

Kurs instruktorów Taekwon-do część specjalistyczna

Robert Jasiński

Testy siły w Taekwon-do to konkurencja polegająca na rozbijaniu desek o wymiarach 300 x 300 x 20 mm umieszczonych w specjalnych urządzeniach do ich podtrzymywania. W testach siły, przy rozbiciu ręką, decydujące znaczenie ma przygotowanie powierzchni uderzeniowych, przez wzmocnienie tkanki mięśniowej, uodpornienie na ból okostnej oraz wzmocnienie tkanki kostnej (zbiecie odległości między beleczkami). Oprócz nienaganej techniki i szybkości musimy wzmocnić wspomnianą tkankę kostną przez stosowanie ćwiczeń specjalistycznych, tzw. **utwardzanie**.

Na siłę rozbicia wpływają takie czynniki jak: siła mięśni, technika, szybkość. Siłę mięśni uzyskujemy przez ćwiczenia typu pompki, specjalistyczne ćwiczenia na siłowni, ćwiczenia siłowe w parach.

Naukę techniki rozpoczynamy już od pierwszych kroków w Taekwon-do. Technika rozbić pięścią towarzyszy każdemu adeptowi Taekwondo w pierwszym etapie nauki, w technice podstawowej, następnie układach formalnych, w walce wielo i jedno krokowej, w walce sportowej i w walce realnej.

Wraz ze wzrostem techniki wzrasta szybkość, poprawia się tzw. czucie mięśniowe, a co za tym idzie poprawia się precyzja i szybkość uderzenia.

Utwardzanie to bardzo długi proces, rozpoczyna się już na pierwszych treningach i praktycznie nigdy się nie kończy. Początkujący rozpoczyna utwardzanie od „pompek na kościach”, jest to nie tylko dobre ćwiczenie utwardzające ale i ogólnorozwojowe. Można oprócz wykonywania pompek na kościach wykonywać tylko stanie w podporze przodem na pięściach (na podstawach paliczków bliższych). Kolejnym etapem może być chodzenie w tzw. taczce na pięściach. W miarę upływu czasu można wprowadzać pompki z podskokiem, u bardziej zaawansowanych pompki z klaśnięciem, dwoma z czasem nawet trzema. Możemy korzystać z ćwiczeń na worku treningowym, na deskach treningowych, uderzać w piasek i inne. Po opanowaniu przez zawodnika podstaw rozbić można przystąpić do pierwszych rozbić. Pierwsze próby powinny odbywać się na deskach o niewielkiej grubości. W miarę postępów zwiększać grubość desek lub stosować deski wielokrotnego łamania o coraz większym współczynniku twardości.

System nauczania, wprowadzania technik i wymagania egzaminacyjne zmuszają studenta Taekwon-do do przygotowania się do rozbić przy dobrze prowadzonym treningu, w sposób jak gdyby bezwiedny i samoistny. Dla ćwiczącego, który opanował dobrze technikę, ma odpowiednie przygotowanie szybkościowe i siłowe, ma odpowiednio przygotowane powierzchnie uderzeniowe przejście do technik rozbić jest tylko kolejnym krokiem na drodze Taekwon-do.