

PODSTAWY MUAY THAI

Tarczowanie cz. IV

Zawodnicy: B – wyższy, ten który ma pas i trzyma pao.
A – ten, który tarczuje, w rękawicach.

Pozycja wyjściowa (1), lewy prosty (2), prawy prosty (3) plus prawy high-kick (4).



Rozróżniamy kilka rodzajów tarczowania. Do najczęściej stosowanych zaliczyć możemy między innymi: tarcze szybkościową; techniczną; nawykową; wytrzymałościową; zadaniową. Wymienione rodzaje pracy na tarczach można z powodzeniem łączyć ze sobą w różnych konfiguracjach, na przykład szybkościową z nawykową, nawykową z wytrzymałościową i zadaniową itp.

Wszystko jednak musi być zaplanowane. Inną pracę na tarczach robi się w okresie poprzedzającym start, inną w okresie przygotowawczym, inną w okresie roztrębowania. W dzisiejszym odcinku zajmujemy się tarczą szybkościową. Jest to tarcza specjalistyczna wykonywana szczególnie w okresie poprzedzającym start, tuż przed, w obrębie kilkudniowym. Najczęściej stosowaną formą jest przerabianie podstawowych technik i akcji, w ten sposób, iż wykonujemy je z pełnym zaangażowaniem z maksymalną mocą, szybkością i siłą i dynamiką – tak, jak będzie to miało miejsce w walce. Stosujemy tu prosty schemat – kilka powtórzeń danej akcji (maksymalnie – 8) i dłuższa przerwa wypoczynkowa na złapanie oddechu. Możemy skupić się na wielu różnych akcjach robionych z pełnym zaangażowaniem lub przeciwłożyć wybrane akcje zaplanowane na konkretnego przeciwnika.

Trening taki nie powinien być dłuższy niż 15-20 minut. Trzeba tu uważać, żeby z tarczy szybkościowej nie zrobić wytrzymałościowej. Lepiej być – według starej sportowej zasady – niedotrenowanym, niż przetrenowanym. Pamiętajcie, że sama tarcza to tylko część jednostki treningowej. Do tego warto dorzucić kilka rund skakanki i walki z cieniem.

Poniżej przedstawiam przykładowy schemat takiego treningu na tarczy. Jest to tylko moja propozycja. Każdą z podanych technik czy akcji możecie zamieniać na swoje ulubione. Są to propozycje wynikające z ograniczeń związanych z objętością tego artykułu oraz z doświadczeń moich jako trenera i zawodnika.



2

Tarcza: B zakłada pas oraz pao. Pozycja wyjściowa (1). **Tarcza:** B kopie low-kick (2). **Tarczowany** A wykonuje obronę plus lewy front kick (3).



Kolano w naskoku na głowę ze ściągnięciem (na pao). **Wykonanie:** B – wyższy z tarczą, A – niższy kopiący kolanem. **Pozycja wyjściowa:** (1), kolano w naskoku na głowę ze ściągnięciem pao (2). **Tarczowany:** (B – wyższy w tym przypadku w rękawicach, A – niższy, ten który trzyma pao) z pozycji wyjściowej uderza prawe kolano po ściągnięciu (3).

Jeszcze jedna akcja: Tarczowany kopie front-kick z przedniej nogi na pas plus front-kick z drugiej



nogi. Sygnałem jest rozsuniecie gardy tarczy. Wszystko w pao (1-4).

