

KAIBIGAN ZNACZY PRZYJACIEL

Jednym z lęków współczesnego człowieka jest niepełnosprawność. Ludzie boją się jej w dwójnasób. Z jednej strony mamy do czynienia z lękiem o własne zdrowie, co jest zjawiskiem naturalnym i w pełni wytłumaczalnym. Ale równocześnie istnieje jakiś irracjonalny lęk przed samą niepełnosprawnością jako taką, przed każdym kontaktem czy rozmową z człowiekiem mającym jakieś defekty fizyczne bądź psychiczne.

Tymczasem nie sposób uniknąć tych kontaktów w sytuacji, gdy na świecie żyje około 500 milionów niepełnosprawnych, co daje około 10% całej populacji (35, 50, 61). W przypadku Polski podawane liczby są nieco wyższe i niekiedy wskazuje się nawet na około 5 milionów niepełnosprawnych, co odpowiada około 14% ludności kraju (35, 74). Niezależnie jednak od dokładnych wartości przy założeniu, iż „średnio co 10 osoba ma różnego rodzaju defekty fizyczne, psychiczne lub narządów zmysłów” należy przyjąć, że „około 25% każdego społeczeństwa to ludzie obciążeni niepełnosprawnością: osoby niepełnosprawne, ich rodziny, a także ludzie pomagający im i wspierający różne działania na rzecz niepełnosprawnych” (50). Tak więc zasięg społeczny skutków niepełnosprawności jest ogromny.

Mówiąc o niepełnosprawności niektórzy autorzy idą jeszcze dalej, próbując wskazywać, że problem ten może dotyczyć w zasadzie każdego. Nie jest to więc problem tylko i wyłącznie dziesięciu czy też nawet kilkunastu procent ludności, ale zagadnienie dotyczące „społeczeństwa jako całości, zwłaszcza jeżeli uwzględni się występującą obecnie skalę niebezpieczeństw tkwiących w środowisku przyrodniczym i technicznym współczesnego człowieka” (87). Jest to czynnik niepewności jutra, na który zwracał uwagę Jan Paweł II, kiedy 16 listopada 1980 roku w Osnabrücku mówiąc o chorych podkreślał: „nie może być barier czy murów między ludźmi zdrowymi a nimi. Kto dzisiaj wydaje się zdrowy, może w sobie nosić ukrytą chorobę, może jutro ulec nieszczęściu i trwałemu kalectwu” (7).

Mimo istnienia wielu definicji niepełnosprawności wszystkie one są obecnie dość zbliżone do siebie. Polskie przepisy definiują, że „niepełnosprawnym jest osoba, której stan fizyczny lub/i psychiczny trwale lub okresowo utrudnia, a niekiedy w różnym stopniu ogranicza albo też uniemożliwia wypełnianie zadań życiowych i ról społecznych zgodnie z normami prawnymi i społecznymi” (95). Z kolei w myśl zapisów Unii Europejskiej

osoba niepełnosprawna to „osoba, która z powodu urazu, choroby lub wady wrodzonej ma poważne trudności, albo nie jest zdolna wykonywać czynności, które osoba w tym samym wieku zazwyczaj jest zdolna wykonywać” (61). Różnica tych dwóch zapisów jest w zasadzie jedynie kwestią stylistyki. W naszym prawodawstwie istnieje też szereg szczegółowych przepisów dotyczących orzecznictwa inwalidzkiego i sytuacji niepełnosprawnych w Polsce (52, 81, 84).

Współcześnie w naszym kraju nadal „poziom świadomości społecznej dotyczący spraw tak podstawowych jak znajomość przeszkód i barier stojących na drodze integracji społecznej, a także sposobów ich usuwania, można bez przesady określić jako bardzo niski” (33, 35, 36, 74). W. Gombrowicz powiedział kiedyś, że „istnieje gatunek zjawisk, których dżentelmen nie może znać z tej przyczyny, że gdyby je poznał, przestałby być dżentelmenem” Wiele osób, idąc niejako tym samym tropem, nadal wychodzi z założenia, że człowiek żyjący w „normalnym” społeczeństwie o pewnych problemach wiedzieć nie powinien, bo wtedy to społeczeństwo przestałoby już być normalne. Z tego powodu ludzie sprawni często usiłują separować się nie tylko od kontaktu z niepełnosprawnymi, ale nawet od samej świadomości istnienia tego problemu.

Tymczasem pisząc o sytuacji młodego człowieka pozbawionego pełnej sprawności H. Viscardi wskazywał: „Prawda jest prosta: każdy chce kochać i być kochanym, nie różnić się niczym od reszty świata, mieć zwyczajny los, mimo, że się nie jest zwyczajnym” (96). Niestety, jak słusznie zauważył A. Hulek „na skutek inwalidztwa wiele sprawności związanych ze społecznymi kontaktami może ulec ograniczeniu albo zupełnemu zniesieniu” (41). Dzieje się tak dlatego, że przy kontaktach osoby zdrowej z niepełnosprawnym niejednokrotnie pojawiają się przykre przeżycia o charakterze „uczuć spostrzeżeńowych, wywołanych widokiem inwalidztwa, uczuć wywołanych wyobrażeniami i myślami o skutkach kalectwa oraz uczuć wywołanych utrudnieniem w działaniu danej osoby, odnoszącym się do inwalidów” (59).

W tej sytuacji nie sposób nie odmówić słuszności gorzkim słowom B. Wright piszącej, że „być odmiennym – to znaczy »odstawać«, co w stosunkach międzyludzkich znaczy odtrącenie” (104). Doświadczyła tego m.in. D. Legrix – dziecko z widocznym kalectwem, któremu z powodu ułomności odmówiono możliwości uczęszczania do szkoły razem z rówieśnikami. W swoich wspomnieniach zanotowała później: „mogłam zresztą zrozumieć, że moja obecność... Ludziom przeszkadza obecność potworków... Płakałam: czyż ja z moją miłą twarzą byłam potworem”? (60). Dlatego też lęk osoby dotkniętej inwalidztwem przed własnym upośledzeniem, to przede wszystkim lęk przed tym, że „pozostanie w tyle, że znajdzie się poza nawiasem, że pozostanie samotna, wykluczona z normalnego czynnego życia grupy społecznej” (104). Wielu autorów wskazuje w związku z tym na istniejący obok wysiłku fizycznego dodatkowy wysiłek psychologiczny, który

osoba niepełnosprawna musi włożyć by pokonać psychiczne skutki swego ograniczenia (108).

Współcześnie podkreśla się, że rehabilitacja nie powinna ograniczać się „do zajęcia się podstawową chorobą czy kalectwem (osób poszkodowanych), powinna zająć się wszystkimi skutkami, które pojawiły się w związku z utratą (...) zdrowia” (17, 18). Z tego powodu wśród podstawowych form aktywności na rzecz osób niepełnosprawnych wskazywane są trzy grupy zagadnień stanowiące kolejne etapy prac: 1. identyfikowanie i nagłaśnianie problemów społecznych; 2. tworzenie koalicji na rzecz rozwiązywania tych problemów; 3. opracowywanie i wdrażanie programów dla tych osób (72).

Znacznie większą uwagę przywiązuje się też do wspólnej edukacji i rozwoju dzieci i młodzieży niepełnosprawnej z ich w pełni sprawnymi rówieśnikami. Wskazuje się przy tym, że owo kształcenie integracyjne stanowi we współczesnej pedagogice zasadniczy krok ku „normalności” Wiąże się to z faktem, iż „idea integracyjnego kształcenia dzieci i młodzieży niepełnosprawnej zrewolucjonizowała teorię pedagogiki specjalnej przyczyniając się do zmiany sposobu ujmowania potrzeb i możliwości jednostek niepełnosprawnych” (65, 66, 67, 73, 76). To nowe rozumienie potrzeb osób niepełnosprawnych dostrzegane jest również przez nich samych. W napisanej w formie listu niepełnosprawnego do innych kalek książce *List do Jima H. Viscardi* wskazywał: „Słuchaj Jimmy, wieje nowy wiatr. Zmienia się nastawienie do nas społeczeństwa, rodzą się nowe pomysły, które zmieniają naszą sytuację tak bardzo, że uczciwie i z najgłębszym przekonaniem mogę powiedzieć: przyszłość rokuje przemiany tak doniosłe, o jakich wielu z nas kilka lat temu nawet nie śniło” (96).

Jedną z ważnych dróg pedagogiki integracyjnej jest próba wykorzystania sportu. Jak nietrudno bowiem zauważyć „dzięki swym społecznym właściwościom sport staje się czynnikiem grupotwórczym, stanowi propozycję nowej płaszczyzny integracji społeczeństw (...). Jest »szkołą uspołecznienia«. Dzięki temu, że kształtuje fizyczne i psychiczne właściwości człowieka, uznawany jest powszechnie za atrakcyjny instrument socjalizacji dzieci i młodzieży” (54). Coraz częściej postrzega się, że jako instytucja edukacyjna „sport może odgrywać coraz bardziej istotną rolę w realizacji zadań nowoczesnego społeczeństwa wychowującego” (56, 78, 79, 80). Twórca nowożytnego olimpizmu, P. de Coubertin, podkreślał, że istotą sportu jest osiągnięcie rozwoju umożliwiającego by „siły ducha mogły przewycięzać ograniczone z natury możliwości ciała” (8). Myśl ta doskonale definiuje istotę sportu osób niepełnosprawnych, w którym ograniczenia możliwości ciała bywają wyraźniejsze.

Rywalizacja sportowa, poprzez emocje i wzrost poziomu adrenaliny, niewątpliwie przyczynia się do maksymalizacji wysiłków. R. Caillois uważał, że „istota gry polega na tym, że każdy współzawodnik chce dowieść swej przewagi w danej dziedzinie. Dlatego właśnie »agon« (duch rywaliza-

cji) zakłada napiętą uwagę, odpowiedni trening, maksymalny wysiłek i wolę walki, wymaga zdyscyplinowania i wytrwałości” (5). Podobnie w procesie rehabilitacji istotna jest „konieczność uwzględniania psychologicznych warunkowań usprawniania – przede wszystkim motywacji do ćwiczeń i korzystania z nabytych sprawności oraz akceptacji ograniczeń spowodowanych chorobą lub inwalidztwem” (31, 39, 41, 89). W tej sytuacji nie powinien dziwić fakt, że wyniki szeregu prowadzonych badań spowodowały, że uznano sport za najkorzystniejszą z form kontynuacji procesu rehabilitacyjnego osób niepełnosprawnych (88).

Pierwsze próby organizowania rywalizacji sportowej dla osób niepełnosprawnych miały miejsce pod koniec XIX wieku. W 1880 roku londyński „Times” poinformował na swoich łamach o uczestnictwie w publicznych zawodach sportowych dwóch zawodników biegnących na protezach (52, 107). Z kolei ukierunkowaną na rywalizację wyłącznie niepełnosprawnych imprezą był zorganizowany w 1895 roku we Francji „wyścig kulawych” „Trudno o dziwniejszy »match« – donosiła o tym wydarzeniu polska prasa – od tego, jaki odbył się w tych dniach pod Paryżem. Oto ni mniej, ni więcej urządzono w Neuilly wyścigi przeróżnych tzw. »jambes de bois«, to jest takich ludzi nieszczęśliwych, którzy wskutek różnych okoliczności utracili jedną nogę i chodzą o szcudle. W dniu 10 marca tłumy publiczności mogły na uroczym wybrzeżu Sekwany, oglądać zastęp biedaków, którzy z uśmiechem na obliczach gotowali się do wyścigu, po odbytym uprzednio »treningu«. (...) W szeregu uczestników nie brakło ani kilkunastoletnich wyrostków, ani starców siwowłosych, przybyłych z najodleglejszych krańców Francji, aby w tym niebывалym wyścigu uczestniczyć!” (37, 52).

O sporcie osób niepełnosprawnych zaczęto jednak na dobre myśleć dopiero kilkadziesiąt lat później, po zakończeniu I wojny światowej (2, 3, 37, 52, 105, 107). Dziś świadomość o nim upowszechniła się na tyle, że nie budzi on już takich emocji jak na początku. Powstało szereg organizacji zajmujących się sportem specjalnym. Warto wspomnieć tu chociażby: IPC (Międzynarodowy Komitet Olimpijski), ISOD (Międzynarodowa Organizacja Sportu Inwalidów), ISMGF (Międzynarodowa Federacja Gier Stoke Mandeville), ISMWSF (Międzynarodowa Federacja Sportów na wózkach Stoke Mandeville), CP ISRA (Międzynarodowa Organizacja Sportu i Rekreacji Osób z Porażeniami Mózgowymi) czy działające w Polsce Spółdzielcze Zrzeszenie Sportowe „Start”

W procesie rewalidacyjnym ważny jest aspekt autorewalidacji osoby niepełnosprawnej. Wiąże się on z działaniami samowychowawczymi i „jest ukierunkowany podmiotowo na realizację celów i zadań zmierzających do odzyskania równowagi psychicznej i twórczego włączenia się w życie społeczeństwa” (44). Czasem bywa to trudne i natrafia na szereg przeszkód. „Napotykałam trudności, niezrozumienie, wrogość! – wspominała D. Ligrix – Ale to, co mogło stać się przeszkodą, poderwało mnie do czynu” (60). Jak

piisał R. Janeczko, autorewalidacja stanowi proces „przewyciężenia trudności życiowych, odzyskiwania poczucia sprawstwa, autodeterminacji i poczucia tożsamości w nowych wymiarach i wymogach życia. Zmierza do odzyskania dotychczasowych, a często do rozwoju nowych kompetencji życiowych i odkrycia w nowej sytuacji sensu życia” (44).

Wspomniany tu aspekt „poderwania się” osoby niepełnosprawnej „do czynu” zasługuje na szczególną uwagę. W. Dega wskazywał bowiem, że „kalectwo nie tylko upośledza jednostkę pod względem fizycznym [...] ale wpływa również na jej usposobienie i charakter. Jest ono jednym z wielu czynników kształtujących osobowość jednostki przede wszystkim dlatego, że tworzy specyficzne warunki jej życia i układy stosunków społecznych” (16, 51, 58). Stąd też „osoba niepełnosprawna w swej sytuacji zmagać się musi z trzema istotnymi aspektami swego stanu: bólem, uszkodzeniem ciał i niepewnością związaną z dalszymi losami życiowymi” (51). I właśnie ten trzeci czynnik sprawia, że – jak wskazują badania psychologiczne – dzieci chore i niepełnosprawne są z reguły znacznie bardziej wrażliwe na sytuacje frustracyjne aniżeli ma to miejsce w przypadku dzieci zdrowych (85). Niepełnosprawność fizyczna obciąża bowiem również silnie sferę psychiczną człowieka. „Staram się sprostać sytuacji – czytamy we wspomnieniach Legrix – to znaczy staram się być uśmiechnięta i pogodna, tak, że wszyscy chwalą mój dobry humor i odporność psychiczną. Oni się jednak nie domyślają, że moje nerwy są już w stanie niebezpiecznego napięcia” (60).

Istota autorewalidacji polega na maksymalnym uwolnieniu drzemających w człowieku pokładów chęci walki z własnymi słabościami. Doskonałym polem do ich uwolnienia wydają się być sztuki walki. Wielu autorów podkreśla, że „sensem budo – drogi sztuk walki, jest (właśnie) pokonywanie własnej słabości” (9). Bardzo wyraźnie zostało to zaakcentowane w myśli GM Young Ku Yuna, który wskazuje, że stworzony przez niego system Yun Jung Do „kładzie raczej nacisk na współzawodnictwo z samym sobą, niż z przeciwnikiem” Nie chodzi tam o to by być lepszym od innych, lecz by być lepszym niż było się wczoraj. Stąd też w systemie tym wskazuje się nieustannie, że „twoim największym rywalem nie jest inna osoba, lecz ty sam” (106). Ta walka z samym sobą stanowi integralny element myślenia i funkcjonowania człowieka. A. Kępiński podkreślał, że „w każdym człowieku tkwi proporcja heroiczna, chęć sprawdzenia siebie: ile potrafię wytrzymać, do czego jestem zdolny” (47). Dla osoby, która w sposób nagły utraciła sprawność ruchową maksymalnie dalekie wyznaczenie tej granicy bywa sprawą niezwykle istotną.

Osoby z uszkodzonym narządem ruchu w codziennym funkcjonowaniu zmuszone są też zużywać do wykonywania różnych czynności i poruszania się znacznie więcej energii aniżeli osoby sprawne (61, 92). R. Goldman z niedowładem nóg po przebytych polio wspominał: „inne dzieci uczyły się w sposób naturalny i bez świadomego wysiłku poruszać, pełzać i wstawać.

Ja nie. Musiałem dochodzić do wszystkiego tak przemyślnie, za cenę takiego bólu, potu i łez, że osiągnięcie każdej z tych rzeczy stanowiło oddzielny triumf” (104). Wysilek tych osób i ich samozaparcie, na którym bazuje proces autorewalidacji, powoduje, że „wnoszą one do kultury społeczeństw elementy zrodzone z walki z cierpieniem, refleksji nad losem, wnoszą elementy odporności psychicznej, cichego bohaterstwa, moralnej wielkości wyrażanej życiem, a nie mówieniem. Nie są osobami zasługującymi na współczucie, ale na podziw i uznanie” (92).

B. Szychowiak wskazywała, że „poczucie własnej wartości odnosi się do najważniejszej struktury osobowości, jaką jest struktura Ja. Defekt fizyczny może w niej odzwierciedlać się w różny sposób i różną pełnić funkcję. Może – jeśli znajduje się w centrum ja – być stymulatorem aktywności kompensacyjnej (sportowej, artystycznej, naukowej itp.), albo też źródłem negatywnych wzmocnień dla poczucia własnej wartości” (93). W przypadku uaktywnienia się procesu kompensacji osoba niepełnosprawna przestaje koncentrować się na swojej ułomności, a „sprawcza siła aktywności podmiotowej pozwala człowiekowi na kreowanie swego życia i jest jednym z istotnych czynników jego walki z przeciwnościami losu” (44). Odejście od stałego koncentrowania się na sobie i zachodzących zmianach chorobowych jest niezwykle ważnym przełomem, jako że „obserwowane w czasie choroby zmiany obrazu siebie przeważnie sprowadzają się do różnorodnych objawów dezintegracji samopercepcji” (57).

Jedną z istotnych płaszczyzn kompensacji aktywności sportowej osób niepełnosprawnych jest działalność sportowa. Wychowanie sportowe jest niezbędnym elementem pozytywnego kształtowania ciała, ale równocześnie stanowi czynnik konieczny do równoległego kształtowania innych stron osobowości człowieka (110). W jednym z artykułów ks. J. Niewęglowski podkreślał, że „działalność sportowa powinna być tak prowadzona i organizowana, by w sposób jak najpełniejszy wyrażała możliwości człowieka i przyczyniała się do jego rozwoju” (70). Na pełny proces rozwoju człowieka składają się trzy elementy: etap poznania siebie, etap akceptacji siebie oraz „realizacja wartości jako punktu odniesienia oraz źródła motywacji do przemiany” (13). W skierowanych w 1990 roku do uczestników spotkania „Panthon Interntional” słowach Jan Paweł II wskazywał, że „sport jest z pewnością jedną z najbardziej popularnych dziedzin ludzkiej działalności i może wywierać znaczny wpływ na zachowania ludzi, zwłaszcza młodych. Tym niemniej bywa on wystawiony na ryzyko i niebezpieczeństwo dwuznaczności i dlatego trzeba nadawać mu właściwe ukierunkowanie, wspierać i prowadzić tak, aby w sposób pozytywny mógł rozwijać wszystkie swoje możliwości” (43). Na tym tle bardzo korzystnie odbijają się sztuki walki, które są czynnikiem rozwijającym fizyczne, ale równocześnie nie mniej ważna jest w ich przypadku rola wychowawcza – „uczą (one) odwagi i pokory, szacunku dla starszych, uprzejmości, wytrwałości” (9). Twórca karate ky-

okushinkai Masutatsu Oyama wskazywał, że „człowiek oddany sztuce walki, żyje wśród ciągłych niebezpieczeństw i musi przejawiać odwagę i siłę. Ale ludzi polegających wyłącznie na sile i odwadze świat potępia jako dzikich i nie do przyjęcia. W rezultacie, wiedza i uprzejmość są jeszcze bardziej istotne dla ludzi karate niż dla innych” (10). Jest to element niezwykle mocno podkreślany również w Yun Jung Do, którego twórca wskazywał: „moja sztuka uczy nie tylko sprawności fizycznej, ale i pewnych zasad etycznych – jak być dobrym człowiekiem” (22, 97, 98). Podobny przekaz można znaleźć w myśli większości twórców innych systemów i szkół sztuk walki, które „są przynajmniej w założeniach nieomal kompletnym systemem etycznym” (15). Stąd też mówiąc o nauczaniu w sportach walki E. Jaskólski podkreślał: „rozwijając osobowość i ciało mamy na uwadze wdrożenie etycznego i moralnego społecznie akceptowanego sposobu na rozwiązywanie sytuacji życia codziennego” (45).

Wskazując na aktywność ruchową współczesnego człowieka nie sposób nie zauważyć, że dziś do najbardziej popularnych jej form należą praktykowane przez miliony ludzi na świecie sztuki walki (64). Nawet to co określibyśmy mianem „samoobrony” działa na wiele osób jak magnes, gdyż „utilitarny cel strategiczny praktykowania samoobrony jest zawsze skierowany ku przyszłości, ma jednak wymiar ponadczasowy i międzykulturowy. Daje możliwość obcowania z tradycją i sztuką wojowników Orientu, starogreckich zapasów, rzymskich gladiatorów, rycerzy średniowiecza, czy legendarnych pogromców Złych Mocy” (46). W związku z tym również w programie igrzysk paraolimpijskich obok wielu „pokojowych” dyscyplin zafunkcjonowały na dobre sporty walki. Znajduje się w nim m.in. „judo – zawody rozgrywane tylko wśród niewidomych mężczyzn w kategoriach wagowych” oraz „szermierka – rozgrywana na przytwierdzonych do podłoża wózkach w 3 konkurencjach: floret, szpada, szabla. Ta ostatnia tylko dla mężczyzn” (52, 62). Również poza oficjalnym kanonem dyscyplin paraolimpijskich osoby niepełnosprawne pojawiają się niekiedy w innych sztukach (sportach) walk. Przykładem tego zjawiska może być choćby udział w turnieju Brazylijskiego Ju Jutsu „Copa Pacifica” zawodnika, którego jedna noga kończyła się na wysokości kolana (69).

W 1999 roku podjęto też w Polsce pierwsze próby przeprowadzenia zajęć z Eskrimy dla osób z dysfunkcją kończyn dolnych. W dniach 18–19 sierpnia tego roku w Zamościu J. Nycek na zaproszenie zamojsko-lubelskiego klubu sportowego „Dan” prowadził szkolenie dla uczestników międzynarodowego obozu Taekwon-Do. W tym samym ośrodku przebywała równocześnie grupa koszykarzy-inwalidów ze Stołecznego Centrum Rehabilitacji STOCER w Konstancinie. Ponieważ młodzi ludzie żalili się, że często z racji swej ułomności bywają atakowani przez chuliganów J. Nycek prowadził również dla nich zajęcia z wykorzystaniem technik Combat Kalaki. „Uczyłem ich więc – wspominał później – jak się bronić przed na-

pastnikiem chwytającym ich, uderzającym, czy takim, który chce ich ściągnąć z wózka. Oni mają bardzo silne ręce, więc nagle z zaskoczenia mogą sprowadzić napastnika do parteru i wtedy dostać się do jego krtani, przyduścić, założyć mu dźwignię na rękę, złamać ją. Pokazywałem im jak mają do tego wykorzystywać swoje ręce i kij” (34, 100, 101).

Czym jest wspomniane tu Combat Kalaki? To autorski system walki opracowany przez Jana Nycka, będącego równocześnie prezesem Polskiej Federacji Combat Kalaki, dyrektorem wykonawczym International Combat Kalaki, dyrektorem na Polskę World Eskrima Kali Arnis Federation oraz przedstawicielem Cacoy's Doce Pares Federation w Polsce. Kiedy w połowie lat 90-tych ubiegłego stulecia, za sprawą systemu Kalaki Arcanis, trafiła do Polski tradycja filipińskiej Eskrimy (inaczej Kali lub Arnis) z miejsca przeszła ona dość gruntowne modyfikacje. Zachowując to, co niosło ze sobą Kalaki Arcanis i dodając elementy zaczerpnięte z Doce Pares, Aiki-Jitsu Spirit Combat International Soke Briana Dossetta, Taekwon-Do, Boks i Kick-boxingu. Powstały w wyniku tych modyfikacji system realnej walki w odróżnieniu od swego pierwowzoru nosi właśnie nazwę Combat Kalaki. Począwszy od 1999 roku rozpoczęto starania w celu powołania do istnienia Polskiej Federacji Combat Kalaki, która została ostatecznie zarejestrowana w kwietniu 2000 roku (99, 100, 101, 103).

W porównaniu z pierwowzorem do programu treningowego Combat Kalki dodano specjalne techniki przygotowujące do walki i obrony oraz wzbogacono go o elementy gimnastyczne poprawiające i stabilizujące pracę organizmu. Jest to uniwersalny i kompletny system nauczający walki przy maksymalnym wykorzystaniu możliwości ludzkiego ciała. Combat Kalaki uczy obrony rękoma i nogami przy zastosowaniu ciosów i kopnięć, przechwyty, dźwigni i ucisków. Jest to system uniwersalny obejmujący walkę w długim, średnim i bezpośrednim dystansie. W programie jest znakomicie opracowana forma obrony przed nożem jak i walka przy pomocy noża i kija. Nóż i stosowany w systemach filipińskich ratanowy kij stanowią znakomite uzupełnienie technik ręcznych i nożnych pomagając w lepszym zrozumieniu technik. System ten opiera się na prostocie, naturalności i ekonomii ruchu. Combat Kalaki to alternatywna sztuka walki pozwalająca adeptowi uczyć się efektywnej samoobrony, opartej na naturalnych ruchach i rytmie ludzkiego ciała, niezależnie od wieku i płci. Prostota stosowanych w tym systemie podstawowych technik sprawia, że adept tej sztuki w stosunkowo szybkim czasie uczy się praktycznych i skutecznych metod obrony (100, 101, 103).

Wybitny polski psychiatra Antoni Kępiński wskazywał, że „im większe w człowieku wewnętrzne rozbicie, poczucie słabości, niepewności i lęku, tym większa tęsknota za czymś, co go z powrotem scali, da pewność i wiarę w siebie” (47). W przypadku osób niepełnosprawnych, sporty walki mogą w sposób szczególny predestynować do tej roli. Combat Kalaki okazało się niezwykle dobrym punktem wyjścia do opracowania programu treningowe-

go dla osób z dysfunkcjami kończyn dolnych. W przypadku Eskrimy skoncentrowanie się na użyciu w walce wyłącznie rąk jest bowiem znacznie łatwiejsze aniżeli w systemach bazujących na wysokich kopnięciach czy wyskokach.

W Polsce działa obecnie szereg instytucji stawiających sobie za cel działalność na rzecz drugiego człowieka, jak chociażby: Polski Czerwony Krzyż, Polski Komitet Pomocy Społecznej czy Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (82). Próbując wskazać na różnorodność funkcji pełnionych przez struktury działające na rzecz niepełnosprawnych należy wyróżnić: instytucje zajmujące się nadawaniem statusu osoby niepełnosprawnej, instytucje zajmujące się rehabilitacją, instytucje kompensujące i wspomagające oraz instytucje realizujące różnorodne potrzeby społeczeństw i integrujące niepełnosprawnych z otoczeniem (75). Działalność na rzecz niepełnosprawnych jest już dziś bardzo rozbudowana, lecz – jak wskazuje Józef Sowa – nie sposób nie zauważyć, że samo tworzenie i rozbudowywanie sfery usług nie wystarczy do zapewnienia osobie niepełnosprawnej godnego życia (91). A przecież człowiek niepełnosprawny ma takie samo, jak każdy, prawo do godnego życia, bo jak podkreślał Jan Paweł II w rozważaniu przed modlitwą Anioł Pański 8 marca 1981 roku: „stan zdrowia fizycznego i umysłowego nic nie dodaje ani niczego nie ujmuje godności osoby ludzkiej” (6). Dlatego też, obok stworzenia sfery usług na rzecz niepełnosprawnych, niezwykle ważną rolę odgrywa „wszystko to, co rozumiane jest pod pojęciem społecznego wsparcia” (91).

Prowadzone pod patronatem Polskiej Federacji Combat Kalaki prace nad programem treningowym dla osób z dysfunkcją kończyn dolnych określone zostały mianem „Projektu Kaibigan”. W języku pilipino słowo „kaibigan” oznacza „przyjaciel” (29). Użyta tu nazwa ma więc podkreślać fakt, że celem prowadzonych działań nie jest działalność na rzecz osób niepełnosprawnych lecz wspólne działanie osób zdrowych z osobami niepełnosprawnymi. Przyjaźń jest bowiem relacją dwóch osób opartą na sympatii, szacunku, zaufaniu i nade wszystko na byciu razem. Nie tyle chodzi w niej o dawanie, co o bycie z drugim człowiekiem i wspólne podążanie przez życie. Podobnie – jak pisała D. Legrix – przy pomocy społecznej dla niepełnosprawnych „mniej nawet chodzi o ofiary i pomoc niż o ciepło ludzkiego serca” (60).

Obecnie realizowany w ramach „Projektu Kaibigan” program treningowy dla osób niepełnosprawnych zgrupowany został zasadniczo w trzech blokach treningowych. Są to: 1. techniki walki przy użyciu ratanowego kija (podstawowe uderzenia i bloki); 2. techniki walki wręcz bez użycia broni (uderzenia, bloki oraz umiejętność zakładania dźwigni na stawy); 3. opracowane z uwzględnieniem ograniczeń wynikających z niepełnosprawności specjalne układy formalne z użyciem kija (1).

W przypadku Eskrimy, w odróżnieniu od większości dalekowschodnich systemów walk, najpierw uczy się adepta walki przy użyciu kija, dopiero

gdy już opanuje tę sztukę pozwala mu się odrzucić broń (94). Podobną zasadę zastosowano również w przypadku prac związanych, z czerpiącym w znacznej mierze z Combat Kalaki, „Projektem Kaibigan”. Stąd też nabycie umiejętności posługiwania się kijem, a dodatkowo również nożem, stanowią podstawę programu treningowego. Dopiero w późniejszej fazie techniki te transponowane są na analogiczne techniki gołoręczne.

Trzecim wspomnianym blokiem współtworzącym program treningowy w ramach „Projektu Kaibigan” są układy formalne. Jest to element charakterystyczny dla większości sztuk walki i określany przeważnie japońskim terminem Kata. Taika Seiyu Oyata podkreśla, że „w przeszłości kata pełniły niezwykle ważną rolę w zrozumieniu reguł rządzących sztuką walki. Podchodzono do nich z niezwykłą powagą, stanowiły bowiem psychiczny i fizyczny fundament dalszych ćwiczeń” (77). Z kolei pisząc o Nihon Kendo Kata P. Budden wskazywał, że układy formalne „to raczej wyższa forma treningu, z udziałem dwóch wybitnych i szlachetnych osób, nieskazitelnie czystych w swojej postawie, strojach i zachowaniu. To szermierka, wykonywana z rzetelną powagą, z naciskiem na technikę i kontrolę ruchów, lecz z drugiej strony nadzwyczaj wierna przewidzianym wzorcom. To także pewna forma konfrontacji, w której kolejne ruchy prowadzą do określonego celu” (4). W przypadku „Projektu Kaibigan” układy te wskazywane są jako trzeci filar programu treningowego. Nie zostały one jednak – jak to dziś bywa w niektórych sztukach walki – wypreparowane z całości programu nauczania dla potrzeb pokazowych, ale wraz ze wspomnianymi uprzednio dwoma poprzednimi blokami współistnieją jako prawidłowe techniki obronne.

Z. Żukowska pisała, że stosunek trenera „do zawodników, do obowiązków treningowych, jego zdyscyplinowanie, krytycyzm, takt i opanowanie, kultura na co dzień, umiejętność współżycia z ludźmi, organizacji życia w sekcji, wreszcie jego cechy woli mają często decydujący wpływ na kształtowanie się postaw moralnych zawodników” (109). Ma on więc być przykładem, ale w żadnym stopniu nie może próbować narzucać powierzonej sobie młodzieży określonych zachowań. Niezwykle istotny jest tu takt pedagogiczny (38, 68). A. Pawłucki podkreśla, iż instrumentalne traktowanie wychowanka przez wychowawcę to istotny błąd pedagogiczny (78). Stąd też należy dążyć do realizacji wskazania B. Czabańskiego, który pisał, że „współczesny nauczyciel wychowania fizycznego potrafi pięknie ćwiczyć i mądrze mówić, lecz przede wszystkim umie z uwagą słuchać i pozwala wypowiadać się uczniom” (12). Przyjmując zasadę, że podmiotowość to „uświadomiona działalność inicjowana i rozwijana przez jednostkę według własnych wartości i standardów” (49). W realizacji „Projektu Kaibigan” istotą w procesie nauczania jest ciągła współpraca dwóch stron na każdym etapie treningu. Jest ona dążeniem do realizacji pedagogiki nawiązującej do właściwej dla budo japońskiej zasady „i shin – den shin” (z serca do serca) (10).

W cytowanej już pracy H. Viscardi zwracał się w swym liście do wyimaginowanego adresata pisząc: „Jutro należy do Ciebie, Jimmy. Czegokolwiek ludzkość się dowie, jakichkolwiek dokona odkryć, jakie nastąpią rewelacje w międzyczasie w rehabilitacji, w opiniach społeczeństwa, jakie nowe kroki zostaną przez ludzkość uczynione – możesz wziąć w tym udział, możesz dopomóc, by się to zrealizowało. My, ludzie kalecy, zdeformowani, jesteśmy niezwykłymi ludźmi, Jimmy: bez rąk i nóg, pozbawieni wzroku, mocy lub słuchu, jesteśmy nadzwyczajni właśnie z powodu tych wad, właśnie dlatego, że staramy się żyć normalnie” (96). Realizowany pod patronatem Polskiej Federacji Combat Kalaki „Projekt Kaibigan” stanowi jedną z prób zmierzających do umożliwienia osobom niepełnosprawnym właśnie tego „normalnego” życia. I choć ciągle są to jeszcze początki, to dotychczasowe próby pozwalają mieć nadzieję na dalszy rozwój prac zmierzających w tym kierunku.

Bibliografia

1. Archiwum Polskiej Federacji Combat Kalaki.
2. Beck J., *Sport olimpijski dla inwalidów*, „Kultura Fizyczna” 1976, nr 11.
3. Beck J., *Sport w rehabilitacji inwalidów*, Warszawa 1977.
4. Budden P., *Nihon Kendo Kata*, Bydgoszcz 2003.
5. Caillois R., *Żywioł i ład*, Warszawa 1972.
6. Chudy W., *Powołanie osoby niepełnosprawnej w nauczaniu Jana Pawła II*, (w:) D. Kordas-Biela (red.), *Osoba niepełnosprawna i jej miejsce w społeczeństwie*, Lublin 1988.
7. Chudy W., *Sens filozoficzny kondycji człowieka niepełnosprawnego*, (w:) D. Kordas-Biela (red.), *Osoba niepełnosprawna i jej miejsce w społeczeństwie*, Lublin 1988.
8. Coubertin P. de, *Przemówienia. Pisma różne i listy*, Warszawa 1994.
9. Cynarski W. J., *Wiara, etyka a sztuki walki Dalekiego Wschodu w relacji współczesnej*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Wiara a sport*, Warszawa 1999.
10. Cynarski W., *Sztuki walki budo w kulturze zachodu*, Rzeszów 2000.
11. Cynarski W.J., Obodyński K. (red.), *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki. Koncepcje i problemy*, Rzeszów 2003.
12. Czabański B., *O duszy nauczycielstwa wychowania fizycznego*, „Życie Akademickie” 1997.
13. Czaja Z., *Sport pomocą w budowaniu domu*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Aksjologia sportu*, Warszawa 2001.
14. Dąbrowski A., Jasiński T., Kalina R.M. (red.), *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży. Perspektywa metodyczna*, Płock 2002.
15. Dąbrowski A., Majcher P., Cynarski W.J., *Socjalizacyjne i edukacyjne walory sportów walki – na przykładzie judo*, (w:) A. Dąbrowski, T. Jasiński, R.M. Kalina (red.), *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży. Perspektywa metodyczna*, Płock 2002.

16. Dega W. (red.), *Ortopedia i rehabilitacja*, Warszawa 1984.
17. Dega W., *Koncepcja rehabilitacji*, „Problemy Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej” 1995, nr 1.
18. Dega W., *Koncepcja rehabilitacji*, (w:) K. Milanowska, W. Dega (red.), *Rehabilitacja medyczna*, Warszawa 1998.
19. Doroszevska J., *Pedagogika specjalna*, Wrocław 1981.
20. Dykcik W. (red.), *Społeczeństwo wobec autonomii osób niepełnosprawnych*, Poznań 1996.
21. Dykcik W. (red.), *Pedagogika specjalna*, Poznań 2001.
22. Dziejic S., *Walka i filozofia. Rozmowa z przebywającym w Oleśnicy mistrzem sztuki walki Yun Jung Do Young Ku Yun*, „Panorama Oleśnicka” 1995, nr 21.
23. Dziubiński Z. (red.), *Wiara a sport*, Warszawa 1999.
24. Dziubiński Z. (red.), *Sport na przełomie tysiącleci: szanse i nadzieje*, Warszawa 2000.
25. Dziubiński Z. (red.), *Aksjologia sportu*, Warszawa 2001.
26. Dziubiński Z. (red.), *Antropologia sportu*, Warszawa 2002.
27. Dziubiński Z. (red.), *Społeczny wymiar sportu*, Warszawa 2003.
28. Eckert U. (red.), *Niektóre metody i techniki pracy pedagoga specjalnego*, Warszawa 1994.
29. *English – Kpampangan – Pilipino Dictionary*. Letter F, www.geocities.com/Athens/Academy/4059/english-f.htm.
30. Fenczyn J., Wyczesany J. (red.), *Edukacja i integracja osób niepełnosprawnych*, Kraków 1994.
31. Fishman S., *Amputacje*, (w:) J.F. Garrett, E.S. Levine (red.), *Praktyka psychologiczna w rehabilitacji inwalidów*, Warszawa 1972.
32. Garrett J.F., Levine E.S., (red.), *Praktyka psychologiczna w rehabilitacji inwalidów*, Warszawa 1972.
33. Górczycka E., *Dystans czy tolerancja. Studium nad postawami wobec ludzi niepełnosprawnych*, Częstochowa 1988.
34. Gruszka J., *Samoobrona na wózku*, „Panorama Oleśnicka” 1999.
35. Gryglewicz A., *Wartości schelerowskie studentów rehabilitacji*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Antropologia sportu*, Warszawa 2002.
36. Gryglewicz A., *Postawy studentów rehabilitacji wobec osób niepełnosprawnych*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Społeczny wymiar sportu*, Warszawa 2003.
37. Grys I., *Sport olimpijski inwalidów. Na marginesie wystawy „Sport szansą życia”*, „Studia i Materiały Muzeum Sportu i Turystyki”, t. 6, Warszawa 1992.
38. Hendryk C., *O takcie pedagogicznym nauczycieli akademickich i orientacji podmiotowej studentów. Raport z badań Ogólnopolskiego Seminarium Pedagogiki Szkoły Wyższej*, Szczecin 2000.

39. Herberger J., *Analiza uwarunkowań psychologicznej efektywności usprawniania ruchowego pacjentów z urazami kończyn dolnych*, „Rozprawy Naukowe AWF”, Wrocław 1990, T. XXIII–A.
40. Hoffman B. (red.), *Inwalidzi w zakładzie pracy*, Warszawa 1972.
41. Hulek A., *Teoria i praktyka rehabilitacji inwalidów*, Warszawa 1969.
42. Hulek A. (red.), *Świat ludziom niepełnosprawnym*, Warszawa 1992.
43. Jan Paweł II, *Do uczestników spotkania „Panthlon International”*, „L'Osservatore Romano” 1990, nr 6.
44. Janeczko R., *Metoda kazuistyczna w pedagogice terapeutycznej (w aspekcie autorewalidacji osób chorych i niepełnosprawnych)*, (w:) U. Eckert (red.), *Niektóre metody i techniki pracy pedagoga specjalnego*, Warszawa 1994.
45. Jaskólski E., *Judo jako środek działania w realizacji celów wychowania fizycznego*, Wrocław 1987.
46. Kalina R. M., *Sporty walki i trening samoobrony w edukacji obronnej młodzieży*, Warszawa 1997.
47. Kępiński A., *Rytm życia*, Kraków 1973.
48. Kordas-Biela D. (red.), *Osoba niepełnosprawna i jej miejsce w społeczeństwie*, Lublin 1988.
49. Korzeniowski K., *Podmiotowość jednostki w koncepcjach psychologicznych i organizacyjnych*, Wrocław 1983.
50. Kossewska J., *Uwarunkowania postaw. Nauczyciele i inne grupy zawodowe wobec integracji społecznej osób niepełnosprawnych*, Kraków 2000.
51. Kowalik F., *Psychospołeczne podstawy rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, Katowice 1999.
52. Kowieska U., *Wybór źródeł i tekstów z historii kultury fizycznej i rehabilitacji*, Wrocław 1997.
53. Krawczyk B., *Społeczne wartości kariery sportowej*, (w:) Z. Krawczyk (red.), *Filozofia i socjologia kultury fizycznej*, Warszawa 1974.
54. Krawczyk Z. (red.), *Filozofia i socjologia kultury fizycznej*, Warszawa 1974.
55. Krawczyk Z., Kosiewicz J., Piłat K. (red.), *Sport w procesie integracji europejskiej*, Warszawa 1998.
56. Krawczyk Z., *Sport jako zwierciadło współczesnego społeczeństwa*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Społeczny wymiar sportu*, Warszawa 2003.
57. Kubacka-Jasiecka D., *Obraz samego siebie w chorobie nowotworowej i innych schorzeniach somatycznych*, „Zeszyty Naukowe UJ. Prace Psychologiczne” 1984, z. 1.
58. Kwarta P., *Sportowy taniec na wózku – jako metoda rozwiązywania sytuacji problemowej osób niepełnosprawnych*, (w:) B. Siedlecka, W. Bieliński (red.), *Ruch, muzyka i taniec jako element kultury i edukacji. I Konferencja Naukowo-Dydaktyczna*, Wrocław 2002.

59. Larkowa H., *Postawy otoczenia wobec inwalidów*, Warszawa 1970.
60. Legrix D., *Taka się urodziłam*, Warszawa 1975.
61. Majewski T., *Rehabilitacja zawodowa osób niepełnosprawnych*, Warszawa 1995.
62. Maniak M., *Barcelona '92 – Igrzyska Paraolimpijskie*, „Postępy Rehabilitacji” 1993, nr 1.
63. Milanowska K., Dega W. (red.), *Rehabilitacja medyczna*, Warszawa 1998.
64. Miłkowski J., *Sztuki i sporty walki Dalekiego Wschodu*, Warszawa 1987.
65. Minczakiewicz E., *Postawy społeczne uczniów szkół podstawowych wobec niepełnosprawnych rówieśników*, „Kultura i Edukacja” 1993, nr 3(5).
66. Minczakiewicz E., *Dzieci niepełnosprawne umysłowo w percepcji ich pełnosprawnych rówieśników*, „Roczniki Pedagogiki Specjalnej” 1997, t. 8.
67. Minczakiewicz E. M., *Niepełnosprawni wobec szans na normalizację*, „Szkoła Specjalna” 2003, nr 3.
68. Muszkieta R., *Kompetentny nauczyciel sportu i edukacji*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Społeczny wymiar sportu*, Warszawa 2003.
69. *Niepełnosprawny na zawodach bjj*, „Budokan” 2002, nr 2.
70. Niewęglowski J., *Sport i wychowanie*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Teologia i filozofia sportu*, Warszawa 1997.
71. Obuchowska I., *O autonomii w wychowaniu niepełnosprawnych dzieci i młodzieży*, (w:) W. Dykcik (red.), *Społeczeństwo wobec autonomii osób niepełnosprawnych*, Poznań 1996.
72. Olkowicz I., *Organizacje pozarządowe zajmujące się osobami niepełnosprawnymi – Projekt Sieci Demokratycznej AED*, „Problemy Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej” 1997, nr 2.
73. Ostrowska A., *Postawy społeczeństwa polskiego wobec niepełnej sprawności*, Warszawa 1981.
74. Ostrowska A., *Niepełnosprawni w społeczeństwie. Postawy społeczeństwa polskiego wobec ludzi niepełnosprawnych (raport z badań)*, Warszawa 1994.
75. Ostrowska A., Sikorska J., *Syndrom niepełnosprawności w Polsce. Bariery integracji*, Warszawa 1996.
76. Oszustowicz B., *Uczeń upośledzony umysłowo w szkole masowej*, (w:) J. Fenczyn, J. Wyczęsany (red.), *Edukacja i integracja osób niepełnosprawnych*, Kraków 1994.
77. Oyata T. S., *Ryu-Te No Michi. Droga Ryu-te. Klasyczna sztuk walki z Okinawy*, Warszawa 2001.
78. Pawłucki A., *Wychowanie jako kulturowa rzeczywistość. Na przykładzie wychowania do wartości ciała*, Gdańsk 1992.
79. Pawłucki A., *Pedagogika wartości ciała*, Gdańsk 1996.

80. Pawłucki A., *Kultura sportowa jako depozyt wartości – spojrzenie pedagogiczne*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Aksjologia sportu*, Warszawa 2001.
81. Piechota S., *Niepełnosprawny – niepełnoprawny?*, „Postępy Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej” 1993, nr 1-2.
82. Płaksiak A., *Psychologiczne działania w usługach organizacji społecznych*, (w:) J. Sowa (red.), *Niektóre psychospołeczne problemy w rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, Rzeszów 1990.
83. Podgórecki A. (red.), *Socjotechnika*, Warszawa 1970.
84. Przychodzki M., *Orzecznictwo inwalidzkie w chorobach narządów ruchu*, (w:) W. Dega (red.), *Ortopedia i rehabilitacja*, t.2, Warszawa 1984.
85. Sękowska Z., *Wprowadzenie do pedagogiki specjalnej*, Warszawa 1998.
86. Siedlecka B., Biliński W. (red.), *Ruch, muzyka i taniec jako element kultury i edukacji. I Konferencja Naukowo-Dydaktyczna*, Wrocław 2002.
87. Sieradzki M., *Niepełnosprawni w społeczeństwie i kulturze. Wybrane zagadnienia z socjologii niepełnosprawności i rehabilitacji*, (w:) W. Dykcik (red.), *Społeczeństwo wobec autonomii osób niepełnosprawnych*, Poznań 1996.
88. Sobiecka J., *Sport inwalidów jako czynnik utrwalający efekty leczenia i usprawniania*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 2001, nr 1.
89. Sokołowska M., *Oddziaływanie na proces społecznej rehabilitacji inwalidów*, (w:) A. Podgórecki (red.), *Socjotechnika*, Warszawa 1970.
90. Sowa J. (red.); *Niektóre psychospołeczne problemy w rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, Rzeszów 1990.
91. Sowa J., *Znaczenie instytucji wspomagających proces rehabilitacji*, „Szkoła Specjalna” 2003, nr 3.
92. Szczepański J., *Problemy ludzkiej sprawności*, (w:) A. Hulek (red.), *Świat ludziom niepełnosprawnym*, Warszawa 1992.
93. Szychowiak B., *Pedagogika osób z niepełnosprawnością ruchową*, (w:) W. Dykcik (red.), *Pedagogika specjalna*, Poznań 2001.
94. Szymankiewicz J., *Sztuki walki Malezji, Indonezji, Filipin, Birmy, Tajlandii*, Warszawa 1991.
95. Ustawa z 26 sierpnia 1997 r. *O rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osoby niepełnosprawnej*, Dz.U. nr 123, poz. 776.
96. Viscardi H., *List do Jima*, Warszawa 1973.
97. Wójtowicz N., *„Sztuka człowieczeństwa” w myśli Grandmaster Young Ku Yun’a*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Aksjologia sportu*, Warszawa 2001.
98. Wójtowicz N., *In Pursuit of Perfection*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla kultury”, t.2, Rzeszów 2002.
99. Wójtowicz N., *To właściwa droga, ale podróż jeszcze trwa...*, „Samuraj” 2002, nr 3 (47).
100. Wójtowicz N., *Combat Kalaki Eskrima*, „Filipino Martial Arts Magazine” 2003, vol. 5.

101. Wójtowicz N., *Combat Kalaki w Polsce*, (w:) N. Wójtowicz (red.), *Sprawozdanie z działalności Polskiej Federacji Combat Kalaki za rok 2002*, Oleśnica 2003.
102. Wójtowicz N. (red.), *Sprawozdanie z działalności Polskiej Federacji Combat Kalaki za rok 2002*, Oleśnica 2003.
103. Wójtowicz N., *Tradycja filipińska w Polsce*, (w:) W.J. Cynarski, K. Obodyński (red.), *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki. Koncepcje i problemy*, Rzeszów 2003.
104. Wright B., *Psychologiczne aspekty fizycznego inwalidztwa*, Warszawa 1965.
105. Wyżnikiewicz-Nawracała A., *Rehabilitacyjna funkcja współczesnego sportu*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Sport na przełomie tysiącleci: szanse i nadzieje*, Warszawa 2000.
106. Yun Y.K., *Yun Jung Do. The Human Art.*, Brisbane 1997.
107. Zembaty A., *Sport ludzi niepełnosprawnych – jedna z wielu straconych szans polskiej rehabilitacji leczniczej*, „Postępy Rehabilitacji” 1992, t. 6, z. 3.
108. Zięcina M., *Inwalidzi z uszkodzonym narządem ruchu*, (w:) B. Hoffman (red.), *Inwalidzi w zakładzie pracy*, Warszawa 1972.
109. Żukowska Z., *Wybrane zagadnienia pedagogiczne w pracy trenera*, Warszawa 1963.
110. Żukowska Z., *Sport w edukacji alternatywnej*, (w:) Z. Krawczyk, J. Kosiewicz, K. Piłat (red.), *Sport w procesie integracji europejskiej*, Warszawa 1998.