

STRESZCZENIE

TYTUŁ PRACY: Szybkość wykonania złożonego zadania ruchowego w warunkach podejmowania decyzji jako wyznacznik przygotowania taktycznego zawodników uprawiających kickboxing

SŁOWA KLUCZOWE: szybkość, podejmowanie decyzji w walce sportowej, trening taktyczny, sporty walki, kickboxing

W ostatnich latach można zaobserwować rosnącą popularność sportów walki, której skutkiem jest podnoszenie się poziomu współzawodnictwa. Zawodnicy reprezentują coraz wyższy poziom przygotowania sprawnościowego i techniczno-taktycznego. Dlatego trenerzy i naukowcy, chcąc sprostać obecnym wymaganiom, nieustannie poszukują czynników, które będą determinowały mistrzostwo sportowe. Dokonuje się analiz walki sportowej oraz bada wybitnych sportowców, aby wyłonić zbiór cech charakteryzujących sportowca o najwyższym poziomie sportowym. Ma to na celu udoskonalanie (optymalizowanie) sposobu postępowania z zawodnikiem w procesie treningowym, pamiętając o indywidualizacji i twórczym charakterze pracy.

Sportowcy wysokiej klasy stanowią wysoce wyselekcjonowaną grupę pod względem właściwości fizycznych, somatycznych, motorycznych oraz psychologicznych. Dlatego też oni sami, jak ich działania, które podejmują w ramach procesu treningowego wymagają specjalistycznego podejścia.

Przedmiotem badań niniejszej pracy była analiza szybkości wykonania złożonego zadania u zawodników kickboxingu K-1 w warunkach podejmowania decyzji. Założono, że zawodnik reprezentujący wysoki poziom przygotowania taktycznego będzie mniej czasu tracił na podejmowanie decyzji w trakcie działania, a zatem szybkość wykonania złożonego zadania w warunkach podejmowania decyzji będzie wysoka.

Aby powyższy pogląd zweryfikować autorka skonstruowała próbę polegającą na wykonaniu zadania kickboxerskiego, która w możliwie wysokim stopniu przybliży warunki rywalizacji w walce sportowej, a przede wszystkim: uwzględni aspekty decyzyjności w odniesieniu do wyboru wariantów taktycznych oraz szybkość działania w dynamicznie zmieniającym się środowisku. Materiał badawczy stanowili zawodnicy należący

do Kadry Narodowej w kickboxingu K-1 w sezonie startowym 2015/2016, a badania przeprowadzono podczas zgrupowań kadrowych przygotowujących do Mistrzostw Europy.

Zawodnicy podczas badań mieli do wykonania dwie serie cisów kickboxerskich w trzech wariantach wykonania (decyzyjnych). Dodatkowo, przed przystąpieniem do badań zebrano materiał informacyjny od badanych z wykorzystaniem kwestionariuszy ankiety. Po zakończeniu pomiarów wytypowano pięciu niezależnych ekspertów, których zadaniem było utworzenie rankingów zawodników określających ich poziom sportowy. W efekcie przeprowadzonych badań dokonano oceny związku pomiędzy szybkością wykonania złożonego zadania ruchowego, realizowanego w warunkach wymagających podejmowania decyzji, a poziomem sportowym badanego kickboxera oraz innymi czynnikami charakteryzującymi badanych sportowców (parametry budowy ciała, staż treningowy, kategoria wagowa itp.)

W efekcie przeprowadzonych badań okazało się, że szybkie wykonywanie złożonych zadań w warunkach podejmowania decyzji co do wyboru adekwatnego działania techniczno-taktycznego może stać się decydującym czynnikiem determinującym wynik sportowy. Uzyskano oczekiwany wynik, że podejmowanie decyzji o rozpoczęciu, bądź zmianie działania jako reakcja na bodźce zewnętrzne istotnie ($p < 0,001$) wydłuża całkowity czas wykonania zadania w grupie przebadanych mężczyzn i kobiet. Czas poświęcony na podjęcie decyzji o rozpoczęciu działania i czas przeznaczony na podjęcie decyzji w trakcie działania nie różnią się od siebie istotnie. Nie ma więc różnicy jakim rozwiązaniem taktycznym posługuje się zawodnik, ważne, aby wykonywał je pewnie i z minimalną stratą czasu.

W badaniach wykazano również, że zarówno u kobiet jak i u mężczyzn rankingi ekspertów odzwierciedlają prezentowany poziom sportowy wśród zawodników. **Im wyższe miejsce zajmuje zawodnik w rankingu, tym krótszy czas wykonania przez niego zadania ruchowego wymagającego decyzji.** Ponadto czas wykonania niektórych wariantów u mężczyzn koreluje z poziomem sportowym badanego wyrażonym liczbą ogółem stoczonych walk. Nie wykazano związku między wydłużaniem się czasu wykonania zadania ruchowego wynikającym z podejmowania decyzji, a: stażem treningowym i procentem walk wygranych, kategorią wagową i parametrami morfologicznymi sportowca. Autorka pracy dzięki wynikom badań uzyskała zadowalające odpowiedzi na pytania, które sobie postawiła. Uważa, że mogą one być wstępem do szerszych rozważań zgłębiających wiedzę na temat procesu treningowego i weryfikacji poziomu sportowego w kickboxingu.