

Zbigniew Bujak

Metody stosowane w treningu taekwon-do : wersja ITF

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 2, 63-68

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Metody treningowe

Wprowadzamy kolejny dział tematyczny poświęcony metodom treningowym stosowanym w sztukach i sportach walki. Artykuł Gabriela Szajny stanowił tu płynne przekroczenie nieistniejącej realnie granicy między charakterem i specyfiką sztuki bądź sportu walki a stosowanymi metodami treningu i formami ćwiczeń. Po przybliżonych szkieletowo metodach nauczania szerzej pojawiają się więc kolejne opisy metod preferowanych w różnych sztukach i sportach walki.

Dr Zbigniew Bujak należy do czołowych badaczy sportów i sztuk walki w naszym kraju, ujmujących problemy praktyki sportowej głównie na bazie teorii treningu. Jest też znakomitym trenerem taekwondo (odmiany ITF), który swe umiejętności techniczne i metodyczne doskonalił m. in. w Korei, a więc u źródeł.

Prof. dr hab. Kazimierz Obodyński (IWFiZ UR) w recenzji zwrócił uwagę na interesujące ukazanie procesu treningowego i analizę oraz ocenę najczęściej stosowanych metod treningowych w taekwondo.

ZBIGNIEW BUJAK
IWFiS Biała Podlaska

Metody stosowane w treningu taekwon-do (wersja ITF)*

Wstęp

Wszystkie sztuki walki swoimi korzeniami sięgają do naturalnego instynktu człowieka – obrony. Aby skutecznie bronić siebie lub innych należy się tego nauczyć. Dlatego przez wieki powstawały różne metody lub sposoby nauki i doskonalenia walki wręcz. Zarówno środowisko życia, warunki ekonomiczne czy konstrukcja psychofizyczna człowieka wspólnie z innymi czynnikami decydowały o powstawaniu i kierunkach ewolucji poszczególnych szkół i stylów. Ich skuteczność w starciu bezpośrednim niejednokrotnie bazowała na zaskoczeniu, dlatego też objęte były ścisłą tajemnicą [Ueshiba 1997].

Nieco inaczej rozwijały się sporty walki stawiające za cel główny skuteczność w rywalizacji sportowej. Swoje metody treningowe opierały o doświadczenia zarówno sztuk walki jak i innych dyscyplin sportowych. Zawody, stanowiące bezlitosny sprawdzian realizowanego procesu szkolenia, wymusiły poszukiwania racjonalnych metod treningu, adaptacji i transformacji na własne potrzeby sprawdzonych wzorów postępowania.

Pewna grupa sztuk walki zaakceptowała rywalizację sportową jako etap szkolenia na drodze do mistrzostwa, próbując pogodzić tradycyjne metody treningu oparte o często wielowiekowe doświadczenia z nowoczesnymi rozwiązaniami zgodnymi z fizjologią wysiłku fizycznego i psychologią. Do tej grupy należy także taekwon-do w wersji ITF. Podkreślenie ITF wydaje się uzasadnione w kontekście funkcjonowania taekwondo sportowego, jak określają siebie zwolennicy wersji WTF [Lee, Nowicki 1988; Pomianowski, Burdalski 1995].

Wieloletnie obserwacje potoczne autora upoważniają do stwierdzenia, że udział w zawodach sportowych podnosi zarówno jakość prowadzonego szkolenia oraz poziom ćwiczących, bez względu na motywację składającą do podjęcia treningów. Osiągane wyniki sportowe zarówno przez indywidualnych zawodników oraz kluby, niejednokrotnie weryfikują potoczne opinie formułowane w oparciu o demagogię czy socjotechnikę. I ten aspekt rywalizacji sportowej funkcjonującej w obrębie sztuki walki należy uznać za wysoce pozytywny. Istnieje jednak i druga strona tego samego zjawiska – rezygnacja z treningów młodych ludzi pod wpływem porażki w rywalizacji sportowej, braku postępów czy „wyekspluatowaniu” organizmu, urazów lub utraty motywacji.

Proces szkolenia w taekwon-do

Taekwon-do powstałe współcześnie – oficjalną nazwę nadano w 1955 r. [Choi 1983] w swoim procesie szkolenia nie zawiera „tajemniczych” metod czy sposobów nauki prowadzących do sukcesów. Choi Hong Hi (żyjący twórca taekwon-do) zawsze podkreśla konieczność

* Pracę wykonano w ramach projektu badawczego 4PO5D 038 19 finansowanego przez KBN w latach 2001-02

systematyczności i wytrwałości na indywidualnej drodze do mistrzostwa [Choi 2000]. Tradycyjne szkolenie taekwon-do winno obejmować następujące elementy [Choi 1983]:

- techniki podstawowe (pozycje, zwroty, bloki, ciosy itp.);
- układy formalne (24 układy zawierające 970 ruchów);
- walki (zaaranżowane, wolne, pokazowe);
- utwardzanie powierzchni ataku i obrony (praca na przyrządach);
- ćwiczenia kształtujące sprawność motoryczną.

Wszystkie wyżej wymienione składowe procesu treningowego w taekwon-do ćwiczone są przy wykorzystaniu metod powtórzeniowych i typowych lub specyficznych przyrządów oraz oczywiście ze współwiczającym. Tradycyjny przebieg jednostki treningowej posiada następującą strukturę [Łoboda 1991]:

- ceremonia powitania;
- koncentracja i pobudzenie;
- rozgrzewka (kształtujące ćwiczenia aerobowe);
- kształtowanie gibkości;
- ćwiczenia technik podstawowych;
- ćwiczenia układów formalnych i walki;
- ćwiczenia siłowe i wytrzymałościowe;
- ćwiczenia gibkości;
- ceremonia zakończenia treningu.

Podobną budowę posiadają jednostki treningowe prowadzone przez koreańskich instruktorów taekwon-do, uzupełnione w części końcowej o ćwiczenia rozluźniające (przy pomocy partnera) i oddechow. Treningi trwają ok. 2 godz. i mają charakter kompleksowego oddziaływania na ćwiczących.

Nieco inaczej wyglądają treningi w grupach biorących udział w rywalizacji sportowej. Obok rozgrzewki – często w formie gier i zabaw ruchowych występuje specjalizacja poszczególnych treningów. Zdecydowana większość z nich ukierunkowana jest na przygotowywanie do walki sportowej i „wysyciona” różnymi ćwiczeniami techniczno-taktycznymi i sparingami. W przerwach pomiędzy wysiłkami kształtowana jest gibkość. Na zakończenie stosowane są ćwiczenia rozluźniające, oddechowe i wyobrazeniowe (ideomotoryczne). Przykład jednostek, typowych w większości polskich klubów ilustrują tabele 1-3.

Tabela 1. Struktura jednostki treningowej taekwon-do o charakterze kompleksowym

Części treningu	Opis wykorzystanych środków (ćwiczeń)	Czas trwania	Uwagi o realizacji
Rozgrzewka	Różne formy biegu, podskoków, ćw. gimnastycznych, gibkościowych i koordynacyjnych, skipy A, B i C, ćwicz. zwrotnościowe i równoważne	0:12:30	realizacja pojedynczo i w parach
	Ćwiczenia kształtujące gibkość	0:07:00	indywidualnie
Część główna	Doskonalenie układów formalnych	0:09:00	Dan-Gun i Yul – Gok
	Doskonalenie wybranych elementów techn. – taktycz.	0:05:30	w parach
	Ćwiczenia kształtujące gibkość w parach	0:03:00	ćwicz. stojąc
	Ćwiczenie siły uderzeń i kopnięć w tarcze	0:05:00	duże tarcze
	Walki samymi nogami	0:04:00	zmiany przeciwników
	Walka sportowa	0:06:00	w sprzeczce ochronnym
Zakończ.	Ćwiczenia rozluźniające i oddechow	0:05:30	
Łączny czas wykonywania ćwiczeń		0:57:30	
Czas trwania treningu		1:25:00	

Tabela 2. Struktura jednostki treningowej – doskonalenie przygotowania techn.-tacticznego

Części treningu	Opis wykorzystanych środków (ćwiczeń)	Czas trwania	Uwagi o realizacji
Rozgrzewka	Ćw. kształtujące ręk i nóg (krażenia, wymachy, przysiady, podskoki)	0:07:30	w biegu
	Ćwiczenia rozluźniające	0:01:00	indywidualnie
	Ćwiczenia kształtujące gibkość	0:09:30	w parach
Część główna	Uderzenia proste (pojedyncze) w tarczę – siłowe	0:01:45	poz. bokserska
	Seria lewy – prawy w tarczę – siłowe	0:01:30	poz. bokserska
	Kombinacje ciosów (więcej niż 3) w tarczę – siłowe	0:01:50	poz. bokserska
	Serie ciosów (ciągłe) w tarczę – 3x7 s	0:00:21	
	Walki zadaniowe (ręce) – bez kontaktu	0:03:30	zmiany par
	Walki „do pierwszego trafienia” (tylko ręce)	0:03:00	zmiany par
	Skrót dystansu na atak nogą – ćwic. techn.-tacticzne	0:15:30	zmiany par
	Walki zadaniowe: dowolny atak – skrót ręką	0:09:00	w sprzęcie
Zakończ.	Ćwic. kształtujące m. brzucha i grzbietu	0:04:00	w leżeniu
	Ćwiczenia rozluźniające i oddechowe	0:01:30	
Łączny czas wykonywania ćwiczeń		0:58:36	
Czas trwania treningu		1:30:00	

Tabela 3. Struktura jednostki treningowej taekwon-do kształtującej szybkość specjalną

Części treningu	Opis wykorzystanych środków (ćwiczeń)	Czas trwania	Uwagi o realizacji
Rozgrzewka	Bieg po okręgu, krażenia i wymachy ramion, skipy A,B,C, wielokroki	0:04:30	
	Poruszanie się po planszy – lustrzane odbicie przez partnera – forma zabawowa (3 x 2 min)	0:06:00	zmiany współ-ćwiczącego
	Walka z cieniem z wykorzystaniem różnych kombinacji	0:06:00	
	Ćwiczenia uspokajająco-oddechowe	0:02:00	
	Ćwiczenia gibkości – indywidualnie	0:05:00	
Część główna	Kopnięcie dolloy ch.- noga zakroczna, w tarczę	0:04:30	akcent na szybkość
	Kopnięcie yop ch.- przednia noga (po przeskoku) w tarczę	0:05:30	akcent na szybkość
	Szybkie kopnięcia 180° yop ch. w tarczę	0:04:30	akcent na szybkość
	360° dolloy ch. na tempa w tarczę	0:03:30	szybkość
	Goro ch. w tarcze – przednia noga i po przeskoku	0:03:00	akcent na szybkość
	Dosk. technik nożnych wykonywanych na kontę	0:16:00	szybkość
	Walki zadaniowe – atak yop ch., obrona – ćwiczone techniki	0:09:00	(3 x 3 min)
Zakończ.	Ćwiczenia rozluźniające i oddechowe	0:03:00	
Łączny czas wykonywania ćwiczeń		1:12:30	
Czas trwania treningu		1:30:00	

Metody stosowane w treningu taekwon-do

Ponieważ podstawę szkolenia w sztukach i sportach walki stanowi przygotowanie techniczno-taktyczne, analizom tego elementu struktury rzeczowej procesu treningu [Sozański 1993] poświęcono najwięcej miejsca. Badaniami objęto większość aktywnych szkoleniowców taekwon-do w Polsce ($n = 30$) [Aftyka 2001]. W nauczaniu technik podstawowych trenerzy wykorzystują następujące metody:

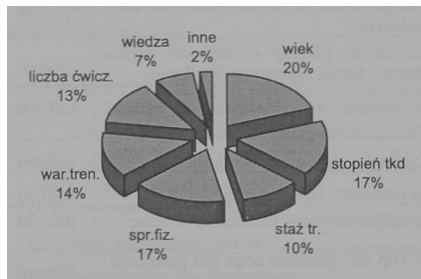
- analityczną, syntetyczną i mieszaną – 45% odpowiedzi,
- zadaniową lub problemową – 31% odpowiedzi,
- „od całości poprzez szczegół do całości” – 20% odpowiedzi,
- prób i błędów – 4% odpowiedzi.

Łączna liczba odpowiedzi była wyższa od liczby badanych, gdyż niektórzy wskazywali na używanie więcej niż jednej metody, co było warunkowane wiekiem i poziomem ćwiczących.

Pomimo że układy formalne stanowią zbiór technik podstawowych (wykonywanych w ściśle określonej kolejności) metodyka pracy powinna uwzględniać specyfikę każdego z nich i złożoność koordynacyjną. Trenerzy pytani o stosowane metody w nauczaniu i doskonaleniu układów wskazali następującą kolejność:

- ⇒ analityczna, syntetyczna, mieszana – 25% potwierdzeń stosowania,
- ⇒ słowna (wykłady pogadanki, objaśnienia) – 24% potwierdzeń,
- ⇒ poglądowa (pokaz, wideo, ryciny, zdjęcia) – 14% potwierdzeń,
- ⇒ myślowo wyobrażeniowa – 12% potwierdzeń,
- ⇒ zadaniowa lub problemowa – 11% potwierdzeń,
- ⇒ „od całości poprzez szczegół do całości” – 9% potwierdzeń,
- ⇒ prób i błędów – 5% potwierdzeń.

W opinii szkoleniowców wybór metody determinują czynniki prezentowane na ryc.1. Najważniejsze z nich to: wiek, poziom sprawności fizycznej i stopień wyszkolenia ćwiczących.



Ryc.1. Znaczenie czynników wpływających na wybór metody nauczania

Kolejnym elementem występującym praktycznie podczas wszystkich zajęć szkoleniowych w taekwon-do jest kształtowanie gibkości. Jej wysoki poziom stanowi jedno z podstawowych ogniw przygotowania sprawnościowego w sztukach i sportach walki. Badania gibkości ćwiczących taekwon-do, prowadzone w różnych grupach wieku i stażu treningowego (tab.4) wykazują wysoką wartość tej właściwości układu ruchowego oraz wyraźną korelację ze stażem treningowym ($r = 0.50$).

Tabela 4. Poziom gibkości ćwiczących taekwon-do (wartości średnie dla grupy)

Badani (n = 50)	wiek (lata)	staż treningowy (lata)	skłon w przód (cm)	liczba pkt.*
dziewczęta	13,5	2,75	+ 12	60
chłopcy	13,1	2,43	+ 9	62
chłopcy	14,2	2,67	+ 10	62
mężczyźni	21,2	4,41	+ 22	b.d.

* wg Pilicz i in. (1993) – skala punktowa od 1-100

Ankieta obejmująca 50 najlepszych zawodników taekwon-do w Polsce (zakwalifikowanych do Mistrzostw Polski Seniorów '2001) pozwoliła poznać ich opinie na temat roli przygotowania gibkościowego oraz metod kształtowania.

Ponad 39% badanych określiło gibkość jako wiodącą właściwość w przygotowaniu sprawnościowym zawodnika taekwon-do. Prawie 56% zawodników stwierdziło, że postępy w taekwon-do warunkowane są wysokim poziomem gibkości. Wśród metod określanych za najlepsze w kształtowaniu gibkości respondenci wymienili:

- statyczno-dynamiczne (mieszane) – 28% odpowiedzi,
- stretching (napnij – rozluźnij – rozciągnij) – 15% odpowiedzi,
- wymachi i krążenia oraz przy pomocy partnera – po 13% odpowiedzi.

Zawodnicy stwierdzili (62%), że wysoki poziom gibkości jest ważną składową gotowości startowej, zaś 42% przyznało się do problemów z gibkością.

W treningach taekwon-do występują elementy, przy wykonywaniu których szczególnie wymagane jest wykorzystywanie wyobraźni. W związku z tym (i nie tylko) część trenerów oraz zawodników w swojej praktyce stosuje trening ideomotoryczny. Ten rodzaj treningu (zwany także wyobraźniowym) pozwala na kształtowanie precyzyjnego wyobrażenia o ćwiczonemu ruchowi, uczenia się poprzez tzw. „realizację wewnętrzną” [Ważny 1994]. Odbywa się najczęściej poprzez świadome wyobrażanie siebie w trakcie określonych czynności ruchowych lub obserwację innych.

Wśród badanych 24 zawodników taekwon-do o stażu treningowym 2-12 lat, 83% wykorzystywało trening ideomotoryczny. Najczęściej dotyczył on fragmentów walki – wybranych akcji, rozwiązań techniczno-taktycznych i prób antycypacji zamiarów przeciwnika. W opinii badanych tego typu trening pomaga wyszukiwać błędy wykonania, eliminować je i utrwalać poprawne nawyki. Ponad połowa badanych stwierdziła, że do praktyki tej formy treningu potrzebują ciszy i spokoju.

Zakończenie

Zdecydowana większość polskich szkoleniowców taekwon-do pracujących w zawodzie, posiada wyższe wykształcenie w zakresie kultury fizycznej. Każdy z nich wypracował swoisty model prowadzenia zajęć, będący kompilacją tradycji, nowoczesności i własnych doświadczeń. Efekty pracy można rozpatrywać w różnych skalach odniesienia: poprzez skuteczność na zawodach, liczbę ćwiczących zawodników, liczbę wyszkolonych „czarnych pasów” lub instruktorów itp.

W taekwon-do ITF nie funkcjonuje sformalizowany sposób oceny pracy szkoleniowej. Najłatwiej efektywność („klasę” trenera) ocenić w kontekście wyników rywalizacji sportowej. Zarząd PZ TKD zaakceptował (od 2000 r.) coroczny ranking, pozwalający wyłonić najlepszego (najskuteczniejszego) trenera roku. Tabela 5 prezentuje wyniki roku ubiegłego dziesięciu najlepszych klubów (a tym samym i trenerów jednoznacznie identyfikowanych z klubem). Łącznie ocenie poddano 40 klubów.

Tabela 5. Zestawienie wyników (w punktach) Mistrzostw Polski '2000

Miejsce w ranking u	Nazwa klubu	Seniorzy			Juniorzy			Juniorzy młodzi			Łącznie		
		dz	ch	s	dz	ch	s	dz	ch	s	dz	ch	s
IX	Atlantic Kołobrzeg	63	179	242	0	159	159	0	26	26	63	364	427
V	Dragon Janów	122	96	218	164	28	192	206	104	310	492	228	720
III	KKSW Lubin	244	228	472	99	305	404	25	78	103	368	611	979
I	Lewart Lubartów	461	472	933	223	99	322	219	141	360	903	712	1615
VI	LSKT Lublin	350	68	418	0	56	56	127	0	127	477	124	601
VII	Lotos Jabłonna	142	112	254	91	65	156	45	83	128	278	260	538
IV	MKST Bystrzyca	41	122	163	181	179	360	138	123	261	360	424	784
II	Start Olsztyn	236	447	683	41	120	161	104	114	218	381	681	1062
X	Taewo W-wa	135	27	162	67	50	117	26	82	108	228	159	387
VIII	WAT Wrocław	161	146	307	41	9	50	0	96	96	202	251	453

Stosowane metody w procesie treningu należy konfrontować z ich praktycznymi efektami, modyfikować (uwzględniając specyfikę dyscypliny czy konkurencji) i poszukiwać najskuteczniejszych form szkolenia.

BIBLIOGRAFIA

1. Aftyka B. (2001), *Proces uczenia się i nauczania układów formalnych w taekwon-do ITF* (praca magisterska – maszynopis), IWFIS, Biała Podlaska.
2. Choi H. H.(1983), *Encyclopedia of taekwon-do*, ITF, Canada.
3. Choi H. H.(2000), *Taekwon-do and I*, ITF, Toronto.
4. Lee K. M., Nowicki D. (1988), *Taekwondo*, AlmaPress, Warszawa.
5. Łoboda T. (1991), *Taekwon-do – technika, metodyka, trening* (praca magisterska – maszynopis), IWFIS, Biała Podlaska.
6. Piłicz S., Przewęda R., Trzeźniowski R. (1993), *Skale punktowe do oceny sprawności fizycznej polskiej młodzieży*, AWF, Warszawa.
7. Pomianowski A., Burdalski M. (1995), *Taekwondo*, AW Remix, Olsztyn.
8. Sozański H. (red.) (1993), *Podstawy teorii treningu*, RCMSzKFIS, Warszawa.
9. Ueshiba M. (1997), *Budo*, Diamond Books, Bydgoszcz.
10. Ważny Z. (1994), *Leksykon treningu sportowego*, AWF, Warszawa.

Methods used in taekwon-do training (ITF version)

Through the years of developing Martial Arts, diverse methods of learning and developing unarmed combat arose, most often they were kept secret. In competitive Martial Arts, training methods were based on experience other Martial Arts and other sports disciplines.

Teaching taekwon-do technical basics there are used the methods: analitic, synthetic, combined, involving tactical tasks and problem method (problem solving). The most important factor in choosing the method of training technical basics is the competitors age. The most commonly used method of training is a combined method (static-dynamic) especially in the case of shaping flexibility.

To complete "physical trainings" there is used the ideomotoric training helpful to detect and eliminate mistakes. In the training practice, one of the easiest ways to assess the effectiveness of the training methods is the comparison of sports achievements.