

WYŻSZA SZKOŁA
HUMANISTYCZNO – EKONOMICZNA
W ŁODZI

WYDZIAŁ HUMANISTYCZNY
KIERUNEK PEDAGOGIKA

MARCIN PAŚ
37261

WYCHOWAWCZE ASPEKTY
TAEKWON-DO ITF

Przyjmuję pracę jako pracę dyplomową
I stopnia

podpis promotora.....

data.....

praca napisana pod kierunkiem
dr Barbary Nowak

ŁÓDŹ 2006

Spis treści

Wstęp	3
Rozdział I. Definicja i ogólna charakterystyka Taekwon-do ITF	5
1. Powstanie Taekwon-do	10
2. Filozoficzno – moralne założenia Taekwon-do	13
Rozdział II. Wychowawcze aspekty Taekwon-do.	16
1. Istota wychowania	17
2. Znaczenie zainteresowań w procesie korekcyjnym	24
3. Zasady i przysięga jako kanon wychowawczo-społeczny Taekwon-do	27
4. Współzawodnictwo sportowe	30
Rozdział III. Metodologia badań	34
1. Pytania i hipotezy badawcze	35
2. Materiał badawczy	36
3. Metoda i organizacja badań	37
4. Wyniki badań	39
Zakończenie	62
Bibliografia	64
Załączniki	65

Wstep

Sztuki walki przez wielu ludzi postrzegane są przez pryzmat filmografii ukazującej często tylko ich bojowy charakter. Rodzice chcący wybrać ten rodzaj aktywności dla swojego dziecka często nie wiedzą do końca, czego mogą się spodziewać prowadząc swoją pociechę na trening. Mnogość stylów i mała dostępność obiektywnej, fachowej literatury na ten temat dodatkowo utrudnia wybór niewtajemniczonych osób.

Jako student pedagogiki, a zarazem adept Taekwon-do ITF postanowiłem ukazać wychowawcze aspekty tej koreańskiej sztuki samoobrony. Zbyt mała ilość literatury dotyczącej tej tematyki, skłoniła mnie do podjęcia badań mających na celu próbę obrazowego przedstawienia moralno-wychowawczego wpływu Taekwon-do na człowieka.

Moja praca składa się z trzech rozdziałów opisujących:

- rozdział I – ogólną charakterystykę Taekwon-do wraz z jego powstaniem i filozoficzno-moralnymi założeniami.
- rozdział II – wychowawcze aspekty Taekwon-do w których wyszczególniłem takie zagadnienia, jak: istota wychowania, cele i efekty treningu Taekwon-do, rola trenera jako wychowawcy, znaczenie zainteresowań w procesie korekcyjnym, zasady i przysięga jako kanon wychowawczo-społeczny Taekwon-do, rola współzawodnictwa oraz walka sportowa jako źródło rozwoju.
- rozdział III – badania nad wpływem wieku i długości okresu treningowego na stopień przestrzegania zasad i przysięgi będących podstawą moralną Taekwon-do. Dalszą część rozdziału poświęciłem na opisanie badań, mających na celu ukazanie najczęściej wybieranych powodów trenowania Taekwon-do.

Serdecznie dziękuję mojemu promotorowi Pani dr Barbarze Nowak za pomoc i cenne wskazówki udzielane mi podczas pisania pracy. Dziękuję również Panu Krzysztofowi Kłoska – trenerowi Bytomskiego Sportowego Klubu Taekwon-do.

Rozdział I

Definicja i ogólna charakterystyka Taekwon-do ITF



Rys 1. Logo Międzynarodowej Federacji Taekwon-do¹

Istnieje wiele definicji Taekwon-do, które obrazują wizerunek tej sztuki walki w świecie. Poniżej przytoczę najważniejsze z nich:

„...Taekwon-do: sztuka samoobrony powstała w Korei w 1955r. Wymyślona i naukowo opracowana przez Choi Hong Hi.

W dosłownym tłumaczeniu słowo Taekwon-do oznacza:

- **Tae** - stopa, noga;
- **Kwon** - pięść;
- **Do** - droga, sposób.

Nazwa sztuki oddaje ściśle jej treść: poddawanie ciała kontroli i umysłu, kształtowanie samego siebie poprzez trening walki...”²

Sam twórca - Choi Hong Hi tak definiuje Taekwon-do:

„...Taekwon-do jest walką bez użycia broni, wymyśloną dla celów samoobrony...”³

oraz *„...Taekwon-do jest sztuką dyscyplinowania umysłu poprzez dyscyplinowanie ciała...”⁴*

Znany ekspert Taekwon-do w Polsce - dr Zbigniew Bujak podkreśla szczególny aspekt pedagogiczny koreańskiej sztuki walki takimi słowami:

¹ <http://www.pztkd.lublin.pl/> dn. 9 maj 2006r.

² Tamże.

³ Z. Bujak, *Abc Taekwon-do dla początkujących*, Biała Podlaska 1999, s. 7.

⁴ Tamże, s. 7.

„...Taekwon-do jest oryginalnym systemem wychowawczym, traktującym wszechstronnie proces rozwoju psychofizycznego człowieka, łącząc w sobie tradycje Wschodu z kulturą śródziemnomorską, opartą na naturalnych instynktach i potrzebach człowieka w połączeniu ze współczesną wiedzą;

Taekwon-do jest najdojrzalszą, najpełniejszą i najbardziej jednorodną technicznie z istniejących sztuk walki, oferującą swym zwolennikom system z jednej strony pokrywający wszelkie możliwości wykorzystania nieuzbrojonego ciała w samoobronie w sposób racjonalny i skuteczny, a także odznaczający się wysokimi walorami etyczno-wychowawczymi z drugiej...”⁵

Moim zdaniem Taekwon-do jest połączeniem pozytywnych cech sportów walki (współzawodnictwo sportowe) z rozbudowaną sferą filozoficzno-moralną, jaką niosą za sobą sztuki walki.

Rozwój w Taekwon-do uzewnętrzniony jest poprzez awansowanie na kolejne pasy. Adept, który chce osiąść kolejny stopień, musi zdać egzamin z pewnymi przypisanymi wymogami. Każdy stopień ma posiada odpowiednią symbolikę:

- 10 Gup – biały pas, oznacza początkującego ucznia, który jest niewinny i bezradny w swych pierwszych krokach;
- 9 Gup – biały pas z żółtą belką;
- 8 Gup – żółty pas, oznacza ziemię, podstawę dla rośliny, która dopiero kiełkuje zapuszcza pędy i umacnia korzenie (uczeń przyswaja podstawy Taekwon-do);
- 7 Gup – żółty pas z zieloną belką;
- 6 Gup – zielony pas, oznacza szybko rozrastającą się roślinę symbolizującą rosnący wzrost umiejętności ćwiczącego;
- 5 Gup – zielony pas z niebieską belką;
- 4 Gup – niebieski pas, oznacza niebo, w którego kierunku wzrasta roślina zmieniająca się w potężne drzewo (wzrastający stopień zaawansowania adepta);
- 3 Gup – niebieski pas z czerwoną belką;
- 2 Gup – czerwony pas, oznacza niebezpieczeństwo. Ostrzega, by adept przestrzegał zasady samokontroli (zasady wyjaśnię w rozdziale 2.1)

⁵ Tamże, s. 7.

i uprzedzał (ostrzegał) ewentualnego przeciwnika, aby nie podejmował z nim walki. Przypomina ćwiczącemu, że nie powinien przeceniać swych umiejętności;

- 1 Gup – czerwony pas z czarną belką, jest ostatnim stopniem uczniowskim.

Wyróżniamy następujące stopnie mistrzowskie (czarny pas):

1-3 Dana – asystent instruktora

4-6 Dana – instruktor

7-8 Dana – mistrz

9 Dan - wielki mistrz

Czarny pas w stopniach mistrzowskich symbolizuje przeciwieństwo bieli. Człowiek posiadający ten stopień, powinien być zatem dojrzały emocjonalnie i duchowo, jak również wykazywać się głęboką znajomością Taekwon-do. Od 1985 roku pasy (mistrzowskie i uczniowskie) przewiązuje się raz, co jest charakterystyczne dla tej sztuki walki.⁶

Aspekt techniczno-treningowy w Taekwon-do składa się z :

1. *Technik Podstawowych - Gibon Yonsup*

2. *Układów Formalnych - Tul*

3. *Walk – Matsogi*

4. *Samoobrony - Hosin Sul*

5. *Utwardzania – Dallyon*⁷

Trening w Taekwon-do to długi i żmudny proces. Adept do opanowania ma 3200 technik podstawowych, w czym wyróżniamy 1200 kopnięć. Dochodzą do tego 24 układy formalne (określone sekwencje ruchów symulujące walkę z wyimaginowanymi przeciwnikami), sześć podstawowych rodzajów walki, samoobrona i hartowanie ciała poprzez utwardzanie. Wszystkie te składowe tworzą jedną nierozłączną całość.⁸ Nieodłączną częścią treningu jest wykwalifikowany trener, którego brak wyklucza prawidłowy rozwój adepta Taekwon-do.

Na samym końcu chciałbym wspomnieć o pojęciu i technice **Fali** w Taekwon-do. „...*We wczesnych latach 70-tych pojawiło się w Taekwon-do pojęcie*

⁶ J. H. Choi, A. Bryl, *Taekwon-do Koreańska Sztuka Samoobrony*, Wrocław 1990, s. 19.

⁷ <http://www.sonso.republika.pl/czesci.html> , dn. 9 maj 2006r.

*i technika "fali", będącej praktycznym wykorzystaniem znanego ogólnie mechanizmu wzrostu oddziaływania masy ciała dzięki wykorzystaniu jego rozpędu, w jego szczególnym przypadku ruchu opadającego...".*⁹ **Jest to element wysoce charakterystyczny dla tej sztuki walki.**

⁸ Z. Bujak, op. cit., s. 22.

⁹ <http://www.pztkd.lublin.pl/> dn. 9 maj 2006r.

1. Powstanie Taekwon-do

W VI wieku n.e. na Półwyspie Koreańskim istniały trzy królestwa: Silla, Koguryo i Baek Je. Państwo Koguryo podawane jest przez wiele źródeł historycznych jako kolebka koreańskich sztuk walki. Ukształtowała się tam sztuka walki o nazwie Teakyon, będąca pierwowzorem dzisiejszego Taekwon-do.¹⁰ Z tej trójki najmniejsze było państwo Silla, nękane z północy i zachodu najazdami silniejszych sąsiadów. Mimo swej wielkości, królestwo to miało kluczowe znaczenie dla dalszego rozwoju koreańskich sztuk walki. Podczas trwania rządów Ching Heunga - dwudziestego czwartego króla królestwa Silla, młoda arystokracja i wojownicy utworzyli elitarny korpus oficerski o nazwie Hwa Rango. Trening ich obejmował władanie różnorodną bronią (m.in. włócznią, łukiem, mieczem, bosakiem), jak również hartowanie umysłu i ciała. Każdy z nich musiał mieć opanowane różne formy walki przy użyciu rąk i nóg (m.in. Taekyon i Soo Bak-Gi). Jedną z ciekawych metod treningowych było pokonywanie stromych gór i rwących potoków podczas najzimniejszych miesięcy. Duchową drogę wyznaczył im na owe czasy najwybitniejszy mnich i nauczyciel buddyjski w ich kraju - Wong Kang. Stworzył on kodeks, w którym zamieścił etyczne nakazy i cnoty, jakimi powinien charakteryzować się wojownik Hwa Rango.

Nakazy sformułowane były następująco:

1. *Bądź wierny swemu królowi.*
2. *Bądź posłuszny swoim rodzicom.*
3. *Szanuj swoich przyjaciół.*
4. *Nigdy nie cofaj się w bitwie.*
5. *Zabijaj tylko w słusznej sprawie.*

Pożądanymi cnotami były: sprawiedliwość, uprzejmość, mądrość, wiara, prawdomówność, lojalność, odwaga, dobroć, a przede wszystkim humanitaryzm.¹¹

Siła ducha i waleczność Hwa Rango (prawdopodobnie poprzedników japońskich samurajów), którzy swoją postawą dawali przykład ludności, doprowadziła do pierwszego w historii zjednoczenia Półwyspu Koreańskiego. Dla ciekawostki wspomnę, iż Masutatsu Oyama - autorytet karate w Japonii, podaje, że etymologia słowa „kara” pochodzi od państwa Karak, leżącego na południowym przyłdku

¹⁰ M.L. Kong, D. Nowicki, *Taekwondo*, Warszawa 1988, s. 11.

¹¹ J. H. Choi, A. Bryl, op. cit., s. 13.

Półwyspu Koreańskiego. Stamtąd właśnie przeniesiono te formy walki wręcz do Japonii.

Przez wieki koreańskie sztuki walki ewoluowały, miewając gorsze podłoże do rozwoju (1909-1945 okupacja japońska, podczas której zabronione było uprawianie wszelkich sztuk walki), jak i lepsze (czasy dynastii Koryo).¹²

Nadchodzi rok 1918. W Ha Dae, Korea 9 listopada przychodzi na świat **Choi Hong Hi**, chłopak chorowity, o wątlej posturze. Nikt wtedy nie przypuszczał, iż będzie to przyszły wielki mistrz sztuk walki. W wieku 12 lat Choi zostaje wyrzucony ze szkoły za udział w wystąpieniach antyjapońskich. Zmuszony jest podjąć dalszą edukację u prywatnego nauczyciela kaligrafii i eksperta Taek Kyon (przypomnę, iż trwała w tym czasie okupacja japońska i zakaz uprawiania sztuk walki w Korei). W 1937 roku Choi wyjeżdża do Japonii, by studiować i dalej potajemnie zgłębiać techniki Taek Kyon, oficjalnie zaś ćwiczyć Karate. W roku 1943 na skutek udziału Japonii w II wojnie światowej (1941 rok) Choi Hong Hi zostaje wcielony do armii japońskiej, gdzie w stopniu porucznika oddelegowany zostaje do placówki Pyongyang w Korei. Tam zostaje skazany na 7 lat więzienia za działalność niepodległościową.¹³ W wywiadzie przeprowadzonym przez dr He-Young Kimma, wybitnego ucznia sztuk walki i historyka Choi wspomina: „...*Początkowo, dostałem siedem lat więzienia. Później wyrok zmieniono i miałem być stracony w sierpniu 1945 roku. Tylko trzy dni przed moją egzekucją moja ojczyzna została wyzwolona spod japońskiej okupacji. 15 sierpnia 1945 roku wyszedłem z więzienia Pyung Yang...*”.¹⁴ Po wyzwoleniu Choi wstępuje do nowopowstałej armii koreańskiej, gdzie robi błyskotliwą karierę. Niestrudzenie cały czas rozwija i propaguje swoją sztukę walki. W roku 1954 zostaje generałem dywizji i kieruje Chong Do Kwanem (Szkoła Błękitnej Fali), największą cywilną szkołą sztuk walki w Korei. W tym okresie należy wspomnieć o Nam Tae Hi - prawej ręce Choia, który pomagał mu w udoskonalaniu technik Taek Kyonu i Karate w celu optymalizacji do potrzeb nowej sztuki. **11 kwietnia 1955 roku** generał Choi zwołuje komisję, na której zostaje przyjęta jego propozycja dotycząca nazwy Taekwon-do. 22 marca 1966 roku powstaje Międzynarodowa Federacja Taekwon-do (ITF).¹⁵

¹² J.H. Choi, A. Bryl, op. cit., s. 14.

¹³ Z. Bujak, op. cit., s. 19-20.

¹⁴ http://www.taekwondo.com.pl/wywiad_choi.htm, tłum. J. Jedut V Dan, dn. 9 maj 2006r.

¹⁵ S. H. Park, *Poświęcić się Taekwon-do*, [w:] „Taekwon-do!”, nr 3/4 (5/6), 1995, s. 33 - 36.

Niestety, dalsze lata, które charakteryzowały się błyskawicznym rozwojem i popularyzacją tej sztuki walki na świecie spowodowały, iż gen. Choi został poddany próbom manipulacji politycznych przez rząd Płd. Korei, co zmusiło go, by emigrował do Kanady. Powstało wiele federacji i podziałów, co nie przeszkodziło, by nazwa Taekwon-do stała się rozpoznawalna na całym świecie. 15 czerwca 2002 roku umiera wielki mistrz i twórca gen. Choi Hong Hi. Po jego śmierci następują kolejne podziały i spory. Taekwon-do, które stworzył miało być jedno, niestety ludzka głupota, chciwość i pragnienie dominacji doprowadziło do kolejnych rozłamów.

Historia Taekwon-do w Polsce sięga roku 1974. Powstała wtedy pierwsza sekcja w Lublinie. Taekwon-do ćwiczone z początku przez garstkę zapaleńców, dziś doczekało się wielu wykwalifikowanych instruktorów i świetnych zawodników zdobywających wiele laurów na arenie międzynarodowej. Pierwszym posiadaczem czarnego pasa w Polsce był Andrzej Bryll, który był na przeszkoleniu w Instytucie Taekwon-do w Kanadzie, w Toronto. Aktualnie liczba ćwiczących waha się od 6-8 tyś. osób, a prezesem Europejskiego Związku Taekwon-do (A.E.T.F) jest Tadeusz Łoboda (również prezes Polskiego Związku Taekwon-do inaczej PZTKD). Siedziba Polskiego PZTKD mieści się w Lublinie na ulicy Milenijnej 5/B.¹⁶

¹⁶ <http://www.pztkd.lublin.pl/> , dn. 9 maj 2006r.

2. Filozoficzno-moralne założenia Taekwon-do

W XXI wieku, w którym żyjemy, ludzie w pogoni za dobrami materialnymi zapominają o wartościach duchowych. Stale posuwająca się komercjalizacja społeczeństwa okupiona jest, niestety naszym zubożeniem moralno-etycznym. Konsumpcyjny tryb życia hamuje nasze humanistyczne dążenie do samopoznania, jako wartości dla jednostki. Samopoznanie, które można uznać bez wątplenia, jako wartość niezmiernie ważną i pomagającą brnąć przez przeciwności losu w sposób bardziej świadomy i bezpieczny. Wszak człowiek znający swoje możliwości, nie skoczy w przepaść, wiedząc że nie umie latać. Wielu ludzi czuje się zagubionych w otaczającym ich świecie, co zradza w nich niepokój wewnętrzny i lęk powodowany niezrozumieniem świata, jak również brakiem wiary we własne możliwości.

Czy Taekwon-do w swoich założeniach filozoficzno-moralnych znajduje propozycję dla polepszenia tej sytuacji? Moim zdaniem tak. Na początek przytoczę tu fundamentalną ideę Taekwon-do o nazwie Juche, opisywaną w książce dr Brylla, który pisze: „...człowiek może osiągnąć wszystko, jeśli tylko chce...”¹⁷. Warunkiem jest jednak samopoznanie, które umożliwia nam trening moralno-fizyczny. Taekwon-do zaadoptowało na swoje potrzeby elementy filozofii buddyjskiej, nawołujące do zerwania ze światem rzeczy i pojęć, powstałych na ich podobieństwo. Adept prowadzi nieustanną walkę samoodkrywczą, która jest widziana jako naczelny nakaz moralny mówiący o tym, że „... kto w sekrecie serca zetrze kurz zwierciadła swojej świadomości i poskromi swą egoistyczną i pełną emocji naturę dokona więcej niż ten, któremu udało się pokonać w bezpośredniej walce wielu przeciwników...”¹⁸. Z tego zdania można odczytać, jak głęboko humanitarne zalety posiada Taekwon-do, mimo iż jest to wojenna sztuka walki.

Słowa hymnu Taekwon-do: „...Uczymy się Taekwon-do, aby zbudować lepszy i spokojniejszy świat. Pozwólcie nam rozwijać szlachetne cechy charakteru. Za pomocą fantastycznej techniki, chcemy walczyć w obronie słabych jako misjonarze dobra i sprawiedliwości...”¹⁹ wyznaczają altruistyczny kierunek, w jakim powinni podążać adepci przeciwstawiając się materializmowi

¹⁷ J.H. Choi, A. Bryl, op. cit., s. 15.

¹⁸ Tamże, s. 15.

¹⁹ Tamże, s.15.

i konsumpcyjnemu sposobowi życia. Według założeń Taekwon-do siła duchowo-fizyczna, którą można osiąść poprzez trening, ma służyć nie dominacji nad słabszym człowiekiem, lecz pomagać budowie pokojowego świata. Niedopuszczalne są również żadne przejawy rasizmu i uprzedzeń.

Jak silny nacisk ta sztuka walki kładzie na wartości moralno-etyczne, widać na przykładzie zasad i przysięgi Taekwon-do. Jest to bez wątpienia ukłon w stronę tradycji, a dokładniej oddziałów Hwa Rango .

Przysięga Taekwon-do:

1. *Będę bezwzględnie przestrzegał obowiązujących zasad w Taekwon-do.*
2. *Będę szanował instruktora, wyższe stopnie i innych ćwiczących.*
3. *Nigdy nie będę nadużywał swoich umiejętności.*
4. *Będę bronił wolności i sprawiedliwości.*
5. *Będę uczestniczył w budowie pokojowego świata.*²⁰

Zasady Taekwon-do:

1. *Ye Ui – grzeczność, uprzejmość;*
2. *Yom Chi – uczciwość, rzetelność;*
3. *In Nae – wytrwałość, samozaparcie;*
4. *Guk Gi – samokontrola, opanowanie;*
5. *Baekjul Boolgool – odwaga, niezłomny duch.*²¹

Od pierwszych treningów adept powinien być zapoznany z powyższymi założeniami i zobowiązany do ich przestrzegania. Nieprzestrzeganie przysięgi Taekwon-do jest równoznaczne z wydaleniem z grupy ćwiczących. W Taekwon-do jest dużo uregulowań dotyczących zachowań osób ćwiczących i trenerów (np. regulamin Do Jang - sali treningowej). Wynikają one z tradycji i praktyki, mających na celu wzajemne poszanowanie ludzi. Dla ciekawostki podam, że istnieje konstytucja Taekwon-do, opisująca m.in.: sprawy formalne, cele, prawa i obowiązki adeptów tej sztuki walki.

Następnym, wartym wymienienia aspektem, jest pojęcie kultury duchowej (ducha). Duch w postrzeganiu kultury wschodniej jest siłą zdolną do tworzenia, jest symbiozą fizycznej aktywności z organem świadomym, stałym, twórczym, zdolnym do rozumowania, która jest siłą sprawczą każdej aktywności (czynności). „...*Twórcza świadomość, wewnętrzna i zewnętrzna natura tylko wtedy*

²⁰ Z. Bujak, op. cit., s. 14.

²¹ Tamże, s. 15.

mogą osiągnąć maksimum, jeżeli są skoordynowane z doskonałą harmonią myśli i ruchów. Duch ten, wykorzystuje maksymalnie wszystkie umysłowe i fizyczne komórki oraz organy, jest tym, o czym mówią mistrzowie, gdy dyskutują o wspólnocie umysłu i ciała...”.²² Można tu bez wątpienia dostrzec analogie do stwierdzenia starożytnych Greków: „w zdrowym ciele – zdrowy duch”. Wiara w jednostajny harmoniczny samorozwój duchowo-fizyczny połączona z silną potrzebą pracy, wydaje się fundamentalnym podłożem kulturowo-duchowym Taekwon-do.

Wszystkie te założenia mają na celu ukształtowanie człowieka nie jako broni niszczącej bezrozumnie napotkane na swej drodze przeszkody, lecz studenta, który wie, w którym momencie zastosować Taekwon-do w dobrej wierze.²³ Dążenie do doskonałości jest samo w sobie niezbędne do bycia na granicy możliwego samorozwoju, potrzebnego do czynienia dobra. Każda forma treningu jest dla ćwiczącego wyzwaniem, którego podjęcie pozwala mu przełamywać kolejne słabości swojej osobowości. Oferta, jaką przedstawia nam Taekwon-do w zakresie filozoficzno-moralnym jest niezwykle bogata. Pełne jej znaczenie i wartość można poznać jedynie przez czynną praktykę treningową.

²² J. H. Choi, A. Bryl, op. cit., s. 16.

²³ Tamże, s.16.

Rozdział II
Wychowawcze aspekty Taekwon-do

1. Istota wychowania

Rozpoczynając rozważania na temat wychowawczych aspektów Taekwon-do, należy wyjaśnić pojęcie wychowania. Na początek przytoczę ogólną definicję słowa „wychowanie”, które w języku polskim oznacza „...wszelkie celowe oddziaływanie ludzi dojrzałych (wychowawców) przede wszystkim na dzieci i młodzież (wychowanków), aby w nich kształtować określone pojęcia, uczucia, postawy, dążenia. Dlatego działanie wychowawcze zawiera w sobie opiekę, dostarczanie rozrywki i kultury, wychowanie fizyczne, umysłowe, moralne, społeczne, estetyczne, ideowe, a obok tego nauczanie, szkolenie, przygotowanie do różnych zadań...”.²⁴ Przedstawiony jest tutaj tradycyjny sposób postrzegania wychowania jako kształtowanie jednostki (jej psychiki, osobowości i zachowania) przez wpływy zewnętrzne (w tym przypadku wychowawców). Poniższe definicje przedstawiają podobne stanowiska:

„...dynamiczny, złożony układ oddziaływań społecznych [...], wywołujących zmiany w osobowości człowieka tym oddziaływaniami poddawanego (A. Gurycka, 1979, s. 55)...”,²⁵

„...społecznie uznawany system działań pokoleń starszych na dorastające, celem pokierowania ich wszechstronnym rozwojem dla przygotowania według określonego ideału nowego człowieka do przyszłego życia (S. Kunowski, 1981, s. 189)...”,²⁶

„...działania zmierzające do trwałej modyfikacji, ukształtowania lub rozwinięcia dyspozycji emocjonalno-wolicjonalnych, a więc kierunkowych, w osobowości jednostki (H. Muszyński, 1981, s. 29)...”,²⁷

„...Złożony system działań podejmowanych przez wychowawcę względem wychowanka lub względem jego otoczenia, z intencją wywołania zmiany zgodnej z założonym programem...”.²⁸

²⁴ S. Kunowski, *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Warszawa 2001, s. 19.

²⁵ M. Łobocki, *Abc wychowania*, Lublin 1999, s. 11.

²⁶ Tamże, s. 12.

²⁷ Tamże, s. 12.

²⁸ J. Strelau, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Gdańsk 2002, s. 582.

Zdaniem niektórych pedagogów i psychologów podejmowany w ten sposób proces wychowania może budzić pewne obawy, dotyczące nadmiernego wpływu na jednostkę. Istnieje niebezpieczeństwo kierowania wychowankiem w sposób pozbawiający go ingerencji w swój rozwój. Jest to sprzeczne z niepodważalnymi prawami człowieka do poszanowania godności i wolności osobistej. Naprzeciw tym teoriom wychodzą zwolennicy psychologii humanistycznej i koncepcji pedagogicznych zaliczanych do tzw. nowego wychowania (wychowania liberalnego). Ich sposób postrzegania wychowania cechuje brak bezpośredniego, doraźnego kierowania wychowawcy wychowankiem. Jednostka ma rozwijać się w sposób naturalny, współdziałając z opiekunem. Wychowawca ma dodawać odwagi, uwalniać od ubezwłasnowolnienia, aktywizować kreatywność, pobudzać do zachowań pożądanych społecznie, likwidować negatywne wpływy i bariery przeszkadzające w **naturalnym samorozwoju wychowanka**. Oto niektóre z definicji przedstawiające liberalny sposób postrzegania wychowania:

„... proces zdobywania przez jednostkę doświadczeń (W.Ch. Bagley, 1923, s. 3)...”,²⁹

„...proces wzrastania jednostki w społeczną świadomość gatunku (J. Dewey, b.r.w., s. 5)...”,³⁰

„...proces samorzutnego rozwoju w zakresie różnego rodzaju doświadczeń nabywanych przez wychowanka (por. S. Kunowski, 1981, s. 186)...”,³¹

„...pomaganie [wychowankowi – przyp. M. Ł.] w rozwoju i ułatwianiu mu realizowania swoich możliwości (H. Rylke, G. Klimowicz, 1982, s. 152)...”.³²

Jedną z negatywnych stron liberalnego sposobu wychowania może być nadmierna swoboda wychowanka, która w poszczególnych wypadkach w nieukształtowanym młodym człowieku jest podłożem do rozwoju niepożądanych społecznie cech i zachowań. Wychowawca pełniący rolę partnersko-wychowawczą, ma znacznie trudniejsze zadanie w zachowaniu swego autorytetu. Barierej wzajemnego szacunku, jaka powinna, według mnie, istnieć między uczniem a nauczycielem, łatwiej zburzyć w relacjach przyjacielskich, jakie proponują niektóre teorie nowego wychowania.

²⁹ M. Łobocki, op. cit., s. 13.

³⁰ Tamże, s. 13.

³¹ Tamże, s. 13.

³² Tamże, s. 13.

Moim zdaniem wychowanie jest swoistego rodzaju drogą życia, której kierunek winien wskazywać przewodnik (wychowawca) wychowankowi z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb, preferencji psychofizycznych oraz zainteresowań wychowanka.

Wychowanie w Taekwon-do skłania się do tradycyjnego postrzegania oddziaływań wychowawczych, tak charakterystycznego dla kultury Wschodu. Zasadnicze znaczenie ma tu wychowawca (trener), wskazujący drogę wychowankowi w dalszym rozwoju. Mimo, iż pozycja wychowawcy jest tu tak silnie naznaczona, fundamentem rozwojowym w Taekwon-do jest również samorozwój (samopoznanie), szerzej opisany w rozdziale: *Filozoficzno-moralne założenia Taekwon-do*.

Cele i efekty treningu Taekwon-do

Podstawowym celem wychowania w Taekwon-do jest samopoznanie, umożliwiające szeroko rozumiany rozwój adepta, poprzez ustawiczny trening moralno-fizyczny. Tworzony latami system wychowawczy, określił w swych założeniach dążenie do humanistycznej doskonałości ułomnej jednostki ludzkiej. Rodzice posyłając swoje dzieci na trening, mają przeważnie w zamyśle ich rozwój w zakresie samoobrony, jak również doskonalenia charakteru, osobowości i określonych cech psychicznych. Odpowiednio prowadzona praktyka treningowa Taekwon-do daje efekty daleko bardziej wartościowe niż te, które oferują nam różnego rodzaju sporty (np. lekkoatletyka, koszykówka itd.). Wynika to z faktu rozbudowanej warstwy etyczno-moralnej, jaką wpaja się adeptom.

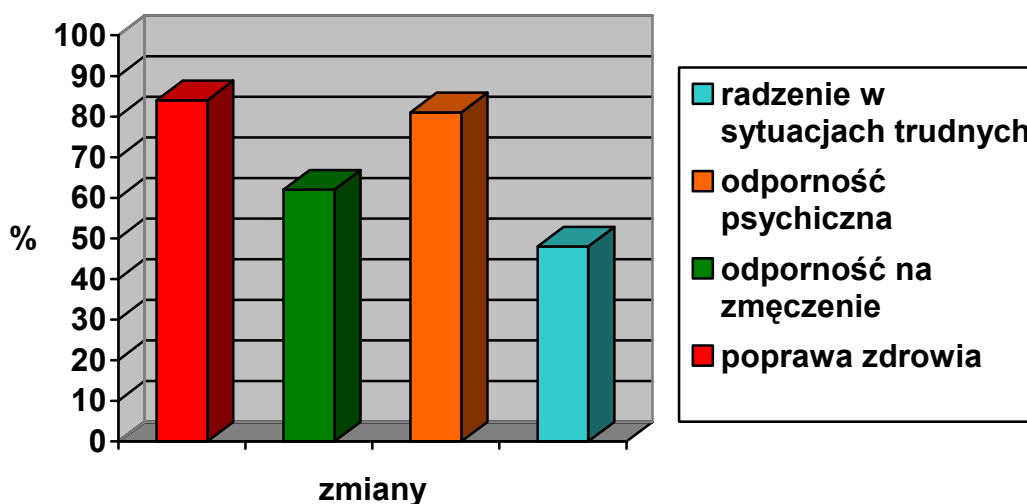
Cele praktykowania sztuk walki pokrywają się z efektami osiąganymi przez długoletnią praktykę. Wśród nich najważniejsze są:

A) Efekty moralno-psychiczne:

1. Wzrost samoakceptacji i pewności siebie.
2. Zredukowanie zachowań agresywnych względem otoczenia, samego siebie, a w szczególności innych ludzi.
3. Podniesienie samodyscypliny, samokontroli, wytrwałości i systematyki osobistej.
4. Szacunek dla człowieka i rozwój kultury osobistej.
5. Rozwinięcie odwagi, męstwa, niezłomnego ducha.
6. Pokonanie swoich słabości i lęków.
7. Silnie zaznaczona w Taekwon-do ITF akceptacja i poszanowanie międzykulturowe, jak również pozbywanie się przejawów rasizmu.
8. Rozwinięcie umiejętności działania w grupie i współzawodnictwa.
9. Zharmonizowanie ciała i umysłu.
10. Szeroko rozumiany wzrost odpowiedzialności adepta.
11. Rozwój serdeczności i komunikacji międzyludzkiej.

B) Efekty psychomotoryczne:

1. Rozwinięcie reakcji i szybkości kinetycznej.
2. Wzrost sprawności fizycznej, ruchowej (gibkości), zahartowania organizmu.
3. Poprawna sylwetka i duża wytrzymałość szybkościowo-siłowa.³³



Rys.2. Zauważalne zmiany w wyniku uczęszczaniu na treningi sportów walki (n=100)³⁴

Analizując powyższe cele, efekty i zmiany, wynikające z uprawiania sztuk walki, można z całą pewnością stwierdzić, że są one pożądane społecznie, a co za tym idzie, warte praktykowania.

³³ W. J. Cynarski, *Efekty wychowawcze ascezy sztuk walki*, [w:] „Edukacja i dialog”, nr 1 (124), Warszawa 2001, s. 63 - 64.

Trener jako wychowawca

W założeniach Taekwon-do trener stanowi centralną jednostkę dydaktyczno-wychowawczą. Niemożliwe jest właściwe funkcjonowanie sali treningowej bez wykwalifikowanego instruktora.

Korea, jako kolebka Taekwon-do, naznaczona jest wpływem nauk Konfucjusza - człowieka, który swoją postawą zainspirował wielu ludzi na świecie. Wartości, jakie przekazywał nauczyły Koreańczyków głębokiego szacunku i respektu dla nauczycieli. Zasady te odnosiły się kiedyś nawet do samego króla, co porównać można do relacji Aleksandra Wielkiego wobec Arystotelesa. Starokoreańskie przysłowie mówi: „Ojciec i matka są rodzicami, którzy mnie wychowują, podczas gdy nauczyciel jest rodzicem, który mnie kształci”³⁵ Odzwierciedla to, jak wielki wpływ w kulturze koreańskiej ma nauczyciel na kształcenie i wychowywanie swoich podopiecznych.

Wychowani w Korei trenerzy rozpowszechniając Taekwon-do na świecie, przekazywali wizję nauczyciela-instruktora, w dużej części opartą na powyższych wzorcach kulturowych. Miałem kiedyś przyjemność trenować jakiś czas pod okiem międzynarodowego instruktora, Kim Jong Su VI Dan, który swoją postawą i charyzmą wzbudzał poszanowanie i głęboki autorytet wśród swych adeptów.

*„...wychowawca, którym musi być każdy trener, instruktor czy nauczyciel ma „stworzyć” to, czego w dziecku nie ma, stworzyć wewnętrzną siłę organizującą, stworzyć wolę samowychowania...”*³⁶

Istnieją dwie podstawowe postawy trenerskie względem swoich wychowanków. Jest to postawa demokratyczna (współpracująca) i postawa władcza (dyktatorska). Przeważnie lepsze efekty wychowawcze daje postawa demokratyczna, która lepiej uwzględnia potrzeby wychowanków. Każdy trener, bez względu na osobowość, sposób prowadzenia zajęć i swoje poglądy powinien inspirować. Pod wpływem tej cechy ludzie przeciętni potrafią wznosić się na wyżyny swoich umiejętności

³⁴ A. Litwiniuk, W. J. Cynarski, *Wychowawcze i utylitarne wartości uprawiania sportów i sztuk walki*, [w:] *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki*, red. W. J. Cynarski, K. Obodyński, Rzeszów 2003, s. 127.

³⁵ J.H. Choi, A. Bryl, op. cit., s. 21.

³⁶ B. Berdel, A. Kawalec, *Relacje interpersonalne w kulturze fizycznej. Trener-zawodnik*, [w:] *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki*, red. W. J. Cynarski, K. Obodyński, Rzeszów 2003, s. 94.

i rozwijać obszary, w które baliby się zapuścić. Człowiek pozbawiony umiejętności inspirowania innych może być znakomitym fachowcem w swojej dziedzinie, lecz nigdy nie będzie dobrym wychowawcą (trenerem, pedagogiem, instruktorem). Oprócz tego, można wymienić cały zestaw cech, które w większości charakteryzują znakomitości świata trenerskiego, są to m.in.: pracowitość, poczucie obowiązku, energiczność, pewność siebie, świetne opanowanie nauczanych technik, wiara we własne możliwości, charyzmatyczność, innowacyjność, pomysłowość, komunikatywność, przedsiębiorczość.³⁷ Należy pamiętać, że osoba podejmująca się zawodu trenera, często staje się wzorem dla młodych ludzi, dlatego musi wykazywać postawę moralno-etyczną godną naśladowania. Możliwość niekorzystnej manipulacji drugim człowiekiem, jaką daje funkcja wychowawcy obarcza dodatkowo szczególną odpowiedzialnością tę grupę zawodową.

³⁷ Tamże, s. 96.

2. Znaczenie zainteresowań w procesie korekcyjnym

Aby rozpocząć rozważania na ten temat przydatności sztuk walki w procesie korekcyjnym, trzeba zobrazować pojęcie zainteresowań i sportu. Poniżej przytaczam dwie definicje zainteresowań:

*„...Zainteresowanie - nabywana przez człowieka w toku jego rozwoju względnie stała skłonność do zajmowania się pewnymi przedmiotami i sprawami...”*³⁸

*„...Zainteresowanie jest to więc postawa uwagi, skłonność do selektywnego ukierunkowania uwagi, chęć zajmowania się czymś po prostu dla samej przyjemności, jaką się z tego czerpie; jest to wreszcie czynność lub przedmiot, którymi się interesujemy...”*³⁹

W słowniku języka polskiego czytamy, że sport to:

*„...ćwiczenia i gry służące podnoszeniu i nabywaniu sprawności fizycznej i wyrabianiu pewnych cech charakteru, jak wytrwałość, lojalność, nawyk przestrzegania regul...”*⁴⁰

Zainteresowania dojrzałe (w pełni rozwinięte) spełniają w życiu człowieka ważny czynnik kumulujący jego energię życiową. Pasja ukierunkowuje nas na ciągły rozwój w danej dziedzinie, szczególnie nam bliskiej. Przeżycia emocjonalne charakterystyczne dla zainteresowań zaspokajają część potrzeb uczuciowych jednostki. Wychowanek w przypadku problemów życiowych może odreagować, oddając się dziedzinie życia, w której czuje się pewnie i bezpiecznie. Człowiek mający zainteresowania nie nudzi się. W wypadku braku bodźców zewnętrznych, sam będzie poszukiwał i dążył do rozwoju w celu zaspokojenia potrzeb, wynikających z jego hobby.

Przeprowadzono szereg badań pedagogicznych wykazujących, iż źle uczący się uczniowie, uznawani za trudnych, pod wpływem rozwijających się zainteresowań, zmieniali swój stosunek do zadań szkolnych i domowych. Postrzeganie ich przez najbliższe otoczenie ulegało pozytywnej zmianie. Uczniowie ci zdobywali wiarę

³⁸ W. Okoń, *Słownik Pedagogiczny*, Warszawa 1984, s. 360.

³⁹ D. E. Super, *Psychologia zainteresowań*, Warszawa 1972, s. 23.

⁴⁰ <http://sjp.pwn.pl/>, dn. 9 maj 2006r.

w swoje możliwości, mieli co robić i czym się cieszyć. Należy pamiętać, że proces budzenia zainteresowań wymaga atmosfery zaufania i partnerstwa.⁴¹

*„...idea budzenia zainteresowań leży u podstaw wielu poczynań praktycznych w stosunku do młodzieży trudnej, wykołejonej, zaniedbanej, chorej...”.*⁴²

*„...sztuki walki straciły znaczenie militarne, jednak tajemniczość, możliwości utylitarne, niezaprzeczone efekty korekcyjne i wspomagające naturalny rozwój organizmu sprawiają, że są jedną z bardziej popularnych form aktywności ruchowej...”.*⁴³

Dzisiejsza młodzież, nieraz zagubiona w siatce walki o byt na świecie, nie umie odnaleźć swojego miejsca w społeczeństwie. Mając problemy w środowisku szkolnym i rodzinnym, często wychowują się „na ulicy”. Nuda, brak opieki, zły wpływ grup rówieśniczych (grupy przestępcze, szajki, gangi, bandy) często skłaniają młodego człowieka do zachowań aspołecznych.

Czy zatem Taekwon-do może być sposobem na odciążenie młodzieży od negatywnych wpływów środowiska i ewentualną metodą korygującą patologiczne zachowania?

Ekspertyzy przeprowadzone przez M.E. Trulsona w 1986 roku i R.M. Kalina w roku 1997 dowodzą, że odpowiednie wykorzystanie sztuk i sportów walki w edukacji młodzieży, wpływa na obniżenie lęku i agresywności, jak również na przestrzeganie norm etycznych i poprawę funkcjonowania w społeczeństwie.⁴⁴ Taekwon-do zaliczyć można do grupy zainteresowań sportowych. Systematyka treningowa i przekaz moralny, jaki za sobą niesie, stawia ją w grupie zainteresowań pożądanym społecznie, a co za tym idzie, wartym praktykowania. Dzieci, szczególnie chłopcy, chętnie poddają się wszelakim formom aktywności ruchowej. Możliwość wykorzystania elementów zabawy w treningu Taekwon-do, zwiększa szanse długoterminowego zainteresowania owa sztuką walki tej grupy wiekowej.

⁴¹ A. Gurycka, *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*, Warszawa 1978, s. 214 - 215.

⁴² Tamże, s. 215.

⁴³ A. Litwiniuk, W. J. Cynarski, *Wychowawcze i utylitarne wartości uprawiania sportów i sztuk walki*, [w:] *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki*, red. W. J. Cynarski, K. Obodyński, Rzeszów 2003, s. 123.

⁴⁴ R. M. Kalina, *Teoria sportów walki*, Warszawa 2000, s. 96.

Wyróżnienie	Sporty i sztuki walki			
	Aikido	Jujitsu	karate kyokushinkai	taekwon-do
	%	%	%	%
Bardzo ważna	79	83	84	76
Na równi z innymi	16	14	15	24
Mało ważna	5	3	1	-

Tab.1. Rola sportów i sztuk walki na tle wszystkich form aktywności sportowo-rekreacyjnej (n=100)⁴⁵

Na podstawie badań, których wyniki umieszczono w tabeli, można stwierdzić, że większość osób praktykujących sztuki walki (aikido, jujitsu, karate kyokushinkai, taekwon-do), stawia tę rekreacyjno-sportową formę aktywności jako główną na tle innych. Grupa badawcza była zróżnicowana pod względem stażu treningowego, stopnia wtajemniczenia, wieku i wykształcenia.⁴⁶

Mimo pozytywnych stron, jakie niesie za sobą Taekwon-do, należy pamiętać o niebezpieczeństwie mogącym wystąpić przy praktykowaniu każdej formy zainteresowań. Trzeba uważać, by dana pasja, hobby, zainteresowania nie przerodziły się pod wpływem skrajnego poświęcenia jednostki w patologię, powodującą zaniedbywanie życia społecznego i obowiązków.

⁴⁵ A. Litwiniuk, W. J. Cynarski, op. cit., s. 125.

3. Zasady i przysięga jako kanon wychowawczo-społeczny Taekwon-do

Chcąc przynależeć do danej grupy społecznej i być przez nią akceptowanym, musimy przejąć część jej zasad i założeń, według których ta grupa funkcjonuje. Nieprzestrzeganie danych założeń i obyczajów będzie objawiało się złym postrzeganiem przez grupę danej jednostki, a ich drastyczne łamanie prawdopodobnie objawi się jej wykluczeniem. Poniżej chciałem przedstawić zbiór podstawowych wartości i zasad, jakimi powinien cechować się adept Taekwon-do.

„...Wszystkich ćwiczących już od pierwszych treningów obowiązują pewne zasady i wymogi nieprzestrzeganie, których powołuje usunięcie z grupy. Ci, którym taka procedura nie odpowiada rezygnują sami. Bojowy charakter Taekwon-do wymusza ściśle respektowanie regulaminów mających dyscyplinujący charakter i wymagających poważnego traktowania swojego wysiłku...”⁴⁷

Zasady Taekwon-do (Jungshin):

1. Ye Ui – grzeczność, uprzejmość – każdy adept trenujący Taekwon-do obowiązany jest zachowywać się w sposób skromny, grzeczny, kulturalny w stosunku do otaczającego go świata. Jego zachowania nie mogą w żaden sposób odbiegać od ogólnie przyjętych norm etycznych. Swoją postawą powinien dawać wzór i przykład godnie reprezentując siebie i Taekwon-do.

2. Yom Chi – uczciwość, rzetelność – uczciwe i rzetelnie podchodzenie do innych ludzi, obowiązków, otaczającego nas świata, a w szczególności do samego siebie jest jednym z wyznaczników naszego człowieczeństwa. Nieuczciwość jest samooszukiwaniem siebie i innych, które z biegiem czasu doprowadzi nas do utraty wizerunku społecznego i naszej degradacji psychiczno-moralnej. Każdy człowiek chcący przeżyć godnie życie powinien bezwzględnie stosować się do tej zasady.

⁴⁶ Tamże, s. 124 - 125.

⁴⁷ Z. Bujak, op. cit., s. 14.

3. In Nae – wytrwałość, samozaparcie – oznacza, iż każdy adept Taekwon-do ma niestrudzenie dążyć do wyznaczonych sobie celów. Nieprzerwana, wytrwała praca nad sobą i swoimi słabościami jest naczelnym kierunkiem wyznaczanym przez tę zasadę.

4. Guk Gi – samokontrola, opanowanie - ze względu na bojowy charakter Taekwon-do każdy adept obowiązany jest odznaczać się wysokim stopniem samokontroli i opanowania. Praca nad tymi cechami jest obowiązkowa.

„...Samokontrola i samodyscyplina to bowiem nieodzowne warunki ewentualnego wykorzystania Taekwon-do zgodnie z jego przeznaczeniem jako „tarczy”, a nie jako niosącego ból i spustoszenie „miecza”...”⁴⁸

5. Baekjul Boolgool – odwaga, niezłomny duch – S. Kierkegaard napisał, że *„...nie ma na świecie człowieka,[...] w którego najgłębszych pokładach nie mieszkałaby jakiś niepokój, jakaś dysharmonia, jakiś lęk przed czymś nieznanym czy przed czymś, czego by sobie nawet nie chciał uświadomić...”⁴⁹*. Nie możemy jednak dopuścić, by strach odbierał nam zdrowe myślenie i kierował naszym postępowaniem. Piąta zasada Taekwon-do nakazuje nam stawienie czoła złu i niesprawiedliwości mimo dręczącego nas strachu i obaw. Praca nad tymi cechami jest szczególnie ciężka i trudna, aczkolwiek niezbędna, by osiągnąć pełnię etyczno-moralnego rozwoju.

„...Każdy adept Taekwon-do zawsze będzie uczciwy i skromny w obliczu niesprawiedliwości bez strachu i wahania stanie po stronie prawdy, niezależnie od liczby i siły przeciwnika...”⁵⁰

Przysięga Taekwon-do (Sonso)

1. Będę bezwzględnie przestrzegał obowiązujących zasad w Taekwon-do.

Pierwszy punkt przysięgi zobowiązuje adepta do bezwzględnego przestrzegania zasad Taekwon-do, podkreślając ich szczególnie ważny i wychowawczy wpływ na jego rozwój.

⁴⁸ J.H. Choi, A. Bryl, op. cit., s. 19.

⁴⁹ J.H. Choi, A. Bryl, op. cit., s. 14.

⁵⁰ <http://www.sonso.republika.pl/zasady.html> , dn. 9 maj 2006r.

2. Będę szanował instruktora, wyższe stopnie i innych ćwiczących.

Wyszczególnienie naturalnego, w późniejszych etapach treningu, poszanowania instruktora i współćwiczących jest naczelną ideą tej zasady. Szacunek dla drugiego człowieka musi być istotną wartością dla każdego adepta Taekwon-do.

3. Nigdy nie będę nadużywał swoich umiejętności.

Zasada nakazująca wykorzystywanie umiejętności, nabytych dzięki treningowi Taekwon-do, tylko w sytuacjach wymagających obrony koniecznej. Niedopuszczalne jest upokarzanie i dominacja nad innymi ludźmi.

4. Będę bronił wolności i sprawiedliwości.

Umiłowanie wolności i sprawiedliwości jest szczególnie bliskie adeptom Taekwon-do ze względu na mistrza Choi Hong Hi. Jego życiorys jest drogą walki o sprawiedliwość, niepodległość i własne ideały. Ćwiczący powinni wzorem „ojca” Taekwon-do bronić tych wartości.

5. Będę uczestniczył w pokojowej budowie świata.

Międzynarodowy charakter Taekwon-do nakazuje adeptom pomoc w budowie pokoju na świecie. Ten ciężki z pozoru punkt przysięgi, można realizować przy odrobinie chęci i dobrej woli. Wymienić tu można wyzbycie się rasistowskich poglądów, poszanowanie religijne i kulturowe, równe traktowanie płci, czy wstąpienie do organizacji charytatywnych.

Zasady i przysięga zawierają wartości pożądane społecznie. Praca nad rygorystycznym przestrzeganiem tych założeń moralno-wychowawczych jest bez wątpienia budujące dla ogólnego postrzegania wychowanka przez opinię publiczną. Trening rozwoju wewnętrznego warunkuje naszą odporność na negatywne wpływy.

Młodzi ludzie coraz częściej zagubieni w dzisiejszych czasach, mogą znaleźć oparcie w twardych i niezmiennych zasadach, których przestrzeganie pomaga budować wartościowe życie.

4. Współzawodnictwo sportowe

Współzawodnictwo najczęściej kojarzy się z rywalizacją zmierzającą do osiągnięcia lepszych niż inni rezultatów. Konkurować można na różnych płaszczyznach życia, takich jak: praca, kultura, nauka.⁵¹ Nas szczególnie interesować będzie współzawodnictwo sportowe, które rozdzielić można na dwa podstawowe działy:

-współzawodnictwo indywidualne – mamy tu do czynienia z działaniem (rywalizacją) nastawionym na osiągnięcie przez jednostkę zamierzonego efektu i korzyści;

-współzawodnictwo grupowe – jest sumą działań poszczególnych jednostek skierowaną na osiągnięcie zamierzonego celu i rywalizację.

Zarówno w jednym, jak i w drugim przypadku celem jednostki (grupy) nie może być wyrządzenie fizycznej, ani psychicznej krzywdy przeciwnikowi (rywalowi).

Współzawodnictwo indywidualne wybitnie aktywizuje jednostki, co można wykorzystywać w celu osiągnięcia zamierzonych efektów wychowawczych. Niesie to jednak za sobą pewne niebezpieczeństwa. Okazuje się, że wychowanek puszczony na wody współzawodnictwa indywidualnego, osiągający znakomite rezultaty, może zacząć nabywać negatywne cechy, takie jak: pycha, zawyżona samoocena, skłonności do gardzenia drugim człowiekiem. Patrząc z drugiej strony, marne rezultaty osiągane przez wychowanek na tle innych osób, mogą doprowadzić do zaniżenia samooceny, depresji, agresji i innych zachowań niepożądanych społecznie. Współzawodnictwo grupowe posiada dodatkowe aspekty wychowawcze, a mianowicie zdolność do współdziałania w grupie, czy zawężanie więzi wewnątrzgrupowych. Niesie ze sobą natomiast groźbę piętnowania przez grupę tzw. „najsłabszego ogniwa”, co może wiązać się z negatywnymi konsekwencjami psychicznymi dla tej osoby.

Aby wykluczyć negatywne aspekty współzawodnictwa w Taekwon-do, stosuje się silną podbudowę moralno-etyczną. Ze względu na duży wpływ tej formy aktywizacji na człowieka, potrzebna jest nieodzowna profesjonalna opieka trenerska nad wychowankiem motywowanym tą metodą. Rodzaje (formy) rywalizacji

⁵¹ M. Łobocki, op. cit., s. 135.

w Taekwon-do to m.in.: zawody (indywidualne i drużynowe), gry i zabawy ruchowe, minikonkursy.

Formy współzawodnictwa na zawodach Taekwon-do ITF

- wymagane predyspozycje i umiejętności

- *układy formalne* wymagają wysokiego poziomu koordynacji ruchowej;
- *walka* wymaga przejawów szybkości pod różnymi postaciami oraz specyficznej odporności nerwowej;
- w *technikach specjalnych* obok wzrostu i skoczności, wymagany jest wysoki poziom gibkości
- *testy siły* – jak sama nazwa wskazuje – są to próby siły absolutnej oraz poprawności technicznej.⁵²

⁵² Z. Bujak, *Wybrane aspekty treningu w taekwon-do*, Biała Podlaska 2004, s. 19.

Walka sportowa jako źródło rozwoju

Sztuki walki w celu polepszenia swojej efektywności w większości zaakceptowały walkę sportową jako swoją integralną część. Doświadczenie, które nabywa adept dzięki sparingom sportowym jest nieporównywalne do walki wyimaginowanej (walka z cieniem itp.). Wyraźne plusy, jakie daje ta forma starcia, zostały docenione i wprowadzone do Taekwon-do. Samo pojęcie walki sportowej definiowane jest jako:

„...W sporcie (...) konkurencyjny stosunek między sportowcami lub grupami sportowców – pozbawionych cech antagonizmu – można określić jako walkę sportową. Istota walki sportowej polega na tym, że walka ta powinna być nieustępliwa, nie kierowana przeciw rywalowi, lecz użyta wyłącznie dla przeegzaminowania samego siebie. Walka taka powinna się odbywać w duchu uczciwości i rycerskości w myśl zasad y <<fair play>>. W walce sportowej najistotniejszymi elementami są poszanowanie przeciwnika i reguł. Walka sportowa ma bowiem sens tylko wtedy, kiedy przeciwnicy są sobie godni i prowadzą grę w myśl szlachetnej interpretacji jej reguł...”⁵³

W realnym świecie nie dysponujemy tak krystalicznym obrazem walki sportowej. Reguły często są naginane, by osiągnąć sukces, laury i sławę. Walka jest, szczególnie w pierwszych etapach, dla większości osób poważnym stresem (czynnik wywołujący stres). Strach przed doznaniem kontuzji oraz przegraną, powodują nerwowość, schematyczność i chaotyczność ruchów, wykluczając skuteczną walkę. By zapobiec tym objawom, Taekwon-do rozciąga szeroki wachlarz treningowo-metodyczny, skoncentrowany na konsolidacji sfery psycho-fizycznej. Przygotowanie moralne jest niezbędne, by wychowanek czerpał z pozytywnych aspektów walki.

Pozytywne aspekty walki:

1. Wzrost pewności siebie.
2. Przełamywanie barier psychicznych.
3. Zbieranie doświadczeń dotyczących taktyki walki.
4. Wykorzystanie w praktyce nauczanych technik sportowych.
5. Wzrost szacunku w stosunku do przeciwnika.
6. Nauka wygrywania i przegrywania.
7. Nauka poszanowania reguł i zasad (regulaminy, przepisy sportowe).

⁵³ Z. Naglak, [w:] R. M. Kalina, op. cit., s. 45.

8. Wzrost odpowiedzialności za drugiego człowieka.

Jeżeli chodzi o negatywne aspekty walki, jeśli adept (zawodnik) jest odpowiednio ukształtowany, głównym zagrożeniem jest możliwość odniesienia kontuzji. Zbigniew Bujak w swoich badaniach pisze, iż najbardziej urazową konkurencją rywalizacji sportowej w Taekwon-do są walki. Dokonał analizy dwunastu najważniejszych zawodów Taekwon-do ITF w Polsce, rozegranych w latach 1999-2001. Klasyfikacja wiekowa obejmowała juniorów młodszych, juniorów i seniorów. W zawodach brało udział 1236 zawodników. Na 1234 walki w 113 przypadkach potrzebna była interwencja lekarska. Najpowszechniej występujące urazy można określić mianem lekkośrednich.⁵⁴

Reasumując, walka jest niezbędnym elementem Taekwon-do. Odpowiednio przygotowany adept może wyciągnąć wiele pozytywnych cech z tej rywalizacji sportowej. Zabezpieczenie techniczne, opieka trenerska i pełnia rozwoju wychowanka są gwarantem możliwie jak najbardziej bezpiecznego przebiegu konfrontacji sportowej (walki).

⁵⁴ Z. Bujak, *Urazowość w Taekwon-do*, [w:] *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki*, red. W. J. Cynarski, K. Obodyński, Rzeszów 2003, s. 183 - 184.

Rozdział III

Metodologia badań

1. Pytania i hipotezy badawcze

Analizując dostępną nam literaturę wskazującą oddziaływanie sztuk walki na rozwój sfery moralnej człowieka, podjąłem badania na temat wpływu długości okresu treningowego i wieku na stopień przestrzegania podstawowych założeń moralnych Taekwon-do ITF (zasad i przysięgi). Badaniom poddałem również powody, jakimi kierują się adepci Taekwon-do w wyborze tej formy aktywności fizycznej. Postawione przeze mnie pytania badawcze to:

- 1) Czy długość okresu treningowego ma wpływ na przestrzeganie zasad i przysięgi Taekwon-do ITF?
- 2) Czy wiek ma wpływ na stopień przestrzegania zasad i przysięgi Taekwon-do ITF?
- 3) Jakie są powody trenowania Taekwon-do?

Zakładam następujące hipotezy:

- I. Długość okresu treningowego ma wpływ na przestrzeganie zasad i przysięgi Taekwon-do ITF. Zawodnicy im dłużej trenują tym bardziej przestrzegają zasady i przysięgę Taekwon-do ITF.
- II. Wiek trenujących ma niewielki wpływ na przestrzeganie zasad i przysięgi Taekwon-do ITF.
- III. Podstawowe powody kierujące ludźmi w wyborze Taekwon-do to chęć poprawy sprawności fizycznej i nauka samoobrony.

2. Materiał badawczy

Teren badań stanowił *Bytomski Sportowy Klub Taekwon-do „SONSO”*, mieszczący się w IV Liceum Ogólnokształcącym im. Bolesława Chrobrego na Placu gen. W. Sikorskiego 1. Materiał badawczy stanowiły osoby w różnym wieku i różnej płci posiadające zróżnicowane stopnie uczniowskie.

Kryteria	Mężczyźni	Kobiety
ILOŚĆ OSÓB	30	4
PRZEDZIAŁY WIEKOWE		
Do 12 lat	3	-
Od 13 do 18.	12	3
Powyżej 18	15	1
DŁUGOŚĆ OKRESU TRNINGOWEGO		
Mniej niż pół roku	6	-
Od pół roku do roku	3	-
Od roku do dwóch lat	5	-
Od dwóch lat do pięciu lat	12	1
Powyżej pięciu lat	4	3
STOPIEŃ UCZNIOWSKI		
O-9 Gup	13	-
8 i 7 Gup	3	-
6 i 5 Gup	13	4
4 i 3 Gup	-	-
2 i 1 Gup	1	-

Tab.2. Charakterystyka osób badanych

3. Metoda i organizacja badań

Na wstępie tego podrozdziału, zanim przejdę do omówienia wykorzystanych przeze mnie technik badawczych, chciałbym wyjaśnić samo pojęcie badania naukowego zdefiniowane przez Władysława Zaczyńskiego. Zdaniem autora badanie naukowe jest „...wieloetapowym procesem zróżnicowanych wewnętrznie działań mających zapewnić nam obiektywne, dokładne i wyczerpujące poznanie wybranego wycinka rzeczywistości przyrodniczej, technicznej, społecznej lub kulturowej. Jest więc postępowaniem regulowanym normami typu prakseologicznego..”.⁵⁵

Swoje badania przeprowadziłem w oparciu o dwie metody socjologiczne, a mianowicie wywiad i ankietę⁵⁶. Zarówno wywiad, jak i ankietę są szeroko stosowane w wielu dziedzinach nauki. Ankietę służy pośredniemu zdobywaniu informacji przez zadawanie badanemu pytań w formie drukowanej. Tadeusz Pilch odróżnia ankietę od wywiadu tylko poprzez trzy cechy:

1. stopień standaryzacji pytań,
2. zakres i „głębokość” problematyki,
3. zasady jej przeprowadzania, a co się tym wiąże, różnice w dystansie między badanym a badającym.

Analizując literaturę z zakresu metodologii badań, uważam, iż najwłaściwszą definicję ankietę podaje tenże autor, a brzmi ona następująco: *Ankieta „...jest techniką gromadzenia informacji polegającą na wypełnianiu najczęściej samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy na ogół o wysokim stopniu standaryzacji w obecności lub częściej bez obecności ankietera...”*.⁵⁷ Stosując się do zasad konstruowania ankiety, swoją ankietę sformułowałem w oparciu o konkretne i jednoprotymowe pytania. Chcąc uzyskać jednoznaczne i porównywalne dane na temat stopnia przestrzegania zasad i punktów przysięgi Taekwon-do, oraz powodów trenowania stworzyłem zestaw szesnastu pytań zaopatrzonych w tak zwaną kafeterię (za wyjątkiem pytania dotyczącego wieku), czyli zbiór możliwych odpowiedzi. Trzynastcie pytań posiada kafeterię zamkniętą tzn. badany nie może wyjść poza proponowany zastaw możliwych odpowiedzi do wyboru, natomiast dwa pytania mają kafeterię półotwartą, tzn. do zestawu możliwych odpowiedzi dołączyłem punkt „inne”,

⁵⁵ W. Zaczyński, *Praca badawcza nauczyciela*, Warszawa, 1997, s. 9.

⁵⁶ Ankietę i wywiad zawarte są w załącznikach pracy.

pozwalający na wpisanie swojej odpowiedzi, jeśli nie mieści się ona w żadnym z proponowanych sformułowań.

Badani wypełnili ankiety indywidualnie w domu, bez obecności badającego.

Drugą wykorzystaną przez mnie metodą zdobywania informacji był wywiad. Zdaniem cytowanego wcześniej Tadeusza Pilcha wywiad jest „...rozmową badającego z respondentem lub respondentami według opracowanych wcześniej dyspozycji lub w oparciu o specjalny kwestionariusz...”.⁵⁸ Wywiad posłużył mi głównie w celu uzyskania wiadomości na temat faktów dotyczących rozwoju sfery moralnej adeptów Taekwon-do oraz opinii trenera w tej kwestii. Aby możliwie wszechstronnie i dogłębnie poznać istotę zjawisk wychowawczo – moralnych w środowisku trenujących, wybrałem formę wywiadu opartą na swobodnej rozmowie według dyspozycji (pytania otwarte). Wybór wywiadu nieskategoryzowanego umożliwił mi dogłębniejsze poznanie zagadnień przypadkowych, które wyszły na jaw podczas rozmowy. Jako że rozmowa została przeprowadzona tylko z trenerem Bytomskiego Sportowego Klubu Taekwon-do „SONSO”, więc był to wywiad indywidualny.

Wśród zastosowanych metod, ankieta stanowi główną podstawę, na której będę opierał wyniki swoich badań. Jednakże cenny materiał poznawczy, dostarczony podczas wywiadu, będzie uzupełnieniem wiedzy na temat środowiska badanych.

⁵⁷ T. Pilch, *Zasady badań pedagogicznych*, Warszawa, 1998, s. 86-87.

⁵⁸ Tamże, s. 82.

4. Wyniki Badań

Długość okresu treningowego a przestrzeganie poszczególnych punktów przysięgi Taekwon-do

W celu otrzymania odpowiedzi na I pytanie badawcze (w części dotyczącej przysięgi Taekwon-do) przeanalizowałem punkty 3, 6 – 10.

W punktach dotyczących przysięgi użyłem 6 stopniowej skali porównawczej od a do f. Każdej z liter przypisałem określoną wartość liczbową (a – 1, b – 2, c – 3, d – 4, e – 5, f – 0). Minimalna wartość – 0, oznaczała nieznaną wartość danego punktu przysięgi, a maksymalna – 5, najwyższy stopień przestrzegania:

- a) *nie przestrzegam* – 1
- b) *raczej nie przestrzegam* – 2
- c) *raczej przestrzegam* – 3
- d) *przestrzegam* – 4
- e) *przestrzegam rygorystycznie* – 5
- f) *nie znam* – 0

Badanie przeprowadziłem w pięciu grupach różniących się od siebie stażem treningowym:

Mniej niż pół roku
Od pół roku do roku
Od roku do dwóch lat
Od dwóch lat do pięciu lat
Powyżej pięciu lat

W każdej z grup została obliczona średnia arytmetyczna udzielanych odpowiedzi. Celem pełnego wyjaśnienia niektórych zależności w analizie ankiety, dodatkowo posiłkowałem się przeprowadzonym wcześniej **wywiadem**. Otrzymałem następujące wyniki:

Pierwszy punkt przysięgi - *Będę bezwzględnie przestrzegał obowiązujących zasad w Taekwon-do.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania punktu pierwszego wyniósł:

- grupa do 0,5 roku okresu treningowego - wartość **3** (raczej przestrzegam)
- grupa 0,5 do 1 roku okresu treningowego – wartość **3** (raczej przestrzegam)
- grupa od 1 roku do 2 lat okresu treningowego - wartość **3,2** (raczej przestrzegam)
- grupa od 2 do 5 lat okresu treningowego- wartość **3,6** (przestrzegam)
- grupa powyżej 5 lat okresu treningowego - wartość **3,8** (przestrzegam)

W użytej skali porównawczej wyszło, iż pierwsze dwie grupy o najmniejszym stażu treningowym przestrzegają pierwszego punktu przysięgi na tym samym poziomie wynoszącym **3** (raczej przestrzegam). Badania w następnych trzech grupach wiekowych wykazały znaczący wzrost stopnia przestrzegania względem długości okresu treningowego. Powyższe wyniki zobrazowały, że stosunek osób badanych względem pierwszego punktu przysięgi zmienia się na przestrzeni lat (stażu treningowego) w znaczący sposób z „raczej przestrzegam” na „przestrzegam”. Średnia wszystkich grup wynosi 3,3.

Drugi punkt przysięgi - *Będę szanował instruktora, wyższe stopnie i innych ćwiczących.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania punktu drugiego wyniósł:

- grupa pierwsza **4,2** (przestrzegam)
- grupa druga **4** (przestrzegam)
- grupa trzecia **4,2** (przestrzegam)
- grupa czwarta **4,1** (przestrzegam)
- grupa piąta **4,6** (przestrzegam rygorystycznie)

Pierwsze 4 grupy wiekowe osiągnęły wynik zbliżony, oscylujący między wartościami **4 – 4,2**. Dopiero piąta grupa wiekowa o najdłuższym stażu treningowym charakteryzuje się znaczącym wzrostem stopnia przestrzegania o wartości **4,6** (przestrzegam rygorystycznie). Powyższe wyniki wykazują, że dopiero długoletnia praktyka treningowa ma znaczący wzrostowy wpływ na stopień przestrzegania drugiego punktu

przysięgi. Należy zaznaczyć szczególnie wysoki stopień przestrzegania tego punktu we wszystkich grupach.

Trzeci punkt przysięgi - *Nigdy nie będę nadużywał swoich umiejętności.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania punktu trzeciego wyniósł:

- grupa pierwsza **4** (przestrzegam)
- grupa druga **3,3** (raczej przestrzegam)
- grupa trzecia **4** (przestrzegam)
- grupa czwarta **3,6** (przestrzegam)
- grupa piąta **3,8** (przestrzegam)

W powyższych wynikach widać, że w drugiej grupie (od 0,5 do 1 roku stażu treningowego) następuje pewne zaburzenie w przestrzeganiu punktu trzeciego. Posiłkując się przeprowadzonym wywiadem można wywnioskować, iż wynika to z faktu zachwyty i chęci sprawdzenia nowo nabytych umiejętności przez niektórych adeptów. W następnych grupach wiekowych przestrzeganie punktu trzeciego normalizuje się, oscylując na podobnym, wysokim poziomie pomiędzy **3,6** a **4**.

Czwarty punkt przysięgi - *Będę bronił wolności i sprawiedliwości.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania punktu czwartego wyniósł:

- grupa pierwsza **3,7** (przestrzegam)
- grupa druga **3,3** (raczej przestrzegam)
- grupa trzecia **3,6** (przestrzegam)
- grupa czwarta **3,3** (raczej przestrzegam)
- grupa piąta **3,8** (przestrzegam)

Biorąc pod uwagę fakt skokowej tendencji wynikowej w poszczególnych grupach i nieznaczącego odchylenia między nimi, wynoszącego 0,5 jednostki liczbowej można wnioskować, iż wpływ okresu treningowego na przestrzeganie tego punktu przysięgi nie występuje lub jest nieznaczny. Należy jednak zauważyć, iż największą wartość osiągnęła jednak grupa o największym stażu treningowym. Średnia wszystkich grup wynosi 3,5 jednostki obliczeniowej.

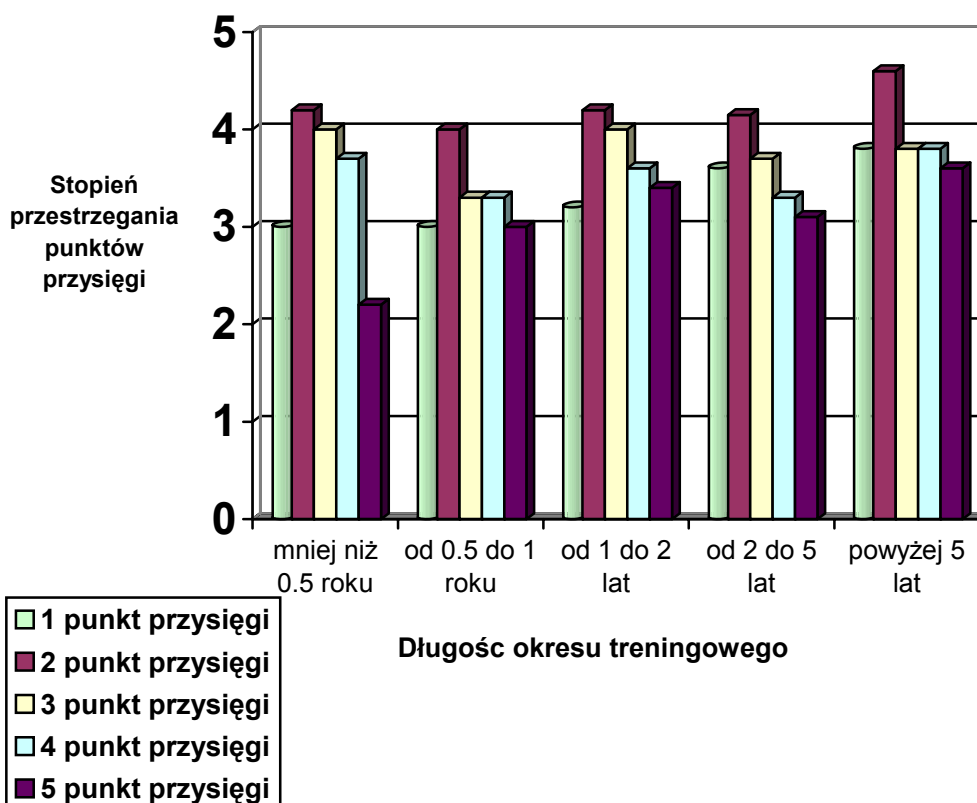
Piąty punkt przysięgi - *Będę uczestniczył w budowie pokojowego świata.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania punktu piątego wyniósł:

- grupa pierwsza **2,2** (raczej nie przestrzegam)
- grupa druga **3** (raczej przestrzegam)
- grupa trzecia **3,4** (raczej przestrzegam)
- grupa czwarta **3,1** (raczej przestrzegam)
- grupa piąta **3,6** (przestrzegam)

W powyższych wynikach widać, że punkt piąty charakteryzuje się najmniejszym stopniem przestrzegania wśród adeptów Taekwon-do. Szczególnie niski wynik w pierwszej grupie wiekowej może być rezultatem niezrozumienia tego trudnego punktu przez początkujących adeptów. Badania wykazują, że występuje znacząca, wzrostowa zależność (wyluczając nieznaczny spadek wartości w grupie 4 wynoszący 0,3) pomiędzy długością okresu treningowego a stopniem przestrzegania punktu piątego.

Rys.3. Długość okresu treningowego a przestrzeganie przysięgi



Długość okresu treningowego a przestrzeganie poszczególnych zasad Taekwon-do

W celu otrzymania odpowiedzi na I pytanie badawcze (w części pytania dotyczącego zasad) przeanalizowałem punkty 3, 11-15.

W punktach dotyczących zasad użyłem 6 stopniowej skali porównawczej od a do f. Każdej z liter przypisałem określoną wartość liczbową (a – 1, b – 2, c – 3, d – 4, e – 5, f – 0). Minimalna wartość – 0, oznaczała nieznaną daną zasadę, a maksymalna – 5, najwyższy stopień jej przestrzegania:

- a) *nie przestrzegam* – 1
- b) *raczej nie przestrzegam* – 2
- c) *raczej przestrzegam* – 3
- d) *przestrzegam* – 4
- e) *przestrzegam rygorystycznie* – 5
- f) *nie znam* – 0

Badanie przeprowadziłem w pięciu grupach różniących się od siebie stażem treningowym:

Mniej niż pół roku
Od pół roku do roku
Od roku do dwóch lat
Od dwóch lat do pięciu lat
Powyżej pięciu lat

W każdej z grup została obliczona średnia arytmetyczna udzielanych odpowiedzi. Celem pełnego wyjaśnienia niektórych zależności w analizie ankiety, dodatkowo posiłkowałem się przeprowadzonym wcześniej **wywiadem**. Otrzymałem następujące wyniki:

Pierwsza zasada - *grzeczność, uprzejmość*.

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania pierwszej zasady wyniósł:

- grupa pierwsza **4** (przestrzegam)

- grupa druga **3,7** (przestrzegam)
- grupa trzecia **3,2** (raczej przestrzegam)
- grupa czwarta **3,7** (przestrzegam)
- grupa piąta **4,3** (przestrzegam)

Średnia wyników poszczególnych grup wskazuje wysoki stopień przestrzegania pierwszej zasady przez adeptów Taekwon-do. Wyjątek stanowi grupa o stażu treningowym od 1 do 2 lat, co może świadczyć o występowaniu kryzysu w tym okresie. Najwyższy wynik (większy od pierwszej grupy o 0,3 jednostki liczbowej) osiągnęła grupa piąta, co dowodzi, że długoletnia praktyka treningowa ma wpływ, aczkolwiek niewielki, na wzrost przestrzegania pierwszej zasady Taekwon-do.

Druga zasada - *uczciwość, rzetelność.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania drugiej zasady wyniósł:

- grupa pierwsza **3,8** (przestrzegam)
- grupa druga **3,7** (przestrzegam)
- grupa trzecia **3,4** (raczej przestrzegam)
- grupa czwarta **3,7** (przestrzegam)
- grupa piąta **4,1** (przestrzegam)

Średnia wyników poszczególnych grup wskazuje dość wysoki stopień przestrzegania drugiej zasady przez adeptów Taekwon-do. Wyjątek stanowi grupa o stażu treningowym od roku do dwóch lat, co może świadczyć o występowaniu kryzysu w tym okresie. Najwyższy wynik (większy od pierwszej grupy o 0,3) osiągnęła grupa piąta, co świadczy o tym, iż długoletnia praktyka treningowa ma wpływ, aczkolwiek niewielki, na wzrost przestrzegania drugiej zasady Taekwon-do. Wyniki badania bardzo podobne do wyników pierwszej zasady.

Trzecia zasada - *wytrwałość, samozaparcie.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania trzeciej zasady wyniósł:

- grupa pierwsza **3,8** (przestrzegam)
- grupa druga **3,7** (przestrzegam)
- grupa trzecia **3,4** (raczej przestrzegam)
- grupa czwarta **3,7** (przestrzegam)

- grupa piąta **3,8** (przestrzegam)

Średnia wyników poszczególnych grup wskazuje dość wysoki stopień przestrzegania trzeciej zasady przez adeptów Taekwon-do. Biorąc pod uwagę fakt nieznacznego odchylenia pomiędzy wynikami poszczególnych grup, wynoszącego 0,4 jednostki liczbowej oraz taką samą wartość liczbową grupy pierwszej i piątej (wynoszącą 4) można wnioskować, iż wpływ okresu treningowego na przestrzeganie tej zasady nie występuje lub jest nieznacznym. Należy zaznaczyć, że grupa trzecia ponownie osiągnęła najmniejszy wynik.

Czwarta zasada - *samokontrola, opanowanie*.

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania czwartej zasady wyniósł:

- grupa pierwsza **4** (przestrzegam)
- grupa druga **3,3** (raczej przestrzegam)
- grupa trzecia **3,2** (raczej przestrzegam)
- grupa czwarta **3,8** (przestrzegam)
- grupa piąta **4** (przestrzegam)

W powyższych wynikach widać, że w drugiej i trzeciej grupie następuje pewne zaburzenie (kryzys) w przestrzeganiu czwartej zasady. Posiłkując się przeprowadzonym wywiadem, analogicznie jak w przypadku trzeciego punktu przysięgi, można wywnioskować, że wynika to z faktu zachwyty i chęci sprawdzenia nowo nabytych umiejętności przez niektórych adeptów. Grupa pierwsza i piąta osiągnęła taki sam wynik, co wskazuje na to, że długi trening Taekwon-do nie ma wpływu (bądź ma w stopniu niewielkim) na przestrzeganie czwartej zasady.

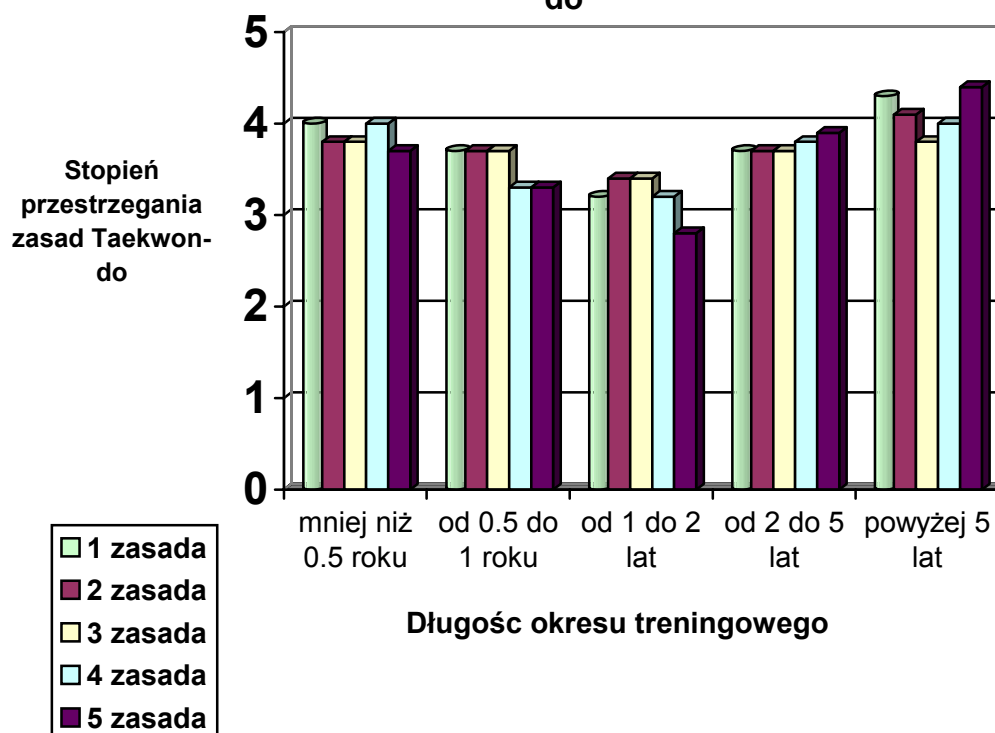
Piąta zasada - *odwaga, niezłomny duch*.

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania piątej zasady wyniósł:

- grupa pierwsza **3,7** (przestrzegam)
- grupa druga **3,3** (raczej przestrzegam)
- grupa trzecia **2,8** (raczej przestrzegam)
- grupa czwarta **3,9** (przestrzegam)
- grupa piąta **4,4** (przestrzegam)

W powyższych badaniach widać silnie zaznaczony kryzys grupy trzeciej. Wydaje się mało prawdopodobne, by praktyka Taekwon-do miała negatywny wpływ w pierwszych dwóch latach na przestrzeganie piątej zasady. W związku z tym można przypuszczać, że adepci po tym okresie stopniowo poznając siebie, przyznają się do swoich słabości, a co za tym idzie deklarują realną wartość przestrzeganych cech (odwaga, niezłomny duch). Porównując grupę pierwszą i piątą widać, że długoletnia praktyka Taekwon-do ma znaczący, dodatni wpływ na przestrzeganie trzeciej zasady.

Rys.4. Długość okresu treningowego a zasady Taekwon-do



Wiek badanych a stopień przestrzegania poszczególnych punktów przysięgi
Taekwon-do

W celu otrzymania odpowiedzi na II pytanie badawcze (w części dotyczącej przysięgi Taekwon-do) przeanalizowałem punkty 2, 6 – 10.

W punktach dotyczących przysięgi użyłem 6 stopniowej skali porównawczej od a do f. Każdej z liter przypisałem określoną wartość liczbową (a – 1, b – 2, c – 3, d – 4, e – 5, f – 0). Minimalna wartość – 0, oznaczała nieznaną wartość danego punktu przysięgi, a maksymalna – 5, najwyższy stopień przestrzegania:

- a) *nie przestrzegam* – 1
- b) *raczej nie przestrzegam* – 2
- c) *raczej przestrzegam* – 3
- d) *przestrzegam* – 4
- e) *przestrzegam rygorystycznie* – 5
- f) *nie znam* – 0

Osoby badane podzieliłem na 3 grupy wiekowe:

PRZEDZIAŁY WIEKOWE
Do 12 lat
Od 13 do 18.
Powyżej 18

W każdej z grup została obliczona średnia arytmetyczna udzielanych odpowiedzi. Celem pełnego wyjaśnienia niektórych zależności w analizie ankiety, dodatkowo posiłkowałem się przeprowadzonym wcześniej **wywiadem**. Otrzymałem następujące wyniki:

Pierwszy punkt przysięgi - *Będę bezwzględnie przestrzegał obowiązujących zasad w Taekwon-do.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania punktu pierwszego wyniósł:

- grupa pierwsza **2,7** (raczej przestrzegam)
- grupa druga **3,9** (przestrzegam)
- grupa trzecia **3,3** (raczej przestrzegam)

Grupa pierwsza osiągnęła niski wynik spowodowany prawdopodobnie krótkim stażem treningowym osób badanych. Średni stopień przestrzegania punktu pierwszego przez wszystkie grupy wynosi 3,3 (taki sam jak w wynikach dotyczących wpływu okresu treningowego na stopień przestrzegania pierwszego punktu przysięgi Taekwon-do). Stwierdzam, że wiek badanych powyżej dwunastego roku życia nie ma większego wpływu na przestrzeganie pierwszego punktu przysięgi

Drugi punkt przysięgi - *Będę szanował instruktora, wyższe stopnie i innych ćwiczących.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania punktu drugiego wyniósł:

- grupa pierwsza **4,3** (przestrzegam)
- grupa druga **4,2** (przestrzegam)
- grupa trzecia **4,2** (przestrzegam)

Deklarowany stopień przestrzegania drugiego punktu przysięgi przez wszystkie grupy jest wysoki. Na podstawie powyższych wyników stwierdzam, iż wiek badanych nie ma wpływu (bądź ma niewielki) na stopień przestrzegania drugiego punktu przysięgi.

Trzeci punkt przysięgi - *Nigdy nie będę nadużywał swoich umiejętności.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania punktu trzeciego wyniósł:

- grupa pierwsza **3,7** (przestrzegam)
- grupa druga **3,9** (przestrzegam)
- grupa trzecia **4** (przestrzegam)

Średni stopień przestrzegania punktu trzeciego jest dość wysoki. Na podstawie powyższych wartości liczbowych z powodu małego odchylenia wyników poszczególnych grup stwierdzam, że wiek ma niewielki wpływ na przestrzeganie trzeciego punktu przysięgi.

Czwarty punkt przysięgi - *Będę bronił wolności i sprawiedliwości.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania punktu czwartego wyniósł:

- grupa pierwsza **3,3** (raczej przestrzegam)
- grupa druga **3,6** (przestrzegam)
- grupa trzecia **3,6** (przestrzegam)

Średnia wszystkich grup wynosi 3,5 (taka sama jak w wynikach dotyczących wpływu okresu treningowego na stopień przestrzegania czwartego punktu przysięgi Taekwon-do). Grupa pierwsza osiągnęła najmniejszy wynik, nieznacznie (0,3 jednostki obliczeniowej) odbiegający od pozostałych. Na podstawie powyższych wartości z powodu małego odchylenia wyników poszczególnych grup stwierdzam, że wiek ma niewielki wpływ na przestrzeganie czwartego punktu przysięgi.

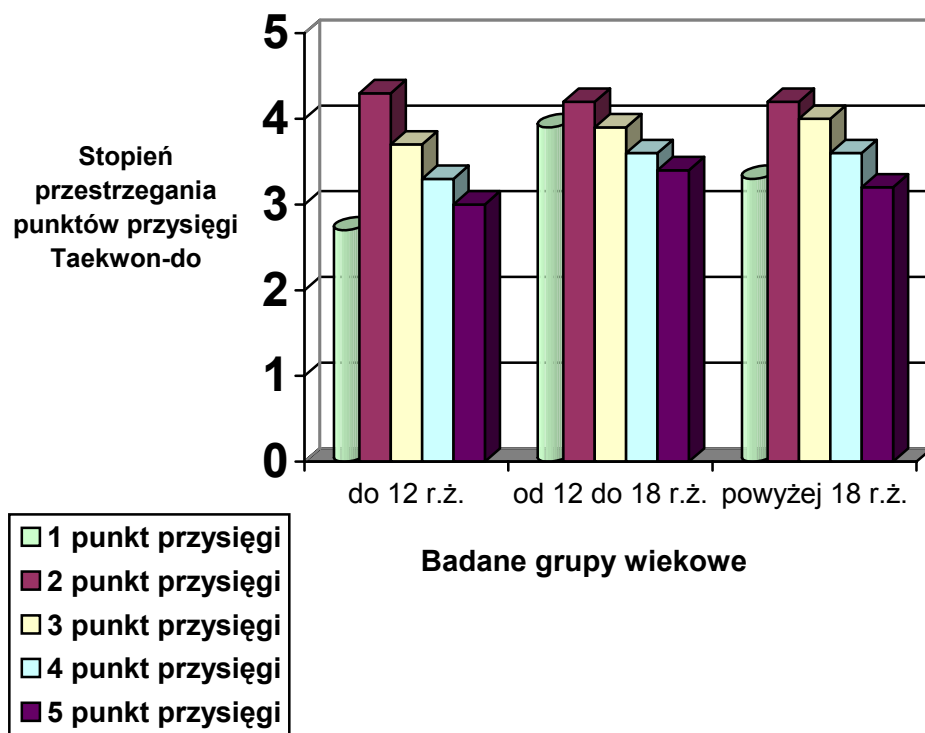
Piąty punkt przysięgi - *Będę uczestniczył w budowie pokojowego świata.*

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania punktu piątego wyniósł:

- grupa pierwsza **3** (raczej przestrzegam)
- grupa druga **3,4** (raczej przestrzegam)
- grupa trzecia **3,3** (raczej przestrzegam)

Średnia wszystkich grup wynosi 3,2 (jest to wynik różniący się tylko o 0,1 wartości liczbowej od średniej wszystkich grup w części dotyczącej wpływu okresu treningowego na stopień przestrzegania piątego punktu przysięgi Taekwon-do). Potwierdza się, że piąty punkt jest najmniej przestrzegany przez adeptów Taekwon-do. Grupa pierwsza po raz kolejny uzyskała najmniejszy wynik. Na podstawie powyższych wartości z powodu małego odchylenia wyników poszczególnych grup stwierdzam, że wiek ma niewielki wpływ na przestrzeganie piątego punktu przysięgi.

Rys.5. Wiek badanych a przestrzeganie przysięgi Taekwon-do



Wiek badanych a stopień przestrzegania poszczególnych zasad Taekwon-do

W celu otrzymania odpowiedzi na II pytanie badawcze (w części dotyczącej zasad Taekwon-do) przeanalizowałem punkty 2, 11-15.

W punktach dotyczących zasad użyłem 6 stopniowej skali porównawczej od a do f. Każdej z liter przypisałem określoną wartość liczbową (a – 1, b – 2, c – 3, d – 4, e – 5, f – 0). Minimalna wartość – 0, oznaczała nieznaną daną zasadę, a maksymalna – 5, najwyższy stopień jej przestrzegania

- a) *nie przestrzegam* – 1
- b) *raczej nie przestrzegam* – 2
- c) *raczej przestrzegam* – 3
- d) *przestrzegam* – 4
- e) *przestrzegam rygorystycznie* – 5
- f) *nie znam* – 0

Osoby badane podzieliłem na 3 grupy wiekowe:

PRZEDZIAŁY WIEKOWE
Do 12 lat
Od 13 do 18.
Powyżej 18

W każdej z grup została obliczona średnia arytmetyczna udzielanych odpowiedzi. Celem pełnego wyjaśnienia niektórych zależności w analizie ankiety, dodatkowo posiłkowałem się przeprowadzonym wcześniej **wywiadem**. Otrzymałem następujące wyniki:

Pierwsza zasada - *grzeczność, uprzejmość*.

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania pierwszej zasady wyniósł:

- grupa pierwsza **3,7** (przestrzegam)
- grupa druga **3,9** (przestrzegam)

- grupa trzecia **3,6** (przestrzegam)

Średnia wszystkich grup wynosi 3,7 (jest to wynik różniący się tylko o 0,1 wartości liczbowej od średniej wszystkich grup w części dotyczącej wpływu okresu treningowego na stopień przestrzegania pierwszej zasady), co należy uznać za wynik względnie wysoki. Na podstawie powyższych wyników (małe odchylenie wynoszące maksymalnie 0,3 wartości liczbowej) stwierdzam, iż wiek badanych nie ma wpływu (bądź ma niewielki) na stopień przestrzegania pierwszej zasady.

Druga zasada - *uczciwość, rzetelność*.

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania drugiej zasady wyniósł:

- grupa pierwsza **3,3** (raczej przestrzegam)
- grupa druga **4,1** (przestrzegam)
- grupa trzecia **3,4** (raczej przestrzegam)

Średnia wszystkich grup wynosi 3,6 (jest to wynik różniący się tylko o 0,1 wartości liczbowej od średniej wszystkich grup w części dotyczącej wpływu okresu treningowego na stopień przestrzegania drugiej zasady). Najniższe wartości zadeklarowała grupa pierwsza, co może wynikać ze swoistego rodzaju trywialności charakteryzującej młody wiek. Średni wynik grupy najstarszej spowodowany być może przemieszaniem osób o niskim stażu treningowym (takowe również znajdowały się w grupie III), które naznaczone doświadczeniem życiowym trudniej ukształtować. Na podstawie powyższych wyników i wywiadu stwierdzam, że wiek ma wpływ na przestrzeganie drugiej zasady Taekwon-do.

Trzecia zasada - *wytrwałość, samozaparcie*.

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania trzeciej zasady wyniósł:

- grupa pierwsza **3,3** (raczej przestrzegam)
- grupa druga **4** (przestrzegam)
- grupa trzecia **3,7** (przestrzegam)

Na podstawie wyników ankiety i wywiadu stwierdzam, iż najniższa wartość (3,3 wartości liczbowej) najmłodszej grupy spowodowana jest psychicznymi właściwościami dzieci (stale zmieniające się zainteresowania, małe samozaparcie

w dążeniu do odległego celu itp.). Ogólna średnia wszystkich grup wynosi 3,3, co pokrywa się ze średnią wpływu okresu treningowego na przestrzeganie trzeciej zasady Taekwon-do. Stwierdzam, że młody wiek badanych (do 12 roku życia) ma negatywny wpływ na przestrzeganie trzeciej zasady Taekwon-do. Ze względu na małą różnicę w wynikach grup starszych (0,3 wartości liczbowej), nie stwierdzam u nich zależności między wiekiem a stopniem przestrzegania tej zasady.

Czwarta zasada - samokontrola, opanowanie.

W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania czwartej zasady wyniósł:

- grupa pierwsza **3,3** (raczej przestrzegam)
- grupa druga **4,1** (przestrzegam)
- grupa trzecia **3,6** (przestrzegam)

Ogólna średnia wszystkich grup wynosi 3,7, co pokrywa się ze średnią wpływu okresu treningowego na przestrzeganie czwartej zasady Taekwon-do. Na podstawie wyników ankiety i wywiadu stwierdzam, że najniższa wartość (3,3 wartości liczbowej) najmłodszej grupy spowodowana jest psychicznymi właściwościami dzieci (chęć do zabawy, imponowania i rywalizacji z rówieśnikami). Z powyższych przesłanek wynika, że młody wiek badanych (do 12 roku życia) ma negatywny wpływ na przestrzeganie czwartej zasady Taekwon-do. Wysoka średnia drugiej grupy spowodowana jest zawyżaniem jej przez osoby o długoletnim stażu treningowym, dlatego stwierdzam, że wiek osób badanych w grupie drugiej i trzeciej nie ma znaczącego wpływu na stopień przestrzegania czwartej zasady.

Piąta zasada - odwaga, niezłomny duch.

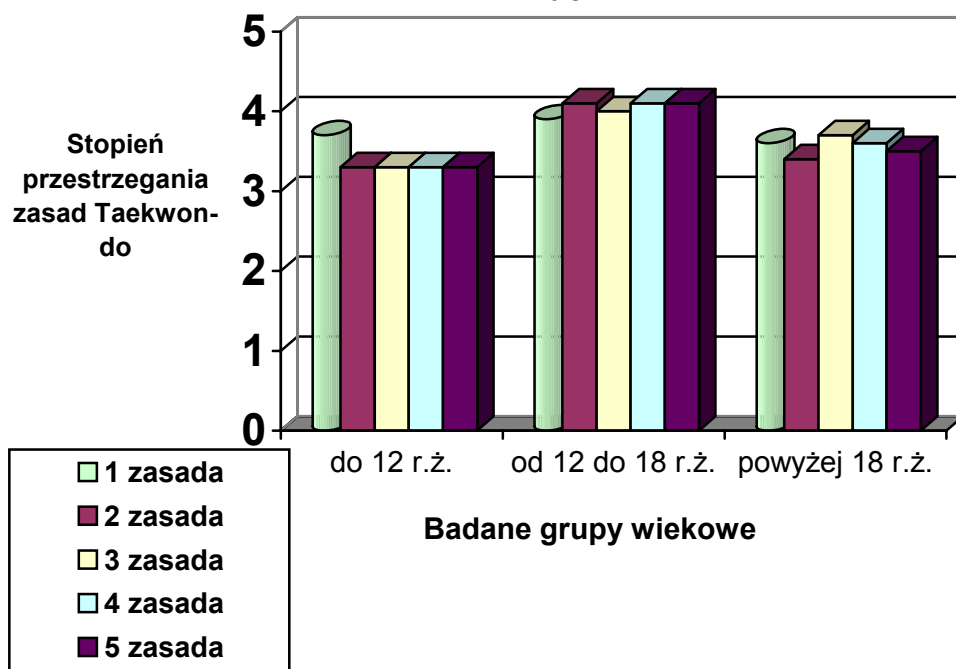
W badanych grupach deklarowany stopień przestrzegania piątej zasady wyniósł:

- grupa pierwsza **3,3** (raczej przestrzegam)
- grupa druga **4,1** (przestrzegam)
- grupa trzecia **3,5** (raczej przestrzegam)

Ogólna średnia wszystkich grup wynosi 3,6, co pokrywa się ze średnią wpływu okresu treningowego na przestrzeganie piątej zasady Taekwon-do. Najniższy wynik grupy pierwszej jest zrozumiały ze względu na charakterystykę psychiczną dzieci (dzieci są z natury bojaźliwe). Wysoka średnia drugiej grupy spowodowana jest zawyżaniem jej

przez osoby o długoletnim stażu treningowym, dlatego stwierdzam, że wiek osób badanych w grupie drugiej i trzeciej nie ma znaczącego wpływu na stopień przestrzegania piątej zasady.

Rys.6. Wiek badanych a przestrzeganie zasad Taekwondo



Czas poświęcony na tłumaczenie zasad i przysięgi Taekwon-do według opinii osób trenujących.

W celu wyciągnięcia dogłębnych wniosków dotyczących I i II pytania badawczego umieściłem w ankiecie pytanie pomocnicze posiadające kafeterię półotwartą. Treść pytania miała na celu zbadanie opinii ćwiczących dotyczącej czasu poświęcanego na treningach na tłumaczenie (wpajanie) zasad i przysięgi Taekwon-do. Każda z osób badanych musiała zaznaczyć jedną z proponowanych odpowiedzi, bądź wpisać swoją własną. Poniżej zamieszczam wyniki badań:

Opinia badanych dotycząca czasu poświęcanego na tłumaczenie (wpajanie) zasad i przysięgi Taekwon-do na treningach	Do 12 r.ż.	Od 12 do 18 r.ż.	Powyżej 18 r.ż.
<i>Na treningach nie tłumaczy się zasad i przysięgi Taekwon-do</i>			
<i>Podczas treningów za mało czasu poświęca się na tłumaczenie zasad i przysięgi Taekwon-do</i>		1	4
<i>Raczej wystarczy</i>	3	8	10
<i>Wystarczy</i>		6	2
<i>Na treningach za dużo mówi się (tłumaczy) o zasadach i przysiędze</i>			
<i>Inne</i>			

Tab.3. Opinia osób badanych dotycząca czasu poświęcanego na tłumaczenie (wpajanie) zasad i przysięgi Taekwon-do na treningach.

Na 34 osoby badane, 21 stwierdziło, że czas treningowy poświęcony na tłumaczenie zasad i przysięgi Taekwon-do jest *raczej wystarczając*, 8, że jest *wystarczający*, a 5 odpowiedziało, że jest *niewystarczający*. Powyższe badania wykazują, że większość osób trenujących w Bytomskim Sportowym Klubie Taekwon-do „SONSO” jest raczej, bądź zupełnie usatysfakcjonowana czasem poświęcanym na podbudowę moralną (w kontekście zasad i przysięgi). Pewne niedobory czasu

przeznaczonego na tłumaczenie i wpajanie zasad są spowodowane małą ilością czasu treningowego (3 treningi w tygodniu po 1,5 godziny) i mnogością technik, jaką należy przekazać adeptom w toku szkoleniowym.

Powody trenowania Taekwon-do ITF

W celu odpowiedzi na III pytanie badawcze przeanalizowałem pytanie 5 (pytanie ma kafeterię półotwartą). Każda badana osoba miała do wyboru 3 z 11 odpowiedzi dotyczących powodów trenowania Taekwon-do ITF. Jedna z odpowiedzi miała charakter otwarty (możliwość wpisania własnej odpowiedzi). Łączna liczba badanych osób wyniosła 34. Łączna liczba odpowiedzi 102. Otrzymałem następujące wyniki.

Powody trenowania	Do 12 r.ż.	Od 12 do 18 r.ż.	Powyżej 18 r.ż.
<i>Lubię Taekwon-do</i>	2	8	12
<i>Chcę nauczyć się bronić</i>	2	13	7
<i>W moim miejscu zamieszkania nie ma innej formy rozrywki</i>		1	
<i>Chcę podnieść swoją sprawność fizyczną</i>	2	10	12
<i>Dla uznania otoczenia</i>			
<i>Lubię poznawać nowych ludzi</i>		2	1
<i>Każą mi rodzice</i>			
<i>Moi koledzy też ćwiczą</i>	1		2
<i>Treningi uczą mnie systematyczności, opanowania i cierpliwości</i>	2	9	9
<i>Lubię imponować innym</i>			1
<i>Inne</i>		2	4

Tab.4. Powody trenowania Taekwon-do ITF.

W powyższych wynikach widać, że na pierwszy plan wsuwają się zdecydowanie 4 powody trenowania Taekwon-do ITF. Większość osób trenuje, bo:

- a) chce podnieść swoją sprawność fizyczną (24 odpowiedzi)
- b) chce nauczyć się bronić (22 odpowiedzi)

c) lubi Taekwon-do (22 odpowiedzi)

d) treningi uczą ich systematyczności, opanowania i cierpliwości (20 odpowiedzi)

Zaznaczyć trzeba, że w grupie wiekowej od 12 do 18 lat najważniejszym powodem trenowania jest chęć nauki samoobrony, natomiast dla grupy powyżej 18 roku życia priorytetowe jest podniesienie sprawności fizycznej i emocjonalny stosunek do Taekwon-do ITF (deklaracja - lubię Taekwon-do).

Podsumowanie

Powyższe badania pozwalają sformułować następujące tezy:

Przypominam, że poniższe wyniki badań dotyczą tylko i wyłącznie adeptów posiadających stopnie uczniowskie.

Tezy dotyczące wpływu długości okresu treningowego na przestrzeganie zasad i przysięgi Taekwon-do ITF

- Długość okresy treningowego ma znaczący, pozytywny wpływ na przestrzeganie 1, 2 i 5 punktu przysięgi Taekwon-do ITF.
- Długość okresu treningowego nie ma wpływu (bądź ma niewielki pozytywny) na przestrzeganie 3 i 4 punktu przysięgi.
- Długotrwały trening Taekwon-do ITF (powyżej 5 lat) ma pozytywny wpływ na przestrzeganie 1,2 oraz 5 zasady Taekwon-do ITF.
- Okres pomiędzy pierwszym a drugim rokiem treningowym charakteryzuje się wystąpieniem kryzysu dotyczącego przestrzegania wszystkich pięciu zasad Taekwon-do ITF.
- Długotrwały trening nie ma wpływu (bądź ma niewielki pozytywny) na przestrzeganie 3 i 4 zasady Taekwon-do ITF.

Biorąc pod uwagę ogół moich badań dotyczących wpływu długości okresu treningowego na przestrzeganie zasad i przysięgi Taekwon-do ITF, stwierdzam:

- ❖ **Długość okresu treningowego ma pozytywny wpływ na przestrzeganie zasad i przysięgi Taekwon-do ITF.**

- ❖ **Adepci długotrwanie trenujący (powyżej 5 lat) odznaczają się wysokim stopniem przestrzegania zasad i przysięgi Taekwon-do ITF.**

Tezy dotyczące wpływu wieku osób ćwiczących na przestrzeganie zasad i przysięgi Taekwon-do ITF

- Wiek osób powyżej 12 roku życia nie ma wpływu (bądź ma niewielki) na przestrzeganie przysięgi Taekwon-do ITF.
- Wiek osób poniżej 12 roku życia ma negatywny wpływ na przestrzeganie 1, 3, 4 oraz 5 punktu przysięgi Taekwon-do.
- Wiek osób poniżej 12 roku życia nie ma wpływu (bądź ma niewielki pozytywny) na przestrzeganie 2 punktu przysięgi Taekwon-do ITF.
- Wiek osób powyżej 12 roku życia nie ma wpływu (bądź ma niewielki) na przestrzeganie zasad Taekwon-do ITF.
- Wiek osób poniżej 12 roku życia ma negatywny wpływ na przestrzeganie 2, 3, 4, oraz 5 zasady Taekwon-do ITF.
- Wiek osób poniżej 12 roku życia nie ma wpływu na przestrzeganie 1 zasady Taekwon-do.

Biorąc pod uwagę ogół moich badań dotyczących wpływu wieku osób ćwiczących na przestrzeganie zasad i przysięgi Taekwon-do ITF, stwierdzam:

- ❖ **Wiek osób powyżej 12 roku życia nie ma wpływu (bądź ma niewielki) na przestrzeganie zasad i przysięgi Taekwon-do ITF.**
- ❖ **Wiek osób poniżej 12 roku życia ma negatywny wpływ na przestrzeganie zasad i przysięgi Taekwon-do ITF.**

Tezy dotyczące powodów trenowania Taekwon-do ITF

- W grupie wiekowej od 12 do 18 lat najczęstszym powodem trenowania jest chęć nauki samoobrony.
- W grupie wiekowej powyżej 18 roku życia najczęściej spotykane powody trenowania to podniesienie sprawności fizycznej i emocjonalny stosunek do Taekwon-do ITF.

Biorąc pod uwagę ogół moich badań dotyczących powodów trenowania Taekwon-do ITF, stwierdzam:

- ❖ **Najczęściej spotykane powody trenowania Taekwon-do ITF to:**
 - **chęć podniesienia sprawności fizycznej**
 - **chęć nauki samoobrony**
 - **emocjonalny stosunek do Taekwon-do**
 - **chęć nauki systematyczności, opanowania i cierpliwości**

Zakończenie

„...Gdy tworzyłem Taekwon-do 50 lat temu, celem mi przyświecającym było pragnienie poświęcenia się opracowaniu technik unikalnych, a przy tym, doskonalszych od dotąd znanych, umożliwiających ludzkości osiągnięcie wyższego poziomu rozwoju na poziomie umysłu oraz tężyzny fizycznej, zapewniając jej tym sposobem możliwość zyskania pewności siebie i opowiadania się po stronie sprawiedliwości, jak również utrzymania dobrego zdrowia, stanowiącego najwyższe dobro pojedynczego człowieka. Pragnąłem ponadto wnieść wkład w tworzenie nowego, lepszego społeczeństwa, kierującego się zasadami sprawiedliwości, moralności oraz zaufania, opierającego się na poczuciu braterstwa bez rozróżniania narodowości, ras, religii i różnic politycznych...”⁵⁹

Czytając słowa gen. Choia można postawić pytanie, czy wizja jednego człowieka może być iskrą wzniecającą chęć czynienia dobra i ulepszania świata? Korzystając z wyników badań i osobistych doświadczeń stwierdzam, że narzędzie jakim jest Taekwon-do, pomaga w kreowaniu pozytywnych postaw społecznych wśród pasjonatów oddanych wizji gen. Choi Hong Hi. Człowiek wzmocniony swoją pasją jest w stanie stawić czoła powszechnej w dzisiejszych czasach agresji i komercjalizacji. Mistycyzm sztuk walki powoli mija odsłaniając rzeczywiste i humanistyczne wartości, które właściwie wykorzystane mogą być wielce przydatne w wychowaniu jednostki ludzkiej.

⁵⁹ H.H. Choi, *Przesłanie gratulacyjne gen. Choi Hong Hi z okazji 30 rocznicy założenia ITF*, [w:] „Taekwon-do!”, nr 2 (9) /1996, s.3.

Bibliografia

1. Bujak Z. *Abc Taekwon-do dla początkujących*, Biała Podlaska 1999.
2. Bujak Z. *Wybrane aspekty treningu w taekwon-do*, Biała Podlaska 2004.
3. Choi J.H., Bryl A. *Taekwon-do Koreańska Sztuka Samoobrony*, Wrocław 1990.
4. Cynarski W.J., Obodyński K. *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki*, Rzeszów 2003.
5. Gurycka A. *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*, Warszawa 1978.
6. Kalina R.M. *Teoria sportów walki*, Warszawa 2000.
7. Kong M.L., Nowicki D. *Taekwondo*, Warszawa 1988.
8. Kunowski S. *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Warszawa 2001.
9. Łobocki M. *Abc wychowania*, Lublin 1999.
10. Okoń W. *Słownik Pedagogiczny*, Warszawa 1984.
11. Pilch T. *Zasady badań pedagogicznych*, Warszawa, 1998.
12. Strelau J. *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Gdańsk 2002.
13. Super D.E. *Psychologia zainteresowań*, Warszawa 1972.
14. Zaczyński W. *Praca badawcza nauczyciela*, Warszawa, 1997.

Artykuły z czasopism

1. Choi H. H. *Przesłanie gratulacyjne Gen. Choi Hong Hi z okazji 30 rocznicy założenia ITF*, [w:] „Taekwon-do!”, nr 2 (9) /1996.
2. W. J. Cynarski, *Efekty wychowawcze ascezy sztuk walki*, [w:] „Edukacja i dialog”, nr 1 (124), Warszawa 2001.
3. Park S.H. *Poświęcić się Taekwon-do*, [w:] „Taekwon-do!”, nr 3/4 (5/6), 1995.

Strony internetowe

1. <http://sjp.pwn.pl/>
2. <http://www.sonso.republika.pl/index.html>
3. http://www.taekwondo.com.pl/wywiad_choi.htm
4. <http://www.pztkd.lublin.pl/>

Załącznik 1

Spis tabel

1. Rola sportów i sztuk walki na tle wszystkich form aktywności sportowo-rekreacyjnej (n=100) – s. 26.
2. Charakterystyka osób badanych – s. 36.
3. Opinia osób badanych dotycząca czasu poświęcanego na tłumaczenie (wpajanie) zasad i przysięgi Taekwon-do na treningach – s. 55.
4. Powody trenowania Taekwon-do ITF – s. 57.

Załącznik 2

Spis rysunków

1. Logo Międzynarodowej Federacji Taekwon-do – s. 6.
2. Zauważalne zmiany w wyniku uczęszczaniu na treningi sportów walki (n=100)
– s. 21.
3. Długość okresu treningowego a przestrzeganie przysięgi – s. 42.
4. Długość okresu treningowego a zasady Taekwon-do – s. 46.
5. Wiek badanych a przestrzeganie przysięgi Taekwon-do – s. 50.
6. Wiek badanych a przestrzeganie zasad Taekwon-do – s. 54.

Załącznik 3

Wywiad

Dnia 11 lutego przeprowadziłem wywiad z Krzysztofem Kloską- posiadaczem II Dana w Taekwon-do, moim obecnym instruktorem.

Wywiad z instruktorem Krzysztofem Kloską II Dan dotyczący roli trenera i wychowawczych aspektów Taekwon-do

Czy według trenera istnieje zależność między długością okresu treningowego a stopniem przestrzegania przysięgi i zasad Taekwon-do?

Według mnie tak. Moim zdaniem w większości przypadków wraz ze wzrastającym stażem treningowym rośnie u adeptów stopień przestrzegania przysięgi i zasad. Każdy adept powinien od pierwszego treningu przestrzegać tych założeń moralnych, lecz to zależy głównie od wychowania wyniesionego z domu rodzinnego. W pierwszym okresie treningowym, gdy nowi adepci uczą się podstaw Taekwon-do mogą mieć tendencje do nadużywania swoich umiejętności (chcą sprawdzić, co umieją). Co prawda objawia się to najczęściej przepychankami i wyglupianiem się z kolegami ale trzeba pracować nad zniwelowaniem tych zachowań. Na szczęście po czasie to mija. Dodam jeszcze, że punkt piąty przysięgi jest prawdopodobnie najmniej przestrzegany przez ćwiczących.

Czy według trenera istnieje zależność między wiekiem badanych a stopniem przestrzegania przysięgi i zasad Taekwon-do?

Myślę, że tak, lecz to zależy od danego człowieka. Osoby starsze są bardziej ukształtowane i mają swój bagaż doświadczeń życiowych a co za tym idzie ciężiej im zmienić swoje poglądy.

Jakie są najczęstsze powody trenowania Taekwon-do wśród ćwiczących?

Ludzie najczęściej podejmują treningi Taekwon-do by nauczyć się bronić i by podnieść swoją sprawność fizyczną.

Czy trener czuje się wychowawcą?

Istotą treningów Taekwon-do jest nie tylko polepszanie sprawności fizycznej, lecz również szeroko pojęte działania wychowawcze. Chcąc realizować te założenia muszą utożsamiać się z tą rolą.

Co według trenera jest istotą wychowania w Taekwon-do?

Ogólnie rzecz biorąc, można powiedzieć, że głównym założeniem wychowawczym jest rozwój moralno-fizyczny. Żeby to zobrazować przytoczę tu słowa generała Choi: „dobry człowiek w połączeniu z dobrą techniką to istota Taekwon-do”.

Jakie są według trenera cele wychowania moralnego w Taekwon-do?

Głównym celem jest wpojenie zasad Taekwon-do. Niezmiernie mnie to cieszy, jeśli widzę, iż ludzie zmieniają się pod wpływem treningów, np. stają się bardziej systematyczni, zachowują się kulturalnie w stosunku do swoich współćwiczących. Wymaga to dużo pracy mojej, a w szczególności moich podopiecznych.

Jaką rolę ma instruktor w procesie szkolenia?

Rolą trenera jest kierowanie procesem szkolenia fizycznego, jak również opieka wychowawcza. Idealny instruktor powinien być osobą kompetentną, posiadającą wiedzę dotyczącą metodyki treningowej, a także pewne uzdolnienia pedagogiczne. Według mnie rolą trenera jest czuwanie i pomoc w prawidłowym rozwoju adepta Taekwon-do.

Jaką postawę przyjmuje trener w relacjach wobec swoich wychowanków?

Koreańscy mistrzowie uczyli tradycyjnych relacji nauczyciel-uczeń, wynikających z ich korzeni kulturowych. Na początku mojej praktyki trenerskiej stosowałem się do tych wzorców, lecz z czasem stwierdziłem, że nie zdaje to do końca egzaminu. Nie umiałem dotrzeć do moich podopiecznych w stopniu, w jakim bym chciał. Zaczęłem zachowywać się bardziej jak przyjaciel niż nauczyciel. Okazało się, że takie zachowanie jest niekorzystne w stosunku do niektórych dzieci. Część z nich zaczęła mnie traktować jako kolegę w negatywnym tego słowa znaczeniu. Obecnie staram się być przyjacielem dla ludzi rozsądnych, starszych, bardziej ukształtowanych. Dla dzieci i młodzieży chcę być kimś pomiędzy wychowawcą a przyjacielem, ale to zależy od osobowości adepta.

Jakie postawy przyjmują inni krajowi trenerzy Taekwon-do względem swoich wychowanków?

Czołowe autorytety Polskiego Taekwon-do, takie jak panowie Łoboda, Jedut czy Bujak preferują raczej liberalne podejście do relacji wobec swoich wychowanków.

Jakie znaczenie według trenera mają moralne założenia Taekwon-do (zasady, przysięga)?

Choi Hong Hi chciał, by fundamentem Taekwon-do było wychowanie w celu budowania pokojowego świata. Wpojenie zasady i przysięgi jest podstawą, by osiągnąć ten cel. Niestety realny świat niszczy czasami najpiękniejsze nawet ideały. Mam nadzieję, iż wpajanie zasad Taekwon-do jest praktykowane przez instruktorów i trenerów we wszystkich klubach. Chcę wierzyć, że znajdują oni czas na tą istotną i ważną rzecz w kształtowaniu charakterów młodych ludzi. Nie da się jednak ukryć, że koncentracja uwagi na sukcesach wynikającej ze współzawodnictwa i rywalizacji sportowej często jest sprawą priorytetową.

Czy trening Taekwon-do odgrywa dużą rolę w rozwoju moralno-społecznym jednostki (adepta)?

Jeśli człowiek będzie podchodził z pasją i zaangażowaniem do tego, co robi to myślę, że tak. Dobrze prowadzony adept, który lubi trenować, będzie chętniej przyswajał moralne założenia Taekwon-do, co uczyni go człowiekiem lepszym dla społeczeństwa. Źle prowadzony adept może się stać niebezpieczną dla otoczenia bronią, lecz tak jest niestety w każdej sztuce walki.

Jaki element pracy z dziećmi i młodzieżą uważa trener za najtrudniejszy?

Jeżeli chodzi o dzieci to w ich naturze jest to, że nie usiedzą długo w jednym miejscu. Nie da się przykuć ich uwagi na dłuższy czas. Zajęcia powinny być prowadzone bardziej pod kątem zabawy i często urozmaicane. Co do młodzieży to w fazie początkowej nauczania większość chciałaby już po kilku treningach zostać super wojownikiem. Trening Taekwon-do jest procesem bardzo złożonym wymagającym dużo cierpliwości, czasu i wytrwałości. Należy zaplanować trening tak, by pokazać im piękno i skuteczność technik Taekwon-do. Uczyć rzeczy postrzeganych przez niektórych z nich jako „nudne”, „niepotrzebne” w sposób ciekawy. Trzeba sprawić by adepci poczuli głód trenowania.

Jakie metody wychowawcze stosuje trener w swojej pracy?

W swojej praktyce trenerskiej stosuje m.in.: pogadanki, dyplomy dla osób, które opuściły najmniej treningów, pochwały i nagany słowne, pompki, stanie pod drabinkami, czasami nakaz opuszczenia treningu. W przypadku zachowania wyraźnie niezgodnego z prawem, np. pobicie, zastosowałbym wyrzucenie z klubu. Nie bez znaczenia jest moim zdaniem samowychowywanie się grupy. Nie raz widziałem, jak starszy stopniem kolega upominał młodszego od siebie, gdy ten robił coś negatywnego.

Jaka jest rola współzawodnictwa w procesie wychowania?

Najbardziej charakterystycznym dla sztuk i sportów walki sposobem współzawodnictwa są walki. Ze względu na duży stopień kontaktu, wiele osób się ich boi. Walka uczy odwagi, samokontroli, szacunku dla przeciwnika, dlatego każdy powinien próbować przełamać swój lęk. Inne formy współzawodnictwa na zawodach to układy i techniki specjalne, które uczą m.in. opanowania i dokładności. Na treningach rywalizacja na różnych płaszczyznach motywuje do pracy nad sobą. Trzeba jednak uważać, gdyż notoryczne porażki mogą zniechęcić adepta, a nawet prowadzić do zaniżenia samooceny. Nikt nie jest idealny i każdy popełnia błędy, lecz trzeba cały czas dążyć do tego, by stać się lepszym człowiekiem. Moim zdaniem współzawodnictwo ma wiele walorów wychowawczych.

Jak Taekwon-do wpłynęło na życie trenera?

Całe życie podporządkowałem Taekwon-do. Wiele poświęciłem, jak i wiele zyskałem. Myślę, że trening uczynił mnie lepszym moralnie człowiekiem. Jeśli chodzi o sferę finansową, to robię to bardziej dla idei. Są instruktorzy, trenerzy w naszym kraju, którzy utrzymują się tylko i wyłącznie z prowadzenia klubu i są całkiem niezłe ustawieni. Potrzeba tu zdolności menadżerskich (zdobywanie pieniędzy z różnych źródeł)ja takowych niestety nie posiadam. Praca instruktora jest dla mnie pasją i daje mi dużo satysfakcji.

Dziękuję za wywiad i życzę dalszych sukcesów w pracy trenerskiej.

Dziękuję.

ANKIETA

Ankieta jest anonimowa, oznacza to, iż nie musisz się na niej podpisywać. Proszę o dokładne przeczytanie punktów i podkreślenie (chyba, że pisze inaczej) wybranej (wybranych) przez Ciebie odpowiedzi.

Dziękuję za sumienne wypełnienie ankiety.

1. Jakiej jesteś płci?:
 - A) kobieta
 - B) mężczyzna

2. Ile masz lat?: Wpisz :lat.

3. Jak długo trenujesz Taekwon-do?:
 - a) mniej niż pół roku
 - b) od pół roku do roku
 - c) od roku do 2 lat
 - d) od 2 lat do 5lat
 - e) powyżej 5 lat

4. Jaki stopień (pas) posiadasz?:
 - a) nie posiadam żadnego stopnia
 - b) 10 Gup – biały pas
 - c) 9 Gup – biały pas z żółtą belką
 - d) 8 Gup – żółty pas
 - e) 7 Gup – żółty pas z zieloną belką
 - f) 6 Gup – zielony pas
 - g) 5 Gup – zielony pas z niebieska belką
 - h) 4 Gup – niebieski pas
 - i) 3 Gup – niebieski pas z czerwoną belką
 - j) 2 Gup – czerwony pas
 - k) 1 Gup – czerwony pas z czarną belką

5. Podkreśl 3 wybrane przez siebie odpowiedzi.

Dlaczego trenujesz? Bo:

- a) lubię Taekwon-do
- b) chcę nauczyć się bronić
- c) w moim miejscu zamieszkania nie ma innej formy rozrywki
- d) chcę podnieść swoją sprawność fizyczną
- e) dla uznania otoczenia
- f) lubię poznawać nowych ludzi
- g) każą mi rodzice
- h) moi koledzy też ćwiczą
- i) treningi uczą mnie systematyczności, opanowania i cierpliwości
- j) lubię imponować innym
- k)inne (wpisz).....

.....

6. W jakim stopniu przestrzegasz pierwszego punktu przysięgi Taekwon-do, który brzmi: *Będę bezwzględnie przestrzegał obowiązujących zasad w*

Taekwon-do.

- a) nie przestrzegam
- b) raczej nie przestrzegam
- c) raczej przestrzegam
- d) przestrzegam
- e) przestrzegam rygorystycznie
- f) nie znam

7. W jakim stopniu przestrzegasz drugiego punktu przysięgi Taekwon-do, który brzmi: *Będę szanował instruktora, wyższe stopnie i innych*

ćwiczących.

- a) nie przestrzegam
- b) raczej nie przestrzegam

- c) raczej przestrzegam
- d) przestrzegam
- e) przestrzegam rygorystycznie
- f) nie znam

8. W jakim stopniu przestrzegasz trzeciego punktu przysięgi Taekwon-do, który brzmi: *Nigdy nie będę nadużywał swoich umiejętności.*

- a) nie przestrzegam
- b) raczej nie przestrzegam
- c) raczej przestrzegam
- d) przestrzegam
- e) przestrzegam rygorystycznie
- f) nie znam

9. W jakim stopniu przestrzegasz czwartego punktu przysięgi Taekwon-do, który brzmi: *Będę bronił wolności i sprawiedliwości.*

- a) nie przestrzegam
- b) raczej nie przestrzegam
- c) raczej przestrzegam
- d) przestrzegam
- e) przestrzegam rygorystycznie
- f) nie znam

10. W jakim stopniu przestrzegasz piątego punktu przysięgi Taekwon-do, który brzmi: *Będę uczestniczył w budowie pokojowego świata.*

- a) nie przestrzegam
- b) raczej nie przestrzegam
- c) raczej przestrzegam
- d) przestrzegam
- e) przestrzegam rygorystycznie
- f) nie znam

11. W jakim stopniu przestrzegasz pierwszej zasady Taekwon-do:

Ye Ui - grzeczność, uprzejmość.

- a) nie przestrzegam
- b) raczej nie przestrzegam
- c) raczej przestrzegam
- d) przestrzegam
- e) przestrzegam rygorystycznie
- f) nie znam

12. W jakim stopniu przestrzegasz drugiej zasady Taekwon-do:

Yom Chi – uczciwość, rzetelność.

- a) nie przestrzegam
- b) raczej nie przestrzegam
- c) raczej przestrzegam
- d) przestrzegam
- e) przestrzegam rygorystycznie
- f) nie znam

13. W jakim stopniu przestrzegasz trzeciej zasady Taekwon-do:

In Nae – wytrwałość, samozaparcie.

- a) nie przestrzegam
- b) raczej nie przestrzegam
- c) raczej przestrzegam
- d) przestrzegam
- e) przestrzegam rygorystycznie
- f) nie znam

14. W jakim stopniu przestrzegasz czwartej zasady Taekwon-do:

Guk Gi – samokontrola, opanowanie.

- a) nie przestrzegam
- b) raczej nie przestrzegam

- c) raczej przestrzegam
- d) przestrzegam
- e) przestrzegam rygorystycznie
- f) nie znam

15. W jakim stopniu przestrzegasz piątej zasady Taekwon-do:

Baekjul Boolgool – odwaga, niezłomny duch.

- a) nie przestrzegam
- b) raczej nie przestrzegam
- c) raczej przestrzegam
- d) przestrzegam
- e) przestrzegam rygorystycznie
- f) nie znam

16. Czy według Ciebie podczas treningów wystarczająco dużo czasu poświęca się na tłumaczenie i wpajanie zasad oraz przysięgi Taekwon-do.

- a) na treningach nie tłumaczy się zasad i przysięgi Taekwon-do
- b) podczas treningów za mało czasu poświęca się na tłumaczenie zasad i przysięgi Taekwon-do
- c) raczej wystarczy
- d) wystarczy
- e) na treningach za dużo mówi się (tłumaczy) o zasadach i przysiędze Taekwon-do.
- f) inne
-

Dziękuję za poświęcony czas i sumienne wypełnienie ankiety.

Załącznik 4

Zdjęcia



Fot.1. Seminarium Taekwon-do z gen. Choi Hong Hi (pierwszy rząd w środku)⁶⁰



Fot.4. Na zdjęciu General Choi Hong Hi IX Dan - twórca Taekwon-do i Krzysztof Kloska obecnie II Dan.⁶¹

⁶⁰ www.sonso.republika.pl

⁶¹ Tamże.



Fot.2. Pokaz rozbicia dachówek

Źródło: zbiór własny



Fot.3. Rozciąganie statyczne

Źródło: zbiór własny



Fot.5. Walka sportowa na treningu Taekwon-do ITF

Źródło: zbiór własny

Zdjęcia z treningu

Źródło: zbiór własny



Fot.6.



Fot.7.



Fot.8.



Fot.9.



Fot.10.



Fot.11.