

Kurs instruktorów Taekwon-do część specjalistyczna

Robert Jasiński

Generał Choi Hong Hi, twórca Taekwon-do, stworzył zasady moralne dzięki którym Taekwon-do nie jest zwykłym sportem zawierającym zbiór technik wykorzystywanych w samoobronie lecz sztuką walki i jednocześnie sztuką życia. Zasady moralne, które są podstawowym celem, bazą w treningu psychometrycznym w Taekwon-do:

- grzeczność, uprzejmość,
- rzetelność, uczciwość,
- wytrwałość, determinacja,
- opanowanie, samokontrola,
- odwaga, niezłomny duch.

W przygotowaniu psychicznym zawodnika tkwią zwykle znaczne rezerwy, umożliwiające uzyskanie postępu wyników i wykazanie większej skuteczności startowej bez konieczności zwiększania wymiaru treningu. Prawdopodobnie prowadzone przygotowanie psychiczne, w tym szczególnie wolicjonalne, może pozwolić na efektywniejsze wykorzystanie własnych możliwości, a także spełnić profilaktyczną rolę wobec napięć wynikających z uprawiania sportu. Jest to główna sfera bezpośredniego oddziaływania trenera na zawodników. W przygotowaniu tym mieści się całokształt oddziaływań na psychikę, zapewniających kształtowanie gotowości do treningu i walki sportowej. Występuje tu szereg zjawisk i procesów, między innymi:

- rozwijanie motywacji i nastawień,
- kształtowanie cech psychicznych,
- przygotowanie wolicjonalne,
- elementy wychowania intelektualnego,
- elementy przygotowania techniczno-taktycznego,
- elementy przygotowania sprawnościowego.

Dużą rolę odgrywają motywy, które są siłą pobudzającą do treningu i walki oraz pokonywania trudności w drodze do celu. Można wyróżnić motywy moralne i materialne, a także społeczne i osobiste. Umiejętne ich wykorzystanie i kierowanie jest nieodzownym czynnikiem przygotowania psychicznego. Często u dzieci początkowe motywy i zainteresowania są powierzchowne lub przypadkowe. Rozbudowanie głębszej motywacji i dalszy jej rozwój zależą od kierunku oddziaływań pedagogicznych i doświadczeń wzbogacających treści oraz znaczenie przeżyć sportowych. Pierwsze wychowawcze zadanie trenera polega na tym, aby rozwinąć je w głęboko uświadomione dążenie, oparte na osiągnięciu wspólnych celów oraz na trwałych zasadach moralnych. W tym właśnie okresie należy wpajać podstawowe reguły etyki sportowej. Jedną z głównych składowych przygotowania psychicznego stanowi przygotowanie wolicjonalne, polegające na kształtowaniu cech woli lub szeroko rozumianego pojęcia cech charakteru. Cechy woli należy rozumieć jako dyspozycje do świadomego i celowego regulowania postępowania, do podejmowania decyzji i wysiłków dla realizacji określonych działań, zachowań i postaw oraz powstrzymywania lub zaniechania innych, zwłaszcza, jeżeli działania te są związane ze świadomym i aktywnym przewyciężaniem zewnętrznych lub wewnętrznych przeszkód. Do głównych cech woli zalicza się: dążenie do celu, inicjatywę, zdecydowanie, śmiałość, samoopanowanie, wytrwałość. Ich kształtowanie powinno towarzyszyć treningowi we wszystkich jego fazach. Przygotowania wolicjonalnego nie można traktować w sposób oderwany, lecz należy realizować je w trakcie wszystkich zadań w procesie treningu. Polega ono na:

- regularnym wdrażaniu do obowiązkowej i systematycznej realizacji programu treningu i przyzwyczajaniu do warunków startowych,
- planowym wprowadzaniu dodatkowych trudności, zwiększaniu stopnia trudności stawianych zadań, stałym zwiększaniu i regulowaniu obciążeń treningowych,
- wykorzystaniu reguł i warunków zawodów,
- stopniowym nasilaniu funkcji samowychowania.

Przygotowaniu psychicznemu powinno towarzyszyć przygotowanie intelektualne i teoretyczne. Pierwsze z nich polega na przygotowaniu zawodnika - wyposażonego w zasób wiedzy ogólnej i specjalistycznej - do aktywnego, świadomego i racjonalnego uczestnictwa w działalności sportowej, wdrażania do samodzielnego rozwiązywania zadań oraz samooceny, samokontroli i analizy treningu i zawodów. Przygotowanie teoretyczne polega na wyposażeniu zawodnika w odpowiedni zasób wiedzy o sporcie, o człowieku i o Taekwon-do.

W Taekwon-do występuje koncentracja, wyróżniamy jej cztery rodzaje:

- przez wyobrażenia,
- wyczyszczenie umysłu,
- koncentracja na oddechu,
- koncentracja przez pobudzenie.

Koncentracja ma za zadanie pozytywne nastawienie ćwiczących do treningu, wpływa na jakość wykonywanej pracy przez zawodników, może zarówno uspokajać i wyciszać jak pobudzać, w zależności od sposobu medytacji.