

Polski Związek Taekwon-Do

Adam Roszczyk

**METODY NAUCZANIA UKŁADÓW FORMALNYCH
TAEKWON-DO**

Praca dyplomowa na stopień trenera klasy II

Biała Podlaska 2009 rok

Spis treści:

	str.
Wstęp	3
Cel i zakres pracy	4
1. Rola układów formalnych w nauczaniu Taekwon-Do	5
2. Wymogi poprawnego wykonywania układów formalnych	6
3. Metody stosowane w nauczaniu i doskonaleniu układów formalnych	7
4. Etapy nauczania i doskonalenia układów formalnych	9
5. Wnioski	10
Bibliografia	11

Wstęp

Taekwon-Do – (koreańskie: tekłondo) jest koreańską sztuką walki i samoobrony, która rozwija się od 1955 r. Została ona wymyślona i opracowana przez generała armii południowo-koreańskiej, wielkiego mistrza Choi Hong Hi. W dosłownym tłumaczeniu słowo Taekwon-Do znaczy:

Tae – stopa, noga;

Kwon – pięść;

Do - droga, sztuka życia.

Taekwon-Do polega na umiejętnym użyciu ciała do samoobrony i na jego doskonaleniu w oparciu o fizyczny i psychiczny trening. Jej twórca twierdzi, że: *„Taekwon-do jest sztuką dyscyplinowania umysłu poprzez dyscyplinowanie ciała”*.

W ciągu zaledwie ponad pięćdziesięcioletniego uprawiania tej dyscypliny doprowadzono tradycyjny dorobek sztuk walki do technicznej perfekcji. Stało się to możliwe zarówno dzięki wytrwałości sztabu ekspertów Taekwon-Do, jak i konsekwencji, z jaką każda technika została przeanalizowana w świetle praw biomechaniki i fizjologii ciała ludzkiego. Styl ten łączy w sobie korzyści zdrowotne – płynące z wieloletniego nieprzerwanego treningu, praktyczne - wynikające ze zdolności obrony przed zagrożeniem oraz oddziaływanie kształtujące psychikę – poprzez aktywny stosunek do siebie i otoczenia, systematyczność i wytrwałość.

Specyfiką Taekwon-Do jest nastawienie na wyrobienie równoważnej zdolności posługiwania się w walce uderzeniami rękami i nogami w obronie i ataku, uwidaczniające się w bogactwie i doskonałości technik zarówno ręcznych jak i nożnych. W opinii wielu praktyków sztuk walki, Taekwon-Do jest najdojrzałym, najpełniejszym i najbardziej jednorodnym technicznie z istniejących systemów walki wręcz. Oferuje swym zwolennikom wszelkie możliwe sposoby wykorzystania nieuzbrojonego ciała w samoobronie w sposób racjonalny i skuteczny, jak również odznacza się wysokimi walorami etyczno-wychowawczymi. Cechujące Taekwon-Do logika i konsekwencja założeń teoretycznych, piękno i skuteczność technik, jasność i bezpieczeństwo stosowanych metod nauczania i treningu połączone z dbałością o rozwój wewnętrzny adepta sprawiły, że jest ono obecnie najliczniej uprawianą sztuką walki na świecie (<http://www.lskt.lublin.pl>).

Cel i zakres pracy

Podstawą Taekwon-Do jest system założeń filozoficzno – moralnych oraz metodyka treningu oparta na pięcioelementowej konstrukcji, tj.: a) doskonaleniu technik podstawowych, b) doskonaleniu układów formalnych, c) doskonaleniu walki, d) doskonaleniu samoobrony, e) utwardzaniu i hartowaniu powierzchni uderzeniowych i blokujących. Stąd też, celem niniejszej pracy jest próba przedstawienia najczęściej stosowanych metod nauczania i doskonalenia jednego z elementów tej kompozycji, tj. układów formalnych.

Praca składa się z pięciu punktów. W pkt. 1 przedstawiono rolę układów formalnych w nauczaniu Taekwon-Do; w pkt. 2 określono wymogi poprawnego wykonywania tych układów; pkt. 3 zawiera skrótową charakterystykę metod stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu układów; pkt. 4 zawiera propozycję etapów nauczania i doskonalenia układów formalnych opartą na zdobytej wiedzy oraz doświadczeniu własnym; w pkt. 5 przedstawiono wnioski wynikające z treści niniejszej pracy.

1. Rola układów formalnych w nauczaniu Taekwon-Do

Zasadniczą rolę w każdej sztuce walki odgrywają kombinacje technik. Teoria i praktyka potwierdziły, że są to kombinacje sformalizowane i dowolne. Przykładem kombinacji sformalizowanych są układy ćwiczeń formalnych, stanowiące najstarszą formę przekazu kombinacji technik, będących spuścizną umiejętności dawnych mistrzów (Cynarski 2000). Mówiąc skrótowo, zawierają one filozofię i technikę danego stylu, a więc stanowią zbiór technik obrony i ataku w określonych sytuacjach. Dość powiedzieć, że niektóre ruchy mają charakter tylko symboliczny, inne zaś kształtują sprawność specjalną i sposoby oddychania.

Układy formalne należą obecnie do podstawowych metod nauczania sztuk walki. Jeden z ekspertów sztuk walki mówi tak: „Kiedy wykonuję swoje ćwiczenia – te rytualne ruchy, bardzo szczegółowo skodyfikowane, które nazywają się formami, to czuję jak opuszcza mnie życie. To tak jakby – podobnie jak to było ze starożytnymi wojownikami – śmierć wyprzedzała swe przyjście” (Świerszczyński 1983, s.24).

Cel praktyczny układów formalnych, to zestawienie charakterystycznych dla danej odmiany walki technik obrony i ataku w określonych sytuacjach. Umożliwia to kompleksowy trening prowadzony indywidualnie i w dowolnym miejscu. Praktykowanie układów pozwala na nabycie i utrwalenie umiejętności płynnego łączenia wielu technik podstawowych, rozwija myślenie taktyczne, kształtuje strukturę, rytm, płynność, dokładność, stałość, zakres, moc i tempo ruchów. Dodatkowo podwyższa umiejętność posługiwania się technikami zakazanymi w walce sportowej. Można powiedzieć, że techniki podstawowe są literami alfabetu Taekwon-Do, a układy ćwiczeń formalnych są jakby słowami zbudowanymi z liter tego alfabetu.

W Taekwon-Do istnieje 24 układy formalne. Zawierają one od 19 (Chon-Ji) do 72 (So-Son) ruchów stanowiących łącznie 970 aktów ruchowych utylitarnego zastosowania. Dziesięć pierwszych form swoim stopniem trudności odpowiada wymaganiom promocyjnym na stopnie uczniowskie (cup), pozostałe czternaście jest formą szkoleniową i promocyjną stopni mistrzowskich (dan).

Twórca Taekwon-Do tak tłumaczy istnienie 24 układów: „Całe życie człowieka może być uważane za jeden dzień w stosunku do wieczności. Dlatego też my, zwykli śmiertelnicy jesteśmy tylko podróżnikami, którzy maszerują nieznanymi latami wieczności przez około jeden dzień” (Choi 1983, s.35). Dwadzieścia cztery układy formalne symbolizują 24 godziny jednego dnia wieczności lub całe życie twórcy Taekwon-Do poświęcone zbudowaniu, doskonaleniu i propagowaniu tej sztuki walki.

2. Wymogi poprawnego wykonywania układów formalnych.

Według twórcy Taekwon-Do, Choi Hong Hi, poprawne wykonywanie układu powinno być zgodne z następującymi wymogami:

- każdy układ powinien się rozpoczynać i kończyć dokładnie w tym samym miejscu;
- przez cały czas wykonywania układu należy zachowywać właściwe ułożenie wszystkich części ciała;
- w odpowiednich momentach należy przechodzić od napięć do rozluźnień mięśni;
- poszczególne elementy układu powinny być wykonywane rytmicznie, ale nie sztywno;
- ruch powinien być zwolniony lub przyspieszony w zależności od interpretacji wykonywanej formy;
- przed przystąpieniem do nauki kolejnego układu należy dokładnie opanować układ poprzedni;
- ćwiczący powinien znać cel każdego ruchu układu;
- każdy ruch powinien być wykonywany możliwie najrealniej;
- techniki ataku i obrony, nożne i ręczne, w lewą i prawą stronę powinny być wykonywane jednakowo;
- ćwiczący powinien znać nazwy wykonywanych technik oraz symbolikę układu.

Podkreślić należy, że każdy ćwiczący w pewien sposób dopasowuje wykonywanie układów formalnych do własnych predyspozycji i możliwości. Analiza wykonania układów przez najlepszych zawodników Taekwon-Do pokazuje różnice co do ich indywidualności i stylu. Z tego względu podczas nauki i doskonalenia układów formalnych powinno się dążyć do:

- takiego wykonania ruchu, by w efekcie wytworzyć maksymalną siłę (zgodnie z zasadami biomechaniki i fizjologii),
- prawidłowego oddychania, jako warunku siły i szybkości technik oraz ograniczenia zmęczenia,

- ułatwienia nauczania (uczenia się) poprzez łatwość i prostotę zrozumienia celu i sposobu wykonania ruchu,
- wybrania takiej metody nauczania aby umożliwić opanowanie układu wszystkim ćwiczącym.

Przed przystąpieniem do nauki pierwszego układu formalnego, adepci Taekwon-Do powinni opanować podstawowe kombinacje ruchowe niezbędne do nauki układu. Są to krótkie i proste sformalizowane kombinacje ruchowe Saju Jirugi i Saju Makgi (Choi 1995).

Saju Jirugi oznacza uderzenia w cztery strony świata i składa się z siedmiu ruchów (4 ciosy i 3 bloki), wykonywane w tej samej pozycji z obrotem w lewo i prawo. Elementami technicznymi są tu: pozycje – gunnun sogi, uderzenia – kaunde baro ap jirugi, blok – palmok najunde baro makgi. Saju Makgi to bloki wykonywane w 4 strony świata. Zawiera osiem ruchów (4 bloki na strefę niską, 4 – na strefę środkową), wykonywane podobnie jak Saju Jirugi – także w lewą i prawą stronę. Elementy techniczne w tej kombinacji stanowią: pozycje – gunnun sogi, bloki – sonkal najunde baro makgi i an palmok kaunde baro makgi (Bujak 2007).

Podkreślić należy, że Saju Jirugi i Saju Makgi są wykonywane podczas rywalizacji sportowej w grupie młodzików, stanowiąc jeden z elementów konkurencji układów formalnych.

3. Metody stosowane w nauczaniu i doskonaleniu układów formalnych.

Metoda nauczania umiejętności sportowych to określony tok pracy trenera z zawodnikiem w zakresie opanowywania potrzebnego zasobu wiedzy, sprawności i umiejętności. Metoda wskazuje drogę, jak postępować, aby osiągnąć zamierzony wynik (Sozański 1999). Według Czajkowskiego metody nauczania umiejętności technicznych i taktycznych możemy podzielić na 4 grupy: metody słowne: wykłady, pogadanki, objaśnienia, zalecenia; metody pogładowe: pokaz, film, wideo, rycina; metody praktycznego działania: prób i błędów, syntetyczna, analityczna, kompleksowa, problemowa, zadaniowa, od całości poprzez szczegół do całości, inne np.: kontrastów; metody ideomotoryczne (myślowo-wyobrażeniowe): ćwiczenia wyobraźni, ćwiczenia wewnętrzne, ćwiczenia ideomotoryczne.

Wybór odpowiedniej metody nauczania układów formalnych Taekwon-Do powinien być uzależniony m. in. od: wieku adepta, stopnia zaawansowania technicznego, sprawności i koordynacji ruchowej, charakteru i trudności wykonywanego układu. I tak:

Metodę słowną należy stosować na podstawowym poziomie nauczania układu. Realizuje się ją w postaci objaśnień do ćwiczeń, pogadarek, charakterystyki i oceny poszczególnych elementów (technik) układu, komentarzy i wskazówek metodycznych wykonania danej techniki. Adept powinien zostać zaznajomiony z nazwą danej techniki, objaśnieniem sposobu jej wykonania i zastosowaniem w praktyce.

Metoda pogładowa ma na celu wzbudzenie poprawnych wyobrażeń i skojarzeń dotyczących nauczanego zadania technicznego. Poprawny pokaz danej techniki przez trenera, nagranie na taśmie wideo, sekwencje rysunków obrazujących kolejne fazy ruchu, zdjęcia i wiele podobnych form służą lepszemu i głębszemu zrozumieniu istoty zadania. Ważne, aby adept dobrze zrozumiał treść, przebieg i stopień złożoności nauczanej techniki. Stosowanie tej metody przyspiesza proces uczenia się a także zwiększa jego trwałość i skuteczność. Rolę pierwszoplanową w tej metodzie spełnia pokaz trenera. Jego sprawność osobista nie tylko ułatwia proces nauczania, ale wywiera też duże wrażenie na adeptach oraz stanowi źródło inspiracji i wzorzec do naśladowania (przez to stawia mu wysokie wymagania). Pokaz powinien być wzorowy pod względem jakości i precyzji ruchu, właściwego rytmu, z jasno zaznaczonymi położeniami wyjściowymi i końcowymi. Należy dobrze pokazać nauczany ruch i podkreślić jego zastosowanie praktyczne. W nauczaniu początkowym pokaz powinien być rzeczą najważniejszą.

Metoda ideomotoryczna (myślowo-wyobrażeniowa) polega na odtwarzaniu w umyśle nauczanych i doskonalonych technik. Wymaga znacznej wiedzy i zaangażowania ze strony trenera i adepta. Tworzenie wyobrażeniowych obrazów jest bardzo ważne w pierwszym etapie nauczania nawyku. Adept na podstawie pokazu i objaśnień trenera tworzy najpierw ideę ruchu, a dopiero potem przystępuje do prób jego wykonania. Metoda ta polecana jest dla adeptów, którzy dość dobrze opanowali już dany ruch i potrafią go wykonać w rzeczywistości.

Metoda praktycznego działania polega na dążeniu do automatyzacji opanowywanej techniki (ruchu) poprzez eliminację procesów świadomościowych zachodzących podczas działania. Podstawową rolę pełni tu metoda powtórzeniowa zakładająca wielokrotność powtórzeń danego elementu układu poprzez ćwiczenie. Aby powtarzanie mogło być uznane za ćwiczenie, musi być spełnionych kilka warunków, m. in.: adept musi być

odpowiednio umotywowany do podejmowania prób nauczenia się nawyku, musi znać cel który chce osiągnąć, musi akceptować sposób wykonania danego ruchu, powinien umieć sam ocenić swój sposób wykonania techniki i dostrzegać ewentualne błędy dążąc do ich usunięcia.

Każda z powyższych metod, choć na swój sposób skuteczna, ma jednak specyficzny i ograniczony obszar oddziaływania i nie ma charakteru uniwersalnego. Dobór odpowiedniej metody pozostaje w gestii trenera, jego planu treningowego. Zależy również od pomysłowości, wiedzy i pracowitości trenera.

4. Etapy nauczania i doskonalenia układów formalnych.

Nauczanie i doskonalenie układów formalnych najogólniej dzieli się na dwa etapy. Pierwszy polega na zapamiętaniu kolejności ruchów i szczegółów wykonania, rytmu oddechów, zmian tempa oraz interpretacji zastosowań. Etap drugi, to cierpliwa i systematyczna praktyka. Poniżej zaprezentowano zadania realizowane w poszczególnych etapach nauczania i doskonalenia układów formalnych, wynikające z nabytej wiedzy autora pracy, a także z doświadczeń własnych jako zawodnika i instruktora Taekwon-Do. I tak:

Etap I (początkowy) obejmuje realizację celów i zadań właściwych dla tego etapu poprzez stosowanie zasobu ćwiczeń kształtujących nawyki ruchowe niezbędne do wykonywania układów formalnych. Charakterystycznymi zadaniami szkoleniowymi, właściwymi dla tego etapu, które powinien wykonać trener to:

- symbolika i znaczenie danego układu;
- poprawne wykonanie danego układu przez trenera;
- omówienie poszczególnych technik występujących w danym układzie;
- poprawne nazewnictwo poszczególnych technik;
- możliwość zastosowania danej techniki w praktyce;
- wykonywanie pojedynczych elementów układu przez adeptów;
- wykonywanie ruchów (technik) połączonych przez adeptów;
- wykonywanie całego układu przez adeptów. Po zakończeniu układu dokonanie analizy przez trenera i omówienie najczęściej występujących błędów;
- wspólna poprawa występujących błędów. Trener wykonuje jeszcze raz poprawianą technikę, krótko omawia usterki, ustala ich przyczynę i podaje sposoby ich usunięcia.

Etap II (zaawansowany) obejmuje naukę i doskonalenie nawyków ruchowych, techniki i taktyki. Zwiększa się udział ćwiczeń ukierunkowanych i specjalistycznych mających na celu nauczanie techniki Taekwon-Do oraz podstawowych wariantów taktycznych. Charakterystycznymi zadaniami szkoleniowymi dla tego etapu są:

- ocena trenera w zakresie poprawności wykonania układu przez adeptów;
- wyodrębnienie elementów z układu wykonanych poprawnie technicznie;
- udzielenie pochwały za dobre wykonanie poszczególnych technik lub całego układu. Wzmacnia to u adeptów poczucie własnych możliwości;
- zademonstrowanie adeptowi różnic pomiędzy techniką, którą miał wykonać a tym co wykonał;
- pokazanie sposobu usunięcia błędu;
- sprawdzenie, czy wszyscy adepci dobrze rozumieją przekazywane pouczenia i objaśnienia;
- wykazywanie cierpliwości wobec adeptów;
- zachęcanie do kontynuowania ćwiczeń i dążenia do podniesienia poziomu wykonania.

5. Wnioski

Istota nauczania sztuki Taekwon-Do polega na tym, że treningi można rozpocząć w każdym wieku, a stopniowe wdrażanie w jej tajniki czynią ją dostępną dla każdego. Z tego względu:

1. Wszystkich adeptów Taekwon-Do od pierwszego treningu obowiązują określone zasady zachowania się;
2. Wszyscy adepci tej sztuki w procesie nauczania muszą zrozumieć, że Taekwon-Do to nie tylko zbiór technik wykorzystywanych w samoobronie, ale sztuka walki i styl życia,
3. Układy formalne stanowią najstarszą formę przekazu kombinacji technik Taekwon-Do,
4. Praktykowanie układów formalnych pozwala na nabycie i utrwalenie umiejętności łączenia wielu technik podstawowych;
5. Wykonywanie układów formalnych związanych jest z respektowaniem konkretnych wymogów, które zapewniają efektywność szkolenia, uwzględniają indywidualność adepta oraz kształtują styl walki;

6. Wybór odpowiedniej metody nauczania układów formalnych powinien uwzględniać sprawność ruchową adepta, jego zaawansowanie techniczne oraz charakter i trudność wykonywanego układu.

Bibliografia.

1. Bujak Z. (1999) – ABC Taekwon-Do dla początkujących. OZ TKD Biała Podlaska
2. Bujak Z. (2004) – Wybrane aspekty treningu Taekwon-Do. Biała Podlaska AWF
3. Bujak Z. Walczak J. (2007) – Podstawy Taekwon-Do dla studentów wyższych uczelni. Zamość, Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji.
4. Bujak Z. (2008) – Praca dyplomowa na stopień trenera klasy M, Warszawa COS
5. Choi H.H. (1983) – Encyklopedia of Taekwon-Do – 15 volumes. Canada ITF
6. Choi H.H. (1995) – Taekwon-Do. New Zeland
7. Choi J.H. Bryl A. (1990) – Taekwon-Do – koreańska sztuka samoobrony. Wrocław, Iglica
8. Cymański J.W. (2000) – Sztuka walki budo w kulturze Zachodu. Rzeszów
9. Świerszczyński J. (1983) – Karate. Warszawa, KAW
10. Sozański H. (red.) (1999) – Podstawy teorii treningu sportowego. RCMSKFiS, Warszawa

Źródła elektroniczne:

<http://www.lskt.lublin.pl>