

Beata Aftyka, praca magisterska 2001 rok

Proces uczenia się i nauczania układów formalnych taekwon-do

promotor dr Zbigniew Bujak, Zakład Teorii Sportu

Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

Struktura pracy

Wstęp

1. Teoretyczne podstawy problematyki badań
 - 1.1. Uczenie się i nauczanie jako proces
 - 1.2. Znaczenie przygotowania techniczno-taktycznego
 - 1.3. Trener jako podstawowe ogniwo procesu uczenia się i nauczania
 - 1.4. Uczenie się i nauczanie jako fundament przygotowania w sztukach walki
 - 1.5. Cel pracy, pytania badawcze
2. Materiał i metody badań
 - 2.1. Materiał badań
 - 2.2. metody badawcze
3. Wyniki badań
4. Dyskusja i wnioski

Piśmiennictwo

Załączniki

Bogactwo techniczne sztuk walki w połączeniu ze współczesnymi trendami sportowymi wymaga asymilacji w procesie treningowym zarówno wiedzy historycznej jak i najnowszych odkryć naukowych. Czas potrzebny na opanowanie techniczno-taktycznych podstaw wymusza stosowania racjonalnego podejścia na każdym etapie nauczania, co w efekcie łączenia wszelkich działań w logiczny "łańcuch" postępowania, nosi znamiona optymalizacji. Wydaje się, że optymalizacja procesu treningowego (w przypadku sztuk walki) powinna polegać na stosowaniu arystotelesowskiej zasady złotego środka - pomiędzy realnością samoobrony, perfekcją techniki klasycznej, a skutecznością techniczno-taktycznych rozwiązań sportowych i filozofią walki.

Proces szkolenia w dalekowschodnich sztukach samoobrony rozłożony był na lata (w oryginalnym tzw. historycznym podejściu), co zapewniało ścisłe związki z kształtowaniem postaw etyczno-moralnych i wychowywaniem. Trening i doskonalenie psychofizyczne człowieka na tej drodze, stanowiło treść i sens życia wielu pokoleń mistrzów i nauczycieli, nadając kierunek transformacji określonej sztuki walki. Doskonałość techniczna i psychiczna kontrola odruchów oraz zachowań, stanowiły wzór i model wyszkolenia. Uniwersalne wartości transponowane były na życie codzienne, ucząc między innymi pokory i wytrwałości.

Poprzez proces uczenia rozumiemy celowe i świadome przyswajanie nowych doświadczeń, wiadomości i umiejętności wpływających na zmianę w zachowaniu, poziomie wiedzy, stosunku do otoczenia, sposobach reagowania. Chcąc znać zmiany w poziomie wykonania czynności ruchowej na skutek uczenia się, musimy stwierdzić jej stałość i długotrwałość. Nerozerwalnie z procesem uczenia łączy się nauczanie, rozumiane jako kształtowanie procesów poznawczych, zdolności i czynności psychoruchowych, przekazywanie wiadomości, a więc celowe tworzenie sytuacji związanych z procesem uczenia się. Opanowywanie nawyków czuciowo - ruchowych związane jest ściśle ze zdolnościami zbornościowymi i jest zależne od czynności układu nerwowego. Bywa, że niektórzy trenerzy utożsamiają proces treningu z kształtowaniem sprawności wysiłkowej, nie doceniając nawyków, umiejętności i procesów poznawczych zachodzących w toku ćwiczeń i w walce sportowej.

Taekwon-do, to koreańska sztuka walki i samoobrony. Jej podwalinę stanowią tradycje i starokoreańskie zasady filozoficzne. Rozwój prapoczątków taekwon-do trwał przez ponad dwadzieścia wieków, aby ostatecznie przekształcić się w nowoczesną, skuteczną w użyciu i bezpieczną w nauczaniu sztukę walki.

Taekwon-do jest swoistym systemem wychowawczym, traktującym wszechstronnie proces rozwoju psychofizycznego człowieka, łączącym w sobie tradycje wschodu z kulturą śródziemnomorską, opartym na naturalnych instynktach i potrzebach człowieka w połączeniu ze współczesną wiedzą.

Ponieważ w szkoleniu taekwon-do wielką rolę przypisuje się układom formalnym, próba określenia najczęściej wykorzystywanych w praktyce metod nauczania wydaje się potrzebą chwili. Pozwoli to szkoleniowcom na konstruktywną refleksję nad własnym postępowaniem treningowym i ewentualnym wykorzystaniem w praktyce doświadczeń innych. Ponad 90% czasu prowadzonych szkoleń, twórca taekwon-do Choi Hong Hi poświęca układom formalnym.

W procesie uczenia się i nauczania - w tym także układów formalnych i innych czynności czuciowo - ruchowych, zwanych technikami wyróżnia się cztery poziomy (stadia):

- zaznajomienie z działaniem (ćwiczący dowiaduje się o nazwie, sposobie wykonania i zastosowania w walce - wykorzystuje się pokazy z objaśnieniem słownym i motywowanie);
- nauczanie działania (próby odtworzenia nowo poznanego ruchu, opanowanie jego podstawowej budowy, występuje zbyt duże napięcie mięśniowe, przyruchy - wzrasta znaczenie wrażeń mięśniowo - ruchowych);
- utrwalanie działania (coraz lepsze, szybsze wykonanie, automatyzacja nawyku ruchowego, zmniejszenie roli kontroli urazowej, wzrost znaczenia czucia wewnętrznego);
- doskonalenie działania (uplastycznienie nawyku, swobodne wykonywanie działań).

Złożoność taekwon-do, gdzie występuje bardzo dużo nawyków czuciowo - ruchowych, ogromna szybkość ruchów, znaczenie oceny odległości (dystansu), zaskoczenie, podzielność i przerzutność uwagi, nieprzewidziane zmiany sytuacji itp. sprawiają, że konieczne jest

wyodrębnienie poszczególnych działań (nawyków i umiejętności) w sytuacji walki oraz nauczanie i doskonalenie ich w warunkach łatwiejszych, czasami nieco sztucznych, kiedy trener może przeplatać i odpowiednio dozować zadania łatwe i trudne, pomaganie i przeszkadzanie, współpracę i współzawodnictwo. Osobą kierującą procesem szkolenia jest trener (instruktor).

Trener będąc pedagogiem, opiera się na humanistycznych treściach wychowania, kształcenia i etyki swego zawodu, przygotowuje ćwiczącego do życia w społeczeństwie oraz osiągania sukcesów zawodowych na miarę możliwości. Aby podołać licznym obowiązkom związanych z wykonywaniem zawodu, trener powinien stale śledzić postępy w swojej dyscyplinie, brać udział w konferencjach i szkoleniach oraz korzystać z najnowszej literatury zawodowej. Warto wspomnieć, że wymagania stawiane trenerowi przez współczesny system szkolenia stale rosną, dlatego też zakres jego obowiązków jest z dnia na dzień coraz większy.

Do podjęcia tematu skłoniły mnie własne poszukiwania najskuteczniejszych sposobów treningu układów formalnych (specjalizuję się w tej konkurencji) oraz ewentualne możliwości wykorzystywania w mojej praktyce szkoleniowej (kończę specjalizację trenerską). Praca składa się z następujących części:

Głównym celem badań było poznanie metod najczęściej wykorzystywanych przez trenerów w szkoleniu taekwon-do oraz próba identyfikacji przyczyn takiego postępowania. Realizację celu umożliwiła udzielenie odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

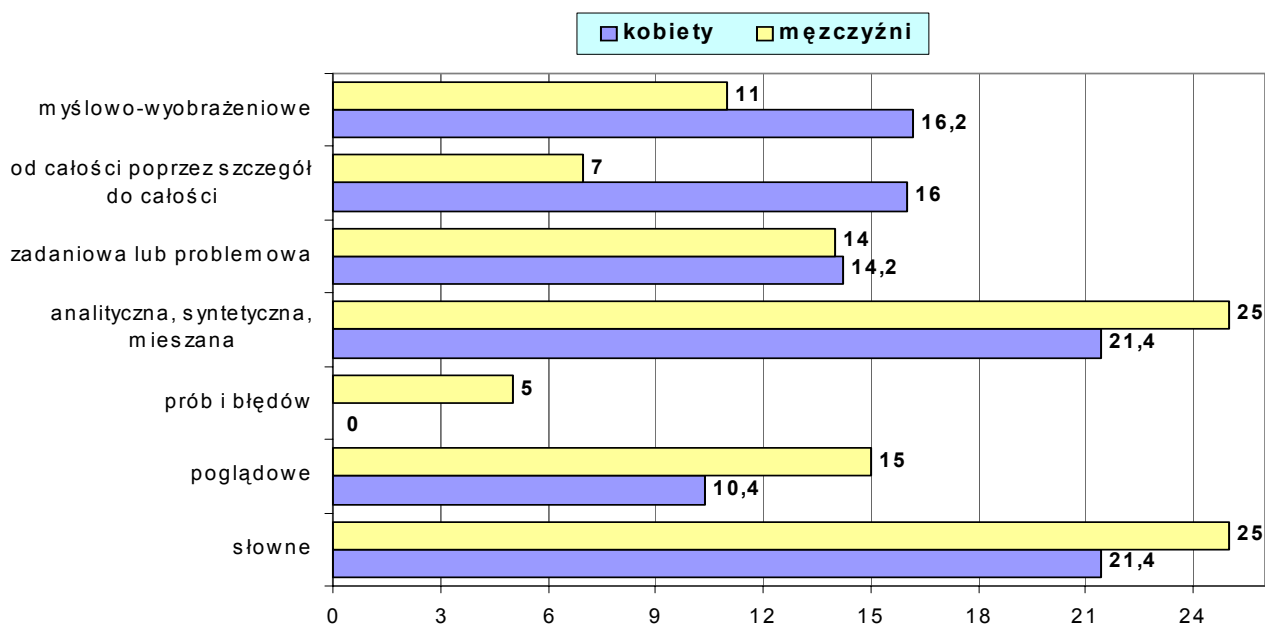
1. Czy trenerzy różnią się między sobą w stosowaniu metod nauczania ?
2. Co decyduje o wyborze stosowanych metod ?
3. Które metody są najczęściej wykorzystywane w szkoleniu taekwon-do?

Badaniami objęto 30 instruktorów i trenerów taekwon-do ITF z całej Polski (w tym 5 kobiet). Średni staż szkoleniowy wynosił 10.5 roku (min. 1.5 - max. 26 lat), stopień zaawansowania technicznego I - V dan, średni wiek 32 lata.

Podstawowe narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankiety opracowany przez autorkę. Zawierał 14 pytań otwartych, półotwartych i zamkniętych.

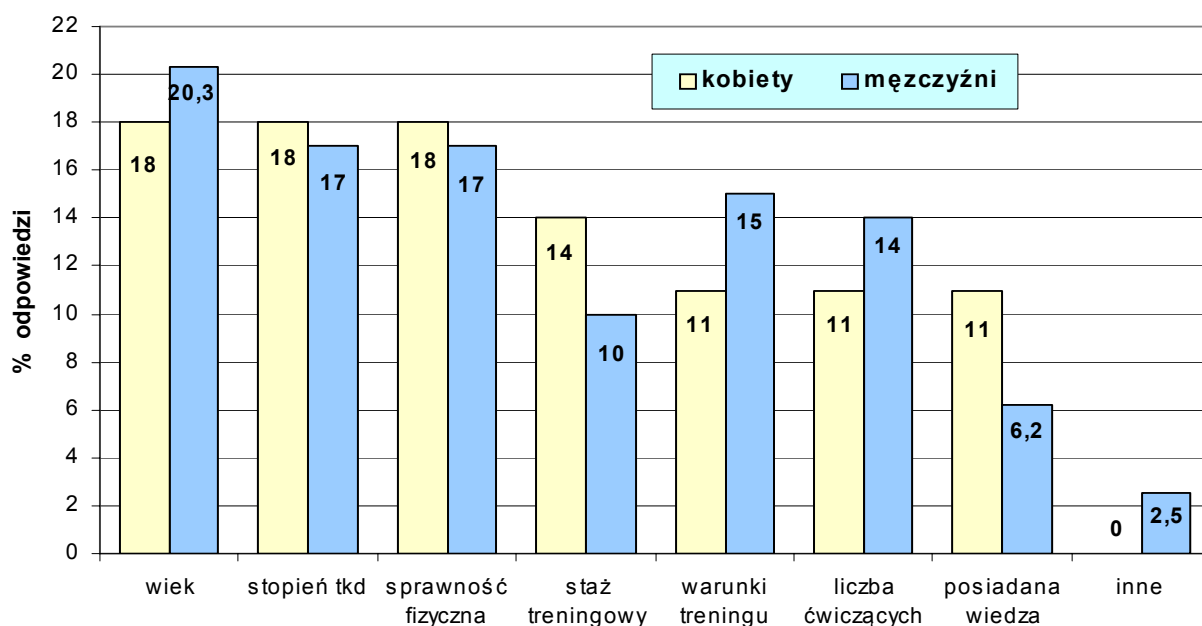
Wśród metod nauczania techniki 40% kobiet stosowało zadaniową i problemową natomiast 51% mężczyzn wykorzystywało analityczną, syntetyczną i mieszaną (kompleksową). Najbardziej stosowano metodę prób i błędów.

W nauczaniu układów formalnych najczęściej stosowano (zarówno przez kobiety jak i mężczyzn) metody (ryc.1): słowne (wykłady, pogadanki, objaśnienia) - ponad 21% oraz analityczną, syntetyczną i mieszaną - także ponad 21%. Kobiety w ogóle nie korzystały z metody prób i błędów, natomiast mężczyźni w 5%.



Ryc. 1. Metody wykorzystywane (w %) przy nauczaniu układów formalnych w taekwon-do ITF

Najważniejszymi czynnikami wpływającymi na wybór metody były (ryc.2): wiek ćwiczących (wśród kobiet w 18%, u mężczyzn 23%), stopień zaawansowania technicznego i poziom sprawności fizycznej (u kobiet w 18%, u mężczyzn w 19%). Za najmniej ważne uznano wiedzę ćwiczących.



Ryc.2. Najważniejsze czynniki decydujące o wyborze metody nauczania techniki w taekwon-do

Zarówno kobiety jak i mężczyźni w 100% uznali, że przede wszystkim udział w doskonaleniu zawodowym (studia podyplomowe, seminaria szkoleniowe, kursy) wpływa na zmianę stosowanych metod. W dalszej kolejności wymieniano: cel treningu, skuteczność stosowanej metody, złożoność techniczna (koordynacyjna) układu.

Ponad 80% badanych stwierdziło, że zdobywane doświadczenia, spostrzeżenia, kontakty z innymi szkoleniowcami, analiza metod i efektów oraz rozwój taekwon-do wpłynęły na zmiany i modyfikacje stosowanych metod nauczania techniki.

Wszystkie kobiety i 80% mężczyzn dobiera metody, opierając się na doświadczeniach wyniesionych z treningów, w których brali udział jako zawodnicy lub inni uczestnicy. W podobnych proporcjach stwierdzono powielanie metod nauczania ruchu stosowanych przez trenerów, pod okiem których poznawali taekwon-do.

Analiza wyników badań umożliwiła sformułowanie następujących wniosków:

1. O wyborze metody stosowanej w nauczaniu techniki taekwon-do (w tym i układów formalnych) decyduje cel, który szkoleniowiec zamierza osiągnąć.
2. Zdobywanie doświadczeń szkoleniowych wpływa na modyfikację procesu nauczania.
3. Własne doświadczenia treningowe determinują prowadzone szkolenie.
4. Złożoność koordynacyjna nauczanego ruchu (techniki taekwon-do) decyduje o wyborze metody nauczania, która wpływa na skuteczność (szybkość, trwałość, dokładność) opanowywanych ruchów.

W pracy wykorzystano 33 pozycje piśmiennictwa, zamieszczono 5 tabel oraz 8 rycin. Aneks zawiera Kwestionariusz ankiety oraz wymagania egzaminacyjne na stopnie 10 gup - IV dan. Praca liczy 74 strony.

Wybrane pozycje piśmiennictwa:

Czabański B. (1989) Proces nauczania i uczenia się techniki sportowej a podstawy wykształcenia. Zeszyty Naukowe nr 50. Wrocław. AWF.

Czajkowski Z. (1991) Nauczanie techniki sportowej. Warszawa. RCMSKFiS.

Kalina R.M. (2000) Teoria sportów walki. Warszawa. COS.

Perkowski K., Śledziwski D. (1998) Metodyczne podstawy treningu sportowego. Warszawa. COS.

Sozański H.[red.] (1999) Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa. COS.

Sterkowicz S. [red.] (1999) Czynności zawodowe trenera w sportach walki. Zeszyty Naukowe nr 77. Kraków. AWF.

Żukowski R. (1994) Trenerze, kim jesteś? Trening nr 1.