

### **Wstęp**

Trwająca od wielu już lat i ciągle rosnąca popularność dalekowschodnich sztuk walki spowodowała napływ do sal treningowych co raz to młodszych ludzi. Dlatego niezbędnym stało się opracowanie systemu metod treningowych, pozwalających na osiągnięcie przez nich mistrzostwa sportowego. Tak wielkie zainteresowanie sztukami walki wręcz, a w ostatnich latach w szczególności Taekwon-do, każe zastanowić się nad tym, czego poszukują ci młodzi ludzie na treningach.

W znacznej części powoduje nimi moda i chęć doświadczenia "czegoś innego", lecz pojawiają się też tacy, którzy świadomie dążą do osiągnięcia sukcesu sportowego.

W grupie dzieci i młodzieży w wieku 12-14 lat znaczącą rolę odgrywa zaangażowanie rodziców, którzy zdając sobie sprawę z niedostatecznej ilości zajęć sportowych w szkole, inspirują swoje dzieci do czynnego uprawiania sportu.

W swojej pracy chciałbym przedstawić przykładowe metody i formy procesu treningowego, zmierzające do uzyskania maksymalnych efektów treningowych. Wszystkie zawarte w niniejszej pracy informacje pochodzą z mojej bezpośredniej praktyki instruktorskiej w Spółdzielczym Klubie Sportowym "START" w Olsztynie, gdzie oprócz treningów z grupami o wyższym stopniu zaawansowania, prowadzę zajęcia z dziećmi i młodzieżą w przedziale wieku 12-14 lat. Pierwsze treningi rozpoczęły się w roku 1992, a w tej chwili zawodnicy ci przygotowują się do II Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w Kołobrzegu.

Oczywiście zdaję sobie sprawę, że w tej pracy nie zdołałem zawrzeć wszystkich informacji niezbędnych trenerowi do prowadzenia treningu. Poza tym, do każdej grupy treningowej należy podchodzić indywidualnie. Szczególnie jest to ważne w czasie pracy z grupami dzieci w wieku 10-12 lat, kiedy to występują olbrzymie różnice w stopniu rozwoju zarówno fizycznego jak i psychicznego ćwiczących./8/

Wiem również, że uprawianie Taekwon-do nie jest panaceum na wszystkie problemy związane ze zdrowiem i trybem życia, poza tym nie każdemu odpowiada narzucony przez instruktora styl prowadzenia treningu, czy sam system ćwiczeń fizycznych i współzawodnictwa sportowego. Sądzę jednak, że dla większości ludzi otwartych na nowe metody treningowe i nowoczesne style sztuk walki, Taekwon-do stanowi doskonałą propozycję./1/ Nawet jeśli "przygoda z Taekwon-do" ma trwać tylko niedługi okres w życiu człowieka, to korzyści płynące z uprawiania tego sportu kompensują wszystkie trudy i niedogodności treningowe.

### **Rozdział I** **Etapy szkolenia podstawowego**

Zgodnie z najnowszymi tendencjami w koncepcjach szkolenia, zasadny wydaje się trzystopniowy przebieg procesu szkolenia: /5,7,8,11/

1. etap szkolenia wstępnego
2. etap szkolenia podstawowego
3. etap szkolenia specjalnego
  - wstępne, tj. specjalnego przygotowania bazowego
  - właściwe, tj. rozwoju maksymalnych możliwości
  - mistrzowskie, tj. stabilizacji osiągnięć

Najwłaściwszym wiekiem do rozpoczęcia szkolenia w Taekwon-do jest okres pomiędzy 10 a 14 rokiem życia./15/ Niestety, zgodnie z Polskim ustawodawstwem sporty walki, a w tym Taekwon-do, można uprawiać po ukończeniu 14 roku życia, osoby, które ukończyły 12 rok życia, mogą brać udział wyłącznie w ogólnorozwojowych ćwiczeniach przygotowawczych do treningu specjalistycznego (Monitor Polski nr, 16 z dnia 23.05.1989). Ostatnio słyszy się dużo o projektach obniżenia wieku przyjmowanych do sekcji sztuk walki do 10 lat. W krajach, w których Taekwon-do stoi na wysokim poziomie, prowadzone są naboru do sekcji dzieci już w wieku 6-7 lat, co jest niezbędne dla osiągnięcia wysokiego poziomu sportowego w wieku 14-15 lat, czyli wieku juniora młodszego (kadeta).

Okres pomiędzy 10 a 14 rokiem życia nazywany jest często "złotym okresem rozwojowym": charakteryzuje się rozwojem takich cech jak:/5/ zwinność, zręczność i szybkość. W tym wieku również osiąga się najlepsze rezultaty w kształtowaniu gibkości, niezbędnej dla wykonywania większości technik Taekwon-do. Kształtowanie gibkości w tym wieku jest o wiele łatwiejsze i nie wymaga od ćwiczących takich nakładów pracy, jak w wieku późniejszym. Poza tym chłopcy w tym wieku charakteryzują się dużą ruchliwością motoryczną i aktywnością w ćwiczeniach fizycznych.

#### **Etap szkolenia wstępnego**

Etap szkolenia wstępnego powinien trwać w zależności od stopnia rozwoju fizycznego ćwiczących ok.1,5 do 2 lat./5/

Etap wstępny jest okresem wszechstronnego szkolenia, w którym nacisk kładzie się nie na walkę sportową, a na rozwój takich dyspozycji i umiejętności jak:/5/

- sprawność ogólna (szybkość, siła, koordynacja, wytrzymałość)
- gibkość mięśni, stawów i więzadeł stawowych
- nauczanie podstawowych elementów technicznych (technika, układy)
- kształcenie procesów percepcyjnych
- kształcenie dyscypliny i cech wolicjonalnych
- podnoszenie poziomu zdrowia
- rozwijanie zainteresowania uprawianą dyscypliną sportową
- poszerzanie wiedzy z zakresu teorii Taekwon-do

Trening w okresie wstępnym musi mieć wszechstronny charakter. Proporcje czasu stosowania środków ogólnych, ukierunkowanych i specjalnych powinny wynosić 50-40-10%./5/ Jednostki treningowe muszą mieć kompleksowy charakter. W zakresie ćwiczeń siłowych, stosuje się ćwiczenia wolne oraz ćwiczenia z partnerem. W okresie wstępnym celowe wydaje się położenie większego nacisku na rozwój wytrzymałości, a w szczególności wytrzymałości ogólnej tzw. niespecyficznej, czyli zdolności do podejmowania przez dłuższy czas dowolnego wysiłku fizycznego, który angażuje liczne grupy mięśni i wpływa korzystnie na dalszą specjalizację sportową./9,10/

W nieco mniejszej mierze należy kształtować wytrzymałość ukierunkowaną tzw. specyficzną, która bazuje na wydolności tlenowej i stwarza funkcjonalną podstawę wytrzymałości specjalnej. Struktura ruchu jest w tym przypadku identyczna, a charakter wysiłku zbliżony do występujących w uprawianej dyscyplinie./9,10/

Program jednostki treningowej powinien być stale uatrakcyjniany i utrudniany, aby nie wystąpiło znużenie i zniechęcenie do treningu. W tym okresie każde opuszczenie jednostki treningowej czy niesystematyczność prowadzi do pogorszenia efektów treningowych i w konsekwencji zaniechanie uprawiania sportu. Dlatego już od pierwszych zajęć należy wdrażać ćwiczących do sportowego trybu życia, dyscypliny, uczyć godzenia zajęć sportowych z obowiązkami szkolnymi i domowymi.

Treningi w tym okresie należy prowadzić trzy razy w tygodniu po ok.60 min, a następnie po ok. 90 min.

Etap szkolenia wstępnego kończy się z chwilą ukończenia 13-14 roku życia i uzyskania stopnia szkoleniowego 4 cup (niebieski pas)./5/

### **Etap szkolenia podstawowego**

Etap ten przebiega w okresie od 13 do 18 roku życia, trwa więc 5 lat. Należy pamiętać, że zgodnie z etapizacją szkolenia G. Thiessa, etap podstawowy jest w dalszym ciągu etapem przygotowawczym do najwyższych sukcesów sportowych. Cele szkolenia w znacznej mierze uwzględniają udział zawodników w zawodach sportowych i uzyskiwanie w nich planowych wyników, z tego względu zmienia się treść szkolenia oraz jego struktury czasowe.

Zawodnik zaczyna być przygotowywany do zawodów w cyklach szkoleniowych (mikrocykl treningowy, mezocykl treningowy). Istotnego znaczenia nabiera właściwe kierowanie rozwojem formy sportowej tj. budowa i rozwój, względna stabilizacja i czasowa utrata (roztrenowanie). W okresie tym zmieniają się proporcje pracy szkoleniowej. Zwiększa się udział środków ukierunkowanych - technika i specjalnych, kosztem środków ogólnych w proporcjach: ok. 20-50-30%. Szkolenie koncentruje się na nauczaniu techniki Taekwon-do z naciskiem na precyzję i szybkość wykonywanych elementów. W etapie szkolenia podstawowego duży nacisk należy położyć na kształtowanie wytrzymałości specyficznej oraz wytrzymałości specjalnej tj. zdolności organizmu do podjęcia specyficznego obciążenia w czasie wymaganym w danej dyscyplinie sportowej. Ten rodzaj wytrzymałości jest ściśle związany z walką sportową w Taekwon-do. Istotny jest tu jakościowy aspekt wykonywanego wysiłku: zachowanie wysokiej wydolności w przeciągu trwania walki.

Dla zawodników na tym etapie szkolenia należy wprowadzać zmiany czasu trwania wysiłku w poszczególnych odmianach wytrzymałości.

W czynnościach sportowych wytrzymałość występuje zawsze w powiązaniu z pozostałymi zdolnościami koordynacyjnymi - z szybkością i siłą. Znajduje to wyraz w szczególnych rodzajach wytrzymałości szybkościowej i siłowej. Na tym etapie rolę trenera jest wstępna selekcja zawodników. Zawodnicy o dobrej wytrzymałości szybkościowej powinni być w dalszym procesie treningowym ukierunkowani na walkę sportową natomiast zawodnicy o dobrej wytrzymałości siłowej przygotowani do konkurencji układów i rozbić. Zawody sportowe, do których przygotowuje się zawodnik powinny mieć charakter przede wszystkim szkoleniowy, spełniający funkcje sprawdzianów etapowych. Zwiększyć się musi globalne obciążenie treningowe, jak również intensywność ćwiczeń i jednostek treningowych. Należy zwiększyć liczbę treningów do ok. 5 zajęć tygodniowo trwających do 90 min.

Kryterium realizacji etapu podstawowego winno być osiągnięcie przez zawodnika umiejętności pozwalających na uzyskanie stopnia szkoleniowego I Dan tj. czarnego pasa. Jednak bez względu na zaawansowanie zawodnika, etap podstawowy nie powinien być zakończony wcześniej niż po ukończeniu 16 lat./4/ Podczas szkolenia na etapie podstawowym, zawodnik powinien brać udział w zawodach sportowych wg. Systemu Rywalizacji Sportowej, przygotowanego przez Polski Związek Taekwon-do, który obejmuje Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych (Kadetów). Eliminacje do Olimpiady Młodzieży, Olimpiadę Młodzieży, Eliminacje do Mistrzostw Polski Juniorów, Mistrzostwa Polski Juniorów. Zawodnicy, którzy zdobędą największą ilość punktów we wszystkich Turniejach, biorą udział w zawodach rangi międzynarodowej - Mistrzostwach Europy Juniorów oraz Mistrzostwach Świata.

## **Etap szkolenia specjalnego**

Etap ten obejmuje pracę z zawodnikami sportowo najbardziej zaawansowanymi i stopniem szkoleniowym I Dan i wyżej. Dla większości ćwiczących jest on jednak nieosiągalny. Znakomita większość zawodników pozostaje na etapie szkolenia podstawowego ćwicząc w zasadzie dla siebie i traktując Taekwon-do jako "sposób na życie" lub jako formę rekreacji ruchowej. Część zawodników z różnych przyczyn rezygnuje z uprawiania sportu lub danej dyscypliny, choć od momentu wprowadzenia systemu szkolenia dzieci w wieku 12 lat procent ten stale się zmniejsza. Etap szkolenia specjalnego charakteryzuje się wysokim stopniem indywidualizacji i koncentracji środków specyficznych. Istotą pracy na tym etapie jest doskonalenie wybranych - wiodących cech i właściwości psychomotorycznych zawodnika oraz specjalizacja w zakresie doskonalenia elementów technicznych - doskonalenie tego, co najlepsze. Proporcje w wykorzystaniu środków ogólnych, ukierunkowanych i specjalnych mają się do siebie jak 10-40-50%. Jedynym kryterium realizacji celu głównego na tym etapie jest uzyskiwanie planowych wyników na zawodach głównych - Mistrzostwa Polski, Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata. Z tego powodu cały proces podporządkowany jest racjonalnemu kierowaniu rozwojem formy sportowej. Istotne znaczenie ma opracowanie szczegółowych struktur czasowych procesu treningowego - mikrocyklu, mezocyklu, cyklu, określeniu wielkości i dynamiki obciążeń oraz prowadzeniu stałej kontroli.

Procentowy rozkład treści szkolenia:/11/

	Etap wstępny	Etap ukierunkowany	Etap specjalny		
			wstępny	właściwy	mistrz.
przygotowanie ogólne	50%	35%	20%	15%	10%
przygotowanie ukierunkowane	45%	50%	40%	25%	25%
przygotowanie specjalne	5%	15%	40%	60%	65%

## **II ROZDZIAŁ METODY I FORMY TRENINGOWE W TAEKWON-DO**

### **I. Metody treningowe**

Ogólnie można powiedzieć, że metody treningowe to system świadomie i systematycznie stosowanych sposobów postępowania w realizacji głównych zadań treningowych./5/

W praktyce treningowej Taekwon-do znajdują zastosowanie następujące metody:

1. Ze względu na sposób oddziaływania:/3/
  - o słowne
  - o poglądowe
  - o myślowo-wyobrażeniowe
  - o praktyczne

Wśród metod słownych podczas pracy z dziećmi najbardziej przydatne są: nakaz, instrukcja, komenda i objaśnienie. Ze względu na mały zasób wiedzy ćwiczących, takie metody jak wykład i dyskusja nie zdają egzaminu w praktyce treningowej.

Na największe zainteresowanie zasługują metody poglądowe i praktyczne, czyli żywy pokaz, przykład instruktora, film, plansze. Dlatego od instruktorów prowadzących grupy dzieci w wieku 12-14 lat należy wymagać specjalnych umiejętności zarówno technicznych, jak i pedagogicznych.

2. Ze względu na sposób nauczania ruchu: /7/
  - o syntetyczna
  - o analityczna
  - o kompleksowa

Nie można tu podać najlepszej metody oddziaływania, w znacznej mierze dobór metody treningowej zależy od stopnia zaawansowania ćwiczących i indywidualnych cech psychicznych i motorycznych.

3. Ze względu na sposób kształtowania sprawności fizycznej :/7,9,10,11/
  - o nieprzerywane
    - a. ciągła
    - b. zmienna
  - o przerywane
    - a. powtórzeniowa
    - b. interwałowa - ekstensywna, intensywna
    - c. startowa

Metody nieprzerywane, czyli charakteryzujące się długotrwałą pracą ze stałą lub zmienną intensywnością nie mają zastosowania w treningu Taekwon-do ponieważ stosowanie takich wysiłków prowadzi do rozwoju wolnokurczliwych włókien

mięśniowych i kształtuje mechanizmy tlenowe./3,9/ Znacznie większe znaczenie należy przywiązywać do metod przerywanych, w których występuje wysiłek zrywowy, częste przyśpieszenia i zahamowania, zmiany sytuacji, reagowanie na przeciwnika, skupienie i przerzutność uwagi./3/ Te cechy są typowe dla Taekwon-do i należy dążyć do ich rozwoju.

W okresie wstępnym treningu Taekwon-do wskazane jest stosowanie metody inetrwałowej ekstensywnej, która charakteryzuje się obciążeniami o umiarkowanej i średniej mocy. Dopiero pod koniec okresu wstępnego i okresie podstawowym należy stosować z większą intensywnością metodę interwałowa intensywną, która charakteryzuje się występowaniem wysiłków o wysokiej intensywności. Metoda ta rozwija mechanizmy anaerobowe, nadaje się zatem do kształtowania wytrzymałości szybkościowej niezbędnej w walce Taekwon-do.

Metoda startowa ma zastosowanie tylko dla końcowego okresu podstawowego i w etapie szkolenia specjalnego gdzie zawodnicy biorą udział w zawodach kontrolnych, mających charakter sprawdzianów przed zawodami docelowymi. Metoda startowa jest charakterystyczna dla mezczyklu bezpośredniego przygotowania startowego./2,7,II/

### **Trening kompleksowy/10/**

Trening kompleksowy charakteryzuje się łączeniem podstawowych metod pracy w poszczególnych cyklach treningowych przy zastosowaniu tylko jednej metody w realizacji głównego zadania jednostki treningowej.

### **Trening zintegrowany/10/**

Polega na połączeniu różnych metod pracy i równoległym kształtowaniu podstawowych cech w jednostce treningowej. Taki trening zapewnia:

- a. znaczne urozmaicenie oddziaływania
- b. pełniejszy rozwój potencjalnych możliwości zawodnika
- c. osiągnięcie wyższego stopnia wytrenowania
- d. rozwój wszystkich cech niezbędnych dla zwiększenia efektywności startowej

System ten pozwala na bardzo wszechstronny wpływ na poziom przygotowania zawodnika. Uniwersalność treningu rozszerza również skalę możliwości startowych zawodników. Reahzacja pełnego programu takiego treningu możliwa jest dopiero na wyższych etapach rozwoju sportowego (etap szkolenia specjalnego). W ograniczonym zakresie, program ten jest uzasadniony także na niższych szczeblach zaawansowania treningowego (etap szkolenia podstawowego).

## **II. Formy treningowe/4,5/**

Formy treningowe stanowią formę organizacji treningu ze względu na charakterystykę przestrzenno-czasową. Wyróżnia się formy ustawienia i formy metodyczne.

### **1. Formy ustawienia:/5/**

Ustawienie charakteryzuje się przestrzennym uporządkowaniem sposobów podczas treningu, szczególnie ustawieniem w stosunku do sprzętu lub stanowisk ćwiczebnych. Przy wyborze formy ustawienia bierze się pod uwagę:

- a. cel treningu
- b. bezpieczeństwo ćwiczących
- c. warunki przestrzenne
- d. liczbę ćwiczących

Najważniejszymi formami ustawienia są:

- o szereg lub dwuszereg
- o okrąg, półokrąg, szpaler lub kolumna jako ustawienie podstawowe treningu
- o swobodne formy ustawienia w czasie poruszania się w hali lub w terenie.

### **2. Formy metodyczne:/4,5/**

Podstawowe formy metodyczne, z których mogą być wyprowadzone różne warianty, oznacza się jako:

- o treningi w kolumnie ćwiczebnej
  - wszyscy zawodnicy wykonują ćwiczenia w tym samym czasie. Trening w kolumnie jest właściwy szczególnie dla zajęć w części ogólnej jest także charakterystyczny dla wstępnego i podstawowego etapu szkolenia. Forma kolumny skuteczna jest szczególnie w treningach mających na celu doskonalenie elementów technicznych np. układy (TuI).
- o treningi stacyjne
  - każdy zawodnik lub grupa wykonuje okeślone zadania na poszczególnych stacjach, urządzonych w odpowiednio przystosowanych halach lub terenie. Doskonalone są przy tym zarówno zdolności kondycyjne, jak i elementy techniczno-taktyczne. Na stacjach wykonywane są pojedyncze ćwiczenia nakreślone przez główny plan treningu. Trening stacyjny wkorzystywany jest z grupami szkoleniowymi na etapie podstawowym i specjalnym.
- o treningi obwodowe
  - w tej formie przewiduje się obieg różnorodnych stacji ćwiczebnych kilkakrotnie do ostatniej włącznie. W obiegu stacyjnym ustawia się 8-12 stacji powiązanych ze sobą w ten sposób, by kształtowały poszczególne grupy mięśniowe z dużym obciążeniem, a przerwy między ćwiczeniami były jak najkrótsze. Trening obwodowy

wykorzystuje się szczególnie w celu kształcenia wytrzymałości siłowej bądź szybkościowej. Obciążenie jest dozowane indywidualnie, stosownie do możliwości zawodnika. Przy większej ilości zawodników trening obwodowy powinien być lżejszy i tak ograniczony, by ćwiczenia na każdej stacji nie przekraczały 30 - 60 sek.

Trening obwodowy stosowany jest z grupami zawodników o najwyższym stopniu zaawansowania, czyli w trakcie etapu szkolenia specjalnego.

### **III ROZDZIAŁ OBCIĄŻENIA TRENINGOWE /7,11/**

#### 1. Dobór obciążeń treningowych

W uporządkowanym procesie treningowym zachodzić muszą określone związki pomiędzy stosowaniem obciążeń o charakterze ogólnym, ukierunkowanym i specjalnym. Obciążenia te powinny być zawsze adekwatne do danego etapu przygotowania sportowego zawodnika.

Przykładowe propozycje obciążeń:

Etap treningu	Rodzaj obciążenia \%\	
	ogólne	ukierunkowane i specjalne
ukierunkowany	75-60	25-40
specjalny	45-40	55-60
mistrzowski	40-30	60-70

#### 2. Kontrola efektów treningowych /5,9,10/

Ze względu na hierarchizację celów kontrola treningów Taekwon-do jest wielopoziomowa, tzn. dotyczy różnych przedziałów czasowych. Przyjęto, że kontrolę procesu treningowego tworzy system pomiarów obciążeń oraz cech i funkcji organizmu zawodnika wraz z interpretacją uzyskanych wyników i wprowadzeniem korekt treści bądź celu.

Efekty treningowe określają stan organizmu zawodnika będący reakcją na stosowane obciążenia. Rejestruje się je poprzez zmiany wskaźników psychofizycznych organizmu oraz realne możliwości wykonania określonej pracy. Ze względu na czas pojawiania się i charakter zmian wyróżnia się efekty treningowe:

1. bezpośrednie
2. przedłużone
3. kumulatywne

##### 1. Efekty bezpośrednie - oceniane w trakcie trwania jednostki treningowej

Kryteria:

- fizyczne cechy ruchu (siła, prędkość, dokładność)
- reakcje psychomotoryczne
- poziom zmęczenia

Metody oceny:

- testy oceny fizycznych cech (przy użyciu fotokomórek, mierników czasu, platform dynamograficznych)
- ocena czasu reakcji i tremom
- obserwacja sposobu wykonywania czynności ruchowych
- obserwacja zewnętrznych oznak zmęczenia (zmiana barwy skóry, częstość oddechów, pocenie się)
- pomiar częstotliwości tętna
- ocena samopoczucia

Korekty:

Zmiany parametrów obciążeń - intensywności i czasu trwania wysiłku, przerw wypoczynkowych, w razie konieczności zmiana środków treningowych.

##### 2. Efekty przedłużone - oceniane w następstwie zespołu ćwiczeń całej jednostki treningowej

Kryteria:

- poziom zmęczenia ukazujący wielkość zastosowanych obciążeń

Metody oceny:

- ocena stężenia kwasu mlekowego we krwi, skuteczność restytucji powysiłkowej (zmiany obniżania się częstotliwości tętna)
- ubytki masy ciała
- zmiany w koordynacji wzrokowo-ruchowej
- ocena siły dynamicznej kończyn

- ocena maksymalnej częstotliwości ruchów
- ocena samopoczucia

Korekty:

Zmiany w strukturze obciążeń w kolejnej jednostce treningowej. Obniżenie lub podwyższenie bezwzględnej wartości obciążeń.

3. Efekty kumulatywne - oceniane na podstawie dłuższych odstępów czasu na poziomie mezocyklu lub okresu treningowego.

Kryteria:

- sprawność fizyczna ogólna
- sprawność ukierunkowana
- sprawność specjalna

Metody oceny:

- próby testowe i testy ogólne
- wyniki uzyskiwane na zawodach
- wyniki uzyskiwane na egzaminach na stopnie szkoleniowe \cup,dan\

Korekty:

- zmiana obciążeń w mezocyklu lub okresie szkoleniowym
- zmiana struktury cyklu
- zmiana kalendarza startów
- przeformułowanie celów

#### **IV ROZDZIAŁ**

#### **ODNOWA BIOLOGICZNA I ZASADY ŻYWIENIA PODCZAS TRENINGU TAEKWON-DO/2,6/**

##### 1. Odnowa biologiczna

Trening sportowy powoduje zmęczenie organizmu, im większe zmęczenie tym większy efekt potreningowy. Normalnemu fizjologicznemu zmęczeniu towarzyszy duże zmęczenie emocjonalne, szczególnie po zawodach, po których czas potrzebny do powrotu organizmu do stanu równowagi jest dłuższy. Trenerzy i metodycy powinni stale poszukiwać metod, które pozwolą zawodnikom przekraczać granice fizjologiczne i psychologiczne, limitujące wielkość pracy treningowej, co pozwoli na osiąganie wyższych wyników sportowych. Jednym z takich najbardziej skutecznych sposobów jest włączanie w proces treningu różnorodnych metod odnowy biologicznej. Stosowanie metod odnowy biologicznej musi stać się przyzwyczajeniem zawodnika, dlatego należy wpajać je już od pierwszych zajęć treningowych. Metody te powinny być zsynchronizowane z procesem biologicznej adaptacji organizmu i prawidłową przemiennością pracy i restytucji. Środki odnowy biologicznej będąc przyzwyczajeniem, nie powinny być stosowane tylko po szczególnych treningach, czy głównych zawodach, lecz powinny być codzienną praktyką zawodnika.

Skuteczny trening wymaga ciągłego stosowania stałych środków odnowy. Odnowa ta nie tylko ułatwi powrót organizmu do stanu równowagi lecz pozwoli utrzymać stan wysokiej fizycznej i psychicznej zdolności do realizowania zadań treningowych. Wśród standardowych środków odnowy biologicznej, stosowanych na wszystkich etapach procesu szkoleniowego wyróżniamy:

- a. racjonalną naprzemienność pracy i restytucji
- b. próbę pozbycia się społecznych stresów
- c. zdrową i spokojną atmosferę w zespole
- d. racjonalną i urozmaiconą dietę
- e. aktywny wypoczynek, korzystanie z różnych rozrywek
- f. stałą obserwację stanu zdrowia

Na etapie szkolenia wstępnego zaleca się stosowanie naturalnych środków odnowy biologicznej tj. kinoterapię, czyli terapię przez ruch i aktywny wypoczynek; sen lub odpoczynek bierny - naturalny fizjologiczny sposób przywracania organizmowi zdolności wysiłkowej oraz zrównoważony sposób życia połączony z dobrymi stosunkami w szkole, w domu i zespole treningowym.

Na etapie szkolenia podstawowego zalecane jest stosowanie metod z zakresu fizykoterapii tj. masaż manualny i mechaniczny, bicz wodny, sauna itp.

W końcowym etapie szkolenia podstawowego i w szkoleniu specjalnym dodatkowo celowe jest wspomaganie procesu treningowego chemoterapią tj. podawaniem zawodnikom różnego rodzaju odżywek, a w szczególności podawaniem preparatów zawierających witaminy. Uważa się, że witaminy są istotnym czynnikiem umożliwiającym ekstremalne wysiłki i mogą uzupełniać potrzeby energetyczne ustroju. Przyspieszają one również proces odnowy biologicznej. Szczególnie cenne są witaminy rozpuszczalne w wodzie np. witaminy z grupy B, wit C, PP, które w procesie treningowym są szybciej zużywane przez organizm, a znacznej części wydalane z ustroju np. z potem.

W etapie szkolenia specjalnego ogromne znaczenie mają psychologiczne środki odnowy biologicznej, gdyż głównym ośrodkiem zmęczenia jest centralny układ nerwowy. Skutecznymi sposobami, które trener może wykorzystać są: sugestia, autosugestia, trening psychotroniczny. Bardzo ważną rolę w zakresie odnowy psychologicznej spełnia psycholog opiekujący się grupą zawodników.

## 2. Zasady żywienia podczas treningów Taekwon-do

We współczesnym sporcie coraz większą uwagę przywiązuje się do problemów związanych z prawidłowym żywieniem. Osiąganie dobrych rezultatów bez racjonalnego żywienia jest niemożliwe. Zasady racjonalnego żywienia dotyczą nie tylko sportowców zajmujących się Taekwon-do wyczynowo, ale również tych osób, które stawiają sobie za cel harmonijny rozwój ciała i ducha poprzez uprawianie Taekwon-do.

Zalecenia dietetyczne możemy podzielić na dwie grupy:

- o zalecające pożywienie roślinne
- o preferujące spożywanie dużych ilości mięsa

Problem racjonalnego żywienia dotyczy również tych sportowców, którzy regulują wagę ciała przed startem w zawodach sportowych. Prawidłowo opracowana dieta pozwala na znaczne obniżenie wagi ciała bez narażania się na zmniejszenie wydolności, siły i szybkości.

Zadaniem racjonalnego żywienia sportowców w poszczególnych okresach treningowych i podczas zawodów jest zachowanie dobrego stanu zdrowia i uzyskanie optymalnej wydolności fizycznej. Dobór produktów przeznaczonych do jednorazowego spożycia powinien być taki, aby oprócz odpowiedniej ilości energii, w posiłku znalazły się wszystkie potrzebne człowiekowi składniki odżywcze: białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i sole mineralne. Należy pamiętać o tym, aby żywienie przed głównymi treningami i zawodami było małe objętościowo i lekko strawne, gdyż nie wolno doprowadzić do nadmiernego obciążenia żołądka i długiego zalegania pożywienia. Do treningu można przystąpić od 1,5 do 2 godzin po spożyciu śniadania lub 2-3 godzin po spożyciu obiadu.

Przed szczególnie wyczerpującymi treningami należy unikać produktów ciężkostrawnych oraz ograniczyć spożycie chleba i ziemniaków. Wskazane jest natomiast spożywanie produktów zawierających węglowodany łatwo strawne. Należy bezwzględnie ograniczyć spożycie tłuszczów. Zbyt duża ilość tłuszczu w pożywieniu wpływa na zmniejszenie wydolności fizycznej. Spalanie tłuszczów w ustroju związane jest z dużym zużyciem tlenu, na który podczas intensywnych wysiłków jest duże zapotrzebowanie.

Poszczególne produkty żywnościowe mogą być podawane w różnych proporcjach zależnie od rodzaju treningu np. trening siłowy wymaga większych ilości pełnowartościowego białka zwierzęcego, w treningu wytrzymałościowym z kolei wymagana jest większa ilość węglowodanów. Natomiast w okresie kształtowania szybkości należy zwiększyć udział składników mineralnych, a przede wszystkim fosforu, aby wzmocnić pobudliwość nerwowo-mięśniową, a także zwiększyć zawartość w mięśniach związków wysokoenergetycznych takich jak ATP i fosfokreatyna. Podajemy wówczas więcej podrobów, serów oraz ryb.

Bardzo ważnym problemem jest dostarczenie do ustroju odpowiedniej ilości płynów. W trakcie obfitego pocenia się dochodzi również do dużych strat wody witamin i soli mineralnych. Woda pełni funkcje mazidła dla stawów i zapewnia możliwość przesuwania się narządów wewnętrznych. Dodatkowo woda pełni rolę regulatora temperatury ułatwiając rozpraszanie energii i oddawanie ciepła z ustroju poprzez parowanie.

Płyny należy uzupełniać często, ale w niewielkich ilościach. Według najnowszych badań nie wolno dopuścić do uczucia pragnienia. Najlepsze do tego celu są sztucznie przygotowane preparaty np. Isostar, soki owocowe lub czysta niegazowana woda mineralna.

## **V ROZDZIAŁ UWAGI KOŃCOWE**

W dzisiejszych czasach, kiedy coraz więcej czasu spędzamy w szkole, w pracy, przed ekranem telewizora czy komputera, niezbędne jest znalezienie dla siebie jakiejś formy ruchu, która zapewni nam zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie psychiczne. W związku z ciągle rosnącą liczbą dzieci i młodzieży cierpiących na różne schorzenia kręgosłupa i narządów ruchu oraz gwałtownym spadkiem sprawności fizycznej u młodego pokolenia, godną zainteresowania propozycją jest uprawianie Taekwon-do.

Według twórcy Taekwon-do, gen. Choi Hong Hi, jest to sztuka dyscyplinowania umysłu poprzez dyscyplinowanie ciała, nie odrzucając żadnej możliwości rozwoju adepta./1,4/

Ćwiczenie Taekwon-do znakomicie wpływa na sprawność fizyczną studenta. zazwyczaj trening odbywa się w dowolnym miejscu bez wykorzystania ciężarów, czy specjalnego sprzętu. Zajęcia można przeprowadzić indywidualnie lub grupowo, ponieważ ciało samo wyznacza granice swej wytrzymałości a warunki fizyczne studenta automatycznie wpływają na tempo treningu. Rzadko występują obrażenia i naprężenia mięśni./5/ Począwszy od stóp wykorzystuje się cały system mięśni ciała.

Trening Taekwon-do nie sprzyja powstawaniu licznych i obfitych mięśni, ale doprowadza do utraty wiotkiej tkanki tłuszczowej. Zbite mięśnie kształtowane przez trening siłowy powodują ucisk naczyń krwionośnych, których liczba nie może się zwiększać.

Tkanka taka ma trudności w przyjmowaniu tlenu i wydalaniu produktów przemiany materii, a przez to łatwiej ulega zmęczeniu. Intensywne uprawianie Taekwon-do rozwija dłuższe, drobniejsze i bardziej elastyczne mięśnie.

Do takich mięśni lepiej dopływa krew, przez co maksymalnie zwiększa się ich wytrzymałość i żywotność. /5/

Nacisk na skręcanie tułowia przy wykonywaniu technik nożnych oraz równoważenie technik ręcznych wyrabia silny, dobrze umięśniony brzuch. Wysokie podnoszenie nogi poprzedzające większość technik Taekwon-do rozwija bok tułowia i wewnętrzne części uda.

Ćwiczenia Taekwon-do w ograniczonym zakresie mogą być wykorzystane do korekcji wad postawy (skoliozy) ze względu na znaczny nacisk na rozwijanie siły mięśni brzucha i mięśni grzbietu, niezbędnych dla prawidłowego wykonywania technik nożnych.

Typowy trening Taekwon-do obejmując różnorodny ruch całego ciała podnosi tętno oraz zwiększa wydolność serca i płuc. Taka zwiększona wentylacja określana jako efekt tlenowy przynosi następujące korzyści:/5/

- zwiększa wydolność płuc
- rozszerza naczynia krwionośne, czyniąc je elastycznymi i zmniejsza opór strumienia krwi, powodując obniżenie rozkurczowego ciśnienia krwi
- zwiększa ilość krwi, szczególnie erytrocytów i hemoglobiny
- dzięki dostarczeniu większych ilości tlenu czyni tkankę ciała zdrowszą
- uodparnia serce, zwiększając jego możliwości w krytycznych sytuacjach
- polepsza sen i przemianę materii

Trening TAEKWON-DO jest wspaniałą pomocą w osiąganiu wyników w innych dyscyplinach sportu. Ćwiczenie Taekwon-do ma wpływ na:

1. siłę mięśni
2. energię dynamiczną - umiejętność prowadzenia energicznej akcji
3. umiejętność zmiany kierunku ruchu
4. umiejętność szybkiego przemieszczania ciała z jednego punktu do drugiego
5. elastyczność mięśni i stawów
6. zdolność przewidywania
7. koncentrację i zdolność nierozpraszczenia się
8. rozumienie mechanizmów i technik przy ruchach ciała

Obecne na każdym treningu ćwiczenia rozgrzewające, uspokajające i oddechowe są jeszcze jednym przykładem wysoko rozwiniętej nauki o funkcjonowaniu ciała i jego fizjologii stosowanej w przepisowym treningu Taekwon-do./6/

Łącząc oczywiste korzyści samoobronne z satysfakcją ćwiczenia form starożytnej sztuki, zrozumiałe jest dlaczego Taekwon-do powinno być nieodłączną częścią życia wszystkich ludzi.

W niniejszej pracy chciałem przedstawić ogólny zarys treningu Taekwon-do, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży w wieku 12-14 lat.

Pierwsza część pracy /Rozdział I/ przedstawia podstawowe etapy procesu treningowego wraz z wiekiem ćwiczących i okresem trwania.

Rozdział II mówi o metodach i formach treningowych stosowanych podczas treningów Taekwon-do na poszczególnych etapach rozwoju zawodników i mających na celu osiągnięcie maksymalnych efektów treningowych.

W Rozdziale III przedstawiony został dobór obciążeń treningowych oraz sposoby kontroli efektów treningowych oraz metody korekcji cyklu treningowego.

Rozdział IV mówi o odnowie biologicznej, niezbędnej w każdym procesie treningowym nie tylko w Taekwon-do, który pozwala na pełną restytucję organizmu oraz poprawę efektów treningowych. W rozdziale tym zawarte są również informacje dotyczące racjonalnego żywienia sportowców na etapie szkolenia podstawowego i specjalnego.

W uwagach końcowych zawarte zostały uwagi dotyczące celowości uprawiania Taekwon-do oraz korzyści płynące z tego faktu oraz syntetyczny obraz niniejszej pracy.

Kończąc tę pracę, świadomy jestem jej ograniczonego charakteru, jednak zdaję sobie sprawę, że zawarcie wszystkich informacji o sztuce walki, jaką jest Taekwon-do i poszerzenie tych informacji o metodykę treningu sportowego jest rzeczą niemożliwą. Warto dodać, że opisanie Taekwon-do przez twórcę tego systemu gen. Choi Chong Hi zajęło 15 tomów Encyklopedii TAEKWON-DO i wiele lat pracy. Wierzę jednak, znając popularność Taekwon-do, że kiedyś doczekamy się takiego opracowania.

## BIBLIOGRAFIA

1. **Brzozowski Witold** "Informator Taekwon-do na rok 1989" Warszawa 1989
2. **Bompa Tuodor** "Teoria i metodyka treningu" Warszawa 1990 RCM-SzKFIS
3. **Czajkowski Z.** "Nauczanie techniki sportowej" Warszawa 1991 AWF
4. **Choi Chong Hi** "Encyklopedia Taekwon-do, International Taekwon-do Federation" Mississauga, Canada 1983



5. **Choi Jung Hwa, Bryl Andrzej** "Taekwon-do" Wrocław 1991 AWF
6. **Kyong Miong Lee** "Taekwondo" Warszawa 1988 Almapress
7. **Naglak Z.** "Metodyka trenowania sportowca" Wrocław 1991 AWF
8. **Raczek Joachim** "Podstawy szkolenia dzieci i młodzieży" Warszawa 1991 RCM-SzKFis
9. **Raczek Joachim** "Wytrzymałość dzieci i młodzieży" Warszawa 1991 RCM-SzKFis
10. **Raczek Joachim** "Doskonalenie wytrzymałości w procesie treningu sportowego" Warszawa 1987 WIŚ
11. **Ulatowski T.** "Teoria i metodyka sportu" Warszawa 1981 Sport i Turystyka