

Zienowicz Aleksandra, Parzelski Dariusz, Budnik-Przybylska Dagmara. Postawa trenera wobec filozofii karate i jego system wartości, a postawy i systemy wartości jego uczniów = The attitude of the coach to the philosophy of karate and his system of values and attitudes and value systems of its students. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(9):149-169. ISSN 2391-8306. DOI [10.5281/zenodo.30280](https://doi.org/10.5281/zenodo.30280)

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.30280>

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%289%29%3A149-169>

<https://pbn.nauka.gov.pl/works/617848>

Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011–2014  
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.

Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 25.07.2015. Revised 24.08.2015. Accepted: 29.08.2015.

## Postawa trenera wobec filozofii karate i jego system wartości, a postawy i systemy wartości jego uczniów

### The attitude of the coach to the philosophy of karate and his system of values and attitudes and value systems of its students

Aleksandra Zienowicz (1), Dariusz Parzelski (1),  
Dagmara Budnik-Przybylska (2)

(1) Uniwersytet SWPS Warszawa  
(2) Uniwersytet Gdański

„O ile rozwój fizyczny jest początkiem karate, o tyle rozwój duchowy jest celem ostatecznym tej sztuki walki.”

Sosai Masutatsu Oyama

#### Streszczenie

**Wprowadzenie:** Problematyka utrzymania równowagi między życiem osobistym a zawodowym, pęd społeczeństwa, nastawienie na „mieć” (por. Gałkowska-Jakubik, 2007) skłania do refleksji na temat roli systemów wartości w życiu człowieka (Matusewicz, 1975). Punktem wyjścia były założenia filozofii karate oraz komercjalizacja tej sztuki walki, która wyłania dwa style: sportowy, skupiony na wyniku, sukcesie oraz styl tradycyjny, który koncentruje się na utrzymywaniu równowagi psychofizycznej, rozwoju duchowym prowadzącym do doskonałości moralnej (Miłkowski, 1983, Budnik, 2005).

**Cel pracy:** Celem przedstawionego badania jest eksploracja systemów wartości trenerów oraz ich uczniów, z uwzględnieniem opinii uczniów na temat swoich wychowawców, w oparciu o praktykowany styl.

**Material i metoda:** Uczestnikami badania było 22 trenerów oraz 54 uczniów karate. Analiza wyników skali, stworzonej na potrzeby badania, postawa wobec filozofii (PwF), wyłoniła 11 trenerów, 35 uczniów „sportowych” oraz 11 trenerów, 19 uczniów „tradycjonalistów”. Badanie przeprowadzono wykorzystując skalę wartości schelerowskich (Brzozowski, 1995)

**Wyniki:** Zgodnie z założeniami trenerzy i uczniowie “tradycjoniści” uzyskali wyższe wyniki na skali wartości moralnych oraz podskali czynnikowej świętości religijnych

**Wnioski:** „Tradycjoniści” kierują się ascetycznym wzorem edukacyjnym, który zakłada, że poprzez rozwój fizyczny oraz duchowy dąży się do doskonałości moralnej. Wartości wynikające z duchowości stanowią nierozłączny element dobrego życia.

**Słowa kluczowe:** karate, wartości, trener-uczeń.

#### Abstract

Introduction: The issue of maintaining the balance between personal and professional lives, society of rush, the attitude to "be" (cf. Gałkowska Jakubik, 2007) invites us to reflection concerning the role of systems of values in human life (Matusiewicz, 1975). The starting point was philosophy of karate and commercialization of this martial art that emerges two styles: sporty, focused on the outcome, success and traditional style, which focuses on maintaining balance of mental and physical, spiritual development leading to moral perfection (Miłkowski, 1983, Budnik, 2005).

Aim: The aim of this study is to explore the trainers' systems of values and their students, including students' opinion about their teachers, based on the practiced style.

Material and Methods: The participants of the study were 22 coaches and 54 karate adepts. The study was conducted by using a scale of Scheler's values (Brzozowski, 1995)

Results: "Traditionalists' trainers and students scored higher on the scale of moral values and religious sanctity factor subscale

Conclusion: "Traditionalists" are guided by ascetic educational model, which assumes that through the physical and spiritual development they seek to moral perfection. The values resulting from spirituality are an inseparable part of the good life.

**Keywords: karate, values, trainer-student.**

## **Wprowadzenie**

Karate jest jedną ze sztuk walki, która zapewnia fizyczny rozwój, a dodatkowo wpływa na utrzymanie i wzmacnianie zdrowia psychicznego (Harasymowicz, 2000). Praktyka karate wpływa również na etyczne, moralne oraz skuteczne działanie osób trenujących. Założenia tej sztuki walki mogą stanowić źródło inspiracji do zmian w sposobie myślenia nie tylko trenerów ale i zawodników. Jednak dzisiejsze wymogi cywilizacyjne, mentalność młodych ludzi oraz tendencja uczynienia z karate sportu olimpijskiego sprawia, że sztuka walki przeradza się w sport walki.

Obecnie w świecie sportu rozwija się model nauczyciela oparty na nurcie humanistycznym, gdzie liczy się dobro zawodnika oraz relacje interpersonalne trenera z zawodnikiem, które oparte są na empatii i trosce. Coraz częściej zaznacza się potrzebę holistycznego kształcenia trenerów, szczególnie w aspekcie wychowawczym oraz opiekuńczym (Szyszko-Bohusz, 1989). Maszczak, pisząc o współczesnych celach kształcenia, przedstawił podstawowe tezy raportu UNESCO: „uczyć się, aby widzieć, działać, żyć wspólnie i aby być” (2001, s.35). Słowa te wpisują się w potrzebę zmiany sposobu wychowania z „mieć” na „być”, czyli zmiany edukacji instrumentalnej na holistyczną (Cynarski, 2004). W artykule „O niektórych społeczno - pedagogicznych aspektach roli trenera” Krzysztof Sas-Nowosielski wspomina o szkoleniach holistycznych kadr trenerów (2008). Píše, że: „jednym z najważniejszych zadań procesu szkolenia jest wychowanie sportowców oraz przygotowanie ich pod względem fizycznym, psychicznym, społecznym” (Sas-Nowosielski, 2008, s. 69).

C. Clifford i R. Feezel (1997; za: Sas-Nowosielski, 2008, s. 71) piszą do trenerów: „nie masz wyboru. Jesteś modelem do naśladowania i wychowawcą moralnym, czy ci się to podoba czy nie. Rzecz nie w tym, czy jako trener podejmiesz się kształtowania wartości; rzecz w tym czy wybierzesz wartości etyczne i czy z ich nauczania uczynisz świadomą cześć swojego szkolenia.”

Przywództwo transformacyjne jest zjawiskiem w psychologii, które jednocześnie argumentuje tezę, że trener wywiera wpływ na zawodnika, jest. Stanowi ono przykład postaw trenerów, który przyciąga zawodników, dając im poczucie większej skuteczności oraz dobrostanu. Na przywództwo transformacyjne, składają się cztery elementy (Bass, 1985, za: Linley, Joseph, 2007). Oddziaływanie ideowe sprawia, że przywódcy odbierani są jako osoby działające zgodnie ze swoimi przekonaniem, kierujące się tym co dobre, a nie tym co korzystne. Drugi element - motywacja inspirująca daje poczucie pracownikom, zawodnikom, że mogą coś osiągnąć. Liderzy zwiększają ich poczucie skuteczności, zachęcają do dawania z siebie tego co najlepsze. Dzięki stymulacji intelektualnej przywódcy skłaniają swoich

podwładnych do refleksji, szukania odpowiedzi, dzięki temu stają się pewniejsi siebie. Ostatni element - zindywidualizowane podejście - polega na okazywaniu troski liderów o stan fizyczny i duchowy swoich podopiecznych (za: Linley, Joseph, 2007).

Stare przysłowie trenerskie mówi, że „zawodnik jest w stanie zejść tak daleko, jak bardzo wierzy w niego trener” (Sas-Nowosielski, 2004, s.54). Mechanizm ten przebiega w czterech etapach, tworząc tak zwaną pętlę oczekiwań (Sas-Nowosielski, 2004). Trener tworzy oczekiwania wobec każdego zawodnika, które wpływają na ilość i jakość interakcji. Stosunek trenera do zawodnika, jego zachowanie wpływa na postępowanie ucznia, który spełnia pierwotne oczekiwania trenera. W związku z tym trener musi być świadom wpływu, który wywiera na zawodnika bowiem tworzą system, w którym, w efekcie interakcji, dochodzi do ciągłych zmian. Eric Berne nazywa to „procesem transakcji, który zakłada, że stan emocjonalny jednej osoby wpływa istotnie na stan i reakcje drugiej” (1994; za: Herzog, 2004, s. 18).

Można wyróżnić dwa dążenia w postawie trenera: sukcesu i rozwoju ogólnego zawodnika, który pozwoli również na osiąganie sukcesów poza sportem. Jako że prawda leży po obu stronach, idealnym wyjściem jest stworzenia złotego środka, gdzie oba dążenia miałyby tendencję wzrostu. *Positive Coaching Association* proponuje Model Mentalny Pozytywnego Trenera (*Positive Coach Mental Model*), nazywany także „Trenerem-Dwojga Celów” („*Double-Goal Coach*”)<sup>1</sup>. Zakłada on trzy elementy. Po pierwsze redefiniuje pojęcie zwycięzcy, co oznacza, że zwycięstwo jest produktem ubocznym w drodze do samodoskonalenia. Po drugie pozytywny trener dba o stan psychiczny swoich zawodników, chwali ich, jeśli poddaje krytyce to konstruktywnej, w pozytywny sposób mobilizuje, obserwuje oraz słucha każdego zawodnika. Po trzecie trener kocha sport i zaraża zamiłowaniem do niego podopiecznych (za: Sas-Nowosielski, 2008, s.76).

Odpowiednik tego modelu stanowi humanistyczna filozofia trenera, o której pisze Rainer w swojej książce „*Successful coaching*”. Słowa „*athletes first - winning second*” (najpierw zawodnicy, potem zwycięstwa) stanowią główne przesłanie autora (Rainer, 2004; za: Czajkowski, 2010).

Trafnym spostrzeżeniem są słowa „jeżeli zwycięstwo jest twoim najważniejszym i jedynym celem, to prawdopodobnie jako trener nie będziesz odnosił sukcesów” (Rainer, za: Czajkowski, 2010). Zatem głównym celem trenera powinno być pozyskiwanie zawodników, którzy są przede wszystkim zwycięzcami w życiu osobistym, a następnie zdobywcami tytułów.

Cynarski (2006) przeprowadził badanie na temat „cech modelowego mistrza - nauczyciela dalekowschodnich sztuk walk”. Analiza wyników wykazuje, że trener powinien posiadać cechy wzorowego nauczyciela i wychowawcy. Kobiety cenią takie cechy trenera jak cierpliwość, wyrozumiałość, poczucie humoru, kompetencje i zdolności wychowawcze. Mężczyźni natomiast dużą wagę przywiązują do inteligencji, skromności i pracowitości trenera. Uczniowie w wieku 18-22 lat, w większym stopniu niż starsi koledzy, oczekują od nauczyciela wiedzy i umiejętności. Po za tym zmienna wieku nie różnicuje istotnie deklarowanych wyborów odnośnie cech idealnego trenera.

Wpływ trenerów na uczniów określa się socjalizacją wtórną. Uczniowie utożsamiają się z trenerami, których szacują, ponieważ chcą być tacy jak oni (Jarvis, 2003).

**Pozytywne aspekty sztuk walk. Znaczenie budo oraz efekty wychowawcze z nim związane.** Japoński termin budo oznacza drogę walki, sztukę wojny. Stanowi ogólną nazwę na różne technicznie sporty i sztuki walki, które łączy praca nad duchowo-fizycznym rozwojem adeptów (por. Sikorski, Tokarski 1988, Cynarski, 2000). Postawę budo cechuje: spokój, opanowanie, pogoda ducha i skromność. Filozofia sztuk budo skupia się na rozwoju

---

<sup>1</sup> „Odpowiednikiem tego modelu jest propagowana przez R. Martensa filozofia „na pierwszym miejscu zawodnik, na drugim – wynik.” (za: Sas-Nowosielski, 2008, s. 76)

wewnętrzny, więc adepci dążą do ciągłego i wszechstronnego samodoskonalenia, przestrzegają postawy moralnej. Mistrzowie Dalekiego Wschodu byli przekonani, że sztuki walki pozwalają opanować chaotyczne, nieuświadomione tendencje umysłu, dzięki temu praktykowanie budo pozwala adeptom opanować naturalną agresję.

Eligiusz Madejski, trener hapkido - odmiany ju-jitsu - w latach 1994 - 1995 przeprowadzał badania nad wpływem treningu sztuk walki na osobowość młodych ludzi. Przeprowadził on ankietę wśród rodziców adeptów z jego klubu. Po dokonaniu analiz, okazało się, że rodzice zauważają szereg pozytywnych zmian w zachowaniach swoich dzieci. Należą do nich: zacieśnienie więzi rodzinnych - 98 % odpowiedzi pozytywnych, wprost poczucia obowiązku - 95 %, zwiększenie samodzielności - 74 %, zwiększenie życzliwości oraz większa uwaga po 63 % odpowiedzi pozytywnych (za: Kujawiak, 2010). Artur Litwiniuk wraz z Wojciechem Cynarskim przeprowadzili badanie na temat wychowawczych i utylitarnych wartości uprawiania sportów i sztuk walki. Zbadano 100 osób praktykujących aikido, ju-jitsu, karate kyokushinkai i taekwon-do. Korzyści wynikające z uprawiania sportów i sztuk walki przedstawiają się następująco: 79% badanych wymieniało zdrowotne, 53 % sprawnościowe, 31% wychowawcze, a 28 % utylitarne. Jeśli chodzi o pozytywne zmiany, badani stwierdzili, że największą korzyścią jest poprawa zdrowia - 84%, poprawa odporności psychicznej - 81%, następnie zwiększenie odporności na zmęczenie - 62 % oraz radzenie sobie w trudnych sytuacjach - 48% (Cynarski, 2003). W badaniu ankietowanych (Ozdziński, 2005), odnośnie wpływu ćwiczeń na kształtowanie stylu życia, zaspokajanie potrzeb i oczekiwań, karatecy wymieniali: wzmacnianie siły woli, kształtowanie koncentracji, zdyscyplinowanie, opanowanie, spokój, odwagę, wytrwałość, pewność, zdecydowanie, obowiązki. Osoby badane zwracają uwagę na znaczenie filozoficzne sztuk Dalekiego Wschodu, które są przydatne również dla trenerów w celu korygowania błędów wychowawczych. Dodatkowo karatecy deklarują zmianę w podejściu do codziennych problemów oraz zmianę stylu życia w wyniku praktykowania tej sztuki walki. Analizy potwierdziły oddziaływanie treningów karate na kształtowanie wolicjonalne oraz emocjonalne adeptów, co przyczynia się do powstawania odpowiednich wzorów życiowych, zachowań prozdrowotnych.

Dagmara Budnik (2009) analizowała profil osobowości, style radzenia sobie ze stresem oraz obraz siebie u karateków przywiązujących różną wagę do medytacji. Analizy wyników pozwoliły na stwierdzenie, że osoby nieprzywiązujące wagi do medytacji mają tendencję do bycia niecierpliwymi gdy muszą czekać, częściej są niespokojne i drażliwe. Częstokroć przeżywają stany niepokoju i wątplenia. Przejawiają większą impulsywność, mniejszą kontrolę nad własnym zachowaniem oraz tendencje do wyrażania sprzeciwu. Karatecy ci są bardziej kłótlivi i skłonni do zachowań obronnych. Cechuje ich mniejsza wytrwałość w dążeniu do celu, zmienność oraz pochopność zachowań. Mają mniejszą potrzebę rozumienia siebie i innych. Lubią rywalizację, walkę i pokonywanie innych. Mniej koncentrują się na własnych obowiązkach i planowaniu pracy.

Natomiast te osoby, dla których medytacja jest ważna, częściej są zrelaksowane, cierpliwe i trudniej ulegają frustracji. Ponadto osoby te bardziej nastawione są na radzenie sobie ze stresem w sposób bardziej zadaniowy. Nie uciekają od problemu, a raczej planują jak go rozwiązać. Spostrzega się ich jako poważnych, dobrze wychowanych, choć czasem bez werwy i spontaniczności. Są to osoby spokojne i taktowne. Przywiązują większą wagę do potrzeb innych i lubią z nimi przebywać - są bardziej opiekuńczy. Przejawiają większą wytrwałość w podjętych działaniach. Są zorganizowani i uporządkowani, posiadają większą samodyscyplinę. Starają się rozumieć zachowania własne i innych. Nie lubią rywalizować ani popadać w konflikty. Są nastawieni bardziej optymistycznie do rzeczywistości. Mniej

krytykują i wytykają błędy. Są lepiej przystosowani do rzeczywistości i podejmują bardziej logiczne decyzje.

Dagmara Budnik-Przybylska (2014) również analizowała percypowaną zmianę w motywacji karateków pod wpływem uprawiania karate. Zauważono zmianę w motywacji sportowców na poszczególnych etapach trenowania. Rola znajomych i bliskich malała w percepcji osób badanych pod wpływem czasu. W miarę trenowania zauważało się wzrost ważności motywu akcentującego rozwój osobisty. Malała ważność motywu związanego z samoobroną. W miarę upływu lat wzrastała wartość motywacji wewnętrznej natomiast malała ważność motywów związanych z czynnikami zewnętrznymi. Wyniki wydają się być zgodne z mottem: *„Ostatecznym celem karate nie jest zwycięstwo, ani przegrana, ale doskonalenie charakteru ludzi, którzy karate praktykują.”* Gichin Funakoshi

*Karate* w dosłownym tłumaczeniu to „pusta ręka”, do to „droga”. *Karate ni sente nashi* oznacza: „karate nie jest techniką agresji.” Mawiał tak Gichin Funakoshi, według niego słowa te najlepiej oddają sens karate. Gichin Funakoshi w historii japońskich sztuk walki był pierwszym człowiekiem, który wprowadził nazwę karate na określenie sztuki walki bez broni. Dzięki niemu karate stało się ogromnie popularne na całym świecie. Mistrz Funakoshi powtarzał, iż podstawowym celem treningu karate jest podsycanie w sobie ducha pokory, najważniejszej ze wszystkich postaw człowieka. "Nie wystarczy walczyć jak lew, lecz należy zawsze i bez wyjątku opowiadać się po stronie sprawiedliwości" (Bushido, 10.08.2010).

### **Relacja trener - uczeń**

Relacja między trenerem a uczniami karate jest wyjątkowa, łączy ich więcej niż godzina spędzona na sali treningowej. Tomasz Zając (online 2010), trener karate oraz lekarz pediatra, w jednym z artykułów, opisując refleksje po udziale w Światowym - Turnieju Karate na Okinawie, zwraca uwagę na specyfikę relacji mistrz - uczeń. W chwili wyczerpania programu ćwiczeń, ktoś z rodziny mistrza przynosi herbatę i ciasteczka, wszyscy siadają w kręgu w serdecznej atmosferze wysłuchują nauk mistrza, który przekazuje uczniom wartości wychowawcze karate, doradza w wielu sprawach. Na Okinawie zwraca się uwagę na brak pośpiechu w pozyskiwaniu praktyki. Uczniowie są świadomi, że osiągnięcie mistrzowskich umiejętności wiąże się z długoletnią, mozolną pracą. Czerpią radość z każdego etapu drogi. Każdy ćwiczący ma indywidualny kontakt z nauczycielem. Uczniowie darzą niezwykłym szacunkiem mistrza, który dba o ich fizyczno-duchowy rozwój.

W Polsce brakuje tradycji okinawskich, nie leży to w mentalności Polaków. Pęd sprawia, że trenerzy i uczniowie nie mają czasu, nie podejmują inicjatywy na tak regularne spotkania poświęcone na rozmowy. Nie zmienia to faktu, że większość polskich trenerów czerpie inspiracje z postaw dalekowschodnich mistrzów. Trenerzy mają regularny, bezpośredni kontakt z uczniami. Cieszą się autorytetem, pełnią rolę guru, osób która są podziwiane, naśladowane przez uczniów. Dlatego podczas treningów karate, trenerzy mogą wpływać na jednostkowy rozwój samorealizacji, kształtowanie osobowości. Co za tym idzie powinni zawsze pamiętać, że wychowują uczniów, reprezentują wzory godne naśladowania (Zając, 1997).

Lind (1998, za: Cynarski, 2006) w swojej filozofii drogi pisze, że nauczyciel uczy techniki, ale drogi uczy na przykładzie swojej postawy: osobowości, przekazując tradycyjne wartości, ucząc o perfekcji charakteru, poszukiwaniu prawdy, unikaniu przemocy. Funkcją mistrza-nauczyciela jest wskazywanie celów, tłumaczenie sensu podejmowanych wysiłków, prezentowanie ideałów i przede wszystkim potwierdzanie wszystkiego własnym przykładem. Trener wywiera wpływ dzięki swoim kompetencjom sportowym, pedagogicznym, psychologicznym, także dzięki swojej postawie moralnej (Żukowska, 1963). Zofia Żukowska opisuje modelowego mistrza następująco: „trener powinien być autentyczny, wiarygodny i

prawdomówny, zaangażowany i pracowity (perfekcjonista), mądry i sprawiedliwy. (...) Mistrz na wysokim poziomie rozwoju duchowego będzie człowiekiem bezpośrednim i konkretnym. Posiadanie nawet wysokiego stopnia mistrzowskiego (6-10 dan) nie zwalnia *sensei*<sup>2</sup> z obowiązku ciągłego samodoskonalenia” (1963, s. 76).

Warto dodać, że tradycyjna metoda naśladowania mistrza przenoszona jest przez uczniów na inne sfery życia poza dojo<sup>3</sup>. Pozytywny wpływ nauczyciela w dużej mierze decyduje o postępowaniu etycznym uczniów, optymalnym stanie ich umysłów. Dzięki odpowiedniej postawie trenera uczeń może osiągnąć stan harmonii, jedność ciała, umysłu i ducha (Cynarski, Litwiniuk, 2000).

Obecnie w polskich klubach zauważane są dwie tendencje: zwolennikami pierwszej są trenerzy, którzy traktują karate jako naukę walki sportowej, drugiej zaś trenerzy, dla których karate jest nauką życia, praktyką równowagi psychofizycznej. Istnieją badania, mierzące poziom agresywności u adeptów, w którym dokonano podziału na osoby ćwiczące bardziej sportowo oraz tradycyjnie (NacNeil, Nosanchunk, 1989). Budnik (2005) w swoim badaniu wyróżniła spośród osób trenujących styl sportowy oraz styl tradycyjny. W karate pojmowanym w **tradycyjny** sposób jako „sztuka pięści” dąży się do stawiania się lepszym poprzez żmudną pracę nad słabszymi cechami (Miłkowski, 1983). Również podkreśla się tu duchowy aspekt sztuki: karate to nie technika walki, ale sztuka – wzbogacająca psychicznie i duchowo (Egami, 2002). Adeptci walczą w stanie pozbawionym negatywnych uczuć w stosunku do przeciwnika. Ważny jest ceremoniał, symbole, gesty nawiązujące do tradycji staro-japońskich. W karate tradycyjnym kładzie się nacisk na pracę nad cechami najslabszymi. Natomiast w **karate sportowym** najważniejszy jest rozwój talentu, wynik, efekt, rywalizacja (Miłkowski, 1983), zdobycie punktu. Tradycja nie spełnia tu zbyt dużej roli. Jest ono odpowiedzią na naturalną potrzebę sprawdzenia swoich umiejętności w postaci rywalizacji z przeciwnikiem (Budnik, 2009).

Shihan Andrzej Drewniak (05.12.2009) przez wiele lat z wieloma Sensei budował w Polsce karate, które opierało się na założeniach wynikających z uniwersalizmu filozoficzno-etycznych wartości dalekowschodnich. Trenerzy pracowali nad techniką swoich adeptów jednocześnie pamiętając o aspekcie wychowawczym tej sztuki walki. Od 70. i 80. lat, kiedy powstał Polski Związek Karate, Polacy weszli w sport wyczynowy. Część karateków pokłada nadzieje, że karate stanie się kolejną dyscypliną olimpijską. Andrzej Drewniak uważał, że karate zatracza swoją tożsamość, „tworząc stajnie dla zawodników i punktomanie dla klubów”. Autor apelował, aby pamiętać o tym co w karate najistotniejsze. Pisał, że: „karate to system wartości, który nagradza ciężką systematyczną pracę, samokontrolę oraz poświęcenie ideałom. Ponadto uczy szacunku dla autorytetów i hierarchii. Bez nich nie może funkcjonować żadne społeczeństwo ani poważna organizacja”.

W dalekowschodnich kulturach wynik fizyczny, w odróżnieniu od oczekiwań zachodniego sportu, nie stanowi priorytetu. W kulturze zachodniej wynik zdobyty na zawodach stanowi wyznacznik skuteczności, w związku z tym treningi ukierunkowane są na przygotowania do startów. W Budo za to najważniejszy pozostaje rozwój cielesno-duchowy, wynik sportowy nie stanowi wartości autotelicznej (1986; za: Jagiełło, Kalina, 2000, s. 18).

### **Rola systemów wartości w życiu człowieka**

Hierarchia wartości wyznawana przez człowieka jest jednym z głównych regulatorów postaw. Przyjęty system wartości trenera, przekonania, osobiste doświadczenia mocno wpływają na

---

<sup>2</sup> Sensei-mistrz, nauczyciel. Tytuł ten zwyczajowo przysługuje tym posiadaczom stopnia mistrzowskiego, którzy w swej sekcji pełnią funkcję głównego instruktora. Jeśli w sekcji jest wielu posiadaczy czarnych pasów, tytuł *sensei* przysługuje najwyższemu rangą (Miłkowski, 1983, s. 236).

<sup>3</sup> Dojo-to tradycyjna nazwa sali, w której uprawia się sztuki walki, dawniej pomieszczenie, w świątyni buddyjskiej przeznaczone do grupowych praktyk medytacyjnych (Miłkowski, 1987, s.219).

jego ukierunkowanie się na karate jako sztuką walki, a karate jako sportem. Wartości stanowią myśli, postawy, zachowania każdego człowieka. Wartości można też określić jako cele, normy, postępowania umożliwiające rozwój i osiągnięcie satysfakcji z życia. Można też wyróżnić wartości pozytywne oraz negatywne. Do pierwszych należy przedmiot potrzeb, postaw, dążeń i aspiracji człowieka. Do drugich zaś podmiot pożądanego. Wyróżnia się także wartości subiektywne, obejmujące preferencje osobiste oraz wartości obiektywne, które po prostu są i wymagają aby ich bezwzględnie przestrzegać. Wartości można podzielić na relatywne-względne i absolutne-bezwzględne, które stanowią aksjologiczną podstawę życia ludzkiego (Matuszewicz, 1975).

W pracy oparto się na ujęciu Maxa Schelera. Opracował on model hierarchii wartości, który jego zdaniem stanowi model uniwersalny, oparty na tym „co w człowieku trwałe i obejmuje zarazem wszelkie strony ludzkiej działalności” (za: Kuderowicz, 1965, s.337). Scheler wyróżnia pięć grup wartości z uwzględnieniem ich ważności. Najwyżej w hierarchii znajdują się wartości absolutne: święte i świeckie. Na drugim miejscu duchowe, do których należą wartości estetyczne, prawdy oraz porządku prawnego, mówią o tym co słuszne i niesłuszne. Trzecią grupę stanowią wartości witalne, decydują o zachowaniu zdrowia psychicznego i fizycznego. Do czwartej grupy zalicza się wartości utylitarne. Ostatnia grupa dotyczy wartości hedonistycznych, traktujących o odczuwaniu przykrości i przyjemności (za: Lesicki, 2010).

Badania nad wartościami prowadzone są w dwóch nurtach. Pierwszy skupia się na pomiarze systemów wartości ludzi należących do różnych grup społecznych. Założeniem badań prowadzonych w drugim nurcie jest znalezienie odpowiedzi na pytanie o rolę systemów wartości w regulacji zachowania

Boyatzis, Murphy i Wheeler (2000; za: Ciecuch, 2007, s. 35) „uznali, że osobista filozofia stanowi element pośredniczący między wyznawanymi wartościami a zachowaniem.”

Człowiek, aby czuć się bezpiecznie, odkrywa i wybiera wartości, które stanowią fundament jego działalności. Początkowo przekazywane są przez rodziców i najbliższych, z czasem dorastająca osoba poszukuje autorytetów na zewnątrz.

W badaniu Cynarskiego (2006) „Hierarchia wartości osób ćwiczących dalekowschodnie sztuki walki” zastosowano listy wartości Rokeacha. Uwzględniono po 18 kategorii wartości społecznych i indywidualnych. Porównywano wartości osób ćwiczących w zależności od uprawiania nierywalizacyjnej sztuki walki, rywalizacyjnej i technik obronnych. Najistotniejsze wyniki przedstawiają, że: dojrzała miłość najwyższą cenioną jest przez osoby praktykujące nie rywalizacyjne sztuki walki, najmniej zaś przez osoby trenujące techniki obronne, których zwolennicy odchodzą od tradycyjnych założeń dalekowschodnich sztuk, w celu pozyskania jak najlepszych umiejętności walki. Dostatnie życie najbardziej cenią reprezentanci sztuk rywalizacyjnych, najmniej sztuk nie rywalizacyjnych. Według autora wiąże się to z jednej strony z konsumpcyjno-hedonistycznym stylem życia, z drugiej z „ascetycznym wzorem kultury psychiczno-fizycznej.” Potwierdza to stosunek zawodników sportów walki do przyjemności. Tej wartości przypisują oni większe znaczenie niż osoby trenujące w grupach nie rywalizacyjnych. Co istotne - poczucie dokonania jest wyżej oceniane przez osoby nie rywalizacyjne niż rywalizacyjne. Nierywalizacyjni zawodnicy wyżej oceniają cechy człowieka inteligentnego i myślącego. Może to wskazywać na ich większą wiedzę na temat sztuki walki, którą trenują. Reprezentanci tradycyjnych form wysoko oceniają człowieka obdarzonego wyobraźnią, pogodnego, który wyraża szacunek i posłuszeństwo. Konwencja sportowa wymaga postaw opanowanych, odważnych, dla potrzeb turniejowych również pomagających i niosących pomoc, wsparcie. Ogólny wniosek z badań potwierdza założenie, że osoby trenujące sztuki walki mają nieco inne systemy wartości. Co za tym idzie zawodnicy podchodzący bardziej instrumentalnie niż ideologicznie, kładą akcent na inne wartości, tworząc odmienne hierarchie wartości.

Golka (1992, s. 128) stawia hipotezę, że „system wartości jednostki jest odbiciem systemu wartości grupy, której ta jednostka jest członkiem”. Rybicki (1965, s. 30-33) stwierdza, że „(...) człowiek nie jest czymś danym, gotowym, statycznie określonym - jest istotą, która staje się i urzeczywistnia się w miarę swojego rozwoju”. Słowa te argumentują możliwości kształcenia postaw, systemów wartości, osobowości adeptów praktykujących karate w danym klubie. Dodatkowo wpływa na to oddziaływanie trenera, który dzięki swojej specyficznej relacji z zawodnikami stanowi wzór godny naśladowania.

Odwołując się do tematyki karate, Sterkowicz (1999) zastanawia się jak wartości moralne są przekazywane we współczesnym środowisku tej sztuki walki. Autor założył, że system wartości osób badanych zależy będzie od wieku, stażu treningowego, roli pełnionej w klubie, płci oraz stopnia zaawansowania. W badaniu pod uwagę wzięto 56 wartości, rozumianych jako zasady, którymi należy kierować się w życiu. Wyodrębniono 15 czynników, które charakteryzowały wartości występujące w karate kyokushin: wytrwałość, przywiązanie do tradycji, dobra reputacja, kontemplacja, postawa prospołeczna, poszanowanie autorytetów, indywidualność, prostota, prawdomówność, wesołe towarzystwo, empatia, wygląd, męstwo, niezłomność. Największe zróżnicowanie w wartościach związane było z wiekiem, istotny ( $p < 0,05$ ) wpływ wykazano w 9 na 15 czynników. Staż treningowy łączył się z przywiązaniem do tradycji, uczciwością oraz prostotą. Co istotne wygląd zewnętrzny był istotniejszy w klubach o profilu wyczynowym niż w klubach rekreacyjno-wyczynowych oraz rekreacyjnych. Czynnikiem niezłomności był bardziej istotny u kobiet niż u mężczyzn. W artykule wymieniono wszystkie cenione wartości zgodne z tradycyjnymi założeniami Budo. Autor zaznacza, że system wartości prezentowany przez trenerów przekazywany jest uczniom. Trenerzy wpływają na czynniki osobowościowe, charakter swoich adeptów.

Grupę Dojo należy potraktować jako systemową strukturę zależności i oddziaływań, której spoiwem są wartości. Struktura klubu zależy w głównej mierze od zasad, relacji panujących w grupie. W klubach dominuje komunikacja bezpośrednia, na ogół trenerzy dbają o bliski kontakt ze swoimi uczniami. Umożliwia to lepszy przekaz wiedzy oraz oddziaływanie moralne „z serca do serca” (Cynarski, 2004). W większych skomercjalizowanych klubach ciężiej zadbać o poczucie bezpieczeństwa i identyfikacji członków.

Niemniej jednak zarówno w klubach sportowych oraz tradycyjnych uczniowie szanują trenera, działają zgodnie z zasadą fair play, są spójni ponieważ dążą do jednego celu.

## **Cel pracy**

Teorie, badania oraz obserwacje dowodzą, że trenerzy wywierają ogromny wpływ na zawodników. Od wyznawanych przez nich wartości, postaw jakie przyjmują zależy jakie priorytety będzie posiadać cała grupa ludzi zrzeszonych w klubie.

Celem badania jest eksploracja systemów wartości, w zależności od wyznawanej postawy wobec filozofii, trenerów „tradycjonalistów”, „sportowych” oraz ich uczniów. Dodatkowo celem niniejszej pracy jest sprawdzenie spójności systemów wartości w klubach „tradycjonalistów” oraz „sportowych”..

## **Material i metody**

### **Uczestnicy badania**

Badanie zostało przeprowadzone podczas XIV Międzynarodowego Seminarium FSKA w Kowarach, w dniu 23 września 2010, XII Mistrzostw Świata Karate Shotokan



FSKA w Karpaczu, w dniach 24-26 września, seminarium JKA z udziałem 69-letniego shihana Hideo Ochi w Przeźmierowie, pod Poznaniem oraz w trójmiejskich i warszawskich klubach karate. Uczestnikami badania było 22 trenerów, w wieku od 21 do 58 lat ( $M = 44$ ,  $SD = 10,4$ ) oraz 54. uczniów w wieku od 15 do 25 lat ( $M = 20$ ,  $SD = 3,3$ ).

### Procedury wstępne

Wywiady częściowo - strukturalizowane oraz ankieta „Poglądy trenera” przeprowadzone były z 15 trenerami podczas XIX Seminarium Karate we Wrocławiu, w dniach 26-28 marca 2010 roku. Celem rozmów było zebranie informacji, na podstawie których utworzono skalę „Postawa wobec filozofii”.

Przed postawieniem hipotez dotyczących systemów wartości poproszono 14 osób, trenujących karate lecz nie praktykujących obecnie, które wystąpiły w roli sędziów kompetentnych, aby po zapoznaniu się ze Skalą Wartości Schelerowskich, wybrały dziesięć wartości, które ich zdaniem najbardziej wynikają z założeń filozofii karate. Stworzono listę najczęściej wymienianych wartości, co pozwoliło postawić ostateczne hipotezy oraz zebrać materiał potrzebny do szczegółowej analizy systemów wartości grup „tradycjonalistów”. Zestawione wyniki wykazały, że najwyżej ocenione zostały wartości z podskali wartości moralnych, prawdy, następnie podskali wartości estetycznych.

### Narzędzia badawcze

Na podstawie analizy treści częściowo - strukturalizowanych wywiadów z trenerami karate oraz wyników autorskiej ankiety „Poglądy trenera” (PT) (załącznik 1) utworzona została autorska skala „Postawa wobec Filozofii” (PwF) (załącznik 2), która składa się z 24 twierdzeń. Odpowiedzi dokonuje się poprzez zaznaczenie odpowiedniego punktu na 5-stopniowej skali dołączonej do każdego pytania. PwF składa się z czterech podskali: podejście trenera do karate, etyka karate, organizacja treningów karate oraz ogólne twierdzenia.

Następnie użyta została „Skala Wartości Schelerowskich” (SWS), która jest autorską propozycją Brzozowskiego (1995). Skala wartości składa się z listy 50 wartości. Badany ocenia każdą wartość na 100 - punktowej skali, gdzie zero oznacza wartość nieważną a 100 bardzo ważną. Taką samą liczbę punktów można przypisać więcej niż jednej wartości (Brzozowski, 1995). Wartości tworzą 10 grup: wartości hedonistyczne, witalne (sprawność i siła fizyczna, wytrzymałość), estetyczne, prawdy, moralności, święte (świeckie, religijne). Analiza wyników daje informacje na temat ważności poszczególnych grup wartości u osoby badanej (Brzozowski, 1995), przedstawia podobieństwo hierarchii wartości w grupie osób (Brzeziński, 1978; za: Brzozowski, 1995) oraz podobieństwo między hierarchią wartości jednostki i grupy (Blalock, 1977; Brzeziński, 1978; za: Brzozowski, 1995).

### Procedura

Po zapoznaniu z instrukcją trenerzy wypełnili skalę „Postawa wobec filozofii”. Na zadanie mieli około 10 minut. Następnie osoby badane wypełniły „Skalę Wartości Schelerowskich”. Na wykonanie drugiego zadania miały około 20 minut. Dodatkowo trenerzy wskazywali uczniów, obecnych na seminarium oraz mistrzostwach, w wieku od 15 do 22 lat życia, którzy proszeni byli o wypełnienie „Skali Wartości Schelerowskich”, oraz dodatkowo skali „Postawa wobec Filozofii”. Zadanie zajmowało uczniom około 50 minut.

### Hipotezy empiryczne:

Hipoteza 1: Systemy wartości trenerów „sportowych” oraz „tradycjonalistów” różnią się według Skali Wartości Schelerowskich.

Hipoteza 2: Trenerzy „tradycjonalisci” oceniają wyżej niż trenerzy „sportowi” wartości z podskali wartości moralnych Skali Wartości Schelerowskich.

Hipoteza 3: Trenerzy obu stylów wyżej oceniają wartości z podskali wartości moralnych oraz z podskali wartości prawdy, w porównaniu z wartościami z pozostałych podskal Skali Wartości Schelerowskich.

Hipoteza 4: Systemy wartości uczniów „sportowych” oraz uczniów „tradycjonalistów” różnią się według Skali Wartości Schelerowskich.

## Wyniki

Celem badania była eksploracja systemów wartości, w zależności od wyznawanej postawy wobec filozofii, trenerów „tradycjonalistów”, „sportowych” oraz ich uczniów. Dodatkowo celem pracy było sprawdzenie spójności systemów wartości w klubach „tradycjonalistów” oraz „sportowych” oraz zbadanie opinii uczniów na temat ich trenera w oparciu o praktykowany styl. Dane dotyczące uczestników, trenerów oraz uczniów, odnośnie wieku, wykształcenia, podejścia do filozofii karate oraz osiągnięć prezentuje Tabela 1.

*Tabela 1* Dane demograficzne uczestników badania

	liczba osób	
	trener	uczeń
podejście do filozofii karate		
sportowe	11	35
tradycjonalne	11	19
osiągnięcia		
brak	6	15
zawody w Polsce	7	20
zawody w Europie	3	7
zawody na Świecie	2	5
powrót do treningów	2	2
kolejny stopień karate	2	5

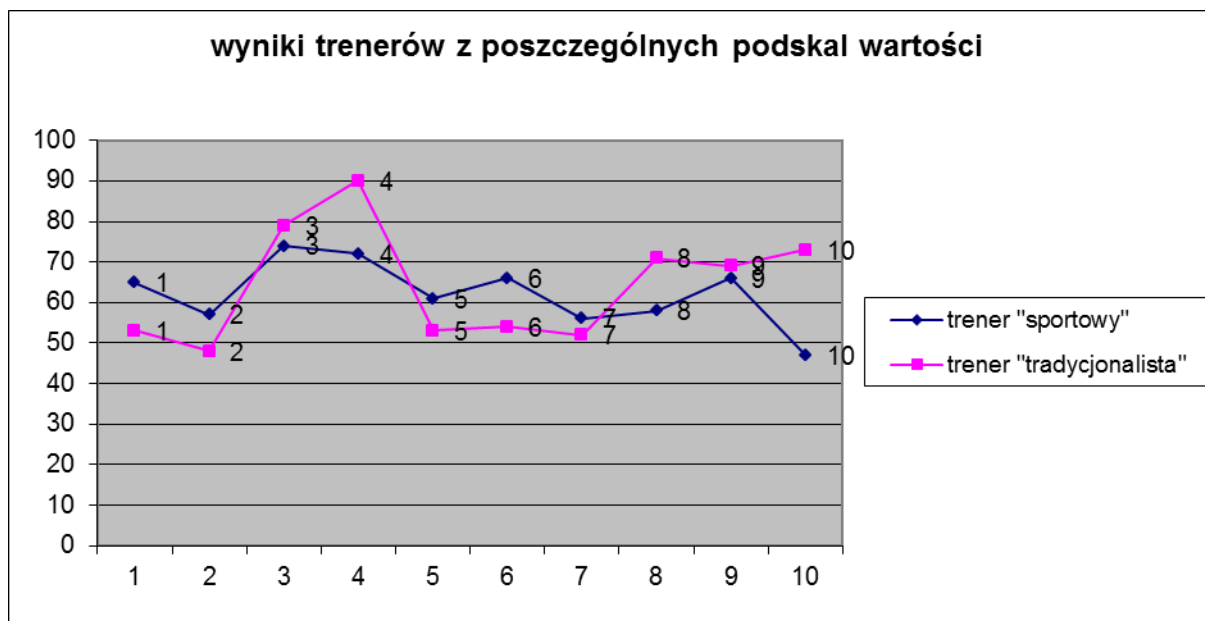
## Skala Wartości Schelerowskich trenerów

W celu sprawdzenia zgodności uzyskanych rozkładów wyników trenerów „sportowych” i „tradycjonalistów” z rozkładem normalnym, zastosowano test nieparametryczny Kołmogorowa – Smirnowa. Wyniki testu dla wszystkich podskal Skali Wartości Schelerowskich nie przekroczyły progu istotności statystycznej, w związku z czym rozkład zmiennych w obu grupach można uznać za zgodne z rozkładem normalnym. Uzyskano też wysokie wskaźniki zgodności wewnętrznej, alfa Cronbacha testu dla wyników trenerów wyniosła 0,96. Wyniki rzetelności dla poszczególnych podskal prezentuje Tabela 2.

*Tabela 2* Wyniki rzetelności, dla poszczególnych podskal SWS, wyników trenerów  
alfa Cronbacha dla wyników trenerów

podskala wartości Hedonistycznych	0,86
podskala wartości Witalnych	0,90
podskala wartości Estetycznych	0,85
podskala wartości Prawdy	0,93
podskala wartości Moralnych	0,94
podskala wartości Świętych	0,8

Omawiana grupa jest równoliczna, jednak ze względu na małą liczbę badanych trenerów wykonano badanie przy pomocy testu U Manna-Whitney'a, w celu zbadania, czy występują statystycznie istotne różnice na Skali Wartości Schelerowskich u trenerów „sportowych” i „tradycjonalistów”. Zgodnie z założeniami hipotezy 1, systemy wartości trenerów „sportowych” oraz „tradycjonalistów” różnią się według Skali Wartości Schelerowskich. Trenerzy „tradycjonalisci” uzyskali istotnie wyższe wyniki niż trenerzy „sportowi” na podskali wartości moralnych,  $U = 25,5$ ;  $p = 0,02$ , hipoteza 2 została potwierdzona. Dodatkowo, trenerzy „tradycjonalisci”, uzyskali istotnie wyższe wyniki niż trenerzy „sportowi” na podskali czynnikowej - świętości religijne,  $U = 31$ ;  $p = 0,05$ . Wykres 1 przedstawia średnie wyniki trenerów „sportowych” oraz „tradycjonalistów” z poszczególnych podskal Skali Wartości Schelerowskich, które potwierdzają założenia hipotezy 3, że najwyżej ocenione, przez trenerów obu stylów, zostaną wartości ze skali wartości moralnych oraz prawdy.



Wykres 1 Średnie wyniki trenerów z poszczególnych podskal wartości SWS

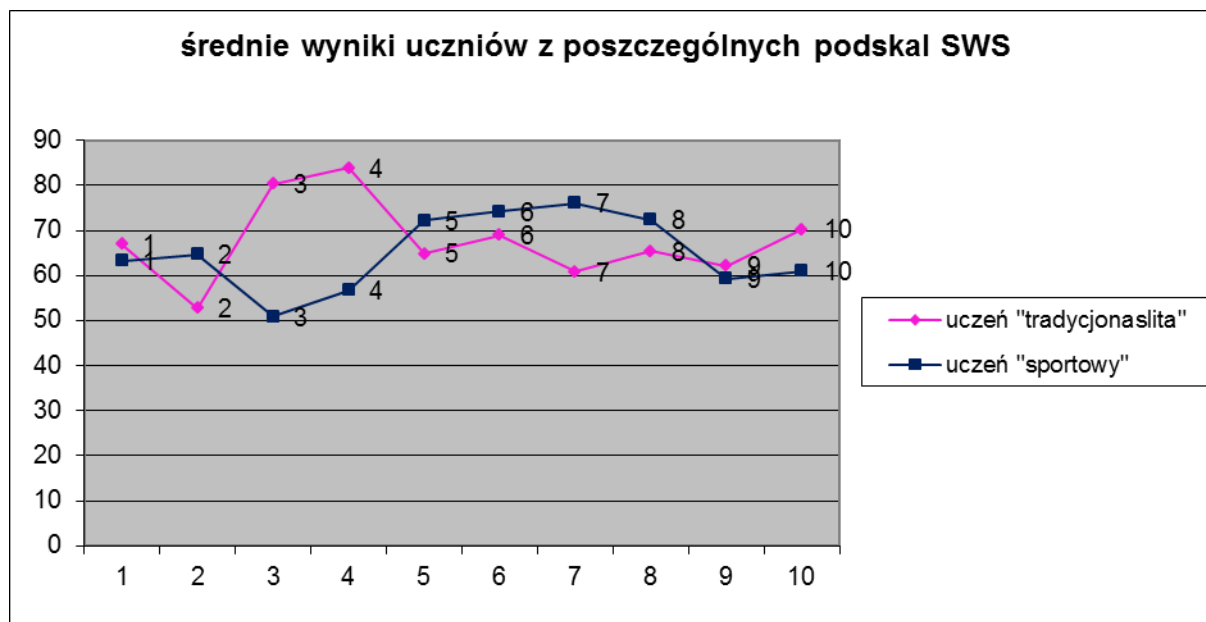
Gdzie wartości z osi X odpowiadają kolejno podskali wartości: 1-hedonistycznych, 2-estetycznych, 3-prawdy, 4-moralnych, 5-witalnych, 6-sprawności i siły fizycznej, 7-wytrzymałości, 8-świętych, 9-świeckich, 10-religijnych.

## Skala Wartości Schelerowskich adeptów

W celu sprawdzenia zgodności uzyskanych rozkładów wyników uczniów trenerów „sportowych” i „tradycjonalistów” z rozkładem normalnym, zastosowano test nieparametryczny Kołmogorowa – Smirnowa. Wyniki testu dla wszystkich podskal Skali Wartości Schelerowskich nie przekroczyły progu istotności statystycznej, w związku z czym rozkłady zmiennych w obu grupach można uznać za zgodne z rozkładem normalnym. Uzyskano wysokie wskaźniki zgodności wewnętrznej, alfa Cronbacha testu dla wyników uczniów wyniosła 0,908.

Omawiana grupa nie jest równoliczna. W związku z tym, w celu zbadania, czy występują statystycznie istotne różnice na Skali Wartości Schelerowskich u uczniów trenerów „sportowych” i „tradycyjnych”, wykonano badanie przy pomocy testu nieparametrycznego dla dwóch grup niezależnych U Manna Whitney’a.

Podobnie jak w przypadku trenerów, uczniowie „tradycjonaści” uzyskali istotnie wyższe wyniki niż uczniowie „sportowi” na podskali wartości moralnych,  $U = 191$ ;  $p = 0,01$  oraz na podskali wartości czynnikowej - świętości religijne,  $U = 221,5$ ;  $p = 0,04$ . Dodatkowo uczniowie „tradycjonaści” wykazali istotnie wyższe wyniki na podskali wartości prawdy,  $U = 194$ ;  $p = 0,01$ . Co potwierdza hipotezę 4, że systemy wartości uczniów „sportowych” nie są tożsame z systemami wartości uczniów „tradycjonalistów”. Zgodnie z opinią sędziów kompetentnych uczniowie trenerów „tradycjonalistów” najwyżej oceniali wartości z podskali wartości moralnych oraz prawdy. Prawidłowość tą zaobserwowano także w grupie uczniów trenerów „sportowych”. Wykres 2 prezentuje średnie wyniki uczniów „sportowych” oraz „tradycjonalistów” z poszczególnych podskal SWS.



Wykres 2. Średnie wyniki uczniów z poszczególnych podskal SWS

Gdzie wartości z osi X odpowiadają kolejno podskali wartości: 1-hedonistycznych, 2-estetycznych, 3-prawdy, 4-moralnych, 5-witalnych, 6-sprawności i siły fizycznej, 7-wytrzymałości, 8-świętych, 9-świeckich, 10-religijnych.

## Dyskusja

Celem badania była eksploracja systemów wartości, w zależności od wyznawanej postawy wobec filozofii, trenerów „tradycjonalistów”, „sportowych” oraz ich uczniów. Uzyskane wyniki pokazują, że trenerzy „tradycjonalistów”, istotnie statystycznie wyżej ocenili wartości moralne oraz wartości dotyczące świętości religijnych niż trenerzy „sportowi”. Wyniki stanowią mocny argument potwierdzający, że „tradycjonalistów” kierują się ascetycznym wzorem edukacyjnym, który zakłada, że poprzez rozwój fizyczny oraz duchowy dąży się do doskonałości moralnej. Wartości wynikające z duchowości stanowią nierozłączny element dobrego życia. Psychologiczne podejście do duchowości odnosi się do sposobu w jaki ludzie: „rozumieją, odczuwają i uwzględniają w działaniu transcendencję i doskonałość oraz znaczenie, jakie to ma dla jakości ich życia” (Trzebińska, 2008, s. 79). Dlatego tak istotne są wyniki trenerów „tradycjonalistów”, którzy bardzo wysoko oceniają wartości dotyczące świętości religijnych.

Znajomość swojej hierarchii wartości pozwala na postępowanie zgodne z osobistymi przekonaniem. Filozoficzne założenia karate wyznaczają moralno – etyczny wzór postępowania, który w czasach dynamicznego rozwoju cywilizacyjnego pozwala na życie w sposób wartościowy.

Zofia Zukowska (2002) pisze o potrzebie rozwijania kompetencji moralnych przez nauczycieli wychowania fizycznego. Zdaniem autorki kompetencje moralne mówią o uprawomocnieniu etycznym zawodowych działań trenerów. Trener świadomy swoich powinności etycznych dba o harmonijny, wszechstronny rozwój swoich zawodników, dba o kształtowanie postaw prozdrowotnych, przeciwdziałając zagrożeniom wynikającym między innymi z przeciążenia.

Zgodnie z założeniami hipotezy 2, zarówno trenerzy „sportowi” oraz „tradycjonalistów” najwyżej oceniali wartości z podskali wartości moralnych oraz prawdy. Należy zaznaczyć, że wyniki zgadzają się opinią sędziów kompetentnych, którzy oceniali wartości moralne i prawdy najwyżej. Istotne, że uczniowie „tradycjonalistów”, podobnie jak ich trenerzy, najwyżej oceniali wartości moralne oraz wartości dotyczące świętości religijnych. Wyniki te mogą stanowić potwierdzenie dla wpływu trenera jaki wywiera na swoich wychowanków. Trener przekazuje wychowankom wartości, które sam wyznaje, poprzez trzy zjawiska: naśladownictwo, konformizm oraz posłuszeństwo wobec autorytetu (Wojciszke, 2002). Zjawisko wywierania wpływu wpisuje się w funkcjonowanie cyklu ideologii (Van Deurzen, 2010). Trener obserwowany jest przez uczniów podczas treningów, na zawodach, obozach. Wychowankowie mają wiele okazji aby śledzić zachowanie trenera, który stanowi ideał, wzór do naśladowania. Trenerzy inspirują uczniów do działania. Łączy ich wspólna filozofia, której każdy członek grupy solidarnie przestrzega. Jak każda ideologia, również karate oparta jest na wielu mitach, wierzeniach, ale też faktach wynikających z historii. Najważniejsze, co stanowi podmiot rozważań tej pracy, wymienione czynniki wpływają na kształtowanie się wartości, które z kolei kreują zachowanie – cykl domyka się. Tak więc, przytoczone we wstępie słowa, Clifforda oraz Feezela (1997; za: Sas-Nowosielski, 2008, s. 71) skierowane do trenera: „nie masz wyboru. Jesteś modelem do naśladowania i wychowawcą moralnym, czy ci się to podoba czy nie. Rzecz nie w tym, czy jako trener podejmiesz się kształtowania wartości; rzecz w tym czy wybierzesz wartości etyczne i czy z ich nauczania uczynisz świadomą część swojego szkolenia” – znajdują potwierdzenie w wynikach.

Trenerzy dzięki oddziaływaniom ideowym kierują się moralnymi zobowiązaniami, działają zgodnie z pobudkami filozoficznymi. Dzięki temu uczniowie widzą, że ich trenerzy kierują się tym co dobre, a nie tylko tym co korzystne dla niego, uczniów oraz klubu. Trenerzy transformacyjni inspirują uczniów, dają im wiarę, że mogą pokonać swoje bariery, co prowadzi do samorealizacji, poczucia własnej skuteczności oraz poczucia sensu życia.

Wyniki przedstawiają, że zarówno trenerzy oraz uczniowie wysoko oceniali wartości z podskali wartości prawdy. Taki rozkład może być wynikiem stymulacji intelektualnej, nakłanianiem trenerów do nauki, dzięki temu rozwija się wartości takie jak: inteligencja, logiczność, mądrość, obiektywność, otwarty umysł, rozumienie, szerokie horyzonty umysłowe oraz wiedza. Ostatni element, zindywidualizowane podejście, pozwala na rozwój psychiczno – fizyczny uczniów, co z kolei przyczynia się do dobrostanu, lepszej jakości życia (Joseph, Linley, 2007).

Uczniowie „tradycjoniści” nie uzyskali, istotnie statystycznie, wyższych wyników dotyczących wartości hedonistycznych niż „sportowi”, natomiast wartości sprawności i siły fizycznej ocenili niżej niż uczniowie „sportowi”. Należy zaznaczyć, że uczniowie „tradycjoniści” ocenili wartości hedonistyczne niżej niż wartości moralne, prawdy oraz świętości religijnych, natomiast uczniowie „sportowi” wykazują odwrotną tendencję. „Tradycjoniści” pielęgnują życie przyjemne w oparciu o silne przekonania moralno – duchowe. O silnym nacisku na rozwój fizyczno – techniczny uczniów „sportowych” może świadczyć stosunkowo wyższa ocena, niż „tradycjonalistów”, wartości z podskali wartości witalnych, dotyczących zarówno sprawności, siły fizycznej oraz wytrzymałości.

Należy zaznaczyć, że filozoficzne założenia karate, przyczyniają się do rozwoju siły psychicznej, „ogólnej zdolności do skutecznego radzenia sobie w obliczu wyzwań i trudności, która wynika z określonych cnót, czyli - w bardziej ogólnej perspektywie – z charakteru” (McCullough, Snyder, 2000; Trzebińska, 2008, s.68). Siła psychiczna stanowi jeden z fundamentów pozytywnego zdrowia. Cnota natomiast, to „odrębny skoordynowany system myśli, przekonań, emocji, motywacji i działań, (...) który trwale umożliwia osobie myślenie i zachowanie się tak, że przynosi to korzyści jej samej i społeczeństwu” (McCullough, Snyder, 2000, s. 3; Trzebińska, 2008, s.68). Trenerzy obu stylów najwyżej oceniali wartości z podskali wartości moralnych: dobroć, honor, miłość bliźniego, pokój, pomaganie innym, prawdomówność, rzetelność, szczerłość, uczciwość, uprzejmość, życzliwość oraz podskali wartości prawdy: inteligencja, logiczność, mądrość, obiektywność, otwarty umysł, rozumienie, szerokie horyzonty umysłowe, wiedza. Dodatkowo trenerzy „tradycjoniści” wysoko oceniali wartości religijne: Bóg, wiara, zbawienie, życie wieczne. Większość z wyżej wymienionych wartości wpisuje się w „kolekcję” cnót McCullougha i Snydera (2000; za: Trzebińska, 2009) oraz katalog pożądanych cech osobowości Petersona i Seligmana (2004; za: Trzebińska, 2009), który stworzyli na podstawie analiz psychicznych wyznaczników dobrego życia. Baumeister jest zdania, że „wartości są formą motywacji. Jeżeli żyjemy w zgodzie z naszymi wartościami, mamy pewność, że żyjemy w sposób, który da nam satysfakcję i poczucie własnej wartości. Moralność pozwala także ludziom żyć razem w harmonii i czuć, że mają kontrolę nad swoim otoczeniem” (za: Van Deurzen, 2010, s. 177).

Stosunkowo mała liczba osób, które uczestniczyły w badaniu może być pewnym mankamentem przedstawionego badania. Docelowe badanie przeprowadzono podczas trzech imprez sportowych organizowanych przez federację Funakoshi Shotokan Karate Association (FSKA), Japan Karate Association Polska (JKA) oraz w dostępnych trójmiejskich i warszawskich klubach karate. Automatycznie badania nie objęły klubów, które nie uczestniczą w wydarzeniach organizowanych przez FSKA oraz JKA . Ograniczeniem jest także fakt, że nie zbadano trenerów oraz uczniów z pozostałych obszarów Polski w takim natężeniu jak w Trójmieście i Warszawie. Ostatecznie w badaniu uczestniczyło 22 trenerów oraz 54 uczniów. O ile grupa trenerów „sportowych” oraz „tradycjonalistów” była równoliczna, to nie uzyskano równolicznych grupy wśród uczniów, gdzie zawodników „sportowych” było 35-ciu a „tradycjonalistów” 19-stu. Minusem jest także fakt, że w obrębie każdego klubu nie udało mi się przepadać jednakowej liczby osób.

W celu zgłębienia opracowywanego problemu badawczego, należałoby w kolejnym badaniu objąć analizą stosunkowo więcej klubów, z innych miast, innych federacji. Pozwoliłoby to na przeprowadzenie bardziej rozbudowanych analiz statystycznych. Warto byłoby sprawdzić czy występują zależności między wyznawanymi systemami wartości trenerów a ich postawą w stosunku do uczniów.

Propozycją rozbudowania projektu badawczego jest pomiar jakości życia i satysfakcji życiowej, w zależności od postawy wobec filozofii, w celu eksploracji postawy, trenerów „sportowych”, „tradycjonalistów” oraz ich uczniów, wobec zdrowia, w przytaczanym kontekście pozytywnego zdrowia. Narzędziami, które mogłyby posłużyć do realizacji pomysłu są Lista Wartości Osobistych (LWO) autorstwa Zygfrйда Juczyńskiego, Skala Satysfakcji z Życia (SWLS) autorstwa Ed Dienera, R. A. Emmons, R. J. Larsona oraz S. Griffina, w polskiej adaptacji Juczyńskiego. Warto byłoby włączyć także Listę Kryteriów Zdrowia (LKZ) Juczyńskiego.

### **Wnioski**

„Tradycjonałści” kierują się ascetycznym wzorem edukacyjnym, który zakłada, że poprzez rozwój fizyczny oraz duchowy dąży się do doskonałości moralnej. Wartości wynikające z duchowości stanowią nierozłączny element dobrego życia

Odwołując się, w celu podsumowania toku myślenia niniejszej pracy, do:

1. praktyki karate jako sztuki, która zapewnia fizyczny oraz duchowy rozwój, wpływa na utrzymanie i wzmacnianie zdrowia psychicznego,
2. karate jako sportu, który nastawia się na rywalizację oraz wygraną,
3. oraz idei sportu pozytywnego, który dąży do wszelkiej konstruktywnej działalności na rzecz holistycznego rozwoju wszystkich zawodników, trenera jako pozytywnego wzoru do naśladowania,

wyłania się możliwość zintegrowania wyżej wymienionych idei, w celu zoptymalizowania funkcjonowania w sporcie. Wsparciem oraz moderatorem tego podejścia może być osobiście przyjęta w pracy filozofia, oparta na wartościach moralnych, etycznych oraz religijnych.

### **Bibliografia**

- Apel shihan Andrzeja Drewniaka. *Dokonajmy renesansu polskiego karate*. Dostępne: 5 XII 2009. Strona internetowa: <http://pzk.karate.org.pl/komunikaty/?st=37>.
- Berdel B., Kawalec Anna (2003). Relacje interpersonalne w kulturze fizycznej. Trener-zawodnik. IWFIZ UR. W: W.J. Cynarski, K. Obodyński (red.), *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki. Koncepcje i problemy* (s. 94-98). Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Brzozowski P. (1995). *Skala wartości schelerowskich*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa.
- Budnik D. (2005). Karate tradycyjne i sportowe a poziom agresywności adeptów. W: J. Supiński (red.), *Agresja a kultura fizyczna*. Wrocław: Studia i monografie Akademii Wychowania Fizycznego, 79, 123-129.
- Budnik D. (2009), *Personality profile, stress doping styles and self-image of karate competitors with different attitudes towards meditation*. , *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, Vol.1, 1(2), 2009, p. 15-20
- Budnik-Przybylska D.(2014) *Changing in motivation for practising karate as individuals gain experience through training*. *Cywilizacja i Polityka*, 12, s. 366-378.

- Cieciuch J. (2007). *Relacje między systemami wartości a przekonaniemi światopoglądowymi w okresie dorastania*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 31-36.
- Cynarski W.J. (2000). *Etyka drogi japońskich sztuk walki. Prolegomena aksjologii Budo*. (W:) R.M. Kalina, W. Jagiełło (red.), *Wychowawcze i uylitarne aspekty sportów walki* (s.16-20). Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego.
- Cynarski W.J. (2000). *Sztuki walki budo w kulturze Zachodu*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 26–34, 44–50.
- Cynarski W.J. (2004). *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 47–96, 232-240.
- Cynarski W.J. (2006). *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 35-355.
- Cynarski W.J., Litwiniuk A. (2000). *Metody przygotowania psychicznego w sztukach walki*. Rocznik Naukowy Ido- ruch dla kultury, t. 2, 211–215.
- Cynarski W.J. (2000). *Filozofia sztuk walki. Ontologia i aksjologia azjatyckich sztuk walki*. Rocznik Naukowy Ido - ruch dla kultury, t. 1, 54–85.
- Cynarski W.J., Litwiniuk A. (2000). *Metody przygotowania psychicznego w sztukach walki*. Rocznik Naukowy Ido- ruch dla kultury, t. 2, 211–215.
- Egami, S. (2002). *Droga karate*. Bydgoszcz: Diamond Books
- Gałkowska - Jakubik M. (2007). *Mieć czy być? Empiryczna weryfikacja koncepcji Ericha Fromma*, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, 13-27.
- Golka M. (1992). *Kultura jako system*. Poznań: Ośrodek Wydawnictw naukowych, 120-130.
- Harasymowicz J. (1978). *Filozofia karate*. Argumenty, 50, 10.
- Harasymowicz J.K. (2000). *Od sportów walki do sztuki życia*. W: R.M. Kalina, W. Jagiełło (red.), *Wychowawcze i uylitarne aspekty sportów walki* (s. 33-36). Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego.
- Herzig M. (2004). *Trener - zawodnik- psycholog*. Sport Wyczynowy, 7-8, 475-476.
- Jarvis M. (2003). *Psychologia sportu*. Gdańsk – Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 77, 80-82, 85-86.
- Lesicki, M. *Pojęcia i koncepcje wartości*. Dostępne: 5 XII 2010. Strona internetowa: [www.awans.oswiata.org.pl/publikacje/226.doc](http://www.awans.oswiata.org.pl/publikacje/226.doc).
- Matuszewicz C. (1975). *Psychologia wartości*. Warszawa – Poznań: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, s. 9-42.
- Miłkowski J. (1987). *Sztuki i sporty Dalekiego Wschodu*. Warszawa: Wydawnictwo Sport i Turystyka, 136-156.
- Miłkowski J. (1983). *Karate. Wiadomości podstawowe*. Warszawa: Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej, 29-33, 236.
- Ośrodek Sztuk Walk Triada. Tekst Łukasza Kujawiaka, badanie Eligiusza Madejskiego, Sterkowicz (1999). Dostępne: 16 X 2010. Strona internetowa: <http://www.triada.info.pl>.
- Rybicki P. (1965). *Struktura społecznego świata*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 30-33.
- Sas – Nowosielski, K. (2004). *Efekt Pigmaliona - implikacje dla pracy trenera*. Sport Wyczynowy, 1-2/493/494 s. 54.
- Sas – Nowosielski K. (2008). *O niektórych społeczno-pedagogicznych aspektach roli trenera*. Sport Wyczynowy, 1-3, 517-519.
- Sikorski W., Tokarski S. (1988). *Budo- Japońskie sztuki walki*. Szczecin: Wydawnictwo Glob, 7-12, 115-131.
- Sivanathan, N., Arnold, K.A., Turner N., Barling, J. (2007). *Jak być dobrym liderem: przywództwo transformacyjne a dobrostan*. (W:) P. Alex Linley, Stephen Joseph, J.Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce*. (s. 153-193). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



- Sterkowicz S. (2000). Kilka uwag o wartościach w kontekście praktyki karate. (W:) R.M. Kalina W Jagiełło (red.), *Wychowawcze i uytylitarne aspekty sportów walki* (s. 150-153) Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego.
- Szysko-BohuszA. (1989). *Nauka dla wszystkich. Pedagogika holistyczna*. Kraków: Polska Akademia Nauk, 432, 3-8.
- Trzebińska E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne. s. 41-43, 52-54, 68, 79.
- Trzebińska E. (2009). *Pozytywna Psychologia Kliniczna*. Wykład prezentowany w ramach wykładu Pozytywna psychologia kliniczna. Warszawa: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Van Deurzen E. (2010). *Psychoterapia a poszukiwanie szczęścia*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. s. 23-25, 69-71, 177.
- Wojciszke B. (2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar. s. 246-255.
- Żukowska Z. (1963). *Wybrane zagadnienia pedagogiczne w pracy trenera*. Warszawa, 73-76.
- Żukowska Z. (2002). *Zdrowie i sport w perspektywie edukacji globalnej*. (W:) Z. Żukowska, R. Żukowski (red.), *Zdrowie i sport w edukacji globalnej*. Warszawa, s. 12-18.
- [http://okinawakarate.pl/grafika/strony/28/pdf/BiuletynPUSKK\\_12\\_2010.pdf](http://okinawakarate.pl/grafika/strony/28/pdf/BiuletynPUSKK_12_2010.pdf) s. 23
- [http://www.cos.pl/sw/34\\_06/5.pdf](http://www.cos.pl/sw/34_06/5.pdf)

## Załączniki

### Załącznik 1. Ankieta poglądy trenera

#### ANKIETA „PT”

opr. Aleksandra Zienowicz

1. W jakim stopniu trening karate może wpływać na poprawę (gdzie 1- bardzo małym, 7- bardzo dużym)

a. zdrowia

\_\_\_\_\_

1            2            3            4            5            6            7

b. odporności na zmęczenie

\_\_\_\_\_

1            2            3            4            5            6            7

c. odporności na stres

\_\_\_\_\_

1            2            3            4            5            6            7

d. odporności psychicznej

---

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

e. strategii radzenia sobie ze stresem

---

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

2. W jakim stopniu liczy się (gdzie 1- bardzo małym, 7- bardzo dużym)

a. stawanie się coraz lepszym bardziej wartościowym

---

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

b. osiąganie równowagi psychofizycznej

---

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

c. pokonywanie własnych słabości

---

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

d. kształtowanie postawy moralnej

---

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

e. zachowanie hierarchii stopni w klubie

---

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

f. okazywanie szacunku trenerowi

---

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

g. stosowanie wartości, które przekazywane są na Dojo, w życiu codziennym

---

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

3. Czy zgadza się Trener, że miernikiem pracy w karate jest (zaznaczyć TAK lub NIE)

a. wynik

TAK    NIE

b. natężenie wysiłku

TAK    NIE

c. inne .....

4. Jaki nacisk kładzie Trener na rozwój (1- bardzo mały, 7- bardzo duży)

a. techniczny

\_\_\_\_\_

1            2            3            4            5            6            7

b. fizyczny

\_\_\_\_\_

1            2            3            4            5            6            7

b. duchowy

\_\_\_\_\_

1            2            3            4            5            6            7

c. mentalny

\_\_\_\_\_

1            2            3            4            5            6            7

**DZIĘKUJĘ ☺**

## **Załącznik 2. Skala postawa wobec filozofii**

SKALA „PwF”

opr. Aleksandra Zienowicz

płeć: K M

rok urodzenia: .....

wykształcenie: podstawowe średnie wyższe

staż : trener ..... adept ..... nazwa klubu: .....

największe osobiste osiągnięcia trenera .....

największe osobiste osiągnięcia adepta .....

największe dotychczasowe osiągnięcia klubu .....

kontakt (adres e- mail lub numer telefonu trenera) .....

Proszę o zaznaczenie, na pięciostopniowej skali, w jakim stopniu Pan/ Pani zgadza się z poniższymi sformułowaniami (gdzie: 1- oznacza najniższy, 5- oznacza najwyższy).

Sensei jest trenerem oraz wychowawcą.	1	2	3	4	5
„Nauka drogi, tego który się drogi uczy i tego który drogi naucza są ze sobą ściśle powiązane.”	1	2	3	4	5
Karate jest dyscypliną dla każdego (niezależnie od płci, wieku).	1	2	3	4	5
Karate jest dyscypliną głównie dla osób z talentem.	1	2	3	4	5
Na treningach kładzie się nacisk na rozwój duchowo- mentalny adeptów.	1	2	3	4	5
Na treningach kładzie się nacisk na rozwój fizyczno-techniczny adeptów.	1	2	3	4	5
W karate liczy się osiągnięcie równowagi psychofizycznej.	1	2	3	4	5
W karate liczy się kształtowanie postawy moralnej.	1	2	3	4	5
W karate liczy się stawanie się coraz lepszym, bardziej wartościowym.	1	2	3	4	5
Karate kształtuje osobowość.	1	2	3	4	5
Treningi karate stanowią formę samodoskonalenia.	1	2	3	4	5
Podczas treningów uczy się etyki karate.	1	2	3	4	5
Celem treningów karate jest perfekcyjne przygotowanie się do	1	2	3	4	5

zawodów.					
Założenia etyki karate wykorzystuje się w innych dziedzinach życia.	1	2	3	4	5
Kilku minutowa medytacja odbywa się na każdym treningu.	1	2	3	4	5
Na treningach ćwiczy się w obuwiu.	1	2	3	4	5
Podczas każdego treningu ćwiczy się kata.	1	2	3	4	5
Na treningach głównie uczy się kumite.	1	2	3	4	5
Podczas treningów jest przestrzegana etykieta Dojo.	1	2	3	4	5
Dojo stanowi wyłącznie salę do ćwiczeń.	1	2	3	4	5
Podczas treningów omawia się etykietę Dojo.	1	2	3	4	5
W klubie każdy zna 5 zasad Dojo kun.	1	2	3	4	5
Treningi karate powinny zachować tradycyjny charakter tej sztuki walki.	1	2	3	4	5
Karate powinno być sportem olimpijskim.	1	2	3	4	5