

CENTRALNY OŚRODEK SPORTU W WARSZAWIE

ROBERT RUSINIAK

***SPRAWNOŚĆ OGÓLNA I UMIEJETNOŚCI TECHNICZNE
ORAZ OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE W TAEKWON-DO ITF
ZAWODNIKÓW KADRY JUNIORÓW
WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO
W LATACH 2008 – 2010***

PRACA DYPLOMOWA
TRENERA KLASY PIERWSZEJ

POZNAŃ 2012

Spis treści

Wstęp	3
1. Problematyka badawcza w literaturze	3
2. Metodologia badań własnych	5
2.1. Cel pracy i pytania badawcze	5
2.2. Materiał badań	6
2.3. Metody badawcze	6
2.3.1. Sprawność ogólna	7
2.3.2. Umiejętności techniczne	10
2.3.3. Osiągnięcia sportowe	13
2.3.3.1. Układy formalne.	14
2.3.3.2. Walka sportowa	15
2.3.3.3. Techniki specjalne	16
2.3.3.4. Testy siły.	16
3. Wyniki badań i ich omówienie	17
3.1. Sprawność ogólna zawodników KWJ	17
3.2. Umiejętności techniczne zawodników KWJ	20
3.3. Osiągnięcia sportowe zawodników KWJ	21
Podsumowanie i wnioski	28
Piśmiennictwo	30
Aneks	32

Wstęp

Niniejsza praca dyplomowa zatytułowana: *„Sprawność ogólna i umiejętności techniczne oraz osiągnięcia sportowe w taekwon-do ITF zawodników kadry juniorów województwa Wielkopolskiego w latach 2008 – 2010”* jest synteza i podsumowaniem pracy trenera koordynatora kadry wojewódzkiej autora pracy.

Celem pracy jest wykazanie zależności jaka zachodzi pomiędzy sprawnością ogólną i umiejętnościami technicznymi co prowadzi do sukcesu sportowego w taekwon-do ITF w kategorii juniora.

Struktura niniejszej pracy dyplomowej jest trójrozdziałowa, zawiera przegląd literatury polskojęzycznej dotyczącej taekwon-do ITF zawarty w pierwszym rozdziale, materiał i metody badań ujmuje rozdział drugi, natomiast rozdział trzeci jest analizą badań sprawności ogólnej, umiejętności technicznych oraz osiągnięć sportowych badanych zawodników kadry wojewódzkiej w trzyletnim cyklu szkoleniowym. W zakończeniu autor dokonuje podsumowania i prezentuje główne wnioski.

W pracy dyplomowej autor posługuje się dokumentacją wyników testu sprawności ogólnej badanej Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej, wymaganiami egzaminacyjnymi Polskiego Związku Taekwon-do, które wyznaczają standardy poziomu technicznego umożliwiającego start zawodnika w zawodach określonej rangi oraz dokumentację wyników sportowych badanych zawodników w trzech konkurencjach: układach formalnych, walce sportowej oraz technikach specjalnych w latach 2008-2010.

1. Problematyka badawcza w literaturze

Taekwon-do doczekało się wielu opracowań naukowych jak i popularnych, choć ujęcia są różne w zależności od preferencji autorów jak i kontekstów ujmowania tematu. Dynamiczny rozwój taekwon-do wiązał się z licznymi podziałami. W wyniku ewolucji oraz zaistniałych czynników politycznych powstały różne federacje taekwon-do, które używają wspólnej nazwy na różne systemy walki. (Raczkowski K. 2008.)

W taekwon-do można wyróżnić dwa podstawowe style: ITF – International Taekwon-do Federation i WTF – World Taekwondo Federation, które jest taekwon-do olimpijskim. (Lee K. M., Nowicki D. 1988., 1996)

Niniejsza praca dotyczy taekwon-do ITF, którego twórca jest generał Choi Hong Hi. Założenia filozoficzne jak i metodyczne taekwon-do Generał Choi zawarł w 15 tomowej encyklopedii taekwon-do. (Choi.H.H. 1983., 2000.). Pierwsze polskie naukowe opracowanie „Taekwon-do koreańska sztuka samoobrony” z uwzględnieniem teorii treningu sportowego było odniesieniem do encyklopedii taekwon-do i dało ono inspiracje do dalszych opracowań. (Choi J.H., Bryl. A. 1990).

Obecnie najlepsze polskie opracowania dotyczące taekwon-do są autorstwa mistrza Zbigniewa Bujaka VII dan kierownika Zakładu Sportów Walki i Podnoszenia ciężarów w Zamiejscowym Wydziale Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej AWF Warszawskiego. Na szczególną uwagę zasługuje pozycja „Wybrane aspekty treningu taekwon-do” (Bujak z. 2004), która opisuje taekwon-do w kluczu sportowym uwzględniając strukturę procesu treningu. „Podstawy taekwon-do dla studentów wyższych uczelni” (Bujak Z., Walczak J. 2007) uwzględnia w treningu 3 modele: tradycyjny, sportowy i mieszany. Pomocą dla adeptów taekwon-do były opracowane trzy zeszyty taekwon-do (Bujak Z., Joński K. 1993) oraz „ABC taekwon-do dla początkujących” (Bujak Z. 1999), które w sposób bardzo przystępny przedstawiają podstawowe zagadnienia, które są przedmiotem egzaminu teoretycznego na stopnie szkoleniowe w taekwon-do.

W przeglądzie literatury nie można pominąć pozycji „Teoria sportów walki” (Kalina R.M. 2000) oraz „Podstawy teorii treningu sportowego” (Sozański H. red. 1999), które porządkują wiedzę na temat sportów walki jak i samego procesu treningu sportowego.

W literaturze oprócz opracowań teoretycznych można znaleźć wiele opracowań metodycznych wzbogacających praktykę trenerską. Do takich pozycji należą: „Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym” (Kalina R.M., Jagiełło W. 2000) oraz „Sporty walki” (Staniszewski T., Radkowski K. 1999) rozdział dotyczący gier i zabaw.

Na uwagę zasługują również artykuły: „Urazowość w Taekwon-do” (Bujak Z. w: Cynarski W., Obodyński K. 2003), „Obciążenia treningowe podczas BPS w taekwon-do” (Bujak Z. 2000), „Obciążenia treningowe na etapie treningu ukierunkowanego w taekwon-do” (Bujak Z. 2000), które są przykładami specjalistycznych opracowań wybranych aspektów taekwon-do sportowego.

Ze źródeł internetowych na szczególną uwagę zasługuje strona internetowa Polskiego Związku Taekwondo w Lublinie, która zawiera zbiór komunikatów

końcowych rozegranych zawodów, wymagania egzaminacyjne będące punktem odniesienia w dla kontroli umiejętności technicznych podczas egzaminów szkoleniowych, regulaminy zawodów sportowych oraz liczne publikacje na temat taekwon-do.

2. Metodologia badań własnych

Autor jest trenerem taekwon-do w Poznańskim Sportowym Klubie Taekwon-do od 2004 roku i trenerem kadr wojewódzkich młodzików i juniorów taekwon-do ITF województwa Wielkopolskiego od 2006 roku oraz posiadaczem V dana i egzaminatorem Polskiego Związku Taekwon-do od 2002 roku. Prowadząc szkolenie w tej dziedzinie sportu, kształtując sprawność ogólną, jak i umiejętności techniczne w taekwon-do oraz przygotowując zawodników do startu w zawodach taekwon-do ITF autor zgromadził dokumentację szkoleniową w postaci wyników testów sprawności ogólnej, testów sprawności specjalnej i techniki taekwon-do w oparciu o wymagania egzaminacyjne Polskiego Związku Taekwon-do, jak również wyniki startu w zawodach kwalifikacyjnych makroregionalnych, jak i ogólnopolskich, które zostaną poddane analizie w niniejszej pracy dyplomowej.

2.1. Cel pracy i pytania badawcze

Celem pracy jest wykazanie zależności jaka zachodzi pomiędzy sprawnością ogólną i umiejętnościami technicznymi zawodników kadry wojewódzkiej juniorów województwa wielkopolskiego, co prowadzi do sukcesu sportowego w taekwon-do ITF w kategorii juniora.

2.2. Materiał badań

Materiałem badawczym są zawodnicy kadry wojewódzkiej juniorów województwa Wielkopolskiego w okresie trzech lat 2008-2010. Dobór zawodników uwzględnia czasookres treningowy czterech zawodników kadry w kategorii drugiego i trzeciego roku juniora młodszego i pierwszego roku juniora w przypadku dwóch zawodniczek Hybiak Magdaleny (1993) - (H.M.) i Musisz Małgorzaty (1993) – (M.M.) oraz trzeciego roku juniora młodszego i dwóch pierwszych lat kategorii juniora Olejniczak Joanny (1992) - (O.J.) i Koźmy Przemysława (1992) – (K.P.).

Wszyscy badani zawodnicy kadry wojewódzkiej juniorów w taekwon-do ITF trenują taekwon-do ITF w Poznańskim Sportowym Klubie Taekwon-do.

Wybrani zawodnicy przeszli proces szkolenia taekwon-do od pierwszego treningu taekwon-do do uzyskania poziomu mistrzowskiego I Dan oraz tytułów Mistrzów Polski Juniorów w konkurencji technicznej układów formalnych w przypadku Koźmy Przemysława jak i Mistrzyni Polski w walkach w najniższej kategorii wagowej do 45 kg w przypadku Olejniczak Joanny.

2.3. Metody badawcze

W niniejszej pracy zastosowano metodę analizy dokumentacji uwzględniającej programy szkolenia kadr wojewódzkich juniorów jak i szkolenie klubowe badanych zawodników ze szczególnym uwzględnieniem wyników badań sprawności ogólnej Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej, umiejętności technicznych badanych za pomocą testów podczas egzaminów na stopnie uczniowskie i mistrzowskie według wymagań szkoleniowych Polskiego Związku Taekwon-do w Lublinie oraz osiągnięć sportowych badanych zawodników podczas startów w makroregionalnych zawodach kwalifikacyjnych i zawodach ogólnopolskich takich jak: finały Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Sportach Halowych, Mistrzostwa Polski Juniorów i Seniorów, Pucharu Polski oraz Grand Prix Polski w latach 2008-2010.

2.3.1. Sprawność ogólna

Zasadniczym czynnikiem wpływającym na strukturę treningu sportowego jest sprawność fizyczna. W literaturze przedmiotu możemy spotkać się z różnorodnym definiowaniem sprawności fizycznej. Potocznie rozumiana może oznaczać uprawianie danej aktywności ruchowej, muskularną budowę ciała, bądź też troskę o stan swojego zdrowia. Różne jej definicje możemy także spotkać w teorii treningu sportowego.

Sprawność fizyczną możemy określić jako gotowość ludzkiego organizmu do podejmowania i skutecznego rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających siły, gibkości, szybkości, wytrzymałości czy zwinności, ale także pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych o odpowiednie uzdolnienie ruchowe i stan zdrowia. Można ją także zdefiniować jako określone możliwości wykonania różnorodnych form ruchu, wyznaczone przez poziom rozwoju, cechy motoryczne i morfologiczne człowieka, jego funkcje fizjologiczne i psychiczne.

W opinii innych autorów sprawność fizyczna zależy od właściwości genetycznych człowieka, takich jak: konstytucja somatyczna, uzdolnienia ruchowe, prawidłowa sprawność zmysłów, odpowiednie proporcje ciała, a nawet temperament. Są to czynniki o charakterze endogennym. Natomiast drugi zespół składników to czynniki egzogenne, odnoszące się do środowiska zewnętrznego oraz trybu życia (Raczek J., *Motoryczność człowieka*)

Dość często możemy się spotkać z pojęciem sprawności fizycznej w ujęciu ogólnym i specjalnym.

Ogólna sprawność fizyczna jest to określony poziom rozwoju, ujętych w sposób kompleksowy struktur ruchu, jak też wykształcenie cech motorycznych. Natomiast specjalna sprawność fizyczna polega na zaawansowaniu w wykształceniu sprawności i umiejętności technicznych w określonych dyscyplinach bądź konkurencjach sportowych. Sprawność fizyczną można określić jako aktualną możliwość wykonywania wszelkich czynności ruchowych oraz wyrobienia cech motorycznych takich jak: siła, szybkość, zręczność, a także innych uzdolnień motorycznych. Zarówno sprawność fizyczna, jak i ruchowa składają się na motoryczność człowieka i obrazują rezultaty rozwoju ontogenetycznego. W problematyce dotyczącej rozwoju fizycznego szczególnego znaczenia nabierają

zagadnienia dotyczące rozwoju motorycznego, gdyż rozwój ten właśnie odzwierciedla szereg naszych zachowań, zdolności i umiejętności. Sprawność ruchowa to umiejętność władania swoim aparatem ruchu, dzięki opanowaniu podstawowych nawyków ruchowych, a jej wzrost zależy od nabytych umiejętności i osobistych doświadczeń. (Sozański H., *Podstawy teorii treningu*)

Elementami budującymi strukturę motoryczności człowieka są jego predyspozycje oraz zdolności motoryczne. Są to względnie elementarne cechy strukturalne i funkcjonalne organizmu człowieka, które w zasadniczym stopniu są uwarunkowane genetycznie. Składają się one na potencjalne możliwości ruchowe organizmu do wykonywania różnego rodzaju zadań ruchowych.

Pojęcie sprawności fizycznej używane jest przez L. Denisiuka, który definiuje ją jako *poziom rozwoju cech motorycznych będących efektem zamierzonego i niezamierzonego wyćwiczenia.* (Denisiuk L., Milicerowa H.: *Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*)

Biorąc pod uwagę, że świadectwem sprawności fizycznej organizmu człowieka są cechy motoryczne, można wyróżnić: szybkość – zdolność wykonywania ruchów w jak najkrótszym czasie dla danych warunków; wytrzymałość – zdolność długotrwałego wykonywania pracy bez obniżenia jej wydajności; siłę – zdolność pokonywania oporu w czynnościach ruchowych; moc – zdolność wyzwalania jak największej siły w jak najkrótszym czasie; zwinność – zdolność szybkiego dokonywania zmiany kierunków ruchu całego ciała; gibkość – zdolność osiągania dużej amplitudy ruchów.

Sprawność fizyczna i wszystkie jej składowe są mierzalne, w związku z tym powstało wiele prób i testów do jej badania.

Oceny rozwoju poszczególnych zdolności motorycznych dokonuje się przy pomocy naukowo opracowanych testów, które umożliwiają dokonywanie oceny reprezentatywnych prób czynności w ujednoczonych warunkach, ułatwiając tym samym pomiar danej cechy lub funkcji. Wynik badania, zwykle ujęty w liczbach, jest przydatny w różnorodnych formach nauczania i treningu.

Każdy dobry test do oceny sprawności fizycznej powinien spełniać kilka warunków. Powinien być trafny i rzetelny. Pod pojęciem trafności testu rozumie się, czy test zmierzył to, co chcieliśmy zbadać. Rzetelnością natomiast nazywamy zgodność wyników uzyskanych przez tych samych badanych w testowaniu dokonanym w różnym czasie.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej wydaje się być trafnym i rzetelnym w ocenie sprawności ogólnej, gdyż jest obligatoryjnie narzuconym narzędziem do określenia cech motorycznych zawodników kadr wojewódzkich.

Podczas Igrzysk Olimpijskich w 1964r. w Tokio na odbywającym się tam Kongresie Naukowym trybunał międzynarodowy ustalił ujednoczenie prób służących do oceny sprawności fizycznej dzieci i młodzieży różnych krajów i kontynentów. Zestaw ten nazwano Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej. Składa się on z ośmiu prób mierzących poszczególne cechy motoryczne:

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, zalecany dla osób w wieku od 6 do 32 lat i zawiera osiem następujących prób. Bieg na dystansie 50m ze startu wysokiego. Skok w dal z miejsca. Bieg na dystansie: 600m – chłopcy i dziewczęta poniżej 12 lat; 800m – dziewczęta w wieku 12 lat i powyżej; 1000m – chłopcy w wieku 12 lat i powyżej. Pomiar siły dłoni za pomocą dynamometru. Pomiar siły ramion przez podciąganie się na drążku: mężczyźni i chłopcy w wieku 12 lat i powyżej lub zwis na ugiętych ramionach: dziewczęta i chłopcy w wieku do 11 lat. Bieg wahadłowy 4x10m. Skłony tułowia w dół.

Test powinno się przeprowadzać w dwóch częściach. Pierwszego dnia należy przeprowadzić pierwsze trzy próby, a drugim dniu pozostałe pięć prób. Jeśli cały test przeprowadza się w ciągu jednego dnia, wskazane jest, aby wytrzymałość mierzyć na końcu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego zawodnika, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju sportowym po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji dołączonej do Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

Do oceny poziomu sprawności fizycznej niezbędne są tabele punktacyjne dla chłopców i dziewcząt. Uzyskane wyniki w centymetrach, sekundach i kilogramach są przeliczane na punkty w skali od 1 do 100. Po uzyskaniu punktów ze wszystkich ośmiu prób, należy je porównać do norm klasyfikacyjnych i na tej podstawie ustalić poziom sprawności fizycznej.

Wysoki poziom sprawności posiada osoba, która otrzymała łącznie, co najmniej 481 punktów, średni jeśli mieści się w przedziale punktowym 320-480, niski poziom sprawności posiada osoba, która otrzymała łącznie poniżej 319 punktów.

Określając sprawność ogólna zawodników kadry wojewódzkiej juniorów w taekwon-do ITF województwa Wielkopolskiego posłużyłem się wynikami Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

2.3.2. Umiejętności techniczne

Taekwon-do, jako jedna z nielicznych dyscyplin sportowych reprezentująca sporty walki posiada trafną i rzetelną metody oceny opanowania techniki.

Bogactwo techniczne sztuk walki w połączeniu ze współczesnymi trendami sportowymi wymaga asymilacji w procesie treningowym zarówno wiedzy historycznej jak i najnowszych odkryć naukowych związanych z procesem treningowym

Czas potrzebny na opanowanie techniczno-taktycznych podstaw wymusza stosowania racjonalnego podejścia na każdym etapie nauczania, co w efekcie łączenia wszelkich działań w logiczny ciąg postępowania, nosi znamiona optymalizacji procesu treningowego.

Określenie *technika* oznacza w szerokim znaczeniu najbardziej celowy i skuteczny sposób osiągnięcia celu wykonywanego działania. W znaczeniu węższym, stosowanym w taekwon-do, technika jest najmniejszą, całościową jednostką taktyczną stosowaną w walce. Nazywa się więc technikami wszelkie ustalone sposoby przeprowadzania ataku i obrony oraz regulowania dystansu do przeciwnika.

Pod pojęciem *technika taekwon-do* autor rozumie określoną, precyzyjną postać danego ruchu ataku lub obrony, jego cel i szczegółowy sposób wykonania.

Dla opisu przebiegu konkretnego ruchu, określeń działania, analizy podstawowej jego struktury, przydatne jest pewne rozczłonkowanie całości na podstawowe elementy składowe. Podział taki ułatwia opis i orientację w strukturze ruchu, kolejności i sposobie zgrania oraz wzajemnym stosunku składowych. Dla dokonania rzeczywistych postępów w taekwon-do, oprócz systematycznego ćwiczenia ruchów technik nieodzowne jest dysponowanie jasnym wyobrażeniem tego, jak ma on wyglądać i rozumienie jego istoty.

Podstawowymi elementami każdej techniki są przebieg przestrzenny ruchu i struktura ruchu,

Określając przebieg przestrzenny ruchu należy wskazać ściśle określone położenie wyjściowe oraz ściśle określone położenie końcowe, jak również tor ruchu pomiędzy obu położeniami krańcowymi, czyli możliwe pomiędzy obu poprzednimi położenia pośrednie, w wypadku, gdy ruch z położenia wyjściowego do położenia końcowego nie odbywa się po linii prostej.

Określając strukturę ruchu wzajemnych relacji składowych należy uwzględnić akcent dynamiczny w całości ruchu, tempo ruchu czyli czas trwania całości ruchu oraz rytm ruchu czyli stosunek między składowymi ruchu.

Każda z istniejących w taekwon-do technik ma ściśle określone: kierunek (przód, bok, góra, tył, dół, na zewnątrz, do wewnątrz), wyjściowe ułożenie kończyn i ciała oraz końcowe ułożenie kończyn i ciała, wysokość (punkty orientacyjne: wysokość oczu, ramion, pasa), charakter ruchu (atak, obrona, przemieszczenie), rodzaj (ręczna, nożna), kończynę wykonującą względem pozycji (po stronie nogi wykroczonej, zakroczonej), łączenie z ruchem (w miejscu, w wyskoku, z obrotem ciała, w kroku, ślizgu, odskoku), powierzchnię efektywną (powierzchnia uderzająca, powierzchnia blokująca), ułożenie ciała (frontalne, półboczne, boczne, tyłem), tor ruchu kończyny (po linii prostej, po łuku, wznoszący się, opadający).

Taekwon-do posiada 24 układy formalne zawierające 970 technik, których twórcą jest Gen. Choi Hong Hi. Układy formalne zawierają istotę ruchu i techniki taekwon-do. Praca nad doskonaleniem układów formalnych służy rozwojowi siły dynamicznej, koordynacji, równowagi, płynności ruchów i wytrzymałości. Układy formalne stanowią kompendium materiału technicznego na poszczególnych etapach nauczania i stanowią podstawę oceny postępów technicznych.

Układy formalne są bardzo istotnym, a dla niektórych trenerów głównym pionem treningowym taekwon-do. Są one, poza typowo treningowymi efektami, swoistym żywym katalogiem technik, dziedzictwem sztuki walki.

Układy formalne w taekwon-do są zestawami pozycji, przemieszczeń i technik wykonywanych pojedynczo lub zespołowo o ustalonej i niezmiennej liczbie kroków, zwrotów, kierunkach przemieszczeń oraz rodzaju i wysokości wykonywanych technik ataku i obrony.

W wykonaniu układu przez adepta widoczna jest cała jego technika taekwon-do. W ocenie wykonania układów formalnych uwagę zwraca się na ściśle przestrzeganie tzw. diagramu, tj. kierunków, rodzaju i kolejności ruchów składowych układu, przy czym miejsce zakończenia układu winno dokładnie odpowiadać miejscu

jego rozpoczęcia. Dynamikę wykonywanych technik. Równowagę w każdej fazie wykonywanych ruchów i przemieszczeń. Kontrolę oddechu, tj. prawidłowe zgranie fazy wdechu z początkowym ruchem złożenia i zamachów oraz fazy wydechu z zakończeniem ruchu, tj. momentem naprężenia mięśni. Płynność ruchów i łączy poszczególnych technik. Tempo ruchów pozwalające na kontrolę ruchów z jednej i płynność z drugiej strony, uwypuklające przepływ ruchu od rozluźnień do napięć. Rytm ruchu, tj. prawidłowy stosunek czasowy faz przygotowawczych ruchu i jego faz końcowych. Elegancję ruchu, tj. charakterystyczne indywidualne piękno wykonania układu przez zawodnika.

Taekwon-do ITF oparte jest na systemie 24 układów formalnych, zawierających jego dorobek techniczny. Dziesięć z nich swoim stopniem trudności odpowiada wymogom promocyjnym na stopnie uczniowskie, pozostałe 14 jest formą szkoleniową i promocyjną stopni mistrzowskich.

Systematyka nauczania układów formalnych bazuje na metodyce treningu, zawartej w zasadach nauczania-uczenia się, dydaktyki i treningu sportowego. Nauczanie ruchowe jest procesem opartym nie tylko na czynnościach ruchowych i kolejnym ich opanowywaniu, jest także procesem psychicznym, gdzie kształtowane są uwaga, postrzeganie, myślenie. Na szybkość, jakość i trwałość uczenia się nawyków czuciowo-ruchowych, z którymi mamy do czynienia w układach, wywiera wpływ ogromna liczba czynników zewnętrznych i wewnętrznych, do których można zaliczyć wzorcowy pokaz, stosowanie zasad poglądowości i innych zasad dydaktycznych, aktywna i świadoma postawa ucznia, stosowanie odpowiednich metod nauczania, osobowość trenera, wiek, płeć, ilość zajęć .

W miarę postępu procesu treningowego możemy wyodrębnić fazy opanowania nawyku ruchowego techniki taekwon-do począwszy od powstania wyobrażenia działania w umyśle ćwiczącego, a na zastosowaniu techniki w bardzo trudnych warunkach skończywszy.

Kształtowanie umiejętności technicznych taekwon-do powinno dążyć do takiego wykonania ruchu, by w efekcie wytworzyć maksymalną siłę zgodnie z zasadami biomechaniki i fizjologii, by ułatwić nauczanie-uczenie się z łatwością i prostotą zrozumienia celu i sposobu wykonania ruchu, prawidłowego oddychania, jako warunku siły i szybkości technik oraz ograniczenia zmęczenia.

Metodyka nauczania techniki powinna umożliwiać opanowanie układów formalnych wszystkim ćwiczącym taekwon-do bez względu na wiek i płeć

Gen. Choi Hong Hi tworząc i systematyzując techniki taekwon-do opracował zasady które muszą być bezwzględnie przestrzegane, aby ćwiczyć poprawną technikę taekwon-do. Gen. Choi zasady te nazwał je *sekreтами* treningu taekwon-do, które sprowadzają się do siedmiu dyrektyw. Dokładnie rozumieć cel i metodę wykonywania każdego ruchu oraz stale studiować teorię siły. Należy znać prawidłowe kąty i odległości zarówno przy ataku jak i obronie oraz dobierać odpowiednią technikę do odpowiedniego celu. Każdy ruch w taekwon-do musi zaczynać się ruchem wsteczny, poza bardzo nielicznymi wyjątkami, przy czym kiedy ruch jest rozpoczęty nie można go zatrzymywać aż do momentu osiągnięcia celu. Przy każdej technice z wyjątkiem ruchów połączonych należy wykonywać wydech. W czasie wyprowadzania techniki, ręce i nogi muszą być rozluźnione i odpowiednio ugięte. W czasie ruchu należy tworzyć łagodną sinusoidalną falę przez prawidłowe wykorzystanie sprężystości kolan. Każdy ruch łączy w jednej chwili wzrok, końcówkę techniki ręcznej, ustabilizowanie pozycji i oddech.

Kształtowanie umiejętności technicznych według powyższych dyrektyw twórcy taekwon-do sprawia, że opanowanie techniki przez zawodnika o wysokiej lub dobrej sprawności ogólnej prowadzi do zwycięstwa sportowego w taekwon-do.

Określając umiejętności techniczne zawodników kadry wojewódzkiej juniorów w taekwon-do ITF województwa Wielkopolskiego posłużyłem się wynikami testów egzaminacyjnych na stopnie taekwon-do Polskiego Związku Taekwon-do, które określają poziom zaawansowania technicznego stopniami uczniowskimi w skali 10-1 cup i zaawansowania poziomu mistrzowskiego w skali I-IX dan.

2.3. 3. Osiągnięcia sportowe

Współzawodnictwo sportowe w taekwon-do ITF jest czwórbojem indywidualnym i drużynowym, kobiet i mężczyzn składającym się z czterech konkurencji: układów formalnych, walk sportowych, technik specjalnych i testów siły. Współzawodnictwo sportowe w taekwon-do jest rozgrywane w czterech grupach wiekowych: młodzika (12-13 lat) – tylko układy formalne i techniki specjalne; junior młodszy (14-16 lat) i junior (17-18 lat) - walki, układy formalne i techniki specjalne; walki, układy formalne i techniki specjalne; młodzieżowiec i senior – wszystkie cztery konkurencje.

2.3.3.1. Układy formalne.

Taekwon-do posiada 24 układy ćwiczeń, które zawierają 920 ruchów.

W konkurencji układów indywidualnych zawodnicy podzieleni są na grupy w zależności od posiadanego stopnia i od tego uzależniona jest liczba układów, które powinni mieć opanowane. Zawodnicy grupy najwyższej IV-VI dany muszą znać 21 układów, z których do prezentacji i oceny pięciu sędziów wybiera jeden i jeden wybiera sam zawodnik.

W ocenie sędziowie biorą pod uwagę:

- diagram (kierunki, rodzaje i kolejność ruchów układu, których rozpoczęcie i zakończenie powinno wypaść w tym samym miejscu),
- siłę i szybkość wykonywanych technik,
- równowagę w każdej fazie przemieszczeń i wykonywanego ruchu,
- oddech, to jest prawidłowe zgranie wydechy z momentem zakończenia ruchu i napięcia mięśni,
- płynność (rozpoczęcie i zakończenie ruchu oraz połączenia między technikami),
- synchronizację ruchów uwypuklającą przepływ ruchu od napięć do rozluźnień w sposób kontrolowany,
- rytm (prawidłowy stosunek czasowy przygotowania, wykonania i zakończenia ruchu).

Za wyżej wymienione elementy zawodnik otrzymuje określoną ilość punktów, jednak różną w układzie wyznaczonym przez sędziego i wybranym przez siebie. Zawodnik zdobywający łącznie od pięciu sędziów największą ilość punktów wygrywa rywalizację w swojej grupie.

W układach drużynowych występuje pięciu zawodników wykonujących układ jednocześnie. Ustawienie zawodników, rytm, tempo i choreografia jest dowolna i podlega ocenie, natomiast wykonanie układu musi być zgodne z diagramem. Rywalizacja układów drużynowych jest bardzo widowiskowa, a samo wyjście drużyny na plansze bywa często majstersztykiem choreograficznym podobnie jak wykonanie całej reszty układu.

2.3.3.2. Walka sportowa

Walka sportowa taekwon-do ITF charakteryzuje się bezpośrednim kontaktem z przeciwnikiem z ograniczoną siłą przy zastosowaniu tylko pewnych technik, ściśle określonych przepisami kierowanych na dozwolone strefy przeciwnika.

Dominują techniki nożne, defensywne i ofensywne także wykonywane w powietrzu. Przebieg walki ma charakter acykliczny, o dużej szybkości czynności koordynacyjno-ruchowych, o charakterze beztlenowych przemian energetycznych.

Zawodnicy walczą w specjalnych ochraniaczach dłoni i przedramion, stóp i goleni oraz krocza. Techniki powinny być zatrzymywane przy zetknięciu z przeciwnikiem. Nad przebiegiem walki czuwa sędzia planszowy, natomiast punktuje czterech sędziów w narożnikach planszy o wymiarach 8x8 m. Walki trwają dwie dwuminutowe rundy z jednoczynową przerwą dla seniorów, natomiast runda juniorska trwa 90 sekund.

Zawodnicy podzieleni są na pięć kategorii wagowych. Atakować można część frontalną i boczną głowy i podobnie część tułowia od pasa w górę.

Podczas walki sportowej jest zabronione: stosowanie podcięć i rzutów, zbyt silnego kontaktu, atakowanie leżącego, kierowanie ataków na inne części ciała niż dozwolone, uderzeń innymi częściami rąk i nóg niż zabezpieczone ochraniaczami, unikanie walki, wychodzenie poza planszę, utrata kontroli nad sobą, rozmowy z przeciwnikiem lub sędzią, łapanie, pchanie, przytrzymywanie przeciwnika i upadki. Za wykonanie jakiegokolwiek akcji zabronionej sędzia planszy przyznaje upomnienia, punkty ujemne lub stosuje dyskwalifikacje.

Punktowane są następujące akcje techniczne: 3 punkty za trafienie techniką nożną w głowę przeciwnika, 2 punkty za trafienie w tułów nogą, 1 punkt za trafienie ręką w głowę lub tułów przeciwnika.

Zawodnicy walczą systemem pucharowym lub repasażowym, a udział w walkach mogą brać zawodnicy na odpowiednim poziomie wyszkolenia technicznego. W zawodach międzynarodowych prawo startu posiadają tylko zawodnicy, który osiągnęli poziom mistrzowski.

Do ogólnych zasady określających zachowanie się zawodnika w walce należą: umiejętność trzymania gardy, to jest takiego ustawienia, które utrudnia trafienie przez przeciwnika, a jednocześnie umożliwia przeprowadzenie błyskawicznej akcji ofensywnej i defensywnej, właściwe poruszanie się i umiejętność wykonywania

zwodów, panowanie nad dystansem umożliwiającym czucie i kontrolę zasięgu swoich technik jak i technik przeciwnika, wyczucie najważniejszych momentów obrony i ataku oraz umiejętność realizowania założeń taktyki walki.

W walkach drużynowych nie ma podziału na kategorie wagowe, a w drodze losowania trener decyduje, który zawodnik wystąpi w danej walce.

2.3.3.3. Techniki specjalne

Podobnie jak w poprzednich konkurencjach, rywalizacja w technikach specjalnych rozgrywa się indywidualnie i drużynowo. Konkurencja polega na trafieniu stopą znormalizowanej deski o wymiarach 30x30 cm umieszczonej za pomocą specjalnego wsięgnika na najwyższej wysokości - 5 technik w przypadku mężczyzn. Kobiety rywalizują tylko w trzech technikach specjalnych.

Podczas rozgrywanych zawodów oceniana jest nie tylko wysokość kopnięcia, ale i poprawność techniczną oraz lądowanie na nogi z zachowaniem równowagi. Zawodnik w zależności od skuteczności techniki może uzyskać 1 lub 2 punkty za każdą z prób.

W przypadku rywalizacji drużynowej startujący zawodnicy wykonują tylko jedną wybraną technikę inną niż pozostali. Suma punktów wyłania zwycięzców. Konkurencja ta wymaga od zawodników wykazania się wysokim stopniem gibkości aktywnej, koordynacji ruchowej i skoczności.

2.3.3.4. Testy siły.

Celem wykazania się zawodników używaniem pełnej siły w technikach taekwon-do, czego poprzednio opisane konkurencje w pełni uniemożliwiały, istnieje czwarta konkurencja typowo siłowa. Polega ona na rozbiciu jak największej ilości desek o wymiarach 30x30x2-2,5 cm, umieszczonych w specjalnym stojaku zapewniającym wszystkim zawodnikom jednakowe warunki. Test siły przewiduje następujące rozbicia: cios prosty, przednią powierzchnią pięści - tylko mężczyźni; cios boczny, łokciową krawędzią otwartej dłoni - także kobiet; kopnięcie boczne,

zewnątrzną krawędzią stopy; kopnięcie okrężne, przednią powierzchnią podeszwy stopy; obrotowe kopnięcie okrężne, piętą - tylko mężczyźni.

Za deskę złamaną zawodnik otrzymuje dwa punkty za deskę pękniętą jeden punkt. O zwycięstwie decyduje suma zdobytych punktów we wszystkich rozbiciach.

W przypadku testów siły oprócz specjalnego przygotowania siłowego niebagatelne znaczenie ma odpowiednie przygotowanie i uodpornienie powierzchni uderzających.

3. Wyniki badań i ich omówienie

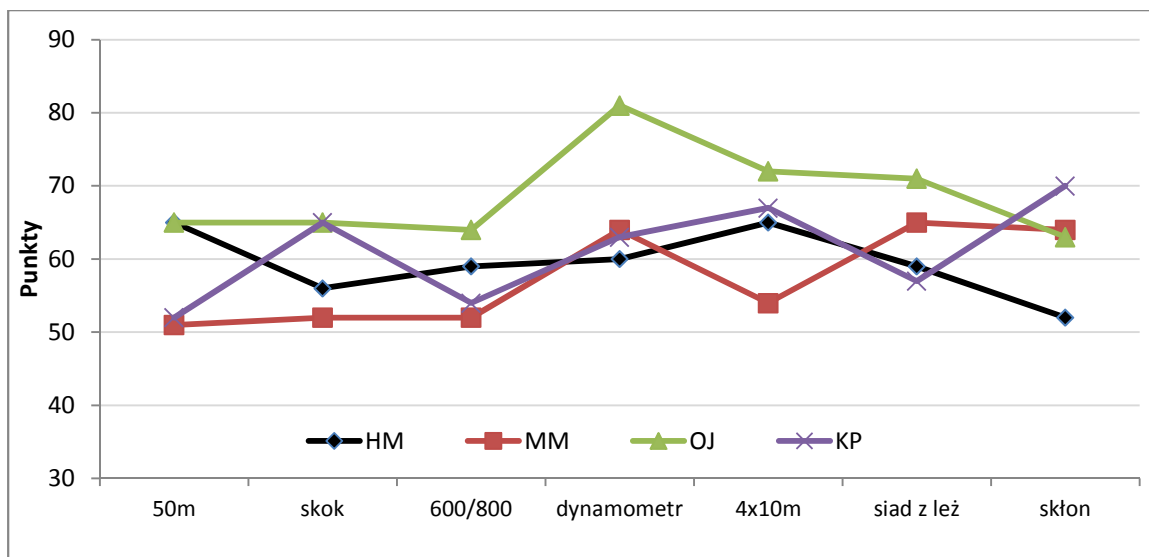
Prowadząc proces treningowy kształtujący sprawność ogólną, jak i umiejętności techniczne w taekwon-do ITF oraz przygotowując zawodników do startu w zawodach autor zgromadził dokumentację szkoleniową w postaci wyników określających sprawność ogólną mierzoną Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej, umiejętności techniczne oceniane przez komisję ekspertów taekwon-do w oparciu o wymagania egzaminacyjne Polskiego Związku Taekwon-do, jak również wyniki startów w zawodach kwalifikacyjnych makroregionalnych i ogólnopolskich zamieszczonych na stronie internetowej Polskiego Związku Taekwon-do w Lublinie.

3.1. Sprawność ogólna zawodników KWJ

Ogólną sprawność fizyczną zawodników kadry wojewódzkiej oceniono trzykrotnie w latach 2008, 2009 i 2010 roku.

Badania przeprowadzone w 2008 roku wykazały najwyższy poziom ogólnej sprawności fizycznej u zawodniczki O.J. – łącznie 532 pkt. (ryc.1). Okazało się, że dominowały zdolności siłowe (siła statyczna dłoni) – 81 pkt. oraz zwinność – 72 pkt. Pomimo znacznych różnic punktowych poziom O.J. nie różnił się znamienne (na poziomie 0.05) od pozostałych badanych.

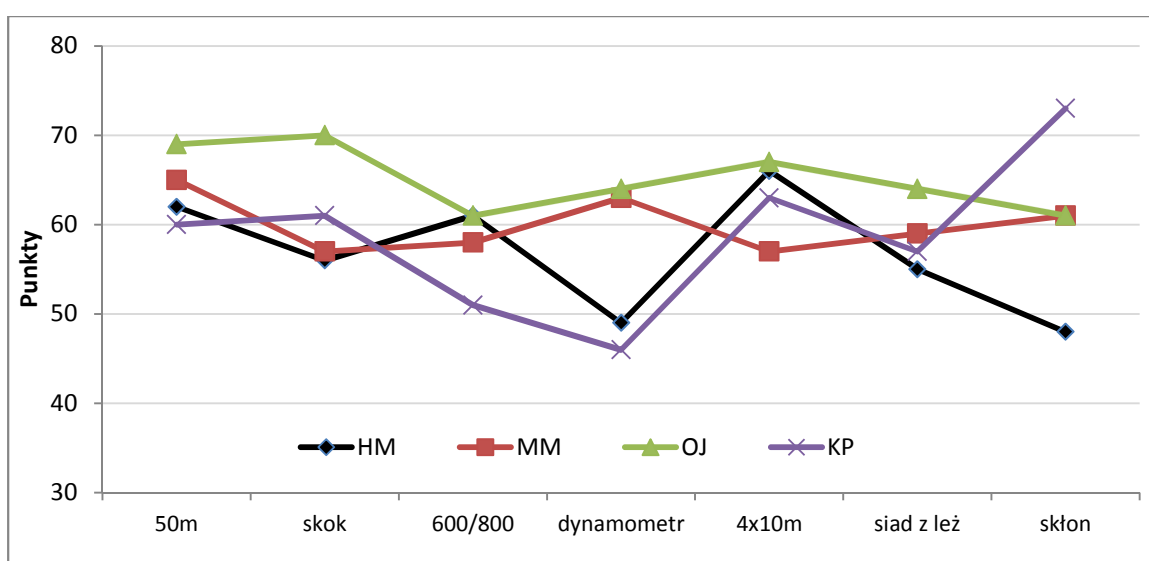
Najśłabszy poziom sprawności prezentowała H.M. – 462 pkt. Według zaleceń MSiT poziom sprawności fizycznej zawodników można określić jako dobry.



Ryc. 1. Struktura ogólnej sprawności fizycznej zawodników KWJ w 2008 r.

Badania przeprowadzone w 2009 roku wykazały najwyższy poziom ogólnej sprawności fizycznej również u zawodniczki O.J., choć jest on niższy o 14 pkt. niż w roku 2008 dając łącznie 532 pkt. (ryc.2). Wszystkie zdolności były na wyrównanym poziomie pomiędzy 61-70 pkt. Pomimo znacznych różnic punktowych poziom O.J. nie różnił się statystycznie (na poziomie 0.05) od pozostałych badanych.

Najlepszy poziom sprawności w roku 2009 prezentowała H.M. – 443 pkt. Według zaleceń MTSF poziom sprawności fizycznej zawodników można określić jako dobry.

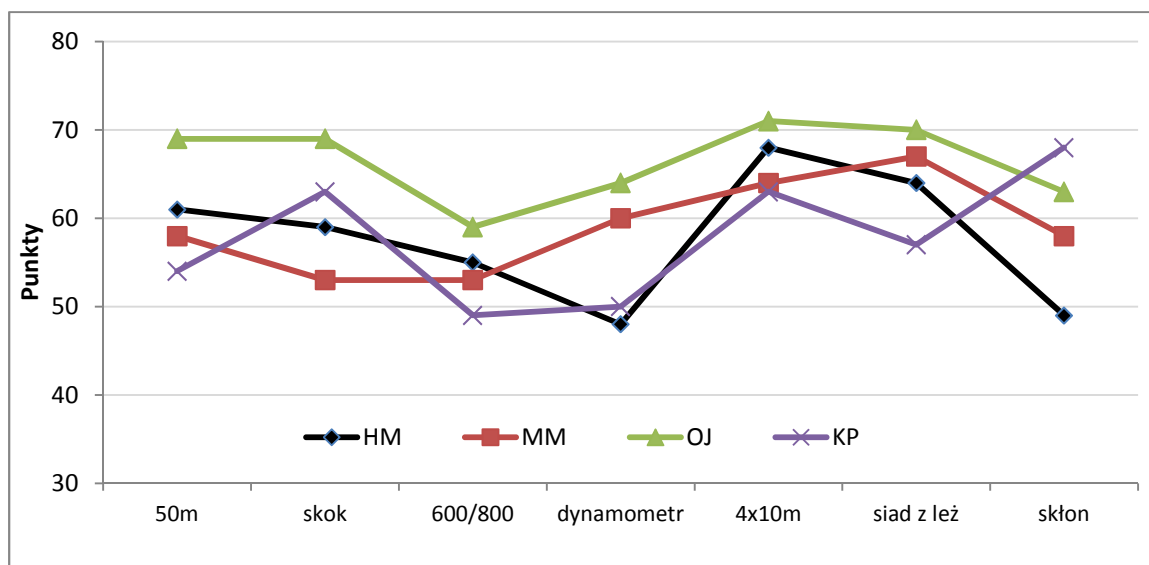


Ryc. 2. Struktura ogólnej sprawności fizycznej zawodników KWJ w 2009 r.

Badania przeprowadzone w 2010 roku wykazały, jak w latach ubiegłych najwyższy poziom ogólnej sprawności fizycznej u zawodniczki O.J. – łącznie 525 pkt. (ryc.3). Okazało się, że dominowały zdolności zwinnościowe – 71 pkt.

Pomimo znacznych różnic punktowych poziom O.J. nie różnił się statystycznie (na poziomie 0.05) od pozostałych badanych.

Najniższy poziom sprawności w roku 2010 prezentowała K.P. – 450 pkt. Według zaleceń MSiT poziom sprawności fizycznej zawodników można określić, tak jak w latach poprzednich jako dobry.



Ryc. 2. Struktura ogólnej sprawności fizycznej zawodniczek KWJ w 2010 r.

Analizy wyników ukazały zróżnicowanie poziomu zdolności motorycznych, pomiędzy zawodniczką O.J. a pozostałymi badanymi zawodniczkami, których poziom zdolności motorycznych oscylował na poziomie 466-474 pkt. w roku 2008, 443-479 pkt. w roku 2009 i 450-473 pkt. w roku 2010. Wynik ten należy uznać jako dobry.

Zawodniczka O.J. z wynikiem 514-532 pkt. w latach 2008-2010 uplasowała się w pierwszej dziesiątce najbardziej sprawnych zawodniczek kadr wojewódzkich województwa wielkopolskiego wszystkich dyscyplin sportowych, w których prowadzi się szkolenie w kadrach wojewódzkich i obowiązkowy pomiar sprawności ogólnej Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej.

3.2. Umiejętności techniczne zawodników KWJ

W prowadzonych badaniach dotyczących sposobu określenia aktualnej wartości zawodników, obok testów sprawności fizycznej ogólnej, stosowane są testy oparte o elementy techniczne, które pozwalają ocenić umiejętności techniczne.

Badani zawodnicy kadry wojewódzkiej juniorów województwa Wielkopolskiego w okresie trzech lat 2008-2010 posiadają różny czasookres treningowy, w którym opanowali umiejętności techniczne określone stopniem szkoleniowym, który umożliwia start w określonej randze zawodów taekwon-do.

Badany zawodnik	Data rozpoczęcia treningów	Posiadany stopień w styczniu 2008	Data promocji na stopień mistrzowski I dan	Powołanie do kadry wojewódzkiej taekwon-do ITF	Czasookres treningowy w Klubie	Czasookres treningowy w kadrach wojewódzkich
H.M.	IX 2004	2 cup	12.12.2009	I. 2005 KWM I. 2007 KWJ	5 lat, 3 m-c	2 lata 4 lata
M.M.	IX 2004	2 cup	31.05.2009	I. 2005 KWM I. 2007 KWJ	4 lata, 8 m-c	2 lata 4 lata
O.J.	II 2006	2 cup	31.05.2009	I. 2007 KWJ	3 lata, 4 m-c	4 lata
K.P.	X 2007	6 cup	13.06.2010	I. 2008 KWJ	2 lata, 8 m-c	3 lata

Tab. 1. Poziom techniczny i czasookres treningowy badanych zawodników KWJ.

Najdłuższy czasookres treningowy posiadają zawodniczki H.M. i M.M. Proces szkolenia klubowego był wspomagany szkoleniem dwuletnim szkoleniem w kadrach wojewódzkich młodzików i czteroletnim szkoleniem w kadrach wojewódzkich juniorów. Najkrótszy czasookres treningowy posiada K.P., który statystycznie nie powinien pojawić się w KWJ, ale bazując na jego sprawności ogólnej i wysokiej motywacji na treningach klubowych trener postanowił zintensyfikować proces treningowy K.P., co doprowadziło do osiągnięcia stopnia mistrzowskiego w najkrótszym czasie w historii polskiego taekwon-do oraz do zdobycia Mistrzostwa

Polski w konkurencji technicznie najbardziej skomplikowanej, jaką są układy formalne.

Poziom techniczny na początku 2008 roku był wyrównany w przypadku trzech zawodniczek H.M., M.M., O.J. i utrzymywał się na poziomie 2 cup, co w szkoleniu taekwon-do oznacza etapie szkolenia ukierunkowanego z elementami specjalistycznymi w przypadku układów formalnych.

Najniższy poziom zaawansowania technicznego na początku roku 2008 wystąpił u K.P. na poziomie 6 cup, co w szkoleniu jest etapem podstawowym.

Proces nauczania umiejętności technicznych do poziomu mistrzowskiego najszybciej przebiegał u K.P. i wyniósł 2 lata i 8 m-c, co jest wynikiem talentu, pasji i ciężkiej pracy na treningach oraz indywidualnego podejścia trenera.

W przypadku pozostałych zawodniczek KWJ przebiegał również odwrotnie proporcjonalnie do czasookresu treningowego.

Badani zawodnicy posiadają bardzo wysoki poziom umiejętności technicznych w roku 2010 czego potwierdzeniem jest pozytywny zdany test na stopień mistrzowski i wysokie lokaty w konkurencji układów formalnych na zawodach taekwon-do.

3.3. Osiągnięcia sportowe zawodników KWJ

Analizując wyniki zawodników bez sukcesów sportowych, tzn. nie zdobycia miejsc medalowych, należy pamiętać, że w taekwon-do ITF obowiązuje system pucharowy i losowe dobieranie przeciwników w konkurencji układów formalnych. Tak więc mogą się wydarzyć starty zawodników dobrze przygotowanych technicznie, ale pozbawionych szczęścia w losowaniu. Konkurencja walk rozgrywana jest systemem repasażowym, natomiast konkurencja technik specjalnych systemem punktowania skuteczności poszczególnych prób.

Wywalczone pozycje zawodników KWJ podczas zawodów taekwon-do rozegranych w latach 2008-2010 przeliczono na system punktowy wg klucza zaproponowanego przez mistrza Zbigniewa Bujaka VII dan stosując tabele klasyfikacji zawodów taekwon-do w punktach.

Lp.	Rodzaj zawodów	Zajęte miejsca i konkurencja																			
		I miejsce				II miejsce				III miejsce			V - VIII miejsce				IX-XVI miejsce				
		Układy	Walki	Tech spec.	Testy siły	Układy	Walki	Tech spec.	Testy siły	Układy	Walki	Tech spec.	Testy siły	Układy	Walki	Tech spec.	Testy siły	Układy	Walki	Tech spec.	Testy siły
1.	Mistrzostwa Makroregionu Juniorów	22	22	20		17	16	15		13	12	11		7	7	6		3	3	2	
2.	Mistrzostwa Makroregionu Seniorów	26	26	23	23	20	20	18	18	16	16	14	14	8	8	7	7	4	5	3	3
3.	Ogólnopolski Turniej Juniorów	35	35	33		29	29	27		24	24	22		13	13	10		6	7	5	
4.	Ogólnopolski Turniej Seniorów	38	39	35	35	31	32	29	29	26	26	23	23	16	18	14	14	7	9	6	6
5.	Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych	40	39	37		33	32	31		26	25	24		14	14	10		6	6	5	
6.	Mistrzostwa Polski Juniorów	48	47	44		41	40	37		32	32	29		18	19	15		9	9	8	
7.	Mistrzostwa Polski Seniorów	55	58	52	51	49	51	45	44	40	42	36	36	26	27	22	22	13	14	10	10
8.	Zawody Międzynarodowe (co najmniej 5 państw)	50	52	49	47	45	46	42	41	35	36	32	32	23	24	18	18	12	14	9	9
9.	Mistrzostwa Europy Juniorów	70	73	63	64	61	64	56	55	49	52	44	44	34	35	29	28	21	22	16	16
10.	Mistrzostwa Europy Seniorów	82	84	77	74	72	75	68	65	60	64	56	54	42	46	38	36	30	31	23	22
11.	Mistrzostwa Świata Juniorów	87	87	82	79	78	78	73	70	66	67	61	59	50	50	42	40	32	32	26	25
12.	Mistrzostwa Świata Seniorów	98	99	92	93	88	90	83	84	79	80	74	75	61	62	59	57	45	44	39	37

Tab. 2. Opracowanie: Bujak Z. (1998) Optymalizacja struktury treningu w taekwon-do. Przesłanki optymalizacji. Praca doktorska – maszynopis. AWF, Warszawa.

W roku 2008 badani zawodnicy KWJ startowali w kategorii juniora młodszego. Trzy zawodniczki H.M., M.M., O.J. posiadały stopień techniczny umożliwiający im start w turniejach ogólnopolskich w kategorii juniora, stąd różnica w ilości startów pomiędzy badanymi zawodnikami.

Skróty: H.M. - Hybiak Magdalena (1993)

M.M. - Musisz Małgorzata (1993)

O.J. - Olejniczak Joanna (1992)

K.P. - Koźma Przemysław (1992)

B.K. - Brak kwalifikacji N.S - Nie startował w zawodach

Z.P.- Zawody przerwane

konkurencja	układy formalne				walki				techniki specjalne			
	H.M	M.M.	O.J	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.
Zawody 2008	H.M	M.M.	O.J	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.
I eliminacje OOM	2	3	1	3	3	3	1	3	5	6	3	1
II eliminacje OOM	3	2	1	9-16	1	2	1	1	3	7	2	1
Puchar Polski Juniorów	9-16	5-8	17-28	B.K	13-15	3	3	B.K	8	17	13	B.K.
Grand Prix Juniorów	17-31	3	17-31	B.K	17	3	2	B.K	13	13	13	B.K.
Finał OOM	5-8	5-8	2	33-35	9-16	9-16	9-12	9-16	B.K.	B.K	22	2
Wynik pkt.	49	75	77	13	47	82	103	39	32	17	31	72

Tab. 3. Wyniki zawodów sportowych zawodników KWJ w roku 2008 w przeliczeniu na punkty.

Po przeliczeniu wyników sportowych na punkty można wnioskować, że najwyższy poziom startowy w roku 2008 prezentował w kategorii wiekowej juniora młodszego prezentowała O.J. z 211 pkt. natomiast najniższy na zbliżonym poziomie wystąpił u H.M. – 128 pkt. K.P. – 124 pkt.

Najwyższa skuteczność wystąpiła u K.P., który zgromadził 124 pkt. nie startując w turniejach ogólnopolskich Pucharze Polski i Grand Prix ze względu na niski poziom techniczny – 6 cup zdobywając jednocześnie wicemistrzostwo Polski w konkurencji technik specjalnych na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Sportach Halowych Dolnośląskie 2008.

W roku 2009 poziom techniczny wśród badanych zawodników był wyrównany na poziomie I dan M.M. i O.J. oraz 1 cup H.M. i K.P. Dwie zawodniczki H.M. i M.M. startowały w kategorii juniora młodszego oraz w turniejach ogólnopolskich w kategorii juniora, natomiast O.J. i K.P. startowali w kategorii juniora oraz w kategorii seniora w układach formalnych, w których K.P. zdobył złoto na Pucharze Polski i srebro na MP Seniorów w2009 roku. Ilość startów w roku 2009 była zróżnicowana ze względu na różne kategorie wiekowe w przedziale junior młodszy, junior i senior.

konkurencja	układy formalne				walki				techniki specjalne			
	H.M	M.M.	O.J	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.
Zawody 2009												
I eliminacje OOM	1	2	N.S.	N.S.	2	3	N.S	N.S	1	3	N.S.	N.S.
II eliminacje OOM	3	1	N.S.	N.S.	1	3	N.S.	N.S	1	3	N.S.	N.S.
Finał OOM	9-16	5-8	N.S.	N.S.	9-12	9-12	N.S	N.S	9	17	N.S.	N.S.
I eliminacje MP Juniorów	N.S.	N.S.	1	3	N.S.	N.S.	1	3	N.S.	N.S.	3	1
II eliminacje MP Juniorów	N.S.	N.S.	1	1	N.S.	N.S.	1	2	N.S.	N.S.	3	1
Puchar Polski Juniorów	17-31	17-31	9-16	5-8	9-10	9-12	5-6	13-16	13	N.S.	N.S.	14
Puchar Polski Seniorów	N.S.	N.S.	5-8	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Grand Prix Juniorów	3	5-8	5-8	5-8	9-11.	9-12	2	13-16	13	21	17	6
Grand Prix Seniorów	N.S.	N.S.	N.S.	3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mistrzostwa Polski Juniorów	N.S.	N.S.	5-8	9-16	N.S.	N.S.	1	B.K.	N.S.	N.S.	9	6
Mistrzostwa Polski Seniorów	N.S.	N.S.	9-16	2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Wynik pkt.	65	66	104	180	58	44	134	42	55	22	28	71

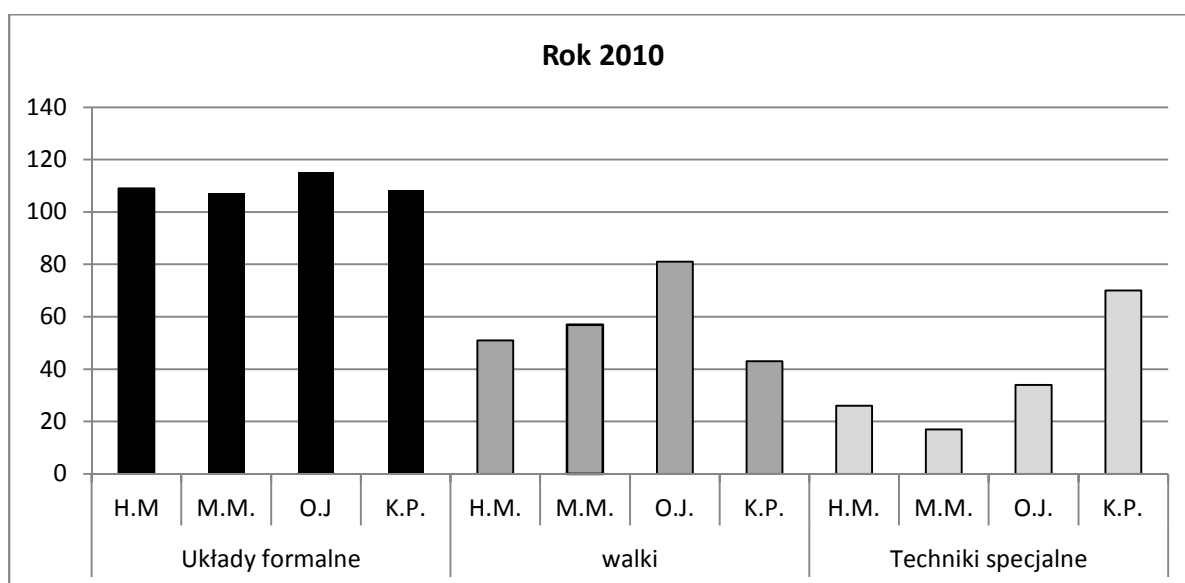
Tab. 4. Wyniki zawodów sportowych zawodników KWJ w roku 2009 w przeliczeniu na punkty.

Po przeliczeniu wyników sportowych na punkty wynika, że najwyższy poziom startowy w roku 2009 prezentował K.P. – 273 pkt, najniższy M.M. – 132 pkt.

Najwyższa skuteczność wystąpiła u K.P., który zgromadził 180 pkt. będąc juniorem zdobył medale w konkurencji układów formalnych w kategorii seniora na zawodach ogólnopolskich: złoto na Pucharze Polski, brąz na Grand Prix i srebro na MP Seniorów, co świadczy o bardzo wysokim poziomie umiejętności technicznych w taekwon-do.

Wysoką skuteczność punktową w konkurencji walk sportowych do 45 kg w roku 2009 wykazała O.J. - 134 pkt. zdobywając mistrzostwo polski dostając złoty medal.

Rok 2010 był rokiem bardzo wyrównanym. Wszyscy badani zawodnicy spotkali się w kategorii wiekowej juniora, byli posiadaczami czarnego pasa, co potwierdzili wysokim i wyrównanym poziomem punktowym w zawodach taekwon-do w konkurencji układów formalnych co obrazuje ryc. 4.



Ryc. 4. Punktowe wyniki zawodów sportowych zawodników KWJ w roku 2010.

Ilość startów w roku 2010 była zróżnicowana ze względu na kontuzje i trudności życiowe K.P., co nie przeszkodziło temu zawodnikowi w zdobyciu Mistrzostwa Polski Juniorów oraz stopnia mistrzowskiego I dan. Poziom zawodniczek H.M., M.M. i O.J. był bardzo wyrównany.

konkurencja	Układy formalne				walki				Techniki specjalne			
	H.M	M.M.	O.J	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.
Zawody 2010	H.M	M.M.	O.J	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.
I eliminacje MP Juniorów	2	1	3	9-12	2	3	2	3	5	7	1	1
II eliminacje MP Juniorów	3	2	1	1	3	2	1	3	2	5	5	1
Puchar Polski Juniorów	9-13	9-13	5-8	1	7-8	5-6	3	17-20	15	15	15	3
Puchar Polski Seniorów	17-28	9-16	17-28	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Grand Prix Juniorów	Z.P.	Z.P.	Z.P.	N.S.	Z.P.	Z.P.	Z.P.	N.S.	Z.P.	Z.P.	Z.P.	N.S.
Grand Prix Seniorów	1	5-8	5-8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mistrzostwa Polski Juniorów	9-12	5-8	3	1	9-12	5-6	7-8	7-8	B.K.	B.K	10	9
Mistrzostwa Polski Seniorów	5-8	9-13	5-8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Wynik pkt	109	107	115	108	51	57	81	43	26	17	34	70

Tab. 5. Wyniki zawodów sportowych zawodników KWJ w roku 2010 w przeliczeniu na punkty.

Po przeliczeniu wyników sportowych na punkty można wnioskować, że najwyższy poziom startowy w roku 2010 prezentował w kategorii wiekowej juniora prezentowała O.J. z 230 pkt. natomiast najniższy na zbliżonym poziomie wystąpił u M.M. – 181 pkt. HM – 186 pkt.

Najwyższa skuteczność wystąpiła u K.P., który zgromadził 221 pkt. nie startując w turniejach ogólnopolskich Grand Prix i MP Seniorów ze względu kontuzje i trudności życiowe. Ponadto K.P. - 70 pkt. prezentował najwyższy poziom w konkurencji technik specjalnych potwierdzając swoje wysokie umiejętności techniczne powiązane z wysoka sprawnością ogólną pomimo kontuzji kolana.

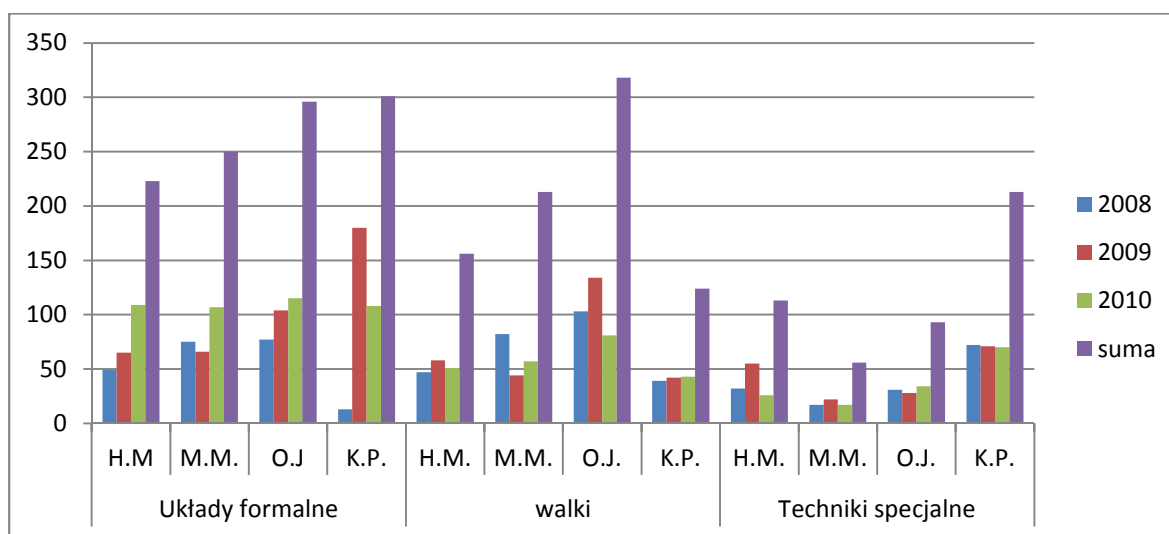
Zdobywszy Mistrzostwo Polski Juniorów w konkurencji układów formalnych K.P. jest przykładem powiązania talentu z determinacją oraz sprawności ogólnej z umiejętnościami technicznymi.

Konkurencja	Układy formalne				Walki				Techniki specjalne			
	H.M	M.M.	O.J	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.	H.M.	M.M.	O.J.	K.P.
2008	49	75	77	13	47	82	103	39	32	17	31	72
2009	65	66	104	180	58	44	134	42	55	22	28	71
2010	109	107	115	108	51	57	81	43	26	17	34	70
suma	223	250	296	301	156	213	318	124	113	56	93	213

Tab. 6. Wyniki punktowe zawodów taekwon-do zawodników KWJ w latach 2008 - 2010

Podsumowując poziom startów w latach 2008-2010 badanych zawodników KWJ na podstawie punktów można wykazać, że najwyższy wynik osiągnął O.J – 697 pkt., najniższy na zbliżonym poziomie są wyniki H.M. - 492 pkt. i M.M. - 493 pkt.

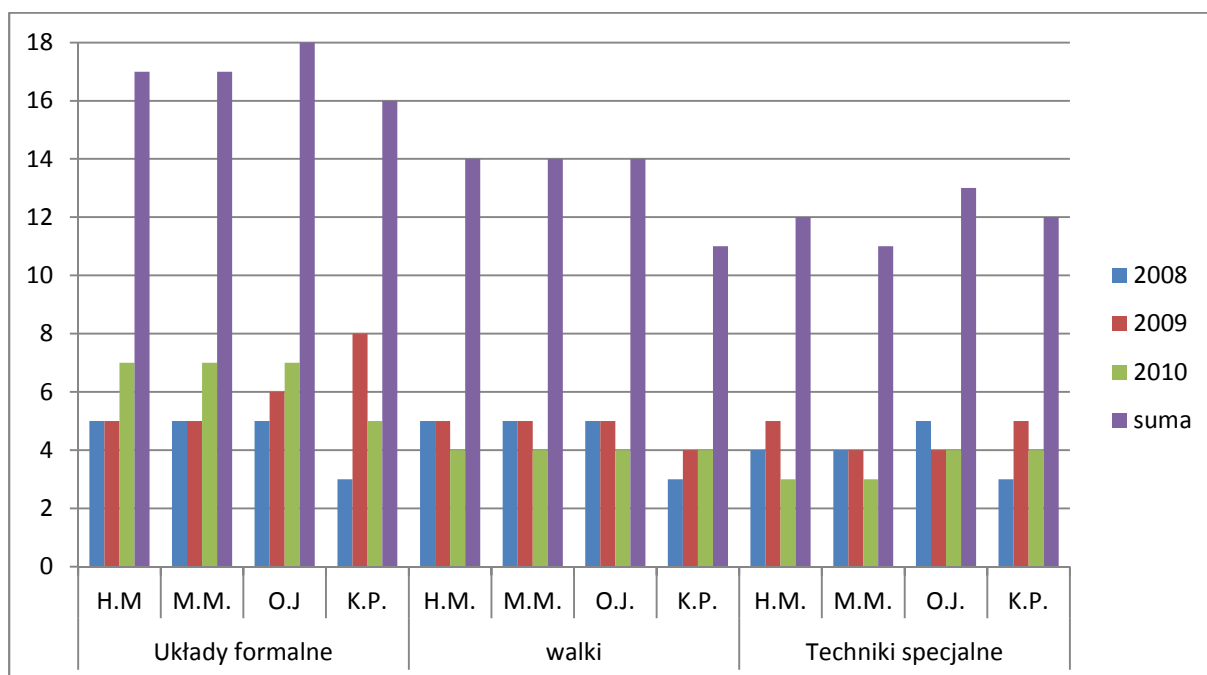
Wynik punktowy K.P. – 638 pkt. jest niższy od O.J. o 59 pkt., ale biorąc pod uwagę mniejszą ilość startów w zawodach i większą ilość zdobytych medali i kontekst rozgrywanych konkurencji sportowych autor pracy uważa, że K.P. zrobił największe postępy do mistrzostwa technicznego i sportowego na drodze taekwon-do w najkrótszym czasie, co obrazuje ryc. 5.



Ryc. 5. Punktowe wyniki zawodów sportowych zawodników KWJ w latach 2008 - 2010.

Należy podkreślić, że wszyscy badani zawodnicy startowali na zawodach w trzech konkurencjach, co świadczy o ich wszechstronności i wysokich umiejętnościach technicznych. Największe sukcesy sportowe zawodnicy odnosili w konkurencji układów formalnych, a w przypadku K.P. w kategorii wiekowej juniora młodszego również w technikach specjalnych. Najbardziej prezentują się starty zawodników w konkurencji walk nie licząc epizodu O.J.

Przy ocenie punktowej osiągnięć sportowych należy brać pod uwagę ilość startów w zawodach i poszczególnych konkurencjach poszczególnych zawodników KWJ co obrazuje ryc. 6.



Ryc. 6. Ilość startów zawodników KWJ w poszczególnych konkurencjach na zawodach taekwon-do w latach 2008 – 2010

Najwięcej startów spośród badanych zawodników KWJ w poszczególnych konkurencjach miała O.J. – 45, najmniej K.P. – 39. Częstotliwość startów w konkurencjach H.M. i M.M. była zbliżona – 43 i 42 starty. Fenomen był podwójny start K.P. na Pucharze Polski w 2010 podczas którego wywalczył dwa złote medale w konkurencji układów formalnych startując równocześnie w kategorii wiekowej juniora i seniora przebiegając z maty na matę pomiędzy pojedynkami.

Podsumowanie i wnioski

Celem badań była sprawność ogólna, umiejętności techniczne i wyniki sportowe zawodników kadry wojewódzkie taekwon-do ITF w okresie 2008-2010.

Sprawność ogólna zawodników oceniano trzykrotnie w zakresie wybranych cech motorycznych. Narzędziem badawczym był Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, który umożliwia wyrażenie wyników w skali punktowej, uwzględniając płeć badanych oraz ich wiek. Dzięki temu można dokonywać porównań, analizy dynamiki i konstruować profile sprawności motorycznej.

Badania sprawności ogólnej przeprowadzono trzykrotnie przy współpracy pracowników akademickich i studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Pierwsze badanie sprawności ogólnej MTSF przeprowadzono na początku okresu przygotowawczego we wrześniu 2008 roku, natomiast drugie i trzecie końcowej fazy okresu startowego w maju 2009 i 2010 roku stąd nie jest widoczny przyrost sprawności ogólnej, co może być związane z okresem startowym, przemęczeniem zawodników i brakiem profesjonalnej odnowy biologicznej. Według opinii autora sprawność ogólna badanych zawodników nie jest czynnikiem decydującym o kształtowaniu umiejętności technicznych i sukcesie sportowym.

Analizy wyników ukazały zróżnicowanie poziomu zdolności motorycznych, pomiędzy zawodniczką O.J. a pozostałymi zawodnikami, których poziom zdolności motorycznych oscylował na poziomie 466-474 pkt. w roku 2008, 443-479 pkt. w roku 2009 i 450-473pkt. w roku 2010. Wynik ten należy uznać jako dobry

Zawodniczka O.J z wynikiem 514-532 pkt. w latach 2008-2010 uplasowała się w pierwszej dziesiątce najbardziej sprawnych zawodników kadr wojewódzkich wszystkich dyscyplin sportowych, w których prowadzi się szkolenie w kadrach wojewódzkich i mierzono sprawność ogólna Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej.

Poziom techniczny pomiędzy badanymi zawodnikami KWJ był wyrównany w roku 2010 pomimo różnic czasookresowych w procesie treningowym. Na początku roku 2008 K.P. znacznie odbiegał od poziomu technicznego od pozostałych zawodników KWJ. Autor jest opinii, że pierwiastek „do” w tej dyscyplinie sportu ma

ogromne znaczenie w motywowaniu i dyscyplinowaniu zawodnika w procesie treningowym.

Badania umiejętności technicznych taekwon-do przez komisje ekspertów taekwon-do złożonych z VIII i VII Danów potwierdziły wysoki poziom umiejętności technicznych przyznając wszystkim badanym zawodnikom KWJ stopień mistrzowski I dan. Dobry poziom sprawności fizycznej ogólnej ma wpływ na proces nauczania techniki taekwon-do, szczególnie pożądaną cechą motoryczną jest zwinność i gibkość, która umożliwia opanowanie skomplikowanych technik nożnych w konkurencji technik specjalnych i układów formalnych.

Osiągnięcia sportowe w konkurencji układów formalnych potwierdzają wysokie umiejętności techniczne badanych zawodników KWJ.

Wpływ czasookresu treningowego na wzrost umiejętności technicznych nie potwierdził się w przypadku K.P, który po trzech latach treningu zdobył poziom mistrzowski I dan oraz Mistrzostwo Polski Juniorów w konkurencji układów formalnych.

Intensyfikacja treningu klubowego badanych zawodników przez szkolenie w kadrach wojewódzkich na poziomie młodzika i juniora przyczyniło się zarówno do sukcesów sportowych jak i wysokich umiejętności technicznych taekwon-do potwierdzonych zdobyciem stopnia mistrzowskiego I dan. Grupa badanych zawodników KWJ znacznie odbiegała poziomem umiejętności technicznych i wysokimi wynikami sportowymi od kolegów klubowych, którzy nie mieli szkolenia w kadrach wojewódzkich.

Piśmiennictwo

1. Hoi Jung Hwa, Andrzej Bryl: *Taekwon-do. Koreanska Sztuka samoobrony*. Wydawnictwo Iglica, Wrocław, 1990.
2. Henryk Sozański /pod redakcją/: *Podstawy teorii treningu sportowego*. Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 1999.
3. Tadeusz Staniszewski, Krzysztof Radkowski /pod redakcją/ *Sporty walki*. Wydawnictwo Telibet, Warszawa 1999.
4. Konrad Raczkowski: *Sztuka walki i samoobrony w aspekcie historycznym, prawnym i psychologicznym*. Wydawnictwo Delfin, Warszawa 2008.
5. Roman Maciej Kalina, Władysław Jagiełło: *Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym*. Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Zeszytu naukowo-metodyczne, Warszawa, 2000.
6. Zbigniew Bujak: *Wybrane aspekty treningu taekwon-do*. Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska, 2004.
7. Zbigniew Bujak, Jarosław Walczak: *Podstawy taekwon-do dla studentów wyższych uczelni*. Wydawnictwo Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Zamościu, Zamość, 2007.
8. Zbigniew Bujak: *ABC taekwon-do dla początkujących*. Wydawca Okręgowy Związek taekwon-do w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 1999.
9. Zbigniew Bujak, Krzysztof Joński: *Taekwon-do zeszyt 1*. Wydawnictwo Szkoła Taekwon-do Tong II, Biała Podlaska 1993
10. Zbigniew Bujak, Krzysztof Joński: *Taekwon-do zeszyt 2*. Wydawnictwo Szkoła Taekwon-do Tong II, Biała Podlaska 1993
11. Zbigniew Bujak, Krzysztof Joński: *Taekwon-do zeszyt 3*. Wydawnictwo Szkoła Taekwon-do Tong II, Biała Podlaska 1993

12. Zbigniew Bujak: *Obciążenia treningowe podczas BPS w taekwon-do.*, W: Stefan Litwiniuk, Zbigniew Bujak, Artur Litwiniuk /pod redakcją/: *Optymalizacja struktury treningu i współzawodnictwa w sportach walki.* Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska, 2000
13. Zbigniew Bujak, Stefan Litwiniuk, Artur Litwiniuk,: *Obciążenia treningowe na etapie treningu ukierunkowanego w taekwon-do.* W: Stefan Litwiniuk, Zbigniew Bujak, Artur Litwiniuk /pod redakcją/: *Optymalizacja struktury treningu i współzawodnictwa w sportach walki.* Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska, 2000
14. Kong Mong. Lee: *Taekwondo.* Wydawnictwo Studencka Oficyna Wydawnicza ZSP, Warszawa 1988.
15. Kong Mong. Lee: *Taekwondo.* Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza Alma-Press, Warszawa 1996.
16. Roman Maciej Kalina: *Teoria sportów walki.* Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 2000.
17. Zbigniew Bujak: *Urazowość w taekwon-do.* W: Wojciech Cynarski, Kazimierz Obodyński /pod redakcją/ *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki. Koncepcje problemy.* Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2003.
18. Choi Hong Hi: *Encyklopedia of taekwon-do.* Wydawnictwo ITF, Canada, 1983.
19. Choi Hong Hi: *Taekwon-do.* Wydawnictwo ITF, Canada, 2000.
20. www.pztkd.lublin.pl

Aneks

Wyniki MTSF zawodników KWJ taekwon-do ITF w latach 2008-2010

Wyniki zawodów zawodników KWJ Taekwon-do ITF w latach 2008-2010

Wymagania egzaminacyjne na stopnie uczniowskie