

TRENOWANIE I WYCHOWANIE / COACHING AND EDUCATION

ZBIGNIEW BUJAK

AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej (Polska)

e-mail: bujakz@o2.pl

Założenia teoretyczne i rozwiązania praktyczne szkolenia taekwon-do w Polsce / Theoretical assumptions and practical solutions of taekwon-do training in Poland

Submission: 10.10.2006, acceptance: 30.10.2006

Słowa kluczowe: taekwon-do, proces szkolenia, formy uprawiania

W sportach i sztukach walki nie wszystkie deklarowane założenia i rozwiązania znajdują pokrycie w praktyce – czy to ze względu na inny obszar kulturowy, zupełnie różne formy organizacyjne czy przekształcenia i dostosowania do wymogów prawnych krajów, gdzie są uprawiane. W taekwon-do także próbuje się różnych modyfikacji organizacyjnych, promocyjnych i metodycznych. Ogromną rolę odegrało zjawisko dość masowego uczestnictwa w sporcie. Konieczność przestrzegania pewnych zachowań (pięć fundamentalnych zasad taekwon-do), przepisów (regulamin sali ćwiczeń), etykiety (kodeks postępowania) i form (przysięga taekwon-do), zaś podczas zawodów przepisów i regulaminów sportowych oddziałuje wychowawczo, ułatwiając kreację społecznie pożądanych postaw. W Polsce od 1991 r. ruch taekwon-do został uporządkowany i oparty na statucie Polskiego Związku Taekwon-do oraz pracy wielu wolontariuszy.

W krajach Dalekiego Wschodu od wielu wieków rozwijały się różne formy walki wręcz. Wykorzystywano w nich zarówno własne ciało, narzędzia codziennego użytku, jak i specyficzne rodzaje uzbrojenia. Wydaje się, że tak wielka gama różnych środków walki wynikała przede wszystkim z predyspozycji psychofizycznych twórców poszczególnych szkół.

Ponieważ walka w swej istocie jest bardzo brutalna, a celem jest skuteczne unieszkodliwienie przeciwnika, logicznym następstwem było zaadaptowanie lub wykreowanie wyrafinowanej filozofii i etyki postępowania. I taka właśnie całość decyduje o wybitnych walorach edukacyjnych – pozbawionych hipokryzji, demagogii czy populizmu.

Do grona dalekowschodnich sztuk walki należy koreańskie taekwon-do. Łączy w sobie zarówno przekazy historyczne i tradycyjne metody szkolenia oraz nowoczesne rozwiązania treningowe, przygotowujące do rywalizacji sportowej na najwyższym poziomie. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom współczesnego społeczeństwa, uwzględnia zarówno oddziaływania stymulacyjne (pobudzanie, adaptacja, przystosowanie), kompensacyjne (wyrównywanie) i korektywne (poprawianie) sprawności oraz wydolności fizycznej, a więc w sensie ogólnym – zdrowia.

Taekwon-do jest określane [Choi 1983] jako sztuka dyscyplinowania umysłu poprzez trening ciała. W wymiarze czysto praktycznym to koreański system walki wręcz, bez użycia broni. Powstało współcześnie (oficjalną nazwę nadano w 1955 r.) w oparciu o doświadczenia różnych sztuk samoobrony oraz nowoczesną wiedzę dotyczącą fizjologii, psychologii i biomechaniki. Taekwon-do w wersji ITF należy zarówno do sztuk samoobrony oraz sportów walki i łączy w sobie cechy charakterystyczne dla obu form aktywności ruchowej. Szczególnie sport, jako czynnik umożliwiający konfrontację możliwości i umiejętności „w cywilizowanych warunkach”, stanowił od początku funkcjonowania taekwon-do istotny składnik tej sztuki walki. Przygotowanie do zawodów sportowych powinno różnić szkolenie utylitarne (np. w służbach mundurowych) oraz oddziaływania intensyfikujące rozwój biologiczny dzieci i młodzieży bez predyspozycji do sportu wyczynowego. Tak różne od siebie funkcje, które ma i może spełniać taekwon-do, wymagają przemyślanego podejścia metodycznego oraz uwzględnienia celu perspektywicznego szkolenia. Wiedza historyczna oparta na wielowiekowych doświadczeniach praktyków walki wręcz powinna być uzupełniana wynikami badań naukowych, obejmujących specyfikę

i swoistość rozwiązań treningowych. Wszystko to w funkcji celu, który powinien determinować postępowanie instruktorów i trenerów.

W procesie trenowania taekwon-do zarówno jako sztuki samoobrony oraz sportu walki występują wspólne części metodyczne, które są stałymi i podstawowymi elementami szkolenia. Możemy do nich zaliczyć [Choi 2000]:

- techniki podstawowe (pozycje, przemieszczenia, bloki i ciosy),
- układy formalne (skodyfikowane sekwencje ruchów, stanowiące wyobraźniowy model walki z jednym lub kilkoma przeciwnikami),
- walkę (sposoby rozwiązywania zaistniałej konkretnej sytuacji przy wykorzystaniu technik podstawowych lub ich modyfikacji),
- hartowanie (utwardzanie) powierzchni ataku i obrony.

W zależności od celu szkolenia (przygotowanie do współzawodnictwa sportowego, nabycie utylitarnych umiejętności zawodowych, doskonalenie specyficznej sprawności fizycznej) wymienionym składowym poświęca się różną uwagę podczas treningów.

W taekwon-do oprócz nauki samoobrony kompleksowo kształtowana jest sprawność fizyczna, ze szczególnym uwzględnieniem gibkości i koordynacji ruchowej – cech tak przydatnych we współczesnym życiu. Intensywność zajęć zapewnia stymulację na poziomie 60–85% H_{max}, pozwalając rozładować napięcie i stres, a także kanalizować agresję w oparciu o naturalny instynkt obronny (walczyć albo uciekać). Konieczność przestrzegania pewnych zachowań (pięć fundamentalnych zasad taekwon-do), przepisów (regulamin sali ćwiczeń), etykiety (kodeks postępowania) i form (przysięga taekwon-do), zaś podczas zawodów przepisów i regulaminów sportowych oddziałuje wychowawczo, kreując społecznie pożądane postawy.

Nauka złożonych koordynacyjnie ruchów, dążenie do perfekcji technicznej, znaczna liczba ćwiczeń w parach uwarstwiają na drugiego człowieka i skłaniają do autorefleksji dotyczącej własnego ciała. Systematyczny udział w treningach wymusza właściwe proporcje pomiędzy wysiłkiem a odpoczynkiem, odpowiednie odżywianie (bogata w węglowodany i witaminy dieta) oraz higieniczny tryb życia, sprawiając tym samym, że taekwon-do można traktować jako stymulator zdrowia i tęczy fizycznej praktycznie w każdym wieku, przez nieograniczoną liczbę lat. Bogactwo ruchowe (sklasyfikowano 3200 technik), ćwiczenia wyobraźniowe i oddechowe zapewniają atrakcyjność zajęć, chronią przed znużeniem i schematyzmem ruchowym. Uprawiających sporty walki (w tym także taekwon-do) cechuje umiejętność błyskawicznego podejmowania decyzji, wycofania się z ewentualnego błędu i ponownej już poprawnej próby rozwiązania zaistniałej sytuacji [Jaskólski 1998].

Próby łączenia w taekwon-do tradycyjnych elementów kształtowania człowieka z nowoczesnymi metodami treningowymi zapewniają w miarę optymalne efekty pracy. Takie działania nabierają szczególnego znaczenia przy planowaniu i realizacji wieloletniego przygotowania do udziału w sporcie. Włączenie taekwon-do (w roku 1995) do polskiego systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży obejmującego młodzików (12–13 lat), juniorów młodszych (14–16 lat) i juniorów (17–18 lat) umożliwia porównywanie efektów szkolenia w tej niewymiernej dyscyplinie sportu.

W rozumieniu pomysłodawcy nazwy dla opracowanej narodowej sztuki walki [Choi 1995] słowo „taekwon-do” należy rozumieć następująco: TAE – skoki w powietrzu, kopnięcia – egzemplifikacja użycia nóg w walce; KWON należy kojarzyć z pięścią, uderzeniami ręką, natomiast DO z drogą bądź filozofią życia (aspektem moralno-duchowym). Jak już wspomniano, taekwon-do posiada w swoim arsenale pokaźny zasób technik, z czego 2200 to techniki ręczne, a 1000 stanowią techniki nożne [Choi 1983]. Tak znaczna liczba wynika ze specyficznej klasyfikacji, w której np. ta sama technika nożna bądź ręczna wykonana w innej pozycji jest uważana za oddzielną. W skonfrontowaniu z bogatym zasobem wszelkiego rodzaju przemieszczeń (pracy nóg) liczba ta wydaje się usprawiedliwiona. Warto zaznaczyć, że znane są inne sztuki walki, np. także koreańskie Sim Gum Do [Kim 1981], gdzie wymienia się liczbę 330 000 technik!

Biorąc pod uwagę współzawodnictwo sportowe, badania treści walki wykazały, że w konkurencji walki zawodnicy wykorzystują tylko ok. 30% technik dozwolonych regulaminem. Wskazuje to na szczególny charakter walki sportowej, gdzie dążenie do maksymalnej efektywności zawęża arsenał środków, uwzględniając najwyżej punktowane, najszybsze lub najłatwiejsze w zastosowaniu.

Taekwon-do jest także aktywnością psychofizyczną o acyklicznym układzie ruchów z dominacją wysiłków głównie o charakterze tlenowo-beztlenowym (mieszanym) oraz beztlenowym-kwasomlekowym [Bujak 2004].

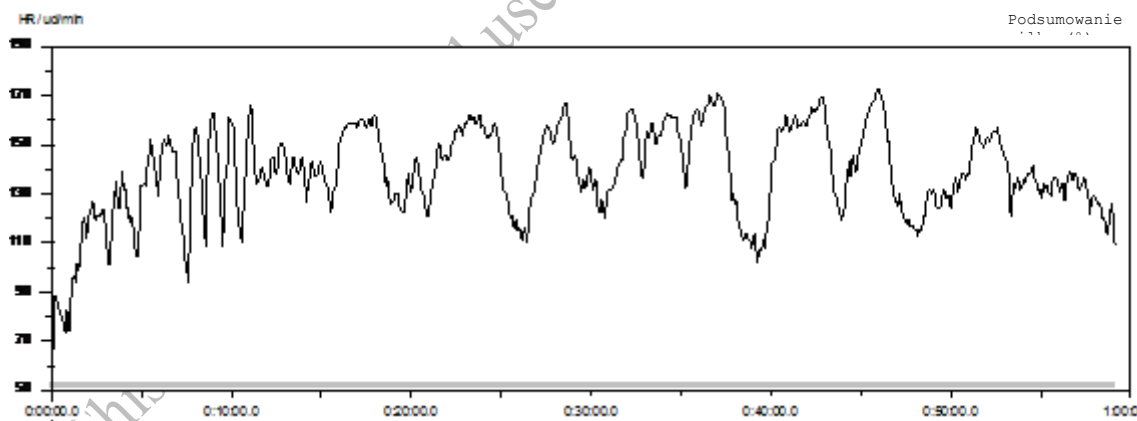
Występujące w taekwon-do stopnie zaawansowania technicznego oraz sposób ich zdobywania wyznacza ćwiczącemu drogę, którą podążając, uczy się on nie tylko technik, ale i specyficznego kodeksu postępowania ujętego w pięć fundamentalnych zasad:

- YE UI – uprzejmość, grzeczność,
- YOM CHI – uczciwość, rzetelność,
- IN NAE – wytrwałość, samozaparcie,
- GUK GI – samokontrola, opanowanie,
- BAEKJUL BOOLGOOL – niezłomny duch, odwaga.

Rywalizacja sportowa jest tylko jednym z elementów procesu szkolenia. Zakończenie kariery sportowej nie musi powodować utraty kontaktu z taekwon-do. Daje możliwość pełnej samorealizacji jako sędzieja sportowy, trener, działacz lub nauczyciel wychowania fizycznego pracujący w oparciu o autorski program nauczania. Współcześnie – przy założeniu pewnej umowności takiego podziału – wykreowały się trzy modele praktykowania taekwon-do:

1. Model tradycyjny (historyczny, klasyczny) oparty na założeniu, że głównym celem w taekwon-do jest umiejętność obrony przed jednym bądź kilkoma przeciwnikami [Bos i in. 1994; Kim 1985]. Polega na przygotowaniu ćwiczącego do konfrontacji z przeciwnikiem, wykorzystując arsenal technik i wiedzy dotyczącej punktów witalnych (wrażliwych na uderzenia) występujących na ciele człowieka. W skład treningu tradycyjnego wchodzi: techniki podstawowe, układy formalne, walki (zadaniowe i wolne), samoobrona, utwardzanie wybranych powierzchni ciała, praca na przyrządach (umożliwiających doskonalenie techniki taekwon-do).

W doborze do grup ćwiczebnych nie stosuje się żadnych form czy metod selekcji. Jest to rodzaj szkolenia przeznaczony dla wszystkich bez względu na wiek, płeć, poziom sprawności motorycznej czy budowę ciała. Częstotliwość zajęć: 2–3 razy w tygodniu, czas trwania 60–90 minut. Celem głównym jest dążenie do perfekcji, opanowywanie coraz bardziej zaawansowanych rozwiązań techniczno-taktycznych, doskonalenie umysłu poprzez trening ciała. Średnia intensywność wysiłku nie jest zbyt wysoka i posiada wyraźnie falisty charakter (ryc. 1).



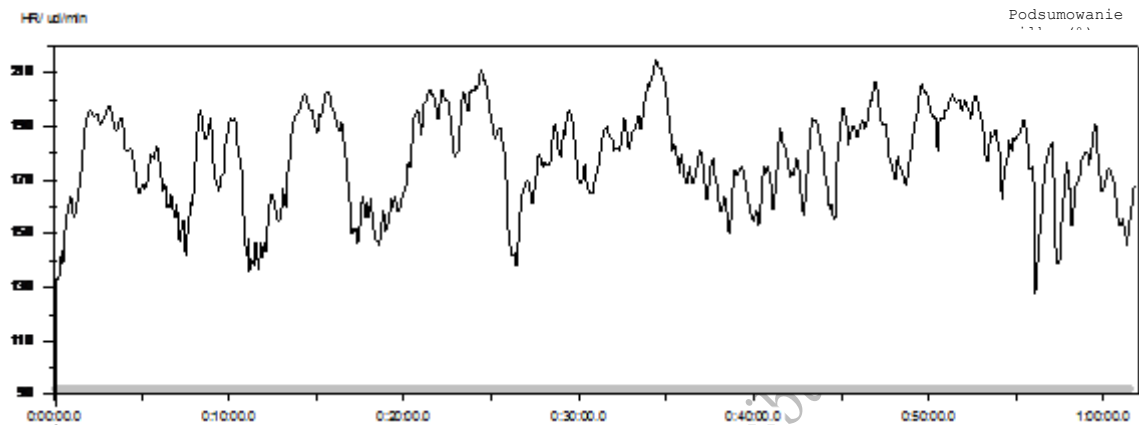
Ryc. 1. Wydruk ze sport-testera: krzywa tętna podczas typowego treningu taekwon-do (średnia HR = 138 ud./min) / Fig. 1. Imprint from a sport-tester: a curve of heart rate during a typical taekwon-do training (average HR = 138 beats/min)

2. Model sportowy, gdzie głównym celem treningów jest przygotowanie do skutecznego udziału we współzawodnictwie sportowym, które jest wielobojem składającym się z następujących konkurencji:

- układów formalnych, które tworzą zestawy pojedynczych technik taekwon-do, usystematyzowane w ciągi ruchowe stanowiące standardy postępowania w wyimaginowanej walce z przeciwnikiem (lub przeciwnikami);
- walki sportowej, prowadzonej w systemie 2 rund, których czas trwania jest uzależniony od kategorii wiekowej (90 s lub 120 s), a zawodnicy są podzieleni według masy ciała;

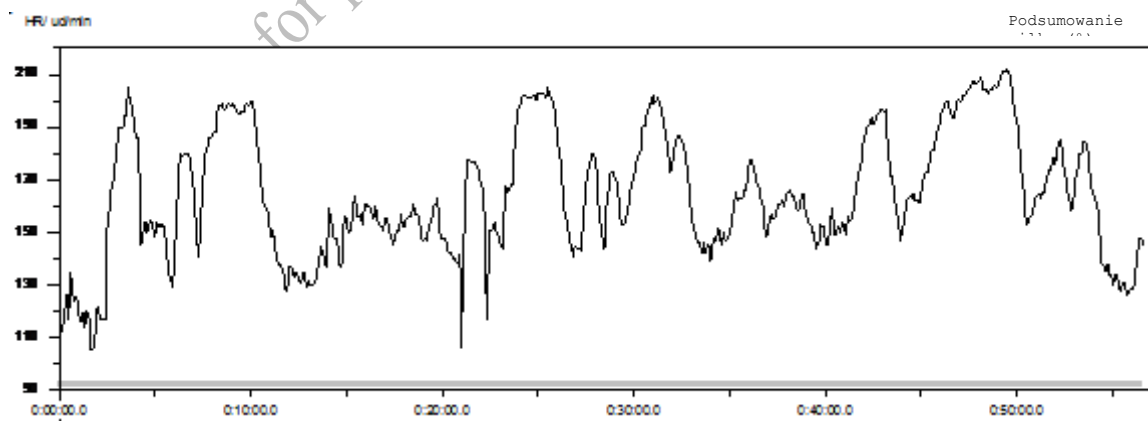
- testów siły – pokazanie maksymalnej siły podczas rozbijania znormalizowanych desek (30 x 30 x 2 cm) umieszczonych w specjalnym stojaku;
- technik specjalnych – rozbicie znormalizowanej deski (30 x 30 x 1 cm) umieszczonej na jak największej wysokości lub w jak najdalszej odległości.

Częstotliwość treningów jest wyższa, obejmuje 3–6 jednostek w tygodniu, występuje periodyzacja obciążeń, okresowość szkolenia i budowanie formy na zawody główne. Wykorzystuje się pewne procedury selekcyjne oraz stosuje zachowania charakterystyczne dla innych dyscyplin sportu, np. sztuczne zbijanie wagi, specjalizację tylko w wybranej konkurencji. Treści treningów (często o wysokiej intensywności wysiłku) koncentrują się na wymogach współzawodnictwa – ryc. 2.



Ryc. 2. Wydruk ze sport-testera: krzywa tętna podczas treningu sportowego taekwon-do (średnia HR = 177 ud./min) / Fig 2. Imprint from a sport-tester: a curve of heart rate during a sport taekwon-do training (average HR = 177 beats/min)

3. Model mieszany, skupia w sobie oba powyższe nurty, usiłując połączyć nowoczesne trendy sportowe z tradycyjnym podejściem do szkolenia. W tym modelu udział w rywalizacji sportowej jest traktowany jako część składowa procesu treningu mająca na celu przygotowanie psychiczne ćwiczącego do konfrontacji z przeciwnikiem. Udział w rywalizacji sportowej nie jest głównym celem, a tylko jednym z rodzajów przygotowania lub sprawdzianu. Ten rodzaj szkolenia jest charakterystyczny również dla tych klubów, które stosują model tradycyjny prowadzenia treningów, a jednocześnie chcą zaistnieć na arenach sportowych, wystawiając najlepszych ćwiczących dla potwierdzenia prawidłowości kierunku oddziaływań treningowych. Ilustrację wysiłków w obrębie tego modelu może stanowić zapis HR na ryc. 3, charakteryzujący trening przeplatany elementami tradycyjnymi i typowo sportowymi.



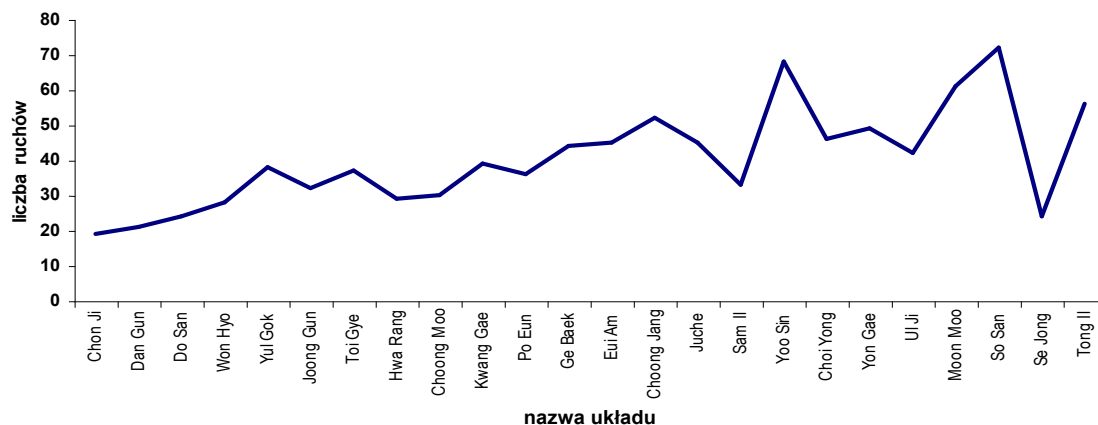
Ryc. 3. Wydruk ze sport-testera: krzywa tętna podczas treningu taekwon-do w modelu mieszanym (średnia HR = 158 ud./min) / Fig 3. Imprint from a sport-tester: a curve of heart rate during a taekwon-do training of a mixed type (average HR = 158 beats/min)

Taekwon-do jako sztuka walki zajmuje się także sferą osobowości ćwiczącego. Narzucone wymagania moralne mają na celu kształtowanie odpowiednich postaw i stanowią wspomagającą rolę w wychowywaniu młodzieży. Młody człowiek poszukujący szczególnie w okresie dojrze-

wania wzorów do naśladownictwa odnajduje w osobie instruktora lub starszych kolegów z sekcji autorytet, pozwalający na przyjmowanie pozytywnych wartości.

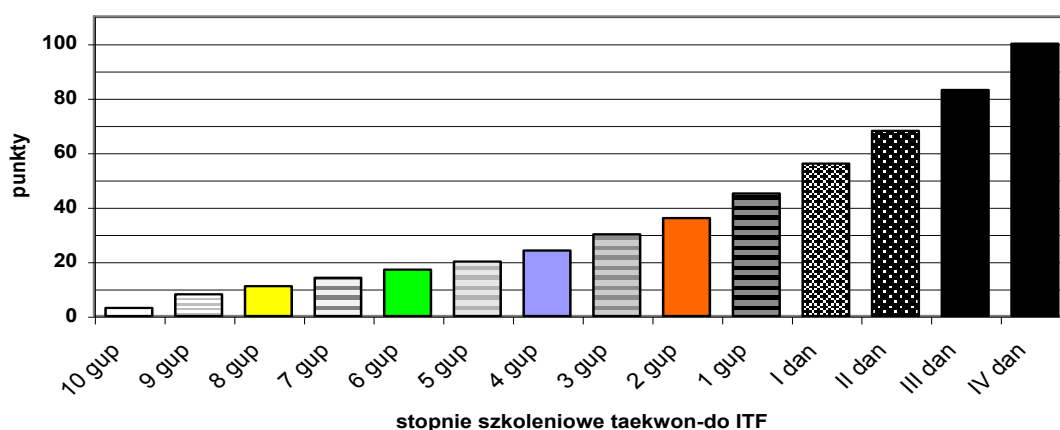
Niewątpliwie jednym z najważniejszych aspektów sztuki walki jest jej praktyczny wymiar. W dobie rosnących statystyk rozbojów i napadów umiejętność samoobrony staje się nieoceniona. Pozwala na wykształcenie poczucia pewności siebie w sytuacji zagrożenia, co jest cechą bardzo przydatną w życiu codziennym.

W sztukach walki poziom przygotowania technicznego ćwiczących, stanowiąc podstawę nadawania kolejnych stopni, był i jest jednocześnie jednym z najważniejszych kryteriów oceny efektów szkolenia. Fundamentem poziomu technicznego w taekwon-do są układy formalne. Dwadzieścia cztery układy taekwon-do zawierają łącznie 970 aktów ruchowych utylitarnego zastosowania (ryc. 4).



Ryc. 4. Nazwy i liczba ruchów w 24 układach formalnych taekwon-do / Fig. 4. Names and numbers of movements in 24 formal arrangements in taekwon-do

W taekwon-do opracowano [Bujak 2000] klasyfikację stopni szkoleniowych w skali punktowej (ryc. 5), obejmującej poziom tzw. zawodniczy, czyli do IV dan. Posiadacze wyższych stopni do 2004 r. nie brali udziału w rywalizacji sportowej. Skala punktowa umożliwia prowadzenie różnych analiz w oparciu o metody statystyczne.



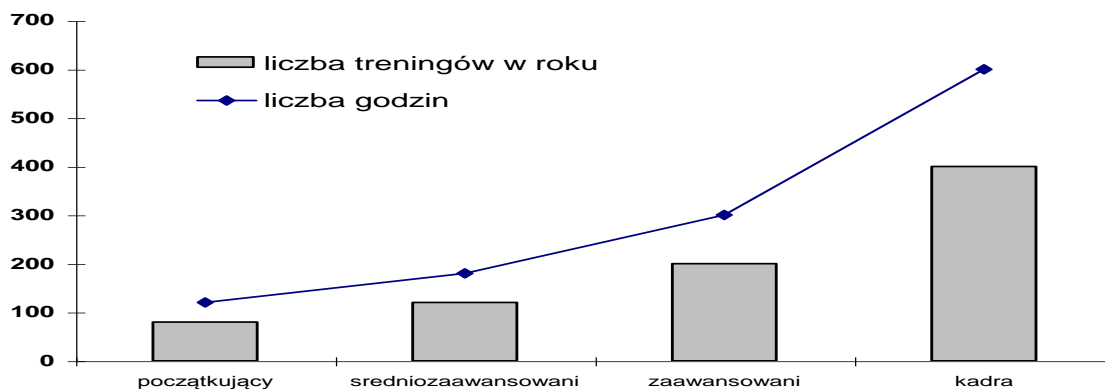
Ryc. 5. Liczba punktów odpowiadających stopniom szkoleniowym / Fig. 5. Number of points corresponding to training degrees

Ocena przygotowania technicznego obejmuje: techniki podstawowe, układy formalne, walki (6 typów), kopnięcia i rozbitcia znormalizowanych desek. Regulamin egzaminacyjny szczegółowo informuje o wymaganiach na każdy stopień zaawansowania.

Analiza piśmiennictwa [np. Bos i in. 1994; Choi 1993, 1995; Dydiszko 2000; Kim 1984; Lee 1989; Yeo 1994] pozwala zaproponować następujący podział ćwiczących i typową strukturę zajęć treningowych:

- * początkujący (10–7 gup) – zajęcia 2 x w tygodniu, trwające 60–90 min;
- * średniozaawansowani (6–3 gup) – treningi 3–4 x w tygodniu, trwające 60–90 min;
- * zaawansowani (2 gup – II dan) – treningi 4 x 6 w tygodniu, trwające 90–120 min;
- * instruktorzy (od III dan) – treningi o różnej częstotliwości, bardzo często indywidualne.

Specyficzną grupę w tym podziale (niewyodrębniona) tworzą zawodnicy kadry Polski, którzy zdecydowanie więcej ćwiczą – szczególnie podczas przygotowań do najważniejszych zawodów. Typowymi wielkościami (w roku szkoleniowym – makrocyklu), uwzględniając liczby treningów i godzin treningowych, są wielkości prezentowane na ryc. 6, z tendencją wzrostową wśród zawodników wysoko kwalifikowanych i kadry.



Ryc. 6. Średnie wartości objętości pracy treningowej w ciągu roku 4 grup taekwon-do (obserwacje własne i analiza piśmiennictwa) / Fig. 6. Average values of volume of training work during a year of 4 taekwon-do groups (own observation and analysis of literature)

Strukturę rywalizacji sportowej taekwon-do w Polsce można przedstawić w formie piramidy (ryc. 7). Jej poszczególne piętra charakteryzują specyficzne wymagania, którym muszą sprostać chętni do uczestnictwa we współzawodnictwie sportowym. Najliczniejszą grupę tworzą najmłodsi (młodzicy), którzy po ok. 5–6 latach treningów osiągną wiek seniora (powyżej 18 lat), czyli grupę najmniej liczną. Młodzicy rywalizują tylko w konkurencjach technicznych (układy formalne i techniki specjalne), więc zawody powinny stanowić specjalny środek treningu, mobilizujący do podnoszenia poziomu indywidualnych umiejętności.



Ryc. 7. Struktura współzawodnictwa sportowego taekwon-do ITF w Polsce / Fig. 7. Structure of sporting competition in ITF taekwon-do in Poland

Biorąc pod uwagę podstawowe pola działania współczesnej kultury fizycznej, tj.: sport w rodzinie, wychowanie fizyczne w szkole, sport wszystkich dzieci, specjalne programy sportowe, sport wyczynowy dzieci i młodzieży, sporty elitarne „nobiletujące” i sporty ekstremalne [Sozański 2000] – z wyjątkiem ostatnich, taekwon-do może być użyteczne i uprawiane we wszystkich obszarach, spełniając ich specyficzne wymogi. Taki uniwersalizm nie powinien wywoływać zaskoczenia w gronie specjalistów od sztuk walki. Z dylematów popularności jako sportu i użyteczności jako formy utylitarnej rekreacji wybrnięto, proponując najlepszym rywalizację w wieloboju, natomiast pozostałym „sprawdzanie się” podczas egzaminów na kolejne stopnie (pasy) i udział w pokazach.

BIBLIOGRAFIA

1. Bos W., Favero S., Giannerini P. (1994), *Taekwon-do*, Edizioni Mediterranee, Roma.
2. Bujak Z. (2000), *Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna osób trenujących taekwon-do* [w:] R. Kalina, K. Klukowski, K. Jędrzejak, A. Kaczmarek [red.], *Współczesne kierunki rozwoju kultury fizycznej w formacjach obronnych*, PTNKF, Warszawa, s. 39–46.
3. Bujak Z. (2004), *Wybrane aspekty treningu w taekwon-do*, ZWWF, Biała Podlaska.
4. Choi H.H. (1983), *Encyclopedia of Taekwon-do*, Canada, ITF.
5. Choi H.H. (1995), *Taekwon-do*, New Zealand, ITF.
6. Choi H.H. (2000), *Taekwon-do and I*, Canada, ITF.
7. Dydiszko S. (2000), *Taekwon-do. Kevaws-Art*, Skovde.
8. Jaskólski E. (1998), *Sporty walki – ich filozoficzne i pragmatyczne podstawy w psychofizycznym przygotowaniu służb mundurowych* [w:] K. Klukowski, R. Kalina, J. Supiński [red.], *Metody treningu psychofizycznego w formacjach obronnych*, PTNKF, Warszawa, s. 166–171.
9. Kim Ch.S. (1981), *Shim Gum Do. American Buddhist*, Boston.
10. Kim Y.K. (1985), *World Taekwon-do*, WMARI, Orlando.
11. Lee K.M. (1998), *Taekwondo kyorugi*, COS, Warszawa.
12. Sozański H. (2000), *Sport dzieci i młodzieży na przełomie wieków* [w:] J. Bergier [red.], *Sport dzieci i młodzieży na przełomie wieków*, IWFIS, Biała Podlaska, s. 11–29.
13. Yeo Ch.H. (1994), *Taekwon-do*, STKDA, Malmo.

Key words: models of training, organizational forms, workloads

SUMMARY

Taekwon-do (ITF version) belongs both to martial arts and arts of self-defence. Attempts to join traditional elements of shaping a competitor with modern methods of training ensure optimal effects. In Poland there are three models of training: traditional (historical), sports (contemporary) and mixed (progressive). Trainees are divided into: beginners (10–7 gup), who practise twice a week for about 60 to 90 mins, intermediate (6–3 gup), who practise 3–4 times a week for 90 mins, advanced (2 gup – II dan) 4–6 times a week for about 90 to 120 mins, instructors (from III dan), who practise with various frequency.

Sport rivalry model can be presented in the shape of a pyramid which levels refers to specific requirements of participation in competitions at different levels. Taking that into consideration taekwon-do can be practised at all levels of the contemporary physical education.