

Ivan Segedi
Davor Rožac
Hrvoje Sertić
Damir Labaš

Prethodno znanstveno priopćenje

MOTIVACIJA ZA BAVLJENJEM BUKYO RYU JU-JITSOM I STAV PREMA TOJ VJEŠTINI

1. UVOD

Jedan je od glavnih faktora rizika za obolijevanje od bolesti, kao što su bolesti srca, moždani udar, rak, kronične bolesti dišnog sustava i dijabetes (bolesti koje su vodeći uzrok smrtnosti u svijetu) tjelesna neaktivnost. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji u svijetu je oko 31% odraslih ljudi (starijih od 15 godina) tjelesno neaktivno (WHO, 2008). Također, prema mnogim istraživanjima suvremeni (sedetarni) načina života uzrokuje smanjenje funkcijskih sposobnosti organizma. Zbog tih razloga nužno je uključivati što više ljudi u sustavno tjelesno vježbanje. Sustavno tjelesno vježbanje podrazumijeva redovitost izvođenja vježbanja prema ustrojenom planu i programu te s definiranim ciljem koji uvjetuje oblik, učestalost i intenzitet te trajanje vježbanja (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Preporučeno vježbanje za odrasle osobe je najmanje 150 minuta tjedno tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta, odnosno najmanje 5 puta tjedno 30 – 60 minuta umjerenih tjelesnih aktivnosti, ili najmanje 3 puta tjedno 20 – 60 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti (ACSM, 2011).

Borilački sportovi kao što su judo, hrvanje, ju-jitsu i sl., radi svog visokog kompleksiteta mogu snažno utjecati na cijeli ljudski organizam. Dokazano je da bavljenje judom kod dječaka u dobi od 10 do 12 godina izaziva veće promjene antropološkog statusa nego bavljenje momčadskim sportovima (Sertić, Segedi, Prskalo, 2010). Vrijednost bavljenja borilačkim sportovima je višestruka. Osim što snažno utječu na poboljšavanje i održavanje zdravstvenog statusa, oni usaduju moralne vrijednosti kao što su čast, iskrenost, poštenje i poštovanje.

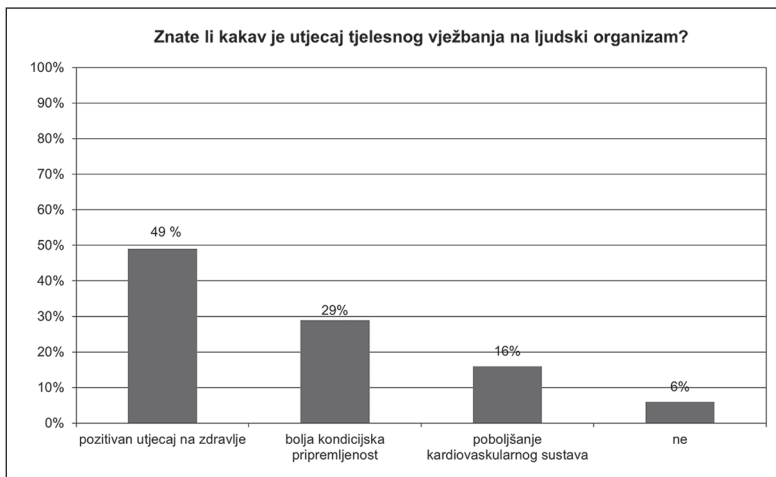
Bukyo Ryu Ju-Jitsu (BRJJ) suvremena je borilačka vještina i sustav samoobrane u koji su ukomponirani elementi iz tradicionalnih borilačkih vještina i suvremenih borilačkih sportova (ju-jitsu, judo, karate, boks, tajlandski boks, hrvanje, i dr), zatim tehnike samoobrane protiv jednog ili više nenaoružanih ili naoružanih napadača te rukovanje različitim vrstama hladnog i vatrenog oružja. Ovaj sustav je prilagođen osobama svih dobnih skupina te osobama s invaliditetom, a nastao je zbog globalno sve izraženije potrebe ne samo za razvijanjem učinkovite metode samoobrane već i s ciljem podizanja i održavanja motoričkih, funkcijskih i psihičkih

spособnosti organizma za suočavanje s opasnostima i izazovima s kojima se susreću u svakodnevnom životu. Osnovni naglasak se stavlja na primjenjivost u realnim situacijama. Iako relativno mlada borilačka vještina, BRJJ okuplja sve veći broj ljudi različite dobi. Utvrditi motive bavljenja BRJJ te stava prema toj vještini glavni je cilj ovog rada.

2. METODE RADA

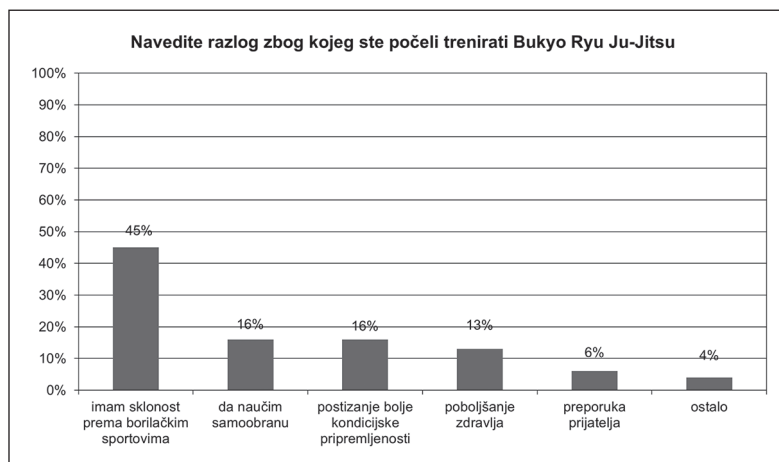
Istraživanje je provedeno na uzorku od 31 ispitanika starih između 16 i 66 godina koji se bave BRJJ. Za ispitivanje motiva i stavova o ovoj vještini korišten je anonimni upitnik posebno konstruiran za ovo istraživanje. Ispitanici su u istraživanju sudjelovali dobrovoljno.

3. REZULTATI I DISKUSIJA



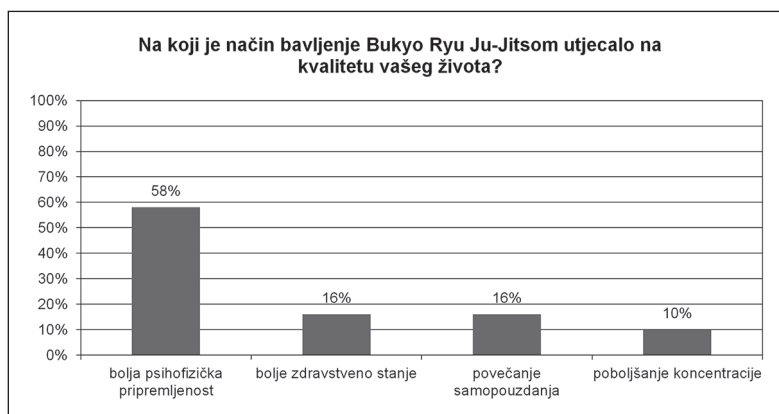
Graf 1.

Na pitanje u upitniku o poznavanju utjecaja tjelesnog vježbanja na ljudski organizam 6% ispitanika odgovorilo je da ne zna kakav je utjecaj, 49% ispitanika odgovorilo je da tjelesno vježbanje utječe pozitivno na ljudsko zdravlje, 29% ispitanika odgovorilo je da se tjelesnim vježbanjem postiže bolja kondicijska pripremljenost, a 16% ispitanika je odgovorilo da tjelesno vježbanje utječe na poboljšanje kardiovaskularnog sustava. Uviđamo da je 94% ispitanika svjesno da tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na ljudski organizam.



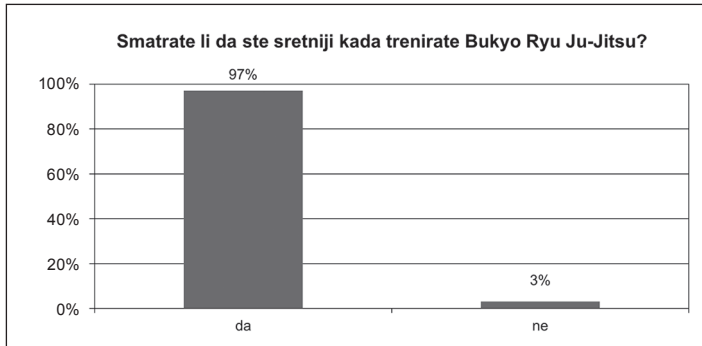
Graf 2.

Kao razlog zbog kojeg su počeli trenirati BRJJ 45% ispitanika je navelo da imaju sklonosti prema boričkim vještinama, 16% ispitanika je navelo da su htjeli naučiti samoobranu, 16% ispitanika je navelo da su htjeli postići bolju kondicijsku pripremljenost, 13% ispitanika je počelo trenirati zbog poboljšanja zdravlja, 6% ispitanika je počelo trenirati na preporuku prijatelja, a 4% ispitanika je navelo drugačije razloge (trening pod nadzorom stručnjaka, blizina mjesta stanovanja, zbog potreba posla i dr).



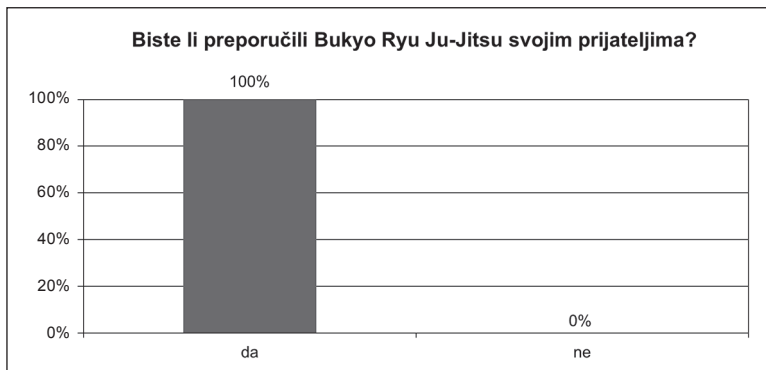
Graf 3.

Na pitanje na koji je način bavljenje Bukyo Ryu Ju-Jitsom utjecalo na kvalitetu njihovog života 58% ispitanika je odgovorilo da su postigli bolju psihofizičku pripremljenost, 16% ispitanika je odgovorilo da su postigli bolje zdravstveno stanje, 16% ispitanika da im se povećalo samopouzdanje, a 10% ispitanika da su poboljšali koncentraciju. Iz dobivenih odgovora možemo vidjeti da je bavljenje BRJJ imalo pozitivan učinak na sve ispitanike, a najviše na njihovu psihofizičku pripremljenost.



Graf 4.

Iz dobivenih rezultata da 97% ispitanika smatra da su sretniji kada treniraju BRJJ, možemo zaključiti da treniranje BRJJ ima pozitivan učinak na sreću ljudi koji se bave tom vještinom.



Graf 5.

Na osnovu ovog odgovora vidimo da bi svi ispitanici preporučili treniranje BRJJ svojim prijateljima, a iz grafa 2. vidimo da je 6% ispitanika i počelo trenirati BRJJ na prijedlog svojih prijatelja.

Tablica 1.

ISPITANIK	KOLIKO DUGO SE BAVITE S BRJJ?	KOLIKO PUTA TJEDNO TRENIRATE BRJJ?	BOJITE LI SE OZLJEDA?
1.	manje od 6 mjeseci	1-2	NE
2.	manje od 6 mjeseci	1-2	NE
3.	manje od 6 mjeseci	2-3	NE
4.	manje od 6 mjeseci	2-3	NE
5.	manje od 6 mjeseci	2-3	NE
6.	manje od 6 mjeseci	2-3	NE
7.	manje od 6 mjeseci	2-3	NE
8.	manje od 6 mjeseci	2-3	NE
9.	između 6 i 12 mjeseci	2-3	NE
10.	između 1 i 3 godine	1-2	NE
11.	između 1 i 3 godine	2-3	NE
12.	između 1 i 3 godine	2-3	NE
13.	između 1 i 3 godine	2-3	NE
14.	između 1 i 3 godine	2-3	NE
15.	između 1 i 3 godine	3-4	NE
16.	između 1 i 3 godine	3-4	NE
17.	između 1 i 3 godine	3-4	NE
18.	između 1 i 3 godine	4-5	NE
19.	više od 3 godine	1-2	NE
20.	više od 3 godine	2-3	NE
21.	više od 3 godine	2-3	NE
22.	više od 3 godine	3-4	NE
23.	više od 3 godine	3-4	NE
24.	više od 3 godine	4-5	NE
25.	manje od 6 mjeseci	1-2	DA
26.	manje od 6 mjeseci	2-3	DA
27.	manje od 6 mjeseci	2-3	DA
28.	manje od 6 mjeseci	4-5	DA
29.	između 1 i 3 godine	2-3	DA
30.	između 1 i 3 godine	4-5	DA
31.	više do 3 godine	2-3	DA

U tablici 1 vidimo da samo 22.6% ispitanika ima strah od ozljeda. Kada te rezultate stavimo u odnos s dva vrlo bitna pitanja (koliko dugo se bavite s BRJJ i koliko puta tjedno trenirate BRJJ) uviđamo da postoji poveznica između ova tri pitanja. Uviđamo da oni koji se duže bave s BRJJ počinju sve češće trenirati i da je strah od ozljeda karakterističan za početnike. Pretpostavljamo da se strah od ozljeda prisutan kod početnika s vremenom gubi jer se upoznaju s vještinom (uviđaju da nema ozljeda) i i zbog toga što počinju trenirati sve češće te su sigurniji u sebe i u svoje sposobnosti.

4. ZAKLJUČAK

Na osnovi dobivenih rezultata zaključili smo da je većina ispitanika svjesna da tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na ljudski organizam. Motivi zbog kojih su počeli trenirati Bukyo Ryu Ju-Jitsu su različiti, ali prevladavaju sklonost prema borilačkim vještinama, učenje samoobrane, postizanje bolje kondicijske pripremljenosti, poboljšanje zdravlja te zbog preporuke prijatelja. Također smo zaključili da su ispitanici sretniji kada treniraju BRJJ, zatim da smatraju da su postigli bolju psihofizičku pripremljenost, da su poboljšali zdravstveno stanje, povećali samopouzdanje i poboljšali koncentraciju te da bi preporučili BRJJ svojim prijateljima.

Zbog suvremenog (sedetarnog) načina života nužno je da se što veći broj ljudi uključi u sustavno tjelesno vježbanje (naročito treniranje borilačkih sportova zbog njihovog mnogostruko pozitivnog utjecaja na ljudski organizam) pod kontrolom stručne osobe. Na taj način ljudi će učiniti dobrobit za svoje zdravlje, funkcionalnu sposobnost i kvalitetu života uopće.

5. LITERETURA

1. Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., Lee, I-M., Nieman, D.C., Swain, D.P. (2011) Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43 (7) 1334-1359.
2. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999) Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos, Fakultet za fizičku kulturu, (1) 19.
3. Sertić, H., Segadi, I., Prskalo, I. (2010) Dinamika razvoja antropoloških obilježja tijekom dvogodišnjeg perioda kod nesportaša, dječaka koji se bave momčadskim sportovima i judaša. *Napredak*, 151 (3-4) 466-481.
4. World Health Organization (WHO) The World Health Statistics 2012, Noncommunicable diseases: a major health challenge of the 21st century, (2) 34-45.