

УДК 796.853.26

PSYCHOLOGICZNY ASPEKT ZAWODNIKÓW KARATE KYOKUSHIN – ODPORNOŚĆ NA STRES

Wojciech CZARNECKI

Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia w Krakowie, Polska

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ СПОРТСМЕНІВ КІОКУШИН КАРАТЕ – СТІЙКІСТЬ ДО
СТРЕСУ. Войцех ЧАРНЕЦКІ. Інститут пропагування здоров'я у м.Краківі, Польща

Анотація. У статті описано проблематику стресу, психологічний аспект спортсменів, які займаються кіокушин карате згідно з науковою літературою. Стаття висвітлює елементи дослідження щодо впливу занять кіокушин карате на зменшення рівня стресу.

Ключові слова: стрес, психологія, кіокушин карате.

Wstęp. Stres jest zjawiskiem, które towarzyszy ludzkości od zarania dziejów. Początkowo nie zdawano sobie sprawy, iż problemy natury psychicznej, zły stan ducha, nagłe wybuchy i wahania nastroju są źródłem wielu nakładających się sytuacji negatywnych, które nazywamy sytuacjami stresogennymi. Pierwszym, który zauważył problem u pacjentów z objawami fizycznymi i powiązał go z psychiką był węgierski uczony Hans Selye 1907–1982. W 1936 dzięki badaniom na szczurach zamieścił pierwszą informację o jego odkryciu. Przedstawił koncepcję stresu opublikowaną w 1947 r. W tym artykule nazwał odpowiedź na stres, jako generalny syndrom adaptacji [1, 3]. Na podstawie jego badań bazują do dzisiaj wszystkie prace naukowe. Stres jest wynikiem negatywnych emocji dla każdego w różnych sytuacjach zależne od charakteru. Tym zagadnieniem zajmuje się dziedzina nauki Psychologia. W 1879 roku Wilhelm Wundt założył w Lipsku pierwsze laboratorium poświęcone psychologii eksperymentalnej. Zaczęto poważnie podchodzić do problemów człowieka nie tylko w kontekście leczenia fizycznymi środkami, a chciano również zrozumieć procesy odbierania wrażeń i spostrzegania. Kiedy psychologia została uznana za odrębną dyscyplinę naukową, laboratoria psychologiczne zaczęły powstawać na uniwersytetach całego świata. Współczesna psychologia dzieli się na kilka kierunków. Psychologowie analizując problem interpretują daną kwestię, a wynik jest zależny od podejścia tym właśnie są kierunki w psychologii. Każdy kierunek jest zupełnie inny, ale razem tworzą pełny obraz. Kierunek psychodynamiczny: zachowanie jest motywowane przez siły wewnętrzne. Rozpowszechnił go wiedeński lekarz Sigmund Freud (1856–1939). Zajmował się ludźmi z zaburzeniami psychicznymi i jako pierwszy tłumaczył to zaburzeniami fizjologicznymi organizmu. Twierdził, że natura ludzka podlega pewnym naciskom wewnętrznym, którym stale trzeba się opierać. Kierunek behawiorystyczny: zwolennicy tego kierunku na początku starali się dotrzeć do środowiska reakcji, a następnie stwarzając warunki do odtworzenia reakcji skupiali się na samej reakcji, aby ją zmienić lub całkowicie usunąć. Eksperymentowano najczęściej na zwierzętach, a wyniki były wykorzystywane często w wychowaniu dzieci. Iwan Pawłow jeden z czołowych behawiorystów. Kierunek humanistyczny: negując kierunek psychodynamiczny oraz behawiorystyczny brał pod uwagę istotę ludzką, jako całość i dążył do stworzenia mu jak najlepszych warunków do rozwoju. Podchodzenie do człowieka holistycznie. Kierunek poznawczy: głównym zainteresowaniem jest myśl ludzka. Wszystkim, z czym związana jest nauka-uwaga, myślenie, zapamiętywanie i rozumowanie. Kierunek biologiczny: wyznawcy tego podejścia zajmują się skutkiem, na który wpływ działania genów, mózgu, układu nerwowego i układu wydzielania wewnętrznego. Działanie ludzkie wyjaśnia się kategoriami anatomicznymi oraz biochemicznymi. Kierunek ewolucjonistyczny: opiera się na teorii darwinowskiej ewolucji, drogą doboru naturalnego. Zdolności psychologiczne człowieka ewoluowały w ciągu milionów lat, służąc konkretnym celom. Psychologowie ewolucjonistyczni nie mogą przeprowadzać eksperymentów. Kierunek społeczno-kulturowy: zwolennicy badają różnice międzykulturowe w kontekście przyczyn i konsekwencji zachowania [5].

Stres w organizmie ludzkim sieje ogromny zamęt. W tym okresie ludzie cierpią emocjonalnie też fizycznie [17, 18]. Psychologia, jako pierwsza zajęła się tym stanem opisując i przedstawiając

formy leczenia. Zabiegi psychologiczne są ważnym aspektem przypadku stresu u ludzi ale przez to, iż ustrój fizjologiczny człowieka ma wpływ również na stan „ducha”, wysiłek fizyczny jest najlepszą drogą do walki ze stresem [2, 4, 6]. Karate kyokushin jest skrajnie wytrzymałościowo obciążającą formą wysiłku. Fascynacja sztukami walki u ludzi ogarnęła cały świat. Rozpowszechnia się je w filmach, książkach, radio oraz internecie. Jednak nieliczni pozostają wierni treningom i poświęcając się wymagającym ćwiczeniom dążąc do perfekcji.

Wiedząc, iż wysiłek fizyczny ma ogromny wpływ nie tylko na wyniki w fizyczności, ale i psychice zostanie to skonfrontowane z aspektem stresu. Psychika ludzka i wysiłek fizyczny współgrają ze sobą, żeby została zachowana równowaga w ciele ludzkim obydwa kierunki muszą być „pielęgnowane” i utrzymywane równolegle na wysokim poziomie. Systematyczność treningów karate, poprawia samopoczucie i pozytywnie wpływa na komfort życia jednostki.

Celem pracy jest próba udzielenia odpowiedzi na pytanie, czy długoletnie uprawianie sztuk walki (karate kyokushin) ma wpływ na obniżenie poziomu stresu w organizmie ludzkim.

Material i metoda. Przedmiotem badań były dwie grupy, każda liczyła 10 mężczyzn w przedziale wiekowym 30-60 lat. Badania osób trenujących przeprowadzono w Kieleckim Klubie Karate Kyokushin w 2010 roku. Ośmiu zawodników udzieliło odpowiedzi posiadających czarny pas oraz dwóch posiadających brązowy pas. Wszyscy współtworzą grupę zaawansowaną, a treningi odbywają nawet cztery razy w tygodniu. Wszyscy zawodnicy trenują karate powyżej 10 lat, a niektórzy nawet 35. Badaniom poddał się również trener reprezentacji polski. W grupie nietrenującej brały udział osoby o bardzo niskiej aktywności fizycznej. W większości przypadków spędzający czas w pozycji siedzącej głównie zawodowi kierowcy. Grupa została przebadana w Krakowie 2010 roku.

Narzędziem badania była ankieta samooceny poziomu stresu przedstawiająca symptomy od 1 do 42, związane z zaburzeniem funkcji organizmu. Badani udzielali odpowiedzi w skali od 1 do 4. Wyniki ankiety po podliczeniu podzielono:

do 46-wyniki niskie

47-75 wynik średni

powyżej 76 – wynik wysoki, niepokojący.

Obydwu grupom zostały przedstawione identyczne ankiety, a badani odpowiadali anonimowo.

Tabela 1

Wyniki samooceny poziomu stresu osób trenujących i nietrenujących

Nr ankietowanych	os.trenujące	os.nietrenujące
1	63	117
2	59	78
3	57	75
4	56	71
5	53	65
6	52	64
7	51	59
8	50	55
9	49	50
10	46	50
Średnia	53,6	68,4
±SD	5,13	19,66

Dzięki zestawieniu wyników w tabeli można bezpośrednio porównać wyniki grupy zawodników karate kyokushin z osobami nietrenującymi. Wyniki nietrenujących są bardzo rozbieżne. Wyniki zawodników są wartościami zbliżonymi. Wszyscy trenują w jednej grupie, ale różnią się doświadczeniem w karate oraz wiekiem. Odchylenie standardowe (SD) w grupie nietrenującej jest dość wysokie, wynosi 19,66 natomiast SD grupy trenującej wynosi 5,13. Znacząca różnica w wynikach poziomu stresu:

Najwyższy poziom stresu u osoby trenującej wynosi 63 gdzie u nietrenującego 117. Najniższy poziom stresu u osoby trenującej wynosi 46, a u osoby nietrenującej 50. Średnia poziomu stresu w grupie trenującej wynosi 53,6 w grupie nietrenującej 68,4. Osoby z wysokim poziomem stresu nie wiedziały jak odnieść się do wyników. Po badaniach z zaangażowaniem szukały pomocy i rozwiązania dla tego problemu. Zalecenia jednak nie sprawiały dużego wrażenia na nietrenujących i kończyły się najczęściej lekceważąco.

Dyskusja. Badania wykazały, iż poziom stresu u os. trenujących jest istotnie mniejszy średnio 53,6 niż u osób nietrenujących średnio 68,4. Żaden z zawodników karate nie przekroczył wyniku 76- wynik wysoki, niepokojący. Dwóch nietrenujących wykazało poziom bardzo wysoki, aż 117 i 78 wyniki niepokojące. Wśród karateków poziom stresu objawia się podobnie na poziomie średnim, a u jednego nawet na niskim poziomie stresu do 46. Wpływ na to może mieć kilka czynników, ale należy wnioskować, iż głównym jest długoletni trening. Przez systematyczność można długo utrzymywać układy wewnętrzne na wysokim poziomie i być bezpiecznym o zdrowie [8, 10, 12, 14, 15, 18].

Wnioski. Liczby przemawiają na korzyść zawodników karate, mimo różnych sytuacji w życiu ich poziom stresu utrzymuje się na średnim poziomie, dzięki czemu ich reakcje na sytuacje w życiu są rozważne. Mniej stresu powoduje czerpanie większej przyjemności z życia.

Karate wymaga, żebyśmy trenowali umysł, ciało i duszę traktując je, jako jedność [9, 11, 16]. Dziś ta jedność umysłu, ciała i duszy jest rzadko spotykana, co wynika z ignorancji i braku czasu.

Długoletnie uprawianie karate kyokushin powoduje zmniejszenie poziomu stresu.

Piśmiennictwo

1. *Basiaga-Pasternak J.* Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem w sporcie / Joanna Basiaga-Pasternak. – Kraków : Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha, 2007. – 93 s.
2. *Błyszczuk J.* Układ nerwowy (systema nervosum) // *Zarys anatomii człowieka* / Jerzy Błyszczuk. – Kraków : Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha, 2000. – Cz. IV. – S. 133 – 330.
3. *Csermely P.* Stress of life from molecules to man / Csermely P. – New York : The New York Academy of Science, 1998. – 547 s.
4. *Everly Jr. G.* Stres Przyczyny, terapia i autoterapia / Everly Jr. G., Rosenfeld R. – Warszawa : PWN, 1992. – 286 s.
5. *Farne M.* Stres kiedy pomaga, a kiedy szkodzi. Jak zamienić go w sojusznika / Farne M. – Poznań : Księgarnia Św. Wojciecha, 2006. – 126 s.
6. *Gerrig R.* Psychologia i życie wydanie nowe / Gerrig R., Zimbardo P. – Warszawa : PWN, 2006. – 700 s.
7. *Hames B. D.* Biochemia / B. D.Hames, N. M. Hooper – Warszawa : PWN, 2005. – 49 s.
8. *Knez R.* Saper, czyli jak rozminować agresję / Renata Knez, Wojciech M. Słonina. – Kraków : Rubikon, 2004. – 132 s.
9. *Leończyk W.* Oyama Karate styl stulecia / Leończyk W. – Słupsk : Grawipol, 2000.
10. *Litzke S.* Stres, mobbing i wypalenie zawodowe / S. Litzke, H. Schuh. – Gdańsk : GWP, 2007. – 200 s.
11. *Lorden M.* Oyama Legenda i Dziedzictwo / Michael J. Lorden. – Warszawa : Budo-Sport, 2003. – 166 s.
12. *Łosiak W.* Psychologia stresu / Łosiak W. – Warszawa : Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2006. – 229 s.
13. *Portman R.* Przemoc wśród dzieci / Rosemarie Portman. – Kielce : Jedność, 2006. – 56 s.
14. *Pull H.* 150 twarzy stresu / Henri Pull. - Warszawa : Klub Dla Ciebie, 2006. – 368 s.
15. *Sadowski B.* Fizjologiczne mechanizmy zachowania / Bogdan Sadowski. – Warszawa : PWN, 1977. – 469 s.
16. *Szeligowski P.* Tradycyjne karate kyokushin. Budo i walka sportowa / Piotr Szeligowski. – Łódź : Aha!, 2009. – 280 s.
17. *Biobehavioral responses to stress in females: tend and befriend, not fight or flight* / Shelley E. Taylor, Laura Cousino Rlein, Brian P. Lewis [et al.] // *Psychological Rewieu.* – 2000. – Vol. 107, No. 3 – P. 411 – 429.

18. Tkaczyk W. Z. Fizjologia człowieka w zarysie / Władisław Z. Tkaczyk. – Warszawa : PZWL, 2002. – 542 s.

**PSYCHOLOGICZNY ASPEKT ZAWODNIKÓW KARATE KYOKUSHIN –
ODPORNOŚĆ NA STRES**

Wojciech CZARNECKI

Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia w Krakowie, Polska

Streszczenie. W pracy przedstawiony został problem stresu, psychologiczny aspekt oraz objawy biologiczne w świetle literatury naukowej. Praca zawiera także poszukiwania badawcze w celu ukazania, czy uprawianie sztuk walki – karate kyokushin ma wpływ na obniżenie poziomu stresu. Opisano także inne spostrzeżenia wynikające z pracy badawczej.

Słowa kluczowe. Stres, psychologia, karate.

**PSYCHOLOGICAL ASPECT IN KYOKUSHIN KARATE CONTENDERS –
IMMUNITY FOR STRESS**

Wojciech CZARNECKI

Kracow University of Health Promotion, Poland

Abstract. The paper is devoted to the problem of stress, psychological aspect and biological effects in the light of scientific literature. The work includes research in order to demonstrate whether there kyokushin karate training reduces stress level. Also other factors and observations arising from research work, have been described.

Key words. Stress, psychology, karate.