

UNIVERZITET U NOVOM SADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

UTICAJ PSIHOLOŠKOG STANJA LIČNOSTI NA
REZULTATE KOD KARATISTA I KARATISKINJA

- MASTER RAD -

Mentor:

Prof. dr Patrik Drid

Student:

Ivana Gajić M73/21

Novi Sad, 2023. godina

Sadržaj

| | |
|--|----|
| 1. UVOD | 2 |
| 2. PROBLEM, PREDMET I CILJ ISTRAŽIVANJA..... | 4 |
| 3. METOD..... | 5 |
| 4. ZNAČAJ SPORTSKE PSIHILOGIJE | 6 |
| 5. PSIHOLOŠKA STANJA KARATISTA | 8 |
| 5.1. Istorijska pozadina karatea | 8 |
| 5.1.1. Sistem rangiranja u karateu | 9 |
| 5.1.2. Studije o karateu i raspoloženju | 10 |
| 5.2. Karate i depresija | 14 |
| 5.3. Karate i anksioznost..... | 15 |
| 6. STUDIJE O KARATEU MEĐU ADOLESCENTIMA I DECOM..... | 19 |
| 6.1. Poremećaj protivljenja i prkosa i karate | 19 |
| 6.2. Karate i autizam..... | 19 |
| 6.3. Karate i deca ometena u razvoju..... | 20 |
| 7. KARATE I VIKTIMIZOVANA POPULACIJA..... | 23 |
| 8. ZAKLJUČAK | 24 |
| 9. LITERATURA..... | 25 |

1. UVOD

Unapređenje i konsolidacija psihičkih sposobnosti i mentalnih veština sportiste jedan je od najvažnijih ciljeva psihološkog i mentalnog treniranja u sportu, posebno u sportu visokog nivoa. Ova vrsta treninga je danas posebno obezbeđena kao motoričke slike i program opuštanja. Psihičke sposobnosti znače skup psiholoških i emocionalnih faktora koji utiču na sportsku aktivnost i na koje se istovremeno utiče njome (Calmels et al., 2003). Tokom treniranja sportista, poseban interes se mora posvetiti interakciji između sportista posmatra kao biološki, psihološki i kulturni entitet, u svom prostoru kretanja. Mentalno treniranje je u osnovi orijentisano na tehničke strategije i tehnike treninga koje čine da omogućava sportistima da napreduju i da bolje upravljaju okruženjem u igri. Veliki deo istraživanja u primenjenim sportskim naukama slaže se da je uspešan atletski učinak osiguran ukupnim paketom koji uključuje fizičke, psihološke, tehničke i taktičke veštine. Mentalni trening se stoga može definisati kao skup tehnika koje sportista nauči zatim primenjuje u autonoman način kako bi razvio svoje psihološke sposobnosti i optimizovao svoje performanse i uključuje skup tehnika koje su sportisti potrebne da izoštre sportsku gestikulaciju i kopiraju sa stresom i njihovim generišućim uticajima. Slično tome, redovno vežbanje i fizička aktivnost podržava smanjenje simptoma depresije i jačanje psihološkog blagostanja. U stvari, pre nego što pokušate da učinite sportistu moćnim, veoma je neophodno voditi računa o njegovom ličnom ispunjenju. Za postizanje ovog cilja može se postaviti nekoliko psiholoških strategija, procedura ili metoda direktno podučavane sportistima kako bi se olakšalo emocionalno rebalansiranje sportiste i samim tim poboljšali njegovi psihološki i mentalni resurse. Savremeni koncept fizičke i sportske aktivnosti nije samo skup fizičkih i motornih vežbi nego i psihičkih (Andrew et al., 2007). Jedan od najrelevantnijih ciljeva mentalnog treniranja i strategija pripreme je da se poboljša shvatanje da se sportisti suočavaju sa frustrirajućim situacijama, da povrate samopouzdanje i napreduju ka autonomiji i povratku na fizičku i sportsku aktivnost. Zaista, pozitivan unutrašnji monolog, tj. samogovor, ili podrška lokus interne revizije može imati pozitivne efekte na sportske performanse (Piñeiro-Cossio et al., 2021).

Značajan metod mentalnog treniranja je motorička slika koja poboljšava pokretljivost povećanjem opsega pokreta, pa čak i smanjenjem bolova u mišićima. Još jedna veoma aktuelna tehnika je srčana koherentnost koja je sinonim koherentnog disanja koja izgleda veoma korisna za poboljšanje zdravlja, blagostanja i optimalne performanse promovisanjem optimalnog disanja, protoka krvi i regulisanjem disbalansa autonomnog nervnog sistema

uglavnom u uslovima stresa. Kao što znamo iz fiziološkog znanja, naš dah je refleksna aktivnost i na njega možemo delovati da bismo modifikovali i optimizovali našu emocionalnu ravnotežu. Fiziološko objašnjenje leži u otkucaju srca ubrzanje udahom i usporavanje izdisajem. U isto vreme, talas respiratornog arterijskog pritiska raste sa izdisajem i pada sa udisajem (Hamrouni et al., 2015). Pošto vremenski period između svakog našeg otkucaja srca nikada nije potpuno isti, tj. varijabilnost otkucaja srca, simetrična i harmonična varijabilnost srca, moraju se postići da bi se obezbedila optimalna veština praćenja stresa na visokim sportskim takmičenjima. Nasuprot tome, kada je varijabilnost srčane frekvencije haotična, to bi dovelo do anksioznih odgovora i aktiviralo fiziološki sistem, koji će biti programiran da reaguje na stres. Pokazalo se da mnoge prednosti srčane koherentnosti regulišu krvni pritisak, otkucaje srca, moždane talase, varijaciju mišićne napetosti, provodljivost kože, kao i ukupni bioenergetski potencijal sportske ličnosti.

2. PROBLEM, PREDMET I CILJ ISTRAŽIVANJA

Problem rada:

Problem ovog rada predstavlja analizu rezultata - dostignuća karatista i karatistkinja na osnovu uticaja psihološke pripreme.

Predmet rada:

Predmet ovog istraživanja predstavlja psihološku pripremu sportista i njen uticaj na rezultate.

Cilj rada:

U skladu sa postavljenim problemom i predmetom istraživanja, opšti cilj istraživanja uticaj psihološke pripreme i način pripreme na karakteristike i rezultate karatista i karatistkinja.

3. METOD

Pretraga literature biće sprovedena pomoću glavnih kompjuterizovanih baza podataka (Science direct, Web of Science, Scopus i SPORTDiscus) i fonda biblioteke za recenzirane članke na engleskom jeziku. Ključne reči koje će se koristiti su: karate, psihologija, priprema, uticaj, rezultati, vreme pripreme stres, motivacija, sport...

4. ZNAČAJ SPORTSKE PSIHILOGIJE

Američki antropolog Ralf Linton u svojoj knjizi „Kulturna pozadina ličnosti“, objavljenoj 1945. godine, tvrdi da ličnost, kao psihološka realnost, predstavlja brigu staru koliko i čovečanstvo. Praistorijski ljudi su veoma davno uočili postojanje individualnih razlika među članovima horde. Tako su shvatili da su neki mirniji, a drugi vatreniji, neki gluplji, a drugi inteligentniji, neki apatičniji, drugi brži u emocionalnim reakcijama (Zlate, M., (2009)). Iako su bili svesni ovih individualnih razlika, smatrali su da su normalne, pa nisu pokušavali da pronađu objašnjenja za njih. Kao stvarnost, ličnost predstavlja psihološku celinu koja individualizuje i karakteriše posebno ljudsko biće. U specijalizovanoj literaturi često primećujemo nediferenciranu upotrebu nekih pojmova, kao što su „ličnost“ i „ličnost“, kojima se daju značenja koja zapravo nemaju.

Sportski učinak predstavlja rezultat postignut u određenoj aktivnosti, najčešće na takmičenju, i izražava se brojem ili ocenom na skali vrednosti. Ponašanje sportiste će uključivati njegovu sposobnost izražavanja, njegovu želju za samopotvrđivanjem, njegov trud i posvećenost, kao i potrebe i pritiske društvenog okruženja (*Applied Sport Psychology*, 2020).

Postoje četiri suštinska faktora vezana za učinak za koje mislimo da su vredni pomena: sklonosti, stavovi, obuka i ambijent. S obzirom na temu ovog rada, fokusiraćemo se samo na sklonosti i stavove, jer oni imaju značajan uticaj na ličnost sportiste. Sklonosti su sistemi fizičkih i psihičkih procesa organizovani tako da aktivnost dovodi do vrhunskih rezultata. Oni predstavljaju efikasnu stranu strukture ličnosti.

U sportu se poseban akcenat stavlja na motoričke sposobnosti, ali ne treba zanemariti ni motoričku funkcionalnost koju svesno sprovode više psihičke instance, ili inteligenciju, motivaciju i afektivnu ravnotežu, koji su apsolutno neophodni u svakom sportu (Sabina et al., 2014). Istovremeno, ne treba zanemariti značaj intelektualnih sklonosti, među kojima pominjemo sklonosti vezane za performanse, a to su: brza analiza i sinteza situacija, razumevanje protivničkih sposobnosti. taktika, poznavanje raspoloženja protivnika, sposobnost fokusiranja na akciju, biranja između različitih rešenja, donošenja odluka, preduzimanja akcije.

Sa svim gore navedenim u ovom radu je sumiran uticaj karatea na:

- *Raspoloženje*

- *Depresiju*
- *Anskioznost*

Kod profesionalnih sportista, dok je kod dece i adolescenata ispitan uticaj na:

- *Poremećaj protivljenja i prkosa*
- *Autizam*
- *Decu ometenu u razvoju*
- *Viktimizovanu populaciju*

Na osnovu svih rezultata sumiranu su *istrazivanja samopercepcije* kod karatista kao i *neuropsihološka istraživanja karatista*.

5. PSIHOLOŠKA STANJA KARATISTA

5.1. Istorijska pozadina karatea

Kako je ostrvo Okinava bilo podeljeno između Japanske i Kineske imperijske vladavine, predstavljalo je često bojno polje za prevlast nad Jugozapadnom obalom Azije. Japan je ostao čvrsta monarhija, kojom je upravljao Imperator. Međutim, između 17og i 19og veka šogun je bio zadužen za državno uređenje i moć. Kako je Okinava ostala pod prefekturom Japana, počeli su da formiraju sopstveni sistem samoodbrane, kako bi zadržali svoju snagu i moć.

Karate majstori iz Okinave, kao što je Gičin Gunakoši (Gichin Funakoshi), često nazvan ocem karatea, i Anko Itosu, učili su svoju veštinu u formi pokreta, sprovedenih u nizu, nazvanih kate. Karate veština je stekla veliku popularnost i praktikovala se na većini japanskih ostrva tokom 19og i 20og veka (Slika 1). Nakon drugog svetskog rata, saveznici koji su okupirali Japan, pokazali su interesovanje za kulturu ove zemlje. Četrdesetih i pedesetih godina, karatisti, kao što je Funakoši/Funakoshi, preneli su borilačke veštine u Ameriku, gde su sticale popularnost 60ih, 70ih i 80ih. Kako je ovom takmičarskom sportu rasla popularnost, tako su istraživači počeli da se bave fizičkim i psihičkim uticajem borilačkih veština na čoveka (Endler et al., 1985; Endler & Okada, 1975; King & Endler, 19900901).



Slika 1. Karate učenici u Japanu (Okinava)

Međutim, tokom 1990ih, još jedna borilačka veština, koja je predstavljala mešavinu postojećih, pojavila se u Americi, u pitanju je MMA. Pokušaji da se objasni agresivnost i velika mogućnost povređivanja, bili su bezuspešni a naučna zajednica se zainteresovala sada za ovu borilačku veštinu (Brent & Kraska, 2013).

Japanski karati i njegova forma – Genovese/Đenoveze (1980) je sproveo desetomesečno etnografsko istraživanje, kako bi razumeo karate u svom izvornom kulturološkom kontekstu Japana. Tokom istraživanja, za doktoriku disertaciju iz antropologije, Genovese je ispitao formu karatea, kao i sistem rangiranja. Mnoga od njegovih saznanja i dalje važe, iako su stara više od 30 godina (McFarlane, 1990).

5.1.1. Sistem rangiranja u karateu

Hijerarhija, je vrlo važna u Japanu, njegovoj kulturi i istoriji, i datira čak iz 17og veka, odnosno vremena Tokugawa Shogunate.¹ Na ovom konceptu zasnovana je disciplina karatea. Oficijalni sistem od belog – kyu do crnog – dan pojasa (Slika 2), usvojen je tek 1971 godine (McFarlane, 1990). Pre toga, titule koje su se dobijale, u sebi su sadržale važnost. Na primer Soke je bio naziv velike časti koji su nosili osnivači, odnosno patrijahalni poglavari sistema borilačkih veština. Sensei je bio naziv za svakog pojedinca, koji se usavršio dovoljno da bi mogao da postane učitelj drugima, dajući im neku vrstu licence (Haines, 2011) . Sempais je bio učenik koji bi dostigao privilegiju seniora u borilačkim veštinama, dok su sa druge strane juniori dobijali naziv Kohai. Tradicionalno su ljudi sa višim rangom uživali veći status i privilegije. Karateke/Karatisti su bile obavezne da nose uniformu – gi, kada idu u dojo – mesto predviđeno za treninge. Fajko² rangiranje (tradicionalno rangiranje u borilačkim veštinama) razvijeno je i korišćeno kao šablon za mnoge druge sisteme, nazvano je kyu I dan. Ne postoji univerzalan sistem rangiranja, ali tradicionalno, dan status mogu dobiti adolescenti i stariji. Nije postojalo ograničenje u godinama kada su u pitanju za rang kyu, ali dostizanje dan ranga zahtevaju usavršenost i zrelost (Haines, 2011). Obično su individualci nosili braon pojas između prvog I trećeg kyu-a, što predstavlja napredak ka crnom pojasu.

1 Šogunat Tokugava-period u Japanu kada je de fakto dužnosti u Japanu vršio šogun a ne Car.

2 Federacija svih japanskih karatea

| Yakami Shinsei-ryu belt order | |
|-------------------------------|--|
| White (10th Kyu) | |
| Purple (9th Kyu) | |
| Red (8th Kyu) | |
| Orange (7th Kyu) | |
| Yellow (6th Kyu) | |
| Green (5th Kyu) | |
| Blue (4th Kyu) | |
| Brown (3rd, 2nd & 1st Kyu) | |
| Black (Dan ranks) | |

Slika 2. Sistem rangiranja u karateu

5.1.2. Studije o karateu i raspoloženju

Utvrđeno je da sportsko angažovanje dovodi do regulacije raspoloženja, kroz smanjenje nivoa emocionalnih smetnji, kao što su anksioznost, depresija i agresija (Oulanova, 2009). Jedno od ključnih komponenti karatea jeste upravljanje emocijama i njihovo efikasno korišćenje (Slika 3). Na primer, osoba koja učestvuje na takmičenju iz kata mora da poseduje neku vrstu percepirane agresije, tokom nastupa, dok se pre i nakon izvođenja kate zahteva smirenost i kontrola. Ako osoba ne pokazuje dovoljno emocionalne kontrole, to može da joj uspori napredak u mnogim tradicionalnim sistemima borilačkih veština (McGowan et al., 1991).



Slika 3. Raspoloženje takmičara nakon završene borbe.

U starijoj studiji, McGowan (McGowan et al., 1991) je ispitaio kako pojedinačna vežba borbi, može da utiče na promenu raspoloženja individualaca. On je koristio praktičan metod uzorkovanja, na lokalnom koledžu u Montani. Podelio je 72 učenika u četiri grupe: karate (11 učenika), trening težine/trening sa tegovima (26 učenika), džogiranje (25 učenika) i časovi fizičkog vaspitanja (10 učenika, koji su predstavljali ujedno i kontrolnu grupu). Demografija nije identifikovana. Profil testa stanja raspoloženja (PTSR)³, sa Likertovom skalom od 1 do 5, korišćen je da se izmeri anksioznost, depresija, potištenost, ljutnja, umor i konfuzija. Svi su učenici učestvovali na 75o minutnom času pre kog, tokom i nakon kog je korišćen test stanja raspoloženja. Istraživanje je pokazalo da su svi časovi sa fizičkim aktivnostima pokazali manju prisutnost u svih šest ispitanih emocionalnih kategorija, u odnosu na kontrolnu grupu. Osim toga, pojedini učenici iz karate grupe su pokazali niži nivo konfuzije i umora od onih učenika, koji su bili u nekoj od drugih grupa. Isti istraživač tvrdi da je dovoljna samo jedna vežba za smanjenje emocionalne smetnje, kao što je na primer agresija ili depresija. Na veliku žalost, ova studija je veoma stara, sprovedena je na malom uzorku i koristi samo jedan alat za merenje i kao takva ne može se previše uzimati u obzir.

U studiji koja je sprovedena 10 godina kasnije, istraživači su proučavali ulogu povlačenja iz sportske prakse među karatistima. 80 individualaca, poreklom iz Ujedinjenog Kraljevstva, bilo je podučeno Shotokan stilu karatea i blizu crnog pojasa. Ipak, samo 20 njih (10 muškaraca i 10 žena), 18 nosilaca crnog pojasa i 2 nosioca braon pojasa, je učestvovalo u ovom istraživanju. Oni su tokom 28 dana, od kojih su 14 dana bili bez bavljenja borilačkim veštinama popunjavali PTSR upitnik o blagostanju – WBQ (Wellbeing questionnaire). Nakon 28 dana podaci su analizirani. Nije bilo značajne razlike u rezultatima, kada je pol u pitanju. Polja u kojima se videla značajna razlika jesu smanjenje pozitivnog afekta i snage, kao i povećanje negativnog afekta, besa, napetosti, depresije iporemećaj raspoloženja u onim

3 POMS -The profile of mood states test (POMS),

danima kada su učesnici bili izuzeti od učešća u borilačkim veštinama. Ukupan poremećaj raspoloženja je bio najprisutniji među učesnicima.

Szabo (2001) tvrdi da kontinuirano bavljenje sportom održava dosledno i lakše upravljanje emocijama i emocionalnim poremećajima. Ako se ova ravnoteža naruši, emocionalni poremećaji se mogu javiti i biti izraženiji nego pre (Szabo & Parkin, 2001). Trebalo bi primetiti da su oba istraživača bili cenjeni majstori borilačkih veština. Objektivnije istraživanje bi pomoglo da se validiraju njihovi rezultati, onemogućujući pristranost i potencijalno zbunjujuće varijable. Međutim, kako je ovo istraživanje subjektivno, ne može se u potpunosti prihvatiti kao odgovor na postavljen predmet istraživanja.

Godinu dana kasnije, tačnije 2002. godine italijanski istraživači su proučavali pozitivne i negativne emocije, koje se javljaju pre takmičenja a koje mogu uticati na učešće u istom (Bortoli et al., 2012). Deset eletnih karatista su bili učesnici istraživanja. Počeli su da se bave karateom između osme i osamnaeste godine. Vežbali su po dva sata, četiri puta nedeljno. Osmoro su bili članovi Italijanskog nacionalnog karate tima, i petoro od njih su bili nacionalni karate šampioni. Oni su praćeni tokom deset takmičenja. Pre i posle učešća su bili zamoljeni da identifikuju specifične emotivne i telesne doživljaje kao i da opišu kako doživljavaju svoje najbolje i najlošije učešće. Doživljaji su analizirani metodom učestalosti. Rezultati su obrađeni Borgovom odnosom kategorija (CR 10) da bi se otkrio intenzitet doživljaja. Svi oni su opisani kao funkcionalni (pozitivni) ili disfunkcionalni (negativni). Od ukupnog broja takmičenja, 34 su bila kvalifikovana kao dobra, 57 kao prosečna i 9 kao loša. Istraživanje je pokazalo da su oni učesnici koji su opisali pozitivne doživljaje i svoje emocije tokom takmičenja, imali uspešan/dobar plasman, i obrnuto. Stoga, istraživači tvrde da emocije mogu da poboljšaju ili ometaju performansu takmičara (16–18).

Slična studija je sprovedena 2011 godine od strane Cerin i Barnett (2011). Ispitivala je uticaj stanja takmičara na njegovu uspešnost u takmičenju. Učestvovalo je 44 muškaraca, koji se bave borilačkim veštinama, poreklom iz Teksaksa. Od njih, 22 su bili karatisti, a 22 su bilo tekvondisti. U takmičenjima nacionalnog nivoa su bili rangirani njih 38, dok je 6 imalo rang na internacionalnim takmičenjima. Korišćena je skala neuroticizma i ekstraverzije (NEO-PI-R), da bi identifikovala tipove ličnosti ovih elitnih takmičara. Svi upitnici su popunjavani tokom 11 dana. Učesnici bi bili pozivani da popune upitnik u nasumično odabrano vreme, tokom ovog perioda. Od 44 učesnika, 39 je ispunilo zadatak. Podaci su zatim prikupljeni i analizirani da bi utvrdili vezu između tipa ličnosti i uspeha u takmičenju (Cerin & Barnett, 2011).

Oni su pronašli to da su učesnici kod kojih su izmereni viši nivoi neuroticizma pokazali stidljivost, sramljenje i neprijateljstvo. Ove osobine su povezane sa takmičarskom anksioznošću. Ovi učesnici su pokazali da se plaše neuspeha, manje uživaju u takmičenju i imaju strah od negativne društvene ocene, više nego učesnici kojih je izmeren visok nivo ekstrovertnosti. Učesnici sa višim nivoom ekstrovertnosti uživali su u takmičenju zbog socijalnog aspekta i kontakta sa drugim pojedincima i takmičarima. Mana ovog istraživanja je takođe mali uzorak i nedovoljno demografskih podataka koji bi se mogli generalizovati na širu populaciju.

Za mnoge borilačke veštine se smatra da imaju sličnosti sa psihoterapijom, u smislu da mogu uticati na regulaciju emocija i lični razvoj i napredak. Weiser (1995) izvršio je pregled literature koje su ispitali upravo ove sličnosti. On navodi da se fizička kondicija/aktivnost koristi da smanji i kontroliše negativne emocije kao što su depresija, anksioznost i bes u cilju postizanja boljih mentalnih funkcija i koncentracije (Weiser et al., 1995).

Kihon se fokusira na sjedinjavanja tela i uma kroz vežbanje specifičnih tehnika. Kate sjedinjavaju telo i duh vežbanjem fizičkih veština i upravljanje meocijama, dok Kumite pomažu da se prevaziđe strah od protivnika. Dojo se poredi sa terapijskim objektom gde se ove discipline praktikuju (Weiser, 1995). Ipak treba imati u vidu da je njegov pregled literature star i da se nigde ne navodi koje studije tačno dokazuju da postoje ove sličnosti. Umesto ga, on samo podvlači da su ove paralele teoretske ili filozofske.

Još jedan pregled literature (Oulanova, 2009) istraživao je terapijski koncept koji se odnosi na borilačke veštine i to sa istim rezultatima, ali je za razliku od prethodnog istraživanja korišćena novija literatura i dobijena je veća pouzdanost. Olanova tvrdi da postoje sličnosti između karatea i psihoterapije, kao što je uticaj na pronalaženje balansa i uključivanje svesnosti. Ali, mnoge tvrdnje su ostale neproverene. Na primer, ona tvrdi da karate može da ima fizičke i emotivne benefite, ali ne daje dokaze za to. Potrebno je još istraživanja da bi se ova teza potvrdila (Oulanova, 2009).

Noviji pregled literature ispituje terapijske sličnosti između tai chi-a i psihoterapije, gde se iznosi tvrdnja da se principi iz ove veštine mogu koristiti u hipnoterapiji uma i tela. U toj studiji se navodi pregled i diskutuje kako se hipnoterapija i psihoterapija koriste više od dve decenije i primećuje da proces lečenja ima dosta aspekata. Navodi se da su principi harmonije, stabilnosti i fokusa iz tai chi-a zapravo isti kao i principi hipnoterapije i mogu da se koriste u psihoterapiji. Moguće je da bi subjektivni osećaj majstora karatiste mogao obezbediti bolji uvid u ulogu i sličnost borilačkih veština i lečenja psihoterapijom (Hamasaki, 2016).

Što se tiče istraživanja vezanih za upotrebu supstanci i borilačke veštine, njih je veoma malo.

Soussi i saradnici su sprovedli studiju, u kojoj je učestvovalo 12 elitnih džudista, kojima je dat kofein tokom jutarnjeg treninga. Zatim je korišćena skala PTSR da bi se izmerila bilo kakva promena u raspoloženju ovih sportista. Pokazalo se da je kofein izazvao anksioznost, energičnost i umor. To znači da je kofein uticao na promenu raspoloženja. Međutim, zaključak ne pokazuje da li kofein utiče na vežbače borilačkih veština drugačije nego na ostalu populaciju (Abdelmalek et al., 2013; Souissi et al., 2013).

Sva ova istraživanja se poklapaju u jednom a to je da borilačke veštine utiču na regulaciju emocija i podižu nivo samopouzdanja. Dostupna istraživanja su potvrdila da psihoterapija ima sličnosti sa principima karatea, kao što je težnja ka smirenosti uma, balansu, samokontroli i ličnom razvoju pojedinca. Samo vežbanje pomaže u prevazilaženju emocionalnih poremećaja kao što je depresija, anksioznost i bes, pa se može zaključiti da se može koristiti kao dodatak psihoterapiji u prevazilaženju pomenutih problema. Ipak, sva spomenuta istraživanja su nepotpuna, nedovoljno usredsređena na temu i nisu dovoljno dokazale predmete istraživanja.

5.2. Karate i depresija

Agresija je ključna komponenta u borilačkim vještinama. Trebicky, Haylicek, Roberts, Little, and Kleisner (2013) navode da samoodbrana, takmičenja u katama i sparinzi zahtevaju određenu količinu agresije da bi borac efikasno učestvovao u borilačkoj vješтини. Oni su ispitali fizičko ispoljavanje agresije i percepciju pojedinca u odnosu na postignuća i performanse učesnika. Učestvovali su sportisti iz Češke Republike. Učestvovalo je 618 osoba (216 muškaraca i 402 žene). Njima su pokazane fotografije boraca, i trebalo je da, na Likertovoj skali od 1 do 7, ocene nivo agresivnosti koji primećuju kod svakog od njih, kao i da daju mišljenje o njihovoj sposobnosti u takmičenju. Borci su bili grupisani u tri kategorije, po težini (mršaviji, srednje težine i krupni). Pokazalo se da su krupniji borci smatrani kao agresivni i da se za njih misli da su veoma uspešni takmičari, dok su oni mršaviji, posmatrani kao manje agresivni i za njih se smatra da nisu uspešni sportisti. Kada se uporedio rang boraca sa percipiranom agresijom, postojala je pozitivna korelacija između nivoa percipirane agresivnosti borca i broja borbi koje je dobio (Třebický et al., 2013).

Agresija, takođe, utiče na raspoloženje. Bujanje hormona, koje se na primer doživljava tokom adolescencije, može da poveća agresivnost. Vertonghen and Theeboom (2012) su ispitali uticaj i intezitet agresije, kada su u pitanju adolescentni prakticioneri borilačkih vешtina. Ispitana su 447 učenika, upitnikom o agresiji i upitnikom koji se odnosi na mane i vrline. Osim njih, upitnik je popunilo i 307 roditelja, kako bi se upotpunili kontekstualni faktori. Tri borilačke vешtine su ispitivane: kik boks, džudo i karate. Nivo i kontrola agresije su analizirani kako upitnicima, tako i posmatranjem ponašanja učesnika. Ne postoje demografski podaci, niti se zna koliko učesnika je ispitano iz svake od gore pomenutih borilačkih vешtina. Na osnovu rezultata, tvrdili su da su oni učesnici iz slabijih socioekonomskih grupa pokazali tendenciju ka fizičkoj agresiji, koja je prisutna u kokboks. Pokazalo se da oni koji se bave kikboksom i džudoom imaju izraženiji fokus na sebe, zbog korišćenja sopstvenih vешtina za dominaciju nad protivnikom. Takođe su ispitani i stilovi učenja: tradicionalni, edukativni sport, i efektivni (gde je fokus na takmičenjima). Istraživači su došli do zaključka da agresivniji vežbači preferiraju stil gde je fokus na takmičenjima. Ovo se posebno pokazalo kod kikboksista. Karate se rangira visoko u sva tri stila, ali je nivo agresije kod vežbača nizak (Vertonghen & Theeboom, 2012).

Kvalitativna studija je sprovedena, kako bi se utvrdila uloga agresije u borilačkim vешtinama, mekšeg stila, kao što je kung fu. Učestvovalo je šest vežbača iz Ujedinjenog Kraljevstva. Svi učesnici su morali da imaju visok rang (4) i prošli su kroz intervju. Upitnik na intervju je bio polustrukturisan, sa pitanjima na dopunjavanje. Intrevjui su snimani, zapisivani i analizirani, kako bi se došlo do zaključaka. Svi snimci su zatim uništeni. Svi ispitanici su bili muškarci, starosti između 21-49 godina, sa iskustvom od 14 godina u bavljenju borilačkim vешtinama.

Prema onome što su rekli ispitanici, agresija je subjektivan pojam, težak za definisanje. Stavljali su ovaj pojam u sferu straha i smatrali ga potrebnim za održavanje balansa između tela i uma. Balans je taj koji dozvoljava agresiji kontrolisano ispoljavanje. Neuravnoteženost dovodi do slabe kontrole, držanja tela i slabih rezultata. Prema njima, agresija ima dva

aspekta: fizički i mentalni. Ono što je mana ovog istraživanja, jeste mali uzorak ispitanih i ograničeno je samo na kung fu vežbače.

Reynes and Lorant (2004) su tokom dve godine ispitivali agresiju među muškarcima adolescentima. Zbog dugog trajanja, samo 42 učesnika, od 99, su do kraja učestvovali u istraživanju. U pitanju su bili džudisti i karatisti. Korišćena je Likertova skala, od 29 stavki i 5 tačaka za merenje četiri aspekta agresije: fizička, verbalna, bes i neprijateljstvo. Istraživanje je sprovedeno u Francuskoj, tako da je i jezik bio adaptiran. Tokom dvogodišnjeg perioda, nivo besa i neprijateljstva se povećao kod karatista, dok se smanjio nivo fizičke agresije kod džudista. Međutim, istraživači su rekli da se me može sa sigurnošću tvrditi da karate ili džudo smanjuju agresiju kod adolescenata muškog pola, jer utvrđene razlike nisu značajne (Reynes & Lorant, 2004). Štaviše, studija bi imala koristi od kontrolne grupe, kako bi se identifikovale dalje promene vezane za agresije. Iako se pokazalo da su bes i neprijateljstvo porasli kod muškaraca adolescenata, trebalo je uzeti u obzir i to da su učesnici istraživanja bili stariji i da istraživanje nije ne može važiti za sve karatiste.

Agresija igra ulogu ulogu u karateu i koristi se za ispoljavanje inteziteta borbrnosti u ovom sportu (Haines, 2011). Međutim, gore pomenuto istraživanje tvrdi da treniranje borilačkih veština pomaže kontrolisanju temperamenta i agresije, kroz razvijanje kontrole. Zapravo treniranje karatea ima nekoliko uticaja na karatistu. Povećanje agresije, može biti zbog promene hormona u dobu adolescencije, i možda i nije povezan sa vežbanjem ove japanske borilačke veštine, kako navodi Haines. Agresija je takođe subjektivan pojam, različito definisan u različitim borilačkim veštinama. Može biti i unutrašnja i spoljašna . Unutrašnja agresija se koristi da pokrene motivacije i vežbanje karatea, dok je spoljašnju agresiju potrebno kontrolisati. Podaci vezani za ovu temu su limitirani, nepotpuni i neubedljivi. Takođe, ove studije, u istraživanjima, nisu fokusirane samo na karatiste.

5.3. Karate i anksioznost

Karate navodno pomaže u regulisanju emocija. Anksioznost je reakcija kojom pojedinac ostaje u stanju pripravnosti tokom pojave stresa. U određenim količinama, anksioznost je korisna i pomaže u stresnim životnim situacijama i svakodnevnim aktivnostima. Ali, ako se izade iz ravnoteže i poveća anksioznost, to može imati negativne efekte, kao što je na primer insomnija, dekoncentrisanost i preterana briga. Anksioznost zavisi od percipiranog nivoa opasnosti po nečiju emocionalnu ili fizičku bezbednost. Takmičenja su za karatiste izvor anksioznosti. Pojedinac se takmiči u okviru svojih kategorija i ocenjuje od strane panela sudija. Pobednici obično dobijaju uspomenu na svoju pobedu u vidu trofeja, medalje ili diplome.

U starijoj studiji, ispitano je 44 karatista(4 žene I 40 muškaraca), a istraživači su koristili skalu S-R GTA⁴, skalu od pet kategorija, koja se fokusira međuljudsku i fizičku opasnost, kao i na dvosmislene, bezazlene i društvene procene anksioznosti. Nisu obezbeđeni demografski podaci. Nivoi anksioznosti ovih pojedinaca su praćeni na turnirima u Torontu, Kanada.

4 General Trait Anxiousness Scale- skala anksioznosti opštih sposobnosti

Istraživanje je pokazalo visok nivo anksioznosti u dve kategorije opštih sposobnosti: procenjena fizička opasnost i društvena ocena. Istraživači su se složili da fizička opasnost kumite može uzrokovati veću anksioznost, kao i strah od neuspeha i društvene osude (Endler et al., 1985). Ova studija je stara, a istraživanja na ovu temu oskudna i zato nije dovoljno validna.

Još jedna studija koje su sproveli Seabourne, Weinberg, and Jackson (1984), ispitivali su upotrebu vizuelno – bihevijoralne probe (VBP) da utiče na anksioznost i emocije tokom fizički relaksiranih i atletskih stanja. Slučajnim uzorkom, izabrano je 18 muškaraca i 26 žena, starosti 18-26 godina. Oni su podeljeni u dve grupe, i tokom 16 nedelja pohađali su časove borilačkih veština, tri puta nedeljno (ponedeljkom, sredom i petkom). Prva grupa nije koristila VBP (njih 26), a druga grupa (njih 18) jeste. Prva grupa je takođe koristila budističke izreke da poboljšaju svoje kumita praktikovanje, ostanu smireni i usresredjeni na sparinzima (*Effect of Individualized, Nonindividualized, and Package Intervention Strategies on Karate Performance in: Journal of Sport and Exercise Psychology Volume 7 Issue 1 (1985), n.d.*).

Sprovedena je ANOVA analiza da bi se pronašle korelacije između pola, grupe i anksioznosti. Naučnici su došli do zaključka da učesnici iz prve grupe imali povećan nivo anksioznosti u odnosu na grupu 2. U početku je prva grupa imala bolje rezultate ali ipak na kraju grupa dva je bila bolje rangirana. Što je dovelo do zaključka da je VBP korisna metoda u upravljanju anksioznošću u svakodnevnim situacijama, podjednako kao i u sportskim krugovima i takmičenjima. Ova studija je stara, nema demografskih informacija, etničke niti kulturološke pozadine. Da bi se smatrala validnom, treba je ponoviti sa prilagođenim metodama.

U Williams-ovom istraživanju 1999 strategije vizuelne potrage (visual search strat.) ispitane su, da bi se procenile performanse u praktikovanju borilačkih veština u situacijama visoke i niske anksioznosti. Ispitano je 16 muškaraca, koji se bave borilačkim veštinama (osam eksperata i osam početnika) i bili su podeljeni u dve grupe. Prosek treniranja je bio 5,6 godina, a prosek takmičenja na kojima su učestvovali bio je 14.3. Početnici nisu imali takmičarsko iskustvo. Traka je proizvedena da bi procenila 10 različitih tehnika karatista dan-nivoa, razdvajajući ih u uslove niske i visoke anksioznosti (po 5 takmičenja za svaki). Zatim su učesnici imali zadatak da ponavljaju ove tehnike tokom 20 takmičenja i ocene ih na osnovu svog uspeha. Williams i Eliot kažu da su učesnici bili bolji tokom takmičenja u uslovima visoke anksioznosti. Takođe, eksperti su brže i bolje, sa više preciznosti ponavljali tehnike. Originalna hipoteza i jeste da će eksperti borilačkih veština brže učiti od početnika zbog toga što mišići pamte pokrete i već postojećeg iskustva u izabranom sportu. Ova hipoteza je potvrđena. Dodatno, zaključili su da anksioznost ima svoju ulogu, kada je u pitanju uspeh u takmičarskom okruženju (Williams & Elliott, 1999). Kao i mnoge druge studije u ovom polju, stari su podaci, jako je malo demografskih podataka i mali je uzorak.

Kako su karate i tradicionalne borilačke veštine u senci sintetizovanih borilačkih veština kao što je MMA, Vaccaro, Schrock, i McCabe (2011) ispitivali su ulogu anksioznosti i straha među polaznicima u nekoliko studija borilačkih veština (*Managing Emotional Manhood: Fighting and Fostering Fear in Mixed Martial Arts - Christian A. Vaccaro, Douglas P.*

Schrock, Janice M. McCabe, 2011, n.d.). Istraživanje je trajalo duže od 24 meseca, tokom kojih su usledile brojne posete treninzima, i sakupljeni su brojni podaci putem intervjua. Ukupno 24 intervjua, sveukupnog trajanja 45-75 minuta, obavljeno je sa lokalnim i regionalnim boricima. 70% belaca, 16% crnaca 11% Latino i 3% Azijata, uzelo je učešće. Dodatno, 97 kratkih, 15o minutnih intervjua obavljeno je sa 64 vežbača i trenera, sa ciljem da se prikupe ideje za rezonovanje učešća u borilačkim sportovima kao i ideje za rezonovanje emocija. Mnogi učesnici su istakli da su strah i anksioznost prepreke za učešće u ovim sportovima, posebno pre takmičarske borbe. Kao i Endler i saradnici (Endler et al., 1985), i ova studija potvrđuje da se strah javlja u dve kategorije: strah od povrede i strah od poraza. Ipak,iskusni takmičari kažu da je upravo to iskustvo presudno za prevazilaženje i kontrolisanje ovih emocija, i da vremenom postaju svesni svojih vrlina i slabosti. Većina je potvrdila da ima svoju mantru, koju koriste da bi se izborili sa anksioznošću svakodnevno. Mnogu od njih su izjavili da su pokušali da izazovu strah kod protivnika, zastrašivanjem, stavom i idelizovanijom verzijom sebe.

Vocarro, Schrock, and McCabe bavili su se uticajem emocija i kontrolom emocija kroz takmičarski duh borilačkeih veština, pritom ne praveći razliku među borilačkim veštinama. Takođe, nema demografskih podataka, ni informacija njihovih mogućim uticajima na rezultate.

Na karate je bila fokusirano istraživanje (Terry-Short et al., 1995) gde su se istraživači bavili psihološkim stanjem uma i anksioznošću, koja se javlja kod karatista koji su učestvovali na takmičenjima. Uzorak su činili 208 karatista, učesnika na regionalnom nivou, u okviru discipline šotokan. 104 su bili nosioci braon pojasa (takmičenjem se bave oko dve godine) i 104 nosilaca crnog pojasa (u proseku se takmiče 2,5 godine). Praktikanti su popunjavali testove oko 40ak min. pre i nakon takmičenja. Korišćen je i upitnik konkuretne aksioznosti -2 Skala je merila tri ometača/prepreke: kognitivna anksioznost, somatska anksioznost i samopouzdanje. Istraživanje je pokazalo da su nosioci braon i crnog pojasa, koji su pobeđivali na takmičenjima posedovali više agresije i besa, a manje nivoe depresije, umora i konfuzije nego njihovi protivnici, koji su izgubili mečeve. Kod njih je takođe bila iprisutnija kognitivna depresija i samopozdanje, nakon borbe, dok su manjak samopouzdanja, ali visok nivo kognitivne i somatske anksioznosti, pokazali oni takmičari koji su izgubili borbu. Ovo je potvrdilo njihovu tezu da raspoloženje takmičara i njegovo emotivno stanje itekako utiču na njegovu uspešnost na takmičenju (Terry-Short et al., 1995). Ovo istraživanje je staro, i učešće su uzeli većinom muškarci. Nema demografskih podataka o učesnicima. Možda bi ovi podaci, kao i kulturološki kontekst ili polno jednak uzorak, doprinelo boljoj i detaljnijoj analizi utvrđivanja korelacije između anksioznosti i takmičenja. Iskusni karatisti mogu da definišu emocije i njihovu ulogu sa filozofske tačke gledišta.

Bell i Yee ispitivali su ulogu publike na tačmičenjima. Učestvovalo je 45 karatista, od kojih je 33 do kraja učestvovalo u istraživanju. Studija je bazirana na četiri odvojena suđenja roundhouse kicks od strane iskusnih i neiskusnih takmičara. Istraživanje je pokazalo da iskusniji karatisti imali više uspeha, kada je publika bila prisutna, od menje iskusnih pojedinaca. Manje iskusni pojedinci su mašali metu, kada je publika bila prisutna. Istraživači navode da iskustvo i viši rang u veštini mogu uticati na bolju koncentraciju, postojanost i više

samopouzdanja, bez obzira da li su tu drugi ljudi ili ne (Bell & Yee, 1989). Iskusni karatisti, imaju značajna iskustva i na takmičenjima, i emocije mogu imati ulogu u njihovoj takmičarskoj karijeri.

Anksioznost je opšta emocija, koju doživljavaju mnogi prakticioneri borilačkih veština, koji se takmiče ili učestvuju u kumiteu. Međutim anksioznost, kao i agresija se može držati pod kontrolom, vežbanjem karatea. Ovaj sport pruža dodatne resurse za upravljanje raspoloženjem a i vežbanje samo po sebi, uopšteno gledajući, utiče na smanjenje depresije i utiče na rešavanje problema osoba koje imaju nisko samopouzdanjem ili pate od socijalne anksioznosti. Na žalost, mnoga istraživanja na ovu temu, obuhvataju uzorak učesnika, koji imaju različite rangove i iskustva. Dodatna istraživanja u oblasti mentalnog zdravlja i borilačkih veština, bi dopunila ove podatke i pružila čvršću osnovu za proučavanje veze između emocija i borilačkih veština.

6. STUDIJE O KARATEU MEĐU ADOLESCENTIMA I DECOM

6.1. Poremećaj protivljenja i prkosa i karate

Palermo i saradnici tvrde da je 4-16% stanovništva SAD a ima neku vrstu društvene devijantnosti, što je posledica nedovoljnog prepoznavanja i posvećivanja problemu u detinjstvu. Rana dijagnoza je upravo poremećaj protivljenja i prkosa, koju karakteriše direktni prkos i protivljenje ka autoritetu ili pravilima. 2012 godine 16oro dece, uzrasta 8-10 godina, bilo je uključeno ili u Wo Da Ryu časove karatea (njih 8) ili prosto nije bilo nikakve intervencije na njihovo ponašanje (takođe 8). Nakon 10 meseci korišćena je skala za merenje temperamenta (Carey temperament scale) da bi se, pre i nakon časa, prikupili podaci o prilagodljivosti i regulaciji raspoloženja. Na osnovu podataka dobijenih od roditelja, trenera/učitelja i samih učesnika, učenici koji su učestvovali u časovima karatea pokazali su veću prilagodljivost, uticali su na regulaciju raspoloženja i bolje su kontrolisali emocije. Istraživači su predložili karate, kao moguću terapiju u prevazilaženju problema neprilagođenosti dece sa pomenutim poremećajem (Palermo et al., 2006). Međutim, ispitan je mali broj dece, i nije rečeno koji aspekti ovog sporta mogu i na koji način utiču da deca prevaziđu ovaj problem. Ovo je bila pilot studija, i potrebno je ponoviti je, sa mnogo više pažnje i informacija, kako bi se utemeljili dobijeni rezultati.

Pregled literature predlaže mogućnost da se karate koristi terapeutski za prevazilaženje poremećaja protivljenja i prkosa. Palermo i saradnici takođe kažu da, ako se ne leči, ovaj poremećaj se može razviti u poremećaj ponašanja u adolescenciji/tinejdžerskom dobu, a kasnije u antisocijalni problem ličnosti kod odraslih. Iako autori priznaju psihološko poreklo poremećaja, kao što je uporna trauma npr. takođe smatraju da on može imati i neuropsihološku komponentu. S obzirom na fizičke, psihičke i benefite u regulaciji emocija, karate se može koristiti kao preventiva ili tretman u smanjenju i prevazilaženju ovog poremećaja u ranom detinjstvu.

6.2. Karate i autizam

Dok istraživanja o karateu impliciraju da ono ima pozitivan učinak na emocije, kao na primer rast samopouzdanja, disziplinovanje, malo je istraživanja na temu uticaja borilačkih veština na pervazivni poremećaj kao što je autizam (Slika 4). Jedna studija se bavi temom karatea kao potencijalnom alternativnom medicinskom metodom ili psihomotornim tretmanom koji se može primeniti kod autizma i drugih poremećaja pažnje (eng. attention deficit disorder-ADD). U istraživanju je neodređen broj dece podeljen u dve grupe, svi učesnici imaju dijagnostifikovan autizam ili poremećaj pažnje. Jedna grupa je trenirala karate, dok je druga grupa koristila samo medicinske tretmane i preparate. Palermo i saradnici primetili su pozitivan uticaj na društveno ponašanje i interakciju sa drugima, kod dece koja su vežbala karate (Palermo et al., 2006). Deca iz ove grupe su smanjila neprilagođeno ponašanje i povećala im se koncentracija i pažnja, u odnosu na grupu dece koja je lečena tradicionalnim metodama (medicina i terapija). Sledeća studija se fokusirala na ovladavanje katama i njihovu

upotrebu za prevazilaženje rigidnog i neprilagođenog ponašanja. U istraživanju je učestvovalo 30oro dece, uzrasta 5-16 godina, podeljenih u dve, broičano jednake grupe od toga 26 dečaka i 4 devojčice. Deca su birana slučajnim izborom. Giliamova skala za procenu autizma je korišćena za merenje učestalosti neželjenog ponašanja tokom 14-o nedeljnog kursa Šotokan karatea. Zapažanja su prikupljena i od roditelja i trenera/učitelja, pre, posle treninga i 30 dana nakon završetka kursa.

Prvih 7 nedelja, trening je trajao 60 min. A zatim je to vreme povećano na 90 min, tokom sledećih 7 nedelja kursa. Na osnovu posmatranja i rezultata dobijenih korišćenjem GARS-2 skale, primećeno je smanjeno ponavljanje stereotipnog ponašanja. Nakon 30 dana od završetka kursa, ova promena se i dalje videla iako je došlo do blagog nazadovanja u rezultatima (Bahrami et al., 2012). Bahrami i saradnici dalje navode da se na stereotipno ponašanje, često smatrano kao neprilagođeno, moglo uticalo vežbanjem i ponavljanjem kata. Ipak, velika je mana mali uzorak učesnika, pa se rezultati ne mogu uzeti u obzir. U Americi nije sprovedeno ni jedno slično istraživanje (Bahrami et al., 2012).



Slika 4. Osoba sa autizmom nosilac crnog pojasa – drugi dan

6.3. Karate i deca ometena u razvoju

Proučavani su uticaj komponenti karatea, kao što su samokontrola, samopouzdanje i disciplina na pojedince koji se bore sa fizičkim nedostacima (Slika 5). Na žalost, istraživanje je ograničeno samo na decu. U jednoj od studija, 11 devojčica je intervijusano na temu: kako

fizička aktivnost, uključujući i karate utiče na njihove živote i kakvo je njihovo viđenje njihovih nedostataka/invaliditeta. Učestvovala su većinom belkinje (8), uzrasta 10-16 godina, kao i 2 Afro-amerikanke. 9 devojčica je bilo nepokretno, 3 su patile od spina bifide (deformitet kičme, otvorena kičma), 2 sa dijagnozom osteogenesis imperfecta (bolest krhkih kostiju), i 4 sa cerebralnom paralizom. Devojčice su izabrane korišćenjem metode ‘snežne grudve’, iz lokalne crkve, škola i rekreativnog centra. One su učestvovala u nekoj vrsti fizičke aktivnosti, njanjihova percepcija sebe i invaliditeta ispitana je putem intervjua, koji je trajao 30-60 minuta i sastojao se od 25 stavki. Istraživanje je pokazalo da je svaka od ovih devojčica rekla, da je počela pozitivnije da gleda na život. Štaviše, invaliditet nije bio jedino što primećuju kada stvore sveobuhvatnu sliku sebe (Bedini & Anderson, 2005).

Ovaj istraživački projekat je pokazao da fizička aktivnost poboljšava kvalitet života, dece sa smetnjama u razvoju. Ipak, mana studije jeste mali broj učesnika, kao i to što su većinom belkinje učestvovala. Korišćeni alati nisu dovoljni za objektivno izvođenje zaključaka, i nije definisano koji tačno aspekti života ovih učesnica su poboljšani. Buduća istraživanja bi trebala da teže razumevanju, kako karate utiče na podizanje samopouzdanja, trebalo bi da se pronađu korelacije između vežbanja karatea, emocionalnog i fizičkog zdravlja.

Još jedno istraživanje je sprovedeno na uzorku 15-oro dece, koja pate od epilepsije, koja su uključena u karate program-kempo. Samo 9-oro je završilo istraživanje, zbog nedostatka podrške roditelja i nepotpunih upitnika. Većinom su u pitanju bile devojčice (7), uzrasta 8-16 godina. Nisu poznate demografski podaci. Korišćen je upitnik o kvalitetu života dece sa epilepsijom i Pirs Harisova skala dečije samopercepcije, kako bi se ispitala dečija samopercepcija i kvalitet života, tokom 10 nedelja, koliko je trajalo ovo istraživanje. I roditelji i deca su приметili da su se poboljšali koncentracija i pažnja dece, dok su se smanjile depresija i povučenost u sebe (Conant et al., 2008). Na žalost, kako je skoro polovina ispitanika odustala, porebno je ponoviti istraživanje da bi se rezultati smatrali validnim.



Slika 5. Osoba sa invaliditetom na polaganju za karate pojas

7. KARATE I VIKTIMIZOVANA POPULACIJA

Karate pomaže u postizanju samopouzdanja i kontrole (Haines, 2011), dve ključne oblasti sa kojom imaju problem žrtve viktimizacije ili neke traume. Jedna studija je ispitala agresiju i uticaj borilačkih veština na uzorku koji se sastojao pretežno od adolescentnih Azijata. Učestvovalo je dosta srednjoškolaca (881), iz dve škole. Korišćena je anketa od 447 stavki, da bi se ispitale navike, ponašanje, i uticaj na nasilje i borilačke veštine. 52,3% učesnika je uživalo da gleda borbe u borilačkim veštinama, 23,5% da je učestvovalo u njima. Izvorni adolescenti sa Havaja pokazali su najveće interesovanje za gledanje borilačkih veština (63.7%), dok su japanci pokazali želju za učešćem (82.8%) (Hishinuma et al., 2012). Istraživanje je pokazalo da postoji veza između viktimizovanja (Samoa muškarci) i uživanja u agresivnijim borilačkim veštinama. Istraživači zaključuju da je ovo možda rezultat iskustva viktimizovane populacije, nižeg socio-ekonomskog statusa ili možda zbog težnje za sopstvenom zaštitom. Ova studija nije generalizovana i na ostale manjinske grupe kao što su Latinoamerikanci ili Afroamerikanci. Učesnici nižeg socio-ekonomskog statusa su možda imali više viktimizirajućih iskustava tokom generacija (Hishinuma et al., 2012). Seksualno nasilje takođe uzrokuje viktimizaciju, nisko samopouzdanje, samopoštovanje i nedovoljnu samokontrolu. 87 žena, koje su bile žrtve seksualnog nasilja, bile su pozvane da učestvuju na nekom od tri kursa, za potrebe istraživanja. Većinom su bile kavkaskog porekla (72.5%), deo učesnica su činile afroamerikanke (13%), i ostale (14.5%). Jedna grupa (njih 10) se bavila tradicionalnim borilačkim veštinama, druga grupa bavila se modernim kursom samoodbrane (32), a treća grupa je išla na časove fitnesa (27). tokom trajanja istraživanja, 18 žena je odustalo, tako da se broj učesnica smanjio na 69. Sve učesnice su popunjavale višedimenzionalnu skalu samoeфикаsnosti (Likertova skala 1-10), višedimenzionalnu skalu straha (Likertova skala 1-5) i Marlou Kraunovu skalu društvene prihvatljivosti (tačno/netačno). Instruktori svake grupe, nisu imali veze sa istraživačkim timom, kako bi se postigla objektivnost. Nakon kurseva koji su trajali jedan semestar, žene iz druge grupe su pokazale najveću redukciju straha i postigle visoke nivoe samoeфикаsnosti, zatim žene iz prve grupe i na kraju sa slabijim rezultatima bila je treća, fitnes grupa. Istraživači su se složili da žene koje su pretrpele nasilje, žele da nauče da se odbrane, i smanje mogućnost da ponovo budu žrtve. Želja za samounapređenjem nije bio primaran motiv. Dalje, autori tvrde da borilačke veštine mogu biti korisne za one koji pate od poremećaja emocija i raspoloženja, kao što su anksioznost i depresija (Pinto-Escalona et al., 2022).

8. ZAKLJUČAK

Ovo istraživanje ima višestruki značaj, zbog toga što je psihološka priprema sportista vaoma kompleksna i široka oblast a mnogobrojne studije navedene u ovom radu potvrđuju činjenicu da se stalno razvija i unapređuje. Kao glavne teze koje se mogu taključiti iz ovog master rada možemo navesti sledeće:

- istraživanje aspekata koji se odnose na ličnost pruža trenerima informacije korisne za naučno upravljanje sportskim treningom i za poboljšanje pripreme sportista;
- iako se danas zaista sve veća pažnja pridaje psihološkoj pripremi, istraživanja, a sve više i praksa pokazuju nam da je samo ona priprema sportista koja obraća pažnju podjednako na fizičku, tehničko - taktičku i psihološku pripremu - zaista efikasna;
- ovakva iskustva treba da budu upotrebljivana prilikom selekcije igračke populacije za velika i značajna takmičenja;
- psihološke karakteristike su od posebnog značaja za orijentaciju i selekciju, kako u karateu tako i u većini sportskih disciplina, obzirom na to da u jednačini specifikacije gotovo svakog sporta, pa i svake specifične funkcije u sportu, psihološke dimenzije zauzimaju jedan od najvažnijih položaja;
- edukativno, u smislu poboljšanja i usmerenja programa trenažnog procesa, gde bi trebalo da pedagozi sporta daju akcenat na vežbe za razvoj psihološke ličnosti sportista. Značaj istraživanja ove prirode ogledaće se u unapređenju sportske nauke, jer omogućavaju razumevanje sportsko-psiholoških profila a samim tim i predikciju i poboljšanje sportskih dostignuća. Samo postojanje i dostupnost ovakvim istraživanjima razjašnjava će problematiku „većitih“ talenata i eliminiše subjektivizam sportskih stručnjaka prilikom selekcije.

9. LITERATURA

- Abdelmalek, S., Souissi, N., Chtourou, H., Denguezli, M., Aouichaoui, C., Ajina, M., Aloui, A., Dogui, M., Haddouk, S., & Tabka, Z. (2013). Effects of Partial Sleep Deprivation on Proinflammatory Cytokines, Growth Hormone, and Steroid Hormone Concentrations During Repeated Brief Sprint Interval Exercise. *Chronobiology International*, 30(4), 502–509. <https://doi.org/10.3109/07420528.2012.742102>
- Andrew, M., Grobbelaar, H. W., & Potgieter, J. C. (2007). Sport psychological skill levels and related psychosocial factors that distinguish between rugby union players of different participation levels. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 29(1), Article 1. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v29i1.25951>
- Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. (2020). <https://www.mheducation.com/highered/product/applied-sport-psychology-personal-growth-peak-performance-williams-krane/M9781259922398.html>
- Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S. M., & Abedi, A. (2012). Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 33(4), 1183–1193. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.01.018>
- Bedini, L. A., & Anderson, D. M. (2005). I'm Nice, I'm Smart, I Like Karate: Girls with Physical Disabilities' Perceptions of Physical Recreation. *Therapeutic Recreation Journal*.
- Bell, P. A., & Yee, L. A. (1989). Skill level and audience effects on performance of a karate drill. *The Journal of Social Psychology*, 129, 191–200. <https://doi.org/10.1080/00224545.1989.9711720>

- Bortoli, L., Bertollo, M., Comani, S., & Robazza, C. (2011). Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 29(2), 171–180. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.530675>
- Bortoli, L., Bertollo, M., & Robazza, C. (2009). Dispositional goal orientations, motivational climate, and psychobiosocial states in youth sport. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 18–24. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.042>
- Bortoli, L., Messina, G., Zorba, M., & Robazza, C. (2012). Contextual and individual influences on antisocial behaviour and psychobiosocial states of youth soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 397–406. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.001>
- Brent, J. J., & Kraska, P. B. (2013). ‘Fighting is the Most Real and Honest Thing’: Violence and the Civilization/Barbarism Dialectic. *The British Journal of Criminology*, 53(3), 357–377. <https://doi.org/10.1093/bjc/azt001>
- Calmels, C., d’Arripe- Longueville, F., Fournier, J. F., & Soulard, A. (2003). Competitive strategies among elite female gymnasts: An exploration of the relative influence of psychological skills training and natural learning experiences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(4), 327–352. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2003.9671724>
- Cerin, E., & Barnett, A. (2011). Mechanisms linking affective reactions to competition-related and competition-extraneous concerns in male martial artists. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(5), 700–712. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01072.x>
- Conant, K. D., Morgan, A. K., Muzykewicz, D., Clark, D. C., & Thiele, E. A. (2008). A karate program for improving self-concept and quality of life in childhood epilepsy:

- Results of a pilot study. *Epilepsy & Behavior*, 12(1), 61–65.
<https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2007.08.011>
- Effect of Individualized, Nonindividualized, and Package Intervention Strategies on Karate Performance in: Journal of Sport and Exercise Psychology Volume 7 Issue 1 (1985).*
(n.d.). Retrieved February 14, 2023, from
<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/7/1/article-p40.xml>
- Endler, N. S., King, P. R., & Herring, C. (1985). Interactional anxiety and karate competition. *Southern Psychologist*, 2, 59–62.
- Endler, N. S., & Okada, M. (1975). A multidimensional measure of trait anxiety: The S-R Inventory of General Trait Anxiousness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 319–329. <https://doi.org/10.1037/h0076643>
- Haines, B. (2011). *Karate's History & Traditions*. Tuttle Publishing.
- Hamasaki, H. (2016). Martial Arts and Metabolic Diseases. *Sports*, 4(2), Article 2.
<https://doi.org/10.3390/sports4020028>
- Hamrouni, S., Alem, J., Baert, S., & Bouguerra, I. (2015). The Effects of Mental Imagery and Cardiac Coherence on Mental Skills of Tunisian Karate Players at School Age. *Advances in Physical Education*, 5(2), Article 2.
<https://doi.org/10.4236/ape.2015.52014>
- Hishinuma, E. S., Umemoto, K. N., Nguyen, T. G., Chang, J. Y., & Bautista, R. P. M. (2012). Epidemiology of Mixed Martial Arts and Youth Violence in an Ethnically Diverse Sample. *Violence and Victims*, 27(1), 43–69. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.27.1.43>
- King, P. R., & Endler, N. S. (19900901). The trait anxiety-perception score: A composite predictor for state anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 679.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.679>

Managing Emotional Manhood: Fighting and Fostering Fear in Mixed Martial Arts—

- Christian A. Vaccaro, Douglas P. Schrock, Janice M. McCabe, 2011.* (n.d.). Retrieved February 14, 2023, from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0190272511415554>
- McFarlane, S. (1990). Mushin, Morals, and Martial Arts: A Discussion of Keenan's Yogācāra Critique. *Japanese Journal of Religious Studies*, 17(4), 397–420.
- McGowan, R. W., Pierce, E. F., & Jordan, D. (1991). Mood Alterations with a Single Bout of Physical Activity. *Perceptual and Motor Skills*, 72(3_suppl), 1203–1209. <https://doi.org/10.2466/pms.1991.72.3c.1203>
- Oulanova, O. (2009). Healing through the martial way: Incorporating karate training into counselling and psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4, 45–57. <https://doi.org/10.1080/17432970802097978>
- Palermo, M. T., Di Luigi, M., Dal Forno, G., Dominici, C., Vicomandi, D., Sambucioni, A., Proietti, L., & Pasqualetti, P. (2006). Externalizing and oppositional behaviors and karate-do: The way of crime prevention. A pilot study. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 50(6), 654–660. <https://doi.org/10.1177/0306624X06293522>
- Piñeiro-Cossio, J., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A., & Pérez-Ordás, R. (2021). Psychological Wellbeing in Physical Education and School Sports: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>
- Pinto-Escalona, T., Valenzuela, P. L., Martin-Loeches, M., & Martinez-de-Quel, O. (2022). Individual responsiveness to a school-based karate intervention: An ancillary analysis of a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(8), 1249–1257. <https://doi.org/10.1111/sms.14167>

- Reynes, E., & Lorant, J. (2004). Competitive Martial Arts and Aggressiveness: A 2-yr. Longitudinal Study among Young Boys. *Perceptual and Motor Skills*, 98(1), 103–115. <https://doi.org/10.2466/pms.98.1.103-115>
- Sabina, M., Ioana-Sorina, L., Elena-Andreea, L., & Radu, P. (2014). Manifestations of Some Personality Traits in Karate Do. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 269–274. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.212>
- Souissi, M., Abdelmalek, S., Chtourou, H., Boussita, A., Hakim, A., & Sahnoun, Z. (2013). Effects of time-of-day and caffeine ingestion on mood states, simple reaction time, and short-term maximal performance in elite judoists. *Biological Rhythm Research*, 44(6), 897–907. <https://doi.org/10.1080/09291016.2013.780700>
- Szabo, A., & Parkin, A. M. (2001). The psychological impact of training deprivation in martial artists. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(3), 187–199. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00004-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00004-8)
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663–668. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00192-U](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-U)
- Třebický, V., Havlíček, J., Roberts, S. C., Little, A. C., & Kleisner, K. (2013). Perceived Aggressiveness Predicts Fighting Performance in Mixed-Martial-Arts Fighters. *Psychological Science*, 24(9), 1664–1672. <https://doi.org/10.1177/0956797613477117>
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2012). Martial arts and youth: An analysis of contextual factors. *International Journal of Adolescence and Youth*, 17(4), 237–241. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.687689>
- Weiser, M., Kutz, I., Kutz, S. J., & Weiser, D. (1995). Psychotherapeutic aspects of the martial arts. *American Journal of Psychotherapy*, 49, 118–127.

Williams, A. M., & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate.

Journal of Sport & Exercise Psychology, 21, 362–375.

<https://doi.org/10.1123/jsep.21.4.362>