

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Vitéz János Kar

A küzdősportok, szűkebb értelemben a kyokushin karate szociális
kapcsolatokat fejlesztő hatása a gyermekekre

Konzulens oktató: Tordai Vilmos
Hortobágyi Antalné

Krupincza Renáta
Szociálpedagógia III. évfolyam, Nappali tagozat

2008

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	3
1.1. Bevezető gondolatok.....	3
1.2. Célkitűzés.....	3
1.3. A dolgozatban tárgyalt kérdések.....	3
1.4. Módszertan.....	4
1.5. Fogalmi megközelítés.....	4
2. A dolgozat fő témája.....	16
2.1. Sosai Masutatsu Oyama karate filozófiája.....	16
2.2. Sihan Furkó Kálmán gondolatai a tárgyalt kérdéssel kapcsolatban.....	21
2.3. Történeti rész.....	28
2.31. A karate kialakulása; nemzetközi története.....	28
2.32. A kyokushin karate születése és elterjedése a világon.....	33
2.33. Hazai történet.....	40
2.34. A kyokushin karate jelen helyzete Magyarországon.....	42
2.4. Sportpedagógiai és sportpszichológiai vonatkozások.....	43
2.41. A karate hatása.....	45
2.411. A karate fizikális hatása.....	45
2.412. A karate pszichológiai hatása.....	48
2.42. A sportoló nevelési folyamata.....	52
2.43. Küzdősportok sajátossága; versenyzés.....	55
2.44. Csapatpszichológia.....	56
2.5. Hiperaktív és Dys-es csoport kyokushin karate edzései.....	59
2.6. Szociálpedagógiai vonatkozások.....	61
3. Kérdőíves kutatás.....	63
3.1. Sportoló, nem sportoló gyermekek szüleivel kitöltött kérdőívek feldolgozása.....	63
3.2. Kyokushin karatét művelő gyermekek szüleivel kitöltött kérdőívek feldolgozása.....	77
3.3. Gyermekekkel kitöltött kérdőívek feldolgozása.....	87
4. Összegzés.....	89
4.1. Fogalmi összegzés.....	89
4.2. Történeti összegzés.....	89
4.3. Kérdőíves összegzés.....	93
5. Javaslat.....	98
6. Irodalomjegyzék.....	99
7. Mellékletek.....	100

1. Bevezetés

1.1. Bevezető gondolatok

Napjainkban sajnos a gyermekek többsége vagy a számítógép agresszív játékaival játszik, vagy a televízió káros adásait nézi. A másik probléma, hogy egyre nagyobb mértékben felmerül hazánkban is a gyermekek elhízásának problémája, mely már igen korán elkezdődik. A gyermekek már nem szívesen rohangálnak kint az udvaron, vagy mennek ki a határba kerékpározni. Ez ugyan nem teljes mértékben az ő hibájuk, ugyanis ma már a nagyvárosokban ezt nagyon nehéz véghezvinni. Ezen kívül a szülők hozzáállása is közrejátszik ebben a szomorú tényben. Könnyebb a gyermeket beküldeni a szobájába, hogy számítógépezzen, vagy nézze a televíziót, mint elvinni kirándulni. Azonban létezik még egy vékony réteg: a sportolók rétege. Egy réteg a felnőttek közül, akik szeretnek sportolni, és arra tették fel az életüket, hogy ezt az érzést megmutatják a felnövekvő nemzedéknek is. Van egy réteg a szülők közt, akik tenni kívánnak a gyermekük egészségének megóvása érdekében. És van egy réteg a gyermekek között, akik szívesen mozognak, sportolnak, és a héten legalább két alkalmat arra szánnak, hogy az általuk kiválasztott és szeretett sportot űzzék.

A sportnak ezerféle pozitív hatását ismerjük. Elősegíti a gyermekek szocializációját, a gyermekek mozognak, hasznos dologgal töltik el az idejüket, és még sorolhatnánk.

Kijelenthetjük, hogy bármilyen sportot is űz a gyermek, az csak egészséges lehet, persze bizonyos mértékig. Azonban a sok hasznos sport közül van néhány kiemelkedő is. Vegyük például a küzdősportokat. Ám ez az elnevezés tele van agresszivitással a közember számára, ezért inkább nevezzük harcművészetnek. Ez az elnevezés sokkal misztikusabb, fegyelmezettebb és érdekesebb már az elnevezésében is.

1.2. Célkitűzés

Nagyon sok harcművészetet ismerünk manapság. Folyamatosan fejlődnek, változnak, új irányzatok jönnek létre. Például kung-fu, karate, judo, capuera, aikido, és még sorolhatnánk.

Ezek mind nagyon sok féleképpen hatnak a gyermekekre, elsősorban pozitív értelemben. Én azonban ezek közül a karatét, azon belül is egy nem túl régi irányzatot, a kyokushin karatét szeretném kiemelni.

Dolgozatomban ennek az irányzatnak a gyermekekre tett hatásait fogom vizsgálni. Úgy gondolom, ez az irányzat még nem terjedt el kellő képen az emberek között. Mikor azt mondom: kyokushin karate, a legtöbb ember nem tudja miről beszélek. Csak az jut eszükbe, hogy „biztos az a kézzel-lábbal hadonászós dolog, amit az akciófilmekben csinálnak”. Azonban ennél jóval többről van szó. Ezt fogom én megmutatni a dolgozatom és kutatásaim segítségével. Mivel az emberek többsége nem ismeri ezt a sportot, így ennek pozitív hatásaival sincs tisztában.

1.3. A dolgozatban tárgyalt kérdések

Dolgozatom írása során rengeteg különböző kérdés merült fel. Többek között: Mennyire elfogadott ez a sportág ma hazánkban?; Van-e magyar sajátossága?; Hogyan alakult ki?; Hogyan került Magyarországra?; Mi Oyama nézete?; Miben segíti elő az egészségesebb életmód követését?; Mitől jobbak azok, akik ezt művelik?; Egyáltalán kik művelik ezt a sportot? Hogyan változtatja meg a gyermekek gondolkodásmódját?; Hogyan segíti elő a gyermekek szocializációját?; Hogyan hat a gyermekekre testileg, és pszichikailag?; Mi erről a szülők véleménye?; Hogyan befolyásolja a csoport az egyént?; Hogyan zajlik a különböző életkorú gyermekek edzése?; Hogyan oktatnak?; Milyen a sportolók jellemfejlődése?, és még sorolhatnánk. Ezeken a kérdéseken kívül vizsgáltam egy speciális csoportot is, a hiperaktív gyermekek edzéseit.

1.4. Módszertan

Ebben a kutatásban a következő módszereket alkalmaztam: irodalmi feldolgozás, internet, empirikus kutatás, kérdőív, és interjú. Ezek segítségével készítettem el a tudományos diákköri munkát.

1.5. Fogalmi megközelítés

Tehát a gyermekek és serdülő korú fiatalok sportélettanával foglalkozó kutatások egyértelműen rámutatnak arra, hogy a fiatal szervezet ésszerű és megfelelő mértékű edzésterhelés hatására hasonló módon reagál mint a felnőttek szervezete. Így a fiatalok fizikális képességei, bár nem ugyanolyan mértékben, de a felnőttekéhez hasonlóan fejleszthetők. A fizikális képességek fejlesztése szempontjából a karaténak számos pozitív hatását ismerjük, és más sportágakkal ellentétben a karate gyakorlása több fizikális képesség egyidejű fejlesztését eredményezi. Mindemellett a karate, és más tradicionális harcművészetek gyakorlása számos pozitív pszichoszociális változást eredményez. Ismereteink szerint a modern sportágakon túlmenően, a harcművészeti foglalkozások nem fizikális elemei meditáció, tiszteletadás, illetve az instruktor pozitív példamutatása hosszú távon pozitív hatással van a gyermekek személyiség fejlődésében és pszichoszociális karakterének formálásában.¹

Mindezekhez először tisztáznunk kell, hogy mi is az a kyokushin karate.

Sokféle történet, legenda forog szerte a világban a Kyokushinről, a benne szereplő személyekről, de más harcművészekről is. Ahhoz, hogy megértsük a legendák valóságnál jóval magasabbra emelt értékszintjét, meg kell értenünk a keleti ember, tőlünk merőben eltérő

¹ Dr. Dörgő Sándor 1. dan, University of Texas at El Paso, Amerikai Egyesült Államok; Jászberényi Kyokushin; A Jászberényi Yakuzák Sportegyesület lapja; Jászberény, 2007. I. félév

gondolkodásmódját, értékítéletét, álom- és mesevilágát. A legendák - mint a mesék - sokszor hihetetlen erővel és képességekkel ruházzák fel a benne szereplőket, melyek a keleti embert ámulattal és csodálattal töltik el és meg sem fordul a fejében azok hihetlensége. Ez persze nagymértékben emeli a benne szereplők valós értékét. A hőstettek is az idő távlatából mindig csodálatosabbnak tűnnek, mint amikor azt a szereplők maguk megélik. De ez így van rendjén. Tehát hangsúlyozni szeretném, hogy a legendákra mindig, minden korban szükség volt és van, mert egy felnövekvő generáció követendő példák és példaképek nélkül nem lenne képes nagy teljesítményekre.²

Mikor megkérdezik, mi a karate, az emberek többnyire arra gondolnak, hogy cseréphalmok, deszkák töréséről van szó, ritkábban: hogy az a karatetechnikákkal történő küzdelem, még kevesebben, hogy a karate az egyik alkalmas módszer az ember fizikumának, jellemének, akaratának, erkölcsének fejlesztésére.

Az is természetes, hogy a kívülálló csak a felszínt látja. Ez kemény edzésekből, küzdelmekből, töréstechnikákból és egyéb gyakorlatokból áll. Az is érthető, hogy mélységeit csak az láthatja meg, aki gyakorolja azt. Egy japán közmondás szerint: *„Csak az elsajátítás ténye vezet el a belső lényeg megértéséhez.”*

A karate szó szerinti fordításban üres vagy fegyvertelen kezlet jelent. Olyan küzdőművészet, amelyben eszközök segítségével, a karatéka testének különböző részeit fejleszti „láthatatlan” fegyverré. Harcmódorát, technikáit tekintve ütésekkel, rúgásokkal támadva az ellenfelet, kivédve, elhárítva tevékenységét, éri el célját.

Ha az ember ember elleni küzdelmet és annak lehetőségeit vizsgáljuk, meg kell állapítanunk, hogy a karate a fegyver nélküli küzdelem első fázisa. Amíg az ellenfél elég távol van tőlünk,

² <http://www.kyokushin.hu/kyokushin.php?lang=hu>

alkalmazhatjuk az ütéseket és a rúgásokat, majd miután közelünkbe került, a győzelem érdekében lehetséges a judodobások repertoárját, később a földharc technikáit alkalmazni.

A judo és a karate, vagyis a két küzdő módszer azért vált szét egymástól, mert külön-külön oly nagy és gazdag, hogy elsajátításuk, kiemelkedő művelésük teljes embert igényel. Természetesen megtalálhatók bizonyos átfedések, és szükséges is, hogy a küzdelmet komplexen lássuk, és így készülhessünk rá. A karate magas szintű gyakorlatai között szerepelnek dobástechnikák, feszítések, földharcelemek is, a judóban is megtalálhatók a karateütések és – rúgások különböző kata gyakorlatokban.

Mi a különbség mégis a két harcmódor között, melyik a jobb, a hatékonyabb? Ez és ehhez hasonló kérdések gyakran merülnek fel. Ha a küzdelem első fázisa a karate, a második a judo, akkor aki az első fázisban eredményesebben tudja alkalmazni technikáját: győzhet, mielőtt sor kerülne a második fázisra, azaz a judotechnikák alkalmazására. A bizonyításnak azonban sok akadálya van. Ezek elsősorban morális jellegűek. A karatéka ellenfelét ténylegesen megütve vagy megrúgva, fájdalmat, esetleg sérülést okozva győzhet. A judóka viszont ellenfelét megfogva dobással levetheti a földre, ott leszoríthatja, karját feszítheti vagy fojtással érheti el a célját. Ő tehát nem okoz feltétlen sérülést ellenfelének, mivel a sportszabályok értelmében győztes lehet így is. Természetesen van olyan küzdőmód, amikor a karatéka csak jelzi találatait. Így annak nem tényleges volta miatt az ellenfél vagy észre sem veszi azt gyorsasága miatt, vagy egész egyszerűen nem érdekli, hogy ezzel a test épségét védjék.

A karatéka tehát megtanul támadni, pusztán kézzel legyőzni ellenfelét. Általános magatartásában azonban mindig tartózkodik a tettegességtől. A karate gyakorlása eljuttat mindenkit arra a magas erkölcsi szintre, hogy holmi alkalmi bizonygatásokban, erőfitogtatásokban sohase vegyen részt, és csak a szabályos keretek közt – edzésen, versenyen, övvizsgán stb. – mutassa meg felkészültségét. A karate nem arra való, hogy

visszaéljük tudásunkkal, hanem élve a megszerzett tudással hasznosabb, értékesebb tagjává váljuk társadalmunknak.

A karate évezredek alatt érte el mai formáját, fejlődött, alakult a korok és az aktuális igények tükrében. Minden kor saját tudományos szintje szerint vizsgálta, alakította a küzdelem lehetséges és leghatékonyabb módszereit.

Sokan kérdezik: természetes mozgás-e a karate? Két fontos dolgot kell figyelembe venni: ha örökléstanai szempontok szerint vizsgáljuk nem természetes, hiszen senki sem született karatésnak, karatetudással. Ha pedig a tudományok oldaláról vizsgáljuk, azt kell mondanom, hogy természetes, mert a természet, tehát a fizika, a mechanika és az anatómia törvényszerűségeit felhasználva, tudományosan alakította ki a leghatékonyabb küzdőformát. Összegezve leghelyesebb, ha azt mondjuk, a karate nem természetellenes mozgás, mert a természetből fakad, és célját a tudományosan kidolgozott mozgásformákkal kívánja elérni.

A karate három fő gyakorlási rendszerre oszlik:

- kihon: az alaptechnikák gyakorlási rendszere
- kata: a formagyakorlatok rendszere
- kumite: a küzdőgyakorlatok rendszere.

Ebből látható, hogy a karate oktatása parciális jellegű, azaz részletekre bontja az egészet, és lépésről lépésre közelíti meg a küzdelemben való jártasság, készség fejlesztését. Ez a három gyakorlási rendszer szorosan összefügg egymással, egymásból épülnek fel, és a tanulás, valamint a gyakorlás folyamán most már magasabb szinten, újra visszakanyarodik az alapon, a formagyakorlatokon keresztül a küzdelemhez.³

A kyokushinkai három szó összetételéből áll:

³ Adámy István – Kyokushin Karate; Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest, 1989; 15-17. oldal

- kyoku: jelentése végső vagy legtávolabbi
- shin: jelentése igazság vagy valóság
- kai: jelentése találkozás, összekapcsolás.

Ezek szerint a kyokushinkai jelentése: találkozás a végső igazsággal. Tehát a kyokushin karate, mint azt nevének jelentése is mutatja – szemben a tradicionális japán karatestílusokkal -, olyan merőben új és nyílt módszer, amely az egyén emberségessé válásához mindig és mindenkor az igazságot keresi.

A kyokushin karate szimbóluma a kanku, mely eredetileg a kanku dai kataban szerepel, mint égvizsgáló pozíció. E kéztartást úgy képezzük, hogy a nyitott tenyerünket kézháttal arcunk felé fordítva mutató- és hüvelykujjunktat egymásnak támasztjuk, a közte levő rombusz alakú résen keresztül tekintünk a messzeségbe.



A kanku az ujjak találkozásánál az egységet (összetartást, szervezeti egységet), a csukló felőli széles rész az erőt, a kör közepe a végtelent, illetve a távoli célt, az egészet összefogó köz pedig a harmóniát és a körkörös mozdulatokat jelképezi.

Hazai szervezetünk, a Magyar Kyokushin Karate Szervezet az NPO WKO - World Karate Organization Shinkyokushinkai tagja.

Szervezet elnöke: shihan Kenji Midori, Japán, a magyar szervezet elnöke pedig shihan Furkó Kálmán. A szervezet hosszú pereskedések után új nevet és jelképeket vett fel, szakítva így az IKO1 és minden más Kyokushin szervezet között fennálló vitákkal, tiszta lappal indult.



A kyokushin karate megalapítója Sosai Masutatsu Oyama mester, századunk egyik legnagyobb küzdőegyénisége.



Az ő képessége és felfogása a karatéről tükröződik irányzatában. Erről legjobban A kyokushin módszer című könyvében tájékozódhatunk, melyben leírja karate filozófiáját, de ezt később mutatom be.

A kyokushin karatét a világon úgy is hívják, hogy a legerősebb karate vagy erőkarate. Célját, amely azonos minden budo harci művészet céljával – ez a zenféle tudati állapot elérése – az erőkarate útján kívánja elérni. Alapelve: valódi harcosokat csak valódi feltételek és körülmények között lehet nevelni. Így nem ismeri el a csupán jelzett, illetve bemutatott találatot, csak a teljes erővel és hatékonysággal végrehajtott technikákat. Ehhez a kemény küzdőmodorhoz azonban csak igen fokozatos, módszeres, fizikai, szellemi és technikai felkészítés vezethet el. Edzésről edzésre egyre nehezebb próbák elé kerülnek a karatékák,

melyek hatására néhány év alatt kialakul a helyes védelmi reakciójuk, megtanulnak hatékonyan támadni, blokkolni, és viselni a kemény találatokat. Így ez a módszer életszerű feltételeket biztosít a felkészülésben. A játékos karate nélkülözi azt a felelősségtudatot, melyet a kyokushin karate edzésein nap mint nap gyakorlunk önmagunkkal és társainkkal szemben. A játékos karate csupán lépcsőfoka, kezdete lehet az igazi budo karaténak. A gyakorlás során el kell jutnunk olyan szintre, mikor már az életösztön szolgálja azt az alapelvet a karatéhoz, ami a technikánál és a testi erőnél is fontosabb, ez készlet mozgásra és cselekvésre.

A kyokushin karate technikái tartalmazzák: a tradicionális japán karate egyenes vonalú ütéseit, védeseit, rúgásait, azonban amiben teljesen új reformot hozott a tradicionális iskolákkal szemben, az a kínai kempo körkörös technikáinak alkalmazása. Ez azt jelenti, hogy minden technika körkörös csípőmozgásból indul, amely energiát egyenes vagy körkörös úton egy pontba fókuszálunk. Ezen elveken keresztül már lehetséges a test összes energiaforrását felhasználni, összpontosítani. Technikai és formai megjelenésében így merőben új mozgásrendszert dolgozott ki, ellentétben az elavult tradicionális japán karateiskolák tanításaival.⁴

De hogy mit is jelent a budo karate a civilizált ember számára?

A mai rohanó életben, a technikai forradalom korában az emberek nem fordítanak elegendő időt testük és szellemük fejlesztésére. Nem beszélve arról, hogy bizony gyakran jó lenne egy kicsit egyedül lenni. Elmélyedni gondolatainkban, s elmélkedéseink tapasztalataival megújulva visszatérni a közösségbe. Ha ezt felismeri az ember, rájön, hogy eddigi élete nem volt teljes. Ennek hiányát a keleti harcművészetek útján pótolhatja.

És még valami: az emberek szeretnék erősek, legyőzhetetlenek lenni.

⁴ Adámy István – Kyokushin Karate; Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest, 1989; 19-20. oldal

A karate segít ebben, mivel megtettesíti az erőt, segít kifejleszteni az erőt. Mindezt pedig a haza szolgálatába állítva annak javát szolgálja, ellentétben a rombolás és a hódítás erejével.

Az erőszak-ellenességig csak bizonyos konfliktusokon keresztül juthat el az ember. A karate a legkeményebb küzdelemre, de nem erőszakra neveli az embert. Igaz, a győzelemhez egyfajta ún. belső erőszakosság kell, de legyen belső tartás is ahhoz, hogy ugyanakkor erőszakellenes legyen az ember. Néhány szülő megretten, ha gyermeke a karaténak szenteli szabadidejét. Őket a karate lényege kell, hogy meggyőzze, a kemény gyakorlás, a kemény küzdelem voltaképpen az erőt fejleszti, mely kizárólag a védelem céljait szolgálja.⁵

Most pedig vizsgáljuk meg a kyokushin karate edzésmódszerét, mint ifjúságnevelő módszert.

A karate oktatási módszere, mivel harci gyakorlatokról van szó, katonai jellegű. A belső hierarchia, amely a karatében való jártasság szerint osztályoz, a gyakorlás rendszere, mely alaki tekintetben mindig rendezett, a fegyelem, mely a karate legegyszerűbb feltétele, a karate gi (ruha), amely az uniformizálás alapja, mind-mind ún. katonai módszereket tükröz. Sokan megijedhetnek, ha a fenti sorokat olvassák, és helytelenül értékelik. Pedig gondoljuk el, hogy a szülők is sokszor mondják kamasz fiaiknak: „Alig várom már, hogy katona legyél...”. Nos, a karatetechnika alkalmazása, éppen testi nevelés, a fizikumerősítés hasznos és jelentős módszere, eszköze. Igazuk van tehát.

A karate is, túl a szülői és az iskolai nevelésen, fontos feladatot lát el a fiatalok életre való felkészítésében. A szülők ne ijedjenek meg attól, hogy a karate szigorú és kemény módszereket alkalmazó iskolarendszer, inkább azt lássák, hogy az élet ennél lényegesen keményebb is lehet, s nem mindegy, hogy egy fiatal milyen tapasztalatokkal, képességekkel

⁵ Adámy István – Kyokushin Karate; Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest, 1989; 38. oldal

lép ki az életbe. „*Jobb félni, mint megijedni!*” – tartja a közmondás. Mi azt valljuk: „*Jobb félelmet leküzdve bátorrá lenni!*” – elkerülve így az ijedséget.

Az a szülő, aki „*széltől is óvja*” gyermekét, helytelenül jár el, és a gyermek behozhatatlan hátrányokat szenved társaival szemben. Természetes, hogy a szülő félti gyermekét, de nem akkor jár el helyesen, ha elzárja félelme okaitól, hanem azokkal megismerteti, felkészíti őt leküzdésükre. Minél hamarabb teszi ezt, annál többet segít gyermekének.

A karate oktatása úgy kezdődik, hogy a gyakorlónak előbb el kell felejtenie korábbi reflexeit, védelmi és támadó mozdulatait, majd új, tudományos alapokra kell helyeznie azt.

A karateedzéseken megjelenő fiatalok között nagyon hamar kialakul egy speciális és más sportágakra nem, vagy alig jellemző belső viszonyrendszer, amelynek alapja az egymásrautaltság. Az „*egy mindenkiért, mindenki egyért!*” elv érvényesülése alapján alkalmazkodnak a közösséghez, a kemény küzdelmeken át egymást előrehúzza fejlődik tiszteletük a másik iránt. Olyan összetartó mag alakul ki, amely kiveti magából az emberileg nem odavalót.

Az a húszezer fiatal, aki szervezett módon, szabadidejében egyre gyakrabban jár össze, s karatéval tölti el szabadidejét, értelmes cselekvést választott. A velük való foglalkozás már megéri a fáradozást. A karate persze még ennél is többet nyújt.

Jellegénél fogva a karaténak nem kis szerepe van a honvédelmi felkészítésben is. Bizonyított, hogy azok a fiatalok, akik már néhány éve karatéznak, sokkal jobban látják el a hadseregben feladataikat. De nem csak a hadseregben, hanem manapság a közszolgálatban is.

Számukra nem ismeretlen fogalom a fegyelem, az alá-, fölérendeltségi viszony, a kemény fizikai munka és edzés, s nem utolsó sorban a harc.⁶

⁶ Adámy István – Kyokushin Karate; Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest, 1989; 43-45. oldal

A kyokushin karate viselkedéstana igen oktató jellegű. Hierarchikus volta miatt szigorú alá-, fölérendeltségi viszonyban szerveződik. Ennek alapja egyrészt a japán társadalomban ma is élő különböző szempontok szerint osztályozott kapcsolatviszonyok (sempai-kohai vagy is mester-tanítvány viszony), másrészt a karate katonai jellege. A kyokushin karatéban ezt a viszonyrendszert egyedül a vizsgarendszeren keresztül elért övfokozatokban megnyilvánuló rangok határozzák meg.

Az övfokozatok a következőképp épülnek fel:

A kyokushin karatéban 20 fokozat van: 10 kyu, vagyis tanuló fokozat és 10 dan, vagyis mesterfokozat. A kezdők és a 10-9 kyusok fehérövesek, 8-7 kyusok kék övesek, 6-5 kyusok sárga, 4-3 kyu zöld, 2-1 kyusok barna övesek. Innen következnek a danfokozatok, és a fekete övek. A fekete öveken arany csíkkal jelzik a danfokozatot, tehát: két dan, az két aranycsík.

Sempainak szólítjuk mindazon karatékákat, akik nálunk magasabb övfokozattal rendelkeznek egészen 2. danig. A sempai szó idősebbet, tapasztaltabbat, előljárót jelent. Senseinek szólítjuk a 3. dan és az afölötti rangban levő mestereket. A sensei jelentése tanár. Sihan a megszólítása az 5. dan fölött levő mestereknek. Jelentése is ez, mester.

Sosai megszólítás egyedül Oyama mestert illeti, a szó jelentése: a szervezet elnöke, illetve az a személy, aki mindenről gondoskodik.

A kohai jelentése: alárendelt, a dohai jelentése: azonos rangú, mellérendelt. A kohai minden esetben hangos OSU köszönéssel előre köszönti a sempait, nemcsak a dojo területén, hanem bárhol, ahol találkoznak. A kohai minden esetben be kell hogy tartsa a sempai vagy sensei utasításait. Tisztelettel kell viseltetnie irántuk.

A Kyokushin Karate egy klasszikus harci művészet. Az egymás közötti kapcsolatokat a Dojóban a hagyományos japán karate tradíciók szabályozzák. Ezek a viselkedési normák

hosszú idő alatt alakultak ki és jól beváltak. A modern nyugati társadalmakban ezek a normák nem szokásosak, tehát külön meg kell tanulni őket, ha a Kyokushin útját akarja járni az ember. Vannak, akik könnyen elfogadják a viselkedés szabályait, mások nehezen.

A dojóban (edzőterem) való be- és kilépéskor minden esetben a terem felé fordulva üdvözljük az edzőtermet. Ha danos mester tartózkodik a teremben, őt külön is illeti üdvözlés. Az edzés kezdetén és végén térdelő ülésben üdvözljük a shindent, amely az edzőtermekben kialakított kis szentély (kyokushin zászló, Sosai Oyama fényképe, és egyéb, a karatéval kapcsolatos relikviák), majd Sosai Oyamát üdvözljük meghajlással, mindezt a sempai vagy sensei vezényszavára. A sempai vagy sensei ezek után a karatékák felé fordul, és azok a sor elején levő rangidős vezényletére üdvözlik őt. Ez a szertartás egyértelműen kialakítja a gyermekekben a tiszteletet. A közös üdvözléseket az edzés elején és végén meditáció is követi. A kyokushin karatéban a karatékák viselkedését mindig a tisztelet és az alázatosság hatja át.⁷

Az etikett betartása Dojonként lehet enyhébb vagy szigorúbb. A szabályokat nem minden edző tartja és tartatja be szó szerint, de attól még léteznek és hozzátartoznak a Kyokushin Karatéhoz.

A gyakorló ruhája a karatékának (karategi) mindig legyen rendes és tiszta. Ha elszakad meg kell varrnia vagy foltoznia. Egy javított, foltozott karategit hordani nem szégyen, de egy szakadtat vagy piszkosat viselni igen. A nők, lányok egyszínű fehér pólót hordhatnak a karategi alatt, a férfiak semmit. Nem viselhetnek semmilyen ékszert, karórát edzés alatt.

A Dojóban mezítláb folyik az edzés, - a szabály alól kivételt az edző tehet, - ezért a cipőt, papucsot szépen rendben, sorban kell lehelyezni, a Dojo bejárata mellett, ha lehet kívül.

⁷ Adámy István – Kyokushin Karate; Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest, 1989; 45-51. oldal

Ha késve érkezik valaki az edzésre, belépés és köszönés után le kell térdelnie az ajtó mellé, a fal felé nézve Seiza-ba (üléskor). Ha az edző szólítja, felállhat. Ha bármit ad a karatéka feljebbvalójának mindig két kézzel nyújtja át. Ez a tisztelet jele.

A Dojo etikett ugyanúgy része a Kyokushin Karaténak, mint az ütések, rugások stb. Ha nem tanulja meg és nem tartja be a karatéka, akkor nem Kyokushint csinál.

Senki sem kényszeríti, hogy Kyokushin útját járja, járhatja a saját útját, ha azt jobbnak tartja. Ellenben, ha edzéseken vesz részt, a Dojo közösségéhez tartozik, azt önként vállalja, tehát be kell tartania az udvariasság szabályait, tisztelnie kell a rangban feljebb levőket, de nem csak őket, hanem minden társát.⁸

A kyokushin karate az alábbi képességeket törekszik fejleszteni:

Pozíció: az állások és testhelyzetek helyes megválasztása.

Egyensúly: a pozíciók ellenőrzése az egyensúly szempontjából.

Koordináció: A technikák végrehajtása közben a pozíció és az egyensúly ellenőrzése.

Forma: a technikák és a mozdulatok tökéletes végrehajtása.

Gyorsaság: a technikák sebességének növelése anélkül, hogy a forma rovására menne.

Erő: a technikák erőteljessége.

Reflex: a technikák természetes mozdulattá válása.

Taktika: az ismeretek szerinti helyes döntésmechanizmus.

Álló- és tűrőképesség: fizikai és pszichikai tényezők.

E képességeket a fokozatosság elve szerint, a parciálistól a globális felé fejlesztjük, ami azt jelenti, hogy az egészet a részegységek összetételéből építjük fel.⁹ (7. számú melléklet:

Gondolatok a kyokushin karatéval kapcsolatban)

⁸ <http://www.kyokarate.hu/kyokushin.html?id=131>

⁹ Adámy István – Kyokushin Karate; Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest, 1989; 45. oldal

2. A dolgozat fő témája

2.1. Sosai Masutatsu Oyama karate filozófiája

Már a fentiekben említettem, hogy Sosai Oyama írt egy könyvet, melyben leírta kyokushin karate filozófiáját. Különböző értékekről fejtette ki véleményét a karate szemszögéből. Ezek közül néhány: a bátorság, eszmék és törekvések, a szorgalom, az udvariasság, a szülők, a küzdelem okai, a karate és a zen, a pénz helyes értékelése, a felszabadulás, a végső igazság, és mindezek jelentősége napjainkban.

A bátorságról a következőket írta: Aki kész feláldozni életét bármilyen problémával bátran szembenéz. Aki kivívja mindig igazságát, és mások javára gondol, nem csak bátor lesz, hanem humánus is. Nem fél majd a haláltól, mert tudja azt, amit Shakespeare Julius Caesar-ral mondatott: *” A gyáva ezer halált hal, míg a hős csak egyszer kóstolja meg a halál ízét! ”* Ez a jelentősége a Kyokushin stílusú harci tréningnek, amelyben a közeli harci kapcsolat megengedett. Azok, akik más jellegű karatét tanultak, néha azok is, akik a Kyokushin módszert más országban gyakorolták, azt állítják, hogy félnek a Kyokushin harc csapásaitól és rúgásaitól. Természetesen a rúgások és ütések félelmetesek, de az ellenfél sem érez másképpen. Az, amit kihasznál az ember, közelebb és közelebb lopózva az ellenfeléhez a másik félelme, és már semmi sincs, amitől önmagának félni kellene. A Kyokushin harc tanulói fokozatosan legyőzik félelmüket, és bátrakká fejlődnek. A Kyokushin harc a bátrak harca.¹⁰

Az eszmékről és a törekvésekről így vélekedett: tartalmas irányt adnak az életnek. Azok az emberek, akik részesei egy magasabb rendű törekvésnek, részesei az igaz barátságoknak is. Az

¹⁰ The Kyokushin Way (A Kyokushin módszer), Mas. Oyama karate filozófiája; Masutatsu Oyama; Eredeti kiadás: Japán, 1997 X.; Fordította: Láng Elemér, OMIKK Soproni Fiók; Magyar nyelven kiadta: Kernya József; 19-25. oldal

eszmékkel és törekvésekkel átitatott emberre mindig rámosolyog a szerencse. Az ilyen személyek bizonyosan jó barátokra lelnek. Önmagukat soha félre nem vezetve rájönnek majd, hogy eszméik és törekvéseik bátorságot ad nekik. A világ számos részén a törekvések és az eszmék hiánya barátságok hiánya, a magányosságot és a bizonytalanságot jelentik.¹¹

Szerinte a szorgalom: Ha valaki szívében az iránt ég, hogy mindent megtanuljon arról a módszerről és útról, amit választott, úgy akkor élete minden percét az edzésnek próbálja szentelni. Ám néha az ilyen teljes elkötelezettség különös hírnevet szerez az ember számára.

Meg kell azonban mondani, hogy az önelégültség még jelentős fejlődés esetén is a kisszerű célok kitűzését bizonyítja. Az igazi jó eredmények csak a csúcsok. Minden diadal mögött egy meghódított csúcs húzódik. A végső cél a lelki egyensúly elnyerése. Hírnév és győzelem képzett ellenfelek fölött csak mérföldkövek az idevezető út mentén.¹²

Az udvariasságot figyelembe véve az ember nem magányos természetű, kapcsolatai, a szeretet, és a szerelem érzései, kell, hogy kösse másokhoz. Az állatok világában fellelhető valóban a magányos lét, de az intelligenciája, valamint a beszédkézsége ajándéka folytán, az ember nem élhet elvágva társaitól. Egy beszélgetőpartnerre mindig szükség van, még akkor is, ha az csak saját maga. Ezek nyilvánvaló igazságok számunkra, akik a karate útját választottuk. Mi a többi ember és a társadalom javára tettük meg ezt a lépést, nem személyes gazdagságunk, hírnevünk, vagy szórakozásaink kedvéért. Életünk éppen ezért csak akkor lesz teljes értékű, ha közvetlen kapcsolatban vagyunk másokkal. Mindig emlékeznünk kell erre, hogy kedvesek és figyelmesek legyünk, és el kell viselnünk a társadalom közönséges

¹¹ The Kyokushin Way (A Kyokushin módszer), Mas. Oyama karate filozófiája; Masutatsu Oyama; Eredeti kiadás: Japán, 1997 X.; Fordította: Láng Elemér, OMIKK Soproni Fiók; Magyar nyelven kiadta: Kernya József; 4-9. oldal

¹² The Kyokushin Way (A Kyokushin módszer), Mas. Oyama karate filozófiája; Masutatsu Oyama; Eredeti kiadás: Japán, 1997 X.; Fordította: Láng Elemér, OMIKK Soproni Fiók; Magyar nyelven kiadta: Kernya József; 10-18. oldal

gyakorlatából adódó kellemetlenségeket. Az udvariasság és egymás kölcsönös tiszteletbenntartása az egyik legfontosabb dolog, amely segít megőrizni a harmóniát az egyének között a társadalomban.¹³

Itt mindenképp szót kell ejtenünk a Dojo kunról (eskü), melyet minden edzés elején elmondanak a karatékák:

Fogadjuk! Rendületlenül edzeni fogjuk testünket és lelkünket.

Fogadjuk! A BUDO igazi útját követjük, így fejlesztjük képességeinket.

Fogadjuk! Szilárdan törekedni fogunk önmagunk legyőzésére.

Fogadjuk! Megtartjuk az udvariasság szabályait, tiszteljük előljáróinkat és a rangban feljebb lévőket. Tartózkodunk az erőszaktól.

Fogadjuk! Követjük az emberiség tanítását, soha nem feledjük az alázatosság igaz erényét.

Fogadjuk! Tiszteljük a bölcsességet és az erőt, nem keresünk más vágyakat.

Fogadjuk! Egész életünkben a karate fegyelmével járjuk a Kyokushin útját.¹⁴

Ez adja meg a kyokushin karatében az alapvető tiszteletet, udvariasságot, magát a karate szellemiségét.

A szülőkkel kapcsolatban az emberi kapcsolatok sokkal bonyolultabbak, és minden egyes gyermek mintegy a nevelés eredményeként jut el a felnőtt korba, vagy néha a káros befolyások hatása is érvényesül azon emberek részéről, akikkel eddigi élete folyamán találkozott. Ahogy az ősi keleti erkölcsiség tanítja: egyetlen módja van annak, hogy a gyermekeket megtanítsuk a törvények és hagyományok tiszteletben tartásának szükségességére annak érdekében, hogy sikeresen és békében éljenek embertársaikkal.

¹³ The Kyokushin Way (A Kyokushin módszer), Mas. Oyama karate filozófiája; Masutatsu Oyama; Eredeti kiadás: Japán, 1997 X.; Fordította: Láng Elemér, OMIKK Soproni Fiók; Magyar nyelven kiadta: Kernya József; 26-33. oldal

¹⁴ <http://www.kyokarate.hu/kyokushin.html?id=136>

Mégpedig úgy, hogy kora gyermekkorától kezdve a fiúi tiszteletre és szülei iránti tiszteletre neveljük őket. Azok a fiatalok, akik elvetik ezt a megközelítést, és ezért nem értékelik szüleik szeretetét, bizonyosan megfosztatnak attól, hogy bármily lényegeset elérjenek az életben. Az ilyen emberek nem győzhetnek, de ha mégis, barátaik, kedveseik, és tanáraik elhagyják őket.

a karate útja a fiúi szeretet útja is, amelyen nélkülözhetetlen az udvariasság és a társadalmi rend. Mindezen dolgok nélkül kísérletet tenni az ököl és a láb technikájának elsajátítására értelmetlen. Az ilyen erkölcsi tartás nélkül a harcművészetek az erőszakhoz, a társadalom anarchiájához, és nyomorhoz vezetnek. A legfontosabb és legszorosabb kapcsolat szülő és gyermek között alakul ki. A karate, mint harcművészet nem használ fegyvereket, szigorú edzéseket igényel és komoly fizikai erőt fejleszt ki. Ám nem ez az egyedüli cél, a karate lényegesen különbözik a hasonló erőfeszítéseket kívánó dolgoktól, mert lelki alapokon nyugodva szellemi fejlődést és érettséget eredményez. Ahogy a növendék erősebbé és gyakorlottabbá válik, úgy önbizalmat fejleszt ki, amely átalakítja személyes kapcsolatait.

„Számталanszor hallottam szülőktől, hogy gyermekük a karate edzések következtében elkötelezett kiváló tagja lett a társadalomnak. Úgy vélem, hogy a Kyokushin karate eme lényeges alkotóelemei segítik a társadalmat a pozitív irányba történő fejlődésben.” A karate útja a harcművészet útja, mely egyben útja az udvariasságnak és a fiúi tiszteletnek is. Minden ilyen út lényegében csak egy, és ez az igaz ember útja, amely egybeesik az Ég útjával.¹⁵

Oyama szerint a küzdelem okai: Az emberi élet és az emberiség történelme elképzelhetetlen küzdelmek nélkül. A fiataloknak soha nem szabad behódolni a pénznek és a hatalomnak, mivel felelősséggel tartoznak az elkövetkezendő évekért. Az ifjú erőnek és életkedvnek segíteni kell abban, hogy ellenálljunk a pénzsóvárságnak, a jogtalanságnak és mindezeknek való behódolásnak. A Kyokushin karate megkísérli áthatni tanítványait az igazság eszméivel

¹⁵ The Kyokushin Way (A Kyokushin módszer), Mas. Oyama karate filozófiája; Masutatsu Oyama; Eredeti kiadás: Japán, 1997 X.; Fordította: Láng Elemér, OMIKK Soproni Fiók; Magyar nyelven kiadta: Kernya József; 34-39. oldal

és bizalommal, hogy képesek legyenek merészen szembenézni az értelmetlen erőszakkal és jogtalanságokkal. A bátorság a kulcsa az ilyen jellegű ellenállásnak. A vereségtől való félelem, csak nagyobb vereséget idéz elő, de a bátorság elvesztése egyenértékű a teljes bukással. A bátorságot nagymértékben fokozza az erős, jól képzett ellenfél megjelenése. Az igazságot, az udvariasságot és utunkat nyerhetjük végül a halál mezsgyéjén megvívott csatákból. E három dolog birtoklása biztos győzelmet ígér mindenekfelett. Mindezekkel összehasonlítva a pénz és a hírnév teljesen jelentéktelen.¹⁶

A karate és a zen: A karate hatásosságát nem lehet kétségbe vonni, az egész test fegyverré válik és olyan dolgokra képes, amely kívülálló számára elképzelhetetlen. Ám nem csak a fizikai erő alkotja önmagában a karatét. Az erő nem több mint egy része annak - mint a jéghegy csúcsa - a többi pedig korlátlan mélység és fenségesség.

A Zen átlényegülés állapota nem korlátozódik csupán a karatéra, kiterjeszhető az élet minden területére, amely az emberi cselekedettel kapcsolatos, beleértve a művészeteket is.

„Amerikaiak és más nyugatiak gyakran kérdezik tőlem, mi a Zen. Mindig azt válaszoltam: a Zen a karate, a karate az igaz Zen.” Ameddig az ész tiszta, és az egyén a szellemi kiegyensúlyozottság állapotában van, valamint tisztázta cselekvéseinek jellegét, ugyanezt a Zen állapotot érheti el miközben étkezik, barátaival beszélget, ír vagy dolgozik, vagy bármely dologban foglalja el magát.¹⁷

Ezt követi a felszabadulás: A karate a leginkább Zen-szerű a harcművészetek között. Elhagyta a kardot. Ez azt jelenti, hogy a győzelem és a vereség értelmét túlhaladva egy

¹⁶ The Kyokushin Way (A Kyokushin módszer), Mas. Oyama karate filozófiája; Masutatsu Oyama; Eredeti kiadás: Japán, 1997 X.; Fordította: Láng Elemér, OMIKK Soproni Fiók; Magyar nyelven kiadta: Kernya József; 40-46. oldal

¹⁷ The Kyokushin Way (A Kyokushin módszer), Mas. Oyama karate filozófiája; Masutatsu Oyama; Eredeti kiadás: Japán, 1997 X.; Fordította: Láng Elemér, OMIKK Soproni Fiók; Magyar nyelven kiadta: Kernya József; 47-53. oldal

gondolkodásmóddá vált, mindig más emberek javát szem előtt tartva, s mindez megegyezik az Ég akaratával. Szándékai ezért elérik az emberi gondolkodás legjelentősebb szintjét. A harcművészetek múltbéli mesterei kijelentették, hogy a kard emberének tisztáznia kell önmaga számára az igazságot az élet és a halál kérdésében. A karate és más harci technikák az élet és a halál kérdéseitől való elszakadást keresik. Nem számít mily jellegű utat követ az egyén, az igazán értékes ember kész mártírrá válni az igazságért, amelyben hisz. Mentés a haláltól való félelemtől, s nem törődik saját hírnevével és szerencséjével.¹⁸

A karatésok hirdetik, hogy a fegyverek elhajtása az emberiség és a társadalom legfontosabb erkölcsi kötelessége.

Néhány szülő megretten, hogy gyermekek tudják, mit cselekszenek. Megmutatják nekünk az utat a teljes leszereléshez, hogy jobban megértsük az erőt, amely kizárólag a védelem céljait szolgálhatja. Ez a legfontosabb jelentősége a karaténak napjainkban.¹⁹ (1. számú melléklet: Sosai Masutatsu Oyama életútja; 9 számú melléklet: Gondolatok; 19. számú melléklet: Képek Sosai Masutatsu Oyamáról)

2.2. Sihan Furkó Kálmán gondolatai a tárgyalt kérdéssel kapcsolatban

A kyokushin karate az utóbbi 10 évben átkerült a gyermekek oldalára, már 4-5, 6-7 éves gyermekek jönnek le az edzésekre, ők alkotják a kezdő gyermek csoportot. Nagyon kevés 12-13 éves, és még kevesebb 14-16 éves fiatal kezdi el ilyen korban a karatét. Ezek között a gyermekek között mindenféle van, nem lehet meghatározni, hogy melyik az a réteg, milyen

¹⁸ The Kyokushin Way (A Kyokushin módszer), Mas. Oyama karate filozófiája; Masutatsu Oyama; Eredeti kiadás: Japán, 1997 X.; Fordította: Láng Elemér, OMIKK Soproni Fiók; Magyar nyelven kiadta: Kernya József; 73-78.oldal

¹⁹ The Kyokushin Way (A Kyokushin módszer), Mas. Oyama karate filozófiája; Masutatsu Oyama; Eredeti kiadás: Japán, 1997 X.; Fordította: Láng Elemér, OMIKK Soproni Fiók; Magyar nyelven kiadta: Kernya József; 79-82.oldal

típusú gyermekek kezdenek el karatézni. Nem lehet megmondani, mennyi szegény, és mennyi gazdag, de jönnek a gyerekek. Van érdeklődés, a szülők elhozzák a gyerekeket, kifizetik a tandíjat, és a gyermekek itt vannak, ameddig nekik jól esik. Arra sincs statisztika, hogy mennyi ideig művelik a karatét a gyerekek, hogy mikor hagyják abba.

A kyokushin karate igenis elfogadott ma Magyarországon. Mint karate, mindenféleképpen ott van a helye a küzdősportok rendszerében. A kyokushin karate volt az első, ami Magyarországon meghonosodott, még akkor is ha két év van a kyokushin és a shotokan megjelenése között. Lehet, hogy most már létszámában, megosztottságában nagyobb a shotokan, mert rengeteg apró szervezetté tagolódik, sok szervezet van, talán többet tesznek ki összességében, mint a kyokushin. Azért még is azt lehet mondani, hogy a kyokushin a legnagyobb, legerősebb szervezet. Sosai Oyama halála után 14 évvel is létezik a Shinkyokushin szervezet, a Kyokushin Unió, létezik a Kyokushin Kai Sosai vezetésével, és még kisebb szervezetek. Ezek a kyokushin karatét követik, alapvetően a kyokushint alkotja a kihon, a bázis technikák, ezek a szervezetek küzdelmekben térhetnek már el, illetve a versenyfelkészülésben.

Mivel több szervezetből áll a magyar kyokushin karate, mi még mindig az oyama-i karatét követjük, tehát a bázis technikáink az Oyama által tanított kyokushin kihon. Hogy ennyi év után van-e valamilyen magyar sajátossága? Mivel például Sensei Bencze Antal által propagált versenyfelkészítő technikák mások, mint a japánok vagy az őket követő országok karatékái végeznek, így talán azt lehet mondani, van magyar sajátossága. Inkább boksz stílusú küzdőtechnikákat honosított, vagy akar honosítani.

Az egészséges életmódhoz mindenféleképpen hozzájárul a karate. Úgy indult az oktatása 35 évvel ezelőtt, hogy azt mindenki számára hozzáférhetővé tették. Nyíltak voltak az edzések,

bárki jöhetett edzeni, bárki beállhatott az edzésre, mindegy volt, hogy hogy állt keze-lába, egy volt a lényeg, hogy jó hozzáállása legyen, hajtsa végre az edzéseken az edző utasítását, képezze, alakítsa magát. Tehát mindenki csinálhatta, nem kellett hozzá különösebb tehetség. Ez a mai napig megvan, hogy bárki eljöhet edzeni, meg kell találni a neki megfelelő csoportot. Mindenkinek megtanítható a karate technika. Természetesen a fiatal korban kezdve többre viheti. Kialakult egy versenyzési rendszer minden korosztály számára, ez azt jelenti, hogy nem akkor kezd versenyezni, ahogy elkezdett karatézni, hanem 2-3 év után, amikor már van egy repertoárja, amit, mint kezdő, ezeken a versenyeken tud használni. Bekerült a karate is a versenysportok körébe, minden ország rendez magának versenyt, bajnokságot, készít egy versenyrendszert. Ez az, ami mérhető, tehát a klubokat a versenyeredmények alapján lehet rangsorolni, ez által van egy bizonyos versenyzés a klubok között, a helyezések jár bizonyos anyagi haszonnal is, ebben a klubvezetők nagyon érdekeltek, tehát nagyon fontos a verseny. Ugyanakkor a többi versenysporttól eltérően a kyokushinnak életmóddá kellene alakulnia, mert akinél megmarad a karate sportnak, az 30-32 éves korára el is felejtheti. Olyan mozgásanyaga van, olyan felkészülési rendszere, hogy azt egy életen át lehet gyakorolni.

Több dojóba megjelentek a régi karatékák, akik 20-25 évvel ezelőtt elkezdték, ma már 40-50 éves korba vannak, túl vannak már a családalapításon és hiányát érzik a rendszeres mozgásnak. Ez a nagy értéke a karaténak. Önvédelmi sportként igenis hasznosítható. Jó az ember mozgása, egészséges lesz, mindenféleképpen hasznát tudja venni a karate edzéseknek.

A versenyzés egy élményt is nyújt a gyermeknek, kipróbálhatja a karaténak azt a részét is, ami beilleszthető a versenyzésbe. Itt nem lehet a fejet ütni, a gerincet támadni, a térdet rúgni, szabályok közé lett szorítva. Valójában arra épül, hogy ha kézzel és lábbal támadnak meg, akkor hogy tudom magam megvédeni, és hogy tudom a másikat ártalmatlanná tenni. Erre építettek kéz-láb technikát, versenyt, ahol kesztyű nélkül, teljes erővel harcképtelenné kell

tenni az ellenfelet 2-3 perc alatt. Azonban a karate ennél sokkal több. Megtanul a gyermek mozogni, megtanulják, hogy egymás között hogyan kell viselkedniük, hogyan kell az emberek között mozogni, hogyan kell felismerni, ha valaki meg akar támadni. Ad egy bizonyos fokú magabiztosságot. Tudják, hogy képesek megvédeni magukat, vannak olyan felkészültek, gyorsak, ügyesek, ismernek olyan technikákat, és meg is tudják őket csinálni. Ezeket csak a karate edzéseken lehet begyakorolni, azáltal, állandóan fejlesztik a technikákat. Rengeteg példagyakorlattal edzenek, azzal gyakorolják a gyorsaságot, a mozgékonytágot, az erőt, fájdalomtűrő képességet. Ezzel több, mint bármelyik másik sport.

Az ember döntse el, hogy mit akar, viszont a lehetőség biztosítva van számukra, hogy a heti 2-3 edzésen részt tudjanak venni, képezni tudják magukat.

Az, hogy hogyan változtat a gyermekek gondolkodásmódján a karate, egyéntől függő. Az, hogy miután elkezdtek sportolni, az évek elteltével ez pozitívan vagy negatívan hatott-e rájuk. Mindenképpen változnak, ugyanis ezeknek a sportolóknak a nagyobb részük megmaradt a kluboknak, találtak benne valami jót, ami számukra hasznos. Elindultak versenyeken, a kisebbek is a Diákolimpián, vagy a korosztályi versenyeken. Vállalták az edzéseket, úgy érezték, hogy a dojóban való munka hasznos számukra, jó dolog, ügyesebbek, lazábbak lettek, könnyebben végrehajtják a technikákat. Egy számolásra össze tudja kombinálni a technikákat. Megmagyarázzák, hogy ez jó maguknak. A versenyeken elért helyezésekkel sikerélményük van, jól érzik magukat, erre ad nekik választ. A nagyobbak, akik már nemzetközi porondra is kijutottak, még többet akarnak, össze akarják magukat mérni más országok versenyzőivel, el akarnak jutni Japánba. Rájönnek, hogy ez összességében testüknek, lelküknek egy jó dolog. Akik ezt nem érzik, azok el sem jutnak idáig, azoknak divat volt elkezdeni, mert például a szomszéd jött, és ugyanúgy el is mennek.

A karate közösségben gyakorolható, ezért elősegíti a gyermekek szocializálódását. Az, hogy a közösség hány fő, az már a dojótól függ. Ahol többen vannak, ott jobban oda kell figyelni a másokra. Megtanulnak a gyermekek ebben a közegben mozogni, érintkezni, találkozni egymással, tisztelettel lenni a másik iránt, elfogadni a másikat, úgy ahogy van, figyelni a karate etikára, mert az is az egymással való érintkezés, kapcsolattartás fontos része. Mindez közösségben gyakorolható. Egy idő után a karatékák edzenek magukban is, főként a versenyzők, akik egyedül is megcsinálják a maguk erősítését, a zsákolást, katazását és egyéb munkákat, hogy versenyen még jobban teljesítsenek. De többségében közösségben tréningeznek, ahol az edző megmondja, mit kell végrehajtani. Nagyon sokáig megmondják, hogy mit kell csinálni, nagyon sokáig példagyakorlatokat kell végezni, úgy ahogy azt az oktató megköveteli. Ezt nekik ebben a társaságban el kell fogadniuk. Így fejlődik a közösségi érzetük, az együtt dolgozás. Ha sokáig járnak egy dojóba, akkor oda akarnak tartozni, megismerik a dojó rendjét, történetét, és ez nekik nagyon fontos. Ezáltal kifejlődik bennük a munkahelyhez, vagy egy társasághoz való ragaszkodás is, ami szintén fontos. Mindezt itt tanulja meg a karate edzéseken.

Egy szóba ezt nagyon nehéz kifejezni, hogy mi az a legfontosabb dolog, amit a karate tanít. Edzi a testet, edzi a lelket, a szellemiséget, és ez nem egy-két év alatt fejlődik ki. Amikor az ember a karatéről tud már beszélni, ahhoz nagyon hosszú évek kellenek. Minél többet csinálja az ember, annál nagyobb szüksége van arra, hogy csinálja, annál jobban megjelennek azok a pozitív változások, amire gondolunk. Mindenféleképpen ki lehet mondani, hogy pozitív hatása van a karaténak. Összességében ezek a tréningek, edzések, amin a karatéka részt vesz, amilyen hatások érik őt a dojóban, ez mind pozitív hatással van az ő személyiségére. De ezt élete végéig csinálni kell, máskülönben az is megkopik. Ha elkezdi öt éves korába, csinálja öt évig, akkor tíz éves. Hol van az élet vége? Az az öt év karate egy tíz éves gyermeknél

megkopik, ugyanúgy egy tizenöt vagy húsz évesnél is. Az a lényeg, hogy ne csak az emléke maradjon, meg a kupák. A kupákat belepi a por a szekrény tetején, azt is le kell porolni, hogy legalább látszódjon, elmondja nosztalgiával, hogy hogy szerezte őket, és ennyi. De ha csinálja, akkor szerez mellé még másik kupát.

Az edzőtáborok azzal a céllal indultak, hogy az edzőknek tanácsot tudjanak adni, a magasabb öveseknek, vezetőknek, edzőknek egyénre szabott instrukciókat. Az edzőtáborokban beszélni kell a karatéről, és csinálni kell a karatét. Ezek persze nem a versenyfelkészítő táborok, azok mások. De itt beszélni kell arról, hogy szervezésében hogy nézett ki, mi az elvárás, gyakorolni pedig, hogy egyformán oktassák a különböző technikákat az edzők, egyöntetűen csinálják a rúgásokat, mind a hatvan klubban. Ez az alapja. A precíz, pontos oktatás. Erre kell, hogy kiéleződjenek az edzőtáborok. Itt közösen dolgoznak azok az instruktorok, oktatók, akik ott vannak, rangtól és kortól függetlenül. Az edzők be tudják magukat rangsorolni, hogy ebben a hatvan vagy több fős rendszerben hol tartanak. Mennyire fitteek, pontosak, precízek. Összemérik képességeiket. Erre van az edzőtábor. Közösen együtt dolgoznak, edzenek. Van, aki szenved, mert nem sokat edzett, van, aki csak beszélni tud a karatéről, de van, aki végre is tudja hajtani.

A gyermekek edzőtáborai is valamilyen ilyen rendszerbe kellene, hogy felépüljön. Rengeteg gyermek karatézik. Nekik is nagyon fontos, hogy a szervezet szervezzen edzőtábort, hogy lássák egymást, lássák hogy hol tartanak. Ehelyett ezekre az instruktori táborokra már nagyon kevesen jönnek el.

A karate edzések csoportban történnek. A csoportban való mozgás hatással van a gyermek fejlődésére. Természetesen, ha eljönnek karatézni, nem lehetnek önzőek, nem lehetnek önállóak, be kell illeszkedni ebbe a dojó rendbe, tudomásul kell venni, hogy magukon kívül

mások is vannak. Akkor kell ütni, rúgni, amikor mondják, akkorát, amekkorát mondanak, és ezek az idő multával fellazulnak. Mire teret lehet engedni az önálló alkotásnak, addigra több évnek el kell telnie. Addigra érződik, hogy egy társaságba, csoportba jár az egyén, ezek a hatások, amik elvárhatók. Tudnia kell, hol a helye, fehér övvel nem állhat a fekete öves mellé. Majd előre kerül, ha edz, gyakorol, ügyesedik, fejlődik, ha sikeresek a vizsgái. De le is maradhat.

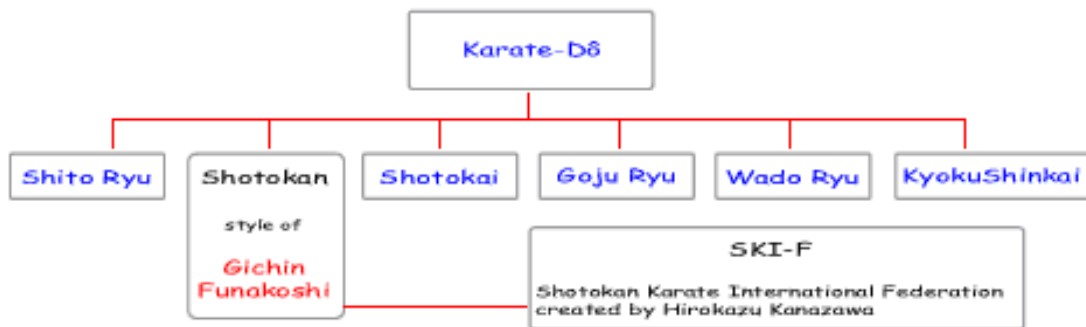
Az a gyermek, amelyik nem gyakorol, nem fog fejlődni se. Az elején nehezen megy, aztán könnyebb lesz, a végén pedig lehet, hogy ő lesz a legjobb. De aki ebből kihúzza magát, nem jön el az edzésre, mert az neki nehéz, pl. futóedzés, ő nem fog fejlődni, nem fog beilleszkedni a klubba se, mert rájönnek a többiek is, hogy szumákol. Ha elkezd, és gyakorol, akkor meg fogja tudni csinálni. A technikákat tökéletesen kell végrehajtani, mert ha nem, nem lesz olyan, amilyet Oyama leírt. Azért jönnek edzésre, mert eddig nem tudták, most lehetőség nyílik, hogy megmutassák nekik. Elkezdik és szépen lassan összerakják. Az, hogy ez mennyi idő, az egy másik kérdés. De ha kialakult, akkor el kezdi használni, beilleszti a küzdésrendszerbe, használja a küzdelemben, önvédelemben. De addigra a saját alkatához alakul a technika. Ezek azok, amik kiváltják a hatásukat. A tiszta technika a lényeg. Olyan, mint az írás. Írni se úgy tanul az ember, ahogy ő akar, hanem egy adott séma alapján, ami később a sajátjára formálódik. Vontaltól-vonalig kell képezni a karatét is.(12. számú melléklet, 3. számú interjú, Sihan Furkó Kálmánnal)²⁰(2. számú melléklet: Sihan Furkó Kálmán élettörténete)

²⁰ 3. számú interjú, Sihan Furkó Kálmánnal

2.3. Történeti rész

2.31. A karate kialakulása; nemzetközi története

A következőkben a karate, azon belül pedig a kyokushin karate kialakulását fogom bemutatni. A karate eredete megfelelő dokumentumok hiányában igen homályos. Azt az elképzelést, mely szerint a karate Indiából ered, a legtöbb keletkutató elfogadja. Egy buddhista pap, Bodidharma megalapította különleges buddhista szektáját, melyet zennek nevezett el. Kínába tervezett utazást misszionárusként. Megszokott volt, hogy ezek a vándorló papok képesek voltak arra, hogy útjaik során vadállatokkal és banditákkal eredményesen megküzdjenek.



A fent látható ábra a karate családfája. A szétágazó ágak kis mértékben térnek csak el egymástól.

A különböző ágak megalapítói, és jellegzetes sajátosságai, eltérései a következők:

Shito-ryu: Kenna Mabuni; gyors kéztechnika, erős mozdulatok

Shoto-kan: Gichin Funakoshi; formagyakorlatok

Goju-ryu: Chojun Miyagi; mellőzi a bonyolult technikákat, megőrizve a harci szellemet

Wado-ryu: Hironori Otsuka; az ütések hangsúlyozza

Kyokushin-kai: Masutatsu Oyama.

Időszámításunk után 500 körül Bodhidharma megérkezett a kínai Chein-K'ang városába, Wu császár udvarába, ahol örömmel fogadták. Időnként elhagyta az udvart, északra, Henan tartományba ment, egy elszigetelt Shao-lin templomba, hogy a zent tanítsa szerzeteseknek. Ezzel egy időben a shorin kempot is oktatta, mert úgy gondolta, hogy a szellem kitisztulásához elengedhetetlen a megfelelően edzett test.

A zen tehát elválaszthatatlanul összefügg a karatéval, és a karatemesterek arra törekednek, hogy jobban elmélyüljenek általa.

Az idők folyamán a shorin kempo legfőbb felismeréseit a különböző papok érték el. Ugyancsak pap, Chiao Yuan, miután különböző vadállatok harci technikáit tanulmányozta – így a tigrisét, leopárdét, kígyóét, és a daruét, valamint a mitológiai sárkányét -, rendszerezte ezek technikáit. Az állatoktól átvett elemek ma is megtalálhatók a karate repertoárjában. A papság és az orvostudomány közötti szoros kapcsolat Kínában nemcsak abban nyilvánult meg, hogy életfontosságú pontokat fedeztek fel a testen, amelyeket akupunktúráisan kezeltek, hanem olyan pontokat is, amelyek támadása a leghatékonyabb eredményt adja. Később ez a harci technika tovább terjedt északra Mongóliába, keletre Koreába és délkeletre Okinavára. Végül elérte Japánt is, ahol a Kamakura kor után rendkívül népszerűvé vált. Főként a harcosok kasztja, a szamurájok fogadták nagy örömmel a különböző harci formákat és a zen filozófiát. Az igazi vonzerő az volt számukra, hogy a nagy önfegyelem hatására kiváló álló- és tűrőképességre tettek szert, és nagyszerű harcosokká válhattak. Kifejlődött bennük az a pszichikai képesség, hogy mind a maguk, mind az ellenfelek képességeit, belső énjét megismerjék.²¹

²¹ Adámy István – Kyokushin karate; Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest 1989; 17-18. oldal

A karate igazi szülőföldje azonban Okinawa, a Rjúkjú szigetcsoporthoz tartozó legnagyobb szigete, ami Kína és Japán között helyezkedik el. Történelmének földrajzi fekvése nagyban meghatározta, kultúráját kínai és japán hatások alakították.

A VI. és VII. században törzsi háborúk dúltak, és a törzsfőnökök örömmel fogadták a Japánból odakerült katonákat – akik javarészt a Taira és Minamoto család közötti viszály menekültjei voltak – és fejlettebb harci technikájukat, fegyvereiket.

Azonban a pusztakezes küzdelem alapjául a kínai shaolin irány szolgált. Az okinava-te (okinavai kéz), ahogy abban az időben nevezték, sajátos módon fejlődött ki a szigeten. Az 1349-es királyi rendelet segítette elő elterjedését, ami megtiltotta a fegyverviselést polgári személyeknek.

1609-ben a szigetet megszállta a japán katonaság, és ezután a fegyverviselést minden okinavai számára megtiltották. A japánokkal szembeni ellenálláshoz köznapi munkaeszközöket kezdtek használni, és így alakult ki a sajátos okinavai fegyverhasználat, ami a pusztakezes küzdelem művészetének a része lett.

Japán 1890 után fokozatosan bekebelezte a szigetet, és a konszolidációval a harci művészetek gyakorlását is engedélyezte.

1903-ban a karate-jutsu a hivatalos oktatás részévé vált. A korábbi okinava-te elnevezést, a három népre emlékeztetve, karate-jutsuval váltották fel. A kara kínait, a te kezet (Okinavára utalva), a jutsu pedig japánul művészetet jelentett. Tehát a hivatalos elnevezés a „*kínai kéz művésze*” lett.

1932-ben a karatét már Japánban is tanították, és az okinavaiak nagy felháborodására a nevet úgy változtatták meg, hogy a kara szót más jellel írták le, ami az azonos ejtés ellenére nem kínait, hanem üreset, pusztát jelentett.

Nem lehet tudni pontosan, kik kezdték a karatét kifejleszteni a szigeten, de az első legendás mesternek Sakugawá-t tartják.

A karaténak három irányzata volt: a Shuri, a Naha és a Tomari. Sakugawa a Shuri-nak volt az első mestere, melyből később kialakult a Shotokan.

Sakuwara 78 éves volt, mikor egy tizenéves fiút hozott az apja tanítványnak. A fiú, Matsumura Sokon, a legkiválóbb mesterek egyike lett később. Legendás mesterré vált.

Később az ő tanítványa Funakoshi, aki mestere volt a Kyokushin karate megalapítójának.²²

A karate már Japánba kerülve is jelentős változásokon ment át, de az USA-ba és Európába érve még többet veszített eredeti céljából és formájából.

A legendákkal és legyőzhetetlenséggel övezett mesterek tudománya az amerikai sportokkal ütköztetve sokat veszített hiteléből. Ahhoz, hogy a karate megmaradhasson ebben a környezetben is, sokat kellett rajta változtatni. Az eredeti karate viszont nem sportmérkőzések megvívására készítette fel a tanítványt, hanem az önvédelemre, ahol a támadásokat nem korlátozták szabályok. A modern karatében helyet kaptak a cselezések, a sok támadás, és a különféle taktikázások.

Az eredeti karate nehéz fizikai munkát végző emberek között alakult ki, akik nem tudták, hogy a következő pillanatban a veszélyhelyzet milyen formájával kell majd szembenézni. A támadások ebben a környezetben többnyire váratlanul és megsemmisítő szándékkal indultak, ezért a védekezés a biztos háritásra és az azonnali ellentámadásra épült. Az ilyen küzdelem, jellegénél fogva, nyílt volt, mert a támadó nem rejtette cselek mögé szándékát.

Az előre nem látott helyzetekben való küzdelemhez bonyolult taktikákat kidolgozni, másod- és harmadszándékú támadásokra építeni – mint a sportküzdelmekben – értelmetlen dolog lett

²² Dr. Ujvári Miklós – A Délkelet-ázsiai harci művészetek; Dr. Ujvári Miklós szerzői kiadása; Budapest, 1986; 119.oldal

volna. A karate gyakorlója előtt annyi volt az ismeretlen tényező, hogy csupán edzettségében, alaptechnikáiban és lélekjelenlétében bízhatott. Az eredeti okinavai karate ezért erre a három tényezőre helyezte a hangsúlyt. Edzettnek lenni az ütések és minden kellemetlenség elviseléséhez, gyorsan ütni és nagyot, amivel lehetőleg azonnal harcképtelenné tehető az ellenfél.

A gyakorlás a test erősítéséből, az alaptechnikák végtelen ismétléséből, valamint a formagyakorlatok (kata) végzéséből állt.

A küzdelem tiltva volt, mert a régi mesterek szerint a karate nem sport, és meg kell őrizni a technikai elemek tisztaságát, ami a sporttal szükségszerűen deformálódott volna.

A formagyakorlatokra nagy hangsúlyt fektettek, és a karate lelkének tartották. A táncszerű mozdulatok közé a teljes technikai készletet beépítették, így a katák hibátlan megtanulása a technikai elemek torzításmentes továbbadását is biztosította. A katák ezenkívül fejlesztették a mozgáskészséget és a koncentrációt is.

A modern karate képviselői közül a kata gyakorlását sokan feleslegesnek tartják, mivel az a küzdelem eredményességét közvetlenül nem befolyásolja. Itt ismét a karate mint harci művészet és ennek sportszerű változata közötti szakadás tűnik elő. A katák a harci művészet részét képezik és nem a sportét. Napjainkban mintegy ötven katát gyakorolnak a különféle iskolák követői. Ezek lehetnek egészen egyszerűek és nagyon bonyolultak. Néhány csak 15 mozdulatból áll, de van, amelyik 100-nál is többől. Néhányat lassan, néhányat gyorsan, vagy változó ütemben gyakorolják. Van olyan, ahol az izmok dinamikus megfeszítését a légzésszabályozással párosítják. Egyes katáknál a láb szilárdan áll a földön, és alig mozdul, míg másoknál ugrások tarkítják a gyakorlatot. Vannak inkább háritásra összpontosító formák, és olyanok is, ahol a támadáson van a fő hangsúly. A különbözőségek ellenére a formáknak

több közös jellemzője van: A kata végeztével a gyakorló ugyanarra a helyre kerül vissza, ahonnan elindult; legalább egy olyan mozdulatot tartalmaz, amit maximális koncentrációval és erővel (kiai) kell előadni; az ismétléseknél mozdulatokat többnyire az ellenkező irányban kell végezni; a hangsúlyozott főmozdulat legtöbbször háromszor szerepel a katában; a hangsúly inkább a kéztechnikákon van.²³

2.32. A kyokushin karate születése és elterjedése a világon

Gichin Funakoshi okinavai karatemester 1922-ben Japánban tartott bemutatója indította el a modern karate kialakulását. Ő alakította ki a Shotokan karate stílust is. A karatéről vallott nézete eltért sok későbbi követőjétől. Szerinte a karate legfontosabb feladata a jellem nevelése, amit főként a formagyakorlatok egyre koncentráltabb végrehajtásával lehet elérni. A versenyszerű küzdelmet ellenezte, mert ezzel szerinte a karate lényege vész el. Az ő tanítványai között volt egy jó felépítésű fiatalember, aki bár sokat és lelkesen gyakorolt, mintegy másfél év elteltével mégis kiábrándultan távozott, hogy később megalapítsa saját irányzatát, és a karate legendás alakjává váljon.

A fiatalember, Masutatsu Oyama volt, és egészen más elképzelései voltak a karatéről, mint Funakoshinak. Eredeti neve Hyung Yee Choi, 1923. július 27-én született délkelet-Koreában, egy Wa-Ryongri Yong-ch-myonchul Na Do nevű faluban, Kinje városa közelében, nem messze Gusantól. Ő lett később a kyokushin karate megalapítója.

Oyama több stílusban ért el mesterfokozatot, amelyekből tapasztalatot gyűjtve fejlesztette ki saját harcművészeti rendszerét, amit kyokushinnak nevezett el.

²³ Dr. Ujvári Miklós – A Délkelet-ázsiai harci művészetek; Dr. Ujvári Miklós szerzői kiadása; Budapest, 1986; 125-128. oldal

Oyama nyitott 1956-ban egy szabadtéri dojót Mijiróban, Tokió egyik negyedének parkjában. Első segítőjének Kenji Masushimát választotta. Oyama összeszedte és alkalmazta minden technikai tapasztalatát és oktatási módszereit. Kezdetben háromszáz tanítványa volt. A kezdetleges oktatási körülmények ellenére az érdeklődés nagy volt, sokan akartak a dojóban edzeni. Mindaz, amit Oyama elért, váltotta ki ezt a nagy érdeklődést.

Ajánlatot kapott egy Bradshaw nevű szervezőtől, hogy vegyen részt egy bemutató körúton az USA-ban és Dél-Amerikában. Oyama vállalta, s itt nagy sikerű bemutatókat tartott, ahol látványos töréstechnikákat és bikákkal pusztakezes küzdelmeket mutatott be, melyek nyomán tömegek csatlakoztak irányzatához.

A körutaknak és a kyokushin karate népszerűségének eredményeképpen egyre inkább szükségessé vált egy könyv megjelentetése.

Richard Kim és mások segítségével kiadták a *Mi a karate?* című könyvet. Legmerészebb álmaikat is meghaladóan nagy sikert ért el. 1976-ig a könyv több mint 250 000 példányban kelt el.

1959-ben Oyamát meghívták oktatni az FBI-központba, Washington D.C.-be és a West Point Katonai Akadémiára. A korábbi FBI-ügynök, Donald Buck segítségével megalapította a második Japán határain kívüli iskoláját San Franciscóban. Egy új Honbu dojo tervei készültek el 1962-ben. Két évbe tellett, mire be lehetett költözni az új dojóba. A Kyokushin új dojójának négy emelete volt, az öltözők az alagsorban kaptak helyet.

Oyama elképzelése az volt, hogy a legvégső erőpróba a karatében legyen küzdelem száz, egymás után következő ellenféllel. Az ötlet a híres kardvívó samurájtól, Yamaoka Tesshutól származik. Eddig mindössze 12 ember hajtotta végre ezzel a próbatételt. Oyamának sikerült.

1974-ben mindössze 14 elismert Branch Chief (dojo minősített oktatóval) volt Japánban. 1984-ben 41, ma összesen kb. 80 van. A növekedést indokolja az, hogy bevezetésre került az uchi deshi rendszer (bentlakásos rendszer), amelyben a tanítványok szerzetesként élnek. Alá kell írniuk egy szerződést, aminek értelmében naponta két-háromszor edzenek felügyelet alatt általában három éven keresztül, és kötelességeikhez tartozik a dojo rendben tartása. Rendes esetben a tanítvány eléri az első vagy második dan fokozatot, és jogot szerez arra, hogy saját dojt nyisson.

Az uchi deshi (belső tanítványok) szállása a Honbu közelében lévő Wakajishi-Ryuban van. Rendkívül szigorú szabályok szerint élnek és keményen kell edzeniük, ugyanakkor a trendszer számos kiemelkedő oktatót nevelt már fel. A jelenlegi uchi deshi rendszert Howard Collins és Takumi Higashishidani hatvanas évekbeli két éves honbubeli tartózkodása alapozta meg. A külföldi dojk, amelyek kellő pénzügyi háttérrel rendelkeznek, segítő oktatókat kaphatnak Japánból. A legtöbben Ausztráliába és az USA-ba mentek, Európába csak kevesen, aminek az az oka, hogy az európai oktatók többsége edzett már Japánban. Az első mester, akit Európába küldtek tanítani K. Kurosakit volt. Nem sok szó esett az elmúlt időkben Jon Blumingről, aki az első fehéreként jelent meg a Kyokushin színpadán, aki az európai Kyokushin alapítója volt 1961-ben, aki már 1965-ben 6. dant kapott Sosaitól.

A világ karate-szervezetei közül a Kyokushin az egyik legnagyobb. A növekedés és a haladás az ötvenes évek óta, mióta a módszer kialakult, rendkívül gyors. Jelenleg a stílust a Kokusai Karate-Do Renmei Kyokuhshin szervezet képviseli a világ mintegy száz országában, több millió résztvevővel.

Sosai Oyama 1994. április 26-án, rövid betegség után elhunyt. Nem sokkal azelőtt a szervezetnek egy új jelmondatot adott: Osu-No Seishin, az állhatatosság szellemét, a stílus

alapvető filozófiája melletti kitartást. "Soha ne add fel" ez az Osu-No Seishin lényege a Kyokushin számára.

Sosai Oyama élete során számtalan emberre volt hatással a Kyokushin karate révén. Bármit is tett, jót vagy rosszat, azt tudnunk kell: soha nem találkozunk még egy olyan emberrel, mint ő volt.

Oyama a karatét mind gyakorlatában, mind szellemében a régi japán harci művészetek szerint értelmezte. Szakított a látványos, táncos, „szép” mozdulatokkal, és helyettük a küzdelmi hatékonyságot tette elsődleges szempontnak. A technikai rendszert apró elemekre bontotta le, és valódi erőt, gyorsaságot helyezett mögéjük, a külön-külön végzett aprólékos gyakorlásukkal. Az alapok fontosságát hangsúlyozta, vagyis inkább kevés elemet tudni, de azt nagyon begyakorolva, kellő erővel és gyorsasággal végrehajtva. Ez áll a formagyakorlatokra is. *„Sok tapasztalt karatés helytelen módon számos formagyakorlatot tanul, és azt hiszi, tudja is, pedig valójában felszínes virtuozitásuk nem több mint a tánc. Jobb egy formagyakorlatot tökéletesíteni, mint többet félig elsajátítani. Ha valaki 3000-nél többször elismétel valamilyen formagyakorlatot, az ezzel kapcsolatos problémája megoldódik, és a gyakorlati értelmére természetes módon fog rájönni.”*

Ellenezte az egyenes vonalú és szögletes mozgásokat. Ezek természetellenesek, és legyengítik a karatét. Az emberi testrészek különféle forgáspontok körül körkörös mozgásokat végeznek, ezért az igazi karate a pontokra és körökre épül. „A mai japán karatéban tendencia az egyenes vonal és az éles szögek használata a pontok és körök helyett. Ez viszont veszélyes gyengeség előidézője lehet.”

Kyokushin szervezet megszületése egy templomi szertartás során történt, a Mitsumine-san hegyen. A Kyokushin név úgy fordítható: Az igazság legvégső egyesülése. Az ezt jelentő

három kanji jelet egy kalligráfiamester, Haramotoki írta le, és felkerült a dogi kabátjának bal oldalára. A Zen szerzetesek a meditáció során az ég felé emelték kezüket, összetéve úgy, hogy nyílás maradt a hüvelyk és a mutatóujj között. Ezt hívják kankunak. Masutasu karatéjának először volt neve és szervezete. Shihan Bobby Lowe (ma 8 danos), Amerikában élő kínai, akit Oyama egy hawaii bemutatón ismert meg, eljött Tokióba, hogy intenzíven eddzen abban a karate stílusban, amit olyan hatásosan mutatott be Oyama; akinek segítségével Lowe létrehozta az első dojót Japánon kívül.

A karate elterjesztése érdekében tett utazások és bemutatók során a nézőközönségből a legnagyobb csodálatot a különféle tárgyak (cserepek, deszkák, téglák, kövek, jégrudak) törése váltotta ki. Szakértők részéről viszont emiatt kritikák érték, mondván, ezeknek kevés köze van a karatéhoz. Oyama véleménye szerint a tameshiwari (töréspróba) sok mindenre fényt derít, mivel sikeresen végrehajtani csak sok gyakorlás, edzett kezek, erő, gyorsaság, koncentráció és ütésponthossz esetén lehet. „Ezek a technikák más alaptechnikákkal lényegesen, mert arra valók, hogy velük a karaté valódi erejét mérjük fel”.

„A kezdet kezdetén ismételten hangsúlyozni akartuk, hogy a töréstechnika karate része, és nem az egész karate. Nem több, mint egy módszer, ami a karate igazi jelentése felé vezető úton nyújt segítséget.

- 1. A karate alapelve az a cél, hogy az emberi tökéletesedést szolgálja a harci művészetek szellemének megragadásán keresztül.*
- 2. Ugyanakkor a karate előnyös testedzésre.*
- 3. A karate alapjelentése a technikák igazi lényegének keresése.*

A kő- és a deszkatörő technikák leginkább a 3. ponttal kapcsolatban használhatók, mivel speciális módszerek, melyeknek célja a technikák valódi értelmének hatásos kipróbálása.

...a tameshiwari egyrészt arra ösztönöz, hogy megértsük saját fizikai és technikai erőnket, másrészt segít helyesen értékelni ezeket.”

Oyama hangsúlyozta, hogy a karate nem sport, hanem elsősorban életfelfogás. *„Nem az erő minden, ami a karatében van...Ha a karate egész világát jéghegyhez hasonlítjuk, akkor az erő csak a tenger felszínén úszó, viszonylagosan kis rész. A jéghegy csúcsa alatt van a karate hatalmas világa, ami az igazi jelentését adja.”* Ez az életfelfogás a régi szamurájszellemet idézi fel.

„A karate nem játék, nem sport, még csak nem is önvédelem. Ez egy módja a halál tanulásának. Azt is lehet mondani, hogy derültséget és nyugodtságot jelent. A karatés félelem nélküli. Nyugodt tud maradni égő házban, és földindulásban is, mert megtanulta, hogy az élet minden perce egy lépés a halál felé, ezért derült”.

A szamurájszellemeknek megfelelően a karatét a zennel kapcsolta össze, így többet és mást adott, mint az okinavai irányzatok.

„Sok országban felmerült a kérdés: mi a zen. Mi rendszerint azt válaszoltuk? A karate zen és a zen karate... A karate helyes szemlélete abszolút fontos, mert e nélkül nem lesz több, mint destruktív, félelmetes harci eszköz.”

A töréspróbákat is zenszerűen értelmezte: *„A deszka vagy a cserép, amire az ütés rázuhan, nem létezik. Az ütés valódi célpontja mi magunk vagyunk.”²⁴*

A mai nemzetközi helyzet a következőképpen alakult:

Az egykor egységes IKO Kyokushin Kaikan (Nemzetközi Karate Szervezet Kyokushin Kaikan) Sosai halála után először ketté, majd három, négy, talán mára már öt felé is szakadt.

²⁴ Dr. Ujvári Miklós – A Délkelet-ázsiai harci művészetek; Dr. Ujvári Miklós szerzői kiadása; Budapest, 1986; 181-182. oldal

Sósai állítólagos végrendeletében Shókei Matsuit jelölte meg utódjának. A végrendelet hitelességét a család megtámadta és 1999-ben a Japán Legfelsőbb Bíróság jogerősen is hamisnak, azaz érvénytelennek nyilvánította. Ami tehát Sosai halála után történt, minden valószínűség szerint egy szűk érdekközösség csalárd ténykedésének eredménye. Mivel a szakadások minden esetben Japánból indultak ki, úgy tűnik, hogy elsősorban a japánok közti belső hatalmi harcokról van szó, mely alapot adott szerte a világban a hasonló osztódásokra.

Meg kell említenem, hogy érdekes módon mindegyik, egymásból kivált szervezet továbbra is az IKO Kyokushin Kaikan nevet használja, de hogy meg lehessen őket különböztetni egymástól, 1-4-ig számozzák.

Az IKO 1 vezetője Kancho Shókei Matsui.

Az IKO 2 első vezetője először Shihan Nishida volt, majd Shihan Sampeit Shihan Shichinohe követte, most Shihan Midori az elnök és a Japán szervezet nevet változtatott, Shinkyokushinkai-ra. A mi szervezetünk ehhez a részhez tartozik.

Az IKO 3 első vezetője Shihan Tetsuka volt, ma Shihan Matsushima, az IKO 4 vezetője Shihan Tetsuka.

1959-ben megtartották az első hawaii versenyt, ahol Oyama volt a főbíró. Bemutatót is tartott ezen a versenyen. Az Oyama dójő megtartotta az első nyári edzőtáborát a chibai Ichinomiyában. A judóban már komoly hírnevet szerzett Jon Bluming elkezte karateedzéseit Tokióban.

1975-ben 36 országból 128 versenyző részvételével megrendezték az 1. Nyílt Karate Világbajnokságot Tokióban, 1979-ben pedig a másodikat, ahol már több mint 50 ország vett részt.

2.33. Hazai történet

Az első magyar versenyre 1983-ban került sor, mely az első IBUSZ-Oyama Kupa nevet kapta, és Budapesten került megrendezésre.

1984-ben a 3. Nyílt Karate Világbajnokság vezető találkozóján Kancho Oyama bejelentette, hogy meg kívánja alapítani a kanadai és a kelet-európai Kyokushin szervezeteket, ez utóbbit Adámy István vezetésével szándékozta tenni.

Sosai 1988-ban a Nemzetközi Olimpiai Bizottsághoz fordult azzal a szándékkal, hogy a karate a taekwon do és a Kung-fu legyenek bemutató sportágak a nyári olimpiai játékokon.²⁵

A kyokushin karate hazai megalakításában, két embernek, a ma már 8 és 6 danos mestereknek, Adámy Istvánnak és Furkó Kálmánnak vannak elvülhetetlen érdemei. A hatvanas-hetvenes évek fordulóján leginkább csak néhány újsághírben értesülhettek a távolkeleti sportágak (akkoriban ez elsősorban természetesen a cselgáncsot jelentette) hívei, hogy olyan harcművészeti ágak, szakágak is léteznek, mint kyokushin, shotokan, vagy éppen a taek-won-do, bár Polyák József önvédelmi és küzdelmi bemutatóin már el-elhangzott a bűvös szó KARATE. A külföldi lapok hevenyészett fordításai alapján, néhány küzdősporttal foglalkozó magazin segítségével, szinte könyvből tanulták az első mozdulatokat a Testnevelési Főiskola hallgatóira ill. a köréjük csapódó fiatalokra épülő csoport tagjai. Bokszolók, birkózók, cselgáncsosok egyaránt megtalálhatóak voltak a spontán szerveződő harcművészeti csoportban. Felváltva olvasták föl, illetve gyakorolták a hallottakat. A főiskola tanára, dr. Galla Ferenc vette pártfogásába a karatéra kíváncsi diákokat, ezzel nagyban hozzájárult, hogy a karate megvethette lábát hazánkban. A magyar cselgáncsválogatott 1972-ben Göteborgban járt, ahol tagjai megismerkedtek „egy távolba szakadt hazánkfiával” név szerint Mészáros Attilával 2.dan, aki akkor már igencsak otthonosan mozgott a kyokushin

²⁵ <http://www.kyokarate.hu/kyokushin.html?id=140>

karate mozgáskultúrájában. Az Európa-bajnokság ideje alatt Mészáros Attila nem csak tolmácsolt a válogatottnak, hanem bemutatót is tartott számukra.

Első hazalátogatása alkalmával Mészáros Attila megtartotta bemutató edzését a Testnevelési Főiskolán. Furkó Kálmán végzett testnevelőként látogatott vissza a tréningre, melyen a később ismertté vált karatésok közül csak Adámy István volt jelen.

Ettől kezdve esztendőkön keresztül egyedül készültek a magyar kyokushin karate hívei. Az évente hazalátogató Mészáros Attila instrukcióit követve kapaszkodtak egyre feljebb a ranglétrán. Az első övvizsgán, 1973-ban Furkó Kálmán 3., Adámy István 5. kyu fokozatot kapott, majd tizenkét hónap elteltével mindketten sikerrel teljesítették a 2. kyu követelményeit. Ekkorra már Kovács Ferenc is csatlakozott az úttörőkhöz, sőt nem sokkal később Koczor Attilával, Budán Lászlóval és Johácz Józseffel bővült a névsor. Az 1972-es hivatalos edzést követően öt évvel pedig "megszülettek" az első danos mesterek Magyarországon. Adámy István Lengyelországban tett eleget a fekete öv követelményeinek, Furkó Kálmán viszont hazai környezetben, Szolnokon, a shihan Howard Collins vezette I. nemzetközi nyári edzőtáborban harcolta ki a sempai titulust. Az angol mester, aki 1972-ben, Tokióban teljesítette a 100 ellenfeles kumitét (küzdelmet) kifejezetten Mészáros Attila kérésére vállalta el a vizsgáztatást. Tulajdonképpen ettől kezdve nyilváníthatjuk hivatalosan is "nagykorúnak" a magyar kyokushin karatét.

Ebben az időszakban, ha nem is gomba módra, de egyre jobban szaporodott a kyokushin klubok száma. Érdekes módon a fővárosban elsősorban az egyetemek nyitottak kaput a harcművészetnek hódolni kívánó fiatalságnak, így Adámy csoportjának is például kezdetben a Közgazdasági Egyetem adott otthont. A főváros mellett két vidéki bázis tevékenysége

érdemel említést ebből az időből, Szolnokon és Székesfehérvárott óriási lelkesedéssel vetették magukat a szervezés fáradtságos munkájába a hangadók. Nekik köszönhetően napról-napra növekedett a csoportok létszáma. A hetvenes évek végén azonban hiába űzték már több ezren a karatét, a sportvezetés nem igazán fogadta el a különböző irányzatok létjogosultságát, így a kyokushinét sem. Mígnem aztán a rendkívül gyors terjeszkedést látva 1980. január elsejével az OTSH (Országos Testnevelési és Sporthivatal) végül engedett a rá nehezedő nyomásnak és hivatalosan is elismert sportágnak nyilvánította a karatét, s ekkor megalakulhatott a Magyar Karate Társadalmi Szakbizottság.

Mire azonban idáig eljutott az Országos Testnevelési és Sporthivatal, a magyar kyosok már túl voltak egy világbajnoki szereplésen. A Tokióban megrendezett vb-n Adámy István, Furkó Kálmán, Kivés György és Somogyi Zsolt képviselte színeinket, s utóbbi a legjobb 32 közé verkedte magát. "Idegenlégiósként" csapatunkat erősítette a lengyel Marek Drozdowski is. A 80-as győri nyári nemzetközi edzőtáborban 2 danos vizsgát tett Adámy István és Furkó Kálmán, akik változatlan lendülettel népszerűsítették a kyokushint. Nem sokáig kellett várni az első nemzetközi sikerre sem. Az 1982-es londoni Európa-bajnokságon Bódi István a 80 kilogrammos súlycsoportban a dobogó harmadik fokára léphetett fel. Bár számszerű adatok csak a kilencvenes évektől állnak rendelkezésünkre, nyugodt szívvel állíthatjuk, a kyokushin karate fejlődése töretlen volt Magyarországon - 1996-ig.²⁶

2.34. A kyokushin karate jelen helyzete Magyarországon

Magyarországon jelenleg öt kyokushin karate szervezet él. Ebből a Ceglédi POWER Karate S. E. a Magyar Kyokushin Karate Szervezet tagja. A szervezeten belül jelenleg körülbelül 60 klub van, megközelítőleg 2500 taggal, melyből 736 fő gyermek. A szervezetet Sihan Furkó

²⁶ <http://www.kyokarate.hu/kyokushin.html?id=138>

Kálmán vezeti. 2007-ben bővül a szervezet két új sihannel, sihan Karmazin György és sihan Benze Antal szerezte meg az ötödik dan fokozatot.

A Szervezet számos rangos verseny rendezett már fennállása alatt. 2001-ben Magyarországon került megrendezésre a Világkupa, 2004-ben Európa-bajnokságot rendezett a Szervezet. Minden évben megrendezik a Hungarian Open magyar versenyt. Ezen kívül az ország egész területén egész évben számos versenyt szerveznek a klubok. 2008-ban például a POWER Karate S.E. március 15.-én rendezett egy felnőtt versenyt. Szerveznek Diákolimpiát, Utánpótlás Magyar Bajnokságot és egyéb rangos versenyeket is. Minden évben általában más klub. A szervezet tagjai meghívást szoktak kapni külföldi versenyekre is.

2007-ben került megrendezésre Tokióban a IX. Shinkyokushin Világbajnokság. Magyarországról 9 versenyző indult. Szövetes Veronika első helyezést ért el, így egy világbajnoki címmel tértek haza. A 2007-es Európa Bajnokságon is szépen szerepelt a szervezet. Négy aranyérmet, két ezüstöt, és két bronz érmet szereztek a szervezet tagjai. Ezek a versenyzők megfelelő példaképek a kis karatékák számára és ösztönzően hat a kitartásuk és elért eredményeik. (3. számú melléklet: A POWER Karate S.E. múltja, jelene és jövője)

2.4. Sportpedagógiai és sportpszichológiai vonatkozások

Most pedig megvizsgáljuk a küzdősportokhoz tartozó általános sportpedagógiai és sportpszichológiai vonatkozásokat, és kifejezetten a kyokushin karatéra vonatkozó tudományos értekezéseket.

A sportoktatás a teljesítményképes tudás kialakítása érdekében történik. Amikor a sportoló meghatározott időben és helyen képes a tőle elvárható legnagyobb teljesítményt nyújtani, ez a teljesítményképes tudás, mely a sportoktatás legfontosabb célja.

A sportoló gyermekek sportágválasztását két nevelési szintér befolyásolja a legerősebben. A családra és az iskolára hárul az a felelősségteljes feladat, hogy a gyermekek döntését befolyásolják. A végső döntés meghozatalában fontos adalékoknak látszanak az alábbi tényezők:

- a sportolók ismerete és önismerete
- az életkor szerepe
- a sportolók fiziológiai adottságai

A sportoló gyermekek önismeretének fejlesztése feladatában akkor tud az edző a leghatékonyabban részt venni, ha az alábbi feltételeket figyelmének középpontjába állítja:

- az együttműködés kooperatív módon történjék;
- aktív munkalétkör alakuljon ki;
- minden eszközzel segíteni kell a belső konfliktusok megoldását;
- tevékenységélményhez kell juttatni a sportolókat.

Az egyik kérdéskör az, hogy rábízhatjuk-e a gyermekre ezt a fontos döntést, netán helyette másoknak kell választaniuk. A másik kulcskérdés a sportágválasztás ideje. Meg kell találni a sportág kiválasztásának optimális idejét. A megfelelő sportág kiválasztásában gondos munkára van szükség szülő és pedagógus, valamint a gyermek közös részvételével. Az edzőnek akkor kell a legkörültekintőbben tervezni tanítványának jövőjét, amikor a gyermek már igen korán megkezdte valamilyen sportágban a versenyzést. Edzői munkájának vezérfonala kell, hogy legyen a nagy csalódások, túlhajszolás, kiégés kerülésére tett erőfeszítés.²⁷

²⁷ Dr. Horváth László – Dr. Schmerz István: A sportpedagógia és sportpszichológia alapkérdései; Bessenyei György Könyvkiadó; Nyíregyháza, 1998; 57-59. oldal

2.41. A karate hatása

2.411. A karate fizikális hatása

A karatét és más tradicionális harcművészeteket oktató instruktoroknak gyakran felteszik a kérdést: mit is nyújt a karate (vagy az adott harcművészet) az azt gyakorlóknak? Különösen gyakran vetődik fel ez a kérdés azon szülők, nevelők, pedagógusok körében, akik a gyermekeknek és a serdülőkorú fiataloknak valamilyen sportot vagy testmozgásformát keresnek. Népszerűségük révén a karate edzések látogatása gyakran képezi a megfontolás tárgyát, azonban a tradicionális (és egyes egyéneknél misztikusnak hitt) volta miatt sokan félreértelmezik a karate igazi célját és a karate edzések rendszeres látogatásának hatásait a gyermekekre, serdülőkre.

Megállapíthatjuk, hogy a gyermekek testedzésével foglalkozó kutatások által egyre tisztábban értjük a biológiai érés befolyásoló elemeit a testedzés élettani hatásaira. Ezek alapján tudjuk, hogy a testedzés hatására végbemenő relatív izomerő fejlődés a gyermekeknél hasonló módon változik a felnőttekéhez. A fizikális erőfejlődés a serdülés előtt álló gyermekek esetében változatlan vagy minimálisan gyarapodó izomtömeg mellett megy végbe, ezért a neurológiai adaptációkat tekinthetjük az erőfejlődés fő okának. A neurológiai adaptáció a felnőttek esetében is megfigyelhető az erőfejlődés kezdeti szakaszában, ezért feltételezhető, hogy hasonló neurológiai folyamatok felelősek a serdülőkor előtti és utáni gyermekek erőfejlődésében. A rövidtávú, nagy intenzitású sport gyakorlatok, amelyek nagymértékben az anaerob anyagcsere folyamatokra épülnek, szintén fejleszthetőek a gyermekek esetében, ám a pontos adaptációs folyamatok még nem ismertek. Ezért ezen edzésforma esetében még nem tisztázott, hogy a gyermekek képesek-e a felnőttekéhez hasonló mértékű fejlődésre edzés hatására. A hosszú távú, aerob anyagcsere folyamatokra épülő mozgásformáknál azonban bizonyossággal kijelenthető az, hogy a gyermekek edzhetőek, bár egy ugyanolyan távú és

intenzitású állóképességi edzés hatására a felnőttek maximális oxigén felvevő képessége sokkal nagyobb mértékben javul, mint a gyermekeké. Mindezek figyelembe vételével megállapítható az, hogy a gyermekek fizikális képességei a megfelelően strukturált, megfelelő terhelésű és intenzitású edzés hatására javulhatnak, motoros képességeik fejlődhetnek, egészségi állapotmutatóik pedig javulhatnak.²⁸

A gyermekek és serdülőkorú fiatalok ügyességi és fizikális képességei a rendszeres sportolással, testmozgással fejleszthetőek. Bár a felnőttekhez hasonlítva egyes fizikális képességek esetében a gyermekek eltérést mutatnak az anatómiai és élettani változásokat illetően, általánosságban elmondható, hogy a gyermekek fizikálisan edzhetőek. Ezért a rendszeres sportolásnak számos jótékony hatása lehet, feltéve, hogy az a képességek alapján gondosan kiválasztott és megfelelően összeállított gyakorlatokból áll, illetve a terhelés és intenzitás szempontjából a gyermekek fizikális terhelhetőségére szabott. A karate gyakorlása ilyen szempontból más sportágakhoz hasonlóan a fizikális képességeken túl fejlesztheti a mozgáskoordinációt, a motoros képességeket, és általában a gyermekek egészségét.

A fizikális képességek fejlődése tekintetében számos párhuzamot találunk a karate, más harcművészetek, illetve más "modern" sportágak között. A "modern" sportok, úgy, mint a "nem tradicionális" küzdősportok (ökölvívás, birkózás, vívás), a torna, a labdajátékok, az atlétika, az úszás, stb., nem ugyanolyan mértékben ugyan, de fejlesztik a különböző fizikális képességeket.

Természetesen lényeges eltérések is megfigyelhetőek, hiszen egyes sportágak hangsúlyozottabban fejlesztenek egyes képességeket, míg más képességek nem kapnak hasonló volumenű szerepet. Így például az úszás hangsúlyozottabban fejleszti az aerob

²⁸ http://www.kyokarate.hu/dok/A_karate_gyakorlasanak_hasznossaga.pdf; Dr. Dörgő Sándor: A karate gyakorlásának hasznossága a gyermek-és serdülőkorban; 1-5. oldal

állóképességet, míg a tornával inkább az izomerő és a koordináció fejlődik. A labdajátékoknál hangsúlyozott szerepet kap az agilitás, míg az atlétikai futószámoknál inkább az állóképesség vagy a robbanékonyság fejlesztése kap jelentős szerepet. A karate azon kevés "sportágak" (helyesebb a mozgásforma vagy mozgástevékenység elnevezés) közé tartozik, amelynek gyakorlása során komplex módon fejlődik több fizikális képesség is. Ha a fizikális képességek fejlesztésének komplexitását vesszük figyelembe, akkor a karatéről elmondható, hogy a legsokoldalúbb fejlődést biztosíthatja a gyermekek számára.

A karate edzések alkalmával a különböző erőfejlesztő, illetve társas, játékos gyakorlatok által fejlődhet a gyermek izomereje, azon belül is a statikus, illetve a dinamikus izomerő. Mivel az edzések alkalmával az izomerő a legtöbb esetben valamilyen mozgásos formában, dinamikus végrehajtással jelenik meg, úgy, mint az ütések, rúgások, gyors hely- és helyzetváltoztató mozdulatok végrehajtása, vagy éppen valamilyen külső ellenállásnak (például a társ testsúlyának) dinamikus elmozdítása, az izomerő egy speciális formája, az úgynevezett gyorsító is fejlődésnek indul. A mozdulatok dinamikus végrehajtásával azonban nemcsak az erő, hanem a gyorsaság is fejlődik. A karate mozgásanyagában többféle gyorsasági forma is megjelenhet, így például az ízületi (mozdulat) gyorsaság, vagy éppen a hely- és helyzetváltoztató gyorsaság. Mindezek mellett az állóképesség különböző formái is jelentősen fejlődhetnek a karate edzések során, hiszen a gyermekek keringési rendszere megfelelő igénybevételnek van kitéve. A jól megválasztott terhelésnél és intenzitásnál ugyanis megnövekszik és tartósan emelt szinten marad a gyermekek pulzusszáma, anyagcseréje, testhőmérséklete, ventilációja, és az izmok oxigén felvétele.

A fizikális képességek egyéb formái is javulnak a karate edzések rendszeres látogatásával, mint például az ízületi lazaság (hajlékonyság), amely elengedhetetlen a karate technikák

megfelelő végrehajtásához. Emellett talán nem meglepő az egyensúly fejlődése sem, hiszen a karatében a fejlett egyensúlyérzék esszenciális a különböző állások, rúgások, mozdulatok végrehajtásához. Így a gyakorlatok végrehajtása során igen gyakori az egy lábon egyensúlyozás, amíg a másik láb végrehajtja a technikát. Mindez alatt a törzs hajlítása, fordítása illetve a karok és a fej mozgása is fokozza az egyensúly fejlődését. Ezzel egyidejűleg, az ütések, rúgások, mozdulatok összekombinálásával, a test előre, hátra és oldalirányban mozgásával, illetve a mozgásirány és mozdulatirány változtatásával jelentősen fejlődik a gyermek agilitása is. Ugyanakkor a karate talán leglényegesebb jótékony hatása a gyermekek fizikális képességeire a mozgáskoordináció fejlesztése. A karate ugyanis specifikus mozdulatok (lépések, helyváltoztatások, súlypontáthelyezések, ütések, rúgások, stb.) sorozatát követeli meg megfelelő folyamatossággal. Mindezen elemek rendszeres gyakorlásával általános értelemben is javul a gyermek mozgáskoordinációja, amely azért is fontos lehet, mert az általánosan jól fejlett mozgáskoordinációval a gyermek más sportágak mozdulatait, elemeit, technikáit is hatékonyabban és gyorsabban fogja elsajátítani. Ezért a karate kiválóan alkalmas lehet a kisgyermekek fizikális- és ügyességi képességeinek fejlesztésére, hiszen a mozgáskoordináció és az egyéb felsorolt képességek fejlesztésével jó alapokat lehet biztosítani más sportágak és mozgásformák a későbbiekben való könnyed elsajátítására.²⁹ (4. számú melléklet: A karate fizikális hatása)

2.412. A karate pszichológiai hatása

A karate illetve más harcművészetek gyakorlásának a fizikális képességek fejlődésén túl sok más jótékony hatását is megfigyelték már. A gyermekek sokoldalú fejlesztése érdekében rendkívüli jelentőségűek a pozitív pszichológiai és szociológiai hatások, ezért érdemes megvizsgálni ezek megjelenését a harcművészetekben.

²⁹ http://www.kyokarate.hu/dok/A_karate_gyakorlasanak_hasznossaga.pdf; Dr. Dörgő Sándor: A karate gyakorlásának hasznossága a gyermek-és serdülőkorban; 1-5. oldal

Gyakran jelenti vita tárgyát az a kérdés, miszerint a harcművészetek gyakorlása pozitív vagy negatív pszichológiai következményekkel jár-e a gyermekekre. Sokan, legfőbbképpen a harcművészeteket gyakorlók azt hangoztatják, hogy a harcművészetek gyakorlása jótékony pszichológiai következményekkel jár, illetve javítja az egyén morális és etikai nézeteit. Mások ugyanakkor annak a meggyőződésüknek adnak hangot, miszerint a harcművészetek a küzdelem és harc oktatása által agressziót és erőszakot szítanak.

Egy amerikai kutató több tucat kutatási munkát tekintett át annak érdekében, hogy a fenti kérdésre választ találjon. Az irodalmi áttekintés következtetései szerint a kutatási munkák túlnyomó többsége a harcművészetek gyakorlásának hosszú távon kifejtett jótékony pszichológiai hatásáról számol be.

Általánosságban elmondható, hogy egy fordított kapcsolat áll fenn a harcművészetben elért övfokozat, avagy a harcművészet gyakorlásával eltöltött idő és a szorongás, agresszió, rosszindulat, és a mentális rendellenesség között. Ugyanakkor pozitív korreláció áll fenn az övfokozat, avagy a harcművészetbeni gyakorlati jártasság és az önbizalom, függetlenség, magabiztosság, és az önérzet között. A harcművészetek hosszú távú gyakorlása csökkenti a konfliktuskeresést, a dühös és haragos magatartást, illetve a gyengeség és sebezhetőség érzetét. Ugyanakkor általánosságban elősegítik a nyugodt és szívélyes karakter kialakulását, növelik az önbizalmat és az önuralmat. Egy kutató azt hangsúlyozta, hogy a harcművészetek gyakorlásával javul az önbizalom, amellyel az egyén tisztábban láthat át, és helyesebben értékelhet ki nehéz, illetve veszélyes helyzeteket. Egy másik arra világított rá, hogy a karate gyakorlásának pozitív hatásai lehetnek mind a befelé forduló (introvert) mind pedig a kifelé forduló (extrovert) gyermekek számára. A befelé forduló gyermekek a karate edzések során fokozatosan leküzdik féltékenységüket, visszahúzódottságukat, és szorongásukat, önbizalommal

és önbecsüléssel telítődnek, melyek által jelentősen javul a gyermekek szociális magatartása és más gyermekekkel való kapcsolata. A kifelé forduló gyermekek esetében a karate edzések egy biztonságos és egészséges környezetet biztosítanak, melyek által a gyermekek megtanulják a kihívásokat, a mások általi provokációkat, avagy a versenyhelyzeteket megfelelő módon kezelni.

A harcművészeteknek sok közös vonásuk van a modern sportokkal és edzésformákkal, mivel azokhoz hasonlóan fejlesztik a gyermekek fizikális képességeit, a különböző mozgáselemek elsajátításával a mozgáskoordinációt, illetve elősegítik a gyermekek közötti szocializációt. Ugyanakkor több ponton találhatunk lényeges eltérést is. Ennek legfőbb oka az, hogy a modern sportok a versenyzést és a győzelem elérését hangsúlyozzák, míg a harcművészetek a fizikális fejlődésen túl hangsúlyt fektetnek a kognitív tanulásra, az emocionális egyensúlyra, az önfegyelmre, és az önuralomra is. A modern sportokkal ellentétben a harcművészetek az önvédelmet tanítják, az életfilozófiai és etikai kérdéseit tárgyalják, a foglalkozásokat szertartásos és rituális elemekkel ötvözik, a test és a lélek egyensúlyának elérésére törekednek, és meditációs komponenseket is tartalmaznak.

Amíg az általános testmozgásnak és fizikális kondicionálásnak is lehetnek hasznos pszichológiai hatásai, kutatási eredmények azt bizonyítják, hogy a harcművészetek gyakorlása során a fent felsorolt nem-fizikális elemek jelentenek hosszú távon pozitív pszichoszociális hatást a tanulók számára.³⁰

Egy kutató kutatásai során arra a következtetésre jutott, hogy mind a tradicionális mind pedig a modern harcművészetek (küzdősportok) jelentősen fejlesztik a gyermekek mentális egészségét. A tradicionális harcművészeteket gyakorló gyerekek ugyanakkor nagyobb

³⁰ http://www.kyokarate.hu/dok/A_karate_gyakorlasanak_hasznossaga.pdf; Dr. Dörgő Sándor: A karate gyakorlásának hasznossága a gyermek- és serdülőkorban; 5-7. oldal

mértékben fejlődtek az önmegvalósítás és a reális önértékelés tekintetében. Egy másik kutatás ugyanakkor egyetemista életkorú bokszolók és birkózók esetében alacsonyabb agresszióról számolt be, annak ellenére, hogy az ő edzéseiken a meditációt és a rituális tiszteletadást megkövetelő jegyek nem voltak jelen. Ebből arra következtethetünk, hogy más tényezők is befolyásolják a sport általi agresszió csökkenését, mint például az instruktor vagy edző magatartása, mint pozitív példakép. Egy másik kutató pozitív korrelációról számolt be, amikor az instruktorok és az ő tanítványaik agresszióját vizsgálta. Ez azzal magyarázható, hogy az instruktor nagyban befolyásolja a tanítványai viselkedését a saját példamutatásával.

A karatéhoz kitartásra van szükség, hiszen az eredmények és a fejlődés nem olyan mértékben jelentkeznek mint más sportágakban. A kitartás elsajátítása mellett az ember megtanulja mások tiszteletét és becsülését. A kyokushin egyik alapelve a mértéktartás, tehát aki fél életén át űzi a sportágot, rájön hogy mi a fontos az életben és hogy semmit sem szabad túlzásba vinni. Fontos még azt is tudni, hogy Oyama mester szerint a karate soha sem fuvalkodik fel, tehát egy igazi karatéka mindig szerény marad.³¹

Tehát a gyermekek és serdülőkorú fiatalok sportélettanával foglalkozó kutatások egyértelműen rámutatnak arra, hogy a fiatal szervezet ésszerű és megfelelő mértékű edzésterhelés hatására hasonló módon reagál mint a felnőttek szervezete. Így a fiatalok fizikális képességei, bár nem ugyanolyan mértékben, de a felnőttekéhez hasonlóan fejleszthetőek. A fizikális képességek fejlesztése szempontjából a karaténak számos pozitív hatását ismerjük, és más sportágakkal ellentétben a karate gyakorlása több fizikális képesség egyidejű fejlesztését eredményezi. Mindemellett a karate és más tradicionális harcművészetek gyakorlása számos pozitív pszichoszociális változást eredményez.

³¹ 4. számú interjú Gál Csabával, a 2006-os junior Európa Bajnokkal, a POWER Karate S.E. tagjával

Ismereteink szerint a modern sportágakon túlmenően, a harcművészeti foglalkozások nem fizikális elemei (meditáció, tiszteletadás), illetve az instruktor pozitív példamutatása hosszú távon pozitív hatással van a gyermekek személyiség fejlődésében és pszichoszociális karakter formálásában.³² (5. számú melléklet: Pszichológiai kutatás; 6. számú melléklet: A korosztályok fejlődése; 7. számú melléklet: Karate edzések a különböző korosztályokban; 20. számú melléklet: Képek kyokushin karatét művelő gyermekekről)

2.42. A sportoló nevelési folyamata

A sportoló személyiség, ebbe belevéve a kyokushin karatét művelőket is, a nevelési folyamatban a következőket tapasztalhatjuk:

A nevelési folyamat eredményének az autonóm szabályozású aktivitás tekinthető. Ez az aktivitás magába foglalja azokat a közösség- és önfeljesztő tevékenységformákat, melyek megalapozzák a társadalmilag és egyénileg is értékes és eredményes életvezetést. A sportolók, ez a társadalmi csoport sem szakítható ki a társadalom összességéből. A közösségfejlesztő magatartásformák a következők: szellemi vagy fizikai és közéleti munka; a szűkebb és tágabb közösség értékeinek óvása; segítőkész magatartás; fegyelmezettség.

Az önfeljesztő magatartásformák kialakításában döntő az egészségnevelés az esztétikai- és értelmi nevelés feladatainak megvalósítása. A sportolók esetében a nevelő feladata: az egészséges életmód normáit követő magatartás kialakítása; az esztétikai élmény befogadására irányuló tevékenység formázása; az intellektuális-műveltségi tevékenység irányítása.

A jellem kialakulásában erőteljesen hatnak a szokások, példaképek, eszményképek, és a különböző meggyőződések. Ezért a nevelési folyamat keretében amikor a jellemet formáljuk,

³² http://www.kyokarate.hu/dok/A_karate_gyakorlasanak_hasznossaga.pdf; Dr. Dörgő Sándor: A karate gyakorlásának hasznossága a gyermek- és serdülőkorban; 5-7. oldal

a közösség- és önfejlesztő aktivitás szükségleti rendszerét tökéletesítjük. A jellem az erkölcsi magatartásformák közvetlen befolyásolója. Kialakításában és formálásában a nevelésnek van a legnagyobb szerepe.

A sportolók, így a karatékák jellemfejlődésének külső és belső tényezői tárgyaljuk a következőkben.

Külső tényezők: család; iskola; környezet.

A család abban az esetben tud hatékonyan részt venni a sportoló jellemének formálásában, ha szerkezete nem sérült, rendszeres a segítő- óvó tevékenység, kettő vagy több gyermek alkotja, továbbá kooperatív, sporttevékenységet elősegítő életstílus valósul meg az együttélés során. Ha valamilyen okból a negatív körülmények válnak uralkodóvá a korrekció az iskolára vár.

Az iskola, mint a sporttevékenység elsőrendű színtere fontos külső környezeti tényező, mely a sportoló fiatalok jellemfejlődését nagyban befolyásolja. Az iskolának fontos törekvése kell, hogy legyen a tanulók tanulmányi teljesítményének fokozása, intenzívebb bevonásuk a sport és kulturális tevékenységekbe.

A környezetnél vita tárgyát képezi, hogy melyik az az ideális hely, aminek a sportoló fejlődése szempontjából a legpozitívabb hatásokkal szolgálhat. A kölcsönös kontroll, mely erősebb a falusi környezetben, képes a negatív magatartásminták háttérbe szorítására. Városi miliő a versenyhelyzet, a sporttevékenység végzése szempontjából kedvezőbb személyi és tárgyi feltételek rejtett módon megnyilvánuló pozitív kölcsönhatásokat eredményezhetnek.

Belső tényezők: életkor; értelmi tényezők.

Amikor az életkorra, mint a jellemfejlődést meghatározó tényezőre tekintünk, megkülönböztetünk, úgynevezett biológiai és morális életkort. Az erkölcsi magatartás nem életkorfüggő, azonban az életkor előrehaladtával jelentkeznek olyan szakaszok, melyek a

magatartásformák megváltozását eredményezik. Például a serdülő sportolók esetében, különösen a 12. és 14. életév között jelentkezhet egy olyan határ, mely kríziseket okozhat.

Az értelmi tényezők az erkölcsi magatartás fejlődésének szükséges, de nem elégséges feltételei. A szükségletek, meggyőződések, elvek és egyéb érték közvetítő hatások azok a legfontosabb tényezők, melyek a magatartás- és jellemformálás fejlődését meghatározzák.³³

Nevelőtevékenységünk végső célja az olyan magatartásformák kialakítása, melyek lehetővé teszik a szociálisan és egyénileg is értékes életvitel megvalósítását. A sportolók esetében elsősorban a sporttevékenységgel, tágabban az egészséges életmóddal kapcsolatos szükségletek kialakítása és formálása a legfontosabb feladat.

Az egészségnevelésben részt vevők legfőbb feladata a teljes testi-, lelki-, szociális jólét állapotának elősegítése. Lényeges problémák a dohányzás, az alkoholfogyasztás, és a drogfogyasztás.

Nagyon nehéz megvonni a határt az egészséges és az egészségtelen sportmozgás között. Általában kijelenthető, hogy az élsport és az ahhoz hasonló terhelések nem egészségesek, mert elhasználják a szervezetet, és kedvezőtlen mentális hatásokat is gyakorolnak.

A rendszeres testmozgás lehetősége általában adott a tanulók esetében, más kérdés, hogy élnek-e ezzel a lehetőséggel. A diszpozíciók településfokokként is változnak, ezért nagyon nehéz az általánosítás. Azonban megállapítható, hogy ebben a kérdésben nagyon sok ellenható tényező merül fel: a gazdasági helyzetből eredő problémák, közlekedési viszonyok sportolást gátló hatásai, iskolai testnevelés problémái, életvitelbeli sajátosságok mint ellenható elemek.

Fontos a gyermekek mentálhigiénés jólétének elősegítése.³⁴ (8. számú melléklet: Edzők szerepe)

³³ Dr. Horváth László – Dr. Schmerz István: A sportpedagógia és sportpszichológia alapkérdései; Bessenyei György Könyvkiadó; Nyíregyháza, 1998; 18-21. oldal

2.43. Küzdősportok sajátossága; versenyzés

A társadalmi szükségletek oldaláról nézve a mai sportban a versenyen van a hangsúly, és azok a népszerű sportok, amelyekben az egymás ellen küzdő versenyzők legyőzik egymást. A sport azonban nem csupán vetélkedés, hanem játék is, aminek örömforrása maga a sporttevékenység.

A motívum meghatározott feltételek esetén aktiválódik, ez a jelenség a motiváció, amelyben a működő motívum az érzelmek által fejt ki cselekvésre ösztönző hatását és a szükségletet kielégítő viselkedésre késztet.

A sport eredményessége mindig valamilyen teljesítményben mérhető le, és ez rendszerint verseny keretében történik. Kimagasló teljesítmény pedig a teljesítménymotiváltságon alapul, amely sikerek elérésére, a teljesítmény állandó emelésére, mások teljesítményének meghaladására való belső késztetés. Könnyű feladat esetén a siker valószínűsége nagy ekkor a cél vonzereje csökken, így a teljesítménymotiváltság alacsony szinten van jelen. Nehéz feladatnál a cél vonzereje nagyobb, de ugyanakkor a cél elérése is bizonytalanabb. Igényszinten a feladat teljesítésére vonatkozó magunktól elvárt előzetes célkitűzést értjük. Kétféle sportoló van: A sikerorientált sportolók szeretnek kockáztatni és próbára tenni önmaguk erejét és ügyességét, erős teljesítményszükséglet jellemzi őket. A kudarckerülő sportolók azonban bizonytalanok önmagukban, könnyen kialakul náluk a debilizáló szorongás. Kerülik a bizonytalan kimenetelű feladathelyzeteket.³⁵

A küzdősportok sajátossága, hogy gyakorlásuk szinte bármely korban elkezdhető. Ebből következik, hogy az egyes foglalkozásokon résztvevő tanítványok csoportja életkorilag igen

³⁴ Dr. Horváth László – Dr. Schmerz István: A sportpedagógia és sportpszichológia alapkérdései; Bessenyei György Könyvkiadó; Nyíregyháza, 1998; 21-29. oldal

³⁵ Dr. Horváth László – Dr. Schmerz István: A sportpedagógia és sportpszichológia alapkérdései; Bessenyei György Könyvkiadó; Nyíregyháza, 1998; 118-119. oldal

színes képet mutathat. A résztvevő serdülőkorúak között lehetnek már több éves edzésmúlttal rendelkezők, de gyakoriak a serdülőkori kezdők is. Az ilyen korú kezdő küzdősportoló gyermekek esetében a legfőbb célt a nehéz kezdeti szakaszon való átsegítés és a küzdősportban való visszatartás kell, hogy képezze. A kiszóródási ráta ugyanis nagyon magas ebben az életkorban, azaz sok gyermek abbahagyja a küzdősportot, még a kezdeti időszakban. Ha az adott küzdősportot oktató szakember célirányosan szem előtt tartja a kezdő gyermekek visszatartását, a nagyarányú kiszóródás lényegesen javítható. A középiskolás korú gyermekek esetében a motivációs tényezők mások az edzésrészvétel érdekében, mint az általános iskoláskorú gyermekek esetében. A gyermekek a kor előrehaladtával kevésbé élvezik természetsszerűleg a mozgást, és míg a kisgyermekek minden külső motiváció ellenére is önként részt vesznek játékos-mozgásos tevékenységekben (gondoljunk csak a nyüzsgő iskolaudvarokra), addig ez a középiskolás korú gyermekek esetében már korántsem természetsszerű. Ezért az edzésvezető szakembernek eltérő motivációs technikát kell alkalmaznia a kisgyermekek, illetve a serdülőkorú gyermekek esetében.³⁶ (13. számú melléklet, 4. számú interjú Gál Csabával, a 2006-os junior Európa Bajnokkal, a POWER Karate S.E. tagjával)

2.45. Csapatpszichológia

Fontos még említést tennünk a csapatpszichológia néhány gondolatáról.

A sportágakat a versenyeredményért együttesen küzdő sportolók száma alapján három csoportba lehet osztani. Az egyéni játékoknál az eredmény elérésében a sportoló csak magára számíthat. Közvetlen segítői ebben nincsenek. Ilyenek a különböző küzdősportok. Ezenkívül vannak páros és csapatjátékok is.

³⁶ http://www.kyokarate.hu/dok/Serdulo_es_ifjukori.pdf; Dr. Dörgő Sándor: Serdülő- és ifjúkori gyermekek küzdősport oktatása; 5. oldal

Bármilyen sportcsapat szociálpszichológiai megközelítésben egy társadalmi kiscsoport, az egyéni és a társas önálló törvényszerűségekkel rendelkező szerveződési mezője. A csapatban a sportoló önmagát mint csapattagot határozza meg: a csapathoz pszichológiailag is tartozni akar, igazodik hozzá attitűdjeivel, mivel így tudja magát a többiekkel elfogadtatni. A csapat az egyén számára a sporttal összefüggő lényeges kérdésekben vonatkoztatási csoport. Ugyanakkor az egy csapatban levő sportolók összessége az egyént csoporttagnak tekinti, azaz a csapat sajátcsoport is: olyan emberek együttese, akik azonos jelentéssel használják a „mi” személyes névmást.

A sportcsapatokat közösségnek tekintjük, melyek különböző tulajdonságokkal rendelkeznek: közös célok, feladatok. Minden sportolónak meghatározott hierarchikus pozíciója van a csapatban. A csoport kapcsolatban áll nagyobb társadalmi egységekkel, melyek a csapat számára elvárásokat fogalmazznak meg és működési feltételeket biztosítanak. A közös élmények erősítik a csoportkohéziót. Megjelennek közösen kialakított szokások, hagyományok. Spontán módon kialakított normarendszerrel bírnak, mely a szerepekkel együtt vállalt és abból megvalósított magatartási normákat és a mögöttük lévő értékeket jelenti. Ezek az értékek a külső környezeti viszonyokat tükrözik. A szociálpszichológiai értelemben vett kiscsoportok vezérelt rendszerként működnek: a külső célok határozzák meg a tevékenységet, a külső célok teljesítésének önkontrollja alapján módosítja viselkedését. A sportcsapatnak, mint közösségnek az egyénekre hatását jelentős mértékben befolyásolja a pszichés klíma. Ez egy érzelmi pszichikus állapot, dinamikáját tekintve hangulat, amely a lelki történések hátterét adja. A pszichés klíma egyik fontos személyi tényezője a csapattal foglalkozó edző személyisége, másik a családi és iskolai szocializáció. Harmadik alakító tényező a fegyelem, mely a normarendszer érvényre juttatásának módját tükrözi. A fegyelem a személyiség szempontjából egy komplex képességként határozható meg, ami elsősorban a társas

kapcsolatokban szerveződik. A fegyelem az erők összpontosításának, szükséges időpontban való mozgósításának és a szükséges mértékű mozgásban tartásának alkotó képessége, azaz tevékenységi forma és nem tevékenységtől való tartózkodás.

Fontos, hogy az egyes célkitűzések összhangba kerüljenek egyrészt a közösségi szükségletekkel, másrészt az egyes sportolók szükségleteivel is, mert így könnyebben valósítható meg az érintettek bekapcsolása a közös célok által vezérelt munkába.

Amikor a közösség összetartozását erősítő belső szabályok megszilárdulnak és rendszerré válnak, akkor beszélhetünk a hagyományok kialakulásáról. A magtartási- és tevékenységbeli normák rendszeressé szerveződése elősegíti a közösség fenntartását, fejleszti a tagok összetartozás érzését, szokásszerűvé alakít más csoportokra nem jellemző akciókat, rendezvényeket.

A közvetett követelés olyan nevelői követelménytámasztás, amely a közösség vagy csoport egészére vagy egy részére irányul.

A közvetett ösztönzés többféle formában jelenhet meg az edző gyakorlatában. Lényege, hogy csoportos formában működik és az alábbi almodszerekre bomlik: csoportos elismerés, elmarasztalás, jutalmazás, büntetés, és értékelés. Az első négy esetben az értékelő akció a sportoktató felől indul és a csoportra irányul. Ezt az információt a csoport egy része vagy ideális esetben a csoport egésze átveszi, feldolgozza és terjeszti tagjai között.

A magatartási-tevékenységi modellek közvetítésének módszerei az edző részvétele a közösség életében, mely hatékony magatartási mintákkal szolgálhat a közösségfejlesztő magatartásformák elsajátítására. Az egyes gyakorlatok bemutatása, bemelegítő futásban való részvétel erősíti a tanulóknál az összetartás érzését, és az edző mozdulatainak viszonylag gyors átvételét eredményezheti. A másik a pozitív egyéni és csoportos minták kiemelése a

közösség életéből. Időről időre szükség van arra, hogy a sportolók által létrehozott értékes eredmények és mutatott magatartásformák a figyelem középpontjába kerüljenek.³⁷

A kyokushin nem csapat sport, ezért külön gyakorlatokkal próbálják a gyermekeket rávenni a jobb együttműködésre. Az, hogy egy edzésen mennyien vesznek részt nagy mértékben befolyásolja a teljesítő képességüket. Tehát nagyobb létszámú csoporttal hatásosabb felkészülést lehet elérni, amellett hogy kevésbé feltűnőek az egyén kisebb technikai hibái. Fontos az összetartás. Sokat számít az, hogy a csoport egy emberként tud szurkolni egy-egy megmérettetés alkalmával és hogy együtt örülnek a sikereknek. Ha a csoportból valaki kimagaslik, lényeges hogy a többiek tudják tartani vele a lépést, ami a csoportnak és az egyénnek is a javára válik, gyorsabb a fejlődés és tanulás folyamata. A közösségben eltöltött idő után sokkal gyorsabban tudtam beilleszkedni más közösségekbe is és nem jelentett problémát a csapat munka sem.³⁸

2.5. Hiperaktív és Dys-es csoport kyokushin karate edzései

A kyokushin karatét mindenki tanulhatja. Erre a legjobb példa egy budapesti csoport. Budapesten a VII. kerületben a Rottenbiller utca 34. szám alatt működik 7-11 éves korig egy hiperaktív és Dys-es csoport. Edzőjük Sensei Stefanovics József 3. danos mester, a Victory Martfű Kyokushin Karate Klub edzője, mely a Ceglédi Power Karate S.E. testvérklubja. Ebben a csoportban heti két alkalommal folynak az edzések. Ezeknek a gyermekeknek tanulási nehézségeik vannak- diszkalkúlia, diszgráfia, diszlekszia. Ezen kívül van hiperaktív, magatartás problémás, de előfordul autisztikus betegséggel küzdő gyermek is. A csoportban

³⁷ Dr. Horváth László – Dr. Schmerz István: A sportpedagógia és sportpszichológia alapkérdései; Bessenyei György Könyvkiadó; Nyíregyháza, 1998; 126-131. oldal, 47-48. oldal

³⁸ 4. számú interjú Gál Csabával, a 2006-os junior Európa Bajnokkal, a POWER Karate S.E. tagjával

van egy mutista kisfiú is. Az ötlet felkérésre jött, egy ilyen gyermekkel foglalkozó iskola vezetője és igazgatója, Dr. Kunné Szörényi Katalin kérte fel az edzőt. A csoport már három éve működik. Ezek az edzések a „normál” edzésektől abban különböznek, hogy kisebb a monotónia, nagyon oda kell figyelni az állandó foglalkoztatásra, arra, hogy mindig legyen feladatuk a gyermekeknek. Sok elem az edzésben, tudatosan visszatér. Keveredik az alapozó terápia módszereivel a karate edzés.

Ahogy az átlag gyermek, ezek a gyermekek is nehezen látják át a karate szellemiségét.

Ahhoz, hogy valaki - főként gyerek, a nem pusztán fizikai részét is megértse- megérezze a karatának, idő kell, és folyamatos gyakorlás, valamint egy szellemi érettség. Természetesen az ilyen gyermekek szintjén, az edzések, és az iskolai mindennapok fontos része, a teljes körű nevelés.

Ezeknek a gyermekeknek ugyan nincs külön verseny, de ha eléggé felkészültek és érznek magukban elég erőt, indulhatnak a „normál” gyermekversenyeken. Ebben a csoportban van két kisfiú, akik már egy haladó csoportba járnak, ők 2007-ben kezdték a versenyzést, pont Cegléden a házi versenyen.

Ezeket a gyermekeket sem nehezebb fegyelmezni, mint a többi. Figyelem, és módszer kérdése. A fegyelmezést alapvetően verbálisan, példamutatással, következetességgel oldják meg ebben a csoportban, felállított, világos szabályokkal, közös értékrend teremtéssel.

Általában, mint ahogy a kyokushin karatét művelő gyermekek többségénél, ezek közt a gyermekek közt is van olyan akin látszik változás, mely pozitív irányú. Azonban ehhez a változáshoz ezeknél a gyermekeknél még több munka, és idő kell, hogy az edzésen tanultakat az életükben, a mindennapi pillanatokban adaptálják. A gyerekek jól láthatóan erősödtek, javult a koordinációjuk, a test tudatuk, az erőadagoló képességük, egyensúlyuk. Már az edzéseken a többségük igyekszik fegyelmezettebb lenni. A gyerekek állapota is javult, mióta

karatéznak. A szülőktől is jött már pozitív visszajelzés a gyermekek változását illetően.(11. számú melléklet, 2. számú interjú Sensei Stefanovics Józseffel)³⁹

2.6. Szociálpedagógiai vonatkozások

Szociálpedagógiai szempontból a vizsgált kérdés pozitív válaszokat ad. Ha megnézzük a kisebbség, fogyatékos, vagy a szegénység kérését, mindegyikben helyt áll a kyokushin karate.

Ha a kisebbség kérdését vizsgáljuk a klubokban, egyértelműen láthatjuk, hogy nincsenek kizorítva. Többek között a POWER Karate S.E.-ben is edz egy roma nemzetiségű 10 éves kislány. Nagyon eredményes, rendszeresen részt vesz versenyeken, helyezéseket ér el. Az egész családja aktívan részt vesz a klub életében. Az édesapja minden edzésen ott van vele, biztatja, bátorítja, a versenyekre pedig az egész családja elkíséri. Részt vesznek a klub életében, eljönnek a közös programokra. Senkivel nem volt még se a családnak, se a gyermeknek összetűzése. A többiek soha nem nézték ki maguk közül. A másik példa egy országos válogatott versenyző, Rózsa Gábor. Rendkívül eredményes versenyző, rengeteg versenyt nyert már, nagyon technikás, gyors és ügyes karatéka. Az egész ország büszke lehet rá.

Ha a fogyatékos szemszögéből vizsgáljuk a kérdést ismét pozitívumokat találunk. Említettem a hiperaktív gyermekekből álló csoportot, ez már alaptól meghatározza a kérdést. Ezenkívül a POWER S.E.-ben is volt már rá példa, hogy fogyatékos gyermekek edzettek. Cegléden a Losonczy Imre Általános és Speciális Iskolában folytak az edzések, ahova több bent lakó gyermek is lejárt. Volt köztük közép súlyos fogyatékos gyermek is. A jelenlegi csoportban is van egy hiperaktív kisgyermek, és egy enyhén fogyatékos kisgyermek.

³⁹ 2. számú interjú Sensei Stefanovics Józseffel

Nincsenek megbélyegezve, kirekesztve, semmilyen megkülönböztetésben nem részesülnek. Kicsit többet foglalkoznak velük az edzők, mivel kicsit nehezebben tanulják meg a mozdulatokat.

A harmadik probléma a szegénység. Amennyire tudják, támogatják a klubok a karatékákat. A POWER Karate S.E.-nél például a tagdíj kedvező. Ha mégsem tudja egy család kifizetni, akkor lehetőséget kapnak, hogy később, mikor lesz pénzüik, akkor fizessék be. Ha van rá lehetőség, és volt is már rá példa, ruhát kaptak a karatékák, vagy védőfelszerelést. Jelenleg készül a klub egyen melegítője, mely árának felét a klub állja, a tagoknak csak a másik felét kell kifizetni. A klubok minden téren próbálják támogatni tagjaikat.

Végül a rengetek pozitív hatás, melyet a kyokushin karate ad a gyermekeknek, melyet már többször részleteztem. Szociálpedagógiai szempontból elősegíti a gyermekek szocializációját, egy közösségben érezhetik magukat, barátokra lelhetnek, tartozhatnak valahova, ha problémájuk van, itt elmondhatják, nem az utcán csavarognak, hanem hasznosan töltik szabad idejüket, a feszültségüket levezethetik, és az életüknek értelmet ad valami.

Kijelenthetem, hogy szociálpedagógiai szempontból is egyértelműen pozitív hatással van a kyokushin karate a gyermekekre.

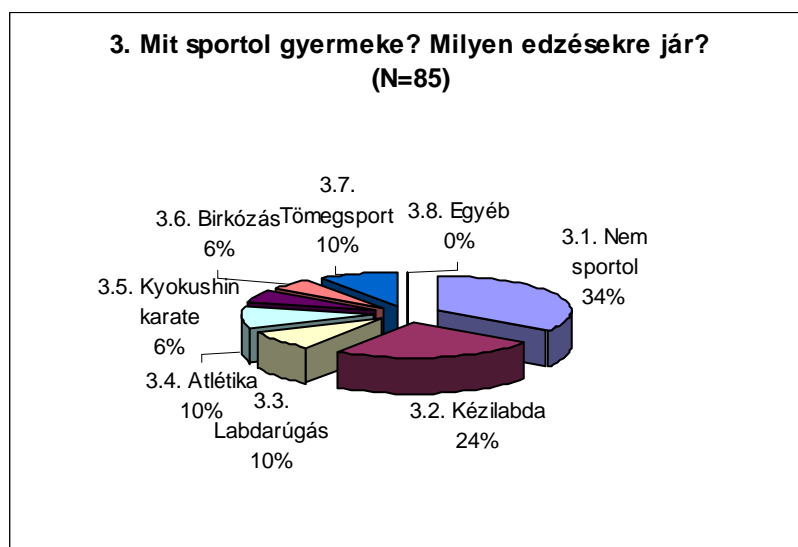
3. Kérdőíves kutatás

3.1. Sportoló és nem sportoló gyermekek szüleivel kitöltött kérdőívek feldolgozása

Azonban én elsősorban azt vizsgáltam, hogy az átlag gyermekekre milyen hatással van a sport, és kifejezetten milyen hatással van a kyokushin karate. Ehhez két kérdőívet használtam fel. Az egyiket sportoló és nem sportoló gyermekek szüleivel töltöttem ki, a másikat pedig kyokushin karatét művelő gyermekek szüleivel.

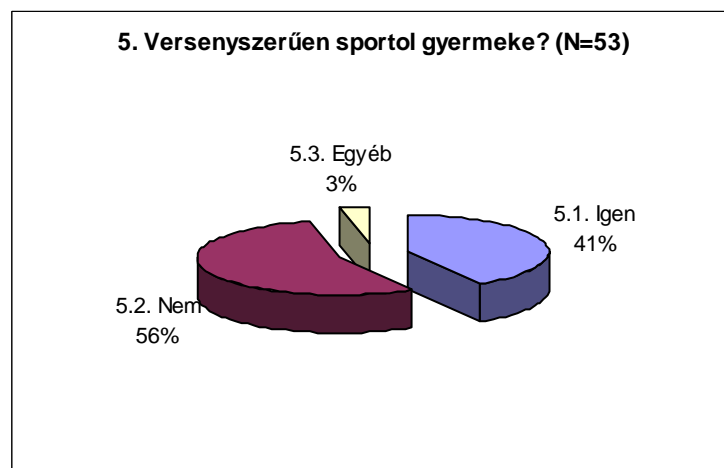
Az első kérdőívet az abonyi Somogyi Imre Általános Iskola két nyolcadikos osztályában töltöttem ki 2007 májusában. Kérdőíves csoportomat kibővítettem 2008 decemberében az ez évi 8. ct és 8. a osztállyal. Ez egy testnevelés-központú iskola. Az egyik osztály úgynevezett t. (ct) osztály, vagyis testnevelés szakos osztály, melynek osztálylétszáma 21 fő, és 20 fő a másik viszont egy sima c. (a) osztály volt, melyben 22 gyermek és 17 gyermek tanul. A kérdőíveket a gyermekek szüleivel töltöttem ki. Összesen nyolcvan darab kérdőív lett kiosztva, melyből nyolcvan darab kérdőív került vissza. Ebben a kérdőívben a következő kérdésekre kerestem a választ: Ebben a korosztályban mennyien sportolnak, akik valamilyen sporttevékenységet folytatnak, azok mit választottak, miért azt választották, versenyszerűen végzik-e azt, heti hány alkalommal és mióta járnak edzésre, milyen hatással volt rájuk az a bizonyos sporttevékenység, és hogy vannak-e ezzel kapcsolatos terveik a gyermeknek? Az a csoport, amelyik nem sportol, annak mi az oka, csak jelenleg nem sportol-e a gyermek, mivel foglalja le magát otthon a gyermek, mennyire aktív a gyermek, milyen a fizikuma, állóképessége, viselkedése, és hogy nem szeretnék-e valamilyen sportfoglalkozásra beíratni gyermeküket? Mindezek mellett, ahhoz, hogy ezeket a kérdéseket megfelelően tudjam elemezni, szükségem volt a gyermekek korára és nemére is.

80 szülő töltötte ki a kérdőívet, tehát 80 gyermekről lesz szó az elemzésben. A 80 gyermekből 51%-a lány, vagyis 41 fő, 49%-a, 39 fő pedig fiú. Ezek szerint a lányok száma csekély mértékkel több, mint a fiúké, tehát az arányok csak nagyon kis mértékben tolódnak el a lányok irányába, szinte hanyagolhatóan. Mind a 80 fő 13-15 év közötti, legtöbbjük 14 éves. Tehát azonos korosztályról beszélünk. Az, hogy ki mit sportol, egyáltalán sportol-e, már érdekesebb kérdés. Itt 85 főt dolgozok fel, mivel több válaszlehetőség is meg volt adva, és van olyan gyermek, számszerűen 5 fő, akik egyszerre kétfajta sportot is űznek. 34%, vagyis 27 fő nem sportol. Ez igen nagy arány. Akik nem sportolnak, mind a c. illetve a. osztályba járnak, ahol nem kötelező a sport. A maradék 56%, vagyis 45 fő a következőképp oszlik meg: 6%, vagyis 5 fő birkózás, szintén 6% kyokushin karate, 10%, vagyis 6 fő atlétika, úgyszintén 10% tömegsport, és ismét 10 % labdarúgás, 24%, tehát 17 fő pedig kézilabda.



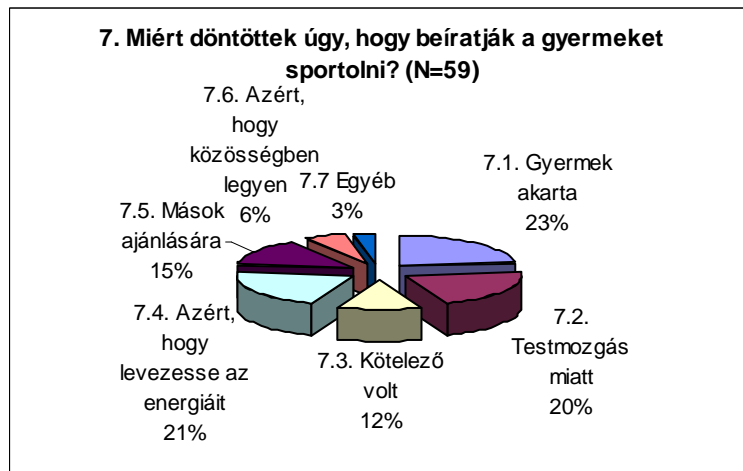
A kézilabda kiemelkedése azért jellemző, mert erre az iskolára igen jellemző a kézilabda hangsúlyosabb oktatása, és a tehetségesebb gyermekek fokozott ajánlása a városi csapatba. A labdarúgás, tömegsport és az atlétika azonos arányban oszlanak meg. Azonban figyelemre méltó, hogy összevonva 12% érdeklődik a küzdősportok iránt, vagyis 10 fő, mely ahhoz képest, hogy nem sem a birkózás, a kyokushin karate pedig végképp nem olyan népszerű és

köznapi sportok, igen jó arány. A következőkben a sportoló gyermekeket fogom elemezni. A sportoló gyermekek közül a többségük, vagyis 23 fő, 42% több éve sportol. 28%, 15 fő körülbelül egy éve úzi sportját, 9 fő, 17% megközelítőleg fél éve, 5 fő, 10 % pár hónapja ismerkedett meg az adott sporttal, egy fő pedig most kezdett el sportolni. Ebből az következik, hogy többségük már több éve megtalálta a neki megfelelő sportot. Közülük a többség versenyszerűen sportol, vagyis a gyermekek 41%-a 22 fő, többségük több, egy, vagy fél éve már legalább sportol. A nagyobb rész, vagyis 56%, 30 fő nem versenyszerűen sportol még. Egy egyéb választ kaptam, mely szerint a gyermek már egyszer részt vett versenyen, de aztán abbamaradt versenyszerű sportolása.

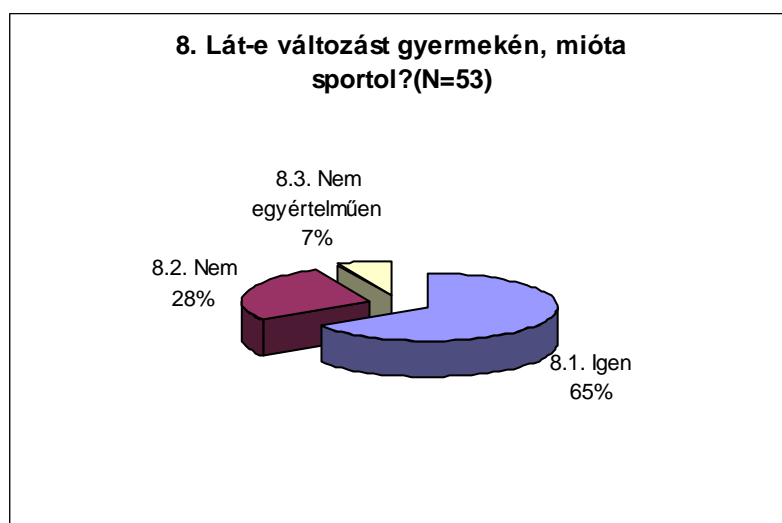


A 53 főből a többség, 28 fő, 52% heti két alkalommal jár edzésre, 18 fő, 34% kettőnél több alkalommal, 5 fő, vagyis 10 % pedig heti egy alkalommal edzi magát. A heti két alkalmas többséget az magyarázza, hogy a legtöbb sporttolási lehetőségnél heti két alkalommal van edzés, tömegsport azonban csak heti egy alkalommal van, amely megmagyarázza azt a heti egy alkalmas 10%-ot. A szülők a következőképp válaszoltak arra a kérdésre, hogy miért döntöttek úgy, hogy beíratják gyermeküket sportolni: 15 családban a gyermek akarta, ez 23%, 12 főnél, 20% a testmozgás miatt, 21% azért, hogy a gyermek levezesse az energiáit, ez 13 fő, 15% mások ajánlására íratta be gyermekét sportolni. 7 fő, vagyis 12% a testnevelés tagozatos osztályban fellépő kötelező sportolási szabály miatt, 4 gyermek, vagyis 6 % a közösség miatt

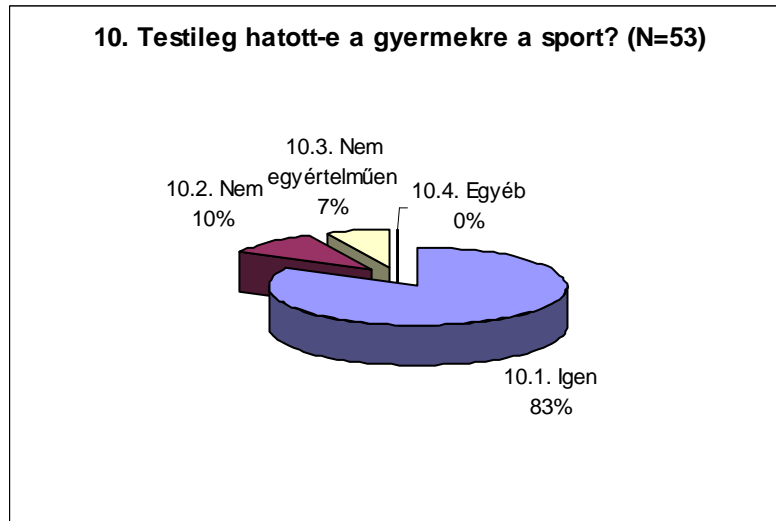
lett beíratva, egy személy pedig azért íratta be a gyermekét, mert nem tudta semmivel lekötöni a figyelmét.



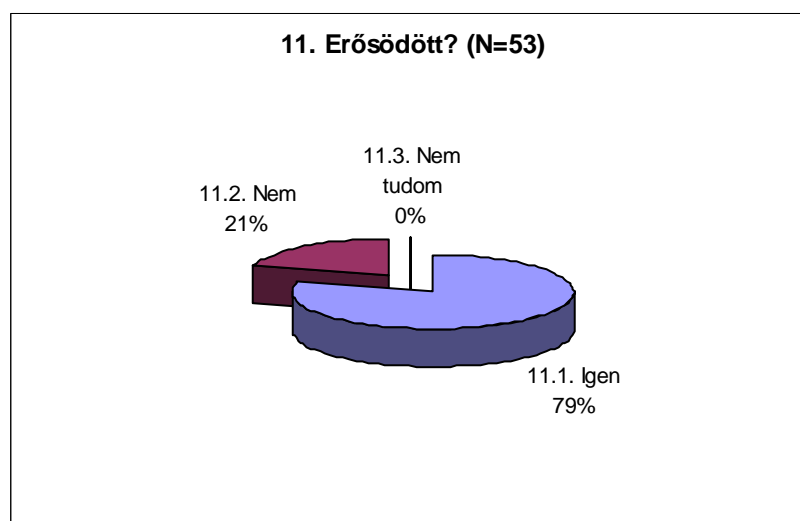
Mindezekből az következik, hogy többségben a gyermek akarata, hogy sportolhasson, ezenkívül a szülők döntését legnagyobb mértékben a testmozgás és a felesleges energiák levezetése befolyásolta. Kisebb mértékben a közösség, a kötelesség, és mások ajánlása befolyásolta a szülőket. A szülők 65%-a, vagyis 38 szülő lát változás gyermekén mióta sportol. Ennek a 65%-nak a 85%-a pozitív változást tapasztalt gyermekén, 5 fő szerint pedig helyzettől függő, egy szülő pedig nem tudja megállapítani. A szülők 28%-a, tehát 11 fő nem tapasztal változást gyermekén, 3 fő, 7% pedig nem tudja egyértelműen megállapítani.



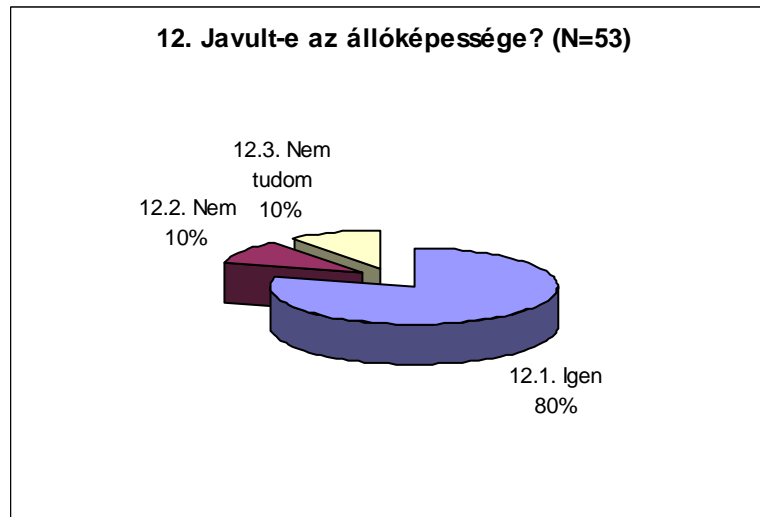
Tehát bizonyítottan pozitív hatással van a sport és a testmozgás a gyermekekre. A három gyermek, akik kyokushin karatét tanulnak, mind a hármukra pozitív hatással van a sport. A gyermekek legnagyobb hányadára, 83%-ára, vagyis 44 főre hatott testileg a sport, csak 10%-ára, vagyis 5 gyermeke nem hatott, és 3 szülő, mely 7%, válaszolta azt, hogy nem egyértelműen hatott gyermekére a sport.



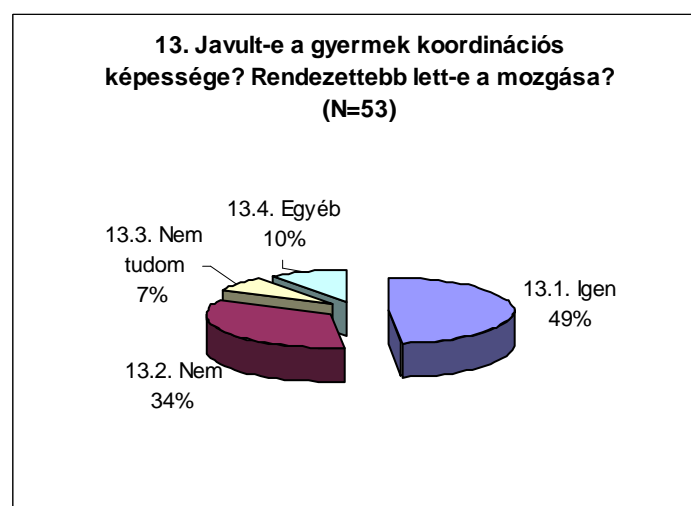
Ez azt jelenti, hogy testileg mindenképp pozitív hatással van a sport a gyermekekre. 79%-uk, tehát a 44 főből 35 fő egyértelműen erősödött, mióta sportol, 9 gyermek, tehát a 21% pedig még nem ért el erre a pontra.



A gyermekek 80%-ának az állóképessége is javult, mióta sportol, ez 42 gyermeket jelent, 10-10%, vagy 5-5 gyermek szülője pedig azt állítja, nem vagy nem tudja, hogy javult-e gyermeke állóképessége.

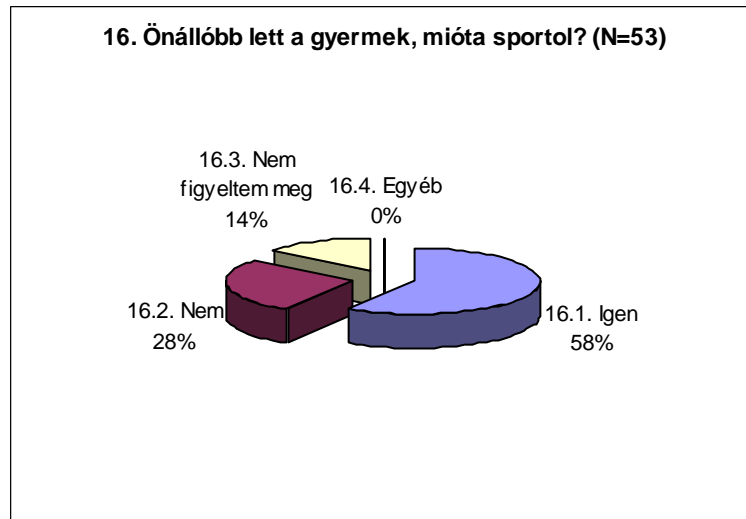


A sport javította a gyermekek koordinációs képességét is, ugyan ezt már nem olyan nagy arányban. 49%-ának, vagyis 26 gyermeknek lett rendezettebb a mozgása, 18 gyermeknek, vagyis a 34%-ának nem változott, 7% nem tudja eldönteni, 10%, tehát 5 fő pedig egyéb válaszokat adott.

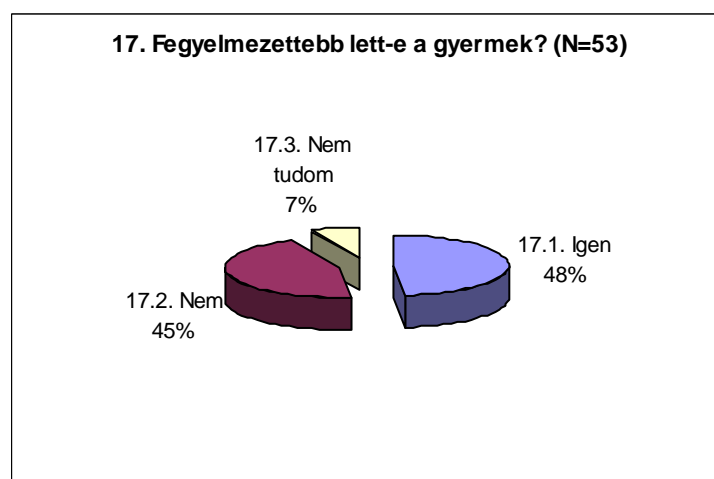


62%-ban, vagyis 33 gyermek önbizalma nem változott, azonban 28%-ának igen. Ebből a 28%-ból 62%-ban pozitív irányba változott, 38%-a pedig nem tudja, milyen irányba. 7% egyéb választ adott. Ez azt jelenti, hogy az önbizalmukat nem sok esetben erősítette meg a

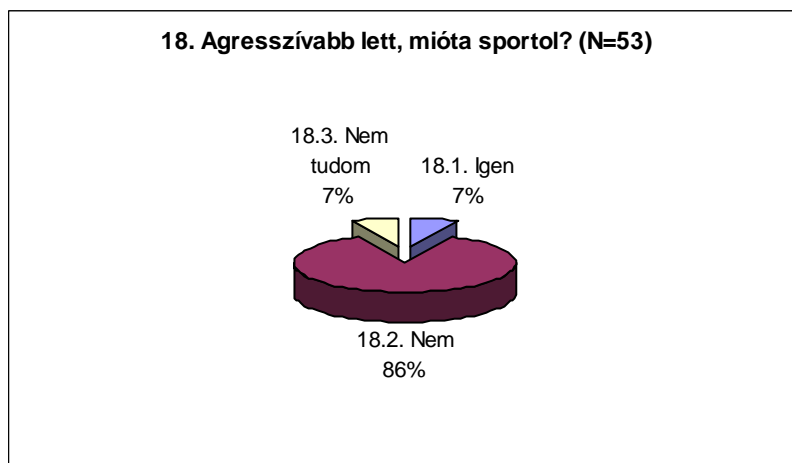
gyermekeknek a sport. 31 gyermek, tehát a kitöltő szülők 58 %-a állítja, gyermeke önállóbb lett, mióta sportol. 28%, vagyis 15 fő szerint nem lett önállóbb, 14%, 7 szülő pedig nem figyelte meg.



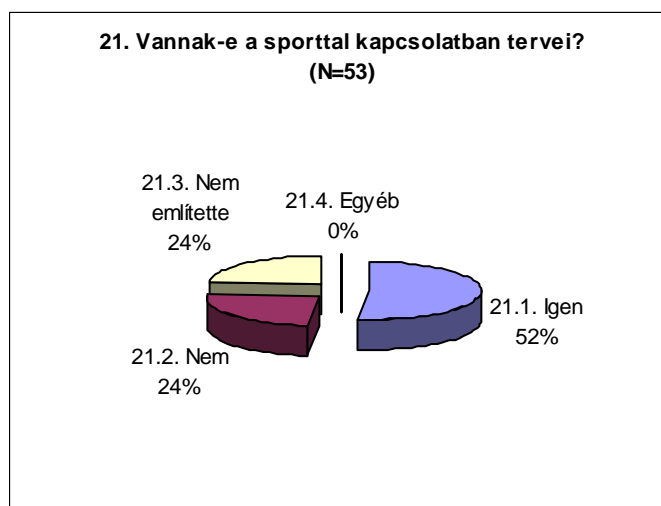
Ezek szerint a gyermekek több mint felére ilyen szempontból is jó hatással van a sport. Fegyelmezettség területén már jobban megoszlanak a vélemények. 25 szülő szerint igen, 24 szülő szerint nem lett fegyelmezettebb gyermeke. Tehát 48% és 45%. 4 szülő, vagyis 7% nem tudta eldönteni.



Kimagaslóan, vagyis 86%, 46 fő állítja, hogy nem lett agresszívabb gyermeke, mióta sportol. 7-7% szerint igen, vagy nem tudja eldönteni. Egyértelműen a sport nem teszi agresszívabbá a gyermekeket.

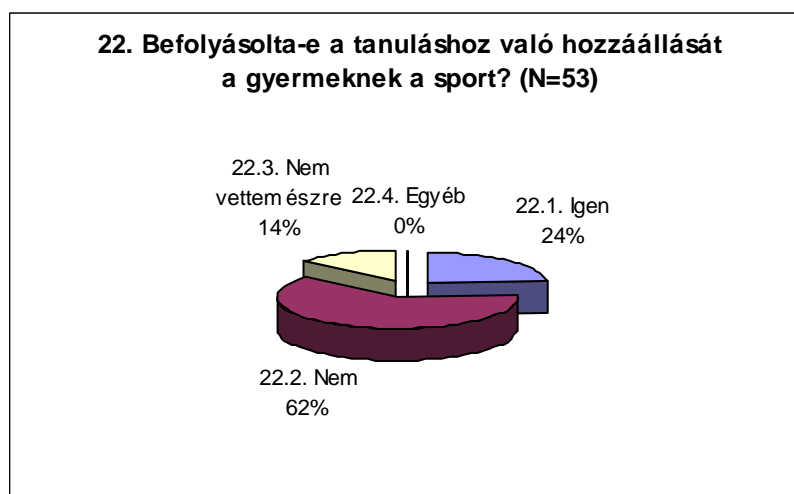


59%, vagyis 31 szülő állítja, nem változott gyermeke magatartása, mióta valamilyen sporttevékenységet folytat. 16 fő, vagyis 31% szerint, viszont javult gyermekek magatartása, melyből 43% szerint javult, 57% szerint nem változott gyermeke magatartása. 7% nem tudta eldönteni, 3% pedig egyéb válaszlehetőséget adott. Ezek szerint kevés olyan gyermek van, akinek a magatartását is javította a sport. A gyermekek 52%-ának, vagyis 28 gyermeknek vannak tervei a sporttal kapcsolatban. 24-24%-nak nincs vagy nem említette ezzel kapcsolatos gondolatait.

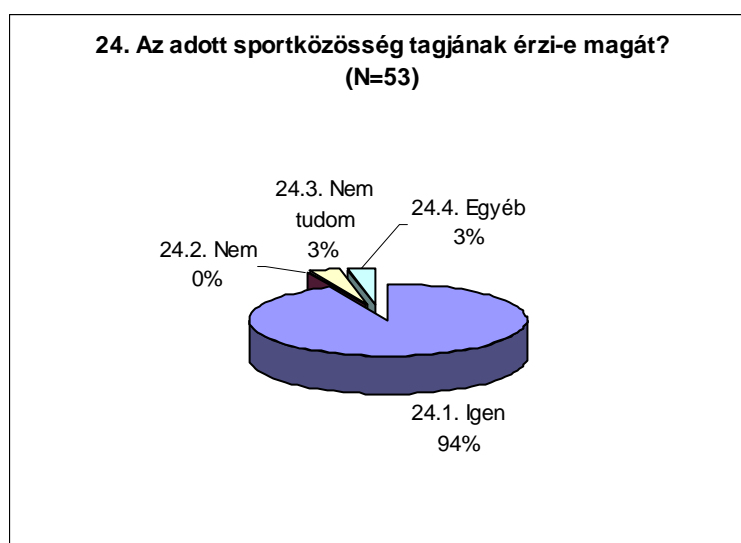


Kicsit több, mint a gyermekek fele gondol komolyabban is a sportra, bár ez még nagyon sokat változhat felnőtt korukig. A tanulásban való hozzáállását csak kevés gyermeknek befolyásolta a sport. Ez 13 fő, vagyis 24%. Ebből a 24%-ból 78% szerint pozitív irányba befolyásolta a sport gyermekét, 22% pedig nem tudja megállapítani, hogy pozitív vagy

negatív irányba befolyásolta-e gyermekét a sport. Azonban a nagyobb hányad, 62%, 33 szülő szerint nem befolyásolta gyermeke tanulási eredményeit a sport. 14%, pedig nem vette észre.



Tehát a sport nem sokban járul hozzá a gyermekek jobb tanulmányi eredményéhez, azonban nem is korlátozza őket a tanulásban. Arra a kérdésre, hogy az adott sportközösség tagjának érzi-e magát a gyermek, 94%-ban (50 fő) igen választ kaptam.

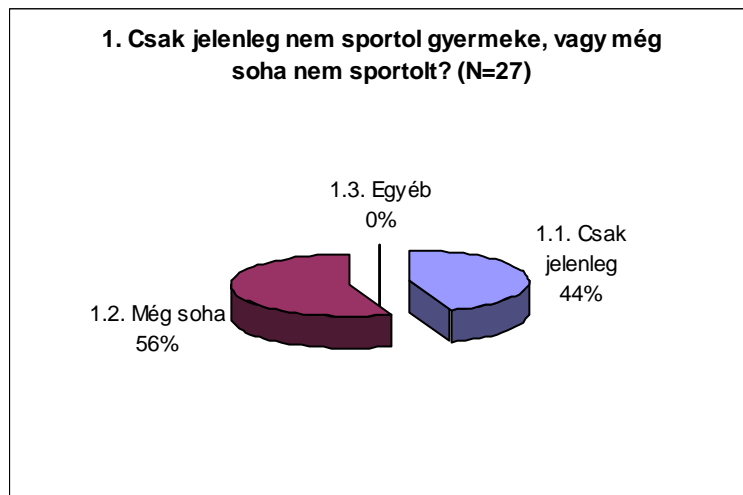


A sport mindenképpen közelebb hozza egymáshoz a gyerekeket. 3%, nem tudja, 3% pedig azt válaszolta, hogy nem szokott erről beszélni gyermekével. A gyerekek 45%-ának megfelel a választott sportága, tehát 24 főnek, 48%, vagyis 25 fő nem gondolt még a váltásra, 4 gyermek, vagy 7% már elgondolkodott azon, hogy másfajta sportot válasszon magának. Ez azt jelenti, hogy a többség meg van elégedve jelenlegi sportolási lehetőségével. Csak kevés gyermek, a

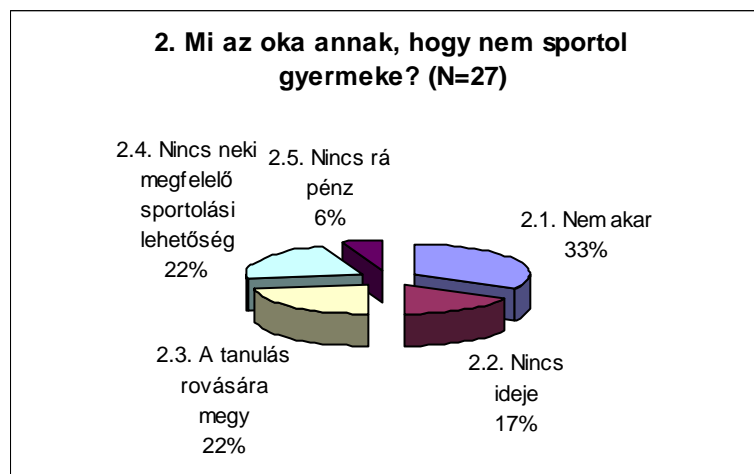
válaszadók 38%-a, 20 gyermek használja szabadidejében a választott sportját játéokra. Ez főként azért van, mert kevés gyermek játszik otthon atlétikát, kyokushin karatét, kézilabdát. Itt azok válaszoltak igennel, akik fociznak, esetleg birkóznak. 55%-uk nem játszik otthon olyan sportot, amit művel. A szülők 7%-a pedig nem figyelte meg gyermekét ilyen téren.

Legkevésbé a tömegsport hatott a gyermekekre, ez főként azzal magyarázható, hogy ez csak heti egy alkalmas sportolási lehetőség. Azonban ha megfigyeljük a kyokushin karatét tanuló gyermekek szüleinek válaszát, a következőket tapasztaljuk: A szülők egyértelműen pozitív változást látnak gyermekükön. Hatott rájuk testileg a kyo, erősödtek, javult az állóképességük, és a koordinációs képességük, pozitív irányba nőtt az önbizalmuk, önállóbbak és fegyelmezettebbek lettek, nem lettek agresszívabbak, attól, hogy küzdősportot tanulnak, kevesebb panasz figyelhető meg rájuk, pozitív irányba befolyásolta a tanuláshoz való hozzáállásukat, mely a kötelességtudat növekedésének tudható be. Vannak sporttal kapcsolatos terveik, persze ez még változhat az évek során. Teljes mértékben az adott közösség tagjának érzik magukat. Megfelel nekik ez a sportolási lehetőség, szeretik, azonban otthon, játék gyanánt nem tudják használni, ami nem jelent feltétlenül problémát.

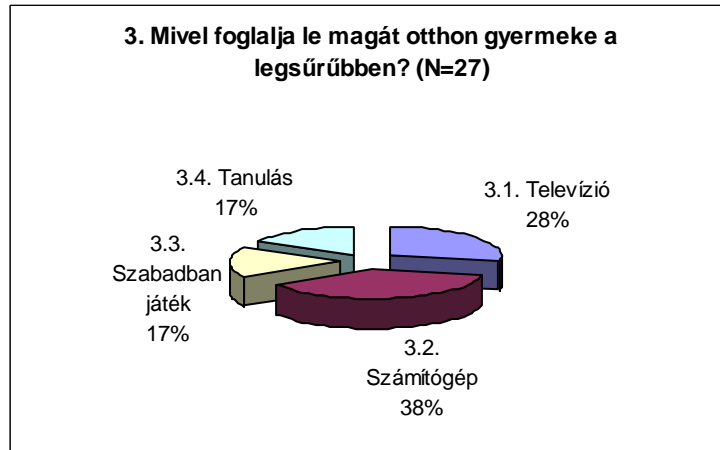
A következőkben azokat a válaszokat és kérdéseket elemzem, melyeket azoktól a szülőktől kaptam, akiknek a gyermeke nem sportol. A 27 gyermek 56%-a még soha életében nem sportol, ami nagyon nagy arány. A maradék 44% szerint csak jelenleg nem sportol gyermeke, mely szintén probléma, de nem olyan nagy, mint az első.



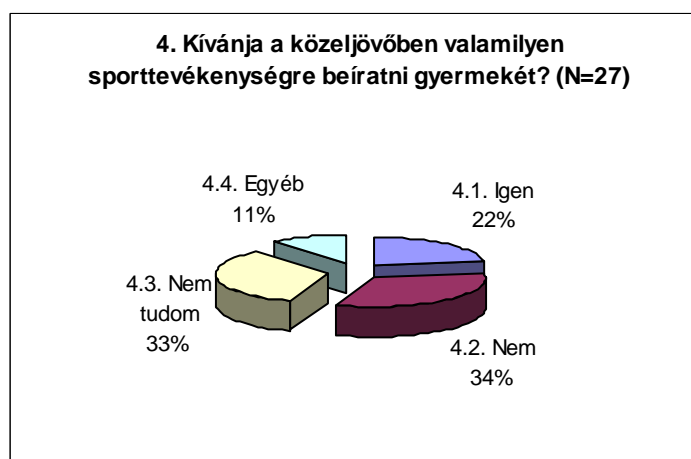
Ennek okai a következők: A gyermekek 33%-a nem akar sportolni, 22-22% szerint a tanulás rovására menne, és nincs megfelelő sportolási lehetőség, 17%-nak nincs ideje sportolni, 6% pedig nem tudná megfizetni a sportolással járó költségeket.



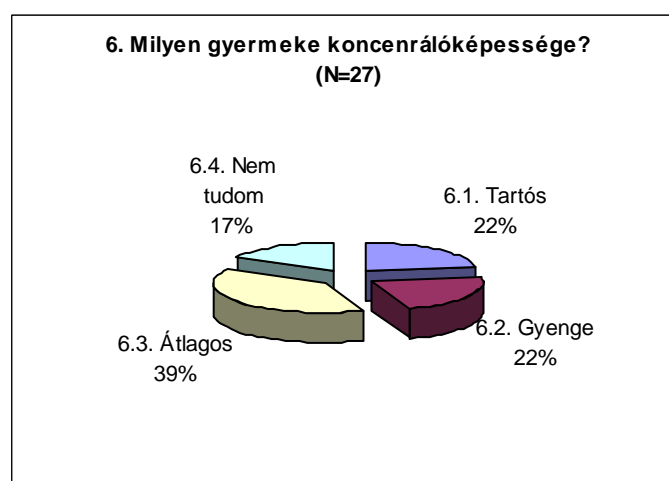
Ezek szerint a legfőbb indok az, hogy a gyermek nem szeretné. Ugyan ezt lehetne kompenzálni szülői ráhatással is. Ezeknek a gyermekeknek a 38%-át, vagyis legalább 10 gyermeket a számítógép foglal le, mely nem meglepő. 8 gyermeket, vagyis a 28%-ot a televízió köti le leginkább otthon, 17-17% pedig vagy tanul, vagy a szabadban játszik.



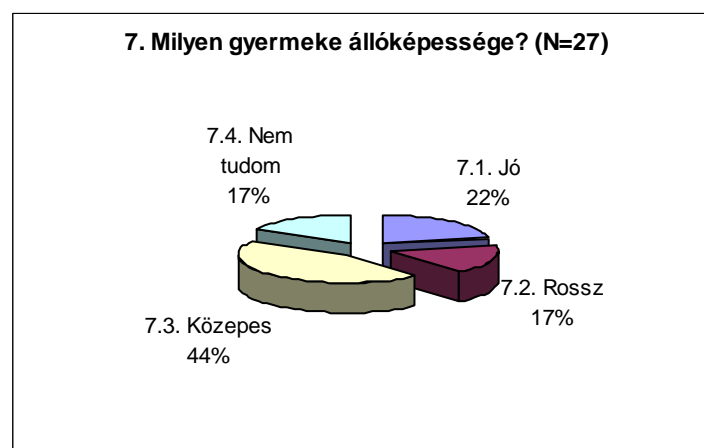
Az utóbbi két elfoglaltság még mindig jobb, mint az azt megelőző kettő. Ebből ismét kiderül, hogy a mai gyermekek többségét a számítógép és a televízió köti le a legjobban, mely igen káros a szervezetükre, és elveszi a sportolás adta pozitív hatásokat és élményeket tőlük. A szülők 34%-a nem kívánja a közeljövőben beíratni gyermekét valamilyen sporttevékenységre. 33% nem tudja még. Ehhez képest csekély mértékű az a 22%, vagyis 6 fő, aki igennel válaszolt erre a kérdésre, tehát be szeretné íratni gyermekét sportolni. 3 szülő, ami 11%, egyéb választ adott.



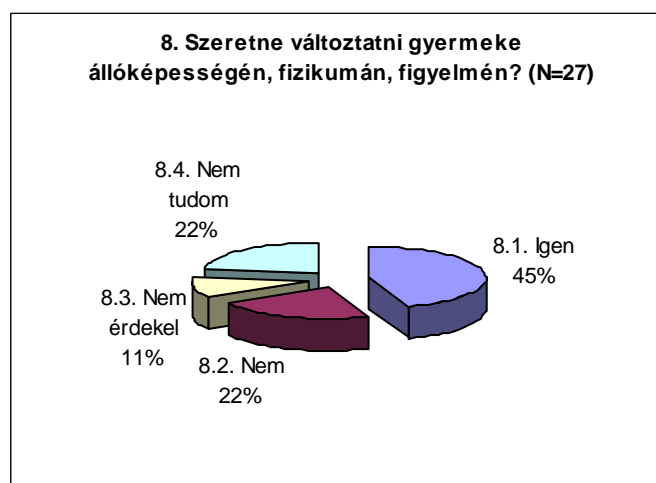
A megkérdezett szülők 22%-a nem gondolkodott még el azon, hogy azzal, hogy nem sportol gyermeke, hátrányt szenved a sportoló gyermekekkel szemben. Azonban ugyanennyien már belegondoltak ebbe. Ez kompenzálja egymást. 28% viszont egyáltalán nem érzi úgy, hogy gyermeke hátrányt szenvedne, és ugyanekkora százalék nem tudja. Erre a kérdésre igen mérlegszerűen válaszoltak a szülők, mely egyik oldalra se billen. A nem sportoló gyermekek koncentráció képessége a következőképp alakul: 11 gyermeknek, vagyis a többségnek, mely 39%, átlagos. 22%-nak gyenge, 22%-nak tartós. A szülők 17%-a nem tudja megállapítani.



Ezek a válaszok is igen megoszlanak, de a többség szerint átlagos gyermeke koncentráció képessége. Ezeknek a gyermekeknek az állóképessége már jobb arányt mutat. 44%-uk, vagyis tizenkettőjük állóképessége közepes. 6 gyermeké, mely 22%, jó, öté, ami 17%, rossz, és ismét a szülők 17%-a nem tudja eldönteni. Azonban ez nem ugyanaz a 17%.



45%-a a szülőknek szeretne változtatni gyermeke állóképességén, fizikumán és figyelmén. 22-22% nem, vagy nem tudja eldönteni. A szülők 11%-át, vagyis 3 embert pedig nem érdeklí.



Ezeknek a gyermekeknek a 44%-a kicsit aktív otthon, mely érthető is, hiszen többségük számítógépezik, vagy televíziót néz. 39% viszont nagyon aktív, mely 11 gyermekek jelent, 5 szülő, ami 17%, pedig nem tudja eldönteni. A televízió és a számítógép manapság igen agresszívvá teszi a gyermekeket. 39%-uk nehezen tud magán uralkodni, 17%-uk, mely 5 gyermek, teljesen tud magán uralkodni. A többségnél, ami 12 gyermek, tehát 44%, változó, ahogyan tud magán uralkodni.



Összegezve, mindenképp pozitív hatásai vannak a sportnak. Mint ebből a kérdőívből is kiderült, akármilyen sport, de valamilyen pozitív hatása biztos van, mind testileg, mind lelkileg. A gyermekek erősödnek tőle, jobb lesz az állóképességük, nő a figyelmük,

fegyelmezettebbek lesznek, nő a koncentrálóképességük, önállóbbak lesznek. Azonban ezek a változások különböző mértékűek. Minden sport mást fejleszt, más a felépítése, másként hat a gyermekekre, ami persze nem negatív dolog. Azonban az, hogy nem sportol egy gyermek, mindenképp hátrányokkal jár, főként ha az a gyermek előtérbe helyezi otthoni elfoglaltságaként a számítógépet és a televíziót, mely amúgy is nagyon káros rá mind testileg, mind szellemileg. Szerencsére sokkal nagyobb arányban vannak a sportoló gyermekek.⁴⁰

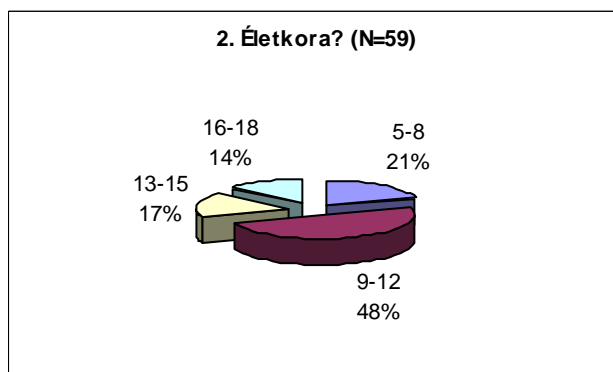
(Folytatás: 18. számú melléklet)

3.2. Kyokushin karatét művelő gyermekek szüleivel kitöltött kérdőívek feldolgozása

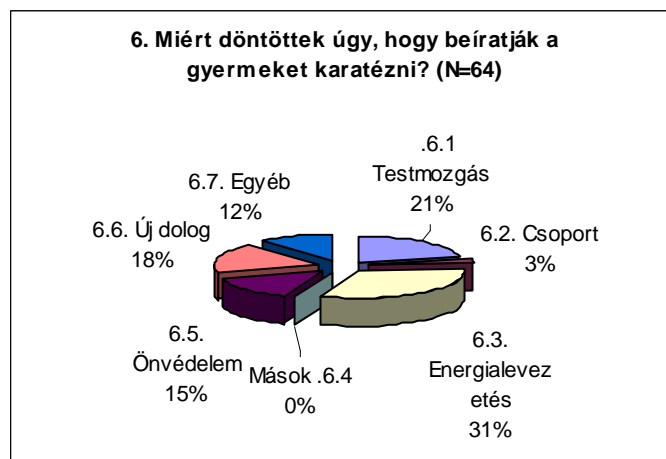
A második kérdőívet az abonyi POWER Karate SE. növendékeinek szüleivel töltöttem ki 2007 áprilisában. Csak az öt és tizennyolc év közötti gyermekek szüleit kerestem meg. Hatvan kérdőív lett kiosztva, melyből 59 darab jutott vissza hozzám, tehát 59 darab kérdőívet dolgoztam fel. A kérdőív segítségével a következőkre kerestem a választ: Megváltozott-e és milyen irányba a gyermekek viselkedése, amióta karatéznak, nőtt vagy esetleg csökkent-e az önbizalmuk, megváltozott-e a viszonyuk a családdal, és milyen irányba, önállóbbak lettek-e. Ezenkívül vizsgáltam, hogy a tanuláshoz való viszonyuk megváltozott-e és milyen irányba, panasz az iskolában van-e rájuk, kialakult-e bennük a versenyszellem, és hogy az agresszivitásuk elmozdult-e valamilyen irányba, ha igen, milyen irányba. Azonban mindezek elemzéséhez szükséges volt tudom, hogy hány lány és hány fiú jár edzésre, mennyi idősek, heti hány alkalommal járnak edzésre, otthon gyakorolnak-e. Választ kaptam még arra a kérdésre is, hogy újra beíratnák-e a gyermeket, és hogy otthon szokott-e mesélni a gyermek az edzésekről és hogy mi motiválta a szülőt a gyermek beíratására. (21. számú melléklet: Képek a POWER Karate S.E.-ről)

⁴⁰ 14. számú melléklet: 1. számú kérdőív, 1. számú diagrammok alapján

Tehát, a gyermekek 76%-a (45 fő) fiú, 24%-uk, vagyis 14 fő pedig lány. A gyermekek nagy része, vagyis 48% 9 és 12 év közötti, 21%-uk 5 és 8 év közötti, 14% 16-18 év közötti, 17%-uk pedig 13 és 15 év közötti korú.

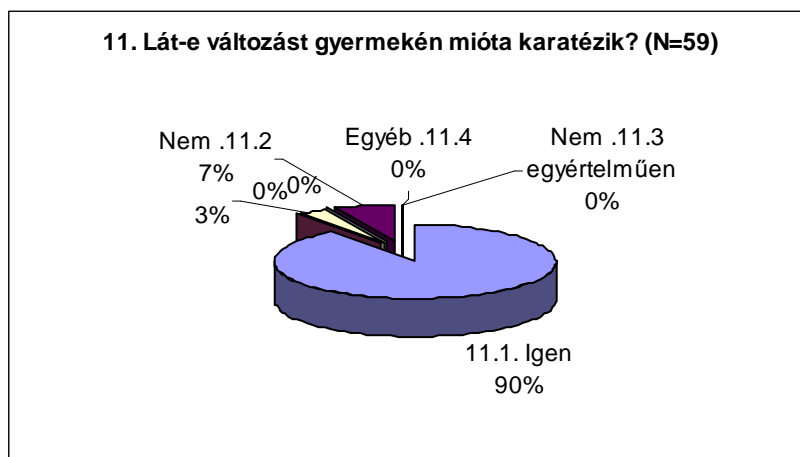


Ebből megállapítható, hogy a fiúk még mindig harciasabbak, mint a lányok, legalább is jóval magasabb számú fiú jár karatézni, mint lány. A gyermekek legnagyobb százaléka 9 és 12 év közötti, tehát nem is túl picik, de nem is túl öregek. Legkisebb százalékban a legidősebb, vagyis 16-18 év közötti gyermekek vannak. A gyermekek legnagyobb része, vagyis 24 fő, ami 41%, azóta karatézik, mióta ez a tanfolyam elindult Abonyban. 21-21%-uk pár hónapja, vagy több éve úzi ezt a sportot. 14%, vagyis 8 fő körülbelül egy éve sportol, egy gyermek pedig, körülbelül fél éve kezdett karatézni. A legnagyobb hányad azóta karatézik, mióta elindult a városban ez a sporttevékenység. Egy gyermek kivételével mindenki heti két alkalommal jár edzésre, mely abból adódik, hogy jelenleg heti két edzéssel működik a klub, mely valószínűleg szeptembertől bővülni fog. A legtöbben (34%) hallomás útján ismerkedtek meg ezzel a lehetőséggel, 28-28%-uk az iskolában, vagy mások ajánlásából értesültek erről a lehetőségről, 10%-uk pedig egyéb választ adott, mely szerint a gyermek barátja is jár, vagy pedig testvér gyermek után írást adták be a másikat is. A szülők 31%-a, vagyis 20 fő az energia-levezetés miatt döntött úgy, hogy beírattja gyermekét kyozni. 21%, a testmozgás miatt, 15% az önvédelem miatt, 18% az új dolgok miatt, 12% pedig egyéb választ adott erre a kérdésre.



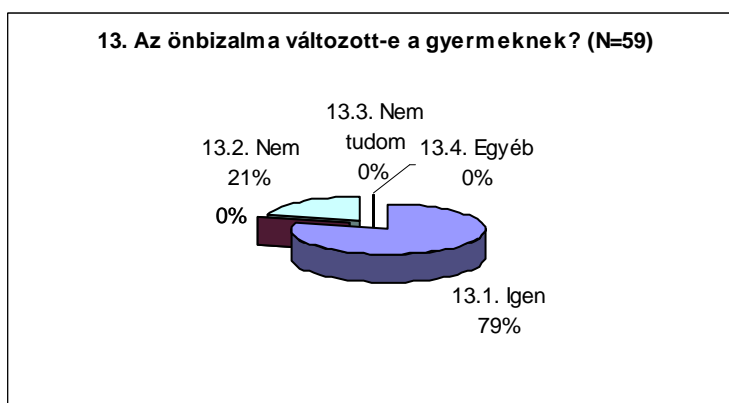
Tehát legnagyobb részük azért íratta be gyermekét karatézni, hogy gyermeke levezesse felesleges energiáit. Egyenlő mértékben, vagyis 47-47%-ban a szülő, illetve a gyermek akarta, hogy beírassák karatézni. A maradék 3 % egyéb választ adott. Ezek szerint fele-fele arányban akarták ezt a döntést. 81%-ban nem volt a szülőknek fenntartása a kyokushin karatéval szemben, abban az esetben, amikor a gyermek akarta jobban ezt a döntést. 5%-ának volt fenntartása, 5% egyéb választ adott, 9%-ának pedig csak kezdetben voltak fenntartásai. Tehát a szülők legnagyobb százalékának nem voltak fenntartásai a kyo-val kapcsolatban. A másik esetben, ahol a szülők akarták jobban ezt a döntést, a gyermekek 86%-a nem ellenkezett a döntés miatt, 9%-uk igen, 5%-uk pedig kezdetben. Itt is a legnagyobb hányad nem tiltakozott a döntés miatt. Tehát akármelyik fél döntése volt, legnagyobb százalékban a másik elfogadta azt, mindenféle fenntartás nélkül. A szülők legnagyobb hányadát (56%-át) gyermeke érdekei motiválták e döntés meghozatalánál, 31%-uk az új dolgok miatt íratta be gyermekét, 10%-uk gyermeke lefoglalása miatt döntött így, 3%-uk pedig egyéb választ adott. A gyermekek legnagyobb százalékát (79%) az új dolgokkal való megismerkedés ösztönözte, 7-7-7%-ukat pedig az iskolatársak, a szülők vagy egyéb dolog motiválta a karatéval való megismerkedésre. A szülőket és a gyermekeket legnagyobb százalékban az új dolgok és a gyermek érdekei motiválták a kyokushin karatéval való megismerkedésre.

A szülők 90%-a lát változást gyermekén, mióta karatézik. Ebből a 90%-ból 96% pozitív irányba változott meg, 4% pedig a helyzettől függő viselkedést tanúsít. Nagyon kevés százalék, a szülők 7%-a nem lát változást gyermekén, mióta kyokushin karatézik. Ez összesen négy szülő. Egy szülő pedig a helyzettől függően látja a változást.



Tehát a válaszok alapján megállapíthatjuk, hogy a kyokushin karate megváltoztatja a gyermekeket és legnagyobb százalékban pozitív irányba változtatja meg őket. Ezt szinte 100%-osnak mondhatjuk.

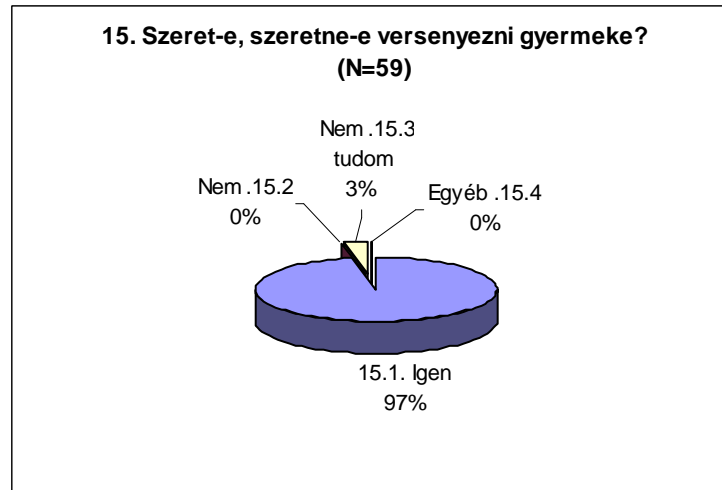
Ezeknél a változásoknál először az önbizalmat vizsgáltam.



A gyerekek 79%-ánál változott, melyből 100%-osan pozitív irányba figyelhető meg ez a változás. Ez 47 gyermeket foglal magába. A maradék 12 gyermek, vagyis a 21%-ánál nem változott a gyermek önbizalma. Azonban, mivel a többségnél pozitív irányban változott az

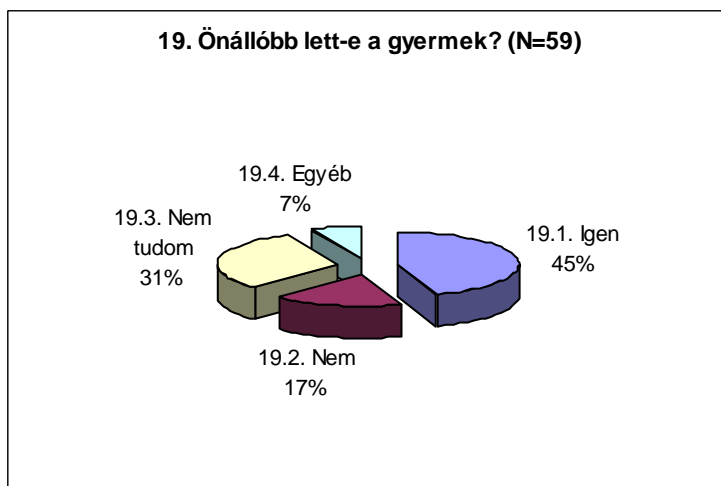
önbizalmuk, kijelenthetem, hogy a gyermekek önbizalmát pozitív irányba befolyásolja a kyokushin karate.

A gyermekek 97%-a vagy már versenyzik, vagy szeretne versenyezni. Ezt nagyban elősegítik az évente rendezendő házi versenyek, ahol a gyermekek kipróbálhatják magukat. A gyermekek 3%-a még nem tudja. Ez két gyermeket érint.

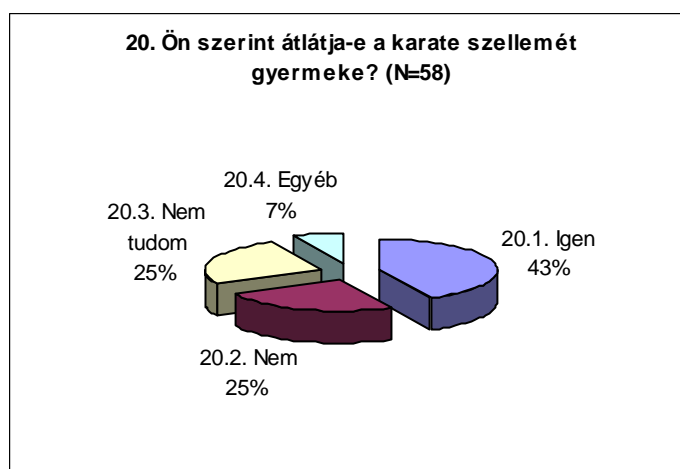


Itt is kijelenthetjük, hogy a gyermekek majdnem 100%-a szeret, vagy szeretne versenyezni. A gyermekek 80%-ában kialakult a versenyszellem. Négy gyermekben, vagyis 7%-ban még nem alakult ki, 10%-a a szülőknek pedig nem tudja. Két szülő arra hivatkozott, hogy most kezd kialakulni gyermekében. Ez a 80% összefüggésbe hozható azzal, hogy a gyermekek 97%-a már versenyzik, vagy szeretne versenyezni. Ez nagyban segíti versenyszellemük kialakulását.

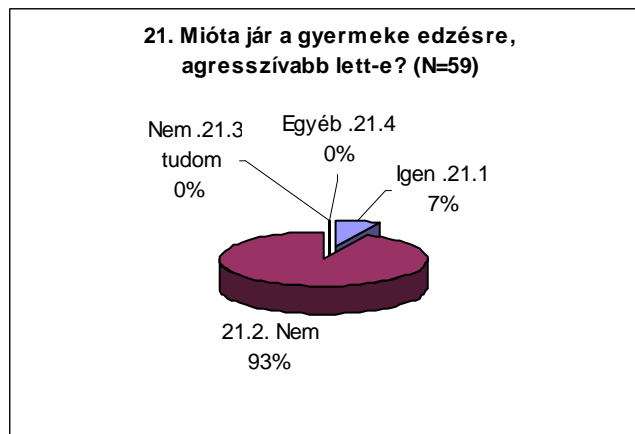
A gyermekek 80%-ának viselkedése nem változott a családdal szemben. A maradék 20% viselkedése fele-fele arányban vagy kismértékben észrevehetően pozitív, vagy kifejezetten pozitív irányba változott saját családjával szemben. Tehát, ugyan nem nagymértékben, de ha változtat a gyermekek családjukkal kapcsolatos viszonyán, az csak pozitív irányba történik, negatívumot nem okoz. Mióta karatéznak a gyermekek, 45%-uk önállóbb lett. 17%-uk nem. A szülők 31%-a nem tudja eldönteni ezt a kérdést, négy szülő pedig egyéb választ adott.



Tehát a kyokushin karate elég nagy százalékban önállóságra neveli a gyermekeket. A szülők válaszadásai szerint a gyerekek 43%-a látja át a karate szellemét, érti meg a karate szellemi oktatását. Ez azzal is magyarázható, hogy ilyen téren a gyermekek még fiatalnak mondhatók. Ezért 25%-uk nem látja át, a szülők szintén 25%-a nem tudja megmondani, valószínűleg otthon ilyen témáról még nem beszélgettek, 7% pedig egyéb választ adott.

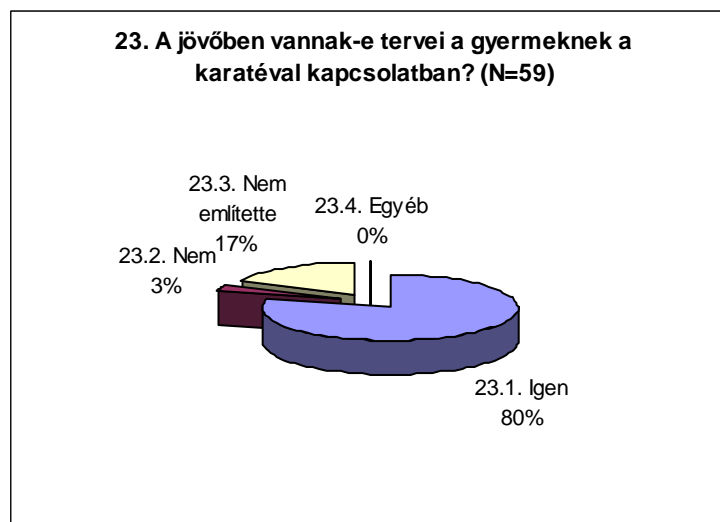


Tehát, mivel többségük átlátja a karate szellemét, ezáltal valami újat ismernek meg, művelődnek, más kultúrákat tanulmányoznak. Közhiedelem, hogy a küzdősportoktól erőszakosabbá válnak a gyermekek. A megkérdezett szülők 93%-a állítja, gyermeke nem lett erőszakosabb, mióta kyokushin karatézik. Csupán négy szülő szerint lett erőszakosabb gyermeke.



Tehát egyáltalán nem teszi erőszakossá a gyermekeket a karate.

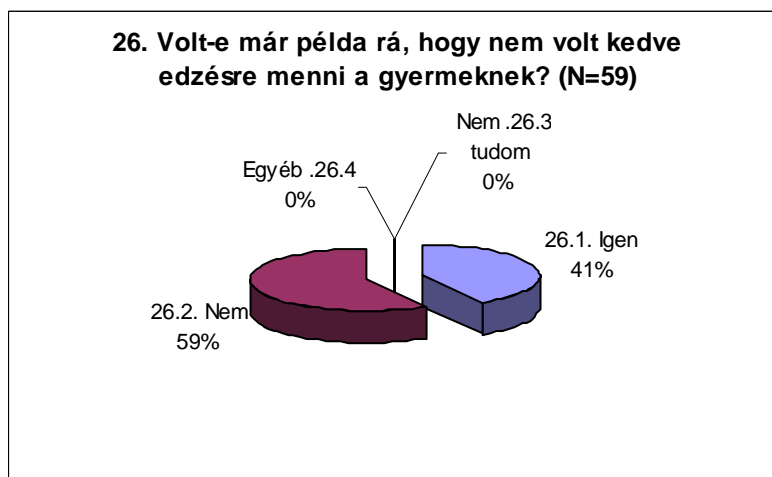
A gyermekek legnagyobb százalékára, vagyis 76%-ukra nem változott a panaszok mértéke az iskolában. 21%-ukra kevesebb, 3%-ukra több panasz van. A gyerekek 80%-ának szerepel a jövőképében ez a sport. 3% nem tervezi, 17% pedig nem említette ezzel kapcsolatos terveit.



Megállapítható, hogy igen nagy hatással van a gyermekekre ez a sport, mivel legnagyobb hányaduk valamilyen mértékben szeretne foglalkozni a jövőjében a kyokushin karatéval. A gyermekek 90%-a mesél otthon az edzésen szerzett élményeiről, mely 96%-a pozitív élmény, a maradék 4%-ban pedig nem tudta a szülő megmondani. 7% nem szokott otthon mesélni, egy szülő pedig nem tudta pontosan eldönteni.

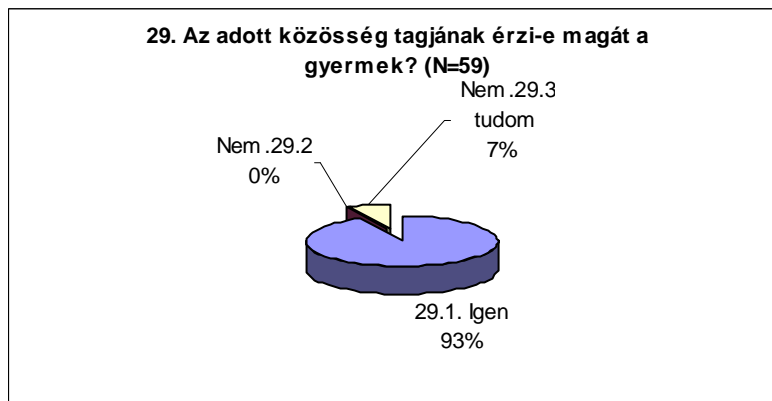
Itt is megfigyelhető, hogy a gyerekek tele élményekkel érnek haza edzésről, és szívesen mesélnek szüleiknek róla.

A gyerekek 41%-ánál volt már rá példa, hogy nem volt kedve edzésre menni. Ez érthető, hisz minden embernek van olyan időszaka, hogy valamihez nincs kedve. Azonban a nagyobb, vagyis 59%-nak eddig még mindig volt kedve edzésre menni, ami azt bizonyítja, hogy nagyon szeretnek a gyermekek edzésre járni.



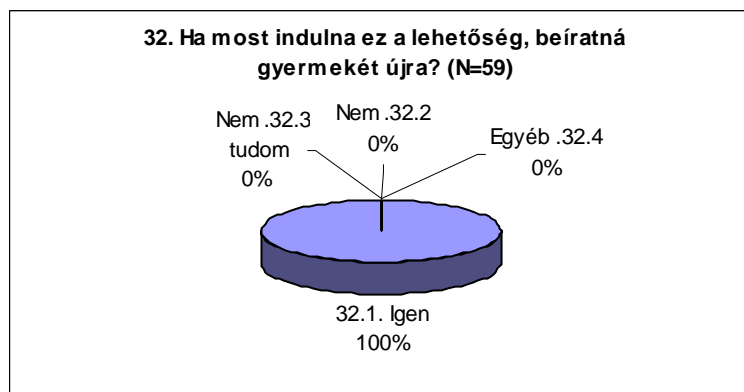
A szülők 83%-a állítja azt, hogy nem használta még büntetésként az edzésről való eltiltást. Azonban 17% bevallotta, hogy előfordult már ez az eset. Tehát, ha valamikor hiányoznak a gyermekek, kis mértékben, de feltételezhetjük, hogy szülői tiltás miatt. Azonban nagy százalékban ez nem feltételezhető. A gyermekek 42%-ánál tanulásban való előmenetelben nem meghatározóan volt hatása a karaténak. 34%-uknál egyáltalán nem, 24%-uknál pedig hatása volt a karaténak a tanulásukra. Itt elmondhatjuk, hogy ugyan ha kis mértékben is, de valamilyen hatása volt a gyermekek tanulására ez a sport.

A gyermekek túlnyomó része, vagyis 93%-a az adott közösség tagjának érzi magát, a csekély 7%-nál pedig a szülő nem tudta pontosan erre a kérdésre a választ, ez négy szülőt foglal magába.



Tehát, nemcsak jól tesz a gyermekeknek a sport, de egy közösség tagjának is érezhetik magukat, mely esetleg megvédi őket különböző külső hatásoktól, például a drogtól.

A következő adatok 100%-osan azt mutatják, hogy mind a gyermekek, mind a szülők nagyon meg vannak elégedve ezzel a sporttal, az edzővel és a közösséggel, ugyanis a megkérdezettek 100%-os többséggel válaszoltak arra a kérdésre, hogy a gyermek barátokra lelt-e a közösségben, ezenkívül, hogy újra beíratná-e a gyermeket a szülő, ha most indulna a tanfolyam, végül, hogy milyen az edzőhöz való viszonya a gyermeknek, melyre pozitív választ kaptam.



Végül a gyermekek 49%-a rendszeresen, 41%-uk néha szokott otthon gyakorolni. A szülők elmondása szerint a maradék 10% nem szokott otthon gyakorolni. Ebből is az következik, hogy szeretik a gyermekek ezt a sportot, mivel szinte 90%-uk gyakorol otthon valamilyen mértékben.

A kyokushin karatét művelő gyermekek szüleivel kitöltött kérdőívekből a következő válaszokat kaptuk, s a következő következtetéseket vonhatjuk le:

A küzdősportokban, így a kyokushin karatében is még mindig meghatározóan a fiúk művelik az ilyenfajta sportokat. De a lányok is előszeretettel tanulnak ilyenfajta sportokat, csak nem olyan nagy létszámban. Többségük 9-és 12 év közötti gyermek, de minden korosztályból találunk karatékákat. A sport kiválasztásakor és a gyermek beíratásakor a legtöbb szülő a gyermek érdekeit figyeli, a gyermekeket pedig az új dolgokkal való megismerkedés motiválja. A sportolók többsége vagy már versenyzik, vagy szeretne versenyezni.

A kyokushin karate egyértelműen pozitívan hat a gyermekekre mind testileg, mind szellemileg. Elősegíti a gyermekek fizikai, szellemi, értelmi fejlődését. Kialakul bennük a versenyszellem, önállóbbak lesznek, magabiztosabbak, fegyelmezettebbek, tisztelettudóbbak, odafigyelnek egymásra. Ezzel szemben nem válnak agresszívvá, mint ahogy ez közhiedelem a küzdősportokkal kapcsolatban. Testileg erősebbek lesznek, szükség esetén képesek lesznek megvédeni magukat, a mozgásuk koordináltabb lesz, a nehezebb kombinációkat képesek lesznek végrehajtani.

Ezenfelül egy biztos közösség tagjai lehetnek, barátokra lelhetnek, értelmet kaphat az életük, nem csavargással, tévézéssel, és számítógéppel, esetleg még rosszabb, vagyis alkohollal és drogokkal ütök el az idejüket, hanem testük és szellemük fejlesztésével. A szülők is részesei lehetnek ennek a közösségnek, például a közösen megrendezett házi versenyek alkalmával.

Kijelenthetjük, hogy a kyokushin karate igenis pozitív hatással van a gyermekekre. Ezt a kijelentést a gyermekek szülei, és a köznapi emberek támasztják alá a kérdőívek segítségével.⁴¹ (Folytatás: 17. számú melléklet)

⁴¹ 15. számú melléklet: 2. számú kérdőív, 2. számú diagrammok alapján

3.3. Gyermekkel kitöltött kérdőívek feldolgozása

A harmadik kérdőívet gyermekekkel töltöttem ki. Két nyolcadikos osztályban és a POWER Karate S.E.-ben. Hetven darab kérdőívet osztottam szét, melyből hatvan darabot kaptam vissza. Arra voltam kíváncsi, hogy a gyermekek, attól függően, hogy sportolnak-e és mit sportolnak, hogyan reagálnak különböző helyzetekben, képesek-e megvédeni magukat, fitogtatják-e erejüket, szokta-e verekedni, szereztek-e barátokat abban a csoportban, ahol sportolnak, véleményük szerint erősödtek-e, fegyelmezettebbé váltak-e, hogyan viszonyulnak az önkéntes feladatokhoz, mennyire vesznek részt a közösség munkájában, és mennyire tisztelettudó tanáraival, szüleivel, edzőivel szemben?

A gyermekek többsége 13-15 év közötti. Ezt főként a két nyolcadikos osztály támasztja alá. Több a fiú, de nem meghatározóan.

A gyermekek 85%-a sportol. Ez a szám azért ilyen magas, mert az egyik nyolcadikos osztály, sporttagozatos osztály, és számottevő a klub sportolóinak száma is. Ezenkívül a nem tagozatos osztályban is sportolnak.

A sportoló gyermekek többsége kézilabdázik, vagy focizik, de számottevő a kyokushin karatét, birkózást és tömegsportot űző gyermekek száma is. Van olyan gyermek, aki egyszerre több sportot is űz.

A gyermekek többsége, akár sportol, akár nem, mer egyedül sétálni sötétben az utcán. Ha az utcán valaki beléjük kötne, többségük próbálná higgadtan megbeszélni. Van köztük olyan is, aki ha muszáj, üt. Ezeknek a gyermekeknek a többsége nem sportol. Ha az utcán rájuk támadna egy hasonló képességű ember, a többség úgy gondolja, képes lenne megvédeni magát. Van, akinél maga a helyzet is meghatározó.

Abban a helyzetben, ha bántják a barátjukat, a válaszok megoszlottak. Körülbelül egyenlő arányban választották a különböző válaszokat, esetleg egy-egy kis eltérés volt látható. Vagy megpróbálnák higgadtan megbeszélni, vagy ha muszáj, erővel megvédenék a barátjukat, vagy

szólnának egy felnőttnek. A gyermekek többsége nem szokta fitogtatni erejét, egy részüket pedig a helyzet befolyásolja. Többségük, ha muszáj, a barátaik kérésére mutatják meg, mekkora erővel rendelkeznek. De vannak gyerekek, akik még a barátaik unszolására sem mutatják meg. Akik megmutatják, azok nagyobb része nem sportol.

Az iskolában a megkérdezett gyerekek többsége nem szokott verekedni, aki mégis, az is önvédelemből teszi.

A sportoló gyermekek egyértelműen azt válaszolták, hogy szereztek barátokat abban a csoportban, ahol sportolnak. Arra, hogy erősebbek és fegyelmezettebbek lettek-e, a többség azt válaszolta, hogy igen, a maradék pedig hogy nem tudja pontosan.

A sportoló gyermekek többsége rendszeresen részt vesz közösségi programokban, vagy legalább is gyakran. A nem sportoló gyermekek már ritkábban, némelyik pedig csak ha muszáj. Az önkéntes feladatok vállalásánál is a többség gyakran jelentkezik, de vannak olyanok is, akik inkább csak ritkán vállalkoznak. Azokra a kérdésekre, hogy megadják-e a kellő tiszteletet a tanáraiknak iskolán belül és kívül, tisztelik-e a szüleiket, az edzőjüket, mindenki egyértelműen igennel válaszolt.

Kijelenthető, hogy nincs nagy eltérés a sportoló és nem sportoló gyermekek között ilyen téren. A megkérdezett gyermekek képesek megvédeni magukat, nem keresik a konfliktusokat, nem fitogtatják erejüket és megvédenék barátaikat. Persze akadnak olyanok is köztük, akik harciasabbak, előbb ütnek, de ők jobbra a nem sportoló csoportba tartoznak. A sportoló gyermekek többsége barátokra lelt a klubjában, úgy érzik, erősebbek, fegyelmezettebbek lettek, mióta sportolnak. Legnagyobb részük rendszeresen részt vesz közösségi programokban, és szívesen vállal önkéntes feladatokat. A megkérdezett gyermekek mindegyike egyértelműen kijelentette, hogy tiszteli tanárait, szüleit és edzőit, függetlenül attól, hogy sportol-e vagy sem.⁴²

⁴² 16. számú melléklet: 3. számú kérdőív

4. Összegzés

4.1. Fogalmi összegzés

A dolgozat elején megfogalmazott kérdésekre választ kaptam a felhasznált irodalom és a kutatási munkák, tehát empirikus kutatás, interjú, és kérdőív segítségével.

A Kyokushin egy 1956-ban, Masutatsu Oyama által létrehozott japán karate stílus. Egyfajta önmegvalósítás, életforma. A sok kiváló pusztakezes harcművészet közül az egyik legéletszerűbb, legkeményebb. Bizonyítják ezt hatékony önvédelmi és küzdőtechnikái, valamint elismerten kemény törésgyakorlatai.

A kyokushin főbb összetevői a kihon- bázis, alaptechnika, kata- formagyakorlat, kumite- küzdelem, tamashiwari- törés és az önvédelem.

A stílus alapja a fegyelem és a tisztelet, az erős mester-tanítvány viszony. Versenyrendszere K.O. jellegű, amit persze megfelelő felkészítés előz meg.

Vizsgarendszerében megkülönböztetünk 10 tanuló (kyu) és 10 mester (dan) fokozatot. Fehér övtől - mely a tisztaságot, tudatlanságot jelképezi - kék, sárga, zöld, barna övön keresztül jutunk a mesteri tudást jelképező fekete övig.

4.2. Történeti összegzés

A Kyokushin szó jelentése szabad fordításban: együtt a végső igazság felé. Szervezetünknek 60 hazai klubja és közel 3000 tagja van.

A magyar Kyokushin alakulása alapvetően Furkó Kálmán és Adámy István nevével köthető össze a kezdetekben. Mindketten a Testnevelési Egyetemen ismerkedtek meg a karate alapjaival, ahol egy önszerveződő csoport már könyvekből tanulta a keleti küzdősportot. Később Dr. Galla Ferenc próbálta őket segíteni. Hatalmas szakmai előrelépést jelentett

Mészáros Attila 2. danos, Svédországban élő magyar mester bekapcsolódása a munkába, aki a '70-es évek elején látogatott haza, és ekkor tartott egy bemutató edzést.

Az első klubok Budapesten, Szolnokon és Székesfehérváron jöttek létre. Hivatalosan igen nehéz volt elfogadtatni a karatét, de végül 1980-ban sikerült, és létrejött az OTSH engedélyével, a Magyar Karate Társadalmi Szakbizottság.

1980-ban Furkó Kálmán és Adámy István is 2. danos vizsgát tett. Folyamatosan jól haladt a hazai szervezet, dinamikusan nőtt a klubok és a tagok száma. Azonban az 1996-os szakadás után hazánkban is két szervezet jött létre. Az egyiknek shihan Furkó Kálmán, a másiknak shihan Adámy István lett a vezetője. Később a szakadások tovább folytak, melynek következtében a következő a helyzet: A korábbi IKO 1 szervezetet - Magyar Tradicionális Kyokushin Karate Szervezet -, mely világszinten Shokey Akyoshi Matsui vezetése alatt áll, sensei Brezovai Sándor 4. danos mester vezeti. Az egykori IKO 2 szervezetet - ma Shinkyokushin, Magyar Kyokushin Karate Szervezet, világszinten shihan Kenji Midori a vezetője - shihan Furkó Kálmán vezeti. A Matsushima csoportot - Oyama Kyokushin Karate Szervezet - shihan Borza József irányítja. Az IBK szervezetét - Magyar Kyokushin Karate Szövetség - hanshi Adámy István koordinálja. Hazai szervezetünk, a Magyar Kyokushin Karate Szervezet az NPO WKO - World Karate Organization Shinkyokushinkai tagja.

Szervezet elnöke: shihan Kenji Midori, Japán, a magyar szervezet elnöke pedig shihan Furkó Kálmán. A szervezet hosszú pereskedések után új nevet és jelképeket vett fel, szakítva így az IKO1 és minden más Kyokushin szervezet között fennálló vitákkal, tiszta lappal indult. Feltehetően ez egy sportpolitikai és gazdasági döntés volt. A szervezet létszáma Japánban folyamatosan nő, egyre nagyobb az elismertsége, támogatottsága, és jelenleg Japán és a világ

vezető Kyokushin szervezete, az IKO 1 mellett. Nagyon nagy hangsúly fektet az ifjúság képzésre, nevelésre, a szociális tevékenységekre és a nemzetközi kapcsolatokra.

Európában és Magyarországon a legerősebb szervezetről van szó.

Sosai Oyama írt egy könyvet, melyben leírta kyokushin karate filozófiáját. Különböző értékekről fejtette ki véleményét a karate szemszögéből. Ezek közül néhány: a bátorság, eszmék és törekvések, a szorgalom, az udvariasság, a szülők, a küzdelem okai, a karate és a zen, a pénz helyes értékelése, a felszabadulás, a végső igazság, és mindezek jelentősége napjainkban.

A kyokushin karate az utóbbi 10 évben átkerült a gyermekek oldalára, már 4-5, 6-7 éves gyermekek jönnek le az edzésekre, ők alkotják a kezdő gyermek csoportot. Nagyon kevés 12-13 éves, és még kevesebb 14-16 éves fiatal kezdi el ilyen korban a karatét. Ezek között a gyermekek között mindenféle van, nem lehet meghatározni, hogy melyik az a réteg, milyen típusú gyermekek kezdenek el karatézni.

A kyokushin karate elfogadott ma Magyarországon. Mint karate, mindenféleképpen ott van a helye a küzdősportok rendszerében.

Mivel több szervezetből áll a magyar kyokushin karate, mi még mindig az oyama-i karatét követjük, tehát a bázistechikáink az Oyama által tanított kyokushin kihon. Magyar sajátosság például a Sensei Bencze Antal propagált versenyfelkészítő technikák.

Az egészséges életmódhoz mindenféleképpen hozzájárul a karate. Úgy indult az oktatása 35 évvel ezelőtt, hogy azt mindenki számára hozzáférhetővé tették. Nyíltak voltak az edzések, bárki jöhetett edzeni, bárki beállhatott az edzésre.

Bekerült a karate is a versenysportok körébe, minden ország rendez magának versenyt, bajnokságot, készít egy versenyrendszert. Ez az, ami mérhető, tehát a klubokat a versenyeredmények alapján lehet rangsorolni, ez által van egy bizonyos versenyzés a klubok között, a helyezések jár bizonyos anyagi haszonnal is, ebben a klubvezetők nagyon érdekeltek, tehát nagyon fontos a verseny. Ugyanakkor a többi versenysporttól eltérően a kyokushinnak életmóddá kellene alakulnia, mert akinél megmarad a karate sportnak, az 30-32 éves korára el is felejtheti. Olyan mozgásanyaga van, olyan felkészülési rendszere, hogy azt egy életen át lehet gyakorolni.

A versenyzés egy élményt is nyújt a gyermeknek, kipróbálhatja a karaténak azt a részét is, ami beilleszthető a versenyzésbe. Nem lehet a fejet ütni, a gerincet támadni, a térdet rúgni, szabályok közé lett szorítva.

Azonban a karate ennél sokkal több. Meg tanul a gyermek mozogni, megtanulják, hogy egymás között hogyan kell viselkedniük, hogyan kell az emberek között mozogni, hogyan kell felismerni, ha valaki meg akar támadni. Ad egy bizonyos fokú magabiztosságot. Tudják, hogy képesek megvédeni magukat, vannak olyan felkészültek, gyorsak, ügyesek, ismernek olyan technikákat, és meg is tudják őket csinálni. Ezeket csak a karate edzéseken lehet begyakorolni, azáltal, állandóan fejlesztik a technikákat. Rengeteg példagyakorlattal edzenek, azzal gyakorolják a gyorsaságot, a mozgékonyt, az erőt, fájdalomtűrő képességet. Ezzel több, mint bármelyik másik sport.

Az, hogy hogyan változtat a gyermekek gondolkodásmódján a karate, egyéntől függő. Mindenképpen változnak, ugyanis ezeknek a sportolóknak a nagyobb részük megmaradt a kluboknak, találtak benne valami jót, ami számukra hasznos. Elindultak versenyeken, a kisebbek is a Diákolimpián, vagy a korosztályi versenyeken. Vállalták az edzéseket, úgy

éreztek, hogy a dojóban való munka hasznos számukra, jó dolog, ügyesebbek, lazábbak lettek, könnyebben végrehajtják a technikákat.

A karate közösségben gyakorolható, ezért elősegíti a gyermekek szocializálódását. Az, hogy a közösség hány fő, az már a dojótól függ. Ahol többen vannak, ott jobban oda kell figyelni a másokra. Meg tanulnak a gyermekek ebben a közegben mozogni, érintkezni, találkozni egymással, tisztelettel lenni a másik iránt, elfogadni a másikat, úgy ahogy van, figyelni a karate etikára, mert az is az egymással való érintkezés, kapcsolattartás fontos része. Mindez közösségben gyakorolható.

Edzi a testet, edzi a lelket, a szellemiséget, és ez nem egy-két év alatt fejlődik ki. Amikor az ember a karatéről tud már beszélni, ahhoz nagyon hosszú évek kellenek. Minél többet csinálja az ember, annál nagyobb szüksége van arra, hogy csinálja, annál jobban megjelennek azok a pozitív változások, amire gondolunk. Mindenféleképpen ki lehet mondani, hogy pozitív hatása van a karaténak. Összességében ezek a tréningek, edzések, amin a karatéka részt vesz, amilyen hatások érik őt a dojóban, ez mind pozitív hatással van az ő személyiségére.

4.3. Kérdőíves összegzés

Dolgozatomban háromfajta kérdőívet dolgoztam fel. Az egyik csoport négy nyolcadikos osztály volt, melybe különböző gyermekek jártak. Volt, aki kyokushin karatézis, volt, aki birkózik, kézilabdázik, de volt olyan gyermek, aki nem sportol. Ezeknek a gyermekeknek a szüleivel töltöttem ki egy kérdőívet, melynek célja az volt, hogy bebizonyítsam, lényeges, hogy sportoljon a gyermek, mert előnyére válik, és ezen felül, akik sportolnak, miben különböznek egymástól a más más sportot űző gyerekek. Végül pedig, hogy miben többek azok a gyermekek, akik a kyokushin karatét választották. A feldolgozott kérdőívek alátámasztották feltevéseimet, mely szerint mindenképp pozitív hatásai vannak a sportnak.

Mint ebből a kérdőívből is kiderült, akármilyen sport, de valamilyen pozitív hatása biztos van, mind testileg, mind lelkileg a fiatalokra. A gyermekek erősödnek tőle, jobb lesz az állóképességük, nő a figyelmük, fegyelmezettebbek lesznek, nő a koncentrációképességük, önállóbbak lesznek. Azonban ezek a változások különböző mértékűek. Minden sport mást fejleszt, más a felépítése, másként hat a gyermekekre, ami persze nem negatív dolog. Azonban az, hogy nem sportol egy gyermek, mindenképp hátrányokkal jár, főként ha az a gyermek előtérbe helyezi otthoni elfoglaltságaként a számítógépet és a televíziót, mely amúgy is nagyon káros rá mind testileg, mind szellemileg. Szerencsére sokkal nagyobb arányban vannak a sportoló fiatalok. Kiderült az is, hogy amelyik gyermek a kyo-t választotta, szinte minden téren fejlődött. Testileg, lelkileg, szellemileg egyaránt.

A másik kérdőívet a Ceglédi POWER Karate S.E. tagjainak szüleivel töltöttem ki. 5 és 18 év közötti gyermekek szüleinek kértem a segítségét.

A kérdőív segítségével a következőkre kerestem a választ: Megváltozott-e és milyen irányba a gyermekek viselkedése, amióta karatéznak, nőtt vagy esetleg csökkent-e az önbizalmuk, megváltozott-e a viszonyuk a családdal, és milyen irányba, önállóbbak lettek-e. Ezenkívül vizsgáltam, hogy a tanuláshoz való viszonyuk megváltozott-e és milyen irányba, panasz az iskolában van-e rájuk, kialakult-e bennük a versenyszellem, és hogy az agresszivitásuk elmozdult-e valamilyen irányba, ha igen, milyen irányba. Azonban mindezek elemzéséhez szükséges volt tudom, hogy hány lány és hány fiú jár edzésre, mennyi idősek, heti hány alkalommal járnak edzésre, otthon gyakorolnak-e. Választ kaptam még arra a kérdésre is, hogy újra beíratnák-e a gyermeket, és hogy otthon szokott-e mesélni a gyermek az edzésekről és hogy mi motiválta a szülőt a gyermek beíratására.

Válaszként megtudtam, hogy a küzdősportokban, így a kyokushin karatéban is még mindig meghatározóan a fiúk művelik az ilyenfajta sportokat. De a lányok is előszeretettel tanulnak

ilyesfajta sportokat, csak nem olyan nagy létszámban. Többségük 9-és 12 év közötti gyermek, de minden korosztályból találunk karatékákat. A sport kiválasztásakor és a gyermek beíratásakor a legtöbb szülő a gyermek érdekeit figyelte, a gyermekeket pedig az új dolgokkal való megismerkedés motiválta. A kyokushin karate egyértelműen pozitívan hat a gyermekekre testileg és szellemileg egyaránt. Elősegíti a gyermekek fizikai, szellemi, értelmi fejlődését. Kialakul bennük a versenyszellem, önállóbbak lesznek, magabiztosabbak, fegyelmezettebbek, tisztelettudóbbak, odafigyelnek egymásra. Ezzel szemben nem válnak agresszívabbá, mint ahogy ez közhiedelem a küzdősportokkal kapcsolatban. Testileg erősebbek lesznek, szükség esetén képesek lesznek megvédeni magukat, a mozgásuk koordináltabb lesz, a nehezebb kombinációkat képesek lesznek végrehajtani.

Ezenfelül egy biztos közösség tagjai lehetnek, barátokra lelhetnek, értelmet kaphat az életük, nem csavargással, tévézéssel, és számítógéppel, esetleg még rosszabb, vagyis alkohollal és drogokkal ütik el az idejüket, hanem testük és szellemük fejlesztésével. A szülők is részesei lehetnek ennek a közösségnek, például a közösen megrendezett házi versenyek alkalmával.

A harmadik kérdőívet az e két csoportba tartozó gyermekekkel töltöttem ki. Arra voltam kíváncsi, hogy a gyermekek, attól függően, hogy sportolnak-e és mit sportolnak, hogyan reagálnak különböző helyzetekben, képesek-e megvédeni magukat, fitogtatják-e erejüket, szokta-e verekedni, szereztek-e barátokat abban a csoportban, ahol sportolnak, véleményük szerint erősödtek-e, fegyelmezettebbé váltak-e, hogyan viszonyulnak az önkéntes feladatokhoz, mennyire vesznek részt a közösség munkájában, és mennyire tisztelettudó tanáraival, szüleivel, edzőivel szemben?

Kijelenthető, hogy nincs nagy eltérés a sportoló és nem sportoló gyermekek között ilyen téren. A megkérdezett gyermekek képesek megvédeni magukat, nem keresik a konfliktusokat,

nem fitogtatják erejüket és megvédenék barátaikat. Persze akadnak olyanok is köztük, akik harciasabbak, előbb ütnek, de ők jobbra a nem sportoló csoportba tartoznak. A sportoló gyermekek többsége barátira lelt a klubjában, úgy érzik, erősebbek, fegyelmezettebbek lettek, mióta sportolnak. Legnagyobb részük rendszeresen részt vesz közösségi programokban, és szívesen vállal önkéntes feladatokat. A megkérdezett gyermekek mindegyike egyértelműen kijelentette, hogy tiszteli tanárait, szüleit és edzőit, függetlenül attól, hogy sportol-e vagy sem.

Kijelenthetjük, hogy a kyokushin karate igenis pozitív hatással van a gyermekekre. Ezt a kijelentést a gyermekek szülei, és a köznapi emberek támasztják alá a kérdőívek segítségével. Tudományos Diákköri Munkám alátámasztásához felhasznált kérdőívek, tanulmányok, interjúk, történelmi írások, publikációk segítségével sikerült alátámasztanom azt az állítást, mely szerint a kyokushin karatának pozitív hatásai vannak a gyermekekre, és mely szerint érdemes a gyerekeknek azt a sporttevékenységet művelniük. Első állításként megállapítottam, mely tény eddig is ismert volt, miszerint a sport igenis meghatározó a gyermekek fejlődésében. Elősegíti könnyebb szocializálódásukat, testi, értelmi fejlődésüket, leköti őket, és hasznos, értelmes dolgot művelnek szabadidejükben. Napjainkban a televízió, és egyre inkább a számítógép veszi át az uralmat. A sportoló gyermekek, ha nem is teljes mértékben, de legalább arra az időre hanyagolják ezeket a káros berendezéseket, míg edzésen vannak. Ha szeretik a sportot, otthon, szabad idejükben is művelhetik, gyakorolhatják, ezzel is kevesebbet foglalkozva a káros dolgokkal. Ezenfelül az idősebb gyerekekben általában kialakul egy önkonroll, ami nem alátámasztott, miszerint egy sportoló nem élvezi a káros szenvedélyek adta örömeit. Ez talán kicsit visszafogja a fiatalokat, hogy alkoholhoz, drogokhoz vagy cigarettához nyúljanak. Az egyértelmű, hogy a különböző sportok mind mind pozitív hatással vannak a gyermekekre. Az azonban már kérdéses, hogy melyek ezek a pozitív hatások, milyen mértékűek, mennyire komplexek. A kutatásból kiderült, hogy a kyokushin karate egy

rendkívül komplex sportág. Nagyon összetett, rendezett, fegyelmezett sport. Gyermekre kiható hatásai pedig ugyanezeket a tulajdonságokat hordozzák. Azok a gyermekek, akik ezt a sportot művelik megismerkedhetnek egy új kultúrával, egy szellemiséggel. Fejleszti őket testileg, lelkileg, szellemileg. Egyértelműen erősödik a testük, rendezetté válik a mozgásuk, képesek lesznek összetett mozdulatsorokat végrehajtani, kialakul és javul a koordinációs képességük, a motorikus mozgásuk, rögzül bennük a bal és jobb oldal fogalma, megtanulják használni és kezelni a testüket. Fegyelmezetté válnak, nő a figyelmük, akaratuk, koncentráció képességük, kitartásuk, önbizalmuk, kialakulnak céljaik, egy életstílusuk, barátokra lelnek, közösségben érezhetik magukat, együtt dolgozhatnak meg a jó eredményért, kialakul a csapatszellem bennük, felelősséget éreznek társuk iránt. Ezenfelül kiélhetik versenyszellemüket. Tiszteletet tanulnak. Ezek a változások szinten minden karatét művelő gyermeknél előbb-utóbb bekövetkeznek. A szülők is látják ezeket a pozitív hatásokat, változásokat.

Tehát, kutatásom összességéként kijelenthetem, hogy a kyokushin karate pozitív hatással van a gyermekekre. Ezt az állítást sikerült több forrással is alátámasztanom.

5. Javaslat

A gyermekeknek mindenképp szükségük van mozgásra. Ezt a szülőknek biztosítaniuk kell. Nem szabad, hogy a gyermekek egész nap a számítógép, vagy a televízió előtt üljenek. A mozgást számos, különféle módon oldhatják meg. Manapság rengeteg sport van, amit művelhetnek a gyermekek. Ilyenek a küzdősportok is. Munkámban már kifejtettem, mennyiféle hasznos és pozitív tulajdonságai vannak a küzdősportoknak. Ezek közül is kiemeltem a kyokushin karatét. Láthatták milyen sok pozitív hatása van a kyokushin karaténak. Ezért javaslom, ha tehetik, mindenképpen sportoltassák gyermeküket. Válasszanak a gyermeknek megfelelő sportágat. Próbáljanak ki minél több sportot. Figyelmükbe ajánlom a kyokushin karatét. Úgy érzem, az előzőekben kellőképpen alátámasztottam annak pozitív vonásait.

6. Irodalomjegyzék

Adámy István – Kyokushin karate; Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest 1989

Dr. Dörgő Sándor 1. dan, University of Texas at El Paso, Amerikai Egyesült Államok; Jászberényi Kyokushin; A Jászberényi Yakuzák Sportegyesület lapja; Jászberény, 2007. I. félév

Dr. Horváth László – Dr. Schmerz István: A sportpedagógia és sportpszichológia alapkérdései; Bessenyei György Könyvkiadó; Nyíregyháza, 1998

Dr. Ujvári Miklós – A Délkelet-ázsiai harci művészetek; Dr. Ujvári Miklós szerzői kiadása; Budapest, 1986

<http://www.kyokarate.hu/kyokushin.html?id=131>

<http://www.kyokarate.hu/kyokushin.html?id=138>

<http://www.kyokarate.hu/kyokushin.html?id=140>

http://www.kyokarate.hu/dok/A_karate_gyakorlasanak_hasznossaga.pdf; Dr. Dörgő Sándor: A karate gyakorlásának hasznossága a gyermek-és serdülőkorban

http://www.kyokarate.hu/dok/Kisgyermekek_kuzdosport_oktatasa.pdf; Dr. Dörgő Sándor: Általános iskolás, alsó tagozatos korú gyermekek küzdősport edzései

http://www.kyokarate.hu/dok/Serdulo_es_ifjukori.pdf; Dr. Dörgő Sándor: Serdülő- és ifjúkori gyermekek küzdősport oktatása

<http://www.kyokarate.hu/dok/Edzesvezetes.pdf>; Dr. Dörgő Sándor: A gyakorlati edzésvezetés: oktatási stílusok és az ismeretnyújtás

<http://www.kyokushin.hu/kyokushin.php?lang=hu>

The Kyokushin Way (A Kyokushin módszer), Mas. Oyama karate filozófiája; Masutatsu Oyama; Eredeti kiadás: Japán, 1997 X.; Fordította: Láng Elemér, OMIKK Soproni Fiók; Magyar nyelven kiadta: Kernya József

Shihan Howard Collins – Az abszolút karate, A kyokushin alkalmazásai; Alexandra Könyvkiadó; Pécs, 1995

7. Mellékletek

Képek

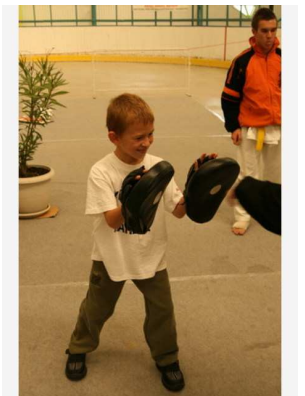
19. számú melléklet

Képek Sosai Masutatsu Oyama mesterről



20. számú melléklet

Képek a kyokushin karatét művelő gyermekekről





21. számú melléklet

Képek a POWER Karate S.E.-ről



