

# **LIETUVOS TAEKWONDO FEDERACIJA**

Vytėnio 47-2, Vilnius; tel: +370 670 217 01, fax: +370 52 333 966; e-mail: taekwondolt@yahoo.com; [www.taekwondo.lt](http://www.taekwondo.lt)

## **TEKWONDO SPORTININKŲ RENGIMO METODIKA**

Tekvondo sportininkų rengimo metodika apima įvairius aspektus, kurie padeda sportininkams tobulėti tiek fiziniu, tiek techniniu, tiek psichologiniu lygiu. Kiekvienas sportininkas yra unikalus, todėl treniruočių programa pritaikyta individualiems poreikiams, tikslams ir fiziniam pasirengimui. Pateikiami pagrindiniai sportininkų rengimo metodikos elementai.

Tekvondo sportininkų rengimo metodikos tikslas – lavinti sportininkų fizines savybes ir suteikti jiems taktines ir technines tekvondo žinias bei puoselėti olimpinės sporto vertybes aukšto meistrėškumo rengimo etape.

Siekiant įgyvendinti tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:

teorinis mokymas, kuris apima:

- tekvondo taisyklių supažindimą;
- saugaus elgesio taisyklių laikymąsi;
- olimpinių sporto vertybių, patriotizmo ir pilietiškumo puoselėjimą;
- sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą;
- psichologinį rengimą;
- sveikos mitybos pagrindus;
- kovų analizę ir strategijos modeliavimą;

praktinis mokymas, kuris apima:

- optimalų bendrąjį ir fizinį rengimą atsižvelgiant į amžiaus grupes ir sudarant individualią programą, apimančią įvairias treniruočių strategijas, kurios padeda lavinti jėgą, ištvėrė, lankstumą, greitį ir koordinaciją;

- periodinį sportininkų testavimą krūvio optimizavimui bei traumų prevencijai;
- apšilimo ir lankstumo pratimus;
- rankų ir kojų smūgių atlikimą į makiavaras fizinėms ir techninėms savybėms lavinti;
- rankų ir kojų smūgių atlikimą į bokso maišus fizinėms ir techninėms savybėms lavinti, naujų kovos technikų integravimą;

- kovas - puolamųjų ir ginamųjų veiksmų kombinacijų mokymą, atliekant su apsaugomis, siekiant lavinti technines ir taktines žinias, greičio, lankstumo, priešininko stiprybių ir silpnybių identifikavimo savybes;

- dalyvavimą Lietuvos tekvondo federacijos rengiamuose sporto renginiuose: mokomosiose treniruočių stovyklose, seminaruose, Lietuvos čempionatuose, taurės varžybose;

- dalyvavimą Europos, pasaulio čempionatuose ir tarptautiniuose sporto renginiuose;
- tarptautinį bendradarbiavimą su Taekwondo Competence Center (Friedrichshafen, Vokietija) direktoriumi Markus Kohloffel sudarant aukšto meistriškumo sportininkų rengimo programą.

**Lietuvos tekvondo federacijos (LTF) visų amžiaus kategorijų nacionalinių rinktinių sudarymo kriterijai 2025-2028 m.**

Lietuvos visų amžiaus grupių rinktinės narius tvirtina LTF prezidiumas atsižvelgiant į kiekvieno sportininko metų eigoje pasiektus rezultatus ir laimėtas kovas kuo aukštesnės klasės varžybose (G klasė). Į rinktinę patenka tas sportininkas, kurio reitingas pasaulinėje reitingų lentelėje yra aukščiausias iš Lietuvos sportininkų. Jei sportininkas neturi reitingo taškų, jis gali būti įtrauktas į rinktinę kaip perspektyvus atskiru federacijos sprendimu. LTF kasmet sudaro tik suaugusiųjų rinktinę, į kurią įtraukiami sportininkai ne jaunesni nei 16 metų. Vaikų, jaunių ir jaunimo rinktinė yra sudaroma kas kartą prieš Europos ar pasaulio čempionatus.

Tam, kad ateityje būtų galima tikėtis aukštų laimėjimų, siekiama sukurti veiksmingą jaunųjų sportininkų atrankos ir didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistemą.

**Patvirtinta LTF kolegialaus valdymo organo 2025 02 18**

**Žymantas Bražiūnas**



**Vitoldas Džikevič**



**Arturas Pavilonis**

