

# Cezary Kuśnierz

---

## Motywacje do podejmowania treningów w sportach walki w opiniach zawodników boksu i MMA

---

Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe 2/1, 111-121

---

2019

Artykuł został 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](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Cezary KUŚNIERZ\*

<https://orcid.org/0000-0001-5912-5316>

## Motywacje do podejmowania treningów sportów walki w opiniach zawodników boksu i MMA

### Streszczenie

**Wprowadzenie.** Motywacja jest niezbędnym czynnikiem do podejmowania oraz kontynuowania treningu w sporcie, wpływa znacząco na odnoszenie sukcesów. Często ludzie skłaniają się ku specyficznym sportom, uznając daną dyscyplinę za szczególnie interesującą i satysfakcjonującą, lub zostali do niej zachęcani przez przyjaciół lub rodzinę. Czynnikiem motywującym może również być traktowanie sportu jako drogi samodoskonalenia, poprawy sprawności fizycznej lub zdrowia. **Cel pracy.** Celem niniejszej pracy jest zbadanie motywacji do podejmowania treningów sportów walki – w grupach zawodników boksu i MMA. **Metoda badań.** Badaniami objęto 23 zawodników MMA (N<sub>1</sub>) oraz 26 boksu (N<sub>2</sub>) z klubów sportowych w Opolu; zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietową, narzędziem badawczym był kwestionariusz badań motywacji Pelletiera. **Wyniki.** W obu badanych grupach dominuje motywacja wewnętrzna, która jest głównym czynnikiem mającym wpływ na chęć zdobywania wiedzy. Motywacja wewnętrzna charakteryzuje się podejmowaniem określonych czynności, opierając się przede wszystkim na osobistych zainteresowaniach, indywidualnych potrzebach doskonalenia się i rozwoju. W grupie zawodników MMA zauważyć można dominację aspektów hedonistycznych. Przyjemność wynikająca z uczestnictwa w treningach, następnie przyjemność, jaką dostarcza poznawanie nowych technik walki, są najistotniejszymi motywatorami. W grupie bokserów najważniejszymi czynnikami motywującymi są: satysfakcja wynikająca z opanowania trudnych technik walki, ekscytacja, którą odczuwają zawodnicy zaangażowani w naukę walki wręcz, oraz emocje, które towarzyszą ćwiczącym podczas uprawiania ulubionego sportu. **Wnioski.** Prezentowane badania mają charakter pilotażowy i stanowią wstęp do dalszego zgłębienia poruszanej tematyki. Uzyskane wyniki wskazują na podobne czynniki motywacyjne w obu grupach badanych sportowców, z dominacją motywatorów wewnętrznych. Badani podejmują i realizują działania zgodne ze swoimi zainteresowaniami, co daje im satysfakcję oraz poczucie kompetencji.

**Słowa kluczowe:** sporty walki, trening, motywacja.

---

\* dr hab. prof. PO, Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego I Fizjoterapii; e-mail: ckusnierz@op.pl

## Wprowadzenie

Sztuki walki z wielowiekową tradycją w opiniach społecznych uznane zostały za nośnik wielu pożądaných wartości, funkcjonując w społeczeństwach Wschodu i jako system wychowawczy dzieci i młodzieży [9]. Oprócz walorów zdrowotnych służyły edukacji moralnej, obniżaniu brutalności społecznej, dostarczały pozytywnych wzorców zachowań, będąc jednocześnie źródłem samozadowolenia [9, 10], [19]. W założeniach ideowych osoby trenujące na bazie tradycji kultur wojowników dążą poprzez trening technik walki do psychofizycznego doskonalenia i samorealizacji [17], [2]. Opisując korzyści wynikające z tego typu ćwiczeń, Herrigel [5] wymienia: umiejętność zapobiegania agresji, umiejętność kontroli własnych emocji, zdolność do spokojnych reakcji w sytuacji zagrożenia. W opinii badaczy European Physical Education Association ta specyficzna forma aktywności ruchowej przynosi wiele korzyści wychowawczych, dlatego sporty walki często realizowane są w szkołach [18].

Motywacja jest niezbędnym czynnikiem do podejmowania oraz kontynuowania treningu w sporcie, wpływa znacząco na odnoszenie sukcesów, sport traktowany być może również jako droga samodoskonalenia, przynosząc jednocześnie korzyści w zakresie sprawności motorycznej i zdrowia [7], [20], [24]. Ashford [1] i Nowak [12], [13] wskazują na cztery główne powody uprawiania sportu, a mianowicie: dobre zdrowie fizyczne, dobre samopoczucie psychiczne, poprawa kondycji i osiągnięcie niezależności. Na procesy motywacyjne często wpływ mają własne potrzeby oraz możliwości do uprawiania danego sportu. Poziom i kierunek motywacji najczęściej zmieniają się pod wpływem wieloletniej aktywności sportowej, obciążeń treningowych, stopnia realizacji założonych celów oraz silnych przeżyć związanych na przykład z walką. Rozpoznanie właściwej motywacji zawodnika jest ważne dla planowania i sterowania procesem treningowym [16]. U młodych ludzi częstym motywem do rozpoczęcia treningów sztuk walki lub sportów walki jest chęć zdobycia przewagi fizycznej nad rówieśnikami. W trakcie treningów motywacja się pogłębia, zaczyna się u nich wykształcać wiele pozytywnych cech, takich jak wytrwałość, systematyczność oraz szacunek do innych.

Celem niniejszej pracy jest zbadanie motywacji do podejmowania treningów sportów walki – w grupach zawodników boksu i MMA. W pracy postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie są główne motywy podejmowania treningu walki wręcz?
2. Czy występują różnice motywacji w obu badanych grupach?
3. Jaki rodzaj motywacji (zewnętrzna, wewnętrzna) będzie dominował wśród respondentów?

## Material badań

Badaniami objęto zawodników MMA ( $N_1 = 23$ ), w wieku 16–35 lat (średnia wyniosła 24,3 lat), staż treningowy zawierał się w przedziale 7–8 lat. Drugą grupę

stanowili bokserzy ( $N_2 = 26$ ) w wieku 16–33 lat, (średnia wieku 26,6 lat), staż treningowy wynosił 6–7 lat, obie grupy pochodziły z klubów sportowych w Opolu.

## Metoda badań

Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietową, narzędziem badawczym był kwestionariusz badań motywacji Pelletiera [14].

## Statystyka

Dla ujawnionych zmiennych obliczono statystykę opisową, obliczając średnią arytmetyczną i odchylenie standardowe. Różnice między wybranymi wskaźnikami obliczono na podstawie t-testu. Przyjęto poziom istotności statystycznej  $p < 0,05$ , do analizy użyto oprogramowania Statistica wersja 13.1.

## Wyniki

Na podstawie uzyskanych wyników (średniej arytmetycznej) w grupie bokserów zasadnicze motywacje sprowadzają się do:

- satysfakcji wynikającej z opanowania trudnych technik walki,
  - ekscytacji, którą odczuwają zawodnicy zaangażowani w naukę walki wręcz,
  - emocji, które towarzyszą ćwiczącym podczas uprawiania ulubionego sportu.
- Analiza dalszych odpowiedzi zawodników wskazuje, że motywatorami są też:
- przyjemność wynikająca z pokonywania własnych słabości,
  - dobre samopoczucie,
  - satysfakcja wynikająca z doskonalenia własnych umiejętności.

Zauważyć można, że respondentów cechuje wysoki poziom samodyscypliny i poczucie obowiązku oraz świadomość korzystnego wpływ ćwiczeń na zdrowie (tabela 1).

W grupie zawodników MMA najistotniejszymi motywatorami są:

- przyjemność odczuwana podczas treningu,
- przyjemność wynikająca z poznawania nowych technik walki,
- podejmowanie treningu w celu dobrego samopoczucia.

Kolejnymi czynnikami motywującymi są również:

- satysfakcja wynikająca z doskonalenia umiejętności,
- troska o sprawność fizyczną,
- przyjemność wynikająca z pracy nad sobą.

Zawodników z tej grupy cechuje również potrzeba uprawiania sportu w celu dobrego samopoczucia, co jest źródłem satysfakcji, oraz chęć doskonalenia siebie poprzez trening walki wręcz (tabela 2).

**Tabela 1.** Czynniki motywujące w grupie bokserów

Nr pytania	Treść pytania z ankiety, Skala Motywacji w Sporcie (Dlaczego uprawiasz wybrany sport?)	Średnia arytmetyczna
8	Ponieważ doznaję sporej satysfakcji podczas doskonalenia określonych, trudnych technik treningowych.	6,15
13	Z powodu ekscytacji, którą odczuwam, gdy jestem naprawdę zaangażowany w daną czynność.	6,04
18	Z powodu emocji, jakich doświadczam podczas uprawiania ulubionego sportu.	6,04
12	Z powodu przyjemności, jaką daje mi poprawa niektórych moich słabych punktów.	6,00
14	Ponieważ muszę uprawiać sport, aby dobrze się czuć.	6,00
15	Z powodu satysfakcji, jaką odczuwam podczas doskonalenia moich umiejętności.	6,00
1	Z powodu przyjemności, jaką odczuwam, przeżywając ekscytujące doświadczenia.	5,88
9	Ponieważ uprawianie sportu jest absolutnie konieczne, jeśli ktoś chce być w formie.	5,73
11	Ponieważ jest to jeden z najlepszych wybranych przeze mnie sposobów służących rozwojowi innych aspektów mojej osoby.	5,65
27	Z powodu przyjemności, którą daje mi odkrywanie nowych strategii.	5,65
4	Z powodu przyjemności, jaką daje mi odkrywanie nowych technik treningowych.	5,62
23	Z powodu przyjemności, jaką odczuwam podczas nauki technik treningowych, których nigdy wcześniej nie próbowałem.	5,54
21	Ponieważ czułbym się źle, gdybym nie poświęcał temu czasu.	5,50
25	Ponieważ lubię uczucie bycia całkowicie pochłoniętym przez daną aktywność.	5,42
26	Ponieważ muszę regularnie uprawiać sport.	5,42
17	Ponieważ jest to dobry sposób, aby nauczyć się wielu rzeczy, które mogą okazać się przydatne w innych aspektach mojego życia.	5,35
2	Z powodu przyjemności, jaką daje mi wiedza na temat sportu, który uprawiam.	5,19
20	Z powodu przyjemności, jaką odczuwam podczas wykonywania określonych trudnych ruchów.	5,08
16	Ponieważ ludzie, którzy mnie otaczają, uważają, że ważne jest, aby być w formie.	3,73
7	Ponieważ, moim zdaniem, jest to jeden z najlepszych sposobów, aby spotykać ludzi.	3,42
6	Ponieważ dzięki temu mogę być dobrze postrzegany przez ludzi, których znam.	3,27
22	Aby pokazać innym, jak dobry jestem w mojej dyscyplinie.	3,15
10	Z powodu prestiżu, jaki daje bycie atletą.	2,88
24	Ponieważ jest to jeden z najlepszych sposobów, aby utrzymać dobre stosunki z moimi przyjaciółmi.	2,35
19	Przestało to dla mnie być jasne; uważam, że nie ma dla mnie miejsca w sporcie.	2,27
3	Miałem dobre powody, aby uprawiać sport, ale teraz zadaję sobie pytanie, czy powinienem to nadal robić.	2,19
5	Już nie wiem; mam wrażenie, że nie jestem w stanie odnieść sukcesu w tym sporcie.	2,04
28	Często zadaję sobie to pytanie; nie udaje mi się osiągnąć celów, które sobie wyznaczam.	1,96

Źródło: badania własne.

**Tabela 2.** Czynniki motywujące w grupie MMA

Nr pytania	Treść pytania z ankiety, Skala Motywacji w Sporcie (Dlaczego uprawiasz wybrany sport?)	Średnia arytmetyczna
1	Z powodu przyjemności, jaką odczuwam, przeżywając ekscytujące doświadczenia.	6,13
4	Z powodu przyjemności, jaką daje mi odkrywanie nowych technik treningowych.	6,13
14	Ponieważ muszę uprawiać sport, aby dobrze się czuć.	5,84
15	Z powodu satysfakcji, jaką odczuwam podczas doskonalenia moich umiejętności.	5,81
9	Ponieważ uprawianie sportu jest absolutnie konieczne, jeśli ktoś chce być w formie.	5,77
12	Z powodu przyjemności, jaka daje mi poprawa niektórych z moich słabych punktów.	5,77
21	Ponieważ czułbym się źle, gdybym nie poświęcał temu czasu.	5,77
18	Z powodu emocji, jakich doświadczam podczas uprawiania ulubionego sportu.	5,68
11	Ponieważ jest to jeden z najlepszych wybranych przeze mnie sposobów służących rozwojowi innych aspektów mojej osoby.	5,65
13	Z powodu ekscytacji, którą odczuwam, gdy jestem naprawdę zaangażowany w daną czynność.	5,58
8	Ponieważ doznaję sporej satysfakcji podczas doskonalenia określonych, trudnych technik treningowych.	5,55
2	Z powodu przyjemności, jaką daje mi wiedza na temat sportu, który uprawiam.	5,52
25	Ponieważ lubię uczucie bycia całkowicie pochłoniętym przez daną aktywność.	5,52
23	Z powodu przyjemności, jaką odczuwam podczas nauki technik treningowych, których nigdy wcześniej nie próbowałem.	5,48
26	Ponieważ muszę regularnie uprawiać sport.	5,26
27	Z powodu przyjemności, którą daje mi odkrywanie nowych strategii.	5,26
20	Z powodu przyjemności, jaką odczuwam podczas wykonywania określonych trudnych ruchów.	5,13
17	Ponieważ jest to dobry sposób, aby nauczyć się wielu rzeczy, które mogą okazać się przydatne w innych aspektach mojego życia.	4,81
22	Aby pokazać innym, jak dobry jestem w mojej dyscyplinie.	4,55
6	Ponieważ dzięki temu mogę być dobrze postrzegany przez ludzi, których znam.	4,16
10	Z powodu prestiżu, jaki daje bycie atletą.	4,06
7	Ponieważ, moim zdaniem, jest to jeden z najlepszych sposobów, aby spotykać ludzi.	3,97
16	Ponieważ ludzie, którzy mnie otaczają, uważają, że ważne jest, aby być w formie.	3,23
3	Miałem dobre powody, aby uprawiać sport, ale teraz zadaję sobie pytanie, czy powinienem to nadal robić.	3,03
28	Często zadaję sobie to pytanie; nie udaje mi się osiągnąć celów, które sobie wyznaczam.	2,97
24	Ponieważ jest to jeden z najlepszych sposobów, aby utrzymać dobre stosunki z moimi przyjaciółmi.	2,77
5	Już nie wiem; mam wrażenie, że nie jestem w stanie odnieść sukcesu w tym sporcie.	2,42
19	Przestało to dla mnie być jasne; uważam, że nie ma dla mnie miejsca w sporcie.	2,10

Źródło: badania własne.

W celu przeprowadzenia dalszej analizy wyników zsumowano poszczególne czynniki motywacyjne zgodnie z kluczem zawartym w narzędziu badawczym. Pytania zostały zsumowane w dziewięciu kategoriach, które pozwalają ostatecznie scharakteryzować motywacje do podejmowania treningu walki wręcz (tabela 3).

Na podstawie średniej arytmetycznej wynikającej z zsumowania poszczególnych odpowiedzi stwierdzono, że w grupie bokserów najistotniejszy okazał się czynnik „trenuję, aby doświadczyć stymulacji”. Oznacza to, że sportowiec osiąga specyficzną przyjemność, na przykład ekscytację lub podniecenie, w wyniku zaangażowania w trening. Drugim czynnikiem motywującym jest „trenuję, aby osiągnąć” – to motywacja wewnętrzna, dotycząca nabycia umiejętności dla własnej przyjemności, dla podniesienia kompetencji oraz doskonalenia się w walce. Trzecią lokatę w grupie tych czynników zajęła introjekcja, czyli podejmowanie aktywności głównie ze względów normatywnych, a mniej z wewnętrznych. Proces ten polega na stopniowym nieświadomym włączaniu we własną osobowość norm i wzorów kulturowych czerpanych z otoczenia. Aktywność regulowana jest tutaj również przez wewnętrzne naciski, na przykład złe samopoczucie wskutek braku treningu (tabela 3).

**Tabela 3.** Motywacja do podejmowania treningu w opiniach badanych bokserów (zestawienie zbiorcze według klucza)

Grupa: boks	N ważnych	Średnia	Minimum	Maksimum	Odchylenie standardowe
poznać	26	22,00	13,00	28,00	4,58
osiągnąć	26	<b>23,23</b>	13,00	28,00	4,30
doświadczyć	26	<b>23,38</b>	12,00	28,00	4,24
rozpoznać	26	16,77	8,00	23,00	4,07
introjekcja	26	<b>22,65</b>	10,00	28,00	5,43
regulacja	26	13,04	4,00	26,00	5,83
amotywacja	26	8,46	4,00	19,00	5,22
wewnętrzna	26	22,83	17,00	26,67	2,79
zewnętrzna	26	17,49	9,33	23,33	3,74

Źródło: badania własne.

W grupie zawodników MMA najistotniejszym czynnikiem motywacyjnym również okazał się czynnik „trenuję, aby doświadczyć stymulacji”. Na drugim miejscu znalazła się introjekcja. Natomiast trzecie miejsce zajął czynnik „trenuję, aby poznać”. Motyw ten opiera się na wewnętrznej potrzebie rozumienia danej aktywności, poprzez zdobywanie wiedzy i badanie otoczenia. Wiąże się to z pozytywnymi emocjami, jakie generują się w trakcie zdobywania nowych umiejętności i rozumienia nowych aspektów, w tym przypadku walki (tabela 4).

**Tabela 4.** Motywacja do podejmowania treningu w opiniach badanych zawodników MMA (zestawienie zbiorcze według klucza)

Grupa: MMA	N ważnych	Średnia	Minimum	Maksimum	Odchylenie standardowe
poznać	31	<b>22,39</b>	16,00	28,00	3,80
osiągnąć	31	22,26	12,00	28,00	4,52
doświadczyć	31	<b>22,90</b>	14,00	28,00	4,13
rozpoznać	31	17,19	5,00	26,00	5,06
introjekcja	31	<b>22,65</b>	14,00	28,00	4,48
regulacja	31	16,00	4,00	25,00	6,15
amotywacja	31	10,52	4,00	22,00	4,75
wewnętrzna	31	22,44	17,00	27,67	2,84
zewnętrzna	31	18,61	10,33	26,00	4,22

Źródło: badania własne.

Analiza statystyczna wykazała, że motywacje zawodników MMA i boksu nie różnią się istotnie od siebie. Stwierdzono jednak, że motywacja wewnętrzna różni się istotnie statystycznie od motywacji zewnętrznej. Zarówno zawodnicy MMA, jak i bokserzy wykazali znacząco wyższy poziom motywacji wewnętrznej (tabela 5).

**Tabela 5.** Porównanie motywacji wewnętrznej i zewnętrznej w badanych grupach zawodników (łącznie)

Motywacja	Skala Pelle- tiera	Odchylenie standrdowe	N	Różnica	t	df	p
wewnętrzna	22,61404	2,797242	57	4,51462	9,513725	56	0,000000
zewnętrzna	18,09942	4,013848					

Źródło: badania własne.

## Dyskusja

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzić można, że w obu badanych grupach dominuje motywacja wewnętrzna, która jest głównym czynnikiem mającym wpływ na chęć zdobywania wiedzy. Motywacja wewnętrzna charakteryzuje się podejmowaniem określonych czynności, opierając się przede wszystkim na osobistych zainteresowaniach, indywidualnych potrzebach doskonalenia się i rozwoju. Sportowiec odczuwa przyjemność i zadowolenie ze swojej aktywności oraz chętnie rozwija zainteresowania. W rezultacie widzi on sens pracy nad sobą i podchodzi do niej z większym zaangażowaniem. Nie są mu potrzebne żadne dodatkowe stymulacje w postaci nagród czy innych sposobów motywowania zewnętrznego. Nagrodą jest satysfakcja z dobrze wykonanego zadania,



a nawet z samej pracy nad nim. Zgodnie z teorią samodeterminacji podmiot działa w oparciu o motyw. Motywami tymi są: wiedza, doskonalenie własnych umiejętności oraz doświadczenie pozytywnej stymulacji w wyniku podejmowania aktywności sportowej. W grupie badanych zawodników bokserskiej oraz MMA najważniejszym motywem do podejmowania treningu jest chęć doświadczenia stymulacji, istotne elementy motywacji sprowadzają się również do tego „aby osiągnąć” oraz „aby poznać”. Mniejsze znaczenie dla badanych mają motyw rozpoznania i regulacji zewnętrznej. Amotywacja uzyskała bardzo niski poziom, co świadczy o trafności w wyborze dyscypliny wśród większości badanych (tabele 3, 4). Badania innych autorów dotyczące motywacji do podejmowania treningu w sportach walki lub sztukach walki wskazują na duże zróżnicowanie czynników motywujących. Najczęściej jest to chęć nabycia umiejętności walki wręcz, samoobrony, a w sztukach walki – chęć naśladowania wielkich mistrzów [9], [10]. Wskazuje się również na chęć poprawy sprawności fizycznej oraz samodoskonalenie [11], [19]. Z badań Cynarskiego i Litwiniuka [3], Rogowskiej i Kuśnierza [15] również wynika, że wiedza jest zasadniczym determinantem postaw wobec sportów i sztuk walki, co istotnie wpływa na decyzje związane z realizacją pasji sportowych. Wróblewski [21] wykazał, że wśród powodów trenowania *karate-do* respondenci eksponowali czynniki zdrowotne, jednak nie były one zasadniczym motywarem. Podobne wyniki badań uzyskali Zeng, Cynarski i in. [22], [23]. Z kolei Jakhel i Pieter [6] wyodrębnili cztery główne wymiary motywacyjne: fizjologiczne, umysłowe, umiejętność walki i duchowe. Badania tych autorów wskazują na to, że tylko wartość ostatniego czynnika obniżyła się z 52,3% do 19,8% po kilku latach treningu. Czajkowski [4] uważa, że motywacja wewnętrzna sprzyja kształtowaniu właściwej motywacji osiągnięć i powoduje umiłowanie swojej dyscypliny sportu.

Wyniki uzyskane w prezentowanych badaniach wskazują, że motywacja wewnętrzna okazała się dominująca w grupie bokserów i zawodników MMA. Wynik ten może wydawać się zaskakujący, biorąc pod uwagę charakterystyki tych dyscyplin, jak i różne (często krytyczne) opinie społeczne w odniesieniu do MMA. Wydaje się, że w grupach tych dominują wewnętrzne i wartościowe przesłanki skłaniające zawodników do ciężkiej pracy treningowej. Podobne wyniki badań otrzymała Kostorz [8], badając polskich judoków i zawodników Pszczyńskiej Szkoły Walki. Autorka stwierdziła w obu grupach dominację motywacji wewnętrznej – w kierunku osiągnięć, następnie ukierunkowaną na wiedzę oraz w stronę stymulacji doznań.

## Wnioski

1. Przeprowadzone badania wykazały występowanie kilku zasadniczych motywacji do uprawiania bokserskiej i MMA; są to głównie satysfakcja z opanowania

technik walki wręcz, ekscytacja, przyjemność oraz emocje towarzyszące ćwiczeniom. Respondenci jako czynniki motywujące wskazali również troskę o sprawność fizyczną, zdrowie i pracę nad sobą.

2. Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic w motywacjach bokserów i zawodników MMA.
3. W obu grupach respondentów dominuje motywacja wewnętrzna, różni się ona istotnie od motywacji zewnętrznej.

Uzyskane wyniki mają charakter wstępny, pilotażowy, wskazują na podobne czynniki motywacyjne w obu grupach badanych sportowców, z dominacją motywatorów wewnętrznych. Badani podejmują i realizują działania zgodne ze swoimi zainteresowaniami, co daje im satysfakcję oraz poczucie kompetencji. Należy mieć pełną świadomość tego, że motywacja do treningu ulega zmianom w czasie. Dlatego istotne jest dalsze prowadzenie badań, które pozwolą trenerom i psychologom sportu skutecznie doskonalić metody treningowe. Pozwolą indywidualizować przygotowanie techniczno-taktyczne z uwzględnieniem psychologicznych programów podtrzymania i rozwoju motywacji.

## Piśmiennictwo

- [1] Ashford A. (1993): *Understanding Technological Responses of Industrial Firms to Environmental Problems. Implication for Government Policy*. Island Press. Washington, DC.
- [2] Cynarski W.J., Błażejowski W. (2014): *Motywacja w sporcie i w drodze sztuk walki*. [w:] Z. Ruszaj, W. Błażejowski (red.): *Motywacja do nauki a skuteczność i efektywność kształcenia*, seria Dyskurs Pedagogiczny, vol. 13, s. 57–73.
- [3] Cynarski W.J., Litwiniuk A. (2006): *The violence in boxing*. Archives of Budo, vol. 2, s. 1–10.
- [4] Czajkowski Z. (2000): *Wpływ postrzegania przyczyn zwycięstwa lub porażki na motywację zawodnika*. Sport Wyczynowy, vol. 1–2, s. 115–117.
- [5] Herrigel E. (1989): *Zen: In the art of archery*. Vintage Books. New York.
- [6] Jakhel R., Pieter W. (2013): *Changes in participation motives in karate between 1970–1999*. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, vol. 13 (1), s. 48–57.
- [7] Karageorghis C.I., Terry P.C. (2011): *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics. Champaign, USA.
- [8] Kostorz K. (2015): *Motywacja w sztukach i sportach walki na przykładzie judo i Pszczyńskiej Sztuki Walki*. Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu, vol. 51, s. 106–116.
- [9] Kuśnierz C. (2011): *Values associated with practicing modern karate as a form of cultivating old Japanese Bushido patterns*. Ido Movement For Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, vol. 11 (4), s. 1–5.

- [10] Kuśnierz C. (2006): *School children and teenagers' motivation to undertake karate training*. Proceedings 1<sup>st</sup> World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts, Rzeszow.
- [11] Litwiniuk A., Cynarski W.J. (2001): *Motywy uczestnictwa w wybranych sportach i sztukach walki*. Ido – Ruch dla Kultury / Movement For Culture, vol. 2, s. 242–244.
- [12] Nowak P.F. (2017): *Health or rivalry – motivations behind amateur participation in long distance running events in Poland and the Czech Republic*. Journal of Physical Education & Health, vol. 10 (6), s. 51–56.
- [13] Nowak P.F. (2013): *Mass sports and recreation events as effective instruments of health-oriented education*. Journal of Physical Education & Health, vol. 2 (3) s. 31–37.
- [14] Pelletier L.G., Fortier M.S., Vallerand R.J., Tuson K.M., Briere N.M., Blais M.R. (1995): *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*, Journal of Sport & Exercise Psychology, vol. 17, s. 35–53.
- [15] Rogowska A., Kuśnierz C. (2013): *Determinants of the attitude towards combat sports and martial arts*, Journal of Combat Sports and Martial Arts, vol. 4 (2), s. 185–190.
- [16] Sterkowicz S. (1992): *Charakterystyka wybranych wskaźników określających stan przygotowania zawodników karate*. Monografie AWF w Krakowie, 47.
- [17] Theeboom M., Dong Zhu, Vertonghen J. (2012): *Traditional Asian martial arts and youth. Experiences of young Chinese wushu athletes*. Archives of Budo, vol. 8, s. 27–35.
- [18] Theeboom M., DeKnop P., Wylleman P. (2008): *Martial arts socially vulnerable youth. An analyse of Flemish initiatives*. Sport Educations and Society, vol. 13 (3), s. 301–318.
- [19] Vertonghen J., Theeboom M. (2010): *The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth. A review*, Journal of Sport Science and Medicine, vol. 9, s. 528–537.
- [20] Witkowski K., Cynarski W.J., Błażejowski W. (2013): *Motivations and determinants underlying the practice of martial arts and combat sports*. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, vol. 13 (1), s. 17–26.
- [21] Wróblewski G.W. (2013): *The motives of students practising shōtōkan karate-dō in the light of the somatic culture patterns*. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, vol. 13 (2), s. 27–31.
- [22] Zeng H.Z., Cynarski W.J., Baatz S., Park S.J. (2015): *Exploring motivations of taekwondo athletes/students in New York City*. World Journal of Education, vol. 5 (5), s. 51–63.

- [23] Zeng H.Z., Cynarski W.J., Xie L. (2013): *Martial arts students' motivation and health related behaviours in Changshu*. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, vol. 13 (3), s. 72–84.
- [24] Zeng H.Z., Xie L., Cynarski W.J. (2013): *Young Martial Arts Athletes' Motivation and their Health-Related Behaviours*. Research Quarterly for Exercise and Sport, vol. 84 (1) s. 78–90.

## Motivation to take martial arts training in the opinions of boxing and MMA fighters

### Abstract

**Background.** Motivation forms a factor that is indispensable for undertaking and continuing sport training and is known to considerably affect the potential to achieve a success. Individuals tend to practice sports on the basis of following a rationale that a specific discipline particularly appeals to them or they were encouraged to practice it by their family or friends. The motivation can also be associated with the fact that a sport is considered as a way to achieve personal development and enhance physical fitness or health. **Problem and aim.** The aim of this study was to investigate the motivation to undertake training of combat sport in groups of boxers and MMA fighters. **Method.** The study included N1 = 23 of MMA fighters and N2 = 26 boxers from a sport associations located in Opole. The study utilized the method of diagnostic interviewing and applied the technique of a survey. The tool used in the study was the Pelletier motivation questionnaire. **Results.** In both interviewed groups, the dominant role is attributed to the intrinsic motivation in which the principal factor affecting the motivation is associated with the willingness to gain knowledge. The intrinsic motivation is characterized by undertaking particular activities on the basis of personal interests, individual needs, the drive to self-improvement and development. In the group of MMA fighters we can note the domination of the hedonistic aspects. The pleasure derived from participation in a training program and the satisfaction that is derived from acquiring new difficult combat techniques form the most relevant aspects affecting the motivation. The most important motivating aspects in the group of boxers include: satisfaction that is obtained from acquiring advanced techniques, excitation that is perceived by the fighters involved in hand-to-hand combat and emotions that accompany the practicing of favorite sports. **Conclusions.** The reported results offer insights into the subject based on a pilot study and form an introduction that forms an encouragement to perform a more comprehensive study in the area. The results that were gained demonstrate the similar motivation factors in both examined groups with the domination of the intrinsic motivators. The subjects undertake and realize their tasks on the basis of their interests, which provide them with satisfaction and a sense of competency.

**Keywords:** combat sports, training, motivation.