

EACEA:
European Education and Culture Executive Agency



Co-funded by
the European Union



Project 101133802 — TMA4ALL



**Koncept i praksa tradicionalnih borilačkih vještina za sve (Delphi
Consensus Study)**

Akronim projekta:	TMA4ALL
Broj projekta:	101133802
Ime projekta:	Traditional Martial Arts for All
Koordinator:	INSIDE.EU
Partneri u projektu:	UCSI University Landesfachverband Ikkaido Baden Wurttemberg E.V. Kyu Shin Kan Taekwondo Klub Susedgrad Sokol

Priredio: Taekwondo Klub Susedgrad Sokol (TKSS)

Napomena

Financirano od strane Europske unije. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autorova i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Oblikovanje budućnosti borilačkih vještina: Inkluzivne prakse kroz Delphi uvide

Richard Peter Bailey¹; Nadia Samsudin¹; Christian Sweeney²; Raymond Sweeney²; Karl-Hans König³; Ute Zipp König³; José María Félix Martínez⁴; Anja Jančula⁵; Renata Volarić⁵; Chen Xiaohui¹; Ren Ce¹

¹*Faculty of Social Sciences and Liberal Arts, UCSI University, Malaysia*

²*Institute for Studies in Social Inclusion, Diversity, and Engagement, Ireland*

³*Landesfachverband Ikkaido Baden-Württemberg e.V., Germany*

⁴*Kyu Shin Kan, Spain*

⁵*Taekwondo Klub Susedgrad Sokol, Croatia*

Izvršni sažetak

Uvod: Borilačke vještine, koje obuhvaćaju tradicionalne i suvremene discipline, doživjele su značajan porast globalne popularnosti. One nude fizičke, mentalne i socijalne koristi, privlačeći različite praktikanate. Međutim, osiguravanje uključivosti u praksama borilačkih vještina—tako da pojedinci svih sposobnosti, spolova, dobnih skupina i pozadina mogu imati koristi—kritična je briga. Ovaj izvještaj istražuje trenutno stanje uključivosti u borilačkim vještinama, analizirajući izazove i prilike za stvaranje dostupnih i pravednih praksi.

Cilj: Ova istraživanja imaju za cilj identificirati nužna znanja, vještine i stavove potrebne za poticanje uključivosti u okruženju borilačkih vještina. Teži se sveobuhvatnom razumijevanju kako se prakse borilačkih vještina mogu učiniti dostupnijima i inkluzivnijima za sve sudionike.

Metode: Provedeno je Delphi istraživanje u 3 stadija, kako bi se prikupila stručna mišljenja iz skupine od 41 identificiranih stručnjaka. Delphi metoda odabrana je zbog svog iterativnog pristupa postizanju konsenzusa među grupom stručnjaka.

Rezultati: Istraživanje je identificiralo nekoliko ključnih područja: Znanje - najvažniji aspekti uključuju svijest o zdravstvenim stanjima i invaliditetima, adaptivne tehnike borilačkih vještina, te razumijevanje individualnih potreba svakog učenika; Vještine - prilagodljivost, komunikacijske vještine i sposobnost rada sa svim dobnih skupinama i spolovima rangirani su kao najvažnije vještine; Stavovi i vrijednosti - briga, predanost i empatija viđeni su kao bitni stavovi za poticanje uključivosti.

Zaključci: Uključivo poučavanje borilačkih vještina zahtijeva holistički pristup koji integrira znanje, vještine i stavove. Fokusirajući se na adaptivne tehnike, individualne potrebe i stvarajući uključivo učilišno okruženje, učitelji borilačkih vještina mogu pružiti sigurna i podržavajuća okruženja koja promiču fizičko, emocionalno i psihološko blagostanje svih učenika. Ovaj pristup ne samo da koristi pojedincima s invaliditetom, već također poboljšava ukupnu kvalitetu obrazovanja u borilačkim vještinama, potičući kulturu empatije, poštovanja i uključivosti.

COR Ključne riječi: Pristup obrazovanju; Invaliditet i inkluzivnost; Dobro zdravlje i dobrobit; Inkluzivnost i obrazovanje; Inkluzivno; Kvalitetno obrazovanje

Uvod

Borilačke vještine, koje obuhvaćaju raznolike borbene prakse, doživjele su značajan porast globalne popularnosti. Tradicionalne discipline poput Karate-a, Taekwondo-a, Kung Fu-a, te suvremenijih oblika poput Brazilian Jiu-Jitsua i Miješanih Borilačkih Umjetnosti proširile su se izvan svojih kulturnih izvora i stekle svjetsko priznanje. Široka privlačnost borilačkih vještina može se pripisati raznim faktorima, uključujući potragu za fizičkom snagom, integraciju filozofskih i etičkih vrijednosti te njihovu rasprostranjenost u popularnoj kulturi kroz medije, uključujući film, televiziju i sportske događaje. Kako zajednica borilačkih vještina nastavlja privlačiti raznoliku skupinu praktičara, potreba za osiguranjem inkluzivnosti — pružanjem ravnotežnog pristupa i koristi za pojedince svih sposobnosti, spolova, dobnih skupina i pozadina — postala je odlučujuće pitanje. Ovaj izvještaj istražuje trenutno stanje inkluzivnosti u borilačkim vještinama, analizirajući izazove i prilike za stvaranje pristupačnih i pravednijih praksi.

Globalna popularnost borilačkih vještina neprestano raste posljednjih nekoliko desetljeća, s milijunima praktičara diljem svijeta. Ovaj rast očituje se u proliferaciji škola i akademija borilačkih vještina u gotovo svakoj zemlji, uključivanju borilačkih vještina u međunarodna natjecanja poput Olimpijskih igara i Azijskih igara, te sve većoj prisutnosti medija na temu borilačkih vještina. Borilačke vještine nisu ostale ograničene na svoja područja podrijetla; evoluirale su i prilagodile se dok su se širile globalno, integrirajući se s lokalnim kulturama i običajima. Na primjer, japanski Judo ima korijene u Jiu-Jitsu i hrvanju te se razvilo u jedinstvenu borilačku vještinu s međunarodnim sljedbenicima. Slično tome, MMA, koje sintetizira elemente iz raznih borilačkih vještina, kao što su Judo, ruski Sambo, Muay Thai, zapadno boksa i druge, postalo je mainstream sport s milijunima obožavatelja i sudionika (vidi Tablicu 1).

Tablica 1: Statistika sudjelovanja (*prema Worldmetrics.org*)

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Taekwondo: Ovo je najraširenija borilačka vještina u svijetu, s više od 70 milijuna vježbača- Karate: Procjenjuje se da ga prakticira oko 50 milijuna ljudi diljem svijeta.- Judo: Jedna od najčešće prakticiranih borilačkih vještina, s više od 20 milijuna praktičara.- Brazilian Jiu-Jitsu: Posljednjih godina je doživio značajan porast popularnosti, s više od 7 milijuna praktičara diljem svijeta.- Muay Thai: Popularna borilačka vještina s otprilike 1,5 milijuna praktičara diljem svijeta.- Kung Fu / Wushu: Obuhvaća preko 100 različitih stilova i prakticiraju ga milijuni diljem svijeta.- Aikido: Procjenjuje se da ima oko milijun praktičara diljem svijeta.- Capoeira: Borilačka vještina koju prakticira više od pola milijuna diljem svijeta.- Kickboxing: Stekao je popularnost i kao sport i kao fitness aktivnost, s milijunima praktičara diljem svijeta.- Escrima (Arnis or Kali): Održava značajan broj sljedbenika sa stotinama tisuća praktikanata. |
|--|

Nekoliko faktora doprinosi širokoj privlačnosti borilačkih vještina. Prvo, one nude jedinstvenu kombinaciju fizičke aktivnosti, vještina samoobrane i mentalne discipline, privlačeći pojedince koji traže sveobuhvatan osobni razvoj (Jennings, 2019). Drugo, filozofska i etička načela inherentna borilačkim vještinama—poput poštovanja, poniznosti, upornosti i samokontrole—privlače one koji teže osobnom razvoju izvan pukog fizičkog zdravlja (Bolelli, 2010). Treće, borilačke vještine su se široko popularizirale kroz zabavnu industriju, s ikonama poput Brucea Leeja, Jackieja Chana, Chucka Norrisa i novijih MMA sportaša kao što je Ronda Rousey, inspirirajući uzastopne generacije praktičara (Bowman, 2021). Dodatno, borilačke vještine se često doživljavaju kao inkluzivna i dostupna aktivnost pogodna za pojedince različitih razina kondicije, uzrasta i sposobnosti, privlačeći široku publiku (Origua Rios, 2018).

Borilačke vještine su povezane s brojnim fizičkim, mentalnim i socijalnim koristima, koje su dobro podržane akademskim istraživanjima i svjedočanstvima praktičara. Fizički, treniranje borilačkih vještina može poboljšati kardiovaskularno zdravlje, mišićnu snagu, fleksibilnost, koordinaciju i ravnotežu. Redovita praksa doprinosi općoj fizičkoj kondiciji, pomažući u upravljanju tjelesnom težinom, poboljšanju držanja i smanjenju rizika od ozljeda. Ove koristi su posebno značajne u suvremenom kontekstu sjedilačkog načina života i povezanih zdravstvenih problema poput pretilosti i kardiovaskularnih bolesti (Bu et al., 2010; Moore et al., 2020; Pedrini & Jennings, 2021).

Izvan fizičkog područja, borilačke vještine su poznate po svojim mentalnim i emocionalnim prednostima. Istraživanja su pokazala da praksa borilačkih vještina može ublažiti stres, anksioznost i depresiju, dok istovremeno povećava samopouzdanje, samovrednovanje i emocionalnu regulaciju. Strukturirana priroda treninga borilačkih vještina, koja često uključuje postavljanje ciljeva, napredovanje kroz pojaseve i stjecanje tehničkih vještina, ulijeva osjećaj postignuća i svrhe u praktikantima. Nadalje, meditative elemente specifičnih borilačkih vještina, poput Tai Chija i Aikidoa, promiču svjesnost i mentalnu jasnoću, pridonoseći općem psihološkom blagostanju (Ciaccioni i sur., 2023; Samsudin i sur., 2024).

Društveno, borilačke vještine njeguju osjećaj zajednice i pripadnosti. Trening se obično odvija u grupnim okruženjima, gdje praktikanti surađuju, podržavaju jedni druge i razvijaju međusobno poštovanje kroz zajednička iskustva (Bailey i sur., 2023). Škole i klubovi borilačkih vještina mogu poslužiti kao inkluzivna okruženja koja potiču drugarstvo, suradnju i društvenu interakciju. Za djecu i adolescente, borilačke vještine mogu biti dragocjena prilika za društveni razvoj, prenoseći poštovanje, disciplinu i timski rad. Štoviše, komponenta samoobrane borilačkih vještina može osnažiti pojedince, posebno one koji se osjećaju ranjivima, opskrbljujući ih vještinama i samopouzdanje potrebnim za osobnu zaštitu (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Iako borilačke vještine uživaju široku popularnost i donose brojne prednosti, sve je prisutnije priznanje potrebe za većom inkluzivnošću unutar ovog polja. Povijesno gledano, borilačke vještine su bile dominirane muškim praktičarima bez invaliditeta, što perpetuirala stereotipe i prepreke koje mogu marginalizirati žene, osobe s invaliditetom, starije osobe i članove nedovoljno zastupljenih zajednica. Kako bismo u potpunosti iskoristili potencijalne prednosti borilačkih vještina za sve, imperativ je riješiti te prepreke i promicati inkluzivne prakse unutar škola, organizacija i natjecanja u borilačkim sportovima.

Inkluzivnost u borilačkim vještinama zahtijeva osiguravanje da osobe svih sposobnosti, spolova, dobnih skupina i kulturnih pozadina mogu sudjelovati sigurno i smisleno. Za osobe s fizičkim ili intelektualnim invaliditetom, programi adaptivnih borilačkih vještina i

izmijenjene metode treninga su ključni. Ove prilagodbe mogu uključivati izmjene u treningu, okruženju, opremi ili tehnikama za prilagodbu različitim potrebama i sposobnostima (Bailey & Angit, 2023). Razvoj para-borilačkih sportova, analognih para-sportovima u drugim domenama, predstavlja korak prema priznavanju i proslavi postignuća borilačkih umjetnika s invaliditetom na jednak način s njihovim vršnjacima bez invaliditeta. Očekuje se da će uslijediti razvoj usmjeren na druge marginalizirane zajednice (Bailey & Sweeney, 2023).

Rodna uključivost još je jedno ključno pitanje, s obzirom na to da se borilačke vještine tradicionalno smatraju muškim područjem. Naponi za unapređenje rodne ravnopravnosti u borilačkim vještinama obuhvaćaju stvaranje sigurnih i podržavajućih okruženja za ženske praktikante, rješavanje problema poput uznemiravanja i diskriminacije, te osiguranje jednakih mogućnosti za žene u treningu, natjecanjima i vodećim ulogama unutar organizacija borilačkih vještina. Postignuća ženskih borilačkih umjetnica u raznim disciplinama, od judoa do MMA, pridonijela su izazivanju stereotipa i inspiriranju više žena i djevojaka da se uključe u borilačke vještine (Maor, 2019).

Uključenost svih dobnih skupina jednako je važna, s obzirom na to da borilačke vještine koriste pojedincima tijekom cijelog života. Za djecu i adolescente, borilačke vještine pružaju strukturirano okruženje za fizički, mentalni i socijalni razvoj. Za starije odrasle, borilačke vještine mogu se prilagoditi kako bi se potaknula mobilnost, ravnoteža i opća dobrobit. Promicanje sudjelovanja među svim dobnim skupinama zahtijeva programe prilagođene specifičnim potrebama i sposobnostima različitih dobnih demografija (Linhares et al., 2022).

Na kraju, kulturna inkluzivnost uključuje priznavanje i poštivanje različitih kulturnih pozadina praktičara borilačkih vještina. Borilačke vještine imaju duboke korijene u raznim kulturnim tradicijama, a njihova globalna praksa danas odražava složen mozaik kulturnih utjecaja. Prihvatanje ove raznolikosti podrazumijeva njegovanje okruženja koje daje prioritet kulturnoj razmjeni i uzajamnom poštovanju, omogućujući borilačkim vještinama da djeluju kao most između različitih kulturnih zajednica.

Svjetska popularnost borilačkih vještina i njihove široke fizičke, mentalne i socijalne koristi naglašavaju važnost osiguravanja dostupnosti ovih praksi svim pojedincima. Međutim, postizanje prave inkluzivnosti u borilačkim vještinama zahtijeva usmjerene napore na razbijanju postojećih prepreka i stvaranju okruženja u kojima će osobe svih sposobnosti, spolova, dobnih skupina i kulturnih pozadina moći značajno sudjelovati. Njegovanjem inkluzivnosti, borilačke vještine mogu i dalje služiti kao moćan alat za osobni razvoj, osnaživanje i izgradnju zajednica. Ovaj izvještaj će dodatno istražiti trenutnu situaciju u pogledu inkluzije u borilačkim vještinama i predložiti strategije za razvijanje inkluzivnijih praksi unutar ovog dinamičnog područja u razvoju.

Materijali i metode

Dizajn istraživanja

Odabrani pristup za dobivanje stajališta stručne skupine bio je „Delphi” istraživanje u 3 faze, koje uključuje niz iterativno modificiranih upitnika grupi stručnjaka dok se ne postigne konsenzus ili dok mišljenja ne budu stabilna u svim krugovima istraživanja. Delphi je široko korištena istraživačka metoda za izazivanje i pročišćavanje grupne prosudbe koja se temelji na obrazloženju da je grupa stručnjaka bolja od jednog stručnjaka kada točno znanje nije dostupno. Primarni razlog za korištenje ove metode u ovoj studiji je taj što omogućuje stručnjacima da podijele svoje ideje, pojedinačno ili kao dio grupe, na način koji izbjegava potencijalno sučeljavanje njihovih stavova. Anonimnost tijekom cijelog procesa i više rundi

kontroliranih povratnih informacija pomažu istraživačkom timu da ograniči utjecaj komentara kolega.

Proces je sažeto prikazan na Figuri 1:

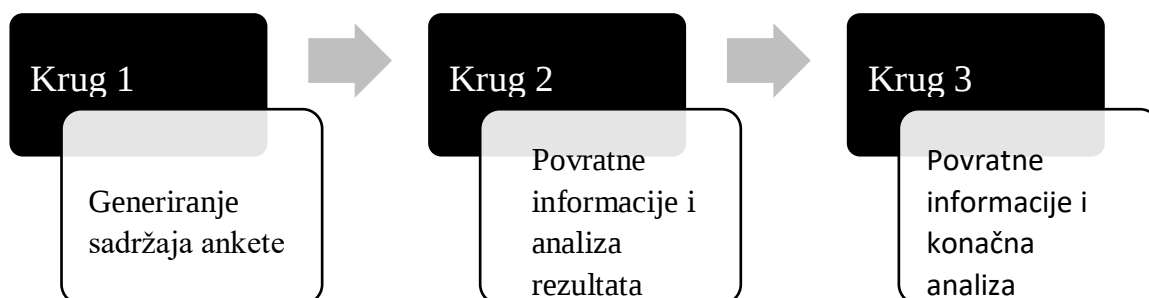


Figura 1: Delphi proces koji je praćen u ovoj studiji

Anketa je provedena elektroničkim putem pomoću specijalizirane anketne aplikacije (<https://www.surveymonkey.com>). Prikupljanje podataka odvijalo se tijekom lipnja i rujna 2024.

Traženi odgovori su bili sljedeći:

1. krug: popisi izjava
2. krug: slaganje bodovanja s izjavama za svaki popis s Likertovom ljestvicom od 7 stupnjeva
3. krug: dogovor o poretku s odabranim izjavama za svaki popis

Izjave koje su rangirane kao najvažnije na kraju ovog procesa smatrane su sadržajem konačnih popisa.

Delphi prvi krug

U prvom je krugu stručnoj komisiji podijeljena anketa otvorenog tipa. Cilj je bio prikupiti široku lepezu perspektiva u pogledu znanja, vještina i stavova/vrijednosti potrebnih za uspješno vježbanje u uključivim okruženjima borilačkih vještina. Od stručnjaka je zatraženo da odgovore na tri ključna pitanja:

- Koje je vaše mišljenje o znanju potrebnom za uspješan rad u inkluzivnim borilačkim vještinama?
- Koje je vaše mišljenje o vještinama potrebnim za uspješan rad u inkluzivnim borilačkim vještinama?
- Kakva su vaša gledišta o stavovima i vrijednostima potrebnim za uspješan rad u uključivim okruženjima borilačkih vještina?

Istraživački tim analizirao je odgovore, identificirajući ključne teme, ideje koje se ponavljaju i područja razilaženja ili slaganja. Ovi su nalazi pomogli oblikovati strukturiraniji upitnik za

sljedeće krugove. To je dovelo do drugog kruga studije Delphi, koja je trebala izgraditi konsenzus.

Delphi drugi krug

Na temelju tema koje su se razvile iz 1. kruga, drugi krug uključivao je distribuciju strukturiranijeg upitnika stručnjacima. Cilj ovog upitnika bio je kvantificirati razinu suglasnosti oko prethodno identificiranih tema. Sudionicima je zatraženo da ocijene izjave vezane uz znanje, vještine i vrijednosti koristeći Likertovu skalu od 5 bodova (1 = u potpunosti se ne slažem, 5 = u potpunosti se slažem).

- Znanje - Potom su ih zamolili da ocijene važnost ovog znanja za uključivo praktično djelovanje.
- Vještine - Stručnjaci su ocijenili vještine potrebne za učinkovitu praksu u inkluzivnim boričkim umjetnostima.
- Odnos i vrijednosti - Stručnjaci su bili zamoljeni da procijene njegovu važnost u promicanju uključenosti u boričkim umjetnostima.

Delphi treći krug

Treći i završni krug Delphi procesa fokusirao se na usavršavanje konsenzusa stručnjaka rangiranjem važnosti stavki vezanih uz znanje, vještine i stavove/ili vrijednosti. U ovom krugu stručnjaci su dobili sažetak odgovora grupe iz 2. kruga, uključujući ukupne ocjene i područja u kojima su uočene razlike ili niže razine konsenzusa.

U ovom krugu stručnjaci su zamoljeni da ponovno pregledaju i usavrše svoje prethodne ocjene te rangiraju stavke u svakoj kategoriji prema percepiranoj važnosti. Stručnjaci su trebali rangirati područja znanja, bitne vještine i stavove/ili vrijednosti koje su smatrali najkritičnijima za uključivu praksu boričkih umjetnosti. U ovoj fazi, cilj je bio identificirati koje stavke u svakoj varijabli (znanje, vještine i stavovi/ili vrijednosti) trebaju biti prioritetne kada se radi u uključivim boričkim okruženjima. Konačno rangiranje razjasnilo je koje su kompetencije stručnog panela smatrane najvažnijima.

Odgovori iz 3. kruga analizirani su kako bi se odredio konsenzus o rangiranju, koristeći statističke mjere kao što su medijan i interkvartilni raspon za procjenu suglasnosti (Lei i sur., 2023). Ovaj proces rangiranja omogućio je istraživačkom timu da uspostavi prioritetni popis ključnih kompetencija potrebnih za uključivu praksu boričkih umjetnosti, pri čemu su stavke koje su postigle najviše razine suglasnosti rangirane odgovarajuće (Bailey & Sweeney, 2023).

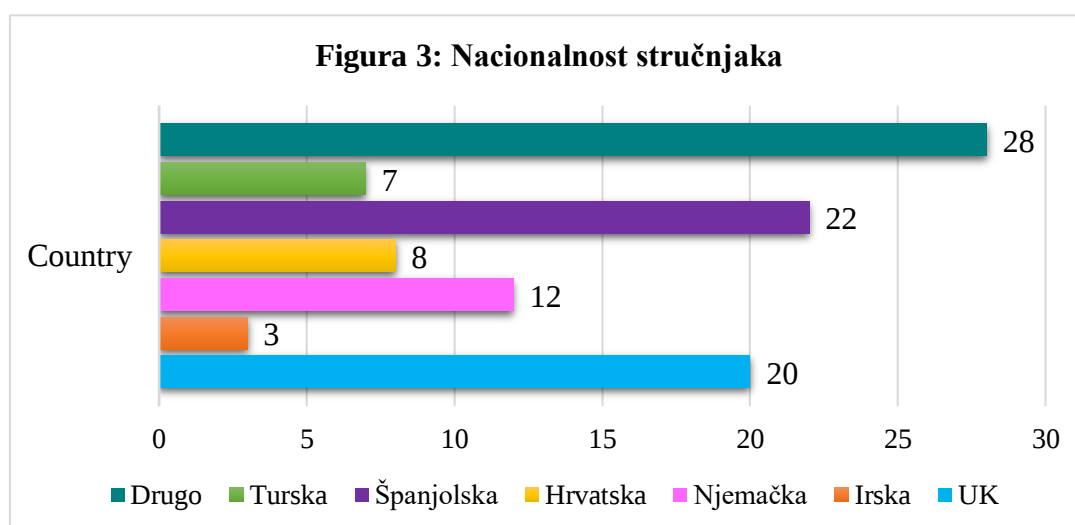
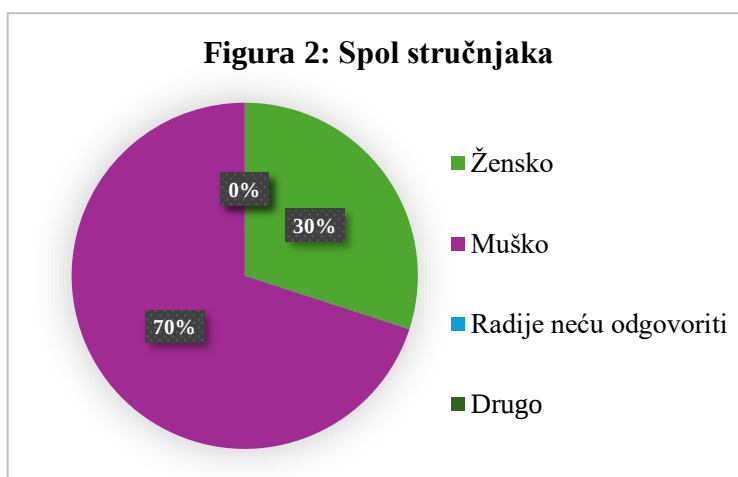
Etička razmatranja

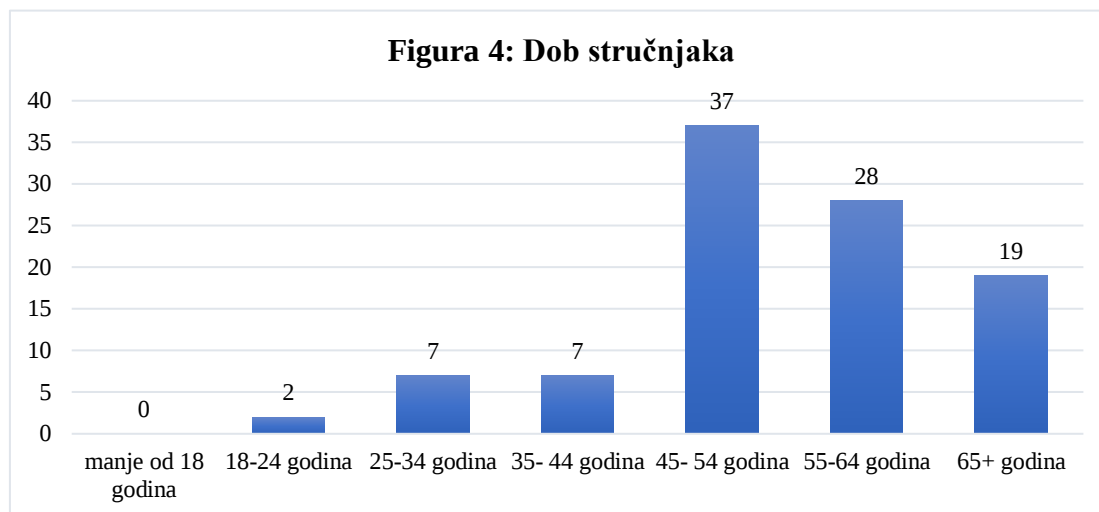
Svi postupci u ovoj studiji slijedili su etičke standarde Helsinške deklaracije Svjetskog medicinskog udruženja o etičkim načelima za medicinska istraživanja koja uključuju ljude. Ovu studiju odobrio je Institucionalni etički odbor na Sveučilištu UCSI (Kod br.: UCSI/IEC-2024-FOSSLA-0009), a sve korištene metode bile su u skladu s ovim smjernicama. Ovu smo studiju proveli nakon što smo dobili informirani pristanak svih sudionika. Svi sudionici bili su u potpunosti obaviješteni o istraživanju i mogli su se povući u bilo kojem trenutku bez kazne. Prikupljeni podaci spremljeni su u pohranu, s ograničenim pristupom koji je omogućio samo istraživački tim. Studija je pokazala dobrotvornost, neškodljivost, autonomiju i pravednost istraživačke paradigme štiteći prava i dobrobit sudionika tijekom svih faza

istraživačkog procesa.

Demographic

30% of the experts were female, while 70% were male. This gender distribution highlights a majority of male participation. However, a notable proportion of female experts contributed their insights to the study, ensuring that a range of gendered perspectives were included in the analysis. The panel of experts in this Delphi study represented a diverse range of nationalities, ensuring a comprehensive array of perspectives on the topic. The distribution of experts' citizenship and age group is presented in Figure 3 and Figure 4, respectively.





Rezultati

Ovo je istraživanje imalo za cilj prikupiti sveobuhvatne uvide od pomno odabranog panela stručnjaka u vezi s osnovnim znanjem, vještinama, stavovima i vrijednostima potrebnim za učinkovit rad u uključivim okruženjima borilačkih vještina. Koristeći Delphi metodu s više krugova, studija je uključila stručnjake u strukturirani proces osmišljen kako bi pročistio i rangirao niz izjava povezanih s tim područjima. Kroz tri iterativne runde, stručnjaci su pridonijeli formuliranju i određivanju prioriteta ključnih komponenti, što nam je u konačnici omogućilo da postignemo konsenzus o najkritičnijim aspektima inkluzivne prakse borilačkih vještina. U prvom krugu, stručnjaci su dali otvorene odgovore, koji su zatim sintetizirani i pročišćeni u sljedećim krugovima kako bi se stvorio fokusiraniji skup izjava. U finalnom krugu stručnjaci su morali rangirati tvrdnje s kojima se najviše slažu. Analizirajući ove rang liste, identificirali smo najvažnija znanja, vještine i stavove potrebne za učinkovitost u inkluzivnim okruženjima borilačkih vještina. Sljedeći odjeljci predstavljaju detaljan prikaz obrazaca odgovora koji se razvijaju i procesa izgradnje konsenzusa promatranog tijekom tri runde.

Znanje potrebno za inkluzivne okolnosti borilačkih vještina

Prva faza studije ima za cilj identificirati ključna područja znanja koja se smatraju temeljnima za učinkovit rad u uključivim okruženjima borilačkih vještina. Tijekom početnog kruga, sudionici su zamoljeni da nabroje ključna područja znanja koja smatraju ključnima za ovaj kontekst. Njihovi su odgovori obuhvatili širok raspon područja, uključujući tehničko znanje o borilačkim vještinama, pedagoška načela i uvide u zdravlje. Otkrića iz ove faze ukazuju na snažan konsenzus među stručnjacima u pogledu važnosti razumijevanja različitih zdravstvenih stanja, sposobnosti prilagodbe tehnika borilačkih vještina različitim potrebama i izražene svijesti o personaliziranim zahtjevima učenika. Ovi uvidi naglašavaju nužnost da učitelji posjeduju dobro zaokruženu bazu znanja koja integrira i borilačke vještine i pedagoške kompetencije. Tablica 2 daje detaljan prikaz konsenzusnog rangiranja identificiranih područja znanja u tri kruga unosa stručnjaka.

Tablica 2: Istraživačko pitanje 1: Koje je vaše mišljenje o ZNANJU potrebnom za uspješan rad u inkluzivnim borilačkim vještinama?

Krug 1	Krug 2	Krug 3
Prilagodbe praksi Prilagodljive tehnike borilačkih vještina Primjena tehnike Svijest o zdravstvenom stanju i invaliditetu Osnovni pokreti Osnove psihologije Temeljni principi specifičnih borilačkih vještina Dijagnostika različitih vrsta invaliditeta Poznavanje potreba svakog učenika Zakoni fizike Filozofije borilačkih vještina Načela učinkovite pedagogije Načela inkluzije Načela razvoja osobnosti Načela samoobrane Načela poticajnih okruženja Sigurna praksa Načela zaštite Principi i procesi obuke	Prilagodbe praksi Prilagodljive tehnike borilačkih vještina Primjena tehnike Svijest o zdravstvenom stanju i invaliditetu Osnovni pokreti Osnove psihologije Temeljni principi specifičnih borilačkih vještina Dijagnostika različitih vrsta invaliditeta Poznavanje potreba svakog učenika Zakoni fizike Filozofije borilačkih vještina Načela učinkovite pedagogije Načela inkluzije Načela razvoja osobnosti Načela samoobrane Načela poticajnih okruženja Sigurna praksa Načela zaštite Principi i procesi obuke	1. Svijest o zdravstvenom stanju i invaliditetu (15.78) 2. Prilagodljive tehnike borilačkih vještina (15.43) 3. Prilagodbe prakse (15.38) 4. Poznavanje potreba svakog učenika (14.08.) 5. Osnovni pokreti (13.35) 6. Primjena tehnike (12.54) 7. Osnove psihologije (12.27) 8. Dijagnostika različitih vrsta invaliditeta (11.27) 9. Temeljna načela specifičnih borilačkih vještina (10.92) 10. Načela inkluzije (10.51)

Za poznavanje inkluzivnih borilačkih vještina, "Svijest o zdravstvenim stanjima i nedostacima (15.78)", "Prilagodljive tehnike borilačkih vještina (15.43)" i "Prilagodbe vježbi (15.38)" visoko su rangirani među odgovorima stručnjaka, što je u skladu sa širim pozivima za inkluzivnije prakse unutar obrazovnih i tjelesnih aktivnosti (Bailey & Sweeney, 2023). Ovo naglašava potrebu za uključivanjem principa prilagodljivog tjelesnog odgoja u trening borilačkih vještina. Ističe važnost korištenja prilagođenih nastavnih metoda kako bi se zadovoljile različite potrebe učenika, posebno onih s invaliditetom (Lieberman & Houston-Wilson, 2024.). Integracija strukturiranih pristupa inkluzivnosti u nastavne planove i programe borilačkih vještina potiče okruženje za učenje osjetljivo na individualne razlike. To uključuje ne samo fizičke prilagodbe, već i razumijevanje psiholoških i emocionalnih dimenzija učeničkog angažmana (Kahu & Nelson, 2018.). "Poznavanje potreba svakog učenika" odražava potrebu za prilagođenim strategijama podučavanja koje priznaju i prilagođavaju individualne razlike i sposobnosti. Ovaj pristup zagovara fleksibilne i uključive metode poučavanja koje se prilagođavaju različitim stilovima učenja i sposobnostima učenika. Važnost takve diferencijacije u skladu je s utvrđenim preporukama za diferencirano poučavanje u uključivim obrazovnim okruženjima. Ove preporuke potiču edukatore da modificiraju sadržaj, procese i ishode učenja kako bi zadovoljili jedinstvene potrebe svakog učenika, čime se potiče ravnopravno okruženje za učenje.

Prikupljanje uvida od stručnjaka može značajno oblikovati razvoj kurikuluma i dizajn sadržaja (Bailey et al., 2021.). Ovi nalazi naglašavaju potrebu da edukatori i treneri integriraju sveobuhvatno razumijevanje stanja fizičkog i mentalnog zdravlja u nastavni plan i program. Ova integracija osigurava da su nastavne metode uključive i odgovaraju na različite potrebe svih učenika. Na taj način im se omogućuje stvaranje okruženja za učenje koje nije samo dostupno, već i podržava mnoštvo fizičkih, emocionalnih i psiholoških potreba svih učenika (Bailey et al., 2021.).

Znanje potrebno za inkluzivne okolnosti borilačkih vještina

Inkluzivno podučavanje borilačkih vještina zahtijeva raznolik skup vještina koje učiteljima omogućuju da zadovolje potrebe svih sudionika, bez obzira na dob, spol ili razinu sposobnosti. Tablica 3 prikazuje vještine koje je komisija stručnjaka identificirala kao ključne, ističući važnost prilagodljivosti i komunikacije kao najbolje rangiranih sposobnosti.

Tablica 3: Istraživačko pitanje 2: Koje je vaše mišljenje o VJEŠTINAMA potrebnim za uspješan rad u inkluzivnim okruženjima borilačkih vještina

Krug 1	Krug 2	Krug 3
Sposoban za rad sa svim dobnim skupinama i spolovima Prilagodljivost Procjena Osnovne vještine treniranja Komunikacijske vještine Rješavanje sukoba Suradnja Razvijanje kreativnosti Postavljanje ciljeva Kako stvoriti dostižne izazove Životne vještine Vještine slušanja Motivacija Pružanje povratnih informacija Ispitivanje Reflektivna praksa Smisao za humor Upravljanje vremenom	Sposoban za rad sa svim dobnim skupinama i spolovima Prilagodljivost Procjena Osnovne vještine treniranja Komunikacijske vještine Rješavanje sukoba Suradnja Razvijanje kreativnosti Postavljanje ciljeva Kako stvoriti dostižne izazove Životne vještine Vještine slušanja Motivacija Pružanje povratnih informacija Ispitivanje Reflektivna praksa Smisao za humor Upravljanje vremenom	1. Prilagodljivost (16.54) 2. Komunikacijske vještine (15.63) 3. Sposoban za rad sa svim dobnim skupinama/spolovima (14,69) 4. Osnovne vještine treniranja (14.54) 5. Procjena (12.69) 6. Suradnja (11.60) 7. Rješavanje sukoba (10.97) 8. Razvijanje kreativnosti (10.49) 9. Postavljanje ciljeva (9.71) 10. Motivacija (9.34)

Tablica 3 identificira prilagodljivost (16,54) kao najvažniju vještinu za učitelje u raznolikim i inkluzivnim okruženjima. Ovo naglašava potrebu da učitelji prilagode svoje metode podučavanja kako bi se prilagodili različitim potrebama sudionika, poput onih s fizičkim ili mentalnim zdravstvenim poteškoćama. Istraživanja inkluzivnog obrazovanja dosljedno naglašavaju vrijednost adaptivnih vještina u poticanju uspjeha učenika, osobito u okruženjima gdje su individualne potrebe vrlo različite (Peters, 2004.). Komunikacijske vještine (15,63), rangirane kao druga najvažnija vještina, naglašavaju ključnu ulogu jasne i empatične komunikacije u inkluzivnim borilačkim vještinama, naglašavajući potrebu za učiteljima da učinkovito prenose upute, daju povratne informacije i uključe se u podržavajući dijalog s učenicima iz raznolika pozadina, osiguravajući da se svaki sudionik osjeća shvaćenim i uključenim (O'Leary et al., 2020.). Sposobnost rada sa svim dobnim skupinama i spolovima (14,69), na trećem mjestu, dodatno naglašava važnost stvaranja atmosfere dobrodošlice i podrške za sve sudionike, bez obzira na njihovu dob, spol ili razinu sposobnosti. UNESCO (2020.) naglašava važnost inkluzivnih praksi u tjelesnom odgoju i sportu, zalažući se za prilagodljiva okruženja koja služe različitim sudionicima, jačajući društvenu koheziju i dobrobit. Stvaranje uključivog obrazovnog okruženja, uključujući sport, ključno je u promicanju jednakosti i poštivanja različitosti. Osigurava da pojedinci iz različitih sredina mogu u potpunosti sudjelovati i osjećati se vrijednima (Sharma & Loreman, 2019.).

Ostale relevantne vještine koje su identificirali stručnjaci, poput rješavanja sukoba (10,97) i suradnje (11,60), također su ključne za upravljanje grupnom dinamikom i osiguravanje neometanog odvijanja inkluzivne nastave. Važnost poticanja suradničkog okruženja u kojem se učenici međusobno podržavaju ne može se precijeniti u okruženjima koja cijene inkluzivnost. Osim toga, kreativnost (10,49) i postavljanje ciljeva (9,71) pojavili su se kao važne vještine, odražavajući potrebu nastavnika da inspiriraju i motiviraju svoje učenike, prilagođavajući lekcije individualnom napretku i potičući način razmišljanja o rastu. Niže rangirane, ali još uvijek značajne vještine kao što su vještine slušanja (9,29), životne vještine (6,29) i davanje povratnih informacija (5,37) igraju komplementarnu ulogu u promicanju inkluzivnog okruženja za učenje (Bailey et al., 2013.). Ove vještine pridonose pristupu usmjerenom na učenika, osiguravajući da nastavnici i dalje reagiraju na potrebe svojih učenika i daju smislene, konstruktivne smjernice.

Stavovi i vrijednosti neophodni za inkluzivno okruženje borilačkih vještina

Konačni nalazi usmjereni su na stavove i vrijednosti potrebne za uključivo okruženje borilačkih vještina i prikazani su u tablici 4. Stručna skupina postigla je konsenzus o 26 ključnih stavova i vrijednosti, naglašavajući brigu, predanost i empatiju.

Tablica 4: Research Question 3: What are your views on the ATTITUDES & VALUES necessary to work successfully in inclusive martial arts settings

Krug 1	Krug 2	Krug 3
Brižnost Osobnost Predanost Hrabrost Disciplina Želja za učenjem Empatija Jednakost Poštena igra Prijateljstvo Visoka očekivanja Poštenje Čast Ljudska prava Integritet Ljubaznost Skromnost Otvorenost Upornost Profesionalizam Zaštitite ranjive Poštovanje Odgovornost Tolerancija Tradicija Povjerenje	Brižnost Osobnost Predanost Hrabrost Disciplina Želja za učenjem Empatija Jednakost Poštena igra Prijateljstvo Visoka očekivanja Poštenje Čast Ljudska prava Integritet Ljubaznost Skromnost Otvorenost Upornost Profesionalizam Zaštitite ranjive Poštovanje Odgovornost Tolerancija Tradicija Povjerenje	1. Briga (22,68) 2. Predanost (21,85) 3. Karakter (20.91) 4. Empatija (20.47) 5. Želja za učenjem (17.94) 6. Hrabrost (17.91) 7. Disciplina (17.68) 8. Jednakost (17.41) 9. Fair play (16.00) 10. Iskrenost (15.24)

Brižnost (22,68), predanost (21,85), karakter (20,91) i empatija (20,47) rangirani su kao prva tri stava, što sugerira da uspješni učitelji u inkluzivnom okruženju moraju pokazivati snažan osjećaj brige i predanosti svojim učenicima. Te su vrijednosti usklađene s emocionalnim i relacijskim aspektima poučavanja, gdje su empatija i razumijevanje ključni (Aldrup et al., 2022.). Želja za učenjem (17,94) također je visoko rangirana, što ukazuje da inkluzivna okruženja borilačkih vještina zahtijevaju od učitelja da kontinuirano uče i napreduju, posebno u odnosu prema svojim učenicima i njihovoj podršci. Ovo naglašava važnost pristupa otvorenog uma i pristupa usmjerenog na učenika u uključivim okruženjima. Ovi su stavovi ključni u stvaranju poticajnog okruženja u kojem svi sudionici mogu napredovati. Učitelji sa sveobuhvatnim znanjem u ovim područjima mogu stvoriti uključiva, sigurna i poticajna okruženja koja promiču fizičku, emocionalnu i psihičku dobrobit svih učenika (Bailey et al., 2021.).

Sažetak otkrića

Nalazi iz ovog istraživanja naglašavaju da učinkovita inkluzivna poduka borilačkih vještina zahtijeva sveobuhvatnu integraciju znanja, vještina i stavova koji podržavaju holistički pristup razvoju učenika. Usmjeravanjem na individualne potrebe adaptivnih tehnika i poticanjem inkluzivne zajednice za učenje, učitelji mogu stvoriti sigurna i podržavajuća okruženja koja promiču fizičku, emocionalnu i psihičku dobrobit svih učenika (Bailey et al., 2021.). Ovaj holistički pristup ne samo da koristi učenicima s invaliditetom, već također poboljšava ukupnu kvalitetu obrazovanja borilačkih vještina, njegujući kulturu empatije, poštovanja i inkluzivnosti.

Zaključak

Ova studija naglašava ključnu važnost poticanja inkluzivnosti u praksi borilačkih vještina integracijom osnovnih znanja, vještina i stavova. Značajno koristi projektu TMA4ALL ocrtavanjem strategija za uključivanje učenika različitih pozadina, sposobnosti i dobi u jedinstveno iskustvo učenja. Iskorištavanjem multinacionalnog opsega projekta, ove inkluzivne prakse mogu ojačati veze između stilova borilačkih vještina diljem Europe i Azije, postavljajući temelje za sustavne promjene unutar šire zajednice borilačkih vještina.

Suradnička priroda Delphi metodologije okuplja stručnjake kako bi ujediniли prakse borilačkih vještina oko zajedničkog cilja: poboljšanja života sudionika. Nalazi pokazuju potencijal za promjenu na različitim razinama:

Individualna razina: Izvješće potiče osobni rast i promjene načina razmišljanja među praktičarima i učiteljima promicanjem adaptivnih tehnika i uključivog načina razmišljanja koji obuhvaća empatiju, predanost i razumijevanje.

Grupna razina: Provedba uključivih praksi može poboljšati grupnu dinamiku i kohezivnije postavke borilačkih vještina, poboljšavajući grupnu suradnju i potičući poštovanje.

Organizacijska razina: Izvješće pruža okvir za strukturalne i političke promjene, usmjeravajući organizacije borilačkih vještina da stvore inkluzivnije okruženje kroz programe obuke, načela zaštite i prilagodljive objekte.

Povijesno gledano, borilačkim vještinama dominiraju muški vježbači bez invaliditeta, stvarajući prepreke koje isključuju mnoge pojedince. Kako bismo iskoristili puni

potencijal borilačkih vještina za sve, neophodno je riješiti te prepreke i njegovati inkluzivna okruženja. Ovo istraživanje identificira ključna područja za promjenu, uključujući svijest o zdravstvenim stanjima i nedostacima, prilagodljive tehnike borilačkih vještina i razumijevanje individualnih potreba. Prilagodljivost, komunikacija i rad s različitim grupama bitni su za stvaranje poticajnog okruženja za učenje. Stavovi poput brige, predanosti i empatije ključni su za poticanje kulture inkluzivnosti.

Kroz projekt TMA4ALL, inkluzivno treniranje u borilačkim vještinama može imati učinak utemeljen na dokazima, nudeći prilike za suradnju i razmjenu najboljih praksi. Učitelji opremljeni ovim sveobuhvatnim skupom kompetencija mogu stvoriti sigurna, prilagodljiva okruženja koja promiču fizičku, emocionalnu i psihičku dobrobit svih učenika. Primjenom ovih inkluzivnih praksi, borilačke vještine mogu postati moćno oruđe za osobni razvoj, osnaživanje i izgradnju zajednice, osiguravajući da pojedinci svih sposobnosti, spola, dobi i kulturnog podrijetla u potpunosti iskuse dobrobiti borilačkih vještina.

Reference

- Aldrup, K., Carstensen, B., & Klusmann, U. (2022). Is empathy the key to effective teaching? A systematic review of its association with teacher-student interactions and student outcomes. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1177-1216.
- Bailey, R. P., & Angit, S. (2022). Conceptualising Inclusion and Participation in the Promotion of Healthy Lifestyles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9917.
- Bailey, R. P., & Sweeney, R. (2023). Principles and strategies of inclusive physical activity: A European Delphi study. *Journal of Public Health*, 31(12), 2021-2028.
- Bailey, R.P., Glibo, I., & Scheuer, C. (2021). Effective elements of school-based provision for the promotion of healthy lifestyles: A European Delphi study. *Health Behavior and Policy Review*, 8(6), 546-557.
- Bailey, R.P., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308.
- Bailey, R.P., Samsudin, N., & Ries, F. (2023). *What works? Evidence-based guidance regarding physical activity and mental health in adolescents*. ENGSO Youth.
- Bolelli, D. (2010). *On the warrior's path: philosophy, fighting, and martial arts mythology*. North Atlantic Books.
- Bowman, P. (2021). *The invention of martial arts: popular culture between Asia and America*. Oxford University Press.
- Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y., & Singh, M. F. (2010). Effects of martial arts on health status: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 3(4), 205-219.
- Ciaccioni, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J., ... & Pesce, C. (2023). Martial arts, combat sports, and mental health in adults:

- A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 102556.
- Florian, L., & Black-Hawkins, K. (2011). Exploring inclusive pedagogy. *British Educational Research Journal*, 37(5), 813-828.
- Jennings, G. (2018). *The Psychology of Martial Arts*. Lutterworth Press.
- Kahu, E. R., & Nelson, K. (2018). Student engagement in the educational interface: Understanding the mechanisms of student success. *Higher Education Research & Development*, 37(1), 58-71.
- Lei, B., Janssen, P., Stoter, J., & Biljecki, F. (2023). Challenges of urban digital twins: A systematic review and a Delphi expert survey. *Automation in Construction*, 147, 104716.
- Lieberman, L. J., Grenier, M., McNamara, S., Houston-Wilson, C., & Brian, A. (2024). Identifying essential content in the introduction to adapted physical education class. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 1-13.
- Linhares, D. G., dos Santos, A. B., dos Santos, L. L., Pardo, P. J. M., de Souza Cordeiro, L., de Castro, J. B. P., & de Souza Vale, R. G. (2022). Effects of taekwondo on health in older people: A systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 36.
- Maor, M. (2019). Fighting gender stereotypes: Women's participation in the martial arts, physical feminism and social change. *Martial Arts Studies*, 7, 36-48.
- Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of bodywork and movement therapies*, 24(4), 402-412.
- O'Leary, E. S., Shapiro, C., Toma, S., Sayson, H. W., Levis-Fitzgerald, M., Johnson, T., & Sork, V. L. (2020). Creating inclusive classrooms by engaging STEM faculty in culturally responsive teaching workshops. *International Journal of STEM Education*, 7, 1-15.
- Origua Rios, S., Marks, J., Estevan, I., & Barnett, L. M. (2018). Health benefits of hard martial arts in adults: a systematic review. *Journal of sports sciences*, 36(14), 1614-1622.
- Pedrini, L., & Jennings, G. (2021). Cultivating health in martial arts and combat sports pedagogies: A theoretical framework on the care of the self. *Frontiers in Sociology*, 6, 601058.
- Peters, S. J. (2004). *Inclusive education: An EFA strategy for all children*. Washington, DC: World Bank, Human Development Network.
- Samsudin, N., Bailey, R. P., Ries, F., Hashim, S. N. A. B., & Fernandez, J. A. (2024). Assessing the impact of physical activity on reducing depressive symptoms: a rapid review. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 16(1), 107.
- Sharma, U., Armstrong, A. C., Merumeru, L., Simi, J., & Yared, H. (2019). Addressing barriers to implementing inclusive education in the Pacific. *International Journal of Inclusive Education*, 23(1), 65-78.
- Stine, J. G., Long, M. T., Corey, K. E., Sallis, R. E., Allen, A. M., Armstrong, M. J., ... & Schmitz, K. H. (2023). American College of Sports Medicine (ACSM)

International Multidisciplinary Roundtable report on physical activity and nonalcoholic fatty liver disease. *Hepatology Communications*, 7(4), e0108.

UNESCO. (2020). COVID-19 Educational Disruption and Response. Retrieved from <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>

Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of sports science & medicine*, 9(4), 528.