Zbigniew Bujak

Propozycje zapisu obciążeń treningowych w taekwon-do

Proces szkolenia w taekwon-do z uwagi na główne cele akcentowane wielokrotnie przez Gen. Choi (kształtowanie osobowości, wychowywanie, nabywanie specyficznych umiejętności) powinien być rozłożony w czasie i właściwie zaplanowany. Wieloletnie szkolenie, wymaga właściwego doboru i odpowiednich proporcji składowych treningu: wielkości i rodzaju wysiłku, typu ćwiczeń, objętości ćwiczeń podstawowych, układów formalnych, różnych odmian walki, utwardzania powierzchni ciała, kształtowania sprawności fizycznej, przygotowania i udziału w zawodach sportowych.

Znaczna liczba treningów w miesiącu czy w roku, wymaga uwzględniania podstawowych mechanizmów adaptacyjnych, zarówno biologicznych, fizjologicznych oraz psychicznych podnosząc efektywność szkolenia. Szybkie i trwałe postępy w opanowywaniu taekwon-do podnoszą motywację do ćwiczeń, zachęcają innych do podejmowania treningów, stanowią doskonałą reklamę spójności teoretycznych przesłanek oraz praktyki treningowej.

Jednym z problemów zarówno współczesnego sportu jak i sztuk walki są obciążenia treningowe, którym poddawani są ćwiczący. W zasadzie wiadomo jak je dozować, dobierać do specyfiki wymogów, rozkładać w czasie. Natomiast ciągle otwartą pozostaje sposób zapisu w przypadku planowania oraz rejestrowania wykonanej pracy. A jest to niezbędne w przypadku profesjonalnego podejścia do szkolenia i wieloletniego bodźcowania organizmu.

Analiza różnych metod rejestracji obciążeń treningowych pozwala wydzielić trzy grupy: 1. Opisowe, biofizyczne i fizjologiczno-metodyczne. 2. Proste i złożone. 3. Uniwersalne i specyficzne.

W taekwon-do proponuję wykorzystanie dwóch metod: punktową lub „dwóch obszarów". Podstawą obu metod jest konieczność opisania wszystkich ćwiczeń stosowanych w treningu, połączenia ich w grupy i oceny intensywności na podstawie tętna. Taki katalog wykorzystywanych ćwiczeń może być uzupełniany o ćwiczenia nowe, dotychczas nie wykorzystywane i stanowi podstawę warsztatu trenera.

1. Metoda punktowa

Metoda polega na zebraniu ćwiczeń stosowanych w treningach taekwon-do w grupy (tab.1), na podstawie wartości tętna i przyporządkowanie im odpowiednich punktów (od 1 do 10). Obciążenie treningu określa się na podstawie objętości, czyli czasu trwania (w minutach) wszystkich wykorzystanych ćwiczeń (bez przerw wypoczynkowych) oraz intensywności wysiłku w punktach, wyliczanej wg wzoru:

$$I_T = \frac{\Sigma I_C \times t_C}{\Sigma t_C}$$

gdzie: I_T – średnia intensywność treningu
I_C – intensywność ćwiczenia w punktach
t_C – czas trwania ćwiczenia

Do zapisu wykorzystuje się arkusz rejestracji (tab.2), który może służyć zarówno pojedynczym treningom jak i cyklom pozwalając analizować intensywność pracy oraz objętość stosowanych ćwiczeń.

Tabela 1. Skala intensywności ćwiczeń w treningu taekwon-do

Grupy ćwiczeń	Charakter wykonania	Średnie HR (ud./min)	Intensywność (pkt.)
Różne ćwicz. wykonywane podczas rozgrzewki i z obciążeniem, nauka techniki	Spokojne tempo bez przyspieszeń, niewielki ciężar, średnia szybkość i częstotliwość ruchów	do 145	1
Ćwiczenia kształtujące sprawność fizyczną, techniczne i techniczno- taktyczne (nauka i doskonalenie), walki 3, 2, 1–krokowe, układy formalne	Średnie tempo, krótkotrwałe przyspieszenia, duża szybkość i częstotliwość ruchów	146 - 155	2
Ćwicz. sprawności fizycznej, gry sportowe, ćwicz. z tarczami, przy gruszce, walka z cieniem	Średnie tempo gry, przyspieszenia, duża szybkość i częstotliwość ruchów	156 - 165	3
Ćwicz. sprawności fizycznej, gry sportowe, kopnięcia w wyskoku, kombinacje z tarczami, ćwiczenia z workiem, manekinem, elementy walki w sprzęcie ochronnym	Średnie i wysokie tempo ruchów, przyspieszenia	166 - 175	4
Elementy walki i walki (zadaniowe, szkolne), kombinacje technik z tarczami w ruchu, ćwicz. z workiem	Maksymalne tempo ruchów, metody interwałowe, doskonalenie techniki i taktyki	176-185	5
Różne ćwiczenia techniczno-taktyczne, ćwiczenia kształtujące wytrzymałość	Maksymalne tempo ruchów, metody interwałowe i startowe, sprawdziany	186 - 190	6
Ćwiczenia techniczno-taktyczne startowe, ćwiczenia kształtujące wytrzymałość	Maksymalne tempo ruchów, metody interwałowe i startowe	pow. 190	7
Walki treningowe, interwały z tarczami i workiem	Średnie i wysokie tempo ruchów	ok. 200	8
Walki z różnymi przeciwnikami (punktowane i wiele rund), tory przeszkód z tarczami	Średnie i wysokie tempo ruchów	pow.200	9
Walki na zawodach		ok. 200	10

Tabela 2. Arkusz zapisu treningów metoda punktową

Nr treningu	Data	Liczba ćwiczeń	Czas trwania	Intensywność (pkt.)	Uwagi

2. Metoda „dwóch obszarów”

Wszystkie ćwiczenia stosowane w treningu rozpatrywane są w dwóch obszarach: informacyjnym oraz energetycznym (tab.3). W katalogu ćwiczeń tzw. rejestrze grup środków treningowych (tab.4) każda wydzielona grupa ma przyporządkowany kod cyfrowy celem uproszczenia zapisu. Opracowany dla taekwon-do rejestr zawiera 28 grup ćwiczeń ale każdy trener może przygotować własny. Zapis jednostki treningowej (tab.5) czy cyklu (tab.6) pozwala analizować 20 wskaźników wykonanej pracy. Wykorzystując komputer można wykonaną pracę przedstawić w formie ryciny (ryc.1) w wartościach procentowych lub liczbowych.

Tabela 3. Matryca do zapisu treningów lub cykli treningowych

Obszar informacyjny	Obszar energetyczny				**Σ 1..4**
	Tlenowe (1)	Mieszane (2)	Beztlenowe kwasomlekowe (3)	Beztlenowe niekwasomlekowe (4)	
Wszechstronne (W)					
Ukierunkowane (U)					
Specjalne (S)					
Σ W+U+S					**TR=**

Tabela 4. Rejestr grup środków treningu w taekwon-do (przykłady grup ćwiczeń)

Obszar informacyjny	Kod ćwiczeń	Opis ćwiczeń	Obszar energetyczny
W	1.	Rozgrzewka wszechstronna (różne formy biegu, podskoków, kształtujących ćwiczeń gimnastycznych, gibkościowych, koordynacyjnych itp. bez tzw. części ukierunkowanej i specjalistycznej (ćwiczenia wchodzące w skład tych części rozgrzewki rejestruje się zgodnie z ich charakterystyką według pozycji 3-28).	1
W	3. 3.1. 3.2. 3.3.	Ćwiczenia kształtujące kompleksowo cechy motoryczne, realizowane w formie celowo zaprogramowanych torów przeszkód, obwodów, strumieni: - o umiarkowanej intensywności; - o dużej intensywności; - o submaksymalnej intensywności.	 2 3 4
W	10. 10.1. 10.2. 10.3.	Ćwiczenia szybkości, metoda powtórzeniowa: - biegi wahadłowe, biegi ze zmianą kierunku na dystansie do 80 m; - sprinty na dystansie do 60 m; - starty z różnych pozycji wyjściowych na dystansie do 30 m.	 5 5 5
W	12.	Ćwiczenia akrobatyczne: różne formy skoków, salta, wychwyty	4
U	14. 14.1. 14.2.	Wieloskoki płaskie - wszelkie formy wieloskoków (jednonóż, obunóż) z kierunkiem ruchu w przód, w bok i w tył: intensywność duża, czas pracy do 2 minut; intensywność submaksymalna i maksymalna, czas pracy do 30s.	 4 5
U	17. 17.1. 17.2.	Ćwiczenia ze skakanką: - o umiarkowanej intensywności; - o dużej intensywności.	 2 3
S	20. 20.1. 20.2. 20.3. 20.4.	Elementy techniki Taekwon-do w ćwiczeniach metodycznych – ćw. specjalne i wspomagające o charakterze technicznym: - stosowane w nauczaniu, intensywność mała; - stosowane w doskonaleniu faz i elementów techniki, intensywność umiarkowana; - stosowane w doskonaleniu pełnej techniki, intensywność duża; - stosowane w doskonaleniu pełnej technik, intensywność sub-maksymalna i maksymalna.	 1 2 3 4
S	23. 23.1.	Ćwiczenia techniczno-taktyczne doskonalące różnorodne zadania atakowania, obrony, rozpoczynania walki realizowane ze współ-ćwiczącym, metoda interwałowa, zmienna i powtórzeniowa: - o intensywności umiarkowanej (np. sambo, ibo, ilbo matsogi,	

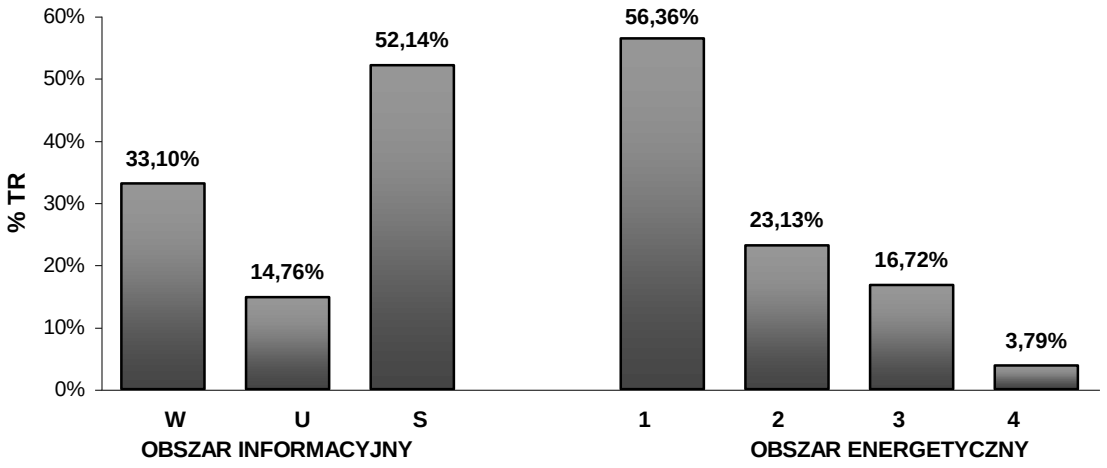
	23.2. 23.3. 23.4.	elementy układów i układy ćwiczeń, hosin sul – zmienne tempo; - o intensywności dużej (np. odpowiedzi na atak, wyprzedzenia); - o intensywności submaksymalnej (np. z użyciem technik w wyskoku, sprzętu pomocniczego); - o intensywności submaksymalnej i maksymalnej w walkach treningowych.	2 3 4 5
S	25. 25.2. 25.3. 25.4.	Sprawdziany i testy sprawności: - szybkości specjalnej; - wytrzymałości szybkościowej; - techniki.	 5 4 2
S	27.	Zawody sportowe	4

Tabela 5. Przykładowy zapis pojedynczego treningu zrealizowanego w praktyce

Obszar informacyjny	Obszar energetyczny				**Σ 1..4**
	Tlenowe (1)	Mieszane (2)	Beztlenowe kwasomlekowe (3)	Beztlenowe niekwasomlekowe (4)	
Wszechstronne (W)	1.- 10′ 2.- 5′ 6.1.- 10′	5.2.- 5′ 6.2.- 3′			33′
Ukierunkowane (U)		19.2.- 2′	15.2- 4′ 19.3.-3′		9′
Specjalne (S)		20.3.- 5′ 22.3.- 5′ 23.2.- 4′	20.4.-3′	23.4.- 6′	23′
Σ W+U+S	00:25:00	00:24:00	00:10:00	00:06:00	**TR=1h 5min**

Tabela 6. Przykładowy zapis zrealizowanego rocznego makrocyklu

Obszar informacyjny	Obszar energetyczny				**Σ 1..4**
	Tlenowe (1)	Mieszane (2)	Beztlenowe kwasomlekowe (3)	Beztlenowe niekwasomlekowe (4)	
Wszechstronne (W)	38:54:00	4:32:00		4:14:00	47:40:00
Ukierunkowane (U)	12:08:00	1:38:00	9:54:00	2:00:00	25:40:00
Specjalne (S)	36:08:00	31:14:00	15:32:00		82:54:00
Σ W+U+S	87:10:00	37:24:00	25:26:00	6:14:00	**156:14:00**



Ryc.1. Graficzne zestawienie pracy (w%) wykonanej na treningach w ciągu roku

Zalety rejestracji wykonanej pracy treningowej z wykorzystaniem proponowanych metod:

1. Konieczność opracowania spisu stosowanych ćwiczeń porządkuje warsztat trenerski.
2. Metodyczna i fizjologiczna analiza każdego ćwiczenia pomaga je właściwie stosować.
3. Planowanie i zapis każdego treningu oraz cyklu szkolenia ułatwia analizę i odpowiedni dobór kolejnych obciążeń treningowych.
4. Wcześniejsze planowanie treningu pozwala lepiej się do niego przygotować.
5. Wykonaną pracę treningową można opisać w sposób wymierny.
6. Założone efekty szkoleniowe (wyniki zawodów, poziom techniczny) można konfrontować z konkretnymi wskaźnikami wykonanej pracy treningowej.
7. Systematyczne, wieloletnie rejestrowanie pracy treningowej pozwala na opracowanie modelu obciążeń treningowych uwzględniając wiek, poziom techniczny i klasę sportową zawodników.