

**Andrzej Blady, Włodzimierz
Starosta, Henryk Kos**

**"Czucie przeciwnika" i jego
uwarunkowania u zawodników
Tae-Kwon-Do z krajów arabskich**

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu,
kultura, zdrowie, edukacja] 4, 129-134

2004

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Prof. dr hab. Włodzimierz Starosta jest założycielem i długoletnim liderem International Association of Sport Kinetics (IASK) i pracownikiem warszawskiego Instytutu Sportu. Bada m.in. problemy kinezylogii sztuk i sportów walki. Poniżej przedstawiamy wyniki badań prof. Starosty, przeprowadzonych wraz z A. Bładym i H. Kosem, praktykami koreańskiej sztuki walki taekwondo.

ANDRZEJ BŁADY, WŁODZIMIERZ STAROSTA, HENRYK KOS
Instytut Wychowania Fizycznego poznańskiej AWF w Gorzowie, Instytut Sportu w Warszawie

„Czucie przeciwnika” i jego uwarunkowania u zawodników Tae-Kwon-Do z krajów arabskich

Słowa kluczowe: motoryczne zdolności koordynacyjne, czucie przeciwnika, okres treningowy, zajęcia treningowe, Tae-Kwon-Do, zawodnicy

Wstęp

Wzrastającą popularnością i zainteresowaniem coraz większego grona osób cieszą się dyscypliny sportowe złożone koordynacyjnie. Należy do nich też Tae-Kwon-Do. W dyscyplinie tej, podobnie jak we wszystkich sportach walki szczególne miejsce zajmuje „czucie przeciwnika”. Jego wyjątkowość bierze się z zasięgu i wieloaspektowego charakteru przejawiania. Ocena skuteczność techniki sportowej w Tae-Kwon-Do i przygotowanie do udziału w zawodach były najczęściej podejmowanymi zagadnieniami [Suska 1996; Dziąsko, Kosendiak, Łasiński, Nglak, Zatoń 1982; Choi, Bryl 1990]. Treścią pojęcia „czucie przeciwnika” i jego uwarunkowaniami dotychczas prawie nie zajmowano się. Być może niepodjęcie tego zagadnienia wynika z dużego stopnia jego złożoności. Doświadczyli tego autorzy [Błady, Starosta, Rynkiewicz, Kos 1998] podejmując próbę zdefiniowania tego pojęcia i określenia jego uwarunkowań. Uzyskane wyniki badań wskazały na interdyscyplinarny charakter „czucia przeciwnika” i jego specyfikę, a jednocześnie potwierdziły wyjątkowe znaczenie dla efektywności walki sportowej.

Dążąc do zdefiniowania innych uwarunkowań „czucia przeciwnika” kontynuowano podjęte badania, których celem było: 1. Określenie związku między „czuciem przeciwnika” a warunkami zewnętrznymi. 2. Próba ustalenia uwarunkowań wpływających na wysoki lub niski poziom „czucia przeciwnika” oraz sposobu jego kształtowania. 3. Określenie związku między poziomem koordynacji ruchowej a „czuciem przeciwnika”.

Metoda

W badaniach uczestniczyło 56 zawodników kadry narodowej z pięciu krajów arabskich: Kuwejtu (n=12); Omanu (n=10); Arabii Saudyjskiej (n=12); Emiratów (n=11); Kataru (n=11) w wieku 17–23 (\bar{x} =20,9). Metodą badawczą była ankieta opracowana przez W. Starostę zawierająca 21 pytań dotyczących „czucia przeciwnika” u przedstawicieli sportów walki. Odpowiedzi zawodników przetłumaczono z j. arabskiego na j. polski.

Wyniki

1. Określenie związku między „czuciem przeciwnika” a warunkami zewnętrznymi.

Odpowiedzi badanych pozwoliły na określenie związku pomiędzy warunkami zewnętrznymi a „czuciem przeciwnika”. Wymieniono wśród nich: temperaturę, jakość oświetlenia, rodzaj nawierzchni, wielkość sali (ryc.1). Ich występowanie było związane z samopoczuciem walczących zawodników. Interesujących informacji dostarczyło uzasadnienie wyboru ww. czynników. Badani zawodnicy wyraźnie podkreślili, iż niska temperatura (chłód) powoduje ożywienie i bardzo korzystnie wpływa na „czucie

przeciwnika” podczas walki (14,3%), natomiast zbyt wysoka jak również słabe oświetlenie powoduje sennność, znużenie. Jakość oświetlenia w ich opinii decyduje o tzw. „bystrości widzenia”, postrzeganiu a tym samym wpływa na szybkość reagowania. Sporo uwagi poświęcono rodzajowi nawierzchni, od której zdaniem badanych zależy stabilność, zachowanie równowagi oraz jak to podkreślono „pewność poruszania się” (23,2%). Element ten stał się wiodącym wśród wymienianych, charakteryzujących warunki zewnętrzne. Podobnie było z wielkością sali. Poczucie pewności, spokoju pojawiało się wówczas, gdy zawody rozgrywano w sali, której wymiary były zbliżone do sali treningowej (14,2%). Wydają się więc uzasadnione stwierdzenia 12,62% badanych, że nowe otoczenie niekorzystnie wpływa na poziom „czucia przeciwnika”. W „pewności poruszania się”, odpowiedniej wielkości sali dostrzegano istoty tzw. dobrego samopoczucia, co potwierdzały wypowiedzi sporej grupy zawodników.

W wielu uzyskanych odpowiedziach podkreślano nie tylko ogromne znaczenie podawanych elementów, ale przede wszystkim ich jakość. Wielu ankietowanych zawodników (35,7%) ograniczyło odpowiedzi jedynie do potwierdzenia istnienia związku między „czuciem przeciwnika” a warunkami zewnętrznymi bez wyraźnego uzasadnienia.

2. Próba ustalenia uwarunkowań wpływających na wysoki lub niski poziom „czucia przeciwnika” oraz sposobu jego kształtowania.

Bardzo dużą grupę badanych charakteryzowała wyjątkowa zgodność w określeniu uwarunkowań, choć reprezentowali oni różne kraje (ryc.2). Utwierdza to w przekonaniu o właściwym kierunku poszukiwań, których efekt może wyjaśnić: Co decyduje o poziomie „czucia przeciwnika”? Odpowiedzi na to pytanie najczęściej upatrywano w stopniu wytrenowania i ilości stoczonych walk (57,1%); jakości prowadzonych treningów oraz umiejętnościach trenera (19,6%); umiejętnościach technicznych oraz inteligencji zawodnika (8,9%). Wśród pozostałych uwzględniono: samopoczucie, umiejętne rozluźnianie i napinanie mięśni, gdy jest tego konieczność; pewne poruszanie się i orientację przestrzenną, doświadczenie. Interującym uzupełnieniem wymienionych elementów wpływających na poziom „czucia przeciwnika” było podanie sposobów jego kształtowania. Wśród najskuteczniejszych (ryc.3) wymieniono: treningi oraz walki (60,7%); analizę walki oraz korygowanie błędów technicznych lub jak to określono „studiowanie techniki” (12,5%); analizę informacji o przeciwniku (7,1%) oraz inne sposoby, wśród których na uwagę zasługują m.in.: ćwiczenia fizyczne połączone z treningiem mentalnym, myślenie nad sposobem prowadzenia walki i koncentrowanie uwagi na ekonomii ruchów.

3. Określenie związku pomiędzy poziomem koordynacji ruchowej a „czuciem przeciwnika”.

Prawie połowa wszystkich zawodników (ryc.4) stwierdziła istnienie związku między poziomem koordynacji ruchowej a „czuciem przeciwnika” (48,2%). Az 21 zawodników (37,5%) traktowała ten związek jako zależność między koordynacją ruchową a techniką. Stąd następujące stwierdzenia: koordynacja ruchowa ma znaczenie dla skuteczności wykonywania techniki, dając pewny rezultat (17,8%); umożliwia płynne i optymalne wykonanie ruchu (5,3%); pozwala panować nad skomplikowanymi ruchami i sobą (12,5%); wpływa na sprytne wykonywanie uników i kontrataków (1,8%).

Dyskusja

Uzyskane wyniki pozwalają stwierdzić, że mimo dużej złożoności poruszanego zagadnienia jego specyfika staje się coraz bardziej znana. Spośród elementów charakteryzujących warunki zewnętrzne wybrano te, które bezpośrednio wpływają na poziom zdolności do zachowania równowagi oraz orientacji przestrzennej. Podobna lub identyczna interpretacja pojęcia „czucie przeciwnika” wśród zawodników i trenerów korzystnie wpływa

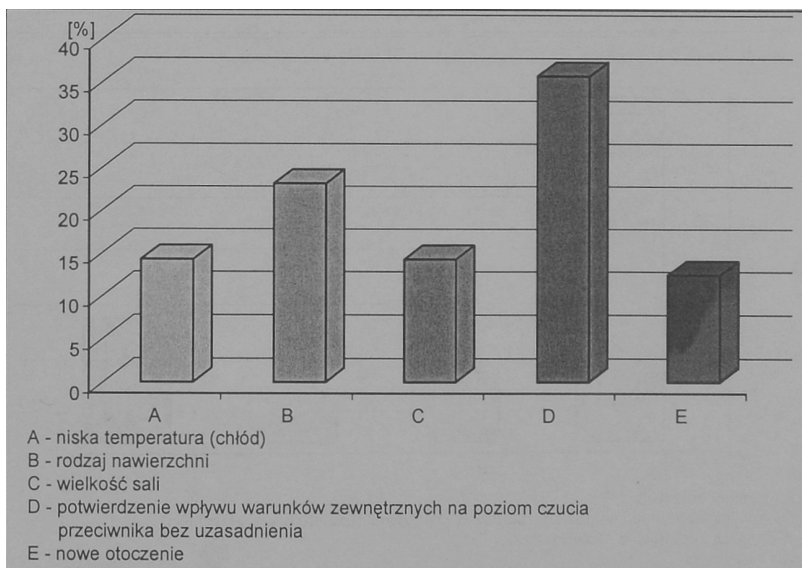
na ocenę efektywności walki sportowej. Wysoki poziom czucia zależy od stopnia wytrenowania i ilości stoczonych walk, jakości prowadzonych treningów oraz umiejętności trenera, umiejętności technicznych i inteligencji zawodnika. Najskuteczniejszymi sposobami jego kształtowania są: treningi oraz walki, analiza walki i korygowanie błędów technicznych, analiza informacji o przeciwniku. Stwierdzoną istnienie związku pomiędzy poziomem koordynacji ruchowej a „czuciem przeciwnika”: Liczne uzasadnienia udzielonych odpowiedzi dostarczyły konkretnych informacji możliwych do wykorzystania w ulepszaniu procesu szkolenia zawodników tej dyscypliny sportu.

BIBLIOGRAFIA

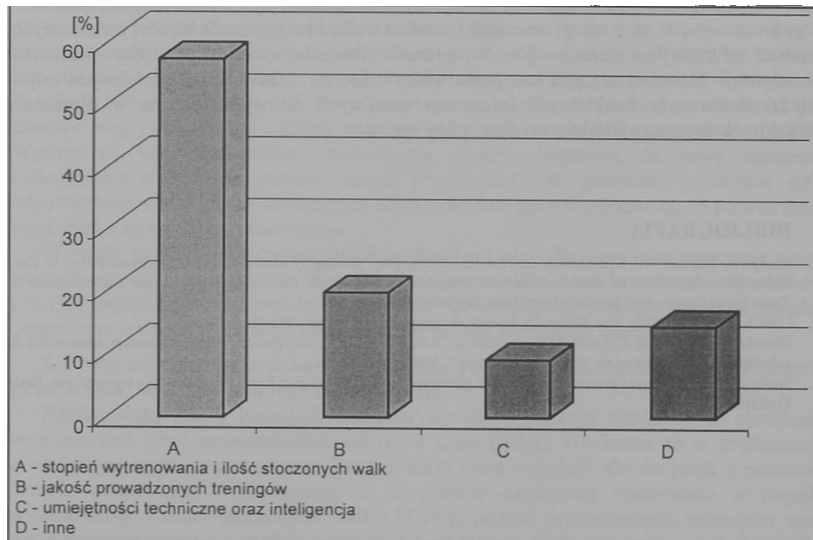
1. Błady A., Starosta W., Rynkiewicz T., Kos H. (1998), *The "feeling of opponent" and its conditioning in Tae-Kwon-Do competitors of Arabic countries. International Scientific Conference, Movement Coordination in Team Sport Games and Martial Arts*, Biała Podlaska, p.12.
2. Choi J., Bryl A. (1990), *Tae-Kwon-Do koreańska sztuka samoobrony*, Wrocław.
3. Dziąsko J., Kosendiak J., Łasiński G., Naglak Z., Zatoń M. (1982), *Kierowanie przygotowaniem zawodnika do udziału w walce sportowej*, „Sport Wyczynowy”, 1982, nr 1-3.
4. Suska J. (1996), *Ocena skuteczności techniki sportowej w Tae-Kwon-Do*. Praca dyplomowa – maszynopis, Biała Podlaska.

Ryc. 1. Uwarunkowania zewnętrzne wpływające na poziom „czucia przeciwnika”

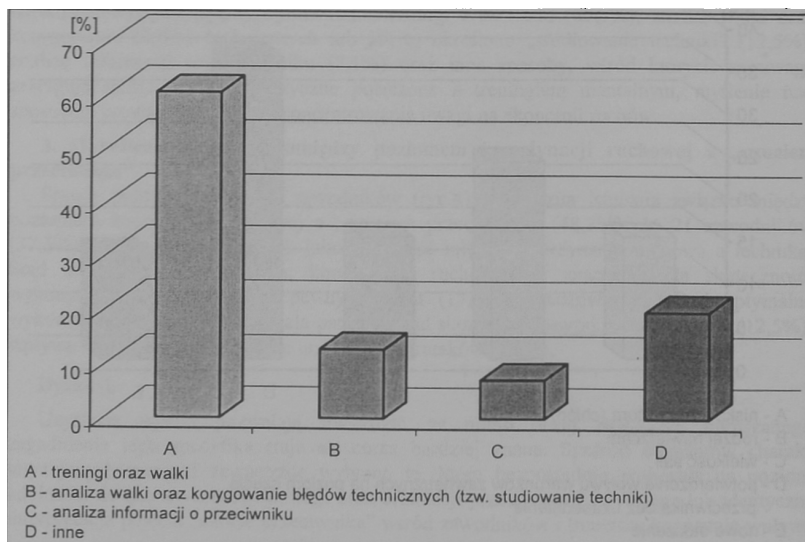
n=56



Ryc. 2. Uwarunkowania wpływające na wysoki lub niski poziom „czucia przeciwnika”
n=56

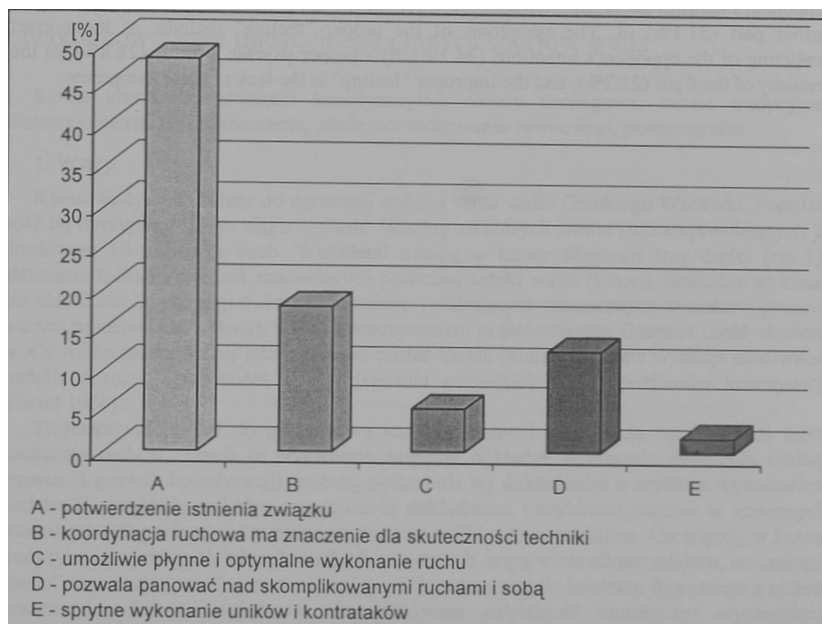


Ryc. 3. Sposoby kształtowania „czucia przeciwnika”
n=56



Ryc. 4. Związek pomiędzy „czuciem przeciwnika” a poziomem koordynacji ruchowej

n=56



"Sensing the opponent" and its conditions among Tae-Kwon-Do competitors from Arab countries

Key words: motor co-ordination abilities, "opponent's feeling", training period, training session, Tae-Kwon-Do, competitors

The level of motor co-ordination abilities is a crucial importance in sport, and especially in martial sport arts. Its particular and very specific manifestation is the "opponent's feeling" which exerts a considerable impact on the effectiveness of the fight. Despite the considerable importance of the "opponent's feeling" this problem has been treated very marginally so far. The proof of the fact is the lack of many publications and attempts to define the notion. Therefore, the aim of the work was to: 1. Define the components of the "opponent's feeling". 2. Attempt to establish the conditions affecting the "opponent's feeling" among Tae-Kwon-Do competitors.

Material and methods. Fifty six competitors from 5 Arab countries were involved in the researches: from Kuwait (n=12), Oman (n=10), Saudi Arabia (n=12), Emirates (n=11), Katar (n=11). A questionnaire prepared by W.Starosta and containing 21 questions dealing with "opponent's feeling" was the research method. The questions concerned the "opponent's feeling: among representatives of martial art sports. The answers of the competitors were translated from Arab into Polish.

Conclusions: 1. The majority of the questioned (63.8%) observed in the themselves a higher level of "opponent's feeling" during the starting period, rather than during the preparatory period. 2. According to the surveyed (44.8%), the highest level of the "opponent's feeling" occured in the main/core part of the training session, and the lowest in its further part (31.1%). 3. The symptoms of the proper "feeling" include: a) the correct predicting of the opponent's intentions (34.1%), b) a proper psychic attitude (28.8%), c) the certainty of the fight (21.2%), and the improper "feeling" is the lack of these symptoms.