



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

WTF Taekwondo Kravanalys -i ett olympiskt medaljperspektiv



Taekwondo

Författare: Henrik Broberg

Datum: 2014-04-11

POSTAL ADDRESS Sofiatornet · Olympiastadion · SE-114 33 Stockholm · Sweden
VISITORS Drottning Sofias väg
TELEPHONE +46 8 402 68 00 · FAX +46 8 402 68 18
E-MAIL info@sok.se · www.sok.se



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Olympisk Taekwondo

Tävlingsupplägget på ett OS är annorlunda jämfört med på ett VM. På ett OS så tävlar man endast i fyra viktklasser och i övriga tävlingar så tävlar man i åtta viktklasser. Tävlingsreglerna är dom samma förutom att i ett OS så har man ett återkvalsystem om man förlorar mot en som senare kommer till final. Man kan dock som längst nå en bronsmedalj om man förlorat en match.

Taekwondo var först med som en demonstration sport 1988 i Seoul OS och 1992 Barcelona OS. Den 4 september 1994 under den 103:e IOK sessionen i Paris blev taekwondo invald som en officiell sport för de olympiska spelen i Sydney år 2000. Taekwondo har sedan dess varit med på det officiella programmet i Aten OS 2004, Peking OS 2008 samt London OS 2012.

Taekwondo har kontinuerligt utvecklats till en mer rättvis och spännande och värdig sport med alla de krav och förväntningar som är förknippade med någon olympisk sport. Taekwondo har fortsatt att visa framsteg i både tekniska och operativa aspekter. Under de olympiska spelen i London 2012 hade taekwondo 128 spelare från 63 nationer. Det är det största antalet deltagande länder i taekwondo OS historia.

WTF (World taekwondo federation) har infört en rad stora förändringar i sina regler för att ytterligare säkerställa rättvisa och öppenhet i bedömningen. Det har gjort sporten mer lätt att förstå och mer tilltalande för den allmänna publiken genom att anta den senaste tekniken och förstärka utbildningen av sina domare.

1.1 Tävlingsystem

Tävlingar bedrivs med elektroniska kampvästar där man har sensorer på fötterna för att registrera poäng på kampvästen. Domare avgör om man får poäng via slag eller spark mot huvudet. Det finns även ett videosystem som man kan använda som coach om man tycker att domarna har missat en poäng. Har man använt sig av videosystemet och det visar sig att det inte var en godkänd poäng förlorar man sin rätt till överklagan av poäng eller annan synpunkt man kan ha på matchen. Man kan tro att vissa förändringar kan ske inom idrotten inom den närmaste 3-4 åren. Det är dock troligt att dessa förändringar inte kommer att påverka idrotten i stort och att man kan bedriva träning på samma sätt som idag med endast små justeringar.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

1.1.1 Beskriv vilka mästerskap som förekommer och hur kvalsystemet ser ut till OS WORLD TAEKWONDO GP INFORMATION (OLYMPISKT KVAL SYSTEM)

Spelar selektion

GP Serie: 35 spelare/viktklass bjuds in baserat på deras ranking hos WTF.

- 35 spelare baserade på WTF världs ranking
- 1 spelare från värdnationen
- Maximum 2 spelare från varje nation och kategori
- 12 av 36 spelare sidas som baserad på deras ranking
- Topp 4 kvalar direkt till kvartsfinal
- Topp 8 av kvarvarande 32 spelare sidas för att tävla om återstående 4 kvartsfinalplatser

Rankingpoäng

1:a 40 p

2:a 24 p

3:a 14.4 p

5:a 8.64 p

GP Final: 8 spelare/viktklass bjuds in baserat på deras ranking hos WTF.

- 8 spelare baserad på WTF världs ranking
- Maximum 2 spelare från varje nation och kategori
- Antal spelare från värdnationen kan ökas till 3 om 2 idrottare har vara en inbjuden utifrån WTF World Ranking
- Alla 8 spelare sidas enligt ranking
- Ingen automatisk plats för värdnationen
- Match om brons medalj

Rankingpoäng

1:a 80 p

2:a 48 p

3:a 28.8 p

4:a 17.28 p

5:a 12.10 p



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Kvalsystem till olympiska spelen:

Topp 6 på världsrankingen är automatisk direktkvalade till de olympiska spelen.

Man kan dock max ha en spelare från varje land med i den olympiska turneringen.

Kontinentala kval till de olympiska spelen:

Resterande platser sker via kontinentala kval. Detta sker samma år som de olympiska spelen arrangeras och genomförs under januari till och med april månad. 1 till 2 spelare per kontinent kvalar in via kontinentalkvalen beroende antal medlemsnationer.

Det delas även ut Wild Cards till den olympiska turneringen.

1. 1.2 Beskriv tävlingssystemen där de bästa i världen tävlar

Grad	Tävling
G1	WTF sanktionerade tävlingar Världs Universitets Mästerskap Multi-sports Tävlingar Världs Militära Mästerskap
G2	WTF sanktionerade tävlingar Universiaden CISM World Games
G4	Grand Prix Serien Kontinentala Mästerskap Kontinentala Multi- Sport Tävlingar (med 4 års cykel)
G8	Grand Prix Final
G12	WTF Världsmästerskap
G20	Sommar Olympiaden

1.1.3 Beskriv i vilka tävlingar/turneringar de bästa nationerna/utövarna deltar i och prioriterar

Ju högre G klass ju högre prioritering.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

1.2 Tävlingsform

De två spelarna identifieras med hjälp av varsin färg, röd (Hong) eller blå (Chong), som återfinns på hjälm och väst. Poäng ges för träffar på överkroppen och huvudet. Spelarna bär skyddsutrustning på händer armar, ben, bål och huvud. Både slag och sparkar är poänggivande men slag mot huvudet är förbjudna. Endast fot tekniker är tillåtet och ger poäng mot huvudet. Tekniker under bältet är heller inte tillåtna. En spelarens mentala styrka och taktiska sinne lika viktigt som styrka och teknik. Taekwondo kan liknas vid schack i fråga om taktik, strategi och logiskt tänkande.

Tävlingsystem

Elimination turnering

Tillåtna tekniker

Hand teknik: Genomförd teknik och träff med pek- och långfingerknogarna.

Fot teknik: Genomförd teknik med delar av foten nedanför vristknölar.

Tillåtna träffytor

Bålen: Från en horisontell linje vid bäckenbenet upp till en horisontell linje vid nyckelbenet m.a.o. området som under tävlingen är täckt av skyddsväst är tillåtna attackområden. Attack med både fot och näve är tillåten. Huvudet: Området ovanför nyckelbenet. Endast fot teknik är tillåtet.

Poängsystem

Giltig träff mot skyddsväst - en poäng.

Giltig träff av roterande spark mot skyddsväst – två poäng.

Giltig träff mot huvud - tre poäng.

Giltig träff av roterande spark mot huvud – fyra poäng.

Otillåtna handlingar

1. Besträffning av otillåtna handlingar kan endast utdelas av matchdomare.
2. Om flera otillåtna handlingar sker samtidigt bestraffas endast den grävsta per utövare.
3. Straff finns i två varianter, ”Kyong-Go”, varning (-0,5p), och ”Gam-Jeom” minuspoäng, -1p
4. Två ”Kyong-Go” ska räknas som en extra poäng till motståndaren. Den sista ojämna ”Kyong-Go” (-0,5) räknas in i den totala poängsumman.
5. En ”Gam-Jeom” ska räknas som en extra poäng till motståndaren.
6. När en tävlande får 8 ”Kyong-go” eller 4 ”Gam-jeom”, ska matchdomaren deklarerera tävlanden som förlorare.
7. Matchdomaren kan deklarerera en tävlande som förlorare genom kommandot ”Gam-jeom när en tävlande eller dess coach ignorerar eller bryter mot de grundläggande reglerna i en Taekwondotävling.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Otillåtna handlingar som bestraffas med ”Kyong-Go” (- 0,5 poäng)

Gå utanför 8 x 8 med båda fötterna
Vända ryggen mot motståndaren
Falla ner
Undvikande av match (passivitet)
Gripa, knuffa och hålla
Attackera mot skrevet eller under bältet
Simulera och ljuga
Skälla eller attackera med knä
Slå motståndaren i ansiktet (oavsiktligt)
Störa utvecklingen av matchen. (Coachen eller tävlanden)
Lyfta upp knäet

Otillåtna handlingar som bestraffas med ”Gam-Jeom” (-1 poäng)

Attackera efter Kaleyo
Attackera fallen motståndare
Kasta motståndaren eller avsiktligt kasta ner motståndaren genom att greppa motståndarens attackerande fot i luften med armen.
Avsiktligt attackera motståndarens ansikte med handen.
Störa utvecklingen av matchen. (Coachen eller tävlanden extremt)
Extrema anmärkningar från tävlande/ coach

Elektronisk västar

Idag är 2 elektroniska kampvästsystem godkända av WTF (World Taekwondo Federation). Dessa 2 system är Daedo och KP& P, båda fungerar på ungefär samma sätt vilket gör att man kan bedriva träning på ungefär samma sätt för båda systemen.

Taekwondo Viktklasser, olympiska klasser i fet stil.

Herrar

Senior: -54kg -**58kg** -63kg -**68kg** -74kg -**80kg** +**80kg** 87kg +87kg

Damer

Senior: -46kg -**49kg** -53kg -**57kg** -62kg -**67kg** +**67kg** -73kg +73kg

Herrar

Junior: -42kg -44kg -46kg -**49kg** -52kg -55kg -59kg -63kg -68kg +68kg

Damer

Junior: -45kg -48kg -51kg -55kg -59kg -63kg -**68kg** -73kg -78kg +78kg

Taekwondo matchtid

3 ronder på 2 minuter + eventuell en förlängningsrond på max 2 minuter.
Förlängningsrond sker vi lika läge efter full tid. I förlängningsronden så är det den som tar första poängen som vinner matchen. Blir det ingen poäng så avgör domarna vem som har vunnit.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

1.3 Tävlingsfrekvens

1.3.1 Beskriv hur ofta de bästa i världen tävlar internationellt/nationellt (klubb, landslag)

Det bästa i världen tävlar ca 10-12 tävlingar/år mot G nivå motstånd. Beroende på viktklass och tävling så kan det variera hur många matcher man går på 1 år. Går man 10 tävlingar så har man gjort ca 30-50 matcher. Med tanke på det nya kvalsystemet till OS med världsrankingsystem så kommer varje nation att satsa mer på att tävla internationellt på G Rankade tävlingar.

Ex. -68kg herrar har 6-7 matcher/ tävling för att vinna tävlingen.

Ex. +73kg damer har ca 3-5 matcher för att vinna tävlingen.

2. Tävlingsstatistik och världsranking för nationer/aktiva i världstoppen

Beskriv viktiga statistiska faktorer för framgång på VM/OS

2.1 Historiskt

Som tävlingsgren på det olympiska programmet har taekwondo funnit med sedan OS 2000 i Sydney, Australien.

Medaljer topp 10 Nationer i Olympisk historik.

Sydney 2000, Aten 2004, Peking 2008, London 2012

Ranking	Kontinent	Nation	Guld	Silver	Brons	Total
1	Asien	Korea	9	2	2	13
2	Asien	Kina	5	1	2	8
3	Pan-Am	USA	2	2	4	8
4	Asien	Taiwan	2	1	5	8
5	Pan-Am	Mexiko	2	1	2	5
6	Europa	Grekland	2	1	2	5
7	Europa	Turkiet	1	3	1	5
8	Asien	Iran	2	1	1	4
9	Pan-Am	Kuba	1	2	1	4
10	Europa	Frankrike	0	2	2	4



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

2.2 Nutid

Medaljer i dom Olympiska spelen i London 2012

Ranking	Kontinent	Nation	Guld	Silver	Brons	Total
1	Europa	Spanien	1	2	0	3
2	Asien	Kina	1	1	1	3
3	Asien	Korea	1	1	0	2
3	Europa	Turkiet	1	1	0	2
5	Europa	Storbritannien	1	0	1	2
5	Europa	Italien	1	0	1	2
7	Syd-Am	Argentina	1	0	0	1
7	Europa	Serbien	1	0	0	1
9	Europa	Frankrike	0	1	1	2
10	Afrika	Gabon	0	1	0	1
10	Asien	Iran	0	1	0	1
12	Europa	Ryssland	0	0	2	2
12	Pan-Am	USA	0	0	2	2
14	Asien	Afghanistan	0	0	1	1
14	Syd-Am	Colombia	0	0	1	1
14	Europa	Kroatien	0	0	1	1
14	Pan-Am	Kuba	0	0	1	1
14	Europa	Tyskland	0	0	1	1
14	Pan-Am	Mexiko	0	0	1	1
14	Asien	Taiwan	0	0	1	1
14	Asien	Thailand	0	0	1	1



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

WTF OLYMPIKSKA RANKING (FEB 2014)

DAMER -49KG

Rank	Förnamn	Efternamn	Land	Poäng
1	SOHUI	KIM	KOREA	152
2	CHANATIP	SONKHAM	THAILAND	149
3	BRIGITTE	YAGUE ENRIQUE	SPAINIEN	130
4	JINGYU	WU	KINA	115
5	ZHAO	YI LI	KINA	105
6	LUCIJA	ZANINOVIC	KROATIEN	102
7	AHMED HOUSSINE	NOUR	EGYPTEN	84
8	ITZEL ADILENE	MANJARREZ BASTIDAS	MEXICO	77
9	YVETTE	YONG	KANADA	76
10	RUKIYE	YILDIRIM	TURKIET	74

DAMER -57KG

	FLORIANE	LIBORIO	FRANKRIKE	151
	JADE	JONES	STORBRIANNIEN	140
	YUJIN	KIM	KOREA	122
	YUZHUO	HOU	KINA	122
	EVA	CALVO GOMEZ	SPANIEN	120
	ANA	ZANINOVIC	KROATIEN	111
	SO HEE	KIM	KOREA	106
	HEDAYA	MALAK	EGYPTEN	103
	MARLENE	HARNOIS	FRANKRIKE	103
	MAYU	HAMADA	JAPAN	82

12	NIKITA	GLASNOVIC	SVERIGE	60
112	JENNIFER	ÅGREN	SVERIGE	9

DAMER -67KG

1	HABY	NIARE	FRANKRIKE	197
2	ELIN	JOHANSSON	SVERIGE	145
3	CARMEN	MARTON	AUSTRALIEN	135
4	CHIA CHIA	CHUANG	TAIWAN	115
5	NUR	TATAR	TURKIET	101
6	KYUNG SEON	HWANG	KOREA	101
7	SEHAM	EL SAWALHY	EGYPTEN	90
8	HUA	ZHANG	KINA	87
9	ANASTASIA	BARYSHNIKOVA	RYSSLAND	83
10	PAIGE	MCPHERSON	USA	80



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

DAMER +67KG

1	OLGA	IVANOVA	RYSSLAND	183
2	ANNE CAROLINE	GRAFFE	FRANKRIKE	179
3	BRICEIDA	ACOSTA BALAREZO	MEXICO	140
4	MILICA	MANDIC	SERBIEN	125
5	INJONG	LEE	KOREA	119
6	GLENHIS	HERNANDEZ	KUBA	117
7	GWLADYS	EPANGUE	FRANKRIKE	83
8	MARIA DEL ROSARIO	ESPINOZA	MEXICO	80
9	LAUREN	CAHOON HAMON	USA	78
10	NUSA	RAJHER	SLOVENIEN	65

20	CASANDRA	IKONEN	SVERIGE	42
106	KAROLINA	KEDZIERSKA	SVERIGE	6

HERRAR -58KG

Rank	Förnamn	Efternamn	Land	Poäng
1	CHEN YANG	WEI	TAIWAN	133
2	TAEHUN	KIM	KOREA	126
3	TAEMOON	CHA	KOREA	100
4	DAMIAN ALEJANDRO	VILLA	MEXICO	96
5	HADI	MOSTEAN LORON	IRAN	89
6	GULHERME	DIAS ALVES	BRASILLEN	70
7	CESAR ROMAN	RODRIGUEZ HERNANDEZ	MEXICO	69
8	HUSSEIN	EL SAYED	EGYPTEN	64
9	CHIA LIN	HSU	TAIWAN	63
10	PENEK	KARAKET	THAILAND	59
25	UNO	SANLI	SVERIGE	33



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

HERRAR -68KG

Rank	Förnamn	Efternamn	Land	Poäng
1	DAEHOON	LEE	KOREA	181
2	ABEL	MENDOZA MORA	MEXICO	144
3	JOEL	GONZALEZ BONILLA	SPANIEN	133
4	SERVET	TAZEGUL	TURKIET	132
5	ALEXEY	DENISENKO	RYSSLAND	131
6	BEHNAM	ASBAGHI	IRAN	116
7	MAXIME	POTVIN	KANADA	98
8	MOHAMMAD	MOTAMED BAGHERI	IRAN	89
9	IDULIO	ISLAS GOMEZ	MEXICO	83
10	BALLA	DIEYE	SENEGAL	69
119	MILAD	ASHNA	SVERIGE	9

HERRAR -80KG

Rank	Förnamn	Efternamn	Land	Poäng
1	URIEL AVIGDOR	ADRIANO RUIZ	MEXICO	145
2	LUTALO MUHAMMAD	MUHAMMAD	STORBRITANNIEN	121
3	TAHIR	GUELEC	TYSKLAND	119
4	RENE LIZARRAGA	VALENZUELA	MEXICO	109
5	ALBERT	GAUN	RYSSLAND	109
6	RAMIN	AZIZOV	AZERBAIJAN	102
7	AARON	COOK	ISLE OF MAN	101
8	NICOLAS	GARCIA HEMME	SPANIEN	88
9	SEBASTIAN	CRISMANICH	ARGENTINA	77
10	YUNUS	SARI	TURKIET	63
248	JOSEF	AL-SYBEIDY	SVERIGE	3
252	SHABULAT	MISERVIEV	SVERIGE	3



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

HERRAR +80KG

Rank	Förnamn	Efternamn	Land	Poäng
1	ANTHONY MYLANN	OBAME	GABON	191
2	DONGMIN	CHA	KOREA	94
3	RAFAEL	CASTILLO	KUBA	90
4	ROBELIS	DESPAIGNE SAUQUET	KUBA	82
5	ZHAO YONG	MA	KINA	82
6	CARLO	MOLFETTA	ITALIEN	78
7	MAHAMA ABDOUFATAH	CHO	STORBRIANNIEN	76
8	IVAN	TRAJKOVIC	SLOVENIEN	73
9	SAJJAD	MARDANI	IRAN	69
10	FRANCOIS	COULOMBE-FORTIER	KANADA	67
181	SAMUEL	WESTERMARK	SVERIGE	3
200	SAMIR	AKNOUCHE	SVERIGE	2

2.3 Prognos om 3-4 år

Med tanken på att allt fler länder tränar professionellt som kommer troligen att medaljerna fortsätta att fördelas med god spridning mellan länder. Den stora överlägsenheten som Sydkorea har haft historiskt sätt kommer troligen att minska och allt fler länder kommer att kunna blanda sig i striderna om medaljer. Man kunde se att Sydkorea tappade något under de senaste spelen i London. Taekwondo är nationalsport i Sydkorea och man kan därför med ganska stor säkerhet även kunna tänka sig en stark satsning från Sydkoreansk håll mot kommande olympiska spel.

Troliga starka nationer inför RIO 2016

Spanien, Sydkorea, Thailand, Turkiet, Storbritannien, Iran, Mexico, Taiwan, Ryssland och Kina
Detta grundar sig på överseende i nutida ranking och historiskt sätt starka nationer.

3. Detta karakteriserar de aktiva i världstoppen:

3.1 Alder och antal år i grenen

23-28 år gammal och tränat 15 år. Detta är samma hos både herrar och damer.

Medelålder herrar ca 25 år

Medelålder damer ca 23 år



Medelålder för Olympiska guld och silver medaljörer i Taekwondo år 2000 - 2012

Olympiska spelen	Kön	Viktklass	Medalj	Namn	Land	Person.nr	Ålder	Genomsnitt		
2000	Herr	-58	Guld	Michail Mouroutsos	GRE	29.02.1980	20	24,1		
2004	Herr	-58	Guld	Chu Mu-yen	TPE	14.03.1982	22			
2008	Herr	-58	Guld	Guillermo Pérez	MEX	14.10.1979	28			
2012	Herr	-58	Guld	Joel González	ESP	30.09.1989	22			
2000	Herr	-58	Silver	Gabriel Esparza	ESP	31.03.1973	27			
2004	Herr	-58	Silver	Óscar Salazar	MEX	03.11.1977	26			
2008	Herr	-58	Silver	Gabriel Mercedes	DOM	12.11.1979	28			
2012	Herr	-58	Silver	Lee Dae-Hoon	KOR	05.02.1992	20			
2000	Herr	-68	Guld	Steven López	USA	09.11.1978	21	23,9	24,7	23,9
2004	Herr	-68	Guld	Hadi Saei	IRI	10.06.1976	28			
2008	Herr	-68	Guld	Son Tae-Jin	KOR	05.05.1988	20			
2012	Herr	-68	Guld	Servet Tazegül	TUR	26.09.1988	23			
2000	Herr	-68	Silver	Sin Joon-Sik	KOR	13.01.1980	20			
2004	Herr	-68	Silver	Huang Chih-hsiung	TPE	16.10.1976	27			
2008	Herr	-68	Silver	Mark López	USA	25.04.1982	26			
2012	Herr	-68	Silver	Mohammad Bagheri Motamed	IRI	24.01.1986	26			
2000	Herr	-80	Guld	Ángel Matos	CUB	24.12.1976	23	25,9		
2004	Herr	-80	Guld	Steven López	USA	09.11.1978	25			
2008	Herr	-80	Guld	Hadi Saei	IRI	10.06.1976	32			
2012	Herr	-80	Guld	Sebastián Crismanich	ARG	30.10.1986	25			
2000	Herr	-80	Silver	Faissal Ebnoutalib	GER	20.11.1970	29			



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

2004	Herr	-80	Silver	Bahri Tanrikulu	TUR	16.03.1980	24	24,9	
2008	Herr	-80	Silver	Mauro Sarmiento	ITA	10.08.1983	25		
2012	Herr	-80	Silver	Nicolás Garcia	ESP	20.06.1988	24		
2000	Herr	>80	Guld	Kim Kyong-Hun	KOR	15.07.1975	25		
2004	Herr	>80	Guld	Moon Dae-Sung	KOR	03.09.1976	27		
2008	Herr	>80	Guld	Cha Dong-Min	KOR	24.08.1986	21		
2012	Herr	>80	Guld	Carlo Molletta	ITA	15.02.1984	28		
2000	Herr	>80	Silver	Daniel Trenton	AUS	01.03.1977	23		
2004	Herr	>80	Silver	Alexandros Nikolaidis	GRE	17.10.1979	24		
2008	Herr	>80	Silver	Alexandros Nikolaidis	GRE	17.10.1979	28		
2012	Herr	>80	Silver	Anthony Obame	GAB	10.09.1988	23		
2000	Dam	-49	Guld	Lauren Burns	AUS	08.06.1974	26		
2004	Dam	-49	Guld	Chen Shih-hsin	TPE	16.11.1978	25		
2008	Dam	-49	Guld	Wu Jingyu	CHN	01.02.1987	21		
2012	Dam	-49	Guld	Wu Jingyu	CHN	01.02.1987	25		
2000	Dam	-49	Silver	Urbia Melendez	CUB	30.07.1972	28		
2004	Dam	-49	Silver	Yanelis Labrada	CUB	08.10.1981	22		
2008	Dam	-49	Silver	Buttree Pudedpong	THA	16.10.1990	17		
2012	Dam	-49	Silver	Brigitte Yague	ESP	15.03.1981	31		
2000	Dam	-57	Guld	Jung Jae-Eun	KOR	11.01.1980	20	22,0	
2004	Dam	-57	Guld	Jang Ji-won	KOR	30.08.1979	24		
2008	Dam	-57	Guld	Lim Su-Jeong	KOR	20.08.1986	21		
2012	Dam	-57	Guld	Jade Jones	GBR	21.03.1993	19		
2000	Dam	-57	Silver	Tran Hieu Ngan	VIE	26.06.1974	26		



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

2004	Dam	-57	Silver	Nia Abdallah	USA	24.01.1984	20	22,9
2008	Dam	-57	Silver	Azize Tanrikulu	TUR	09.02.1986	22	
2012	Dam	-57	Silver	Hou Yuzhuo	CHN	14.11.1987	24	
2000	Dam	-67	Guld	Lee Sun-Hee	KOR	21.10.1978	21	
2004	Dam	-67	Guld	Luo Wie	CHN	23.05.1983	21	
2008	Dam	-67	Guld	Hwang Kyung-Seon	KOR	21.05.1986	22	
2012	Dam	-67	Guld	Hwang Kyung-Seon	KOR	21.05.1986	26	
2000	Dam	-67	Silver	Trude Gundersen	NOR	06.06.1977	23	
2004	Dam	-67	Silver	Elisavet Mystakidou	GRE	14.08.1977	27	
2008	Dam	-67	Silver	Karine Sergerie	CAN	01.02.1985	23	
2012	Dam	-67	Silver	Nur Tatar	TUR	16.08.1992	20	
2000	Dam	>67	Guld	Chen Zhong	CHN	22.11.1982	17	
2004	Dam	>67	Guld	Chen Zhong	CHN	22.11.1982	21	
2008	Dam	>67	Guld	María Espinoza	MEX	27.11.1987	20	
2012	Dam	>67	Guld	Milica Mandić	SRB	06.12.1991	20	
2000	Dam	>67	Silver	Natalia Ivanova	RUS	01.09.1971	28	
2004	Dam	>67	Silver	Myriam Baverel	FRA	14.01.1981	23	
2008	Dam	>67	Silver	Nina Solheim	NOR	04.08.1979	29	
2012	Dam	>67	Silver	Anne-Caroline Graffe	FRA	12.02.1986	26	

3.2 Antropometri; längd, vikt och kroppssammansättning

Låg fettprocent. Bra aerob förmåga. Hög anaerob förmåga. Långa ben.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

3.3 Fysiska kapaciteter

Grundläggande för taekwondo på elitnivå är en mycket god grundkondition för orka med de många träningspass som krävs för att lyckas i världstoppen. Taekwondo spelaren måste hela tiden kunna hålla ett mentalt fokus och inte riskera tappa onödiga poäng i en match som orsakas på grund av trötthet. Det är självklart också avgörande för förmågan till snabb återhämtning mellan matcher och mellan håra träningspass. Tävlingsmomentet är speciellt konditionskrävande då en spelare kan få gå upp emot 5-7 matcher på en och samma dag. Detta innebär en effektiv tid i upp till 42 minuter plus eventuella förlängningsronder på ca 90% av max puls. De tekniska färdigheterna är helt avgörande för en taekwondospelare, men dessa måste också ges rätt fysiska förutsättningar i fråga om styrka och explosivitet. Att sparka snabbt och med rätt tajming kräver ett mycket explosivt rörelsemoment med krav på såväl bål som ben. Styrkan i ben och rygg blir en avgörande faktor. Styrkan i förhållande till kroppsvikten är också mycket viktig ur ett skadeförebyggande perspektiv. Det är viktigt att man har en fysik som tål många tävlingar och träningspass.

3.3.1 Aerob kapacitet

Aerob kapacitet utvärderas i form av VO_{2max} vilket mäter kroppens syreupptagningsförmåga i $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$

En taekwondo turnering på VM kan bestå av 6-7 matcher på ett VM (Världsmästerskap) för herrar. För damer gäller 5-6 matcher på ett VM.

En Olympisk turnering består av 16 tävlande i varje viktclass och den är den samma för herrar och damer. Detta innebär 4 matcher för att kunna vinna turneringen.

Den aeroba kapaciteten är väldigt viktig för återhämtningsförmågan i match, mellan matcher under turneringar, och träningsperioder.

Rekommenderat VO_{2max} för herrar 60-65 $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$

Rekommenderat VO_{2max} för damer 55-60 $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$

Värden grundar sig på tester genomförda på svenska utövare samt en skattning i träningsdos på internationella topp spelare.

3.3.2 Anaerob kapacitet

Anaeroba förmågan är en av de mest betydelsefulla delkapaciteterna för en taekwondo spelare eftersom taekwondo reglerna kräver utnyttjandet av snabba, explosiva spark och slagtekniker. Detta kan resultera i att en match kan sluta före ordinarie matchtid genom knock out, teknisk överlägsenhet, eller diskvalificering. En taekwondo match kan även gå till en förlängningsrond på 2 min, eller till första poäng utdelats.

Det anaeroba systemet utsätts för en hög påfrestning vid matchutförandet i taekwondo. Anaerob kapacitet mäts ofta genom laktatvärden och har uppmätts till ca 11-14 $mmol \cdot L^{-1}$ för herrar. En taekwondo spelare bör ha en hög laktatträskel och laktattolerans.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

3.3.3 Styrka (maximal, explosiv, snabbhet)

Världstoppen är explosiva och uthålligt explosiva

Styrka är avgörande för att nå världstoppen inom sporten taekwondo. Världseliten är extremt snabba och explosiva. För att kunna leverera snabba och explosiva tekniker under en match så ställer det stora krav på **POWER** hos spelaren.

Denna förmåga tränas upp genom en kombination av styrke-, plyometrisk-, explosivitet-, balans- och grenspecifik koordinationsträning.

Skivstångsträningen är grunden i styrketräningen. Basövningarna består av knäböj, frivändningar, marklyft, utfallgång, bålrollningar etc. Skivstångsträningen, framförallt knäböj med hög belastning och få reps är avgörande för att inte bygga på onödig volym, vilket medför onödig vikt.

Vikträningen ska genomföras med god teknik för att minimera skaderisken, Om utövarna lär sig en god lyftteknik i tidiga år så kommer de få betydligt mycket mer ut av sin träning.

Snabbhet och explosivitet (power) tränas upp via frivändning, ryck och stöt samt olika grenspecifika plyometriska övningar som dessutom tjänar till att träna upp de koordinativa rörelserna i taekwondo. Snabbhetsträningen har även ett skadeförebyggande syfte. Eftersom taekwondo sker i både högt och avvaktande tempo måste kroppen snabbt kunna reagera på snabba förändringar i matchsituation etc.

Balans och koordination tränas med störst fördel grenspecifikt.

3.3.4 Rörlighet

Taekwondo är en idrott som kräver en god rörlighet. För att man ska kunna leverera sparkar med precision och snabbhet så är det viktigt med god rörlighet. En lång muskel kan jobba ofta och snabbt utan att det för med sig att onödig kraft slösas bort vid de snabba och explosiva spark tekniker. En lång muskel är mindre benägen att skadas.

3.4 Teknik

3.4.1 Olika specifika teknikmoment av betydelse

Man bör lägga mycket tid för teknikträning för att optimera varje rörelse. En god teknik medför precision och kraft. Ett bra fotarbete är grunden till en bra taekwondo. Har man ett bra fotarbete så kan man leverera sparkar och slag när man vill sparka och slå. Ett dåligt fotarbete medför att man ofta bara kan sparka när man kan sparka och slå inte när man vill sparka och slå. Detta medför i många tappade kontringspoäng. Det är absolut nödvändigt att träna mycket grundteknik



i unga år och i början av sin träning. Man bör även ha med grundtekniksträning under hela sin karriär som spelare då detta medför en god balans.

3.5 Taktik/strategi

Strategi och taktik är väldigt avgörande inom taekwondosporten. Många matcher kan man se att en bra taktiskt skolad utövare vinner på grund av att han eller hon har en bra strategi och kan utnyttja motståndarens brist på taktik. Därför bör denna del ligga med redan från början av karriären. Har man den i grunden och vet när man ska sparka så har man mycket vunnet. Taktikträning är en enormt viktig del av taekwondo då dagens toppspelare är extremt bra tränade fysiskt. Med en god kännedom om när man ska sparka, utföra förstörande teknik, fotplacering så ökar man chanserna till ett lyckat resultat.

Att veta och reagera på rätt sätt i situationer är avgörande för framgång.

3.5.1 Spelförståelse/speluppfattning (placeringsförmåga, situationsanpassning och -lösning)

Situationsträning bör vara en naturlig del av träningen på klubben. Det ökar spelaren förståelse för spelet. Det är klar fördel om spelaren är självmedveten om sin färdighetsnivå för att kunna ta egna smarta beslut och klara upp misstag och komponera och ändra om sin taktik mitt i tävlingssituationen. Därmed behöver man också kunna göra bedömningen själv av vad som kommer krävas för att klara upp eventuellt tappade poäng under matchen. I såväl tävlings- som träningsituation är självanalysförmågan också mycket viktig. Att spelaren själv kan känna och förstå vad som händer är en viktig del för att kunna ta till sig feedback och utvecklas.

3.6 Framtidsprognos av punkt 3.1 – 3.5 ovan

Vad gäller antropometrin kan man nog inte vänta sig en särskilt stor förändring. Det finns ingen större anledning att spelare skulle bli exempelvis tyngre än vad de är just nu. Däremot kan man förvänta sig förbättringar i fysprofilen generellt, i synnerhet att spelarna eventuellt kommer att öka i styrka och power eftersom det nya rankingsystemet ställer stora krav på dom tävlande och ställer allt högre krav på dessa egenskaper. Strävan ska dock i första hand vara ökningarna i styrka i förhållande till kroppsvikt utan överdrivet stora ökningarna i muskelvolym eftersom det är viktigt att bibehålla rörlighet, smidighet och vikt.

3.6.1 Hur ser den förväntade framtidsbilden ut 3-4?

Det troliga är att det kommer att vara samma det samma som idag, Om det inte bli radikala ändringar i regelsystemet.

3.6.2 Vad kommer att ge utvecklingen?

Blockeringar, och undvika att bli träffad. Med dagens elektroniska system blir blockeringarna viktiga. Detta på grund av att det inte är domare som avgör om det är en giltig poäng mot kroppen. Flexibilitet kommer också ge en bra utveckling, då elektroniska huvudskydd är på gång in i tävlingssystemet. Detta kommer att generera fler sparkar mot huvudet mot huvudet kommer vara poänggivande. Styrka i benen och att orka hålla kvar benet i luften för att ta poäng mot huvudet men även kunna kontrollera sin motståndare med sitt ben både offensivt och defensivt.

Konkurrensen i grenen kommer att tvinga fram utvecklingen. Med rätt stöd från SOK, Svenska Taekwondo Förbundet, Klubbar, Hemmatränare samt sponsorer kommer vi att kunna vara en del i den utvecklingen.



4. Tester och testuppföljning

4.1 Val av tester för viktiga fysiska delkapaciteter

Flexibilitet, Fettprocent. Power, explosivitet. Start styrka, reaktions styrka, explosiv styrka. Aerob förmåga, Anaerob förmåga.

Tester Herrar

Benämning	Övning	Enhet
Styrka	Knäböj	Kg
	Bänkprens	Kg
Power	Frivändning	Kg
	Squat jumps	Cm
	CMJ	Cm
	CMJ (a)	Cm
	Sprint 10m	Sek
	Harres	Sek
Aerobt	3000m (Cooper)	Minuter
Anaerobt	Chins	Antal
	Raka Benlyft	Antal
	150/150	Sek

4.2 Val av tester/värderingar av viktiga tekniska färdigheter/moment

Coach, Varje träning är ett test där coachen ser hur Koordination utvecklas

4.3 Exempel på och när olika tester ska följas upp under tränings året

För uppbyggnad, efter uppbyggnad, I börja av varje träningsperiod testar vi ingångvärdet hos spelaren. Vi testar även i slutet av perioden för att kunna se utvecklingen hos spelaren.

5. Insats för de aktiva i världstoppen

5.1 Insats i timmar per år för träning och tävlingsfrekvens på G nivå idag och om 3-4 år

6 tim/dag 5-6 dagar/vecka ca 900 – 1200 timmar/år.

Världseliten tränar ca 20-25tim/vecka. Detta är baserat på 48 veckors träning/år



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

5.2 Träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter/moment under tränings året

Månad	Kondition & styrka	Teknik
Januari	60-70%	30-40%
Februari	50%	50%
Mars	30-40%	60-70%
April	50%	50%
Maj	30-40%	60-70%
Juni	30-40%	60-70%
Juli	30-40%	60-70%
Augusti	30-40%	60-70%
September	40-50%	50-60%
Oktober	50-60%	40-50%
November	40-50%	50-60%
December	30%	70%



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

5.2.1 Exempel på veckoträningsprogram under förberedande och tävlingsperiod

	Morgonpass	Eftermiddagspass	Kvällspass
M O N	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Löpning 2km • Step sparring 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Hogu träning 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Basic kicking • Speed kicking • Direkt kontringar • Sparring 3 ronder
T I S	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Löpning 2km • Sprint • Backträning 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Hogu träning 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Basic kicking • Kombinations sparkar • Spad sparring • Sparring (korta ronder)
O N S	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Löpning 3km • Grodhopp • Backträning 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Fotboll 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Step sparring (hogu) • Kontringar (hogu) • Strategi (hogu) • Lätt sparring • Sparring 3 X 3 min
T O R	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Löpning 1,5km • Step sparring 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Cirkelträning • Split stretching • Burpees • Sprints 50m X 3 set • Push Ups • Squats 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Step sparring • Taktik • Sparring 7 X 3min (hogu)
F R E	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Löpning 4km • Spring i trappor • Sparring 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Fotarbete • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Fotboll
L Ö R	Vila	Vila	Vila
S Ö N	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Löpning 3km • Fotarbete • Sprints 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Fotarbete • Taktik • Sparring 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning • Stretching • Sparring 12 X 2 min



5.3 Förslag på formtoppningsupplägg inkl. kost/vätskeintag och viktreglering

Önskvärt för en spelare i topp och talang är att försöka formtoppa 2-3 gånger/år.

6. Övriga framgångsfaktorer

6.1 Individnivå

Framgångsfaktorer för taekwondo spelare skiljer sig i huvudsak inte särskilt mycket från allmänna framgångsfaktorer inom elitidrott generellt. Det krävs en enorm inre vilja och envishet för övervinna de hinder man möter på vägen. Att nå till världstoppen kräver stora uppoffringar både tidsmässigt men även ekonomiskt. Taekwondo kräver ett evigt nötande och upprepande av alla små detaljer för att uppnå en riktigt hög teknisk nivå. Detta kräver såväl psykisk som fysisk uthållighet. Det kan alltså vara både mentalt jobbigt och göra fysiskt ont. Det kan även förekomma en del skador samt skadepioder som skall övervinnas.

6.1.1 Mentala färdigheter

En annan viktig mental färdighet är tålamodet. För att bli en bra taekwondospelare måste man behärska många olika moment, och för att bli riktigt bra krävs ett bra taktisk och strategiskt tänk. I dagsläget har vi inte någon mental tränare kopplad direkt till landslaget, men det är klart önskvärt eftersom de mentala färdigheterna är en tydligt avgörande faktor.

I en mentala planen ingår följande:

- **Målbild:**
Ha en klar bild (målsättning) dels vart spelaren vill komma som taekwondospelare men även hur spelaren vill se sig själv, att vara som en av de bästa åkarna i världen.
- **Självförtroende:**
Tro på sig själv och allt det arbete som lagts ner för att bygga upp en stabilitet på mattan. Våga vinna och inte vara rädd för att misslyckas.
- **Spänningsreglering:**
Kunna hantera stress både på träning och tävling. Vara anpassningsbar och inte låta okontrollerbara situationer påverka en negativt. Detta kan påverka prestationen.
- **Fokusering/koncentration:**
Vara fokuserad på uppgiften och inte lägga tankar och energi på detaljer som inte har med prestationen att göra. Lägga 100% fokus på vad man vill uppnå som spelare
- **Komma in och stanna kvar i optimala prestationszonen:**
Troligtvis det viktigaste mentala området för en taekwondo spelare är att vara här och nu och lita på den teknik och fysik spelaren besitter för att klara uppgiften.

Nyckelorden är (Envis och träningsvillig)



6.1.2 Socioekonomiska förutsättningar

På elitnivå krävs det att man tränar och tävlar med det bästa möjliga motståndet. Detta kräver att man reser mycket och det kostar pengar för mat, boende. Man bör ha många träningstimmar med hög kvalitet. Detta hittar vi oftast inte på hemmaplan i Sverige. Vi bör därför ha möjligheten att kunna ligga på läger utomlands. Utrustningen är i själva verket en liten utgift i förhållande till de rese-, boende-, och träningskostnader så t.ex. Sparringpartners, läger och tävlingar över hela världen. Detta exkluderar många från möjligheten att bli riktigt bra taekwondo spelare då en del kommer från ganska små klubbar som inte har det så bra ekonomiskt. Många utövare kommer från fattiga förhållanden, detta begränsar möjligheten till utveckling av våra talanger inom svensk taekwondo. Det är också ganska svårt att hitta sponsorer till taekwondo spelare.

Ekonomi för att kunna träna 6-8 tim/dag 6 dagar i veckan.

Att få möjlighet att skaffa sig den erfarenhet som krävs och börja etablera sig som taekwondo spelare.

6.1.3 Utrustning, material och tekniska hjälpmedel

Tekniska hjälpmedel såsom elektroniska västar och huvudskydd av både Daedo och KP & P bör också finnas på klubbnivå hos de aktiva och dess tränare. För att underlätta och påskynda utvecklingen mer behöver denna typ av träningsredskap finnas tillgängliga på klubbnivå. Då skulle vi dels kunna få fler taekwondo spelare som når internationell elitnivå och dessutom nå den i lägre ålder.

Videokamera som analysverktyg borde vara en naturlig del och bör finnas hos varje utövare, Videoredigeringsprogram och kunskap om dessa bör finnas hos varje elitaktiv och dess tränare

6.1.4 Träningscentra, träningsmiljö, ”sparring”, träningskollegor

Träna med de bästa i världen under en lång period, läger mm.

6.2 Organisatorisk nivå

6.2.1 Geografiska tränings/tävlingsförutsättningar inkl. anläggningstillgång

Regioncenter

6.2.2 Grenens infrastruktur (tränartillgång och utbildningssystem, talangutvecklingsprogram etc)

Idag har vi detta och vi behöver detta för att lyckas 2020,

6.2.3 Stödorganisation runt verksamheten (bemanning och kompetens)

Från SOK får landslaget hjälp med upplägg av fys- och rörlighetsträning. Ett önskemål skulle vara att koppla en mental coach till landslaget för att hjälpa till att utveckla det mentala arbetet och finnas med som stöd för både spelare och coacher. Detta ses som en nödvändighet för att nå den absoluta världstoppen. En stor satsning på att utbilda våra tränare om träning på elitnivå skall planeras skulle göra det lättare att forma toppa inför stora mästerskap. Om en spelare och tränare kommer överens om en träningsplanering och att båda har förståelse för den så kommer mindre misstag och skador att förekomma.



7. Framtida utveckling inom 6-8 år; prognos och möjligheter

7.1 Trendbrott

Ett stort trendbrott som skett inom svensk taekwondo är att vi har fått fler som åker runt om i världen och tävlar på G-klass tävlingar runt om i världen vilket har ändrat synen på träningen och tävlingar. Vi visar för kommande generationer att vi kan plocka medaljer på stora internationella tävlingar. Via en kommande utvecklingstrappa och dess olika steg kommer vi få en röd tråd från barn till senior elit. Genom att tidigare i åldrarna kunna ge rätt systematisk träning med ett klart progressionstänk kommer fler ungdomar vara bättre tränade när de börjar tävla på internationell nivå.

Vi kan också se en god rekrytering ute i klubbarna av barn.

Som ett exempel kan ges att Elin Johansson tog guld medalj på det första GP som arrangerades i Manchester, England i december 2013. Detta har verkligen gjort att fler kan se att det går att prestera på absolut toppnivå. Vi hade även framgång på VM 2013 i Puebla, Mexico genom Cassandra Ikonen som tog hem en brons medalj.

Detta kommer öka möjligheterna för svensk taekwondo att uppnå visionen att -ha en bredd och en topp som gör det möjligt att ta medaljer på VM och OS.

7.2 Innovationer

Fysiska förmågor kommer att utvecklas. Mer professionell träning.

7.3 Annat...

Taekwondo kommer att växa i fler länder. Träning kommer ske mer professionellt i allt fler länder.