

Artur Litwiniuk, Wojciech J. Cynarski

Związek pomiędzy stażem treningowym i wyszkoleniem technicznym a poziomem zdolności kondycyjnych i wybranych cech osobowości osób trenujących aikido

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 6, 188-193

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.

¹ARTUR LITWINIUK, ²WOJCIECH J. CYNARSKI

¹Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa, ZWWF, Biała Podlaska, Polska

²Wydział WF, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów, Polska

Związek pomiędzy stażem treningowym i wyszkoleniem technicznym a poziomem zdolności kondycyjnych i wybranych cech osobowości osób trenujących aikido¹ / Relation between training experience and technical skills – and condition and selected personal features for persons training aikido

Słowa kluczowe: staż zawodniczy, wyszkolenie techniczne, aikido

Wstęp. Dalekowschodnie sztuki walki są dzisiaj elementem kultury globalnej i uprawia się je w różnych celach. Kontrola procesu treningu w sztukach walki powinna stać się stałym elementem i wpływać na zdrowie i sprawność osób ćwiczących.

Materiał i metody. Badaniami objęto 62 osoby trenujące aikido. Staż treningowy wynosił od 4–6 lat, stopień wyszkolenia technicznego od 4–1 cup. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z techniką wywiadu, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) oraz kwestionariusz osobowości Eysencka EPQ-R (Eysenck Personality Questionnaire-Revised).

Wyniki. Uzyskane wyniki naszych badań mogą świadczyć o tym, że systematyczne zajęcia pozaszkolne na przykład sztuki walki przyczyniają się do znacznej poprawy poziomu sprawności fizycznej w porównaniu do osób nie podejmujących aktywności fizycznej poza obowiązkowymi zajęciami wf. Trening sztuk walki poprzez swoją specyfikę tzn. dążenie do doskonałości, wytrwałości i pracowitości na treningach kształtuje odpowiednie postawy i zachowania pożądane społecznie wpływając na strukturę osobowości.

Wnioski. Systematyczny trening aikido wpłynął na wysoki poziom sprawności fizycznej ogólnej ujmując syntetycznie jak i w rozbięciu na cechy motoryczne. Zauważono istotne zależności pomiędzy poziomem sprawności fizycznej ogólnej a liczbą lat stażu treningowego i poziomem wyszkolenia technicznego u osób poddanych badaniom.

Dalekowschodnie sztuki walki są ruchowymi formami filozofii Wschodu, ekspresji ruchu, rytuału religijnego kultury azjatyckiej wyrosłej z buddyzmu, taoizmu, konfucjanizmu, czy wręcz tradycji starohinduskich [Witkowski 1987; Tokarski 1989].

Jak stwierdza Cynarski [2002], dalekowschodnie sztuki walki są dzisiaj elementem kultury globalnej. Na całym świecie uprawia się sporty i sztuki walki w różnych celach: jako rodzaj walki obronnej (przygotowanie do samoobrony), jako ćwiczenia rekreacyjne i zdrowotne, kształtujące różne cechy osobowości, a także jako sporty walki realizowane bądź w formie bezpośredniej konfrontacji zawodników, bądź porównywania wyrazowych form ruchu, jak i doskonalenia sprawności technicznej i taktycznej [Pustelnik, Jaskólski 1987; Wysocki 1995; Kalina 1991, 1997; Kalina, Śliwak 2000; Sterkowicz 1998, 2000; Błach, Cynarski, Litwiniuk 2004; Cynarski, Obodyński, Litwiniuk 2005; Litwiniuk, Błach, Cynarski 2005; Litwiniuk, Cynarski, Błach 2005; Litwiniuk, Cynarski 2005; Litwiniuk, Daniluk, Cynarski 2005].

Uczestnictwo człowieka w życiu społecznym powoduje, że jego aktywność jest ciągiem mniej lub bardziej ukierunkowanych działań. Aktywność fizyczna oprócz cech specyficznych zawiera także podstawowe ogólne cechy działalności ludzkiej, która powiązana jest z określonym zachowaniem człowieka, a więc ma związek z aspektem psychologicznym. Poszukiwanie związków pomiędzy osobowością i osiągnięciami nie tylko sportowymi stanowi jeden z częściej podejmowanych tematów badań psychologicznych. Właśnie w sferze osobowości widzi się jeszcze nie w pełni wykorzystane możliwości [Grac, Sankowski 1995].

Według Perwina [2002] osobowość to złożona całość myśli, emocji i zachowań, nadająca kierunek i wzorzec (spójność) życiu człowieka. Podobnie jak ciało, osobowość, składa się zarówno ze struktur jak i procesów i odzwierciedla działanie natury i środowiska. Pojęcie to obejmuje również czasowy aspekt funkcjonowania człowieka, bowiem wspomnienia przeszłości, reprezentacje mentalne teraźniejszości oraz wyobrażenia i oczekiwania co do przyszłości.

¹ Praca została wykonana w ramach badań statutowych DS 73, finansowanych przez KBN w latach 2004–2006. Autorzy nie uwzględniają oznaczenia długich samogłosek w transkrypcji terminów pochodzących z języka japońskiego (znaków diakrytycznych).

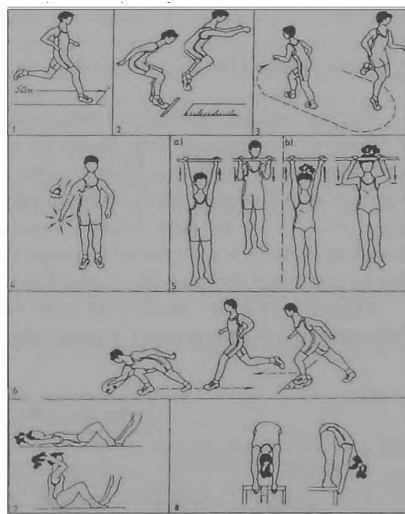
W tradycji psychologicznej ukształtowały się trzy rodzaje koncepcji osobowości: biospoleczna, biologiczna i socjologiczna. Usiłują one wyjaśnić zagadnienia dotyczące rozwoju i genezy osobowości. W ramach tych koncepcji istnieje także wiele różnorodnych teorii osobowości, co świadczy o ogromnej złożoności problemu, jaki człowiek jest i jak działa [Kościelak 1995].

Kontrola procesu treningu w sztukach walki z pozoru nie powinna odbiegać od innych dyscyplin sportu, jednak w licznych sekcjach stosuje się tradycyjną metodę oceny i kontroli uczestników, podobną dla wszystkich systemów walk Dalekiego Wschodu jako system gradacji poprzez egzaminy na stopnie uczniowskie i mistrzowskie. Elementem, który nierzadko wpływa na wynik kontroli, jest subiektywizm osób oceniających. Wieloletnie doświadczenia autorów w praktykowaniu sportów i sztuk walki przyczyniły się do poddania tych form aktywności sportowo-rekreacyjnej bardziej wnikliwej wieloaspektowej analizie naukowej. O ile sporty walki oczekiwały się już swojego miejsca w teorii treningu, o tyle w sztukach walki ten proces się powoli rozpoczyna.

Celem badań było poszukiwanie związku pomiędzy stażem treningowym, poziomem wykształcenia technicznego, poziomem sprawności fizycznej ogólnej a strukturą osobowości osób trenujących sztukę walki aikido.

Material i metody badań

Badaniami objęto w sposób celowy 62 osób uprawiających aikido w Lubelskiej Akademii Aikido. Badani legitymowali się minimum 2 letnim stażem treningowym, aby można było stwierdzić, iż nie są to osoby przypadkowe. Staż treningowy wynosił od 4-6 lat, zaś stopień wykształcenia technicznego od 4-1 cup. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z techniką wywiadu, by uzyskać dane społeczno-demograficzne, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) do oceny sprawności fizycznej ogólnej (ryc. 1). Za wyborem tego testu przemawiały łatwy sposób wykonania oraz rzetelność, obiektywność, normatywność, ekonomika i trafność tego testu [Pilicz 1997], zaś do oceny struktury osobowości, kwestionariusz osobowości Eysencka EPQ-R (Eysenck Personality Questionnaire-Revised) zawierający 4 skale: neurotyzm, ekstrawersję, psychotyzm i klucz kłamstwa [Oleś 2003].



Ryc. 1. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej [Pilicz 1997] / Fig. 1. International Test of Physical Efficiency (ITPE) [Pilicz 1997]

Wyniki badań

Poziom sprawności fizycznej według liczego grona, szczególnie skandynawskich autorów jest miernikiem pozytywnego zdrowia człowieka. Do jego oceny służy duża liczba testów, my wybraliśmy MTSF, spełniający wszystkie kryteria testów zarówno w badaniach populacyjnych jak i mniejszych grup społecznych. Uzyskane wyniki przedstawiono poniżej w skali punktowej w tabeli 1.

Wyniki badań osób trenujących aikido w stosunku do badań ogólnopolskich prowadzonych przez Pilicza, Przewędę i in. [2002], czy regionalnych Wilczewskiego i Saczuka [2005] jednoznacznie wskazują na to, iż systematyczne zajęcia pozaszkolne, w tym wypadku treningi sztuki walki aikido przyczyniły się do znacznej poprawy poziomu sprawności fizycznej w stosunku do osób nie podejmujących jakiejkolwiek aktywności fizycznej poza obowiązkowymi zajęciami wf. Poddając szczegółowej analizie wyniki okazało się, iż trening aikido najkorzystniej wpłynął na poziom siły mięśni brzucha (siady z leżenia tyłem, $\bar{x}=71,12$ pkt.), w dalszej kolejności na wytrzymałość biegową ($\bar{x}=68,52$ pkt.) oraz zbliżone wartości badani osiągnęli pozostałych próbach, a wahały się one pomiędzy 62,4 a 66,3 pkt.

Tabela 1. Zestawienie punktowe wyników w poszczególnych próbach MTSF osób trenujących aikido (n = 62)

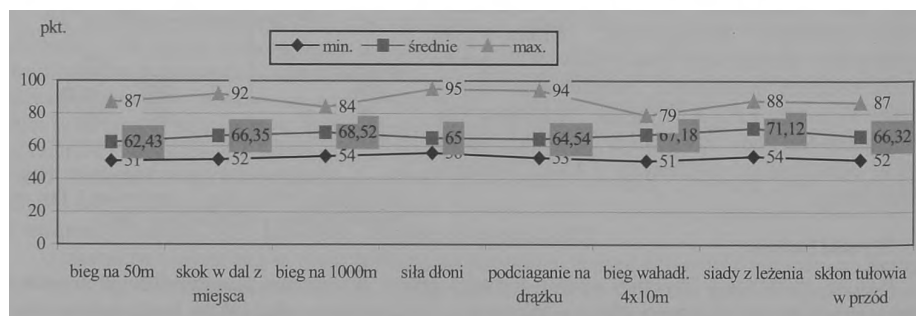
Table 1. Points comparison of results of particulars trials of ITPE by persons training aikido (n = 62)

Podstawowe parametry statystyki	Próby MTSF							
	Bieg na 50 m (sek.)	Skok w dal (cm)	Bieg na 1000m (sek.)	Siła dłoni (KG)	Podciąganie na drążku (n)	Bieg wahadłowy (sek.)	Siady z leżenia (n)	Skłon tułowia (cm)
\bar{X}	62,43	66,35	68,52	65,00	64,54	67,18	71,12	66,32
SD	10,36	11,41	8,48	10,86	10,76	9,58	9,82	9,68
Min.	51	52	54	56	53	51	54	52
Max.	87	92	84	95	94	79	88	87
V	14,12	15,86	11,26	14,27	16,3	9,52	12,84	12,46

[źródło: badania własne] / [source: authors' own research]

Wyniki średnie, minimalne i maksymalne świadczą o pewnym zróżnicowaniu badanej grupy, a głównym czynnikiem była liczba lat stażu treningowego i posiadana liczba cup świadcząca o poziomie zaawansowania technicznego. Najlepsze wyniki osiągnęły osoby o najdłuższym stażu treningowym i w większości legitymujący się najwyższymi stopniami zaawansowania technicznego (ryc. 2), co by potwierdzało naszą hipotezę o związku pomiędzy poziomem sprawności fizycznej badanych a liczbą lat treningu sztuki walki aikido i jednocześnie o pozytywnym wpływie na organizm ćwiczących, każdej formy aktywności pozaszkolnej.

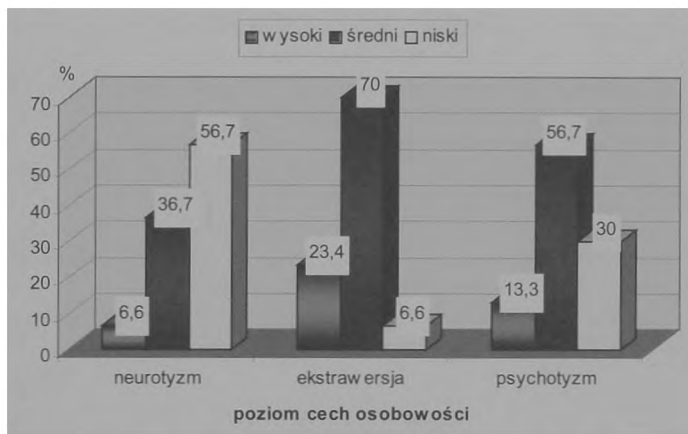
Analiza wyników umożliwiła nam sumaryczną ocenę sprawności fizycznej badanych. Aż 79% uzyskało normę wysoką, a pozostałe 21% średnią, lecz w górnej granicy tego przedziału.



Ryc. 2. Minimalne, średnie i maksymalne wartości punktowe w MTSF osób trenujących aikido (n = 102)

Fig. 2. The minimal, the average and the maximal point values of ITPE by persons training aikido (n = 102)

Aktywność fizyczna oprócz cech specyficznych zawiera także podstawowe ogólne cechy działalności ludzkiej, które mają związek z istotą i właściwościami psychicznymi człowieka. W naszej pracy postanowiliśmy zbadać strukturę osobowości osób trenujących aikido, jak również rozstrzygnąć kwestię, czy istnieje zależność pomiędzy wybranymi cechami osobowości mierzonymi kwestionariuszem osobowości EPQR Eysencka a poziomem sprawności fizycznej. Osobowość odgrywa bardzo istotną rolę w nie tylko karierze sportowej, lecz również w zawodowej, a poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa, silna wola, waleczność decydują o osiągnięciu sukcesów. Sporty i sztuki walki systematycznie uprawiane wpływają na zmiany w zachowaniu i sprzyjają kształtowaniu się postaw pożądanych społecznie.



Ryc. 3. Poziom cech osobowości osób trenujących aikido / Fig. 3. Personality features level of persons training aikido

Poszukując związku pomiędzy stażem zawodniczym, poziomem wyszkolenia technicznego (liczba cup) a poziomem sprawności fizycznej mierzonej MTSF zauważono istotną znaczną zależność. Im dłuższy staż treningowy ($r = 0,47$) i wiążący się z tym wyższy poziom wyszkolenia technicznego ($r = 0,59$) tym osoby osiągały lepsze wyniki w teście sprawności fizycznej i przez to legitymowały się wyższym poziomem ogólnej sprawności fizycznej. Jak również zauważono odwrotną zależność pomiędzy stażem treningowym i wyszkolenia technicznego korelującym dodatnio z poziomem sprawności fizycznej a psychotyzmem. Oznacza to, że osoby trenujące aikido systematycznie przez kilka lat, jednocześnie odznaczające się wysokimi umiejętnościami to osoby o niskim poziomie psychotyzmu (tabela 2).

Tabela 2. Zależność pomiędzy poszczególnymi cechami osobowości a poziomem sprawności fizycznej osób trenujących aikido

Table 2. Relationships between particular personality features and physical efficiency level of persons training aikido

Zmienne	Cechy osobowości		
	Neurotyzm	Ekstrawersja	Psychotyzm
Staż treningowy	0,12	0,28	-0,43
Poziom wyszkolenia technicznego	0,11	0,31	-0,56

[źródło: badania własne] / [source: authors' own research]

Trening sztuk walki poprzez swoją specyfikę, tzn. dążenie do doskonałości i wytrwałości poprzez pracowitość na treningach, kształtuje postawy i zachowania wpływając na strukturę osobowości.

Podsumowanie i wnioski

Kultura fizyczna powinna towarzyszyć człowiekowi przez całe jego życie, od narodzin do późnej starości. Oferuje ona różne formy aktywności w zależności od wieku, płci, czy poziomu sprawności, typu osobowości i budżetu czasu wolnego. Aktywność fizyczna jest ważnym elementem życia współczesnego człowieka. Tylko nieliczne osoby o szczególnych predyspozycjach mogą trenować i uzyskiwać wyniki na wysokim poziomie jako sportowcy, lecz dla potrzeb rekreacji fizycznej, każdy bez względu na wiek, płeć, czy poziom sprawności może być jej uczestnikiem. Sztuki walki są szczególnym rodzajem aktywności fizycznej możliwej do uprawiania przez całe życie.

Analiza wyników upoważnia nas do sformułowania następujących stwierdzeń końcowych:

1. Sprawność fizyczna ogólna badanych osób trenujących aikido możemy uznać jako wyższą niż dobrą. Aż 71% badanych osiągnęło wysokie wyniki, zaś pozostali średnie w stosunku do norm MTSF. Liczba lat stażu treningowego miała istotny wpływ na wyniki w teście, osoby trenujące 4–5 lat osiągnęły najwyższe wyniki we wszystkich próbach.
2. Systematyczny trening aikido wpłynął na wysoki poziom sprawności fizycznej ogólnej ujmując syntetycznie, jak i w rozbiciu na poszczególne jej elementy; okazało się, iż wszyscy badani we wszystkich próbach osiągnęli wyniki powyżej norm ogólnopolskich
3. Zauważono istotne zależności pomiędzy poziomem sprawności fizycznej ogólnej a liczbą lat stażu treningowego i poziomem wykształcenia technicznego.
4. W większości badanych cechuje średni i niski poziom neurotyzmu. Dominuje u ponad trzech czwartych badanych typ osobowości **B**, który wiąże się z racjonalnym podejściem do życia.

BIBLIOGRAFIA

1. Błach W., Cynarski W.J., Litwiniuk A. (2004), *Analiza działań sportowych młodych zawodników judo na przykładzie walk w Mistrzostwach Świata Juniorów*, „IRK-MC”, t. IV, s. 195–201.
2. Cynarski W.J. (2002), *Proces globalizacji. Dialog kultur czy konflikt wartości?* Instytut Europejskich Studiów Społecznych, Rzeszów.
3. Cynarski W.J., Obodyński K., Litwiniuk A. (2005), *The technical advancement and a level of chosen coordination motor abilities of people practising karate* [in:] Sadowski J. [eds.] *Coordination motor abilities i scientific research*, Białą Podlaska, s. 428–433.
4. Gracz J., Sankowski T. (1995), *Psychologia sportu*, AWF, Poznań.
5. Kalina R.M. (1991), *Przeciwdziałanie agresji. Wykorzystanie sportu do zmniejszenia agresywności*, PTHP, Warszawa.
6. Kalina R.M. (1997), *Sporty walki i trening samoobrony w edukacji obronnej młodzieży*, PTNKF Sekcja KF w Wojsku, Warszawa, t. II.
7. Kalina R.M., Śliwak E. (2000), *Realizowanie różnych potrzeb człowieka poprzez trening kung-fu*. „Trening”, nr 4, s. 51–62.
8. Kościelak R. (1995), *Wybrane zagadnienia z psychologii sportu*. AWF, Gdańsk.
9. Litwiniuk A., Błach W., Cynarski W.J. (2005), *Test Martensa w kontroli zawodników judo*, „IRK-MC” t. V, s. 30–34.
10. Litwiniuk A., Cynarski W.J., Błach W. (2005), *The level of coordination motor abilities in persons practising taekwon-do depending on the training experience*, [in:] Sadowski J. [eds.] *Coordination motor abilities i scientific research*, Białą Podlaska, s. 434–440.
11. Litwiniuk A., Cynarski W.J., Piech K. (2005), *Sport and recreational activities as a way to promote travelling basing on meetings, seminars and sport camps and martial arts*. [in:] Obodyński K., Cynarski W.J. [eds.], *International Dialogue: Global, European, National and Multicultural Dimensions of Tourism*, Rzeszów, s. 182–185.
12. Litwiniuk A., Cynarski W.J. (2005), *Test „Sprit Versus Endurance” w ocenie predyspozycji wysiłkowych osób trenujących karate*, „IRK-MC”, t. V, s. 53–57.
13. Litwiniuk A., Daniluk A., Cynarski W.J. (2005), *Wpływ pozaszkolnych zajęć wf sztuki walki – aikido na poziom sprawności fizycznej młodzieży jako miernika zdrowia pozytywnego* [w:] Górniak K. [red.], *Korektywa i kompensacja zaburzeń w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży*, AWF Warszawa, PTNKF, s. 197–202.
14. Oleś P., K. (2003), *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
15. Perwin L.A. (2002), *Psychologia osobowości*, GWP, Gdańsk.
16. Pilicz S. (1997), *Pomiar sprawności ogólnej*, AWF, Warszawa.
17. Pilicz S., Przewęda R., Dobosz J., Nowacka-Dobosz S. (2002), *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej*, AWF, Warszawa.
18. Pustelnik J., Jaskólski E. (1987), *Judo jako metoda fizycznego i moralnego wychowania*, Wrocław, Zeszyty Naukowe AWF, nr 46.
19. Saczuk J., Wilczewski A. (2005), *Sprawność fizyczna dziewcząt i chłopców*, [w:] Saczuk J. [red.], *Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna dzieci i młodzieży z województwa lubelskiego*, ZWWF Białą Podlaska, s. 23–34.
20. Sterkowicz S. (1998), *Ju-jitsu. Wybrane aspekty sztuki walki obronnej*, AWF, Kraków.
21. Sterkowicz S. (2000), *Utylitarne i wychowawcze aspekty sztuki walki hapkido*, [w:] Kalina R.M., Jagiełło W. [red.], *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, Warszawa, s. 25–32.
22. Tokarski S. (1989), *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Szczecin.
23. Witkowski K. (1987), *Z historii systemów walk Dalekiego Wschodu*, AWF, Wrocław.
24. Wysocki J. (1995), *Poznaj Aikido*, Budo sport, Warszawa.

Key words: training experience, technical advancement, aikido

SUMMARY

Introduction. Far-eastern martial arts are a part of global culture today and they are practiced for various purposes. The control over the training process should become a permanent element as well as it should influence health and fitness of the practitioners.

Material and methods. The research has been conducted of the sample group of 62 people training aikido. The training experience has been from 4 to 6 years, the degree of technical training from 4 to 1 cup. The research has been conducted by means of the diagnostic survey with the interview technique, the International Test of Physical Fitness (ITPF), and the Eysenck Personality Questionnaire-Revised (EPQ-R).

Results. The results obtained from our research may indicate that systematic extra-school classes, e.g. martial arts, contribute to significant improvement of the physical fitness in comparison to people who do not take up additional physical activity apart from the PE classes. Martial arts training due to its special character i.e. aiming at perfection, being consistent and hard-working during trainings shapes proper attitudes and socially desired behaviour influencing in this way the structure of personality.

Conclusions. Systematic aikido training influenced the high level of general physical fitness as well as in case of particular motor features. Significant interdependencies between the level of general fitness and the number of years of the training experience as well as the level of technical training in case of subjects of research.