konkurransene
- la atletene introdusere de nye kunnskapene fra landslagstreninger for klubben...
- konkurranse-korrekt utseende
- selvkontroll
- høflig og korrekt innstilling
- flink på skolen
- evne til å takle kritikk
- viljestyrke
- kreativitet (jobbe aktivt og oppfinnsomt for løsninger på treningsoppgaver)
- treningsgruppa bør bestå av personer med samme erfaring (ikke begynnere med seniorer) og samme ytelsesegenskap

### **3.3 Sammendrag**

- mål:
  - utvikle og raffinere flere grunnleggende konkurranseteknikker og kombinasjoner, også under taktiske aspekter
  - starte å utvikle spesielle individuelle teknikker/kombinasjoner og taktikker for standardsituasjoner
- innhold:
  - Raffinere grunnleggende konkurranseteknikker på begge sider
  - Utvikle mange forskjellige angrep og forsvar
  - Utvikle minst 2 spesielle individuelle teknikker
- Til 18 år
- 40:60
- 4+ økter x per. uke TKD/ 60-90 min
- 4+ økter x per. uke ekstra (kondisjon/styrke)
- 3. Rødt – svart belte

## 4. Tilknytningstrening

Denne perioden er i hovedsak bare en overgang fra forberedelses-trening opp mot elitetreeningen. Hovedmålet er å komme opp mot ytelsesnivået til seniorenene. Dette må gjøres ved nok en økning i mengde og intensitet av trening, pluss en mer og mer individuell treningskomposisjon.

Atleten må nå skape et individuell teknisk og taktisk handlingsrepertoire. Disse tekniske og taktiske handlingene (teknikkforberedelse, teknikkutøvelse og teknikkovergang) må skapes og utdives varierende og på forskjellige måter i henhold til motstanderens reaksjon og oppførsel. I denne treningsperioden er målet å samle og automatisere de individuelle teknisk-taktiske angreps- og forsvarshandlingene, som kan brukes med suksess i konkurranse.

For kondisjonsdelen er det nå, etter puberteten, ikke lenger behov for å begrense noen type trening i henhold til styrke, kraft og anaerob kondisjon. Nå er hurtighet, kraft, kondisjon ved bruk av kraft og anaerob kondisjon i fokus for kondisjonstrening. Det er nødvendig å øke nivået steg for steg over langtidsperioder og planer.

Treningsinnholdet er:

Trening 2-3x daglig, og i blokk før store konkurranser.

Stabilisering og automatisering av teknikkene.

Det teknisk-taktiske handlingsrepertoiret må raffineres og utvides ytterligere.

Trening av anaerob kondisjon, styrke, kraft, hurtighet og kraftkondisjon er viktig for å øke den individuelle fysiske ytelseevnen, mens den grunnleggende kondisjonen må stabiliseres.

Det er høyst nødvendig å delta i mange nasjonale og internasjonale konkurranser nå for å øke erfaring og mental styrke.

### 4.1 Mål

#### 4.1.1 konkurranseegenskaper

- seiersorientert, offensiv-aggressiv fightingstil i henhold til egen ISCC (Individual Specific Competition Concept – Individuelt Spesifikt Konkurranse Konsept – spesialteknikker for defensiv og offensiv)
  - o hard/aggressiv fighting for egne posisjoner
  - o konstant press
  - o konsept mot ekstreme fighting motstandere
  - o taktisk fighting mer og mer i fokus
- konstant bruk av den teknisk-taktiske profilen (ISCC)
  - o effektivt angrep med spesialteknikk, med teknikk kompleks fra mange forskjellige posisjoner og bevegelser...
  - o effektive kontringer
- resultat i konkurranser:



- 1.-3. plass i nasjonale konkurranser
- 1.-3. plass i åpne nasjonale konkurranser
- 1.-3. plass i internasjonale konkurranser
- 15+ konkurranser i året

#### **4.1.2 TKD-Egenskaper**

- raffinere og øke individuell teknikkprofil
- finne ut mange variasjoner for hovedteknikkene
- være i stand til å bruke situasjoner umiddelbart
- skape situasjoner for egne angrep aktivt
- evne til å skifte fra offensiv til defensiv fighting om nødvendig
- ca 10 angrep per minutt
- ca 2-3 funksjonelle/poenggivende angrep
- finne ut konsept mot hovedmotstandere
- taktiske egenskaper når:
  - under i poeng
  - lite tid
  - over i poeng
  - ...

#### **4.1.3 generelle egenskaper**

- økning av kondisjon og styrke i henhold til ISCC og egen fighting stil
- være i stand til å tåle en stor mengde intensiv trening – god grunnleggende kondisjon
- være fleksibel nok i hoftelrådet til å være i stand til å utføre alle viktige teknikker uten problemer
- fokus på typer styrke og kondisjon som er viktige i henhold til strukturen i TKD kamper

#### **4.1.4 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper**

- høy ytelsesmotivasjon
- positiv treningsinstilling (intensitet og mengde)
- ha nok motivasjon til å utstå trening med høy intensitet og stor mengde trening
- konkurransekorrekt utseende
- selvkontroll
- høflig og korrekt opptreden
- evne til å takle kritikk
- viljestyrke
- kreativitet (jobbe aktivt og oppfinnsomt for løsninger på treningsoppgaver)
- evne til å være en del av laget/klubben

### **4.2 Trening**

- 15-21 økter per uke (ikke bare TKD)
- 15-30t pr uke (ikke bare TKD)
- 40% generell, 60% spesial trening

#### 4.2.1 generelle motoriske egenskaper

- Kravet for treningsbelastning må økes enda mer
- Treningsbelastningen må fokusere på ytelsesegenskapene som er viktige for å øke ytelsen i henhold til ISCC
  - o Fordypning i spesiell styrke og kondisjon i henhold til egen fighting stil og ISCC
  - o Økning i intense treninger og konkurransetreninger
- Økningen i treningsbelastningen (mengde og intensitet) må realiseres i perioder med ytelsesoppbygning (konkurransesperioder)
  - o Flersidig og variert trening for å stabilisere ytelsen
  - o Prosentvis økning i intens trening
- Øke ytelsen ved å bruke periodisering og syklisering
  - o Sikre konstant økning av treningsbelastning
  - o Styrt variasjon av effekten av treningsbelastningen
- Treningsbelastningen må justeres til de individuelle ytelsesegenskapene
  - o Individuell treningskontroll
  - o Sikre restitusjon

#### 4.2.2 teknisk-taktiske egenskaper

- Raffiner teknisk og taktisk grunnlag og spesialiteter
- egenskap til å bruke de sportsspesifikke teknikkene i flere varianter (spark med begge sider, mange forflytninger i henhold til forskjellige situasjoner, variasjon i spark i henhold til forskjellige situasjoner, evne til å lage situasjoner for å få egne spesialteknikker til å fungere...)
- utvikle spesialteknikker eller variasjoner av teknikker for forflytning i forskjellige retninger, situasjoner, posisjoner ved å bruke finter, kombinasjoner eller distraksjoner...
- utvikling av et individuelt fightingkonsept (bruk av alle retninger i forflytninger, bygge opp en individuell sparkmønster familie (relaterede spark), løsninger for uvanlige fighting stiler hos motstandere, justeringer av egen fightingprofil etter motstanderprofiler)

#### 4.2.3 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- langtids elitemotivasjon ved:
  - o deltagelse i mange konkurranser
  - o tren bare individuelle egenskaper og behov
  - o bruk treningsdagbok
  - o planlegg treninger, konkurranser og treningsplaner sammen – Trener-Atlet relasjon

- sportslig livsstil som grunnlag for suksess (leger, mat, søvn, kompensasjon,...)
- tilpass skole/jobb og trening på best mulig vis

### **4.3 Sammendrag**

- mål:
  - Utvikle en vinnerinstilling basert på ISCC
- innhold:
  - perfektionere de spesielle individuelle teknikkene og utvikle strategier med dem
- til 20 år
- 40:60
- 2-3 x daglig
- ha en årsplan med 1-2 hovedkonkurranser

## 5. Elitetrening

Dette er en periode hvor treningen må individualiseres mer og mer oppmot målet som skal nås, behold og forbedre den individuelle ytelsestoppen. Hovedmålet er å raffinere og utvide det individuelle teknisk-taktiske handlingsrepertoiret og dets nødvendige TKD spesifikke fysiske/kondisjons nødvendigheter. På grunn av den nødvendige erfaringen med TKD er ytelsestoppen vanligvis ikke før fylte 25 år.

Hovedinnholdet er:

Daglig trening, 2-3 ganger og blokktrening før store konkurranser. Individuell optimalisering av det teknisk-taktiske handlingsrepertoiret. Det må stabiliseres, forbedres og automatiseres.

Med hensyn til kondisjon, må den individuelle fysiske ytelsesevnen forbedres spesifikt. Hovedfokus må være på stabilisering av den grunnleggende kondisjonen og forbedring av kraft, styrke og kraft-kondisjon. Nå er en konstant deltagelse i internasjonale og nasjonale konkurranser essensielt.

### 5.1 Mål

#### 5.1.1 konkurranse egenskaper

- seiersorientert, offensiv-aggressiv fighting stil i henhold til egen ISCC
  - o hard/aggressiv fighting for egne posisjoner
  - o konstant press
  - o konsept mot ekstreme motstandere
  - o meget taktisk fighting i fokus (taktisk disiplin)
- konstant bruk av den teknisk-taktiske profilen (ISCC)
  - o effektive angrep med spesialteknikk, med teknikk kompleks fra mange forskjellige posisjoner og bevegelser...
  - o effektive kontringer
  - o aktivt skape situasjoner for å score hele tiden
- resultat i konkurranser:
  - o 1.-3. plass i nasjonale konkurranser
  - o 1.-3. plass i åpne nasjonale konkurranser
  - o 1.-3. plass i Internasjonale konkurranser
  - o 1.-3. plass i EM, VM, OL
- 15+ konkurranser per år
  - o konkurranser brukes til å øke ytelsen og dets grunnleggende og komplekse kondisjoner (oppbygningskonkurranser med opplærende og treningsrelaterte mål)

### 5.1.2 TKD-Egenskaper

- raffinere og øke individuell teknikkprofil
  - motstandere vil være klar over dine spesielle teknikker nå
    - nødvendig å bygge opp andre teknikker i tillegg
- finn ut mange variasjoner for hovedteknikkene
- evne til å bruke situasjoner umiddelbart
- aktivt skape situasjoner for eget angrep – aktiv, offensiv fighting stil
- evne til å skifte fra offensiv til defensiv fighting om nødvendig
- minst 10 angrep per minutt
- minst 2-3 funksjonelle/poenggivende angrep
- 2-3 forskjellige konsept mot hovedmotstandere
- taktiske egenskaper når:
  - under i poeng
  - lite tid
  - over i poeng
  - ...
- ***original, inspirerende og overraskende fighting innstilling***

### 5.1.3 generelle egenskaper

- en enda større ytelsesøkning må realiseres – økning av treningsbelastning og treningseffektivitet
- realiser en 100% individualisering
- motstandsdyktighet mot stress
- kondisjon og styrke i henhold til ISCC og egen fighting stil

### 5.1.4 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- stabil grunnleggende tro på sporten
- stabil innstilling
- moralske kvaliteter (rettferdig)
- spesifikke psykologiske trekk
  - ønsker å ha høyest treningsbelastning
  - jobber aktivt og oppfinnsomt for løsninger på treningsoppgaver
  - bestemt og absolutt konversjon av ISCC og av en personlig vinnende innstilling i kamper
  - sterk vilje til innsats og hardhet mot seg selv high disposition of effort and hardness against oneself
  - diskutabel mengde motstandsdyktighet mot smerte
- situasjonstilstrekkelig innstilling på grunnlag av TKD spesifikke kognitive egenskaper (analyse, konklusjon, løsning, forandring, uavhengighet)
- høy mengde absolutisme, besluttsomhet til å nå mål og vinne kamper
- psykologisk stabilitet
- sikkerhet til å vinne, høy selvtillit

## 5.2 Trening

- 15-21 økter per uke (ikke bare TKD)
- 15-30t per uke (ikke bare TKD)
- 30% generell, 70% spesial trening

### 5.2.1 generelle motoriske egenskaper

- tight covering of the training concept
- i hver makro-syklus må en belastningsøkning fullføres
- periodisering i henhold til de spesifikke behov
- mange trenings- og oppbyggingskonkurranser i løpet av året
- optimal relasjon mellom konkurranseperioder, treningsperioder og overgangsfaser
- individualiseringen skal realiseres 100%
  - o treningen må settes til den individuelle ytelsesevnen til atleten
  - o sikre permanent treningsobservasjon og styring

### 5.2.2 teknisk-taktiske egenskaper

- raffinere teknisk og taktisk grunnlag og spesialiteter
- egenskap til å bruke de sportsspesifikke teknikkene i flere varianter (spark med begge sider, mange forflytninger i henhold til forskjellige situasjoner, variasjon i spark i henhold til forskjellige situasjoner, evne til å lage situasjoner for å få egne spesialteknikker til å fungere...)
- utvikle spesialteknikker eller variasjoner av teknikker for forskjellige forflytningsretninger, situasjoner, posisjoner ved bruk av finter, kombinasjoner eller distraksjoner...
- utvikling av et individuelt fightingkonsept (bruk av alle retninger i forflytninger, bygge opp en individuell sparkmønster familie (relaterte spark), løsninger for uvanlige fighting stiler hos motstandere, justeringer av egen fightingprofil etter motstanderprofiler)

### 5.2.3 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- motivasjon og motstandsdyktigheten mot stress skal økes ved variasjon og forandring av øvelser og til og med sporter
- bruk av kompensatoriske og fysioterapeutiske aktiviteter
- bruk av generelle og semi-spesielle treningsmetoder for å utforske nye belastningsdimensjoner
- øke de TKD relaterte psykologiske reguleringsmekanismene
  - o analysere motivene og påvirke dem
  - o bruke psykoregulative treningsmetoder (mental trening)
- bruk av en treningsdagbok

- planlegge treninger, konkurranser og treningsplaner sammen – Trener-Atlet relasjon
- sportslig livsstil som grunnlag for suksess (leger, mat, søvn, kompensasjon...)
- skole/jobb-trening justering må fungere på best mulig måte

### 5.3 Sammendrag

- mål:
  - o utvide/øke vinnende innstilling basert på individuelle strategier
- innhold:
  - o Individuelle funksjonelle spesial teknikker
  - o Mange flersidige teknikker rundt spesialteknikkene
- Over 20 år
- 30:70
- 2-x treninger daglig

## 6. Oversikt

Alder	Grad	Treningsperiode	Treningsinnhold
Inntil 12	Gult-Grønt	Grunnutdanning 2-3x pr uke TKD 1x pr uke ekstra ca 3år 60:40%	- barnerelatert kondisjonstrening ved lek -fokus på koordinasjon, fart, fleksibilitet og generell styrke - grunnleggende teknikker i TKD
Til 15	Blå-Rød2	Grunnlagstrening 2-4 per uke TKD 2-4 x per uke ekstra ca 3år 50:50%	- aldersrelatert kondisjonstrening - lære grunnleggende bevegelser innen de grunnleggende teknikkene i TKD-fighting - fokus på korrekt og god teknikkutførelse - bli kjent med grunnleggende konkurranseteknikker - bli kjent med grunnleggende teknisk-taktisk grunnrepertoire (om-så relasjon) og handlingsmønster
Til 18	Rød3-Svart	Oppbygningstrening 4+ økter per uke TKD 4+ økter per uke ekstra ca 3år 40:60%	- økt treningsmengde - plant block-training and periodisation refine techniques according to speed, power and explosiveness - expand the technical-tactical basic-repertoire - beginning individualization of techniques and tactics - start with international competitions - expand technical repertoire for different distances, for attacking and countering (develop a ISCC)

			- expand the technical-tactical repertoire according to technique-preparation and crossover - individualize condition-training towards the TKD-specific needs and personal needs according to ISCC
18-20	Black	Tilknyttningstrening 1-3 pr dag 40:60% ca 2 år	-specialization towards competition techniques -individualized directed refining of conditional, technical and tactical skills
Over 20	Black	Elite-Trening 2-x pr dag 30:70%	- optimization of the ISCC and its necessary conditional skills

## 7. Testbatteri

Se NKF's egen testbatteri.

## 8. Sources

Deutscher Judobund: Rahmentrainingsplan Nachwuchstraining 2001-2005, DJB e.V. 2001.

Deutscher Karate Verband: Karate. Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport. DKV e.V.

Deutsche Taekwondo Union: Rahmentrainingsplan Damen-Nationalmannschaft. DTU e.V.

Friedrich, Wolfgang: Optimales Sportwissen. Balingen 2005

Lehmann, G.; Mosch, N.; Lilge, W.: Untersuchungen zur Struktur der Leistungsvoraussetzungen des Taekwondokämpfers. In Leistungssport 3. 1994

Lehmann, G.: Untersuchungen zu Komponenten des Ausdauertrainings in Kampfsportarten. In Leistungssport 4. 1996.

Olympiatoppen: Olympiatoppens Treningssider. Used on Thursday, 29th of November at <http://www.basistrening.no/basistrening/page127.html>

Schnabel, Harre, Borde (Hrsg.): Trainingswissenschaft. Berlin 1997.

Tzatchev, Ivan: Testbatteri for Kampsport Basistrenerne.

Weineck, Jürgen: Optimales Training. Balingen 2004