Zdrowie jako najważniejszy wyznacznik koncepcji „Do” w Taekwon-Do

Autor: Tadeusz Łoboda

Streszczenie

Dbałość o zdrowie powinna determinować postępowanie zarówno w sferze rozwoju fizycznego jak i mentalnego. Wszelkie działania podejmowane przez narodowe związki i instruktorów Taekwon-Do, powinny być ukierunkowane na szeroko rozumianą poprawę stanu zdrowia i sprawności fizycznej. Aktywność ta powinna przejawiać się m.in. poprzez podejmowanie działań mających na celu upowszechnianie postaw ukierunkowanych na aktywność fizyczną, prospołecznych i prozdrowotnych oraz redukcję zachowań patologicznych.
W części dotyczącej aktywności fizycznej działania powinny być ukierunkowane m.in. na aspekty zdrowotne takie jak: właściwie dobrane obciążenie treningowe, trening funkcjonalny, dieta (odżywianie), zwiększanie odporności organizmu na zachorowania poprzez uodpornienie się na czynniki zewnętrzne tzw. „hartowanie ciała”. Natomiast w części mentalnej aktywność powinna być skierowana m.in. na prozdrowotne zachowania, przeciwdziałanie biernym formom spędzania czasu, zdrowe odżywianie, odpoczynek, walkę z nałogami takim jak narkotyki, papierosy, alkohol, postępowanie zgodnie z proekologicznym modelem życia i inne.
Jeżeli zdrowie będzie cechą determinującą naszą sztukę walki stanie się jej najlepszą reklamą. Taekwon-Do będzie jeszcze bardziej utylitarne, dominując pozostałe zalety jego praktykowania, takie jak: wszechstronny rozwój, skuteczność, wdrażanie wysokich standardów etycznych, etc.

Słowa kluczowe: zdrowie, jakość życia, filozofia „DO” w Taekwon-Do

Wprowadzenie

Gen. Choi – twórca Taekwon-Do, wyjaśniając znaczenie nazwy tej sztuki walki zawsze podkreślał nierozerwalność nauczania w sferze fizycznej i mentalnej [2,3,4]. Dwa człony nazwy Taekwon-Do „Taekwon” i „Do” miały mieć równoważne znaczenie w edukacji i praktykowaniu tej sztuki walki. Jednak zasadniczo nauczanie „Do” odniósł do ogólnie obowiązujących wartości moralnych opisanych w pięciu zasadach [3, p. 13-14] i częściowo w dziale dotyczącym kultury moralnej [2,3], gdzie wspomina o budowaniu tężyzny fizycznej poprzez zimne prysznice lub kąpiele oraz ćwiczenia na śniegu. Oprócz zasad Taekwon-Do zaleca także wdrażanie kształtowania patriotyzmu poprzez zwiedzanie miejsc historycznych i prace społeczne. Gen. Choi w dziale dotyczącym *Taekwon-Do and Physical Fitness* pisze także o wpływie tej sztuki walki na zdrowie i sprawność fizyczną [3, p. 37-38].

Podczas 1st ITF Konwencji, która odbyła się w dniach 6-12 września 2011 w Benidorm, w Hiszpanii uczestnicy otrzymali opracowany przez Prof. Janel Gautier i Ms. Joliette Tran skrypt szkoleniowy pod nazwą: ”Teaching the Do focus on the Tenets of Taekwon-Do Level I”. Autorzy koncentrują się wyłącznie na zasadach Taekwon-Do nie odnosząc się do zdrowia praktykujących [5]. Powołują się przy tym na wytyczne zawarte w publikacjach twórcy Taekwon-Do Gen. Choi Hong Hi oraz felietonach mistrza Tran Trieu Quan.

Zagadnieniami koncepcji „Do" zajmował się również Mistrz Tran Trieu Quan [9,10,11,12]. Jego koncepcja uzupełniała te informacje i zalecenia zawarte w publikacjach Gen. Choi Hong Hi. Po raz pierwszy nawiązuje do pojęcia szczęścia poprzez praktykowanie Taekwon-Do, które to pojecie bezpośrednio odnosi się do jakości życia. Zwraca uwagę na cztery jego aspekty rozwoju [11, p. 5]:
- jako sport – dla kondycji fizycznej (zdrowe ciało),
- jako sztuka walki – dla samoobrony i dobrego ducha (bezpieczny i zdrowy umysł),
- jako droga życia – dla dobrze zbalansowanego życia (szczęście),
- jako narzędzie rozwoju społecznego – żeby budować lepszy świata (współczucie i poświęcenie).

Koncepcja ta zacznie poszerza zakres „Do" nie ograniczając go wyłącznie do moralnych aspektów. Używa dewizy: „Droga życia Taekwon-Do = dobrze zbalansowane życie" lub „Droga życia Taekwon-Do = zdrowy umysł w zdrowym ciele".

Wpisuje się to w obecnie w obserwowane trzy obszary praktyki Taekwon-Do, w których jest ono uprawiane dla samoobrony, zdrowia i wychowania [16]. Obszary te zgodne są z czynnikami determinującymi tożsamość sztuk walki [17]. W modelu tym wyróżnia się model treningu pragmatycznego, wychowawczego i utylitarnego.

Model treningu pragmatycznego polega na ćwiczeniach pod hasłem „trenuje, aby być w dobrej kondycji fizycznej". Innymi słowy model ten identyfikuje się z misją wychowania fizycznego, którego celem jest w sensie ogólnym konieczności cyklicznej aktywności fizycznej. Szczególnie ważnym elementem aktywności fizycznej jest sztuka zapobiegania urazom ciała. Współczesne badania poruszają także, problem traktowania sztuk walki nie tylko jako sposobu obrony, sportu czy sposobu spędzania wolnego czasu, ale także jako terapii [18]. Terapia poprzez tradycyjne sztuki walki może wspomóc leczenie licznych zaburzeń natury medycznej. Na przykład mogą one być pomocne na przykład w monitorowaniu zachowań dzieci z ADHD.

Wychowawczy wpływ Taekwon-Do udowodniony został w eksperymencie Trulsona [18]. Udowodnił on, że trening tradycyjnego Taekwon-Do istotnie modyfikuje syndrom „młodzieńczego nieprzystosowania". Pokazał on, że pod wpływem takiego treningu u ćwiczących zmniejszyły się statystycznie istotnie agresywność oraz natężenie lęku, a zwiększyły pewność siebie, odpowiedzialność, tolerancja oraz stopień respektowania tradycyjnych wartości.

Trening uderzeń jest środkiem do samodyscypliny polegającym na kultywowaniu etykiety sali treningowej, respektowania reguł szlachetnej walki, uszanowania godności rywala, ponadto daje możliwość poznania mocnych i słabych stron osobowości takich jak: odwaga – tchórzostwo, waleczność – agresywność, duma – próżność itp. [17]

W wyniku rozwoju Taekwon-Do, coraz wyższego poziomu umiejętności technicznych ćwiczących oraz regularnie zwiększającym się obciążeniom treningowym, ważne jest by wdrożenie postaw prozdrowotnych odbywało się w obu sferach praktykowania zarówno fizycznej jak i mentalnej, a dbałość o zdrowie stała się najważniejszym wyznacznikiem koncepcji „Do".

Wskaźniki jakości życia

W literaturze przedmiotu istnieje wiele definicji jakości życia, co w konsekwencji prowadzi do wieloaspektowego ujęcia problemu. Mnogość tych definicji wynika z faktu, że jakość życia jest pojęciem interdyscyplinarnym, którym zajmują się badacze z wielu dziedzin nauki: medycyny, psychologii, socjologii, filozofii oraz ekonomii społecznej. W 2005 roku brytyjski tygodnik „The Economist" opracował metodykę wyznaczania wskaźnika jakości

życia (*Quality of Life Index*), który odzwierciedlałby poziom satysfakcji życiowej w poszczególnych krajach przy użyciu określenia poziomu większej liczby parametrów niż w metodzie tradycyjnej, gdzie uwzględniano wyłącznie wskaźnik wzrostu PKB i poziom PKB na 1 mieszkańca [15].

Nie udało się do chwili obecnej ustalić jednorodnej definicji jakości życia [1,5,7,8,13,14] ze względu na jego pluralistyczny charakter. Niemniej jednak prawie we wszystkich publikacjach dotyczących tego zagadnienia, zdrowie i sprawność fizyczna zajmują wysoką pozycję jako jedne ze znaczących parametrów (wskaźników?). Taekwon-Do, praktykowane zgodnie z koncepcją „Do", której nadrzędnym faktorem jest zdrowie, poprzez swoje walory będzie przyczyniało się w sposób zasadniczy do poprawy zdrowia i sprawności fizycznej ćwiczących, a tym samym do poprawy ich jakości życia.

Nawiązując do wskaźników jakości życia należy wspomnieć o tzw. piramidzie potrzeb człowieka, określoną przez amerykańskiego psychologa A.H. Maslowa [16], która zakłada, że potrzeba niższa w hierarchii (i jednocześnie ważniejsza) to ta, której całkowite lub częściowe zaspokojenie jest koniecznym warunkiem pojawienia się innej potrzeby, wyższej w hierarchii i o stosunkowo mniejszym znaczeniu dla człowieka. Maslow wyróżnia kilka grup potrzeb, które ustawić możemy w tzw. piramidę. Zdaniem Maslowa zachowanie się człowieka wynika z jego dążenia do zaspokojenia potrzeb, a nie chwilowych stanów emocjonalnych. Mechanizmem sterującym ludzkimi zachowaniami są potrzeby, pojmowane jako brak czegoś, wywołujący jednocześnie dążenie do zaspokojenia tego braku. Potrzeby te tworzą układ hierarchiczny. Potrzeby fizjologiczne (jedzenie, picie, ogrzewanie, schronienie i odpoczynek) należą do najbardziej podstawowych. Następną jest potrzeba bezpieczeństwa, która obejmuje także ochronę zdrowia. Dalej występują potrzeby społeczne (związane z kontaktem z innymi ludźmi). Wyższy poziom obejmuje potrzebę uznania, pewności siebie, samospełnienia oraz optymistycznego spoglądania w przyszłość, dzięki czemu uświadamiamy sobie swój potencjał oraz jesteśmy po prostu szczęśliwi. Warto zwrócić uwagę, że poza potrzebami fizjologicznymi, wszystkie pozostałe można zrealizować poprzez prawidłowo prowadzony trening Taekwon-Do.

Ogólne założenia wprowadzenia treningu uwzględniającego zdrowie jako najważniejszy wyznacznik koncepcji „Do" w Taekwon-Do

Strategicznym zadaniem dla Międzynarodowej Federacji Taekwon-Do jest podjecie wysiłków mających na celu uświadomienie instruktorom znaczenia praktykowania Taekwon-Do poprzez trening poprawiający zdrowie i sprawność fizyczną ćwiczących. Ponieważ dotyczy to obu aspektów Taekwon-Do zarówno fizycznego jak i mentalnego, należy oddzielnie dla każdej z grup przygotować właściwy proces szkolenia uwzględniając:

a. w treningu fizycznym:

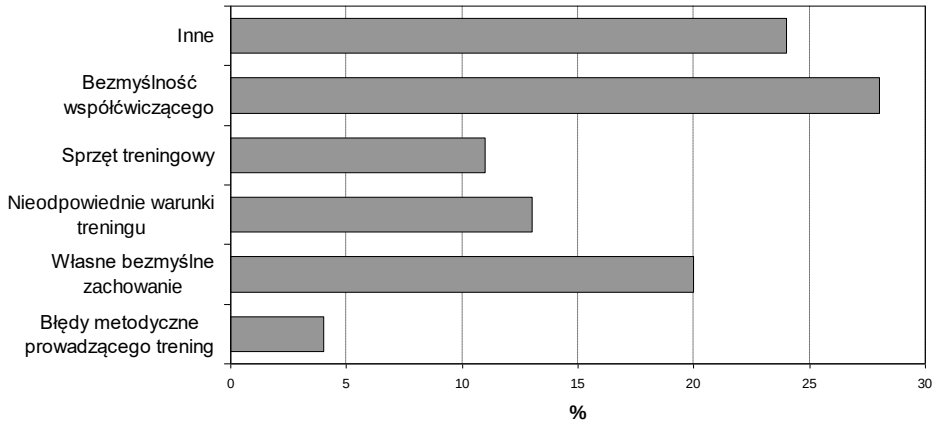
- trening zawsze powinien być poprzedzony rozgrzewką, przygotowującą organizm do wysiłku fizycznego, na koniec treningu należy stosować ćwiczenia rozluźniające i rozciągające zmniejszające ryzyko wystąpienia urazów,
- wyeliminowanie ćwiczeń niebezpiecznych, których wykonywanie nie jest zgodne z treningiem funkcjonalnym m.in. takie jak: ćwiczenia pogłębiające wady postawy, obciążające nadmiernie stawy i kręgosłup,
- wpływanie na praktykujących do niepodejmowania (unikania?) wyzwań, do których nie są gotowi lub nieprzygotowani, takich jak zbyt wczesne walki, rozbicia przedmiotów typu deski, cegły, dachówki, czy zbyt złożone koordynacyjnie techniki,
- uwzględniać odpowiedni odpoczynek i regenerację organizmu po wysiłku,
- obciążenia treningowe i używany sprzęt dostosować do wieku ćwiczących, poziomu umiejętności stażu treningowego i płci,

- nie dopuszczać do występowania silnego zmęczenia, które sprzyja powstawaniu urazów,
- regularnie hartować ciało (sauna, zimne natryski, trening na świeżym powietrzu);

b. w treningu mentalnym
- promowanie postępowania zgodne z prozdrowotnymi wartościami takim jak: zdrowe odżywianie, właściwy ubiór, higieniczny tryb życia,
- odpowiedzialne trenowanie nie narażając siebie i innych na urazy i kontuzje,
- dbanie o bezpieczeństwo własne i innych,
- nie uleganie nałogom,
- przeciwdziałanie formom biernego spędzania wolnego czasu i chorobom cywilizacyjnym (siedząco – leżący tryb życia, uzależnienie od technologii etc.),
- rozwijanie zainteresowań poprzez wyjazdy krajoznawczo-turystyczne, zgłębianie wiedzy historycznej oraz społecznej,
- pogłębianie relacji międzyludzkich, poznawanie nowych ludzi i ich kultury,
- uczestniczenie w wolontariacie i pracach społecznych; włączanie się do aktywności klubu i szkoły.

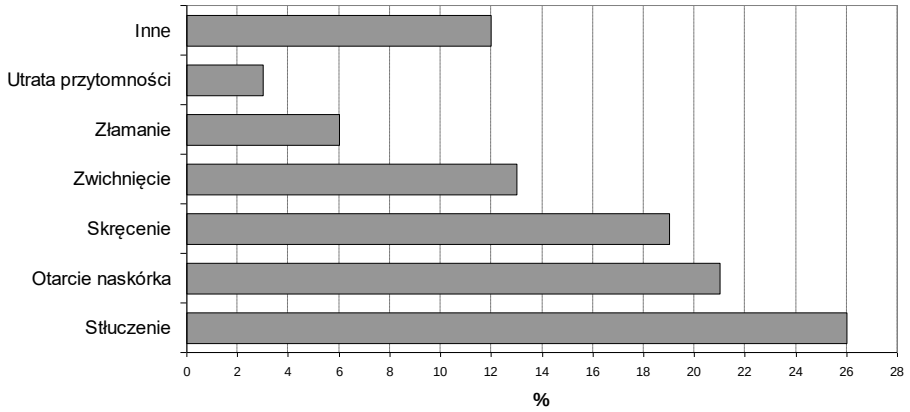
Podsumowanie

Coraz większa liczba moich znajomych z środowiska Taekwon-Do ma problemy ze zdrowiem. Duża ich część przeszła różnego rodzaju zabiegi medyczne stawów czy serca lub skarży się na różnego rodzaju przewlekłe bóle np. kręgosłupa. Także wielu praktykujących Taekwon-Do przyznaje się do różnego rodzaju kontuzji i urazów. Nie możemy jednoznacznie stwierdzić bez pogłębionych badań, czy jest to wynik niewłaściwego treningu czy też starzenia się i zużywania części ciała, chociaż możemy być pewni, że niektóre kontuzje i urazy są w stu procentach następstwem treningu np.: stłuczenia podczas zawodów sportowych lub tzw. ostrych sparingów na treningach. Prowadzone na potrzeby tej pracy badania pilotażowe dotyczące urazowości w Taekwon-Do wykazały, że bezmyślność innych trenujących oraz nieodpowiedzialne zachowania własne stanowią znaczny odsetek urazów podczas treningów (ryc. 1).



Ryc. 1. Przyczyny urazów podczas treningów Taekwon-Do

Najczęściej podczas treningów Taekwon-Do dochodzi do stłuczeń i otarć naskórka (ryc. 2) czyli tzw. urazów lekkich, które mimo wszystko stanowią dyskomfort zdrowotny.



Ryc. 2. Rodzaje urazów zarejestrowanych podczas treningów Taekwon-Do

Natomiast porównanie urazowości podczas zawodów Taekwon-Do z innymi sportami walki (tab.1) wskazuje, że właściwej edukacji w tym zakresie powinniśmy poświęcać więcej uwagi.

Tabela 1. Urazowość w różnych sportach walki (1000 athlete-exposures, 95%CI)

Sport	Men	Women
Taekwondo (WTF)	79.9 (53.4–106.4)	25.3 (3.2–82.4)
Judo	115.1 (90.9–139.3)	--
Judo	51.3 (1.0–101.6)	125.0 (107.7–142.3)
Karate	168.9 (144.1–193.6)	158.5 (120.0–197.1)
Karate	65.5 (43.1–87.8)	--
Karate	135.6 (105.9–165.3)	--
Karate	157.7 (123.6–191.8)	80.4 (27.9–132.9)
Taekwon-Do (ITF)	**98.4** (67.4 – 128,1)	

Dlatego należy przyjąć, że nieodpowiednio praktykowane Taekwon-Do w konsekwencji może prowadzić do uszczerbku lub utraty zdrowia. Należy dołożyć wszelkich starań by ryzyko kontuzji i urazów wynikających z praktykowania Taekwon-Do zminimalizować poprzez stosowanie się do wyżej wymienionych zaleceń. Zalety praktykowania muszą znacząco przewyższać potencjalną możliwość urazu.

Równolegle ze zwiększaniem albo z doskonaleniem praktykowania Taekwon-Do w kierunku zdrowia, należy poprawiać bezpieczeństwo zawodów sportowych.

Celem nadrzędnym jest, by zdrowie w Taekwon-Do nie było pustym sloganem reklamowym tylko faktem, co jest jak najbardziej realne do osiągnięcia.

Rozsądne praktykowanie pozwoli na lepsze zdrowie i sprawność fizyczną. Nie można zaprzepaścić dziedzictwa Taekwon-Do ograniczając jego praktykowanie wyłącznie do zawodów sportowych, których celem jest osiągnięcia w jak najkrótszym czasie jak najlepszego wyniku sportowego bez względu na ponoszone koszty, w tym także zdrowotne.

Taekwon-Do ma szansę stać się elitarną sztuką walki, jeżeli do koncepcji „Do” dodamy determinujący faktor zdrowia. Jeżeli będziemy promowali Taekwon-Do poprzez pryzmat zdrowia to stanie się ono jeszcze lepszym produktem, przez co wystąpi większe zainteresowanie i zapotrzebowanie, a tym samym dalszy rozwój i powiększenie zasięgu.

Aktualna moda na zdrowie i bycie „fit" pozwala na propagowanie Taekwon-Do jako jednego z „narzędzi" ułatwiających nabywanie lub podtrzymywanie zdrowia, dlatego powinniśmy rozwijać je również w tym kierunku.

Na zakończenie przytoczę zalecenia, jakie są kierowane do nauczycieli w Kanadzie [20], a które także są aktualne w przypadku praktyki Taekwon-Do:

Professional Practice

1. Teachers use their professional knowledge and understanding of pupils, curriculum, legislation, teaching practices, and classroom management strategies to promote the learning and achievement of their pupils
2. Teachers communicate effectively with pupils, parents, and colleagues.
3. Teachers conduct ongoing assessment of pupils' progress, evaluate their achievement, and report results to pupils.
4. Teachers adapt and refine their teaching practices through continuous learning and reflection, using a variety of sources and resources.
5. Teachers use appropriate technology in their teaching practices and related professional responsibilities.

References

1. Borys T., *Proposal of seven typologies of life quality* [W:] Prace Naukowe Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu, Wrocław 2008.
2. Choi H.H., *Taekwon-Do (The Korean Art Of Self-Defence).* Encyclopaedia in fifteen volumes. ITF, Canada 1983.
3. Choi H.H., *Taekwon-Do (The Korean Art Of Self-Defence)* Condensed Encyclopaedia Published ITF, Canada 1988.
4. Choi H.H., *Moral Guide Book*, ITF, 2000.
5. Chrobak M., *The evaluation of health related quality of life.* Zakład Ratownictwa Medycznego, Instytut Zddrowia Publicznego, Wydział Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, Kraków 2009.
6. Gauthier J. & Tran J., *Teaching the Do. Focus on the tenets of Taekwon-Do*. Publication for An International Workshop, ITF, 2011.
7. Papuć E., *Quality of life – definitions and different types of approach.* Katedra i Klinika Neurologii Uniwerystetu Medycznego w Lublinie, Medical University of Lublin, 2011.
8. Rogala P., *The indicators of strong communities as a part of quality of life indicators* [W:] Prace Naukowe Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu, Wrocław 2008.
9. Tran T.-Q., *The "Do" and the importance of the teaching of the "Do" in the ITF TKD* [In:] President's Messages, Canada, April/May 2004.
10. Tran T.-Q., How *can we become true martial artists in the 21st Century* [In:] President's Messages, Canada, March/April 2005.
11. Tran T.-Q., *The ITF: teaching you the Art of Life – Make Taekwon-Do your way of life* [In:] President's Messages, Canada January 2007.
12. Tran T.-Q., *Living the Taekwon-Do Way of Life in Our Training* [In:] President's Messages, Canada March 2007.
13. Wnuk M. & Marcinkowski J.T., *Quality of life as a pluralistic and multidisciplinary construct.* Zakład Hiegieny, Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2012.

14. Wnuk M., Zielonka D., Purandare B., Kaniowski A., Klimberg A., Ulatowska-Szostak E., Palicka E. Zarzycki A. & Kaminiarz E., *Review of quality of life conception in social science.* Zakład Hiegieny, Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2013.
15. *The Economist Intelligence Unit's quality-of-life index,* The Economist 2005.
16. Wąsik J. *Three Areas of Taekwon-do Identification and Practice,* Ido Movement For Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", Vol. 14, no. 3 (2014), pp. 22–26, DOI: 10.14589/ido.14.3.3
17. Kalina R. (2000) Teoria sportów walki. COS. Warszawa.
18. Tarabanov A. (2011), *Therapeutic ethos and martial arts*, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", vol. 11, no. 1, pp. 33–36
19. Maslow A.H., *A theory of human motivation*. Psychological Review,1943, 50(4): 370–96. Retrieved from http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm
20. http://www.ejmas.com/pt/ptframe.htm