Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego
„Apeiron” w Krakowie
&
Cracow Research Instytute for Security and Defence APEIRON

Tadeusz Ambroży
Juliusz Piwowarski
Stefan A. Badeński

POLSKI ZWIĄZEK JU-JITSU A BEZPIECZEŃSTWO:
SPRAWNOŚĆ, SKUTECZNOŚĆ, ORGANIZACJA

WSBPI „Apeiron”
Kraków 2013

Recenzje: prof. dr hab. Leszek Sosnowski
gen. prof. Natalia Kalashnik
dr hab. Krzysztof Kaganek
płk. dr Jerzy Depo

Afiliacja autorów:

Tadeusz Ambroży - dr hab. nauk o kulturze fizycznej, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, prof. nadzw.

Juliusz Piwowarski - dr, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron” w Krakowie, rektor

Stefan A. Badeński - Polski Związek Ju-jitsu, prezes.

Niniejsza książka jest zwieczeniem programu naukowo-badawczego (1/WSBPI/KAT/2014) realizaowaniego w Wydziale Zamiejscowym w Katowicach Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Aperion” w Katowicach

© Copyright by Tadeusz Ambroży, Juliusz Piwowarski, Stefan A. Badeński
wydanie pierwsze

Żadna część tej publikacji nie może być powielana w jakiejkolwiek formie za pomocą środków elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

ISBN
978-83-64035-06-7

Spis treści

Rozdział 1
Współczesna rola administracji 11
1.1. Zjawisko administracji. Podstawowe definicje 11
1.2. Podmiotowe i przedmiotowe ujęcie administracji. Cechy administracji 13
1.3. Cele i funkcje administracji 14
Rozdział 2
Funkcje zarządzania i ich rola w działalności sportowej 16
Rozdział 3
Stowarzyszenia sportowe 20
Rozdział 4
Polski Związek Ju-Jitsu jako stowarzyszenie 26
4.1. Procedura założenia Polskiego Związku Ju-Jitsu 26
4.2. Nowe akty prawne a dylematy Polskiego Związku Ju-Jitsu 29
Rozdział 5
Droga Walki – od samodoskonalenia do organizacji 37
5.1. Dzień dzisiejszy i struktura organizacyjna Związku 37
5.2. Wartości i etyka sztuki walki a organizacja działalności Związku. Rola kierownictwa Związku w tworzeniu społecznego i sportowego wizerunku ju-jitsu 39
5.2.1. Rys historyczny. Genealogia ju-jitsu 39
5.2.2. Znaczenie nazwy. Zasady walki ju-jitsu 43
5.2.3. Ogólne zasady przyjęte w ju-jitsu oraz etyka zarządzania na bazie kodeksu Bushidō 48
5.2.4. Trening kata jako forma doskonalenia wytrzymałości tlenowej oraz ruchowego przekazu techniki ju-jitsu 55
5.2.5. Uniwersalne i utylitarne wartości ju-jitsu jako droga do bezpiecznej egzystencji człowieka 62
5.2.6. Rola treningu ju-jitsu w zaspokajaniu potrzeb człowieka 68
5.2.7. Rozwój ju-jitsu w Polsce 74
5.3. Prakseologia treningu źródłem sukcesów w ju-jitsu 81
5.4. Pedagogiczne aspekty treningu ju-jitsu 83
5.5. Optymalna technika *ju-jitsu* a skuteczność walki sportowej 86
5.6. Osiągnięcia organizacyjne i sportowe jako efekt właściwej administracji Związku 99
Zakończenie 110
Piśmiennictwo 115
Aneks 123

Wstęp

W książce ukazano wycinek dalekowschodniej *kultury bezpieczeństwa*, koncentrując się na ju jitsu, będącym wytworem kręgu cywilizacji japońskiej. Ju-jitsu (ju-jutsu), to system walki wręcz, który niezależnie od zdobiącego Olimpię jego dziecka – judo, w dobie globalizacji zyskał niewątpliwie bardzo wysokie uznanie we wszystkich kręgach kulturowych na świecie.

Należy jednak, w opinii autorów niniejszej książki, w pierwszym rzędzie uzasadnić z jakich to powodów, stosunkowo odległy od Europy obszar istnienia japońskiej kultury oraz jej stwierdzona odmienność od kultury Zachodu, nie stanowią jednak żadnych przeszkód dla stosowania w europejskiej rzeczywistości, cennych z etycznego i prakseologicznego punktu widzenia elementów *japońskiej kultury bezpieczeństwa*.

Procesy wymiany międzykulturowej idące w parze z globalizacją stawiają do dyspozycji ludzkości potencjał różnych tradycji, w tym także tych, które są szczególnie przydatne dla zapewnienia człowiekowi bezpieczeństwa jego egzystencji. Komplementarna definicja pojęcia *bezpieczeństwo,* w ujęciu Piwowarskiego brzmi następująco:

Bezpieczeństwo, jest to dla danego jednostkowego lub zbiorowego podmiotu, wielowarstwowe zjawisko, którego pełne spektrum manifestowania się wyjaśniają następujące pojęcia:

- ***pożądan***y ***stan***, który charakteryzuje się satysfakcjonującą kontrolą zagrożeń dla egzystencji określonego podmiotu,
- ***wartość*** zaspakajająca nasze *potrzeby braku* (*potrzeby podstawowe*) oraz *potrzeby wyższe* (*potrzeby rozwoju* - czyli *metapotrzeby*) z *samorealizacją* na samym szczycie ich hierarchii,
- ***proces rozwoju***, który stanowi metapotrzebę człowieka, dzięki której realizowany jest personalny (osobisty) oraz społeczny wzrost potencjału podnoszącego autonomiczną obronność podmiotów bezpieczeństwa
- ***konstrukt społeczny***, wynikający ze społecznych więzów i współzależności oraz z interakcji zachodzących w danej zbiorowości ludzkiej będącej również jednym z podmiotów bezpieczeństwa.

Powstała również komplementarna definicja zjawiska *kultura bezpieczeństwa* Piwowarskiego-Sopilnyka, i jej uzupełniona wersja ukazująca wagę, jaką dla sekuritologicznej problematyki ma świadomość człowieka. Jest ona także jako efekt polsko – ukraińskiej współpracy, mającej miejsce w *Cracow Research Instytute for Security & Defence APEIRON*. Autorami tej spektralnej definicji, są Juliusz Piwowarski (*CRISD APEIRON*, Polska) oraz Vasyl Zaplatyński (*National Aviation University in Kiev*, Ukraina; V-ce President *European Association for Security*). Poniżej jest przytoczona definicja Piwowarskiego-Zaplatyńskiego.

Kultura bezpieczeństwa (*k.b.*) jest to zjawisko stanowiące ogół dobrze utrwalonego, materialnego i pozamaterialnego dorobku człowieka, służącego jego militarnie i pozamilitarnie, czyli szeroko rozumianej autonomicznej obronności określonych indywidualnych oraz grupowych podmiotów. Fenomen *k.b.* stanowi trychotomię, którą współtworzą trzy przenikające się strumienie: mentalno-duchowy, organizacyjno-prawny oraz materialny; *k.b.* służy nam do realizacji następujących celów:

1. Skuteczna kontrola nad pojawiającymi się zagrożeniami, zmierzająca do uzyskania stanu o satysfakcjonująco niskim poziomie zagrożeń.
2. Odzyskiwanie bezpieczeństwa w sytuacji, gdy zostało ono utracone
3. Optymalizacja, dla określonego podmiotu, poziomu wielosektorowo pojmowanego bezpieczeństwa (*comprehensive security*).
4. Pobudzanie w skalach społecznej i personalnej świadomości potrzeby samodoskonalenia i trychotomicznego rozwoju oraz kreowanie motywacji i postaw powodujących indywidualne, a także kolektywne działania zgodne z tymi przekonaniami, powodujące wzrost potencjału autonomicznej obronności indywidualnych oraz grupowych podmiotów bezpieczeństwa.

Dzisiaj, z punktu widzenia *nauk o bezpieczeństwie*, możliwości tkwiące w kulturach do niedawna określanych, jako „obce", są potencjałem nadającym się do wykorzystania już w każdym niemal zakątku świata Celem jest tutaj przedewszystkim realizacja zadań związanych z zapobieganiem zagrożeniom oraz z utrzymaniem, odzyskiwaniem i możliwością podnoszenia na wyższy poziom stanu bezpieczeństwa państw, wraz z zamieszkujących je społeczności. Stara japońska tradycja funkcjonuje nadal. Problematykę tą poruszał w Polsce, już w okresie międzywojennym, major Ślósarczyk (1939), a w Japonii na progu XX wieku, Nitobe Inazo oraz Takagi Takeshi, wskazując na praktyczny i bardziej komplementarny, niż na Zachodzie, sposób realizowania filozofii bezpieczeństwa w codziennej praktyce. Doniosłą rolę, zajmują tu określone systemy wartości. Powstały one w obszarze tak zwanej kultury honoru, charakterystycznej dla wieków średnich i dla starych, tradycji wojskowych. W tym właśnie obszarze bardzo znaczące są między innymi osiągnięcia dalekowschodnie, reprezentowane przez szeroko rozpowszechniony na świecie, szczególnie po II wojnie światowej, osławiony samurajski kodeks Bushidō. Ten honorowy kodeks stanowi wypadkową dalekowschodnich systemów filozoficzno-religijnych oraz opierających się na nich reguł szlachetnej Drogi Wojownika.

Bushido, Droga Wojownika stanowi paradygmat samodoskonalenia się w oparciu o ideę służby, etykę obowiązku i perfekcjonistyczną postawę wobec życia oraz związanych z nim wyzwań i szans zwiazanych z nauką i pracą. Bushido na pierwszym miejscu stawia ona prawość, na drugim zaś odwagę, łączącą się ze służebnym działaniem na rzecz wspólnego dobra i skutecznym zwalczaniem zagrożeń.

Autorzy przedstawionych tutaj rozważań, muszą wyraźnie zaznaczyć, iż nie podzielają poglądów pojawiających się u osób kwestionujących przydatność dalekowschodnich idei w naszym kręgu kulturowym. i poniżej postara się to uzasadnić[1]:

- Po pierwsze, tradycja administracji wojskowej to, zarówno pod względem etycznym (morale), jak i prakseologicznym (skuteczność), historycznie dobrze sprawdzony system administracyjno – zarządczy, zdający dobrze swój egzamin zwłaszcza w tak zwanych „trudnych chwilach". Niekwestionowanym tego przykładem jest istniejący przez siedem wieków (1185-1868) administracji wojskowej (*shōgunat*) w Japonii i obecne niezwykle korzystne efekty głęboko zinternalizowanej w tamtym czasie przez Japończyków samurajskiej kultury honoru. Odcisnęło się to w widocznym stopniu na poziomie kultury organizacyjnej, w szczególności japońskiej *kultury bezpieczeństwa*, w administracji, na wysokim poziomie technologii, efektywnej gospodarce, i niezwykle sprawnych w Japonii służbach mundurowych.
- Po drugie, **to co ważne, chociaż powszechnie nie jest wiadome, to fakt, że są te wzorce w większości wytworami kultury Zachodu. J**apońskie wzorce kultury bezpieczeństwa, można badać, „trenować" oraz stosować je w wielu bardzo różnych dziedzinach aktywności człowieka. Przyswojono je i na Wyspach Japońskich usprawniono w XIX wieku dzięki przenoszonej przez *Bushidō* filozofii bezpieczeństwa i japońskiemu etosowi pracy, które to elementy stanowią bardzo skuteczne „narzędzia" do powiększania kapitału społecznego i samorealizacji jednostek, narzędzia będące istotnymi elementami *kultury bezpieczeństwa*. Wzory europejskie zostały inkorporowane w rzeczywistość Japonii, podczas reformy modernizacyjnej okresu Meiji, który rozpoczął się w latach 1867-1868. Dzisiaj wzorce te łączą się, między innymi z koncepcją *kaizen*, w duchu tak charakterystycznej dla społeczeństwa samurajów pilności – *kinbensei*, co nie zmienia faktu, że zaczerpnięto je z nowoczesnej Europy.
- Po trzecie, japońskie metody, dziś określane i szeroko znane, jako tak zwane „zarządzanie japońskie", znajdują zastosowanie na całym świecie. Dzieje się tak, dlatego, że administracja systemami bezpieczeństwa, nauka i gospodarka japońska należą obecnie do przodujących. Należy przy tym podkreślić, że ich możliwości oddawane są jednocześnie do dyspozycji całej ludzkości, choćby

[1] J. Piwowarski, *Japońska koncepcja służb mundurowych a rozwój bezpieczeństwa w Europie Środkowo-Wschodniej*, [w:] Bezpecne Slovensko a Europska Unia, Vysoka Skala Bezpecneno Menazerstwa, Koszyce 2013, s. 379-387.

poprzez znane firmy japońskie, takie jak na przykład Toyota, Mitsubishi, Panasonic czy Sony.

- Po czwarte, w obecnym czasie niezbędne jest budowanie kultury bezpieczeństwa w oparciu o polemologiczny i irenologiczny), a patrząc kompleksowo – o sekuritologiczny, punkt widzenia. Chodzi tu o dążenie do uzyskania jak najwłaściwszych i najbardziej oczekiwanych skutków rozlicznych oddziaływań człowieka w kontekście alternatywy rozłącznej, rozumianej, jako wybór pomiędz pokojem i wojną. Oddziaływanie każdej osoby uważającej się za obywatela świata przyczyniającego się dla sprawy międzykulturowego zrozumienia, powinno zmierzać do podnoszenia *kultury bezpieczeństwa* i przebiegać na poziomie znacznie wyższym, niż tak zwana „tolerancja". Jest to niezwykle istotne dla politycznej i społecznej stabilności obecnego świata, dla międzynarodowej, przyjaznej współpracy.

  Działania, które w powyższym zakresie służą podnoszeniu poziomu *kultury bezpieczeństwa* można by poddać „testowi międzykulturowego szacunku". Test ten wypadłby pozytywnie w przypadku uznania autorytetu moralnego oraz dorobku myśli wielkich postaci pochodzących z kręgów kulturowych innych od naszego. Jest to zachowanie etyczne, przeciwne, do pojawiających się czasem tendencji, do deprecjonowania tak zwanej „obcej" kultury i przyjmowania „wyższości" kultury własnej. Tendencje te stanowią przyczynki do dewastacji pokojowego porozumienia kultur.
- Po piąte, dla wysokości poziomu *kultury bezpieczeństwa* kluczowe znaczenie ma czynnik etyczny; zarożeniem dla *kultury bezpieczeństwa* jest pojawienie się rutyny czy zobojętnienie dotyczące przekazu tradycyjnych wartości etycznych, opartych na preferowanych w danej cywilizacji obyczajach i wzorach filozoficzno-religijnych. Te niekorzystne tendencje mogą zostać przełamane przez studiowanie osiągnięć innej, odmiennej od naszej kultury. Odnalezienie w niej analogii, przedstawionych z nowych, i na nowo nas inspirujących punktów widzenia ma moc zrewitalizowania tego, co w naszym systemie wartości uległo zrutynizowaniu i monotonii, usypiającej nasze moralne wyczucie. Na tym właśnie polega celowość podejmowania takich prób aktywizacji naszej wrażliwości etycznej. Próby te pozwalają na nowo odkryć skarby etyczne rodzimych tradycji i ponownie je zastosować dla potrzeb życia osobistego i zawodowego.
- Po szóste, od około pół wieku na obszarze Europy, i całego cywilizowanego świata trwa swoista ekspansja popularności japońskich sztuk walki – *Budō*. W znacznym stopniu transferują one pozytywnie na podniesienie *kultury bezpieczeństwa*. W utylitarnej formie do szeregów służb mundurowych. *Budō*, jako namacalna

aplikacja kodeksu *Bushidō*, przekazywane jest od dziesiątków pokoleń w systemie od mistrza do ucznia, zgodnie z japońską koncepcją *karada de oboeru*. Tłumaczy się to jako „uczenie się całym ciałem", co oznacza *de facto* jednoczesne zaangażowanie i umysłu i ciała w niekończącym się nigdy procesie samodoskonalenia.

Nabierająca dynamiki globalizacja pełni funkcję katalityczną w procesach międzykulturowej wymiany. Społeczeństwa różnych kręgów kulturowych w odległych jak się wydaje tradycjach odnajdują analogie tworzenia własnych, autonomicznych systemów wartości, podtrzymywanych i wykorzystywanych z użyciem różnorodnych sposobów i metod. Zjawiska te mają także duże znaczenie z punktu widzenia securitologii. Jak już zaznaczono na wstępie, stary samurajski etos przetrwał aż do obecnych czasów. Tradycja ta jakkolwiek zmodyfikowana, stanowi nadal bardzo użyteczny i niezwykle wszechstronny sposób realizowania filozofii bezpieczeństwa w codziennej praktyce, gdzie podejście prakseologiczne jest dodatkowo umocnione solidnym i nastawionym na skuteczność „uzbrojeniem" etycznym i organizacyjnym. Rozwojowi cywilizacji zawsze towarzyszyło rozwiązywanie różnorodnych problemów organizacyjnych. Dotyczyły one m.in. podnoszenia skuteczności władzy państwowej. Rozwiązania te różniły się w poszczególnych kulturach. W Europie, na przykład w pracach Machiavellego (XVI w.) można napotkać sporo uwag dotyczących techniki rządzenia. Zjawisko to można uznać za całkiem nowy etap w historii rozwoju człowieka kontekście polityki bezpieczeństwa, administracji bezpieczeństwa i porządku publicznego, *nota bene* mający mało wspólnego z etycznym podejściem do kwestii przywództwa.

Zmienność wnętrza i niestabilność otoczenia podmiotów bezpieczeństwa, także tych, które zajmują się kulturą fizyczną, wpływa na dynamikę rozwoju, styl zarządzania, w tym także konkurencyjność, pomiędzy współczesnymi organizacjami sportowymi. Systemy wartości budujące kulturę zaufania, nowatorskie podejście do procesów z zakresu znanego obecnie na świecie jako *strategy of management*, wsparte intuicją, jak również nabywanie nowych umiejętności przetrwania organizacji w gospodarce opartej na wiedzy to dzisiejsze wyzwania stojące przed menedżerami tych organizacji. Uelastycznienie działalności organizacji sportowych powoduje zmiany w systemie zarządzania przez wprowadzenie w nich nowych paradygmatów związanych z ich administrowaniem.

Autorzy niniejszej książki, poza walorami dotyczącymi aspektów historycznych oraz sportowych, widzianych w kontekście kultury bezpieczeństwa, postawili sobie za cele wykazanie konieczności stosowania nauk o zarządzaniu, w skutecznym administrowaniu Polskim Związkiem Ju-Jitsu. Taki kierunek rozważań wskazuje na pełne powiązanie procesów administracji i zarządzania z *kulturą bezpieczeństwa* oraz ich przenikania się w kontekście zmian prawnych oraz społecznych. Monografia składa się z pięciu zasadniczych części, każda z nich opracowana została na podstawie

oryginalnych studiów literaturowych oraz badań własnych i obserwacji uczestniczącej dotyczącej funkcjonowania Polskiego Związku Ju-jitsu. Pozwoliło to sformułowanie następujących pytań badawczych:

1. Jaka jest *rola administracji* oraz właściwej realizacji funkcji w procesie zarządzania działalnością i rozwojem Polskiego Związku Ju-jitsu?
2. Czy Polski Związek Ju-jitsu jest dzisiaj w stanie sprostać wyzwaniom, które wiążą się z wciąż aktualna potrzebą utrzymania siły oddziaływania ponadczasowych, tradycyjnych *systemów wartości*, które są integralną częścią sztuki walki *ju-jitsu*?
3. Czy Polski Związek Ju-jitsu poprzez właściwe zarządzanie jest w stanie odnaleźć się we współczesnych wyzwaniach prawnych, sportowych i życiowych (egzystencjonalnych), które związane są z tą dyscypliną sportu?
4. Czy połączenie tradycji z nowoczesnością jako specyfika *budo* – japońskich sztuk walki, wpisuje się we współczesną kulturę bezpieczeństwa i przeciwdziała w jakiś sposób negatywnym skutkom globalizacji i współczesnego kryzysu wartości?

Rozdział 1

Współczesna rola administracji

1.1. Zjawisko administracji. Podstawowe definicje

Poniższe ogólne rozważania, prowadzone są w kontekście możliwych europejskich zastosowań japońskiej idei *karada de oboeru – uczenia się całym ciałem* istotnej dla samodoskonalenia się w oparciu o uprawianie sztuk walki budo.

Jak podano już zaraz na samym wstępie książki, japońskie wzorce kultury bezpieczeństwa wraz z powiązaną z nią administracją, można badać, „trenować" oraz stosować w różnych dziedzinach. Jest niezmiernie ważne by zdać sobie sprawę z tego, że wzorce te są w większości powiązane z wytworami kultury Zachodu. Sprowadzono je, przyswojono, a wreszcie usprawniono w Japonii (XIX w) dzięki przenoszonej przez samurajski kodeks Bushidō filozofii bezpieczeństwa i japońskiemu etosowi pracy, które to elementy stanowią efektywne czynniki samorealizacji i powiększania kapitału społecznego, ważne dla poziomu kultury bezpieczeństwa.

Rzadzenie, zarządzanie, kierowanie to zjawiska, które towarzyszyły człowiekowi od najdawniejszych czasów, porządkując życie społeczne i stosunki międzyludzkie: „To, co dziś, najogólniej ujmując, nazywamy administracją przejawiało się, jako zjawisko przez całą historię ludzkiej cywilizacji, odkąd pojedynczy ludzie zaczęli żyć w wielkich grupach i odkąd z tego powodu zaczęli mieć i zaspakajać takie potrzeby, których nie mieli dotychczas; (…) potrzeby te początkowo były formułowane i realizowane przez panującego, który (…) bronił, utwardzał drogi i konstruował mosty, kazał budować urządzenia irygacyjne, miasta, akwedukty, wodociągi, rządził państwem[2]. Administracja jako pojęcie rozpatrywana jest w różnych aspektach, jest przedmiotem zainteresowania wielu nauk, między innymi nauki prawa, zarządzania czy socjologii. W dzisiejszych czasach pojęcie to jest wszechobecne. Mówimy o administracji naszego osiedla lub domu, o administracji gminy lub państwa, o administrowaniu lasami, wodami lub drogami publicznymi, o problemach z administracją zdrowia, o organach administracji w przeciwstawieniu do organów sądowych, a także o administrowaniu naszym gospodarstwem rodzinnym lub budżetem domowym. Źródłosłów tego pojęcia wywodzący się z łacińskiego słowa *ministrare* (służyć, wykonywać, kierować) z przedrostkiem *ad-* nadającym temu działaniu cechę działania celowego, to synonim pomocy służby,

[2] A. Błaś, J. Boć (red.), J. Jeżewski, *Administracja publiczna*, Kolonia Limited, Wrocław 2003, s. 18.

przewodnictwa, kierownictwa, prowadzenia, zarządu, zarządzania lub organizowania dla osiągnięcia ustalonego celu itp."[3] Tworzeniem definicji administracji zajmowało się wielu teoretyków, ale definiowanie tego pojęcia jest niezwykle trudne. Trudności ze stworzeniem doskonałej i pełnej definicji administracji towarzyszyły już pierwszym próbom. Lorenz von Stein określił administrację, jako to, czego nie mógł nazwać, natomiast Ernest Forshoff uważał, że administrację można opisać, ale nie można jej nazwać. Kolejnym teoretykiem, który wyszedł naprzeciw temu problemowi był J. S. Langrod, który uznał że: „administracja to planowe zgrupowanie ludzi w służbie pewnej misji publicznej a dopiero poprzez tych ludzi suma urządzeń, którymi dysponują". Podstawową definicją administracji, która obecnie została uznana za klasyczną jest definicja O. Mayera uznana również przez W. Jellinka. Głosi ona, że administracja to ta działalność państwa, która nie jest ustawodawstwem ani sądownictwem. Definiowanie to bazuje na trójpodziale władzy Monteskiusza. Pierwsze definicje administracji klasyfikowały ją jako jedną z funkcji władzy. Nazwano je definicjami negatywnymi, quasi-negatywne albo „wielkiej reszty". O. Mayer, W. Jellinek oraz F. Fleiner są twórcami definicji negatywnych. Zgodnie z definicją negatywną administracja to działalność państwa nie będąca ustawodawstwem czy też sądownictwem, taką definicję nazwano quasi-negatywną. Po oddzieleniu ustawodawstwa oraz sądownictwa zostaje tzw. wielka reszta. Współczesną propozycję definicji przedmiotowej podaje J. Boć według niego administracja publiczna polega na zaspokajaniu zbiorowych i indywidualnych potrzeb ludzi, wynikających ze współżycia w społecznościach. Zadania te przyjęte przez państwo realizowane są przez jego zawisłe organy oraz przez orany samorządu terytorialnego. W literaturze można spotkać się z podziałem administracji na administrację publiczną w ujęciu formalnym, która obejmuje całą działalność wykonywaną przez podmioty administracyjne niezależnie od tego, czy ma ona charakter administracyjny czy nie. Administracją publiczną w ujęciu negatywnym jest wszystko to, co nie jest ani ustawodawstwem, ani sądownictwem, w ujęciu pozytywnym administracja publiczna to działalność organizatorska państwa. Definicje mieszaną (podmiotowo – przedmiotową) podaje Izdebski i Kulesza, pisząc, że przez administrację publiczną rozumie się zespół działań, czynności i przedsięwzięć organizatorskich i wykonawczych prowadzonych na rzecz realizacji interesu publicznego przez różne podmioty, organy i instytucje na podstawie ustawy i w określonych prawem formach.[4] Z kolei Irena Lipowicz definiuje administrację jako system złożony z ludzi zorganizowanych w celu stałej, systematycznej skierowanej ku przyszłości realizacji dobra wspólnego jako misji publicznej polegającej głównie (choć nie wyłącznie) na bieżącym wykonywaniu ustaw, wyposażonych w tym celu w władztwo państwowe oraz

[3] J. Zimmermann, *Prawo Administracyjne*, Oficyna a Wolters Kluwer business, Warszawa 2008, s. 25-26.
[4] H. Izdebski, M. Kulesza *Administracja publiczna zagadnienia ogólne*, LIBER, Warszawa 1999r., s. 79.

środki materialno–techniczne.[5] Administracją zatem jest wszelka zorganizowana działalność, zajmująca się prawami wspólnoty i członkami tej wspólnoty – z faktu tego wynika ukierunkowanie administracji na interes publiczny. „Nie ulega wątpliwości, iż rozwój człowieka, któremu służyć ma administracja, to ciągła walka o podnoszenie jakości jego egzystencji, jakości będącej funkcją stopnia uporządkowania wielu procesów, a co za tym idzie – poziomu bezpieczeństwa i właściwej dynamiki rozwoju."[6]

1.2. Podmiotowe i przedmiotowe ujęcie administracji. Cechy administracji

Administracja publiczna to zespolenie różnych administracji działających w zakresie spraw publicznych, przede wszystkim administracji państwowej, administracji rządowej i administracji samorządowej. Można wyróżnić administrację publiczną w ujęciu organizacyjnym (podmiotowym), która stanowi ogół podmiotów administracji, a więc organy administracji i inne podmioty wykonujące określone funkcje z zakresu administracji publicznej. Natomiast administracja publiczna w ujęciu materialnym (przedmiotowym) stanowi działalność państwa, której przedmiotem są sprawy administracyjne i kompetencje w zakresie władzy wykonawczej. W znaczeniu podmiotowym administracja jest definiowana jako zespół ludzi, którzy powiązani są w pewną całość ze względu na wspólne cele, oraz posiadający jakiś zakres władczych uprawnień, określonych środków rzeczowych z planowym grupowaniem w służbie pewnej misji publicznej. Administracja w znaczeniu przedmiotowym to jedna z form realizacji funkcji państwa, polega na „administrowaniu" zmierzającym do praktycznej realizacji zadań, dążącym do osiągnięcia określonych celów.

Administracja jest zjawiskiem, którego cechami są: celowość, trwałość i planowanie działania, a także nastawienie na służenie społeczeństwu, a co za tym idzie podnoszenie jakości funkcjonowania pojedynczej jednostki, ogółu czy też całego państwa. Do cech administracji publicznej zaliczyć można przymus, monopolistyczny charakter, ciągłość, stabilność, apolityczność, fachowość, osiąganą dzięki wykształceniu urzędników, przygotowaniu praktycznemu i doświadczeniu, wyodrębnienie i uporządkowanie organizacyjne oraz kompetencyjne, legalizm, czyli oparcie na obowiązujących przepisach prawa w zakresie prawa materialnego i proceduralnego, a także poszanowanie interesu publicznego (dobra ogólnego), czyli np. ochrona obywateli, ale i środowiska naturalnego (w oparciu o konstytucyjne zasady zrównoważonego rozwoju i społecznej gospodarki rynkowej). Według Ochendowskiego, administracja jako zjawisko społeczne ma realizować interes publiczny. Ma ją cechować

[5] Z. Niewiadomski, Z. Cieślak, I. Lipowicz, G. Szpor, *Prawo administracyjne. Część ogólna*, LexisNexis, Warszawa 2011.
[6] J. Piwowarski, *Etyka w administracji i jej źródła*, Apeiron Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego w Krakowie, Kraków 2011, s. 180.

aktywność, inicjatywa, działalność ukierunkowana na przyszłość. Administracja podejmuje konkretne środki do uregulowania spraw jednostkowych i urzeczywistnienia określonych przedsięwzięć. Administracja jest zjawiskiem prawnym, społecznym i politycznym, a do jej cech według Langrota zaliczyć należy również działanie w imieniu i na rachunek państwa lub innego, podmiotu władzy publicznej, któremu państwo przekazało część swojej władzy, działanie w formach władczych, gdzie istnieje możliwość zastosowania przymusu państwowego. Administracjia to działanie w interesie publicznym, a także działanie na podstawie prawa i w granicach przez nie określonych, jak i również aktywność, nastawienie na przyszłość, możność podejmowania działania z własnej inicjatywy, działanie w sposób ciągły, stabilny, oparcie na zawodowym personelu, w sposób bezstronny.

1.3. Cele i funkcje administracji

Pojęcie funkcji używane jest w różnych znaczeniach. Można powiedzieć, że jest to określone działanie, które przebiega w czasie. Funkcje zmieniają się i rozwijają w miarę wzrostu potrzeb społecznych. Administracja publiczna pełni wiele funkcji. Można wymienić funkcję porządkowo – reglamentacyjną, która jest związana z ochroną porządku i bezpieczeństwa publicznego. Kolejną funkcją, jaką spełnia administracja publiczna jest funkcja świadcząca, czyli świadczenia usług publicznych lub ich świadczenia za pośrednictwem instytucji świadczących, należących do sektora publicznego (przedsiębiorstw użyteczności publicznej i zakładów administracyjnych). W ramach tej funkcji zaspokajane są potrzeby społeczne, np. utrzymanie szpitali. Funkcja regulatora rozwoju gospodarczego przejawia się w zastosowaniu klasycznych instrumentów policyjnych i reglamentacyjnych w postaci zezwoleń, kontyngentów, ceł, a także udziale państwa w zarządzaniu gospodarką narodową. Administracja publiczna może nie tylko ingerować w życie gospodarcze ale i samodzielnie prowadzić działalność gospodarczą. Funkcją, w ramach której organy administracji podejmują działania twórcze, samodzielne i kreatywne jest funkcja organizatorska. Kolejną funkcją administracji publicznej jest funkcja wykonawcza, polegająca na wykonywaniu przepisów. Oznacza to, że organy i instytucje administracji muszą przestrzegać prawa, zgodnie z konstytucyjnymi zasadami legalizmu, państwa prawa, państwa prawnego, państwa praworządnego. Wykonywanie prawa ma miejsce nie tylko w ramach prawa administracyjnego materialnego ale także na gruncie prawa proceduralnego (gdy organ wydaje decyzję administracyjną na podstawie przepisów Kodeksu Postępowania Administracyjnego). Czasem urzędnicy mogą opierać swoje decyzje na podstawie uznania administracyjnego (swobodnego uznania). W ramach funkcji kontrolno-nadzorczej państwo kontroluje i nadzoruje obywateli, np. stowarzyszenia. Funkcja prognostyczno-planistyczna, np. prognozy wzrostu zanieczyszczenia środowiska naturalnego. Wyżej wymienione funkcje administracji publicznej zwane są również płaszczyznami działania administracji publicznej.

Główny cel administracji polega na zaspokajaniu potrzeb ludzi, zarówno tych zbiorowych jak i indywidualnych, które wynikają ze współżycia w społecznościach. Celem administracji, jak stwierdził Stanisław Kasznica jest wywołanie w świecie zewnętrznym pewnych zjawisk uważanych za korzystne z punktu widzenia interesu publicznego, a więc wytwarzanie jakichś konkretnych wartości społecznych.[7] Można zatem powiedzieć, że dobro człowieka to podstawowy cel działania administracji.

[7] S. Kasznica, *Polskie prawo administracyjne,* Księgarnia Akademicka, Poznań 1949, s. 10.

Rozdział 2

Funkcje zarządzania i ich rola w działalności sportowej

Od początku dwudziestego wieku, coraz większą rolę odgrywa naukowa organizacja pracy. Do lat sześćdziesiątych zarządzanie pojmowane było tylko jako działanie kierownicze, bez wymiany doświadczeń na różnych jego szczeblach. **Definicja nowoczesnego zarządzania określa go jako sztukę bądź praktykę rozumnego stosowania różnorodnych funkcji dla osiągnięcia wyznaczonych celów.** Do podstawowych zalicza się: planowanie, organizowanie, motywowanie, kontrolowanie. Dlatego proces zarządzania obejmuje zespół czynności (czyli funkcji) wykonywanych przez zarządzającego (menedżera) dotyczących planowania, organizowania, motywowania i kontrolowania, które prowadzą do osiągnięcia dążeń ludzi, nastawionych na pozyskanie i wykorzystanie istniejących mocy (zasobów) ludzkich, rzeczowych, finansowych i informacyjnych dla osiągnięcia celów (zysków) organizacji, która jest wyspecjalizowaną częścią pełniącą jakąś funkcję w całości. Trzeba oczywiście podkreślić, że zarządzanie dotyczy działań profesjonalnych, to znaczy opartych na rzetelnej wiedzy, fachowych umiejętnościach, racjonalnych metodach, sprawnych oraz skutecznych sposobach i technikach postępowania. Zaprzeczeniem profesjonalnego zarządzania jest dyletanctwo, improwizacja, niezaradność będące przyczyną bałaganu i nieładu organizacyjnego[8]. Te cechy są obce naturalnej hierarchii jaką wytwarza klimat sal treningowych ju-jitsu, karate czy judo, bowiem tu naturalna hierarchia dotyczy autorytatywności opartej na potencjale prezentowanych (i wytrenowywanych) kompetencji.

Warto zwrócić uwagę, że w Polsce ukształtowanej przez biurokrację państwową upowszechniany był pogląd, iż pojęcie zawodu wyodrębnionego na podstawie podobieństwa umiejętności wymaganych do realizacji celowo zorientowanych działań pracownika nie dotyczy zarządzania. Dopiero po uznaniu gospodarki rynkowej za podstawę systemu gospodarczego w Polsce menedżerowie różnych szczebli zarządzania zostali uwzględnieni w oficjalnej klasyfikacji zawodów[9]. Zawód menedżera ma charakter szczególny, polegający na mozolnie budowanym zaufaniu pomiędzy menedżerem, a podległymi pracownikami i otaczającym społeczeństwem.

[8] L. Korzeniowski, *Menedżment. Podstawy zarządzania*, EAS, Kraków 2010.

[9] Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 20 kwietnia 1995 r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności dla potrzeb rynku pracy oraz zakresu jej stosowania. (Dz. U. nr 48, poz. 253)

Profesjonalizm zarządzania sprawia, że jest to proces skutecznego, sprawnego działania, co w sporcie stanowi podstawę organizacji procesu dydaktyczno-treningowego, seminariów szkoleniowych, różnego rodzaju imprez, zawodów, zgrupowań itp.

Jeśli chodzi o zachodni krąg kulturowy, to początki teoretycznej refleksji nad warunkami skutecznego działania można znaleźć już w starożytności, między innymi w rozważaniach Platona, Sokratesa czy Arystotelesa. Budowanie *prakseologii*[10] zaczyna się od gromadzenia codziennych, zdroworozsądkowych doświadczeń, które następnie są agregowane oraz systematyzowane (niejednokrotnie, co widać szczególnie mocno na Dalekim Wschodzie poprzez wielopokoleniowy przekaz) i poddawane dojrzałej refleksji teoretycznej. Termin *praxiologia* po raz pierwszy użył w języku łacińskim Strimesoius w 1677 roku[11]. W 1923 roku T. M. Kotarbiński po raz pierwszy użył nazwy prakseologia[12]. "Ogólnie zatem i krótko, przez metodologię ogólną, czyli *prakseologię*, rozumiemy naukę o metodach robienia czegokolwiek, naukę, która rozważa pracę z punktu widzenia skuteczności, a w oderwaniu zarówno od szczególnych warunków pracy w danej wyłącznie specjalności, jak też od jakichkolwiek ocen natury emocjonalnej"[13]. Można więc przyjąć, że prakseologia jest to nauka o sprawnym działaniu ludzkim. Do podstawowych zasad sprawnego działania zalicza się:

- Skuteczność działania, która jest miernikiem stopnia osiągnięcia zamierzonego celu. W sporcie bez względu na to, czy celem jest wynik czy podniesienie stopnia sprawności i poziomu zdrowia działanie jest skuteczne, gdy cel został osiągnięty w całości.
- Efektywność (ekonomiczność) – jest to rezultat podjętych działań, opisany relacją uzyskanych efektów do nakładów. Jest to podstawowa zasada w opanowaniu umiejętności organizacyjno-szkoleniowych w sporcie.

Teoria sprawnego działania jest oparta o klasyczny cykl prakseologiczny, który obejmuje następujące elementy:

- diagnoza (czyli zebranie grupy określonych faktów),
- prognoza (przewidywanie wystąpienia określonych zdarzeń, procesów i ich możliwych wariantów i modyfikacji),

[10] Ang. *praxeology*, od *praxis* (gr.), działanie, *praxis* (łac.), praktyka. Proponowano również nazwę *tektologia* (A. A. Malinowski pseudonim A. Bogdanow w Moskwie w 1912 r.), *praktyka* (Tadeusz Kotarbiński *Szkice praktyczne* w 1913 r.).

[11] Zob. E. Żarnecka Biały, *O sztuce racjonalnego działania, czyli zaproszenie do prakseologii.* "Zeszyty Naukowe" Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu Wydziału Zamiejscowego w Chorzowie 2001, Nr 2, s. 70.

[12] T. Kotarbiński, *Zasady teorii czynu.* [w:] Kotarbiński T.: *Dzieła wszystkie. Prakseologia.* Cz. I. Wrocław: Ossolineum, 1999, s. 132.

[13] T. Kotarbiński, *O istocie i zadaniach metodologii ogólnej (prakseologii)*, [w:] *Wybór pism*, t. I, Warszawa: PWN, 1957-1958, s. 612.

- planowanie i programowanie czyli ustalenie określonych celów ich hierarchii i sposobów (w tym alternatywnych) ich realizacji,
- realizacja: wykonanie przyjętego wcześniej planu (lub alternatywnych wariantów w ramach reagowania na bieżącą dynamikę sytuacyjną) oraz
- ocenę (merytoryczną i finasową) efektów działań (czyli stopnia realizacji założeń) wraz z wyciagnięciem wniosków zmierzających do wskazania istniejących przyczyn zarówno dla cząstkowych jak też dla kompleksowo widzianych sukcesów i niepowodzeń.

Zadaniem prakseologii jest poszukiwanie uogólnień odnoszących się do wszelkich form świadomego i celowego działania rozpatrywanego ze względu na sprawność, konstruowanie i uzasadnianie dyrektyw praktycznych (nakazów i zakazów) oraz zaleceń i przestróg dotyczących wzmagania niezawodności w działaniu, wypracowywanie systemu pojęć niezbędnych lub swoiście przydatnych dla tych konstrukcji oraz zmierzanie do ich sformalizowania i ujęcia w system dedukcyjny.

Podejście systemowe do tworzenia i opisu wszelkiego typu organizacji polega na traktowaniu każdej organizacji jako systemu, w którym każdy element ma określone cele, a zadaniem zarządzania jest integracja składających się na system elementów dla osiągnięcia celu całego systemu. W zarządzaniu i badaniu organizacji polega ono na przyjęciu założenia, że organizacja jest całością, na której sprawne działanie składają się zarówno czynniki techniczne, jak i ekonomiczne, socjologiczne i psychologiczne. Stąd każda decyzja kierownicza musi uwzględniać całe bogactwo aspektów wywierających wpływ na jej poprawność, a więc również wykorzystywać wszystkie metody optymalizacji. Uznanie organizacji za system i przyjęcie w teorii organizacji systemowego punktu widzenia – myślenia systemowego – może wywołać liczne pozytywne konsekwencje. Przede wszystkim "otworzy" organizację na wpływy otoczenia, czyniąc jednocześnie otoczenie wrażliwym na jej działanie. Umocni tendencję do całościowego badania i przyczyni się do rezygnacji z absolutyzowania roli pojedynczych zmiennych lub grup zmiennych w opisie i wyjaśnianiu funkcjonowania systemów. Doprowadzi też do uznania możliwości i potrzeby wielodyscyplinarnych, a nawet interdyscyplinarnych badań, prowadzonych na podstawie systemowej analizy organizacji. Takie podejście do zarządzania może być modelowe dla sportu walki, czy dla pozasportowego systemu bojowego (walka obronna), który jest dziedziną mającą na celu przekształcanie rzeczywistości poprzez wpływ na wiele elementów składowych życia człowieka. Dlatego powinien być on rozpatrywany w sposób systemowy. To znaczy musi uwzględniać wszystkie składowe systemu, rodzaje ich powiązań oraz sposób organizacji. Szkolenie sportowe jest zatem zorganizowaną i celowo uporządkowaną działalnością, której celem jest przygotowanie uczestników zajęć do uzyskiwania optymalnych rezultatów na bazie odpowiedniego poziomu sprawności ogólnej

i specjalnej. Jest to bardzo złożony, wieloczynnikowy proces, a o końcowym sukcesie decyduje doskonałość całości działań, funkcja wielu składowych oraz procedur[14].

Proces zarządzania systemowego w sporcie walki musi uwzględniać funkcjonowanie pięciu podsystemów (prognozowanie, trening-współzawodnictwo-odnowa, kwalifikacja do sportu czyli dobór i selekcja, infrastruktura i materialne zabezpieczenie szkolenia, poziom wiedzy kadry szkoleniowej), które są ze sobą powiązane, a centralne miejsce zajmuje podsystem treningu, zawodów i odnowy. System szkolenia sportowego funkcjonuje zawsze w konkretnym środowisku społecznym, które wywiera wpływ na jego przebieg, stwarzając określone ułatwienia i przeszkody, zgłaszając potrzeby, formułując opinie i oceny. Celem działań menedżerskich i efektem mierzalnym sprawnie funkcjonującego systemu jest wynik sportowy albo odpowiedni potencjał skuteczności w walce obronnej, antyterrorystycznej, konkurencyjnej, psychologicznej etc. Osobisty trening sportowy (lub bojowy), który łączy się z „trenowaniem" przez nas umiejętności służących do uruchamiania i systemowego prowadzenia procesu treningu, powoduje ponaddyscyplinarny transfer, służący zdobywaniu mistrzstwa w organizacji (oraz samoorganizacji).

Określone, służące założonym przez nas celom podsystemy ściśle korelują z cyklem sprawnego działania, odpowiadają funkcjom zarządzania oraz podkreślają potrzebę profesjonalnego kierowania ich realizacją.

Patrząc z kolei na zagadnienia te od strony formalnej, to w celu organizowania i prowadzenia współzawodnictwa w danym sporcie, na przykład ju-jitsu sportowym, czysportowym karate, tworzy się organizację o nazwie Polski Związek Sportowy. Utworzenie Polskiego Związku Sportowego wymaga uzyskania zgody ministra właściwego do spraw kultury fizycznej (obecnie jest to Minister Sportu i Turystyki). Wszystkie sprawy formalne niezbędne dla powołania związku podlegają przepisom ustawy z dnia 7 kwietnia 1989 roku (prawo o stowarzyszeniach). Członkiem Polskiego Związku Sportowego może być klub sportowy, związek sportowy oraz inna osoba prawna, której statut, umowa albo akt założycielski przewiduje prowadzenie działalności w danym sporcie. Klub sportowy będący członkiem polskiego związku sportowego uczestniczy we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez ten związek. Osobą, której podstawowym zadaniem jest nadzór nad skuteczną realizacją procesu zarządzania (planowanie i podejmowanie decyzji, organizowanie, przewodzenie – motywowanie i kontrolowanie) czyli menedżerem, w Polskim Związku Sportowym jest prezes.

[14] H. Sozański (red.), *Podstawy teorii treningu*. Biblioteka Trenera. COS, Warszawa 1999.

Rozdział 3

Stowarzyszenia sportowe

Zgodnie z poglądem polskiego prakseologa, Tadeusza Kotarbińskiego **pojęcie organizacja obejmuje taką szczególną całość, której wszystkie składniki współprzyczyniają się do powodzenia tej całości[15], jest to taki dobór określonych elementów i układ działań, który sprawia, że całość złożona z nich – odpowiadała jakiemuś wspólnemu celowi[16].**

Pojęcie "organizacja" jest traktowane w podanych przykładach całościowo, jako zbiór elementów (składników) takich, jak ludzie, organizmy, urządzenia techniczne i pojedyncze rzeczy. W niniejszych rozważaniach skoncentrujemy się na organizacjach tworzonych i funkcjonujących z udziałem ludzi. Wówczas należy przyjąć, że organizacja jest to wyodrębniona z otoczenia grupa współdziałających ludzi dążących do synergicznego efektu i osiągnięcia przyjętego celu.

Ludzie tworząc daną organizację pozyskują z otoczenia pozostałe zasoby: rzeczy, pieniądze, informacje i łączą je w całości zorganizowanego działania zbiorowego. W tym ujęciu mówimy o grupie osób, podzielonej na zespoły współdziałające w realizowaniu celu i uczestniczące w korzyściach z osiągniętego celu całej grupy[17].

Ze względu na motyw podejmowanej działalności można wyróżnić dwie sfery ludzkiej aktywności: działalność gospodarczą nastawioną na zysk i działalność niegospodarczą, a w ślad za tym dwa typy organizacji:

- organizacje gospodarcze, nastawione na osiąganie zysku finansowego poprzez odpłatne zaspokajanie potrzeb ludzi i społeczeństw (przedsiębiorcy, przedsiębiorstwa),
- organizacje niegospodarcze ("non-profit") powstałe dla innych celów niż zysk finansowy (stowarzyszenia, fundacje, związki zawodowe, samorząd, państwo).

[15] T. Kotarbiński, *Traktat o dobrej robocie*, wydanie IV, "Ossolineum" Wrocław-Warszawa-Kraków 1969, s. 74.

[16] T. Kotarbiński, *O istocie działania na tle paradoksów bierności pozornej*, [w:] *Studia z zakresu filozofii, etyki i nauk społecznych*, Wrocław 1970, s. 353.

[17] Słowo *organization* używane jest w języku angielskim dla nazwy abstrakcyjnego pojęcia ukazującego układ pewnych określonych elementów i sieć powiązań między nimi (polskimi odpowiednikami tej nazwy są terminy "organizacja" i "system"). Zob. *Psychologia pracy i organizacji*, red. Nik Chmiel, GWP, Gdańsk 2003, s. 20, przypis 4.

Ze względu na sposób powstania reguł obowiązujących w organizacji (dobrowolnie lub narzucony) można rozróżnić[18]:

- stowarzyszenia czyli związki powstałe w wyniku porozumienia, którego ustanowione porządki mają obowiązywać wyłącznie tych uczestników, którzy osobiście wstąpili do niego,
- instytucje, w których ustanowione porządki, w obrębie pewnej określonej sfery oddziaływania, narzucane są (stosunkowo) skutecznie każdemu działaniu o pewnych swoistych cechach[19].

Motywu tworzenia organizacji należy upatrywać w nowych własnościach zorganizowanych układów współdziałających elementów, których wynikiem jest zjawisko określane terminem *efekt synergii*[20].

Synergia polega na tym, że współdziałające elementy dają wypadkowy wynik pod jakimś względem większy niż prosta suma skutków wywołanych przez każdy czynnik z osobna[21]. Zjawiska synergii obserwowane były od dawna w różnych procesach biologicznych, medycznych, chemicznych, fizjologicznych, farmakologicznych itp., których przebiegu i rezultatów nie można było wytłumaczyć inaczej niż tylko przez współdziałanie różnych czynników.

Można określić, że przez efekt synergiczny rozumie się różnicę między łącznym efektem działania zbioru podmiotów, między którymi zachodzi współdziałanie, a sumą efektów jednostkowych, które mogłyby osiągnąć te podmioty działając w pojedynkę. Synergią nazywamy tylko efekt dodatni, natomiast efekt ujemny, co także może się zdarzyć, nazywamy dyssynergią[22].

Najwyższym aktem prawnym regulującym zakładanie i istnienie stowarzyszeń w Polsce jest Konstytucja z 2 kwietnia 1997 roku, która w artykule 12 stanowi, iż „Rzeczpospolita Polska zapewnia wolność tworzenia i działania związków zawodowych, organizacji społeczno-zawodowych

---

[18] Zob. M. Weber, *Gospodarka i społeczeństwo*, PWN, Warszawa 2002, s. 39.

[19] Zieleniewski instytucjami nazywa "Rzeczy zorganizowane złożone z ludzi połączonych jakąś *wiązką* wspólnych celów wraz z zasobami, których ludzie ci używają w swym działaniu. Zob. Zieleniewski J., *Organizacja...* op. cit. s. 279. Zieleniewski uważa swoje określenie za rozwinięcie określenia organizacji T. Kotarbińskiego. Natomiast B. Malinowski pisał: "instytucję możemy zdefiniować jako grupę ludzi, zjednoczonych dla dokonania prostych czy złożonych czynności, posiadającą zawsze zasoby materialne i wyposażenie techniczne, zorganizowaną zgodnie z określonym przepisem prawnym i zwyczajowym ujetym jako mit, legenda, prawo, zasada, oraz ćwiczoną i przygotowaną do spełnienia stojących przed nią zadań". Zob. Malinowski B., *Szkice z teorii kultury*, "Książka i Wiedza", Warszawa 1958, s. 108.

[20] L. Korzeniowski, *Menedżment. Podstawy Zarzadzania*, EAS, Kraków 2010.

[21] L. Krzyżanowski, *O podstawach...*, op. cit. s. 194. W przypisie 32 autor podaje, że termin ***synergia*** wprowadził Melanchton, właśc. Philipp Schwarzerg (1497-1560), niemiecki humanista, teolog i działacz protestantyzmu, który zastosował to pojęcie do rozważań teologicznych nad analizą czynników warunkujących "zbawienie duszy".

[22] Ibidem, s. 244.

rolników, stowarzyszeń, ruchów obywatelskich, innych dobrowolnych zrzeszeń oraz fundacji"[23]. Natomiast podstawowym aktem prawnym, który reguluje zagadnienie stowarzyszeń, ich zakładania i funkcjonowania jest ustawa z dnia 7 kwietnia 1989 r. – Prawo o stowarzyszeniach (UPS), tekst jednolity: (Aneks – załącznik nr 1) [24].

Preambuła ustawy – Prawo o stowarzyszeniach określa założenia i cele, jakimi kierował się ustawodawca, stanowiąc regulację prawną dotyczącą instytucji stowarzyszenia – została ona powołana do życia „w celu stworzenia warunków do pełnej realizacji gwarantowanej przepisami Konstytucji wolności zrzeszania się zgodnie z Powszechną Deklaracją Praw Człowieka i Międzynarodowym Paktem Praw Obywatelskich i Politycznych, umożliwienia obywatelom równego, bez względu na przekonania, prawa czynnego uczestniczenia w życiu publicznym i wyrażania zróżnicowanych poglądów oraz realizacji indywidualnych zainteresowań, a także uwzględniając tradycje i powszechnie uznawany dorobek ruchu stowarzyszeniowego (...)".[25]

Ustawa ta określa również definicję legalną stowarzyszenia. Zgodnie z literą UPS stowarzyszenie jest dobrowolnym, trwałym i samorządnym zrzeszeniem o celach niezarobkowych, które samodzielnie określa swoje cele, programy działania i struktury organizacyjne oraz uchwala akty wewnętrzne dotyczące jego działalności, opierając ją na pracy społecznej członków.[26]

Ustawa – Prawo o stowarzyszeniach reguluje podstawowe zasady i reguły tworzenia i prowadzenia działalności przez stowarzyszenia, czyli organizacje społeczne o określonych w przedmiotowej ustawie cechach. Ma ona zatem ogólny i bardzo szeroki zakres obowiązywania. Ustawodawca wyłączył jednak w drodze przepisu art. 7 z jej zakresu (podmiotowego) następujące podmioty[27]:

Organizacje społeczne działające na podstawie odrębnych ustaw lub umów międzynarodowych, których Rzeczpospolita jest stroną. Do takich organizacji można zaliczyć m.in. Polski Czerwony Krzyż działający na podstawie ustawy z 16 listopada 1964 roku, cechy i izby rzemieślnicze oraz szereg innych podmiotów zrzeszających działających w sferze gospodarczej; kościoły i inne związki wyznaniowe oraz ich osoby prawne; organizacje religijne, których sytuacja prawna jest uregulowana ustawami o stosunku państwa do kościołów i innych związków wyznaniowych, działające w obrębie tych kościołów i związków; komitety powstające w celu przygotowania wyborów do Sejmu i Senatu oraz organów samorządu, jeżeli są one przeprowadzane na podstawie ustaw lub zarządzeń władz – od dnia zarządzenia wyborów do ukończenia czynności wyborczych; partie polityczne.

[23] Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., Dz. U. Nr 78, poz. 483 z późn. zm., art. 12.
[24] Dz.U. z 2001r. Nr79, poz.855.
[25] Ustawa z dnia 7 kwietnia 1989 r. Prawo o stowarzyszeniach, Tekst jednolity (Dz. U. 2001 nr 79, poz. 855).
[26] Ibidem, art. 2.
[27] Ibidem, art. 7.

W związku z tymi podmiotami ustawodawca wydaje odrębne regulacje, co warunkowane jest ich specyficznym charakterem oraz doniosłą rolą, jaką pełnią w demokratycznym państwie prawnym.

Przedmiot ustawy określony jest w art. 1 ust. 1 „Obywatele polscy realizują prawo zrzeszania się w stowarzyszeniach, zgodnie z przepisami Konstytucji oraz porządkiem prawnym określonym w ustawach".[28] Prawo o stowarzyszeniach w art. 1 ust. 2 stanowi, że prawo zrzeszania się może być ograniczone jedynie w akcie prawnym rangi ustawowej, gdy jest to niezbędne do zapewnienia interesów bezpieczeństwa państwowego lub porządku publicznego albo ochrony praw i wolności innych osób.[29]

Prawo o stowarzyszeniach określa podmiotowy zakres wolności zrzeszania się - prawo to przysługuje obywatelom polskim, którzy posiadają pełną zdolność do czynności prawnych oraz nie są pozbawieni praw publicznych.[30] UPS stwarza również możliwość przynależności do tego typu zrzeszeń osobom małoletnim i cudzoziemcom, a także zasady i warunki ich funkcjonowania w takich stowarzyszeniach. Ustawa reguluje również zasady tworzenia i funkcjonowania na terytorium RP stowarzyszeń międzynarodowych.[31]

Należy zwrócić uwagę, że ustawa z 1989 r. wyodrębnia dwa główne rodzaje stowarzyszeń: stowarzyszenia oraz stowarzyszenia zwykłe:

Stowarzyszenie

Potocznie nazywane stowarzyszeniem rejestrowym – posiada osobowość prawną, może zakładać terenowe jednostki organizacyjne, łączyć się w związki stowarzyszeń, przyjmować w poczet swych członków osoby prawne oraz korzystać z ofiarności publicznej i przyjmować dotacje od organów władzy państwowej i innych instytucji.

Kwestię zakładania tego typu stowarzyszeń reguluje rozdział 2 „Tworzenie stowarzyszeń" ustawy – Prawo o stowarzyszeniach. Zgodnie z art. 9 tej ustawy, do założenia stowarzyszenia niezbędne jest uchwalenie statutu i wybranie komitetu założycielskiego przez co najmniej 15 osób.[32] UPS określa również elementy konstytutywne statutu stowarzyszenia[33] i jego władze – walne zebranie członków, zarząd i organ kontroli wewnętrznej[34].

Do finalnego utworzenia stowarzyszenia ustawa Prawo Stowarzyszeń wymaga jego zarejestrowania w Krajowym Rejestrze Sądowym – i o ile kwestie KRS określone są w odrębnej ustawie, to procedura rejestracyjna jest przedmiotem regulacji UPS.[35] Prawo o stowarzyszeniach przewiduje również

[28] Ibidem, art. 1 ust. 1.
[29] Ibidem, art. 1 ust. 2.
[30] Ibidem, art. 3.
[31] Ibidem, art. 5.
[32] Ibidem, art. 9.
[33] Ibidem, art. 10.
[34] Ibidem, art. 11.
[35] Ibidem, art. 13, art. 21.

możliwość łączenia się stowarzyszeń w ich związki – taki związek mogą założyć co najmniej 3 stowarzyszenia – które podlegają rygorom komentowanej ustawy.[36]

W rozdziale 3 ustawy uregulowany został szczegółowo problem nadzoru terytorialnego nad stowarzyszeniami, o którym wspomina już art. 8 ust. 5 ustawy (artykuł ten wskazuje organy nadzoru – wojewodę w odniesieniu do stowarzyszeń jednostek samorządu terytorialnego oraz starostę w odniesieniu do innych stowarzyszeń).

Przepisy dotyczące nadzoru określają w szczególności uprawnienia organów nadzorczych w stosunku do „podległych" im stowarzyszeń oraz sankcje karne mogące być nałożone na zrzeszenia, gdy te nie stosują się do żądań organów nadzorczych.[37]

W rozdziale 4 znalazły się przepisy dotyczące majątku stowarzyszenia. Zgodnie z art. 33 majątek ten powstaje ze składek członkowskich, darowizn, spadków, zapisów, dochodów z własnej działalności, dochodów z majątku stowarzyszenia oraz ofiarności publicznej. UPS dopuszcza również możność prowadzenia przez tego typu zrzeszenia działalności gospodarczej, z której zyski przeznaczane mogą być tylko i wyłącznie na działalność statutową stowarzyszenia. UPS nie wyklucza również możliwości otrzymywania przez stowarzyszenia państwowych dotacji.[38]

Stowarzyszenia zwykłe

Ustawa – Prawo o stowarzyszeniach obok stowarzyszeń zajmuje się również kwestią tzw. stowarzyszeń zwykłych, którym poświęcony jest rozdział 6 ustawy.[39] Ta forma stowarzyszenia ma charakter uproszczony. Nie posiada ono osobowości prawnej (choć z mocy ustawy ma zdolność prawną), a do jego założenia wystarczy działanie jedynie trzech osób, które muszą uchwalić regulamin oraz przedstawiciela reprezentującego dane stowarzyszenie.

Stowarzyszenie zwykłe, w przeciwieństwie do „właściwego" stowarzyszenia, nie podlega obowiązkowi rejestracji w KRS. Jednakże fakt założenia tego typu zrzeszenia musi być zgłoszony na piśmie organowi nadzorującemu właściwemu miejscowo.[40]

W przepisie artykułu 42 określone zostały czynności, których stowarzyszenie zwykłe nie może podjąć – a mianowicie chodzi tutaj o powoływanie terenowych jednostek organizacyjnych, łączenie się w związki stowarzyszeń, zrzeszanie osób prawnych, prowadzenie działalności gospodarczej, przyjmowanie spadków, darowizn i zapisów oraz otrzymywanie

[36] Ibidem, art. 22.
[37] Ibidem, art. 26.
[38] Ibidem, art. 33.
[39] Ibidem, Roz. 6.
[40] Ibidem, art. 8 ust. 5.

dotacji czy korzystanie z ofiarności publicznej. Takie stowarzyszenie winno utrzymywać się jedynie ze składek członkowskich.[41]

Reasumując, przepisy ustawy – Prawo o stowarzyszeniach stanowią niewątpliwie gwarancję i sposób realizacji jednej z podstawowych wolności, nie tylko obywatela, ale i człowieka, a mianowicie zrzeszania się dla osiągnięcia czy wspierania określonych celów – przede wszystkim społecznych. Jest ona realizacją tej wolności, która gwarantowana jest nie tylko przez polską Ustawę Zasadniczą z 1997 roku, ale i szereg umów międzynarodowych, których stroną jest Polska, m. in. Powszechna Deklaracja Praw Człowieka oraz Międzynarodowy Pakt Praw Obywatelskich i Politycznych.

Ustawa – Prawo o stowarzyszeniach jest wyznacznikiem demokracji, wolności oraz poszanowania podstawowych praw jednostki. Wartości te mają charakter uniwersalny, są imponderabiliami, które realizują i wpływają na poziom cywilizacyjny, na którym znajduje się państwo. W XXI wieku nowoczesne i praworządne państwa nie mogą się już bez tych zasad obyć ani z nich zrezygnować bez narażenia się opinii światowej. Wyznaczają one również markę danego państwa na scenie narodowej i międzynarodowej. Warto w tym miejscu podkreślić, iż na nich opiera się funkcjonowanie Unii Europejskiej: jako takiej oraz wszystkich państw w niej uczestniczących (*vide* m. in. Polska).[42]

[41] Ibidem, art. 42.
[42] Art. 6 ust. 1 Traktatu ustanawiającego Wspólnotę Europejską.

Rozdział 4

Polski Związek Ju-Jitsu jako stowarzyszenie

Polski Związek Ju-Jitsu został utworzony 18 listopada 1993 roku w Jaworznie jako związek sportowy w rozumieniu art. 10 ustawy o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996 r. (Dz. U. nr 25, poz. 113 z późn. zm). Zgodnie z tą ustawą jest jedyną organizacją w Polsce mogącą organizować zawody sportowe w ju-jitsu, Mistrzostwa Polski Ju-Jitsu oraz reprezentować Polskę na arenie międzynarodowej. Polski Związek Ju-Jitsu jest członkiem Ju-Jitsu International Federation (JJIF) oraz Ju-Jiitsu European Union (JJEU).

4.1. Procedura założenia Polskiego Związku Ju-Jitsu[43]

Historia Polskiego Związku Ju-Jitsu (dalej PZJJ) rozpoczęła się 31.01.1993 r., kiedy to odbyło się spotkanie założycielskie oraz został ustanowiony statut związku (Aneks – załącznik nr 2). W spotkaniu wzięło udział 29 osób (Aneks – załącznik nr 3) – założycieli związku[44]:

- Andrzej Trepte;
- Rafał Kajzerek;
- Leszek Szymiec;
- Artur Kamiński;
- Stefan Andrzej Badeński;
- Andrzej Filus;
- Leszek Siekańki;
- Marek Cebula;
- Ryszard Król;
- Czesław Mendrala;
- Gabriela Siewiert;
- Marcin Siewiert;
- Krzysztof Gola;
- Jolanta Filus;
- Waldemar Matejok;
- Roman Witek;
- Sławomir Zdeb.;
- Jan Nowak;
- Mariann Jasiński;
- Andrzej Grześka

[43] Informacje o procedurze zakładania Polskiego Związku Ju-Jitsu pochodzą z archiwalnych materiałów i dokumentów własnych PZJJ.
[44] Kolejność podana według listy obecności na zebraniu założycielskim 31.01.1993 r.

- Roman. Leszczyński;
- Roman Habrajski;
- Robert Grzegórzko;
- Marek Kopczacki;
- Ryszard Rapacz;
- Dariusz Bęben;
- Leszek Garbat;
- Robert Łukasik;
- Sławomir Bubała.

Deklarację przystąpienia do PZJJ złożyło natomiast 17 stowarzyszeń-założycielskie (Aneks – załącznik nr 4):

- Śląski Związek Ju-Jitsu/Ju-Jutsu, (Jaworzno);
- Klub Sztuk i Sportów Walki „Kumite", (Jaworzno);
- Klub Sztuk i Sportów Walki „Musashi" (Łaziska Górne);
- Klub Sztuk i Sportów Walki „Shobukai"(Jaworzno);
- TKKF Ognisko „Spartakus" (Katowice);
- Klub Sztuk i Sportów Walki „Shogun" (Mysłowiece);
- Klub Sportowy „Bushi" (Bielsko-Biała);
- Klub Sportowy „Samuraj" (Warszawa);
- Miejskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, (Katowice);
- Klub Sportowy „Piast", (Sosnowiec);
- Klub Sportowy „Budowlani", (Sosnowiec);
- Klub Sportowy „Energetyk", (Jaworzno);
- Młodzieżowe Towarzystwo Sportowe Płomień Milowice, (Sosnowiec);
- Klub Wschodnich Sztuk Walki „Ipon", (Katowice);
- Centrum Ju-Jutsu – Aiki Ju-Jutsu Kobudo Kenkyukaj w Polsce, (Opole);
- Rzeszowski Ośrodek Aikibudo, Kobudo i Ju-Jutsu „Dojo Budokan", (Rzeszów);
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, (Olkusz).

PZJJ działa na podstawie Ustawy – prawo o stowarzyszeniach, Ustawy o Kulturze Fizycznej oraz ustanowionego statutu. Zgodnie ze statutem PZJJ ma osobowość prawną, terenem działania PZJJ jest teren Rzeczypospolitej Polskiej a siedzibą władz miasto Jaworzno (obecnie woj. śląskie, w roku założenia 1993 przynależało do woj. katowickiego).

W ramach swojej działalność PZJJ współpracuje z innymi instytucjami sportowymi, m.in. państwowymi i międzynarodowymi a celem tej działalności jest popularyzacja oraz szerzenie wiedzy na temat Ju-Jitsu, a także pokrewnych dalekowschodnich sztuk walki. Statutowo określona jest również działalność społeczna członków i działaczy PZJJ, natomiast w przypadku rozwiązania PZJJ

o sposobie likwidacji i podziału majątku stanowi Uchwała o rozwiązaniu Polskiego Związku Ju-Jitsu.

Po złożeniu wymaganych dokumentów przez stowarzyszenia założycielskie PZJJ postępowanie rejestracyjne zostało jednak zawieszone z urzędu, co zostało uargumentowane ustaleniem nowego terminu wydania przez Prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki nowego zarządzenia w sprawie uprawiania dalekowschodnich sztuk walki (Aneks – załącznik nr 5). Postępowanie zostało wznowione po wniesionym odwołaniu do decyzji Prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Turystki, ponieważ ostatecznym terminem rejestracyjnym był 16.06.1993 r. a na decyzji wstrzymującej postępowanie widniała data 30.07. 1993 r., a więc po dacie rejestracyjnej, do którego należało składać wszelkie dokumenty, a co zostało dopełnione przez założycieli PZJJ (Aneks – załącznik nr 6).

Warto jednak zauważyć, iż PZJJ nie zostało wpisane do rejestru stowarzyszeń kultury fizycznej i ich związków po złożeniu pierwszego o wniosku o wpis do rejestru stowarzyszeń kultury fizycznej i ich związków oraz odwołaniu od zawieszenia postępowania rejestracyjnego, ponieważ Biuro Prawne stwierdziło brak załączników a wniosek został odrzucony ze względów formalnych. Odpowiedź Biura Prawnego motywowana była głównie zasięgiem działalności Związku, ponieważ na podstawie artykułu 69 i 70 ustawy z dnia 3 lipca 1983 r. o kulturze fizycznej obowiązkiem związków była działalność ponadregionalna a nie jedynie lokalna, czyli w przypadku Śląskiego Związku Ju-Jitsu funkcjonowanie jedynie na terytorium woj. katowickiego. Biuro Prawne zwróciło również uwagę na błędny zapis statutu PZJJ i zasugerowało zmiany (Aneks– załącznik nr 7).

Wszelkie sugerowane przez Biuro Prawne braki formalne (protokół z posiedzenia założycielskiego, statut, informacje o działalności ponadlokalnej) były jednak nieuzasadnione, gdyż założyciele PZJJ dostarczyli wymagane załączniki już 16.03.1993 r., co zostało podkreślone w piśmie odwołującym od decyzji Prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki (Aneks – załącznik nr 6).

Ostatecznie na podstawie artykułu 16 ustawy z dnia 7 kwietnia 1989 roku Prawo o stowarzyszeniach oraz artykułu 61 ust. 2 pkt. 2 ustawy z dnia 3 lipca 1984 r. o kulturze fizycznej PZJJ zostało wpisane do rejestru stowarzyszeń kultury fizycznej i ich związku w dnu 18.11.1993 r. pod pozycją nr 181 jako związek stowarzyszeń pod nazwą Polski Związek Ju-Jitsu/Ju-Jutsu w Jaworznie.

4.2. Nowe akty prawne a dylematy Polskiego Związku Ju-Jitsu

W dniu 25 czerwca 2010 roku Sejm RP uchwalił Ustawę o sporcie (Dz. U. Nr 127 poz. 857, z późn. zm.), która zastąpiła obowiązującą do tego czasu Ustawę o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996 roku.

Nowa ustawa o sporcie wprowadza wiele zmian, ponieważ zawiera regulacje prawne sportu dostosowane do standardów europejskich. Celem ustawy o sporcie jest ograniczenie prawnej reglamentacji sportu – deregulacja. Zastępuje się jednym aktem prawnym obecnie obowiązujące ustawy: o kulturze fizycznej i sporcie kwalifikowanym.

Ustawa ma również na celu umocnienie pozycji klubów sportowych. Kluby powinny mieć charakter korporacyjny i działać jako osoba prawna. Zostają zniesione bariery prawne w finansowaniu sportu przez organy władzy publicznej, a zwłaszcza przez jednostki samorządu terytorialnego.

Ustawa umacnia centralną pozycję narodowych federacji sportowych zgodnie z zasadą – jedna federacja w jednym sporcie. Związki muszą jednak działać zgodnie z prawem oraz w sposób demokratyczny i transparentny. Ustawa określa minimalne wymogi ustrojowe funkcjonowania polskich związków sportowych.

W związku z powyższym, polskie związki sportowe mają 2 lata od dnia wejścia w życie przepisów na dostosowanie swojej działalności, a w szczególności statutów oraz regulaminów do wymagań nowej ustawy.

Warto zwrócić uwagę, że ustawa wprowadza także odpowiedzialność karną za przestępstwa przeciwko zasadom rywalizacji sportowej. Mają one zapewnić prawidłowy przebieg rywalizacji sportowej, a w szczególności przestrzeganie zasad fair play. W przypadku przyjęcia korzyści majątkowej w zamian za nieuczciwe zachowanie mające wpływ na wynik sportowy będą groziły kary pozbawienia wolności do 8 lub 10 lat. Penalizowane będą także najbardziej szkodliwe zachowania dopingowe. Podanie substancji zabronionej lub stosowanie metody zabronionej osobie małoletniej lub zawodnikowi bez jego wiedzy będzie podlegało karze grzywny albo pozbawienia wolności do lat 2.[45]

Mimo iż nowelizacja wprowadza wiele zmian, które ujednolicają polskie prawo z europejskim i wydawałoby się, że są to zmiany postępowe, to jednak warto zwrócić uwagę na kilka zapisów i artykułów nowej ustawy, ponieważ w kontekście związków (tu Polskiego Związku Ju-Jitsu) są jednak krzywdzące, gdyż deregulują ich dotychczasowy status.

Polski Związek Ju-Jitsu posiada status polskiego związku sportowego od 1993 r. i jest w wykazie polskich związków sportowych prowadzonym przez Ministra Sportu i Turystyki. Poprzez to jest już członkiem JJIF i należy do Organizacji SportAccord uznanej przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski.

[45] http://www.msport.gov.pl/sport

Dlatego też biorąc pod uwagę art. 82 ust. 1 nowej ustawy o sporcie należy stwierdzić że Polski Związek Ju-Jitsu, posiadający status polskiego związku sportowego stał się już polskim związkiem sportowym w rozumieniu ustawy. Podmioty te wobec zmiany regulacji prawnej nie utraciły tego statusu, a powołana nowa ustawa o sporcie wcale nie nadaje im go na nowo, gdyż jak wiadomo normom prawnym, zgodnie z zasadą *lex retro non agit*, nie nadaje się nigdy mocy wstecznej.

Powołany przepis wprawdzie stanowi, że: „stają się polskimi związkami sportowymi w rozumieniu niniejszej ustawy", ale te organizacje już uprzednio posiadały status polskiego związku sportowego (w oparciu o wcześniejsze decyzje i regulacje prawne), ponieważ podlegają prawu deklaratoryjnemu, co jednak nie wpływa na ocenę przeszłej sytuacji prawnej a ma wpływ na wiązanie innych skutków prawnych. W związku z powyższym nie muszą się one ubiegać ponownie o uzyskanie przedmiotowego statusu – jak stanowi nowa ustawa o sporcie.

Natomiast art. 11 ust. 2 pkt 4 dotyczy zgodnie art. 11 ust 1 podmiotów składających „Wniosek o wyrażenie zgody na utworzenie polskiego związku sportowego składa się do ministra właściwego do spraw kultury fizycznej." Dlatego uważamy iż stan Polskiego Związku Ju-Jitsu jest zgodny z prawem, gdyż spełnił wszelkie przesłanki i warunki rejestracyjne i nie powinien dokonywać ponownej procedury ze względu na wcześniejsze spełnienie wszelkich warunków prawnych.[46]

Zgodnie z nową ustawą zmieniają się też sposoby finansowania działalności związków sportowych, co niekorzystnie wpłynie na ich funkcjonowanie na arenie narodowej i międzynarodowej, gdyż spowolni pracę ze względu na utrudnione procedury i zmiany w zakresie procedury kwalifikacyjnej osoby wnioskującej.[47]

Biorąc pod uwagę powyższe – sprawne administrowanie i działanie PZJJ jest w pełni uzależnione od nowelizacji prawa, co nie zawsze może korzystnie wpływać na rozwój stowarzyszenia.

Nowe ustawodawstwo całkowicie zmieniło także sytuację prawną rekreacji ruchowej, która teraz została określona jako sport dla wszystkich i element składowy szeroko pojętej definicji sportu. Niestety w nowej ustawie nie pojawiły się żadne zapisy regulujące ten bardzo ważny społecznie obszar. Można śmiało stwierdzić, że jest to obecnie „ziemia niczyja", gdzie nie obowiązują zasady, które wcześniej były jasno i precyzyjnie określone przepisami. Ta sytuacja niesie ze sobą poważne zagrożenia, mocno artykułowane przez środowiska od lat zajmujące się prowadzeniem zajęć rekreacyjnych, w ramach których propagują one różne formy aktywności fizycznej, którym nie towarzyszy sportowa rywalizacja. Nauczyciel ju-jitsu to znacznie więcej niż trener, to raczej życiowy przewodnik, który poza

[46] Art. 11 ustawy o sporcie Dz. U. Nr 127, poz. 857.
[47] Art. 36 i art. 85 ust 4 ustawy o sporcie Dz. U. Nr 127, poz. 857.

umiejętnościami technicznymi musi prezentować właściwą postawę moralną, wysokiej klasy przymioty intelektualne, psychiczne i charakterologiczne. Uczy on bowiem sztuki, która użyta w sposób niezgodny z przysięgą *dojo* może okazać się zbrodnicza, zamiast stanowić przyczynek do godnej i pod każdym względem w zdrowy sposób realizowanej sztuki życia. Nie każdy człowiek dysponujący nawet wysokim poziomem umiejętności technicznych może zatem w wiarygodny sposób pełnić funkcję kompetentnego nauczyciela. Ponadto musi potrafić także dobierać rodzaj środków treningowych, metodykę nauczania, dozowanie obciążeń treningowych (w zakresie treningu motoryki i kształtowania techniki), w taki sposób aby nie doprowadzić do przetrenowania ćwiczących i uniknąć spowodowania urazów oraz zniechęcenia do dalszych treningów, pomimo utrzymania tradycyjnie znacznej intensywności zajęć dla – z reguły – „wymagających" adeptów sztuki walki. Takie podejście wymaga naprawdę sporej wiedzy z różnych dziedzin nauki w tym metodyki i teorii treningu oraz fizjologii i anatomii człowieka. Stąd nauczycielem ju-jitsu nie może być osoba nieposiadająca specjalistycznego (wielokierunkowego) przygotowania. Przygotowanie to, będące *de facto* profesją, w trosce o prawidłowy rozwój potencjalnych uczniów profesjonalisty, winno być również profesjonalnie kontrolowane i certyfikowane, tak aby do pracy z jakby na to nie patrzeć – wyjątkowo cennym „materiałem ludzkim" nie trafiali ludzie przypadkowi[48].

Z wyjaśnień ministerstwa wynika, że z dniem wejścia w życie ustawy o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 roku nie nastąpiła likwidacja zawodu instruktora rekreacji ruchowej, a jedynie przestał on być zawodem regulowanym, do którego świadczenia wygane jest potwierdzenie kwalifikacji przez ministra właściwego ds. kultury fizycznej. Takie rozwiązanie przyjęto wychodząc z założenia, że należy regulować wyłącznie kwestie niezbędne do prawidłowego rozwoju sportu wyczynowego. Uznano, że nie ma potrzeby jakiegokolwiek regulowania obszaru rekreacji ruchowej. Pozostawiono go w obszarze wolności osobistych człowieka i ewentualnego oddziaływania praw rynkowych. Wskazano, że teraz odpowiedzialność za zatrudnianie odpowiednio wykwalifikowanej kadry zostaje przerzucona na podmiot prowadzący działalność gospodarczą w zakresie sportu dla wszystkich. To wyłącznie pracodawca ma decydować czy dana osoba może prowadzić zajęcia (np. sztuk walki), a mając na celu troskę o bezpieczeństwo klienta i poziom świadczonych usług na pewno zatrudni najlepszych. Skąd takie przekonanie skoro w każdym sektorze usług mogą zdarzać się, ludzie nieuczciwi i nieodpowiedzialni, dla których liczy się wyłącznie szybki i łatwy zysk. Po co więc przepłacać za pensję osoby o wysokich kwalifikacjach skoro można komuś innemu zapłacić mniej. A przecież sala gimnastyczna to miejsce gdzie nieprofesjonalna usługa

[48] T. Ambroży, A. Czop, *Konsekwencje wdrożenia Ustawy o Sporcie z dnia 25 czerwca 2010 roku, ze szczególnym uwzględnieniem powszechnej rekreacji ruchowej i zajęć z zakresu walki wręcz*, Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. - Vol. 12, no 1-4 (2012), s. 179-187.

może kosztować czyjeś życie, zdrowie lub dysfunkcję osobowości. Do tak ważnej sfery życia społecznego nie powinno się stosować zasad wolnej gry rynkowej, która nawet w logistyce ograniczającej do świata przedmiotów martwych wymaga określonej ingerencji państwa. Jeśli jej zabraknie pojawia się kryzys. Niestety w sporcie dla wszystkich staje się on już faktem, a nie jest to administrowanie sferą nieożywioną. Ministerstwo samo sobie przeczy stwierdzając, że zgodnie z art. 22 Konstytucji RP ograniczanie wolności gospodarczej jest dopuszczalne tylko ze względu na ważny interes publiczny. Powołuje się tu przy okazji na rządowy program likwidacji barier administracyjnych i odbiurokratyzowanie gospodarki. Zapomina jednak, że dbałość o bezpieczeństwo, zdrowie i wychowanie polskich obywateli jest także konstytucyjnym obowiązkiem państwa[49] i to jest zarazem ten „ważny interes publiczny", który należy bezwzględnie chronić. Obecnie słuszne oczekiwania obywateli, którzy chcą uczestniczyć w uprawianiu sportu dla wszystkich nie są przez państwo należycie zabezpieczone.

Warto jeszcze raz i wielokrotnie zaznaczać, że do tej dziedziny aktywności społecznej nie wolno podchodzić wyłącznie jak do działalności gospodarczej. Już dziś media informują o zatrzymywaniu przez policję uczestników zamieszek stadionowych podając, że są wśród nich osoby ćwiczące sztuki walki. Coraz częściej słyszymy o tzw. „ustawkach" pseudokibiców, którzy prowadzą ze sobą regularne bitwy, czego efektem są ranni a nawet zabici. Istnieje obecnie realne niebezpieczeństwo, że osoby te mogą ćwiczyć w klubach, które zatrudniają pseudoinstruktorów zapominających o wychowawczej misji sportu. Oni po prostu uczą się bić i to tak by wyeliminować przeciwnika, nie w *dojo*, ale na ulicy. Ile jest takich grup (trudno je bowiem określać mianem sportowych sekcji) i ilu takich wynaturzonych „instruktorów" do nich trafia, tego już nie wiemy, bo nagle przestało to być obszarem zainteresowania naszego państwa. Pracodawca nie poniesie żadnych konsekwencji za to, że zatrudnił niewłaściwe osoby, bo przecież uprawnienia dla instruktora rekreacji ruchowej nie są już wymagane. Jednak wielu rozsądnych pracodawców konsekwentnie żąda przywrócenia systemu uprawnień, potwierdzonych dokumentem wydanym przez instytucje i osoby kompetentne do szkolenia i certyfikowania osób podejmujących pracę w rekreacji ruchowej. I tu pojawia się nowe zagrożenie. W Internecie ukazało się wiele ofert dotyczących organizowanych przez różne firmy szkoleń instruktorskich, trwających przykładowo od 2 do 4 dni (warto przypomnieć, że dotychczas kurs obejmował minimum 140 godzin, a czas jego trwania to przynajmniej 14 dni, realizowano część specjalistyczną oraz ogólną, która dawała podstawy m.in. z zakresu fizjologii, pedagogiki oraz teorii rekreacji ruchowej). Kadrę tych kursów stanowią najczęściej przypadkowi wykładowcy (decyduje cena, a nie jakość), których kompetencji nikt nie weryfikuje. Budzi to uzasadniony niepokój środowiska akademickiego i wykwalifikowanych

[49] art. 68 Konstytucji RP.

nauczycieli kultury fizycznej, patrzących z troską na swój zawód, którego ranga jest obniżana. Są to tylko wybrane przykłady możliwych konsekwencji takiego stanu prawnego[50].

Jednak działania rządowe w obrębie kształcenia kadr sportowych (jak stwierdzono wcześniej jednego z integralnych elementów systemu szkolenia sportowego wpływającego na wynik sportowy) i uwolnienia zawodu instruktora oraz trenera zostały rozszerzone także na sport wyczynowy. Celem takich zabiegów stała się „konieczność" zmniejszenia liczby zawodów regulowanych w Polsce.

Zawodem regulowanym jest w prawie unijnym działalność zawodowa lub zespół takich działalności, których podjęcie, wykonywanie wymaga pośrednio lub bezpośrednio posiadania specjalnych kwalifikacji zawodowych ujętych w przepisach prawa[51]. Dążeniem rządu związanym z „deregulacją" wybranych zawodów w Polsce jest zwiększenie dostępności do nich, a co za tym idzie obniżenie bezrobocia, zwłaszcza wśród młodych ludzi kończących proces kształcenia i ubiegających się o prawo wykonywania określonych zawodów. Deregulacja jest redukcją ograniczeń stawianych przez prawodawcę przed osobami chcącymi wykonywać dany zawód będący w katalogu zawodów regulowanych. Dotyczy to zwłaszcza zawodów zaufania publicznego i polega głównie na optymalizacji stosowanych regulacji i redukcji kosztów wejścia do zawodu. Dereglamentacja zaś polega na wyłączeniu danego zawodu z grupy zawodów regulowanych. Propozycja ta wywołała dyskusje w środowiskach decydujących do tej pory o nadawaniu uprawnień i dopuszczania kandydatów do określonych kręgów profesjonalnych, takich jak: notariusze, adwokaci, radcy prawni, komornicy, detektywi, taksówkarze, przewodnicy turystyczni, piloci wycieczek, pośrednicy pracy, bibliotekarze, geodeci, spawacze czy wreszcie, wymienieni wśród 334 zawodów, trenerzy i instruktorzy sportu.

Ilość dyskusji wokół tego tematu oraz potencjalna rola Polskich Związków Sportowych stają się kolejnym dylematem do rozwiązania dla władz PZJJ, ponieważ ustawa weszła w życie[52], a problem dotyczy nie tylko zagadnień

---

[50] T. Ambroży, A. Czop, *Konsekwencje wdrożenia Ustawy o Sporcie z dnia 25 czerwca 2010 roku, ze szczególnym uwzględnieniem powszechnej rekreacji ruchowej i zajęć z zakresu walki wręcz*, „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", Vol. 12, no 1-4 (2012).

[51] Art. 3 ust. 1 Dyrektywy 2005/36/WE Parlamentu Europejskiego i Rady Europejskiej z dnia 7 września 2005 r. w sprawie uznawania kwalifikacji zawodowych.

[52] Dz.U.2013.829 Ustawa z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (Dz. U. z dnia 23 lipca 2013 r.).
Art.25.W ustawie z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. Nr 127, poz. 857, z późn. zm.) wprowadza się następujące zmiany:
1. art. 41 otrzymuje brzmienie:
"Art. 41. 1. Zorganizowane zajęcia w zakresie sportu w związku sportowym oraz w klubie sportowym uczestniczącym we współzawodnictwie organizowanym przez polski związek sportowy może prowadzić wyłącznie trener lub instruktor sportu w rozumieniu ustawy.

przedstawionych powyżej (dotyczących rekreacji ruchowej), ale także usprawnienia procesów zabezpieczających odpowiednią jakość szkolenia i zapewnienie bezpieczeństwa uczestników sportu i rekreacji poprzez dostarczanie oraz weryfikację odpowiedniego poziomu wiedzy szkoleniowców odpowiedzialnych za kształcenie sportowe i wychowanie na różnych poziomach.

Do tej chwili obecnej uprawnienia instruktora i trenera sportu można uzyskiwać podczas specjalistycznych studiów lub kursów prowadzonych przez uczelnie wyższe i różne podmioty, które uzyskają zgodę właściwego ministra do spraw kultury fizycznej na podstawie złożonych dokumentów[53]. Minister właściwy przed udzieleniem zgody zasięgał opinii właściwego polskiego związku sportowego w zakresie jakości kadry szkoleniowej oraz programu kształcenia zawodowego (przykładowe programy szkolenia instruktorów i trenerów ju-jitsu zamieszczono aneksie – załącznik 8 i 9).

Trener (instruktor) to w końcu osoba zajmująca się przygotowaniem fizycznym i psychicznym swoich podopiecznych (najczęściej grupy) w wielu dziedzinach życia, m.in. sportu. Najczęściej wyspecjalizowany jest on w jednej, konkretnej dyscyplinie. Jego zadaniem jest już nie tylko nauczanie czynności, ale motywowanie i wyszkolenie osób, z którymi pracuje. W tym ujęciu trenerem nazywa się osobę prowadzącą szkolenie, którego celem jest nie tyle przekazanie formalnej wiedzy, co kształcenie odpowiednich bardziej złożonych umiejętności i zachowań, które są reakcjami zarówno na zdarzenia zewnętrzne, jak i zjawiska zachodzące na poziomie fizjologii i psychiki wykonawcy. Wydaje się, że aby kształcić umiejętności sportowe trzeba znać możliwości i ograniczenia organizmu (anatomiczne i fizjologiczne), a aby motywować, trzeba posiadać podstawy wiedzy psychologicznej pozwalającej na diagnozę typologii jednostki i dobór czynników oddziałujących pozytywnie oraz taką konstrukcję procesu, która eliminuje negatywne reakcje (demotywację, obojętność, strach). Trener (instruktor sportu) powinien posiadać wiedzę merytoryczną i odpowiednie doświadczenie. Stąd odpowiednie wymogi

---

2. Do zadań trenera lub instruktora sportu należy, poza prowadzeniem zajęć, o których mowa w ust. 1, przekazywanie aktualnej wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu treningu sportowego i współzawodnictwa sportowego w danym sporcie.
3. Trenerem lub instruktorem sportu w sportach, w których działają polskie związki sportowe, może być osoba, która:
1)ukończyła 18 lat;
2)posiada co najmniej wykształcenie średnie;
3)posiada wiedzę, doświadczenie i umiejętności niezbędne do wykonywania zadań trenera lub instruktora sportu;
4)nie była skazana prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo, o którym mowa w art. 46-50, lub określone w rozdziale XIX, XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.)."

[53] wniosek wraz z wymaganymi załącznikami – art. 41, punkt 9-10 ustawy o sporcie z dnia 25 czerwca 2010.

odnośnie np. stażu pracy, dorobku, wykształcenia, zapisane w dotychczas obowiązującej ustawie[54]. Warto zwrócić uwagę, że wymogi na ten poziom są minimalne i umożliwiają praktycznie wszystkim dorosłym osobom ukończenie kursu i zdobycie doświadczenia podczas niego.

Po wejściu w życie ustawy deregulacyjnej, związki sportowe, w tym także PZJJ (wspomagane Uczelniami Wychowania Fizycznego), powinny określić standardy kształcenia instruktorów i trenerów. Wspomniana ustawa nie określa zakresu zadań trenera i instruktora sportu, które może on realizować w ramach pełnionych obowiązków, co może sugerować domniemanie, że zakres ten pozostaje niezmieniony w stosunku do obecnie obowiązujących przepisów prawa. Wspomniany projekt nie określa również sposobu potwierdzenia posiadanej wiedzy specjalistycznej związanej z danym sportem oraz ogólnej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych w dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi. Nie jest też określony sposób zdobywania podstawowego doświadczenia, zaś same umiejętności wynikające m.in. tylko z doświadczenia zawodniczego nie mogą być miernikiem przydatności osoby do konkretnej pracy. Proponowana ustawa zawiera wiele stwierdzeń na dużym poziomie ogólności, które stają się przyczynkiem do powstania obszarów nieregulowanych, a tym samym pozostawionym do dowolnej interpretacji podmiotów docelowo odpowiedzialnych za ich realizację.

Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie art.13 pkt. 2) mówi, że „Polski związek sportowy ma wyłączne prawo do: ustanawiania i realizacji reguł sportowych, organizacyjnych i dyscyplinarnych we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez związek". Dlatego PZJJ powinien wprowadzić system licencji osobom, które chcą podejmować działania związane z udziałem we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez dany związek sportowy i posiadającymi określone kwalifikacje. Aby spełnić te założenia wskazanym wydaje się określenie sposobu sprawdzenia wiedzy i kompetencji przynajmniej na poziomie podstawowym, gwarantującym przede wszystkim zapewnienie bezpieczeństwa szkolonych dzieci i młodzieży. W tym jest szansa dla związków sportowych na realne wywieranie wpływu na poziom wiedzy i umiejętności trenerów i instruktorów, tak aby uzyskać gwarancję przekazywania tej wiedzy i umiejętności w sposób bezpieczny i poparty rozwojem nauki oraz wiedzy specjalistycznej w zakresie danej dyscypliny (obecnie w nowych aktach prawnych przemianowanej na „sport"). Można założyć, że Polskie Związki Sportowe posiadają szkoleniowców mających odpowiedni zasób najnowszej wiedzy specjalistycznej sportowej, a przy skorzystaniu z pomocy instytucji (przede wszystkim Akademii Wychowania Fizycznego) mających innych dysponujących kadrą specjalistów w dziedzinach uzupełniających, są w stanie zapewnić najwyższy wymagany poziom przygotowania zawodowego przyszłych instruktorów i trenerów do pracy oraz weryfikację ich wiedzy i umiejętności.

[54] Ustawie o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r. w art. 41.

Wydawałoby się, że według najnowszych założeń samej ustawy trudno jest mówić o przygotowaniu zawodowym skoro praktycznie każdą dorosła osoba może prowadzić działania instruktorskie lub trenerskie. Paradoksalnie jednak ta wywołująca wiele dyskusji zmiana może posłużyć środowisku sportowemu do wypracowania nowoczesnych systemów upowszechniania wiedzy i jej weryfikacji.

Rozdział 5

Droga Walki
Od samodosonalenia do organizacji

5.1. Dzień dzisiejszy i struktura organizacyjna Związku[55]

Obecnie strukturę zarządu PZJJ tworzy: prezes, wiceprezes ds. organizacyjnych, wiceprezes ds. sportowych, sekretarz oraz 3 członków zarządu, razem 7 członków. Poniżej zostaną kolejno omówione kompetencje poszczególnych funkcji członków zarządu oraz ich obowiązki.

Prezes PZJJ stoi na czele zarządu oraz czuwa nad przebiegiem prac zarządu i jego prezydium. Monitoruje również realizacje zadań wynikających ze Statutu PZJJ i uchwał Walnego Zgromadzenia Delegatów. W zakres kompetencji i obowiązków prezesa wchodzi także:

- reprezentacja PZJJ w kontaktach z krajowymi władzami sportu, mediami oraz sponsorami;
- reprezentacja PZJJ w kontaktach międzynarodowych;
- podejmowanie działania strategicznych dla rozwoju Ju-Jitsu;
- podejmowanie jednoosobowo decyzji pomiędzy posiedzeniami zarządu lub prezydium w sprawach nie cierpiących zwłoki;
- dokonywanie rozdziału zadań dla poszczególnych członków zarządu;
- zwoływanie posiedzenia zarządu i prezydium PZJJ z własnej woli lub na wniosek innych członków zarządu;
- czuwa nad całokształtem prac Związku;
- koordynuje prac zarządu i prezydium Związku;
- prowadzenie nadzoru nad pracami poszczególnych członków zarządu;
- podejmowanie działania na rzecz pozyskiwania sponsorów dla dyscypliny;
- nadzorowanie i koordynowanie prac Biura Związku oraz powołanych komisji.

Wiceprezes ds. organizacyjnych współpracuje natomiast z pozostałymi członkami zarządu w sprawach organizacyjnych i promocyjnych PZJJ. Zakres kompetencji i obowiązków wiceprezesa ds. organizacyjnych jest następujący:

[55] Opracowanie na podstawie dokumentów własnych PZJJ.

- współpraca z Kadrą Trenerską w sprawach organizacji imprez sportowych krajowych i zagranicznych oraz organizacji szkoleń;
- organizacja i nadzór konsultacji i zgrupowań kadry;
- organizacja i nadzór imprez sportowych krajowych i zagranicznych;
- prowadzenie akcji popularyzujących dyscyplinę, mających na celu pozyskanie sponsorów;
- przedkładanie zarządowi koncepcji i form organizacji imprez promujących Ju-Jitsu;
- przygotowywanie materiałów sprawozdawczych w kwestiach organizacyjnych związku.

Wiceprezes ds. sportowych współpracuje z pozostałymi członkami zarządu w sprawach sportowych i szkoleniowych. W zakres kompetencji i obowiązków wiceprezesa ds. sportowych wchodzi:

- współpraca z Kadrą Trenerską w sprawach organizacji imprez sportowych i organizacji szkolenia;
- koordynowanie i nadzorowanie szkolenia zawodników, kadr sędziowskich i trenerskich;
- koordynowanie i nadzorowanie organizacji imprez sportowych;
- opracowywanie rocznego kalendarza imprez oraz nadzorowanie jego realizacji;
- opiniowanie składu kadry, reprezentacji oraz zasady jej powoływania;
- przygotowywanie materiałów sprawozdawczych w kwestii sportowej i szkoleniowej;
- współpraca z Trenerem Kadry i trenerami klubowymi w zakresie szkolenia zawodników;
- proponowanie i przedkładanie do zatwierdzenia zarządowi PZJJ reprezentantów kraju do imprez sportowych, wyjazdów zagranicznych oraz imprez Mistrzowskich;
- koordynowanie i organizowanie – wspólnie z Przewodniczącym Komisji Sędziowskiej – działalności związanej z obsadą sędziowską zawodów krajowych i zagranicznych;
- prowadzenie bieżącej kontroli realizacji obsady sędziowskiej;
- przygotowywanie programów szkolenia i prowadzenie szkolenia oraz weryfikacji sędziów;
- wdrażanie do stosowania przez sędziów zmiany w przepisach;
- opieka nad środkami trwałymi związku (maty, sprzęt do sędziowania).

Z kolei sekretarz jest koordynatorem prac zarządu w kwestii realizacji jego uchwał i dokumentuje działalność zarządu.Współpracuje z pozostałymi członkami zarządu we wszelkich sprawach oraz czynnie uczestniczy w pracach oraz posiedzeniach zarządu, a także:

- koordynuje współprace z pozostałymi członkami zarządu;

- obsługuje merytorycznie i dokumentuje posiedzenia zarządu;
- protokołuje posiedzenia zarządu i opracowuje dokumentację uchwałodawczą;
- przedstawia na posiedzeniach zarządu bieżące sprawy i problemy występujące w działalności związku;
- utrzymuje kontakty z członkami PZJJ.

Pozostali trzej Członkowie Zarządu współpracują z pozostałymi członkami zarządu. Czynnie uczestniczą w pracach oraz posiedzeniach zarządu. W zakres kompetencji i obowiązków członka zarządu wchodzą następujące elementy:

- Uczestnictwo w realizacji uchwał i zadań zleconych przez zarząd;
- Realizują zadania zlecone przez zarząd;
- Podejmują działania, zmierzające do czynnego realizowania uchwał zarządu;
- Nadzorują pracę powierzonych Komisji.

Posiedzenia zarządu odbywają się co najmniej raz na dwa miesiące, członkowie zarządu współpracują ze sobą a decyzje oraz uchwały zapadają w drodze głosowania zwykłą większością głosów. W sprawach bieżących i pilnych zwoływane jest Prezydium Zarządu składające się z prezesa, wiceprezesów oraz sekretarza.

5.2. Wartości i etyka sztuki walki a organizacja działalności Związku. Rola kierownictwa Związku w tworzeniu społecznego i sportowego wizerunku ju-jitsu

5.2.1. Rys historyczny. Geneza ju-jitsu

Początki sztuki walki ju-jitsu, zwanej także: kumi-uchi, kogusoku, yawara, wa-jitsu, torite, aiki-jitsu, tai-jitsu nie są do końca znane, ze względu na brak historycznych źródeł pisanych. Metoda walki wręcz bez broni lub przy użyciu małego oręża ma swoje początki w starożytności. Pierwsza wzmianka historyczna o japońskiej formie walki wręcz pochodzi z kroniki Nihon Shoki z 720 r. W dokumencie znajduje się zapis o turnieju Chikara-Kurabe, który odbył się w 230 r.p.n.e.[56] Data ta została uznana za początek japońskiej walki sumo i jawara. Pomimo iż nie do końca wiadomo, czy wspomniany turniej miał coś wspólnego z sumo, czy ju-jitsu to wartość historyczna autentycznego wydarzenia jest bardzo duża. W literaturze japońskiej najwcześniejsze

[56] K. Raczkowski, *Sztuka walki i samoobrony w aspekcie historycznym, prawnym i psychologicznym*, Centrum Doradztwa i Informacji Difin, Warszawa, 2008, s. 54.

wzmianki na temat sumo i jawara pochodzą z połowy XI wieku, z książki Konjaku Monogatari (*Obecne i minione opowieści*).[57] Wśród teoretyków dalekowschodnich sztuk walki istnieją dwie opinie na temat geograficznego miejsca narodzin jawary. Jedna z nich głosi, że kolebką sztuki walki wręcz są Chiny, druga zaś zakłada, że ju-jitsu narodziło się bezpośrednio w Japonii. Bezspornie ju-jitsu powstawało w czasie formowania się kasty samurajów. Jeśli braknie oręża, to samuraj powinien walczyć wręcz. Umiejętność walki ju-jitsu była tak ważna, jak umiejętność władania mieczem i przynosiła podobne efekty. Szczególnie istotna była wiedza na temat tego, w jaki sposób założyć dźwignię lub łamać kości, albo w które witalne miejsce na ciele należy uderzyć, żeby zabić jednym ciosem. Dlatego bardzo duże znaczenie dla opracowania zasad ju-jitsu mieli lekarze. Po pierwsze, wskazywali na ciele najwrażliwsze punkty, po drugie zaś, rozwinęli metodę reanimacji, zwaną *katsu* lub *kuatsu*. W historii często wymienia się lekarza Akyama, pochodzącego z Nagasaki, któremu przypisuje się wprowadzenie nazwy ju-jitsu, czyli „łagodna sztuka". Dzięki niemu wprowadzono zasadę zawartą w zdaniu: „ustępować, aby zwyciężać".[58] Od XII do XIX wieku kastą rządzącą w Japonii byli samuraje a istotnym elementem ich wyposażenia była broń. Od połowy XII wieku rezygnowano z ciężkiej broni używanej na polu walki. Jednak, żeby wojownik nie pozostawał bez treningu używano broni lekkiej, krótkiej. Najważniejszą z nich była katana – szabla o długości ostrza wynoszącej ok. 90 cm.

Doktrynalne zasady walki ju-jitsu zaczerpnięto ze starych ksiąg, które zawierały ideowe zasady strategii. Spisane zostały przez chińskiego stratega Hwang-Shihkon. Księgi te były uznawane przez samurajów za święte, ponieważ zawarte w nich sformułowania były przewodnimi zasadami ju-jitsu oraz judo. Najważniejsza myśl brzmi: burza łamie dęby, a trzciną tylko kołysze. Formy walki wręcz stosowane były również poza polem bitwy. Stanowiły element obrzędów religijnych, wychowania fizycznego młodzieży oraz ćwiczeń psychofizycznych dla ludzi starszych.[59]

Ściślejsze oraz wiarygodniejsze informacje na temat ju-jitsu pochodzą z XII wieku, kiedy w Japonii zakończyły się wojny domowe. W tym okresie sztuka walki była znana pod około dwudziestoma nazwami, a różne rodzaje walki miały swoje liczne szkoły oraz odmiany (około siedmiuset rodzajów walki). Szkoły kładły nacisk na odpowiednie techniki wykonywania rzutów, dźwigni oraz uderzeń. Najważniejsze szkoły walki wręcz to[60]:

[57] J. Miłkowski, *Encyklopedia sztuk walki*, Algo, Toruń 2008.
[58] K. Kondratowicz, *Jiu-Jitsu – Sztuka walki obronnej*, Wydawnictwo Czasopisma Wojskowe, Warszawa 1991.
[59] J. Miłkowski, *Encyklopedia sztuk walki*, Algo, Toruń 2008.
[60] M. Serge, *Japońskie sztuki walki. Przewodnik po koryu jujutsu*, tłum. W. Nowakowski, Diamond Books, Bydgoszcz 2001.

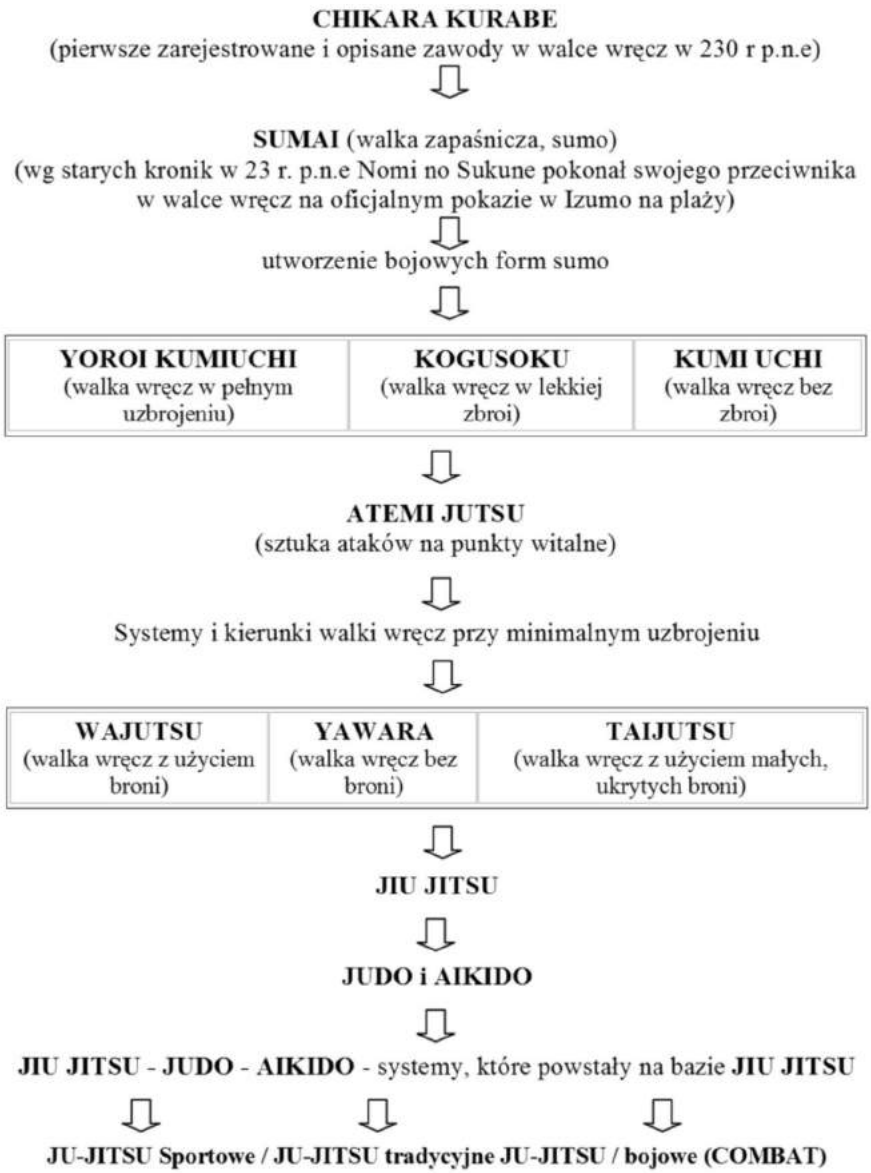
- Takenouchi-ryu – szkoła zbliżona do ju-jitsu, która została założona w XVI wieku Japończyk Takenouchi Hisamori. W szkole nauczano specjalnej techniki chwytania, nazywanej *kogusoku*.
- Sekiguchi-ryu – twórcą szkoły był Sekiguchin Jushin. Podobnie jak szkoła Shibukawa, założona przez Shibukawa Bangoro, szkoła Sekiguchi jest bardzo znana w Japonii.
- Kyushin-ryu – szkoła została założona przez Fungami Nagatsu, chociaż przez długi czas uważano, że jej założycielem był wnuk Nagatsu – Fungami Gumprei. Szkoła uważana jest za jedną z odgałęzień szkoły Kito.
- Kito-ryu – jedna z dwóch szkół zaliczana do najstarszych prawzorów jiu jitsu założona przez Fukuno Shishiro-amon w połowie XVII wieku.
- Yoshin-ryu – podobnie jak szkoła Tenjin-Shinyo-ryu z uwagi na prostotę techniki są rozpowszechnione na terenie całej Japonii. Z tej szkoły pochodził mistrz Totsuke Hikosuke, który uważany jest za jednego z najważniejszych przedstawicieli ju-jitsu.
- Jiskihin-ryu – podobnie jak szkoła Kito nawiązywała do prawzorów ju-jitsu. Jej założyciel – Terada Kan-emon blisko współpracował z Shisiro-amon.

Podsumowując, większość szkół ju-jitsu pochodzi z samego centrum Japonii. To świadczy o ich indywidualnym i specjalnym charakterze.
W czasach pokoju podczas nauki ju-jitsu kładziono nacisk na unieszkodliwienie przeciwnika, a nie jego zabicie. Uczono również samoobrony, umiejętności rozwiązywania sporów oraz wskazówki i myśli filozoficzne. Były to przede wszystkim silne wpływy konfucjanizmu, buddyzmu zen oraz shintoizmu. Większy nacisk kładziono na techniki walki przydatne w pokojowych czasach. Naczelnym hasłem stało się: ustąp, aby zwyciężyć, *ju yoku sei go* czyli: „miękkie dobrze włada twardym”.[61] Koncepcję, zapoczątkowaną przez lekarza Akayamę, zaczęto forsować szczególnie w okresie Meiji. Od XIX wieku, kiedy Japonia otworzyła się na świat, zreformowana sztuka ju-jitsu kierowała się w stronę usportowienia, służyła również uduchowieniu i kształtowaniu kompetencji etycznych jej adeptów. Obecnie większość pozajapońskich szkół ju-jitsu wprowadza do szkolenia rozwinięte techniki i elementy innych, często lokalnych systemów walki wręcz, dostosowanych do potrzeb policji, wojska, czy też realnej samoobrony (combat ju-jitsu)[62].

[61] Inazo Nitobe, *Bushido - dusza Japonii. Wykład o sposobie myślenia Japończyków*, tłum. Witold Nowakowski, Diamond Books, Bydgoszcz 2001.
[62] **Combat ju-jitsu** jest to sposób walki wręcz w bezpośrednim kontakcie oparty na technikach ju-jitsu, zarówno agresywnych jak i obronnych, oraz taktyce działania w sytuacjach trudnych. Cechą odróżniającą go od innych systemów jest podział na panele taktyczne odpowiednie do charakteru zagrożeń występujących w danej grupie

Uproszczony schemat ewolucji Jiu Jitsu

(Modyfikacja własna na podstawie schematu zaproponowanego przez mistrza Eryka Murloskiego)



---

dyspozycyjnej (wojskowej, policyjnej, służb specjalnych) oraz działania związane z ekstremalnymi sytuacjami w ochronie osobistej. Można go podzielić na system: ***militarny*** – wyłącznie dla jednostek wojskowych, policyjnych i sił specjalnych (brutalne formy walki), ***cywilny*** – dla służb ochrony, konwojów oraz wszystkich w sytuacjach szczególnych zagrożeń (brutalne formy obrony w sytuacjach zaskoczenia).

5.2.2. Znaczenie nazwy. Zasady walki ju-jitsu

Ju-jitsu (jap. 柔術, dosł. „sztuka ustępliwości”, „sztuka łagodności, miękkości”; jū – miękkość, łagodność, giętkość, elastyczność, jitsu - sztuka, technika, umiejętność) jest to tradycyjna japońska metoda walki wręcz, bez broni lub z użyciem małego oręża, stosowana w ataku i obronie, w starciu z jednym albo kilkoma uzbrojonymi lub nieuzbrojonymi przeciwnikami. W początkowych założeniach ju-jitsu nie było sztuką walki przeznaczoną wyłącznie do obrony. Efektem prowadzonej walki miała być skuteczna eliminacja przeciwnika. Sam termin ju-jitsu w języku japońskim oznacza łagodną gałąź, bezpośrednio nawiązując do głównych zasad tej sztuki walki.

Najczęściej spotykane transkrypcje „walki wręcz” rodem z Japonii to znaki KANJI według Hepburna: JU-JITSU oraz JU-JUTSU przy czym kreska (-) łącząca te znaki jest czasami pomijana i wówczas spotyka się zapisy JUJITSU oraz JUJUTSU. W państwach hiszpańsko językowych spotkać można transkrypcje JIU-JITSU oraz JIU-JUTSU pisane osobno lub łącznie JIUJITSTU, JIUJUTSU. Spotykane są również hybrydy językowe oraz zapisy rosyjsko językowe: DŻUDŻITSU, DZIUDZITSU, DZIUDZIUTSU.

Ju-jitsu według dawnych japońskich systemów walki wręcz może być prowadzone w sposób łagodny za pomocą miękkich ustępowań albo w sposób bardziej agresywny przy użyciu uderzeń, zwanych *atemi*, a także rzutów, dźwigni, duszeń obezwładniających lub wykręcania stawów w kończynach. Ponadto w ju-jitsu stosuje się bloki i uniki. Dodatkowo przewiduje się również formy ataku, kontrataku i obrony – głównie przed atakiem niebezpiecznymi narzędziami, np. nożem lub bronią palną. Ju-jitsu przewiduje również technikę padów i przewrotów, zwaną *ukemi*. Szczegółowy wykaz technik znajduje się w aneksie (załącznik nr 10).

W ju-jitsu istnieją dwie specyficzne techniki: *atemi waza* określająca miejsca szczególnie wrażliwe na uderzenia oraz *osae waza*, która ma na celu uciskanie czułych miejsc na ciele w celach samoobrony. Według niektórych teoretyków dalekowschodnich sztuk walki powyższe techniki mają swoje źródło w sztuce starohinduskich masażystów, którzy potrafili za pomocą akupunktury uśmierzać ból, ale także go zadawać. Technikę osae waza przeniósł z Chin do Japonii wcześniej wspominany lekarz Akyama (aneks załącznik nr 11).

Ciało ludzkie jest w mniejszym lub większym stopniu wrażliwe. Konsekwencją urazu jakiegokolwiek obszaru ciała jest ból i w zależności od miejsca oraz siły uderzenia, krótszy lub dłuższy rozstrój któregoś z istotnych narządów, niekiedy ze skutkiem groźnym dla zdrowia, a nawet śmiertelnym. Istnieje na ciele człowieka kilkadziesiąt miejsc o szczególnej wrażliwości na ciosy. Orientacja w ich rozmieszczeniu pozwala w pewnym stopniu ustrzec się błędów w obronie i podnosi skuteczność wykonywanych technik. Uprawiając

ju-jitsu, warto znać możliwe skutki zastosowania ćwiczonych technik, umieć dobrać miejsce, sposób i intensywność ataku oraz orientować się w ich działaniu i skutkach. Dla obezwładnienia napastnika, zadawanie uderzeń na oślep i z niekontrolowaną siłą jest niecelowe i niebezpieczne, powoduje niejednokrotnie skutki większe od zamierzonych, przekraczające granice obrony koniecznej.

Najważniejszą zasadą postępowania w ju-jitsu jest charakterystyczna sztuka ustępowania przed silniejszym i groźniejszym przeciwnikiem. Reguła „ustąp, aby zwyciężyć" znalazła zastosowanie właśnie w walce z wrogiem, który jest uzbrojony, silny i brutalny. Dzięki technikom wykorzystywanym w ju-jitsu osoby słabsze mogą obronić się przed atakiem ze strony agresywnego osobnika. Ustępowanie polega na szybkiej reakcji atakowanego na zachowania atakującego – pchanie lub ciągnięcie. Ju-jitsu właśnie w takich sytuacjach podsuwa rozwiązanie, aby ciągnąć, kiedy przeciwnik nas pcha i pchać, gdy ciągnie. W opisanych przypadkach należy wykonać niespodziewany obrót ciała – *tai-sabaki* w taki sposób, aby w odpowiednim momencie, używając siły własnej oraz siły przeciwnika, rzucić go na ziemię. Ponadto, gdy opisana powyżej technika okazuje się niewystarczająca, stosuje się różnego rodzaju chwyty oraz formy otwartego ataku. Dodatkowo ważnym elementem jest umiejętność odpowiedniego padania i wykonywania przewrotów, która musi być wykonywana szybko i sprawnie[63].

Najważniejsze zasady walki ju-jitsu zostały sklasyfikowane i ujęte przez prof. Jigoro Kano (ur. 1860 r.), który w XIX wieku zapoczątkował działalność Judo Kodokan i Instytutu Kano. Na początku XX wieku, w latach 1912-1913 przebywa w Europie i w Ameryce nauczając sztuki ju-jitsu. Opracował nowy system walki judo, który czerpał z najstarszych form ju-jitsu. Kano nazwał swój system judo, ponieważ nie chciał jedynie uczyć sztuki ju-jitsu, ale również nauczać sposobu drogi, zasady walki i stosowania chwytów. Ze względu na to, że nazwa judo nie była nowa, Kano nazwał swoją szkołę Judo-Kodokan. Największy rozwój ju-jitsu w Japonii przypadł na drugą połowę XX wieku, po zniesieniu kast. W całej Japonii otwierano szkoły uczące nie tylko technik samoobrony, ale również ćwiczeń form – *kata*, które miały charakter religijny, nieomal mistyczny. Oznaczały formalny układ ruchowy; który stanowił efektywny środek treningowy do walki, dostarczający estetycznych wrażeń takich, jak forma tańca. W efekcie trening [kata] pozwalał na osiągnięcie kompetencji w walce. Podczas demonstrowania kata najważniejsza była prezentacja ruchów, nie tylko technicznie doskonałych, ale również ukazujących rozwój duchowy ćwiczącego.[64] Jigoro Kano, ustalając zasady judo

[63] W. J. Cynarski, *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, Rzeszów 2004, s.174-191.

[64] J. Piwowarski, *Samodoskonalenie i bezpieczeństwo w samurajskim kodeksie Bushido*, Collegium Columbinum, Kraków 2011, s. 101.

opracowywał również techniki różnych szkół ju-jitsu w Japonii w celu dopasowania ich do wymaganych potrzeb samoobrony. Efektem tych prac było powstanie nowych systemów, które zostały określone w 1907 r. pod nazwą: *kime-no-kata* – system samoobrony oraz system *shinken shobu no kata* – forma walki realnej na śmierć i życie. Był to pierwszy oryginalny i w pełni opracowany system samoobrony, zakładający opanowanie 20 różnych technik obronnych. Na podstawie opracowania Kano pt. *Traktat kompletny o jiu jitsu – Metoda Kano*, zespół ekspertów instytutu Judo-Kadokan opracował szczegółowo w odpowiedniej kolejności chwyty, rzuty i ciosy.

Jigoro Kano był jedną z najwybitniejszych postaci w historii ju-jitsu. Nie będzie przesadą stwierdzenie że jego działalność przyczyniła się do przetrwania i spopularyzowania tej sztuki walki. Podstawowe szkoły w których trenował Kano to Kito-ryu u Tsunetoshi Jikubo i u Hachinosuke Fukuda Tenjin-shinyo-ryu. Zwłaszcza techniki rzutów ze szkoły Kito-ryu wywarły na niego wielki wpływ. Początkowym zamysłem Kano było stworzenie wielkiego, eklektycznego systemu ju-jitsu, łączącego techniki ze wszystkich szkół. Przewodnią myślą było jednak wyeliminowanie technik brutalnych i niebezpiecznych, aby system mógł spełniać wymogi nowoczesności, zwłaszcza bezpiecznej rywalizacji sportowej.

Współczesne judo to typowy sport daleki od walki realnej. Wielu spośród jego adeptów włącza do treningu elementy samoobrony, czy wręcz odchodzą od walki na zawodach (Judo-do, Combat Judo, Goshin-jitsu). Wielkim sukcesem Judo jest jednak dostanie się do grona dyscyplin olimpijskich, od olimpiady w Tokio (1964 rok).

Kolejną osobą, która przyczyniła się do systematyzacji i rozwinięcia technik ju-jitsu i judo był Mikonosuke Kawaishi, który przebywając przez długi czas we Francji dostosował techniki samoobrony dla potrzeb mieszkańców Europy.

Obecnie ju-jitsu rozwija się równolegle w kilku kierunkach:

- część szkół pozostaje przy swoim tradycyjnym, nie zmienionym od stuleci zasobie technik i metodach treningowych,
- powstają systemy wojskowe i policyjne np.: taiho-jutsu – japoński system policyjny przystosowany do rozmaitych sytuacji (różne umundurowanie, wyposażenie, zasób technik przeciwnika) system ten uzupełniony jest o posługiwanie się metalową pałką. Toshu-kakuto stworzony w 1954 przez Chiba Sanshu włączający do walki wręcz wykorzystanie takich elementów uzbrojenia i oporządzenia jak saperka, bagnet, kolba karabinu czy pistolet, dostosowanie technik do oporządzenia ograniczającego ruchy, do tego że przeciwnik jest w hełmie itp.,
- rozwijają się systemy z grupy Combat np. polskie Combat 56 stworzony przez mjr. Arkadiusza Kupsa, czy BAS-3 autorstwa przez Ernesta Bryla. Są to systemy czerpiące zarówno z ju-jitsu jak i innych

szkół, charakteryzują się dużą brutalnością technik, pewnego rodzaju „krótkością" dążącą do najszybszego i najskuteczniejszego wyeliminowania przeciwnika. Systemy te pod względem technicznym są zbliżone do najstarszych szkół. Przykładem może być izraelski system Krav Maga, który poprzez swojego twórcę Imi Lichtenfelda (ur. 1910) bardzo dużo czerpie z arsenału technicznego ju-jitsu i judo,

- powstają też systemy ograniczające się wyłącznie do samoobrony (np. Goshin jitsu no kata). Ograniczają się one nierzadko do rozwiązań typu: atak A – obrona B, zawierają po kilkanaście technik. Często są one dostosowane wyłącznie dla potrzeb poszczególnych grup zawodowych (taksówkarze, pracownicy poczty, itp.),
- a także systemy eklektyczne łączące Jiu-jitsu z innymi stylami walki np.: Jiukaraido, Hapkido, Jet kune do, Kajiukempo, Lek-san-pai,
- coraz więcej szkół podąża jednak w kierunku usportowienia: judo, brazylijskie ju-jitsu (stworzone po części przez Mitsuyo Maeda poprzez połączenie Judo oraz Tenshin-shinyo, oraz jego ucznia Carlosa Gracie i jego brata Helio którzy włączyli europejskie zapasy i boks. Rodzina Gracie już w początkach XX w. zaczęłą kształtować swój styl i określać zasady walki sportowej, równocześnie tworząc wokół siebie nie zawsze potwierdzony mit o niezwykłej skuteczności swej szkoły), ju-jitsu sportowe (powstałe w Niemczech poprzez połączenie kilku różnych szkół ju-jitsu, karate i judo).

Trening ju-jitsu sportowego to zorganizowany proces naukowego i pedagogicznego postępowania, który nie naruszając naturalnego rozwoju zawodnika, a uzupełniając jednocześnie jego zasób umiejętności w zakresie techniki rzutów, chwytów, ciosów, kopnięć, bloków, trzymań, dźwigni i duszeń prowadzi, poprzez specjalną adaptację organizmu do optymalnego rozwoju cech fizycznych (siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji), gibkości oraz dyspozycji psychicznych, zapewniających osiągnięcie mistrzostwa, którego wymiernym efektem są kolejne stopnie wtajemniczenia (kyu i dan) oraz postęp wyników sportowych. Realizowany jest on zgodnie z założeniami struktury rzeczowej obejmującej zbiór informacji o zawodniku, planowanie, kształtowanie sprawności motorycznej, techniki, taktyki, przygotowanie psychiczne i teoretyczne, odnowa biologiczna, kontrola skuteczności treningu, zawody sportowe i wpływającej poprzez składowe na stan wytrenowania zawodnika oraz tworzącej katalog prac niezbędnych dla ukształtowania jego formy sportowej, a także według regulującej rozkład tych prac w czasie struktury czasowej czyli wewnętrznej organizacji pracy (wyrażającej się w stosowaniu makrocykli, okresów treningowych, mezocykli, mikrocykli i poszczególnych jednostek treningowych)[65]. Celem głównym treningu sportowego w ju-jitsu na

[65] T. Ambroży, *Struktura treningu ju-jitsu*, Bibliteka Trenera.COS, Warszawa, 2008.

etapie szkolenia wszechstronnego jest podniesienie poziomu sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej, a szczególnie tych jej elementów, które powodują osiągnięcie możliwie najlepszego wyniku sportowego. Oprócz przygotowania sprawnościowego, istotną rolę odgrywa również opanowanie (zwłaszcza na etapie szkolenia ukierunkowanego) szerokiego wachlarza środków technicznych oraz założeń taktycznych. Badania własne przeprowadzone w grupie trenerów ju-jitsu wskazują, że wiodącą rolę w osiągnięciu mistrzostwa sportowego w tej dyscyplinie odgrywa poziom umiejętności technicznych 31%, kolejny czynnik to sprawność fizyczna 27%, przygotowanie psychiczne stanowi 24%, budowa somatyczna i przygotowanie taktyczne po 9%[66].

Proces treningowy zawodników wysokiej klasy należy rozpatrywać jako system zamknięty, którego części ściśle i logicznie powiązane są ze sobą strukturalnymi ogniwami różnej wielkości i czasu trwania. Nieprzerwany proces zarówno wieloletniego, jak i całorocznego szkolenia stwarza obiektywne przesłanki przejścia do kolejnego etapu – etapu zwiększonych oddziaływań treningowych, wykorzystującego rosnące funkcjonalne możliwości zawodnika. Najważniejszym elementem biologicznym w tym procesie jest oczywiście prawo pracy (zmęczenia) i regeneracji (odpoczynku).

Systematyczny trening powoduje zaburzenie homeostazy ustroju wywołując zmiany morfologiczne, funkcjonalne i psychiczne. Adaptacja polegająca na odporności pomimo coraz silniejszych bodźców stanowi istotę treningu ju-jitsu. Wytrącenie organizmu człowieka ze stanu równowagi biologicznej oraz zużywanie energii powoduje zmęczenie, ograniczające możliwości organizmu. Ale jeżeli następnym etapem jest wypoczynek, źródła energii zostają uzupełnione nie tylko do poziomu wyjściowego, ale nawet z lekką nadwyżką, która umożliwia gromadzenie rezerw i zaspokaja potrzeby budulcowe organizmu. Zjawisko to nosi nazwę superkompensacji, która stanowi podstawę budowania formy, zwiększenia możliwości funkcjonalnych organizmu i wydolności wysiłkowej narządów, a także przy spełnieniu określonych warunków (racjonalny trening siłowy i zwiększona podaż białka) ich morfologicznego rozrostu.

W zależności od umiejętności, przygotowania i bieżącego stanu organizmu ciągłość procesu treningowego należy realizować indywidualnie. W całorocznym cyklu treningowym, podstawowym ogniwem jest okres przygotowawczy, w którym przechodzi się od przygotowania ogólnego, poprzez ukierunkowane, do etapu przygotowania specjalnego. Po okresie startowym i udziale w najważniejszych zawodach, planuje się okres przejściowy, w ciągu którego następuje czasowa utrata formy – zawodnicy odpoczywają czynnie i biernie oraz leczą kontuzje[67].

[66] Ibidem.
[67] Ibidem.

Regulamin sportowego ju-jitsu eksponuje wszechstronność wyszkolenia techniczno-taktycznego. Dozwolone są ataki zarówno w dystansie dalekim (uderzenia kończynami górnymi i dolnymi), jak i w zwarciu (rzuty) oraz chwyty w parterze (analogicznie jak w judo – dźwignie, trzymania i duszenia). Polski Związek organizuje współzawodnictwo w ju-jitsu w odmianach fighting oraz duo system. Przepisy walki sportowej znajdują się w aneksie – załącznik nr 14.

Starcie w walce sportowej ju-jitsu w odmianie lighting charakteryzuje się acykliczną pracą i częstą zmianą warunków walki. Wpływa ono całościowo na trenujących i angażuje wszechstronnie cały organizm, aktywując wszystkie grupy mięśniowe, kompleksowo wykorzystując elementy motoryki zawodnika oraz całą jego osobowość. W walce ciągle zmieniająca się sytuacja wymaga od zawodnika szybkiego i dokładnego orientowania się oraz błyskawicznego reagowania na akcje przeciwnika. Występuje w niej zmienna intensywność wysiłku i duża różnorodność ruchów. Ju-jitsu jest walką bezpośrednią, wymagającą, w stosunkowo krótkim czasie, maksymalnego wysiłku nerwowo-mięśniowego.

Walka, zależnie od czasu trwania i intensywności, powoduje wzrost częstości skurczów serca od 150 do 190 (w skrajnych wypadkach powyżej 200) uderzeń na minutę, ciśnienia skurczowego do 180 mm. Powrót do normy, zależnie od stopnia wytrenowania, waha się w granicach 50 – 60 minut.

Drugą odmianą, w której rozgrywane są zawody ju-jitsu sportowego, jest rywalizacja par. Duo-system jest odmianą ju-jitsu, w której o zwycięstwie decyduje w mniejszym stopniu poziom zdolności siłowo-wytrzymałościowych. Decydującą rolę w walce o zwycięstwo odgrywa znajomość szerokiego wachlarza technik i perfekcyjne ich wykonanie przez obu partnerów. Jednak dla doskonałego wykonania techniki niezbędny jest także odpowiedni poziom specjalnych cech sprawności fizycznej.

5.2.3. Ogólne zasady przyjęte w ju-jitsu oraz etyka zarządzania na bazie kodeksu Bushidō[68]

Jak najbardziej efektywne współdziałanie ciała i umysłu – ta zasada przyjęta przez prof. J. Kano oznacza pozyskanie umiejętności współdziałania umysłu z wyćwiczoną fizyczną strukturą ciała. Współgranie ciała z umysłem zapewnia przewagę nad silniejszym i uzbrojonym przeciwnikiem. W celu opanowania techniki samoobrony należy pamiętać, że najważniejsze jest

[68] **Bushidō**, to niepisany zbiór zasad etycznych japońskich samurajów; kodeks wojskowy okresu feudalizmu. Kodeks ten miał na celu uzależnienie lenników od panów, czyniąc z nich możliwie doskonałych żołnierzy i sługi. Etos samurajski kształtował się od okresu Heian do restauracji Meiji, kiedy zlikwidowano podział klasowy. Zawiera w sobie elementy konfucjanizmu, buddyzmu zen oraz rodzimej religii shintō.

rozwijanie wartości moralnych i intelektualnych. Ciągłe kształtowanie swoich cech charakteru, przede wszystkim umiejętności koncentracji, obserwacji, samokontroli i posłuszeństwa są niezbędne do opanowania ju-jitsu. Kano opracował trzy główne zasady, które mają stanowić myśl przewodnią systemu.

Po pierwsze, wspominana już wielokrotnie zasada „ustąp, aby zwyciężyć", jest charakterystyczna dla ju-jitsu i judo.

Kolejna zasada brzmi: „maksimum skuteczności przy minimum wysiłku". Ta reguła znalazła zastosowanie w wielu sportach, w pracy, a także w życiu codziennym. W jej myśl każda akcja powinna przebiegać w sposób jak najbardziej ekonomiczny.

Trzecia zasada sformułowana przez Kano mówi: „przez czynienie sobie dobra nawzajem – do dobra ogólnego". Zasady ju-jitsu zabraniają nadużywania technik walki poza salą ćwiczeń, ewentualnie w przypadku obrony osób napadniętych lub samoobrony.

Wartość japońskiej sztuki walki wręcz ju-jitsu nie wynika jedynie ze skuteczności i praktycznego zastosowania w samoobronie. Szczególnie istotne są zasady postępowania moralnego i aspektu etyczno-wychowawczego. Średniowieczny kodeks samurajów o nazwie *Bushidō* jest zbiorem zasad i reguł szlachetnego postępowania. Ju-jitsu jako sztuka łagodnego postępowania przejawia się w łagodnych metodach obrony, poza przypadkami mogącymi zagrażać życiu lub zdrowiu (np. zmagania wojenne), kiedy to podejmuje się działania odpowiednie do rodzaju ataku w celu skutecznej eliminacji napastnika. Honorowe zasady ju-jitsu m.in. zobowiązują do udzielenia pomocy napastnikowi, wobec którego zastosowano agresywniejszą obronę. Kolejną zasadą, wręcz humanitarną, jest zastosowanie technik wymiernych do stopnia zagrożenia. Zastosowanie ju-jitsu w celach niezgodnych z prawem jest zakazane, a ponadto może stanowić okoliczność obciążającą.

Wracając do samego terminu *ju-jitsu* należy pamiętać, że pod bezpośrednim tłumaczeniem znajduje się również głębszy sens. Osoba *ju* jest nie tylko łagodna, ale również dobrotliwa, skłonna do ugody oraz precyzyjna. Natomiast *jitsu* to także umiejętność, opanowanie, perfekcja oraz doskonałość fizyczna i duchowa. Specjalne techniki ju-jitsu oddechowo-koncentrująco-relaksujące pomagają w ćwiczeniach rozwijających wewnętrzną siłę KI. Wszystkie te czynności wpływają bezpośrednio na kształtowanie wartości duchowych i cech charakteru, wśród których najważniejsza jest silna wola. Cała sztuka Bu Jitsu, czyli tradycja samurajska wraz ze swą nadbudową filozoficzną powinna być stosowana nie tylko w walce obronnej, ale również w życiu codziennym.

Papieska, ciesząca się wysokim autorytetem, Międzynarodowa Komisja Teologiczna, stwierdza iż „w różnych kulturach ludzie opracowali i rozwinęli stopniowo tradycje mądrości, w których wyrażają i przekazują swoją wizję świata. To ich postrzeganie odzwierciedla również miejsce, które człowiek

zajmuje w społeczeństwie i w kosmosie”[69]. Elementy te i sposób ich objaśnienia stanowią bardzo obiecującą platformę poszukiwań sensu życia jednostek oraz tożsamości kolektywów, w czym pomocne są wspólne budowanie kultury i tworzenie użytecznych teorii.

W zmienionej rzeczywistości polityczno-ekonomicznej Europy Środkowo-Wschodniej, w tym także naszego kraju, rozważania o stylu zarządzania nabierają szczególnie istotnego znaczenia. Okres zmian jest przecież dla Polski czasem nowej szansy, w którym autentyczna, dynamiczna i kreatywna przedsiębiorczość może, korzystając z przestrzeni, jaką daje odzyskana wolność, znakomicie się rozwinąć.

Oczywiście japoński krąg kulturowy nie jest tożsamy z kręgiem euroamerykańskim. Niemniej jednak naśladowanie Japonii często sprowadza się do dojrzałych co prawda w duchu Bushidō, perfekcjonistycznych rozwiązań organizacyjnych, odnoszących się jednak do idei mających rodowód europejski[70].

Cesarstwo Japonii podjęło wysiłek zakrojonej na niespotykaną skalę reformy kraju w 1868 r. Jest to zbieżne z cechą łączącą uważność, bystrość i skuteczne reagowanie, w japońskich sztukach walki określaną jako *hen-o* lub *ka ken futatsu-no koto*[71]. Omawiana reforma oznaczała „Światłe Rządy” (Meiji) i miała miejsce za panowania cesarza Mutsuhito (1867–1912). Pośmiertne imię tego cesarza brzmi Meiji. Modernizacja okresu Meiji dotyczyła wszystkich dziedzin życia i pociągnęła za sobą ogromny pakiet reform społecznych, politycznych, administracyjnych, organizacyjnych i technologicznych. Przyniosła ona w przeciągu niespełna pół wieku tak znaczne efekty ekonomiczne, polityczne i militarne, iż możliwe stało się to, co uważano za niemożliwe – pokonanie w 1905 roku euroazjatyckiego giganta – Carskiej Rosji, przez wydawałoby się zaściankowy do niedawna zacofany technologicznie i mało znany kraj, jakim w XIX wieku była dla międzynarodowej społeczności Japonia[72]. W niedługim czasie Kraj Kwitnącej Wiśni stał się liczącym się graczem na scenie politycznej. Podstawą do tego było istnienie spójnego organizmu społecznego, w którym edukacja, zarządzanie przedsiębiorczością i administrowanie państwem podporządkowane były hasłu *fukoku kyōhei*. Oznaczało ono „bogaty kraj – silna armia”[73]. Na początku okresu Meiji powstał nowy rząd, natomiast wysokie stanowiska w administracji otrzymali dotychczasowi *daimyō* – książęta będący elitą rycerstwa, a także pozostali samuraje, odtąd właściwie nazywani *shizoku*. Wszyscy oni byli spadkobiercami tradycji Bushidō. W akcie woli

[69] J. Piwowarski, *Etyka funkcjonariusza policji*, WSBPiI „Apeiron”, Kraków 2012.
[70] Ibidem.
[71] D. F. Draeger, *Tradycyjne Budo*, Diamond Books, Bydgoszcz 2006, s. 29 i nast.
[72] P. Kennedy, *Mocarstwa Świata. Narodziny, rozkwit, upadek*, Książka i Wiedza, Warszawa 1994.
[73] C. Andressen, *Krótka historia Japonii*, Dialog, Warszawa 2004.

nawiązującym do samurajskiej idei samopoświęcenia – gisei (jikogisei), daimyō przekazali swoją ziemię na rzecz reprezentującego państwo cesarza[74].

W 1873 roku nastąpił przełom, jeśli chodzi o tworzenie armii, której podstawą była dotąd wyłącznie klasa samurajów. Japończyk Taigo Furukawa zauważył, iż w owym czasie samuraje nie tylko nie zanikli, lecz „wszyscy japońscy mężczyźni stali się samurajami", gdyż dostąpili pełnej (oficjalnej) godności partycypacji w tradycjach wojskowych Yamato. Według Furukawy, Bushidō charakteryzowało się ośmioma istotnymi zaletami, które miały wpływać na armię i na służbę publiczną[75]:

1. Podziw i pochwała lojalności.
2. Szacunek dla męstwa.
3. Gotowość do samopoświęcenia dla słusznej sprawy oraz idei służby (której manifestacją jest administracja).
4. Bazowanie na realizmie.
5. Opieranie działania na poczuciu niezależności.
6. Poszanowanie porządku oraz szacunek dla dobrych obyczajów.
7. Prawdomówność i ambitne zamierzenia.
8. Styl życia nacechowany prostotą i naturalnością[76].

W okresie 1871–1873 Zachód penetrowany był przez wyspecjalizowaną grupę przedstawicieli japońskiej administracji rządowej. Misja była jednym z elementów dyplomacji, ale też mimowolnego przeniesienia do Japonii imperializmu zidentyfikowanego przez członków rządowej administracji, jako istotnego składnika rozwoju Zachodu, gdzie stosowano brutalną rywalizację polityczną, gospodarczą i militarną. Spostrzeżenia te i związane z nimi wątki dotyczące naśladowania przez Japończyków zachodnich metod miały się niestety bardzo zemścić później, w okresie II wojny światowej[77]. Schyłek XIX wieku był dla Japonii nabierającą rozpędu modernizacją niosącą ze sobą inne niebezpieczeństwo – utratę kultury i tożsamości narodowej poprzez deprecjonowanie wszystkiego, co tradycyjne, na rzecz nowoczesności. Kres temu trendowi położyło orędzie cesarza – najwyższego przedstawiciela władzy. Mutsuhito wydał w 1882 roku Reskrypt Cesarski do Żołnierzy i Żeglarzy będący *de facto* edyktem nadającym całemu społeczeństwu niejako na nowo obowiązek przestrzegania i kultywowania kodeksu Bushidō. Znamienne dla tego procesu łączenia tradycji z nowoczesnością we współczesnym zarządzaniu oraz zmodernizowanej administracji Japonii mogą być trzy symboliczne, mające miejsce na Wyspach Japonii właśnie w 1882 roku, fakty. Pierwszy z nich, najdonioślejszy, to wspomniany Reskrypt Cesarski, drugi – powstanie

[74] J. Piwowarski, *Etyka funkcjonariusza policji*, WSBPiI „Apeiron", Kraków 2012.
[75] B. D. Victoria, *Zen na wojnie*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2005.
[76] T. Furukawa, *Yakushin Nihon to shin daiyō bukkyō*, Kajima Kenkyujo Shuppan-kai, Tokio 1975, s. 155.
[77] J. Piwowarski, *Etyka funkcjonariusza policji*, WSBPiI „Apeiron", Kraków 2012.

Banku Japonii (zwiastun nowoczesnej gospodarki pieniężnej) oraz trzeci symbol, łączący tradycję z nowoczesnością, to powstanie (wspomnianej wcześniej) słynnej na cały świat po dziś dzień szkoły sportowej, założonej przez Jigoro Kanō (1860–1938) – Judo Kodokan[78].

W 1887 roku rozpoczął działalność Cesarski Uniwersytet Tokijski, a po nim dalsze uczelnie. Uniwersytety te kształciły elitę administracji publicznej oraz świata biznesu i w ten sposób tradycje samurajskie wzbogacane były zgodnie ze starą, stosowaną wśród bushi maksymą występującą także w Buke Shohatto, czyli Przepisach Rodów Wojskowych mówiącą o tym, iż „samuraj podąża drogą miecza i literatury"[79].

Tak przygotowywano zręby potęgi, która dała znać o sobie w całej Azji i na świecie jeszcze zanim upłynął koniec XIX wieku. Japonia zawdzięcza to swoim elitom oraz społeczeństwu kierującemu się powszechnie uznanymi zasadami Bushidō i związaną z nimi filozofią organizmu społecznego, pozwalającą na współistnienie i współdziałanie różnych grup społecznych na rzecz rozwoju ich wspólnego dobra.

Człowiek Zachodu jest, co prawda, nastawiony na skuteczność, ale raczej w ujęciu indywidualistycznym. W systemach i organizacjach zachodnich trudno jest znaleźć dziś miejsce na moralność i jej bardzo ważną pochodną, jaką jest zaufanie[80]. Chodzi o autentyczną „współprzyczyniającą się" etykę współdziałania, taką jaką jest treść samurajskiego przekazu Bushidō, który został w długim historycznym procesie przyswojony w Japonii jako pewien ideał przez wszystkie klasy i warstwy społeczne[81]. Japończycy dysponują wysoką motywacją do zaangażowania się w pracę oraz do kształcenia racjonalnej strony swego umysłu, także istotnej dla funkcjonowania administracji. Ciekawe i ważne jest to, iż nie jest tak, że emocjonalność (często kojarzoną u nas z epoką romantyzmu) osłabia element intelektualny. Kraj Kwitnącej Wiśni i jego mieszkańcy, zgodnie z afirmowaną przez kodeks Bushidō organicystyczną filozofią pielęgnują nadal swoje tradycje, opierając się na nich w coraz to nowszych, nieznanych dotąd rozwiązaniach społecznych, organizacyjno-zarządczych, politycznych czy technologicznych[82].

Postawa, wynikająca z połączonych w Bushidō idei buddyjskich, taoistycznych, konfucjańskich i japońskiej religii shintō, tworzy tradycyjny, a zarazem niebywale elastyczny organizm społeczny traktowany jako przejaw *sacrum*. Posiada on odpowiedni dla tej koncepcji system organizacyjno-zarządczy oraz stabilizującą go administrację. Stałość i zmiana nie stanowią tu kategorii o przeciwstawnym charakterze. W Japonii bowiem stałość i zmiana

[78] Ibidem.
[79] D. F. Draeger, *Classical Budō*, Weatherhill, Nowy Jork 2007.
[80] R. K. Sprenger, *Zaufanie*, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2009.
[81] J. Piwowarski, *Etyka funkcjonariusza policji*, WSBPiI „Apeiron", Kraków 2012.
[82] Ibidem.

znakomicie ze sobą koegzystują[83]. Oprócz harmonijnej koegzystencji, stałość i zmiana w paradygmacie społecznym opartym na Bushidō wzajemnie się wzmacniają poprzez charakterystyczne dla Dalekiego Wschodu sprzężenie zwrotne. Radość i satysfakcja współdziałania w organizacjach opartych na kodeksie Bushidō daje zdumiewająco korzystne efekty dotyczące zarówno kreatywności, jak też poczucia społecznego bezpieczeństwa i dostatku. Nie ogranicza się on bynajmniej tylko do sfery materialnej i, chociaż jej nie odrzuca, to jednak najwyższe wartości stanowią tu zalety duchowe i moralne[84]. Efektem tego sposobu myślenia charakterystycznego dla kultury samurajów jest także powstanie administracji gospodarczej firm, które dzisiaj są charakteryzowane jako „firmy wizjonerskie". W biznesie bowiem, nie wystarczy jedynie osiągać zysk. Należy pamiętać o tym, że rozwinięcie pewnego rodzaju filozofii wokół tego, co się robi będzie nowym źródłem siły, tak dla jej twórcy, jak i jego współpracowników.

Współczesna organizacja i zarządzanie wewnątrz japońskich firm przybiera postać administracyjną i wiąże się ze specyficzną biurokracją, która jednak bardzo różni się od biurokracji zachodniej, bardzo często mającej charakter opresyjny[85]. Japońska biurokracja wspierająca połączona to systemy ułatwiające, które opierają się po prostu na najlepszych sprawdzonych metodach pracy, projektowanych z udziałem pracowników koncentrujących się nie na uchybieniach, ale na efektach.

Ciekawym wydaje się, że jeden z najnowocześniejszych i najpotężniejszych pod względem potencjału gospodarczego i naukowego bytów państwowych na świecie buduje, zgodnie ze starożytnymi naukami Dalekiego Wschodu to, co nowe – na starym. Zdaniem Jana Szreniawskiego, Japonia swoje osiągnięcia „zawdzięcza w dużej mierze sprawnej administracji"[86]. Istotnym wątkiem w administracji i zarządzaniu, funkcjonujących według japońskich wzorów jest ciągłość i stabilność przekazu, w której tradycja łączy się z nowoczesnością. Kolejnym elementem, będącym podobnie jak poprzedni, wynikiem stosowania w Japonii filozofii *yin-yang* jest właściwe połączenie wysiłku i rozwoju jednostki z funkcjami społecznymi kolektywu.

Czy jest możliwe stosowanie japońskich metod w administracji i zarządzania poza Japonią? Wydaje się że tak, jednak należy zamiast ślepego naśladownictwa wnikać w określoną problematykę głębiej, wykorzystując zawarte w niej wzorce dla osiągania optymalnych efektów. Wzorem Japończyków warto z pogłębioną i w długim czasie prowadzoną nieustanną refleksją odbudowywać każdego dnia na nowo – analogiczny do daleko-

[83] Ibidem.
[84] Ibidem.
[85] A. Giddens, *Europa w epoce globalnej*, PWN, Warszawa 2009.
[86] J. Szreniawski, *Wstęp do nauki administracji*, VERBA, Lublin 2004.

wschodniego – system nieobcych wartości[87]. Przy okazji, do argumentów przemawiających za rozważaniem źródeł moralnej siły płynącej w świat z azjatyckich społeczeństw należy dorzucić efekty oddziaływania siły, jakie przyniosła i nadal niesie w wymiarze gospodarczym. Rzecz jasna, nie stanie się to bez wydatnego udziału administracji.

Istotnym elementem japońskiej metody samodoskonalenia dostępnej także dla zawodników ju-jitsu jest koncepcja *karada de oboeru*[88], co oznacza „uczenie się całym ciałem". Zawiera ona w sobie rozliczne elementy bazujące na jednoczesności działań ciała i umysłu. Należą do nich między innymi cyzelowanie odręcznego pisma, czy doskonalenie się poprzez uprawianie jakiegoś rodzaju sztuki, ze szczególnym uwzględnieniem sztuk walki. Prowadzi to do wystąpienia różnorodnych transferów, których wspólnym mianownikiem jest wyeliminowanie powierzchowności. Ponadto sztuki walki Budō, będące praktyczną realizacją zasad kodeksu Bushidō, niezmiennie od wieków niosą ze sobą przesłanie siedmiu podstawowych cnót kodeksu etycznego samurajów. Należy pamiętać, że zarówno w Japonii, jak i na całym świecie egzystują obecnie całe grupy ludzi, stosujące się (w wyniku własnego i świadomego wyboru) do ideałów Bushidō, opierających się na łączeniu stałości i zmiany. Wierność ideom przy jednoczesnej umiejętności dostosowywania się do aktualnych wymogów i sytuacji, została wielokrotnie potwierdzona jako właściwa strategia dla prowadzenia ludzkiej egzystencji i dla rozwoju człowieka. Właśnie dlatego, podczas reformy okresu Meiji, japoński cesarz Mutsuhito wraz z elitami wojskowymi od roku 1882 odnowili oficjalnie swą wierność dla Drogi Wojownika[89] i jego głównych cnót, którymi są:

1. Prawość – Gi oraz Mądrość – Chi,
2. Życzliwość (Humanitarność) – Jin,
3. Szacunek, Uprzejmość – Rei,
4. Odwaga – Yusha i Honor – Meiyo,
5. Lojalność – Chūgi,
6. Szczerość, Uczciwość – Makoto, Shin,
7. Pietyzm Rodzinny – Kō.

Należy podkreślić, że stosowanie prawideł administracji poprzez użycie reguł Kodeksu Bushidō staje się bardziej realne wtedy, gdy internalizacja cnót samurajskich następuje w zgodzie z zasadami Budō (koncepcja *karada de oboeru*). Zarządzanie jakością ludzkiej egzystencji, to zadanie na miarę celu, jakim jest nadawanie sensu życia człowieka. Pięć etycznych aspektów funkcjonowania organizmu społecznego: sprawiedliwość, miłość, szacunek,

[87] R. E. Nisbett, *Geografia myślenia. Dlaczego ludzie Wschodu i Zachodu myślą inaczej*, Smak Słowa, Sopot 2008.
[88] B. L. de Mente, *Samuraje a współczesny biznes*, Bellona, Warszawa 2006.
[89] Zob. *Reskrypt Cesarski do Żołnierzy i Żeglarzy (1882)*, [w:] *Samuraje (japoński duch bojowy)*, A. Ślósarczyk, TWW, Warszawa 1939.

porządek, lojalność mogą przenikać się wzajemnie i rzutować na różne obszary aktywności prywatnej i zawodowej[90].

Etyka dalekowschodnich sztuk walki, a przede wszystkim ju-jitsu, jest oparta na filozofii Dalekiego Wschodu. Ta sama etyka ma również bezpośredni wpływ na kształtowanie się systemów zarządzania. Jednym z głównych haseł filozofii wschodu jest samodoskonalenie – umiejętność ta jest ważna nie tylko do wyznawców głównych religii wschodu m.in. buddyzmu, ale również dla wojowników, którzy muszą zawsze dbać o swój rozwój fizyczny i duchowy. Alfred Adler uważa, iż ciągłe kształtowanie swej osobowości ma związek z przezwyciężaniem wad i słabości. Ponadto, samodoskonalenie to także działania, które mają wpływ na innych. Dążenie do osobistej doskonałości jest również dążeniem do zwiększania potencjału społeczności, do której należymy. Stąd wynika, iż umiejętność samodoskonalenia jest jedną z zasad administrowania. Administrowania w sensie zarządzania zarówno własnymi zasobami intelektualnymi, duchowymi, psychofizycznymi, jak też zarządzania szerszymi procesami czy grupami ludzi i całymi organizacjami. Dla przykładu – japoński system administracji ma swoje korzenie w VII wieku, a jej dzisiejsza administracja publiczna, styl jej prowadzenia, jej specyfika i bogaty etos bezpośrednio wynika z administracji wojskowej i honorowych kodeksów samurajów. To właśnie etyka powinna być podstawową zasadą dobrego zarządzania[91], także w opartej na menedżmencie[92] gospodarce rynkowej w XXI wieku. Autorzy wyrażają nadzieję na to, że chociażby w niewielkim stopniu ale za to w głęboko zinternalizowany sposób, mogą się do tego pozytywnie przyczyniać na całym świecie właściwie odczytane przekazy pochodzące z dalekowschodnich tradycji sztuk walki.

5.2.4. Trening kata jako forma doskonalenia wytrzymałości tlenowej oraz ruchowego przekazu techniki ju-jitsu

Forma treningu wraz z jej wariantami określa organizacyjną stronę jednostki treningowej. Charakteryzują ją określone warunki czasowe, przestrzenne i organizacyjne. Zależy ona od rodzaju i celu planowanych zajęć. W ramach form stosuje się różne sposoby postępowania (metody treningowe), prowadzące do opanowania potrzebnego zakresu wiedzy, sprawności i umiejętności (ciągłe, przerywane i kontrolno-startowe). Pozwalają one łączyć

[90] J. Piwowarski, *Etyka funkcjonariusza policji*, WSBPiI „Apeiron", Kraków 2012.
[91] Por. J. Piwowarski, *Etyka w administracji i jej źródła*, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego Apeiron w Krakowie, Kraków 2011.
[92] Menedżment jest rozumiany jako świadomy i przemyślany, a także dający efekty w postaci realizacji celów, ukierunkowany wpływ na postępowanie ludzi. W praktyce określa się tak jedną z form zarządzania, której cechą jest oddzielenie posiadania własności majątku podmiotu gospodarczego od jego kierowania.

ćwiczenia (niematerialne środki treningu) i wykorzystywać je dla kształtowania dyspozycji określonego rodzaju.

Najczęściej występujące specjalistyczne formy nauczania i treningu wykorzystywane w sportach i sztukach walki zaprezentowano w tabeli 1.

Trening *Kata* (układów formalnych) to trening w formie ścisłej, poprzez wykonywanie wysoce sformalizowanych ćwiczeń stosowanych w treningu ju-jitsu. Są one skomponowano jako sekwencje technik ataku i obrony, połączone ze ściśle określonym poruszaniem się, przyjęciem ustalonej pozycji i realizacją konkretnego sposobu oddychania. Niektóre techniki w *kata* mają charakter wyłącznie symboliczny. Formy *Kata* są bardzo ważną częścią programów nauczania ju-jitsu, a dla niektórych, stanowią ćwiczenia podstawowe. W ju-jitsu wykonuje się te ćwiczenia samemu lub w parach (np. w zakresie technik w których niezbędny jest partner – załącznik nr 16). *Kata* mogą być wykonywane również przy użyciu którejś z tradycyjnych białych broni. W układach technik wykonywanych pojedynczo zaleca się wizualizację ataku przeciwnika (przeciwników) oraz własnej, zalecanej właśnie do tego rodzaju ataku, obrony, natomiast podczas ćwiczeń w parach jeden z ćwiczących pełni rolę *tori* (atakujący), a drugi *uke*. Jeden z ćwiczących inicjuje akcję wykonując określony atak, natomiast zadaniem drugiego jest wykonanie obrony przewidzianej wobec tego rodzaju ataku. Dla współczesnych adeptów ju-jitsu opracowuje się nieco uproszczone, podstawowe *kata*. Zawierają one najbardziej fundamentalne dla tej sztuki walki pozycje i techniki, które mają pomagać w zapamiętaniu i zrozumieniu kluczowych zagadnień (np. zachowania równowagi, odpowiedniego dystansu do przeciwnika, postawy ciała oraz właściwego „timingu"). Po opanowaniu podstawowych *kata* zaleca się studiowanie bardziej zaawansowanych form, nauczanych według dawnych sztuk walki, tzw. koryū-bujutsu. W ju-jitsu znajomość *kata* wymagana jest przy zdawaniu egzaminów na niektóre stopnie uczniowskie oraz mistrzowskie. *Kata* są również często prezentowane podczas publicznych pokazów, a poprawność ich wykonania oceniana jest także w kategoriach konkurencji sportowej.

Trening formy kata to trening tlenowy, w którym tętno wynosi w granicach 130 – 150 ud./min. Jest to forma ćwiczeń, najczęściej stosowana dla doskonalenia techniki. Dodatkową zaletą jest doskonalenie koordynacji i pamięci ruchowej (ryc.1.). Do zalet tych możnaby zapewne dorzucić jeszcze kilka innych. Poprzez psychofizyczny mechanizm kata zachodzi zapewne transfer pozwalający na uprządkowanie wewnętrznie, jak i dotyczące przestrzeni otaczającej ćwiczącego. Profesor Tokarski chętnie odwołuje się tu do pojęcia „medytacji w ruchu"[93]. Mówi się też w kręgach zbliżonych do badaczy dalekowschodnich kultur o jeszcze innym transferze. Chodzi mianowicie o to, że ruchy obrotowe oraz ruchy asymetryczne (zwroty i techniki

[93] S. Tokarski, *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Wydawnictwo „Glob", Szczecin 1989, s. 39, 40

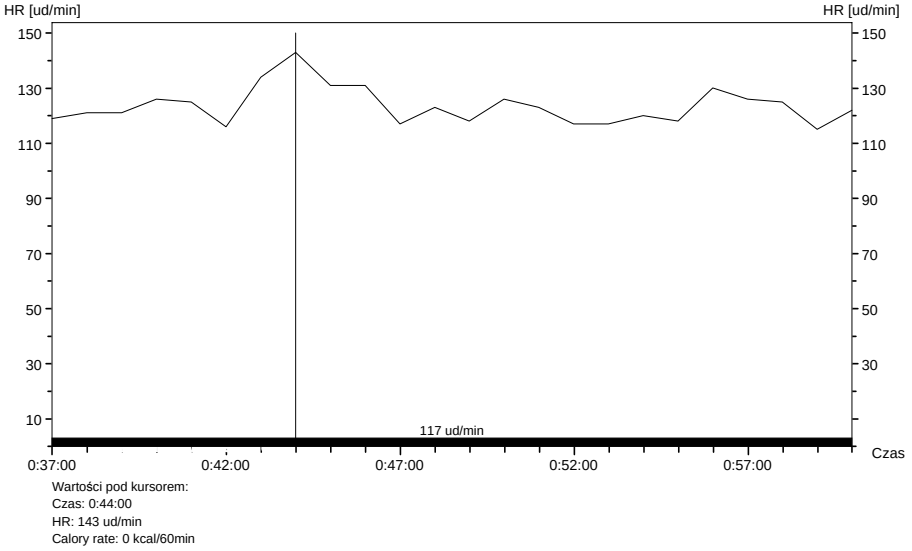
bloków uderzeń i konięć) transferują poprzez ich wykonywanie na podniesienie inteligencji ćwiczących. Podkreślmy w tym miejscu, że nie chodzi tu bynajmniej tylko o tak zwaną inteligencję ruchową.

W japońskim kręgu kulturowym z dawien dawna uznano, że doskonała forma (czegoś, np. techniki ju-jitsu czy karate) stanowi rodzaj rzeczywistości pozwalającej zapanować nad światem materialnym. Dzięki takiemu podejściu, zdaniem narodu samurajów, możliwe staje się niemal wszystko, jeśli przez dostatecznie długi czas będziemy do tego się przygotowywać, korzystając z właściwego, żmudnie naśladowanego wzorca. Tradycja japońskiej kultury bezpieczeństwa pozwalała wojownikowi osiągnąć motywację człowieka *koriszo*, czyli osoby zorientowanej na perfekcjonistyczne podejście do życia, pracy i walki, do samodoskonalenia. Determinacja tego rodzaju łączy się z potrzebą samodyscypliny i z pilnością (*kinbensei*), którą chlubią się Japończycy.

Cytując za książką napisaną Paula Buddena *Nihon Kendo Kata*[94], polecaną przez profesora Uniwersytetu Saitama, członka Komisji Międzynarodowej Wszechjapońskiej Federacji Kendo, Hiroyuki Shioiri, opatrzoną też jego wstępem – „W czasach poprzedzających erę Tokugawa, ćwiczenia znane dzisiaj pod nazwą *kata*, określano mianem *kumitachi* i *seiho*. Stanowiły one jedną z głównych metod treningowych w tradycyjnych szkołach kenjutsu. Istniały długo, chociaż po raz pierwszy zostały spisane i skodyfikowane w latach 1560-1572. Ich źródeł należy upatrywać w prawdziwych sztukach walki, uczonych przez doświaczonych fechmistrzów i weteranów, jak i w zasadach klasycznej szermierki łączącej praktykę z teorią, i kładącej niemały nacisk na duchowy rozwój ćwiczących."

Niezależnie od występowania oddziaływań o charakterze mentalnym, wolicjonalnym oraz perfekcjonistycznym, intensywne ruchowe zaangażowanie w wykonywanie treningu kata powoduje określone fizjologiczne oddziaływanie na funkcje organizmu osoby ćwiczącej.

[94] P. Budden, *Nihon Kendo Kata*, Diamond Books, Bydgoszcz 2006, s. 11.



Rys. 1. Częstość skurczów serca w funkcji czasu trwania fragmentu treningu ju-jitsu, realizowanego w formie kata (indywidualne) zarejestrowana na SPORT-TESTERZE.

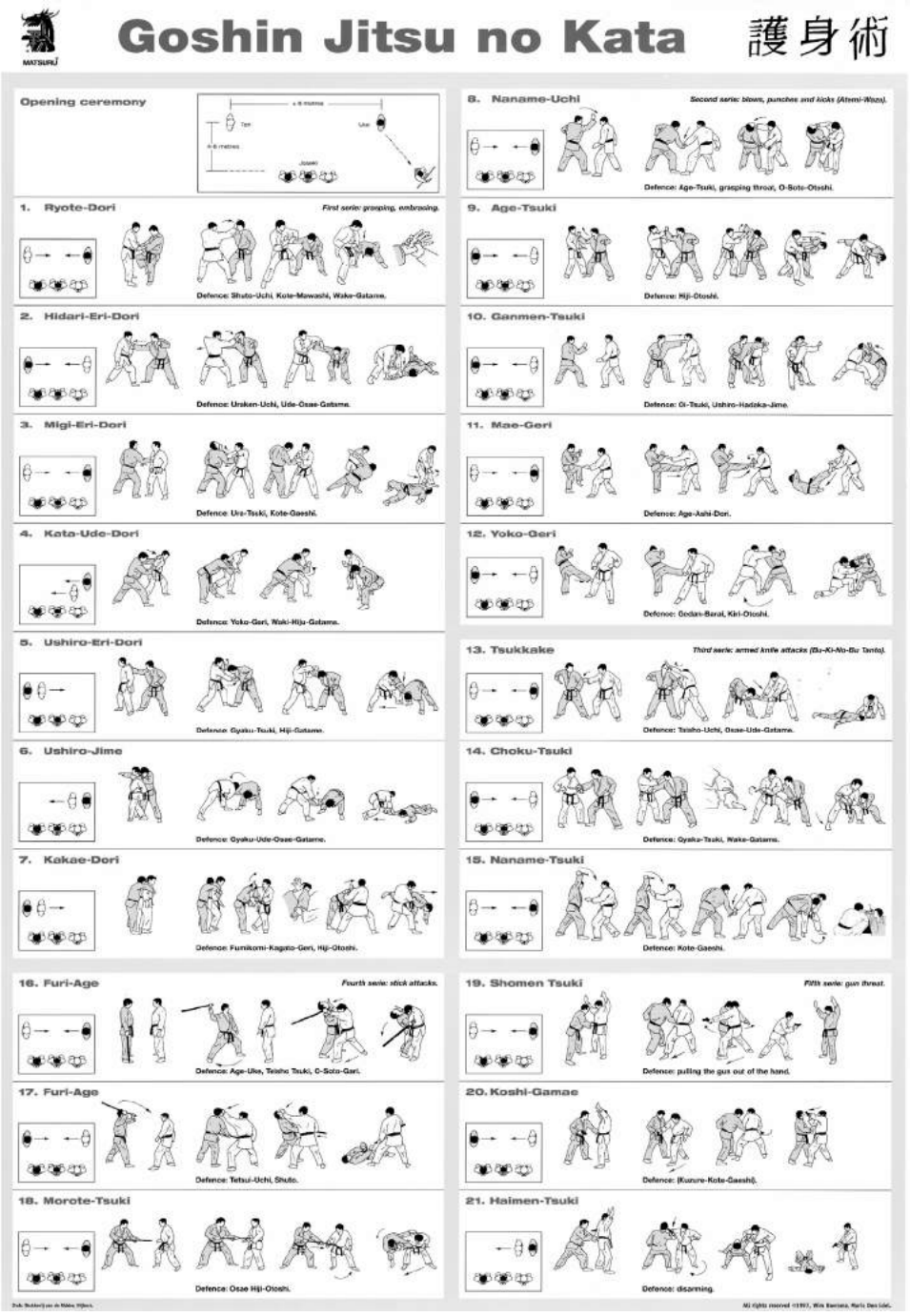
Tab. 1. Specjalistyczne formy nauczania i treningu w ju-jitsu[95].

FORMA	CHARAKTERYSTYKA
taiso	rozgrzewka specjalistyczna, ogólnorozwojowa łącznie z elementami akrobatyki prowadzona w pierwszej części zajęć
kata	oznacza forma, szablon, w sztukach walki jest to forma ćwiczeń, doskonaląca technikę, ćwiczący wykonuje technikę lub grupę technik według ściśle określonych wzorców (ruchów), wykonywanych w określonym porządku, kultywują one ruchy potencjalnie niebezpieczne w klasycznej postaci. Wyróżniamy kata jednoosobową i z partnerem oraz z bronią
kuzushi	wychylenia partnera, czyli wykonywanie pierwszej fazy rzutu; można je wykonywać z partnerem bądź z przyborem (pas lub gumy), przydatne zarówno podczas nauczania ruchu, jak i w fazie doskonalenia sprawności specjalnej
tandoku renshu	wykonywanie imitacji całego ruchu techniki bez partnera, walka lub trening z cieniem (ćwiczenia tego typu obejmują zarówno rzuty jak i ciosy oraz kopnięcia, a także kombinacje technik), formę tę stosuje się przede wszystkim w pierwszej fazie procesu szkoleniowego

[95] T. Ambroży, *Struktura treningu ju-jitsu*, Bibliteka Trenera.COS, Warszawa, 2008, s. 92.

ćwiczenia w formach kihon	wykonywanie pojedynczych technik w seriach
uchi-komi	wykonywanie pełnej formy techniki rzutu z partnerem w miejscu, w pozycji stojąc – bez rzutu (trening wychyleń i wejść do rzutów), stosowana ona jest w nauczaniu i doskonaleniu techniki jako sposób automatyzacji ataku lub kontrataku, można dokonywać modyfikacji tej formy wykonując rzut na zakończenie określonej liczby powtórzeń uchi komi dla sprawdzenia prawidłowości wejścia i połączenia go z końcową fazą. Modyfikacje uchi komi - polegają na wykonywaniu tej formy podczas ruchu, przemieszczania się partnera oraz w formie zadaniowej
sute geiko	rzuty jeden po drugim, bez zmiany partnera np. 5-7 rzutów na pełnej prędkości. Jest to forma treningu szybkości specjalnej we wszystkich jej przejawach (czas reakcji –rzuty na sygnał lub bodziec ze strony partnera, częstotliwość ruchów w czasie oraz prędkość wykonania pojedynczej techniki lub jej fragmentów)
nage komi	wykonywanie rzutów w pełnej formie ze specjalnym nastawieniem na technikę, w której specjalizuje się zawodnik (forma treningu dla zaawansowanych zawodników)
yaku soku geiko	wykonywanie pełnej formy techniki np. rzutu z partnerem przemieszczając się w dowolny sposób w stójce – wejście wraz z rzutem lub zakończeniem techniki (można ją wykonywać rzucając partnera, który ustawia się po rzucie w postawie jak poprzednio lub rzucając na zmianę)
renraku -waza nage komi	wykonywanie kombinacji technik rzutów w stójce
renraku -waza ne komi	wykonywanie kombinacji technik w parterze: duszenia, dźwignie, trzymania
kaeshi -waza	kontrataki, forma dla zaawansowanych zawodników
technika ne -waza	wykonywanie techniki z partnerem w parterze: duszenia, dźwignie, trzymania
kakari geiko	walka jednego ćwiczącego z kilkoma partnerami, którzy wymieniają się wzajemnie ze sobą w jednakowych odcinkach czasu, gdy jeden z partnerów stale atakuje, a drugi broni się lub kontratakuje istnieje możliwość określenia z góry techniki ataku lub kontrataku albo pozostawienie jej wyboru ćwiczącym
randori	jest rodzajem walki szkoleniowej (zadaniowej), w ograniczonym czasie, forma ćwiczeń najbardziej zbliżona do rzeczywistej walki

odmiany randori	• randori tachi waza – walki treningowe w stójce, które mogą odbywać się z wykorzystaniem wszystkich dostępnych technik lub ograniczać np. do rzutów, uderzeń, kopnięć • randori ne waza – walki w parterze • randori zadaniowe – forma realizacji taktyki walki (zdobywanie punktów) lub egzekwowanie określonej techniki w walce, możliwa odmiana – jeden atakujący drugi broniący. W celu doskonalenia szybkości lub siły można stosować walkę z partnerem lżejszym ewentualnie cięższym, a w celu doskonalenia techniki należy ćwiczyć ze słabszym (doskonalić elementy techniki słabiej opanowane oraz ćwiczyć swoje zasadnicze techniki w gorszą stronę, uważając aby w czasie treningu z początkującym, który jest bardzo usztywniony, nie stać się równie sztywnym jak on), równorzędnym (najczęstszym błędem jest przeradzanie się treningu w walkę) lub silniejszym • jiu randori – forma walki bez uwzględnienia podziału na kategorie wagowe
walki treningowe (szkolne i zadaniowe)	forma walki sportowej (mogą być używane ochraniacze, rękawice, itp.) omówione powyżej, według uproszczonych przepisów np. dłuższy lub krótszy od regulaminowego czas walki
sparing i kumite	wolna walka treningowa wg reguł np.: kick boxingu, ju-jitsu sportowego itd.
shiai	walka rozgrywana według regulaminu sportowego w czasie zawodów
trening na przyrządach (worki, gruszki, makiwary, manekiny itp.) i z wyko-rzystaniem przyborów (łapy, tarcze itp.).	Sprzęt pomocniczy jest niezbędny w doskonaleniu techniki i sprawności specjalnej. Ćwiczenia na worku bokserskim służą do wyrobienia siły specjalnej rąk i nóg oraz wytrzymałości do walki, a także doskonaleniu koordynacji ruchowej i elementów technicznych m.in. pracy nóg. Na manekinie wykonuje się uderzenia pojedyncze rękami i nogami jak również całe serie uderzeń starając się ominąć ręce manekina, które stanowią dodatkową przeszkodę. Przy ćwiczeniach z manekinem nadrzędnym celem jest doskonalenie prawidłowości wszystkich wykonywanych technik. "Łapy trenera" są bardzo ważnym przyrządem, który pomaga doskonalić technikę uderzeń, a tarcze technikę i siłę kopnięć.



Rys. 2. Przykład formy kata w parach (materiały ze zbiorów własnych)

5.2.5. Uniwersalne i utylitarne wartości ju-jitsu jako droga ku bezpiecznej egzystencji człowieka

Od zarania dziejów, gdy na ziemi pojawiła się istota ludzka, istnieniu jej zagrażało wiele czynników zewnętrznych, które mogły ją pozbawić nie tylko bezpieczeństwa ale przede wszystkim samego zdrowia i życia. Według Pidgeona kultura bezpieczeństwa stanowi system znaczeń, poprzez który określona grupa ludzi rozumie zagrożenia na świecie i jest związana z takimi wartościami, jak zdrowie i życie.[96] Wraz z rozwojem człowieka i postępem cywilizacyjnym w społeczności, w której żył wykształcił on odpowiednie mechanizmy obronne, które z czasem stały się określonymi systemami obronnymi, określanymi jako sztuki walki. Rozwój takich a nie innych systemów obronnych dawał cywilizacjom poczucie bezpieczeństwa. Wielokulturowy charakter ras, ludów i narodów, znajdujący swoje odbicie między innymi w różnych językach i religiach sprawił, że między różnymi grupami społecznymi co jakiś czas nasilały się, niekiedy z niezrozumiałych i błahych względów, niesnaski, konflikty czy też wojny. Rozwój społeczeństw sprawił, że konieczne stało się ustanowienie instytucjonalnego systemu ich zabezpieczania: od pierwszych form uzbrojonych jednostek czy grup zabezpieczających życie wspólnot pierwotnych, poprzez wojowników przyuczonych do obrony, rycerstwo, szlachtę zbrojną aż po formę zmilitaryzowaną wojska i wszelkich współczesnych służb mundurowych. Wg Tatarkiewicza[97], który zajmował się szeroko tematem szczęścia, warunkiem koniecznym do tego, aby być szczęśliwym, jest poczucie bezpieczeństwa. Prof. R. Rosa[98] w swojej filozofii bezpieczeństwa bardzo wysoko stawia obydwa terminy obok siebie: szczęście i bezpieczeństwo. Człowiek na przestrzeni dziejów szukał skutecznych środków dla zapewnienia wysokiego poziomu bezpieczeństwa.[99] Dobry poziom bezpieczeństwa indywidualnego i publicznego dają nam dzisiaj wyspecjalizowane służby mundurowe (wojsko, policja, straż miejska, pożarna, kolejowa, więzienna, służby specjalne AW i ABW, służby celne oraz BOR). W obecnej dobie, gdzie wiele czynników zewnętrznych zakłócających pokój dało o sobie znać w ostatnich latach (ataki

[96] N. F. Pidgeon, *Safety culture and risk management in organizations*, "Journal of Cross-Cultural Psychology", 1991, 22, 129-140.
[97] W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, PWN, Warszawa 2005.
[98] R. Rosa, *Zarys polskiej filozofii bezpieczeństwa*,Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, Siedlce 2009, s.6.
[99] J. Piwowarski, *Bezpieczeństwo jako pożądany stan oraz jako wartość, Bezpieczeństwo jako wartość*, Zeszyt naukowy Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego"Apeiron", Kraków 2010.

terrorystyczne, klęski żywiołowe, wojny) wyodrębniła się wręcz specjalna nauka społeczna o bezpieczeństwie zwana sekuritologią[100].

Bezpieczeństwo danego podmiotu, w sensie praktycznym, jest to ta dziedzina aktywności, która zmierza do zapewnienia możliwości przetrwania, rozwoju i swobody realizacji własnych interesów w konkretnych warunkach, poprzez wykorzystywanie okoliczności sprzyjających (szans), podejmowanie wyzwań, redukowanie ryzyka oraz przeciwdziałanie (zapobieganie i przeciwstawianie się) wszelkiego rodzaju zagrożeniom dla podmiotu i jego interesów. Podmiotem bezpieczeństwa mogą być zatem wszystkie jednostki mające własne interesy i wyrażające ambicje realizacji tych interesów. Mogą to być pojedynczy ludzie, różne grupy społeczne, narody, społeczności międzynarodowe, czy wreszcie cała ludzkość. Bezpieczeństwo przejawia się we wszystkich dziedzinach aktywności podmiotu. Stąd też jego struktura jest w istocie tożsama ze strukturą funkcjonowania podmiotu. Wyróżnia się bezpieczeństwo wewnętrzne i zewnętrzne – w zależności od tego, gdzie są ulokowane, skąd się wywodzą (z wewnątrz, czy z zewnątrz podmiotu) szanse, wyzwania, ryzyka i zagrożenia[101]. Stan zagrożenia w każdej kategorii może niewątpliwie obniżyć odpowiedni poziom sprawności fizycznej. Człowiek sprawny łatwiej znosi zagrożenia, a użyteczność umiejętności ruchowych pozwala przetrwać nawet w ekstremalnych warunkach. Spotyka się także określenie „bezpieczeństwo fizyczne", stosowane wówczas, gdy ma się na myśli ochronę i obronę przed działaniami lub zjawiskami niszczącymi – przy wykorzystaniu przede wszystkim (choć nie tylko) wyspecjalizowanych (specjalnie w tym celu tworzonych i utrzymywanych) sił i środków, jakimi są grupy dyspozycyjne. Koniecznym elementem w utrzymaniu stanu gotowości wspomnianych służb dla bezpieczeństwa, jest sprawność fizyczna ich członków oraz odpowiedni zasób umiejętności specjalnych, które gwarantuje między innymi trening najbardziej wszechstronnego sposobu walki wręcz – ju-jitsu. J. Piwowarski w swoich rozważaniach o bezpieczeństwie wysuwa bardzo trafną tezę, iż „ograniczenie dostępu człowieka do świata idei może stanowić czynnik mocno ograniczający możliwość podnoszenia poziomu bezpieczeństwa".[102] Systemy i sztuki walki są tak stare, jak stara jest cywilizacja ludzka. Wszystkie grupy etniczne i kulturowe wypracowały własne systemy obronne, które z czasem nabrały charakteru profesjonalnego, stając się sztukami walki w szerokim znaczeniu i mając oczywiście charakter jak najbardziej utylitarny.

[100]L. F. Korzeniowski, *Sekuritiologia:nauka o bezpieczeństwie człowiekai organizacji społecznych*, EAS, Kraków 2008.

[101] Taki podział bezpieczeństwa występuje np. w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej. T. Ambroży, *Trening holistyczny, wpływ aktywności fizycznej na realizację potrzeby bezpieczeństwa osobistego i społecznego*. Wydawnictwo EAS, Kraków 2005.

[102]J. Piwowarski, *Bezpieczeństwo jako pożądany stan oraz jako wartość*, *Bezpieczeństwo jako wartość*, Zeszyt naukowy Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego"Apeiron", Kraków 2010.

Sztuka Walki (sztuki walki) to pokaźny dziś już dostępny na całym świecie dział wiedzy naukowej związany nie tylko z kulturą Dalekiego Wschodu, ale również mający w pewnym sensie związek z kulturą cywilizacji Zachodu o hellenistycznej proweniencji – od dziejów starożytnych poprzez chrześcijański świat średniowiecznego etosu idealnego rycerza aż po współczesny model lidera, szefa czy mistrza szkoły, stylu, federacji albo systemu. Sztuki walki w sensie zjawiska kulturowego, jak pisze W. J. Cynarski, zostały ukształtowane na przestrzeni niezwykle długiego procesu historycznego[103].

Filozofia człowieka dysponuje pojęciami „podmiotu potrzeb" i „podmiotu celów", a także „podmiotu ideałów". Podmiotem tym jest człowiek, rozumiany jako jednostka, bądź jako społeczność, bądź jako gatunek (ludzkość). Wszystko to, co służy i odpowiada owym potrzebom, celom i ideałom jest wartością[104].

Wartości jakie jednostka akceptuje i ceni odgrywają istotną rolę w funkcjonowaniu jej osobowości i w planowaniu przez nią jej własnej działalności. Stanowią one również standard wyboru indywidualnej drogi życia danej jednostki w warunkach społeczeństwa, do którego należy i w którym wzrasta. Wartości i ich realizowanie nadają działalności człowieka podmiotowy sens, a także – w szerszej perspektywie – pozwalają mu odczuwać sens własnego życia. Przyswojone przez jednostkę wartości są podporządkowane według stopnia ich subiektywnej ważności określonym układom hierarchicznym. Im wyższa pozycja danej wartości w hierarchii, tym większe jej znaczenie jako standardu regulacji aktywności[105]. Analizując relację pomiędzy potrzebami, w szczególności potrzebami ruchu i bezpieczeństwa, a wartościami, można stwierdzić, że w zależności od charakteru (typu), genezy, stopnia ukształtowania wartości i zaspokojenia potrzeb, odniesienia rozważań do określonego poziomu struktury społecznej i innych czynników – wartości kształtują potrzeby, bądź na odwrót – są przez nie determinowane[106]. Wartością jest to, co może mieć znaczenie dla człowieka, a więc potrzeby ruchu i bezpieczeństwa dotyczą urzeczywistnionych, a nie tylko potencjalnych i niespełnionych możliwości, są obiektywnym nośnikiem wartości, są wartością dla podmiotowego adresata.

Z badań własnych przeprowadzonych na grupie 1491 osób, 609 kobiet (40,85%) i 882 mężczyzn (59,15%). Średni wiek badanych wynosił 28,91 roku (OS = 9,13). Najmłodsza osoba badana miała 18 lat, najstarsza – 70 lat wynika,

---

[103]W. J. Cynarski, *Sztuki walki budo w kulturze Zachodu*, Wyd. WSP, Rzeszów 2000, s. 26.

[104] J. Lipiec, *Świat wartości.* FALL, Kraków, 2001.

[105] L. Czekunkowa, *Uczestnictwo w kulturze narodowej poprzez układ wartości uczniów zdolnych*, [w:] K. Pająk, A. Zduniak (red.), *Edukacyjne zagrożenia początku XXI wieku*. ELIPSA, Warszawa. 2003.

[106] L. J. Krzyżanowski, *O podstawach kierowania organizacjami*, PWN, Warszawa. 1999.

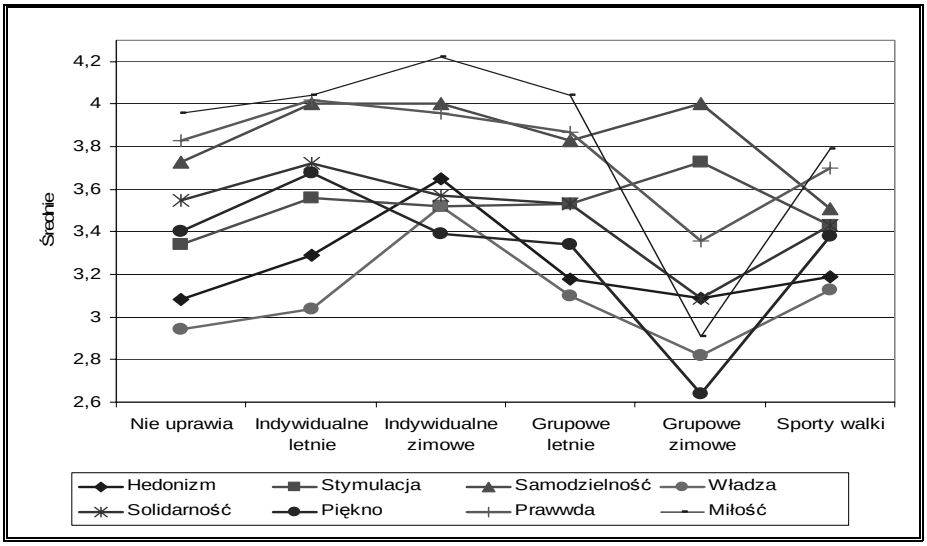
że trening sportów walki (w tym ju-jitsu) korzystnie wpływa na sprawność osobników natomiast poprzez studiowanie techniki, wyeksponowaniu ulega wartość użytkowa (utylitarna). Człowiek od zawsze wykorzystywał ciało jako narzędzie pracy lub obrony, a fundament stanowiły sporty walki. Sprawność fizyczna wypracowana poprzez trening ju-jitsu nie tylko pozwala na większą wydajność w pracy zawodowej, ale także minimalizuje zagrożenia zmniejszając podatność na stresy, dając poczucie pewności siebie i swoich możliwości. Obecnie dominują dwa główne nurty utylitarnych wartości ju-jitsu. Pierwszy preparacyjny, zwiększający przydatność do pracy, drugi rekreacyjny, odnawiający siły po jej wykonaniu. Ciało poddane treningowi z założenia jest zdrowe w większości swoich komponentów, a jako takie może być źródłem bezpiecznej egzystencji. Ukształtowane poprzez trening ju-jitsu ciało jest również spełnieniem wartości estetycznych. Estetyka ciała może się wyrażać zarówno w budowie morfologicznej, jak i w ruchu. Prawidłowa technika zmierza do poprawy efektywności działań ruchowych i sprzyja poprawie ekonomiki ruchu. Poprawnie wykonany ruch daje nam zadowolenie dzięki coraz większej skuteczności. Poczucie wysokiej sprawności fizycznej i technicznej, ujawniającej się poprzez wykonywanie skomplikowanych elementów, jest także spełnieniem wartości hedonistycznych (węch, wzrok, słuch, dotyk, zapach, smak). Jedną z ludzkich cech jest dążenie do wykazania przewagi nad innymi, dlatego jednym z motywów uprawiania ju-jitsu jest również ochrona własnego ciała przed zagrożeniami wypływającymi z zewnątrz, możliwa wskutek uzyskania przewagi nad rywalem bądź zjawiskiem. Wartości agonistyczne realizują się poprzez potrzebę współzawodnictwa, rywalizacji i porównywania sił w bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem, co realizuje sportowa wersja ju-jitsu. Wyniki badań własnych wskazują, że sportowcy uprawiający sporty walki mieli niższe poczucie wartości samodzielności, bezpieczeństwa, tolerancji i przekraczania własnego „ja” od przedstawicieli innych dyscyplin sportowych (Tab. 2, Rys. 3.).

Być może zawodnicy tejże specjalności poprzez podporządkowanie się zasadom zdobywania kolejnych stopni nie rozbudzają w sobie poczucia samodzielności, ale ulegają zgodnie z rytuałem mistrzowi jako osobie, ze zdaniem której nie wolno dyskutować. Ponadto brak tolerancji wiąże się z poczuciem pewności siebie i brakiem jakiegokolwiek zrozumienia dla kogoś stojącego obok, nie uczestniczącego w walce. Zastanawiający jest natomiast brak dążenia do przekraczania własnego „ja”. Być może poziom mistrzostwa sportowego w tej dyscyplinie jest mierzony przez zawodnika wygraną z innym zawodnikiem, a nie wygraną z samym sobą, czyli z przekraczaniem własnych możliwości. Wartość bezpieczeństwa w tej dyscyplinie wysunęła się jako niższa w stosunku do innych dyscyplin, ponieważ być może to właśnie z poczucia braku bezpieczeństwa bierze się motywacja do trenowania sztuk walki.

Zawodnicy wyczuwają w sobie potrzebę obrony przed zagrożeniami i z tego powodu trenują swoje ciało by sprostać tym zagrożeniom.

Tab. 2. Porównanie odpowiedzi dotyczących wartości u osobników uprawiających sporty walki i inne dyscypliny. Opracowanie własne.

	Średnie		OS		N		t	df	p
	SW	Inne	SW	Inne	SW	Inne			
Hedonizm	3,19	3,24	1,04	1,12	47	567	-0,29	612	0,774
Stymulacja	3,43	3,54	1,10	0,93	47	567	-0,82	612	0,414
Samodzielność	3,51	3,91	0,93	0,82	47	567	-3,17	612	0,002
Uniwersalizm	3,19	3,43	1,12	1,02	47	567	-1,53	612	0,126
Życzliwość	3,70	3,94	0,98	0,85	47	567	-1,81	612	0,071
Przystosowanie	3,00	3,21	1,08	1,01	47	567	-1,38	612	0,167
Tradycja	3,06	3,16	1,28	1,19	47	567	-0,52	612	0,602
Bezpieczeństwo	3,40	3,72	1,15	0,95	47	567	-2,18	612	0,029
Władza	3,13	3,09	1,12	1,11	47	567	0,24	612	0,807
Osiągnięcia	3,43	3,60	1,12	0,86	47	567	-1,28	612	0,201
Tolerancja	3,30	3,62	1,21	0,93	47	567	-2,23	612	0,026
Wolność	3,94	3,96	1,03	0,93	47	567	-0,14	612	0,890
Sprawiedliwość	3,79	3,98	1,14	0,96	47	567	-1,33	612	0,184
Godność	4,00	4,06	1,08	0,89	47	567	-0,46	612	0,643
Praca	3,57	3,81	1,23	0,95	47	567	-1,61	612	0,108
Solidarność	3,43	3,60	1,23	0,86	47	567	-1,30	612	0,194
Piękno	3,38	3,47	1,23	1,03	47	567	-0,54	612	0,589
Prawda	3,70	3,92	1,20	0,90	47	567	-1,58	612	0,115
Miłość	3,79	4,03	1,50	1,10	47	567	-1,40	612	0,161
Otwartość na zmiany	3,38	3,56	0,83	0,70	47	567	-1,73	612	0,084
Zachowawczość	3,16	3,37	0,94	0,78	47	567	-1,73	612	0,084
Przekraczanie ja	3,45	3,68	0,90	0,78	47	567	-1,99	612	0,048
Umacnianie ja	3,28	3,34	0,93	0,82	47	567	-0,52	612	0,605



Rys. 3. Różnice w odczuwaniu wybranych wartości u przedstawicieli sportów walki.

Trening sprawności ciała, od wieków stanowiący naturalną potrzebę człowieka poprzez realizację szeregu wartości, bezpośrednio lub pośrednio wpływa na bezpieczeństwo jednostki oraz wspomaga grupy dyspozycyjne, których podstawowym zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa osób i mienia. Nabywanie pewności siebie przez kolejne lata treningu ju-jitsu może powodować, że badani zawodnicy czują się „lepsi" od innych ze względu na opanowanie ponadprzeciętnych umiejętności pozwalających na uzyskiwanie przewagi w stosunku do innych osób. Wyobrażenie o potencjalnej przewadze nad rywalem może powodować zmniejszone odczuwanie potrzeby tolerancji czy, inaczej – syndrom, a właściwie kompleks fałszywego poczucia wyższości. Takie podejście może być wynikiem nie zakończonego, bądź nieprawidłowo prowadzonego procesu treningu ju-jitsu, polegającego na zubożeniu lub zaniedbaniu holistycznego paradygmatu budo. Paradygmat ten, paralelnie do instruktażu walki wręcz, prowadzić ma do pogłębionego poznania humanistycznych aspektów sztuki walki, których istotą jest etyka sztuki walki wraz z fundamentalnym dla niej szacunkiem dla człowieka (a zatem i dla siebie samego!), dla każdej bez wyjątku osoby ludzkiej, nawet pomimo problemów, jakie może w danym momencie dana osoba stwarzać**.** Szacunek – *rei* pozwala wojownikowi te problemy skutecznie rozgryźć oraz rozwiązać – brak szacunku przeważnie te same problemy wzmaga i multiplikuje. Ten z ćwiczących sztukę walki, kto o tym wie, ten jest prawdziwym zwycięzcą – zwyciężając samego siebie (i swoje słabości) staje się mistrzem kultury bezpieczeństwa.

5.2.6. Rola treningu ju-jitsu a zaspokajanie potrzeb człowieka

Potrzeba psychiczna to odczuwalny brak czegoś, co jest ze względów biologicznych, społecznych i kulturowych niezbędne do istnienia, rozwoju i normalnego funkcjonowania, który jednocześnie powoduje, że podejmuje się działania zmierzające do likwidacji tego braku. Potrzebom człowieka odpowiadają określone wartości. Można, a nawet należy przyjąć, że wartość i odpowiadającajej potrzeba stanowiąnierozerwany dipol bądź awers i revers tej samej monety. Za Krzyżanowskim trzeba stwierdzić, iż „nie sposób (...) podejmować się choćby zarysowania tylko założeń aksjologicznych nauk o kierowaniu organizacjami, bez nadania znaczenia centralnemu pojęciu w tych rozważaniach, jakim jest wartość”[107]. Okazuje się, że pojęcie to ma wybitnie „interdyscyplinarny psychologiczno-socjologiczno-kulturowy charakter”[108]. Pojęcie wartości definiuje się następująco:

„Wartość jest sprecyzowaną lub dającą się wywnioskować koncepcją tego, co godne pożądania, charakterystyczną dla jednostki lub grupy i wywierającą [zasadniczy i przemożny] wpływ na wybór spośród dostępnych sposobów, środków i celów działania"[109].

Krzyżanowski tak podsumowuje rozważania na temat pojęcia wartości:

1. Wartość ma bezpośredni związek z czynnością wartościowania, czyli dokonywania sądów oceniających.
2. Ocena sprowadza się do rozróżnienia pomiędzy tym, co dobre a tym, co negatywne. Sąd ten może być wyrażony wypowiedzią lub też nie. W tym drugim przypadku może być po prostu pomyślany.
3. Podmioty dokonujące oceny to zarówno jednostki, jak i kolektywy ludzkie, o różnych rozmiarach różnych cechach wspólnych, na przykład zespoły profesjonalistów bądź społeczności rodzinne czy lokalne oraz większe wspólnoty.
4. Przedmioty oceny to zarówno konccpcje, jak i realne składniki rzeczywistości - od idei, poprzez relacje, określone stany, zdarzenia czy procesy, aż po konkretne cechy osób i przedmiotów.
5. Można zatem powiedzieć, że wartość jest wytworem oceny (osądu) danego przedmiotu poznania przez poznający podmiot, który go osądza.
6. Należy dodatkowo zauważyć, że w przypadku wartości chodzi

[107] *L. Krzyżanowski,* O podstawach..., op. *c/7., s. 199.*
[108] M. Misztal, *Problematyka wartości w socjologii, PWN, Warszawa 1980.*
[109] C. Kluckholm, *Values and Value - Orientations in the Theory of Action. An Exploration in Dejinition and Classification* [w:] *Toward a General Theory of Action,* T. Parsons, E.A. Shils (ed.), New York 1962, p. 395, podaję za: L. Krzyżanowski, *O podstawach..., op. cit.*

wyłącznie o ocenę pozytywną, nie jak w przypadku wystawiania oceny, kiedy może być ona ujemna, neutralna bądź dodatnia. Pojęcie -wartość wiąże się z określeniem hierarchii potrzeb, z preferowaniem czegoś w stosunku do nieistniejących możliwości alternatywnych.

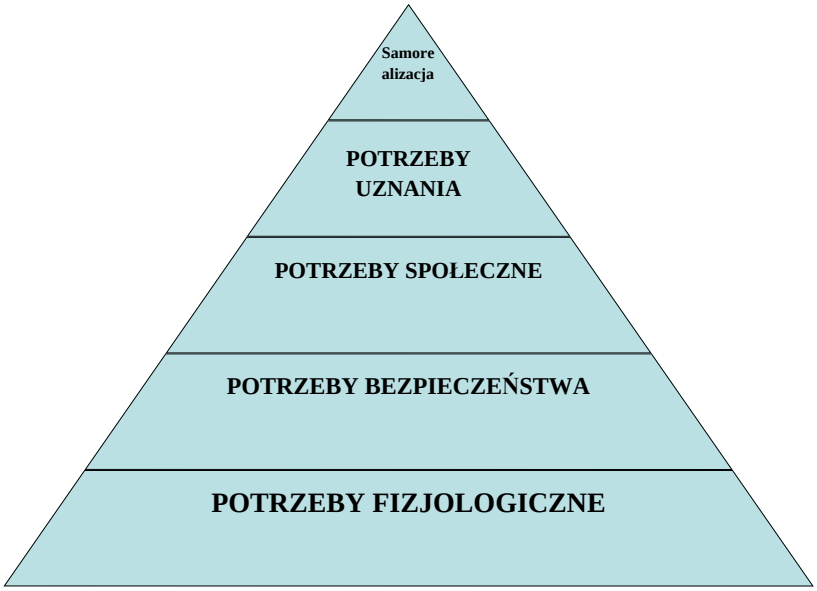
7. Trzeba podkreślić też, że osąd zmierzający do określenia wartości może mieć charakter indywidualny jak też kolektywny. Kreowanie wartości związane jest z działaniem inteligencji racjonalnej jak też inteligencji o charakterze emocjonalnym[110].

Powyższe rozważania Krzyżanowski zamyka sentencją, wskazującą na role jakie ma do spełnienia istnienie potrzeb i wartości kreujących - także poprzez wpływ sztuki walki - poziom naszej kultury bezpieczeństwa:

„Wartości, do których urzeczywistnienia jakiś podmiot dąży, wpływają bezpośrednio lub za pośrednictwem postaw i motywów na zachowanie się, w tym na działania ludzi i stanowią kryteria wyboru celów indywidualnych oraz zinternalizowanych celów zbiorowych, wspólnych"[111].

Wracając do potrzeby można ją także określić jako stan występujący u osoby doznającej poczucia określonego braku, niespełnienia, skłaniający tę jednostkę do podejmowania aktywności, w celu zaspokojenia tej potrzeby[112]. Abraham H. Maslow wysunął teorię sugerującą, że człowiek jest motywowany przez potrzeby, które układają się w hierarchię według ich priorytetu lub intensywności[113] (rys. 4). Wielu współczesnych psychologów twierdzi, iż potrzeba jest czynnikiem dynamizującym ludzkie postępowanie[114].

[110] *L. Krzyżanowski*, O podstawach..., op. cit., *s. 206*
[111] *Ibidem.*
[112] S. Gertsman, *Psychologia na co dzień*, KiW, Warszawa: 1975, s. 134.
[113] A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1990.
[114] J. Reykowski, *Motywacja, postawy prospołeczne, a osobowość*, Warszawa 1986.



Rys. 4. Hierarchia potrzeb. Opracowanie własne na podstawie piramidy potrzeb A. H. Maslowa.

Podstawowe potrzeby, określane jako potrzeby egzystencjalne (albo jako potrzeby braku) są związane związane z koniecznością prawidłowego funkcjonowania organizmu (pożywienie, oddychanie, potrzeby seksualne, brak snu) i początkowo to one dominują nad wszystkimi innymi, wypierając je na dalszy plan, decydują o przebiegu zachowania człowieka. Istota ludzka konsekwentnie dąży do zaspokojenia istotnych potrzeb, dla niego, dla bliskich mu osób oraz dla osób ze swojego otoczenia (zbiorowośc społeczna stanowiąca wspólnotę). Poczynając od czynników zaliczanych do składowych instynktu życia związanych z przetrwaniem i zasadą zachowania gatunku, poprzez podstawowe potrzeby związane z zabezpieczeniem egzystencji dzięki zaspokojeniu głodu, czy pragnienia, poprzez potrzebę bezpieczeństwa od realnych, twardych zagrożeń fizycznych, aż po potrzeby wyższe, takie jak potrzeba udanych relacji i związków z otoczeniem i bliskimi mu osobami, potrzeba społecznego uznania związana z podnoszeniem własnej wartości oraz potrzeba samodoskonalenia wiążąca się z możliwością, a zarazem potrzebą człowieka jaką jest wysoki stan jego świadomości określany jako *samorealizacja*.

Kolejnymi, po fizjologicznych, a zarazem jednymi z podstawowych potrzeb współczesnego człowieka są, jak się wydaje patrząc na graf nazywany piramidą Maslowa, potrzeby bezpieczeństwa (zdrowie, prawo, porządek, opieka, stabilizacja itp.). Pobudzają one człowieka do aktywizacji działań

mających zapewnić mu jego nienaruszalność. Ujawniają się one gdy dotychczasowe nawyki okazują się mało przydatne. Należy tu podkreślić, że odpowiedni poziom sprawności fizycznej wypracowany w formie treningu ju-jitsu jest w stanie skutecznie zmniejszyć poczucie zagrożenia, a tym samym poprawić bezpieczeństwo. Potwierdza to niejako psychologiczna teoria skuteczności Bandury, gdzie podobnie jak w ju-jitsu przenikają się dwa plany – fizyczny i mentalny. Aktywność treningowa efektywnie wspomaga rozwój jednostki, wieloaspektowo doskonaląc człowieka, jest elementem pozytywnie wpływającym na zdrowie, niezależność jednostki oraz poprzez mechanizm transferu podnosi skuteczność również w dziedzinach bezpośrednio niezwiązanych z walką lecz z codzienną egzystencją, tak zawodową jak i pozazawodową. Skuteczność, jedna ze sztandarowych cech ju-jitsu, modelowo wzrastająca wraz z kolejnymi stopniami wtajemniczenia (podobnie jak opisuje to teoria Bandury) i sportowymi doświadczeniami adepta sztuki walki, to kolejna ze składowych zaspokajanych przez odmiany *budō* potrzeb człowieka. Stoi ona u podstawy samooceny adepta ju-jitsu, jak też kształtowania się tzw. jaźni odzwierciedlonej, z którą łączy się poziom prestiżu w jego otoczeniu. Wypracowany poprzez ju-jitsu poziom wieloaspektowej sprawności pozwala na efektywne unikanie zagrożeń zewnętrznych, zmniejszanie i neutralizowanie ich siły lub prewencyjne przeciwdziałanie im. Dzieje się to przy jednoczesnym stabilnym ukształtowaniu wnętrza adepta i jego mocno wykreowanej autonomii. Badania własne przeprowadzone na grupie 190 osób potwierdzają te fakty, bowiem większość badanych uważa sprawność psychofizyczną za podstawową gwarancję bezpieczeństwa we współczesnym świecie. Ponadto wiele osób jako podstawę bezpiecznego życia traktuje zdrowie, którego jednym z istotnych gwarantów może być traktowany długofalowo i właściwie wykonywany trening ju-jitsu[115].

Najistotniejszym wnioskiem, jaki dla sekuritologa (przedstawiciela *nauk o bezpieczeńswie*) wypływa z analizy piramidy Maslowa w kontekście budowania *kultury bezpieczeństwa*, jest fakt, iż zagrożeniem może objęty być każdy z poziomów ukazanych w graficznym odzwierciedleniu szeroko rozpowszechnionej koncepcji Maslowa, a nie tylko ten poziom, na którym w piramidzie Maslowa odnajdujemy wpisane hasło *bezpieczeństwo*. Zatem na każdym z rozpatrywanych przez Maslowa poziomów potrzeb/wartości człowieka potrzebyjemy mieć możność (potencjalnosc) pozwalającą nam na skuteczne przeciwdziałanie różnym zagrożeniom

U większości z nas potrzeba ochrony i wzbogacania własnej egzystencji jest zdecydowanie tendencją dominującą. Badając ten problem i podchodząc do niego z pewnego dystansu można stwierdzić, iż bezpieczna jest taosoba, która dokonuje uświadomionego potrzebą wysiłku, by uwolnić się od określonych

[115] T. Ambroży, *Trening holistyczny – metodą kompleksowej uprawy ciała*, Monografia, Wydawnictwo European Association for Security, Kraków 2004.

wewnętrznych i zewnętrznych dla niej zagrożeń. Życie bez podejmowania jakiegokolwiek ryzyka podczas swej egzystencji staje się dalekie od rzeczywistego świata, który w rzeczywistości jest pełen różnych niebezpieczeństw. Niektóre z zagrożeń stanowią do tego stopnia zagrożenia naturalne, że z czasem, wtedy gdy zaznajomimy i oswoimy się z nimi, wręcz zapominamy, że należy się ich obawiać. Gdy nie podejmujemy ani wysiłku zdefiniowania określonych, napotykanych przez nas zagrożeń, oraz wysiłku zmierzającego do praktycznego zapoznania się z nimi i wytrenowania metod uświadamiania, identyfikacji, zapobiegania i przeciwdziałania im, wtedy żyjemy osaczeni zewsząd niebezpieczeństwem. Uświadamiamy sobie tę bolesną prawdę dopiero wtedy, gdy zagrożenia zaczną nas bezpośrednio dotyczyć. Przed zagrożeniem może z kolei chronić nas wyspecjalizowany zespół ludzi (np. grupy dyspozycyjne) lub system technicznych zabezpieczeń. O tak chronionym osobie można powiedzieć, iż jest ona w konkretnym czasie i miejscu, w danej zagrażającej sytuacji – bezpieczna,. Ponieważ jest ona ochraniana przed niebezpieczeństwem przez zewnętrzny zespół ludzi, oznacza to jednocześnie, że bezpieczeństwo osobiste jest tutaj uzyskiwane kosztem częściowej utraty niezależności u ochranianej osoby.

Traktując ju-jitsu jako holistyczny sposób ochrony własnej egzystencji przed niebezpieczeństwami świata zewnętrznego podejmujemy próbę wzięcia swego losu we własne ręce, zrealizowania ponadczasowych uniwersalnych wartości w wymiarze utylitarnym. Pełną bowiem wartość bezpieczeństwa uzyskujemy przy jednoczesnym odczuwaniu swobody, gdyż dopiero jednoczesne występowanie wysokiego poziomu obu wymienionych parametrów stanowi o wysokiej jakości życia. Użyteczność psychoruchowych procesów towarzyszących treningowi ju-jitsu może wyjść naprzeciw potrzebie uzyskania poczucia bezpieczeństwa, ustanawiając dla człowieka płaszcz ochronny przeciwko zagrożeniom współczesnego świata, pochodzącym zarówno ze strony przyrody jak i drugiego człowieka – napastnika.

Potrzeby społeczne (przynależności, emocjonalnego kontaktu, przyjaźni, miłości, uznanie społeczne itp.), występują w usiłowaniach przezwyciężenia osamotnienia, alienacji i obcości, tendencji do nawiązywania bliskich stosunków, uczestnictwa w życiu grupy. Człowiek jest z natury istotą społeczną, dlatego większość zajęć treningowych jest realizowana w grupie. Przynależność do grupy ćwiczących wiąże się z zaspokojeniem kilku elementarnych potrzeb. Zaspokojone zostaną potrzeba przynależności i akceptacji. Identyfikujemy się z daną grupą, czujemy się do niej przypisani przez identyczny strój, przyjęcie rządzących nią zasad, zajmowane miejsce w hierarchii. Spełniamy potrzeby rozwoju, zdobywając wiedzę i umiejętności, co jest widoczne poprzez postępy oraz gradację stopni – uzewnętrznienie określonego poziomu. Naszemu dowartościowaniu towarzyszy uznanie

w oczach otaczających nas ludzi z zewnątrz[116]. To dodatkowo podkreśla naszą indywidualność.

Potrzeby te mają duże znaczenie dla wypełniania ról społecznych, które narzuca uprawianie ju-jitsu. W dalekowschodnim obszarze kulturowym uczeń stawał się najpierw *sempai* – starszym bratem, po upływie dłuższego czasu intensywnej i systematycznej praktyki – nauczycielem – czyli *sensei*, a po wielu latach satysfakcjonujących zmagań ze swymi słabościami pełnym mistrzem – *shihan*. Aby zyskać akceptację otoczenia, należy przestrzegać obowiązujących w nim norm obyczajowych, etycznych, religijnych i prawnych oraz postępować zgodnie z wyznaczonymi celami i interesami grupy. Podczas treningu ju-jitsu nawiązuje się wiele przyjaźni, które zostają pielęgnowane także poza salą treningową.

Potrzeby uznania, takie między innymi jak pragnienie dysponowania potęgą, potrzeba wyczynu i wolności, potrzeba posiadania u innych osób respektu i uznania ze strony innych ludzi, potrzeba wysokiego statusu społecznego, dobrej sławy, hegemonii bądź przywództwa, bycia ośrodkiem uwagi innych osób, dotyczą posiadania autorytetu, znaczenia i prestiżu we własnych oczach i w oczach innych ludzi.

Mistrzostwo sportowe w ju-jitsu ma swoje przełożenie na realizację potrzeb uznania oraz osiągania psychofizycznej doskonałości. Bazę dla uzyskania mistrzostwa technicznego w ju-jitsu stanowi podbudowa realizowana w formie treningu ogólnorozwojowego. W odróżnieniu od np. sportowego judo, ju-jitsu łączy elementy nowoczesne z tradycyjnymi, dając ćwiczącym dalszą możliwość pogłębiania swojego mistrzostwa, nie ograniczając się wyłącznie do okresu kariery sportowej. Jest to niezwykle istotne dla wieloletniego kultywowania sztuki walki, gdyż tylko wtedy można mówić o prawdziwym Mistrzu. Szerzenie holistycznego programu rozwoju człowieka za pomocą tej formy może stać się początkiem dogłębniejszej analizy i internalizacji wyższych wartości przenoszonych przez spektrum holistyczne ju-jitsu, łączące w sobie sztukę walki, sport wyczynowy i samoobronę. Oddziaływanie na organizm poprzez dużą ilość różnorodnych bodźców ruchowych wchodzących w zakres środków techniczno-taktycznych i metod treningu ju-jitsu daje szansę prawidłowego rozwoju psychofizycznego, a jednocześnie pozwala wybrać te elementy techniczne, które najbardziej danemu człowiekowi sprzyjają.

Potrzeby samorealizacji (intelektualne, poznawcze, rozwijają się przez nabywanie wiedzy o otaczającej rzeczywistości; estetyczne potrzeba harmonii i piękna poprzez muzykę, sztukę), własna twórczość, wyrażają się w dążeniu człowieka do rozwoju swoich możliwości. Poza typowo fizyczną i ruchowo-motoryczną stroną treningu i studiowania ju-jitsu istnieje także element związany z moralnym, czy nawet duchowym dojrzewaniem oraz wzrostem

[116] Por. K. Radzki, *Wychowawcze aspekty w dalekowschodnich sztukach walki*, „Samuraj", 4 (36), 2001, s. 14.

jednostki. Powinien on w stosownej formie i proporcjach być wprowadzany na wszystkich etapach rozwoju przyszłego mistrza ju-jitsu. Ten element włączony w proces socjalizacji, zachodzący podczas podążania Drogą Sztuki Walki, jest internalizowanym przez uczestników zajęć ju-jitsu zabezpieczeniem właściwego rozwoju ich osobowości. Osobowości chronionej przed pułapkami niegodnych zachowań mogących pojawić się u osoby wyposażonej w swoistą broń, jaką stanowi ciało mistrza walki wręcz, kierowane siłą jego umysłu. Warto podkreślić, że Drogę sztuki walki realizowaną również poprzez trening ju-jitsu możemy analogicznie do holistycznej psychologii uprawianej przez Kena Wilbera nazwać spektralną Drogą ju-jitsu. Powyższa koncepcja daje możliwość odpowiedzi na wiele pytań związanych z wszechstronnością ju-jitsu, będąc jednocześnie współczesną, nieco bardziej otwartą na wybory ćwiczącego formułą Drogi samodoskonalenia, w odróżnieniu od niektórych systemów tradycyjnych (co bynajmniej nie deprecjonuje ich wartości). Pełne spektrum oferty ju-jitsu stanowi określoną całość będącą odzwierciedleniem Całości w rozumieniu transcendentalnym. Wolność wyboru jednostki, stanowi zaś o tym, w jakim zakresie owego spektrum od fizycznych przez psychiczne, aż po duchowe możliwości następował będzie rozwój osobowości podmiotu uczestniczącego w podążaniu ścieżką ju-jitsu. Potrzeba doskonalenia się jest jedną z najistotniejszych, jak stwierdził Maslow – a odczuwało wielu dawnych jak i obecnych mistrzów Budō – potrzeb człowieka.

Potrzeby mogą często pokrywać się z wyznawanym systemem wartości. Wartości, których realizację odczuwamy jako swoisty, wewnętrzny przymus. Świat ju-jitsu to świat wartości. Poprzez nieustanny trening wsparty mentalnym filarem dajemy świadectwo wartościom jednocześnie pamiętając o naszych praktycznych, codziennych potrzebach występujących na różnych poziomach.

5.2.7. Rozwój ju-jitsu w Polsce

Rozwój dalekowschodnich sztuk walki na terenie Europy oraz Polski przypadają na początek wieku XX. Spośród wielu utylitarnych form sztuk walki pochodzących z Dalekiego Wschodu, na jakie natkniemy się na naszym polskim gruncie, poczesne miejsce zajmuje ju-jitsu. Początkowo sztuka walki ju-jitsu stosowana była całkowicie utylitarnie w ramach szkoleń dla policji i wojska. Z czasem coraz większa popularność spowodowała, że ta dyscyplina obok boksu i szermierki była najczęściej uprawiana. Dodatkowo atrakcyjności ju-jitsu dodawała wartość filozoficzno – moralna. Ju-jitsu historycznie wywodzi się z całkowicie odmiennej kulturowo tradycji, której korzenie można odnaleźć w historii Japonii już w V w. p.n.e., a niektóre treści wskazują na pochodzenie pewnych wątków technicznych z państwa środka – Chin[117]. Szczególnie intensywny rozwój ju-jitsu to okres średniowiecza, w epoce panowania i dominacji wielkich rodów cesarskich Kraju Kwitnącej Wiśni. W imieniu

[117] E. Murlowski, *100 lat jujutsu w Polsce cz. 1,* „Budojo" 2004, nr 3 (6), s. 21-27.

panujących dynastii rządy sprawowali potężni shogunowie wraz ze swoją znakomicie wyszkoloną i uzbrojoną kastą samurajską, która uzyskała dobrą znajomość walki wręcz bez broni, walki zwanej ju-jitsu i stosowanej na wypadek utraty miecza na polu bitwy. Na przełomie XIX i XX wieku ju-jitsu przybyło na europejski grunt, gdzie zapanowała swoista moda na Japonię, gdyż ta wygrała wojnę z Chinami (w 1895 roku), a następnie efektownie zwyciężyła z Rosją (w 1905 roku).

W naszym kręgu kulturowym obowiązują helleńskie tradycje walki wręcz. W szkoleniu wojska i policji kanon stanowiły zapasy i boks. Dopiero z czasem do głosu doszły inne bardziej złożone i skuteczne systemy walki rodem z Dalekiego Wschodu. Polacy (będący policjantami i żołnierzami państw zaborczych) zetknęli się z ju-jitsu już pod koniec XIX wieku, gdy przebywali w krajach Europy Zachodniej, biorąc udział w zajęciach prowadzonych przez japońskich ekspertów ju-jitsu. Pierwsza wzmianka w języku polskim o tej egzotycznej sztuce walki znajduje się w książce Gustave`a Weulersse *Współczesna Japonia*, wydanej w 1904 roku, jako bezpłatny dodatek do „Tygodnika Ilustrowanego" dla prenumerujących czasopismo. Czytamy tam, iż „Dżuditsu jest to walka zręczności albo raczej dosłownie »walka zwyciężania ustępstwami«."[118] Również w roku 1904, w czasopismach: „Muzeum", „Przeglądzie Pedagogicznym" i „Przewodniku Gimnastycznym Sokół" ukazał się równocześnie artykuł: *Japońskie ćwiczenia cielesne* przedstawiający nowatorskie informacje prasowe Eugeniusza Piaseckiego. Autor, gloryfikując ju-jitsu w aspekcie utylitarnym, wychowawczym i zdrowotnym, wyraźnie był zafascynowany tematem. Zrelacjonował on przebieg pewnej walki w następujący sposób: „w Tokio na oczach wielotysięcznego tłumu drobny wybraniec samurajów w piętnastu sekundach ubezwładnił olbrzymiego, najsłynniejszego mistrza zapasów"[119]. W 1918 roku Piasecki podjął się próby zreformowania wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego w całym systemie szkolnictwa polskiego, opartego na gimnastyce japońskiej, jako alternatywy dla gimnastyki tradycyjnej[120].

Oprócz Eugeniusza Piaseckiego wielkie zasługi na tym polu położyli: Wojciech Szuszkiewicz[121] i Zygmunt Kłośnik[122]. Podjęli się oni przetłu-

[118] G. Weulersse, *Współczesna Japonia*, Warszawa 1904.
[119] E. Piasecki, *Wychowanie fizyczne w Japonii*, „Przegląd Pedagogiczny" (Warszawa) 1904, nr 20, s. 237-239; „Przewodnik Gimnastyczny Sokół" (Lwów) 1904, nr 10, s. 74-75.
[120] W. Kisiel, E. Kosacka, *100 years of Ju-jitsu. From „Sokół" through scouting, the army, and police for health and defense in present*. Scientific Journal "Security Dimensions and Socio-Legal Studies", "Apeiron" Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego w Krakowie. no. 8, 2012.
[121] H.I. Hancock, *Japoński system trenowania ciała*, Warszawa 1906.
[122] H.I. Hancock, *Źródło zdrowia, siły i zręczności*, Lwów 1907;
H.I. Hancock, *Dżiu-Dżicu, czyli źródło zdrowia, siły i zręczności*, Lwów 1909.

maczenia z języka angielskiego na język polski wielu dzieł Harrie Irvinga Hancocka, a tym samym przyczynili się do wstępnego poznania tej nowej dziedziny wiedzy i umiejętności walki, jaka pojawiła się na naszych ziemiach na początku XX wieku.

W niektórych szkołach wojskowych w ramach walki wręcz nauczano ju-jitsu w oparciu o wiedzę instruktorów przybyłych do Polski z „Błękitną Armią" generała Józefa Hallera, którzy uczyli się tej sztuki we Francji lub Stanach Zjednoczonych. Dodatkowo, w okresie 1921-1939, wielu polskich oficerów przeszło specjalistyczne szkolenie we Francji w zakresie nauczania ju-jitsu, na potrzeby obronności i bezpieczeństwa wojskowego. Bardzo dobry poziom kształcenia oferowały zajęcia prowadzone przez szkoły policyjne oraz kursy nauczycielskie odbywające się w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego w Warszawie[123].

W okresie międzywojennym do czołowych instruktorów wojskowych uczących ju-jitsu trzeba zaliczyć Henryka Jeziorowskiego, działacza YMKA − Związku Chrześcijańskiej Młodzieży Męskiej i Stanisława Szczepkowskiego[124], autora niezwykle przydatnego podręcznika napisanego na potrzeby szkolenia policji: Gimnastyka Policyjna (1917). Jednak z najcenniejszych książek okresu dwudziestolecia międzywojennego jest publikacja Jeziorowskiego: Walka wręcz jiu-jitsu"(1923, 1927), przeznaczona dla instruktorów wojskowych i zalecana − przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego − do nauki szkołach średnich w ramach lekcji gimnastyki. Dla słuchaczy szkół policyjnych został wydany bardzo wartościowy podręcznik szkoleniowy Zasady walki wręcz dżu-dżitsu (1931) autorstwa Czesława Stronczaka. W tym czasie nauką cywilnych kręgów zainteresowanych samoobroną, opartą na ju-jitsu, zajmowały się (poza formacjami mundurowymi) Towarzystwa Gimnastyczne „Sokół" oraz YMKA. Ju-jitsu mimo przychylności władz i społeczeństwa, nie zyskało jednak szerszej popularności i aprobaty. Warto zaznaczyć, iż wówczas nauka polegała raczej na opanowywaniu pojedynczych technik i kombinacji, niż na poznawaniu większego zakresem systemu walki[125].

W okresie II wojny światowej w Polsce rozwój ju-jitsu w ośrodkach cywilnych uległ zahamowaniu. Nie mniej jednak, należy podkreślić, że

---

[123] W. Kisiel, E. Kosacka, *100 years of Ju-jitsu. From „Sokół" through scouting, the army, and police for health and defense in present***.** Scientific Journal "Security Dimensions and Socio-Legal Studies", "Apeiron" Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego w Krakowie. no. 8, 2012.

[124] A. Pawełek, *Centralna Wojskowa Szkoła Gimnastyki i Sportów w Poznaniu 1921-1929*, Poznań 1929, s. 4.

[125] W. Kisiel, E. Kosacka, *100 years of Ju-jitsu. From „Sokół" through scouting, the army, and police for health and defense in present***.** Scientific Journal "Security Dimensions and Socio-Legal Studies", "Apeiron" Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego w Krakowie. no. 8, 2012.

wcześniej zdobyte umiejętności okazały się niezwykle cenne podczas szkoleń oddziałów specjalnych („Cichociemni")[126] zarówno w kraju jak i za granicą (Anglia − Aldershot).

Po zakończeniu wojny ju-jitsu było uprawiane w formie tzw. samoobrony oraz w postaci coraz bardziej usportowionej, którą z czasem zaczęto nazywać judo[127]. Pierwszą pozycją książkową o ju-jitsu w języku polskim była praca Kozakowskiego *Jiu-Jitsu*, która ukazała się w 1945 roku.[128] Księgarnia Wydawniczo-Wysyłkowa „Cracowia" wydała opracowanie Jiu-Jitsu (walka wręcz) w roku 1947. Zbigniew Mycielski opublikował pracę *Dżiu Dżitsu* (1948). Władysław Wiro-Kiro dla potrzeb szkoleniowych hufców Powszechnej Organizacji „Służba Polsce" – ogłosił książkę *Zapasy i samoobrona* (1948)[129].

Warszawska Akademia Wychowania Fizycznego już w roku 1948 wprowadziła do swojego programu sztukę samoobrony opracowaną na podstawie technik ju-jitsu. Pomysłodawcą tego projektu był Marian Skwierczyński, a pierwszym wykładowcą został Czesław Borejsza, późniejszy kierownik Zakładu Ciężkiej Atletyki w AWF. Szkolenie wojska i milicji opierało się na instruktażu walki wręcz, a szczególnie obrony przed nożem. Opracowano *Tymczasową instrukcję walki wręcz* wprowadzoną w Wojsku Polskim w 1946 roku. Podrozdział *Walki nieuzbrojonego z uzbrojonym* mówi o rozbrajaniu napadającego z pistoletem, karabinem i sztyletem (nożem) przy zadawaniu przez niego ciosu z różnych stron[130]. Kolejne wytyczne i wskazania do instrukcji szkolenia żołnierza w temacie walki wręcz uzupełniano o coraz to nowe techniki co kilka lat, wydając: *Instrukcję walki wręcz* (tymczasowa) (1948), 2 – *Instrukcję wychowania fizycznego - Walka wręcz* (1949), *Instrukcję Wyszkolenia Fizycznego Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej* (1951), *Instrukcję szkolenia fizycznego sił zbrojnych PRL (*1955). Z czasem w tych

[126] Na przykład *Czas honoru* – polski serial telewizyjny emitowany od 2008 roku do dnia dzisiejszego − pokazuje walkę polskich dywersantów, którzy w czasie II wojny światowej przechodzili w Anglii specjalistyczne szkolenia walki wręcz na bazie JJ, aby walczyć z okupantem.

[127] Nazwa judo w pełni ukonstytuowała się, gdy stała się sportem olimpijskim (1964) ale już w roku 1935 Kanō J., dostał nagrodę Asahi za wybitny wkład w rozwój sztuki, nauki i sportu. W 1938 r. wyjechał na spotkanie Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego w Kairze i udało mu się wypromować Tokio jako miejsce następnej olimpiady w 1940 r. W jej trakcie pierwszy raz miało zostać zaprezentowane judo, ale jeszcze nie jako sport olimpijski.

[128] M. Kozakowski, *Jiu-Jitsu*, 1945.

[129] W. Kisiel, E. Kosacka, *100 years of Ju-jitsu. From „Sokół" through scouting, the army, and police for health and defense in present***.** Scientific Journal "Security Dimensions and Socio-Legal Studies", "Apeiron" Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego w Krakowie. no. 8, 2012.

[130] P. Halladin, *Walka wręcz i judo w Ludowym Wojsku Polskim w latach 1943-1976*, Praca Magisterska AWF Wrocław 1976, s. 28.

poradnikach zwiększano zakres nauki samoobrony przy wykorzystaniu większej gamy technik ju-jitsu (pady, rzuty, duszenia, kopnięcia i uderzenia).

W latach 1958-1964 w systemie szkolenia wojskowego walki wręcz zostały wprowadzone dalsze zmiany, mające na celu poszerzenie znajomości ju-jitsu. W programie nauczania pojawia się samoobrona dla szkół podoficerskich w ramach przedmiotu Atletyka terenowa i samoobrona. Na potrzeby szkoleniowe wojska w kolejnych latach wydano kilka podręczników: *O podoficerze i dla podoficera* (1963), *Poradnik Żołnierza Wojskowej Służby Wewnętrznej* (1963), *Atletyka terenowa i walka wręcz* (1964) oraz *Samoobrona* (1964) przygotowana na zamówienie Ministra Obrony Narodowej, będąca jedną z pierwszych pozycji Krzysztofa Kondratowicza.

W okresie powojennym ju-jitsu wykorzystywano również (oprócz pionu militarnego) w innych resortach. Dla celów obronnych pracowników tak zwanej straży przemysłowej został wydany skrypt instruktażowo-szkoleniowy *Podręcznik szkoleniowy straży przemysłowej* (1952). Na potrzeby Komendy Głównej Milicji Obywatelskiej opublikowano książki: *Chwyty samoobronne* (1956), *Poradnik dla milicjanta* (1958) oraz *W imieniu prawa …* (1959)[131].

Powojenny napływ informacji z zagranicy oraz przyjazd studentów do polskich uczelni z krajów zachodnich wpłynął na wzmożone zainteresowanie nową dyscypliną sportową − judo. Tę nową dyscyplinę powstałą z ju-jitsu propagowali repatrianci z Francji: Adam Nidzgórski i Henryk Gielec[132]. Judo i samoobrona na bazie ju-jitsu weszły na stałe do kanonu szkoleniowego wojska, milicji i innych służb mundurowych, choć oficjalnie, ze względu na poprawność polityczną, nie przyznawano się do samego terminu ju-jitsu, który wywodził się z głębokich tradycji szlacheckich kraju wschodzącego słońca. W 1956 roku Polska została członkiem Europejskiej Federacji Judo. Dyscyplina ta jako usportowiona i unowocześniona forma ruchu zyskała dużą przychylność władz państwowych, co bezpośrednio przełożyło się do powołania w 1957 roku Polskiego Związku Judo (PZJ). Od tej pory, w ramach tego związku, mogły legalnie działać wszystkie dalekowschodnie odmiany sztuk walki, a w tym również i ju-jitsu (teraz już oficjalnie poza strukturami militarnymi jako niszowe formy walki).

W 1955 roku Polska Telewizja wyemitowała głośny film wybitnego, japońskiego reżysera Akiro Kurosawy *Rudobrody*, w którym tytułowy bohater znający techniki w stylu ju-jitsu brutalnie rozprawia się z grupą opryszków. Był to pierwszy film propagujący japońskie sztuki walki w kanonie ju-jitsu, który stał się bodźcem do większego zainteresowania społecznego tak niekon-

[131]W. Kisiel, E. Kosacka, *100 years of Ju-jitsu. From „Sokół" through scouting, the army, and police for health and defense in present***.** Scientific Journal "Security Dimensions and Socio-Legal Studies", "Apeiron" Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego w Krakowie. no. 8, 2012.

[132] W. Sikorski, *50 lat polskiego judo. Wymiar olimpijski*, Łódź 2009, s. 7.

wencjonalnymi metodami obezwładniania agresywnego przeciwnika, w tzw. obronie koniecznej.

W tym też okresie (1958-1964) zaczęły ukazywać się na rynku wydawniczym − mimo nieprzychylności ówczesnych elit rządzących − publikacje dla kręgów cywilnych o ju-jitsu. Warto wymienić książkę *Dżudżitsu samoobrona* (1959) Fr. van Haesendoncka i Czesława Borejszy oraz pięcioczęściowy cykl pozycji szkoleniowych z JJ Fr. van Haesendoncka przeznaczony dla adeptów wchodzących na kolejne poziomy zaawansowania: w 1960 roku wychodzi 1 - *Pas biały* i 2 - *Pas żółty*, a w 1961 roku 3-*Pas pomarańczowy*, 4- *Pas zielony* i 5 - *Pas niebieski*.

W kolejnych latach (1966-1989) ukazały się następne pozycje książkowe: *Dżudo i samoobrona* (1967) Janusza Pawluka, trzy zeszyty z serii *Judo w samoobronie* (1967) Bolesława Skuta. Natomiast K. Kondratowicz był autorem kolejnych pozycji z zakresu samoobrony na bazie Ju-Jitsu przeznaczonych tak dla potrzeb cywilnych, jak i wojskowych. I tak w latach 1969, 1979 i 1981 wyszły *Chwyty obronne, samoobrona dla wszystkich*, wydane najpierw przez MON, a następnie przez Wydawnictwo Czasopism Wojskowych. „Przegląd Wojsk Lądowych" wydał *Założenia i zasady nowej formy walki wręcz* (1972), *Chwyty obronne* (1979-1981) w 8 zeszytach, *Jiu-Jitsu-Samoobrona dla każdego* (1988), *Obrona przed atakiem pięścią i nożem-Jiu-Jitsu* (1994)[133].

W 1973 roku PZJ, ulegając coraz większej presji rozwoju sportowego aspektu japońskiej sztuki, pozbył się zbędnego balastu i skreślił ze statutu zapis o istnieniu innych odmian sztuk walki w swoich strukturach. Niezrzeszone różne kluby i sekcje ju-jitsu, działające w Polsce, po pewnym czasie bezdomności znalazły schronienie pod skrzydłami ognisk Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej (TKKF), uczących samoobrony. Większość technik nauczanych w systemie ju-jitsu była oparta na tzw. „metodzie Kano" − goshin-jitsu, co tłumaczy się jako czystą samoobronę.

W Polsce swoista eksplozja wszelkich rodzajów odmian sztuk walki nastąpiła na początku lat osiemdziesiątych XX wieku, po premierze w kinach głośnego filmu *Wejście smoka* (1973)[134] z Brucem Lee w roli głównej. Do kraju zaczęły napływać wszelkie informacje na temat różnych sztuk walki, książki, prasa i filmy. Wówczas zapanowała moda na wszystko, co azjatyckie. Przede wszystkim poczęły odradzać się wschodnie systemy walki wręcz; ju-jitsu przeżywało swój renesans.

W roku 1983 Ognisko TKKF „Stadion" w Warszawie nawiązało kontakt (jako pierwsze z krajowych ognisk) z Europejską Unią Ju-jitsu, która nadała stopnie mistrzowskie w dowód uznania osobom posiadającym odpowiedni staż:

[133] *Obrona przed atakiem pięścią i nożem- Jiu-Jitsu*, K. Kondratowicza z 1994 roku jest w dużej mierze kontynuacją wcześniejszych publikacji autora.
[134] Emisja filmu *Wejście smoka* odbyła się w polskich kinach w 1982 roku.

Andrzejowi Trepte, Janowi Etmajerowi, Eugeniuszowi Sikorze, Sylwestrowi Kacprzakowi i Romanowi Pudereckiemu. Pojawiły się wtedy pierwsze głosy, iż należy stworzyć organizację krajową zrzeszającą sekcje ju-jitsu i samoobrony z całego kraju. Patronat nad Ju-Jitsu w Polsce objął wtedy Krzysztof Kondratowicz, pracownik naukowy AWF w Warszawie, znany wcześniej propagator judo i samoobrony. Rok później odbyły się pierwsze warsztaty szkoleniowe z Ju-Jitsu, a następnie kursy instruktorskie z samoobrony na bazie Ju-Jitsu. W trakcie III warsztatów instruktorskich z Ju-Jitsu, 18 maja 1985 roku, powołano Krajową Radę Instruktorów Sztuk Walki Ju-jitsu na czele z przewodniczącym Michałem Śliwką z Krakowa. Zastępcą przewodniczącego został Jan Słopecki z Warszawy, a Krzysztof Kondratowicz był głównym opiekunem Rady. Utworzono wtedy także Komisję Stopni Dan i Kyu. Natomiast 2 czerwca 1985 roku utworzono V Komisję Stylową Polskiego Związku Karate, którą tworzyli: Krzysztof Kondratowicz (przewodniczący), Janusz Szymankiewicz (wiceprzewodniczący), Jan Roman Braun (sekretarz).

W miarę pogłębiania wiedzy o Ju-Jitsu i nawiązywania nowych kontaktów zagranicznych, nauczanie samoobrony, które oparte było tylko na „metodzie Kano", okazało się niewystarczające. Pojawiły się pierwsze rysy i pęknięcia w starych strukturach organizacyjnych, które doprowadziły do podziałów i powstawania coraz to nowych federacji Ju-Jitsu w Polsce. W 1987 roku Michał Śliwka stworzył przy Polskim Związku Karate, organizację o nazwie Komisja Ju-Jutsu. 23 kwietnia 1988 roku utworzono Polskie Centrum Jiu-Jitsu, na czele której stanął Krzysztof Kondratowicz. W grudniu tego samego roku powołano Polską Federację Dalekowschodnich Sztuk i Sportów Walki, w skład której weszło PCJJ. Pierwszym prezesem federacji do roku 1989, został wybrany Krzysztof Kondratowicz, który tym samym, był prezesem dwóch − jednocześnie działających spójnie − organizacji. Jednak odszedł już w roku 1989 z federacji aby, ze swoimi uczniami, stworzyć własną, niezależną organizację: Polskie Centrum Jiu-Jitsu Goshin-ryu.

Rok 1989 to przełomowy czas, który − oprócz głębokich przemian społeczno-politycznych w kraju – stworzył nowe możliwości i szanse na pełny, niczym nieskrępowany proces dojrzewania organizacji Ju-Jitsu w Polsce. Z powodzeniem rozwijały się zarówno ugrupowania powstałe wcześniej, jak i nowe, pojawiające się w różnych częściach kraju. Powstał wówczas szereg następujących organizacji: Centrum Jujutsu-Aikijujutsu Kobudo Kenkyukai w Opolu (listopad 1989 r.), Polska Akademia JuJutsu w Zielonej Górze (kwiecień 1990 r.), Polska Federacja JuJitsu w Krakowie (czerwiec 1990 r.), Poznański Ośrodek Ju-Jitsu/Ju-Jutsu (styczeń 1991 r.) WS "Budo"- AJJ w Warszawie (styczeń1991r.), Polski Związek Ju-Jitsu w Katowicach (listopad 1993 r.); Polska Organizacja Jujutsu w Jaworznie (grudzień 1993 r.).

Polski Związek Ju-Jitsu (PZJJ) stał się pierwszym oficjalnym związkiem sportowym w kraju, realizującym zadania statutowe związane z rozwojem i kultywowaniem sportu Ju-Jitsu. Większość wymienionych organizacji ma

umocowania w federacjach międzynarodowych takich, jak: European Ju Jitsu Union (EJJU), International Ju Jitsu Federation (IFJJ), World Ju-Jitsu Kobudo Organization (WJJKO), International Sport Ju Jitsu Asscociation (ISJA) i innych.

Wśród wybitnych przedstawicieli ju-jitsu w Polsce należy przede wszystkim wymienić Krzysztofa Kondratowicza[135], który uznawany jest za prekursora polskiego ju-jitsu, samoobrony i wojskowej walki wręcz oraz Andrzeja Trepte pierwszego Prezesa PZJJ, który wprowadził do Polski wersję sportową Ju-Jitsu. W Polsce działa kilkadziesiąt sekcji ju-jitsu, Polski Związek Ju-Jitsu znajduje się w Katowicach, ważnym ośrodkiem naukowo – badawczym jest rzeszowskie stowarzyszenie Idokan– Polska.[136] [137]

5.3. Prakseologia treningu źródłem sukcesów w ju-jitsu

Teoria sprawnego działania jest dziedziną badań naukowych dotyczących wszelkiego celowego działania ludzkiego. Obejmuje: diagnozę czyli zebranie faktów, prognozę czyli przewidywanie zdarzeń, planowanie i programowanie, realizację oraz ocenę efektów dla wyciągnięcia wniosków i wdrożenia ich praktyki w celu zwiększenia efektywności działań.

Ju-Jitsu jako dyscyplina sportu ma na celu przekształcanie rzeczywistości. Dlatego może być rozpatrywane w sposób systemowy. To znaczy musi uwzględniać wszystkie składowe systemu, rodzaje ich powiązań oraz sposób organizacji. Szkolenie sportowe w ju-jitsu jest bowiem zorganizowaną i celowo uporządkowaną działalnością, której celem jest przygotowanie zawodników do uzyskiwania maksymalnych wyników na bazie optymalnego poziomu sprawności ogólnej i specjalnej.

System szkolenia sportowego w ju-jitsu funkcjonuje zawsze w konkretnym środowisku społecznym, które wywiera wpływ na jego przebieg, zgłaszając potrzeby, formułując opinie i oceny. Efektem mierzalnym sprawnie funkcjonującego systemu jest wynik sportowy. Zbieranie informacji odbywa się za pomocą różnych technik: pomiary antropomotoryczne, wywiady, obserwacje, ankiety itp. Przeprowadzone na ich podstawie prognozowanie

[135] Krzysztof Kondratowicz, ur. 16 października 1928 w Łucku na Wołyniu, zm. 3 października 2010 w Warszawie. Doktor nauk wychowania fizycznego, propagator jiu-jitsu w Polsce. Autor wielu książek i artykułów dotyczących jiu-jitsu i innych dalekowschodnich sztuk walki.

[136] Stowarzyszenie Idokan Polska popularyzuje rzetelną wiedzę i wychowuje do wartości (prawdy, mądrości, odwagi, stałego samodoskonalenia, patriotyzmu) poprzez systematyczną działalność naukową, edukacyjną i sportową. Stowarzyszenie zajmuje się jednocześnie praktyką sztuk walki i sportów walki, i ich badaniem - jako towarzystwo naukowe zapewnia studiowanie sztuk walki

[137] Por. W. J. Cynarski, *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*, Rzeszów 2006.

umożliwia przewidywanie rozwoju walki sportowej w ju-jitsu. Analiza ta pozwala wyodrębnić wzorcowe cechy zawodnika oraz wzorcowe specjalistycznej techniki najskuteczniejsze w starciu z przeciwnikiem. Prognozy wyznaczają także zadania dla treningu. Na ich podstawie, formułuje się cel główny i cele etapowe, które wyznaczają strukturę i treści kolejnych planów. Plan to zespół decyzji i projektów, których zadaniem jest kształtowanie przyszłego rozwoju zawodnika ju-jitsu. Realizacja planów odbywa się poprzez trening, który można określić jako zorganizowany proces, mający na celu uzyskanie jak najlepszego wyniku sportowego. W systemie szkolenia sportowego w ju-jitsu szczególną rolę odgrywają zawody sportowe. Są one podstawowym środkiem kontroli poziomu przygotowania. Starty są także bardzo skutecznym i atrakcyjnym środkiem treningowym. W celu oceny etapowych efektów treningowych w ju-jitsu stosuje się systematyczną kontrolę dostarczającą informacji wykorzystywanych do analizy i określenia stanu adaptacji organizmu zawodników do stosowanych obciążeń treningowych i startowych. Bazując na wynikach kontroli można doskonalić trening, a także określać skuteczność stosowanych metod i środków treningowych. W pracy trenera weryfikacja planu treningowego opiera się przede wszystkim na bieżącej kontroli metodycznej, która daje obraz efektów treningu. Ważną rolę w systemie tej kontroli odgrywają urządzenia i aparatura kontrolno-pomiarowa. Dla oceny intensywności prowadzonych lekcji treningowych można wykorzystać rejestrator częstości skurczów serca (Sport-Tester). Jednak użycie tego urządzenia podczas ćwiczeń o dużej intensywności lub wykonywania wysiłków krótkotrwałych o dużej mocy np. ćwiczenia siłowe, trening szybkości jest niedokładne. Ważnym dla praktyki trenerskiej wydaje się więc dodatkowe określenie progu przemian beztlenowych oraz progu niekompensowanej kwasicy metabolicznej. Do wyznaczania progów aerobowego i anaerobowego można wykorzystać wzór zaproponowany przez Cemplę i Mleczko[138] dzieląc obciążenie na tlenowe, poniżej progu kompensowanej kwasicy metabolicznej AT (czyli średnio poniżej 75% HR max, a więc 140 uderzeń/min) mieszane, między progiem AT i progiem niekompensowanej kwasicy metabolicznej TDMA (przyjmuje się, że występuje ona średnio na poziomie 85% HR max, czyli 160 uderzeń/min) oraz beztlenowe powyżej progu TDMA.

Połączenie teorii i metodyki treningu oraz wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku, biochemii i biomechaniki stanowi jeden z podstawowych warunków optymalizacji treningu sportowego.

[138] J. Cempla, E. Mleczko, *Badania zależności między objętością, strukturą i dynamiką obciążeń treningowych biegaczy a rozwojem sportowym i reakcjami fizjologicznymi na wysiłek fizyczny o różnej mocy*, Wydawnictwo Monograficzne AWF, Kraków 1989, nr 33.

5.4. Pedagogiczne aspekty treningu ju-jitsu

Regularne treningi *ju-jitsu* mają istotny wpływ na całość psychofizycznego rozwoju człowieka, na kształt jego osobowości oraz na rozwój cech jego charakteru. W toku uprawiania *ju-jitsu* ćwiczący podporządkowuje się charakterystycznym dla tej dyscypliny budo prawidłom. Obliguje to ćwiczącego do panowania nad sobą, a także podporządkowanie się normom moralnym i prawnym. Przyczynia się ponadto do ukształtowania ważnej cechy charakteru – samodyscypliny. Dobrowolnie podejmowany trening zobowiązuje do podnoszenia poczucia odpowiedzialności, konsekwencji i świadomego posłuszeństwa. W *ju-jitsu* trzeba poddać się autorytetowi mistrza-nauczyciela, nieustannie zdawać egzamin z uczciwości podejściu do treningu umysłu i ciała.

Właściwie kształtowana przez mistrza dalekowschodniej walki wręcz kultura społeczności zawiązującej się na *dojo ju-jitsu,* dzięki swym samoregulacyjnym możliwościom powoduje, że niewłaściwe postępowanie podlega karze lub spotyka się z dezaprobatą i ostracyzmem ze strony współuczestników treningu i obserwatorów zawodów. O wartości osoby ćwiczącej *ju-jitsu* decydują nie tylko jego wyniki sportowe, ale też zgodność jego postaw i wizerunek moralno-etycznej sylwetki z jej wzorem przynależnym do tradycji *Bushido*, który stał się obecnie również częścią przynależną do naszej narodowej tradycji[139].

Regularne uprawianie *ju-jitsu* rozwija poza *phisis* również sferę intelektualnych możliwości człowieka w oparciu o regularnie poszerzaną wraz z doświadczeniami samowiedzę. Problematyka zmęczenia, odpoczynku i superkompensacji, problematyka racjonalności w podejmowaniu ukierunkowanego na określone cele fizycznego wysiłku, zagadnienia biologii i fizjologii człowieka, a wreszcie konstruowanie taktyki i jej trenowanie wiążą się ściśle z różnorodnymi formami aktywności fizycznej, których nie brakuje w *ju-jitsu*,[140] oraz poszukiwanie sensu życia.[141]

„Wydaje się (…), że to **bezsens życia właśnie jest formą powszechnej neurozy naszej epoki, w której wszystkie podstawowe wartości niebezpiecznie się chwieją, a ludzkość ulega całkowitej dezorientacji duchowej i psychicznej. Wobec nacisków świata zewnętrznego, jego technicyzacji i kryzysu wartości, jedynym**

[139] Por. *Pedagogika*, (red.) Bogdan Suchodolski, PWN, Warszawa, 1980 r, s. 582.
[140] Por. ibidem, s. 105.
[141] *Sens życia* – to cel istota ludzkiej egzystencji, uzasadnia trud życia i czyni je wartościowym; Por. A. Adler, *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986, V. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Czarna Owca, Warszawa 2009, T. Kotarbiński, *Medytacje o życiu godziwym*, Seta Enterprises, Warszawa 1994, s.18–23, J.M. Bocheński, *Sens życia i inne eseje*, Philed, Kraków 1993

ratunkiem i siłą napędową, o ile możemy ją zrozumieć, wydaje się tutaj w zasadzie tylko dążenie do samourzeczywistnienia"[142].

Regularne zajęcia w formie treningu *ju-jitsu*, pozwalają rozładować energię jednostkom nadpobudliwym, aktywizują też osoby podlegające różnym zahamowaniom czy uwstecznieniom. Dzieciom i młodzieży nadpobudliwej psychoruchowo uprawianie *ju-jitsu* nie tylko umożliwia potrzebny im właściwie skoordynowany ruch, skłania do panowania nad swoją ruchliwością, zbyt szybką zmianą rodzaju aktywności inspiruje do częstego skupienia uwagi na jednej czynności, a tym samym do poprawy koncentracji na coraz dłuższy czas. Każde pożądane, skuteczne zachowanie dziecka spotyka się z natychmiastowym wzmocnieniem w postaci satysfakcji z poprawnie wykonanego ćwiczenia oraz pochwały ze strony trenera-mistrza. U jednostek zahamowanych zajęcia *ju-jitsu* pobudzają inicjatywę, stymulują inwencję, umożliwiają z czasem demonstrowanie swoich możliwości, podnoszenie samooceny, pewności siebie i skuteczności.

Z badań wynika, że osoby aktywne ruchowo mają częściej zaufanie do siebie, manifestują też większą aktywność i optymizm w różnych sytuacjach społecznych. Z kolei uprawianie *ju-jitsu* w sposób, zorganizowany, poniekąd zinstytucjonalizowany jest również nierzadko czynnikiem podnoszącym status ucznia – tak w oczach nauczycieli, jak i w oczach rówieśników.

W wieku szkolnym częste są dziś u młodzieży przypadki lęku przed izolacją i samotnością. Praca obojga rodziców, przeprowadzki, zmiany szkoły, klasy – to dla młodego człowieka kataklizmy emocjonalne. Kiedy jednostka związana jest z grupą osób ćwiczących *ju-jitsu*, wtedy problemy emocjonalne są dla niej o wiele mniej groźne, a często wręcz niezauważalne dzięki zjawisku *wsparcia społecznego* ze strony rówieśników podzielających jej pasję. Natomiast bez tej przynależności, bez więzi emocjonalnej z rówieśnikami, łatwiej dochodzi do trudności adaptacyjnych, niepowodzeń i lęku przed szkołą, skąd biorą się późniejsze trudności i niepowodzenia w nauce i pogłębiające się niedostosowanie społeczne.

Wpływ *ju-jitsu* na osobowość młodego człowieka rozpatrywać należy w kontekście jakości współczesnego systemu wychowania. Najistotniejszą cechą tego systemu jest zakładana tutaj wszechstronność. Postulat wszechstronnego rozwoju jednostki zakłada obok wychowania umysłowego, politechnicznego, moralnego i estetycznego możliwie pełne wychowanie fizyczne[143]. Do bezpośrednich zadań jakie należy realizować w omawianym kontekście w szczególności zaliczamy:

- Troskę o harmonijny rozwój organizmu i poszczególnych jego funkcji. Pod wpływem uprawiania *ju-jitsu* następuje wzmocnienie

[142] J. Jacobi, *Psychologia C. G. Junga*, Szafa, Warszawa 2001, s. 179.
[143] Por. *Sport w społeczeństwie współczesnym*, pod red. Z. Krawczyka, PWN, Warszawa 1973, s. 212.

czynności aparatu krążenia, układu oddechowego i polepszenie warunków przemiany materii.

- Utrzymanie dobrego stanu zdrowia i pełnej wydolności życiowej człowieka. Troska o prawidłową postawę w oparciu o stosowne ćwiczenia korekcyjne.
- Wszechstronny rozwój sprawności ruchowej z uwzględnieniem podstawowych elementów motoryki: szybkości, siły, wytrzymałości.
- Hartowanie organizmu, czyli uodpornienie na ujemne wpływy środowiska, a zarazem wzmocnienie układu nerwowego.
- Kształtowanie podstawowych nawyków higienicznych oraz internalizowanie postaw zmierzających ku odczuwaniu potrzeby prowadzenia racjonalnego i higienicznego trybu życia (odżywianie, sen, świeże powietrze, właściwa organizacja dnia, czynny wypoczynek, terapia wodna, tzw. proces odnowy w sporcie wysoko kwalifikowanym)[144].
- Wyrabianie nawyków i potrzeb w zakresie stałego uprawiania *ju-jitsu* w przyszłości.
- Dochodzenie do holistycznego mistrzostwa ciała i umysłu w sporcie i sztuce walki *ju-jitsu* oraz poprzez trening *ju-jitsu* – do życiowego „mistrzostwa"

Zadania pośrednie, jak już wspomniano, polegają na możliwości realizacji w czasie zajęć *ju-jitsu* zadań wychowania wszechstronnego. Chodzi tu głównie o:

- Kształtowanie postaw młodzieży. Wpływając na postawy moralne wychowanków, nauczyciel *ju-jitsu* czy trener umożliwia im przyswojenie pożądanego systemu wartości, ciągły rozwój etyczno-moralny pozwalający na dokonywanie prawidłowej samooceny oraz ocen elementów otaczającej nas rzeczywistości. Pozwala to na dokonywanie właściwych moralnie wyborów i tym samym na uniknięcie nie tylko w sporcie ale również i w całym swym dalszym życiu niepotrzebnych zagrożeń. *Ju-jitsu* dostarcza dogodnych sytuacji, metod i środków do kształtowania cech charakteru, uczy poczucia odpowiedzialności, harmonijnego współżycia i współ-działania w zespole;
- Rozwijanie wrażliwości estetycznej. Ćwiczenia ruchowe sprzyjają kształtowaniu ruchów skoordynowanych, płynnych, pięknych, składających się na to, co nazywamy kulturą ruchu; transfer o charakterze porządkująco-estetycznym może mieć później wpływ na podniesienie poziomu kultury bezpieczeństwa lokalnych społeczności

[144] Ibidem.

- Rozwijanie procesów poznawczych. Realizując założenie taktyczne w sporcie, wpływamy na podnoszenie poziomu uwagi i wyobraźni, a przede wszystkim aktywizujemy zdolność do prowadzenia takich operacji myślowych, jak analiza, synteza, porównywanie, selekcja, klasyfikacja i wreszcie – w oparciu o nie – procesy podejmowania decyzji.

Wszystkie wymienione powyżej bezpośrednie i pośrednie zadania mogą służyć wprowadzeniu młodego człowieka, a także osób dorosłych, które nie powiedziały jeszcze ostatniego słowa jeśli chodzi o samodoskonalenie, w aktywne i coraz bardziej satysfakcjonujące uczestnictwo w życiu społecznym.

5.5. Optymalna technika *ju-jitsu* a skuteczność walki sportowej[145]

Przez technikę *ju-jitsu* rozumiemy sposób wykonywania bojowego (sportowego) zadania ruchowego, zdeterminowany wymogami sytuacyjnymi walki, bądź przepisami obowiązującymi w walce sportowej oraz koniecznością realizacji określonych założeń taktycznych. Technikę tą kształtujemy na bazie przygotowania motorycznego i wrodzonych cech somatycznych. Umiejętności techniczne w *ju-jitsu* oparte są na solidnym opanowaniu bazowych technik obrony i ataku. Ważnym elementem w szkoleniu jest wyuczenie i rozwinięcie u ćwiczących właściwych odruchów jako reakcji na najbardziej typowe i najczęściej spotykane rodzaje ataku. Jednostki treningowe mogą być nastawione zarówno na nauczanie nowej techniki (np. kopnięcia lub rzutu), jak i na kształcenie jednej lub zespołu zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości), a także na doskonalenie już poznanych elementów technicznych i łączenie ich w kombinacje (np. unik i blok po ataku napastnika, kontra, rzut lub obalenie oraz obezwładnienie lub unieruchomienie wykonane poprzez wykorzystanie dźwigni, duszenia lub trzymania), a także na nauczanie obron i kontrataków wyprowadzonych w odpowiedzi na określone działania przeciwnika.

Technika (jak i taktyka) *ju-jitsu* powinna być racjonalne dobrana i zastosowana, i – w wyniku tego – efektywna, tak w sytuacji zdarzającej się „na ulicy" jak również w sytuacji na macie. Przenosząc zagadnienie techniki w obszar praktyki realnej walki (obronnej bądź sportowej), możemy stwierdzić, że do najważniejszych cech wynikających z poprawności technicznej wykonania ruchu zaliczyć możemy jego swobodę, lekkość i ekonomikę ruchu,

[145] Współautorem rozdziału jest dr hab. W iesław Chwała, Zakład Biomechaniki. Wydział WFiS, AWF w Krakowie

co manifestuje się między innymi poprzez eliminację zbędnych napięć mięśniowych. Podstawowe kryteria skutecznej techniki *ju-jitsu* muszą się opierać na optymalnym wykorzystaniu reguł biomechaniki. Jedną z ważniejszych będzie tu zasada zachowania równowagi. Chodzi tu o przyjmowanie podczas wykonywania ruchu takiej postawy, która maksymalnie zapobiega zachwianiu równowagi ciała w określonej i koniecznej dla danej czynności pozycji. Pozycje te zależą od specyfiki ruchu i poziomu koordynacji. Dlatego przystępując do analizy elementów technicznych *ju-jitsu*, w pierwszym rzędzie należy rozpatrywać możliwość stosowania takich pozycji, w których środek ciężkości jest obniżony, a ustawienie kończyn dolnych daje optymalnie szeroką podstawę oparcia sylwetki walczącego o podłoże.[146]

Dla rzetelnego opracowania planu szkoleniowego w *ju-jitsu* sportowym konieczne jest wykorzystanie doświadczeń gromadzonych przez dany okres dotychczasowego procesu treningowego. W celu oceny i analizy każdego okresu pracy treningowej zaleca się systematyczną kontrolę dostarczającą informacji na temat stopnia opanowania określonych elementów techniki oraz poziomu cech decydujących o wyniku sportowym, a także poziomu adaptacji organizmu zawodników do przenoszenia określonych obciążeń. Kontrola procesu treningowego *ju-jitsu* jest nieodzownym elementem kierowania procesem szkoleniowym. Łączy się ona ze systemem obserwacji i pomiarów oraz z interpretacją uzyskanych dzięki temu wyników. Rezultaty badań pozwalają projektować kolejne etapy treningu, a także oceniać skuteczność stosowanych metod i środków treningowych. Trener *ju-jitsu* powinien posiadać kompetencje do tego by móc pełnić kierowniczą rolę w zakresie organizacji i realizacji treningu oraz towarzyszących treningowi działań kontrolnych. Zalicza się do nich kierowanie przygotowaniem technicznym, taktycznym oraz fizycznym współczesnego wojownika, realizowane poprzez badanie sprawności ogólnej, a także badanie sprawności specjalnej i poziomu zaawansowania technicznego. Ocenie poddawany jest stopień opanowania umiejętności technicznych wykorzystywanych w starciu oraz poziom specjalnej sprawności motorycznej zgodnej ze specjalistyczną, modelową charakterystyką rzeczowej i czasowej struktury walki *ju-jitsu*[147]. Dane niezbędne do tego typu analiz pozyskuje między innymi za pomocą biomechanicznych metod monitoringu i oceny najskuteczniejszych elementów technicznych, subiektywnych oraz testowych badań poziomu opanowania technik walki, a także prób siły specjalnej oraz wytrzymałości specjalnej. Dzięki zestawieniu wyników prób sprawności ogólnej i rezultatów sportowych otrzymuje się szereg wskaźników charakteryzujących poziom wyszkolenia badanych zawodników *ju-jitsu* na

[146] T. Ambroży, *Struktura treningu ju-jitsu*, Biblioteka Trenera COS, Warszawa, 2008.
[147] S. Sterkowicz, T. Ambroży, *Struktura walki sportowej ju-jitsu*, [w:] S. Sterkowicz (red.), *Czynności zawodowe trenera i problemy badawcze w sportach walki*, Zeszyty Naukowe AWF, Kraków 2001, s. 83.

przykład *współczynnik efektywności sportowo-technicznej* czy tak zwany *współczynnik użyteczności zawodnika*.

Według Pawluka subiektywna metoda oceny techniki polega na:

- wskazaniu przez danego zawodnika i jego trenera czterech rzutów wykonywanych w turniejach (techniki specjalne – *tokui waza*),
- dalej – trzykrotne wykonanie tych rzutów w maksymalnym tempie, w ustalonej kolejności.
- komisja w składzie trzech osób ocenia jakość wykonania każdego rzutu w skali od 0 do 5 punktów[148].
- Notowany jest także czas wykonania wszystkich rzutów.

Metoda ta umożliwia przybliżony obraz postępów zawodnika w zakresie szybkości i jakości wykonywania prezentowanych elementów techniki należących do osobistego repertuaru stosowanych najlepiej opanowanych przez siebie technik.

Innym sposobem umożliwienia oceny był zapis video wykonywanej techniki (*tokui waza*) oraz porównanie jakości jej wykonania z oceną skuteczności w walce turniejowej. Zakładając, że o skuteczności technicznej zawodnika decyduje liczba wykonanych ataków na ippon i waza-ari w *judo* oraz 2 punkty lub 1 punkt w *ju-jitsu*, łączna liczba wykonanych ataków oraz maksymalnie krótki czas walki, mogą zostać wykorzystane do określenia wskaźnika określonego terminem „współczynnik skuteczności", który uwzględnia powyżej wymienione parametry[149]. Inni autorzy systemów ewaluacji zawodników, dokonują analizy technicznej walki, odnotowują nazwę techniki, sposób jej zastosowania (atak pojedynczy, kombinacja, kontratak), stronę (prawa, lewa) oraz ocenę sędziowską[150]. Analiza tego typu pozwala wykazać częstość stosowania technik, ich rodzaj oraz poziom skuteczności.

Wraz z rozwojem informatyki pojawiły się publikacje, ukazujące możliwość wykorzystania programów komputerowych podczas zapisu i analizy walk judo. Niestety realne zastosowanie programów komputerowych pozostało jak dotychczas w sferze planów i na dzień dzisiejszy nie są one powszechnie wykorzystywane do obserwacji i analizy przebiegu walk *judo* i *ju-jitsu*. Pozostaje ten temat w sferze przyszłości.

W badaniach przeprowadzonych na AWF w Krakowie zaprezentowano nowoczesną metodę oceny techniki oraz nowatorskiej biomechanicznej, opartej o możliwość dokonywania trójwymiarowej (odzwierciedlenie ruchu zawodnika na monitorze komputera) analizy ruchu z wykorzystaniem systemu Vicon.

---

[148] J. Pawluk, *Zeszyty szkoleniowe nr 2, 3*, PZJudo, Warszawa 1985,

[149] J. Pawluk, *Obserwacje Mistrzostw Europy Seniorów w Judo*, „Sport Wyczynowy" 1966, nr 7, s. 32–36.

[150] S. Sterkowicz, P. Maślej, *Analiza Przebiegu walki judo na podstawie jej struktury czasowej – badania porównawcze*, „Sport Wyczynowy" 1999a, nr 7–8, s. 33–37.

Trójwymiarowy obraz służący do dokonywania naukowej analizy techniki i struktury ruchu zawodnika daje duże możliwości w zakresie analizy techniki ruchu fightera, a następnie możliwości jej modelowania w celu ekonomizacji ruchu, eliminowania błędów podczas poszczególnych faz ruchu[151].

Wyniki tak skrupulatnie przeprowadzonej analizy walki sportowej[152] wskazują na fakt, że najczęściej stosowaną techniką II fazy walki w zawodach sportowych *ju-jitsu* jest obecnie rzut *ippon seoi-nage* (rzut przez plecy). Sposób wykonania tego rzutu opisany w literaturze[153] obejmuje następujące elementy:

a) wychylenie – *kuzushi*,
b) zidentyfikowanie sposobności ataku – *ka ken futatsu-no koto*,
c) ustawienie stóp (*dachi*), sposoby wejścia (*uchi-komi*) i realizacji rzutu (*nage*), następnie –
d) punkt przyłożenia siły i pracę poszczególnych części ciała.

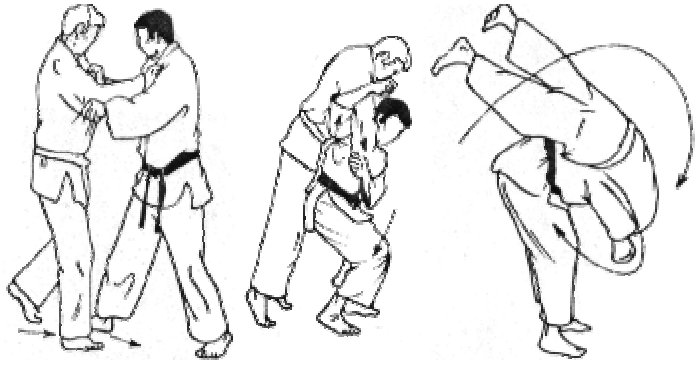
Ippon seoi-nage (na prawą stronę) wykonywane jest po spowodowaniu wychylenia ciała przeciwnika w prawo-w przód, następnie obracając się należy przesunąć prawą rękę pod jego prawą pachę i unieść go siłą prawego przedramienia. Dalej, ściągając przeciwnika na własne plecy, rzuca się, w prawo-w przód.

Zasadnicza sposobność ataku ma miejsce wtedy, kiedy podczas ruchu w przód rywal postawi prawą nogę i wysuwa do przodu nogę lewą. Należy wtedy obrócić się na palcach prawej nogi, uginając przy tym silnie kolana, umieścić lewą stopę wewnątrz lewej stopy przeciwnika. Prawa stopa zostaje nieco z przodu, a palce stóp atakującego i atakowanego są skierowane w tym samym kierunku. Podczas pochylenia tułowia w przód należy unieść przeciwnika w górę, jednocześnie ciągnąć go rękami i wykonując wyprost nóg spowodować przerzucenie go ponad sobą i w dalszej konsekwencji działania z pomocą siły grawitacji – jego upadek na matę (rys. 5).

[151] W. Chwała, T. Ambroży, S. Sterkowicz, *Three-dimensional analysis of the ju-jitsu competitors' motion during the performance of the ippon-seoi-nage throw*, Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport. 2013; 9: 41-53

[152] Walka sportowa w ju-jitsu, konkurencja fighting składa się z trzech faz. Kobiety startują w czterech, a mężczyźni w sześciu kategoriach wagowych. Pierwsza część starcia obejmuje uderzenia (ciosy i kopnięcia), druga to rzuty i sprowadzenia do parteru, a trzecia techniki walki w parterze. Czas walki to jedna trzyminutowa runda.

[153] J. Pawluk, *Judo mistrzów*, Sport i Turystyka, Warszawa 1975.

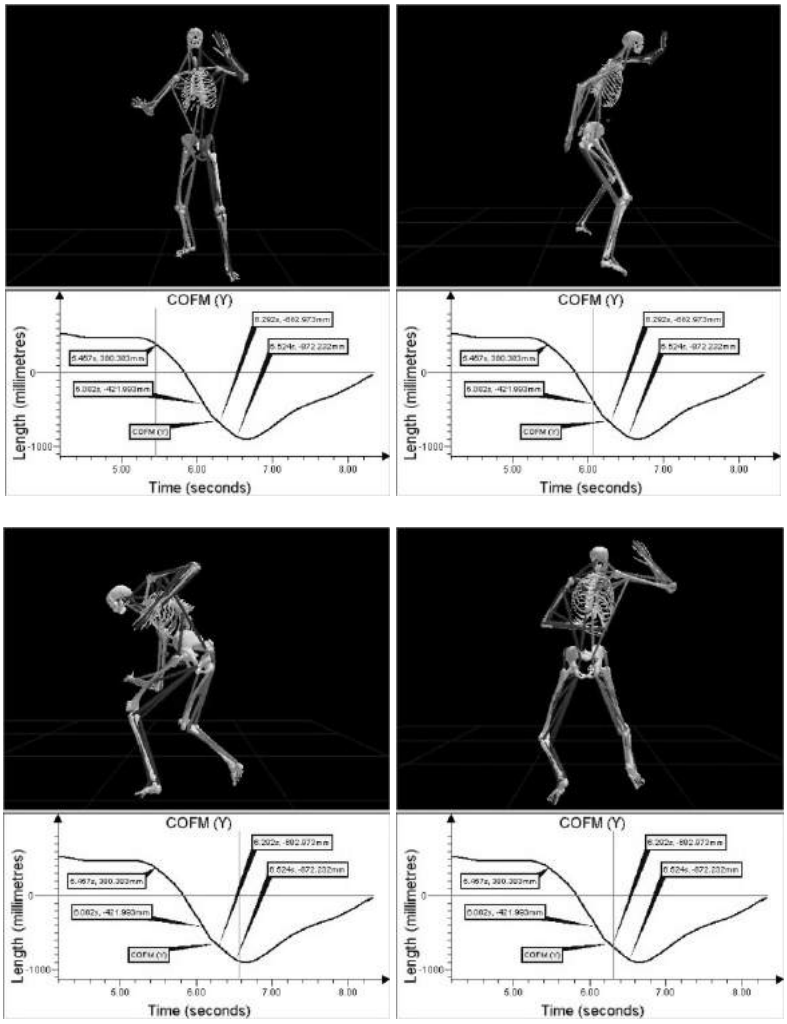


Rys. 5.Rzut *ippon seoi nage*

Celem wykonania analizy *ippon seoi nage* wykonano w 2007 badania siedmiu praworęcznych zawodników, różnych kategorii wagowych, będących reprezentantami Polski w *ju-jitsu*, medalistów Mistrzostw Polski i Mistrzostw Świata w wieku 25-26 lat. Badania wybranych technik *ju-jitsu* przeprowadzano w Zakładzie Biomechaniki i Pracowni Biokinetyki Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie.

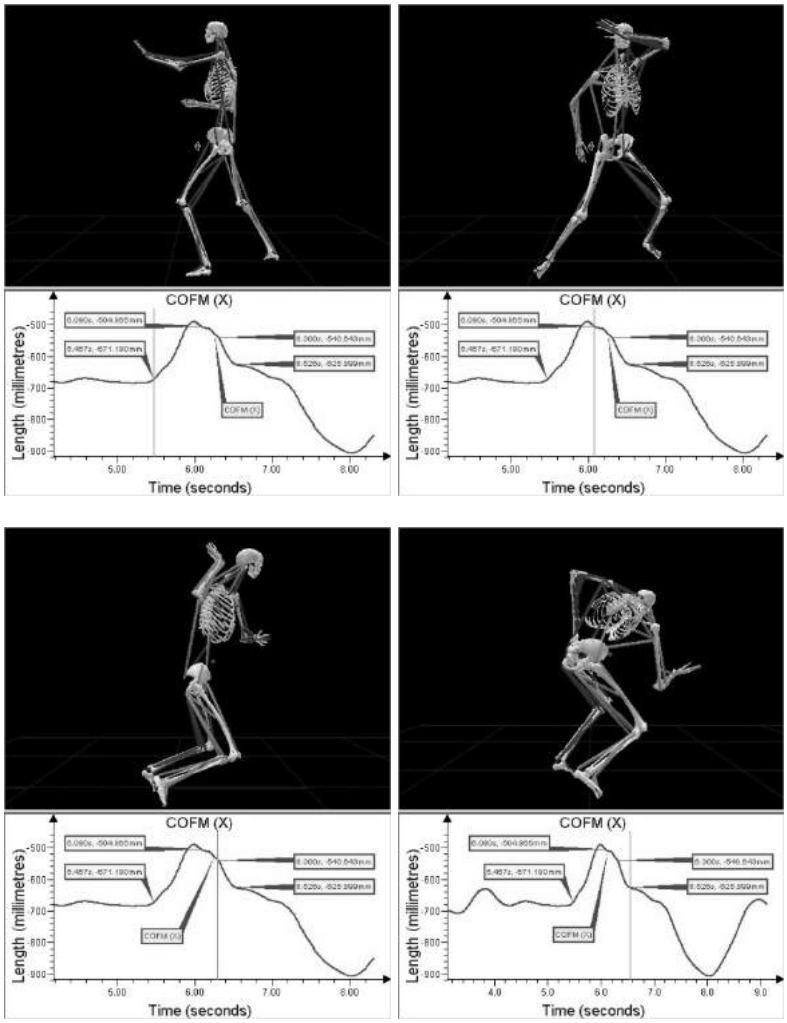
Przyjęto, że faza przygotowawcza obejmuje *kuzushi* i *tsukuri*, (wychylenie rzucanego zawodnika) i obrót rzucającego o 180 stopni do momentu postawienia obydwóch stóp wykonującego rzut na macie. Faza właściwa – *kake* obejmuje koniec tego etapu ruchu, którego efektem jest rozpoczęcie lotu partnera. Z przeprowadzonej analizy wynika, że pierwsza faza ruchu charakteryzuje się u wykonującego rzut przemieszczeniem środka ciężkości w kierunku przeciwnika wraz z niewielkim wychyleniem w lewą stronę i nieznacznym jego obniżeniem. W drugiej fazie ruchu kontynuowane jest przemieszczenie środka ciężkości w kierunku przeciwnika połączone z jego obniżaniem i z ruchem powrotnym. Zawodnik wykonuje wtedy obrót ustawiając się tyłem do przeciwnika, pochyla tułów do przodu unosząc rywala w górę i poprzez pracę mięśni kończyn górnych, dolnych i tułowia wytrąca przeciwnika z równowagi, powodując jego lot w kierunku maty. Ruch środka ciężkości w przód realizowany jest dzięki przemieszczeniu dolnej kończyny zakrocznej wykonywany do przodu połączony z wykonaniem obrotu wokół długiej osi ciała. jeśli chodzi o ruch prowadzący do obniżania środka ciężkości, realizowany jest on głównie dzięki wyraźnemu ugięciu kończyn dolnych w stawach kolanowych i stawach biodrowych oraz poprzez pochylenie tułowia w przód z równoczesna rotacją w kierunku lewej dolnej kończyny. Wypadkowy ruch środka ciężkości można rozłożyć na składowe określane względem osi układu współrzędnych powiązanego z trójwymiarową przestrzenią, w której rejestrowana jest technika zawodnika. Szybkie wykonanie fazy przygotowawczej rzutu wymaga skoordynowania pracy mięśni kończyn górnych oraz dolnych i tułowia, co umożliwia optymalne uruchamianie i kierowanie torem ruchu środka ciężkości zawodnika. Ruch powinien być zsynchronizowany

i musi przebiegać w ściśle określonych zakresach, aby można było wykonać technikę w pełnej formie i w możliwie jak najkrótszym czasie (rys. 6).



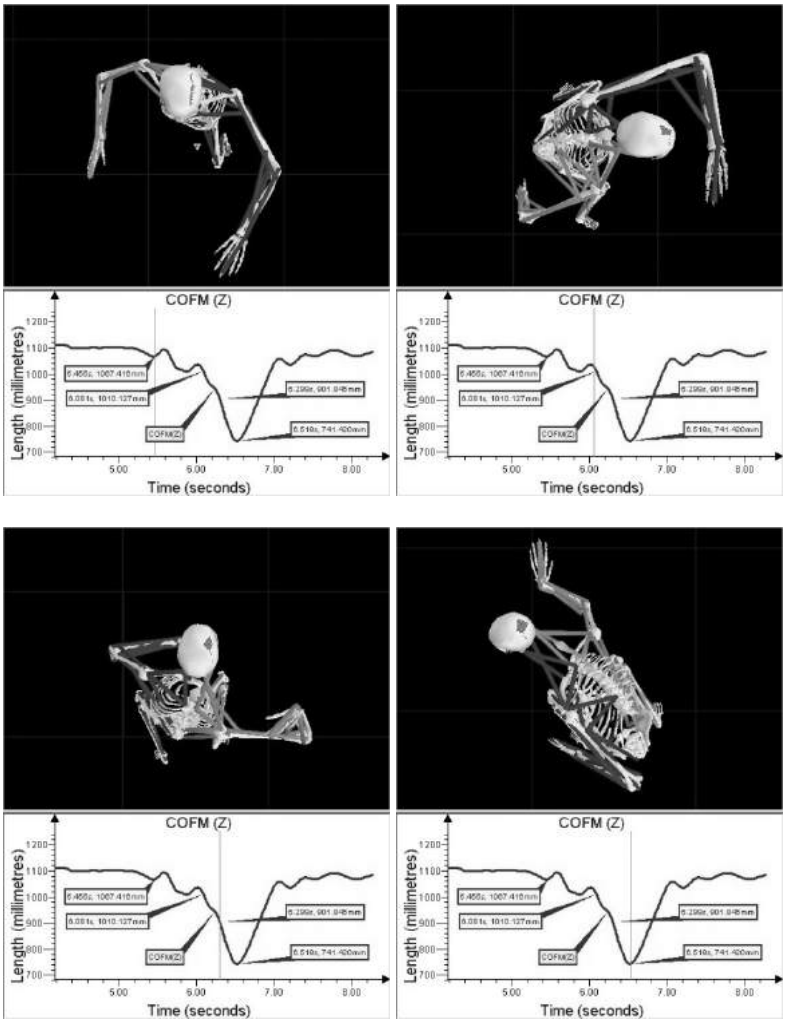
Rys. 6. Przemieszczenie środka ciężkości ciała zawodnika podczas rzutu (początek fazy *kuzushi*, pocz. fazy *tsukuri*, pocz. fazy *kake*, koniec fazy *kake*; *kuzushi* i *tsukuri* – faza przygotowawcza rzutu, *kake* – faza właściwa rzutu) w technice *ippon seoi nage*.(kolor czerwony – mięśnie lewej, zielony mięśnie prawej strony ciała)

W fazie przygotowawczej *ippon seoi nage* (*kuzushi* i *tsukuri*) nastąpiło dynamiczne przemieszczenie ciała w przód, łączone z obrotem, efektem było przemieszczenie rzutu środka ciężkości zawodnika w kierunku zamierzonego ruchu. We właściwej fazie rzutu (*kake*) – dalsze przemieszczenie środka ciężkości.



Rys. 7. Przemieszczenie rzutu środka ciężkości ciała zawodnika na boki (względem osi X) w technice *ippon seoi-nage* (początek fazy *kuzushi*), b) początek fazy *tsukuri*, c) początek fazy *kake*, d) koniec fazy *kake*, *kuzushi* i *tsukuri* – faza przygotowawcza rzutu, *kake* – faza właściwa rzutu)

Ruch środka ciężkości na boki względem osi X charakteryzuje się niewielką amplitudą i jest wyraźnie dwukierunkowy. Pierwszy fragment wykresu pokazuje wychylenie **OSC** (ruchu środka ciężkości) w lewą stronę, natomiast drugi powrót w kierunku pozycji wyjściowej. Zmiana kierunku ruchu następuje pod koniec trwania fazy *kuzushi*. Największa wartość obserwowanego przemieszczenia występuje w chwili ruchu środka ciężkości (**OSC**) w przód, połączonego z rotacją miednicy w lewo. W fazach *tsukuri* i *kake* obserwujemy ruch powrotny środka ciężkości ciała ćwiczącego, zmniejszający jego wychylenie względem osi X (rys. 8).



Rys. 8. Przemieszczenie środka ciężkości ciała zawodnika względem podłoża (oś Z) w technice ippon *seoi-nage,* (a) początek fazy *kuzush,i* b) początek fazy *tsukuri*, c) początek fazy *kake*, d) koniec fazy *kake*; *kuzush*i oraz *tsukuri* – faza przygotowawcza rzutu, *kake* – faza właściwa rzutu)

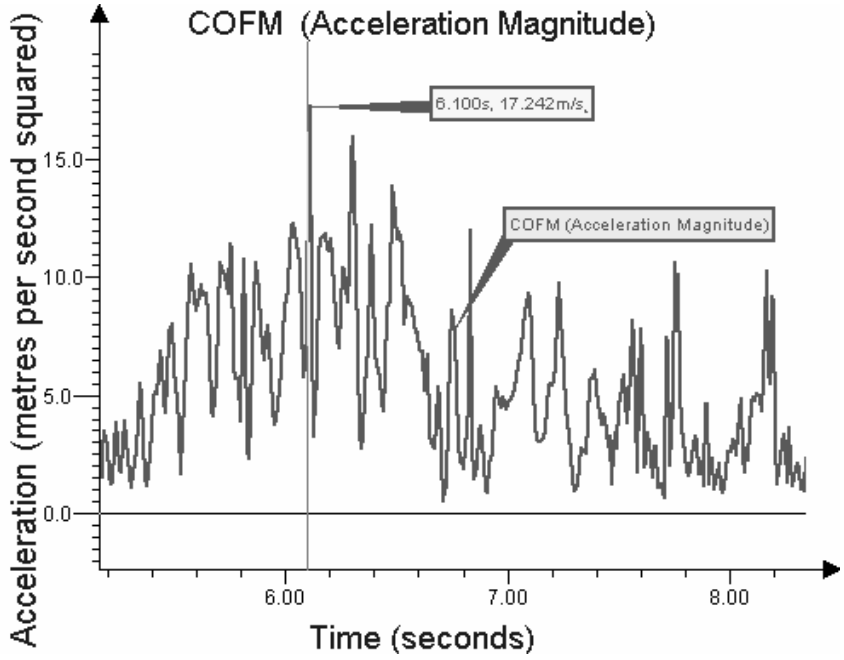
We właściwej fazie rzutu OSC podąża dalej w kierunku wartości zero zaznaczonej na osi X, zmniejszając jego wychylenie w taki sposób, że różnica pomiędzy początkowym, a końcowym położeniem OSC względem osi X

wynosi tylko ok. 0,050±0,006m. Ten kształt wykresu mówi nam, że rotacja ciała umożliwia powrót OSC w pobliże linii znaczącej kierunek ruchu[154].

Ruch środka ciężkości zawodnika wzdłuż osi pionowej jest jednokierunkowy i charakteryzuje się jego obniżaniem w trakcie całego przedziału czasu. Średni całkowity zakres ruchu OSC względem osi Z wynosił zatem 0,33m i stanowił 19% średniej wysokości ciała badanych zawodników[155].

Dla skutecznej realizacji rzutu ważna jest prędkość „zejścia pod przeciwnika. Z analizy biomechanicznej wynika, że najwyższe bezwzględne wartości prędkości uzyskuje OSC podczas ruchu w przód i w dół. Maksymalna wartość prędkości ruchu w prawą stronę występuje na początku ruchu, następnie swoje maksimum uzyskuje składowa prędkości w przód (w momencie zakończenia fazy przygotowawczej), natomiast ruch OSC w dół jest najszybciej wykonywany w końcowej fazie techniki. Taki rozkład składowych jest korzystny dla prawidłowego wykonania techniki, gdyż wynika z pracy mięśni kończyn dolnych i górnych ukierunkowanej na najbardziej skuteczne i szybkie wykonanie rzutu. Prędkość wypadkowa jest największa w momencie trwania pierwszej fazy ruchu – umieszczenia stopy prawej kończyny w pobliżu stóp przeciwnika. Istotnym z punktu widzenia kinematyki ruchu, a tym samym skuteczności wykonania techniki jest analiza wykresów przyspieszeń środka ciężkości. Pozwala ona odpowiedzieć na pytanie w jaki sposób zawodnicy kontrolują własne ciało przyspieszając OSC w konfrontacji z odziaływującymi wszystkimi siłami wewnętrznymi i zewnętrznymi?

[154] W. Chwała, T. Ambroży, S. Sterkowicz, *Three-dimensional analysis of the ju-jitsu competitors' motion during the performance of the ippon-seoi-nage throw*, Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport, 2013; 9: 41-53.
[155] Ibidem.

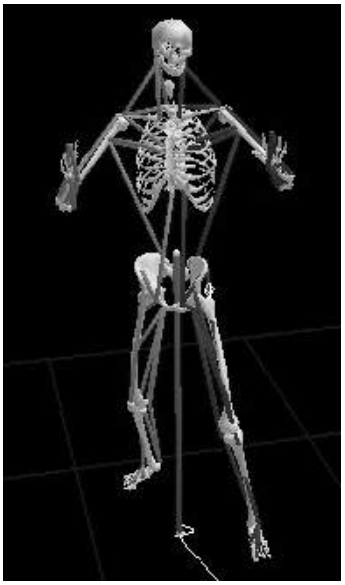


Rys. 9. Przyspieszenie wypadkowe ruchu OSC podczas wykonywania techniki *ippon seoi-nage*

Wykres przyspieszenia wypadkowego OSC przedstawiony na rys. 9 wskazuje, że najwyższe wartości przyspieszenia osiągają zawodnicy we właściwej fazie rzutu przeciwnika (ciągnięcia ciała w przód i w dół). Średnia najwyższa wartość przyspieszenia wynosiła 19,2±2,1m/s2. W tej fazie rzutu następują największe zmiany prędkości w jednostce czasu. Oceny stabilności ciała atakującego zawodnika dokonano w oparciu o analizę położenia rzutu OSC na płaszczyznę podparcia (jasny punkt na podłożu) względem obszaru płaszczyzny podparcia zawodnika (rys. 10). OSC i jego rzut na podłoże łączy fioletowy odcinek pokazujący wzajemne usytuowanie obydwu punktów w przestrzeni (rys. 10). Należy zaznaczyć, że obszar płaszczyzny podparcia ulega istotnym zmianom podczas wykonywania rzutu. W fazie jednopodporowej obejmuje jedynie powierzchnię kontaktu stopy kończyny podporowej z podłożem, natomiast w fazie dwupodporowej ograniczony jest obrysem zewnętrznych krawędzi stóp (tzw. równoległobok płaszczyzny podparcia)[156]. W pozycji wyjściowej rzut środka ciężkości ciała zawodnika

[156]W. Chwała, T. Ambroży, S. Sterkowicz, *Three-dimensional analysis of the ju-jitsu competitors' motion during the performance of the ippon-seoi-nage throw*, Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport, 2013; 9: 41-53.

wykonującego technikę *ippon seoi-nage* pada w obszar równoległoboku płaszczyzny podparcia.



Rys. 10. Stabilna pozycja wyjściowa do rzutu ippon seoi-nage (widok z przodu)
biała linia na podłożu – tor ruchu rzutu OSC na podłożu

Faza przygotowawcza do rzutu zostaje zapoczątkowana przez szybką rotację lewego stawu goleniowo-skokowego, otwierającego drogę prawej kończynie zakrocznej do szybkiego „kroku w kierunku przeciwnika". Do momentu ponownego kontaktu prawej stopy z podłożem rzut środka ciężkości pada poza obszar płaszczyzny podparcia (na rys. 10 jasny punkt na podłożu). Stabilność ciała uzyskiwana jest dzięki kontaktowi z przeciwnikiem i przeciwwagi jaką tworzy jego masa ciała. Podczas tej fazy jednopodporowej na lewej nodze zawodnik narażony jest na skuteczny kontratak przeciwnika.

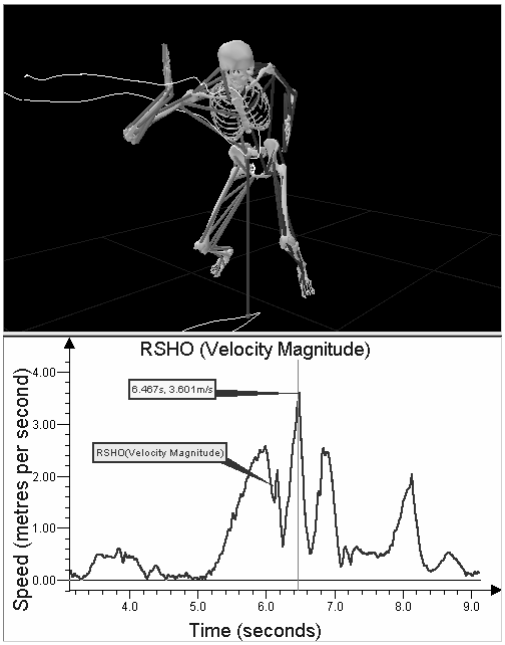
Po ponownym uzyskaniu kontaktu prawej stopy z podłożem następuje szybka rotacja całego ciała, a lewa kończyna podąża w kierunku lewej stopy przeciwnika starając się przyjąć szeroką stabilną pozycję podparcia w momencie zapoczątkowania właściwego rzutu. Ruch rotacyjny ciała połączony jest z wytrąceniem przeciwnika ze stanu równowagi i uniesieniem jego ciężaru ciała. Również ta faza ruchu, ze względu na ograniczoną płaszczyznę podparcia stawia przed zawodnikami wysokie wymagania koordynacyjne w szybko zmieniającym się układzie sił dlatego zawodnicy w tej fazie wykonują szybkie ugięcie stawów kolanowych, starając się obniżyć środek ciężkości ciała.

Aby zrównoważyć ciężar ciała przeciwnika i uzyskać dużą dźwignię podczas rotacji całego układu mas, środek ciężkości musi zostać przesunięty daleko w przód i znacznie obniżony. W tym celu zawodnicy wykonują zgięcie stawów biodrowych z jednoczesnym pochyleniem tułowia w przód, a centrum nacisku stóp na podłoże przemieszcza się w kierunku przodostopia. Rzut środka ciężkości na podłoże znajduje się wyraźnie w przodzie od równoległoboku podparcia stóp.

Dzięki takiemu usytuowaniu ciała, polegającemu na zbliżeniu wszystkich mas do środka ciężkości zawodnicy uzyskują zmniejszenie momentu bezwładności przeciwnika, którego ciało musi zostać wprawione w ruch obrotowy. Szybki ruch środka ciężkości w dół pozwala na uzyskanie odpowiedniej wartości momentu pędu poruszanych mas. Wszystkie te elementy techniki są konieczne dla zachowania równowagi ciała zawodnika wykonującego rzut.[157.]

Istotny z punktu widzenia dynamiki rzutu wydaje się ruch prawego stawu ramieniowego, w którym generowana jest siła reakcji na ciężar konkurenta. Dla zobrazowania kalkulacji parametrów przyjęto uproszczenie polegające na umiejscowieniu punktowej masy ciała przeciwnika w punkcie stycznym do prawego stawu ramieniowego zawodnika wykonującego rzut. Prędkość liniowa stawu przedstawiona na rys. 11 posiada wyższą wartość maksymalną (ok. 3,6 m/s), niż średnia wartość prędkości OSC – rys. 11. Biorąc pod uwagę odległość pomiędzy osią stawu ramieniowego i OSC, która wynosi w momencie uzyskania maksymalnej prędkości ok. 0,43m/s, można obliczyć wartość prędkości kątowej stawu względem OSC oraz energii kinetycznej ruchu obrotowego i postępowego. Dla przeciwnika o masie 60 kg parametry te odpowiednio wynoszą: ω=8,5 1/s i Eko=401J. Całkowita energia kinetyczna generowana w stawie ramieniowym dla masy punktowej jest sumą energii kinetycznej ruchu postępowego i obrotowego i wynosi ok. Ekc= Eko+ Ekp=789J.

[157] Ibidem.



Rys. 11. Moment uzyskania maksymalnej prędkości wypadkowej w prawym stawie ramieniowym podczas rzutu ippon *seoi-nage*

Z przedstawionego przykładu wynika, że badani zawodnicy, wykonujący ten rzut generują podobne wartości energii kinetycznej ruchu obrotowego i postępowego w stawie ramieniowym, kontaktującym z ciałem przeciwnika.

Z powyższej analizy wynika, że technika *ippon seoi-nage* jest skomplikowanym koordynacyjne schematem ruchu, w którym trzeba umiejętnie połączyć elementy ruchu postępowego i obrotowego ciała. Ważnym dla dynamiki rzutu wydaje się ruch prawego stawu ramieniowego, którego zadaniem jest równoważenie ciężaru rywala dlatego należy połączyć koordynacyjnie ruch ciągnięcia przeciwnika w przód i ruch rotacyjny jego ciała. Ponieważ reakcja obronna przeciwnika często nastawiona jest na ucieczkę prawą nogą do przodu, dla skutecznej realizacji omawianej techniki ważna zatem jest szybkość wejścia do rzutu oraz niskie zejście na nogach. Skuteczność akcji w ataku zapewnia szybka rotacja całego ciała, połączona z uzyskaniem stabilnej pozycji podparcia oraz z wytrąceniem przeciwnika ze stanu równowagi. Podstawowe ćwiczenia dla poprawy sprawności specjalnej u zawodników specjalizujących się w *ippon seoi-nage* to: przysiady, martwe ciągi, rwania sztangi, ćwiczenia mięśni dwugłowych ramienia oraz ćwiczenia szybkości i techniki wejścia w formie *uchi-komi* oraz imitacji techniki z gumowymi ekspandorami.

5.6. Osiągnięcia organizacyjne i sportowe jako efekt właściwego zarządzania w Związku

Istniejąca obecnie struktura organizacyjna krajowych środowisk skupiających się wokół rozwoju idei *ju-jitsu* w Polsce obejmuje:

Kluby sportowe są to dobrowolne stowarzyszenia oparte o zasady samorządu demokratycznego. Posiadają własną bazę, własną nazwę i symbole. Pełnią cztery podstawowe funkcje:

a) funkcja rekrutacyjna – oparta o wewnętrzne współzawodnictwo,
b) funkcja selekcyjna – selekcja najlepszych zawodników w ramach sekcji pod opieką trenerów; celem prowadzonej selekcji jest przeniesienie współzawodnictwa na wyższe szczeble, takie jak międzyklubowy, kadrowy, ogólnokrajowy oraz międzynarodowy,
c) funkcja szkoleniowa – proces treningowy pod okiem specjalistów, funkcja kulturalno-wychowawcza – wynika z określonych norm etycznych, kształtowania pozytywnych postaw, cech charakteru.

Związki sportowe (ogólnopolski - PZJJ oraz okręgowe, regionalne) są nadrzędną instytucją dla klubów, zrzeszają je. Ustalają terminarze zawodów, systemy rozgrywek, standaryzują sposoby selekcji, porównują wyniki, dokonują pomiarów techniki. Powołane przez związki grupy ekspertów wyłaniają Kadrę Polski. Nadają klasy sportowe (aneks – załącznik nr 12).

Międzynarodowe federacje sportowe są odpowiednikiem krajowych związków sportowych. Zajmują się standaryzowaniem i modyfikacją norm sportowych dla *ju-jitsu*, terminarzem zawodów międzynarodowych, decydują o prawie organizowania mistrzostw świata, kontynentu.

MSiT pełni nadrzędną funkcję wobec sportu, stymuluje, dotuje, planuje, koordynuje działalność klubów, związków, reprezentuje ruch sportowy na arenie międzynarodowej.

Na bazie powyższych instytucji kształtują się różne wzory ról społecznych. Ich korzeni należy szukać w XIX-wiecznych klubach angielskich, gdzie osoby zaangażowane w sport funkcjonowały, pełniąc przynajmniej jedną z dwóch ról: sportsmena bądź najemnego pracownika usługowego. Z tych ról, dzięki szybkiemu rozwojowi amatorskiego sportu mieszczańskiego pod koniec XIX w. i po wprowadzeniu nowożytnych igrzysk olimpijskich, zaczęły funkcjonować następujące wzory: zawodnik (mistrz sportu, kadrowicz, gwiazda sportowa, zawodnik klasy I, II, III itd.), działacz sportowy (społecznik na szczeblu klubowym, działacz organizacji ogólnopolskich czy międzynarodowych itp.), trener (instruktor, trener klasy II, I i mistrzowskiej, demonstrator, selekcjoner itd.) oraz kibic, sympatyk czy widz sportowy (jest to rola, bez której widowisko sportowe traci wiele na swoich wartościach). Sportsmen (*jujitsuka*) należy do klubu i uprawia sport dla przyjemności, rozrywki, wypełnienia wolnego czasu. Czyni to dla podkreślenia przynależności do kręgu ludzi o podobnych

zainteresowaniach. Działania jego są bezinteresowne, amatorskie trenuje z innych pobudek niż chęć zdobywania medali na zawodach sportowych (np. zdrowie, sprawność, umiejętność samoobrony, perfekcja techniczna i motoryczna, zdobycie czarnego pasa). Dzięki rozwojowi sportu wyczynowego i specjalizacji sportsmen przekształcił się w zawodnika ju-jitsu. Motyw zabawy przesuwa się na plan dalszy. Systematyczny trening, udział w zawodach i wynik stają się najważniejsze. Trenuje nie tylko w wolnym czasie, a praca nad formą sportową niekiedy koliduje nawet z celami pozasportowymi. Ważną osobą w organizacji sportowej jest działacz sportowy, który organizuje życie klubowe, może być sędzią w zawodach lub działaczem w zarządzie organizacji sportowej. Pełni funkcje opiekuńcze i kontrolne nad zawodnikami, poza sprawami techniczno-sportowymi. Oferuje swą pracę nieodpłatnie. Trener (instruktor) sportowy w ju-jitsu to człowiek posiadający określoną wiedzę i kierujący procesem szkolenia zawodników. Widz sportowy – sympatyk to człowiek, który kibicuje sportowcowi, to odbiorca widowiska sportowego, sam nie uprawia lub nie uprawiał sportu. Kibicowanie jest dla niego rozrywką, pasją, przeżyciem, identyfikuje się z mistrzem sportu, ze zbiorowością podobnych sobie ludzi. Można jeszcze znaleźć określenia zarezerwowane dla wybitnych zawodników, a przy okazji osób medialnych, jak np. gwiazda sportowa, zasłużony mistrz sportu. W sportach walki poprzez hierarchię stopni uczniowskich i mistrzowskich pojawia się jeszcze jedno pojęcie i rola społeczna dla wybitnych *jujitsuka* posiadających wysoki stopień wtajemniczenia – *mistrz*.

Pojęcie mistrzostwa w sztukach walki nierozerwalnie związane jest z klimatem charakterystycznym dla myśli Dalekiego Wschodu. Mistrz w dalekowschodnim ujęciu to instytucja, która charakteryzuje się wieloma mającymi zewnętrzny i wewnętrzny charakter przynależnymi mu atrybutami. W dalekowschodniej tradycji (i nie tylko) mistrzostwo w Sztuce Walki osiąga się po wielu latach ciężkiej, żmudnej i wytężonej pracy treningowej pod bacznym okiem nauczyciela – doświadczonego mistrza. Adept *ju-jitsu* stopniowo krok po kroku poprzez kolejne stopnie zaawansowania począwszy od 10 – 8 *kyu*, pnąc się coraz to wyżej, aż do stopnia 1 *kyu* włącznie, kończy długą drogę *ucznia*, potem, kontynuuje trening i przystępuje do pierwszego egzaminu mistrzowskiego – na stopień 1 dan i wchodzi na drogę dojrzałego mistrzostwa. Dopiero wieloletnie doświadczenie, które zostaje zdobyte dzięki wypełnianiu obowiązków podczas trenersko-pedagogicznej pracy u boku mistrza oraz intensywny indywidualny wysiłek samodoskonalenia dawało możliwość awansu na wyższe stopnie mistrzowskie po pomyślnym zdaniu stosownych egzaminów praktycznych aż do stopnia 4 – 5 dana włącznie (zależnie od określonego stylu Budō). Na tym kończy się zwykły proces zdobywania tak zwanych technicznych stopni mistrzowskich w odstępach czasowych: od 1 do 5 lat zależnie od poziomu zaawansowania.

Po kilku następnych latach wypełnionych kreatywnym wysiłkiem, (co najmniej 5-letniej owocnej pracy) w efekcie końcowym kapituła wielkich

mistrzów międzynarodowych federacji może przyznać honorowy stopień 5 – 6 dan oraz okolicznościowy, zaszczytny tytuł *renshi* – wielki mistrz. Przykładową stratyfikację stopni uczniowskich oraz mistrzowskich aneksie – załącznik nr 13).

Wysoki stopień i tytuł honorowy *renshi*, *kyoshi*, albo *hanshi*, oznacza osobę, która potrafi perfekcyjnie nauczać, a przy tym prowadzić po właściwej drodze swoich uczniów.[158] W dalekowschodnim obszarze kulturowym uczeń stawał się najpierw *sempai* – starszym bratem, po upływie dłuższego czasu intensywnej i systematycznej praktyki – nauczycielem i pełnym mistrzem – czyli *sensei*.

Nauczyciel – mistrz Sztuki Walki, ponosi odpowiedzialność za przekazanie swoim uczniom wartości odpowiadających *potrzebom wysokim człowieka*, takim jak potrzeba przynależności i społecznego uznania czy potrzeba samodoskonalenia prowadzącego ku *samourzeczywistnieniu*. Podsumowując, za Cynarskim współczesny mistrz-wojownik to *homo creator nobilis* – czyli *gishi* (człowiek prawy), przestrzega giri (obowiązku i tradycyjnych zasad), dba o honor i godność, praktykuje różne odmiany Sztuki Walki, aby nie dopuścić do degeneracji swojego duchowego szlachectwa, trenuje ciało, by ćwiczyć własny charakter i sprawność fizyczną, studiuje, by rozwijać intelekt i wrażliwość humanistyczną, zwalcza własną słabość, by podążać Drogą Wojownika, poprzez wytrwałą ascezę dojrzewa duchowo, a poprzez wiarę i miłość do życia osiąga mądrość (światłość, *samadhi*, *satori*) aż w końcu rozpoznaje Boski Absolut (ostateczne, absolutne Poznanie). [159]

Warto poświęcić odrębnie słów kilka współczesnym, sportowym „inkarnacjom" Sztuki Walki. Problem społeczny, jakim jest sport kwalifikowany albo wyczynowy, wyodrębnia się spośród wielu zjawisk, w których określeniach znajdujemy termin „sport". Sport charakteryzuje się normami instytucjonalną i amatorstwa, czy takimi określeniami, które definiują typową działalność sportowo- ruchową. Należy w tym miejscu wspomnieć o określonych postawach zawodników uczestniczących w walce sportowej. Zalicza się do nich:

- *infinityzm* łączący się z dążeniem do pobicia własnego rekordu, a szerzej, do przekraczania własnych ograniczeń,
- *perfekcjonizm* (dążenie do osiągnięcia doskonałości poprzez maksymalizację jakości wykonywanych technik) oraz
- *ekstremalizm* (dążenie do maksymalizacji wkładu energii, i motywacji do wykonywanego wysiłku, przy jednoczesnej maksymalizacji jego jakości).

[158] J. Pawluk, *Saga o budo. Wschodnie sztuki walki*, Warszawa 1991, s. 31.
[159] W. J. Cynarski, op. cit.

Przy zrównanych warunkach wyjściowych powinien zwyciężać zawodnik bardziej pracowity, najlepiej przygotowany, walczący w sposób inteligentny i posiadający wytrenowany, odporny na stres system nerwowy.

Normy instytucjonalne – wiążą się z tym, że wszystkie osoby działające w sporcie wyczynowym (zawodnicy, trenerzy, działacze itp.) muszą działać w ramach istniejących organizacji opartych o normy publiczne, prawne, społeczne czy organizacyjne.

Normy amatorstwa – wiążą się z osobistym zaangażowaniem w *ju-jitsu*: psychologiczną pobudką działania sportowego powinna być radość, chęć weryfikacji umiejętności w obszarze sportowego współzawodnictwa, poprawa kondycji i sprawności, motywacja aksjologiczna wiąże się u amatora (czytaj – *pasjonata*!), z potrzebą podniesienia wartości własnej; formalne normy amatorstwa są natomiast formułowane w postaci zakazów i sankcji, dotyczących wynagradzania sportowców amatorów. Tak wróciliśmy od dygresji na temat prozaicznego dla działalności człowieka gruntu ekonomicznego – do psychologii z jej wątkami rozwoju osobowości i niezwykle silnej ludzkiej potrzeby[160] podnoszenia swej wartości[161] poprzez ciągłe samodoskonalenie się w obrębie hierarchicznej organizacji *ju-jitsu*.

Normy wzajemnej porównywalności i uszeregowania osiągniętych wyników łączą się w sporcie z regułami techniki danej dziedziny sportu. Dzięki normom ujednolicającym i ustalającym hierarchię wartości kolejnych działań sportowych zawodników między sobą możemy mówić o dobrym lub słabym wyniku. Organizacje sportowe *ju-jitsu* nie mogłyby jednak istnieć gdyby nie było tzw. grup sportowych. Ich istnienie i prawidłowe funkcjonowanie zapewniają zasady organizacji. Zaliczają się do nich: cele, tradycje, finanse, uprawnienia i obowiązki, przeprowadzenie naboru, selekcja, systematyczność szkolenia, zapewnienie współzawodnictwa, planowanie, umiejętność przeprowadzenia diagnozy. Grupa sportowa jest podstawową jednostką działania w sporcie.

Jednym z najbardziej istotnych warunków sprawowania funkcji trenera-instruktora jest posiadanie grupy zawodników. Zespół można tworzyć – organizować w trakcie stałych oddziaływań wychowawczych. Tworzeniu zespołu sprzyjać mogą zasady organizowania, które należy traktować jako pomocnicze *punkty wskazujące* – punkty odniesienia.

Grupa sportowa – sekcja – stanowi organizację społeczną, w funkcjonowaniu której sprawdzają się w określonym stopniu zasady działania sformułowane dla większych organizacji i systemów społecznych oraz częściowo produkcyjnych. Ich wadą jest jednak zbyt duży stopień uogólnień.

---

[160] „Czynnikami pobudzającymi do działania będą (…) stany napięcia związane z potrzebami człowieka" – K. Obuchowski, *Psychologia dążeń ludzkich*, PWN, Warszawa 1967, s. 26.

[161] Zob. J. Rudniański, *Homo cogitans*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1975.

Pod pojęciem zasady rozumie się określony zbiór norm postępowania, których racjonalne przestrzeganie stosowania pomaga w osiągnięciu zamierzeń. Pełnią one wielorakie funkcje, tj. normatywne, zakazujące, nakazujące, przestrzegające, oceniające, wartościujące, dydaktyczne, wychowawcze itd. Określanie zasad odbywa się najczęściej na podstawie uogólnień wieloletnich pozytywnych doświadczeń ludzkości w celu uchronienia następców przed sprawdzaniem doświadczeń negatywnych, czyli w celu podniesienia sprawności działań. Zasada nie jest ani prawem ani regułą.

Dyrektywy sprawnego działania zostały w sposób kompleksowy i wysoce uogólniony sformułowane przez Kotarbińskiego[162]. Zasady – wytyczne przedstawione przez twórcę *prakseologii* – zostały zobrazowane jako poszukiwanie optimum mieszczącego się w przedziałach określonych przez pary opozycyjnych własności. Największą sprawność działania możemy osiągnąć stosując wybór *złotego środka* pomiędzy przeciwieństwami, np. pomiędzy skrajną specjalizacją, a skrajną uniwersalizacją, antycypacją a kunktacją, napięciem i rozluźnieniem itp.

Zbiory zasad organizacji prezentowane przez różnych autorów liczą od kilku do 200 i więcej stron w zależności od stopnia szczegółowości. Na przykład Ryba[163] w ramach funkcji „organizowania w sporcie" przedstawia, za Martyniakiem, następujące zasady ogólne:

- podziału pracy,
- koncentracji działań,
- harmonizacji,
- specjalizacji,
- hierarchizacji,
- najkrótszej drogi,
- decentralizacji,
- współmierności uprawnień i odpowiedzialności,
- wyjątku.

W pracy wychowawczo – szkoleniowej występują zróżnicowane problemy uzależnione od wielu czynników, np. stopnia rozwoju i klasy zespołu, wieku i płci uczestników, dyscypliny sportowej i osobowości trenera, jego wiedzy i umiejętności. Różnorodność czynników powoduje, iż niemożliwym jest konstruowanie gotowych recept na organizację zespołu – możliwe jest tylko określenie zasad.

Zasada organizacyjna jest jak latarnia morska, która wskazuje drogę tym, którzy wiedzą, gdzie jest port, do którego płyną. Rozwinięciem zasad organizowania zespołu sportowego są zasady i sposoby formułowania celów,

[162] T. Kotarbiński, *Traktat o dobrej robocie*, wydanie IV, "Ossolineum" Wrocław-Warszawa-Kraków 1969.
[163] B. Ryba, *Podstawy organizacji i zarzadzania instytucjmi sportowo-rekreacyjnymi*, Wyd. II. PKMS, Warszawa 2004.

kierowania, motywowania, oceny i kontroli. Bardzo cenne są tu zasady pedagogiczne, psychologiczne, metodyczne, a także zasady selekcji, nauczania, trenowania, przygotowania do zawodu, walki sportowej itp.

Na dzień dzisiejszy PZJJ może pochwalić się szeregiem sukcesów odniesionych przez swych reprezentantów w zawodach międzynarodowych. Potwierdza to dobrą organizację pracy w Związku. W rozgrywanych co dwa lata Mistrzostwach Europy Seniorów sukces medalowy odniesiono w 1997 r., zdobywając srebrny i brązowy medal. Pierwsze dwa złote medale reprezentacja PZJJ wywalczyła podczas mistrzostw rozgrywanych w Niemczech w 2003 r. Łącznie w Mistrzostwach Europy Seniorów w latach 1997-2013 reprezentacja PZJJ zdobyła jak dotąd 8 złotych, 13 srebrnych i 29 brązowych medali. Porównywalnie prezentują się osiągnięcia PZJJ w Mistrzostwach Świata Seniorów. Od 1998 r. reprezentacja zdobyła łącznie 10 złotych, 11 srebrnych i 23 brązowe medale. [164]

Z kolei w Mistrzostwach Europy Juniorów i Młodzieżowców w latach 2006-2012 reprezentacja PZJJ zdobyła łącznie aż 12 złotych medali, 18 srebrnych i 47 brązowych. W 2006 r. mistrzostwa te odbyły się w Polsce. Wówczas reprezentacja zdobyła najwięcej medali: 4 złote, 6 srebrnych i 29 brązowych. Nie mniej imponujące wydają się rezultaty Mistrzostw Świata Juniorów i Młodzieżowców. W latach 2005-2013 zawodnicy reprezentujący PZJJ zdobyli łącznie 10 złotych, 13 srebrnych i 26 brązowych medali.

Wśród innych osiągnięć PZJJ można wymienić efektywny udział reprezentacji w zawodach Hamburg Open 2011 rangi Pucharu Europy. Zawodnicy PZJJ zajęli wówczas aż siedem pierwszych miejsc w różnych kategoriach wiekowych i wagowych oraz łącznie 14 miejsc drugich i trzecich[165].

Najbardziej prestiżowymi międzynarodowymi zawodami są mistrzostwa World Combat Games oraz World Games. W zawodach World Combat Games rozgrywanych w 2010 r. w Chinach reprezentacja PZJJ zdobyła pierwsze medale: 1 złoty i 1 brązowy. Kolejne zawody odbyły się w Rosji, gdzie reprezentacja zdobyła 1 złoty i 5 brązowych medali. W zawodach World Games pierwszy medal (brązowy) reprezentacja PZJJ zdobyła w 2001 r. w Japonii. Kolejne medale zdobyła w 2013 r. na zawodach w Kolumbii (1 złoty i 3 srebrne). Ogółem 4 na 5 reprezentantów PZJJ zdobyło medale podczas the World Games w Cali (Kolumbia) 2013, a jeden reprezentantów znalazł się na 4. miejscu klasyfikacji generalnej turnieju[166].

Zawody The World Games (Światowe Igrzyska) rozgrywane są od 1981 r. Ich głównym celem jest promocja dyscyplin nieolimpijskich, które w przyszłości mogą zostać włączone do Igrzysk Olimpijskich. Rozgrywane są

[164] Materiały pochodzą z oficjalnej strony PZJJ oraz z archiwów własnych PZJJ.
[165] http://www.jujitsu.pl/index.php/zawody?start=27
[166]http://www.jujitsu.pl/index.php/wyniki-zawodow/189-kolejne-3-medale-dla-naszej-reprezentacji-w-ju-jitsu

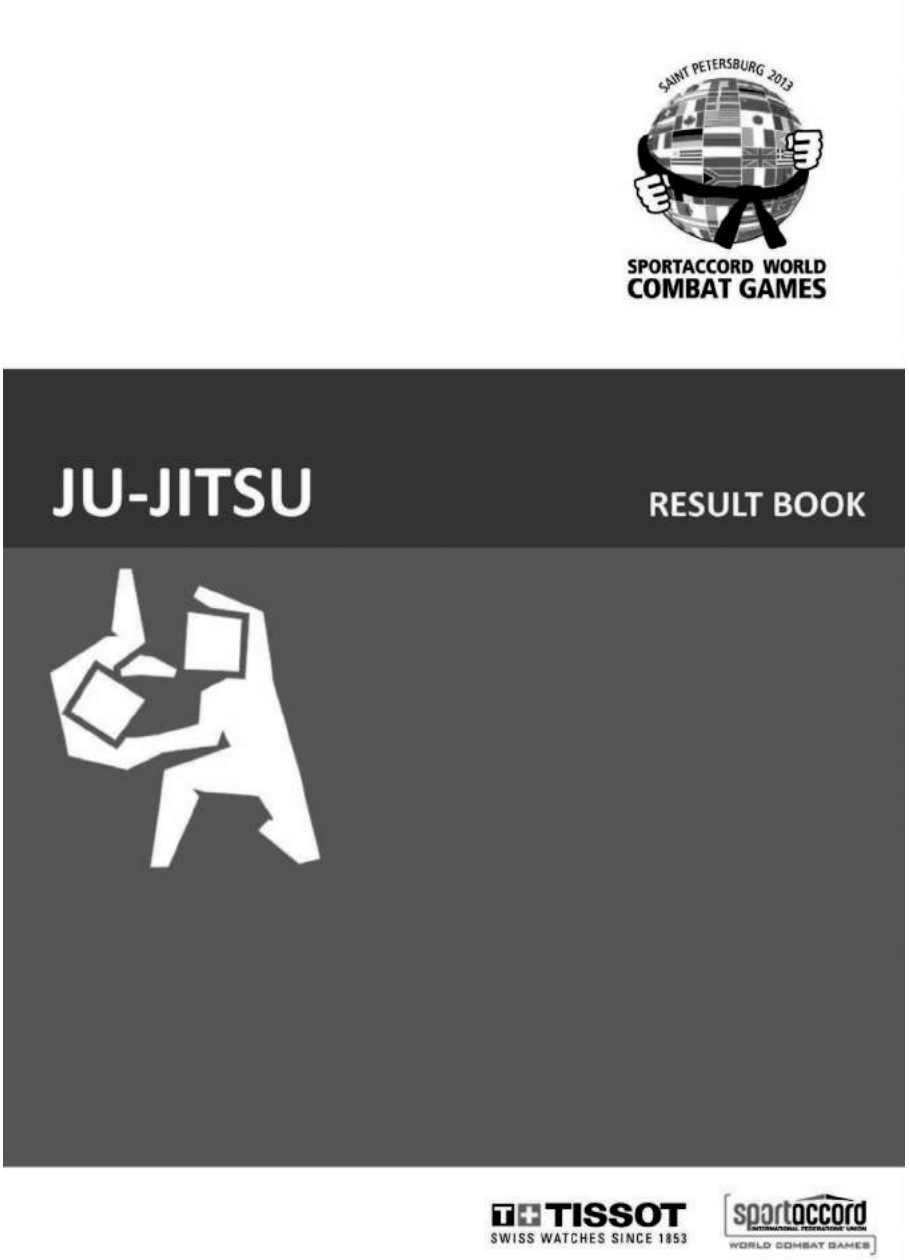
co cztery lata, trwają zwykle 10 dni. W ich trakcie sportowcy rywalizują ze sobą w 30 dyscyplinach sportowych, z których 25 narzuconych jest przez federację The World Games, zaś wybór pozostałych 5 należy do gospodarza igrzysk[167]. Kolejne Igrzyska Sportów Nieolimpijskich odbędą się w Polsce, w 2017 r. we Wrocławiu. Wytypowanie Polski na gospodarza stanowi sporą szansę na pokazanie światu naszego poziomu organizacyjnego i sportowego, promocję Polski oraz przedstawicieli związków dyscyplin nieolimpijskich, w tym także dla Polskiego Związku Ju-Jitsu. Ju-Jitsu jest jedną z 25 dyscyplin sportowych, które regularnie rozgrywane są podczas Igrzysk Sportów Nieolimpijskich. Kolejne Igrzyska, które odbędą się we Wrocławiu w 2017 r. są zatem ogromną szansą i jednocześnie wyzwaniem dla PZJJ.

Ma to znaczenie szczególnie w dwóch aspektach. Pierwszy związany jest z organizacją tak dużego międzynarodowego przedsięwzięcia sportowego. Na posiedzeniu Komisji Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki (nr 87) z dnia 24 lipca 2013 r., planowane na 2017 r. The World Games niejednokrotnie zostało przyrównane do Euro 2012[168]. Uczynienie gospodarzem Igrzysk polskiego miasta jest doskonałą szansą na promocję tych za mało docenianych w polskich mediach sportowych zawodów skupiających niemałą rzeszę pasjonatów.

Drugi aspekt związany jest z osiągnięciami sportowymi, od których w znacznym stopniu zależy popularność danej dyscypliny w danym państwie bądź regionie. Na poprzednich igrzyskach The World Games, które odbyły się w 2013 r. w Cali (Kolumbia), reprezentacja Polski w Ju-Jitsu po raz pierwszy w historii Igrzysk odniosła znaczący sukces, zdobywając 1 złoty i 3 srebrne medale.

[167]http://orka.sejm.gov.pl/zapisy7.nsf/0/6A0EA787D98B20E0C1257BB90048046B/$File/0214907.pdf

[168]Pełny zapis przebiegu posiedzenia Komisji Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki (nr 87) z dnia 24 lipca 2013 r.



Rys. 12. Saint Petersburg 2013. Sportaccord World Combat Games. Klasyfikacja medalowa państw w Ju-Jitsu.

Country		Men											Women								Mixed		Total Entries
		62kg	69kg	77kg	85kg	94kg	+94kg	Duo	NW 70kg	NW 85kg	NW +85kg	Total Entries	55kg	62kg	70kg	+70kg	Duo	NW 58kg	NW 70kg	Total Entries	Duo	Total Entries	
	ALG - Algeria	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**1**
	ARG - Argentina	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	**2**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**2**
	AUT - Austria	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	0	0	0	2	1	0	**3**	0	**0**	**3**
	BEL - Belgium	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	1	0	1	0	0	0	**2**	2	**2**	**4**
	BOL - Bolivia	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**1**
	CHI - Chile	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**1**
	COL - Colombia	1	0	0	0	0	1	2	1	1	1	**7**	0	1	0	0	2	0	1	**4**	2	**2**	**13**
	CRC - Costa Rica	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	**2**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**2**
	CUB - Cuba	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	**1**	0	0	1	0	0	0	0	**1**	0	**0**	**2**
	DEN - Denmark	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	**1**	0	1	0	0	0	0	0	**1**	0	**0**	**2**
	DOM - Dominican Republic	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**1**
	ESP - Spain	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	**3**	0	0	0	0	2	0	0	**2**	0	**0**	**5**
	FRA - France	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	**6**	0	0	0	0	0	1	0	**1**	0	**0**	**7**
	GER - Germany	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	**1**	0	1	1	0	0	0	0	**2**	2	**2**	**5**
	GRE - Greece	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	**1**	0	0	0	1	0	0	1	**2**	0	**0**	**3**
	GUA - Guatemala	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**	1	0	0	0	0	1	0	**2**	0	**0**	**2**
	IRI - Islamic Republic of Iran	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	**3**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**3**
	ISR - Israel	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	**2**	0	0	0	0	0	1	0	**1**	0	**0**	**3**
	ITA - Italy	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	**2**	1	0	1	0	2	1	0	**5**	2	**2**	**9**
	KAZ - Kazakhstan	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**1**
	KOR - Republic of Korea	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	**2**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**2**
	MAD - Madagascar	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**1**
	MDA - Republic of Moldova	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	**2**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**2**
	MEX - Mexico	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	**2**	0	0	0	0	0	0	1	**1**	0	**0**	**3**
	MNE - Montenegro	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**1**
	MRI - Mauritius	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**1**
	NED - Netherlands	0	0	1	1	0	0	2	0	0	0	**4**	0	0	1	1	0	0	0	**2**	2	**2**	**8**
	POL - Poland	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	**4**	1	0	1	0	0	1	0	**3**	0	**0**	**7**
	ROU - Romania	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	**1**	0	0	0	0	0	0	1	**1**	0	**0**	**2**
	RUS - Russian Federation	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	**8**	0	0	1	1	0	0	1	**3**	0	**0**	**11**
	SEN - Senegal	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	**0**	**1**
	SLO - Slovenia	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	**1**	0	1	0	0	0	0	0	**1**	0	**0**	**2**
	SUI - Switzerland	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	0	0	0	2	0	0	**2**	0	**0**	**2**
	SWE - Sweden	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	**1**	1	1	0	1	2	0	0	**5**	0	**0**	**6**
	TUR - Turkey	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**	0	1	0	0	0	0	0	**1**	0	**0**	**1**
	UKR - Ukraine	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	**1**	1	0	0	0	0	0	0	**1**	0	**0**	**2**
	URU - Uruguay	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	**2**	0	0	0	0	0	0	0	**0**	2	**2**	**4**
	Total:	6	6	7	7	7	7	8	5	7	8	**68**	5	7	6	5	12	6	5	**46**	12	**12**	**126**

Tab. 3. PREZENTACJA MEDALOWA. MISTRZOSTWA EUROPY SENIORÓW

ROK	MIEJSCE ZAWODÓW	ILOŚĆ ZDOBYTYCH MEDALI			
		ZŁOTE	SREBRNE	BRĄZOWE	RAZEM
1997	SZWECJA	-	1	1	2
1999	ANGLIA	-	1	3	4
2001	WŁOCHY	-	-	3	3
2003	NIEMCY	2	2	4	8
2005	POLSKA	-	4	3	7
2007	WŁOCHY	-	1	6	7
2009	CZARNOGÓRA	3	1	1	5
2011	SŁOWENIA	2	2	1	5
2013	WALLDORF	1	1	7	9

Tab. 4. PREZENTACJA MEDALOWA. MISTRZOSTWA ŚWIATA SENIORÓW

ROK	MIEJSCE ZAWODÓW	ILOŚĆ ZDOBYTYCH MEDALI			
		ZŁOTE	SREBRNE	BRĄZOWE	RAZEM
1998	NIEMCY	1	-	4	5
2000	DANIA	-	1	3	4
2002	URUGWAI	-	1	3	4
2004	HISZPANIA	1	1	3	5
2006	HOLANDIA	-	1	3	4
2008	SZWECJA	1	1	2	4
2010	ROSJA	1	1	2	4
2011	KOLUMBIA	4	2	2	8
2012	AUSTRIA	2	3	1	6

Tab. 5. PREZENTACJA MEDALOWA. MISTRZOSTWA EUROPY MŁODZIEŻOWCÓW I JUNIORÓW

ROK	MIEJSCE ZAWODÓW	ILOŚĆ ZDOBYTYCH MEDALI			
		ZŁOTE	SREBRNE	BRĄZOWE	RAZEM
2006	POLSKA	4	6	29	39
2008	SŁOWENIA	4	6	8	18
2010	AUSTRIA	1	2	6	9
2012	WŁOCHY	3	4	4	11

Tab. 6. PREZENTACJA MEDALOWA. MISTRZOSTWA ŚWIATA MŁODZEŻOWCÓW I JUNIORÓW

ROK	MIEJSCE ZAWODÓW	ILOŚĆ ZDOBYTYCH MEDALI			
		ZŁOTE	SREBRNE	BRĄZOWE	RAZEM
2005	NIEMCY	3	4	3	10
2007	NIEMCY	1	3	10	14
2009	GRECJA	2	3	1	6
2011	BELGIA	3	1	7	11
2013	RUMUNIA	1	2	5	8

Tab. 7. PREZENTACJA MEDALOWA. WORLD GAMES

ROK	MIEJSCE ZAWODÓW	ILOŚĆ ZDOBYTYCH MEDALI			
		ZŁOTE	SREBRNE	BRĄZOWE	RAZEM
2001	JAPONIA	-	-	1	1
2005	NIEMCY	-	-	-	-
2009	TAJWAN	-	-	-	-
2013	KOLUMBIA	1	3	-	4

Tab. 8. PREZENTACJA MEDALOWA. WORLD COMBAT GAMES

ROK	MIEJSCE ZAWODÓW	ILOŚĆ ZDOBYTYCH MEDALI			
		ZŁOTE	SREBRNE	BRĄZOWE	RAZEM
2010	CHINY	1	-	1	2
2013	ROSJA	1	-	5	6

Zakończenie

Podsumowując analizę przeprowadzoną w poszczególnych rozdziałach opracowania można stwierdzić miedzy innymi, że *ju-jitsu* składa się z szeregu różnorakich technik walki. Po opanowaniu tych umiejętności można je wykorzystać w praktyce poprzez zastosowanie w samoobronie (i to może stanowić o wartościach utylitarnych czyli pożytecznych dla bezpieczeństwa jednostki lub społeczeństwa). W działaniach administracyjnych i porządkowych Polskiego Związku Ju-Jitsu poza typowym, systemowym podejściem do organizacji procesu szkolenia sportowego, warto zwrócić uwagę także na pozasportowe aspekty należące do tej tradycji walki wręcz. Jak przedstawiono wcześniej, użytkowość aktów ruchowych związanych z techniką *ju-jitsu* może wyjść naprzeciw realizacji potrzeby bezpieczeństwa człowieka. Umiejętność samoobrony jest jednym z celów treningu wszystkich sportów i sztuk walki. Bazę dla niej stanowią techniki podstawowe charakterystyczne dla danego stylu walki wręcz. Działania obronne kierowane są przez *podmiot bezpieczeństwa* na odparcie, osłabienie lub zneutralizowanie fizycznej agresji (ataku) oraz obezwładnienie (zneutralizowanie) czy unieruchomienie napastnika. O skuteczności działań decyduje tu poziom sprawności fizycznej oraz stopień opanowania umiejętności technicznych z zakresu walki obronnej. W samoobronie ważny jest także poziom odporność psychicznej jakim dysponuje *podmiot bezpieczeństwa.*

W działaniach defensywnych niejednokrotnie częściej o ich pozytywnym efekcie decydują bolesne dźwignie, uciski miejsc wrażliwych, proste kopnięcia i ciosy aniżeli skomplikowane rzuty. Nie bez znaczenia jest też element zaskoczenia napastnika już samym faktem opanowania uczucia lęku i okazania reakcji na zaskakujący dla podmiotu bezpieczeństwa atak napastnika.

Dzięki systematycznemu treningowi sportowemu (dominuje tu metoda powtórzeniowa) powstają u ćwiczącego nawyki, które mogą determinować późniejszy sukces w realnej walce lub obronie. Podstawową powinnością zawodnika *ju-jitsu* jest jednak taki styl walki, który pozwala na uniknięcie starcia fizycznego poza *tatami*[169]. Pomimo, że życie stwarza różne sytuacje niebezpieczne i nietypowe wymagające natychmiastowej i zdecydowanej reakcji, należy będąc na nie przygotowanym, jednocześnie ich unikać,

[169] Tatami – tradycyjna mata japońska, używana do pokrywania podłogi. Część zasadnicza, wewnętrzna jest wykonana ze słomy ryżowej, a warstwa wierzchnia z plecionej słomy lub trawy. Brzegi wykończone są materiałem. Obecnie tatami coraz częściej wykonuje się z dodatkami tworzyw sztucznych. Całkowicie sztuczne tatami używane są podczas treningów sztuk walki dla ochrony ćwiczących przed skutkami upadków. Współczesne tatami używane jako podłoże w salach treningowych wykonane są z pianki poliuretanowej pokrytej winylem o strukturze "słomy ryżowej".

a przede wszystkim nie stwarzać sytuacji prowokujących potencjalnego napastnika[170].

Inne aspekty pozasportowe wskazują, że ju-jitsu może być dobrym przykładem wszechstronnej aktywności fizycznej, a realizowane zadania treningowe obejmują swoim zasięgiem:

1. Ćwiczenia sprawności i poziomu świadomości umysłu, poprzez rozwiązywanie problemów związanych z zachowaniem się w walce realnej i sportowej, jej strategią i taktyką, a także studiowaniem techniki,
2. Ćwiczenia psychiki poprzez hierarchię stopni szkoleniowych, przysięgę dojo, stosowanie zasad kodeksu etycznego, kształtowanie charakteru, cech wolicjonalnych i tłumienie negatywnych emocji poprzez dyscyplinę na sali i możliwość wyładowania agresji,
3. Ćwiczenia ducha dzięki medytacji, koncentracji przed walką i w czasie jej trwania, a także ceremoniałom związanym z nadawaniem stopni,
4. Wszechstronne kształtowanie sprawności motorycznej (co jest wymogiem dla *ju-jitsu sportowego*) w zakresie wszystkich jej składowych oraz nauczanie i doskonalenie wielu umiejętności ruchowych w zakresie techniki walki, a także ich codziennej użyteczności[171].

Wymienione składowe treningu *ju-jitsu* również sprzyjają coraz skuteczniejszej samorealizacji jednostki oraz przyczyniają się do poprawy bezpieczeństwa i jakości życia poprzez kompleksową eliminację zagrożeń cywilizacyjnych i egzystencjalnych człowieka. Nurt administracyjny oraz nurt społeczny w XX wieku wpływały na rozmaite kierunki badawcze.

Przede wszystkim warto zwrócić tu uwagę na elementy kulturowe, które wywierały i wywierają stały wpływ na zjawiska administracji, powodując ich dywersyfikację. W książce podkreślana jest konieczność zastosowania nauki administracji w zarządzaniu Polskim Związkiem Ju-Jitsu, gdyż wskazuje to na pełne powiązanie zmian kulturowych oraz ich przenikania się w kontekście zmian prawnych oraz społecznych. Unifikacja tych nauk dała asumpt do rozwoju wielu nauk społecznych, takich jak socjologia, różne nurty teorii organizacji i zarządzania, politologia, psychologia społeczna, cybernetyka, techniki informatyczne i wiele innych.

Można jednocześnie zauważyć, iż znaczący dla administracji jest proces zmian i mechanizmów kulturowych, w tym także relacji międzykulturowych, widoczny chociażby na przykładzie funkcjonowania związków sportowych:

[170] T. Ambroży, *Struktura treningu ju-jitsu*, Biblioteka Trenera COS, Warszawa 2008.
[171] Ibidem.

Polski Związek Ju-Jitsu itp. i związanych z nimi przemian prawnych (nowelizacja ustawy o sporcie) i obyczajowych.

Administrowanie stowarzyszeniami to skomplikowany proces oparty na badaniach diachronicznych – historyczne porównania oraz sam proces tworzenia się struktur stowarzyszenia, co zostało przedstawione w zestawionych materiałach i dokumentach archiwalnych Polskiego Związku Ju-Jitsu. Badania synchroniczne funkcji administracji odnoszą się do współczesnych zmian w zakresie prawa oraz dylematów obejmujących administrowanie i zarządzanie stowarzyszeniem, a także dające realne możliwości ich funkcjonowania sposoby finansowania stowarzyszeń.

Przykład Polskiego Związku Ju-Jitsu oraz analiza sposobu jego funkcjonowania wskazały, że aby przedstawić całościowy obraz problematyki administrowania stowarzyszeniami należałoby dokonać szczegółowych badań w zakresie komparatystycznym – porównanie kilku stowarzyszeń, w tym specyfikacji ich celów, zakresu pracy oraz zasadności istnienia danego stowarzyszenia. Powodowane jest to potrzebą wiarygodności i obiektywności – jako warunków nauki - dając możliwości rozwijania dalszych badań w tym zakresie.

Warto ponadto zwrócić uwagę, że współczesne *ju-jitsu* jest pokłosiem starojapońskiej wojennej sztuki walki. Ci którzy ją utworzyli i uprawiali to samurajowie oraz najwyższa arystokracja japońska, czyli ludzie wykształceni, światli, a jednocześnie znakomici wojownicy. Jednym z twórców nurtu *ju-jitsu* na potrzeby armii był brat Minamoto Yoritomo (1147-1199), Minamoto Yoshitsune (1159-1189). Styl ten uprawiany jest do dzisiaj.[172]

Przedstawione wydarzenia to wiek XII, z kolei w wieku XVII samuraj Yamaga Soko, uczony i znakomity ekspert bushido po raz pierwszy spisał kodeks etyczny samurajów, który krążył w tej klasie rycerstwa w formie niepisanej. Z czasem udział naukowców samurajów w budowaniu kultury japońskiej zwiększał się. Można powiedzieć, że ju-jitsu i nauka kooperują tutaj ze sobą. Wydaje się też w że środowiskach obecnych mistrzów sztuki walki istnieje transfer nauki do działań na polu sztuki walki *ju-jitsu*. Zdobycze nauki są przenoszone do praktyki zarówno sportowej jak i kulturowej w sztukach i sportach walki ze szczególnym uwzględnieniem *ju-jitsu*, ale także pewne elementy filozofii, etyki i kultury sztuki walki dają podstawę do prowadzenia dalszych działań na polu naukowym.

W monografii zaprezentowano wiele uwarunkowań historycznych sztuki walki ju-jitsu, w kontekście *kultury bezpieczeństwa*. Przedstawiono szereg aspektów agonistycznych i utylitarnych sportowej wersji ju-jitsu. Wszystkie te elementy wyeksponowano na tle skutecznego administrowania Polskim Związkiem Ju-Jitsu oraz konieczności stosowania *nauk o zarządzaniu* w osiąganiu sukcesów organizacyjnych, sportowych i kulturowych. Ukazano

[172] R. Hernaez, *Le Nihon Tai Jitsu (Ju-Jutsu)*, Budo Editions 2006.

także istnienie niewątpliwych powiązań procesów administracji i zarządzania z *kulturą bezpieczeństwa* oraz ich przenikania się w kontekście zmian prawnych oraz społecznych.

Wnioski, które wynikają z dokonanych obserwacji (prowadzonych głównie w formie określanej przez socjologię terminem *obserwacja uczestnicząca*) oraz z przeprowadzonej analizy wskazują co następuje:

- **Po pierwsze** na istotną, zarówno w zakresie prawnym jak i szkoleniowym rolę administracji Polskiego Związku Ju-jitsu dla skutecznej realizacji funkcji zarządzania, zarówno w zakresie planowania i organizowania, jak też motywowania oraz kontrolowania rozwoju, a także funkcjonowania *ju-jitsu* w Polsce.
- **Po drugie** na ważną rolę tradycyjnych systemów wartości, które są integralną częścią sztuki walki ju-jitsu, a jednocześnie stanowią istotną wskazówkę i podpowiedź skutecznych działań oraz możliwych rozwiązań, także dla potrzeb właściwego zarządzania funkcjonowaniem i dalszym rozwojem Polskiego Związku Ju-jitsu.
- **Po trzecie** na wyzwania, wtym szanse i zagrożenia zwiazane z zarządzaniem Polskim Związkiem Ju-jitsu, związane między innymi ze zmianami zachodzącymi w systemach prawie oraz z coraz wyższymi wymaganiami współczesnego sportu, dając jednocześnie przykłady możliwych form działania w kierunku skutecznych rozwiązań tych obiektywnych sytuacji.
- **Po czwarte** na istotne a zarazem konieczne bezustanne łączenie wypróbowanej tradycji z nowoczesnością jako specyfika *budo*, która jednocześnie wpisuje się w utrzymanie oraz dalszy rozwój współczesnej polskiej *kultury bezpieczeństwa*; może to mieć bezpośredni oraz pośredni pozytywny wpływ na przeciwdziałanie negatywnym skutkom globalizacji oraz na skuteczne przeciwstawienie się wielkiemu współczesnemu zagrożeniu, które przyjęło obecnie postać głębokiego kryzysu wartości.

Piśmiennictwo

1. *Administracja publiczna na progu XXI wieku. Wyzwania i oczekiwania*, Osiński J. (red.), Szkoła Główna Handlowa, Warszawa 2008.
2. *Administracja publiczna*, Błaś A., Boć J., Jeżewski J. (red.), Kolonia Limited, Wrocław 2003.
3. Altman S., *Performance monitoring systems for public managers*, „Public Administration Review", vol. 39, 1979.
4. Aluchna M., Płoszajski P., *Zarządzanie japońskie. Ciągłość i zmiana*, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Warszawa 2008.
5. Ambroży T., *Trening holistyczny – metodą kompleksowej uprawy ciała*, Monografia, Wydawnictwo European Association for Security, Kraków 2004.
6. Ambroży T., *Trening holistyczny, wpływ aktywności fizycznej na realizację potrzeby bezpieczeństwa osobistego i społecznego*. Wydawnictwo EAS, Kraków 2005.
7. Ambroży T., *Struktura treningu ju-jitsu*, Bibliteka Trenera.COS, Warszawa, 2008.
8. Ambroży T., Czop A., *Konsekwencje wdrożenia Ustawy o Sporcie z dnia 25 czerwca 2010 roku, ze szczególnym uwzględnieniem powszechnej rekreacji ruchowej i zajęć z zakresu walki wręcz*, Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. - Vol. 12, no 1-4 (2012),
9. Andressen C., *Krótka historia Japonii*, Dialog, Warszawa 2004.
10. Błaś, J. Boć (red.), J. Jeżewski, *Administracja publiczna*, Kolonia Limited, Wrocław 2003.
11. Bower J. L., *Effective public management*, „Harvard Business Review", March-April 1977.
12. Bozeman B., *All Organizations Are Public. Bridging Public and Private Organizational Theories*, Jossey-Bass Publishers, London 1987.
13. Budden P., *Nihon Kendo Kata*, Diamond Books, Bydgoszcz 2006.
14. Bugdol M., *Wartości organizacyjne. Szkice z teorii organizacji i zarządzania*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2006.
15. Bugdol M., *Zarządzanie jakością w urzędach administracji publicznej. Teoria i praktyka*, Difin, Warszawa 2008.
16. Chwała W., Ambroży T., Sterkowicz S., *Three-dimensional analysis of the ju-jitsu competitors' motion during the performance of the ippon-seoi-nage throw*, Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport. 2013; 9: 41-53.
17. Chyrowicz B., *Etyka dla nauczycieli etyki*, „Diametros", 2010, nr 25.

18. Cieślarczyk M., *Kultura bezpieczeństwa i obronności*, Akademia Podlaska, Siedlce 2007.
19. Cempla J., Mleczko E., *Badania zależności między objętością, strukturą i dynamiką obciążeń treningowych biegaczy a rozwojem sportowym i reakcjami fizjologicznymi na wysiłek fizyczny o różnej mocy*, Wydawnictwo Monograficzne AWF, Kraków 1989, nr 33.
20. Cody M. E., *Bushido: A Modern Bushido Adaptation of the Ancient Code of the Samurai*, Book Library, Bloomington US 2000.
21. Cynarski W. J., *Słownik pojęć*, „Ido. Ruch dla Kultury", 2000, nr 2.
22. Cynarski W. J., *Sztuki walki budo w kulturze Zachodu*, WSP, Rzeszów 2000.
23. Cynarski W. J., *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki*, UR, Rzeszów 2003.
24. Cynarski W. J., *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, Rzeszów 2004.
25. Cynarski W. J., *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*, Rzeszów 2006.
26. Czajkowski W., Piwowarski J., *Administracja z ludzką twarzą*, „Zeszyt Naukowy Apeiron", 2008, nr 2, Apeiron WSBPI.
27. Czajkowski W., Piwowarski J., *Kreowanie bezpieczeństwa według koncepcji japońskich*, „Zeszyt Naukowy Apeiron", 2010, nr 4, Apeiron WSBPI.
28. Czaputowicz J., *Zarządzanie w administracji publicznej w dobie globalizacji*, [w:] *Administracja publiczna. Wyzwania w dobie integracji europejskiej*, Czaputowicz J. (red.), PWN, Warszawa 2008.
29. Czekunkowa L., *Uczestnictwo w kulturze narodowej poprzez układ wartości uczniów zdolnych*, [w:] K. Pająk, A. Zduniak (red.), *Edukacyjne zagrożenia początku XXI wieku*. ELIPSA, Warszawa. 2003.
30. Draeger D. F., *Classical Budō*, Weatherhill, Nowy Jork 2007.
31. Fayol H., *Administracja przemysłowa i ogólna*, INOiK, Warszawa 1947.
32. Feldman M. S., Khademian A.M., *To Manage Is to Govern*, „Public Administration Review", September/October 2002, no. 5.
33. Filek J., *Wprowadzenie do etyki biznesu*, Akademia Ekonomiczna, Kraków 2004.
34. *Filozofia Wschodu*, Szymańska B. (red.), Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2001.
35. *Filozofia Wschodu. Wybór tekstów*, Kudelska M. (red.), Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2002.

36. Furukawa T., *Yakushin Nihon to shin daiyō bukkyō*, Kajima Kenkyujo Shuppan-kai, Tokio 1975
37. Galewicz W., *Spór o pozycję etyk zawodowych*, Universitas, Kraków 2010.
38. Gasparski W., *Kodeksy etyczne: ich projektowanie, wprowadzanie i stosowanie*, zaktualizowana wersja referatu przedstawionego na III Ogólnopolskiej Konferencji „Etyka w Życiu Gospodarczym" zorganizowanej przez Salezjańską Wyższą Szkołę Ekonomii i Zarządzania w Łodzi w 1999 r., a w wersji angielskiej na II Światowym Kongresie Etyki Biznesu (Sao Paulo 2000).
39. Gertsman S., *Psychologia na co dzień*, KiW, Warszawa: 1975.
40. Giddens A., *Europa w epoce globalnej*, PWN, Warszawa 2009.
41. Halladin P., *Walka wręcz i judo w Ludowym Wojsku Polskim w latach 1943-1976*, Praca Magisterska AWF Wrocław 1976.
42. Hancock H.I., *Japoński system trenowania ciała*, Warszawa 1906.
43. Hancock H.I., *Źródło zdrowia, siły i zręczności*, Lwów 1907.
44. Hancock H.I., *Dżiu-Dżicu, czyli źródło zdrowia, siły i zręczności*, Lwów 1909..
45. Hausner J., *Administracja publiczna*, PWN, Warszawa 2005.
46. Hausner J., *Zarządzanie publiczne*, Scholar, Warszawa 2008.
47. Inazo Nitobe, *Bushido - dusza Japonii. Wykład o sposobie myślenia Japończyków*, tłum. Witold Nowakowski, Bydgoszcz: Diamond Books 2001
48. Izdebski H., *Badania nad administracją publiczną*, [w:] *Administracja publiczna*, Hausner J. (red.), PWN, Warszawa 2003.
49. Izdebski H., *Kodyfikacja etyki w służbie publicznej – doświadczenia kodeksu etyki służby cywilnej*, „Diametros", wrzesień 2010, nr 25.
50. Izdebski H., Kulesza M., *Administracja publiczna. Zagadnienia ogólne*, Liber, Warszawa 1999.
51. Jacobi J., *Psychologia C. G. Junga*, Szafa, Warszawa 2001.
52. Jastrzębski J., *Wprowadzenie do japońskich sztuk walk*, Krakowskie Towarzystwa Naukowe, Kraków 2008.
53. Jedynak S., *Etyka w Polsce. Słownik pisarzy*, Ossolineum, Wrocław 1986.
54. Kano J., *Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano*, Kodansha International, Tokyo 1986.
55. Kasznica S., *Polskie prawo administracyjne*, Księgarnia Akademicka, Poznań 1949.
56. Kennedy P., *Mocarstwa Świata. Narodziny, rozkwit, upadek*, Książka i Wiedza, Warszawa 1994.

57. Kisiel W., Kosacka E., *100 years of Ju-jitsu. From „Sokół" through scouting, the army, and police for health and defense in present***.** Scientific Journal "Security Dimensions and Socio-Legal Studies", "Apeiron" Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego w Krakowie. no. 8, 2012.
58. Kluckholm C., *Values and Value – Orientations in the Theory of Action. An Exploration in Definition and Classification* [w:] *Toward a General Theory of Action*, T. Parsons, E.A. Shils (ed.), New York 1962
59. Kmieciak Z., *Ogólne zasady prawa i postępowania administracyjnego*, PWN, Warszawa 2006.
60. Kočan Š., Piwowarski J., Sokołowski M., *Funkcjonalność administracji według koncepcji Heriego Fayola. Drugi filar kultury bezpieczeństwa*, [w:] „Kultura bezpieczeństwa. Nauka – Praktyka – Releksje" nr 11, Kraków 2012, s. 11-21.
61. Kondratowicz K., *Jiu-Jitsu - Sztuka walki obronnej*, Warszawa: Wydawnictwo Czasopisma Wojskowe 1991.
62. Korzeniowski L. F., *Sekuritiologia: nauka o bezpieczeństwie człowiekai organizacji społecznych*, EAS, Kraków 2008.
63. Korzeniowski L., *Menedżment. Podstawy zarządzania*, EAS, Kraków 2010.
64. Kotarbiński T., *O istocie i zadaniach metodologii ogólnej (prakseologii)*, [w:] *Wybór pism*, t. I, Warszawa: PWN, 1957-1958.
65. Kotarbiński T., *Traktat o dobrej robocie*, wydanie IV, "Ossolineum" Wrocław-Warszawa-Kraków 1969.
66. Kotarbiński T., *O istocie działania na tle paradoksów bierności pozornej*, [w:] *Studia z zakresu filozofii, etyki i nauk społecznych*, Wrocław 1970.
67. Kotarbiński T., *Zasady teorii czynu.* [w:] Kotarbiński T.: *Dzieła wszystkie. Prakseologia.* Cz. I. Wrocław: Ossolineum, 1999.
68. Kozakowski M., *Jiu-Jitsu*, 1945.
69. Kożuch B., *Zarządzanie publiczne w teorii i praktyce polskich organizacji*, Placet, Warszawa 2004.
70. Krzyżanowski L. J., *O podstawach kierowania organizacjami*, PWN, Warszawa. 1999.
71. Kudrycka B., *Etyczne administrowanie: wyzwanie dla samorządu terytorialnego*, Municipium, Warszawa 2000.
72. Leoński Z., *Nauka administracji*, PWN, Poznań 1972.
73. Lipiec J., *Świat wartości*. FALL, Kraków, 2001.
74. Longchamps F., *Założenia nauki administracji*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 1994.

75. Malec J., Malec D., *Historia administracji i myśli administracyjnej*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2000.
76. Malinowski B., *Szkice z teorii kultury*, "Książka i Wiedza", Warszawa 1958.
77. Maslow A., *Motywacja i osobowość*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1990.
78. Mente (de) B. L., *Samuraje a współczesny biznes*, Bellona, Warszawa 2006.
79. Mente (de) B. L., *The Japanese Samurai Code*, Tuttle Publishing, Tokyo 2005.
80. Mente (de) B. L., *Japanese Etiquette and Ethics in Business*, McGrow-Hill Professional, New York 2004.
81. Miłkowski J., *Encyklopedia sztuk walki*, Toruń: Algo 2008.
82. Misztal M., *Problematyka wartości w socjologii*, PWN, Warszawa 1980.
83. Mrówka M., *Historyczne uwarunkowania kulturowe dalekowschodnich sztuk walki w kontekście metod zarządzania*…, „Rocznik Naukowy IDO", Vol. 8, Rzeszów 2008.
84. Murlowski E., *100 lat jujutsu w Polsce cz. 1*, „Budojo" 2004, nr 3 (6), s. 21-27.
85. Niewiadomski, Z. Cieślak. Z I. Lipowicz. I, Szpor G., *Prawo administracyjne. Część ogólna*, LexisNexis, Warszawa 2011.
86. Nisbett R. E., *Geografia myślenia. Dlaczego ludzie Wschodu i Zachodu myślą inaczej*, Smak Słowa, Sopot 2008.
87. Nelicki A., *Polska administracja publiczna w perspektywie governance*, [w:] *Nowe zarządzanie publiczne i public governance w Polsce i w Europie*, Bosiacki A., Izdebski H., Nelicki A., Zachariasz I. (red.), Liber, Warszawa 2010.
88. Obuchowski K., *Psychologia dążeń ludzkich*, PWN, Warszawa 1967.
89. Pawełek A., *Centralna Wojskowa Szkoła Gimnastyki i Sportów w Poznaniu 1921-1929*, Poznań 1929.
90. Pawluk J., *Obserwacje Mistrzostw Europy Seniorów w Judo*, „Sport Wyczynowy" 1966, nr 7.
91. Pawluk J., *Judo mistrzów*, Sport i Turystyka, Warszawa 1975.
92. Pawluk J., *Zeszyty szkoleniowe nr 2, 3*, PZJudo, Warszawa 1985.
93. Pawluk J., *Saga o budo. Wschodnie sztuki walki*, Warszawa 1991.
94. *Pedagogika*, (red.) Bogdan Suchodolski, PWN, Warszawa, 1980.
95. Peters B. G., *Administracja publiczna w systemie politycznym*, Scholar, Warszawa 1999.

96. Piasecki E., *Wychowanie fizyczne w Japonii*, „Przegląd Pedagogiczny" (Warszawa) 1904, nr 20, s. 237-239; „Przewodnik Gimnastyczny Sokół" (Lwów) 1904, nr 10, s. 74-75.
97. Piekara A., *Jakość administracji w Polsce. Zarys współczesnej problematyki*, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2010.
98. Pidgeon N. F., *Safety culture and risk management in organizations*, "Journal of Cross-Cultural Psychology", 1991.
99. Piwowarski J., *Wstęp do rozważań na temat dalekowschodnich aspektów kultury organizacyjnej w administracji i zarządzaniu*, „Zeszyt Naukowy Apeiron", 2010, nr 4, Apeiron WSBPI.
100. Piwowarski J., *Bezpieczeństwo jako pożądany stan oraz jako wartość*, Bezpieczeństwo jako wartość, Zeszyt naukowy Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego"Apeiron", Kraków 2010.
101. Piwowarski J., *Etyka w administracji i jej źródła*, Apeiron WSBPI, Kraków 2011.
102. Piwowarski J., *Geneza teorii organizacji – podstawowe kierunki*, „Zeszyt Problemowy. Nauka – Praktyka – Refleksje", 2011, nr 2, Apeiron WSBPI.
103. Piwowarski J., *Rozwój osobowości jako przyczynek do konstrukcji autonomicznego systemu bezpieczeństwa*, „Zeszyt Problemowy. Nauka – Praktyka – Refleksje", 2011, nr 2, Apeiron WSBPI.
104. Piwowarski J., *Samodoskonalenie i bezpieczeństwo w samurajskim kodeksie Bushido*, Collegium Columbinum, Kraków 2011.
105. Piwowarski J., *Wybrane elementy filozofii organizacji*, „Zeszyt Problemowy. Nauka – Praktyka – Refleksje", 2011, nr 2, Apeiron WSBPI.
106. Piwowarski J., *Etyka funkcjonariusza policji*, WSBPiI „Apeiron", Kraków 2012.
107. Piwowarski J., Piwowarski J., *Modern Bushido. Prolegomena do jedności czterech religii w administracji i zarządzaniu według wzorów dalekowschodnich*, „Zeszyt Naukowy Apeiron", 2007, nr 1, Apeiron WSBPI.
108. Piwowarski J., Piwowarski J., *Prolegomena do genezy dalekowschodnich aspektów kultury organizacyjnej w administracji i zarządzaniu*, „Zeszyt Naukowy Apeiron", 2008, nr 2, Apeiron WSBPI.
109. *Przewodnik po etyce*, Singer P. (red.), Książka i Wiedza, Warszawa 2009.
110. Raczkowski K., *Sztuka walki i samoobrony w aspekcie historycznym, prawnym i psychologicznym*, Warszawa: Centrum Doradztwa i Informacji Difin sp. z o.o. 2008.
111. Radzki K., *Wychowawcze aspekty w dalekowschodnich sztukach walki*, „Samuraj", 4 (36), 2001.

112. Reykowski J., *Motywacja, postawy prospołeczne, a osobowość*, Warszawa 1986.
113. Rest J.R., *Can Ethics Be Taught in Professional Schools?*, „Ethics: Easier Said than Done" (Winter), 1988.
114. Rosa R., *Zarys polskiej filozofii bezpieczeństwa*, Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, Siedlce 2009.
115. Rudniański J., *Homo cogitans*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1975.
116. Ryba B., *Podstawy organizacji i zarzadzania instytucjmi sportowo-rekreacyjnymi*, Wyd. II. PKMS, Warszawa 2004.
117. Saryusz-Wolski M., *Ministrare znaczy służyć*, „Polska Zbrojna", 04.02.2009.
118. Serge M., *Japońskie sztuki walki. Przewodnik po koryu jujutsu*, tłum. Witold Nowakowski, Bydgoszcz: Diamond Books 2001.
119. Sikorski W., *50 lat polskiego judo. Wymiar olimpijski*, Łódź 2009.
120. Simon H. A., *Działanie administracji*, PWN, Warszawa 1976.
121. Sozański H. (red.), *Podstawy teorii treningu*. Biblioteka Trenera. COS, Warszawa 1999.
122. Sprenger R. K., *Zaufanie*, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2009.
123. Stefaniuk M., *Działanie administracji publicznej w ujęciu nauk administracyjnych*, UMCS, Lublin 2009.
124. Sterkowicz S., Ambroży T., *Struktura walki sportowej ju-jitsu*, [w:] S. Sterkowicz (red.), *Czynności zawodowe trenera i problemy badawcze w sportach walki*, Zeszyty Naukowe AWF, Kraków 2001.
125. Sterkowicz S., Maślej P., *Analiza Przebiegu walki judo na podstawie jej struktury czasowej – badania porównawcze*, „Sport Wyczynowy" 1999a, nr 7–8.
126. Swift A., *Wprowadzenie do filozofii politycznej*, WAM, Kraków 2010.
127. Szmulik B., Serafin S., Miaskowska K., *Zarys prawa administracyjnego*, C.H. Beck, Warszawa 2007.
128. Szreniawski J., *Rys historyczny nauki administracji*, [w:] *Nauka administracji – wybrane zagadnienia*, Łętowski J., Strachowski S., Szreniawski J., Wróbel A. (red.), UMCS, Lublin 1993.
129. Szreniawski J., *Wstęp do nauki administracji*, VERBA, Lublin 2004.
130. Szreniawski P., *Nauka o polityce administracji*, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2008.
131. Ślipko T., *Zarys etyki ogólnej*, WAM, Kraków 2004.
132. Tanaka F., *Sztuki walki samurajów*, Diamond Books, Bydgoszcz 2005.
133. Tatarkiewicz W., *O szczęściu*, PWN, Warszawa 2005.

134. Tokarski S., *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Wydawnictwo „Glob”, Szczecin 1989.
135. Ura E., *Prawo administracyjne*, LexisNexis, Warszawa 2010.
136. Ura E., Ura E., *Prawo administracyjne*, LexisNexis, Warszawa 2008.
137. Weber M., *Gospodarka i społeczeństwo*, PWN, Warszawa 2002.
138. Weulersse G., *Współczesna Japonia*, Warszawa 1904.
139. Vardy P., Grosh P., *Etyka: poglądy i problemy*, Zysk i S-ka, Poznań 2010.
140. Varley P., *Kultura japońska*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2006.
141. Victoria B.D., *Zen na wojnie*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2005.
142. Zimmermann J., *Prawo administracyjne*, Wolters Kluwer, Warszawa 2008.
143. Żarnecka Biały E., *O sztuce racjonalnego działania, czyli zaproszenie do prakseologii.* "Zeszyty Naukowe" Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu Wydziału Zamiejscowego w Chorzowie 2001, Nr 2.

Aneks

Załącznik nr 1

Dz.U. 1989 Nr 20 poz. 104 USTAWA z dnia 7 kwietnia 1989 r.
Prawo o stowarzyszeniach

W celu stworzenia warunków do pełnej realizacji gwarantowanej przepisami Konstytucji wolności zrzeszania się zgodnie z Powszechną Deklaracją Praw Człowieka i Międzynarodowym Paktem Praw Obywatelskich i Politycznych, umożliwienia obywatelom równego, bez względu na przekonania, prawa czynnego uczestniczenia w życiu publicznym i wyrażania zróżnicowanych poglądów oraz realizacji indywidualnych zainteresowań, a także uwzględniając tradycje i powszechnie uznawany dorobek ruchu stowarzyszeniowego, stanowi się, co następuje:

Rozdział 1
Przepisy ogólne
Art. 1.

1. Obywatele polscy realizują prawo zrzeszania się w stowarzyszeniach, zgodnie z przepisami Konstytucji oraz porządkiem prawnym określonym w ustawach.

2. Prawo zrzeszania się w stowarzyszeniach może podlegać ograniczeniom przewidzianym jedynie przez ustawy, niezbędnym do zapewnienia interesów bezpieczeństwa państwowego lub porządku publicznego oraz ochrony zdrowia lub moralności publicznej albo ochrony praw i wolności innych osób.

3. Stowarzyszenia mają prawo wypowiadania się w sprawach publicznych.

Art. 2.

1. Stowarzyszenie jest dobrowolnym, samorządnym, trwałym zrzeszeniem o celach niezarobkowych.

2. Stowarzyszenie samodzielnie określa swoje cele, programy działania i struktury organizacyjne oraz uchwala akty wewnętrzne dotyczące jego działalności.

3. Stowarzyszenie opiera swoją działalność na pracy społecznej członków; do prowadzenia swych spraw może zatrudniać pracowników.

Art. 3.

1. Prawo tworzenia stowarzyszeń przysługuje obywatelom polskim mającym pełną zdolność do czynności prawnych i nie pozbawionym praw publicznych.

2. Małoletni w wieku od 16 do 18 lat, którzy mają ograniczoną zdolność do czynności prawnych, mogą należeć do stowarzyszeń i korzystać z czynnego

i biernego prawa wyborczego, z tym że w składzie zarządu stowarzyszenia większość muszą stanowić osoby o pełnej zdolności do czynności prawnych.

3. Małoletni poniżej 16 lat mogą, za zgodą przedstawicieli ustawowych, należeć do stowarzyszeń według zasad określonych w ich statutach, bez prawa udziału w głosowaniu na walnych zebraniach członków oraz bez korzystania z czynnego i biernego prawa wyborczego do władz stowarzyszenia. Jeżeli jednak jednostka organizacyjna stowarzyszenia zrzesza wyłącznie małoletnich, mogą oni wybierać i być wybierani do władz tej jednostki.

Art. 4.

1. Cudzoziemcy mający miejsce zamieszkania na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej mogą zrzeszać się w stowarzyszeniach, zgodnie z przepisami obowiązującymi obywateli polskich.

2. Cudzoziemcy nie mający miejsca zamieszkania na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej mogą wstępować do stowarzyszeń, których statuty przewidują taką możliwość.

Art. 5.

1. Stowarzyszenia międzynarodowe mogą być tworzone na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej według zasad określonych w ustawie.

2. Stowarzyszenia mogą należeć do organizacji międzynarodowych na warunkach określonych w ich statutach, jeżeli nie narusza to zobowiązań wynikających z umów międzynarodowych, których Rzeczpospolita Polska jest stroną.

Art. 6.

1. Tworzenie stowarzyszeń przyjmujących zasadę bezwzględnego posłuszeństwa ich członków wobec władz stowarzyszenia jest zakazane.

2. Nikogo nie wolno zmuszać do udziału w stowarzyszeniu lub ograniczać jego prawa do wystąpienia ze stowarzyszenia. Nikt nie może ponosić ujemnych następstw z powodu przynależności do stowarzyszenia albo pozostawania poza nim.

Art. 7.

1. Przepisom ustawy nie podlegają:

1) organizacje społeczne działające na podstawie odrębnych ustaw lub umów międzynarodowych, których Rzeczpospolita Polska jest stroną,

2) kościoły i inne związki wyznaniowe oraz ich osoby prawne,

3) organizacje religijne, których sytuacja prawna jest uregulowana ustawami o stosunku państwa do kościołów i innych związków wyznaniowych, działające w obrębie tych kościołów i związków,

4) komitety wyborcze utworzone w związku z wyborami do Sejmu, do Senatu, wyborem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, wyborami do Parlamentu Europejskiego lub wyborami do organów samorządu terytorialnego,

5) partie polityczne.

2. Do organizacji, o których mowa w ust. 1 pkt 1 i 3, w sprawach nie uregulowanych odrębnie stosuje się przepisy ustawy.

Art. 8.

1. Stowarzyszenie podlega obowiązkowi wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego, o ile przepis ustawy nie stanowi inaczej.

2. (skreślony).

3. (skreślony).

4. (skreślony).

5. Nadzór nad działalnością stowarzyszeń należy do:

1) wojewody właściwego ze względu na siedzibę stowarzyszenia w zakresie nadzoru nad działalnością stowarzyszeń jednostek samorządu terytorialnego,

2) starosty właściwego ze względu na siedzibę stowarzyszenia w zakresie nadzoru nad innymi niż wymienione w pkt 1 stowarzyszeniami zwanych dalej „organami nadzorującymi".

6. Przepisy ustawy nie naruszają uprawnień prokuratora wynikających z innychustaw.

Rozdział 2

Tworzenie stowarzyszeń

Art. 9.

Osoby w liczbie co najmniej piętnastu, pragnące założyć stowarzyszenie, uchwalają statut stowarzyszenia i wybierają komitet założycielski.

Art. 10.

1. Statut stowarzyszenia określa w szczególności:

1) nazwę stowarzyszenia, odróżniającą je od innych stowarzyszeń, organizacji instytucji,

2) teren działania i siedzibę stowarzyszenia,

3) cele i sposoby ich realizacji,

4) sposób nabywania i utraty członkostwa, przyczyny utraty członkostwa oraz prawa i obowiązki członków,

5) władze stowarzyszenia, tryb dokonywania ich wyboru, uzupełniania składu oraz ich kompetencje,

6) sposób reprezentowania stowarzyszenia oraz zaciągania zobowiązań majątkowych, a także warunki ważności jego uchwał,

7) sposób uzyskiwania środków finansowych oraz ustanawiania składek członkowskich,

8) zasady dokonywania zmian statutu,

9) sposób rozwiązania się stowarzyszenia.

2. Stowarzyszenie, które zamierza tworzyć terenowe jednostki organizacyjne, jest obowiązane określić w statucie strukturę organizacyjną i zasady tworzenia tych jednostek.

3. Osoba prawna może być jedynie wspierającym członkiem stowarzyszenia.

Art. 11.

1. Najwyższą władzą stowarzyszenia jest walne zebranie członków. W sprawach, w których statut nie określa właściwości władz stowarzyszenia, podejmowanie uchwał należy do walnego zebrania członków.

2. Statut może przewidywać zamiast walnego zebrania członków zebranie delegatów lub zastąpienie walnego zebrania członków zebraniem delegatów, jeżeli liczba członków przekroczy określoną w statucie wielkość. W takich przypadkach statut określa zasady wyboru delegatów i czas trwania ich kadencji.

3. Stowarzyszenie jest obowiązane posiadać zarząd i organ kontroli wewnętrznej.

Art. 12.

Komitet założycielski składa do sądu rejestrowego wniosek o rejestrację wraz ze statutem, listą założycieli, zawierającą imiona i nazwiska, datę i miejsce urodzenia, miejsce zamieszkania oraz własnoręczne podpisy założycieli, protokół z wyboru komitetu założycielskiego, a także informację o adresie tymczasowej siedziby stowarzyszenia.

Art. 13.

1. Wniosek o zarejestrowanie stowarzyszenia sąd rejestrowy rozpoznaje niezwłocznie, a rozstrzygnięcie powinno nastąpić nie później niż w ciągu 3 miesięcy od dnia złożenia wniosku.

2. Sąd rejestrowy doręcza organowi nadzorującemu odpis wniosku o rejestrację wraz z załącznikami wymienionymi w art. 12. Organ ten ma prawo wypowiedzieć się w sprawie wniosku w terminie 14 dni licząc od dnia jego doręczenia, a także przystąpić, za zgodą sądu, do postępowania jako zainteresowany.

Art. 14.

Sąd rejestrowy odmawia zarejestrowania stowarzyszenia, jeżeli nie spełnia ono warunków

określonych w ustawie.

Art. 15.

1. Sąd rejestrowy przed wydaniem postanowienia o zarejestrowaniu stowarzyszenia, jeżeli uzna za niezbędne dokonanie dodatkowych ustaleń, wyznacza w tym celu posiedzenie wyjaśniające.

2. Na posiedzenie wyjaśniające sąd rejestrowy wzywa uczestników postępowania.

Art. 16.

Sąd rejestrowy wydaje postanowienie o zarejestrowaniu stowarzyszenia po stwierdzeniu, że jego statut jest zgodny z przepisami prawa i założyciele spełniają wymagania

określone ustawą.

Art. 17.

1. Stowarzyszenie uzyskuje osobowość prawną i może rozpocząć działalność z chwilą wpisania do Krajowego Rejestru Sądowego.

1a. Terenowa jednostka organizacyjna, o której mowa w art. 10 ust. 2, może uzyskać

osobowość prawną, jeżeli statut stowarzyszenia to przewiduje.

2. (skreślony).

3. O wpisaniu stowarzyszenia do Krajowego Rejestru Sądowego sąd rejestrowy zawiadamia założycieli oraz organ nadzorujący, przesyłając jednocześnie temu organowi statut.

4. Postępowanie w sprawach o wpis stowarzyszenia do rejestru stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji oraz samodzielnych publicznych zakładów opieki zdrowotnej do Krajowego Rejestru Sądowego jest wolne od opłat sądowych.

Art. 18. (skreślony).

Art. 19. (skreślony).

Art. 20.

1. Zarząd terenowej jednostki organizacyjnej stowarzyszenia jest obowiązany, w terminie 14 dni od chwili jej powołania, zawiadomić o tym organ nadzorujący właściwy ze względu na siedzibę tej jednostki, podając skład zarządu i adres siedziby jednostki, oraz doręczyć statut stowarzyszenia.

2. Przepis ust. 1 stosuje się odpowiednio w razie zmian w składzie zarządu i adresie siedziby terenowej jednostki organizacyjnej stowarzyszenia oraz w statucie stowarzyszenia.

Art. 21.

Zarząd stowarzyszenia ma obowiązek niezwłocznie zawiadomić sąd rejestrowy o zmianie statutu. W sprawie wpisania do rejestru zmiany statutu stowarzyszenia stosuje się odpowiednio zasady i tryb przewidziane dla rejestracji stowarzyszenia.

Art. 22.

1. Stowarzyszenia w liczbie co najmniej trzech mogą założyć związek stowarzyszeń. Założycielami i członkami związku mogą być także inne osoby prawne, z tym że osoby prawne mające cele zarobkowe mogą być członkami wspierającymi.

2. Do związków, o których mowa w ust. 1, stosuje się odpowiednio przepisy ustawy.

Art. 23. (skreślony).

Art. 24. (skreślony).

Rozdział 3

Nadzór nad stowarzyszeniami

Art. 25.

Organ nadzorujący ma prawo:

1) żądać dostarczenia przez zarząd stowarzyszenia, w wyznaczonym terminie,

odpisów uchwał walnego zebrania członków (zebrania delegatów),

2) (skreślony),

3) żądać od władz stowarzyszenia niezbędnych wyjaśnień.

Art. 26.

W razie niezastosowania się stowarzyszenia do wymagań określonych w art. 25, sąd na wniosek organu nadzorującego może nałożyć grzywnę w wysokości jednorazowo nie wyższej niż 5 000 zł. Od grzywny można zwolnić, jeżeli po jej wymierzeniu stowarzyszenie niezwłocznie zastosuje się do wymagań organu nadzorującego. Stowarzyszenie, w terminie 7 dni, może wystąpić do sądu o zwolnienie od grzywny.

Art. 27.

Organem nadzorującym terenową jednostkę organizacyjną stowarzyszenia jest organ określony w art. 8 ust. 5, właściwy ze względu na siedzibę tej jednostki.

Art. 28.

W razie stwierdzenia, że działalność stowarzyszenia jest niezgodna z prawem lub narusza postanowienia statutu w sprawach, o których mowa w art. 10 ust. 1 i 2, organ nadzorujący, w zależności od rodzaju i stopnia stwierdzonych nieprawidłowości, może wystąpić o ich usunięcie w określonym terminie, udzielić ostrzeżenia władzom stowarzyszenia, wystąpić do sądu o zastosowanie środka określonego w art. 29.

Art. 29.

1. Sąd, na wniosek organu nadzorującego lub prokuratora, może:

1) udzielić upomnienia władzom stowarzyszenia,

2) uchylić niezgodną z prawem lub statutem uchwałę stowarzyszenia,

3) rozwiązać stowarzyszenie, jeżeli jego działalność wykazuje rażące lub uporczywe

naruszanie prawa albo postanowień statutu i nie ma warunków do przywrócenia działalności zgodnej z prawem lub statutem.

2. Sąd rozpoznając wniosek, o którym mowa w ust. 1 pkt 3, może na wniosek lub z własnej inicjatywy wydać zarządzenie tymczasowe o zawieszeniu w czynnościach zarządu stowarzyszenia, wyznaczając przedstawiciela do prowadzenia bieżących spraw stowarzyszenia.

3. Rozpoznając wniosek o rozwiązanie stowarzyszenia, sąd może zobowiązać władze stowarzyszenia do usunięcia nieprawidłowości w określonym terminie i zawiesić postępowanie. W razie bezskutecznego upływu terminu, sąd, na wniosek organu nadzorującego lub z własnej inicjatywy, podejmie zawieszone postępowanie.

Art. 30.

1. Jeżeli stowarzyszenie nie posiada zarządu zdolnego do działań prawnych, sąd, na wniosek organu nadzorującego lub z własnej inicjatywy, ustanawia dla niego kuratora.

2. Kurator jest obowiązany do zwołania w okresie nie dłuższym niż 6 miesięcy walnego zebrania członków (zebrania delegatów) stowarzyszenia w celu wyboru zarządu. Do czasu wyboru zarządu, kurator reprezentuje stowarzyszenie w sprawach majątkowych wymagających bieżącego załatwienia.

3. Wynagrodzenie kuratora pokrywa się z majątku stowarzyszenia.

Art. 31.

Na wniosek organu nadzorującego sąd wydaje postanowienie o rozwiązaniu stowarzyszenia, w razie gdy:

1) liczba członków stowarzyszenia zmniejszyła się poniżej liczby członków wymaganych do jego założenia,

2) stowarzyszenie nie posiada przewidzianych w ustawie władz i nie ma warunków do ich wyłonienia w okresie nie dłuższym niż rok.

Art. 32.

Wnioski, o których mowa w art. 29 ust. 1 i art. 31, sąd rozpoznaje na rozprawie w postępowaniu nieprocesowym - rejestrowym.

Rozdział 4

Majątek stowarzyszenia

Art. 33.

1. Majątek stowarzyszenia powstaje ze składek członkowskich, darowizn, spadków, zapisów, dochodów z własnej działalności, dochodów z majątku stowarzyszenia oraz z ofiarności publicznej.

2. Stowarzyszenie, z zachowaniem obowiązujących przepisów, może przyjmować darowizny, spadki i zapisy oraz korzystać z ofiarności publicznej.

Art. 34.

Stowarzyszenie może prowadzić działalność gospodarczą, według ogólnych zasad określonych w odrębnych przepisach. Dochód z działalności gospodarczej stowarzyszenia służy realizacji celów statutowych i nie może być przeznaczony do podziału między jego członków.

Art. 35.

Stowarzyszenie może otrzymywać dotację według zasad określonych w odrębnych przepisach.

Rozdział 5

Likwidacja stowarzyszeń

Art. 36.

1. W razie rozwiązania się stowarzyszenia na podstawie własnej uchwały, likwidatorami stowarzyszenia są członkowie jego zarządu, jeżeli statut lub, w razie braku odpowiednich postanowień statutu, uchwała ostatniego walnego

zebrania członków (zebrania delegatów) tego stowarzyszenia nie stanowi inaczej.

2. W razie rozwiązania stowarzyszenia przez sąd, zarządza on jego likwidację, wyznaczając likwidatora.

Art. 37.

1. Obowiązkiem likwidatora jest przeprowadzenie likwidacji w możliwie najkrótszym czasie, w sposób zabezpieczający majątek likwidowanego stowarzyszenia przed nieuzasadnionym uszczupleniem.

2. Likwidator w szczególności powinien:

1) zawiadomić sąd o wszczęciu likwidacji i wyznaczeniu likwidatora, z podaniem swego nazwiska, imienia i miejsca zamieszkania, jeżeli nie zachodzą warunki określone w art. 36 ust. 2,

2) dokonywać czynności prawnych niezbędnych do przeprowadzenia likwidacji, podając do publicznej wiadomości o wszczęciu postępowania likwidacyjnego,

3) po zakończeniu likwidacji zgłosić sądowi wniosek o wykreślenie stowarzyszenia z Krajowego Rejestru Sądowego.

3. Jeżeli likwidacja nie zostanie zakończona w ciągu roku od dnia jej zarządzenia, likwidatorzy przedstawiają przyczyny opóźnienia sądowi, który w razie uznania opóźnienia za usprawiedliwione przedłuża termin likwidacji lub zarządza zmianę likwidatorów.

Art. 38.

Majątek zlikwidowanego stowarzyszenia przeznacza się na cel określony w statucie lub w uchwale walnego zebrania członków (zebrania delegatów) o likwidacji stowarzyszenia. W razie braku postanowienia statutu lub uchwały w tej sprawie, sąd orzeka o przeznaczeniu majątku na określony cel społeczny.

Art. 39.

Koszty likwidacji pokrywa się z majątku likwidowanego stowarzyszenia.

Rozdział 6

Stowarzyszenia zwykłe

Art. 40.

1. Uproszczoną formą stowarzyszenia jest stowarzyszenie zwykłe, nie posiadające osobowości prawnej.

2. Osoby w liczbie co najmniej trzech, pragnące założyć stowarzyszenie zwykłe, uchwalają regulamin działalności, określając w szczególności jego nazwę, cel,

teren i środki działania, siedzibę oraz przedstawiciela reprezentującego stowarzyszenie.

3. O utworzeniu stowarzyszenia zwykłego jego założyciele informują na piśmie właściwy, ze względu na przyszłą siedzibę stowarzyszenia, organ nadzorujący, podając dane, o których mowa w ust. 2.

Art. 41.

1. Sąd rejestrowy, na wniosek organu nadzorującego lub prokuratora, może zakazać założenia stowarzyszenia zwykłego, jeżeli nie spełnia ono warunków określonych w art. 16. Art. 14 ust. 2 stosuje się odpowiednio.

2. Jeżeli w ciągu 30 dni od dnia uzyskania informacji o założeniu stowarzyszenia zwykłego nie zakazano jego działalności, może ono rozpocząć działalność.

Art. 42.

1. Stowarzyszenie zwykłe nie może:

1) powoływać terenowych jednostek organizacyjnych,

2) łączyć się w związki stowarzyszeń,

3) zrzeszać osób prawnych,

4) prowadzić działalności gospodarczej,

5) przyjmować darowizn, spadków i zapisów oraz otrzymywać dotacji, a także korzystać z ofiarności publicznej.

2. Stowarzyszenie zwykłe uzyskuje środki na swoją działalność ze składek członkowskich.

Art. 43.

W sprawach nie uregulowanych odmiennie w tym rozdziale do stowarzyszenia zwykłego stosuje się odpowiednio przepisy ustawy, z tym że:

1) nie stosuje się przepisów art. 9-13, art. 14 ust. 1, art. 17, art. 20, art. 22-24,

art. 27, art. 30 i art. 31 pkt 2,

2) ilekroć w ustawie jest mowa o statucie, należy przez to rozumieć regulamin stowarzyszenia zwykłego.

Rozdział 7

Przepisy szczególne, zmiana przepisów obowiązujących oraz przepisy przejściowe i końcowe

Art. 44.

1. Ograniczenia we wstępowaniu żołnierzy w czynnej służbie wojskowej i junaków odbywających zasadniczą służbę w obronie cywilnej oraz funkcjonariuszy Służby Bezpieczeństwa i Milicji Obywatelskiej do stowarzyszeń, a także uczestniczeniu w ich działalności, określają odrębne ustawy.

2. Działalność stowarzyszeń na terenach i w obiektach znajdujących się w zarządzie lub użytkowaniu organów wojskowych albo resortu spraw wewnętrznych wymaga zezwolenia, odpowiednio, Ministra Obrony Narodowej lub Ministra Spraw Wewnętrznych albo organów przez nich określonych.

Art. 45.

Osoby pragnące założyć stowarzyszenie prowadzące działalność bezpośrednio związaną z obronnością albo bezpieczeństwem państwa lub ochroną porządku publicznego są obowiązane uzgodnić zakres tej działalności,

odpowiednio, z Ministrem Obrony Narodowej lub Ministrem Spraw Wewnętrznych albo organami przez nich określonymi.

Art. 46. (skreślony).

Art. 47-50. (pominięte).

Art. 51.

1. Do czasu odrębnego uregulowania statusu prawnego związków wyznaniowych oraz zakonów i kongregacji duchownych, do których miały zastosowanie przepisy rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z dnia 27 października 1932 r.

Prawo o stowarzyszeniach (Dz.U. Nr 94, poz. 808, z 1946 r. Nr 4, poz. 30, z 1949 r. Nr 41, poz. 293 i Nr 45, poz. 335, z 1950 r. Nr 44, poz. 401 i Nr 53, poz. 489, z 1964 r. Nr 41, poz. 276 oraz z 1985 r. Nr 36, poz. 167), stosuje się wobec nich przepisy tego rozporządzenia.

2. Przepis ust. 1 stosuje się odpowiednio do nowo powstających związków wyznaniowych oraz zakonów i kongregacji duchownych.

Art. 52.

1. Działające w dniu wejścia ustawy w życie stowarzyszenia zarejestrowane i stowarzyszenia wyższej użyteczności stają się stowarzyszeniami w rozumieniu jej przepisów. Statuty tych stowarzyszeń, stanowiące podstawę ich działania, zachowują moc z zastrzeżeniem ust. 2.

2. Tracą moc postanowienia statutów stowarzyszeń, o których mowa w ust. 1, sprzeczne z przepisami ustawy.

Art. 53. (skreślony).

Art. 54. (pominięty).

Art. 55.

1. W sprawach uregulowanych niniejszą ustawą, nie zakończonych decyzją ostateczną przed dniem jej wejścia w życie, stosuje się przepisy tej ustawy.

2. Postępowanie likwidacyjne stowarzyszeń wszczęte przed dniem wejścia ustawy w życie prowadzi się na podstawie dotychczasowych przepisów.

Art. 56.

Tracą moc:

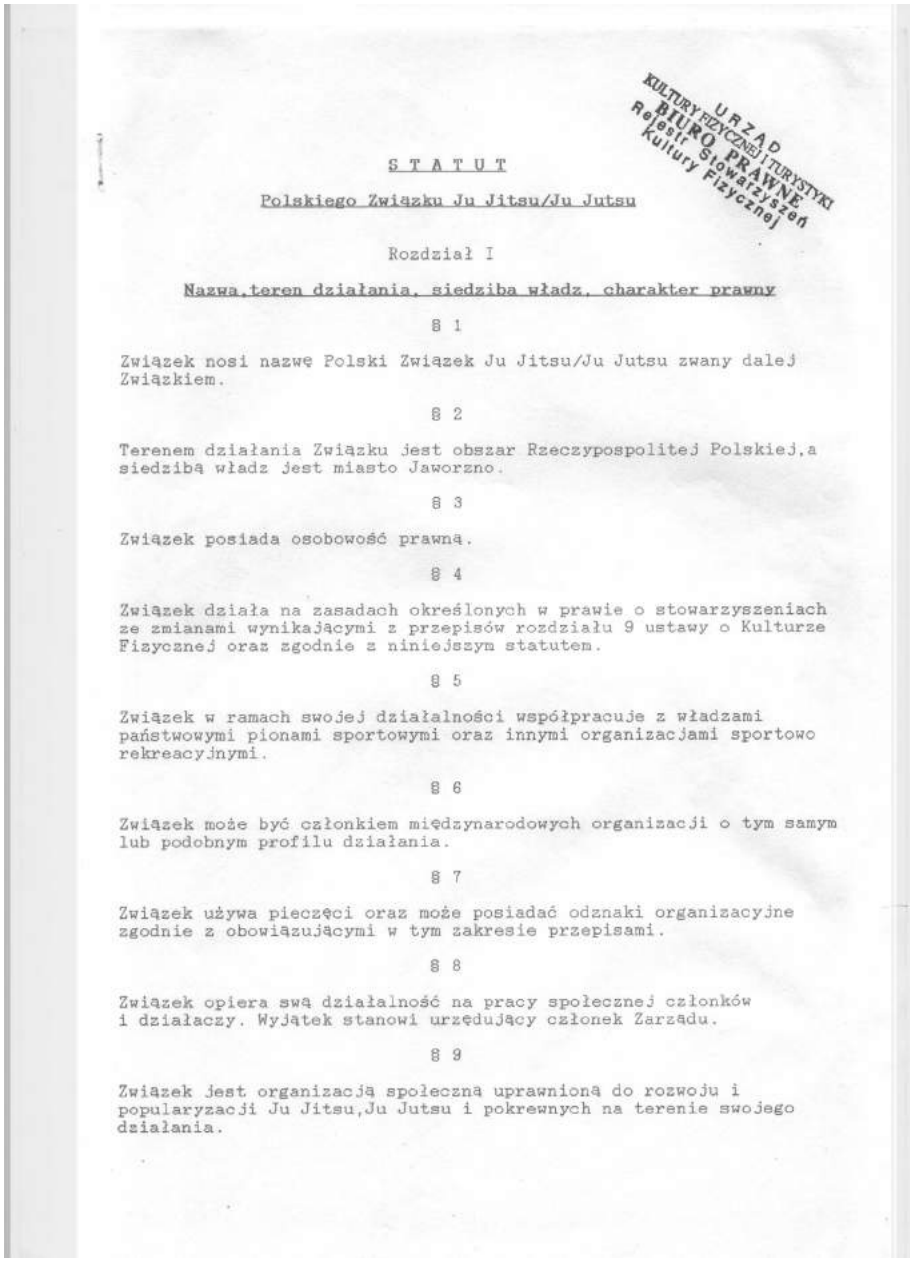
1) rozporządzenie Prezydenta Rzeczypospolitej z dnia 27 października 1932 r. Prawo o stowarzyszeniach (Dz.U. Nr 94, poz. 808, z 1946 r. Nr 4, poz. 30, z 1949 r. Nr 41, poz. 293 i Nr 45, poz. 335, z 1950 r. Nr 44, poz. 401 i Nr 53, poz. 489, z 1964 r. Nr 41, poz. 276 oraz z 1985 r. Nr 36, poz. 167), z zastrzeżeniem art. 51 niniejszej ustawy,

2) dekret z dnia 5 sierpnia 1949 r. o zmianie niektórych przepisów prawa o stowarzyszeniach (Dz.U. Nr 45, poz. 335), z wyjątkiem art. 2 ust. 2 lit. a) i c).

Art. 57.

Ustawa wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Załącznik nr 2



URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI BIURO PRAWNE Rejestr Stowarzyszeń Kultury Fizycznej

S T A T U T

Polskiego Związku Ju Jitsu/Ju Jutsu

Rozdział I

Nazwa,teren działania, siedziba władz, charakter prawny

§ 1

Związek nosi nazwę Polski Związek Ju Jitsu/Ju Jutsu zwany dalej Związkiem.

§ 2

Terenem działania Związku jest obszar Rzeczypospolitej Polskiej,a siedzibą władz jest miasto Jaworzno.

§ 3

Związek posiada osobowość prawną.

§ 4

Związek działa na zasadach określonych w prawie o stowarzyszeniach ze zmianami wynikającymi z przepisów rozdziału 9 ustawy o Kulturze Fizycznej oraz zgodnie z niniejszym statutem.

§ 5

Związek w ramach swojej działalności współpracuje z władzami państwowymi pionami sportowymi oraz innymi organizacjami sportowo rekreacyjnymi.

§ 6

Związek może być członkiem międzynarodowych organizacji o tym samym lub podobnym profilu działania.

§ 7

Związek używa pieczęci oraz może posiadać odznaki organizacyjne zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie przepisami.

§ 8

Związek opiera swą działalność na pracy społecznej członków i działaczy. Wyjątek stanowi urzędujący członek Zarządu.

§ 9

Związek jest organizacją społeczną uprawnioną do rozwoju i popularyzacji Ju Jitsu,Ju Jutsu i pokrewnych na terenie swojego działania.

URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI
BIURO PRAWNE
Rejestr Stowarzyszeń Kultury Fizycznej

podejmuje Walny Zjazd Delegatów bezwzględną większością głosów w obecności co najmniej połowy liczby delegatów.

§ 39

Uchwała o rozwiązaniu Polskiego Związku Ju Jitsu/Ju Jutsu określa sposób likwidacji i cel na jaki przeznaczony zostanie majątek Związku.

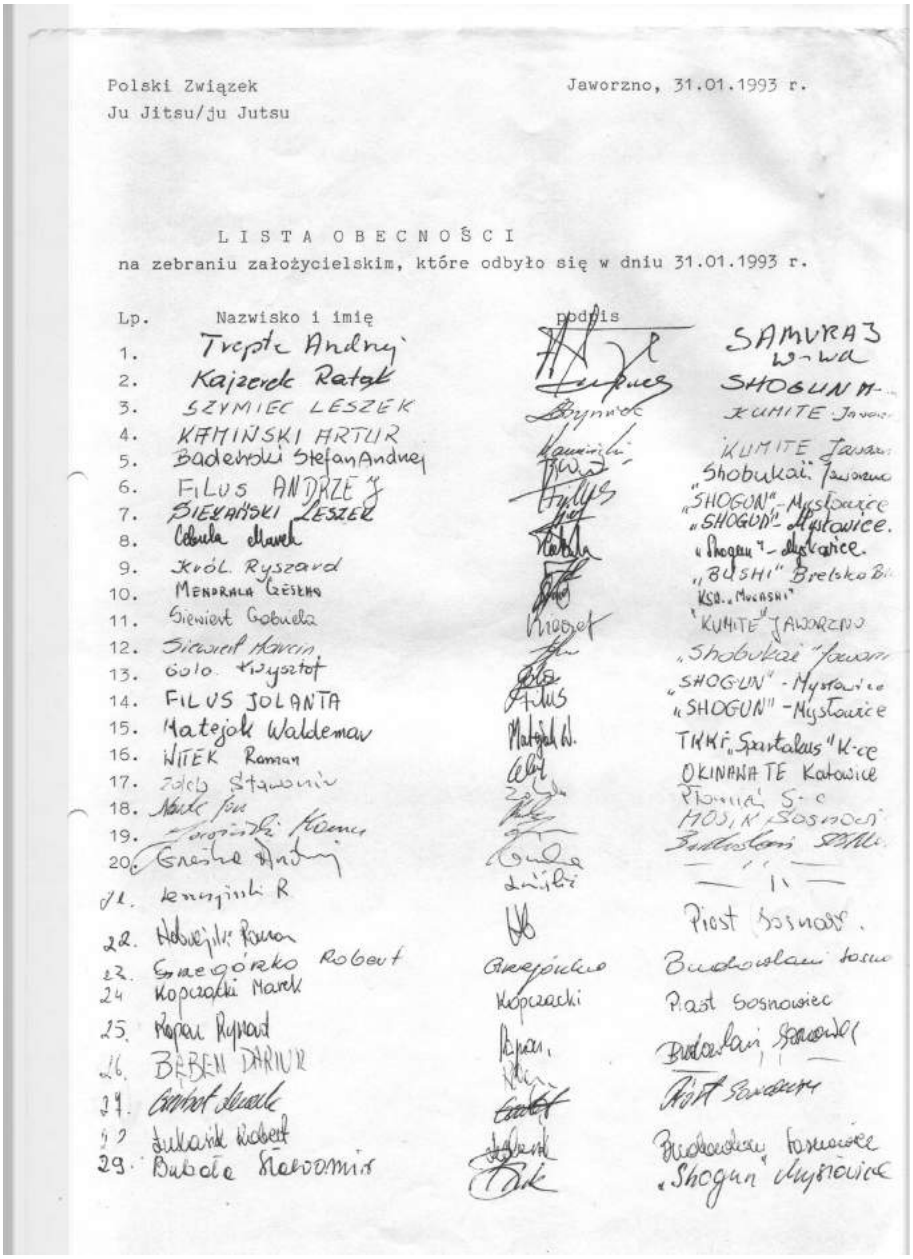
Jaworzno dnia 31.01.1993 roku

Na podstawie art. 61 ust. 2 pkt. 2 ustawy z dnia 3 lipca 1984 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. Nr 34, poz. 181 z późniejszymi zmianami) stowarzyszenie pod nazwą:
Polski Związek Ju Jitsu/Ju Jutsu w Jaworznie
.....
wpisane do rejestru stowarzyszeń kultury fizycznej i ich związków Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki pod Nr. 181
.....
Warszawa, dnia 11 lutego 1993 r.

URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI WARSZAWA 2

Z up. PREZESA
Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki
mgr Waldemar Sawicki
Dyrektor Biura Prawnego

Załącznik nr 3



Polski Związek
Ju Jitsu/ju Jutsu

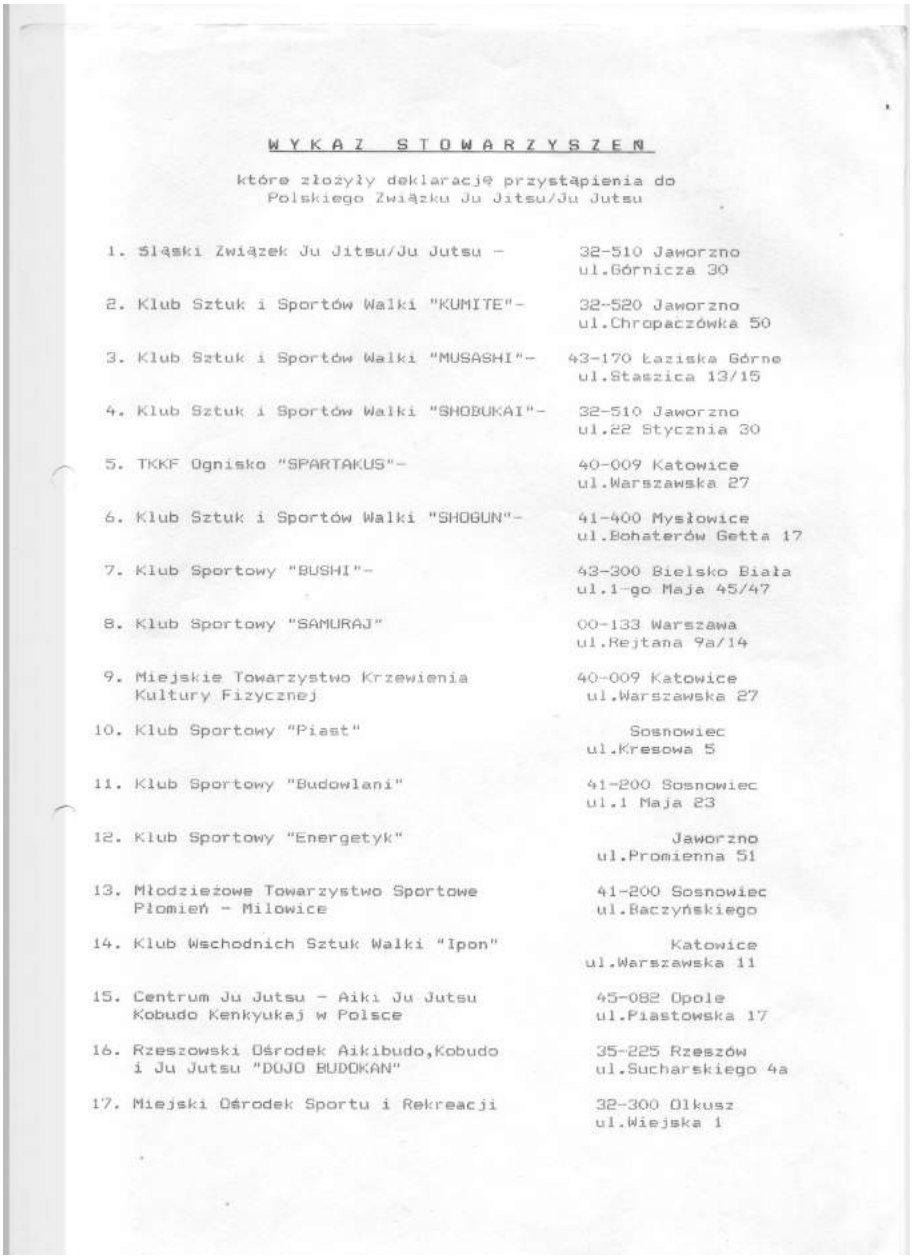
Jaworzno, 31.01.1993 r.

L I S T A O B E C N O Ś C I

na zebraniu założycielskim, które odbyło się w dniu 31.01.1993 r.

Lp.	Nazwisko i imię	podpis	
1.	Trepte Andrzej	[illegible]	SAMURAJ W-wa
2.	Kajzerek Ratak	[illegible]	SHOGUN M-
3.	SZYMIEC LESZEK	[illegible]	KUMITE Jaworzno
4.	KAMIŃSKI ARTUR	[illegible]	KUMITE Jaworzno
5.	Badeński Stefan Andrzej	[illegible]	„Shobukai" Jaworzno
6.	FILUS ANDRZEJ	[illegible]	„SHOGUN" - Mysłowice
7.	SIEKAŃSKI LESZEK	[illegible]	„SHOGUN" - Mysłowice.
8.	Cebula Marek	[illegible]	„Shogun" - Mysłowice.
9.	Król Ryszard	[illegible]	„BUSHI" Bielsko Bi
10.	MENDRALA CZESŁAW	[illegible]	KSD. „MUGASHI"
11.	Siewiert Gabriela	[illegible]	„KUMITE" JAWORZNO
12.	Siewiert Marcin	[illegible]	„Shobukai" Jaworzno
13.	Gola Krzysztof	[illegible]	„SHOGUN" - Mysłowice
14.	FILUS JOLANTA	Filus	„SHOGUN" - Mysłowice
15.	Matejok Waldemar	Matejok W.	TKKF „Spartakus" K-ce
16.	WITEK Roman	[illegible]	OKINAWA TE Katowice
17.	Zdeb Sławomir	[illegible]	Płomień S-c
18.	[illegible]	[illegible]	MOSIK Sosnowiec
19.	[illegible] Kamil	[illegible]	[illegible]
20.	Greśka Andrzej	[illegible]	— " —
21.	[illegible] R	[illegible]	— " —
22.	Hebrejski Roman	[illegible]	Piast Sosnowiec.
23.	Grzegórzko Robert	Grzegórzko	Budowlani Sosnowiec
24	Kopczacki Marek	Kopczacki	Piast Sosnowiec
25.	Kopan Ryszard	[illegible]	Budowlani Sosnowiec
26.	BABEN DARIUR	[illegible]	— " —
27.	[illegible]	[illegible]	Piast Sosnowiec
28	Łukasik Robert	[illegible]	Budowlani Sosnowiec
29.	Bubała Sławomir	[illegible]	„Shogun" Mysłowice

Załącznik nr 4

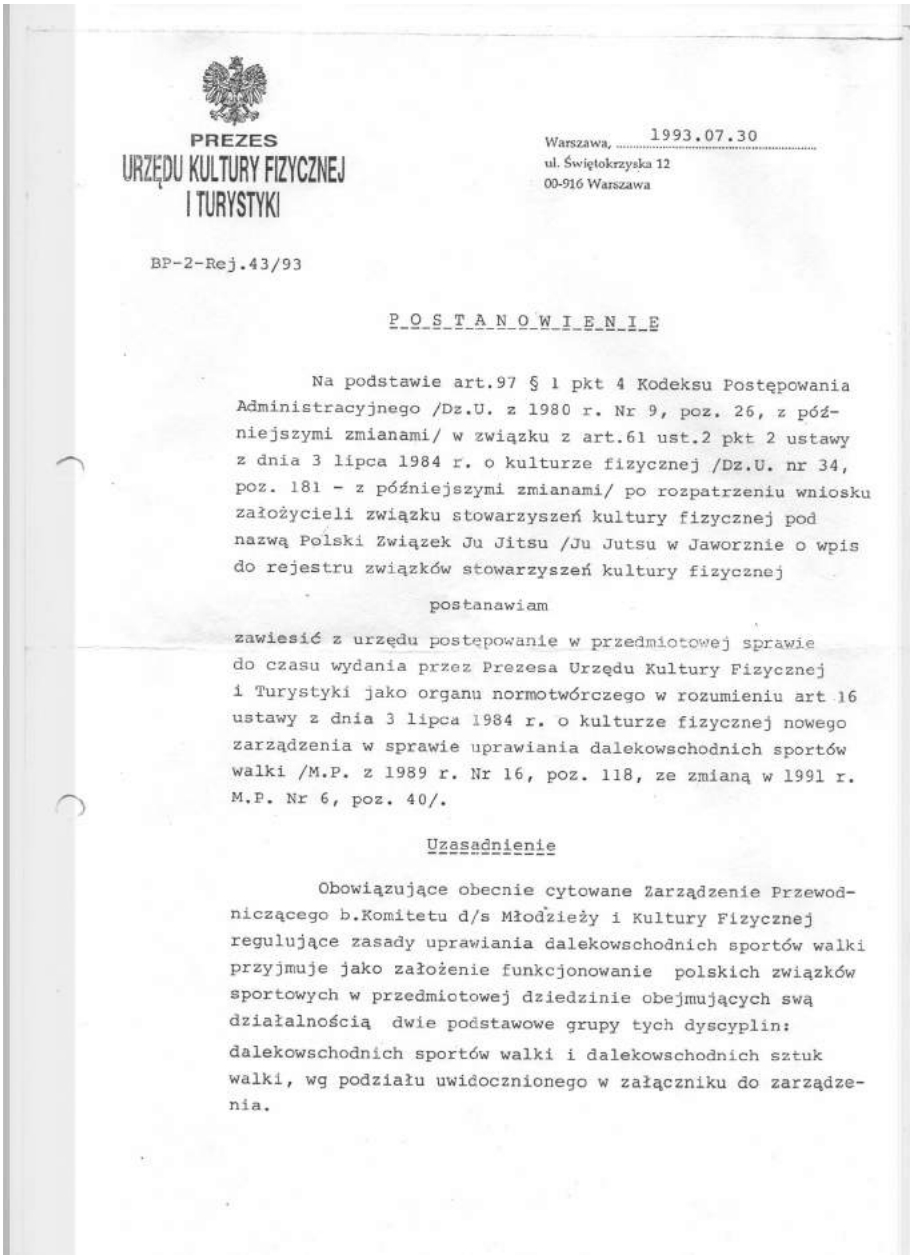


WYKAZ STOWARZYSZEŃ

które złożyły deklarację przystąpienia do Polskiego Związku Ju Jitsu/Ju Jutsu

1.	Śląski Związek Ju Jitsu/Ju Jutsu –	32-510 Jaworzno ul.Górnicza 30
2.	Klub Sztuk i Sportów Walki "KUMITE"–	32-520 Jaworzno ul.Chropaczówka 50
3.	Klub Sztuk i Sportów Walki "MUSASHI"–	43-170 Łaziska Górne ul.Staszica 13/15
4.	Klub Sztuk i Sportów Walki "SHOBUKAI"–	32-510 Jaworzno ul.22 Stycznia 30
5.	TKKF Ognisko "SPARTAKUS"–	40-009 Katowice ul.Warszawska 27
6.	Klub Sztuk i Sportów Walki "SHOGUN"–	41-400 Mysłowice ul.Bohaterów Getta 17
7.	Klub Sportowy "BUSHI"–	43-300 Bielsko Biała ul.1-go Maja 45/47
8.	Klub Sportowy "SAMURAJ"	00-133 Warszawa ul.Rejtana 9a/14
9.	Miejskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej	40-009 Katowice ul.Warszawska 27
10.	Klub Sportowy "Piast"	Sosnowiec ul.Kresowa 5
11.	Klub Sportowy "Budowlani"	41-200 Sosnowiec ul.1 Maja 23
12.	Klub Sportowy "Energetyk"	Jaworzno ul.Promienna 51
13.	Młodzieżowe Towarzystwo Sportowe Płomień - Milowice	41-200 Sosnowiec ul.Baczyńskiego
14.	Klub Wschodnich Sztuk Walki "Ippon"	Katowice ul.Warszawska 11
15.	Centrum Ju Jutsu - Aiki Ju Jutsu Kobudo Kenkyukaj w Polsce	45-082 Opole ul.Piastowska 17
16.	Rzeszowski Ośrodek Aikibudo,Kobudo i Ju Jutsu "DOJO BUDOKAN"	35-225 Rzeszów ul.Sucharskiego 4a
17.	Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji	32-300 Olkusz ul.Wiejska 1

Załącznik nr 5



PREZES
URZĘDU KULTURY FIZYCZNEJ
I TURYSTYKI

Warszawa, 1993.07.30
ul. Świętokrzyska 12
00-916 Warszawa

BP-2-Rej.43/93

P O S T A N O W I E N I E

Na podstawie art.97 § 1 pkt 4 Kodeksu Postępowania Administracyjnego /Dz.U. z 1980 r. Nr 9, poz. 26, z późniejszymi zmianami/ w związku z art.61 ust.2 pkt 2 ustawy z dnia 3 lipca 1984 r. o kulturze fizycznej /Dz.U. nr 34, poz. 181 - z późniejszymi zmianami/ po rozpatrzeniu wniosku założycieli związku stowarzyszeń kultury fizycznej pod nazwą Polski Związek Ju Jitsu /Ju Jutsu w Jaworznie o wpis do rejestru związków stowarzyszeń kultury fizycznej

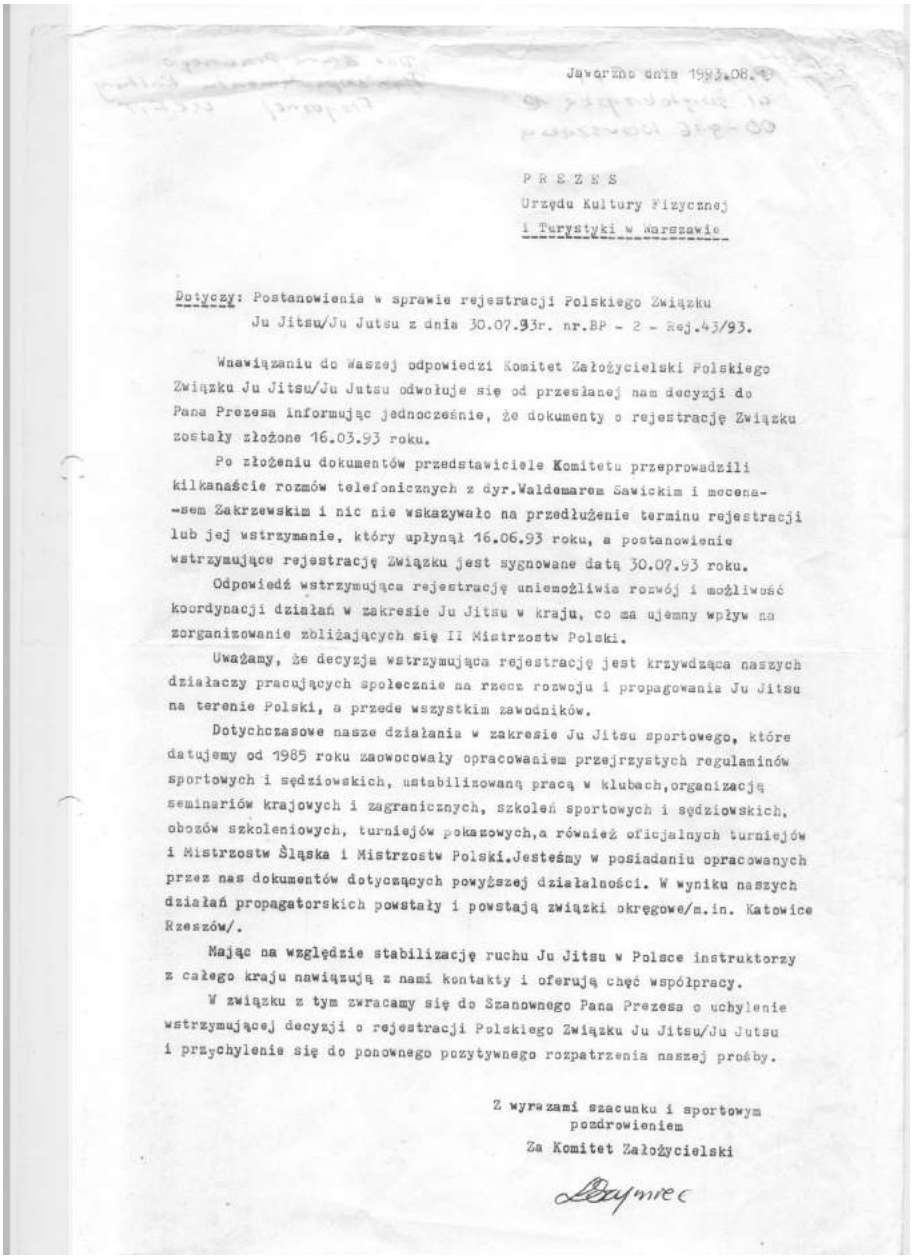
postanawiam

zawiesić z urzędu postępowanie w przedmiotowej sprawie do czasu wydania przez Prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki jako organu normotwórczego w rozumieniu art 16 ustawy z dnia 3 lipca 1984 r. o kulturze fizycznej nowego zarządzenia w sprawie uprawiania dalekowschodnich sportów walki /M.P. z 1989 r. Nr 16, poz. 118, ze zmianą w 1991 r. M.P. Nr 6, poz. 40/.

Uzasadnienie

Obowiązujące obecnie cytowane Zarządzenie Przewodniczącego b.Komitetu d/s Młodzieży i Kultury Fizycznej regulujące zasady uprawiania dalekowschodnich sportów walki przyjmuje jako założenie funkcjonowanie polskich związków sportowych w przedmiotowej dziedzinie obejmujących swą działalnością dwie podstawowe grupy tych dyscyplin: dalekowschodnich sportów walki i dalekowschodnich sztuk walki, wg podziału uwidocznionego w załączniku do zarządzenia.

Załącznik nr 6



Jaworzno dnia 1993.08.[illegible]

P R E Z E S
Urzędu Kultury Fizycznej
i Turystyki w Warszawie

Dotyczy: Postanowienie w sprawie rejestracji Polskiego Związku Ju Jitsu/Ju Jutsu z dnia 30.07.93r. nr.BP - 2 - Rej.43/93.

W nawiązaniu do Waszej odpowiedzi Komitet Założycielski Polskiego Związku Ju Jitsu/Ju Jutsu odwołuje się od przesłanej nam decyzji do Pana Prezesa informując jednocześnie, że dokumenty o rejestrację Związku zostały złożone 16.03.93 roku.

Po złożeniu dokumentów przedstawiciele Komitetu przeprowadzili kilkanaście rozmów telefonicznych z dyr.Waldemarem Sawickim i mecena-sem Zakrzewskim i nic nie wskazywało na przedłużenie terminu rejestracji lub jej wstrzymanie, który upłynął 16.06.93 roku, a postanowienie wstrzymujące rejestrację Związku jest sygnowane datą 30.07.93 roku.

Odpowiedź wstrzymująca rejestrację uniemożliwia rozwój i możliwość koordynacji działań w zakresie Ju Jitsu w kraju, co ma ujemny wpływ na zorganizowanie zbliżających się II Mistrzostw Polski.

Uważamy, że decyzja wstrzymująca rejestrację jest krzywdząca naszych działaczy pracujących społecznie na rzecz rozwoju i propagowania Ju Jitsu na terenie Polski, a przede wszystkim zawodników.

Dotychczasowe nasze działania w zakresie Ju Jitsu sportowego, które datujemy od 1985 roku zaowocowały opracowaniem przejrzystych regulaminów sportowych i sędziowskich, ustabilizowaną pracą w klubach,organizacją seminariów krajowych i zagranicznych, szkoleń sportowych i sędziowskich, obozów szkoleniowych, turniejów pokazowych,a również oficjalnych turniejów i Mistrzostw Śląska i Mistrzostw Polski.Jesteśmy w posiadaniu opracowanych przez nas dokumentów dotyczących powyższej działalności. W wyniku naszych działań propagatorskich powstały i powstają związki okręgowe/m.in. Katowice Rzeszów/.

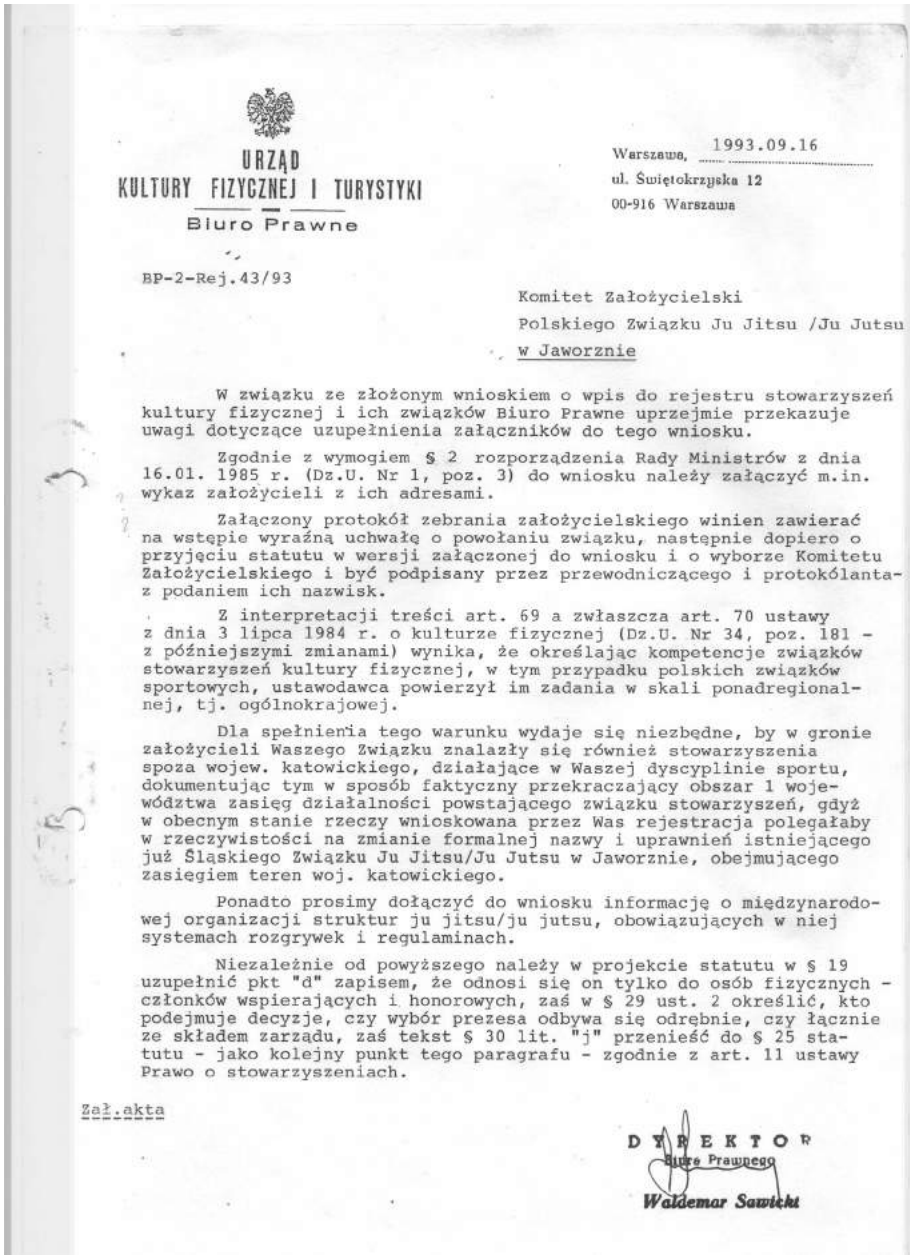
Mając na względzie stabilizację ruchu Ju Jitsu w Polsce instruktorzy z całego kraju nawiązują z nami kontakty i oferują chęć współpracy.

W związku z tym zwracamy się do Szanownego Pana Prezesa o uchylenie wstrzymującej decyzji o rejestracji Polskiego Związku Ju Jitsu/Ju Jutsu i przychylenie się do ponownego pozytywnego rozpatrzenia naszej prośby.

Z wyrazami szacunku i sportowym pozdrowieniem
Za Komitet Założycielski

Szymiec

Załącznik nr 7



URZĄD
KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI
Biuro Prawne

Warszawa, 1993.09.16
ul. Świętokrzyska 12
00-916 Warszawa

BP-2-Rej.43/93

Komitet Założycielski
Polskiego Związku Ju Jitsu /Ju Jutsu
w Jaworznie

W związku ze złożonym wnioskiem o wpis do rejestru stowarzyszeń kultury fizycznej i ich związków Biuro Prawne uprzejmie przekazuje uwagi dotyczące uzupełnienia załączników do tego wniosku.

Zgodnie z wymogiem § 2 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 16.01. 1985 r. (Dz.U. Nr 1, poz. 3) do wniosku należy załączyć m.in. wykaz założycieli z ich adresami.

Załączony protokół zebrania założycielskiego winien zawierać na wstępie wyraźną uchwałę o powołaniu związku, następnie dopiero o przyjęciu statutu w wersji załączonej do wniosku i o wyborze Komitetu Założycielskiego i być podpisany przez przewodniczącego i protokólanta- z podaniem ich nazwisk.

Z interpretacji treści art. 69 a zwłaszcza art. 70 ustawy z dnia 3 lipca 1984 r. o kulturze fizycznej (Dz.U. Nr 34, poz. 181 - z późniejszymi zmianami) wynika, że określając kompetencje związków stowarzyszeń kultury fizycznej, w tym przypadku polskich związków sportowych, ustawodawca powierzył im zadania w skali ponadregionalnej, tj. ogólnokrajowej.

Dla spełnienia tego warunku wydaje się niezbędne, by w gronie założycieli Waszego Związku znalazły się również stowarzyszenia spoza wojew. katowickiego, działające w Waszej dyscyplinie sportu, dokumentując tym w sposób faktyczny przekraczający obszar 1 województwa zasięg działalności powstającego związku stowarzyszeń, gdyż w obecnym stanie rzeczy wnioskowana przez Was rejestracja polegałaby w rzeczywistości na zmianie formalnej nazwy i uprawnień istniejącego już Śląskiego Związku Ju Jitsu/Ju Jutsu w Jaworznie, obejmującego zasięgiem teren woj. katowickiego.

Ponadto prosimy dołączyć do wniosku informację o międzynarodowej organizacji struktur ju jitsu/ju jutsu, obowiązujących w niej systemach rozgrywek i regulaminach.

Niezależnie od powyższego należy w projekcie statutu w § 19 uzupełnić pkt "d" zapisem, że odnosi się on tylko do osób fizycznych - członków wspierających i honorowych, zaś w § 29 ust. 2 określić, kto podejmuje decyzje, czy wybór prezesa odbywa się odrębnie, czy łącznie ze składem zarządu, zaś tekst § 30 lit. "j" przenieść do § 25 statutu - jako kolejny punkt tego paragrafu - zgodnie z art. 11 ustawy Prawo o stowarzyszeniach.

Zał.akta

DYREKTOR
Biura Prawnego
Waldemar Sawicki

Załącznik nr 8

PROGRAM KURSU INSTRUKTORÓW SPORTU SPECJALNOŚĆ JU-JITSU SPORTOWE

I. CEL SZKOLENIA:

1. Celem kursu jest przygotowanie kadry instruktorskiej do pracy dydaktycznej, wychowawczej i organizacyjnej w sekcjach i klubach sportowych.

2. Przygotowanie kadry instruktorskiej do pracy z dziećmi i dorosłymi w różnym wieku i na różnych poziomach zaawansowania.

3. Wszechstronne przygotowanie uczestników specjalizacji pod względem teorii treningu w ju-jitsu i doskonalenie umiejętności praktycznych.

4. Wykształcenie u słuchaczy nawyku samodzielnego podnoszenia swoich kwalifikacji instruktorskich.

II. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE:

1. Jest to KURS SPECJALISTYCZNY dla wysokokwalifikowanej kadry instruktorskiej w ju-jitsu.

2. KURS PORZĄDKUJE program szkolenia oraz metodykę nauczania różnych elementów ju-jitsu.

3. ABSOLWENCI KURSU stanowią zaplecze dla sekcji ju-jitsu.

III. KRYTERIA NABORU :

1. Doborem oraz kwalifikacją uczestników kursu zajmuje się…….

2. Wymagania kwalifikacyjne:

minimum średnie wykształcenie

ukończenie kursu teoretycznych podstaw instruktora sportu lub AWF

przygotowanie fizyczne i techniczne potwierdzone klasą sportową lub pozytywnym wynikiem egzaminu wstępnego (Kalina 1997 - opis testu w załączeniu)

zaświadczenie lekarskie stwierdzające dobry stan zdrowia

IV. ORGANIZACJA SZKOLENIA:

1. Kurs organizuje …….

2. W czasie prowadzenia zajęć należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny obowiązujących w kulturze fizycznej.

3. Zajęcia na kursie prowadzone będą przez pracowników naukowo-dydaktycznych AWF oraz doświadczoną kadrę trenerską.

4. Każdy uczestnik powinien udokumentować posiadaną klasę sportową w ju-jitsu lub zaliczyć egzamin wstępny.

PLAN GODZIN J.D.

T.1. RYS HISTORYCZNY JU-JITSU 2,0
T.2. ROZWÓJ INFRASTRUKTURY JU-JITSU 2,0
T.3. POJĘCIE, METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ W ZAKRESIE CECH SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja, gibkość, skoczność) 18,0
T.4. POJĘCIE METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ W ZAKRESIE TECHNIKI SPORTOWEJ 20,0
T.5. POJĘCIE METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ W ZAKRESIE TAKTYKI SPORTOWEJ 16,0
T.6. PODSTAWY TEORETYCZNE TRENINGU JU-JITSU 11.0
T.7. PRAKTYCZNE WYKORZYSTANIE ODNOWY BIOLOGICZNEJ W PROCESIE SZKOLENIA SPORTOWEGO 8,0
T.8. PRZEPISY ZAWODÓW, ROLA I ZADANIA SĘDZIÓW SPORTOWYCH 10,0
T.9. OBSERWACJA I ANALIZA TRENINGU W JUJITSU SPORTOWYM 10,0
T.10. PROWADZENIE PRZEZ KURSANTÓW TRENINGÓW NA ZADANE TEMATY 20,0
T.11. ZAWODY SPORTOWE, SĘDZIOWANIE OBSERWACJA, OCENA WYNIKÓW 18,0
T.12. INDYWIDUALNE PODWYŻSZANIE PRZEZ KURSANTÓW WŁASNEJ SPRAWNOŚCI 15,0
T.13. WYMAGANIA EGZAMINACYJNE - POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

13.1. Na zakończenie kursu odbędzie się egzamin końcowy, do którego dopuszczone zostaną wyłącznie osoby, które pozytywnie zaliczyły wszystkie wymagane ćwiczenia, wykłady i sprawdziany przewidziane programem kursu.
13.2. Słuchacz, który złożył egzamin z wynikiem pozytywnym otrzymuje :
tytuł INSTRUKTORA SPORTU ZE SPECJALNOŚCIĄ JU-JITSU legitymację instruktorską upoważniającą do prowadzenia zajęć z zakresu ju-jitsu

J.D. Razem 150,0

T.1. RYS HISTORYCZNY JU-JITSU:

Historia i rozwój sztuki walki ju-jitsu na świecie i w Polsce:

- legendy i historyczne wzmianki dotyczące rozwoju sztuk i sportów walki
- główne style i szkoły
- moralne wartości uprawiania ju-jitsu
- sylwetki sławnych mistrzów ju-jitsu

T.2. ROZWÓJ INFRASTRUKTURY JU-JITSU:

- powstanie, rozwój i struktura Polskiego Związku Ju-jitsu
- rozwój i struktura Okręgowych Związków Ju-jitsu
- rozwój i struktura innych organizacji (Kluby, UKSy itd.).

T.3. POJĘCIE METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ W ZAKRESIE CECH SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja, gibkość, skoczność):

- metodyka przygotowania fizycznego w ju-jitsu
- ogólne i specjalne przygotowanie fizyczne
- organizacja i etapy przygotowania fizycznego
- zasób ćwiczeń

T.4. POJĘCIE METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ W ZAKRESIE TECHNIKI SPORTOWEJ.

Metody nauczania ruchu i metody treningu w ju-jitsu sportowym

Technika i metodyka nauczania podstawowych elementów techniki ju-jitsu (do poziomu 1 kyu – postawy, poruszanie się, pady, uderzenia ręczne, kopnięcia, bloki, rzuty, duszenia, dźwignie, trzymania, uciski miejsc wrażliwych, kombinacje – szczegółowy wykaz technik w aneksie)

Formy treningu specjalistycznego:

- kata, tandoku-reshu, uchi-komi,jaku-soku-geiko, kakari-geiko, randori
- ćwiczenia w formach kihon oraz kumite
- walka z cieniem, sparingi (walki wolne i zadaniowe)
- trening na przyrządach (worki, gruszki, makiwary, manekiny itp.)
- kombinacje, kontrataki, samoobrona

4. Odrębność szkolenia zawodników startujących w fighting oraz duo-system

T.5. POJĘCIE METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ W ZAKRESIE TAKTYKI SPORTOWEJ.

1. Współzależność techniki i taktyki
2. Metodyka nauczania zasadniczych elementów taktyki

- Plan walki, wybór momentu ataku
- Walka na skraju maty, pasywność, walka na czas
- Walka w dystansie, półdystansie i zwarciu
- Rozwiązywanie różnorodnych sytuacji taktycznych za pomocą podstawowych elementów techniki walki
- Light, semi i full contact.
- Specyfika startu w duo-system

T.6. PODSTAWY TEORETYCZNE TRENINGU JU - JITSU:

- BHP na zajęciach ju-jitsu
- Pierwsza pomoc (KATSU)

2. Nauczanie w ju-jitsu (Kondratowicz 1991, Sozański 1993, Sterkowicz 1998, Pawluk 1973, 1985)

- Struktura procesu nauczania techniki i taktyki w ju-jitsu sportowym
- Zasady nauczania ich realizacja w procesie treningowym ju-jitsu
- Metody i formy nauczania ich realizacja w procesie treningowym ju-jitsu
- Teoria treningu ju-jitsu (Sozański 1993, Sterkowicz 1998, Pawluk 1973, 1985)
- Rola rozgrzewki w treningu sportowym
- Zasady prowadzenia treningu
- Etapy szkolenia sportowego
- Planowanie treningu
- Obciążenia treningowe

4. Teoria i metodyka naboru i selekcji w ju-jitsu.
5. Specyfika pracy szkoleniowej z dziećmi
6. Działalność instruktora ju-jitsu
    1. wiadomości, umiejętności i nawyki instruktora
    2. specjalizacja i metoda pracy instruktora z różnymi grupami szkoleniowymi
    3. sposób zapisu i planowania obciążeń treningowych.
7. Terminologia i nazewnictwo w ju-jitsu
8. Specjalistyczny sprzęt treningowy
9. Testowanie sprawności ogólnej i specjalnej

T.7. PRAKTYCZNE WYKORZYSTANIE ODNOWY BIOLOGICZNEJ W PROCESIE SZKOLENIA SPORTOWEGO.

- profilaktyka zapobiegania najczęstszym urazom w sportach walki
- formy wspomagania organizmu
- racjonalne odżywianie, utrzymanie wagi
- higieniczny tryb życia

- sporty uzupełniające
- rehabilitacja, odnowa, sen

T.8. PRZEPISY ZAWODÓW, ROLA I ZADANIA SĘDZIÓW SPORTOWYCH.

1. Przepisy i regulaminy sportowe w ju-jitsu.
    - zasady, organizacja i rodzaje zawodów.
    - uczestnicy zawodów ich prawa i obowiązki.
    - regulamin sędziowski i stopnie sędziowskie.
    - rodzaje komisji sędziowskich i ich funkcje na zawodach
    - systemy przeprowadzania zawodów
    - podział na grupy wiekowe i kategorie wagowe, klasy sportowe
    - zadania sędziów odmianie w fighting oraz duo-system

T.9. OBSERWACJA I ANALIZA TRENINGU W JUJITSU SPORTOWYM

- uczestnictwo w treningach JU-JITSU jako obserwator
- obserwacja, rejestracja i analiza treningów ju-jitsu (wykorzystując zasób środków treningowych i metodę zapisu obciążeń treningowych i startowych zaproponowaną przez Sozańskiego i wsp 1995 oraz Sterkowicza 1998, 1999)

T.10. PROWADZENIE PRZEZ KURSANTÓW TRENINGÓW NA ZADANE TEMATY.

- nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów techniki walki sportowej w zakresie od 7 do 1 kyu ju-jitsu
- doskonalenie przygotowania fizycznego ogólnego i specjalnego

T.11. ZAWODY SPORTOWE, SĘDZIOWANIE, OBSERWACJA, OCENA WYNIKÓW.

- zawody klubowe i okręgowe
- Mistrzostwa Polski (fighting i duo-system)
- obserwacja, rejestracja i analiza zawodów sportowych (metodą zaproponowaną przez Sterkowicza i wsp 1999)

T.12. INDYWIDUALNE PODWYŻSZANIE PRZEZ KURSANTÓW WŁASNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.

1. Nauka i doskonalenie techniki w zakresie stopni mistrzowskich
    - Kombinacje sportowe znanych technik
    - Samoobrona
    - Mistrzowskie formy kata
    - Praktyczna realizacja teorii treningu

T.13. WYMAGANIA EGZAMINACYJNE – POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

- Warunki zaliczenia kursu :
- aktywny udział w zajęciach /pełna frekwencja/
- napisanie pracy końcowej na zadany temat
- znajomość techniki co najmniej na poziomie stopnia 1 kyu wg wymogów PZJJ
- pozytywna ocena z egzaminu teoretycznego
- pozytywna ocena z prowadzenia przez kursanta zadanej jednostki treningowej.

Załącznik nr 9

PROGRAM KURSU TRENERSKIEGO
(STUDIÓW PODYPLOMOWYCH)

SPECJALNOŚĆ JU-JITSU SPORTOWE

I. CEL SZKOLENIA:

1. Celem kursu jest przygotowanie kadry trenerskiej do pracy dydaktycznej, wychowawczej i organizacyjnej w sekcjach i klubach sportowych.

2. Przygotowanie kadry trenerskiej do pracy z dziećmi i dorosłymi w różnym wieku i na różnych poziomach zaawansowania.

3. Wszechstronne przygotowanie uczestników specjalizacji pod względem teorii treningu w ju-jitsu i doskonalenie umiejętności praktycznych.

4. Wykształcenie u słuchaczy nawyku samodzielnego podnoszenia swoich kwalifikacji trenerskich.

II. KRYTERIA NABORU:

1. Doborem oraz kwalifikacją uczestników zajmuje się AWF w Krakowie.

2. Wymagania kwalifikacyjne:

minimum średnie wykształcenie

posiadanie uprawnień instruktora sportu w ju-jitsu

przygotowanie fizyczne i techniczne potwierdzone klasą sportową lub pozytywnym wynikiem egzaminu wstępnego

zaświadczenie lekarskie stwierdzające dobry stan zdrowia

III. ORGANIZACJA SZKOLENIA:

1. Kurs organizuje ……..

2. W czasie prowadzenia zajęć należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny obowiązujących w kulturze fizycznej.

3. Zajęcia na kursie prowadzone będą przez pracowników naukowo-dydaktycznych AWF oraz doświadczoną kadrę trenerską.

IV. WSKAZÓWKI METODYCZNE

1. Wykłady obejmować będą niezbędną część dotyczącą teorii przedmiotu.

2. Tematyka wykładów jest zbieżna z tematyką ćwiczeń w formie zajęć praktycznych.

Dwie wymienione sfery muszą wzajemnie przenikać się i uzupełniać tworząc w ten sposób spójną całość.

3. Na pierwszych zajęciach kursanci poddani zostaną sprawdzianowi praktycznemu w celu określenia umiejętności na etapie początkowym. Sprawdzian praktyczny na zakończenie kursu służyć ma uzyskaniu zaliczenia, a jednocześnie pozwoli ocenić indywidualne postępy w wyniku kursu.

4. Przewiduje się, że część zajęć prowadzona będzie samodzielnie przez uczestników kursu. Wymagać to będzie starannego opracowania przez nich konspektu.

Wszystkie zajęcia muszą być omówione przed ich rozpoczęciem (określone powinny być założenia), a także po ich zakończeniu (omówiony sposób realizowania tematu).

5. Należy zwrócić uwagę na to, aby każdy temat praktyczny realizować z zastosowaniem jak największej liczby ćwiczeń. Pozwoli to wyposażyć kursantów w podstawowe środki działania.

6. Ćwiczenia praktyczne winny być dostosowane do możliwości osób ćwiczących, biorąc pod uwagę ich umiejętności, sprawność, wydolności organizmu oraz wiek i płeć uczestników.

7. Najwyższą skuteczność oddziaływania prowadzącego w stosunku do osób uczestniczących w kursie można osiągnąć poprzez stosowanie odpowiednich ćwiczeń i egzekwowanie prawidłowego ich wykonania.

8. Kurs powinien kończyć się egzaminem. Dla tych uczestników kursu, którzy nie zdali egzaminu, ale są w stanie przygotować się do egzaminu w terminie późniejszym, należy zorganizować egzamin poprawkowy.

V.WARUNKI UKOŃCZENIA KURSU (STUDIÓW PODYPLOMOWYCH)

1. Aktywny udział w zajęciach praktycznych i teoretycznych.
2. Wykazanie się teoretyczną i praktyczną znajomością przedmiotu.
3. Znajomość systematyki ćwiczeń i metodyki ich nauczania.
4. Zaliczenie sprawdzianów teoretycznych i praktycznych.
5. Pozytywna ocena z egzaminu końcowego.
6. Napisanie i obrona dyplomowej pracy trenerskiej.

Na zakończenie kursu odbędzie się egzamin końcowy, do którego dopuszczone zostaną wyłącznie osoby, które pozytywnie zaliczyły wszystkie wymagane ćwiczenia, wykłady i sprawdziany przewidziane programem kursu. Słuchacz, który zdał egzaminy z wynikiem pozytywnym otrzymuje tytuł trenera II klasy w ju-jitsu

VI. TREŚCI PROGRAMOWE

Program obejmuje 156 godzin zajęć, w tym 76 godzin wykładów (teoria) oraz 80 godzin ćwiczeń (zajęć praktycznych).

A: Wykłady 76

SPRAWY ORGANIZACYJNE: 1

- Zapoznanie uczestników z celem specjalizacji i wymogami

2. RYS HISTORYCZNY JU-JITSU: 8

- Historia i rozwój sztuki walki ju-jitsu na świecie i w Polsce:
- Legendy i historyczne wzmianki dotyczące rozwoju sztuk i sportów walki
- Główne style i szkoły
- Moralne wartości uprawiania ju-jitsu
- Sylwetki sławnych mistrzów ju-jitsu
- Ju-jitsu w Polsce

3. ROZWÓJ INFRASTRUKTURY JU-JITSU: 5

- Powstanie, rozwój i struktura Polskiego Związku Ju-jitsu
- Rola Okręgowych Związków Ju-jitsu
- Rozwój i struktura innych organizacji (Kluby, Uczniowskie Kluby Sportowe i inne).

4. PRZEPISY ZAWODÓW, ROLA I ZADANIA SĘDZIÓW SPORTOWYCH: 10

- Regulaminy i przepisy sportowe w ju-jitsu
- Zasady, organizacja i rodzaje zawodów
- Uczestnicy zawodów, ich prawa i obowiązki
- Regulamin sędziowski i stopnie sędziowskie
- Rodzaje komisji sędziowskich i ich funkcje na zawodach
- Systemy przeprowadzania zawodów
- Podział na grupy wiekowe i kategorie wagowe, klasy sportowe
- Zadania sędziów odmianie w fighting oraz duo-system

5. WYKORZYSTANIE ODNOWY BIOLOGICZNEJ W PROCESIE SZKOLENIA SPORTOWEGO: 8

- Formy wspomagania organizmu
- Racjonalne odżywianie, utrzymanie wagi (zbijanie wagi)
- Rehabilitacja, odnowa, sen

PODSTAWY TEORETYCZNE TRENINGU JU - JITSU: 44

- BHP na zajęciach ju-jitsu 4
- Profilaktyka zapobiegania najczęstszym urazom w sportach walki
- Współpraca z lekarzem i badania okresowe
- Higieniczny tryb życia
- Pierwsza pomoc w typowych uszkodzeniach ciała
- Bezpieczeństwo w czasie zajęć
- Wykorzystanie katsu w czasie zajęć ju-jitsu
- Nauczanie w ju-jitsu 4
- Struktura procesu nauczania techniki i taktyki w ju-jitsu sportowym
- Zasady nauczania ich realizacja w procesie treningowym ju-jitsu
- Metody i formy nauczania ich realizacja w procesie treningowym ju-jitsu
- Rola pokazu i objaśnienia, poprawa błędów
- Metody nauczania ruchu (analityczna, syntetyczna i kompleksowa) i metody treningu w ju-jitsu (ciągłe, przerywane i startowe)
- Struktura procesu treningowego
- Indywidualizacja a intelektualizacja zajęć
- Środki treningowe w ju-jitsu
- Sposoby instruowania ćwiczeń i technik ju-jitsu
- Teoria treningu ju-jitsu 6
- Rola rozgrzewki w treningu sportowym
- Zasady prowadzenia treningu
- Etapy szkolenia sportowego
- Cykliczność szkolenia
- Okresy treningowe-treści i zadania
- Obciążenia treningowe
- Urządzenia, sprzęt i ubiór w ju-jitsu
- Teoria i metodyka naboru i selekcji w ju-jitsu. 2
- Specyfika pracy szkoleniowej z dziećmi 1
- Sporty uzupełniające 2
- Planowanie i organizacja treningu 4
- Zasady planowania procesu treningowego
- Cechy dobrego planu
- Plany krótko i długo terminowe
- Plan perspektywiczny
- Roczny plan szkolenia

- Indywidualny plan szkleniowy
- Program i dokumentacja obozu
- Plany mezocyklu, mikrocyklu
- Konspekty zajęć
- Dokumentacja szkolenia

9. Działalność trenera ju-jitsu 4
    - Wiadomości, umiejętności i nawyki trenera
    - Specjalizacja i metoda pracy z różnymi grupami szkoleniowymi
    - Sposób zapisu i planowania obciążeń treningowych
    - Kierowanie przygotowaniem techniczno- taktycznym
    - Organizacja pracy wychowawczej w
    - Kierowanie przygotowaniem fizycznym
    - Organizacja i sędziowanie
    - Kierowanie teoretycznym przygotowaniem
    - Rozwiązywanie problemów organizacyjnych łączących się treningiem (zapewnienie warunków matertialno-technicznych, żywienie, budowa urządzeń, baza)
    - Przeprowadzanie naboru do grup szkoleniowych i selekcji zawodników
    - Planowanie procesu przygotowania zawodników
    - Prowadzenie badań do prac naukowo-metodycznych
    - Kontrola procesu treningowego i stanu organizmu sportowca
    - Udzielanie pierwszej pomocy przedlekarskiej
    - Kierowanie przygotowaniem wolicjonalnym sportowców
    - Prowadzenie dokumentacja i sprawozdawczości
    - Organizacja obozów sportowych
    - Nadzór nad postępami wychowanków w edukacji szkolnej
    - Kierowanie wychowankami na zawodach
    - Organizacja procesu odnowy i wypoczynku
    - Przygotowanie trenerów-pomocników i sędziów
    - Podwyższanie kultury osobistej sportowców
    - Podwyższanie poziomu zawodowego i kultury osobistej trenera
    - Praca nad utrzymaniem własnej sprawności fizycznej
10. Terminologia i nazewnictwo w ju-jitsu
11. Specjalistyczny sprzęt treningowy
12. Testowanie sprawności ogólnej i specjalnej 5
13. Techniki ju-jitsu i ich zastosowanie w walce (samoobronie) 3
    - Klasyfikacja technik w/g wymagań na poszczególne stopnie wtajemniczenia
    - Psychologia walki i obrony
14. Nauczanie specyficznych elementów techniki ju-jitsu 6
    - Wykorzystanie w samoobronie miejsc wrażliwych na ciele człowieka

- Okrzyk kiai i jego rola w walce ju-jitsu
- Broń ju-jitsu
- Japoński system zen, medytacja, koncentracja, relaksacja
- Równowaga w walce ju-jitsu
- Wewnętrzna siła duchowa ki (chi) i sposoby jej rozwijania
- Podstawowe rodzaje przyrządów treningowych i możliwość ich wykorzystania,

B: Ćwiczenia 80 godz.

1. POJĘCIE METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja, gibkość, skoczność): 10

- metodyka przygotowania fizycznego w ju-jitsu
- ogólne i specjalne przygotowanie fizyczne
- organizacja i etapy przygotowania fizycznego
- zasób ćwiczeń

2. POJĘCIE METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ W ZAKRESIE TECHNIKI SPORTOWEJ. 12

- Metody nauczania ruchu i metody treningu w ju-jitsu sportowym
- Technika i metodyka nauczania podstawowych elementów techniki ju-jitsu (do poziomu 1 kyu – postawy, poruszanie się, pady, uderzenia ręczne, kopnięcia, bloki, rzuty, duszenia, dźwignie, trzymania, uciski miejsc wrażliwych, kombinacje – szczegółowy wykaz technik w aneksie)
- Formy treningu specjalistycznego :
- kata, tandoku-renshu, uchi-komi,yaku-soku-geiko, kakari-geiko, randori
- ćwiczenia w formach kihon oraz kumite
- walka z cieniem, sparingi (walki wolne i zadaniowe)
- trening na przyrządach (worki, gruszki, makiwary, manekiny itp.)
- kombinacje, kontrataki, samoobrona
- Odrębność szkolenia zawodników startujących w odmianach turnieju „fighting” oraz „duo-system”

3. POJĘCIE METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ W ZAKRESIE TAKTYKI SPORTOWEJ. 6

- Współzależność techniki i taktyki
- Metodyka nauczania zasadniczych elementów taktyki
- Plan walki, wybór momentu ataku

- Walka na skraju maty, pasywność, walka na czas
- Walka w dystansie, półdystansie i zwarciu
- Rozwiązywanie różnorodnych sytuacji taktycznych za pomocą podstawowych elementów techniki walki
- Light, semi i full contact.
- Specyfika startu w duo-system

4. PRAKTYCZNA REALIZACJA TEORII TRENINGU 12

5. OBSERWACJA I ANALIZA TRENINGU W JU-JITSU SPORTOWYM 8

- uczestnictwo w treningach JU-JITSU w charakterze obserwatora
- obserwacja, rejestracja i analiza treningów ju-jitsu

6. ZAWODY SPORTOWE, SĘDZIOWANIE, OBSERWACJA, OCENA WYNIKÓW 8

- zawody klubowe i okręgowe
- Mistrzostwa Polski (fighting i duo-system)
- obserwacja, rejestracja i analiza zawodów sportowych

7. INDYWIDUALNE PODWYŻSZANIE PRZEZ KURSANTÓW WŁASNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ 12

- Nauka i doskonalenie techniki w zakresie stopni mistrzowskich
- Kombinacje sportowe znanych technik
- Samoobrona
- Mistrzowskie formy kata

8. PROWADZENIE PRZEZ KURSANTÓW TRENINGÓW NA ZADANE TEMATY 12

- nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów techniki walki sportowej w zakresie od 7 do 1 kyu ju-jitsu
- doskonalenie przygotowania fizycznego ogólnego i specjalnego

Załącznik nr 10

Podział technik ju–jitsu [173]

Zaprezentowane poniżej techniki są nauczane w programach szkolenia i uwzględniane jako wymagania podczas egzaminów na stopnie w ju-jitsu. Wykorzystywane są w tradycyjnych i rekreacyjnych odmianach tej sztuki walki. Zawodnicy ju-jitsu sportowego wykorzystują podczas walk w odmianie fighting tylko część przedstawionych technik ponieważ ograniczają ich przepisy walki sportowej (np. zakaz używania dźwigni na „małe stawy"), natomiast w odmianie duo-system można stosować wszystkie techniki, jednak zawodnicy preferują te, które są efektowne, widowiskowe i wysoko oceniane przez sędziów.

Techniki zewnętrzne – czyli zachowanie się w dojo, ceremoniał i sposoby walki oraz reanimacji.

Techniki wewnętrzne – medytacja, koncentracja, relaksacja (metody oddechowe), energia „ ki", „ kiai".

Klasyfikacja technik zewnętrznych

Rei	-	ukłony
Shisei (tachi–waza)	-	postawy
Kawashi–waza	-	uniki
Hoko – waza	-	kroki, poruszanie się
Tai – sabaki	-	obroty ciała
Ukemi – waza	-	pady i przewroty
Uke – waza	-	bloki
Nage – waza	-	rzuty
Taosu	-	obalenia
Katame – waza	-	chwyty
osaekomi – waza	-	trzymania

[173] Ambroży T., *Struktura treningu ju-jitsu*, Bibliteka Trenera.COS, Warszawa, 2008.

shime – waza	-	duszenia
kansetsu – waza	-	dźwignie
Atemi – waza	-	kontratakowanie miejsc wrażliwych
Osae – waza	-	uciskanie miejsc wrażliwych
Katsu	-	techniki reanimacji

Techniki realizowane są w:

tachi – waza	-	w postawie stojącej
ne – waza	-	w pozycji leżącej
suwari – waza	-	w pozycji siedzącej
hanmi – handachi – waza	-	w pozycji mieszanej

Walka ju–jitsu przewiduje :

kogeki	-	atak
goshin–jitsu	-	obronę
gaeshi	-	kontratak

I. REI (UKŁONY)

Ukłony wchodzą w skład reigi-saho, czyli etykiety dojo. Ponieważ życie japońskich samurajów toczyło się w niskich domach, dlatego kłaniano się zarówno w pozycji stojącej jak i tradycyjnym japońskim siadzie sei-za.

Ukłon wysoki tachi-rei i niski za-rei. Tachi-rei wykonuje się stojąc ze złączonymi piętami i palcami stóp lekko rozstawionymi. Pochyleniu tułowia do przodu towarzyszy przesuwanie dłoni po udach. Za-rei wykonuje się w siadzie klęcznym opuszczając najpierw lewą rękę na podłoże a następnie prawą. Następnie wykonuje się lekkie pochylenie tułowia do przodu, aż łokcie dotkną do podłoża.

II. SHISEI (POSTAWY)

Wyróżniamy kilka rodzajów postaw (pozycji) stanowiących element wyjściowy dla skutecznej realizacji większości technik ju-jitsu.

Shihontai (musubi-dachi) - postawa „na baczność”, ręce luźno zwisają po bokach tułowia

Shisenhontai (hachiji –dachi) – postawa frontalna, podobna do poprzedniej, tylko stopy rozsunięte są na szerokość bioder.

Sankakutai kamae (migi, hidari) – stopa wykroczna ustawiona jest prostopadle do stopy zakrocznej, ciężar ciała rozłożony równomiernie. Ta postawa z gardą (kamaete) zwana jest inaczej postawą walki lub gotowości.

Teiji-dachi – postawa odwróconej litery T.

Jigotai kamae – pozycja obronna, w której większa część ciężaru ciała opiera się na nodze zakrocznej.

III. KAWASHI-WAZA (UNIKI)

Są bezpośrednio związane z zasadą ustępowania pod naporem rywala. Stosuje się je czasem zamiast bloków.

W tył - cofniecie przed przeciwnikiem idącym do przodu.

W przód - bardzo skuteczny daje możliwość kontrataku.

Na boki - typowe zejście, ustąpienie z linii ataku przeciwnika.

W górę - przykładem może być podskok.

W dół - często stosowany przy obchwytach tułowia, a także jako uchylenie się przed atakiem na górne partie ciała.

IV. HOKO-WAZA (KROKI)

Suri - ashi - krok przestawny posuwisty, tsugi – ashi (krok dostawny) - poruszanie w pozycji walki.

Ayumi – ashi (krok przestawny) – naturalne poruszanie się, z obniżonym środkiem ciężkości.

Okuri - ashi (krok przestawny) - poruszanie się idąc bokiem i krzyżując nogi ugięte w kolanach.

Tobi – konde - stosowany często jako odskok lub doskok.

V. TAI SABAKI (OBROTY CIAŁA)

Tai - sabaki są podstawą wielu technik. Wyróżnia się kilka rodzajów obrotów.

VI. UKEMI WAZA (PADY I PRZEWROTY)

Stanowią podstawową umiejętność metodyczną, warunkującą opanowanie innych technik np. rzutów.

Koho – ukemi (ushiro – ukemi) - pad w tył, który wykonywany jest z pozycji stojącej przez szybki przysiad, przetoczenie na plecach i zamortyzowanie upadku uderzeniem rąk o podłoże.

Koho –kaiten –ukemi (ushiro – chugaeri) – przewrót w tył.

Yoko –ukemi - pad w bok. Wykonuje się go przez przetoczenie na boku połączone z amortyzacją o matę.

Zempo – ukemi - pad w przód.

Zempo – kaiten – ukemi (mae— mawari - ukemi) - przewrót w przód. Wykonuje się go przez przetoczenie przez plecy ruchem po kole. W końcowej fazie padu następuje amortyzacja ramieniem.

Renroku – ukemi - chugaeri (pady i przewroty kombinowane) – wychwyt z karku, przewrót w tył przez bark do leżenia przodem itp.

VII. UKE – WAZA (BLOKI)

Age – uke - blok wznoszący się wykonywany przedramieniem, obrona górnych partii ciała (jodan) przed atakiem.

Otoshi – uke - blok opadający. Wykonywany przedramieniem. Stosowany przed atakiem na poziom chudan - środkowa strefa ciała.

Soto – uke - blok z zewnątrz do wewnątrz. Zblokowanie, osłabienie lub amortyzacja ciosu następuje do wewnątrz ruchem przedramienia z zewnątrz.

Uchi - uke - blok od wewnątrz do zewnątrz.

Gedan – barai - blok zagarniający. Blokujące przedramię chroni dolną strefę ciała.

Sukui - uke – blok zagarniający.

Juji-uke – blok krzyżowy.

Shuto-uke – blok bokiem otwartej dłoni.

VIII. NAGE - WAZA (RZUTY)

Składowe rzutu to wytrącenie przeciwnika z równowagi, oderwanie jego nóg od podłoża, faza lotu i zetknięcie ciała z podłożem. Każdy przedstawiony poniżej rzut poprzedzony jest wychyleniem (kuzushi) w jednym z ośmiu kierunków. Po którym następuje wejście do rzutu - tsukuri i realizacja rzutu - kake. Ważnym elementem jest uchwyt za keikogi (ubiór treningowy), czyli kumi – kata. Techniki rzutów nożna wykonywać w postawie stojącej – tachi – waza lub wykonywać tzw. rzuty poświęcenia (sutemi – waza).

Te – waza - techniki ręczne

kata –guruma	-	przetoczenie przez plecy
tai- otoshi	-	rzut z obniżeniem tułowia
seoi- nage	-	rzut przez plecy
uki- otoshi	-	obalenie faliste z obniżeniem
sumi-otoshi	-	rzut kątowy z obniżeniem
soto-makikomi	-	rzut zewnętrzny obrotowo- wciągający
sukui-nage	-	duże przetoczenie w tył przez nogę
hane- makikomi	-	rzut sprężynujący obrotowo-wciągający

Ashi – waza - techniki nożne

de-ashi-barai	-	rzut przez zagarnięcie wystawionej nogi
sasae-tsurikomi-ashi i unoszeniem	-	rzut z blokowaniem stopy, ciągnięciem
ko-soto-gake	-	rzut przez małe zahaczenie zewnętrzne
o-guruma	-	rzut z przetoczeniem przez udo
harai-tsurikomi-ashi ciągnący	-	rzut z zahaczeniem nogi blokująco -
okuri-ashi-barai	-	rzut z zagarnięciem przesuwanej nogi
uchi-mata	-	rzut przez wewnętrzne udo
ashi-guruma	-	rzut przez nogę w przód
ko-uchi-gari	-	rzut przez małe wewnętrzne podcięcie nogi
hiza-guruma	-	rzut z blokowaniem kolana
o-soto-gari	-	rzut przez duże zewnętrzne podcięcie nogi
o-uchi-gari	-	rzut przez duże wewnętrzne podcięcie nogi

ko-soto-gari - rzut przez małe zewnętrzne podcięcie nogi

Koshi – waza - techniki biodrowe:
o-goshi - rzut przez duże biodro
uki-goshi - rzut przez małe biodro
goshi-guruma - rzut z przetoczeniem przez biodro
tsurikomi-goshi - rzut biodrowy blokująco – ciągnący
harai-goshi - zagarniający rzut biodrowy
tsuri-goshi - rzut biodrowy blokujący
hane-goshi - sprężynujący rzut biodrowy
utsuri-goshi - rzut biodrowy z przeniesieniem
ushiro-goshi - rzut biodrowy w tył

Ma – sutemi - waza - rzuty z padem w tył (poświęcenia)
tomoe-nage - rzut po łuku przez siebie w tył
ura-nage - rzut obejmujący w tył – przeciwrzut
sumi-gaeshi - rzut przez siebie skośnie do rogu

Yoko – sutemi - waza - rzuty z padem w bok (poświęcenia)
uki-waza - rzut z padem bocznym i przetoczeniem
yoko-gake - rzut z padem bocznym i zablokowaniem stopy
yoko-guruma - rzut poprzeczny przez siebie z padem w bok
tani-otoshi - rzut z padem bocznym i obniżeniem
yoko-wakare - rzut zrywowy z padem w bok
yoko-otoshi - rzut z padem bocznym i blokowaniem nogą

TAOSU (OBALENIA)

Obalenie ma miejsce wtedy, gdy przemieszczenie ciała z pozycji stojącej do leżącej odbywa się bez odrywania stóp od podłoża. Ten cel można osiągnąć przez pchnięcie, pociągnięcie lub zastosowanie dźwigni lub ucisku wrażliwego miejsca. Wyróżniamy obalenia w trzech kierunkach: w przód, w tył i na boki.

X. KATAME-WAZA (CHWYTY)

W ju-jitsu chwyty obejmują różne techniki; trzymania, dźwignie, duszenia, unieruchomienia w pozycji stojącej lub leżącej.

Osaekomi - waza
kesa-gatame i jego odmiany - leżąc na boku w poprzek przeciwnika, trzymanie opasujące
kata-gatame – trzymanie barkowe
yoko-shiho-gatame – trzymanie boczne czworoboczne

ushiro-kesa-gatame – odwrotne trzymanie opasujące
tate-shiho-gatame – trzymanie łamiące
sankaku – gatame – trójkątne trzymanie
trzymanie na brzuchu.

Shime -waza
nami-juji-jime – duszenie krzyżowe
kata-juji-jime – jednostronne duszenie krzyżowe
gyaku-juji-jime - odwrotne duszenie krzyżowe
ushiro-jime - z tyłu (z pomocą ubrania lub bez)
hadaka-jime - „gołe" duszenie
okuri-eri-jime – duszenie kołnierzem
kata-ha-jime – duszenie skrzydłowe
sankaku-jime – trójkątne duszenie

Kansetsu - waza
ude-hishigi (m.in. waki-gatame, ude-hishigi-juji-gatame, ude-gatame, kannuki-gatame) - dźwignie na rękę prostą
ude-garami - dźwignie na rękę ugiętą
te-kubi – dźwignie nadgarstkowe
gyaku-yubi – dźwignie na palce
ashi – kansetsu – dźwignie na nogę
kubi-kansetsu - dźwignie na kręgosłup
kote-gaeshi – dźwignia nadgarstkowa od wewnątrz

XI. ATEMI-WAZA (KONTRATAKOWANIE MIEJSC WRAŻLIWYCH)

Atemi-waza mogą być wykonywane przy pomocy rąk (ciosy i pchnięcia), głowy lub nóg (kopnięcia). Wykorzystuje się różne powierzchnie uderzające. Kończyny górne: palce (nukite), środkowe kostki (hiraken), wewnętrzna krawędź dłoni (haito), zewnętrzna krawędź dłoni (shuto), podstawa dłoni (teisho), odwrócona pięść (uraken), łokieć (hiji lub empi). Kończyny dolne: pięta (kakato), zewnętrzna krawędź stopy (sokuto), palce (yubi), podbicie, poduszka stopy (chusoku), kolano (hiza), kość piszczelowa.

Keri - kopnięcia

mae-geri-kekomi	-	kopnięcie w przód (pchnięcie)
mae-geri-keage	-	kopnięcie w przód (wyrzutem)
yoko-geri	-	kopnięcie w bok
ushiro-geri	-	kopnięcie w tył
mawashi- geri	-	kopnięcie okrężne
ura-mawashi-geri	-	kopnięcie odwrotne okrężne
ushiro-mawashi-geri	-	kopnięcie okrężne w tył (z obrotem)
mikazuki –geri	-	kopnięcie w kształcie półksiężyca

ura-mikazuki-geri	-	kopnięcie odwrotne „półksiężyca”
mae-tobi-geri	-	kopnięcie przednie w wyskoku
yoko-tobi-geri	-	kopnięcie boczne w wyskoku
mawashi-tobi-geri	-	kopniecie okrężne w wyskoku
ushiro-mawashi-tobi-geri	-	kopniecie z obrotem w wyskoku

Tsuki - ciosy zadawane rękami

choku-zuki	-	cios prosty
oi-zuki	-	prosty z wypadem
kizami-zuki	-	cios stopujący
uraken-uchi	-	cios odwróconą pięścią
teisho-zuki	-	cios podstawą dłoni
tettsui-uchi	-	cios ręką „młotem”
shuto-uchi	-	cios ręką „nożem” (zewnętrzna krawędź)
gyaku-zuki	-	cios odwrotny
tate-zuki	-	cios w płaszczyźnie pionowej
mawashi-zuki	-	cios sierpowy
hiji-ate	-	uderzenie łokciem

OSAE-WAZA (UCISKANIE MIEJSC WRAŻLIWYCH)

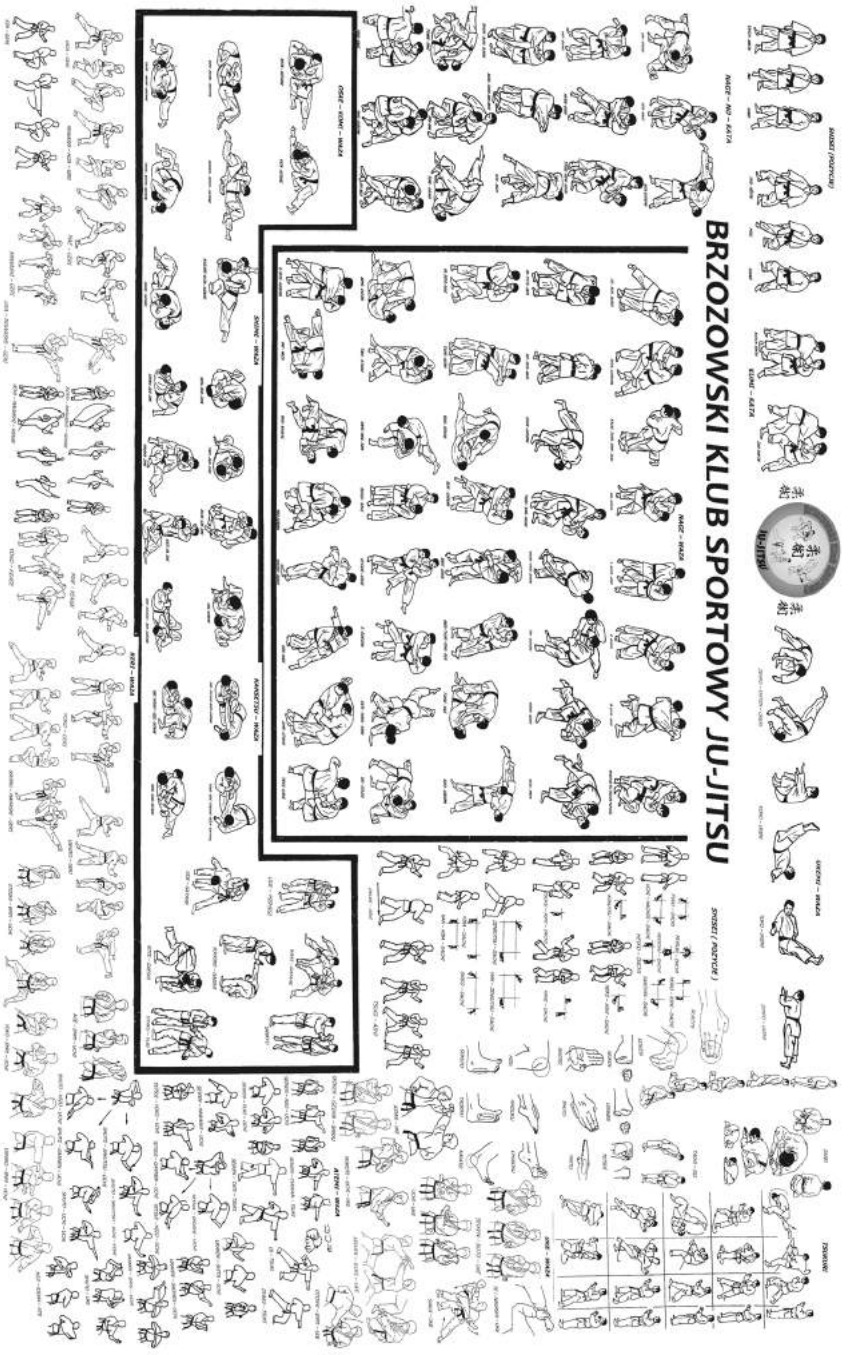
Techniki osae-waza można wykonywać zarówno rękami jak i nogami. Uciskając powodujemy duży ból, który paraliżuje chwilowo przeciwnika i pozwala go kontrolować.

Miejscami wrażliwymi na ciele ludzkim są: oczy, nos, miejsca pod i nad oczami, podbródek, punkty pod uszami, skronie, krtań, dołek podsercowy, splot słoneczny, wątroba, pachwiny, krocze, kolana, łydki, dołki podkolanowe, kość guziczna, nerki, kręgosłup na prawie całej długości, czubek głowy. Są to tyko wybrane spośród kilkuset wrażliwych punktów.

XIII. KATSU (SZTUKA REANIMACJI)

Sztuka reanimacji została prawdopodobnie przeniesiona z Chin do Japonii. Zabiegi te oparte są głównie o masaż i akupresurę. Początkowo była ona powszechnym elementem treningu ludzi ćwiczących sztuki walki. Zdarzające się w czasie ćwiczeń urazy zmuszały do opracowania sposobów leczenia, znieczulenia oraz sprawiania ulgi. Podstawowa zasada katsu opiera się na założeniu, że ten sam punkt, który uderzono bardzo mocno, można poprzez odpowiednią stymulację przywrócić do stanu równowagi.

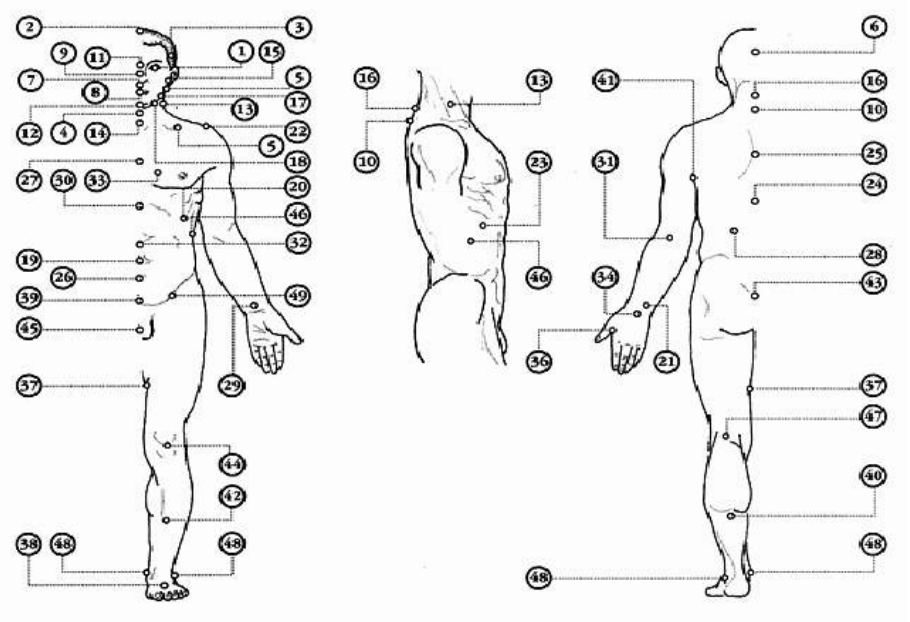
Szczegółowe zasady postępowania wykorzystując katsu, a w szczególności sposoby przywracania do przytomności zemdlonych można odnaleźć w publikacji autorstwa Janusza Pawluka (1975), po tytułem: Judo mistrzów.



Zestawienie technik w formie graficznej opracował trener klasy mistrzowskiej ju-jitsu Andrzej Kędra

Załącznik nr 11

Położenie punktów witalnych na ciele człowieka



Klasyfikacja 49 (głównych) punktów witalnych ciała ludzkiego rozróżnia: 27 punktów witalnych podstawowych, położonych z reguły na osi głównej ciała oraz 22 punkty witalne drugorzędne, przeważnie umiejscowione na kończynach.

1. oko 2. ciemię 3. skroń 4. jabłko Adama 5. punkt pod uchem 6. potylica 7. szew międzyszczękowy 8. wargi 9. nos 10. kark 11. punkt pomiędzy brwiami 12. podbródek 13.tętnica szyjna 14. krtań 15. staw skroniowo-żuchwowy 16. szyja na wysokości 3-4 kręgu 17.kąt żuchwy 18. podstawa żuchwy 19. pępek 20. śledziona 21. wierzch nadgarstka 22. staw barkowy 23. wątroba 24. IX krąg piersiowy 25. V-VI krąg piersiowy 26. podbrzusze 27.mostek 28. nerka, wysokość XI kręgu piersiowego 29. tętnica promieniowa 30. splot słoneczny 31. staw łokciowy 32. żołądek 33. serce 34. stawy nadgarstka 35. obojczyk 36. punkt między kciukiem a wskazicielem 37. wewnętrzna powierzchnia uda 38. podbicie stopy39. kość łonowa 40. ścięgno Achillesa 41. dół pachowy 42. podudzie 43. kość krzyżowo-ogonowa 44. staw kolanowy 45. genitalia 46. rejon wolnych żeber 47. dół podkolanowy48. staw skokowy 49. pachwina

Załącznik nr 12

Klasy sportowe

Klasa sportowa Mistrzowska Międzynarodowa(MM) - za zajęcie

1, 2, 3, 5 miejsca w kat Senior na MŚ, ME, PE – indywidualny, World Games,World Combat Games

1, 2, 3 miejsce na Turniejach Międzynarodowych kat. A zaliczanych do Challage Cup seniorów oraz MŚ, ME w kategorii Młodzieżowiec i Junior.

Klasa sportowa Mistrzowska (M) - **za zajęcie:**

1, 2, 3 miejsca w kat. Senior podczas MP i PP

1, 2, 3 miejsca w kat. Młodzieżowiec i Junior podczas MP

1, 2 miejsca w kat. Młodzieżowiec i Junior podczas PP

1, 2, 3 miejsca na Turniejach Międzynarodowych kat. B Seniorów

1, 2, 3 miejsca na Turniejach Międzynarodowych kat. A Młodzieżowców i Juniorów

Klasa sportowa I – za zajęcie:

5 miejsca w kat. Senior na MP, PP Seniorów

1, 2, 3 miejsce OTK Seniorów,

1, 2, 3 miejsce na Turniejach Międzynarodowych kat. B Juniorów

4. Rodzaje współzawodnictwa:

-Fighting / bezpośrednia walka /-Duo System / samoobrona par /Ne waza (Brazylijskie Jiu-Jitsu)

Załącznik nr 13

Stopnie ju-jitsu i kolory pasów

Symbolika kolorów pasa w ju-jitsu:

1.Pas biały (biel) symbolizuje otwarty umysł, skłonny chłonąć wszystko z otoczenia. Jak białe światło zawiera w sobie całą gamę kolorów.

2. Pas żółty, związany jest z symbolami ognia (manipura czakra). Adept zyskuje już umiejętności, którymi przewyższa swoich rówieśników. Rozpiera go energia, żądza sukcesów i wiara w swoje umiejętności. Jest nieokiełznany i poszukuje możliwości sprawdzania się. Ufny w swoje ciało, często zapomina o psychicznych aspektach sztuki walki.

3. Pas pomarańczowy - wraz z pierwszymi treningami pierwotna biel nabrała pewnych doświadczeń, pociemniała, wchłonęła kurz i pot. Trenujący uzyskuje poczucie równowagi, zaczyna kontrolować ruchy swojego ciała i kieruje nim.

4. Pas zielony to mieszanina niebieskiego i żółtego. Zielony to mądrość i dojrzałość, połączenie impulsywnego żółtego z ogarniającym i elastycznym niebieskim. Towarzyszy mu zrozumienie, że siła bez mądrości i współczucia jest jedynie destrukcją. „Zielony" jest świadomy swoich umiejętności, ale zaczyna też rozumieć jak wiele jeszcze musi się nauczyć.

5. Pas niebieski, stopień często określany jako mizu-no-kokoro, czyli „duch jak woda". Osobowość ucznia nadal daje się kształtować, nie stawia oporu. Adept nabiera płynności i łagodności ruchów, umiejętności dostosowania się do przeciwnika. To także pierwsza poważniejsza próba panowania nad swoim umysłem, przezwyciężenia niechęci do wysiłku i monotonii treningu.

6. Pas brązowy łączy w sobie cechy pomarańczowego, niebieskiego i żółtego. Jego posiadacz czuje swoje ciało, bardzo dobrze opanował wszystkie techniki i dzieli się swoją wiedzą z młodszymi kolegami. Spokój i jasność umysłu płyną już z doświadczenia. Zachowanie równowagi pomiędzy ciałem i duchem to jego najważniejsze zadanie.

7. Pas czarny jest kolorem siły. Powiązany z sahasrara czakra, kieruje swoim oddechem, jego medytacja rozszerza świadomość i wykracza poza

cielesność. Uzmysławia sobie swoje miejsce na drodze do doskonałej jedności ducha i ciała, miejsce na początku tej drogi.

Stopnie uczniowskie (od 10 lub 7 kyu – poniżej przykład dla dziewięciu stopni uczniowskich):

pas biały (9 kyu)
biały z żółtą belką (8 kyu)
żółty z 1 belką (7 kyu)
żółty z 2 belkami (6 kyu)
żółty z 3 belkami (5 kyu)
pomarańczowy (4 kyu)
zielony (3 kyu)
niebieski (2 kyu)
brązowy (1 kyu)

Stopnie mistrzowskie (nawet do 12 dan – poniżej przykład dla dziesięciu stopni mistrzowskich):

sho dan (1 dan) - pas czarny jedna złota belka
ni dan (2 dan) - pas czarny dwie złote belki
san dan (3 dan) - pas czarny trzy złote belki
yo dan (4 dan) - pas czarny cztery złote belki
go dan (5 dan) - pas czarny pięć złotych belek
roku dan (6 dan) - pas biało czerwony
shichi dan (7 dan) - pas biało czerwony
hachi dan (8 dan) - pas biało czerwony
ku dan (9 dan) - pas czerwony
ju dan (10 dan) - pas czerwony

Przedstawiona hierarchia stopni jest przykładowa i uproszczona ponieważ każda ze szkół ju-jitsu przyjmuje różne tytuły honorowe, gradację stopni i kolory pasów.

Załącznik nr 14

POLSKI ZWIĄZEK JU-JITSU

POLISH JU-JITSU ASSOCIATION

PRZEPISY WALKI

CZŁONEK

JJIF
Ju-Jitsu International Federation

JJEU
Ju-Jitsu European Union

PRZEPISY WALKI 1
I. Przepisy ogólne 4
Dział 1 Obszar zastosowania 4
Dział 2 Ubiór zawodników i wymagania osobiste 4
Dział 3 Obszar konkurencji (Mata) 5
Dział 4 Trenerzy 5
II. PZJJ System Fighting 6
Dział 5 Przepisy ogólne 6
Dział 6 Materiały 6
Dział 7 Kategorie wagowe 7
Dział 8 Sędziowie 7
Dział 9 Sekretariat 7
Dział 10 Przebieg walki 7
Dział 11 Zastosowanie „Hajime", „Matte", „Sonomama" i „Joshi" ... 8
Dział 12 Punkty 9
Dział 13 Kary 10
Dział 14 Rozstrzygnięcie walki 12
Dział 15 Walkower i Wycofanie 12
Dział 16 Kontuzja, Choroba lub Niezdolność do walki 12
Dział 17 Zawody drużynowe 13
III PZJJ System Duo 14
Dział 19 Przepisy ogólne 14
Dział 20 Materiały 14
Dział 21 Kategorie 15
Dział 22 Kryteria oceny 15
Dział 23 Przebieg walki 15
Dział 24 System punktowania 16
Dział 25 Komisja Sędziowska 16
Dział 26 Walkower i wycofanie 16
Dział 27 Kontuzja, Choroba lub Niezdolność do Walki 17
Dział 28 Zawody drużynowe 17
IV Regulacje końcowe 17
Dział 29 Sytuacje nie ujęte w regulaminie 17
Dział 30 Obowiązywanie przepisów 17
Dodatek I Gesty sędziowskie 18
Hajime 18
Ippon 18
Wazaari 19
Cancel 19
Pasywność 19
Niekontrolowana technika 19
Wyjście poza pas ostrzegawczy 21
Sygnalizacja „Nie widziałem" 23

Hantei 23
Hikiwake 24
Ogłoszenie zwycięzcy 24
Sonomama 24
Yoshi 24
Czas dla lekarza 25
Celowe trwonienie czasu 25
Niedozwolona technika 25
Lekceważenie poleceń SM 25
Przerwa 26
Dodatek II **Ataki w systemie duo** 27
Grupa B Objęcia i klucze na szyję 28
Grupa D Ataki z użyciem broni 30
Dodatek III Kategorie wagowe w Systemie Fighting 31

I. Przepisy ogólne

Dział 1 Obszar zastosowania

a. Poniższe przepisy dotyczą zawodów organizowanych przez PZJJ i są tożsame z przepisami obowiązującymi w JJIF oraz JJEU.
b. Przepisy mają zastosowanie we wszystkich międzynarodowych zawodach mistrzowskich, międzynarodowych turniejach oraz na zawodach krajowych w systemach duo i fighting.
c. Te same przepisy dotyczą kategorii wiekowych Senior, Młodzieżowiec i Junior a różnice zawarte są tylko w kategoriach wagowych.

Dział 2 Ubiór zawodników i wymagania osobiste

a. Zawodnicy muszą być ubrani w dobrej jakości białe ju-jitsu gi, które muszą być czyste i zadbane. Zawodnicy przepasani są podczas walki czerwonym lub niebieskim pasem.
b. Bluza musi być na tyle długa aby przykrywała biodra, i musi być obwiązana pasem wokół talii.
c. Rękawy muszą być luźne, umożliwiające uchwyt, na tyle długie aby sięgały do połowy przedramienia, lecz nie mogą sięgać przegubu. Zabronione jest podwijanie rękawów.
d. Spodnie muszą być luźne, na tyle długie aby sięgały do połowy kości goleniowej. Zabronione jest podwijanie nogawek.
e. Pas musi obwijać dwa razy talię zawodnika tak, aby bluza nie była zbyt luźna i musi być na tyle długi, aby po zawiązaniu kwadratowym węzłem, opuszczone końce pasa miały po 15 cm z każdej strony węzła.
f. Zawodniczki muszą nosić pod bluzą białe podkoszulki lub biały obcisły kostium sportowy. Zawodnikom nie wolno nic zakładać pod bluzę.
g. Zawodnicy muszą mieć krótkie paznokcie u rąk i u nóg.
h. Zawodnicy nie mogą nosić na sobie niczego, co mogłoby zranić lub narazić na niebezpieczeństwo przeciwnika.
i. Zawodnicy noszący okulary mogą walczyć tylko w szkłach kontaktowych na własną odpowiedzialność.
j. Długie włosy muszą być związane miękką opaską.

Dział 3 Obszar konkurencji (Mata)

a. Każdy obszar konkurencji (Mata) musi mieć 12 m x 12 m i musi być pokryty tatami.
b. Obszar konkurencji (Mata) musi składać się z dwóch stref. Między tymi strefami musi być pas ostrzegawczy szerokości 1 m, innego koloru niż pozostałej powierzchni, generalnie czerwony, ułożony wokół pola walki.
c. Pole walki wynosi 8 m x 8 m i tworzy wspólnie z pasem ostrzegawczym obszar walki 10 m x 10 m.
d. Wokół obszaru walki musi być ułożony pas bezpieczeństwa szerokości 1 m.
e. Jeżeli są dwa lub więcej obszarów konkurencji (Maty), wspólny pas bezpieczeństwa jest niedozwolony.

Dział 4 Trenerzy

a. Zawodnikom może asystować tylko jeden trener, który podczas walki stoi na granicy obszaru konkurencji (Maty).
b. Jeżeli trener źle się zachowuje w stosunku do zawodników, sędziów, widowni lub kogokolwiek innego, Sędzia Maty decyduje o nie asystowaniu trenera podczas trwania walki.
c. Jeżeli złe zachowanie trenera jest kontynuowane, decyzją sędziów walki trener zostaje wykluczony z całego turnieju.

II. PZJJ System Fighting

Dział 5 Przepisy ogólne

a. W systemie fighting dwóch zawodników konkuruje między sobą w godny prawdziwego sportowca sposób, przy użyciu technik ju-jitsu.
b. System fighting składa się z 3 części:
Część 1 Uderzenia i kopnięcia
Część 2 Rzuty, sprowadzenia do parteru, dźwignie i duszenia
Część 3 Trzymania, dźwignie i duszenia
Zawodnicy muszą być technicznie aktywni przed przejściem do następnej części. Akcja jest technicznie ważna, kiedy zawodnik wykona technikę w pełnej równowadze i pod kontrolą.
c. Ataki w części 1 ograniczone są do następujących obszarów: głowa, twarz, kark, brzuch, pierś, plecy i boki.
d. Wszystkie duszenia są dozwolone oprócz duszenia przy użyciu palców.
e. Czas walki trwa 3 min. Sędzia Maty z Sędziami Bocznymi decydują po konsultacji z Sędzią Stołu, czy ostatnia akcja wykonana została przed czy po upływie 3 min.
f. Pomiędzy dwoma walkami czas odpoczynku wynosi max. 5 min.

Dział 6 Materiały

a. Organizator zawodów musi zapewnić czerwone i niebieskie pasy, tablice wyników, stoliki sędziowskie, papiery i materiały biurowe, listy walk, miejsca dla sędziów oraz Komitetu Technicznego.
b. Zawodnicy walczą w miękkich i lekkich ochraniaczach na ręce oraz na stopy i golenie w kolorach odpowiednich do ich pasa (czerwonym lub niebieskim).
c. Ochraniacze na ręce muszą być zrobione z miękkiego materiału i muszą mieć co najmniej 1 cm a max 2 cm grubości.
d. Ochraniacze muszą być w odpowiednim rozmiarze i w dobrym stanie.
e. Dozwolone jest używanie suspensoriów oraz ochraniaczy na zęby. Zawodniczki mogą nosić ochraniacze piersi.
f. Ochraniacze na golenie, suspensoria i ochraniacze piersi muszą być schowane pod Gi.

Dział 7 Kategorie wagowe

Obowiązujące kategorie wagowe dla kobiet i mężczyzn:
Kobiety: -55 kg - 62 kg - 70 kg +70 kg
Mężczyźni:- 62 kg - 69 kg- 77 kg - 85 kg - 94 kg +94kg

Dział 8 Sędziowie

a. Sędzia Maty (SM) porusza się wewnątrz obszaru konkurencji (Maty), i prowadzi walkę.
b. Sędziowie Boczni (SB) asystują SM i poruszają się wzdłuż pasa ostrzegawczego, każdy po swojej stronie. SB podążają za akcją tak, aby zająć jak najlepszą pozycję do ocenienia akcji.
c. Sędzia Stołu (SS) jest odpowiedzialny za prowadzenie Sekretariatu. SS dyktuje punkty i kary sekretarzowi i informuje SM o zakończeniu czasu walki, czasu Osae-komi oraz czasu na pomoc medyczną.

Dział 9 Sekretariat

a. Sekretariat jest umiejscowiony naprzeciwko pozycji SM na początku walki.
b. Sekretariat musi składać się z dwóch sędziów punktowych oraz jednego sędziego czasu.
c. Jeden sędzia punktowy zapisuje wynik na papierze, drugi natomiast kontroluje wynik na tablicy.
d. Jeżeli wynik na tablicy jest niezgodny z wynikiem na papierze ważny jest wynik sekretarza, który powinien skorygować wynik na tablicy.

Dział 10 Przebieg walki

a. Na początku walki zawodnicy stoją naprzeciwko siebie w odległości 2 m w środku obszaru walki. Zawodnik z czerwonym pasem zajmuje pozycję po prawej stronie SM. Na sygnał SM zawodnicy kłaniają się najpierw sędziom a następnie sobie nawzajem.
b. Po ogłoszonej przez SM komendzie „Hajime" walka rozpoczyna się w części 1.

c. W momencie kiedy następuje kontakt między zawodnikami (poprzez uchwycenie przeciwnika), rozpoczyna się część 2. Uderzenia i kopnięcia są zabronione.
d. Jeżeli obydwa kolana obu zawodników dotykają maty, lub jeden z zawodników siedzi lub leży na macie, walka trwa w części 3.
e. Zawodnicy mogą przechodzić z jednej części do drugiej, ale muszą wykazywać aktywność we wszystkich częściach.
f. Jeżeli w części 1 zawodnik tylko podąża w stronę przeciwnika bez wykonywania jakiejkolwiek techniki, lub jeżeli jego działanie jest niebezpieczne dla niego lub przeciwnika, następuje kara techniczna („Mobobi"), a walka będzie kontynuowana w części 1.
g. Przebywanie na pasie ostrzegawczym dozwolone jest tylko przez 5 s.
h. Rzuty muszą się rozpoczynać w obszarze walki. Przeciwnik może być rzucony na pas ostrzegawczy lub pas bezpieczeństwa pod warunkiem, że prezentowany rzut nie stanowi ryzyka zranienia przeciwnika (Patrz Dział 13c pkt. 2 i 3).
i. Po zakończeniu walki SM ogłasza zwycięzcę i sygnalizuje zawodnikom, aby ukłonili się sobie nawzajem a następnie sędziom oceniającym walkę.

Dział 11 Zastosowanie „Hajime", „Matte", „Sonomama" i „Joshi".

a. SM ogłasza komendę „Hajime" aby rozpocząć lub kontynuować walkę po komendzie „Matte".
b. SM ogłasza komendę „Matte" aby zatrzymać tymczasowo walkę w następujących przypadkach:
    1. Jeżeli jeden lub obaj zawodnicy opuszczą obszar walki.
    2. Aby ogłosić karę dla jednego lub obu zawodników w części 1.
    3. Jeżeli jeden lub obaj zawodnicy doznali obrażeń albo zachorowali.
    4. Jeżeli jeden z zawodników nie jest w stanie odklepać podczas duszenia lub dźwigni.
    5. Kiedy upłynął czas Osae-komi.
    6. Jeżeli kontakt w części 2 i 3 został przerwany, a zawodnicy nie kontynuują walki w części 1.
    7. W każdym innym przypadku, kiedy SM uzna to za konieczne (np. aby poprawić Gi lub wydać orzeczenie).

8. W przypadku, kiedy jeden z SB uzna to za konieczne i klaszcze w dłonie.
9. Aby zakończyć walkę.

c. Komenda „Sonomama" używana jest przez SM, aby tymczasowo zatrzymać walczących. W tym przypadku zawodnicy pozostają w bezruchu. „Sonomama" jest ogłaszana:
   1. Aby udzielić jednemu lub obu zawodnikom ostrzeżenia za pasywność w części 2 lub 3.
   2. Aby ogłosić dla jednego lub obu zawodników karę w części 2 lub 3.
   3. W każdym innym czasie jeżeli SM uzna to za konieczne.

d. Po komendzie „Sonomama" zawodnicy pozostają w tej samej pozycji w jakiej byli podczas ogłaszania komendy. Aby przywrócić akcję walki SM ogłasza „Yoshi".

Dział 12 Punkty

Punkty muszą być orzekane przez większość sędziów, a zatem co najmniej dwóch. Jeżeli każdy z sędziów pokazuje różny wynik, obowiązuje wynik środkowy. Jeżeli jeden z sędziów nie widział akcji, obowiązuje niższy wynik spośród dwóch pozostałych.

a. Następujące punkty mogą być przyznawane w części 1:
(Uderzenia i kopnięcia muszą być wykonywane z Hikite/Hikiashi, w pełnej równowadze i pod kontrolą)
1. Niezablokowane uderzenie lub kopnięcie (Ippon, 2 pkt)
2.Częściowo zablokowane uderzenie lub kopnięcie (Wazaari, 1 pkt)

b. Następujące punkty mogą być przyznawane w części 2:
(Rzuty, sprowadzenia do parteru, dźwignie i duszenia)
1. Duszenia i dźwignie w przypadku gdy zawodnik nie może odklepać i SM musi przerwać walkę ogłaszając „Matte" (Ippon, 2 pkt)
2. Duszenia lub dźwignie z odklepaniem (Ippon, 2 pkt)
3. Doskonałe rzut lub sprowadzenie do parteru (Ippon, 2 pkt)
4. Niedoskonałe rzut lub sprowadzenie do parteru (Wazaari 1 pkt)

c. Następujące punkty mogą być przyznawane w części 3:
(Trzymania, dźwignie i duszenia)
1. Duszenia lub dźwignie w przypadku gdy zawodnik nie może odklepać i SM musi przerwać walkę
ogłaszając „Matte" (Ippon, 3 pkt)
2. Osae-komi, duszenia i dźwignie
z odklepaniem (Ippon, 3 pkt)
3. W pełni kontrolowane trzymanie ogłoszone komendą
Osae-komi, trwające 15 s (Ippon, 2 pkt)
4. W pełni kontrolowane trzymanie ogłoszone komendą
Osae-komi trwające 10 s (Wazaari 1 pkt)

d. W pełni kontrolowane trzymanie, rozpoczęte w trakcie czasu walki jest kontynuowane aż do zakończenia (nawet jeśli czas walki wygasł). Jeżeli kontrola trzymania została przerwana przed upływem 15 s SM ogłasza komendę „Toketa".

Dział 13 Kary

a. Kary muszą być orzekane przez większość sędziów.
b. Lekkie przewinienie jest karane karą „Shido", a przeciwnik otrzymuje „Wazaari".
Następujące akcje zaliczane są do lekkich przewinień:
1. Jeżeli jeden lub obaj zawodnicy wykazują pasywność lub popełniają lekkie przewinienia techniczne.
2. „Mubobi".
3. Celowe przekraczanie pasa ostrzegawczego obiema stopami.
4. Celowe wypychanie przeciwnika poza pas ostrzegawczy.
5. Zadawanie kopnięcia lub uderzenia po rozpoczęciu części 2.
6. Kontynuowanie akcji po komendzie „Matte".
7. Zadawanie uderzeń lub kopnięć na nogi.
8. Zadawanie uderzeń lub kopnięć przeciwnikowi który leży.
9. Wykonywanie dźwigni na palce rąk lub nóg.
10. Zaciskanie zaplecionych nóg wokół nerek przeciwnika.
11. Wykonywanie duszenia za pomocą palców u rąk.
12. Jeżeli zawodnik stawia się do walki nieprzygotowany i opóźnia rozpoczęcie walki.
13. Jeżeli zawodnik celowo trwoni czas walki (poprawia Gi, rozwiązuje pas, zrzuca ochraniacze itp.).

c. Przewinienie jest karane karą „Chui", a przeciwnik otrzymuje 2 „Wazaari":
    1. Zadawanie zbyt mocnych kopnięć lub uderzeń.
    2. Celowe rzucenie przeciwnika z pasa ostrzegawczego na pas ochronny (albo na zewnątrz pasa ochronnego).
    3. Rzucenie przeciwnika z pola walki poza pas ochronny.
    4. Lekceważenie poleceń SM.
    5. Czynienie niepotrzebnych uwag lub gestów do przeciwnika, sędziów, sekretariatu lub widowni.
    6. Wykonywanie niekontrolowanych akcji takich jak zamaszyste uderzenia lub kopnięcia, które nie są zatrzymane, nawet jeśli nie trafiają przeciwnika, techniki rzutów, po których przeciwnik nie jest zdolny niezwłocznie kontynuować walki.
    7. Wykonywanie prostych uderzeń lub kopnięć skierowanych na głowę.
d. W przypadku dwóch przewinień walka będzie zakończona przez „Hansoku-make".
e. Następujące akcje zaliczane są jako ciężkie przewinienia:
    1. Wykonywanie jakiejkolwiek akcji, która może zranić przeciwnika.
    2. Rzucenie lub próba rzutu przeciwnika z jakąkolwiek dźwignią lub duszeniem.
    3. Zakładanie jakichkolwiek dźwigni na kark lub kręgosłup.
    4. Zakładanie jakiejkolwiek skrętnej dźwigni na kolano lub stopę.
f. Jeżeli zawodnik dopuścił się ciężkiego przewinienia po raz pierwszy, przegrywa walkę i otrzymuje 0 pkt, jego przeciwnik otrzymuje 14 pkt lub aktualny wynik jeżeli jest większy niż 14.
g. Jeżeli zawodnik przegrał po raz drugi walkę przez „Hansoku-make", zostaje wydalony z turnieju.
h. Jeżeli zawodnik okazuje niesportowe zachowanie po walce, zespół sędziowski na macie jednogłośnie decyduje o wydaleniu zawodnika z turnieju. O swojej decyzji informują sędziego głównego zawodów, a organizator ogłasza decyzję oficjalnym komunikatem. Wydalony zawodnik przegrywa wszystkie walki, które wcześniej wygrał, włącznie z odebraniem medali.

Dział 14 Rozstrzygnięcie walki

a. Zawodnik może wygrać walkę przed czasem, jeżeli w każdej z 3 części otrzyma co najmniej jeden Ippon (tzw. Full-Ippon).
b. Po zakończeniu czasu walki zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał więcej punktów.
c. Jeżeli po zakończeniu czasu walki zawodnicy mają jednakową ilość punktów, zwycięża zawodnik z większą ilością Ippon w walce.
d. Jeżeli ilość punktów i ilość Ippon jest jednakowa, po 1-minutowej przerwie następuje 3-minutowa dogrywka. Proces ten może być powtarzany aż do rozstrzygnięcia. Ippony z rozegranych rund przenoszone są do dogrywki.

Dział 15 Walkower i Wycofanie

a. Decyzja „Fusen-gachi" (zwycięstwo przez Walkower) jest przyznawana przez SM dla zawodnika, którego przeciwnik nie stawił się do walki. Zwycięzca otrzymuje 14 pkt, po tym jak przeciwnik zostanie 3 razy wywołany w czasie co najmniej 3 min.
b. Decyzja „Kiken-gachi" (zwycięstwo przez wycofanie), jest przyznawana przez SM dla zawodnika, którego przeciwnik wycofał się z zawodów podczas trwania walki.

Dział 16 Kontuzja, Choroba lub Niezdolność do walki

a. W każdym przypadku, jeżeli walka została przerwana z powodu kontuzji jednego lub obu zawodników, SM może zezwolić na odpoczynek max. 2 min. Całkowity czas na odpoczynek w walce wynosi 2 min. dla każdego zawodnika.
b. Czas Kontuzji rozpoczyna komendą SM w momencie, gdy lekarz wejdzie na tatami.

c. Jeżeli jeden z zawodników jest niezdolny do kontynuowania walki, SM oraz SB-ni podejmują decyzję według następujących zasad:
    1. W przypadku gdy kontuzja wystąpiła z winy kontuzjowanego, zawodnik ten przegrywa walkę otrzymując 0 pkt, natomiast przeciwnik otrzymuje 14 pkt lub aktualny wynik, jeżeli jest większy niż 14.
    2. W przypadku gdy kontuzja wystąpiła z winy przeciwnika zawodnika kontuzjowanego, przegrywa on walkę i otrzymuje 0 pkt, natomiast zawodnik kontuzjowany otrzymuje 14 pkt lub aktualny wynik, jeżeli jest większy niż 14.
    3. Jeżeli nie jest możliwe rozstrzygnięcie, który z zawodników spowodował kontuzję, zwycięża zawodnik zdolny do walki i otrzymuje 14 pkt lub aktualny wynik, jeżeli jest większy niż 14. Przegrywający, kontuzjowany zawodnik otrzymuje 0 pkt.
d. Jeżeli jeden z zawodników zachoruje podczas walki i nie jest zdolny do jej kontynuowania, przegrywa i otrzymuje 0 pkt. Przeciwnik otrzymuje 14 pkt lub aktualny wynik, jeżeli jest większy niż 14.
e. Oficjalny lekarz zawodów decyduje, czy kontuzjowany zawodnik może lub nie kontynuować walkę.
f. Jeżeli zawodnik utracił przytomność lub zemdlał, walka musi być zatrzymana a zawodnik zostaje wydalony z całego turnieju.

Dział 17 Zawody drużynowe

Można również rozgrywać zawody drużynowe według tych samych przepisów co w zawodach indywidualnych.

Dział 18 Zawodnicy rezerwowi w zawodach drużynowych

a. Zawodnicy rezerwowi mogą zastąpić zawodników, którzy zostali kontuzjowani lub zachorowali.
b. Zawodnik rezerwowy musi być tej samej kategorii wagowej lub niższej niż zawodnik zastępowany.
c. Zawodnicy rezerwowi nie mogą zastąpić zawodników zdyskwalifikowanych.
d. Zawodnicy rezerwowi muszą być zgłaszani i ważeni w tym samym czasie co zawodnicy podstawowi.

III PZJJ System Duo

Dział 19 Przepisy ogólne

a. Celem systemu duo jest prezentacja obrony przez jednego zawodnika przed atakami zawodnika tego samego zespołu. Ataki są podzielone na 4 grupy po 5 ataków w każdej z grup.
   A. Chwyty
   B. Objęcia i klucze na szyję
   C. Uderzenia i kopnięcia
   D. Ataki z użyciem broni
c. Każdy atak musi być poprzedzony jednym przed atakiem takim jak pchnięcie, szarpnięcie czy atemi.
d. Sposób obrony jest dowolny, zawodnicy mogą występować stale jako atakujący i obrońca lub zmieniać się rolami. Dowolne jest również ułożenie stóp.
e. Sędzia maty (SM) losuje 3 ataki z każdej serii. Przeciwnicy będą wykonywać te same ataki, lecz w innej kolejności ogłoszonej przez SM.
f. Przy pierwszym ataku każdej serii, Tori (obrońca) musi mieć Komisję Sędziowską po swojej prawej stronie, następny atak może być z którejkolwiek strony.
g. Ocena wystawiana jest przez Komisję Sędziowską po każdej serii. Na komendę Sędziego Maty „Hantei", sędziowie z komisji unoszą swoją ocenę nad głowę.
h. Czas odpoczynku pomiędzy dwoma rozgrywkami wynosi dla pary max. 5 min.

Dział 20 Materiały

a. Organizator zawodów zapewnia czerwone i niebieskie pasy, tablice wyników, stoliki sędziowskie, papiery i materiały biurowe, listy walk, miejsca dla sędziów oraz Komitetu Sędziowskiego.
b. W skład sekretariatu muszą wchodzić minimum 2 osoby.
c. Zawodnicy używają jednej miękkiej pałki i jednego gumowego noża.

Dział 21 Kategorie

a. W przepisach PZJJ pary mogą być formowane bez względu na wagę oraz stopień. Jedynym ograniczeniem jest wiek (Junior nie ma prawa startu z Seniorami).
b. Wyróżniamy następujące kategorie: Mężczyźni, Kobiety, Pary Mieszane (MIX).

Dział 22 Kryteria oceny

a. Komisja Sędziowska ocenia według następujących kryteriów:
    1. Dynamika ataku
    2. Realność
    3. Kontrola
    4. Skuteczność
    5. Nastawienie
    6. Szybkość
c. Całkowity wynik powinien przede wszystkim zależeć od ataku i początkowej fazy obrony.
d. Atemi musi być wykonane z pełną siłą, pod całkowitą kontrolą i wykonywane w sposób naturalny, zważywszy na ewentualne wykorzystanie skutków.
e. Rzuty i sprowadzenia do parteru muszą zawierać naruszenie równowagi przeciwnika i muszą być skuteczne.
f. Dźwignie i duszenia muszą być wyraźnie pokazane Komisji Sędziowskiej, wykonane w sposób poprawny z odklepaniem przez Uke.
g. Zarówno atak jak i obrona muszą być wykonywane poprawnie technicznie i w sposób realistyczny.

Dział 23 Przebieg walki

a. Pary stają naprzeciwko siebie w środku obszaru walki w odległości 2 m. Para wyczytana jako pierwsza (Para 1), ubiera czerwone pasy i staje po prawej stronie SM. Para wyczytana jako druga (Para 2) ubiera pasy niebieskie. Na sygnał SM pary kłaniają się najpierw Sędziemu Maty a następnie sobie nawzajem. Para 2 opuszcza obszar walki i zajmuje miejsce na pasie bezpieczeństwa.
b. Rozgrywka rozpoczyna się kiedy SM ogłosi pierwszy atak poprzez wypowiedzenie jego numeru oraz odpowiednią sygnalizację ręką.

c. Po zakończeniu grupy A zawodnicy pierwszej pary klękają i otrzymują oceny. Następnie opuszczają obszar walki i udają się na pas bezpieczeństwa. Para 2 także wykonuje ataki grupy A i otrzymuje oceny. Para 2 rozpoczyna grupę B i otrzymuje oceny, potem para 1 prezentuje ataki grupy B i jest oceniana. Para 1 rozpoczyna grupę C itd., Para 2 rozpoczyna grupę D itd.
d. Po prezentacji ostatniej grupy przez ostatnią parę, walka jest zakończona. Obie pary zajmują te same miejsca co na początku rozgrywki. SM pyta sekretariat, kto jest zwycięzcą, następnie ogłasza zwycięzcę wskazując ręką oraz nazywając odpowiednio kolor pasa.
e. Jeżeli ilość punktów obu par jest jednakowa („Hikiwake"), walka jest kontynuowana aż do rozstrzygnięcia. Para z niebieskimi pasami rozpoczyna grupę A.
f. Po ogłoszeniu przez SM zwycięzcy, pary najpierw kłaniają się sobie nawzajem, a następnie sędziemu.

Dział 24 System punktowania

a. Punkty są przyznawane w skali od 0 do 10 (z gradacją co 0,5).
b. Najwyższa oraz najniższa nota zostają odrzucone.

Dział 25 Komisja Sędziowska

Komisja Sędziowska składa się z 5 licencjonowanych sędziów, z których każdy powinien reprezentować inny klub.

Dział 26 Walkower i wycofanie

a. Decyzja „Fusen-gachi" (zwycięstwo przez walkower), jest przyznawana przez SM dla pary, której przeciwnik nie stawił się do walki po tym jak został 3 razy wywołany w czasie co najmniej 3 min.
b. Decyzja „Kiken-gachi" (zwycięstwo przez wycofanie), jest przyznawana przez SM dla pary, której para przeciwna wycofała się z zawodów podczas trwania walki.

Dział 27 Kontuzja, Choroba lub Niezdolność do Walki

a. Jeżeli przydarzy się Kontuzja, Choroba lub Niezdolność do Walki, para ma max. 5 min. na odpoczynek.
(Całkowity czas na odpoczynek w każdej walce wynosi 5 min.).
b. Jeżeli para po zranieniu nie może kontynuować walki, „Kiken-gachi" przyznawane jest drugiej parze.

Dział 28 Zawody drużynowe

Można rozgrywać zawody drużynowe według tych samych przepisów co zawody indywidualne.

IV Regulacje końcowe

Dział 29 Sytuacje nie ujęte w regulaminie

a. Jakakolwiek sytuacja, która wystąpiła i nie jest ujęta w tym regulaminie, musi być rozstrzygnięta przez sędziów maty walki, której sytuacja dotyczy.
b. Sędzia Stołu nie ma prawa głosu, może tylko asystować.

Dział 30 Obowiązywanie przepisów

Przepisy są zatwierdzone przez Zarząd PZJJ i obowiązują od 1-go stycznia 2006 r.

Dodatek I **Gesty sędziowskie**

Hajime

Rozpoczęcie walki:
Sędzia stoi pomiędzy zawodnikami i przy pomocy obu rąk ogłasza „Hajime"
Głos musi być mocny i władczy.

Matte

Zatrzymanie walki:
Sędzia podnosi jedną z rąk do wysokości barku równolegle do tatami i kieruje spód dłoni z palcami uniesionymi ku górze w stronę Sekretariatu. Głos musi być mocny i władczy.

Ippon

.

Sędzia podnosi lewe lub prawe ramię (w zależności czy przyznaje punkty zawodnikowi czerwonemu czy niebieskiemu), wysoko nad głowę, z dłonią skierowaną do przodu.

Ippon 3 pkt.

Sędzia podnosi lewe lub prawe ramię (w zależności czy przyznaje punkty zawodnikowi czerwonemu czy niebieskiemu), wysoko ponad głowę, z wyraźnie pokazanymi trzema palcami.

Wazaari

Jeden punkt:
Sędzia podnosi lewe lub prawe ramię (w zależności czy przyznaje punkty zawodnikowi czerwonemu czy niebieskiemu), z dłonią skierowaną ku dołowi. Sygnalizacja musi być czytelna dla Sekretariatu.

Cancel

Odwołanie decyzji:
Sędzia macha kilka razy wyprostowaną ręką nad głową, aby odwołać poprzednio pokazaną decyzję.

Pasywność

Sygnalizacja pasywności:
Sędzia obraca poziomo przed sobą obiema rękami od łokcia do nadgarstka tworząc tzw. młynek.

Niekontrolowana technika

Sędzia unosi poziomo lewą lub prawą rękę z zaciśniętą pięścią i wykonuje skrętny ruch do przodu. (Opisana sygnalizacja musi być pokazana przed udzieleniem kary).

Mubobi

Nieprzygotowana , niebezpieczna akcja: Sędzia przez krótki czas trzyma wyprostowane ręce z zaciśniętymi pięściami poziomo przed sobą. Po tym geście głośno ogłasza „Mubobi".

Proste uderzenie na głowę

Sędzia zamkniętą pięść przykłada do skroni.

Zbyt mocny kontakt

Sędzia pokazuje uderzenie pięścią w otwartą dłoń.

Uderzenie po przechwycie

Sędzia pokazuje przed sobą jedną ręką złapanie Gi, a drugą ręką symuluje uderzenie.

Wyjście poza pas ostrzegawczy

(Sygnalizuje Sędzia Boczny) SB sygnalizuje daną sytuację Sędziemu Maty.

Wypchnięcie poza pas ostrzegawczy

Sędzia sygnalizuje obiema rękami wypchnięcie z pasa ostrzegawczego na pas bezpieczeństwa.

Rzut na zewnątrz pasa bezpieczeństwa lub obszaru konkurencji (Maty)

Sędzia sygnalizuje lewą lub prawą ręką (w zależności czy akcja była stosowana przez czerwonego czy niebieskiego zawodnika), ruch z pasa ostrzegawczego na zewnątrz.

Niepotrzebne gesty, uwagi

Sędzia tworzy między palcami dłoni a kciukiem symbol (kwa-kwa), ręką skierowaną w stronę czerwonego lub niebieskiego zawodnika.

Osae-komi

Kontrolowanie w parterze:
Sędzia wskazuje lewą lub prawą wyprostowaną ręką i dłonią w stronę zawodników i wyraźnym głosem ogłasza „Osae-komi". Ręka musi wskazywać przez cały czas trwania Osae-komi.

Toketa

Przerwanie kontroli w parterze:
Sędzia macha prawą lub lewą ręką (w zależności, który zawodnik kontrolował trzymanie), ponad zawodnikami ogłaszając „Toketa" Dłoń jest w pozycji pionowej.

Jednoczesna akcja

Sędzia łączy poziomo przed sobą ramiona tak, aby pięści stykały się ze sobą.

Kary

(Shido, Chui, Hansoku-make):
Sędzia wskazuje w stronę zawodnika karanego palcem wskazującym i ogłasza odpowiednią karę.

Sygnalizacja „Nie widziałem"

Sędzia zakrywa oczy otwartymi dłońmi przez krótki czas.

Poprawianie Gi

Sędzia krzyżuje ręce przed sobą z wyprostowanymi dłońmi, następnie wskazuje zawodnika, który ma poprawić Gi.

Pełny Ippon

Sygnalizuje Sędzia Stołu:
SS sygnalizuje Sędziemu Maty, oraz wskazuje kolor zwycięzcy.

Hantei

Sygnalizacja w systemie duo:
Sędzia podnosi jedną rękę z grzbietem dłoni skierowanym przed siebie, ponad głowę.

Hikiwake

Remis:
Sędzia krzyżuje ramiona przed sobą na piersi, dłonie otwarte. Sędzia musi ogłosić „Hikiwake".

Ogłoszenie zwycięzcy

Sędzia wskazuje zwycięzcę, podnosząc wyprostowaną rękę z otwartą dłonią pod kątem 45° i ogłasza wyraźnym głosem „zwycięża..." i odpowiedni kolor.

Sonomama

Unieruchomienie:
SM musi mocno klepnąć obiema rękami obu zawodników w okolice pleców podczas walki i ogłosić wyraźnie mocnym głosem „Sonomama".

Yoshi

Po unieruchomieniu zawodników SM wznawia walkę jeszcze raz klepiąc zawodników w okolice pleców, wyraźnie i mocno ogłaszając „Yoshi".

Czas dla lekarza

Sędzia tworzy literę „T" za pomocą obu dłoni.

Celowe trwonienie czasu

Sędzia przykłada palec wskazujący w okolice nadgarstka.

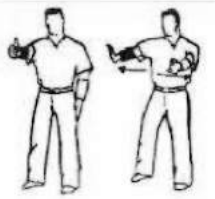
Niedozwolona technika

Techniki karane karą shido (dźwignie na palce rąk i nóg, zaciskanie zaplecionych nóg wokół nerek, zadawanie uderzeń lub kopnięć przeciwnikowi, który leży, kopnięcie na nogi). Sędzia przykłada grzbiet otwartej dłoni do przedramienia.

Lekceważenie poleceń SM

Sędzia przykłada palce wskazujące do swoich uszu.

Przerwa



W przypadku remisu przed dogrywką:
Sędzia unosi kciuk do góry, następnie ruchem obu rąk nakazuje zawodnikom opóścić obszar walki.

Dodatek II **Ataki w systemie duo**
Grupa A **Chwyty**
(Każdy atak musi być poprzedzony przed atakiem)

1

Chwyt: Uke chwyta prawą rękę Tori, lewa ręka trzyma nadgarstek, prawa przedramię.
Zamierzenie: Pchać lub ciągnąć, kontrolować prawą rękę Tori, mobilizować obrońcę.

2

Chwyt: Uke prawą ręką chwyta prawy kołnierz Gi tori.
Zamierzenie: Zbliżyć się do przeciwnika aby wykonać inną akcję. Ciągnąć, pchać lub ustawiać przeciwnika do mogącego nastąpić uderzenia.

3

Chwyt: Uke od przodu otacza dłońmi szyję Tori, aby wykonać duszenie.
Zamierzenie: Pchanie Tori w tył, ustawianie Tori

4

Chwyt: Uke od prawej strony Tori otacza dłońmi jego szyję, aby wykonać duszenie. Uke może ustawić Tori w prawidłowej pozycji albo Tori może przyjąć prawidłową pozycję.
Zamierzenie: Pchanie lub ustawianie Tori.

5

Chwyt: Uke atakuje Tori z lewej strony poprzez chwyt Gi w okolicach barku prawą ręką. Uke może ustawić Tori w prawidłowej pozycji albo Tori może przyjąć prawidłową pozycję.
Zamierzenie: Pchanie, ciągnięcie lub ustawianie Tori.

Uwaga ogólna: Chwyty muszą być zamknięte.

Grupa B **Objęcia i klucze na szyję**
(Każdy atak musi być poprzedzony przed atakiem)

1

Uke obejmuje Tori z przodu pod ramionami. Chwyt musi być zamknięty. Głowa Uke opiera się na prawym barku Tori, a wzrok skierowany jest w lewo.
Przed atakiem Tori trzyma ramiona w naturalnej pozycji.

2

Uke obejmuje Tori z przodu razem z ramionami. Chwyt musi być zamknięty. Głowa Uke opiera się na prawym barku Tori, wzrok skierowany w prawo.
Przed atakiem Tori trzyma ramiona w naturalnej pozycji.

3

Uke obejmuje prawym ramieniem szyję Tori z prawej strony. Chwyt musi być zamknięty.
Zamierzenie: Dusić lub przymierzać się do techniki rzutu.

4

Uke obejmuje lewym ramieniem szyję Tori z przodu. Chwyt musi być zamknięty.
Zamierzenie: Dusić lub przymierzać się do techniki rzutu.

5

Uke zakłada Hadaka Jime prawym ramieniem. Chwyt musi być zamknięty. Uke może ustawić Tori w prawidłowej pozycji, lub Tori może obrócić się tyłem.
Zamierzenie: Duszenie lub pozbawienie równowagi.

Uwaga ogólna: Chwyty musza być zamknięte.

Grupa C **Uderzenia i kopnięcia**
(Każdy atak musi być poprzedzony przed atakiem)

1

Jodan Tsuki – uderzenie prawą pięścią w głowę.
Cel: Twarz

2

Chudan Tsuki – uderzenie prawą pięścią.
Cel: Splot Słoneczny, brzuch.

3

Shuto Uchi.
Cel: Lewa strona szyji Tori.

4

Mae Geri – kopnięcie z przodu prawą nogą.
Cel: Splot Słoneczny, brzuch.

5

Mawashi Geri
Cel: Splot Słoneczny,brzuch.
Uwaga ogólna: Ataki muszą dosięgnąć Tori, jeśli nie wykona zejścia. Nie dozwolone jest zejście przed początkiem ataku, Tori musi reagować na atak.

Grupa D **Ataki z użyciem broni**
(Każdy atak musi być poprzedzony przed atakiem)

1

Atak nożem prawą ręką prosto z góry.
Cel: Podstawa szyji z lewej strony Tori.

2

Pchnięcie nożem w prawej ręce od przodu.
Cel: Brzuch

3

Atak nożem prawą ręką na odlew, wymierzony z boku lub ukośnie w dół.
Cel: Podstawa szyi z prawej strony, prawy bok szyi.

4

Atak pałką prawą ręką prosto z góry.
Cel: Czubek głowy.

5

Atak pałką prawą ręką z zewnątrz, wymierzony z boku lub ukośnie w dół.
Cel: Skroń, głowa Tori z lewej strony.
Uwaga ogólna: Atak musi dosięgnąć Tori, jeśli nie wykona zejścia. Tori musi mieć pełną kontrolę nad bronią podczas i po wykonaniu obrony.

Dodatek III Kategorie wagowe w Systemie Fighting

Mężczyźni

Senior 21 +	Młodzież 18/19/20	Junior 15/16/17
1 x 3 min	1 x 3 min	1 x 3 min
-62 kg	-56 kg	-46 kg
-69 kg	-62 kg	-50 kg
-77 kg	-69 kg	-55 kg
-85 kg	-77 kg	-60 kg
-94 kg	-85 kg	-66 kg
+94 kg	-94 kg	-73 kg
	+94 kg	-81 kg
		+81 kg

Kobiety

Senior 21 +	Młodzież 18/19/20	Junior 15/16/17
1 x 3 min	1 x 3 min	1 x 3 min
-55 kg	-49 kg	-40 kg
-62 kg	-55 kg	-44 kg
-70 kg	-62 kg	-48 kg
+70 kg	-70 kg	-52 kg
	+70 kg	-57 kg
		-63 kg
		-70 kg
		+70 kg

Zawodnicy i zawodniczki mogą startować tylko o jedną kategorię wiekową wyżej.
Zawodnicy i zawodniczki 14 letnie mogą startować z juniorami tylko za pisemną zgodą rodziców.
Wiek zawodników określa się od 01.01. do 31.12.

Załącznik nr 15

Ocena staru

PZ JU-JITSU.

Ocena startu w zawodach mistrzowskich w dyscyplinach indywidualnych

Nazwa zawodów ……. Miejsce: …….

Termin zawodów …… Liczba dni pobytu.. Liczba dni zawodów...

1. SKŁAD OSÓB TOWARZYSZĄCYCH:

L.p	Imię i nazwisko	Funkcja w ekipie	Funkcja w PZS	Data		Uwagi
				Wyjazdu	Powrotu	

2. SKŁAD ZAWODNIKÓW:

L.p	Konku- rencja	Nazwisko i Imię	**Wynik planowany**			**Realizacja**			**Data**	
			Miejsce	Wynik	Pkt.	Miejsce	Wynik	Pkt.	Wyjazdu	Powrotu

3. ZREALIZOWANE ZADANIA WYNIKOWE:

Lokaty	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**		**7**		**Razem**	**9**	**11**	**13**	**17**	**Razem**
Ilość lokat														
Ilość punktów														
% wykonania														

4. INFORMACJE PODSTAWOWE Z ZAWODÓW:

Konkurencja											
Liczba państw											
Liczba zawodników											

5. WYNIKI UCZESTNICZĄCYCH REPREZENTACJI /klasyfikacja medalowa**/:**

Miejsce	Państwo	Złoto	Srebro	Brąz	Miejsce	Państwo	Złoto	Srebro	Brąz
1					12				
2					13				
3					14				
4					14				
5					16				
6					16				
7					16				
8					16				
9					16				
10					16				
11					16				

6. INDYWIDUALNA OCENA ZAWODNIKÓW / udział w przygotowaniach, realizacja zadania, poziom w odniesieniu do czołówki, wnioski /:

……
……
……

7. OCENA REPREZENTACJI WYPRZEDZAJĄCYCH POLSKĘ W PUNKTACJI :

……
……
……

8. WNIOSKI SZKOLENIOWE /indywidualne i dla reprezentacj**i/ :**
Trener kadry:
……
……
……
Wydział szkolenia:
……
……
……

9. PROPOZYCJE ZMIAN W ORGANIZACJI KOLEJNEGO CYKLU :
Trener kadry:
……
……
……
Wydział szkolenia:
……
……
……

....
Trener Kadry Kierownik Wyszkolenia Prezes

OPINIA COS:

Warszawa dn.....
podpis.....

ZATWIERDZAM:

Warszawa dn.....
podpis.....

Załącznik 16

Przykładowa forma Kata w parach (prezentują Dawid Kisiel i Tadeusz Ambroży)

1. Atak chwytem za ubranie
2. 2.1, 2.2 Kontratak uderzenie w mięsień dwugłowy ramienia
3. Dźwignia łokciowa pod pachą
4. Dźwignia pod pachą oraz nadgarstkowa
5. Dźwignia na łokieć brzuchem
6. Przejście z dźwigni łokciowej do nadgarstkowej
7. Przejście z dźwigni łokciowej do nadgarstkowej
8. Dźwignia na nadgarstek w dół
9. Dźwignia na palce, nadgarstek zgięty
10. Dźwignia na palce w przód
11. Przejście do dźwigni łokciowej barkowej na plecach
12. Przejście do dźwigni łokciowej barkowej
13. Dźwignia łokciowo barkowa
14. Obalenie do leżenia tyłem z chwytem za nadgarstek
15. Obalenie do leżenia z chwytem za nadgarstek
16. Obalenie do leżenia z chwytem za nadgarstek
17. Dźwignia nadgarstkowa z przyklękiem
18. Przełożenie nogi nad przeciwnikiem z kopnięciem piętą
19. Przełożenie nogi nad przeciwnikiem z kopnięciem piętą
20. Przełożenie nogi nad przeciwnikiem z kopnięciem piętą
21. Dźwignia krzyżowa na rękę prostą w leżeniu tyłem
22. Obrót do leżenia przodem
23. Obrót do leżenia przodem
24. Dźwignia kolanem na staw łokciowy
25. Dźwignia kolanem na staw łokciowy
26. Dźwignia łokciowo barkowa w leżeniu z chwytem za włosy lub gałki oczne
27. Całkowite obezwładnienie napastnika

1

2.1

2.2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

16a

17

17a

18

19

19a

20

21

21a

22

22a

23

23a

24

24a

25

25a

26

26a

27

O autorach:

dr hab.* Tadeusz Ambroży *prof. nadzw.

Tadeusz Ambroży urodził się 30 marca 1964 roku w Myślenicach. Po ukończeniu szkoły podstawowej, a następnie Technikum Energetycznego im. Tadeusza Kościuszki w Krakowie, gdzie uczęszczał do klasy o profilu elektronika ogólna, podjął studia w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na Wydziale Wychowania Fizycznego. W 1989 roku uzyskał tytuł magistra wychowania fizycznego (specjalność nauczycielska), a w 1991 roku ukończył kierunek trenerski – specjalność judo.

Pracę, jako asystent, w Zakładzie Gimnastyki, Katedry Teorii Sportu i Sportów Indywidualnych, w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie rozpoczął w październiku 1988 roku. Stopień naukowy doktora uzyskał 20.11.1997 roku po obronie pracy doktorskiej pt. *Poziom rozwoju somatycznego i motorycznego populacji dzieci i młodzieży z wybranych regionów województwa krakowskiego z uwzględnieniem niektórych czynników środowiskowych.* Promotorem pracy był prof. dr hab. Edward Mleczko. Od 1.10.1998 roku rozpoczął pracę na stanowisku adiunkta w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, w Katedrze Teorii i Metodyki Sportu. W dniu 01.08.2008 roku na Uniwersytecie Komeńskiego w Bratysławie uzyskał **stopień doktora habilitowanego nauk o kulturze fizycznej**, specjalność teoria i metodyka sportu, po przedstawieniu rozprawy habilitacyjnej pt. *Trening holistyczny – wpływ aktywności fizycznej na realizację potrzeby bezpieczeństwa osobistego i społecznego*. Po spełnieniu wymagań Statutowych AWF w Krakowie, 1 października 2009 roku został mianowany przez JM Rektora **profesorem nadzwyczajnym w Akademii Wychowania Fizycznego** im. Bronisława Czecha w Krakowie.

Działalność naukowo-badawczą prowadzoną przez niego można podzielić na dwie kategorie. Pierwsza dotyczyła teorii treningu sportowego w różnych

dyscyplinach sportu. Badania obejmują tu przede wszystkim problematykę modelu mistrza, poszukania zależności pomiędzy sprawnością motoryczną a środowiskiem zewnętrznym, szeroko pojętą kontrolę metodyczną (analiza walki sportowej, zapis obciążeń treningowych, progresja wyników sportowych) oraz testowania poziomu sprawności ogólnej i specjalnej. W obszarze dociekań badawczych znajdują się następujące dyscypliny sportowe: gimnastyka sportowa, kulturystyka, pływanie, piłka nożna oraz sporty walki.

Drugi obszar zainteresowań badawczych skoncentrowany był wokół problematyki dotyczącej zależności pomiędzy aktywnością fizyczną w formie rekreacyjno-zdrowotnej a szeroko pojętym bezpieczeństwem. Znaczna część działalności naukowo-badawczej była realizowana w zakresie aktywności na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, była też realizowana w klubach sportowych i innych krakowskich uczelniach.

Wyniki badań i analiz przeprowadzonych w wymienionych wyżej zakresach tematycznych, udokumentował w **187 publikacjach** o łącznej wartości **613 punktów KBN/MNiSW** (230 do habilitacji oraz 383 po habilitacji). Jego osiągnięcia naukowe to między innymi autorstwo lub współautorstwo:

- 8. monografii, 5. podręczników i jednej książki w języku słowackim,
- 46. oryginalnych publikacji naukowych w recenzowanych czasopismach krajowych i zagranicznych lub suplementach czasopism (w tym siedem opublikowanych w czasopismach znajdujących się na tzw. *Liście Filadelfijskiej,* IF=2,740),
- 45. rozdziałów w monografiach,
- 5. redakcji (1 – monografia w języku angielskim, 1 monografia – w języku polskim, 1- zeszyt naukowy, 2 – podręczniki),
- 80. pozostałych publikacji (prace popularno-naukowe, wydawnictwa pokonferencyjne zjazdów naukowych).

W przeszło 100 pracach jest jedynym lub pierwszym autorem, co podkreśla jego główny udział w przeprowadzonych badaniach, w pozostałych był równorzędnym partnerem zarówno w pracy badawczej, jak i w procesie opracowania oraz publikacji ostatecznego dzieła.

O jakości prac oraz wykorzystywaniu wyników badań przez środowisko naukowe (badacze-teoretycy) i sportowe (trenerzy-praktycy) może świadczyć wykaz udokumentowanych (odnalezionych) cytacji, który obejmuje 85 cytowań krajowych oraz 23 zagraniczne, a także prezentacja 9 problemów naukowych przedstawionych w 41 pracach naukowo-badawczych zastosowanych w praktyce. Liczba cytowań według bazy Web of Science, CI =14, indeks Hirscha H=2, według bazy Google Scholar CI =59, indeks Hirscha H=4. Ponadto o skutecznym przeniesieniu do praktyki rezultatów badań świadczą znaczące wyniki zawodników, których był bezpośrednim trenerem (uzyskał

mistrzowska klasę trenerską) lub nadzorował i koordynował pracę ich bezpośrednich szkoleniowców.

Wyniki przeprowadzonych badań, prezentował w formie referatów uczestnicząc czynnie w 62. międzynarodowych lub krajowych konferencjach tematycznych, pełniąc wielokrotnie funkcję członka komitetu naukowego oraz organizacyjnego lub prowadząc sesję naukową. Posiada także doświadczenie w kierowaniu zespołami badawczymi, realizującymi projekty finansowane w drodze konkursów krajowych i zagranicznych. Podczas pracy w AWF w Krakowie odbywał staże naukowe i prowadził prace oraz konsultacje naukowe w instytucjach naukowych, w tym zagranicznych.

Wyniki wszystkich zadań badawczych są opublikowane, dzięki czemu zostało zapewnione również ich przeniesienie do praktyki oraz możliwość wykorzystania w działalności dydaktycznej.

Od początku zatrudnienia w krakowskiej AWF starał się umiejętnie łączyć obowiązki pracownika naukowego z działalnością dydaktyczną. Oprócz prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych, opracowywał wiele programów kursów instruktorskich i specjalizacji trenerskich między innymi w sportach walki, kulturystyce i gimnastyce. W ramach współpracy ze Studium Doskonalenia i Kształcenia Kadr (obecnie Centrum Edukacji Zawodowej) prowadził zajęcia na kursach instruktorskich oraz z teorii sportu dla uczestników kursów instruktorskich i trenerskich różnych specjalności. Całość pracy dydaktycznej była ściśle związana ze sportem, a zwłaszcza z kształceniem kadr instruktorsko-trenerskich.

Kierunek pracy badawczo-naukowej i dydaktycznej wynika ściśle z pasji i fascynacji sportem i aktywnością fizyczną. Zainteresowania te sięgają lat szkoły podstawowej, uczęszczał bowiem do sekcji siatkówki K.S. *Dalin* Myślenice, równocześnie trenując w tym klubie zapasy. Kontynuując naukę w szkole średniej i podczas studiów uprawiał różne dyscypliny sportu m.in. pływanie i kulturystykę, ale przede wszystkim poświęcił się treningowi judo i karate. Uprawiając sztuki i sporty walki uzyskał mistrzowskie stopnie zaawansowania w **ju-jitsu- 10dan**, karate- 6dan, judo- 3dan. Przez ponad 30 lat zajmowania się sportami walki uzyskał w 2009 roku tytuł trenera klasy mistrzowskiej w judo, a w 2010 tytuł trenera karate. W 2013 roku **tytuł trenera klasy mistrzowskiej w ju-jitsu**. W 2001 roku ukończył podyplomowe studia w zakresie organizacji i zarządzania w kulturze fizycznej w AWF Poznań uzyskując tytuł menedżera sportu, Podczas studiów w AWF przez rok przebywał na stypendium w Moskwie (1984 rok) w Instytucie Kultury Fizycznej trenując i studiując na kierunku trenerskim judo. Studiował też na Uniwersytecie Jagiellońskim (kierunek Pedagogika Specjalna). Podczas studiów i po ich ukończeniu doskonalił swój warsztat zawodowy. Ukończył kurs pracownika ochrony osób i mienia, kurs pierwszej pomocy, kurs pedagogiczny dla pracowników wyższych uczelni (organizowany przez UJ) oraz wiele szkoleń instruktorskich i sędziowskich. Posiada m.in. uprawnienia

trenera gimnastyki, trenera personalnego i kulturystyki, trenera pływania, instruktora gier zespołowych, lekkiej atletyki, fitness, płetwonurkowania, strzelectwa, tenisa, narciarstwa, żeglarstwa oraz Jachtowego i Motorowodnego Sternika Morskiego, ratownika wodnego WOPR, a także sędziego I klasy państwowej w kulturystyce i fitness oraz **sędziego międzynarodowego klasy A w ju-jitsu** i karate.

Działalność dydaktyczną na różnych poziomach kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego i trenerów oraz ich doskonalenia podyplomowego łączył zawsze z aktywnością w ruchu sportowym. Pracował od 1988 do 2002 roku jako trener gimnastyki sportowej i sportów walki młodzieży w klubach KS *Korona* (1989), Klub *Centrum* (1990-94), KS *Promień* (1994-97). Pracowałem także jako nauczyciel wychowania fizycznego w szkołach: XXVI LO, SP 23, SP 2 (1995-98), Pomaturalnej Szkole Detektywów i Pracowników Ochrony (1994-99), a także jako wykładowca i konsultant w *Szkole Kaskaderów 13* (1997-99). Brał czynny udział w organizacji wielu imprez sportowych. Pełnił wiele funkcji społecznych w krakowskich stowarzyszeniach kultury fizycznej i klubach sportowych.

W ramach doskonalenia warsztatu teoretycznego i praktycznego w sporcie uczestniczył jako słuchacz, a później również wykładowca w licznych kursach oraz konferencjach metodycznych, organizowanych dla trenerów przez Polski Związek Ju-jitsu oraz Centralny Ośrodek Sportu w Warszawie. Obecnie jestem głównym trenerem koordynatorem sekcji Ju-jitsu Dortex w Zakopanym, gdzie w praktyce wykorzystuje wyniki swoich badań naukowych dotyczących sportów walki. Posiada osiągnięcia dydaktyczne w zakresie opieki naukowej. Prowadzi seminaria dyplomowe, do chwili obecnej był promotorem 49 prac magisterskich, uczestniczył 2 razy w charakterze promotora w przewodzie doktorskim oraz 3 razy w charakterze recenzenta w przewodzie doktorskim i 1 raz w postępowaniu habilitacyjnym.

W zakresie działalności organizacyjnej, związanej z działalnością naukową i dydaktyczną czynnie uczestniczył w przygotowaniu i przeprowadzeniu kilku konferencji naukowych będąc członkiem komitetu naukowego lub organizacyjnego. Kilka z nich organizował we współpracy z międzynarodowym towarzystwem naukowym *EUROPEAN ASSOCIATION for SECURITY*, którego członkiem-założycielem jest od 12.05.2000 roku, członkiem Zarządu od 2001 roku i v-ce prezesem Zarządu od 2008 roku. W latach 2006-2007 byłem członkiem Rady ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej. Jest członkiem Stowarzyszenia Naukowego Idōkan Polska oraz międzynarodowej organizacji naukowej Fédération Internationale d'Education Physique (FIEP), pełniąc funkcję Przewodniczącego Sekcji Polskiej Międzynarodowej Federacji Wychowania Fizycznego. Jest także recenzentem i członkiem Rady Naukowej międzynarodowego czasopisma nauk o bezpieczeństwie „*Securitology*“ (czasopismo punktowane przez Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego - 6 punktów - oraz Index Copernicus). Jest recenzentem i uczestniczy w pracach

Rad Naukowych czasopism: *Security Dimentions and Socio-Legal Studies* (czasopismo punktowane przez Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego - 6 punktów - oraz Index Copernicus) i *Kultura bezpieczeństwa. Nauka-praktyka-refleksje* (scientific journal) - 6 punktów. Jest również stałym recenzentem publikacji w czasopismach *Ido Movement for Culture, Journal of Martial Arts Anthropology*, posiadającym 10 punktów MNiSW i Roczniku Naukowym AWFiS w Gdańsku. Od kilku lat recenzuje projekty naukowe w ramach pracy w Komisji Stypendialnej dla projektu „Doctus-Małopolski fundusz stypendialny dla doktorantów". Był także recenzentem 6 podręczników i 8 monografii naukowych.

W swojej macierzystej Uczelni – Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, z którą jest związany zawodowo od 25 lat, pełnił funkcje:

- od 2008 do 2013 roku był kierownikiem Katedry Teorii i Metodyki Gimnastyki. Obecnie jest kierownikiem Zakładu Gimnastyki i Tańca w Instytucie Sportu,
- w latach 2011-2013, był członkiem Senatu AWF w Krakowie. Aktualnie pełni funkcję Przewodniczącego Senackiej Komisji ds. Promocji Uczelni (od 2008 roku),
- jest członkiem Wydziałowej Komisji Oceniającej, wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu oraz aktywnie uczestniczy jako członek komisji w prowadzonych przez Wydział postępowaniach doktorskich i habilitacyjnych oraz obradach Rady Wydziału.

Poza AWF w Krakowie pracował jako adiunkt w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej im. L. Solskiego w Krakowie na Wydziale Aktorskim (od 1999 do 2012) oraz Małopolskiej Wyższej Szkole Zawodowej im. Józefa Dietla w Krakowie (od 2008 do 2012). Obecnie pracuje w Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Nowym Targu prowadząc zajęcia z zarządzania, a także judo, samoobrony i narciarstwa. W swojej działalności pedagogicznej korzysta z wyników własnej pracy badawczej oraz najnowszej wiedzy w tej dziedzinie. W dziedzinie działalności pedagogicznej został dnia 23 września 2005 roku odznaczony przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Brązowym Krzyżem Zasługi.

***Dr* Juliusz Piwowarski**

Juliusz Piwowarski, urodził się 20 lipca 1954 r. w Krakowie, politolog, pedagog, filozof, sekuritolog. Żona Barbara, dwaj synowie: Juliusz i Jacek.

Ojciec, lekarz, matka, pracownik biura projektów, w młodości aktorka teatralna.

Tradycją rodzinną jest szczególne umiłowanie książek.

Absolwent Technikum Energetycznego w Krakowie szeroko znanego jako elitarna Akademia Loretańska (1969-74): w tym okresie instruktor ZHP w „Białym Szczepie", oraz instruktor przysposobienia obronnego).

Studia na AGH (Wydział Elektryczny) 1974-1978 przerwane na rzecz rodziny oraz treningu i studiów dotyczących Sztuki Walki (teoria sportu, Uniwersytet Medicina Alternativa - Sri Lanca) ;

Od 1971 uprawia intensywnie sztuki i sporty walki – głównie karate, będąc jednocześnie aktywnym członkiem Towarzystwa Przyjaźni Polsko - Indyjskiej, instruktor karate od 1981, kickboxing od 1987, II-gi trener Kadry Polski kickboxing (lata 80-te), instruktor combat jujitsu Polskiego Związku Instruktorów Służb Mundurowych od 1997, instruktor strzelectwa (2000), wielokrotny uczestnik M.E. oraz M.Ś. All Style Karate, m. in. Zdobył tytuł Mistrz Świata All Style Karate 2006, 9 dan karate, 8 dan kickboxing (WIASKA) oraz 5 dan ju-jitsu. Trener klasy I w karate i II klasy w boksie.

W 1986 założył przy Wojskowych Zakładach Uzbrojenia w Krakowie Krakowski Klub Sportowy „Orion",

Na przełomie lat 80. i 90. ('87-'97) był instruktorem walki wręcz w jednostkach specjalnych Policji Polskiej (ekspert cyw.), w tym Kompanii Antyterrorystycznej w Krakowie.

W 1994 wraz ze swoją żoną Barbarą założył, drugi tego typu w Polsce podmiot – *Policealną Szkołę Detektywów i Pracowników Ochrony „Bodyguard" w Krakowie*, działającą obecnie w strukturze założonej przez Juliusza Piwowarskiego *Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron" w Krakowie* (2005)

W 1999 podjął kolejne studia na kierunku politologia, na obecnym Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie, zaś kontynuowana równolegle

współpraca z Uniwersytetem na Sri Lance zaowocowała tamtejszym doktoratem z filozofii (2004). Europejski doktorat z filozofii, (2009) korelujący z antropologią bezpieczeństwa, napisany pod kierunkiem profesora Łukasza Trzcińskiego obronił na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie

Główne zainteresowania naukowe filozofia bezpieczeństwa, nauki o bezpieczeństwie, psychologia społeczna, socjologia, etyka, kultura fizyczna, oraz niektóre zagadnienia prawne i historyczne. Jest autorem 7 monografii (w tym jednej wydanej za granicą), 5 podręczników akademickich, 20 artykułów wydanych w recenzowanych czasopismach zagranicznych, 32 artykułów wydanych w recenzowanych czasopismach krajowych. Wszystkie publikacje zwiazane są z problematyką kultury bezpieczeństwa.

Założenie i organizacja *Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa „Apeiron"* są ukoronowaniem doświadczeń, oraz pasji zawodowej, łączącej zalety organizatora, pedagoga i szkoleniowca, zajmującego się od lat szerokim wachlarzem praktycznych zagadnień związanych z bezpieczeństwem publicznym, walką obronną oraz ochroną. Uczelnia APEIRON opiera swą kulturę organizacyjną na koncepcji określanej jako *Modern Bushido.*

W 2012 założył *Cracow Research Instytute for Security and Defence*, którego zadaniem jest intensyfikacja międzynarodowych prac naukowych i dydaktycznych oraz publikacje z szerokiego zakresu problematyki, jaką obejmują współczesne *nauki o bezpieczeństwie – security studies.* Jest także redaktorem dwóch czasopism naukowych zanajdujących sie na liście czasopism punktowanych Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego: *Security Dimensions: International and National studies* oraz *Kultura Bezpieczeństwa. Nauka-Praktyka Refleksje*.

Stefan Andrzej Badeński, *prezes PZJJ*

Stefan Andrzej Badeński urodził się w 1960 r. w Radomiu. Z rodzicami przeniósł się do Jaworzna w 1961 r. gdzie uczęszczał do szkoły podstawowej, a następnie Technikum Górniczego, W 1976 r. zaczął trenować karate, dwa lata później zafascynowała go sztuka walki Ju-Jitsu. Treningi rozpoczął w Katowicach w TKKF Spartakus. W 1984 r. na pierwszych w Polsce zawodach Ju-Jitsu rozegranych w Warszawie wygrał w swojej kategorii wagowej. W latach 1989–1991 jako jedyny w kraju prowadził treningi sportowego Ju-Jitsu. W lipcu 1992 r. stał się pomysłodawcą i założycielem Śląskiego Związku Ju-Jitsu i objął obowiązki jego prezesa. W 1992 r. zorganizował w Jaworznie I Mistrzostwa Polski w Ju-Jitsu. W grudniu 1993 r. stał się jednym z pomysłodawców i założycieli Polskiego Związku Ju-Jitsu wchodząc do Zarządu. W latach 1998–1999 trener kadry w odmianie duo system, od 1999 r. **Prezes Polskiego Związku Ju-Jitsu, obecnie pełni tą funkcję czwartą kadencję**

Od 2009 roku Wice Prezydent Europejskiej Unii Ju-Jitsu obecnie pełni tę funkcję drugą kadencję. Uprawiając sztuki i sporty walki uzyskał mistrzowskie stopnie zaawansowania w Ju-Jitsu - 6 dan, karate - 1dan. Rozpropagował i uruchomił Ju-Jitsu w Jaworznie, Mysłowicach, Chrzanowie, Olkuszu i Zawierciu. Utworzył w tych miastach prężnie działające kluby sportowe, propagujące Ju-Jitsu sportowe.

Przez ponad 35 lat zajmowania się sportami walki uzyskał w 1985 roku tytuł instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością samoobrona, w 1994 roku ukończył kurs instruktora sportu w specjalności Ju-Jitsu, w 2001 roku tytuł instruktora w judo, a w 2011 roku tytuł instruktora w karate. W 2013 roku **tytuł trenera klasy mistrzowskiej w Ju-Jitsu**. Ukończył kurs pedagogiczny oraz posiada tytuł Menedżera Sportu.

Wielokrotnie nagradzany za szczególne osiągnięcia w pracy szkoleniowej przez Ministra Sportu w latach 2002, 2007, 2009-2013

Członek Rady Dalekowschodnich Sportów i Sztuk walki przy Ministrze Sportu w latach 2003-2006 oraz Komisji Sportów i Sztuk Walki przy Ministrze Sportu i Turystyki w latach 2008-2009.

W 2011 roku podjął studia w Wyższej Szkole Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron" w Krakowie na Wydziale Bezpieczeństwa i Nauk Społeczno-Prawnych, kierunek Administracja. W 2013 roku uzyskał wykształcenie wyższe i tytuł Licencjata (specjalność Administracja Systemami Bezpieczeństwa).