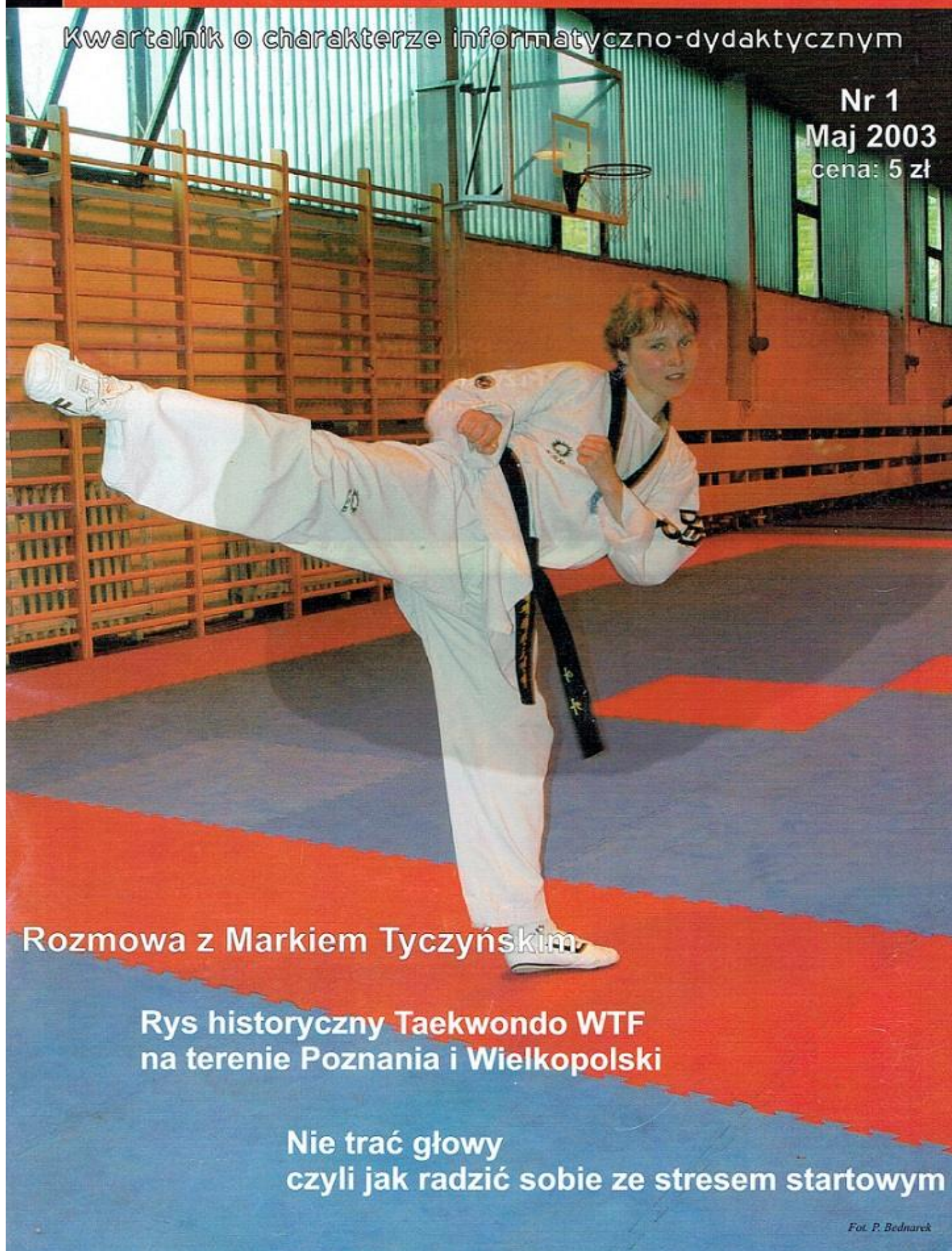


Kwartalnik o charakterze informatyczno-dydaktycznym

Nr 1

Maj 2003

cena: 5 zł



Rozmowa z Markiem Tyczyńskim

Rys historyczny Taekwondo WTF
na terenie Poznania i Wielkopolski

Nie trać głowy
czyli jak radzić sobie ze stresem startowym

Rozmowa z Markiem Tyczyńskim

NOTA BIOGRAFICZNA:

NARODOWOŚĆ:	POLSKA
WIEK:	40 LAT
UPRAWNIENIA:	INSTRUKTOR TAEKWONDO, BOKS, SURVIVAL
ZAWÓD:	SZKOLENIOWIEC
FUNKCJE:	1997 WSPÓLPRACUJĄCY Z TRENEREM KADRY NARODOWEJ TAEKWONDO WTF 2002 KIEROWNIK WIELKOPOLSKIEJ GRUPY POKAZOWEJ W TAEKWONDO, OBECNIE PREZES KLKUBU SPORTOWEGO
SPECJALNOŚĆ:	SZKOLENIE SŁUŻB SPECJALNYCH I AGENTÓW OCHRONY
STOPIEŃ:	4 DAN TAEKWONDO WTF
DOŚWIADCZENIE SPORTOWE:	25 LAT
STAN CYWILNY:	ŻONATY, DWÓJKA DZIECI: AMADEUSZ I LIWIA
HOBBY:	SPORTY EKSTREMALNE
KONTAKT:	e-mail: tyczyński@zw.pl

„Ręką uderza z siłą 581 kilogramów. Stopa podczas kopnięcia osiąga szybkość 129 kilometrów na godzinę, a jej uderzenie to równowartość 1543 kilogramów. W kopnięciu jego stopa sięgnęła poziomu 281 centymetrów. Takie parametry zanotowały maszyny pomiarowe podczas występów Marka Tyczyńskiego na Mistrzostwach Świata w taekwondo w Meksyku, w których startowali zawodnicy powyżej 40 roku życia. Trener klubu UKS Grom Leszno stanął na najwyższym podium, pokonując w swojej wadze 30 rywali z całego świata. Nazwali go „Oso”, co w języku meksykańskim znaczy niedźwiedź.”

To tyle, jeśli chodzi o informacje udzielane z matematyczną dokładnością. Przejdziemy teraz do bardziej swobodnego stylu wypowiedzi:

1. JAK ROZPOCZĘŁA SIĘ PANA PRZYGODA Z TAEKWONDO?

Moja przygoda ze sportami walki rozpoczęła się w 1972 roku, pierwszym sportem było Judo. W 1977 zaczęła wchodzić moda Karate, zapisałem się we Wrocławiu na szkołę Taekwondo prowadzoną przez Andrzeja Brylla, wtedy nikt nie mówił o WTF lub ITF, trenowało się Taekwondo. W 1979 rozpocząłem treningi u p. Jerzego Konarskiego w Lublinie w „Pałacyku Grafa”.

2. CZYM BYŁO, A CZYM TERAZ JEST DLA PANATAEKWONDO?

Rok 1977 to wielka fascynacja, „Dobok” i dodjang były świętością, oczywiście jest tak do dziś. Trenowałem z wieloma koreańskimi mistrzami w kraju i zagranicą Kyong Miong Lec 9 dan, Kwon Jahwa 9 dan, Song Chil Chung 9 dan, Son Kwang Lee 9 dan. Do dnia dzisiejszego jestem wierny zasadom: Lojalność, Posłuszeństwo, Honor, Odwaga i nie używanie Taekwondo bez powodu. Pragnę, aby nasi uczniowie nie zapominali o tych zasadach pędząc po medale.

3. JAKIE SĄ PANA OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE?

W 1982 roku zostałem powołany do grupy na Mistrzostwa Europy: Rzym 82, przez P. J. Konarskiego.

W 1996 roku zdobyłem tytuł Mistrza Europy w technikach rozbić Frankfurt n. Men., w kategorii senior C.

W 2001 roku, tytuł Mistrza Świata w technikach rozbić Meksyk, w kategorii masters.

Starty te zawdzięczam moim przyjaciołom z Niemiec i Kanady. Więcej na stronie www.marek.tyczynski.prv.pl. Ile rozbić i jakie rekordy.

4. JAKIE OSIĄGNIĘCIA SĄ JESZCZE PRZED PANEM?

Sądzę, iż jako zawodnik w sporcie zdobyłem wiele. Teraz przede mną praca nad samym sobą. Dodatkowo trenuję walkę mieczem szkoły „shim gun du” miecz kierowany myślą. Ta koreańska sztuka walki pozwala mi kontrolować energię Chii.

5. JAK TE WSZYSTKIE DOKONANIA, SUKCESY WPLYNĘŁY NA PANA?

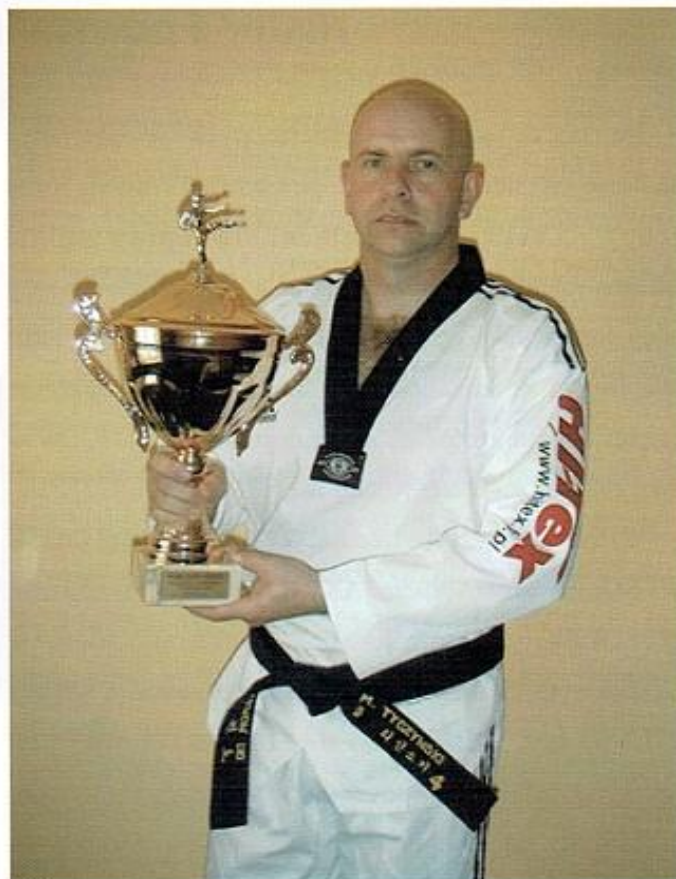
Dzięki tej dyscyplinie i sztuce poznałem wartości ludzkich uczuć i możliwości. Obserwowałem Naturę, słuchałem jej praw i przestrzegałem jej porządku, i dlatego sądzę, że jeżeli ktoś podejmie walkę, nie będzie walczył ze mną, lecz z Naturą. Dlatego kruszę kamienie i łamię metal.

6. JAKIE OSIĄGNIĘCIA ODNOSI PAN JAKO TRENER, PEDAGOG?

Wielu moich zawodników stało na podium Mistrzostw Polski i Zawodach Międzynarodowych. Wymienię Karola Niedźwieckiego, Tomasza Gorwę i Monikę Samól. Założyłem wiele Klubów Taekwondo. Prowadziłem Klub w Niemczech Altengurg.ev. Moi uczniowie prowadzą kluby w Rawiczu, Drzewcach Starych, Zielonej Górze, Zgorzelcu, Wschowie, Kościanie, Wolsztynie i Bogatyni. Obecnie szkolenie taekwondo zaczynam od dzieci w przedszkolu, kończę na agentach ochrony i funkcjonariuszach służb specjalnych.

7. KORZYSTAJĄC Z PANA NABYTEJ WIEDZY, PYTAMY O NAJCENNIJSZE WSKAZÓWKI DLA ZAWODNIKÓW.

Spróbuję przekazać kilka wskazówek, może nie będą one zrozumiałe dla wszystkich: zawodnik musi nauczyć się myśleć czysto i w sposób zorganizowany, wówczas będzie mógł zrozumieć swój umysł i



Fot. Arch. M. Tyczynski

uwierzyć w siebie. Dopiero wtedy zwycięży. Ćwiczenie ciała i umysłu do perfekcji, tj. osiem godzin dziennie. Kto to wytrzyma? Zawodnik chcący osiągnąć mistrzostwo. Nie można utrzymywać złego myślenia, które prowadzi do złych działań. Należy ciągle się uśmiechać, co powoduje zwiększenie endorfin w organizmie.

8. JAKI MA PAN SPORTOWY I ŻYCIOWY PUNKT ODNIESIENIA?

Extremalny.

I tą enigmatyczną i lapidarną wypowiedzią zakończmy naszą rozmowę.

Cecylia Mir