

**Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego
„Apeiron” w Krakowie**

**Studenckie Koło Administracji Autonomicznym
Systemem Bezpieczeństwa**

SECURITY, ECONOMY & LAW

SEL



Redakcja

Juliusz Piwowarski
Rostyslav Sopylnik
Wojciech Hrynicki

Nr 2/2017 (XV)

Kraków

kwiecień – czerwiec 2017

REDAKTORZY TOMU ■ EDITORIAL COMMITTEE:

Assoc. Prof. Juliusz Piwowarski, Ph.D., (Polska, Poland)

Rostyslav Sopylnik, Ph.D., (Ukraina, Ukraine)

JUDr. Wojciech Hrynicky, Ph.D., (Polska, Poland)

OPRACOWANIE REDAKCYJNE I KOREKTA ■ PREPARED FOR EDITING BY

Radosława Rodasik

SKŁAD ■ PREPARED FOR PRINTING BY

Jarosław Dziubiński

Copyright © by Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego
i Indywidualnego „Apeiron” w Krakowie, Kraków 2017

Studenckie Koło Systemów Bezpieczeństwa Apeiron WSBPI

Czasopismo jest kwartalnikiem ■ The three-monthly journal

ISSN 2353-0669

Nakład: 100 szt. ■ Circulation: 100 cop. paper version

Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron”
w Krakowie, ul. Krupnicza 3, 31-123 Kraków

Tel. (12) 422 30 68; Fax. (12) 421 67 25

e-mail: science2@apeiron.edu.pl

www.www.security-economy-law.pl

Wersja elektroniczna czasopisma jest wersją pierwotną

Electronic version constitutes a primary version of the journal

**KWARTALNIK „SECURITY, ECONOMY & LAW” INDEKSOWANY JEST
W BAZACH:**

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego: 5 pkt.

Index Copernicus: ICV 59,36 pkt.

THE QUARTELY JOURNAL IS INDEX IN THE FOLLOWING DATABASES:

Ministry of Science and Higher Education: 5 points

Index Copernicus: ICV 59,36 points



RADA NAUKOWA:

LtCol Assoc. Prof. Nevena Atanasova-Krasteva, Ph.D., (Bułgaria)	Irena Malinowska, Ph.D., (Poland)
Prof. Gerhard Banse, Ph.D., (Niemcy)	dr. h.c. Prof. Ing. Marián Mesároš DrSc. MBA LL.M., (Słowacja)
Jacek Bil, Ph.D., (Polska)	Assoc. Prof. Juliusz Piwowski, Ph.D., (Polska)
Prof. Wojciech Cynarski, Ph.D., (Polska)	Tadeusz Ratusiński, Ph.D., (Polska)
Paweł Dziekański, Ph.D., (Polska)	Mariusz Rozwadowski, Ph.D., (Polska)
Ing. Štefan Galla, Ph.D., (Słowacja)	Doc. JUDr. Karel Schelle, CSc., (Czechy)
Assoc. Prof. Janusz Gierszewski, Ph.D., (Polska)	Witold M. Sokołowski, Ph.D., (USA)
Ing. Peter Havaj, Ph.D., (Słowacja)	Urszula Soler, Ph.D., (Polska)
Wojciech M. Hrynicky, Ph.D., (Polska)	Prof. Lyubomyr Ivanovych Sopilnyk, (Ukraina)
Rastislav Kazanský, Ph.D., (Słowacja)	Lucyna Stanek, Ph.D., (Polska)
Prof. Ing. Igor Kosir, CSc., (Słowacja)	Andrzej Wawrzusiszyn, Ph.D., (Polska)
Doc. PhDr. Branislav Kovacic Ph.D., (Słowacja)	Assoc. Prof. Jolanta Wąs-Gubała, Ph.D., (Polska)

RECENZENCI:

Prof. Vania Banabakova, Ph.D., (Bułgaria)	Prof. Jerzy Ochmann, Ph.D., (Polska)
Prof. Wojciech Cynarski, Ph.D., (Poland)	Assoc. Prof. Juliusz Piwowski, Ph.D., (Polska)
Wojciech Czajkowski, Ph.D., (Polska)	Doc. Ing. Jozef Sabol, DrSc., (Czechy)
Andrzej Czop, Ph.D., (Polska)	Rostyslav Sopylnik, Ph.D., (Ukraina)
Agnieszka Filipek, Ph.D., (Polska)	Prof. Svilen Stefanov, Ph.D., (Bułgaria)
Krzysztof Kaganek, Ph.D., (Polska)	Krzysztof Tomaszycy, Ph.D., (Polska)
Zbigniew Kuźniar, Ph.D., (Polska)	Doc. Inga Uriadnikowa, Ph.D., (Ukraina)
Prof. Ing. Pavel Nečas, Ph.D., MBA (Słowacja)	Doc. Vasyl Zaplatynskyi, Ph.D., (Ukraina)

REDAKTORZY TEMATYCZNI:

1. Bezpieczeństwo, grupy mundurowe:

Prof. Kuba Jałoszyński, Ph.D., (Polska)
Doc. Štefan Kočan, Ph.D., (Słowacja)
Prof. Antoni Olak, Ph.D., (Polska)
Assoc. Prof. Juliusz Piwowski, Ph.D., (Polska)

2. Ekonomia:

Mariusz Rozwadowski, Ph.D., (Polska)

3. Prawo:

Prof. Yuriy Boshytskyi, (Ukraina)
Andrzej Czop, Ph.D., (Polska)
JUDr Wojciech M. Hrynicky, Ph.D., (Polska)
prof. JUDr. Ing. Viktor Porada, DrSc.,
dr h. c. mult., (Czechy)
Doc. JUDr. Karel Schelle, CSc., (Czechy)

SCIENTIFIC BOARD:

LtCol Assoc. Prof. Nevena Atanasova-Krasteva, Ph.D., (Bulgaria)	Irena Malinowska, Ph.D., (Poland)
Prof. Gerhard Banse, Ph.D., (Germany)	dr. h.c. prof. Ing. Marián Mesároš DrSc. MBA LL.M., (Slovakia)
Jacek Bil, Ph.D., (Poland)	Assoc. Prof. Juliusz Piwowarski, Ph.D., (Poland)
Prof. Wojciech Cynarski, Ph.D., (Poland)	Tadeusz Ratusiński, Ph.D., (Poland)
Paweł Dziekański, Ph.D., (Poland)	Mariusz Rozwadowski, Ph.D., (Poland)
Ing. Štefan Galla, Ph.D., (Slovakia)	Doc. JUDr. Karel Schelle, CSc., (Czech Republic)
Assoc. Prof. Janusz Gierszewski, Ph.D., (Poland)	Witold M. Sokołowski, Ph.D., (USA)
Ing. Peter Havaj, Ph.D., (Slovakia)	Urszula Soler, Ph.D., (Poland)
Wojciech M. Hrynicky, Ph.D., (Poland)	Prof. Lyubomyr Ivanovych Sopilnyk, (Ukraine)
Rastislav Kazanský, Ph.D., (Slovakia)	Lucyna Stanek, Ph.D., (Poland)
Prof. Ing. Igor Kosir, CSc., (Slovakia)	Andrzej Wawrzusiszyn, Ph.D., (Poland)
Doc. PhDr. Branislav Kovacik, Ph.D., (Slovakia)	Assoc. Prof. Jolanta Wąs-Gubała, Ph.D., (Poland)

BOARD OF REVIEWERS:

Prof. Vania Banabakova, Ph.D., (Bulgaria)	Prof. Jerzy Ochmann, Ph.D., (Poland)
Prof. Wojciech Cynarski, Ph.D., (Poland)	Assoc. Prof. Juliusz Piwowarski, Ph.D., (Poland)
Wojciech Czajkowski, Ph.D., (Poland)	Doc. Ing. Jozef Sabol, DrSc., (Czech Republic)
Andrzej Czop, Ph.D., (Poland)	Rostyslav Sopylnik, Ph.D., (Ukraine)
Agnieszka Filipek, Ph.D., (Poland)	Prof. Svilen Stefanov, Ph.D. (Bulgaria)
Krzysztof Kaganek, Ph.D., (Poland)	Krzysztof Tomaszycy, Ph.D., (Polska)
Zbigniew Kuźniar, Ph.D. (Poland)	Doc. Inga Uriadnikowa, Ph.D., (Ukraine)
Prof. Ing. Pavel Nečas, PhD. MBA, (Slovakia)	Doc. Vasyl Zaplatynskyi, Ph.D., (Ukraine)

SUBJECT EDITORS:

1. Security, Uniformed Services:

Prof. Kuba Jałoszyński, Ph.D., (Poland)
Doc. Štefan Kočan, Ph.D., (Slovakia)
Prof. Antoni Olak, Ph.D., (Poland)
Assoc. Prof. Juliusz Piwowarski, Ph.D., (Poland)

2. Economy:

Mariusz Rozwadowski, Ph.D., (Poland)

3. Law:

Prof. Yuriy Boshytskyi, (Ukraine)
Andrzej Czop, Ph.D., (Poland)
JUDr. Wojciech M. Hrynicky, Ph.D., (Poland)
prof. JUDr. Ing. Viktor Porada, DrSc.,
dr h. c. mult. (Czech Republic)
Doc. JUDr. Karel Schelle, CSc.,
(Czech Republic)

JULIUSZ PIWOWARSKI

Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego
„Apeiron” w Krakowie

TRZY FILARY KULTURY BEZPIECZEŃSTWA*

THREE PILLARS OF SECURITY CULTURE

ABSTRACT

The article presents a proposal for multidisciplinary scientific platform, as a basis for security studies. It includes not only the military but mostly non-military aspects of security. An emphasis is put on security culture, the main pivot of the “Security Culture” as a scientific journal, with the three pillars of the security culture concept: mental and spiritual (individual dimension), legal and organizational (social dimension), material.

KEY WORDS

Security culture, security studies, multidisciplinary, pillars

* Artykuł stanowi przedruk artykułu J. Piwowarski, *Trzy filary kultury bezpieczeństwa*, „Kultura Bezpieczeństwa. Nauka-Praktyka-Refleksje”, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron” w Krakowie, Kraków 2015, nr 19, s. 21 – 33., ISSN 2299-4033, DOI 10.24356/KB/19/1.

ABSTRAKT

Artykuł prezentuje propozycję interdyscyplinarnej platformy naukowej, jako podstawy dla nauk o bezpieczeństwie. Zawierają się w niej nie tylko militarne, ale głównie niemilitarne aspekty bezpieczeństwa. Nacisk został położony na kulturę bezpieczeństwa, główną oś naukową czasopisma naukowego „Kultura Bezpieczeństwa”, wraz z koncepcją trzech filarów kultury bezpieczeństwa: mentalno-duchowy, prawno-organizacyjny, materialny.

SŁOWA KLUCZOWE:

kultura bezpieczeństwa, nauki o bezpieczeństwie, interdyscyplinarność, filary

Artykuł ten stanowi propozycję programową, która jest ofertą wspólnego konstruowania interdyscyplinarnej platformy naukowej. Chodzi o taki rodzaj porozumienia, które pozwala na uzyskanie określonej spójności, wzajemnego korespondowania ze sobą przedstawianych efektów *badania bezpieczeństwa*, w transdyscyplinarnej ofercie redagowanego przeze mnie periodyku „Kultura Bezpieczeństwa”, ukształtowanej zgodnie z mottem *e pluribus unum*.

Proponowaną platformą ma być kategoria naukowa określana jako *kultura bezpieczeństwa*, wraz z jej trzema filarami: indywidualnym, społecznym i materialnym, nawiązującymi do naukowych idei takich postaci, jak Alfred Louis Kroeber, czy Marian Cieślarczyk.



Rozwojowi człowieka oraz codziennemu funkcjonowaniu tworzonych przez niego zbiorowości społecznych – rodzin, społeczności lokalnych, w tym też i grup zawodowych – towarzyszy bezustannie wznoszenie gmachu *kultury*. **Fenomen kultury to ogół materialnych i pozamaterialnych elementów składających się na utrwalony dorobek człowieka.**

Już w 1871 roku angielski antropolog Edward Tylor sformułował definicję pojęcia kultura¹. Według Tylora *kultura* obejmuje wiedzę, wierzenia, sztukę, moralność, prawo, obyczaje i inne zdolności zdobyte przez człowieka jako członka społeczeństwa. Amerykański antropolog kulturowy Alfred Louis Kroeber (1876–1960) zaprezentował koncepcję kultury, sta-

¹ E. B. Tylor, *Primitive Culture*, Vol. 1, Vol. 2, John Murray, London 1871.

nowiącą inspirację dla idei *filarów kultury bezpieczeństwa*. Trzema składowymi kultury w idei Kroebera są *rzeczywistość materialna*, *kultura społeczna* i *kultura etyczna* oraz związany z nią system wartości, czemu Kroeber dał wyraz w dziele zatytułowanym *The Nature of Culture* (1952)².



Angielski filozof i socjolog, Roger Vernon Scruton, jest apologetą *kultury Zachodu* i z namaszczeniem podkreśla – „kultura jest ważna”. Stwierdzenie to, w czasach globalizacji, wcale jednak nie rozbrzmiewa wokół nas na tyle mocno, by nie trzeba go było za Scrutonem coraz silniej powtarzać i potwierdzać w konkretnym działaniu³. Chcąc z podniesionym czołem twierdzić wobec innych, iż „kultura jest ważna”, należy zatem najpierw zacząć od siebie. Współcześnie bardzo często spotykane są fałszywe interpretacje wolności, pozbawiające nas kultury, której wzory rzutują na zachowania zgodne z określonymi normami i zasadami. Interpretacje zwalniające nas od obowiązków, czy odpowiedzialności moralnej, tworzą aberracje w subobszarze kultury określanym jako *kultura bezpieczeństwa*. Pojawiło się zagrożenie, że nasza kultura może zostać zdewaluowana, a moralność zostanie wyeliminowana, ze szkodą dla *bezpieczeństwa człowieka*.

Fenomen *kultury bezpieczeństwa* jest częścią szeroko odczytywanej kultury. „Jako wyraźnie zarysowująca się domena kultury towarzyszy człowiekowi od jego zarania. Jak zauważa wielu antropologów, z Malinowskim na czele, zapewnienie *bezpieczeństwa* leżało u podstaw humanizacji i stanowiło *conditio sine qua non* nie tylko przetrwania gatunku ludzkiego, ale także rozwoju innych płaszczyzn ludzkiej kultury”⁴.

² A. L. Kroeber, *The Nature of Culture*, University of Chicago Press, Chicago 1952; Idem, *Configurations of Culture Growth*, University of California Press, Berkeley 1944.

³ *Działanie* w socjologii to taki rodzaj ludzkiego postępowania, z którym podmioty będące ich autorami wiążą pewne znaczenie (*sens*); Takie ujęcie kategorii *działanie* rozpowszechniło się dzięki socjologii Maxa Webera – dziś uznawane jest za elementarne pojęcie socjologiczne: „*Działanie* oznacza ludzkie zachowanie (zewnątrzny lub wewnętrzny czyn, zaniechanie lub znoszenie), jeśli i o ile [podmiot] działający, bądź wielu działających, wiąże z nim pewien subiektywny sens”, definiuje Max Weber w dziele *Gospodarka i społeczeństwo. Zarys socjologii rozumiejącej*, (*Wirtschaft und Gesellschaft*, Tübingen 1922), Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2002, s. 6.

⁴ S. Jarmoszko, *Nowe wzory kultury bezpieczeństwa a procesy deterioracji więzi społecznej*, [w:] *Jedność i różnorodność. Kultura vs. kultury*, E. Reklajtis, R. Wiśniewski, J. Zdanowski (red.), Aspra-JR, Warszawa 2010; B. Malinowski, *Naukowa teoria kultury*, [w:] *Szkice z teorii kultury*, Książka i Wiedza, Warszawa 1958, s. 101.



Można odkryć, że zjawiska społeczne *kultura* i *bezpieczeństwo*, funkcjonują w bardzo zbliżony sposób:

1. Zarówno dla bezpieczeństwa, jak i dla kultury – paralelnie – znaczenie mają dwa jednocześnie występujące parametry: *przestrzeń* oraz *czas*.
2. Fizyczna przestrzeń daje przykładowo możliwość powstania „regionów bezpieczeństwa” (czy „regionów zagrożeń”), a jednocześnie – pozwala, by dorobek kultury mógł się rozszerzać obejmując coraz to większe terytorium.
3. Z kolei parametr czasu stanowi układ odniesienia, w którym trwa na danym terytorium proces budowania kultury, tożsamy z procesem rozwoju jednostek ludzkich, małych, średnich i wielkich grup społecznych oraz całych społeczeństw-narodów – rozwój ten decyduje o poziomie ich bezpieczeństwa.
4. Proces rozwoju jest, zgodnie z definicją oraz ze zdrowym rozsądkiem, mechanizmem przeciwdziałającym wszelkim zagrożeniom a nawet – zgodnie z definicją *bezpieczeństwa* – może być uznany za analogon fenomenowi bezpieczeństwa.
5. Kultura jest w danej cywilizacji nie tylko pewną „wartością dodaną”, lecz stanowi ona autonomiczny potencjał samobronności należących do tej cywilizacji *podmiotów* – na polu militarnym, politycznym, kulturowym, ekonomicznym, ekologicznym, czy wreszcie w takich sferach aktywności, jak prawn organizacyjna, technogenna lub cybernetyczna.
6. Kultura w odniesieniu do różnych *podmiotów* funkcjonujących w obszarze jej oddziaływania, poczynawszy od skali personalnej aż po skalę globalną, stanowi taki mechanizm, który może znacząco wpływać na postawy i zachowanie tych *podmiotów* w określonych sytuacjach, procesach, czy „czasopunktowych” zdarzeniach niosących z sobą rozmaite wyzwania szanse, ryzyka i zagrożenia.
7. Kultura może stanowić również model teoretyczny, posiadający moc eksplanacyjną mającą zastosowanie w *naukach o bezpieczeństwie*.



The cultural turn (zwrot kulturowy), upowszechniła praca stanowiąca zbiór esejów amerykańskiego filozofa i socjologa Fredrica Jamesona

*The Cultural Turn*⁵. Postmodernizm wskazał na *kulturę*, jako pierwszoplanowy element dyskursów dotyczących *spraw społecznych*. Jeżeli *kultura* stanowi „całościowy kształt materialnego i duchowego dorobku ludzkości gromadzony, utrwalany i wzbogacany w ciągu jej dziejów, przekazywany z pokolenia na pokolenie (...)”⁶, a jej składowymi są redukujące zagrożenia *principia* społecznego współżycia, wzory kulturowe i założenia moralne właściwych dla danej *zbiorowości społecznej* zachowań, to w konsekwencji, wpływa ona na powstawanie *faktów społecznych* oraz *artefaktów* należących do tego subobszaru *kultury*, którym jest *kultura bezpieczeństwa*. Na początku XXI wieku spełniło się również miarodajne i prestiżowe zinstytucjonalizowanie *kulturowego zwrotu w naukach społecznych*, bowiem na Uniwersytecie w Yale zostało w 2001 r. utworzone Centrum Socjologii Kulturowej.

Efekty działalności badawczej dotyczącej problemów *nauk o bezpieczeństwie* (*security studies*), należące do pozamaterialnych zasobów utrwalanego dorobku człowieka, stanowią ważny fragment *kultury bezpieczeństwa*, niegdyś będący tylko subdyscypliną *international relations*. Z czasem ten kierunek badań naukowych uzyskiwał coraz większe znaczenie i autonomię. Dziś jego nurty, *realizm* czy *idealizm*, dzięki *konstruktywistycznemu przełomowi* jaki nastąpił w latach 80. w *naukach o bezpieczeństwie*, można stosować do badań każdej skali *podmiotów bezpieczeństwa*, nie tylko w państwowo-centrycznej perspektywie badawczej. Są stosowane już począwszy od skali *indywidualnych podmiotów bezpieczeństwa*, poprzez skalę *podmiotów grupowych*, aż po *społeczeństwa-narody* i ich *państwa*. Zwięzła definicja pojęcia *kultura bezpieczeństwa*, którą proponuje autor niniejszego artykułu, jest sformułowana następująco:

⁵ F. Jameson, *The Cultural Turn: Selected Writings on the Postmodern 1983–1998*, Verso Books Publ., London – New York 1998; Idem: *Globalization and Political Strategy*, [w:] „New Left Review”, 4 (July–August, 2000); Idem: *Postmodernism and Cultural Theories. Lectures in China (Houxiandai zhuyi he Wenhualilun)*, Shanxi Teacher’s University, Xi’an 1987; Idem: *Postmodernism, or, The Cultural Logic of Late Capitalism*, Duke University Press, Durham 1991; Por. G. Steinmetz, *State/Culture: State-Formation after the Cultural Turn*, Ithaca, Cornell University Press, New York 1999; M. Jacobs, L. Spillman, *Cultural sociology at the crossroads of the discipline*, [w:] „Poetics. Journal of Empirical Research on Culture, the Media and the Arts” 2005, 33, s. 1–14; V. E. Bonnell, L. Hunt, *Beyond the Cultural Turn*, University of California Press, Berkeley 1999.

⁶ Hasło „Kultura”, *Mała Encyklopedia PWN*, Warszawa 1996, s. 445.

Kultura bezpieczeństwa to ogół materialnych i pozamaterialnych elementów utrwalonego dorobku człowieka, służących kultywowaniu, odzyskiwaniu (gdy utracono) i podnoszeniu poziomu bezpieczeństwa określonych podmiotów. Można rozpatrywać ją w wymiarze indywidualnym – mentalno-duchowym, wymiarze społecznym oraz wymiarze fizycznym (materialnym).

Rozbudowaną, tak zwaną spektralną wersję definicji *kultury bezpieczeństwa*, ukazującą wagę, jaką dla przedmiotowej problematyki ma świadomość *podmiotu bezpieczeństwa*⁷, przytoczono poniżej. Jest ona efektem polsko-ukraińskiej współpracy, jako wynik wymiany poglądów naukowych (2013–2014 r.), mającej miejsce w *Cracow Research Institute for Security and Defence Skills APEIRON*. Autorami tej definicji są Juliusz Piwowarski (*CRISD APEIRON*, Polska) oraz Wasyl Zapłatyński (*National Aviation University in Kiev*, Ukraina).

***Kultura bezpieczeństwa*⁸ jest to ogół utrwalonego, materialnego i pozamaterialnego dorobku człowieka służącego mu militarnie i pozamilitarnie – czyli szeroko rozumianej autonomicznej obronności określonych indywidualnych oraz grupowych podmiotów. Fenomen ten stanowi trychotomię, którą współtworzą trzy przenikające się wymiary:**

- wymiar mentalno-duchowy, (wymiar indywidualny),
- wymiar organizacyjno-prawny (wymiar społeczny),
- wymiar materialny.

***Kultura bezpieczeństwa* służy człowiekowi do realizacji następujących celów i potrzeb:**

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.
4. Pobudzanie w społecznej i personalnej skali świadomości człowieka przekonań o potrzebie samodoskonalenia i trychotomicznego

⁷ Zob. A. Zduniak, N. Majchrzak, Świadomość emocjonalna jako dystraktor w procesach badawczych bezpieczeństwa, [w:] *Metodologia badań bezpieczeństwa narodowego*, t 3, Akademia Obrony Narodowej, Warszawa 2012.

⁸ J. Piwowarski, *Ochrona VIP-a a czworokąt bushido. Studium japońskiej kultury bezpieczeństwa*, [w:] *Bezpieczeństwo osób podlegających ustawowo ochronie wobec zagrożeń XXI wieku*, P. Bogdalski, J. Cymerski, K. Jałoszyński (red.), Szczytno 2014, s. 451.

(mentalny/społeczny/materialny) rozwoju wraz z uaktywnianiem motywacji i postaw skutkujących indywidualnymi i zespołowymi działaniami, powodującymi wszechstronny rozwój indywidualnych i grupowych podmiotów bezpieczeństwa, w tym ich autonomicznej obronności.

Prekursorem badań *kultury bezpieczeństwa i obronności* w Polsce jest Marian Cieślarczyk. Należy przy tym zauważyć, że obronność w tej koncepcji jest pojęciem znacznie wykraczającym poza schematyczne kojarzenie go wyłącznie ze sferą militarną. Obronność u Cieślarczyka jest to także potencjał o znaczeniu pozamilitarnym. Potencjał ten umożliwia skuteczne przeciwdziałanie i zapobieganie zaistnieniu zagrożeń oraz przeciwstawienie się zagrożeniom z chwilą ich realnego wystąpienia. Definicja kultury bezpieczeństwa autorstwa profesora Mariana Cieślarczyka brzmi następująco:

Kultura bezpieczeństwa i obronności stanowi rodzaj społecznej matrycy, to „wzór podstawowych założeń, wartości, norm, reguł, symboli i przekonań, wpływających na sposób postrzegania wyzwań, szans i (lub) zagrożeń, a także sposób odczuwania bezpieczeństwa i myślenia o nim oraz związany z tym sposób zachowania i działań (współdziałania) podmiotów [bezpieczeństwa], w różny sposób przez te podmioty »wyuczonych« i wyartykułowanych w procesach szeroko rozumianej edukacji, w tym również w naturalnych procesach wewnętrznej integracji i zewnętrznej adaptacji oraz w innych procesach organizacyjnych, a także w procesie umacniania szeroko (nie tylko militarnie) rozumianej obronności, służących w miarę harmonijnemu rozwojowi tych podmiotów i osiągnięciu przez nie najszerzej rozumianego bezpieczeństwa, z pożytkiem dla siebie, ale i otoczenia”⁹.

Koncepcja Mariana Cieślarczyka pokazuje, iż *kultura bezpieczeństwa i obronności* manifestuje się w trzech następujących wymiarach:

1. Pierwszy wymiar – składają się nań określone idee, wartości i duchowość człowieka,
2. Drugi wymiar – odnosi się do oddziaływań społecznych organizacji i systemów prawa,
3. Trzeci wymiar – obejmuje on materialne aspekty egzystencji ludzkiej.

⁹ M. Cieślarczyk, *Kultura bezpieczeństwa i obronności*, Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, Siedlce 2010, s. 210.

Powyższe składowe Marian Cieślarczyk nazywa „filarami kultury bezpieczeństwa”. Badacz ten kolejno określa je jako filar mentalno-duchowy, filar organizacyjno-prawny oraz filar materialny. Składowe tych filarów pomimo swojej specyfiki, również przenikają się. Na przykład wiedza występująca jako składnik pierwszego filaru, jest w znacznym stopniu także elementem filaru drugiego, mającego charakter organizacyjno-prawny oraz innowacyjno-techniczny. Koncepcja *kultury bezpieczeństwa* umożliwia w wielu przypadkach ponowne zintegrowanie wyników wielodyscyplinarnych badań dotyczących skomplikowanej problematyki bezpieczeństwa i obronności. Koncepcja ta zawiera w sobie też emocjonalny i racjonalny ładunek neutralizujący pojmowanie bezpieczeństwa jako zdolności do generowania przeciwko zaistniałym zagrożeniom kontrolowanej (do czasu) uzasadnionej „agresji”. *Kultura bezpieczeństwa*, jej odpowiednio wysoki poziom, pozwala nam uniknąć pokusy agresywnego „wygrywania” na rzecz potrzeby wyższej, jaką jest potrzeba „bycia niezwykłym”.



Zwracając uwagę na definicję fenomenu *kultury bezpieczeństwa* widzimy, iż wskazuje ona na to, że opisywane zjawisko łączy w sobie przejawy wszystkich aspektów życia społecznego: duchowość, kompetencje społeczne, materialność i ich spójną, holistyczną realizację. Sprzyja ona bezpieczeństwu rozumianemu zarówno jako wartość (*I-szy filar kultury bezpieczeństwa*), jako pożądaný stan (*I-szy, II-gi i III-ci filar kultury bezpieczeństwa*) oraz jako proces, którego celem jest wykorzystanie dziedzictwa pokoleń, odtwarzanego i wciąż na nowo ewoluującego w trzech sferach dotyczących jednostki ludzkiej, zbiorowości społecznej oraz materialnego wymiaru egzystencji ludzkiej – nieprzerwanie dzięki funkcjonowaniu intersubiektywnego zjawiska, które jest *międzypokoleniowym przekazem narodowym*¹⁰. *Bezpieczeństwo* realizowane jest poprzez funkcję obronności,

¹⁰ *Pokolenie* – pojęcie to możemy rozpatrywać ze względu na następujące determinanty tego zjawiska społecznego: a) genealogiczne następstwo dzieci po rodzicach – występuje ono na przykład w zapisach Biblii, czy drzewach genealogicznych, b) paragenealogiczne – rozszerzenie poprzedniego ujęcia na całe *społeczeństwo*, c) ujęcie „metrykalne” (są to wszelkie grupy rówieśnicze) oraz d) ujęcie *kulturowe*; por. M. Wallis, *Koncepcje biologiczne w humanistyce*, [w:] „Fragmenty filozoficzne”, seria II, Tadeusz Kotarbiński (red.), Warszawa 1959; podobne rozróżnienie w definiowaniu pojęcia *pokolenie* przyjmuje M. Ossowska, *Koncepcja pokolenia*, [w:] „Studia Socjologiczne” 1963, 2, jednak,

także rozumianej bardzo szeroko – nie tylko pojmowanej jako kategoria rozważań militarnych.

Jak pisze Cieślarczyk: „z moich badań wynika, że dziś, ale i w dającej się przewidzieć przyszłości, myślenie o obronności tylko w kategoriach militarnych jest niewystarczające”¹¹. Podobnie Emma Rothschild w artykule *Czym jest bezpieczeństwo?* z 1995 roku¹², uszczegóławia potrzebę redefinicji kategorii *bezpieczeństwo* w procesie *rozszerzania* jego koncepcji. Pojęcie obronności jako potencjał rozpatrywany w wymiarze indywidualnym i w wymiarze społecznym (kolektywnym) jest niemalże tożsame z pojęciem *kultury bezpieczeństwa*. Można tu mówić o istnieniu spójnej, choć wielowątkowej *kultury bezpieczeństwa*, dla poziomu której ogromne znaczenie mają między innymi wychowanie i nauczanie, tożsamość i więzy społeczne oraz podejmowanie wyzwań związanych ze świadomym wysiłkiem mającym za cel samodoskonalenie człowieka i na tej bazie, udoskonalanie tworzonych przez niego organizacji społecznych, na przykład w duchu wspólnotowym, tak jak to proponuje amerykański socjolog, komunitarysta, Amitai Etzioni¹³. Według Etzioniego „człowiek nie istnieje dopóki nie istnieje społecznie; to, czym jest, zależy od jego bytu społecznego, zaś jego użytek z tego społecznego bytu jest w sposób nieodwracalny związany z tym, kim się staje. Posiada zdolność do kontrolowania swego bytu wewnętrznego, zaś główna droga do *samokontroli* prowadzi do połączenia się z innymi, podobnymi do niego [*indywidualnymi podmiotami bezpieczeństwa*], w działaniach społecznych”¹⁴.



„W uniwersytetach amerykańskich i angielskich zawartość odpowiedzi dla *securitologii* ma pojęcie *kultura bezpieczeństwa*”¹⁵, jak

jej pierwsza typologia ogranicza się do typu rodowo-genealogicznego (relacja rodzice-dzieci) i kulturowo-genealogicznego (relacja nauczyciel–uczeń).

¹¹ M. Cieślarczyk, *Kultura bezpieczeństwa i obronności*, Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, Siedlce 2010, p. 11.

¹² E. Rothschild, *What Is Security?*, „Daedalus”, Vol. 124, No. 3, Summer 1995, s. 53–98.

¹³ A. Etzioni, *Spirit Of Community: The Reinvention American Society*, Touchstone, New York 1994.

¹⁴ A. Etzioni, *Aktywne społeczeństwo*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012, s. 22.

¹⁵ L. Korzeniowski, *Securitologia. Nauka o bezpieczeństwie człowieka i organizacji społecznych*, EAS, Kraków 2008, s. 39.

zauważa Leszek Korzeniowski. Użycie kategorii *kultura bezpieczeństwa* odnotowuje się wśród sporej liczby badaczy transdyscyplinarnej oraz bardzo pojemnej problematyki, badanej przez współczesne nauki o bezpieczeństwie.

Przykładowo, do takich autorów należy, Nick Pidgeon¹⁶. Kwestia naukowej przydatności terminu *kultura bezpieczeństwa* dla badań prowadzonych przez sekuritologów, jak podaje Korzeniowski, potwierdza się „za sprawą Zohara”¹⁷. W Stanach Zjednoczonych Dove Zohar wprowadził do literatury przedmiotu własne pojęcie i odpowiadającą mu kategorię – ekwiwalent pojęcia *bezpieczeństwo* – chodzi o *klimat bezpieczeństwa*. Zespół naukowców z Uniwersytetu Stanowego Illinois, kierowany przez Hui Zhanga przebadął merytoryczny zakres stu siedmiu artykułów, w których zawarto sformułowania – albo *kultura bezpieczeństwa*, albo *klimat bezpieczeństwa*. Efektem analizy porównawczej było to, że zespół wykazał ekwiwalentność zakresów pojęciowych obu omawianych terminów, obwarowując wyniki tylko drobnym zastrzeżeniem. Zastrzeżenie to sprowadzono do stwierdzenia, że termin *klimat bezpieczeństwa* „w większym stopniu obejmuje aspekt psychologiczny aniżeli ma to miejsce w przypadku *kultury bezpieczeństwa*”¹⁸. Aby nie pozostawiać jednak dalszych wątpliwości, „dodać należy, że obydwie pojęcia w zakresie przedmiotu i metod badawczych wpisują się w *sekuritologię*, jako naukę o bezpieczeństwie” – konkluduje ostatecznie Korzeniowski¹⁹.



¹⁶ N. Pidgeon, *Safety culture and risk management in organizations*. (pol. *Kultura bezpieczeństwa i zarządzania ryzykiem w organizacjach*), „The Journal of Cross Cultural Psychology” Cardiff University: 1991, No 22, p. 129–140; Carroll, J. S., *Safety culture as an ongoing process: Culture surveys as opportunities for enquiry and change*. (pol. *Kultura bezpieczeństwa jako ciągły proces*), „Work & Stress” 1998, No 12, p. 272–284; Cooper, M. D., *Towards a model of safety culture*. (pol. *W kierunku modelu kultury bezpieczeństwa*), „Safety Science” 2000, No 36, p. 111–136.

¹⁷ D. Zohar: *Safety climate in industrial organizations: Theoretical and applied implications*. (pol. *Klimat bezpieczeństwa w organizacji przemysłowej: teoria i konsekwencje zastosowania*), „Journal of Applied Psychology”, 1980. No 65, s. 96–102.

¹⁸ H. Zhang, D.A Wiegmann, von T.L. Thaden, *Safety Culture: a concept in chaos?* (pol. *Kultura bezpieczeństwa: koncepcja w chaosie?*), Urbana Champaign: University of Illinois, http://www.humanfactors.uiuc.edu/Reports&PapersPDFs/humfac02/zhawie_gvonshamithf02.pdf, Odczyt 2008-12-25.

¹⁹ L. Korzeniowski, *Securitologia...*, op.cit. s. 39.

Można powiedzieć, że współczesne *nauki społeczne* postawiły kulturę na piedestale. Jak oświadcza Ulf Hannerz²⁰, „kultura jest wszędzie”, natomiast Mahmood Mamdani²¹ dodaje, że „kultura jest sprawą życia i śmierci”. Na dodatek, z kulturą „trzeba się liczyć”, o czym wszystkim przypomina Samuel Huntington²². Jak wcześniej zaznaczono, *kultura*, jako całokształt materialnego i duchowego dorobku ludzkości gromadzony, utrwalany i wzbogacany w ciągu jej dziejów. Wpływa ona decydująco – choć często dzieje się to niepostrzeżenie – na badane przez człowieka tego rodzaju *fakty społeczne* i *artefakty*, które podzielone na ustalone *filary* określają sposoby przeciwdziałania zagrożeniom przez narody od zagrożeń politycznych i militarnych, aż po zagrożenia dla narodowej tożsamości. Filary te i ich potencjały będące utrwalonym dorobkiem *społeczeństwa*, łącznie tworzą *narodową kulturę bezpieczeństwa*.

W opinii wielu badaczy bezpieczeństwa, problematyka tego bardzo doniosłego społecznie fenomenu, badana we wszystkich skalach przeciwdziałania zagrożeniom człowieka – począwszy od skali personalnej poprzez narodową, międzynarodową aż po skalę globalną – jest zawsze w jakiś sposób zakorzeniona w trychotomicznym zjawisku kultury²³.

BIBLIOGRAFIA:

1. Bonnell V. E., Hunt L., *Beyond the Cultural Turn*, University of California Press, Berkeley 1999.
2. Carroll J. S., *Safety culture as an ongoing process: Culture surveys as opportunities for enquiry and change*, „Work & Stress” 1998, No 12.
3. Cieślarczyk M., *Kultura bezpieczeństwa i obronności*, Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, Siedlce 2010.
4. Cooper M. D., *Towards a model of safety culture*, „Safety Science” 2000, No 36.

²⁰ U. Hannerz, *Cultural Complexity: Studies in the Social Organization of Meaning*, Columbia University Press, New York 1992; Idem: *Cosmopolitans and Locals in World Culture*, Columbia University Press, New York 1992,

²¹ M. Mamdani, *Beyond Rights Talk and Culture Talk: Comparative Essays on the Politics and Rights and Culture*, Palgrave Macmillan, New York 2000.

²² S. Huntington, *The Clash of Civilizations*, Simon and Schuster, New York, 2007.

²³ Por. np. L.W. Zacher, *Jednostkowe i społeczne konteksty i wyzwania dla bezpieczeństwa*, [w:] *Metodologia badań bezpieczeństwa narodowego*, t 3, Akademia Obrony Narodowej, Warszawa 2012.

5. Etzioni A., *Aktywne społeczeństwo*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012.
6. Etzioni A., *Spirit Of Community: The Reinvention American Society*, Touchstone, New York 1994.
7. Hanerz U., *Cosmopolitans and Locals in World Culture*, Columbia University Press, New York 1992.
8. Hanerz U., *Cultural Complexity: Studies in the Social Organization of Meaning*, Columbia University Press, New York 1992.
9. Huntington S., *The Clash of Civilizations*, Simon and Schuster, New York, 2007.
10. Jacobs M., Spillman L., *Cultural sociology at the crossroads of the discipline*, „Poetics. Journal of Empirical Research on Culture, the Media and the Arts” 2005, 33.
11. Jameson F., *Globalization and Political Strategy*, „New Left Review”, 4 (July–August, 2000).
12. Jameson F., *Postmodernism and Cultural Theories. Lectures in China (Houxiandaizhuyi he Wenhualilun)*, Shanxi Teacher’s University, Xi’an 1987.
13. Jameson F., *Postmodernism, or, The Cultural Logic of Late Capitalism*, Duke University Press, Durham 1991.
14. Jameson F., *The Cultural Turn: Selected Writings on the Postmodern 1983–1998*, Verso Books Publ., London – New York 1998.
15. Jarmoszko S., *Nowe wzory kultury bezpieczeństwa a procesy deterioracji więzi społecznej*, [in:] *Jedność i różnorodność. Kultura vs. kultury*, E. Reklajtis, R. Wiśniewski, J. Zdanowski (red.), Aspra-JR, Warszawa 2010.
16. Korzeniowski L., *Securitologia. Nauka o bezpieczeństwie człowieka i organizacji społecznych*, EAS, Kraków 2008.
17. Kroeber A. L., *Configurations of Culture Growth*, University of California Press, Berkeley 1944.
18. Kroeber A. L., *The Nature of Culture*, University of Chicago Press, Chicago 1952.
19. Mała Encyklopedia PWN, Warszawa 1996.
20. Malinowski B., *Naukowa teoria kultury*, [in:] *Szkice z teorii kultury*, Książka i Wiedza, Warszawa 1958.
21. Mamdani M., *Beyond Rights Talk and Culture Talk: Comparative Essays on the Politics and Rights and Culture*, Palgrave Macmillan, New York 2000.

22. Ossowska M., *Koncepcja pokolenia*, „Studia Socjologiczne” 1963, 2.
23. Pidgeon N., *Safety culture and risk management in organizations*, “The Journal of Cross Cultural Psychology” Cardiff University 1991, No 22.
24. Piwowarski J., *Ochrona VIP-a a czworokąt bushido. Studium japońskiej kultury bezpieczeństwa*, [w:] *Bezpieczeństwo osób podlegających ustawowo ochronie wobec zagrożeń XXI wieku*, P. Bogdalski, J. Cymerski, K. Jałoszyński (red.), Szczytno 2014.
25. Rotschild E., *What Is Security?*, ”Daedalus”, Vol. 124, No. 3, Summer 1995, s. 53–98.
26. Steinmetz G., *State/Culture: State-Formation after the Cultural Turn*, Ithaca, Cornell University Press, New York 1999.
27. Tylor E. B., *Primitive Culture*, Vol. 1, Vol. 2, John Murray, London 1871.
28. Wallis M., *Koncepcje biologiczne w humanistyce*, [in:] „Fragmenty filozoficzne”, seria II, Tadeusz Kotarbiński (red.), Warszawa 1959.
29. Weber M., *Gospodarka i społeczeństwo. Zarys socjologii rozumiejącej*, (*Wirtschaft und Gesellschaft*, Tübingen 1922), Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2002.
30. Zacher L. W., *Jednostkowe i społeczne konteksty i wyzwania dla bezpieczeństwa*, [in:] *Metodologia badań bezpieczeństwa narodowego*, vol. 3, Akademia Obrony Narodowej, Warszawa 2012.
31. Zduniak A., Majchrzak N., *Świadomość emocjonalna jako dystraktor w procesach badawczych bezpieczeństwa*, [in:] *Metodologia badań bezpieczeństwa narodowego*, vol. 3, Akademia Obrony Narodowej, Warszawa 2012.
32. Zhang H., Wiegmann D. A., von Thaden T. L., *Safety Culture: a concept in chaos?*, Urbana Champaign: University of Illinois, <http://www.humanfactors.uiuc.edu/Reports&PapersPDFs/humfac02/zhawiegvonshamithf02.pdf>, accessed 2008-12-25.
33. Zohar D., *Safety climate in industrial organizations: Theoretical and applied implications*, “Journal of Applied Psychology”, 1980. No 65.

SOME ASPECTS OF THE STATE
AS AN ORGANISATION PROVIDING
NATIONAL SECURITY

WOJCIECH HRYNICKI

Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego
I Indywidualnego “Apeiron” w Krakowie

BOGDAN BAJORSKI

Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego
I Indywidualnego “Apeiron” w Krakowie

ABSTRACT

The categories of the interior and international safety are nowadays extensively studied and described in numerous studies. Due to editing requirements of the publication, the authors have not attempted to compare the most important modern research trends regarding the subject of this work, with the mere purpose of drawing the attention to the long-lasting actuality of the term *state*, its essence from the point of view of the security in the interior and exterior approach. Thus, these reflections are of a rather “fragmentary” character in the domain of study of security in a broad sense, and shall serve to initiate further actions in this area.

National security has its long history, however, this term was not always in use (...). The new understanding of the term “national security” occurred in the 2nd half of 19th century when new nation states begun emerging on the world map, mainly in Europe.¹

¹ L. Wyszczelski, *Bezpieczeństwo narodowe Polski w XX–XXI wieku na tle wyzwań bezpieczeństwa globalnego*, [in:] M. Kubiak, A. Turek, *Współczesne bezpieczeństwo militarne*, Wyd. UP-H w Siedlcach, Siedlce 2012, p. 163.

This category is important for humans mostly because they have a constant need of a safe existence. It is the state *that* makes them feel safer, since, because of the intensity and significance of the contemporary opportunities, challenges and threats, it is mainly the state authorities that can fulfil the needs of the citizens in terms of safety. The need for safety is closely linked both to the basic needs, as well as to the higher ones, intangible, both individual, as well as popular such as personal or national freedom, without which is difficult to achieve social or personal stability, or even the further survival.

Ensuring a safe existence *of the society forming the nation*, as well as providing conditions of its social development are one of the most important functions of *the state*.

Depending on the research perspective, which is subject to the historical and political conditions, the understanding of the *state* as an organisation responsible for the security of the citizens represents different solutions and forms.

Therefore, it seems appropriate to determine the meaning of such terms as *a state* or *a nation*, understand justice in its broadest possible meaning and the influence *of the state* as an organisation of the social life. Particularly today, when the devaluation of role models and values can be observed. It is worth quoting a fragment of the “Charter of Fundamental Rights of the European Union”² and the legal regulations specified therein: “Conscious of its spiritual and moral heritage, the Union is founded on the indivisible, universal values of human dignity, freedom, equality and solidarity; it is based on the principles of democracy and the rule of law. It places the [human] individual at the heart of its activities, by establishing the citizenship of the Union and by creating an area of freedom, security and justice (...).”³

The document states as well that “ (...) This Charter reaffirms, with due regard for the powers and tasks of the Community and the Union and the principle of subsidiarity, the rights as they result, in particular, from the constitutional traditions and international obligations common to the Member States, the European Convention for the Protection of Human Rights and Fundamental Freedoms, the Social Charters adopt-

² *Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej*, Dziennik Urzędowy UE, (2010/C 83/02), C 83/389.

³ *Ibidem*, p. 83.

ed by the Community and by the Council of Europe and the case-law of the Court of Justice of the European Communities and of the European Court of Human Rights.

The perspective of the political science indicates that the *state* constitutes the optimum form of organisation of *a society-nation*, identified not by the criterion of ethnicity, but the political one, in other words, the civil⁴ criterion. As noted by one author, “nowadays, *the studies of safety* apply the political concept of a nation *as perceived by Gellner*. It seems that the concept of the social phenomenon in question understood this way assumes that before a *nation* has formed in a given area, a *state* aroused first. People living in a given territory have with time formed a coherent *society* constituting a *nation* governing this land, which has, in time, become a state.”⁵ Other authors as well often express the opinion that, to this day, it is the *state* that creates the basic institutional infrastructure for action.”⁶

Democratic *state* represented by power should guarantee development to the citizens in order for them to obtain the adequate level of existence and security⁷. Internal security of a state is a situation achieved through the realisation by *the state* of internal function in the strategy of national security, through protection of the public security in a narrow perspective, and the common security and constitutional order in a broader perspective, the protection of life and health of the citizens and the national treasure against lawless actions, technical disasters and the forces of nature⁸. In his reflection on the national security, Andrzej Urbaniak states that at the end of the cold war, *the state* was the main entity acting in favour of the *national security*. This was caused by the situation in the international security environment. In a bipolar world, dominated by two superpowers, the US and the USSR, and the rhetoric of power and the arms race,

⁴ T. Homa, *Obywatelskość: wybrane europejskie ujęcia filozoficzne i kulturowe*, WAM, Kraków 2013.

⁵ J. Piwowarski, *Transdyscyplinarna istota kultury bezpieczeństwa narodowego*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pomorskiej w Słupsku, Słupsk 2016, p.147.

⁶ Por. M. Budyta-Budzyńska, *Socjologia narodu i konfliktów etnicznych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warsaw 2010, p. 284.

⁷ *Bezpieczeństwo wewnętrzne RP w ujęciu systemowym i zadań administracji publicznej*, Ed. B. Wiśniewski, S. Zalewski, Bielsko-Biała 2006, p. 23.

⁸ *Ibidem*, p. 26.

the state was the only power able to face the threats to the security, defined in the political and military categories⁹.

The aim of these reflections is also to present the essence of the state as an organisation. It is difficult, however, to describe the essence of the state without specifying its limitations resulting from the international treaties, agreements and economic and political commitments. It is impossible not to appreciate as well the influence and the results of the impact of the *globalization factors* on the state.

Until the 16th century, there was no unambiguous definition of the state. In the Ancient Greece, the city-state was described by the name of *polis*. In the Ancient Rome, the terminology was more diverse and related to the evolution of the organisation of the state¹⁰, starting with the citizens' state, *Civitas*¹¹, the Roman Republic – *Republic* and the Roman Empire, that is *Empire*.

In the countries with a monarchist form of government, the terms with Latin roots became common *regnum* – *régne*, *Reich*, *reign*, *regno*. Apart from these terms, the word *terra* (Terre, Land) was used as well, which underlines the importance of land possession as the deciding factor concerning the state authority¹². With time, more terms describing the state have emerged. The nomenclature depended on the system of the state. In the times of state Poland, the category of the state was formed in accordance with the Latin terminology and the character of the noble democracy. The term “*Rzeczpospolita*” was used as well as “*regnum, crown, police and kingdom*”¹³. Wojciech Lamentowicz points out that the term *state* in the present understanding begun being used somewhat later than the type of organisation it described¹⁴. The person who in the 16th century begun using one term, regardless of the system differences was Niccolò Machiavelli¹⁵, social and political writer of the Renaissance. He was a historian

⁹ A. Urbanek, *Państwo jako podmiot bezpieczeństwa narodowego – ujęcie dziedzinowe*, [w] A. Urbanek, *Wybrane problemy bezpieczeństwa dziedziny bezpieczeństwa*, Wydawnictwo Społeczno-Prawne, Słupsk 2013, p. 11.

¹⁰ J. Kuciński, *Nauka o państwie i prawie*, Warsaw 2008, p. 11.

¹¹ B. Szmulik, M. Żmigrodzki, *Wprowadzenie do nauki o państwie i polityce*, Lublin 2001, p. 13.

¹² J. Kuciński, op.cit., Warsaw 2008, p. 11.

¹³ Ibidem.

¹⁴ K. Gilarek, *Państwo narodowe a globalizacja*, Toruń 2006, p. 16.

¹⁵ J. Kuciński, op.cit., p. 11.

and a diplomat from Florence¹⁶, a representative of the Italian political thought of Renaissance and the author of the work *The Prince*. The author proposed to apply the term *Stato*, which comes from the Latin *Status*, used to describe a system. Between the 16th and 18th century, the notion of *Stato* was adopted in France as *État*, in Germany *Staat*, and in England – *State*.¹⁷

According to Piotr Winczorek, a uniform notion of *the state* appeared when the distinction was made between the ruler and the organisational formation of public law, which was no longer in possession of the ruler, the highest state officer¹⁸.

Historically, in Poland, the term *państwo [state]* was used sometimes to define the estates of the magnates, it came very often from the word “pan” – used to describe the person who reigns, resolves disputes, rules. (...) The Italian term “stato” was not adopted by Poles, as it happened in the western countries. They used their own term, just as Bulgarians, Russians, Serbs and the rest of Slavs, with the exception of Slovaks and Czechs. In Poland, the word *państwo* was given the same meaning as the word “stato” in the West¹⁹.

The Greek philosopher from Stagira Aristotle (384–322 BC), considered to be one of the most eminent personalities in the history of philosophy²⁰, was the first to make a serious and worth mentioning attempt to explain the term *state*. He included reflections on this subject in his work entitled *Politics*, in which he stated that “the end of the state is the good life, and *the state* is the union of equal persons in a self-sufficing life”²¹.

According to Aristotle, *the state* exists to guarantee to the citizens the best possible living conditions. Even though the definition of Aristotle describing the *state* was shaped in the times when the society was based on slavery, the philosophers of the following periods were referring, and still refer, to it. Theoreticians of the *state*, including the representatives of the catholic social teaching who believed that the purpose of the *state* is the general good of its citizens²².

¹⁶ D. Scott-Kakures, et al., *Wstęp do historii filozofii*, Poznań 1999, p. 36.

¹⁷ J. Kuciński, op. cit., p. 11.

¹⁸ P. Winczorek, *Nauka o państwie*, Warsaw 2005, p. 7.

¹⁹ J. Kuciński, op. cit, Warsaw 2008, p. 12.

²⁰ D. Scott-Kakures, et al., op. cit., Poznań 1999, p. 49.

²¹ J. Kuciński, op. cit., p. 12.

²² J. Krukowski, op. cit., Lublin 2004, p. 15.

In the modern times, huge popularity was gained by the definition of the *state* by Georg Jellinek (1851–1911), a German lawyer, well-proven specialist on the *state*²³. He thought that the “*state* is a united association of sedentary men, equipped with an original power of domination²⁴”.

It is constantly important to underline that *the state* is a sovereign and territorial organisation. The Jellinekian definition of the *state* enabled the differentiation between the state organisation and the other political and economic creations which do not have the state nature.

Article 1 of the Montevideo Convention of 1993 declares that the “*state* which is subject to the international law, shall possess the following elements: sovereign power, permanent population, and a specified territory, separated from others with a border, the capacity of entering into international relations”²⁵.

The state was born at the moment of division into segments of the noble society, and at the moment of creation of private production means²⁶, and nowadays the term *state* is used at least in three main aspects: (...) as an organisation of citizens, global organisation of a society and a citizen community. As the participant of international relations, and international laws, as well as to describe a system of public authorities and state institutions, and the hierarchy of authorities and bodies²⁷.

In conclusion, different definitions related to the notion of the *state* and appearing in many scientific studies can be reduced to – in a simplified way – the conclusion that the *state* is primarily an organisation ensuring social cohesion of the population who lives on the given territory.

A crucial trait of *the state* is as well its sovereign character, which is often described as “ (...) independence from another state, autonomy”²⁸, also in relations with other states and international institutions²⁹.

In the external relations, the notion of sovereignty means independence from international organisations and any other *state* and, in general,

²³ B. Szmulik, M. Żmigrodzki, *Wprowadzenie do nauki o państwie i polityce*, Lublin 2001, p. 15.

²⁴ J. Kuciński, op. cit., Warsaw 2008, p. 13.

²⁵ http://www.wiedza24h.pl/pojecie/19/panstwo_definicje.html, access: 12 May 2013.

²⁶ *Encyklopedia popularna PWN*, Warsaw 1982, p. 565.

²⁷ J. Kuciński, *Nauka...*, op. cit., p. 15.

²⁸ Por. *Mały słownik języka polskiego*, op. cit., p. 789.

²⁹ More: B. Szmulik, M. Żmigrodzki, *Wprowadzenie do nauki o państwie i polityce*, Lublin 2001, p. 20.

it comes down to the fact that the *state* is the only competent body deciding of its own affairs. It can also cause the acceptance of specific rights and privileges, for instance, subject to an international agreement, agree to respect specific conditions in its activities. *The state* “has to, however, agree to it voluntarily”, and authorised constitutional bodies, such as the government or the head of the state, may act on its behalf.

In the interior relations, the sovereign *state* is defined by a sovereign authority over all, separate centres of social authority and only the acts of *state* bodies may impose obligations on the citizens and draw consequences with the application of coercive means. These bodies sanction and define the way of operation of the social organisations within the state borders³⁰.

Thus, one of the crucial tasks of *the state* is the protection of the independence and inviolability of its territory. The execution of the above objective allows the possibility of realisation of derivative aims, such as development, enforcement of the position of the *state* compared to the others, or the cultural, political or economic expansion.

Based on these reflections, it can be also stated that the internal security is one of two, next to the external security, types of security distinguished based on the attitude to the territory of the *state*. However, ensuring *national security* is the main missions of the external policy of the *state*, and the aim of the internal security policy is to protect the national *state* and its society against the internal and external threat. It is impossible, according to the authors, to question the fact that the internal security depends on the international security and the geopolitical context.

Nowadays, both in Western Europe, as well as in the other highly-developed states, in particular in North America, there exist mono-ethnic and multi-ethnic states. It is difficult to set a precise border between them. The countries of Central and Eastern Europe have a more uniform character. Judging the multi-cultural and multi-ethnic society of the United States of America, which still identifies itself with its *state*, it can be said that the meaning of the *national state* in an ethnical approach is of secondary significance.

It can be stated that the *state* is the highest form of social and political organisations known to us today. Is the institution which was created in order to serve the purposes of the citizens and the purposes of the group

³⁰ E. Zieliński, *Nauka o państwie i polityce*, Warsaw 1999, p. 18–20.

and the whole community which is created by its members. Its mission is to guarantee safety and future of *the nation*, and, therefore, ensure its cultural and social and economic development. *The state* is an institution which arises as a result of long historical processes, thanks to which people related to one another cultivate the same traditions and customs. Each nation, providing the backbone of *the state*, has its language, tradition and culture, which set them apart from the other politically organised groups.

Ensuring security constitutes one of the basic needs of a human being, and *the state* shall remain, despite some trends of globalisation, a solid guarantor of security for the citizens. Leaders and politicians, building a safe political and economic surrounding for the states, still have to take into consideration the global conditions, respect the rules of international law and act together to implement and protect these principles.

REFERENCES

1. *Bezpieczeństwo wewnętrzne RP w ujęciu systemowym i zadań administracji publicznej*, Ed. Wiśniewski B., Zalewski S., Bielsko-Biała 2006.
2. Ehrlich S., *Wstęp do nauki o państwie i prawie*, Warsaw 1979.
3. Gilarek K., *Państwo narodowe a globalizacja*, Toruń 2006.
4. Gulczyński M., *Nauka o polityce*, Warsaw 2007.
5. Kowalski J., Lamentowicz W., Winczorek P., *Teoria państwa i prawa*, Warsaw 1981.
6. Krukowski J., *Nauka o państwie i prawie*, Lublin 2004.
7. Kuciński J., *Nauka o państwie i prawie*, Warsaw 2008.
8. Kuciński J., *Podstawy wiedzy o państwie*, Warsaw 2003.
9. Lang W., Wróblewski J., Zawadzki S., *Teoria państwa i prawa*, Warsaw 1979.
10. Piwowarski J., *Police Officer's Ethics*, EEDA, Podhajska/Kraków 2013.
11. Scott-Kakures D., Castagnetto S., Benson H., Taschek W., Hurley P., *Wstęp do historii filozofii*, Poznań 1999.
12. Sobolewski M., *Podstawy teorii państwa*, Kraków 1986.
13. Szmulik B., Żmigrodzki M., *Wprowadzenie do nauki o państwie i polityce*, Lublin 2001.
14. Winczorek P., *Nauka o państwie*, Warsaw 2005.
15. Zieliński E., *Nauka o państwie i polityce*, Warsaw 1999.
16. Nepos K., *Żywoty wybitnych mężów*, PWN Warsaw 1974.

17. Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej, Dziennik Urzędowy UE, (2010/C 83/02), C 83/389.
18. Zalewski S., *Ochrona porządku konstytucyjnego państwa we współczesnych warunkach bezpieczeństwa*, [in:] Jaczyński S., Kubiak M, Minkina M., *Współczesne bezpieczeństwo polityczne*, Wyd. UP-H w Siedlcach, Siedlce 2012.
19. Biernat T., *Legitymizacja władzy politycznej. Elementy teorii*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 1999.
20. Wyszczelski L., *Bezpieczeństwo narodowe Polski w XX– XXI wieku na tle wyzwań bezpieczeństwa globalnego*, [in:] M. Kubiak, A. Turek, *Współczesne bezpieczeństwo militarne*, Wyd. UP-H w Siedlcach, Siedlce 2012.
21. Urbanek A., *Państwo jako podmiot bezpieczeństwa narodowego – ujęcie dziedzinowe*, [in:] A. Urbanek, *Wybrane problemy bezpieczeństwa dziedziny bezpieczeństwa*, Wydawnictwo Społeczno-Prawne, Słupsk 2013.
22. Łopatka A., *Prawoznawstwo Wprowadzenie*, Oficyna Wydawnicza, Warsaw 2000.

Dictionaries and encyclopaedias

23. Encyklopedia popularna PWN, Warsaw 1982.
24. Mały słownik języka polskiego, Ed. S. Skorupka, H. Auderska, Z. Łempicka, Warsaw 1969

BEZPIECZNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WSPÓŁCZESNYCH KOBIET

SAFE FORMS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR
CONTEMPORARY WOMEN

DAWID KISIEL

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

ABSTRACT

Nowadays physical activity is an important part of proper human development. We see more and more people who are engaged in some form of physical activity. Fitness clubs gather crowds who want to spend their free time after work in an active way. The model of modern man's life has changed, both man and woman are active. Strength training is on the rise in modern; modified and safe – it has become a fashion and a lifestyle for a wide number of active and entrepreneurial women. Modern strength training changed its old face, under the watchful eye of a professional personal trainer.

As a personal trainer, I will point out the strengths of modern forms of light movement and safe strength training for women such as CrossFit, Tabata, High Intensity Training, Kettlebells, Power Combo, Body Pump, High Intensity Circuit Training, Body Shape and Boot Camp.

Improved appearance, firmness of the body, slim silhouette, loss of a few pounds and fat reduction without muscle gain are the expectations and goals of a modern woman.

KEY WORDS:

strength training, personal trainer, modern forms of activity, modern forms of activity for women

ABSTRAKT

W dzisiejszym świecie aktywność fizyczna jest ważnym elementem prawidłowego rozwoju człowieka. Widzimy coraz więcej ludzi zajmujących się jakąś formą aktywności fizycznej. Kluby fitness gromadzą tłumy chcących aktywnie spędzać wolny czas po pracy. Zmienił się model życia współczesnego człowieka, aktywny jest zarówno mężczyzna jak i kobieta. Trening siłowy we współczesnych czasach stał się bardzo modny; zmodyfikowany i bezpieczny – stał się modą i stylem bycia dla dość szerokiej grupy aktywnych i przedsiębiorczych kobiet. Współczesny trening siłowy zmienił swoje dawne oblicze, pod baczny okiem świetnie wykształconego trenera personalnego.

Jako trener personalny wskażę walory nowoczesnych form ruchu lekkiego i bezpiecznego treningu siłowego dla kobiet typu: CrossFit, Tabata, High Intensity Training, Kettlebells, Power Combo, Body Pump, High Intensity Circuit Trening, Body Shape i Boot Camp.

Poprawa wyglądu zewnętrznego, jędrność ciała, smukła sylwetka, utrata paru kilogramów i redukcja tkanki tłuszczowej bez wzrostu masy mięśniowej to oczekiwania i cele współczesnej kobiety.

KLUCZOWE SŁOWA:

trening siłowy, trener personalny, nowoczesne formy aktywności fizycznej, nowoczesne formy aktywności fizycznej dla kobiet

WSTĘP

W obecnym mocno z informatyzowanym i skomercjalizowanym świecie aktywność fizyczna, celowa i przemyślana odgrywa bardzo istotne znaczenie i jest ważnym elementem prawidłowego rozwoju człowieka. Obecnie aktywne spędzanie wolnego czasu nie należy już do rzadkości. Widzimy nie tylko młodych, którzy uprawiają jakąś aktywność fizyczną ale i osoby w średnim oraz starszym wieku. Wraz ze wzrostem konsumpcji zapanowała przysłowiowa „moda na ruch” we wszelkich odmianach i postaciach. Kluby fitness, media i literatura tematu bogata jest we wszelkiego rodzaju opracowania, metody i środki dla różnych grup chcących aktywnie spędzać czas. Zmienił się model życia współczesnego człowieka z siedzącego trybu na aktywny sposób wypoczynku zarówno po pracy jak i w czasie przysłowiowego weekendowego czasu wolnego. Dawniej, ponad pół wieku temu to przeważnie mężczyzna uprawiał jakieś formy ruchowe, z których siłownia pełniła istot-

ną rolę. W dzisiejszych czasach nie ma większego znaczenia czy aktywny jest mężczyzna, czy kobieta. Można powiedzieć, że obecnie kobiety są jeszcze bardziej aktywne fizycznie niż mężczyźni co można zaobserwować patrząc na dużą frekwencję w nowoczesnych klubach fitness.

Spśród wielu form i odmian aktywności ruchowych trening siłowy we współczesnych czasach stanowi pokaźny procent uzupełnienia i modyfikacji nowoczesnego treningu właściwego.

Typowa siłownia i duże ciężary to domena przede wszystkim męskiej grupy klienteli natomiast lekki, zmodyfikowany i bezpieczny trening siłowy w różnych odmianach i formach to konieczność i wręcz moda i styl życia dla dość szerokiej grupy kobiet.

Gdy od kilku lat wraz ze wzrostem konsumpcji i poprawy jakości życia zapanowała przysłowiowa moda na zdrowy i aktywny styl życia oraz powszechny udział młodego i świadomego społeczeństwa w rekreacji ruchowej, zaczęły powstawać różne formy aktywności fizycznej dopasowane do różnych grup społecznych. Sam trening siłowy zdecydowanie zmienił swoje dawne oblicze. Autorzy różnych metod treningowych prześcigają się w „wymyślaniu” coraz to nowszych, alternatyw form ruchu bazujących na podstawowych i powszechnie znanych ćwiczeniach siłowych.

Modyfikacje treningu siłowego są tak duże, że każdy człowiek niezależnie od płci, wieku zasobu kondycji może pod bacznym okiem dobrego trenera personalnego coś dla siebie wybrać z dużą korzyścią dla zdrowia i urody.

Jako wieloletni i doświadczony trener personalny, pracujący z różnymi osobami postaram się przedstawić walory nowoczesnych form ruchu lekkiego i w miarę bezpiecznego treningu siłowego dla płci pięknej:

CROSSFIT

CrossFit to alternatywna i bezpieczna forma treningu siłowego ciesząca się dużym zainteresowaniem aktywnych kobiet. W metodzie tej, główny nacisk kładziony jest przede wszystkim na rozwój wytrzymałości ogólnej oraz siłowej a poza tym poprawiają się cechy szybkościowe i koordynacja ruchowa. Ideą CrossFit'u jako treningu siłowego jest maksymalne dociążenie organizmu poprzez stosowanie bez przerw wypoczynkowych specjalnie dobranego do klienta zestawu ćwiczeń z *lekkim obciążeniem*.

Charakterystyczną cechą tego treningu jest wysoka intensywność i różnorodność ćwiczeń, gdzie występują zarówno ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe jak i szybkościowe poszerzone o różnorodne zesta-

wy ćwiczeń gimnastycznych. W całej gamie różnorodnych ćwiczeń siłowych, można wyróżnić takie jak: martwy ciąg, rwanie, podrzut, podciąganie na drążku, bez stosowania ćwiczeń na maszynach oraz z grupy tzw. ćwiczeń izolowanych.

Tę metodę treningową stosuje się w cyklu tygodniowym od trzech do pięciu razy, przy czym jednostka treningowa trwa maksymalnie do 30 minut. Ten rodzaj treningu uprawia się samodzielnie, jak i w grupie pod okiem wykwalifikowanego trenera personalnego.

Jednostka treningowa CrossFit'u w głównej mierze zawiera^{1, 2, 3, 4}:

- rozgrzewkę, z naciskiem na te grupy mięśniowe, które będą najbardziej aktywne w części głównej treningu;
- zapoznanie petenta z nowymi ćwiczeniami, które będą wykonywane w części głównej;
- strening właściwy;
- stretching, jako forma ćwiczeń rozciągających.

CrossFit może być stosowany przez każdego pod warunkiem braku przeciwwskazań zdrowotnych oraz opanowania przez ćwiczącego techniki wykonywania poszczególnych, zróżnicowanych ćwiczeń. Początkujący, o niezbyt wysokim poziomie sprawności fizycznej, zaczynają swoją „przygodę” z tą metodą tylko pod baczny okiem trenera.

Idealnie nadaje się dla osób pragnących uzyskać dobrą rzeźbę dla swojej sylwetki, celem poprawienia definicji mięśniowej, a także dla tych, którzy nastawieni są na szybką utratę tkanki tłuszczowej.

Metoda ta kompletnie nie nadaje się w przypadku osób, które chcą przede wszystkim zwiększyć swoją masę mięśniową, ze względu na dużą i oczywistą intensywność samych ćwiczeń.

¹ Por. D., Jefremienko, *CrossFit – dobry sposób na schudnięcie?*, 11.10.2014, <http://vitalia.pl>, (27.02.2015).

² Por. J., Waszkiewicz, *CrossFit – co, jak, dlaczego*, 25.02.2015, <http://fitnesowiec.pl>, (27.02.2015).

³ Por. M., Kasperski, *Czym jest CrossFit?*, 06.06.2013, <http://crossfitmjollnir.com>, (27.02.2015).

⁴ Por. B., Jasina-Wojtalak, *CrossFit – jak wygląda trening CrossFit?*, 14.03.2014, <http://aktywnosc-fizyczna.wieszjak.polki.pl>, (27.02.2015).

Wg Banacha, Sobczaka i Haycocka CrossFit obrazują pewne, ściśle określone reguły, które umożliwiają^{5, 6, 7}:

- dynamiczny i wszechstronny rozwój całego ciała trenującego;
- szybkie efekty dzięki maksymalnemu wysiłkowi treningowemu;
- duże zaangażowane treningowe ćwiczącego;
- wzmocnienie psychiki trenującego;
- perfekcja wykonywanych ćwiczeń;
- duża efektywność treningu grupowego;
- rozwój układu nerwowego.

Każda metoda treningowa jak również i CrossFit posiada swoje plusy i minusy. Największym atutem tej metody jest harmonijny i bezpieczny rozwój całego ciała oraz poprawa wszystkich cech motorycznych a także szybkość uzyskiwania efektów przy systematycznym stosowaniu treningu. Dodatkowe atuty tej metody to: różnorodność treningu i brak monotonii, krótki czas trwania jednostki treningowej oraz to, że nie jest wymagane stosowanie specjalistycznego sprzętu sportowego (przeważnie używane są małe sztangi, sztangielki, piłki lekarskie, kettlebells i inne drobne przybory treningowe). Trening w tej metodzie można przeprowadzić bezpiecznie w domu, na świeżym powietrzu, w parku.

Minusem metody CrossFit-u jest: wysokie ryzyko kontuzji przy złej technice wykonywanych ćwiczeń, niewłaściwy dobór obciążenia, zbyt duża intensywność i szybkość wykonywanych ruchów w ćwiczeniach oraz zbyt wysokie tempo wykonywanych ćwiczeń, co w efekcie końcowym może powodować przeciążenie stawów, urazy kręgosłupa oraz liczne kontuzje.

⁵ Por. J., Banach, *Wady CrossFit – o których się nie mówi*, 08.01.2014, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).

⁶ Por. Z., Sobczak, *Czym jest i czym nie jest CrossFit?*, 05.11.2012, <http://safe-sport.pl>, (27.02.2015).

⁷ Por. B., Haycock, *Czy CrossFit jest optymalny do wzrostu mięśni*, „Perfect Body” 2012, nr. 16, str. 10-12.

Metody tej nie zaleca się: osobom w podeszłym wieku, po przebytych kontuzjach, po zabiegach operacyjnych, z nadciśnieniem i niewydolnością układu krążenia^{8, 9, 10, 11}.

Wg Staszewskiego i Waszkiewicza CrossFit ze względu na swoją wszechstronność i różnorodność staje się coraz bardziej popularny tak wśród kobiet jak i mężczyzn. Kobiety stosując tę metodę, szybciej tracą tkankę tłuszczową, odpowiednio modelują sylwetkę, wzmacniają siłę, wydolność oraz poprawiają cechy motoryczne bez nadmiernego przyrostu masy mięśniowej^{12, 13, 14}.

CrossFit dla kobiet w porównaniu z klasyczną metodą treningu siłowego jest dobrą i bezpieczną alternatywą treningową.

TABATA

Drugą alternatywą i również w miarę bezpieczną formą treningu siłowego jest interwałowy trening metaboliczny, zwany Tabatą, który trwa bardzo krótko (cztery minuty) przy zaangażowaniu możliwie jak największej ilości mięśni. W treningu tym nie używa się typowego sprzętu treningowego lecz bazuje się na ciężarze własnego ciała, przy zastosowaniu małych sztang i sztangielek.

Tabata to metoda ukierunkowana przede wszystkim na wydolność aerobową i anaerobową, gdzie trening jest prowadzony na wysokiej intensywności, skutecznie redukując tkankę tłuszczową.

W przedziale czterech minut przez 20 sekund wykonywane są określone ćwiczenia, a następnie 10 sekundowy odpoczynek, po tym czasie

⁸ Por. I., Tysza, *CrossFit – katorżniczy trening dający maksimum satysfakcji*, 03.11.2014, <http://potrafiszschudnac.pl>, (27.02.2015).

⁹ Por. D., Jefremienko, *CrossFit – uniwersalny trening?*, 19.08.2014, <http://www.trener.pl>, (27.02.2015).

¹⁰ Por. J., Banach, *CrossFit a kulturystyka? Czyli sylwetka ponad wszystko*, 02.05.2012, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).

¹¹ Por. J., Banach, *CrossFit gwarancją sukcesu sylwetkowego?*, 23.04.2012, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).

¹² Por. W., Staszewski, *CrossFit, czyli o co chodzi w najmodniejszym ostatnio sporcie?*, 14.01.2014, <http://stylzycia.newsweek.pl>, (27.02.2015).

¹³ Por. S., Staszewski, *Czym jest CrossFit? W Warszawie zapanowała moda na katorżniczy trening*, 02.04.2011, <http://natemat.pl>, (27.02.2015).

¹⁴ Por. op. cit., J., Waszkiewicz, *CrossFit...*

ponownie 20 sekundowe ćwiczenia i znowu przerwa i tak przez osiem cykli^{15, 16, 17}.

Dobry trening wg tej metody to: prawidłowo dobrane ćwiczenia, które będą angażowały jak największą ilość mięśni (ćwiczenia izolowane nie są w Tabacie wykonywane), szybkie zmiany pozwalające na odłożenie obciążenia, błyskawiczne podnoszenie ciężaru po przerwie. W treningu tym występują: krótkie biegi, szybkie pompki, ćwiczenia na skakance, dynamiczne brzuszki, przysiady z odpowiednio dobranym obciążeniem, wyskoki w górę z przysiadu lub bez i inne, dopasowane do tej metody.

Chcąc bezpiecznie stosować tę metodę powinno się: ćwiczyć trzy razy w tygodniu, w dni wolne od innych form aktywności fizycznej, zawsze po odpowiednio wcześniej spożytym posiłku i przy dobrej wydolności fizycznej (mało wytrenowani ćwiczą Tabatę na początku raz w tygodniu)^{18, 19}.

Wg Tyszki i Różniatowskiego metodę tę mogą stosować wszyscy, którzy chcą zmiany sylwetki, poprawy swojej wydolności i utraty paru niepotrzebnych kilogramów. Przeciwwskazania dotyczą osób: z problemami układu krążenia, wieku podeszłego, dużą otyłością oraz osób z dietą niskotłuszczową, chorymi stawami, cukrzycą, wadą wzroku (dla tych osób zaleca się przed treningową konsultację lekarską)^{20, 21}.

Wśród kobiet Tabata, zdobyła dużą popularność i uznanie dzięki niezbyt długiemu treningowi, szybkim i widocznym efektom w postaci utraty tkanki tłuszczowej nadając sylwetce ładny i wysportowany wygląd, bez nadmiernego rozrostu masy mięśniowej²².

¹⁵ Por. M., Majewska, *Tabata, czyli interwałowy trening metaboliczny. Ćwiczenia Tabata nie dla początkujących*, 27.08.2012, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (27.02.2015).

¹⁶ Por. P., Makowski, *Atuty Tabaty*, „Men's Health” 2012, nr. 4, s. 37-39.

¹⁷ Por. J., Ignaszewska-Kuhbauch, *Trening Tabata – 4 minuty ekstremalnych ćwiczeń*, 09.05.2012, <http://www.fit.pl>, (27.02.2015).

¹⁸ Por. M., Piestrzyńska, *Bezcenny czas – Tabata*, 08.07.2014, <http://magdapiestrzynska.natemat.pl>, (27.02.2015).

¹⁹ Por. A., Bernaciak, *Hit! Trening Tabata w 4 minuty*, 05.06.2013, <http://polki.pl>, (27.02.2015).

²⁰ Por. I., Tyszka, *Tabata – krótki, intensywny trening interwałowy*, 20.12.2014, <http://potrafiszschudnac.pl>, (27.02.2015).

²¹ Por. P., Roźniatowski, *Trening Tabata – sposób na szybkie spalanie tłuszczu*, 08.11.2013, <http://musculator.pl>, (27.02.2015).

²² Por. op. cit., M. Piestrzyńska, *Bezcenny...*

Metoda ta może być bezpiecznym i dobrym uzupełnieniem innych form ruchowych treningu właściwego.

HIGH INTENSITY TRAINING

High Intensity Training to kolejna i bezpieczna dla kobiet metoda treningowa o wysokiej intensywności i alternatywy dla typowego treningu siłowego. Metoda zakładała wykonanie kilku ćwiczeń (do czterech, na jedną grupę mięśniową) w każdej jednostce treningowej angażujące całe ciało²³.

Wg Zająca i Piotrowskiego metoda HIT, charakteryzuje się bardzo dużą intensywnością i krótkim czasem trwania (około 45 minut) z dokładnym i technicznym powtarzaniem ćwiczeń. Powtórzenia w seriach są realizowane bardzo starannie bez pomocy partnera i tzw. „oszukiwaniem” przy pomocy innych grup mięśniowych. Faza ekscentryczna w tej metodzie jest wydłuża nawet trzykrotnie w porównaniu do metod standardowych. Każda seria trwa, aż do tzw. niewydolności mięśniowej^{24, 25}.

Trening tego typu można wykonywać bezpiecznie dla dobrej regeneracji włókien mięśniowych maksymalnie 3 razy w tygodniu. Metoda jest bardzo bezpieczna, gdyż ćwiczenia są wykonywane dokładnie i poprawnie technicznie, co eliminuje możliwość wystąpienia kontuzji²⁶.

Piotrowski zaleca metodę każdemu, kto nie ma przeciwwskazań do treningu siłowego a początkującym radzi dążenie do tzw. perfekcji ruchowej w wykonaniu techniki ćwiczenia celem wyrobienia tzw. „czucia mięśniowego”²⁷.

ĆWICZENIA Z KETTLEBELLS

Bezpieczną alternatywą jest również wykorzystanie w treningu siłowo-wytrzymałościowym odważników pochodzących z Rosji zwanych kettlebells. Trening z wykorzystaniem kettlebells polepsza siłę, wytrzymałość,

²³ Por. P., Piotrowski, *Trening kulturystyczny o wysokiej intensywności – metoda HIT. Część 3 – podstawy metody*, 05.05.2014, <http://special-ops.pl>, (27.02.2015).

²⁴ Por. A., Zajac, M., Wilk, S., Poprzęcki, B., Bacik, *Współczesny trening...*, *op. cit.*, s. 260-261.

²⁵ Por. P., Piotrowski, *Metoda Treningowa HIT – część 1 (teoria)*, „FiF Sport” 2014, nr. 1, str. 34-36.

²⁶ Por. M., Kołkowski, *Trening HIT – wszystko na ten temat*, 16.11.2013, <http://musculator.pl>, (27.02.2015).

²⁷ Por. P., Piotrowski, *Trening kulturystyczny o wysokiej intensywności – metoda HIT. Część 7 – zalety i wady metody*, 28.06.2014, <http://www.special-ops.pl>, (27.02.2015).

wydolność, koordynację ruchową, gibkość oraz przyspiesza metabolizm; stosowany jest również w rehabilitacji^{28, 29}.

Trening kettlebells jest skuteczniejszy od innych ze względu osobiwy kształt, przypominający kształtem kulę armatnią z uchwytem, sprawia to, że środek ciężkości przesunięty jest tak, aby dodatkowo wymusić u trenującego pracę wszystkich mięśni celem równomiernie rozwiniętej i harmonijnej sylwetki³⁰.

Atutem tego systemu jest to, że możliwy jest trening tlenowy, jak i bez-tlenowy, a w czasie treningu z tymi odważnikami uruchamiane są mięśnie głębokie; zwiększa się czucie mięśniowe i zmniejsza się ryzyko wystąpienia kontuzji^{31, 32}.

Zasób ćwiczeń w kettlebells jest stosunkowo prosty i przystępny dla każdego trenującego i można go wykonywać w klubie, domu i na świeżym powietrzu. Aby przetrenować całe ciało jeden odważnik sprostą temu zadaniu, a systematyka trzech treningów w tygodniu, da szybkie i widoczne efekty³³.

Trening z użyciem kettlebells jest polecany wszystkim. Przeciwwskazań jest niewiele, ostrożność przy ćwiczeniach jest zalecana osobom, które mieli poważne kontuzje, mają zwyrodnienia, czy choroby stawów i oczywiście z treningu są całkowicie wyłączone osoby mające problemy z układem sercowo-naczyniowym. Natomiast wiek, czy poziom kondycji fizycznej nie stanowi przeszkody do rozpoczęcia tego rodzaju treningu³⁴.

Metoda ta obecnie występuje dość powszechnie w klubach fitness i na różnych siłowniach. Kobiety również bardzo chętnie realizują trening

²⁸ Por. A., Urbaniak, *Kettlebell: efekty treningu. Sprawdź dlaczego warto ćwiczyć z odważnikami*, 15.09.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).

²⁹ Por. F., Gaska, *Ćwiczenia z kettlebells: to nie moda!*, 04.05.2014, <http://jatomifitness.pl>, (01.03.2015).

³⁰ Por. M., Derewecka, *Ćwiczenia z kettlebells – harmonijne kształtowanie sylwetki*, 19.12.2014, <http://fitness.sport.pl>, (01.03.2015).

³¹ Por. A., Urbaniak, *Kettlebell – co to jest? Na czym polega trening z odważnikami*, 10.02.2015, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).

³² Por. J., Banach, *Kettlebells czy tradycyjny trening?*, 16.03.2013, <http://potreningu.pl>, (01.03.2015).

³³ Por. K., Dołęgowski, *Trening z kettlebells – amerykańsko-rosyjski swing*, 30.05.2014, <http://www.magazynbieganie.pl>, (01.03.2015).

³⁴ Por. M., Riverside, *Top 10 benefits of kettlebell training – and 41 extra reasons that can help you*, 08.09.2014, <http://riversidekettlebells.com>, (01.03.2015).

przy użyciu kettlebells ze względu na harmonijny rozwój ciała oraz spalanie tkanki tłuszczowej przy minimalnym wzroście masy mięśniowej^{35, 36}.

PROGRAM POWER COMBO

Jeszcze innym rodzajem lekkiego i zalecanego kobietom treningu siłowego jest metoda zwana Power Combo. Oparta jest na kalistenice, wykorzystującej wyłącznie własny ciężar ciała a trening trwa tylko 60 min z dwudziestosekundowymi przerwami³⁷.

Metoda zaliczana jest do treningów ogólnorozwojowych, aerobowych, gdzie wysoka intensywność wynika z połączenia ćwiczeń siłowych z elementami stretchingu. Trening poprawia kondycję, ruchomość stawów, elastyczność mięśni, spala tkankę tłuszczową i poprawia na korzyść wygląd całego ciała³⁸.

Wysokie tempo treningu, skutecznie podkręca metabolizm, redukuje niepotrzebne kilogramy, zwiększa wydolność i poprawia samopoczucie. W przypadku kobiet poprawia umięśnienie brzucha oraz wysmukła i ujędrnia uda.³⁹.

BODY PUMP

Metoda wytrzymałościowo-siłowa rozwijająca całe ciało z wykorzystaniem typowej sztangi. Trening trwa 60 min, przy muzyce i choreografii w grupie z odpowiednio dobranym obciążeniem^{40, 41}.

Body Pump to: przysiady, wyciskanie, wykroki, martwy ciąg, wiosłowanie, brzuszki itp., angażujące wszystkie grupy mięśniowe. Trening

³⁵ Por. S., Fizia, *Doskonały wycisk dla całego ciała, czyli zalety treningu z kettlebells*, 29.09.2014, <http://ofeminin.pl>, (01.03.2015).

³⁶ Por. M., Mahler, *The benefits of kettlebell training for fat loss, strenght training, explosive power and muscle building*, 05.03.2010, <http://mikemahler.com>, (01.03.2015).

³⁷ Por. A., Jakimiuk, *Power Combo – na czym polega? Przykładowy zestaw ćwiczeń Power Combo*, 03.11.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).

³⁸ Por. P., Bajkowski, *Zmiany – Power Combo!*, 27.10.2013, <http://www.wymowek.pl>, (01.03.2015).

³⁹ Por. M., Paley, *Power Combo: burn fat and build muscle with this must do workout*, 28.06.2012, <http://blog.shareitfitness.com>, (01.03.2015).

⁴⁰ Por. A., Szczypczyńska, *Bodyump, czyli w grupie ćwiczy się różnie*, 13.05.2014, <http://fitness.sport.pl>, (04.03.2015).

⁴¹ Por. S., Stwora, *Body Pump – trening ze sztangami dla każdego*, 07.07.2014, <http://www.doz.pl>, (04.03.2015).

składa się z wielu powtórzeń przy odpowiednio dobranym obciążeniu, a serie są dopasowane do muzyki, dzięki czemu na każdą partię mięśniową wykonuje się około 100 powtórzeń. Choreografia zmienia się, co trzy miesiące, co umożliwia przez ten czas opanowanie i udoskonalenie wykonywania ćwiczeń oraz sukcesywne zwiększanie obciążenia. Body Pump skutecznie modeluje sylwetkę, zwiększa siłę mięśniową, poprawia definicję mięśniową bez hipertrofii oraz skutecznie i bezpiecznie redukuje tkankę tłuszczową.

Trening programem Body Pump jest dedykowany każdemu, kto akceptuje ćwiczenia grupowe przy muzyce, bez różnicy na staż treningowy oraz poziom zaawansowania. Zaletą tego programu jest stała obecność trenera podczas ćwiczeń, mogą go stosować mężczyźni, jak i kobiety, osoby starsze i młodzież. Kobiety wybierają tę formę ruchu kierując się szybkimi i widocznymi efektami bez konieczności zwiększania masy mięśniowej.

Body Pump jest dobrą alternatywą dla aktywnych i chcących szybko i bezpiecznie poprawić swoją sylwetkę, zwiększyć sprawność fizyczną oraz urozmaicić typowy trening na siłowni.

INNE MNIEJ ZNANE, ALE BEZPIECZNE DLA KOBIEC, FORMY TRENINGU SIŁOWEGO

Spośród wielu mniej znanych form treningu siłowego trzeba jeszcze wspomnieć o innych, mniej znanych formach akceptowanych przez kobiety:

- High Intensity Circuit Trening,
- program Body Shape,
- Boot Camp.

High Intensity Circuit Trening, w skrócie HICT, jest specyficznym treningiem siłowym o wysokiej intensywności, gdzie jednostka treningowa trwa tylko 7 minut a ćwiczenie ma formę interwałową z obciążeniem ciała ćwiczącego. Ćwiczenia wykonywane są na wszystkie grupy mięśniowe przy ich łącznej ilości od 10 do 12; każde po 30 sekund, przy 10 sekundowych przerwach⁴².

Główny cel treningu HICT, to maksimum efektu przy minimalnej jednostce treningowej. Następuje szybki wzrost wytrzymałości oraz dobra

⁴² Por. S., Sobieralski, Ćwiczenia dla opornych, 05.06.2013, <http://zdrowyman.pl>, (04.03.2015).

redukcja tkanki tłuszczowej. Nie wymaga specjalnych warunków lokalowych czy konieczności uczęszczania na sale fitness⁴³.

Wysoka intensywność treningu sprawia, iż nie jest on przeznaczony dla wszystkich chętnych, potrzebna jest wstępna konsultacja lekarska odnośnie funkcjonowania układu krążenia. Niewskazany jest dla osób ze zbyt dużą otyłością, po przebytych przewlekłych kontuzjach, zwyrodnieniach stawów oraz przy niskiej sprawności fizycznej.

HICT ostatnio stał się popularny wśród kobiet aktywnych i sprawnych ruchowo, dzięki szybkim efektom przy krótkiej jednostce treningowej^{44, 45}.

Body Shape to program dedykowany dla początkujących, wzmacniający mięśnie, modelujący sylwetkę oraz sprawność. Jednostka treningowa trwa przeważnie 60 minut, w jej skład wchodzi: rozgrzewka, stretching, stepy, gumy, różnego rodzaju ciężary (hantle, kettlebells) oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne ćwiczące, itp.

Trening tą metodą cechuje umiarkowana intensywność, dzięki czemu mogą wykonywać go bezpiecznie wszyscy chętni, którzy pragną pozbyć się zbędnych kilogramów, wzmocnić mięśnie posturalne po przebytych kontuzjach, zwiększyć elastyczność, siłę i wytrzymałość⁴⁶.

Body Shape posiada dużą popularność wśród kobiet dzięki ćwiczeniom w grupie, nie za wysokim tempie ćwiczeń i poziomie wykonywanych ćwiczeń w stosunku do treningu HICT⁴⁷.

Boot Camp to jeszcze jedna holistyczna alternatywa dla typowego treningu siłowego. Łączy on w sobie zarówno ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, jak i z obciążeniem, elementy jogi, treningu aerobowego, interwały z użyciem sprzętu treningowego typu worki z piaskiem, opony, odważniki itp.⁴⁸.

W tych ćwiczeniach angażuje się całe ciało przy wysokiej intensywności na świeżym powietrzu w niewielkich grupach ćwiczeniowych pod

⁴³ Por. K., Wieczorek, *Chcesz zrzucić wagę i wyrzeźbić ciało, ale masz mało czasu na sport? Ten trening jest dla Ciebie!*, 26.09.2013, <http://www.mamazone.pl>, (04.03.2015).

⁴⁴ Por. Polki.pl, *7 minutowy trening siłowy HICT*, 26.09.2013, <http://aktywność-fizyczna.wieszjak.polki.pl>, (04.03.2015).

⁴⁵ Por. LifeFitness, *Trening HICT*, 23.10.2013, <http://lifefitness.pl>, (04.03.2015).

⁴⁶ Por. B., Kłoczko, *Body Shape*, 05.09.2013, <https://portal.abczdrowie.pl>, (04.03.2015).

⁴⁷ Por. A., Krasoń, *Body Shape – trening wzmacniający*, 02.03.2009, <http://zdrowie.wp.pl>, (04.03.2015).

⁴⁸ Por. K., Majak, *Boot Camp, czyli ćwiczenia rodem z amerykańskiej armii*, 29.08.2013, <http://natemat.pl>, (04.03.2015).

okiem instruktora lub indywidualnie od trzech do czterech razy w tygodniu. Rozwija on wszystkie cechy motoryczne (szybkość, siłę, wytrzymałość i koordynację), skutecznie redukując tkankę tłuszczową, poprawiając przy tym bezpiecznie sprawność fizyczną^{49,50}.

Wysiłek dostosowywany jest do poziomu danej grupy o przeciętnej i niskiej sprawności fizycznej przy braku przeciwwskazań lekarskich⁵¹.

Dla kobiet o zamiłowaniu tego typu formę aktywności poza klubem fitness w otoczeniu przyrody to doskonały sposób na harmonijny rozwój sylwetki oraz poprawę sprawności fizycznej⁵².

PODSUMOWANIE

Wszystkie wyżej ukazane formy ruchu o mniej lub bardziej typowym zabarwieniu treningu siłowego dla współczesnych i aktywnych kobiet są tak dobrane aby zrealizować kilka ważnych celów dla tej dość szerokiej i wybrednej grupy społecznej. Poprawa wyglądu zewnętrznego, jędrność ciała, wysmuklenie sylwetki, utrata paru kilogramów i redukcja tkanki tłuszczowej bez nadmiernego wzrostu masy mięśniowej. Wszystkie wyżej opisane nowoczesne formy ruchu i programy treningowe doskonale wpisują w powyższe oczekiwania i cele płci pięknej.

Dawid Kisiel – Doktorant Krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego; dyplomowany trener personalny oraz trener kulturystyki, Kick-boxingu i All style karate. Od dzieciństwa zamiłowany w sztukach i sportach walki. System Ju-jitsu karate uprawia ponad 20 lat (4 dan w Ju-jitsu i 1 dan w karate); 8-krotny złoty medalista MŚ i kilkakrotny ME w 6 federacjach w karate sportowym (w walkach Semi, Light i kata z bronią).

Od kilku lat profesjonalnie zajmuje się treningiem siłowym – modelowanie własnej sylwetki; trzykrotny medalista UMP.

⁴⁹ Por. A., Walichnowska *Boot Camp Fitness – co to jest i na czym polega?*, 18.08.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (04.03.2015).

⁵⁰ Por. A. Walichnowska, *Boot Camp – efekty wojskowego treningu*, 15.09.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (04.03.2015).

⁵¹ Por. A., Bernaciak, *Boot Camp Fitness*, 10.03.2013, <http://polki.pl>, (04.03.2015).

⁵² Por. K., Kilich, *Boot Camp Workout – nowy trend fitness*, 30.08.2011, <http://www.moja kontuzja.pl>, (04.03.2015).

Prowadzi działalność gospodarczą o nazwie Akademia Zdrowego i Aktywnego Stylu Życia; jako trener oraz doradca w sprawach żywieniowych. Obecnie w trakcie realizacji eksperymentalnego programu naukowego nad metamorfozą sylwetki.

Specjalista od dietytyki i treningu personalnego; modelowania sylwetki.

BIBLIOGRAFIA

1. Bajkowski P., *Zmiany – Power Combo!*, 27.10.2013, <http://www.wymowe.pl>, (01.03.2015).
2. Banach J., *CrossFit a kulturystyka? Czyli sylwetka ponad wszystko*, 02.05.2012, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).
3. Banach J., *CrossFit gwarancją sukcesu sylwetkowego?*, 23.04.2012, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).
4. Banach J., *Kettlebells czy tradycyjny trening?*, 16.03.2013, <http://potreningu.pl>, (01.03.2015).
5. Banach J., *Wady CrossFit – o których się nie mówi*, 08.01.2014, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).
6. Bernaciak A., *Boot Camp Fitness*, 10.03.2013, <http://polki.pl>, (04.03.2015).
7. Bernaciak A., *Hit! Trening Tabata w 4 minuty*, 05.06.2013, <http://polki.pl>, (27.02.2015).
8. Derewecka M., *Ćwiczenia z kettlebells – harmonijne kształtowanie sylwetki*, 19.12.2014, <http://fitness.sport.pl>, (01.03.2015).
9. Dołęgowski K., *Trening z kettlebells – amerykańsko-rosyjski swing*, 30.05.2014, <http://www.magazynbieganie.pl>, (01.03.2015).
10. Fizia S., *Doskonały wycisk dla całego ciała, czyli zalety treningu z kettlebells*, 29.09.2014, <http://ofeminin.pl>, (01.03.2015).
11. Gaska F., *Ćwiczenia z kettlebells: to nie moda!*, 04.05.2014, <http://jato.mifitness.pl>, (01.03.2015).
12. Haycock B., *Czy CrossFit jest optymalny do wzrostu mięśni*, „Perfect Body” 2012, nr. 16, str. 10-12.
13. Ignaszewska-Kuhbauch J., *Trening Tabata – 4 minuty ekstremalnych ćwiczeń*, 09.05.2012, <http://www.fit.pl>, (27.02.2015).
14. Jakimiuk A., *Power Combo – na czym polega? Przykładowy zestaw ćwiczeń Power Combo*, 03.11.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).

15. Jasina-Wojtalak B., *CrossFit – jak wygląda trening CrossFit?*, 14.03.2014, <http://aktywnosc-fizyczna.wieszjak.polki.pl>, (27.02.2015).
16. Jefremienko D., *CrossFit – dobry sposób na schudnięcie?*, 11.10.2014, <http://vitalia.pl>, (27.02.2015).
17. Jefremienko D., *CrossFit – uniwersalny trening?*, 19.08.2014, <http://www.trener.pl>, (27.02.2015).
18. Kasperski M., *Czym jest CrossFit?*, 06.06.2013, <http://crossfitmjollnir.com>, (27.02.2015).
19. Kilich K., *Boot Camp Workout – nowy trend fitness*, 30.08.2011, <http://www.mojakontuzja.pl>, (04.03.2015).
20. Kłoczko B., *Body Shape*, 05.09.2013, <https://portal.abczdrowie.pl>, (04.03.2015).
21. Kołkowski M., *Trening HIT – wszystko na ten temat*, 16.11.2013, <http://musculator.pl>, (27.02.2015).
22. Krasoń A., *Body Shape – trening wzmacniający*, 02.03.2009, <http://zdrowie.wp.pl>, (04.03.2015).
23. LifeFitness, *Trening HICT*, 23.10.2013, <http://lifefitness.pl>, (04.03.2015).
24. Mahler M., *The benefits of kettlebell training for fat loss, strenght training, explosive power and muscle building*, 05.03.2010, <http://mikemahler.com>, (01.03.2015).
25. Majak K., *Boot Camp, czyli ćwiczenia rodem z amerykańskiej armii*, 29.08.2013, <http://natemat.pl>, (04.03.2015).
26. Majewska M., *Tabata, czyli interwałowy trening metaboliczny. Ćwiczenia Tabata nie dla początkujących*, 27.08.2012, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (27.02.2015).
27. Makowski P., *Atuty Tabaty*, „Men's Health” 2012, nr. 4, s. 37-39.
28. Paley M., *Power Combo: burn fat and build muscle with this must do workout*, 28.06.2012, <http://blog.shareitfitness.com>, (01.03.2015).
29. Piestrzyńska M., *Bezcenny czas – Tabata*, 08.07.2014, <http://magdapiestrzynska.natemat.pl>, (27.02.2015).
30. Piotrowski P., *Metoda Treningowa HIT – część 1 (teoria)*, „FiF Sport” 2014, nr. 1, str. 34-36.
31. Piotrowski P., *Trening kulturystyczny o wysokiej intensywności – metoda HIT. Część 3 – podstawy metody*, 05.05.2014, <http://special-ops.pl>, (27.02.2015).

32. Piotrowski P., *Trening kulturystyczny o wysokiej intensywności – metoda HIT. Część 7 – zalety i wady metody*, 28.06.2014, <http://www.special-ops.pl>, (27.02.2015).
33. Polki.pl, *7 minutowy trening siłowy HICT*, 26.09.2013, <http://aktywnosc-fizyczna.wieszjak.polki.pl>, (04.03.2015).
34. Riverside M., *Top 10 benefits of kettlebell training – and 41 extra reasons that can help you*, 08.09.2014, <http://riversidekettlebells.com>, (01.03.2015).
35. Roźniatowski P., *Trening Tabata – sposób na szybkie spalanie tłuszczu*, 08.11.2013, <http://musculator.pl>, (27.02.2015).
36. Sobczak Z., *Czym jest i czym nie jest CrossFit?*, 05.11.2012, <http://safe-sport.pl>, (27.02.2015).
37. Sobieralski S., *Ćwiczenia dla opornych*, 05.06.2013, <http://zdrowyman.pl>, (04.03.2015).
38. Staszewski S., *Czym jest CrossFit? W Warszawie zapanowała moda na katorżniczy trening*, 02.04.2011, <http://natemat.pl>, (27.02.2015).
39. Staszewski W., *CrossFit, czyli o co chodzi w najmodniejszym ostatnio sporcie?*, 14.01.2014, <http://stylzycia.newsweek.pl>, (27.02.2015).
40. Stwora S., *Body Pump – trening ze sztangami dla każdego*, 07.07.2014, <http://www.doz.pl>, (04.03.2015).
41. Szczypczyńska A., *Bodypump, czyli w grupie ćwiczysz się różnie*, 13.05.2014, <http://fitness.sport.pl>, (04.03.2015).
42. Tyszka I., *CrossFit – katorżniczy trening dający maksimum satysfakcji*, 03.11.2014, <http://potrafiszschudnac.pl>, (27.02.2015).
43. Tyszka I., *Tabata – krótki, intensywny trening interwałowy*, 20.12.2014, <http://potrafiszschudnac.pl>, (27.02.2015).
44. Urbaniak A., *Kettlebell – co to jest? Na czym polega trening z odważnikami*, 10.02.2015, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).
45. Urbaniak A., *Kettlebell: efekty treningu. Sprawdź dlaczego warto ćwiczyć z odważnikami*, 15.09.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).
46. Walichnowska A., *Boot Camp Fitness – co to jest i na czym polega?*, 18.08.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (04.03.2015).
47. Walichnowska, *Boot Camp – efekty wojskowego treningu*, 15.09.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (04.03.2015).
48. Waszkiewicz J., *CrossFit – co, jak, dlaczego*, 25.02.2015, <http://fitnesowiec.pl>, (27.02.2015).

49. Wieczorek K., *Chcesz zrzucić wagę i wyrzeźbić ciało, ale masz mało czasu na sport? Ten trening jest dla Ciebie!*, 26.09.2013, <http://www.mamazone.pl>, (04.03.2015).
50. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., *Współczesny trening...*, *op. cit.*, s. 260-261.

TRENING SIŁOWY KOBIEŃ
JAKO BEZPIECZNA FORMA
REKREACJI RUCHOWEJ

STRENGTH TRAINING FOR WOMEN AS A SAFE FORM
OF PHYSICAL EXERCISE

KRZYSZTOF KAGANEK

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

DAWID KISIEL

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

JANINA BROŻYNA

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

ABSTRACT

The subject of the following work is safe strength training for women, the purpose, motivation and the benefits of performing this type of physical exercise.

The issues undertaken by the author include a number of themes and questions, with a focus on safely achieving a specific figure, physical fitness, muscle strength, and a firmer and modeled silhouette, improving quality of life, relaxation and reducing the stress of everyday life.

The research also shows what rules, methods, as well as alternative and safe forms of strength training are most commonly used by women.

KEYWORDS:

women's strength training, goal, benefits, motivation, safe and alternative forms of strength training, research surveys

ABSTRAKT

Przedmiotem pracy jest bezpieczny trening siłowy kobiet, cel, motywacja i korzyści z uprawiania tego typu rekreacji ruchowej.

Problematyka badań zawiera liczne wątki i pytania kładąc główny nacisk na bezpieczne osiągnięcie określonej sylwetki, sprawności fizycznej, siły mięśniowej oraz uzyskania jędrnej i wymodelowanej sylwetki, polepszenie jakości życia, relaksu i zmniejszenie stresu życia codziennego.

Badania mają również ukazać jakie zasady, metody oraz alternatywne i bezpieczne formy treningu siłowego stosowane są najczęściej przez kobiety.

SŁOWA KLUCZOWE:

bezpieczny trening siłowy kobiet, cel, korzyści, motywacja, bezpieczne i alternatywne formy treningu siłowego, ankiety badawcze

WPROWADZENIE

Przedmiotem naszych rozważań jest bezpieczny trening siłowy kobiet jako forma rekreacji ruchowej¹. Celem badań jest: określenie motywacji kobiet

¹ O rekreacji w czasie wolnym pisali: G. Bielec, Póltorak i W., Warchoń K., [w] *Zarysie teorii i metodyce rekreacji ruchowej*, Proksenia, Kraków 2011, s. 46-47; S. Toczek-Werner (red.), [w] *Podstawach rekreacji i turystyki*, AWF Wrocław, Wrocław 2008, s. 9; R. Winiarski, [w] *Wstępie do teorii rekreacji*, AWF Kraków, Kraków 1989, s. 10; T. Wolańska, [w] *Leksykonie. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*, AWF Warszawa, Warszawa 1997, s. 17; M. Lipowski, [w] *Rekreacji ruchowej kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych*, AWF Gdańsk, Gdańsk 2005, s. 14; W. Siwiński, B. Pluta (red.), [w] *Teorii i metodyce rekreacji*, AWF Poznań, Poznań 2010, s. 9; W. Siwiński, B. Pluta (red.), [w] *Teorii i metodyce rekreacji*, AWF Poznań, Poznań 2010, s. 9; R. Winiarski (red.), [w] *Rekreacji i czasie wolnym. Studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011, s. 13; M. Kwilecka, [w] *Bezpośrednich funkcjach rekreacji*, WSE, Warszawa 2006, s. 9; A. Dąbrowski, [w] *Zarysie teorii rekreacji ruchowej*, WSE, Warszawa 2006, s. 11; E. Kozdroń, T. Łobożewicz, J. Mogiła-Lisowska, K. Piłat, H. Piotrowska, [w] *Sporcie dla wszystkich. Rekreacja dla każdego*, cz. I, TKKF Zarząd Główny, Warszawa 1994, s. 10; M. Demel, W. Humen, [w] *Wprowadzeniu do rekreacji fizycznej*, SiT, Warszawa 1970, s. 11; M. Napierała, R. Muszkiewicz, W. Żukow, A. Sikorska, [w] *Wybranych zagadnieniach z podstaw rekreacji i turystyki*, Edited by, Bydgoszcz 2009, s. 49; B. Ciućmański, L. Stanek, [w] *Podstawowych metodach i środkach dydaktycznych stosowanych w metodyce rekreacji ruchowej*, Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie, nr 3 (14)/2009, s. 186; I. Kielbasiewicz-Drozdowska, [w] *Teorii i metodyce rekreacji (Zagadnienia podstawowe)*, AWF Poznań, Poznań 2001, s. 234; Z. Jeton, *Ekologia człowieka w wychowaniu fizycznym i sporcie*, AWF Wrocław, Wrocław 1994, s. 72.

do podjęcia treningu siłowego, korzyści z uprawiania tego typu rekreacji ruchowej i określenie celu bezpiecznego treningu siłowego.

Problematyka badań zawiera pytania: czy kobiety kładą główny nacisk na osiągnięcie określonej sylwetki, czy ważniejsza jest dla nich sprawność fizyczna, czy ważniejsza jest dla nich siła mięśniowa oraz jakie mogą być inne oczekiwania w stosunku do treningu siłowego.

PROBLEMY BADAWCZE

Głównym problemem badawczym w niniejszej pracy jest pytanie: czym kierowały się badane kobiety podczas wyboru bezpiecznego treningu siłowego jako formy rekreacji ruchowej, jakie cele zamierzały osiągnąć i czy zostały one zrealizowane.

Problemy szczegółowe zawierały pytania: jakie są korzyści dla kobiet z uprawiania treningu siłowego, jak trening siłowy wpływa na ich organizm, jakie metody stosują podczas treningu siłowego i jakie zasady i alternatywne formy stosują podczas treningu siłowego.

METODY, TECHNIKI I NARZĘDZIA BADAWCZE

Dla potrzeb pracy została zastosowana metoda sondażu diagnostycznego, która w literaturze metodologicznej jest definiowana jako „metoda badań, której podstawową funkcją jest gromadzenie informacji o interesujących badacza problemach w wyniku relacji słownych osób badanych, nazywanych respondentami”². Technika badawcza to ankieta, a w niej kwestionariusz z listą pytań³.

Kwestionariusz ankiety zastosowanej dla potrzeb niniejszej pracy zawierał 18 pytań, wśród których znalazły się pytania zamknięte, półotwarte oraz otwarte.

OPIS GRUPY BADAWCZEJ

Badanie zostało przeprowadzone wśród 131 kobiet, zajmujących się treningiem siłowym w formie rekreacji ruchowej powyżej jednego roku, z których najmłodsza respondentka miała 17 lat, natomiast najstarsza była w wieku 50 lat. Największą grupę – 80% – stanowiły kobiety znajdujące

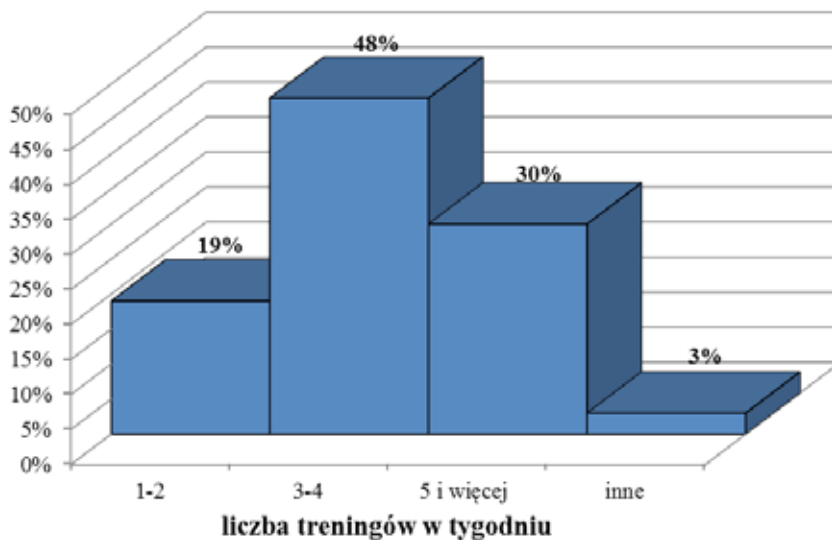
² M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Wyd. Impuls, Kraków 2007, s. 27.

³ W. Zaczyński, *Praca badawcza...*, *op. cit.*, s. 147.

się w przedziale wiekowym od 21 do 30 roku życia, a najmniejszą – 2% – w przedziale od 41 do 50 roku życia.

Prawie połowa – 44% – oświadczyła, iż aktualnie uczy się lub studiuje, 30% oświadczyło, że obecnie posiada status pracownika umysłowego, a 21% badanych pracownika fizycznego, 5% należy do osób bezrobotnych, 80% to panny, 19% mężatkami 1% rozwiedzione.

Warunkiem przystąpienia do badań było uczęszczanie na treningi siłowe powyżej jednego roku, 95% deklarowało stosowanie treningu siłowego od jednego do pięciu lat, a 5% od pięciu do dziesięciu lat, 48% – ankietowanych odwiedza kluby fitness od trzech do czterech razy w tygodniu, 30% – deklaruje częstotliwość na poziomie 5 razy w tygodniu, 19% robi to od jeden do dwóch razy, natomiast 3% podaje, że „ćwiczy w domu”.



Ryc. 1: Podział respondentek ze względu na częstotliwość uczęszczania do klubu fitness

Źródło: opracowanie własne

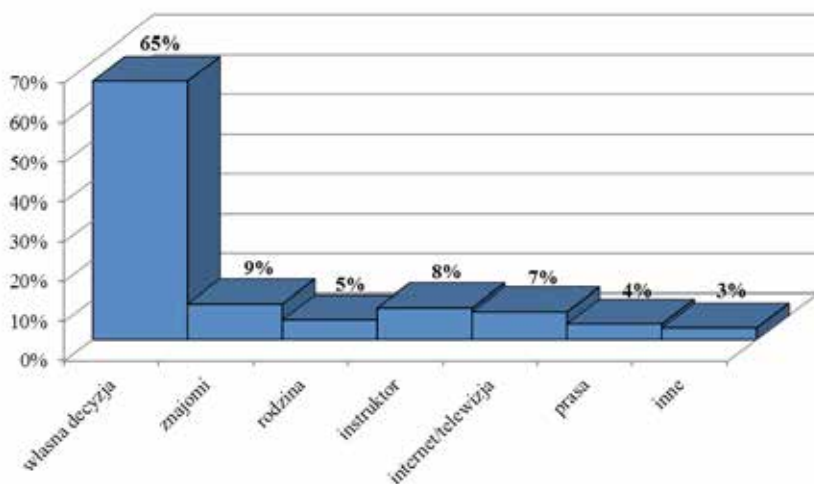
35% badanych przeznaczają na trening siłowy od trzech do czterech godzin w tygodniu, 28% spędza tygodniowo od pięciu do sześciu godzin a 21% od jednej do dwóch godzin, 9% od siedmiu do ośmiu a 7% od dziewięciu do dziesięciu godzin.

Z powyższych danych wynika, iż w grupie badawczej przeważają kobiety w wieku od 21 do 30 roku życia, posiadające wykształcenie wyższe

oraz status cywilny „panna”. Większość respondentek bierze udział w treningu siłowym od jednego roku do pięciu lat, uczęszczając do klubu fitness od trzech do czterech razy tygodniowo, poświęcając od 3 do 4 godzin na trening w tygodniu.

WYNIKI BADAŃ

Na pytanie półotwarte: „Co spowodowało, że rozpoczęła Pani stosowanie treningu siłowego?”, większość ankietowanych zaznaczała, iż była to własna decyzja – 65% ankietowanych, 9% znajomi, 8% instruktor, 7% Internet/telewizja, 5% rodzina oraz 4% prasa i 3% inne okoliczności.



Ryc. 2: Powód respondentek do rozpoczęcia treningu siłowego

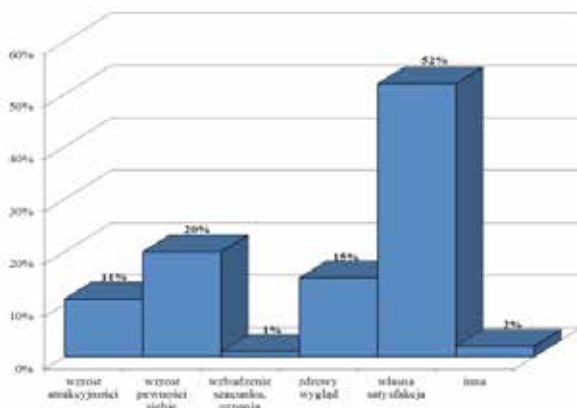
Źródło: opracowanie własne

Na pytanie: „Jak wyglądała Pani sylwetka przed zastosowaniem treningu siłowego, a jak obecnie?”, 35% ankietowanych oświadczyło, iż ich sylwetka przed podjęciem treningu była normalna/typowa a obecnie postrzegają ją na poziomie tylko 13%, sylwetkę wysportowaną postrzegano wstępnie 9% a obecnie aż 31%, zaś poziom masy mięśniowej wcześniej widziało 17% a obecnie aż 33%.

Kolejne pytanie dotyczyło celu, jaki przyświecał rozpoczęciu treningu siłowego. Najczęściej badane kobiety zaznaczały poprawę sprawności fizycznej – 21%, polepszenie samopoczucia psychofizycznego – 19%, utrata

wagi – 15%, zwiększenie siły fizycznej – 15%, masy mięśniowej – 14%, przeciwdziałanie procesom starzenia się – 5%, względy zdrowotne – 5% oraz chęć poznania nowych ludzi – 2%.

Na pytanie jaka jest korzyść dla ankietowanych z osiągnięcia zamierzonej sylwetki. 52% odpowiedziało, iż jest dla nich własna satysfakcja, 20% deklaruje wzrost pewności siebie, 15% zdrowy wygląd, 11% wzrost atrakcyjności, 1% wzbudzenie szacunku i uznania i 2%.



Ryc. 3: Korzyści z osiągnięcia zamierzonej sylwetki według respondentek

Źródło: opracowanie własne

Następne pytanie dotyczyło celów, jakie respondentki zamierzają osiągnąć stosując trening siłowy.

Polepszenie jakości życia 45% ankietowanych określiło jako cel ważny a 38% jako cel bardzo ważny, zaś bycie modną 92% ankietowanych określiło jako cel mało ważny; 44% ankietowanych uważa relaks i zmniejszenie stresu za cel ważny, a 42% za bardzo ważny, dla 54% wyrzeźbiona sylwetka jest bardzo ważna, a dla 44% ważna.

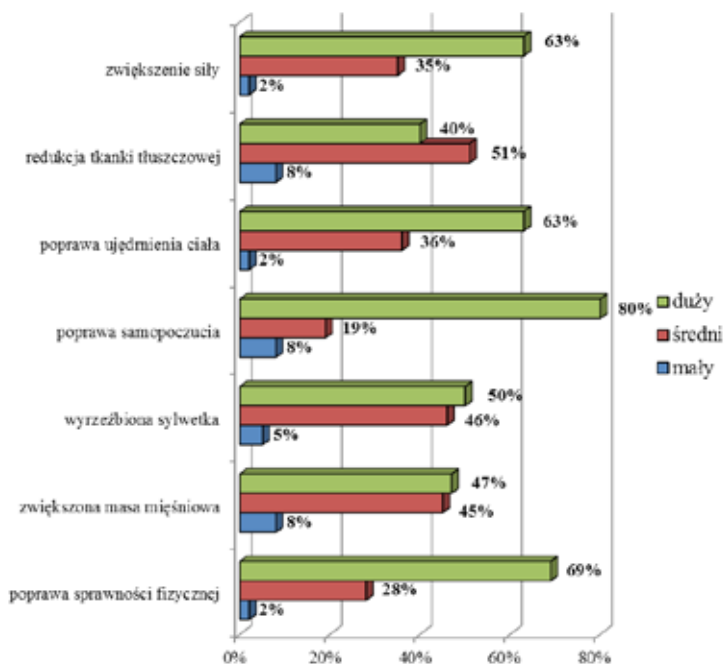
W przypadku budowania masy mięśniowej 52% określiło to jako cel ważny, a 31% za cel bardzo ważny. Poprawa sprawności fizycznej jest dla 60% badanych kobiet stało się celem bardzo ważnym, a 37% ważnym. Zdecydowana większość respondentek (77%) podała, że ujędrnienie i wymodelowanie sylwetki jest bardzo ważne, 23% uznało to za cel ważny. Spadek tkanki tłuszczowej dla 56% respondentek stanowi cel bardzo ważny, dla 40% ważny. Spadek wagi dla większości ankietowanych

(44%) należy do celów mało ważnych, 35% podało, że jest dla nich ważny, a 21% bardzo ważny.

Dla większości badanych respondentek bardzo ważnym celem jest ujędrnienie i wymodelowanie sylwetki. Na poziomie celów ważnych jest zbudowanie masy mięśniowej, polepszenie jakości życia, wyrzeźbienie sylwetki, relaks i zmniejszenie stresu.

Następnie pytanie dotyczyło wpływu treningu siłowego na organizm ankietowanych. Wg 63% kobiet poddanych badaniu trening siłowy w dużym stopniu wpływa na zwiększenie ich siły, 35% uważa, że jest to wpływ średni, a 2%, że mały.

Na redukcję tkanki tłuszczowej dla 51% respondentek trening siłowy ma średni wpływ, 40% zaznaczyło, iż wpływ jest duży, a 8% stwierdziło, że jest mały.



Ryc. 4: Wpływ treningu siłowego na organizm respondentek

Źródło: opracowanie własne

Ponad połowa ankietowanych – 63% stwierdziło, że oddziaływanie treningu siłowego na poprawę ujędrnienia ciała jest duże, 36%, że średnie, a 2%, że małe.

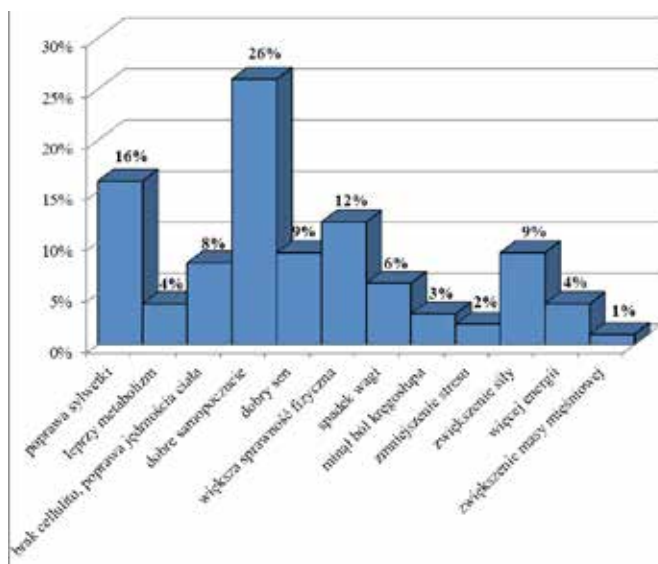
Zdecydowana większość – 80% stwierdziło, że ćwiczenia siłowe w dużym stopniu poprawiają ich samopoczucie, 19% uważało, że poprawa jest średnia, a 1%, że jest mała.

Połowa respondentek – 50% upatruje wpływ treningu siłowego na wyrzeźbienie sylwetki jako duży, 46% stwierdziła, że jest on średni, a 5%, że jest mały.

Porównywalna liczba respondentek zadeklarowała, że trening siłowy na zwiększenie ich masy mięśniowej ma wpływ duży w 47%, średni w 45%, a mały w 8%. Wpływ ćwiczeń siłowych na poprawę sprawności fizycznej jest następujący: 69% uznało za duży, 28% za średni, a 2% na mały.

Powyższe dane pokazują, iż w stopniu dużym trening siłowy wpływa na poprawę samopoczucia respondentek, jak również na poprawę sprawności fizycznej, ujędrnienia ciała oraz na zwiększenie siły. Średnie oddziaływanie ćwiczeń siłowych respondentki głównie upatrują w redukcji tkanki tłuszczowej.

Na pytanie „Jakie pozytywne zmiany zauważyła Pani w swoim organizmie stosując trening siłowy?”



Ryc. 5: Pozytywne zmiany w organizmie respondentek po zastosowaniu treningu siłowego

Źródło: opracowanie własne

Dzięki stosowaniu ćwiczeń siłowych nastąpiła: poprawa samopoczucia w 26% badanych, w 16% nastąpiła poprawa sylwetki, w 12% nastąpiło

zwiększenie sprawności fizycznej, w 9% zwiększenie siły ankietowanych, w 8% poprawa jędrności ciała i brak cellulitu, w 6% spadek wagi.

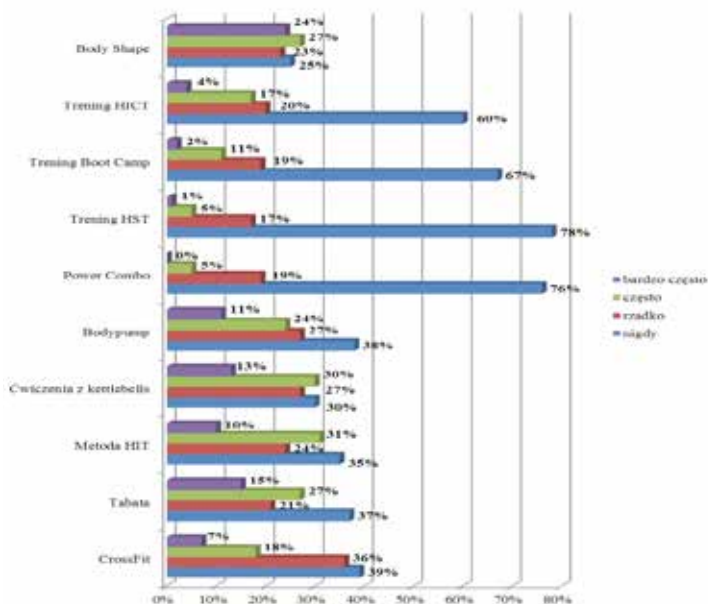
Badane kobiety przede wszystkim od treningu siłowego oczekują polepszenia jędrności ciała, ujędrnienia pośladków, wyrzeźbienia sylwetki, uzyskania płaskiego brzucha, ujędrnienia ud, poprawy wyglądu dolnych partii ciała oraz redukcji cellulitu.

Ostatnie pytanie w kwestionariuszu ankiety dotyczyło zastosowania alternatywnych form treningu siłowego. CrossFit, 39% respondentek nigdy nie trenowało, 36% robi to rzadko, 18% często, a 7% bardzo często.

Tabata, 37% nigdy nie było na takim treningu, 21% rzadko, 27% często, a tylko 15% często stosuje tę formę treningu.

Metoda HIT, również nie jest powszechnie stosowana przez badane kobiety, aż 35% ankietowanych nigdy jej nie stosowało, 24% miała z nią styczność rzadko, 31% często i tylko 10% bardzo często.

Ćwiczenia z kettlebells 30% jest stosowana często, 27% ćwiczenia z odważnikami wykonuje rzadko, a 13% bardzo często.



Ryc. 6: Ocena częstotliwość stosowania przez respondentki alternatywnych form bezpiecznego treningu siłowego

Źródło: opracowanie własne

Bodypump dla większości respondentek w 38% jest formą nieznaną, 27% stosuje ją rzadko, 24% często, a 11% bardzo często.

Alternatywa treningu siłowego jaką jest Power Combo, cieszy się małą popularnością wśród badanych kobiet, bo aż 76% zadeklarowało, że nigdy nie podjęło takiej formy treningu, 19% stosuje ją rzadko, zaledwie 5% często.

Podobnie wygląda sytuacja z treningiem HST, znaczna większość respondentek w 78% zadeklarowała, że nigdy nie brała w nim udziału, 17%, że stosuje rzadko, 5% często.

Trening Boot Camp i HICT otrzymały bardzo podobne notowania. Boot Camp nie stosuje 67% ankietowanych, rzadko go stosuje 19%, często 11% a bardzo często zaledwie 2%. Z treningiem HICT jest bardzo podobnie, 60% nigdy się nie podjęło udziału, 20% ma styczność rzadko, 17% często, a 3% bardzo często.

Jako ostatnią formę wymieniono Body Shape, który przez 24% badanych kobiet jest bardzo często stosowany, 27% wykonuje go często, 23% rzadko, a 25% deklaruje, że nigdy nie wzięła w nim udziału 1% deklaruje, że prawie nigdy.

Z powyższych danych wynika, iż jeżeli już ankietowane stosują alternatywną formę do tradycyjnego treningu siłowego, to jest to Body Shape, natomiast najmniej znane to trening HST, Power Combo oraz Boot Camp⁴.

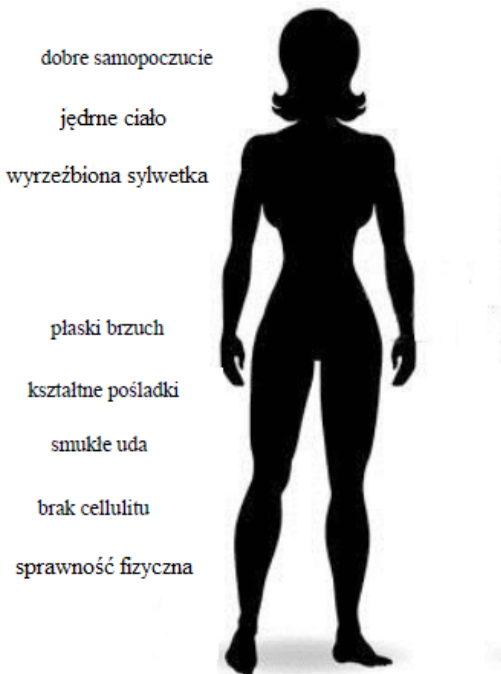
WNIOSKI Z BADAŃ

Niniejsza praca powstała, aby zbadać, czym obecnie kierują się kobiety podejmując udział w bezpiecznym treningu siłowym stanowiącym jedną z form rekreacji ruchowej⁵. Najbardziej znaczące dla niniejszego opracowania było ustalenie w jakim celu wybierają taką a nie inną formę aktywności, co chcą dzięki temu osiągnąć, a także jaki zauważają wpływ treningu na swój organizm oraz jakie korzyści się z tym wiążą. Przy okazji również ustalono, jakie metody i zasady treningowe stosują respondentki oraz, czy uczestniczą w alternatywnych formach treningu siłowego.

⁴ Porównaj, M. Kruszewski, *Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, Warszawa 2007, s. 64-69; H. Sozański, *Podstawy teorii treningu...*, op. cit., s. 99-100; M. Kruszewski, G. Kępa, W. Merda, *Trening kulturyistyczny w okresie przygotowawczym*, AWF Warszawa, Warszawa 1997, s. 28-30; L. Demeilles, M. Kruszewski, *Kulturyistyka dla każdego*, Siedmioróg, Wrocław 2010, s. 29-34; M. Jasiukowicz, *Kulturyistyka*, op. cit., s. 12; T. Ambroży, K. Kaganek, M. Kost, W. Pilch, *Ćwiczenia siłowe i odżywanie...*, op. cit., s. 33-34.

⁵ Porównaj, D. Opoka, *Fitness: sposób na życie*, TKKF, Warszawa 2002, s. 23-27.

- Z analizy danych przeprowadzonych badań wynika, że:
- kobiety, decydujące się na udział w bezpiecznym treningu siłowym głównie za sprawą własnej decyzji, jako najistotniejsze cele stawiały sobie poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia^{6,7},
 - według ankietowanych kobiet bezpieczny trening siłowy ma korzystny wpływ na ich organizm jak i na psychikę.
 - największe znaczenie dla respondentek podczas stosowania bezpiecznego treningu siłowego, ma poprawa wyglądu poszczególnych części ciała:



Ryc. 7: Oczekiwania respondentek względem bezpiecznego treningu siłowego

Źródło: opracowanie własne

⁶ Porównaj, W. Osiński, *Antropomotoryka*, AWF Poznań, Poznań 2003, s. 19; J. Szopa, E. Młeczko, S. Żak, *Podstawy antropomotoryki*, PWN, Warszawa – Kraków 1996, s. 42; R. Przewęda, *Rozwój somatyczny i motoryczny*, WSiP, Warszawa 1973, s. 180; N. Wolański, J. Parizkova, *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka*, SiT, Warszawa 1976, s. 501; H. Grabowski, *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa 1997, s. 76.

⁷ Porównaj, J. Grymanowski, K. Szeremeta, *Zdrowie i rekreacja ruchowa w systemie aksjologicznym studentów turystyki i rekreacji Uniwersytetu Rzeszowskiego*, w: E. Zadarko, Z. Barabasz (red.), *Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci, Tom II – Uwarunkowania historyczno-socjologiczne*, PWSZ, Krosno 2009, s. 331.

- zastosowanie metod treningowych wśród respondentek jest dość różnorodne, głównie jednak wprowadzają do swoich treningów metody, które znacznie słabiej wpływają na hipertrofię mięśni^{8,9}.
- respondentki wybierają i wdrażają do treningu siłowego zasady treningowe ćwiczeń w seriach, seriach łączonych, czy stopniowego zwiększania obciążenia.
- alternatywne formy treningu siłowego wśród respondentek są mało rozpowszechnione.

Analiza danych pokazała, iż kobiety podejmują aktywność w formie bezpiecznego treningu siłowego świadomie i stawiają przed sobą cele, które taka a nie inna forma aktywności pozwala uzyskać im określony cel. Wypowiedzi ankietowanych kobiet jednoznacznie wskazują, że osiągają one wymierne korzyści, a trening siłowy pozytywnie wpływa na ich wygląd i dobre samopoczucie psychofizyczne.

PODSUMOWANIE

Współczesne społeczeństwo cechuje znaczne zwiększenie czasu wolnego, który staje się dobrem konsumpcyjnym, a wartość i rangę życiu nadaje sposób jego zagospodarowania. Jednym z nich jest przeznaczanie czasu wolnego na rekreację ruchową. Wiąże się to z obecnie panującą modą na zdrowy i bezpieczny styl życia, który przejawia się w sposobie ubierania, odżywiania i oczywiście dbania o wygląd swojego ciała w postaci wzmoczonej aktywności fizycznej. Społeczeństwo podejmuje aktywność na własną rękę lub przez udział w zajęciach prowadzonych przez różnego rodzaju kluby sportowe, które oferują coraz to większy wachlarz możliwości aktywnego wykorzystania czasu wolnego takie jak: biegi długodystansowe, jazda na rowerach, fitness, sporty walki oraz szeroko rozumiany trening siłowy, który zyskuje coraz większą popularność, że względu na panujący aktualnie trend – wysportowana, atletyczna sylwetka, a także z uwagi na powstające coraz to nowsze i ciekawsze, alternatywne formy bezpiecznego treningu. Wszystko to powoduje, że trening siłowy nie jest

⁸ Porównaj, J. Orzech, *Podstawy treningu siły mięśniowej*, Sport i Rehabilitacja, Tarnów 2004, s. 84.

⁹ Porównaj, Z. Naglak, *Trening sportowy. Teoria i Praktyka*, PWN, Warszawa – Wrocław 1979, s. 136-137; M. Jasiukowicz, *Kulturystyka*, Oficyna Wydawnicza „Złoty Klucz”, Wrocław 1990, s. 10-12; J. Wierchoszanski, *Osnovy specjalnoj siłowej podgotowki w sportie*, Fizkultura i Sport, Moskwa 1997, s. 176.

już zarezerwowany tylko i wyłącznie dla mężczyzn, coraz częściej również kobiety wybierają właśnie ten rodzaj bezpiecznej aktywności fizycznej.

Do niedawna panujący wśród kobiet mit, że ćwiczenia z ciężarami powodują, iż sylwetka traci swoją kobiecość i nabiera zbyt dużego umięśnienia, przestaje mieć już realne uzasadnienie¹⁰. Kobiety uświadomiły sobie, że odpowiednio dobrany trening pod bezpiecznym i fachowym okiem trenera personalnego nie zrobi z nich typowych atletycznych kulturystek ale świetnie wymodeluje ich sylwetkę^{11, 12}.

Mało jest literatury naukowej i popularno-naukowej które dotyczyłyby bezpiecznego treningu siłowego ściśle dla kobiet, brakuje również badań dotyczących udziału kobiet w tego typu treningach siłowych. Stąd należałoby propagować i rozpowszechniać za sprawą między innymi literatury, czy mediów ideę bezpiecznego i zdrowego treningu siłowego.

Dr hab. Krzysztof Kaganek

Pracownik naukowo-dydaktyczny w Katedrze Turystyki i Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, kierownik Zakładu Alpinizmu i Turystyki Kwalifikowanej.

Ukończył szereg szkoleń z zakresu turystyki, m.in. w ramach programu Phare i Komisji Wspólnot Europejskich nt.: Rozwój turystyki w Polsce – Kierunki rozwoju przemysłu turystycznego, w zakresie: marketing w turystyce oraz turystyka w regionach poza miejskich organizowanych przez University of Bedfordshire w Luton, szkolenia: planowanie, standaryzacja i wdrażanie produktu turystycznego oraz planowanie w turystyce i marketing miejscowości turystycznej organizowane przez Stowarzyszenie Wolontariuszy dla Misji Międzynarodowych w Bolonii. Jest również absolwentem szkoleń w zakresie turystyki aktywnej, rekreacyjnej i specjalistycznej oraz z zakresu marketingowych systemów obsługi klienta w turystyce. Konsultant i współpracownik Resortowego Instytutu Turystyki

¹⁰ Porównaj, J. Orzech, *Podstawy treningu...*, *op. cit.*, s. 94-95; A. Zając, M. Wilk, S. Poprzącki, B. Bacik, *Współczesny trening...*, *op. cit.*, s. 220-224; M. Kruszewski, *Metody treningu i podstawy żywienia...*, *op. cit.*, s. 60-64; H. Sozański, *Podstawy teorii treningu...*, *op. cit.*, s. 94-96; M. Kruszewski, G. Kępa, W. Merda, *Trening kulturystyczny...*, *op. cit.*, s. 31-32.

¹¹ Porównaj, D. Ambroży, *Wartości gimnastyki*, EAS, Kraków 2009, s. 37.

¹² Porównaj, T. Ambroży, K. Kaganek, *Fitness – ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów rekreacji ruchowej*, TKKF, Warszawa 2002, s. 7-8.

Oddział w Krakowie oraz Instytutu Turystyki sp. z o.o. w Krakowie. Absolwent studiów podyplomowych w zakresie korekcji wad postawy oraz organizacji i zarządzania w kulturze fizycznej (menedżer sportu), instruktor rekreacji ze specjalnością: kajakarstwo, kulturystyka, fitness, narciarstwo, survival, strzelectwo i pływanie.

Dawid Kisiel

Doktorant Krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego; dyplomowany trener personalny oraz trener kulturystyki, Kick-boxingu i All style karate. Od dzieciństwa zamiłowany w sztukach i sportach walki. System Ju-jitsu karate uprawia ponad 20 lat (4 dan w Ju-jitsu i 1 dan w karate); 8-krotny złoty medalista MŚ i kilkakrotny ME w 6 federacjach w karate sportowym (w walkach Semi, Light i kata z bronią).

Od kilku lat profesjonalnie zajmuje się treningiem siłowym – modelowanie własnej sylwetki; trzykrotny medalista UMP.

Prowadzi działalność gospodarczą o nazwie Akademia Zdrowego i Aktywnego Stylu Życia; jako trener oraz doradca w sprawach żywieniowych. Obecnie w trakcie realizacji eksperymentalnego programu naukowego nad metamorfozą sylwetki. Specjalista od dietyki i treningu personalnego oraz modelowania sylwetki.

Janina Brożyna

Mgr AWF w Krakowie, pracę pt. „Trening siłowy jako forma rekreacji ruchowej kobiet” pod patronatem naukowym promotora dr. hab. Krzysztofa Kaganaka obroniła w 2015 roku w Katedrze Rekreacji i Odnowy Biologicznej w Zakładzie Odnowy Biologicznej.

BIBLIOGRAFIA

1. Ambroży D., *Wartości gimnastyki*, EAS, Kraków 2009.
2. Ambroży T., Kaganek K., *Fitness – ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów rekreacji ruchowej*, TKKF, Warszawa 2002.
3. Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W., *Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness*, EAS, Kraków 2008.
4. Ambroży T., *Trening holistyczny metodą kompleksowej uprawy ciała*, EAS, Kraków 2004.
5. Bielec G., Póltorak W., Warchoń K., *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, Proksenia, Kraków 2011.

6. Ciućmański B., Stanek L., *Podstawowe metody i środki dydaktyczne stosowane w metodyce rekreacji ruchowej*, Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie, nr 3 (14)/2009.
7. Dąbrowski A., *Zarys teorii rekreacji ruchowej*, WSE, Warszawa 2006.
8. Demeilles L., Kruszewski M., *Kulturystyka dla każdego*, Siedmioróg, Wrocław 2010.
9. Demel M., Humen W., *Wprowadzenie do rekreacji fizycznej*, SiT, Warszawa 1970.
10. Grymanowski J., Szeremeta K., *Zdrowie i rekreacja ruchowa w systemie aksjologicznym studentów turystyki i rekreacji Uniwersytetu Rzeszowskiego*, w: Zadarko E., Barabasz Z. (red.), *Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci, Tom II – Uwarunkowania historyczno-socjologiczne*, PWSZ, Krosno 2009.
11. Haycock B., *Czy CrossFit jest optymalny do wzrostu mięśni*, „Perfect Body” 2012, nr. 16
12. Jasiak H., *Tajemnice ciała. Kulturystyka dla wszystkich*, Oficyna Wydawnicza „Maj”, Warszawa 1991.
13. Jasiukowicz M., *Kulturystyka*, Oficyna Wydawnicza „Złoty Klucz”, Wrocław 1990.
14. Jeton Z., *Ekologia człowieka w wychowaniu fizycznym i sporcie*, AWF, Wrocław 1994.
15. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., *Teoria i metodyka rekreacji (Zagadnienia podstawowe)*, AWF, Poznań 2001.
16. Kozdroń E., Łobożewicz T., Mogiła-Lisowska J., Piłat K., Piotrowska H., *Sport dla wszystkich. Rekreacja dla każdego, cz. I*, TKKF Zarząd Główny, Warszawa 1994.
17. Kruszewski M., Kępa G., Merda W., *Trening kulturystyczny w okresie przygotowawczym*, AWF, Warszawa 1997.
18. Kruszewski M., *Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, Warszawa 2007.
19. Kwilecka M., *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, WSE, Warszawa 2006.
20. Lipowski M., *Rekreacja ruchowa kobiet jako zachowanie prozdrowotne – uwarunkowania a motywy uczestnictwa*, AWF, Gdańsk 2006.
21. Lipowski M., *Rekreacja ruchowa kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych*, AWF, Gdańsk 2005.
22. Makowski P., *Atuty Tabaty*, „Men’s Health” 2012, nr. 4.
23. Mizieliński S., *Kulturystyka*, Sport i Turystyka, Warszawa 1987.

24. Morszczyński W., *Rola założeń aksjologicznych w empirycznych badaniach systemów wartości*, w: Olbrycht K. (red.), *Edukacja aksjologiczna. Wymiary – kierunki – uwarunkowania*, tom I, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1994.
25. Naglak Z., *Trening sportowy. Teoria i Praktyka*, PWN, Warszawa-Wrocław 1979.
26. Napierała M., Muszkiewicz R., Żukow W., Sikorska A., *Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki*, Edited by, Bydgoszcz 2009.
27. Opoka D., *Fitness: sposób na życie*, TKKF, Warszawa 2002.
28. Orzech J., *Monografia treningu siły mięśniowej. Siła mięśni człowieka*, Tom II, SiR, Tarnów 2002.
29. Orzech J., *Podstawy treningu siły mięśniowej*, Sport i Rehabilitacja, Tarnów 2004.
30. Osiński W., *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2003.
31. Piotrowski P., *Metoda Treningowa HIT – część I (teoria)*, „FiF Sport” 2014, nr. 1.
32. Przewęda R., *Rozwój somatyczny i motoryczny*, WSiP, Warszawa 1973.
33. Siwiński W., Pluta B. (red.), *Teoria i metodyka rekreacji*, AWF, Poznań 2010.
34. Sozański H., *Podstawy teorii treningu sportowego*, COS, Warszawa 1999.
35. Strzyżewski S., *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, Warszawa 1996.
36. Szopa J., Mleczko E., Żak S., *Podstawy antropomotoryki*, PWN, Warszawa-Kraków 1996.
37. Toczec-Werner S. (red.), *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 2008.
38. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., *Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców*, COS, Warszawa 2001.
39. Ważny Z. (red.), *Teoretyczne podstawy treningu sportowego*, Polska Federacja Sportu, Warszawa 1975.
40. Ważny Z., *Trening siły mięśniowej*, SiT, Warszawa 1977.
41. Weider J., *Kulturystyka*, COMES, Warszawa 1993.
42. Wierchoszanski J., *Osnovy specjalnoj siłowej podgotowki w sportie*, Fizkultura i Sport, Moskwa 1997.
43. Winiarski R. (red.), *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011.
44. Winiarski R., *Wstęp do teorii rekreacji*, AWF, Kraków 1989.

45. Wolańska T., *Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*, AWF, Warszawa 1997.
46. Wolański N., Parizkova J., *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka*, SiT, Warszawa 1976.
47. Wolff B., *Zasady treningowe Weidera – ewolucja klasycznych prawideł*, „Muscle and Fitness” 1993, nr. 5, nr. 6.
48. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., *Współczesny trening siły mięśniowej*, AWF, Katowice 2009.

MODELE BIZNESU
W TEORII ZARZĄDZANIA

BUSINESS MODELS IN MANAGEMENT THEORY

MICHAŁ KOWALCZUK

OSKAR KOSCH

DAWID MUCHA

ABSTRACT

Turbulences in management cause dynamic changes in the organizations' environment which force them to create, transform and exploit business models in their operation, so as to create competitive advantage which determinates effective functioning on the market. The article presents business model as a tool used in executing strategy, a way that the company should follow in order to achieve defined functional and operational objectives.

KEYWORDS:

business model, management, strategy

ABSTRAKT

Turbulencje w zarządzaniu, powodujące dynamiczne zmiany w otoczeniu, w którym znajdują się przedsiębiorstwa zmuszają je do kreowania, przekształcania i wykorzystywania modeli biznesowych w prowadzonej przez nie działalności, tak aby tworzyły przewagę konkurencyjną, która jest warunkiem efektywnego funkcjonowania na rynku. Artykuł przedstawia

model biznesowy jako narzędzie realizowania strategicznego kierunku w którym organizacja powinna podążać, aby realizować postawione sobie cele funkcjonalne oraz operacyjne.

SŁOWA KLUCZOWE:

model biznesu, zarządzanie, strategia

WPROWADZENIE

Obecnie w dyspozycji zarządzających przedsiębiorstwem znajdują się różnorodne narzędzia związane z wdrażaniem strategii i pomiarem dokonań w tym zakresie; przykładem jest chociażby Strategiczna Karta Wyników opracowana przez R. Kaplana i D. Nortona. Metody te polegają jednak zwykle na przełożeniu założeń strategicznych na kompletny i kompleksowy dla danego przedsiębiorstwa system mierników. Podejście to wydaje się być metodologicznie wrażliwe na wszelkie zmiany w kierunku funkcjonowania i rozwoju danej organizacji. Przekonaniem autorów jest, iż oparcie weryfikacji realizacji strategii bezpośrednio na modelu biznesowym, nawet jeżeli mają mieć charakter bardziej jakościowy aniżeli ilościowy, pozwala na szybszą adaptację do wymogów otoczenia, co (będąc jednym z czynników konkurencyjności¹) może skutkować powodzeniem na rynku.

Celem artykułu jest przedstawienie modelu biznesowego jako narzędzia realizacji działań strategicznych. Cele badawcze związane są z uzyskaniem wymaganego do tego, kompleksowego ujęcia zagadnienia, jak też weryfikacja na gruncie pojęciowym. Strategią gromadzenia danych jest przegląd literatury (rozległość zagadnienia znacznie utrudnia prowadzenie wieloaspektowych badań pierwotnych, stąd uznano za konieczne silne związanie tekstu z badaniami wtórnymi), na podstawie którego, poprzez badania porównawcze empirycznego systemu pojęciowego wypracowana jest synteza wybranych koncepcji.

¹ Szerzej adaptacyjność jako nowe źródło przewagi konkurencyjnej jest opisywana w: M. Reeves, M. Deimler, *Adaptability: The new competitive advantage*, Harvard Business Review [Online]. Available at <https://hbr.org/2011/07/adaptability-the-new-competitive-advantage>, dostęp: 23.12.2016.

MODEL BIZNESU – CHARAKTERYSTYKA

Pojęcie modelu biznesu powstało na początku XX wieku. Początkowo był to model „golarki i żyletek” (*razor and blade*) – przedsiębiorstwa sprzedawały pewne dobra po bardzo niskich, symbolicznych cenach, często ze stratą, tak aby w późniejszym czasie zarabiać sprzedając komplementarne produkty czy usługi.

Obecnie, mając do czynienia z dynamicznymi i ciągłymi zmianami otoczenia, zmianami aktywności gospodarczej, ewolucją oraz rozwojem branż i sektorów, postępowaniem technologicznym oraz wprowadzaniem nowych narzędzi i technik, a przede wszystkim ze zróżnicowanymi preferencjami konsumentów, firmy zaczęły poszukiwać odpowiedniej formy prowadzenia działalności gospodarczej. Określanie wizji oraz misji przedsiębiorstwa stało się niewystarczające w dobie zglobalizowanej gospodarki.

Model biznesu jest wykorzystywanym w zarządzaniu strategicznym uzupełnieniem tradycyjnych metod i narzędzi. Jest to przekrój procesów zachodzących w przedsiębiorstwie, uwzględniający jego zasoby, zarówno materialne jak i niematerialne. Biorąc pod uwagę specyfikę branży, jak również charakter działalności, definiuje on konkretne cele i zadania przedsiębiorstwa, określa etapy działań operacyjnych, tak aby zapewnić przedsiębiorstwu nie tylko przetrwanie i prawidłowy rozwój, ale także maksymalizowanie zysków oraz budowanie trwałej przewagi konkurencyjnej. Model biznesu ma również bardzo istotny udział w procesie kreacji wartości przedsiębiorstwa. Według M. Jabłońskiego modele biznesu, które sprzyjają kreacji wartości są specyficzną kombinacją aktywów materialnych i kapitału intelektualnego, służą do realizowania odpowiedniej dla danej sytuacji rynkowej strategii wzrostu wartości. Autor w swojej publikacji zaznacza, że wartość przedsiębiorstwa jest podnoszona przez atrakcyjność jego modelu biznesowego. Należy również pamiętać, że modele biznesu są permanentnie aktywne i dynamiczne, co w połączeniu ze zmieniającym się otoczeniem rynkowym ma znaczenie przy

wycenianiu spółek oraz kreowaniu ich wartości². Przykładem wykorzystania modelu biznesowego w celu wykreowania wartości firmy może być firma szwajcarska Nespresso, która dostosowała pierwotny model golarki i żyletek – sprzedaje ekspresy na kapsułki ze szczelnie zamkniętą kawą, które są dobrem komplementarnym.

W literaturze przedmiotu K. Obłój definiuje model biznesu jako połączenie koncepcji strategicznej firmy i technologii jej praktycznej realizacji, rozumianej jako budowa łańcucha wartości pozwalającego na skuteczną eksploatację oraz odnowę zasobów i umiejętności, z założeniem, że jest on szybko imitowany przez inne firmy³. Modelem biznesu można również nazywać swoistą filozofię organizacji, która nadaje jej charakter, zawierającą style kierowania przyczyniające się do budowania pozytywnego wizerunku, a w konsekwencji wzrostu wartości firmy.

Według R.W. Griffin'a struktura organizacyjna „to zestaw elementów konstrukcyjnych, które mogą być użyte do ukształtowania organizacji. Wynik ich wykorzystania w postaci konkretnego układu elementów organizacji i ich wzajemnych powiązań”⁴. Projektując strukturę organizacji, czyli pewne uporządkowanie relacyjne, należy uwzględnić założenia wynikające z przyjętego modelu biznesu, tak aby był on obecny w każdym elemencie przedsiębiorstwa. Aby lepiej zrozumieć istotę elementów i współzależności występujących w organizacji, posłużę się ilustracją modelu zaproponowanego przez H.L. Leavitt'a (zob. rys. 1), który zawiera uniwersalne dla każdego przedsiębiorstwa elementy, wchodzące w skład organizacyjnej całości:

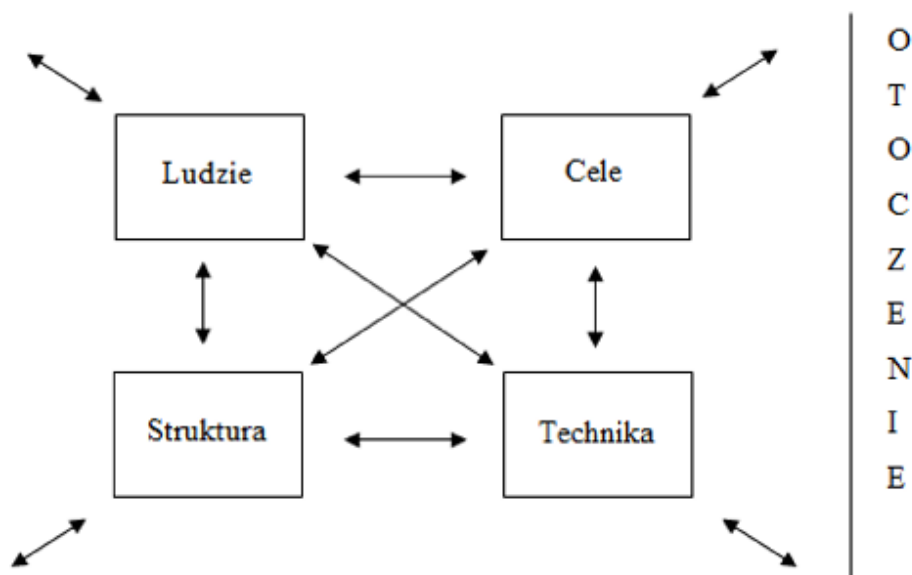
– cele i zadania, które z nich wynikają;

ludzie – zasoby ludzkie, kapitał intelektualny, razem z ich umiejętnościami,

² M. Jabłoński, *Modele biznesu w procesie kreacji wartości*, Wydawnictwo Dyfin, Warszawa 2013, s. 29.

³ K. Obłój, *Tworzywo skutecznych strategii*, PWE, Warszawa 2002, s. 98.

⁴ R.W. Griffin, *Podstawy zarządzania organizacjami*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1999, s. 330.



Rysunek 1. Model organizacji wg H.J. Leavitta

Źródło: opracowanie własne na podstawie J. Machaczka, *Podstawy zarządzania*, Wydawnictwo AE w Krakowie, Kraków 1990, s.30.

- kwalifikacjami, zdolnościami, postawami, zachowaniem oraz zaangażowaniem w proces zarządzania;
- strukturę, wraz z zależnościami i hierarchizacją w niej występującą;
- technikę – czyli sposób, w jaki działamy (algorytmy, procedury, technologia, standardy)⁵.

Aby dobrze dostosować model biznesu do prowadzonej działalności trzeba znać i rozumieć jego otoczenie i branżę. Na model biznesu przedsiębiorstwa, oprócz jego samego jako jednostki centralnej, wpływają jego makro- i mikro-otoczenie. Na wybór i kształtowanie się modelu mają wpływ siły i mechanizmy rynkowe, uwarunkowania polityczno-prawne, sytuacja demograficzna, oraz czynniki społeczno-kulturowe, które jak określają autorzy Johnson, Scholes i Whittington są „tym, co stwarza organizacjom możliwość przetrwania”. W badaniach na temat strategii opisane zostały następujące warstwy otoczenia biznesowego:

⁵ M. Dołhasz, J. Fudaliński, M. Kosała, H. Smutek, *Podstawy zarządzania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s.13.

- makro-otoczenie – opisane przez układ PESTEL, który jest rozszerzoną o wymiar środowiska i prawa analizą PEST (*Political, Economic, Social and Technological analysis*) o istotne czynniki ekologiczne oraz legislacyjne, mające coraz większy wpływ na otoczenie biznesowe. Dla zarządzających przedsiębiorstwem ważne jest, aby zidentyfikować te czynniki, które mają wpływ na działanie przedsiębiorstwa w danej branży oraz przewidywać, jak mogą one się zmieniać w czasie, tak aby można było dostosować strategię oraz przekształcić odpowiednio modele biznesu;
- branża lub sektor – całokształt organizacji, które wytwarzają takie same produkty lub oferują takie same usługi. Należy dokładnie przyjrzeć się możliwym zagrożeniom oraz szansom wynikającym z atrakcyjności poszczególnych sektorów;
- konkurenci i rynki – warstwa bezpośrednio otaczającą przedsiębiorstwo. Całokształt konkurencji, które rywalizują na różnych zasadach. Należy ustalić grupy strategiczne, a na podstawie analizy segmentów rynku oraz krytycznych czynników sukcesu zidentyfikować różniące się od siebie oczekiwania i preferencje klientów.⁶

Elementy fundamentalne modelu biznesu

A. Osterwalder opisuje bardzo szeroko model biznesu oraz jego części składowe. Według niego model biznesu jest „konceptualnym narzędziem, zawierającym elementy składowe oraz relacje zachodzące między nimi, tak aby przedstawić logikę biznesu danej firmy. Opisuje sposób w jaki przedsiębiorstwo tworzy oraz czerpie zyski z wytworzonej wartości”⁷.

Według niego podczas tworzenia kompletnego modelu biznesu należy uwzględnić dziewięć elementów przedstawionych w kolejnych punktach⁸.

1. *Segmenty klientów* – pogrupowani według podobnych cech charakterystycznych i wzorców zachowania klienci, którzy stanowią oś każdego

⁶ G. Johnson, K. Scholes, R. Whittington, *Podstawy Strategii*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2010, s. 48-50.

⁷ A. Osterwalder, Y. Pigneur, C. L. Tucci, *Clarifying Business Models: Orgins, Present and Future of the Concept*, Communications of the Association for Information Systems, Volume 16, Article 1, 2005, s. 3 <http://aisel.aisnet.org/>, dostęp 04.03.2015.

⁸ A. Osterwalder, Y. Pigneur, *Tworzenie modeli biznesowych, Podręcznik Wizjonera*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2010, s. 22-48.

modelu biznesu. Grupę klientów należy zakwalifikować do odrębnego segmentu, jeżeli:

- mają potrzeby, które wymagają zaproponowania specjalnej oferty;
- dociera się do niej za pomocą osobnych kanałów dystrybucji;
- zachodzi odmienny rodzaj relacji;
- członkowie grupy są skłonni płacić za inne aspekty produktu/usługi.

Model biznesu może skupiać się na:

- rynku masowym – wówczas model nie zawiera rozróżnienia na poszczególne segmenty klientów. Większość odbiorców cechuje się zbliżonymi potrzebami. Brak podejścia indywidualnego, spersonalizowanego;
- rynku niszowym – jest to szczególny segment klientów. Pozostałe elementy modelu dostosowywane są do wymagań przedstawicieli rynku niszowego;
- segmentacji – czyli „procesu dzielenia ogółu nabywców na jednorodne grupy mające podobne potrzeby”. Przedsiębiorstwo dokonuje wybierając segment lub segmenty klientów jako rynek docelowy, a następnie korzystając z różnorodnych narzędzi marketingowych próbuje do niego dotrzeć. Brane są pod uwagę podstawowe podobieństwa potrzeb nabywców, którzy reagują w podobny sposób na stosowany marketing⁹;
- dywersyfikacji – obsługa dwóch odrębnych segmentów klientów, którzy posiadają inne cechy charakterystyczne i potrzeby;
- platformy wielostronne (*Two-Sides Markets*) – „kojarzą ze sobą dwie odrębne, ale wzajemnie powiązane grupy klientów, mają wartość dla jednej grupy tylko pod warunkiem, że istnieje możliwość nawiązania kontaktu z drugą. Platforma generuje wartość, stwarzając warunki do interakcji przedstawicielom różnych grup”¹⁰.

2. *Propozycję wartości* – są to produkty i usługi, które tworzą wartość dla konkretnych segmentów klientów, odpowiadając na ich potrzeby. Aby lepiej zaprezentować ideę kreowania propozycji wartości, przedstawiony został model *Value Proposition Canvas* (zob. rys. 2). Dzieli się on na dwie części – strona klienta i strona produktu.

⁹ E. Michalski, *Marketing*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 81.

¹⁰ A. Osterwalder, Y. Pigneur, *Tworzenie modeli biznesowych, Podręcznik Wizjonera*, op. cit. s. 81.

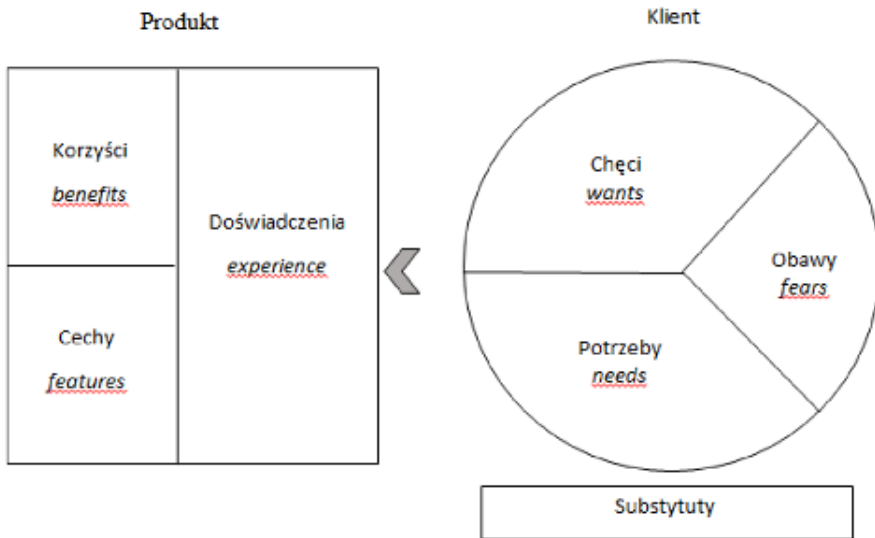
Część produktu/usługi to marketingowy sposób połączenia właściwości produktu z indywidualnym osądem konsumentów, ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych preferencji i wyborów. Składa się z:

- zestawu cech produktu (*features*) – rzeczywistego opisu w jaki sposób dany produkt lub usługa działa. Zawiera funkcjonalne atrybuty, które dają potencjalnym klientom powód do zaufania danym produktom (*reasons to believe*);
- korzyści (*benefits*) – wartości dodanej, którą produkt lub usługa generuje dla nabywców. Jest to cała gama korzyści, które ułatwiają życie klientom, stanowią rdzeń *propozycji wartości* produktu lub usługi;
- doświadczeń (*experience*) – emocji, które towarzyszą posiadaczowi danego produktu. Są sumą cech i korzyści, które powodują, że konsumenci dokonują pewnych indywidualnych wyborów.

Część związana z konsumentem, to czynniki wpływające na motywacje przy dokonywaniu wyborów, tworzące swoistą psychologię wyboru. Skupiają się one na następujących elementach:

- chęci (*wants*) – emocjonalne czynniki podejmowania decyzji. Nasze pragnienia, czyli to co chcemy mieć lub zrobić, zazwyczaj to świadomy sposób w jaki chcemy ułatwić sobie życie. Mogą sprawiać wrażenie marzeń, ale w rzeczywistości są silnymi motywatorami ukierunkowującymi nas w podejmowaniu, nie zawsze racjonalnych, decyzji konsumpcyjnych;
- potrzeby (*needs*) – wszelkie potrzeby konsumentów, dzięki którym podejmują racjonalne decyzje w wyborze produktów/usług. Istnieją również tzw. *ukryte potrzeby*, nieświadome, które mogą być kreowane przez odpowiednie zabiegi marketingowe;
- obawy (*fears*) – strach przed podjęciem niewłaściwej decyzji lub przed popełnieniem błędu, często determinuje pewne wybory przy dokonywaniu zakupu produktów. Dla każdej usługi i produktu istnieje tzw. *ból* związany ze zmianą. Nawet jeśli nasz produkt jest lepszy od tego posiadanego przez konsumenta, istnieje prawdopodobieństwo, że wartość dodana nie jest na tyle duża, aby zrezygnować ze *status quo*;
- groźba substytutów (*substitutes*) – w dobie zwiększonej konkurencji istnieje zagrożenie, że w przypadku niewygenerowania odpowiednio wysokiej propozycji wartości konsumenci wybiorą konkurencyjne produkty/usługi¹¹.

¹¹ *Value Proposition Canvas Template*, Peter Thomson, <http://www.peterjthomson.com/2013/11/value-proposition-canvas>, dostęp: 20.03.2015.



Rysunek 2. Produkt i klienci w modelu propozycji wartości

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Osterwalder, Y. Pigneur, G. Bernarda, A. Smith, *Value Proposition Design*, Wiley Publishing 2014, s.9.

3. *Kanały dystrybucji* – sposób komunikacji oraz sposób w jaki firma oferuje swoim kluczowym klientom ofertę wartości. Kanały dystrybucji, sprzedaży i komunikacji, od charakteru których zależy w jaki rodzaj relacji firma wchodzi ze swoimi kontrahentami, przyczyniają się m.in. do:

- podnoszenia świadomości potencjalnych klientów w zakresie oferty produktów i usług;
- sformułowania opinii w oczach klientów na temat propozycji wartości, którą oferuje dana firma.

Kanały dystrybucji umożliwiają dokonania transakcji zakupu, przez co realizują propozycje wartości dla klienta. Umożliwiają klientom dostęp do wsparcia i pomocy przy zakupie produktu lub usługi. Przez kanały dystrybucji przepływają strumienie rynkowe, takie jak:

- informacja rynkowa – wymiana informacji dotyczących potencjalnych nabywców, konkurentów, informacje o rodzajach ofert i popycie;
- informacja promocyjna – przekazywanie sugestywnych, zachęcających do zakupu informacji o oferowanych produktach;
- negocjacje – ustalanie warunków współpracy, znajdowanie potencjalnych odbiorców oferty;

- zamówienia – odpowiedź na oferty poprzez przekazywanie informacji o zamiarze zakupu określonej partii produktów;
- fizyczny przepływ produktów – tworzenie zapasów, transport i spedycja, kompletowanie, obsługa i zarządzanie łańcuchem dostaw;
- płatności – regulowanie różnymi metodami płatności należności za produkty i usługi;
- prawo własności – przeniesienie prawa własności pomiędzy uczestnikami kanału¹².

4. *Relacje z klientami* – opis całokształtu relacji pomiędzy firmą a wyodrębnionymi segmentami klientów. W zależności od rodzaju kontaktu z firmą, kształtuje się doświadczenie i odczucia jakie klient ma po współpracy. Istnieją relacje od osobistej, indywidualnej, spersonalizowanej obsługi klienta, aż po całkowitą zautomatyzowaną procedurę samoobsługi. Wszystko zależy od założeń naszego modelu biznesu i oczekiwań poszczególnych segmentów klientów. Wyróżnić można kilka rodzajów relacji z klientami:

- osobiste wsparcie – relacje międzyludzkie pomiędzy sprzedawcą a odbiorcą oferty. Klient uzyskuje wsparcie od opiekuna od momentu zakupu aż po serwis posprzedażowy. Ten rodzaj kontaktu może odbywać się osobiście lub za pomocą centrum *call-centre* oraz internetowych kanałów sprzedaży;
- samoobsługa – firma nie nawiązuje bezpośrednich relacji z klientami. Zapewnione są narzędzia do samodzielnego korzystania z oferty;
- współtworzenie – współpraca firmy z klientem, który pomaga tworzyć wartość poprzez recenzowanie produktów. Firmy korzystają z pomocy klientów przy tworzeniu nowych produktów.

5. *Strumienie przychodów* – strumienie, które odpowiadają za ilość środków generowanych przez firmę w zamian za obsługę segmentów klientów i oferowanie im propozycji wartości. Model biznesowy wg A. Osterwaldera w zależności od założeń może zawierać dwa różne rodzaje strumieni przychodów:

- „Przychody transakcyjne wynikające z płatności dokonywanych przez jednorazowych klientów;

¹² A. Czubała, *Podstawy Marketingu*, Wydawnictwo PWE, Warszawa 2013, s. 152.

– Okresowe przychody wynikające z wielokrotnych płatności związanych z realizacją propozycji wartości bądź zapewnienia wsparcia posprzedażowego¹³.

6. *Kluczowe zasoby* – dzięki tym szeroko pojętym zasobom, które mogą być fizyczne, intelektualne, ludzkie, finansowe, oraz umiejętnościom przedsiębiorstwo ma otwartą drogę do zaoferowania wartości dla swoich klientów, ekspansji na pożądane rynki, utrzymywania relacji z segmentami klientów a w konsekwencji stymulowania strumieni przychodów oraz generowania zysku dla firmy. Zasoby mogą być:

- fizyczne – aktywa fizyczne, wymagające nakładów kapitałowych, takie jak: infrastruktura produkcyjna, budynki, pojazdy, urządzenia, systemy, sieć punktów sprzedaży, a także wartości niematerialne i prawne, m.in. dostęp do systemów informatycznych, czy licencje;
- intelektualne – marka, wiedza autorska, patenty, prawa autorskie;
- ludzkie – jedna z ważniejszych kategorii zasobów. Na całokształt kapitału ludzkiego składają się wiedza, umiejętności i kompetencje pracowników, które mają odzwierciedlenie w wykonywanej pracy;
- finansowe – niezbędne zasoby finansowe do realizowania modeli biznesu.

7. *Kluczowe działania* – są to najważniejsze czynności i aktywności, które są podejmowane, aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie modelu biznesu. Zakres oraz rodzaj działań zależy od rodzaju prowadzonego biznesu oraz przyjętej strategii.

Działania te składają się z:

- produkcji – projektowanie, wytwarzanie i dostarczanie produktu;
- rozwiązywanie problemów – kreowanie nowych rozwiązań, w celu rozwiązania indywidualnych problemów poszczególnych klientów;

Do realizacji tych działań niezbędne jest prawidłowe zarządzanie wiedzą oraz cykliczne organizowanie szkoleń;

¹³ A. Osterwalder, Y. Pigneur, *Tworzenie modeli biznesowych, Podręcznik Wizjonera*, op. cit. s. 34.

8. *Kluczowi partnerzy* – szeroko pojęta sieć partnerów i dostawców. Przykładowe rodzaje partnerstwa:

- alians strategiczny – firma szuka możliwości rozwoju poprzez nawiązanie partnerstwa z inną firmą, która jest w podobnej sytuacji ekonomiczno-usługowo-produkcyjnej. Nawiązanie współpracy, połączenie zasobów oraz potencjału obu firm prowadzi do możliwości realizowania przedsięwzięć o charakterze badawczym, produkcyjnym, technicznym, inwestycyjnym, organizacyjnym, tak aby obie firmy uzyskały z tego korzyść¹⁴;
- współkonkurencja (*coopetition*) – rodzaj konkurencji, w której organizacje zawierają między sobą porozumienia w celu efektywniejszego konkutowania na rynku¹⁵.

Powody, dla których firmy decydują się na nawiązanie partnerstwa:

- efekt ekonomii skali (*economies of scale*) – możliwości obniżenia kosztów całkowitych, poprzez synergię działań;
- optymalizacja – optymalna alokacja zasobów;
- eliminowanie ryzyka i warunków niepewności – aliance i współpraca firm działających w tym samym sektorze powoduje zmniejszenie poziomu ryzyka;
- efekt synergii – pozwala organizacjom działać bardziej skutecznie poprzez pracę razem, nie oddzielnie. Wg. Griffina synergia jest istotna dla zarządzających przedsiębiorstwem, ponieważ prowadzi do znacznie zgodniejszej i bardziej skoordynowanej współpracy. „Synergia pojawia się wtedy, gdy kilka jednostek danej organizacji może razem zdziałać więcej niż gdyby każda działała z osobna”¹⁶.

9. *Struktura kosztów* – koszty całkowite, wynikające z prowadzenia w działalności w oparciu o przyjęty model biznesu. W zależności od przyjętej strategii działania możemy koncentrować się na wartości lub na kosztach. W przypadku koncentracji na kosztach, organizacja szuka wszelkich możliwości, aby je obniżyć – wówczas rdzeń przyjętego modelu koncentruje się na optymalizacji i minimalizacji kosztów, po-

¹⁴ B. Glinkowska, *Alians strategiczny drogą rozwoju przedsiębiorstw*, [w:] Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach Nr 87 Seria: Administracja i Zarządzanie, Siedlce 2010.

¹⁵ D. Latusek-Jurczak, *Zarządzanie międzyorganizacyjne*, Wydawnictwo Wolters Kulwer Polska, Warszawa 2011, s. 17.

¹⁶ R.W. Griffin, op.cit, s. 88.

przez m.in. zmniejszenie kosztów propozycji wartości oraz szeroki outsourcing back-office'u, przez co tworzy przewagę konkurencyjną. Jeśli przedsiębiorstwo koncentruje się na wartości, mniejszą wagę przywiązuje do poziomowi kosztów. Firmy powinny szczególnie zwrócić uwagę na dwa rodzaje kosztów:

- *koszty produkcyjne (production costs)* – składające się z kosztów stałych, zmiennych, krańcowych oraz tzw. kosztów utopionych (*sunk costs*); Związane są z tworzeniem, projektowaniem oraz produkcją dóbr lub dostarczaniem usług;
- *koszty transakcyjne (transaction costs)* – związane z szukaniem oraz przetwarzaniem informacji, przeprowadzaniem badania rynku przed wprowadzeniem nowej usługi/produktu. Są to koszty związane również z tworzeniem wartości poprzez zawieranie kontraktów i współpracy oraz zarządzanie i egzekwowanie tych umów/kontraktów¹⁷.

MOŻLIWOŚĆ WDRAŻANIA, KREOWANIA I WYKORZYSTYWANIA I MODELI BIZNESU

Przedsiębiorstwa prowadzące działalność w zmiennym otoczeniu ciągle szukają sposobów i zasad zarządzania, tak aby budować przewagę konkurencyjną. W zależności od rodzaju prowadzonej działalności, przyjętej wizji i strategii przedsiębiorstwa, w połączeniu z odpowiednimi działaniami i wykorzystywaniem stosownych zasobów kreować można kształt modelu biznesu. Stają się one narzędziami reorientacji strategicznej przedsiębiorstw, jak również ułatwiają bieżące zarządzanie przedsiębiorstwem, tak aby efektywnie funkcjonować na rynku.

A. Afuah zwraca uwagę, na znaczenie innowacji przy wdrażaniu modelu biznesu oraz zależnościach pomiędzy modelem biznesu a strukturą, systemami, ludźmi oraz otoczenia w organizacji. Stworzył model, który obrazuje zależności pomiędzy ludźmi działającymi w modelu biznesu, połączonymi strukturami, wykonującymi konkretne zadania, będąc na konkretnym miejscu w hierarchii. Ludzie postawieni są w centrum układu, ponieważ to oni kreują modele biznesu. Załoga, która często w znacznym stopniu różni się od siebie odgrywa kluczowe role w funkcjonowaniu modelu biznesu danej organizacji – często ich efektywność zależy od sposobów motywowania i wynagradzania, jak również od za-

¹⁷ A. Afuah, *Business Model Innovation: Concepts, Analysis, and Cases*, Routledge, Nowy Jork 2014, s. 9.

stosowanych rozwiązaniach innowacyjnych oraz środowiska w jakim przedsiębiorstwo funkcjonuje¹⁸.

Kwestie środowiska i otoczenia modelu biznesowego poruszył również A. Osterwalder w swoich publikacjach. Podkreśla on, że badania i znajomość uwarunkowań, w których funkcjonuje organizacja, pomaga wdrażać bardziej skuteczne i konkurencyjne modele biznesu. Należy zdawać sobie sprawę, że otoczenie, w którym działa firma jest zmienne, pojawiają się nowe elementy, które często determinują zmiany, które muszą być wprowadzane do przedsiębiorstwa, np. modele oparte na działalności internetowej. Co więcej, należy zarządzać firmą w taki sposób, aby nie tylko działać efektywnie, ale również sprostać wyzwaniom rynku, takim jak załamanie koniunktury, czy niezależne od nas regulacje.

Podczas projektowania i wdrażania modelu biznesu należy zwrócić uwagę na pięć kluczowych elementów mających wpływ na jego funkcjonowanie, wśród których wyróżniono:

1. dostawców,
2. odbiorców,
3. koncepcję i projekt realizacji,
4. uwarunkowania zewnętrzne,
5. uwarunkowania wewnętrzne.

Dostawcy firm to osoby, z którymi organizacja zawiera transakcje na rzecz zaopatrzenia, składa do nich potwierdzone zamówienia na określone dobra i w wymaganej ilości, których dostarczenie odbywa się w wyznaczonym terminie i na zaakceptowanych warunkach.

Odbiorcy, czyli klienci, którzy mogą występować indywidualnie lub jako dowolna jednostka organizacyjna lub prawna. Wśród nich można wydzielić odpowiednie segmenty, czyli charakterystyczne grupy, do których kierowane będą wytwarzane produkty lub oferowane usługi¹⁹.

Koncepcja i projekt realizacji jest planem, strategią, która będzie wykonywana podczas wytwarzania produktów lub świadczenia usług. „Na tym etapie można też stworzyć koncepcję rozwoju firmy, uwzględniającej potencjał, który należy traktować jako źródło przewagi strategicznej. Składa się z następujących etapów: wyznaczenie kanałów zaopatrzenia, określe-

¹⁸ A. Afuah, op.cit. s. 193.

¹⁹ K. Firlej, *Model biznesu w zarządzaniu przedsiębiorstwem spożywczym*, [w:] *Modele biznesowe*, red. B. Koźuch, Społeczna Akademia Nauk, Łódź 2013, s. 30.

nie i wyznaczenie możliwości realizacji wartości dodanej w firmie; prognozowanie osiąganego zysku; wyznaczenie kanałów dystrybucji”²⁰.

Czynniki zewnętrzne, zostały podzielone na²¹:

1. Siły rynkowe – problemy rynku, czynniki kształtujące i zmieniające rynek, segmenty rynku, potrzeby rynku i analiza poziomu ich zaspokojenia. Należą do nich również koszty zmian, czyli charakterystyka kwestii związanych z transferem klientów do konkurencji oraz atrakcyjność przychodowa, pokazująca w jaki sposób możemy kształtować ceny i udzielająca odpowiedź na pytania za co klienci są skłonni płacić;

2. Siły występujące w branży – to siły związane z konkurentami – należy zastanowić się którzy są najbardziej dominujący w naszej branży, do jakich segmentów klientów docierają, ale również jaką mają strukturę kosztów oraz jakie są ich słabe i mocne strony. W zależności od barier wejścia w daną branżę, trzeba rozpatrzyć zagrożenie ze strony nowych graczy na rynek, ale również są to siły związane z substytutami do oferty własnego przedsiębiorstwa. Należy pamiętać o organizacjach występujących w łańcuchu wartości w danej branży oraz wszystkich interesariuszach, którzy mogą mieć wpływ na kształtowanie się modelu biznesu w danej firmie.

3. Kluczowe trendy – można wyróżnić:

- trendy technologiczne – związane z nowymi technologiami, mogące być zarówno szansą jak i zagrożeniem rozwoju organizacji;
- trendy ustawodawcze – rozwiązania prawne oraz regulacje, które mają istotny wpływ na – funkcjonowanie przedsiębiorstwa (np. zasady podatkowe, akcyzy);
- trendy społeczne i kulturowe – zjawiska konsumenckie mające wpływ na funkcjonowanie modelu biznesu danego przedsiębiorstwa;
- trendy demograficzne i gospodarcze – zróżnicowanie społeczeństwa pod kątem wieku, wykształcenia, struktury dochodów i majątku, ale również wysokość dochodu rozporządzalnego.

4. Siły makroekonomiczne – odnoszą się do ogólnej sytuacji makroekonomicznej gospodarki. Dla organizacji istotne mogą być sposoby, w jaki zdobyć można kapitał inwestycyjny, dlatego na te siły mają wpływ również rynki kapitałowe. Analiza bieżącego poziomu cen towarów, surowców, ale

²⁰ Ibidem, s. 32.

²¹ A. Osterwalder, Y. Pigneur, *Tworzenie modeli biznesowych, Podręcznik Wizjonera*, op. cit. s. 204.

również pracy ma kluczowe znaczenie przy planowaniu zasobów w przyjętym modelu biznesu. Na działalność przedsiębiorstwa ma również wpływ poziom i jakość rozwoju infrastruktury gospodarczej.

Uwarunkowania wewnętrzne, takie jak²²:

1. Zasoby – czyli wszystkie materialne i niematerialne składowe procesu produkcji, które są niezbędne do wytwarzania dóbr (np. maszyny, surowce, praca)²³.
2. System B+R – okreśłany przez wzajemnie połączone procesy, w których wyniku przez wdrożenie innowacji technicznych powstają i wprowadzane są na rynek nowe produkty. Prace badawcze i rozwojowe związane z opracowaniem nowych produktów (innowacji produktowych) i procesów (innowacji procesowych), wykonywane przez własne zaplecze rozwojowe lub nabyte od innych jednostek należy postrzegać, jako rodzaj działalności innowacyjnej, która jest bardziej pojemnym pojęciem²⁴. W. Czternasty i B. Czyżewski szczególnie nacisk kładą na innowacje organizacyjne w przemyśle spożywczym, które przez lata pozostawały w cieniu innowacji technologicznych, a klasyczna ekonomia na ogół nie uwzględniała ich w badaniach nad postępowaniem gospodarczym²⁵.
3. Strukturę kosztów – wielkość kosztów własnych to istotny miernik odzwierciedlający efektywność przedsiębiorstwa spożywczego, a ich racjonalizacja wpływa na jej poprawę.
4. Strukturę przychodów – można wyróżnić następujące przychody: przychody ze sprzedaży produktów, towarów i materiałów, pozostałe przychody operacyjne, przychody finansowe i zyski nadzwyczajne. W każdym przedsiębiorstwie analizie poddaje się strukturę przychodów celem ustalenia udziału poszczególnych grup przychodów w przychodach ogółem.

PODSUMOWANIE

W tekście przedstawiono syntetyczne ujęcie wybranych podejść do modeli biznesowych, wskazano też główne elementy budujące rzeczony mo-

²² K. Firlej, op. cit., s. 36.

²³ J. Beksiak, *Ekonomia*, PWN, Warszawa 2001, s. 112.

²⁴ A. Stabryła, *Zarządzanie strategiczne w teorii i praktyce firmy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, Kraków 2002, s. 242.

²⁵ W. Czternasty, B. Czyżewski, *Struktury kierowania agrobiznesem w Polsce*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej w Poznaniu, Poznań 2007, s. 17.

del. Należy uznać, że postawiony cel artykułu udało się osiągnąć. Synteza powstała wskutek analizy i krytyki piśmiennictwa daje podstawy koncepcyjne dla operacjonalizacji, która umożliwiłaby w przyszłości przeprowadzenie badań pierwotnych (preferowane byłoby sondaż oraz obserwacja uczestnicząca), których celem byłyby weryfikacja użyteczności przedstawionego ujęcia modelu biznesowego jako narzędzia w realizacji kierunku strategicznego przedsiębiorstwa.

BIBLIOGRAFIA

1. Afuah A., *Business Model Innovation: Concepts, Analysis, and Cases*, Routledge, Nowy Jork 2014.
2. Beksiak J., *Ekonomia*, PWN, Warszawa 2001.
3. Czternasty W., Czyżewski B., *Struktury kierowania agrobiznesem w Polsce*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej w Poznaniu, Poznań 2007.
4. Czubała A., *Podstawy Marketingu*, Wydawnictwo PWE, Warszawa 2013.
5. Dołhasz M., Fudaliński J., Kosała M., Smutek H., *Podstawy zarządzania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.
6. Firlej K., *Model biznesu w zarządzaniu przedsiębiorstwem spożywczym*, [w:] *Modele biznesowe*, red. B. Kożuch, Społeczna Akademia Nauk, Łódź 2013.
7. G. Johnson, K. Scholes, R. Whittington, *Podstawy Strategii*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2010.
8. Glinkowska B., *Alians strategiczny drogą rozwoju przedsiębiorstw*, [w:] *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach* Nr 87 Seria: Administracja i Zarządzanie, Siedlce 2010.
9. Griffin R.W., *Podstawy zarządzania organizacjami*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1999.
10. Jabłoński M., *Modele biznesu w procesie kreacji wartości*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013.
11. Latusek-Jurczak D., *Zarządzanie międzyorganizacyjne*, Wydawnictwo Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2011r.
12. Michalski E., *Marketing*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
13. Obój K., *Tworzywo skutecznych strategii*, PWE, Warszawa 2002.
14. Osterwalder A., Pigneur Y., Tucci C.L., *Clarifying Business Models: Orgins, Present and Future of the Concept*, Communications of the Association for Information Systems, Volume 16, Article 1, 2005, <http://aisel.aisnet.org/>, dostęp 04.03.2015

15. Osterwalder A., Pigneur Y., *Tworzenie modeli biznesowych, Podręcznik Wizjonera*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2010.
16. Stabryła A., *Zarządzanie strategiczne w teorii i praktyce firmy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, Kraków 2002.
17. *Value Proposition Canvas Template*, Peter Thomson, <http://www.peterjthomson.com/2013/11/value-proposition-canvas>, dostęp: 20.03.2015.

Michał Kowalczyk – mgr Organizacji i Zarządzania, UEK Kraków

Oskar Kosh – mgr Organizacji i Zarządzania, UEK Kraków

Dawid Mucha – mgr Wychowania Fizycznego i Sportu, mgr Fizjoterapii, AWF Kraków

BEZPIECZEŃSTWO I SPRAWNOŚĆ
DWU I TRÓJZADANIOWA
U JUNIORÓW MŁODSZYCH
UPRAWIAJĄCYCH PIŁKĘ NOŻNĄ

SECURITY AND EFFICIENCY OF DUAL AND TRIPLE
TASK PERFORMANCE IN FOOTBALL JUNIORS

ANDRZEJ KOZUBOWSKI
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

DAWID KISIEL
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

SZYMON KRUPNIK
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

KAROL HABRZYK
Parafialny Uczniowski Klub Sportowy Karol w Wadowicach

ABSTRACT

The purpose of the study was to compare the results of dual and triple task depending on the position on the field, and the differences between the people who got the best results in the sprint of 10 meters and TUG_{COG} in junior juniors.

The research was conducted in one of the sports facilities in Malopolska. 16 junior juniors (X14.5) took part in the study. Anthropometric data was collected. The ability to sprint at a distance of 10 meters and gait ability during Timed Up and Go test Manual Version (TUG_{MAN}) and Cognitive

Version (TUG_{COG}) were also assessed. Statistical analysis was performed using STATISTICA 12 PL.

There were no statistically significant differences between 25% of the best sprint scores for 10 meters and TUG_{COG} in dual motor-cognitive task. It has been shown that there is significantly less cost-benefit in junior mid-field players than in defending players.

The cost for the defender players was 3-fold higher compared to midfield players. 25% of the best sprinters have the best 25% of the performance in dual –task activity, and result of dual task performance differs according to position on the pitch.

KEY WORDS:

Dual task, position, visual effectiveness

ABSTRAKT

Celem badania było porównanie wyników testów dwuzadaniowych oraz trójzadaniowych w zależności od pozycji na boisku, oraz różnic pomiędzy osobami które uzyskały ¼ najlepszych wyników w sprincie na 10 metrów a TUG_{COG} u juniorów młodszych. Badania zostało wykonane w jednym z obiektów sportowych w Małopolsce. W badaniu wzięło udział 16 juniorów młodszych (X14,5). Zebrano dane antropometryczne. Oceniono zdolności szybkościowe na dystansie 10 metrów oraz możliwości chodu podczas wykonywania dodatkowego zadania motorycznego oraz poznawczego, odpowiednio testem Timed Up and Go Manual (TUG_{MAN}) oraz Cognitive Version (TUG_{COG}). Analizę statystyczną wykonano za pomocą programu STATISTICA 12 PL.

Nie wykazano istotnie statystycznych różnic pomiędzy, 25% najlepszych wyników w sprincie na 10 metrów oraz dwuzadaniowych aktywnościach motoryczno-poznawczych TUG_{COG} . Wykazano istotnie niższe wyniki kosztu dwuzadaniowego u juniorów młodszych grających na pozycji pomocnik, w porównaniu do osób grających na pozycji obrońców. Koszt w grupie obrońców był 3x wyższy niż w grupie pomocników.

25% osób najlepszych w sprincie uzyskało 25% najlepszych w wykonywaniu dwuzadaniowych aktywności oraz dwuzadaniowe aktywności różni się w zależności od pozycji na boisku.

WSTĘP

Piłka nożna jest najczęściej uprawianym sportem na świecie, stanowiąc fenomen socjologiczny XX w.¹ Sport ten charakteryzuje się znaczącymi wymaganiami poznawczymi oraz motorycznymi². Zdolności poznawcze można zdefiniować dwojako, jako proces oraz wynik tego procesu (Ł. Cognitio – 1. akt zdobywania wiedzy, percepcji, 2. To co jest znanym)³. Neisser i wsp. w 1967 r. odniósł kognicję do procesu poznawczego, w przebiegu którego, dochodzi do zewnętrznego oraz wewnętrznego transferu, redukcji, rozszerzeniu, przechowywaniu, odtwarzaniu oraz używania danej informacji³. Składają się na to procesy percepcji, uwagi, zapamiętywania, możliwości odtworzenia tej informacji, decyzyjności, umiejętności rozwiązywania problemów, wyobraźni oraz logiki³. Ali w przeglądzie literatury dotyczącym, miar zdolności, które odpowiadają za jakość gry piłkarza, jako pierwsze, wymienia zdolności poznawcze, następnie wskazuje cechy sensomotoryczne cechy motoryczne¹. Najczęściej używanymi miarami jakości gry w piłkę nożną, są wytrzymałość, zdolności motoryczne odpowiadające za techniczne części gry, oraz umiejętności z taktycznym rozwiązaniem^{4,5}. Kluczowymi cechami motorycznymi w piłce nożnej są; szybkość (sprinty, koordynacja), szczytowa moc wydolność aerobowej (VO₂peak) oraz szczytowa wartość siły mięśniowej³.

Wysokie możliwości percepcji zmniejszają czas reakcji na zmieniające się warunki otoczenia. Lipecki zwraca uwagę na koordynacyjne zdolności motoryczne, które należy rozumieć przez właściwości psychomotoryczne które będą brały udział w procesie sterowania i regulacji ruchów, którego

¹ I. Palacios-Huerta, Structural changes during a century of the world's most popular sport. *Statistical Methods & Applications* 2004; 1-18.

² A. Ali, *Measuring soccer skill performance: a review*, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2011; 21,2: 170-183.

³ P. Pawlik and G. d'Ydewalle (Eds.) *Psychological Concepts: An International Historical Perspective*. Hove, UK: Psychology Press, 2006.

⁴ D. Rosch, R. Hodgson, T.L. Peterson, T. Graf-Baumann, A. Junge, J. Chomiak, J. Dvorak, *Assessment and evaluation of football performance*. *The American Journal of Sports Medicine* 2000; 28: 29-39.

⁵ T. Vanttinen, M. Blomqvist, K. Hakkinen, *Development of body composition, hormone profile, physical fitness, general perceptual motor skills, soccer skills and on-the-ball performance in soccer-specific laboratory test among adolescent soccer players*. *Journal of Sports Science and Medicine* 2010; 9: 537-556.

zewnątrznym wyrazem jest precyzja i ekonomia wykonywanej czynności⁶. Zdolności poznawcze globalne, są jednym z wyznaczników talentu w piłkarskim sporcie wyczynowym¹. Ali wykazał w przeglądzie literatury na 11 używanych testów do sprawdzania elementów zdolności poznawczych oraz procesów im towarzyszących¹. Większość z tych narzędzi mierzy nie-motoryczny oraz motoryczny czas reakcji, decyzyjność, precyzję w decyzjach oraz czas inicjacji¹.

Matzel i wsp. wykazali w badaniu na myszach, że długotrwałe wykorzystywanie pamięci roboczej oraz przerzutności uwagi, pozwala zahamować i zwiększyć możliwości uwagi oraz zdolności poznawczych⁷. Braver i wsp., sprawdzili teorię, która mówi o dysocjacji zdolności poznawczych wykonawczych, przez używanie tych samych regionów kory przedczołowej⁸. Wykazali oni, że u osób młodszych, wzorzec neuronalny dotyczący przewodzenia sygnału przez korę przedczołową, jest dopasowany do zadania, przez przewidzenie jego skutków⁹. Jansen i wsp. wykazali że piłkarze, szybciej reagują na bodziec wizualny w porównaniu do grupy osób, którzy nie grają w piłkę⁹. Testy wykorzystujące zdolności myślenia przestrzennego, nie wyróżniają najlepszych piłkarzy pod kątem skuteczności. Wydaje się że poszczególne procesy takie jak, odkodowywania informacji oraz możliwość podtrzymania czasu wyczekiwania na bodziec, charakteryzują lepszych piłkarzy⁷.

Wydaje się niezwykle niezbędnym, trenowanie piłkarzy pod kątem sprawności motorycznych jak i poznawczym. Tego typu treningi korzystają z teorii paradygmatu dwuzadaniowego. Paradygmat dwuzadaniowy mówi o wykonywaniu dwóch aktywności w tym samym czasie¹⁰. Jeżeli badany

⁶ P. Leja, K Lipecki. Porównanie poziomu wybranych koordynacyjnych zdolności motorycznych, u 12-13-letnich chłopców rekreacyjnie uprawiających siatkówkę i piłkę nożną. Rozdział 4 [w] *Kultura Fizyczna i Turystyka w Badaniach Naukowych Doktorantów* red. B. Lewandowski i B. Marecki, Monografie nr.418 AWF Poznań 2012.

⁷ LD Matzel, KR Light, C Wass, D Colas-Zelin, A Denman-Brice, AC Waddel, S Kolata. Longitudinal attentional engagement rescues mice from age-related cognitive declines and cognitive inflexibility. *Learn Mem.* 2011;26;18 (5):345-56.

⁸ Braver TS, Paxton JL, Locke HS, Barch DM. Flexible neural mechanisms of cognitive control within human prefrontal cortex. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2009;106 (18):7351-6.

⁹ P Jansen, J Lehmann, J Van Doren, Mental Rotation Performance in Male Soccer Players. *PLOS ONE* 2012; 7,10: e48620.

¹⁰ Wickens, C.D. 1991. Processing resources and attention. In *Multiple Task Performance* (ed. D.L. Damos), pp. 3-34. Taler & Francis, Ltd., Bristol.

uzyskuje niższy wynik w czynności dwuzadaniowej, porównując do wyniku jednozadaniowej, wówczas dochodzi do interferencji bodźców¹⁰. Teoria ta udowadnia, że uwaga jest procesem ograniczonym oraz dzielonym. Dwuzadaniowe oraz trójzadaniowe aktywności Erickson i wsp. sprawdzili jak dwuzadaniowe treningi wpływają na plastyczność mózgu, w porównaniu do jednozadaniowych aktywności¹¹. Bherer i wsp., wykazali że nawet najkrótszy trening dwuzadaniowych aktywności wzrokowych, wymagających dwóch motorycznych odpowiedzi może poprawiać ich wykonanie, bez względu na wiek¹². Garner i wsp. sprawdzili, trening przerzutności uwagi pomiędzy stymulantami, wykazał skuteczność w zmniejszeniu interferencji bodźców, oraz w zmniejszeniu sensorycznej odpowiedzi¹³.

CEL PRACY, PYTANIA BADAWCZE, MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Celem badania było sprawdzenie jak kształtuje się sprawność dwuzadaniowa oraz czy sprawność dwuzadaniowa wykazuje współzależność ze zdolnościami szybkościowymi na dystansie 10 metrów u juniorów młodszych.

PYTANIA BADAWCZE

- a) Jaka jest wartość kosztu dwuzadaniowego u juniorów młodszych.
- b) Czy sprawność dwuzadaniowa współzależy ze zdolnościami szybkościowymi?
- b) Czy sprawność dwuzadaniowa różni się w zależności

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badania zostało wykonane w jednym z obiektów sportowych w Małopolsce, w godzinach porannych. W badaniu wzięło udział 16 piłkarzy klasyfikowanych jako junior młodszych ($x=14,5$ lat). Zebrano dane demograficzno-społeczne.

¹¹ KI Erickson, SJ Colcombe, R Wadhwa, L Bherer, MS Peterson, PE Scalf, JS Kim, M Alvarado, AF Kramer. Training-induced plasticity in older adults: effects of training on hemispheric asymmetry. *Neurobiol Aging*. 2007;28 (2):272-83.

¹² L Bherer, AF Kramer, MS Peterson, S Colcombe, K Erickson, E Becic. Transfer effects in task-set cost and dual-task cost after dual-task training in older and younger adults: further evidence for cognitive plasticity in attentional control in late adulthood. *Exp Aging Res*. 2008;34 (3):188-219.

¹³ KG Garner, MN Tombu, PE Dux. The influence of training on the attentional blink and psychological refractory period. *Atten Percept Psychophys*. 2014;76 (4):979-99.

TABELA 1. CHARAKTERYSTYKA ANTROPOMETRYCZNA BADANEJ GRUPY.

	Cała grupa N=14	Bramkarze N=2	Obrońcy N=4	Pomocnicy N=6	Napastnicy N=4
Wiek [lata] X (±)	14,3 (7,1)	15	14,7 (0,5)	14,14 (0,98)	13,75 (0,94)
Masa ciała [kg] X (±)	53,1 (12,7)	67,3 (7,49)	51,5 (9,7)	52,33 (13,9)	48,8 (13,4)
Wysokość ciała [m] X (±)	1,68 (0,12)	1,8 (0)	1,68 (0,11)	1,66 (0,12)	1,61 (0,13)
BMI [kg/m ²] X (±)	18,63 (2,2)	20,77	18,02 (1,77)	18,53 (2,4)	18,3 (2,23)
Długość względna kończyn [cm] X (±)					
Lewa	81,4 (7,1)	89,5 (2,31)	81,7 (3,2)	80,83 (7,4)	78 (9,34)
Prawa	81,3 (6,75)	88,5 (2,12)	82,3 (3,6)	80,83 (7,08)	77,8 (8,8)

Wykonano pomiary antropometryczne, długość ciała oraz względną długość kończyn dolnych za pomocą metra TOPEX 3M. Względną długość kończyn dolnych zmierzono zgodnie z metodologią pomiarów liniowych wg. Zembatego¹⁴. Oceniono zdolności szybkościowe na dystansie 10 metrów, za pomocą stopera wbudowanego w telefon komórkowy Iphone 6 A1586. Dziesięciometrowy test biegu, był przeprowadzony wg. metodologii Rumpfa i wsp.¹⁵.

Jednozadaniowy test chodu, TUG (Timed Up and Go), wykonywany był z pozycji siadu na 46 cm krzesło (wysokość mierzona od podłoża do podstawy) i polegał na przejściu trzech metrów, odwróceniu się o 180 stopni oraz powrotu na krzesło. Czas mierzony był od momentu, wstania z krzesła do momentu powrotu do pozycji wyjściowej¹⁶. Dwuzadaniowe aktywności motoryczno-motoryczne (Timed Up and Go Manual Version – TUGMAN) oraz motoryczno-poznawcze (Timed Up and Go Cognitive Version – TUGCOG), zostały przeprowadzone podczas jednozadaniowej aktywności (TUG) z dodatkowym bodźcem motorycznym (trzymanie kubka – TUGMAN) oraz liczeniem od liczby od 0-100, trzy w tył (TUGCOG), zgodnie z metodologią opracowaną przez Shumway-Cook i wsp.¹⁷. Wyniki jednozadaniowych oraz dwuzadaniowych testów wyrażone były w sekundach, w zapisie setnym po przecinku.

Miara kosztu dwuzadaniowego (Dual Task Cost – DTC) została wyliczona ze wzoru

dla $DTC = \frac{\text{Wynik testu jednozadaniowego} - \text{Wynik testu dwuzadaniowego}}{\text{Wynik testu jednozadaniowego}} * 100\%$ ¹⁸.

¹⁴ A Zembaty. Kinezyterapia – tom I. Kasper, Kraków 2002.

¹⁵ MC Rumpf, JB Cronin, SD Pinder, J Oliver, M Hughes. Effect of Different Training Methods on Running Sprint Times in Male Youth. *Pediatric Exercise Science* 2012; 24: 170-186.

¹⁶ D Podsiadlo, S Richardson, The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc.* 1991; 39:142-8.

¹⁷ A Shumway-Cook, S Brauer, M Woolacott, Predicting the Probability for Falls in Community – Dwelling Older Adults Using the Timed Up & Go Test. *Phys Ther* 2000; 80: 896-903.

¹⁸ O Bock. Dual-task costs while walking increase in old age for some, but not for other tasks: an experimental study of healthy young and elderly persons. *J Neuroeng Rehabil.* 2008; 13:5:27.

TABELA 2. WYNIKI TESTÓW DWUZADANIOWYCH ORAZ ZDOLNOŚCI SZYBKOŚCIOWYCH.

Zmienna	Cała grupa N=14	Bramkarze N=2	Obrońcy N=4	Pomocnicy N=6	Napastnicy N=4	F	P
TUG (s) X±	7,11 (0,85)	7,5 (0,54)	6,36 (0,7)	7,59 (0,64)	7,01 (1,04)	343,3	0,43
TUGMAN (s) X±	7,18 (0,74)	7,15 (0,69)	6,6 (0,44)	7,63 (0,85)	7,08 (0,63)	420	0,51
TUGCOG (s) X±	13,44 (6,3)	19,2 (6,02)	18,79\$ (7,8)	10,5\$ (3,7)	9,6 (2,26)	20,92	0,00
TUGMAN- COG (s) X±	13,1 (5,94)	17,44 (5,6)	16,8 (8,84)	11,24 (4,34)	10 (2,3)	18,65	0,65
Sprint 10m (s) X±	1,89 (0,17)	1,74 (0,09)	2,00 (0,22)	1,87 (0,17)	1,89 (0,09)	553,6	0,54
DTC** (%)	93,1 (97,1)	66,6 (63,8)	197 \$ (117)	45,1 \$ (49,3)	74,2 (89)	7,308	0,003
*p<0,05, \$- istotne różnice							

ANALIZA STATYSTYCZNA

Analiza statystyczna została wykonana w programie STATISTICA 12 PL na platformę Windows. Sprawdzono zgodność rozkładów z teoretycznym za pomocą testu Shapiro-Wilka ($n < 100$). Wykonano statystyki opisowe w postaci średnich oraz odchyłeń standardowych jak i rozkładów procentowych. Współzależności pomiędzy zmiennymi wykazano za pomocą korelacji rang Spearmana. Testowanie hipotez odbyło się z wykorzystaniem analizy wariancji ANOVA. Poziom alfa wyniósł 0,05.

WYNIKI BADAŃ

Analiza statystyczna wykazała istotną, różnicę w wynikach testu dwuzadaniowego, motoryczno-poznawczego (TUGCOG) pomiędzy juniorami młodszymi grającymi na pozycji obrońców w porównaniu do grających na pozycji pomocników. Niższe wyniki o 44% uzyskali pomocnicy. Wykazano istotnie niższe wyniki kosztu dwuzadaniowego u juniorów młodszych grających na pozycji pomocnik, w porównaniu do osób grających na pozycji obrońców. Koszt w grupie obrońców był 3x wyższy niż w grupie pomocników.

Nie wykazano istotnie statystycznych różnic pomiędzy, 25% najlepszych wyników w sprincie na 10 metrów oraz dwuzadaniowych aktywnościach motoryczno-poznawczych TUGCOG.

TABELA 3. ZESTAWIENIE NAJLEPSZYCH WYNIKÓW UZYSKANYCH W SPRIŃCIE ORAZ W TEŚCIE DWUZADANIOWYM MOTORYCZNO-POZNAWCZYM.

	Sprint 10m	Dwuzadaniowe aktywności Motoryczno-poznawcze (TU- GCOG)	P
	25% najlepszych wyników	25% najlepszych wyników	
TUG (s) X±	7,1 (1,15)	7,2 (0,37)	0,88
TUGMAN (s) X±	7,04 (1,06)	7,16 (0,86)	0,89
TUGCOG (s) X±	11,7 (4,87)	7,6 (1,2)	0,2
TUGMANCOG (s) X±	9,66 (2,92)	8,7 (2,5)	0,48
Sprint10m (s) X±	1,7 (0,02)	1,9 (0,2)	0,06
DTC** (%)	72,7 (93,3)	4,9 (12,2)	0,48

DYSKUSJA

Przeprowadzone badanie, po raz pierwszy stosuje procedurę motoryczno-poznawczą zaadaptowaną z oceny pacjentów w geriatricii. Większość badań skupia się na dwuzadaniowych aktywnościach wizualno-motorycznych, wykazując że ta sprawność jest kluczowa do większej jakości gry w piłkę nożną. Badania te opierają się na pogłądzie skończonej uwagi oraz możliwości jej dzielenia. Pomimo tego Ruff i Cohen wykazali w eksperymencie dzielenia uwagi że istnieje możliwość poszerzenia jej i treningu poprzez stymulację wizualno-motoryczną¹⁹. Fougnie zaproponował model interakcji pamięci roboczej z uwagą (attention). Bazuje on na wzorcu pamięci roboczej w oparciu o aktywne procesowanie informacji oraz wcześniejsze poznane bodźce, natomiast interakcja zachodzi razem z kontrolą wizualno-przestrzenną²⁰. W badaniu własnym wykazano brak interakcji pomiędzy chodem i jednoczesowym liczeniem, rozumianej jako szybsze wykonanie testu dwuzadaniowego w porównaniu do wykonania go w warunkach jednozadaniowych (bez komponentu wizualno-przestrzennego). Brak takiej interakcji zaobserwowano w jednym przypadku, który znalazł się w grupie 25%-ach najlepiej wykonujących sprint na 10 metrów i 25%-ach juniorów młodszych uzyskujących najlepsze wyniki w dwuzadaniowych aktywnościach motoryczno-poznawczych. Świadczy to o braku interakcji motoryczno-poznawczej (lepsze wykorzystanie pamięci roboczej), lub/i priorytetyzację chodu nad zdolnościami poznawczymi. Dlatego należy zwrócić uwagę na wizualno-przestrzenny aspekt treningowy jak i brak interakcji pomiędzy motoryczno-poznawczymi, gdyż jak wynika z analizy, te dwie grupy najlepszych, nie różniły się pomiędzy sobą istotnie statystycznie pod kątem uzyskanych wyników.

Część badaczy wskazuje podobne wyniki. Smith i wsp. jako drugie zadanie wykorzystali pojawiające się na ekranie, pod koniec 15,25 m slalomu, kształty geometryczne, które piłkarz miał rozpoznawać podczas slalomu z piłką²¹. Zespół ten zauważył, że dodatkowe zadanie poznawcze

¹⁹ D Ruff, MR Cohen. Attention Increases Spike Count Correlations between Visual Cortical Areas. *The Journal of Neuroscience* 2016; 36,28:7523-7534.

²⁰ D Fougnie. Chapter 1. The Relationship between attention and working memory. [w] *New Research on Short-Term Memory*. Red. NB Johansen, Nova Science Publishers 2008; 1-45.

²¹ MD Smith, CJ Chamberlin. Effect of Adding Cognitively Demanding Tasks on Soccer Skill Performance. *Perceptual and Motor Skills* 1992; 75,3: 955-961.

zmniejszało jakość oraz szybkość wykonanej czynności. Istotnym było iż poziom ekspercki, był niezależny od ilości wykonywanych czynności. Zaproponowany przez Smitha i wsp. trening powodował lepszą automatyzację wykonywanych czynności podczas wielozadaniowych sytuacji²¹. Carr i wsp. wykonali eksperyment, w którym bodźcem mającym na celu zaburzenie uwagi był bodziec głosowy. Wykazano że czas reakcji był znacząco obniżony jak i w kończynie dominującej tak i niedominującej, przez co, zespół ten doszedł do wniosku, że wykonywanie rzutów wolnych zawiera bardziej kompleksowe działania zdolności poznawczych²². Powyższe badania wykazują złożoność zagadnienia motoryczno-poznawczego w piłce nożnej. Należy rozszerzyć badania dotyczące interakcji motoryczno-poznawczych oraz strategii wybieranych przez piłkarzy oraz połączenia tych zależności z jakością gry.

PODSUMOWANIE

W przeprowadzonym badaniu porównano wyniki dwóch zadań motoryczno-poznawczych w zależności od pozycji na boisku oraz w grupach ¼ najlepszych wyników w sprincie na 10 metrów i TUGCOG u juniorów młodszych.

25% osób najlepszych w sprincie uzyskało 25% najlepszych w wykonywaniu dwuzadaniowych aktywności.

Dwuzadaniowe aktywności różnią się w zależności od pozycji na boisku.

Wniosek praktyczny: Należy zwrócić uwagę na interakcje motoryczno-poznawcze, które mogą różnicować najlepszych juniorów młodszych pod cech szybkościowych.

BIBLIOGRAFIA

1. Ali A, Measuring soccer skill performance: a review, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2011; 21,2: 170-183.
2. Bherer L, Kramer AF, Peterson MS, Colcombe S, Erickson K, Bécic E. Transfer effects in task-set cost and dual-task cost after dual-task training in older and younger adults: further evidence for cognitive plasticity in attentional control in late adulthood. *Exp Aging Res.* 2008;34 (3):188-219.

²² BM Carr, JL Etnier, KM Fisher. Examining the time course of attention in soccer kick using a dual task paradigm. *Hum Mov Sci.* 2013;32 (1):240-8.

3. Bock O. Dual-task costs while walking increase in old age for some, but not for other tasks: an experimental study of healthy young and elderly persons. *J Neuroeng Rehabil.* 2008; 13;5:27.
4. Braver TS, Paxton JL, Locke HS, Barch DM. Flexible neural mechanisms of cognitive control within human prefrontal cortex. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2009;106 (18):7351-6.
5. Carr BM, Etnier JL, Fisher KM. Examining the time course of attention in soccer kick using a dual task paradigm. *Hum Mov Sci.* 2013;32 (1):240-8.
6. Erickson KI, Colcombe SJ, Wadhwa R, Bherer L, Peterson MS, Scalf PE, Kim JS, Alvarado, AF Kramer M. Training-induced plasticity in older adults: effects of training on hemispheric asymmetry. *Neurobiol Aging.* 2007;28 (2):272-83.
7. Fougnie D. Chapter 1. The Relationship between attention and working memory. [w] *New Research on Short-Term Memory.* Red. NB Johansen, Nova Science Publishers 2008; 1-45.
8. Garner KG, Tombu MN, Dux PE. The influence of training on the attentional blink and psychological refractory period. *Atten Percept Psychophys.* 2014;76 (4):979-99.
9. Jansen P, Lehmann J, Van Doren J, Mental Rotation Performance in Male Soccer Players. *PLOS ONE* 2012; 7,10: e48620.
10. Leja P, Lipecki K. Porównanie poziomu wybranych koordynacyjnych zdolności motorycznych, u 12-13-letnich chłopców rekreacyjnie uprawiających siatkówkę i piłkę nożną. Rozdział 4 [w] *Kultura Fizyczna i Turystyka w Badaniach Naukowych Doktorantów* red. B. Lewandowski i B. Marecki, Monografie nr.418 AWF Poznań 2012.
11. Matzel LD, Light KR, Wass C, Colas-Zelin D, Denman-Brice A, Waddel AC, Kolata S. Longitudinal attentional engagement rescues mice from age-related cognitive declines and cognitive inflexibility. *Learn Mem.* 2011;26;18 (5):345-56.
12. Palacios-Huerta I, Structural changes during a century of the world's most popular sport. *Statistical Methods & Applications* 2004; 1-18.
13. Pawlik P, G d'Ydewalle (Eds.) *Psychological Concepts: An International Historical Perspective.* Hove, UK: Psychology Press, 2006.
14. Podsiadlo D, Richardson S, The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc.* 1991; 39:142-8.

15. Rosch D, Hodgson R, Peterson TL, Graf-Baumann T, Junge A, Chomiak J, Dvorak J, Assessment and evaluation of football performance. *The American Journal of Sports Medicine* 2000; 28: 29-39.
16. Ruff D, Cohen MR. Attention Increases Spike Count Correlations between Visual Cortical Areas. *The Journal of Neuroscience* 2016; 36,28:7523-7534.
17. Rumpf MC, Cronin JB, Pinder SD, Oliver J, Hughes M. Effect of Different Training Methods on Running Sprint Times in Male Youth. *Pediatric Exercise Science* 2012; 24: 170-186.
18. Shumway-Cook A, Brauer S, Woolacott M, Predicting the Probability for Falls in Community – Dwelling Older Adults Using the Timed Up & Go Test. *Phys Ther* 2000; 80: 896-903.
19. Smith MD, Chamberlin CJ. Effect of Adding Cognitively Demanding Tasks on Soccer Skill Performance. *Perceptual and Motor Skills* 1992; 75,3: 955-961.
20. Vanttinen T, Blomqvist M, Hakkinen K, Development of body composition, hormone profile, physical fitness, general perceptual motor skills, soccer skills and on-the-ball performance in soccer- specific laboratory test among adolescent soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine* 2010; 9: 537-556.
21. Wickens, C.D. 1991. Processing resources and attention. In *Multiple Task Performance* (ed. D.L. Damos), pp. 3-34. Taler & Francis, Ltd., Bristol.
22. Zembaty A. *Kinezyterapia – tom I*. Kasper, Kraków 2002.

Andrzej Kozubowski – mgr, trener personalny, Studia doktoranckie, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie.

Szymon Krupnik – mgr, fizjoterapii, Studia doktoranckie, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie.

Karol Habrzyk – mgr, wychowania fizycznego, trener piłki nożnej drugiej klasy.

RECENZJA *PSYCHOSPOŁECZNE
I AKSJOLOGICZNE DETERMINANTY
KULTURY BEZPIECZEŃSTWA
SŁUŻB MUNDUROWYCH*

DOMINIK GOGÓŁKA
Uniwersytetu Warszawski

Recenzowana monografia pt. *Psychospoleczne i aksjologiczne determinanty kultury bezpieczeństwa służb mundurowych* wyszła z pod pióra dr. hab. Juliusza Piwowarskiego Profesora WSBPI oraz dr. Wojciecha Czajkowskiego. Publikacja została wydana przez wydawnictwo Społeczno-Prawne w Słupsku w 2015 roku. Dzieło to jest wynikiem słowacko-polskiego projektu naukowego „*Kompetencje społeczne w bezpieczeństwie 17/IBNSP/2013/2014*”. Recenzowana publikacja posiada 204 stron, Podzielona jest poza wstępem i zakończeniem na 9 rozdziałów z czego każdy łącznie ze wstępem posiada podrozdziały. Obszerna bibliografia zawiera 232 pozycje i występuje po zakończeniu każdego rozdziału.

W pierwszej części monografii definicja kultury i dogmat R Scrutona, *kultura jest ważna*, służą autorom do rozpoczęcia rozważań nad kulturą bezpieczeństwa, którą definiują za Juliuszem Piwowarskim: *jako ogół materialnych i pozamaterialnych elementów utrwalonego dorobku człowieka, służących kulturywowaniu, odzyskiwaniu (gdy utracono) i podnoszeniu poziomu bezpieczeństwa określonych podmiotów. Można rozpatrywać ją w wymiarze indywidualnym – mentalno-duchowym, wymiarze społecznym oraz wymiarze fizycznym (materialnym)*¹. Na podstawie powyższej definicji wyprowadzają determinanty kultury bezpieczeństwa mieszczące

¹ J. Piwowarski, *Trzy filary kultury bezpieczeństwa*, „Kultura Bezpieczeństwa. Nauka -Praktyka-Refleksje”, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron” w Krakowie, Kraków 2015, ISSN 2299-4033, nr 19, s. 21–33.

się w trzech wymienionych w definicji wymiarach: indywidualnym (mentalno-duchowym), społecznym oraz fizycznym (materialnym)

Indywidualne determinanty autorzy monografii definiują jako: wartości, osobowościowe i behawioralne wyznaczniki zachowania, motywacje, morale i poczucie zagrożenia. Społeczne determinanty, wg nich, obejmują: (1) poczucie bezpieczeństwa w relacjach społecznych, które obejmuje: interpretacja relacji Ja-Ty, problem intersubiektywności, proces komunikowania i jego zagrożenia, manipulowanie w relacjach międzyludzkich oraz (2) poczucie zagrożenia w relacjach społecznych, który zawiera: relacje z innymi ludźmi jako problem teorii bezpieczeństwa, poczucie bezpieczeństwa i poczucie zagrożenia w relacjach społecznych i empatia w relacjach społecznych. Fizyczne determinanty zaś dotyczą zagrożenia.

Cytując autorów: *Zasadniczym celem badania w tym projekcie, jest eksploracja problematyki funkcjonowania wartości w grupach dyspozycyjnych w szczególności skoncentrowana na funkcjonariuszach policji.* Grupa badana to 73 studentów (35 kobiet i 38 mężczyzn) Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa „Aperion” w Krakowie. Zdaniem autorów: *Procedura badania opierała się na badaniu grupowym, w trakcie którego osoby badane wypełniły kwestionariusz PVQ (Portrait Value Questionnaire) Schwartza z 21 itemów pozwalających na pomiar wartości jednostki. Kolejną metodą użytą w badaniach był test osobowościowy Costy i McCrae NEO-FFI pozwalający na diagnozę pięciu czynników struktury osobowości. Dane kwestionariuszowe zostały uzupełnione informacjami demograficznymi. Autorzy twierdzą, że wartości opisywane i wszechstronnie badane w zespole Schwartza stanowią znakomity instrument opisujący i wyjaśniający zachowanie człowieka w sytuacjach dokonywania wyborów i podejmowania wyzwań. Autorzy projektu sądzą, że zoperacjonalizowana w pracy problematyka wartości jest użytecznym narzędziem pozwalającym na interpretację zachowania funkcjonariuszy będących członkami grup dyspozycyjnych.*

W projekcie badawczym również obserwowano: *wpływ kultury fizycznej na poziom kultury bezpieczeństwa, na osobowościowe, behawioralne i aksjologiczne uwarunkowania funkcjonowania jednostki w kontekście fizycznej aktywności w warunkach zagrożenia. W ramach rozważań autorzy badali określenie przystosowawczego bądź nie przystosowawczego wpływu Wzoru Zachowania A dzięki dużemu znaczeniu występujących w tym wzorze rysów intensywności zachowania. WZA charakteryzuje się intensywnie odczuwaną presją do osiągnięcia samodzielnie wybranych, ale zwykle*

słabo określonych celów oraz utrwaloną tendencją do intensywnej rywalizacji i ciągłym poczuciem zagrożenia. Grupa badana to 64 studentów (27 kobiet, 37 mężczyzn) WSBPI „Aperion” w Krakowie uczestniczący, jak to autorzy określili, w obowiązkowym seminarium sportów walki, ale świadomie wybrali oni drogę wojownika bushido. Do badania wykorzystano metodę Jankinsa (JAS), w której wynik dodatni identyfikuje WZA. Według autorów, wyniki ujemne potwierdzają zakładaną hipotezę o wątpliwościach dotyczących występowania WZA w badanej grupie adeptów sztuk i sportów walki. Autorzy twierdzą, że: *Jest to związane ze zmianami w świadomości społecznej, dotyczącymi omawianego zakresu w kontekście społecznych oczekiwań wobec osób pełniących wskazane role zawodowe. Dodatkowo działa tu silny wpływ szeroko rozpowszechnionych sportów walki, przez środowiska związane z kulturą fizyczną kojarzony z ideą szlachetnej drogi wojownika.*

Kolejnymi indywidualnymi determinantami są morale, motywacje oraz poczucie zagrożenia. W dyskursie na temat grup dyspozycyjnych a ich morale posiłkują się teorią Schwartza i przywołują kołowy model Schwartza. Autorzy wskazują na dwie grupy wartości wyższego rzędu zbudowane w oparciu o swoiste ich dychotomiczne uporządkowanie. Pierwszy to wymiar *przekraczania siebie – Umacniania siebie*, zawiera w swoim obszarze takie wartości jak: uniwersalizm i życzliwości-osiągnięć, władzy i hedonizmu. Drugi to *otwartości na zmiany – Zachowawczości*, zawierające w swoim obszarze wartości podstawowe w postaci: samosterowności, stymulacji, hedonizmu-ugodowości, tradycji, bezpieczeństwa. Autorzy wskazują na *konsekwencje analizy kołowego modelu wartości Schwartza, która pozwala na wskazanie istotnego rozróżnienia w obszarze problematyki bezpieczeństwa*. Wyróżniają bezpieczeństwo osobiste i bezpieczeństwo społeczne wskazują równocześnie na rangę obydwu kontekstów. Motywacje autorzy opisują na podstawie badań A. H. Masłowa i jego piramidy potrzeb. Klasyfikują potrzeby jako te podstawowe wynikające z niedoboru czegoś i potrzeby wyższe czyli, te które wynikają z potrzeby samorealizacji. Motywacja jako determinant kultury bezpieczeństwa w całości oparty jest na teorii Masłowa. Dyskurs na temat poczucia zagrożenia prowadzony jest na podstawie prac takich naukowców jak R. Zięba oraz R.M. Kalina. Autorzy dochodzą do wniosku, że te dwa odrębne stanowiska są ze sobą tożsame i wyprowadzają własną definicję poczucia zagrożenia *jako subiektywny stan podmiotu prowadzący się do odczuwania negatywnych emocjonal-*

nie doznań wynikających z działających na podmiot bodźców. Dodatkowo zauważają pewną zależność pomiędzy bezpieczeństwem a zagrożeniem, mianowicie odczuwając zagrożenie tracimy bezpieczeństwo i odwrotnie, mając poczucie bezpieczeństwa nie odczuwamy zagrożenia.

W społecznych determinantach autorzy wyróżniają takie aspekty jak poczucie bezpieczeństwa i poczucie zagrożenia w relacjach społecznych. Dyskurs na ten temat autorzy rozpoczynają od prac G. Hofsteda i R.J. Hode'a. Następnie przechodzą do rozbicia tych dwóch pojęć poczucie bezpieczeństwa i poczucie zagrożenia, które głównie opisują pod kątem empatii. Omawiając poczucie bezpieczeństwa w relacjach społecznych autorzy skupiają się na relacjach międzyludzkich takich jak; relacja Ja-Ty, problem intersubiektywności, Zaburzeniu procesu komunikowania czy manipulacja w kontaktach w kontekście poczucia bezpieczeństwa. Przechodząc do poczucia zagrożenia w relacjach społecznych, autorzy przedstawiają relacje z innymi ludźmi jako problem teorii bezpieczeństwa. Rozwijają dyskurs na temat poczucia zagrożenia w relacjach społecznych dochodząc w końcu do empatii w relacjach społecznych a podmiotem bezpieczeństwa. Autorzy wyróżniają tutaj trzy typy osobowości mające wpływ na bezpieczeństwo podmiotu. Jest to borderline, narcystyczny i psychopatyczny.

Pod koniec monografii autorzy zwracają uwagę na dalekowschodnie wartości kultury bezpieczeństwa w oparciu o drogę wojownika bushido. Autorzy płynnie przechodzą od pojęcia kultury poprzez kulturę bezpieczeństwa do stylu życia trzymającego się ideałów bushido. Autorzy twierdzą, że japońskie ideały zawarte w kodeksie samurajskim oraz trening ducha i ciała to swego rodzaju kuźnia charakteru i sposób na kultywowanie i rozwój kultury bezpieczeństwa w kontekście społeczeństwa.

Monografia jest ciekawym głosem w dyskusji dotyczącej psychospołecznych i aksjologicznych determinantów kultury bezpieczeństwa służb mundurowych. Zasadnym wydaje się przeprowadzić dalsze badania nad osobami faktycznie pełniącymi służbę w grupach dyspozycyjnych w celu weryfikacji.

Dominik Gogółka – mgr bezpieczeństwa wewnętrznego, doktorant Uniwersytetu Warszawskiego; w pracy naukowej skupia się na organizacji i działaniu pozawojskowych jednostek specjalnych; doświadczenie zawodowe zdobywał w wydziałach specjalnych Biura Ochrony Rządu, Komendy Stołecznej Policji i aktualnie w Biurze Operacji Antyterrorystycznych Komendy Głównej Policji.

SPIS TREŚCI

Juliusz Piwowarski, <i>Trzy filary kultury bezpieczeństwa</i>	5
Wojciech Hrynicky, Bogdan Bajorski, <i>Some Aspects of the State as an Organisation Providing National Security</i>	18
Dawid Kisiel, <i>Bezpieczne formy aktywności fizycznej współczesnych kobiet</i>	27
Krzysztof Kaganek, Dawid Kisiel, Janina Brożyna, <i>Trening siłowy kobiet jako bezpieczna forma rekreacji ruchowej</i>	44
Michał Kowalczyk, Oskar Kosch, Dawid Mucha, <i>Modele biznesu w teorii zarządzania</i>	61
Andrzej Kozubowski, Dawid Kisiel, Szymon Krupnik, Karol Habrzyk, <i>Bezpieczeństwo i sprawność dwu i trójzadaniowa u juniorów młodszych uprawiających piłkę nożną</i>	79
Dominik Gogółka, <i>Recenzja Psychospołeczne i aksjologiczne determinanty kultury bezpieczeństwa służb mundurowych</i>	93