



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΔΡΟΜΩΝ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΛΟΙΠΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**« Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ
ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΤΗΝ ΟΛΟΠΛΕΥΡΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ »**

Γραμματικόπουλος Απόλλων

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Δανιά Ασπασία

ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

Σημείωμα Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί πτυχιακή εργασία που συντάχθηκε για το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του ΤΕΦΑΑ στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Ιούνιο του 2020.

Ο συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων - όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

© Copyright

Γραμματικόπουλος Απόλλων
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όσους με βοήθησαν στην επίμονη και μακρά συλλογή στοιχείων, καθώς επίσης και στην παροχή διευκρινήσεων και κατευθύνσεων, χάρη στις οποίες συγγράφηκε και ολοκληρώθηκε η παρούσα πτυχιακή εργασία.

Συγκεκριμένα, ευχαριστώ από καρδιάς την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κ.Ασπασία Δανιά για την καθοδήγηση, τις πολύτιμες συμβουλές και το χρόνο που διέθεσε για την επιτυχή εκπόνηση της εργασίας. Την κ. Αθανασία Σμυρνιώτου για την αποδοχή του θέματος και τη στήριξή της και τον κ.Θεόδωρο Ζηνέλη για τη διδασκαλία του, όλο αυτό το ακαδημαϊκό έτος, στην ειδικότητα του Ταε Κβο Ντο.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στη γυναίκα μου για τη στωική υπομονή της και την διαρκή στήριξή της.

Στην Έλλη, στον Έκτορα και στον Άρη.

Σε όλους του αγαπημένους μου αθλητές...

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΤΗΝ ΟΛΟΠΛΕΥΡΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει την επίδραση των πολεμικών τεχνών και των μαχητικών αθλημάτων σε παραμέτρους ανάπτυξης παιδιών και εφήβων μέσα από το πρίσμα της ολιστικής εκπαίδευσης. Δεδομένου πως το κίνημα της ολιστικής εκπαίδευσης διακρίνεται σε τρεις πυλώνες, στον σωματικό, στον γνωστικό και στον κοινωνικό, η έρευνα αναλύει τα συμπεράσματα που απορρέουν από τα ευρήματα της βιβλιογραφίας, που συνδέεται με την θεματολογία. Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της συστηματικής ανασκόπησης. Ειδικότερα, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων και ως κριτήρια ένταξης χρησιμοποιήθηκαν μελέτες που το δείγμα αφορούσε παιδιά και εφήβους, είτε μελέτες που η υπαγωγή των αποτελεσμάτων τους σχετίζονταν έστω έναν από τους πυλώνες της ολιστικής εκπαιδευτικής διαδικασίας. Αρχικά επιλέχθηκαν τριάντα-μία έρευνες, μετά από έλεγχο όμως κρατήθηκαν προς ανάλυση είκοσι μία οι οποίες αφορούσαν έστω έναν από τους πυλώνες της ολιστικής εκπαιδευτικής διαδικασίας. Από την ανάλυση αυτών των ερευνών διαπιστώθηκε ότι υπάρχει μια θετική συναγωγή εκτιμήσεων των ερευνών σχετικά με τις επιρροές που ασκούν οι πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα και στους τρεις πυλώνες της ολιστικής εκπαίδευσης. Από την άλλη πλευρά όμως υπάρχει και ένας μικρός αριθμός μελετών, οι οποίες αντιμετωπίζουν αρνητικά, είτε με επιστημονικό σκεπτικισμό, είτε λόγω αντιθέτων αποτελεσμάτων τον ρόλο των πολεμικών τεχνών και μαχητικών αθλημάτων σε ότι αφορά στην σωματική, γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων. Εντός της παρούσας εργασίας, επιχειρήθηκε ειδική αναφορά στο αγώνισμα του Τάε Κβο Ντο και την επίδραση που αυτό ασκεί στην ολιστική εκπαίδευση, μιας και αποτελεί μια *sui generis* πρακτικά κινητική δραστηριότητα, πληροί τις συγκριτικές προϋποθέσεις να επέχει μια ταυτόχρονη διττή υπόσταση και είναι και πολεμική τέχνη αλλά και μαχητικό άθλημα. Εκ των συμπερασμάτων της παρούσας μελέτης,

διαφαίνεται ο σημαντικός ρόλος που θα μπορούσαν να διαδραματίσουν οι πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα εάν και εφόσον ενταχθούν λειτουργικά σε ήδη υπάρχοντα σχολικά προγράμματα, καθώς και στις ποικίλες κοινωνιολογικές μεταβλητές (π.χ. οικογένεια, φιλικό περιβάλλον) που διαμορφώνουν μια υγιή συνολικά ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων

Λέξεις κλειδιά: ολιστική εκπαίδευση, προγράμματα διδασκαλίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού, γνωστική ανάπτυξη, ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη	iv
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ.....	viii
ΜΑΠΤ : Μαχητικά Αθλήματα Πολεμικές Τέχνες	viii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος.....	1
1.2 Σημασία της έρευνας.....	4
1.3 Ερευνητικά ερωτήματα	6
1.4 Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας	6
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	7
2.1 Οι Πολεμικές Τέχνες και τα Μαχητικά Αθλήματα: Ιστορικά στοιχεία	7
2.2 Οι Πολεμικές Τέχνες και τα Μαχητικά Αθλήματα: Σύντομη παρουσίαση	9
2.3 Η έννοια της ολιστικής εκπαίδευσης	14
2.4 Η εφαρμογή των αρχών-αξόνων της ολιστικής εκπαίδευσης στη διδασκαλία των μαχητικών αθλημάτων και πολεμικών τεχνών.....	17
2.5 Η φυσική ή/και σωματική διάσταση της ανάπτυξης παιδιών και εφήβων μέσω της συμμετοχής τους σε μαχητικά αθλήματα και πολεμικές τέχνες	20
2.6 Η γνωστική διάσταση της ανάπτυξης παιδιών και εφήβων μέσω της συμμετοχής τους σε μαχητικά αθλήματα και πολεμικές τέχνες.....	24

2.7 Η κοινωνική διάσταση της ανάπτυξης παιδιών και εφήβων μέσω της συμμετοχής τους σε μαχητικά αθλήματα και πολεμικές τέχνες.....	38
2.8 Η επίδραση του Τάε Κβο Ντο στην ολιστική εκπαίδευση.....	69
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	79
IV ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	81
V. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	93
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	97
VII. ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ.....	101
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	102

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 2.1. Επιλεγμένα Μαχητικά Αθλήματα και Σκοπός Σκοραρίσματος.....	32
Πίνακας 2.2. Τακτικά Προβλήματα, Κινήσεις και Δεξιότητες στο Τζούντο	33

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 2.1. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Ζου Ζίτσου	10
Εικόνα 2.2. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Καράτε	10
Εικόνα 2.3. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Κικ Μποξ.	11
Εικόνα 2.4. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Κουγκ Φου.	11
Εικόνα 2.5. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Πυγμαχία.	12
Εικόνα 2.6. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Τάε Κβο Ντο.	14
Εικόνα 2.7. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Τάι Τσι.	14
Εικόνα 2.8. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Τζούντο	15

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Διάγραμμα 3.1. Διάγραμμα Συστηματικής Ανασκόπησης	82
Διάγραμμα 4.1. Επιρροές ΜΑΠΤ.....	89
Διάγραμμα 4.2. Αποτελέσματα ΜΑΠΤ σε νοητικό, ψυχοκοινωνικό και σωματικό επίπεδο	94

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

ΜΑΠΤ : Μαχητικά Αθλήματα Πολεμικές Τέχνες

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Η ανάπτυξη των πολεμικών τεχνών και των μαχητικών αθλημάτων σε ολόκληρο τον κόσμο, είναι πλέον γεγονός. Ανέκαθεν προσέλκυαν την κοινή γνώμη και ειδικότερα τα παιδιά και τους εφήβους, αλλά στην σύγχρονη διαδικτυακή κοινωνία που ζούμε τα μαχητικά αγωνίσματα έχουν γνωρίσει μια απίστευτη δημοφιλία. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, η τηλεόραση και ο κινηματογράφος και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προβάλλουν τους εξωπραγματικούς υπαρκτούς ή μη ήρωες των πολεμικών τεχνών και μαχητικών αθλημάτων, επισημαίνοντας την απaráμιλλη φυσική τους κατάσταση, τις δεξιότητές τους και την τέλεια ψυχολογική κατάσταση, εάν πρόκειται για τις τέχνες που έχουν καταγωγή από την Νοτιανατολική Ασία.

Οι τελευταίες, έχοντας μια διαχρονικότητα και μια ισχυρή πολιτισμική βάση ανά την ιστορία, υποδηλώνουν μια αρμονική συνύπαρξη σώματος, πνεύματος, και ψυχής. Για αυτό τον λόγο, αποτελούν μια επιθυμητή αξιακή αντιπρόταση στα στερεότυπα δυτικά εναλλακτικά αθλητικά εκπαιδευτικά προγράμματα του Δυτικού κόσμου (Brown & Johnson, 2000). Ο λόγος είναι πως για την πολυδιάστατη και συνολική ανάπτυξη και πρόοδο του νέου ανθρώπου, η αγωγή μέσω της κίνησης δεν θα πρέπει να εστιάζει μόνο στην βελτίωση των δεικτών της σωματικής κατάστασης και ευρωστίας. Αντίθετα, κρίνεται επιτακτικό να βρεθούν εκπαιδευτικοί μηχανισμοί, οι οποίοι θα συμβάλλουν όχι μόνο στην ολόπλευρη και πολυσήμαντη διαμόρφωση των χαρακτήρων των μαθητών αλλά και στην ταυτόχρονη εμφύτευση προσωπικών στοιχείων που θα οδηγήσουν την κοινωνία δυνητικά σε ατραπούς αλτρουισμού, κάθε λογής (π.χ. σεβασμού, ποικιλόμορφης γνώσης, άριστης ψυχολογικής, φυσικής και πνευματικής κατάστασης). Ως εκ τούτου, καθίσταται σημαντικό να ερευνηθούν οι εμπειρικές θέσεις, οι επιστημονικές προσεγγίσεις και τα δεδομένα ερευνών τα οποία θα μπορούσαν να προσφέρουν σαφείς ενδείξεις σχετικά με την επίδραση που έχει η ενασχόληση παιδιών και εφήβων με τις πολεμικές τέχνες σε διακριτούς δείκτες

ολόπλευρης ανάπτυξης. Και μέσα από αυτήν την ολιστικά συνθετική διαδικασία να μπορέσουν να συναχθούν χρήσιμα συμπεράσματα για τις πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα σε συνάρτηση με τον βαθμό συνεισφοράς τους στην εκπαιδευτική διαδικασία. Μία αποσαφήνιση και κωδικοποίηση των ιστορικών, πρακτικών και εκπαιδευτικών πτυχών κάθε διακριτής τέχνης, αγωνίσματος ή αθλήματος μπορεί να αποτελέσει σημείο αναφοράς και διεξαγωγής συγκρίσεων σχετικά με το τι συνιστά μαθησιακό αποτέλεσμα σε κάθε διακριτή περίπτωση.

Στο σημείο αυτό κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί ότι, ενώ υφίστανται συγκεκριμένες ειδοποιοί διαφορές μεταξύ πολεμικών τεχνών και μαχητικών αθλημάτων, δεν υπάρχει μία οικουμενική διαχωριστική γραμμή η οποία να ορίζει την ακριβή διάκριση. Παρόλα αυτά εντός της παρούσας έρευνας θα αποπειραθεί ο διαχωρισμός των δύο χάριν κατανόησης. Ειδικότερα, ως πολεμικές τέχνες ορίζονται συχνά επιθετικά και αμυντικά συστήματα μάχης, με ρίζες προερχόμενες κατά κόρον από την Ανατολική Ασία και ιστορία πολλών ετών ή ακόμα και αιώνων. Πρόκειται για εκφάνσεις της ανθρώπινης μαχητικής συμπεριφοράς, άρρηκτα συνδεδεμένες με την εξέλιξη της κοινωνίας και του πολιτισμού, την ανάγκη για επιβίωση και ομαδοποίηση των ανθρώπων και την εξέλιξη και χρήση των όπλων (Bowman, 2016). Σημαντική επίσης είναι η επιρροή και σύνδεση των πολεμικών τεχνών της Ανατολικής Ασίας, με τη φιλοσοφία του του Ταοϊσμού, του Βουδισμού και του Κομφουκισμού (Burke, Adawl, Lee & Audette, 2007). Από πρακτικής σκοπιάς, οι παραδοσιακές πολεμικές τέχνες χαρακτηρίζονται συχνά από την εξάσκηση σε «φόρμες», δομημένα συστήματα ασκήσεων και ενδέχεται να εμπεριέχουν διαγωνισμούς επιδείξεων ικανοτήτων. Καίριας σημασίας είναι ωστόσο και η ύπαρξη φιλοσοφικού υπόβαθρου στις τέχνες αυτές, το οποίο παίζει κεντρικό ρόλο τόσο στην εξάσκηση όσο και τον τρόπο διδασκαλίας τους.

Τα μαχητικά αθλήματα από την άλλη, θα μπορούσαν να προσδιοριστούν ως η αγωνιστική εξέλιξη αυτών των τεχνών. Προσδιορίζονται από την ύπαρξη αγώνων, στους οποίους υφίσταται ένα συγκεκριμένο σύστημα κανόνων και απόδοσης πόντων, οι οποίοι καθορίζουν αυστηρά το νικητή. Επιπρόσθετα, παρά την ύπαρξη αθλητικής

δεοντολογίας και αρχών άμιλλας στα μαχητικά αθλήματα, δεν χαρακτηρίζονται αυστηρά από την ύπαρξη κάποιου φιλοσοφικού συστήματος. Η ύπαρξη μαχητικών αθλημάτων όπως το Τζούντο και το Ταε Κβο Ντο αποτελεί απόδειξη της εξέλιξης αυτής από τις πολεμικές τέχνες στα μαχητικά αθλήματα, όπως δε φαίνεται από πρόσφατες έρευνες οι όροι τείνουν να ενοποιηθούν, ειδικά όσον αφορά την εφαρμογή τους εντός εκπαιδευτικών προγραμμάτων (Channon & Jennings, 2014). Ωστόσο, η σκοπιμότητα ή όχι της εισαγωγής των μαχητικών αθλημάτων και πολεμικών τεχνών στην εκπαιδευτική διαδικασία, θα πρέπει να διερευνάται υπό το πρίσμα της ολιστικής προσέγγισης. Η θεωρία της ολιστικής εκπαίδευσης αποτελεί μία από τις πλέον σύγχρονες προτάσεις αναδιάρθρωσης του εκπαιδευτικού συστήματος. Ορμώμενοι από τις ελλείψεις του δυτικού συστήματος εκπαίδευσης, το οποίο επικεντρώνεται στην απόκτηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων και γνώσεων, και όχι στην πολύπλευρη ανάπτυξη του ατόμου, οι υπέρμαχοι της θεωρίας υποστηρίζουν την εφαρμογή μιάς διδακτικής μεθόδου, επικεντρωμένης στην εκπαίδευση του παιδιού ως ολότητα και στη διασύνδεση της εμπειρίας με την πραγματικότητα (Neves, 2009). Οι τρεις πυλώνες της ολιστικής εκπαίδευσης (Forbes, 2003) είναι:

- Η εκπαίδευση όλων των πτυχών της προσωπικότητας του μαθητή
- Η εκπαίδευση του μαθητή ως ολότητα
- Η εκπαίδευση του μαθητή ως μέρος του συνόλου

Από τα παραπάνω ανακύπτει η άμεση σύνδεση της διδασκαλίας των πολεμικών τεχνών και των μαχητικών αθλημάτων με τη θεωρία της ολιστικής εκπαίδευσης. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, οι φιλοσοφίες επάνω στις οποίες βασίζονται οι Νοτιοανατολικές πολεμικές τέχνες και κατ' επέκταση, όλες οι μετεξελίξεις τους, προωθούν ως κεντρική έννοια την ανάπτυξη του ατόμου σαν σύνολο, την ταυτόχρονη παίδευση σώματος, μυαλού και πνεύματος. Έρχονται έτσι σε στιβαρή αντίθεση με το δυισμό σώματος και πνεύματος που πρεσβεύει η κλασική Δυτική εκπαιδευτική προσέγγιση (Brown & Johnson, 2000), αλλά προσεγγίζουν αισθητά τη λογική της ολόπλευρης ανάπτυξης που αποτελεί το επίκεντρο της θεωρίας.

Τα τελευταία χρόνια, οι έρευνες στον τομέα της διδασκαλίας των πολεμικών τεχνών και των αγωνιστικών αθλημάτων επιβεβαιώνουν τη παραπάνω σύνδεση, καθώς και τα ευεργετικά αποτελέσματα της υιοθέτησης ολιστικών μορφών διδασκαλίας στην εκπαίδευση παιδιών και εφήβων. Οι έρευνες επισημαίνουν τα θετικά αποτελέσματα της διδασκαλίας των πολεμικών τεχνών στη σωματική (Binder, 1999), νοητική (Blonstein, 1974) και ψυχοκινητική (Fuller, 1988) ανάπτυξη. Παρόμοια αποτελέσματα φαίνονται και για τα μαχητικά αθλήματα με τους ερευνητές να τονίζουν τη σπουδαιότητά τους προς όλες τις παραπάνω κατευθύνσεις (Gleason, 1995; Reid, 2007). Η σημαντική πλειοψηφία των ερευνών παρουσιάζει θετικά αποτελέσματα σε τουλάχιστον έναν από τους τρεις πυλώνες ανάπτυξης (σωματικό, νοητικό και ψυχοκοινωνικό) των παιδιών και εφήβων.

Με βάση τα παραπάνω, σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η καταγραφή των αποτελεσμάτων και συμπερασμάτων της βιβλιογραφίας που αφορά τη διδασκαλία πολεμικών τεχνών και μαχητικών αθλημάτων σε παιδιά και εφήβους και την εξέταση της επίδρασης αυτής σε δείκτες ολόπλευρης ανάπτυξης. Απώτερη επιδίωξη είναι η ερμηνεία των πορισμάτων της βιβλιογραφικής ανασκόπησης υπό το πρίσμα των αρχών της ολιστικής εκπαίδευσης και η διατύπωση προτάσεων αποτελεσματικής τους αξιοποίησης εντός εκπαιδευτικών συστημάτων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

1.2 Σημασία της έρευνας

Η σύγχρονη κοινωνία διάγει μια συνεχή κατάσταση δυναμικών αλλαγών, οι οποίες δεν λογίζονται ως θετικές. Η διάχυση της τεχνολογίας, σε συνδυασμό με το νέο status quo, (βλ. γεωοικονομική και γεωστρατηγική αβεβαιότητα, δημογραφική αστάθεια, κρίση στο διεθνές σύστημα, κ.ά.) καθιστούν επιτακτικό χρέος των ηγετών του κόσμου, να επενδύσουν στις επερχόμενες νεότερες γενεές. Τα παιδιά είναι το μέλλον και η ολόπλευρη ανάπτυξη τους είναι πανάκεια στα ογκώδη οικουμενικά προβλήματα. Η εκπαιδευτική προσέγγιση οφείλει να έχει στο επίκεντρο το παιδί και τον έφηβο. Έχει το ιερό χρέος, πρώτα από όλα, να δημιουργήσει μια κοσμική σύνδεση μεταξύ του νέου

ατόμου, μακριά από στερεότυπες προκαταλήψεις με τον κόσμο που ζει και το σύμπαν που περικλείει τα πάντα. Η κουλτούρα των πολεμικών τεχνών και η λελογισμένη ισχύς που παρέχουν τα δυναμικά αθλήματα, μπορούν να αποτελέσουν μια καινοτόμα ιδέα στην αναζήτηση ενός ισορροπημένου εγώ, το οποίο θα επιλύει με κριτική σκέψη τις διαφορές, θα συνθέτει με θετική ενέργεια για το σύνολο και θα μεταλαμπαδεύσει αρχές και αξίες στις επόμενες γενεές. Με επίκεντρο το Ταε Κβο Ντο και τα οφέλη που αυτό προσφέρει στους παραπάνω τρεις πυλώνες ολιστικής ανάπτυξης, επιχειρείται να αποδειχθεί το συγκριτικό πλεονέκτημα που εμφανίζει η εκπαίδευση μέσω των μαχητικών αθλημάτων και των πολεμικών τεχνών προς αυτή την κατεύθυνση. Συγκεκριμένα, το Ταε Κβο Ντο μπορεί να λογιστεί ταυτοχρόνως τόσο ως πολεμική τέχνη, όσο και ως μαχητικό άθλημα.

Η ιστορική του εξέλιξη ως άθλημα προερχόμενο από παραδοσιακές Νοτιοανατολικές πολεμικές τέχνες, το οποίο ωστόσο διαμορφώθηκε σε μία ξεχωριστή σύγχρονη μορφή και εντάχθηκε ακόμη και στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών αγώνων, είχε ως αποτέλεσμα την απόκτηση μιας διττής αθλητικής υπόστασης για το Ταε Κβο Ντο. Αφενός υφίσταται το παραδοσιακό Ταε Κβο Ντο, το οποίο επικεντρώνεται στις φόρμες και τις εικονικές σκιαμαχίες, με έμφαση στην αισθητική και την αρμονία μέσα από μια αίσθηση γαλήνης και ηρεμίας, ακολουθώντας έτσι τη φιλοσοφία των παραδοσιακών πολεμικών τεχνών και αποτελώντας ένα αρμονικό εργαλείο διαλογισμού και συγκέντρωσης. Από την άλλη, το αγωνιστικό Ταε Κβο Ντο αντιμετωπίζεται σαν άθλημα, με αντικειμενικό σκοπό την επίτευξη πόντων μέσω χτυπημάτων στον αντίπαλο. Η προπόνηση σε αυτό περιλαμβάνει και την προπόνηση επαφής με τη χρήση προστατευτικού εξοπλισμού και έχει σαν απώτερο στόχο τη συμμετοχή σε πρωταθλήματα και Ολυμπιάδες, προωθώντας τον ανταγωνισμό και την επιθετικότητα εντός πλαισίων ευγενούς άμιλλας και διασφαλισμένης σωματικής ακεραιότητας των αθλητών. Πληροί έτσι όλες τις προδιαγραφές για να θεωρείται σύγχρονο μαχητικό άθλημα. Συνεπώς, η μελέτη του Ταε Κβο Ντο στα πλαίσια της παρούσας έρευνας, επιτρέπει την ταυτόχρονη εξέταση των θετικών ή αρνητικών

επιρροών, τόσο των πολεμικών τεχνών όσο και των μαχητικών αθλημάτων και καθιστά σημαντικά τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

1.3 Ερευνητικά ερωτήματα

Κρίσιμα ερωτήματα που αφορούν στην παρούσα εργασία είναι τα εξής:

- Είναι αναγκαία η διάκριση των πολεμικών τεχνών από τα μαχητικά αθλήματα;
- Πως συνδέεται η ολιστική εκπαίδευση με τις πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα;
- Ποιές οι θετικές και ποιές οι αρνητικές επιδράσεις των πολεμικών τεχνών και των μαχητικών αθλημάτων στην ολόπλευρη ανάπτυξη παιδιών και εφήβων;

1.4 Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

Για την παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκαν βιβλιογραφικές πηγές σε ένα βάθος χρόνου. Κρίθηκε αναγκαίο να γίνει κάτι τέτοιο, από την στιγμή που οι πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αγωνίσματα έχουν ένα μακρόχρονο ιστορικό υπόβαθρο. Ειδικότερα, η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας επικεντρώθηκε σε έρευνητικά άρθρα και μελέτες που διεξήχθησαν από το 1974 έως το 2018 και το επίκεντρο μελέτης ήταν οι πολεμικές τέχνες (Blonstein, 1974) και τα μαχητικά αθλήματα (Cho, Park, Lee, 2018). Από την στιγμή που είναι μια έρευνα που διεξάγεται μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι δεδομένο πως θα υπάρξουν αρκετοί περιορισμοί σχετικά με την συσχέτιση των χαρακτηριστικών της ολόπλευρης ανάπτυξης που αναδεικνύονται, είτε στο είδος της επιλογής της μαχητικής τέχνης είτε στα αίτια παραμονής σε αυτήν. Επίσης, περιορισμό αποτελεί και η έλλειψη κοινωνικών-δημογραφικών στοιχείων σχετικά με τις συνθήκες που επικρατούσαν στο πλαίσιο της εκάστοτε μελέτης. Οι πληροφορίες αυτού του είδους θα μπορούσαν να διαφωτίσουν τον αναγνώστη σχετικά με τις συνθήκες οικολογίας της εκπαιδευτικής διαδικασίας, οι οποίες δύναται να επηρεάσουν τα μαθησιακά αποτελέσματα στο συγκεκριμένο πεδίο μελέτης.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Οι Πολεμικές Τέχνες και τα Μαχητικά Αθλήματα: Ιστορικά στοιχεία

Οι Πολεμικές τέχνες καλλιεργούνται εδώ και αιώνες. Πολύ συχνά ορίζονται ως επιθετικά και αμυντικά συστήματα μάχης. Ότι σύγχρονο έχει αναδειχθεί φέρνει τις ρίζες του από την Ανατολική Ασία (Woodward, 2009) και κάθε αξιωματική επιγραμματική-ιστορική αναφορά βασίζεται σε τρεις παραδοχές:

- Η ανθρώπινη μαχητική συμπεριφορά αποτελεί προϊόν εξέλιξης της κοινωνίας και του πολιτιστισμού.
- Οι πολεμικές τέχνες διακρίνονται σε κυνηγητικές-αρπακτικές και σε συναισθηματικές. Η πρώτη κατηγορία αφορά την επιβίωση του είδους, ενώ η δεύτερη τη λελογισμένη ανάγκη των ανθρώπων να ομαδοποιηθούν.
- Οι πολεμικές τέχνες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες και με την χρήση όπλων και την περαιτέρω εξέλιξή τους (Bowman, 2016).

Παρεμφερής είναι ο ορισμός πως, οι πολεμικές τέχνες, αποτελούν τη γενικότερη έκφραση για τις μαχητικές τέχνες και αναφέρεται πως αναπτύχθηκαν στην Ασία, ως επιρροή του Ταοϊσμού, του Βουδισμού και του Κομφουκισμού και μεταφέρθηκαν και μετεξελίχθηκαν σε σχεδόν ολόκληρο τον κόσμο (Burke, Adawl, Lee & Audette, 2007). Αν και οι Πολεμικές τέχνες έχουν μια σαφή προέλευση από την Ανατολική Ασία, η σύγχρονη βιβλιογραφία έρχεται να εντάξει τα μαχητικά αθλήματα ως την αγωνιστική εξέλιξη τους. Ο όρος ΜΑΠΤ (ΜΑΠΤ, Martial Arts and Combat Sports), που εφευρίσκουν οι Channon και Jennings το 2014 στην έρευνά τους για την ενσωμάτωσή του στην σχολική ετήσια ύλη, καταδεικνύει πως οι δύο έννοιες αρχίζουν και ταυτίζονται (Channon & Jennings, 2014).

Πέρα από τα παραπάνω, θα πρέπει να επισημανθεί και η διάκρισή τους σε εσωτερικές πολεμικές τέχνες, με προσανατολισμό στην ανάπτυξη ψυχο-πνευματικών ικανοτήτων πέρα από την εκμάθηση τεχνικών αυτοάμυνας και σε εξωτερικές, οι οποίες έχουν ως επίκεντρο την δυναμική εξουδετέρωση του αντιπάλου, με συνέπεια να

αναπτύσσονται ψυχοσωματικές ικανότητες των ασκουμένων. Πιο συγκεκριμένα, τα στυλ των πολεμικών τεχνών που περιλαμβάνουν γροθιές και λακτίσματα, μπορούν εκ νέου να περιγραφούν ως «εξωτερικά/ σκληρά στυλ». Ενώ αντίθετα, αυτά που δίνουν έμφαση στην αισθητική της τεχνικής, την αρμονία και την γαλήνη ονομάζονται «εσωτερικά/ απαλά στυλ» (Burke, AlAdawi, Lee & Audette, 2007). Μια άλλη προσέγγιση σχετικά με την ταξινόμησή τους σε «απαλές» και «σκληρές» πολεμικές τέχνες, αποτελεί η διαχείριση της δύναμης του αντιπάλου. Για παράδειγμα, το Αικίντο είναι μια «απαλή» πολεμική τέχνη, μιας και η πρόθεση της επίθεσης του αντιπάλου, σε συνδυασμό με την σωματική του ορμή, χρησιμοποιείται εναντίον του για να τον εξουδετερώσει και να τον αδρανοποιήσει. Σε αντίθεση το Κικ Μπόξινγκ, δίνει έμφαση στην απόκρουση των χτυπημάτων του αντιπάλου, χωρίς να ασχολείται με την δύναμη του άλλου (Vertonghen & Theeboom, 2010). Σαφής είναι όμως ο διαχωρισμός, μέσω του οποίου δηλώνεται πως το αγωνιστικό κομμάτι των Πολεμικών τεχνών έχει εξελιχθεί και σε κάποιες εκφάνσεις τους και το στυλ τους αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι του προγράμματος των Ολυμπιακών Αγώνων. Η αγωνιστική μορφή του Τζούντο και του Ταε κβο Ντο αποδεικνύουν την εν λόγω εξέλιξη. Ειρήσθω εν παρόδω κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί πως η πυγμαχία, είναι εξ ορισμού ένα μαχητικό άθλημα, με ιστορικές καταβολές από την Αρχαία Ελλάδα.

Για λόγους οικονομίας, στη συνέχεια της εργασίας οι Πολεμικές τέχνες και τα Μαχητικά Αθλήματα θα αναφέρονται ως ΜΑΠΤ. Πριν την εκτενή παρουσίαση των βιβλιογραφικών πηγών της παρούσας μελέτης, κρίνεται σκόπιμο να διατυπωθεί εννοιολογικά, έτσι ώστε να υπάρχει σαφής διαχωρισμός και αποσαφήνιση των όρων «Πολεμικές τέχνες» και «Μαχητικά αθλήματα», ο ορισμός τους. Επιπροσθέτως, θα γίνει και μια συνοπτική αναφορά σε κάθε είδος πολεμικής τέχνης και μαχητικού αθλήματος, και για καθένα από αυτά θα παρουσιαστούν τα δεδομένα ερευνητικών άρθρων και κεφαλαίων βιβλίων

2.2 Οι Πολεμικές Τέχνες και τα Μαχητικά Αθλήματα: Σύντομη παρουσίαση

Στο βιβλίο του *The Spiritual Foundations of Aikido* (1995), ο Gleason ορίζει την εν λόγω πολεμική τέχνη (Αϊκίντο), όχι μόνο ως ένα σύστημα αυτοάμυνας αλλά την περιγράφει και σαν μια καταλυτική πνευματική προπόνηση, όπως φαίνεται και στην εικόνα 2.1. Το Αϊκίντο έχει την καταγωγή του από την Ιαπωνία και η φύση του εδράζεται στην ανάπτυξη της σοφίας, της κριτικής ικανότητας και της διανόησης. Ιδρυτής του Αϊκίντο ήταν ο Μοριχέι Ουσίμπα, ο οποίος διατράνωνε τρόπον τινά ως εναρκτήριο απόφθεγμα «..η πραγματική νίκη, είναι να χτυπήσει κάποιος και να καταστρέψει την αμφιβολία και την διαμάχη μέσα του..να κατανοήσει και να ακολουθήσει το πεπρωμένο, που του στέλνει η Θεία Πρόνοια..». Η παραπάνω φράση καταδεικνύει την βαθιά θρησκευτική, φιλοσοφική και εν γένει ευγενή χροιά της Πολεμικής Τέχνης του Αϊκίντο.



Εικόνα 2. 1. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Ζου Ζίτσου

Σαν έννοια, το Ζου Ζίτσου σημαίνει «ευγενική τέχνη». Είναι ιαπωνικός όρος και διαμέσου του, γίνεται κατανοητό πως χρησιμοποιείται η σωματική δύναμη του αντιπάλου, ως πλεονέκτημα. Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι και στυλ όπως Κορεάτικο, Κινεζικό, Ρωσικό, μέχρι και Βραζιλιάνικο. Η ακριβής ονομασία Ζου Ζίτσου, υποδηλώνει, όχι το δυναμικό αυτό άθλημα, αλλά την Ιαπωνική κοσμοθεωρητική

αντίληψη των πολεμικών τεχνών άμυνας, με ή χωρίς την χρησιμοποίηση όπλων (πηγή: www.Graciebarra.com).



Εικόνα 2.2. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Καράτε

Το Καράτε έχει την καταγωγή του από την Ιαπωνία. Θεωρείται μια πολεμική που αναπτύσσει αμυντικές και αντεπιθετικές σωματικές δυναμικές κινήσεις, όπως φαίνεται και στην εικόνα 2.2. Η πραγματική του καταβολή είναι από την Οκινάουα και ο Φουνακούσι αποτελεί τον αγγελιοφόρο της πολεμικής αυτής τέχνης στην Ιαπωνία. Παρότι η θεματολογία της προπόνησης του παραδοσιακού Καράτε είναι η αυτοάμυνα και η μάχη, συνυπάρχει και η ηθικοπλαστική και πνευματική διαδικασία στην γνωστική φιλοσοφία. Η λέξη Καράτε έχει την προέλευση της από την Κίνα και ο γραφικός χαρακτήρας Κάρα σημαίνει άδαιο, ενώ ο Τε σημαίνει χέρι. Επομένως το Καράτε σημαίνει «άδαιο χέρι». Υπάρχουν πολλές παραλλαγές του, με πιο γνωστές το Σότοκαν, το Κιούκοσαι, το Σίτο Ρου. Στην επικείμενη Ολυμπιάδα του Τόκιο το 2020, το Καράτε θα αποτελέσει δοκιμαστικό αγώνισμα (πηγή: www.Tulane.edu).

Το Κικ μποξ, όπως φαίνεται και στην εικόνα 2.3, είναι ένα μαχητικό άθλημα που επί της ουσίας έχει «δανεισθεί» κινήσεις από όλες τις Πολεμικές Τέχνες που έχουν λακτίσματα, το Μάι Τάι και την Πυγμαχία. Έχει πλέον εξελιχθεί σε επαγγελματικό άθλημα αλλά υπάρχει και η προπόνηση μη επαφής, που απευθύνεται στον μέσο ασκούμενο σαν μια λογική fitness martial art (πηγή: www.study.com).



Εικόνα 2.3. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Κικ Μποξ



Εικόνα 2.4. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Κουνγκ Φου

Το Κουνγκ Φου προέρχεται από την Κίνα και αποτυπώνεται στην εικόνα 2.4. Ο όρος του διασπάται στο Κουνγκ που σημαίνει επιδεξιότητα, σκληρή προπόνηση ή συνεχής προσπάθεια. Το δεύτερο συνθετικό Φου, σημαίνει χρόνος που έχει ξοδευτεί. Η ένωση των δύο συνθετικών υποδηλώνει τον χρόνο που έχει σπαταληθεί για να αναπτυχθεί η υποφαινόμενη επιδεξιότητα. Ο όρος Γου Σου ίσως είναι πιο σαφής μιας και η πρώτη λέξη σημαίνει πόλεμος, ενώ η δεύτερη τέχνη. Σίγουρα λοιπόν η φράση

«Τέχνη του Πολέμου», είναι πιο ενδεικτική για το περιεχόμενο των πολεμικών τεχνών στην ολότητα τους. Στις μέρες μας, το Κουνγκ Φου και οι διάφορες παραλλαγές του, ασκούνται σε ολόκληρο τον κόσμο ανεξαρτήτως πολιτιστικού και θρησκευτικού υποβάθρου (πηγή: [www. clearwaterkungfu.com](http://www.clearwaterkungfu.com)).



Εικόνα 2.5. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Πυγμαχία

Η πιο αρχέγονη μορφή της έχει την βάση της στα προϊστορικά χρόνια, όπου η εξασφάλιση της τροφής αποτελούσε μείζονος σημασίας διαδικασία. Επινόηθηκε στην Αίγυπτο, στην Κρήτη, στην Αρχαία Θήρα κατά την εποχή των Μινωικών χρόνων, ενώ εξελίχθηκε στην Αρχαία Ελλάδα. Ετυμολογικά σημαίνει πως «μάχομαι με την πυγμή». Αποτέλεσε θεμελιώδες άθλημα των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων. (Γιαννάκης 1998). Στην σύγχρονη εποχή έχει αποτελέσει Ολυμπιακό άθλημα από τους αγώνες του 1904 στο Σεντ Λούις, ενώ οι γυναίκες πυγμαχούν στο ίδιο επίπεδο από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου το 2012. (πηγή: Olympic.Org). Επιπροσθέτως, έχει και επαγγελματική έκφανση με εξαιρετική δημοφιλία ανά τον κόσμο



Εικόνα 2.6. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Τάε Κβο Ντο

Το Τάε Κβο Ντό, έχει τις ρίζες του στην Κορέα. Η ετυμολογία της λέξης αναλύεται ως εξής. Τάε σημαίνει πόδι, Κβο σημαίνει γροθιά και Ντο μυαλό. Επομένως κυριολεκτικά σημαίνει λάκτισμα και γροθιά και αποτυπώνεται στην εικόνα 2.6. Η ονομασία Τάε Κβο Ντο χρησιμοποιείται από το 1955, παρόλα αυτά όμως η τέχνη επινοήθηκε πριν από 2300 χρόνια. Είναι ένα από τα δύο μαχητικά αθλήματα με καταγωγή από την Νοτιανατολική Ασία-το τζούντο είναι το άλλο-, όπου περιλαμβάνεται στο Ολυμπιακό Πρόγραμμα με αφετηρία τους Αγώνες στο Σύδνεϋ του 2000 (πηγή: msu.edu).



Εικόνα 2.7. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Τάι Τσι.

Το Ται Τσι (εικόνα 2.7), αποτελεί την επιτομή των εσωτερικών πολεμικών τεχνών. Αναπτύχθηκε τον δέκατο τρίτο αιώνα και εμπνεύστηκε από την μάχη μεταξύ γερανού και φιδιού. «Η κύρια φιλοσοφία του διασυνδέεται με την θεωρία της Κινεζικής ιατρικής, η οποία ορίζει πως η καλή υγεία είναι αποτέλεσμα της ζωτικής ενέργειας του σώματος» (Bu, Haijun, Yong, Chaohui, Xiaoyuan & Singh, 2011). Διακρίνεται σε πέντε βασικές σχολές έκφρασης. Η σχολή Chen, ούσα η πιο παλιά, ειδικεύεται στο συνδυασμό γρήγορων και αργών κινήσεων. Υπάρχει η σχολή Yang, η οποία αναμειγνύει αργές με μεγάλες κινήσεις. Το στυλ της Yang, έχει κωδικοποιηθεί σε 108

κινήσεις, ενώ υπάρχει και η πιο μικρή εκδοχή των 37 κινήσεων. Η σπουδαιότητα της φιλοσοφίας του Τάι Τσι, φαίνεται από το γεγονός ότι το 1950 εισήχθη στην Εθνική Επιτροπή Φυσικής Κατάστασης της Κίνας (Burke, Adawl, Lee & Audette, 2007).



Εικόνα 2.8. Χαρακτηριστική εικόνα από ΜΑΠΤ Τζούντο

Το Τζούντο είναι η πολεμική τέχνη, η όποια δίνει έμφαση στην χρήση εκρηκτικών κινήσεων και τη δημιουργία συστημάτων μόχλευσης με σκοπό την ανισοροπία και την τελική ρίψη το αντιπάλου, καθώς φαίνεται και στην εικόνα 2.8. Το Τζούντο εξέλιξε την παλαιότερη τέχνη του Ζου Ζίτσου, προς τα τέλη του δεκάτου ενάτου αιώνα στην Ιαπωνία. Πλέον αποτελεί το δεύτερο δυναμικό άθλημα με καταβολές από την Νοτιανατολική Ασία, το οποίο περιέχεται στο Ολυμπιακό Πρόγραμμα. Οι άνδρες διαγωνίζονται από το 1964 στο Τόκυο, ενώ οι γυναίκες από το 1992 στην Βαρκελώνη. (merriam-webster.com).

2.3 Η έννοια της ολιστικής εκπαίδευσης

Ένα πρώτο πλαίσιο ορισμού επεξηγεί πως η ολιστική εκπαίδευση έχει σαν στόχο να εφαρμόσει πρακτικές διδασκαλίας, οι οποίες να αφορούν στην ολότητα του ατόμου (Fuller, 1988). Οι υπέρμαχοι της θεωρίας απορρίπτουν τις εκπαιδευτικές μεθοδολογικές προτάσεις που διδάσκουν μονομερώς την ανάπτυξη νοητικών

δεξιοτήτων ή προετοιμάζουν τους μαθητές σχετικά με την ικανότητά τους να ανταγωνιστούν σε μια παγκόσμια οικονομία. Ειδικότερα, εστιάζουν στην οπτική, πως το παιδί είναι μια ολοκληρωμένη οντότητα, που έχει μια μυστηριώδη πρωτογενή ποιότητα, την ψυχή του. Οι ολιστικοί δάσκαλοι καταλήγουν στο συμπέρασμα, πως η αποτυχία του συμβατικού σχολείου να γαλουχήσει κοσμοπολίτες του μέλλοντος, ικανούς να ανταγωνιστούν στο παγκόσμιο οικονομικό σύστημα, δημιουργεί αυτομάτως μια έλλειψη σεβασμού ως προς την εκπαιδευτική διαδικασία. (Neves, 2009).

Μια άλλη θέση ορισμού είναι εκείνη του Reid (2007) βάσει του οποίου «η ολιστική εκπαίδευση δεν ορίζεται ως μια συγκεκριμένη μέθοδος ή τεχνική, αλλά θα πρέπει να γίνεται αντιληπτή ως ένα παράδειγμα, ως μια σειρά από βασικές υποθέσεις και αρχές, οι οποίες μπορούν να ισχύσουν σε διάφορες εκφάνσεις.» (Reid, 2007, Αϊκίντο σελ. 35). Σαν συνέχεια της παραπάνω επιχειρηματολογίας, διατυπώνεται η άποψη πως η ολιστική εκπαίδευση στοχεύει στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη του ατόμου, καθιστώντας το ικανό να προσεγγίσει το άριστο, καλλιεργώντας πλήρως «...αυτές τις ικανότητες, οι οποίες εν συνόλω σχηματοποιούν μια ανθρώπινη ύπαρξη....» (Forbes, 2003, σελ 185).

Η ολιστική εκπαίδευση απευθύνεται στην βαθύτερη ανάπτυξη της ολότητας του ανθρώπου στα γνωστικά και συναισθηματικά επίπεδα (Singh 1996). Μάλιστα, η Neves (2009) φέρνει στο επίκεντρο της θεωρίας της ολιστικής εκπαίδευσης, το θεμελιώδες στοιχείο της, που είναι η στόχευσή της στην διασύνδεση της εμπειρίας με την πραγματικότητα, τονίζοντας την προσπάθεια της προαναφερθείσας εκπαιδευτικής λογικής να καθιερώσει μια παιδαγωγική που είναι δυναμική και έτσι βρίσκεται σε πλήρη αρμονία με τις λειτουργίες του κόσμου, εν αντιθέσει με την στατικότητα και την εύθραυστη πρακτική της παραδοσιακής εκπαιδευτικής θέσης, η οποία εν τέλει προωθεί την αποξένωση και τη θλίψη.

Ο Forbes το 2003 καταγράφει τρεις πυλώνες, πάνω στους οποίους εδράζεται η επιχειρηματολογία της ολιστικής εκπαιδευτικής πρότασης: (α) εκπαιδεύει όλο το

παιδί (όλα τα μέρη του), (β) εκπαιδεύει τον μαθητή ως μια ολότητα (όχι σαν μια συνάθροιση επιμέρους στοιχείων), (γ) βλέπει το παιδί σαν ένα μέρος του συνόλου (της κοινωνίας, της ανθρωπότητας, του περιβάλλοντος) από το οποίο δεν υπάρχει νόημα να αποκοπεί.

Εν κατακλείδι, οι υπέρμαχοι της θεωρίας της ολιστικής εκπαίδευσης είναι πεπεισμένοι πως η περαιτέρω εξέλιξη και πρόοδος του πολιτισμού και της ανθρώπινης συνείδησης, απαιτεί και σηματοδοτεί μια ανανεωμένη και καινοτόμο πρόταση σεβασμού και ευλαβικής κατανόησης του εσωτερικού κόσμου του αναπτυσσόμενου ανθρώπου. Η ουσία της ολιστικής εκπαίδευσης παρέχει και προσφέρει στους μαθητές τη δυνατότητα να κατανοήσουν, να οριοθετήσουν και να ταξινομήσουν τη λελογισμένη λειτουργία των πραγμάτων στην ζωή. Η ολιστική προσέγγιση σαν κοσμοθεωρητική φιλοσοφική στόχευση, προσδίδει στην μαθητική κοινότητα μια εποπτική, καθολική γνώση για τον πλανήτη, την οικουμένη, τη ζωή στη γη και την αναδυόμενη παγκόσμια κοινωνία. Οι παραπάνω εμπειρίες, συμπεκνώνονται σε ένα «εννοιολογικό περιεχόμενο», το οποίο καθιστά ικανούς τους μαθητές να αντιληφθούν, να επεξεργαστούν και να κρίνουν τα ποικίλα σύνολα που ορίζουν και δίνουν νόημα στην ζωή (Clark, 1991).

Δίχως αμφιβολία, η θεωρία της ολιστικής εκπαίδευσης αποτελεί μια αμφίδρομη σχέση μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών. Και για τους δύο, η φύση της θεωρίας είναι δυναμική, κινητική, εναλλάξιμη από την στιγμή που ο καθένας τους προοδεύει μέσω των πρακτικών εφαρμογών και των προγραμμάτων της, συλλέγοντας ολοένα και περισσότερες διαφορετικές εμπειρίες ανάλογα με τους μαθησιακούς ορίζοντές του. Δεδομένου πως η ολιστική εκπαίδευση λαμβάνει υπόψη την ατομικότητα και την αυτόνομη προσωπικότητα του εκάστοτε υποκειμένου, ενεργοποιεί μια διαδικασία ευέλικτη και περιεκτική, έτσι ώστε να προσαρμόζεται στην διαφοροποίησή του και στον βαθμό προόδου που επιτελεί. Η ολιστική εκπαίδευση ανήκει το δίχως άλλο στον εικοστό πρώτο αιώνα και οδηγεί με σαφήνεια και ακρίβεια το εκπαιδευτικό κίνημα στην ολόπλευρη ανάπτυξη των ανθρώπων, με γνώμονα την οικουμενική συνείδηση,

το όραμα στην παγκόσμια αγάπη, ειρήνη και την κοινωνική ευφύια. (Mahmoudi, Jafari, Nastrabadi & Liaghatdar, 2012).

2.4 Η εφαρμογή των αρχών-αξόνων της ολιστικής εκπαίδευσης στη διδασκαλία των μαχητικών αθλημάτων και πολεμικών τεχνών

Σύμφωνα με τους Mahmoudi, Jafari, Nastrabadi και Liaghatdar (2012), η θεωρία της ολιστικής εκπαίδευσης πραγματοποιεί επί του πρακτέου τις αρχές της στη βάση τεσσάρων μεθοδολογικών αξόνων:

- «Μαθαίνοντας να Μαθαίνεις»
- «Μαθαίνοντας να Κάνεις»
- « Μαθαίνοντας ναΖζεις με τους άλλους»
- « Μαθαίνοντας να Είσαι»

Αναφορικά με τον πρώτο άξονα, η διατύπωση ερωτήσεων αποτελεί μια φυσική πράξη της συνείδησης σε ό, τι αφορά στην έρευνα για γνώση. Ο αληθινός σκοπός του δεν έχει να κάνει τόσο με την απάντηση που δίνεται στο αντίστοιχο ερώτημα που τίθεται, αλλά στην διερεύνησή του. Η αρχή του «Μαθαίνοντας να Μαθαίνεις», σημαίνει ισχυροποίηση των χαρακτηριστικών της συνείδησης, έτσι ώστε να εξασκηθούν οι νοητικές και πνευματικές δεξιότητες, όπως η επίδειξη προσοχής στα επιχειρήματα του συνομιλητή, η απόκτηση και η ανάπτυξη γνωστικής απορίας, η διαισθητικότητα και η δημιουργικότητα (Mahmoudi, Jafari, Nastrabadi & Liaghatdar, 2012). Κατά μια άλλη έννοια, υποδηλώνει την ικανότητα της ανάληψης της ευθύνης, για ίδια μάθηση, για επίγνωση του εκσυγχρονισμού της γνώσης, καθώς επίσης και προσανατολισμό στην εύρεση επιστημονικών απαντήσεων. Αυτή η μορφή παιδείας είναι ριζικά διαφορετική από την «αποκτηθείσα, ενδεδεγμένη, κωδικοποιημένη πληροφόρηση ή πραγμάτωση», που ένα συμβατικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχει συνηθίσει να παρέχει. Στην ουσία αναδεικνύει τα εργαλεία κατάκτησης της γνώσης και όχι τις στερεοτυπίες αναπαραγωγής ή απομνημόνευσης αυτής (Mahmoudi, Jafari, Nastrabadi & Liaghatdar, 2012).

Ο δεύτερος άξονας (Μαθαίνοντας να κάνεις) συνδέεται με την επαγγελματική εκπαίδευση και την παραγωγική διαδικασία, δηλαδή με την ομαλή προσαρμογή του ατόμου στις πραγματικές ανάγκες της εργασίας και την ικανότητα να παράγεται έργο συνδυαστικά με τη χρήση της γνώσης για την επίλυση προβλημάτων που σχετίζονται με την παραγωγή ποιοτικών αγαθών και μοναδικών υπηρεσιών. Στην πραγματικότητα το «Μαθαίνοντας να κάνεις» υποδεικνύει τον τρόπο να παίρνει κανείς ρίσκο και πρωτοβουλίες. Με μια πρώτη ανάγνωση, αυτός ο άξονας συνδέεται άμεσα με την τεχνική-επαγγελματική εκπαίδευση και την απόκτηση εξειδικευμένων δεξιοτήτων (Gleason, 1995). Παρόλα αυτά, δεν θα πρέπει να γίνει η μονοσήμαντη σύνδεση με την ανάπτυξη προκαθορισμένων ικανοτήτων, συγκεκριμένων πρακτικών σε παραδοσιακές ή βιομηχανικές οικονομίες. Η σύγχρονη οικονομική εποχή επιτάσσει μια ανθρώπινη εργασία με επίκεντρο νέους τύπους δεξιοτήτων, περισσότερο συμπεριφορικών παρά διανοητικών. Η ύλη και η τεχνολογία έπονται, μπροστά στην ανθρώπινη αξία και τις αगाστές διαπροσωπικές σχέσεις (Gleason, 1995).

Η επόμενη αρχή της ολιστικής εκπαίδευσης, ονομάζεται «Μαθαίνοντας να ζεις με τους άλλους». Η ουσία είναι να υφίσταται μάθηση, τέτοια που να δρα κάποιος υπεύθυνα και με σεβασμό στη συνεργασία με τους άλλους ανθρώπους, αλλά και το κυριότερο, με όλα τα έμβια όντα του πλανήτη (Cho, Park, & Lee, 2018). Η μάθηση θα πρέπει να υπερκεράσει τις προκαταλήψεις, την μισαλλοδοξία, τον δογματισμό, τον αυταρχισμό, τη διάκριση και όλα εκείνα τα στερεότυπα θέσφατα που οδηγούν στην αντιπαλότητα και τον πόλεμο. Η θεμελιώδης αρχή του συγκεκριμένου άξονα μάθησης και εκπαίδευσης είναι η αλληλεξάρτηση της γνώσης με την πορεία της ζωής. Επισημαίνεται δηλαδή πως η μαθησιακή διεργασία, θα πρέπει να ακολουθεί έναν διττό συμπληρωματικό δρόμο εφαρμογής. Αφενός στην μία διάσταση να γίνει μια συνειδητή προσπάθεια ανακάλυψης του τι είναι οι άλλοι, αφετέρου να επιτελεσθεί μια μείξη εμπειριών και βιωμάτων μέσω της εκμυστήρευσης σκοπών. Στην ουσία υποδεικνύεται η ζωτική μαθησιακή ανάγκη να καλλιεργηθούν ποιοτικά ουμανιστικά αξιώματα, όπως η γνώση και η κατανόηση του εαυτού αλλά και των άλλων, η πλήρης αποδοχή της

διαφορετικότητας που διέπει το ανθρώπινο γένος, καθώς επίσης και τις ομοιότητές του και την αλληλεξάρτηση όλων των ανθρώπων μεταξύ τους. Η επίτευξη αυτής της γνώσης θα έχει σαν αποτέλεσμα να αναπτύσσει εύρυθμες νόρμες στα πλαίσια της διεθνούς κοινωνίας. Δηλαδή την ανάπτυξη της θέσης για ειρηνική διευθέτηση διαφορών, επιλύοντας τις συγκρούσεις μέσω του διαλόγου και την δημιουργία κλίματος συνεργασίας με σκοπό την επίτευξη κοινών σκοπών (Cho, Park, & Lee, 2018).

Ο τέταρτος και τελευταίος άξονας ονοματίζεται «Μαθαίνοντας να είσαι». Προφανώς και έχει σαν επίκεντρο την αυτογνωσία, την ανακάλυψη της πραγματικής ανθρώπινης φύσης και την συνάντηση με την ουσία του εαυτού του εκάστοτε υποκειμένου, μακριά από την φυσική δομή των σκέψεων και των συναισθημάτων (Tomenko, Kirichenko, Skripka, Kopytina, & Burla, 2017). Όλα έχουν να κάνουν με τη μάθηση του ανήκειν στο σύνολο. Πιο στοχευμένα, με την κατανόηση της συμπαντικής διάστασης κατά την οποία οι ακραιφνείς ανθρώπινες αξίες και όχι οι ατομικές συνυπάρχουν με την ανάδειξη μιας εσωτερικής σοφίας διαμέσου της αυτογνωσίας. Η ολιστική εκπαίδευση αναδομεί και ανατρέφει τον άξονα αυτόν, χάρη σε έναν ειδικό δρόμο, ο οποίος είναι η αναγνώριση του ανθρωπίνου είδους σαν ένα φύσει πνευματώδες ον, ευρισκόμενο στο αέναο ταξίδι της εννοιολογικής ολοκλήρωσης (Channon & Jennings, 2014).

Ο άξονας του «Μαθαίνοντας να είσαι», ερμηνεύεται ως το να μαθαίνει κάποιος να γίνεται πάνω από όλα άνθρωπος, μέσω της απόκτησης γνώσης, δεξιοτήτων και αξιών, συμβατών με την προσωπική ατομική ανάπτυξη εντός των διανοητικών, ηθικών, πολιτιστικών και φυσικών διαστάσεών του. Το επιχείρημα αυτό υποδεικνύει πως το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα πρέπει να σχεδιάζεται λαμβάνοντας επισταμένως υπόψη τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της φαντασίας και της δημιουργικότητας (Channon & Jennings, 2014). Απώτερος σκοπός είναι η δημιουργία ενός ανθρώπου με πλήρη λειτουργία του δυναμικού του. Στοιχεία αυτού, η μνήμη, η λογική, η αισθητική, η φυσική πληρότητα και οι κοινωνικές-επικοινωνιακές ικανότητες, η εύστοχη κριτική

ικανότητα, η ανεξάρτητη κρίση, και η ανάπτυξη της ατομικής δέσμευσης και ευθύνης. Από τα παραπάνω γίνεται προφανές, ότι η ολιστική εκπαίδευση εστιάζει εξίσου σε ψυχοκινητικές, γνωστικές, κοινωνικές-συναισθηματικές και μεταγνωστικές δεξιότητες, αναδεικνύοντας αυτές ως βασικές προϋποθέσεις της δια βίου μάθησης και ανάπτυξης. Ειδικότερα, μέσα από τις γνωστικές, φυσικές και κοινωνικές εκφάνσεις της ακμάζει ο πυρήνας του όλου σαν ένα μοντέλο και πλαίσιο μαθησιακής εξέλιξης (Blonstein, 1974). Αναγνωρίζοντας τη σημασία και την αναγκαιότητα που έχει στη σύγχρονη εποχή η εκπαίδευση ολόπλευρα καλλιεργημένων προσωπικοτήτων, επιχειρείται στη συνέχεια να αναδειχθεί μέσα από πορίσματα ερευνών πώς και γιατί η ενασχόληση παιδιών και εφήβων με τις πολεμικές τέχνες μπορεί να αποτελέσει επένδυση ολόπλευρης ανάπτυξης.

2.5 Η φυσική ή/και σωματική διάσταση της ανάπτυξης παιδιών και εφήβων μέσω της συμμετοχής τους σε μαχητικά αθλήματα και πολεμικές τέχνες

Στην έρευνα των Winkle και Ozmun (2013), εξετάστηκε η βελτίωση σωματομετρικών χαρακτηριστικών παιδιών με χαμηλή σωματική ανάπτυξη, έπειτα από δύο χρόνια προπόνησης στο άθλημα της πυγμαχίας. Η προπόνηση περιλάμβανε χτυπήματα στον σάκο, σκιαμαχία και δορμικές ασκήσεις. Επιτεύχθηκε μια μέση υψομετρική αύξηση πέντε εκατοστών και 3,18 κιλών στο σωματικό βάρος. Τα συγκεκριμένα σωματικά οφέλη δεν αποκτήθηκαν μόνο με την προπόνηση φυσικής κατάστασης αλλά και χάρη σε μια βελτιωμένη διατροφική πρόταση, η οποία προτάθηκε στα παιδιά και στους γονείς τους. Στην ίδια έρευνα καταγράφηκε πως σε εκατό νεαρούς πυγμάχους έγινε ηλεκτροεγκεφαλογράφημα αμέσως μετά από τους αγώνες τους και διαπιστώθηκε πως οι αλλαγές της τάξεως του 48%, στα παλμικά κύματα μετά από τέσσερα με έξι λεπτά εξαλείφονταν και επομένως, καμία μόνιμη παθολογική αλλαγή δεν προέκυψε.

Ο όρος «φυσική ζωτικότητα», καλύπτει σε μεγάλο βαθμό την σημαντικότερη επιρροή των ΜΑΠΤ στην επίτευξη αρμονικής σωματικής ανάπτυξης των νέων.

Οικογένειες, οι οποίες θεωρούν πως τα παιδιά τους δεν ασκούνται συστηματικά, είναι σε πολλές περιπτώσεις υπέρβαρα, έχουν χαμηλό ανοσοποιητικό σύστημα έχουν την πάγια θέση πως είναι ζωτικής σημασίας η άμεση ενασχόληση τους με κάποια φυσική δραστηριότητα, έτσι ώστε να ενστερνιστούν έναν υγιή και εύκολο τρόπο ζωής. Για αυτό και κάποιες οικογένειες ξεκίνησαν μαθήματα και προπονήσεις πολεμικών τεχνών με σκοπό την τους Από τα αποτελέσματα της φαινομενολογικής έρευνας του Lantz (2002), διαφάνηκαν τα σημαντικά οφέλη της ενασχόλησης παιδιών ηλικίας 6-12 ετών με τις πολεμικές τεχνες σε παραμέτρους ανάπτυξης όπως η απώλεια βάρους, η αύξηση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και η εν γένει θετική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους για την βελτίωση της υγείας. Η εμπειρία της ενασχόλησης ενός υπέρβαρου παιδιού με το Ταε Κβο Ντο, περιγράφεται από έναν γονέα ως κάτι μοναδικό. Συγκεκριμένα, το παιδί αυτό δεν είχε ιδιαίτερη κλίση στα αθλήματα όπως το μπίτζμπολ, το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ παρά μόνο στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και την τηλεόραση. Ο γονέας αποφάσισε να τον παρακινήσει να ξεκινήσει Ταε Κβο Ντο, με πρόσχημα την ομοιότητά του σε έναν χαρακτήρα των παιχνιδιών που έπαιζε. Από εκείνη την ημέρα παρατήρησε θεαματικές αλλαγές, όπως στη διατροφή και τη μυϊκή του μάζα (Lantz, 2002).

Στην έρευνα των Burke, Adawl, Lee και Audette το 2007, τίθεται υπό διερεύνηση η ευεργετική επίδραση των πολεμικών τεχνών σε διάφορους τομείς της υγείας ενήλικων και μεσήλικων ανθρώπων. Ο λόγος που αναφέρονται τα αποτελέσματα της μελέτης τους, είναι για να καταδειχθεί πόσο σημαντικό είναι να ασχολούνται από μικρή ηλικία, οι ασκούμενοι με τις πολεμικές τέχνες και συγκεκριμένα με το Τάι Τσι, έτσι ώστε να έχουν σταθερή κινητική υγεία και να μην προβούν σε θεραπευτικές ενέργειες μεγάλωνοντας και αποκτώντας προβλήματα στην υγεία τους. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώνεται ότι μετά από δεκαπέντε εβδομάδες προπόνησης μειώνονται οι πτώσεις και ελαχιστοποιείται ο φόβος για πτώση στους ενήλικες, ενώ ταυτόχρονα παρατηρούνται θετικά αποτελέσματα σε ό, τι αφορά στην ισοκινητική δύναμη των κάτω άκρων και στη σταθερότητα της βασικής στάσης του

σώματος. Βασική προϋπόθεση ωστόσο, είναι η αύξηση της έντασης της άσκησης από το 52% της VO₂max στο 63% της VO₂max, βάσει της οποίας επέρχεται και μία αξιοσημείωτη μείωση της αιματολογικής πίεσης (Burke, Adawl, Lee & Audette, 2007).

Παρομοίως, τονίζεται από τον Woodward το 2009, η επιτακτική ανάγκη να στρέψουν την προσοχή τους οι επαγγελματίες της Φυσικής Αγωγής σε νέες μεθόδους άσκησης. Στο άρθρο του για τις επιδράσεις των πολεμικών τεχνών στην υγεία, διατυπώνει την θέση πως οι πολεμικές τέχνες αποτελούν μια διασκεδαστική εναλλακτική πρόταση, σε σχέση με την παραδοσιακή άσκηση και παρέχουν μοναδικές ευκαιρίες στην εκμάθηση αυτοάμυνας και νέων τεχνικών μέσα σε μια ομάδα (Woodward, 2009). Εκφράζεται επίσης η άποψη από τον ίδιο ερευνητή, πως τόσο οι νέοι όσο και οι γηραιότεροι ασκούμενοι βελτιώνουν μέσω αυτού του είδους άσκησης τους δείκτες της αερόβιας ικανότητας, της ισορροπίας, της δύναμης, της σωματικής σύστασης και της ευλυγισίας.

Στο άρθρο τους σχετικά με την εισαγωγή προγραμμάτων πολεμικών τεχνών στο Ετήσιο Σχολικό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής, οι Winkle και Ozmun το 2013, καταγράφουν συνοπτικά τα οφέλη που μπορεί να αποκτήσουν οι ασκούμενοι μαθητές εάν εμπλακούν με το συγκεκριμένο είδος άσκησης (π.χ. βελτίωση καρδιαγγειακής κατάστασης, έλεγχος βάρους και απώλεια λίπους). Αντίστοιχες έρευνες που αφορούν παιδιά και εφήβους, που συμμετείχαν σε δραστηριότητες πολεμικών τεχνών, έδειξαν βελτιώσεις στην μυϊκή τους δύναμη (Falk & Mor, 1996), στην ευλυγισία και την ικανότητα ισορροπίας (Violan, Small, Zetaruk & Michelli, 1997) καθώς επίσης και στην αναερόβια δύναμη και χωρητικότητα (Melhim, 2001). Στην έρευνα τους οι Ouergui, Hssin, Haddad, Padulo, Franchini, Gmada, και Bouhlef το 2014, κατέδειξαν πως η ομάδα των δεκαπέντε εφήβων και μετεφήβων, που ασχολήθηκε με το Κικ μπόξινγκ, επέφερε καλύτερα αποτελέσματα σε συγκεκριμένους δείκτες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Αναλυτικότερα, συνάχθηκε το ερευνητικό συμπέρασμα πως το γκρουπ που προπονήθηκε στο Κικ

μπόξινγκ για πέντε εβδομάδες, με μία ώρα προπόνηση ανά τρεις φορές την εβδομάδα, επέδειξε σημαντικότερες βελτιώσεις στην μέγιστη αερόβια δύναμη, στην αύξηση της περιεκτικότητας της VO₂max, στη μυϊκή δύναμη, στην ταχύτητα, στην ευκινησία και την ευλυγισία. Τα ευρήματα αυτά, καταδεικνύουν πως το Κικ μπόξινγκ δεν αποτελεί μόνο μια μέθοδο αυτοάμυνας, αλλά επίσης είναι και ένας τρόπος αποτελεσματικής βελτίωσης της φυσικής κατάστασης μεταξύ νέων ασκουμένων. Γι' αυτό, θα πρέπει οι επαγγελματίες προπονητές, γυμναστές και εκπαιδευτές όλων των ειδών εκγύμνασης να προτείνουν το Κικ μπόξινγκ, σαν μια άκρως ωφέλιμη μορφή άσκησης, η οποία προωθεί τη φυσική κατάσταση και προλαμβάνει τραυματισμούς χάρη στην αύξηση της μυϊκής ευλυγισίας. (Ouergui, Hssin, Haddad, Padulo, Franchini, Gmada, Bouhlef & 2014).

Κατά την ίδια χρονιά, η έρευνα των Alesi, Bianco, Padulo, Vella, Petrucci, Paoli, Palma και Pepi (2014), εξετάζει συνδυαστικά την επίδραση του Καράτε, σε παιδιά ηλικίας εννέα ετών, σε ό, τι αφορά στην ανάπτυξη των σωματικών ικανοτήτων και των γνωστικών δεξιοτήτων τους. Σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, βάσει μετρήσεων αποδείχθηκε πως τα παιδιά που έκαναν προπόνηση Καράτε, για τρεις με τέσσερις ώρες την εβδομάδα και εμπειρία που κυμαινόταν από τρία έως πέντε χρόνια, ήταν ταχύτερα στις δρομικές ασκήσεις-μετρήσεις, είχαν καλύτερες ικανότητες συντονισμού και είχαν πιο δυνατά και εκρηκτικά κάτω άκρα. Όπως αναμενόταν, η μελέτη επιβεβαίωσε την αξία της συστηματικής εξάσκησης με το Καράτε, στην βελτίωση της ταχύτητας, του συντονισμού και της δύναμης στα σκέλη (Alesi, Bianco, Padulo, Vella, Petrucci, Paoli, Palma & Pepi, 2014).

Η φυσική διάσταση της ολόπλευρης ανάπτυξης των παιδιών και εφήβων αποτελεί θέμα ενασχόλησης της έρευνας των Kusnierz, Cynarski και Gomer (2016). Εξετάζοντας ένα δείγμα 132 ατόμων ηλικίας 14-17 ετών αναφορικά με τις συνήθειες υγιεινού τρόπου ζωής και της φυσικής κατάστασης, οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η βελτίωση της φυσικής κατάστασης είναι το χαρακτηριστικό γνώρισμα των ατόμων που ασχολούνται συστηματικά με τα ΜΑΠΤ. Μάλιστα το 90%

απάντησε θετικά εκφράζοντας την παραπάνω θέση. Τεκμηριώνεται επομένως η θέση, από τις εξετασθείσες έρευνες, πως τα ΜΑΠΤ συμβάλλουν θετικά στην φυσική κατάσταση των ασκουμένων παιδιών και εφήβων. Γίνεται αναφορά στα θεραπευτικά οφέλη που μπορούν να έχουν ενήλικες και μεσήλικες μετά την ενασχόληση τους με «ήπιες», «απαλές», «εσωτερικές» πολεμικές τέχνες, δεδομένο που καταδεικνύει το γεγονός ότι η ενασχόληση με τις ΜΑΠΤ, δύναται να προσφέρει ένα περισσότερο ποιοτικό τρόπο ζωής ανά ηλικία.

2.6 Η γνωστική διάσταση της ανάπτυξης παιδιών και εφήβων μέσω της συμμετοχής τους σε μαχητικά αθλήματα και πολεμικές τέχνες

Ο δεύτερος πυλώνας της ολιστικής εκπαίδευσης αφορά στη γνωστική διάστασή της, στη διαδικασία δηλαδή που έχει σαν αποτέλεσμα την παραγωγή «σταθερών και μακροχρόνιων λειτουργιών της λογικής σκέψης» (Haywood, 2004). Σε μια γενικότερη θεώρηση, ο Haywood σημειώνει πως η γνωστική διαδικασία συμβάλλει στην προσπάθεια του ατόμου να ανακαλύψει και να επεξεργαστεί τις δομές του κόσμου, να τον κατανοήσει μέσα από συμβολικούς και αντιπροσωπευτικούς όρους και ως τελική ενέργεια, να είναι σε θέση να χειριστεί εκείνα τα σύμβολα, τις ιδέες, τις αντιλήψεις και τις αφηρημένες έννοιες που το δυναμικό οικογενειακό περιβάλλον περιέχει, παρά να στηριχθεί σε άκαμπτες παρωχημένες αξιωματικές προτάσεις. Με λίγα λόγια, η γνωστική διάσταση είναι η ανάπτυξη κριτικής σκέψης, η αμεσότητα στην επίλυση προβλημάτων, η ορθολογική διατύπωση ποιοτικών και κατάλληλων ερωτήσεων σχετικά με το πρόβλημα, η εν γένει χρησιμότητα τη γνώσης με τρόπο που θα προσαρμόζεται στην σύγχρονη εποχή. Στις παρακάτω παραγράφους περιγράφεται η συμβολή των ΜΑΠΤ στην καλλιέργεια της γνωστικής διάστασης της ολόπλευρης ανάπτυξης των προσωπικοτήτων παιδιών και εφήβων.

Ο Fuller στην έρευνά του το 1988, παραθέτει προγενέστερα ακαδημαϊκά συμπεράσματα σχετικά με την ανάπτυξη των γνωστικών δυνατοτήτων ασκουμένων με τα ΜΑΠΤ. Συγκεκριμένα, εκθέτει τα ευρήματα των Konzak και Boudreau (1984), οι

οποίοι εξέτασαν τρεις ομάδες μαθητών Καράτε, διακρινόμενες σε αρχάριους, μεσαίας εμπειρίας και προχωρημένους (αναφορικά με τα χρόνια εμπειρίας), ως προς τους δείκτες γνωστικής ανάπτυξης. Επιβεβαιώθηκε πως στο πλέον έμπειρο γκρουπ, οι συμμετέχοντες και των δύο φύλων ήταν άτομα περισσότερο ευφυή, συναισθηματικά σταθερά, δραστήρια, παράτολμα, φαντασιώδη, ειλικρινή, σίγουρα για τον εαυτό τους και ήρεμα σε σχέση με τους λιγότερο έμπειρους συναθλητές τους (Fuller, 1988). Όμως οι συγγραφείς προτίμησαν να στηρίζουν την υπόθεση πως η προπόνηση Καράτε, έχει βελτιώσει την ικανότητα της αυξημένης συγκέντρωσης και της πνευματικής χαλάρωσης (Fuller, 1988).

Στην μελέτη του ο Fuller, χρησιμοποιεί ως εργαλείο το Αϊκίντο. Αναφέρει χαρακτηριστικά το γνωστικό του πυλώνα υπερτονίζοντας πως το Αϊκίντο δίνει προτεραιότητα σε μια διαδραστική μορφή μάθησης και μειώνει την σημασία των λεκτικών προφορικών επεξηγήσεων ως βασική πορεία κατανόησης (Fuller, 1988). Οι αρχές του επικυρώνονται επί του πρακτέου, σε μια άκρως ρεαλιστική και πραγματική μαχητική προσομοίωση και οι μαθητές διαρκώς πειραματίζονται με τεχνικές που είναι άμεσα παρατηρήσιμες στα αποτελέσματα που παράγουν και έτσι προσαρμόζουν τους χρόνους αντίδρασής τους ανάλογα με την περίσταση. Μέσα από αυτή την διαδικασία οι ασκούμενοι επιδέχονται μια γνώση των ενεργειών τους κατά την εξάσκηση των τεχνικών τους και έτσι κατανοούν κριτικά την επιτυχία ή την αποτυχία, τη στάση, την επίθεση και την άμυνα της κάθε κίνησης ξεχωριστά. Η στρατηγική κινησιολογία του Αϊκίντο, παρότι είναι φύσει και θέσει αμυντικογενής, απέχει πόρρω από το να χαρακτηριστεί παθητική αφού απαιτεί ως επί το πλείστον στιγμιαία, δυναμική και θετική πρωτοβουλία (Fuller, 1988). Συν τοις άλλοις, η μη λεκτική διαδικασία διδασκαλίας του Αϊκίντο, μέσω των κινήσεων του αντιπάλου, έχει σαν στόχο την προσήλωση στην πνευματική ηρεμία, τη φυσική χαλάρωση, την απορρόφηση της ανταγωνιστικής δύναμης, την υιοθέτηση τακτικών υπερπήδησης εμποδίων, την σωστή χρονική αντίδραση σε οποιαδήποτε τεχνική πρόκλησης και το κυριότερο, τη δια βίου γνώση στρατηγικών επίλυσης μεμονωμένων προβλημάτων. Χωρίς αμφιβολία, το

Ακίντο, όχι μόνο παρέχει αξιομνημόνευτες φυσικές αναλογίες για την αντιμετώπιση καθημερινών συγκρούσεων και προβλημάτων, αλλά μπορεί να καθιερωθεί σαν ένας δυναμικός τρόπος, όπου οι ασκούμενοι θα μπορούν να κωδικοποιήσουν το συνεχώς αυξανόμενο νούμερο των προσωπικών απειλών και δυσκολιών που θα προκύπτουν (Fuller, 1988).

Στην έρευνα του Edelman το 1994, το τρίμηνο πρόγραμμα Αϊκίντο που εφαρμόστηκε σε δεκαπέντε μαθητές γυμνασίου με βίαια συμπεριφορά και έντονη επιθετικότητα, συνέβαλε τα μέγιστα στο να καταγραφεί μέσω βιντεοσκόπησης μια σειρά από θετικές επιδράσεις. Συγκεκριμένα, σημειώθηκε στο γνωστικό κομμάτι βελτίωση της συγκέντρωσης και της προσοχής των μαθητών κατά την διάρκεια του μαθήματος, μια θετική αλλαγή εξαιρετικά αξιομνημόνευτη, μιας και τα παιδιά έπασχαν από το σύνδρομο διάσπασης της προσοχής και υπερκινητικότητας (Edelman, 1994). Τα παιδιά εκπαιδεύτηκαν στην τέχνη του Αϊκίντο εντός του κλειστού γυμναστηρίου του σχολείου, σε ώρες όπου πραγματοποιούταν προπόνηση καλαθοσφαίρισης με αποτέλεσμα να υπάρξει ένα περιβάλλον έντονης απόσπασης της προσοχής. Μάλιστα οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, αν και αρχικά εκδήλωσαν κάποια βίαια συμπεριφορά, λόγω της απογοήτευσής τους να μπορέσουν να ακούσουν τις οδηγίες του εκπαιδευτή, με την ολοκλήρωση του προγράμματος ανέπτυξαν μια υψηλή αίσθηση συγκέντρωσης.

Η μελέτη των Twemlow και Sacco το 1998, αναφέρεται σε προγράμματα αντιμετώπισης της βιαίας συμπεριφοράς εφήβων, με την αρωγή των παραδοσιακών πολεμικών τεχνών. Για να πραγματοποιηθεί μια ολόπλευρη επίλυση του προβλήματος, κρίνεται αναγκαίο να δοθεί έμφαση από τους υπεύθυνους εκπαιδευτές των προγραμμάτων και στο κομμάτι της γνωστικής ανάπτυξης. Στη συγκεκριμένη μελέτη καταγράφησαν τρεις επικρατούσες νοοτροπίες για την επίτευξη αυτού του σκοπού. Η πρώτη αφορά την πνευματική κατάσταση, μέσω της οποίας οι ασκούμενοι προσπαθούν να ελέγξουν τα συναισθήματά τους στη διαδικασία εκμάθησης του κινητικού προτύπου, το οποίο πρέπει να εκτελείται αβίαστα και χωρίς σκέψη. Η

συγκεκριμένη πρακτική ενθαρρύνει την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, την ακοή και τον αυτό-στοχασμό (Twemlow & Sacco, 1998). Η εκ διαμέτρου αντίθετη νοοτροπία σκέψης είναι η συγκέντρωση-προσήλωση σε έναν μόνο στόχο-υποκείμενο. Οι εκπαιδευόμενοι μαθαίνουν να επικεντρώνονται νοητικά σε ένα πράγμα, μια δεξιότητα που συνήθως είναι δυσδιάκριτη σε εφήβους με σύνδρομο διαταραχής ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας. Η μονομερής συγκέντρωση είναι εξαιρετικά χρήσιμη και επικουρική στους νέους, οι οποίοι ζουν σε ασταθή, δυσλειτουργικά και ταραχώδη περιβάλλοντα. Τους δίνει κατευθυντήριες γραμμές στο πώς να ολοκληρώνουν τις σχολικές τους υποχρεώσεις στο σπίτι καθώς και άλλες μαθησιακές ασχολίες, αποκλείοντας κάθε τι που τους αποσπά την προσοχή (Twemlow & Sacco, 1998). Η τρίτη γνωστική θέση αφορά την αυτοματοποιημένη σκέψη. Το μυαλό δεν αναλύει την κάθε επικείμενη ενέργεια παρά ανταποκρίνεται σε αυτήν με προκαθορισμένους και προσχεδιασμένους τρόπους. Καθημερινές κινήσεις που γίνονται ρουτίνα όπως η οδήγηση, απεικονίζουν τη συγκεκριμένη νοοτροπία σκέψης. Η προπόνηση στις πολεμικές τέχνες διευκολύνει την απόκτηση πολύπλοκων ικανοτήτων και δεξιοτήτων, επιτρέποντας την αποτελεσματική και ουσιαστική έκφραση των μαθησιακών συμπεριφορών (Twemlow & Sacco, 1998). Καταλήγοντας, περιγράφεται η παραδοσιακή πολύπλευρη εκπαίδευση των Σαμουράι, οι οποίοι μάθαιναν ζωγραφική, ανθοκομική καλλιγραφία και επίλυση αινιγμάτων και γρίφων μέσα από μια υπερθετική συνθετική νοοτροπία συγκέντρωσης.

Η γνωστική τους αρτιότητα, αποκρυσταλλώνονταν στα αποφθέγματα «επτά φορές θα πέσεις, οκτώ θα σηκωθείς», που υποδηλώνει τη σημασία της υπομονής και της στωικότητας, «καμία μάχη, καμία αντίσταση, κανένας τραυματισμός», που επισημαίνει τον πλέον σοφό τρόπο επίλυσης συγκρούσεων και «εάν γνωρίζεις τις τεχνικές σου, κάποιες φορές θα κερδίσεις, κάποιες φορές θα χάσεις, εάν γνωρίζεις τον εχθρό σου, τις περισσότερες φορές θα κερδίσεις, εάν ξέρεις τον εαυτό σου δεν θα έχεις κανέναν αντίπαλο», που διατρανώνει τη σπουδαιότητα της αυτό-επίγνωσης και εγκαθιδρύει μια ενεργητική, ειλικρινή νοοτροπία διαχείρισης των εσωτερικών,

προσωπικών προβλημάτων παρά την παθητική συμπεριφορά κατηγορίας των άλλων. Η όλη μελέτη καταδεικνύει πως η γνωστική-συμπεριφορική εξάσκηση θα πρέπει να συνοδεύει τη φυσική προπόνηση (Twemlow & Sacco, 1998). Και οι πολεμικές τέχνες έχουν το ολόπλευρο πλαίσιο να υποστηρίξουν την διττή αυτή λειτουργία.

Ο Binder το 1999, δίνει μια άλλη διάσταση στη γνωστική συμβολή των πολεμικών τεχνών. Από τη μια πλευρά επισημαίνει το σημείο τομής των μαχητικών στυλ που προέρχονται από τη Νοτιανατολική Ασία με τις υπόλοιπες σωματικές δραστηριότητες, που παράγουν τόσο τη βασική γυμναστική όσο και τα Δυτικά αθλήματα. Γίνεται αναφορά στην τρισδιάστατη ολόπλευρη εκπαίδευση. Η φυσική άσκηση αντιπροσωπεύει το κομμάτι της σωματικής ευρωστίας, ενώ ταυτόχρονα η γνωστική διάσταση αναγράφεται ως δεξιότητες εκμάθησης και αντίληψης. Ο ψυχο-κοινωνικός πυλώνας αναφέρεται ως η εν γένει καλλιέργεια κοινωνικών δραστηριοτήτων. Από την άλλη πλευρά όμως, τονίζονται και τα σημεία στα οποία διαφέρουν ριζικά τα Ανατολικά πολεμικά αθλήματα με την φιλοσοφία των Δυτικών. Τα περισσότερα Δυτικά έχουν την μαζικιστική τάση να επικεντρώνονται στον αδυσώπητο ανταγωνισμό και να επικροτούν με κάθε κόστος την επίτευξη της νίκης. Αντιθέτως, οι Ασιατικές πολεμικές τέχνες παραδοσιακά δίνουν προτεραιότητα στην αυτογνωσία και την αυτοβελτίωση, καθώς επίσης και στον αυτοέλεγχο. Η θεμελιώδης διδακτική θέση τους συνήθως είναι η μάθηση αυτό-άμυνας, η ανάμειξη φιλοσοφικών και ηθικών διδασκαλιών που θα μπορούν να ενσωματωθούν στην ζωή, η ανάπτυξη υψηλού βαθμού τελετουργιών και ιεροτελεστιών, η έμφαση στην ενοποίηση μυαλού και σώματος και η ύπαρξη μιας στοχαστική δομής σκέψης (Binder, 1999). Στο άρθρο του ο Lantz το 2002, αναφέρει τα αποτελέσματα μιας φαινομενολογικής έρευνας σε σχέση με την επίδραση που έχουν τα ΜΑΠΤ στην διαδικασία της οικογενειακής ανάπτυξης. Στις περιπτώσεις που περιγράφει αναφέρονται οι εξής γνωστικές παράμετροι των πολεμικών τεχνών, οι οποίες θεωρούνται από το σύνολο των εξεταζομένων οικογενειών ως θετικές για την ανατροφή των παιδιών τους και για την επίτευξη καλύτερων σχέσεων μεταξύ των μελών τους. Η εκμάθηση αποτελεσματικών τεχνικών

αυτοάμυνας θεωρήθηκε ως ο καθοριστικός παράγοντας για την παρακίνηση των γονέων να στείλουν τα παιδιά τους σε προπονήσεις πολεμικών τεχνών. Ειδικότερα, οι πατέρες ενθουσιάστηκαν με την ιδέα πως οι κόρες και οι γιοί τους θα μπορούσαν να υπερασπιστούν τους εαυτούς σε μια κρίσιμη συνθήκη. Ως δεύτερη γνωστική παράμετρος, αναφέρεται η επίτευξη της συγκέντρωσης. Στη συγκεκριμένη μελέτη, οι περισσότεροι συμμετέχοντες διατύπωσαν την ίδια θέση με τους δασκάλους πολεμικών τεχνών, πως η τριβή με αυτές είναι εξαιρετικά χρήσιμη για τα παιδιά που υποφέρουν από το σύνδρομο διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας. Σε όλες τις περιπτώσεις αναφέρεται πόσο θετικά λειτούργησε στην οικογενειακή συνοχή η ενασχόληση παιδιών με πρόβλημα στην συγκέντρωση με τις πολεμικές τέχνες. Ακολούθως, η ηθική ανάπτυξη αποτελεί ζωτικής σημασίας κίνητρο για τους γονείς, οι όποιοι θέλουν τα παιδιά τους να μάθουν την διαφορά του σωστού από το λάθος και να αναπτύξουν έναν ηθικό κώδικα (Lantz, 2002).

Η καλλιέργεια πνεύματος και ενέργειας αποτελούν έναν εξαιρετικά σημαντικό παράγοντα των πολεμικών τεχνών και εκ νέου πολλές οικογένειες είχαν την πεποίθηση πως η προπόνηση σε αυτές, συμβάλλουν τα μέγιστα για να υπάρξει ανάπτυξη πνεύματος και αύξηση του επιπέδου ενέργειας ενός ατόμου. Όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν επισταμένως την επιρροή που ασκούν οι πολεμικές τέχνες στην διδασκαλία ζωής, η οποία τους επηρέασε σε όλους τους τομείς της κοινωνικής δραστηριότητάς τους στη δουλεία, στο σχολείο και οπουδήποτε αλλού. Ενδεικτική είναι μια άποψη, σύμφωνα με την οποία το Τάε Κβο Ντο, διδάσκει μαθήματα τα οποία είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν στην ζωή του κάθε ατόμου, όπως στρατηγική, συγκέντρωση, έλεγχο και αντιμετώπιση κάθε δυσκολίας που μπορεί να προκύψει στο μέλλον (Lantz, 2002, σελ 76). Η επί του πρακτέου απόδειξη της συμβολής όλων αυτών των παραμέτρων, συνοψίζεται στην παραδοχή τόσο των γονέων όσο και των παιδιών, πως οι πολεμικές τέχνες είχαν βοηθήσει στην βελτίωση των βαθμών τους στο σχολείο (Lantz, 2002). Η μελέτη του Kim, το 2004, οδηγείται σε παρόμοια ευρήματα-συμπεράσματα. Εκθέτοντας την θέση της Wingate (1993), σχετικά με την σύνδεση της ψυχολογικής

ευημερίας και του καράτε, ο Kim, επαναδιατυπώνει κάποια από τα γνωστικά οφέλη της συνύπαρξης αυτής και τα οποία είναι η βελτιωμένη δημιουργικότητα, η αύξηση της σωματικής και πνευματικής ενέργειας, η αύξηση της παραγωγικότητας στη δουλειά και η επίδειξη καλύτερων τακτικών στην επίλυση συγκρούσεων.

Οι Lakes και Hoyt (2004) σημειώνουν πως το έμφυτο προπονητικό χαρακτηριστικό στις παραδοσιακές πολεμικές τέχνες είναι η διδασκαλία που γίνεται, έτσι ώστε το άτομο να έχει περισσότερη αυτογνωσία και τη θέληση να ανοίγει τους γνωστικούς του ορίζοντες, μέσα από μια διαρκή αξιολόγηση των σκέψεων και των πράξεών του, με απώτερο σκοπό τη συνεχή υιοθέτηση του στοχασμού του μόνο προς το καλύτερο. Τα τελικά αποτελέσματά τους στηρίζουν την υπόθεση πως, τα συμμετέχοντα παιδιά σε ένα πρόγραμμα με τίτλο «Learning Education through Athletic Development» (LEAD) () με επίκεντρο την εκμάθηση πολεμικών τεχνών, θα αποκτήσουν βελτιωμένες δεξιότητες αυτορρύθμισης. Μάλιστα, σε σύγκριση με την ομάδα που ακολουθεί το κλασσικό πρόγραμμα, τονίζεται πως οι μεγαλύτερες βελτιώσεις λαμβάνουν χώρα στο γνωστικό και συναισθηματικό τομέα της αυτορρύθμισης. Για να αποδοθούν ορθολογικά οι πρακτικές του LEAD, σε κάθε προπόνηση πολεμικών τεχνών τα παιδιά καθοδηγήθηκαν να θέτουν τα ερωτήματα, όπως για το πού βρίσκονται, τι κάνουν και τι θα πρέπει να κάνουν. Και τα τρία αυτά ερωτήματα έχουν σαν σκοπό την αύξηση των δεικτών αυτορρύθμισης και αυτοκαθοδήγησης. Ως τελικό συμπέρασμα καταγράφεται η θέση πως τα παιδιά μπορούν να διδαχθούν με τρόπους, όπου θα αυξήσουν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης. Οι παρεμβάσεις μπορούν να είναι προκλητικές, διασκεδαστικές και επιβραβευτικές, ενώ ταυτόχρονα θα επιτυγχάνουν τον σκοπό της αύξησης των ικανοτήτων αυτορρύθμισης, η οποία συνδέεται με τη μεταγενέστερη επιτυχία στη ζωή (Lakes & Hoyt, 2004).

Οι Kozub και Kozub το 2004, αναδεικνύουν τη γνωστική διάσταση των μαχητικών αθλημάτων υπό την οπτική του τακτικού σχεδιασμού. Περιγράφουν ομοιότητες μεταξύ των πολεμικών τεχνών και δίνουν μια προσέγγιση, η οποία συνδέει τα τακτικά προβλήματα με την εκπαιδευτική διαδικασία. Επί της ουσίας το άρθρο τους συνδέει

την στρατηγική και τακτική οπτική των ΜΑΠΤ, με τα παιχνίδια τακτικής (Dyson, Griffin & Hastie, 2004). Ο εκσυγχρονισμός των ΜΑΠΤ, καταδεικνύεται από την δομική τους εξέλιξη, από συστήματα αυτοάμυνας και επιβίωσης σε αγωνίσματα που έχουν σκορ, κανονιστικό πλαίσιο και ευγενή ανταγωνισμό. Τα αντίστοιχα πρωταθλήματα απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες από πέντε ετών έως και τους μεσήλικες. Επομένως, η ασφάλεια των ασκουμένων είναι το ζητούμενο. Κατά συνέπεια θεωρείται πως τα ΜΑΠΤ, είναι σημαντικές φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες μπορούν να αποκομίσουν οφέλη από την ενεργοποίηση της τακτικής σκέψης (Kozub & Kozub, 2004). Ο ακόλουθος πίνακας (2.1.), παραθέτει πέντε μαχητικά αθλήματα και τους τρόπους σκοραρίσματός τους.

Πίνακας 2.1. *Επιλεγμένα Μαχητικά Αθλήματα και τρόπος σκοραρίσματος*

Είδος Μαχητικού Αθλήματος	Σκοράρισμα
Τζούντο	Ρίψεις, εκμαίευση ποινών, επίτευξη υποταγής
Ελευθέρα Πάλη	Ρίψεις, ανατροπές, κρατήματα, τραβήγματα
Αμερικάνικη Σχολική και Πανεπιστημιακή Πάλη	Ρίψεις από πάνω, ανατροπές, τραβήγματα κρατήματα
Ζου Ζίτσου	Ρίψεις, επίτευξη κυρίαρχης θέσης, επίτευξη υποταγής
Σάμπο	Ρίψεις από πάνω, τραβήγματα, κρατήματα επίτευξη υποταγής

Όλα τα προαναφερθέντα μαχητικά αθλήματα έχουν το εξής κοινό γνωστικό αντικείμενο εκτός της μάχης: την ύπαρξη τακτικής γνώσης, έτσι ώστε να δομηθεί σωστά η επίθεση και να επιτευχθεί πόντος. Το σκοράρισμα, η αποτροπή σκοραρίσματος του αντιπάλου και οι λαβές, αποτελούν κάποια βασικά χαρακτηριστικά που αφορούν τα μαχητικά αθλήματα πάλης υποταγής. Ο επόμενος πίνακας (2.2) υπογραμμίζει απλά τακτικά προβλήματα, κινήσεις και δεξιότητες του

τζούντο. Ωστόσο, το συγκεκριμένο πλαίσιο βασιζόμενο σε τακτικά προβλήματα, δεν αφορά μόνο το τζούντο (Kozub & Kozub, 2004).

Πίνακας 2. 2. Τακτικά Προβλήματα, Κινήσεις και Δεξιότητες στο Τζούντο

Τακτικό πρόβλημα	Κινήσεις Όρθιας Θέσης	Κινήσεις Πάλης
Θετική λαβή	• Επίτευξη πλεονεκτήματος • Εξασφάλιση λαβής • Αποτροπή λαβής • Αποτροπή κυρίαρχης θέσης	• Απασχόληση άκρων • Ρίψη του αντιπάλου • Διατήρηση ανώτερης θέσης
Σκοράρισμα	• Αλλαγή κατεύθυνσης • Διατάραξη ισορροπίας • Κοντινή προσέγγιση • Δημιουργία ανοίγματος	• Επίτευξη ανώτερης θέσης • Μετάβαση από όρθια θέση • Ασαφείς επιθέσεις • Έλεγχος απόστασης
Αποτροπή σκοραρίσματος	• Διατήρηση βασικής στάσης • Θέση στο τατάμι	• Διατήρηση βασικής στάσης • Παραμονή σε ασφαλή θέση • Δημιουργία απόστασης

Το τελικό συμπέρασμα της έρευνας των Kozub και Kozub είναι πως τα ΜΑΠΤ, δύνανται να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν τις τακτικές και γνωστικές εκφάνσεις κοινών δραστηριοτήτων. Η όλη διαδικασία θεωρείται πολύ πιο σημαντική από την απλή επίτευξη της νίκης, μιας και η ανάπτυξη της στρατηγικής σκέψης είναι πιο ψυχαγωγική και δυνητικά βοηθάει στην μακροπρόθεσμη αντιμετώπιση δυσκολιών της κοινωνικής ζωής.

Σε συνέχεια της παραπάνω συλλογιστικής οι Al-Adawi, Lee και Audette (2007), διατυπώνουν εξίσου την εξάσκηση γνωστικών λειτουργιών μέσω της ενασχόλησης με τα ΜΑΠΤ. Τεκμηριώνουν τη θέση τους, μιας και οι πολεμικές τέχνες, όπως έχει τονισθεί και στην παρούσα μελέτη, εξασκούνται σαν αθλήματα με συγκεκριμένο σκοπό, όπου η λογική της αυτοάμυνας απλώς αναπαρίσταται μέσα από το δομικό κανονιστικό πλαίσιο που ορίζουν τις μαχητικές τέχνες ως αγωνίσματα. Ενδεικτικά οι Al-Adawi, Lee και Audette (2007), αναφέρουν πως το Τζούντο, επικεντρώνεται σε εξειδικευμένες ρίψεις και κρατήματα, σχεδιασμένα για να αδρανοποιήσουν τον αντίπαλο. Το Σούμο είναι ένα αγώνισμα, όπου έχει σαν στόχο να απωθήσουν-απομακρύνουν τον αντίπαλο από μια μικρή περιοχή. Η πυγμαχία περιλαμβάνει μια σειρά από γροθιές, χτυπήματα, αποκρούσεις και αποφυγές με σκοπό την επίτευξη σημείων σε μια οιονεί μαχητική κατάσταση. Το Τάε Κβο Ντο, διακατέχεται από λακτίσματα και γροθιές, με τους πόντους να καταγράφονται από τα χτυπήματα που δέχεται ο αντίπαλος.

Το άρθρο της White (2008), καταγράφει περιπτώσεις όπου, κοινωνικοί φορείς χρησιμοποιούν το άθλημα της πυγμαχίας ως ένα εκπαιδευτικό όργανο που καταπολεμά τη βία σε κοινότητες εφήβων με παραβατική συμπεριφορά. Όπως περιγράφει η White (2008), οι μεγαλύτεροι έφηβοι θα πρέπει να μάθουν να κατέχουν ικανότητες τέτοιες που να τους κάνουν να παίρνουν τις σημαντικές αποφάσεις με σωστή κρίση. Σαφείς και συνεχείς οδηγίες κατά τη διάρκεια της προπόνησης παρέχουν στα μέλη τη δυνατότητα να δομήσουν αρχές πειθαρχίας, που πιθανό είναι να απουσιάζουν από τις υπόλοιπες εκφάνσεις της ζωή τους. Μέσω της πυγμαχίας αρχίζουν να επιβάλλουν τις

δικές τους εσωτερικές πειθαρχίες καθώς αναπτύσσονται σαν αθλητές μποξ. Κατανοούν την ανάγκη να συνεχίσουν την προπόνηση ή να διευθετούν τις υπόλοιπες ευθύνες στην ζωή τους, κάνοντας τις κατάλληλες επιλογές. Θεμελιώδες χαρακτηριστικό αποτελεί και η χρήση της άμυνας σαν μεταφορά.

Οι Middleman και Wood θεωρούν πως η δύναμη της μεταφοράς είναι αναπόσπαστο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Οι μεταφορές συνεπικουρούν στο να αυξηθεί ο βαθμός της γνωστικής κατανόησης στην μαθησιακή διαδικασία και βοηθούν να συσχετιστούν με τις ζωές των μελών εκτός της ομάδας (Wright, 1999). Μία αρκετά συνηθισμένη και επιδεικτική μεταφορά στις ομάδες πυγμαχίας του προγράμματος είναι η διδασκαλία των αμυντικών δεξιοτήτων και τακτικών, αναγκαίων για να επιβιώσει κάποιος μέσα στο ρινγκ. Ένας μαχητής θα πρέπει να ξέρει πως μέσα στο σπάρινγκ θα αντιμετωπίσει έναν ισάξιο ή και καλύτερο αντίπαλο, οπότε θα πρέπει να κατέχει τον τρόπο να προστατευτεί. Η βελτίωση στην διατήρηση του ελέγχου και την αναστολή της παρόρμησης αποτελεί μια ακόμα γνωστική αρετή.

Η White (2008) διατυπώνει πως οι έφηβοι έχουν ψυχολογικά χαρακτηριστικά που διακατέχονται από παρορμητικές αποφάσεις και επιζητούν άμεσες λύσεις. Η ειρηνική επίλυση μιας διαμάχης δεν είναι η κλασική επιλογή. Οι διπλωματικές μακροπρόθεσμες λύσεις απαιτούν γνώση, νοητική ενέργεια και χρόνο. Ο έλεγχος των συναισθημάτων μέσα στο ρινγκ, βοηθά τα μέλη του προγράμματος να κρατηθούν έστω για μια στιγμή σε μια σύγκρουση. Ακολούθως, η επίδειξη υπομονής μέσα στην προπόνηση, τους βοηθά να κατανοούν τα μακρά οφέλη που έρχονται μέσα από μια χρόνια επένδυση στον αυτοέλεγχο. Ένας πυγμάχος εκτός ελέγχου είναι ένας κακός αθλητής. Μπορεί είτε να τραυματισθεί είτε να αποβληθεί. Ο καλός μποξέρ είναι ακριβής, μεθοδικός, έχει τακτική παιδεία και ελέγχει τα πάντα εντός ρινγκ, με αποτέλεσμα η ανάπτυξη στρατηγικής να τον ακολουθήσει και στις εκτός ρινγκ σχέσεις και δραστηριότητές του.

Η επομένη γνωστική λειτουργία που περιγράφει η White, αφορά στην ικανότητα της πυγμαχίας να βελτιώνει την συγκέντρωση. Η νέα γενεά αναπτύσσεται και μεγαλώνει έχοντας στην κουλτούρα της την ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια, τις

ταινίες και τις τηλεοπτικές εκπομπές που διακόπτονται κατά κόρον από πολλά διαφημιστικά μηνύματα. Είναι ολοένα και αυξητικό το ποσοστό των νέων που έχουν διαγνωστεί με διάσπαση προσοχής και υπερκινητικότητα, με αποτέλεσμα να έχουν δυσκολίες στην συγκέντρωση και στο σχολείο. Αλλά ακόμα και τα παιδιά που δεν έχουν το παραπάνω σύνδρομο, παλεύουν στις δραστηριότητες τους να συγκεντρωθούν έστω και στο ελάχιστο. Η προπόνηση της πυγμαχίας έχει συγκεκριμένη δομή και μια τάξη στη ροή της. Ο κάθε αγωνιστικός γύρος είναι τρία λεπτά με ένα λεπτό διάλειμμα. Στο τρίλεπτο δε νοείται να υπάρξει το παραμικρό έλλειμμα προσοχής γιατί διαφορετικά, εάν κατεβούν τα χέρια κάτω από την κλασσική στάση ετοιμότητας, τότε ελλοχεύει ο κίνδυνος να δεχθούν γροθιά. Για αυτό στην ομάδα εργασίας, τα παιδιά συζητούν για τις ικανότητες που έχουν μάθει στην πυγμαχία και κατά πόσο μπορούν να τις συνδέσουν με τις ζωές τους. Ο Woodward το 2009, καταγράφει την θέση των γονέων και των προπονητών των ΜΑΠΤ, η οποία εκφράζει πως οι πολεμικές τέχνες είναι θεραπευτικές για τα παιδιά που έχουν το σύνδρομο διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας. Είναι δεδομένο πως τα ΜΑΠΤ, αναπτύσσουν την συγκέντρωση και μειώνουν τον παρορμητισμό, αφού παρέχουν στους μικρούς μαθητές το παιδαγωγικό πλαίσιο να επικεντρωθούν έντονα σε μια προκαθορισμένη φυσική δραστηριότητα, συνοδευόμενη από προφορικά και οπτικά ερεθίσματα και προστάγματα καθώς επίσης και να προπονούνται σε ένα ελεγχόμενο, πειθαρχημένο και δομημένο περιβάλλον.

Οι Diamond και Lee (2011), καταγράφουν τέσσερες ποιοτικές δεξιότητες μέσω των οποίων τα παιδιά αναπτύσσουν μια επιτυχημένη προσωπικότητα. Αυτές διακρίνονται στη δημιουργικότητα, την ευελιξία, τον αυτοέλεγχο και την πειθαρχία. Όλα αποτελούν δομικά στοιχεία του γνωστικού υποβάθρου της ολιστικής εκπαίδευσης, μιας και η δημιουργικότητα δίνει λύσεις που δεν είχαν ποτέ αναζητηθεί. Η ευελιξία χρησιμεύει στην εκτίμηση των διαφορετικών προοπτικών και στην εκμετάλλευση των θετικών συγκυρίων. Ο αυτοέλεγχος προκαλεί αντίσταση στους πειρασμούς. Και η πειθαρχία αναδεικνύει την μελλοντική ηγεσία, η οποία έτσι θα μένει συγκεντρωμένη και θα

σχεδιάζει και θα υλοποιεί έργα μέχρι το πέρας τους. Όλες αυτές οι δεξιότητες ονοματίζονται εκτελεστικές λειτουργίες και συμπληρώνουν τον απαιτούμενο γνωστικό έλεγχο (Diamond & Lee, 2011). Σε αυτό το γνωστικό πλαίσιο προστίθενται η διαδικασία επίλυσης προβλημάτων και η μαθησιακή μνήμη. Σαν εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανάπτυξης και βελτίωσης των ανωτέρω γνωστικών ικανοτήτων, οι Diamond και Lee (2011), αναφέρουν και την οπτική των πολεμικών τεχνών, οι οποίες δίνουν έμφαση στον αυτοέλεγχο, στην πειθαρχία και στην ανάπτυξη του χαρακτήρα. Όπως αναφέρουν παιδιά που ασχολούνται με το Τάε Κβο Ντο, έχουν μεγαλύτερα γνωστικά μερίσματα από ό, τι εκείνα που απλώς συμμετέχουν σε ένα κλασικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής.

Οι Winkle και Ozmun (2013), αναφέρουν στο άρθρο τους σχετικά με την περίληψη προπονήσεων ΜΑΠΤ, στο ετήσιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής πως οι πολεμικές τέχνες δύνανται να αυξήσουν την φυσική υγεία των μαθητών, την απόδοση που σχετίζεται με τη φυσική κατάσταση, την αυτοεκτίμηση και τις γνωστικές δεξιότητες. Η έρευνα των Alesi, Bianco, Padulo, Vella, Petrucci, Paoli, Palma και Pepi (2014), όπως αναφέρθηκε και στην ενότητα που αφορούσε την φυσική διάσταση της ολιστικής εκπαίδευσης, καταλήγει στα συμπεράσματα της γνωστικής έκφανσης. Τα αποτελέσματα της μελέτης τους, έδειξαν πως τα παιδιά που προπονούσαν στο καράτε, είχαν πολύ καλύτερες γνωστικές ικανότητες και πιο συγκεκριμένα, στη γνωστική λειτουργία. Καταρχάς, επέδειξαν βέλτιστη απόδοση σε επιλεγμένες ασκήσεις διατήρησης προσοχής και συγκέντρωσης, καθώς επίσης και στην ανάπτυξη της προφορικής μνήμης. Επιπροσθέτως, οι επιλεγμένες ικανότητες διατήρησης προσοχής, βελτίωσαν τον χρόνο αντίδρασης, ιδιότητα που παίζει μείζονα ρόλο στην απόδοση του καράτε και έτσι διαχωρίζει και διακρίνει τους αθλητές σε έμπειρους και αρχάριους. Η υψηλού επιπέδου απόδοση στο καράτε, χαρακτηρίζεται από άκρως εκρηκτικές και ταχυδυναμικές τεχνικές, οι οποίες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τον καλύτερο συγχρονισμό στον χρόνο αντίδρασης σύμφωνα με τους Alesi, Bianco, Padulo, Vella, Petrucci, Paoli, Palma και Pepi (2014). Η βελτιστοποίηση της συγκέντρωσης και της

αυτοπεποίθησης, λογίζονται ως τα κύρια αποτελέσματα της μακροχρόνιας ενασχόλησης με την πολεμική τέχνη του καράτε. Η παραδοχή αυτή επιβεβαιώνεται από διάφορες κλινικές μελέτες, οι οποίες δείχνουν τις θετικές επιρροές της προπόνησης του καράτε, στην βελτίωση της διαρκούς προσοχής και στην ελάττωση της παρορμητικότητας στα παιδιά που έχουν διαγνωσθεί με το σύνδρομο της διάσπασης προσοχής και της υπερκινητικότητας (Alesi, Bianco, Padulo, Vella, Petrucci, Paoli, Palma & Pepi, 2014). Ο συντονισμός των πολύπλοκων κινήσεων σώματος και η υιοθέτηση των διαρκώς εναλλασσόμενων ασκήσεων, διατηρούν τον εκ των άνω προς τα κάτω γνωστικό έλεγχο και συρρικνώνουν τις αυτοματοποιημένες συμπεριφορές και αντιδράσεις. Συμπληρωματικά η έρευνα καταδεικνύει πως η ομάδα των παιδιών που ασχολήθηκε με το καράτε, πέτυχε πολύ καλύτερο σκορ σε σύγκριση με την ομάδα που δεν προπονήθηκε στην μαχητική αυτή τέχνη. Απέδωσαν καλύτερα τόσο στην ακρίβεια, όσο και στον χρόνο εκτέλεσης, δείχνοντας υψηλότερου επιπέδου απόδοση και σπαταλώντας μικρότερο χρόνο στον σχεδιασμό εργασιών (Alesi, Bianco, Padulo, Vella, Petrucci, Paoli, Palma & Pepi, 2014).

Οι Kusnierz, Cynarski και Gornern, το 2016, μέσα από την διαγνωστική τους έρευνα σχετικά με την άποψη που αποκρυσταλλώνουν μαθητές σχολείου και ενήλικοι για τα ΜΑΠΤ, αναλύουν την θετική επίδραση στον γνωστικό τομέα στις κάτωθι δεξιότητες. Σε ό, τι αφορά στην αυτοπειθαρχία, οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο ήταν απόλυτα καταφατικές, μιας που η αυτοπειθαρχία φαίνεται να είναι θεμελιώδες χαρακτηριστικό των ατόμων που ασχολούνται συστηματικά με τα ΜΑΠΤ. Σε ό, τι αφορά στην πνευματική ανάπτυξη, τα αποτελέσματα στις απαντήσεις των ερωτηματολογίων κατέγραψαν σοβαρές διαφορές. Το 31,5 % απάντησε πως οι ασκούμενοι των ΜΑΠΤ αναπτύσσονται πνευματικά όχι μόνο σε ικανότητες και γνώση, αλλά και μέσω ενός ηθικού κώδικα. Αντιθέτως, το 32.3 % διαφώνησε δίνοντας αρνητικές απαντήσεις. (Kusnierz, Cynarski & Gornern, 2016). Τέλος, σε ό, τι αφορά την εκπαιδευτική οπτική, επικρατεί η φιλοσοφική θέση πως τα ΜΑΠΤ, επέχουν μια ουμανιστική μορφή. Με γνώμονα αυτό το απαύγασμα σκέψης καταγράφεται το

επιχείρημα πως οι μαχητικές τέχνες και αθλήματα, δύνανται να αντιμετωπισθούν ως ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό σύστημα για παιδιά και εφήβους. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν πως το 36,9% πιστεύει πως μόνο περιπτώσιολογικά και μερικώς μπορούν τα ΜΑΠΤ να ασκήσουν εκπαιδευτική επίδραση σαν επακόλουθο προπόνησης. Το 35,3% απάντησε πως είναι μια συνολικά θετική εκπαιδευτική επίδραση, ενώ το 27,6 % των ερωτηθέντων είχαν μια αντίθετη άποψη (Kusnierz, Cynarski & Gornern, 2016).

Κάνοντας έναν απολογισμό των συμπερασμάτων, συζητήσεων και αποτελεσμάτων των ερευνών σε ό, τι αφορά τη γνωστική διάσταση των ΜΑΠΤ, καταλήγουμε στη λογική σκέψη πως οι επιρροές είναι ως επί το πλείστον θετικές και πως η κοινή γνώμη ασπάζεται στην πλειοψηφία της την ίδια θέση.

2.7 Η κοινωνική διάσταση της ανάπτυξης παιδιών και εφήβων μέσω της συμμετοχής τους σε μαχητικά αθλήματα και πολεμικές τέχνες

Η σύνδεση αθλητισμού και κοινωνίας ορίζεται συντεταγμένα από την εποχή της Αρχαίας Κλασικής Αθήνας. Η θέση του Πλάτωνα είναι πως η αθλητική και σωματική εξάσκηση συμβάλλει τα μέγιστα στην διάχυση του εκπαιδευτικού στόχου της αρετής, προσχεδιάζοντας και προετοιμάζοντας την ψυχή, καλλιεργώντας την ορθολογική επιθετικότητα που χρειάζεται για να ανέλθει τα κοπιαστικά και ψυχοφθόρα μονοπάτια της γνώσης και ενεργοποιώντας τα καθήκοντα του ατόμου σχετικά με τις υποχρεώσεις που έχει στην κοινωνία (Reid, 2007). Αυτό που αναδεικνύεται επομένως από τα κείμενα του Πλάτωνα, είναι πως ο αθλητισμός μπορεί να υπηρετήσει την εκπαίδευση πολυδιάστατα, ερεθίζοντας την προσωπική ακεραιότητα, αναπτύσσοντας την ακαδημαϊκή πρόοδο και εξελίσσοντας την πολιτική και κοινωνική συμπεριφορά (Reid, 2007). Στις παρακάτω παραγράφους θα καταγραφεί η κοινωνική διάσταση των πολεμικών τεχνών και μαχητικών αθλημάτων ως ο τρίτος εννοιολογικός πυρήνας της θεωρίας της ολιστικής εκπαίδευσης.

Ο Blonstein (1974), εκφράζει τη θέση πως η επιθετικότητα είναι ένα φυσικό ένστικτο στον άνθρωπο, έμφυτο και πιθανότατα αρχέγονο. Ακόμα και τα νήπια έχουν

την τάση ή και την έκδηλη πρόθεση να επιτεθούν σε συνομήλικους τους ή στα κατοικίδια τους με γροθιές, γρατσουνιές, φτυσιές ακόμα και δαγκώματα. Στην πολιτισμένη, δομημένη με κανόνες κοινωνία, η επιθετικότητα προλαμβάνεται ή τιμωρείται από την οικογένεια, μέσω της εκπαίδευσης ή και στέρησης κάποιων προνομίων τους και μετέπειτα από τον δάσκαλο (Blonstein, 1974). Με τη σειρά του ο δάσκαλος, όταν δεν επιβλέπει τους μαθητές, είναι δεδομένο πως θα επιδειχθούν επιθετικά συναισθήματα μεταξύ των παιδιών, για παράδειγμα στο προαύλιο στα διαλείμματα. Οι προαναφερθείσες επιθετικές πράξεις και τάσεις, είναι απαραίτητο να καθοδηγούνται σε κάποια εκπαιδευτικά κανάλια και ιδιαίτερα σε αθλητικά, τα οποία θεωρούνται και τα πλέον ενδεδειγμένα στην αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων. Ένας ιδανικός τρόπος για να πραγματοποιηθεί όλο αυτό είναι σύμφωνα με τον Blonstein (1974) η ενασχόληση με την πυγμαχία. Η όλη διαδικασία μύησης έχει τα πλεονεκτήματα πως πριν και μετά τα σπάρινγκ, διαδραματίζεται προπόνηση φυσικής κατάστασης και ιατρικής επίβλεψης καθώς επίσης λαμβάνει χώρα η διδασκαλία αυτοελέγχου, πειθαρχίας και καλού αθλητικού κλίματος, με μακροπρόθεσμο εκπαιδευτικό ορίζοντα την κοινωνικοποίηση των παιδιών (Blonstein, 1974).

Στο άρθρο του ο Fuller, (1988) παραθέτει την επίδραση της ενασχόλησης με το Αϊκίντο σε δείκτες τα ψυχο-κοινωνικής ανάπτυξης . Σε αντίθεση με κάποια άλλα μαχητικά συστήματα, όπου η εξάσκηση λαμβάνει χώρα ενάντια σε έναν υποτιθέμενο, νοερό αντίπαλο ή σε έναν εμπράγματο στόχο, το Αϊκίντο είναι ακραιφνώς διαδραστικό, ως προπονητική διαδικασία. Η συναλλαγή, ανταλλαγή κινητικών εμπειριών μέσω ζευγαριών ή μικρών ομάδων διαδραματίζεται σκοπίμως μιας και για να έχει νόημα η τεχνική φιλοσοφία του Αϊκίντο, θα πρέπει να σχετίζεται άμεσα με άλλον ή άλλους συνασκούμενους. Η προπόνηση ανά ζεύγη, διασφαλίζει την παραγωγή ίσων ευκαιριών και την συνεχή αντιστροφή ρόλων των ασκουμένων, πρώτα ως εκτελούντες το τεχνικό κινητικό πρότυπο και έπειτα ως αποδεχόμενοι την τεχνική. Η διαδραστική αυτή διαδικασία, θεμελιωδώς και ολοκληρωτικά προδιαθέτει και σφυρηλατεί την σχέση μεταξύ των μαθητών λόγω του ότι δομεί μια συνεργατική, μη

ανταγωνιστική συμπεριφορά εάν το τελικό ζητούμενο είναι η επίτευξη προόδου (Fuller, 1988). Οι ανεπιθύμητες συμπεριφορές, όπως η αντίσταση, η επιθετικότητα, η ένταση, η επιβολή και η πρόκληση πόνου γίνονται αμέσως αντιληπτές μέσα από την διάδραση των συνεχώς εναλλασσόμενων ρόλων κατά την διάρκεια της προπόνησης. Η διάδραση έτσι παρέχει ένα φυσικό μείγμα κινήσεων ελέγχου και ισορροπιών, το οποίο επισταμένως φέρνει τον κάθε μαθητή του Αϊκίντο σε μια αντανάκλαση της δικής του ψυχο-κοινωνικής συμπεριφοράς και του αποτελέσματος που ασκεί στους άλλους (Fuller, 1988). Η κοινωνική διάσταση υπερτονίζεται από την φύση της πρακτικής εφαρμογής των τεχνικών του Αϊκίντο. Το ζητούμενο δεν είναι η επιβολή δύναμης κατά τα πρότυπα των παλαιστικών μαχητικών αθλημάτων αλλά η αξιοποίηση της κινητικής και δυναμικής ενέργειας του άλλου. Και η όλη αυτή προπονητική προσέγγιση να οδηγήσει στην θετική μάθηση που οι τεχνικές του Αϊκίντο, προσφέρουν. Οι δύο πυλώνες της ολιστικής εκπαίδευσης λειτουργούν συνεργατικά, έτσι ώστε να αναδειχθεί ο κοινωνικός πυλώνας.

Η έρευνα των Daniels και Thornton το 1992, συγκρίνει δύο ομάδες ασκουμένων που είναι μέλη ομάδων πολεμικών τεχνών, καράτε και ζου ζίτσου, δύο ομάδες αθλητών μπάντμιντον και ράγκμπι, μεταεφηβικής ηλικίας με μέση εμπειρία 4 ή 6 χρόνια, στην μέτρηση της σωματικής, της λεκτικής και της έμμεσης εχθρικότητας. Με βάση την δομή του ερωτηματολογίου, η ανάλυση δεδομένων υπέδειξε πως η χρόνια ενασχόληση και αυξημένη προπόνηση με τις πολεμικές τέχνες είναι συνδεδεμένη με αποτελέσματα χαμηλής σωματικής και λεκτικής εχθρικότητας. Σαν γενικότερο συμπέρασμα τεκμαίρεται ότι η σύνδεση μεταξύ των πολεμικών τεχνών και των χαμηλών επιπέδων εχθρικότητας αυξάνεται σε συνοχή αναλογικά με τον χρόνο που ασχολείται κάποιος με τα ΜΑΠΤ (Daniels & Thornton, 1992).

Στην μελέτη του ο Edelman, το 1994, διαπιστώνει πως το Αϊκίντο έπαιξε υπερθετικό ρόλο στην αλλαγή συμπεριφοράς μαθητών με βεβαρημένο ιστορικό βίας και επιθετικής συμπεριφοράς. Η διαδικασία έρευνας ήταν άκρως ρηξικέλευθη, από την στιγμή που για να υπάρξει εγκυρότητα και πλήρης αξιοπιστία στην παρατήρηση για

την αλλαγή της συμπεριφοράς, χρησιμοποιήθηκε η βιντεοσκόπηση. Μετά από τρεις μήνες πρακτικής εφαρμογής του προγράμματος Αϊκίντο εντός των σχολικών δραστηριοτήτων, παρατηρήθηκε ότι οι μαθητές αύξησαν κατά δραματικό βαθμό τον σεβασμό τους απέναντι στους δασκάλους τους και στο προσωπικό του σχολείου (Edelman, 1994). Οι μαθητές καταγράφηκε πως έμαθαν να σέβονται και να υπακούουν την ιεραρχία μέσα από την φιλοσοφία και την δομή του Αϊκίντο. Πλέον υπήρχε μεγαλύτερη συνεργασία και πειθαρχία στους κανόνες, πολύ λιγότερες επιθετικές αντιδράσεις στις προκλήσεις συμμαθητών που δεν συμμετείχαν στο πρόγραμμα (Edelman, 1994). Εντυπωσιακή είναι η ικανότητα που απέκτησαν τα μέλη του προγράμματος στην αποκλιμάκωση των εντάσεων, χάρη σε στρατηγικές αυτοελέγχου και επίλυσης των διαφορών με διαλλακτικό τρόπο. Ακόμη, σημειώθηκε αξιοσημείωτη πρόοδος στην αυτοεκτίμηση των μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Αντί να επιδεικνύουν τις τεχνικές που μάθαιναν, προτιμούσαν να εκφράζονται μέσω μιας κωδικοποιημένης μετριοφρονούσας αυτοπεποίθησης, επιλέγοντας να μη συζητάνε τις εμπειρίες τους από την προπόνηση του Αϊκίντο στην τάξη. Μάλιστα, όταν τους ρωτούσαν για την πολεμική τέχνη και το τι αποκόμιζαν από αυτή την διεργασία, λιτά δήλωναν, πως «Απλώς μαθαίνουμε μια μη βίαια μορφή αυτοάμυνας, πρέπει οπωσδήποτε να το κάνετε και εσείς.» (Edelman, 1994).

Συναφή ήταν και τα συμπεράσματα σχετικά με την διαχείριση του θυμού και της αγωνίας των μαθητών που ήταν μέλη του προγράμματος. Σημειώθηκε εξαιρετική πρόοδος και σαν γεγονός που αποκρυσταλλώνει την θετική επίδραση του Αϊκίντο ήταν η μαρτυρία ενός παιδιού, ο οποίος σε ένα περιστατικό σύγκρουσης με έναν γείτονα, κατόρθωσε και του αφόπλισε το μαχαίρι και έπειτα ήρεμος, κάλεσε την αστυνομία (Edelman, 1994).

Οι μαρτυρίες των κηδεμόνων των μαθητών, επιβεβαιώνουν και αυτές με την σειρά τους τα πολλαπλά οφέλη που απόκτησαν τα παιδιά τους από το πρόγραμμα, επισημαίνοντας τον αυξημένο σεβασμό στην πατρική αρχή, στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και στους κανόνες του σπιτιού και μια γενική βελτίωση της

αυτοπεποίθησης. Το πιο σημαντικό όμως ψυχοκοινωνικό επίτευγμα του προγράμματος ήταν η πλήρης αποδοχή της διαφορετικότητας και της μοναδικότητας των άλλων ανθρώπων (Edelman, 1994).

Η μελέτη των Twemlow και Sacco το 1998, συγκεντρώνει τις βιβλιογραφικές πηγές, σχετικά με τη χρησιμότητα και τη ρεαλιστική πρακτική εφαρμογή που μπορούν να έχουν οι πολεμικές τέχνες στην αντιμετώπιση του φαινομένου της βίας, εξετάζοντας τα στοιχειώδη βασικά συστατικά ενός προγράμματος, το οποίο θα έχει σαν βασικό σκοπό την παροχή μιας εναλλακτικής πρότασης, κοινωνικής πρόνοιας σε νέους με παραβατική συμπεριφορά. Το πρόγραμμα δομείται, διατρανώνοντας την ηθική δέσμευση πως οι αρχές του σεβασμού και του αυτοελέγχου θα τηρούνται αυστηρά, καθώς επίσης θα δίνεται έμφαση στην ηγεσία και την κοινωνική πρόνοια, χρησιμοποιώντας το παραδοσιακό μοντέλο του ευγενούς πολεμιστή μαχητικών τεχνών (Twemlow & Sacco, 1998). Η περιπτωσιολογική αναφορά σε παρελθούσες έρευνες, αναδεικνύει τις εξής πηγές: Πρώτη του Trulson (1986), η οποία δείχνει την επίδραση του Τάε Κβο Ντο σε εφήβους με παραβατικές συμπεριφορές, αποδεικνύοντας πως όσοι προπονούσαν με το παραδοσιακό τρόπο, δεν βελτίωναν μόνο την φυσική τους κατάσταση αλλά και την ψυχολογική και συλλογιστική όπως και την κοσμοθεωρητική οπτική για τα πράγματα, ελαττώνοντας την επιθετικότητα και τη νευρικότητα τους, αυξάνοντας παράλληλα την αυτοεκτίμησή τους (Twemlow & Sacco, 1998). Η δεύτερη υποσημείωση σε έρευνα αφορά εκείνη του Nosanchuk (1981). Μελετώντας 42 νέους, ανακάλυψε πως η προπόνηση Καράτε δεν αυξάνει τους δείκτες επιθετικότητας. Με την ένσταση απλώς υπήρχε σημαντικό έλλειμμα στο δείγμα του από την στιγμή που οι πιο βίαιοι εθελοντές παραιτούνταν από το πρόγραμμα, αλλοιώνοντας έτσι τα τελικά αποτελέσματα. Σε ακόλουθη μελέτη των Nosanchuk και Mac Neil, το 1989, συμπέραναν πως για να υπάρχει αποτέλεσμα στην προσπάθεια νοουθεσίας των βίαιων εφήβων, θα πρέπει να υιοθετούνται τρία στοιχεία κλειδιά. Πρώτον ο δάσκαλος να επέχει ρόλο πατρικό και να αποτελεί υπόδειγμα αυτοσυγκράτησης και σύνεσης, έτσι ώστε να δώσει το παράδειγμα στους μαθητές του. Δεύτερον, να γίνεται η διδασκαλία

του do, δηλαδή του κώδικα ηθικής και εν της γένει φιλοσοφίας των πολεμικών τεχνών παράλληλα με την εκμάθηση των τεχνικών. Και τέλος, να διδάσκονται εμβριθώς τα kata, δηλαδή οι τεχνικές που δεν έχουν επαφή, έτσι ώστε να δίνεται η έμφαση περισσότερο στη γνώση των κινήσεων παρά στη μάχη.

Η τελική επιστημονική θέση των Twemlow και Sacco σχετικά με την εκπόνηση ενός επιτυχημένου προγράμματος πολεμικών τεχνών για την αντιμετώπιση και τη θεραπεία παραβατών εφήβων βασιζόμενη στην έρευνα και στην διδακτική τους εμπειρία, εμπεριέχεται εντός ισχυρού φιλοσοφικού δομικού στοιχείου. Η ομαλή επανένταξη στις λειτουργίες που διέπουν το κοινωνικό σύνολο, αποκτιέται μόνο στην περίπτωση κατά την οποία κάποιος προπονείται σαν «ευγενής πολεμιστής» (Twemlow & Sacco, 1998). Επομένως η φιλοσοφία του προγράμματος των ΜΑΠΤ έχει την υποχρέωση να ενθαρρύνει τους νέους που έχουν παραστρατήσει να δουλέψουν στοχεύοντας στα εξής: Αρχικά να τηρήσουν την υπόσχεση πως θα δεσμευτούν σε μια σεβαστική συμπεριφορά, αβρότητα και νοοτροπία αυτοπροστασίας μέσω καταστάσεων που δεν θα προάγουν τη βία. Δεύτερον, να δεσμευτούν πως θα ακολουθήσουν ένα απτό μοντέλο στην διδασκαλία της ηγεσίας και στην ανάδειξη ενός ρόλου άκριτου απέναντι στους συνανθρώπους τους, όντες εύπλαστοι στην διαμόρφωση ηθικών χαρακτηριστικών για τον ψυχισμό τους και προάγοντας μια αλτρουιστική και συνεργατική σχέση με τους συνοδοιπόρους τους. Τρίτον, να δεσμευτούν πως θα προσπαθήσουν τα μέγιστα πως θα παραμείνουν υγιείς, πως θα μάθουν να ξεπερνούν και τιθασεύουν τον φόβο τους, την τάση τους για κτητικότητα, πως θα μάθουν να αναπτύσσουν την αυτοπεποίθηση και πως θα εξασκηθούν στην καλλιέργεια της αυτοσυγκράτησης ενάντια σε κάθε είδους πρόκληση (Twemlow & Sacco, 1998).

Σύμφωνα με την ίδια έρευνα, οι βασικές αρχές που διέπουν ένα κλινικό πρόγραμμα πολεμικών τεχνών διακρίνονται ως εξής:

- i. Για να είναι άκρως αποτελεσματικό και υπερθετικά παρεμβατικό, θα πρέπει να υπάρχει ένας ηγέτης, ο οποίος θα έχει κλινικά εκπαιδευτεί και επιμορφωθεί

στη νοητική υγεία έτσι ώστε να μπορεί να παράσχει ψυχολογική εποπτεία, ασχέτως της πλήρους και ολοκληρωμένης κατάρτισής του στο μαχητικό άθλημα που εκπροσωπεί.

- ii. Η σχολή των πολεμικών τεχνών θα πρέπει να είναι προσβάσιμη, με τρόπο που είναι εφικτή η προπόνηση των παιδιών σε καθημερινή βάση. Η γκάμα των υπηρεσιών είναι καλύτερο να είναι πλούσια, από τη διδασκαλία πολεμικών τεχνών και τεχνικών αυτοάμυνας, μέχρι την εκμάθηση διαλογισμού, ζωγραφικής, χορού, γιόγκα και μουσικής.
- iii. Το πρόγραμμα οφείλει να εστιάσει στην πάταξη της βίας. Οι συμμετέχοντες είναι επιτακτικό να έχουν συνεχές κίνητρο στη γνωριμία τους και πνευματική τριβή τους με υγιείς δραστηριότητες, οι οποίες θα τους απομακρύνουν από τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, την αλόγιστη και εκμεταλλεύσιμη σεξουαλική δραστηριότητα και την ανάμειξή τους σε παράνομες παραβατικές συμμορίες.
- iv. Το πρόγραμμα θα πρέπει να αποκτήσει ισχυρούς δεσμούς με τις οικογένειες, τα σχολεία, τον δικαστικό επιμελητή ή τον κοινωνικό λειτουργό των νέων που το παρακολουθούν. Οι δάσκαλοι θα πρέπει να αναμειχθούν ολοκληρωτικά στην ζωή των εφήβων. Δεν έχει κανένα εκπαιδευτικό νόημα να ασχολούνται μόνο με την διδασκαλία αυτής της καθεαυτής πολεμικής τέχνης. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούν οι μαθητές τους να νιώσουν άνεση, οικειότητα και να αναπτύξουν μια σχέση εμπιστοσύνης με τους εκπαιδευτές τους.
- v. Οι δάσκαλοι είναι ζωτικής σημασίας να έχουν εξειδικευμένα εκπαιδευτεί για να υπερκαλύψουν τον ρόλο τους, ο οποίος εδράζεται σε τρεις κατηγορίες αρμοδιοτήτων: Θεραπευτικές/εκπαιδευτικές/του επιτηρητή: θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι στις περιοδικές αποτυχίες και στα ηθικά λάθη των παιδιών και επίσης να είναι ευαίσθητοι στην μεταβίβαση θεμάτων που μπορεί να προκύψουν.

Το τελικό συμπέρασμα είναι πως οι πολεμικές τέχνες αποτελούν μια θεραπευτική, εξαιρετικά βοηθητική μορφή ψυχοθεραπείας εάν η διδασκαλία τους γίνεται από κατάλληλα εκπαιδευμένους προπονητές. Η προπόνηση άρρηκτα ενισχύει τις λειτουργίες ενός συνθετικού εγώ και πιο ειδικά, μαθαίνει στο νέο να ελέγχει τις επιθετικές του παρορμήσεις. Τα ΜΑΠΤ είναι πολύ πιθανό να γίνουν άκρως βοηθητικά στους μαθητές με εμφανή δυσκολία στον προφορικό λόγο, στην καλλιέργεια ηγετικών ρόλων. Υπέρ το δέον προσεκτικά εποπτευόμενες θεραπευτικές παρεμβάσεις, οι οποίες χρησιμοποιούν τις πολεμικές τέχνες ως εργαλείο μπορούν να συμβάλλουν τα μέγιστα στην βοήθεια βίαιων νέων να υπερκεράσουν τις δυσλειτουργικές περιστάσεις που βιώνουν (Twemlow & Sacco, 1998).

Η έρευνα του Binder το 1999, καταπιάνεται με το αν υπάρχουν ή όχι ψυχοκοινωνικά οφέλη από την ενασχόληση του ανθρώπου με τις πολεμικές τέχνες. Θέτει τις δύο εκ διαμέτρου αντίθετες απόψεις. Ο πρώτος ισχυρισμός διατρανώνει πως οι πολεμικές τέχνες αναπτύσσουν άκρως επικερδείς και θετικές ψυχολογικές αλλαγές και πως ενθαρρύνουν την ηθική και πνευματική ανάταση. Ο δεύτερος αντιεπιχειρηματολογεί, πως ειδικά σε ό, τι αφορά στην κοινωνική αποδοχή, τα μαχητικά αθλήματα, προβάλλουν και καλλιεργούν την βία και την επιθετικότητα. Σαν κεντρικό επιχείρημα τίθεται πως οι περισσότεροι ταγοί-αναγνωρίσιμα πρόσωπα των πολεμικών τεχνών, γίνονται δημοφιλείς χάρη στη συμμετοχή τους σε διάφορες ταινίες και τηλεοπτικές σειρές, οι οποίες προβάλλουν τη βία (Binder, 1999). Μια σειρά από βιβλιογραφικές πηγές, δείχνει πως η εμπειρική απόδειξη, υποστηρίζει ανέκδοτες έρευνες και αναφορές σχετικά με τις θετικές ψυχοκοινωνικές συνέπειες της προπόνησης των ΜΑΠΤ. Ένα πλήθος μελετών μέσα σε διάστημα τριών δεκαετιών από το 1969 έως την χρονιά της συγκεκριμένης έρευνας, δηλαδή το 1999, δείχνουν πως οι μαχητικές τέχνες προωθούν, αναπτύσσουν και επιβάλλουν τρόπον τινά θετικές ψυχοκοινωνικές αλλαγές (Binder, 1999).

Η μελέτη των Reynes και Lorant (2001), έχει σαν στόχο να εξακριβώσει εάν τα παιδιά οκτώ ετών που αρχίζουν την προπόνηση στο αντικείμενο των πολεμικών

τεχνών είναι πιο επιθετικά από τα συνομήλικα τους, τα οποία δεν ασχολούνται με αυτές. Σαν πρώτη ερευνητική εκτίμηση, γίνεται σαφής διάκριση μεταξύ των πολεμικών τεχνών του καράτε και του τζούντο, με αποτέλεσμα να γίνει αναφορά στην έρευνα των Lamarre και Nosanchuk (1999), η οποία υποστήριξε πως το τζούντο προσέλκυε κατά κόρον λιγότερο επιθετικά παιδιά από ό, τι το καράτε (Reynes & Lorant, 2001). Η δομή του ερωτηματολογίου διαιρείται σε τέσσερις κλίμακες μέτρησης της επιθετικότητας. Η πρώτη αφορά στην φυσική επιθετικότητα, η δεύτερη στη λεκτική και η τρίτη στον θυμό, ενώ η τελευταία αφορά στην εχθρικήτητα. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν πως τα παιδιά που αρχίζουν τις ανταγωνιστικές πολεμικές τέχνες δεν είναι περισσότερο επιθετικά από τα ομόλογά τους από την στιγμή που είχαν παρόμοια σκορ στις μετρήσεις της συνολικής επιθετικότητας και παρόμοια αντίστοιχα σκορ στις κλίμακες μέτρησης της φυσικής και της λεκτικής επιθετικότητας. Τα ευρήματα αυτά ενδεχομένως να δείχνουν μια πιθανότητα να υπάρχει διαφορετικότητα στη μορφή της επιθετικότητας με βάση το είδος του αθλήματος, γεγονός το οποίο θα πρέπει πολύ σοβαρά να ληφθεί υπόψη. Επίσης, συνάχθηκε το ερευνητικό συμπέρασμα πως η προαναφερθείσα επιστημονική θέση των Lamarre και Nosanchuk (1999), δεν υποστηρίζεται από καμία απάντηση που δόθηκε στα ερωτηματολόγια μέτρησης της επιθετικότητας. Μάλιστα, τα συνολικά αποτελέσματα έδειξαν πως η ομάδα του τζούντο απάντησε με υψηλότερους βαθμούς στην κλίμακα μέτρησης του θυμού σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, ενώ η ομάδα του καράτε σκόραρε πιο χαμηλά (Reynes & Lorant, 2001).

Στην έρευνα του Lantz το 2002, σε ό, τι αφορά στον ψυχοκοινωνικό πυλώνα της ολιστικής εκπαίδευσης, περιγράφονται οι εξής παραδοχές από τις ερωτηθείσες ομάδες. Στο σύνολό τους όλα τα μέλη των οικογενειών που έλαβαν μέρος στην συγκεκριμένη φαινομενολογική μελέτη επισταμένως δήλωσαν πως οι προπονήσεις στις πολεμικές τέχνες βελτιώνουν την αυτοπεποίθηση και τον αυτοσεβασμό. Ειδικότερα οι γονείς επιθυμούν διακαώς να παρέχουν στα παιδιά τους μαθήματα ΜΑΠΤ, ώστε να αυξήσουν το δείκτη αυτοσεβασμού των παιδιών τους. Σε μία από τις μαρτυρίες του δείγματος

της έρευνας του Lantz, το 2002 αναφέρονται τα εξής: «...Πάντα φοβόμουν. Ποτέ στην ζωή μου δεν είχα αυτοπεποίθηση και στην πορεία διαπίστωσα πως και ο γιος μου, άρχισε να αντιμετωπίζει τα ίδια θέματα. Έτσι τον πήγα σε μια σχολή Καράτε και συνειρμικά σκέφτηκα, γιατί όχι και εγώ; Αφού και οι δύο έχουμε παρόμοια προβλήματα. Και έτσι ξεκίνησα και εγώ. Και η όλη διαδικασία λειτουργεί εξαιρετικά...». Παρόμοιες είναι και οι υπόλοιπες, επομένως υπάρχει ένας σημαντικός αριθμός απόψεων, ο οποίος συμφωνεί στη θετική συμβολή των πολεμικών τεχνών σχετικά με την αυτοπεποίθηση του ασκουμένου. Ο σεβασμός αποτελεί έναν ακόμα παράγοντα που συμβάλλει στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού.

Οι γονείς ισχυρίζονται με πάθος, πως η ασχολία των παιδιών τους με τις μαχητικές τέχνες συνέβαλε τα μέγιστα, ώστε να αναπτύξουν και να καλλιεργήσουν την έννοια του σεβασμού, τόσο για τους ίδιους, όσο και για τους άλλους ανθρώπους. Θεωρούν πως είναι εξαιρετικά θετικό το γεγονός, πως παιδαγωγικά οι πολεμικές τέχνες εκπαιδεύουν τους μαθητές τους και θεωρούν μείζονος σημασίας τη μάθηση των καλών τρόπων. Όλες οι μαρτυρίες συγκλίνουν στην παραπάνω διαπίστωση. Ενδεικτικά καταγράφεται ότι η δασκάλα του Τάε Κβο Ντο συχνά ρωτάει αν βοηθά την μητέρα του καθαρίζοντας το δωμάτιό του ή πλένοντας τα πιάτα. Δεν του επιτρέπει να συμμετάσχει στις επόμενες δοκιμασίες εάν δεν παίρνει κάλους βαθμούς, εάν δεν βοηθάει την μητέρα του, ένα δεν δείχνει στους γονείς του σεβασμό (Lantz, 2002). Τέλος, η μέγιστη συμβολή των πολεμικών τεχνών σε ό, τι αφορά την ευρύτερη κοινωνικοποίηση των παιδιών είναι η ανάπτυξη ισχυρών δεσμών μεταξύ των αθλητών, οι οποίοι δομούν υπέροχες φιλίες. Αυτό αναφέρουν οι τελικές απόψεις του δείγματος της συγκεκριμένης έρευνας. Οι γονείς νιώθουν ευτυχισμένοι όταν συνευρίσκονται με άλλους γονείς εντός του περιβάλλοντος των σχολών ΜΑΠΤ, από την στιγμή που αισθάνονται πως μπορούν να εμπιστευτούν ο ένας τον άλλον και πως μπορούν να μοιραστούν τα ίδια ενδιαφέροντα και αξίες. Θεωρούν πως ανοίγονται πολλαπλά παράθυρα ευκαιριών στη φιλία και άρα στην κοινωνικοποίηση και την αρμονική συνύπαρξη εντός της κοινότητας. Το ίδιο ενθουσιασμένα είναι και τα παιδιά στην

προοπτική πως έχουν τη δυνατότητα να κάνουν φιλίες εντός ενός άκρως υγιούς και ελεγχόμενου πλαισίου (Lantz, 2002). Σύμφωνα με τα λεγόμενα ενός γονέα, το παιδί του αντιμετώπιζε δυσκολίες σχετικά με τη σύναψη φιλίας, ενώ παράλληλα οι συμμαθητές του τον κορόιδευαν λόγω του συνδρόμου Asperger. Ωστόσο, τα φαινόμενα αυτά σταμάτησαν όταν ξεκίνησε μαθήματα Καράτε, το οποίο τον βοήθησε στο να κάνει φίλους και να μην αντιμετωπίζεται ως κάτι διαφορετικό (Lantz, 2002). Η κατάθεση αυτής της άποψης αποτελεί μια ακόμα τρανή ένδειξη της θετικής επίδρασης που έχουν τα ΜΑΠΤ στην ανάπτυξη του πιο ιερού θεσμού στην κοινωνική ζωή ενός ανθρώπου, την φιλία.

Ο Kim το 2004, ασχολείται κυρίως με την αντιμετώπιση του έντονου κοινωνικού προβλήματος, τη σχολική βία. Κάνοντας μια ερευνητική επισκόπηση, αρχικά διατυπώνει πως το θέμα της βίας στα σχολεία αρχίζει να διερευνάται ως κάποιο πολυσυζητημένο και μοναδικό φαινόμενο, ενώ προηγουμένως απλώς συνδεόταν με την εγκληματικότητα των εφήβων και την εσωστρεφή τακτική ως την προβολή μιας κατάστασης που γινόταν αντιληπτή σε σχολεία σε υποβαθμισμένες περιοχές που ανήκαν στο περιθώριο (Kim, 2004). Όμως η έκρηξη βίαιων περιστατικών σε γυμνάσια οδήγησε τους ακαδημαϊκούς στο ερευνητικό ερώτημα, να αμφισβητηθεί η παραπάνω σχέση (Horowitz, 1992). Με βάση τα στοιχεία της Ισραηλινής αστυνομίας, τη χρονιά 1994-1995 ο βαθμός της βίας μεταξύ μαθητών αυξήθηκε κατά 15,4% (Kim, 2004). Κατά την ίδια χρονική περίοδο υπήρξε μια αύξηση της τάξεως του 25% των βίαιων πράξεων των νέων ενάντια σε προσωπικό των σχολείων. Τα ίδια δεδομένα επίσης κατέδειξαν πως περιστατικά σωματικής κακοποίησης, τα οποία προήλθαν από μαθητές και παιδιά αυξήθηκαν στο 39%. Μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Γεωχαρτογραφίας, εκ μέρους της Ένωσης Καθηγητών, υπέδειξε πως το πλέον προβληματικό θέμα για τους δασκάλους είναι η βία στα σχολεία με ένα ποσοστό στο 73,8 %, περισσότερο και από τις συνθήκες εργασίας, τον αριθμό μαθητών ανά τάξη, το μισθολογικό τους ζήτημα, την ασφάλεια και την ιατρική περίθαλψη (Kim, 2004).

Η έρευνα του Kim παρουσιάζει επιλεγμένα αποτελέσματα από μια διατριβή, η οποία ασχολείται με τη βελτίωση μαθητών με ιδιαίτερα χαμηλό αυτοέλεγχο ενός γνωστού εσωτερικού σχολείου. Επικεντρώνεται στην θεωρητική προσέγγιση και εννοιολογική περιγραφή του αυτοελέγχου, ο οποίος αποτελεί το μείζον χρήσιμο ψυχολογικό εργαλείο στην πάταξη της βιαίας εσωτερικότητας που διέπει τον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά. Οι ορισμοί του αυτοελέγχου στον αθλητισμό και στις πολεμικές τέχνες, βασίζονται στις κλασσικές ψυχολογικές και εγκληματολογικές θεωρίες (Kim, 2004). Η πλέον κραταιά θεωρία είναι του Freud, σύμφωνα με την οποία ψυχαναλυτικά το άτομο εγγενώς κινητοποιείται και δέχεται κίνητρο από την απόλυτη σεξουαλική πηγή ενέργειας «τη λίμπιντο». Κατά τον Freud, η προσωπικότητα μορφοποιείται και καθορίζεται από ένα αυτόκλητο και αυτογενές πρότυπο αντιγραφής αγχωτικών καταστάσεων, τις οποίες έχει βιώσει το άτομο κατά την παιδική του ηλικία. Ο Freud, κατατάσσει τον αυτοέλεγχο στα λειτουργικά εργαλεία της εκπλήρωσης αναβλητικών θελήσεων των βασικών υπαρξιακών αναγκών του ανθρώπου (Kim, 2004). Ο αυτοέλεγχος συνδέεται με τη σχηματοποίηση του εγώ και έτσι η κανονική, φυσιολογική ανάπτυξη του εγώ, αρχιτεκτονικά δομεί πρότυπα αυτοελέγχου, Γι' αυτό δύναται να γίνει η υπόθεση πως ο Freud αναγνωρίζει τον αυτοέλεγχο ως ένα χαρακτηριστικό που διαμορφώνει την προσωπικότητα (Kim, 2004).

Ακολούθως, με βάση μια επαγωγική συλλογιστική αναφέρεται ένα πλήθος ερευνών, οι οποίες υποδεικνύουν πως η φυσική προπόνηση πραγματικά μπορεί να εξελίξει θετικά τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροχρόνια την ψυχολογική γαλήνη και ευημερία (Dyer & Crough, 1988; Kim, 2004; Leigh & Taylor, 1990; Lehnies, Hayward, & Daiss, 1988; Morgan & Pollock, 1978; Valiant & Asu, 1985).

Με βάση συγκεκριμένα ανθρωπολογικά μεθοδολογικά πρότυπα συνέντευξης, ρωτήθηκαν έξι παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς στο σχολείο, είτε κατά την διάρκεια της προπόνησης τους σε ένα είδος καράτε, είτε κατά την διάρκεια λοιπών δραστηριοτήτων τους εντός του σχολείου. Ο τελικός σκοπός ήταν η μέτρηση βελτιώσεων στον ψυχοκοινωνικό τομέα του αυτοελέγχου (Kim, 2004). Τα

αποτελέσματα ήταν θετικά. Όλα τα παιδιά επέδειξαν πρόοδο τόσο στην συμπεριφορά τους, όσο και στο σχολικό διάβασμα. Όλα μεγιστοποίησαν τις προσπάθειές τους να διατηρήσουν την ηρεμία τους και να αποφύγουν ξεσπάσματα θυμού. Απεδείχθη πως τα παιδιά, και συγκεκριμένα τα αγόρια, που συμμετείχαν στο πρόγραμμα άρχισαν να χτυπούν και να τρομοκρατούν λιγότερο και να είναι λιγότερο παρορμητικά και πολύ περισσότερο ήρεμα κατά την διαδραστική επαφή με τους συμμαθητές τους. Ήταν πολύ λιγότερο θυμωμένοι σε όλες τις εκφάνσεις αυταρχικότητας, τόσο στους κοιτώνες όσο και στο σχολείο και επέδειξαν μεγαλύτερο κίνητρο και συγκέντρωση στις σχολικές τους εργασίες. Επομένως ο αυτοέλεγχος, ο οποίος ήταν εξαιρετικά ελλειμματικός στα παιδιά του δείγματος βελτιώθηκε τα μέγιστα, καθώς επίσης και η συμπεριφορά και η αυτογνωσία τους. Η «απαλή-σκληρή» προσέγγιση του ΓκοΤζου, στυλ καράτε, είναι η κατάλληλη για την διαχείριση μειωμένου αυτοελέγχου. Από την μια πλευρά τοποθετεί το παιδί στο κέντρο και του επιτρέπει να επιλέξει ελεύθερα την αυτοπραγμάτωση, ενώ από την άλλη το κάνει να σέβεται την εκπαιδευτική εξουσία και τις καθιερωμένες κοινωνικές νόρμες που απαιτούνται για την υλοποίηση τέτοιων προγραμμάτων. Μέσω της ιεροτελεστίας του καράτε, δηλαδή το ντύσιμο με την στολή του ΓκοΤζου και την υπόκλιση πριν από κάθε προπόνηση, η αυτοπειθαρχία, ο αυτοέλεγχος και η αυτοπεποίθηση αυξάνονται, ενώ μειώνεται ξεκάθαρα το ψυχολογικό στρες (Kim, 2004).

Υπό μια άλλη κοινωνιολογική οπτική η έρευνα των Endresen και Olweus το 2005, έχει σαν αντικείμενο μελέτης τη σχέση που αναπτύσσουν τα μαχητικά αθλήματα με βίαιες και αντικοινωνικές συμπεριφορές παιδιών ηλικίας από έντεκα ως δεκατριών ετών. Δύο δείκτες χρησιμοποιούνται για να μετρηθεί η «αντικοινωνική εμπλοκή». Μια κλίμακα βίας και μια κλίμακα αντικοινωνικής συμπεριφοράς, οι οποίες μετρούν πράξεις μη σωματικής βίας, όπως την κλοπή και τον βανδαλισμό. Η κύρια ερευνητική υπόθεση είναι πως η συμμετοχή σε μαχητικά αθλήματα όπως η πυγμαχία, η άρση βαρών, η πάλη, το καράτε, το τζούντο και το τae kwon do, αυξάνει την αντικοινωνική εμπλοκή. Η θέση αυτή, εδράζεται στις θεωρητικές σκέψεις πως πλην της άρσης βαρών,

η εκμάθηση μαχητικών κινήσεων είναι το βασικό στοιχείο που χαρακτηρίζει τα υπόλοιπα πέντε μαχητικά αγωνίσματα. Η προπόνηση στα εν λόγω αθλήματα υποδηλώνει τον ενστερνισμό μιας τεράστιας γκάμας επιθετικών συμπεριφορών και τάσεων ενώ σύμφωνα με την θεωρία της κοινωνικής μάθησης, η μαχητική εμπειρία δύναται να βελτιώσει τόσο τις μαχητικές δεξιότητες όσο και την επιθετική νοοτροπία (Endresen & Olweus, 2005). Η έκθεση σε διαδραστικές υιοθετήσεις άκρως επιθετικών μοντέλων προπόνησης, είναι πιθανό να συμβάλλει στην αύξηση των ακραίων συμπεριφορών, όχι μόνο κατά την διάρκεια αγωνιστικών συνθηκών, αλλά και στην εν γένει επιθετική συμπεριφορά σε όλες τις κοινωνικές δραστηριότητες του ατόμου (Bandura, 1973). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως υψηλότερη αντικοινωνική εμπλοκή υπάρχει σε παιδιά που κάνουν τα δυναμικά αθλήματα που καταγράφηκαν στις ανωτέρω γραμμές, σε σύγκριση με τα παιδιά που δεν συμμετέχουν σε τέτοιες αθλητικές δραστηριότητες (Endresen & Olweus, 2005).

Παιδιά που αρχίζουν να ασχολούνται με τα δυναμικά αθλήματα, φαίνεται να έχουν μια αύξηση στις αντικοινωνικές δραστηριότητες, ενώ αντίστοιχα αυξητικά αποτελέσματα βρέθηκαν σε παιδιά που ήδη ασχολούνταν με τις πολεμικές τέχνες για περίπου δύο χρόνια και συνέχισαν τις εν λόγω προπονήσεις. Συναφή αποτελέσματα έδειξαν πως όσοι παραιτούνταν από τα μαχητικά αθλήματα είχαν μια πτωτική τάση στην αντικοινωνική συμπεριφορά τους (Endresen & Olweus, 2005).

Ο χρόνος ενασχόλησης με τα ΜΑΠΤ δεν παίζει κάποιο ρόλο στον βαθμό υιοθέτησης επιθετικών συμπεριφορών. Τα αρνητικά αποτελέσματα αφορούσαν και αρχάριους αλλά και παιδιά που εξασκούσαν τα μαχητικά αθλήματα για έναν χρόνο και πάνω και εξέφραζαν την ίδια σημαντικότητα σχετικά με την εκδήλωση αρνητικών εμπλοκών (Endresen & Olweus, 2005). Τα τελικά συμπεράσματα, άρρηκτα συνδεδεμένα με τις τρεις υποθέσεις που στις παραπάνω παραγράφους αναλύθηκαν, καταδεικνύουν πως οι επιθετικές εμπλοκές εισέρχονται και σε πεδία εκτός προπόνησης, με βίαιες κινήσεις που εκφράζονται με ξυλοδαρμούς, με τη χρήση μαχαιριών και λοστών και με την αύξηση μη σωματικών επιθετικών κινήσεων, όπως

του βανδαλισμού, των κλοπών και της αποχής από τις σχολικές δραστηριότητες. Επομένως, τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν τις αρνητικές επιδράσεις από την συμμετοχή στα προαναφερθέντα μαχητικά αθλήματα, όχι μόνο παιδιών με μια εύλογη προπονητική και αγωνιστική εμπειρία αλλά και παιδιών που υπάγονται στο μέσο όρο και μόλις ξεκινούν τα αγωνίσματα αυτά (Endresen & Olweus, 2005).

Η έρευνα των Twemlow, Biggs, Nelson, Vernberg, Fonagy και Twemlow το 2008 αξιολογεί το Πρόγραμμα του Ευγενούς Πολεμιστή, το οποίο τέθηκε σε εφαρμογή σε τρία δημοτικά σχολεία. Το πρόγραμμα αφορά την ανάμειξη των παραδοσιακών πολεμικών τεχνών με βασικό στόχο την μείωση της επιθετικότητας μεταξύ παιδιών. Η βιβλιογραφία αναγνωρίζει την σχολική βία ως ένα κλασικό ζήτημα που χρήζει αντιμετώπισης τόσο στην επικράτεια των ΗΠΑ (Smith, Twemlow & Hoover, 1999) όσο και στο εξωτερικό (Olweus, 1994). Οι επιθετικές ενέργειες όπως κάθε είδος εκφοβισμού, είναι απολύτως λογικό να αποφέρουν συνέπειες στους θύτες, στα θύματα αλλά και στο σχολείο σαν ολότητα (Twemlow, Biggs, Nelson, Vernberg, Fonagy & Twemlow, 2008). Οι παραδοσιακές μέθοδοι διαχείρισης τέτοιων αρνητικών καταστάσεων, όπως η αποβολή και η παραδειγματική τιμωρία πιθανότατα αποτυγχάνουν να συμβάλλουν στην μείωση της βίας στα σχολεία, διότι υστερούν σε μια συστηματική παρέμβαση αλλαγής και διαφοροποίησης των πεποιθήσεων που υποθάλπτουν την επιθετικότητα. Η προπόνηση των πολεμικών τεχνών αποτελεί έναν τρόπο παρεμβολής, ο οποίος δύναται να αλλάξει συνολικά και σε βάθος τις επιθετικές συμπεριφορές και απόψεις των μαθητών σε σχέση με την βία. Σημαντικό θεωρείται να γίνει διάκριση στις παραδοσιακές πολεμικές τέχνες από τις μοντέρνες, μιας και οι πρώτες δίνουν έμφαση στις ψυχολογικές, πνευματικές και μη επιθετικές εκφάνσεις του κλάδου των ΜΑΠΤ, ενώ οι δεύτερες συμβάλλουν στην αύξηση της επιθετικότητας και του αδυσώπητου ανταγωνισμού (Twemlow, Biggs, Nelson, Vernberg, Fonagy & Twemlow, 2008).

Το Πρόγραμμα του Ευγενούς Πολεμιστή αποτελεί ένα θεμελιώδες συστατικό της Δημιουργίας ενός Ειρηνικού Σχολικού Περιβάλλοντος Μάθησης (Creating A Peaceful

School Learning Environment- CAPLSE). Ο σκοπός του είναι να μειώσει την σχολική βία προάγοντας έναν κώδικα κοινωνικού ήθους, εντός του οποίου τα θύματα σχολικού εκφοβισμού δεν θα αντιμετωπίζονται σαν μια περιθωριακή ομάδα σε σχέση με την υπόλοιπη κοινωνία του σχολείου, αλλά σαν μια αδυναμία και αποτυχία του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος, όπου χωρίς καμία συνείδηση των πράξεών του δεν καταφέρνει να ελέγξει την βία μεταξύ των μαθητών με έναν άκρως αποτελεσματικό τρόπο (Twemlow, Biggs, Nelson, Vernberg, Fonagy & Twemlow, 2008). Χρησιμοποιώντας τις θεμελιώδεις αρχές των παραδοσιακών πολεμικών τεχνών σαν μοντέλο κατευνασμού της βίας, το Πρόγραμμα του Ευγενούς Πολεμιστή αποπειράται να συνεισφέρει σε αυτήν την προοδευτική τάση αλλαγής σε πλήρη κοινωνική κλίμακα, προσφέροντας σε κάθε μαθητή ατομικά την καθοδήγηση προς μια ειρηνική φιλοσοφικά κοσμοθεωρητική προσέγγιση. Μέσω αυτής της διαδικασίας προωθούνται μη επιθετικές συμπεριφορές, ο σεβασμός για τους άλλους και ο αυτοσεβασμός, τεχνικές αυτοπροστασίας και τεχνικές επίλυσης προβλημάτων, τα οποία σχετίζονται με κοινά, κλασικά σενάρια σχολικού εκφοβισμού και έχουν σαν γνώμονα την στήριξη των θυμάτων. Το πρόγραμμα επιθυμεί να αλλάξει την κοινωνική στάση των μαθητών σχετικά με την επιθετικότητα και να διευκολύνει την ανάπτυξη αποτελεσματικών λύσεων σε γενικά κοινωνικά προβλήματα (Twemlow, Biggs, Nelson, Vernberg, Fonagy & Twemlow, 2008).

Μέσα από ένα ερωτηματολόγιο που καταμετρά απόδοση σε τρεις άξονες: δεξιότητες μάχης εδάφους, δεξιότητες όρθιας μάχης και ψυχοσωματικές δεξιότητες, μορφές επιθετικότητας: σωματική και λεκτική, είδη θυματοποίησης: προφορική, φυσική, συναισθηματική και αποκλεισμού και τέλος συμπεριφορές υποστήριξης θυμάτων, βγήκαν αποτελέσματα, τα οποία κατέδειξαν πως το Πρόγραμμα Ευγενούς Πολεμιστή συνδέθηκε αρνητικά με αλλαγές στην επιθετικότητα, αλλά συνδέθηκε θετικά με αλλαγές που βοήθησαν την υποστηρικτική συμπεριφορά προς τα θύματα σε ό, τι αφορά όμως μόνο τα αγόρια του δείγματος (Twemlow, Biggs, Nelson, Vernberg, Fonagy & Twemlow, 2008).

Τα σημεία του άρθρου της White το 2008, σχετικά με τα ψυχοκοινωνικά οφέλη της πυγμαχίας σε ομάδες εφήβων με παραβατικές συμπεριφορές σε συνέχεια των γνωστικών χαρακτηριστικών που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη ενότητα, είναι τα εξής: πρώτον η αναγκαιότητα των νέων ανθρώπων να αισθανθούν σημαντικοί στην κοινότητά τους, αξιωματικά επηρεάζει την συμπεριφορά τους και τον αξιακό τους κώδικα. Η αναπτυξιακή φάση των εφήβων χαρακτηρίζεται τα μέγιστα από την αναζήτησή τους για την ανακάλυψη και τον προσδιορισμό μια ταυτότητας. Τα παιδιά υιοθετούν τις κοινωνικές ταυτότητες που κατανοούν και ασπάζονται. Από τη στιγμή που η εφηβική ζωή είναι μια μακρά περίοδος πειραματισμών και αναζήτησης του εαυτού, κάθε προσπάθεια να γίνουν θετικές αλλαγές στην συμπεριφορά ενός νέου, είναι επιτακτικό να κατευθυνθούν στη σπουδαιότητα και την δυναμική της ταυτότητάς τους (Calhoun, 2001). Οι νέοι με παραβατικές συμπεριφορές χρειάζονται εμπειρίες, οι οποίες τους κοινωνικοποιούν μετατρέποντάς τους σε θετικούς ανθρώπους με έμφαση στην ανάδειξη των δυνάμεών τους και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους. Μια υγιής ανακάλυψη της ταυτότητάς τους, θα τους καθοδηγήσει στην επιλογή αποφάσεων που θα δώσουν αξία στην ζωή τους αλλά και θα καθορίσουν υγιώς τις ζωές του περιβάλλοντός τους (White, 2008).

Ένα χαρακτηριστικό που αφορά στην κοινωνική έκφραση έχει να κάνει με την συμβολή της πυγμαχίας στη μάθηση για δέσμευση και στην ευρύτερη κατανόηση νοημάτων. Η τραγική, θλιβερή πραγματικότητα είναι πως ολοένα και μεγαλύτερο ποσοστό εφήβων αυτοκτονεί στις πόλεις των ΗΠΑ. Το δεδομένο αυτό τους κάνει να πιστεύουν πως δεν θα τα καταφέρουν στην ενήλικη ζωή τους. Εντωμεταξύ, έχουν απωλέσει και φίλους από σκληρές, βίαιες δολοφονίες, συγγενείς που είναι στην φυλακή και διάφορους άλλους λόγους. Είναι κλασικό το παράδειγμα των πατριών, οι οποίοι αποτελούν κοινωνικό υπόβαθρο. Επομένως, η ζωή τους χαρακτηρίζεται ως προσωρινή, ασταθής και αναξιόπιστη. Χωρίς ένα μοντέλο επιτυχημένης ενηλικίωσης, τα όνειρα των παιδιών αυτών για ένα καλύτερο μέλλον είναι εξαιρετικά αμφίβολο να ευοδωθούν. Οι έφηβοι που έχουν υποστεί τέτοιες απώλειες, δυσκολεύονται τα μέγιστα

να δεσμευτούν με τον οποιοδήποτε ή με το ο, τιδήποτε. Γι' αυτό και είναι δύσπιστοι με τον εκάστοτε υπεύθυνο του προγράμματος από το φόβο μήπως τους εγκαταλείψει. Είναι επίσης δύσπιστοι με το πρόγραμμα και δεν δεσμεύονται σε αυτό, γιατί φοβούνται πως θα χάσουν την ικανότητα που απαιτεί το άθλημα της πυγμαχίας. Μόλις όμως αναμειχθούν και ενσωματωθούν πλήρως με το μποξ, ανακαλύπτουν την αφοσίωση και την δέσμευση που ο κοινωνικός λειτουργός έχει δώσει τόσο σε αυτούς, όσο και στο ίδιο το άθλημα. Με το πέρασμα του χρόνου, βλέπουν τους κόπους τους να ανταμείβονται, αποκτώντας έναν πιο θετικό προσδιορισμό του εαυτού τους, παρουσιάζοντας μια καλύτερη σχολική απόδοση, μια καλύτερη φυσική κατάσταση και εν γένει, κερδίζοντας μια πιο γεμάτη και διασκεδαστική ημέρα. Πολλά παιδιά δεν έχουν διαισθανθεί ένα νόημα, έναν σκοπό στην ζωή τους. Η δέσμευση στην πυγμαχία, παρέχει έναν στόχο, κάτι για να προχωρούν, ένα ασφαλές νόημα, κάτι για να δίνει χρώμα στο ζοφερό μέλλον τους (White, 2008).

Τρίτο χαρακτηριστικό ψυχοκοινωνικό έλλειμμα που διατυπώνει το άρθρο της White, είναι η ελάττωση στρεσογόνων συμπτωμάτων στους εφήβους με αξιόποινες συμπεριφορές. Στα αστικά κέντρα και δη στις υποβαθμισμένες περιοχές, οι νέοι σπάνια έχουν πρόσβαση σε ποίκιλα αθλήματα και σε αντίστοιχους χώρους. Επίσης, δεν έχουν μεγαλώσει με ένα ηθικό πλαίσιο από την οικογένειά τους, στον αθλητικό τρόπο ζωής και έτσι δεν κάνουν αρκετή άσκηση. Βάσει φυσιολογικών δεικτών η γυμναστική παράγει ενδορφίνες, που μειώνουν το στρες. Η καθιστική ζωή, η μη φυσική δραστηριότητα στο σχολείο, αποτελούν παράγοντες μη επαρκούς άσκησης, και άρα μη απελευθέρωσης ενδορφινών. Τα παιδιά χρειάζονται μια διέξοδο για να βγουν από το ομιχλώδες τοπίο του άγχους τους και γι' αυτό καταλήγουν στο να τσακώνονται. Μετά από δύο ώρες πυγμαχικής προπόνησης τα παιδιά είναι εξουθενωμένα. Δεν έχουν την διάθεση να συγκρουστούν με τους συνομηλίκους τους μιας και το στρες έχει μειωθεί. Πολλοί δάσκαλοι τονίζουν την σημαντική πτώση στις βίαιες συμπεριφορές στο σχολείο μόλις οι μαθητές τους άρχισαν να κάνουν πυγμαχία. Το ίδιο επισημαίνουν και οι γονείς για τη στάση των παιδιών τους στο σπίτι, αφού και η σχέση με τα αδέρφια

τους καλυτερεύει, αλλά και ο χρόνος στους δρόμους συρρικνώνεται και δεν φεύγουν τις βραδινές, άρα και επικίνδυνες ώρες. Η αμοιβαία βοήθεια εντός των κοινωνικών ομάδων επιτρέπει στα μέλη τους να εκφράσουν οικεία και πολύ συχνά οδυνηρά γεγονότα που τους έχουν στιγματίσει. Η δυνατότητα να εκφράζουν οι νέοι άνθρωποι, τα συναισθήματα τους και να αντιμετωπίζουν το στρες τους, λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας κόντρα στην βία (Osofsky, 2001). Μέσω της πυγμαχίας, μαθαίνουν να διαχειρίζονται το άγχος τους, όντας γνώστες του πόσο επηρεάζεται το σώμα τους από αυτό (White, 2008).

Τελευταίο κοινωνικό χαρακτηριστικό που αναπτύσσει η πυγμαχία, κατά την έρευνα της White, αφορά στην ενίσχυση της αρχής της αμοιβαιότητας και της αμοιβαίας βοήθειας. Μια πολύ σημαντική έκφανση της θεωρίας της αλλαγής συμπεριφοράς, η οποία τονίσθηκε στις παραπάνω γραμμές είναι η υποστήριξη που προσδίδουν οι κοινότητες, Από την στιγμή που η κατηγορία νέων υψηλού κινδύνου, έχει τρομακτικές δυσκολίες στο να σχηματίσει και να διατηρήσει σχέσεις που στηρίζονται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη, εξαιτίας έντονων απογοητευτικών παρελθοντικών εμπειριών με ενήλικους και συνομήλικους, η θεωρία για την σύνδεση θα πρέπει να ξεκινά από την ενσωμάτωση στην ομάδα. Η πιθανότητα να μειωθεί η βίαιη συμπεριφορά, ανεβαίνει όταν ένας έφηβος σχηματοποιεί μια συναισθηματική σύνδεση με άλλους νέους, οι οποίοι δεν ασκούν βία (Spielberg, 2001; Osofsky, 2001). Αντίστοιχη έρευνα, δείχνει πως η δύναμη της ένωσης μεταξύ νέων, μπορεί να συνεισφέρει κάτι μοναδικό στην θετική αλλαγή συμπεριφοράς (Clark, 2001). Για όλα τα παραπάνω, οι ομάδες δίνουν έμφαση στην αποδοχή των νέων από τον περίγυρο τους, με το να έχουν στο επίκεντρο την αμοιβαία βοήθεια εντός της προπόνησης των πυγμαχικών κοινωνικών ομάδων. Οι Northern και Kurkland (2001) σημειώνουν πως κάθε μέλος συνεισφέρει σε κάτι, καθώς επίσης αναλαμβάνει και έναν ρόλο. Μια προπονητική μονάδα πυγμαχίας, παρέχει πολλά μέσα καλλιέργειας αμοιβαίας βοήθειας. Στο πρόγραμμα υπάρχουν οι διαλεκτικές συζητήσεις μέσα από τις οποίες εκφράζονται βιωματικές εμπειρίες, και οικοδομείται ένα κλίμα αμοιβαίας

εμπιστοσύνης και κατανόησης, Συν τοις άλλοις, επί του πρακτέου, το κράτημα στόχων και σάκου, η παρακολούθηση της σκιαμαχίας και η παρότρυνση να ολοκληρωθεί ένας γύρος αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά, που χτίζουν πραγματικές φιλίες εντός γυμναστηρίου και μεταφέρονται ως μια κουλτούρα θετικής προσέγγισης των υπολοίπων κοινωνικών εταίρων.

Στην εργασία τους οι Daniels και Thornton το 2008, συγκρίνουν τα επίπεδα εχθρικότητας που παράγουν τέσσερις ομάδες αθλημάτων. Οι δύο πρώτες ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες, η τρίτη με το ράγκμπι και η τέταρτη με το μπάντμιντον. Η επιλογή σε ό, τι αφορά τα δύο τελευταία δείγματα δεν ήταν τυχαία, μιας και προτιμήθηκε ένα άθλημα επαφής που δεν έχει όμως μαχητικές δεξιότητες και ένα άθλημα μη επαφής. Με βάση μια συγκεκριμένη μεθοδολογία ερωταπαντήσεων, συνάχθηκαν τα συμπεράσματα πως ο χρόνος προπόνησης σχετίζεται αρνητικά με τα επίπεδα εχθρικότητας. Επίσης, τα δεδομένα έδειξαν πως η προπόνηση τόσο στο ζου ζίτσου, όσο και στο καράτε συνδέεται με μια μείωση στα επίπεδα πράξεων βιαιοπραγίας. Η διαπίστωση αυτή προέρχεται από τη θετική στερεότυπη κοινή δομή λειτουργίας των δύο πολεμικών τεχνών αφού και το ζου ζίτσου και το καράτε, σέβονται τον δάσκαλο και τον αντίπαλο, ασκούν ελαφριά σωματική επαφή και επομένως και καταπόνηση μετά από την αγωνιστική προπόνηση και ελέγχουν τις τεχνικές, σωματικές δεξιότητές τους (Daniels & Thornton, 2008). Η επόμενη συμβολή των δύο συγκεκριμένων πολεμικών τεχνών έχει να κάνει με την ενίσχυση που δίνουν στους αρχάριους μαθητές να προσαρμοστούν στην προαναφερθείσα νοοτροπία, μιας και οι περισσότεροι από αυτούς ελκύονται από τα μαχητικά αθλήματα ένεκα του γεγονότος πως έχουν υψηλά επίπεδα βιαίας επιθετικότητας. Σαν έλλειμμα δεδομένων και δείγματος μπορεί να θεωρηθεί η απόφαση του δασκάλου να απομονώσει και να εκδιώξει από τα πιο προχωρημένα σύνολα ασκουμένων, τους μαθητές που αδυνατούν να ελέγξουν την επιθετικότητά τους μέσα στο χρόνο. Απώλειες στο δείγμα πάλι υφίστανται από εκείνους, που τελικώς παραιτούνται από μόνοι τους της προσπάθειας να μειώσουν τα αρνητικά κοινωνικά χαρακτηριστικά τους. Σαν διαφορά μεταξύ των

δύο πολεμικών τεχνών, αναδείχθηκε η παράδοση αύξηση στις τιμές της έμμεσης επιθετικότητας σε ό, τι αφορά στο καράτε, ενώ αντιθέτως στο ζου ζίτσου σημειώθηκε μείωση στην επιθετικότητα συνολικά. Η καταφανής αυτή διαφοροποίηση ίσως σχετίζεται με τη φύση των σπάρινγκ τους, από την στιγμή που το καράτε έχει ως εξέχοντα χαρακτηριστικά τον έλεγχο των συναισθημάτων και των επιθέσεων, ενώ το ζου ζίτσου εδράζεται σε μια πιο ισορροπημένη σωματική επαφή (Daniels & Thornton, 2008).

Το ερευνητικό έργο των Theeboom, De Knop και Vertonghen το 2009, προσπαθεί να διαπιστώσει ποια από τις εκ διαμέτρου επιστημονικές απόψεις ισχύουν σχετικά με την επίδραση των πολεμικών τεχνών στην εκπαιδευτική ανατροφή των νέων. Από τη μια υπάρχουν αρκετές βιβλιογραφικές αναφορές, οι οποίες τονίζουν ιατρικές και ηθικές ανησυχίες επικεντρωμένες σε παραδεκτούς αρνητικούς συντελεστές καθορισμού της προσωπικής και της κοινωνικής ευημερίας. Από την άλλη όμως, υπάρχει ο κοινός ακαδημαϊκός λόγος πως η ενασχόληση με τις μαχητικές τέχνες επιφέρει θετικά ψυχοκοινωνικά αποτελέσματα (Theeboom, De Knop & Vertonghen, 2009). Η υπό εξέταση έρευνα, χρησιμοποιεί μια ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση, όπου σαράντα παιδιά ηλικίας οκτώ έως δώδεκα ετών, εξασκούμενα σε οκτώ διαφορετικά είδη ΜΑΠΤ, δίνουν απαντήσεις σε βάθος σχετικά με τις εμπειρίες και τις απόψεις τους για τα κίνητρα που διέπουν την συμμετοχή τους στην προπόνησή τους, στον υγιή ανταγωνισμό και την συμπεριφορά τους. Από τα σαράντα παιδιά, τα δεκαεπτά είναι κορίτσια και όλα έχουν τουλάχιστον μια χρονιά ασχολίας προπόνησης στα μαχητικά αθλήματα. Τα στυλ που επιλέχθηκαν ήταν τζούντο, καράτε, τάε κβο ντο, Αικίντο, πάλη, κικμπόξινγκ, γουσου και πυγμαχία.

Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν πως σε ό, τι αφορά στον πυλώνα των κινήτρων συμμετοχής, η πλειοψηφία των παιδιών (εικοσιέννέα) δηλώνει πως είναι ικανά να υπερασπιστούν τους εαυτούς τους ενάντια στην οιαδήποτε περίσταση. Τέσσερα αναφέρουν πως μπορούν να αμυνθούν ενάντια σε οιαδήποτε φυσική πράξη βίας, ενώ τα υπόλοιπα εικοσιπέντε εξειδικεύουν τις απαντήσεις τους, σχετικά με αντίσταση στον

σχολικό εκφοβισμό από συμμαθητές τους. Σημαντικό είναι να καταγραφεί πως μια αξιοσημείωτη ποσότητα παιδιών, είκοσι στον αριθμό, ενθαρρύνθηκαν από τους γονείς τους να ασχοληθούν με τις πολεμικές τέχνες. Άξια αναφοράς είναι και η διαπίστωση, πως κανένα από τα παιδιά δεν ήξεραν τις διαφορές μεταξύ των ΜΑΠΤ (Theeboom, De Knop & Vertonghen, 2009).

Τα κίνητρα για προπόνηση των παιδιών ποικίλλουν. Αιτίες που τους αρέσουν οι προπονητικές μονάδες των πολεμικών τεχνών σχετίζονται με την προθέρμανση, τα παιχνίδια και τις ενότητες σπάρινγκ. Δεκαεννέα παιδιά απαντούν πως τους αρέσει «το λακτίζειν και το πολεμείν». Όμως διευκρινίζουν πως η διαδικασία αυτή δεν έχει να κάνει με το να χτυπήσει και προκληθεί ζημιά στους άλλους. Αντιθέτως, αναφέρουν πως πριν από κάθε σπάρινγκ, υποκλίνεται ο ένας στον άλλον ή χαιρετιούνται και επίσης υπερτονίζουν πως πάντα υπάρχει ένα κλίμα αμοιβαίου σεβασμού (Theeboom, De Knop & Vertonghen, 2009). Το 75% των ερωτηθέντων παιδιών απάντησε πως έχει μια σχετική εμπειρία στον αγωνιστικό τομέα. Τα παιδιά που δεν συμμετέχουν είτε ανήκουν σε συστήματα όπως το Αικίντο, όπου δεν έχουν αγωνιστικό πλαίσιο, είτε ο προπονητής τους θεώρησε πως δεν είναι ακόμα έτοιμα. Πάντως σαν μείζον κίνητρο, δηλώνεται πως η ίδια η εμπειρία του αγώνα είναι σημαντική καθώς επίσης και η δυνατότητα να κάνουν νέες φιλίες. Αξιοσημείωτη είναι η απάντηση πως τα παιδιά θέλουν να συμμετέχουν για ψυχαγωγικούς λόγους, ενώ με σαφήνεια υποδηλώνουν πως δεν υπάρχει επίπονη σωματική συνέπεια, μιας και οι αγώνες περικλείονται από ένα άκρως αυστηρό κανονιστικό πλαίσιο (Theeboom, De Knop & Vertonghen, 2009).

Στο τελευταίο πυλώνα του ερωτηματολογίου που αφορά στη συμπεριφορά, τα παιδιά απαντούν πως από την ανάμειξή τους με τις πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αγωνίσματα, μαθαίνουν ένα σωρό χρήσιμα πράγματα. Όχι μόνο υπό την οπτική της τεχνικής αλλά κυρίως υπό την οπτική των διαπροσωπικών σχέσεων και πώς να αντιμετωπίζουν τους άλλους. Τα ΜΑΠΤ τούς προσδίδουν περισσότερη αυτοπεποίθηση, λιγότερη επιθετικότητα και περισσότερο αυτοδιάλογο. Σχεδόν όλα τα μέλη της έρευνας, τριαντατέσσερα απαντούν πως έχουν δει θετικές αλλαγές στον

τρόπο που αισθάνονται και συμπεριφέρονται (Theeboom, De Knop & Vertonghen, 2009).

Εν κατακλείδι, τα ευρήματα της εν λόγω μελέτης έδειξαν πως η σχέση μεταξύ της προπόνησης στα ΜΑΠΤ και στην ψυχοκοινωνική επιρροή είναι θετικά. Τα παιδιά ανέφεραν πως είχαν βελτίωση στα χαρακτηριστικά της αυτοπεποίθησης, του αυτοελέγχου, των κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς επίσης και των μη βίαιων συμπεριφορών σε περιβάλλον συγκρούσεων. Επίσης παρότι μάθαιναν μια σειρά από τεχνικές μαχητικών καταστάσεων, εντούτοις τα παιδιά αποσαφήνισαν πως σαν λελογισμένη επιθετική νοοτροπία επιτρέπεται να έχουν μόνο στους αγώνες ή στην περίπτωση κατά την οποία ενεργούν τεχνικές αυτοάμυνας (Theeboom, De Knop & Vertonghen, 2009).

Στο άρθρο του ο Woodward το 2009, αναφέρει πως οι πολεμικές τέχνες αρχικά φαίνεται να αναμειγνύουν την φυσική-σωματική άσκηση και εκγύμναση μαζί με την προπόνηση αυτοάμυνας. Εάν εμβαθύνει κανείς, θα διαπιστώσει πως οι πολεμικές τέχνες αποτελούν ένα κατανυκτικό ταξίδι στην προσπάθεια για αυτοδιδασκαλία. Οι παραδοσιακές πολεμικές τέχνες λαμβάνουν χώρα και αναπτύσσονται σε ένα περιβάλλον πειθαρχίας, αυτοσεβασμού και αβρότητας για τους άλλους. Η εξάσκηση σε αυτές βελτιώνουν την ψυχολογική υγεία προάγοντας την χαλάρωση, την αυτοεκτίμηση και το συντονισμό μυαλού και σώματος. Έρευνες έχουν δείξει επίσης στα πλαίσια της βελτιωμένης ψυχολογικής υγείας, πως ο ασκούμενος κατορθώνει να διαχειριστεί καλύτερα τον θυμό του και να κατανοήσει σε βάθος την αίσθηση της ευημερίας, ενώ επίσης μειώνει την κατάθλιψη και διαταραχή στον ύπνο (Woodward, 2009). Αντίστοιχες έρευνες επιδεικνύουν πως οι πολεμικές τέχνες γενικά δεν προσελκύουν επιθετικά άτομα ή προωθούν την βία. Ως επί το πλείστον οι αρχάριοι μαθητές όταν κωδικοποιούν και συγκεκριμενοποιούν τους λόγους για τους οποίους ξεκίνησαν την ασχολία αυτή, μαρτυρούν ότι επιθυμούν να μάθουν αυτοάμυνα, να αναπτύξουν τον βαθμό αυτοπεποίθησής τους, να συμμετέχουν στην προπόνηση και να ενθαρρύνονται στην καλλιέργεια αυτοπειθαρχίας. Τα παιδιά που ασχολούνται με τις

πολεμικές τέχνες, δεν εκφράζουν μεγαλύτερους δείκτες επιθετικότητας σε σχέση με συνομηλίκους τους. Ένα πρόγραμμα πολεμικών τεχνών για παιδιά μετά από δέκα εβδομάδες εφαρμογής, καταδεικνύει σημαντική πτώση σε ό, τι αφορά τη βία και την επιθετική συμπεριφορά. Τα επίπεδα της επιθετικότητας και της εχθρικότητας μειώνονται ολοένα και περισσότερο, στην περίπτωση κατά την οποία τα παιδιά επιμηκύνουν την παρουσία τους στα διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα πολεμικών τεχνών. Επίσης σημαντικό κρίνεται να σημειωθεί, πως οι προπονητές και οι δάσκαλοι εκδιώχνουν με τον τρόπο τους τα παιδιά εκείνα που αρνούνται να επιδείξουν μια συμπεριφορά που να αρμόζει με την φιλοσοφία και τη νοοτροπία του προγράμματος (Woodward, 2009).

Η μελέτη των Vertonghen και Theeboom το 2010, παρέχει μια περιεκτική αναφορά και συγκέντρωση των πιο σημαντικών αποτελεσμάτων των ερευνών, που είχαν σαν θεματολογία τα ψυχοκοινωνικά αποτελέσματα της προπόνησης στις πολεμικές τέχνες. Εξετάστηκαν πάνω από 350 επιστημονικά έργα σε μια διετία, αλλά τελικώς εικοσιεπτά από αυτά, πληρούσαν τα κριτήρια που είχαν θέσει οι συγγραφείς. Το συμπέρασμα είναι πως το εύρος αξιολόγησης σχετικά με τα ψυχοκοινωνικά αποτελέσματα των πολεμικών τεχνών υπάγεται από πολύ θετικά έως και πολύ αρνητικά. Η επισκόπηση της έρευνας φιλτράρει τα ευρήματα ερευνών που ξεκινούν από το 1990 και είναι επικεντρωμένες σε ό, τι αφορά την ψυχοκοινωνική επίδραση των ΜΑΠΤ σε παιδιά και εφήβους. Παλαιότερες έρευνες κατευθύνθηκαν στην ακαδημαϊκή τεκμηρίωση της ύπαρξης υπερθετικών επιρροών, ξεκινώντας από ένα υψηλό βαθμό αυτορρύθμισης και μια αύξουσα ψυχολογική ευημερία, καταλήγοντας σε ένα μειωμένο επίπεδο βίας. Ωστόσο, κάποια εκ διαμέτρου αντίθετα συμπεράσματα έχουν συναχθεί, από την στιγμή που λίγες έρευνες έχουν καταγράψει πως η ανάμειξη με τις πολεμικές τέχνες προκαλεί μια αυξημένη αντικοινωνική συμπεριφορά. Αθροιστικά δεν δύναται κανείς να καταλήξει σε μια ολοκληρωμένη επιστημονική παραδοχή σχετικά με το πρόσημο των επιδράσεων των πολεμικών τεχνών σε ό, τι αφορά στην ψυχοκοινωνική έκφανση (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Παρόλα αυτά, είναι εξαιρετικά δύσκολο να αποφασίσει κάποιος εάν και κατά πόσο το μέγεθος της ενασχόλησης με μια πολεμική τέχνη μπορεί να λογισθεί ως μεταβλητή αυτούσια στην σύναξη αποτελεσμάτων. Οι υποθετικές επιδράσεις δεν δύνανται να αποδοθούν μονομερώς στην μονοδιάστατη υπόσταση της συμμετοχής σε μια προπόνηση πολεμικών τεχνών, λόγω του ότι θα πρέπει να προβλεφθεί πως και άλλοι παράγοντες και παράμετροι θα μπορούσαν να επηρεάσουν στον ίδιο βαθμό. Εκφράζεται πολλάκις ως επιχείρημα, πως είναι επιστημονικά ακατόρθωτο να διατυπώνονται γενικές απόψεις σχετικά με τις ψυχοκοινωνικές διαμορφώσεις στον χαρακτήρα των νέων, μόνο από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, χωρίς να λαμβάνονται υπόψη η μορφή της προπονητικής καθοδήγησης, τα δομικά ποιοτικά χαρακτηριστικά του κάθε αθλήματος, ο κοινωνιολογικός, ψυχομετρικός μέσος όρος των ασκουμένων, καθώς επίσης και το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσονται οι σχέσεις του τριπτύχου άθλημα-προπονητής-αθλητές (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Οι τελικές προτάσεις που εκφράζονται αναλύοντας τις τέσσερις παραπάνω παραμέτρους, είναι σαφείς. Σχετικά με τα δομικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά της κάθε πολεμικής τέχνης, είναι σαφές πως έχει πραγματοποιηθεί σημαντική συγκριτική έρευνα. Επομένως, αναδεικνύεται η σπουδαιότητα της επιλογής κάθε είδους πολεμικής τέχνης, αναλόγως με το στυλ και τη φιλοσοφία του (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Ακολούθως γίνεται λόγος και για την μορφή καθοδήγησης, συγκρίνοντας τις παραδοσιακές με τις μοντέρνες προπονητικές μεθόδους. Σε γενικές γραμμές, οι πρώτες επιδεικνύουν περισσότερα θετικά αποτελέσματα από ό, τι οι δεύτερες. Όμως, είναι μείζονος ερευνητικής σημασίας να εξεταστεί η διαφορετική διδακτική προπονητική προσέγγιση και νοοτροπία. Δηλαδή θα πρέπει να γίνει σύνδεση του κλίματος προπόνησης με τη συμπεριφορά του δασκάλου, η οποία μπορεί και να αποτελέσει ένα σοβαρό αντίκτυπο στην κινητήρια αντίδραση των νέων (Vertonghen & Theeboom, 2010). Δύο είδη περιβάλλοντος μπορούν να διαμορφωθούν. Το ένα ονοματίζεται κλίμα

υψηλού επιπέδου ή άριστων δεξιοτήτων, όπου ο στόχος είναι η προσπάθεια και η βελτίωση στην αυτορρύθμιση, ενώ το δεύτερο αποκαλείται κλίμα απόδοσης, όπου απλώς επιβραβεύεται η μεγιστοποίηση της επίδοσης και η επίτευξη της νίκης. Γι' αυτό και είναι επιτακτικό να αναλύσει κανείς και το κίνητρο που το κάθε κλίμα δίνει στους ασκούμενους της ίδιας πολεμικής τέχνης υπό την έννοια πως στο ίδιο μαχητικό αγώνισμα μια διαφορετική προπονητική προσέγγιση, θα έχει τελείως διαφορετικά ψυχοκοινωνικά αποτελέσματα (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Σαν τρίτη μεταβλητή σημειώνονται τα προσωπικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Είναι εξαιρετικά κρίσιμο να αναλυθεί ο συσχετισμός των διαφορετικών προσωπικοτήτων των ασκούμενων με την αντίστοιχη πολεμική τέχνη, μιας και είναι δεδομένο πως θα δοθεί και τελείως διαφορετική οπτική στο τι σημαίνει νοηματικά για τον καθένα από αυτούς ξεχωριστά. Σαν χαρακτηριστικά προσωπικότητας ενδεικτικά αναφέρονται η επιθετικότητα, η αυτοπεποίθηση κ.ο.κ. Σε αυτό τον συλλογισμό, θα είχε ενδιαφέρον να γίνει μια εξέταση των προσωπικοτήτων των νέων και της επιλογής πολεμικής τέχνης (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Τέλος, το κοινωνικό υπόβαθρο των ασκούμενων είναι μια ακόμα παράμετρος, η οποία θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη. Η κοινωνική τάξη αποτελεί μείζον παράγοντα επιρροής σε ό, τι αφορά στην επιλογή αθλήματος και στον βαθμό ενασχόλησης. Η πιο εξειδικευμένη υπόθεση είναι να διαγνωσθεί κατά πόσο η κοινωνικοοικονομική προέλευση του δυνητικού αθλητή θα τον επηρεάσει στην επιλογή του είδους της πολεμικής τέχνης (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Στο άρθρο τους οι Haudenhuyse, Theeboom και Coalter το 2012, παρουσιάζουν τα αποτελέσματα των συνεντεύξεων που έδωσαν συμμετέχοντες νέοι, προπονητές και σημαντικοί μάρτυρες με θέμα την επιρροή αθλητικών προγραμμάτων σε νέους, οι οποίοι είναι κοινωνικά τρωτοί. Σαν κοινωνικά τρωτός και ευαίσθητος, ορίζεται ο νέος που έχει υποστεί αδικίες και διακρίσεις, που βρίσκεται σε συνεχή κίνδυνο, που είναι απαξιωμένος, που υπάγεται σε κατώτερη κοινωνική τάξη, που είναι περιθωριοποιημένος, που θεωρείται προβληματικός, που βρίσκεται σε μειονεκτική

θέση και που υπόκειται σε στερήσεις χωρίς να έχει καμία προοπτική εξέλιξης. Στο ευρύτερο πλαίσιο του περιεχομένου της θεωρίας της κοινωνικής ευπάθειας, ο αθλητισμός αποτελεί ένα εργαλείο για να ανακουφίσει τις στρεβλές σχέσεις των νέων και τα αποτελέσματα που προκύπτουν από αυτές (Haudenhuyse, Theeboom & Coalter, 2012). Μέσα από ένα δομημένο πρόγραμμα πυγμαχίας, στο οποίο υπεύθυνος ήταν πρώην αθλητής Ολυμπιακού επιπέδου, 623 προπονητικές μονάδες μποξ έλαβαν χώρα για 273 μέλη του προγράμματος από μια ομάδα δεκατριών προπονητών. Η επιλογή των παιδιών έγινε στην βάση της διαγωγής, η οποία να ξεκινά από την επιθετικότητα ως την έλλειψη αυτοπεποίθησης. Η επιλογή της πυγμαχίας έγινε, διότι, εάν συγκριθεί με άλλα μαχητικά και μη αθλήματα, παρέχει ένα εύπλαστο περιεχόμενο για να επιτευχθεί ανάπτυξη μιας υπεύθυνης ψυχολογικής ευδαιμονίας και ενδιαφέροντος για τον συνάνθρωπο (Haudenhuyse, Theeboom & Coalter, 2012). Το αθλητικό μοντέλο που ακολουθήθηκε δεν έδωσε καμία σημασία στην καλλιέργεια ανταγωνιστικού κλίματος, καθιστώντας πιο ευέλικτο και λιγότερο τυπικό στερεότυπο το προπονητικό μεθοδολογικό πρωτόκολλο του μοντέλου. Ο λόγος ήταν πως η έμφαση στον ανταγωνισμό αυξάνει τα αισθήματα του άγχους και της αγωνίας, τα οποία θα μπορούσαν να είχαν επιζήμια αποτελέσματα στις ήδη προβληματικές διαδικασίες ενσωμάτωσης των κοινωνικά ευαίσθητων νέων (Haudenhuyse, Theeboom & Coalter, 2012). Επιπροσθέτως, για την ομαλή και επιτυχή υλοποίηση του προγράμματος, η κοινωνικό-παιδαγωγική ικανότητα του προπονητή κρίνεται ως ένας άκρως ρυθμιστικός παράγοντας. Ο εν λόγω όρος έχει τις ρίζες του στην εξέλιξη της προοδευτικής εκπαίδευσης, η οποία προκαλεί τα κυρίαρχα μοντέλα της τυπικής εκπαιδευτικής διαδικασίας που η κοινωνία στερεότυπα επιλέγει ως πανάκεια, υπό την οπτική μιας περισσότερο ολιστικής προσέγγισης κατά την οποία η ευημερία του ατόμου τοποθετείται στο επίκεντρο (Haudenhuyse, Theeboom & Coalter, 2012).

Σαν συμπέρασμα συνάγεται πως η συμπεριφορά και η παιδαγωγική κατάρτιση του προπονητή αποτελούν εξαιρετικά σημαντικούς παράγοντες για την επιτυχή υλοποίηση του προαναφερθέντος προγράμματος. Εάν ο προπονητής θέτει σαν στόχο την ευημερία

των νέων και η φιλοσοφία του επί του πρακτέου δεν εδράζεται σε αφηρημένες ιδέες για την κοινωνικοποίηση τους ή την θετική ανάπτυξη τους μέσω του αθλητισμού, αλλά βασίζεται στις στέρεες ανάγκες των νέων και στις ανάγκες που η ίδια η ζωή δημιουργεί, τότε με αυτόν τον μεθοδικό τρόπο θεμελιώνονται συγκριμένες διαστάσεις παραγωγής κοινωνικού έργου και προσφοράς (Haudenhuyse, Theeboom & Coalter, 2012).

Η μελέτη των Hernandez και Anderson το 2015, εξετάζει τον τύπο των πολεμικών τεχνών που επηρεάζει περισσότερο την εχθρικότητα και την επιθετική συμπεριφορά και εάν αυτή η σχέση διαφοροποιείται και μεταλλάσσεται, βασιζόμενη σε χαρακτηριστικά επιθετικότητας εντός του πλαισίου εργασίας του Γενικού Μοντέλου Επιθετικότητας (General Aggression Model, GAM). (Anderson & Bushman, 2002). Για ακόμα μια φορά κρίνεται αναγκαία η διάκριση των πολεμικών τεχνών, αυτή την φορά σε εξωτερικές (λακτίσματα και γροθιές) και εσωτερικές (αναπνοή και αυτοέλεγχος). Και τα δύο αυτά είδη υπάγονται στις παραδοσιακές πολεμικές τέχνες, οι οποίες προσπαθούν να διδάξουν τρόπους ισορροπίας μεταξύ των φυσικών και πνευματικών τεχνικών. Το GAM, είναι ένα πρόγραμμα που προτείνει πως το άτομο και η κατάσταση αποτελούν μεταβλητές, οι οποίες μπορούν να αυξήσουν επιθετικές σκέψεις, συναισθήματα ή και ψυχολογικά ερεθίσματα, τα οποία με την σειρά τους μπορούν να επηρεάσουν τις αντιλήψεις του ατόμου σχετικά με μια συγκεκριμένη κατάσταση και αναφορικά με λελογισμένες ή παρορμητικές αποφάσεις για το εάν πρέπει να ενεργήσουν (Hernandez, Anderson & 2015). Εάν το άτομο αντιδράσει επιθετικά, τότε αυτή η πράξη πιθανότατα να λειτουργήσει ως ένα προκλητικό ερέθισμα σε ένα άλλο άτομο, το οποίο ερέθισμα μπορεί να επηρεάσει την αντίστοιχη ενέργεια ενός άλλου ατόμου και έτσι να λειτουργήσει σαν ένας φαύλος κύκλος μιας ακόμα πράξης περιστασιακής διαδικασίας που ξανά θα επηρεάσει το αρχικό άτομο. Το πείραμα της συγκεκριμένης μελέτης χρησιμοποίησε το GAM, παίρνοντας σαν προϋπόθεση πως οι συμμετέχοντες σε εξωτερικές τεχνικές πολεμικών τεχνών θα είχαν υψηλότερα ποσοστά εχθρικότητας εν συγκρίσει με το δείγμα που προπονήθηκε σε

εξωτερικές αλλά και σε εσωτερικές τεχνικές (Hernandez, Anderson, 2015). Το ερωτηματολόγιο πέρα από τα δημογραφικά στοιχεία, σχεδιάστηκε με σκοπό να μετρήσει την επιθετικότητα ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας, την κατάσταση εχθρικότητας και τέλος την επιθετική συμπεριφορά. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι συμμετέχοντες που είχαν περισσότερες επιθετικές προσωπικότητες είχαν υψηλότερα ποσοστά στην επιθετικότητα ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας, ανέφεραν περισσότερη κατάσταση εχθρικότητας και διάνειμαν περισσότερες ασκήσεις σε έναν συνομήλικό τους σε σχέση με αυτούς που είχαν χαμηλότερα ποσοστά επιθετικότητας ως στοιχείο προσωπικότητας. Επίσης, όπως είχε εκτιμηθεί, συμμετέχοντες που προπονήθηκαν σε εσωτερικές τεχνικές, αισθάνθηκαν λιγότερο εχθρικοί και έκαναν λιγότερες κάμψεις και κοιλιακούς σε σχέση με συμμετέχοντες που εξασκήθηκαν σε είδη εξωτερικών πολεμικών τεχνών. Η θέση αυτή υποδεικνύει πως η προπόνηση στις πολεμικές τέχνες που συμπεριλαμβάνει τεχνικές εσωτερικής αναπνοής ίσως να βελτιώνουν τα αποτελέσματα της εξωτερικής εξάσκησης στην επιθετική παρακίνηση και συμπεριφορά. Η εσωτερική προπόνηση ίσως μειώσει την πραγματική και αντιληφθείσα ψυχολογική διέγερση και τα αρνητικά συναισθήματα. Σύμφωνα με την δομή και λειτουργία του GAM, η μείωση της ψυχολογικής διέγερσης και της εχθρικότητας ως κατάστασης, ίσως αυξήσει την πιθανότητα ενός ατόμου να ερμηνεύσει μια αμφίσημη πράξη ενός άλλου ατόμου ως μια πράξη μη απειλής, εν αντιθέσει με κάποιον που δεν έχει εντρυφήσει σε τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης. Η μάθηση των εσωτερικών τεχνικών δύναται να δημιουργήσει στο άτομο την δυνατότητα να αναπτύξει κριτικούς μηχανισμούς στην λήψη αποφάσεων όταν προκληθεί, αντιδρώντας με έναν πιο ήρεμο και ελέγξιμο τρόπο, παρά να εμπλακεί σε μάχη ή να απαντήσει δυναμικά (Hernandez & Anderson, 2015).

Η εργασία των Kusnierz, Cynarski και Gorner το 2016, έχει σαν σκοπό να ανακαλύψει την γνώμη μαθητών σχολείων και ενηλίκων σχετικά με τα ΜΑΠΤ. Δηλαδή το θέμα που τίθεται είναι, να αναδειχθεί η αντίληψη της κοινής γνώμης για τις

πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα, και ποιες είναι οι αξίες της προπόνησης σε αυτά, που αναγνωρίζουν άτομα που δεν έχουν σχέση με τα ΜΑΠΤ.

Τα αποτελέσματα κατέδειξαν πως στον τομέα της γενικής κοσμοθεωρίας και φιλοσοφίας για τη ζωή, οι πολεμικές τέχνες αναγνωρίζονται ως ένα υποσύνολο της κουλτούρας που άρρηκτα συνδέεται με τα μαχητικά συστήματα και περιγράφεται ως υποκείμενο στην λεπτομερή κωδικοποίηση από την Νοτιανατολική Ασία. Εμπνέεται από τεχνικές, μεθόδους και έθιμα τα οποία εδράζουν τις θεμελιώδεις αξίες τους, σε βαθύτατες φιλοσοφικές και θρησκευτικές στοχαστικές θεωρήσεις (Kusnierz, Cynarski & Gorner, 2016). Τα αξιολογικά πλαίσια των ΜΑΠΤ, στοχεύουν αενάως στην ανάπτυξη και στην εξέλιξη των φυσικό-ψυχολογικών, κοινωνικό-ψυχολογικών και προσωπικών χαρακτηριστικών, με πυξίδα την τελειότητα. Επομένως, λογικό είναι οι ερωτηθέντες να σχημάτισαν σε ένα ποσοστό 33,8% μια υπερθετική άποψη σχετικά με την επιρροή των πολεμικών τεχνών στην αρχιτεκτονική δημιουργία εκ των βάθρων της φιλοσοφίας για μια συνειδητή και κοινωνικά ορθολογική στάση ζωής (Kusnierz, Cynarski & Gorner, 2016).

Στο μείζον ζήτημα της επιθετικότητας η κοινωνία έχει την άποψη πως τα ΜΑΠΤ την αυξάνουν, είτε πρόκειται για την φυσική είτε για τη λεκτική έκφρασή της. Συνακόλουθο είναι το επιχείρημα πως οι ασκούμενοι που προπονούνται εντατικά και για μεγάλο χρονικό διάστημα στην αγωνιστική μορφή των μαχητικών αγωνισμάτων, ενδυναμώνονται πάνω από το μέσο όρο και σφυρηλατούν ανθεκτικά μυοσκελετικά συστήματα, σε τόσο υψηλό βαθμό που η κοινή γνώμη να τρομοκρατείται. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τις παραπάνω θέσεις. Πάνω από το 35% δηλώνει πως όσοι ασχολούνται με τα ΜΑΠΤ, διακατέχονται από βάρβαρα ένστικτα και έντονη επιθετικότητα. Ένα 32% έδωσε μια σειρά από διαφορετικές απαντήσεις, οι οποίες διαχωρίστηκαν σε ένα παρόμοιο αριθμό θετικών και αρνητικών απόψεων (Kusnierz, Cynarski & Gorner, 2016).

Η έρευνα των Triantis και Gugu-Gramatopol το 2017, ασχολείται με το κοινωνικό ερώτημα εάν και κατά πόσο τα μαχητικά αθλήματα, μπορούν να επηρεάσουν τον

βαθμό επιθετικότητας των νέων. Η κοινή γνώμη όπως έχει ήδη τονισθεί, θεωρεί πως τα μαχητικά αγωνίσματα και πιο συγκεκριμένα η πυγμαχία, προάγουν τη βία και την επιθετικότητα. Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, έχουν καθορίσει και διαμορφώσει σε μέγιστο βαθμό την αντίληψη πως η ενασχόληση με τις πολεμικές τέχνες, προσελκύει και ευέξαπτα άτομα καθώς επίσης και προωθεί την επιθετικότητα ειδικά μεταξύ των εφήβων (Triantis & Gugu-Gramatopol, 2017). Η πυγμαχία συγκεκριμένα έχει επιδείξει μια τεράστια αύξηση στις προτιμήσεις των νέων ανθρώπων. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία της Παγκόσμιας Διεθνούς Ομοσπονδίας Πυγμαχίας, υπάρχουν δώδεκα εκατομμύρια εγγεγραμμένα μέλη αθλητών, ένα εκατομμύριο σωματεία και πάνω από ενάμιση εκατομμύριο προπονητές σε παγκόσμιο επίπεδο (Triantis & Gugu-Gramatopol, 2017).

Η πυγμαχία έχει υπάρξει πολλάκις στο προσκήνιο της διένεξης και του ακαδημαϊκού προβληματισμού και συζήτησης. Είναι αρκετές οι ιατρικές γνώμες, οι οποίες συνηγορούν στην ολοκληρωτική απαγόρευση της πυγμαχίας σε νέους κάτω των δεκαέξι ετών, για φιλοσοφικούς, ιατρικούς και ηθικούς λόγους. Στη σύγχρονη κοινωνία, δε χωρά ένα άθλημα στο οποίο ανταποκρίνονται οι νέοι και έχει σαν πρωταρχικό στόχο τη δημιουργία εγκεφαλικών προβλημάτων στους αντιπάλους, σύμφωνα με άποψη του Pearn το 1998. Επιπροσθέτως, η Βρετανική Ιατρική Ένωση, έχει επιδείξει μέγιστο ενδιαφέρον για την απαγόρευση της πυγμαχίας στο Ηνωμένο Βασίλειο. Το πλέον ισχυρό μειονέκτημα της πυγμαχίας φαίνεται να είναι η επιθετικότητα που επιδεικνύουν οι πυγμάχοι σε αγωνιστικό επίπεδο, καθώς επίσης και η έννοια πως η προπόνηση στην πυγμαχία ταυτόχρονα εμπλέκει την αποστήθιση διακηρύξεων επιθετικής συμπεριφοράς σαν μια γενική ενέργεια και εκτός των ρινγκ (Triantis & Gugu-Gramatopol, 2017).

Η επιθετικότητα θεωρείται ένα αναπόσπαστο δομικό στοιχείο της πυγμαχίας και η έλλειψή της τιμωρείται αγωνιστικά σε όλα τα μαχητικά αθλήματα. Παρά ταύτα, η θέση των πυγμάχων είναι πως κατανοούν τον θυμό ως μια ανεπιθύμητη και απαράδεκτη συναισθηματική έκφραση, επεξηγώντας πως μόνο η ελεγχόμενη επιθετικότητα μπορεί

να φανεί χρήσιμη. Η μεγάλη πλειοψηφία των αθλητών πιστεύει πως η απόδοσή τους δύναται να βελτιωθεί, μόνο στην περίπτωση κατά την οποία τα συναισθήματα τους απομακρυνθούν από το μυαλό τους την ώρα του σπάρινγκ. Αυτή η άποψη καταδεικνύει πως οι περισσότεροι πυγμάχοι αντιλαμβάνονται την επιθετικότητα και τον εκφοβισμό, σαν αρνητικά συναισθήματα, τα οποία αντανακλούν, όχι μόνο την μείωση της αυτοεκτίμησης τους, αλλά επίσης και στην χειροτέρευση της απόδοσής τους (Triantis & Gugu-Gramatopol, 2017). Μέσα από τη σύνταξη ερωτηματολογίου απαντήθηκαν ερωτήματα σχετικά με τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα αθλητών πυγμαχίας, σχετικά με την μέτρηση της αυτοεκτίμησης και τέλος σχετικά με τον βαθμό επιθετικότητας. Τα ευρήματα έδειξαν πως οι πυγμαχικές δραστηριότητες, μπορεί να μη μειώνουν ευθέως τις βίαιες προδιαθέσεις αλλά το πράττουν εμμέσως. Το συμπέρασμα αυτό απορρέει από το γεγονός πως οι πυγμάχοι σε σύγκριση με άλλους αθλητές, παράγουν μια χαμηλότερη τάση στρες, το οποίο σχετίζεται με δύο παραμέτρους επιθετικότητας, την οργή και την εχθρότητα (Triantis & Gugu-Gramatopol, 2017).

2.8 Η επίδραση του Τάε Κβο Ντο στην ολιστική εκπαίδευση

Η παρούσα εργασία παρουσίασε μια εμβριθή βιβλιογραφική ανασκόπηση των συγγραφέων εκείνων, οι οποίοι ασχολήθηκαν με ιδιαίτερη ζέση με το πρωτίστως κοινωνιολογικό και μετέπειτα αθλητικό ερώτημα του κατά πόσο οι πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αγωνίσματα, συμβάλλουν θετικά ή αρνητικά στην συνολική εξέλιξη των παιδιών και των νέων. Σε αυτή την μελέτη ο όρος ΜΑΠΤ (Martial Arts Combat Sports), έθεσε σαν βάση μια ενοποιημένη εννοιολογική προσφώνηση έτσι ώστε, αφενός να διευκρινιστεί από το ακρωνύμιο πως υπάρχουν δύο είδη κινητικών δραστηριοτήτων, τα οποία έχουν πολλές διαφορές αλλά και κάποια σημαντικά σημεία τομής και αφετέρου για να διεξαχθεί μια ερευνητική διαδικασία ανακάλυψης των τεχνικών εκείνων χαρακτηριστικών που τις διαφοροποιούν. Η ενότητα της ιστορικής αναδρομής παραθέτει ενδεδεχείς περιγραφικούς όρους, παρελθούσες αναφορές και εξελικτικά δεδομένα, όπου λειτουργούν ως πυξίδα γνώσης και αποσαφήνισης της

διαφορετικότητας ή του κοινού κοινωνικού, πολιτιστικού, εθνικού και θρησκευτικού παρανομαστή, στη σύλληψη, στην κουλτούρα, στο περιβάλλον, στην εξέλιξη των πολεμικών και των μαχητικών αθλημάτων.

Η ειδική μνεία στην πολεμική τέχνη αλλά ταυτόχρονα και μαχητικό αγώνισμα του Τάε Κβο Ντο, σχετικά με την συμβολή του στην φυσική/σωματική, γνωστική και ψυχοκοινωνική ανατροφή των παιδιών και των εφήβων, γίνεται λόγω του ολιστικού συγκριτικού πλεονεκτήματος που έχει σε σχέση τα υπόλοιπα στυλ που απαρτίζουν το μεγάλο σύνολο των ΜΑΠΤ. Το Τάε Κβο Ντο, είναι πολεμική τέχνη, αλλά είναι και μαχητικό άθλημα. Αποτελεί ένα αρμονικό εργαλείο διαλογισμού και συγκέντρωσης, που εδράζεται στην ηρεμία της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας. Σχηματοποιεί και αναδεικνύει επί του μαχητικού πρακτέου δυναμικές τεχνικές, που αναπτύσσονται σε συνθήκες υπερέντασης σε μέγιστη καρδιακή συχνότητα. Για να γίνει σύνδεση και συσχετισμός με την χρησιμοποιηθείσα ορολογία στην ιστορική αναδρομή, το Τάε Κβο Ντο, έχει διττή εννοιολογικά αθλητική υπόσταση. Αντιμετωπίζεται σαν άθλημα, στο οποίο κυριαρχεί ο εκρηκτικός συνδυασμός λακτισμάτων και γροθιών, με αντικειμενικό σκοπό την επίτευξη πόντων, οι οποίοι προέρχονται από χτυπήματα στον αντίπαλο (AlAdawi & Audette, 2007). Σε αυτή την διάσταση χαρακτηρίζεται ως «εξωτερικό/σκληρό» είδος πολεμικών τεχνών, και δικαιολογεί την κατηγοριοποίησή του από τις δυνάμεις που ασκούν μια σειρά από κινήσεις του σώματος, μορφοποιημένες ώστε να μεταδοθεί η μέγιστη ενέργεια από τον πυρήνα του κορμού και τα κάτω άκρα στην επιφάνεια κρούσης (AlAdawi & Audette, 2007). Στην διάσταση των αρμονικών ήρεμων κινήσεων, η κωδικοποιημένη ονομασία νοηματοδοτείται ως «εσωτερικό/απαλό» στυλ πολεμικών τεχνών, όπου μέσω των εικονικών σκιαμαχιών του, το Τάε Κβο Ντο, δίνει έμφαση στην αισθητική, την αρμονία μέσα από μια αίσθηση γαλήνης και ηρεμίας, πολύ συχνά αποκαλούμενο ως «είναι κίνηση Ζεν» (AlAdawi & Audette, 2007).

Υπό μια παρόμοια οπτική, που να αφορά στον βαθμό έκφρασης της επιθετικότητας το Τάε Κβο Ντο, υπάγεται και στις δύο κατηγορίες που θα περιγραφούν. Είναι και

παραδοσιακή πολεμική τέχνη, η οποία ουσιαστικά χαρακτηρίζεται από τις ψυχολογικές, πνευματικές και μη επιθετικές εκδοχές της τέχνης ως κίνημα, και σαφώς είναι και μοντέρνα πολεμική τέχνη, σύγχρονο μαχητικό άθλημα θα μπορούσε να προσθέσει κάποιος, το οποίο προάγει τον ανταγωνισμό και την επιθετικότητα. Η καταληκτική θέση είναι πως η προπόνηση στα παραδοσιακά στυλ συνδέεται με μια συρρίκνωση των επιθετικών σκέψεων και συμπεριφορών, ενώ αντιθέτως τα μοντέρνα στυλ σχετίζονται με μια αύξηση των επιθετικών σκέψεων και ενεργειών (Fuller 1988; Twemlow, Biggs, Nelson, Vernberg, Fonagy & Twemlow, 2008).

Όμως η μοντέρνα έκφανση του Τάε Κβο Ντο δεν ταυτίζεται απόλυτα με την επιθετική αιτιολόγηση της άνω παραγράφου, από την στιγμή που είναι μια από τις δύο πολεμικές τέχνες που λογίζονται ως μόνιμα αθλήματα στο πρόγραμμα των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Υπάρχει δηλαδή ο εξής διαχωρισμός με βάση τις ομοσπονδίες και τις δραστηριότητες που η κάθε μια διεξάγει. Η πιο παραδοσιακή υπό την αιγίδα της International Taekwondo Federation (ITF), καταπιάνεται με αμυντικές τεχνικές και συστήματα έντονης μάχης και σπασιμάτων, ενώ η πιο μοντέρνα της World Taekwondo Federation (WTF) ασχολείται με την Ολυμπιακή χροιά του (Fong & Ng, 2010). Από το 2019 η Παγκόσμια Ομοσπονδία του Τάε Κβο Ντο, έχει 210 Εθνικές Ομοσπονδίες μέλη και 80.000.000 εγγεγραμμένους αθλητές στα μητρώα της (www.worldtaekwondo.org). Ο αριθμός των παιδιών και ενηλίκων που συμμετέχουν στο άθλημα αυξάνεται κατά 20% ετησίως και για αυτό το Τάε Κβο Ντο θεωρείται ένα άκρως προσφιλές άθλημα στις τάξεις των παιδιών (Cho, Park & Lee, 2018). Συν τοις άλλοις, είναι εξαιρετικά δημοφιλές λόγω της συνεχούς εξέλιξής του, τόσο στο ζήτημα της διεξαγωγής των αγώνων, μιας που γίνεται με ηλεκτρονικά συστήματα καταμέτρησης των πόντων συν την επικουρική χρησιμοποίηση βίντεο για τη επίλυση κάποιων αμφισβητούμενων φάσεων, όσο και στην πρόβλεψη και πρόνοια για την υγεία και ασφάλεια των αθλητών του, με διαρκείς αλλαγές στον προστατευτικό εξοπλισμό (www.elot-tdk.gr).

Η πολύπλευρη μορφή του Τάε Κβο Ντο, εδράζεται σε τρεις άξονες:

- 1) Το αγωνιστικό μοντέρνο, το οποίο έχει σαν απώτερο στόχο την συμμετοχή σε μεγάλα διεθνή πρωταθλήματα και σε Ολυμπιάδες. Η εξέλιξη της τεχνολογίας ως υπηρέτης του αθλήματος σε συνδυασμό με το αυστηρό κανονιστικό του πλαίσιο, το καθιστούν ως ένα μαχητικό άθλημα πρότυπο, το οποίο προάγει την ευγενή άμιλλα και τον υγιή ανταγωνισμό, χωρίς να κινδυνεύει η αρτιμέλεια των αθλητών.
- 2) Το παραδοσιακό Τάε Κβο Ντο, δίνει την δυνατότητα σε κάθε ηλικιακή ομάδα να ασχοληθεί με το αντικείμενο, χωρίς να υπάρχει η προπονητική διαδικασία της επαφής και συμβάλλει στην αύξηση διαφόρων δεξιοτήτων.
- 3) Επίσης, μέσω των αγώνων των επιδείξεων αναπτύσσεται ο τομέας του γυμναστικού Τάε κβο ντο, ο οποίος και αυτός με την σειρά του προσφέρει ένα σωρό οφέλη στους ασκούμενους.

Σε ό, τι αφορά στη φυσική ανάπτυξη παιδιών και εφήβων, το Τάε Κβο Ντο έχει ξεκάθαρα θετικές επιδράσεις σε διάφορους τομείς της φυσικής κατάστασης. Σε ό, τι αφορά στην αναερόβια ικανότητα, υπάρχει έρευνα που επισημάνει πως και στους άντρες αλλά και στις γυναίκες του ελίτ Τάε Κβο Ντο, η αναερόβια ικανότητά τους είναι εξαιρετικά πιο υψηλή συγκριτικά με τον μέσο ασκούμενο. Όμως το δείγμα δεν αφορά τον γενικό πληθυσμό, επομένως δεν δύνανται να συναχθούν ολοκληρωμένα συμπεράσματα (Fong & Ng, 2010). Η μοναδική έρευνα που έγινε σχετικά με την αναερόβια επίδραση του Τάε Κβο Ντο και αφορούσε τον γενικό πληθυσμό, διεξήχθη το 2001 από τον Melhim, ο οποίος συνέταξε μια βραχυπρόθεσμη μελέτη με δείγμα δεκαεννέα εφήβους αθλητές και προπονητική ποσότητα τριών φορών ανά εβδομάδα, για δύο μήνες και με μόνη τεχνική ενασχόληση την εκμάθηση των πούμσε. Μέσα από το Wingate τεστ, ανακαλύφθηκε ότι, υπήρχε αύξηση της αναερόβιας ικανότητας των μελών του πειράματος. Ο περιορισμός των προπονητικών μονάδων μόνο στην τεχνική εφαρμογή των πούμσε, τα οποία υπάγονται στις «εσωτερικές/απαλές» εκφάνσεις της πολεμικής τέχνης, οδηγούν στη λογική σκέψη πως είναι δεδομένη η ακόμα καλύτερη προπόνηση της αναερόβιας ικανότητας μέσω του αγωνιστικού προσανατολισμού του Τάε Κβο Ντο (Fong & Ng, 2010). Επιπροσθέτως, τα τελικά ευρήματα σε ό, τι αφορά

όμως ενήλικους αθλητές ή μη, κατέδειξαν πως η προπονητική ενασχόληση με το Τάε Κβο Ντο μειώνει τον λιπώδη ιστό και βελτιώνει την ευλυγισία, αλλά δεν υπάρχει επιστημονική βεβαιότητα πως βελτιώνει τον αερόβιο μηχανισμό και συμβάλλει στην μυϊκή ενδυνάμωση, με την υποσημείωση όμως πως δεν λαμβάνονται υπόψη όλοι οι προαπαιτούμενοι παράγοντες (Fong & Ng, 2010).

Η θέση όμως του Μπέη το 2015, είναι πως εξ ορισμού για την καλύτερη απόδοση στο Τάε Κβο Ντο, η φυσική κατάσταση λογίζεται ως το άθροισμα όλων των παραμέτρων και παραγόντων, όπου καλύπτουν τις ανάγκες του αγώνα. Το σύνολο όλων των μεταβλητών είναι η ταυτόχρονη επιβάρυνση και των τριών ενεργειακών μηχανισμών, αερόβιου, αναερόβιου γαλακτικού και αναερόβιου αγαλακτικού σε συνδυασμό με την ανάπτυξη των ικανοτήτων της δύναμης, της ταχύτητας και την εξάσκηση των συναρμοστικών ικανοτήτων, οι οποίες διακρίνονται σε ευλυγισία, ευκαμψία, ευκινησία, ρυθμό, επιδεξιότητα, ισορροπία, κιναισθήση, νευρομυϊκή συναρμογή, συντονισμό και συγχρονισμό. Επομένως από τη στιγμή που στα προπονητικά προγράμματα και δη στην αρχή της προαγωνιστικής περιόδου δίνεται έμφαση στην βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης με στόχο την καλύτερη αερόβια ικανότητα, συμπεραίνει κανείς πως το Τάε Κβο Ντο, συμβάλλει και σε αυτό τον παράγοντα εκγύμνασης.

Στις μελέτες στις οποίες προσλαμβάνονται κάποια είδη φυσικής και σωματικής προπόνησης, ως συμπληρωματικές ασχολίες, είναι λογικό να αναμένεται η σύζευξη ουσιαστικής σωματικής ανάπτυξης και κιναισθητικής νοημοσύνης, με την οποία το άτομο χρησιμοποιεί το σώμα του για να εκφράσει ιδέες και συναισθήματα (Turkmen, 2013). Συνεχίζοντας στα συμπεράσματα της δικής του έρευνας, η οποία αφορούσε την προπονητική ενασχόληση μιας ομάδας είκοσι εφήβων ηλικίας δεκαπέντε ετών με το άθλημα του Τάε Κβο Ντο, για εξήντα λεπτά την εβδομάδα επί δώδεκα εβδομάδες, τεκμηριώθηκε η θέση πως το συγκεκριμένο μοντέλο προπόνησης συνεισφέρει στην ανάπτυξη της σωματικής, κιναισθητικής νοημοσύνης της. Ταυτόχρονα με την παραπάνω ερευνητική διαπίστωση, αναδείχθηκε το επιχείρημα πως οι κινητικές

δεξιότητες των νέων που ασχολούνται με τα ΜΑΠΤ, αναπτύσσονται πιο γρήγορα σε σχέση με εκείνους που δεν συμμετέχουν σε προπονητικά προγράμματα πολεμικών τεχνών (Turkmen, 2013).

Η προπόνηση στο Τάε Κβο Ντο, παρέχει οφέλη στην υγεία και στην γενικότερη ανάπτυξη των παιδιών που ασχολούνται με αυτό, καθώς επίσης και στην δημιουργία ζωτικών κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων (Tomenko, Kirichenko, Skrikpa, Kopytina & Burla, 2017). Μέσα από συγκεκριμένες προπονητικές ασκήσεις και γυμναστικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις, το Τάε Κβο Ντο, αποτελεί ένα μέσο σωματικής ενδυνάμωσης και βελτίωσης της υγείας. Η διόρθωση στο σχηματισμό του άκρου πόδα και της στάσης σώματος, καταδεικνύουν ένα παράδειγμα θετικής επίδρασης του Τάε Κβο Ντο στην ανάπτυξη θετικών δεικτών της υγείας (Tomenko, Kirichenko, Skrikpa, Kopytina & Burla, 2017). Το Τάε Κβο Ντο είναι το μαχητικό άθλημα, το οποίο ενδυναμώνει και βελτιώνει συνολικά την σωματοδομή των μικρών αθλητών του, μέσω της ποικιλίας που διαθέτει στην τεχνική και στις ασκήσεις του. Για την αρτιότητα της τεχνικής, καθοριστικός παράγοντας είναι η δύναμη και ευλυγισία που θα πρέπει να διέπει τον άκρο πόδα (Tomenko, Kirichenko, Skrikpa, Kopytina & Burla, 2017). Γι' αυτό και απεδείχθη πως τα ειδικά γυμναστικά μέσα που χρησιμοποιούνται στο Τάε Κβο Ντο, επιτυγχάνουν να έχουν ένα πολύ μεγαλύτερο αριθμό μικρών ασκουμένων, με καλύτερη στάση σώματος και φυσιολογικό σχήμα άκρα πόδα συγκριτικά με τα παιδιά που επέλεξαν το άθλημα της καλαθοσφαίρισης ή δεν έκαναν καμία απολύτως δραστηριότητα. Μέσα από μια ψυχαγωγική-παιδαγωγική μορφή προπόνησης του αθλήματος, προάγεται, σχηματοποιείται και διατηρείται η υγεία των παιδιών δημοτικού σχολείου. Με ταυτόχρονο αποτέλεσμα την προληπτική αντιμετώπιση δυσλειτουργιών στο μυοσκελετικό σύστημά τους (Tomenko, Kirichenko, Skrikpa, Kopytina & Burla, 2017).

Σε ό, τι αφορά στην γενική φυσική κατάσταση και σε γενικές κινητικές δεξιότητες, σε παραμέτρους της ειδικής φυσικής κατάστασης, δηλαδή στην εκρηκτικότητα, στην ευλυγισία και στην ευκαμψία και τέλος πιο εξειδικευμένα, στην μυϊκή ισχύ των κάτω

άκρων και στην ισορροπία και στα δύο πόδια το Τάε Κβο Ντο μέσα από στοχευμένα προγράμματα εκγύμνασης για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, τις βελτιώνει (Μαριάνος, 2017).

Οι θετικές επιρροές στη γνωστική διάσταση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας των παιδιών του Τάε Κβο Ντο, έχουν πολλά κοινά σημεία με τα υπόλοιπα μαχητικά αθλήματα. Η δυνατότητα συγκέντρωσης αποτελεί την μείζονα νοητική ικανότητα για να επιτευχθεί η γνωστική μαθησιακή διαδικασία. Ως χαρακτηριστικό διαμόρφωσης γνώσης και σαν διαδικασία βελτίωσης και ανάπτυξης πιστώνεται η διδασκαλία του Τάε Κβο Ντο. Οι τρόποι για να αυξηθεί ο βαθμός συγκέντρωσης του ασκουμένου, γίνεται μέσω των εξής τρόπων. Ο πρώτος έχει ήδη αναφερθεί και αφορά στην εκμάθηση των Πούμσε. Οι άλλοι δύο είναι είτε μέσα από την αγωνιστική προπόνηση, η οποία περιλαμβάνει τεχνικές επίθεσης, κόντρα επίθεσης, άμυνας κ.ο.κ, είτε μέσα από τα σπάρινγκ και τις σκιαμαχίες. Η νοερή προπόνηση, βάση της οποίας είναι η συγκέντρωση αναπτύσσεται μέσω προπόνησης επανάληψη των κινητικών προτύπων που το πούμσε έχει ή τον ταχύτατο χρόνο αντίδρασης που ένα λάκτισμα δίνεται σε πρώτο χρόνο αντεπίθεσης (Moore).

Στην φαινομενολογική μελέτη του ο Lantz καταγράφει τουλάχιστον μια μαρτυρία γονέα παιδιού που αρχίζει να ασχολείται με το Τάε Κβο Ντο, σχετικά με τα χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην αύξηση της γνωστικής ικανότητας των μικρών αθλητών. Η ικανότητα αυτοάμυνας, η βελτίωση στο κρίσιμο κομμάτι της συγκέντρωσης, η ανάπτυξη ηθικής κριτικής σκέψης έτσι ώστε να μπορεί να διαγνώσει το παιδί τι είναι ορθό και τι λανθασμένο και η κατανόηση πως η προπόνηση στο Τάε Κβο Ντο γίνεται συνολική γνώση για την αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής αποτελούν πυλώνες εμβάθυνσης της προσπάθειας για γνωστική επάρκεια στην δραστηριότητα των παιδιών και των εφήβων (Lantz, 2002).

Η έρευνα του Turkmen (2013), κατέληξε στο συμπέρασμα πως η πειραματική ομάδα παιδιών ηλικίας δεκαπέντε ετών, η οποία ασχολήθηκε με το Τάε Κβο Ντο, ανέπτυξε περισσότερο από την ομάδα ελέγχου την νοημοσύνη της σε κάποια από τα

οκτώ επίπεδα της «Πολλαπλής Θεωρίας». Η «θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης» αποτελεί πρακτικό εργαλείο της ολιστικής εκπαιδευτικής προσέγγισης, από την στιγμή που συμπεριλαμβάνει «την πνευματική, φυσική και κοινωνική ικανότητα» (Turkmen, 2013). Η σύνοψη της θέσης της «Πολλαπλής Νοημοσύνης» είναι πως, όλα τα ανθρώπινα όντα γεννιούνται με μια μόνο νοημοσύνη προκειμένου να επιλύσουν προβλήματα, να δημιουργήσουν διαδικασίες και καταστάσεις (Turkmen, 2013).

Το άρθρο των Cho, Park και Lee (2018), περιγράφει τη θετική επιρροή που ασκεί το Τάε Κβο Ντο στην αθλητική σχολική ζωή των μαθητών στις ΗΠΑ. Αναφέρει τα ακαδημαϊκά συμπεράσματα παλαιότερων ερευνών, όπου εκφράζουν την θέση πως το Τάε Κβο Ντο, σαν προπονητική μέθοδος φυσικής αγωγής σε δημοτικά σχολεία, έχουν θετικές επιδράσεις στη συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους κατέδειξαν πως η εξάσκηση στο Τάε Κβο Ντο, βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν τη συνεργασία, τον υγιή ανταγωνισμό και την ομαδικότητα, ενώ παράλληλα βελτιώνει τη μαθησιακή και ακαδημαϊκή πορεία, η οποία θα συντελέσει μια οργανωμένη ζωή (Cho, Park & Lee 2018).

Τέλος σε ό, τι αφορά στην ψυχο-κοινωνική διάσταση της συμβολής του Τάε Κβο Ντο, τα ευρήματα της επισκόπησης ομοιάζουν με των υπολοίπων ΜΑΠΤ. Η έρευνα του Gonzalz (1989), διατύπωσε την θέση πως το Ταεκβο Ντο, δρα στο να μειωθούν προβληματικές συμπεριφορές σε παιδιά. Ενώ του Toskovic (2001), απέδειξε πως σε μία και μόνο δυναμική προπονητική μονάδα, δύναται να παραχθεί άμεση θετική μεταστροφή στην συμπεριφορά και να υπάρξει ταυτόχρονη μείωση στην αρνητική προδιάθεση. Ο έλεγχος της αναπνοής, η παραγωγή ενέργειας μέσα από τον διαλογισμό, ο συγχρονισμός και η θέση στον χωροχρόνο, παράμετροι που αποτελούν την βάση της φιλοσοφίας του Ταεκβο Ντο, αποτελούν στην ουσία, παράλληλα συστατικά τεχνικών που ένας ψυχολόγος θα χρησιμοποιήσει στην θεραπεία του. Επομένως συνάγεται το συμπέρασμα, πως η ουσία της θαυμάσιας αυτής πολεμικής τέχνης είναι να μάθει κανείς μέσα από τις δοκιμασίες της τον εαυτό του αλλά και τον περίγυρο του.

Η επίδραση του Τάε Κβο Ντο, σε εφήβους με παραβατικές συμπεριφορές, αποδεικνύει πως όσοι προπονούνταν με το παραδοσιακό τρόπο, δεν βελτιώναν μόνο την φυσική τους κατάσταση αλλά και την ψυχολογική κατάσταση και συλλογιστική όπως και την κοσμοθεωρητική οπτική για τα πράγματα, ελαττώνοντας την επιθετικότητα και την νευρικότητα τους και αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση τους (Trulson, 1986; Twemlow & Sacco, 1998).

Στο άρθρο τους οι Diamond και Lee, το 2011 αναφέρουν πως μια ομάδα νέων με παραβατικές συμπεριφορές προπονήθηκαν στο παραδοσιακό Τάε Κβο ντο και γαλουχήθηκαν με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του σεβασμού, της σύνεσης, της υπευθυνότητας, της καλώς εννοούμενης επιμονής και της τιμής. Μια άλλη ομάδα ασχολήθηκε με μια μοντέρνα πολεμική τέχνη, όπου ο ανταγωνισμός ήταν το κύριο ζητούμενο. Η πρώτη ομάδα έδειξε μικρότερο βαθμό επιθετικότητας και άγχους, ενώ παρουσίασε βελτιωμένη κοινωνική αντίληψη, ικανότητα και αυτοεκτίμηση (Diamond & Lee, 2011).

Η συναγωγή συμπερασμάτων μέσα από την διαδικασία ανάλυσης του Profile of Mood States (POMS), υποδηλώνει πως το Τάε Κβο Ντο, στα πεδία των ψυχολογικών καταστάσεων, χαρακτηριστικών και συναισθημάτων Πίεσης-Ανησυχίας, Κατάθλιψης- Απώλειας Κινήτρου, Θυμού-Εχθρικότητας, Θετικής Ενέργειας-Δραστηριότητας, Κόπωσης-Αδράνειας και Σύγχυσης-Αμηχανίας, δεν διαφοροποιεί, επιδεικνύοντας διακριτική και άρα υποκειμενική προτίμηση σημαντικά, οικογένειες και παιδιά πολυπολιτισμικών συνθέσεων συγκριτικά με οικογένειες αμιγώς Κορεατικές (Yang, Ko & Roh, 2018). Η επιστημονική αυτή διαπίστωση μετά από ένα προπονητικό πρόγραμμα δεκαέξι εβδομάδων, εκφράζει την θέση πως το Τάε Κβο Ντο επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην διάθεση των παιδιών των πολυπολιτισμικών οικογενειών και πως προσφέρει πνευματικά, κοινωνικοψυχολογικά οφέλη παρόμοια με αυτά που παρέχει η κλασσική αερόβια προπόνηση φυσικής κατάστασης (Yang, Ko & Roh, 2018).

Εν κατακλείδι, συνοπτικά διατυπώνεται πως το Τάε Κβο Ντο λόγω της έκρηξης

δημοφιλίας στις αθλητικές προτιμήσεις των παιδιών, ενδεικτικά αναφέρεται πως πάνω από 300.000 νέοι συμμετέχουν σε εξετάσεις ζωνών το χρόνο (Yang, Ko & Roh, 2018) και της συνεχούς εξέλιξής του, δύναται να είναι άκρως αποτελεσματικό στην βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, στην ευλυγισία και στην σύσταση σώματος (Yang, Ko & Roh, 2018). Επιφέρει ποίκιλλα κέρδη τόσο στην φυσική κατάσταση προωθώντας την φυσική ανάπτυξη και μεγέθυνση, όσο και στα γνωστικές και ακαδημαϊκές αναζητήσεις και δραστηριότητές τους (Yang, Ko & Roh, 2018).

Η πολυσχιδής φιλοσοφική, αθλητική και μαχητική έκφανση του Τάε Κβο Ντο αναδεικνύει, μετά από μια σύντομη αναφορά των θετικών φυσικών προσαρμογών των ασκουμένων στο Ταε-Κβο Ντο, μέσω πυλώνων ψυχολογικής συμπεριφοράς, την ψυχολογική και κοινωνική επίδραση που μπορεί να έχει η συγκεκριμένη πολεμική τέχνη. Επίσης θέτει ως μείζον στοιχείο επιρροής και ταγό όλων των θετικών αυτών στοιχείων, τον δάσκαλο του Ταε κβο Ντο, ο οποίος καθοδηγεί και παροτρύνει να υπάρξει αφαίρεση των αρνητικών σκέψεων στο κρίσιμο εκείνο στάδιο, όπου ο μαθητής σκέφτεται να τα παρατήσει.

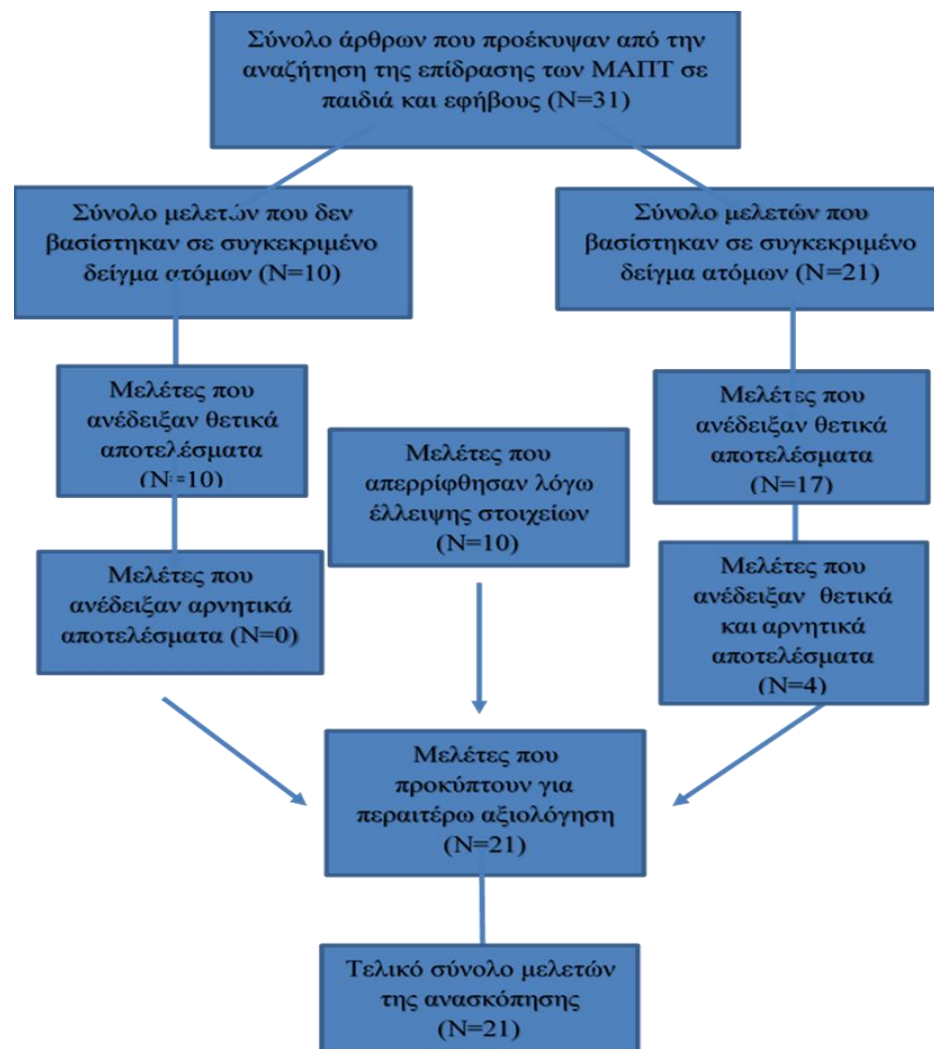
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της συστηματικής ανασκόπησης. Ειδικότερα, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google, Scholar όπου αναζητήθηκαν άρθρα άρθρων που είχαν δημοσιευθεί κατά το χρονικό διάστημα 1974-1988, με γλώσσα κυρίως την Αγγλική. Ως λέξεις κλειδιά χρησιμοποιήθηκαν οι : martial arts, holistic, education, physiological, effect, cognitive development, psychosocial characteristics, informal-learning.

Από τα άρθρα που εντοπίζονταν αρχικά καταγράφονταν ο τίτλος, οι συγγραφείς και η χρονολογία διεξαγωγής της μελέτης. Έπειτα έπραγματοποιούνταν καταγραφή του δείγματος, της μεθοδολογίας έρευνας, των αποτελεσμάτων και των συμπερασμάτων κάθε μελέτης. Ως κριτήρια ένταξης χρησιμοποιήθηκαν μελέτες που το δείγμα αφορούσε παιδιά και εφήβους, είτε μελέτες που η υναγωγή των αποτελεσμάτων τους σχετίζονταν έστω έναν από τους πυλώνες της ολιστικής εκπαιδευτικής διαδικασίας. Από τις μελέτες που βασίστηκαν σε συγκεκριμένο αριθμό συμμετεχόντων προκειμένου να αναδειχθούν τα οφέλη των ΜΑΠΤ, προκύπτει πως 17 από αυτές συμφώνησαν πως οι επιδράσεις είναι θετικές. Από την άλλη, 4 αναφορές υποστηρίζουν ότι τα οφέλη από τα ΜΑΠΤ δεν είναι ούτε θετικά, ούτε αρνητικά. Όσον αφορά τις μελέτες οι οποίες δε βασίζονται σε συγκεκριμένο δείγμα ατόμων, διαπιστώνουμε πως ανέρχονται στις 10, ενώ καμία από αυτές δε μαρτυρά κάποιο αρνητικό αποτέλεσμα σχετικά με τις θετικές προσλαμβάνουσες που αναλύουμε. Είναι σαφές ότι από το σύνολο των ερευνών που μελετήθηκαν, το συναχθέν συμπέρασμα προκύπτει μόνο από όσες βασίζονται σε έγκριτο δείγμα μελέτης, είτε αυτή είναι συνέντευξη, είτε ερωτηματολόγιο, είτε εμπειρική έρευνα. Αυτό προκύπτει καθώς οι έρευνες που δεν παρουσιάζουν συγκεκριμένο δείγμα ατόμων, δε μπορούν να καταστούν ως έγκυρες, εφόσον συνάγουν ένα γενικό συμπέρασμα. Επομένως, το σύνολο των μελετών οι οποίες προσφέρουν δειγματοληψία και ταυτόχρονα ενδέχεται

να μελετηθούν περαιτέρω στο μέλλον, είναι 21. Δεδομένου ότι ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν κυρίως περιγραφικός, δεν επιχειρήθηκε αποτίμηση της ποιότητας των μελετών βάσει εργαλείων αξιολόγησης. Οι μελέτες που εντοπίστηκαν στην αναζήτηση παρατίθενται στο Παράρτημα, ενώ οι μελέτες που χρησιμοποιήθηκαν στην ανασκόπηση παρατίθενται στο Πίνακα 3.1.

Διάγραμμα 3.1: Διάγραμμα Συστηματικής Ανασκόπησης



IV ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα εργασία παρέχει μια αναλυτική επισκόπηση των συναφών με το αντικείμενο ερευνών, οι οποίες χρονολογικά κυμαίνονται σε βάθος τεσσάρων δεκαετιών και είτε μεμονωμένα είτε εξ' ολοκλήρου παράγουν αποτελέσματα σχετικά με την επίδραση των πολεμικών τεχνών και των μαχητικών αθλημάτων στη σωματική, γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη παιδιών και εφήβων. Ως επί το πλείστον τα δεδομένα που προέκυψαν μετά από ενδελεχή μελέτη της βιβλιογραφίας είχαν θετικό πρόσημο. Συγκεκριμένα από τις τριάντα μία βιβλιογραφικές πηγές, οι οποίες πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής, δηλαδή να προέρχονται από έγκριτες δημοσιεύσεις και να δίνουν απαντήσεις σε τουλάχιστον έναν πυλώνα της ολιστικής εκπαίδευσης, οι εικοσιπέντε καταλήγουν σε θετικά αποτελέσματα και συνάγουν θετικά συμπεράσματα.

Στον τομέα της φυσικής/σωματικής ανάπτυξης, υπήρξε σχεδόν μια θετική συμπερασματική ομοφωνία. Εάν εξαιρεθεί, η θέση της Αμερικανικής Επιτροπής Αθλητιατρικής, η οποία διατράνωνε τους κινδύνους της αγωνιστικής πυγμαχίας σε ό, τι αφορά στις νευροπαθολογικές αλλαγές που μπορεί να επιφέρουν στον άνθρωπο, ειδικά σε νέα παιδιά, τα χτυπήματα στο κεφάλι (Shaffer, Dymont, Luckstead, Murray & Smith, 1984), οι υπόλοιπες έρευνες που ασχολήθηκαν με το εν λόγω αντικείμενο της καθολικής ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων, προέβησαν σε θετικές επισημάνσεις βασισμένες σε θετικά αποτελέσματα. Αξιοσημείωτες βελτιώσεις αναφέρθηκαν στην αερόβια δύναμη, στην αναερόβια φυσική κατάσταση, στην μυοσκελετική δύναμη, στην ταχύτητα, στην ευλυγισία και στην ευκινησία εφήβων και μετεφήβων, ασκουμένων στο κικ μπόξινγκ (Ouergui, Hssin, Haddad, Padulo, Franchini, Gmada & Bouhlel, 2014). Σε παρόμοια ευρήματα κατέληξε και η εργασία που αφορούσε παιδιά από τεσσάρων έως οκτώ ετών που ασχολήθηκαν με το Τάε Κβο Ντο, η οποία μέτρησε ανοδική καταγραφή των δεικτών της γενικής και της ειδικής φυσικής κατάστασης (Μαριάνος, 2017).

Δεδομένου ότι σε πολλές από τις αρθρογραφίες βρέθηκαν προτάσεις για έναν εναλλακτικό τρόπο άσκησης μέσω των ΜΑΠΤ, στα πλαίσια του ετήσιου σχολικού προγράμματος φυσικής αγωγής αλλά και σαν μείζον αθλητικό περιεχόμενο προγραμμάτων κοινωνικής ευθύνης και πρόνοιας, σε συνδυασμό με την υψηλή κατάταξη τους στην λίστα με τις αθλητικές προτιμήσεις των εφήβων εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Theeboom, De Knop & Vertonghen, 2009) γίνεται άμεσα κατανοητό πως ως τρόπος εκγύμνασης οι πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα προσφέρουν σημαντικά σωματικά ανταποδοτικά οφέλη. Τα προγράμματα «Boxing Upward», που απευθύνονται σε παιδιά από περιθωριακές περιοχές του Βελγίου (Haydenhuysen, Theeboom & Coalter, 2012). Το Gentle Warrior Program (Twemlow, Biggs, Nelson, Vernberg, Fonagy & Twemlow, 2008) και το Leadership Education through Athletic Development (Lakes & Hoyt, 2004), αποτελούν ενδεικτικές ερευνητικές προτάσεις εναλλακτικών τρόπων εγκαθίδρυσης μεθόδων ολιστικής εκπαίδευσης, οι οποίες πρωτίστως είναι αξιωματικό πως συμβάλλουν στην φυσική ευρωστία, στην σωματική δύναμη και δίνουν στα παιδιά που συμμετέχουν την αίσθηση πως οι φίλοι τους, τους εκτιμούν περισσότερο μιας και «δεν είναι πλέον κοκκαλιάρηδες και οι μύες τους έχουν αναπτυχθεί» (Theeboom, De Knop & Vertonghen, 2009).

Ως επακόλουθη συνέχεια συνάγεται το συμπέρασμα πως οι πολεμικές τέχνες έχουν μια έντονα θετική γνωστική υπόσταση. Και πως η προπόνηση φυσικής κατάστασης σε οποιαδήποτε μορφή και να εφαρμόζεται θα πρέπει να συνοδεύεται και από ασκήσεις που βελτιώνουν την γνωστική συμπεριφορά του ασκούμενου. Τα Executive Functions (EFs) υπάγονται στην διαδικασία γνωστικού ελέγχου, και θεωρούνται απαραίτητες λειτουργίες για την συγκέντρωση και την σκέψη, για την νοητική ευελιξία, για την πνευματική εγκράτεια, για τον αυτοέλεγχο, για την αυτορρύθμιση και για την ανάπτυξη της μνήμης (Diamond & Lee, 2011). Σε αυτήν την βάση τα μαχητικά αθλήματα συμβάλλουν στην γνωστική ανάπτυξη των παιδιών. Επιπροσθέτως εάν συνυπολογισθεί πως τα ΜΑΠΤ, καθορίζονται από ένα σύνθετο τακτικοτεχνικό

πλαίσιο, επίτευξης πόντων και αναπτύσσουν μια σειρά από στρατηγικές προσεγγίσεις είναι απολύτως σαφές πως οι πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αγωνίσματα έχουν όλες εκείνες τις δομικές προϋποθέσεις που περιγράφονται ως μαθητικό μοντέλο τακτικών παιχνιδιών με σκοπό την βελτίωση της διαδικασίας του τρόπου, με τον οποίο λαμβάνεται μια απόφαση (Dyson, Griffin & Hastie, 2012). Τα αρνητικά αποτελέσματα στην συμμετοχή των εφήβων στα μαχητικά αγωνίσματα τα προσδιορίζει μια έντονα αντικοινωνική συμπεριφορά (Endresen & Olweus, 2005), η οποία προφανώς θα προδικάζει και μια έλλειψη στην γνωστική ανάπτυξη τους.

Σε άμεσο παρόλα αυτά λόγο δεν γίνεται καμία σαφής συμπερασματική πρόταση πως οι πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα δεν παρέχουν γνωστική βελτίωση στα παιδιά και στους εφήβους. Στην πλειοψηφία τους, οι υπό εξέταση πηγές καταλήγουν σε θετικά αποτελέσματα και ερμηνείες σχετικά με τον ψυχοκοινωνικό αντίκτυπο που έχουν τα ΜΑΠΤ, στους μικρότερους ασκούμενους τους. Το πρόγραμμα του Creating A Peaceful School Learning Environment (CAPSLE), όπου εγκαθιστά τις αρχές του Gentle Warrior Program, μειώνει την σχολική βία και τον εκφοβισμό σε όλες τις οπτικές του και προσφέρει μια εναλλακτική μέθοδο κοινωνικοποίησης των μαθητών μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής (Twemlow, Biggs, Nelson, Vernberg, Fonagy & Twemlow, 2008). Στην ανασκόπηση σημειώνεται σημαντική ελάττωση στους δείκτες της επιθετικότητας, εχθρικότητας και βιαίας συμπεριφοράς εν γένει. Αντιθέτως καταγράφεται αύξηση στην αυτοπεποίθηση, στην πειθαρχία, στον σεβασμό προς κάθε πλευρά, στην φιλία και στην γενική διάθεση για ζωή (Lantz, 2002). Λίγες είναι οι εργασίες που καταπιάνονται και με τα κορίτσια ως δείγμα ασκούμενων των πολεμικών τεχνών και των μαχητικών αθλημάτων. Με εξαίρεση την θέση πως τα αγόρια αποκόμισαν πολύ περισσότερα οφέλη στις γνωστικές παραμέτρους της συγκέντρωσης, της προσοχής και της προσήλωσης στον μαθησιακό στόχο, καθώς επίσης και στους παράγοντες που καθορίζουν την ψυχοκοινωνική συμπεριφορά, με αποκορύφωμα την υπακοή στους δασκάλους, την επιθετικότητα στους συμμαθητές και τον θυμό από τα κορίτσια χάρη στο LEAD πρόγραμμα (Lakes & Hoyt, 2004), στις

υπόλοιπες μελέτες δεν υπάρχει ούτε αναφορά αλλά ούτε ανάλυση για ποιους λόγους υφίστανται τέτοιες διαφορές (Hernandez & Anderson, 2015).

Συμπερασματικά, λοιπόν, σε ό, τι αφορά τις μετρήσεις που διεξήχθησαν για τη συνεισφορά της πυγμαχίας, αναφέρουμε τα θετικά ευρήματα του Blonstein (1974) σε στοχευμένη ομάδα 300 μαθητών ηλικίας 12 ετών, καθώς και τα αρνητικά αποτελέσματα από την ενδεχόμενη κατάργησή της σύμφωνα με τον Shaffer (1984). Η βία καταπολεμάται μέσω της πυγμαχίας βάσει παρατήρησης του Wright (2008). Οι Haudenhuyse, Theeboom και Coalter (2012), υποστήριξαν τα οφέλη της πυγμαχίας σε ό, τι αφορά την κοινωνικοποίηση των συμμετεχόντων και των προπονητών, με δείγμα που συνέλεξαν συνεντεύξεις προπονητών ηλικίας από 12 έως 18 ετών. Από την άλλη πλευρά, παρατηρείται άγχος προδιάθεσης, σύμφωνα με μελέτες των Triantis και Gramatopol (2017), δηλαδή ανησυχία και διέγερση των αθλητών της πυγμαχίας πριν από κάθε αγώνα, βάσει ερωτηματολογίου που συμπλήρωσαν 115 άτομα ηλικίας 15-38 ετών.

Σχετικά με τα αποτελέσματα του Αϊκίντο, βλέπουμε τη συμβολή της ψυχολογικής υγείας σύμφωνα με τον Fuller (1988), ενώ οι παρατηρήσεις του Edelman (1994) καταδεικνύουν την αύξηση της επιθετικότητας σε 15 άτομα ηλικίας 13-17 ετών. Το Τάε Κβο Ντο υποστηρίζει την αυτορρύθμιση σύμφωνα με τους Lakes & Hoyt (2004), ενώ παράλληλα επισκόπηση των Diamon & Lee (2011) αναφέρει την αύξηση της δημιουργικότητας, της πειθαρχίας, του αυτοελέγχου και της ευελιξίας σε παιδιά 4-12 ετών. Επιπλέον, πειραματική έρευνα του Μαριάνου (2017) προβάλλει τη σημασία της φυσικής κατάστασης που προκύπτει από την παρακολούθηση ασκήσεων Τάε Κβο Ντο σε 30 συμμετέχοντες, ενώ το ερωτηματολόγιο των Cho, Lee & Park (2018) υπογραμμίζει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις που βελτιώνονται στα παιδιά 10 ετών και πάνω. Το Κικ Μποξ από την άλλη, βελτιώνει τη σωματική κατάσταση σύμφωνα με μελέτη του Quergui (2014) που διενεργήθηκε σε 30 άτομα.

Από την άλλη, το καράτε υποστηρίζεται θετικά από τους Daniels και Thornton (1992) σχετικά με την ύπαρξη θεμιτής επιθετικότητας σύμφωνα με ερωτηματολόγιο

που συμπλήρωσαν νέοι έως 21 ετών. Ο Kim (2014) υποστηρίζει την αύξηση του αυτοελέγχου από το καράτε, στη συνέντευξη που παραχώρησαν 6 άτομα 11 ετών. Ακόμη, ο Alesi (2014) υποστήριξε τις σωματικές και γνωστικές ικανότητες που προκύπτουν σε 39 παιδιά 9 ετών μέσα από την εκμάθηση του καράτε. Ωστόσο, οι Reynes & Lorant (2001) δεν διαπιστώνουν ούτε θετικά ούτε αρνητικά αποτελέσματα σχετικά με την επιθετικότητα, τον θυμό και την εχθρότητα που ενδεχομένως να προάγει το καράτε, βάσει ερωτηματολογίου που συμπλήρωσαν 150 μαθητές ηλικίας 8 ετών.

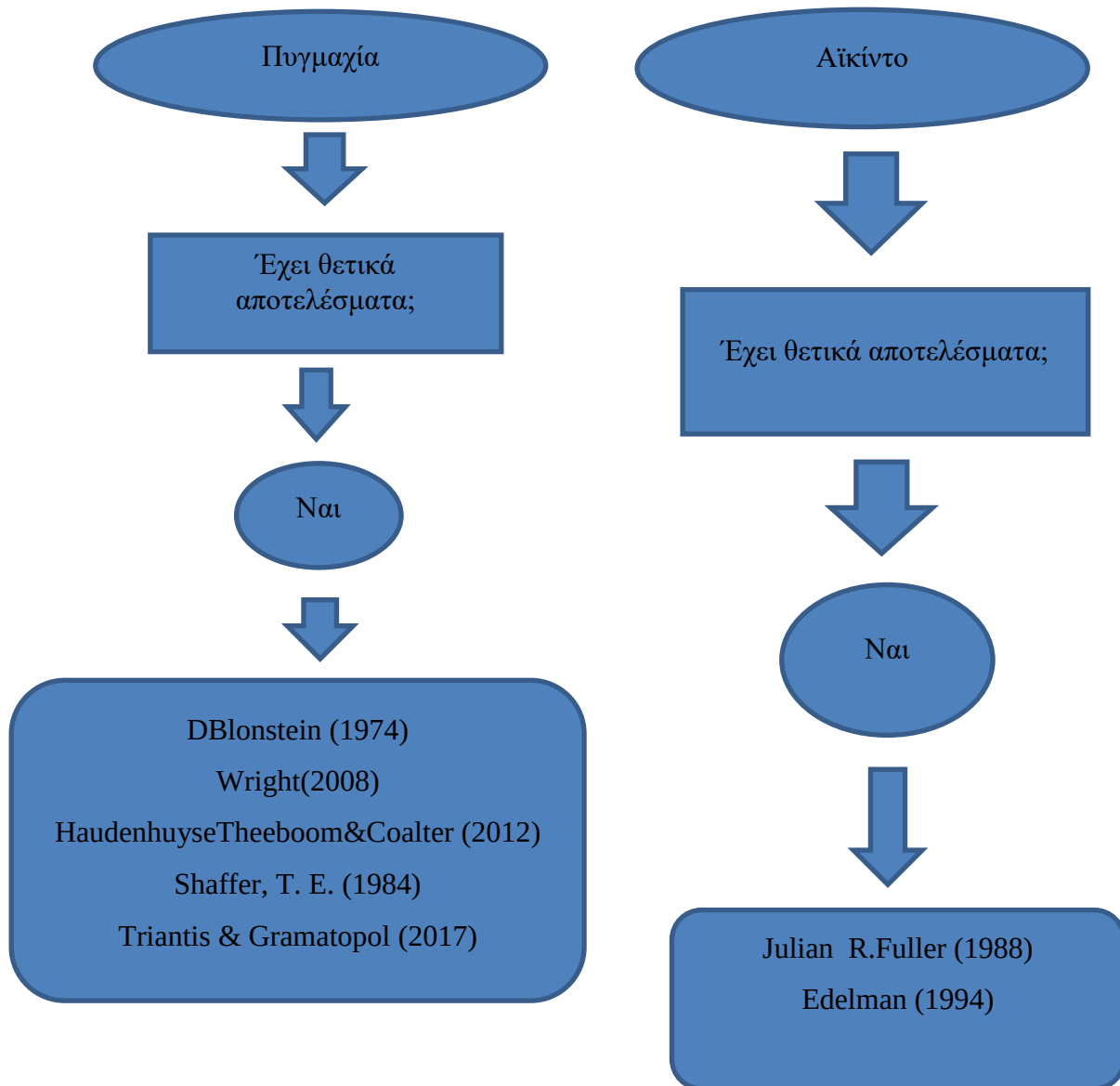
Το κικ μποξ σύμφωνα με τον Quergui (2014) συμβάλλει στη φυσική κατάσταση των νέων ηλικίας 20 ετών μέσα από πειραματική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 30 άτομα. Τέλος, το τζούντο δεν αποφέρει ούτε θετικά ούτε αρνητικά αποτελέσματα σύμφωνα πάλι με τους Reynes & Lorant (2001) και το ερμητολόγιο που συμπλήρωσαν 150 άτομα 8 ετών. Οι Kozub και Kozub (2004), υποστηρίζουν τα θετικά οφέλη του κικ μποξ αναφορικά με την τακτική εκπαίδευση, αλλά δεν παρέχεται σαφές δείγμα ερωτηθέντων στο παράρτημα.

Ως σύνολο τα ΜΑΠΤ αυξάνουν τα φαινόμενα βίας σύμφωνα με τους Towemlow και Sacco (1998), παρ' όλο που δεν καταγράφεται κάποια αξιόπιστη μέτρηση. Ο Binder (1999) αντίθετα, θεωρεί πως η ενασχόληση με τα ΜΑΠΤ περιέχει πολλά ψυχολογικά οφέλη, αν και πάλι δεν υπάρχει συγκεκριμένη ανασκόπηση. Η συνέντευξη του Lantz (2002) σε 23 συμμετέχοντες κατέδειξε τη συνεισφορά των αθλημάτων που εξετάζουμε σχετικά με την ανάπτυξη της οικογένειας, ενώ ούτε η άρση βαρών προάγει την αντικοινωνικότητα και τη βία, σύμφωνα με ερωτηματολόγιο των Endresen και Olweus (2005). Οι Burke, Lee και Adawl (2007) προβάλλουν τη θετική συμβολή των ΜΑΠΤ σε διάφορες παραμέτρους υγείας, χωρίς όμως να στηρίζεται η άποψη αυτή σε τεκμηριωμένα ζητήματα. Η επίδραση στους νέους είναι αξιόλογη σύμφωνα με συνέντευξη σε 40 άτομα από τους Theboom, Deknop και Vertonghen (2009), συνδυαστικά με την ανάλυση του Bu (2010). Επιπλέον, ερωτηματολόγιο των Kuznierz

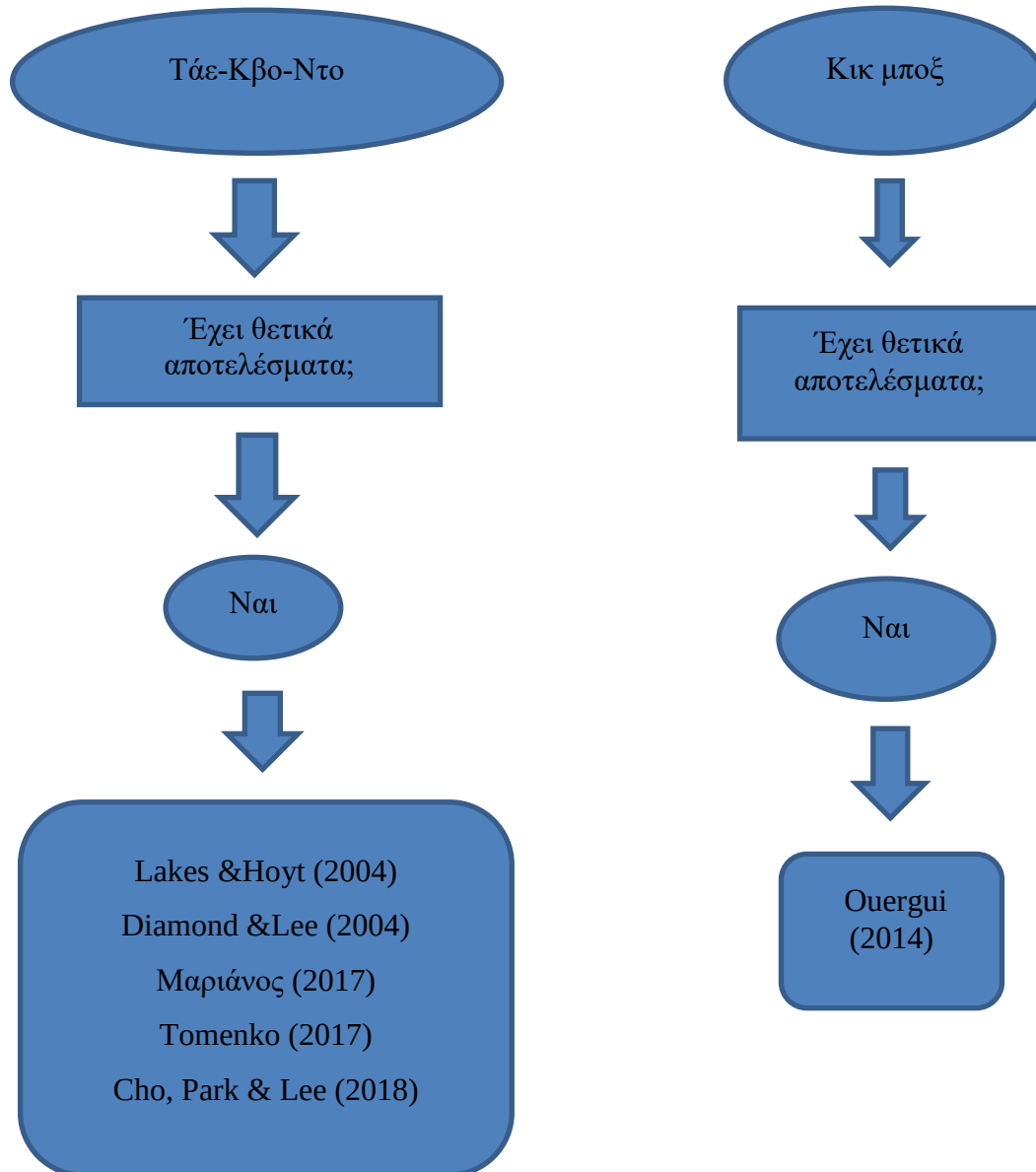
& Cynarski και Gerner (2016) δείχνει τη θετική φυσική κατάσταση των παιδιών που ασχολούνται με τα ΜΑΠΤ.

Προκειμένου να διεξάγουμε κάποιο συμπέρασμα για τις επιρροές των ΜΑΠΤ, οφείλουμε να εστιάσουμε περισσότερο στις καταγεγραμμένες μετρήσεις, ερωτηματολόγια και αναφορές που δε διαθέτουν πραγματικά δεδομένα τα οποία προκύπτουν βάσει ερευνών, είναι προφανές ότι δε συνιστούν αξιόπιστα μετρήσιμα αποτελέσματα. Στα διαγράμματα που ακολουθούν φαίνεται η κατανομή θετικών και αρνητικών πορισμάτων σχετικά με την επίδραση των ΜΑΠΤ σε κάθε έναν από τους πυλώνες ανάπτυξης (σωματικό, ψυχοκοινωνικό, και νοητικό) παιδιών και εφήβων, όπως αυτά προκύπτουν από τις έρευνες που έχουν παρατεθεί. Όπως ήδη αναφέρθηκε, η πλειοψηφία των ερευνών παρουσίασαν θετικά αποτελέσματα. Περισσότερες ήταν οι έρευνες που καταπιάστηκαν με τις ψυχοκοινωνικές συνέπειες των ΜΑΠΤ, ενώ καμία από τις υπό εξέταση πηγές δεν κατέληξε σε άμεσα αρνητικά αποτελέσματα όσον αφορά τον νοητικό πυλώνα. Έρευνες με ουδέτερα αποτελέσματα δεν απεικονίζονται στα διαγράμματα.

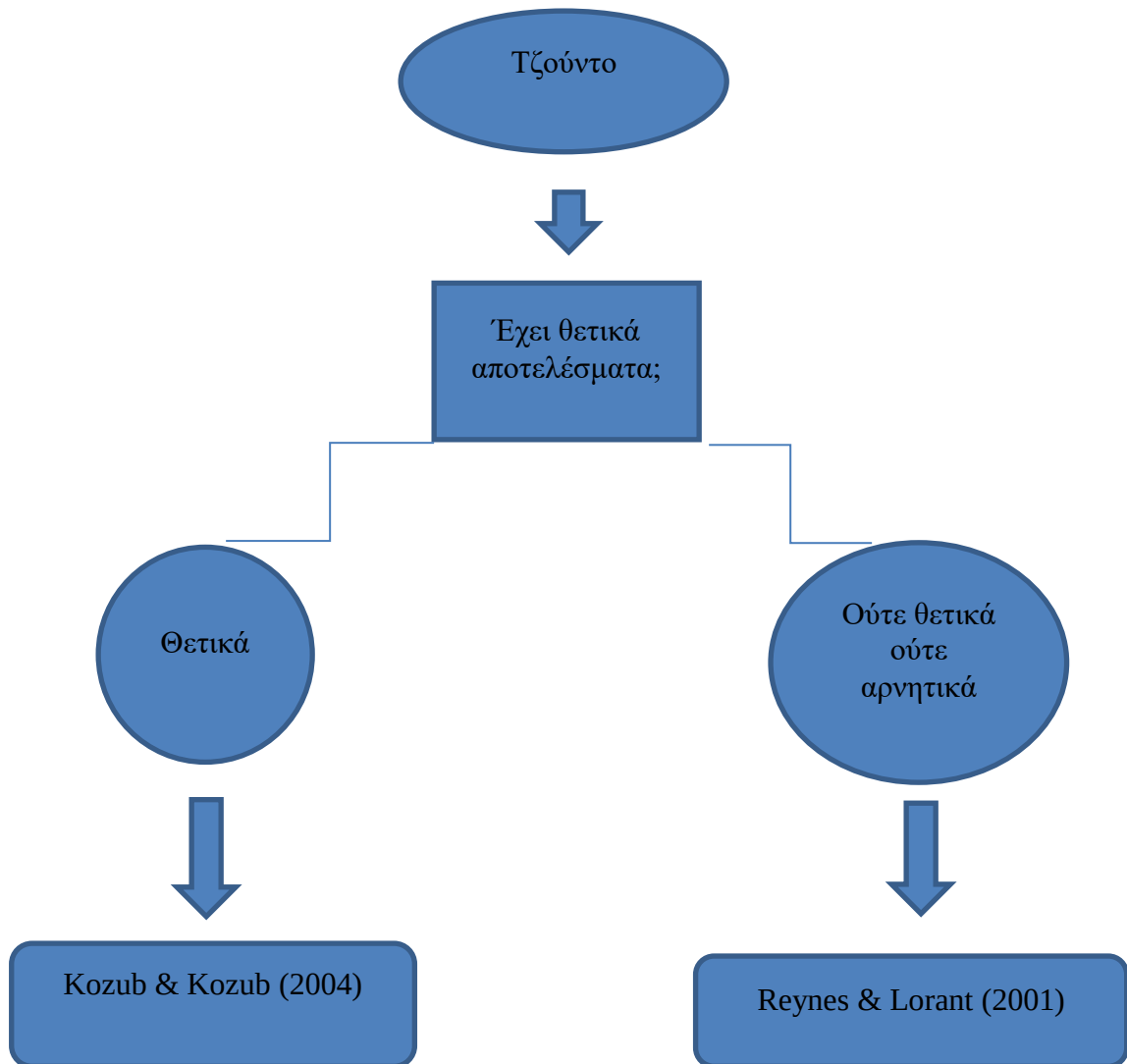
Διάγραμμα 4.1. Επιρροές ΜΑΠΤ



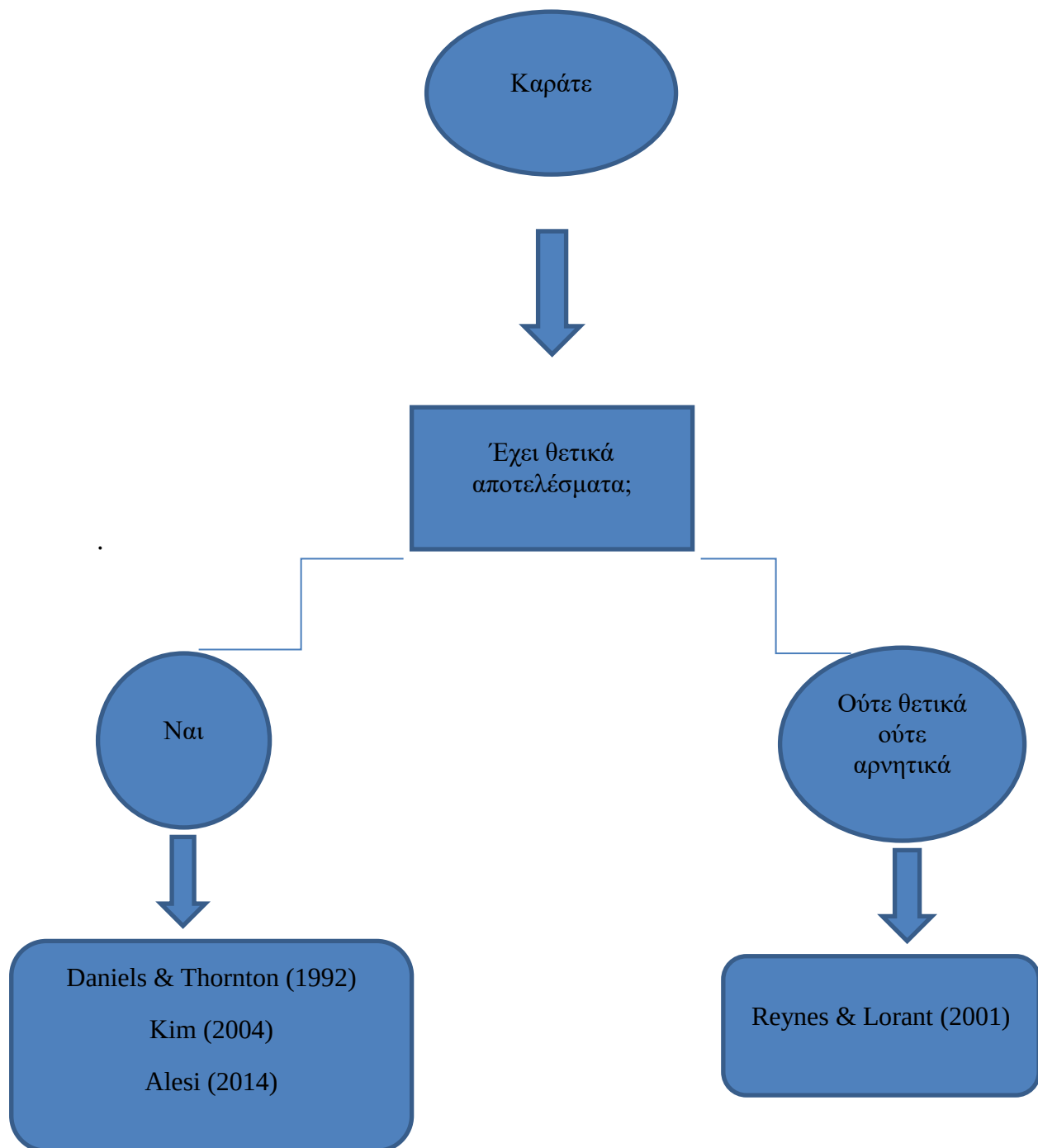
Διάγραμμα 4.1. *Επιρροές ΜΑΠΤ (συνέχεια)*



Διάγραμμα 4.1. *Επιρροές ΜΑΠΤ (συνέχεια)*



Διάγραμμα 4.1. *Επιρροές ΜΑΠΤ (συνέχεια)*

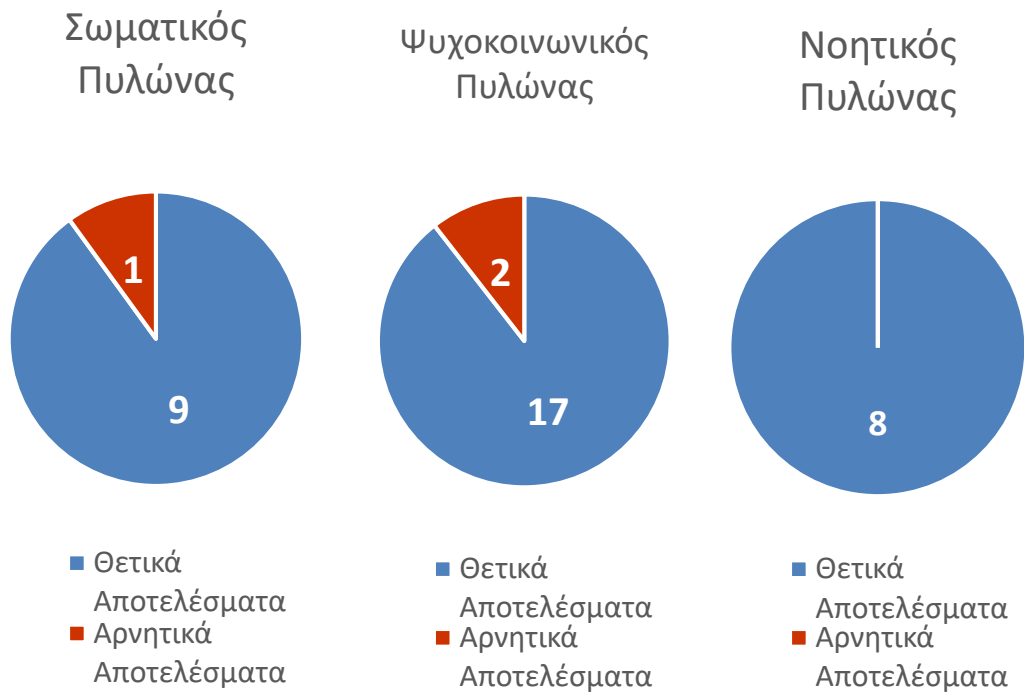


Συμπέρασμα, οι τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα παράγουν θετικά αποτελέσματα πολεμικές στην φυσική, γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων, αρκεί η προπόνησή τους και η ενασχόληση των νεαρών μαθητών με αυτές να λαμβάνει χώρα σε ένα πλαίσιο όπου θα κυριαρχεί το πνεύμα συνεργασίας, ομαδικότητας, σεβασμού και κυρίως θέλησης για μάθηση τεχνικών αυτοάμυνας. Όσον αφορά στην σωματική ανάπτυξη, μόνον μία έρευνα παρουσιάζει πιθανά αρνητικά αποτελέσματα, που αφορούν τις επιδράσεις των χτυπημάτων στο κεφάλι σε προπόνηση πυγμαχίας. Κατά τα άλλα εκφράζεται ομόφωνα η αισθητή βελτίωση σε ποικίλους σωματικούς δείκτες (δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, κλπ) των παιδιών και εφήβων που ασχολούνται με πολεμικές τέχνες και μαχητικά αθλήματα. Επιπρόσθετα διατυπώνονται προτάσεις για την εισαγωγή των πολεμικών τεχνών στο πρόγραμμα φυσικής αγωγής ως εναλλακτικό τρόπο άσκησης (Valdes, 2015).

Σε γνωστικό επίπεδο παρατηρούνται οφέλη σε λειτουργίες σχετιζόμενες με τη διαδικασία γνωστικού ελέγχου, την νοητική ευελιξία, την ανάπτυξη της μνήμης κ.α. Επιπρόσθετα λόγω του τακτικοτεχνικού πλαισίου των μαχητικών αθλημάτων και πολεμικών τεχνών, καλλιεργούνται η στρατηγική σκέψη και η ικανότητα λήψης αποφάσεων των ασκούμενων (Valdes, 2015).

Τέλος, από κοινωνικής σκοπιάς, ορισμένες έρευνες παρατηρούν την εμφάνιση αντικοινωνικών συμπεριφορών σε παιδιά και έφηβους ασκούμενους. Η πλειοψηφία των πηγών ωστόσο παρουσιάζει και εδώ θετικά αποτελέσματα, όπως ελάττωση στους δείκτες της επιθετικότητας, εχθρικότητας και βιαίας συμπεριφοράς εν γένει, εν παραλλήλω με αυξήσεις στην αυτοπεποίθηση, στην πειθαρχία, στον σεβασμό προς κάθε πλευρά, στην φιλία και στην γενική διάθεση για ζωή. Σε άλλες πηγές δε παρουσιάζονται οι πολεμικές τέχνες σαν μία εναλλακτική μέθοδος για την κοινωνικοποίηση των μαθητών μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής.

Διάγραμμα 4.2. Αποτελέσματα ΜΑΠΤ σε νοητικό, ψυχοκοινωνικό και σωματικό επίπεδο



V. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας κατέδειξε πως στο μεγαλύτερο ποσοστό τα ΜΑΠΤ, επιδρούν θετικά στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων. Υπάρχουν όμως κάποια σημεία τα οποία χρήζουν περεταίρω έρευνας. Καταρχάς είναι σημαντικό να γίνει μια συγκριτική μελέτη των επιρροών που έχουν στα παιδιά και στους νέους, τα «παραδοσιακά» (Fuller, 1988) ή «εσωτερικά/ απαλά» (Burke, Al-Adawl, Lee & Audette, 2007) στυλ πολεμικών τεχνών σε σχέση με τα «μοντέρνα» (Fuller, 1988) ή «εξωτερικά/ σκληρά» (Burke, Al-Adawl, Lee & Audette, 2007). Τα αρνητικά αποτελέσματα, στα οποία κατέληξαν οι έρευνες αφορούσαν είτε στην πυγμαχία (Shaffer, Dymont, Luckstead, Murray & Smith, 1984), η οποία σε καμία περίπτωση δεν έχει σαν προπονητικό ερέθισμα-εργαλείο την χρησιμοποίηση τεχνικών εσωτερικής αναπνοής, οι οποίες συμβάλλουν στην ψύχραιμη αντιμετώπιση των κάθε λογής προκλήσεων (Hernandez & Anderson, 2015), είτε σε μαχητικά αγωνίσματα τα οποία προάγουν την έντονη σωματική επαφή και τον αδυσώπητο ανταγωνισμό.

Σε αυτή την λογική ίσως θα ήταν χρήσιμη μια μελλοντική έρευνα, η οποία θα καταδείκνυε τα οφέλη των «μοντέρνων» πολεμικών τεχνών, αφαιρώντας για την πλατιά μάζα των ασκουμένων την προπόνηση σπάρινγκ, την προπόνηση σκληρής επαφής και εστιάζοντας μόνο στην προπόνηση γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης. Για παράδειγμα η έντονη προπόνηση σάκου, στην περίπτωση κατά την οποία ο ασκούμενος εκπαιδεύει σε αυτήν, αποτελεί ένα από παράδειγμα εκγύμνασης πολλών παραγόντων και στόχων που μπορεί ένας μέσος αθλητής να αποκομίσει. Ακόμα θα ήταν εξαιρετικά πρότυπο να αναδειχθούν ειδικά ασκησιολόγια πολλαπλών χτυπημάτων, πολύπλοκων τεχνικών πυγμαχίας, κικ μπόξινγκ, μάι τάι, στο στυλ των πούμσε (Τάε Κβο Ντο) ή των κάτα (Καράτε) μέσω των οποίων ο αθλητής θα έπρεπε να αναπτύξει σε μέγιστο βαθμό μηχανισμούς αυτοσυγκέντρωσης και ενδεχομένως και νοερής προπόνησης με την επίτευξη βαθιών αναπνοών.

Δεύτερον, κρίνεται εξαιρετικά ζωτικό να γίνει μια ξεχωριστή μελέτη για τα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να διέπουν τον δάσκαλο, εκπαιδευτή, προπονητή

πολεμικών τεχνών και μαχητικών αθλημάτων. Σε πολλές από τις υπό εξέταση έρευνες υπάρχουν κάποια σημεία αναφοράς στον ρόλο των προπονητών. Αυτοί όπως σε όλα τα αθλήματα, δίνουν τις κατευθυντήριες γραμμές στο πώς διατυπώνεται ο κώδικας επικοινωνίας εντός των σχολών και γυμναστηρίων. Επισημαίνεται πως η μεταλαμπάδευση ηθικών αξιών, του αυτοελέγχου, του σεβασμού είναι σημαντικά στοιχεία που περιγράφουν την ακεραιότητα του χαρακτήρα του εκπαιδευτή και τον καθιστούν να παράγει ένα πολυδιάστατο έργο πέρα από την μονοσήμαντη διδασκαλία της τέχνης ή του αγωνίσματος που υπηρετεί. Επομένως μια έρευνα η οποία θα καταγράφει τα προφίλ των Δασκάλων-Προπονητών θα υποδείξει ευανάγνωστα τον τρόπο με τον οποίο γονείς, παιδιά, αθλητές, υπεύθυνοι εκπαιδευτικών προγραμμάτων θα μπορούν να επιλέξουν τον σωστό άνθρωπο-επαγγελματία κατά την κρίση τους. Τα αντικειμενικά διαπιστευτήρια, σπουδές, εμπειρία, κατάρτιση, λευκό ποινικό μητρώο αποτελούν μια σίγουρη οδό επιλογής.

Όμως θα πρέπει ίσως να σχεδιασθεί ένας ποιοτικός έλεγχος των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών τα οποία θα διέπουν την προσωπικότητα του Δασκάλου, έτσι ώστε να είναι ει δυνατόν πιθανό να μπορεί ο άνθρωπος αυτός να συμβάλλει τα μέγιστα όχι μόνο στην φυσική ανάπτυξη των παιδιών αλλά και στην γνωστική ολότητα και στην ψυχοκοινωνική πρόοδο. Αντικείμενο μελέτης στο μέλλον θα πρέπει να αποτελέσει το στυλ του Καράτε, στην περίπτωση κατά την οποία μονιμοποιηθεί στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων. Το Καράτε έχει κοινά στοιχεία με το Τάε Κβο Ντο, σε ότι αφορά την παραδοσιακή και την αγωνιστική του έκφανση, έχει μορφή επιδείξεων και φυσικά μπορεί να εφαρμοστεί μέσα από την διαλογιστική έκφανση των κάτα. Μια συγκριτική έρευνα Καράτε και Τάε Κβο Ντο, σχετικά με τις επιδράσεις τους στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων θα μπορέσει ίσως να στήσει μια δομή κοινού παρανομαστή σχετικά με το πώς θα πρέπει να εξελιχθούν τα μαχητικά αθλήματα και οι πολεμικές τέχνες για να αποκτήσουν μια ομαδοποιημένη οπτική που θα συμβάλλει στην ακμή του κλάδου και κατά συνέπεια θα προσελκύσει πιο οργανωμένα τους δυνητικούς νεαρούς ασκούμενους τους. Η διαφοροποίηση του

φύλου είναι μια ακόμα ερευνητική πρόταση που θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη. Επομένως μια μελέτη που θα αναλύει τις ψυχοκοινωνικές επιδράσεις των πολεμικών τεχνών και των μαχητικών αθλημάτων συγκεκριμένα στα κορίτσια, δεδομένου ότι ολοένα και περισσότερες κοπέλες και γυναίκες ασχολούνται με τα δυναμικά αθλήματα, θα αποτελέσει μια ακαδημαϊκή εργασία που θα διαφωτίσει όλους τους εμπλεκόμενους στον κλάδο σχετικά με τα κίνητρα και τις επιδιώξεις των ασκούμενων γένους θηλυκού.

Η ανάλυση, περιγραφή και διάγνωση των χαρακτηριστικών των παιδιών και εφήβων που συμμετέχουν στα ΜΑΠΤ, χρήζει περισσότερο έρευνας. Παρότι γίνεται αναφορά για την κοινωνική προσφορά των δυναμικών αγωνισμάτων σε περιθωριακούς νέους σε κακόφημες γειτονιές και σε πληττόμενα από τη βία σχολεία (Kim, 2004; Wright, 2008; Haudenhuyse, Theboom & Coalter, 2012), είναι δεδομένο πως εάν γίνει μια δημογραφική ανάλυση θα διαφανεί πως παιδιά από όλες τις κοινωνικές τάξεις, μέσης για παράδειγμα (Reynes & Lorant, 2001) ασχολούνται με τα αθλήματα αυτά. Μετά την κοινωνιολογική διαστρωμάτωση είναι επόμενο να ακολουθηθεί μια εξέταση των κοινωνικοψυχολογικών στοιχείων που διέπουν τον χαρακτήρα των παιδιών και εφήβων που προπονούνται στα ΜΑΠΤ, τα οποία θα πρέπει να βρεθεί κατά πόσο σχετίζονται μεταξύ τους. Δηλαδή κατά πόσο η κοινωνική τάξη καθορίζει τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης, της επιθετικότητας, της εχθρικότητας, της πειθαρχίας κ.ο.κ. Επομένως είναι σημαντικό να σχεδιαστεί μια έρευνα που θα οδηγήσει σε εύλογα συμπεράσματα για τις διαφοροποιήσεις των χαρακτηριστικών με βάση δημογραφικά και ανθρωπογεωγραφικά δεδομένα.

Εν κατακλείδι η θεματολογία σχετικά με τα ΜΑΠΤ και την επιρροή τους στα παιδιά και τους εφήβους χρήζει εμβριθούς περαιτέρω διερεύνησης από την στιγμή που υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν και τους τρεις πυλώνες της ολιστικής εκπαίδευσης. Το σίγουρο είναι πως ο κλάδος των πολεμικών τεχνών και των μαχητικών αθλημάτων γνωρίζει τόσο μεγάλη άνθηση, όπου είναι δεδομένο πως πολλές

νέες μεταβλητές θα προκύψουν στην προσπάθεια καταγραφής και εξήγησης του αθλητικού αυτού φαινομένου και της δημοφιλίας που έχει στις νεότερες γενεές.

VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Vella, F.P., Petrucci, M., Paoli, A., Palma, A. and Pepi, A. (2014) Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 4 (2): 114-120
- Axelrod , R. (1998). Η εξέλιξη της συνεργασίας. Αθήνα : Καστανιώτης.
- Binder, B. (1999) *Psychosocial Benefits of the Martial Arts: Myth or Reality?* A Literature Review.
- Blonstein, J. L. (1974) The Benefits of Amateur Boxing, 1974 Dec; 8(4): 207–208.
Ανακτήθηκε από: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1859320/>
- Bowman, P. (2017) The Definition of Martial Arts Studies. *Martial Arts Studies* 3, 6-23. Ανακτήθηκε από: <http://doi.org/10.18573/j.2017.10092>
- Bradley, S.& Smith, J. (2004). The economics of secondary schooling. In G. Johnes & J. Johnes (Eds.), *International Handbook on the Economics of Education* (368-414). Cheltenham, UK: Edward Elgar
- Brown, D. and Johnson, A. (2000) The Social Practice of Self-Defense Martial Arts: Applications for Physical Education. *Quest*, 52:3, 246-259
- Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y. and Singh, M.F. (2010) Effects of martial arts on health status: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 205-219
- Burke, D.T., Al-Adawl, S., Lee, Y.T. and Audette, J. (2007) Martial arts as sport and therapy. *Epidemiology and Clinical Medicine*, 47, 96-102
- Channon, A. and Jennings, G. (2014) Exploring embodiment through martial arts and combat sports: a review of empirical research. *Sport in Society* 17, 6, 773-789
- Cho, I.R., Park, H.J. and Lee, T.K. (2018) The influence of taekwondo training on school-life adaption and exercise value in the United States. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(2), 213-218

- Cynarksi, J.W. (2012) Values of martial arts in the light of the anthropology of martial arts. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*.3, 1-4
- Cynarksi, J.W., Yu, J.H., Warchol, K. and Bartik, P. (2015) Martial arts in psycho-physical culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 15, 33-38
- Daniels, K. and Thornton, E. W. (2008) An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal Of Sports Sciences* 8:2, 95-101
- Diamond, A. and Lee, K. (2011) *Interventions shown to Aid Executive Function Development on Children 4-12 Years Old*. National Institute of Health
- Dyson, B., Griffin, L.L and Hastie, P. (2004) Sport Education, Tactical Games, and Cooperative Learning: Theoretical and Pedagogical Considerations. *Quest*, 56:2, 226-240
- Edelman, A.J. (1994) *The Implementation of a Video-Enhanced Aikido-Based School Prevention Training Program To Reduce Disruptive and Assaultive Behaviors among Severely Emotionally Disturbed Adolescents*
- Endresen, I.M and Olweus, D. (2005) Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 46:5, 468-478
- Fuller, J.R (1988) Martial arts and psychological health. *British Journal of Medical Psychology*, 61, 317-328.
- Γιαννάκης Θ., (1998) *Ιστορία Φυσικής Αγωγής*. Αθήνα: Συμμετρία
- Gleason, W. (1995) *The Spiritual Foundations of Aikido*. Inner Traditions/Bear, 1995
- Haudenhuyse, P.R., Theeboom, M. and Coalter, F. (2012) The potential of sports-based social interventions for vulnerable youth: implications for sport coaches and youth workers. *Journal of Youth Studies*, 15:4, 437-454
- Hernandez, J. and Anderson, B. (2015) Internal Martial Arts Training and the Reduction of Hostility and Aggression in Martial Arts Students. *The International Honor Society in Psychology*, 20, 169-176

- Kim, I. (2004) Treating Violence in the School Through Traditional Martial Arts. *International Journal of Educational Reform*, 13, 4308-324
- Kozub, F.M. and Kozub, M.L. (2004) Teaching Combative Sports through Tactics. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 75:8, 16-21
- Kusnierz, C., Cynarski, W.J and Gorner, K. (2016) Social reception and understanding of combat sports and martial arts by both school students and adults. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 17, 1 30-37
- Lakes, K.D. and Hoyt, W.T. (2004) Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Applied Development Psychology*, 25. 283-302
- Lantz, J. (2002) Family Development and the Martial Arts: A Phenomenological Study. *Contemporary Family Therapy* , 24(4) 565-580
- Mahmoudi, S., Jafari, E. and Nasrabadi, H.A. (2012) Holistic Education: An Approach for 21 Century. *International Education Studies*, 5, 2
- Μαριάνος Σ., (2017) Μυϊκή ισχύς και ισορροπία σε αθλητές Taekwondo ηλικίας 4-12 ετών, πριν και μετά από προπονητικό πρόγραμμα παρέμβασης 6 εβδομάδων (Πτυχιακή εργασία), Ανακτήθηκε από: <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoalibrary/default/data/2486753/theFile/2486978>
- Moore, N. Physco-social Benefits of Taekwondo. *Thesis for the 4th Degree Grading*
- Μπέης Κ., (2015) Taekwondo Ολυμπιακό Άθλημα. Αθήνα: Σάλτο
- Neves, A.C.(2009) *A Holistic Approach to the Ontario Curriculum: Moving to a more coherent Curriculum*. Department of Curriculum, Teaching and Learning University of Toronto
- Ouergui, I., Hssin, N., Haddad, M., Padulo, J., Franchini, E., Gmada, N. and Bouhlel, E. (2014) The effects of five weeks of kickboxing training on physical fitness. Muscles, Ligaments and Tendons *Journal*, 4(2): 106-113
- Reid, H. L. (2007) Sport and Moral Education on Plato's Republic. *Journal of the Philosophy of Sport*, 34:2, 160-175

- Reynes, E. and Lorant, J. (2001) Do Competitive Martial Arts Attract Aggressive Children? *Perceptual and Motor Skills*, 93, 382-386
- Shaffer, T. E., Dymont, P.G, Luckstead, E.F., Murray, J.J. and Smith, N. L. (1984) Participation in Boxing Among Children and Young Adults. *Pediatrics*. 74, 2 311-312
- Shirley, S. M. F and Ng, G. Y. F. (2010) Does Taekwondo improves physical fitness? *Physical Therapy in Sport* 12 (2011), 100-106
- Sorokowski, P., Sabiniewicz, A. and Wacewicz, S. (2014) The influence of the boxing stance on performance in professional boxers. *Anthropology Review*, 77 (3), 347-353
- Theeboom, M., De Knop, P. and Vertonghen, J. (2009) Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*. 6:1, 19-35
- Tkalenko, S. (2013). Financial security of the state in terms of globalization processes escalation. *International Economic Policy*, 1(18), 78-93.
- Tomenko, O., Kirichenko, L., Skripka, I., Kopytina, Y. and Burla, A. (2017) Effects of recreational taekwondo training on musculoskeletal system of primary school children. *Journal of Physical Education and Sport*. 17(3) 1095-1100
- Triantis, C. and Gugu-Gramatopol, C. (2017) The Effects of Boxing Practice on Youngsters' Behavior. *Science of Human Kinetics*, 10(59), 95-104
- Turkmen, M. (2012) The effects of taekwondo courses on multiple intelligence development- a case study on the 9th grade students. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*, 9, 55-60
- Twemlow, S. W., Biggs, B.K., Nelson, T.D., Vernberg, E. M., Fonagy, P. and Twemlow, S. W. (2008) Effects of Participation in a Martial Arts-Based Antibullying Program in Elementary Schools. *Psychology in the Schools*, 45(10), 947-959

- Twemlow, S. W. and Sacco, F. C. (1998) The Application of Traditional Martial Arts Practice and Theory to the Treatment of Violent Adolescents. *Adolescence*, 33, 131, 506-518
- Valdes, A. (2015). Research finds link between vitamin E and exposure to air pollution.
- Vertonghen, J. and Theeboom, M. (2010) The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 528-537
- Winkle, J. M. and Ozmun, J.C. (2003) Martial Arts : An Exciting Addition to the Physical Education Curriculum. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74:4, 29-35
- Woodward, T.W. (2009) A Review of the Effects of Martial Arts Practice on Health. *Wisconsin Medical Journal*, 108, 1 40-43
- Wright, W. (2006) Keep It in the Ring: Using Boxing in Social Group Work with High-Risk and Offender Youth to Reduce Violence. *Social Work with Groups*, 29:2-3 149-174

VII. ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

<https://graciebarra.com/gb-learning/gb-online-get-started/>
<https://www.tulane.edu/~sanelson/eens1110/index.html>
<https://www.clearwaterkungfu.com/sitemap/>
<https://education.msu.edu/>
<https://study.com/academy/subj/psychology.html>
<https://www.merriam-webster.co>

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πίνακας 1: Επιλεγμένες πηγές των ΜΑΠΤ και οι επιρροές τους

Έτος	Συγγραφείς	Σκοπός	Δείγμα	Στοχευμένη Ομάδα	Μεθοδολογία	Είδος ΜΑΠΤ	Μετρήσιμο Αποτέλεσμα	Αποτέλεσμα
1974	Dr.J.L. Blonstein	Οφέλη Πυγμαχίας	300	12 ετών	Παρατήρηση Μετρήσεις	Πυγμαχία	Σχολείο/ Παθολογικά	Θετικά
1984	Shaffer, T. E., et al	Κατάργηση Πυγμαχίας	-	-	Επισκόπηση	Πυγμαχία	Παθολογικά	Αρνητικά
1988	Julian R.Fuller	Ψυχ. Υγεία Αικίντο	-	-	Εμπειρική Έρευνα	Αϊκίντο	Ψυχολογική Υγεία	Θετικά
1992	Daniels & Thornton	Επιθετικό-τήτα/ Καράτε ζου-ζίτσου	80	21 ετών	Ερωτηματολόγιο	Καράτε ζου-ζίτσου/ ράγκμπι Μπάντμιντον	Επιθετικότητα	Θετικά
1994	Edelman	Αϊκίντο/ Πρόγραμμα πρόληψης Σχολικής Βίας	15	13-17 ετών	Παρατήρηση	Αϊκίντο	Επιθετικότητα, Βία, Αυτοέλεγχος Πειθαρχία.	Θετικά
1998	Twemlow & Sacco	Αντιμετώπιση Βίας/Εφηβοι	-	-	Επισκόπηση	ΜΑΠΤ	Βία Εφήβων	Θετικά
1999	Binder	Ψυχολ.Οφέλη/ ΜΑΠΤ	-	-	Επισκόπηση	ΜΑΠΤ	Ψυχολογικά Χαρακτηριστικά	Θετικά

2001	Reynes & Lorant	ΜΑΠΤ/ έλξη επιθετικά παιδιά (αρχάριοι)	150	8 ετών	Ερωτηματολόγιο	Καράτε Τζούντο/ Αθλήματα Επαφής, ομάδα ελέγχου	Επιθετικότητα (Φυσική/Λεκτική),Θυμός, Εχθρότητα	Ούτε Θετικά Ούτε Αρνητικά
2002	Lantz	ΜΑΠΤ/Οικο-γένεια	32	Οικο-γένειες	Συνέντευξη	ΜΑΠΤ	Ανάπτυξη Οικογένειας	Θετικά
2004	Lakes & Hoyt	Τάε Κβο Ντο/ Αυτορρύθμιση Σχολεία	193 94 Α 97 Θ	4-11 ετών	Παρατήρηση	Τάε Κβο Ντο	Αυτορρύθμιση	Θετικά
2004	Kim	Αντιμετώπιση Βίας Σχολείο	6	11 ετών	Συνέντευξη Παρατήρηση	Καράτε ΓκόΤζου	Αυτοέλεγχος	Θετικά
2004	F. Kozub & M. Kozub	Τζούντο/ Τακτική Εκπαίδευση	-	-	Επισκόπηση	Τζούντο	Τακτική Εκπαίδευση	Θετικά
2005	Endresen Olweus	ΜΑΠΤ/Αντί-κοινωνικότητα	477	11-13 ετών	Ερωτηματολόγιο	ΜΑΠΤ/Άρση Βαρών	Βία, Αντικοινωνικότητα	Αρνητικά
2007	Burke, Lee Audette & Adawl	ΜΑΠΤ/Μέσο Θεραπευτικό	-	-	Επισκόπηση	ΜΑΠΤ	Διάφορες Παραμέτρους Υγείας	Θετικά
2008	Twemlow, et al.	MA & Αντί-μπούλινγκ	254 147 Α 107 Θ	8-11 ετών	Ερωτηματολόγιο	MA	Επιθετικότητα, Υποστήριξη	Θετικά στους Α Σταθερά στις Θ
2008	Wright	Πυγμαχία/	-	-	Συνεντεύξεις	Πυγμαχία	Βία/Παράμετροι	Θετικά

Κοινωνική Πρόνοια					Παρατήρηση		Καταπολέμησης	
2008	Woodward	ΜΑ/Υγεία	-	-	Επισκόπηση	ΜΑ	Επίδραση ΜΑ ADHD, Υγεία, Επιθετικότητα,	Θετικά
2009	Theboom, De Knop & Vertonghen	ΜΑΠΤ/ Επίδραση Σε νέους	40 23 Α 17 Θ	8-12 ετών	Συνέντευξη	ΜΑΠΤ	Κοινωνικό- Ψυχολογικές Εμπειρίες	Θετικά
2010	Bu, et al	ΜΑΠΤ/Επίδραση στην Υγεία	28	Έρευνες	Επισκόπηση Ανάλυση	ΜΑΠΤ	Υγεία	Θετικά
2010	Vertonghen Theboom	Έρευνες/ΜΑΠΤ Κοινωνικό- ψυχολογικές	27	Έρευνες	Επισκόπηση Ανάλυση	ΜΑΠΤ	Κοινωνικό- Ψυχολογικές Εμπειρίες	Θετικά Αρνητικά
2011	Diamond & Lee	Ταε Κβο Ντο/ Ανάπτυξη σε παιδιά	-	4-12 ετών	Επισκόπηση	Ταέ Κβο Ντο	Δημιουργικότητα Ευελιξία ,Αυτό- Έλεγχος, Πειθαρχία	Θετικά
2012	Haudenhuyse Theeboom & Coalter	Πυγμαχία/ Ευάλωτοι Νέοι/Κόοντες	15 13	12-18 ετών προπονητές	Συνέντευξη	Πυγμαχία	Ρόλος Προπονητή, Κοινωνικοποίηση	Θετικά
2014	Alesi et al	Καράτε/Κινητικές Γνωστικές Δεξιότητες,	39	9 ετών	Μετρήσεις	Καράτε	Σωματικές Ικανότητες/ Γνωστικές	Θετικά
2014	Ouergui et Al	Κικ μπόξ/ Φυσική κατάσταση	30	20 ετών	Πειραματική	Κικ μποξ	Δείκτες Φυσικής Κατάστασης	Θετικά

2015	Hernandez & Anderson	ΜΑΠΤ/Επιθε- Τικότητα-Εχθρική	50 35 Α 15 Θ	18 ετών	Πειραματική	ΜΑΠΤ/ Εσωτερικά Εξωτερικά	Εχθρική Επιθετικότητα/ Εσωτερικά Εξωτερικά ΜΑΠΤ	Θετικά/ Εσωτερικά Αρνητικά/ Εξωτερικά
2016	Kusnierz Cynarski & Gorner	ΜΑΠΤ/ Γνώμη Παιδιών	132 60 Α 72 Θ	14-17 ετών	Ερωτημα- τολόγιο	ΜΑΠΤ	Φυσική Κατάσταση/ Υγεία/Παιδεία	Θετικά ΦΚ Θετικά Υ Αρνητικά Π
2017	Μαριάνος	Ταε Κβο Ντο/ Φυσική Κατάσταση	30 19Α 11Θ	4-12 ετών	Πειραματική	Τάε Κβο Ντο	Φυσική Κατάσταση	Θετικά
2017	Tomenko, et al	Ταε Κβο Ντο/ Μυοσκελετικά	113 88 Α 35 Θ	6-11 ετών	Παρατήρηση	Τάε Κβο Ντο Καλαθοσφαίριση	Μυοσκελετικό Σύστημα	Θετικά
2017	Triantis & Gramatopol	Πυγμαχία/ Βία παιδιά	115	15-38 ετών	Ερωτημα- τολόγιο	Πυγμαχία	Άγχος Προδιάθεσης	Θετικά
2018	Cho, Park & Lee	Ταε Κβο Ντο/ Αξία άσκησης	401	10 + ετών	Ερωτημα- τολόγιο	Ταε Κβο Ντο	Αξίες Άσκησης/ Εκφάνσεις Ακαδημαϊκές	Θετικά