

Walka sportowa taekwon-do

Podstawy rywalizacji i treningu

Jacek Wąsik

Częstochowa 2013

recenzent

Zbigniew Bujak

Fotografia na okładce:

Jerzy Jedut

Zdjęcia:

Jacek Wąsik, Łukasz Grygiel

Korekta:

Anna Chwał

Projekt okładki, łamanie i skład

Jacek Wąsik

ISBN: 978-83-934596-2-9

Wydawca

Projack, Częstochowa

email: jwasik@konto.pl

© Copyright by Projack, Częstochowa 2013

*Wiedzieć, że się wie, co się wie
i wiedzieć, że się nie wie, czego się nie wie
- oto prawdziwa wiedza.*

Konfucjusz

Spis treści

Od Autora.....	7
Czynniki umożliwiające sukces w walce sportowej.....	9
Rozwój taekwon-do ITF jako sportu walki.....	19
Oficjalne stroje uczestników zawodów.....	20
Dozwolone miejsca trafień i przyznawane punkty.....	22
Kategorie wagowe.....	28
Sprzęt ochronny.....	29
Kryteria skutecznej techniki uderzeń.....	31
Metody walki.....	32
Typowe postawy w walce sportowej.....	35
Postawa walki w stosunku do przeciwnika.....	38
Poruszanie się w walce.....	40
Zwody.....	45
Taktyka.....	46
Styl walki.....	50
Rodzaje przeciwników.....	52
Akcje ofensywne.....	55
Charakterystyka działań techniczno-taktycznych	58
Najczęściej używane techniki w walce sportowej.....	60
Przykładowe ćwiczenia do walki sportowej.....	70
Przykładowe walki zadaniowe	98
Planowanie szkolenia.....	99
Systemy rywalizacji w taekwon-do.....	104
Przygotowanie zawodów sportowych.....	107
Kierownictwo zawodów.....	112
Komunikat organizacyjny zawodów powinien zawierać.....	113
Piśmiennictwo:	114



Od Autora

Rywalizacja sportowa niesie ze sobą wielkie emocje. Przez nią wpadamy w euforię, pogrążamy się w smutku lub niecierpliwie czekamy na rozwój wypadków. Trening stymulowany współzawodnictwem jest motorem napędowym wzrostu mistrzostwa zawodników, trenerów i sędziów. Sprawia, że ludzie stale poszukują nowych rozwiązań dochodzenia do zwycięstwa, co przejawia się między innymi w nowych teoriach, metodach treningowych, czy taktyce walki.

Taekwon-do oprócz walorów jakie może zawierać jako sztuka walki, wciąga coraz mocniej duże rzesze społeczeństwa świata w wir współzawodnictwa sportowego. Jednak pomimo znacznej popularności tego sportu walki, stale brakuje podręczników dotyczących trenowania zawodników pod kątem rywalizacji sportowej.

Nauczanie walki sportowej jest czymś odmiennym od tradycyjnego treningu taekwon-do. Dlatego postanowiłem przygotować książkę, która pomoże rozwijać kwalifikacje osób podejmujących chęć uczestnictwa w takiej rywalizacji. Materiał, który trzymacie w rękach, przybliży wam problematykę treningu walki sportowej oraz pomoże teoretycznie przygotować się do walki na macie.

Oczywiście mam świadomość, że niniejsza praca nie wyczerpuje tematu. Nie ma w niej gotowych recept na zwycięstwo. Ma ona stanowić jedynie próbę uporządkowania posiadanej wiedzy oraz formę elementarza dla zainteresowanych. Mam nadzieję, że będzie także inspiracją dla innych, aby podzielili się swoją wiedzą i doświadczeniem.

Liczę, że teoretyczne treści i praktyczne rekomendacje zawarte w tej publikacji wypełnią lukę oraz będą stanowić pomocny materiał w nauczaniu walki sportowej zarówno trenerom i zawodnikom.

W tym miejscu pragnę podziękować recenzentowi dr Zbigniewowi Bujakowi za wnikliwą analizę tekstu publikacji i krytyczne uwagi. Osobne podziękowanie należy się Grzegorzowi Ozimkowi za sugestie, które pozwoliły nadać ostateczny kształt tej książce.



Czynniki umożliwiające sukces w walce sportowej

Współczesne dalekowschodnie sporty walki, to już nie tylko egzotyczny fragment kultury fizycznej, ale istotna część globalnej kultury i społeczno-kulturowy fenomen światowego ruchu (Lothar & Cieszkowski 2009). Dwie z nich judo i taekwondo są w programie Igrzysk Olimpijskich. Podlegają stałej naukowej interpretacji, której badacze podejmują przeróżne problemy związane z socjologicznymi, kulturowymi, psychologicznymi, biomechanicznymi i fizycznymi uwarunkowaniami ich uprawiania. Stanowią istotny element aktywności fizycznej wielu społeczeństw. Zalecane są, ponieważ kompetentne wykorzystanie sportów i sztuk walki w edukacji młodzieży, wpływa na obniżenie lęku i agresji

Strony

10-31

Metody walki

Zgodnie z teorią sportów walki (Kalina 2000):

Metoda faktów dokonanych

Jeśli nasz rywal jest zawodnikiem znanym z tego, że wraz z upływem czasu walki wstępują w niego coraz większe siły i jest w nim niezłomna wola zwycięstwa. Można pojąć ryzyko energicznego natarcia od samego początku walki (kiedy nie są jeszcze wyczerpane zasoby własne), uzyskać przewagę i do końca kontrolować przebieg zdarzeń. Możemy wtedy powiększać przewagę zręcznymi kontratakami i doprowadzaniem do sytuacji, w których rywal otrzyma ostrzeżenie.

Metoda zaskoczenia

Zaskoczenie następuje, jeśli podejmuje się natarcie niespodziewane przez przeciwnika. Rywal nie jest przygotowany na nasz atak. Nie oznacza, że się z nim nie liczył, tylko mógł błędnie zinterpretować całość sytuacji i podjął działania bezcelowe, prowadzące np. do straty przez niego punktu. Czasem paradoksalnie opłaca się dla zaskoczenia odstąpić od racjonalnego trybu działań zalecanego przez strategię walki, jak np. spojrzenie w innym kierunku lub celowe poprawienie ochraniaczy. Zdarza się, że odstąpienie od racjonalnych zasad jest dziełem nieświadomych nowicjuszy. Wtedy doświadczony rywal myśląc, że ruchy te są zgodne ze znanymi mu zasadami działa rutynowo. Jednak w zaistniałej sytuacji okazuje się to błędem i bywa, że tzw. „świeżaki” skutecznie to wykorzystują. Przeciwnieństwem opisanej sytuacji jest przypadek, kiedy

Strony

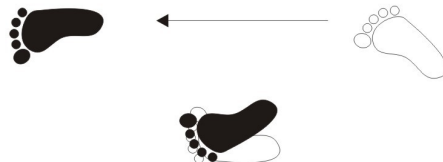
33-39

Poruszanie się w walce

Umiejętność prawidłowego poruszania jest niezbędnym elementem walki sportowej (Lee 1998). Ciało należy utrzymywać bez zbędnego napięcia mięśni. W trakcie treningu należy zwrócić uwagę na ćwiczenia poruszania się w miejscu i w ruchu, oraz umiejętność szybkiej zmiany stron i kierunków.

Najczęściej spotykane kroki w walce sportowej:

Krok startowy używany jest najczęściej w bezpośrednim ataku z postawy walki. Przesuwamy nogę zakroczną do przodu z jednoczesną zmianą postawy walki. W przypadku bezpośredniego ataku rękoma w postawie walki powinniśmy przesunąć ciężar ciała na nogę wykroczną. Ułatwi to szybki start.



Strony

33-51

Rodzaje przeciwników

Podczas walki możemy spotkać się, z sześcioma typami rywali, wymagającymi różnych rozwiązań taktycznych. Poniżej przedstawiam typowe elementy taktyki w zależności od stylu walki rywala. Nie należy jednak przyjmować ich bezkrytycznie, ponieważ nigdy nie wolno lekceważyć swojego rywala.

- walka z aktywnym przeciwnikiem,
 - atakuj z maksymalną prędkością tylko wtedy, gdy kontrolujesz sytuację,
 - każdy ruch musi być precyzyjny,
 - wykonuj dużo zwodów i różnych form ataku,
 - ukrywaj swoje prawdziwe zamierzenia.

 - walka z pasywnym przeciwnikiem (kontruującym),
 - w ataku stosuj głównie nogę wykroczną i używaj różnorodnych rozwiązań technicznych,
 - kontratak stosuj po bloku lub uniku,
 - po wykonaniu ataku trzymaj się blisko przeciwnika w celu rozbicia jego koncepcji walki.
-

Strony

53-75

Kombinacja 6

Postawa startowa



Z postawy walki zawodnik Z1 wykonuje zakroczną nogą ap chagi



Z1 po opuszczeniu nogi wykonuje uderzenie jirugi ręką znajdującą się bliżej partnera



Z1 wykonuje powrót do postawy startowej, następnie wykonuje dwit chagi nogą zakroczną.



Strony

77-87

Jirugi na dollyo chagi (tzw. skrót dystansu)

Postawa startowa



Z2 wykonuje wykroczną nogą dollyo chagi na tułów Z1



Z1 odbija się w górę przesuając swoje ciało w kierunku Z2 i wykonując jirugi w jego głowę



Strony

89-106



Przygotowanie zawodów sportowych

Przed przystąpieniem do organizacji zawodów dobrze jest się do nich prawidłowo przygotować, aby uniknąć niespodzianek.

Przykładowa propozycja planu przygotowania turnieju

1. Ogólna koncepcja zawodów
 - nazwa imprezy,
 - planowana liczba uczestników,
 - ogólny koszt organizacji.
2. Planowanie wpływów i wydatków

Wpływy:

 - środki budżetowe,
 - odpłatność uczestników,
 - wpływy od sponsorów i z reklam,
 - bilety i inne.

Strony

108-115
