

Kazimierz Obodyński

Rugby jako sport walki

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 6, 92-98

2006

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.



W jaśniejszym stroju Kazimierz Obodyński

Dr hab., prof. UR Kazimierz Obodyński był dwukrotnie (z drużyną AZS AWF Warszawa, lata 1962–1963) mistrzem kraju w *rugby*, a także trenerem tej dyscypliny. Trenował także *jūdō*, posiada stopnie mistrzowskie w *jūjutsu* i *aikijutsu*, jest członkiem honorowym SIP.

Dr hab., prof. UR Wojciech J. Cynarski jest mistrzem (*okuden shihan*) i posiadaczem stopni mistrzowskich w dziewięciu sztukach i sportach walki, a także autorem koncepcji humanistycznej teorii sztuk walki.

KAZIMIERZ OBODYŃSKI, WOJCIECH J. CYNARSKI
Katedra Sportu, Zakład Sportów Walki i Sportów Indywidualnych,
Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski, Polska

Rugby jako sport walki / Rugby as a combat sport

Słowa kluczowe: sport, walka, gra, rugby

Autorzy artykułu podejmują określone w tytule studium zagadnienie interesujące zarówno dla teorii gier zespołowych, jak i dla teorii i praktyki sportów walki. W tym celu stosują nie tylko klasyczną metodę analityczną, uwzględniając materiały źródłowe i opracowania, ale także bazują na wiedzy pochodzącej z bezpośredniego doświadczenia i obserwacji uczestniczącej pierwszego z autorów. Tenże czynnik biograficzny (gra w zespole mistrza Polski, praca trenerska) pomaga uzupełnić literaturę przedmiotu o znaczące fakty oraz wpływa na bardziej kompetentny osąd. Dotyczy to także bardziej „typowych”, japońskich sportów walki (*jūjutsu*, *karate*, *jūdō*), będących w większym stopniu domeną drugiego z autorów.

Ustalenia definicyjne

Jak obecnie klasyfikowane jest rugby? „Do sportów obronnych zaliczono w wojsku takie dyscypliny i konkurencje, których struktura ruchu, dopuszczalne zachowanie się i używane w walce sportowej narzędzia (np. karabinek, pistolet itp.) mogą być wykorzystane w rzeczywistej walce obronnej. Do sportów tych zakwalifikowano: dwubój zimowy, pięciobój nowoczesny, rugby, sporty walki (boks, judo, kick-boksing, karate, szermierkę, zapasy itp.), strzelectwo” [Kalina, Ślusarski, Carzyński, Ząbek 1996]. Czy jednak rugby nie można nazwać sportem walki – w szczególności „drużynowym sportem walki”? Autorzy formułują tezę, że tak właśnie jest.

W świetle powstające humanistycznej teorii sztuk walki ‘sztuką walki’ jest taka forma praktyki, której sensem jest zwłaszcza moralne i duchowe doskonalenie ćwiczących. Niewątpliwie rugby nie jest formą ascezy ukierunkowanej na potrzeby wyższe. Czy jednak jest ‘sportem walki’? Ponieważ zawiera w sobie pewną konwencję walki (wielopodmiotowej) i jest rywalizacją określoną regulaminem sportowym, a także zawiera techniki i metody nauczania i prowadzenia owej walki, więc (pomimo, iż nie wywodzi się ze sztuk walki) na taką klasyfikację zasługuje [por.: Cynarski 2004].

Natomiast w perspektywie teorii sportów walki, gdzie rozstrzygnięcie kwestii „co jest sportem walki?” wyjaśniane jest jako pojedynek a „istota rywalizacji polega na bezpośrednim starciu dwóch konkurujących sportowców” [Kalina 2000, s. 18], rugby nie mieści się w zbiorze desygnatów pojęcia ‘sporty walki’. Ewentualnie byłoby sportem walki wówczas, gdybyśmy abstrak-

cyjnie wyodrębnili poszczególne starcia zawodników dzieląc „pole bitwy” na szereg dwupodmiotowych starć.

Z perspektywy ‘teorii walki sportowej’ walka sportowa zachodzi także między podmiotami zespołowymi, drużynami, jak ma to miejsce w grach zespołowych. W rugby zawodnicy kooperują negatywnie, utrudniając przeciwnikom zadanie poprzez bezpośrednie, aktywne przeciwdziałanie.

Rys historyczny

Rugby, właściwie *rugby – football*, jest – jak wiadomo – grą zespołową. Jest spadkobiercą historycznych gier *harpastum*, *soule* itp. Nazwa pochodzi od Rugby, prowincjonalnego, małego robotniczego miasteczka koło Birmingham w Anglii. Tam właśnie w Szkole Podstawowej od XVII wieku uprawiano grę w piłkę. W 1828 roku dyrektorem tej szkoły został reformator wychowania fizycznego Thomas Arnold. Przepisy gry zmieniały się. Według dzisiejszych zasad mecze rugby rozgrywane są od roku 1841 [rugby.info.pl] lub od 1846 [Powała-Niedźwiecki br.].



Fot. 1. Z meczu AZS AWF Warszawa przeciwko AZKG „Spartak” Praga, sędzia Moiteanu. Praga, 5 maja 1963 / From the match in Prague, 1963



Fot. 2. Piłka w grze... / A ball during play...



Fot. 3. Młyn (zdjęcia ze zbioru K. Obodyńskiego) / A mill

26 stycznia 1871 roku powołano Związek Football-Rugby, który miał strzec przepisów gry. W tym samym roku odbył się mecz między Anglią a Szkocją w Edynburgu. W 1875 drużyny uniwersyteckie zmniejszyły liczbę zawodników do 15, a nazwę Związku zamieniono na Rugby Union [Radzikowski 2005]. Pierwszy klub rugby poza Wielką Brytanią powstał we Francji w 1881 r. W latach 1886–1890 powstała International Rugby Football Board (IRFB). Od 1987 rozgrywany jest Puchar Świata. 1992 w Bristolu odbył się I Światowy Kongres IRFB. W roku 1995 organizacja ta zrzeszała już 67 członków. Rugby zaistniało jako dyscyplina olimpijska na drugich IO w Paryżu (1900), było w programie czwartych (Londyn 1908), siódmych (Antwerpia 1920) i ósmych (Paryż 1924) Igrzysk Olimpijskich. 24 marca 1934 w Hannowerze powołano Federation Internationale de Rugby Amateur (FIRA) z siedzibą w Paryżu. FIRA zrzesza 54 kraje członkowskie. Od 1971 roku rozgrywany jest Puchar Narodów FIRA. 5 listopada 1994 FIRA przystąpiła do IRFB.

Praforma rugby była prawdopodobnie staroceltyckim rytuałem. Podobnie rytualne jest pochodzenie boks, zapasów i pankrationu (składowe starożytnych igrzysk poświęconych greckim bogom) i np. japońskiego *sumō* (rytualna walka wynikająca z tradycji religii *shintō*). Z kolei bezpośrednio militarne jest pochodzenie szermierki, tęcznictwa, rzutu oszczepem, pchnięcia kulą, strzelectwa i biathlonu, a także dalekowschodnich sztuk walki.

Oprócz sportów wojskowych, zwanych też obronnymi, i sportów walki warto wyróżnić jeszcze sporty uzupełniające do tychże. Na przykład *ringo* jest grą zręcznościową przydatną zwłaszcza w szermierce [Cynarski 2002–2003], natomiast uproszczone *sumō* i uproszczone *rugby* są od dawna dość powszechnie wykorzystywane w licznych sekcjach *jūjutsu* i *jūdō*.



Fot. 4. Trening na śniegu, AZS AWF Warszawa (fot. K.O.)
/ Training on the snow in Warsaw



Fot. 5. Walka i piłka / Fighting and a ball...



Fot. 6. i 7. Walka o piłkę / Fighting for a ball...



Fot. 8. Szarża (fot. K.O.) / A raid

Rugby w Polsce

Dieter Kuhn i Marcus Rosenstein [1995] w ogóle nie uwzględniają Polski w swych opisach europejskiej historii rugby. Tymczasem dyscyplina ta uprawiana jest w Polsce już od roku 1921, gdy Louis Amblard założył w Warszawie klub sportowy „Orzeł Biały” z sekcjami boksu, lekkiej atletyki i rugby.

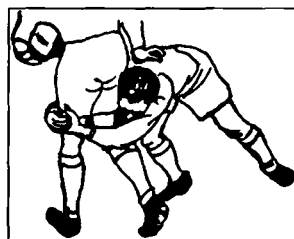
Od roku 1929 nastąpił regres rugby w Polsce. Dyscyplina ta powróciła na boiska już w PRL decyzją Przewodniczącego GKKF Włodzimierza Reczka z dnia 14.12.1955. Już w 1955 roku powstał, obchodzący aktualnie 50-lecie istnienia, sławny z sukcesów w rugby klub AZS AWF w Warszawie. Rok później odbył się Ogólnokrajowy Zjazd Zwolenników Rugby [Bondarowicz, Grochowski 1976]. Od lat 60 XX wieku reprezentacji Polski rywalizuje z drużynami krajów demokracji ludowej i na arenie międzynarodowej (o Puchar Narodów FIRA). Od roku 1971 zawodnicy uzyskują klasy sportowe (I i II) a sześciu trenerów posiada I klasę trenerską. Drużyny rywalizują w I i II lidze. W maju 1973 roku – z okazji jubileuszu 50-lecia rugby w naszym kraju – Polska była organizatorem Kongresu Międzynarodowej Federacji Rugby (FIRA) [Radzikowski 1973].

W roku 1958 ukazała się w języku polskim pierwsza książka poświęcona technice i taktyce rugby [Zeda 1958]. Tylko w latach 1958–1974 obroniono na AWF w Warszawie 22 prace magisterskie dotyczące rugby [Bondarowicz, Grochowski 1976, s. 32–33; por.: Obodyński 1964]. Kolejnych książek o rugby było jednak w naszym kraju niewiele. Także nakłady finansowe i poparcie władz partyjnych (rządzącej PZPR) były niewielkie. Właśnie polityka promowania sportów olimpijskich, służących rywalizacji z państwami bloku zachodniego, oraz względy ideologiczne spowodowały zaniechanie w rozwijaniu w Polsce (w minionej epoce) rugby – sportu kojarzonego z wrogiem, kapitalistycznym systemem.

Polska jest od 1957 roku członkiem FIRA, a od 1991 – członkiem rzeczywistym IRFB. Jednakże obecnie nie jest to w Polsce dyscyplina zbyt popularna. W porównaniu z 10660 uprawiających karate i 8892 ćwiczących judo, rugby trenuje niewielka liczba sportowców – jedynie około tysiąca zawodników¹.

Zasady gry i walki

Z przepisów walki sportowej [PZR 1970] wynika, że w grze dochodzi do bezpośrednich starć dwu- lub wielopodmiotowych. Walka o piłkę w rugby nosi cechy walki wręcz – występują podobne techniki (chwyt, uniki). Prowadzenie piłki, drybling – odpowiadają unikom (*kawashi-waza*) i technikom podcięć (*kari-waza*) z *jūjutsu*, tzw. szarże odpowiadają technice *morote-gari*, młyny i 'maule' przypominają elementy walki zapaśniczej. „Gra w rugby, uprawiana przez Europejczyków, kryje w sobie pewne niebezpieczeństwa (jak wiele innych dyscyplin sportu), które mogą występować w wyniku bezpośredniego zwarcia zawodników w czasie gry (szarża, młyny, maule itp.) prowadzonej w bardzo szybkim tempie. **Rugby charakteryzuje się dużą dynamiką i elementami bezpośredniej walk sportowej, nie spotykanej w innych grach zespołowych**”² [Bondarowicz, Grochowski 1976, s. 4]. Oczywiście pozostaje kwestia nie przekraczania granicy gry *fair* bądź *faul*.



Liderzy angielskiego Związku Rugby (Rugby Union) długi czas strzegli swą dyscyplinę przed komercjalizacją i profesjonalizacją uważając, że może to spowodować niebezpieczne zniekształcenie oblicza tego kontaktowego sportu, np. powodowanej chęcią zysku brutalizacji (*vide* hokej w NHL). Dopiero w roku 1893 doszło do rozłamu i powstała zawodowa Rugby League, która wprowadziła „grę trzynastkową” (po 13 zawodników w drużynie). Tymczasem w pozostającej przy uniwersyteckiej tradycji poniekąd elitarnego sportu amatorskiego Rugby Union twierdzi się, że „piłka nożna jest grą dżentelmenów uprawianą przez chuliganów, podczas gdy rugby jest grą chuligańską uprawianą przez dżentelmenów”, co potwierdza wieloletni prezes PZ Rugby Leon Radzikowski [2005]. Uważano, że tylko osoby wykształcone o wyższym poziomie kultury osobistej potrafią zrozumieć sens tej gry.

Pokrewną w sensie technicznym dyscypliną jest *football amerykański* (przy czym zawodnicy są dość mocno chronieni kaskami i innymi protektorami, czego nie ma w *rugby*). W innym sensie – biorąc pod uwagę „kontaktowość” zespołowej walki – także hokej na lodzie i piłka nożna. W wymienionych dyscyplinach sędziowie powinni znać przynajmniej podstawy karate (kopnięcia stopą,

¹ 1021 – według danych z *Rocznika Statystycznego*, 1999 r.

² Podkreślenie (wythuszczenie) dodane przez autorów studium.

kolanem, uderzenia łokciem), *jūjutsu* (zahaczenia, przydepnięcia, podcięcia, chwytów za koszulkę) itp. sztuk walki aby łatwiej wychwytywać wzrokowo i rozpoznawać różnorodne faule.

Zespołowy sport walki

Kuhn i Rosenstein [1995] piszą o rugby, jako o **walce na ulicy i w ścisku**. Niewątpliwie akcent na aspekt walki i utylitarne wymiaru tego sportu wiąże się tutaj z wydawnictwem dr. Weinmanna, berlińskiego judoki i wydawcy książek o sztukach i sportach walki. Niemniej spostrzeżenia niemieckich autorów potwierdza obserwacja krajowa.

Rugby okazuje się bardzo efektywnym, pełnokontaktowym, „drużynowym” sportem walki. Piłka jest tu mało istotnym rekwizytem. Rugbiści (obserwacja dotyczy polskich zawodników) najlepiej – w porównaniu z innymi sportowcami – „sprawdzali się” w bójkach barowych, ulicznych itp., przy czym z judokami odnosili się do siebie wzajemnie z respektem. Rugbistów nie ograniczał jakiś kodeks honorowy. Jedyną obowiązującą zasadą w walce była grupowa solidarność [Majcher 2002].

Żukowska [2004, s. 31] wyróżnia następujące czynniki psychologiczne efektywności walki sportowej w grach zespołowych:

- „zdolność obserwacji i zdolność analizy, porównywania, selekcji, klasyfikowania, syntezy i wnioskowania,
- własną postawę wobec przeciwnika – poczucie pewności siebie,
- odporność na stres i radzenie sobie z nim,
- umiejętność podejmowania szybkiej decyzji i znalezienia się w sytuacji,
- wyzwolenia stresu pozytywnego – ‘złości’ zawodniczej, samozaparcia, agresji startowej,
- poczucie odpowiedzialności za wynik – aktywizujące, a nie hamujące (nie może paraliżować)”.

Oczywiście dotyczy to także sportów walki, gdzie pojedynek zawodników rozgrywany jest między dwoma walczącymi. Tu jednak walka jest wielopodmiotowa i bardziej przypomina bitwę niż pojedynek. W tradycyjnych sztukach walki ćwiczone są formy techniczne (jap. *kata*), w których jednak w interpretacji wojownik staje sam wobec jednego lub większej liczby napastników. Ćwiczenie walki w rugby bardziej przypomina więc postać wolnego sparringu, niż *kata*, a walka zespołowa pozwala zarówno liczyć na pomoc kolegi, jak też wymaga odpowiedzialności za każdego członka drużyny i udzielania potrzebującemu pomocy. Nie ma więc rycerskiej zasady „jeden na jednego”. Zbliży to rugby do konwencji realnej sytuacji samoobrony, natomiast zdecydowanie różni od konwencji sportowego pojedynku dwupodmiotowych sportów walki.

Na uwagę zasługuje obecny tutaj militarny język walki. Język ten obecny jest już w wielu dziedzinach sportu, a zwłaszcza w grach zespołowych. Strategia, atak, ofensywa, napastnik, łącznik, obronca, napierać, agresywna obrona, walka i uderzenie do słowa upowszechnione w medialnej kulturze sportowej. W rugby nabierają jednak właściwego wyrazu z racji, że jest to kontaktowy sport, w którym ciało przeciwnika nie jest nienaruszalne. Można odepchnąć, przewrócić biegnącego etc. Tzw. młyn wymaga sporego hartu ciała i ducha. Toteż jest to typowy męski sport.

Cytowane wcześniej opinie Bondarowicza i Grochowskiego [1976], Kuhna i Rosensteina [1995] potwierdza Frederick Claro [2005], który określa rugby jako **kontaktową, zespołową grę walki**³. Właśnie tym, co zasadniczo odróżnia rugby od indywidualnych sportów walki, jest taktyka gry zespołowej [por.: Greenwood 2004; Guthrie, Growlen, Brown 2004]. Jim Greenwood [2004] wskazuje zwłaszcza na konieczność myślenia taktycznego i celowość działań, co zbliży rugby do **rozgrywki na polu walki** (gry strategiczne, planszowe; związki ze sztuką wojenną [por.: Wasik, Cynarski 2005]. Jednocześnie ćwiczone są umiejętności techniczno-taktyczne indywidualne i zespołowe [Zeda 1958; Kuhn, Rosenstein 1995; Powąła-Niedźwiecki, Wiejski, Żórawski 1996].

Inne walory rugby

Levent Cavas z Uniwersytetu w Dokuz Eylül (Turcja) wskazuje, że szczególnie interesującym sportem są „podwodne rugby”. W tej mało jeszcze znanej, „trójwymiarowej” dyscyplinie wyniki

³ Dosłownie: „Rugby is a contact, combat, collective game”, *Rugby Union Coach Frederick Claro Comments on the Game, History, Development, ...* www.frederickclaro.com/rugbycomments.htm.

badan potwierdzają znaczący wpływ jej uprawiania na parametry wydolnościowe organizmu [Cavas 2005]. Oczywiście także rugby rozgrywane na boisku są znakomitym sposobem na rozwijanie zdolności koordynacyjnych, zwinności, szybkiej decyzji i reakcji, szybkości, wytrzymałości, odwagi i zespołowych umiejętności taktycznych. Toteż rugby jest chętnie wykorzystywane jako sport uzupełniający proces szkolenia np. w sportowym *jūdō*.

Osobnymi zagadnieniami są: problemy treningu wyczynowego (obciążenia, wydolność organizmu, zdolności regeneracyjne [Powała-Niedźwiecki, Kuszewski 1996], suplementacja [Coyle, Donne Bernard, Hennessy, Mahony 2005]); ryzyko kontuzji, urazowość rugby, w tym także urazy psychiczne i niebezpieczeństwo wzrostu agresywności zawodników na obszarze „poza boiskiem” [Błock 1999; Cynarski 2002; Cynarski, Obodyński 2004 a; b; Morgulec, Otrębski, Kosmol 2004].

Gra wyrabia cechy charakteru lub rozwija zdolności przydatne dla zawodnika sportu walki, żołnierza lub każdego mężczyzny, który chce sprawnie działać w sytuacjach trudnych wymagających jednocześnie szybkiej decyzji i działania. Warto ją więc bardziej upowszechnić, szkolić instruktorów i zakładając nowe sekcje. Tym bardziej, że – jak przypuszcza Jerzy Tkaczyk [2004] – rugby mają duże szanse wrócić do grona dyscyplin olimpijskich.

Podsumowanie i konkluzje

W świetle powyższych analiz można stwierdzić, że **rugby to zespołowy, kontaktowy sport walki**. Jest to także sport obronny i jednocześnie **znakomity sport uzupełniający** (przydatny w procesie szkolenia) dla sztuk walki i innych sportów walki. Rozwijają zdolności motoryczne, kształtują cechy charakteru niezbędne u człowieka działającego w sytuacjach trudnych – zwłaszcza w sytuacjach bezpośredniej konfrontacji – indywidualnie lub zespołowo. Uczy odwagi, grupowej solidarności, szybkiej reakcji i zdecydowanego działania. Warto więc stosować rugby w holistycznej edukacji współczesnych wojowników.

BIBLIOGRAFIA

1. Błock B. L. (1999), *Osobowościowe uwarunkowania nasilenia problemów psychospołecznych u osób z uszkodzeniem rdzenia kręgowego*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin.
2. Bondarowicz M., Grochowski J. (1976), *Rugby. Rys historyczny, podstawy techniki i taktyki oraz przepisy gry*, AWF, Warszawa.
3. Cavas L. (2005), *Underwater Rugby: An Interesting 3-Dimensional Sport*, Conference CISM, Istanbul, November 24–29.
4. Coyle C., Donne B., Hennessy L., Mahony N. (2005), *Short-term effects of carbohydrate versus carbohydrate protein ingestion on subsequent resistance training performance in male rugby players* [in:] Dikic N. et al. [eds.], *Book of Abstracts*. European College of Sport Science 10th Annual Congress, July 13–16, 2005, Belgrade, Serbia, p. 220.
5. Cynarski W. J. (2002), *Problem agresji w sporcie na przykładzie wybranych gier zespołowych i sportów walki*, „Studia Humanistyczne”, AWF Kraków, nr 2, s. 99–114.
6. Cynarski W. J. (2002–2003), *Mistrz ringo i sportów obronnych*, „IRK-MC”, t. III, s. 265–268.
7. Cynarski W. J. (2004), *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, Wyd. UR, Rzeszów.
8. Cynarski W. J., Obodyński K. (2004 a), *The Influence of Practicing Various Combat Sports on Increase of Aggression or Self-Control* [in:] Cynarski W.J., Kosiewicz J., Obodyński K. [ed.], *Sport Involvement in a Changing Europe. Proceedings of the 2nd Conference of the EASS*, Rzeszów, pp. 22–24.
9. Cynarski W. J., Obodyński K. (2004 b), *The influence of practicing various combat sports on increase of aggression or self-control* [in:] Kosiewicz J., Obodyński K. [eds.], *Sports involvement in changing Europe*, PTNKF, Rzeszów, pp. 171–181.
10. Greenwood J. (2004), *Think Rugby: A Guide to Purposeful team Play*, Midpoint Trade Books Inc.
11. Guthrie P., Growlen G., Brown M. T. (2004), *Rugby for Dummies*, John Wiley & Sons Inc.
12. Kalina R. M. (2000), *Teoria sportów walki*, (seria: Biblioteka trenera) COS, Warszawa.
13. Kalina R. M., Ślusarski S., Carzyński M., Ząbek L. (1996), *Preferencje sportowe podchorążych rozpoczynających studia* [w:] Kalina R. M. [red.], *Wychowanie fizyczne w edukacji obronnej społeczeństwa*, PTNKF, Warszawa.
14. Kuhn D., Rosenstein M. (1995), *Rugby: Kampf in Gasse und Gedränge*, Weinmann, Berlin.
15. Morgulec N., Otrębski W., Kosmol A. (2004), *The effect of sports participation on the intensity of psychosocial problems of individuals with quadriplegia* [in:] Cynarski W.J., Kosiewicz J., Obodyński K. [eds.], *Sport*

- Involvement in a Changing Europe. Proceedings of the 2nd Conference of the EASS*, UR, Rzeszów, May 27–30, 2004, pp. 18–19.
16. Obodyński K. (1964), *Zasady gry i podstawy techniki i taktyki rugby dla młodzieży do lat 16*, praca magisterska (bez debitu), Biblioteka AWF Warszawa.
 17. Powała-Niedźwiecki M. (br.), *Rys historyczny rugby na świecie i w Polsce*, maszynopis.
 18. Powała-Niedźwiecki M., Kuszewski J. (1996), *Analiza wyników badań wydolnościowych przeprowadzonych na kadrze juniorów w rugby w lutym 1996*, (wyniki badań PZR, maszynopis) Warszawa.
 19. Powała-Niedźwiecki M., Wiejski R., Żórawski M. (1996), *Zestaw ćwiczeń techniki indywidualnej i zespołowej w rugby*, PZR, COS, Warszawa.
 20. PZR (1970), *Przepisy gry w rugby*, Polski Związek Rugby, Warszawa.
 21. Radzikowski L. (1973), *50 lat rugby w Polsce*, Polski Związek Rugby, Warszawa.
 22. Tkaczyk J. (2004), *Rugby*, „Sport Wyczynowy”, nr 3–4, s. 60–61.
 23. Wasik W., Cynarski W. J. (2005), *Związki go ze sztuką wojenną i dalekowschodnimi sztukami walki*, „IRK-MC”, t. V, s. 118–126.
 24. Zeda A. (1958), *Podstawowe elementy szkolenia techniki i taktyki w grze w rugby*, SiT, Warszawa.
 25. Żukowska Z. (2004), *Psycho-socjo-pedagogiczne aspekty treningu wyczynowego w sporcie* [w:] Czerwiński J., Sozański H. [red.], *Współczesne koncepcje szkolenia w zespołowych grach sportowych*, AWFIS, Gdańsk, s. 29–38.

WYWIADY / INTERVIEWS

Piotr Majcher (trener jūdō, 2 dan) – Płock, styczeń 2002.

Dr Marian Bondarowicz (trener rugby AZS AWF Warszawa) – Warszawa, 1963.

ŹRÓDŁA ELEKTRONICZNE /ELECTRONIC SOURCES

Claro F. (2005), *Rugby Union Coach Frederick Claro Comments on the Game, History, Development*, ... www.frederickclaro.com/rugbycomments.htm

Radzikowski L. (2005), *Amatorzy i zawodowcy*, www.rugby.info.pl/history.php?page=6
www.rugby.info.pl/history.php?page=1-6

Wykorzystano materiały (zdjęcia, artykuły prasowe) ze zbioru K. Obodyńskiego.

PODZIĘKOWANIE / THANKS

Autorzy składają podziękowanie prof. Romanowi Maciejowi Kalinie za pomoc w zebraniu materiałów na potrzeby opracowania niniejszego artykułu.

ANEKS / APPENDIX



Fot. 9 i 10. K. Obodyński podczas gry – rajd z piłką / K. Obodyński during play...