



Karolina Kostorz, Agnieszka Kowalczyk, Agata Skorupińska
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH

INTERNALIZACJA ZASAD ORAZ FILOZOFII SZTUK WALKI WŚRÓD TRENERÓW I MISTRZÓW

Cel badań. Celem pracy były rozważania dotyczące internalizacji zasad oraz filozofii sztuk i sportów walki wśród trenerów i instruktorów judo oraz mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki. **Materiał i metody.** Badania przeprowadzono na terenie województwa śląskiego, małopolskiego oraz warmińsko-mazurskiego. Zastosowano dobór dostępności badanych, metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietową. Jako narzędzie wykorzystano anonimowy kwestionariusz. Składał się on ze zmodyfikowanych pytań, które wybrano z planu wywiadu bezpośredniego pogłębionego opracowanego przez Cynarskiego. Rozdano 68 kwestionariuszy, zebrano 39. **Wyniki.** Wszyscy respondenci prowadzący treningi w sekcjach Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki szczególną rolę w procesie nauczania sztuk walki przypisywali aspektom związanym z ich zasadami, filozofią, kulturą i tradycją. Dla 77,78% badanych związanych z judo ważniejszy był kontekst sportu niż sztuki. Przywiązanie do filozofii i zasad sztuk i sportów walki zadeklarowało jednak 79,49% ogółu badanych. **Wnioski.** Większość respondentów uwewnętrzniła etos sztuk i sportów walki. W większym stopniu dotyczyło to jednak mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki niż trenerów i instruktorów judo.

Słowa kluczowe: sztuki walki, sporty walki, filozofia sztuk walki, judo, Pszczyńska Akademia Sztuk Walki

WPROWADZENIE

Wielu empiryków określa nieustannie dokonując się we współczesnym świecie przemiany jako kryzys moralności (Cynarski, 2000a, 2000b, 2006, 2014; Dominiak, 2000, 2005; Szmyd, 2010, 2013; Szyszko-Bohusz, 2013). Wskazują oni, iż w dobie konsumpcyjnego trybu życia niestety coraz łatwiej można dostrzec degradację podstawowych wartości i reguł, eskalację agresji, przemoc oraz łamanie podstawowych zasad humanitaryzmu. Przekłada się to również na coraz mniej dojrzałe zachowania w relacjach międzyludzkich (Komorowska-Pudło, 2014). Podkreśla się, że jednym z efektów dokonujących się przeobrażeń jest dominacja tzw. wartości hollywoodzkich kosztem chociażby wartości rodzinnych, co w konsekwencji może doprowadzić do nieodwracalnych negatywnych zmian wartościowania w kolejnych pokoleniach (Komorowska-Pudło, 2014). Autorzy zwracają uwagę, że przekształcenia polityczne, ustrojowe i gospodarcze, które zaszły w Polsce po 1989 r., wywołały zmiany

społeczno-obyczajowo-kulturowe i spowodowały pojawienie się w aksjosferze życia nowych, a jednocześnie negację starych wartości (Ziółkowski i wsp., 2014). Do szczególnie promowanych przez nową kulturę należą zachodnie wzory wartości, wśród których za najważniejsze uważa się osiągnięcia i sukcesy, materialny komfort, nowe technologie, aktywność zawodową, a przede wszystkim indywidualizm (Schiffman i Kanuk, 1996, za: Ziółkowski i wsp., 2014). Autorem teorii przemian wartości na skutek procesów modernizacyjnych jest Inglehart (Inglehart, 1990; Inglehart i Welzel, 2004, za: Ziółkowski i wsp., 2014). Jego zdaniem w ostatnich czasach procesowi postmodernizacji towarzyszy zmiana orientacji wartościującej w kierunku indywidualnego wyboru we wszystkich dziedzinach życia. Ponadto zwraca on uwagę, że ciało ztraca poniekąd swoją wartość witalną i utylitarną, a zdecydowanie zyskuje hedonistyczną. Nie dziwi zatem, że w związku z takim kierunkiem dokonujących się we współczesnym świecie przeobrażeń postuluje się upowszechnienie badań i płynących z nich wniosków, które umożliwiają

uświadczenie społeczeństwu istniejących zagrożeń, a jednocześnie korzyści związanych z preferowaniem tradycyjnych wartości i norm etyczno-moralnych (Cynarski, 2000a, 2000b, 2006, 2014; Dominiak, 2000; Komorowska-Pudło, 2014; Litwiniuk i Cynarski, 2001; Szmyd, 2010, 2013; Szyszko-Bohusz, 2013; Ziółkowski i wsp., 2014).

Należy podkreślić, że preferowanie pewnych wartości jest jednak uzależnione zarówno od predyspozycji osobowościowych, jak i od specyfiki społecznej, historycznej oraz kulturowej, w której żyje jednostka, a także od wyznawanej religii (Brzozowski, 2005; Czerniawska i Dolata, 2005). Ponadto stanowi efekt rozwoju jednostki uwarunkowany różnicami indywidualnymi i procesem wychowania (Komorowska-Pudło, 2014; Oleś, 2002). Nie ulega jednak wątpliwości, że zagadnienia te mają ogromny wpływ na funkcjonowanie człowieka w świecie, jego postawę, potrzeby, zaangażowanie w realizację celów i dążeń osobistych, a nawet wyznaczone środki działania (Cynarski, 2006; Czerniawska i Dolata, 2005; Komorowska-Pudło, 2014; Oleś, 2002). Podkreśla się, że przyjęte wartości wchodzą w zakres tożsamości, dają poczucie stabilności i ciągłości – mimo zmian, jakie zachodzą w życiu (Oleś, 2002). Nic więc zaskakującego, że rozważania dotyczące tej problematyki stanowią istotny aspekt licznych dyskusji naukowych, szczególnie cenionych na gruncie nauk humanistycznych. Pedagodzy, psycholodzy, a także socjolodzy i etycy poszukują odpowiedzi na pytanie, jak sprawić, aby w dobie błyskawicznego postępu technicznego, konsumpcyjnego trybu życia i eskalacji agresji w różnych dziedzinach ludzie przestrzegali wysokich norm etyczno-moralnych i kierowali się nimi.

Bez wątpienia sztuki i sporty walki, ze względu na swoją filozofię, układ hierarchiczny oraz regulamin dojo (sali gimnastycznej), stwarzają możliwość szerokiego oddziaływania wychowawczego, przekazywania szczytnych idei i poglądów, a także wzorów zachowań (Cynarski, 2000a, 2000b, 2006, 2014; Dąbrowski i wsp., 1996, 2002; Dominiak, 2000; Dżereń, 2002; Litwiniuk i Cynarski, 2001; Szyszko-Bohusz, 2013). Wykazano jednak, że uprawianie sztuk i spor-

tów walki samo w sobie nie ma właściwości pedagogicznych, a dopiero wysokie kompetencje trenera (instruktora, mistrza) mogą spowodować, że środki i metody oddziaływania wychowawczego doprowadzą do korzystnych zmian adaptacyjnych u ćwiczących oraz do ich rozwoju obejmującego sferę biologiczną, psychologiczną i moralną (Cynarski, 2006; Dąbrowski i wsp., 1996, 2002; Jasiński, 2008; Kłodecka-Różalska i Kownacka, 2006; Sterkowicz, 2000; Vasić, 2011). Świadomość powyższych zjawisk oraz dokonujących się we współczesnym świecie przemian, a także zagrożeń związanych z degradacją podstawowych wartości skłoniła do przeprowadzenia badań własnych dotyczących internalizacji zasad i filozofii sztuk i sportów walki.

Z pewnością cele i zadania rywalizacji sportowej oraz rekreacyjnego uprawiania sztuki walki są rozbieżne (Cynarski, 2006, 2009; Stępnik, 2009). Intencją procesu szkoleniowego zawodnika wyczynowego nie jest kształtowanie jego empatii ani koncentracja na relacjach, lecz uczenie go „handlowego” traktowania innych (Bilski i Borawska, 2013). Sprzyja to bowiem grze na granicy fair play, a nawet często przekraczaniu określonych przepisów, a także korzystnie wpływa na poziom motywacji do osiągnięć (Bilski i Borawska, 2013). Jednak internalizacja zasad, filozofii, kultury oraz tradycji sztuk i sportów walki powinna stanowić podstawowy aspekt podejmowania tych form aktywności fizycznej (Cynarski, 2000a, 2000b, 2004, 2006, 2014; Czajkowski i Piwowarski, 2010; Jasiński, 2008; Jaskólski, 2000). Nasuwa się jednak pytanie, czy w obrębie omawianej problematyki istnieją różnice między trenerami i instruktorami sportów walki a mistrzami sztuk walki.

Dokonywanie możliwie jak najbardziej istotnych analiz w tym ujęciu metodologicznym wymaga krótkiego wprowadzenia i wyjaśnienia podstawowych założeń pojęciowych. Kalina (2000) sugeruje, aby sportami walki nazywać grupę dyscyplin sportowych, w których istota rywalizacji polega na bezpośrednim starciu dwóch konkurujących zawodników, co stanowi główne kryterium odróżniające je od sztuk walki. Jak autor słusznie zauważa, praktyka dowodzi, że w

obrębie sztuk walki również jest prowadzona rywalizacja. Zwraca on jednak uwagę, że jej przedmiotem nie jest bezpośrednia konfrontacja sportowców, lecz np. układy ćwiczeń formalnych (kata) lub inne wyrazowe formy ruchu, a także specyficzne testy, np. rozbijanie desek. Cynarski (2004) również podkreśla, że w tradycyjnych sztukach walki wynik sportowy nie ma znaczenia. Kluczowym aspektem treningu jest natomiast doskonalenie charakteru i osobowości, wychowanie w kontekście szlachetnych wartości i zasad moralnych. W humanistycznej perspektywie sztuki walki są więc formami psychofizycznej aktywności powiązanej z określoną tradycją walki wręcz bądź władania bronią i mają na celu rozwój społeczno-etyczny adepta (Cynarski, 2004). W związku z powyższym ani rywalizacja, ani nawet bezpośrednia konfrontacja nie stanowią kryterium definiującego sztukę czy sport walki, ale powiązanie z kulturą duchową (Cynarski, 2009). W tym kontekście sportem walki jest zatem każda formuła rywalizacji wywodząca się ze sztuk walki lub praktyk rytualnych związana z walką bezpośrednią lub symboliczną, w której nastąpiła instytucjonalizacja przepisów, a regulaminy sportowe mają zabezpieczyć zdrowie i godność zawodników (Cynarski, 2009).

Uwzględniając zatem sugerowane przez teoretyków (Cynarski, 2004, 2006, 2009; Figueiredo, 2009; Kalina, 2000; Stępnik, 2009) kryteria identyfikacji, cele treningu oraz profil procesu szkoleniowego, zdecydowano, że badania będą przeprowadzone wśród trenerów i instruktorów judo, a także mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuki Walki. Wydaje się, że dyscyplina olimpijska, jaką jest judo, stanowi jeden z najbardziej reprezentatywnych przykładów sportów walki. Natomiast Pszczyńska Akademia Sztuk Walki odrzuca jakąkolwiek formę współzawodnictwa. Należy jednocześnie podkreślić, że styl szkoły został zarejestrowany przez światowe federacje sportowe i Polską Federację Dalekowschodnich Sztuk i Sportów Walki. Stąd też rozważania dotyczące internalizacji zasad i filozofii sztuk oraz sportów walki wśród przedstawicieli tych dwóch form aktywności fizycznej wydają się szczególnie istotne.

CEL BADAŃ

Główny problem pracy dotyczył zagadnienia internalizacji zasad oraz filozofii sztuk i sportów walki wśród trenerów i instruktorów judo oraz mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki. Poszukiwano odpowiedzi m.in. na następujące pytania:

1. Czy trenerzy i instruktorzy judo oraz mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki przywiązują wagę do filozofii oraz zasad sztuk i sportów walki?

2. Czy respondenci mają obecnie trenera i mistrza?

3. Jakie były główne motywy podjęcia treningów przez respondentów?

4. Jaką rolę w życiu badanych odegrał pierwszy trener, instruktor?

5. Co skłoniło respondentów do rozpoczęcia nauczania danej formy aktywności fizycznej?

6. Czy istniał konkretny powód wybrania przez badanych judo i Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki?

7. Czy dla respondentów związanych z judo oraz reprezentujących Pszczyńską Akademię Sztuk Walki ważniejszy jest aspekt sztuki czy sportu?

8. Czy respondenci stosują ćwiczenia medytacyjne lub relaksacyjne?

9. Jakie osiągnięcia w podejmowanej aktywności fizycznej uważają respondenci za największe i najważniejsze?

10. Czy uprawianie sztuki lub sportu walki zmieniło coś szczególnego w życiu badanych?

11. Którą zasadę sztuk walki uważają badani za najważniejszą?

12. Czego badani nie akceptują w dalekowschodnich sztukach i sportach walki?

13. Jaką wartość w swoim życiu uważają respondenci za najważniejszą?

14. Jak trenerzy i instruktorzy judo oraz mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki wyjaśniają pojęcie „droga sztuk walki”?

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono na terenie województwa śląskiego (Mysłowice, Jastrzębie Zdrój, Wodzisław Śląski, Czechowice-Dzie-

dzice, Knurów, Ruda Śląska, Katowice), małopolskiego (Kraków) oraz warmińsko-mazurskiego (Olsztyn). Zastosowano dobór dostępności badanych. Grupę badawczą stanowili trenerzy i instruktorzy judo oraz mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki. W badaniu posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankietową. Jako narzędzie wykorzystano anonimowy kwestionariusz „Internalizacja zasad oraz filozofii sztuk i sportów walki przez trenerów i instruktorów judo oraz mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki”. Narzędzie zostało opracowane w oparciu o badania przeprowadzone przez Cynarskiego (2006). Zastosowany kwestionariusz składał się ze zmodyfikowanych wybranych pytań, które zaczerpnięto z planu wywiadu bezpośredniego pogłębianego opracowanego przez Cynarskiego (2006). Narzędzie zawierało także metryczkę dotyczącą podstawowych informacji o respondentach – wieku, płci, wykształcenia, wykonywanego zawodu, wieku rozpoczęcia ćwiczeń, wieku rozpoczęcia nauczania oraz stażu i stopnia szkoleniowego. Rozdano 68 kwestionariuszy, z powrotem zebrano 39. Ankietowani złożyli pisemną deklarację o dobrowolnym udziale w badaniach. Procentowy udział respondentów z poszczególnych miast przedstawiono w tabeli 1.

Osoby z wykształceniem wyższym stanowiły 56,41% badanych, a z wykształceniem średnim – 43,59%. Stopień 1 DAN posiadało 43,59% respondentów, 2 DAN – 25,64%, 3 DAN – 30,77%. Kobiety stanowiły 15,38% ogółu badanych. Judo trenowało 46,15% respondentów (18 osób), a 53,85% (21 badanych) związanych było z Pszczyńską Akademią Sztuk Walki. Średnia wieku trenerów i instruktorów judo wynosiła 30,33 roku ($SD = 2,76$), natomiast mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki – 32 lata ($SD = 5,64$). Średnia stażu szkoleniowego judoków to 17,23 roku ($SD = 2,43$), a respon-

dentów reprezentujących Pszczyńską Sztukę Walki – 12,57 roku ($SD = 3,23$). Rozpoczęcie nauczania sztuki lub sportu walki badani zadeklarowali średnio po 12 latach treningu ($SD = 3,39$).

WYNIKI

Wszyscy respondenci związani z Pszczyńską Akademią Sztuk Walki przyznali, że szczególną rolę w procesie nauczania sztuk walki przypisują aspektom związanym z zasadami, filozofią, kulturą i tradycją. Przywiązanie do filozofii i zasad sztuk i sportów walki zadeklarowało jednak 79,49% ogółu respondentów. Posiadanie trenera lub mistrza sztuki czy sportu walki w chwili badania wskazało 38,89% osób związanych z judo oraz 100% nauczających w sekcjach Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki. Dość zaskakujące jest jednak to, że nie wymienili oni założyciela Akademii, ale trenerów z sekcji jako swoich obecnych mistrzów.

Respondenci najczęściej podawali następujące powody podjęcia treningów: ciekawość, samodoskonalenie, zainteresowanie sztukami i sportami walki, wpływ kolegi, zafascynowanie filmami karate, chęć sprawdzenia się oraz opanowania umiejętności samoobrony. Zdecydowana większość badanych związanych z judo jako bezpośredni motyw rozpoczęcia treningów wskazała pragnienie podjęcia rywalizacji sportowej i odnoszenia sukcesów w zawodach. Wśród lakonicznych wypowiedzi większości respondentów pojawiły się również głębokie refleksje. Warto przytoczyć słowa jednego z najmłodszych mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki: „Od dawna imponowali mi ludzie, którzy uprawiali sztuki walki. Podziwiałem ich za wytrwałość i mistrzostwo, jakie osiągnęli w tej dziedzinie. Marzyło mi się, żeby mieć takie umiejętności jak oni.

Tab. 1. Udział badanych z poszczególnych miast

| Miasto | Udział (%) | Miasto | Udział (%) | Miasto | Udział (%) |
|----------------------|------------|-----------|------------|------------------|------------|
| Czechowice-Dziedzice | 10 | Mysłowice | 10 | Olsztyn | 7 |
| Jastrzębie-Zdrój | 13 | Knurów | 13 | Ruda Śląska | 10 |
| Katowice | 3 | Kraków | 17 | Wodzisław Śląski | 17 |

Gdy tylko nadarzyła się okazja, zapisałem się do sekcji sztuk walki. Bez wątplenia stało się to moją życiową pasją”. Należy także podkreślić, że spośród osób reprezentujących Pszczyńską Akademię Sztuk Walki nikt nie zadeklarował negatywnego stosunku do filozofii sztuk walki. Obojętny stosunek wskazał natomiast tylko jeden badany.

Wszyscy respondenci podkreślili ogromną rolę, jaką w ich życiu odegrał pierwszy trener, instruktor, mistrz. Badani związani z judo najczęściej wskazywali na jego zasługi w ich wyszkoleniu technicznym. Z kolei osoby reprezentujące Pszczyńską Akademię Sztuk Walki przyznały, że pierwszy instruktor i mistrz był dla nich autorytetem, wychowawcą, osobą wyjątkową. Jedna z respondentek trenujących judo w następujący sposób scharakteryzowała swojego pierwszego trenera: „Pokazał mi, w jaki sposób mogę sobie radzić. Poza tym przekonał mnie, że jestem na tyle dobra, żeby zdobywać medale. Wciągnęło mnie to”.

Na pytanie: „Dlaczego zdecydował(a) się Pan/Pani zostać trenerem?” większość respondentów odpowiedziała, wskazując chęć przekazywania innym swojej dotychczasowej wiedzy oraz zmierzenia się z nowym wyzwaniem. Jedna z osób związanych z Pszczyńską Akademią Sztuk Walki podkreśliła, że pragnie „przekonać ćwiczących, że jeśli człowiek chce czegoś mocno, potrafi to osiągnąć”. Ponadto jeden z mistrzów pszczyńskiego stylu walki przyznał, że trójka jego dzieci ćwiczy w tej samej sekcji co on i chciał być dla nich autorytetem nie tylko w życiu, ale również na sali gimnastycznej. Zdecydowana większość trenerów i instruktorów judo podkreślała, że celem ich pracy szkoleniowej jest nauczenie podopiecznych określonych umiejętności technicznych i taktycznych, które pozwolą im zdobywać medale na zawodach. Natomiast mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki wyraźnie akcentowali wychowawczą rolę trenera. Warto przytoczyć następującą odpowiedź jednego z reprezentantów tego stylu walki: „Chcę uczyć młodzież i ludzi, jak można żyć z dystansem do codziennych problemów i umieć akceptować siebie”.

Okazało się, że rodzaj uprawianej aktywności fizycznej różnicował wypowiedzi re-

spondentów dotyczące powodów wybrania judo lub pszczyńskiego stylu walki. Dla osób reprezentujących sport walki istotne było, że jest on dyscypliną olimpijską. Część respondentów podkreśliła także „piękno judo” oraz jego „wyższość nad innymi sportami walki”. Jednak aż ośmioro badanych przyznało, że wybrało judo przypadkowo. Odpowiedzi mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki są w tej kwestii odmienne. Wybranie właśnie tej, a nie innej szkoły sztuk walki było dla nich wszystkich świadomą, przemyślaną decyzją. Warto odwołać się chociażby do dwóch wypowiedzi: „Wybrałem Pszczyńską Akademię Sztuk Walki, ponieważ w tym czasie była to optymalna szkoła walki, w której mówiono o pracy ciała i ducha, podkreślano coś więcej niż tylko aspekt fizyczny. Obejrzałem również pokaz mistrzów Akademii w TVP, który mnie zachwycił”; „Wydaje mi się, że w czasie, kiedy się zapisywałem, jak i obecnie, nie ma na rynku sztuk walki bardziej wszechstronnej szkoły od Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki. Poza tym podoba mi się ideologia i kładzenie dużego nacisku na człowieka oraz na chrześcijańskie podejście do ludzi. Tu naprawdę spotykają się wspaniali i ciekawi ludzie”.

Wśród trenerów i instruktorów judo 77,78% wskazało, że ważniejszy jest dla nich kontekst sportu niż sztuki. Tylko dwie osoby podkreśliły, że akcent na sztukę również jest istotny i judo powinno łączyć oba te aspekty. Jeden z respondentów przyznał, że w trakcie kariery zawodniczej większe znaczenie ma sport, a dopiero później zaczyna się dostrzegać aspekt sztuki. Mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki zgodnie wskazują, że najważniejsze jest dla nich skierowanie w stronę sztuki.

Stosowanie ćwiczeń medytacyjnych lub relaksacyjnych zadeklarowało 48,72% badanych. Większość trenerów i instruktorów judo wskazała, że ich największym osiągnięciem w sportach walki są sukcesy na zawodach. Podkreślali oni, że duże znaczenie przypisują licznym medalom z mistrzostw Polski, Europy, a nawet świata, które udało im się zdobyć. Zaledwie jeden trener przyznał, że jego największym osiągnięciem jest to, iż słabe, wątle, pozbawione wiary w siebie dzieci po dłuższym czasie trenowania

stają się sprawnymi ludźmi zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Dwóch respondentów podkreśliło także, że sukcesem jest dla nich to, że nigdy nie zaprzestali treningów judo. Natomiast wśród badanych związanych z Pszczyńską Akademią Sztuk Walki tylko nieliczne osoby wskazały zdobycie mistrzowskiego stopnia jako swoje największe osiągnięcie. Jeden z respondentów uważa, że jego największym sukcesem jest umiejętność naśladowania przyrody, „szukania w niej odpowiedzi” oraz „zachowania się w różnych okolicznościach, także w sytuacjach zagrożenia”, „dostrzeganie możliwości wykorzystania ciała i umysłu w mądry sposób”, „wykorzystania potęgi umysłu”. Warto także przytoczyć refleksję innego mistrza Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki, który za swoje największe osiągnięcie uważa to, że dzięki praktyce sztuk walki potrafi „stawić czoła przeciwnościom życia, nie poddaje się i konsekwentnie dąży do wyznaczonego celu”. Ponadto jeden z respondentów pszczyńskiego stylu walki wskazał, że miał „kilku uczniów, którzy dzięki zajęciom wyszli z nałogu narkotyków i znaleźli piękno oraz sens w swoim życiu”.

Wszystkie osoby związane z Pszczyńską Akademią Sztuk Walki przyznały, że dostrzegają pozytywne zmiany, jakie zaszły w ich życiu dzięki uprawianiu tej formy aktywności ruchowej. Respondenci wymienili liczne korzyści, takie jak wzrost sprawności fizycznej i pewności siebie, chęć doskonalenia się w każdej dziedzinie, a także nauka pokory. Uwagę zwraca wypowiedź jednego z mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki, który przyznał, że dzięki uprawianiu sztuk walki ma „równoważony pogląd na życie” i „świadomość nieograniczonych możliwości umysłu”. Ponadto podkreślił, że jego zdaniem „ludzie, którzy świadomie rozwinięli się w sztukach walki, potrafią pokonywać kolejne przeszkody w życiu. Natomiast osoby, które zatrzymały się na aspekcie fizycznym, nie potrafiły zdać egzaminów życiowych”. Warto odwołać się także do refleksji respondenta, który przyznał, że dzięki treningom sztuk walki stał się „bardziej cierpliwy, sumienny, dokładny”, ma „inne spojrzenie na drugiego człowieka” i ciągle chce „doskonalic swoje umiejętności”. Ponadto badany

podkreślił, że zanim zaczął ćwiczyć sztuki walki, do wielu rzeczy się nie przykładał, a liczne sprawy i sytuacje traktował zupełnie obojętnie. Natomiast gdy zaczął ćwiczyć, „stopniowo się to wszystko zmieniało”. Przede wszystkim poznał „samego siebie, swoje słabe i mocne strony”, stał się „ambitny” i potrafi „walczyć – niekoniecznie pięścią”. Respondent przyznał, że teraz jest bardziej pewny siebie, a nawet jeśli przegra, potrafi to zaakceptować. Dodał, że jego życie „toczy się od treningu do treningu, co oczywiście nie oznacza, że nic innego nie istnieje”, bo, jak wskazał, „nadrzędną częścią życia jest rodzina”. Inny mistrz Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki wspominał, że „uprawianie sztuk walki i doskonalenie umysłu i ciała daje napęd do wszystkiego, wszystkiego się chce i wszystko jest możliwe”. Podkreślił także, że jest „bardziej zrównoważony”, potrafi „patrzeć z dystansem na życie i akceptować samego siebie oraz konsekwentnie podążać do celu”.

Nie wszyscy trenerzy i instruktorzy judo zadeklarowali zmiany w swoim życiu pod wpływem uprawiania tej dyscypliny sportu. Szczególną uwagę zwraca wypowiedź jednego z respondentów, który przyznał, że „judo zmieniło wszystko”, „przewróciło życie do góry nogami” i „było najlepszą życiową przygodą”. Badany podkreślił, że dzięki praktykowaniu tej formy aktywności fizycznej stał się „lepszym człowiekiem”. Jednak niepokojące jest to, że prawie 50% respondentów nie dostrzegło żadnych zmian i nie potrafiło wskazać korzyści wynikających z uprawiania judo.

Większość respondentów (84,62%) przyznała, że sztuki walki to nie tylko sposób na poprawę sprawności fizycznej. Najczęściej badani podkreślali, że uprawianie tej formy aktywności ruchowej pozwala zdobyć umiejętność samoobrony. Tylko nieliczni mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki wskazali, że sztuki walki zawierają w sobie przede wszystkim aspekt duchowy oraz intelektualny i stanowią „sposób na życie”.

Trenerzy judo w większości (77,78%) za najważniejszą uznali zasadę „ustąp, aby zwyciężyć”. Wydaje się jednak, że respondenci nie potrafili wskazać chociażby dwóch pozostałych podstawowych zasad, które przed-

stawił – uważany za twórcę judo – Jigoro Kano. Tylko dwóch trenerów wymieniło trzy fundamentalne zasady, na których opiera się ta dyscyplina sportu. Natomiast mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki przyznali, że najważniejsza jest tolerancja, szacunek do drugiego człowieka, wytrwałość, równowaga i harmonia życiowa.

Żaden z trenerów i instruktorów judo nie dostrzegwał w sztukach ani sportach walki niczego, czego by nie akceptował. Z kolei mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki podkreślali, że są przeciwni „brutalnej rywalizacji sportowej”, która ich zdaniem „wypacza ideę sztuki walki”, sprawia, że zawodnicy „korzystają z niedozwolonych środków, by odnieść zwycięstwo”. Jeden z uczestników wskazał także, że nie akceptuje manipulowania przez trenerów dziećmi i młodzieżą. Stwierdził, że irytuje go „rywalizacja trenerów różnych stylów oraz szkół między sobą”. Jego zdaniem „nie ma idealnej, uniwersalnej metody walki” i chciałby, „aby środowisko sztuk walki nie było tak podzielone, aby jedni mogli się uczyć od innych”.

Wszyscy respondenci związani z Pszczyńską Akademią Sztuk Walki podkreślili, że filozofia, zasady, kultura i tradycja sztuk walki obowiązują zawsze i wszędzie, w każdej dziedzinie życia, nie tylko na sali gimnastycznej. Tymczasem jeden z mistrzów przyznał, że „rzadkością jest, aby obecnie ludzie ćwiczący kierowali się filozofią i zasadami dalekowschodnich sztuk walki w życiu”. Dodał, że dzieje się tak, ponieważ „świat pędzi bardzo szybko do przodu, a człowiek jest zmuszony za wszystkim gonić”. Podkreślił jednak, że „wpojenie zasad i filozofii leży w interesie zarówno trenera i mistrza, jak i samych ćwiczących”. Jeden z respondentów stwierdził, że w swoim życiu „korzysta z zasad dalekowschodnich sztuk walki”, ale jego zdaniem „także ludzie, którzy angażują się szczerze w to, co robią, również z nich korzystają”. Inny mistrz Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki podkreślił, że „filozofia i zasady sztuk walki są ciągle wokół nas i na zawsze”, a „nasze życie to ciągły trening i walka o lepsze jutro”. Ponadto przyznał, że „wchodząc na «ring», jakim jest życie od pierwszej chwili, kiedy się rodzimy, oddychamy, uczymy się chodzić, pisać, czytać, nie możemy zapom-

nieć o prawidłowym zachowaniu się i o tym, że nie jesteśmy sami na ziemi”. Dlatego jego zdaniem „gdziekolwiek jesteśmy i cokolwiek robimy, musimy uczyć się akceptacji, zrozumienia i wyrażania swoich uczuć, a do tego potrzebny jest np. trening sztuk walki”. Ponadto warto odwołać się do wypowiedzi mistrza Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki, który podkreślił, że jest „trenerem, który przekazuje pewne zasady, i że jeżeli sam by je łamał po wyjściu z sali gimnastycznej to nie byłby autorytetem dla swoich wychowanków, uczniów”. Dodał również, że taka sytuacja i zachowanie są w jego opinii „nie-dopuszczalne”. Natomiast większość trenerów i instruktorów judo (66,67%) przyznała, że zasady dalekowschodnich sztuk walki są przydatne w życiu, aczkolwiek tylko 38,89% badanych zadeklarowało, że stara się nimi kierować w życiu codziennym. Uwagę zwraca wypowiedź jednego z respondentów, według którego „zasady, które obowiązują w sztukach walki, można odnosić do codziennego życia. Ale bez przesady. Niektórych rzeczy nie da się wykonać według tych zasad”. Ponadto zdaniem dwóch badanych zasady te „obowiązują jedynie w trakcie treningu”. Część trenerów i instruktorów judo (33,33%) przyznała, że nie przywiązuje wagi do filozofii ani zasad sztuk i sportów walki.

Jako najważniejszą wartość w swoim życiu respondenci najczęściej wymieniali: zdrowie, miłość, tolerancję, rodzinę, życzliwość, wyrozumiałość, dobro. Dla 74,36% pojęcie „droga sztuk walki” oznaczało „życiową pasję”, dla 12,82% „rozrywkę” i „rekreację”, a 12,82% badanych przyznało, że sztuki walki są dla nich zawodem. Ponadto mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki podkreślili, że „droga sztuk walki” oznacza dla nich „sposób życia” i jest „narzędziem do osiągnięcia doskonałości”.

Spośród 39 badanych aż 74,36% uważało, że ważniejszy w sztukach i sportach walki jest trening, a 25,64% wskazało, że decydującą rolę odgrywa technika. Warto dodać, że „filozofia życia” stanowiła najważniejszy czynnik w sztukach i sportach walki dla 53,84% respondentów. Natomiast 46,16% kluczowe znaczenie przypisało „walce”. Jeden z mistrzów Pszczyńskiej Akade-

mii Sztuk Walki podkreślił, że najważniejszy w sztukach walki jest „po prostu drugi człowiek”.

DYSKUSJA

Nie ulega wątpliwości, że zmiany dokonujące się we współczesnym świecie oddziałyują i na sferę behawioralną, i na sferę poznawczo-emocjonalną człowieka. Niestety zauważa się, że owym przeobrażeniom towarzyszy degradacja wartości i zasad, eskalacja agresji, przemoc i często nieprzestrzeganie jakichkolwiek norm etyczno-moralnych (Cynarski, 2000a, 2000b, 2006; Komorowska-Pudło, 2014; Szymid, 2010, 2013; Szyszko-Bohusz, 2013). W związku z ryzykiem dalszej dehumanizacji społeczeństwa, obejmującej w zasadzie wszystkie dziedziny życia, pedagogzy, psycholodzy, socjolodzy oraz etycy mają świadomość istniejącego niebezpieczeństwa. Stąd też postulują oni upowszechnienie badań i podejmowanie szerokich działań w celu poszukiwania skutecznych sposobów przeciwdziałania owym zagrożeniom.

Wydaje się, że wśród licznych dziedzin i różnych form aktywności człowieka szczególnie uwagę należy zwrócić na sztuki i sporty walki, które ze względu na swoją filozofię oraz zasady moralne stwarzają ogromne możliwości pozytywnego kształtowania charakteru ćwiczących, przekazywania im wartości i zachowań przydatnych w życiu, nie tylko w sporcie (Cynarski, 2000a, 2000b, 2006, 2014; Dąbrowski i wsp., 1996, 2002; Dżereń, 2002; Goldsmith, 2013; Jasiński, 2008; Jaskólski, 2000; Kłodecka-Różalska i Kownacka, 2006). Z drugiej jednak strony trzeba podkreślić, że „odzierane z etycznej otoczki i pozbawione pedagogicznego procesu sztuki walki stają się niebezpiecznymi technikami w wersji combat” (Cynarski, 2006, s. 100). Dlatego wskazuje się, że „akcent na etykę i wartości wydaje się tu niezbędny, gdyż bez przestrzegania kategorycznej etyki normatywnej sztuki walki przestaną być drogami nieagresji, a staną się brutalnym widowiskiem i samą prymitywną walką, zapewne o pieniądze lub ku ucieście widowni medialnego Koloseum” (Cynarski, 2006, s. 320). Równie niepokojące jest to, że w

ostatnich latach zdecydowanie wzrosła liczba doniesień naukowych dotyczących negatywnych skutków uprawiania sportów walki. Autorzy poruszają m.in. zagadnienia dużego niebezpieczeństwa doznania kontuzji (Bujak, 2008; Kazemi i wsp., 2005) oraz stosowania restrykcyjnych sposobów szybkiej utraty masy ciała (Artioli i wsp., 2010; Langan-Evans i wsp., 2011), a także psychologicznych konsekwencji podejmowania takich działań (Filaire i wsp., 2007; Franchini i wsp., 2012; Hall i Lane, 2001; Steen i Brownell, 1990). Należy jednak zwrócić uwagę, że w tradycyjnym rozumieniu głównym celem uprawiania sztuk walki nie jest przecież umiejętność samoobrony czy zwycięstwo na zawodach, ale doskonalenie duchowe i intelektualne (Cynarski, 2000a, 2000b, 2014). Podkreśla się, że powstałe na polach bitew, w świątyniach buddyjskich i taoistycznych sztuki i sporty walki reprezentują wiele zasad, których powinni przestrzegać ćwiczący, mają kodeksy moralne, własną filozofię i tradycję (Cynarski, 2004, 2006; Czajkowski i Piwowarski, 2010). Czy jednak taka percepcja sztuk walki charakteryzuje dzisiejszych trenerów i mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki? W związku z kierunkiem dokonujących się we współczesnym świecie przeobrażeń postanowiono przeprowadzić badania własne dotyczące internalizacji zasad oraz filozofii sztuk i sportów walki.

Okazało się, że przywiązanie do filozofii oraz zasad sztuk i sportów walki zadeklarowało aż 79,49% ogółu respondentów. Niezwykle optymistyczne było wykazanie, że wśród mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki nikt nie ocenił swojego stosunku do filozofii sztuk walki negatywnie, a obojętny stosunek zadeklarowała tylko jedna osoba. Ponadto posiadanie trenera i mistrza sztuki lub sportu walki wskazało 38,89% badanych związanych z judo oraz wszyscy respondenci reprezentujący Pszczyńską Akademię Sztuk Walki. Cieszy również to, że osoby podkreśliły ogromną rolę, jaką w ich życiu odegrał pierwszy trener, instruktor, mistrz. Badani związani z judo najczęściej wskazywali jednak na jego zasługi w ich wyszkoleniu technicznym. Natomiast mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki przyznali, że był on dla nich autorytetem,

wychowawcą, osobą, która odegrała w ich życiu kluczową rolę.

Podkreśla się, że wobec powszechnej brutalizacji sportu wyczynowego, w którym pieniądze stają się celem nadrzędnym dla wielu sportowców, zanika autorytet prawdziwego mistrza sztuk walki (Cynarski, 2006). W sportach walki od trenera wymaga się często tylko kompetencji w zakresie metod szkolenia, taktyki walki, procesów odnowy biologicznej (Cynarski, 2006). Zapomina się o tym, że każdy nauczyciel, opiekun, mistrz, instruktor powinien wskazywać także moralną drogę, przekazywać wartości, przygotować zawodnika do pełnienia różnych ról społecznych, motywować i uczyć, jak zostać prawdziwym mistrzem, a nie tylko zwycięzcą nawet na najbardziej prestiżowych zawodach (Cynarski, 2006). Co istotne, roli trenera nie można ograniczać do szkolenia techniczno-taktycznego sportowca. Powinien on być nauczycielem „drogi sztuk walki”, odpowiedzialnym za przekazanie nie tylko technik i metod danego stylu walki, ale także związanych z nim idei moralnych, zasad oraz filozofii (Cynarski, 2006). „Funkcją i powinnością nauczyciela-mistrza jest wskazywanie celów, wartości, sposobów ich osiągnięcia, tłumaczenie sensu podejmowanych wysiłków, ukazywanie szlachetnych ideałów i potwierdzanie wszystkiego własnym przykładem” (Cynarski, 2006, s. 44). Scalan zwraca uwagę, że „doświadczenie wyniesione z kontaktu z pierwszym nauczycielem – muzyki, techniki, fizyki czy sportu – które dostarczyło pozytywnych przeżyć (zaciekało, dało zadowolenie), ma olbrzymi wpływ na dalszy rozwój dziecka, ucznia, zawodnika” (Kłodecka-Różalska, 1997, s. 90). Wydaje się zatem, że to, jak ćwiczący będzie postrzegał zasady, filozofię, kulturę oraz tradycję sztuk i sportów walki, sukcesy sportowe, mistrzostwo, zależy m.in. od roli, jaką odegra w jego życiu pierwszy trener, instruktor, mistrz. Dlatego tak ważne jest, aby była to osoba kompetentna, szanowana w środowisku sztuk walki.

Eksperti często podkreślają, że sportowcy, pod wpływem oddziaływania chorobliwie ambitnych i nieczułych trenerów, nie tylko szybko tracą zainteresowanie sportem, ale również narażeni są na zgubne skutki prze-

trenowania (Cynarski, 2006; Czajkowski, 1996, 2000, 2003). Ponieważ niejednokrotnie ćwiczący identyfikują się ze swoim trenerem, niezwykle ważne jest, aby był on dla nich wzorem do naśladowania, autorytetem w wielu dziedzinach życia, nie tylko w sporcie. Wskazuje się, że w związku z dokonującą się komercjalizacją sztuk i sportów walki nie wszyscy trenerzy i mistrzowie tych form aktywności fizycznej pamiętają o swojej roli, ograniczając się czasem tylko do przekazywania umiejętności technicznych (Dąbrowski i Dąbrowska, 2002). Część osób naucza nie z powołania, ale dla pieniędzy, nie jest zatem wystarczająco oddana swojej pracy, zapomina o konieczności ciągłego rozwijania się, podnoszenia poziomu własnej wiedzy i umiejętności (Dąbrowski i Dąbrowska, 2002). Ponadto trener i mistrz spełniają ważną, odpowiedzialną funkcję w procesie motywacyjnym ćwiczących (Czajkowski, 1996, 2000, 2003). Wydaje się ona szczególnie istotna, gdy weźmie się pod uwagę chociażby statystyki Uniwersytetu Connecticut, które wskazują na rosnącą liczbę osób rezygnujących z treningów poszczególnych sportów i sztuk walki (judo – 50–60%, taekwondo – 80%, karate shotokan – 70%). Zaobserwowano, że zaledwie 5–10% osób uprawiających judo kończyło jednoroczne szkolenie (Włoch, 2002). Ponadto należy się odwołać do badań, w których dowiedziono, że z czasem ćwiczący sztuki walki i sporty walki zaczęli przypisywać tym formom aktywności ruchowej o wiele mniej abstrakcyjne znaczenie – oczekują uzyskania bardziej konkretnych, sportowych korzyści z treningu niż 30–40 lat temu, takich jak chociażby kondycja fizyczna czy umiejętności walki (Jakhel i Pieter, 2013). W badaniu wyodrębniono cztery wymiary motywacyjne: fizjologiczny, umysłowy, umiejętności walki i duchowy. Niezwykle niepokojące było odkrycie, że np. wartość ostatniego z nich obniżyła się z 52,3% u osób początkujących do 19,8% u ćwiczących z kilkuletnim stażem treningowym (Jakhel i Pieter, 2013). W związku z tym należy zwrócić uwagę, że w przeprowadzonych badaniach własnych zdecydowana większość respondentów związanych z judo podkreślała, że celem ich pracy szkoleniowej jest nauczenie podopiecznych okre-

lonych umiejętności technicznych i taktycznych, które pozwolą im zdobywać medale na zawodach. Natomiast mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki akcentowali wychowawczą rolę trenera.

Ponadto okazało się, że rodzaj uprawianej aktywności fizycznej różnicował wypowiedzi badanych dotyczące powodów wybrania judo i pszczyńskiego stylu walki. Dla osób reprezentujących sport walki istotne było, że jest on dyscypliną olimpijską. Powód do zmartwienia stanowią odpowiedzi aż ośmiu respondentów, którzy judo wybrali przypadkowo. Natomiast mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki oświadczyli, że wyboru dokonali w pełni świadomie i że wynikał on z przemyślanej decyzji.

Zastanawiające jest, że wszyscy respondenci związani z judo przyznali, iż ważniejszy jest dla nich aspekt sportu; zaledwie dwie osoby podkreśliły, że akcent na sztukę jest również ważny. Z kolei Mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki zgodnie uznali skierowanie w stronę sztuki za najważniejsze oraz podkreślili, że dostrzegają pozytywne zmiany, jakie zaszły w ich życiu dzięki uprawianiu tej formy aktywności ruchowej. Niestety prawie 50% trenerów i instruktorów judo nie dostrzegło żadnych zmian i nie potrafiło wskazać korzyści wynikających z podejmowania ćwiczeń. Większość respondentów (84,62%) przyznała jednak, że sztuki walki to nie tylko sposób na poprawę sprawności fizycznej. Optymistyczne są wypowiedzi mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki – nie akceptują oni „brutalnej rywalizacji sportowej”, która „wypacza ideę sztuki walki” i sprawia, że zawodnicy „korzystają z niedozwolonych środków, by odnieść zwycięstwo”. Nie popierają też „rywalizacji trenerów różnych stylów, szkół między sobą”. Słuszna była opinia jednego z respondentów, który chciałby, „aby środowisko sztuk walki nie było tak podzielone, aby jedni mogli się uczyć od innych”.

Cieszy również to, że według wszystkich respondentów związanych z Pszczyńską Akademią Sztuk Walki filozofia, zasady, kultura i tradycja sztuk walki obowiązują zawsze i wszędzie, w każdej dziedzinie życia. Natomiast większość trenerów i instruktorów judo (66,67%) oświadczyła, że zasady sztuk walki są przydatne w życiu, choć tylko 38,89%

badanych zadeklarowało, że stara się nimi kierować na co dzień. Ponadto aż 33,33% respondentów związanych z tą formą aktywności przyznało, że nie przywiązuje wagi do filozofii ani zasad sztuk i sportów walki. Optymizmem napawa natomiast to, że dla 74,36% ogółu badanych pojęcie „droga sztuk walki” oznacza „życiową pasję”, a dla 53,84% „filozofia życia” stanowi najważniejszy czynnik w sztukach i sportach walki. Należy wyjaśnić, że pojęcie „do” (jap. „droga”) „można wiązać z humanistyczną zasadą dążenia do perfekcji lub np. chrześcijańskim, personalistycznym dążeniem do świętości. Sensem drogi jest [...] ciągła praktyka, praca i wysiłek, codzienny trening i każdy mały krok w pozytywnym rozwoju” (Cynarski, 2006, s. 45). Także w sportach walki, a zwłaszcza w judo pojęcie „drogi” i jej znaczenie powinno być mocno akcentowane. Nazwa „judo” to bowiem połączenie dwóch słów japońskich: „ju” oznacza zwinną, łagodną ustepliwość, a „do” – drogę. W takim kontekście „droga” odnosi się zatem do dążenia do doskonałości ciała i umysłu poprzez łagodne, zręczne ustępowanie, zarówno w sensie fizycznym, jak i filozoficznym.

Twórca judo – Jigoro Kano – podkreślał, że wypracowane umiejętności rzucania, zakładania dźwigni itd. „nie mogą być celem samym w sobie, lecz środkiem prowadzącym do harmonijnego rozwoju i doskonałości ciała i umysłu” (Dąbrowski i wsp., 1996, s. 42). Zdaniem Cynarskiego (2006) nie można być mistrzem, nie praktykując moralnej „drogi”, i nie można osiągnąć mistrzostwa bez wysokiego poziomu etycznego, bez codziennego pokonywania własnych słabości i złych skłonności. Akcentuje się, że współczesny wymiar edukacyjny „drogi” sztuk walki powinien uwzględniać nadrzędne normy etyczne, których należy przestrzegać zawsze i wszędzie (Cynarski, 2006, 2014; Zienowicz i wsp., 2015). Zdaniem wielu mistrzów, ekspertów, pasjonatów sztuk i sportów walki ważne jest podkreślanie filozofii i zasad, wpajanie ich młodym adeptom, osobom początkującym, bo tylko wtedy możliwe jest uniknięcie wyszkolenia ludzi nastawionych wyłącznie na sukcesy sportowe, wykorzystujących posiadane umiejętności w haniebnych celach (Cynarski, 2006, 2014; Dąbrowski i wsp., 2002;

Jasiński, 2008; Jaskólski, 2000; Szyszko-Bohusz, 2013).

Niewątpliwie należy zaznaczyć, że przeprowadzone rozważania nie stanowią całkowitego rozwiązania podjętej problematyki. Ze względu na chociażby małą liczebność próby zaprezentowane badania nie mogą być traktowane jako ostatecznie rozstrzygające. Powinny natomiast stanowić punkt wyjścia do dalszych analiz. Jednocześnie trzeba podkreślić, że internalizacja zasad oraz filozofii określonej formy aktywności ruchowej może istotnie wpływać na wysiłek wkładany w trening, chęć ciągłego doskonalenia technicznego, a zatem również na osiągniętych wyników sportowych. Stąd też postuluje się kontynuowanie badań na gruncie wielu dziedzin nauki, ze szczególnym uwzględnieniem pedagogiki i psychologii sportu, socjologii, a także teorii wychowania fizycznego. Holistyczne ujęcie problemu nie tylko przyczyni się do rozwoju tych dziedzin wiedzy – stworzy też możliwość praktycznego wdrożenia otrzymanych wyników, a także wykorzystania rezultatów badań, przede wszystkim zaś sformułowanych na ich podstawie rekomendacji i wniosków. Będą one mogły stanowić pomoc zarówno dla trenerów przygotowujących zawodników do rywalizacji sportowej, jak i dla mistrzów prowadzących rekreacyjne zajęcia tradycyjnych sztuk walki. Z pewnością należy humanizować sport, przekazywać młodym pokoleniom wartości moralne, szczytne idee i wzory postępowania, ponieważ „wydaje się to jedyną słuszną drogą ratującą sport od moralnego unicestwienia i samozniszczenia” (Dąbrowski i wsp., 1996, s. 46). Warto więc zwrócić uwagę, że pedagogicznym celem podjętych badań będzie również uświadomienie trenerom i mistrzom, jak ważne jest przekazywanie wartości moralnych, zasad oraz filozofii sztuk i sportów walki, dbanie o właściwe relacje w grupie, a także krzewienie idei fair play.

Przy wskazaniu możliwych obszarów przyszłych rozważań zasadne wydaje się uwzględnienie opinii przedstawicieli kilku dyscyplin sportów walki i różnych stylów sztuk walki, a także dokonanie korelacji między internalizacją etosu tych form aktywności ruchowej a postrzeganiem trenera, klimatem motywacyjnym oraz rodzajami

regulacji behawioralnych. Ponadto warto byłoby wziąć pod uwagę staż i stopień szkoleniowy respondentów. Pozwoliłoby to na przeprowadzenie bardziej szczegółowych badań. Dzięki temu zgłębienie problemu oraz wyciągnięte wnioski stałyby się pełniejsze i bardziej wartościowe. Bez wątpienia ważne jest nie tylko zrozumienie istoty podjętej problematyki, wyznaczenia czynników wpływających na internalizację etosu sztuk i sportów walki, ale również poszukiwanie skutecznych dróg, które przyczyniłyby się do tego, że zasady oraz filozofia tych form aktywności fizycznej przetrwają i będą stanowiły podstawowy element szkolenia, zwłaszcza ludzi młodych.

WNIOSKI

Przeprowadzone badania pozwalają wyciągnąć wnioski, że większość respondentów uwewnętrznia etos sztuk i sportów walki. W większym stopniu dotyczy to jednak mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki niż trenerów i instruktorów judo. Być może dzieje się tak, ponieważ „atmosfera wyczynu powoduje, że medytacyjna aura azjatyckich sztuk walki ginie, a filozofia ruchu staje się poszukiwaniem czystej efektywności” (Tokarski, 1989, s. 220). Zdaniem Tokarskiego (1989, s. 17) w judo stopniowo „ginie finezja i niezwykłość”, „rośnie standaryzacja pozbawiona odmiennej tożsamości”, zaś „ci, którzy uznają judo jedynie za sport, a moc i zwycięstwo za jedyne cele, są w błędzie”.

Wydaje się, że współczesne judo bardzo różni się od koncepcji twórcy tej formy aktywności fizycznej. Obecnie ta dyscyplina sportu walki „jawi się [...] w wizji ogromnego kolosa. Kilkadziesiąt milionów zarejestrowanych zawodników, setki tysięcy klubów, wielkie światowe imprezy [...] – oto fragment wielkiej maszyny sportowej” (Tokarski, 1989, s. 24). Dlatego właśnie trenerzy i instruktorzy judo nastawieni tylko na rywalizację sportową i odnoszenie sukcesów na zawodach zapominają, jak wielkie znaczenie ma tradycja, kultura, filozofia i zasady sztuk walki. Nawet jeśli przywiążą do nich wagę, to – jak wynika z przeprowadzonych badań – nie zawsze ich przestrzegają w życiu codziennym.

Uzyskane rezultaty wskazują również, że cele, zadania oraz profil procesu szkoleniowego w przypadku sztuk i sportów walki są rozbieżne. Potwierdzają to m.in. wypowiedzi dotyczące roli, jaką w życiu badanych odegrał pierwszy trener, instruktor, mistrz. Choć respondenci podkreślili jego zasługi, ci związani z judo najczęściej wskazywali na jego rolę w ich wyszkoleniu technicznym. Natomiast mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki podkreślali, że był on dla nich autorytetem i wychowawcą. Nie dziwi zatem, że uczestnicy wskazywali dokładnie takie same cele swojej pracy szkoleniowej. Zdecydowana większość osób związanych z judo twierdziła, że najważniejsze jest dla nich nauczenie podopiecznych określonych umiejętności technicznych i taktycznych, które umożliwią osiągnięcie sukcesów na zawodach. Natomiast mistrzowie Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki akcentowali wychowawczą rolę trenera. Nie ulega wątpliwości, że funkcja, jaką spełnia każdy trener, jest ogromna (Cynarski, 2006; Gillet i wsp., 2010; Kłodecka-Różalska i Kownacka, 2004; Vasić 2011; Zienowicz i wsp., 2015). Warto jednak zwrócić uwagę, że jego misja w sztukach, a przede wszystkim w sportach walki, w których dochodzi do bezpośredniej rywalizacji z innymi zawodnikami, jest szczególnie (Bujak i wsp., 2013; Cynarski, 2014; Dąbrowski i Dąbrowska, 2002). W przeciwieństwie do młodszych, początkujących ćwiczących, zafascynowanych najczęściej tylko rywalizacją sportową, podnoszeniem swojej sprawności fizycznej oraz nauką samoobrony, trenerzy oraz mistrzowie sztuk i sportów walki powinni dostrzegać w ich praktykowaniu korzyści sprzyjające osobowemu samodoskonaleniu – i to w każdej dziedzinie życia. Napawa więc optymizmem, że w przeprowadzonych badaniach wykazano, iż u większości respondentów, zwłaszcza mistrzów Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki, dochodzi do głębokiej internalizacji zasad oraz filozofii sztuk i sportów walki.

BIBLIOGRAFIA

- Artioli, G.G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F.B., Takesian, M., Fuchs, M. i wsp. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(3), 436–442.
- Bilski, Ł., Borawska, A. (2013). Sportowiec mimo woli. Motywacja osiągnięć a kompetencje społeczno-moralne młodych sportowców. *Rocznik Naukowy Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*, 1(23), 67–76.
- Brzozowski, P. (2005). Uniwersalna hierarchia wartości – fakt czy fikcja? *Przegląd Psychologiczny*, 48(3), 261–276.
- Bujak, Z. (2008). Urazowość w sportach walki na przykładzie taekwon-do. *Ido – Ruch dla Kultury*, 8, 118–132.
- Bujak, Z., Gierczuk, D., Litwiniuk, S. (2013). Sztuka samoobrony a sport walki – podobieństwa i różnice w aspekcie podstawowych czynności zawodowych trenera. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 20(1), 35–43.
- Cynarski, W.J. (2000a). Filozofia sztuk walki. Ontologia i aksjologia azjatyckich sztuk walki. *Ido – Ruch dla Kultury*, 1, 54–85.
- Cynarski, W.J. (2000b). Oaza amatorskiego sportu i ostatni „rycerze-idealisci”. *Przegląd Naukowy IWFiz WSP w Rzeszowie*, 4(1–2), 7–12.
- Cynarski, W.J. (2004). *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Cynarski, W.J. (2006). *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*. Rzeszów: UR.
- Cynarski, W.J. (2009). Sztuki walki, sporty walki – koncepcja porządkująca (ekspertyza dla Ministerstwa Sportu i Turystyki). *Ido – Ruch dla Kultury*, 9, 246–252.
- Cynarski, W.J. (2014). Moral values, and the people of the noble way of martial arts. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 14(1), 1–10.
- Czajkowski, Z. (1996). Przemiany sportu (2) – obyczajów, postaw i motywacji zawodników i trenerów. *Sport Wyczynowy*, 1–2, 81–82.
- Czajkowski, Z. (2000). Wpływ postrzegania przyczyn zwycięstwa lub porażki na motywację zawodnika. *Sport Wyczynowy*, 1–2, 45–53.
- Czajkowski, Z. (2003). Czy bez motywacji wewnętrznej można osiągać wielkie wyniki w zawodach? *Sport Wyczynowy*, 1–2, 115–117.
- Czajkowski, W., Piwowarski, J. (2010). Administrowanie jakością życia człowieka poprzez system Modern Bushidō. *Ido – Ruch dla Kultury*, 10, 17–23.
- Czerniawska, M., Dolata, E. (2005). Osobowościowe uwarunkowania systemów wartości. *Psychologia Rozwojowa*, 10(2), 123–133.
- Dąbrowski, A., Dąbrowska, A. (2002). Trener kung-fu – mistrz, wychowawca, przewodnik. W: A. Dąbrowski, T. Jasiński, R.M. Kalina (red.),

- Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży. Perspektywa metodyczna* (s. 137–151). Płock: Novum.
- Dąbrowski, A., Dąbrowska, A., Majcher, P. (1996). Socjalizacyjne funkcje i edukacyjne wartości judo. *Sport Wyczynowy*, 9–10, 42–46.
- Dąbrowski, A., Majcher, P., Cynarski, W.J. (2002). Socjalizacyjne i edukacyjne walory sportów walki – na przykładzie judo. W: A. Dąbrowski, T. Jasiński, R.M. Kalina (red.), *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży. Perspektywa metodyczna* (s. 115–123). Płock: Novum.
- Dominiak, A. (2000). Refleksje o teorii i empirii treningu sportowego w Polsce. *Sport Wyczynowy*, 5–6, 5–15.
- Dominiak, A. (2005). Kryzys olimpijskich sportów walki. *Sport Wyczynowy*, 7–8, 5–11.
- Dzereń, J. (2002). Reedukacja dzieci trudnych przez sporty walki. W: A. Dąbrowski, T. Jasiński, R.M. Kalina (red.), *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży. Perspektywa metodyczna* (s. 127–130). Płock: Novum.
- Figueiredo, A.A. (2009). The object of study in martial arts and combat sports research – contributions to a complex whole. W: W.J. Cynarski (red.), *Martial arts and combat sports – humanistic outlook* (s. 20–34). Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Pobrano z: <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/451/1/Object%20Study%20MACS%202009.pdf> [dostęp: 27.04.2017].
- Filatre, E., Rouveix, M., Pannafieux, C., Ferrand, C. (2007). Eating attitudes, perfectionism and body-esteem of elite male judoists and cyclists. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 50–57.
- Franchini, E., Brito, C.J., Artioli, G.G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(52). Pobrano z: <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-9-52> [dostęp: 13.07.2016].
- Gillet, N., Vallerand, R.J., Amoura, S., Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: a test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 155–161.
- Goldsmith, S.A.D. (2013). Adolescent participation in traditional martial arts: effects of training on risk behaviors and psychological wellbeing. *Loma Linda University Electronic Theses, Dissertations & Projects*. Pobrano z: <http://scholarsrepository.llu.edu/etd/122> [dostęp: 13.07.2016].
- Hall, C.J., Lane, A.M. (2001). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. *British Journal of Sports Medicine*, 35(6), 390–395.
- Jakhel, R., Pieter, W. (2013). Changes in participation motives in karate between 1970–1999. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 13(1), 48–57.
- Jasiński, T. (2008). Values and needs realized through sports and martial arts. *Ido – Ruch dla Kultury*, 8, 96–103.
- Jaskólski, E. (2000). Rozwój osobowości i dyspozycyjności ciała w procesie pedagogicznego wykorzystania zasad budo. W: R.M. Kalina, W. Jagiełło (red.), *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki* (s. 9–13). Warszawa: AWF.
- Kalina, R.M. (2000). *Teoria sportów walki*. Warszawa: COS.
- Kazemi, M., Shearer, H., Choung, Y.S. (2005). Pre-competition habits and injuries in Taekwondo athletes. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 6. Pobrano z: <http://link.springer.com/article/10.1186%2F1471-2474-6-26?LI=true> [dostęp: 23.07.2016].
- Kłodecka-Różalska, J. (1997). O zadowoleniu i radości jako źródłach uczestnictwa i dążenia do perfekcji w sporcie. *Sport Wyczynowy*, 7–8, 90–99.
- Kłodecka-Różalska, J., Kownacka, I. (2004). Trener – przywódca: kulisy owocnego partnerstwa w sporcie kobiet. *Sport Wyczynowy*, 11–12, 66–72.
- Kłodecka-Różalska, J., Kownacka, I. (2006). Wymiary psychospołecznego dorastania dziewcząt i chłopców uprawiających sporty walki. *Sport Wyczynowy*, 11–12, 23–34.
- Komorowska-Pudło, M. (2014). System wartości Schelerowskich a postawy dorosłych wobec wybranych aspektów relacji w heteroseksualnych związkach intymnych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(17), 57–90.
- Langan-Evans, C., Close, G.L., Morton, J.P. (2011). Making weight in combat sports. *Strength & Conditioning Journal*, 33(6), 25–39.
- Litwiniuk, A., Cynarski, W.J. (2001). Idea fair play w świadomości osób uprawiających wybrane sporty i sztuki walki. *Ido – Ruch dla Kultury*, 2, 144–149.
- Oleś, P. (2002). Z badań nad wartościami i wartościowaniem: niektóre kwestie metodologiczne. *Roczniki Psychologiczne*, 5, 53–75.
- Steen, S.N., Brownell, K.D. (1990). Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition changed? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(6), 762–768.
- Sterkowicz, S. (2000). Kilka uwag o wartościach w kontekście praktyki karate. W: R.M. Kalina, W. Jagiełło (red.), *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki* (s. 150–153). Warszawa: AWF.

- Stępnik, A. (2009). Sztuki walki: cele, metody, sposoby podejścia. *Ido – Ruch dla Kultury*, 9, 231–239.
- Szmyd, J. (2010). Pogoda dla etyk sumienia: nie dla kodeksów nihilizmu moralnego. *Ido – Ruch dla Kultury*, 10, 11–16.
- Szmyd, J. (2013). The flow of higher values in a globalised world. Notes based on the example of the homocreative arts. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 13(3), 7–14.
- Szysko-Bohusz, A. (2013). The philosophy of martial arts in the ethical crisis of the scientific-technical civilization and globalization. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 13(3), 23–24.
- Tokarski, S. (1989). *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*. Szczecin: Glob.
- Vasić, N. (2011). The role of teachers in marshal arts. *Sport Scientific & Practical Aspects*, 8(2), 47–51.
- Włoch, G. (2002). Przyczyny rezygnacji z treningów sportów i sztuk walki w ocenie trenerów i instruktorów. W: A. Dąbrowski, T. Jasiński, R.M. Kalina (red.), *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży. Perspektywa metodyczna* (s. 131–135). Płock: Novum.
- Zienowicz, A., Parzelski, D., Budnik-Przybylska, D. (2015). Postawa trenera wobec filozofii karate i jego system wartości, a postawy i systemy wartości jego uczniów. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(9), 149–169.
- Ziółkowski, A., Zarańska, B., Piotrowska, J., Moska, O. (2014). System wartości i jego typy a postawa fair play młodzieży u progu dorosłości. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 45, 3–11.

Abstract

Internalization of the principles and philosophy of martial arts among trainers and masters

Background. The purpose of the study were considerations concerning the internalization of the principles and philosophy of martial arts among judo trainers and instructors and the masters of the Pszczyna Academy of Martial Arts. **Material and methods.** The research was conducted in the Silesia, Lesser Poland, and Warmia-Masuria provinces in Poland. The selection of the availability of respondents, the diagnostic survey method, and the questionnaire technique were applied. An anonymous questionnaire was used as a tool. It consisted of modified questions, selected from the direct deepened interview plan developed by Cynarski. The total of 68 questionnaires were distributed, 39 were collected back. **Results.** All respondents training in the sections of the Pszczyna Academy of Martial Arts attributed a special role in the process of teaching martial arts to the aspects related to their principles, philosophy, culture, and tradition. For 77,78% of the participants bound with judo, the context of sport is more important than the art. However, adherence to the philosophy and principles of martial arts was declared by 79,49% of all respondents. **Conclusions.** The majority of the participants internalize the ethos of martial arts and combat sports, although this applies more to the masters of the Pszczyna Academy of Martial Arts than to the judo trainers and instructors.

Key words: martial arts, combat sports, philosophy of martial arts, judo, Pszczyna Academy of Martial Arts

Praca wpłynęła do Redakcji: 06.05.2017

Po recenzji: 29.05.2017

Zaakceptowano do druku: 30.05.2017

Adres do korespondencji:

Karolina Kostorz

Katedra Humanistycznych podstaw Kultury Fizycznej

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki

ul. Mikołowska 72a

40-065 Katowice

e-mail: karolciakostorz@o2.pl

Jak cytować:

Kostorz, K., Kowalczyk, A., Skorupińska, A. (2017). Internalizacja zasad oraz filozofii sztuk walki wśród trenerów i mistrzów. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 58, 17–30.