

wrót do wykazu [enter]

Założenia programowo-szkoleniowe na poszcz. etapach szkolenia sport.



Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

Anita Pasek

**Podstawowe założenia programowo-szkoleniowe
w Taekwon-do na poszczególnych etapach szkolenia sportowego**

Praca magisterska wykonana w Zakładzie Teorii i Metodyki Sportu
pod kierunkiem dr Stefana Litwiniuka

nr albumu 3322
Biała Podlaska 1993

Plan pracy

1. Wstęp
2. Rys historyczny Taekwon-do.
 1. Rozwój Taekwon-do w Polsce
3. Wpływ Taekwon-do na rozwijający się organizm.
 1. Układ krążeniowo-oddechowy
 2. Układ kostno-stawowo-więzadłowy
 3. Układ mięśniowy
 4. Układ nerwowy i psychika
 5. Dojrzewanie płciowe
4. Etapy selekcji, szkolenia i współzawodnictwa w sporcie dzieci i młodzieży.
 1. Zadania sportu dzieci i młodzieży
 2. Ogólne zasady zajęć treningowych młodych zawodników
5. Etapy szkolenia sportowego w Taekwon-do dzieci i młodzieży.
 1. Struktura treningu
 2. Etap przygotowania ogólnego
 3. Etap przygotowania ukierunkowanego
 4. Etap przygotowania specjalistycznego
 5. Etap mistrzostwa sportowego
6. Zakończenie
7. literatura

Wstęp

Niniejsza praca jest próbą kompleksowego ujęcia najważniejszych problemów programowo-szkoleniowych Taekwon-do. Zawiera ona głównie sportowy aspekt treningu, w którym niezwykle istotna jest kwestia skuteczności procesu szkolenia bez zagrożenia przeciążeniem rozwijającego się organizmu i jednoczesnym zapewnieniu prawidłowego stymulowania wszechstronnego rozwoju. Podstawą postępowania treningowego powinna być zawsze zgodność z naturalnym rytmem ontogenezy, tak by nie był on hamowany na skutek drastycznych obciążeń.

Praca ta oparta jest na:

- literaturze z teorii i metodyki sportu.
- szczegółowych opracowaniach z zakresu Taekwon-do (jest ich naprawdę nadal bardzo mało).
- w znacznym stopniu na bardzo cennych wskazówkach pana Jerzego Jeduta - wieloletniego trenera reprezentacji Polski Taekwon-do ITF - popartych jego ogromną wiedzą i doświadczeniem praktycznym w tej dziedzinie.
- oraz na własnych doświadczeniach zawodniczych i szkoleniowych.

Zawiera ona następujące zagadnienia, podzielone na rozdziały:

1. obejmujący krótką historię Taekwon-do na świecie i w Polsce oraz wykaz głównych imprez, które odbyły się do dnia dzisiejszego,
2. składający się z pięciu podrozdziałów, w których przedstawiony jest aspekt zdrowotny ćwiczeń Taekwon-do, ich wpływ na poszczególne układy, narządy i funkcje rozwijającego się organizmu,
3. przedstawiający model i zasady prawidłowego procesu treningowego oraz zadania sportu dzieci i młodzieży w ujęciu ogólnym od selekcji do współzawodnictwa sportowego,
4. zawierający schemat struktury treningu oraz propozycję realizacji podstawowych zadań na poszczególnych etapach szkolenia Taekwon-do.

Mam nadzieję, że praca ta, poszerzając skromnie literaturę z zakresu Taekwon-do, będzie chociaż po części pomocna dla trenerów i instruktorów w planowaniu pracy szkoleniowej.

Rys historyczny Taekwon-do

Początki Taekwon-do splatają się z historią prastarej, bo sięgającej 5 tysięcy lat, cywilizacji. Umiejętność walki wręcz przez całe wieki odgrywała ważną rolę, mimo że doskonalono i wymyślano coraz to lepszą i skuteczniejszą broń.

W VI w. p.n.e. Półwysep Koreański był podzielony na trzy królestwa; Silla, Koguryo i Beak Je (Peakche).

Beak Je stało się kulturowym centrum pokojowo usposobionych buddystów i szybko legło w gruzach, zburzone przez sąsiadów. Prawdopodobnie powstała tam sztuka walki Soo bak (subak), która charakteryzowała się dużą różnorodnością technik ręcznych.

Królestwo Koguryo wstawiło się silną armią. O tym, że istniał tam prosty system walki wręcz, Tae Kyon, świadczą odkryte w 1935 r. freski na suficie krypty grobowców królewskich w Gambochong oraz freski w grobowcu Muong-chong. Charakteryzował się on szczególnie bogactwem technik nożnych.

W najmniejszym z tych państw, królestwie Silla, młodzi arystokraci i wojownicy (14-16 lat) utworzyli korpus oficerski zwany "Hwarang-do", czyli w dosłownym tłumaczeniu "droga kwiatów młodości". Wojownicy Hwarang - niezależnie od treningu we władaniu włócznią, łukiem, mieczem, bosakiem - ćwiczyli się również w praktykowaniu dyscypliny umysłowej i fizycznej oraz różnych form walki przy użyciu rąk i nóg. Była to prawdopodobnie mieszanina Tae Kyon i Soo bak. (8)

Charakterystyczną rolę w kształtowaniu narodowej kultury koreańskiej i formowaniu ducha narodowego odegrał pięciopunktowy kodeks ułożony przez najwybitniejszego mnicha i nauczyciela buddyjskiego w tym kraju, Won Konga:

1. Bądź lojalny wobec swojego króla.
2. Bądź uczciwy wobec przyjaciół.
3. Bądź posłuszny rodzicom.

4. Walcz odważnie do końca.
5. Zabijaj tylko w słusznej sprawie. (3, 8)

Rycerze Hwarang stali się znani na całym półwyspie ze swej odwagi i umiejętności bojowych, zyskując sobie poważanie nawet u największych wrogów. Swoimi zwycięskimi czynami zainspirowali naród Silla do zespolenia sił i dzięki temu Półwysep Koreański został zjednoczony i powstało państwo KORYO (676-1392). Nastąpił tam dalszy rozwój sztuk walk, a kodeks Hwarang stał się wzorem do wyszkolenia armii (szczególnie Soo bak i Tae kyon).

W pierwszych latach panowania dynastii Yi (1392-1910) walki te cieszyły się dużą popularnością. Jednak idee okresu "odrodzenia" oraz wprowadzenie jako religii narodowej konfucjanizmu, spowodowały znaczny spadek zainteresowania walką. Elitarny korpus Hwarang-do został rozwiązany, a jego członkowie byli prześladowani. Część z nich ukrywała się w klasztorach buddyjskich, gdzie w dalszym ciągu zajmowali się praktykowaniem walki zgodnie z zasadami Hwarang-do.

Ekspansja Japonii w 1592 r i wojna partyzancka, prowadzona przez armię ludową i oddziały mnichów, uaktywniła kolejne pokolenie adeptów wiernych zasadom korpusu "kwiatów młodości". Ci jednak nie znaleźli poparcia w narodzie i ponownie zamknęli się w klasztorach.

U schyłku XVIII w król Chongjo, aby przypomnieć i utrwalić zasady walki wręcz, rozkazał wydać książkę z dokładnym opisem technik Soo bak i Tae Kyon "Muye Dobo Tong", której autorem był Lee Duck Moon.

Ostateczny jednak cios sztukom walki zadała okupacja japońska (1909-1944), kiedy to zabroniono praktykowania wszelkich sztuk wojennych pod karą więzienia lub śmierci. Tae Kyon i Soo bak nauczano skrycie w wąskim gronie śmiałków, oddanych sprawie i przekazywano małej garstce uczniów. (15, 16)

Po wyzwoleniu Korei w 1945 r., młody podporucznik Choi Hong M, dopiero co zwolniony z japońskiego obozu karnego, zaczął nauczać sztuki walki w grupie złożonej z niektórych swoich żołnierzy.

W 1951r. awansował na generała brygady. Przez okres swojej kariery wojskowej każdą chwilę poświęcił propagowaniu i wdrażaniu swojej sztuki walki w wojsku.

W 1954r. przy pomocy swojej "prawej ręki" Nam Tae Hi, przekształcił techniki Tae Kyon i Karate w nowy styl walki oparty na zupełnie nowych założeniach.

Rok później, w 1955 r., generał Choi powołał specjalny zespół, składający się z instruktorów, wybitnych historyków i czołowych przywódców społeczeństwa, któremu przedstawił stworzoną przez siebie sztukę walki oraz zaproponował dla niej nazwę "TAE KWON-DO".

tae - stopa
kwon - pięść
do - droga

Błyskawiczna kariera Taekwon-do na arenie międzynarodowej była skutkiem przemyślanej i dalekowzroczonej działalności generała Choi'a. W 1959r. generał i 19-tu jego najlepszych uczniów objechało Daleki Wschód zachwycając wszystkich wszechstronnością i skutecznością technik Taekwon-do.

22 marca 1966 r. spełniło się marzenie generała Choi Hong Hi - założył Międzynarodową Federację Taekwon-do (International Taekwon-do Federation - ITF) z siedzibą w Seulu. (3, 4, 8)

Owa popularność Taekwon-do stała się poniekąd przyczyną rozłamu ruchu. Gdy prezydent Park Chung Hi użył ruchu odnowy tradycyjnych sztuk bojowych do celów propagandowych, łącząc ich rozwój z szeregiem kroków politycznych, generał Choi zdecydował się na przeniesienie siedziby ITF z Seulu do Toronto i potajemnie wraz z bogatymi archiwami, opuścił Koreę. Organizacja zyskała wówczas pełną niezależność, zrzeszając związki 23-ech krajów bez względu na ich polityczno-społeczne struktury.

Południowokoreański Związek Taekwon-do pod presją rządu zerwał zależność od ITF i przemianował się na Worki Taekwondo Federation - WTF (Światowa Federacja Taekwon-do), której prezydentem został multimilioner Un Jong Kim. Władze nowej federacji zmieniły przepisy sportowe, podstawy techniczne, układy, terminologię i frazeologię powracając do odrzuconych przez ITF wzorów. (8)

Rząd Korei Południowej nasilił swoją działalność zmierzając do zmniejszenia znaczenia, a następnie zniszczenia ITF. Spowodowało to, że ruch związany z generałem Choi Hong Hi przy spieszył swój rozwój. W 1974 r. zostały rozegrane I Mistrzostwa Świata (MŚ) w Montrealu (Kanada), a 1978 r. I Mistrzostwa Europy (ME) w Rotterdamie (Holandia).

Rok 1979 jest datą powstania Europejskiej Federacji Taekwon-do (All Europe Taekwon-do Federation) z siedzibą w Oslo (Norwegia).

Władze sportowe Koreańskiej Republiki Ludowo-Demokratycznej całkowicie poparły działalność generała Choi i zezwoliły na rozszerzenie jej poza trzy (jak dotychczas) państwa socjalistyczne (Polska, Węgry, Jugosławia). Znakomici instruktorzy koreańscy z grupą pokazową rozpoczęli swą misję po całym tzw. bloku państw wschodnich i krajach rozwijających się. Siedziba ITF została przeniesiona do Wiednia (Austria), gdzie znajduje się do dziś.

ITF zrzesza 85 związków narodowych, a liczba osób stale uprawiających Taekwon-do sięga kilkuset tysięcy i stale rośnie.

Starania i prace nad tym, by Taekwon-do stało się sportem olimpijskim nie mogą zostać uwiecznione sukcesem, ze względu na istniejący rozłam ruchu. (3, 8)

Rozwój Taekwon-do w Polsce

Pierwszym instruktorem pierwszej sekcji Taekwon-do w Polsce powstałej w Lublinie był Anglik - Andrew Marschall posiadacz 6 cup (zielony pas). Treningi odbywały się sporadycznie w przypadkowych miejscach (mieszkaniach prywatnych, na powietrzu, w obcych salach). Dopiero po nawiązaniu kontaktu z Miejskim Domem Kultury rozpoczęły się systematyczne treningi. W 1975 r. A. Marschall opuścił Polskę. Sekcją zajął się jej zawodnik Jerzy Konarski. Nawiązał on kontakt z ITF w Kanadzie.

W tym czasie gościnnie poprowadził kilka treningów sekcji Las Galezowski (Kanadyjczyk polskiego pochodzenia) - uczeń Park Yong Tae (7 dan).

Niedługo po tym Konarski zaangażował się w działalność WTF. Jego sekcja formalnie przestała istnieć, jednak zawodnicy ćwiczyli nadal sami.

Dopiero od października 1976 r. sekcja Taekwon-do rozpoczęła funkcjonować w Ognisku TKKF "Motor", dzięki staraniom zawodnika Jerzego Skwiry, który nawiązał również kontakt z innym Anglikiem - Peterem Prykiem (1 dan).

W krótkim czasie sekcja lubelska stała się jedną z najlepszych w Polsce. Ćwiczyli w niej obok Skwiry: Andrzej Piotrowski, Andrzej Kozłowski, Krzysztof Przeciechowski i Leszek Krusiński.

W innym ośrodku Taekwon-do w Polsce - Łodzi - nauczał student laotański Lo Vann Thiann (1 dan). Ale do rozkwitu sekcję poprowadził jego rodak Khantong Phongany (3 dan), który studiował w Studium Języka Polskiego dla obcokrajowców w Łodzi.

W latach 1976 - 78 sekcja ta stała się, pod względem technicznym, bardzo dobrym, wiodącym w Polsce ośrodkiem Taekwon-do. Tu zaczęli: Mirosław Sobczyk, Marek Kwaśniewski i Tomasz Dzieień. Na przełomie lat 1978/79 sekcja rozpadła się na trzy samodzielne grupy.

Natomiast do Krakowa przyniósł Taekwon-do wybitny mistrz Taekwon-do Leong Wai Meng - wtedy posiadacz 4 dana. W 1974r. próbował zainteresować swoją sztuką elitę aktorską w Krakowie. Gościnnie treningi w Krakowie prowadził L. Galezowski. W krótkim czasie liderem Taekwon-do w Krakowie stał się Marek Lech, nauczyciel kultury fizycznej w szkole aktorskiej.

14 października 1977r. na zaproszenie Teatru "Stu" do Polski przyjechał generał Choi Hong Hi, Rhee Ki Ha (7 dan) i Park Yong Tae (7 dan) wraz z grupą pokazową oraz wielu innych znakomitych mistrzów i autorytetów tej sztuki. I od tego momentu rozpoczął się nowy "złoty" okres dla Taekwon-do w Polsce.

Podczas tej wizyty odbyło się pierwsze spotkanie wszystkich istniejących sekcji w Polsce. Krzysztof Jasiński - dyrektor Teatru "Stu" - wybrany został przedstawicielem organizacyjnym i otrzymał jako pierwszy Polak stopień mistrzowski 1 dan (honorowy). Generał Choi w imieniu ITF zaprosił przedstawiciela Polski na dwumiesięczny kurs do Instytutu Taekwon-do w Toronto (Kanada). Pojechał tam wybrany przez Krzysztofa Jasińskiego, zawodnik Kyokushinkai Andrzej Bryl (3 kyu). Po ukończeniu kursu otrzymał stopień I dan i miał sprawować funkcję koordynatora Taekwon-do w Polsce.

Jednak ani K. Jasiński, ani A. Bryl nie spełnili pokładanych w nich nadziei - nie udało się założyć organizacji ogólnopolskiej.

Bardzo dobrze rozwijała się jedynie współpraca między sekcjami Łodzi i Lublina. Odbywały się sparingi towarzyskie, obozy szkoleniowe, wymiana zawodników, wspólne konsultacje.

W 1980 roku Rada Naczelna Socjalistycznego Związku Studentów Polskich stała się jakby opiekunem i sponsorem ruchu Taekwon-do. Zorganizowano nawet wyjazd w 1980 r. na Mistrzostwa Europy do Londynu (Anglia) czteroosobowej reprezentacji kraju (Dziubiński, Bryszewska, Urbańska, Sobczyk), gdzie Halina Urbańska zdobyła srebrny medal w konkurencji walk sportowych.

Generał Choi w latach 1978 - 82 kilkakrotnie ze swoimi najlepszymi uczniami odwiedził Polskę służąc radą i pomocą.

Od 22 lipca 1982 roku ambasada KRL-D miała wspierać ruch Taekwon-do w Polsce. W kraju zostało pięciu znakomitych instruktorów, którzy przekazywali swoje wiadomości i umiejętności (Łódź, Kraków, Gdańsk, Lublin, Warszawa).

Owoce działalności ruchu w latach 1982-84 było:

- szybkie tempo powstawania nowych sekcji, zwiększenie liczby trenujących do ponad 10.000, przy tym wysoki poziom techniczny;
- powstanie Ogólnopolskiej Federacji Akademickich Klubów Taekwon-do ITF, która działając prężnie organizowała:
 - obozy szkoleniowe,

- egzaminy na stopnie szkoleniowe i mistrzowskie,
- sprawowała opiekę nad instruktorami koreańskimi,
- pierwsze zawody ogólnopolskie o Puchar "Czarnego Geparda" w Gdańsku w 1984 r.,
- zawody międzynarodowe w tym samym roku w Lublinie,
- obóz szkoleniowy z udziałem reprezentacji Grecji i Węgier,
- powołanie 10-cio osobowej reprezentacji Polski na ME do Budapesztu (Węgry) - Urbańska i Adamowicz - brązowe medale w konkurencji walk sportowych

Przełom lat 1984/85 to całkowity rozpad ruchu spowodowany względami politycznymi (masowe emigracje najlepszych instruktorów i zawodników). Trwało to do 1986 roku.

22 lutego 1986 roku z inicjatywy Tadeusza Łobody - Prezesa Akademickiego Klubu Taekwon-do Politechniki Lubelskiej - doszło do spotkania przedstawicieli istniejących jeszcze sekcji Taekwon-do. Wynikiem tego zebrania było powołanie Społecznej Rady Klubów i Sekcji Taekwon-do ITF w Polsce z siedzibą w Lublinie.

Tadeusz Łoboda, jako sekretarz generalny Rady, a przede wszystkim miłośnik Taekwon-do, podjął się ratowania i odbudowy ruchu. Odnowił kontakty między sekcjami, zreorganizował według zasad ITF system ogólnopolskiego współzawodnictwa, nawiązał kontakty z Koreańską Federacją Taekwon-do, Międzynarodową Federacją Taekwon-do i Europejską Federacją Taekwon-do.

Efektem tego działania było przyjęcie Taekwon-do ITF do komisji Taekwon-do Kick Boxingu Polskiego Związku Karate i udział reprezentacji Polski Taekwon-do w Mistrzostwach Świata w 1987r. w Atenach (Grecja) (zawodniczka Maria Archem-Achremowicz zdobyła brązowy medal w konkurencji walk sportowych). Zorganizowany został I kurs instruktorów Taekwon-do , który prowadził mistrz Park Young Tae (8 dan).

W 1988r. reprezentacja Polski Taekwon-do ITF wzięła udział w VI MŚ w Taekwon-do ITF w Budapeszcie (Węgry), gdzie Krzysztof Pajewski zdobył tytuł Mistrza Świata w konkurencji walk sportowych.

Tego roku rozegrane zostały I Mistrzostwa Polski w Lublinie.

Ożywione kontakty z Koreańską Federacją Taekwon-do ITF doprowadziły do towarzyskich meczy między Koreą a Polską; wyjazdu polskich zawodników na staż instruktorski do Pyongyang (Korea Płn.).

14 stycznia 1989 roku została wyodrębniona jako samodzielna Komisja Taekwon-do ITF Polskiego Związku Karate, która utrzymała nazwę Rady Klubów Taekwon-do ITF w Polsce.

Ustalono wtedy podział kraju na strefy i wprowadzono turnieje strefowe kwalifikacyjne do Mistrzostw Polski oraz turnieje ogólnopolskie Taekwon-do, kwalifikacyjne do reprezentacji Polski.

Ważnym wydarzeniem w 1989r. był pobyt drużyny polskiej na XIII Światowym Festiwalu Młodzieży i Studentów w Pyongyang, na którym rozegrano Puchar Świata Taekwon-do ITF, gdzie Grażyna Baczyńska i Jarosław Suska zdobyli m.in. złote medale w konkurencji walk sportowych (w ogólnej klasyfikacji Polska zajęła III miejsce).

A oto najważniejsze wydarzenia lat 90-tych:

- udział w Mistrzostwach Europy w Davos (Szwajcaria) - 20 medali
- udział w VII Mistrzostwach Świata (III miejsce drużyny męskiej w konkurencji walk drużynowych i III miejsce Jarosława Suski w konkurencji walk

indywidualnych)

- 24 marca 1991 roku - odbyło się zebranie założycielskie Polskiego Związku Taekwon-do ITF;
- udział w VI Mistrzostwach Europy Reading (Anglia); złote medale: K. Pajewski i Piotr Szymanowski w konkurencji walk indywidualnych i złoty medal drużyna męska w konkurencji układów drużynowych
- 9-10 czerwca 1991 r. - IV Mistrzostwa Polski w Lublinie,
- 16-17 maja 1992 r. V Mistrzostwa Polski w Koszalinie,
- 12-14 czerwca 1992 roku VII ME w Koszalinie, gdzie reprezentacja Polski w kwalifikacji ogólnej zajęła I miejsce, a indywidualnie złote medale zdobyli: Sławomir Żarejko, P. Szymanowski i K. Pajewski w konkurencji walk sportowych, Jarosław Suska w konkurencji układów indywidualnych i Karina Kiolczykowska w konkurencji technik specjalnych, zaś drużynowo: drużyna męska w konkurencji walk drużynowych, drużyna kobieca w konkurencji układów drużynowych, drużyna kobieca w konkurencji technik specjalnych,
- udział reprezentacji Polski w VIII Mistrzostwach Świata w Pyongyang (Korea Płn.); złoty medal - P. Szymanowski w konkurencji walk indywidualnych; w klasyfikacji ogólnej drużyna Polska uplasowała się na V pozycji,
- 11-13 grudnia 1992 roku I Mistrzostwa Europy Juniorów w Terracinie (Włochy) w klasyfikacji ogólnej Polacy zajęli I miejsce,
- 4 kwietnia 1993 roku - wizyta generała Choi Hong Hi w Polsce,
- kwiecień 1993 roku - mecz międzynarodowy w Budapeszcie (Węgry),
- 15-16 maja 1993 roku - mecz towarzyski Polska-Wielka Brytania w Lublinie i Lubartowie
- 20-23 maja 1993 roku - VIII Mistrzostwa Europy - gdzie w klasyfikacji generalnej Polska zajęła pierwsze miejsce, zdobywając 19 medali:
 - 7 złotych
 - 4 srebrne
 - 8 brązowych

Wpływ taekwon-do na rozwijający się organizm

Układ krążeniowo-oddechowy

Układy: krążenia i oddychania jedynie pod względem anatomicznym stanowią odrębne części. Z punktu widzenia fizjologii natomiast, są organami wspólnego procesu, służącego wymianie gazowej tj. dostarczaniu tlenu do tkanek i wydalanie dwutlenku węgla. Od prawidłowości przebiegu tego procesu w znacznej mierze uzależniona jest zdolność wykonywania określonych wysiłków.

W procesie treningowym dzieci w wieku szkolnym ważnym zadaniem jest doskonalenie funkcji aparatu krążenia, w którym uwzględnione muszą być wiekowe prawidłowości rozwoju tego układu. Trzeba przede wszystkim pamiętać, że wraz z wiekiem nierównomiernie zwiększa się masa serca - odpowiednio do przyrostu masy ciała.

Podstawowymi parametrami charakteryzującymi sprawność układu krążenia są częstotliwość tętna i ciśnienie krwi tętnicznej - skurczowe i rozkurczowe.

Częstotliwość tętna kształtuje się następująco:

noworodek	135 uderzeń na minutę
7 r. ż.	92 uderzeń na minutę
14-15 r. ż.	76-78 uderzeń na minutę

dorośli	60-70 uderzeń na minutę
---------	-------------------------

Natomiast spoczynkowe ciśnienie tętnicze u dzieci jest niższe niż u dorosłych i wynosi odpowiednio:

7-8 r. ż.	99/64 mmHg
9-12 r. ż.	105/70 mmHg
13-15 r. ż.	117/78 mmHg
16 r. ż.	120/85 mmHg - podobnie jak u dorosłych

Masa krwi wyrzucanej w każdym cyklu wynosi u osobnika dorosłego w spoczynku 120-140 ml. (objętość skurczowa). Natomiast objętość minutowa (iloczyn objętości skurczowej i częstotliwości skurczowej na minutę) w spoczynku stanowi 4-5 l, a podczas obciążenia może osiągnąć wartości powyżej 20 litrów. Dokonuje się to zarówno przez zwiększenie częstotliwości skurczów, jak i zwiększenie objętości skurczowej.

U nietrenujących dzieci, posiadających z reguły małe serce, objętość skurczowa jest mniejsza, a zwiększenie objętości minutowej podczas obciążenia (przy jednakowej różnicy tętniczo-żylnej) możliwe jest jedynie przez wzrost częstotliwości skurczów serca. Regulacja objętością skurczową ma miejsce tylko u trenujących.

Wysiłkowy przyrost częstotliwości skurczów serca u dzieci jest większy niż u dorosłych i może osiągnąć poziom 200 i więcej skurczów na 1 min, co jest jednak związane z mniejszym wypełnieniem i opróżnianiem komór serca od występującego przy najmniejszej częstotliwości tętna. U wytrenowanych młodych zawodników mniejsze spoczynkowe wartości tętna, a także mniejsze jego przyrosty podczas pracy odzwierciedlają bardziej doskonałą regulację krążenia. (10, 11)

Trening prowadzi również do zwolnienia akcji serca (bradykardii), jako dynamicznej adaptacji wysiłkowej.

Po obciążeniach fizycznych u niektórych dzieci wartości ciśnienia skurczowego mogą osiągnąć poziom 180-200 mmHg, zaś ciśnienie rozkurczowe ulega niewielkim zmianom, częściej nieco spada. Szybkość powrotu do stanu spoczynkowego, częstości tętna i poziomu ciśnienia skurczowego u dzieci jest większa niż u dorosłych i wzrasta z rozwojem wytrenowania. (12)

Szczególną uwagę należy zwrócić na fazę odpoczynku. Niebezpieczeństwo wystąpienia negatywnych zmian funkcjonalnych może pojawić się w wyniku nadmiernego obciążenia pracą, przy równoczesnym stresowym obciążeniu bodźcami emocjonalnymi (przesadne współzawodnictwo), niedostatecznym wypoczynku, nieracjonalnym odżywianiu, przeciążeniu nauką itp. Niezbędny czas odpoczynku zależy przede wszystkim od wielkości i rodzaju obciążenia. Czas odnowy po różnych rodzajach treningu kształtuje się następująco:

- po treningu koordynacyjnym - ok. 6 godz.
- po treningu szybkościowym - ok. 24 godz.
- - po treningu siłowym - ok. 48 godz.
- - po treningu wytrzymałościowym - ok. 72 godz.

Zdolność do odnowy polepsza się z jednej strony z wiekiem, z drugiej (przede wszystkim) - pod wpływem adaptacji do systematycznie wzrastających obciążeń treningowych. Po długotrwałych przerwach w treningu zdolność ta zmniejsza się. (12,19)

Narząd oddechowy jak i inne narządy ciała przechodzi w okresie rozwoju bardzo złożony proces przebudowy zanim osiągnie wielkość i sprawność czynnościową jak

w ustroju dorosłym. Zmieniając się z wiekiem i podlegając stałym wpływom wewnętrznego i zewnętrznego środowiska narząd ten przekształca się zarówno pod względem morfologicznym jak i fizjologicznym. Budowa i funkcja związane są przy tym - za pomocą neuro-hormonalnej regulacji i koordynacji w jedną całość i warunkują przystosowanie się ustroju dzieci i młodzieży do zmieniających się warunków bytu w poszczególnych okresach życia. (13, 14)

Kulminacja biologiczna czynności adaptacyjnych przypada w przybliżeniu między 10 a 17 r.ż. tj. na okres, w którym wydajność fizyczna nie osiągnęła jeszcze maksimum. Ponieważ przy stosunkowo jednakowej pracy zużycie tlenu wraz z wiekiem i zwiększaniem się ciężaru ciała wzrasta, przyjmuje się, że procent zużycia tlenu na jednostkę ciężaru ciała, we wszystkich przedziałach wieku, jest zbliżony. Do ok. 12 r.ż. zużycie tlenu u chłopców i dziewcząt jest podobne. U dziewcząt maksymalne zużycie tlenu osiąga wartości graniczne w wieku 15-16 lat, a u chłopców dopiero w 18-19 r.ż.

W odróżnieniu od dorosłych, pojemność życiowa płuc nie zależy od zmian położenia ciała np. w ćwiczeniach gimnastycznych. Zwiększenie obwodu klatki piersiowej i minutowej pojemności oddechowej związana jest ze wzrostem efektywności wentylacji płuc. Im młodsze są dzieci, tym większy jest wydatek energetyczny - w związku z mniejszą rozciągliwością tkanek płuc oraz zwiększającym się z wiekiem procentem pochłaniania tlenu w płucach. Wszystko to wskazuje, że w młodym wieku aparat oddychania funkcjonuje mniej wydajnie. Ujawnia się to przy obciążeniach fizycznych, podczas których obserwuje się dużą minutową pojemność oddychania nie połączoną z wykorzystaniem tlenu z pobieranego powietrza. Równocześnie zdolność dzieci do dowolnego zatrzymania oddychania jest znacznie mniejsza niż u dorosłych. Już przy niewielkim obniżeniu poziomu tlenu we krwi (do 90-92% oksyhemoglobiny), dzieci przeważnie wznawiają oddech, natomiast dorośli wytrzymują ten spadek do 80-85%. Jest to związane z trudnością sfłunienia normalnych ruchów oddechowych. (14)

Osobnicy trenujący są przystosowani do zmian związanych z obniżoną zawartością tlenu w większym stopniu niż nie trenujący, co charakteryzuje pewien poziom przystosowania ruchów oddechowych do złożonych warunków pracy.

Przy powtarzaniu różnych ćwiczeń rytm oddychania może zostać wypracowany. Dowolne zmiany w tym zakresie oddalają pojawienie się zadyszki, polepszają wymianę gazową i wysycenie krwi tlenem, zwiększają zdolność do pracy.

Jest to szczególnie ważne w etapie wstępnym szkolenia sportowego, kiedy dzieci przyswajają sobie wiele nowych nawyków ruchowych. (10, 12)

Ze wzrostem wytrenowania wiąże się zwiększenie pojemności życiowej płuc, spadek względnej wartości (w stosunku do ogólnej pojemności płuc) zalegającego w nich powietrza, przyrost maksymalnej wentylacji płuc i objętości wdechu i wydechu.

ŚREDNIE WSKAŹNIKI ODDYCHANIA ZEWNĘTRZNEGO U DZIECI (wg. Włodzimierza Starosty)

Tabela nr. 1

Wskaźnik	Badani	
	Nie trenujący	Sportowcy
Pojemność życiowa płuc (w % należnej wielkości)	112,911,6	127,71 2,0
Udział zalegającej pojemności powietrza (w % ogólnej pojemności płuc)	20,94: 0,6	17,9 ±0,5

Maksymalna wentylacja płuc (w % należnej wielkości)	142,013,8	167,7 ±3,0
Objętość wdychu (l/s)	3,4 ±0,1	4,3 ±0,1
Objętość wydechu (l/s)	3,6± 0,1	4,1 ±0,1

Ocena możliwości dzieci w zakresie wytrzymałości powinna uwzględnić poziom maksymalnego zużycia tlenu, który jest wyraźnie wyższy niż u nie trenujących. (14,19)

Jednak obserwuje się również duże różnice w tym zakresie u młodzieży i u dorosłych na korzyść tych drugich. U młodych sportowców już w 4 minucie biegu na ruchomej bieżni poziom pochłaniania tlenu zaczął się obniżać, zaś u dorosłych wzrastał do 6 minuty. Wskazuje to na mniejsze możliwości dzieci i młodzieży w ćwiczeniach szybkościowo-wytrzymałościowych. Różnice obserwuje się również jeśli chodzi o płęć.

U chłopców zdolność do pracy w warunkach beztlenowych zwiększa się wraz z wiekiem, w większym stopniu u trenujących niż u nie trenujących.

U dziewcząt trening sportowy zmienia nie tylko absolutne wartości pochłaniania tlenu, ale też ukierunkowanie zmian związanych z wiekiem. U trenujących pochłanianie tlenu wzrasta z wiekiem, a u nie trenujących nieco spada. (21)

Układ kostno-stawowo-więzadłowy

Pełne skostnienie szkieletu jest procesem długotrwałym i trwa do ok. 20-22 r. ż., chociaż wzrost ciała na długość kończy się już w wieku 18-20 lat. Rosnąca kość jest elastyczna, posiada dużą wytrzymałość na naciskanie i rozciąganie, a mniejszą na zginanie. Stąd też układ kostny dziecka ma mniejszą odporność na obciążenia niż człowieka dorosłego. Okresowe obciążenia aktywną pracą układu mięśniowego stymulują wzrost kości na długość, zbyt duże zarówno co do wielkości sił, jak i czasu ich działania - hamują wzrost. (10)

Wszechstronny i prawidłowy, jeśli chodzi o wielkość obciążeń trening, nie stanowi niebezpieczeństwa, może być natomiast stymulatorem przebudowy tkanki kostnej. Trening prowadzony w okresie dziecięcym pozwala na:

1. uniknięcie w przyszłości rozbieżności między czynnikami rozwojowym a następstwem obciążeń zewnętrznych,
2. zapobiega wpływom zwyrodnieniowym,
3. zmniejsza się niebezpieczeństwo chorób w obrębie stref kostnienia, a także tzw. "mimowolnych uszkodzeń"
4. ulega wzmocnieniu układ więzadłowy, co pozwala uniknąć wielu uciążliwych kontuzji typu przypadkowe zwichnięcia, czy skręcenia stawów.

W okresie dzieciństwa i młodzieńczym modele chrzestne przyszłych kości i niedojrzałe kości stwarzają duże możliwości w zakresie kształtowania gibkości. Większa elastyczność chroni również przed urazami. Z drugiej jednak strony są one mało odporne na bodźce mechaniczne i w związku z tym bardziej podatne na wszelkiego rodzaju zniekształcenia, im młodszy jest osobnik, tym bardziej wrażliwy na ujemne oddziaływania jest jego aparat kostno-stawowo-więzadłowy. (14)

Istnieje także ryzyko mikrourazów powierzchni stawowych, które są bardzo delikatne, a ich zdolność regeneracji bardzo się zmniejsza przy powtarzających się uszkodzeniach.

Jednym z najważniejszych mechanizmów uszkodzeń narządu ruchu jest wykonywanie wysiłków mimo zmęczenia mięśni, które na drodze odruchowej stabilizują obciążane stawy. Brak stabilizacji mięśniowej naraża stawy na dysproporcje, powoduje niedokrwienie nasad i wtórne zaburzenia procesu wzrastania. N-a skutek przeciążeń

stawowych spotykamy u młodocianych uszkodzenia chrząski nasadowej tzw. złuszczenie nasad tj. rozerwanie chrząstki nasadowej w jej najstłabszym miejscu, najczęściej w strefie komórek zwyrodniałych na pograniczu komórek przerosłych i strefy przygotowawczego skostnienia. Uszkodzenia te występują najczęściej w wieku 10-14 lat. Duży wpływ na to mają niedobory witaminowe, szczególnie witamin A, C i D. W okresie dojrzewania czynność chrząstki przyspieszają hormony wzrostowe, w wyniku czego zmniejsza się jej mechaniczna wytrzymałość. Chrząstka jest szczególnie wrażliwa na działanie sił zgniatających i rozciągających. (13)

W niektórych fazach ontogenezy występują niekorzystne proporcje ciała, stwarzające mało korzystny układ dźwigni.

Krzywizny kręgosłupa kształtują się już przed 7 r. ż. ale są niestabilne aż do starszego wieku szkolnego 9 (do 16 lat). Jest to szczególnie niebezpieczny okres w posturogenezie, ze względu na to, że po rozpoczęciu nauki szkolnej, znacznie zwiększa się ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Dlatego do 15-16 r. ż. możliwe jest aktywne oddziaływanie podczas treningów, zapobiegające wadom postawy.

Niewskazane, a nawet zabronione jest w młodszym wieku szkolnym stosowanie ćwiczeń fizycznych z obciążeniem osiowym kręgosłupa, co powoduje często m.in. patologiczne powiększenie krzywizn kręgosłupa, a co za tym idzie uszkodzenie krążków międzykręgowych.

Wyjątkowe znaczenie ma kształtowanie prawidłowej stopy. Nadmierne jej obciążenia, szczególnie statyczne, mogą prowadzić najpierw do dającego się naprawić płaskostopia, a później do przewlekłych schorzeń związanych z trwałymi zmianami wysklepienia stopy - podłużnego i poprzecznego. (14)

Istotny jest również fakt, że zarówno strukturalne, jak i funkcjonalne możliwości adaptacyjne pasywnej części układu ruchu są znacznie ograniczone w porównaniu z częścią aktywną. Nieadekwatny rozwój mięśni może doprowadzić do poważnych uszkodzeń narządu ruchu. Wymaga to rozważnego stosowania ćwiczeń, zmierzających do znacznych przyrostów masy oraz siły mięśniowej u młodocianych sportowców. (21)

Układ mięśniowy

Wiadomo, że trening stanowi silny bodziec stymulujący rozwój mięśni. Pod wpływem obciążenia fizycznego następuje wzrost masy mięśniowej również u dzieci i młodzieży. Ogólnym efektem jest roboczy przerost mięśni, któremu zazwyczaj towarzyszą zmiany mikrostruktury i składu chemicznego. Zwiększa się ilość substancji białkowej elementów kurczliwych, jednak bez wzrostu liczby włókien. Trening powoduje także zwiększenie liczby i powierzchni kapilarów, co polepsza transport składników odżywczych i tlenu do mięśni.

Najwidoczniejszym efektem ćwiczeń jest wzrost masy tkanki, co manifestuje się wystąpieniem mięśni o grubszym przekroju i bardziej wyrazistej rzeźbie. Rzecz oczywista, że mięśnie lepiej rowinięte charakteryzują się większą efektywnością pracy, ruchliwością i szybkością oraz siłą i wydolnością.

Zakres możliwości adaptacyjnych mięśnia jest zdeterminowany przez czynniki genetyczne. Mięsień szkieletowy zbudowany jest z dwóch typów włókien, zróżnicowanych pod względem morfologicznym, biochemicznym oraz funkcjonalnym;

- typ I STF - wolnokurczliwe, wysoko utleniające,
- typ H FTFo - szybko kurczliwe, utleniająco-glikolityczne,

- typ H FTFG - szybko kurczliwe, wysoko glikolityczne.

Trening o charakterze siłowym i szybkościowym wywołuje przede wszystkim adaptacje mięśni specyficzne dla metabolizmu beztlenowego. Praca tego typu stawia wyższe wymagania włóknom szybko kurczliwym. Z kolei trening wytrzymałościowy rozwija adaptacje typowe dla metabolizmu utleniającego. Większym obciążeniom ulegają przede wszystkim włókna wolno kurczliwe.

Pod wpływem treningu nie ulega natomiast zmianie stosunek procentowy włókien wolnych i szybkich w mięśniu. Jest on bowiem uwarunkowany genetycznie.

Na tle przedstawionych właściwości rysują się pewne uwagi, dotyczące treningu dzieci i młodzieży. Chodzi tu przede wszystkim o stosowanie racjonalnej wielkości oraz proporcji obciążeń treningowych, przystosowujących aparat ruchowy do systematycznego wysiłku. Zbyt wcześnie i często stosowane intensywne obciążenia specjalistyczne, zaniedbania treningu wszechstronnego, doprowadza bowiem do częstych kontuzji mięśniowych oraz stawowo-więzadłowych. Nadmierne i jednostronne obciążenia treningowe najczęściej wywołują szkodliwe skutki nie w narządach i układach wewnętrznych młodocianych ustrojów, ale właśnie w układzie ruchu.

Proces rozwoju układu mięśniowego w kierunku progresywnym ulega względnej stabilizacji dopiero około 18-20 roku życia. Można wtedy uznać tkankę mięśniową za optymalnie zróżnicowaną i dojrzałą. (10, 14, 21)

Układ nerwowy i psychika

Rozwój psychiczny jest jednym z przejawów ogólnego rozwoju osobnika. W toku ontogenezy można uwzględnić pewne stałe mechanizmy wspólne dla każdego wieku, tzn. funkcjonalnie niezmiennie. Obok nich są także funkcje zmienne, określające specyfikę poszczególnych faz rozwojowych. Porównując dziecko i dorosłego, widać z jednej strony identyczność reakcji i wówczas mówi się o "małym człowieku", by wyrazić, że działa ono podobnie jak dorosły. Z drugiej jednak strony, jest ogromna ilość różnic między nimi i mówi się wtedy, że "dziecko to nie mały dorosły", wykazując, że odznacza się ono pewnymi szczególnymi cechami właściwymi tylko jemu. (1,2)

Rozwój psychiczny mimo znacznych różnic indywidualnych przebiega podobnie u osób w tym samym wieku. Wyróżnia się cechy typowe i charakterystyczne dla poszczególnych okresów życia. Dla sportu dzieci i młodzieży najbardziej interesujące będą właściwości charakteryzujące wiek szkolny i okres dorastania.

Sfera życia psychicznego dziecka rozpoczynającego naukę w szkole, pod wpływem zmieniających się warunków, ulega znacznym przeobrażeniom. Następuje w tym czasie rozwój świadomości, aktywności i odwagi. Jest równowaga pomiędzy procesami pobudzania i hamowania, szybkie utrwalanie odruchów warunkowych. (10, 21)

Rozwój psychiczny młodzieży w okresie dorastania uwarunkowany jest rozwojem układu nerwowego. Wzrasta pobudliwość nerwów, co objawia się nadmierną pobudliwością i wrażliwością. Młodociani są nerwowi, wrażliwi i przeculeni. Naczynia krwionośne są nadwrażliwe i pojawia się nagłe blednienie i czerwienienie pod wpływem bodźców psychicznych.

Rozwój funkcji poznawczych:

- spostrzeżenia
 - są dokładniejsze, bogatsze w szczegóły, wielostronne, doskonalą się umiejętność analizy i syntezy, lepsza i sprawniejsza orientacja w przestrzeni i czasie.

- pamięć
 - w większym stopniu zaznacza się posługiwanie pamięcią logiczną. Na plan dalszy odchodzi pamięć mechaniczna.
- myślenie
 - doskonalili się myślenie abstrakcyjne i logiczno-dedukcyjne; myślenie przybiera postać operacji formalnych; charakterystyczny dla tego okresu jest krytycyzm, wyobraźnia i fantazja.

Dużą rolę odgrywają marzenia i plany. Wyobraźnia łączy się z emocjonalnością. Dominuje tu sfera uczuciowa. Emocje odgrywają bardzo dużą rolę. Uczucia są chwiejne i "ruchliwe", tzn. nietrwałe i łatwe. Często występują nieokreślone tęsknoty, bezprzedmiotowe pragnienia. Przyczyny tego stanu tkwią w intensywnych przemianach hormonalnych, które rzutują na układ nerwowy. Wszelkie stany emocjonalne przeżywane są bardzo głęboko:

- stany obronne - strach, lęk, niepokój, nieśmiałość
- stany agresywne - gniew, zazdrość, nienawiść
- uczucia pozytywne - miłość, wzruszenie, przyjemność

Nawet słabe bodźce wywołują reakcje gwałtowne i wybuchowe. Znamienne dla okresu dorastania jest rozwój uczuć estetycznych.

Kształtuje się postawa moralna, wzrasta świadomość w przestrzeganiu norm moralnych. W stosunkach społecznych tworzą się nieformalne struktury grupowe. Młodzież wyrabia sobie własne poglądy na temat zasad i norm postępowania w stosunkach międzyludzkich. Wszelkie poczynania nabierają cech świadomej i celowej działalności. Powszechnie występującym zjawiskiem jest przekora, co prowadzi do konfliktów z otoczeniem. Nie można tu pominąć wysiłków do świadomego przekształcania swego charakteru i ćwiczenia woli do osiągnięcia upatrzonego ideału osobowości.

Kształtowanie świadomości i osobowości może być w dużym stopniu kierowane treningiem Taekwon-do, który jest przede wszystkim procesem wychowawczym, a trener przede wszystkim wychowawcą. (11, 14)

Proces wychowania zakłada wykorzystanie wszystkich środków treningu oraz zespołu specyficznych działań wychowawczych dla rozwiązania zadań zmierzających głównie do kształtowania pożądanych postaw społeczno-moralnych, oraz systemu wartości wiążących się nie tylko z działalnością sportową, ale przede wszystkim z harmonijnym funkcjonowaniem jednostki w życiu społecznym.

Niezbędne dla osiągnięcia wysokich efektów sportowych są również takie cechy charakteru, które mieszczą się w pojęciach "gotowość do treningu i walki sportowej".

Proces wychowania winien zatem uwzględniać pracę nad kształtowaniem wytrwałości w dążeniu do celu, wiary we własne siły, ambicji, woli walki i zwycięstwa, odwagi i opanowania.

Trener powinien jednak wychowawczo oddziaływać nie tylko w spontanicznie zdarzających się sytuacjach, lecz również czynnie je organizować. W treningu i walce sportowej kształtuje się piękną zasadę fair play, którą wtórnie można przenieść na inne dziedziny życia. (10, 14, 21)

Dojrzewanie płciowe

Okres dojrzewania charakteryzuje się znaczną, biologicznie uwarunkowaną, zmiennością. Rówieśnicy mogą znacznie różnić się między sobą rozmiarami. Dlatego ich ocena tylko na podstawie wieku kalendarzowego nie jest w pełni miarodajna. (10)

Okres pokwitania zaznacza i pogłębia różnice w motoryczności dziewcząt i chłopców. Są one konsekwencją zmian w rozwoju somatycznym. Występują tu silne zakłócenia motoryczności:

- Zaburzenia ogólnej motoryczności - ruchy stają się toporne i niezgrabne (widać to np. podczas chodu i biegu).
- Spadek zwinności.
- Zmniejszenie celowości ruchów - ruchy kończyn stają się nieuporządkowane, są mało dokładne, występują duże trudności w wykonywaniu ruchów złożonych.
- Rozrzutność ruchowa - pojawiają się zbędne przyruchy, zakres ruchów jest większy, nie jest to potrzebne.
- Zakłócenie dynamiki - wiele czynności ruchowych jest wykonywane przy zbyt dużym napięciu mięśniowym, częściowo przy kontrakcji antagonistów, co doprowadza do ruchów sztywnych, kanciastych. W innych przypadkach, ruch jest pozbawiony siły i energii, co robi wrażenie niedbałości.
- Obniżenie zdolności uczenia się ruchu - często nawet długotrwałe ćwiczenia nie doprowadzają do oczekiwanych wyników, występują "zahamowania motoryczne" określone jako "obawa" utrudniająca uczenie się nowych ruchów.
- Sprzeczności w ogólnym zachowaniu się motorycznym - niepokój motoryczny wyrażający się w ruchach nieświadomych. W krańcowych wypadkach prowadzi to do nieumotywowanych, nieuporządkowanych potrzasań głową, ramionami, grymasów twarzy, do nagłych wymachiwań kończynami. Wynikiem tego jest nadmierne wydatkowanie siły i rozrzutność motoryczna. Z drugiej strony obserwuje się niechęć do ruchu i ociężałość motoryczna. (11, 14)

W/w zmiany dotyczą pierwszego okresu dojrzewania płciowego. Przyczyny takiego stanu rzeczy są następujące:

1. nierównomierne wzrastanie organizmu
2. dłuższe kończyny, wyżej położony środek ciężkości
3. przejściowe wychudzenie

W drugiej fazie obserwuje się stopniowe zanikanie tych zakłóceń. Występuje tu wyraźny podział na motoryczność kobiecą i męską. Nie jest rzadkością, że u niektórych chłopców i dziewcząt nie spotyka się żadnych ujemnych zjawisk w motoryczności, bądź objawy są niewielkie. Najczęściej są to osobnicy nie wykazujący żadnych dysharmonii somatycznych.

Stagnację rozwoju lub pogorszenie motoryczności osób regularnie uprawiających sport ledwo można czasem zauważyć. Pogorszeniu w okresie dojrzewania, podlegają przede wszystkim te ruchy, których wykonanie nie wymaga dużej koncentracji, a więc np. czynności codzienne. Określone ruchy sportowca, jeśli są systematycznie ćwiczone, w mniejszym stopniu są zakłócanie. (21)

ETAPY SELEKCJI, SZKOLENIA I WSPÓŁZAWODNICTWA W SPORCIE DZIECI I MŁODZIEŻY

Dobór i selekcja otwierają cały proces szkolenia i poszczególne jego etapy. W szerokim rozumieniu jest to ocena przydatności kandydatów do danej specjalizacji oraz perspektyw ich rozwoju sportowego. W węższym znaczeniu ocenia się gotowość zawodnika do podjęcia walki sportowej w ramach określonej koncepcji strategicznej

i taktycznej. Procedura selekcyjna dotyczy młodego człowieka chętnego do uprawiania sportu. Nie może więc zawierać takich elementów, które godziłyby w jego godność lub zraziły do sportu w jakiegokolwiek postaci. Nie można ani na moment zapomnieć, że młodzi osobnicy, a szczególnie dzieci, są wyjątkowo wrażliwe na wszelkie przejawy niesprawiedliwości i negatywne bodźce. Problem selekcji jest wieloaspektowy. Przeplatają się w nim elementy biologiczne, medyczne, społeczne, pedagogiczne, psychologiczne i etyczne (moralne). (9, 18)

Cały ciąg działań selekcyjnych otwiera tzw. dobór wstępny - gdzie wg. określonych kryteriów kieruje się do wyczynowego treningu kandydatów o dobrych rokowaniach sportowych (szeroko rozumowanych). Nie bierze się tu na ogół pod uwagę specjalizacji, a jedynie kieruje się dzieci do wszechstronnego szkolenia.

Selekcja to dynamiczny proces zmierzający do wybierania kandydatów posiadających optymalne warunki fizyczne i psychiczne do osiągnięcia w przyszłości wyników w danej dyscyplinie, czy konkurencji. Jest ona procesem ciągłym, przy czym jej kryteria zmieniają się i zaostrzają w miarę wzrostu zaawansowania sportowca.

W sporcie znana jest selekcja naturalna i kierowana.

Selekcja naturalna polega na stopniowym rozwijaniu predyspozycji w toku samorzutnie podjętego i realizowanego przez określony czas treningu.

Selekcja kierowana natomiast zmierza do kwalifikowania do treningu osób obdarzonych specyficznym dla danej specjalizacji zespołem cech, mierzonych w sposób ciągły poprzez zestaw określonych pomiarów oraz przyrost wyników sportowych. Stanowi ciąg logicznie uzasadnionych działań, towarzyszących każdemu etapowi szkolenia. (13, 20)

Teoretyczny system selekcji dzieli się najczęściej na trzy etapy.

Etap I - selekcja wstępna

ukierunkowana powinna być na określenie poziomu sprawności wszystkich zdrowych dzieci i podstawowych wskaźników ich budowy ciała. Dla większości dyscyplin ten etap prowadzony jest w wieku 10-11 lat i kieruje dzieci do wszechstronnego szkolenia.

Etap II - selekcja właściwa

ma na celu dobór najbardziej uzdolnionych osobników do poszczególnych grup dyscyplin sportu lub konkurencji na podstawie różnorodnych predyspozycji: zdrowotnych, ruchowych, somatycznych, funkcjonalnych, psychicznych. Odbywa się ona po 2-3 letnim okresie szkolenia wszechstronnego, otwierając etap szkolenia ukierunkowanego. Prowadzący zajęcia powinien być cierpliwy, gdyż wrodzone uzdolnienia nie zawsze przejawiają się natychmiast. Czasami dla ich ujawnienia konieczna jest nawet zmiana metod nauczania technik ruchu.

Etap III - selekcja specjalistyczna,

której celem jest ustalenie specyficznych predyspozycji niezbędnych w konkretnej dyscyplinie lub konkurencji. Dotyczy zawodników po ok. 4-5 latach szkolenia i otwiera etap szkolenia specjalistycznego. Aby wszechstronnie poznać każdego zawodnika niezbędne jest prowadzenie stałych obserwacji, badań i pomiarów jego różnych predyspozycji. Istotne jest także poznanie psychiki zawodnika, w tym jego zainteresowań i motywacji. Ten etap selekcji trwa aż do końca kariery zawodnika, tworząc wielostopniowy system przechodzenia na coraz wyższe jego etapy, zarówno w sensie wieku (juniora młodszego, juniora, seniora), jak też poziomu zaawansowania (od klas młodzieżowych do poziomu mistrza sportu klasy międzynarodowej). (11, 13)

Niezależnie od określonych prawidłowości rozwojowych i tempa wzrastania, różnicowania i dojrzewiania organizmu - różnice indywidualne mogą być duże, co winno pociągać za sobą zróżnicowanie norm kryteriów selekcyjnych i postępowania

treningowego. Nie da się również jednoznacznie określić wieku rozpoczęcia etapu wszechstronnego przygotowania. Stąd też coraz częściej mówi się o dużym znaczeniu tzw. preselekcji, polegającej m.in. na wszechstronnej obserwacji dzieci już w najmłodszym wieku.

Z tych właśnie przesłanek wynikają określone kryteria selekcyjne związane z modelem wymogów danej specjalizacji sportowej. Dają się one uporządkować w określone grupy oparte na ich funkcjonalnych związkach z gotowością do uzyskiwania wysokich wyników. (18)

W. Starosta i A. Handelsman proponują następujący podział ważniejszych predyspozycji do odnoszenia sukcesów w sporcie. (tabela 2)

W wyniku prowadzonej selekcji wśród odrzuconych kandydatów znajdują się też tacy, którzy odnosiliby duże sukcesy w innych dyscyplinach.

Źle prowadzona selekcja, niepedagogiczne postępowanie osób ją przeprowadzających spowodowało utracenie znacznej liczby uzdolnionych ruchowo dzieci i młodzieży, którzy po prostu "nie trafili na swoją dyscyplinę", a odrzuceni w jednej nie podejmowali już ponownych prób dostania się do innych. (13, 14)

W Taekwon-do dominuje selekcja naturalna przede wszystkim dlatego, że jest to głównie sztuka walki, która ma kształtować obok sprawności fizycznej, tak samo ważną psychikę i osobowość człowieka, a nie jedynie zawodnika na kilka lat. Taekwon-do jest filozofią życia, z której mogą korzystać wszyscy bez względu na płeć i wiek. Osiągnięcie mistrzostwa w tej dziedzinie nie jest równoznaczne z najwyższym podium na zawodach międzynarodowych. Z podium się schodzi, przychodzą inni nowi zawodnicy, ustalają nowe rekordy.

Rodzaje predyspozycji

- ZDROWOTNE
- RUCHOWE:
 - UZDOLNIENIA RUCHOWE
 - KOORDYNACJA RUCHOWA
 - SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
- SOMATYCZNE (struktura ciała)
- FUNKCJONALNE
- PSYCHICZNE
- INNE:
 - WARUNKI BYTOWE
 - WARUNKI SZKOLENIA
 - TRENER i SYSTEM SZKOLENIA

TAB.2 Ważniejsze predyspozycje do odnoszenia sukcesów w sporcie (Starosta - 1981)

Mistrzem Taekwon-do pozostaje się na całe życie, niezależnie od tego, czy startowało się w jakichkolwiek zawodach. Przykładem tego jest największy autorytet i twórca tej sztuki walki generał Choi Hong Hi. (3, 8)

Trening sportowy jest określonym stymulatorem przebudowującym funkcje ustroju. Niezbędne jest więc rozpatrzenie podstawowych uwarunkowań rozwojowych stanowiących biologiczne podłoże treningu. Wzrastający, różnicujący się organizm stanowi plastyczny twór, który w określonych granicach tolerancji można kształtować w kierunku sprostania wymogom przyszłego mistrzostwa sportowego.

Wraz z procesem dojrzewania i wzrastania organizmu, zmianami wielkości i proporcji ciała, funkcjonowaniem poszczególnych układów i organów zmienia się również poziom sprawności i zdolność do podejmowania wysiłków fizycznych. (9, 20)

Wszystkie oddziaływania treningowe odbywają się na tym właśnie podłożu. Wiąże się z tym problem odpowiedniego wieku rozpoczynania treningu i takiego jego zaprogramowania, by w optymalnym czasie i przy ekonomicznym nakładzie pracy osiągnąć najwyższy poziom zaawansowania.

Zakończyła się fascynacja tzw. "wczesną specjalizacją" zaczął obowiązywać tzw. "trening ogólnorozwojowy". Jego skutkiem miał być wielostronny rozwój cech i dyspozycji, stanowiący fundament pod przyszłą specjalizację i mistrzostwo sportowe. Nie precyzuje on jednak, ani ostatecznego celu, ani formuły rozwiązań metodycznych prowadzących do mistrzostwa. Celowe podnoszenie stanu wytrenowania najpełniej wiąże się z racjonalnym oddziaływaniem na profil i poziom sprawności fizycznej oraz wydolności. Proces ten przebiega w czasie (struktura czasowa treningu) i winien być regulowany stosownie do dynamiki przemian rozwojowych w ontogenezie, aktywnego poziomu wytrenowania oraz odległości od wyznaczonego celu treningu. (11, 14)

Wyróżnia się trzy etapy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży:

1. etap przygotowania wszechstronnego, gdzie różnicowanie warunkowane jest przede wszystkim kryteriami rozwoju biologicznego. Następuje tu rozwijanie potencjału ruchowego, wyposażenie w bogaty zasób umiejętności ruchowych, rozpoznanie kierunkowych uzdolnień i zainteresowań. Trening wszechstronny obejmuje wszelkie grupy środków rozwijających w sposób analityczny poszczególne cechy motoryczności, bądź też kompleksowo kształtujący potencjał ruchowy, wzbogacający umiejętności ruchowe w różnorodnych zadaniach. Wszystko to przeprowadzane jest głównie w formie zabawowej.
2. etap przygotowania ukierunkowanego, czyli kierunkowe kształtowanie rozpoznanych predyspozycji, profilowanie potencjału ruchowego jako funkcjonalnej bazy prognozowanej specjalizacji. Trening ukierunkowany grupuje środki służące kształtowaniu celowo profilowanego potencjału przy zastosowaniu różnorodnych metod. Formułuje również zespół umiejętności charakterystycznych dla prognozowanego kierunku specjalizacji.
3. etap przygotowania specjalistycznego, który kształtuje i doskonali mistrzostwo sportowe w danej specjalizacji ruchowej. Trening specjalistyczny uwzględnia wymogi techniczne i funkcjonalne obranej specjalizacji, rozbudowuje sprawność specjalną w zadaniach analitycznych i kompleksowych, przy użyciu specjalnych metod. Mieszczą się tu również środki doskonalenia technicznego, wolicjonalnego i taktycznego. (9, 13)

Do poszczególnych etapów szkolenia dostosowany jest system współzawodnictwa jako nierozdzielny element procesu szkolenia.

W etapie ogólnorozwojowym współzawodnictwo dzieci ma charakter zabawowy - wszechstronny w dostosowaniu do realizowanych zadań. Niedopuszczalne są starty obciążające psychicznie. Ma to być zabawa w sport umożliwiająca realizowanie procesu szkoleniowego bez nadmiernych obciążeń i przedwczesnego "wypalania" zainteresowań sportowych. Podstawową imprezą są Igrzyska Młodzieży Szkolnej.

W etapie ukierunkowanym zgodnie z procesem szkolenia współzawodnictwo ma charakter wielobojowy z zakresu danej grupy sportów. Wiodącą imprezą jest Ogólnopolska Spartakiada Młodzieży rozumiana jako całoroczny system szkoleniowo-sportowy dla szkół podstawowych.

W etapie specjalistycznym podstawowym elementem współzawodnictwa są Mistrzostwa Juniorów, (Mistrzostwa Polski, Europy, Świata) w dwóch kategoriach

wiekowych: juniorów młodszych w etapie wstępnej specjalizacji i juniorów w ostatecznej specjalizacji. (11, 13)

Współzawodnictwo sportowe jest próbą sił w bezpośredniej walce z przeciwnikiem lub z czasem i dystansem.

Rola współzawodnictwa sportowego:

1. Jest podstawowym warunkiem rozwoju sportu.
2. Pozwala na racjonalne planowanie, organizację i konfrontację szkolenia sportowego.
3. Spełnia trojakość funkcję:
 - o szkoleniową
 - o kontrolną
 - o wychowawczą
4. Spełnia bardzo ważną rolę społeczną - jest bardzo widowiskowe. (20)

Współzawodnictwo sportowe musi być racjonalnie przemyślane, dostosowane do możliwości zawodników.

Główne jego zasady to:

1. Trafność zawodów, która określa w jakim stopniu starty przewidziane dla zawodników lub zespołu są odpowiednim sprawdzianem tego, co w danym okresie powinno być sprawdzone.
2. Rzetelność, czyli dokładność, z jaką zawody określają stopień przygotowania zawodnika. Aby ta dokładność była jak największa, należy ściśle i jednoznacznie opracować regulaminy zawodów. Ponadto rzetelność próby sił może przejawiać się między innymi:
 - o w losowaniu kolejnych przeciwników dokonanym, o ile to możliwe, przed rozpoczęciem okresu przygotowawczego,
 - o w daniu zawodnikom możliwości pełnej koncentracji do wysiłku bezpośrednio przed startem i w czasie samego startu,
 - o w publikowaniu ostatecznych wyników przez sędziów i interpretacji tych wyników.

Przygotowanie do zawodów wymaga ukierunkowanego działania sportowca, odpowiedniego do jego przygotowania kondycyjnego, technicznego i psychicznego, a także do odpowiednio przewidywanych warunków każdego konkretnego startu w zawodach. (11,14)

ZADANIA SPORTU DZIECI I MŁODZIEŻY

W uchwale III kongresu Nauki Polskiej podstawowe zadanie kultury fizycznej określono następująco: "W podnoszeniu zdrowotności społeczeństwa istotną rolę mają do spełnienia nauki o kulturze fizycznej - zarówno podstawowe, jak i stosowane - jako element kształtowania i podtrzymywania wydolności i sprawności fizycznej społeczeństwa, a w szczególności młodzieży, rehabilitacji zdrowotnej i przeciwdziałania tzw. chorobom cywilizacyjnym."

Można przyjąć więc kulturę fizyczną nadchodzących czasów jako zespół bodźców, które kształtują biospołeczne wartości osobnika i ludzkiej populacji, eliminujących ujemne skutki naszego stylu życia i pracy, przyczyniając się do przyspieszenia regeneracji biologicznych sił i twórczych zdolności człowieka, stanowią dla niego profilaktyczną osłonę. (14)

Sport jest jednym z działów szeroko rozumianej kultury fizycznej, na który składa się sport traktowany rekreacyjnie i sport wyczynowy. Stanowią one współcześnie jakby dwa odrębne zjawiska. Ten pierwszy łatwo wtapia się w sferę indywidualnej rozrywki, dbałości o zdrowie, stosunki oparte na kontaktach towarzyskich, rówieśniczych. Ten drugi wkracza w obszary wielkiej polityki, ekonomii, propagandy. Dla młodego zawodnika oznacza też przyjęcie na siebie szeregu obowiązków, a więc już nie zabawa, ale regularny, wytężony wysiłek fizyczny, prowadzenie określonego trybu życia, podporządkowanie się regulaminowym rygorom. Dziecko podejmujące ofertę kariery sportowej nie wie, jakie konsekwencje pociąga za sobą ta decyzja, podejmowana często nie samodzielnie, a pod presją środowiska. Dlatego nieliczni tylko osiągają wysoki poziom sportowy. Wielu natomiast rezygnuje w połowie drogi, nie zawsze z braku predyspozycji, lecz z powodu niedoskonałości systemu szkolenia i braku odpowiednich warunków w jednostkach szkoleniowych. (21)

Podstawową ideą szkolenia młodych osobników powinno być "Sport dla dzieci, a nie dzieci dla sportu". Należy pamiętać, że dziecko nie stanowi pomniejszonej kopii dorosłego i przestrzegać bardzo ważnej rzymskiej zasady niezbędnej przy prowadzeniu zajęć treningowych "Śpiesz się powoli". (14)

W procesie przygotowania zawodników kształtuje się i doskonali wszystkie elementy, które warunkują wysoki poziom sportowy. Określają one tym samym główne zadania sportu dzieci i młodzieży, do których zaliczamy:

1. oddziaływanie wychowawcze, polegające na kształtowaniu pożądanych postaw społeczno-moralnych oraz cech charakteru i woli niezbędnych w walce sportowej;
2. stworzenie warunków do harmonijnego rozwoju fizycznego i podnoszenia stanu zdrowia dzieci i młodzieży;
3. kształtowanie aktywności ruchowej niezbędnej w różnych przejawach działalności człowieka;
4. przygotowanie techniczne, związane z nauczaniem i doskonaleniem umiejętności ruchowych niezbędnych do skutecznego zachowania się w walce sportowej;
5. przygotowanie taktyczne rozumiane jako nauczanie i doskonalenie metod skutecznego prowadzenia walki sportowej;
6. przygotowanie psychiczne, którego istotą jest doskonalenie możliwości percepcyjnych i umysłowych oraz kształtowanie umiejętności regulowania stanów psychicznych;
7. wyposażenie młodych zawodników w niezbędny zasób wiedzy. (11)

Sport dzieci i młodzieży, niezależnie od programowych celów perspektywicznego kształtowania najwyższego poziomu sportowego, jest przede wszystkim procesem wychowawczym. Stąd też wszelkie nieprawidłowości pedagogiczne zakłócające ten proces mają dla jego zasadności w społecznym systemie wychowania znaczenie nie mniejsze niż zastrzeżenia rozwojowe, zdrowotne i metodyczne. (18)

OGÓLNE ZASADY ZAJĘĆ TRENINGOWYCH MŁODYCH ZAWODNIKÓW

Racjonalny model treningu w najmłodszych kategoriach wiekowych powinien opierać się na poznaniu prawidłowości rozwojowych z uwzględnieniem zasadniczego faktu, iż dziecko nie jest pomniejszonym odbiciem człowieka dorosłego. Jego organizm znajdujący się w ciągłym rozwoju, różnicowaniu i dojrzewaniu, stanowi dynamiczny układ, którego funkcje winny być stymulowane adekwatnymi do możliwości percepcyjnych obciążeniami treningowymi. Uważa się nawet, że trening młodocianych musi się na tyle różnić od tego jakiemu poddawani są dorośli, iż realizować go powinni najlepsi, specjalnie przygotowani trenerzy - pod względem psychologicznym i pedagogicznym. Błędy popełnione w tym etapie szkolenia, związane z brakiem

umiejętności i nieznaną dziecięcego organizmu oraz jego psychiki, przynieść mogą wiele szkód, których później nie będzie można już naprawić. (13)

Szkolenie nie może być prawidłowe bez gruntownie przemyślanego planu, który musi uwzględniać to, co było, co jest i co pragnie się osiągnąć. Planowanie musi być realne, co oznacza iż powinno się wyznaczać wykonalne zadania, biorąc pod uwagę to, że w miarę wzrostu poziomu sportowego i wyrównującego się przygotowania zawodników coraz częściej o zwycięstwie decyduje wszechstronność przygotowania m.in. technicznego, taktycznego, ogólnego i psychicznego. (6, 7)

Podstawowym zadaniem jest wszechstronny rozwój motoryczności. Każda z cech motorycznych charakteryzuje się innym tempem rozwoju w poszczególnych okresach życia młodego zawodnika i jest różnie podatna na specjalne oddziaływania. I tak:

1. Najwcześniej rozwija się koordynacja ruchowa, dlatego doskonalenie jej należy rozpoczynać bardzo wcześnie - i kontynuować aż do okresu przedpokwitaniowego - poprzez stałe stosowanie nowych ćwiczeń o złożonej strukturze ruchu. Wykorzystać tu należy zasadę stopniowania trudności. Duże znaczenie ma to w nauczaniu i doskonaleniu technik Taekwon-do (szczególnie nożnych), które należą do bardzo skomplikowanych! i koordynacyjnie najtrudniejszych. Wymagają bardzo wysokiego poziomu gibkości (którą także można i należy rozwijać od pierwszych treningów młodocianych, czyli bardzo wcześnie), oraz dynamiki i siły mięśni nóg, grzbietu i brzucha.
2. Szybkość jest cechą, która w małym stopniu poddaje się wytrenowaniu, jednak jej optymalny rozwój zależy od wieku, w którym zaczęto ją ćwiczyć, a należy to robić również dość wcześnie, wprowadzając zabawy o charakterze szybkościowym. Jest to cecha bardzo ważna dla zawodnika Taekwon-do. Jednym z najważniejszych celów w praktykowaniu tej sztuki walki jest osiągnięcie maksymalnej szybkości poszczególnych technik lub serii technik oraz uzyskanie jak najkrótszego czasu reakcji.
3. Również kształtowanie wytrzymałości można rozpoczynać w młodym wieku. Nie należy jej rozwijać poprzez jednostronne obciążanie młodego organizmu, ponieważ może to zahamować rozwój koordynacji i szybkości. Ostrożne i umiarkowane jej stymulowanie korzystnie wpływa na kształtowanie odporności na zmęczenie, prowadzi do podniesienia skuteczności treningu. (12)
4. Wyjątkową ostrożność należy zachować przy kształtowaniu siły. Przede wszystkim trzeba unikać sytuacji, w których uszkodzone mogłyby zostać tzw. "słabe ogniwa" układu ruchu tj. kręgosłup, stawy kończyn dolnych (kolanowy, skokowy) i górnych (nadgarstkowy, łokciowy). Nie można stosować ćwiczeń, które mogłyby nadwyrężyć te części ciała przed skokiem pokwitaniowym i podczas jego trwania. Czyli do momentu ukończenia kostnienia zabronione są ćwiczenia z obciążeniem osiowym kręgosłupa oraz wzmacnianie mm kończyn przez tzw. "robienie masy". (1, 5)

Wielostronne przygotowanie fizyczne może i powinno uwzględniać szczególne uzdolnienia i zainteresowania dzieci.

Nie wolno doprowadzać do wyczerpania organizmu!

Wielkie znaczenie przy nauczaniu ruchów ma przykład. Nauka ruchów musi odpowiadać wzorcom techniki. Trudniej jest bowiem odczytać błędnych nawyków ruchowych, niż nauczyć nowego ruchu. Przyszła korekta umiejętności ruchowych powinna polegać na dalszym ich doskonaleniu i utrwaleniu. (9)

Częste jest zjawisko tzw. "uczenia się z miejsca", czyli okres "złotego wieku", dlatego wyjaśnianie, techniczne analiza, zwłaszcza prostych ruchów jest najczęściej bezcelowa.

Okres ten powinien być wykorzystany zwłaszcza do pierwszego i drugiego etapu szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Chodzi tu głównie o aspekt zdrowotny. Ważna

jest jednak sfera psycho-społeczna. Dzieciom, które wcześniej wchodzi w świat sportu wyczynowego, brutalnie odbiera się dzieciństwo. Nie mają czasu na zabawę, odpoczynek, kontakty z rówieśnikami. Jest tylko szkoła (często również zaniedbana), treningi, wysokie wymagania trenera. Nie należy, a nawet nie wolno hamować na treningach spontaniczności w zachowaniu dzieci i młodzieży, gdyż tylko wtedy można rozwijać ich osobowość, gdy mogą działać. (13, 14, 20)

Na treningach Taekwon-do ważna jest dyscyplina i samodyscyplina. Jednak utrzymywanie od początku do końca treningu całkowitego rażymu ruchowego, gdzie wszystko wykonuje się wyłącznie na komendę, mija się z celem. Szczególnie w pierwszym etapie szkolenia oraz częściowo w drugim, należy stosować metodę zabawową, by treningi mogły kojarzyć się dzieciom nie tylko z ciężką pracą, ale również z pewnego rodzaju przyjemnością. Nie wolno zastraszać dzieci, czy wyrzucać z treningu za nieprawidłowe wykonywanie ćwiczeń. Nie należy nadużywać karnia. Większy zapał do pracy wzniesie wyrażanie aprobaty, zauważenie dobrego momentu w ćwiczeniach, czy zachowaniu i głośne podkreślenie tego. W innym przypadku dziecko szybko można zniechęcić i to nie tylko do Taekwon-do, ale do jakiegokolwiek mchu w ogóle. A to byłoby rzeczą najbardziej karygodną. (8)

Wyraźnie nasiloną i celowo ukierunkowaną stymulacją większości zdolności motorycznych winna bezwzględnie mieć miejsce w okresie pokwitania. Wtedy najmniejszy jest stopień odziedziczalności, w wyniku intensywnie przebiegających procesów rozwojowych. (11)

Wielostronne zajęcia ruchowe przed i w okresie pokwitania mogą zahamować lub złagodzić dysharmonie rozwoju motorycznego. Specjalnej wartości nabiera utrzymanie osiągniętego stanu sprawności motorycznej przed rozpoczęciem tego okresu. (1) Bezcelowe jest wprowadzanie wtedy dużej ilości nowych skomplikowanych ćwiczeń ruchowych. Prowadzi to bowiem, na skutek wielu niepowodzeń do utraty zainteresowania i zniechęcenia. Akcentować należy te osiągnięcia młodego zawodnika, które zachęcają go do dalszej pracy, wzmagają pracowitość i wytrwałość. Młodzież zostawiona jest często sama sobie, ze swoimi młodzieńczymi problemami, powiększonymi o bagaż zmartwień i frustracji zawodniczych, postawiona na progu zachwiania swojej wartości. Trzeba pamiętać, że w każdym niepowodzeniu istotne znaczenie może mieć trener-wychowawca i jego zadaniem jest pomóc wychowankowi. (20)

Należy tu wykorzystać świadomy stosunek do własnych ruchów i ich kształtowania. Stwarza to możliwości do omawiania zagadnień technicznych i taktycznych.

Ze względu na duże dysproporcje układu krążenia z ogólnym rozwojem i wzrostem organizmu nie wskazane są bardzo obciążające treningi siłowo - wytrzymałościowe. W drugiej fazie pokwitania szczególną uwagę należy zwrócić na rozwój zwinności i zręczności co prowadzi do dalszego świadomego kształtowania koordynacji ruchowej. Młodzież w tym okresie jest podatna na kształtowanie i przyswajanie nawyków ruchowych. Nie wolno tego zaniedbać, gdyż przepadnie bezpowrotnie. (13, 14)

Indywidualizacja treningu sportowego jest zazwyczaj najsłabszą jego stroną. Problem indywidualizacji szkolenia bierze się stąd, że każdy człowiek jest inny, niepowtarzalny i jego odrębność wymaga indywidualnego potraktowania. Jest to też dostrzeganie odrębności płciowych, polegających m.in. na innym wieku dojrzewania, innej budowie, możliwościach i właściwościach organizmu, które odpowiednio wykorzystane, dają pożądane rezultaty. Skupianie uwagi tylko na jednym ćwiczącym jest również złe. Kształtuje u niego poczucie ważności własnej osoby i jest jednym z elementów wiodących do tzw. "gwiazdorstwa". Równocześnie zmusza dziecko do wykonywania ćwiczeń prawie bez przerw. Podczas każdego niemal powtórzenia otrzymuje ono od trenera wskazówki i nie nadąża z ich przetworzeniem. Może to tworzyć "szum informacyjny", przeszkadzający w dobrym opanowaniu ruchu.

Zbyt częste zwracanie uwagi na najlepszych zawodników, brak dostatecznego zainteresowania naj słabszymi i indywidualnej analizy postępów każdego ćwiczącego, powoduje powstawanie błędów lub trudności w nauczaniu.

Wyróżnianie najlepszych nie powinno również polegać na dodatkowym obciążeniu większą ilością powtórzeń. Może to nosić znamiona kary i skutecznie tłumić aktywność. Nadmierne obciążenia niszczą przede wszystkim bardziej uzdolnionych zawodników. Za bardziej racjonalne można uznać dawanie im dodatkowych, ale trudniejszych ćwiczeń. Takie "wyróżnienie" ma dla nich i dla całej grupy znaczenie mobilizujące. Wybitnie uzdolnieni stają się niejako jej motorem napędowym, stymulującym całą grupę. (11)

Ważne jest również indywidualne przygotowanie psychologiczne. Indywidualne cechy zawodników powinny być tym głębiej i wszechstronnie uwzględnione, im wyższy jest ich poziom sportowy i rozwój cech wolicjonalnych. W treningu, główny akcent należy położyć na kształtowanie silnych cech poszczególnych zawodników, gdyż dzięki temu tworzy się ich indywidualność. Znajomość indywidualnych cech zawodników pozwala na skuteczniejsze rozwiązywanie problemów zgodności w grupie, przy czym słabe cechy jednego zawodnika powinny być kompensowane innymi.

Indywidualizacja przygotowania psychologicznego może mieć miejsce tylko wtedy, gdy trener pozna dobrze swojego wychowanka, a ten będzie miał pełne zaufanie do niego, kiedy zaistnieje pełne "wewnętrzne współbrzmienie" między nimi. (5, 13, 14)

ETAPY SZKOLENIA SPORTOWEGO TAEKWON-DO DZIECI I MŁODZIEŻY

STRUKTURA TRENINGU

W czasowej strukturze treningu w Taekwon-do można wyodrębnić następujące jednostki:

1. makrocykle - zazwyczaj są to okresy roczne lub półroczne, w zależności od etapu szkolenia zawodników i kalendarza imprez sportowych;
2. okresy treningowe;
3. podokresy treningowe;
4. mezocykle - składające się z 3-6 mikrocykli;
5. mikrocykle - na które składa się 4-7 jednostek treningowych;
6. jednostka treningowa - czas trwania od 1 godziny 15 minut do 2 godzin.

Przygotowanie sportowe w Taekwon-do odbywa się cyklem rocznym, na który składają się trzy okresy:

- przygotowawczy
- startowy
- przejściowy

W każdym okresie są podokresy:

MAKROCYKL

- okres przygotowawczy
 - p.p.o.
 - mezocykle wprowadzające

- mezocykle zasadnicze
- p.p.s.
- - mezocykle kontrolno-przygotowawcze
 - mezocykle szlifujące
- okres startowy
 - podokres stabilizacji formy
 - podokres zawodów
- okres przejściowy - trzy warianty:
 - odpoczynek czynny
 - odpoczynek bierny
 - roztrenowanie

1. Okres przygotowawczy ma dwa podokresy:

- a. podokres przygotowania ogólnego (p.p.o.), w którym stosuje się dwa rodzaje mezocykli:
 - mezocykle wprowadzające - stopniowe przygotowywanie organizmu do wysiłku
 - mezocykle zasadnicze - podczas których wykonywana jest właściwa praca treningowa
- b. podokres przygotowania specjalnego (p.p.s.) również są dwa rodzaje mezocykli:
 - mezocykle kontrolno-przygotowawcze - to różnego rodzaju testy sprawności ogólnej, system badań wydolnościowych w przychodni sportowo-lekarskiej oraz starty kontrolne
 - mezocykle szlifujące - jako uzupełnienie braków, które ujawniły się w poprzednich mezocyklach

2. Okres startowy ma też dwa podokresy:

1. podokres stabilizacji formy
2. podokres zawodów

W Taekwon-do w tym okresie stosuje się mezocykle pośrednie, ponieważ okres startów jest długotrwały. Są to:

- mezocykle regenerująco-podtrzymujące, które występują w okresach między ważnymi startami. Należy wtedy podtrzymać wysoki poziom przygotowania (można wykorzystać nawet kilkudniowy czynny odpoczynek)
- mezocykle regenerująco-przygotowawcze, których zadaniem jest zregenerować organizm po poprzednich startach i przygotować do tych najważniejszych

3. Okres przejściowy nie ma mezocykli, bo sam jest mezocyklem. Są natomiast trzy warianty tego okresu:

1. wypoczynek bierny
2. wypoczynek czynny
3. roztrenowanie, gdzie sprawność fizyczna spada ze 100% do 30-40%

Odpoczynku biernego właściwie nie stosuje się. Okres ten przeważnie ma charakter wypoczynku czynnego, tj. wykazywanie aktywności ruchowej rekreacyjnie w innych dyscyplinach sportu lub formach kultury fizycznej.

Szeroko wykorzystywany w tym okresie jest wachlarz technicznych środków nauczania w celu doskonalenia techniki i taktyki.

Zawodnicy biorą udział w seminariach krajowych i zagranicznych prowadzonych przez największe autorytety Taekwon-do.

Na etapie treningu specjalistycznego napotyka się w dalszym ciągu znaczne indywidualne zróżnicowanie zawodników. Dlatego konieczne jest pełne przestrzeganie

indywidualizacji w zakresie obciążenia pracą oraz ścisła, indywidualna kontrola i ocena uzyskiwanych efektów treningowych. U dziewcząt jest to okres biologicznego rozwoju, w którym można stawiać organizmowi największe wymagania.

Na tym etapie wymagania wykonawcze treningu powinny być tak ułożone, by zawodnik przyjmował je ze świadomością i zrozumieniem ich celowości.

ETAP PRZYGOTOWANIA OGÓLNEGO

Pierwszy etap szkolenia w Taekwon-do ITF powinien trwać ok. 3 lat. Obejmuje stopnie od 10-5 cup. Procentowy stosunek przygotowania ogólnorozwojowego do specjalnego układa się następująco:

- przez pierwsze 12 miesięcy: przygotowanie ogólne 70%, przygotowanie specjalne 30%
- dalsze 24 miesiące: przygotowanie ogólne 60%, przygotowanie specjalne 40%

Liczba godzin treningowych powinna wynosi odpowiednio:

- pierwsze 12 miesięcy: 2 razy w tygodniu, 1 godz 15 min
- następne 24 miesiące: 3 razy w tygodniu, 1 godz 15 min do 1,5 godz.

Bardzo ważną zasadą jest dobór grup treningowych według wieku. Dla rozpoczęcia treningu Taekwon-do istnieje tylko dolna granica wiekowa i jest to 11 lat. Powyżej tego progu, nie ma żadnych przeciwwskazań wiekowych do zajęcia się tą formą aktywności ruchowej, gdyż, jak to już było wspomniane, Taekwon-do mogą uprawiać wszyscy, bez względu na wiek i płeć. Oczywiście do budowania formy sportowej najkorzystniejsze będą następujące strefy wiekowe poszczególnych etapów wieloletniego treningu:

I etap: 9/10 r.ż. - 12/13 r.ż.

II etap: 13/14 r.ż. - 15 r.ż.

III etap: 16/16 r.ż. - 18/19 r.ż.

IV etap: od 19/20 r.ż.

Treningi w tym okresie charakteryzują się zróżnicowanym przebiegiem oddziaływania wynikającym z ogólnych prawidłowości rozwojowych. Zmierzają do stworzenia szerokiego stabilnego fundamentu sprawnościowego, wykształcenia pożądaných cech charakteru, wzmocnienia stanu zdrowia, wspomagania naturalnego rozwoju młodocianých zawodników. Stosowane środki treningowe winny być szczególnie wszechstronne. Na tym etapie należy bezwzględnie wykorzystać fakt istnienia szczególnie sprzyjającego okresu dla skutecznego kształtowania zdolności koordynacyjnych, zwinnościowych, szybkości, wytrzymałości tlenowej i gibkości. Zdolności te nie zaniedbując harmonijnego rozwoju motoryki - winny być wyraźnie zaakcentowane w procesie treningu. (11, 13)

Do kształtowania cech motorycznych w tym okresie stosuje się głównie zabawy i gry ruchowe, przeważnie bieżne, skoczne i z mocowaniem. A oto przykłady niektórych zabaw. Szczegółowy ich opis znajduje się w książce R. Trzeźniowskiego "Gry i zabawy ruchowe".

Zabawy i gry bieżne: "Lawina", "Lawina z utrudnieniami", "Natarcie", "Dzień i noc", wszelkie odmiany "Berka", "Trzeciak zwykły", "Leżący, siedzący", "Wyścig par", "Wyścig numerów", inne wyścigi wg. inwencji trenera, "Sztafeta gwiazdzista", "Sztafeta po obwodzie koła" itp.

Zabawy i gry skoczne: "Przeprawa przez rzekę", "Zajęcze skoki", "Rowy", "Kto najdalej", "Marsz pajaców", "Walka kogutów", "Skoki z miejsca", "Wyścigi skokami", "Skok barani", "Walka kozłów" itp.

Zabawy i gry z mocowaniem: "Ryby w sieci", "Przeciąganie w parach", "Chwyty za przegub, ramię, kostki", "Walka z zaczepieniem nóg", "Kałuża", "Zakazane koło", "Walka o poruszenie z miejsca", "Walka w łańcuchu", "Wąż", "Dzwon", "Walka cygańska" itp. (17)

Bardzo ważna w treningu osób młodych jest atrakcyjność zadań, dlatego trener powinien wyszukiwać w literaturze lub czerpać z własnych pomysłów dużo ciekawych i nowych ćwiczeń z partnerem, zabaw i gier, ćwiczeń na przyrządach.

Przykłady ćwiczeń na przyrządach:

1. W zwisie na drabince - ćwiczenia siłowe poszczególnych grup mięśniowych.
2. Ćwiczenia akrobatyczne:
 - o przewroty na materacach,
 - o przerzut bokiem,
 - o przerzut w przód, w tył
 - o salto w przód, w tył
 - o różnego rodzaju skoki przez skrzynię gimnastyczną, kozia,
3. Ćwiczenia siłowe z piłkami lekarskimi,
4. W miarę możliwości, wykorzystanie luster dla samokontroli ruchu.

W etapie przygotowania ogólnego rozpoczyna się już naukę podstawowych pozycji technik ręcznych i nożnych z zakresu czterech pierwszych układów:

Chon-Ji Tul

Dan-Gun Tul

Do-San Tul

Won-Hyo Tul

Wymagana jest również znajomość "zbioru" technik ręcznych i pozycji:

Saju-Jirugi

Saju-Makgi

Układy specjalne są tak skonstruowane, aby były zgodne z zasadą stopniowania trudności: od prostego do trudnego. Każdy kolejny układ jest trudniejszy i wymaga znacznego zasobu technik ręcznych i nożnych (w Taekwon-do jest łącznie 3200 technik, w tym: technik ręcznych 2000, a technik nożnych 1200).

W metodyce nauczania układów należy kierować się następującymi zasadami:

1. zawsze uczyć od pierwszego do ostatniego,
2. technik prostych nauczać metodą syntetyczną, złożonych - analityczną lub mieszaną,
3. przed rozpoczęciem nauczania układu należy nauczyć zawodników poszczególnych jego elementów,
4. zawodnik musi znać celowość każdej techniki,
5. nauczyć diagramu układu,
6. prowadzić maksymalną kontrolę nad poprawnością wykonania,
7. po opanowaniu poprawnego wykonywania przez pojedynczych zawodników rozpocząć nauczanie zespołowe,

8. układy należy doskonalić możliwie często aż do osiągnięcia pełnej tzw. "automatyzacji" ruchowej. (6, 7, 8)

Do nauki technik i układów stosuje się metodę syntetyczną, analityczną i mieszaną.

Metoda syntetyczna polega na nauczaniu ruchu z zachowaniem od początku pełnej jego struktury oraz właściwej kolejności ćwiczeń i formy. Pozwala na zrozumienie od razu istoty całego ruchu i jego więzi z innymi elementami szkolenia. Jednak nie każde ćwiczenie nadaje się do nauczania tą metodą. Przeszkody te trener może łagodzić przez obniżenie stopnia trudności ćwiczeń (np. wolniejsze tempo wykonywania, uproszczenie struktury ruchu, sprzęt pomocniczy itp.).

Metoda analityczna natomiast polega na rozłożeniu ruchu na takie części, które dadzą się nauczyć oddzielnie bez ztracania cząstkowego charakteru w świadomości ucznia. Zakończenie nauczania następuje wtedy, gdy nauczane poprzednio części zostały złożone i uporządkowane zgodnie ze strukturą ruchu. Należy jednak unikać przesadnego stosowania tej metody i ograniczyć ją tylko do przypadków niezbędnych. (5)

Metoda kompleksowa to równoczesne lub naprzemianstronne stosowanie metody syntetycznej i analitycznej, co dyktować powinien charakter nauczanego ruchu i jakość jego opanowania przez zawodników. Właściwe stosowanie nie tylko łagodzi niedostatki poprzednich metod, ale również może podnieść ich zalety. (18, 19, 21)

W nauczaniu technik w pierwszym etapie szkolenia liczy się tylko dokładność i precyzja wykonywania ruchu. Techniki Taekwon-do są zgodne z prawami biomechaniki, ale jednocześnie bardzo trudne koordynacyjnie i wymagają wysokiego poziomu gibkości i zręczności. Dlatego przy okazji nauki technik, adept uczy się cierpliwości i wytrwałości.

Gibkość należy rozwijać już w wieku 10-12 lat, gdyż wtedy napięcia mięśniowe przeciwdziałające siłom rozciągającym są jeszcze nieznaczne. (1)

Ćwiczenia gibkościowe wykonywane są w seriach po kilka powtórzeń w serii. Zawsze należy je stosować po przeprowadzeniu intensywnej rozgrzewki o charakterze ogólnorozwojowym. Ponadto bardzo ważnym momentem jest wykonywanie ich codziennie.

Poziom gibkości w Taekwon-do jest sprawą bardzo ważną. Ćwiczeniom tym poświęcić należy znaczną część treningu. T. Łoboda w swojej książce "Taekwon-do" wyróżnia kilka systemów doskonalenia gibkości w Taekwon-do.

1. System Linga - polega na kształtowaniu gibkości poprzez systematyczne pogłębianie danej pozycji skłonami, wymachami, wypadami, odwiedzeniami kończyn itd, wykonywanymi płynnie w tempie umiarkowanym.
2. System "mieszany" - oparty jest na podobnych zasadach jak w/w, ale tu każda seria ćwiczeń zakończona jest siłowym dociążeniem odpowiedniej części ciała oraz wytrzymanie w takiej pozycji od kilku sekund do jednej minuty.
3. System wg. Sollvebjorna - polega na naprzemiennym izometrycznym napinaniu mięśni, a następnie ich rozluźnianiu i rozciąganiu. Proporcje czasu działania izometrycznego w miarę zaawansowania są większe.
4. Rozciąganie ze współćwiczącym - tu wykonuje się ćwiczenia rozciągające w parach.
5. Rozciąganie progresywne - polega na wcześniejszym zmęczeniu mięśni, które mają być rozciągane i silnym ich docisku. Często tu również wykorzystywana jest pomoc partnera.
6. System Kutza - to bardzo progresywne rozciąganie z użyciem obciążeń (np. sztangi).
7. System "Joga" - polega na przyjęciu określonych pozycji "assan" i następnie wytrzymaniu w nich określony czas, zazwyczaj bardzo długi. (1, 5, 8)

Istotną cechą w Taekwon-do jest zwinność i koordynacja. Rozwijanie zwinności to proces ciągły, przez całe życie człowiek powinien się uczyć ciągle nowych ruchów, aby utrzymać zwinność na określonym poziomie. Najogólniej rzecz biorąc kształcenie zwinności można oprzeć na trzech drogach działania:

1. narzucaniu trudnych ruchów o charakterze koordynacyjnym,
2. umiejętności zastosowania najkorzystniejszych ruchów w trudnych, nieznanymi sytuacjach życiowych,
3. uczeniu się dużej liczby nowych, o różnorodnym charakterze nawyków ruchowych.

Przy kształtowaniu zwinności nie obowiązuje przestrzeganie zasady stopniowania trudności. Natomiast przerwy między ćwiczeniami powinny być na tyle długie, aby organizm mógł wrócić do stanu wyjściowego. Oto niektóre ćwiczenia, kształtujące tę cechę:

1. gry i zabawy ruchowe,
2. gry sportowe na zmniejszonych boiskach,
3. podstawowe ćwiczenia zwinnościowe (przewroty, przerzuty bokiem, wychwyty z karku itp.),
4. szybkie wykonywanie złożonych ruchów,
5. ćwiczenia w nieznanymi warunkach (np. bieg z góry),
6. wykonywanie znanych ćwiczeń z nietypowymi pozycji wyjściowych.

Właściwa koordynacja ruchów jest szczególnie ważna w Taekwon-do.

U podstaw powodzenia leżą szczególne uzdolnienia ruchowe oraz ciągłe ich doskonalenie. Oto kilka grup ćwiczeń o charakterze koordynacyjnym wg. Z. Ważnego. (19)

1. ćwiczenia doskonalące zachowanie równowagi w miejscu i ruchu,
2. ćwiczenia kształtujące umiejętność wykonywania szybkich obrotów, zwrotów i przewrotów,
3. ćwiczenia "lustrzane" i asymetryczne,
4. ćwiczenia z zastosowaniem podstawowych pozycji wyjściowych,
5. ćwiczenia z wprowadzeniem dodatkowych ruchów do formy zasadniczej,
6. ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych warunków,
7. ćwiczenia z zastosowaniem nowych wariantów taktyki w zadaniach nie związanych bezpośrednio ze specjalizacją, (1, 5, 18)

Umiejętność prowadzenia walki jest podstawowym celem Taekwon-do. Wszystkie inne konkurencje mają w ostatecznym rezultacie przyczynić się do perfekcji w walce. W Taekwon-do wyróżnia się następującą systematyką dotyczącą walki:

1. walki umowne trzykrokowe (Sambo Matsogi),
2. walki umowne dwukrokowe (Ibo Matsogi),
3. walki umowne jednokrokowe (Ilbo Matsogi),
4. walki szkoleniowo-zadaniowe,
5. walki prowadzone nogami (Jokgi Matsogi),
6. półwolna walka sparingowa (Ban Chaju Matsogi),
7. wolna walka (Chaju Matsogi) - ograniczona przepisami sportowymi International Taekwon-do Federation,
8. samoobrona (Hosinsul)
9. walka z dwoma, trzema lub więcej przeciwnikami.

Adepci muszą opanować kolejno każdy rodzaj walki, by móc przejść do następnego. Na poziomie treningu ogólnorozwojowego wprowadza się tylko Sambo Matsogi i Ibo Matsogi. Taki system pozwala na kontrolę zarówno ataku, jak i obrony. (2, 8)

Bardzo ważnym elementem jest wprowadzenie zagadnień teoretycznych, które oprócz wzbogacania zasobu wiedzy, mają charakter wychowawczy. Należy zapoznać dzieci i młodzież z genezą Taekwon-do, przedstawić im rys historyczny Taekwon-do na świecie i w Polsce.

Gen. Choi Hong Hi dokonał głębokiej analizy starożytnych zasad wojowników koreańskich Hwarang-do. Dostrzegł nie tylko ich ogromny wpływ na procesy kształtowania umysłu i ciała, ale także na jakość życia stosujących się do nich wojowników. (3, 4, 8)

Zasady Taekwon-do, bez których stałoby się ono pustym zbiorem technik przydatnych w samoobronie są następujące:

1. Grzeczność (Ye Ui)
2. Uczciwość (Yom Chi)
3. Wyrwałość (In Nae)
4. Samokontrola (Guk Gi)
5. Odwaga (Baekjul Boolgool)

W dobie nacisku na humanizację oraz aspekty wychowawcze działalności fizycznej człowieka, Taekwon-do wraz z jego zasadami może służyć przykładem kompleksowego kształtowania sprawności fizycznej, a także osobowości. W Taekwon-do obowiązuje swoista etykieta, która uczy dyscypliny, odpowiedzialności oraz szacunku dla ludzi, dla wieku, dla stopnia.

Dlatego wartości wychowawcze Taekwon-do muszą być bezwzględnie wdrażane adeptom tej pięknej sztuki walki w przekonaniu, że są one o wiele ważniejsze nawet od perfekcyjnie opanowanych technik. (2)

ETAP PRZYGOTOWANIA UKIERUNKOWANEGO

Drugi etap szkolenia sportowego Taekwon-do trwa ok. 3-4 lat (czyli do 6-7 roku treningu). Obejmuje stopnie uczniowskie od 5 cup do 2 cup. Zajęcia odbywają się 4 lub 5 razy w tygodniu po 1,5 godz.

Przygotowanie ogólnorozwojowe zajmuje 40%, zaś specjalne 60% treningów. W dalszym ciągu stopniowo wzrasta ogólne obciążenie treningowe poprzez zwiększenie zarówno objętości jak i intensywności pracy. W pierwszym rzędzie należy jednak wykorzystać możliwości operowania zakresem pracy, a dopiero w miarę podnoszenia stanu wytrenowania, stopniowo zwiększać także jej intensywność. W kolejnych latach treningu wzrasta liczba zajęć oraz czas ich trwania. Zwiększa się również udział intensywniejszych środków treningowych.

Jest to okres kontynuacji pracy nad kształtowaniem wszechstronnego rozwoju młodocianych zawodników, przy ważnym już jednak ukierunkowaniu. Oznacza to pewną koncentrację środków treningowych oraz akcentowanie rozwoju cech i właściwości specjalnych. (10, 13)

Nadal duży akcent kładzie się na rozwój gibkości, zwinności i koordynacji ruchowej.

Przygotowanie szybkościowe jest jedną ze składowych modeli mistrzostwa w Taekwon-do. Znaczenie szybkości jest niepodważalne, jeżeli chodzi o bezpośrednią walkę z przeciwnikiem. (18, 21)

W ramach procesu kształcenia szybkości wyróżnia się trzy elementy składowe:

- doskonalenie czasów reakcji,
- właściwy trening szybkości,
- trening wspomagający.

Doskonalenie czasów reakcji prostych, to rozwijanie zdolności reagowania na określony rodzaj bodźca (np. dźwięk, sygnał świetlny). Czas reakcji złożonych (różnicowych i z wyboru) w Taekwon-do jest ważniejszy. Trzeba tu w różny sposób reagować na różne sytuacje. Należy dążyć do nauczenia zawodnika rozpoznawania i przewidywania działań przeciwnika (na podstawie zachowania, mimiki, działań przygotowawczych itp.). (9, 18)

Najpowszechniej stosowanym rozwiązaniem kształtowania szybkości jest powtarcie ćwiczonych ruchów z maksymalną szybkością. Trzeba tu spełnić trzy warunki:

1. technika ćwiczeń musi gwarantować wykonanie ruchu z prędkością krańcową
2. ćwiczenia powinny być na tyle przyswojone, aby w czasie ruchu podstawowy wysiłek był skierowany nie na sposób, lecz na szybkość wykonania
3. czas trwania ćwiczeń musi być tak dobrany, aby pod koniec, w wyniku zmęczenia, prędkość nie malała (1, 5)

Ponadto we wstępnej fazie rozwoju szybkości ważne są dwie poniższe zasady:

1. od wykonywania wolnego do szybkiego
2. od ruchu prostego do złożonego.

Na początku rzadko stosuje się treningi z szybkością maksymalną, natomiast obok wszechstronnego rozwoju szczególną uwagę zwraca się na poprawę techniki ćwiczeń, rozwój gibkości i naukę rozluźniania mięśni.

Ćwiczenia z maksymalną szybkością stosuje się w seriach 6-7 sekundowych z odpoczynkiem czynnym.

Natomiast w metodzie submaksymalnych (kontrolowanych) prędkości, intensywność ma charakter submaksymalny, tzn. ćwiczenia wykonywane są z prędkością 80-90% aktualnych możliwości. Równocześnie stawia się konkretne zadania techniczne. To umożliwia wykonanie pracy o większej objętości, poprzez wydłużenie czasu pracy, zwiększenie liczby powtórzeń oraz skrócenie przerw.

Podstawowym wymogiem przy kształtowaniu szybkości jest optymalne pobudzenie układu nerwowego, które osiąga się jedynie pod warunkiem braku zmęczenia. Dlatego ćwiczenia szybkości należy umieszczać po rozgrzewce na początku zajęć, zaś w mikrocyklach - na pierwszy lub drugi dzień po przerwie lub po jednostce o niewielkim obciążeniu.

Celem treningu szybkości w Taekwon-do jest uzyskanie m.in.

1. maksymalnej energii kinetycznej technik
2. uzyskanie takiego poziomu szybkości, by czas wykonywania technik był krótszy od czasu spostrzegania i reakcji przeciwnika

W ścisłym związku z doskonaleniem szybkości pozostają zagadnienia przygotowania siłowego i treningu technicznego, (1, 5, 18)

Również teraz duży nacisk należy kłaść na rozwój siły wszystkich grup mięśniowych. (1, 19)

Z dotychczasowych badań wynika, że istnieją trzy drogi kształtowania siły mięśniowej:

- pierwsza - polegająca na doskonaleniu procesów synchronizujących aktywność włókien mięśniowych z ukierunkowaniem ich na jednoczesną mobilizację jak największej ilości jednostek motorycznych
- druga - której działanie skierowane jest przede wszystkim na przyrost masy mięśniowej,

- trzecia - wykorzystująca łącznie oddziaływanie jednej i drugiej (u osobników nie wytrenowanych w momencie intensywnych wysiłków fizycznych jednoczesna, synchronizacja napięć obejmuje ok. 20% włókien pracującego mięśnia)

Wyróżnia się dwie zasadnicze metody kształtowania siły: (5)

1. metoda krótkotrwałych maksymalnych wysiłków, np. jej odmianę operującą w obszarze zbliżonym do tzw. "siły wolnej" przyjęto nazywać metodą ciężkoatletyczną";
2. metoda wielokrotnych wysiłków wykorzystywanych do tzw. "granicznego zmęczenia" (zwana również metodą maksymalnej liczby powtórzeń). Ma ona kilka wariantów:
 - do granic możliwości wykonuje się ćwiczenia w pierwszej serii - liczba serii 2-4
 - tylko w ostatnich kilku seriach wykonuje się ćwiczenia do granicznego zmęczenia;
 - każdą serię i liczbę serii wykonuje się do granicznego zmęczenia.

Jest jeszcze tzw. metoda szybkościowo-siłowa, zalecana zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych. Główną jej zaletą jest połączenie ćwiczeń dynamicznych z techniką. Tę metodę w treningu z młodzieżą należy stosować jako jedną z pierwszych.

Dla kształtowania siły ogólnej i wytrzymałościowej można stosować następujące formy zajęć:

- trening obwodu stacyjnego
- zajęcia w zespołach
- zajęcia w zespołach z dodatkowym zadaniem

Dużą uwagę podczas treningu siłowego należy zwracać na prawidłową koordynację ruchową. Gdy zaczyna ona zanikać, wskazywać to może na nadmierny wzrost napięcia mięśniowego. Po każdym ćwiczeniu siłowym stosować trzeba krótkie pobudzenie szybkościowe oraz ćwiczenia rozluźniające i rozciągające.

Stosuje się już w tym okresie ćwiczenia specjalne typu:

- tzw. "trzymanie nóg" w określonej technice na czas;
- pracę na worku treningowym;
- używając materacy przyściennych;
- ćwiczenia z tarczami wolnymi;
- przeskoki przez skakankę. (1, 5, 9, 18, 19)

Należy w tym okresie pamiętać również o wytrzymałości, która jest podstawowym warunkiem stwarzającym możliwości zwiększenia objętości i intensywności treningu.

Wytrzymałość to zdolność do kontynuowania długotrwałego wysiłku o wymaganej intensywności, przy utrzymaniu możliwie największej efektywności pracy i zachowania podwyższonej odporności na zmęczenie - podczas wysiłków w różnych warunkach środowiska.

W treningu wytrzymałości stosuje się wiele grup środków. Oto przykłady niektórych:

1. gry i zabawy ruchowe o wydłużonym czasie trwania, zawierające duży procent biegu o różnej intensywności;
2. marszobieg, trucht, zabawy terenowe, zabawy biegowe, bieg ciągły, bieg zmienny, bieg przełajowy, biegi interwałowe;
3. do kształcenia wytrzymałości specjalnej, różne ćwiczenia wykonywane w formie obwodów stacyjnych

Metody kształtowania wytrzymałości: (12)

1. ciągła, której istotą jest ciągłość pracy bez przerw wypoczynkowych oraz duża objętość pracy;
 - a. metoda jednostajna - charakteryzuje się długotrwałą pracą z równomierną intensywnością, której poziom zależy od stanu wytrenowania, zadań treningu oraz czasu trwania całego obciążenia;
 - b. metoda zmienna - to ciągły wysiłek, podczas którego intensywność ulega ciągłym zmianom. Ma dwa warianty:
 - metoda planowanych zmian intensywności, gdzie czas trwania intensywności oraz liczba faz "przyspieszeń" uzależnione są od planowanych celów i zadań treningowych oraz zaawansowania zawodników,
 - metoda zabaw biegowych (fartłek) polegająca na nieplanowanych zmianach intensywności i form wysiłków w czasie dłuższej pracy;
2. metoda przerywana, charakteryzuje się planowymi, powtarzanimi zmianami faz obciążenia i wypoczynku. Ma dwa warianty:
 - a. metoda powtórzeniowa polega na powtarzaniu bardzo intensywnych (maksymalnych i submaksymalnych) wysiłków podzielonych przerwami o długości pozwalającej na względnie pełny wypoczynek i podjęcie kolejnego wysiłku znowu z maksymalną lub submaksymalną (zależnie od programu) intensywnością. Ilość skurczów serca ok. 100/min.
 - b. metoda interwałowa - charakteryzuje się programowym następowaniem faz obciążeń i niepełnego wypoczynku. Intensywność i czas trwania kolejnych wysiłków, jak też długość przerw wypoczynkowych są ściśle programowane wg. zasady, że każdy kolejny wysiłek jest wykonywany na tle niezlikwidowanego zmęczenia po wysiłku poprzednim. Ilość skurczów serca powinna wynosić ok. 180/min.

Prawidłowy rozwój sportowy w tym okresie winien być konsekwencją wzrostu wszechstronnego usprawniania i sprawności ukierunkowanej. Przystąpienie do kolejnych egzaminów na stopnie uczniowskie wiąże się z opanowaniem następujących układów:

Yul-Gok Tul

Joong-Gun Tul

Toi-Gye Tul

Hwa-Rang Tul

oraz pozycji, technik nożnych i ręcznych, przejść i obrotów z zakresu tych układów.

Po opanowaniu układów indywidualnie, doskonalili się je w drużynie. Można opracować dla niektórych choreografię.

Do doskonalenia techniki stosuje się kopnięcia i uderzenia w powietrze oraz na tarcze szybkie, wolne, worek treningowy z miejsca oraz w ruchu. (8)

Wprowadza się stopniowo podstawy technik bokserskich:

- pozycja walki,
- uniki (np. ćwiczenia w rogu sali z partnerem - w pozycji bokserskiej, w rękawicach - uniki od ciosów pojedynczych, podwójnych, serii ciosów),
- gardę (ćwiczenie podobne do w/w, tylko dołącza się przyjęcia ciosów na gardę),
- poruszanie - tu wykorzystuje się m.in. skakankę do wykształcenia elastyczności i płynności poruszania, skoczności, wytrzymałości i ogólnej sprawności nóg;

Stosuje się ćwiczenia z wykorzystaniem kroku odstawno-dostawnego bokiem, przodem, tyłem.

Przechodzi się stopniowo do kolejnych, trudniejszych rodzajów walk umownych - walka jednokrokowa (Ilbo Matsogi) i doskonali się poprzednie (Sambo Matsogi, Ibo Matsogi).

Celem tego rodzaju walk jest m.in. sprawdzenie:

- a. poprawności ataku i obrony,
- b. prawidłowości wykonywania ataku i kontrataku,
- c. umiejętności poruszania się z zachowaniem dystansu i prawidłowych pozycji,
- d. "utwardzenia" powierzchni blokujących (uodpornianie na ból),
- e. umiejętności przejścia od obrony do kontrataku,
- f. umiejętności łączenia technik pojedynczych w kombinacje technik,
- g. umiejętności łączenia pojedynczych bloków w kombinacje bloków. (2, 3, 4)

Podczas walk zadaniowych zawodnicy uczą się zachowania w konkretnie zaistniałej w walce sytuacji. Wtedy trener dobiera partnera, określa atak i kontratak. W ten sposób zawodnik zdobywa ogólną orientację na temat podstaw taktyki. To powinno być dla niego motorem do włączenia własnego myślenia i inteligencji, która stanowi w walce część fundamentalną.

Zadaniem trenera jest również indywidualny dobór ćwiczeń techniki i taktyki. Jako nowe zadanie dochodzi nauka technik specjalnych i testów siły. Do technik specjalnych, oprócz wysokiej sprawności ogólnej, szczególnie potrzebna jest skoczność, tzw. intercecha czyli połączenie siły i szybkości. (1) Do 20 r. ż. skoczność rozwija się nie trenowana, a trenowana do 24 r. ż. Czynniki określające skoczność wg. Wierchoszańskiego to głównie:

1. statyczna siła mięśni,
2. zrywna siła mięśni.
3. szybkość,
4. cechy morfologiczne,
5. zdolności układu nerwowego do szybkiego reagowania na zmiany sytuacji zewnętrznej,
6. koordynacje ruchowe,
7. pozycje wyjściowe w momencie rozpoczęcia odbicia.

Techniki specjalne dla dziewcząt;

1. Twimyo Nopi Ap Chagi
2. Twimyo Dollyo Chagi
3. Twimyo Nomo Yop Chagi

Techniki specjalne dla chłopców:

1. trzy w/w
2. Twimyo Bandae Dollyo Chagi
3. Twimyo Yop Chagi (z obrotem o 360°)

Natomiast nauką testów siły można zająć się dopiero po zakończeniu wzrostu organizmu. Oprócz przygotowania ogólnego należy przeprowadzać przygotowanie specjalne. Chodzi tu głównie o przygotowanie powierzchni uderzeniowych rąk i nóg poprzez wzmocnienie tkanki kostnej (zbiecie odległości między beleczkami). Do tego potrzebna jest jeszcze nienaganna technika, wysoki poziom szybkości i odpowiednia siła.

Nie wolno zapominać w treningu Taekwon-do o ćwiczeniach samoobrony (Hosinsul). Samoobrona rozpatrywana jest tu w dwóch aspektach:

- przy użyciu technik Taekwon-do;

- przy użyciu technik innych stylów i systemów walki.

Zadaniem samoobrony jest uzyskanie przewagi nad przeciwnikiem, często uzbrojonym w różnego rodzaju sprzęt. Dlatego techniki Hosinsul muszą być szybkie i bezwarunkowo skuteczne. (2, 3, 4, 8)

Dla korygowania błędów, przyspieszenia procesu nauczania techniki i taktyki wykorzystuje się środki audiowizualne.

Młodzież powinna w tym okresie brać udział w sparingach towarzyskich, które należy traktować jako jedną z form kontroli efektów treningu oraz możliwość nabywania doświadczenia startowego. (20)

Znaczną uwagę należy poświęcić sprawie zróżnicowania treści i form oraz obciążeń stosowanych w treningu chłopców i dziewcząt.

Procesy wzrastania, zróżnicowania i dojrzewania następują bowiem u dziewcząt szybciej niż u chłopców, dzięki czemu możliwe jest wcześniejsze zastosowanie bardziej skutecznych środków treningowych oraz relatywnie większych obciążeń fizycznych. Nie uwzględnianie odrębności rozwojowych adaptacji wysiłkowej obu płci zatrzymuje rozwój wyników na określonym poziomie, nie będącym pułapem możliwości. Stąd należy stawiać zróżnicowane cele poszczególnym zawodnikom, zgodnie z wykazywaniem przez nich indywidualnych uzdolnień, jednakże na bazie jednolitego postępowania metodycznego. (5, 9, 10, 11)

Do tego etapu należy kształtowanie świadomości i pozytywnych cech charakteru zgodnie z zasadami Taekwon-do, działając przykładem osobistym oraz stwarzając sytuacje wychowawcze.

ETAP PRZYGOTOWANIA SPECJALISTYCZNEGO

Ten etap mogą rozpoczynać zawodnicy po 6 latach treningu, obejmuje on stopnie od 2 cup do 2 dan. Procentowy stosunek przygotowania ogólnego do specjalnego wynosi 30-70%. Zajęcia odbywają się 5-6 razy w tygodniu po 1,5-2 godzin.

Po kilkuletnim wszechstronnym przygotowaniu możliwe jest wprowadzenie inensywnych ćwiczeń specjalistycznych. (13) Następuje logiczne modelowanie wielkości i charakterystyki obciążeń przez odpowiednie zmiany objętości i intensywności pracy. Nie oznacza to jednak rezygnacji z szerokiego wachlarza środków ruchowych. Wszechstronność obowiązuje nadal i będzie tworzyła podwaliny pod wysokie wyniki w okresie pełnej dojrzałości sportowej. Stosowane w dużym zakresie środki specjalnego przygotowania doprowadzają do wzrostu sprawności i umiejętności. Zawodnik nabywa i doskonali specyficzny dla siebie model techniki. (14)

Adept zdobywa kolejne stopnie uczniowskie i mistrzowskie. Musi bardzo dobrze opanować układy formalne z poprzednich etapów oraz nowe, wymagane na wyższe stopnie. Są to:

- Chong-Moo Tul
- Kwang-Gae Tul
- Po-Eun Tul
- Ge-Baek Tul
- Eui-Am Tul
- Joong-Jang Tul

- Ju-Che Tul

Należy również nauczyć i doskonalić te formy w drużynie. (8) Bardzo ważne jest teraz doskonalenie technik "użytkowych" w ofensywie i defensywie, techniki bokserskiej poprzez pracę z przyrządami i przyborami. Do podstawowego sprzętu specjalistycznego należą:

- gruszka bokserska
- worek treningowy
- materace przyścienne
- tarcze wolne
- tarcze szybkie
- skakanka
- ochraniacze

Dla doskonalenia techniki walki stosuje się głównie walki zadaniowe, walkę samymi nogami, walkę półwolną i wolną.

Przy nauczaniu walki nogami doskonalą się skuteczność i precyzję technik nożnych. Przyczynia się to do poprawy ogólnej sprawności fizycznej, pogłębia zaufanie zawodnika do skuteczności ataku i obrony technikami nożnymi oraz poprawia samą walkę, zarówno sportową jak i realną.

Walka półwolna to tzw. sparing, w którym zawodnik może próbować wykorzystać nowe kombinacje technik ataku lub kontrataku. Tu kontakt jest znikomy, a zadania taktyczne dobrane przez zawodników.

Walka wolna to walka, której celem jest zdobycie punktowej przewagi nad przeciwnikiem. Jest to walka sportowa ściśle określona regulaminem ITF i Związków Narodowych. (2, 3, 4, 8)

Należy doskonalić Hosinsul, techniki specjalne i testy siły.

Zawodnicy biorą udział w zawodach każdej rangi. To jest ściśle związane z budowaniem formy sportowej.

Szeroko wykorzystywany w tym okresie jest wachlarz technicznych środków nauczania w celu doskonalenia techniki i taktyki. Zawodnicy biorą udział w seminariach krajowych i zagranicznych prowadzonych przez największe autoryty Taekwon-do.

Na etapie treningu specjalistycznego napotyka się w dalszym ciągu znaczne indywidualne zróżnicowanie zawodników. Dlatego konieczne jest pełne przestrzeganie indywidualizacji w zakresie obciążenia pracą oraz ścisła, indywidualna kontrola i ocena uzyskiwanych efektów treningowych. U dziewcząt jest to okres biologicznego rozwoju, w którym można stawiać organizmowi największe wymagania. Na tym etapie wymagania wykonawcze treningu powinny być tak ułożone, by zawodnik przyjmował je ze świadomością i zrozumieniem ich celowości. Zawodnicy muszą się nauczyć samodzielnej realizacji zadań treningowych.

Ciągle duży nacisk kładzie się na kształtowanie pozytywnych cech charakteru. Teraz jest to szczególnie ważne, gdyż umiejętności, jakie posiadają zawodnicy, użyte w złym celu mogą być przyczyną kalectwa lub śmierci innych ludzi. (6, 7, 8, 9, 18, 20)

ETAP MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Rozpoczyna się ten okres po ok. 10 latach treningu. Obejmuje on stopnie powyżej 2 Dan. Przygotowanie ogólne zajmuje 25%, a specjalne 75% procesu treningowego. Zajęcia odbywają się 5-6 razy w tygodniu po 1,5 do 2 godzin. (9, 18)

Trening mistrzowski polega na ostatecznym kształtowaniu indywidualnego i optymalnego poziomu sportowego zawodnika. Dominują tu wyraźnie specyficzne środki i formy treningowe mające na celu utrzymanie wysokiego poziomu motoryki ogólnej i specjalnej. Znacznie wzrasta objętość, a zwłaszcza intensywność obciążeń. (11)

Obowiązuje znajomość kolejnych form w zależności od posiadanego stopnia, oraz doskonale opanowanie technik ręcznych i nożnych, pozycji, przejść i obrotów z tego zakresu.

Zachodzi tu ciągle dalsze doskonalenie techniki użytkowej oraz taktyki walki sportowej i realnej, praca z przyrządami i przyborami.

Nadal mają zastosowanie walki zadaniowe, ale o trudniejszej strukturze i bardziej skomplikowanych zadaniach. Niezbędna jest szczegółowa indywidualizacja treningu ciała i psychiki. (8)

Zawodnicy reprezentują kraj na zawodach najwyższej rangi: Mistrzostwa Europy, które odbywają się co roku i Mistrzostwa Świata - co 2 lata. Uczestniczą nadal w seminariach technicznych ogólnopolskich i zagranicznych.

Trenerzy utrzymują ścisłą współpracę z przychodnią sportowo-lekarską, która pomaga w budowaniu formy sportowej, jej kontroli i kontroli stanu zdrowia zawodnika.

Od zawodnika na najwyższym poziomie wymagana jest dojrzała osobowość i ciągle doskonalenie jej braków. (3, 4)

Znaczną poprawę w przygotowaniu zawodnika można osiągnąć poprzez odpowiednio prowadzony trening psychologiczny przy pomocy specjalisty (psychologa), co niestety w Polsce jest całkowicie zaniedbane.

Również zadaniem zawodników na tym etapie jest propagowanie Taekwon-do poprzez udział w różnego rodzaju pokazach.

Czwarty etap szkolenia to wybitnie specjalistyczna forma procesu treningowego, ponieważ wszystkie przedsięwzięcia służą wyłącznie kształtowaniu najwyższego poziomu mistrza (nie tylko sportowego). (18)

ZAKOŃCZENIE

Przedstawiony w tej pracy materiał pozwala na sprecyzowanie podstawowych założeń szkolenia sportowego dzieci i młodzieży w Taekwon-do. Ukazuje, że w obecnych czasach, kiedy ciągle mówi się o humanizacji oraz aspektach wychowawczych zajęć fizycznych, Taekwon-do wraz ze swoimi zasadami spełnia wszystkie warunki do tego, by stanowić przykład kompleksowego kształcenia sprawności fizycznej i osobowości, czyli służyć wszechstronnemu kształceniu i wychowaniu. To jednak wymaga od trenerów i instruktorów znajomości zasad prawidłowego treningu, który będzie stymulował rozwój młodego organizmu.

W pracy starałam się wskazać prawidłowy kierunek postępowania przedstawiając wielostronny wpływ ćwiczeń Taekwon-do na funkcje organizmu, określając zadania sportu dzieci i młodzieży oraz proponując założenia programowo-szkoleniowe na poszczególnych etapach treningu Taekwon-do.

Opracowanie to może stanowić bodziec dla tych, którzy je przeczytają, a są zainteresowani tą tematyką, do samodzielnych poszukiwań trafnych rozwiązań problemów treningu Taekwon-do dzieci i młodzieży.

Postęp wiedzy oraz zdobywanie dalszych doświadczeń praktycznych na pewno spowoduje, że aktywny model szkolenia ulegnie udoskonaleniu i modyfikacjom. Jednakże praca ta może odpowiadać zapotrzebowaniom szerokiego kręgu odbiorców: trenerów i instruktorów Taekwon-do.

Praca ta jest też ogniwem w realizacji życzenia mgr Tadeusza Łobody - Prezesa Polskiego Związku Taekwon-do - by powstawały opracowania z tej dziedziny, stymulujące jednocześnie rozwój tej wspaniałej sztuki walki, sztuki samoobrony, a zarazem sposobu życia jakim jest Taekwon-do.

LITERATURA

1. **Bompa T.O.:** Cechy biomotoryczne i metodyka ich rozwoju. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej. Warszawa 1990.
2. **Brzozowski W.:** Informator Taekwon-do - 89. Studencka Federacja Karate ZSP, Komisja Taekwon-do ITF. Warszawa 1989.
3. **Choi Hong Hi:** Encyklopedia of Taekwon-do, Taekwon-do the Korean Art of Self Defence. 15 volumes. International Taekwon-do Federation. Canada 1983.
4. **Choi Jung Hwa, Bryl A.:** Taekwon-do - Koreańska sztuka samoobrony. Wydawca Spółka Cywilna "Igllica". Wrocław 1990.
5. **Chromiński Z.:** Metodyka sportu dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Sport i Turystyka. Warszawa 1980.
6. **Łoboda T.:** Program szkolenia instruktorów stopnia podstawowego Taekwon-do - część specjalistyczna. Komisja Taekwon-do ITF Polskiego Związku Karate. Lublin 1990.
7. **Łoboda T.:** Program szkolenia instruktorów Taekwon-do ITF - klasy I. Komisja Taekwon-do ITF Polskiego Związku Karate. Lublin 1990.
8. **Łoboda T.:** Taekwon-do - Technika, metodyka, trening. (praca magisterska) Biała Podlaska 1991. nr. albumu 1871.
9. **Naglak Z.:** Trening sportowy - teoria i praktyka. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa, Wrocław 1979.
10. **Raczek J.:** Uwarunkowania rozwojowe szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Akademia Wychowania Fizycznego. Katowice 1987.
11. **Raczek J.:** Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1991.
12. **Raczek J.:** Wytrzymałość dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1991.
13. **Sozański H.:** Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1987.
14. **Starosta W., Handelsman A.:** Biospołeczne uwarunkowania treningu sportowego dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1990.
15. **Świerczyński J.:** Karate. Krajowa Agencja Wydawnicza. Warszawa 1983.
16. **Tokarski S.:** Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu. Wydawnictwo "Glob". Szczecin 1987.
17. **Trześniowski R.:** Gry i zabawy ruchowe. Wydawnictwo "Sport i turystyka". Warszawa 1989.
18. **Ulatowski T. Lin.:** Teoria sportu, tom 1 i 2, Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1992.
19. **Ważny Z.:** Sprawność specjalna w lekkiej atletyce. Wydawnictwo "Sport i turystyka". Warszawa 1970.

20. **Ważny Z.:** Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym.
Wydawnictwo "Sport i turystyka". Warszawa 1981.
21. **Ziemska A.:** Sport dzieci i młodzieży - uwarunkowania i konsekwencje.
Wydawnictwo AWF. Warszawa 1987.



Lublin 20-884, ul. Milenijna 5/B, Polska  tel. (0-04881) 7430150, tel/fax. (0-4881) 7431150

data ostatniej aktualizacji: 27 września 2014

link zewnętrzny do niniejszego dokumentu
http://www.pztkd.lublin.pl/index.html?pasek_mgr