

**UNIWERSYTET WROCŁAWSKI
WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH
INSTYTUT SOCJOLOGII**

RAFAŁ WEKIERA

**TAEKWON-DO JAKO FORMA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
I ELEMENT STYLU ŻYCIA**

**PRACA MAGISTERSKA
NAPISANA POD KIERUNKIEM
DR PAWŁA CZAJKOWSKIEGO**

WROCŁAW 2008

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
ROZDZIAŁ I. RAMY TEORETYCZNE	5
1.1 NOWOCZESNOŚĆ I KULTURA	5
1.2. SOCJOLOGICZNE ROZUMIENIE KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU	9
1.3. STYL ŻYCIA	14
1.4. SZTUKI I SPORTY WALKI	21
1.5. DOJANG JAKO GRUPA SPOŁECZNA	25
1.6. MOTYWACJA	28
1.7. ZARYS HISTORII KOREI	29
1.8. GENEZA I CHARAKTERYSTYKA TAEKWON-DO.	32
ROZDZIAŁ 2. ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE BADAŃ WŁASNYCH	40
2.1 PRZEGLĄD DOTYCHCZASOWYCH BADAŃ	41
2.2. PROBLEMY BADAWCZE, PYTANIA.	43
2.3. ORGANIZACJA BADAŃ WŁASNYCH	43
ROZDZIAŁ 3. PRZEDSTAWIENIE WYNIKÓW BADAŃ	45
3.1. CHARAKTERYSTYKA BADANEJ POPULACJI.....	45
3.2. ANALIZA ODPOWIEDZI.....	48
3.3. EFEKTY TRENINGU TAEKWON-DO.....	62
PODSUMOWANIE	79
BIBLIOGRAFIA	82

Wstęp

Aktywność fizyczna stanowi istotny element kultury nowoczesnych społeczeństw. W ostatnich latach możemy dostrzec zwiększenie popularności sztukami i sportami walki. Uprawiane są z ogromnym zainteresowaniem przez miliony ludzi na całym świecie. Raport UK-FiS 1995 wylicza około 300 odmian walki wręcz, jakie są trenowane na całym świecie. Również w Polsce, prawdopodobnie ze względu na słabo rozwiniętą infrastrukturę, wiele osób wybiera Walki Wschodu, jako formę aktywności. We Wrocławiu znajduje się kilka bardzo ważnych ośrodków sztuk walki zrzeszających, co najmniej kilkaset osób. M.in. Wrocławski Klub Karate Kyokushin, Centrum Taekwon-Do Wrocław, Klub Kickboxingu – Fighter itd. Obecnie sztuki walki straciły znaczenie stricte militarne (choć ich elementy wykorzystywane są w szkoleniach np. służb mundurowych). Dalekowschodnie sztuki walki oraz wywodzące się z nich sporty walki stanowią znakomite źródło wiedzy o kulturze, tradycjach i historii krajów azjatyckich. Uczą technik obronnych, samodyscypliny, kształtują ciało i osobowość człowieka. Mogą być traktowane, jako hobby, sposób spędzania wolnego czasu, są formą aktywności fizycznej, a także (w niektórych przypadkach) zawodowym sportem.

Walki wschodu są również dziedziną kultury, która na gruncie badań socjologicznych jest trochę zaniedbywana. Na świecie zajmują się nią m.in. A. Dolin, G. Popow, D. Draeger. Z Polski natomiast można wymienić takich badaczy jak: Stanisław Tokarski, Jerzy Kosiewicz, Kazimierz Obodyński oraz Wojciech J. Cynarski, twórca humanistycznej teorii sztuk i sportów walki.

Celem niniejszej pracy jest przybliżenie sztuk i sportów walki, jako formy aktywności sportowej i kultury fizycznej. Poprzez badania empiryczne chciałem odnaleźć motywy uprawiania Taekwon-Do oraz ukazać efekty treningu i funkcje, jakie może spełniać i spełnia ta sztuka walki.

Praca składa się z trzech rozdziałów. Pierwszy definiuje znaczenie pojęć z punktu widzenia socjologii takich jak: kultura, kultura fizyczna, styl życia. Staram się również przybliżyć sztuki i sporty walki, ich związki z kulturą oraz analizuję grupę ćwiczącą, jako grupę społeczną. Dalej przedstawiam genezę i charakterystykę koreańskiej sztuki walki Taekwon-Do.

W rozdziale drugim przedstawiam przegląd dotychczasowych badań, sposób organizacji i przeprowadzenia własnych oraz pytania badawcze.

Rozdział trzeci ilustruje uzyskane wyniki podczas badań i ich analizę.

Chciałbym, aby poniższa praca pozwoliła empirycznie udowodnić pozytywne efekty uprawiania sztuki walki oraz aby była niewielkim przewodnikiem dla chcących poznać Taekwondo, a także pozwoliła spojrzeć na sztuki walki z socjologicznej perspektywy.

Rozdział I. Ramy teoretyczne

Rozdział ten poświęcony jest scharakteryzowaniu pojęć stanowiących podstawy teoretyczne niniejszej pracy. Na początku zajmę się przybliżeniem nowoczesności i ogólnego pojmowania kultury. Następnie przejdę do omówienia kultury fizycznej i sportu z socjologicznego punktu widzenia. W kolejnych podrozdziałach zajmę się stylem życia, sztukami i sportami walki, grupie społecznej, jaką tworzą adepci uczestniczący w treningach, motywacji oraz charakterystyce Taekwon-Do. Będziemy poruszać się po orbitach takich nauk jak: socjologia, psychologia, antropologia i historia. Poruszenie zagadnień z w/w nauk jest niezbędne w celu opisanie tematu i zrozumienia problemów badawczych.

1.1 Nowoczesność i kultura

Obecne tempo zmian społecznych, zasięg zdobyczy technologicznych, zmniejszenia dystansu (a raczej jego zaniku) pomiędzy ludźmi dzięki komunikacji elektronicznej i satelitarnej lokuje nas w epoce nowoczesności. Została zapoczątkowana ponad sto lat temu przez proces industrializacji, czyli użycie do produkcji maszyn napędzanych energią nieożywioną. Migracja ludzi z terenów wiejskich do miejskich gdzie większość z nich znalazła zatrudnienie (w biurach, fabrykach, sklepach) jest również jedną z cech nowoczesnego społeczeństwa, na którą wskazał Auguste Comte. Autor „kursu filozofii pozytywnej”, jako *differentia specifica* tak nazwanej epoki, wymienia również m.in. nasilające się antagonizmy pomiędzy pracownikami i pracodawcami, nastawienie ludzi na zysk, nierówności społeczne i system ekonomiczny oparty na konkurencji. Żyjemy w społeczeństwie nowoczesnym, które narzuca pewne wzorce zachowań i sposób myślenia. Jako jego członkowie poddawani jesteśmy „naciskom” kultury masowej, kształtującej pośrednio nasz styl życia. W dzisiejszych czasach przenikanie kultur i ich wzajemne oddziaływanie ma globalny charakter. Otwarcie granic, usprawnienie komunikacji, globalizacja interesów, powoduje, że coraz częściej podróżujemy, czy to w sprawach zawodowych czy dla przyjemności. Kontakt z innymi kulturami jest coraz bardziej powszechny i jego częstotliwość wzrasta. Pracujemy w międzynarodowych korporacjach, współpracujemy z ludźmi z całego świata.

W ostatnich latach dwudziestego wieku można zaobserwować zwiększone zainteresowanie sztukami i sportami walki. Ich uprawianie w harmonijny sposób wpływa na sprawność całego ciała a także uczy dyscypliny i wyrabia pewność siebie. Jak wskazują niektórzy badacze (Bauman, Fromm) nowoczesność prowadzi do zaburzeń ładu moralnego, znieczulicy oraz wyobcowania. Człowiek zagubiony w pędzącym rozwoju cywilizacji traci poczucie bezpieczeństwa. Uprawianie walk Wschodu pozwala przywrócić stan pożądany. W środkach masowego przekazu, można zauważyć legitymizację modelu fitness, człowieka zdrowego, sprawnego fizycznie i psychicznie. Świadomość wpływu, jaki sami mamy na nasze zdrowie przekłada się na sposób życia, m.in. poprzez zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną. Sztuki i sporty walki stanowią bardzo dobrą formę spędzania wolnego czasu i aktywności sportowej.

Dalekowschodnie sztuki walki należą do dziedzictwa kulturowego Azji. Oparte na religii i filozofii Wschodu stanowią jeden z ciekawszych przejawów życia społecznego mieszkańców tego kontynentu.

Wspomniane przeze mnie pojęcie kultury wymaga szerszego omówienia, ponieważ stanowi jakby punkt wyjścia w rozważaniach teoretycznych zawartych w mojej pracy.

Kultura jest jednym z najstarszych oraz najbardziej różnorodnych definicyjnie terminów. Wywodzi się z czasów Cycerona (106-43r p.n.e.), który określił filozofię mianem *cultura animi* - uprawą umysłu. Kultura bezpośrednio wpływa na nasze postrzeganie świata. Przez jej pryzmat patrzymy na inne społeczeństwa (niejednokrotnie dokonując ich oceny), kultura reguluje nasze sposoby komunikowania się (język), ubierania, zawierania małżeństw, pracy, życia rodzinnego czy spędzania wolnego czasu. W potocznym rozumieniu, pojęcie kultury występuje w następujących znaczeniach: moralnym, intelektualnym i estetycznym. Szeroko rozumianą kulturę wiąże się również z rozwojem technicznym czy ogólnie pojętą nowoczesnością. Według Turnera kultura składa się z symboli, które łączą się w systemy, regulujące nasze sposoby komunikacji, interakcji i zachowań. Wyróżnić możemy systemy językowe (służące porozumiewaniu się), systemy technologii (pozwalające manipulować środowiskiem), systemy wartości, przekonań i norm. Ostatni z systemów to zasoby wiedzy. [Turner 1998, s.53]. Analizując definicję Bierstedta, który kulturą nazywa „wszystko co ludzie czynią, myślą i posiadają jako

członkowie społeczności” [Sztompka 2003, s.233], P. Sztompka wymienia następujące jej elementy: pierwszym jest kultura normatywna, określająca metody działania, właściwe dla danej zbiorowości oraz te, które uznane SA przez nią za negatywne i przez tą kulturę zakazane. Drugą część stanowi kultura idealna, zwana też symboliczną, czyli zestaw przekonań, idei i symboli definiujących znaczenie działań i zjawisk. Ostatnim składnikiem jest kultura materialna, w której skład wchodzi wytworzone i używane przez ludzi przedmioty, urządzenia i obiekty. Do swojej pracy chciałbym zaadoptować socjologiczną definicję kultury podaną przez E.Wnuka-Lipińskiego: *„Kultura obejmuje ogół zachowań i przedmiotów symbolicznych o charakterze realizacyjnym”* [Wnuk-Lipiński 1979, s.13].

W powyższej definicji symbolem może być przedmiot lub zachowanie ludzkie, których cechą jest to, że ich wartość i znaczenie nadawane jest przez posługujących się nimi ludźmi. Zachowania symboliczne można podzielić na te o charakterze instrumentalnym, poprzez które można osiągnąć jakiś cel oraz autoteliczne, pełniące funkcje celu samego w sobie. Takie zachowania nazywa się również realizacyjnymi. Kultura jest ściśle związana ze społeczeństwem i według Giddensa nie powinna być osobnym obiektem badań. *„Żadna kultura nie mogłaby istnieć bez społeczeństwa. Ale też żadne społeczeństwo nie mogłoby istnieć bez kultury”* [Giddens 2005, s.45]. Ważnym zagadnieniem bezpośrednio dotyczącym kultury, jest wprowadzone przez znanego francuskiego socjologa Emile Durkheima pojęcie faktów społecznych. Posiadają trzy fundamentalne cechy: są podzielane przez wszystkich członków zbiorowości, wobec każdej jednostki są zewnętrzne, co znaczyło, że ich nie stworzyła tylko zastała gotowe. A po trzecie wywierają wpływ na sposób myślenia i zachowania się członków społeczności. Religia, prawo, moralność to przykłady faktów społecznych. Czy można pokusić się o tezę, że sztuki walki są również faktami społecznymi zgodnie z definicją Durkheima? Myślę, że w niektórych przypadkach można śmiało udzielić odpowiedzi twierdzącej. Weźmy jako przykład chińskie *Wu-Shu* (na świecie znane bardziej jako *Kung-Fu*). Jest narodowym sportem Chińczyków, stanowi ważny składnik edukacji w programie szkolnym. Uprawiają je miliony osób. Od najmłodszych dzieci ćwiczących w olbrzymiej ilości szkołach walki, po najstarszych przedstawicieli chińskiego społeczeństwa, którzy codziennie o poranku poddają się ćwiczeniom medytacyjno-ruchowym najbardziej miękkiego stylu, jakim jest TaiChiChuan (Taijiquan). Wu-Shu jest wspólne dla większości Chińczyków. Jest dla nich zewnętrzne, ponieważ powstało kilka wieków

wcześniej, a także wpływa na ich zachowanie: poddają się ćwiczeniom w olbrzymiej większości (czyli zachowują się konformistycznie). Najważniejszą cechą Wu-shu, ale też wielu innych sztuk walki jest ich ściśle powiązanie z religią społeczeństw, z których się wywodzą. Opierają się na wartościach obecnych w danej religii, a ich uprawianie ma prowadzić do osiągnięcia nie tylko zewnętrznej, ale i wewnętrznej doskonałości. Innym przykładem może być Muay-Thai, czyli boks tajski. Jest sportem narodowym Tajlandii. W kraju, w którym większość ludzi zajmuje się uprawą roli i żyje bardzo skromnie, Muay-Thai stanowi często jedyną drogę do polepszenia warunków bytowych. W jaki sposób? Otóż rodzice wysyłają swoje pociechy w wieku 9-10 lat do obozu szkoleniowego. Dzieci trenują tam po kilka godzin dziennie, ale także uczą się i pracują. W ich świadomości zakorzenione jest, że jeśli będą dobrze ćwiczyć a później walczyć, staną się sławnymi zawodnikami, co z kolei rozstawi ich wioskę, a także pozwoli na dostatnie życie ich rodzinie. W tych dwóch przypadkach sztuka walki istotnie wpływa na sposób życia społeczeństw, ale jak możemy zauważyć powyżej motywy uprawiania różnią się od siebie. Z drugiej strony możemy wziąć na przykład kickboxing, który jest typowym sportem walki. Mimo iż wywodzi się z tradycyjnych sztuk walki (karate i boksu), to trenują ten sport nieliczni, chcący podjąć się rywalizacji (sportowej). Jego uprawianie często nastawione jest na zdobycie laurów i popularności. W takim przypadku nie możemy traktować go jako Durkheimowskiego faktu społecznego.

Dialog kultur Wschodu i Zachodu doprowadził do asymilacji sztuk walki na grunt europejski i amerykański, w wielu przypadkach przybierając usportowioną postać. Tradycja oraz filozoficzno-religijna otoczka często są zastępowane przez ducha rywalizacji. Szacuje się, że sztuki walki i wywodzące się z nich sporty walki uprawia ponad 200 milionów ludzi na całym świecie. W Polsce tę formę aktywności preferuje od 200 do 300 tysięcy osób. Sporty te spełniają funkcje instrumentalne, prowadząc niektórych adeptów poprzez ciężki trening i kolejne zawody do mistrzostwa sportowego w tej dziedzinie. Dla innych samo uprawianie przynosi satysfakcję i korzyści autoteliczne. Ponieważ ich istnienie można propagować przez aktywność fizyczną, nie można pominąć ich oczywistych związków z kulturą fizyczną. A. Wohl o powiązaniach gimnastyki, sportu i wychowania fizycznego pisał tak: *„Historia zaś dowodzi, że zarówno w starożytności, feudalizmie, jak również w warunkach społeczeństwa kapitalistycznego rozwój sił zbrojnych był jednym z najbardziej zasadniczych czynników pobudzających rozwój różnych form kultury fizycznej, a*

zarazem jednym z istotnych celów uprawiania ćwiczeń fizycznych(...). Wiele sportów pochodzi bezpośrednio z działań wojennych, a wiele innych sportów tym działaniom służy” (Cynarski, 2006 s.35)

1.2. Socjologiczne rozumienie kultury fizycznej i sportu

Sztuki walki możemy analizować, jako element kultury fizycznej, ale również traktować je w kategorii sportu. W związku z tym należy bliżej przyjrzeć się owym zagadnieniom.

Zbigniew Krawczyk wskazuje na cztery typy rozumienia kultury fizycznej.

- 1) Kultura fizyczna, jako kultura materialna, środowisko kształtowane przez człowieka dla jego potrzeb i wartości. Ta definicja ma charakter globalny i przez to może łączyć naukę o kulturze fizycznej z naukami aksjologicznymi.
- 2) Kultura fizyczna to pewien układ wartości, czynności oraz ich skutków w dziedzinie fizycznej aktywności człowieka. Możemy tu wymienić zarówno pracę fizyczną oraz zachowania prozdrowotne, polepszenie sprawności i ekspresję ciała. Treści i formy tych zachowań są społecznie determinowane stopniem rozwoju społeczeństwa, jego typu, systemu znaków i symboli.
- 3) Kultura fizyczna to *„całokształt form aktywności ruchowej człowieka podejmowanych świadomie i celowo dla pomnożenia zdrowia, rozwoju, sprawności fizycznej i urody człowieka, podporządkowanych wzorowi osobowości wszechstronnej, harmonijnej i dynamicznej”*. [Krawczyk 1995, s.27] Formy, o których mowa w tym ujęciu to gry, zabawy, sporty i turystyki. Ten sposób myślenia o kulturze fizycznej najlepiej wiąże się z nowoczesnym, aktywnym stylem życia.
- 4) Kultura fizyczna, jako synonim sportu. Pojmowanie w ten sposób kultury fizycznej występuje sporadycznie. Używa się obu pojęć, jako rozłącznych. W zachodniej literaturze przedmiotu używa się terminu „aktywność fizyczna” na zmianę z kulturą fizyczną.

Na podstawie powyższych ujęć teoretycznych rozumienia kultury fizycznej, Krawczyk proponuje następującą definicję tego pojęcia: *„Kultura fizyczna jest to względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę, cielesną doskonałość i ekspresję*

człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań". [Krawczyk 1995, s.28]

W kulturze fizycznej można wyróżnić trzy główne, stosunkowo samodzielne, lecz silnie przenikające się nawzajem części: sport, wychowanie fizyczne, rekreację.

1) Sport. Generalnie w sporcie chodzi o osiągnięcie jak najlepszych wyników, maksymalnej sprawności, sukcesu, rywalizacji, pokazanej zazwyczaj szerszej publiczności w formie widowiska, jako zjawiska kultury masowej. Sport jest przejawem kultury symbolicznej i jest obecny w kulturze masowej. Florian Znaniecki uważał, że zachowania sportowe należą do czynności pracy. Wywodzą się z niej i są wykonywane w tym samym czasie przez jednych w charakterze sportu (zawodnicy), a przez innych w charakterze pracy (trenerzy). Większość badaczy (Veblen, Huizinga) lokuje sport w sferze zabawy, uważając zachowania sportowe za czynności nieprodukcyjne, charakteryzujące się współzawodnictwem oraz dążeniem do osiągnięcia jak najlepszego wyniku. Jednak to podejście odnosi się właściwie do „spontanicznego” i rekreacyjnego uprawiania sportu.

Obrastając w ramy instytucjonalizacji sport traci swoją autoteliczną wartość i zaczyna przejawiać aspekty instrumentalnego uprawiania. Nie jest już wartością samą w sobie, nie jest uprawiany dla przyjemności i ruchu, jako takiego. W swych wyczynowo-widowiskowych formach staje się mechanizmem osiągania innych niż autoteliczne wartości, takie jak społeczny prestiż, wartości komercyjne i kompensacyjne. W związku z tym autor „Kultury fizycznej” wskazuje na inne rodzaje interpretacji sportu, jako zjawiska kultury. Należą do nich:

- 1) Interpretacja antropologiczno-kulturowa, ujmuje sport w kategoriach wartości i wzorów kultury dwojakiego typu: uniwersalnych i swoistych. Włącza sport jako element stylu życia.
- 2) Interpretacja aksjologiczna, sport jest tutaj jedną z form ludzkiej twórczości obok mitu, religii, sztuki. Wyraża idee piękna i dążenia do doskonałości.
- 3) Interpretacja psychoanalityczna opiera się na psychoanalizie w jej wariacie humanistycznym i teorii anomii, która stanowi wyraz niespełnienia i niezaspokojenia. Przejawia się to m.in. we frustracji, dezintegracji osobowości i chorobach cywilizacyjnych. Sport jest wyrazem tych procesów, ale jednocześnie sposobem ich rozładowania lub sublimacji. Pozwala rozładować agresję – działając, jako **katharsis**. W ankiecie umieściłem pytanie o „wzrost

agresywności u osób ćwiczących, chciałbym teraz zająć się tym zagadnieniem od strony teoretycznej. E. Aronson podaje następującą definicję agresji: „*jest to zamierzone działanie mające na celu wyrządzenie krzywdy lub spowodowanie przykrości. Działanie to może być fizyczne lub słowne. Jest agresją niezależnie od tego czy osiąga swój cel, czy nie*” [Aronson 2002, s.236]. Według Aronsona liczy się intencja. Rozróżnia on dwa rodzaje agresji: wrogą i instrumentalną. Pierwsza powodowana jest gniewem i ma na celu zadanie bólu fizycznego innej osobie. W drugim przypadku zamiar wyrządzenia krzywdy stanowi środek do osiągnięcia innego celu. Drugi rodzaj występuje w sportach opartych na fizycznym kontakcie (jak hokej, rugby) czy w sztukach i sportach walki. Podczas sparringu na treningu lub walki turniejowej walczący próbuje trafić przeciwnika (uderzeniem, kopnięciem) aby zdobyć punkt i przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę. Agresja ma tutaj wyraźny, instrumentalny wydźwięk. Czy agresję można rozładować np. poprzez ćwiczenia fizyczne? Freudowska koncepcja *katharsis* zakłada, że człowiek musi wyładować swoją agresywną energię, w przeciwnym razie skumulowana może wybuchnąć, prowadząc do przemocy lub choroby psychicznej. Nie ma jednak jednoznacznych dowodów na to, że aktywność fizyczna zmniejsza agresywność.

- 4) Interpretacja semiotyczna - traktuje sport, jako system znaków. Znajdują się w sporcie dwa kody, pierwszy dotyczy zasad i reguł rywalizacji sportowej, drugi dotyczy uniwersalnych interakcji symbolicznych. Eksponuje odwieczne ludzkie wartości, takie jak: zwycięstwo i porażka, siła i słabość itp.
- 5) Interpretacja systemowa zakłada, że sport jest elementem wszystkich typów systemów społecznych tj. normatywnego (poziom kultury), strukturalnego (poziom struktury społecznej) i systemu zachowań (poziom indywidualnych osób). Do kultury zalicza się jedynie poprzez pierwszy z nich.

K. Heinemann definiuje sport za pomocą zmiennych konstytutywnych, do których zalicza: ruch ciała, zasadę wyczynu. Należy zaznaczyć, że jest on różnie interpretowany w zależności od społeczeństwa, a także w jego ramach - w zależności od sytuacji. Sport jest podporządkowany regułem społecznym i

definiowany poprzez łańcuch regulacji społecznych i wzorów interakcji. Sport jest nieproduktywny, a więc nie służy wytwarzaniu produktów.

Sport składa się z dwóch segmentów. Pierwszy to system znaków decydujący o jego oryginalności, a drugi „zawiera te symbole, dzięki którym wchodzi do *generalnego systemu społecznych relacji i społecznych wartości*” (Krawczyk, 2000 s.21)

Sport stanowi rozwiniętą w kulturze ludzkiej, zrytualizowaną formę walki. Walka wręcz sięga początków ludzkości. Biegłość w walce i trening wojowników były zaczątkiem kultury fizycznej oraz współzawodnictwa sportowego. Obyczaj walki, ćwiczenia technik i taktyk wpływają na współczesną formę kultury fizycznej. Jest to bardzo dobrze widoczne w kolebkach sztuk walki-krajach Dalekiego Wschodu, gdzie stworzone tam systemy „*stanowią tradycje narodowe poszczególnych grup etnicznych*”. [Cynarski, 2004 s. 137] (Taekwondo w Korei, budo w Japonii, kung-fu wushu w Chinach).

2) Wychowanie fizyczne. Podstawowym założeniem wychowania fizycznego jest ukształtowanie osobowości młodego człowieka poprzez proces pedagogiczny o charakterze instytucjonalnym. Wychowanie fizyczne jest wprowadzaniem człowieka w świat kultury fizycznej oraz kreuje jego ciało zgodnie z przyjętymi w danym społeczeństwie wzorami i ideałami wychowawczymi (Krawczyk 1995, s. 54)

3) Rekreacja. Z kolei rekreacja fizyczna (czynny wypoczynek, sport masowy) obejmuje „*wszystkie zajęcia o treści ruchowo-sportowej, którym człowiek oddaje się z własnej chęci w czasie wolnym od obowiązków, dla wypoczynku, rozrywki i dla rozwoju własnej osobowości*” (Ibidem)

Odrzucając wszelki przymus charakterystyczny dla wychowania fizycznego oraz dążenie do zdobycia uznania, (co ma miejsce w sporcie) stanowi wartościową, zabawową i radosną formę spędzania **wolnego czasu**.

Czas jest zjawiskiem regulowanym przez kulturę danego społeczeństwa. Istnieje czas nauki, czas pracy, czas wypoczynku itd. Dla opisu rozkładu czasu w różnych społeczeństwach, grupach czy kategoriach społecznych socjologowie używają pojęcia *budżetu czasu*. Niektóre grupy społeczne, organizacje, stosunki społeczne charakteryzowane są poprzez – jak to określał R. Merton – „*społecznie oczekiwane trwałości*” (Sztompka, 2003 s.485). Duża trwałość powoduje większe

zaangażowanie, poświęcenie większej ilości zasobów i środków, a przez to wyższy stopień identyfikacji jednostki z grupą. Analizując pojęcie czasu z perspektywy grupy ćwiczącej Taekwondo, należy wspomnieć jeszcze o społecznych funkcjach czasu. Jedną z takich funkcji jest synchronizacja. Działania jednostek (adeptów), a dalej grup i organizacji (klub, sekcja) muszą być zsynchronizowane. Aby trening mógł się odbyć ludzie chcący wziąć w nim udział muszą stawić się w odpowiednim miejscu (dojang) i o wyznaczonym czasie. Innym wymogiem funkcjonalnym jest sekwencyjne uporządkowanie działań. Pewne procesy społeczne przebiegają według logicznego ciągu, który wyznacza prawidłową kolejność. Biorąc za przykład naszą grupę ćwiczącą stwierdzamy, że nie może być tak, iż ćwiczenia rozciągające wykonywane są bez rozgrzewki (grozi to kontuzją). Że nie można zdawać egzaminu na wyższy stopień bez uprzedniego opanowania nowych technik, a także zwiększenia stażu treningowego.

Sporo miejsca na temat czasu wolnego poświęca A. Kłoskowska w książce „Kultura masowa. Krytyka i obrona”. Pojęcie czasu wolnego pojawiło się wraz z dynamicznym rozwojem społeczeństw industrialnych. Amerykański socjolog i ekonomista końca XIX wieku, T. Veblen, określał czas wolny „*leisure*”, jako nieprodukcyjne spędzanie czasu. Forma ta była manifestem bogactwa, na które mogli pozwolić sobie tylko zamożni obywatele. Początki industrializmu charakteryzowała tendencja do maksymalnego wykorzystywania czasu na pracę. W wyniku działań ruchów robotniczych i wzrastającego lęku rządzących przed możliwą rewolucją społeczną, a także rozwoju technicznego, czas przeznaczony na pracę zaczął się kurczyć. W ciągu pięciu dziesięcioleci dwudziestego wieku udało się skrócić długość dnia roboczego we Francji o 30%, a w Stanach Zjednoczonych nawet o 40%.

Jasno sformułował określenie czasu wolnego amerykański socjolog M. Kaplan: „*Leisure (czas wolny) jest to czas, w którym człowiek ma najwięcej możliwości, aby być samym sobą*” [Kłoskowska 1964, s.164]

A. Kłoskowska traktuje czas wolny, jako zjawisko masowe, które odgrywa dużą rolę dla rozwoju kultury masowej. Umożliwia bowiem ludziom, którzy posiadają różne od siebie warunki pracy i bytowania korzystanie z różnych zasobów kulturalnych, sportowych czy edukacyjnych. Wspomniana tutaj kultura masowa, zwana również popularną, jest typem kultury symbolicznej. „*Kultura masowa jako dominująca forma organizacji symbolicznej kultury, powstała na gruncie społeczeństw uprzemysłowionych*”. [ibidem] Warunki, które umożliwiły rozwój tego typu kultury to:

społeczno-ekonomiczna dominacja wielkich ośrodków miejskich, industrializm, rozwój techniki, ewolucja warunków społecznych, edukacja. Według Kłoskowskiej kultura masowa powinna – na płaszczyźnie formalnej – spełniać dwa kryteria: kryterium ilości i kryterium standaryzacji. Kryteria te zakładają jednolitość i hegemonizację przekazu, który powinien dotrzeć do jak najszerzej grupy odbiorców, czyli publiczności, która jest określana, jako swobodna grupa osób przejawiająca podobne zainteresowania i potrzeby. Sztuki i sporty walki należą do sfery sportu, rekreacji - jako sposób spędzania wolnego czasu, a także wychowania fizycznego. Podkreśla się wpływ systemów walki krajów Dalekiego Wschodu na współczesny obraz kultury fizycznej.

1.3. Styl życia

W nowoczesnym społeczeństwie pewnym zmianom ulegają aspekty społeczne i ekonomiczne, a także sposoby spędzania wolnego czasu. Pozytywnym zjawiskiem jest wzrost świadomości zagadnień związanych ze zdrowiem. Coraz bardziej popularny staje się zdrowy styl życia, który wiąże się ściśle z aktywnością fizyczną.

W dobie niszczenia środowiska naturalnego, rozwoju chorób cywilizacyjnych, ruch w odpowiedniej dawce i formie stanowi swoiste antidotum przeciwdziałające fizycznej i psychicznej degradacji organizmu.

„...Styl życia, uwzględniający uczestnictwo w różnych formach rekreacyjnej działalności ruchowej charakteryzuje się dynamiką zmian i większymi zdolnościami adaptacyjnymi do zmieniających się warunków życia oraz skuteczniejszą możliwością samorealizacji jednostki w warunkach zagrożeń i wyzwań cywilizacyjnych...” [Żukowska 1995].

Według Z. Pietrasińskiego **styl życia** to najogólniejsza charakterystyka aktywności danej grupy społecznej lub jednostki, wyróżniająca specyficzne dla niej działania i wartości. „Specyficzne”, to znaczy działania odróżniające funkcjonowanie określonej grupy (lub jednostki) od działania innych grup (lub jednostek), z którymi je porównujemy. Mimo tego, że styl życia jest częściowo tym, co otrzymujemy zaraz po narodzeniu (zależy od naszego statusu społecznego) to kształtuje się on przez całe nasze życie i ulega przeobrażeniom.

Jako socjologiczna kategoria „styl życia” posiada uniwersalny charakter. Stosowana jest do analizy zróżnicowania społecznego zarówno w wymiarze makrostruktury społecznej (określonych warstw i klas społecznych), jak i mikrostruktury (np. jednostka, mała grupa). Miejsce zamieszkania, wykształcenie, wykonywany zawód oraz poziom dochodów to podstawowe czynniki zróżnicowania społecznego, wpływające na kształt stylu życia. Uważa się, że wyznaczany przez funkcjonujący w danej kulturze system wartości i wzorców zachowań styl życia jest zastosowaniem w praktyce pewnych wzorców kulturowych. Stąd formułowanie i społeczna realizacja wzoru człowieka zdrowego, sprawnego fizycznie, uprawiającego sport i interesującego się sportem w danej grupie czy podgrupie społecznej – określa miejsce i znaczenie kultury fizycznej w stylach życia poszczególnych zbiorowości społecznych.

Nowoczesność diametralnie zmienia charakter życia codziennego, to ciągły wybór, który kształtuje nasz styl życia. Decyzje, które codziennie należy podejmować, od tego co zjeść po zachowanie się w danej sytuacji, determinują naszą tożsamość.

Styl życia jest terminem chętnie używanym przez specjalistów od marketingu, interesują się tą tematyką również psychologowie i ekonomiści. Dla potrzeb mojej pracy przyjmę perspektywę socjologiczną, która zakłada, że styl życia „*oznacza zespół codziennych zachowań, specyficzny dla danej zbiorowości lub jednostki (treść lub konfiguracja owych zachowań), charakterystyczny sposób bycia odróżniający daną zbiorowość lub jednostkę od innych*” [Sicinski 2002 s.23] I dalej: „*styl życia jest przejawem pewnej zasady (zasad) wyboru wzorców codziennego postępowania spośród repertuaru zachowań możliwych w danej kulturze, stanowi pewną strategię życiową*” [Siciński 2002, s.79] Na podstawie koncepcji *homo eligens*, czyli wyborów dokonywanych przez ludzi wyróżnia się następujące kategorie stylów życia:

- 1) Styl życia w sytuacji ograniczonych możliwości wyboru spowodowanych różnymi czynnikami: ekonomicznymi, ekologicznymi, społeczno-politycznymi czy technicznymi.
- 2) Styl życia polegający na unikaniu dokonywania wyboru.
- 3) Styl życia będący poszukiwaniem drogi życiowej, polega na poszukiwaniu własnego stylu życia. Próby odpowiedzi na pytania do czego warto dążyć? Co nadaje sens życiu?
- 4) Styl życia nastawiony na autoteliczne działanie. Rezultaty mają mniejsze znaczenie niż samo podejmowanie aktywności.

5) Styl życia nastawiony na zachowawczy skutek działań, oparty na konformizmie i zrytualizowany.

6) Styl życia nastawiony na aktywność prowadzącą do zmiany.

Czy Taekwondo jest elementem stylu życia? Zdecydowanie tak. „Pasuje” do kilku z wymienionych powyżej typów. W pierwszym przypadku ograniczone możliwości uprawiania sportu (spowodowane złą infrastrukturą, zapóźnieniem kulturowym w konfiguracji technicznej) powodują, że Taekwondo może być alternatywą dla innych sportów i form rekreacji fizycznej. Taekwondo może stanowić formę poszukiwania swojej drogi życiowej, jako sztuka walki oparta na tradycji, może być (i jest) nośnikiem wyższych wartości. Systematyczny trening może prowadzić do uzyskania szeregu pozytywnych efektów (m.in. sprawności fizycznej), generując zmiany w życiu (np. sukces sportowy).

Styl życia to zbiór takich czynników jak: zachowania ludzi zróżnicowane, co do zakresu i formy, motywacje tych zachowań oraz pewne funkcje rzeczy będących rezultatami lub celami czy też instrumentami owych zachowań. Styl życia jest rezultatem wyborów powiązanych z obyczajami, zaliczanymi według A. Kroebera do kultury społecznej, trzeciego - po kulturze rzeczywistości i kulturze wartości - segmentu kultury.[Siciński, 2002, s.28].

Coraz częściej propagowany jest, szczególnie w mediach, zdrowy styl życia. John B. Thompson twierdzi, że *„media, począwszy od druku, a skończywszy na elektronicznych środkach przekazu, odgrywają główną rolę w rozwoju nowoczesnych instytucji i kształtowaniu nowoczesnych społeczeństw”* [Giddens 2005, s.487].

Tej tematyce poświęcone są rozmaite programy telewizyjne, wydawane czasopisma, (tak jak „MensHealth” dla mężczyzn, czy „Shape” dla kobiet), które zachęcają do prowadzenia aktywnego, co za tym idzie zdrowego stylu życia. Koncentracja na zdrowym odżywianiu, ćwiczeniach fizycznych pozwoli nam osiągnąć również sukces w życiu prywatnym i zawodowym. Bycie w formie staje się modą, faktem społecznym, mającym wpływ na nasze życie. Hasło fitness pojawia się na produktach spożywczych, powstają kluby fitness, głównym determinantem zmiany stylu życia staje się aktywność fizyczna.

Weźmy za przykład wspomniany wcześniej miesięcznik „MensHealth”. Wydawnictwo ukazujące się na całym świecie, od ponad trzech lat pojawiające się również w

Polsce. W każdym numerze można znaleźć artykuły dotyczące ćwiczeń fizycznych, sposobów odżywiania, stylu (ubioru), możliwości osiągnięcia sukcesu zawodowego. Korzystając z dostępności w/w magazynu przeprowadziłem badanie niereaktywne dotyczące analizy treści, aby sprawdzić na ile to medium propaguje tzw. zdrowy styl życia. Konieczne jest w tym przypadku zdefiniowanie owego pojęcia. Wychodząc od wspomnianej już w tej pracy definicji A. Sicińskiego, możemy przyjąć, że *zdrowy styl życia to przejaw pewnej zasady wyborów wzorców zachowania, dotyczących aktywności fizycznej, odżywiania, wypoczynku i higieny.*

Badanie ilościowe analizy treści polegało na odnalezieniu w treści artykułów słów-kluczy wskazujących na interesujący mnie temat. Zawarłem je w dwóch kategoriach: fitness (czyli to co wiąże się przede wszystkim ze sprawnością fizyczną i wyglądem zewnętrznym) oraz zdrowie. Najczęściej pojawiające się wyrażenia, wskazujące na tematy związane ze zdrowym stylem życia to:

Jeśli chodzi o fitness:

Forma/kondycja/sylwetka/mięśnie – pojawiały się 16 razy/na 18 analizowanych numerów

W przypadku kategorii „zdrowia”:

Zdrowie/sex/dieta/stres/schudnąć – 46 razy/na 18 analizowanych numerów

Analiza magazynu MensHealth

JEDNOSTKI ANALIZY	JEDNOSTKI OBSERWACJI	ARTYKUŁY NA TEMAT	
		Zdrowie	Fitness
Liczba pojedynczych magazynów	Liczba analizowanych artykułów		
18	91	55	32

Wybrane numery pochodziły z lat 2004 i 2007.

Rozpocznijmy od artykułów związanych z kategorią zdrowia. W czterech numerach znalazłem artykuły na temat stresu oraz jego zwalczania. Na przykład w nr. 10/2004 roku znajduje się obszerny dodatek pod tytułem „Od dzisiaj bez stresu-najlepsze metody walki z Twoim wrogiem nr. 1. zawierający m.in. test – „jak sobie radzisz ze stresem” „...*Zmiany powodowane przez długotrwały stres mogą stać się przyczyną migren, bólu kręgosłupa, wrzodów żołądka, podwyższonego ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu, zawału czy wylewu(..)stres wymaga działania*” czytamy we wstępie. I dalej uzyskujemy wskazówki do zapobiegania nadmiernemu stresowi. Na przykład w kwestii odżywiania - dwie szklanki soku pomarańczowego obniżają ciśnienie o 10 punktów. W dalszej części autorzy przedstawiają 24 sposoby na stres: m.in. proste ćwiczenia fizyczne czy zdrowe przekąski. Dobrym sposobem walki ze stresem jest również Joga, o której możemy znaleźć artykuł w nr. 12/2006. „*Joga wzmacnia i rozluźnia, odstresowuje i daje energię...*”

Rubryka fitness i sport oferuje zestawy najlepszych ćwiczeń i metod treningowych, służących zarówno spaleniu zbędnych kilogramów) jak i zbudowaniu masy mięśniowej („Nowy wymiar” nr.10/2007; „Dwa razy większe mięśnie” nr.04/2007.).

W numerze 11/2007 znajdujemy artykuł popierający znaną tezę, że ruch to zdrowie. Już sam tytuł i wstęp wskazuje na dobre skutki aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania, w tym przypadku pozytywne dla serca: „*Kontratak serca – wystarczy 20 minut treningu, 10 minut masażu i mniej cukrów, by uniknąć ataku serca*” Autor przedstawia pięć sposobów na wykrycie zagrożeń i wzmocnienie siły najważniejszego z mięśni. Należą do nich m.in. poziom cholesterolu, arytmia. I patenty: zdrowe odżywianie, trening interwałowy. Kolejne przykłady na to, że aktywność fizyczna świetnie wpływa na zdrowie (zwalcza stres, wzmacnia serce). W tym samym numerze znajduje się artykuł z dziedziny fitness pokazujący ćwiczenia na mięśnie najszerze grzbietu: „*Tylko 25 minut dziennie, a w krótkim czasie osiągniesz dwa cele – rozbudujesz plecy i wzmocnisz kręgosłup*” Większa sprawność fizyczna to antidotum na niektóre dolegliwości. Odpowiednie ćwiczenia wzmacniają kręgosłup i chronią przed bólem pleców. W numerze 04/2007 autorzy jednego z artykułów uzasadniają trening z ciężarami w następujący sposób: „*Dobrze rozwinięta klatka piersiowa świadczy nie tylko o dobrej formie, ale też chroni serce i płuca*” i dalej: „*Stosując różnorodne warianty ćwiczeń będziesz poprawiał koordynację i angażował mięśnie posturalne odpowiedzialne za prawidłową sylwetkę*” s.106. Nr.01/2007

ukazuje tym razem zalety mocnych mięśni brzucha: „*Badania wykazały, że osoby z dobrą muskulaturą brzucha są dwukrotnie mniej narażeni na bóle dolnego odcinka pleców*”, Kolejny dowód na plus dla ćwiczeń fizycznych, czyli jednego z najważniejszych składników zdrowego stylu życia.

W MensHealth dużo miejsca poświęca się zdrowemu odżywianiu. Artykuł z nr. 11/2006 wychwala zalety warzyw: „*Mocne serce, większa odporność, lepsze trawienie, zastrzyk energii – to wszystko zyskasz, jeśli zjesz porcję warzyw*” s. 76. W artykule szeroki opis warzywnych właściwości zdrowotnych, z poradami jak kupować, jak przechowywać i jak je przyrządzać. Aż 10-cio stronicowy artykuł dotyczący zdrowego jedzenia znajduje się w nr. 04/2007. Eksperti, wśród których są m.in. dr Marek Szoltysik - dietetyk oraz szef Restauracji Cesarsko-Królewskiej testują ponad 70 produktów spożywczych pod kątem najbardziej wartości odżywczych. Od jogurtów po czekolady. Każdy produkt został opisany ze wskazaniem wpływu na organizm człowieka. Artykuły dotyczące zdrowego odżywiania się to m.in. („Nabiał jako super paliwo” nr.12/2006;) przepisy np. kuchni tajskiej nr.11/2007

Na koniec artykuł propagujący wschodnie sztuki walki, jako „*idealne połączenie treningu ducha i ciała*” nr.05/2007 s.61. Magazyn niezajmujący się stricte walkami wschodu, przedstawia kilka sztuk walki, jako najlepszych dla rozwoju pewnych cech motorycznych, ale nie tylko. „Aikido - najlepsze na koordynację”, „Capoeira-najlepsza na zwinność”, „Kendo - najlepsze do nauki samokontroli”, „Muay Thai - najlepszy trening kardio”, „Tai Chi - najlepsze na odstresowanie”. Ostatni wspomniany artykuł jest istotny z punktu widzenia mojej pracy. Potwierdza tezę o pozytywnym wpływie uprawiania sztuk walki na organizm człowieka w aspektach fizycznym i psychicznym. Poszczególne numery zawierają cenne rady, poparte najnowszymi badaniami (jeśli chodzi o odżywianie i trening fizyczny), zachęcają czytelnika do podejmowania aktywności fizycznej jako głównego determinantu sukcesu. Inspirują do dbania o własne zdrowie poprzez poddawanie się badaniom kontrolnym i dobre odżywianie. Magazyn Mens Health jest zdecydowanie jednym z lepszych przykładów środka masowego przekazu (prasy), propagującego zgodnie z powyższą definicją zdrowy styl życia.

Z dużej grupy zjawisk oddziałujących na postawy wobec ciała, szczególne znaczenie mają wzory kultury somatycznej (Krawczyk 1995,2000). Ukształtowane w tradycji kultury europejskiej, znajdują zastosowanie również współcześnie.

1. Wzór estetyczny, w interesującej nas tematyce, upowszechnienie się sportowego stylu życia zapowiada dominację siły i sprawności fizycznej w nowoczesnych kanonach urody.
2. We wzorze hedonistycznym wyróżniamy trzy typy doznań: smakowe, seksualne i kinetyczne.
3. Wzór ascetyczny przejawia się wychodzeniem naprzód z potrzebami duchowymi kosztem realizacji potrzeb cielesnych.
4. Wzór higieniczny dzieli się na dwa typy:
 - I. Egzystencjalny-towarzyszy walce człowieka z chorobą i śmiercią.
 - II. Utylitarny-silnie zaznaczający się w społeczeństwach przemysłowych, wynika ze świadomości negatywnych następstw długiej i ciężkiej pracy.
5. Wzór sprawnościowy, wywodzący się ze spartańskiego modelu wychowawczego, praktykowany w czasach rycerskich a współcześnie w formacjach bojowych.
6. Wzór agonistyczny, który według T.Veblena sprawdza się najlepiej w walce i rywalizacji sportowej. Pierwotnie właściwy „klasie próżniaczej”, z czasem został przejęty przez inne grupy społeczne.

Krawczyk podaje, że wymienione wzory są obecne w stylach życia współczesnej młodzieży w różnym natężeniu. Najmocniej afirmowane są wzory: estetyczny, hedonistyczny oraz agonistyczny. Pierwszy z nich przejawia się w sposobie podejścia do mody oraz promowaniem sportowej sylwetki. Wzór hedonistyczny jest manifestowany poprzez spożywanie różnorodnych trunków i używek oraz w zakresie stosunków seksualnych. Dużą estymą cieszy się wzór agonistyczny, realizowany przez młodzież czynnie lub hobbystycznie uprawiającą sport.

1.4. Sztuki i sporty walki

Walka istnieje od początków ludzkości. Walczono o pożywienie, teren, broniąc dobytku i rodziny. Na początku były to prymitywne sposoby, które z czasem zaczęły przybierać bardziej wyrafinowane formy. Wraz z rozwojem technicznym i kolejnymi wynalazkami (np. proch) walka stała się sposobem na zdominowanie słabszych społeczności względem silniejszych, nowocześniej uzbrojonych, lepiej wyszkolonych w walce. To właśnie próba obrony przed atakującymi była fundamentalnym czynnikiem determinującym rozwój dalekowschodnich sztuk walki.

Mniej więcej w taki sposób przebiegał proces powstawania sztuk walki na Dalekim Wschodzie (w Indochinach, Chinach, Korei czy Japonii).

Wielu badaczy uważa, że najstarszą formą walki wręcz są zapasy. Uprawiano je od 2160r. p.n.e. Z Egiptu i Azji Mniejszej zapasy przywędrowały do Grecji. Tam od 1688 roku p.n.e na Olimpiadach walczyli pięściarze. Połączenie tych dwóch systemów zaowocowało nowym sposobem walki nazwanym Pankration i weszło do programu Igrzysk Olimpijskich w 644 roku. p.n.e.

W. J. Cynarski w swojej książce pt. „Sztuki walki Budo w kulturze zachodu” tak definiuje pojęcie sztuk walki:

„Nazwa ta oznacza dyscypliny wojenne rodem z Dalekiego Wschodu, odnoszące się do zjawiska bezpośredniej konfrontacji, rywalizacji fizycznej, co najmniej dwóch przeciwników, dyscypliny o silnych związkach z religią lub filozofią i nakazujące ciągłe samodoskonalenie adepta w zakresie owej sztuki”. [Cynarski 2000]

Istotny wpływ na kształtowanie się sztuk walki jako zjawiska kulturowego, miała kultura, stosunki społeczne i polityczne a także wspomniane już w powyższej definicji religia i filozofia.

Sztuki walki są fenomenem kultury fizycznej i zjawiskiem społeczno-kulturowym. Dlatego w literaturze przedmiotu wymienia się wiążące z nimi zagadnienia: czasu wolnego (jako forma rekreacji), pracy (zawód instruktora), religii (duchowe doskonalenie), polityki (sztuki walki stanowią składnik eksportu i polityki edukacyjnej kilku krajów azjatyckich), sportu (dotyczy sztuk walki podejmujących rywalizację sportową), wychowania (jako składowe wychowania fizycznego i moralnego), sztuki (stanowiąc fragment wyższej kultury i tradycji np. Japonii). W

nowoczesnym społeczeństwie mogą stanowić Fromm'owskie „Nie mieć – a być”, kimś mocnym wewnątrznie i zewnątrznie, poprzez twarde treningi wymagający wewnętrznej dyscypliny i koncentracji. (Wysocki 1990, s.7-8] *„U podłoża filozoficznego sztuk walki leży głęboki szacunek dla ciężkiej pracy, jako środka kształtowania osobowości człowieka”.*[Miłkowski 1984 s.8]

Tokarski nazywa sztuki walki *„ruchowymi formami ekspresji filozofii wschodu, gdyż stanowią one wiedzę o wojnie, bitwach, walkach ściśle zespoloną z pewnym typem filozoficznej mądrości, praktyki religijnej, postawy duchowej wobec życia i umierania”.*[Tokarski 1989, s.217]

Zgodnie z poglądami fenomenologów i neopozytywistów nie jesteśmy w stanie bezpośrednio ogarniać rzeczywistości. *„Wszystko co znamy lub myślimy jest poznane i pomyślane za pomocą znaków; a zatem cała nasza wiedza jest znakiem (...)*

Język zbiorowości ludzkiej jest organizatorem jej doświadczenia i dzięki temu kształtuje jej rzeczywistość społeczną. [Krawczyk 2000, s.18]

Porozumiewając się między sobą, ludzie korzystają z języka werbalnego (słowa) i niewerbalnego (mimika i gesty), które wzajemnie się uzupełniają. Językiem sztuk walki jest ten drugi typ, obejmujący ruchy ciała, gesty, techniki i zasady zapisane w formie znaków.

Pierwszym wschodnim systemem walki, jaki dotarł do Europy było *jujutsu yoshin ryu* i miało to miejsce ponad sto lat temu. Na podstawie technik z tego stylu, Jigoro Kano w początkach dwudziestego wieku stworzył *judo*, które później stało sportem olimpijskim. Japońskie *karate* dotarło do Europy w latach sześćdziesiątych dwudziestego wieku. Ćwiczone wtedy cztery główne style: *shotokan*, *shito-ryu*, *goju-ryu* i *wado-ryu*. Na lata siedemdziesiąte przypadł boom chińskiego *kung-fu wu-shu*, zainspirowany filmami Bruce'a Lee („Wejście smoka” reż. Robert Clouse, 1973 r). Od tego momentu możemy mówić o powstaniu nowego gatunku filmowego *martial arts* i zaistnieniu na trwałe sztuk walki w kulturze masowej. Jest to również znakomity przykład wpływu, jaki wywarł „produkt” kultury popularnej na olbrzymie rzesze osób na całym świecie. Wielu młodych ludzi będących pod wrażeniem umiejętności Bruce'a Lee podjęło trudy treningów.

Przez drugą połowę dwudziestego wieku dalekowschodnie sztuki walki ewoluowały w różnych kierunkach. Zmiana celów ich uprawiania wymagała

modyfikacji metod treningowych i programów szkolenia. Modyfikacja ta polegała na przejściu od treningu ukierunkowanego na walkę realną do treningu przygotowującego do walki sportowej. Powstały systemy sportowe, takie jak: kickboxing, Vale Tudo, MMA - mixed martial arts, które znajdują aprobatę publiczności jako skomercjalizowana forma rozrywki w „walkach bez reguł” typu PRIDE. Notabene bierze w nich udział nasz olimpijski medalista w judo, Paweł Nastula. Jest to przykład komercjalizacji sztuk walki. Poza tym zakładane są sekcje, w których uczy się szeroko pojętej samoobrony.

Obecnie systemy walki z Dalekiego Wschodu uprawiane są jako: samoobrona, sport, rekreacja fizyczna i jako tradycyjna droga prowadząca do doskonalenia duchowego i fizycznego.

Oto jak przedstawia Wojciech J. Cynarski pro-zdrowotne skutki ćwiczenia dalekowschodnich systemów walki: **„Uprawianie sztuk walki, jako aktywność ruchowa, wszechstronnie rozwija w zakresie kultury somatycznej. Wpływa na wysoką sprawność ogólną, sprawność ruchową i harmonijną budowę ćwiczących(...)wyostrza zmysły, poprawia pamięć i zdolność koncentracji uwagi, kształci intuicję kojarzenia i przewidywania faktów. Uczy opanowania emocji, usprawnia procesy myślowe. Osoba ćwicząca zyskuje poczucie własnej wartości, bezpieczeństwa i uznania(..). Trening sztuk walki zawiera wartości instrumentalne – gdy dotyczy umiejętności samoobrony i walki, praktyka służy zdrowiu, sprawia przyjemność i satysfakcję, co może stanowić motyw kontynuowania ćwiczeń. Wartością autoteliczną jest sam trening i codzienna praktyka, co stanowi podstawę dla procesu doskonalenia się”** (Cynarski, 2006 s.45)

Warto jeszcze zwrócić uwagę na to, że sztuki walki ulegają dwóm istotnym z punktu widzenia nowoczesności procesom. Mianowicie komercjalizacji i instytucjonalizacji. Komercjalizacja oznacza prowadzenie przez organizacje sportowe działalności nastawionej przede wszystkim na zysk materialny. Podobnie jak inne dziedziny sportu, również sztuki walki poddały się działalności mechanizmów rynkowych. Jednym z najgorszych przejawów takiego stanu rzeczy jest fakt otwierania wielu szkółek i klubów sztuk walki przez fikcyjnych mistrzów. Znane są przypadki samowolnego nadawania sobie stopni mistrzowskich i naciąganie często nieświadomych osób do opłacania takich instruktorów oraz brania udziału w treningach. Powstają coraz to nowe federacje czy stowarzyszenia legitymizujące się

nowymi, lepszymi standardami nauczania. Tworzą własną hierarchię, sami nadają stopnie często biorąc za to duże pieniądze, w rzeczywistości oferując w zamian tylko namiastkę prawdziwej sztuki walki. Mnóstwo szkół tzw. skutecznej samoobrony, to tak naprawdę przedsiębiorstwa nakierowane na jak największy zysk. W ofercie znanej firmy kształcenia korespondencyjnego znajduje się kilkumiesięczny kurs Taekwondo do nauki w domu. Po kursie należy nagrać się na kamerze video (lub dvd) i przesłać film ze swoimi „umiejętnościami” do redakcji. Egzaminator na tej podstawie przyznaje stopnie zaawansowania. Takie działanie jest jawnym oszustwem. Coraz większą popularnością cieszą się walki mieszane (mixed martial arts MMA, u nas znane pod szyldem KSW - konfrontacje sztuk walki). Notabene niedawno odbyła się już ósma edycja. Walczą tam zawodnicy różnych stylów walki. Turnieje te cieszą się wielkim zainteresowaniem a organizatorzy czerpią ogromne zyski, dzięki transmisjom telewizyjnym i reklamom.

Proces komercjalizacji wiąże się również z procesem medializacji. Poza wspomnianym powyżej negatywnym skutkiem (w mniemaniu tradycji i wartości dalekowschodnich sztuk walki) istnieją pozytywne jej przejawy. Możliwość przybliżenia tradycji i kultury poprzez filmy dokumentalne oraz transmisje z różnych pokazów (jak ten odbywający się corocznie w hali Bercy w Paryżu) mają duże znaczenie dla propagowania dalekowschodnich sztuk walki. Istotną rolę odgrywa najnowsze i największe medium, jakim jest Internet.

O instytucjonalizacji mówimy również w kontekście komercjalizacji. Jak już wspomniałem wzrasta ilość organizacji, które oprócz występowania w ich nazwach tej samej sztuki walki różnią, się praktycznie wszystkim. Przeprowadzają własne egzaminy, organizują turnieje i ustalają swoje przepisy ich rozgrywania. Pozwalają sobie nawet tworzenie nowej historii danej sztuki walki, sugerując, że tylko oni (ich federacja, stowarzyszenie) jest godne nauczania owej sztuki.

Z punktu widzenia psychologii uprawianie sztuk walki zapewnia realizację potrzeb według hierarchii A. Maslowa takich jak: potrzeba pewności i bezpieczeństwa zapewniona przez sprawność i umiejętność walki zdobyte w praktyce sztuk walki. Potrzeba uznania, która jest realizowana przez zdobywanie kolejnych stopni uczniowskich i mistrzowskich oraz osiągnięć sportowych. Potrzebę przynależności, kontaktu z innymi gwarantuje grupa, sekcja, w której adept ćwiczy oraz instruktor (*sabum, sensei, sifu*).

Zatrzymam się na chwilę przy ostatniej z wymienionych powyżej potrzeb, aby scharakteryzować *dojang* jako grupę społeczną.

1.5. Dojang jako grupa społeczna

Praktykowanie dalekowschodnich sztuk walki wiąże się z korzystaniem z miejsca do tego przeznaczonego. Owszem, może to być naturalne otoczenie (np. plaża, las czy park) jak ma to miejsce podczas obozów szkoleniowych, jednak najczęściej w ciągu całego roku adepci spotykają się w salach gimnastycznych wynajętych od szkół itp. pomieszczeniach do tego przeznaczonych. Niestety w Polsce infrastruktura obiektów sportowych jest dosyć uboga, a jeśli chodzi o trening sztuk walki jest wręcz beznadziejna. Brakuje wyspecjalizowanych, dobrze wyposażonych sal treningowych.

Taka sala nosi nazwę *dojang* (kor.) lub *dojo* (jap.), czyli, *miejsce drogi*. Ze względu na panującą w niej atmosferę, reguły postępowania i zachowania, cel, w jakim przychodzą do niej ćwiczący pozwala na zdefiniowanie przebywających tam osób jako grupy społecznej.

Grupa społeczna jest zbiorowością jednostek, pomiędzy którymi występuje więź obiektywna, subiektywna i behawioralna. Obiektywne poczucie wspólnoty wynika z przynależności do pewnej kategorii socjologicznej, jaką są adepci (w przypadku przeze mnie omawianym) Taekwondo. Występuje tu podobieństwo sytuacji życiowej. Wspólne treningi, obozy szkoleniowe, wyjazdy na zawody tworzą załączek wspólnoty. R. Merton i P.Lazarfeld, nazwali jedną z odmian więzi „*homofilią, upodobaniem do podobieństwa*”[Sztompka 2003, s.184]. Podobne zainteresowanie, hobby, jakim jest Taekwondo dla ćwiczących może stanowić podstawę do bliższych, przyjacielskich relacji.

Więź subiektywna powstaje, kiedy członkowie grupy mają poczucie wspólnoty, która może wynikać ze wspólnych wartości, wyznawanych poglądów, wieku czy wykonywanego zawodu. W *dojang* ćwiczący mają takie poczucie. Uczestnicząc w treningu Taekwondo, dzielają wartości jakimi charakteryzuje się ta sztuka walki, czują się sobie bliżsi sobie niż np. ćwiczący karate.

Poczucie tożsamości zbiorowej i świadomości odrębności od innych (np. od ćwiczących karate), może prowadzić do nasilenia interakcji pomiędzy członkami zbiorowości, a obniżenia częstotliwości kontaktów z „innymi”. W takim momencie możemy mówić o więzi behawioralnej. Na podstawie powyższych kryteriów możemy stwierdzić, że dojang jest grupą społeczną. Po tym stwierdzeniu należy podjąć się próby dalszej klasyfikacji dojang na podstawie niektórych (z 26) kryteriów sformułowanych przez Roberta Mertona. Do obiektywnych wyznaczników grupy należą: 1) liczebność grupy. Dojang jest w tym przypadku grupą małą. 2) Trwałość grupy. Dojang należy do grup długotrwałych. Inne jest podejście ludzi do uczestnictwa w takich grupach niż w grupach istniejących krótko. Grupy długotrwałe są terenem zaangażowania jej członków, lojalności i poważniejszego traktowania swojego w nich uczestnictwa. 3) Kolejnym kryterium jest sposób rekrutacji do danej grupy. Czy zostaje się członkiem grupy dobrowolnie, czy jest się do niej w jakiś sposób przypisanym, czy przymuszonym. Dojang jest rodzajem grupy inkluzywnej, powszechnie dostępnej, do której przynależność nie jest obwarowana jakimiś rygorystycznymi warunkami. 4) Intensywność uczestnictwa. Pojawiają się tutaj grupy jedno- i wielofunkcyjne. Dojang należy do tych pierwszych, ponieważ w jej obrębie zajmujemy się jednym rodzajem działalności (nauczaniem sztuki walki). Intensywność wiąże się również z przeznaczeniem czasu i energii na uczestnictwo w grupie. W dojang zależy to od ilości treningów w tygodniu, godzin przeznaczonych na wspólne ćwiczenia a także od możliwości czasowych adeptów. 5) Korzyści, jakie może dać jednostce uczestnictwo w grupie stanowią kolejny wyznacznik grupy. Te korzyści mogą być autoteliczne bądź instrumentalne. Dojang jest grupą o charakterze instrumentalnym. Większość jej członków pragnie się w niej czegoś nauczyć (umiejętności walki), zdobyć kolejny, wyższy stopień. Nie można natomiast wykluczyć, że dla niektórych udział w takiej grupie może mieć motywacje autoteliczne. Samo uczestnictwo jest już wartością samą w sobie. 6) Stopień zorganizowania grupy: formalny lub nieformalny. Nie można jednoznacznie rozgraniczyć dojang. Posiada status formalny, bo jednostki uczestniczą w grupie w ramach jakiegoś klubu lub sekcji. Występuje tu pewna hierarchia, jest nauczyciel (instruktor) i są uczestnicy spełniający role studentów. Z drugiej strony jednostki są powiązane stosunkami nieformalnymi, zawiązują się sympatie czy przyjaźnie wykraczające poza obręb dojang. 7) Kolejne kryterium klasyfikacji grup opiera się na subiektywnym odczuciu jednostki, jakie ma wobec grupy. Najczęściej jest to odczucie

pozytywne, przede wszystkim gdy przystąpienie było dobrowolne, było implikowane atrakcyjnością owej grupy dla jednostki.

Opisując „grupe dojang” (czyli w naszym rozumieniu nie samą salę ale osoby, które się w niej znajdują i trenują) chciałbym jeszcze oprzeć się na teorii grupy społecznej Floriana Znanieckiego, wywodzącej się z teorii działania społecznego. *„Grupa społeczna jest powiązaniem stosunkami społecznymi osób wokół wspólnych wartości, do których osoby te jako całość dążą”* (Turowski, 2001 s.70) Dalej Znaniecki podkreśla taką cechę konstytutywną grupy jak: świadomość grupowa, czyli przeświadczenie każdego członka grupy o istnieniu grupy. Grupa stanowi również odrębną całość, każdy członek identyfikuje się z nią, odnosząc się do jej członków inaczej niż do osób z zewnątrz. W przypadku grupy ćwiczącej sztuki walki, odrębność wynika z charakteru jej działania. W związku z tym spotykamy się regularnie, aby podnosić swoje umiejętności w walce, kierując się takimi samymi zasadami postępowania obowiązującymi wszystkich członków. Grupy (zwłaszcza te małe) praktykujące walki wschodu dają poczucie bezpieczeństwa i możliwość identyfikacji członków. Satysfakcja z uczestnictwa w grupie, zaspokojenie potrzeby społecznej akceptacji, podobieństwo postaw, wartości oraz działań, a także interpersonalna atrakcyjność (co dotyczy zwłaszcza płci pięknej w relacji do męskiej części grupy) stanowi o jej spójności. (Cynarski, 2006 s. 328) Taka grupa wywiera mocniejszy wpływ na swoich członków przez konformizm.

W swojej teorii Znaniecki podkreślał szczególne znaczenie przewodników, twórców, organizatorów grupy. Te osoby (a właściwie ich role społeczne) są niezbędne dla istnienia grupy. W naszym przypadku taką pozycję zajmuje instruktor, trener (sabum). W grupie dojang dominuje komunikacja bezpośrednia i panuje osobiwy klimat psychospołeczny implikowany przez tradycje kultury wojowników i panującej hierarchii. Układ ten jest czytelny i łatwo rozpoznawalny poprzez symboliczne kolory pasów znamionujące stopień wtajemniczenia adeptów.

S. Sterkowicz i E. Madejski przeprowadzili badanie socjometryczne na grupie ćwiczącej koreańską sztukę walki hapkido. Okazało się, że popularność w grupie zależy bezpośrednio od poziomu sprawności specjalnej, natomiast pośrednio od stażu i stopnia zaawansowania. (Sterkowicz, Madejski 1999, s.85) Generalnie osoby dłużej ćwiczące dalekowschodnie sztuki walki są bardziej otwarte w sferze społecznej komunikacji.

1.6. Motywacja

Człowiek jest istotą aktywną. Niekwestionowanym przejawem aktywności ludzkiej jest ruch. Ruch ciała, zewnętrznie obserwowalny nazywa się w socjologii zachowaniem. Gdy zachowaniu zostaje nadany pewien sens (np. widzimy, że ktoś walczy) z socjologicznego punktu widzenia staje się ono działaniem. Dlaczego ludzie podejmują różnorodne działania? Dlaczego uczą się, pracują, ćwiczą itp.? Co ich do tego skłania? Mówi się, że kierują się jakimiś motywami. Czym jest motywacja? W swoich badaniach chciałem określić motywy prowadzące do podejmowania ciężkich ćwiczeń fizycznych. Jednak, aby dobrze zinterpretować uzyskane wyniki, należy najpierw odpowiedzieć na powyższe pytania. W tym celu będę musiał podeprzeć się psychologią, na gruncie której motywacja została dobrze zbadana.

Jednym z mechanizmów leżących u podstaw motywacji są procesy afektywne. Pobudzenie emocjonalne generuje efektywność działania. Warto tutaj przytoczyć koncepcję M. Aptera, zakładającą istnienie dwóch stanów pobudzenia. Ich efektywność zależy od przyjętej przez jednostkę orientacji wobec zewnętrznej rzeczywistości. Stan teliczny pojawia się, gdy jednostka ukierunkowuje swe działanie na realizację określonego celu. Skupia się na własnych działaniach prowadzących do realizacji celu. Drugi stan to stan parateliczny, „*wiążący się z nastawieniem na samą aktywność, a nie na jej instrumentalny wobec celu charakter*” (Strelau, 2001, s.442). Procesy poznawcze, takie jak: ciekawość, oczekiwania czy dysonans stanowią poznawcze mechanizmy motywacyjne. Z punktu widzenia tematu, jakim się zajmujemy przybliżyć tylko drugi z nich. Z perspektywy podmiotu sytuacje możemy podzielić na dwie grupy: o charakterze losowym (czyli niezależnym od działania jednostki) oraz o charakterze sprawnościowym (efekty są zależne od działań podejmowanych przez podmiot). W tym przypadku jednostka zakłada, że jej działania przyniosą spodziewany efekt. Kolejnym mechanizmem motywacyjnym z rodziny poznawczych jest formułowanie aspiracji. Różnica pomiędzy oczekiwaniami a aspiracjami polega na tym, że w pierwszym przypadku podmiot sądzi jaki będzie wynik, podczas gdy w drugim koncentruje się na wyniku pożądanym (upragnionym).

Możemy założyć, że trenujący Taekwondo wybierają tę formę aktywności fizycznej opierając się na motywacji wewnętrznej lub zewnętrznej. Motywacja wewnętrzna zakłada chęć podejmowania aktywności ze względu na samą jej treść. Natomiast motywacja zewnętrzna prowadzi do działania poprzez zewnętrzne wobec działania czynniki (takie jak nagroda czy kara) będące skutkiem aktywności.

Człowiek jest również istotą społeczną. W związku z tym inni ludzie również mogą mieć wpływ na jego motywację. „Procesy, dzięki którym obecność innych ludzi wywiera intensyfikujący wpływ na zachowania jednostki określa się mianem *facylitacji społecznej*”. (Strelau, T.2 s. 495) Badania przeprowadzone przez N.Tripleta pokazały, że w przypadku wykonywania czynności motorycznych lepsze efekty uzyskiwane są w momencie, kiedy inni ludzie znajdowali się obok badanej osoby i wykonywali tę samą czynność. W takim razie obecność innych osób na treningach, wykonujących te same techniki wpływa mobilizująco na ćwiczących. Warto jeszcze wspomnieć o ewentualnych nagrodach wzmacniających motywację wewnętrzną. Otóż zbadano, że pochwała za dobrze wykonane zadanie pochodząca od zlecającego je autorytetu (w naszym przypadku instruktora) powoduje wzmocnienie motywacji wewnętrznej bardziej niż nagroda materialna.

Powyższe zagadnienia posłużą do interpretacji odpowiedzi uzyskanych na temat motywów uprawiania Taekwondo przez respondentów.

Obecnie zajmę się genezą koreańskiej sztuki walki Taekwondo, która jest tematem mojej pracy. Aby dobrze poznać czynniki, które wpłynęły na jej powstanie należy zacząć od pewnych fragmentów historii kraju, z którego się wywodzi.

1.7. Zarys historii Korei

Półwysep koreański zamieszkuje ok. 48 975 000 ludności. Podzielony jest on na dwie części wzdłuż 38 równoleżnika: na Kapitalistyczną Republikę Korei na południu i Koreańską Republikę Ludowo-Demokratyczną na północy. Dwa oddzielne państwa powstały w 1948 roku na skutek wpływów amerykańskich i sowieckich po zakończeniu II wojny światowej.

Pierwszym mitycznym władcą i pra-przodkiem Koreańczyków był Tan-Gun. Nauczył swoich podwładnych 360 umiejętności (m.in. uprawy roli, rybołówstwa, ochrony zdrowia). W 2333 roku p.n.e. Tan-Gun założył królestwo Dzoson, czyli Koreę. W XI wieku p.n.e. na północy z inicjatywy potomka chińskiej dynastii Shang powstaje państwo Choson („poranny spokój”). W końcu II wieku p.n.e. chiński cesarz Wudi inkorporował do Chin północną i środkową część półwyspu. Skutkiem tego stanu rzeczy było upowszechnienie konfucjanizmu. Bunt i opór miejscowej ludności doprowadził do zmniejszenia terenu administrowanego przez Chińczyków.

Na terenach, gdzie władza Chin osłabła powstały nowe państwa. Jednym z nich było rządzone przez arystokratów - wojowników państwo Koguryo, w którym praktykowano system walki Tae Kwon. Dowodzą tego freski odnalezione w 1935 roku przez japońskich archeologów w grobowcach Muyong-chong oraz Kakchu-chong. W południowej części półwyspu państwo Shilla (Silla), po stronie wschodniej Paekche. Przynajmniej w tym ostatnim wykreowano sztukę walki Soo bak (Subak), charakteryzującą się różnymi technikami ręcznymi.

Rozpoczęła się epoka Trzech Królestw i rodzimych dynastii Shilla. Na półwyspie zaczął dominować przejęty od Chińczyków buddyzm skąd dotarł również na Wyspy Japońskie. Około 600 roku wojska cesarstwa chińskiego atakowały Koreę i pokonały Paekche (we współpracy z prochińskim państwem Shilla), a następnie podbiły Koguryo. Shilla wystąpiło jednak przeciw Chinom i po wielu zwycięstwach uzyskało władzę niemal nad całym półwyspem. Królestwo Shilla przetrwało do X wieku. Silla, zapisało się w historii dalekowschodnich sztuk walki poprzez utworzenie przez króla Chin Heung elitarnego korpusu rycerskiego zwanego Hwarang, co oznacza „kwiat młodości”. W jego skład wchodził młodzi przedstawiciele arystokracji. Szkolenie tej grupy król powierzył sławnemu mnichowi Won Kwang, który poddawał swoich uczniów ostremu reżimowi treningowemu. Wspinali się na strome góry, pływali zimą w rwących potokach hartując swoje ciała i ducha poprzez medytacje. Członkowie korpusu nauczani byli walki wręcz, jazdy konnej, łucznictwa i szermierki. Won Kwang stworzył kodeks honorowy wojowników Hwarang, którego bezwzględnie przestrzegano. Opierał się na pięciu nakazach postępowania:

1. Bądź wierny swojemu królowi/bądź lojalny wobec ojczyzny.
2. Bądź posłuszny rodzicom.
3. Szanuj swoich przyjaciół.
4. Odważnie zwalczaj wrogów/Nigdy nie cofaj się w bitwie.

5. Zabijaj tylko w słusznej sprawie/Nie pozbawiaj życia bez powodu.

Cnoty, jakimi powinni się charakteryzować wojownicy, brzmiały następująco: humanitaryzm, sprawiedliwość, uprzejmość, mądrość, wiara, prawdomówność, lojalność i odwaga. Korpus posiadał pewną hierarchię: wodzem naczelnym był Kuk Son- mistrz sztuk walki, wojownicy nazywani byli Rang Do. Rycerze Hwarang byli znani ze swej odwagi i umiejętności walki, zdobywając szacunek u największych wrogów. Większość z nich poległa na polach bitew w wieku 14-16 lat. Przez swoje męstwo zainspirowali naród do walki i doszło do zjednoczenia trzech królestw w jedno potężne państwo Koryo, którego stolicą zostało miasto Kaesong; P'yongyang uznawano za stolicę zachodnią a Seul za południową. Koryo broniło się przed atakami Kitanów i Dżurdzeńów. W 1126 roku pożar strawił pałac królewski oraz bibliotekę wraz z gromadzonymi tam przez stulecia dziełami i dokumentami. W związku z koniecznością szybkiego wydrukowania tysięcy ksiąg wprowadzono druk ruchomymi czcionkami metalowymi. Korea stała się pierwszym na świecie krajem, w którym druk ten się upowszechnił.

W XIII wieku dynastia Koryo stała się wasalem mongolskich najeźdźców. Kilkadziesiąt lat później Mongołowie zostali przepędzeni z półwyspu przez Chińczyków, którzy przejęli zwierzchnictwo nad Koreą. W wyniku wewnętrznych sporów dynastia Koryo upadła, a nową dynastię Yi ustanowił Song-gye, przywódca frakcji pro-chińskiej. W tym czasie rozwijała się literatura i sztuka, używano deszczomierza do ustalania poziomu opadów, zebrano wiedzę medyczną w dwóch księgach, wynaleziono alfabet Han-gul. Rozwinęły się również stosunki handlowe z Japonią.

W ciągu kilku następnych stuleci o władzę w państwie walczyło kilka frakcji politycznych, wśród nich – yangbanowie, którzy stanowili rodzaj szlachty. W XI wieku doszło również do wojny z Japonią, która zaatakowała Koreę z powodu odrzucenia przez nią propozycji sojuszu przeciw Chinom. Kolejne ataki nadeszły od strony Mandżurów, których zwierzchnictwo Korea musiała uznać. W XVIII wieku intelektualiści z półwyspu zaczęli interesować się nauką europejską i poznanym od jezuitów na dworze w Pekinie chrześcijaństwem. Rząd koreański traktował „zachodnią naukę” jako sektę i podejmował represje wobec wyznawców chrześcijaństwa. Tymczasem zachodnie państwa próbują bezpośredniego handlu z Koreą, ale spotykała ich gwałtowna odmowa.

Wiek XIX to okres walki o rynek koreański pomiędzy Chinami i Japonią, z drugiej strony doszło do podpisania traktatu z amerykańkami następnie z Wielką Brytanią, Niemcami i Francją.

Po zakończeniu toczącej się od 1844 do 1895 roku wojny Japonii z Chinami, którą Chiny przegrały, Korea stała się miejscem rywalizacji Rosji i Japonii. W 1907 roku Rosja przegrała tę rywalizację i Korea znalazła się pod protektoratem Japonii. W 1910 roku Japonia dokonała aneksji Korei całkowicie ją sobie podporządkowując. Wszelkie patriotyczne zrywy brutalnie tłumiono. Zakazano praktykowania wszelkich sztuk walki (wojennych) pod karą śmierci. Koreański ruch oporu trwał w Mandżurii i Korei. Popierały go Chiny i Związek Sowiecki. Partyzanci Kim Ir Sena, Armia Sprawiedliwości, Armia Rewolucyjna, Legion Koreański to niektóre z organizacji zbrojnych Korei walczących często z dala od ojczyzny.

Na konferencji w Kairze, w 1943 roku Stany Zjednoczone, Wielka Brytania i Chiny postanowiły, że po zakończeniu wojny Korea odzyska niepodległość. W 1945 roku wojska amerykańskie i sowieckie przyjęły na terenie Korei kapitulację wojsk japońskich. Rozwój zimnej wojny spowodował, że po obu stronach 38 równoleżnika uformowały się dwa oddzielne państwa, które po dziś dzień są wrogami.

1.8. Geneza i charakterystyka Taekwon-Do.

W 1945 roku wyszedł z więzienia skazany za zainicjowanie Studenckiego Ruchu Niepodległościowego młody podporucznik Choi Hong Hi, przyszły twórca nienazwanej jeszcze koreańskiej sztuki walki. Urodził się 9 listopada 1918 roku w Hwa Dae, regionie należącym do Korei Północnej. Jako młody chłopiec był wątły fizycznie i chorowity. Ojciec wysłał go na naukę kaligrafii do mistrza Han Il Donga. Ów mistrz posiadał również doskonałe umiejętności w starożytnej walce Taek Kyon, której zaczął nauczać Choi'a. W 1937 roku Choi wyjechał w celach edukacyjnych do Japonii. Spotkał tam Koreańczyka uczącego karate, u którego podjął się nauki tej sztuki walki. Wraz z wybuchem II Wojny Światowej został wcielony przymusowo do armii japońskiej. Podczas pobytu w Pyongyang utworzył wspomniany Ruch Niepodległościowy, za co został internowany w więzieniu na osiem miesięcy. Przez

ten czas samotnie doskonalił poznane techniki walki. Po wyjściu z więzienia wyjechał do Seulu, gdzie utworzył żołnierską grupę studentów. Już w 1951 roku został mianowany na generała brygady. Zorganizował Oh Do Kwan (Szkołę Mojej Drogi), w której szkolił kadrę wojskową i pracował nad przekształceniem poznanych technik walki w nowoczesny system.

11 kwietnia 1955 roku, gen. Choi przedstawił swoją sztukę walki komisji złożonej z wybitnych instruktorów, historyków oraz działaczy społecznych i zaproponował dla niej nazwę – Taekwon-do, która została oficjalnie zaakceptowana. Cztery lata później Ojciec Taekwon-do i dziewiętnastu najlepszych instruktorów wybrali się propagować swoją sztukę w krajach Dalekiego Wschodu. Podróż okazała się bardzo udana i Taekwon-do zdobyło wielu nowych zwolenników. W 1960 roku gen. Choi odwiedził Stany Zjednoczone. Jego wizyta zaowocowała wprowadzeniem Taekwon-do do Akademii Wojskowej West Point. Będąc na emeryturze gen. Choi, wtedy już ambasador został wysłany przez Rząd Republiki Korei do propagowania „narodowej sztuki walki Korei” m.in. w Turcji, Republice Federalnej Niemiec, Malezji i Singapurze.

Jedną z najbardziej znaczących dat dla rozwoju sztuki walki generała Choi jest 22 marca 1966 rok. Tego dnia powstała Międzynarodowa Federacja Taekwon-do (International Taekwon-do Federation), w skład której weszły związki narodowe Wietnamu, Malezji, Singapuru, Republiki Federalnej Niemiec, Stanów Zjednoczonych, Turcji, Włoch, Egiptu i Korei.

W 1972 roku za zgodą wszystkich związków członkowskich siedziba ITF została przeniesiona do Toronto w Kanadzie. Jednocześnie straciła poparcie rządu koreańskiego. Koreański Związek Taekwon-do przemianowano na Światową Federację Taekwon-do (World Taekwon-do Federation), na której czele stanął multimilioner Un Yong Kim. Nowa organizacja opierając się na instruktorach karate przemianowała nazewnictwo, regulaminy sportowe, układy formalne wracając do odrzuconych przez ITF wzorów. Generał Choi mówił: „WTF jest organizacją uczącą karate pod nazwą Taekwon-do”. WTF starał się za wszelką cenę zniszczyć ITF poprzez działania propagandowe, finansowe czy organizacyjne.

W 1974 roku udało się zorganizować I Mistrzostwa Świata w Montrealu, I Mistrzostwa Europy miały miejsce w 1976 roku w Holandii. Grupie pokazowej udało się wystąpić w gmachu ONZ oraz słynnej operze w Sydney.

W 1977 roku gen. Choi publicznie oskarżył prezydenta Park Jung Hee o „wykorzystywanie Taekwon-do do własnych celów politycznych”.

W 1979 roku w Oslo powstała Ogólnoeuropejska Federacja Taekwon-do (All Europe Taekwon-do Federation). W 1980 roku odbyła się historyczna podróż generała i jego studentów do Korei Północnej. Twórca Taekwon-do zyskał przychylność władz sportowych KRL-D, co znalazło swoje odzwierciedlenie z znacznym wsparciem finansowym oraz w postaci znakomicie wyszkolonych technicznie instruktorów.

Z przyczyn organizacyjnych w 1985 roku doszło do ponownego przeniesienia siedziby ITF, tym razem do Wiednia. Zmiana siedziby pozwoliła na propagowanie sztuki walki w Europie Wschodniej. W tym samym roku udało się opublikować 15-tomową Encyklopedię Taekwondo.

Generał Choi otrzymał doktorat honoris causa w dziedzinie wychowania fizycznego na Centralnej Akademii Wychowania Fizycznego Związku Radzieckiego im. Lenina w 1992 roku. Tegoż roku Encyklopedia Britannica zaznaczyła, że twórcą koreańskiej sztuki walki Taekwon-do jest generał Choi Hong Hi.

Taekwon-do jest ćwiczone w Polsce od 1974 roku. Pierwsze sekcje powstały w Lublinie, Łodzi i Krakowie. 14 października 1977 roku na zaproszenie Teatru Stu w Krakowie przybywa grupa pokazowa Taekwon-do z generałem Choi na czele. Podjęto wtedy próbę stworzenia ogólnopolskiego związku. Generał Choi zaprosił wówczas na kurs instruktorski do Toronto wrocławianina Andrzeja Bryła.

Lata 1982-1984 to rozkwit Taekwon-do w Polsce. Powstawało wiele nowych sekcji i liczba ćwiczących przekroczyła 10.000 osób. Dynamiczny rozwój tej sztuki walki doprowadził do założenia Akademickiej Federacji Taekwon-do.

Zawirowania polityczne i organizacyjne przełomu 1984-85 roku, wyjazd koreańskich instruktorów, emigracja najlepszych zawodników i działaczy spowodowały bessę w ruchu Taekwon-do. Tą zapaść udało się przełamać instruktorom z Lublina. Powołali oni w 1986 roku Społeczną Radę Klubów i Sekcji Taekwon-do ITF o zasięgu ogólnopolskim. Wytężona praca Rady oraz konsekwencja w działaniu doprowadziła do założenia w 1991 roku Polskiego Związku Taekwon-do, z siedzibą w Lublinie. Obecnie znajduje się tam również Ogólnoeuropejska Federacja Taekwon-do (All Europe Taekwon-do Federation).

Polski Związek Taekwon-do jest aktywnym członkiem dwóch organizacji o zasięgu międzynarodowym: Międzynarodowej Federacji Taekwon-do (ITF) zrzeszającej 112 związków narodowych i Ogólnoeuropejskiej Federacji Taekwon-do, do której należą 32 związki narodowe. [(www.pztkd.lublin.pl)]

Dane PZTKD na dzień 9 sierpnia 2005 roku, mówią o ok. 8 tysiącach ćwiczących osób, z czego 576 osób posiada stopnie mistrzowskie Dan. PZTKD zrzesza 69 klubów z całej Polski.

We Wrocławiu funkcjonują trzy ważne ośrodki: Centrum Taekwon-do ITF, Klub Sportowy Wrocławska Akademia Taekwon-do oraz Wrocławski Sportowy Klub Taekwon-do.

Taekwondo jest koreańską sztuką samoobrony stworzoną przez Gen. Choi Hong Hi.

Nazwa składa się z trzech słów:

TAE – oznacza *stopę, kopnięcia,*

KWON – *pięść, uderzenia rękami*

DO – czyli *droga, filozofia życia*



Ideogram TaeKwon-Do

Twórca Taekwon-do definiuje swoją sztukę następująco: „*Taekwon-do jest walką bez użycia broni wymyśloną dla celów samoobrony*” oraz „*Taekwon-do jest sztuką dyscyplinowania umysłu poprzez dyscyplinowanie ciała*” (Bujak 1999, s.7)

Na Taekwon-do składa się 3200 technik ataku i obrony. To, co jest charakterystyczne dla tej sztuki walki i stanowi o jej pięknie to bogactwo technik nożnych, bardzo efektownych i efektywnych zarazem. S.Tokarski opisuje swoje pierwsze spotkanie z Taekwon-do następująco: *„Pierwszy raz widziałem tę sztukę walki w 1976r. w Nicei(...)Niewielcy wzrostem Koreańczycy zadziwiali bardzo wysokimi skokami, łamiąc stopami drewniane deski wysoko nad głową rosnącego Francuza(...)Powietrzne parady przypominały popis akrobatów. Ewolucja ciosu nogą z obrotem ciała była tak szybka, że przypominała przyspieszony niemy film, a na zdjęciach czyniła ślady do złudzenia przypominające smugi „duchów” z seansów spirytystycznych”* (Tokarski,1989 s.114)

Powyższy opis dotyczy jednej z konkurencji toczonych we współzawodnictwie sportowym, jaką są techniki specjalne. Pozostałe to: testy siły, układy formalne oraz walki.

Strukturę techniczno – treningową tworzą: (Bryl, 1990 s.18)

1. Gibon yonsup (techniki podstawowe)
 - a) Sogi (pozycje)
 - b) Son Gisool (techniki ręczne)
 - c) Ba Gisool (techniki nożne)
1. Tul (formy ruchowe)
2. Matsogi (sparring)
3. Hosin Sul (samoobrona)

Opierając się na kodeksie Hwarangdo Gen. Choi opracował zasady Taekwon-do, jakimi powinni kierować się adepci dbając o rozwój swojej osobowości w aspekcie humanistycznym i dążąc do poprawy jakości swojego życia. Do zasad tych należą: uprzejmość (Ye Ui), uczciwość (Yom Chi), wytrwałość (In Nae), samokontrola (Guk Gi) oraz odwaga (Baekjul Boolgool).

Wzrost agresji i poczucia zagrożenia w nowoczesnym społeczeństwie generuje potrzebę umiejętności samoobrony. *„Najważniejszym celem społecznym Taekwon-do jest wyeliminowanie walki przez doprowadzenie rezygnacji silniejszego do dominacji nad słabszym. Siła, która to zapewnia musi być oparta na humanistycznej postawie, sprawiedliwości, moralności i wierze”* (Bryl, 1990 s.15)

Podobnie jak w innych sztukach walki również w Taekwon-do występuje hierarchia stopni szkoleniowych, z podziałem na uczniowskie (Cup) i mistrzowskie (Dan). Stopnie pozwalają adeptom zdobywać kolejne poziomy zaawansowania,

motywują do większego wysiłku i pracy nad sobą, stanowią cel do osiągnięcia. Jest 10 stopni uczniowskich i odpowiadają im określone kolory pasów oraz charakterystyczna symbolika:

- 10 kup (pas biały) - symbolizuje niewinność i bezradność adepta niemającego żadnego doświadczenia
- 8 kup (pas żółty) – oznacza ziemię, w której student zapuszcza korzenie, czyli zdobywa podstawy w Taekwon-do
- 6 kup (pas zielony) – oznacza rozwój rośliny, rozwój umiejętności adepta
- 4 kup (pas niebieski) - jest symbolem nieba w kierunku, którego roślina wzrasta tak jak rośnie zaawansowanie adepta
- 2 kup (pas czerwony) – oznacza niebezpieczeństwo, umiejętności adepta są na tyle zaawansowane, że stanowią poważne zagrożenie dla ewentualnych przeciwników.

9,7,5,3,1 cup stanowią stopnie pośrednie, które oznacza się naszyciem belki na pasie w odpowiednim kolorze.

- 1 Dan (czarny pas) – jest stopniem mistrzowskim i przeciwieństwem białego, oznacza biegłość i dojrzałość w Taekwon-do.

Stopni mistrzowskich jest 9. Liczba stopni ma swoje uzasadnienie. 9 jest najwyższą liczbą jednocyfrową i jest iloczynem liczby 3 pomnożonej przez 3 (w kulturach orientalnych 3 jest uważana za szczęśliwą liczbę). Poza tym 9 posiada pewną właściwość: jeśli pomnożymy ją przez jakąś inną jednocyfrową i cyfry wyniku dodamy do siebie, to zawsze otrzymamy 9, np. $9 \times 4 = 36$; $3 + 6 = 9$ $9 \times 2 = 18$; $1 + 8 = 9$

Studenci posiadający stopnie od 1 do 3 dana są Boosabum (asystentami instruktora), od 4 do 6 dana nazywa się Sabum (czyli, instruktor). Posiadacze 7 i 8 danów to Sahyun (mistrzowie). 9 dan symbolizuje Saseong, czyli, wielkiego mistrza.

Większość azjatyckich systemów walki zakłada praktykowanie form, czyli ciągu logicznych ruchów zawierających techniki ataku i obrony. Pozwalają one na doskonalenie technik, a także uczą ich wykorzystania. W Taekwon-do są 24 układy formalne – Tul. Dlaczego 24? Otóż ma to znaczenie symboliczne, które wyjaśnia gen. Choi w następujący sposób: „24 układy Taekwon-do symbolizują 24 godziny doby, jeden dzień, całe moje życie” (Łoboda s.92), które poświęcił Taekwon-do i jego propagowaniu na całym świecie. Każdy z układów posiada określoną liczbę ruchów, układ choreograficzny, diagram wykonania oraz nazwę odnoszącą się do ważnych

wydarzeń z historii Korei i związanych z nimi ludzi. I tak na przykład, nazwa układu Dan Gun (Tan Gun) pochodzi od legendarnego założyciela Korei w 2333r p.n.e. Won-Hyo mnicha, który wprowadził buddyzm na dwór dynastii Silla w 686 roku. Z kolei Hwa-Rang jest układem stworzonym na cześć wspomnianych już w tej pracy wojowników Hwarang.

Składające się na Taekwon-Do poszczególne części, takie jak techniki walki, ich skuteczność, układy formalne, filozoficzno-moralne przesłanie, symbolika, tworzą kompletną, oryginalną sztukę walki, spełniająca aspekty wychowawcze, utylitarne, scalające grupę. Współzawodnictwo sportowe zdefiniowane jasnymi regulaminami, pozwala adeptom na sprawdzenie swoich umiejętności nie tylko w walce, ale i osiągniętej sile, szybkości i technice.

Jak pisze Tokarski: *"Nic dziwnego, że sukces Taekwon-do był szybki. Stawiając za cel nauki równowagę między atakiem i obroną, ale nie kładąc nacisków na żaden z aspektów(...)rygorystycznie przestrzegając jednolicie umiarkowanego tonu w sferze propagacji w zakresie samoobrony, sztuka wzbudziła zainteresowanie kręgów związanych ze szkolnictwem, świadomych fascynacji młodzieży walkami Wchodu. To tłumaczy jej szybkie rozpowszechnienie się na Zachodzie, dość już nasyconym różnymi rewelacjami ze świata orientalnej walki"*. (Tokarski 1989, s.116)

W powyższym rozdziale starałem się przeprowadzić przegląd zagadnień teoretycznych istotnych dla zrozumienia celu pracy. Poruszaliśmy się w obszarach kilku nauk (głównie społecznych), socjologii, psychologii, antropologii i historii. Takie szerokie ujęcie badanego zagadnienia jest niezbędne, aby je w pełni opisać i zrozumieć. Chciałem też przybliżyć sztukę walki Taekwondo, która jest tematem mojej pracy.

System aktywności ruchowej odpowiedni pod względem rodzaju, czasu trwania, intensywności i częstotliwości zapewnia wyklarowane efekty. Kiedy są one zgodne z potrzebami, zaspokajają je, stanowią silny bodziec do kontynuowania tej formy aktywności, niosą poczucie satysfakcji i wpływają na utrwalenie nawyków aktywnego, co za tym idzie, właściwego stylu życia. Czy tak jest w przypadku Taekwondo? Zakładam, że tak. Potrzeby (motywy), dla których badana grupa podejmuje się treningów przynosi oczekiwane efekty. Przejdziemy zatem do rozdziału empirycznego, w którym postaram się odpowiedzieć na kilka ważnych

pytań dotyczących badanej przeze mnie sztuki walki, z punktu widzenia osób ją uprawiających.

Rozdział 2. Założenia metodologiczne badań własnych

Zgodnie z nowym paradygmatem nauki, badanie zjawisk powinno odbywać się interdyscyplinarnie. Systemowe podejście oznacza całościowe pojmowanie człowieka, biorąc pod uwagę jego emocje, zamierzenia i potrzeby. Należy brać pod uwagę zarówno jednostkę, jak też społeczne struktury, w których ta jednostka jest obecna. Właściwym sposobem odpowiedniego opisu oraz rozwiązywania kwestii kultury fizycznej i sportu jest ujęcie systemowe. Pozwala spojrzeć szerzej na dany problem, zbadać jego różne wymiary (psychologiczne, społeczne i.in.). Znaniecki podkreślał, że fakty kulturowe nie powinny być traktowane jak przyrodnicze, ponieważ nie istnieją one niezależnie od świadomości i działań ludzi. Najważniejszym źródłem wiedzy jest ludzkie doświadczenie. Badanie rzeczywistości społecznej, zgodnie z zaleceniem będącym częścią współczynnika humanistycznego, powinno odbywać się na podstawie doświadczeń jednostek.

Taekwon-Do, jako fakt kulturowy może być zagadnieniem badawczym dla przedstawicieli różnych nauk, nie tylko społecznych, ale również ekonomicznych, historycznych, psychologicznych oraz medycznych. Jak zaznacza Cynarski, „*W badaniach kulturowych istotne jest wczuwanie się w motywy i odwoływanie do doświadczenia wewnętrznego. Dla poprawnej introspekcji i interpretacji warunkiem 'wczucia' jest wspólność doświadczeń.*” [Cynarski, 2006 s.107]. Dlatego wartościowa dla nauki jest sytuacja, kiedy badacz posiada wiedzę i doświadczenie w dziedzinie będącej obiektem eksploracji. Socjologia jest nauką zarazem teoretyczną i empiryczną. Badanie sztuk walki w ramach refleksji społecznej powinno odbywać się na pograniczu socjologii, psychologii i antropologii. Takie podejście gwarantuje poznanie całości zjawiska. Według Alfreda Schutza „*ludzkie działania, ich motywacje i sens należy rozpatrywać z punktu widzenia samych działających jednostek. Warunkiem poprawnej interpretacji działań jest zrozumienie znaczeń, a także motywów typu: po co?, (wizja rezultatu i działania) i z jakiego powodu?*” [Cynarski, 2004, s.308].

Stąd wybór przez mnie socjologicznej metody sondażowej. Dzięki ankiecie udało mi się zadać pytania o najbardziej mnie interesujące subiektywne odczucia respondentów, ale zamknięte w pewne ramy wyborów.

Badanie przeprowadzono za pomocą kwestionariusza ankiety do samodzielnego wypełnienia zawierającego 20 pytań oraz metryczkę (Załącznik 1). Ten sposób badania pozwolił na zadanie większej ilości pytań i uzyskanie w miarę szybko odpowiedzi na te pytania.

2.1 Przegląd dotychczasowych badań

Jak wspomniałem we wstępie niniejszej pracy, badania nad dalekowschodnimi sztukami walki, jako elementami kultury fizycznej są w naszym kraju realizowane w bardzo niewielkim stopniu. Jednym z uczonych zajmujących się tą problematyką jest dr hab. Wojciech J. Cynarski. Stworzył on humanistyczną teorię sztuk i sportów walki, opartą na systemowej analizie zjawiska. Według niej powinna obejmować zagadnienia moralności i duchowości, kulturowego etosu i wzajemnych powiązań między rozlicznymi aspektami owego zagadnienia. W ciągu ostatnich kilku lat W. Cynarski przeprowadził w województwie podkarpackim badania dotyczące „repcji i internalizacji etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące”(Cynarski, 2006).

Generalnie badania nad aktywnością fizyczną w Polsce są traktowane marginalnie. Pojawiają się przy okazji większych badań dotyczących stylu czy jakości życia. Z badań przeprowadzonych przez Centrum Badania Opinii Społecznej w 2001 roku na temat troski o sprawność fizyczną wynika, że sporty walki są najmniej popularną formą rekreacji wśród dorosłych (3%). Najbardziej popularna jest jazda na rowerze, którą preferuje (42%) badanych, piesze wędrówki (30%) i różne gry zespołowe (ok. 20%) [Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2001].

Badania z lipca 1995 roku ukazujące „Hobby Polaków” zrealizowane przez Ośrodek Badania Opinii Publicznej, pokazują, że w hierarchii spędzania czasu wolnego przez Polaków najwięcej miejsca zajmują prace w ogródku i robienie przetworów(60%). Sportem amatorskim zajmowało się 44% badanych, przy czym tą

dziedziną sportu w czasie wolnym najchętniej zajmowali się ludzie młodzi, mężczyźni, z miast powyżej 500 tys. mieszkańców, lepiej wykształceni oraz w lepszej sytuacji materialnej. Nie wiadomo, jakiego rodzaju aktywność sportowa przeważała wśród badanych. Data badań wskazuje na okres transformacji ustrojowej, a więc dużych zmian we wszelkich dziedzinach życia społecznego i politycznego. [OBOP, Warszawa, 1995].

Szerokich badań na temat aktywności sportowej wśród młodzieży, również w 1995 roku, podjął się Ryszard Wojciech Winiarski. Ich opis, metodologia oraz wyniki zostały zawarte w monografii „Aktywność sportowa młodzieży. Geneza, struktura, uwarunkowania”. Preferowane przez krakowską młodzież płci męskiej dyscypliny sportu to: piłka nożna (16, 5%), kulturystyka (13, 0%), koszykówka (11, 3%) i sporty walki (9,0%). U dziewcząt dominowały: gimnastyka (9, 3%), aerobic (80,9%), biegi (8, 4%) oraz pływanie (7,4%). (Winiarski, 1995).

Z przytoczonych powyżej przykładów można wnioskować o dosyć małej popularności sportów walki, która jest obecna raczej wśród młodzieży płci męskiej, natomiast praktycznie „niewidoczna” wśród osób dorosłych. Może się to wiązać z niedostatecznym w owym czasie zapleczem klubów dalekowschodnich sztuk walki oraz małą świadomością społeczną istnienia takich ośrodków.

W ciągu kilkunastu lat sztuki i sporty walki stały się bardziej popularne, więcej odmian pojawiło się w Polsce i stało się bardziej dostępnych. Pamiętajmy, że w krajach Dalekiego Wschodu, na kontynencie azjatyckim przyjęły one miano sportów narodowych oraz stanowią istotny element tamtejszej kultury fizycznej, często nawet dominujący. Między innymi dzięki kulturze masowej rozpowszechniły się na cały świat, łatwiej można się czegoś o nich dowiedzieć, poznać i spróbować.

2.2. Problemy badawcze, pytania.

Głównym celem przeprowadzonych badań było sprawdzenie empiryczne następujących kwestii:

- Jakie są motywy uprawiania Taekwon-Do;

Kto z najbliższego otoczenia ćwiczących miał wpływ na podjęcie przez nich ćwiczeń?

- Jakie są efekty treningu; Czy trening Taekwon-Do wpływa pozytywnie na ćwiczących w aspektach: psychicznym, społecznym i fizycznym? Czy ćwiczący odczuwają pozytywne, bądź negatywne skutki uprawiania Taekwon-Do?

- Jakie miejsce zajmuje w budżecie czasu wolnego (co za tym idzie stanowi część stylu życia). Jak inne jeszcze sposoby spędzania wolnego czasu preferują adepci? Czy znajdują czas na uprawianie innych dyscyplin sportowych?

- czy efekty treningu zaspokajają potrzeby ćwiczących?

Hipoteza: Taekwondo wpływa na elementy stylu życia osób ćwiczących w następujący sposób:

- zajmuje ważne miejsce w ich budżecie czasu wolnego,
- jest wszechstronnie rozwijającą sztuką walki zarówno w sferze fizycznej jak i psychicznej oraz społecznej.
- stanowi znakomitą alternatywę dla innych rodzajów aktywności fizycznej.

2.3. Organizacja badań własnych

Do celów badawczych utworzyłem ankietę składającą się z 20 pytań zamkniętych oraz metryczkowych (załącznik 1). Ustaliłem taką liczbę pytań aby respondenci nie poczuli się znudzeni, ale jednocześnie abym mógł uzyskać zadowalającą ilość informacji. Uznałem, że ankietę będzie najbardziej odpowiednim narzędziem badawczym. Jej wypełnienie nie zajmuje dużo czasu (co jest bardzo istotne), a pytania mają charakter zamknięty (za kilkoma wyjątkami). Zastanawiałem się również nad użyciem kwestionariusza wywiadu, który pozwoliłby na dogłębne zanalizowanie zjawiska. Odrzuciłem ten pomysł ze względów czasowych i

logistycznych. Respondenci (ćwiczący w klubie) dysponują bardzo małą ilością czasu oraz zamieszkują na dużym obszarze i taka próba mogłaby zakończyć się fiaskiem. Zdawałem sobie sprawę, że szansa na przeprowadzenie badań będzie możliwa tylko przed treningiem. Moim założeniem było zbadanie reprezentatywnej próby ok. 60 osób powyżej piętnastego roku życia ćwiczących Taekwondo we wrocławskim klubie: Centrum Taekwondo I.T.F. Centrum Taekwondo zostało założone w 1991 roku i jest prowadzone przez sabum mgr. inż. Zbigniewa Sempa, posiadającego stopień V Dan. Klub posiada swoje sekcje w Brzegu oraz Jelczu-Laskowicach. W sumie trenuje w nim od 100 do 140 osób, w wieku od 7 do 64 roku życia. Interesująca mnie populacja - osoby od 15 roku życia - wżwyż wynosiła 78 osób. Pozostali adepci byli w wieku poniżej 15 roku życia.

Wśród zmiennych niezależnych można wymienić: wiek, płeć, wykształcenie oraz posiadany stopień w Taekwon-Do. Zmienne zależne to motywy uprawiania TKD oraz efekty treningu.

Rozdział 3. Przedstawienie wyników badań

Ankiety zostały przekazane do wypełnienia bezpośrednio przeze mnie oraz przez instruktora. Ankiety rozdawałem przed treningiem przez kilka kolejnych dni treningowych. Badanie wydłużało się w czasie ze względu na niedostateczną ilość czasu jaki respondenci mieli przed zajęciami oraz nieobecnością niektórych ankietowanych. W końcu udało mi się rozdać ok. 60 ankiet.. Ze wszystkich wypełnionych kwestionariuszy wybrałem 50. Odrzuciłem te, które były niewłaściwie wypełnione. Między innymi kilka nie zostało wypełnionych do końca, brakowało uzupełnienia metryczki, zaznaczano po kilka odpowiedzi na pytania, w których należało wybrać jedną odpowiedź etc.

3.1. Charakterystyka badanej populacji

Poniższy rozdział rozpocznę od charakterystyki badanej populacji na podstawie danych metryczkowych. Badaniem objęto 50 osób ćwiczących w Centrum Taekwon-Do w trzech sekcjach: Wrocław, Brzeg oraz Jelcz-Laskowice. 43 mężczyzn i 7 kobiet. Najmłodszy respondent miał 15 lat, najstarszy 64.

Rozkład wieku przedstawiał się następująco:

Wykres 1. Wiek respondentów

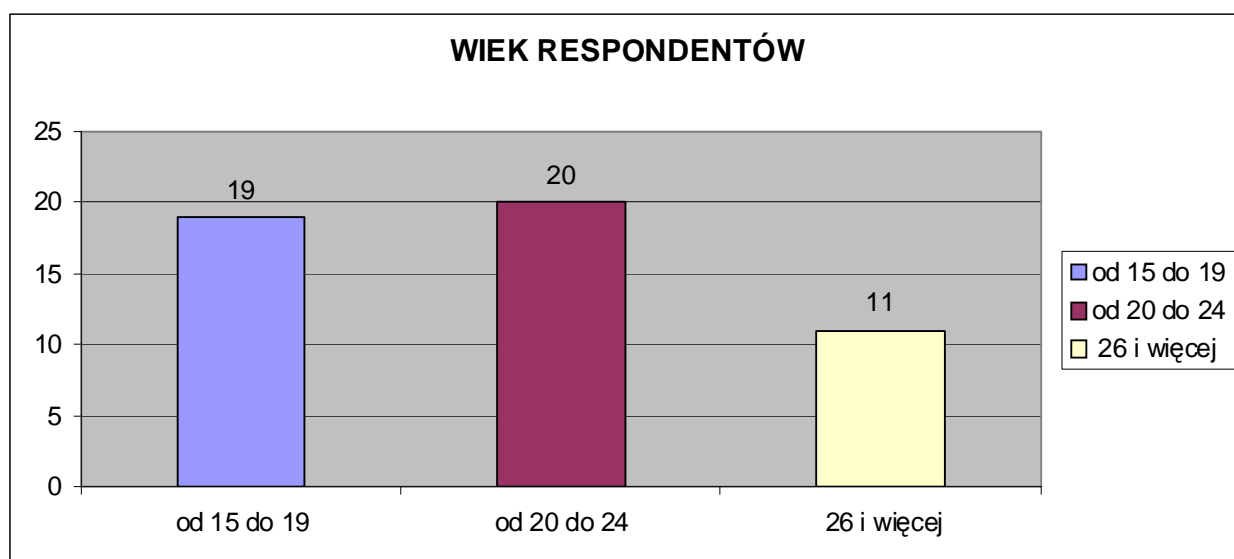


Tabela 1. Rozkład procentowy respondentów według wieku.

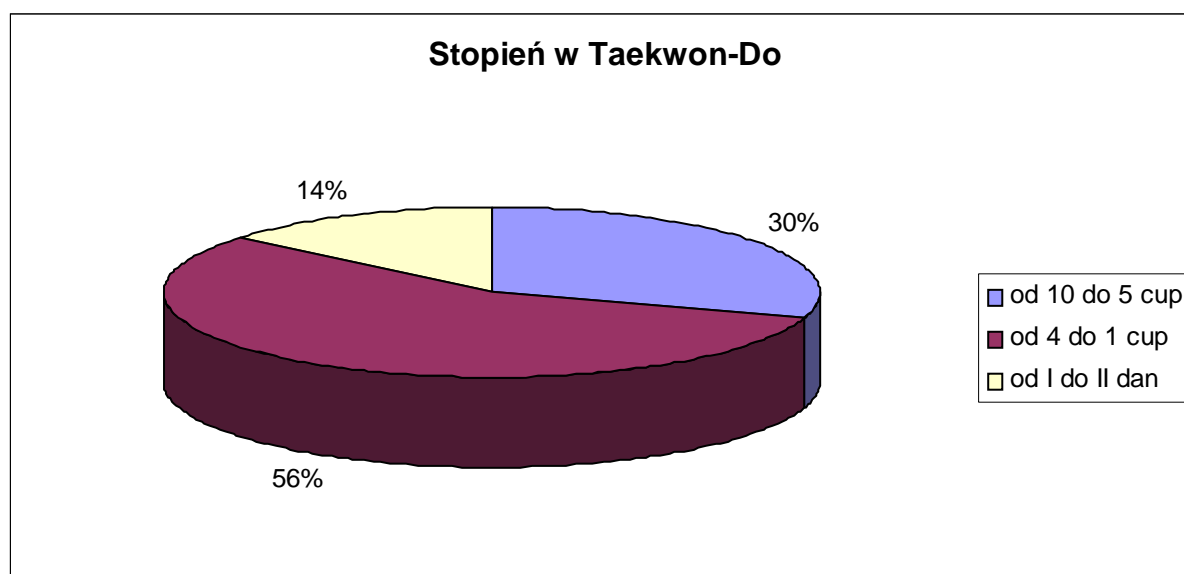
Wiek	Liczebność	%
od 15 do 19 lat	19	38
Od 20 do 25	20	40
26 i więcej lat	11	22
ogółem	50	100,0

Jak widać najliczniejszą grupę stanowią osoby w przedziale wiekowym 20-25 lat 40%, minimalnie mniejszą w wieku 15-19 lat 38% a najmniejszą powyżej 26 roku życia 22%.

Najmłodszy respondenci są uczniami gimnazjów oraz szkół średnich, adepci z kolejnej grupy wiekowej mają wykształcenie średnie i są obecnie (w większości) studentami, z 11 najstarszych osób poddanych badaniu 8 posiada wykształcenie wyższe, 1 osoba - średnie, dwie – zawodowe.

Rozkład posiadanych przez respondentów stopni w Taekwon-Do, pokazany jest na wykresie 2:

Wykres 2. Posiadany przez respondentów stopień w Taekwon-Do



Stopnie od 10 do 5 Cup, czyli od białego do zielonego pasa z niebieską belką posiadało 15 (30%) respondentów. Pasem niebieskim do czerwonego z czarną belką, 4 do 1 Cup, wiązało się 28 osób, ponad połowa badanych (56%) a stopniami mistrzowskimi mogło poszczycić się 7 adeptów (14% badanych).

Z powyższego wynika, że najwięcej osób posiada stopnie od 4 do 1 cup. Celowo dokonałem takiego podziału na trzy kategorie zaawansowania z dwóch powodów. Po pierwsze zakres, wymagań egzaminacyjnych na stopnie od 4 cup wzwyż, a co za tym idzie umiejętności ulega pewnym zwiększonym wymaganiom. Po drugie, adepci z takimi stopniami charakteryzują się dłuższym stażem treningowym oraz większą wiedzą, co może wpływać na ich percepcję Taekwon-Do. Również osoby z niższymi stopniami, rozpoczynające przygodę z tą sztuką walki mogą ją inaczej postrzegać.

20% badanych stawia pierwsze kroki w Taekwon-Do trenując poniżej 1 roku. 28% ćwiczy do 5 lat, natomiast ponad połowa, czyli 52% powyżej 5 lat. Wyniki przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Staż uprawiania Taekwon-Do w badanej populacji.

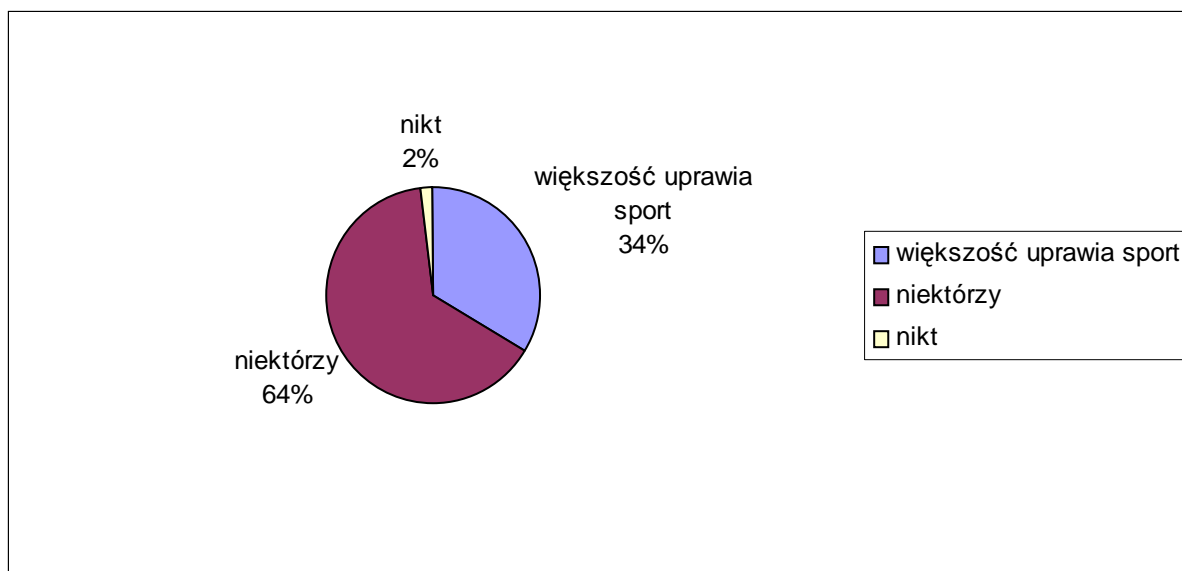
Jak długo trenujesz?	Liczebność	%
Pierwszy rok	10	20
Do 5 lat	14	28
Powyżej 5 lat	26	52
ogółem	50	100,0

3.2. Analiza odpowiedzi

Pytania: 3, 4, 5 dotyczyły najbliższego otoczenia respondentów, czyli grup pierwotnych i wtórnych, do których należą oraz ich ewentualnego wpływu na podjęcie decyzji o rozpoczęciu treningów Taekwon-Do.

Jeśli chodzi o zainteresowanie rodziny sportem, to 34% odpowiedziało, że interesują się nim praktycznie wszyscy z najbliższej rodziny, 52% niektórzy z członków rodziny się interesują, a tylko 14% zaznaczyło odpowiedź oznajmującą brak zainteresowania najbliższych sportem.

Wykres 3. Rozkład odpowiedzi na pytanie: Czy Twoi znajomi uprawiają sport?



W przypadku grup wtórnych (znajomych, koleżanek i kolegów) ćwiczących, 64% odpowiedziało, że niektórzy z ich znajomych uprawiają sport, 34% że większość, a tylko w 2% nikt ze znajomych nie uprawia żadnej aktywności fizycznej. Rozkład ten przedstawia poniższy wykres nr 3. Wynika z niego, że aż 98% kolegów i koleżanek adeptów Taekwon-Do, stosuje jakąś aktywność sportową. W tym miejscu można zasugerować, że zachowanie ćwiczących ma konformistyczne podłoże. Sport w otoczeniu adeptów zajmuje ważne miejsce. Nie chcąc „odstawać” od członków grupy, również podejmują ćwiczenia fizyczne.

Tabela 3. Znajomi respondentów uprawiający sport – wg zmiennej ‘wiek’

Wiek \ Czy twoi znajomi uprawiają sport?	Większość uprawia	niektórzy	nikt
15-19	14%	24%	0%
20-26	12%	26%	2%
27 - wzwyż	10%	12%	0%
			Suma 100%

Z kolei z pytania 5 wynika, że: 62% ankietowanych nie było namawianych przez nikogo do podjęcia treningów, 24% zachęcili rodzice, a 14% zostało namówionych przez kolegów lub koleżanki.

Chciałbym bliżej przyjrzeć się temu pytaniu. Czy wiek odgrywa tu jakąś rolę, mianowicie generalnie jest przyjęte, że młodsi powinni słuchać się rodziców.

Tabela 4. Czy ktoś zachęcał Cię do podjęcia treningów – wg zmiennej ‘wiek’.

Wiek \ Ktos zachęcał?	Rodzice	Znajomi	Nikt
15-19	12%	2%	24%
20-26	8%	10%	22%
27 -	4%	2%	16%
			Suma 100%

Jak widać w powyższej tabeli, młodsze osoby były zachęcane do podjęcia treningów przez rodziców. Prawdopodobnie wynika to z troski o swoje dzieci. Rodzice chcą w ten sposób zadbać o właściwy rozwój swoich dzieci, zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Ten przedział wiekowy, to zazwyczaj okres buntu, dorastania. Poprzez ciężki trening, pod okiem wymagającego instruktora niesforna młodzież uczy się szacunku dla innych, odpowiedzialności i dyscypliny a także wartości prospołecznych. Stają się częścią nowej struktury, kolejnej organizacji (po szkole), w której obowiązuje pewna hierarchia. Dzięki temu łatwiej mogą się odnaleźć w późniejszym, zawodowym życiu. Zapracowani rodzice często nie mają czasu aby dobrze pokierować swoimi dorastającymi dziećmi.

Stopień indywidualności podjęcia decyzji zwiększa się wraz z wiekiem. Z badania wynika, że większość najstarszych respondentów sama podjęła decyzje o wyborze tej formy aktywności.

Interesujące może być to, że większość osób, sama nie będąc namawiana do podjęcia treningów, próbowała nakłonić do tego swoich znajomych albo bliskich (rodzeństwo). Pokazuje to tabela kolejna:

Tabela 5. Czy Ty namawiałeś kogoś do podjęcia treningów – wg zmiennej ‘wiek’.

Wiek \ Czy namawiałeś?	znajomych	Kogoś z rodziny	nikogo
15-19	12%	2%	24%
20-26	8%	10%	22%
27 -	4%	2%	16%
			Suma 100%

Prawie połowa badanych próbowała nakłonić do ćwiczeń swoich znajomych lub bliskich. Najwięcej osób z przedziału wiekowego 20-26 lat. Osoby w tym wieku są już dojrzałe emocjonalnie i mają świadomość pozytywnego wpływu treningu na osobowość i kondycję. Stąd, myślę, ich chęć do „wciągnięcia” w tą aktywność fizyczną osób z ich najbliższego otoczenia. Najmniej takich chęci przejawiają najstarsi adeptci. Prawdopodobnie dlatego, że ich rówieśnicy już pracują (bądź są na etapie podejmowania pracy zawodowej), zakładają rodziny, w związku z tym mają mniej czasu na tego typu aktywność, lub zajmuje ich inne hobby.

Respondenci, szukając sobie miejsca do podjęcia treningów, korzystali z trzech źródeł: Internetu, pytali najbliższych oraz rozmawiali ze znajomymi.

54% ankietowanych dowiedziało się o sekcji, w której ćwiczą z internetu lub ogłoszenia. 36% od znajomych, a 10% od rodziców.

Tabela 6. Sposób uzyskania wiedzy na temat treningów.

W jaki sposób dowiedziałeś się o sekcji?	Liczebność	%
Z internetu/ogłoszenia	27	54
Od znajomych	18	36
Od rodziców	5	10
Ogółem	50	100,0

Jak wynika z powyższych wartości, internet jest tym medium, do którego sięgają osoby w celu szybkiego znalezienia interesujących informacji, m.in. adresu klubu dalekowschodniej sztuki walki. Kilkanaście lat temu, źródłem wiadomości na temat odbywających się treningów byli znajomi bądź najczęściej, nieliczne ogłoszenia rozwieszone w zaledwie kilku punktach miasta (w szkołach, na słupach). Zdobycie informacji było bardzo ograniczone i trzeba było się czasem sporo nachodzić, aby znaleźć odpowiadającą nam sekcję dalekowschodniej sztuki walki. Internet ma też jeszcze inną zaletę. Otóż człowiek rozpoczynając przygodę ze sztukami walki, może, zanim podejmie decyzję o wyborze, obejrzeć filmy i zdjęcia z turniejów, pokazów, przeczytać „recenzje” danego klubu, podyskutować na internetowych forach sportowych itp. Ułatwia to podjęcie decyzji oraz wybranie jak najlepszego dla siebie sportu/sztuki walki już przed przyjściem na salę. Z drugiej strony obniża to trochę wartość eksploracyjną, dreszczyk towarzyszący podejmowaniu nowego wyzwania. Jakiś czas temu, aby dowiedzieć się czegoś o danej sztuce walki, należało po prostu udać się na trening i dopiero w trakcie jego trwania zdecydować „czy to jest to”. Zresztą żadne filmy, zdjęcia czy opowieści nie ukażą wszystkich aspektów sztuki walki, nadal można ją poznać tylko poprzez trening pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Na rynku są dostępne wydania DVD, książki a nawet kursy korespondencyjne sztuk walki. Kolorowe reklamy głoszą, że wystarczy kilka miesięcy, bądź nawet tygodni aby stać się biegłym w jakiejś dziedzinie. Jest to jawnym oszustwem i żerowaniem na nieświadomości innych.

Dla 76% badanych, Taekwon-Do jest jedyną sztuką walki, jaką uprawiali, 24% ćwiczyło wcześniej inne. Prawie wszyscy 96% osób chce ćwiczyć dalej, a tylko 4% pragnie spróbować innego sportu/sztuki walki. Świadczy to w jakimś stopniu o popularności Taekwon-Do, jego głównych walorach: efektywności ale i efektywności. Każdy może znaleźć w niej coś dla siebie. Jako sztuka walki niesie ze sobą olbrzymi ładunek wartości prospołecznych i osobowościowych. Jako sport walki, rozwija fizycznie, uczy stawiać czoła trudnym sytuacjom oraz wprowadza zasadę fair-play do życia ćwiczących.

Ponad połowa adeptów (52%) ćwiczy regularnie trzy razy w tygodniu (tyle treningów odbywa się w klubie), 28% deklaruje, że chodzi na treningi dwa razy w tygodniu, a 20% ponad trzy razy w tygodniu, co oznacza, że oprócz treningów w sekcji podejmują indywidualne ćwiczenia.

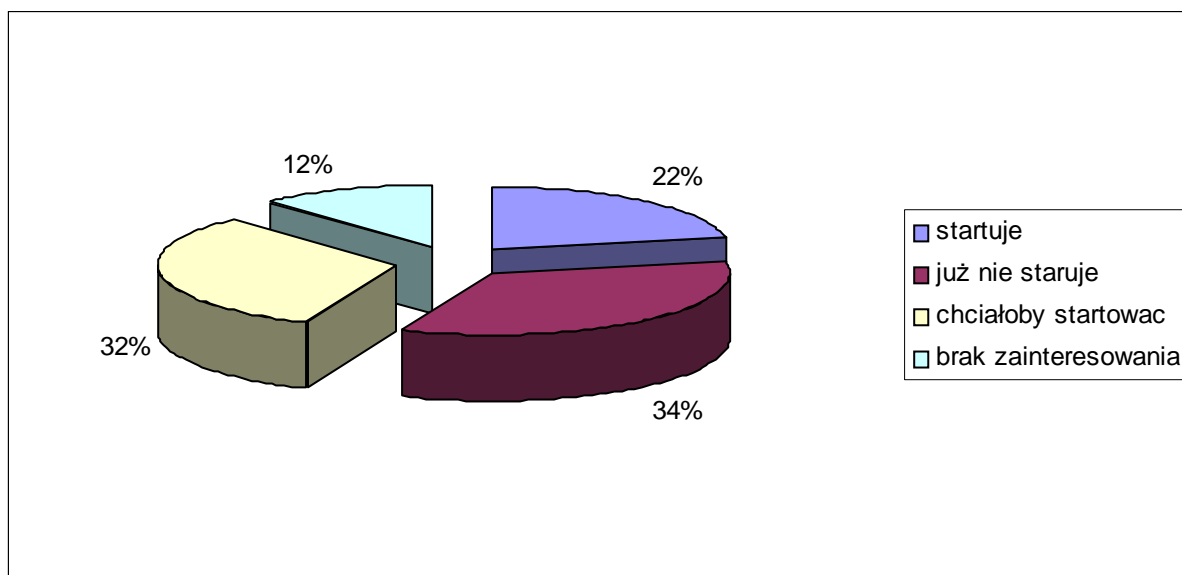
Tabela 7. Częstotliwość uprawiania Taekwon-Do wśród respondentów.

Ile razy w tygodniu trenujesz?	Liczebność	%
2 razy w tygodniu	14	28
3 razy w tygodniu	26	52
Powyżej 3 razy w tygodniu	10	20
Ogółem	50	100,0

62% rezygnuje z treningu tylko w wyjątkowych okolicznościach, 24% w miarę możliwości uczęszcza na wszystkie treningi, a tylko 14% odpuszcza sobie od czasu do czasu. Świadczy to o dużej dyscyplinie adeptów oraz o charyzmie i pomysłowości instruktora. Treningi różnią się od siebie w zależności od okresów na jakie podzielony jest sezon. Bogactwo technik Taekwon-Do jakich można się nauczyć nie pozwala się znudzić.

Pytanie 12 dotyczyło typowo sportowego aspektu uprawiania Taekwon-Do i odpowiedzi na temat udziału w zawodach przedstawiają się następująco:

Wykres 4. Udział respondentów w zawodach



Taekwon-Do jest również sportem walki (a wersji W.T.F. od roku 2000 także sportem olimpijskim). Nie dziwi więc fakt, tak dużej ilości osób startujących w zawodach bądź chcących tego spróbować. Trzeba jednak zaznaczyć, że aspekt sportowy jest zarezerwowany raczej dla najmłodszych adeptów (nastolatków). Starsi zaprzestają brania udziału w tej formie aktywności.

Celem, który w najbliższym czasie założyły sobie do zrealizowania 42% ankietowanych, było zdanie egzaminu na wyższy stopień. Drugim, co do wielkości wybranych odpowiedzi było poprawienie techniki, 20% chciało nabyć nowych umiejętności, a tylko 4% stawia sobie za cel wygraną w zawodach.

Czy cele zmieniają się wraz z doświadczeniem ćwiczących?

Tabela 8. Cele treningu respondentów - wg zmiennej 'staż'.

Staż \ Cel treningu	Zdanie egzaminu na wyższy stopień	Wygrana w zawodach	Poprawa techniki	Nabycie nowych umiejętności
1 rok	6%	0%	2%	12%
Do 5 lat	12%	0%	10%	4%
Powyżej 5 lat	24%	6%	18%	6%
Suma	100,0%			

Tabela 8 pokazuje, że dla ćwiczących powyżej 5 lat najważniejszym celem jest zdanie egzaminu na wyższy stopień. Biorąc pod uwagę ich staż, celem ich jest zdobycie stopnia mistrzowskiego (DAN). Egzaminy te są niezwykle trudne oraz kosztowne. Adeptci muszą wziąć udział w seminarium i następnie stanąć przed komisją złożoną z trzech egzaminatorów o najwyższych stopniach mistrzowskich (egzaminy na stopnie uczniowskie „Cup” przeprowadza jeden egzaminator). Dlatego kolejna w hierarchii jest „poprawa techniki”. Technika jest bardzo istotna (zwłaszcza jeśli chodzi o układy formalne „tul”), najmniejszy błąd może kosztować utratę szansy na zdobycie pasa mistrzowskiego. W związku z tym, odpowiedzi wskazane przez respondentów z najdłuższym stażem są głęboko uzasadnione.

Najmłodszy stażem studenci chcą przede wszystkim nabyć nowych umiejętności. Trenują za krótko, aby zdawać trudne egzaminy, muszą poznać nowe techniki i nauczyć się ich prawidłowego wykonania.

Zapytałem również badane osoby o to czy oprócz Taekwon-Do praktykują inne rodzaje aktywności fizycznej. Odpowiedzi przedstawiają się następująco:

Wykres 5. Inne formy aktywności fizycznej

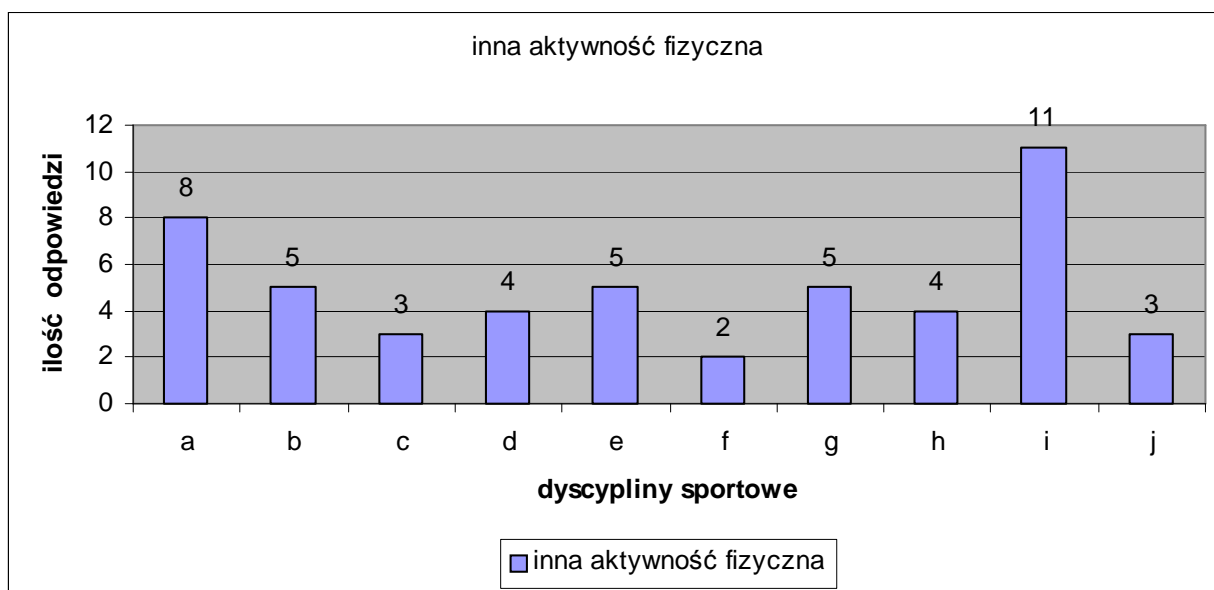


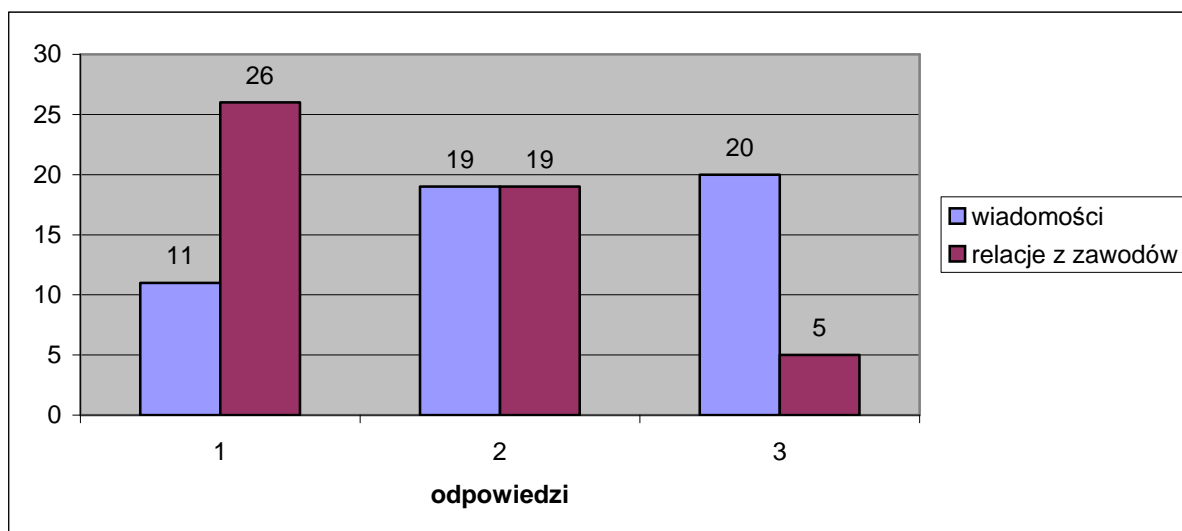
Tabela 9. Inne formy aktywności fizycznej – rozkład %.

Czy uprawiasz inne dyscypliny sportowe?	Liczebność	%
Ćwiczy z ciężarami (a)	8	16
Piłka nożna (b)	5	10
Koszykówka (c)	3	6
Siatkówka (d)	4	8
Pływanie (e)	5	10
Tenis (f)	2	4
Sporty zimowe (g)	5	10
Inne (h)	4	8
Tylko Taekwon-Do (i)	11	22
Kiedyś tak, obecnie nie (j)	3	6
ogółem	50	100,0

Jak widać na powyższym wykresie, trenujący Taekwon-Do, starają się uprawiać inne dyscypliny sportowe. Najbardziej popularne to kulturystyka, notabene trening z ciężarami jest elementem wszechstronnego treningu w sztukach walki, wyrabiającym przede wszystkim siłę. Uprawiający Taekwondo chętnie pływają i grają w piłkę nożną. Dużym zainteresowaniem cieszą się sporty zimowe. W kategorii inne respondenci wpisali wspinaczkę. 22% ankietowanych skupia się tylko na treningu Taekwon-Do.

Pytania 17 i 18 dotyczyły oglądania wydarzeń sportowych przez ćwiczących w mediach. Okazuje się, że 40% z nich śledzi na bieżąco wiadomości sportowe, ale tylko dotyczące dyscyplin, które ich interesują. 38% nie robi tego w ogóle, a 22% generalnie słucha lub ogląda wszelkie wiadomości sportowe. W przypadku oglądania telewizyjnych relacji z zawodów sportowych różnego rodzaju, 52% badanych zadeklarowało, że ogląda je dosyć często. 38% raczej nie ogląda, a 10% ma za mało czasu. Ponad połowa respondentów śledzi wiadomości sportowe i relacje z imprez sportowych.

Wykres 6. Oglądanie wiadomości sportowych.



Z powyższego wynika, że sport w życiu badanych zajmuje ważne miejsce. Czynnie go uprawiają, oprócz Taekwondo wybierając jeszcze inne rodzaje aktywności fizycznej, jak również uczestniczą w sporcie biernie poprzez śledzenie takowych wydarzeń jako widzowie programów telewizyjnych.

Jako ulubione formy spędzania wolnego czasu poza aktywnością fizyczną, ankietowani wybrali:

- 34% - spotkania z przyjaciółmi,
- 32% - gry komputerowe, internet oraz TV,
- 19% - wyjścia do kina lub teatru,
- 11% - czytanie książek,
- 4% - twierdziło, że nie dysponuje czasem wolnym.

Przedstawia to poniżej tabela 10.

Tabela 10. Formy spędzania wolnego czasu przez respondentów

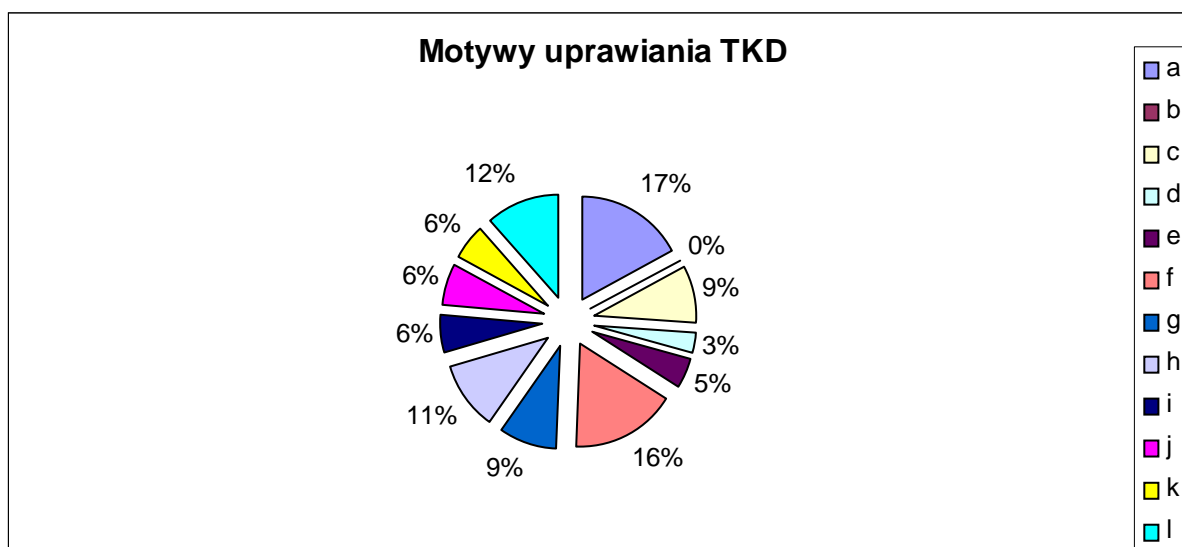
Jakie są Twoje ulubione formy spędzania czasu wolnego?	Liczebność	%
Wyjścia do kina/teatru	9,5	19
Czytanie książek	5,5	11
TV/internet/gry komputerowe	16	32
Spotkania z przyjaciółmi	17	34
inne	0	0
Brak czasu wolnego	2	4
ogółem	50	100,0

Trening Taekwon-Do nie pochłania kompletnie czasu wolnego respondentów, choć zajmuje w nim ważne miejsce. Ćwiczący znajdują chwilę aby spotkać się z przyjaciółmi oraz zajrzeć do Internetu, bądź pograć w jakąś grę. Zdecydowanie mniej osób czyta książki (co jest domeną naszego społeczeństwa), więcej chodzi do kina lub teatru.

Chciałbym przejść teraz do omówienia najważniejszych z punktu widzenia mojej pracy zagadnień, czyli motywów uprawiania Taekwon-Do oraz efektów treningu.

Poniżej wybrane powody uprawiania Taekwon-Do przez ankietowanych:

Wykres 7. Motywy uprawiania Taekwon-Do.



(a) 17% odpowiedzi dotyczyło nauki samoobrony i walki (aż 40 ankietowanych zaznaczyło tą odpowiedź),

(f) 16% (38 osób) zdobycie sprawności fizycznej,

(l) 12% (27 osób) robi to z zamiłowaniem do sztuk walki,

(h) 11% (25 osób) nauka wytrwałości i systematyczności,

(c),(g) po 9% otrzymały: chęć odreagowania stresów, wzmocnienie psychiczne,

(i),(j),(k) po 6% poczucie pewności siebie i bezpieczeństwa, dobry sposób spędzania wolnego czasu, rekreacja i rozrywka.

(e) 5% odpowiedzi dotyczyło współzawodnictwa i rywalizacji,

(d) 3% to możliwość nawiązania nowych znajomości.

Dla nikogo chęć zdobycia prestiżu w grupie nie jest powodem, dla którego ćwiczą TKD.

Tabela 11. Motywy uprawiania Taekwon-Do

Jakie są motywy uprawiania przez Ciebie Taekwon-Do?	Liczebność	%
Nauka samoobrony i walki	40	17
Zdobycie prestiżu w grupie	0	0
Odreagowanie stresów	4,5	9
Nowe znajomości	1,5	3
rywalizacja	2,5	5
Sprawność fizyczna	38	16
Wzmocnienie psychiczne	4,5	9
Nauka wytrwałości	25	11
Pewność siebie	3	6
Sposób spędzania wolnego czasu	3	6
Rekreacja/rozrywka	3	6
hobby	27	12
inne	0	0
ogółem	152	100,0

Jak wynika z powyższego zestawienia odpowiedzi, na pierwszym miejscu wśród motywów uprawiania tej sztuki walki znajdują się: nauka samoobrony (walki) oraz zdobycie sprawności fizycznej. Mogliśmy spodziewać się takich odpowiedzi. Wszak sztuki walki zostały do tego stworzone i jak żadna inna aktywność fizyczna realizują te cele. Ale nie tylko. Duże znaczenie dla ćwiczących mają również kwestie

związane z psychiką. Odreagowanie stresów, wzmocnienie psychiczne i nauka wytrwałości to kolejne najczęściej wybierane motywy uprawiania Taekwondo. Tempo życia w nowoczesnym świecie generuje mnóstwo stresów. Stres może prowadzić do agresji, dlatego tak istotne jest „wyładowanie” negatywnej energii. Trening sztuki walki świetnie się do tego nadaje, może działać jako wcześniej opisany mechanizm *katharsis*. Wybór tej odpowiedzi przez respondentów może potwierdzać to założenie. Tylko poprzez systematyczność i wytrwałość można dojść do wyznaczonego celu. Ćwiczący zdają sobie z tego sprawę i mogą liczyć na to, że te cechy nabyte podczas ciężkich treningów przeniosą się na inne aspekty życia, co może pomóc w pokonaniu wielu trudności. Niezbędna jest do tego również silna psychika. Jak powiedział twórca sztuki walki Gen. Choi, Taekwondo jest sztuką dyscyplinowania umysłu poprzez dyscyplinowanie ciała. Pokonywanie własnych słabości, pokonywanie siebie podczas ciężkich treningów prowadzi do jej wzmocnienia. Dlaczego niektórzy ćwiczący wybierają „pewność siebie”? Cechę, którą mogą nabyć podczas treningów. Wiąże się to z motywacjami dotyczącymi obrazu własnej osoby. Według Yakova Trope’a dla ludzi „*zasadniczym celem jest redukcja niepewności co do własnych możliwości. Odkrywanie własnych umiejętności i zdolności jest dla człowieka równie atrakcyjne, jak zdobywanie wiedzy o własnych brakach i ułomnościach*”. (Strelau, 2001. s. 465) Może to wyjaśniać jeden z powodów podejmowania treningów.

Wiele osób traktuje Taekwondo jako swoje hobby, któremu poświęcają sporo czasu i energii. Dla niektórych stanowi dobry sposób spędzania wolnego czasu i jest dobrą formą rekreacji i rozrywki.

Jak każdy sport niesie ze sobą element rywalizacji. „*Z rywalizacją mamy do czynienia wówczas, gdy ludzie osiągają swoje cele tylko wtedy, gdy nie zrealizują ich inni*”. (Strelau, 2001, s.502). Z tak pojętą rywalizacją mamy do czynienia w aspekcie sportowym Taekwondo. Jednak dla niewielu osób jest to istotny motyw. Pokrywa się to w pewnym stopniu z odpowiedziami na temat celów treningu. Tylko 4% ankietowanych wskazało na chęć wygrania w zawodach, co mogłoby się wiązać z wybranym przez ankietowanych motywem rywalizacji w ujęciu tu zaproponowanym. W dojang mamy do czynienia również z dwoma innymi aspektami motywacyjnymi. Mianowicie kooperacją i indywidualizmem. Kooperacja, jako przeciwieństwo rywalizacji polega na tym, że ludzie osiągają swoje cele wtedy, kiedy inni realizują swoje. Jak wcześniej wykazałem, ćwiczący w dojang tworzą grupę. Adepti współpracują ze sobą podczas ćwiczeń (walczą – sparring, pomagają w rozciąganiu,

trzymają tarcze partnerowi, w którą zadaje ciosy). Te wydawałoby się proste sytuacje podczas treningów mają definitywnie charakter kooperacyjny. Wspólne, naprzemienne realizowanie celów w danej jednostce treningowej, Kwestia indywidualizmu przejawia się m.in. w chęci poprawienia techniki, zdania egzaminu na wyższy stopień, na co wskazali ankietowani w pytaniu o cele treningowe.

W pytaniu 10 ankietowani mieli uporządkować trzy wybrane przez nich motywy uprawiania Taekwon-Do w hierarchii, od najważniejszego do najmniej dla nich znaczącego.

Jako najważniejsze motywy uprawiania TKD 28% wskazało hobby, pasję, 24% naukę samoobrony, 22% sprawność fizyczną. Dalej 8% rekreację, 6% chęć odreagowania stresów, po 4% naukę wytrwałości i poczucie pewności siebie. 2% współzawodnictwo i wzmocnienie psychiki.

Na drugim biegunie ważności motywów (najmniej ważnych) znalazły się:

18% nauka samoobrony, 14% systematyczności, 12% hobby, po 10% dobry sposób spędzania wolnego czasu i wzmocnienie psychiki, po 8% rekreacja i chęć odreagowania stresów, po 6% poczucie pewności siebie i współzawodnictwo, po 4% zawarcie nowych znajomości i zdobycie sprawności fizycznej.

3.3. Efekty treningu Taekwon-Do.

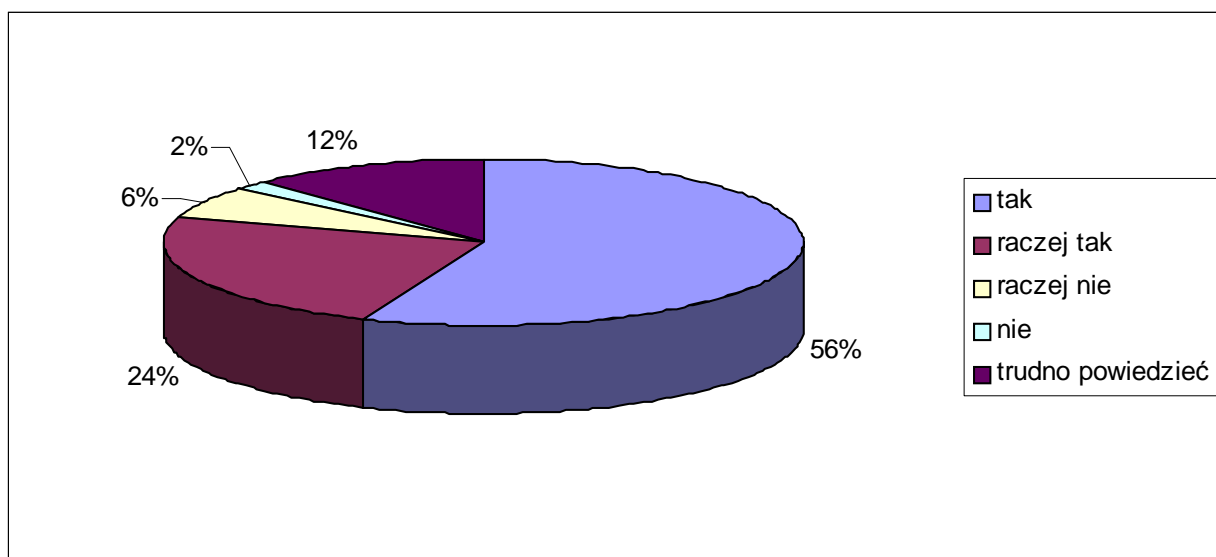
Czy i jak uprawianie Taekwon-Do wpływa na ćwiczących? Czy daje efekty pozytywne czy raczej negatywne? Co za tym idzie, czy spełnia swoją rolę jako sztuka walki? Czy rzeczywiście zachodzi „dyscyplinowanie umysłu poprzez dyscyplinowanie ciała”? Są to kolejne pytania, na które próbuje w tej pracy odpowiedzieć.

Zajmę się teraz wskazaniem efektów jakie wywarł trening TKD na ćwiczących. Pytanie 11 zostało podzielone 10 części-pytań dotyczących trzech aspektów, tzn. psychicznego, społecznego oraz fizycznego. Dodatkowo zanalizowałem odpowiedzi według dwóch zmiennych: wieku oraz stażu treningowego. Wybrałem te zmienne, aby potwierdzić, że uprawianie Taekwon-Do, pozytywnie wpływa na adeptów w różnym wieku, kształtuje ważne umiejętności interpersonalne oraz uczy prospołecznych wartości.

Czy trening TKD nauczył Cię systematyczności i konsekwencji w działaniu?

Jak widać na poniższym wykresie, aż 56% badanych odpowiedziało, że zdecydowanie tak, 24% - raczej tak, raczej nie – 6%, tylko 2% - nie, a 12% nie mogło jednoznacznie określić.

Wykres 8. Czy uprawianie Taekwon-Do nauczyło Cię systematyczności i konsekwencji w działaniu?



Prawie 80% badanych potwierdziło, że reżim treningowy uczy tych cech, które niewątpliwie są przydatne w życiu zarówno osobistym, jak i zawodowym. Jak wygląda sytuacja biorąc pod uwagę wiek respondentów, pokazuje tabela umieszczona poniżej.

Tabela 12. Czy trening Taekwon-Do nauczył Cię systematyczności i konsekwencji w działaniu? – wg zmiennej ‘wiek’

Konsekwencja, systematyczność Wiek	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
15-19	18%	10%	0%	2%	6%
20-26	20%	10%	6%	0%	6%
27 -	18%	4%	0%	0%	0%
Suma					100,0%

Wartości rozkładają się tutaj mniej więcej równomiernie. Niezależnie od wieku, adepci nabywają tych cech. Można pomyśleć, że starsi mogliby nabyć te cechy np. będąc na studiach lub pracując zawodowo, ale wskazali treningi.

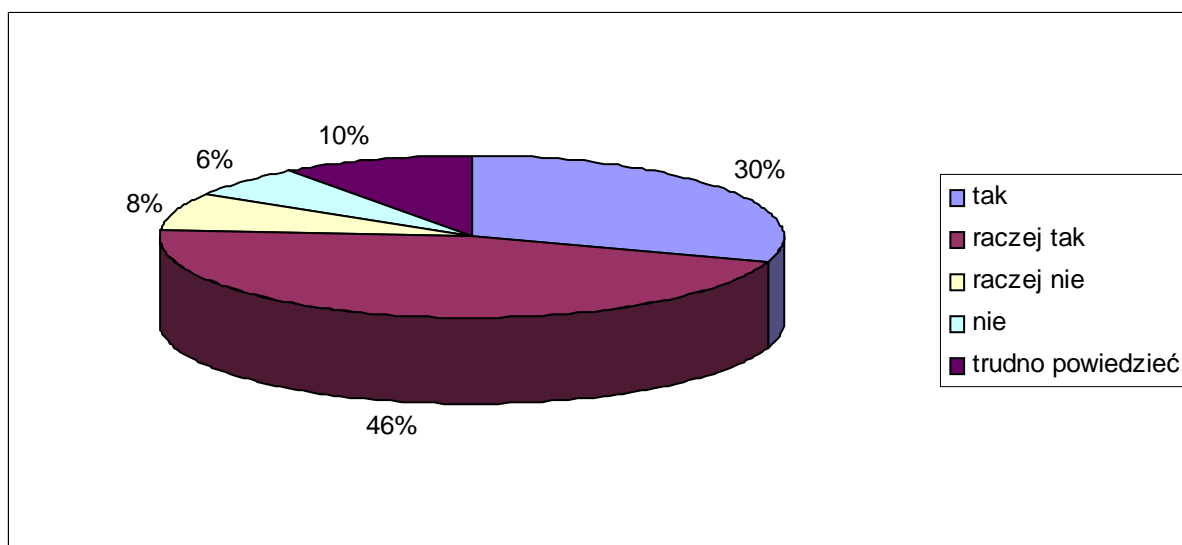
Tabela 13. Czy trening Taekwon-Do nauczył Cię systematyczności i konsekwencji w działaniu? – wg zmiennej ‘staż’

Konsekwencja, systematyczność Staż	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
1 rok	2%	11%	2%	2%	4%
Do 5 lat	23%	2%	2%	0%	2%
Powyżej 5 lat	35%	13%	2%	0%	6%
Suma					100,0%

We wszystkich grupach dominują odpowiedzi twierdzące. Najpewniejsi tego są ćwiczący najdłużej, najmniej przekonani najkrócej. Na tej podstawie można wnioskować, że w miarę nabywania doświadczenia i stażu treningowego człowiek uczy się systematyczności i konsekwencji w działaniu. Trening sztuki walki wymaga ciągłego doskonalenia w nieprzerwanym treningu. Najdłużej ćwiczący zdają sobie z tego sprawę i potwierdzają to w odpowiedziach.

Rozkład odpowiedzi w pytaniu dotyczącym nabycia umiejętności kontrolowania emocji przedstawia wykres 11.

Wykres 11. Czy nauczyłeś/łaś się kontrolować emocje?



Ponad połowa osób wskazała odpowiedzi „tak” i „raczej tak”. Tylko 6% badanych uważa, że nie. Tempo życia jakie nadaje swoim członkom nowoczesne społeczeństwo, mnogość stresowych sytuacji powoduje, że często ludzie ulegają emocjom. Zwłaszcza tym negatywnym. Zachowanie zimnej krwi w stresowych sytuacjach jest niezbędne do właściwego rozwiązania problemu przed którym staje człowiek. Systematyczny trening pozwala tą cechę wykształcić, co procentuje w codziennym życiu, zarówno zawodowym jak i osobistym.

Tabela 14. Czy nauczyłeś/łaś się kontrolować emocje? – wg zmiennej ‘wiek’.

Kontrola emocji \ Wiek	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
15-19	10%	20%	0%	4%	4%
20-26	10%	16%	6%	4%	4%
27 -	12%	8%	2%	0%	0%
					Suma 100,0%

Odpowiedzi rozkładają się mniej więcej po 30% w każdej grupie wiekowej.

Odpowiedzi „nie” nie wskazał żaden respondent powyżej 27 roku życia. Można więc również w tym przypadku stwierdzić, że uprawianie tej sztuki walki uczy zachowania zimnej krwi w trudnych sytuacjach, a osoby ćwiczące nie dają się łatwo ponieść emocjom. Najpewniejsi są tego trenujący najdłużej, co pokazuje tabela kolejna.

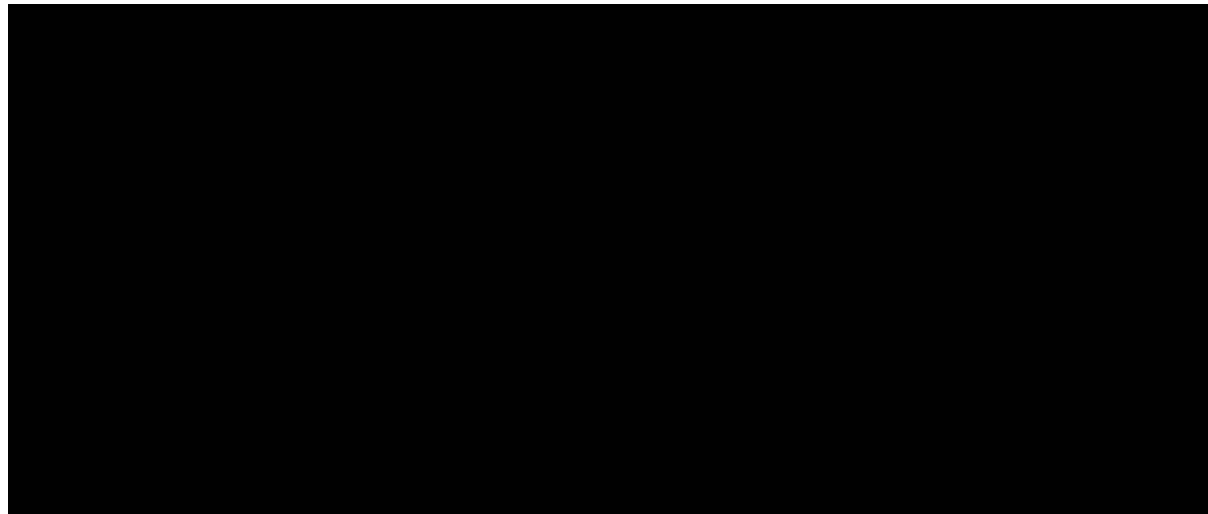
Tabela 15. Czy nauczyłeś/łaś się kontrolować emocje? – wg zmiennej ‘staż’.

Kontrola emocji \ Staż	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
1 rok	2%	6%	6%	6%	0%
Do 5 lat	4%	14%	4%	2%	4%
Powyżej 5 lat	20%	26%	0%	2%	4%
					Suma 100,0%

Zestawienie odpowiedzi na powyższe pytanie po raz kolejny dowodzi, że najlepsze efekty przychodzą wraz z doświadczeniem i stażem treningowym.

Poznanie nowych umiejętności walki, technik, wymaga dużej koncentracji i skupienia. Walka wymaga zachowania pełnej świadomości, nie ma możliwości rozproszenia uwagi. Systematyczny trening powinien tę zdolność wyrobić i utrwalić. Jak twierdzą A. Litwiniuk i W.J.Cynarski *„istotą treningów i walki jest poznanie zespolonych zasad psychofizycznych, które prowadzą do zogniskowania energii naszego ciała i umysłu na jednym celu i w najdogodniejszym momencie. Oznacza to nie tylko koncentracje sił fizycznych i umysłowych w ogóle, ale skuteczność polegającą na koncentracji sił ciała i umysłu na zaistniałym problemie, który należy optymalnie rozwiązać...”* [Obodyński, Cynarski 2003. s.124] Oto co stwierdzili ankietowani.

Wykres 12. Czy trening TKD poprawił Twoją zdolność koncentracji?



Tutaj prawie $\frac{3}{4}$ ankietowanych stwierdziło, że poprzez trening poprawiła się ich zdolność koncentracji. Wynika to z tego o czym już wspomniałem, że trening prowadzony jest w warunkach pełnego skupienia.

Tabela 16. Czy trening TKD poprawił Twoją zdolność koncentracji? – wg zmiennej ‘wiek’.

Poprawa koncentracji Wiek	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
15-19	10%	18%	2%	2%	4%
20-26	8%	18%	8%	6%	2%
27 -	10%	10%	0%	0%	2%
Suma					100,0%

Jak widać powyżej poprawił tę zdolność u adeptów z każdej grupy wiekowej, choć należy wskazać, że najstarsi nie udzielili odpowiedzi przeczącej.

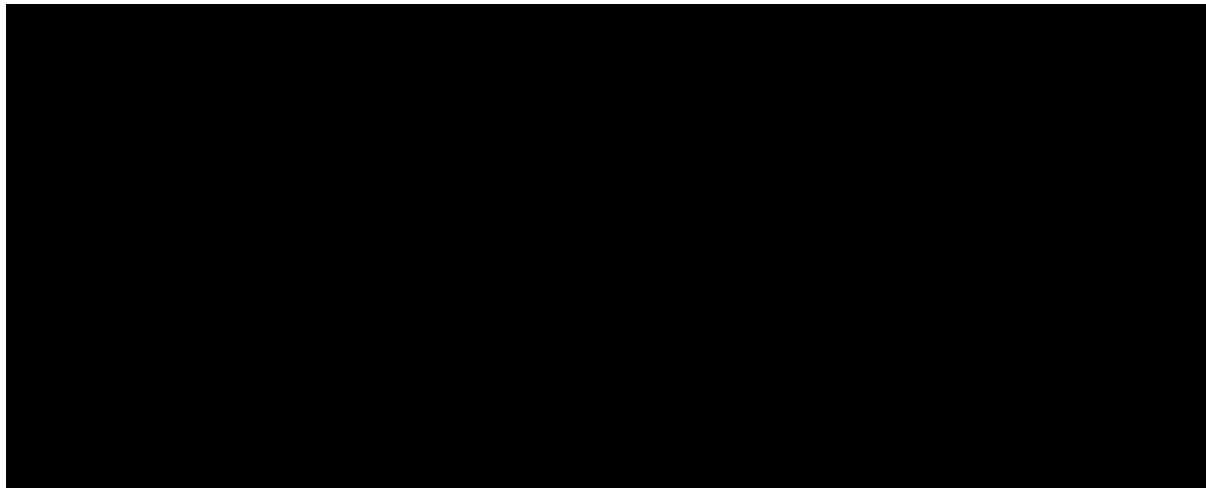
Tabela 17. Czy trening TKD poprawił Twoją zdolność koncentracji? – wg zmiennej ‘staż’.

Koncentracja Staż	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
1 rok	2%	10%	4%	4%	2%
Do 5 lat	2%	14%	2%	4%	6%
Powyżej 5 lat	24%	20%	2%	2%	2%
Suma					100,0%

Znowu najpewniejszymi tego stanu rzeczy są ćwiczący najdłużej, najmniejszy wpływ w tym aspekcie wskazywali najmłodszy stażem. Myślę, że wynika to z tego, że trenują za krótko aby móc stwierdzić definitywnie to co jest faktem u bardziej doświadczonych taekwondoków.

Taekwon-Do, jak większość sztuk walki, wywodzi się z Dalekiego Wschodu. Niesie w sobie bagaż wartości, doświadczeń i filozofie życia ludzi z tamtego kręgu kulturowego. Jak już wspomniałem, sztuki walki są jednym z najlepszych źródeł o kulturze tego regionu świata. Czy ćwiczenie wschodniej sztuki walki skłania do większego zainteresowania tą kulturą?

Wykres 13. Czy zainteresowała Cię kultura Dalekiego Wschodu?



Połowa ankietowanych-ćwiczących rzeczywiście zainteresowała się tą kulturą. Symbolika technik, etykieta dojang, język używany na treningach, to wszystko są komponenty, poprzez które możemy poznać inną kulturę.

Tabela 18. Czy zainteresowała Cię kultura Dalekiego Wschodu? – wg zmiennej ‘wiek’.

Zainteresowanie kulturą DW \ Wiek	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
15-19	10%	6%	14%	6%	2%
20-26	10%	12%	8%	6%	4%
27 -	2%	12%	4%	4%	0%
Suma					100,0%

Jeśli chodzi o wiek, sytuacja nie jest jednoznaczna. Najmłodsi raczej nie widzą w ćwiczeniu zachęty do głębszego poznania kolebki sztuk walki. Co do stażu, po raz kolejny okazuje się, że osoby ćwiczące najdłużej przejawiają większe zainteresowanie niż ćwiczący krócej. Możemy już w tym momencie postawić tezę, że im dłuższy staż treningowy, tym więcej pozytywnych efektów możemy zaobserwować.

Tabela 19. Czy zainteresowała Cię kultura Dalekiego Wschodu? – wg zmiennej ‘staż’.

Kultura DW \ Staż	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
1 rok	2%	6%	6%	4%	2%
Do 5 lat	8%	4%	6%	10%	0%
Powyżej 5 lat	12%	22%	10%	4%	4%
Suma					100,0%

Kolejne dwa pytania i udzielone na nie odpowiedzi, dobitnie pokazują pozytywny wpływ uprawiania Taekwon-Do na budowanie i utwierdzenie wartości prospołecznych. Na podstawie poniższych tabel i wykresów możemy stwierdzić, że niezależnie od wieku oraz stażu treningowego szacunek wobec drugiego człowieka oraz dla autorytetów wzrasta u uprawiających wschodnią sztukę walki. Oczywiście, wiąże się to znowu z wartościami tej kultury i jej podejściem do nauczyciela, jako przekazującego istotną wiedzę o świecie i stosunkach międzyludzkich.

Wykres 14. Czy adepci odczuwają większą wrażliwość, odpowiedzialność i szacunek wobec drugiego człowieka?

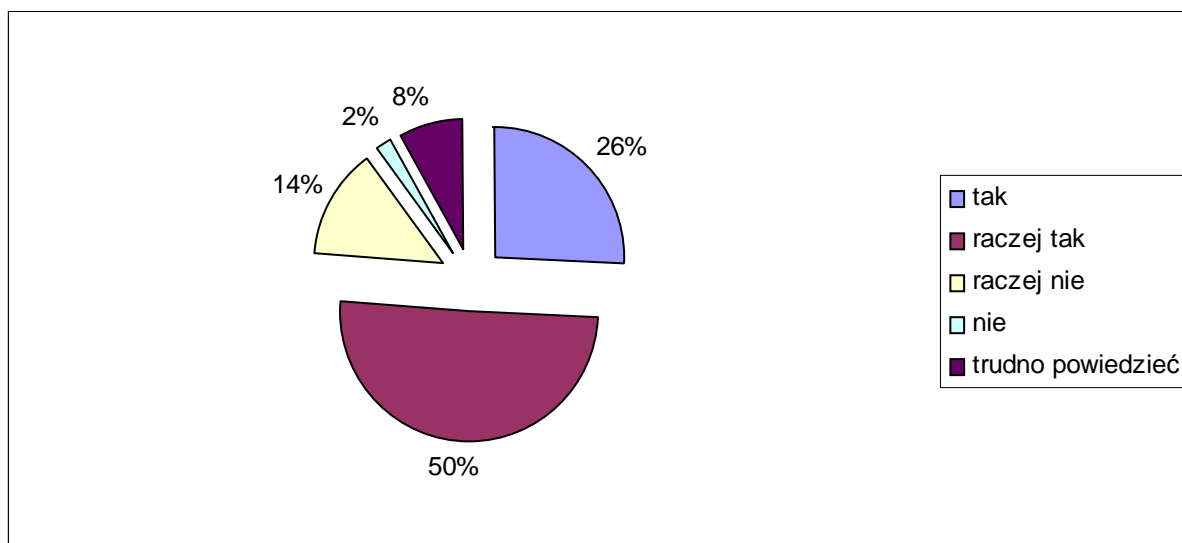


Tabela 20. Czy adepci odczuwają większą wrażliwość, odpowiedzialność i szacunek wobec drugiego człowieka? – wg zmiennej ‘wiek’.

Wiek \ Szacunek wobec innych	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
15-19	6%	18%	10%	0%	4%
20-26	10%	22%	4%	2%	2%
27 -	8%	10%	0%	0%	4%
					Suma 100,0%

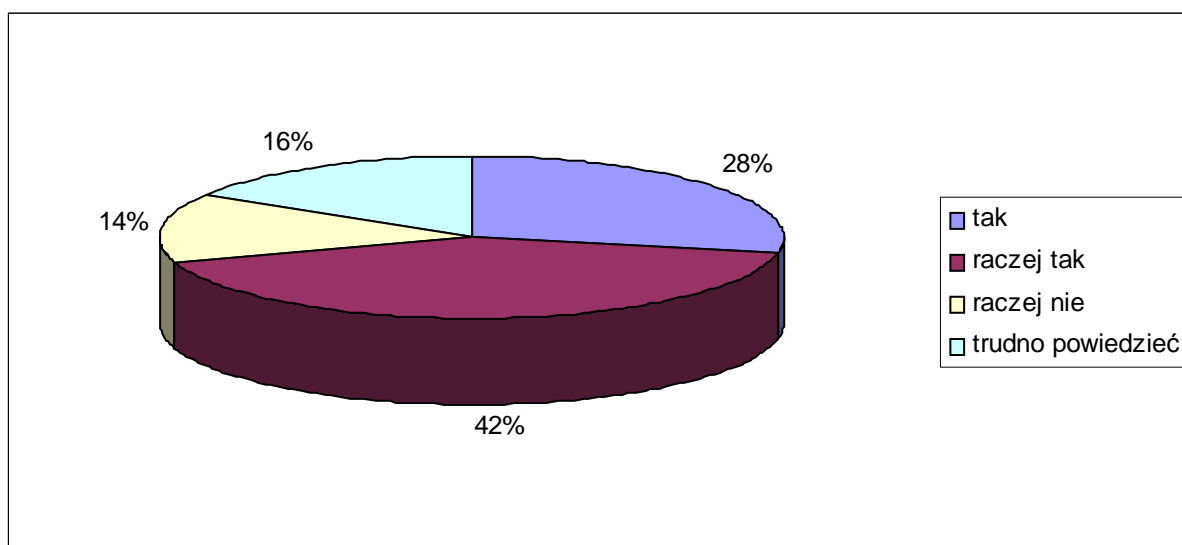
U najmłodszych adeptów sytuacja nie jest jednoznaczna. Jest to wiek, w którym młodzi poddawani są różnym wpływom socjalizacyjnym (szkoły, grupy rówieśniczej, rodziców) oraz nie mają jeszcze wykształconego systemu wartości. Pozostałe grupy wiekowe wskazują pozytywnie, a najstarsi są o tym przekonani.

Tabela 21. Czy adepci odczuwają większą wrażliwość, odpowiedzialność i szacunek wobec drugiego człowieka? – wg zmiennej ‘staż’.

Staż \ Szacunek do innych	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
1 rok	2%	14%	4%	0%	0%
Do 5 lat	6%	14%	4%	14%	2%
Powyżej 5 lat	18%	22%	6%	0%	6%
					Suma 100,0%

Zmienna staż ukazuje nam spore rozbieżności. Średnio zaawansowani dzielą się prawie po połowie na tych, u których cechy te uległy wzmocnieniu i na tych, którzy temu zaprzeczają. Nie znaczy to jednak, że respondenci zaznaczający odpowiedzi „nie” takiego szacunku nie przejawiają. Wręcz odwrotnie, mogli mieć te wartości na wysokim poziomie i uprawianie Taekwondo nie zmieniło tego.

Wykres 15. Czy wzrosło poszanowanie dla tradycji i autorytetów?



Ponad połowa respondentów udzieliła pozytywnych w tym względzie odpowiedzi. Kluczowa jest tu rola instruktora, który powinien być dla swoich adeptów autorytetem. Powinien budować swój wizerunek, w taki sposób, aby ćwiczący mogli – i chcieli brać z niego przykład. Taka jest odwieczna rola nauczyciela, niezależnie od tego, czy jest trenerem sportowym czy nauczycielem szkolnym lub akademickim.

Tabela 22. Czy wzrosło poszanowanie dla tradycji i autorytetów? – wg zmiennej ‘wiek’.

Wiek \ Poszanowanie tradycji	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
15-19	14%	12%	2%	0%	6%
20-26	8%	20%	12%	0%	4%
27 -	6%	12%	2%	0%	2%
					Suma 100,0%

Tabela 23. Czy wzrosło poszanowanie dla tradycji i autorytetów? – wg zmiennej ‘staż’.

Staż \ Poszanowanie tradycji	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
1 rok	6%	6%	6%	0%	2%
Do 5 lat	6%	14%	4%	0%	4%
Powyżej 5 lat	18%	18%	6%	0%	10%
					Suma 100,0%

Widzimy, że najkrócej ćwiczący są w najmniejszym stopniu pewni tego, iż poprzez uprawianie Taekwondo wzrosło ich poszanowanie dla tradycji i autorytetu. Wynik ten raczej nie powinien dziwić, ponieważ właściwie dopiero rozpoczynają swoją

przygodę z tą sztuką walki. Możemy przy tym zauważyć, że doświadczenie treningowe buduje u adeptów szacunek dla autorytetu. Jest to wynikiem charyzmy i umiejętności instruktora. Jednocześnie należy dodać, że ćwiczący mogli już takowy szacunek posiadać, nabywając go poprzez socjalizację. Ciekawym mogłoby być sprawdzenie tego u dzieci ćwiczących Taekwondo,. Rodzice mogliby wskazać, czy ich pociechy nauczyły się dyscypliny a także posłuszeństwa i szacunku wobec autorytetu jakim jest instruktor, nauczyciel czy sam rodzic. Jednak wymagałoby to podjęcia innych badań.

Kolejne zestawienie wskazuje na zwiększenie szacunku dla wartości „społecznych”. Hierarchia będąca ważnym elementem struktury Taekwondo, przestrzegana i egzekwowana na treningach może przenieść się na inne aspekty życia.

Ważnym z punktu widzenia współżycia społecznego jest fakt, iż trening u 80% badanych nie spowodował wzrostu zachowań agresywnych. Sztuka walki uczy powstrzymywania się od przemocy i nie nagradza takich zachowań. Ciekawym jest fakt, że spośród osób, które wskazały wzrost agresywności przeważały kobiety.

Wykres 16. Czy trening spowodował wzrost agresywności?

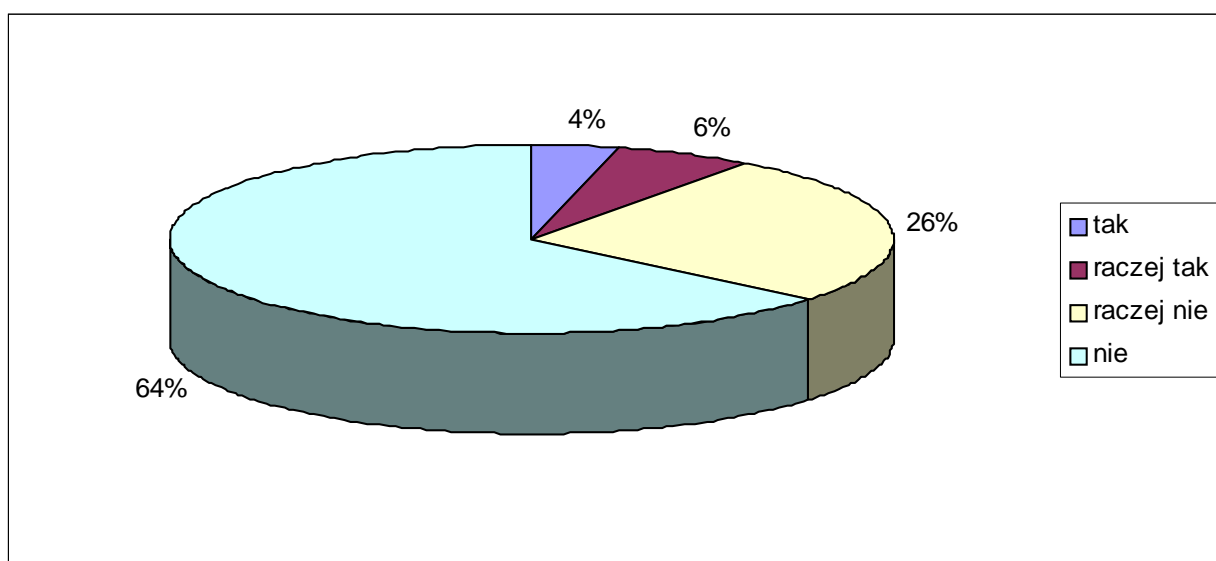


Tabela 24. Czy trening spowodował wzrost agresywności? – wg zmiennej ‘wiek’.

Wzrost agresywności Wiek	TAK	RACZEJ TAK	RACZEJ NIE	NIE	NIE WIEM
15-19	2%	2%	4%	30%	0%
20-26	0%	6%	6%	28%	0%
27 -	0%	0%	8%	14%	0%
					Suma 100,0%

Możemy zauważyć agresja, jeśli już wzrosła, to w grupie najmłodszych i średnio zaawansowanych adeptów . Najstarsi nie odczuli takiego efektu.

Może o dowodzić spełniania przez Taekwondo funkcji *katharsis* opisanej w rozdziale teoretycznym. Rozładowanie napięcia, wyładowanie agresji podczas treningów powoduje zanik jej wzrostu. Trudno określić czy wpływa na jej obniżenie, ponieważ nie wiemy w jakim stopniu ćwiczący są agresywni. Należy zaznaczyć, iż jest to ich subiektywna ocena i kwestia ewentualnego obniżenia agresji wymagałaby dodatkowych badań już na gruncie psychologicznym. Istotnym jest, że niezależnie od pokładów agresywności ćwiczących, jej poziom generalnie nie zwiększył się na skutek uprawiania Taekwondo.

Wpływ uprawiania Taekwondo na sferę fizyczną.

Wiadomo, że różnego rodzaju ćwiczenia fizyczne pomagają rozwijać pewne cechy motoryczne. Podnoszenie ciężarów siłę, sporty drużynowe (np. koszykówka) koordynację ruchową, biegi wytrzymałość itd. Jak pod tym względem wypada Taekwondo wśród innych sportów? Czy rozwija różne aspekty sprawności? Możemy odpowiedzieć pozytywnie.

Taekwondo jest znakomitą formą aktywności fizycznej. Wszechstronny trening prowadzi do zwiększenia ogólnie pojętej sprawności fizycznej. Świetnie rozwija gibkość, wytrzymałość, kondycję i koordynację ruchowo- mięśniową. Badanie jednoznacznie to potwierdza.

W przypadku sprawności fizycznej 90% badanych zauważyło jej zdecydowany wzrost, 10% odpowiedziało, że raczej tak.

Koordynacja, szybkość i gibkość poprawiła się również u wszystkich badanych, w 80% zdecydowanie tak, a u 20% raczej tak.

Wytrzymałość i siła zdecydowanie wzrosła u 82% ankietowanych i raczej tak u 18%.

Są to ewidentne dowody na wszechstronność tej sztuki walki i jej pozytywny wpływ we wszystkich aspektach. Jeśli chodzi o fizyczność nie spodziewałem się uzyskać innych odpowiedzi. Lata tradycji, ewolucji i doskonalenia technik treningowych, doświadczenie instruktora sprawia, że trening Taekwondo jest bardzo efektywny. Znakomicie wpływa na cały układ motoryczny ćwiczących, poprawiając ich sprawność fizyczną w każdym aspekcie.

Wyżej opisane odpowiedzi znajdują się w formie skumulowanej w kolejnej tabeli.

Łatwo możemy zauważyć znaczną przewagę pozytywnych odpowiedzi na interesujące nas zagadnienia oraz negatywnej (w kontekście wzrostu agresywności). Potwierdzają się w ten sposób założenia teoretyczne.

Tabela 25. Ilościowe i procentowe zestawienie odpowiedzi w pytaniu 11

	TAK	Raczej TAK	Raczej NIE	NIE	TRUDNO POWIEDZIEĆ
1. Nauczył mnie systematyczności i konsekwencji w działaniu	28 (56%)	12 (24%)	3 (6%)	1 (2%)	6 (12%)
2. Nauczyłem/łam się kontrolować emocje	15 (30%)	23 (46%)	4 (8%)	3 (6%)	5 (10%)
3. Poprawił moją zdolność koncentracji	14 (28%)	22 (44%)	5 (10%)	4 (8%)	5 (10%)
4. Spowodował wzrost agresywności	2 (4%)	3 (6%)	13 (26%)	32 (64%)	0
5. Wzrosło moje zainteresowanie kulturą Dalekiego Wschodu	11 (22%)	18 (36%)	11 (22%)	7 (14%)	3 (6%)
6. Odczuwam większą wrażliwość, odpowiedzialność i szacunek wobec drugiego człowieka.	13 (26%)	25 (50%)	7 (14%)	1 (2%)	4 (8%)
7. Wzrosło moje poszanowanie dla tradycji i autorytetów.	14 (28%)	21 (42%)	7 (14%)	0 (0%)	8 (16%)
8. Zwiększyła się moja sprawność fizyczna.	45 (90%)	5 (10%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
9. Poprawiły się: koordynacja, szybkość i gibkość,	40 (80%)	10 (20%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
10. Odczuwam zwiększenie wytrzymałości i siły.	41 (82%)	9 (18%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Podsumowanie

Przed członkami nowoczesnych społeczeństw, będących w różnych kategoriach wiekowych znajduje się szeroki wachlarz różnego rodzaju możliwości rozwoju. Aktywność sportowo-rekreacyjna stanowi jedną z wielu form społecznej aktywności, jakie oferuje szeroko pojęta kultura. Do tych propozycji zaliczają się dalekowschodnie sztuki i sporty walki. Spośród nich wyróżnia się koreańska sztuka walki Taekwondo. Podjęte przeze mnie badania miały potwierdzić jej pozytywny wpływ na kondycje psycho-fizyczną ćwiczących, a przez to na lepsze ich funkcjonowanie w życiu społecznym. Podsumowując wyniki badań możemy stwierdzić efektywność jaką daje trening w tych obszarach.

Ponad połowa ankietowanych sama zdecydowała o tym, że podejmie się treningów TKD. Biorąc pod uwagę ich najbliższe otoczenie, można zaryzykować stwierdzenie, że pewien pośredni wpływ na ich decyzję miało zainteresowanie (aktywne) sportem ich rówieśników i najbliższej rodziny.

Najważniejsze powody, dla których badani rozpoczęli uprawianie TKD mieszczą się w kategoriach fizycznych i były to: nauka samoobrony i walki oraz zdobycie sprawności fizycznej. Na kolejnych miejscach znalazły się zamiłowanie do sztuk walki (hobby) oraz nauka systematyczności, odreagowanie stresów.

Jednoznacznie można stwierdzić, że trening TKD wpływa pozytywnie na ćwiczących i to we wszystkich aspektach. Najmocniej jest to widoczne w sferze fizycznej.

Taekwon-Do zajmuje również bardzo ważne miejsce w budżecie czasu wolnego osób ćwiczących. Większość ćwiczy trzy razy w tygodniu i stara się być na każdym treningu. Niewielu z nich znajduje czas na inną aktywność fizyczną, natomiast Ci, którzy jednak ćwiczą inne sporty robią to niesystematycznie. Spotkania z przyjaciółmi, wyjścia do kina oraz internet i gry komputerowe stanowią kolejne formy spędzania przez nich wolnego czasu.

Trudno udzielić jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o przewagę wartości autotelicznych nad instrumentalnymi. Jak wynika z odpowiedzi udzielonych na pytanie o wpływ treningu TKD, takie cechy sprawności fizycznej jak: szybkość, gibkość, siła ulegają wzmocnieniu. Cechy „społeczne” również są w pewien sposób rozwijane i kształtowane pozytywnie poprzez trening. Stanowią wartość samą w

sobie. Wytrwałość, umiejętność kontrolowania emocji czy zdolność koncentracji to cechy stanowiące zarówno wartość autoteliczną, jak i instrumentalną. Mogą pomóc w innych sytuacjach życiowych takich jak: nauka czy praca zawodowa.

Najwięcej odpowiedzi pozytywnych udzielili adepci najstarsi oraz najdłużej ćwiczący. Rozbieżności pojawiały się u najmłodszych adeptów. Kolejny wniosek jaki można wysnuć brzmi: w miarę nabierania doświadczenia w Taekwondo rośnie wartość cech społeczno-psychicznych. Uprawianie Taekwondo kształtuje charakter oraz wyrabia cechy przydatne w innych dziedzinach życia. Absolutnie poza wszelką dyskusją są pozytywne efekty ćwiczeń na sprawność fizyczną w bardzo szerokim zakresie. Proces treningowy zapewnia adeptowi (niezależnie od wieku) rozwój na praktycznie wszystkich płaszczyznach życiowych: fizycznej, psychicznej i społecznej.

Aktywność ruchowa stanowi kluczowy element zdrowego stylu życia i wpływa pośrednio lub bezpośrednio na pozostałe jego składniki. Spełnia rolę wiodącą w realizowaniu pożądanego wzorca. Taekwondo jest tego bardzo dobrym przykładem. Jak już wcześniej wspomniałem, efekty treningu, które zaspokajają wcześniejsze potrzeby stanowią doskonały bodziec do „trzymania się” wypracowanego zdrowego stylu życia. Jednym z głównych motywów podejmowania treningów była chęć zdobycia sprawności fizycznej. Efektem jest poprawa sprawności u wszystkich badanych. Trening odstresowuje, zwiększa zdolność koncentracji – ogólnie wzmacnia psychicznie. Dla sporej grupy ćwiczących jest hobby, któremu poświęcają swój wolny czas, a co procentuje w postaci pozytywnych efektów treningu. Dlaczego Taekwondo stanowi dobrą alternatywę dla innych rodzajów aktywności fizycznej? M.in. dlatego, że uprawianie sztuki walki nie wymaga bardzo dobrze rozwiniętej infrastruktury (choć oczywiście takowa zwiększa efekty treningu), nie wymaga również bardzo drogiego sprzętu. Można trenować cały rok, brak „sezonowości”.

Taekwondo spełnia również wszystkie funkcje antropologiczne sportu, które S. Kowalczyk charakteryzuje następująco:

- 1) funkcja ludyczna – sport jako zabawa dla uczestników i kibiców;
- 2) funkcja hedonistyczna – uprawianie sportu jest przyjemnością;
- 3) funkcja higieniczna – zdrowotna, czyli „sport to zdrowie”;
- 4) funkcja rekreacyjna;
- 5) funkcja rywalizacyjna – jako ujście dla zachowań agresywnych regulowanych przez regulaminy sportowe;
- 6) funkcja widowiskowo – teatralna, realizowana poprzez organizowane zawody różnej rangi;
- 7) funkcja estetyczna – piękno ruchów ciała, otoczka ceremonialna;
- 8) funkcja społeczna – łączenie ludzi o podobnych zainteresowaniach w organizacjach i

stowarzyszeniach; 9) funkcja edukacyjna, realizowana w szkołach; 10) funkcja etyczno – formacyjna, przestrzeganie zasad, przepisów oraz poszanowanie autorytetów; 11) funkcja militarno – wojskowa; 12) funkcja adaptacyjna do zawodu, sport stanowi przygotowanie do pełnienia służby w zawodach wymagających sprawności fizycznej, np. policja, wojsko itp. [Kowalczyk 2002, s.48]. Funkcja ludyczna objawia się poprzez samo uczestnictwo w treningu oraz udział w zawodach. Organizowane przez cały sezon zawody odnoszą się do funkcji widowiskowej. Dla większości trening sprawia przyjemność, ponieważ uczestniczą w nim dobrowolnie nie przymuszani przez nikogo. Spełniona zostaje w ten sposób funkcja hedonistyczna. Funkcja zdrowotna przejawia się w pozytywnych efektach treningu Taekwondo, które stanowi również dobrą formę spędzania wolnego czasu zaspokajając funkcje rekreacyjną. Kwintesencją sztuki walki są symboliczne ruchy, techniki, etykieta, które to zamykają się w funkcji estetycznej. Młodzi ludzie ćwiczą w ramach zajęć pozaszkolnych, realizując w ten sposób funkcje edukacyjną, a funkcja etyczno – formacyjna realizowana jest na podstawie tradycji Taekwondo i wywodzących się z niego wartości. Funkcja militarno – wojskowa i przygotowująca do zawodu jest spełniana chociażby przez adaptację technik obronnych Taekwondo do służb mundurowych (wspomniany w pracy dr Andrzej Bryl stworzył, bazując na technikach Taekwondo system walki combat, szkoląc jednostki antyterrorystyczne). Najwytrwalsi adepci mogą zostać instruktorami i prowadzić własne sekcje.

Ze względu na swoją złożoność i różnorodność można ćwiczyć je niezależnie od wieku i płci.

Mam nadzieję, że przez tą pracę udało mi się przybliżyć koreańską sztukę walki Taekwon-Do oraz udowodnić jej pozytywny wpływ na aspekty zdrowotne i społeczne uprawiających ją osób.

BIBLIOGRAFIA

1. Aronson E. *Człowiek – istota społeczna*. PWN 2002
2. Babbie E. *Badania społeczne w praktyce*. PWN 2005
3. Bryl A. Jung Hwa Ch. *Taekwon-Do, koreańska sztuka samoobrony*. Wrocław 1990
4. Bujak Z. *ABC Taekwon-Do*. Okręgowy Związek Taekwon-Do w Białej Podlaskiej 1999
5. Bujak Z. *Wybrane aspekty treningu w Taekwon-Do*. Biała Podlaska 2004
6. Cynarski, W. J. *Sztuki walki Budo w kulturze Zachodu*, WSP, Rzeszów 2000
7. Cynarski W.J. *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2004
8. Cynarski W.J. *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2006
9. Cynarski W. J. *Globalizacja a spotkanie kultur*. Rzeszów 2003
10. Cynarski W; Obodyński K. [red.] *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki. Koncepcje i problemy*. Rzeszów 2003
11. Demel M; Humen W. *Wprowadzenie do rekreacji fizycznej*. Sport i turystyka, Warszawa 1970
12. Dziak W. J. *Korea. Pokój czy wojna?* Świat Książki 2003
13. Giddens A. *Socjologia*. PWN 2006
14. Giddens A. *Nowoczesność i tożsamość*. PWN 2006
15. Heinemann K. *Wprowadzenie do socjologii sportu*, Centralny Ośrodek Metodyczny Studiów Nauk Politycznych, Warszawa 1989
16. Kłoskowska A. *Kultura masowa. Krytyka i obrona*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1964
17. Kowalczyk Stanisław *Elementy filozofii i teologii sportu*, Lublin 2002
18. Krawczyk Z. [red.] *Socjologia kultury fizycznej*, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 1995
19. Krawczyk Z. *Sport w zmieniającym się społeczeństwie*, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa 2000
20. Łoboda T. *Taekwon-Do – technika, metodyka, trening*. Biała Podlaska 1991
21. Miłkowski J. *Sztuki i sporty walki dalekiego wschodu*. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1987

22. Siciński A. *Styl życia, kultura, wybór*. Wydawnictwo IFIS PAN, Warszawa 2002
23. Sterkowicz S; Madejski E. *ABC Hapkido*. Kraków 1999
24. Strelau J. „*Psychologia*” Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2001
25. Sztompka P. *Socjologia. Analiza społeczeństwa*. Wydawnictwo ZNAK 2003
26. Tokarski S. *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*. Glob, Szczecin 1989
27. Turowski J. *Socjologia. Małe struktury społeczne*. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2001
28. Winiarski W. R. *Aktywność sportowa młodzieży*. Kraków 1995
29. Wnuk-lipiński E, *Rozumienie kultury*, Instytut Wydawniczy, Warszawa 1979
30. Wysocki J. *Aikido bez tajemnic*. Pomorze. Bydgoszcz 1990
31. Żukowska, *Potrzeby i styl życia człowieka wobec zagrożeń cywilizacyjnych*, Wych-Fiz. Zdrow. 3/1995

Komunikaty z badań:

1. Ośrodek Badania Opinii Publicznej, Telewizja Polska S.A. *Hobby Polaków*, Warszawa, lipiec 1995 r.
2. Centrum Badania Opinii Społecznej, *Troska o sprawność fizyczną – sport, rekreacja i rehabilitacja*, Warszawa, sierpień 2001
3. Kamiński A. *Czas wolny w perspektywie pięciodniowego tygodnia pracy*, OBOP i SP, Warszawa 1971 r
4. Raport UKFiT *Charakterystyka polskich związków sportowych*, Warszawa, 1995

Czasopisma

Mens Health nr. z lat: 2004 – 2007

Strony internetowe:

www.pztkd.lublin.pl

www.tkd.home.pl

Załącznik 1.

ANKIETA

1. **Jak długo trenujesz Taekwondo?**
 - a) pierwszy rok
 - b) do 5 lat
 - c) powyżej 5 lat

2. **W jaki sposób dowiedziałeś/aś się o sekcji, w której ćwiczysz?**
 - a) z internetu/ogłoszenia
 - b) od rodziców
 - c) od znajomych (koleżanek, kolegów)
 - d) inne:.....

3. **Czy Twoi znajomi (koledzy, koleżanki) uprawiają sport?**
 - a) tak, większość uprawia jakieś dyscypliny sportu
 - b) tylko niektórzy
 - c) nie, nikt z moich znajomych nie uprawia sportu

4. **Czy ktoś z Twojej najbliższej rodziny (rodzice, rodzeństwo) interesuje się sportem?**
 - a) tak, praktycznie wszyscy
 - b) nikt się nie interesuje
 - c) niektórzy się interesują

5. **Czy ktoś z Twojego najbliższego otoczenia zachęcał Cię do uprawiania Taekwondo?**
 - a) rodzice, rodzeństwo

- b) znajomi (koleżanki, koledzy)
- c) nikt mnie nie namawiał

6. Czy wcześniej uprawiałeś jakąś sztukę walki?

- a) jeśli tak - proszę wpisać jaką:.....
- b) nie, wcześniej nie ćwiczyłem innej sztuki walki

7. Ile razy w tygodniu trenujesz Taekwondo?

- a) 2 razy w tygodniu
- b) 3 razy w tygodniu
- c) powyżej 3 razy w tygodniu

8. Czy często rezygnujesz z treningu Taekwondo?

- a) nigdy, chyba że mam bardzo ważny powód
- b) od czasu do czasu sobie odpuszczam
- c) w miarę możliwości staram się być na wszystkich treningach

9. Jakie są motywy uprawiania przez Ciebie Taekwondo? (można zaznaczyć kilka odpowiedzi)

- a) nauka samoobrony i walki
- b) zdobycie prestiżu w grupie
- c) chęć odreagowania stresów, wyżycie się
- d) możliwość nawiązania nowych znajomości
- e) współzawodnictwo, rywalizacja
- f) zdobycie sprawności fizycznej
- g) wzmocnienie psychiczne
- h) nauka wytrwałości, systematyczności
- i) poczucie pewności siebie i bezpieczeństwa
- j) dobry sposób spędzania wolnego czasu
- k) rekreacja i rozrywka
- l) zamiłowanie do sztuk walki (hobby, pasja)
- m) inne /proszę wpisać/:.....

10. Proszę uporządkować cztery wybrane motywy z pytania 9 w hierarchii od najważniejszego do najmniej znaczącego.

- a).....
- b).....
- c).....
- d).....

11. Jak trening Taekwondo wpłynął na Ciebie?

Proszę wstawić X w odpowiednią kratkę	TAK	Raczej TAK	Raczej NIE	NIE	TRUDNO POWIEDZIEĆ
1. Nauczył mnie systematyczności i konsekwencji w działaniu					
2. Nauczyłem/łam się kontrolować emocje					
3. Poprawił moją zdolność koncentracji					
4. Spowodował wzrost agresywności					
5. Wzrosło moje zainteresowanie kulturą Dalekiego Wschodu					
6. Odczuwam większą wrażliwość, odpowiedzialność i szacunek wobec drugiego człowieka.					
7. Wzrosło moje poszanowanie dla tradycji i autorytetów.					
8. Zwiększyła się moja sprawność fizyczna.					
9. Poprawiły się: koordynacja, szybkość i gibkość,					
10. Odczuwam zwiększenie wytrzymałości i siły.					

12. Czy startujesz bądź chciałbyś/chciałabyś brać udział w zawodach Taekwondo?

- a) tak, startuje regularnie
- b) kiedyś startowałem/łam ale obecnie nie startuje
- b) nie startuje, ale chciałbym/łabym to robić

e) nie interesuje mnie ten aspekt uprawiania Taekwondo

13. Jakie są Twoje najbliższe plany związane z Taekwondo?

- a) chcę zdać egzamin na wyższy stopień
- b) wygrać w prestiżowych zawodach
- c) poprawić swoją technikę
- d) zdobyć nowe umiejętności

14. Czy próbowałeś namówić kogoś do uprawiania Taekwondo?

- a) tak, kolegę/koleżankę
- b) kogoś z rodziny (np. rodzeństwo, kuzynostwo)
- c) nikogo nie zachęcałem

15. Czy uprawiasz inne dyscypliny sportowe?

- a) ćwiczę z ciężarami
- b) piłkę nożną
- c) koszykówkę
- d) siatkówkę
- e) pływanie
- f) tenis
- g) sporty zimowe
- h) inne /proszę wpisać jakie/?.....
- i) oprócz Taekwondo nie uprawiam innych dyscyplin
- j) kiedyś uprawiałem, ale obecnie nie

16. Ile czasu poświęcasz na uprawianie innych sportów?

- a) robię to systematycznie
- b) raczej okazjonalnie, od czasu do czasu

17. Czy śledzisz na bieżąco wiadomości sportowe?

- a) tak
- b) nie

c) tylko informacje na temat dyscyplin, które mnie interesują

18. Czy oglądasz telewizyjne relacje z różnych zawodów sportowych?

- a) tak, dosyć często
- b) raczej nie oglądam
- c) chciałbym/chciałabym, ale nie mam czasu

19. Jakie są Twoje ulubione formy spędzania wolnego czasu? (poza aktywnością fizyczną). Proszę wybrać max. dwie odpowiedzi.

- a) wyjścia do kina/teatru
- b) czytanie książek
- c) oglądanie TV/gry komputerowe/internet
- d) spotkania z przyjaciółmi
- e) inne /proszę wpisać/.....
- f) jestem bardzo zajęty/ta i praktycznie nie dysponuje wolnym czasem

20. Czy zamierzasz kontynuować treningi Taekwondo?

- a) zdecydowanie tak
- b) raczej tak
- c) jeszcze nie wiem, zastanowię się
- d) chciałbym/chciałabym spróbować czegoś nowego
- e) rezygnuje z uprawiania tej sztuki walki

METRYCZKA:

1. Płeć: kobieta mężczyzna

2. Wiek:.....

3. Wykształcenie:.....

4. Stopień w Taekwondo:.....