Zbigniew Bujak

Miejsce zamieszkania a czynniki motywujące do treningu taekwon-do i ich aplikacyjne konsekwencje

Introduction

Generał Choi Hong Hi opracowując podstawy nowej koreańskiej sztuki walki czerpał zarówno z historii, doświadczeń własnych oraz aktualnie dostępnej wiedzy (Choi 1965, Gillis 2008). Takie holistyczne podejście obarczone jest niestety pewnymi niedoskonałościami wynikającymi z procesów integration, differentiation i specialization, które cechują ewolucję społeczeństw (Kaczmarek 2007). Chodzi o zaproponowaną metodykę szkolenia w taekwon-do, częściowo opartą na wzorach wojskowych, która nie dla wszystkich jest w pełni akceptowalna. Poziom, kierunek i tempo przemian społecznych w XXI wieku oraz różnice kulturowo-ekonomiczne sprawiają, że oczekiwania a szczególnie czynniki motywujące i kierujące postępowaniem człowieka mogą się znacznie różnić w zależności od miejsca zamieszkania (kontynent, kraj), środowiska życia (aglomeracja miejska, małe miasto, wieś) lub grupy społecznej. A spójny i ujednolicony system szkolenia w taekwon-do nie uwzględnia tych uwarunkowań. Motywy determinujące postępowanie człowieka stanowią cel wielu badań psychologii społecznej. Ich rozpoznanie pozwala optymalnie spełniać oczekiwania także przy wykorzystywaniu technik social engineering – socjotechniki.

W taekwon-do poza nauką taktyki, technik walki i kształtowaniem sprawności fizycznej (symbolizowanej przez taekwon), szczególną wagę przywiązuje się do wychowania, przestrzegania zasad i szacunku innych (do) czyli wartości często pomijanych, marginalizowanych lub zakłamywanych w kontaktach międzyludzkich. Takie techniki social engineering jak przeniesienie, niezależne zdanie, selekcja faktów, wskazywanie negatywnych grup odniesienia, kształtowanie tła emocjonalnego i „rozbrajanie" stereotypów mogą wspomagać tradycyjny model szkolenia i wychowania realizowany przez trening taekwon-do. Współczesne taekwon-do może stanowić formę inwencji i aktywności cywilizacyjnej oraz być alternatywą dla konsumpcyjnego stylu życia.

Badań motywów uprawiania taekwon-do prowadzono niezbyt wiele. Ko, Kim i Valacich (2010) wykazali, że taekwondzistów, judoków, jujitsoka i karateków najbardziej motywuje nauka samoobrony, a uczestników treningów aikido, hapkido i kungfu/wushu czynniki społeczne i przynależności. Bardziej doświadczeni uczestnicy treningów byli silniej motywowani przez rozwój wartości, a początkujący przez nabycie umiejętności samoobrony. Według Chang, Chen i Flanagan (2009) badania motywów uczestnictwa w szkoleniu taekwondzistów koncentrują się głównie na zmiennych demograficznych, płci, wieku, dochodzie rodziny lub stażu treningowym, wskazując na istniejące różnice. Sung (2005) identyfikuje cztery główne czynniki związane motywacją trenujących taekwon-do: nauka technik walki, łagodzenie stresu, zachęcenie do samorealizacji oraz rozwój zdrowego ciała. Yang (2005) badając członków klubów taekwon-do na Tajwanie wyżej wymienione czynniki uzupełnił o związane z oczekiwaniami społecznymi. Najczęstszym motywem u zawodników uprawiających malajski silat i taekwon-do okazała się kategoria - aktywny fizycznie styl życia, a u karateków dominował status społeczny i robienie postępów (Parnabas i wsp. 2015). Badania Zeng, Cynarskiego, Baatz i wsp. (2015) ujawniły, że wśród ćwiczących taekwon-do w Nowym Jorku najważniejszymi motywami wewnętrznymi były radość i zabawa z trenowania oraz poczucie własnej wartości, a motywami zewnętrznymi rozwijanie umiejętności, prestiż w grupie, nawiązywanie przyjaźni i radość ze zwyciężania podczas zawodów sportowych. U polskich

taekwondzistów w wieku 10-12 lat najważniejszymi motywami były (Bujak & Korniluk 2016): chęć zostania zawodnikiem/instruktorem, zaspokojenie oczekiwań rodziców, rozwijanie własnych zainteresowań i nabycie umiejętności samoobrony. Chęć rozwoju umiejętności, atrakcyjność i wartościowość treningów taekwon-do, perspektywa zostania profesjonalnym zawodnikiem/ instruktorem i poprawa swoich możliwości edukacyjnych dominowały wśród 13-15 latków. Grupa 16-18 latków za najważniejsze motywy uznała poprawianie stanu zdrowia i sprawności fizycznej, rozwijanie własnych umiejętności, możliwość spotykania się z przyjaciółmi oraz zostanie profesjonalnym zawodnikiem lub instruktorem.

Kruszewski (2000) wśród czynników inspirujących lub ograniczających praktykę sportów walki wymienia generowane przez jednostkę potrzeby psychiczne (dowartościowanie się, przezwyciężanie stanów lękowych i obniżanie agresywności) i somatyczne (kształtowanie sprawności motorycznej i profilaktyka uszkodzeń ciała) oraz generowane przez ludzi z otoczenia jednostki. Badania Breese (1998) taekwondzistów z Nowej Zelandii sugerują, że istnieją znaczące różnice w motywacji do uczestnictwa w treningach zależnie od poziomu wyszkolenia technicznego i stażu treningowego. Dlatego instruktorzy powinni próbować rozpoznawać i rozumieć powody uczestnictwa w treningach oraz dostosowywać treści oraz sposób szkolenia do zmieniających się oczekiwań ćwiczących. Autor zwraca uwagę, by nie wywierać presji do udziału w zawodach, gdyż ok. 18% badanych wykazało brak zainteresowania a nawet niechęć do rywalizacji sportowej.

Ćwiczący różne sporty i sztuki walki (nie tylko taekwon-do) najczęściej podają następujące powody udziału w treningach (Twemlow, Lerma & Twemlow 1996): kształtowanie samodyscypliny, nabywanie umiejętności samoobrony, obniżenie lub nauka kontroli agresji fizycznej, rozwój poczucia własnej wartości, pewności siebie i siły. Warto zwrócić uwagę, że ćwiczący sztuki walki rzadko mają możliwość sprawdzenia skuteczności technik w rzeczywistych sytuacjach. Dlatego indywidualne umiejętności samoobrony nie są udokumentowane, z wyjątkiem zawodników startujących w turniejach, gdzie działania są ograniczane regulaminem współzawodnictwa. Ten czynnik może być kolejną przyczyną rezygnacji z treningu pod wpływem braku przekonania, że naprawdę umieją skutecznie się obronić (Madden 1995).

Metodologiczne podstawy badania

Głównym celem mojej pracy jest porównanie zewnętrznych i wewnętrznych motywów, którymi kierują się trenujący taekwon-do w USA (Nowy Jork) i w Polsce (Białystok, Biała Podlaska, Gdańsk, Zamość) i propozycja jak w związku z tym organizować oraz realizować trening. W badaniach wykorzystano kwestionariusz ankiety (QTKDSM) opracowany przez Zeng i wsp. (2015), identyfikujący 9 czynników motywacyjnych wewnętrznych oraz 9 czynników zewnętrznych, którym ankietowani przyznawali znaczenie w skali Likerta 1-5, gdzie 1 punkt oznaczał najsłabszą siłę oddziaływania, a 5 punktów oddziaływanie najsilniejsze. Do czynników wewnętrznych zaliczono:

F1. Because taekwon-do with high technical content, fun, and unique value
F2. For the fun and get rid of boredom
F6. In order to shape the body
F7. In order to improve physical health
F9. In order to foster self-esteem
F13. In order to reduce the learning / working pressure
F14. In order to reduce the troubles from learning / work

F15. In order to develop the skills
F18. For self-defence

Natomiast czynniki zewnętrzne tworzyły:

F3. In order to meet friends
F4. In order to make new friends
F5. In order to contest winners
F8. For the near future may become a taekwon-do professional
F10. In order to improve my own literacy
F11. In order to establish prestige among my classmates / friends
F12. In order to get the recognition from my teacher / coach
F16. Hope to become taekwon-do coach in near future
F17. In order to satisfy the will of family

Wyniki badania

Taekwondziści z Nowego Jorku jako najważniejsze motywy wewnętrzne wskazali niepowtarzalne wartości łączenia treningu i zabawy (*M* F1=4,8 pkt), możliwość wartościowego wykorzystania czasu oraz rozwijania poczucia własnej wartości (*M* F2 i F9=4,3 pkt) – tabela 1. Wśród motywów zewnętrznych, najważniejszymi są chęć wyróżnienia się w grupie rówieśniczej (*M* F11=3,9 pkt), poznawanie nowych osób oraz chęć wygrywania (*M* F4 i F5=3,8 pkt).

Table 1. Means for all factors taekwondoist from USA (*N* = 85)

Factors of Motivation *M*		
F1.	Because taekwon-do with high technical content, fun, and unique value.	**4.788**
F2.	For the fun and get rid of boredom.	**4.258**
F3.	In order to meet friends.	3.717
F4.	In order to make new friends.	***3.752***
F5.	In order to contest winners.	***3.752***
F6.	In order to shape the body.	4.235
F7.	In order to improve physical health.	4.211
F8.	For the near future may become a taekwon-do professional.	3.223
F9.	In order to foster self-esteem.	**4.270**
F10.	In order to improve my own literacy.	3.447
F11.	In order to establish prestige among my classmates / friends.	***3.917***
F12.	In order to get the recognition from my teacher / coach.	3.658
F13.	In order to reduce the learning / working pressure.	2.964
F14.	In order to reduce the troubles from learning / work.	3.411
F15.	In order to develop the skills.	4.129
F16.	Hope to become taekwon-do coach in near future.	3.658
F17.	In order to satisfy the will of family.	2.400
F18.	For self-defence	3.458

Note. Intrinsic factors = 1, 2, 6, 7, 9, 13, 14, 15, & 18. Extrinsic factors = 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 16, &17

Wśród polskich taekwondzistów najważniejszymi motywującymi czynnikami wewnętrznymi były możliwości rozwijania swoich umiejętności (*M* F15=4,6 pkt), niepowtarzalne wartości jakie niesie trening taekwon-do oraz opanowanie samoobrony (*M* F1i F18=4,5 pkt) – tabela 2.

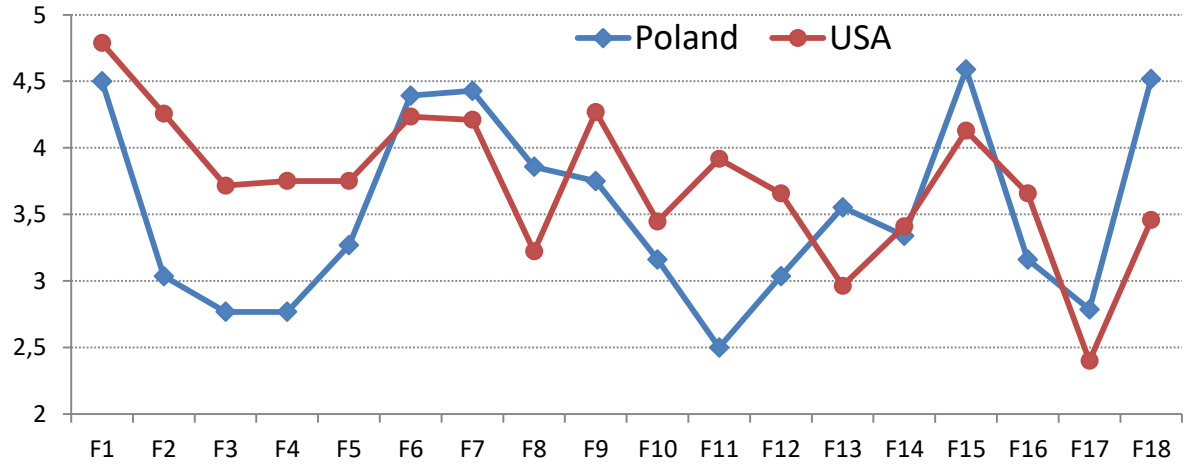
Motywujące czynniki zewnętrzne uzyskały mniej punktów w skali Likerta, a najważniejszymi była chęć wygrywania (*M* F5=3,3 pkt), poprawa edukacji własnej oraz plany zostania instruktorem taekwon-do (*M* F10 i F16=3,2 pkt).

Table 2. Means for all factors taekwondoist from Poland (*N* = 56)

Factors of Motivation *M*		
F1.	Because taekwon-do with high technical content, fun, and unique value.	**4.500**
F2.	For the fun and get rid of boredom.	3.036
F3.	In order to meet friends.	2.768
F4.	In order to make new friends.	2.768
F5.	In order to contest winners.	**3.268**
F6.	In order to shape the body.	4.393
F7.	In order to improve physical health.	4.429
F8.	For the near future may become a taekwon-do professional.	**3.857**
F9.	In order to foster self-esteem.	3.750
F10.	In order to improve my own literacy.	**3.161**
F11.	In order to establish prestige among my classmates / friends.	2.500
F12.	In order to get the recognition from my teacher / coach.	3.036
F13.	In order to reduce the learning / working pressure.	3.554
F14.	In order to reduce the troubles from learning / work.	3.339
F15.	In order to develop the skills.	**4.589**
F16.	Hope to become taekwon-do coach in near future.	**3.161**
F17.	In order to satisfy the will of family.	2.786
F18.	For self-defence	**4.518**

Note. Intrinsic factors = 1, 2, 6, 7, 9, 13, 14, 15, & 18. Extrinsic factors = 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 16, &17

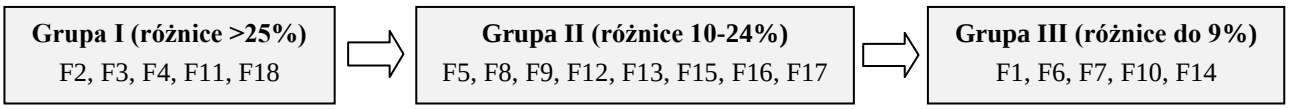
Porównując znaczenie poszczególnych czynników motywujących do trenowania taekwon-do w USA i Polsce (ryc. 1) największe różnice dotyczyły znaczenia czynnika F11(chęć wyróżniania się spośród kolegów z klasy i przyjaciół; różnica 1.417 pkt), czynnika F2 (chęć zabawy oraz "zabicia" nudy; różnica 1.222 pkt) oraz F18 (chęć nauczenia się samoobrony; różnica 1.060 pkt). Bardzo zbliżoną siłę oddziaływania na ćwiczących miały czynniki F14 (zmniejszenie problemów w szkole lub w pracy; różnica 0.072 pkt), F6 (kształtowanie ciała; różnica 0.158 pkt), a także F7 (chęć poprawy zdrowia, sprawności fizycznej; różnica 0.218 pkt).



Ryc. 1. Porównanie siły motywacji 18 czynników wśród amerykańskich i polskich taekwondzistów

Hierarchizacja czynników motywacyjnych amerykańskich i polskich taekwondzistów pozwoliła wyróżnić trzy warstwy (layers): o dużych różnicach siły motywacji (powyżej 25%), różnicach średnich (10-24%) i różnicach małych (do 9%) – ryc. 2. Czynniki tworzące grupę I

stanowią podstawę do zróżnicowania programów szkolenia, które powinni uwzględnić instruktorzy taekwon-do.



Ryc. 2. Trzy warstwy (layers) motywatorów różniących dwa środowiska taekwondzistów

Dyskusja, zalecenia praktyczne i wnioski

Wysokie walory i zalety technik taekwon-do (estetyka ruchu, skuteczność działań defensywnych i ofensywnych, bogactwo i zróżnicowanie taktyczne ich wykorzystania), możliwość czerpania przyjemności i radości z trenowania (organizacyjna strona treningu, profesjonalni instruktorzy) oraz unikalne wartości jakie dzięki trenowaniu się nabywa lub rozwija (samodyscyplina, kontrola emocji, poszanowanie zasad, wszechstronny rozwój psycho-fizyczny) stanowiły zespół najsilniejszych motywatorów do treningu nowojorczyków. Odzwierciedlenie takiej hierarchii motywów można odnaleźć w definicjach taekwon-do podawanych przez Gen. Choi Hong Hi (1965, 1983, 2000) oraz innych autorów (Bos, Marano & Trajtenberg 2015, Kim, 1995, Pieter & Heijmans 2000). Zdecydowana większość opracowań dotyczących różnych aspektów taekwon-do jest w języku angielskim (np. amazon.com oferuje ponad 40 pozycji książkowych o taekwon-do), stąd także łatwiejszy dostęp do piśmiennictwa amerykańskich dzieci i młodzieży, dający możliwość uzupełniania i rozwijania wiedzy wynoszonej z dojang.

Polskich taekwondzistów najsilniej motywowała chęć rozwijania własnych umiejętności. Zaletą taekwon-do jest bogactwo techniczne, zróżnicowanie oddziaływań ruchowych, wysiłkowych i psychicznych podczas układów formalnych, różnych odmian walki (także hosin sul), technik podstawowych oraz przygotowanie motoryczne obejmujące wszystkie mięśnie, układy fizjologiczne i narządy wewnętrzne. Współcześnie poszukuje się alternatywnych form aktywności fizycznej. Stąd popularność sportów ekstremalnych. Ale mimo to, wśród młodzieży sporty walki znajdują się wśród 10 najpopularniejszych sportów we Francji, Holandii, Kanadzie, Finlandii, Australii i Belgii (Vertonghen & Theeboom 2010). Badania Breese (1998) sugerują, że istnieją znaczące różnice w motywacji trenujących taekwon-do zależnie od poziomu wyszkolenia technicznego i stażu treningowego. Dlatego instruktorzy i trenerzy powinni próbować rozpoznawać i rozumieć powody uczestnictwa w treningach, dostosowując treści oraz sposób szkolenia do zmieniających się oczekiwań ćwiczących.

Na podstawie siły czynników motywacyjnych, dominujących wśród badanych grup taekwondzistów, można zaproponować ogólne i bardziej szczegółowe rozwiązania treningowe (tabela 3).

Tabela 3. Propozycja rozwiązań treningowych uwzględniająca różnice kierunków motywacji

Zmienne	Taekwondziści z USA	Taekwondziści z Polski
Największe różnice w sile motywacji	F2=1.222 (28.7%); F3=0.949 (25.5%); F4=0.984 (26.2%); F11=1.417 (36.2%)	F18=1.060 (29.4%)
Ogólne zalecenia treningowe	- stosować różne rozwiązania metodyczne (zabawy, obwody stacyjne, metody zadaniowe, aktywizujące, problemowe) - nie skupiać się na dążeniu do	- uczyć nowych kombinacji technicznych mimo niedostatecznego utrwalenia technik podstawowych - na każdym treningu stosować blok

	perfekcyjnego opanowania technik ale dać możliwość poznawania ich jak największej liczby - często stosować pochwały i nagrody - organizować mini zawody o takich regulaminach aby każdy mógł wygrywać w określonych konkurencjach - przestrzegać hierarchizacji wynikającej z posiadanego stopnia wyszkolenia - w każdym treningu akcentować kształtowanie różnych przejawów siły - przekazywać i egzekwować zalecenia dotyczące zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej w czasie poza treningami	ćwiczeń poświęconych hosin sul - kontrolować intensywność ćwiczeń i wykorzystywać różne metody nauczania, doskonalenia i utrwalania technik walki - zalecać „zadania domowe" typu biegi lub marszo-biegi w terenie, jazdę rowerem, pływanie - wprowadzić periodyzację blokową w kształtowaniu sprawności fizycznej (ukierunkowanie na różne przejawy siły) - wykorzystywać metodę body building i suplementację
Kierunkowe zalecenia treningowe	- mniej powtórzeń ale duża różnorodność ćwiczeń - poza treningami organizować spotkania związane z pogłębianiem wiedzy o taekwon-do - w proces szkolenia włączać wybrane elementy innych widowiskowych sportów (np. gry zespołowe, windsurfing, narciarstwo alpejskie, kitesurfing, itp.) - umożliwić ćwiczącym identyfikację z taekwon-do poprzez gadżety, stroje, torby, identyfikatory - stosować dużo ćwiczeń w dwójkach z częstą zmianą współćwiczących - proponować zadania pozatreningowe wymagające kooperacji kilku osób z grupy	- na każdym treningu wprowadzać nowe elementy samoobrony (różne płaszczyzny walki, broń typowa oraz improwizowana) - treningi w dojang uzupełniać zajęciami teoretycznymi na temat różnych aspektów szkolenia (metodyka nauczania, planowanie i programowanie pracy szkoleniowej, psychologiczne aspekty walki wręcz, periodyzacja treningu) - stosować sprawdziany pozwalające ocenić zmiany poziomu sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych
Specjalne zalecenia treningowe	- trening w dojang 2-3 x w tygodniu oraz 1-2 x w tygodniu inne formy zajęć - organizować pokazy taekwon-do w środowisku zamieszkania - letnie i zimowe obozy taekwon-do traktować jako stałe elementy szkolenia - organizować 2-3 dniowe tematyczne seminaria taekwon-do (np. doskonalenie wybranych działań obronnych)	- treningi 3-4 x w tygodniu - na każdym treningu blok ćwiczeń siłowych (10-15 minut) - stosować przerwy w treningu na uzupełnianie płynów (woda, napoje izotoniczne) - bezpośrednio po treningach zalecać spożywanie łatwo przyswajalnych węglowodanów (banan, recovery drinks) - zalecać spożywanie 4-6 posiłków dziennie - podczas kąpieli zachęcać do stosowania naprzemiennie zimnych i gorących natrysków

Analizy wyników pozwalają sformułować następujące konkluzje i wnioski:

1. Instruktorzy taekwon-do powinni dążyć do ciągłego poszerzania, uzupełniania i uaktualniania swojej wiedzy pedagogicznej.
2. W praktyce szkoleniowej stosować różne narzędzia do diagnozy ćwiczących, obejmujące umiejętności ruchowe, poziom sprawności fizycznej, siłę i rodzaj czynników motywacyjnych, oczekiwania ćwiczących i ich rodziców (w przypadku nieletnich).

3. W treningu uwzględniać szerokie spektrum środków treningowych, stosować różne metody nauczania i formy organizacyjne zajęć, a także zwracać uwagę na kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej.
4. Wykorzystywać rozwiązania treningowe innych sportów (np. periodyzacji blokowej, metody kulturystyczne) celem podnoszenia skuteczności i atrakcyjności treningów taekwon-do.
5. Wdrażać do szklenia nowe metody i formy ćwiczeń np. Crossfit, Kettlebell HKC (Hardstyle Kettlebell Challenge), Slackline**,** Tabata System, TRX, TrickBoard.

References

Bos, W., Marano, H., Trajtenberg, P. (2015). *The Art of Taekwon-Do ITF*. Morris Martial Arts, Inc DBA Mightyfist, San Jose, CA

Breese, H.P. (1998). *Participation motivation in ITFNZ Taekwon-Do: A study of the central districts region*. Massey University, NZ

Bujak, Z., Korniluk E. (2016). *Czynniki motywujące trenowanie taekwon-do w zależności od wieku ćwiczących*. AWF, Poznań [in Polish]

Chang, Ch-M., Chen, K-Ch., Flanagan, K.E. (2009). *A Study of the Participative Motivation, Satisfaction and Loyalty of the Members at the Taekwondo Training Hall in Taipei County*. The Sport Journal, 12(4). Źródło; http://www.thesportjournal.org

Choi, H.H. (1965). *Taekwon-do: The Korean Art of Self-defence*. Daeha Pub. Co., Seoul

Choi, H.H. (1983). *Encyclopedia of Taekwon-do*. ITF, Canada

Choi, H.H. (2000). *Taekwon-do and I*. ITF, Austria

Gillis, A. (2008). *A Killing Art: the untold history of tae kwon do*. ECW Press, Toronto

Kaczmarek, K. (2007). *Herbert Spencer a problemy socjologii religii*. UAM, Poznań [in Polish]

Kim, Y.K. (1995). *Taekwon-do: philosophy, history, technigue*. WMARI, USA.

Ko, Y.J., Kim, Y. K., Valacich, J. (2010). *Martial Arts Participation: Consumer Motivation*. International Journal of Sports Marketing & Sponsorship, 11(2); 105-23

Kruszewski, A. (2000). *Klasyfikacja czynników mogących inspirować lub ograniczać praktykę sportów (sztuk) walki*. In: R.M. Kalina i W. Jagiełło (ed.), Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki. AWF, Warszawa; 160-164 [in Polish]

Madden, M. E. (1995). *Perceived vulnerability of martial arts and physical fitness students*. Perceptual and Motor Skills, 80(3); 899–910

Parnabas, V., Mohamed S.M., Parnabas, J. (2015). *Motives of taking part in Malay Silat, Karate-Do and Taekwondo*. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 15(3); 22-26

Pieter, W., Heijmans, J. (2000). *Scientific coaching for olympic taekwondo*. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. Oxford

Sung, M. H. (2005). *A study of participative behavior, participation motivation and satisfaction of taekwondo training hall members*. Unpublished master thesis, National Pingtung University of Education, Taiwan

Twemlow, S., Lerma, B., & Twemlow, S. W. (1996*). An analysis of student's reasons for studying martial arts*. Perceptual and Motor Skills, 83; 99-103

Vertonghen, J., Theeboom, M. (2010). *The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: a review*. JSSci Med, 9; 528-37

Yang, S. H. (2005). *A study on the participation motivation of the taekwondo club members at high schools in Nanou county*. Unpublished master thesis, Asia University, Taiwan

Zeng, H. Z., Cynarski, W. J. Baatz, S. et al. (2015). *Exploring Motivations of Taekwondo Participants/Students in New York City*. World Journal of Education, 5(5); 51-63