Kurs instruktorów Taekwon-do część specjalistyczna

Dariusz Mielniczuk, SKT "Bakat" Wola Uhruska

Układy formalne są bardzo istotnym, a można by nawet rzec - głównym pionem treningowym Taekwon-do. Są one, poza typowo treningowymi efektami (kondycja, przygotowanie techniczne, zmiany psychomotoryczne), swoistym żywym katalogiem technik, dziedzictwem sztuki walki.

Taekwon-do posiada 24 układy formalne (zawierające 970 technik), których twórcą jest Gen. Choi Hong Hi.

Dziesięć z nich swoim stopniem trudności odpowiada wymaganiom promocyjnym na stopnie uczniowskie, pozostałe 14 jest formą szkoleniową i promocyjną stopni mistrzowskich (l-9 Dań). Systematyka nauczania układów formalnych bazuje na metodyce treningu, zawartej w zasadach nauczania (uczenia się), dydaktyki i treningu sportowego. Nauczanie ruchowe jest procesem opartym nie tylko na czynnościach ruchowych i kolejnym ich opanowywaniu, jest także procesem psychicznym, gdzie kształtowane są uwaga, postrzeganie, myślenie etc. Na szybkość, jakość i trwałość uczenia się nawyków czuciowo-ruchowych (z którymi mamy do czynienia w układach) wywiera wpływ ogromna liczba czynników zewnętrznych i wewnętrznych.

Są to m.in.: pokaz, stosowanie zasad poglądowości i innych zasad dydaktycznych, aktywna i świadoma postawa ucznia, stosowanie odpowiednich metod nauczania, osobowość trenera, wiek, płeć, ilość zajęć itp. itd. Możemy z tej grupy wyłonić trzy główne zespoły czynników tj.:

- ucznia (ćwiczącego) - i cała sfera związana z jego osobowością,
- nauczyciela (trenera) - jego cech osobowych, wiedzy, pracowitości, zdolności pedagogicznych etc.,
- czynników zewnętrznych - np.: form i metod treningu, organizacji szkolenia itp.

W miarę postępu procesu treningowego możemy wyodrębnić fazy opanowania nawyku ruchowego (techniki). Począwszy od powstania wyobrażenia działania w umyśle ćwiczącego, a na zastosowaniu ruchu (techniki) w bardzo trudnych warunkach, nieoczekiwanych - skończywszy.

Niniejsze etapy opanowania nawyków ruchowych w układach przedstawia tabela l.

Kształtowanie umiejętności technicznych Tul powinno następować wg. określonych celów, czy też kierunków, którymi należy „podążać", by osiągnąć wymagany efekt.

Opanowanie układów powinno dążyć do:

- takiego wykonania ruchu, by w efekcie wytworzyć maksymalną siłę (zgodnie z zasadami biomechaniki i fizjologii),
- by ułatwić nauczanie (uczenie się) - łatwością i prostotą zrozumienia celu i sposobu wykonania ruchu,
- metodyka nauczania Tul winna umożliwiać opanowanie układów wszystkim ćwiczącym, starym i młodym, kobietom i mężczyznom,
- prawidłowego oddychania, jako warunku siły i szybkości technik oraz ograniczenia zmęczenia,
- by każda technika układu wyrażała osobowość i ducha osoby, od której wzięła swą nazwę i którą symbolizuje

Tabela nr 1

Etapy opanowania nawyków ruchowych w układach

Etapy opanowania nawyku ruchowego	Właściwości nawyku	Cel etapu	Cechy znamienne wykonania i zastosowania nawyku
Zaznamiajający	Zrozumienie działania i jego wyobrażenie	Poznanie ruchów potrzebnych do wykonania działania	Wyraźne zrozumienie celu i istoty działania, ale jeszcze słabe zrozumienie sposobów wykonania, liczne, poważne błędy przy próbach wykonania układu.
Przygotowawczy (cząsteczkowy, analityczny)	Świadome, ale nieumiejętne wykonanie	Opanowanie części składowych działania; analiza sposobów wykonania	Dobre zrozumienie sposobu wykonania układu, ale niedoskonałe i niestabilne wykonanie; dużo przyruchów i napięć mięśniowych; duże skupienie uwagi na tym, jak wykonać układ, słaba kontrola wykonania
Standaryzujący (całościowy, syntetyczny)	Automatyzacja ruchów	Łączenie części składowych w	Wzrost jakości wykonania układu, całościowe wykonanie; usuwanie przyruchów i zbędnych napięć mięśniowych. Uwaga przesuwa się

	składowych działania	jedno działanie całościowe	stopniowo na wynik działania; wykorzystanie czucia mięśniowo-ruchowego
Różnorodny zmienny (sytuacyjny)	Elastyczność przystosowania do sytuacji	Nabycie dowolnego panowania nad charakterem działania	Giętkie i celowe wykonanie działania, kontrola przy pomocy wyspecjalizowanego, całościowego spostrzegania; całościowe, wyspecjalizowane procesy umysłowe, intuicja

Wyżej wymienione priorytetowe cele winny być realizowane poprzez świadomy i zamierzony przez instruktora dobór metod i środków, dopasowanych do charakteru i trudności ćwiczonych układów. I tak, możemy stosować metody:

1. **Słowno-poglądową** - podstawowy poziom nauczania układów; pokaz kolejnych technik układu, pojedynczych sekwencji z jednoczesnym omawianiem działania; omawianie powinno zawierać proste sformułowania, pomijając żargon czy mowę potoczną.
2. **Obrazową** - przede wszystkim pokaz; wykonanie całości lub fragmentu układu; a także film video, zdjęcia, diagramy i plansze.
3. **Wyobrażeniowo-odtwórczą** - polegająca na odtwarzaniu w umyśle nauczanych i doskonalonych czynników ruchowych. Po pokazaniu i omówieniu układu uczeń tworzy w swoim umyśle obraz całości, jak i kolejnych części formy. Przy uszczegłuwieniu przez instruktora kolejności działania, technik i poruszania się, uczeń buduje sobie szczegółową „mapę" ruchów danego układu z zaznaczonymi momentami przyspieszeń, ruchu ciągłego, szczegółów pozycji itp.
4. **Praktycznego działania** - wykonywanie układu i jego poszczególnych technik

Metodę praktycznego działania można by klasyfikować ze względu na „wielkość" wykonywanego ćwiczenia tzn. - całość danego układu, jego część. Można również oba te warianty wykonywać z daną ilością powtórzeń. Tak więc możemy powtórzyć cały układ 5 razy, lub - co jest już trudniejszym zadaniem - wykonując całkowity układ, powtórzyć każdy element układu 5 razy, wzrastając kolejno po jednym elemencie od pierwszego do ostatniego ruchu w układzie. Jest to metoda powtórzeniowa, jednakże w dalszym ciągu obok dokładnego wykonywania układu przez ćwiczącego konieczna jest rola nadzorująco-koordynująca instruktora. Koryguje on bieżące błędy i niedokładności wykonania.

W zasadzie metody można dobierać dowolnie do każdego układu w innych konfiguracjach (w zależność od uznania trenera, planu treningowego itp.) Stąd też pozostawić to można pomysłowości, wiedzy i pracowitości każdego z instruktorów. Można za to zawrzeć schematyczne (ramowe) etapy nauczania, na bazie których będzie można wzorować się przy nauczaniu i treningach Tul. Są one złożone w formie wskazówek dla instruktora, oparte na doświadczeniu trenerów różnych dyscyplin sportowych.

Etap I

- przedstawienie układu i schemat działania
- entuzjazm w słowach i w działaniu,
- unikanie sarkazmu, manieryzmów, przesadnie krytycznych uwag,
- stosowanie poprawnego słownictwa, zrozumiałego przez uczniów
- jasny poprawny sposób mówienia,
- zwracanie się twarzą do uczniów podczas objaśnień słownych,
- kiedy uczniowie potrafią wykonać nowy układ, instruktor przerywa ćwiczenia, dokonuje oceny i omawia najczęściej występujące błędy,
- poprawiając najczęściej spotykane błędy, instruktor wykonuje pokaz i krótko omawia usterki, ustala ich przyczynę i podaje sposoby ich usunięcia.

Etap II

- sprzężenie zwrotne i poprawianie błędów
- instruktor ocenia poprawność wykonania układu,
- zaznacza, które elementy układu są dobrze wykonywane,
- udziela pochwał za dobre wykonanie,
- poprawia błędy (jeden błąd na raz),
- instruktor mówi i pokazuje uczniowi, co wykonał w porównaniu z tym, co miał wykonać,
- mówi i pokazuje, jak usunąć błąd,
- sprawdza, czy wszyscy uczniowie dobrze rozumieją przekazywane pouczenia i objaśnienia,
- wykazuje cierpliwość wobec uczniów,
- zachęca do kontynuowania ćwiczeń i dążenia do podniesienia poziomu wykonania.

Wymienione metody są możliwościami ruchu z punktu widzenia instruktora, jednakże należy je odpowiednio dobierać w zależności od wielu czynników, które każdy instruktor napotka w swojej pracy sportowej.