

# Jacek Wąsik

---

## Wpływ ilości podejmowanych działań ofensywnych i defensywnych na rezultat walki sportowej w taekwon-do

---

Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna 13/1, 141-147

---

2014

Artykuł został 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.

Jacek WĄSIK\*

## **Wpływ ilości podejmowanych działań ofensywnych i defensywnych na rezultat walki sportowej w taekwon-do**

### **Streszczenie**

Celem tej pracy jest próba poznania, jaki wpływ na wynik walki ma rodzaj aktywności zawodnika. Badania przeprowadzone zostały dla kategorii wagowej do 63 kg kobiet oraz kategorii wagowej do 71 kg mężczyzn. Walki zostały zarejestrowane podczas Mistrzostw Polski w taekwondo ITF w 2007 r. Analiza została przeprowadzona w oparciu na wtórnej obserwacji materiału zarejestrowanego kamerą. Z wykonanych obserwacji wynika, że najczęściej stosowaną przez kobiety metodą jest atak lub jego zamierzenie. Zdecydowanie rzadziej kobiety decydują się na kontratak, a zamierzenie kontrataku jest praktycznie niestosowane. U mężczyzn nie było różnic w liczbie ataków i kontrataków. Zawodnicy skuteczniejsi częściej podejmują ataki.

**Słowa kluczowe:** taekwon-do, akcje ofensywne, akcje defensywne, walka sportowa.

### **Wstęp**

Pierwotne sporty i sztuki walki kształtowały umiejętności mające decydować o życiu lub śmierci wojownika. Obecnie sztuki walki stanowią istotny element aktywności fizycznej społeczeństw. Poleca się je ludziom, ponieważ kompetentne wykorzystanie sportów i sztuk walki w edukacji młodzieży wpływa na obniżenie lęku i agresji oraz na poprawę społecznego funkcjonowania i respektowania norm etycznych [3, 6, 7].

Większość bardziej znanych dalekowschodnich sportów walki wprowadziło system rywalizacji sportowej. Niektóre z nich są w programie igrzysk olimpijskich (judo, taekwondo WTF). Nastąpiła zatem zmiana celów uprawiania sztuk walki, co powoduje zmianę metod treningowych i konieczność dostosowania

---

\* Dr hab., Instytut Kultury Fizycznej i Turystyki, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie.

procesu treningu i programów nauczania do konwencji sportowej rywalizacji [2, 3, 8, 9]. Na rywalizację sportową w tradycyjnej wersji taekwon-do (International Taekwon-do Federation) składają się konkurencje: walka sportowa, układy formalne, testy siły i techniki specjalne, walka aranżowana [4, 13]. Początki rywalizacji sportowej w taekwon-do w naszym kraju były bardzo nieuporządkowane. Najpierw były sparingi międzyklubowe, bez ustalonych reguł, kategorii wagowych i bez protektorów. Regularna rywalizacja sportowa według regulaminu ITF rozpoczęła się od I Mistrzostw Polski w 1988 roku. Obecnie zawody rozgrywane są w czterech kategoriach wiekowych: młodzik, junior młodszy, junior i senior. Od IV Mistrzostw Polski w 1991 r. ze względu na gwałtowny wzrost osób startujących wprowadzono eliminacje do imprez głównych. Obecnie współzawodnictwo sportowe w taekwon-do ITF w Polsce stoi na bardzo wysokim poziomie. Polacy stanowią czołówkę światową. Zawodnicy walczą na różnych szczeblach rywalizacji, chcąc wygrywać i zyskiwać uznanie. Zatem trenerzy i zawodnicy podobnie jak w innych dyscyplinach [1, 15, 17, 18] poszukują nowych rozwiązań, które pozwolą sięgać po najwyższe trofea w kraju i za granicą [14].

Celem tej pracy jest próba poznania, jaki wpływ na wynik walki ma rodzaj aktywności zawodnika. Cel ten dokładniej precyzują postawione niżej pytania badawcze, na które odpowiedź dadzą wyniki analizy przeprowadzonej przez autora:

1. Ile ataków i zamierzeń ataków, kontrataków i zamierzeń kontrataków wykonuje zawodnik podczas jednej rundy i jak to wpływa na rezultat walki?
2. Czy większa ilość ataków powoduje zwycięstwo?

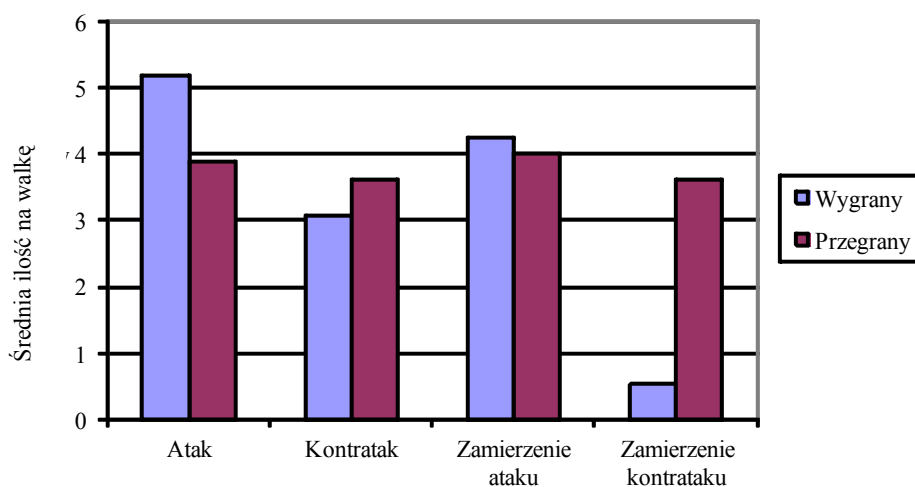
## **Material i metody badań**

Materiału do analizy dostarczyła wtórna obserwacja zarejestrowanych walk rozegranych na Mistrzostwach Polski taekwon-do ITF (International Taekwon-do Federation) 2007 roku w Białej Podlaskiej. Badaniom poddano walki kobiet kategorii wagowej do 63 kg (7 walk) oraz walki mężczyzn do 71 kg (12 walk). Są to kategorie należące do najliczniejszych oraz najlepsze pod względem nasilenia rywalizacji i widowiskowości. Analiza struktury rzeczowej obejmowała rodzaj i efektywność stosowanych ataków i kontrataków. Na tej podstawie zliczono wszystkie ataki, kontrataki, zamierzenia ataku i zamierzenia kontrataku, z podziałem na wygranych i przegranych, obliczając ich średnie wartości. Dane zawarto na wykresach 1–3.

## **Wyniki badań**

Z przeprowadzonych badań wynika, że podczas wszystkich walk kobiet w kat. do 63 kg zawodniczki wygrywające walkę wykonały łącznie 57 ataków

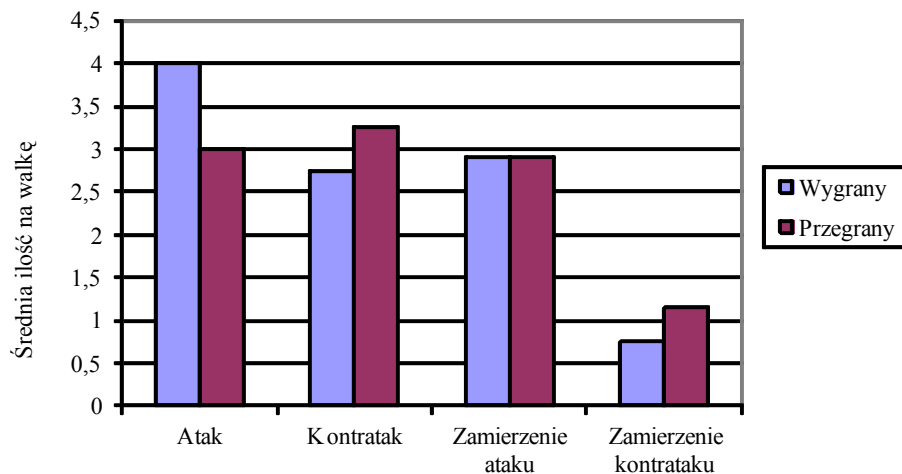
(średnio 5,18 na walkę), 34 kontrataki (średnio 3,09 na walkę), 47 zamierzeń ataków (średnio 4,27 na walkę), 6 zamierzeń kontrataku (średnio 0,54 na walkę). Zawodniczki, które przegrały walkę, wykonały łącznie 43 ataki (średnio 3,90 na walkę), 40 kontrataków (średnio 3,63 na walkę), 44 zamierzenia ataków (średnio 4,00 na walkę), 40 zamierzeń kontrataków (średnio 3,63 na walkę).



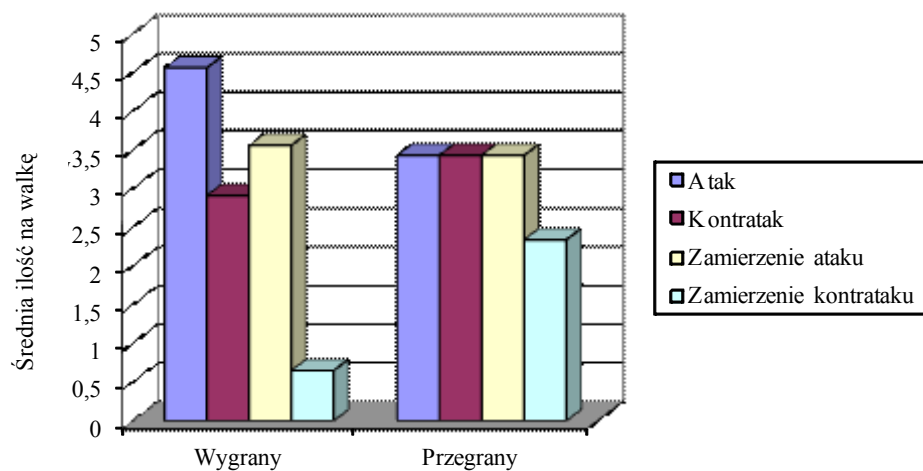
**Wykres 1.** Średnia liczba wykonanych ataków, kontrataków, zamierzeń ataków i zamierzeń kontrataków przez zawodniczki, które wygrały lub przegrały podczas walk kobiet do 63 kg

Podczas wszystkich walk mężczyzn w kat. do 71 kg zawodnicy wygrywający walkę wykonali łącznie 48 ataków (średnio 4 na walkę), 33 kontrataki (średnio 2,75 na walkę), 35 zamierzeń ataków (średnio 2,91 na walkę), 9 zamierzeń kontrataku (średnio 0,75 na walkę). Zawodnicy, którzy przegrali walkę, wykonali łącznie 36 ataków (średnio 3 na walkę), 39 kontrataków (średnio 3,25 na walkę), 35 zamierzeń ataków (średnio 2,91 na walkę), 14 zamierzeń kontrataków (średnio 1,16 na walkę).

Po zsumowaniu wszystkich walk okazało się, że zawodnicy wygrywający walkę wykonali łącznie 105 ataków (średnio 4,56 na walkę), 67 kontrataków (średnio 2,91 na walkę), 82 zamierzenia ataków (średnio 3,56 na walkę), 15 zamierzeń kontrataku (średnio 0,65 na walkę). Zawodnicy, którzy przegrali walkę, wykonali łącznie 79 ataków (średnio 3,43 na walkę), 79 kontrataków (średnio 3,43 na walkę), 79 zamierzeń ataków (średnio 3,43 na walkę), 54 zamierzenia kontrataków (średnio 2,34 na walkę).



**Wykres 2.** Średnia liczba wykonanych ataków, kontrataków, zamierzeń ataków i zamierzeń kontrataków przez zawodników wygranych i przegranych podczas walk mężczyzn do 71 kg



**Wykres 3.** Graficzne przedstawienie średniej liczby wszystkich wykonanych ataków, kontrataków, zamierzeń ataków i zamierzeń kontrataków przez zawodników wygranych i przegranych

## Dyskusja

Z wykonanych obserwacji walk kobiet w kat. 63 kg wynika, że najczęściej stosowaną (bo średnio 9 razy na rundę) przez kobiety w tej kategorii metodą jest atak lub jego zamierzenie (średnio 8 razy). Zdecydowanie rzadziej kobiety de-

cydują się na kontratak, a zamierzenie kontrataku jest praktycznie niestosowane. Porównując te wyniki do walki finałowej tej kategorii, widać, że jest ona podobna do uzyskanych średnich: najczęściej wykonywanych jest ataków i ich zamierzeń. Z kolei walki mężczyzn pokazują, że równie ważny podczas walki jest zarówno atak, jak i obrona – podczas każdej rundy średnio wykonanych zostało 7 ataków i 7 kontrataków. Podobne wyniki uzyskane zostały podczas walki finałowej. Patrząc na wszystkie walki, najważniejszy podczas walki jest atak – wykonuje się go najczęściej, rzadziej kontratak. Zawodniczka wygrana podczas walk kat. 63 kg dużo częściej wykonuje atak niż zawodniczka przegrana, wykonuje ona też mniej kontrataków, co jest spowodowane dużym naciskiem na tzn. próbę „kierowania” walką. Analiza walk wykazała, że zarówno zawodniczka wygrana, jak i przegrana wykonuje tyle samo zamierzeń ataków – mających na celu wymuszenie reakcji u przeciwnika. Analiza walk mężczyzn wykazała, iż zawodnik, który wygrał walkę, wyróżniał się ilością wykonanych ataków. Pozostałe elementy walki były wykonywane w takiej samej ilości przez zawodnika wygrywającego, jak i przegrywającego. Wynika z tego, że aby wygrać, zawodnik musi przejmować inicjatywę walki, musi być odważny i częściej podejmować ryzyko. Walka finałowa potwierdza te słowa. Zawodnik, który wygrał całą konkurencję, dużo częściej atakował. Przegrany mimo wielu kontrataków oraz wielu prób wymuszenia ataku przegrał tę walkę. Z przeprowadzonej analizy walk kobiet i mężczyzn wynika, iż większa ilość ataków powoduje zwycięstwo. Walka finałowa potwierdza wyniki średnie. Finalista, który wygrał pojedynek, wykonał zdecydowanie więcej ataków niż finalista przegrany, który próbował się bronić, kontratakując.

Kierowanie przygotowaniem techniczno-taktycznym zawodnika należy do podstawowych czynności zawodowych trenera [16]. W uproszczeniu taktyka w sportach walki to sekwencje ruchów narzucane oponentowi, stawiające go w sytuacji ułatwiającej przeprowadzenie zwycięskiego ataku [5]. Z analizy wynika, że nasilenie ataków i zepchnięcie przeciwnika do defensywy sprawia, że rywal jest mniej skuteczny.

Praca ta nie wyczerpuje tematu, jest ona wycinkiem problemu. Przedstawione tu wyniki i rozważania mogą stanowić porównanie dla innych pomiarów i wyznaczać drogę do dalszych badań. Dokonane w tej pracy ustalenia ukazują jedynie tendencje w szkoleniu. Nie ograniczają one w żaden sposób kreowania indywidualnych rozwiązań technicznych i taktycznych. Pogłębiona analiza struktury walki pozwala na doskonalenie oraz indywidualizację metod treningowych [17].

## Piśmiennictwo

- [1] Adam M., Tabakov S., Błach Ł., Smaruj M. (2013): *Charakterystyka przygotowania techniczno-taktycznego zawodników i zawodniczek uczestniczą-*

- cych w Igrzyskach Olimpijskich w Judo – Londyn 2012*. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 13(2), s. 75–88.
- [2] Bujak Z. (2004): *Wybrane aspekty treningu w taekwon-do*. AWF. Warszawa ZWWF Biała Podlaska.
- [3] Boguszewski D. (2011): *Relationships between the rules and the way of struggle applied by top world male judoists*. Archives of Budo, 7, s. 27–32.
- [4] Cynarski W., Momola I. (2005): *Dalekowschodnie sztuki walki – ewolucja celów i metod nauczania*. Sport Wyczynowy, 3–4, s. 48–53.
- [5] Choi Hong Hi (1995): *Taekwon-do. The Korean Art of Self-Defence*. ITF. New Zealand.
- [6] Gleeson G. (1983): *Judo Inside Out – a Cultural Reconciliation*. Lepus Books. Wekefield. West Yorkshire.
- [7] Kalina R. (2000): *Teoria sportów walki*. COS. Warszawa.
- [8] Kalina R. (2001): *Utilitarny wymiar współzawodnictwa w sportach walki*. Trening, 3, s. 90–96.
- [9] Lee K.M., Nowicki D. (1988): *Taekwondo*. Almapress. Warszawa.
- [10] Tokarski S. (1989): *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*. Glob. Szczecin.
- [11] Maroteaux R., Cynarski W. (2002): *O filozofii japońskich sztuk walki – pytania i odpowiedzi*. Ido-Ruch dla Kultury/Movement for Culture (IRK-MC), 3, s. 48–55.
- [12] Wąsik J., Ślęzak A. (2004): *The evaluation of the efficiency of various techniques in taekwon-do female sparing over 70 kg*. Sport training in interdisciplinary scientific researches, s. 320–325.
- [13] Wąsik J., Grygiel Ł. (2012): *Taekwon-do. Podstawy treningu tradycyjnego*. Projack. Częstochowa.
- [14] Wąsik J. (2013): *Walka sportowa taekwon-do. Podstawy treningu i rywalizacji*. Projack. Częstochowa.
- [15] Shishida F. (2011): *Jigoro Kano's pursuit of ideal judo and its succession: Judo's techniques performed from a distance*. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 11(1–4), s. 42–48.
- [16] Sterkowicz S. (red.) (2001): *Czynności zawodowe trenera i problemy badawcze w sportach walki*. Zeszyty Naukowe. AWF. Kraków 83.
- [17] Sterkowicz S., Klejda I., Błach W. (1997): *Charakterystyka sposobów walki judo w Igrzyskach Olimpijskich 1988–1996*. Trening 1(33), s. 27–43.
- [18] Sterkowicz S., Lech G., Almansba R. (2007): *The course of fight and the level of sports achievements in judo*. Archives of Budo, 3, s. 72–81.

## **Abstract**

### **The Effect of Offensive and Defensive Actions on Taekwon-do Sparring**

The purpose of this study was to assess the performance of selected male (–71 kg) and female (–63 kg) taekwondo athletes competing under the rules of the International Taekwon-do Federation (ITF) in terms of attacks, counter-attacks, fake attacks and fake counter-attacks. Subjects were participants at the 2007 Polish ITF Taekwondo Championships. A Sony digital video camera (Digital 8) was employed as well as a hand notation system to tabulate the data. The winning male and female taekwondo athletes attacked more. There was no difference in the number of counter-attacks between successful and less successful taekwondo athletes in males and females. Future research should include the specific techniques that were used as well as those that scored most.

**Keywords:** taekwon-do, offensive action, defensive action, sport sparring.