

EESTI TAEKWONDO WT KOONDISE EESKIRJAD

Koondisesse kuulumine ei ole sportlasele kohustuslik. Koondisesse kuulumine ja käesolevatest reeglitest kinnipidamine annab sportlasele õiguse kandideerida Eesti Taekwondo Föderatsiooni (ETF) toetustele. Juunior- ja seeniorvõistlejad, kes kuuluvad koondisesse ning pretendeerivad ETF-i, Tallinna või EOK toetustele, peavad sõlmima Eesti Taekwondo Föderatsiooniga eraldi lepingu.

1. Treeningud

1) Koondise treeningud jagunevad kaheks grupiks:

1. grupp – juuniorid, seeniorid ja koondise treeneri poolt põhjendatult valitud kadetid.

2. grupp – lapsed ja kadetid.

2) Koondise treeningud on mõeldud sportlastele, kes on saanud koondislase või kandidaadi kutse.

2.1) Koondislase või kandidaadi kutse saadetakse sportlastele, kes on esinenud silmapaistvalt Eesti ja välisvõistlustel või pälvinud erilist tähelepanu treeningutel või laagrites.

- Kutse saadetakse üldjuhul aasta esimesel kuul (jaanuaris).

- Juhul kui sportlane ei ole saanud kirjalikku kutset, võib koondise treener võtta ühendust sportlase ja tema juhendaja või klubiga ning esitada proovitreeningu kutse jooksvalt aasta jooksul.

3) Treeningriietus peab olema puhas ja vastupidav spordiriietus.

3.1) Igal sportlasel peab olema isiklik kaitsevarustus, mida ta peab vastavalt treeningu iseloomule alati kaasas kandma: vest, kiiver, jala- ja käekaitsmed, kindad, kubemekaitse, hambakaitse, elektroonilised sokid (elektroonilise süsteemiga treeningutel) ning muud sportlase isiklikust vajadusest tulenevad lisakaitsmed.

3.2) Treeningvarustus peab olema hooldatud.

3.3) Treeningutelt puudumisest vabastavad ainult järgmised põhjused:

- meditsiiniline põhjus (traumade puhul tõendiga);

- akadeemiline põhjus;

- võistlus;

- laager;

- mõjuv perekondlik põhjus.

3.4) Juhul kui sportlane viibib klubiga võistlustel või laagris ja puudub sel põhjusel koondise treeningut, tuleb sportlasel või klubil teavitada koondise treenerit sellest vähemalt kaks nädalat enne puudutavat treeningut.

3.5) Koondise treeningutel osalemine on esmane kohustus. Kui koondise treening kattub klubi treeninguga või sportlane vajab puhkepäeva, tuleb see sportlasel ja tema klubitreeneril koondise treeneriga kooskõlastada. Koondise treener otsustab erandi põhjendatuse.

- Erandid kantakse igakuisesse aruandesse.

- Erandeid ei rakendata süstemaatiliselt.

Juhul kui sportlane vajab puhkepäeva, tuleb see soovituslikult arvestada vastavalt treeningkavale klubi treeningute arvelt.

3.6) Treeningutelt puudumisest tuleb sportlasel, juhendajal või klubil teavitada koondise treenerit esimesel võimalusel koos põhjendusega.

Protseduuri näidis:

- Sportlane või juhendaja esitab puhkepäeva või erandi soovi vähemalt 3 päeva varem või vastavalt olukorrale.

- Koondise treener kinnitab või lükkab taotluse tagasi.

- Kinnitused kantakse aruandesse läbipaistvuse tagamiseks.

Erandite kooskõlastamise eesmärk on tagada sportlase koormuse tasakaal ja vältida konfliktset planeerimist koondise ja klubi treeningute vahel.

2. Treeningute olemus ja informatsioon

1) Treeningute info ja kava edastab koondise treener vähemalt 3 nädalat enne uue perioodi algust, välja arvatud vältimatute asjaolude korral.

1.2) Treeningute info edastatakse sportlastele otse, koduklubide e-posti teel või ametlike suhtluskanalite kaudu.

2) Koondise treeneril on õigus teha treeningkavas vajaduse korral muudatusi, teavitades kõiki osapooli esimesel võimalusel.

3) Alates 2026. aastast suureneb treeningute arv kuus järgmistel eesmärkidel:

- tagada süsteemsus;

- koguda andmeid sportlaste kohta;

- testida valmisolekut ja taastumisvõimet;

- luua koondises sünkroonsust ja ühtsustunnet.

4) Koondise treeningute arv:

1. grupp – kuni 4 treeningupäeva kuus (v.a laagrid).

2. grupp – kuni 2 treeningupäeva kuus.

* Treeningute arv võib erinevatel kuudel varieeruda võistluste või laagrite tõttu.

5) Sportlane ja tema klubi juhendaja võivad taotleda teavet sportlase kohta kogutud andmete osas. Teiste sportlaste andmeid ei väljastata ilma nende või nende treeneri loata.

6) Juuniorid ja vanemad vanuseklassid on kohustatud esitama koondise treenerile treeningpäeviku iga kahe nädala tagant, et tagada parem analüüs sportlaste koormuse, arengutaseme ja treeningprotsessi efektiivsuse kohta ning et kogutud andmed oleksid järjepidevad, võrreldavad ja usaldusväärsed.

7) Kõigil sportlastel peab olema omal kulul läbitud iga-aastane tervisekontroll ning soetatud reisi-, tervise- ja võistluskindlustus (taekwondo).

3. Võistlused

1) Tiitlivõistlustele osalejate valiku teeb koondise treener, lähtudes:

- sportlaste tulemustest;
- treeningutel osalemisest;
- hetkevormist, tuginedes treeningandmete analüüsile, tervise seisundile ja vigastuste arvestamisele.

Valikud ja põhimõtted tehakse sportlastele ja klubidele teatavaks kirjalikult ning treeningutel vahetult. Erandiks on laste- ja kadettide klass, kus valikuotsused teeb sportlase isiklik või klubitreener.

1.1) Enne tiitlivõistluste kandidaatide avalikustamist konsulteerib koondise treener sportlase klubitreeneriga, et saada ülevaade ja arvamus sportlase seisukorra kohta. Konsultatsioon ei piira koondise treeneri otsustusõigust, kuid tagab parema infovahetuse, võtab arvesse sportlase eripärasid ja aitab kujundada ettevalmistusplaani.

2) Tiitlivõistluste kandidaadid tehakse avalikuks hiljemalt 8 nädalat enne võistluse algust. Vältimatute asjaolude korral teavitatakse sportlasi ja klubisid esimesel võimalusel.

3) Tiitlivõistlustele valituks osutunud sportlane on kohustatud kinnitama oma osalemise hiljemalt 6 nädalat enne võistlust. Alaealise puhul esitab kinnituse sportlase vanem või koduklubi. Kinnitused peavad olema kirjalikud, et tagada läbipaistvus.

4) Tiitlivõistlustel on koondise sportlase esmaseks juhendajaks koondise treener, kelle ülesanded on:

- vastutada sportlase ettevalmistuse eest koondise treeningute, laagrite ja muude tegevuste kaudu;
- juhtida võistlusprotsessi ning rakendada koondise strateegiat;
- tagada ühtne taktika, distsipliin ja koondise sisemine kord;
- kanda ametlikku vastutust rahvusvahelisel tasandil;
- tagada valikute ja otsuste läbipaistvus;
- jälgida sportlaste koormust ja tervise seisundit ning toetada koondise ühtsuse kujunemist.

Klubitreenerid võivad sportlasele anda individuaalseid soovitusi, kuid otsustusõigus ja sportlase juhendamiseõigus jäävad koondise treenerile, et vältida topelt juhtimise tekkimist ja tagada koondise ühtsus. Erandiks on lasteklass, kus esmase juhendaja rolli täidab sportlase isiklik või koduklubi treener.

4.1) Koondise sportlase koduklubi treener ei sekku koondise valikuprotsessi, lisajuhendaja määramisse ega koondisega seotud otsuste langetamisse. Koduklubi treener võib anda sportlasele individuaalseid soovitusi ja tagasisidet ning avaldada soovi end vajadusel lisajuhendajana kaasata, kuid koondise otsustusõigus jääb koondise treenerile, et tagada koondise ühtsus.

4.2) Kui tiitlivõistluste võistluspäeval osaleb Eesti koondise koosseisus rohkem kui kaks sportlast, määratakse ajutiselt selleks ürituseks koondise juurde lisajuhendaja. Kui osalejate arv päevas on kuni kaks sportlast, lisajuhendajat ei määrata.

- Koondise lisajuhendaja määramisel eelistatakse sportlaste koduklubide treenereid, arvestades nende pädevust, kogemust ja valmisolekut toetada koondise eesmärke. Lisajuhendaja roll on abistav ning keskendub sportlaste individuaalsele toetamisele, järgides samal ajal koondise treeneri juhiseid ja koondise kehtestatud tavasid.

4.3) Koondise liikmed ja treenerid on kohustatud kandma tiitlivõistluste ametlikel tseremooniatel ja võistluspaigas (hallis) koondise esindusriietust. Klubi sümbolika on lubatud vaid treeningutel.

4.4) Kui sportlane loobub föderatsiooni poolt broneeritud teenustest (tehtud kulud), on klubi kohustatud hüvitama föderatsioonile tekkinud kulud.

4. Koondise treeneri kohustused

1) Koondise juhtimine ja esindamine

- Vastutab koondise igapäevase töö ja tiitlivõistluste ettevalmistuse eest.*
- Vastutab koondise ametliku esindamise eest föderatsiooni ja rahvusvahelisel tasandil.*

2) Valikuprotsessi läbiviimine

- Viib läbi sportlaste valiku tiitlivõistlustele vastavalt kehtestatud kriteeriumidele (3. peatükk „Võistlused“, punkt 1).*
- Tagab valikuprotsessi läbipaistvuse ja informeerib föderatsiooni otsustest.*

3) Treening- ja võistlusplaani koordineerimine

- Koostab ja esitab sportlastele, klubidele ja föderatsioonile koondise treeningute, laagrite ja võistluste plaani.*
- Tagab, et plaan on kooskõlas föderatsiooni strateegiliste eesmärkidega.*

4) Aruandlus ja tagasiside

- Esitab föderatsioonile regulaarseid aruandeid koondise tegevuste, sportlaste arengu ja tulemuste kohta.*

- Annab tagasisidet valikuprotsessi, treeningute ja võistluste korralduse kohta.
- Koondise treener korraldab iga kvartal treeneritega koosoleku, kus annab tagasisidet klubide treeneritele.

5) Sportlaste tervise ja koormuse jälgimine

- Tagab sportlaste terviseseisundi, vigastuste arvestamise ja treeningkoormuse tasakaalu jälgimise.
- Teeb vajadusel ettepanekuid meditsiinilise toe või taastumisprogrammide kaasamiseks.

6) Koostöö klubidega

- Vastutab suhtluse korraldamise eest koduklubide treeneritega ja koostöö toimimise ülevaate eest.

7) Distsipliini ja reeglite tagamine

- Järgib föderatsiooni ja EOK eetika koodeksist tulenevaid reegleid ja käitumisnorme.
- Vastutab selle eest, et koondise sportlased järgiksid föderatsiooni ja EOK eetika koodeksist tulenevaid reegleid ja käitumisnorme.
- Teavitab föderatsiooni rikkumistest.

5. Koondise olukorra teavitamine

1) Koondise treener teavitab Eesti Taekwondo Föderatsiooni regulaarselt koondise seisukorrast, sealhulgas tugevustest ja nõrkustest, tehtud tegevustest ning tuleviku eesmärkidest.

2) Koondise treener esitab föderatsioonile koondise aruande, mis edastatakse föderatsiooni ametlikule e-posti aadressile iga kuu esimesel nädalal.