

# Zbigniew Bujak

---

## Charakterystyka taekwon-do ITF

---

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 2, 33-39

---

2001

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](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Autorem jest dr Zbigniew Bujak (Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej), jednocześnie badacz i praktyk (5 dan) taekwondo – sztuki walki i koreańskiego sportu narodowego. Prof. dr hab. K. Obodyski (IWFiZ UR) napisał w recenzji, że „w niniejszej pracy opisano taekwon-do jako sztukę walki od czasów najdawniejszych po dzień dzisiejszy. Autor wykazał się znajomością tematyki, w pracy podkreślił między innymi, jakie korzyści płyną z uprawiania tej dyscypliny sportu. Praca bardzo ciekawa, którą czyta się ze zrozumieniem i przyjemnością”.

ZBIGNIEW BUJAK  
IWFiS, Biała Podlaska

## Charakterystyka taekwon-do ITF \*

### 1. Wprowadzenie

Sztuki walki już dawno przestały być lokalną fascynacją państw Dalekiego Wschodu. Uprawiane są od wielu lat przez miliony ludzi na całym świecie z niesłabnącym zainteresowaniem. Można nawet stwierdzić, że wprawdzie „zachodnie sporty” dominują w środkach masowego przekazu, nie są jednak faktycznie aż tak popularne i powszechnie uprawiane. Dziś do ćwiczenia ludzie coraz częściej wybierają sztuki walki, pływanie, ćwiczenia siłowe i różne formy gimnastyki.

Wydaje się, że dalekowschodnie sztuki walki znalazły swoje miejsce w kulturze sportowej Zachodu i uprawiane są w różnych formach: skutecznej samoobrony i walki realnej, jako ćwiczenia rekreacyjne i zdrowotne, rywalizacji sportowej i pokazowej (demonstracja form tzw. układów formalnych lub wolnych).

Oblicze współczesnego sportu powoli ulega zmianie – nowe dyscypliny wypierają tradycyjne. Brak zainteresowania popularnymi do niedawna formami współzawodnictwa wymusza zmiany przepisów rywalizacji sportowej, kontrole antydopingowe zmniejszyły ilość bitych rekordów, wyniki badań lekarskich sugerują szkodliwość niektórych dyscyplin (Dobrzański 1989). Obserwuje się także wpływy wyemancypowania kobiet objawiające się w kulturze fizycznej uprawianiem „sportów typowo męskich” np. boks, podnoszenia ciężarów czy zapasów. W świecie sportu, podobnie jak w przemyśle można zauważyć zjawisko tzw. tygrysów. Niewątpliwie do tego nurtu należy taekwon-do, dynamicznie i spektakularnie walczące o swoje miejsce we współczesnej kulturze fizycznej. Po judo, taekwon-do jest kolejną z przedstawicieli sztuk samoobrony mającą status olimpijski. O sportowe uznanie walczą następnie: karate, jujutsu i wushu.

Chęć udziału w ogólnosiwiatowej rywalizacji wymaga od trenerów „nowych” dyscyplin sportu czerpania w szerokim zakresie ze współczesnych odkryć nauk związanych ze sportem – szczególnie z teorii sportu. Wszyscy chcą uzyskiwać wysokie wyniki, a jednocześnie mniej pracować, co tylko z pozoru wydaje się paradoksem. Niezbędne staje się prowadzenie własnych badań, uwzględniających specyfiką dyscypliny. Bezpowrotnie bowiem mijają czasy szkolenia intuicyjnego, opartego na wzorach odziedziczonych po mistrzach i powielanych przez dziesięciolecia. Prowadzący zajęcia sztuk walki stają między innymi przed dylematem: zatracić swą tożsamość, rewidując tradycyjne techniki i metodykę treningu, czy też trwać przy przestarzałych wzorach w imię świętości tradycji [Brzozowski 1989]. Sporty walki najczęściej rezygnują z filozofii „drogi” (do), ograniczając do niezbędnego minimum ceremoniał lub go likwidując [Cynarski 1997]. I pomimo wielu przeciwników usportowienia sztuk walki, proces ten następuje najczęściej na drodze ewolucyjnej transformacji, polegającej na wyróżnieniu dwóch nurtów: tradycyjnego, zwanego także ortodoksyjnym (historycznym) oraz sportowego (Bujak 1998). W Polsce, wobec najczęściej nieodpowiedniej bazy w szkołach (58% nie ma sal gimnastycznych, 75% zajęć wychowania fizycznego w klasach I-IV odbywa się na kortyżu [Sozański 1994]) sztuki i sporty walki stanowią dla części młodzieży szansę na podniesienie sprawności fizycznej i przy okazji nabycie użytecznych umiejętności.

Realizowany w taekwon-do proces treningowy w ogólnych zarysach nie odbiega od innych dyscyplin sportu. Prawa obowiązujące trenerów i zawodników są podobne jak w całym

\* Pracę wykonano w ramach projektu badawczego 4PO5D 038 19 finansowanego przez KBN w latach 2000 – 2002

sportcie i z tego punktu widzenia taekwon-do niczym się nie wyróżnia. Jednakże niezmiernie ważnym elementem szkolenia w sportach walki jest odpowiedzialność spadająca na instruktorów i trenerów, gdyż podczas realizacji procesu treningu wyposażają zawodników w umiejętności i wiedzę, które mogą stanowić zagrożenie przy niewłaściwym wykorzystaniu. Czynnikiem znacznie różniącym sztuki walki i „typowe” dyscypliny sportu jest fakt wnoszenia opłat za udział w zajęciach. Mimo iż najczęściej są niezbyt wygórowane, stanowią pewną formę selekcji, oddziałują motywująco i wychowawczo, przyciągając rzeczywiście chcących ćwiczyć, a nie „zabijać czas”, zaś od szkoleniowców wymagają profesjonalizmu i nieszablonowego działania.

W 1988 roku podczas Igrzysk Olimpijskich w Seulu, stolicy ojczyzny taekwon-do, ta sztuka walki prezentowana była jako dyscyplina pokazowa. Od roku 2000 weszła do programu zmagani olimpijskich. I nie jest ważny podział taekwon-do na kilka federacji (np. ITF, WTF, GTF, TI), które realizują różne drogi rozwoju. Ważne, że z otchłani dziejów na międzynarodową arenę wkroczyła ostatnia wielka sztuka walki, której twórca Choi Hong Hi na trwałe wpisał się w kroniki sportu.

Specjalizacja w sportowym taekwon-do nie pozostawia wyboru co do sposobów postępowania. Współczesny proces szkolenia to zjawisko bardzo złożone. Oparte na podstawach naukowych, opisujące procesy zachodzące w organizmie człowieka podczas treningu i zawodów. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe muszą pozostawać w zgodzie z tymi mechanizmami. Do kierowania procesem treningowym niezbędne są informacje opisujące stosowane rozwiązania treningowe. Uwzględnić należy systemowe ich oddziaływanie, tzn. dobór ćwiczeń i metodykę stosowania, skutki kształtujące, sposób organizacji i kontroli [Sozański, Śledziwski 1995]. Wszystko to w celu podniesienia stanu wytrenowania, a tym samym stworzenia warunków poprawy wyniku. Niebagatelne znaczenia nabiera także szybkie przetwarzanie otrzymywanych informacji. W procesie tym jednoczą się wysiłki teorii i praktyki.

W treningu taekwon-do uświadomienie ważności problemu oraz podjęcie badań i poszukiwań umożliwiających zebranie informacji opisujących proces treningowy w sposób naukowy ma bardzo istotne znaczenie. Czynione obserwacje (także o charakterze naukowym) wydają się potwierdzać fakt, iż obecnie najwyższy poziom wyszkolenia w taekwon-do osiągany jest przede wszystkim ilością wykonywanej pracy oraz doбором zawodników w oparciu o wyniki sportowe, a przede wszystkim na tzw. „nos trenera”. Przykłady Czechów, Włochów i Szwedów pokazują, że opracowanie i konsekwentna realizacja programu szkolenia najlepszych przynosi widoczne (wymierne wynikowo) efekty. Kwestią czasu będzie wzrost poziomu mistrzostwa sportowego innych państw w oparciu o objętość pracy treningowej. Warto już dziś pomyśleć o poszukiwaniach rezerw i racjonalizacji (optymalizacji) procesu szkolenia, gdyż rozwój poprzez wzrost ilości pracy charakteryzował sport w przeszłości, nazwany okresem intuicyjnym i ekstensywnym [Ważny 1981]. Dlatego też każda podjęta próba dociekań empirycznych pozwoli antycypować działania innych, pomagając nie tylko poprawić efektywność treningu, lecz także chronić zdrowie zawodników.

## 2. Charakterystyka taekwon-do

Różnorodne formy walki są tak stare jak historia ludzkości. Nasi przodkowie byli zmuszeni rozwijać swą zręczność, siłę i przebiegłość, aby zdobywać pożywienie i bronić się przed napaścią [Miłkowski 1987]. Od niepamiętnych czasów zauważono, że przeciętni ludzie o typowej budowie fizycznej nie są skuteczni w walce (dominującej w uderzenia) bez specjalnego przygotowania. Po pierwsze – pięści i stopy uderzającego są także narażone na niebezpieczeństwo urazu jak uderzane części ciała przeciwnika. Po drugie – ręka czy stopa ludzka pod względem niszczącego działania znacznie ustępuje najprostszym broniom: poręcznemu kamieniowi czy pałce [Choi 1983; Miłkowski 1983]. Między innymi ten fakt był przyczyną rozwoju różnych sposobów prowadzenia walki. Pewne koncepcje zakładały używanie wymyślnej broni, inne wprost przeciwnie – preferowały wykorzystanie najprostszyc

przedmiotów życia codziennego. Kolejny kierunek bazował na przechwytywaniu przeciwnika i unieszkodliwianiu poprzez obalenie na ziemię, założenie dźwigni lub duszenia. Jeszcze inny zalecał uderzenia we wrażliwe miejsca ciała ludzkiego. Zwolennicy wszystkich koncepcji swoje techniki doprowadzili do perfekcji, wypracowując swoistą metodykę szkolenia, ze sposobu walki tworząc sztukę. Można zaryzykować (z wielkim uproszczeniem) postawienie następującej tezy: jednym z powodów tak znacznego zróżnicowania istniejących sposobów samoobrony były predyspozycje ruchowe i poziom sprawności fizycznej twórców poszczególnych stylów. Między innymi w oparciu o własne możliwości motoryczne opracowywano główne podstawy techniczno-taktycznego postępowania w walce. Współcześnie funkcjonuje bardzo wiele odmian sportów i sztuk walki działających w około 300 międzynarodowych organizacjach o niejednokrotnie znacznym zróżnicowaniu organizacyjnym – narodowym (UKFiT 1995).

Zwolennicy rozstrzygnięcia walki uderzeniem (do tej grupy należy taekwon-do) opracowali metody takiego przygotowania dłoni i stóp, że nie tylko przestają być wrażliwe na skutki zderzeń z ciałem przeciwnika, lecz zmieniają się w broń – sprawną, wygodną i nie budzącą podejrzeń [Miłkowski 1987]. Złamanie grubej deski zawieszanej na wysokości trzech metrów za pomocą stopy, rozbitcie dwóch cegieł kantem dłoni, przełamanie kilku grubych (2.5 cm) desek jednym uderzeniem pięści to tylko nieliczne przykłady zahartowania stóp i rąk. Dla przeciętnego człowieka brzmi to nieprawdopodobnie, jednak wśród ćwiczących taekwon-do czy karate jest normalne [Choi 1995; Oyama 1970].

Metody wiodące do takiego przekształcenia rąk i stóp są stosunkowo proste, wymagają jedynie wytrwałości i cierpliwości – cech charakteru, które w Azji kształtowano łatwiej niż gdziekolwiek na świecie [Miłkowski 1987; Tokarski 1989]. Wraz z rozwojem wiedzy i intelektu ludzi, prymitywne w swych początkach metody walki były rozwijane i doskonalone. Niektóre zostały usystematyzowane i funkcjonowały jako sztuki wojenne. Mówiąc o prądróżdłach sztuk walki należy pamiętać, iż nie jest to badanie historii dyscypliny sportowej, lecz sztuki wojennej (walki na śmierć i życie), umiejętności, której nieodłącznym atrybutem była tajemnica [Miłkowski 1983; Świerczyński 1983].

Jedną z bogatego grona sztuk walki używającej w głównej mierze uderzeń jest właśnie taekwon-do. W uproszczeniu i wielkim skrócie jest to sposób prowadzenia walki bez użycia broni, wymyślony dla celów samoobrony. W rzeczywistości taekwon-do to coś więcej niż techniki walki. Jest naukowym użyciem ciała w samoobronie – ciała, które osiągnęło szczyt swoich możliwości poprzez uporczywy fizyczny i psychiczny trening. Taekwon-do stanowi także oryginalny system wychowawczy, traktujący wszechstronnie proces rozwoju psychofizycznego człowieka, łącząc w sobie tradycje Wschodu z kulturą śródziemnomorską, oparty na naturalnych instynktach i potrzebach człowieka [Bujak 1999].

Tłumacząc dosłownie: TAE oznacza skakanie, loty w powietrzu, wykonywanie technik walki nogami; KWON to pięść, uderzenie lub niszczenie ręką; DO oznacza sztukę lub drogę, właściwe normy postępowania zbudowane i umocnione przez mędrców w przeszłości. Ponieważ niewłaściwie użyte, taekwon-do może stać się niebezpieczną bronią, dlatego wielki nacisk powinien być kładziony na przygotowanie psychiczne, intelektualne i sferę etyczną, aby uchronić ćwiczących przed niewłaściwym wykorzystaniem potencjalnych możliwości [Choi, Bryl 1990].

Współcześnie, taekwon-do może także służyć jako pomoc dla ludzi zdezorientowanych, niepewnych siebie i słabych psychicznie. Adept, który pokocha tę sztukę szybko uświadamia sobie, że aby osiągnąć doskonałość musi utrzymywać swe ciało na szczycie możliwości. W konsekwencji będzie cenił trening i starał się wynieść (wykorzystać) zeń jak najwięcej. Taekwon-do nakłada zatem wielką samodyscyplinę, niezależnie od ducha współdziałania i wzajemnego szacunku [Choi 1995].

Wydaje się, że obecnie coraz więcej ludzi, obok surowych i jasnych reguł potrzebuje akceptacji i przewodnika, mocno pragnie przyłączenia się do grupy lub podporządkowania

silnemu liderowi. Stąd m.in. popularność sekt i grup nieformalnych, którym najczęściej ulega młodzież. Sporty walki stanowią alternatywę tego typu zjawiskom. W praktykowanych systemach samoobrony nie walczy się siłą przeciw sile, ale współpracuje z partnerem siłą z siłą [Cynarski 1997]. Przemoc, nawet w słusznej sprawie powinna być potępiana. Jeżeli adept trenuje sumiennie, wówczas jest akceptowany przez współćwiczących i szkoleniowców. Jeżeli prowadzący zajęcia i uczniowie ściśle ze sobą współpracują, dbają o czystość ubiorów, są uprzejmi i skromni, zdolni do zrozumienia innych oraz godni zaufania, to takie przywództwo zapewni jak najlepszy wpływ na rozwój moralny, psychiczny i fizyczny ćwiczącego [Brzozowski 1995; Choi, Bryl 1990].

Pomimo że taekwon-do jest przede wszystkim sztuką walki [Choi 1983] to akcenty na dyscyplinę, technikę i przygotowanie psychiczne stanowią tylko fundament dla zbudowania oraz wykształcenia prawości, życiowej odwagi i zaradności, szacunku, a także zdecydowania. Trening zarówno fizyczny jak i psychiczny, stanowią sposób, metodę wiodącą do celu, jakim jest ukształtowanie własnego wnętrza. Jest to ta różnica w podejściu, która dzieli ćwiczących na prawdziwych praktyków i entuzjastów, poważnych sportowców i traktujących taekwon-do jako formę utylitarnej rekreacji, którym wystarcza samo „ćwiczenie” [Brzozowski 1989; Miłkowski 1987]. W tym przypadku określenie „sportowiec” traktować należy w kategoriach wartości związanych nie tylko ze sferą bezpośredniej walki na arenie zawodów lecz odnosić do wszelkich zachowań w środowiskach nauki i pracy oraz do właściwości osobowościowych i życia osobistego [Ulatowski 1992]. O jego prestiżu społecznym decydują nie tylko uzyskiwane sukcesy w sporcie, ale postawa życiowa na co dzień, w kontaktach z innymi. Nie tylko jest ważne, co wie i umie w sporcie, ale kim i jakim jest w życiu codziennym.

Wielkim osiągnięciem wychowawczym i dydaktycznym twórców wschodnich sztuk walki było zastosowanie sformalizowanego systemu stopni szkoleniowych i oznaczanych kolorowymi pasami. Celem jest m. in. umiejscowienie każdego ćwiczącego na określonym etapie zgłębiania tajników ćwiczonej sztuki, symboliczne oznaczenie drogi już pokonanej oraz czekającej jeszcze każdego w indywidualnym dążeniu do mistrzostwa. Stanowi formę kontroli czynionych postępów nawiązując do historycznych tradycji. Zdobywanie kolejnych stopni jest swoistą rywalizacją (w grupie i z samym sobą) będąc bodźcem motywującym do dalszej wyczerpanej pracy. *To najprawdziwszy strzał w dziesiątkę, w ludzką potrzebę dowartościowania się, samopotwierzenia i uznania, w naturalną dla człowieka dążność do ujmowania tego, czym się zajmuje, w etapy, gradacje; uporządkowany i logiczny ciąg stopniowo wzrastających trudności* – pisze Brzozowski [1989]. W taekwon-do poszczególne kolory pasów zostały wybrane świadomie i w przeszłości wskazywały na pozycję zajmowaną w społeczeństwie Korei. Symbolika kolorów pasów ma odniesienia do świata przyrody, podkreślając związki taekwon-do z naturą.

Współczesne taekwon-do to już nie tylko sztuka walki, ale również niezwykle dynamicznie rozwijająca się dyscyplina sportu. Systematycznie rozgrywane zawody różnej rangi, szkolenie kadr sędziowskich i trenerskich, jasne i sprecyzowane przepisy oraz regulaminy, a przede wszystkim niezwykle widowiskowy charakter rywalizacji zapewniają rosnącą popularność. Chociaż zauważalne są jeszcze braki profesjonalizmu (np. w sferze organizacyjnej) widoczny jest stały postęp.

Popularność taekwon-do jako dyscypliny sportu zmusiło działaczy tego ruchu do przemyśleń i analiz, ustalając wzajemne relacje pomiędzy warstwą sztuki i sposobem samodoskonalenia się, a możliwościami, atrakcyjnością i bezpieczeństwem rywalizacji. System współzawodnictwa powinien być zrozumiały dla widowni oraz zawodników, a jednocześnie sensowny z punktu widzenia wartości realnego zastosowania technik w samoobronie. Warto podkreślić, że uprawianie wszelkiej sztuki nie przeczy sportowemu wyczynowi, gdyż znamieniem każdej sztuki, tak europejskiej jak azjatyckiej, jest jej perfekcjonizm, swego rodzaju genialność. Takiego poziomu nie sposób osiągnąć w warunkach rekreacyjnej praktyki [Tokarski 1989].

W koreańskim taekwon-do (wersja ITF) przyjęto założenie, iż współzawodnictwo sportowe w formie wieloboju (układy formalne, walka, techniki specjalne i testy siły – oraz proponowana obecnie „walka tradycyjna”, *traditional sparring*) stanowi najlepszy sposób sprawdzenia zawodników. Przedziały wieku (młodzicy, juniorzy młodzi, juniorzy i seniorzy), grupy stopni zaawansowania technicznego (stopnie uczniowskie, stopnie mistrzowskie I, II, III i IV dan) w konkurencji układów formalnych, pięć kategorii wagowych w walkach oraz rywalizacja indywidualna i drużynowa wśród kobiet i mężczyzn powoduje nieco zamieszania i trudności w rozeznanii się dla niewtajemniczonych. Pomimo założeń o wszechstronnym prezentowaniu taekwon-do podczas zawodów, zabrakło konsekwencji i obligatoryjnego obowiązku udziału we wszystkich konkurencjach indywidualnych. Efektem jest widoczna specjalizacja w jednej lub w dwóch konkurencjach, a specyfika rywalizacji wymaga od zawodników posiadania określonych predyspozycji i umiejętności, stąd zarysowujące się podziały.

Taekwon-do w formie sportowej może i powinno być uprawiane tylko przez niewielką grupę najzdolniejszych adeptów, natomiast jako sztuka walki jest dostępne dla wszystkich, bez względu na wiek, budowę somatyczną, poziom sprawności fizycznej, światopogląd czy formę ewidencja [Choi 1995].

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 „nobiletujące” i sporty ekstremalne” [Sozański 2000] – z wyjątkiem ostatnich, taekwon-do może być użyteczne i uprawiane na wszystkich obszarach, spełniając ich specyficzne wymogi. Taki uniwersalizm nie powinien wywoływać zaskoczenia w gronie 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 pokazów.

Różne sposoby podejścia do problemu między innymi rywalizacji sportowej w taekwon-do podzieliły ekspertów tej sztuki walki, prowadząc w konsekwencji do podziału na różne federacje [Brzozowski 1989; Łoboda 1991; Lee, Nowicki 1988]. Największe, skupiające ponad sto związków krajowych to International Taekwon-do Federation (ITF) oraz World Taekwondo Federation (WTF).

Ponieważ w Polsce, taekwon-do w wersji ITF cechowały większe możliwości organizacyjnej, wynikające między innymi z szeregu wizyt Choi Hong Hi (twórcy taekwon-do) i wieloletnich pobytów wybitnych szkoleniowców koreańskich, ta wersja zdobyła większą popularność w latach 1982-1984 [Łoboda 1991], co procentuje do dzisiaj choćby w zakresie prowadzonych działań przez Polski Związek Taekwon-do ITF.

### 3. Zakończenie

We współczesnym wydaniu sztuki walki zmieniły (złagodziły) nieco swoje oblicze, dostosowując je do oczekiwań i standardów życia w XX wieku. Celem promocji stosowane są elementy socjotechniki, a niejednokrotnie i demagogii. Wywołuje to wiele zamieszania, szczególnie wśród osób postronnych. Jedną z najbardziej spektakularnych zmian jest zaakceptowanie rywalizacji sportowej jako elementu szkolenia. W sztukach walki, praktycznie od momentu ich powstania poszukiwane były metody i formy oceny potencjalnych możliwości oraz kontroli i weryfikacji posiadanych umiejętności. Nie jest to łatwe, gdyż przyjęcie pewnych zasad stanowi jednocześnie rodzaj ograniczenia. Między innymi ten fakt jest powodem rezygnacji ze współzawodnictwa w ogóle oraz wielości i różnorodności rozwiązań regulaminów zawodów. Różnice cech morfofunkcjonalnych, jakimi charakteryzują się uprawiający sporty walki stanowią przyczynę podziału zawodników na kategorie wagowe. Jednym z elementów pozwalającym na weryfikację obiegowych mitów i opinii jest możliwość udziału w rywalizacji sportowej. Niesie ona wiele ograniczeń, lecz jednocześnie stanowi najlepszy sprawdzian zarówno samych zawodników jak i całego systemu ich przygotowania.

Utwierdzenie w przekonaniu, że droga do zwycięstwa, do własnej doskonałości prowadzi poprzez walkę z samym sobą, powinna stać się początkiem przygody ze sportami walki. Zmagania ze swymi duchowymi i fizycznymi słabościami, z lenistwem, strachem i brakiem systematyczności są podstawą, symbolizowaną słowem DO we wszystkich dalekowschodnich sztukach walki. Wyrzeczenia, cierpienia, poniżenia stanowią drogę prowadzącą do wybitnych celów. *Człowiek syty, zadowolony ze swoich osiągnięć, zakochany w sobie – nie dokonuje wyczynów* pisze Suworow [1999]. Trening mający na celu poprawę wczorajszego wyniku, doprowadzający do granic możliwości siły fizyczne i psychiczne charakteryzował podejście Mistrzów, którzy na trwałe zapisali się w historii.

Najczęściej każde zjawisko (zdarzenie) postrzegane jest i odbierane z własnego punktu widzenia. Pełniejsze zobrazowanie czy wydzwięk umożliwi konfrontacja z odczuciami innych. Dlatego też poniżej przytoczono spisane wrażenia i refleksje osoby dorosłej, która po raz pierwszy zetknęła się z taekwon-do [Kieliszek 1998]:

*Wiele słyszałam oraz czytałam o różnych sportach walki, jednak nigdy nie zdecydowałam się na trenowanie żadnej z nich. Dopiero na studiach postanowiłam spróbować i poczuć na własnej skórze jak to naprawdę jest. Jako jedna z nielicznych dziewczyn musiałam dawać z siebie wszystko, by nie zostać w tyle. Trener traktował wszystkich równo. Po kilkunastu treningach zauważyłam poprawę sprawności fizycznej, co powodowało wzrost motywacji do dalszej pracy. Pierwszy egzamin wywołał przerażenie, lecz pomimo strachu zdałam na podstawowy stopień uczniowski – 10 gup. Z upływem czasu rozumiałam, że taekwon-do to nie tylko sztuka walki, ale również pewne zasady i prawa, którymi każdy trenujący powinien kierować się w swoim życiu. Treningi trwały najczęściej ok. półtorej godziny. Najważniejsza była rozgrzewka, bardzo intensywna i pozwalająca przygotować ciało do dalszej pracy, zabezpieczając także przed bólem mięśni (zakwasami) na drugi dzień. W dalszej części następuje ćwiczenie (nauka, utrwalanie i doskonalenie) technik podstawowych, układów i walk. Podczas sparringów nie ma podziałów na pleć. Czasami się zdarzy, że ktoś kogoś zbyt mocno kopnie czy uderzy. Bardzo ważnym elementem treningów taekwon-do są ćwiczenia gibkości. Często z gibkością ćwiczący mają największe problemy – szczególnie osoby starsze. Najlepsze efekty przynoszą ćwiczenia „rozciągające” w parach, choć niekiedy wyciskają łzy z oczu. Niezwykle pomocne w doskonaleniu umiejętności są obozy taekwon-do. Pomimo 3 treningów dziennie zawsze można znaleźć czas dla siebie i znakomicie wypocząć. Często obozy kończą się egzaminem na kolejne stopnie techniczne, a pozytywna ocena przynosi ogromną satysfakcję i radość.*

#### BIBLIOGRAFIA

1. Brzozowski W. (1989), *Informator taekwon-do ITF, ZSP*, Warszawa.
2. Brzozowski W. (1995), *Taekwon-do w krainie olimpiady*, „Taekwon-do”, nr 1.
3. Bujak Z. (1998), *Struktura treningu w taekwon-do. Przesłanki optymalizacji* (praca doktorska – maszynopis), AWF, Warszawa.
4. Bujak Z. (1999), *ABC taekwon-do*, Tong II, Biała Podlaska.
5. Cynarski W. J. (1997), *Dalekowschodnie sztuki walki w kulturze Zachodu* [w:] Dziubiński Z. [red.], *Teologia i filozofia sportu*, SALOS, Warszawa.
6. Dobrzański T. (1989), *Medycyna wychowania fizycznego i sportu*, SiT, Warszawa.
7. Choi H. H. (1983), *Encyclopedia of taekwon-do*, ITF, Canada.
8. Choi H. H. (1995), *Taekwon-do*, ITF, New Zealand.
9. Choi J. H., Bryl A. (1990), *Taekwon-do. Koreańska sztuka samoobrony*, Iglica, Wrocław.
10. Kieliszek M. (1998), *Waleczna dziewczyna*, „Nowiny”, nr 63.
11. Lee K. M., Nowicki D. (1988), *Taekwondo*, AImapress, Warszawa.
12. Łoboda T. (1991), *Taekwon-do – technika, metodyka, trening* (praca magisterska – maszynopis), IWFIS, Biała Podlaska.

13. Miłkowski J. (1983), *Karate*, MON, Warszawa.
14. Miłkowski J. (1987), *Sztuki i sporty walki Dalekiego Wschodu*, SiT, Warszawa.
15. Oyama M. (1970), *Advanced karate*, Japan Publications, Tokyo.
16. Sozański H. [red.] (1994), *Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera*, RCMSzKFis, Warszawa.
17. Sozański H., Śledziwski D. [red.] (1995), *Obciążenia treningowe*, RCMSzKFis, Warszawa.
18. Sozański H. (2000), *Sport dzieci i młodzieży na przełomie wieków* [w:] Bergier J. [red.], *Sport dzieci i młodzieży na przełomie wieków – materiały z Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej*, IWFis, Biała Podlaska.
19. Suworow W. (1999), *Specnaz*, Wydawnictwo Adamski i Bieliński, Warszawa.
20. Świerczyński J. (1983), *Karate*, KAW, Warszawa.
21. Tokarski S. (1989), *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Glob, Szczecin.
22. UKFiT (1995), *Charakterystyka polskich związków sportowych*, Departament Sportu, Warszawa.
23. Ulatowski T. [red.] (1992), *Teoria sportu*, UKFiT, Warszawa.
24. Ważny Z. (1981), *Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym*, SiT, Warszawa.

### Characteristics of taekwon-do ITF

Today's martial arts have undergone slight changes adjusting themselves to the expectances and standards of the 20<sup>th</sup> c. life. They are no longer a local fascination of the Far East. They are practiced all over the world by millions of people with the interest in them still increasing. They have found their place in the sports culture of the west and a variety of them are practiced, e.g. effective self-defence and real fight, as recreational and wholesome exercises, and also as sports and show rivalry.

One of the great variety of martial arts based mainly on punches and kicks is taekwon-do. In short, taekwon-do is a way of fighting without any weapon developed for the purpose of self-defence. In reality, taekwon-do is something more than just a way of fighting. It is a scientific use of human body in self-defence – a body which has reached the top of its potentialities through persistent physical and psychical training. It is also an original educational system which treats very comprehensively the psycho-physical development of a man, combining traditions of the west with the mediteranean culture. At the same time it is based on natural instincts and needs of a human.

One of the most spectacular changes in martial arts is the fact of accepting sports rivalry as a part of training. Since the time of its creation they have been searching for methods of evaluating potential abilities, as well as control and verification of acquired skills. It is not an easy task because establishing some rules also means some limitations. This is one of the reasons why we sometimes resign completely from rivalry and why such a variety of tournament rules exist.

Acceptance of becoming a sportsman does not leave any choice of the ways to follow. A modern training process is a very complex phenomenon. Build on scientific grounds, it describes all the processes taking place in human body during training or a tournament. Modern training methods have to comply with these mechanisms. Referring only to traditions and examples from the past does not suffice anymore. That is why any attempts of empirical inquiries allow to anticipate actions of others, helping not only to improve the effectiveness of training, but also protect students health. The Olympic status of judo and taekwon-do obliges also in the context of karate, jujutsu and wushu aspirations for recognition in sports.