

Pécsi Tudományegyetem
„Oktatás és Társadalom”
Neveléstudományi Doktori Iskola

Morvay-Sey Kata

**BUDO HARCMŰVÉSZETEK ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEI AZ ISKOLAI
AGRESSZIÓ KEZELÉSÉBEN**

Doktori (PhD) értekezés

Témavezetők

Dr. habil. Rétsági Erzsébet, főiskolai tanár
Dr. habil. Ács Pongrác, egyetemi docens

Pécs
2014

Problémafelvetés

Az elmúlt évszázadtól kezdődően a technikai és tömegkommunikációs eszközök rohamos fejlődése, a demográfiai változások – mint Föld a túlnépesedése - hozzájárultak a források kimerülésének folyamatához, ezáltal a társadalmi különbségek növekedéséhez, így a társadalmi konfliktusok felerősödéséhez is. A társadalmi rétegek között kialakuló konfliktusok nemcsak a fejlődő országokban, de a fejlett, jóléti társadalmakban is megfigyelhetők, vagy egyre jelentősebb mértékben tapasztalhatók és ennek kezelése-az utóbbi évtizedek egyik legégetőbb, megoldásra váró problémájának tekinthető.

A konfliktusok legjellemzőbb megjelenési formája az agresszió, mely a társadalmi szinterek mindegyikében megfigyelhető, jelen van mindennapjainkban. Az utóbbi évtizedekben azonban olyan területeken is jelentkeznek, ahol korábban nem, vagy csak elvétve fordult elő. Ilyen terület az oktatás-nevelés színtere, az iskola.

A tankötelezettségből következően a közoktatás olyan meghatározó társadalmi alrendszer, melyben minden egyén életének jelentős időintervallumát tölti el. Az iskola intézményében, de már a bölcsődében és az óvodában is mindennaposak a konfliktushelyzetek. Ezekben az intézményekben sok gyermek viszonylag kis térben a nap túlnyomó részét egymás társaságában tölti, szükségszerűen bekövetkezik az érdekek ütközése. Éppen ezért jelentős szerepet töltenek be az egyes konfliktuskezelési és agressziót megelőző technikák és módszerek, a pedagógusok és a diákok részéről egyaránt.

AÁRY-TAMÁS és mtsai. (2010) az iskolai agresszió témakörében végzett széleskörű reprezentatív vizsgálatában a pedagógusok a magas csoport- és osztálylétszámot, illetve a problémás gyerekekkel történő egyéni foglalkozás nehézségeit említették az agresszív viselkedés lehetséges forrásaként.

„A feszültség oldására sok esetben (...) a különböző mozgásformákat említették az óvónők, oly módon, hogy a mozgatórugó a játék maradjon” (...). A mozgás, az egészséges életvitel erőteljes hatással van a szellemi fejlődésre, a sportolás, az ebből eredő versengés megtanítja a gyerekeket azokra az alapvető szabályokra, amelyek segítenek az agresszió szabályozásában. A megfelelő leterhelés levezeti mindazt a felgyülemlett feszültséget, amely a (...) környezet által keletkezik.” (AÁRY-TAMÁS és mtsai. 2010:194-195).

„Az interjúk során (...) sokszor kiemelték a konfliktuskezelés alkalmazásában a mozgásos játék szerepét, mert ezek elősegítik a helyzetfelismerést, a döntést és az alkalmazkodóképesség elsajátítását.” (AÁRY-TAMÁS és mtsa, 2010: 197).

Felmerül a kérdés, hogy vajon milyen lehetőségek kínálkoznak a felmerülő probléma megoldására, mérséklésére?

BUDAVÁRI (2007:130) szerint „A társadalom nyújt olyan lehetőségeket, amelyek az agresszió kiélésére alkalmasak, ezek az ún. kollektív szelepek. A sportolók versengése, sőt a sportversenyeken a hazai csapatért szurkolás, bikaviadalon való részvétel stb. hasznos lehetőséget nyújtanak az indulatok levezetésére, megszelidítésére.”

Ennek tükrében az agresszió felügyelt keretek közötti megelőzésének, levezetésének egyik lehetséges alternatívájaként felértékelődik az iskolai testnevelés és sport, a mozgásos tevékenység szerepe. A mindennapos testnevelés és sport, a mozgásos tevékenység és játék alkalmazása nemcsak a pszichomotoros tudás átadása és a motoros képességek javítása terén járul hozzá az egészséghez, de pozitív személyiségformáló hatásain keresztül a kognitív képességek fejlődésére, az értelemre és a pszichére is hat.

Az agresszió, ezen belül is az iskolai agresszió rendkívül komplex jelenség, megoldására számos szakterület képviselői keresnek lehetőségeket. Mivel maga a jelenség is rendkívül összetett, ezért a szakemberek is komplex, több szakterületet átfogó, hosszú távú megelőzési és kezelési programokat javasolnak.

Kézenfekvő, hogy ezeket a programokat a közoktatási rendszerbe integrálva, számos műveltségterület bevonásával alkalmazhatjuk a leghatékonyabban.

A hazai szakirodalomban számos iskolai konfliktus- és agressziókezelési program jelent meg, melyek a személyiségfejlesztést helyezik középpontba. Ezek a programok, módszerek bár jól hasznosíthatók a diákok agressziómentes kommunikációjának megalapozásában, azonban véleményünk szerint az a komplexitás hiányzik belőlük, melyet a mozgásos tevékenységekkel, sporttal kiegészítve elérhetünk.

Annál is inkább építhetünk a sport, mozgásos tevékenység fejlesztő hatásaira, mivel ennek elvi feltételei megteremtődtek azáltal, hogy bevezetésre került a mindennapos testnevelés az iskolákban 2012 szeptemberétől felmenő rendszerben az 1.,5., és 9. évfolyamokon. (2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről In: MAGYAR KÖZLÖNY, 2011.162.).

HÁRDI (1992:153) szerint az agresszió megelőzésében a családi élet harmóniája, az anya-gyermek kapcsolat minősége, az apai minta és a társadalmi modellek mellett többek között kiemelkedő a sport szerepe. „Az aktív sportolás, a mozgás, az izomtevékenység feszültséget oldó hatásain kívül a nemes versengés, a rivalizálás szociális útjait nyújtja. Egyfelől

a résztvevők, másfelől a nézők, a szurkolók is sok feszültséget vezetnek le egy nyilvános meccsen.”

BUDAVÁRI (2007:87) szerint „A küzdősportágak művelőiről a közvélekedés azt feltételezi, hogy agresszivitásuk nagyobb, mint a többi sportágbelieké. Holott ez téves vélekedés. Mind a birkózók, mind az ökölvívók között gyengébb agresszív készletet tapasztaltunk, mint a kontrollcsoportban (BUDAVÁRI, 1974), sőt büntudati feszültségük még akadályt is jelent a küzdőképességükben. Feltehetően a manifeszt motoros aktivitás inkább csökkenti az agresszív készletet, mint növeli, kiélési lehetőséget nyújt a nyílt támadó viselkedés. (...) Sokkal veszélyesebb az agresszív összecsapás olyan helyzetben, ahol nem párharcban dől el, ki a jobb, hanem a felkészülés körülményeit manipulálják.”

Az értekezés nem komplex agressziókezelési programot vagy módszert kínál. Mindössze arra vállalkozik, hogy a már meglévő elméleti módszerek mellé, kiegészítő gyakorlati adalékot javasoljon azzal a céllal, hogy az iskolai agresszió elleni küzdelemben az iskolai gyakorlatba beültethető beavatkozási pontok száma, s ezáltal a hatékonyság is növekedhessen. Az iskolai testnevelésen belül az intézményi autonómiát és a tantervek adta lehetőségeket kihasználva számos lehetőség nyílik arra, hogy a diákokat új sportágakkal, mozgásformákkal ismertessük meg. A disszertáció éppen ezért egy, 16 éve a Nemzeti Alaptantervbe bekerült új témakör az önvédelem, küzdősportok – azon belül is a budo harcművészetek - alkalmazási lehetőségeit, létjogosultságát vizsgálja az iskolai agresszió kezelésének szempontjából. A keleti budo küzdősportok, harcművészetek az 1970-es évek elejétől kezdtek elterjedni hazánkban. A nyolcvanas évek végétől napjainkig robbanásszerűen megnőtt népszerűségük, csakúgy, mint a gyűjtőfogalom alá tartozó sportágak művelőinek száma. Erre a népszerűségre építve sikeresen nyerhetők meg a diákok az önvédelmi harcművészeteknek (budo), melyek mély keleti filozófiai tartalmukkal, szellemiségükkel pozitív irányba fejleszthetik a tanulók személyiségét.

Kutatási kérdésként a következő fogalmazódott meg bennünk: a budo harcművészeteket űzők - a közhiedelemnek megfelelően- valóban agresszívabbak-e, mint a harcművészettel nem foglalkozók, illetve beépíthetők-e, és ha igen, akkor milyen módon az iskolai testnevelés oktatásba ezek a mozgásformák?

A disszertáció a téma komplexitásából adódóan két nagyobb egységre, egy elméleti háttér bemutatására vállalkozó, valamint egy a gyakorlati megvalósulást és egy vizsgálatot bemutató részre osztható. Az elméleti háttér egységben bemutatásra kerülnek a japán harcművészetekhez, küzdősportokhoz kapcsolódó legfontosabb fogalmak, a harcművészetek filozófiai többlettartalma (sintoizmus és zen megjelenési formái), a budo harcművészetéhez köthető

speciális edzésmódszerek, a küzdelem jellemzése, valamint a küzdősportok és agresszió témakörében megjelent legfontosabb magyar és idegen nyelvű szakirodalom összefoglalása.

Ebben a tartalmi egységben kapott helyet az agresszióhoz köthető elméleti háttér bemutatása, így az egyes agresszióelméletek, definíciók, iskolai agresszió lehetséges formáinak tárgyalása. Itt érintjük az asszertivitás, mint lehetséges pozitív út, valamint az iskolai küzdősport oktatás kezdeteinek és közoktatási tantervbe történő bekerülésének folyamatát is. A fejezetben a küzdősportok, önvédelem témakör tantervi előírásainak elemzése, valamint ezek a testnevelés gyakorlatában (Pécs vonatkozásában) való megvalósulásának longitudinális vizsgálata is helyet kapott. A másik nagy tartalmi egységben található a 14-18 éves budo harcművészek és nem sportoló, valamint nem budot űző iskoláskorúak vonás-agresszió vizsgálata.

Célkitűzések

1. A disszertáció elsődleges célja felvázolni a küzdősportok, mindenekelőtt a budo harcművészetek iskolai agressziókezelésében való alkalmazásának alternatív lehetőségét. Egzakt vizsgálati módszerekkel bizonyítani a budo harcművészek alacsonyabb agresszió szintjét. Ezt azért is fontos, mert a harcművészetekkel szemben negatív előítéletek élnek. Ennek valószínű oka, hogy a kívülállók nem ismerik az említett sportágak filozófiai hátterét, erkölcsi követelményeit, személyiségfejlesztő hatásait.
2. Másodlagos cél a küzdősportok, budo harcművészetek és agresszió kapcsolatával foglalkozó legjelentősebb hazai és külföldi szakirodalom részletes bemutatása, a téma létjogosultságának, időszerűségének bizonyítására, illetve a negatív előítéletek eloszlatására.
3. Cél továbbá a küzdősportok iskolai testnevelésbe történő bevezetése történeti hátterének bemutatása, emléket állítva ezzel Galla Ferenc nyugalmazott egyetemi docens munkásságának.
4. A fenti célhoz szorosan kapcsolódik annak vizsgálata, hogy a küzdősportok milyen hangsúllyal szerepelnek a közoktatási tantervekben, s milyen minőségben és módon valósul meg a gyakorlatban az iskolai testnevelés során a küzdősportok, önvédelem témakör oktatása. Pécsen a küzdősportok iskolai testnevelésben történő gyakorlati megvalósulását, longitudinális vizsgálat mutatja be.
5. Végül célunk a vizsgálati eredmények alapján konkrét ajánlások megfogalmazása a küzdősportok gyakorlati hasznosíthatóságával kapcsolatosan.

Hipotézisek

Feltételezzük, hogy

- a 14-18 éves budo harcművészeteket űzők külön - külön is - így minden alskálára vonatkoztatva - alacsonyabb verbális, fizikai agresszivitási, hosztilitás (ellenségesség) és düh mutatókkal rendelkeznek, mint hasonló korú társaik (H1),

- a 14-18 éves budo harcművészeteket űzők alacsonyabb agresszió összpontszámmal rendelkeznek, mint hasonló korú társaik, tehát kimutathatóan alacsonyabb a vonás-agresszió szintjük (H2),

- a 14-18 éves budo harcművészeteket űzők magas asszertivitási értékeket mutatnak, hasonlóan a NAGYKÁLDI (2002) által kapott vizsgálati eredményekhez képest (H3).

Feltételezzük továbbá, hogy az agresszió és a sportolói asszertivitás között negatív korreláció áll fenn (H4).

Vizsgálati módszerek bemutatása

A fent megfogalmazott hipotézisek bizonyítására az *ankét módszert* választottuk, így két különböző online kérdőívet készítettünk a ripet.hu online kérdőívszerkesztő segítségével.

Mivel teljes körű, az egész országra kiterjedő reprezentatív kutatást terveztünk, az online elérhető és internet segítségével kitölthető kérdőívet választottuk. Véleményem szerint ez a módszer közelebb áll a vizsgált korosztályhoz (14-18 évesek), mint a papíron történő lekérdezés, tehát nagyobb válaszadási aránnyal számolhattunk, illetve az eljárás megkönnyítette az országos adatfelvételt.

Kérdőívek bemutatása

Két különböző kérdőívet készítettünk az iskolai tanulóknak (kontrollcsoport - 1. számú kérdőív) és a budo harcművészetekkel foglalkozók részére (2. számú kérdőív).

Az **1. számú kérdőív** a 14-18 éves iskolások számára készült, mely az általános demográfiai és szociometriai adatok (nem, életkor, iskolatípus stb.) mellett a BUSS-PERRY (1992) által kidolgozott, GEREVICH és mtsai. (2007, 2012) által magyarra fordított és a magyar populációra validált agresszió kérdőívet egyesítve összesen 38 kérdést tartalmazott.

A **2. számú kérdőív** 14-18 éves budo harcművészetekkel (karate, judo, aikido, iaido, jiu jitsu, egyéb) foglalkozó harcművészek számára készült, mely a demográfiai és szociometriai adatokon kívül, a sportolásra vonatkozó kérdésekkel kiegészülve tartalmazta a BUSS-PERRY (1992) kérdőív GEREVICH és mtsai. (2007, 2012) által magyarra átdolgozott vonás - agresszió kérdőívét, valamint NAGYKÁLDI (1999 In: NAGYKÁLDI, 2002) páros küzdősportágakra kidolgozott asszertivitási kérdőívét. Így a kérdőív összesen 69 kérdést tartalmazott.

A **BUSS és PERRY** (1992) által kidolgozott standardizált **Aggression Questionnaire** (AQ /BPAQ) 29 itemmel, 5 fokozatú (1=egyáltalán nem jellemző 5=nagyon jellemző) Likert-skála segítségével méri a személyiségvonás agressziót. A teljes vonás-agressziót meghatározó összpontszám mellett négy alskála estében is kiszámítható a megkérdezettek pontszáma, így **verbális agresszió, fizikai agresszió, düh és hosztilitás (ellenségesség)** vonatkozásában. A tesztet GEREVICH és mtsai. (2007) dolgozta át magyar nyelvre és validálta különböző kutatások keretein belül (2007, 2012).

Az egyes tesztek megbízhatóságának több lehetséges mutatója létezik, ezek közül az egyik a CRONBACH (1951) által kidolgozott Cronbach-alfa mutató, mely a kérdések belső konzisztenciáját mutatja meg. Az eredeti angol nyelvű teszt belső konzisztencia értékei $\alpha=0,72$ (verbális agresszió) és $\alpha =0,89$ (agresszió összpontszám) között, míg a kilenc héttel később megismételt vizsgálatok alkalmával $\alpha =0,72$ (düh) és $\alpha= 0,80$ (fizikai agresszió) között alakultak (BUSS - PERRY, 1992).

A magyar nyelvű teszt belső konzisztencia vizsgálata szintén a Cronbach- alfa együtthatón alapult. A magyar nyelvű verzió Cronbach-alfa értékei az alskálák esetében a következők voltak: fizikai agresszió $\alpha=0,82$, verbális agresszió $\alpha=0,68$, düh $\alpha=0,70$ és hosztilitás $\alpha=0,75$ (GEREVICH, 2012). Az alfa értékek magas belső konzisztenciát jeleztek két faktor, a fizikai agresszió és a hosztilitás esetében, valamint mérsékelt megbízhatóság volt kimutatható verbális agresszió és düh alskálák esetében (GEREVICH, 2012:127).

A NAGYKÁLDI (1999) által páros küzdősportágakhoz kidolgozott **asszertivitást** mérő **kérdőív** (AST) 30 itemmel, 5 fokozatú Likert-skála segítségével méri a sportolói asszertivitás mértékét. A teszt fele-fele arányban tartalmaz offenzív és defenzív tételeket. Így segítségével az összpontszám és két alskála mutatja az asszertivitás mértékét. A Cronbach-alfa értékek nem elérhetőek, nem kerültek publikálásra.

Az általunk vizsgált minta Cronbach alfa értékei, hasonlóan alakultak a BUSS-PERRY és GEREVICH által kapott értékekhez. Összességében elmondható, hogy a Buss-Perry agresszió kérdőív belső konzisztencia értékei az eredeti kérdőív értékeinek megfelelőek az iskolai tanulók mintáján, a budo sporttal foglalkozók esetében három alskála (düh, fizikai agresszió

és hosztilitás) szintén magasán megbízható, azonban a verbális agresszió, mint ahogyan az eredeti kérdőív esetében is látható mérsékelten megbízható, illetve esetünkben nem megbízható. A Nagykáldi-féle páros küzdősportágak asszertivitás teszt belső konzisztencia értékei szintén magasak esetünkben.

Beválasztási kritériumként határoztuk meg mindkét kérdőív esetében, hogy a válaszadó betöltött 14. és 18. életév közötti személy, a felmérés időpontjában valamilyen magyarországi oktatási intézmény tanulója legyen. Így a mintába az általános iskola 8. évfolyamán, valamint a szakiskola, szakközépiskola és gimnázium 9-12. évfolyamán tanulók kerültek.

Kizárási kritérium volt, ha a válaszadó 14. év alatti, illetve 18 év feletti volt. Vizsgáltunk tárgyává azért ezt a korosztályt választottuk, mert bár az iskolai testnevelésben ma már az 1. évfolyamtól szerepelnek a küzdősportok, mégis úgy gondoltuk, hogy a 14. évesnél idősebbek már képesek jól értelmezni és mérlegelni a feltett kérdéseket, illetve ez az a korosztály, ahol az agresszió iskolai keretek között jellemzőbben előfordulhat. Az agresszió kérdőív korábbi magyarországi alkalmazásai során is általában a 7. évfolyamosnál idősebbeknél alkalmazták a kérdőívet (AÁRY-TAMÁS és mtsai., 2010 és GEREVICH és mtsai. 2012).

A 2. számú kérdőív esetében a beválasztási kritériumok között szerepelt, hogy a válaszadó legalább egy éve heti háromszor másfél órában gyakoroljon valamilyen budo harcművészetet. Ez a kritérium azért is fontos, mert a szerzők többsége egyetért abban, hogy a küzdősportok, harcművészetek hosszabb ideig történő (legalább egy év) űzése szükséges kimutathatóan igazolható változásokhoz. A heti legalább háromszori edzés kritériuma már megfelel a sportolási kritérium legalacsonyabb szintjének. A felmérésből kizártuk az egyéb küzdősportágakat (thai bokszt, ökölvívást, vívást, birkózást) űzőket, mivel a filozófiai háttérrel rendelkező, elsősorban a japán eredetű budo harcművészetek létjogosultságát szeretnénk bizonyítani. Az adatfelvételére 2011. május és 2011. december 15. között került sor.

Vizsgálati minta

Egy 2009. évi közoktatási feladatokat ellátó intézményi adatbázis alapján kértünk e-mailen segítséget általános és középiskolák igazgatóitól. Az adatbázist a NEFMI honlapjáról töltöttük le. (www.nefmi.gov.hu/kozoktatas/kozoktatasi-intezmenyek/kozoktatasi-feladatokat).

A kérdőív kitöltésére vonatkozó felhívást az adatbázisban szereplő összes állami és nem állami (egyéb) fenntartású oktatási intézménynek elküldtük, ez megközelítően mintegy 3400 emailt jelent.

A válaszadási arányra és hajlandóságra még következtetni sem tudunk, mivel a kérés az iskolaigazgatók részére került kiküldésre a válaszadók azonban a diákok voltak. Az anonimitást messzemenően biztosítottuk. Ezért a válaszadótól nem kérdeztünk rá az oktatási intézmény nevére, csak az iskola típusára.

A „budo sportolói” kérdőívek kitöltésére (2. számú kérdőív) emailben az összes magyarországi hivatalosan bejegyzett budo és harcművészeti szakszövetség elnökeitől kértünk segítséget, hogy a rendelkezésükre álló szakszövetségi címlistában szereplő összes tagjuk számára küldjék meg a felhívást. Így a Magyar Karate Szakszövetség, a Magyar Judo Szövetség, a Magyar Aikido - Kultúra Szakszövetség, a Magyar Ju Jitsu Szövetség, és a Magyar Kendo Szövetség, mint hivatalos szakszövetség kapott felkérő levelet és biztosított támogatásáról. Annak érdekében, hogy a mintába, olyan klubok és egyesületek tagjai is bekerüljenek, akik esetleg nem tagjai országos szakszövetségnek további klubokat és elérhetőségeket kutattunk fel internetes keresőkkel (google). Ezen kívül a judo évkönyvekben (2009-2011) megjelent egyesületi email címekre, valamint a sportbaráti kapcsolataimat (judo és karate) felhasználva további egyesületek és edzők részére küldtem el a kérdőív linkjét. Ezen felül oktatási főosztályvezetők segítségét is kértem a kérdőív kiküldésében.

A kérdőívek két és több kimenetelű zárt kérdéseket tartalmaztak, s a válaszadók önkéntesen, anonim módon töltötték ki azokat. Az 1. számú kérdőív (iskolások) első öt kérdése demográfiai, két kérdés a sportolási szokásokra vonatkozó, míg a többi harmincöt, tárgyköri kérdés volt. A 2. számú (budo sportolói) kérdőív első öt kérdése demográfiai, a következő négy sporttal, harcművészettel kapcsolatos, a többi ötvenkilenc tárgyköri kérdés volt.

Az 1. számú (iskolásokra vonatkozó) kérdőívet 1346-an válaszolták meg, s az adattisztítást követően 1339 értékelhető kérdőív képezte a statisztikai elemzés tárgyát (n=1339). A 2. számú (sportolói) kérdőívet 156-an töltötték ki, az adattisztítást követően 149 értékelhető kérdőívet kaptunk (n=149).

Az adatok tisztítása és kódolása az Microsoft Excel Starter 2010. és az SPSS 20.0 for Windows programok segítségével történt.

Eredmények, következtetések

A mintán számos statisztikai elemzést végeztünk (mint pl. agresszió és nem, agresszió és sportolás, iskolatípus és agresszió, edzőkor-versenyzés-agresszió kapcsolatának stb. vizsgálata), itt azonban csak a hipotézisekhez kapcsolódó eredmények bemutatására van mód.

A felmért, magas elemszámú mintán ($n=1339$ és $n=149$) elvégzett statisztikai próbák segítségével bizonyítást nyert, hogy 14 -18 éves budo harcművészeteket űzők alacsonyabb agresszió összpontszámmal, valamint alacsonyabb fizikai agresszivitási, hosztilitás és düh értékekkel rendelkeznek, mint hasonló korú nem küzdősporttal foglalkozó, illetve nem sportoló társaik (H1 és H2).

A budo sportot űzők vonás-agresszió összpontszám átlaga alacsonyabb (68,05), mint a kontrollcsoporté (76,20), illetve minden egyes agresszió alszála (düh, verbális és fizikai agresszió, hosztilitás) esetében alacsonyabb értékeket mutatnak a kontrollcsoportnál. Az agresszió összpontszám és az alszálaik esetében is szignifikáns összefüggést mutattunk ki mintánkban ($p<0,05$). A budo sportágakkal foglalkozók agresszió összpontszám átlagértékei a nőknél 66,33, míg a férfiak esetében 68,82. Az azonos korú iskolai tanulók esetében a férfiakra vonatkozó érték 77,77, míg a nők esetében 74,72 volt, így látható, hogy a budo sportolók alacsonyabb vonás-agresszió összpontszámot, tehát alacsonyabb személyiségvonás agressziót mutatnak a BPQA agresszió teszten

Így a fent megfogalmazott két hipotézist (H1 és H2) bizonyítottak tekintjük.

Feltételezésem, miszerint a 14-18 éves budo harcművészeteket űzők magas asszertivitási értékeket mutatnak hasonlóan a NAGYKÁLDI által korábban végzett vizsgálati eredményekhez a páros küzdősportágakra kidolgozott asszertivitas (AST) teszten nem igazolódott be, a korábbi vizsgálatokhoz képest alacsonyabb értékeket kaptunk (H3).

Meg kell azonban jegyezni, hogy kutatásom esetében csak budo sportágakat űzők szerepeltek a mintában, ellentétben a korábbi vizsgálatokkal, ahol elsősorban judoka, birkózó és vívó sportolókat vizsgáltak. A budo harcművészek asszertivitási összpontszám átlaga 86,78, amely közepesen magasnak tekinthető. Az egyes harcművészetekre vonatkozóan a legmagasabb asszertivitási értékeket a judosok esetében mutattuk ki (90,98), míg a legalacsonyabb értéket az aikidot űzők körében (82,80). Ezek az értékek elmaradnak a NAGYKÁLDI által mértéktől, azonban meg kell említeni, hogy amíg ő válogatott versenyzőket vizsgált, addig az általunk felmért mintába nem volt beválasztási kritérium a válogatottság. E mellett a mintában szereplők fiatalabb korosztály tagjai, a 14-18 évesek közül kerültek ki.

Feltételezésünk bizonyítására, miszerint a budo harcművészeteket űzők agresszivitásukat az asszertivitás irányába képesek eltolni, tehát az agresszív törekvéseiket az agresszió pozitív útja felé az asszertivitás irányába katalizálják, a korreláció vizsgálat nem igazolta (H4). A Buss-Perry (BPQA) agresszió kérdőív és a budo sportolókra alkalmazott páros küzdősportágakra kidolgozott asszertivitás kérdőívre (AST) adott válaszok között nem találtunk összefüggést, negatív korrelációt.

Doktori értekezésünk során arra tettünk kísérletet, hogy a budo harcművészetekkel kapcsolatos negatív előítéleteket eloszlassam, s bemutassam, hogy e sportágat hosszabb ideje űző sportolók alacsonyabb agresszió szinttel rendelkeznek, így nem indokolt a feltételezés, hogy az ezeket sportágakat űzők agresszívak lennének.

Azt, hogy a budo harcművészeteket űzők alacsonyabb vonás-agresszió szinttel rendelkeznek, mint nem sportoló és nem küzdősportot űző kortársaik, egzakt, objektív vizsgálati módszerekkel, nagy elemszámú mintán (n=1339, n=149) bizonyítottuk. Ennek eredményeképpen megfogalmazható, hogy a budo harcművészetek, küzdősportok iskolai kereteken belül is, megfelelő szakértelem mellett nyugodt szívvel alkalmazhatók testnevelés órákon. Ehhez azonban megfelelő rendszerességgel és módszerekkel kell oktatni ezeket a mozgásformákat. Hogy megfelelő elméleti keretet adjunk vizsgálatunk tárgyának a küzdősportok, budo harcművészetek és agresszió kapcsolatával foglalkozó legjelentősebb hazai és külföldi szakirodalmat, az egyes agresszióelméleteket, modelleket és fajtákat részletesen bemutattam.

A küzdősportok iskolai testnevelésbe történő bevezetésének történeti hátterét, folyamatát azzal a céllal vázoltuk fel, hogy emléket állítsunk Galla Ferenc nyugalmazott egyetemi docens munkásságának, törekvéseinek és bemutassam egy hosszas folyamat eredményét máig.

Az értekezés során a küzdősportok közoktatási tantervekben elfoglalt helyét, előírásait is részletesen tárgyaltuk, melynek szükségességét két okból is megfogalmaztuk. Egyrészt azért tartottuk fontosnak, mert a küzdősportok, önvédelem témakör mindössze 16 éve szerepel a magyar közoktatási tantervekben, így egy viszonylag új témakörrel van szó. Másik okunk az, volt, hogy e témakör közoktatási tantervbe kerülésének történeti hátterét, hosszadalmas folyamatát ez idáig senki sem kutatta. A tantervi előírások részletes bemutatására, illetve elemzésére annak érdekében tettünk kísérletet, hogy feltárjuk a testnevelők körében a témakör oktatásával kapcsolatos bizonytalanság hátterét, s rámutassunk a korrekció lehetőségeire a tanárképzésben és a továbbképzésben egyaránt.

Mivel egy új témakörrel, modern mozgásformáról van szó, ezért az értekezésben annak vizsgálatára is kitértünk, hogy milyen minőségben valósul meg az iskolai testnevelés

gyakorlatában a küzdősportok, önvédelem témakör oktatása, mennyire felkészültek a testnevelők az oktatásra. A küzdősportok iskolai testnevelésben történő gyakorlati megvalósulását

Pécs vonatkozásában kutattuk, mely bár nem országos reprezentativitással rendelkezik, mégis úgy véljük, hogy elegendőnek bizonyul a tendenciák felvázolására és a következők levonására a személyi és tárgyi feltételekre vonatkozóan. Röviden kitértünk a küzdősportok testnevelő tanárképzésben betöltött helyének áttekintésére, mert a témához szorosan hozzátartozónak tarjuk. A közoktatás ugyanis közvetlenül hatást gyakorol a tanárképzés tartalmára és szemléletére.

A budo harcművészetek többlettartalmát, személyiségfejlesztő hatásainak okát igyekeztünk a japán filozófiai háttér rövid bemutatásával alátámasztani, mely valószínűsíthetően nem képezheti a közoktatási testnevelés órák tárgyát. Ettől függetlenül a budo rituálék és mentalitás egyes elemeit megtartva, átelve pozitív hatást fejthetnek ki a diákok személyiségfejlődésére. A küzdőjátékok beemelését és tárgyalását azért tartottuk fontosnak, mert ezek a küzdelem lényeges mozzanatait tartalmazzák, s konkrét sportági technikai ismeretek nélkül is könnyen oktathatók az iskolában.

Összességében elmondható, hogy a vállalt célokat sikerült megvalósítani.

Az eredmények jövőbeli hasznosíthatósága, a kutatás további lehetséges irányai, ajánlások

Az agresszió kutatások napjainkban egyre nagyobb jelentőséggel bírnak, s számos tudományterületet fognak át. Ennek jelentősége abban is keresendő, hogy napjaink egyik legégetőbb társadalmi problémájáról van szó.

A küzdősportok, a budo harcművészetek agressziót csökkentő, személyiségfejlesztő hatásával kapcsolatos objektív vizsgálatok száma hazai vonatkozásban igen csekély. Éppen ezért úgy gondoljuk, hogy az értekezés ezt a hiányt, ha nem is teljesen, de igyekszik lehetőségeihez mérten pótolni, s ennek megfelelően a negatív előítéleteket is eloszlatni a budo harcművészetekkel szemben.

Az értekezésben szereplő kérdőíves vonás-agresszió vizsgálat és annak eredményei kiindulási pontját képezheti további kutatásoknak. Így az eredmények összehasonlítóként szerepelhetnek más sportágak, mozgásformák hasonló kutatásai esetében. A kutatást tovább gondolva, tovább bővítve pontosabb képet kaphatunk az agresszió fejlődéséről, kezelésének lehetséges módjairól abban az esetben, ha követéses vizsgálatokat végzünk. Erre a sajnos nem

volt módunk, egyrészt az anonimitás figyelembevétele, másrészt a nagy elemszám miatt. A budo harcművészetekre, küzdősportokra vonatkoztatva tervezzük hasonló követéses vizsgálatok elvégzését. Ehhez azonban a választott sportág megkezdése és legalább egy év űzése utáni felmérésre lenne szükség, mely esetben számolni kell a nagy számú lemorzsolódással is.

További kutatási irányt képezhet a sportbeli asszertivitás és a mindennapokban mutatott asszertivitás közötti kapcsolat vizsgálata. Ehhez „RATHUS (1973) Assertiveness Schedule (RAS)” 30 itemből álló kérdőíve megfelelő lehet.

A kapott eredmények mindenképpen azt támasztják alá, hogy érdemes a sport, a budo harcművészetek agressziót kezelő programokban való szerepeltetése, akár a kerettantervi szabadon hagyható 10% keretére új tárgyként is indíthatóan, mint konfliktus – és agresszió kezelési technikák kiegészítése. A 2012 óta megnövekedett óraszám lehetővé teszi, hogy a testnevelés órákon szintén hangsúlyosabban szerepeltessük a küzdősportokat.

Ahhoz azonban, hogy a küzdősportok, harcművészetek megfelelően kerüljenek átadásra, szükségesnek érzem az értekezés során felsorakoztatott ajánlások ismételt megfogalmazását.

- A megemelt óraszámokkal élve a testnevelő tanároknak ki kellene aknázniuk a küzdősportokban rejlő személyiségfejlesztő, agresszió és konfliktuskezelő lehetőségeket.
- A testnevelő tanárképzésben hangsúlyosan kellene szerepeltetni a küzdősportokat, illetve egyelőre azokra a küzdősportokra kell fektetni a hangsúlyt, amelyeket az érvényben lévő közoktatási tantervek is név szerint ajánlanak. Ezek a judo, a grundbirkózás, az önvédelmi technikák és a küzdőfeladatok – játékok (ajánlasként a karate).
- A tanárképzésben, és az iskolai testnevelésben is a gyakorlati képzés mellett biztosítani kellene a gyakorlattal párhuzamos elméleti oktatást is.
- A gyakorlati óraszámok növelésével párhuzamosan igényesebb követelményrendszer kidolgozása javasolt.
- Segítheti a leendő tanárok és a már gyakorló testnevelők számára a küzdősportok elsajátítását és a pozitív hozzáállás kialakulását az egyesületi és szakosztályi edzslátogatások bevezetése, esetlegesen edzők, szakedzők segítségének kérése.
- Azok számára, akik korábban nem tanultak küzdősportokat a tanárképzésben, illetve ha igénylik, továbbképzéseket és tanfolyamokat lehetne szervezni a felsőoktatási intézmények szakembereinek bevonásával.

- A probléma átmeneti megoldását jelentheti, hogy az önkormányzat által alkalmazott szakemberek (szakedzők, edzők) oktatnak küzdősportokat az iskolákban, illetve élnek a délutáni iskolai sportkörökön (ISK) és diáksportkörökön (DSK) belül a szakedzők bevonásával. A szakedzőknek erre 2013 szeptemberétől lehetőségük lesz abban az esetben, ha elvégeznek egy 120 órás pedagógiai programot.
- Fontos szempont a tárgyi feltételek fejlesztése is az iskolában. Ugyanakkor szem előtt kellene tartani a lehetőségekhez mért oktatást, azaz a rendelkezésre álló feltételeknek megfelelő tananyag kiválasztást a vonatkozó témakörben.
- Véleményünk szerint a küzdőfeladatok és játékok oktatásának nem lehet akadálya, hiszen sportági technikai tudás nélkül is ki lehet aknázni a bennük lévő igen értékes motorikus képesség- és személyiségfejlesztő hatásokat
- Meghatározó, hogy a leendő, illetve a már végzett testnevelőkben tudatosítsuk, miért fontos a küzdősportok iskolai oktatása, milyen értékeket tud adni a gyermekek személyiségfejlődéséhez.
- Ki kell használni a műveltségterületek összekapcsolására megfogalmazott tantervi igényt, élni kell a keresztantervi lehetőségekkel (pl. filozófia, hit- és erkölcstan, biológia, fizika, történelem, egészségtan). Így az elméleti oktatással is a témakörön belül is.
- A szabadon felhasználható kerettantervi 10% terhére konfliktus-, agresszió- és stresszkezelési tárgyakat érdemes alkotni, a budo harcművészetek filozófiai háttérének megtartásával és azok mozgásos anyagával kiegészítve (budo pedagógiai).
- Pedagógusok akkreditált továbbképzéseiben belül agressziókezelő programok kiegészítéseként lehetőség szerint a budo sportágak, küzdősportok alapjainak megismerésével lehetne szélesíteni a pedagógusok szemléletét.

A tézisekhez felhasznált szakirodalom

1. Aáry Tamás, L.-Aronson, J. (szerk., 2010): Iskolai veszélyek. Complex Kiadó, Budapest.
2. Budavári, Á. (2007): Sportpszichológia. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
3. Budavári, Á. (1974): Personality and Intelligence studies by means of Rorschach and Raven test sin athletes engaged in combative sports. In: Proceedings of 3. European Congress of Spors Med. 105-110.
4. Buss, A. H.,- Perry, M. P. (1992). The aggression questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, 63. 452-459.
5. Csányi, V. (2007): Az emberi viselkedés. Sanoma, Budapest.
6. Gerevich, J.-Bácskai, E.-Czobor, P.(2007): The generalizability of the Buss-Perry Agression Quastionnaire. In: International Journal of Methods in Psychiatric Research. 2007,16(3):124-136.
7. Gerevich, J.-Bácskai, E. (szerk.2012): Korszerű addiktológiai mérőmódszerek. Semmelweis kiadó, Budapest.
8. Hárdi, I. (1992): A lélek egészségvédelme. Springer Hungarica, Debrecen.
9. Nagykáldi, Cs.- Mocsai L. (1999): Küzdősportolók és sportjátékosok asszertivitásának összehasonlító vizsgálata. In: Mónus, T. (szerk.): III. Országos Sporttudományi Kongresszus. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest. 1999. március 5-6. II. kötet.284-288.
10. Nagykáldi, Cs. (2002): Küzdősportok elmélete. Computer Arts Kft., Budapest.
11. Rathus, S.A. (1973): A 30-item schedule for assessing assertive behavior. In: Behavior Therapy, 4. 398-406.
12. 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről In: Magyar Közlöny, 2011.162

Publikációs jegyzék

Doktori értekezés témaköréhez kapcsolódó publikációk

Könyvek, könyvfejezetek

1. Morvay-Sey Kata – Vass Livia - Prókai Judit - Szentgyörgyvárné Juhász Ivett - Fehér-Borsos Anita (2014): Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira. Pécs, Pécsi Tudományegyetem. ISBN 978-963-642-649-1.
Elérhető: <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/mindennapos-testnevel-es-alternativ-lehetosegei>
2. Morvay-Sey Kata (2011): Küzdősportok, küzdőjátékok. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft. Pécs- Budapest. 221 p. ISBN 978-963-642-422-0 Elérhető:http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Morvay-Sey_Kata-Kuzdosportok_kuzdojatekok/adatok.html
3. Sey Gábor - Morvay-Sey Kata (2012): A shotokan karate útja. Pécs, Kontraszt Bt. 286p. ISBN:978-963-18-3310-3

Tanulmányok lektorált folyóiratban és szerkesztett kötetben

1. Kanczler István, Morvay-Sey Kata (2013): The Involvement of Combat Sports in School Physical Education in Hungary. In: Képzés és gyakorlat (Training and Practice). 2013.11. évfolyam.1-4 szám. 1-9.p. Elérhető: http://trainingandpractice.hu/?q=hu/kepzes_es_gyakorlat/content/161451192
2. Morvay-Sey Kata (2013): A küzdősportok a közoktatásban és a testnevelő tanárképzésben betöltött szerepéről. In: Benedek Dániel, Vadász Viola (szerk.): Perspektívák a neveléstudományban: Válogatás a Pécsi Tudományegyetem "Oktatás és Társadalom" Neveléstudományi Doktori Iskola kutatóinak írásaiból 2012. 210 p. Pécs, PTE „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola. 72-81.p.

3. Morvay-Sey Kata (2013): A keleti küzdősportok és agresszió kapcsolatát vizsgáló nemzetközi szakirodalom áttekintése. In: Magyar Sporttudományi Szemle. 2013.14. 64-69.p. Elérhető: http://www.sporttudomany.hu/kiadvanyok/pdf/MSSZ_201303.pdf
4. Morvay-Sey Kata (2011): A küzdőjátékok elméleti háttere és alkalmazásuk lehetőségei. In: Imre Balázs (Főszerk.): E-tudomány elektronikus tudományos folyóirat. E-tudomány Egyesület, Budapest 2011/1.
5. Morvay-Sey Kata, Rétsági Erzsébet (2010): A küzdősportok és az önvédelem iskolai oktatásáról: Egy pécsi vizsgálat eredményei. In: Új Pedagógiai Szemle 2010. 3-4. 129-139.p. Elérhető: http://epa.oszk.hu/00000/00035/00140/pdf/EPA00035_upsz__2010_3-4_129-139.pdf
6. Morvay-Sey Kata (2009): Szemléletváltás a küzdősportok oktatásában. In: Dr Lőrincz Ildikó (szerk.): XIII. Apáczai Napok 2009 – Nemzetközi Tudományos Konferencia - Tanulmánykötet: Kreativitás és innováció - Álmodj, alkoss, újíts. Győr, Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, 2010. 686-695.p. Elérhető: http://www.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/atfk/apaczainapok/2010/Apaczai_napok_2009_tanulmanykotet.pdf
7. Morvay-Sey Kata (2009): Martial Arts and Combat sports in Praticce and in Curricula. In: Képzés és gyakorlat (Training and Practice). 2009. 7.évf.1-2.szám. 64-80.p.

A témához köthető egyéb publikációk (szakdolgozat, diplomamunka)

1. Morvay-Sey Kata (2008): Küzdőjátékok szerepe és alkalmazása karate sportágban. Semmelweis Egyetem, Testnevelési - és Sporttudományi Kar, Budapest. Szakedző szak (karate), szakdolgozat. 69.p.
2. Sey Kata (2003): Analyse der deutschen und ungarischen Rahmenlehrpläne hinsichtlich des Bildungsbereichs "Körperkultur und Sport" und des Themenbereichs "Kampfsportarten". Pécsi Tudományegyetem, BTK, Pécs. Német bölcsész és tanár szak, diplomamunka 76.p.
3. Sey Kata (2002): A magyarországi és németországi kerettantervek Testnevelés és Sport műveltségterületének vizsgálata-különös tekintettel a küzdősportokra. Pécsi Tudományegyetem, TTK, Pécs. Testnevelő tanár szak, diplomamunka 76.p.

Előadások

1. Morvay-Sey Kata – Vass Livia (2014): Küzdőjátékok rekreációs lehetőségei. VII. Magyar Turizmusföldrajzi konferencia. Posztmodern Turizmus. Harkány, 2014. október 18.
2. Vass Livia- Morvay-Sey Kata (2014): A testnevelés és a testi nevelés jelentősége: a testi deformitások. VIII. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia: „Humán Tudományok Találkozása – Interdiszciplinaritás a Pedagógiában” Tudományos Konferencia Sopron, 2014. november 27. (Nyugat-Magyarországi Egyetem) Sopron: Nyugat-Magyarországi Egyetem, Benedek Elek Pedagógia Kar.
3. Morvay-Sey Kata (2012): A küzdősportok közoktatásban és a testnevelő tanárképzésben betöltött szerepe. „Iskola a társadalmi térben és időben III.” HuCER 2012 (Hungarian Conference on Educational Research) Nemzetközi Tudományos Konferencia, Pécs, 2012. május 22-23.
4. Morvay-Sey Kata (2009): Szemléletváltás a küzdősportok oktatásában. Kreativitás és innováció - Álmodj, alkoss, újíts! Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr, 2009.október 15-16.
5. Morvay-Sey Kata (2009): Martial arts in practice and in curricula. International Students' Conference on Education (ISCE). Advantages and Disadvantages in Education. Budapest (Csillebérc), Hungary, 17-19. July. 2009.
6. Morvay-Sey Kata, Rétsági Erzsébet, Ács Pongrác (2009): Küzdősportok a tantervekben és gyakorlatban. XXIX. Országos Tudományos Diákköri Konferencia, Testnevelés és Sporttudományi Szekció, PhD tagozat. Sopron, 2009. április 16-18.
7. Sey Kata, Rétsági Erzsébet (2003): Fókuszban a küzdősportok oktatása. XXVI. Országos Tudományos Diákköri Konferencia. Testnevelés és Sporttudományi Szekció. A testnevelés és sport tantárgypedagógiai kérdései tagozat. Győr, 2003.április 10-12.

Felkért előadások

1. Morvay-Sey Kata (2014): Esések oktatásmódszertana. Edzőtovábbképző Konferencia Vas Megyei Karate Szakszövetség. Szombathely, 2014.március.8.
2. Morvay-Sey Kata (2013): Küzdősportok, harcművészetek az iskolai testnevelésben különös tekintettel a heti 5 testnevelés órára: Küzdősportok 15 éve a magyar tanter-

vekben. Magyar Edzők Társasága - Küzdősportok, harcművészetek az iskolai testnevelésben Konferencia. Budapest, 2013. február 28. Magyar Sport Háza.

3. Morvay-Sey Kata (2012): Motoros képességfejlesztés karate sportágban. Edzőtovábbképző Konferencia Vas Megyei Karate Szakszövetség. Szombathely, Szombathely, 2012. május 19.
4. Morvay-Sey Kata (2010): A küzdőjátékok és feladatok alkalmazásának lehetőségei karate sportágban. Baranya Megyei Karate Szakszövetség Edző Továbbképző Konferencia. Pécs, 2010. december 18.

Egyéb publikációk

1. Morvay-Sey Kata (2009): Egy intézet tanszéki struktúrájának változása. PTE Oktatás és társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola Évkönyve, Pécs, 116-134.p.
2. Sey Kata - Dibusz István (2001): Egy karnyújtásra Sydneytől... In: Rétsági Erzsébet (szerk.). Iskolai Testnevelés és Sport - Elméleti Módszertani és Információs Szaklap 2001.6. 29.p.
3. Sey Gábor - Sey Kata (1999): Hamerly János Kesztyűsmester pécsi gyáralapítása: A tabakos - és kesztyűsmesterség. In: Szirtes Gábor, Vargha Dezső (szerk.):Angstertől Zsolnayig - Ipartörténeti Tanulmányok. Pécsi Tudománytár sorozat. Pro Pannónia Kiadói Alapítvány, Pécs.
4. Sey Kata (1998): Der Müll – eine harte Nuß" In: Schuth, J.(red.): Deutscher Kalender. Jahrbuch der Ungarndeutschen. 176-177.p.
5. Sey Kata (1996): Eine gute Freundin. In: Schuth, J.(red.): Deutscher Kalender. Jahrbuch der Ungarndeutschen. 167.p.
6. Sey Kata (1998):"Deutschsprachiges Ferienlager" In: Neue Zeitung, Budapest.

Egyéb tudományos előadás

1. Sey Kata - Gosztola Krisztina - Rétsági Erzsébet (2001):A középiskolai testnevelés tervezését befolyásoló főbb tényezők vizsgálata. XXV. Országos Tudományos Diákköri Konferencia. A testnevelés és sport tantárgypedagógiai kérdései tagozat. Pécs, 2011. április 19-20.

Egyéb ismeretterjesztő előadás

1. Morvay-Sey Kata, Sey Gábor (2013): "Minden pofon mellé nem lehet rendőrt állítani": Önvédelemről alapfokon. Ismeretterjesztő előadás, Kutatók éjszakája. Pécs, PTE TTK és Zsolnay Negyed. 2013. szeptember 27.
2. Morvay-Sey Kata (2012): "Chuck Norris megpróbálta a lehetetlent. És sikerült." Avagy mennyi a küzdősportos akciófilmek igazságtartalma? Ismeretterjesztő előadás, Kutatók éjszakája. Pécs, PTE TTK 2012. szeptember 26.

Fordítás

1. Sey Kata (2002): Veszélyesek-e a labdajátékok? In: Rétsági Erzsébet (szerk.). Iskolai Testnevelés és Sport. Elméleti Módszertani és Információs Szaklap. Dialóg Campus, Pécs-Budapest. 24-26.p.

Lektorálás

1. Sey Gábor (szerk.). (2003): Karate, Karate-jutsu, önvédelem. Mk. Pécs, 20.p
2. Lutter-Walther, Martina - Stock, Anje (2007): Élménypályák a tornateremben. Dialóg Campus, Pécs- Budapest.