



Faculty of  
Psychology and  
Educational Sciences  
"Ovidius" University  
of Constanta, Romania

# BLACK SEA JOURNAL OF PSYCHOLOGY



[www.bspsychology.ro](http://www.bspsychology.ro)



9 772068 464001



## **Aspects of the personality involved in practicing martial sports**

**Claudia Sălceanu<sup>1</sup>, Irina Hudîţeanu<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Ovidius University of Constanta, Faculty of Psychology and Educational Sciences  
[claudiasalceanu@yahoo.com](mailto:claudiasalceanu@yahoo.com)<sup>1</sup>

**Abstract.** The object of this study is the detection of significant aspects of personality and their involvement in martial sports currently practiced in Romania.

It is considered by this, the option = the choice of the respective sport, in the context of practicing with superior results. The paper is intended to be primarily an evaluation and will seek to support hypotheses developed following a period of observations and inferences. The period of time spent, during which I was able to observe closely the activity of the group of kyokushin karatists -which will be part of the experimental group- led me to assume, following deeper analyzes, that in this type of sport certain components are manifested. of personality. Imagining an axis with direction in the psychology of evolution, combat behavior belongs to the primary reflexes of defense-combat or flight-behaviors that modern society has "strangled" and subjected to censorship of its rules; the practice of such a sport leaves free of action and avoids repression, repression of primary acts that unite individually with the way of expression of his ancestor: strong, masculine, vigilant, domineering by the desire to survive. The specificity of the fight implies the need for force to dominate, to subdue the opponent, and this is only possible if there is a high level of aggression and masculinity. We thus assumed that the mere fact of choosing such a sport, as well as its sustained practice are determined by certain personality patterns springing from the very temperamental matrix.

**Keywords.** personality, sports

### **1. Personalitatea și psihologia sportului**

“Personalitatea este un element stabil al conduitei unei persoane; ceea ce o caracterizează și o diferențiază de o altă persoană” (Sillamy, 2000: 231).

Până în prezent, psihologii nu au ajuns la un consens cu privire la natura personalității. De fapt nu există consens nici în ceea ce privește definirea personalității, a caracteristicilor acesteia, precum și a modalităților optime de abordare.

Totuși, în comunitatea științifică unele modele teoretice au reușit să se evidențieze mai mult. Cele mai cunoscute teorii ale personalității sunt: psihanaliza freudiană, teoriile neofreudiene ale lui



Jung, Adler, Horney, Fromm, Sullivan, Erikson și Murray; teoria trăsăturilor a lui Allport și Cattell; teoriile umaniste ale lui Rogers și Maslow; teoria cognitivă a lui Kelly; și, versiunile behavioriste ale lui Skinner și Bandura (Mih, 2008: 98).

Lipsa consensului specialiștilor derivă atât din complexitatea subiectului investigat, cât și din "vârsta" relativ mică a psihologiei ca știință și, nu în ultimul rând, de etapele istorice diferite în care au apărut aceste teorii.

O definiție acceptată de un număr însemnat de psihologi este aceea care susține că "personalitatea se referă la acele caracteristici ale unei persoane care justifică consecvența paternurilor sale comportamentale" (Mih, 2008: 90).

Limitată de achizițiile încă insuficiente de pe tărâmul științelor despre om, nesigură și ezitantă datorită suportului material al fenomenelor pe care le studiază, cunoscută și încă o mare necunoscută, psihologia-știința care "nu e fizică", "nu e sociologie", "nu e fiziologie" (Pavelcu, 1972: 229-307), ci poate din toate, este, într-o definire etimologică, știința psihicului;

Psihologia este "știința care se ocupă cu descrierea și explicarea fenomenelor și însușirilor psihice verificabile", aceasta este una din definițiile oferite de Andrei Cosmovici în lucrarea "Psihologie generală" (Cosmovici, 1996: 13).

Psihologia a fost comparată cu viața omului, având deci propria ei biografie; psihologul român Vasile Pavelcu a publicat lucrarea "Drama psihologiei": "Nu e o simplă metaforă când vorbim despre viață, biografia unei științe, despre strădania și zbuciumul ei, despre căderile și înălțările, durerile și triumfurile, încordările și destinderile, conflictele și împăcările ei, adică despre <<drama>> pe care o poate trăi și o trăiește orice om de știință. Frământările dramatice ale omului de știință sunt ale științei însăși și invers" (Pavelcu, 1972: 13)

Psihologul german Herman Ebbinghaus constată, cu mult înaintea lui Vasile Pavelcu, că "Psihologia are trecut lung dar istorie scurtă", cuvinte cu care își începea lucrarea "Manual de Psihologie" publicată în 1908 și republicată în mai multe ediții. Afirmăția, în viziunea lui Mielu Zlate, ar părea să considere trecut istoric și s-ar referi la etapa ce începe la 1879, an în care Wundt înființează la Leipzig primul laborator de psihologie experimentală, iar "trecutul lung" ducându-ne cu gândul în sec. IV Î.Hr., când Aristotel scria lucrarea "Despre suflet" (Ebbinghaus, 1908 apud Zlate, 1999).

Ancorată puternic în trecutul său dar și în prezent, în filosofie, deschizându-se, contemporan, prin filtrele tuturor științelor despre om-medicină, fiziologie, biologie, sociologie, dar și fizică și logică, psihologia se prezintă astăzi la fel de complexă și omniprezentă în existență ca și însuși obiectul său de studiu: psihicul.

Este deci, evidentă existența unor punți de legătură între psihologie și celelalte științe despre om, concurând la pătrunderea cercetării psihologice în totalitatea domeniilor ce implică, direct sau indirect, factorul uman, în complexitatea acțiunilor și ariilor sale de manifestare.

"Psihologia personalității, la fel ca orice altă știință, înainte de a prezenta și avansa în construcții complicate și tehnice, trebuie să-și descrie propriul său obiect, adică să precizeze care și cum este acesta, să-i atribuie caracteristici și calități" (Zlate, 1999: 11)

Personalitatea este constituită din ansamblul funcțiilor, tendințelor, însușirilor și stărilor psihice de care dispune persoana la un moment dat și pe care le poate pune oricând în disponibilitate, fapt care îi asigură identitatea și durabilitatea în timp. Ea cuprinde totalitatea elementelor biologice, psihologice și sociale, relaționate și funcționând sistemic, având ca produs persoana, în accepțiunea sa înalt obiectivă de entitate complexă biopsihosocială.



Ideea perfecționării omului în vederea creșterii eficienței activității sale a fost prezentă mai ales în opera filosofilor, apoi a pătruns în studiul psihologilor, pedagogilor, medicilor:

“Omul este destinat să-și însușească științele, dar el trebuie învățat să gândească, să reflecteze și să aplice; el este o ființă socială, dar trebuie învățat să-și comunice gândurile, fie prin cuvinte, fie prin acțiuni(...). Natura nu face oameni nici buni, nici răi, cum spun unii moraliști. Ea face ființe mai mult sau mai puțin afective, mai mult sau mai puțin energice, mai mult sau mai puțin inteligente” (Millot, 1801: 223)

Paul Popescu-Neveanu (1977) precizează dimensiunea socială în structura personalității-personalitatea este definită prin social. Personalitatea este “Un întreg individualizat, cu o completitudine concretă, unitară și stabilă în structura și dinamica sa.”

Allport (1961) observă că personalitatea, din punct de vedere biologic, este cea mai convenabilă formă de supraviețuire a oamenilor. “Ea este pentru individ ceea ce specia este pentru tipurile biologice vii.”

Putem adăuga, în consens cu P.P. Neveanu că, întrucât mediul de viață dominant al persoanei este cel social, personalitatea este un construct social. Teoria personalității trebuie să acorde locul cuvenit dimensiunii sociale a personalității.

### **1.1. Traditional și modern în psihologia sportive**

Psihologia sportului a apărut și s-a dezvoltat ca o ramură aplicativă a psihologiei, sub impulsul dezvoltării mișcării sportive, propunându-și să contribuie la creșterea capacității de performanță a sportivilor. Chiar din primii ani ai instituționalizării sale, alături conceptele psihologiei științifice clasice, teze și tehnici preluate din alte discipline, sau chiar din cultura orientală (Epuran, 1994).

În psihologia sportivă se constituie două subdiscipline, pliate pe două orientări: psihologia sportului de performanță, de orientare psihologică și pedagogică și psihologia sportului de mare performanță, care adaugă, ca o dominantă, orientare psihoterapeutică.

Asistăm astfel, la cel puțin două maniere de a aborda aspectele psihologice implicate în activitatea sportivă. Una constă în analiza detaliată a solicitărilor unui anumit sport, cealaltă în încercarea de a desprinde factorii psihologici de bază care se regăsesc în domeniul respectiv. Cea de-a doua permite o mai bună înțelegere a dinamicii psihice, a proceselor psihice implicate în opțiunea pentru sportul respectiv și în efortul pentru obținerea performanței, însă nu reflectă particularitățile unui anumit sport.

Istoria disciplinei începe cu anii 20, când se înființează primele institute de educație fizică, în care psihicul devine obiect de studiu sistematic. Nu se poate vorbi totuși de o știință a psihologiei sportului până după cel de-al doilea Război Mondial.

În România, preocupările pentru domeniul psihologiei sportului există încă din anii 1932-1940, când Gheorghe Zapan publică studii precum: “Exercițiile fizice cu și fără autocontrol”, “Diferențele psihice între sportivi și nesportivi”.

Adaptarea psihologiei sportului s-a făcut treptat, ca urmare a diferitelor mutații din domeniul culturii în general și a sportului, în special. Mutații importante s-au înregistrat sub raport material-organizatoric și atitudinal; de la sportul ca activitate particulară și mult individuală, la sportul centralizat, socializat.



Noua atitudine față de performanță a condus la creșterea solicitărilor fizice, psihice și psihosociale. Dintre conceptele moderne ale psihologiei sportului se pot aminti: evaluarea psihologică, instruirea psihologică, pregătirea psihică pentru concurs, psihoprofilaxia, psihoterapia, antrenamentul mental, asistența psihologică.

Pe primul plan al dezvoltării teoretico-metodologice a psihologiei se află transferul de idei din cibernetică, teoria informației, teoria sistemelor.

În societatea de astăzi, satisfacerea exigențelor sportului de performanță depinde de calitățile celor care practică și acționează în cadrul acestui domeniu. Acest fapt impune, cu necesitate, asistența psihologică a sportivului, cu scopul de a-l ajuta în efortul lui de a atinge performanța.

Psihologia sportului, în căutare de noi tehnici, a importat din tehnicile de meditație, tehnici yoga, tehnici din artele marțiale, le-a adaptat și le-a experimentat.

Factorul psihologic este prezent, în mod plener, în structura și dinamica antrenamentului, iar componenta psihică este o condiție evidentă a optimizării performanței.

De exemplu, competiția sportivă este o formă de activitate în care se manifestă din plin, uneori brutal, componentele fundamentale ale personalității. Situația de concurs este percepută de sportiv ca puternic factor stresor, inhibând cenzurile comportamentale. Antrenamentele grele, în forță, se constituie de asemenea în situații cu grad de stres perceput cu o intensitate mai redusă. Principalele sentimente, așa cum rezultă ele din "Psihologia conduitei" a lui P. Janet le întâlnim manifestate în activitatea sportivă. Este vorba de sentimentul de efort datorat activității în forță, sentimentul oboselei generat de conduita repausului, sentimentul de tristețe rezultat din conduita eșecului, sau cel de bucurie bazat pe conduita succesului. În lumina aceleiași psihologii, conduitele sociale determină sentimente precum antipatia, simpatia, ura, iubirea, care, de asemenea, sunt din plin vehiculate în cadrul competițiilor sportive (Teodorescu, 1972).

În societatea contemporană se intensifică exigențele și expectațiile față de psihologia sportului datorită comenzii sociale specifice activității de performanță. Aceste exigențe și expectații apar, în fapt, datorită creșterii generale a performanțelor sportive în cazul majorității sporturilor, tendința aflată într-un continuum ascendent.

Manageri, antrenori, sportivi apelează astăzi la psihologie și la psihologia sportului, în dorința de a înlocui spectrul eșecului cu perspectiva succesului competițional.

Concluzionând, putem constata că, în practica și teoria tradițională a psihologiei sportului s-a ajuns la o scientizare de un grad sau altul pe baza a două atribute și mai ales a împletirii acestora: artă și știință. Se spune că sportul este atât artă (talent, aptitudine specială), cât și știință (referitor la susținerea psihologică a acestor aptitudini într-o manieră adecvată).

Se poate spune că "Psihologia sportului se poate localiza într-o zonă de interferență cu psihologia generală, dar și cu psihologia socială" (Niculescu, 1999: 17-21).

## **2. Specificul sporturilor marțiale în conceptul disciplinelor sportive**

Artele marțiale reprezintă "forme de luptă, denumire adoptată în sec. XX, care semnifică în general aplicații fizice specifice și procedee tehnice din judo, karate, aikido, având o concepție și o etică a „apărării celui slab față de cel tare”. Pentru a distinge artele marțiale (...) li s-a dat acestora din urmă, după 1868, numele de noile căi de luptă (...); artele marțiale au un sistem de grade numite kyu și dan, menit să stabilească treapta de pregătire tehnică atinsă de judoka, karateka și budoka, în general" (Alexe, 2002: 56)



În mod concret, karate înseamnă o “ramură a disciplinei sporturilor de lupte marțiale, care urmăresc, în primul rând, anihilarea adversarului, anularea capacității de atac. Etimologic, karate se compune din kara (gol) și te (mână), deci arta mâinilor goale (...) s-a dezvoltat de-a lungul secolelor, mai întâi în Okinawa, pe vremea când chinezii (...) în secolul XIV-lea au interzis locuitorilor să dețină arme, apoi mai târziu, sub ocupație japoneză” (Alexe, 2002: 221).

Stilul kyokushinkai (=întâlnirea cu adevărul suprem) sau kyokushin karate-ai cărui practicanți fac obiectul studiului de față-a fost creat în 1955 de maestrul Masutasu Oyama. Așa cum este practicat, stilul se constituie într-un ansamblu de procedee tehnice ofensive și defensive, bazate pe câteva principii esențiale: puterea loviturilor date implică o bună dezvoltare fizică, concentrarea forței pentru folosirea ei la maxim, utilizarea forței de reacție, care permite o mai mare putere de penetrație și de sfârâmare, controlul respirației și al centrului de greutate. La aceste principii, tehnicienii disciplinei au adăugat practicile “spirituale” ale concentrării și controlării spiritului, precum și o viziune globală asupra totului înconjurător. Dezvoltarea fizică a practicantului ar urma să se facă în paralel cu dezvoltarea lui psihică.

Dat fiind caracterul “neautohton” al artelor marțiale și originea acestora într-o cultură cu totul diferită de cultura europeană, consider necesare unele explicații referitoare la specificul lor, precum și la modul de preluare a acestor sporturi extreme, privită prin prisma mentalității europene.

Din punct de vedere sociologic, sportul este privit ca o instituție socială (Ikulayo, 1992), deoarece își are propria bază sociologică în societate. Sportul organizat acoperă o zonă socio-culturală foarte intensă și prezintă unele cifre impresionante. Putem să fim de acord că “lumea socială a sportului nu se prezintă ca o entitate dată, controlată de legi natural inalterabile, ci sub forma unor procese socialmente construite, care pot fi transformate de agenții umani.”

Istoricul artelor marțiale, mai exact stilul Kyokushin-ului românesc, cel despre care vorbim, numără deja 30 de ani, adică mai bine de un sfert de secol. Deși nu putem spune că a existat, cel puțin la început, o practică permanentă și organizată, primele contacte ale românilor cu mișcarea de Kyokushin rămân evenimente extrem de importante și notabile. Ca să știm unde vrem să ajungem, trebuie să aflăm de unde am pornit.

Primele personalități de al căror destin se leagă începuturile mișcării de Kyokushin în România sunt băimăreanul Ioan Pop și bucureșteanul Nicolae Bialokur. Încă din 1972, Ioan Pop, i-a trimis fondatorului stilului Kyokushin, sosai Masutasu Oyama, o scrisoare prin care își manifestă interesul de a practica această artă marțială. Demersul lui sensei Pop nu a rămas fără efect. Câteva săptămâni mai târziu, maestrul olandez Loek Hollander, informat de sosai Oyama, ia legătura cu sensei Pop și îi trimite acestui cartea de căpătâi a fondatorului Kyokushin “What is Karate”. Acesta va reprezenta primul ghid după care s-a început practica Kyokushin în România. În 1977, Nicolae Bialokur, unul dintre pionierii karate-do-ului în România, a organizat în capitală primul stagi de stil, avându-l ca invitat pe maestrul olandez Loek Hollander.

## **1.2. Relația sportiv-antrenor din perspectiva artelor marțiale**

În dirijarea controlată a activității de antrenament și competițională a sportivilor, problemele psihopedagogice ocupă un loc important. Concret, antrenorii, ca emulatori din punct de vedere metodic, tehnic, dar și psihologic, trebuie să se adapteze în mod adecvat și particularizat la personalitatea fiecărui sportiv în parte, dezvoltând interrelații oportune, cu scopul major al



obținerii unor comportamente optimale și, drept consecință, asigurând sportivului un cadru general confortabil, în care acestuia îi este mai ușor să evolueze.

Cunoașterea unor componente de personalitate implicate major în activitatea sportivă respectivă poate aduce câteva erori de interpretare a unor fenomene psihice sau erori de intervenție concretă, cum ar fi:

- Confundare vieții psihice cu fenomene afective ce se manifestă prin dispoziții la un moment dat; în realitate, practica a demonstrat că afectivitatea este o latură importantă, dar nu esențială în condiționarea reușitei sportive, ea acționând corelat și compensator cu alți factori și procese psihice (Prelici V., "Performanța sportivă, performanță, selecție", 1980);

- Erori de apreciere, drept consecință a unor prejudecăți sau a rutinei;

- Confuzii între emotivitatea simplă, transfigurată uneori în timiditate sau modestie, cu stabilitatea emoțională; în perspectiva teoriilor factorilor de personalitate, sfera stabilității emoționale fiind mai largă decât cea a emotivității simple. În general, emotivitatea simplă nu constituie factor limitativ în performanță, decât în situații speciale. Stabilitatea emoțională devine factor de reușită în performanța sportivă, întrucât implică perseverență și constanță (Niculescu, 1999: 44-47).

În principiu, toți știm că trebuie să progresăm prin antrenament. În general, antrenamentul poate fi definit ca un set de activități bine structurat și planificat, destinat îmbunătățirii calităților fizice de bază. Definiția nu este complete, deoarece trebuie în același timp să dezvoltăm și calități non-fizice, cum ar fi atitudinea mentală potrivită pentru un luptător, tactică, detașare, concentrare, etc. În primul rând, mai ales în primele stadii de antrenament, vorbim însă de dezvoltarea calităților fizice :

- 1) Forța, determinată de capacitatea mușchilor de a se adapta la încărcături tot mai mari;
- 2) Rezistența sau duranța, fiind vorba despre capacitatea organismului de a continua să funcționeze la un anumit nivel, în ciuda oboselii ca urmare a unei activități fizice intense; această proprietate derivă din capacitatea de adaptare a mușchilor și a sistemului respirator la efort prelungit;
- 3) Viteza, în principal interacțiunea nervilor cu a mușchilor;
- 4) Suplețea sau mobilitatea, determinată de flexibilitatea mușchilor, a ligamentelor și conformația articulațiilor.

Fiecare antrenor trebuie să reacționeze vis a vis de prestațiile sportivilor într-o manieră pozitivă. Folosirea feedback-ului pozitiv, pentru o nereușită motivează activitatea viitoare a sportivului, devenind un motiv de mobilizare în pregătire, întărind încrederea în posibilitățile sportivului.

Deasemenea, după realizarea unei performanțe, antrenorul cu tact, trebuie să precizeze unele din lacunele constatate în timpul concursului.

Cu moderație se va stimula activitatea viitoare, prin evidențierea valorii rezultatului (astăzi am câștigat, dar adversarul întâlnit avea o valoare modestă) și a comportării pozitive a sportivilor, fără a uita de a-i motiva pentru pregătirea viitoare.

Pentru a forma și educa personalitatea unui sportiv, antrenorul trebuie să-și demonstreze propriile calități de competență tehnică, să fie un nume, o personalitate, în ramura de sport practică, în cazul nostru karate kyokushin. De regulă, antrenorii cu rezultate de excepție provin din rândurile foștilor sportivi de înalt nivel în practica sportului, cu o cultura pedagogică și o



pregătire profesională adecvată, cu deprinderi și principii pentru instruirea tehnică, dezvoltarea motrică a calităților de voință și sentimente cu morale superioare.

### **3. Metodologia cercetării**

#### **3.1. Obiective**

**Obiectivul 1:** Identificarea diferențelor semnificative ale impulsivității între nivelurile de performanță din punct de vedere al căutării impulsive de senzații.

**Obiectivul 2:** Identificarea diferențelor semnificative ale agresivității între nivelurile de performanță din punctul de vedere al scalei agresivitate-ostilitate.

**Obiectivul 3:** Identificarea diferențelor semnificative ale anxietății între nivelurile de performanță din punctul de vedere al acestei trăsături de personalitate.

**Obiectivul 4:** Identificarea diferențelor semnificative ale activității între nivelurile de performanță din punctul de vedere al scalei activitate.

#### **3.2. Ipoteze**

**Ipoteza 1:** Se prezumă că există diferențe semnificative din punct de vedere al căutării impulsive de senzații între nivelurile de performanță studiate (începător, intermediar, avansat)

**Ipoteza 2:** Se prezumă că există diferențe semnificative din punct de vedere al agresivității între nivelurile de performanță studiate (începător, intermediar, avansat)

**Ipoteza 3:** Se prezumă că există diferențe semnificative din punct de vedere al anxietății între nivelurile de performanță studiate (începător, intermediar, avansat)

**Ipoteza 4:** Se prezumă că există diferențe semnificative din punct de vedere al activității între nivelurile de performanță studiate (începător, intermediar, avansat)

**Ipoteza 5:** Se prezumă că agresivitatea corelează semnificativ cu căutarea impulsivă de senzații.

**Ipoteza 6:** Se prezumă că agresivitatea corelează semnificativ cu anxietatea.

**Ipoteza 7:** Se prezumă că agresivitatea corelează semnificativ cu activitatea.

#### **3.3. Instrumente**

- **EMAS-Scalele Ender de evaluare multidimensională a anxietății** - reprezintă un set de instrumente pentru a evalua; predispoziția unui individ de a resimți anxietate în patru tipuri de situații relevante pentru o gamă largă de experiențe; răspunsul anxios tranzitoriu, de moment; percepția individului asupra amenințării situaționale.

- **ZKPQ-Zuckerman-Kuhlman Personality Questionnaire** -

De a evalua cei cinci factori care constituie dimensiunile "Modelului alternativ cu cinci factori" (the Alternative Five-Factor Model-AFFM): Căutarea impulsivă de senzații, sociabilitatea, neuroticismul-anxietatea, agresivitatea-ostilitatea, activitatea.

#### **4.4. participanți la studiu**

Studiul a fost desfășurat asupra lotului de sportivi membri ai Clubului Sportiv de Karate Kyokushin "SAKURA" din Constanța.

Lotul cuprinde următoarele niveluri: juniori, intermediari și de seniori. Întrucât am avut în obiectiv decelarea unor trăsături de personalitate, am păstrat subiecții majori, considerând că putem



vorbi de o structură de personalitate suficient de bine definite, relativ stabile și cu valoare prognostică începând cu acest nivel de maturitate.

În alcătuirea eșantionului, în vederea obținerii reprezentativității și îndepărtarea variabilelor intermediare, am considerat:

- sportivii cu o vechime de cel puțin 6 luni în activitatea respectivă, eliminând astfel posibile perturbații induse de eventuali subiecți care practică la modul diletant sportul respectiv;

- sportivii care au o frecvență constantă la antrenamente;

- sportivii care au participat la cel puțin o competiție (trebuie notat faptul că, prin competiție în karate kyokushin înțelegem atât stagiile de obținere a gradelor specifice, cât și campionatele propriu-zise de luptă full-contact).

Astfel condiționat, eșantionul este format din 90 de subiecți, toți fiind de gen masculin, cu vârste cuprinse între 19 și 40 de ani, fizic sănătoși, bine integrați social (ocupațional, acoperă sectoare din învățământul preuniversitar, universitar și până la exercitare profesională propriu-zisă; nu am insistat asupra nivelului de pregătire intelectuală dar, putem nota că, o pondere semnificativă-circa 50% au studii superioare încheiate sau în curs de desfășurare).

O prezentare pe scurt a nivelelor studiate, mai exact de începător, intermediar și avansat se realizează pe baza centurilor câștigate în urma competițiilor la care fiecare sportiv a participat de-a lungul timpului. (<http://karatetargujiiu.ro/kyokushinkai/>)

#### **Centura albă** – nivelul purității și al potențialului

Alb – simbolul purității și al potențialului ascuns, începătorul nu știe nimic despre karate, nu are nici o experiență. Singurul lucru pe care îl conștientizează – dorința de a merge mai departe, prin voință și perseverență se poate transforma. Prima centură este cea mai importantă, sportivul absoarbe ca un burete, aflând regulile, conceptele, mecanismul mișcărilor. De eforturile depuse de el, străduința, concentrarea în timpul învățării din perioada incipientă depinde tot parcursul acestuia în karate. Sarcina primordială din această perioadă este învățarea filozofiei karate, tehnicile de bază, obișnuința frecventării regulate a sesiunilor de instruire.

#### **Centura portocalie** – nivelul stabilității

De la primul antrenament centura nu mai este deja albă, ea absoarbe sudoare și praf, își pierde culoarea inițială, de aici începe drumul lung ce duce spre tine (autocunoaștere). „Cunoaște-te pe tine, vei cunoaște universul”. După câteva luni de antrenamente, centura ucenicului devine mai întunecată. În acest moment, el se pregătește să i-a examenul centurii portocalii, începe să realizeze că, prin prizma antrenamentelor kyokushin antrenează nu numai trupul dar și conștiința. Un fundament solid este de o importanță vitală pentru a atinge înălțimi mari. Până la momentul examinării sunt stabilite deja obiceiurile de bază, o condiție fizică bună. Centura portocalie este entuziazmul de la antrenamente, pentru a păstra visul unui viitor mare.

#### **Centura albastră** – nivelul de volatilitate, capacitatea de a se adapta

Principalul obiectiv la această etapă este căpătarea abilității de a te adapta și de a reacționa flexibil la tot ce se întâmplă în jurul tau. Cel mai bun mod de a atinge aceste obiective – kumite (lupta liberă). Încep să apară primele abilități tactice, sportivul conștientizează modul cel mai bun de combinare a punctele forte și punctelor slabe. În acest răstimp însușește terminologia, loviturile de bază.

#### **Centura galbenă** – nivelul de aprobare

Până la acest nivel s-a pus accentul pe aptitudini fizice – echilibru, stabilitate, coordonare, arsenalul tehnic. Centura galbenă presupune o conștientizare serioasă în ceea ce privește aspectele



psihologice ale antrenamentelor: percepția, afirmarea. Centura galbenă – acesta este ultimul nivel pentru începători.

**Centura verde** – nivelul emoțional, sensibilității

La acest nivel trebuie ca sportivul să studieze serios filozofia și istoria karate, să înțeleagă elementele de bază ale fiziologiei umane, tehnicile de respirație corecte, precum și îmbunătățirea arsenalului tehnic. Aici se învață combinarea tehnicii, vitezei și puterea. Ar trebui să se acorde o atenție cuvenită forței, kyokushinul este un stil extern, forța joacă un rol important. De asemenea este important să se anticipeze intențiile inamicului, echilibrul sau, respirația. Să se folosească tehnicile optime pentru a produce efectul maxim.

**Centura maro** – nivelul creativ

La acest nivel, forța, tehnica și conștiința tind spre perfecțiune. Pentru nivelul de maestru se cere un șir de cerințe: să se desfășoare antrenamente, explică kihon-ul. Una din cele mai importante abilități este de a fi creativ. Având în vedere caracteristicile tale psiho-fizice, trebuie să elaborezi și să implimentezi propriul set a celor mai eficiente tehnici pentru atingerea rezultatului propus. De asemenea, un punct important este kata.

**Centura neagră** – nivelul măiestriei

Pasul de la centura maro la centura neagră – este unul din cele mai notorii momente din viața fiecărui adept al artelor marțiale. Acesta este obiectivul suprem al fiecăruia, dar nu toți reușesc. Cei care deja au obținut acest grad n-au dreptul să se oprească, crezând că acum au realizat totul. Trebuie să continue neapărat să se antreneze și apoi, după un timp, centura neagră va începe să se deteriorizeze, revenind la culoarea albă inițială. Expertul din nou va deveni student, dar pe un alt făgaș.

#### 4. Prelucrarea statistică și interpretarea rezultatelor

**Ipoteza 1: “Se prezumă că există diferențe semnificative din punct de vedere al căutării impulsive de senzații între nivelurile de performanță studiate (începător, intermediar, avansat).”**

Pentru a compara eșantioanele am folosit *Testul H Kruskal-Wallis*, care este varianta neparametrică a *Testului ANOVA* pentru compararea a 3 sau mai multe eșantioane independente, în care avem rezultate brute ce sunt transformate într-o distribuție de ranguri.

Tabelul 1 “Tabelul cu rezultatele testului H.Kruskal-Wallis”

	cautare_senzații
Chi-Square	1,083
df	2
Asymp. Sig.	,582

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: nivel



c.

În Tabelul 1 se prezintă valoarea *Testului H.Kruskal-Wallis*. Cum valoarea pragului de semnificație este  $p=0,582$ , rezultă ca nu există diferențe semnificative între grupele specificate la variabila căutare impulsivă de senzații.

Aceste rezultate pot fi explicate prin faptul că, dorința de a experimenta lucruri, situații, evenimente noi, nu se alterează odată cu avansarea pe scala de performanță a acestui sport de contact. Într-o competiție, viteza de reacție face diferența între învingător și învins astfel, pentru a determina sportivii să adopte un stil de luptă mai impulsiv, mai rapid, unii antrenori apelează la principiul conform căruia cu cât ești mai determinat să realizezi o performanță în sport, cu atât ești mai deschis la lucruri noi, te adaptezi mai ușor la situații neprevăzute și reacționezi instinctiv.

Având în vedere că itemii cuprinși în factorul impulsivitate descriu lipsa unei planificări și tendința de a acționa impulsiv, fără a reflecta în prealabil și factorul căutare de senzații descrie nevoia generală de senzații și agitație, preferința pentru situații și prietenii neprevăzute, precum și nevoia de schimbare și noutate, este de înțeles de ce nu există diferențe în aceste aspecte în ceea ce privește nivelul de performanță. Indiferent de nivelul la care este un sportiv, acesta va căuta întotdeauna mai mult, va dori să-și depășească limitele, va căuta în permanență lucruri noi de descoperit, de perfecționat și resurse de exploatat.

Asocierea dintre impulsivitate și preferința sportivă a fost investigată în trei probe S Australian. În fiecare caz, au fost comparate răspunsurile la Scala de Dominanță a Telului (TDS) și la Scala Impulsivității Barratt (BIS) în cadrul grupurilor contrastante. Primul studiu a implicat performanțe de nivel înalt ale sportului "rezistență" față de "exploziv". O a doua abordare a explorat sporturile petrecute în timpul liber, realizate exclusiv de către studenții dominanți extrem de paraleli ai mișcării umane (baseball, cricket, touch fotbal, surfing, windsurfing). Un studiu de validare a sportului "paratelic" și "non-paratelic" a recrutat studenți din diferite cursuri universitare, altele decât educația pentru mișcarea umană. Rezultatele au susținut ideea că impulsivitatea este asociată cu preferința sporturilor "explozive" și "paratelice". Cu toate acestea, rezultatele studiului de validare indică faptul că "bariera" extrinsecă, datorită normelor sociale legate de sex, poate împiedica unele femei să își îndeplinească dorința de a efectua astfel de activități sportive. Spre deosebire de aceasta, "barierele intrinseci" legate de un stil de viață cu o înaltă orientare în planificare și o înțelegere gravă (TDS), precum și impulsivitatea cognitivă scăzută (BIS) au fost semnificative pentru acei bărbați care nu și-au îndeplinit dorința de a realiza un sport "paratelic" (informații de pe site-ul <https://www.sciencedirect.com/>)

**Ipoteza 2: "Se prezumă că există diferențe semnificative din punct de vedere al agresivității între nivelurile de performanță studiate (începător, intermediar, avansat)."**

Pentru compararea a două eșantioane independente am folosit procedeul de calcul *U Man-Whitney* (metoda neparametrică). Datorită faptului că  $N > 20$  vom lua în calcul și suma rangurilor.

Tabelul 2. "Tabelul distribuției de ranguri H. Kruskal-Wallis"

	nivel	N	Mean Rank
agresivitate	1	30	40,47
	2	30	49,97



	3	30	46,07
Total		90	

Deoarece condițiile de normalitate nu sunt respectate (conform Tabelului 4.6) de toate cele 3 grupuri, pentru a compara eșantioanele am folosit *Testul H Kruskal-Wallis*, care este varianta neparametrică a *Testului ANOVA* pentru compararea a 3 sau mai multe eșantioane independente, în care avem rezultate brute ce sunt transformate într-o distribuție de ranguri.

Tabelul 3 "Tabelul cu rezultatele testului H.Kruskal-Wallis"

	agresivitate
Chi-Square	2,070
Df	2
Asymp. Sig.	,355

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: nivel

În *Tabelul 3* se prezintă valoarea *Testului H.Kruskal-Wallis*. Cum valoarea pragului de semnificație este  $p=0,355$ , adică  $p>0,05$  rezultă ca nu există diferențe semnificative între grupele specificate la variabila agresivitate.

Cu alte cuvinte, în ceea ce privește agresivitatea, nu există diferențe semnificative între participanții cu nivel începător, intermediar și avansat. În ciuda faptului că mass-media portretizează adesea artele marțiale într-o manieră negativă promovând stilul violent precum și alte concepții greșite privind promovarea violenței mai ales la copii, cercetările demonstrează că artele marțiale nu atrag indivizii violenți și nici nu promovează violența. Atât subiecții care încep artele marțiale cât și cei care au un nivel mai avansat în acest sport, nu au punctat diferit la chestionarele de agresivitate, tocmai datorită faptului că acest sport implică un nivel destul de mare de disciplină și autocontrol. Artele marțiale promovează concentrarea, explicându-se astfel de ce în ceea ce privește agresivitatea nu s-au remarcat diferențe semnificative în ceea ce privește subiecții cu nivel începător, intermediar sau avansat, datorită faptului că, nu acesta este scopul antrenamentului ci, dimpotrivă, înfrânarea pornirilor agresive, în detrimentul controlului (mai mult informații pe website-ul <http://www.wisconsinmedicalsociety.org>.)

Nicolae Mitrofan susține în cartea sa intitulată "Agresivitatea" studii în care se demonstrează că agresivitatea nu se confundă cu un comportament antisocial, cu delicvența și infracționalitatea. Spre exemplu, conduita boxerului nu este orientată antisocial și cu cât este mai agresivă, cu atât este mai performantă. Agresivitatea este un răspuns la frustrare. Cei care susțin această afirmație pleacă de la convingerea că agresivitatea este determinată de condițiile externe. De fapt, ipoteza frustrație-agresivitate face parte din categoria teoriile stimulării sau provocării agresivității (drive theories of aggression) - L.Berchowitz, 1989 și S.Feshbach, 1984- care, în studiile lor capătă tot mai mult sprijin din partea unor psihologi. Cea mai populară și cunoscută teorie în această privință este teoria frustrare-agresivitate, formulată de John Dollard și alți colegi de la Yale University, chiar în prima pagină a lucrării lor, intitulată "Frustrare și Agresivitate" (1939), unde



apar următoarele postulate: "agresivitatea este întotdeauna o consecință a frustrării", "frustrarea întotdeauna conduce către o anumită formă de agresivitate".

**Ipoteza 3: "Se prezumă că există diferențe semnificative din punct de vedere de anxietății între nivelurile de performanță studiate (începător, intermediar, avansat)."**

Tabelul 4. "Tabelul distribuției de ranguri H. Kruskal-Wallis"

	nivel	N	Mean Rank
Anxietate	1	30	75,50
	2	30	32,95
	3	30	28,05
	Total	90	

Deoarece condițiile de normalitate nu sunt respectate (conform Tabelului 4) de toate cele 3 grupuri, pentru a compara eșantioanele am folosit *Testul H Kruskal-Wallis*, care este varianta neparametrică a *Testului ANOVA* pentru compararea a 3 sau mai multe eșantioane independente, în care avem rezultate brute ce sunt transformate într-o distribuție de ranguri.

Tabelul 5 "Tabelul cu rezultatele testului H.Kruskal-Wallis"

	anxietate
Chi-Square	60,085
df	2
Asymp. Sig.	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: nivel

În Tabelul 5 se prezintă valoarea *Testului H.Kruskal-Wallis*. Cum valoarea pragului de semnificație este  $p=0,000$ , adică  $p<0,01$  rezultă ca există diferențe semnificative între grupele de începători, intermediari și avansați la variabila anxietate.

Cu alte cuvinte, în ceea ce privește anxietatea, există diferențe semnificative între participanții cu nivel începător, intermediar și avansat, ceea ce înseamnă că, din punct de vedere al acestui aspect

Prin urmare, pentru perechile de grupe 1 cu 2 și 1 cu 3, vom folosi testul neparametric *U.Mann-Whitney*, iar pentru perechea 2 cu 3 vom folosi *Testul T* pentru eșantioane independente.

Tabelul 6. "Tabelul sumei rangurilor"

	nivel	N	Mean Rank	Sum of Ranks
anxietate	1	30	45.50	1365.0
	2	30	15.50	0



Total	60	465.0
-------	----	-------

În acest tabel sunt reprezentate grupele cu numărul de persoane, media și suma rangurilor.

Tabel 7. "Test statistic ipoteza 3"

	anxietate
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	465.00
Z	-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: nivel

Din acest tabel ne interesează valoarea lui Z și pragul de semnificație. În urma analizei, avem  $Z = -6,668$  la un prag de semnificație  $p < 0,01$  de unde reiese că există diferențe semnificative între cele 2 grupe. Cu alte cuvinte, privind valorile obținute la suma rangurilor, nivelul de anxietate al începătorilor este semnificativ mai mare decât nivelul de anxietate al celor cu nivel mediu.

Astăzi, terapia prin arte marțiale este folosită ca un tratament neconvențional pentru persoanele cu tulburări de anxietate socială. Această condiție se referă la anxietatea excesivă de lungă durată. Persoanele cu tulburare de anxietate socială au o teamă intensă de a fi judecați sau ridiculizați de ceilalți. Aceștia pot fi adesea găsiți în izolare și, în general, au un număr redus de prieteni. Prin arte marțiale de formare, oamenii cu anxietate își pot îmbunătăți abilitățile sociale și, în același timp, pe măsură ce învață tehnici de auto-apărare învață să-și dezvolte respectul de sine și respectul față de ceilalți. Prin participarea la cursuri de auto-apărare, oamenii cu anxietate câștigă încet încrederea de a dezvolta relații sănătoase cu alți oameni în și în afara clasei. Practicarea regulată a acestui sport nu numai că oferă competențe în luptă și în auto-apărare, ci, mai important, se reface sau se îmbunătățește și imagine de sine a practicantului. Luând în considerare aceste aspecte este de înțeles de ce apar diferențe semnificative la nivelul anxietății pe cele 3 categorii de nivel de performanță. Începătorii, novici în acest sport, au un nivel de anxietate mai ridicat. Pe măsură ce avansează, ca și nivel de performanță, dobândesc siguranță de sine, încredere în forțele proprii, pe lângă abilitățile de autocontrol și auto-apărare, diminuând nivelul anxietății. Cu alte cuvinte, este normal ca, odată cu dobândirea de experiență, sportivii să devină mai puțin anxioși.

Cercetătorii au făcut progrese semnificative în ultimii ani în vederea înțelegerii anxietății competitive. Aceștia au încercat să identifice sursele de anxietate și să afle cât de diferit persoanele percep aceste surse. Mai mult, această mai bună înțelegere a cauzelor anxietății competitive a permis psihologilor sportivi să examineze mecanismele pe care sportivii le utilizează pentru a face față anxietății competitive și consecințele lipsei de a dezvolta astfel de abilități de coping. În prezent, numeroase tehnici sunt folosite pentru a face față anxietății excesive, inclusiv hipnoza, antrenamentul biofeedback, relaxarea progresivă, repetiția comportamentului visuomotor, instruirea autogenică, tehnicile de meditație, auto-monitorizarea pozitivă, diferite tehnici de auto-vorbire, pachete de intervenție comportamentală. Dovezile experimentale și experiențiale indică faptul că anxietatea este un eveniment comun în situații competitive și că efectele anxietății asupra performanței sportive și extrem de debilitante. Pentru a examina anxietatea în sport cu cea mai mare precizie, este important să definim terminologia într-un mod sistematic pentru a înțelege diferențele dintre anxietatea somatică și cognitivă și construcțiile asociate cu excitația, anxietatea



și stresul. De asemenea, este important să construim din teoria anxietății existente conceptualizarea interrelației dintre aceste construcții într-un cadru teoretic care să servească drept bază pentru cercetarea în zonă. (Rainer Martens, Robin S.Vealey, Damon Burton, "Competitive anxiety in sport", 1990: 5-10).

**Ipoteza 4: "Se prezumă că există diferențe semnificative din punct de vedere al activității între nivelurile de performanță studiate (începător, intermediar, avansat)."**

Tabelul 8. "Tabelul distribuției de ranguri H. Kruskal-Wallis"

	nivel	N	MeanRank
Activitate	1	30	43,58
	2	30	44,18
	3	30	48,73
Total		90	

Tabelul 9. "Tabelul cu rezultatele testului H.Kruskal-Wallis"

	activitate
Chi-Square	,707
df	2
Asymp. Sig.	,702

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: nivel

În Tabelul 9, se prezintă valoarea Testului H.Kruskal-Wallis.

Cum valoarea pragului de semnificație este  $p=0,702$ , adică  $p>0,05$  rezultă ca nu există diferențe semnificative între grupele specificate.

Cu alte cuvinte, în ceea ce privește activitatea, nu există diferențe semnificative între participanții cu nivel începător, intermediar și avansat.

Din definițiile scalei de activitate a testului ZKPQ, scala activitate evaluează două constructe: primul reprezintă *Nevoia de activitate*, construct ce este măsurat prin itemi referitori la nevoia de a fi mereu în activitate, la nerăbdarea și neliniștea resimțite atunci când nu este nimic de făcut și al doilea, *Nevoia de a depune efort*, exprimă preferința pentru o muncă provocatoare și dificilă și consumarea unei mari cantități de energie în muncă și în efectuarea altor sarcini. În ceea ce privește aceste aspecte, în cadrul grupurilor noastre, nu s-au evidențiat diferențe semnificative ceea ce înseamnă că nivelul de performanță nu influențează gradul de activitate. Ceea ce înseamnă că, atât începătorii cât și cei mai avansați, exprimă aceeași preferință pentru sarcini ce reprezintă o provocare și nu se sustrag de la activități ce necesită depunerea unui mare efort fizic sau consumarea unei mari cantități de energie, din contră, pe tot parcursul evoluției, de la începător la



avansat, ei manifestă nerăbdare, dorință de exercițiu și dispoziție de a fi puși mereu în activitate. Acest lucru a fost susținut și de către instructorul lotului de sportivi la care am aplicat chestionarele.

**Ipoteza 5: “Se prezumă că agresivitatea corelează semnificativ cu căutarea impulsivă de senzații.”**

Tabelul 10. “Tabelul coeficientului de corelație Spearman C de senzații și Agresiv”

		cautare_senzații	agresivitate
Spearman's rho	cautare_senz	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.031
		N	90
		Correlation Coefficient	.227*
N	agresivitate	Sig. (2-tailed)	.031
		Correlation Coefficient	1.000
		N	90
		Sig. (2-tailed)	.031

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Conform *Tabelului 10*, coeficientul de corelație de 0,227 este semnificativ la  $p=0,05$ . Cu alte cuvinte există o corelație pozitivă între cele două, ceea ce înseamnă că, cu cât este mai puternic impulsul de a căuta senzații și experiențe noi, cu atât persoana are o tendință mai mare spre agresivitate.

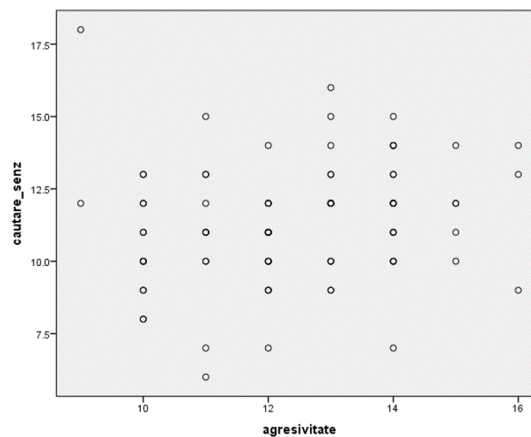


Figura 1. “Norul de puncte-corelația dintre Căutarea impulsivă de senzații și Agresivitate”



Norul de puncte este reprezentarea grafică a corelației dintre cele două variabile. Punctele sunt distribuite difuz, ceea ce arată o slabă corelație între cele două variabile.

Ipoteza conform căreia există o corelație între *Căutarea impulsivă de senzații și Agresivitate* se confirmă.

Având în vedere că itemi cuprinși în factorul impulsivitate descriu lipsa unei planificări și tendința de a acționa impulsiv, fără a reflecta în prealabil și factorul căutare de senzații descrie nevoia generală de senzații și agitație, preferința pentru situații și prietenii neprevăzute, precum și nevoia de schimbare și noutate. Această căutare de senzații corelează cu agresivitatea deoarece impulsurile spre a acționa pot fi uneori agresive, rezultând astfel acte agresive în comportament. Cu toate acestea, trebuie menționat faptul că s-a înregistrat un coeficient de corelație semnificativ, dar totuși scăzut. În parte, acesta se poate datora faptului că, prin natura sa, acest sport de contact se concentrează mai mult pe disciplină și nu pe manifestarea acestor impulsuri prin acte agresive, violente.

**Ipoteza 6: “Se prezumă că agresivitatea corelează semnificativ cu anxietatea.”**

Tabelul 11. “Tabelul coeficientului de corelație Spearman Anxietate și Agresiv”

		agresivitate	anxietate
Agresivitate	Correlation Coefficient	1.000	-.038
	Sig. (2-tailed)	.	.722
	N	90	90
Anxietate	Correlation Coefficient	-.038	1.000
	Sig. (2-tailed)	.722	.
	N	90	90

Conform *Tabelului 11*, pragul de semnificație  $p > 0,05$  (0,722) iar coeficientul de corelație - 0,038, deci nu este semnificativ.

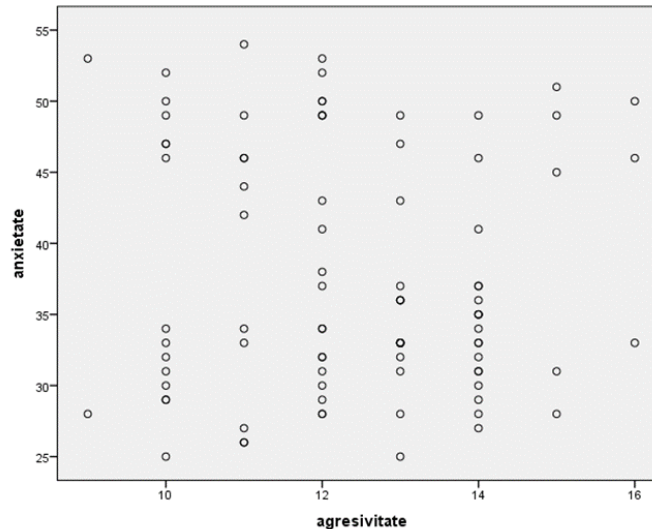


Figura 2. "Norul de puncte-corelația dintre Anxietate și Agresivitate"

Norul de puncte este reprezentarea grafică a corelației dintre cele două variabile. Punctele sunt distribuite difuz, ceea ce arată o slabă corelație între cele două variabile. Ipoteza conform căreia există o corelație între *Agresivitate* și *Anxietate* este infirmată.

Cu alte cuvinte, nu există o legătură directă între *Agresivitate* și *Anxietate*, acestea nefiind influențate una de cealaltă.

Artele marțiale promovează concentrarea, explicându-se astfel de ce în ceea ce privește agresivitatea nu s-au remarcat diferențe semnificative în ceea ce privește subiecții cu nivel începător, intermediar sau avansat, datorită faptului că, nu acesta este scopul antrenamentului ci, dimpotrivă, înfrânarea pornirilor agresive, în detrimentul controlului. Prin participarea la cursuri de auto-apărare, oamenii cu anxietate câștigă încet încrederea de a dezvolta relații sănătoase cu alți oameni în și în afara clasei. Practicarea regulată a acestui sport nu numai că oferă competențe în luptă și în auto-apărare, ci, mai important, se reface sau se îmbunătățește și imagine de sine a practicantului. Anxietatea este asociată cu frica. Nu este exact același tip de condiție pe care oamenii îl asociază cu furia. Stereotipul anxietății este că acesta cauzează timiditate și o problemă generală de sociabilitate în preajma altor oameni, lucru care de cele mai multe ori este adevărat. În alți oameni însă, anxietatea poate provoca agresivitate, răspunsuri violente. La un nivel de bază, anxietatea care duce la agresivitate nu este ceva comun, defapt, medical vorbind, cortizolul sau hormonal stresului inhibă răspunsurile agresive și, din moment ce anxietatea cauzează stres, implicit acesta inhibă agresivitatea.

Russel (1981) consideră că, în sporturile combative și unele de contact sportivul aspirant este învățat abilități de bază în agresiunea interpersonală și răsplătit în mod deosebit atunci când este aplicat efectiv în competiție. În aceste sporturi, agresiunea interpersonală este întâmpinată cu o entuziastă aprobare în cadrul sportului și o toleranță generală din partea societății. În consecință, excitarea unor astfel de stări, cum ar fi vina, anxietatea și aprecierea evaluării la subiecți, necesare pentru a se agresa unul împotriva celuilalt, nu pot apărea în aceeași măsură în sport, oferind cercetătorului un set oarecum unic de parametri de cercetare. Mai mult, cercetarea agresivă are rolul de a profita de un set suplimentar de măsuri comportamentale. Acest câștig important în triangulație poate fi obținut prin utilizarea unor indici de comportament "ilegal", o clasă de



agresiune care implică acte care încalcă regulile unui sport și care, de asemenea, satisfac definițiile convenționale ale agresiunii.

**Ipoteza 7: “Se prezumă că agresivitatea corelează semnificativ cu activitatea.”**

Tabelul 12. “Tabelul coeficientului de corelație Spearman Activitate și Agresiv”

		agresivitate	activitate
agresivitate	Correlation Coefficient	1.000	.033
	Sig. (2-tailed)	.	.756
N	Spearman's rho	90	90
activitate	Correlation Coefficient	.033	1.000
	Sig. (2-tailed)	.756	.
N		90	90

Conform *Tabelului 12*, pragul de semnificație  $p > 0,05$  (0,756) iar coeficientul de corelație - 0,033, deci nu este semnificativ.

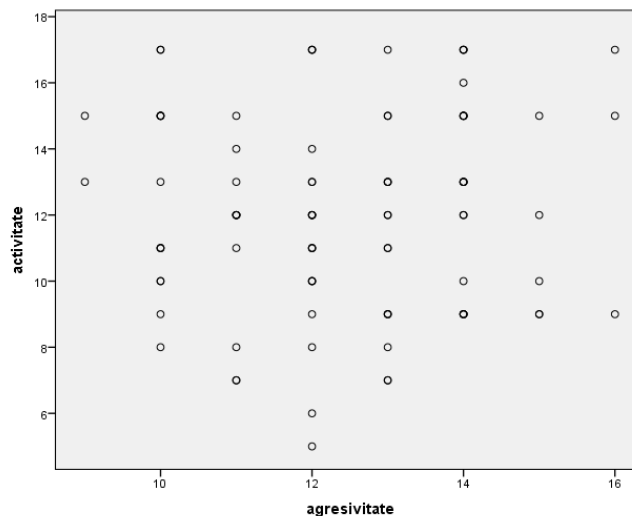


Figura 3. “Norul de puncte-corelația dintre Activitate și Agresivitate”

Norul de puncte este reprezentarea grafică a corelației dintre cele două variabile. Punctele sunt distribuite difuz, ceea ce arată o slabă corelație între cele două variabile. Ipoteza conform căreia există o corelație între *Agresivitate* și *Activitate* este infirmată.



Cu alte cuvinte, nu există o legătură directă între Agresivitate și Activitate, acestea nefiind influențate una de cealaltă.

Din definițiile scalei de activitate a testului ZKPQ, scala activitate evaluează două constructe: primul reprezintă *Nevoia de activitate*, construct ce este măsurat prin itemi referitori la nevoia de a fi mereu în activitate, la nerăbdarea și neliniștea resimțite atunci când nu este nimic de făcut și al doilea, *Nevoia de a depune efort*, exprimă preferința pentru o muncă provocatoare și dificilă și consumarea unei mari cantități de energie în muncă și în efectuarea altor sarcini. În ceea ce privește aceste aspecte, în cadrul grupurilor noastre, nu s-au evidențiat diferențe semnificative ceea ce înseamnă că nivelul de performanță nu influențează gradul de activitate. Ceea ce înseamnă că, atât începătorii cât și cei mai avansați, exprimă aceeași preferință pentru sarcini ce reprezintă o provocare și nu se sustrag de la activități ce necesită depunerea unui mare efort fizic sau consumarea unei mari cantități de energie, din contră, pe tot parcursul evoluției, de la începător la avansat, ei manifestă nerăbdare, dorința de exercițiu și dispoziție de a fi puși mereu în activitate. Artele marțiale promovează concentrarea, explicându-se astfel de ce în ceea ce privește agresivitatea nu s-au remarcat diferențe semnificative în ceea ce privește subiecții cu nivel începător, intermediar sau avansat, datorită faptului că, nu acesta este scopul antrenamentului ci, dimpotrivă, înfrânarea pornirilor agresive, în detrimentul controlului. Ca o concluzie, putem spune că subiecții care prezintă dorința de activitate, de nou nu au porniri agresive. Acest lucru se poate datora atât educației sportive cât și nivelului de disciplină necesar participării la acest tip de sport.

#### Concluzii

Întrebarea pe care mi-am pus-o înainte de a trece la studiul concret a fost: ce îi determină pe oameni să aleagă un sport dur, ușor misterios ? Am intuit, inițial, că aceste persoane sunt atrase de un potențial prestigiu pe care artele marțiale, prin atributele materiale l-ar putea impune în cercul de persoane cu care sportivul interacționează. Artele marțiale și-au păstrat încă, în ansamblul populației occidentale, nota de necunoscut generată de originalitatea culturii orientale.

Această întrebare inițială a căpătat o altă formă, consistență și complexitate după participarea la o serie de antrenamente și competiții de kyokushin karate. Am constatat că acești sportivi, și mă refer la cei care au o vechime în timp și valorică în practicarea acestei discipline sportive, sunt oameni puternici, viguroși, energici, duri, chiar agresivi, suficient de stabili emoțional, cu un Eu puternic.

Am considerat, la începutul cercetării, că practicarea performantă este multiplu determinată de: structura personalității, factorii biologici, factorii de mediu, factorii sociali și, nu în ultimul rând cei materiali. Sintetic, performanța sportivă este aspectul de excelență, optim, al ființei umane, privită în unitatea sa sistemică biopsihosocială. Omul, în ansamblul calităților sale înnăscute, învățate, compensate, este autorul performanței în orice domeniu de manifestare. Este evident faptul că, și în sport, factorii personalității sunt aceia care condiționează prioritar performanța.

Deși la începutul studiului am presupus niveluri ridicate ale unor parametri ca impulsivitate/agresivitate, dominanță, generate de o personalitate instabilă. Cercetarea a relevat că aceste dominante alcătuiesc, împreună cu un Eu puternic, stabil și o capacitate de control ridicată, stimulate de o tensiune ergică la cote optime, tabloul psihologic al unui sportiv puternic, agresiv, dar nu în sensul imprevizibil, ci stabil și controlabil din punct de vedere psihocomportamental. Sportivii cu performanțe mai scăzute, mai ales cei la nivelul de începători, au relevat rezultate ridicate la parametrii neliniște, aparținând firii anxioase.



Scopul lucrării a fost atins au fost decelate aspecte semnificative ale personalității sportivilor de karate kyokushin.

Obiectivele propuse, legate de identificare diferențelor semnificative între nivelurile de performanță în ceea ce privește diferiți factori de personalitate au fost atinse, iar cercetarea a adus informații relevante în ceea ce privește implicarea personalității la practicantii de arte marțiale.

O parte din ipotezele emise au fost confirmate pe baza corelațiilor și comparațiilor realizate. Am identificat lucruri precum faptul că, sportivii începători tind să aibă un grad de anxietate mai crescut decât cei care deja au ajuns la o anumită performanță în artele marțiale. Se poate spune că, pe măsură ce sportivii ajung să obțină grade ierarhice superioare în disciplina marțială practică, putem vorbi de un beneficiu în viziune psihoterapeutică, de ameliorare a componentei anxietății. La adulții anxioși, această trăsătură se manifestă prin timiditate, docilitate, determinate de observarea anxioasă a mediului. Își monitorizează în permanență comportamentul, uneori manifestă supracompensatie prin atitudine sigură de sine sau aroganță. Pentru acești sportivi, sarcina antrenorului este de a crea situații favorabile, prin care aceștia să obțină confirmări ale valorii lor reale. Analizând calitativ, în concordanță cu celelalte variabile studiate și considerate corelative, beneficiul în plan psihologic obținut prin practicarea sporturilor marțiale constă în obținerea unui echilibru din ce în ce mai puternic, a unei rezistențe nervoase la stres și solicitări supraliminare impuse de practicarea acestui sport. Utilitatea în plan practic mi-a fost confirmată prin reacția de înalt interes a antrenorului lotului investigat. În urma cercetării, acesta a reconsiderat importanța componentei psihologice a pregătirii sportivilor.

Referitor la infirmarea anumitor ipoteze, putem considera limite ale cercetării următoarele aspecte: numărul insuficient de participanți în raport cu populația din care aceștia fac parte, insuficiența surselor de referință, timpul scurt în care s-a efectuat observarea deoarece cercetarea grupurilor nu s-a realizat de la începutul stagiului, ci într-o perioadă restrânsă, fiind mai greu de observat etapele de evoluție ale grupurilor studiate, schimbarea comportamentului membrilor grupurilor în momentul observației.

Motivul dorinței mele de a studia acest tip de sport a fost acela de a-mi demonstra gradul de încredere pe care ți-l poate oferi un mod de apărare în societatea de astăzi. Deoarece te poți descurca fizic, începi să dezvolți încredere în tine și în capacitățile tale. Te simți mai înalt cu capul în sus, ești pregătit, calm și sigur, este o schimbare a atitudinii mentale. Aici poți învăța cât poți îndura, că poți aplica tehnici reale de autoapărare și că ești capabil și puternic. După părerea mea, la un nivel individual, încrederea are loc atunci când un sportiv îi permite corpului să reacționeze în mod natural la situație fără să încerce în mod deliberat să-și controleze în mod conștient mișcările.

Sportivii își permit să se joace pe instinct și să se simtă. Mințile lor sunt relativ clare și se simt legate de activitate. S-au pus pe "pilot automat" și au un sentiment de ritm, sincronicitate și flux. Pur și simplu le permit corpului lor să facă ceea ce este instruit să facă.

Cazurile deosebite se constituie în viitoare studii, mai aprofundate, în scopul acționării în vederea cunoașterii și ameliorării deficiențelor, având drept obiectiv obținerea unor rezultate competiționale superioare.

## **Bibliografie**



Alexe, N. (2002). Enciclopedia educației fizice și sportului din România București: Editura Aramis, vol. IV.

Cosmovici, A. (1996). Psihologie generală, Iași: Editura Polirom

Mih, V. (2008). Psihologie generală și psihologia personalității (curs), Cluj: Universitatea Babeș-Bolyai

Pavelcu, V. (1972). Drama psihologiei : eseu asupra constituirii psihologiei ca știință, București: Editura Didactică și Pedagogică

Sillamy, N. (2000). Dicționar de personalitate, București Universul Enciclopedic

Zlate, M. (1999). Eul și personalitatea, Iași: Editura Trei

Zlate, M. (2002). Eul și personalitatea, București: Editura Trei

Zlate, M. (1998). Fundamentele psihologiei, București: Editura Hyperion