

A harcművészetek hatása a szülők által észlelt személyiségre

Készítette: Körmöndi Lidia

Tartalomjegyzék

I.	Témaválasztás indoklása	3.
II.	Irodalmi áttekintés	3.
III.	A kutatás célkitűzése	5.
IV.	Hipotézisek	6.
V.	Módszerek	6.
VI.	Eredmények	7.
VII.	Következtetések	9.
VIII.	Bibliográfia	10.

I. Témaválasztás indoklása

Témám kiválasztásában, első sorban sportszeretetem és az egészséges életmód iránti érdeklődésem ösztönzött. Gyermekként sokat mozogtam és a mai napig rendszeresen sportolok. Számomra kiemelkedően fontos az egészség is, aminek úgy gondolom alapvető kulcsa a rendszeres testmozgás.

Gyermekként sok sikerélményem volt atlétikai számokban, mégis harcművészetet kezdtem el tanulni, kyokushin karatét. Az edzések hangulata, nagy hatással volt rám, így a mai napig gyakorlom ezt a harcművészeti stílust.

Később versenyezni kezdtem küzdelem versenyszámban. A mai napig a magyar válogatott keret, aktív versenyzője vagyok. A versenyzés sokoldalúan fejlesztette képességeimet és nagy hatással volt személyiségem fejlődésére. Erre a pozitív változásra szüleim is és a környezetem is felfigyelt. Ma már én is gyakran tapasztalom az utánpótlás korú versenyzőinknél a személyiség pozitív irányú változását. Mindezek ellenére időnként mégis találkozok negatív szülői véleményekkel, előítéletekkel, melyek a legtöbbször az ismeretek és tapasztalatok hiányából fakadnak.

Többek közt ezek a tapasztalatok inspiráltak arra, hogy kutatásomban a harcművészetek személyiségre gyakorolt hatásaival foglalkozzak a szülők szemszögéből vizsgálódva.

II. Irodalmi áttekintés

Kutatásom során hosszas irodalmi áttekintést végeztem. Mielőtt a harcművészetek hatásait kezdeném feltárni, fontosnak tartom meghatározni, mi is az a személyiség.

1., A személyiség

Mindenképp megemlíteném, az egyik legismertebb személyiségdefiníciót, mely Gordon Willard Allport nevéhez köthető.

„A személyiség azon pszichofizikai rendszerek dinamikus szerveződése az egyénen belül, amelyek meghatározzák jellemző viselkedését és gondolkodását.”¹

A könnyebb érthetőség kedvéért egy internetes forrás személyiségdefinícióját is ismertetném.

„Az egyén gondolatainak, érzéseinek és viselkedésének olyan egyedi és jellegzetes mintázatát, amely az egyénre jellemző, személyes kapcsolatot eredményez fizikai és társas környezetével.”²

Közismert tény, hogy a rendszeres sportolás hatással van a személyiség alakulására. Azonban a harcművészetek is hatnak a személyiségre, melyet nem csak személyes tapasztalatom, hanem a szakirodalom is egyértelműen alátámaszt.

2.. A harcművészetek személyiségre gyakorolt hatásai

Gyakori az a tévhit főként szülők körében, hogy a harcművészetek agresszió, erőszak és egyéb negatív tulajdonságok kialakulását eredményezik a személyiségben. Azonban kutatások hosszú sora bizonyítja, hogy a harcművészetek rendszeres gyakorlása, pozitív hatással van a személyiségre.

Nardi (2006) két személyiségtípust vizsgálva bizonyosodott meg a harcművészetek személyiségre gyakorolt jótékony hatásairól. Kutatása az extrovertált illetve az introvertált gyermekek személyiségének változására irányult. Az eredmény érdekessége az, hogy a két egymással ellentétes személyiségtípusra egyaránt pozitív hatással volt a harcművészetek rendszeres gyakorlása. Hiszen az extrovertált gyermekek egy jól működő közösségben, megtanultak kezelni helyzeteket, megfelelően reagálni a provokációkra, és kontrollálni önmagukat. Az introvertált gyermekek önbizalma nagyobb lett, nyitottabbá és bátrabbá váltak.³

¹ Allport, G. W., *A személyiség kialakulása. (Pattern and Growth in Personality)*, New York, Kairosz, 1998., 39.o.

² http://www.veveeqe.eoldal.hu/cikkek/szemelyisegfejlesztes/1--a-szemelyiseg-fogalma_-kutatasi-modszerei.html (2012. 01. 07.)

³ (<http://www.kyokarate.hu/dok/Versenysport.pdf>) (2012. 01. 13.)

Mivel kutatásom vizsgálati személyei, olyan gyermekek, akik kyokushin karatéval foglalkoznak, így fontosnak tartom röviden ismertetni ezt a stílust.

3., A kyokushin karate bemutatása

Egy nagyon fiatal, de annál népszerűbb stílusról beszélhetünk a világ bármely pontján.

A kyokushin karate Japánból ered, amely Magyarországra 1972-ben érkezett meg. A „karate” szó magyar jelentése „üres kéz”, ami utal arra, hogy ebben a stílusban nem használnak fegyvert.⁴ Jellemzően hosszú, köríves technikákat tartalmaz, hatékonysága miatt erőkarate néven is ismert.

Mivel a kyokushin karate lehetőséget kínál a versenyzésre, így érdekelt, hogy mit írnak a szakirodalmak a versenyzés hatásairól.

4., A kyokushin karate és a versenyzés hatása a személyiségre

A kyokushin karate stílusban rendszeresen szerveznek versenyeket, formagyakorlatban és küzdelemben. Egyes tanulmányok beszámolnak arról, hogy az edzések mellett szintén nagy hatással van a gyermekek személyiségére az, ha versenyeznek. Ugyanis a versenyhelyzet egy olyan szituáció, ami a személyiséget komplexen formálja.

Dr. Dörgő Sándor is a Kyokushin Karate, mint versenysport: a sporttudomány jelentősége (2004) című tanulmányában kiemeli, hogy a kitartás, az önbizalom, a problémamegoldó képesség és az érzelmi kontroll pozitív változását eredményezi általában a versenyzés⁵

⁴ Adámy István, *Kyokushin karate*. Budapest, Zrínyi Katonai Kiadó, 1985., 21. o., 30. o.

⁵ (<http://www.kyokarate.hu/dok/Versenysport.pdf>) (2012. 01. 13.)

III. A kutatás célkitűzése

Az irodalom áttanulmányozása után, kutatásomban az alábbi célokat tűztem ki.

- Kutatásom célja, hogy rávilágítsak a versenyzés és a harcművészetek gyakorlásának jótékony hatásaira a személyiségfejlődésre fókuszálva.
- Kutatásom további célja, hogy rávilágítson arra, van-e különbség a versenyző és a nem versenyző gyermekek személyiségének fejlődésében, a szülők megfigyelései alapján.

IV. Hipotézisek

Kutatásom során, az alábbi feltételezések fogalmazódtak meg bennem.

Feltételezem, hogy:

- A versenyzéshez szükséges személyiségjellemzők (önbizalom, fegyelmezettség, együttműködő képesség, kitartás, problémamegoldó képesség) nagyobb arányban erősödnek, illetve a szorongás jelentősebben csökken a versenyzőknél, mint a nem versenyzőknél.
- A legnagyobb változás a versenyzők személyiségjellemzői közül az önbizalom, a kitartás és a fegyelmezettség terén mutatható ki.

V. Módszer

A kutatás elvégzéséhez az alábbi kérdőíves módszert választottam.

1. Vizsgálati személyek

Kutatásom vizsgálati személyei, olyan 8 és 12 év közötti fiúk és lányok, akik legalább 1 éve rendszeresen vesznek részt kyokushin karate edzéseken. A gyermekek két kyokushin karate egyesület közül egynek tagjai. (Victory Martfüi Kyokushin Karate Klub, Ceglédi Power SE). A vizsgált 53 gyermek között 31 versenyző és 22 nem versenyző található. A gyermekek átlag életkora 9,905~10 éves kor. Ez azért fontos, mert a személyiségfejlődés szempontjából a 8 és 12 éves gyermekek közt nagy különbségek vannak, ami csak az egyik vagy másik korosztályra jellemző. Azonban a karate személyiségre gyakorolt hatásai a vártnál korábban, akár a fiatalabbaknál is megjelenhetnek. Mindkét csoport tagjai

rendszeresen edzenek, gyakorolnak küzdelmet és formagyakorlatot. A csoportok közti különbség az, hogy a versenyzők versenyszituációban tesztelhetik tudásukat, a nem versenyzők pedig edzőskörülmények között, ami két jelentősen különböző szituáció.

Kérdőív

Összesen 53 kérdőívet töltöttem ki a vizsgálati személyek szüleivel, ahol a szülők szubjektív véleményei, észrevételei érdekeltek. A kérdőív a gyermekek 13 személyiségjellemzőjének változására irányult, amely feltehetően a rendszeres karate edzések hatására ment végbe. Mindössze 13 zárt kérdést tartalmaz, amelyek a személyiségjellemzőkre vonatkoznak és 2 nyílt kérdést, amelyek a szülők egyéni, pozitív és negatív tapasztalataira kérdeznek rá. A kérdésekre 5 lehetséges válasz közül egyet jelölhettek a szülők. A lehetséges válaszok a változás mértékét foglalták magukba (lásd. 1. melléklet)

IV. Eredmények

A változás arányának összehasonlítása a versenyzők és nem versenyzők csoportjában			l · t á b l á z a t
személyiségjellemzők	versenyzők (31 fő)	nem versenyzők (22 fő)	
önbizalom	78%	100%	
fegyelmezettség	90%	64%	
együttműködő képesség	81%	91%	
kitartás	87%	82%	

szorongás	64%	45%
problémamegoldó képesség	84%	82%

Az 53 kérdőív kiértékelése folyamán a következő eredményeket kaptam.

A táblázat a versenyzők (31 fő) és a nem versenyzők (22 fő) személyiségjellemzőit hasonlítja össze. Az eredményeket a szülők szubjektív válaszai alapján kaptam meg. A százalékos értékek a csoportok azon részét jelölik, akik személyiségjellemzői pozitívan változtak. Negatív irányú változás egyik esetben sem történt. A gyermekekre alapvetően is jellemző személyiségjellemzőket sajnos nem ismerjük, így nem rendelkezünk viszonyítási alappal. Viszont a két csoport közötti különbség és a karate pozitív hatása jól tükröződik az eredményekben, amelyet szakirodalmak is megerősítenek.

1. Az **önbizalom** változásában érdekes eredmények figyelhetők meg. A szülők megítélése alapján a versenyzők 78%-ának és a nem versenyzők 100%-ának erősödött az önbizalma. Az eredményt feltehetően befolyásolta a versenyzők sikerélményeinek és kudarcainak aránya. Hiszen minél több egy gyermek sikerélménye, annál magabiztosabb lesz. Így azok, akik nem versenyeztek és edzéseiken kevesebb kudarcot élhettek meg viszont annál több sikert, mind nagyobb önbizalommal rendelkeznek.
2. A **fegyelmezettség** a versenyzők 90%-ánál és a nem versenyzők 64%-ánál erősödött. A jelentős változást és különbséget feltehetően a versenyszabályok szigorú betartása, az edzői utasítások pontos végrehajtása és a versenyzői etikett betartása eredményezte. Továbbá a versenyzés magas koncentrációt igényel, melyhez fegyelmezett magatartás szükséges.
3. Míg a versenyzők 81%-a, addig a nem versenyzők 91%-a vált **együttműködőbbé** a harcművészetek hatására a szülői észrevételek alapján. Feltehetően, a nem versenyzők között azért több az együttműködő gyermek, mert a rendszeres edzések, edzőtáborok jól építik a közösséget, viszont bizonyos

feladatokban a versenyzők inkább az egyéni érvényesülésre törekednek, mivel versenyzői személyiség fő motivációja a győzelem.

4. A **kitartás** hasonló arányban erősödött mindkét csoportban, ugyanakkor több szülő tapasztalta azt, hogy gyermeke kitartóbb lett a versenyzés hatására. Az eredmények alapján a versenyzők 87%-a és a nem versenyzők 82%-a vált kitartóbbá. A kitartás feltehetően a versenyeken és az edzéseken fellépő fáradtság leküzdése során egyaránt javul. Viszont a versenyhelyzet, az elérni kívánt cél erősebben motiválhatja a versenyzőket, így ők gyakrabban teljesítik túl magukat, mint azok, akik nem méretetnek meg téthelyzetben.

5. A **szorongás** csökkenése a versenyzők 64%-ára és a nem versenyzők csupán 45%-ára volt jellemző. Az eredmény érdekes, mivel a szakirodalmak szerint a versenyhelyzet fokozza a szorongást, eredményeim szerint pedig - ha nem is minden esetben-, de gyengül a versenyzők szorongása. Ennek oka feltehetően az, hogy a versenyzés egy olyan téthelyzetet teremt, melynek során a gyermekek meg tanulják legyőzni félelmeiket és kezelni a stresszt. Azonban ehhez (tapasztalataim alapján) több éves versenyzés és rutin szükséges a versenyző részéről.

6. A **problémamegoldó képesség** a versenyzők és a nem versenyzők csoportjában hasonló arányban erősödött. A versenyzők 84%-a és a nem versenyzők 82%-a képes könnyebben megoldani a problémákat szüleik szerint mióta karatéznak. A változás oka feltehetően az, hogy a versenyen a gyermekek több különböző, ismeretlen ellenféllel küzdenek meg, akik ellen megfelelő taktikát és a pillanatnak megfelelő technikát kell alkalmaznia. Vagyis meg kell oldania az előtte álló „feladatot”, így a küzdelem is gondolkodásra és a megoldás keresésére készíti a versenyzőt. A csoportok közti csekély különbség abból fakadhat, hogy a nem versenyzők is gyakorolják a küzdelmet edzésen, de ők legtöbbször a jól megszokott ellenfelekkel küzdenek, akik ellen legtöbbször már kidolgozott taktikával lépnek fel.

VI. Következtetések

Az eredmények alapján az alábbi következtetésekre jutottam.

- A kyokushin karate gyakorlása és a versenyzés a téveszmékkel szemben, általában pozitívan hatnak a személyiségre.
- A szülők véleményei alapján a versenyzés általában nagyobb hatással van a személyiség jellemzőkre, mint a hagyományos, versenyzés nélküli.
- Míg a nem versenyzőkre az önbizalom és az együttműködő képesség javulása jellemző általánosan, addig a versenyzők személyiségjellemzőit illetően a kitartás, a fegyelmezettség és a problémamegoldó képesség javulása, valamint, a szorongás csökkenése volt jellemző.

VII. Bibliográfia

1. Adámy István, *Kyokushin karate*. Budapest, Zrínyi Katonai Kiadó, 1985., 21. o., 30. o.
2. Allport, G. W., *A személyiség kialakulása. (Pattern and Growth in Personality)*, New York, Kairosz, 1998., 39.o.

Internetes források:

1. Dörgő Sándor: *Kyokushin Karate mint versenysport: a sporttudomány jelentősége* (<http://www.kyokarate.hu/dok/Versenysport.pdf>) (2012. 01. 13.)
2. http://www.veveeqe.eoldal.hu/cikkek/szemelyisegfejlesztes/1_--a-szemelyiseg-fogalma_-kutatasi-modszerei.html (2012. 01. 07.)

Melléklet

Tisztelt Szülő!

A kérdőív a rendszeres fizikai aktivitás -ez esetben a kyokushin karate- személyiségre gyakorolt hatásait kutató szakdolgozat részét képezi, a 6-12 éves gyermekek körében. Kérem, a kérdőív megfontolt kitöltésével Ön is járuljon hozzá munkám sikeréhez!

Rendszeres fizikai aktivitás hatása a személyiségre

Gyermek neve: _____

Életkora: _____

Hány éve karatézik? : _____

Versenyző: ☐ igen ☐ nem

Versenyszáma: ☐ formagyakorlat ☐ küzdelem ☐ mindkettő

Hány versenyen indult? : ☐ 5 vagy annál több ☐ 5-nél kevesebb

Heti edzéseinek száma: ☐ 1-3 ☐ 3 -nál több

Válaszoljon, miként változtak gyermeke tulajdonságai, képességei a rendszeres kyokushin karate edzések hatására! Tegyen „x”-et a válasznak megfelelő karikába!

Önbizalma ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült ☐ nem változott
☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

Problémamegoldása ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült
☐ nem változott ☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

felelősségtudata ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült ☐ nem változott
☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

koncentrációs képessége ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült
☐ nem változott ☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

figyelemzettsége ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült ☐ nem változott
☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

tiszteletadása ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült ☐ nem változott
☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

kitartása ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült ☐ nem változott
☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

önállósága ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült ☐ nem változott
☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

szorgalma ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült ☐ nem változott
☐ nagymértékben erősödött ☐ kis mértékben erősödött

agresszivitása ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült ☐ nem változott
☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

szorongása ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült ☐ nem változott
☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

együttműködő képessége ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült

☐ nem változott ☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

taulmányainak eredményessége ☐ nagymértékben gyengült ☐ kis mértékben gyengült

☐ nem változott ☐ kis mértékben erősödött ☐ nagymértékben erősödött

Írjon egy-egy példát gyermeke személyiségének pozitív illetve negatív irányú változására, melyek a rendszeres karate edzések során alakultak ki!

személyiség pozitív irányú változása pl.: _____

személyiség negatív irányú változása pl.: _____

Köszönöm a türelmét és a segítségét!

Körmöndi Lidia ELTE-TÓK hallgató

Amennyiben értesülni szeretne a kérdőív kiértékeléséről, kérem jelezze az alábbi e-mail címen!