

Katedra Teorii i Metodyki Sportów Indywidualnych,  
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie  
Chair of Theory and Methodology of Individual Sports,  
Academy of Physical Education, Cracow  
Społeczna Szkoła Podstawowa Nr 7 Społecznego Towarzystwa Oświatowego, Kraków  
Non-public School No.7, The Educational Association of Non-public Schools, Cracow

KATARZYNA STERKOWICZ-PRZYBYCIEŃ, RAFAŁ PRZYBYCIEŃ

---

*Health in the hierarchy of incentives of persons who train hapkido*

---

**Zdrowie w hierarchii motywów osób uprawiających hapkido**

Koreańska sztuka walki hapkido uprawiana jest przez dzieci, młodzież i dorosłych, głównie w formie rekreacji ruchowej. Hapkido charakteryzuje się dużą gamą sposobów samoobrony, rzutów, kopnięć, uderzeń, ćwiczeń formalnych oraz oddechowych. Ponadto wykorzystuje się ćwiczenia akrobatyczne. Nauczanie odbywa się według wymagań na poszczególne stopnie European Hapkido Alliance (Sterkowicz i Madejski 1999). Motywy uprawiania sztuk walki są różne w zależności od płci i mogą się zmieniać wraz z wiekiem i stażem treningowym. Dla niektórych ćwiczących jest to np. chęć nauczenia się samoobrony, ćwiczenia w celach zdrowotnych, a dla innych potrzeba przynależności do grupy i możliwość występu w pokazach czy zawodach sportowych. Jak podaje Carron (1984) bez motywacji nie ma żadnego działania. Dlatego jej rozpoznanie jest ważne dla wszystkich, którzy zajmują się organizacją zajęć kultury fizycznej (Terry i Fowles 1985).

W celu określenia motywacji osób uprawiających hapkido oraz rangi dążenia do zachowania zdrowia i poprawy sprawności fizycznej, sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy płeć różnicuje hierarchię motywów osób uprawiających hapkido?
2. Czy wiek różnicuje hierarchię motywów osób uprawiających hapkido?
3. Jaka jest pozycja motywu dążenia do zachowania zdrowia i sprawności fizycznej u uprawiających hapkido?

**MATERIAŁ**

Badania przeprowadzono wśród 60 osób, w tym 21 dziewcząt i kobiet oraz 39 chłopców i mężczyzn. Uczestniczyli oni w zajęciach hapkido w trzech sekcjach w Krakowie, przeciętnie 2 razy w tygodniu. Ze względu na szeroki zakres zmienności wieku i stażu treningowego oraz ich skorelowanie ( $r = 0,68$ , przy  $p < 0,05$ ), badanych podzielono na trzy kategorie: Młodzi – do 13 lat ( $n = 33$ ); Średni – między 13 -18 lat ( $n = 17$ ); Starsi – powyżej 18 roku życia ( $n = 10$ ).

**METODA**

W badaniach zastosowano kwestionariusz motywacji (Terry i Fowles 1985), składający się z 27 pytań dotyczących dziewięciu motywów, dla których dzieci, młodzież i dorośli podejmują aktywność fizyczną (tab.1).

Każdy z motywów (Aff – Str) został określony na podstawie odpowiedzi na trzy pytania. Ankietowani udzielali odpowiedzi na numerycznej skali szacunkowej od 0 do 10, przy czym im wyższa ocena zaznaczona na skali tym większe było znaczenie danego twierdzenia w działalności badanego.

Dodatkowe pytania dołączone do kwestionariusza dotyczyły częstotliwości zajęć w tygodniu, wieku, płci, stażu treningowego w hapkido.

**Tab. 1. Motywy uprawiania sportu**

L.p.	Motywy
1.	Aff – poczucie przynależności
2.	Agg – potrzeba agresji
3.	Exc – dążenie do doskonałości i perfekcji w działaniu
4.	Exs – sukces zewnętrzny
5.	HiF – uzyskanie sprawności i poczucia dobrego zdrowia
6.	Ind – poczucie niezależności
7.	Ins – sukces wewnętrzny
8.	Pow – dążenie do władzy i dominacji
9.	Str – potrzeba stresu

W opracowaniu statystycznym uwzględniono testowanie normalności rozkładów oraz obliczono średnie i miary zmienności dla każdego czynnika motywacji w grupach wiekowych. Po stwierdzeniu różnic istotnych statystycznie metodą ANOVA przeprowadzono test porównań wielokrotnych Bonferroniego w programie Statgraphics Plus 5.1

## WYNIKI

We wstępnej analizie materiału wykazano, że płeć nie różnicowała istotnie statystycznie średnich wartości czynników motywacji. Stąd w dalszym opracowaniu nie stanowiła kryterium podziału na podgrupy.

Z odpowiedzi udzielonych przez ankietowanych wynika, że we wszystkich grupach wiekowych dominował czynnik HiF czyli motyw dążenia do uzyskania sprawności i dobrego zdrowia dzięki uprawianiu hapkido. W następnej kolejności uplasowały się motywy dążenia do doskonałości i perfekcji w działaniu (Exc) i poczucia niezależności (Ind) oraz potrzeba stresu (Str). Ostatni z wymienionych czynników zajął wysokie, trzecie miejsce w hierarchii motywów grupy najstarszej (S), natomiast w grupach M i Ś były to miejsca 7 i 5 (tab.2).

W grupach M i Ś najniższą pozycję w hierarchii motywów osiągnął czynnik agresji (Agg), natomiast w grupie S potrzeba sukcesu zewnętrznego (Exs), gdzie średnia wartość różniła się istotnie statystycznie od uzyskanej w grupach M i Ś. Międzygrupowe różnice na poziomie istotności statystycznej  $p < 0,05$  dotyczyły również średnich wartości czynników sukcesu wewnętrznego (Ins) i dążenia do władzy i dominacji (Pow). Testem Bonferroniego wykazano, że w przypadku czynnika Exs posiadał on istotnie większe znaczenie w grupach młodszych (M i Ś) w porównaniu ze starszymi. Motyw sukcesu wewnętrznego (Ins) miał istotnie większą siłę w zespole M, niż w grupie Ś, przy czym grupy Ś i S były jednorodne w tym względzie. Średnia wartość czynnika Pow była najwyższa w grupie M spadała wraz z wiekiem. W konsekwencji stwierdzono różnicę statystycznie istotną między najmłodszymi i najstarszymi.

**Tab. 2. Średnie wartości i rangi (R) czynników motywacji u osób w różnym wieku**

Kategorie wiekowe Czynniki	M (n = 33)		Ś (n = 17)		S (n = 10)		F	p
	$\bar{x} \pm S.D.$	R	$\bar{x} \pm S.D.$	R	$\bar{x} \pm S.D.$	R		
Aff	20,27 ± 5,93	6	20,59 ± 3,83	4	19,60 ± 6,67	5	0,10	0,91
Agg	16,82 ± 6,42	9	13,47 ± 6,80	9	12,20 ± 5,20	8	2,81	0,69
Exc	21,45 ± 5,45	3	21,71 ± 4,22	2,5	21,30 ± 3,13	2	0,03	0,97
Exs	17,00 ± 5,75	8	16,94 ± 4,07	6	12,10 ± 6,57	9	3,28	0,04*
HiF	24,58 ± 3,54	1	24,76 ± 3,63	1	26,20 ± 3,36	1	0,82	0,44
Ind	23,27 ± 4,24	2	21,71 ± 5,88	2,5	20,10 ± 5,45	4	1,75	0,18
Ins	20,82 ± 5,00	4	16,17 ± 6,06	8	15,60 ± 5,95	6	5,88	0,00*
Pow	20,61 ± 5,13	5	16,82 ± 5,19	7	13,00 ± 6,46	7	0,53	0,00*
Str	18,18 ± 6,65	7	18,18 ± 6,50	5	20,30 ± 6,50	3	0,43	0,65

\*Różnice istotne przy  $p < 0,05$

## OMÓWIENIE WYNIKÓW

Naczelnym motywem uprawiania hapkido przez dzieci, młodzież i dorosłych było uzyskanie sprawności i poczucia dobrego zdrowia. Jak wykazały badania Sterkowicz- Przybycień i Przybycień (2004), systematyczne wykonywanie ćwiczeniach charakterystycznych dla tej sztuki walki, spowodowało u chłopców w okresie rozwojowym (uczestniczących w obozie sportowo – rekreacyjnym) wyraźne, korzystne zmiany w zakresie koordynacyjnych zdolności motorycznych.

Czynnik HiF uwzględniony w bogatej strukturze kwestionariusza Terry i Fowles (1985) pojawiał się także na czołowej pozycji (wymienne z motywem dążenia do doskonałości) w hierarchii motywów kobiet i mężczyzn uprawiających judo (Sterkowicz 1993) oraz zawodników piłki nożnej w wieku szkolnym (Dracz i Basiaga-Pasternak 2004). Stosowanie przez innych autorów różnie skonstruowanych ankiet dotyczących motywacji uniemożliwia porównywanie w pełni uzyskanych wyników. Jednakże, jak podają Kalina i Śliwak (2000) motyw działalności sportowej związany z potrzebą aktywności fizycznej był znaczący dla 83% osób ćwiczących kung fu. Natomiast tylko dla 12 % zawodników uprawiających karate, motywem było zachowanie dobrej kondycji psychofizycznej (Bógdał i Syska 2002). Nie we wszystkich więc badaniach nad motywacją sportowców eksponowano dążenie do polepszenia zdrowia i sprawności fizycznej jako podstawowego motywu aktywności ruchowej. Wyjaśnić trzeba bowiem, że w trening i zawody sportów walki wliczane jest ryzyko urazowych uszkodzeń ciała.

## WNIOSKI

1. Płeć osób uprawiających hapkido nie wpływała na hierarchię i siłę motywów.
2. Motywacja ćwiczących zależała istotnie od ich wieku, przy czym czynniki Exs, Ins i Pow miały wyższą wartość w grupie najmłodszych.
3. Uzyskanie sprawności i poczucia dobrego zdrowia stanowiło najważniejszy motyw niezależnie od wieku i płci ćwiczących hapkido.

## PIŚMIENNICTWO

1. Bógdał D.R., Syska J.R. Wiek, wykształcenie i staż treningowy jako czynniki różnicujące główne motywy uprawiania karate. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 2002, T. 46, s. 387-395.
2. Carron A.V. *Motivation: implications for Coaching and Teaching*. Sports Dynamics, London ONT, 1984.
3. Dracz B., Basiaga-Pasternak J. Osobowość i motywacja u zawodników piłki nożnej (w:) *Trening piłki nożnej. Wybrane zagadnienia z teorii i praktyki treningu sportowego*. *Medicina Sportiva*, 2004, Suppl. No.1, Vol.8, s. 188-189.
4. Kalina R.M., Śliwak E. Realizowanie różnych potrzeb człowieka poprzez trening kung fu. *Trening*, 2000, nr 4, s. 51-62.
5. Sterkowicz-Przybycień K., Przybycień R. Efektywność ćwiczeń stosowanych podczas obozu rekreacyjno – sportowego hapkido. *Promocja zdrowia rodziny. Annales, Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Akademia Medyczna, Lublin* 2004, 6, 256-262.
6. Sterkowicz S. Motywacja kobiet i mężczyzn uprawiających judo. *Rocznik Naukowy AWF w Krakowie*, Krakow 1993, t. XXVI, s. 43-55.
7. Sterkowicz S., Madejski E. *ABC Hapkido: ilustrowane elementy kompletnego systemu samoobrony*. „KASPER”, Kraków 1999.
8. Terry P. C., Fowles A. Participation Motives of Female Shotputters. *The 28<sup>th</sup> CHPER World Congress Proceedings*. West London Institute of Higher Education. 1985, s. 673-686.

## STRESZCZENIE

Celem pracy było określenie motywacji osób uprawiających hapkido oraz rangi dążenia do zachowania zdrowia i poprawy sprawności fizycznej w zależności od wieku i płci. Badania przeprowadzono wśród 60 osób, w tym 21 dziewcząt i kobiet oraz 39 chłopców i mężczyzn. Ze względu na szeroki zakres zmienności wieku badanych podzielono na trzy kategorie: Młodszy – do 13 lat (n = 33); Średni – między 13 -18 lat (n = 17); Starsi – powyżej 18 roku życia (n = 10). Zastosowano kwestiona-

riusz motywacji (Terry i Fowles 1985), składający się z 27 pytań dotyczących dziewięciu motywów, dla których dzieci, młodzież i dorośli podejmują aktywność fizyczną. W opracowaniu statystycznym uwzględniono testowanie normalności rozkładów oraz obliczono średnie i miary zmienności dla każdego czynnika motywacji w grupach wiekowych. Po stwierdzeniu różnic istotnych statystycznie metodą ANOVA przeprowadzono test porównań wielokrotnych Bonferroniego w programie Statgraphics Plus 5.1. Wysunięto następujące wnioski: 1) Płeć osób uprawiających hapkido nie wpływała na hierarchię i siłę motywów, 2) Motywacja ćwiczących zależała istotnie od ich wieku. Czynniki sukcesu zewnętrznego (Exs), sukcesu wewnętrznego (Ins) i dążenia do władzy i dominacji (Pow) miały wyższą wartość w grupie najmłodszych, 3) Uzyskanie sprawności i poczucia dobrego zdrowia stanowiło najważniejszy motyw niezależnie od wieku i płci ćwiczących hapkido.

#### SUMMARY

The purpose of this study was to determine the motivation of persons practising hapkido as well as the importance for them to maintain health and to improve their age and gender related physical fitness. The survey was conducted among 60 persons, including 21 girls and women as well as 39 boys and men. Due to a wide range variability of the subjects' ages, they were divided into three categories: the Younger - to 13 years (N = 33); Adolescent - between 13 -18 years (N = 17); and Older one - above 18 years of age (N = 10). The questionnaire of motivation that was used (Terry and Fowles 1985) consisted of 27 questions concerning nine motives, why those children, youngsters and adults engaged in physical activities. The tested normality of distribution was taken into account during the statistical study as well as the mean values and measures of variation were computed for every motivational factor in those age groups. Bonferroni's repetitive comparison tests were carried out by means of Statgraphics Plus Program 5.1 after some statistically important differences by means of the ANOVA method had been discovered. The following conclusions were drawn: 1) The gender of the persons practising hapkido did not bear on the hierarchy and intensity of motives, 2) The motivation of the people who practised hapkido depended essentially on age. The factors related to extrinsic success (Exs), intrinsic success (Ins) and ambition for power and domination (Pow) were higher in the youngest group, while 3) attainment of fitness and good health (Hif) were the strongest incentive regardless of the age and gender of the people who trained hapkido.