

EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

Szabolcs Zsuzsanna

Aikido pszichológiai és sportélettani szemmel

Pszichológiai Doktori Iskola

A doktori iskola vezetője Prof. Dr. Demetrovics Zsolt

Sport- és egészség-pszichofiziológia program

Programvezető: Prof. Dr. Bárdos György

Témavezetők: Prof. Dr. Köteles Ferenc és Dr. habil Szemerszky Renáta

Budapest, 2020

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás	5
Előszó	6
I. BEVEZETŐ	8
I.1. Keleti mozgásformák	8
I.1.1. Nyugat és Kelet	9
I.1.2. A keleti mozgásformák elméleti alapjai	10
I.1.2.1. Tao elmélet	10
I.1.2.2. Jing-jang elmélet	10
I.1.2.3. Buddhizmus	12
I.1.3. Keleti mozgásformák emberi mozgásra vonatkozó fő aspektusai	13
I.1.4. Test-elme egysége a keleti mozgásformákban	14
I.1.5. Keleti mozgásformák és a jelentudatosság	15
I.1.6. Keleti mozgásformák kapcsolata a spiritualitással	15
I.1.7. Keleti mozgásformák és a szelf fejlődése, együttérzés és önegyüttérzés	17
I.1.8. Keleti mozgásformák a kutatások tükrében	18
I.2. Az aikido	20
I.2.1. Az aikido történeti kontextusa és gyökerei	20
I.2.1.1. Szamurájok	20
I.2.1.2. Bujutsu, bushido, a szamurájok elvei	21
I.2.1.3. Zen, mint a szamurájok vallása	22
I.2.1.4. Budo	24
I.2.1.5. Az aikido alapítójának és megalakulásának története	25
I.2.2. Az aikido alapelvei	28
I.2.2.1. Az aikido mechanikája	29
I.2.2.2. A támadás elmélete	30
I.2.2.3. A védekezés elmélete	31
I.2.2.3.1. Központosítás alapelve	31
I.2.2.3.2. A ki és a kiterjesztés alapelve	33
I.2.2.3.3. Az irányító ellenőrzés alapelve	36
I.2.2.3.4. A gömbszerűség alapelve	37
I.2.3. Az aikido spirituális és filozófiai alapjai	39
I.2.4. Az aikido edzéseinek és szervezetének felépítése	41
I.3. Az aikido mint fizikai aktivitás	44
I.3.1. A fizikai aktivitásról általánosságban	44

I.3.2. A mozgásszegény életmód okozta hátrányok	46
I.3.3. Fizikai aktivitás és testi egészség	47
I.3.3.1. A fizikai aktivitás testi működésre gyakorolt legfontosabb hatásai	48
I.3.3.2. A fizikai aktivitás és a betegségek kockázata	49
I.3.3.3. A fizikai aktivitás kockázatai	53
I.3.4. Fizikai aktivitás és mentális egészség	54
I.3.4.1. Fizikai aktivitás és mentális egészség	54
I.3.4.2. A fizikai aktivitás és a mentális betegségek kockázata	58
I.3.4.3. A fizikai aktivitás káros mentális hatásai	59
I.3.5. A fizikai aktivitás mennyisége és minősége	60
I.3.5.1. Optimális mennyiségű testedzés	61
I.3.5.2. Rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás	62
I.3.5.2.1. Az aikido (keleti mozgásformák) mint rekreációs célú fizikai aktivitás	64
I.3.5.3. Az optimális testedzés minőségi jellemzői	66
I.3.5.3.1. A rendszeres fizikai aktivitás motivációs háttere	66
I.3.5.3.1.1. A motiváció életkorfüggő változásai.....	68
I.3.5.3.1.1. Az aikido gyakorlásának lehetséges motivációs háttere	69
I.3.5.3.2. A fizikai aktivitás és az áramlat-élmény	69
I.3.5.3.2.1. Az aikido és az áramlat-élmény	70
I.3.5.3.3. A fizikai aktivitás és az önmegvalósítás	71
I.3.5.3.3.1. Az aikido és az önmegvalósítás	71
I.3.5.4. Az aikido (mint fizikai aktivitás) sporttudományi megközelítésben.....	72
I.4. Az aikido testre és lélekre gyakorolt lehetséges jótékony hatásai.....	74
II.CÉLKITŰZÉSEK.....	75
III.KUTATÁSOK.....	76
III.1. Első kutatás: Az aikido gyakorlás pszichológiai, valamint élettani korrelátumaival kapcsolatos eddigi kutatások szisztematikus áttekintése	76
III.1.1. Célkitűzések	76
III.1.2. Módszer	76
III.1.3. Eredmények.....	80
III.1.4. Megbeszélés	93
III.1.5. Limitációk	101
III.1.6. Következtetések.....	101
III. 2. Második kutatás: Az aikidózás élettani hatásainak és korrelátumainak vizsgálata: az edzések kardiovaszkuláris terhelésének és a gyakorlók fizikai fittségének felmérése.	103
III.2.1. Célkitűzések	103

III.2.2. Módszer	105
III.2.3. Eredmények.....	108
III.2.4. Megbeszélés	111
III.2.5. Limitációk	114
III.2.6. Következtetések.....	115
III.3. Harmadik kutatás: Az aikido edzések akut pszichológiai hatásainak vizsgálata: affektusok és áramlat-élmény tekintetében.	116
III.3.1. Célkitűzések	116
III.3.2. Módszer	117
III.3.3. Eredmények.....	119
III.3.4. Megbeszélés	122
III.3.5. Limitációk	124
III.3.6. Következtetések.....	125
III.4. Negyedik kutatás: Az aikido gyakorlás „krónikus” pszichológiai korrelátumainak vizsgálata: kapcsolatának feltárása a jelentudatossággal, testi tudatossággal, önegyüttérzéssel, spiritualitással és szubjektív jólléttel.	126
III.4.1. Célkitűzések	126
III.4.2. Módszer	128
III.4.3. Eredmények.....	132
III.4.4. Megbeszélés	135
III.4.5. Limitációk	139
III.4.6. Következtetések.....	139
IV. Kutatásaink eredményeinek megbeszélése, következtetések	141
Összefoglaló	151
Irodalomjegyzék.....	153
Mellékletek.....	179

Köszönetnyilvánítás

Köszönettel tartozom elsősorban témavezetőimnek, Köteles Ferenc professzornak, és dr. Szemerszky Renátának, valamint Szabó Attila professzornak a kutatások tervezésében, az adatok elemzésében, és a cikkek megírásában nyújtott pótolhatatlan segítségükért.

Nagy hálával tartozom aikido mestereimnek Elsner Lászlónak és ifj. Elsner Lászlónak, hogy biztosították az aikido edzések során történő méréseket, buzdították az aikidó gyakorlókat a kutatásban való részvételre és szerető támogatást biztosítottak a kutatások sikeres kivitelezéséhez.

Köszönöm továbbá Gulyás Lászlónak is, hogy méréseket végezhettem az ő edzései során is.

Nagyon köszönöm Hargitai Rozáliának, azt a rengeteg segítséget, amit az élettani mérések kivitelezésében nyújtott

Köszönettel tartozom Ihász Ferenc professzornak, aki kimagasló tudásával és támogatásával hozzájárult az élettani fókuszú kutatásunkhoz.

Hálával tartozom Körmendi Jánosnak és Csala Barbarának is, akik szintén nagy segítséget jelentettek az adatok értelmezésében.

Köszönöm Ránky Márta és dr. Magyar Márton segítségét a kérdőíves kutatásunkban résztvevő alanyok toborzásában.

Végül, de nem utolsó sorban nagy hálával tartozom az Aikido Alapítvány összes lelkes tagjának, akik kutatási alanyként részt vettek a vizsgálatokban, illetve köszönöm a többi aikido klubnak, judózó és jógázó, valamint társastáncot gyakorló szervezetnek is, hogy lehetőséget adtak gyakorlóik körében történő mérésekre.

Előszó

Több oka van annak, hogy számtalan mozgásforma kipróbálása után miért maradtam meg az aikidónál, amit immár tíz éve töretlen lelkesedéssel űzök. Az aikidóban elsősorban az vonzott, hogy harcművészetként az önvédelmi technikák tárházát nyújtja, olyan technikákat, ahol nem az erő a győzelem kulcsa, ahol én, mint a gyengébb nemhez tartozó is megtanulhatom megvédeni magamat, és ahol a férfi gyakorlók is egyenrangú partnerként tekintenek rám. Hamar fel kellett ismernem azt is, amit bár elsajátítani sokkal nehezebb volt, hogy csak teljes fókusszal tudom igazán sikerre vinni az aikido technikáit, vagyis hogy minden oda nem tartozó gondolatom és érzésem szinte azonnal tükröződik a mozgásomban is. Így aztán már megszerettem, hogy az aikido azt kívánja, hogy „kikapcsoljam” a jövőn és a múlton való rágódásaimat és csak a jelenre koncentrálok. Az aikido technikáiban mindig meg kellett tapasztalnom, hogy ha mozgásom merev, és ha erővel akarok véghez vinni egy technikát, akkor az szinte sosem sikerül, csak magamnak okozok vele fájdalmat, így idővel ezt az élet többi területére is kiterjesztve jobban kezdtem megfigyelni, ahogy a kellemetlen érzések lecsapódnak a testemben is, és megtanultam ellazítani magamat. Ahogy fejlődtem, azt is meg kellett tanulnom, hogy vigyáznom kell a gyakorló partnerre, felelősséggel tartozom azért, hogy ne okozzak neki sérülést, és hogy ő is fejlődjön. Ez a kölcsönös odafigyelés és mindig vidám hangulat az aikido edzések egy kiemelt előnye számomra. Ugyanakkor a jó hangulat mellett jelen van a rend, a szertartások, a fegyelem, amelyek biztonságot nyújtanak és keretet szabnak és megtanították, hogy az öröm és a fegyelem nagyon jól megfér egymás mellett. Valamint nem utolsó sorban az aikido a rendszeres testmozgást is jelenti az életemben, amely egészségben és fitten tart, azaz az edzésekben mindig megtapasztalom azok kellemesen átmozgató jellegét és ezzel együtt gyakran izzasztó lendületét is. Mindezen tapasztalatok pedig idővel kiegészültek azzal a vággyal is, hogy a kutatói szem érdeklődésével is megvizsgáljam mindannak az igazságát, amit tapasztaltam, olvastam, és hallottam az aikido testre és lélekre gyakorolt jótékony hatásairól.

Kutatói munkám célja tehát az aikido gyakorlás pszichológiai és élettani korrelátumainak feltárása volt. Disszertációm kutatásokat bemutató részében négy tanulmányom eredményeit összegzem. Az elsőben egy szisztematikus irodalmi áttekintést végeztem az aikidóval kapcsolatosan eddig született empirikus kutatások eredményének feltárása és összegzése végett. A második kutatásban az aikido élettani hatásait akartam feltárni az edzések okozta kardiovaszkuláris terhelésen, és a gyakorlók fizikai fittségének felmérésén keresztül. Harmadik

tanulmányomban az aikido akut pszichológiai hatásait kutattam, az aikido edzések okozta pozitív és negatív affektus változások, valamint a gyakorlók által megtapasztalt áramlat-élményt vizsgálatával. Végül negyedik kutatásomban az aikido „krónikus” pszichés korrelátumait vizsgáltam, vagyis az aikido gyakorlás összefüggéseit (összehasonlító és kontrollcsoportok alkalmazásával) olyan pozitív pszichológiai változókkal, amelyeket elvei mentén az aikido fejleszthet, mint jelentudatosság, testi tudatosság, spiritualitás, önegyüttérzés és szubjektív jóllét.