

Kurs instruktorów Taekwon-do część specjalistyczna

Robert Jasiński

Przez dobór rozumiemy takie postępowanie, które umożliwi wyłowienie spośród dzieci i młodzieży w odpowiednim wieku osobników najbardziej utalentowanych oraz rokujących rozwój cech i właściwości niezbędnych do osiągnięcia w przyszłości wysokiego poziomu sportowego. Generalnie selekcja oparta jest na analizie dwóch elementów: zainteresowań, tzn. czy kandydat chce uprawiać sport, oraz możliwości, tzn. czy kandydat jest w stanie osiągnąć dobre wyniki. Rola instruktora polega na znalezieniu takiej jednostki, u której występują oba te elementy. Istotą selekcji jest wybór osobników spełniających wymagania, jakie współcześnie stawiają poszczególne dyscypliny i jakie będą stawiały jutro.

1. Funkcja „modelu mistrza”:

Model mistrza - abstrakcyjny wyobraźniowy układ, którego zadaniem jest imitowanie wybranych, najistotniejszych cech dzisiejszego, bądź przyszłego mistrza określonej dyscypliny sportu.

Model mistrza musi zawierać:

- o wiek osiągnięcia najlepszych wyników i tendencje jego zmian
- o staż treningowy
- o budowę somatyczną - wysokość, masa ciała, typ budowy itp.
- o poziom techniki - zasób środków ataku i obrony w sportach walki
- o umiejętności taktyczne - zasób działań taktycznych oraz stopień wykorzystania techniki i poziomu przygotowania sprawnościowego
- o przygotowanie psychiczne pod względem cech szczególnie przydatnych w danej dyscyplinie, np. poziom motywacji, agresji, percepcji,
- o struktura osobowości
- o inne specyficzne wymagania.

Mając określone wyniki i sformułowany model zawodnika przyszłości możemy przystąpić do poszukiwania kandydatów, a następnie do stawiania im celów etapowych i planowania im optymalnej drogi rozwoju sportowego. Uwzględnienie tych wszystkich kroków decyzyjnych otwiera drogę do opracowania planu wieloletniego procesu szkolenia oraz wyboru optymalnych rozwiązań treningowych.

2. Cechy uwarunkowane genetycznie:

Należy pamiętać, że nie istnieje tzw. „typ sportowy”, jednak pewne wrodzone cechy organizmu ułatwiają sukces w danym sporcie. Wyraża się to procesami selekcji naturalnej dla danego sportu, ponieważ w niektórych dyscyplinach sportowych niemożliwe jest uzyskanie znaczących sukcesów przy pewnych wrodzonych nieprawidłowościach np. kolana koślawe (cecha wrodzona) nie przeszkadzają zupełnie podczas treningu piłki nożnej i narciarstwa biegowego, uniemożliwiają jednak osiągnięcie dobrych wyników w treningach łyżwiarstwa figurowego i szybkiego oraz w treningu narciarstwa zjazdowego. Są uwarunkowane genetycznie:

- o wysokość ciała
- o proporcje ciała
- o maksymalny pułap tlenowy
- o niektóre wskaźniki szybkości
- o inteligencję kinestetyczną
- o płeć
- o temperament i charakter
- o inteligencja
- o rytm i tempo dojrzewania
- o predyspozycje psychiczne do danej dyscypliny.

3. Rodzaje selekcji:

- o **Selekcja spontaniczna** (naturalna)
przyjmuje się do grup wszystkich zainteresowanych z założeniem dobrowolnej rezygnacji tych, którzy zniechęcą się brakiem postępów lub innymi czynnikami. Ten rodzaj selekcji ma uzasadnienie w przypadku szerokiej grupy utalentowanych i zainteresowanych kandydatów, przy dostatecznym materialnym i kadrowym zabezpieczeniu szkolenia.
- o **Intuicyjna**
realizowana przez nauczycieli i trenerów, którzy na podstawie doświadczeń, wiadomości fachowych i praktyki, znają specyfikę danej dyscypliny czy konkurencji. Wadą tego sposobu jest subiektywizm prowadzącego - dla poprawienia obiektywności powinna być ona realizowana przez kilku trenerów. Istotna jest również liczba sprawdzianów (zawodów) potrzebnych do wyłowienia najlepszych.
- o **Kierowana**
polega na ograniczeniu liczby jednostek zaczynających trening, przy niezmienniej liczbie tych, którzy osiągną wysokie wyniki. Opiera się ona na założeniu, że właściwości „mistrza” muszą być założone już w początkowym stadium szkolenia. Następnie należy obserwować te cechy, które zostały wyznaczone w „modelu” (cechy

wiodące). Ten rodzaj selekcji oparty jest na wynikach badań antropologii, fizjologii, psychologii, medycyny, teorii sportu i innych, które wskazują możliwość rozpoznania i przewidywania rozwoju cech będących podstawą uzyskania wysokich wyników.

4. Kryteria selekcji:

- o **Stan zdrowia**
właściwa kwalifikacja przez lekarza specjalistę stanowi podstawę do wszelkich następnych przedsięwzięć. Kontrola obejmuje badania podmiotowe i przedmiotowe, ogólne badania lekarskie, badania dodatkowe, próby wysiłkowe.
- o **Uzdolnienia ruchowe**
przejawiają się w szybkości i trwałości uczenia się ruchów, jak również tworzenia nowych ich zestawów. Oceny dokonuje się na podstawie specjalnych testów lub (częściej) przez obserwację.
- o **Sprawność fizyczna**
wyrażona stopniem wykorzystania potencjału podstawowych cech motorycznych oraz ich współzależnościami. Wyróżnia się dwa podstawowe czynniki determinujące jej poziom: wrodzone (genetyczne) i środowiskowe (do najważniejszych z nich zalicza się trening).
- o **Dyspozycje psychiczne**
podstawowe znaczenie dla uprawiania sportu mają następujące: odporność psychiczna, motywacja, ambicja, optymalny poziom zrównoważenia emocjonalnego w sytuacjach wymagających mobilizacji, poczucie odpowiedzialności, nastawienie na sukces.
- o **Wiek**
wiek kalendarzowy może nie odpowiadać wiekowi rozwojowemu, dlatego też należy stosować standardy wieku rozwojowego, posługując się miarami:
 - wieku szkieletowego
 - wieku wtórnych cech płciowych
 - wieku morfologicznego

Wynik sportowy jest najbardziej kompleksowym wskaźnikiem, w którym odbijają się predyspozycje rozwojowe oraz stopień wykorzystania nabytych sprawności i umiejętności.