

REKREÁCIÓS ÖKÖLVÍVÓK ATTITÚDJEI

(ATTITUDES OF RECREATIONAL BOXERS)

Készítette: Gál Konrád László

Mentor: Dr. Bóka Ferenc

Célkitűzések, hipotézisek: A kutatás eredményei várhatóan választ adnak arra, hogy az ökölvívás hogyan hat az egyén testi, lelki egészségére, önbizalmára, stressz-tűrő képességére. Kíváncsi voltam arra is, hogy e sport milyen pozitív esetleg negatív hatással van a hétköznapi élet egyéb területeire

H1: Feltételezem, hogy a megkérdezettek nagyobb százaléka úgy tapasztalta, hogy pozitívan hatott az önbizalmára az ökölvívás.

H2: Feltételezem, hogy a megkérdezettek nagyobb százaléka úgy tapasztalta, hogy pozitívan hatott a stressz kezelő képességére az ökölvívás.

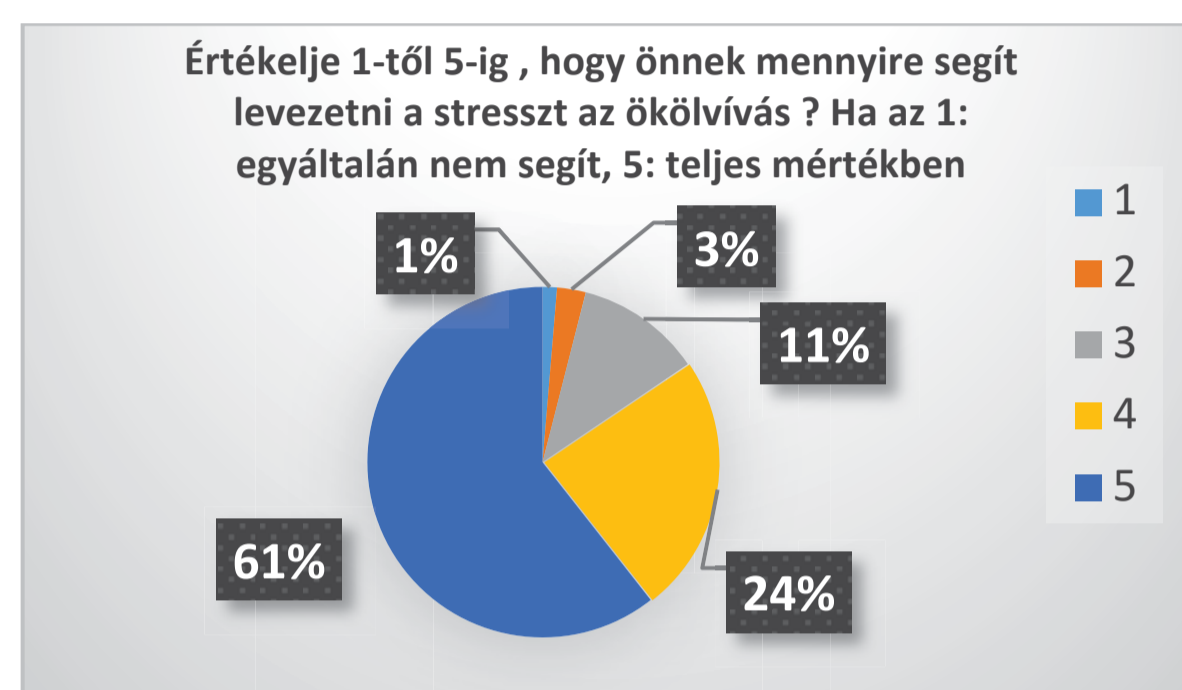
H3: Feltételezem, hogy a megkérdezettek legnagyobb százaléka azoknak ajánlaná az ökölvívást, akik önvédelmet szeretnének tanulni.

H4: Feltételezem, hogy a megkérdezetteknek legalább 80% úgy érzi, hogy pozitívan hatott a közérzetére az ökölvívó edzések látogatása

Anyag és módszer: Vizsgálatomban kérdőíves kutatást alkalmaztam, mivel ezzel a módszerrel sok emberhez el tudtam juttatni a szakdolgozatommal kapcsolatos kérdéseket. A kérdéseket a google drive-on készítettem és küldtem el mailben, illetve facebook-on. Így több ökölvívó klubbal és ismerőssel tudtam megosztani a kérdőívet. A vizsgált személyek valamennyien részt vesznek rendszeresen ökölvívó edzéseken. Ennek eredménye képen 64 nő és 238 férfi töltötte ki a kérdőívet. A kérdőívet 2020.02.23-tól 2020.03.04-ig lehetett kitölteni. A kérdőívet összesen 302 fő töltötte ki. Az eredményeket Word és Excel program segítségével értékeltem ki, és diagramok segítségével ábrázolom. A kitöltők életkora a 12 évtől a 75 éves korig terjedt, ezzel is bizonyítva, hogy az ökölvívás rekreációs irányzata szinte minden korosztályban fellelhető. A legfiatalabb kitöltő 13 éves volt még a legidősebb 75 éves. Az átlag életkor 30,5 év volt.

Eredmények: A kutatásunk során válaszokat kaptunk a célkitűzésekben megfogalmazott kérdéseinkre. Az eredmények alapján elmondható, hogy a rendszeres testedzés így a rekreációs bokszt is a testkontrollra és a testsúly problémákra sokaknak megoldásként szolgál.

A megkérdezettek többségénél az önbizalomra is jótékony hatással van e sport, ami pedig a sikeres élet egyik alapköve. Szintén kedvezően hatott a stressz kezelésére illetve levezetésére az ökölvívás. Úgy gondolom ebben a rohanó és e mellett jellemzően ülőéletmódot folytató társadalom szempontjából ez nem elhanyagolható, hanem nagyszerű eredmény.



Ebből adódóan a válaszadók közérzete is jobb lett. A társas kapcsolatokra is előnyös hatással volt, hiszen a megkérdezettek nagytöbbsége új barátokra lelt és a családi és házastársi viszonyok szintjét is pozitívan generálta.

Összegzés: Összességében elmondható, hogy a kutatásunk célját elértük, hisz kaptunk egy átfogó képet a rekreációs ökölvívókról. Bizonyítást nyert, hogy nem csak a testsúlyra gyakorol jótékony hatást e sport, hanem a lelki és mentális bázisra is. Véleményem szerint megerősítést nyert, hogy nagyobb önbizalommal és jobb közérzettel jár a rendszeresen végrehajtott ökölvívó edzés, hiszen a válaszadók többsége ezt tapasztalta magán. Hasonlóan kedvező hatást lehet elérni a stressz levezetése és kezelése szempontjából is. Ez igen fontos a mai rohanó és felgyorsult világban, mert ez számos betegség kialakulását segíti elő. Kiemelném még azt is, hogy minden korosztály számára nyugodt szívvel tudom ajánlani, természetesen a józan és felelősségteljes gondolkodással körülövezve. Összességében elmondható, hogy kortól, nemtől és előképzettségtől függetlenül bárki megtalálja az örömet és kikapcsolódását e sportágban.

