

Roczniki Naukowe

Wyższej Szkoły
Wychowania Fizycznego i Turystyki
w Białymstoku

Kwartalnik nr 4 (18)

2016



Redaktor Naczelna - dr Dorota Sokołowska

Zastępca Redaktor Naczelnej - dr Halina Hanusz

Redaktorzy tematyczni:

dr Elżbieta Barańczuk - nauki medyczne

dr Hanka Delbani - edukacja zdrowotna

dr Halina Hanusz - historia kultury fizycznej, teoria wychowania fizycznego

dr Krzysztof Sobolewski - turystyka, kultura fizyczna

dr Dorota Sokołowska – ekonomia

Redaktor Statystyczny - dr Marzena Filipowicz-Chomko

Redaktorzy językowi:

prof. Roman Hajczuk – język rosyjski

mgr Aniela Staszewska - język angielski

RADA PROGRAMOWA:

prof. dr hab. Ryszard Przewęda - przewodniczący Rady Programowej (Polska)

prof. Władysław Barkow (Białoruś)

prof. Tomasz Jurek (Polska)

prof. Józef Klimowicz (Białoruś)

prof. Jewgienij Masłowski (Białoruś)

prof. Andrzej Rokita (Polska)

prof. Renata Urban (Polska)

dr Hassan Delbani (Liban)

dr Tatiana Morozewicz (Białoruś)

dr Andriej Szpakow (Białoruś)

dr Aleksander Żurawski (Białoruś)

Recenzenci w roku 2016:

prof. dr hab. Tomasz Jurek

prof. dr hab. Władysław Barkow

dr hab. Radosław Laskowski, prof. AWFIS

dr hab. Michał Spieszny, prof. AWF

dr hab. Renata Urban, prof. US

dr hab. Maria Węgrzyn, prof. UE

dr hab. Emilian Zadarko, prof. UR

dr hab. Czesław Noworol

dr hab. Artur Pasko

dr Hanka Delbani

dr Anna Kienig

dr Joanna Omieciuch

dr Dorota Sokołowska

All rights reserved; no part of this publication may be reproduced or transmitted in any form without the prior permission of the Publisher.

Roczniki Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku znajdują się na liście czasopism punktowanych Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

ISSN 2081-1063

Wersja papierowa Czasopisma jest wersją pierwotną.

Strona internetowa Czasopisma: http://wswfit.com.pl/s,roczniki_naukowe,67.html

Wydawca

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki

ul. Mickiewicza 49, 15-213 Białystok

tel. 85 713 15 91

e-mail: wydawnictwa@wswfit.com.pl

Skład komputerowy: Anna Piłaszewicz

Print

Drukarnia cyfrowa online - druk-24h.com.pl

ul. Zwycięstwa 10, 15-703 Białystok

tel./fax 85 653 78 04

SPIS TREŚCI

Halina Hanusz

STUDENCI SPORTOWCY WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I TURYSTYKI W BIAŁYMSTOKU W ŚWIATOWYM RUCHU UNIWERSJADOWYM
W LATACH 2005-2015..... 5

Paweł Adam Piepiora, Kazimierz Witkowski, Jarosław Maśliński

EWOLUCJA KARATE: OD PLEBEJSKIEJ FORMY WALKI DO SPORTU
OLIMPIJSKIEGO 18

Anna Romanowska-Tolłoczko, Piotr Piwowarczyk, Ryszard Błacha

SAMOCENA I MOTYWACJA OSIĄGNIĘĆ STUDENTÓW A PERCEPCJA
STOPNIA TRUDNOŚCI ZAJĘĆ Z ŻEGLARSTWA JACHTOWEGO 31

Marian Rzepko, Patrycja Żegleń, Sławomir Drozd

STRUKTURA OSOBOWOŚCI STUDENTÓW A ICH PREFERENCJE
I ZACHOWANIA TURYSTYCZNE 42

Kazimierz Witkowski, Paweł Adam Piepiora, Michał Dula

KARATE KYOKUSHIN JAKO FORMA SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO 54

Paweł Adam Piepiora, Juliusz Migasiewicz, Kazimierz Witkowski

THE TRADITIONAL KARATE TRAINING AND SPORTS FIGHT SYSTEMS OF
KUMITE..... 62

Kazimierz Witkowski, Paweł Adam Piepiora, Igor Stariczenkow

ANALYSIS AND EVALUATION OF SPORTS FIGHT IN MIXED MARTIAL ARTS
WITH USING OF AUGMENTED REALITY AS AN ELEMENT OF COACH
CONTROL IN THIS DISCIPLINE 68

STUDENCI SPORTOWCY WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I TURYSTYKI W BIAŁYMSTOKU W ŚWIATOWYM RUCHU UNIWERSJADOWYM W LATACH 2005-2015*

dr Halina Hanusz**

Wprowadzenie

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie studentów-sportowców Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Białymstoku, którzy zostali powołani do akademickiej reprezentacji Polski, i uczestniczyli w światowej rywalizacji uniwersjadowej. Pojęcie ruchu uniwersjadowego jest relatywnie mało znane w szeroko rozumianej społeczności sportowej. Uniwersjada (nazwa zawodów akademickich została utworzona z dwóch słów: *uniwers*[ytet] + [olimp]iada), to międzynarodowa multidyscyplinarna impreza sportowa, odbywająca się co dwa lata w cyklu sportów letnich i zimowych, zawsze pomiędzy letnimi i zimowymi igrzyskami olimpijskimi. Organizowana jest pod auspicjami Światowej Federacji Sportu Uniwersyteckiego (FISU). Na wzór ceremoniału olimpijskiego, podobnie jak i z symboliki igrzysk olimpijskich, uniwersjady odbywają się zgodnie z zapisanymi zasadami, regulującymi charakter i przebieg imprezy. Zawody rozgrywane są w ustalonych dyscyplinach sportu oraz w dodatkowych, proponowanych przez państwo-organizatora. W latach pomiędzy uniwersjadami, rozgrywane są akademickie mistrzostwa świata w tych dyscyplinach, które nie obejmuje obowiązkowy program sportowy. Warto nadmienić, że w zawodach mają prawo uczestniczyć zawodnicy posiadający status studenta szkoły wyższej, w wieku od 18 do 28 lat. Zwycięzcy tych obu imprez to akademicy mistrzowie świata. Hymnem ustanowiono *Gaudeamus igitur*, popularną pieśń studencką do słów łacińskich, wykonywaną podczas uroczystości akademickich¹.

Od 1959 r. przeprowadzono 28 letnich, a od 1960 r. 27 zimowych uniwersjad. Od roku 1981 obie edycje odbywają się w tym samym roku. Pierwsza Letnia Uniwersjada odbyła się w Turynie, a jej zimowy odpowiednik w Chamonix (Francja). Każda uniwersjada miała swoich mistrzów, których starty wpisały się nie tylko w ich sportowe cv, ale na trwałe w obrazie społeczności studentów poszczególnych uczelni, akademickich reprezentacji narodowych, ale również w historię światowej rywalizacji sportowej akademików. Polscy studenci uczestniczą od początku tego współzawodnictwa. W uniwersjadach zdobyli łącznie 476 medali. Podczas zimowych - 159 medali (47 złote, 56 srebrne, 56 brązowe), a w letnich uniwersjadach 317 (87-107-123). Wśród medalistów uniwersjad byli studenci-sportowcy Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku.

Zimowe uniwersjady

Short track, łyżwiarstwo szybkie na torze krótkim. Jedna z najmłodszych wyczynowych dyscyplin sportów zimowych. Narodziła się w USA i Kanadzie. Wyścigi

* Pracę wykonano w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku w ramach realizacji projektu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego pn. „Rozwój Sportu Akademickiego”, nr rej. N RSA3 05153.

** *Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku.*

¹ Cz. Jędraszko, *Lacina na co dzień*, Wyd. „Nasza Księgarnia”, Warszawa 1980, s. 336.

odbywają się na bardzo krótkim torze, którego pętla standardowo wynosi 111,12 m, a tor jest wyznaczany na tafli lodowiska (do hokeja na lodzie). W Polsce pierwsze zawody przeprowadzono podczas XVI Zimowej Uniwersjady w Zakopanem w 1993 r.

I to w tej dyscyplinie studenci-sportowcy z Białegostoku wpisali się w światowej rywalizacji uniwersjadowej. Dlaczego? W Białymstoku są trzy szkoły, w których trenują łyżwiarze. Jest klub łyżwiarski, których zawodnicy są w kadrze narodowej. Zatem stanowi o tym tradycja łyżwiarstwa szybkiego na Podlasiu i prowadzone szkolenie.

Po raz pierwszy w zawodach uniwersjadowych w sportach zimowych reprezentant Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki (WSWFiT) wówczas w Supraślu, wystąpił w 2005 r. Był nim Krystian Zdrojkowski, łyżwiarz szybki, specjalizujący się w short tracku, członek Klubu Juwenii Białystok (od 1994 r.), który został powołany do 91-osobowej akademickiej reprezentacji kraju na XXII Zimową Uniwersjadę². Od 12 do 22 stycznia ponad 1500 studentów sportowców z 53 państw rywalizowało w austriackim Tyrolu, w trzech ośrodkach: Innsbruck, Seefeld i Hochfilzen. Polscy akademicy wystąpili w 9. dyscyplinach sportu na 11 rozgrywanych. Z 69. kompletów medali polscy zawodnicy zdobyli 5 złotych, 2 srebrne i 2 brązowe. W klasyfikacji medalowej Polska sklasyfikowana została na 5. miejscu - za Austrią, Koreą, Rosją i Japonią, a przed Ukrainą, Kazachstanem, Włochami, Chinami i Holandią.³

Zawodnicy short tracku stanowili jedną z mniejszych drużyn sportowych reprezentacji Polski, która liczyła jedną zawodniczkę i czterech zawodników. Byli to najlepsi wówczas sportowcy sekcji AZS Politechniki Opolskiej, studenci tamtejszego Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej, i zawodnicy Klubu Juwenia Białystok. Zawody w short tracku stały na wysokim poziomie. Najwartościowszy wynik indywidualnie uzyskał Zbigniew Bródka, który dotarł do półfinału na dystansie 500 m. Na tym dystansie szansę na awans do ćwierćfinału z wynikiem uzyskanym z eliminacji miał szansę K. Zdrojkowski. Po biegu został niestety przez sędziów zdyskwalifikowany. Zdaniem polskich szkoleniowców - niesłusznie. Natomiast nieoczekiwanie pojawiła się szansa na medal polskiej sztafety męskiej. Czwórka studentów: Karol Bobowicz (uczelnia: Politechnika Opolska/klub: Dwójka Olecko), Zbigniew Bródka (Politechnika Opolska/UKS Błyskawica Domaniewice)⁴, Tomasz Wróblewski (Politechnika Białostocka/Juwenia Białystok) i Krystian Zdrojkowski (WSWFiT Supraśl/Juwenia Białystok), już w biegu eliminacyjnym ustanowiła rekord kraju (7:08.301), wyprzedzając sztafetę Ukrainy. Nazajutrz stanęli do wyścigu finałowego. Po starcie wysunęli się na prowadzenie Koreańczycy, zza ich plecami na kolejnych metrach toczyła się zawzięta walka sztafet Chin i Japonii, a za nimi jechali, i dzielnie walczyli o zmniejszenie dystansu do Azjatów - Polacy. Uzyskany czas (7:07.998) to

² *Winter Universiade Innsbruck/Seefeld 2005. Polish students team*, (red.) H. Hanusz, I. Komuda, B. Korpak, Wyd. FALL, Kraków 2005.

³ H. Hanusz, *Rok sukcesów*, [w:] *Kronika sportu polskiego 2005*, Fundacja Dobrej Książki, Warszawa 2006, s. 427-429.

⁴ *Sekcja short track*, [w:] *Dwadzieścia lat Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej (1995-2015)*, (red.) S. Szczepański, Wydawca Politechnika Opolska - Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Opole 2015, s. 273-274.

nowy rekord Polski^{5,6}. Uzyskany rezultat nie został powtórzony w następnych zawodach uniwersjadowych.

Należy podkreślić, że Krystian Zdrojkowski był jednym z najlepszych łyżwiarzy szybkich wywodzący się z Podlasia. Podopieczny trenerów Janusza Bielawskiego, Marka Krupińskiego, i trenerów kadry narodowej: Aleksandra Mikluchy i Tadeusza Matuszka. Absolwent Szkoły Mistrzostwa Sportowego (SMS), tzn. Liceum Ogólnokształcącego w Białymstoku (2000). Interesował się sportem, chciał grać w piłkę ręczną, ale nie było już miejsca w SMS, i dostał się do klasy łyżwiarzkiej. Posiadał, zdaniem trenera kadry T. Matuszka (...) *dobrą technikę (nabytą) i przede wszystkim, tak ważny w short tracku, olbrzymi zmysł taktyczny*. Utytułowany zawodnik: 19-krotny mistrz Polski na dystansie 500, 1000, 1500, 3000 m, w wielobojach i w sztafecie 5000 m (2004, 2005), 8-krotny rekordzista Polski, zawodnik MŚJ ME, MŚ Seniorów, Pucharu Świata (2001), olimpijczyk z Salt Lake City (2002)⁷.

Dwa lata później, podczas XXII Zimowej Uniwersjady w Turynie w 2007 r., po raz pierwszy do akademickiej reprezentacji Polski do drużyny short tracku powołane zostały przez Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego 4 łyżwiarki szybkie, studentki WSWFiT w Supraślu: Agnieszka Bawerna, Agnieszka Olechnicka, Karolina Regucka i Anna Romanowicz, członkinie klubu Juwenia Białystok^{8,9}. Do uczelnianych koleżanek dołączył w konkurencji mężczyzn Dariusz Kulesza, absolwent Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego im. Marii Konopnickiej w Białymstoku, także zawodnik MKS Juwenia Białystok (od 2002), olimpijczyk z Turynu (2006), a po zakończeniu kariery sportowej, w 2013 r. został asystentem trenera kadry narodowej¹⁰.

Zawody w short tracku rozpoczynają konkurencje indywidualne, a kończą wyścigi sztafetowe. O ile w Turynie starty indywidualne Polaków nie były imponujące, to start sztafety kobiet na dystansie 3000 m był znaczący. W półfinale Polki podjęły walkę z Rosjankami i Kanadyjkami o drugie miejsce, premiujące awansem do finału. Niestety, zabrakło ponad 2 sekundy. Zgodnie z regulaminem zawodów nie był rozgrywany finał B. Można stwierdzić, że ten formalny zapis wyeliminował Bawernę, Aidę Popiołek (Politechnika Opole/AZS Opole), Regucką i Romanowicz, z możliwości walki o medal. W finale zdyskwalifikowano sztafetę Korei i Kanady, ale brązowego medalu nie przyznano. Polki sklasyfikowano na 5-7 miejscu. Mimo tych przypadłości, warto podkreślić, że jest to najlepszy rezultat (4:31.967) żeńskiej sztafety uniwersjadowej w omawianym okresie¹¹.

Ocena shortu tracku z Turynu nie była najlepsza w konfrontacji z medalowym występem łyżwiarzy szybkich na długim torze, narciarek biegowych, i atmosfery radości w polskiej misji z ich występu. Na torze lodowym w hali Oval Lingotto komplet medali

⁵ Wyniki akademickiej reprezentacji Polski na Zimowej Uniwersjadzie Innsbruck/Seefeld (Austria), 12-22.01.2005, [w:] XXI Zjazd Akademickiego Związku Sportowego. Sprawozdanie z działalności w latach 2004-2005, Warszawa, 10 grudnia 2005, Wyd. FALL, Kraków 2005, s. 88-91.

⁶ „Akademicki Przegląd Sportowy” nr 1/2005, s. 14.

⁷ B. Tuszyński, H. Kurzyński, *Leksykon olimpijczyków polskich. Od Chamonix i Paryża do Soczi 1924-2014*, Wydawca Polski Komitet Olimpijski, Warszawa 2014, s. 607.

⁸ XXII Zjazd Akademickiego Związku Sportowego. Sprawozdanie z działalności w latach 2006-2007, Poznań, 15-16.12.2007, Wyd. FALL, Kraków 2007, s. 122-126.

⁹ Torino 2007. Polish students team, (red.) H. Hanusz, B. Korpak, Wyd. FALL, Kraków 2007.

¹⁰ B. Tuszyński, H. Kurzyński, *Leksykon olimpijczyków polskich...*, op. cit., s. 595.

¹¹ „Akademicki Przegląd Sportowy”, nr 1/2007, s. 18.

zdobyła Katarzyna Wójcicka-Trzebunia (AWF Kraków/AZS Zakopane (złoty medal - 1500 m (rekord uniwersjadowy 2:00.69), srebrny – 3000 m i brązowy – 1000 m), a sztafeta mężczyzn w składzie: Sławomir Chmura (AWF Warszawa/MKS MOS Pruszków), Sebastian Druszkiewicz i Konrad Niedźwiedzki (obaj: AWF Kraków/AZS AWF Kraków/Zakopane), i w biegu eliminacyjnym startował Robert Kustra (AWF Kraków/SKŁ Górnik Sanok) wywalczyła brązowy medal z wynikiem (3:50.54), który okazał się najlepszym rezultatem uzyskanym przez polskich łyżwiarzy w Europie. Niekwestionowaną gwiazdą w Turynie była Justyna Kowalczyk, studentka i zawodniczka AWF AZS Katowice, narciarka klasyczna, która zdobyła 4 medale: 3 złote (bieg na 5 km stylem klasycznym, w sprincie 1200 m techniką dowolną i w biegu łączonym 2x5 km), i brązowy, razem z klubowymi koleżankami w sztafecie 3x5 km (Kornelia Marek i Sylwia Jaśkowiec). Stąd akademicka reprezentacja Polski w klasyfikacji medalowej uplasowała się na 5. miejscu wśród 48. reprezentacji narodowych. Polscy studenci zdobyli 12 medali (7 złotych, 2 srebrne, 3 brązowe), za reprezentacjami Korei (31 medali), Rosji (34), Włoch (17) i Białorusi (14)¹².

Gospodarzem-organizatorem następnej XXIV Zimowej Uniwersjady był Harbin (Chiny), 18-28 lutego 2009 r. Rywalizacja obejmowała dziewięć dyscyplin sportu. Akademicka reprezentacja Polski liczyła 66. Sportowców reprezentujących 22. uczelnie. Najliczniejsze grono stanowili studenci: AWF Katowicach (24 osoby), następnie AWF w Krakowie (14) oraz WSWFiT w Białymstoku (5) i Politechniki Opolskiej (4). I to studenci tych dwóch ostatnich wymienionych uczelni stanowili drużynę short tracku. Wśród nich piątka studentów WSWFiT, zawodników przynależnych do Juwenii Białystok: Karolina Maliszewska, Karolina Regucka, Anna Romanowicz oraz Dariusz Kulesza i Rafał Piórecki^{13, 14}. Oczekiwania wobec zawodników nie były duże. W short tracku stają na podium w każdej konkurencji niepokonani Chińczycy, Koreańczycy i Japończycy.

W polskiej drużynie zdecydowanie najlepiej w biegach indywidualnych jechał D. Kulesza w sprincie (500 m). W wyniku dyskwalifikacji Kanadyjczyka, awansował do ćwierćfinału. Tam, z drugim czasem w grupie awansował do półfinału, w którym zabrakło mu 0.7 s, by znaleźć się w finale. Sklasyfikowany został na 6. miejscu. W biegu na 1000 m najlepiej z polskich zawodników pojechał R. Piórecki (15 m). Wśród kobiet najlepszy start indywidualny odnotowała A. Romanowicz na 3000 m (dystans, który biega się tylko podczas zawodów uniwersjadowych i olimpijskich). Łyżwiarka przeszła eliminacje i dotarła do półfinałów. Ostatecznie została sklasyfikowana na 9. pozycji. W pozostałych biegach, tak zawodniczki jak i zawodnicy, na pozycjach w drugiej i trzeciej dziesiątce. W ostatniej z uniwersjadowych konkurencji kobiet – sztafecie na 3000 m Polki dotarły do półfinałów, uzyskując - podobnie jak mężczyźni - 6. miejsce (A. Romanowicz, M. Zawada (Politechnika Opolska/AZS PO Opole), K. Maliszewska), a na podium - Chinki, Koreanki i Kanadyjki¹⁵.

W przedolimpijskim 2011 r. akademicy startowali na XXV Zimowej Uniwersjadzie w tureckim Erzurum (w dwóch stacjach narciarskich: Kandili Ski Resort i Palandöken Ski

¹² H. Hanusz, *Nie składamy broni*, [w:] *Kronika sportu polskiego 2007*, Fundacja Dobrej Książki, Warszawa 2008, s. 507-508.

¹³ *24th Universiade Harbin 2009. Polish students team*, (red.) M. Misiurek, G. Miedziński, Wydawnictwo FALL, Kraków 2007.

¹⁴ *Informacja o udziale akademickiej reprezentacji Polski w Zimowej Uniwersjadzie Harbin (Chiny) 2009*, Archiwum Zarządu Głównego AZS.

¹⁵ „Akademicki Przegląd Sportowy” nr 2/2009, s. 20-21.

Resort). Zawody przeprowadzono w 11. dyscyplinach i w 66. konkurencjach. Reprezentacja Polski liczyła 53 zawodników, reprezentujących 19. uczelni. Najliczniejszą grupą było reprezentanci AWF w Katowicach (18 studentów), a następnie WSWFiT w Białymstoku (7 osób: Jakub Jaworski, Bartosz Konopko, Dariusz Kulesza, Marcin Makarczuk-Jackowski, Patrycja Maliszewska, Agnieszka Olechnicka i Anna Romanowicz)^{16,17}.

Tabela 1.

Liczba studentek i studentów WSWFiT w Supraślu/ w Białymstoku uczestniczących w uniwersjadach zimowych w latach 2005-2015

Uniwersjady zimowe			Liczba		Łącznie
rok	numer	miejsce	kobiet	mężczyzn	
2005	XXII	Innsbruck AUT	-	1	1
2007	XXIII	Torino ITA	4	1	5
2009	XXIV	Harbin CHN	3	2	5
2011	XXV	Erzurum TUR	3	4	7
2013	XXVI	Trentino ITA	1	3	4
2015	XXVII	Granada ESP	1	2	3

Źródło: opracowanie własne.

Studenci z Białegostoku stanowili większość w stosunku do studentów-sportowców z Politechniki Opolskiej w 10-osobowej drużynie¹⁸. Najwyższą lokatę uzyskał w biegu na 500 m Bartosz Konopko, i taką samą w sztafecie na 5000 m, w której jechał razem z klubowym kolegą J. Jaworskim, D. Kuleszą, M. Makarczukiem-Jackowskim i Adamem Filipowiczem (AZS Politechnika Opole). Sztafeta żeńska (3000 m) w składzie: P. Maliszewska, A. Olechnicka, A. Romanowicz i dwoma zawodniczkami z Opola: Magdaleną Sz wajlik i Malwiną Zawadą, w eliminacjach spotkała się z Chinkami i Węgierkami. Zawodniczki zajęły ostatnie miejsce, ale z uwagi na czas, awansowały do półfinałów, w którym nie utrzymały tempa liderok – Koreanek i Kanadyjek - i zajęły 6. miejsce.

W 2013 r. organizatorem imprezy miał być słoweński Maribor. Z uwagi na problemy finansowe, a w konsekwencji rezygnację, FISU zaproponowało organizację uniwersjady we Włoszech¹⁹. W kwietniu 2012 r., Włosi rozpoczęli przygotowania organizacyjne w pięciu ośrodkach zimowych, a termin imprezy przesunięto na koniec roku. Z białostockiej uczelni w stolicy regionu Trentino startowało 4. studentów: Agnieszka Tawrel (Juvenia Białystok), Michał Domański, Sebastian Kłosiński (obaj reprezentujący KS Orzeł Elbląg) i Wojciech Kraśnicki (Juvenia Białystok)^{20,21}. W sztafetach obie sztafety odpadły w półfinale, ścigały się w finale B, i drużyna mężczyzn uzyskała 6, a żeńska - 7 miejsce²².

¹⁶ H. Hanusz, *Rekordowe uniwersjady*, [w:] *Kronika sportu polskiego 2011*, Fundacja Dobrej Książki, Warszawa 2012, s. 19-20,

¹⁷ *25th Universiade Erzurum 2011. Polish students team*, (red.) H. Hanusz, M. Misiurek, Wyd. FALL, Kraków 2011.

¹⁸ „Akademicki Przegląd Sportowy”, 2/2011, s. 18-19.

¹⁹ H. Hanusz, *Wspaniałe, rekordowe starty akademików*, [w:] *Kronika sportu polskiego 2013*, Fundacja Dobrej Książki, Warszawa 2014, s. 511-515.

²⁰ *Torino 2013. Polish university team*, (red.) D. Sokołowski, Wyd. FALL, Kraków 2013.

Natomiast w 2015 r. prawo do organizacji XXVII Zimowej Uniwersjady FISU przyznało Hiszpanii. Gospodarzem imprezy miała być Granada – ośrodek sportów zimowych Sierra Nevada. Jednak ze względu na opóźnienia w przygotowaniu obiektów sportowych, FISU podjęło decyzję o przeprowadzeniu zawodów na Słowacji (Štrbské Pleso/Osrbiles, 24.01-01.02.2015 r.: narciarstwo klasyczne i biathlon) i w Hiszpanii (Granada/Sierra Nevada, 04-14.02.2015 r.: narciarstwo alpejskie, snowboard i sporty zimowe w hali – hokej na lodzie, łyżwiarstwo figurowe i łyżwiarstwo szybki).

Akademicką reprezentację Polski stanowili najlepsi zawodnicy, wytypowani - jak w przypadku każdej międzynarodowej imprezy - przez poszczególne polskie związki sportowe, pozytywnie zaopiniowani przez Zespół Metodyczno-Szkoleniowy Instytutu Sportu oraz przy akceptacji Ministerstwa Sportu i Turystyki. Stanowili ją studenci 21 uczelni krajowych i 2 zagranicznych. Najwięcej sportowców było z AWF Katowice (30), a następnie: AWF Kraków (12), Uniwersytetu Ekonomicznego Kraków (4), WSWFiT w Białymstoku i Uniwersytetu Jagiellońskiego Kraków (po 3). Byli to zawodnicy przynależni do 27. klubów. Najliczniej reprezentowany był KS AZS AWF Katowice (18), następnie KS AZS Zakopane (13), KS SKI TEST Kraków (7), GKS Stocznowiec Gdańsk i Łyżwiarski Klub Sportowy Juwenia Białystok (po 3). Reprezentacja liczyła 72. zawodniczek i zawodników. W tej liczbie było 9. łyżwiarzy szybkich na krótkim torze, a wśród nich 3. studentów WSWFiT w Białymstoku: Agnieszka Tawrel, Wojciech Kraśnicki (oboje ŁKS Juwenia Białystok) i Rafał Grycner (GKS Stocznowiec Gdańsk)²³.

Zdecydowanie najlepiej zaprezentowała się A. Tawrel. W biegu eliminacyjnym na dystansie 500 m była druga, za Chinką Wang Xue. W ćwierćfinale musiała uznać wyższość Koreanki Sak Hyung i Rosjanki Anastazji Surkovej. Ostatecznie została sklasyfikowana na 10. miejscu. (...) *Jestem zadowolona, że przeszłam jeden bieg. Niestety w drugim nie udało mi się załapać za Rosjankę, ale jechało mi się bardzo dobrze. Były szanse na półfinał, ale taki jest short track, wszystko może się w ułamku sekundy zdarzyć* – komentowała Agnieszka Tawrel. Należy jednak dodać, że zawodniczka uzyskała najlepsze miejsce w biegu indywidualnym wśród polskich łyżwiarzy startujących w Granadzie. *Daliśmy z siebie wszystko. Niestety trafił nam się bardzo mocny półfinał. Musieliśmy się zmierzyć z trzema azjatyckimi potęgami. Wiadomo, że jesteśmy troszeczkę z tyłu, jeśli chodzi o short track. Próbowaliśmy walczyć (...), niestety nie udało się* – komentował po wyścigu sztafetowym Rafał Grycner.²⁴ Polacy zostali sklasyfikowani na 7. miejscu.

Sporty letnie

Studenci podlaskiej WSWFiT byli również uczestnikami współzawodnictwa uniwersjadowego w sportach letnich. Zapoczątkowała je Agnieszka Wojtkowska, zawodniczka badmintona podczas XXIV Letniej Uniwersjady. W Bangkoku, badminton

²¹ Wyniki akademickiej reprezentacji Polski na Zimowej Uniwersjadzie 2013 Trentino (Włochy), [w:] XXV Zjazd Akademickiego Związku Sportowego. Referat sprawozdawczo-programowy. Sprawozdanie z działalności, 20-21 kwietnia 2012 – 7-8 czerwca 2014, Warszawa, czerwiec 2014, Wyd. FALL, Kraków 2014, s. 118-122.

²² „Akademicki Przegląd Sportowy”, nr 1/2014, s. 27-28.

²³ *Winter Universiade Štrbské Pleso/Osrblie Granada 2015*, (red.) H. Hanusz, Wyd. FALL, Kraków 2015.

²⁴ „Akademicki Przegląd Sportowy”, nr 3/2015, s. 20.

znalazł się po raz pierwszy w programie sportowym uniwersjad, jako dyscyplina wybrana przez gospodarzy, i to studenci-sportowcy Tajlandii zdobyli większość medali^{25,26}.

Na następnych uniwersjadach w akademickiej reprezentacji Polski było po dwóch reprezentantów podlaskiej uczelni (tab. 2).

Tabela 2.

Liczba studentek i studentów WSWFiT w Supraślu/ w Białymstoku uczestniczących w uniwersjadach letnich w latach 2007-2015

rok	Uniwersjady letnie		Liczba		Łącznie
	numer	miejsce	kobiet	mężczyzn	
2007	XXIV	Bangkok THA	1	-	1
2009	XXV	Belgrad SRB	2	-	2
2011	XXVI	Shenzhen CHN	1	1	2
2013	XXVII	Kazań RUS	2	-	2
2015	XXVIII	Gwangju KOR	2	-	2

Źródło: opracowanie własne.

W Belgradzie w 2009 r. startowała: szablistka Anna Ciwoniuk (UKS 13 Białystok) i lekkoatletka KS Podlasie Białystok - Kamila Stepaniuk, skoczkini wzwyż^{27,28}. W ostatnim dniu zawodów uniwersjadowych zaliczyła wysokość 1.88 m i minimalnie strąciła poprzeczkę na wysokości 1.91 m. Uzyskała 4. miejsce. *Było to szóste i na szczęście ostatnie czwarte miejsce polskich lekkoatletów na uniwersjadzie*²⁹.

Natomiast w 2011 r. do akademickiej reprezentacji Polski zakwalifikowani zostali: lekkoatletka Joanna Fiodorow (KŁKS Prefbet Śniadowo Łomża), która w konkursie rzutu młotem zajęła 9. miejsce, i strzelec - Paweł Pietruk (UKS Kaliber Białystok)³⁰.

Gospodarzem XXVII Letniej Uniwersjady w 2013 r. był Kazań. Była to największa impreza sportowa na świecie w tym roku. Do stolicy Tatarstanu przyjechało 11.759 studentów-sportowców ze 160. państw. Rosjanie rozbudowali program zawodów aż do 27. dyscyplin sportu, a każdą z nich – do maksymalnej liczby konkurencji, z planem zdominowania klasyfikacji medalowej, który osiągnęli. Niedościgniona Rosja – 292 medale (155-75-62), przed Chinami -77 (26-29-22) i Japonią 84 (24-28-32).

Polska reprezentacja akademicka, która liczyła 229 zawodniczek i zawodników, odnotowała: *Wspaniale, rekordowe starty...*, zdobyła rekordową liczbę w historii dotychczasowych startów: 30 medali (9-5-16)^{31,32,33}. Polacy uczestniczyli w 19. dyscyplinach

²⁵ *24th Universiade Bangkok 2007. Polish students team*, (red.) H. Hanusz, B. Korpak, A. Olszewski, Wyd. FALL, Kraków 2007.

²⁶ „Akademicki Przegląd Sportowy”, nr 6/2007, s. 28-29.

²⁷ *25th Universiade Belgrad 2009. Polish students team*, (red.) M. Misiurek, Wyd. FALL, Kraków 2009.

²⁸ *Wyniki akademickiej reprezentacji Polski w Letniej Uniwersjadzie Belgrad (Serbia), 1-12.07.2009*, [w:] XXIII Zjazd Akademickiego Związku Sportowego. Sprawozdanie z działalności 16 grudnia 2007–12 grudnia 2009, Wyd. FALL, Warszawa 2009, s. 154-164.

²⁹ „Akademicki Przegląd Sportowy” nr 6/2009, s. 27.

³⁰ *26th Universiade Shenzhen 2011. Polish team*, (red.) H. Hanusz, M. Misiurek, Wyd. FALL, Kraków 2011.

³¹ H. Hanusz, *Wspaniale, rekordowe starty akademików*, [w:] *Kronika sportu polskiego 2013*, Fundacja Dobrej Książki, Warszawa 2014, s. 511-515.

³² *Universiade Kazan 2013 Russia. Polish university team*, (red.) H. Hanusz, B. Korpak, O. Rosa, Wyd. FALL, Kraków 2013.

sportu, a najliczniejszymi drużynami w ekipie w sportach indywidualnych byli kajakarze (25), wioślarze (22) i lekkoatleci (21). WSWFiT Białymstoku reprezentowały dwie zawodniczki: kajakarka klasyczna, studentka Edyta Dzieniszewska (AKS Sparta Augustów) i lekkoatletka, absolwentka Kamila Stepaniuk (KS Podlasie Białystok).

Obie zawodniczki wpisały się w historię letnich uniwersjad. Akademicką mistrzynią świata z Kazaniu została Kamila Stepaniuk. Wygrała konkurs skoku wzwyż, w którym uczestniczyły 24 zawodniczki. Polka, pokonując w drugiej próbie wysokość 1.96 m, zapewniła sobie złoty medal, w przeciwieństwie do Rosjanki Marii Kucziny, która tę wysokość pokonała, ale dopiero w trzeciej próbie. Podlasianka z mniejszą liczbą strąceń w konkursie, bardzo cieszyła się ze zwycięstwa. Podjęła również próbę ustanowienia rekord kraju (2.00 m), ale nie udało się. *Konkurs był bardzo wyrównany, ale to mnie jeszcze bardziej mobilizowało do dobrego skakania. Jestem bardzo zadowolona, bo to tylko wynik 3 centymetry gorszy od rekordu życiowego. To był dla mnie bardzo udany konkurs. Po eliminacjach wiedziałam, że trzeba będzie skakać bardzo wysoko. Jestem szczęśliwa i trochę zaskoczona* – komentowała K. Stepaniuk. Zawodniczka w 2013 r. odnotowała bardzo dobry sezon. Przed startem w Kazaniu zaprezentowała świetną formę (1.95 m) na Europejskim Festiwalu Skoków w Opolu 9 czerwca, na którym ustanowiła nowy prawie trzydziestoletni rekord Polski, należący do Danuty Bułkowskiej (AZS AWF Wrocław, 1.91 m, 9 czerwca 1984 r.). Warto podkreślić, że trenerem i mężem w jednej osobie utalentowanej skoczkini wzwyż z Podlasia jest Michał Lićwinko, także absolwent WSWFiT w Białymstoku z 2014 r.

Najwięcej medali zdobyli kajakarze klasyczni: 12 medali (1-3-8). W tej liczbie dwukrotny udział miała Edyta Dzieniszewska, która indywidualnie zdobyła srebrny medal (K1 500 m) i drużynowo - brązowy (K4 500 m), a jej partnerkami były: Agnieszka Kowalczyk (AWF Poznań/AZS AWF Gorzów Wlkp.), Magdalena Krukowska (WSFiZ Białystok/UKS Dojlidy Białystok) i Ewelina Wojnarowska (WSPiA Poznań/Warta Poznań)³⁴.

Natomiast w 2015 r. na Uniwersjadę w Gwangju (Korea Południowa) zakwalifikowały się również dwie studentki, lekkoatletki. Pierwsza to Paulina Minkiewicz (KS Podlasie Białystok), która zajęła w biegu na 800 m 13 miejsce. Druga - Joanna Fiodorow (OŚ AZS Poznań)³⁵, podopieczna trenera Czesława Cybulskiego prowadziła w konkursie finałowym rzutu młotem do czwartej kolejki (70.02 m). W piątej próbie wyprzedziła ją Azerbejdżanka Hanna Skydan, i Fiodorow została akademicką wicemistrzynią świata. *Nie jestem zadowolona, bo wiem, że było mnie stać na wygraną (...) Mankamentem była moja technika. Bardzo się jednak cieszę, że dopisałam się do historii polskiej reprezentacji na uniwersjadach* – komentowała J. Fiodorow³⁶.

Zestawienie lokat studentów sportowców WSWFiT w Supraślu/ w Białymstoku uczestników uniwersjad w sportach zimowych w danych konkurencjach w latach 2005-2015 przedstawia tabela 3, a w sportach letnich w latach 2007-2015 - tabela 4.

³³ Wyniki akademickiej reprezentacji Polski na Letniej Uniwersjadzie Kazań (Rosja) 2013, [w:] XXV Zjazd Akademickiego Związku Sportowego. Referat sprawozdawczo-programowy. Sprawozdanie z działalności 20-21 kwietnia 2012-7-8 czerwca 2014, Warszawa, czerwiec 2014, (red.) H. Hanusz, Wyd. FALL, Kraków 2014, s. 124-132.

³⁴ „Akademicki Przegląd Sportowy” nr 6/2013, s. 13-14.

³⁵ *Universiade Gwangju 2015. Polish university team*, (red.) H. Hanusz, O. Rosa, Wyd. FALL, Kraków 2015.

³⁶ „Akademicki Przegląd Sportowy” nr 6/2015, s. 6-9.

Tabela 3.

**Lokaty studentów sportowców WSWFiT w Supraślu/ WSWFiT w Białymstoku
uczestników uniwersjad w sportach zimowych w latach 2005-2015**

Lokata	Imię i nazwisko	Klub	Dyscyplina	Konkurencja
XXII Zimowa Uniwersjada Innsbruck/Seefeld (Austria), 12-22.01.2005				
Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu				
4	Krystian Zdrojkowski	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 5000 m
19	Krystian Zdrojkowski	Juvenia Białystok	short track	500 m
25	Krystian Zdrojkowski	Juvenia Białystok	short track	1000 m
36	Krystian Zdrojkowski	Juvenia Białystok	short track	1500 m
XXIII Zimowa Uniwersjada Turyn (Włochy), 17-27.01.2007				
Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu				
5-7	Karolina Regucka	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 3000 m
5-7	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 3000 m
5-7	Agnieszka Bawerna	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 3000 m
14-25	Agnieszka Bawerna	Juvenia Białystok	short track	1500 m
14-25	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	1500 m
17-24	Karolina Regucka	Juvenia Białystok	short track	1000 m
17-24	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	1000 m
17-37	Agnieszka Bawerna	Juvenia Białystok	short track	3000 m
17-37	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	3000 m
25-42	Agnieszka Olechnicka	Juvenia Białystok	short track	1000 m
25-43	Agnieszka Bawerna	Juvenia Białystok	short track	500 m
25-43	Karolina Regucka	Juvenia Białystok	short track	500 m
25-43	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	500 m
26-42	Karolina Regucka	Juvenia Białystok	short track	1500 m
31-52	Dariusz Kulesza	Juvenia Białystok	short track	1500 m
XXIV Zimowa Uniwersjada Harbin (Chiny), 18-28.02.2009				
Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku				
6	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 3000 m
6	Karolina Maliszewska	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 3000 m
6	Karolina Regucka	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 3000 m
6	Dariusz Kulesza	Juvenia Białystok	short track	500 m
9	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	3000 m
13	Karolina Regucka	Juvenia Białystok	short track	1000 m
15	Rafał Piórecki	Juvenia Białystok	short track	1000 m
17	Karolina Regucka	Juvenia Białystok	short track	500 m
18	Karolina Maliszewska	Juvenia Białystok	short track	500 m
20	Rafał Piórecki	Juvenia Białystok	short track	500 m
21	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	1500 m
22	Rafał Piórecki	Juvenia Białystok	short track	500 m
23	Karolina Maliszewska	Juvenia Białystok	short track	1000 m
24	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	1000 m
25	Karolina Regucka	Juvenia Białystok	short track	1500 m
27	Karolina Maliszewska	Juvenia Białystok	short track	3000 m
28	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	500 m
31	Karolina Maliszewska	Juvenia Białystok	short track	1500 m
31	Dariusz Kulesza	Juvenia Białystok	short track	1000 m
32	Dariusz Kulesza	Juvenia Białystok	short track	3000 m
34	Dariusz Kulesza	Juvenia Białystok	short track	1500 m
DQ	Karolina Regucka	Juvenia Białystok	short track	3000 m
DQ	Rafał Piórecki	Juvenia Białystok	short track	1500 m

XXV Zimowa Uniwersjada Erzerum (Turcja), 27.01-06.02.2011				
5	Bartosz Konopko	Juvenia Białystok	short track	500 m
5	Jakub Jaworski	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 5000 m
5	Bartosz Konopko	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 5000 m
5	Dariusz Kulesza	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 5000 m
5	Marcin Makarczuk-Jackowski	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 5000 m
6	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 3000 m
6	Patrycja Maliszewska	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 3000 m
6	Agnieszka Olechnicka	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 3000 m
14	Jakub Jaworski	Juvenia Białystok	short track	1500 m
17	Patrycja Maliszewska	Juvenia Białystok	short track	500 m
19	Bartosz Konopko	Juvenia Białystok	short track	1500 m
21	Marcin Makarczuk-Jackowski	Juvenia Białystok	short track	1500 m
21	Marcin Makarczuk-Jackowski	Juvenia Białystok	short track	1000 m
25	Dariusz Kulesza	Juvenia Białystok	short track	500 m
25	Patrycja Maliszewska	Juvenia Białystok	short track	1500 m
25	Jakub Jaworski	Juvenia Białystok	short track	1000 m
26	Agnieszka Olechnicka	Juvenia Białystok	short track	1500 m
27	Dariusz Kulesza	Juvenia Białystok	short track	1000 m
27	Jakub Jaworski	Juvenia Białystok	short track	500 m
28	Agnieszka Olechnicka	Juvenia Białystok	short track	500 m
33	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	1000 m
40	Anna Romanowicz	Juvenia Białystok	short track	500 m
XXVI Zimowa Uniwersjada Trentino (Włochy), 11-21.12.2013				
6	Michał Domański	KS Orzeł Elbląg	długi tor	pościg drużyna
6	Sebastian Kłosiński	KS Orzeł Elbląg	długi tor	pościg drużyna
6	Wojciech Kraśnicki	Juvenia Białystok	długi tor	pościg drużyna
7	Agnieszka Tawrel	Juvenia Białystok	short track	sztafeta 3000 m
15	Sebastian Kłosiński	KS Orzeł Elbląg	short track	1000 m
18	Sebastian Kłosiński	KS Orzeł Elbląg	short track	500 m
20	Michał Domański	KS Orzeł Elbląg	short track	1500 m
20	Michał Domański	KS Orzeł Elbląg	short track	500 m
24	Agnieszka Tawrel	Juvenia Białystok	short track	1000 m
30	Wojciech Kraśnicki	Juvenia Białystok	short track	1500 m
34	Wojciech Kraśnicki	Juvenia Białystok	short track	1000 m
XXVII Zimowa Uniwersjada Štrbské Pleso/Osrblie Granada, Słowacja/Hiszpania), 24.01-01.02/ 04-14.02.2015				
7	Rafał Grycner	GKS Stocznowiec Gdańsk	short track	sztafeta 5000 m
7	Wojciech Kraśnicki	ŁKS Juvenia Białystok	short track	sztafeta 5000 m
10	Agnieszka Tawrel	ŁKS Juvenia Białystok	short track	500 m
17	Wojciech Kraśnicki	ŁKS Juvenia Białystok	short track	1000 m
18	Wojciech Kraśnicki	ŁKS Juvenia Białystok	short track	1500 m
19	Agnieszka Tawrel	ŁKS Juvenia Białystok	short track	1000 m
19	Agnieszka Tawrel	ŁKS Juvenia Białystok	short track	1500 m
21	Rafał Grycner	GKS Stocznowiec Gdańsk	short track	500 m
28	Rafał Grycner	GKS Stocznowiec Gdańsk	short track	1000 m

Źródło: opracowanie własne

Tabela 4.

**Lokaty studentów sportowców WSWFiT w Supraślu / WSWFiT w Białymstoku
uczestniczących w uniwersjadach w sportach letnich w latach 2007-2015**

Lokata	Imię i nazwisko	Klub	Dyscyplina	Konkurencja
XXIV Letnia Uniwersjada Bangkok (Tajlandia), 8-18.08.2007 Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu				
9-16	Agnieszka Wojtkowska	Technik Głubczyce	badminton	gra podwójna
33-64	Agnieszka Wojtkowska	Technik Głubczyce	badminton	mikst
el.	Agnieszka Wojtkowska	Technik Głubczyce	badminton	gra drużynowa
XXIV Letnia Uniwersjada Belgrad (Serbia), 01-12.07.2009 Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku				
4	Kamila Stepaniuk	KS Podlasie Białystok	lekkoatletyka	skok wzwyż
25	Anna Ciwoniuk	UKS 13 Białystok	szermierka	szabla
XXV Letnia Uniwersjada Shenzhen (Chiny), 12-23.08.2011				
9	Joanna Fiodorow	ŁŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	lekkoatletyka	rzut młotem
10	Paweł Pietruk	UKS Kaliber Białystok	strzelectwo sportowe	Kdw 601 drużyna
12	Paweł Pietruk	UKS Kaliber Białystok	strzelectwo sportowe	Kp 60 drużyna
13	Paweł Pietruk	UKS Kaliber Białystok	strzelectwo sportowe	Kdw 3x40 drużyna
29	Paweł Pietruk	UKS Kaliber Białystok	strzelectwo sportowe	Kdw 60l
49	Paweł Pietruk	UKS Kaliber Białystok	strzelectwo sportowe	Kp 60
el.	Paweł Pietruk	UKS Kaliber Białystok	strzelectwo sportowe	Kdw 3x40
XXVI Letnia Uniwersjada Kazań (Rosja), 06-17. 07.2013				
1	Kamila Stepaniuk	KS Podlasie Białystok	lekkoatletyka	skok wzwyż
2	Edyta Dzieniszewska	AKS Sparta Augustów	kajakarstwo klasyczne	K1 500 m
3	Edyta Dzieniszewska	AKS Sparta Augustów	kajakarstwo klasyczne	K4 500 m
4	Edyta Dzieniszewska	AKS Sparta Augustów	kajakarstwo klasyczne	K4 200 m
XXVII Letnia Uniwersjada Gwangju (Korea), 03-14.07.2015				
2	Joanna Fiodorow	OŚ AZS Poznań	lekkoatletyka	rzut młotem
13	Paulina Mikiewicz	KS Podlasie Białystok	lekkoatletyka	800 m

Źródło: opracowanie własne

Podsumowanie

Studenci WSWFiT w Białymstoku zapoczątkowali swoje uczestnictwo w światowym ruchu uniwersjadowym w sportach zimowych w 2005 r. Dwa lata później powołano ich także do akademickiej reprezentacji Polski w sportach letnich. Studenci z Podlasia byli reprezentantami następujących dyscyplin sportu, tj.: badminton, kajakarstwo klasyczne, lekkoatletyka, łyżwiarstwo szybkie, w tym short track, strzelectwo sportowe i szermierka.

Short track jest jedną z najmłodszych wyczynowych dyscyplin sportów zimowych, ale i niszową dyscypliną sportu w Polsce. Stąd studenci-sportowcy uczestniczący w światowej ruchu uniwersjadowym przyczyniają się do jej upowszechnienia i popularyzacji. Fakt, że Białystok jest tradycyjnym, i jednym z kilku ośrodków propagującym short track w Polsce, takich jak: Opole, Elbląg, Sanok, Nowy Targ i Olsztyn.

Natomiast w sportach letnich reprezentantki WSWFiT znalazły się w gronie medalistek w tej najważniejszej sportowej rywalizacji studenckiej. Edyta Dzieniszewska

(kajakarstwo klasyczne), Joanna Fiodorow i Kamila Stepaniuk (obie lekkoatletyka), wpisały się w minionym 10-leciu XXI wieku nie tylko w historię uniwersjadowej rywalizacji, ale także polskiego sportu akademickiego, Podlasia i białostockiej uczelni.

O ile ruch uniwersjadowy ubiegłego stulecia wykazywał charakter międzynarodowy, to w XXI wieku współzawodnictwo w zawodach akademickich przybrało znamiona światowej rywalizacji sportowej studentów, którą można porównywać tylko z rywalizacją w igrzyskach olimpijskich. Uzyskane wyniki w światowym sporcie akademickim są weryfikowane na mistrzostwach Europy, świata i igrzyskach olimpijskich. Stąd warto podkreślać nominacje studentów-sportowców Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku do polskiej reprezentacji akademickiej, i ich uczestnictwo w światowym systemie współzawodnictwa studenckiego. Dlaczego? Nie zawsze mistrz Europy, świata czy igrzysk olimpijskich ma w swoim sportowym cv wartość, którą stanowi przynależności do szeroko rozumianej społeczności akademickiej w kraju i na świecie.

Bibliografia:

„Akademicki Przegląd Sportowy” 2005-2015.

24th Universiade Bangkok 2007. Polish students team, (red.) Hanusz H., Korpak B., Olszewski A., Wyd. FALL, Kraków 2007.

24th Universiade Harbin 2009. Polish students team, (red.) Misiurek M., Miedziński G., Wyd. FALL, Kraków 2009.

XXIV Zjazd Akademickiego Związku Sportowego. Referat sprawozdawczo-programowy. Sprawozdanie z działalności 12-13 grudnia 2009-2011 kwietnia 2012, (red.) Hanusz H., Wyd. FALL, Kraków 2012.

XXII Zjazd Akademickiego Związku Sportowego. Sprawozdanie z działalności w latach 2006-2007, Poznań, 15-16.12.2007, Wyd. FALL, Kraków 2007.

25th Universiade Belgrad 2009. Polish students team, (red.) Misiurek M., Wydawnictwo FALL, Kraków 2009.

XXV Zjazd Akademickiego Związku Sportowego. Referat sprawozdawczo-programowy. Sprawozdanie z działalności, 20-21 kwietnia 2012 – 7-8 czerwca 2014, Warszawa, czerwiec 2014, (red.) Hanusz H., Wydawnictwo FALL, Kraków 2014.

25th Universiade Erzurum 2011. Polish students team, (red.) Hanusz H., Misiurek M., Wyd. FALL, Kraków 2011.

XXI Zjazd Akademickiego Związku Sportowego. Sprawozdanie z działalności w latach 2004-2005, Warszawa, 10 grudnia 2005, Warszawa, 10 grudnia 2005, Wydawnictwo FALL, Kraków 2005.

XXVI Zjazd Akademickiego Związku Sportowego. Referat sprawozdawczo-programowy. Sprawozdanie z działalności, 7-8 czerwca – 10-11 czerwca 2016, Warszawa, czerwiec 2016, (red.) Hanusz H., Wyd. FALL, Kraków 2016.

26th Universiade Shenzhen 2011. Polish team, (red.) Hanusz H., Misiurek M., Wyd. FALL, Kraków 2011.

XXIII Zjazd Akademickiego Związku Sportowego. Sprawozdanie z działalności Zarządu Głównego AZS 16 grudnia 2007 – 12 grudnia 2009, Warszawa, 12-13.12.2009, Wyd. FALL, Kraków 2009.

Hanusz H., *Rok sukcesów*, [w:] *Kronika sportu polskiego 2005*, Fundacja Dobrej Książki, Warszawa 2006, s. 427-429.

Hanusz H., *Nie składamy broni*, [w:] *Kronika sportu polskiego 2007*, Fundacja Dobrej Książki, Warszawa 2008, s. 507-508.

Hanusz H., *Polska w światowym ruchu uniwersjadowym w latach 1959-2007*, [w:] *Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce*, t. VIII, (red.) Nowak L., Gorzów Wlkp., 2008, s. 445-458.

Hanusz H., *Polska w światowym systemie współzawodnictwa sportu studenckiego w latach 1924-2007*, [w:] *Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci*, t. 1: *Stan i perspektywa zmian*, (red.) Obodyński K., Barabasz Z., Warszawa 2009, s. 83-100.

Hanusz H., *Grad medali na 100-lecie AZS-u*, [w:] *Kronika sportu polskiego 2009*, Fundacja Dobrej Książki, Warszawa 2010, s. 16-31.

- Hanusz H., *Rekordowe uniwersjady*, [w:] *Kronika sportu polskiego 2011*, Warszawa 2012, Fundacja Dobrej Książki, s. 19-20.
- Hanusz H., *Wspaniałe, rekordowe starty akademików*, [w:] *Kronika sportu polskiego 2013*, Fundacja Dobrej Książki, Warszawa 2014, s. 511-515.
- Hanusz H., *Polscy medaliści letnich uniwersjad w latach 1959-2013*, [w:] Korpak B., *Akademicki Związek Sportowy w Trzeciej Rzeczypospolitej*, t. III, Wydawnictwo Nauka i Innowacje, Poznań 2014, s. 351-365.
- Jędraszk Cz., *Łacina na co dzień*, Wyd. „Nasza Księgarnia”, Warszawa 1980, s. 336.
- Lipowski W., *Encyklopedia sportów świata*, Oficyna Wydawnicza Atena, Poznań 2001, s. 296.
- Sekcja short track*, [w:] *Dwadzieścia lat Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej (1995-2015)*, (red.) Szczepański S., Wydawca Politechnika Opolska - Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Opole 2015, s. 273-274.
- Trentino 2013. Polish university team*, (red.) Sokołowski D., Wyd. FALL, Kraków 2013.
- Torino 2007. Polish students team*, (red.) Hanusz H., B. Korpak, Wyd. FALL, Kraków 2007.
- Tuszyński B., Kurzyński H., *Leksykon olimpijczyków polskich. Od Chamonix i Paryża do Soczi 1924-2014*, Wydawca Polski Komitet Olimpijski, Warszawa 2014.
- Universiade Gwangju 2015. Polish university team*, (red.) Hanusz H., Rosa O., Wyd. FALL, Kraków 2015.
- Universiade Kazan 2013 Russia. Polish university team*, (red.) Hanusz H., Korpak B., Rosa O., Wyd. FALL, Kraków 2013.
- Winter Universiade Štrbské Pleso/Osrbie Granada 2015*, (red.) Hanusz H., Wyd. FALL, Kraków 2015.
- Winter Universiade Innsbruck/Seefeld 2005. Polish students team*, (red.) Hanusz H., Komuda I., Korpak B., Wyd. FALL, Kraków 2005.

Streszczenie

Zastanawiającym jest fakt, że w dotychczasowej historii uczelnia nie doczekała się pracy poświęconej zagadnieniu tytułowemu. Stąd celem niniejszego tekstu jest ukazanie studentów-sportowców Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku wobec wyzwań światowego sportu studenckiego, liczby startujących sportowców uczelni w kategorii kobiet i mężczyzn, ich uczestnictwa i lokat w rywalizacji w poszczególnych dyscyplinach sportu w wybranych sportach i konkurencjach obowiązującego programu światowego ruchu uniwersjadowego. Prezentowany tekst w zamiarze autorki obejmuje uniwersjadowe współzawodnictwo zarówno w sportach letnich, jak i w sportach zimowych od 2005 do 2015 roku.

Słowa kluczowe: sport, sport akademicki, uniwersjady, sport uniwersjadowy, światowy studencki ruch sportowy.

STUDENTS ATHLETES OF THE COLLEGE OF THE PHYSICAL EDUCATION AND TOURISMS IN BIAŁYSTOK IN THE WORLD MOVEMENT UNIVERSIADE IN 2005-2015 YEARS

Summary

The surprising fact is that in the history of the university there were no situation which would focused work on the titled issue. Hence, the purpose of this paper is to show the athletes having the status of a student of the Higher School of Physical Education and Tourism in Białystok and the challenges of the student's sport world, the number of competing athletes in the category of women and men, their deposits to compete in individual sports, in selected events within the sports program of the universiades. The intention of the author of the presented text shows the universiade competitions in winter and summer sports from 2005 to 2015 during which students WSWFiT in Białystok were members of the Polish academic representation.

Key words: sport, academic sport, universiade, sport universiade, world student sports movement.

EWOLUCJA KARATE: OD PLEBEJSKIEJ FORMY WALKI DO SPORTU OLIMPIJSKIEGO

*dr Paweł Adam Piepiora**, *dr hab. Kazimierz Witkowski**, *prof. nadzw.,
dr Jarosław Maśliński**

Wprowadzenie

Karate, dosłownie tłumacząc „puste ręce”, jest sztuką walki bez broni, która wykorzystuje bloki, uniki, różnego rodzaju uderzenia dłonią i kopnięcia jako środek skutecznej samoobrony¹. Największą zaletą karate jest fakt, iż każdy pomimo swojej niedoskonałości, niezależnie od wzrostu, wieku, płci może je ćwiczyć, zgodnie ze swoimi możliwościami². Jest wiele stylów karate. D. Dreager³ określił, że obecnie liczba stylów karate sięga setki. W zależności od technik walki, metod, form i środków, dane style kładą nacisk na jeden z trzech aspektów treningowych – sztuki, sportu i samoobrony. O ile w samoobronie nacisk położony jest na skuteczność, w sztuce na samodoskonalenie się i zdrowie, o tyle w sporcie głównym kryterium jest wynik sportowy.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie ewolucji karate od plebejskiej formy walki do sportu olimpijskiego. Autorzy dokonali analizy tekstów źródłowych z zakresu dalekowschodnich sztuk i sportów walki.

Okinawa – rozwój sztuk walki

Początki sztuk walki sięgają początków samego człowieka, który musiał stawiać czoła nie tylko wrogim mu siłom natury, ale również przedstawicielom swego własnego gatunku. Ludzie szybko odkryli, że są zbyt słabi, aby przeciwstawić się siłom natury. Większą korzyść odniosą przez przystosowanie się do nich, niż przez walkę. Natomiast w przypadku zagrożeń płynących ze strony własnych współplemieńców skutecznie broniono się przed atakiem i pokonywano wrogów przez prymitywne formy walki kierowane instynktem samoobrony.

Wraz z rozwojem cywilizacyjnym i kulturowym ewoluowały rozmaite systemy walki. Badacze historii karate stwierdzili, iż pierwsze wzmianki o karate można odnaleźć dopiero w XVII wiecznej historii Okinawy – wyspie archipelagu Ryukyu, leżącej między Chinami a Japonią, obecnie już należącej do Japonii^{4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15}. Geograficzne położenie

* *Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Nauk o Sporcie, Katedra Dydaktyki Sportu, Zespół Sportów Walki.*

¹ F. Demura, *Shito-ryu karate*, Budo-Sport, Warszawa 1994.

² M. Nakayama, *Dynamiczne karate*, Diamond Books, Bydgoszcz 1999.

³ D. Draeger, *Japońskie sztuki i szkoły walki. Tom 3: Współczesne Bujutsu i Budo*, Diamond Books, Bydgoszcz 2007.

⁴ R. Habersetzer, *La guide marabout du karate*. Marabut Service, Vervies (Belgique) 1974.

⁵ G. Słomski, M. Szych, *Karate-do według szkoły shotokan*, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Seria: Skrypty 46, Poznań 1979.

⁶ P. Fechner, M. Ruciński, *Karate-do – Pokonać samego siebie*, Sport i Turystyka, Warszawa 1985.

⁷ J. Miłkowski *Sztuki i sporty walki dalekiego wschodu*, Sport i Turystyka, Warszawa 1987.

⁸ W. Sikorski, S. Tokarski, *Budo – japońskie sztuki walki*, Glob, Szczecin 1988.

⁹ K. Witkowski, *Z historii systemów walk Dalekiego Wschodu*, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 1993.

Okinawy na szlaku handlowym między Japonią a Chinami spowodowało, że wyspa była obiektem ciągłych ataków kolonizacyjnych. Naturalnym więc następstwem było poszukiwanie przez podbitą ludność metody samoobrony. Ze względu na rygorystyczne zakazy używania jakiegokolwiek broni, Okinawczycy stworzyli system walki bez uzbrojenia, wykorzystując własne ręce i nogi. Opozycja wyspiarzy zjednoczyła się w tajne stowarzyszenia do walki z najeźdźcami. Początkowo działały one niezbyt skutecznie, jednak w miarę upływu lat, sprawność ich poczynań rosła w siłę¹⁶. Swój system walki nazwali „te”, co znaczyło „ręce”. Jego skuteczność była rozslawiona na całym archipelagu Ryukyu. Nie mogąc ćwiczyć jawnie swej metody, wymyślili coś na kształt tańca. Były to pierwotne wersje kata¹⁷. Powstały określenia: „Okinawa-te” (ręce Okinawy), „to-te” (ręce śmierci), „reimyo-te” (cudowne ręce), „shimpi-te” (tajemnicze ręce).

Praktykowanie „te” stało się pożądaną formą aktywności politycznej i kulturalnej, podkreśleniem przywiązania do tradycji i wartości, jakie zwalczali okupanci. Ćwiczenia odbywały się wyłącznie nocą, w najgłębszej tajemnicy, w gronie osób zaprzysiężonych. Wybierano zazwyczaj ogrodzony teren jakiejś ustronnej posiadłości lub trudno dostępny rejon górski. Poszczególne kata powtarzano w głębokiej ciszy tysiące razy na łonie dzikiej przyrody, w atmosferze zagrożenia, konspiracji. Ten charakterystyczny nastrój sprzyjał głębokiemu skupieniu i wytężonej, cierpliwej pracy. Jej efektem stał się oszałamiający wzrost sprawności i poziomu technicznego. Z upływem czasu zarysowały się wyraźne różnice w poruszaniu się, wykonywaniu uderzeń i bloków, odmiennych metodach oddychania. Wyróżniano trzy główne style: Naha-te, Shuri-te i Tomari-te. Nazwy wywodziły się od miejscowości, które były ośrodkami ich uprawiania¹⁸.

W 1875 roku, po latach okupacji, Okinawa stała się częścią Japonii. Pełne prawa uzyskała w 1885 roku. Był to okres, kiedy sztuka „te” wyszła z ukrycia i zaczęła rozwijać się oficjalnie¹⁹. W tym okresie style Shuri-te i Tomari-te zbliżyły się do siebie i połączyły w jeden styl, który nazwano shorin-ryu. Natomiast Naha-te zaczęto określać nazwą shorei-ryu²⁰. Style różniły się między sobą. Wymagały posiadania innego stopnia sprawności fizycznej. Styl pierwszy – shorin-ryu preferował szybkie, a dzięki temu silne techniki i niskich adeptów, o skromnej budowie ciała. Inne wymagania trenującemu stawiał z kolei styl shorei-ryu, w którym dużo zależało od walorów fizycznych adepta (wzrost, waga ciała). Różnica tkwiła także w oddychaniu. Naturalny oddech występował w shorin-ryu, natomiast niejako wymuszony w shorei-ryu. Tamten okres zaowocował nowym pokoleniem mistrzów i szkół

¹⁰ P. Przybylski, *Przewodnik z karate-do dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego*, AWF im. E. Piaseckiego w Poznaniu, Seria: Skrypty 122, Poznań 1997.

¹¹ A. O. Seba, F. T. Baena, J. N. Mouchet, *Combate supremo*, Angel Delgado Pozo, Tarragona (Espada) 2002.

¹² D. Draeger, *Japońskie sztuki...*, op. cit.

¹³ P. Piepiora, *Droga pustej ręki – historia karate shotokan*, „Sztuki Walki”, nr 8/2008, s. 20-21.

¹⁴ K. Raczkowski, *Sztuka walki i samoobrony w aspekcie historycznym, prawnym, psychologicznym*, Difin, Warszawa 2008.

¹⁵ G. Beghetto, *Nowa encyklopedia karate-do. Tom 1*, Columbus, Szczecin 2011.

¹⁶ J. Miłkowski, *Karate – wiadomości podstawowe*, Wyd. Ministerstwa Obrony Narodowej, Warszawa 1983.

¹⁷ Kata – forma ruchu, będąca zapisem najważniejszych technik powiązanych w serię mniej lub bardziej logicznie, w rzekomą walkę, po to, aby łatwiej te techniki zapamiętać.

¹⁸ P. Fechner, M. Ruciński, *Karate-do...*, op. cit.

¹⁹ K. Raczkowski, *Sztuka walki...*, op. cit.

²⁰ K. Funakoshi, *21st FSKA annual program booklet and yearbook*. FSKA, Milipitas, California 2008.

karate, wśród których Gichin Funakoshi wyróżnił się szczególnie – jako pierwszy człowiek rozpowszechnił okinawskie „te” w Japonii.

W 1902 roku Funakoshi po raz pierwszy wziął udział w oficjalnym pokazie „te” zorganizowanym specjalnie z okazji wizyty na Okinawie Shintaro Ogawy, głównego kuratora oświaty prowincji Kagoshima. Efektem tego pokazu był raport do rządu, który podkreślał wychowawczo-zdrowotne zalety okinawskiego „te”. Sakugawa, Ason, Iwah, Waishinaz, Soshu Matsumura, Itoman Bunkuchi, Anko Shisku, Anko Itosu i Gichin Funakoshi wykorzystali tę sytuację i wspólnie opracowali program edukacji fizycznej w oparciu o „te”. W międzyczasie Funakoshi zorganizował grupę pokazową, która dawała liczne pokazy karate na wyspach Ryukyu. W 1909 roku oficjalnie wprowadzono „te” jako wychowanie fizyczne do szkół na Okinawie²¹. „Te” dopasowane do potrzeb i celów wychowania fizycznego zostało przekształcone w „karate-jutsu”. Nazwę tę zapisywano ideogramami oznaczającymi „chińską ręczną sztukę”²².

Japonia – stan przed II wojną światową

Zainteresowanie kół rządowych Japonii okinawskimi sztukami walki doprowadziło do wystosowania przez ministra edukacji zaproszenia dla ich przedstawiciela na przyjazd do kraju kwitnącej wiśni. W tamtym czasie Funakoshi był najbardziej wykształconym przedstawicielem sztuki „te”. Z pierwszą zapoznawczą wizytą Funakoshi udał się do Butokuden w Kioto w 1917 roku. Jej celem było przedstawienie karate urzędnikom rządowym i członkom Butokukai. Pierwszy publiczny pokaz karate w Japonii miał miejsce dopiero podczas drugiej wizyty Funakoshiego w 1922 roku²³.

Historia i praktyka karate-jutsu zainteresowała Jigoro Kano, twórcę judo. Z jego pomocą Funakoshi pozostał na pewien czas w Japonii i prezentował karate-jutsu w różnych środowiskach: cywilnych, wojskowych i intelektualnych. Wkrótce pojawiła się możliwość nauczania za pieniądze. Wśród pierwszych uczniów byli zarówno rodacy z Okinawy, jak i wybitniejsi przedstawiciele tokijskiego establishmentu. W 1924 roku Funakoshi otworzył pierwszą sekcję karate na Uniwersytecie Keito i tym samym osiedlił się w Tokio²⁴. Aby sprostać oczekiwaniom uczniów, Funakoshi wyodrębnił nowe elementy treningu. Do praktyki kata wprowadził kihon²⁵ oraz kumite²⁶.

Na przełomie lat dwudziestych i trzydziestych karate-jutsu stało się na tyle popularne, że sędziwy już Funakoshi nie mógł sam podolać obowiązkowi. Gichin Funakoshi sprowadził więc do Tokio swojego syna Yoshitakę. Razem wyszkolili kadre instruktorską i sformułowali wymagania egzaminacyjne na poszczególne stopnie. Yoshitaka przyczynił się najbardziej do przekształcenia dawnego „te” w sztukę japońską. Przekształcono chińskie nazwy praktykowanych na Okinawie kata na japońskie. Wprowadzono nowe techniki ręczne i nożne

²¹ R. Sworek, *Poznanie rzeczy nowych bierze się ze zrozumienia starych*, „Sensei karate”, nr 1/2010, s. 6-8.

²² D. Draeger, *Japońskie sztuki...*, op. cit.

²³ D. Draeger, *Japońskie sztuki...*, op. cit.

²⁴ J. Miłkowski, *Encyklopedia sztuk walki*, Algo, Toruń 2008.

²⁵ Kihon – element treningu karate polegający na uporczywym powtarzaniu danej techniki, w celu wyrobienia nawyku ruchowego.

²⁶ Kumite – dosł. „spotkanie rąk”, sparring lub walka sportowa.

– nieznane dotąd na Okinawie. Zmiany były strategią, ale i realnością. Ucząc Japończyków, Funakoshi wiele od nich przejmował²⁷.

W 1928 roku do Japonii przybył z myślą o założeniu własnej szkoły Kenwa Mabuni, towarzysz Funakoshi'ego z czasów, gdy razem uczyli się okinawskiego „te” u Anko Itosu. Mimo tak głębokich związków, karate-jutsu Funakoshi'ego różniło się znacznie od karate Mabuniego. Funakoshi wprowadził doń szereg modyfikacji, a radykalne pomysły jego syna Yoshitaki stały się podwaliną oryginalnego japońskiego stylu karate-jutsu. Mabuni natomiast pozostał bardziej wierny okinawskim korzeniom „te”. Swój styl nazwał shito-ryu (szkoła czterech dróg) i propagował go w Osace.

Na Okinawie pod nieobecność Funakoshi'ego i Mabuni'ego głównym mistrzem karate stał się Chojun Miyagi, uczeń Higaonny. Swój styl wywodzący się z shorei-ryu nazwał goju-ryu. Nazwa goju pochodzi od złożenia dwóch chińskich ideogramów: „go”, oznaczającego „twardość” i „ju”, znaczącego „miękość”. Miyagi wybrał tę nazwę ze względu na równowagę, jaka powinna zachodzić w technikach stylu goju-ryu między elementami elastycznymi i stawiającymi opór. W pełni japońską odmianę stylu goju-ryu rozwinął natomiast ostatni z uczniów Miyagiego – Gogen Yamaguchi²⁸.

Karate Funakoshi'ego było próbą dostosowania sztuki Okinawy do ducha japońskiego budo. Styl shito-ryu był metodą powrotu do okinawskich źródeł po doświadczeniach Funakoshi'ego. Goju-ryu stanowił zwrot ku samoobronie chińskiej. Czysto japońskim produktem karate-jutsu był styl wado-ryu (droga harmonii). Jego twórcą był japończyk Hironori Otsuka, który dopiero jako 30-letni mężczyzna zetknął się z Funakoshi'm i zaczął z zapałem trenować karate-jutsu. Przekształcił je pod kątem uprzednich doświadczeń aikido, kendo i judo. Zmodyfikował nieco stare kata, podstawowe dla wszystkich stylów i wplótł w nie wiedzę jujitsu²⁹.

Jednakże to Gichin Funakoshi był „ojcem japońskiego karate”. Za sprawą Funakoshi'ego w 1931 roku, karate-jutsu zostało oficjalnie uznane za japońskie i weszło w obręb mecenatu sztuk bojowych budo³⁰. Ponadto w 1933 roku Funakoshi dokonał wreszcie zmiany fundamentalnej. Samą nazwę „karate” zaczął zapisywać innymi znakami. Wcześniej „karate” oznaczało „chińskie ręce” – znak „kara” odnosił się do chińskiej dynastii Tang. A po ingerencji Funakoshiego, „karate” już znaczyło „puste ręce”, przy czym wymowa pozostała taka sama. Nowa nazwa przestała się negatywnie kojarzyć z Chinami, krajem w stanie upadku, a zaczęła z tradycją buddyjską, gdzie „pustka” jest jednym z kluczowych pojęć. Po pewnym czasie nawet mistrzowie z Okinawy zaakceptowali zmianę pisowni³¹. Dodatkowo, by zaznaczyć filozoficzne aspekty praktykowanej sztuki, człon „jutsu” Funakoshi zmienił na „do” (droga), co miało oznaczać dążenie do osiągnięcia doskonałości – nie tylko technicznej, ale i duchowej; karate-do – droga pustej ręki³².

²⁷ W. Sikorski, S. Tokarski, *Budo – japońskie...*, op. cit.

²⁸ D. Draeger, *Japońskie sztuki...*, op. cit.

²⁹ W. Sikorski, S. Tokarski, *Budo – japońskie...*, op. cit.

³⁰ Jap. drogi sztuk walki, etymologicznie: drogi zatrzymania włóczni – powstrzymania agresji.

³¹ P. Piepiora, *Droga pustej...*, op. cit.

³² P. Piepiora, Z. Piepiora, *The philosophy of karate in terms of the dojo-kun and the niyu-kun on the example of shotokan style*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku”, nr 16/2016, s. 45-51.

Zainteresowanie karate-do w Japonii ciągle rosło. W 1936 roku z uzbieranych datków Funakoshi przejął budynek z przeznaczeniem na miejsce ćwiczeń. Nad drzwiami budynku widniał napis „shotokan” (świątynia falującej sosny). Nazwa pochodziła od pseudonimu literackiego mistrza. Funakoshi nie uznawał podziału na style. Był zdania, że „karate-do jest jedno, a niewielkie różnice między poszczególnymi technikami nie mogą być powodem rozbitcia na style”³³. Nie było mowy o rywalizacji sportowej. Nikt nie organizował zawodów, ponieważ wszyscy wiedzieli, że Funakoshi był temu przeciwny. Jego renoma i pozycja w karate-do była na tyle silna, że wszyscy liczyli się z jego zdaniem. Gichin Funakoshi podkreślał, że trening karate-do ma służyć kształtowaniu charakteru i być drogą do osiągnięcia doskonałości duchowej. Chęć rywalizacji i sprawdzania swoich umiejętności wśród karateków z roku na rok była coraz silniejsza. Zaczęto tworzyć cykliczne sparingi między szkołami karate-do. Nie miały one bardziej sprecyzowanych reguł. Nazywano to „wymianą doświadczeń”. Normą było, że każda taka „wymiana doświadczeń” kończyła się wieloma kontuzjami³⁴.

Japonia – stan po II wojnie światowej

W połowie lat trzydziestych zgodnie współistniały cztery wielkie style: shotokan, shito-ryu, goju-ryu, wado-ryu. Ich założyciele i zarazem główni instruktorzy żywili do siebie przyjaźń i wzajemny szacunek. Istnienie tych stylów wynikało wyłącznie z odmiennych poglądów na charakter i interpretacje podstawowych technik, system nauczania i niewielkich odstępstw w wykonaniu kata. W przypadku Miyagi’ego i Mabuni’ego różnice były konsekwencją praktykowania karate-jutsu już na Okinawie w odmiennych szkołach.

Sytuacja zmieniła się po drugiej wojnie światowej. Wojna zakłóciła ustalone hierarchie, zdeformowała filozofie. Wielu ekspertów zginęło na polach walki, inni emigrowali. Trudne warunki ekonomiczne pod koniec wojny i w początkach okupacji, były głównymi przyczynami rozłamu karate³⁵. W 1945 roku zmarł na gruźlicę Yoshitaka Funakoshi, a shotokan dojo³⁶ zostało zbombardowane. Niewielu karateków powróciło do Japonii po wojnie, a jeszcze mniej wróciło do treningu karate. Powojenne oblicze karate nie miało wiele wspólnego z tym, czego nauczał Gichin Funakoshi, chociaż on sam powrócił do Tokio. Był już wtedy w podeszłym wieku i pełnił rolę honorową i reprezentacyjną. Nie miał wpływu na rozwój wydarzeń związanych z karate³⁷.

Jedność karate została całkowicie rozbita. Namnożyła się liczba stylów, szkół, samodzielnych klubów i sekcji. Wśród nowych mistrzów znalazł się Kanbun Uechi – okinawczyk, który mieszkał w Wakayamie, mieście w pobliżu Osaki. Swój styl karate-jutsu, którego nauczał nazwał Uechi-ryu (nazwa stylu pochodzi od nazwiska twórcy). Styl ten został stworzony na bazie shori-ryu i chińskiej sztuki walki poon-gai-noon³⁸. Także Yasuhiro Konishi, ekspert kendo i jujitsu, pod wpływem wcześniejszych nauk Funakoshi’ego, Mabuni’ego, Miyagi’ego, Motobu’iego, Ohtsuki’ego oraz Morihei’ego Ueshiby – twórcy

³³ P. Fechner, M. Ruciński, *Karate-do...*, op. cit.

³⁴ P. Piepiora, *Tożsamość pustej ręki - rywalizacja sportowa w karate shotokan*, „Sztuki Walki”, nr 9/2008, s. 13.

³⁵ W. Sikorski, S. Tokarski, *Budo – japońskie...*, op. cit.

³⁶ Dojo – miejsce ćwiczeń, sala treningowa w sensie fizycznym oraz przenośnie „miejsce, gdzie podąża się drogą”.

³⁷ J. Miłkowski, *Encyklopedia sztuk...*, op. cit.

³⁸ S. Egamim, *Droga karate*. Diamond Books, Bydgoszcz 2002.

aikido, stworzył własny styl – shinto jinen-ryu³⁹. Inny styl, kenshin-ryu został stworzony przez Teruo Hayashi’ego na bazie shito-ryu, goju-ryu, shotokan, okinawskiego shorin-ryu i kobudo⁴⁰. Popularne stały się także okinawskie style. Wcześniej, na Okinawie nie było mowy o nauczaniu kogoś z poza rodziny. Tajemnicy strzeżono zazdrośnie jak skarbu⁴¹. Jednak z czasem okinawczycy ulegli popularności i komercjalizacji sztuk walki. Nazwy okinawskich stylów często wywodziły się od nazwiska rodzinnego, np. Matsumura-ryu. Były to ortodoksyjne wersje shorin-ryu lub shorei-ryu.

Zaraz po zakończeniu wojny zmarł także Kenwa Mabuni, twórca shito-ryu. Nie mógł więc osobiście uczestniczyć w powojennych procesach odbudowy karate. Shito-ryu dostosowali do nowych czasów jego synowie – Kenei i Kenzo Mabuni. Założyli oni Karate-do Shito-kai. Natomiast Ryusho Sakagami, inny z uczniów Kenwy Mabuniego, założył Zen Nihon Karate-do Itosu-kai. Gogen Yamaguchi, propagator goju-ryu w Japonii, założył All Japan Goju-ryu Association, które z czasem przekształciło się w Japan Karate Federation Goju-kai. Natomiast An’ichi Miyagi i jego uczeń Morio Higaonna, nauczający Goju-ryu na Okinawie, zorganizowali International Okinawan Goju-ryu Federation. Na naczelnego instruktora karate w Japonii powojenne władze mianowały Hironoriego Otsukę, twórcę wado-ryu. Tamtejsze władze nie brały pod uwagę nauczycieli karate okinawskiego pochodzenia, a Otsuka był japończykiem. Oczywiście i Otsuka założył swoją organizację – Karate-do Wado-kai.

Wśród uczniów Funakoshi’ego, którzy działali w powojennej zawierusze pojawiły się dwie odmienne koncepcje. Jedni chcieli powrotu do karate-do. Do czasów przedwojennego nauczania Gichin’a, gdzie karate bardziej przypominało gimnastykę, niż umiejętności bojowe. Inni widzieli przyszłość karate w nowoczesnym wydaniu, jako dynamiczny sport lub użyteczną sztukę walki, wykształconą przez syna Gichin’a – Yoshitakę Funakoshi’ego. Doszło do rozłamu. Jedna frakcja, określająca się jako shotokai – kontynuowała myśl Gichin’a – rozwijała swoistą sztukę dla sztuki. Przewodzili jej starsi mistrzowie, tacy jak Egami, Obata, Oshima, Kamata, Hironishi. Drugą frakcją, która określała się jako shotokan, byli wówczas młodzi karatecy zgromadzeni wokół Masatoshi’ego Nakayamy. Powołali oni Japan Karate Association. Z perspektywy czasu to właśnie shotokan w wydaniu JKA przyczynił się znacząco do rozpropagowania karate i osoby Gichin’a Funakoshi na całym świecie.

Na początku JKA było organizacją akademicką, ale w 1957 roku, po śmierci Gichin’a Funakoshi’ego, organizację przekształcono w ogólnojapońskie stowarzyszenie sportowe. Masatoshi Nakayama był wtedy nauczycielem wychowania fizycznego na Uniwersytecie Takushoku. To właśnie on jako pierwszy naprowadził powojenne karate na drogę nowoczesnego rozwoju. Opracował metodykę nauczania, zorganizował pierwszy kurs instruktorski z prawdziwego zdarzenia, stworzył reguły rozgrywek sportowych, system punktowania, itd. Karate zaczęło przypominać nowoczesny sport, a skupieni wokół Nakayamy młodzi mistrzowie, kapitanowie drużyn uniwersyteckich, stworzyli nową jakość w karate. W 1958 roku JKA uzyskało oficjalną akceptację Ministerstwa Edukacji. W tym

³⁹ J. M. Fraguas, *Legendarni mistrzowie karate*, Empire Books, Warszawa 2008.

⁴⁰ D. Draeger, *Japońskie sztuki...*, op. cit.

⁴¹ J. Miłkowski, *Encyklopedia sztuk...*, op. cit..

samym roku związek zorganizował pierwsze japońskie mistrzostwa karate, które pomogły nadać tej sztuce status sportu wyczynowego⁴².

Karate w wydaniu JKA było znakomicie przystosowane do zawodów. Zaniechano walki bronią oraz techniki, które mogłyby spowodować kontuzje w pozasportowym starciu. Wszelkie ataki w walce sportowej musiały być w pełni kontrolowane, ze względu na zagrożenie utraty zdrowia lub życia zawodników. Popularność karate sportowego szybko rosła i wymusiła na pozostałych stylach naśladownictwo z obawy o możliwość przegrania batalii o nowych ćwiczących⁴³.

Utrata przez japońskie karate bojowej integralności dość szybko doczekała się reakcji ze strony innych ekspertów karate. Ale z perspektywy czasu to Masutatsu Oyamę można uznać za światowego promotora nurtu bojowych wartości karate. Oyama miał doświadczenie w koreańskich sztukach walki⁴⁴. Trenował także judo, boks oraz karate shotokan i goju-ryu – posiadał czwarty dan⁴⁵.

W 1948 roku Masutatsu Oyama udał się na szczyt góry Minoru w Prefekturze Chiba celem trenowania i poszukiwania inspiracji. Po powrocie dawał liczne pokazy łamania różnych przedmiotów i walk z bykami. Walczył z każdym kto rzucił mu wyzwanie. Zawsze wychodził z nich zwycięsko⁴⁶. Oyama stworzył i rozwinął koncepcję walki pełnokontaktowej na podstawie systemu treningowego. Uważał, że swymi walorami walka bezkontaktowa nie odpowiada warunkom prawdziwego zagrożenia i wymaganiom walki realnej. W pełni kontrolowana walka treningowa, czy turniejowa, nie doskonalili i nie rozwija umiejętności walki. Przyjęcie formuły pełnego kontaktu, według Oyamy, odpowiadało fundamentalnym założeniom budo⁴⁷. Na podstawie nabytych doświadczeń w karate shotokan i goju-ryu, swoje koncepcje zawarł w stylu zwanym kyokushin (ekstremum prawdy). Z myślą przede wszystkim o walce, wplótł w kyokushin duchowe zabarwienie, dzięki wykorzystaniu pojęć zaczerpniętych z zen.

Ogromna różnorodność rywalizujących ze sobą stylów i odłamów karate z pewnością nie przyczyniła się do wzrostu tej sztuki. Nie tylko nie istniały żadne standardy nauczania, ale nie było nawet zgody, co do cech, jakimi powinno charakteryzować się japońskie karate. Wysiłki czynione na rzecz uporządkowania tych spraw zaowocowały utworzeniem w 1964 r. Federation of All-Japan Karate-do Organizations. Ten związek miał być silniejszy i bardziej wpływowy od dotychczasowych organizacji. FAJKO nigdy nie było organizacją powszechną w Japonii i na świecie. W FAJKO zjednoczyły się tylko ówczesne trzy wielkie organizacje: All-Japan Self-Defence Force Karate-do Federation, All-Japan Collegiate Karate-do Federation, All-Japan Workers Karate-do Federation oraz mniejsze, które stanowiły dość wpływową siłę: Karate-do Rembu-kai, Karate-do Rengo-kai, Japan Karate Association, Karate-do Shito-kai, All Japan Goju-ryu Association, Wado-kai Karate-do⁴⁸.

Głównym zadaniem FAJKO, oprócz standaryzacji technik i metod nauczania, była weryfikacja kwalifikacji instruktorów oraz podtrzymywanie wysokich standardów etycznych

⁴² Ibidem.

⁴³ D. Draeger D., *Japońskie sztuki...*, op. cit.

⁴⁴ M. J. Lorden, *Oyama – Legenda i Dziedzictwo*, Budo-Sport, Warszawa 2003.

⁴⁵ Dan – stopień mistrzowski, czarny pas.

⁴⁶ B. Jeremicz, *Karate Kyokushin-kan*. Polska Federacja Kyokushin-kan Karate-do, Gdańsk 2007.

⁴⁷ P. Szeligowski, *Tradycyjne karate kyokushin*, Aha!, Łódź 2009.

⁴⁸ D. Draeger, *Japońskie sztuki...*, op. cit.

wśród jej członków. Aby zająć się propagowaniem japońskiego karate na świecie w FAJKO większą uwagę zwrócono na współpracę z międzynarodową społecznością i organizacjami sportowymi, w tym z MKOl-em.

Rozwój karate na świecie

Wobec dziesiątków tysięcy ćwiczących shotokan, JKA postanowiło systemowo rozstrzygać proces przygotowywania kadr. Naczelnym instruktorem JKA – Masatoshi Nakayama, absolwent Takushoku, pamiętał jak jego uczelnia planowo kształciła absolwentów „na eksport” do Chin, Mandżurii, Korei. Stwierdził, że podobne kwalifikacje trzeba nadać kadrze instruktorskiej JKA, która rozsławił pomysł na komercyjne, ale też sportowo-universyteckie, nowoczesne karate w świecie. Z ogromnej ilości ćwiczących wybierano elitę sportową i intelektualną. Poddawano ją ostrej selekcji oraz intensywnemu programowi studiów językowych, ekonomicznych, wychowania fizycznego, itd. Wśród nich znaleźli się: Hirokazu Kanazawa, Takayuki Mikami, Eiji Takaura, Toshio Tsushima, Yutaka Yaguchi, Kyo Ouchi, Masaki Sato, Shigeru Saito, Mitsue Inaba, Masahiko Kano, Guni Wantanbe, Koji Ogata, Hiroshi Shirai, Katsuharu Kisaka, Ken Nakaya, Eiko Ogawa, Masaaki Ueki, Keinosuke Enoda, Satoshi Miyazaki, Osamu Mori, Toshimasa Takahashi, Tetsuhiko Asai, Taili Kase, Hidetaka Nishiyama, Teruyuki Okazaki i inni. Większość z tych instruktorów została na stałe za granicą i na ich efekty nie trzeba było długo czekać. Około 1965 roku JKA było już znaną marką na wszystkich kontynentach. W szczytowym okresie filie istniały w 72 krajach a liczba trenujących przekroczyła 5,2 mln⁴⁹.

Działania JKA wobec propagowania karate na świecie pociągnęły za sobą naśladowców. Organizacja shotokanu – JKA była gigantem wobec innych stylowych organizacji karate, które nie miały znacząco rozbudowanych kadr. I tak Manzo Iwata eksportował shito-ryu do ZSRR, na Kubę, do Meksyku i krajów Ameryki Środkowej. Następnie do USA i Kanady. W Europie shito-ryu rozpropagował Yoshinano Nanbu. A w dalszym stopniu na świecie: Shinken Taira, Ryusho Sakagami, Fumio Demura, Eisuke Akamine, Kanei Uechi. Do światowego rozgłosu goju-ryu przyczynił się znacząco Gogen Yamaguchi najpierw w USA, później w Europie. W mniejszym stopniu Seko Higa, Seikichi Toguchi, Kanku Izumikawa, Ichikawa, Kobayashi, Miyasaki, Murakami. Natomiast wado-ryu eksportowali z początkiem lat 60-tych do USA Toru Arakawa, Nakamura i Kurban. A do Europy pojechali Hiroo Mochizuki, Tatsuo Suzuki, Hajimu Takashima, Teru Kono, Masafumi Shiomitsu, Kuniaka Sakagami, Shinto Ohgami.

Z perspektywy czasu okazało się, że obok JKA, drugą dużą stylową organizacją promującą karate na świecie była organizacja Masutatsu Oyama – Kyokushin-kai⁵⁰, założona w 1964 roku, promująca karate kyokushin⁵¹. Wcześniejsze dokonania Oyama firmował własnym nazwiskiem⁵².

Do rozwoju kyokushin na świecie przyczynili się przede wszystkim Bobby Lowe, Ion Bluming, Mike Ganci, Gerry Brian, Tadashi Nakamura, Kenji Kurosaki, Yoshiji Soseno,

⁴⁹ J. Miłkowski, *Encyklopedia sztuk...*, op. cit.

⁵⁰ Organizacja przekształciła się na początku lat siedemdziesiątych w International Kyokushin-kai-kan Organization

⁵¹ B. Jeremicz, *Karate Kyokushin-kan...*, op. cit.

⁵² P. Szeligowski, *Tradycyjne karate...*, op. cit.

Hideyuki Ashihara, Kazuyoshi Ishii, Shigeru Oyama⁵³, Joko Ninomiya, Steve Arniel, Makoto Hiro Hara, Takeo Nakayama, Toshiyuki Atokawa, Ryuji Murakami, Nobuaki Kakuda, Luke Hollander, John Jarvis, Andy Hug, Kenji Midori, Howard Collins, Akiyoshi Matsui.

W 1964 roku, w przededniu igrzysk olimpijskich w Tokio, kilka związków zadeklarowało chęć wykonania pokazu na imprezach towarzyszących igrzyskom. Ostatecznie zajęła się tym organizacja FAJKO⁵⁴. Ponieważ FAJKO nie zrzeszało wszystkich japońskich organizacji, na pokazie nie ukazano pełnego potencjału karate. Od początku problem z wejściem karate na igrzyska olimpijskie stanowi sytuacja polityczna w światowym ruchu karate.

W październiku 1970 roku działacze japońscy z FAJKO zwołali do Japonii przedstawicieli karate z ponad trzydziestu krajów z Azji, Europy, Ameryki Północnej i Południowej. Celem kilkudniowych obrad był program wprowadzenia karate do dyscyplin olimpijskich. Efektem było powołanie World Union of Karate-do Organizations. W struktury WUKO weszły cztery style, z pięciu największych tamtych czasów. Swoją akces dali przedstawiciele karate: shotokan, goju-ryu, shito-ryu i wado-ryu. Jako jedyni chęci na wejście w struktury WUKO nie wyraził Masutatsu Oyama – twórca i lider karate kyokushin. Opracowano przepisy rywalizacji sportowej ponad podziałami stylowymi i rozpoczęto rozgrywać międzystylowe mistrzostwa świata.

Światowy rozłam karate

Do pierwszego rozłamu w JKA doszło na początku lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku. W 1971 roku Hirokazu Kanazawa, instruktor JKA w Anglii, dostał zaproszenie do Uniwersytetu w Montrealu w celu nauczania karate shotokan. Wysłał on więc list do kwatery głównej JKA z rezygnacją z funkcji dyrektora angielskiej filii, ale nie z funkcji instruktora, jak podają obecne władze JKA. Kanazawa uważał, że nie będzie mógł działać w angielskiej filii JKA, kiedy będzie poza krajem. Po powrocie do Europy, odebrał list z kwatery głównej JKA. Został zwolniony z funkcji instruktora JKA w trybie doraźnym. W 1972 Hirokazu Kanazawa założył Shotokan Karate-do International Federation, której liderem jest do dziś⁵⁵.

Także w roku 1972 roku powstało International Amateur Karate Federation⁵⁶ po rozłamie, jaki nastąpił w organizacji WUKO, z powodu dopuszczenia do startu w Mistrzostwach Świata WUKO w Paryżu zawodników z RPA, wówczas kraju apartheidu. Organizacja ta również miała aspiracje olimpijskie.

Zaś do drugiego, dużego rozłamu w JKA doszło w 1987 roku po śmierci Masatoshi'ego Nakayamy, prezydenta JKA. Czołowi karatecy, osiedleni na stałe za granicą, nie chcieli wrócić do Japonii. Nie mogli też podporządkować się młodszemu od siebie, mniej wpływowemu instruktorom – nowym władzom JKA. W konsekwencji doszło do kilku, a potem kilkunastu rozłamów⁵⁷.

Na przełomie lat 80 i 90 dwudziestego wieku powstały m.in. Funakoshi Shotokan Karate Association, World Shotokan Karate Association, Japan Shotokan Karate Association,

⁵³ Shigeru Oyama nie był spokrewniony z mistrzem Masutatsu Oyama.

⁵⁴ P. Fechner, M. Ruciński, *Karate-do...*, op. cit.

⁵⁵ J. M. Fraguas, *Legendarni mistrzowie...*, op. cit.

⁵⁶ W 1985 roku organizację przemianowano na International Traditional Karate Federation

⁵⁷ J. Miłkowski, *Encyklopedia sztuk...*, op. cit.

World Shotokan Karate Federation, International Shotokan Karate Association, International Shotokan Karate-do Federation, World Shotokan Karate Union.

Z takimi samymi problemami borykały się inne organizacje. I tak po śmierci Hironoriego Osutki, w Karate-do Wado-kai wybrano nowe władze. Podobnie jak w JKA inni, starsi instruktorzy nie zaakceptowali tych wyborów. Starsi mistrzowie odeszli z Karate-do Wado-kai i stworzyli własne międzynarodowe organizacje: Wado-ryu Renmei, International Wado-ryu Federation, Shintami Wado-kai Karate Federation. Z dwóch organizacji shito-ryu: Karate-do Shito-kai oraz Zen Nihon Karate-do Itosu-kai z czasem wykształciły się: Nihon Karate-do Shito-kai, Nihon Karate-do Kai Seito Shito-ryu, Shito-ryu Karate-do Genbu-kai, Nihon Karate-do Shubu-kai, Nihon Karate-do Seiko-kai, Hayashi-ha Shito-ryu Kai, Shito-ryu Karate-do Kofukan, Shito-ryu Shukokai, Seishinkai, World Shito-ryu Karate-do Federation.

Najbardziej zgodne i zarazem trzymane „żelazną ręką” okazały się dwie powojenne organizacje goju-ryu – Japan Karate Federation Goju-kai oraz International Okinawan Goju-ryu Federation. Ta pierwsza jest obecnie dominującą organizacją goju-ryu na świecie i skupia siedem międzynarodowych szkół: Seiwa-kai, Uchiage-kai, Seishi-kan, Jitsuei-kai, Jundo-kan, Kenbu-kan, Erbu-kan.

Z organizacji Masutasu Oyamy, International Kyokushin-kai-kan Organization także stopniowo odchodzili wybitni karatecy. Część poróżniona ze strukturami władzy, stworzyła własne organizacje karate kyokushin pod całkiem nowymi nazwami, ponieważ nazwa kyokushin-kai, była zastrzeżona przez Oyamę. Jediną dużą organizacją, która przetrwała próbę czasu jest International Federation of Karate⁵⁸, utworzona w 1991 roku przez Steve’a Arneil’a. Reszta osób, które została, poza waśniami chciała modyfikować karate kyokushin, dopasowywać styl do zmieniających się czasów, na co nie godził się Masutastu Oyama. Karatecy odchodzili od Oyamy i zakładali własne organizacje karate. Promowali swoje ówczesnie nowe style, stworzone na bazie karate kyokushin i innych sztuk walki.

Karate – sport olimpijski

W 1990 roku organizacja karate międzystylowego WUKO zrzeszała już 150 państw. W związku z tym władarze tejże organizacji uznali, że konieczna jest nowa nazwa dla WUKO – taka, która dokładniej będzie odzwierciedlać wielkość i zakres organizacji. Nazwa pierwszej organizacji reprezentującej międzystylowe karate WUKO w dniu 20 grudnia 1992 roku została zmieniona na World Karate Federation. Rok później zmieniono charakter organizacyjny WKF – w karate jako międzynarodowy sport. Tym samym oprócz konkurencji indywidualnych kata i kumite, drużynowych kata i kumite, włączono konkurencje dla osób niepełnosprawnych na Mistrzostwa Świata. Zasługuje na szczególną uwagę, ponieważ od 1994 roku WKF zrzesza wszystkie 193 państwa świata. Te fakty spotkały się z pozytywną reakcją opinii publicznej, ponieważ karate zaczęło być spostrzegane jako dyscyplina sportu w której cała ludzkość może uczestniczyć.

W 2004 roku MKOl zakwalifikowali karate jako dyscyplinę sportową kandydującą do włączenia w poczet letnich igrzysk olimpijskich w 2012 roku. Niestety cel nie został osiągnięty. Przez ten okres karate przeszło poważny rozwój oraz wprowadzono szereg

⁵⁸ W 1995 roku organizacja zmieniła nazwę na International Federation of Kyokushinkai.

uproszczeń w celu zapewnienia bezpiecznego uczestnictwa sportowców w nowoczesnej, atrakcyjnej wizualnie dyscyplinie sportu. Tym samym w 2012 roku rozpoczęto kampanię skierowaną w międzynarodowe i międzydyscyplinarne środowisko sportowe mającą na celu wykazanie wysiłku włożonego w modernizację karate jako sportu. Nazwano ją "Olympic Way". Ta kampania osiągnęła miliony kibiców, utożsamiających się z symbolem "K" – symbolem karate i jego olimpijskich aspiracji.

W dniu 3 sierpnia 2016 roku zapadła historyczna decyzja – karate w systemie WKF zostało włączone w poczet letnich dyscyplin olimpijskich. Karate po raz pierwszy zostanie rozegrane na igrzyskach w Tokyo w 2020 roku.

Dyskusja

W określeniach karate-jutsu, karate-do i karate przeciętna persona nie odnajdzie jakiegokolwiek różnicy. Różnica w znaczeniu owych pojęć wynika z drugiego członu: „jutsu”, „do” lub jego braku.

Istnieje około siedemdziesięciu japońskich systemów określających się jako karate-do. Jakies trzydzieści innych woli nazywać się karate-jutsu. W każdym z nich, choć w różnym stopniu, obecne są wpływy plebejskiej formy walki pochodzącej z Okinawy. Wymakowany japoński gust wpłynął na przekształcenie się oryginalnych okinawskich koncepcji samoobrony karate-jutsu w karate-do o prawdziwie japońskim charakterze. Jest to system poświęcony teorii i praktyce walki wręcz, będący jednocześnie dyscypliną duchową, metodą wychowania fizycznego, nauką samoobrony i wreszcie współzawodnictwem sportowym.

Gichin Funakoshi zmieniając ideogram „kara” znaczący „chiński” na oznaczający „pusty”, miał na celu coś więcej niż podkreślenie faktu, iż japońskie karate-do nie stosuje innych broni poza częściami swojego ciała. Ta zmiana wywołała zresztą u tradycjonalistów z Okinawy ogromną niechęć z prostego powodu – w okinawskim karate zawsze używano różnych rodzajów broni. Pojawił się zatem pewien paradoks, z którego Funakoshi wybrnął następująco: zadeklarował mianowicie, iż ideogram „kara” w nowym znaczeniu odnosi się do koncepcji „pustki” w znaczeniu „bezinteresowności”. Owa „pustka”, sugerowana przez nowy ideogram, miała zatem oznaczać proces „opróżniania się” z ego z myślą o rozwijaniu duchowego wyglądu. Tym samym nowe znaczenie „kara” wprowadzone przez Funakoshiego nadawało filozoficzne znaczenie sztuce dotąd funkcjonującej wyłącznie na płaszczyźnie fizycznej. Karate-do było wynikiem włączenia karate-jutsu do grona sztuk walki budo.

Samo określenie karate pozbawione członu „jutsu”, czy „do” na początku było rozumiane jako sportowy aspekt tej sztuki. Celem i efektem treningu sportowego oraz sportowej rywalizacji jest sportowe mistrzostwo. W języku angielskim istnieje różnica między pojęciem „champion” a „master”. O ile sportowe karate daje nam czempionów, o tyle celem karate-do jest mistrzostwo, które nie ma nic wspólnego z sezonowym współzawodnictwem. Karate-do kształtuje siłę i moc charakteru w większym stopniu niż karate sportowe. Praca nad własnym charakterem to cel ostateczny. Często w karate sportowym ta misja kończy się wraz z ustaniem kariery zawodniczej. Czempionem się bywa, mistrzem się jest.

Wnioski

1. Karate przez wiele lat ewoluowało z plebejskiej formy samoobrony w sztukę walki budo, a następnie – w dyscyplinę sportową.
2. Odmienne wizje mistrzów dotyczące rozwoju karate na świecie przyczyniły się do podziałów stylowych tej sztuki walki. Powstawały organizacje promujące różne odmiany karate.
3. Z czasem, ze względów organizacyjno-politycznych, dochodziło do wewnętrznych rozłamów poszczególnych organizacji karate na coraz to mniejsze instytucje, co z kolei osłabiło pozycję karate w świecie względem innych sztuk i sportów walki.
4. Próby zjednoczenia środowiska, celem wprowadzenia karate do grona dyscyplin olimpijskich odniosły sukces dopiero 2016 roku.

Bibliografia:

- Beghetto G., *Nowa encyklopedia karate-do. Tom 1*, Columbus, Szczecin 2011.
- Cynarski W., *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2006.
- Demura F., *Shito-ryu karate*, Budo-Sport, Warszawa 1994.
- Draeger D., *Japońskie sztuki i szkoły walki. Tom 3: Współczesne Bujutsu i Budo*, Diamond Books, Bydgoszcz 2007.
- Egami S., *Droga karate*. Diamond Books, Bydgoszcz 2002.
- Fechner P., Ruciński M., *Karate-do – Pokonać samego siebie*, Sport i Turystyka, Warszawa 1985.
- Fraguas J. M., *Legendarni mistrzowie karate*, Empire Books, Warszawa 2008.
- Funakoshi K., *21st FSKA annual program booklet and yearbook*. FSKA, Milipitas, California 2008.
- Habersetzer R., *La guide marabut du karate*, Marabut Service, Vervies (Belgique) 1974.
- Jeremicz B., *Karate Kyokushin-kan*, Polska Federacja Kyokushin-kan Karate-do, Gdańsk 2007.
- Lorden M. J., *Oyama – Legenda i Dziedzictwo*, Budo-Sport, Warszawa 2003.
- Miłkowski J., *Karate – wiadomości podstawowe*, Wyd. Ministerstwa Obrony Narodowej, Warszawa 1983.
- Miłkowski J., *Sztuki i sporty walki dalekiego wschodu*, Sport i Turystyka, Warszawa 1987.
- Miłkowski J., *Encyklopedia sztuk walki*, Algo, Toruń 2008.
- Nakayama M., *Dynamiczne karate*, Diamond Books, Bydgoszcz 1999.
- Piepiora P., *Droga pustej ręki – historia karate shotokan*, „Sztuki Walki”, nr 8/2008, s. 20-21.
- Piepiora P., *Tożsamość pustej ręki – rywalizacja sportowa w karate shotokan*, „Sztuki Walki”, nr 9/2008, s. 13.
- Piepiora P., Piepiora Z., *The philosophy of karate in terms of the dojo-kun and the niyu-kun on the example of shotokan style*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku”, nr 16/2016, s. 45-51.
- Przybylski P., *Przewodnik z karate-do dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego*, AWF im. E. Piaseckiego w Poznaniu, Seria: Skrypty 122, Poznań 1997.
- Raczkowski K., *Sztuka walki i samoobrony w aspekcie historycznym, prawnym, psychologicznym*, Difin, Warszawa 2008.
- Seba A. O., Baena F. T., Mouchet J. N., *Combate supremo*. Angel Delgado Pozo, Tarragona (Espada) 2002.
- Sikorski W., Tokarski S., *Budo – japońskie sztuki walki*, Glob, Szczecin 1988.
- Słomski G., Szych M., *Karate-do według szkoły shotokan*, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Seria: Skrypty 46, Poznań 1979.
- Sworek R., *Poznanie rzeczy nowych bierze się ze zrozumienia starych*, „Sensei karate”, nr 1/2010, s. 6-8.
- Szeligowski P., *Tradycyjne karate kyokushin*, Aha!, Łódź 2009.
- Witkowski K., *Z historii systemów walk Dalekiego Wschodu*, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 1993.

Streszczenie

Karate jest obecnie jedną z najpopularniejszych sztuk walki na świecie. Karate-jutsu, okinawska sztuka samoobrony ewoluowała w karate-do – sztukę walki, gdzie aspekt fizyczny i duchowy połączyły się w jedno. Karate-do jest więc wynikiem włączenia karate-jutsu do grona japońskich sztuk wojennych budo. Moda na dalekowschodnie sztuki walki dopełniła reszty. I oto karate-do, pod wpływem bezlitosnego wymogu przetrwania sztuki przez sport, przekształciło się w karate. Granice między karate-jutsu, karate-do i karate zatarły się. Niezależnie od celów treningowych, wszystkie aspekty połączyły się w jedno – karate. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest fakt, że karate może trenować każdy. Niezależnie od wieku, płci, budowy somatycznej, rozwoju psychicznego i motorycznego, sprawności w kontekście dysfunkcji. Każdy znajduje tu coś ciekawego dla siebie: skuteczną samoobronę, rywalizację sportową, a także formę rekreacji, czy rehabilitacji. Do tego dochodzą wartości moralne wynikające z filozofii karate. Karate stało się atrakcyjne dla wszystkich – jest nową dyscypliną olimpijską.

Słowa kluczowe: karate, sztuka walki, sport walki, sport olimpijski.

EVOLUTION OF THE KARATE: FROM PLEBEIAN FORMS OF STRUGGLE TO OLYMPIC SPORT

Summary

Karate is now one of the most popular martial arts in the world. Karate-jutsu, okinawska martial arts evolved in karate-do - a martial art where the physical aspect and the spiritual merged in unity. Karate-do is so due to the inclusion of karate-jutsu to the group of Japanese martial arts Budo. Fashion on the Far Eastern martial arts fulfill the rest. And behold, karate-do, under the merciless requirement for the survival of art through sport transformed into karate. The boundaries between karate-jutsu, karate-do and karate blurred. Whatever the purpose of the training, all aspects merged into one - karate. The reason for this is the fact that Karate can train everyone. Regardless of age, gender, building somatic, mental and motor development, efficiency in the context of dysfunction. Everyone here is something interesting for everyone: an effective self-defense, sport competition, as well as a form of recreation, and rehabilitation. Then there are the moral values stemming from the philosophy of karate. Karate has become attractive for all - is the new Olympic discipline.

Keywords: karate, martial art, combat sport, Olympic sport.

SAMOOCENA I MOTYWACJA OSIĄGNIĘĆ STUDENTÓW A PERCEPCJA STOPNIA TRUDNOŚCI ZAJĘĆ Z ŻEGLARSTWA JACHTOWEGO

*dr Anna Romanowska-Tolłoczko**, *mgr Piotr Piwowarczyk***, *dr Ryszard Błacha***

Wprowadzenie

Żeglarstwo jachtowe jest dyscypliną, wymagającą szerokiej wiedzy, wielu umiejętności praktycznych, a także określonych (specyficznych) predyspozycji psychicznych. Z tego też powodu może być postrzegane jako skomplikowana, budząca respekt i niełatwa do nauczania się forma aktywności.

Ocena stopnia trudności oraz nastawienie do podejmowanych zadań mają kluczowe znaczenie dla przebiegu i rezultatów uczenia się¹. Percepcja trudności nowych zadań, a także efektywność przyswajania wiadomości i umiejętności w znacznym stopniu uwarunkowane są indywidualnymi cechami i możliwościami osoby uczącej się. Do właściwości odpowiedzialnych za ten proces należą: inteligencja, zdolności kierunkowe, zainteresowania, motywacja, aspiracje i samoocena². Wszystkie wymienione elementy są ważne i optymalny dla wyników uczenia się jest odpowiedni poziom każdego z nich. Jednak istnieje pogląd, że kluczowe dla efektywności wielu działań podejmowanych przez człowieka są motywacja i samoocena, bowiem od nich zależy stawianie sobie celów, przekonanie o możliwości ich realizacji i wytrwałość w dążeniu do nich³. W niniejszym opracowaniu uwzględnione zostały czynniki związane z systemem samooceny, rozumianej jako poczucie własnej wartości oraz motywacji, a dokładniej – jej określonego rodzaju – motywacji osiągnięć, bowiem są one ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie uwarunkowane.

Samoocena jako mechanizm regulacyjny ludzkich zachowań

Globalna samoocena to przekonanie co do własnej wartości, które może być wysokie lub niskie i korzystnie albo negatywnie wpływać na ocenę różnych sytuacji życiowych oraz stawianie i realizację celów^{4,5}.

Obraz samego siebie jest jedną z największych „sił” osobowości, regulujących postępowanie człowieka. Osoby o wysokiej samoocenie postrzegają siebie jako bardziej uzdolnione, inteligentne, popularne, atrakcyjne, mimo tego, że obiektywnie nie różnią się pod tym względem od innych. Taka ocena własnego JA powoduje większe zainteresowanie odnoszeniem sukcesów, a także sukcesy te uważają za bardziej realne. Jeśli sukcesy

* *Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Zespół Pedagogiki Ogólnej, Katedra Humanistyki Edukacyjnej.*

** *Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Zespół Sportów Wodnych, Katedra Pływania.*

¹ G. Dryden, J. Vos, *Rewolucja w uczeniu się*, Zysk i Sp, Warszawa 2003.

² Z. Włodarski (red), *Psychologia uczenia się*, PWN, Warszawa 1998.

³ N. Branden, *6 filarów poczucia własnej wartości*, RAVI, Łódź 2009.

⁴ L. Niebrzydowski, *Psychologia ludzkich potrzeb, aspiracji i możliwości*, Krajowa Rada Self – Esteem, Łódź 1999.

⁵ L. Niebrzydowski, *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania zachowań osób o wysokim i niskim poziomie self-esteem*, [w:] M. Ledzińska, G. Rudkowska, L. Wrona (red.), *Osoba - edukacja - dialog*, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków 2002, s. 138-160.

faktycznie się zdarzają, to przypisują je swoim zdolnościom, co w konsekwencji powoduje włączanie kolejnych pozytywnych informacji do obrazu siebie samego i motywację do osiągania następnych gratyfikacji emocjonalnych⁶. Osoby o niskiej samoocenie mają niepewny obraz JA. Podchodzą do zadań tak, aby uniknąć niepowodzeń, które uważają za bardzo prawdopodobne. Gdy faktycznie spotykają je niepowodzenia, uważają, że porażki spowodowane są ich osobistym brakiem zdolności niż zewnętrznymi okolicznościami. Niepewność obrazu siebie i tendencja do ochrony JA powodują, że raczej nie wierzą w możliwość osiągania sukcesów, pomimo tego, że bardzo ich pragną⁷.

Istotne różnice między osobami o wysokiej i niskiej samoocenie występują również w zakresie poziomu wytrwałości i aktywności. Wysoka samoocena ma wpływ na podejmowanie większej liczby rozmaitych działań i bardziej wytrwałe dążenie do celu. Jest to ściśle związane z przekonaniem o własnej skuteczności i wewnętrznym umiejscowieniu kontroli. Osoby o wysokiej samoocenie stawiają sobie cele związane z osiągnięciami i są skłonne do podejmowania ryzyka, tymczasem niska samoocena przede wszystkim orientuje zachowanie człowieka na unikanie niepowodzeń i preferowanie sytuacji bezpiecznych⁸.

Motywacja osiągnięć i jej znaczenie dla stawiania oraz realizacji celów

Motywację pojmuje się jako zespół mechanizmów powodujących uruchomienie, ukierunkowanie, podtrzymanie i zakończenie zachowania, przy czym mechanizmy te są odmiennie opisywane w różnych koncepcjach psychologicznych^{9,10}.

Motywacja osiągnięć zajmuje szczególne miejsce w psychologii motywacji. Odnosi się bowiem do działania, w którym możliwe jest stawianie sobie coraz wyższych standardów bez żadnej zewnętrznej nagrody¹¹. Ta swoista „bezinteresowność” powoduje, że osoby z wysoką motywacją osiągnięć potrafią podejmować ryzyko w działaniu, osiągają cele przez nowe i pomysłowe czynności instrumentalne, biorą na siebie odpowiedzialność za podejmowane decyzje, chcą znać ich wyniki, planują i organizują czas tak, by dobrze go wykorzystać, mają poczucie sprawstwa w zadaniach, których się podejmują¹².

Pragnienie dokonania czegoś, realizacji stawianych celów i wykonania dobrze podjętych zadań charakteryzuje znaczną część populacji. Wielu badaczy motywacji widzi w potrzebie osiągnięć ważną cechę osobowościową i traktują ją jako tendencję do osiągania i przekraczania standardów doskonałości, związaną z odczuwaniem pozytywnych emocji w sytuacjach zadaniowych, spostrzeganych jako wyzwanie^{13,14}.

⁶ R. R. Baumeister, J. D. Campbell, J. I. Kreuger, K. D. Vohs, *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?* "Psychological Science in the Public Interest", Vol. 4, No. 1/2003, s. 1-44.

⁷ B. Blaine, J. Cocker, *Self-esteem and self-serving biases In reactions to positive and negative events. An integrating review*, [w:] R. F. Baumeister (red.), *Self-esteem. The puzzle of low self-regard*, New York 1993, s. 55-85.

⁸ S. A. Heimpel, A. J. Elliot, J. V. Wood, *Basic personality dispositions self-esteem, and personal goals: An approach-avoidance analysis*. *Journal of Personality*, No. 74/2006, s. 1293 -1319.

⁹ D. Doliński, W. Łukaszewski, *Typy motywacji*, [w:] J. Strelau, *Psychologia, Podręcznik akademicki*, GWP Gdańsk, t. 2/2001, s. 461-465.

¹⁰ W. Łukaszewski, *Motywacja w najważniejszych systemach teoretycznych*, [w:] J. Strelau, *Psychologia, Podręcznik akademicki*, GWP Gdańsk, t. 2/2001

¹¹ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia aktywności sportowej*, AWF, Poznań 2007.

¹² Z. Zaleski, *Psychologia zachowań celowych*, PWN, Warszawa 1991.

¹³ J. Reykowski, *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi*, KiW, Warszawa 1980.

Wskaźnikiem motywacji osiągnięć są takie przekonania jednostki, które mogą zwiększać jej możliwości czy oczekiwania sukcesu: poczucie osobistej skuteczności, indywidualistyczna atrybucja przyczyn sukcesu (przypisywanie sukcesu własnym zdolnościom i wysiłkowi), zaufanie do ludzi, niski autorytaryzm i konserwatyzm (czyli odrzucenie tradycyjnych, konwencjonalnych sposobów myślenia i działania), brak ograniczeń w realizacji celu, poczucie wolności działania, a także zdolność do wysiłku¹⁵.

Niezwykle interesująca wydaje się empiryczna weryfikacja przedstawionej powyżej problematyki i stwierdzenie, czy samoocena i motywacja osiągnięć studentów rzutują na ich ocenę stopnia trudności prowadzonych przez nas zajęć z żeglarstwa jachtowego.

Cel

Celem podjętych badań była próba określenia związku pomiędzy globalną samooceną oraz motywacją osiągnięć studentów a ich percepcją stopnia trudności zajęć z żeglarstwa jachtowego. Realizacja powyższego celu wymagała sformułowania następujących pytań badawczych:

1. Jaki jest poziom samooceny oraz motywacji osiągnięć badanych studentów?
2. Jakie jest nastawienie studentów do zajęć z żeglarstwa jachtowego oraz jak oceniają stopień ich trudności?
3. Czy płeć jest zmienną różnicującą badane właściwości?
4. Czy istnieje związek pomiędzy poziomem samooceny i motywacji osiągnięć a percepcją stopnia trudności teorii oraz umiejętności żeglarskich?

Na podstawie analizowanej literatury^{16,17,18,19} wysunięto hipotezę, że osoby o wyższym poziomie samooceny i motywacji osiągnięć uznają wiedzę i umiejętności żeglarskie za łatwiejsze i szybciej się ich uczą, natomiast dla studentów prezentujących niższy poziom badanych właściwości zajęcia te stanowią większą trudność.

Materiał i metody badań

Badania przeprowadzono w 2015 roku w Olejnicy w Ośrodku Sportowo-Dydaktycznym, podczas zajęć z żeglarstwa jachtowego prowadzonych w ramach obozów letnich dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wzięło w nich udział 170 osób: 86 kobiet i 84 mężczyzn.

W badaniach wykorzystano trzy narzędzia: polską adaptację Skali Samooceny SES M. Rosenberga²⁰, Skalę MOTO M. Widerszal-Bazyl²¹ oraz kwestionariusz ankiety A. Romanowskiej-Tołłoczko.

¹⁴ W. Łukaszewski, D. Doliński, *Mechanizmy leżące u podstaw motywacji*, [w:] J. Strelau, *Psychologia, Podręcznik akademicki*, GWP Gdańsk, t. 2/2001.

¹⁵ K. Skarżyńska, K. Chmielewski, *Motywacja osiągnięciowa i uwarunkowania sukcesu w Polsce*, *Studia Psychologiczne*, t. XXXVI, nr 2/1998, s. 95-116.

¹⁶ J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu*, Seria: Podręczniki nr 44, AWF, Poznań 1995.

¹⁷ I. Heszen, *Zagadnienie motywu osiągnięć we współczesnej literaturze psychologicznej*, [w:] L. Wołoszynowa (red.), *Materiały do nauczania psychologii*, S. I, t. 4, PWN, Warszawa 1971.

¹⁸ J. F. Terelak, *Człowiek w sytuacjach ekstremalnych*, MON, Warszawa 1982.

¹⁹ M. Widerszal-Bazyl, *Kształtowanie motywu osiągnięć*, Ossolineum, Wrocław 1979.

²⁰ I. Dzwonkowska, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łaguna, *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga*, *Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2008.

²¹ M. Widerszal-Bazyl, *Kwestionariusz do mierzenia motywu osiągnięć*, *Przegląd Psychologiczny*, nr XXI/1978, s. 355-368.

Skala Samooceny zbudowana jest z 10 twierdzeń, wszystkie mają charakter diagnostyczny. Wynikiem jest suma punktów, stanowiąca wskaźnik ogólnego poziomu samooceny. Zakres możliwych do uzyskania rezultatów wynosi od 10 do 40 punktów. Szczegółowa interpretacja otrzymanych danych odbywa się na podstawie norm, które pozwalają przekształcić wynik surowy na skalę stenową.

Skala MOTO składa się z 20 pytań, do których przyporządkowane są kafeterie złożone z 3 do 5 odpowiedzi. Do osoby badanej należy wybór stwierdzenia, które ją najlepiej opisuje. Zakres punktów, które można uzyskać to od 20 do 100. Interpretacja wyników odbywa się na podstawie norm stenowych opracowanych w Zakładzie Psychologii AWF Wrocław²².

Autorski kwestionariusz ankiety zawierał 10 pytań dotyczących nastawienia studentów do żeglarstwa, ich oceny stopnia trudności zajęć oraz samooceny poziomu przyswojonej wiedzy i umiejętności żeglarskich. Studenci wypełniali kwestionariusze po zakończonym bloku zajęć z żeglarstwa jachtowego.

Interpretacja wyników surowych odbyła się w odniesieniu do norm populacyjnych z wykorzystaniem skali stenowej²³. Jako wyniki niskie przyjęto rezultaty w granicach od 1 do 4 stenów, od 5 do 6 stenów to wyniki przeciętne, rezultaty w granicach od 7 do 10 stenów interpretowano jako wyniki wysokie.

Analizę statystyczną wykonano przy użyciu programu Statistica 10.0. Obliczono średnie i odchylenia standardowe. Istotność różnic między średnimi uzyskanymi w badanych grupach sprawdzano przy pomocy analizy wariancji ANOVA. Normalność rozkładu zmiennych oceniano testem Shapiro-Wilka. Przyjęto poziom istotności $\alpha = 0,05$. W celu określenia siły związku pomiędzy badanymi właściwościami obliczono współczynnik korelacji r Pearsona.

Analiza wyników badań

Samoocena i motywacja osiągnięć badanych studentów

Średnie wyniki samooceny globalnej oraz motywacji osiągnięć badanych studentów przyjmują wartości przeciętne w porównaniu do badań normalizacyjnych, przy czym mężczyźni osiągnęli rezultaty wyższe niż kobiety w zakresie motywacji osiągnięć i różnica ta jest istotna statystycznie ($p=0,005$). W zakresie samooceny średnia uzyskana przez kobiety i mężczyzn osiąga poziom 6. stena (tab. 1). Wartości odchylenia standardowego wskazują na skupienie większości wyników wokół podanych średnich.

Tabela 1.

Samoocena i motywacja osiągnięć badanych studentów

Płeć	N	Samoocena		Motywacja osiągnięć	
		x	Sd	x	Sd
Kobiety	86	30,59	4,01	64,04	6,82
Mężczyźni	84	31,92	3,72	66,97	6,75

Źródło: opracowanie własne.

²² E. Wlazło, *Normy do skali MOTO*, Materiały do użytku wewnętrznego, dostępne w Pracowni Badań Psychospołecznych Aspektów Zdrowia i Kultury Fizycznej, AWF, Wrocław 1998.

²³ J. Brzeziński, *Elementy metodologii badań psychologicznych*, PWN, Warszawa 1996.

Posługując się skalą stenową określono liczbę oraz odsetek osób wykazujących niski, przeciętny i wysoki poziom badanych właściwości. Uzyskane rezultaty przedstawiono w tabeli 2. Analiza rozkładu procentowego wyników w zakresie samooceny wykazała, że wśród mężczyzn najliczniejszą grupę stanowiły osoby prezentujące poziom przeciętny, natomiast grupy osób o samoocenie wysokiej i niskiej posiadały zbliżoną liczebność. Wśród kobiet najliczniej reprezentowany był poziom niski, następnie wysoki i przeciętny. W zakresie motywacji osiągnięć najwięcej było osób, zarówno kobiet jak i mężczyzn, o wysokim poziomie badanej cechy, a najmniej liczne były grupy studentów posiadających niską motywację osiągnięć.

Tabela 2.

Rozkład procentowy badanych osób ze względu na poziom samooceny i motywacji osiągnięć

Płeć	Poziom samooceny (%)			Poziom motywacji osiągnięć (%)		
	niski	przeciętny	wysoki	niski	przeciętny	wysoki
Kobiety	36,04	30,23	33,72	17,44	40,69	41,86
Mężczyźni	25,00	47,61	27,38	19,04	34,52	46,42

Źródło: opracowanie własne.

Następnie próbowano ustalić, czy w badanej grupie studentów występuje związek pomiędzy samooceną a motywacją osiągnięć.

W tym celu obliczono współczynnik korelacji r-Pearsona między wynikami pomiaru skalą SES i skalą MOTO. Otrzymane wyniki wskazują na występowanie istotnej statystycznie dodatniej korelacji pomiędzy rezultatami mężczyzn, natomiast w grupie kobiet nie stwierdzono zależności wyników samooceny z wynikami motywacji osiągnięć (tab. 3).

Tabela 3.

Współczynniki korelacji r-Pearsona pomiędzy średnimi wynikami samooceny i motywacji osiągnięć

Płeć	N	Współczynnik korelacji
Kobiety	86	0,1079
Mężczyźni	84	0,3516*
Razem	170	0,0890

* współczynnik istotny statystycznie na poziomie $\alpha = 0,05$.

Źródło: opracowanie własne.

Dalsza szczegółowa analiza wyników samooceny i motywacji osiągnięć wykazała, iż zarówno w grupie mężczyzn, jak i kobiet, osoby osiągające wyższe wyniki w zakresie motywacji posiadają również wyższą samoocenę. Prawidłowość tę stwierdzono dwukrotnie dokonując zestawienia otrzymanych rezultatów w konfiguracjach przedstawionych w tabeli 4.

Tabela 4.

Zestawienie wyników uzyskanych w zakresie samooceny z wynikami motywacji osiągnięć badanych osób

Płeć	Poziom motywacji	Samoocena		Poziom samooceny	Motywacja osiągnięć	
		x	Sd		x	Sd
Kobiety n = 86	Niski	29,66	5,13	Niski	63,25	6,11
	Przeciętny	30,40	4,10	Przeciętny	64,38	6,54
	Wysoki	31,16	3,40	Wysoki	64,58	7,87
Mężczyźni n = 84	Niski	29,75	3,78	Niski	65,71	6,56
	Przeciętny	31,82	4,11	Przeciętny	66,85	6,78
	Wysoki	32,89	3,02	Wysoki	68,34	6,92

Źródło: opracowanie własne.

Nastawienie studentów do żeglarstwa oraz ich ocena stopnia trudności zajęć

Żeglarstwo dostarcza wielu przeżyć, które są niejako wpisane w specyfikę tej dyscypliny. Bezpośredni kontakt z naturą, jej pięknem ale też grozą, wywołuje różne, często skrajne emocje, które w znacznym stopniu są odpowiedzialne za nastawienie do tej formy aktywności. W zależności od ich rodzaju oraz siły, nastawienie może być pozytywne lub negatywne, co istotnie rzutuje na efektywność uczenia się²⁴.

W badanej grupie osób zarówno kobiety, jak i mężczyźni głównie odczuwali przyjemność (48%) i zainteresowanie (42%), 3% badanych stwierdziło, iż żeglowanie jest dla nich nudne, a dla 7% ekscytujące.

Nastawienie sprzężone jest również z zainteresowaniami i motywacją²⁵, dlatego kolejnym krokiem badawczym było ustalenie, w jakim stopniu zajęcia na obozie zachęciły studentów do żeglarstwa. Większość kobiet i mężczyzn (87%) chciałoby osiągnąć umiejętności żeglarskie, choć ich motywacja była nieco odmienna. Dominujący jest motyw pragmatyczny - kieruje się nim 83% badanych, a tylko dla 4% ważna jest przyjemność, jaką czerpią z pływania jachtem. Pozostałe osoby (3%) stwierdziły, że żeglarstwo im się nie podoba lub też do niczego nie przyda (10%).

Dalsze kwestie dotyczyły przekazanej na zajęciach wiedzy teoretycznej i demonstracji umiejętności praktycznych. Studenci otrzymali zadanie dokonania subiektywnej oceny jej ilości oraz stopnia trudności. Niemal wszyscy uznali, że wiadomości było bardzo dużo (88%) i dużo (10%), tylko nieliczni (2%) stwierdzili, że było ich mało.

W procesie uczenia się, zakres nowych treści stanowi istotny czynnik determinujący ich zapamiętanie, jednak dla efektywności nabywania wiedzy i umiejętności ważniejszy od ilości materiału jest subiektywny odbiór jego stopnia trudności.

Wiedza teoretyczna dla 14% kobiet była łatwa do przyswojenia, dla 2/3 średnio trudna i dla 1/5 trudna. Rozkład ocen dokonanych przez mężczyzn kształtował się podobnie, najbardziej liczna była grupa osób, które stopień trudności teorii żeglowania uznały za

²⁴ E. Dubowik, *Procesy regulacyjne. Emocje*, [w:] E. Dubowik, R. Kościelak., H. Kulas, A. Tomczak-Witych, *Wybrane zagadnienia z psychologii*, AWFIS, Gdańsk 2002, s. 49-96.

²⁵ G. Dryden, J. Vos, *Rewolucja w...*, op. cit., s. 143.

przeciętny. Umiejętności praktyczne okazały się znacznie trudniejsze do opanowania dla kobiet niż dla mężczyzn, co znalazło potwierdzenie w ich ocenie (tab. 5).

Tabela 5.

Rozkład procentowy badanych osób ze względu na ocenę stopnia trudności teorii i praktyki żeglowania

Płeć	Stopień trudności teorii żeglowania (%)			Stopień trudności umiejętności żeglarskich (%)		
	niski	przeciętny	wysoki	niski	przeciętny	wysoki
Kobiety	14	64	22	10	42	48
Mężczyźni	23	52	25	15	50	35

Źródło: opracowanie własne.

Poziom samooceny i motywacji osiągnięć studentów a ich percepcja stopnia trudności wiedzy i umiejętności żeglarskich

Analiza średnich wyników samooceny i motywacji osiągnięć uzyskanych przez studentów, oceniających poziom trudności zajęć jako niski, przeciętny i wysoki, wykazała, że mężczyźni uzyskujący wyższe wyniki w zakresie badanych właściwości, uznali teorię żeglowania za łatwiejszą niż studenci o niższym poziomie samooceny i motywacji osiągnięć. Wśród kobiet takiej prawidłowości nie stwierdzono (tab. 6).

Tabela 6.

Percepcja stopnia trudności zajęć teoretycznych (wiedzy żeglarskiej) a średnia wyników samooceny i motywacji osiągnięć

Płeć	%	Stopień trudności	Samoocena		Motywacja osiągnięć	
			x	Sd	x	Sd
Kobiety n = 86	14	Niski	29,83	5,11	63,92	7,29
	64	Przeciętny	30,78	3,98	64,65	6,75
	22	Wysoki	30,53	3,52	62,37	6,83
Mężczyźni n = 84	23	Niski	33,58	4,03	68,37	6,36
	52	Przeciętny	31,41	3,60	66,39	6,07
	25	Wysoki	31,52	3,41	66,95	7,07

Źródło: opracowanie własne.

Po dokonaniu zestawienia średnich wyników samooceny i motywacji osiągnięć z odczuwanym przez studentów stopniem trudności umiejętności żeglarskich, okazało się, że zajęcia praktyczne były najłatwiejsze dla mężczyzn z najwyższą samooceną i niższą motywacją osiągnięć. Natomiast wśród kobiet, grupą dla której zajęcia z żeglarstwa stanowiły najmniejszą trudność były studentki uzyskujące najniższe średnie wyniki zarówno w zakresie samooceny jak i motywacji osiągnięć (tab. 6).

Tabela 7.

**Percepcja stopnia trudności zajęć praktycznych (umiejętności żeglarskich) a średnia
wyników samooceny i motywacji osiągnięć**

Płeć	%	Stopień trudności	Samoocena		Motywacja osiągnięć	
			x	Sd	x	Sd
Kobiety n = 86	10	Niski	29,78	2,11	63,22	6,59
	42	Przeciętny	30,92	3,92	64,42	6,00
	48	Wysoki	30,49	4,44	63,90	7,65
Mężczyźni n = 84	15	Niski	33,00	5,18	66,85	3,54
	50	Przeciętny	31,48	3,78	66,21	5,91
	35	Wysoki	32,10	2,79	68,14	7,65

Źródło: opracowanie własne.

Dyskusja

Otrzymane wyniki tylko częściowo są zgodne z rezultatami uzyskanymi przez innych badaczy^{26,27,28}, którzy określali związek pomiędzy samooceną i motywacją osiągnięć a funkcjonowaniem ludzi w różnych obszarach życia.

Prowadzone w tym zakresie badania pokazują, iż motywacja osiągnięć wiąże się z tym, w jaki sposób człowiek widzi siebie samego²⁹. Im wyższą samoocenę posiada tym bardziej jest ambitny, zarówno w sensie zawodowym, jak też w kategoriach tego, czego ma nadzieję w życiu doznać pod względem emocjonalnym, intelektualnym, twórczym i duchowym. Im niższa samoocena, tym niższe aspiracje i mniejsze osiągnięcia. W obydwu przypadkach występuje tendencja do wzmacniania i utrwalania własnych postaw³⁰.

Atkinson i jego współpracownicy ustalili, iż działanie ukierunkowane na osiągnięcia jest wypadkową dwóch przeciwstawnych motywów: do osiągania sukcesów i do unikania niepowodzenia. W zależności od tego, który z motywów jest silniejszy, motywacja osiągnięć będzie dodatnia lub ujemna i człowiek podejmuje bądź unika działań zmierzających do osiągnięć. Określili też związki dotyczące motywacji osiągnięć z aspiracjami, wytrwałością, zachowaniem w sytuacji sukcesu i niepowodzenia oraz wynikami w nauce. Osoby, u których motywacja dążenia do sukcesu jest silniejsza niż do unikania niepowodzenia preferują zadania o średnim stopniu trudności, wykazują większą wytrwałość i skuteczność działania, podnoszą swój poziom aspiracji po osiągnięciu sukcesu, osiągają lepsze wyniki w nauce i wykazują większe zainteresowanie uczeniem się^{31,32}.

Uzyskane wyniki potwierdzają sygnalizowane prawidłowości lecz tylko w odniesieniu do mężczyzn, w sytuacji oceniania przez nich stopnia trudności zajęć teoretycznych. Studenci

²⁶ D. Doliński, *Orientacja defensywna*, Wyd. Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1993.

²⁷ K. Jankowski, *Od psychiatrii biologicznej do humanistycznej*, Agencja Wydawnicza J. Santorski, Warszawa 1994.

²⁸ R. Vasta, M. M. Haith, S. A. Miller, *Psychologia dziecka*, WSiP, Warszawa 1995.

²⁹ E. R. Hilgard, *Wprowadzenie do psychologii*, PWN, Warszawa 1967.

³⁰ L. E. Sandilands, J. Bruckner, M. A. Glynn, *If at first don't succeed, try again: Effects of Persistence-performance contingencies, eg involvement, and self-esteem on task-performance*, Journal of Applied Psychology, No. 73/1988, s. 208-216.

³¹ K. B. Madsen, *Współczesna teorie motywacji*, PWN, Warszawa 1980.

³² R. Vasta, M. M. Haith, S. A. Miller, *Psychologia dziecka*, WSiP, Warszawa 1995.

uzyskujący wyższe wyniki w zakresie badanych właściwości postrzegali teorię żeglowania za łatwiejszą niż studenci o niższym poziomie samooceny i motywacji osiągnięć. Wśród kobiet takiej prawidłowości nie stwierdzono. Natomiast zajęcia praktyczne były najłatwiejsze dla mężczyzn z najwyższą samooceną i przeciętną motywacją osiągnięć. Wśród kobiet, grupą dla której zajęcia z żeglarstwa stanowiły najmniejszą trudność były studentki uzyskujące najniższe średnie wyniki zarówno w zakresie samooceny jak i motywacji osiągnięć, co jest całkowicie sprzeczne z przytaczanymi wcześniej poglądami.

W zakresie samooceny nie został potwierdzony fakt, iż mężczyźni posiadają wyższą samoocenę niż kobiety, natomiast potwierdzono związek pomiędzy poziomem samooceny a percepcją trudności nowych zadań³³. Nie spotkano się jednak z wynikami badań dotyczącymi zróżnicowania motywacji osiągnięć ze względu na płeć badanych osób.

Wnioski

Przeprowadzone badania pozwoliły na udzielenie odpowiedzi na postawione pytania badawcze i weryfikację przyjętej hipotezy.

1. Uzyskane przez studentów średnie wyniki samooceny i motywacji osiągnięć przyjmują wartości przeciętne. Mężczyźni osiągnęli istotnie statystycznie wyższe rezultaty niż kobiety w zakresie motywacji osiągnięć, natomiast w zakresie samooceny nie stwierdzono istotnych różnic pomiędzy wynikami kobiet i mężczyzn.
2. Ocena zajęć teoretycznych dokonana przez kobiety i mężczyzn była podobna. Większość osób uznała stopień trudności teorii żeglowania za przeciętny, natomiast umiejętności praktyczne okazały się znacznie trudniejsze do opanowania dla kobiet niż dla mężczyzn.
3. W rezultatach uzyskanych przez mężczyzn stwierdzono dodatnią korelację pomiędzy samooceną a motywacją osiągnięć oraz pomiędzy badanymi właściwościami a percepcją stopnia trudności zajęć teoretycznych. W wynikach kobiet takich prawidłowości nie stwierdzono.

Analiza wyników badań tylko częściowo potwierdziła wysuniętą przez nas hipotezę, że osoby o wyższym poziomie samooceny i motywacji osiągnięć uznają wiedzę i umiejętności żeglarskie za łatwiejsze i szybciej się ich uczą, natomiast dla studentów prezentujących niższy poziom badanych właściwości zajęcia te stanowią większą trudność. Hipoteza ta w odniesieniu do badanej grupy oraz specyfiki podejmowanych działań nie okazała się w pełni prawdziwa. Istotną zmienną różnicującą była płeć, bowiem słuszność hipotezy stwierdzono wyłącznie w odniesieniu do wyników mężczyzn, natomiast wyniki uzyskane przez kobiety pokazały, że nasze założenia w stosunku do nich były błędne.

Bibliografia:

- Baumeister R. F., Campbell J. D., Kreuger J. I., Vohs K. D., *Does high self-esteem cause Better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?* Psychological Science in the Public Interest, Vol. 1, No. 4/2003, s. 1-44.
- Blaine B., Cocker J., *Self-esteem and self-serving biases In reactions to positive and negative events. An integrating review*, [w:] Baumeister R. F. (red.), *Self-esteem. The puzzle of low self-regard*, New York 1993, s. 55-85.

³³A. Romanowska-Tołłoczko, P. Piwowarczyk, *The assessment of difficulty of yacht sailing classes and students' global self-esteem*, Physical Education of Students, No. 3/2015, s. 79-82.

- Branden N., *6 filarów poczucia własnej wartości*, RAVI, Łódź 2009.
- Brzeziński J., *Elementy metodologii badań psychologicznych*, PWN, Warszawa 1996.
- Doliński D., *Orientacja defensywna*, Wyd. Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1993.
- Doliński D., Łukaszewski W., *Typy motywacji*, [w:] J. Strelau, *Psychologia, Podręcznik akademicki*, GWP, Gdańsk, t. 2/2001, s. 461-465.
- Dryden G., Vos J., *Rewolucja w uczeniu się*, Zysk i Sp, Warszawa 2003.
- Dubowik E., *Procesy regulacyjne. Emocje*, [w:] Dubowik E., Kościelak R., Kulas H., Tomczak-Witych A., *Wybrane zagadnienia z psychologii*, AWFIS, Gdańsk 2002, s. 49-96.
- Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek K., Łaguna M., *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga*. Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2008.
- Gracz J., Sankowski T., *Psychologia sportu*, Seria: Podręczniki nr 44, AWF, Poznań 1995.
- Gracz J., Sankowski T., *Psychologia aktywności sportowej*, AWF, Poznań 2007.
- Heimpel S. A., Elliot A. J., Wood J. V., *Basic personality dispositions self-esteem, and personal goals: An approach-avoidance analysis*, *Journal of Personality*, No. 74/2006, s. 1293-1319.
- Heszen I., *Zagadnienie motywu osiągnięć we współczesnej literaturze psychologicznej*, [w:] Wołoszynowa L. (red.), *Materiały do nauczania psychologii*, S. I, t. 4, PWN, Warszawa 1971.
- Hilgard E. R., *Wprowadzenie do psychologii*, PWN, Warszawa 1967.
- Horsley Ch., *Pewność siebie a osiągnięcia sportowe*, [w:] Morris T., Summers J., *Psychologia sportu. Strategie i techniki*, COS, Warszawa 1998.
- Jankowski K., *Od psychiatrii biologicznej do humanistycznej*, Agencja Wydawnicza Santorski J., Warszawa 1994.
- Łukaszewski W., *Motywacja w najważniejszych systemach teoretycznych*, [w:] Strelau J., *Psychologia, Podręcznik akademicki*, GWP, Gdańsk t. 2/2001.
- Łukaszewski W. Doliński D., *Mechanizmy leżące u podstaw motywacji*, [w:] Strelau J., *Psychologia, Podręcznik akademicki*, GWP, Gdańsk t. 2/2001.
- Madsen K. B., *Współczesna teorie motywacji*, PWN, Warszawa 1980.
- Niebrzydowski L., *Psychologia ludzkich potrzeb, aspiracji i możliwości*, Krajowa Rada Self – Esteem, Łódź 1999.
- Niebrzydowski L., *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania zachowań osób o wysokim i niskim poziomie self-esteem*, [w:] Ledzińska M., Rudkowska G., Wrona L. (red.), *Osoba - edukacja - dialog*, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków 2002, s. 138-160.
- Reykowski J. *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi*, KiW, Warszawa 1980.
- Romanowska-Tołłoczko A., Piwowarczyk P., *The assessment of difficulty of yacht sailing classes and students' global self-esteem*, *Physical Education of Students*, No. 3/2015, s. 79-82.
- Sandelands L. E., Bruckner J., Glynn M. A., *If at first don't succeed, try again: Effects of Persistence-performance contingencies, eg involvement, and self-esteem on task-performance*, *Journal of Applied Psychology*, No. 73/1988, s. 208-216
- Skarżyńska K., Chmielewski K., *Motywacja osiągnięciowa i uwarunkowania sukcesu w Polsce*, *Studia Psychologiczne*, vol. XXXVI, t. 2/1998, s. 95-116.
- Terelak J. F., *Człowiek w sytuacjach ekstremalnych*, MON, Warszawa 1982.
- Vasta R., Haith M. M., Miller S.A., *Psychologia dziecka*, WSiP, Warszawa 1995.
- Widerszal-Bazyl M., *Kwestionariusz do mierzenia motywu osiągnięć*, *Przegląd Psychologiczny*, vol. XXI, nr 2/1978, s. 355-368.
- Widerszal-Bazyl M., *Kształtowanie motywu osiągnięć*, Ossolineum, Wrocław 1979.
- Wlazło E., *Normy do skali MOTO*. Materiały do użytku wewnętrznego, dostępne w Pracowni Badań Psychospołecznych Aspektów Zdrowia i Kultury Fizycznej AWF, Wrocław 1998.
- Włodarski Z. (red), *Psychologia uczenia się*, PWN, Warszawa 1998.
- Zaleski Z., *Psychologia zachowań celowych*, PWN, Warszawa 1991.

Streszczenie

Motywacja i samoocena człowieka to kluczowe właściwości, od których zależy stawianie sobie celów, przekonanie o możliwości ich realizacji i wytrwałość w dążeniu do nich. Celem podjętych badań była próba określenia związku pomiędzy globalną samooceną oraz motywacją osiągnięć studentów a ich percepcją stopnia trudności zajęć z żeglarstwa jachtowego. Badania przeprowadzono w roku 2015 podczas zajęć prowadzonych w ramach obozów letnich dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wzięło w nich udział 170 osób: 86 kobiet i 84 mężczyzn, którzy uczestniczyli w 10-ciogodzinnym bloku dydaktycznym z zakresu teorii i praktyki żeglowania. W badaniach wykorzystano trzy narzędzia: polską adaptację Skali Samooceny SES M. Rosenberga, Skalę MOTO oraz kwestionariusz ankiety skonstruowany przez autorów opracowania. Średnie wyniki uzyskane przez studentów w zakresie samooceny i motywacji osiągnięć przyjmują wartości przeciętne w odniesieniu do badań normalizacyjnych, przy czym mężczyźni osiągnęli wyższe rezultaty niż kobiety. Większość osób uznała stopień trudności teorii żeglowania za przeciętny. Umiejętności praktyczne okazały się znacznie trudniejsze do opanowania dla kobiet niż dla mężczyzn. W grupie mężczyzn stwierdzono pozytywną korelację pomiędzy samooceną a motywacją osiągnięć oraz pomiędzy badanymi właściwościami a percepcją stopnia trudności zajęć teoretycznych. Wśród kobiet takich prawidłowości nie stwierdzono.

Słowa kluczowe: motywacja osiągnięć, samoocena, studenci, żeglarstwo jachtowe, zajęcia dydaktyczne.

SELF-ASSESSMENT AND ACHIEVEMENT MOTIVATION OF STUDENTS AND PERCEPTION OF THE DEGREE OF DIFFICULTY OF YACHT SAILING CLASSES

Summary

Motivation and self-esteem of individuals are the key properties that determine the setting one's aims, belief in the possibility of their implementation and perseverance in the pursuit of them. The aim of the study was to determine the relationship between global self-esteem and motivation of students' achievements, and their perception of the degree of difficulty of the course of the yacht sailing. The study was conducted in 2015 during the activities within summer camps for students hosted by the Academy of Physical Education in Wrocław. It was attended by 170 people, 86 women and 84 men who took part in a ten-hour block of educational classes encompassing theory and practice of sailing. The study used three tools: Polish adaptation of the Self-Assessment Scale SES by M. Rosenberg, MOTO Scale and a questionnaire developed by the authors of the study. The average results obtained by students in the field of self-esteem and achievement motivation had the average values for the testing standards, the males achieved higher results than women. Most people estimated the difficulty of sailing theory as the average. Practical skills were much more difficult to control for women than for men. In men, we found a positive correlation between self-esteem and motivation and achievements between the two properties and the perception of the degree of difficulty of theoretical classes. Among women, there was no such regularities.

Key words: achievement motivation, self-esteem, students, yacht sailing, educational classes.

STRUKTURA OSOBOWOŚCI STUDENTÓW A ICH PREFERENCJE I ZACHOWANIA TURYSTYCZNE

*dr Marian Rzepko**, *dr Patrycja Żegleń**, *dr hab. Sławomir Drozd**, *prof. UR*

Wprowadzenie

Termin „osobowość” jest używany w różnych znaczeniach, zarówno w języku potocznym, jak i naukach humanistycznych, m.in. filozofii, psychologii, historii i socjologii. Osobowość jest zdeterminowana przez wiele, wchodzących ze sobą w interakcję czynników: genetycznych, kulturowych, społeczno-klasowych i rodzinnych¹. Najbardziej fascynującą właściwością osobowości jest to, że wymyka się ona poznaniu psychologicznemu i w jakimś sensie i stopniu pozostaje tajemnicza². Psychoanalityczna teoria Freuda traktowana jest jako pierwszy model teorii osobowości³. Psychoanaliza jest to przykład teorii psychodynamicznej dlatego, że podkreśla w ludzkim zachowaniu wagę wzajemnego oddziaływania na siebie różnych sił⁴. Zadaniem terapii jest, między innymi doprowadzenie osoby do kontaktu z jej nieświadomością zbiorową⁵. Model osobowości zwany „Wielką Piątką” (big five) stworzony przez Roberta R. McCrae i Paula T. Pote, Jr. w Centrum Badań Gerontologicznych w Baltimore w Stanach Zjednoczonych jest wykorzystywany do licznych badań empirycznych, traktowany jako jeden z najważniejszych podejść teoretycznych umożliwiających wyjaśnienie istniejących różnic indywidualnych. Cechy osobowości opisują style emocjonalne, interpersonalne, doświadczeniowe, motywacyjne oraz postawy⁶. Spośród obu rodzajów cech, Cattella wyodrębnił trzy podstawowe kategorie: cechy zdolnościowe, temperamentalne i cechy dynamiczne. Przedstawiają one motywacyjny aspekt zachowań oraz rodzaje celów istotnych dla jednostki. Te trzy kategorie należą do najbardziej stałych elementów osobowości. O istotności aspektu poznawczego charakteryzującego uprawianie turystyki i psychologiczne zagłębianie się w ludzką psychikę mówi nam aktywne poznawanie świata, które następuje nie tylko wtedy, gdy przedmiotem jego poznawania są elementy świata zewnętrznego⁷. Istnieje wiele teorii starających się wytłumaczyć zachowania człowieka zakładając, że istnieją dwa różniące się od siebie wizerunki własnej osoby: „ja realne” i „ja idealne” (do którego się dąży)⁸.

* Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Wychowania Fizycznego.

¹ L. Pervin, O. John, *Osobowość, teoria i badania*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002, s. 14.

² P. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wyd. Naukowe Scholar, Warszawa 2009, s. 27.

³ B. Dobroczyński, *Pomiędzy przymusem a przypadkiem. Freuda teoria osobowości*, [w:] *Klasyczne i współczesne koncepcje osobowości*, (red.) A. Gałdowa, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2004, s. 37-54.

⁴ L. Pervin, O. John, *Osobowość...* op. cit.

⁵ K. Drat-Ruszczak, *Teorie osobowości – podejście psychodynamiczne i humanistyczne*, [w:] *Psychologia* (red.) J. Sterlau, GWP, Gdańsk, Vol. 2/2002, s. 601-618.

⁶ R. McCrae, P. Costa Jr., *Osobowość Dorosłego Człowieka*, Wyd. WAM, Kraków 2005.

⁷ A. Bezmiennow, *Turystyka jako aspekt tworzenia przestrzeni poznawczej człowieka*, [w:] *Turystyka w humanistycznej perspektywie*, (red.) M. Kazimierzczak, AWF, Poznań 2004, s. 65-72.

⁸ W. Alejski, *Determinanty i zróżnicowanie społeczne aktywności turystycznej*, AWF, Kraków 2009, s. 152-168.

Turystyka jako zjawisko psychologiczne stała się przedmiotem badań stosunkowo późno, bo w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku⁹. Badanie zachowań człowieka związanych z aktywnością turystyczną wzbogaciłoby i rozszerzyło wiedzę psychologiczną. Z drugiej strony byłoby źródłem dalszego rozwoju teorii turystyki, stanowiłoby również podstawę działań praktycznych¹⁰. W odniesieniu do tematu pracy należy podkreślić, że środowisko akademickie powszechnie zalicza się do grup aktywnych turystycznie¹¹. Aktywność turystyczna stała się istotnym elementem zagospodarowania czasu wolnego współczesnego społeczeństwa, wpływając na poziom, jakość i styl jego życia¹². Pojawianie się i zaspokajanie potrzeb jawi się jako siła napędowa wszelkiej aktywności życiowej człowieka oraz jako moc sprawcza jego rozwoju. Owe potrzeby wyznaczają kierunek i jakość działania we wszystkich dziedzinach życia społecznego i gospodarczego. Motywacja jest jednym z fundamentalnych czynników, który pobudza aktywność konsumentów w celu poszukiwania i dążenia do nabycia określonych produktów zaspokajających ich potrzeby.

Motywację turystyczną należy traktować jako dynamiczny proces, w efekcie którego dochodzi do wypełnienia luki pomiędzy odczuwalnymi potrzebami turystycznymi a decyzją o podjęciu działania mającego na celu uczestnictwo w turystyce¹³. Większość autorów opiera swoje klasyfikacje na ścisłym powiązaniu motywów z potrzebami turystycznymi. Przykładowo, R. Winiarski wyróżnił w swych badaniach siedem podstawowych dyspozycji motywacyjnych wywołanych przez potrzeby związane ze stanem niedoboru bądź nadmiaru, a także efekty ich zaspokojenia¹⁴. Wyróżniono cztery typy turystów: współcześni materialiści, współcześni idealiści, tradycyjni idealiści, tradycyjni materialiści¹⁵. Próbę identyfikacji wrażeń doznawanych przez osoby zwiedzające atrakcje turystyczne w Polsce podjął M. Nowacki. Na podstawie przeprowadzonych badań wyodrębniono 12 grup wrażeń: edukacyjne, estetyczne, romantyczne i emocjonalne, retrospektywne, relaksacyjne, interakcji społecznych, zabawy, aktywnej rekreacji, introspekcji i kontemplacji, ucieczki, zakupy i zbieranie pamiątek, penetracja terenu¹⁶. Każda podróż jest źródłem przeżyć, a każde z nich, byle autentyczne, jest tak samo cenne¹⁷.

⁹ R. Winiarski, J. Zdebski, *Psychologia turystyki*, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 56.

¹⁰ J. Zdebski, *Psychologia turystyki*, [w:] *Turystyka w naukach humanistycznych*, (red.) R. Winiarski. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 76-86.

¹¹ M. Pyzik, J. Rodziewicz-Gruhn, K. Pilis, C. Michalski, *Preferencje turystyczne studentów Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*, Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu, Poznań, nr 3/2007, s. 1.

¹² A. P. Lubowiecki-Vikuk, Z. Podgórski, *Zachowania i preferencje turystyczne młodzieży akademickiej*, Wyd. Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2013, s. 1.

¹³ W. Alejski, *Determinanty i zróżnicowanie...*, op. cit., s. 167.

¹⁴ R. Winiarski, J. Zdebski, *Psychologia...*, op. cit. s. 120-168.

¹⁵ T. Choibamroong, *Knowledge of Tourist's Behavior: A Key Success Factor for Managers in Tourism Business*. "Bangkok University Journal", Vol. 5, No. 2/2003, s. 1-8.

¹⁶ Z. Kruczek, *Metody badań atrakcji turystycznych*. [w:] *Turystyka w badaniach naukowych*, (red.) R. Winiarski, W. Alejski, AWF Kraków, WSliZ Rzeszów, Kraków-Rzeszów 2005, s. 35-46.

¹⁷ A. Żok-Soroczyńska, *Podróżnicze olśnienia, urzeczenia, oszołomienia. Świadectwa przeżyć z wojaży w epokach: romantycznej i ponowoczesnej*, [w:] *Współczesne podróże kulturowe*, (red.) M. Kazimierzczak, AWF, Poznań 2010, s. 39-54.

Cel badań

Celem prowadzonych w pracy rozważań i analiz jest stwierdzenie możliwych powiązań cech osobowości badanych studentów, zidentyfikowanych za pomocą skali NEO-FFI z preferowanymi przez nich formami wyjazdów turystycznych, sposobem organizacji tych wyjazdów, zachowaniami podczas podróży, a także przeżyciami wynikającymi z wyjazdu. Sprawdzone istnienie związku pomiędzy strukturą osobowości a preferowanymi formami wyjazdów turystycznych, pomiędzy wybranymi cechami osobowości a preferowanymi sposobami organizacji wyjazdów turystycznych. Określono również sposób zachowania się podczas wyjazdów turystycznych oraz związek zachowania z osobowością badanych studentów. Badano również wpływ przeżyć i odczuć po powrocie z wyjazdu turystycznego oraz ich uwarunkowania poprzez wybrane cechy osobowości.

Metody badawcze

W celu weryfikacji postawionych hipotez przeprowadzono badania z użyciem kwestionariusza NEO-FFI (big five) oraz ankiety konstrukcji autorów pracy. Kwestionariusz Wielkiej Piątki P.T. Costy i R.R. McCrea'a jest obecnie najczęściej przyjmowaną i weryfikowaną perspektywą interpretacyjną osobowości. Tworzy go 60 pozycji, po 12 w każdej ze skal. Badany ma do dyspozycji 5 kategorii odpowiedzi: „zdecydowanie nie zgadzam się”, „nie zgadzam się”, „nie mam zdania”, „zgadzam się”, „zdecydowanie zgadzam się”, punktowane od 0-4 pkt. Ankieta konstrukcji autorów składa się z 16 stwierdzeń wymagających ustosunkowania się za pomocą odwróconej skali Likerta od 1 (zdecydowanie nie zgadzam się) do 5 (zdecydowanie zgadzam się). Pracą badawczą zostali objęci studenci i studentki I i II roku studiów uzupełniających magisterskich (SUM) kierunku Turystyka i Rekreacja z Uniwersytetu Rzeszowskiego. Badania zostały przeprowadzone na Wydziale Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego w okresie: luty 2016 - wrzesień 2016. W badaniu uczestniczyło 67 kobiet i 33 mężczyzn, średni wiek badanych wynosił 22 lata. Dobór tej grupy uzasadnia przypuszczenie iż, studenci kończąc licencjat z tego kierunku, a także decydując się na kontynuację studiów o takim charakterze, prawdopodobnie wiążą z nim swoją przyszłość zawodową. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Analizie statystycznej poddano 128 ankiet. Struktura badanej grupy została przedstawiona w formie tabeli (tab. 1).

Tabela 1.

Struktura badanej grupy (w %)

Kierunek studiów	I rok studia drugiego stopnia	II rok studia drugiego stopnia
Kobiety	28	39
Mężczyźni	20	13

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Wszystkie obliczenia statystyczne przeprowadzono korzystając z pakietu statystycznego STATISTICA. Dla początkowego określenia i ukazania różnic w wymiarze osobowości pomiędzy płcią wykorzystano test *t-Studenta* oraz korelacje *r Pearsona* w przypadku badania współzależności między zmiennymi.

Wyniki

Otrzymane w wyniku procesu badawczego dane zostały przedstawione w postaci tabel statystycznych. Każda z nich zawiera- \bar{x} średnią arytmetyczną, SD - odchylenie standardowe, t - wartości testu *t-Studenta*, p - poziom istotności, (istotne na poziomie $p < 0,05$). Przedstawiają uzyskane rezultaty analizy korelacyjnej (*rPearsona*) w odniesieniu do preferowanych form wyjazdów turystycznych, którą zaprezentowano przy pomocy wyników odpowiedzi na cztery pytania ankiety konstrukcji autorów pracy i pięcioma cechami osobowości według kwestionariusza osobowości NEO-FFI.

Tabela 2.

Struktura osobowości badanej grupy studentów a płeć

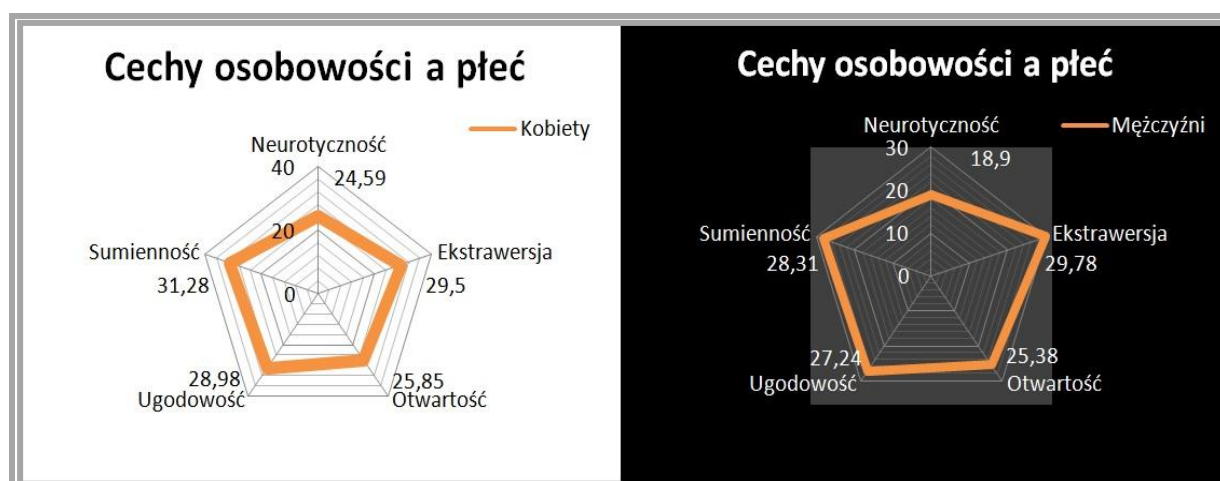
Cechy osobowości	Kobiety (n=86)		Mężczyźni (n=42)		Test <i>t-Studenta</i>	
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	t	p
Neurotyczność	24,59	7,013	18,90	7,647	4,182	0,000*
Ekstrawersja	29,50	5,704	29,78	5,121	-0,275	0,784
Otwartość na doświadczenie	25,85	4,680	25,38	5,002	0,520	0,604
Ugodowość	28,98	5,129	27,24	7,011	1,590	0,114
Sumienność	31,28	6,185	28,31	5,719	2,613	0,010*

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Średnia wartość uzyskanych wyników (tab. 2) wykazuje, iż poddane badaniu studentki i studenci charakteryzują się najwyższym poziomem tych samych cech. Największe wartości uzyskali oni w wymiarze ekstrawersji i sumienności, a najmniejsze w wymiarze neurotyczności.

Rysunek 1.

Graficzne przedstawienie współzależności struktury osobowości i płci



Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Tabela 3.

Współczynniki korelacji rPearsona między cechami osobowości a preferowanymi formami wyjazdów turystycznych badanych studentów

Preferowane formy wyjazdów turystycznych				
Cechy osobowości	Wyjeżdżam w celach poznania historii, sztuki, tradycji i obyczajów innych kultur	Wyjeżdżam w celach rozrywkowych i towarzyskich, aby dobrze się bawić i leniuchować	Wyjeżdżam aby zdobyć nowe doświadczenia, sprawdzić się w ekstremalnych warunkach, być aktywną/aktywny fizycznie	Wyjeżdżam aby doświadczyć spokoju, harmonii z przyrodą, odpocząć na łonie natury z dala od cywilizacji
Neurotyczność	-0,0725	-0,0749	0,0125	0,1041
	p=0,416	p=0,401	p=0,889	p=0,242
Ekstrawersja	0,1376	0,2117	0,0538	0,0241
	p=0,121	p=0,016	p=0,546	p=0,787
Otwartość na doświadczenie	0,3433	-0,0884	0,1303	0,1335
	p=0,000	p=0,321	p=0,143	p=0,133
Ugodowość	0,1376	0,0436	-0,0302	0,0073
	p=0,121	p=0,625	p=0,735	p=0,935
Sumienność	0,1187	-0,0268	0,1222	0,1575
	p=0,182	p=0,764	p=0,169	p=0,076

Zródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Tabela 4.

Współczynniki korelacji rPearsona między cechami osobowości a sposobami organizacji wyjazdów turystycznych badanych studentów

Sposoby organizacji wyjazdów turystycznych				
Cechy osobowości	Lubię sam/a decydować o planie wyjazdu i organizować go, mieć udział i kontrolę w jego przebiegu i modyfikacjach	Lubię spontaniczne wyjazdy "z dnia na dzień", luźny plan, dużą improwizację w przebiegu wyjazdu i ciekawe pomysły	Nie wykazuje inicjatywy w organizacji wyjazdów, wolę dostosować się do ustalonego planu przez innych	Lubię jasno określony, plan godzinowy wyjazdu, bez zbędnych niespodzianek i zmian. Najlepiej jak zrobi to biuro podróży lub jakaś organizacja turystycz.
Neurotyczność	0,1042	-0,0934	0,0614	-0,0267
	p=0,242	p=0,294	p=0,491	p=0,765
Ekstrawersja	-0,0302	0,1458	-0,1443	-0,066
	p=0,735	p=0,100	p=0,104	p=0,459
Otwartość na doświadczenie	0,2454	0,2004	-0,1824	-0,0771
	p=0,005	p=0,023	p=0,039	p=0,387
Ugodowość	-0,0355	0,0197	0,0293	0,1142
	p=0,691	p=0,825	p=0,743	p=0,199
Sumienność	-0,0258	-0,1131	-0,0583	0,1699
	p=0,772	p=0,204	p=0,513	p=0,055

Zródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Analiza uzyskanych wyników badań tabeli 3 wskazała dwie korelacje. Jedna z nich na poziomie istotności $p < 0,01$ ukazała silny związek pomiędzy otwartością na doświadczenie a preferowaną formą wyjazdu turystycznego podejmowanego w celach poznania historii, sztuki, tradycji i obyczajów innych kultur ($p=0,000$; $r=0,3433$). Natomiast druga uzyskana korelacja na poziomie istotności $p < 0,05$ przedstawia powiązanie pomiędzy cechą osobowości jaką jest ekstrawersja a wyjazdami odbywanymi w celach rozrywkowych, towarzyskich, aby dobrze się bawić i leniuchować ($p=0,016$; $r=0,2117$).

Zaprezentowane w tabeli 4 związki korelacyjne między sposobami organizacji wyjazdów turystycznych a wybranymi cechami osobowości ukazują dwie pozytywne współzależności i jedną negatywną z otwartością na doświadczenie. Pierwsza o dużej istotności statystycznej na poziomie $p < 0,01$ ukazuje związek wyżej wspomnianej cechy z upodobaniem samodzielnej decyzji i organizacji wyjazdów, posiadaniem znaczącego udziału i kontroli w jego przebiegu i modyfikacjach ($p=0,005$; $r=0,2454$). Druga odnotowana korelacja na niższym poziomie istotności $p < 0,05$ przedstawia zależność otwartości na doświadczenie ze skłonnością do podejmowania spontanicznych wyjazdów „z dnia na dzień”, charakteryzujących się luźnym planem, dużą improwizacją i ciekawymi pomysłami ($p=0,023$; $r=0,2004$). Ten sam wymiar osobowości ukazał również negatywne powiązanie na poziomie istotności $p < 0,05$ ze stwierdzeniem mówiącym o nie wykazywaniu inicjatywy w organizacji wyjazdów, a także dostosowywaniu się do planu ustalonego przez innych ($p=0,039$; $r=-0,1824$).

Tabela 5.

Współczynniki korelacji rPearsona między cechami osobowości a zachowaniami podczas wyjazdów turystycznych badanych studentów

Zachowania podczas wyjazdów turystycznych				
Cechy osobowości	Lubię podróżować samotnie lub w małych grupach, podejmować różne wyzwania, przewyższać swoje słabości, odkrywać nowe miejsca być aktywna/y	Gdy podczas wyjazdu napotkam na jakieś trudności, lub coś nie idzie zgodnie z planem, mam ochotę wracać do domu, czuję się zrezygnowana/y	Podczas wyjazdów lubię mieć wypełniony cały dzień zwiedzaniem zabytków, muzeów, poznawaniem obcych kultur i obyczajów. Nie tracę czasu na beczynność	Zależy mi na stosunkowo wysokim standardzie podróży i zakwaterowania, lubię różne udogodnienia i zabiegi, aby móc się zrelaksować
Neurotyczność	0,0612	0,3674	0,0074	-0,0073
	p=0,493	p=0,000	p=0,934	p=0,935
Ekstrawersja	-0,0225	-0,2291	-0,0363	-0,0168
	p=0,801	p=0,009	p=0,684	p=0,850
Otwartość na doświadczenie	0,3295	-0,02	0,2507	-0,0933
	p=0,000	p=0,823	p=0,004	p=0,295
Ugodowość	0,0389	-0,1708	0,0573	-0,2235
	p=0,663	p=0,054	p=0,520	p=0,011
Sumienność	-0,0197	-0,093	0,0867	0,0185
	p=0,825	p=0,297	p=0,330	p=0,836

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Analiza korelacyjna zawarta w tabeli 5 dostarcza wyników wskazujących na bardzo istotne powiązania na poziomie istotności $p < 0,01$ między niektórymi cechami osobowości a zachowaniami studentów podczas wyjazdów turystycznych. Otwartość na doświadczenie

wykazuje silny pozytywny związek z upodobaniem podróżowania samotnie lub w małych grupach, podejmowania różnych wyzwań, przewyższania swoich słabości, odkrywania nowych miejsc i bycia aktywnym ($p=0,000$; $r=0,3295$). Tak samo silną korelację przedstawia neurotyczność ze stwierdzeniem mówiącym o poczuciu rezygnacji, chęci powrotu do domu, gdy w trakcie wyjazdu pojawią się jakieś trudności ($p=0,000$; $r=0,3674$). Z takim samym stwierdzeniem, lecz tym razem negatywnie, koreluje ekstrawersja ($p=0,009$; $r=-0,2291$). Oznacza to, że im większa ekstrawersja tym mniejsze poddawanie się trudnościom w trakcie podróży, w przeciwieństwie do studentów neurotyków. Również istotnie statystyczną zależność zauważono pomiędzy otwartością na doświadczenie a zachowaniem charakteryzującym się całodziennym zwiedzaniem zabytków i muzeów, poznawaniem obcych kultur i obyczajów, nie traceniem czasu na bezczynność podczas wyjazdu turystycznego ($p=0,004$; $r=0,2507$). Istnieje również negatywny związek na poziomie istotności $p<0,05$ pomiędzy ugodowością a potrzebą podróży i zakwaterowania na stosunkowo wysokim standardzie. Studenci ugodowi nie wykazują również zapotrzebowania na różne udogodnienia i zabiegi w celu zrelaksowania ($p=0,011$; $r=-0,2235$).

Tabela 6.

Współczynniki korelacji rPearsona między cechami osobowości a odczuciami po powrocie z wyjazdów turystycznych badanych studentów

Odczucia po powrocie z wyjazdu turystycznego				
Cechy osobowości	Lubię się pochwalić egzotycznymi podróżami, które odbyłam/em, miejscami i rzeczami, które zobaczyłam/em i zrobiłam/em	Po powrocie z podróży czuję się bogatsza/y w doświadczenia i wiedzę, jestem wypoczęta/y i czuję pewien rodzaj stanu samorealizacji	Wyjazdy turystyczne nie wnoszą nic ważnego i wartościowego w moje życie, traktuje je jako rozrywkę, odpoczynek od obowiązków i okazję do imprezowania	Po powrocie z podróży często wracam wspomnieniami do odwiedzanych miejsc i ludzi, przeglądam fotografie pięknych krajobrazów, czuję sentyment
Neurotyczność	-0,0086	0,0773	-0,063	0,0995
	$p=0,924$	$p=0,386$	$p=0,480$	$p=0,264$
Ekstrawersja	0,2945	0,0369	0,0937	-0,025
	$p=0,001$	$p=0,679$	$p=,293$	$p=0,779$
Otwartość na doświadczenie	0,0523	0,1817	-0,2179	0,1456
	$p=0,558$	$p=0,040$	$p=0,013$	$p=0,101$
Ugodowość	0,0289	-0,1752	-0,1826	0,1325
	$p=0,746$	$p=0,048$	$p=0,039$	$p=0,136$
Sumienność	0,1822	-0,1223	-0,0809	0,0356
	$p=0,040$	$p=,169$	$p=0,364$	$p=0,690$

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Zaprezentowane w tabeli 6 związki korelacyjne między odczuciami po powrocie z wyjazdu turystycznego a wymiarami osobowości, ujawniają kilka współzależności, lecz tylko jedna z nich jest istotna na poziomie $p<0,01$. Jest to silne powiązanie pomiędzy ekstrawersją a odczuciami powodującymi chęć pochwalenia się odbytymi podróżami, odwiedzanymi miejscami i zrobionymi rzeczami ($p=0,001$; $r=0,2945$). Odnotowano również korelację pomiędzy tymi samymi odczuciami a sumiennością na poziomie istotności $p<0,05$ ($p=0,040$; $r=0,1822$). Tak samo istotnie statystyczną zależność przedstawia otwartość na

doświadczenie z odczuciem bycia bogatszym w doświadczenia i wiedzę po powrocie z podróży, a także dostarcza im ona doznanie stanu samorealizacji i powoduje, że są wypoczęci ($p=0,040$; $r=0,1817$). Natomiast z tymi samymi odczuciami negatywnie koreluje ugodowość, co oznacza że, nie doznają oni tylu pozytywnych wrażeń po powrocie z podróży, co studenci otwarci na doświadczenie ($p=0,048$; $r=0,1752$). Co ciekawe, analiza powyższej tabeli ukazała znów powiązanie studentów ugodowych nie zgadzających się tym razem ze stwierdzeniem, iż wyjazdy turystyczne nie wnoszą nic ważnego i wartościowego w ich życie, nie traktują oni też podróży jako rozrywkę, odpoczynek od obowiązków i okazję do imprezowania ($p=0,039$; $r=-0,1826$). Z tymi samymi odczuciami, również w sposób negatywny, koreluje otwartość na doświadczenie ($p=0,013$; $r=-0,2179$).

Dyskusja

Rezultaty przeprowadzonych badań wykazują, że grupa badawcza charakteryzuje się wysokim poziomem ekstrawersji i sumienności, natomiast najniższym poziomem w wymiarze neurotyczności. Uzyskane wyniki badań dotyczące „struktury osobowości a związku z preferowanymi formami wyjazdów turystycznych” wykazały dwie pozytywne korelacje potwierdzające to wśród badanych studentów. Pierwsza z nich na bardzo istotnym poziomie statystycznym ukazuje związek otwartości na doświadczenie z preferowaną formą wyjazdu turystycznego podejmowanego w celach poznania historii, sztuki, tradycji i obyczajów innych kultur. Podobne wyniki uzyskali w swych badaniach K. Migdał i A. M. Migdał¹⁸, gdzie również odnotowano związek cechy osobowości, jaką jest otwartość na doświadczenie z preferencją turystyczną zdefiniowaną jako „obcowanie ze sztuką”.

Druga uzyskana korelacja na nieco mniej istotnym poziomie statystycznym, jednakże ważnym, przedstawia współzależność ekstrawersji z wyjazdami podejmowanymi w celach rozrywkowych i towarzyskich, aby dobrze się bawić i leniuchować. Ponownie wyniki badań K. Migdał i A. M. Migdał potwierdzają zaistniały związek, gdzie również ekstrawersja znacząco koreluje z preferencją nazwaną przez nich „relaks i zabawa”. Nie zauważono istotnego zróżnicowania w preferencjach turystycznych w podziale na płeć. Ciekawe wyniki uzyskano również podczas analiz dotyczących istnienia związku pomiędzy wybranymi cechami osobowości a preferowanymi sposobami organizacji wyjazdów turystycznych.

Wśród wyszczególnionych cech osobowości według „Wielkiej Piątki”, tylko jedna cecha, jaką jest otwartość na doświadczenie, wykazała trzy wspomniane wyżej związki w gronie badanych studentów. Pierwszy z nich ukazuje silną zależność pomiędzy otwartością na doświadczenie a upodobaniem samodzielnej decyzji i organizacji wyjazdów, a także posiadaniem znaczącego udziału i kontroli w jego przebiegu i modyfikacjach. Druga zaistniała korelacja, nieco mniej istotna statystycznie, przedstawia zależność tej samej cechy ze skłonnością do podejmowania spontanicznych wyjazdów „z dnia na dzień” charakteryzujących się luźnym planem, dużą improwizacją i ciekawymi pomysłami. Niedostatek badań empirycznych opisujących zależność cech osobowości z konkretnymi sposobami organizacji wyjazdów turystycznych skłania autorów do próby dyskusji z pokrewnym charakterem badań. R. Hogan i R. Blake próbowali w swoich badaniach dowieść zależności pomiędzy cechami osobowości „Wielkiej Piątki” a zdolnościami

¹⁸ A. M. Migdał, K. Migdał, *Osobowość a preferencje turystyczne*, ALMAMER, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa, Zeszyty naukowe, vol. 49, nr 5/2007, s. 7-23.

i zawodowymi zainteresowaniami w typologii J. Hollanda. Rezultaty tego postępowania ukazały związek otwartości na doświadczenie z typem zdefiniowanym przez Hollanda jako *Artistic* (artystyczny), który charakteryzuje się, m.in. takimi cechami jak: duża wyobraźnia, oryginalność, wyrazistość, nonkonformizm.

Związek pomiędzy osobowością a sposobem zachowywania się na wyjazdach turystycznych również zostaje potwierdzony, ponieważ zaobserwowano wiele istotnych statystycznie korelacji. Dwie pozytywne, bardzo istotne zależności osobowości z zachowaniami turystycznymi odnotowano w wymiarze otwartości na doświadczenie¹⁹. Pierwszy z nich przedstawia studentów otwartych na doświadczenie, którzy lubią podróżować samotnie lub w małych grupach, podejmować wyzwania, przewyżczać swoje słabości, odkrywać nowe miejsca i być aktywnymi. Druga ukazuje tę samą grupę studentów, którzy preferują na wyjazdach całodzienne zwiedzanie zabytków, muzeów, poznawanie obcych kultur i obyczajów, nie tracą czasu na bezczynność. P. Sokorowski badając relacje pomiędzy rodzajem preferowanej turystyki a strukturą osobowości, wykorzystał koncepcję osobowości Cattella i dwie przeciwstawne sobie formy turystyki: kulturową i masową. Nie sposób nie zauważyć, że studenci otwarci na doświadczenie podejmują zachowania charakterystyczne dla turystów kulturowych. W badaniach Sokorowskiego osoby zaliczone go grupy turystów kulturowych wykazały się większym współczynnikiem wrażliwości niż turyści masowi. Sokorowski powołuje się na Z. Łosia, którego zdaniem skala wrażliwości mierzy natężenie zainteresowań humanistyczno – artystycznych i podatność na piękno otaczającego nas świata, otwartość na doświadczenie charakteryzuje się również tymi zachowaniami²⁰.

Kolejny bardzo istotny statystycznie związek przedstawiają studenci neurotyczni, którzy zgadzają się ze stwierdzeniem, że czują się oni zrezygnowani i mają ochotę wracać do domu, gdy napotkają podczas wyjazdu jakieś trudności. Zachowanie to może być spowodowane tendencją do zamartwiania się, obniżoną odpornością na stres oraz podwyższonym napięciem nerwowym, które cechują osoby neurotyczne. W przeciwieństwie do ekstrawersji, która silnie nie zgadza się z wcześniejszym stwierdzeniem, co wynika zapewne z pogodnego nastroju i optymizmu życiowego, które charakteryzują ekstrawersję. Dość istotny statystycznie związek dotyczy ugodowości osoby, która nie odczuwa potrzeby wysokiego standardu podróży i zakwaterowania oraz nie wykazuje zapotrzebowania na różne udogodnienia i zabiegi, aby móc się zrelaksować. Ugodowość charakteryzuje się, m.in. skromnością, prostolinijnością i sympatią w stosunku do innych. Osoby ugodowe unikają konfliktów, są ufnie, dlatego nie wymagają wielu udogodnień, zgadzają się na skromne, proste warunki podróży. Założenie dotyczące przeżyć i odczuć po powrocie z wyjazdu turystycznego, które są uwarunkowane wybranymi cechami osobowości, zostaje potwierdzone.

Pomimo, iż większość uzyskanych korelacji jest na stosunkowo niewielkim poziomie istotności, ich ilość jest wysoka. Najsilniejszą pozytywną współzależność tworzy ekstrawersja z odczuciami powodującymi chęć pochwalenia się odbytymi podróżami, odwiedzionymi miejscami i zrobionymi rzeczami. Rezultaty badań R. Hogan'a i R. Blake'a, przedstawiają

¹⁹ E. A. Frew, R. N. Shaw, *The relationship between personality, gender, and tourism behavior*, „Tourism Management”, Vol. 2, No. 2/1998, s. 193-202.

²⁰ P. Sokorowski, *Relacje między rodzajem preferowanej turystyki a strukturą osobowości turystów*, [w:] *Turystyka w humanistycznej perspektywie*, (red.) M. Kazimierzczak, AWF, Poznań 2004, s. 129-138.

natomiast związek ekstrawersji z typem zachowań zdefiniowanym przez J. Hollanda jako *enterprising* (przedsiębiorczy). Charakteryzuje on osoby ambitne, ryzykowne, pewne siebie i wykazujące tendencje do dominacji w kontaktach społecznych²¹. W pewnym stopniu uzasadnia to zachowania ekstrawertyków, chwalcących się swymi dokonaniem, chcąc wzmocnić swoją pozycję w towarzystwie i wzbudzić jego podziw.

Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają stwierdzić, iż sumienność koreluje z tymi samymi odczuciami po powrocie z podróży, co ekstrawersja. Zachowania charakteryzujące sumienność takie jak: wysoka motywacja do działania, wytrwałość w dążeniu do celu oraz silna wola, mogą powodować chęć podzielenia się dokonaniem w czasie podróży, w celu bycia docenionym i pochwalonym za osiągnięcia. Z kolei studenci otwarci na doświadczenie wykazali związek z odczuciem bycia bogatszym w wiedzę i doświadczenia po powrocie z podróży. Powoduje ona, że są wypoczęci i odczuwają stan samorealizacji. Ich stosunek do turystyki wyraża również nie zgadzanie się ze stwierdzeniem, iż wyjazdy turystyczne nie wnoszą nic ważnego i wartościowego w ich życie. Nie traktują oni podróży jako tylko jako rozrywkę, odpoczynek od obowiązków i okazję do imprezowania. Ilość, jakość, a także charakter uzyskanych związków w wymiarze otwartości na doświadczenie ukazują zaangażowanie osób z nasileniem tej cechy w wartościową turystykę. Najtrudniejszymi w interpretacji okazały się dwa negatywne związki sumienności z odczuciami, jakie wywołuje u nich wyjazd turystyczny. Z jednej strony podobnie jak osoby otwarte na doświadczenie nie zgadzają się ze stwierdzeniem, iż wyjazdy turystyczne nie wnoszą nic wartościowego w ich życie, nie traktują oni podróży tylko jako rozrywkę, odpoczynek od obowiązków i okazję do zabawy. Lecz z drugiej strony nie zgadzają się oni też ze stwierdzeniem, jakoby podróż wzbogacała ich o wiedzę i doświadczenia, nie czują się oni wypoczęci, ani nie odczuwają też stanu samorealizacji. Obydwa te związki nie są bardzo istotne statystycznie, jednakże skłoniły do głębszego zastanowienia. Rozbieżność, niekonsekwencja w wyrażaniu opinii może być spowodowana chwilowym stanem chwiejności natury ludzkiej, bądź sugestią innych, którą osoby ugodowe przyjmują jako swój punkt widzenia.

Podsumowanie

Przeprowadzone badania wśród studentów kierunku Turystyka i Rekreacja na Uniwersytecie Rzeszowskim, umożliwiają sformułowanie następujących wniosków. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni charakteryzują się wysoką ekstrawersją i sumiennością. Studenci wykazujący dużą otwartość na doświadczenie preferują wyjazdy o charakterze poznawczym i kulturowym, natomiast studenci o wysokiej ekstrawersji preferują wyjazdy wypoczynkowo – rozrywkowe. Osoby z nasileniem cechy, jaką jest otwartość na doświadczenie, wykazują dużą inicjatywę w organizacji swoich wyjazdów, a także kontroli nad nimi. Osoby te wykazują również znaczną skłonność do spontanicznych wyjazdów i lubią zabawy podczas ich trwania. Respondenci o dużym poziomie neurotyczności szybko się poddają i czują się zrezygnowani, gdy napotkają trudności w trakcie podróży, w przeciwieństwie do ekstrawertyków, którzy deklarują odporność na przeciwności. Studenci otwarci na

²¹ R. Hogan, R. Blake, *John Holland's vocational typology and personality theory*, „Journal of Vocational Behaviour”, Vol. 55, No. 1/1999, s. 41-56.

doświadczenie lubią całodziennie zwiedzanie zabytków i muzeów, a także podejmowanie wyzwań i przewycięzanie swoich słabości. Osoby ugodowe są skromne i mało wymagające co do warunków i standardu podróży. Ekstrawertycy i osoby sumienne lubią pochwalić się odbytymi podróżami. Studenci ugodowi wykazali się rozbieżnością opinii i niezdecydowaniem co do odczuć, jakie powoduje u nich wyjazd turystyczny. Respondenci otwarci na doświadczenie traktują podróżę bardzo poważnie, stanowią one dla nich dużą wartość i przynoszą im wiele korzyści intelektualnych. Wśród uzyskanych wyników badań osoby otwarte na doświadczenie wykazały najwięcej zależności z preferencjami turystycznymi. Były to w bardzo dużym stopniu preferencje kulturowe, poznawcze i krajoznawcze, co świadczy o zaangażowaniu tych osób w wartościową „humanistyczną” turystykę.

Bibliografia

- Alejziak W., *Determinanty i zróżnicowanie społeczne aktywności turystycznej*, AWF, Kraków 2009.
- Bezmielow A., *Turystyka jako aspekt tworzenia przestrzeni poznawczej człowieka*, [w:] *Turystyka w humanistycznej perspektywie*, (red.) Kazimierczak M., AWF, Poznań 2004.
- Choibamroong T., *Knowledge of Tourist's Behavior: A Key Success Factor for Managers in Tourism Business*, „Bangkok University Journal”, Vol. 5, No. 2/2003.
- Dobroczyński B., *Pomiędzy przynusem a przypadkiem. Freuda teoria osobowości*, [w:] *Klasyczne i współczesne koncepcje osobowości*, (red.) Gałdowa A., Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2004.
- Drat-Ruszczak K., *Teorie osobowości – podejście psychodynamiczne i humanistyczne*. [w:] *Psychologia*, (red.) Sterlau J., GWP, Gdańsk 2002, vol. 2.
- Ekinci Y., Hosany S., *Destination Personality: An Application of Brand Personality to Tourism Destinations*, „Journal of Travel Research”, Vol. 45, No. 2/2006.
- Frew E.A., Shaw R.N., *The relationship between personality, gender, and tourism behavior*. „Tourism Management”, Vol. 20, No. 2/1998.
- Hogan R., Blake R., *John Holland's vocational typology and personality theory*, „Journal of Vocational Behaviour”, Vol. 55, No. 1/1999.
- Kruczek Z., *Metody badań atrakcji turystycznych*, [w:] *Turystyka w badaniach naukowych*, (red.) R. Winiarski, W. Alejziak, AWF Kraków, WSiZ Rzeszów, Kraków-Rzeszów 2005.
- Lubowiecki-Vikuk A. P., Podgórski Z., *Zachowania i preferencje turystyczne młodzieży akademickiej*, Wyd. Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2013.
- McCrae R., Costa Jr. P., *Osobowość Dorosłego Człowieka*, Wyd. WAM, Kraków 2005.
- Migdał A. M., Migdał K., *Osobowość a preferencje turystyczne*, ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna, *Zeszyty naukowe*, Warszawa, vol. 49, nr 5/2007.
- Oleś P., *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wyd. Naukowe Scholar, Warszawa 2009.
- Pervin L., John O., *Osobowość, teoria i badania*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002.
- Pyzik M., Rodziewicz-Gruhn J., Pilis K., Michalski C., *Preferencje turystyczne studentów Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*, *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu*, Poznań, Nr 3/2007.
- Sokorowski P., *Relacje między rodzajem preferowanej turystyki a strukturą osobowości turystów*, [w:] *Turystyka w humanistycznej perspektywie*, (red.) Kazimierczak M., AWF, Poznań 2004.
- Toczek-Werner S., *Podstawy rekreacji i turystyki*, Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego, Wrocław 2007.
- Winiarski R., Zdebski J., *Psychologia turystyki*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- Zdebski J., *Psychologia turystyki*, [w:] *Nauki o turystyce*, (red.) R. Winiarski. AWF, *Studia i Monografie*, Kraków, nr 7/2004.
- Zdebski J., *Psychologia turystyki*, [w:] *Turystyka w naukach humanistycznych*, (red.) Winiarski R, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008.

Żok-Soroczyńska A., *Podróżnicze olśnienia, urzeczenia, oszołomienia. Świadczenia przeżyć z wojaży w epokach: romantycznej i ponowoczesnej*, [w:] *Współczesne podróże kulturowe*, (red.) Kazimierczak M., AWF, Poznań 2010.

Netografia:

Preferencje turystyczne Polaków, www.tur-info.pl (dostęp: 7.11.2016).

Charakterystyka krajowych i zagranicznych podróży mieszkańców Polski w 2015 roku, opracowanie: Ministerstwo Sportu i Turystyki, www.msport.gov.pl (dostęp: 7.11.2016).

Streszczenie

Celem pracy było ukazanie możliwych powiązań pomiędzy strukturą osobowości respondentów a ich preferencjami turystycznymi. W tym celu przebadano studentów Turystyki i Rekreacji z Uniwersytetu Rzeszowskiego. Badania zostały poddane analizie i ukazane w formie tabel. W niniejszej pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego z zastosowaniem dwóch kwestionariuszy ankietowych.

Słowa kluczowe: osobowość, turystyka, preferencje turystyczne.

Structure of students' personality and their tourist preferences and behaviours

Summary

The aim of this study was to show possible links between the structure of the respondents personality and their tourist preferences. Therefore, the students of Tourism and Recreation at the University of Rzeszów were taken as the respondents. The research has been reviewed and presented in the form of tables. In this study the authors used the method of diagnostic survey using two survey questionnaires.

Key words: personality, tourism, tourism preferences.

KARATE KYOKUSHIN JAKO FORMA SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

*dr hab. Kazimierz Witkowski**, *prof. nadzw., dr Paweł Adam Piepiora**, *mgr Michał Dula**

Wprowadzenie

Prawidłowe i zgodne z powszechnie przyjętymi normami wykorzystywanie czasu wolnego niesie ze sobą wiele korzyści. Możemy je rozpatrywać z punktu widzenia funkcji, jakie spełnia on w naszym życiu. W literaturze można znaleźć różne klasyfikacje funkcji czasu, jednakże są one mocno do siebie zbliżone. Wyróżnia się trzy funkcje: wypoczynek, rozrywkę i rozwój zainteresowań¹. Korska obok wypoczynku, rozrywki, rozwoju zainteresowań i uzdolnień wskazuje jeszcze funkcję społecznie aktywizującą². Polega ona na odnajdywaniu, przez dzieci i młodzież, swojego miejsca w społeczeństwie, poprzez podejmowanie różnych czynności i działań w czasie wolnym.

Czas wolny możemy rozpatrywać również w szerszym ujęciu analizując jego aspekty, które czynią zeń nie tylko zjawisko o charakterze społecznym, lecz nadają mu właściwości szczególnego środka wychowawczego. Są to aspekty: socjologiczno-ekonomiczny, psychologiczny, higieniczno-zdrowotny i pedagogiczny³. Teoretyczne wyodrębnienie poszczególnych funkcji i aspektów czasu wolnego nie znajduje odzwierciedlenia w rzeczywistości. W życiu codziennym występują one zazwyczaj razem, uzupełniając się i przenikają wzajemnie⁴.

Karate na przestrzeni wielu set lat pełniło różne funkcje w życiu ludzi. Było sztuką walki służącą obronie przed najeźdźcami, sposobem na utrzymanie tężyzny fizycznej, nośnikiem kultury i tradycji. Współcześnie, przez większość ludzi postrzegane jest jako sport. Twórcy karate oraz ludzie kontynuujący ich filozofię podkreślają, że jest ono przede wszystkim walką samego z sobą, pokonywaniem własnych słabości i ułomności. Sport ten ma nie tylko kształtować cechy fizyczne ale także pozwolić ćwiczącym na zajrzenie w głąb siebie, odnalezienie właściwej drogi i wartości, którymi należy się kierować w życiu codziennym^{5,6,7}.

* *Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Nauk o Sporcie, Katedra Dydaktyki Sportu, Zespół Sportów Walki.*

¹ I. Kielbasiewicz-Drozdowska, *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania rekreacji*, [w:] W. Siwiński, I. Kielbasiewicz-Drozdowska: *Teoria i metodyka rekreacji*, AWF Poznań 2001.

² A. Korska, *Wpływ wybranych czynników na aktywność ruchową uczniów w szkołach niepublicznych Poznania*, [w:] „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 2006/10 str. 33-37.

³ *Ibidem*, s. 33-37.

⁴ B. J. Kunicki, *Społeczne bariery rekreacji fizycznej*, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 1984.

⁵ P. Piepiora, Z. Piepiora, *The philosophy of karate in terms of the dojo-kun and the niju-kun on the example of shotokan style* [w:] D. Sokołowska (red.), Wyd. WSWFiT, Białystok Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, vol. 16, nr 2/2016, s. 45-51.

⁶ P. Piepiora, Z. Piepiora, *Tactical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] S. Badura, M. Mokrys (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 134-136.

⁷ P. Piepiora, K. Witkowski, *Technical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] S. Badura, M. Mokrys (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 130-133.

Celem tej pracy jest przedstawienie karate kyokushin jako formy spędzania czasu wolnego. Karate kyokushin to dyscyplina wpływająca na wszechstronny rozwój człowieka, nie tylko fizyczny ale również psychiczny. Karate kyokushin to też forma rekreacji, forma spędzania wolnego czasu.

Metodologia badań

Przyjęto do weryfikacji następujące tezy:

- treningi karate kyokushin kształtują charakter oraz wpływają pozytywnie na osobowość i psychikę ćwiczących,
- karate kyokushin pozwala ćwiczącym na relaks, wypoczynek i odprężenie,
- karate kyokushin jest bodźcem stymulującym do zachowań rekreacyjnych,
- karate kyokushin jest nośnikiem powszechnie uznawanych wartości.

Na potrzeby tego badania – odniesienia teorii czasu wolnego do konkretnej formy rekreacji – dokonano sparowania poszczególnych funkcji i aspektów. Przedstawiono te zagadnienia w następującym zestawieniu: funkcja wypoczynkowa z aspektem higieniczno-zdrowotnym; funkcja rozrywkowa z aspektem psychologicznym; funkcja społecznie aktywizująca z aspektem socjologicznym; funkcja rozwoju zainteresowań z aspektem pedagogicznym, który w gruncie rzeczy stanowi treść ideową dla wszystkich czterech funkcji. W tym celu autorzy przygotowali specjalną ankietę składającą się z piętnastu zagadnień.

W badaniu wzięło udział 120 osób w wieku od 13 do 19 lat. Struktura demograficzna badanej grupy z uwzględnieniem płci przedstawia się następująco: 43 osoby w wieku 13 – 14 lat (w tym 21 dziewcząt i 22 chłopców), 39 osób w wieku 15 – 16 lat (w tym 19 dziewcząt i 20 chłopców), 38 osób w wieku 17 – 19 lat (w tym 17 dziewcząt i 21 chłopców). Skład badanej grupy z procentowym zestawieniem komponentów przedstawia tabela 1.

Tabela 1.

Struktura demograficzna badanej grupy

WIEK	Liczba dziewczęta	Liczba chłopców
17 – 19 lat	17 osób (14,2%)	21 osób (17,5%)
15 – 16 lat	19 osób (15,8%)	20 osób (16,7%)
13 – 14 lat	21 osób (17,5%)	22 osoby (18,3%)
RAZEM	57 osób (47,5%)	63 osoby (52,5%)

Źródło: opracowanie własne.

W badaniu wzięły udział osoby trenujące karate kyokushin w klubach zlokalizowanych w południowo – zachodniej Polsce. Liczba ćwiczących osób z poszczególnych miast, które uczestniczyły w badaniu, przedstawia się następująco: 24 osoby z Legnicy, 18 osób Wrocławia, 17 osób Zielonej Góry, 15 osób z Kamiennej Góry, 13 osób z Dzierżoniowa, 12 osób ze Świdnicy, 12 osób z Wołowa i 9 osób Siechnic.

Zdecydowana większość osób biorących udział w ankiecie rozpoczęła treningi karate kyokushin między 7 a 14 rokiem życia. Niemalże połowa badanych trafiła do dojo między 10 a 12 rokiem życia. Całość wyników kształtuje się następująco: 8% badanych rozpoczęło treningi w wieku 7 lat, 7% w wieku 8 lat, 8% w wieku 9 lat, 17% w wieku 10 lat,

20% w wieku 11 lat, 21% w wieku 12 lat, 11% w wieku 13 lat, 3% w wieku 14 lat. 5% pytanym osób rozpoczęło treningi przed 7 lub po 14 roku życia.

Wyniki

Pytanie pierwsze – jak często uczestniczysz w treningach karate kyokushin? – uzyskano następujące wyniki: 8% respondentów odpowiedziało, że w zajęciach uczestniczy rzadziej niż dwa razy w tygodniu, 32% dwa razy w tygodniu, 43% trzy razy w tygodniu, a 17% cztery razy lub częściej. Wśród 38 osób, które zadeklarowały, że trenują dwa razy w tygodniu, 31 miało 16 lat lub mniej. W grupie 20 osób trenujących najczęściej (cztery razy w tygodniu lub częściej) aż 15 osób to byli chłopcy z najwyższego przedziału wiekowego (17 – 19 lat).

Pytanie drugie – ile średnio, jednorazowo poświęcasz czasu na trening karate kyokushin? – otrzymano następujące dane: najczęściej padającą odpowiedzią, wskazaną przez 39% osób, było 1 – 1,5 godziny, 29% zaznaczyło że treningi trwają od 1,5 do 2 godzin, a najrzadziej padającymi odpowiedziami były treningi trwające poniżej godziny i powyżej dwóch godzin, odpowiednio 13% i 19% pytanym.

Na pytanie trzecie, uzyskano informacje dotyczące sprzętu sportowego używanego podczas treningów karate kyokushin. Z odpowiedzi wynika, że podczas zajęć najczęściej wykorzystuje się: ochraniacze na golenie 73%, materace 62%, kaski 55%, tarcze do uderzania 52%, „łapki” do uderzania 46%, ochraniacze na korpus 40%, worki treningowe 28%. 21% respondentów wskazało na inny sprzęt używany podczas treningów. Najczęściej wymienianymi przyrządami w tej grupie były: hantle, skakanki, pasy, kij, suspensoria, rękawice, szarfy, hula-hop. Odpowiedzi na pytanie czwarte w formie graficznej przedstawia.

Pytanie czwarte – czy klub karate kyokushin umożliwił Ci branie udziału w innych formach rekreacji, a jeśli tak to w jakich? – karate kyokushin jest bodźcem stymulującym do zachowań rekreacyjnych. Najczęściej podawanymi odpowiedziami na to pytanie były: zajęcia na basenie 52%, zajęcia na siłowni 38%, piłka nożna 37%, biegi 35%, sumo 31%, koszykówka 28%, gry i zabawy sportowe 26%, sauna 16%, wspinaczka skałkowa na ścianie 8%, strzelanie z łuku 8%.

Pytanie piąte – czy w związku z treningami karate kyokushin miałeś okazję uczestniczyć w wyjazdach poza miejsce zamieszkania? Jeśli tak, to jaki miały one charakter? – 85% ankietowanych wyjeżdżało na zawody karate w Polsce, 52% uczestniczyło w wyjazdach na letnie obozy, 44% w wyjazdach na zimowe obozy, 22% brało udział w wycieczkach w gronie kolegów z klubu, 12% wyjeżdżało na zawody do innych krajów. 12% ankietowanych odpowiedziało, że treningi karate nie wiązały się dla nich w żaden sposób z wyjazdem poza miejsce zamieszkania.

Pytanie szóste miało formę otwartą. Ankietowani w tym pytaniu wypowiedzieli się na temat – jaką rolę w ich życiu odgrywa karate kyokushin. Badani podawali różne funkcje oraz korzyści i przyjemności, jakie wiążą się z uczęszczaniem na zajęcia. Motywami najczęściej przewijającymi się wśród odpowiedzi było to, że treningi karate kyokushin są formą spędzenia wolnego czasu, szkołą życia, kształtują dyscyplinę, pozwalają zmierzyć się z innymi jak i z samym sobą. Badane osoby wskazywały również, że treningi pozwalają na kształtowanie sylwetki ciała i utrzymanie kondycji fizycznej na odpowiednim poziomie.

Pytanie siódme. Respondenci wskazywali, z jakimi elementami kultury japońskiej mieli okazję zapoznać się w związku z przynależnością do klubu karate kyokushin. Wszyscy respondenci odpowiedzieli, że w związku z treningami mieli kontakt z językiem japońskim. Taki stan rzeczy jest wynikiem tego, że podczas zajęć, komendy wydawane są właśnie w tym języku. Jest on również używany do liczenia, a także do nazywania poszczególnych technik, pozycji itp. 65% ankietowanych miało okazję przybliżyć sobie kulturę Dalekiego Wschodu oglądając filmy o Japonii. 46% osób uczestniczyło lub oglądało pokazy origami (sztuki składania papieru). 37% badanych jadło japońskie dania. Dla 32% ankietowanych karate było inspiracją do oglądania japońskich filmów a dla 29% do słuchania japońskiej muzyki. 22% osób odpowiedziało, że miało kontakt z kulturą japońską pod innymi formami. Najczęściej podawanymi tutaj odpowiedziami było: oglądania lub używanie typowych japońskich przedmiotów (pałeczek do jedzenia, naczyń, mieczy, bębnów), uczestniczenie w pokazach lub oglądanie pokazów (kaligrafii, parzenia herbaty, układania kwiatów), poszukiwanie informacji o Japonii w internecie.

Pytanie ósme – jakie funkcje w twoim życiu spełnia karate kyokushin? – uzyskałem następujące wyniki: 94% pytanych przypisało karate funkcję obronną, 67% wychowawczą, 61% rozwoju zainteresowań, 36% integracyjną, 32% poznawczą, 22% wypoczynkową, 16% zdrowotną i 7% aktywizującą.

Pytanie dziewiąte – która z funkcji karate kyokushin jest według ciebie najważniejsza? –uzyskano następującą hierarchię funkcji: 47% osób uznało, że funkcja obronna jest najważniejsza, 42%, że wychowawcza, 8%, że zdrowotna a 3%, że integracyjna.

Pytanie dziesiąte – jakich urazów doznałeś podczas treningów? Ankietowani wskazywali na urazy: 62% ćwiczących miało zadrapania i otarcia naskórka, 37% siniaki, 6% pęknięcia i złamania kości, 3% skręcenia i zwichnięcia stawów. 6% respondentów wskazało na inne urazy, wśród których pojawiały się takie odpowiedzi jak: naciągnięcia i naderwania mięśni, stłuczenia, wstrząs mózgu. 16% ankietowanych w trakcie treningów karate nie doznało żadnych urazów.

Analizując pytanie jedenaste – jak karate kyokushin wpłynęło na Twój stan zdrowia? – uzyskano następujące wyniki: 32% osób odpowiedziało – mój stan zdrowia polepszył się, 20% odpowiedziało – mój stan zdrowia pozostał bez zmian, 8% odpowiedziało – mój stan zdrowia pogorszył się, a 40% zaznaczyło odpowiedź, że nie ma zdania na ten temat.

Pytanie dwunaste – czy treningi karate kyokushin pozwalają odreagować stres i zmęczenie związane ze szkołą i codziennymi obowiązkami? – uzyskano odpowiedź, że jest to sport pozytywnie wpływający na samopoczucie. W pytaniu tym chodziło o zmęczenie psychiczne, określane w literaturze także jako znużenie. Pojawia się ono najczęściej w wyniku pracy umysłowej, intelektualnej, nauki a także przy długotrwałym używaniu komputera oraz przy wykonywaniu innych czynności wymagających wysokiej koncentracji i małego zaangażowania układu ruchu. 80% ankietowanych odpowiedziało tak – karate pozwala odreagować stres i znużenie, 8% odpowiedziało nie, a 12% odpowiedziało nie mam zdania.

Pytanie trzynaste – co jest motywem, co skłania cię do trenowania karate kyokushin? Wśród najczęściej podawanych odpowiedzi znalazły się: 72% chęć poprawy sylwetki, postawy ciała, 70% chęć poprawienia sprawności fizycznej, 67% chęć nauczenia się obrony – samoobrony, 65% chęć osiągnięcia wyniku sportowego, 48% chęć przebywania w grupie

znajomych, 37% chęć rywalizacji sportowej, 29% chęć nauczenia się nowych rzeczy, 22% chęć zyskania prestiżu w grupie, 20% rozwijanie odwagi, 20% możliwość zaimponowania wśród rówieśników, 19% chęć nauczenia się walki wręcz, bicia, 18% chęć sprawdzenia się (siebie samego), 17% atmosfera dojo, 14% chęć poprawienia swojego stanu zdrowia, 14% możliwość nawiązania nowych znajomości, 12% kształtowanie dyscypliny i siły woli, 12% chęć odreagowania stresów, odprężenia się. Mniej niż 10% pytanych wskazało na odpowiedzi: chęć relaksu, możliwość zdobywania nagród, chęć nauczenia się wytrwałości i systematyczności, chęć wyżycia się.

Pytanie czternaste – które z wymienionych wyżej motywów są dla Ciebie najważniejsze? (wskaz dwa) – można było ustalić hierarchię bodźców determinujących do treningów karate kyokushin. Jako bodziec, który najbardziej motywujący do treningów karate ankietowani najczęściej wskazywali: 30% chęć nauczenia się obrony, 24% chęć poprawienia sprawności fizycznej, 18% chęć osiągnięcia wyniku sportowego, 12% chęć poprawy sylwetki, postawy ciała, 9% chęć przebywania w grupie znajomych, 7% wskazało inne odpowiedzi. Badani wskazując drugi z bodźców, który najbardziej motywuje ich do treningów, podawali odpowiedzi: 33% chęć poprawy sylwetki, postawy ciała, 22% chęć poprawienia sprawności fizycznej, 18% chęć nauczenia się obrony, 11% chęć rywalizacji sportowej, 7% chęć osiągnięcia wyniku sportowego, 6% chęć zyskania prestiżu w grupie, 3% wskazało inną odpowiedź.

Pytanie piętnaste – jak trafiłeś do klubu karate kyokushin, kto lub co zainspirowało Cię do podjęcia treningów? – uzyskano informacje skąd młodzież dowiaduje się o treningach, jaka forma propagowania karate kyokushin jest najskuteczniejsza, ma najszerzy wydźwięk. Najwięcej ankietowanych – 37% jako najlepszy środek reklamy wskazało plakat, ulotkę. W następnej kolejności padały odpowiedzi: kino, film, telewizja 27%; kolega, koleżanka 24%; gry komputerowe 18%; turnieje, pokazy karate 17%; rodzice 16%; nauczyciel 10%. 14% ankietowanych udzieliło inne odpowiedzi, wśród których najczęściej pojawiało się: moda, gazety, radio, książka.

Dyskusja

W odniesieniu do wyników badań uznać należy, że przyczyn takiego stanu rzeczy można upatrywać w różnych czynnikach. Do głównych z pewnością należeć będą: podział ćwiczących na grupy wiekowe i częstotliwość treningów w poszczególnych grupach, rosnąca wraz z wiekiem samodzielność osób ćwiczących, a wraz z nią możliwość częstszego uczęszczania na treningi (z rodziców spada obowiązek i ciężar odprowadzania i odbierania dzieci z zajęć) oraz przychodzące z czasem, coraz mocniejsze utożsamianie się z grupą i chęć coraz dłuższego przebywania wśród jej członków.

Można przyjąć, że długość treningu karate kyokushin, który odbywa się w grupie pod okiem instruktora, jest niejako narzucona ogólnie przez prowadzącego. Treningi trwające godzinę lub krócej, wskazywały najczęściej osoby z najniższego przedziału wiekowego. Długie treningi są domeną starszych grup. Zapewne wynika to z ich lepszego przygotowania wytrzymałościowego i siłowego do wymagających zajęć. Za czynniki determinujące długość treningu możemy przyjąć także dostępność do obiektu sportowego, na którym odbywają się zajęcia (*dojo* lub sali sportowej). Kluby posiadające własne zaplecze sportowe mogą

prowadzić dłuższe treningi od tych, które wynajmują salę w szkołach, domach kultury lub innych tego typu obiektach.

Treningi karate kyokushin w swoim założeniu mają wielokrotne powtarzanie poszczególnych technik (bloków, uderzeń, kopnięć). Nieustanne doskonalenie swoich umiejętności taką metodą, może prowadzić do znużenia ćwiczących, dlatego wprowadzanie na treningach innych form aktywności ruchowej oraz różnorodnego sprzętu sportowego, wydaje się być doskonałym sposobem urozmaicenia treningu i zwiększenia zapału osób ćwiczących. Przeprowadzone przez górną badania dotyczące popularności poszczególnych form rekreacji ruchowej wśród młodzieży licealnej, pokazują że formy wprowadzane na zajęciach karate są atrakcyjne – były stosunkowo wysoko sklasyfikowane przez młodzież w jej badaniach na 35 form pływanie było na 3 miejscu, ćwiczenia siłowe na 19, piłka nożna na 4, koszykówka na 2, gry i zabawy na 18 miejscu⁸. Możemy zatem wywnioskować, że instruktorzy karate starają się prowadzić zajęcia w sposób urozmaicony i ciekawy, dbając równocześnie o wszechstronny rozwój młodzieży.

Uzyskane w tym pytaniu wyniki, wyraźnie wskazują, że karate kyokushin doskonale spełnia funkcję wypoczynkową (czynny wypoczynek). Odnosi się to nie tylko do treningów jako formy spędzania krótkiego czasu wolnego, ale także do wyjazdów na zawody i wycieczki w średnim czasie wolnym oraz wyjazdów na obozy w długim czasie wolnym. Pytanie to pokazuje, że niezależnie od wieku i płci ćwiczący mają możliwość startowania w zawodach. Osoby w wieku 13 lat, zaledwie po roku trenowania mogą brać udział w zawodach w konkurencji kata lub w walkach bezkontaktowych.

Karate kyokushin w odniesieniu do funkcji i aspektów czasu wolnego. Odpowiedzi te pozwalają stwierdzić, że karate nie tylko w teorii ale i w rzeczywistości jest pełnowartościową formą rekreacji. Ważny jest również fakt, że ćwiczący potrafią dostrzec te funkcje, gdyż oznacza to, że są oni świadomymi beneficjentami korzyści płynących z treningów.

Na podstawie tych danych możemy stwierdzić, że postrzeganie karate kyokushin przez współczesną młodzież stoi niejako w opozycji do wzorców nakreślonych przez twórców karate oraz do filozofii ludzi współcześnie mających decydujący wpływ na rozwój tego sportu. Optymistyczny może być fakt, że karate jako forma obrony postrzegane jest głównie przez młodszych ćwiczących. Na 56 osób, które wskazały taką odpowiedź, 33 były z przedziału wiekowego 13 – 14 lat. Oznacza to, że adepci tego sportu, wraz z wiekiem coraz bardziej zaczynają dostrzegać prawdziwy sens treningów karate i odnajdują w tym sporcie wyższe wartości.

Należy zauważyć, że badani stosunkowo dobrze oceniają wpływ treningów na stan zdrowia. W grupie 48 osób, które nie ustosunkowały do tego zagadnienia aż 26 było z najniższego przedziału wiekowego.

Zakończenie

Czas wolny jest wartością, którą posiada każdy człowiek bez względu na wiek, płeć, sytuację materialną, zawodową i inne czynniki. Ilość wolnego czasu (niezależnie czy będzie on krótki, średni, czy długi) jest bardzo subiektywnym odczuciem każdego człowieka.

⁸ K. Górna, *Zainteresowania młodzieży licealnej formami aktywności sportowo-rekreacyjnej*, [w:] „Kultura i Edukacja”, nr 3-4/1997, s. 152-159.

Wszelkie próby wyliczania przez poszczególnych ludzi sekund, minut, godzin, dni, tygodni wolnego czasu będą niewątpliwie obarczone dużym błędem. Trzeba sobie również zdać sprawę, że tak naprawdę nie najważniejsza jest jego ilość, lecz jakość i umiejętność wykorzystania. Na przestrzeni kilkuset lat ludzie poszukiwali i poszukują nadal najlepszych, najbardziej wartościowych form spędzania czasu. Jednakże wskazanie jednej czynności, którą można byłoby uznać za idealną jest nie możliwe. Nie ma także systemu wartości, według którego można byłoby oceniać formy rekreacji i dzielić je na gorsze lub lepsze. Każdy człowiek ma inny charakter, mentalność, upodobania, potrzeby i aspiracje, zatem każdy człowiek, będzie także oczekiwał czegoś innego od czasu wolnego.

Wartość poszczególnych form rekreacji możemy rozpatrywać z punktu widzenia funkcji jakie spełniają w naszym życiu. W większości mają one charakter jakościowy i nie są mierzalne (bądź są trudno mierzalne), więc nie dają podstaw do postawienia werdyktu, która czynność jest najlepsza, a jedynie pozwalają nakreślić pewien zarys, obraz tego zagadnienia. Wyprowadzono następujące wnioski:

1. Karate kyokushin kształtuje charakter. Ludzie trenujący ten sport uczą się pokonywać własne słabości, trud włożony w zmagania na macie procentuje w życiu codziennym. Czas spędzony w dojo wpływa pozytywnie na psychikę i osobowość młodych ludzi. Podczas zajęć wpaja im się zasady grzeczności, poszanowania starszych, skromności, pokory oraz dba się o to, aby umieli w pełni panować nad swoim temperamentem i ciałem.
2. Karate kyokushin jest formą wypoczynku. Treningi odbywające się w ciągu tygodnia pozwalają odreagować znużenie, zmęczenie i stres będące konsekwencją codziennych zajęć. Zawody, zimowe i letnie obozy, zgrupowania i wycieczki są propozycją zagospodarowania czasu wolnego w trakcie weekendów, wakacji i ferii.
3. Karate kyokushin jest bodźcem stymulującym do zachowań rekreacyjnych. Podczas treningów dzieci i młodzież mogą korzystać ze sprzętu sportowego, poznawać nowe formy rekreacji oraz uczestniczyć tradycyjnych grach i zabawach. Młodzież poprzez uczęszczanie na treningi uczy się systematyczności i wytrwałości.
4. Karate kyokushin oddziałuje na sferę higieniczno – zdrowotną. Ćwiczenia pozytywnie wpływają na układ krwionośny, mięśniowy i kostny. Karate działa profilaktycznie na choroby cywilizacyjne, poprawia wydolność i kondycję oraz przyczynia się do korygowania wad postawy u dzieci i młodzieży.
5. Karate kyokushin to dyscyplina kontaktowa, jedna z najtwardszych odmian karate. Zatem należy pamiętać, że nie wszystkie formy i metody stosowane w karate kyokushin mogą służyć rekreacji ze względu na wysoki stopień urazowości.

Reasumując – treningi karate kyokushin pozwalają nie tylko na odreagowanie stresu czy utrzymanie tężyzny fizycznej, ale wpływają także na szeroko rozumiany wypoczynek, rozrywkę, wychowanie, przystosowanie do życia w społeczeństwie, rozwój zainteresowań i uzdolnień oraz na inne aspekty naszego życia. Należy pamiętać, że nie wszystkie formy i metody stosowane w karate kyokushin mogą służyć rekreacji ze względu na urazowość. Karate kyokushin to dyscyplina kontaktowa, jedna z najtwardszych odmian karate.

Barier w procesie popularyzowania karate kyokushin jest niestety wiele i leżą one zarówno po stronie zwykłych ludzi, jak i środowiska karate. Największych przeszkód możemy upatrywać chyba w barierach obiektywnych (nierównomiernie rozwinięta sieć sekcji

karate, niski standard obiektów, słaba reklama i przepływ informacji) oraz w barierach kulturowych (brak nawyków i tradycji do aktywnego spędzania czasu wolnego, brak wzorców osobowych w środowisku polskiego karate).

Karate kyokushin wraz z całą towarzyszącą mu ideologią i otoczką możemy z pewnością uznać za pełnowartościową formę spędzania czasu wolnego. Nie jest to tylko i wyłącznie sport mający na celu kształtowanie i doskonalenie cech motorycznych, ale coś więcej... Jak podkreśla wiele ćwiczących osób – karate jest częścią życia – kształtuje osobowość, wychowuje uczy walki z przeciwnościami losu i własnymi słabościami⁹.

Bibliografia:

- Górna K., *Zainteresowania młodzieży licealnej formami aktywności sportowo-rekreacyjnej*, [w:] „Kultura i Edukacja”, nr 3-4/1997, s. 152-159.
- Kiełbasiewicz-Drozdowska I., *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania rekreacji*, [w:] W. Siwiński, I. Kiełbasiewicz–Drozdowska: *Teoria i metodyka rekreacji*, AWF Poznań 2001.
- Korska A., *Wpływ wybranych czynników na aktywność ruchową uczniów w szkołach niepublicznych Poznania*, [w:] „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 2006/10 str. 33-37.
- Kunicki B. J., *Społeczne bariery rekreacji fizycznej*, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 1984.
- Piepiora P., Piepiora Z., *Tactical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] Badura S., Mokrys M. (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 134-136.
- Piepiora P., Witkowski K., *Technical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] Badura S., Mokrys M. (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 130-133.
- Piepiora P., Piepiora Z., *The philosophy of karate in terms of the dojo-kun and the niju-kun on the example of shotokan style* [w:] Sokołowska D. (red.), Wyd. WSWFiT, Białystok Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, vol. 16, nr 2/2016, s. 45-51.
- Piepiora P., Szmajke A., Migasiewicz J., Witkowski K., *The Karate culture and aggressiveness in kumite competitors*, [w:] W. Cynarski (ed.) *Ido Movement for Culture*, Journal of Martial Arts Anthropology, Rzeszów: Idokan Poland Association, Vol. 16, No. 2/2016, s. 41-47.

Streszczenie

Celem tej pracy jest przedstawienie karate kyokushin jako formy spędzania czasu wolnego. Na jego potrzeby dokonano sparowania poszczególnych funkcji i aspektów. Przedstawiono je w ujęciu czterech funkcji w specjalnie przygotowanej ankiecie. W badaniu wzięło udział 120 osób w wieku od 13 do 19 lat.

W niniejszym artykule przedstawiono karate jako formę spędzania czasu wolnego. Ukazano funkcje jakie spełnia ono w naszym życiu i udowodniono, że doskonale one korelują z funkcjami czasu wolnego, opisanymi w literaturze dotyczącej teorii rekreacji.

Słowa kluczowe: karate, czas wolny, aktywność ruchowa.

KARATE KYOKUSHIN AS THE FORM OF SPENDING THE LEISURE TIME

Summary

The purpose of this paper is to present kyokushin karate as a form of leisure. For his needs have been pairing the various functions and aspects. They are presented in terms of four functions in a specially prepared questionnaire. The study involved 120 people aged from 13 to 19 years.

This article presents karate as a form of leisure. It shows what functions it fulfills in our lives and proved that well they correlate with functions of leisure time, as described in the literature on the theory of recreation.

Keywords: karate, free time, physical activity.

⁹ P., Piepiora A., Szmajke J., Migasiewicz K. Witkowski, *The Karate culture and aggressiveness in kumite competitors*, [w:] W. Cynarski (red.), *Ido Movement for Culture*, Journal of Martial Arts Anthropology, Rzeszów: Idokan Poland Association, Vol. 16, No. 2/2016, s. 41-47.

THE TRADITIONAL KARATE TRAINING AND SPORTS FIGHT SYSTEMS OF KUMITE

*dr Paweł Adam Piepiora**, *prof. dr hab. Juliusz Migasiewicz**,
*dr hab. Kazimierz Witkowski**, *prof. nadzw.*

Introduction

Karate training fully involves all motor skills. Closer analysis of karate techniques which our ancestors created and perfected through constant practice indicates that techniques are in conformity with the findings of modern science¹. Karate fits perfectly into contemporary martial arts. It meets three factors of identification and identity of martial arts:

- pragmatic – the rivalry involving the direct clash of two competing athletes,
- utilitarian – the self-defense as an inherent feature of martial arts,
- mental - the philosophy of confrontation².

In karate there are three elements of training: kihon, kata, kumite. These are sets of exercises adequate to the type of training. Properly selected exercises fill the better part of every workout. Their skillful selection while maintaining the right balance between the elements of training influences the effect of technical training. The initial training is based solely on kihon exercises. Later kata and kumite exercises are gradually introduced. Over time, the proportion between kihon, kata and kumite is determined depending on the established training purposes.

Kihon means fundamental techniques of karate. Depending on the extension of a style of karate, kihon ranges from 70 to nearly 300 individual techniques³. Each of them should be repeated dozens of times during classes. Naturally, it is impossible – new elements are assimilated gradually, after 1-2 for each class. On the other hand, kihon must be included in the fullest extent as it is possible, even in very advanced training groups. Many years of practice and repetition of the same techniques for several years, leads to correct control and automation of them. That is purpose of the kihon. To learn how to fight, you must first learn the basics of combat. The kihon consists of: posture, hand positions, pushes, hits, blocks, hats, kicks, rotational techniques, jumping techniques, undercuts, throws, techniques of ground fighting and crouch fighting, the ability of falling down and techniques of pressure on vital points. The method which changes fists and feet in the instrument of the fight – this is precisely the kihon⁴.

Kata is a predetermined systems consisting of parts of fight without enemies. They include all types of blocks, punches and kicks. Formerly, when not practiced fighting (kumite), kata constituted the main part of the workout. H. Nishiyama stated that ‘kata is the essence of karate’⁵. All techniques of karate are derived from kata. Former masters arranged

* *Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Nauk o Sporcie, Katedra Dydaktyki Sportu.*

¹ M. Nakayama, *Dynamic karate*, USA: Kodansha (reprint edition May 1, 2012).

² R. M., Kalina, *Teoria sportów walki*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2000.

³ R. Habersetzer, *Karate pratique: du débutant à la ceinture noire*, Encyclopedie des arts martiaux. Amphora Paris 2003.

⁴ G. Beghetto, *The new encyclopedia of karate-do*, Columbus, Szczecin t. 1/2011.

⁵ H. Nishiyama, *Understanding budo – definition and fundamental ideas*, ITKF, California Los Angeles, (USA) No. 3-4/2005

individual kata, based on their own experience acquired in the fight. It is a reason why an authentic kata has such great value. Masters, leading the search for value systems, got to the essence of body movement. They tried to get to know the rules that are hidden behind the facade of specific movements. They wanted to learn how these rules affect the body. They then used their knowledge by practicing in the techniques of karate.

In old times, kata was perceived differently than nowadays. The term kata did not mean a form only a symbol. Training kata has both the physical and spiritual aspect. During the execution of kata the karate player should be, on the one hand confident, even bold, and on the other hand, he should express humility and gentleness, combining mind and body into a single, indivisible entirety.

The first movement of each kata is always a block. It is followed by a defined sequence of movements performed with a set of predetermined sequence. Practice of kata leads to understanding, the opponent, and generally all human beings. True kata training teaches proper mind focus which not only translates into the anticipation of movements and aims of the enemy. These relations also carry on everyday life. It requires a long and hard training. The presentation of impeccable technique in a complex, dynamic kata demonstrates the highest degree of mastery in technical skills. Depending on the arrangements accepted for a style of karate, kata is performed alone or in pairs, eg. in the tsu shin gene, with or without weapons. Each kata has its own rhythm, pace and a certain degree of difficulty.

Kumite is a method of training where offensive and defensive techniques that were learned in kata are applied in practice. Meaning of kata for kumite can not be overestimated. If the technique is used in a unnatural way or forced, the attitude will collapse. If the techniques taken from kata are mistakenly performed, it is difficult to expect progress in kumite. In other words, progress in kumite depends on progress in kata. The two elements go hand in hand here. Mistake is to distinguish one at the expense of another⁶. Before karate will be ready to run as a realistic and effective fight, there must take many months of introductory exercises. Their aim is to achieve the efficiency in both defensive and offensive actions and learn the perfect control of punches. There are three forms of kumite, the fight for:

- training – perfecting established techniques in the contractual fight,
- sports – fight according to the certain rules,
- free – non sports fight where everything is permitted⁷.

Long years of study and practice led the karate techniques to the perfection but their effective use requires respect for the spiritual aspects of this art of self-defense and to grant them a dominant role in the training process⁸.

Methodological summary

The aim of the study is to determine the reason of the formation of following systems of sports fight of kumite and their impact on traditional karate training. We analyzed the data and results in the form of source texts – rules of four systems of sports fight of kumite: the semi contact, the knockdown, the full-contact, the mixed fighting.

⁶ H. Kanazawa, *Karate: techniques de combat*, Noisy-sur-Ecole: Budo Editions 2011.

⁷ A. O. Seba, F. T., Baena, J. N. Mouchet, *Combate supremo*, Tarragona (Espada): Angel Delgado Pozo. 2002.

⁸ M. Nakayama, *Best Karate Series*, USA: Kodansha (reprint edition November 9, 2012).

Report of analysis

Sports kumite is the fight according to the certain rules. All styles of karate are characterized by separate rules of kumite. The reason for this is different philosophy of masters of different styles concerning the fight and sporting duels settlement. A common feature of all the existing rules of kumite is the opportunity to win the fight by repeated exits of the opponent outside the contest area, surrender contestant by a referee or disqualification for fouls, ie. the head-impact, all throws after which the opponent lands on his head, pinching, biting, attacking the eyes, genitals, back of the head, larynx, spine, levers on the spine, etc. Regarding on the rules of kumite developed by the different karate styles or their organizations, there are distinguished four systems of kumite: semi-contact, knockdown, full-contact, mixed fighting. Since the system of rules at least close to non sports fight, until the formula that is most similar to non sports fight.

The semi-contact is a fight for points. The system was developed first in the fifties of the last century. It is distinguished by the speed and technical correctness. Poorly executed technique is always punished. Attacks are allowed only by upper and lower limbs to the torso and head, sweeps and throws. Depending on the style or martial arts organizations specified contact is allowed, ie. the strength of the punch or kick. The winner is the contestant who has the most points at the end of regular time, or one of the contestants that during the fight has reached a point advantage not to catch up. The contestants fight in the fenders on the hands, legs, feet, groin, jaw, and (only for children and young people in some organizations) on the head and torso⁹.

The knockdown formula was developed in the sixties of the twentieth century. It is assumed that the disposition of the fight should be decided by the knockout. All techniques are at full strength. Prohibited are attacks by hands and knees on the head, throws, levers and the ground fighting. The winner is the contestant who knocks out (minimum three seconds inability to fight) the opponent. In case of a draw (depending on the organization) decisive is the difference in weight between the warring contestants, referees indicate for a better contestant or a tameshiwari test, called the test of breaking, smashing of various objects (mostly wooden planks) using the adequate technique. Contestants fight in the fenders on the groin and jaw¹⁰.

The full contact system was created in the eighties of the last century as a hybrid semi-contact and knockdown. Just like in boxing, the fight can be won by knocking out an opponent before time or after regular time – by a point advantage over the opponent. This system, in contrast to the knockdown, also permits attacks by hands and knees on the head. Throws, levers, and the ground fighting are prohibited. Contestants fight in boxing gloves, pads on the groin, shins and jaw (obligatory, by some organizations there is allowed the fight in safety helmets)¹¹.

The mixed fighting formula is as close as possible to the non sports fight. It was developed at the beginning of the twenty-first century on a wave of popularity of all-styles

⁹ K., Funakoshi, P., Piepiora, M. Adamowski, *Przepisy rozgrywania zawodów karate shotokan*. Funakoshi Shotokan Karate, Kowary 2009.

¹⁰ S. Arneil, *Knockdown rules*, London: International Federation of Karate (Kyokushin), 2014.

¹¹ S. & Y. Oyama, *General rules of full-contact karate competiton*, Alabama: World Oyama Karate Organisation (retrieved 2012-03-24).

fighters. It is a response of the karate's environment to the popularity of MMA. The fight may take place on the feet (the stand-up fighting) or on the ground (the ground fighting). Contestants compete in special gloves with open fingers allowing capture. Kicks are allowed on all zones, all punches and elbows on the body, all punches to the head, steals of limbs, undercuts, throws and levers on limbs. It is prohibited to attack the head by the elbow, attack the sensitive points of the body, ie. genitals, back of the head, spine, etc. The fight can be won ahead of time by knocking out an opponent or surrender (the contestant gives up to or the referee stops the fight, if he sees that the ending lever is precisely established and the contestant does not want to give up and it threatens his health). At the end of regular time, the point advantage over the enemy decides who wins¹².

Discussion

When a sports event is ruled by the media, advertising and entertainment industry, and sponsors – nobody really cares about the purity of the sport, but on the contrary – even bigger records need to be hit. They need more and more excitement, because it must sell well. It implies a tolerance for doping. The brutality and aggression in sports appeal to fans¹³. There is a social need for aggression and violence, on which modern sport reacts strongly favor by creating and popularizing increasingly violent forms of competition¹⁴. Nowadays, the media strongly promote the MMA fights. Karate wants to be not overshadowed and it adapts to the demands of changing times. Everything indicates that karate is constantly looking for new identity. It perfectly works in a variety of fight's formulas. Sport gives karate the new image by the evolution of the old and the formation of new styles. But the threat of losing basic ideas and values of the art of karate is nowadays more real than ever before.

The key to solving this problem is to find a balance between all aspects of karate, between training for health, sports training, recreation and exercising in the spirit of the Budo: Karate – the self-defense in case of an emergency. Practicing for health, prepares the body to face the disease. The life of adept is not only longer, but it has a better quality. Training karate do conducted 'in the spirit of Budo' is a very good method of the self-defense. Sports training, to a degree unattainable before, can develop physically without the threat of serious injury. The most important is the mental approach to training. The sport is not the cause of the collapse of the culture of karate. People are responsible and their approach to training. It does not matter what style of karate is trained. The aim should be always own improvement, becoming a better person. To understand own strengths and weaknesses, to be responsible and worthy of human being, to improve own character – that's the meaning of karate. One should remember that karate was founded as an art of self-defense. Karate uses sport competition just as a training method and as an opportunity to test own skills. Meanwhile, some masters, athletes, coaches, activists are looking at karate only from the perspective of sports competition. This approach is the most destructive in consequences for the culture of karate.

¹² Takashi A., *Kudo / Karate Daidojuku rules book*, Tokio: Kudo International Federation, 2011.

¹³ P., Piepiora A., Szmajke J., Migasiewicz K. Witkowski *The Karate culture and aggressiveness in kumite competitors*, [w:] W. Cynarski (ed.) *Ido Movement for Culture*. Journal of Martial Arts Anthropology, Rzeszow: Idokan Poland Association, Vol. 16, No. 2/2016, s. 41-47.

¹⁴ J. Kerr, *Rethinking aggression and violence in sport*, London & New York: Routledge Taylor & Francis Group 2005.

Solely focusing on sports score is not an extension but a negation of the culture of karate whose purpose should always be elimination of the negative lifestyle habits.

Conclusion

The traditional karate, like other martial arts, regarding on the contemporary condition of surviving art by sport, unifies and moves toward in the direction of simpler forms in which, equivalently mix the ingredients that have fundamental importance for different styles, but which do not stand the test of time. The synthesis of technique is done in a natural way, as the number of trainees of karate in the world increase and by their confrontation at the championship. It is accompanied by impoverishment of the spiritual side, so essential in the traditional training karate. Considering karate as a sport has its disadvantages and advantages.

The advantage is that karate's athlete always fights with an opponent trained at a similar level. Therefore, the karate's athlete has the highest requirements. Emotions of rivalry in the sports fight are almost the same as in the non sports fight. Sports competitions serve for the exchange of experience and are a measure of progress. Sports organizations facilitate training in terms of persons, finances and hardware.

The disadvantage is that in the professional sport the main goal are points at the competition, and the purpose often justifies the means. The sports karate develops features particularly useful in the fight against one opponent and that according to the rules far different than the conditions of the non sports fight. Objectives of sports karate and traditional karate are disproportionate in the scale of values. Self-overcoming is perhaps less spectacular but infinitely more internally perfecting than defeating the enemy.

References:

- Arneil S., *Knockdown rules*, London: International Federation of Karate (Kyokushin) 2014.
- Beghetto G., *The new encyclopedia of karate-do*, Columbus, Szczecin t. 1/201.
- Funakoshi K., Piepiora P., Adamowski M., *Przepisy rozgrywania zawodów karate shotokan*. Funakoshi Shotokan Karate, Kowary 2009
- Habersetzer R., *Karate pratique: du débutant à la ceinture noire*, Encyclopedie des arts martiaux. Amphora Paris 2003.
- Kalina R. M., *Teoria sportów walki*, Centralny Osrodek Sportu, Warszawa 2000.
- Kanazawa H., *Karate: techniques de combat*, Noisy-sur-Ecole: Budo Editions 2011.
- Kerr J., *Rethinking aggression and violence in sport*, London & New York: Routledge Taylor & Francis Group 2005.
- Nakayama M., *Best Karate Series*, USA: Kodansha (reprint edition November 9, 2012).
- Nakayama M., *Dynamic karate*, USA: Kodansha (reprint edition May 1, 2012).
- Nishiyama H., *Understanding budo – definition and fundamental ideas*, ITKF, California Los Angeles, (USA) No. 3-4/2005.
- Oyama S. & Y., *General rules of full-contact karate competiton*, Alabama: World Oyama Karate Organisation (retrieved 2012-03-24).
- Piepiora P., Szmajke A., Migasiewicz J., Witkowski K., *The Karate culture and aggressiveness in kumite competitors*, [w:] W. Cynarski (ed.) *Ido Movement for Culture*. Journal of Martial Arts Anthropology, Rzeszow: Idokan Poland Association, Vol. 16, No. 2/2016, s. 41-47.
- Seba A. O., Baena F. T., Mouchet J. N. *Combate supremo*, Tarragona (Espada): Angel Delgado Pozo., 2002.
- Takashi A., *Kudo / Karate Daidojuku rules book*, Tokio: Kudo International Federation, 2011.

Summary

In traditional karate, there are three elements of training – kihon, kata, kumite. Under these names are hidden sets of exercises relevant to the type of workout. As kihon (school of fundamental techniques) is defined as fundamental techniques of karate. Kata (formal training) are systems consisting of fragments without fighting enemies according to a predetermined pattern. Kumite (contact of hands) is a fight that is practiced in three forms - training, sports, out of sports. At the karate competition two competitors are played: kata and kumite. All styles of karate are characterized by separate rules of kumite. The reason for this is the different philosophy of masters of different styles concerning the fight and sporting duels outcome. Nowadays, there are four systems of kumite: semi-contact, knockdown, full-contact, mixed fighting. Karate, like other martial arts, compared to the contemporary condition of art's survival through sport unifies and moves toward simpler forms. It is accompanied by impoverishment of the spiritual side. The solution to this problem is to find a balance between all aspects of karate: training for health, sports training, recreation and self-defense. The sport is not the cause of collapsing the culture of karate. People are responsible and their approach to training.

Keywords: karate, training, sports fight, systems of kumite.

TRADYCYJNY TRENING KARATE A SYSTEMY WALKI SPORTOWEJ KUMITE

Streszczenie

W tradycyjnym karate występują trzy elementy treningu – kihon, kata, kumite. Pod tymi nazwami kryją się zestawy ćwiczeń adekwatnych do rodzaju treningu. Mianem kihon (szkoła podstaw) określa się fundamentalne techniki karate. Kata (ćwiczenia formalne) są to układy składające się z fragmentów walki bez przeciwników, według z góry określonego schematu. Kumite (spotkanie rąk) to walka, która jest praktykowana w trzech formach – treningowej, sportowej, pozasportowej. Na zawodach karate rozgrywa się dwie konkurencje: kata i kumite. Wszystkie style karate charakteryzują się odrębnymi przepisami kumite. Powodem takiego stanu rzeczy jest odmienna filozofia mistrzów różnych stylów na temat walki i sportowego rozstrzygnięcia pojedynków. Obecnie funkcjonują cztery systemy kumite: semi-contact, knockdown, full-contact, mix fighting. Karate tak jak inne sztuki walki wobec współczesnego warunku przetrwania sztuki przez sport, unifikuje się i zmierza w kierunku form prostszych. Towarzyszy temu zubożenie strony duchowej. Rozwiązaniem tego problemu jest znalezienie równowagi między wszystkimi aspektami karate: treningiem dla zdrowia, treningiem sportowym, rekreacją i samoobroną. To nie sport jest przyczyną upadku kultury karate. Odpowiadają za to ludzie i ich podejście do treningu.

Słowa kluczowe: karate, trening, walka sportowa, systemy kumite

ANALYSIS AND EVALUATION OF SPORTS FIGHT IN MIXED MARTIAL ARTS WITH USING OF AUGMENTED REALITY AS AN ELEMENT OF COACH CONTROL IN THIS DISCIPLINE

*dr hab. Kazimierz Witkowski**, *prof. nadzw., dr Paweł Adam Piepiora**,
*mgr Igor Stariczenkow**

Introduction

Nowadays tournaments 'without rules' are more and more organized. Fights that are known as the Portuguese 'vale tudo', also called 'mixed martial arts' or 'no holds barred' have become nowadays extremely popular. It should be noted that the 'fight without rules' have strict rules. Not only, it is defined the place and time of fight, but they also banned brutal techniques which do not affect the course of battle, i.e. biting and techniques which obviously can lead to disability. These rules apply in primary battles 'vale tudo' while numerous tournaments bring a variety of constraints, thus they are often called 'mixed martial arts'.

The original idea of MMA tournaments was to confront techniques of different styles, to check the efficiency of individual techniques in sports fight with a minimum of restrictions. Nowadays it still happens, because the fighters prepare using a whole experience of different styles of fighting. Every fight is a clash of motion skills and intellect behind the technique and tactics^{1,2}. The greater complexity characterized by the fight, the more tactical and intellectual challenge is.

The aim of the study is to verify competitive sports in the MMA heavyweight fights. The research questions are:

- which technical elements will dominate in the MMA fight in the stand-up?
- which technical elements will dominate in the ground fighting?
- what kind of combinations of punches and kicks will dominate in the stand-up?
- by what combinations will be most frequent knockout?
- what percentage of fights will finish before the end of regular time?

In connection with such a specific purpose of the study, authors admitted to verify the following hypotheses:

- most of techniques are performed in the stand-up than on the ground;
- most fights are resolved before the regular time of the fight;
- most fights are resolved before the regular time by hand and leg combinations.

Material and Methods

The material test was a digital recording of 6 fights in MMA Ultimate Fighting Championship (UFC) formula, in the heavy weight category. The fights took place in the period 2013-2014.

* *Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Nauk o Sporcie, Katedra Dydaktyki Sportu, Zespół Sportów Walki.*

¹ Piepiora P., Piepiora Z., *Tactical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] S. Badura, M. Mokrys (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 134-136.

² Piepiora P., Witkowski K., *Technical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] S. Badura, M. Mokrys (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 130-133.

As the research method was used technology of augmented reality (AR). This technology can be defined as: ‘an direct or indirect view of the real world viewed in real time, enriched with elements of virtual, computer-generated’³. This definition points to the following items: real and virtual objects, embedded in the real environment; their mutual arrangement that allows the observer to view them naturally with different views; interactive functioning in real time and in three dimensions. In the study were used following systems AR: sighted Vuzix glasses, Kinect sensor, an interactive multitap floor^{4,5}. The main user of the system in this case is the coach – the efficiency and usability or user experience of the proposed prototypes serves as an analysis and evaluation as part of the MMA coach control in this discipline^{6,7,8,9,10}.

Analyzing confrontations, authors recorded efficient technical combinations and ending technique performed by fighters. The effectiveness was conditioned by selecting the appropriate time, speed, and precision of strike combination and application of finish techniques. There have been a total of 206 technical combinations, in which at least one technique came to a target. There were no finishing techniques used in analyzed fights. Authors also analyzed the duration of the confrontation and the zone (stand-up, clinch, ground game) in which the fight was conducted. They were also studied the ways how the fights were ended.

Results

The following is a summarizes technical combinations performed by the fighters in the heavyweight category.

³ C. Stephanidis, E. Kasinen, *Augmented reality*, “ERCIM News”, No. 103/2015, s. 10.

⁴ N. Chapman, J. Chapman, *Digital Media*, John Wiley & Sons, Chichester 2004.

⁵ G. Kipper, J. Rampolla, *Augmented Reality: An Emerging Technologies Guide to AR*, Syngress, USA 2012.

⁶ W. B. Cieśliński, K. Witkowski, J. Maśliński, R. M. Kalina, *Augmented Reality (AR) In teaching and developing judo techniques – project assumptions*, [w:] R. M. Kalina (red.), Proceedings of the 1st Word Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach (HMA) 17-19 September 2015, Częstochowa, Poland, nr 1/2015, s. 185.

⁷ W. Cieśliński, K. Witkowski, P. Głowicki, P. Piepiora, J. Sobocki, *Applying Advanced ICT Technologies and Augmented Reality To Generate Future Events On The Example of Organization and Education in Sports (Methodological Assumptions)*, “International Journal on Recent and Innovation Trends in Computing and Communication (IJRITCC)” vol. 10, nr 3/2015, s. 5967–5971.

⁸ W. B. Cieśliński, K. Witkowski, Z. Piepiora, P. A. Piepiora, P. Bernat, *The safety engineering of mass sports events – the model of emergency management of logistics processes with using of advanced technologies (Augmented Reality, GPS and ICT)*, [w:] Z. Li (red.), Proceedings of the 2016 International Conference on Intelligent Control and Computer Application (ICCA 2016) January 2016, Atlantis Press, Vol. 30, No. 1/2016, s. 484-489.

⁹ W. Cieśliński, Z. Piepiora, P. Piepiora, K. Witkowski, *The Organizational Cyberspace - E-trainerism: The model of advanced ICT and Augmented Reality in sports enterprises*, [w:] J. Batten (red.), Proceedings of the 18th Euroasia Business and Economics Society (EBES) Conference 8-10 January 2016, Sharjah, nr 1/2016, s. 449-463.

¹⁰ W. Cieśliński, J. Sobocki, P. Piepiora, Z. Piepiora, K. Witkowski, *Application of the Augmented Reality in prototyping the educational simulator in sport – the example of judo*, [w:] F. L. Gaol (red.), “Journal of Physics: Conference Series (Proceedings of the 4th International Conference on Science & Engineering in Mathematics, Chemistry and Physics 2016 – ScieTech 2016, Bali, Indonesia, January 30-31, 2016, Vol. 710, No. 1/2016, s. 1-8.

Table 1.

**Comparison of technical combinations performed by fighters
in the heavyweight category in analyzed fights**

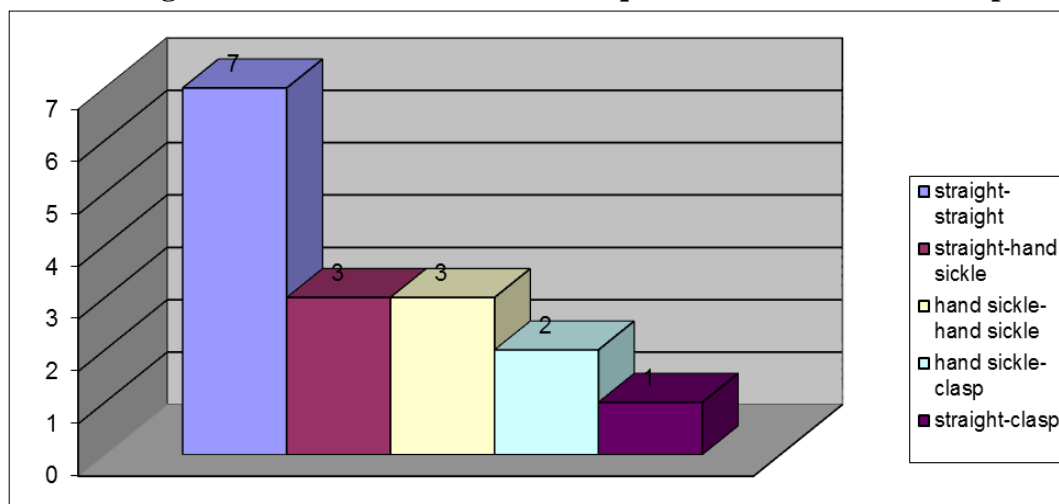
NAME OF TECHNICAL COMBINATION	N	%	AVERAGE
Straight, straight	41	19,9	7
Straight, hook	19	9,22	3
Straight, uppercut	3	1,46	1
Hook, uppercut	4	1,94	2
Hook, hook	16	7,77	3
Straight, low kick	2	0,97	1
Hook, low kick	-	0	0
Uppercut, low kick	-	0	0
Straight, front kick	-	0	0
Hook, front kick	-	0	0
Uppercut, front kick	-	0	0
Straight, round kick	2	0,97	1
Hook, round kick	-	0	0
Uppercut, round kick	-	0	0
Straight, straight, enter the ground	5	2,43	1
Straight, hook, enter the ground	1	0,49	0
Straight, hammer, enter the ground	-	0	0
Straight, elbow, enter the ground	-	0	0
Hook, hook, enter the ground	20	9,71	3
Hook, elbow, enter the ground	1	0,49	0
Elbow, elbow, enter the ground	5	2,43	1
Hammer, hook, enter the ground	1	0,49	0
Elbow, hook, enter the ground	3	1,46	1
Knee, enter in clinch	69	33,5	12
Knees, enter the ground	3	1,46	1
Overthrows	11	5,34	2
Mataleo constriction	-	0	0
Guillotine	-	0	0
Triangle	-	0	0
Kimura	-	0	0
Balacha	-	0	0
Screw	-	0	0
Omoplata	-	0	0
Taktarov	-	0	0
Total	206	100	38

Source: *own study*.

As we can see in the table 1, a combination of hand techniques – straight-straight constituted 19.9% of all executed actions, a combination of hand techniques – straight-hook – accounted for 9.22% of all the performed actions. Double hooks were 7.77% of all executed combos performed by hands. It is surprising that in the analyzed fights was not performed any type of finishing technique such as the choke or the lever. Occasionally athletes used combinations involving leg.

Figure 1.

The average number of double hand techniques inflicted in the stand-up

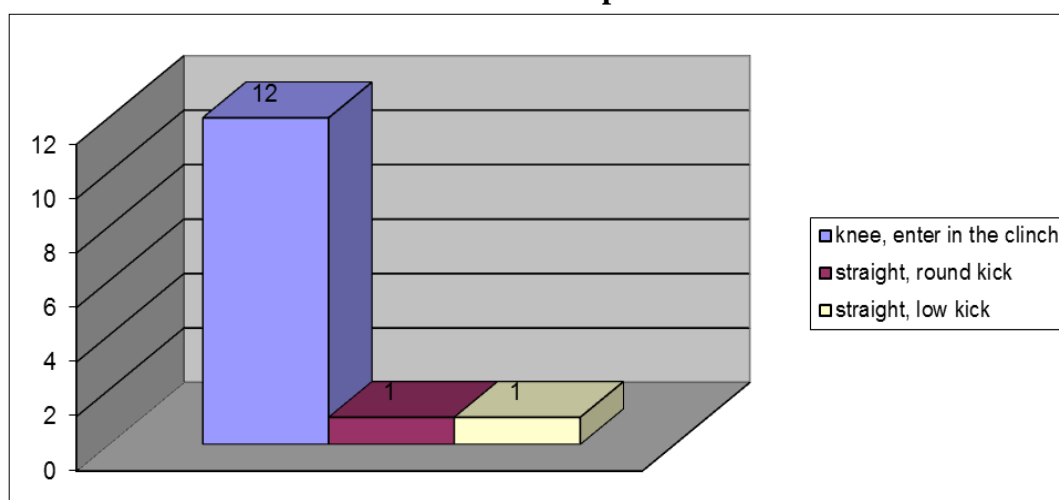


Source: own study.

Figure 1 summarizes the average number of combinations of double hand techniques inflicted in the stand-up during one fight. As we can see, the most common combination of strokes inflicted were straights – 7 combinations during one fight. The combination of punches straight-hook and hook-hook was performed an average of 3 times per fight. Hook-uppercut was performed 2 times per fight, while straight-uppercut one time.

Figure 2.

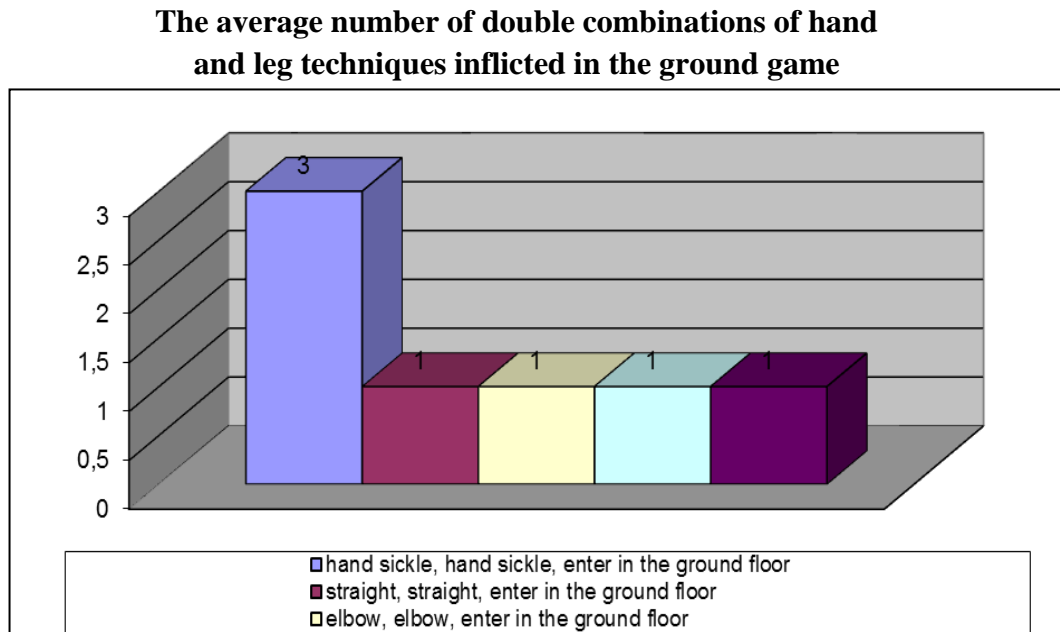
The average number of double combinations of hand and leg techniques inflicted in the stand-up



Source: own study.

As we can see in the figure 2, the most frequently performed technique was knee kick – an average of 12 times per fight. In contrast, straight-round kick and straight-low kick was executed on average one combination per fight. Interpreting the overthrow, authors stated that fighters have done this action 2 times per fight.

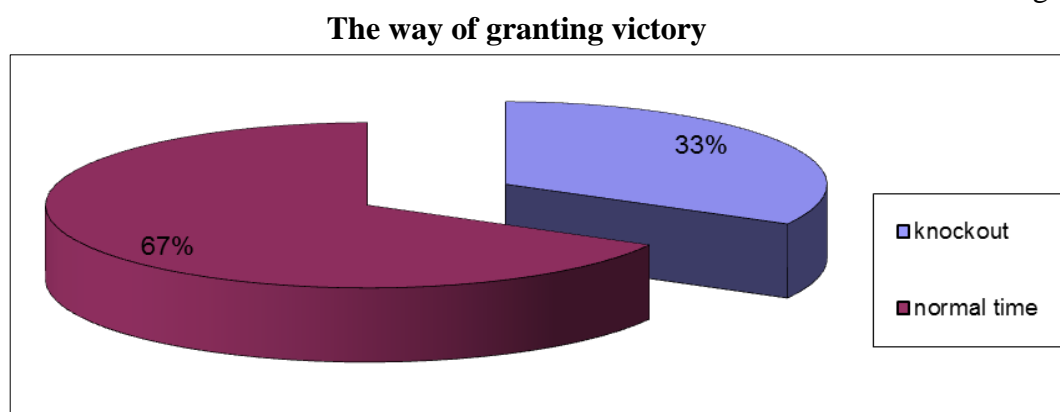
Figure 3.



Source: *own study*.

Figure 3 summarizes the most commonly used combinations in the ground game, taking into account the hand and leg techniques. As we can see, the most commonly used combination of punches was the double hook (3 combinations per fight), and far less likely was used other combination, i.e.: straight-straight; elbow-elbow; elbow-hook; knee (1 combination/technique per fight).

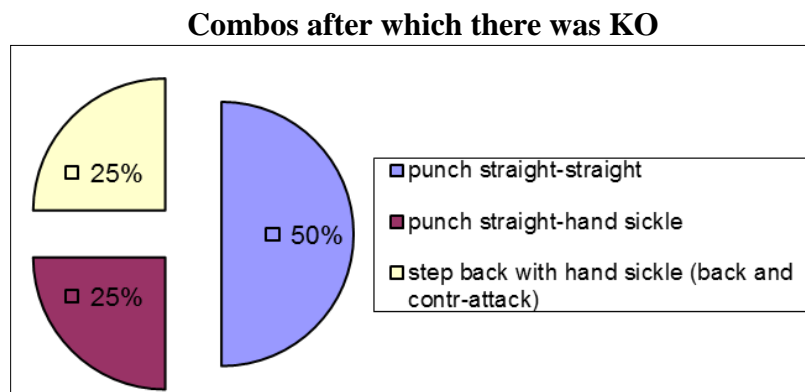
Figure 4.



Source: *own study*.

Figure 4 shows the way of granting victory. Analyzing the data, it was found that 67% of fights finished by knockout (KO) before the end of normal time. The rest finished by the decisions of referees.

Figure 5.

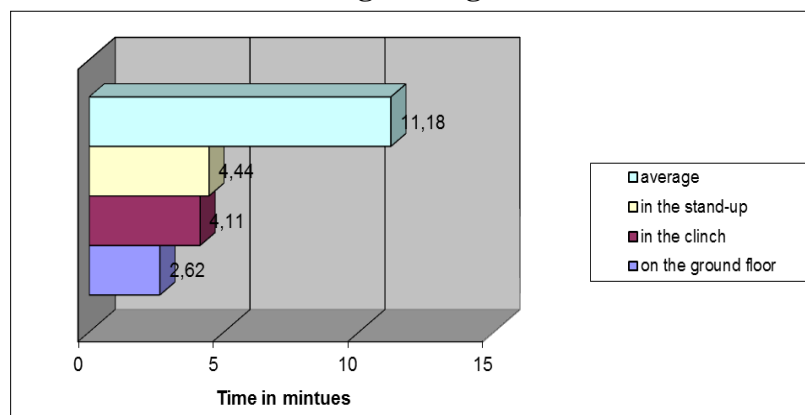


Source: own study.

The figure 5 summarizes the techniques after which there was a KO. Interpreting the statement, authors can't determine which combination was most effective in analyzed fights. It is important that as many as 75% of the combination performed a straight. Certainly, one can say that straight can be very effective technique and in combination with other hand techniques, it effectively leads to victory ahead of time.

Figure 6.

The average time of fight including combat zones – the stand-up, the clinch, the ground game



Source: own study.

As we can see in the figure 6, the shortest time of fights was on the ground. The time of fight between the stand-up and the clinch was slightly different for the benefit of stand-up and it amounted to 4.44 minutes in the case of stand-up and 4.11 in the clinch.

Discussion

Obtained results put forward the following dependencies. Dominant combat zone is the stand-up with the average time 4.44 minutes. In the clinch surveyed fighters spent an average of 4.11 minutes. The average duration of the fight on the ground was 2.62 minutes. The average duration of the confrontation in the specified zones shows and at the same time determines the nature of the fight. The fight in the stand-up and in the clinch imposes the character using hand and leg techniques, and significantly reduces the execution of finishing techniques. It is evidenced by results of the research, which show that the number of effective

combinations of hand and leg techniques performed in the stand-up and in the clinch amounted 156 to 206 all performed techniques. It is an overwhelming majority. It is also worth to emphasize that effective techniques were performed in line with the research, since at least one of them has come to a target.

Effective finishing techniques in the fight in the stand-up and in the clinch weren't noted. Ineffective attempts have been omitted because they did not carry a threat to fighters as well as combinations of techniques of punches and kicks, which hit the air. Analyzing the type of punching and kicking techniques performed in the stand-up and in the clinch, authors observed that the dominant technique is the knee (performed in the clinch), which occurred 69 times. Simple combos occurred 41 times, combos of straight-hooks – 19 times and hooks – 16 times. It suggests a high effectiveness of these techniques and combinations but it should be also considered the outcome of the fights in order to evaluate the effectiveness of techniques.

In analyzed fights, the finish by knockout occurred in 67% and in 33% of fights it ended in regular time. Taking into consideration mentioned results, which represent a kind of punching and kicking techniques executed in the stand-up and in the clinch, and the fact that 2/3 of fights was ended by the knockout of an opponent, it has to be considered the nature of preparations and pay attention to the effectiveness of a combination of techniques, punches and kicks in the fight in the stand-up and in the clinch. Considering the kind of effective techniques performed in the fight on the ground, authors observed that the largest number of combinations of punches were hooks (20), and combinations – elbow-elbow and elbow-hook were accordingly made 5 and 3 times.

Finishing techniques such as levers and chokes were not even done once in the analyzed material. It shows a very good preparation for defense against these types of technique and a change in strategy in the direction of punch techniques. It correlates with the analysis of techniques performed in the stand-up and in the clinch, which are also dominated by punching and kicking.

Considering the kind of techniques, after which there was a knockout, authors have come to the following conclusions. The results of the study showed that the combination of a straight-straight occurred in 50%; a combination of straight-hook in 25%; and a single hook in 25%.

A technique that usually occurred during the knockout was a straight (a single punch) or the straight in a combination. It should be noted that it is an effective technique leading to the finish of the fight by knockout. The above analysis shows that the presented type of fight is mainly based on a combination of techniques, punches and kicks, as they are most often used in the fight and they lead to an end before the regular time.

Referring to the hypotheses, authors stated:

- most of techniques were performed in the stand-up and in the clinch (156 effective techniques) in relation to techniques performed on the ground (56 effective techniques),
- number of fights resolved before the regular time of the fight accounted for 67% compared to 33% of fights for full-time,
- fights resolved before the regular time were finished by combinations of punches.

An important fact is that no fight ended by using the finishing technique (the choke or the lever). In the first UFC events organized in the 90s of last century, fights were characterized by a very fast movement to the ground of the combat zone and an immediate switch to finishing techniques. Fighters based on a little known, but extremely effective fighting style which was then the Brazilian jiu-jitsu. The effectiveness of finishing techniques of this fighting style was based mainly on the lack of knowledge of the same techniques, of their performance and of the possibility of defense against them. Later, the jiu-jitsu became popular, and the fighters learned to defend against the chokes and levers at the same time enhancing the value of techniques used in the fight. The MMA is constantly expanding and evolves like other martial arts discipline.

Conclusions

The aim of the study was to verify competitive sports in the MMA heavyweight fights. After the analysis authors have come to following conclusions:

1. Fighters most frequently used combinations of straight punches in stand-up. The most commonly used combinations of punches in the ground game were hooks. Considering leg techniques, fighters most often performed knee kicks.
2. Most often fights ended by using a combination of knockout punches. Knockout usually was performed after the combination of straight punches. 67% of fights finished before the end of normal time.

References:

- Piepiora P., Piepiora Z., *Tactical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] Badura S., Mokrys M. (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 134-136.
- Piepiora P., Witkowski K., *Technical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] S. Badura, M. Mokrys (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 130-133.
- Stephanidis C., Kasinen E., *Augmented reality*, "ERCIM News", No 103/2015, s. 10.
- Chapman N., Chapman J., *Digital Media*. John Willey & Sons, Chichester 2004.
- Kipper G., Rampolla J., *Augmented Reality: An Emerging Technologies Guide to AR*. Syngress, USA 2012.
- Cieśliński W. B., Witkowski K., Maśliński J., Kalina R. M., *Augmented Reality (AR) In teaching and developing judo techniques – project assumptions*, [w:] R. M. Kalina (red.), *Proceedings of the 1st Word Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach (HMA) 17-19 September 2015, Częstochowa, Poland*. No 1/2015, s. 185.
- Cieśliński W., Witkowski K., Głowicki P., Piepiora P., Sobiecki J., *Applying Advanced ICT Technologies and Augmented Reality To Generate Future Events On The Example of Organization and Education in Sports (Methodological Assumptions)*, "International Journal on Recent and Innovation Trends in Computing and Communication (IJRITCC)", Vol. 10, No. 3/2015, s. 5967–5971.
- Cieśliński W. B., Witkowski K., Piepiora Z., Piepiora P. A., Bernat P., *The safety engineering of mass sports events – the model of emergency management of logistics processes with using of advanced technologies (Augmented Reality, GPS and ICT)*, [w:] Z. Li (red.), *Proceedings of the 2016 International Conference on Intelligent Control and Computer Application (ICCA 2016) January 2016*. Atlantis Press, Vol. 30, No 1/2016, s. 484-489.
- Cieśliński W., Piepiora Z., Piepiora P., Witkowski K., *The Organizational Cyberspace - E-trainerism: The model of advanced ICT and Augmented Reality in sports enterprises*, [w:] Batten J. (red.), *Proceedings of the 18th Euroasia Business and Economics Society (EBES) Conference 8-10 January 2016, Sharjah*, No. 1/2016, s. 449-463.

Cieśliński W., Sobecki J., Piepiora P., Piepiora Z., Witkowski K., *Application of the Augmented Reality in prototyping the educational simulator in sport – the example of judo*, [w:] Gaol F. L. (red.), "Journal of Physics: Conference Series (Proceedings of the 4th International Conference on Science & Engineering in Mathematics, Chemistry and Physics 2016 – ScieTech 2016, Bali, Indonesia, January 30-31, 2016", Vol. 710, No. 1/2016, s. 1-8.

Summary

Introduction. The aim of the study is to verify competitive sports in the MMA heavyweight fights. **Material and methods.** The material test was a digital recording of 6 fights in MMA Ultimate Fighting Championship (UFC) formula, in the heavy weight category in the period 2013-2014. As the research method authors used technology of augmented reality (AR). **Results.** There have been a total of 206 technical combinations, in which at least one technique has come to a target. There were no finishing techniques used in the analyzed fights. The authors also analyzed the duration of the confrontation and the zone (stand-up, clinch, ground fighting) in which the fight was conducted. They were also studied the ways how the fights were ended. **Conclusion.** It was found that fighters most often used a combination of straight punches in stand-up; the most frequently used combinations of punches in the ground fighting were hooks; from leg techniques, fighters usually performed knee kicks; fights usually ended by using a combination of knockout punches; knockout usually was performed after the combination of straight punches; 67% of fights finished before the end of normal time.

Keywords: sports fight, mixed martial arts, MMA, augmented reality, AR, coach control.

ANALIZA I OCENA WALKI SPORTOWEJ W MIESZANYCH SZTUKACH WALKI Z WYKORZYSTANIEM ROZSZERZONEJ RZECZYWISTOŚCI JAKO ELEMENT KONTROLI TRENEŃSKIEJ W TEJ DYSCYPLINIE

Streszczenie

Wprowadzenie. Celem tego badania była weryfikacja walk zawodowych MMA w kategorii ciężkiej. **Materiał i metody.** Materiał testowy to był zapis cyfrowy 6 walk w MMA w formule Ultimate Fighting Championship (UFC) w ciężkiej kategorii wagowej w latach 2013-2014. Jako metodę badania autorzy wykorzystali technologię rozszerzonej rzeczywistości (AR). **Wyniki.** W sumie odnotowano 206 kombinacji technicznych, w których co najmniej jedna technika doszła do celu. Nie odnotowano żadnej techniki wykończeniowej w analizowanych walkach. Autorzy przeanalizowali cały okres konfrontacji oraz strefy (stójka, klincz, walka w parterze) w których toczyły się walki. Badano również sposoby w jaki sposób walki zostały zakończone. **Wnioski.** Stwierdzono, że zawodnicy najczęściej używają kombinacji prostych ciosów w stójce; najczęściej stosowane kombinacje ciosów w walce w parterze to haki; z technik nożnych, zawodnicy zazwyczaj wykonywali kopnięcia kolanem; pojedynki kończyły się zwykle przy użyciu kombinacji ciosów nokautujących; nokaut zazwyczaj był wynikiem kombinacji ciosów prostych; 67% walk zakończono przed końcem regulaminowego czasu.

Słowa kluczowe: walka sportowa, mieszane sztuki walki, MMA, rozszerzona rzeczywistość, AR, kontrola trenerska.