Подготовка к соревнованиям по Тэквон-до

Одним из самых часто задаваемых учениками тэквон-до вопросов является: "Каким образом я могу подготовиться к соревнованиям?". Лучшим способом подготовиться к соревнованиям по тэквон-до является следование плану, составленному инструктором или тренером. Если вы участник соревнований высшего класса, все должно быть научно обосновано и все, что вам остается делать, только тренироваться и выступать. Однако, если вы один из тысяч участников соревнований по тэквон-до местного значения, то вы ответственны за создание некоторых или всех тренировочных планов перед соревнованиями.

Самое первое, что вы должны сделать, это определить уровень соревнований к которым вы готовитесь и как много времени вы имеете. В идеале, для соревнований по тэквон-до местного значения, достаточно нескольких месяцев, чтобы прийти в форму. Вы можете повысить свои умения до необходимого уровня потратив около 2 месяцев на общую практику и месяц на специальные спарринговые техники и стратегии. Однако, на соревнования международного уровня планирование должно начаться как минимум за один год. Определившись с уровнем соревнований и временем для тренировки, вы можете создать индивидуальный план.

Для соревнований международного уровня, первый вид тренировки, который вы должны предпринять, существенная физическая подготовка. Она включает в себя: пластику (ритмическую гимнастику), бег и работу с тяжестями. В начале вашего режима подготовки к соревнованиям, ваша ежедневная тренировка должна состоять на 70% из общей физической подготовки и на 30% из практики основных технических элементов. В идеале, такой план продолжается в течение 4-8 недель, для достижения надлежащего физического состояния для соревнования.

Следующий этап подготовки заключается в спортивно-специфической тренировке-улучшении физического состояния отдельных мышц, используемых в соревновании. Для боевых искусств это означает проведение взрывного переменного спарринга, упражнения по мишеням, работа на скорость по тяжелому мешку, растяжку, стэповую подготовку и спортивно-специфическую силовую тренировку. В течение этого периода, 50% тренировочного времени должно быть посвящено физической выносливости и 50% времени - развитию умений.

После 4-8 недель этапа спортивно-специфической тренировки основное внимание должно расшириться до технической практики. Такая практика включает свободный спарринг, работу по мишеням, работу с тяжелым мешком для закрепления рефлексов индивидуальных умений и скорости. В этой фазе тренировок, 30% тренировочного времени должно быть посвящено физической выносливости и 70% для развития и совершенствования умений, используемых в соревновании. Этот этап должен занимать период времени, как минимум равный времени, затраченного на 2 предыдущих этапа. Если есть дополнительное время, оно должно быть потрачено на расширение этапа технической подготовки.

Завершающая фаза подготовки к соревнованиям состоит из совершенствования психологической подготовки и стратегии. В это время, в недели до соревнований по тхэквондо, спортсмен должен иметь твердую основу умений. В последние недели, должен присутствовать игровой элемент. Спортсмен должен оставаться собранным и избегать травм (болезней). Минимум за неделю перед соревнованиями, все жесткие контактные тренировки должны быть прекращены, а спортсмен должен копить энергию для дня соревнований.

В день соревнований постарайтесь прибыть вовремя (заблаговременно) для регистрации, взвешивания и разминки. Если вы выступаете после обеда (во второй половине дня), принесите с собой воды или сока и закуски для поддержания уровня вашей энергии. После прохождения регистрации, пройдитесь по своему плану и просмотрите ваши самые важные техники.

Если вы знаете когда вы выступаете, спланируйте начало разминки приблизительно за 30 минут до начало матча. Если же вы не знаете, когда вы выступаете, как это часто бывает на соревнованиях, попытайтесь оставаться хладнокровным и собранным. Если вы выиграли первую схватку, скорее всего вам придется снова выступать. Уделите несколько минут расслаблению и остыванию после схватки, затем узнайте у тренера, что вы сделали хорошо, а где нужно больше постараться в следующей схватке. Уделите внимание травмам, полученным во время схватки (перебинтуйте или приложите лед). За 15-20 минут до схватки начните готовиться физически и морально. Следуйте этой модели до завершения соревнований.

Несмотря на то, что каждый участник соревнований со временем разрабатывает собственную модель тренировок перед соревнованиями, эта схема поможет вам начать

в вашем собственном режиме тренировок. Всегда помните о целях тренировок, прилагайте усилия для последовательного, измеряемого улучшения на вашем пути к соревнованиям.