



Dariusz Głowacz

**Rola i zakres przygotowania teoretycznego
w szkoleniu dzieci i młodzieży
w Taekwondo Olimpijskim**

Praca dyplomowa na stopień trenera klasy I

Opiekun merytoryczny: prof Krzysztof Perkowski

Warszawa 2013

Spis treści

1. Pojęcia podstawowe.....	3
1.1 Definicja Taekwondo	3
1.2 Etykieta Taekwondo	4
1.3 Ceremonia rozpoczęcia i zakończenia treningu	5
1.4 Hierarchia stopni w Taekwondo.....	6
1.5 Struktura Taekwondo	9
1.6 Historia Taekwondo wiadomości podstawowe	12
1.7 Nazewnictwo koreańskie	17
2. Cel pracy	23
3. Trening sportowy i czynności z nim związane.....	24
3.1 Rozgrzewka	24
3.2 Nawadnianie	28
3.3 Wypoczynek i odnowa biologiczna	31
3.4 Żywnienie sportowca.....	35
3.5 Redukcja masy ciała	36
4. Cele i zadania w rocznym cyklu treningowym	38
4.1 Stawianie celów treningowych.....	38
4.2 Tabela przedstawienie roku szkoleniowego	39
4.3 Zadania w poszczególnych cyklach	40
5. Zawody sportowe zagadnienia teoretyczne	43
5.1 Wymagania dopuszczające zawodnika do walki	43
5.2 Regulamin walki sportowej.....	45
5.3 Etykieta zawodów.....	49
5.4 Odczytywanie drabinek	57
5.5 Scenariusz wyjazdu na zawody	60
6. Podsumowanie	66
Piśmiennictwo	67

1. POJECIA PODSTAWOWE W TAEKWONDO

W grupie wielu wschodnich sztuk walk, Taekwondo bardzo często jest mylone z innymi stylami. Dla przeciętnego odbiorcy za sprawą filmów akcji oraz błędnych przekazów medialnych wschodnie style walki najczęściej utożsamiane są z Karate. Prace Światowej Federacji Taekwondo dotyczące zmiany wyglądu strojów, regulaminów sportowych, wprowadzeniu charakterystycznych ochraniaczy doprowadziły w dużej mierze do łatwiejszej identyfikacji dyscypliny. Często jednak sami trenujący skupiają się tylko na elementach technicznych, a zapominają o genezie dyscypliny. Znajomość pojęć, przepisów walki, używanie wspólnego języka, skrótów pomaga w łatwiejszej komunikacji podczas treningu trenerowi oraz zawodnikom. W sytuacjach, gdy zawodnik uzyskuje sukcesy sportowe i pojawiają się pierwsze kontakty z mediami czy sponsorami, swoboda wypowiedzi na temat dyscypliny sprawia, że zawodnik lepiej się prezentuje.

1.1 Definicja Taekwondo

Taekwondo to koreańska sztuka walki, sport narodowy Korei oraz pełnoprawna dyscyplina olimpijska. Zawiera harmonijne połączenie szybkości, koordynacji i dynamiki. Charakteryzuje się bardzo widowiskowym, rozbudowanym systemem walki nogami. Nazwa Taekwondo składa się z trzech członów i oznacza:

Tae – kopnięcie, techniki nożne

Kwon – uderzenie pięścią, techniki ręczne

Do – sztuka, droga.



Tae Kwon Do

Rys. 1 Zapis nazwy Taekwondo w języku koreańskim (wikipedia)

1.2 Etykieta dojang

Podczas treningu Taekwondo zawodnicy muszą zachowywać się zgodnie z określoną etykietą dojang. Dojang jest miejscem, gdzie doskonalą się sztukę walki oraz buduje harmonię ducha i ciała. Na głównej ścianie umieszczona jest flaga federacji Taekwondo (Rys. 2a,2b).



Rys. 2a Nowe Logo WTF (wikipedia)



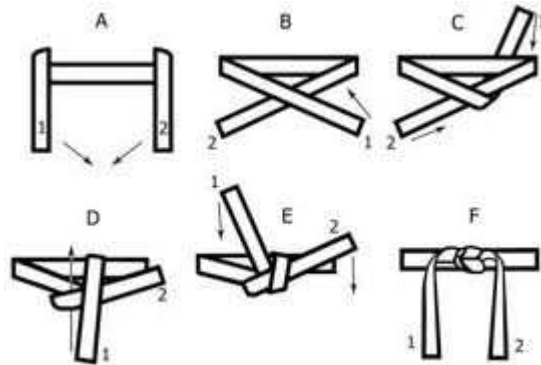
Rys. 2a Stare Logo WTF (wikipedia)

Na sali adepci Taekwondo ubrani są w biały strój zwany dobokiem (zdjęcie 1), który musi być zawsze czysty i schludny. Charakterystyczny ubiór dla Taekwondo Olimpijskiego to bluza wkładana przez głowę z wycięciem kołnierza w kształcie trójkąta (ze względów praktycznych zrezygnowano z tradycyjnej bluzy rozpinanej). Biały kolor doboku oznacza czystość moralną i początkującego adepta w odniesieniu do Zen. Podczas treningu można trenować bosą lub w specjalnym obuwiu do Taekwondo.



Zdjęcie 1 Strój do Taekwondo Olimpijskiego (foto K. Stołowski)

Każdy trenujący nosi odpowiedni kolor pasa uzyskany na drodze egzaminu. Pas wiązany jest w odpowiedni sposób tak aby jego końce były równe, a węzeł znajdował się na środku (Rys 3).



Rys. 3 Wiązanie pasa (wikipedia)

Kolorowe pasy oznaczają stopnie uczniowskie, pasy czarne to stopnie mistrzowskie. Trenujący powinni zachować szacunek wobec osób mających wyższy stopień. Wchodząc i wychodząc z dojang, należy stanąć w progu i ukłonić się w pozycji charyot sogi. Ukłonem oddajemy szacunek trenerowi i wszystkim, którzy się tam znajdują oraz fladze federacji. Podczas zajęć z partnerem na początku i końcu ćwiczenia należy się ukłonić, oddając mu szacunek [1].

Tradycyjny kodeks, według którego każdy ćwiczący Taekwondo powinien postępować, przedstawia się następująco:

- Będę uprzejmy w dojang (miejsce treningowe), na ulicy, w domu i w szkole.
- Będę szanował starszych.
- W czasie zajęć Taekwondo będę myślał tylko o treningu.
- Będę utrzymywał ciało i dobok w czystości i gotowości.
- Będę ćwiczył wytrwale aż do osiągnięcia doskonałości w sztuce walki.
- Nie będę używał umiejętności poza dojang.
- Będę mówić prawdę.

1.3 Ceremonia rozpoczęcia i zakończenia treningu



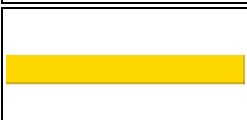
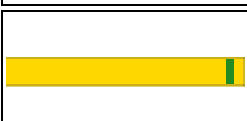
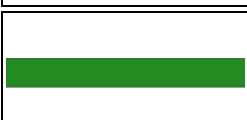
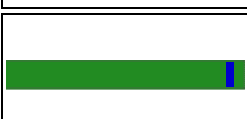
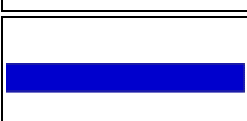
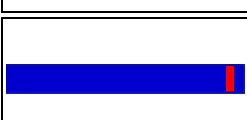



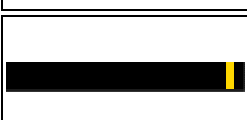
Podczas zbiórki na początku i końcu treningu mistrz, trener stojący na czele grupy (ustawionej w kilku szeregach) wraz z nią zwraca się w kierunku flagi. Uczeń najwyższy stopniem stoi pierwszy z prawej strony i wydaje komendy: „charyot, kyongle” – ukłon

fladze, następnie mistrz obraca się i staje przodem do grupy, a prowadzący ceremonię wydaje komendę: „charyot, sabom nim ke kyongle” – wszyscy uczniowie kłaniają się nauczycielowi. Na zakończenie treningu można także wykonać medytację. Wszyscy siadają w pozycji medytacyjnej i na komendę:” Cham son” zamykają oczy i medytują. Ćwiczenia wykonuje się w rytm liczenia w języku koreańskim [1]. Obecnie wiele klubów sportowych odbiega od tradycyjnego ceremoniału i w dużej mierze upraszcza go, stosując tylko ukłon do siebie zawodników i trenera wydającego komendy „charyot, kyongle”. Zawodnicy wyczynowi ze względu na dużą liczbę treningów i częste zmiany stroju rezygnują z zakładania doboku na rzecz dresów. Dobok zakładany jest zazwyczaj do treningu poomsae, pokazów i podczas zawodów. Często też atmosferę ciszy na treningu zastępuje muzyka. Zamiast medytacji stosuje się ćwiczenia rozluźniające.

1.4 Hierarchia stopni w Taekwondo

Kolory pasów wywodzą się z tradycji i kultury koreańskiej. Kolor niebieski, czerwony i czarny oznaczał różne poziomy ważności w hierarchii królestwa Koguryo i Silla, które jednocząc się utworzyły Koreę. W Taekwondo poziom zaawansowania oznaczony jest odpowiednim kolorem pasa, symbolizuje drogę przebytą przez trenującego i stanowi formę kontroli postępów przez niego poczynionych. W hierarchii Taekwondo występuje 19 stopni: 10 uczniowskich Kup oraz 9 mistrzowskich Dan Tabela nr 1 [2]. W Polsce egzaminy na stopnie uczniowskie przeprowadzone mogą być jedynie przez licencjonowanych egzaminatorów Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego (PZTO). Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego prowadzi rejestr stopni uczniowskich dostępny na stronie www.taekwondo.home.pl. Egzaminy na stopnie mistrzowskie przeprowadzane są w Polsce przez Komisję lub osobę upoważnioną przez PZTO, mającą zgodę Kukkiwon. Według regulaminu PZTO do pierwszego egzaminu na stopień uczniowski można podejść nie wcześniej niż po trzech miesiącach od daty rozpoczęcia treningu. Egzaminowany ma prawo przystępować do egzaminów na stopnie uczniowskie nie częściej, niż co trzy miesiące. W uzasadnionych przypadkach (wysoki poziom uzdolnień, intensywny i częsty trening) istnieje możliwość zdawania jednorazowego egzaminu na dwa stopnie [3]. Egzaminy uczniowskie potwierdzane są certyfikatami wydawanymi w Polskim Związku Taekwondo Olimpijskiego (Rys.4) natomiast egzaminy mistrzowskie potwierdzają certyfikaty z Kukkiwonu (Rys. 5a, 5b)

Tabela nr 1 Hierarchia stopni w Taekwondo Olimpijskim (Wikipedia)

Stopień	Pas	Uwagi i symbolika
10. Kup		Pas biały noszony przez początkujących, oznacza czystość i otwartość na wiedzę. Tak, jak czysta kartka, na której zaczynają się pojawiać umiejętności zawodnika.
9. Kup		
8. Kup		Pas żółty symbolizuje nasionko, które zostało zasiane w adeptce Taekwondo lub piasek, jak wiadomo piasek nie jest bardzo stabilny i pewny, tak jak umiejętności zawodnika.
7. Kup		
6. Kup		Pas zielony oznacza roślinę, która pnie się w górę i wypuszcza swoje pędy.
5. Kup		
4. Kup		Pas niebieski symbolizuje niebo, w którego kierunku pnie się roślina.
3. Kup		
2. Kup		Pas czerwony (dawniej brązowy) ostrzega potencjalnych przeciwników przed umiejętnościami adepta, których użycie w walce może być dla nich niebezpieczne, w przyrodzie kolor czerwony jest kolorem ostrzegawczym. Symbolizuje on bardzo wysokie umiejętności przeciwnika.
1. Kup		
1. do 4. Poom		Pas czarny łączy wszystkie kolory i dlatego jest kolorem mistrzów. Jest przeciwieństwem białego, co oznacza wysoki poziom wyszkolenia i wiedzy w Taekwondo. Symbolizuje także brak czułości na strach oraz ciemne moce. Pas czerwono czarny to młodzieżowy stopień mistrzowski
1. do 9 Dan		



Rys.4 Wzór certyfikatu PZTO obowiązujący od 2011



Rys. 5a Wzór starego certyfikatu Kukkiwon Rys. 5b Wzór nowego certyfikatu Kukkiwon

Do poziomu 7 Dana obowiązują umiejętności techniczne sprawdzane w trakcie egzaminów. Wyższe stopnie mistrzowskie nadawane są przez World Taekwondo Federation za szczególne osiągnięcia dla rozwoju Taekwondo. Honorowy stopień 10 Dan nadawany jest Prezydentowi WTF. W zawodach sportowych mogą brać udział zawodnicy z poziomem wyszkolenia do 4 dana, a w zawodach międzynarodowych wymagane minimum to 1 Dan [4].

1.5 Struktura Taekwondo

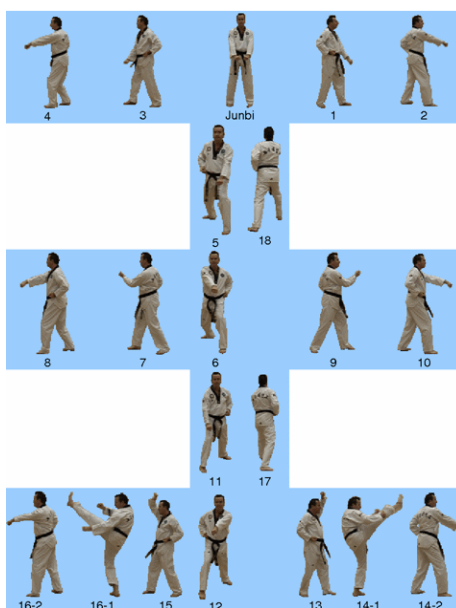
W różnych etapach szkolenia występują elementy, które są nauczane w celu wszechstronnego rozwoju zawodnika. Po zakończeniu kariery sportowej zawodnicy najczęściej koncentrują się na jednym z elementów struktury Taekwondo, w którym później się specjalizują.

1.5.1 Kibondongjak (podstawowe techniki)

Podręcznik Taekwondo (Kukkiwon 2006) mówi o czternastu technikach podstawowych. Ruchy te nie są tylko prostymi ruchami ciała. Mają określony charakter, ataku lub obrony wykorzystując rękę lub stopę, albo ruchy ciała, które powoduje ruch ręki i stopy, albo też pozycje, które wiążą się z tymi ruchami. Podstawowy system techniczny składa się z sześciu typów: pozycje, bloki, pchnięcia, pchnięcia przy użyciu końca palców, uderzenia, kopnięcia.

1.5.2 Poomsae (sztuka ruchu)

Ćwiczenia obowiązkowe opracowane przez mistrzów Taekwondo w celu przekazywania wiedzy o sztuce walki oraz własnych interpretacji o tej sztuce [4]. Harmonijnie łącząc techniki obrony i ataku, kształtuje umiejętności walki z jednym lub wieloma przeciwnikami. W ten sposób ćwiczący może doskonalić różne techniki obrony i ataku bez realnego przeciwnika i niebezpieczeństwa. Obecnie występuje jako jedna z form rywalizacji sportowej Taekwondo indywidualnie w parach lub drużynowo.



Rys 6 Przedstawienie kolejność ruchów poomsae 1 na diagramie (wikipedia)

Tabela 2 Podział poomsae w Taekwondo Olimpijskim

Poomsae							
Uczniowskie				mistrzowskie			
nr	Nazwa	symbol	poziom	nr	Nazwa	symbol	poziom
1	Tageuk il jang	Niebo i światło	7 Kup	9	Koryo	Korea	2 Dan
2	Tageuk i Jang	Radość	6 Kup	10	Kumgang	Diament	3 Dan
3	Tageuk sam Jang	Ogień	5 Kup	11	Taebaek	Góra	4 Dan
4	Tageuk sa Jang	Piorun	4 Kup	12	Pyongwon	Równina	5 Dan
5	Tageuk o Jang	Wiatr	3Kup	13	Shipjin	Dziesięć	5 Dan
6	Tageuk yuk Jang	Woda	2 Kup	14	Jite	Ziemia	6 Dan
7	Tageuk chil Jang	Góra	1 Kup	15	Chonkwon	Niebo	6 Dan
8	Tageuk pal Jang	Ziemia	1 Dan	16	Hansu	Woda	7 Dan
				17	Ilyo	Jedność	7 Dan

1.5.3 Kyorugi (walka)

Po opanowaniu podstawowych elementów technicznych (pozycji, bloków, uderzeń i kopnięć) zawodnicy przystępują do ćwiczeń z partnerem w lekkim lub pełnym kontakcie. Walka sterowana kształtuje umiejętności poruszania się w odpowiednim dystansie oraz łączenie technik obrony, ataku i kontrataku w harmonijną całość [4]. Ćwiczący z góry znają zamierzenia przeciwników. W różnym tempie doskonalą ustalone schematy ataków i kontry, aby po perfekcyjnym opanowaniu przejść do walki wolnej. Przykładem tego rodzaju ćwiczeń jest han bon kyorugi (walka na jeden krok).

Walka wolna prowadzona jest w pełnym kontakcie, dozwolone strefy ataku to tułów i głowa. Ze względu na możliwość wystąpienia kontuzji zawodnicy walczą używając ochraniaczy na stopy, dłonie, przedramiona, piszczele, krocze, tułów, głowę i szczękę.



Zdjęcie 2 Walka sportowa (J. Ulfig)

1.5.4 Hosinsiul (samoobrona)

Walka wręcz lub bronią, w stójce lub w parterze. Zastosowanie ciosów, kopnięć, rzutów, umiejętność reagowania w starciu z jednym lub kilkoma przeciwnikami wymaga najwyższego stopnia koncentracji uwagi, szybkości reagowania i umiejętności wczuwania się w zamiary przeciwnika. Tutaj nie ma czasu na przerwy i decyzje sędziów. Broniący powinien starać się odnaleźć i skutecznie zaatakować nieosłonięte punkty vitalne przeciwnika. Poznawane techniki muszą być opanowane do perfekcji- tylko wtedy będą skuteczne [4].



Zdjęcie 3 Hosinsiul (Wikipedia)

1.5.5 Kyokpa (sztuka rozpić twarde przedmiotów)

Umiejętność koncentrowania siły w jednym punkcie. Element Taekwondo praktykowany podczas egzaminów na stopnie lub pokazów. Wymaga skupienia, odpowiedniego nastawienia psychicznego oraz opanowanej do perfekcji techniki i szybkości.



Zdjęcie 4 Kyokpa (Wikipedia)

1.5.6 Shibum (pokazy).

Aktualne tendencje wskazują, że pokazy Taekwondo należałoby zaliczyć jako szósty element struktury tej sztuki walki. Shibum (demonstracja, pokaz) ma za zadanie promować i pokazać widowni piękno technik Taekwondo. Dostarcza artystycznych wrażeń, rozrywki i przygotowuje do sportowego widowiska. Należy jednak pamiętać, że shibum nie może być niezależnym elementem taekwondo, pomimo coraz większej roli jaką odgrywa promowanie tej sztuki walki na świecie [1].



Zdjęcie 5 Kyokpa podczas pokaz (Wikipedia)

1.6 Historia Taekwondo - wiadomości podstawowe

Swoje pierwotne korzenie Taekwondo opiera na tradycyjnych koreańskich sztukach walki, a jego historia jest związana z historią Korei. W okresie 57 r. p.n.e. – 676 r. p.n.e.

Półwysep Koreański podzielony był pomiędzy trzema dynastiami tworzącymi trzy odrębne królestwa w których praktykowano sztuki walki (Rys 7):

- Królestwo Koguryo – (styl Taekyon)
- Królestwo Silia – (styl Hwarang)
- Królestwo Paekche – (styl Subak).

Od tamtego czasu zarówno Taekyon, jak i Subak, w mniejszym lub większym stopniu, uczestniczyły w życiu kulturowym oraz koreańskich strukturach militarnych. W 1919 wraz z rozpoczęciem okupacji Korei przez wojska japońskie rozwiązano armię koreańską, a stosowanie sztuk walki było karane długoletnim więzieniem lub śmiercią. Sztuki walki musiały być uprawiane i kultywowane w konspiracji lub poza granicami Korei. Po odzyskaniu niepodległości w 1945 Koreańczycy ponownie mogli kultywować tradycje swoich przodków, a w tym jawnie uprawiać sztuki walki. Pojawiły się wówczas silne tendencje do odtworzenia tradycyjnych koreańskich sztuk walki. 36 lat okupacji sprawiło, że style Taekyon i Subak zostały rozbite na wiele odmian, a każdy z mistrzów założycieli uważał, że jego system jest najlepszy.



Rys. 7 Mapa Trzech Królestw panujących na półwyspie Koreańskim (Wikipedia)

Dnia 11 kwietnia 1955 r. podczas spotkania rady złożonej z mistrzów, historyków i innych wybitności w celu połączenia koreańskich stylów przyjęła nazwę Taekwon-do, zaproponowaną przez gen. Choi Hong Hi, jako nowe określenie narodowej koreańskiej sztuki walki [5].



Zdjęcie 6 Gen Choi Hong Hi uznawany za ojca Taekwondo (wikipedia)

1.6.1 Taekwondo na Igrzyskach Olimpijskich

W latach sześćdziesiątych rozpoczęła się prawdziwa eksplozja zainteresowania Taekwondo. Grupy pokazowe Taekwondo odwiedziły Stany Zjednoczone, Tajlandię, Malezję, Wietnam, Kraje Europy Zachodniej i Kanadę. Działalność Choi Hong Hi uznawanego za ojca Taekwondo przyczyniła się do nieporozumień w Koreańskim Związku Taekwondo. Mistrz Choi opracował system ćwiczeń formalnych i uważał, że powinien on się stać obowiązkowy dla wszystkich ćwiczących, jednak przedstawiciele innych szkół, chcąc mieć swój wkład w rozwój nowej sztuki walki, nie chcieli się na to zgodzić. W wyniku wielu nieporozumień Choi Hong Hi musiał odejść z władz KZT. Po odejściu z KZT Choi założył federację International Taekwondo Federation z siedzibą w Kanadzie, gdzie również propagował Taekwondo. Pod koniec 1972 z inicjatywy Un Yong Kim, prezydenta Koreańskiego Związku Taekwondo powstał Kukkiwon – Szkoła Mistrzów i Światowe Centrum Taekwondo (zdjęcie 3).



Zdjęcie 7 Kukkiwon (Wikipedia)

W dniach 25-27 maja 1973 zorganizowano I Mistrzostwa Świata, w których wzięło udział 200 zawodników z 19 krajów . 28 maja 1973 roku oficjalnie zatwierdzono powstanie World Taekwondo Federation (WTF), której prezydentem został dr Un Yong Kim. W związku z dynamicznym rozwojem i rosnącą popularnością Taekwondo ambicją działaczy WTF było wprowadzenie dyscypliny do programu Igrzysk Olimpijskich [4]. W 1988 r. Taekwondo WTF zadebiutowało jako dyscyplina pokazowa podczas XXIV Igrzysk Olimpijskich w Seulu. Po raz drugi jako sport pokazowy Taekwondo uczestniczyło podczas Igrzysk Olimpijskich rozegranych w 1992 roku w Barcelonie. W dniu 4 września 1994 r. Zgromadzenie Ogólne Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego (MKOL) uznało Taekwondo pełnoprawną dyscyplinę olimpijską. Od Igrzysk Olimpijskich w Sydney w 2000 r., Taekwondo WTF jest pełnoprawnym sportem olimpijskim.

1.6.2 Taekwondo Olimpijskie w Polsce

Taekwondo w Polsce znane jest od trzydziestu dziewięciu lat. Bardzo trudno jest odtworzyć szczegółowe etapy jego rozwoju, gdyż dokumenty dotyczące jego początków w naszym kraju zachowały się jedynie w formie szczątkowej. W 1973r w Lublinie powstała pierwsza grupa Taekwondo, której nauczycielem był Anglik Andrew Marshall (posiadający stopień 6 kup, zielony pas) jego asystentem był Polak Jerzy Konarski. W 1975r Marshall opuścił Polskę, jednak treningi były dalej kontynuowane przez Jerzego Konarskiego. W tym czasie przybył do Lublina kolejny obywatel Wielkiej Brytanii Peter Pryke i również rozpoczął nauczanie Taekwondo. Jerzy Konarski prowadził ożywioną korespondencję z instruktorami Taekwondo mieszkającymi w Europie Zachodniej, dzięki czemu wyjechał do Szwecji, gdzie szkolił się pod kierunkiem koreańskiego instruktora Lim Won Sup. Ze Szwecji powrócił z certyfikatem na stopień 1 Dan. Był to pierwszy

mistrzowski stopień nadany Polakowi. W 1975 roku w Łodzi rozpoczął nauczanie Taekwondo laotański posiadacz 1 Dana Lo Van Thianng. Sekcję do rozkwitu doprowadził jego rodak Khantong Phargmany posiadacz 3 dana. W 1977 roku na zaproszenie Jerzego Konarskiego przyjechał do Polski mistrz Kyong Myong Lee (7 Dan), dyrektor do spraw technicznych Europejskiej Unii Taekwondo. Dzięki niemu usystematyzowano techniki i skorygowano proces treningowy. Jego polscy uczniowie zaczęli poważnie myśleć o egzaminach na stopnie mistrzowskie. Do egzaminu doszło rok później w trakcie drugiej wizyty mistrza Lee w Polsce. Egzamin zdali: Andrzej Puchniarski, Marek Budzyński i Aleksander Ciota. W roku 1978 Polacy po raz pierwszy wystąpili na arenie międzynarodowej (II Mistrzostwa Europy - Monachium). Pierwszy start Polaków był bardzo udany, brązowy medal Dariusz Kępy był wielkim osiągnięciem dla polskiego Taekwondo. Jerzy Konarski stał się w oczach Światowej Federacji Taekwondo prezesem nieistniejącego Polskiego Związku Taekwondo. Światowa Federacja Taekwondo zaprosiła Konarskiego do Korei, skąd powrócił z nową wiedzą i certyfikatem na stopień 3 dan. W 1980 roku powstał Polski Związek Karate, przy którym Andrzej Puchniarski został wybrany przewodniczącym Komisji Stylowej Taekwondo. Aktywna działalność Komisji Stylowej Taekwondo spowodowała, że w maju 1981 roku odbyły się w Lublinie I Mistrzostwa Polski w Taekwondo, rozegrane zgodnie z przepisami Światowej Federacji Taekwondo, zatwierdzonymi przez Polski Związek Karate. Gościem honorowym był mistrz Kyong Myong Lee, pełniący również funkcję sędziego głównego zawodów. W 1985 roku czteroosobowa ekipa wzięła udział w VII Mistrzostwach Świata. Na XXIV Igrzyskach Olimpijskich w Seulu nastąpił debiut olimpijski tej dyscypliny sportu. W zawodach pokazowych Taekwondo wzięło udział 183 zawodników i zawodniczek z 34 drużyn narodowych. Wśród nich znaleźli się również Polacy. Ekipa polska w składzie: Wojciech Kowalski, Piotr Radke i Mariusz Zdonek, prowadzona przez Andrzeja Puchniarskiego nie wywalczyła żadnych medali [6]. W styczniu 1992 powstał Polski Związek Taekwondo Sportowego z siedzibą w Lublinie. W 1997 Związek zmienia nazwę na Polski Związek Taekwondo WTF z siedzibą w Poznaniu. W 2005 Związek przenosi siedzibę do Warszawy. Podczas walnego zebrania delegatów 22.03.2007 w celu lepszej identyfikacji dyscypliny Związek przyjmuje nazwę Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego.



Rys. 8 Logo PZTO

Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego (PZTO) jest jedynym, ogólnopolskim związkiem sportowym zrzeszającym kluby taekwondo w wersji olimpijskiej. PZTO jest członkiem zwyczajnym Europejskiej Unii Taekwondo (European Taekwondo Union - ETU) oraz Światowej Federacji Taekwondo (World Taekwondo Federation - WTF) [7]. W roku 2004, podczas Igrzysk Olimpijskich rozgrywanych w Atenach, Polska była reprezentowana w kategorii do 57kg przez Aleksandrę Uścińską trenującą w klubie Rapid RMI FM Śrem [8]. W roku 2011 zawodnik ULMKS Borne Sulinowo Marcin Anikiej wystartował w młodzieżowych Igrzyskach Olimpijskich w Singapurze zdobywając srebrny medal. Kolejny start Polaka na Olimpiadzie to Igrzyska w Londynie, gdzie w kategorii do 68kg wystartował Michał Łoniewski z AZS AWF Warszawa.

1.7 Nazewnictwo koreańskie

W celu łatwiejszej komunikacji każdy zawodnik powinien znać szereg nazw z języka koreańskiego. Powszechnie występują one podczas ceremonii rozpoczęcia i zakończenia treningu czy walki na zawodach lub też określania technik i kierunków ruchu podczas zajęć poomsae. W trakcie ćwiczeń tradycyjnych, podczas rozgrzewki lub innych elementów treningu prowadzący często odlicza używając koreańskich liczebników. Również podczas walki w przypadku ciosu w głowę sędzia odlicza zawodnika umożliwiając mu odpoczynek i podjęcie dalszej walki. Stopniowo i systematycznie przyswajane nazwy nie stanowią problemu z ich zapamiętaniem przez zawodników. Poniżej przedstawiono tabele nazw koreańskich z podziałem na kategorie.

Tabela 3

Liczebniki koreańskie									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hana	Dul	Set	Net	Dasot	Josot	Ilgop	Jodul	Ahop	Jol

Tabela 4

Strefy uderzeń		
Dolna	Środkowa	Górna
Are	Momtong	Olgul
		tok – podbródek
		mok – szyja

Tabela 5

Kierunki	
Ap	W przód
Dwit	W tył
Yop	W bok
An	Do środka
Bakkat	Na zewnątrz
Baro	Przeciwnie
Bande	Zgodnie
Sewo	Pionowo
Opo	Poziomo (wierzchem do góry)
Jecho	Poziomo (spodem do góry)
Dora	Po obrocie
Neryo	Z góry
Dolyo	Po okręgu
Timio	W wyskoku
Wen	Lewa
Orun	Prawa

Tabela 6

Nożne powierzchnie uderzeniowe	
Bal	Noga
Jeonggangyi	Piszczel
Morup	Kolano
Apchuk	Część podeszwy stopy u podstawy palców stopy
Yopchuk (balnal)	Zewnętrzna krawędź stopy
Balnaldung	Wewnętrzna krawędź stopy
Dwitchuk	Pięta
Dwitkumchi	Część piety do ścięgna Achillesa
Bandung	Wierzch stopy
Balbadak	Spód stopy

Tabela 7

Ręczne powierzchnie blokujące i uderzeniowe	
Son	Ręka
Jumok	Zaciśnięta pięść
Dung jumok	Wierzch pięści
Me jumok	Ręka młot - zaciśnięta pięść powierzchnia przy małym palcu
Bam jumok	Zaciśnięta pięść z wysuniętym zgiętym palcem środkowym
Pyon jumok	Powierzchnia pomiędzy zgiętymi palczkami bliższymi i środkowymi
Batangson	Podstawa dłoni
Palmok	Przedramię
Sonal	Kant dłoni wzdłuż małego palca
Dung sonal	Krawędź promieniowa
Pyonson kut	Czubki wyprostowanych palców (wskazujący, środkowy, serdeczny)
Gawison kut	Końce wyprostowanych palców wskazującego i środkowego
Agumson	Część ręki pomiędzy odwiedzionym kciukiem a palcem wskazującym
Palgup	Łokiec

Tabela 8

Kopnięcia (chagi)	
Ap chagi	Kopnięcie frontalne
Miro chagi	Pchnięcie całą stopą
Neryo chagi	Kopnięcie opadające (piętą)
Huryo chagi	Kopnięcie frontalne na zewnątrz lub do wewnątrz
Dolyo chagi	Kopnięcie okrężne
Yop chagi	Kopnięcie boczne
Dwit chagi	Kopnięcie tylne po obrocie
Dwidollyo chagi	Kopnięcie obrotowe przez plecy (piętą)
Nare chagi	Wielokrotne kopnięcie dolyo z przeskoku
Dolge chagi	Dolyo chagi po obrocie przez plecy w wyskoku
Timio chagi	Kopnięcie w wyskoku
Pyojok chagi	Kopnięcie wewnętrzną częścią stopy do dłoni

Tabela 9

Bloki (makki)	
Are makki	Blok strefy dolnej
Momtong makki	Blok strefy środkowej
Olgul makki	Blok strefy górnej
Hecho makki	Blok oburącz na zewnątrz
Goduro maki	Blok z podparciem
Gawi makki	Blok nożycowy
Santul maki	Jednoczesny blok oburącz na zewnątrz na strefy are i olgul
Nulllo maki	Blok podstawą dłoni

Tabela 10

Poruszanie się - kroki (jitki)	
Bikyo-baljit	krok po przekątnej
Dwidolla-baljit	krok obrotowy
Kkoa-baljit	krok krzyżowy
Moa-baljit	krok dostawny
Naga-baljit	krok startowy

Tabela 11

Uderzenia (Chirugi, Chigi)	
Jumok chirugi	Baro chirugi Cios prosty przeciwnie do nogi wykroczonej
	Bande chirugi Cios prosty zgodnie z nogą wykroczonej
Dung jumok ap chigi	Uderzenie wierzchnią częścią pięści
Palgup chigi	Uderzenie łokciem
Me jumok neryo chigi	Uderzenie ręką młot
Han sonal mok chigi	Cięcie w szyję kantem dłoni
Pyonson kut sewo chirugi	Wbicie czubkami palców

Tabela 12

Komendy (Kuryong)	
Charyot	Baczność
Kyongne	Ukłon
Chumbi	Pozycja gotowości
Shijak	Rozpocząć
Kalyo	Przerwać
Kyesok	Wznówić
Kuman	Koniec
Chong, Hong	Niebieski, czerwony (wezwanie zawodników do walki)
Kyongo	Upomnienie -0,5 pkt
Gamjon	Kara -1pkt
Shigan	Zatrzymanie czasu
Keshi	Czas 1 min
Il jon	Dodanie 1pkt
Hong song	Zwycięstwo zawodnika w czerwonym hogo

Tabela 13

Pojęcia ogólne	
Dojang	Sala treningowa
Sabom	Nauczyciel, mistrz
Dobok	Ubiór treningowy zawodnika Tekwondo
Bangkoki	Technika obrony
Konggyokki	Technika ataku
Mudanja	Posiadacz stopnia uczniowskiego
Yudanja	Posiadacz stopnia mistrzowskiego

2. CEL PRACY

Wybór tematu pracy związany był z doświadczeniami nauczyciela-trenera w pracy w klasach sportowych gimnazjum i liceum o profilu w Taekwondo Olimpijskie. Powtarzające się pytania młodzieży ukierunkowały mnie do wyboru zagadnień teoretycznych do opisanie.

Celem pracy jest przedstawienie roli i zakresu przygotowania teoretycznego w szkoleniu młodych Taekwondzistów.

Rozdział pierwszy zapoznał z podstawowymi pojęciami związanymi z Taekwondo. Objął etykietę i ceremoniał treningu, przedstawił strukturę dyscypliny oraz jej historię w drodze na Igrzyska Olimpijskie.

W rozdziale drugim przedstawiam cel i strukturę pracy.

W trzecim rozdziale zaprezentuję czynności związane z treningiem sportowym, takie jak rozgrzewka i zasady stretchingu. Przybliżę rolę nawadniania w treningu. Opiszę wskazówki dotyczące odżywiania i redukcji masy ciała a także metody odnowy biologicznej.

Czwarty rozdział pokaże podział zadań w roku oraz cele stawiane zawodnikom.

W rozdziale piątym przybliżę informacje dotyczące zagadnień teoretycznych związanych z zawodami Taekwondo. Przedstawię zakres wymagań dopuszczających do walki, elementy taktyczne oraz scenariusz wyjazdu na zawody.

W ostatnim rozdziale podsumuję pracę oraz przedstawię wnioski.

3. TRENING SPORTOWY I CZYNNOSCI Z NIM ZWIĄZANE

Trening jest procesem długofalowym. Jego celem jest podwyższanie zdolności organizmu do wysiłków specyficznych dla danej dyscypliny oraz poprawa umiejętności i zdolności psychicznych [9]. W zależności od miejsca treningowego (sala, siłownia, basen, czy teren), specyfiki treningu (motoryka, technika, taktyka), pory roku (wiosna, lato, jesień, zima) czy warunków pogodowych (słońce, deszcz, śnieg, wiatr) zawodnik powinien być odpowiednio przygotowany i zadbać o bezpieczeństwo organizmu. Zakres czynności związanych z przygotowaniem do wysiłku powinien obejmować:

- dobór ubioru treningowego (obuwie, strój odpowiednio do pogody i pory roku),
- przeprowadzenie rozgrzewki,
- dobór odpowiedniego sprzętu,
- nawodnienie organizmu (bidon z wodą lub napojem energetycznym),
- zapewnienie odnowy biologicznej i wypoczynku po zajęciach

Wiedza na temat specyfiki treningu oraz jego cel będzie skutkował pracą z odpowiednią intensywnością i nastawieniem psychicznym.

3.1 Rozgrzewka

Seria prostych ćwiczeń o narastającej intensywności służąca przygotowaniu organizmu do wysiłku poprzez rozgrzanie i uelastycznienie mięśni oraz ochrona przed kontuzjami.

Podczas rozgrzewki należy pamiętać o kilku zasadach:

- należy pamiętać, że jest nieodłącznym elementem treningu,
- pomimo że tracimy na nią nieco energii, ale dzięki niej zapewniamy sobie spory margines bezpieczeństwa na wypadek jakiejś kontuzji,
- poprzez rozgrzewkę główna część treningu będzie dużo łatwiejsza.

Podczas zawodów doświadczeni zawodnicy najczęściej stosują własne schematy rozgrzewkowe, wybierając swoje ulubione ćwiczenia. Młodzi zawodnicy do momentu wyuczenia powielają schemat rozgrzewkowy, przez co często wykazują zniechęcenie tym elementem treningu. Ważne jest wówczas aby co jakiś czas zmieniać sposób prowadzenia rozgrzewki, wplatając zabawy ożywiające z elementami rywalizacji. Poniżej przedstawiono schemat rozgrzewki klasycznej dzieląc ją na trzy segmenty A,B,C.

A) Trucht – jest to podstawa każdej rozgrzewki. Trucht przygotowuje nasze płuca do dostarczania większej ilości tlenu niż normalnie. Trucht możemy urozmaicić o różne ćwiczenia w biegu np. wymachy, krążenia itp., lecz powinniśmy zacząć najpierw od zwykłego wolnego biegu, następnie możemy go nieco urozmaicić używając np. skipów.

B) Rozgrzewanie stawów – Aby zmniejszyć ryzyko urazu stawu, powinniśmy go odpowiednio rozgrzać. Efekt otrzymujemy poprzez krążenia i wymachy. Stawy zaczynamy rozgrzewać od góry tzn. od głowy, schodząc coraz niżej aż do stóp. Nie ważne do czego się przygotowujemy wykonujemy wszystkie opisane poniżej ćwiczenia (wszystkie stawy muszą być rozgrzane).

1. Głowa: pół krążenia głową od prawego barku do lewego z pochyleniem w przód. Schylamy głowę w przód, na boki próbując dotknąć uchem barku, skręcamy na boki dotykając brodą barku.
2. Ramiona: Krążenia barkami w przód, w tył, na przemian najpierw obiema rękami razem, potem każdą z osobna. Wymachy na przemian (przód-tył, na boki).
3. Przedramiona: Krążenia w stawach łokciowych.
4. Nadgarstki: Splatamy dłonie i kręcimy nimi w obie strony.
5. Tułów: Rozgrzewamy go poprzez skręty i skłony.
6. Biodra: Wykonujemy krążenia na 2 sposoby: zataczamy okrąg, bądź ósemkę.
7. Pachwiny: Stajemy na jednej nodze, drugą uginamy w kolanie i kręcimy na zewnątrz i do wewnątrz.
8. Kolana: Stajemy w rozkroku i wykonujemy krążenia obunóż (na zewnątrz i do wewnątrz) z lekkim przysiadem, następnie złączamy nogi razem i kręcimy kolanami w lewo, w prawo przysiad wyprost.
9. Staw skokowy: Stojąc na jednej nodze, palcami drugiej dotykamy ziemi i kręcimy raz w jedną raz w drugą stronę [10].

C) Rozciąganie. Ta część rozgrzewki zależy od dyscypliny jaką trenujemy.

10 zasad stretchingu:

1. Przed rozciąganiem należy wykonać rozgrzewkę tlenową, by podnieść temperaturę mięśni.
2. Należy rozciągać się przed każdym treningiem (przed wysiłkiem należy stosować metodę aktywnego rozciągania gdyż statyczne rozciąganie nie chroni przed kontuzjami może na ok. godzinę ograniczyć rozwijanie siły, mocy, czasu reakcji i szybkości ruchu).

3. Powinno rozciągać się codziennie a w przypadku gdy mięśnie są bardzo spięte, nawet dwa razy dziennie.
4. Ćwiczenia rozciągające wykonujemy w ciągu 10 minut od zakończenia treningu.
5. Rozciąganie prowadzimy do punktu dyskomfortu mięśni, ale nigdy do progu bólu.
6. Podczas rozciągania należy utrzymywać normalny rytm oddychania.
7. Należy powoli uzyskiwać pozycję rozciągnięcia, po czym utrzymywać ją przez 30 sekund, a następnie powoli wracać od pozycji wyjściowej.
8. Każde ćwiczenie rozciągające należy wykonywać w trzech powtórzeniach.
9. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać na obie strony ciała.
10. Podczas pogłębiania zakresu ruchu należy unikać sprężynowania i gwałtownego rozciągania. Taki sposób nazywany jest mianem rozciągania balistycznego i nie jest bezpieczny [11].

Poniżej przedstawiono przykład podstawowych ćwiczeń rozciągających dolnych partii mięśniowych.



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25

Zdjęcia 9-25 Stretching (D. Głowacz)

3.2 Nawadnianie

Sygnalem alarmowym informującym, że należy sięgnąć po napój jest pragnienie. Świadczy on o nadmierny wzroście ciśnienia osmotycznego w płynach ustrojowych. W sporcie nie wolno czekać na ten sygnał, lecz nawadniać organizm w sposób ciągły w okresie treningów i zawodów [12].

Aktywność ruchowa zwiększa pragnienie. Ćwicząc tracimy płyny nie tylko w postaci potu, lecz również jako parę wodną, którą wydychamy w powietrzu. Ilość utraconych przez organizm płynów może być bardzo duża i jeśli nie zostaną uzupełnione narazimy organizm na odwodnienie, które wywrze negatywny efekt na wydajność fizyczną i zdrowie. Gdy człowiek jest odwodniony, ćwiczenia wydają mu się znacznie trudniejsze i szybciej doświadcza zmęczenia.

Dlaczego się pocimy

Gdy mięśnie zaczynają pracować, wytwarzają dodatkowe ciepło. Około 75% energii, którą wkładamy w trening zamieniają się w ciepło, które tracimy. Dodatkowe ciepło trzeba rozproszyć aby utrzymać wewnętrzną temperaturę ciała w bezpiecznych granicach 37-38°C. Główna metoda rozproszenia ciepła podczas aktywności fizycznej to chłodzenie mięśni poprzez pocenie się.

Niebezpieczeństwo odwodnienia

Nadmierna utrata płynów osłabia wydolność i ma negatywny wpływ na zdrowie.

Dzieje się tak dlatego że podczas odwodnienia spada objętość krwi (krew zagęszcza się). Kiedy maleje objętość krwi i rośnie temperatura ciała, oznacza to dodatkowy wysiłek dla serca, płuc i układu krążenia. Serce, aby pompować krew dla wszystkich partii ciała, musi pracować intensywniej. Jeśli kontynuujemy trening bez uzupełniania płynów, organizm odwadnia się coraz bardziej. Nie można powstrzymać ustroju przed utratą płynu. Jest to naturalny i potrzebny sposób regulowania temperatury ciała. Można jednak powstrzymać swój organizm przed odwodnieniem poprzez wyrównanie w miarę możliwości utraconych płynów. Najlepiej zatem dobrze nawodnić organizm przed rozpoczęciem ćwiczeń oraz pić w trakcie treningu i po nim [13].

Wielu sportowców stale cierpi na lekkie odwodnienie, nie uświadamiając sobie tego. Wówczas z każdym dniem stopień odwodnienia zwiększa się, co oznacza, że jeśli pomiędzy treningami zapomnimy nawodnić organizm, w kolejnych dniach treningów lub zawodów łatwo przekroczymy dopuszczalne granice odwodnienia.

Objawy odwodnienia obejmują ospałość, ogólne poczucie znużenia, bóle głowy, utratę apetytu, uczucie nadmiernego gorąca, zawroty głowy i nudności.

Z praktycznego punktu widzenia organizm powinien wytwarzać rozcieńczony mocz w odcieniu jasnożółtym. Mocz skoncentrowany, ciemny w kolorze, produkowany w zbyt małych ilościach wskazuje właśnie na odwodnienie organizmu i stanowi sygnał, że zanim zaczniemy ćwiczyć, powinniśmy nawodnić organizm.

Aby przywrócić normalną równowagę płynów po wysiłku, uczeni zalecają spożywanie około 1,5 raza więcej (czyli 150%) płynu niż utraciliśmy po ćwiczeniach. Najprostszym sposobem ustalenia własnych potrzeb w tej kwestii jest zważenie się przed i po treningu. Biorąc jako podstawę fakt, że litr potu odpowiada utracie kilograma masy ciała, należy wypić 1,5 litra płynu na kilogram utraconej masy. Nie powinno się jednak wypijać całej tej ilości na raz. Należy spożyć tyle ile w danej chwili organizm potrzebuje, a resztę popijać w małych dawkach do czasu, aż w pełni nawodnimy organizm.

Jeśli pocimy się intensywnie przez długi okres czasu, zamiast zwykłej wody należy wypić rozwodnione napoje elektrolitowe/węglowodanowe. Pomagają one utrzymać w organizmie lepszy poziom płynów oraz odpowiednie zapasy glikogenu mięśniowego, opóźniając w ten sposób moment zmęczenia. Napoje sportowe mogą być lepsze niż woda, gdy chodzi o przyspieszenie regeneracji po ćwiczeniach, szczególnie, gdy utrata płynów jest wysoka. Problem z wodą polega na tym, że powoduje ona spadek osmolalności krwi (woda

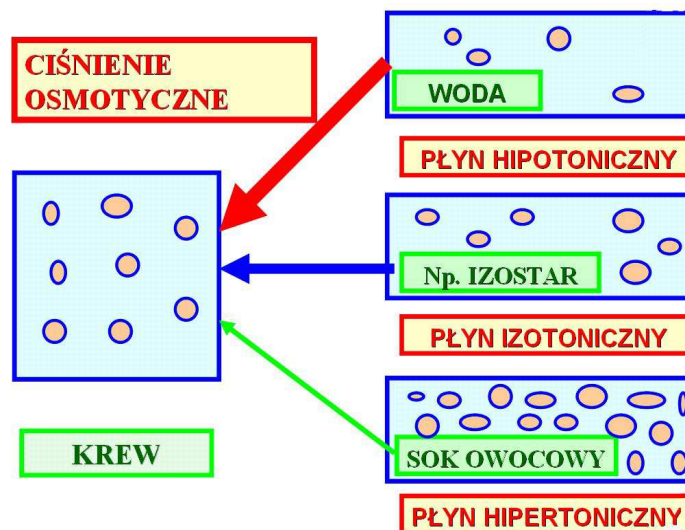
rozpuszcza sól we krwi), zmniejszając pragnienie i zwiększając produkcję moczu, co oznacza, że przestajemy pić zanim odpowiednio nawodnimy organizm, gdyż nie odczuwamy pragnienia. Napoje sportowe z kolei zwiększają pragnienie i zmniejszają produkcję moczu. W wyniku badań przeprowadzonych na uniwersytecie w Birmingham potwierdzono, że napoje sportowe mogą niestety niszczyć zęby.

Ze względu na rolę którą spełniają napoje sportowe można podzielić na dwie grupy:

- nawadniające (uzupełniające płyny ustrojowe)
- energetyczne (węglowodanowe)

Ze względu na stężenie i skład napoje dzielimy następująco (rys 8):

- hipotoniczne – posiadają niską osmolalność zawiera mniej cząsteczek (węglowodanów i elektrolitów) na 100ml niż płyny ustrojowe w organizmie, wchłania się szybciej niż czysta woda;
- izotoniczne – posiadają taką samą osmolalność jak płyny ustrojowe, zawiera taką samą ilość cząsteczek (węglowodanów i elektrolitów) na 100ml jak płyny ustrojowe, wchłania się równie szybko jak woda;
- hipertoniczne – posiadają wyższą osmolalność niż płyny ustrojowe, zawiera więcej cząsteczek (węglowodanów i elektrolitów) na 100ml jak płyny ustrojowe, wchłania się wolniej niż czysta woda.



Rys. 9 Podział płynów

Najbardziej efektywnie nawadniają płyny izotoniczne, bogate w sól, z odpowiednią ilością (6-8%) węglowodanów, dlatego te napoje są polecane najbardziej zwłaszcza w czasie

wykonywania wysiłku. Sód jest bardzo ważnym składnikiem mineralnym, gdyż zwiększa zatrzymanie wody w organizmie, węglowodany natomiast opóźniają moment wystąpienia zmęczenia poprzez utrzymywanie odpowiedniego poziomu glukozy we krwi oraz uzupełniają ewentualne braki energii [14].

3.3 Wypoczynek i odnowa biologiczna

Proces treningowy składa się z dwóch nierozdzielnych części - treningu i wypoczynku, który wchodzi w zakres odnowy biologicznej. Nadmierny trening może wywoływać stany zmęczenia układu mięśniowego i nerwowego. Należy mieć świadomość, że zespół tych objawów służy ochronie organizmu przed wyczerpaniem niezbędnych dla życia rezerw biologicznych. Jest to naturalny stan ustroju i towarzyszy każdej aktywności człowieka. Przebieg tych zmian jest niezwykle diagnostycznym wskaźnikiem stanu wytrenowania zawodnika [15]. Wypoczynek wyznacza czas niezbędny dla osiągnięcia gotowości do realizacji kolejnego obciążenia treningowego. Odnowa biologiczna w obecnych czasach stała się powszechną metodą wspomagania regeneracji naszego organizmu, który narażony jest na wszelkiego rodzaju kontuzje. Ma również pozytywny wpływ na stan psychiczny człowieka. Dzięki tym korzystnym aspektom odnowa biologiczna znalazła ogromne zastosowanie w sporcie. W wyniku kontuzji czy urazów spada kondycja fizyczna zawodnika. Aby przyspieszyć proces regeneracji stosuje się metody leczenia medycznego i biologicznego. Jednak oprócz właściwości leczniczych, odnowa biologiczna ma zastosowanie w profilaktyce. Sportowcy systematycznie korzystają z zabiegów odnowy biologicznej aby polepszyć swój stan zdrowia fizycznego i psychicznego, co prowadzi do osiągnięcia lepszych wyników w swojej dziedzinie sportowej. Różnorodność metod odnowy biologicznej daje nam możliwość ogromnego wyboru i dostosowania metody do danej sytuacji.

3.3.1 Wypoczynek czynny

Aktywny wypoczynek o niskiej intensywności sprzyja usuwaniu nagromadzonego kwasu mlekowego. Powinien być integralną częścią treningu. Przykładowo już 15-minutowy bieg znacznie skraca czas potrzebny na utylizację metabolitu wysiłkowego. Na zakończenie każdego treningu powinno się wykonywać ćwiczenia rozciągające na mięśnie przykurczone, a ćwiczenia wzmacniające na mięśnie nadmiernie rozciągnięte. Działania te zapobiegają urazom przeciążeniowym oraz usprawniają transport do mięśni substancji odżywczych poprzez zmniejszenie oporu przykurczonych mięśni. Bardzo niska

intensywność tych ćwiczeń nie powinna sprawiać trudności w ich wykonaniu nawet po bardzo męczącym treningu. Już 15 minut ćwiczeń rozciągających wykonanych po treningu może ograniczyć wystąpienie urazów przeciążeniowych.

3.3.2 Wypoczynek bierny

Polega na ograniczeniu do minimum aktywności umysłowej i mięśniowej. Jego najbardziej efektywną formą jest sen, który ma duże znaczenie przy odzyskiwaniu równowagi psychofizycznej. Dla przebiegu procesów regeneracyjnych decydujące znaczenie ma faza snu REM, podczas której wyraźnie obniża się napięcie mięśni szkieletowych. Prawdopodobnie także w tym czasie następuje konsolidacja pamięci i procesów poznawczych. Zaburzenia tej fazy snu mogą być przyczyną trudności w uczeniu się nowych czynności ruchowych, zaburzeń koordynacyjnych, niezdolności do wykorzystania potencjału motorycznego czy umysłowego. W okresie dużych obciążeń treningowych zawodnicy powinni w miarę możliwości znaleźć czas po obiedzie na 20-30 minutową drzemkę. Drzemka nie powinna jednak przekraczać 1 godziny ze względu na niebezpieczeństwo rozregulowania rytmu sen-czuwanie [16].

3.3.3 Sauna

Kąpiel w saunie stanowi swoiste połączenie zabiegu przegrzewania ciała przy zastosowaniu gorącego, suchego powietrza z okresowym, krótkim oddziaływaniem dużej wilgotności i dużego natężenia pola elektrycznego z następującym po nim zabiegiem ochładzania ciała za pomocą kąpeli powietrznej oraz zimnych zabiegów wodoleczniczych. Ogólne działanie sauny polega na pobudzeniu gruczołów dokrewnych i stymulacji układu odpornościowego, regulacji pracy autonomicznego układu nerwowego, rozluźnieniu napiętych mięśni, zrostów i poprawie ruchomości stawów. Sauna powoduje oczyszczenie skóry ze złuszczonego nabłonka i pobudza gruczoły potowe oraz warstwę rozrodczą naskórka. Następuje wzrost ukrwienia i przemiany materii w mięśniach oraz zwiększenie ich siły. Sauna ćwiczy serce i układ krążenia. Hartuje i zwiększa siły obronne. Regularne cotygodniowe kąpiele w saunie chronią przed infekcjami dróg oddechowych, poprawiają ukrwienie skóry i błony śluzowej dróg oddechowych.

3.3.4 Kąpiele parowe

Kąpiele parowe przeprowadza się w gorącym powietrzu wysyconym lub przesyconym parą wodną. W takich kąpielach organizm toleruje tylko temperatury w zakresie 40 - 50°C,

ponieważ duża wilgotność powietrza utrudnia pocenie się i odprowadzanie wody z potu. Wykonuje się ją w specjalnie przystosowanym pomieszczeniu, do którego doprowadza się parę wodną przez rury znajdujące się pod ławkami.

Celem kąpieli parowych jest pobudzenie czynności skóry związanych z wydalaniem z organizmu odpadowych produktów przemiany materii i toksyn wytwarzanych przez procesy chorobowe. Kąpiel ta wywiera działanie ogólne na wszystkie narządy organizmu.

Czas trwania zabiegu w łaźni parowej wynosi 15 – 30 minut. Po zakończeniu kąpieli stosuje się letni natrysk lub kąpiel. W czasie zabiegu można stosować rozcieranie ciała lub chłostanie gałązkami wierzbowymi w celu wzmożenia odczynu ze strony powierzchniowych naczyń krwionośnych.

3.3.5 Hydromasaż

Masaż podwodny to bardzo skuteczna odmiana masażu leczniczego o wszechstronnym zastosowaniu. Działa jak balsam na ciało, sprawiając, że wygląda ono młodo i zdrowo. Dużą zaletą masażu podwodnego jest możliwość masowania ciała mieszkanką wody i powietrza, co w połączeniu z ciepłą kąpielą pozwala na osiągnięcie doskonałych rezultatów higienicznych i terapeutycznych. Ponadto hydromasaż dzięki termicznemu i hydrostatycznemu działaniu wody ma większą siłę oddziaływania niż masaż klasyczny. Hydromasaż działa bardzo korzystnie na skórę, uelastycznia ją i ujędrnia. Odpowiednio stosowany usuwa zmęczenie, regeneruje siły, uaktywnia wewnętrzne procesy metaboliczne, wpływa tonizująco na układ nerwowy i korzystnie na psychikę człowieka.

3.3.6 Kąpiel perełkowa

Polega na kąpeli w zwykłej wodzie, do której przez specjalne dysze w dnie wanny doprowadzane są pęcherzyki powietrza. Drażnią one delikatnie skórę, wywierając działanie o charakterze mikromasażu, przede wszystkim na zakończenia nerwów. Powodują ogólne odprężenie nerwowe. Kąpiele perełkowe wskazane są w stanach podniecenia nerwowego, i bezsenności.

3.3.7 Natryski (Bicze)

Bicze ze względu na ciśnienie strumienia wody oprócz działania termicznego mają bardzo silne działanie mechaniczne. Stanowią formę masażu wodnego, a ze względu na temperaturę wody używanej do masażu rozróżnia się bicze zimne, gorące i zmiennocieplne. Bicze mogą być wykonywane na całym ciele lub częściowo np. bicze

kolan, ud. Bicze wodne całkowite wpływają stabilizująco na autonomiczny układ nerwowy, pobudzają krążenie i oddychanie oraz przemianę materii. Bicze częściowe stosowane są w reumatycznych chorobach stawów i mięśni po ustąpieniu ostrych objawów.

3.3.8 Solarium

Lampy solarium emitują promienie zbliżone do światła słonecznego zawierające promieniowanie ultrafioletowe o długości fali w zakresie obszaru UVA i UVB. Promieniowanie ultrafioletowe powoduje:

1. Rumień skóry - zaczerwienienie wynikające z rozszerzenia naczyń krwionośnych skóry.
2. Tworzenie pigmentu w skórze (brązowienie skóry) - pod wpływem naświetlania ultrafioletem następuje wzmożona produkcja melaniny w melanocytach (komórki barwnikowe w skórze właściwej) i jej transport do naskórka.
3. Wytwarzanie witaminy D₃ pod wpływem naświetlania ultrafioletem skóry. Witamina D₃ powoduje lepsze wchłanianie wapnia w jelitach co ma korzystny wpływ na układ kostny (zapobiega osteoporozie i krzywicy)
4. Spadek podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi.
5. Poprawę samopoczucia i odprężenie.
6. Regulację przemiany materii.
7. Pobudzenie gruczołów hormonalnych.
8. Zwiększenie wykorzystania tlenu przez układ oddechowy.
9. Wzrost liczby erytrocytów i leukocytów.
10. Skóra staje się lepiej ukrwiona, bardziej elastyczna i mniej podatna na zakażenie.

3.3.9 Krioterapia (terapia mrozem)

Zmiany wywołane zimnem można podzielić na dwie grupy: zmiany lokalne obejmujące powierzchnię ciała, skórę i tkankę podskórną oraz reakcję centralną wywołującą szereg zmian hormonalnych. Ekspozycja na ekstremalnie niską temperaturę zmienia istotnie przepływ krwi w obszarze skóry i tkanki podskórnej. Po początkowym zwężeniu naczyń skórnych następuje ich rozszerzenie (szczególnie nasilone po wyjściu z kriokomory) i przekrwienie skóry. Nasilane są procesy naprawcze. Ograniczane są procesy zapalne. Zmiany w przewodnictwie nerwowym powodują znaczne zmniejszenie dolegliwości bólowych. Zmiany centralne, ośrodkowe mają w krioterapii ogólnoustrojowej znaczenie

dominujące. Nasila się wydzielanie hormonów o charakterze anabolizującym, budującym. Zmiany w stężeniu neurohormonów w mózgu wywołują szereg korzystnych dla organizmu zmian, w szczególności wpływających na nastrój. Poza efektami ograniczającymi zmiany chorobowe pojawiają się efekty, które wykorzystuje się w odnowie biologicznej.

3.3.10 BEMER

Całkowicie nową metodą terapii fizykalnej jest metoda BEMER.

Sport wyczynowy dostrzegł zalety terapii BEMER i korzysta z niej dla szybszej regeneracji oraz w leczeniu kontuzji sportowych.

Bio- Electro - Magnetische Energie - Regulation (bioelektromagnetyczna regulacja energii) jest najnowocześniejszą formą terapeutycznego stosowania pól elektromagnetycznych [17].

3.4 Żywnienie sportowca

Większość energii potrzebnej do pracy na treningu pochodzi z pożywienia, które sportowiec zjadł w ciągu kilku godzin a nawet kilku dni przed treningiem. Spożyte węglowodany przekształciły się w glikogen i zostały zmagazynowane w mięśniach i wątrobie.

Wysokie stężenie glikogenu mięśniowego pozwala maksymalnie intensywnie trenować i uzyskiwać lepsze efekty treningowe. Niskie stężenie powoduje wcześniejsze zmęczenie i spadek intensywności treningu. Jedzenie przed treningiem lub [13].

Charakterystyka pożywienia sportowców podczas treningów i zawodów:

- Wysoka podaż energii o małej zawartości tłuszczów,
- Wysoka zawartość witamin i składników mineralnych,
- Lekkostrawne dostosowane do indywidualnych potrzeb zawodnika [18].

Wskazówki żywienia dla młodych sportowców:

- Regularna ilość posiłków optymalnie 5 w tym 3 główne (śniadanie, obiad, kolacja oraz przekąski pomiędzy posiłkami głównymi)
- Utrzymanie regularnych pór posiłków
- Ostatni posiłek 2 godziny przed snem (pozostawienie czasu na trawienie)
- Rezygnacja z fastfoodów

- Zamiana słodczy na owoce
- Spożywanie posiłku do uczucia sytości, nie objadanie się
- Umiarkowane spożycie tłuszczów
- Spożywanie dużej ilości warzyw i owoców
- Spożywanie dużej ilości płynów
- Rezygnacja z jasnego pieczywa na rzecz ciemnego)
- Zamiana ziemniaków na ryż, kaszę, makaron,
- Wybór zdrowych przekąsek np. jogurty pitne, batoniki muszli, owoce, warzywa,
- Podczas wyjazdów odpowiedni wybór potraw w restauracjach np. spaghetti, posiłki na bazie ryżu i warzyw, naleśniki z twarogiem.

3.5 Redukcja masy ciała

W dyscyplinach sportowych, w których zawodników dzieli się na kategorie wagowe często zachodzi konieczność regulowania masy ciała zawodnika, przy czym znacznie częściej występuje to przed zawodami. Głównym powodem tego jest niekontrolowane spożycie pożywienia i dopuszczenie w okresach między startami do przybierania na wadze [12]. Pojawia się wówczas trudny problem jak tego dokonać bez uszczerbku dla zdrowia zawodnika. Szczególnie niebezpieczny dla młodego sportowca jest duży ubytek masy ciała w krótkim okresie czasu. Młody ustrój, jest szczególnie wrażliwy na drastyczne głodówki czy odwodnienie [18]. W Taekwondo ze względu na obowiązujący podział na kategorie wagowe wymagane jest ciągłe regulowanie masy ciała, co zwykle stanowi duży problem dla zawodników. Waga ciała w powiązaniu z ogólną kondycją zawodnika stanowi jeden z głównych czynników wpływających na gotowość startową zawodnika. W celu rutynowej kontroli masy ciała zaleca się:

- Stale utrzymywać prawidłową wagę ciała, zbliżoną do własnej kategorii wagowej poprzez kontrolę ilości pożywienia i wydatkowanie energii na treningu,
- Stosować od czasu do czasu saunę,
- Sprawdzać okresowo wagę ciała i zapisywać wyniki w dzienniku treningowym,
- Konsultować problem wagi z lekarzem i dietetykiem

Zawodnicy są w stanie utrzymać sprawność fizyczną nawet jeśli obniżą masę ciała przechodząc do niższej kategorii wagowej pod warunkiem prawidłowego procesu jej redukcji [19].

Niestety większość zawodników odkłada problem redukcji masy ciała na ostatnią chwilę, decydując się na odwadnianie. Tracą wodę poprzez długotrwałe bieganie z niską intensywnością. W celu zwiększenia efektu odwodnienia zakładają dodatkową odzież i ochraniacze:

- koszulki z długim rękawem,
- czapki,
- bluzy z kapturem,
- getry,
- rękawiczki,
- ochraniacze kask i hogo
- pasy wyszczuplające.

Warto jednak pomyśleć o tym problemie dużo wcześniej. Niezwykle pomocne może okazać się tu zastosowanie notatnika do rejestracji dziennego spożycia pokarmu. Na jego podstawie z pomocą dietetyka można dokonać analizy żywienia danego sportowca. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości na podstawie zebranych informacji można zastosować:

- zamianę produktów,
- wyeliminowanie pewnych produktów z diety
- wprowadzenie suplementacji (witaminy, odżywki).

4.CELE I ZADANIA W ROCZNYM CYKLU TRENINGOWYM

Wykształcenie jest bardzo ważne w życiu każdego młodego człowieka, dlatego połączenie pasji jaką jest sport z nauką, powinno być nadrzędnym celem każdego zawodnika. Zawodnicy wybierający szkoły sportowe zaniedbując naukę, muszą liczyć się z tym, że będzie to skutkowało zawieszeniem w treningach a co za tym idzie spadkiem formy. Systematyczność i odpowiednie planowanie nauki jest bardzo ważne. Bycie szczerym wobec rodziców i trenera, nieukrywanie zaległości, nieodwlekanie poprawiania ocen to połowa sukcesu. Ucieczki z zajęć nic dobrego nie przyniosą. Świadomość celów i pracy na treningu na pewno zmotywują zawodnika do pracy. Dobra współpraca trenera z rodzicami i szkołą pomoże zawodnikowi w trudnych sytuacjach. Uzyskanie Indywidualnego Toku Nauczania w szkole zazwyczaj rozwiązuje takie sytuacje. Procedura uzyskania ITN rozpoczyna się wystawieniem opinii trenera i wychowawcy o zawodniku. Z tym dokumentem rodzic wraz z zawodnikiem udaje się do uprawnionej poradni pedagogicznej, która wystawia opinię o zawodniku na podstawie przeprowadzonej rozmowy i testu. Po uzyskaniu opinii z poradni wychowawca przedstawia radzie pedagogicznej wniosek o przydzielenie ITN zawodnikowi ze względu na wysokie wyniki sportowe.

Zawodnik, który uzyska ITN nie musi uczestniczyć we wszystkich zajęciach może zaliczać partie materiału po wcześniejszym ustaleniu terminów zaliczeń z nauczycielem. Dzięki temu może trenować i stopniowo nadrabiać zaległości spowodowane wyjazdami na zawody i zgrupowania.

4.1 Stawianie celów treningowych

W dążeniu do mistrzostwa warto postawić kilka mniejszych celów, które zmotywują do systematycznej pracy a główny cel będzie wówczas bardziej realny. Cele niższego rzędu stanowią środki realizacji tych wyższego rzędu. Świadomość pracy na treningu ułatwi realizowanie poszczególnych etapów planu rocznego.

Cele pośrednie:

- Uzyskanie właściwej kategorii wagowej
- Uzyskanie stopnia uprawniającego do startu w MP
- Uzyskanie kwalifikacji do MP
- Poprawa taktyki (wygranie walki na zawodach kontrolnych)
- Doskonalenie techniki tradycyjnej (Opanowanie poszczególnych poomsae)

- Doskonalenie techniki sportowej (opanowanie technik specjalnych)
- Poprawa gibkości (zrobienie szpagatu)

Cele główne:

- Zdobyć medalu w MP
- Powtórzenie wyniku

Czynniki mogące zaburzyć proces trening

- Kontuzja
- Choroba
- Przetrenowanie
- Wyjazd
- Zaległości w nauce

4.2 Tabelaryczne przedstawienie organizacji roku szkoleniowego

W pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną proces treningowy dostosowany zazwyczaj jest do roku szkolnego w oparciu o kalendarz imprez Polskiego Związku Taekwondo.

Ze względu na przerwę wakacyjną lipiec- sierpień i świąteczną w grudniu i dwa półrocza w nauce rok kalendarzowy dzielony jest na dwa makrocykle. Pierwszy makrocykl od stycznia do lipca i drugi od sierpnia do grudnia.

Tabela 14 Podział roku kalendarzowego na dwa makrocykle

Rok kalendarzowy											
sty	Lut	Mar	kw	maj	czer	lip	sier	wrz	paź	Lis	Gr
I półrocze						II półrocze					
1 Makrocykl						2 Makrocykl					

Tabela 15 Podział makrocyklu na mezocykle

I półrocze		
1 Makrocykl		
Okres Przygotowawczy	Okres Startowy	Okres Przejściowy
1 mezocykl	2 mezocykl	3 mezocykl

Tabela 16 Podział mezocyklu na mikrocykle

Okres przygotowawczy											
1 mezocykl											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
tydz	tydz	tydz	Tydz	tydz	tydz	Tydz	Tydz	tydz	tydz	tydz	Tydz
mikr	mikr	mikr	mikr	mikr	mikr	mikr	Mikr	mikr	mikr	mikr	Mikr

Tabela 17 Podział mikrocyklu na jednostki treningowe

mikrocykl 1						
Tydzień						
1	2	3	4	5	6	7
Pon	wt	śr	Czw	pi	So	Nie
szybkość	taktyka	siła	taktyka	wytrzymałość	sparing	xxx

Tabela 18 Struktura jednostki treningowej 2 x 45min

Dzień
Trening
Rozgrzewka (15min)
część główna (45min)
część końcowa (15in)
Odnowa biologiczna (5min)

4.3 Zadania w poszczególnych cyklach

Zadania treningowe to zdarzenia, które trener musi opisać i przekazać sportowcowi do realizacji. Rozumie się przez nie niezbędne warunki do osiągnięcia celu końcowego. Zadania dostarczają wskazówek, jak trenować w poszczególnych cyklach. Podają kryteria, którymi można się posłużyć w ocenie własnych postępów [20].

Makrocykl I

Okres przygotowawczy

(3 miesiące) styczeń, luty, marzec

Zadania:

- Udział w obozie zimowy (styczeń)
- Udział w zgrupowaniu wiosennym (kwiecień)
- Start w I eliminacjach do Mistrzostw Polski

- Start w Turniej klasy A (turniej rankingowy)
- Udział w Konsultacji sparingowej

Okres startowy

(3 miesiące) kwiecień, maj, czerwiec

Zadania:

- Start w Turnieju klasy A (turniej rankingowy)
- Start w Turnieju Bydgoszcz Cup (turniej rankingowy)
- Start w II eliminacjach do Mistrzostw Polski
- Udział w zgrupowanie przed Mistrzostwami Polski
- Start w Finałach Mistrzostw Polski

Okres przejściowy

(1 miesiąc) lipiec

Zadania:

- Praca indywidualna:
 - stretching,
 - doskonalenie poomsae,
 - kontrola wagi,
 - jogging,
 - gry i zabawy.

Makrocykl II

Okres przygotowawczy

(2 miesiące) sierpień, wrzesień

Zadania:

- Udział w obozie letnim (sierpień)
- Start w Turnieju Warsaw Cup (turniej rankingowy)
- Udział w konsultacji sparingowej

Okres startowy

(2 miesiące) październik, listopad

Zadania:

- Udział w zgrupowaniu jesiennym
- Start w Turnieju klasy A Serbia Open (turniej rankingowy)
- Start w Turnieju klasy A Croatian Open (turniej rankingowy)

Okres przejściowy

(1 miesiąc) grudzień

Zadania:

- Praca indywidualna
 - gry zespołowe na zajęciach,
 - kontrola wagi,
 - stretching,
 - doskonalenie poomsae,
 - jogging.

5. ZAWODY SPORTOWE – ZAGADNIENIA TEORETYCZNE

5.1 Wymagania dopuszczające zawodnika do walki

Zanim zawodnik weźmie udział w zawodach sportowych będzie musiał spełnić wymogi określone regulaminem sportowym Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego.

5.1.1 Licencja zawodnika

O licencję zawodniczą występuje klub do PZTO składając wniosek licencyjny Rys. 10. Do wniosku dołącza się zdjęcie zawodnika oraz opłatę licencyjną według stawek obowiązujących na dany rok w PZTO. Jednocześnie dane zawodnika wprowadzane są do systemu rejestracji PZTO Rys 11a i 11b.



Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego

Wniosek o nadanie licencji zawodnika uprawniającej do uczestnictwa we współzawodnictwie sportowym
(Ustawa Ministra Sportu z dnia 29 lipca 2005 r. o sporcie kwalifikowanym)

nr licencji _____
data nadania _____
pieczęć / podpis PZTO _____

zdjęcie _____
nazwisko i imię _____ imię ojca _____
data urodzenia _____ miejsce urodzenia _____
adres zamieszkania _____
zgłasza klub _____ PESEL _____
zgłoszony poprzednio _____ stopień _____
kup / dan - nr. certyfikatu

stwierdzam brak przeciwwskazań do uprawiania taekwondo olimpijskiego _____
pieczęć / podpis lekarza _____ pieczęć klubu, podpis _____

Zobowiązuję się do przestrzegania postanowień statutu i regulaminów PZTO oraz międzynarodowych organizacji sportowych, w tym także do poddania się odpowiedzialności dyscyplinarnej. Poświadczam zgodność podanych we wniosku danych. Zobowiązuję się do zgłoszenia zmian zaistniałych we wniosku w tym do pisemnej informacji o cofnięciu zgody rodziców (opiekunów prawnych) na uprawianie taekwondo w wypadku osób nieletnich.

_____ miejscowość _____ data _____ podpis zawodnika _____ miejscowość _____ data _____ podpis rodziców / opiekunów prawnych dot. osób nieletnich _____

.....
odcinek dla klubu

Rys 10 Wniosek licencyjny PZTO [7]



SYSTEM REJESTRACJI NA ZAWODY

Strona główna

Klub
:: Zmiana danych
:: Zmiana hasła

Zawodnicy
:: Dodanie
:: Zmiana danych
:: Wykupienie licencji
:: Baza zawodników

Trenerzy
:: Przypisywanie

Działacze
:: Dodanie
:: Zmiana danych

MUKS
PIĘTNASTKA BYDGOSZCZ
SEKCJA
TAEKWONDO

Piętnastka
Berlinga 13
85-796, Bydgoszcz
tel. (0 52) 343 66 67 fax. (0 52) 343 65 95
email: glowdar@wp.pl WWW: <http://www.taekwondo.bydgoszcz.pl>
Okregowy Związek Taekwondo: kujawsko-pomorski

Zgłoszenia do zawodów:

Rys. 11a System rejestracji zawodników PZTO [7]

Rys. 11b System rejestracji zawodników PZTO [7]

5.1.2 Stopnie dopuszczające do walki

Warunkiem udziału w zawodach przez zawodnika jest uzyskanie odpowiedniego stopnia wyszkolenia. Zgodnie z regulaminem sportowym PZTO podział stopni określających poziom techniczny dopuszczający do startu w rywalizacji sportowej przedstawia tabela nr 19

Tabela 19 Wykaz zaawansowania poziomu technicznego dopuszczającego do zawodów

Kategoria wiekowa	Stopień dopuszczający do walki	Stopień dopuszczający do finału Mistrzostw Polski	
Młodzik	8kup	8 kup	Makroregionalne Mistrzostwa Młodzików (są to zawody regionalne)
Junior młodszy	7 kup	7 kup	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży
Junior		6 kup	Mistrzostwa Polski Juniorów
Młodzieżowiec		5 kup	Młodzieżowe Mistrzostwa Polski
Senior		4 kup	Mistrzostwa Polski Seniorów

5.1.3 Badania sportowe

Głównym celem przeprowadzanych badań jest określanie zdolności u osób uprawiających sport wyczynowy. Zadania te realizowane są przez Ośrodki Medycyny Sportowej poprzez obowiązkowe badania sportowo-lekarskie wydające orzeczenia lub zaświadczenia o zdolności do uprawiania określonej dyscypliny sportu. Badania te dzielą się na:

- wstępne (na początku szkolenia sportowego)
- okresowe (kontrolne stanu zdrowia, powtarzane co 6 m-cy)
- kontrolne, związane z doznanymi urazami i zachorowaniami

Zakres badań sportowo-lekarskich:

- 1.Pobieranie materiału do badań laboratoryjnych (krew, mocz)
- 2.Badania okulistyczne
- 3.Badania laryngologiczne
- 4.Badanie EEG: na podstawie skierowań wydanych w Poradni Medycyny Sportowej.

Przed tym badaniem zaleca się zawodnikom:

- wyspać się,
- nie odbierać silnych bodźców dźwiękowych (np. słuchanie głośnej muzyki, przebywanie w klubach i dyskotekach),
- nie trenować intensywnie,
- nie odbierać silnych bodźców wzrokowych (np. granie na komputerze, oglądanie telewizji)

5.Badania neurologiczne

6.Badanie antropometryczne i EKG

7.Badania wydolnościowe. Na tym badaniu sportowcy powinni zgłosić się w stroju sportowym (obuwie sportowe, koszulka, spodenki)

8.Badania sportowo-lekarskie z wydaniem końcowego orzeczenia o zdolności do uprawiania określonej dyscypliny sportu [21].

5.2 Regulamin walki sportowej (przyznawanie punktów, kary)

Miejsce i czas walki

Walka sportowa w Taekwondo Olimpijskim prowadzona jest w formule fullcontact na macie o rozmiarach 8m x 8m w systemie rundowym 3x1,30min (kadet i junior) 3 x 2min (senior) z 30sek przerwą.

Sędziowanie

Sędzia pola walki to osoba, która kontroluje przebieg walki. Może przyznawać upomnienia -0,5 pkt (kyongo) i kary -1 pkt (gamjon). Przerzywa i wznawia pojedynki oraz wskazuje zwycięzców. W kwestiach spornych dotyczących przyznania punktu lub ustalenia zwycięzcy po nierozstrzygniętej dogrywce może wezwać sędziów punktowych.

Sędzia punktowy przyznaje punkty zawodnikom w trakcie trwania pojedynku. W przypadku tradycyjnego systemu punkty za techniki przyznawane są poprzez wciskanie przycisków w joystickach połączonych z tablicą elektroniczną. Przycisk czerwony dla zawodnika w czerwonym hogo i przycisk niebieski dla zawodnika w hogo niebieskim. Jeżeli w trakcie walki dwóch sędziów z trzech wciśnie jednocześnie przycisk dla tego samego zawodnika (czerwony lub niebieski) na tablicy zostaje dodany punkt. Obecnie na zawodach stosowany jest elektroniczny system punktowania (Daedo lub La just). Przy tym systemie zawodnicy posiadają specjalne ochraniacze na tułów i stopy, w których zamontowane są sensory. Po zetknięciu ich w trakcie kopnięcia następuje zamknięcie obwodu i na tablicy elektronicznej pojawia się punkt. Aby kopnięcie zostało zaliczone musi być zadane z odpowiednią siłą zgodną z wartościami przyporządkowanymi do danej wagi. Sędziowie punktowi przyznają tylko punkty za techniki na głowę na zasadzie jak w przypadku systemu tradycyjnego

Sędzia pomocniczy dokonuje kontroli wagi i badań lekarskich zawodników. Rejestruje przebieg pojedynku na maszynie rejestrującej. Sprawdza stan i kompletność sprzętu ochronnego zawodnika zgodnie z wymogami PZTO [7].

Punktacja walki

Tabela 29 Wykaz punktacji technik w walce

Technika Strefa	Kopnięcie proste	Kopnięcie obrotowe	Cios prosty
Momtong (Atak na tułów)	1pkt (np. dollyo, miro)	2pkt (np. dolge, dwit)	1pkt (Baro chirugi)
Olgul (Atak na głowę)	3pkt (np. neryo, dollyo)	4pkt (np. dwidolyo, dolge, dwit)	

Upomnienia Kyongo -0,5pkt

- Wychodzenie za matę
- Pchanie przeciwnika
- Trzymanie przeciwnika w klinczu
- Przerwanie walki w celu poprawiania ochraniaczy
- Przewracanie się po kopnięciu
- Unikanie walki

Kary gamjon -1pkt

- Atakowanie po komendzie kalyo (przerwać)
- Niesportowe zachowanie
- Niebezpieczne atakowanie stref niedozwolonych

Zwycięstwo w wale można uzyskać poprzez:

- Uzyskanie przewagi punktowej po 3rundach
- Uzyskanie przewagi 12 punktu po 2 rundzie lub w trakcie 3
- Uzyskanie przewagi 1 punktu w dodatkowej rundzie o złoty punkt
- Wskazanie zwycięzcy przez sędziego w przypadku remisu po dodatkowej rundzie o złoty punkt
- KO (nokaut)
- RSC (niezdolność do walki przeciwnika)
- Dyskwalifikacja przeciwnika (uzyskanie kary 4gamjonów)
- Niestawienie się przeciwnika

Prowadzenie walki - taktyka walki

.Taktyka to sposób prowadzenia walki. Umiejętność wykorzystania warunków panujących na polu walki:

- czas walki (początek, koniec walki czy rundy),
- miejsce na macie (środek, róg, linia),
- warunki fizyczne przeciwnika (wysoki, niski, silniejszy słabszy),
- rezultat walki (prowadzenie, przegrywanie).

Sposób zamaskowanie techniki przed jej wyprowadzeniem (prowokacja, pressing). Zachowanie po technice (wejście do klinczu, odejście zejście na bok, kontynuowanie ataku seria). Sposób wykonania kolejnych ruchów w ataku lub w kontrze.

Metody walki

Metoda wyczekiwania – polega na wyborze odpowiedniego miejsca i czasu na wykonanie akcji ofensywnej lub defensywnej.

Metoda zaskoczenia – zamaskowanie własnych zamiarów żeby nie były znane do końca strony przeciwnej.

Prowadzenie walki pod sędziego wykorzystywanie warunków sytuacyjnych na macie

Znając regulaminy walki (akcje dozwolone i niedozwolone) zawodnik może prowadzić walkę według własnego stylu (atakujący, kontujący), ustawiając przeciwnika pod swój rytm. Doświadczeni zawodnicy wykorzystują również sytuacje, w których mogą wykorzystać obecność sędziego:

- Wypchnięcie za matę przeciwnika stojącego przy linii lub w rogu maty skutkuje dla niego upomnieniem sędziego –0,5pkt.
- Trzymanie przeciwnika w rogu i wielokrotne wypychanie za matę oraz kontynuowanie tego działania może zbliżyć do zwycięstwa (-4pkt) przez dyskwalifikację przeciwnika na punkty ujemne
- Skracanie dystansu do zwarcia w momencie ataku przeciwnika. Po uzyskaniu przewagi w końcowym czasie pojedynku uniemożliwianie zdobycia punktu przeciwnikowi. Sędzia przerywa walkę w celu rozdzielenia zawodników. Często przeciwnik chcąc wyrwać się z klinczu, może w desperacji przepychać się, za co może otrzymywać upomnienia –0,5pkt
- Gra na czas. Celowe trzymanie przeciwnika w klinczu w przypadku przewagi w ostatnich sekundach walki uniemożliwiają mu zdobycie punktów. Zawodnik może zastosować takie rozwiązanie w sytuacji, gdy jedno upomnienie nie zmieni wyniku walki.
- W przypadku zmęczenia zawodnik częściej wchodzi do klinczu, przez co sędzia przerywa walkę w celu rozdzielenia zawodników (zawodnik ma chwilę na oddech). Nie może jednak czynić tego wielokrotnie, gdyż może zostać ukarany za unikanie walki.

Obowiązki zawodnika (przygotowanie do walki)

- Zawodnik biorący udział w rywalizacji sportowej musi legitymować się aktualną licencją PZTO oraz ważną książeczką badań sportowca.
- Powinien być ubrany w licencjonowany strój dobok dopuszczony przez WTF

- Zawodnik zobowiązany jest do znajomości regulaminu sportowego i przepisów walki.
- Zgłaszając się do otwarcia lub zamknięcia zawodów, dekoracji zwycięzców zawodnik powinien być ubrany w obuwie sportowe, dresy lub dobok.
- Zgłaszać się do walki natychmiast po wywołaniu przez spikera lub sędziego.
- Zwracać się do sędziów wyłącznie przez kierownika ekipy z wyjątkiem sytuacji zaistniałych w walce.
- Podporządkowuje się kierownictwu zawodów oraz sędziemu prowadzącemu walkę
- Zawodnik zobowiązany jest do kulturalnego etycznego zachowania.

Przygotowanie zawodnika do walki

- Ręcznik, woda,
- Ochraniacze obowiązujące w walce sportowej (1 rękawiczki, 2 stópki, 3 przedramiona, 4 piszczele, 5 kask, 6 suspensor, 7 szczęka, 8 hogo) zdjęcia poniżej.



Zdjęcie 1-8 Ochraniacze obowiązujące w walce [22]

5.3 Etykieta zawodów

Zawodnik przed walką, w trakcie jej trwania i po walce nie może zapominać, że reprezentuje klub, miasto województwo i powinien zachowywać się godnie. Powinien z szacunkiem odnosić się do sędziego, przeciwnika i jego sekundanta. W przypadku

porażki lub niezgodności z werdyktem sędziowskim nie powinien rzucać w złości kaskiem, obrażać sędziów, gdyż może to skutkować dyskwalifikacją jego samego a nawet klubu, który reprezentuje. Godne zachowanie dotyczy również kibiców, którzy wspierają walczących.

Procedury i ceremonia rozpoczęcia walki:

Kontrola sędziowska przed walką.

Po wyczytaniu nazwisk i numeru walki zawodnicy zgłaszają się do stolika sędziowskiego. Sędzia sprawdza czy zawodnik ubrany jest we właściwy strój i ochraniacze, nie posiada ozdób typu łańcuszki kolczyki, ma odpowiednio przycięte paznokcie, we włosach nie ma wsuwek i spinek zagrażających bezpieczeństwu walki. Po kontroli zawodnik wraz z sekundantem udaje się w miejsce sekundowania (krzeselko przy macie).

Wezwanie zawodników do walki

Po komendzie sędziego pola walki - chong, hong (niebieski, czerwony) zawodnicy ustawiają się centralnym miejscu maty. Zawodnik w niebieskim hogo po prawej stronie sędziego, w czerwonym hogo po lewej stronie. Zawodnicy trzymają kask pod lewym ramieniem.



Zdjęcie 26 Wezwanie zawodników (J. Zawadka)



Zdjęcie 27 Wezwanie zawodników chong (J. Zawadka)



Zdjęcie 28 Wezwanie zawodników hong (J. Zawadka)

Test sprzętu

Po oddaniu szacunku przeciwnikowi (komenda charyot, kyongne - baczność, ukłon) zawodnicy przystępują do przeprowadzenia testu sprawności sprzętu. Zawodnicy wykonują lekkie kopnięcie w ochraniacz tułowia przeciwnika. Na monitorach wyświetla się informacja o sygnale połączenia w postaci słupka światelka na ekranie.



Zdjęcie 29 Baczność charyot (J. Zawadka)



Zdjęcie 30 Ukłon kyongle (J. Zawadka)

Rozpoczęcie walki

Po komendzie chumbi – zawodnicy stają w pozycji walki kyorumse

Sędzia pola walki rozpoczyna pojedynek komendą– sijak



Zdjęcie 31 Pozycja gotowości chumbi (J. Zawadka)



Zdjęcie 32 Rozpocząć shijak (J. Zawadka)



Zdjęcie 33 Rozpocząć shijak (J. Zawadka)

Zatrzymanie, wznowienie, upomnienia i kary w czasie walki

Przerwanie walki upomnienie zawodnika w czerwonym hogo połową kary za niedozwolone działania – kalyo, chong kyongo



Zdjęcie 34 Zatrzymanie walki kalyo (J. Zawadka)



Zdjęcie 35 Wskazanie zawodnika (J. Zawadka)



Zdjęcie 36 Upomnienie Kyongo (J. Zawadka)

Przerwanie walki zatrzymanie czasu ukaranie zawodnika w niebieskim całą karą za niedozwolone działania - kalyo shigan chong gamyon



Zdjęcie 37 Przerwanie walki kalyo (J. Zawadka)



Zdjęcie 38 Zatrzymanie czasu shigan (J. Zawadka)



Zdjęcie 39 Wskazanie zawodnika (J. Zawadka)



Zdjęcie 40 Ukazanie zawodnika gamjon (J. Zawadka)

Przerwanie walki, dodanie punktu np. za kopnięcie obrotowe - kalyo shigan
chong il jon

Przerwanie walki, dodanie dodatkowej minuty po kontuzji zawodnika – kalyo, keshi

Zakończenie walki

Zakończenie walki – kalyo, kuman

Ceremonia wskazanie zwycięzcy

Wezwanie zawodników chong, hong – niebieski, czerwony.

Zawodnicy zdejmują kaski.

Oddanie szacunku przeciwnikowi charyot, kyongne – Baczość, ukłon

Wskazanie wygranej zawodnika (w czerwonym hogo – hong song)



Zdjęcie 41 Wskazanie zwycięzcy (J. Zawadka)

Runda o złoty punkt

W przypadku, gdy po zakończonym regulaminowo czasie wystąpił remis, zawodnicy toczą dodatkową rundę o tak zwany „złoty punkt”. Po przerwie punktacja zostaje wyzerowana. Zawodnicy rozpoczynają pojedynek. W momencie, gdy któryś z zawodników zdobędzie pierwszy punkt, wygrywa.

Wskazanie sędziów

W przypadku, gdy po dodatkowej rundzie nie wyłoniono zwycięzcy sędzia pola walki wzywa zawodników chong, hong, aby stanęli w wyznaczonym miejscu i czekali na werdykt. Następnie wzywa sędziów punktowych, rozdaje im karteczki, na których wypisują zwycięzcę. Po chwili zbiera werdykty i ogłasza wynik.

Oddanie szacunku sekundantowi przeciwnika

Zawodnicy przechodzą na drugą stronę maty, podchodzą do sekundanta przeciwnika i kłaniając się podają rękę w geście podziękowania za walkę.

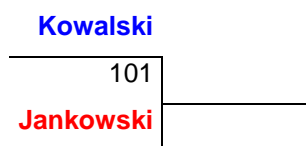
5.4 Odczytywanie drabinek

Numer występujący w drabince między nazwiskami zawodników określa nam kolejność walki i matę, na której odbędzie się pojedynek. Dla przykładu weźmy numery 101, 236, 415, 310. Pierwsza cyfra to nr maty, dwie pozostałe to nr walki

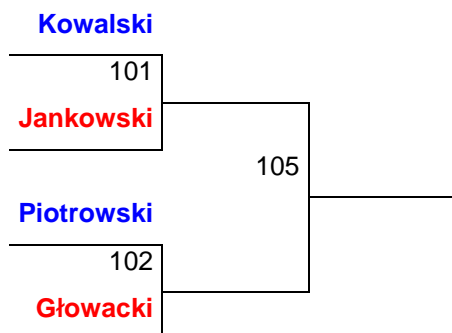
Tabela 30 Oznaczenia numeracji walk

nr maty	Nr walki		Opis
1	0	1	Na macie nr 1 walka nr 1
2	3	6	na macie nr 2 walka nr 36
4	1	5	na macie nr 4 walka nr 15
3	1	0	na macie nr 3 walka nr 10

Zawodnik, który jest umieszczony w drabince nad swoim przeciwnikiem, zawsze ma ochraniacz w kolorze niebieskim jego przeciwnik ma hogo czerwone. Jeśli drabinki wydrukowane są w kolorze, początkujący zawodnicy nie mają z tym problemów, jednak w praktyce, gdy pojawia się wydruk czarnobiały, pojawia się zamieszanie.



Wgrany zawodnik z walki nr 101 i 102 przechodzi do walki nr 105



W przypadku gdy jest trzech zawodników zapis drabinki może wyglądać w następujący sposób

	101	105	107
Kowalski			
Piotrowski			
Jankowski			

W walce nr 101 wystąpią Piotrowski (hogo niebieskie) z Jankowskim (hogo czerwone)

W walce nr 105 wystąpią Kowalski (hogo niebieskie) z Jankowskim (hogo czerwone)

W walce nr 105 wystąpią Kowalski (hogo niebieskie) z Piotrowskim (hogo czerwone)

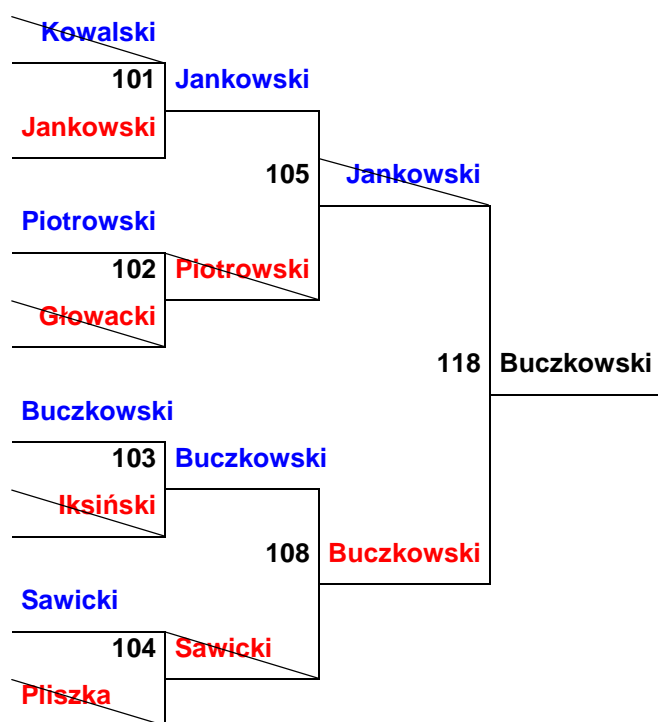
Repasaż (przykładowe drabinki repasaży)

Wprowadzenie walk repasażowych o brązowy medal często sprawia zawodnikom problem z dalszym odczytywaniem drabinek. Repasaż to słowo z języka francuskiego określające sposób przeprowadzania eliminacji do kolejnych faz zawodów sportowych.. Zakłada odbycie powtórnej walki o awans do dalszych zawodów dla zawodników, którzy nie zakwalifikowali się bezpośrednio do dalszej części rywalizacji [5].

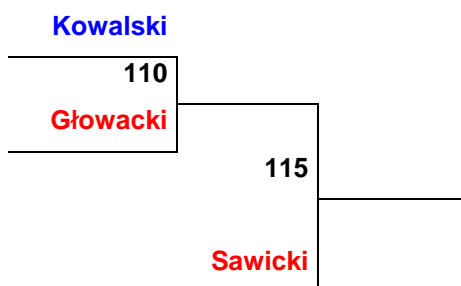
Repasaż podwójny

W przypadku ośmiu startujących, zawodnicy którzy przegrali pierwsze walki mają jeszcze szansę walki o medal brązowy. Zawodnicy którzy przegrali pierwszą walkę (np. Kowalski i Głowacki z połówki górnej oraz Iksiński i Pliszka z połówki dolnej) w drodze do trzeciego miejsca muszą stoczyć dwa pojedynki. Pierwszą walka stoczą z zawodnikiem ze swojej połówki, który również przegrał pierwszą walkę, natomiast drugą na krzyż z

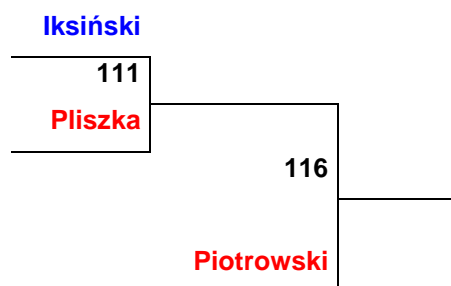
zawodnikiem z drugiej połówki, który przegrał drugą walkę (Piotrowski z górnej połówki oraz Sawicki z dolnej połówki).



Górna połówka drabinki

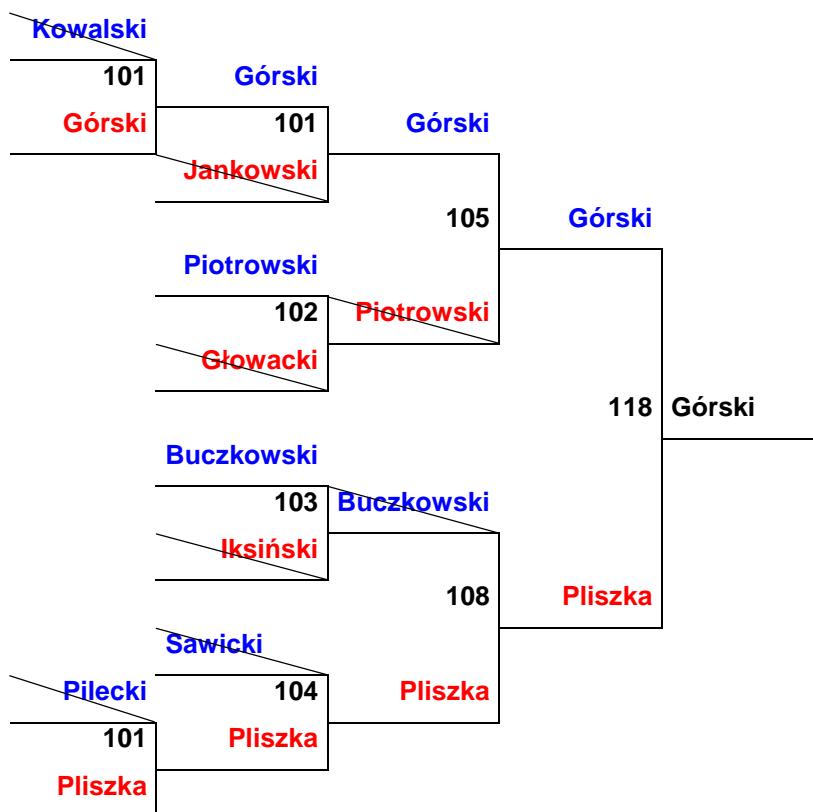


Dolna połówka drabinki



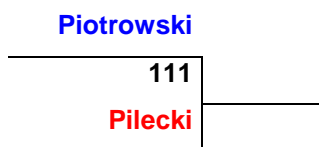
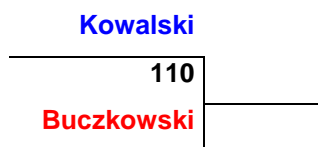
Repasaż pojedynczy

W przypadku walk repasażowych, gdy w kategorii jest więcej niż ośmiu zawodników, drabinka wygląda inaczej. Prawo do repasażowej walki o brąz uzyskują zawodnicy, którzy przegrali pierwszy pojedynek z przeciwnikiem, który doszedł do finału (Zawodnik, który doszedł do finału ciągnie za sobą zawodnika, który przegrał z nim pierwszą walkę).



Górna połówka drabinki

Dolna połówka drabinki



5.5 Scenariusz wyjazdu na zawody

Zazwyczaj wyjazd na zawody przysparza wielu emocji młodym zawodnikom. Występuje wówczas problem ze koncentracją uwagi na tym, co jest najważniejsze czyli własnym startem. Wcześniejsze poznanie procedur ułatwi zawodnikowi zaadaptowanie się w nowej sytuacji.

- **ostatnie treningi.**

Ostatni tydzień przed zawodami wygląda inaczej, niż wcześniejsze treningi. Aby uniknąć przypadkowej kontuzji, zawodnicy nie sparują już w pełnym kontakcie, używają dodatkowych ochraniaczy. Na zajęciach wykonuje się określone zadania taktyczne symulujące sytuacje mogące zaistnieć w czasie walki np. walka w zależności od ustawienia na macie np. w rogu maty. Atak i kontra z przeciwnikiem wyższym lub niższym. Walka w zależności od wyniku i pozostałego czasu. Trening

jest intensywny ale krótszy. Zawodnicy, którzy mają problem z wagą skupiają się nad jej utrzymaniem.

- **informacje o wyjeździe,**

Przed wyjazdem trenerzy przekazują zawodnikom pisemne informacje dotyczące zawodów z podaniem nazwy turnieju, miejsca zawodów i zakwaterowania, godziny wyjazdu i powrotu, rodzaju środka transportu, ilości opiekunów oraz telefony kontaktowe. W powiadomieniu powinno znajdować się zwrotne oświadczenie rodziców lub prawnych opiekunów zezwalające na wyjazd, opiekę nad dzieckiem i wyrażenie zgody na przeprowadzenie w razie konieczności niezbędnych zabiegów medycznych.

- **dzień wyjazdu,**

Ze względu na ograniczony normami czas pracy kierowców wszelkiego rodzaju opóźnienia będą wiązały się z dodatkowymi postojami i przerwami. Miejsca zawodów są często bardzo odległe a spóźnienie na rejestrację może mieć fatalne skutki. Zawodnicy powinni przyjść nieco wcześniej na zbiórkę. Często trener dopakowuje sprzęt, przydziela ochraniacze. Należy sprawdzić czy każdy zabrał książeczkę badań zawodnika, gdyż bez tego nie będzie możliwy start. Na zbiórkę uczestnicy przynoszą zgody rodziców na wyjazd, upoważniające trenerów do opieki nad nimi podczas wyjazdu.

- **przejazd na zawody zachowanie w czasie drogi,**

Zazwyczaj podczas wyjazdów panuje ożywiona atmosfera. Ważne jest wówczas przestrzeganie przepisów bezpieczeństwa podczas jazdy takich jak zapięcie pasów, niewstawanie w czasie jazdy oraz usadowienie przodem do kierunku jazdy. Niebezpieczne wybieganie z autokaru podczas postoju może skończyć się tragicznie. Zachowanie wymienionych zasad bezpieczeństwa usprawnia podróż i nie powoduje niepotrzebnego napięcia na linii zawodnicy trener. Najczęściej praktykowaną metoda na uspokojenie grupy jest oglądanie filmów w czasie jazdy.

- **rejestracja i waga,**

Ważenie zawodników walczących w danym dniu powinno być przeprowadzone dzień przed rozegranie danej kategorii wagowej w godzinach określonych komunikatem zawodów. Podczas ważenia zawodnik przedkłada komisji wagi dokument tożsamości oraz książeczkę badań sportowca. Zawodnicy mogą ważyć się w bieliźnie osobistej lub nago. W zawodach juniorów młodszych i młodzików

zawodnicy ważą się w strojach gimnastycznych (koszulka, krótkie spodenki). Ważenie może być przeprowadzone tylko raz, jednakże dopuszcza się możliwość jednego dodatkowego ważenia w granicach limitu czasu oficjalnego ważenia zawodnika, który nie zakwalifikował się za pierwszym razem. Zawodnik, który podczas oficjalnego ważenia do jej zakończenia nie uzyskał limitu wagi zgodnego ze zgłoszeniem, zostaje zdyskwalifikowany. Dopuszcza się sytuacje zmiany kategorii wagowej po opłaceniu kary przewidzianej regulaminem sportowym, jeśli pozwalają na to możliwości organizacyjne i regulaminowe turnieju.

- **odprawa trenerska i losowanie,**

Podczas odprawy trenerskiej organizator przedstawia kierownikom ekip informacje dotyczące przebiegu zawodów, rozgrywania pojedynków, przerwy obiadowej, dekoracji zwycięzców. Sędzia główny udziela instrukcji przebiegu walk (czas walki, przerwy, punktacja, kary i upomnienia), przedstawia zmiany w sędziowaniu jeśli takie wystąpią. Po losowaniu przedstawiciel biura zawodów udostępnia drabinki walk w celu zapoznania się i ewentualnej korekty w przypadku niezgodności.

- **odprawa wieczorna klubowa,**

Po losowaniach i odprawie trenerskiej zawodnicy wraz z trenerem odbywają spotkanie, podczas którego trener ustala harmonogram dnia zawodów (pobudka, śniadanie, przerwa obiadowa), rozdziela zadania (kibicowanie, pomoc w rozgrzewce, rejestracja walk, dokumentacja fotograficzna), przypomina najważniejsze punkty regulaminu walki, motywuje grupę, podaje wskazówki dotyczące walki. Po tym spotkaniu zawodnicy powinni wyciszyć się i skoncentrować na wypoczynku. Często zawody są daleko od miejsca zamieszkania i trzeba przebyć długą drogę, podczas której często organizm jest wyczerpany.

- **dzień zawodów,**

Pobudka, wyjazd

W dniu zawodów pobudka najlepiej dwie godziny przed startem. Na pobudzenie organizmu przysnąć. Co najmniej godzinę przed startem zawodnicy powinni zjeść lekki posiłek nieobciążający układu trawienia. Pakując rzeczy przed wyjazdem, należy przygotować strój i ochroniacze oraz sprawdzić czy nic nie zostało w hotelu. Ustalając godzinę wyjazdu, należy uwzględnić wszelkie przeszkody mogące wystąpić w drodze (najczęściej korki). Często bywa, że zawodnik zostaje

wylosowany do pierwszej walki, dlatego przybycie na salę powinno być minimum 30 min przed rozpoczęciem zawodów aby był czas na rozgrzewkę. Jak praktyka pokazuje zawodnicy często wychodzą nieprzygotowani bez porządnej rozgrzewki, co skutkuje spięciem w walce.

Odczytywanie drabinek

Po przyjeździe na salę odczytuje się drabinki i ustala kolejność pojedynków. W celu łatwiejszego zapisu i późniejszej analizy walk warto wykorzystywać tabelki do rejestracji pojedynków (tabela 21). W tabelkach zaznacza się numery walk, kolor hogo oraz kolejność walk poszczególnych zawodników z klubu. Ze względu na tłok panujący podczas wywieszania drabinek, trener wyznacza do tego zadania jednego z zawodników. Obecnie bardzo często drabinki umieszczane są na stronie organizatora turnieju zaraz po losowaniu.

Tabela 31 Tabela do rejestracji pojedynków

Turniej:														
			1				2				3			
lp	Nazwisko	waga	nr walki	hogo	kolejn.	Wynik	nr walki	hogo	kolejn.	wynik	nr walki	hogo	kolejn.	wynik
1				N/Cz				N/Cz				N/Cz		
2				N/Cz				N/Cz				N/Cz		
3				N/Cz				N/Cz				N/Cz		
4				N/Cz				N/Cz				N/Cz		

Rozgrzewka

Najczęściej rozgrzewkę ogólną zawodnicy przeprowadzają indywidualnie. Trener uczestniczy podczas rozgrzewki specjalistycznej tzw. rozkopania (wykonywanie pojedynczych bądź serii dowolnych kopnięć, wybranych rozwiązań taktycznych na specjalnych przyrządach typu packi lub łapy). Wielu zawodników podczas rozgrzewki słucha dynamicznej muzyki motywując się do walki. Rozgrzewka wykonywana jest na około cztery walki przed właściwą.

Tapowanie

Po rozgrzewce trener tapuje zawodnika oklejając stopy specjalnymi plastrami w celu uniknięcia przypadkowej kontuzji uniemożliwiającej kontynuację rywalizacji. Spuchnięte stopy uniemożliwiają wyprowadzanie kopnięć. Odpowiednie

obciśnięcie stopy plastrem chroni ją w przypadku urazu przed wylewaniem się siniaka czy nawet przed skręceniem.

Analiza walk

Ważnym elementem zawodów jest obserwacja i analiza walk przeciwników. Możliwości techniczne przeciwnika, sposoby atakowania, kontrowania, rodzaje prowokacji dają pewien obraz czego można się spodziewać w walce.

Nastawienie psychiczne

Właściwe nastawienie zawodników do walki skutkuje późniejszym wynikiem. Często młodzi zawodnicy, widząc przeciwnika z wyższym stopniem przegrywają walkę przed walką (walczę z czarnym pasem już przegrałem). Należy pamiętać, że zawodnik jest tak przygotowany, jak pracował na treningu. W sportach walki nie zawsze umiejętności techniczne decydują o wygranej. Większe znaczenie ma doświadczenie i taktyka, pomysł na walkę, umiejętność walki z różnymi przeciwnikami, wykorzystywanie położenia na macie. Zdarzają się sytuacje, że zawodnik prowadząc w walce, przegrywa przez dyskwalifikację na punkty ujemne. Zapominając o taktyce, chce pokazać przed kolegami, że powali przeciwnika jednym kopnięciem, jest agresywny, zapomina o regulaminie walki, nie reaguje na polecenia sędziego. Nie wykorzystuje przewagi, idzie cały czas naprzód, nie unika walki, nie oszczędza sił na kolejne pojedynki. Wielu zawodników nastawia się tylko na minimum pytając ile jeszcze musi wygrać żeby mieć brąz. Takie zachowanie nie wróży dalszego sukcesu.

Odnowa

Po wygranej walce zawodnik schodząc z maty musi odpocząć, nawodnić się i przygotować się do następnego pojedynku. Możliwość skupienia i wyciszenie się można osiągnąć wychodząc poza salę. Jeśli możliwości sali i czas w przerwie między walkami pozwalają na to można skorzystać z odnowy biorąc prysznic. Przed wyjściem do kolejnej walki zawodnik przeprowadza kolejną rozgrzewkę. Po zakończeniu ostatniej walki, jeśli zawodnik nie ma żadnej poważniejszej kontuzji, powinien wykonać krótki stretching.

Odżywianie

W Taekwondo zawody trwają przez cały dzień i wysiłek podejmowany jest wielokrotnie. Właściwe odżywianie jest szczególnie ważne. Przerwa obiadowa następuje z przesunięciem czasowym na każdej z mat i nie zawsze jest czas na spożycie posiłku. Wielu sportowców, oczekując na walki, po prostu je to, co ma

pod ręką, częstokroć ze stoisk z fast-foodami oferującymi hot dogi, frytki, hamburgery czy słodczyce. Niektórzy sportowcy nic nie jedzą między swoimi startami. Warto wówczas pomyśleć przed zawodami o zaopatrzeniu się w własne przekąski lekkostrawne np. wafle ryżowe, ciastka owsiane, batony fitness, banany a także napoje energetyczne [11].

Dekoracja zwycięzców (odpowiedni ubiór)

Kiedy przychodzi długo oczekiwana chwila dekoracji zwycięzców, zawodnicy muszą pamiętać, że reprezentują Klub i powinni wchodzić na podium zgodnie z regulaminem w dresie lub w doboku. Jest to też chwila dla mediów wiążąca się z promocją klubu, dlatego wizerunek jest niezwykle ważny.

Powrót z zawodów

Podobnie jak przy wyjeździe, obowiązują zasady bezpieczeństwa podczas jazdy. Ważne jest również przestrzeganie zasady umiaru w jedzeniu i picciu, gdyż najczęściej uradowana drużyna po turnieju zatrzymuje się na posiłek w restauracjach, gdzie serwują fastfoody (wielotygodniowy efekt samodyscypliny).

Analiza walk po powrocie

W większości klubów stosuje się analizę walk po turnieju. W tym celu wykorzystuje się materiały wideo sporządzone podczas zawodów. Przydatne są również tabelki do rejestracji pojedynku z zapisem wyniku, punktów karnych oraz innych informacji z przebiegu walki. Inscenizuje się wówczas sytuacje zaistniałe w walce i wypracowuje prawidłowe rozwiązania poprawiając błędy, które wystąpiły podczas walki.

6. PODSUMOWANIE

Celem pracy było przedstawienie roli i zakresu przygotowania teoretycznego w szkoleniu dzieci i młodzieży w Taekwondo Olimpijskim.

Rozdział pierwszy zapoznał z podstawowymi pojęciami związanymi z Taekwondo. Objął etykietę i ceremoniał treningu, przedstawił strukturę dyscypliny oraz jej historię w drodze na Igrzyska Olimpijskie.

W rozdziale drugim określiłem cel i strukturę pracy.

Trzeci rozdział przedstawił czynności związane z treningiem sportowym, takie jak rozgrzewka i zasady stretchingu. Przybliżył rolę nawadniania w treningu. Wyjaśnił zagadnienia dotyczące odżywiania i redukcji masy ciała a także metody odnowy biologicznej.

Czwarty rozdział pokazał podział zadań w roku oraz cele stawiane zawodnikom.

W rozdziale piątym przybliżyłem informacje dotyczące zagadnień teoretycznych związanych z zawodami Taekwondo. Przedstawiłem zakres wymagań dopuszczających do walki sportowej. Opisałem elementy taktyczne oraz scenariusz wyjazdu na zawody.

W początkowej fazie treningu zawodnicy muszą nauczyć się jak trenować. Nie chodzi tu o wykonywanie poszczególnych ruchów, lecz o świadomość realizacji poszczególnych działań treningowych. Dla zawodników sport nie powinien być tylko aktywnością ruchową, lecz przede wszystkim stylem życia. Dlatego też trenerzy w celu poprawy świadomości zawodników powinni przeprowadzać cyklicznie serię zajęć teoretycznych z zakresu struktury treningu, podziału zadań w roku, poznawania regulaminów sportowych.

W pracy z młodzieżą bardzo ważne jest wzajemne zrozumienie pomiędzy trenerem i zawodnikami. Używanie wspólnego języka oraz znajomość pojęć związanych z treningiem poprawi komunikację na zajęciach. Sukces końcowy często jest zbyt odległy i młodzież nie wiąże go bezpośrednio z codziennym systematycznym treningiem. Wspólne określenie celów i przekazanie wiedzy teoretycznej umożliwi zrozumienie poszczególnych działań treningowych. Wykorzystanie przedstawionych zagadnień przez zawodników przygotowuje ich do świadomej pracy na treningu i przyspieszy proces ich nauczania.

Piśmiennictwo

Strony www:

- [1] <http://www.tkd.olsztyniak.pl>
- [2] <http://www.tornado.szczecin.pl>
- [5] <http://www.wikipedia.org>
- [6] <http://www.jedynka.hg.pl>
- [7] <http://www.taekwondo.home.pl>
- [8] <http://www.pkol.pl>
- [10] <http://wdziek.info>
- [16] <http://www.sfd.pl>
- [17] <http://www.doradcametodyczny.republika.pl>
- [21] <http://www.womp.lublin.pl>
- [22] <http://www.daniken.com.pl>

Literatura:

- [3] Regulamin sportowy PZTO
- [4] K.M. Lee, D. Nowicki Taekwondo 1995
- [9] W. Mirek Wykłady AT 2012
- [11] R. Martens Jak być skutecznym trenerem 2009
- [12] I. Celejowi Żywnienie w treningu i walce sportowej 2001
- [13] A. Bean Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik 2005
- [14] J. Malczewska Wykłady AT 2012
- [15] A. Roniker „Fizjologia sportu Warszawa 2001
- [18] J. Eksterowicz Zarys żywienia sportowców 2007
- [19] K. M. Lee, Taekwondo Kyorugi 1998
- [20] Z. Naglak Metodyka Trenowania Sportowca 1999