

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

Smer študija:  
ODBOJKA

# **AGRESIVNOST ODBOJKARJEV IN ODBOJKARIC**

Mentor: izr. prof. dr. Matej Tušak  
Somentor: asis. dr. Tanja Kajtna  
Recenzent: doc. dr. Saša Cecič Erpič  
Konzultant: asis. dr. Marko Zadražnik

AVTOR DELA  
Jelka Lenard

***»Odbojka ni šport za zaspance, temveč za kreativce  
in igralne genije, ki zmorejo reševati težke situacije  
v pogojih vse večje hitrosti, saj žoga leti z hitrostjo,  
večjo od 100 km/h na razdalji največ 18m«***

***Viktor Kreysel - Viki***

<b>1. UVOD</b> .....	<b>6</b>
1.1 AGRESIVNOST .....	7
1.1.1 Teorije agresivnosti .....	8
1.2 VRSTE AGRESIVNOSTI .....	13
1.2.1 Vrste agresivnosti in psihologija športa .....	14
1.3 FIZIOLOŠKE OSNOVE AGRESIVNOSTI.....	15
1.3.1 Razlike v spolu .....	16
1.4 AGRESIVNOST IN OSEBNOST .....	17
1.5 RAZVOJ IN DEJAVNIKI AGRESIVNEGA VEDENJA.....	19
1.5.1 Družina, družba in agresivnost.....	19
1.5.2 Agresivnost kot sredstvo odpora .....	20
1.6 SREDSTVA MNOŽIČNEGA OBVEŠČANJA IN AGRESIVNOST .....	21
1.6.1 Katarza.....	23
1.7 AGRESIVNOST V ŠPORTU .....	24
1.7.1 Razvoj in dejavniki agresivnosti .....	24
1.7.2 Uravnavanje športnikove agresivnosti .....	28
1.7.3 Agresivnost v moštvenih športih.....	30
1.7.4 Model agresivnosti v športu .....	31
1.7.5 Merjenje agresivnosti v športu .....	34
1.8 DOSEDANJE RAZISKAVE .....	35
1.9 ŠPORTNA IGRA ODBOJKA .....	38
1.9.1 Razvoj odbojke v svetu .....	39
1.9.2 Razvoj odbojke pri nas .....	40
1.9.3 Agresivnost pri odbojki.....	41

<b>2. PROBLEM IN HIPOTEZE .....</b>	<b>43</b>
2.1 PROBLEM .....	43
2.2 CILJ PROUČEVANJA .....	44
2.3 HIPOTEZE .....	44
<b>3. METODE DELA .....</b>	<b>45</b>
3.1 UDELEŽENCI .....	45
3.2 PRIPOMOČKI .....	45
3.3 POSTOPEK .....	46
<b>4. REZULTATI .....</b>	<b>47</b>
<b>5. RAZPRAVA.....</b>	<b>50</b>
<b>6. ZAKLJUČEK .....</b>	<b>56</b>
<b>7. LITERATURA .....</b>	<b>57</b>

# 1. UVOD

Raziskovanje področja športnikove osebnosti predstavlja eno temeljnih tem področja psihologije športa. Po Tušaku in Tušaku (1997) lahko osebnost opredelimo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja. Za uspešno udejstvovanje so poleg mnogih drugih dejavnikov pomembne tudi socialno – psihološke strukture in tekmovalne lastnosti.

Še posebej zanimive so strukturne lastnosti na področju osebnostnih lastnosti športnikov, med katere prištevamo tudi agresivnost.

Pojem agresivnosti je eden najbolj nejasnih in protislovnih pojmov, ki se uporablja v psihologiji. Je področje, o katerem so posamezne teorije sprožile polemiko o podedovanosti oz. privzgojenosti, je nekaj, kar nekateri teoretiki mislijo, da je v vseh nas, kar je instinktivno in kar se mora sprostiti; drugi pa trdijo, da je nekaj, kar nastaja zaradi okoliščin zunaj sebe. Različni avtorji tako pojmujejo agresivnost kot instinkt, nagon, izvor energije, čustvo, navado, reakcijo na frustracijo, način prisile itd. (Lamovec, 1978).

Odbojka je igra, pri kateri sta izražanje in pojav agresivnosti lahko nekoliko specifična. Ekipi sta ločeni, tako da ne prihaja do neposrednega stika v fazi napada ali obrambe, kar preprečuje izražanje določenih oblik agresivnosti (npr. telesne agresivnosti)

Narava igre in pravila pa poskušajo izražanje agresivnosti še omejiti. Pravila zahtevajo, da igralci svojo agresivnost izražajo v določenih okvirih. Z uveljavitvijo novih pravil (RPS – Rally Point Sistem), kjer je vsaka napaka - neustrezno obnašanje igralca (neustrezno izražanje oblik agresivnosti, verbalni konflikti med igralci, med igralci in sodniki,...) - takoj kaznovano s točko za nasprotnika. Sodnik za vsako s pravili definirano napako v obnašanju igralca, ekipi ali trenerju dodeli karton, ki avtomatsko pomeni točko za nasprotno ekipo.

## 1.1 AGRESIVNOST

Agresivnost je fenomen, ki ima prav posebno mesto v človekovem proučevanju samega sebe in ga spremlja od rojstva pa do smrti.

Eden tistih, ki se ukvarjajo z raziskovanjem področja agresivnosti, Albert Bandura (1973), pravi, da s proučevanjem agresivnosti vstopamo v področje semantične gneče. Gneče, v kateri različni avtorji iste fenomene imenujejo z različnimi imeni, a pod istim terminom razlagajo različne fenomene. Posledica le-tega je, da se tudi dobro orientiran avtor v taki situaciji ne znajde dobro.

Torej se avtorji pri opredelitvi agresivnosti močno razlikujejo.

Mnogi klinično usmerjeni psihologi in psihiatri, ki s skupnim nazivom označujejo vse pozitivne kot tudi negativne vidike agresivnosti in le-to v najširšem smislu označujejo kot vsak aktivni pristop k okolju ki izraža prvotni pomen besede »aggređi«, približevati se, pristopiti. Zajema vse oblike gibanja in iztegovanja rok in grizenja hrane, nekatera čustva kot so jeza, bes in sovraštvo, tja do telesnega nasilja nad drugimi (Lamovec 1978).

Harre Lamb-ova definicija (1986, v Lamovec 1978) pravi, da je agresivnost kakršna koli oblika vedenja, katere cilj je prizadeti ali raniti drugo živo bitje, ki se takšnemu ravnanju želi izogniti.

Tone Pačnik (1992, v Lamovec 1978) pravi, da najpogosteje uporabljena definicija pojmuje agresivnost kot vedenjsko značilnost, ki se kaže v gospodovalnih, nasilnih ali napadalnih besedah ali dejanjih proti drugim ljudem.

Najožje pojmovanje agresivnosti pa najdemo pri behavioristih. Buss jo je opredelil kot dejansko prizadevanje škode drugemu organizmu, Dollard in Miller pa kot reakcijo, katere cilj je poškodba živega organizma (Lamovec 1978).

Pojmovanja agresivnosti (Lamovec, 1978) se razlikujejo glede na:

- širino pojmovanja, kjer imajo ožje opredelitve bolj praktičen in operativen pomen ter označujejo konkretne oblike obnašanja. Medtem ko širše opredelitve dajejo popolnejši pregled nad vlogo posameznih izrazov agresivnosti v okviru celotnega psihičnega delovanja.
- njene pozitivne in negativne učinke, kjer ne gre toliko za značilnosti samega vedenja, kot za oceno njihovih možnih posledic. V tem primeru je vključen psihološki in etnično-socialni vidik. Prvi vidik šteje za pozitivne oblike agresivnosti tiste, ki uspešno razrešijo konfliktno situacijo, drugi, etnično-socialni vidik pa določa, katere oblike vedenja so v kaki družbi sprejemljive in katere niso.

Glavna pojmovanja agresivnosti (Tušak, 2003) bi lahko klasificirali glede na izvor glavnih izhodišč, ki naj bi pojasnjevala agresivno vedenje:

1. prirojeni, instinktivni dejavniki,
2. zunanje provokacije sprožijo določene notranje vzgibe in reakcije,
3. vzajemni vpliv danih socialnih okoliščin s predhodnimi izkušnjami ali učenjem.

### **1.1.1 Teorije agresivnosti**

Tušak (2003) navaja štiri teorije agresivnosti:

#### **a) Instinktivistična pojmovanja agresivnosti**

Instinktivistično pojmovanje agresivnosti je najstarejše. Tovrstno pojmovanje agresivnosti vidi izvor agresivnosti v prirojenih osnovah, t.i. instinktih. Od psihologov je prvi o agresivnem instinktu pisal Mc Dougall, in je sledil tedaj prevladujočemu mišljenju, da je večino človeškega obnašanja moč razložiti z instinkti. Agresivnost naj bi se razlikovala od drugih instinktov po tem, da deluje le občasno in jo vzpodbudi frustracija. Agresivnost naj bi služila naravnemu izboru najmočnejših posameznikov ali skupin.

V okviru instinktivističnih pojmovanj agresivnosti pa sta najbolj izdelani pojmovanji S. Freuda in K. Lorenza.

Sigmund Freud je sprva razlagal agresivnost kot premagovanje odpora pri doseganju spolnega cilja, kasneje, leta 1915 pa je spremenil svoje pojmovanje in agresivnost ločil od spolnosti in v tem obdobju poudarjal predvsem njeno prilagoditveno vlogo. Po drugi svetovni vojni pa je razvil teorijo o instinktu smrti in agresivnost pojmoval kot težnjo, ki odraža človekovo samouničevalnost in poskuša nasprotovati instinktu življenja oz. erotičnemu instinktu.

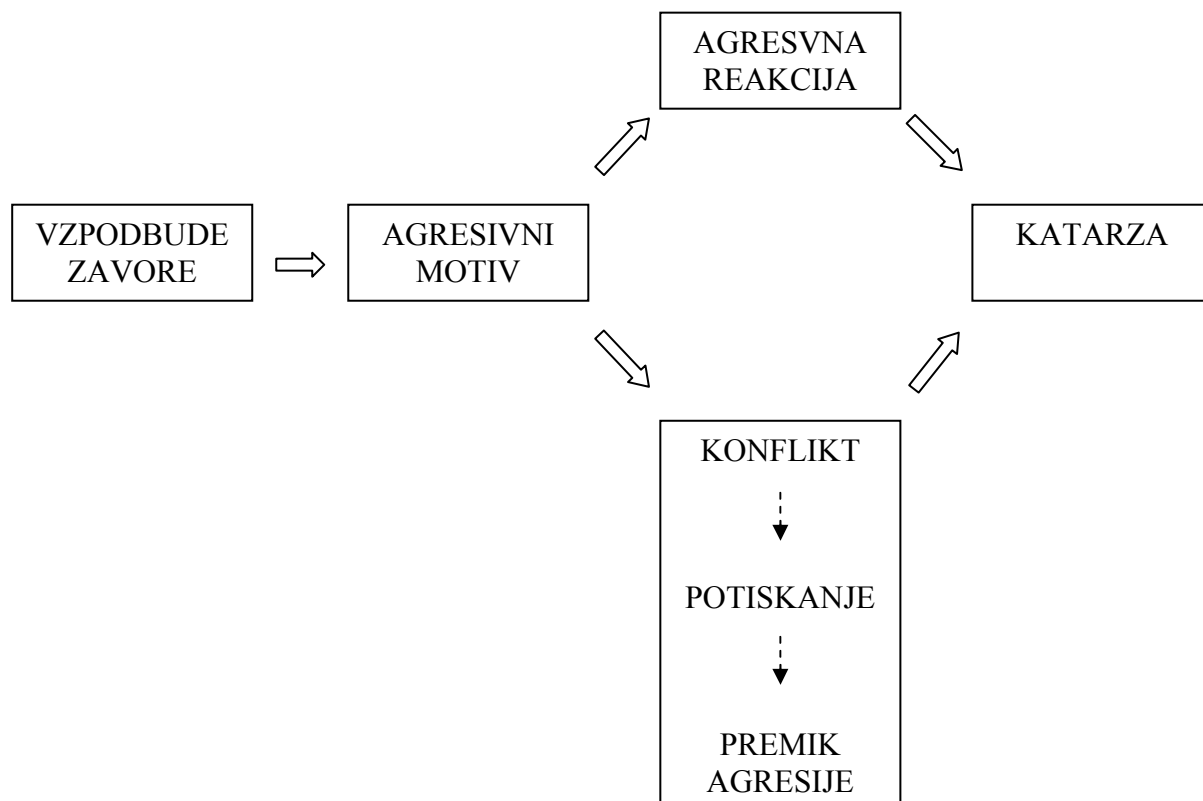
Tudi Konrad Lorenz je agresivnost pojmoval kot temeljni nagon. Iz opazovanja živali je izvajal zaključke o človekovi agresivnosti. Zanimal je instinkt smrti ter poudarjal funkcionalno vrednost agresivnosti, ki naj bi služila kot sredstvo naravnega izbora in obrambe mladičev. Človek naj bi v teku revolucije razvil močan agresivni nagon, ki ga v sodobnih razmerah ne more izživeti, zato trpi za raznimi nevrozami in psihosomatskimi obolenji, občasno pa ga sprošča v obliki vojn.

#### **b) Agresivnost kot odziv na frustracijo**

Večina sodobnejših psihoanalitično usmerjenih avtorjev (neoanalitikov) zavrača instinktivistična pojmovanja klasične psihoanalize in pojmuje agresivno vedenje kot posledico različnih vrst frustracij. Poleg neoanalitikov (Fromm, Horneyeva, Reich, Sullivan in Schultz-Henche) zagovarjajo to teorijo tudi predstavniki organizmičnih teorij osebnosti in humanistični psihologi (Maslow, Rogers) ter tudi začetnik Gestalt terapije Fritz Perls. Sprejeli so hipotezo o povezavi agresivnosti s frustracijo. Po tej hipotezi agresivno vedenje ne nastane zaradi instinktivnega nagona, temveč kot posledica frustrirajočih okoliščin. Če ljudje ne morejo doseči cilja, ki so si ga zastavili, reagirajo jezno ali agresivno. Večja je verjetnost, da bo na enako situacijo reagiral človek, ki je zaradi negativnih življenjskih izkušenj ali siromašnih socialno ekonomskih razmer nesrečen in frustriran, kot človek, ki živi v ugodnih razmerah.

Tudi behavioristično usmerjeni psihologi so sprejeli frustracijo kot izvor agresivnosti. Za začetek eksperimentalnega proučevanja agresivnosti štejemo leto 1939, ko sta Dollard in Miller s sodelavci iz Yaleške univerze objavila knjigo »Frustracija in agresivnost«. Agresivnost sta pojmovala kot pridobljeni motiv oz. gon, ki ga vzpodbudi frustracija. Ta je v eni izmed oblik praktično stalno prisotna in zato predstavlja trajni vir agresivnosti. Agresivnost sta pojmovala kot prevladujočo reakcijo na frustracijo.





Slika 1: *Frustracijski model agresivnosti po Dollardu in Millerju (1939, v Tušak 2003)*

Dollard in njegovi sodelavci so proučevali predvsem naslednje dejavnike: vzpodbude in zavore agresivnosti, premik agresivnosti in katarzo. Celotna moč vzpodbud naj bi bila odvisna od moči vzpodbude frustrirane reakcije, stopnje oviranosti te reakcije ter števila frustriranih elementov vedenja. Zavora agresivne reakcije naj bi bila sorazmerna s stopnjo pričakovanih negativnih posledic. Med vzpodbudami in zavorami lahko nastopi konflikt približevanja in izogibanja – situacija osebo izmenoma privlači in odbija. Čim bolj se oseba cilju približuje, toliko izrazitejši postaja konflikt. Ta konflikt lahko povzroči spremembo v načinu agresivnega vedenja ali pa spremembo cilja. V prvem primeru se agresivnost posploši od neposrednih k bolj posrednim oblikam, v drugem primeru pa povzroči nastali konflikt zamenjavo prvotnega cilja z drugim, podobnim, toda manj konfliktnim. Z izrazom »katarze« pa sta avtorja označila zmanjšanje vzpodbud, ki ga povzroči agresivno vedenje. V bistvu naj bi imela vsaka agresivna reakcija učinek »katarze« in naj bi do neke meje zmanjševala moč agresivnih vzpodbud.

### c) Agresivnost v luči teorije socialnega učenja

Teorija socialnega učenja združuje psihološka načela o zakonitostih učenja agresivnosti z vsestransko analizo dejanskega socialnega okolja, ki posameznikove agresivne oblike vedenja vzbuja in ojačuje. Predpostavlja, da osnovni vzroki vedenja ne ležijo v posamezniku samem, temveč v socialni situaciji. Posamezniki si s simboli ponazori (reprezentira) zunanje pogoje in z njihovo pomočjo načrtuje svoje vedenje, ki ni le slepo prilagajanje okolju. Okolje, v katerem posameznik živi, vpliva na njegovo vedenje, hkrati pa s svojim vedenjem okolje tudi spreminja.

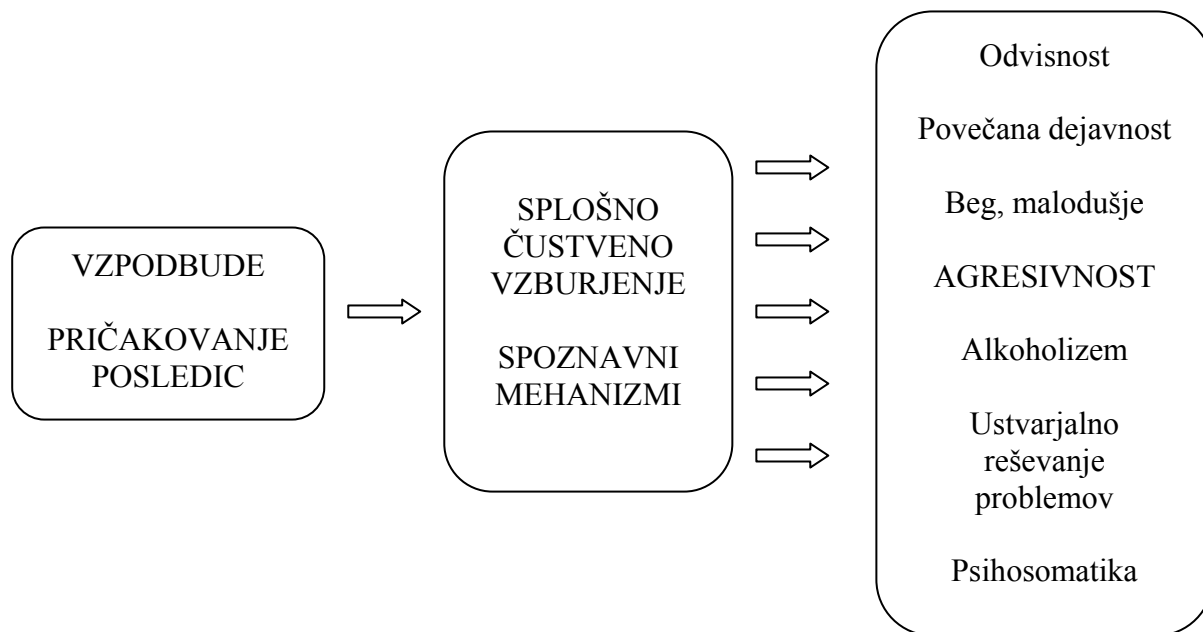
Vedno več raziskovalcev se danes nagiba k pojmovanju agresivnosti kot naučene oblike vedenja. Agresivnost naj bi bila pridobljena tako kot mnoge druge aktivnosti in reakcije. Bandura s sodelavci (1937) trdi, da so ljudje agresivni predvsem za to:

- ker so se iz preteklih izkušenj naučili agresivnosti,
- ker so bili v preteklosti nagrajevani za določene agresivne reakcije,
- ker jih okolica neposredno vzpodbuja k agresivnosti (ukaz v športu).

Na osnovi teorije socialnega učenja je Bandura (1973, v Tušak, 2003) razvil novo pojmovanje agresivnosti, ki upošteva tri skupine dejavnikov.

1. Načini in pogoji, v katerih se razvija agresivno vedenje, so izvor agresivnosti. Sem spadajo poleg bioloških osnov tudi različne oblike učenja. Učenje agresivnega vedenja poteka neposredno na osnovi izkušenj in preko učenja s posnemanjem.
2. Dejavniki, ki povzročajo, da bo posameznik naučeno vedenje izvajal, so vzbujevalci agresivnosti. Sem uvršča vpliv vzornikov, ki lahko deluje vzpodbujajoče ali zavirajoče, lahko pa tudi zmanjšujejo posameznikove zavore oz. povečujejo splošno čustveno vzbujenje, ki se lahko izrazi v agresivnem vedenju.
3. Notranji in zunanji vplivi, ki vedenje ohranjajo, so ojačevalci agresivnosti. Avtor sem prišteva zunanje ojačanje, posredno ojačanje in samoojačanje.

Vzbujevalci agresivnosti ne povzročajo posredno agresivnega vedenja. Delujejo tako, da povečajo splošno čustveno vzbujenje in vzbudijo različne spoznavne mehanizme. Rezultat so različne oblike vedenja, med katerimi je le ena izmed oblik agresivnost.



Slika 2: Nastanek agresivnosti po teoriji socialnega učenja (Lamovec, 1978)

#### d) Agresivnost kot osebna lastnost oz. navada

Pogosto doživljanje frustracij, ki jih posameznik tolmači kot neupravičene oz. namerne, lahko pod določenimi pogoji pripelje do razvoja močnih agresivnih navad, ki povzročijo, da se oseba agresivno odziva na večje število situacij. Na ta način je agresivnost pojmovana kot osebna lastnost, ki v interakciji s situacijo predstavlja pomemben izvor agresivnih občutij in vedenja (Tušak, 2003).

Med najbolj znanimi avtorji, ki zagovarjajo pojmovanje agresivnosti v smislu trajne agresivne lastnosti oz. navade, sta Buss in Berkowitz.

Buss (1961, v Tušak 2003) navaja štiri dejavnike stopnje posameznikove agresivnosti. Omenja pomen pogostosti frustracij, pogostost pozitivnih in negativnih ojačanj, socialne vplive in temperament.

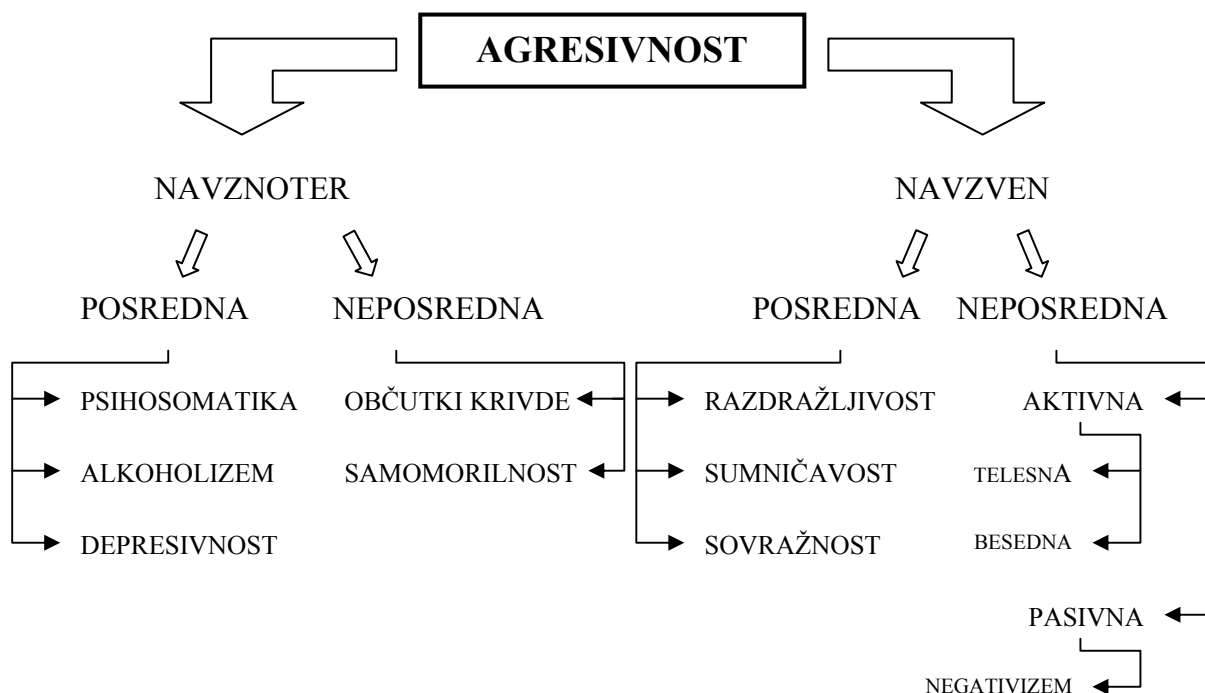
Berkowitz (1962, v Tušak 2003) pojmuje agresivnost kot osebno potezo, ki vpliva na konsistentnost vedenja. Agresivna oseba se hitro vzburi in se agresivno odzove na večje število dražljajev.

## 1.2 VRSTE AGRESIVNOSTI

Obstaja več različnih vidikov, po katerih lahko razdelimo agresivnost.

Pogosto se uporablja oz. navaja delitev agresivnosti glede na njeno ustvarjalno ali razdiralno vlogo. Na ta način je delil agresivnost Fromm (1975, v Tancig, 1987), ki je ločil pozitivno (benigno) in negativno (maligno) agresivnost. Pozitivna agresivnost ohranja in potrjuje življenje, smoter negativne pa je njegovo izločanje. Ostali avtorji, ki zastopajo podobno delitev, večkrat pozitivno agresivnost imenujejo tudi ustvarjalna agresivnost, negativno pa razdiralna agresivnost.

Glede na smer in obliko je znanih več razdelitev, ki se med seboj prekrivajo in jih lahko strnemo v naslednjo sliko.



Slika 3: Delitev agresivnosti glede na smer in obliko (Lamovec, 1978)

Glede na izbor cilja agresivnega vedenja ločimo:

- agresivnost, ki je usmerjena na izvor frustracij in
- agresivnost, ki je prenesena na drug cilj (Tancig, 1987).

Pomembna je tudi delitev glede na psihološko funkcijo. Tako ločimo:

- instrumentalno agresivnost, ki pomaga doseči zunanji cilj,
- frustracijska agresivnost, katere vloga je v sproščanju napetosti,
- posnemovalna agresivnost, ki temelji na občutku pripadnosti določeni skupini ali pa identifikaciji z vzorniki (Lamovec, 1978).

Glede na karakteristike pojavljanja delimo agresivnost na potezo in stanje. Poteza agresivnosti pomeni trajno značilnost posameznika. Agresivnost, ki se nanaša na trenutno reakcijo, pa imenujemo stanje agresivnosti (Tancig, 1987).

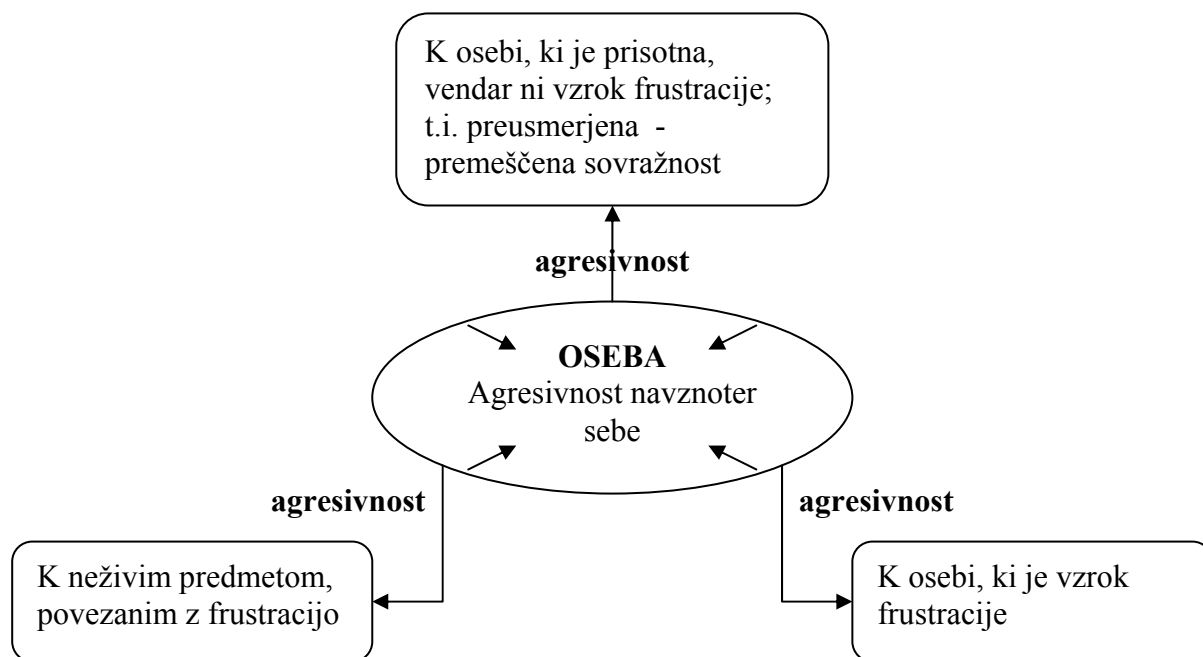
### **1.2.1 Vrste agresivnosti in psihologija športa**

V psihologiji športa se agresivnost pogosto deli na reaktivno in instrumentalno.

Reaktivna agresivnost predstavlja namerno aktivnost s ciljem škodovati posamezniku ali skupini. Gre za emocionalen odgovor, ki je usmerjen proti nasprotniku, ki ga percipira kot sovražnika.

Instrumentalna agresivnost služi doseganju različnih zunanjih ciljev in na ta način predstavlja le sredstvo. Gre za obliko agresivnosti, ki se razvije in vztraja zaradi ugodnih zunanjih posledic. Zanje niso značilna močnejša čustva, hkrati pa tudi ne služi sproščanju napetosti. Pri športnikih je, kadar gre za tekmovanje, instrumentalna agresivnost najpogostejša. Športnik poskuša premagati nasprotnika zaradi zadovoljstva, pohval in nagrad ter odličij, ki mu jih zmaga prinese, ob tem pa ne čuti besa (Tušak, 2003).

Bryant J. Cratty (1983, v Tušak, 2003) nekoliko drugače prikazuje možne smeri agresivnega izražanja.



Slika 4: Cratty-jeva shema smeri agresivnosti (1983, v Tušak, 2003)

Ryan (1970) v svojih raziskavah ugotavlja, da do redukcije napetosti pride le, če je agresivno vedenje usmerjeno neposredno k posamezniku, ki je izzval agresijo. Pravi, da agresiven udarec po žogi ne povzroči takega učinka kot udarec nasprotnika.

Podobno ugotavljajo Hokanson, Burgess in Cohen (1963), da tako pri ženskah kot pri moških ne prihaja do prenehanja napetosti oz. vznburjenja, dokler ne usmerijo agresivnosti na izvor frustracije oz. vzdraženja. Agresija na substitutivne cilje ni znižala nivoja ekscitacije.

### 1.3 FIZIOLOŠKE OSNOVE AGRESIVNOSTI

Agresivno obnašanje je nujno povezano s fiziološkimi mehanizmi, ki pa predstavljajo le prvi pogoj za agresivno vedenje. Raziskave kažejo, da agresivnega vedenja skoraj ni mogoče vzbujati izolirano, samega po sebi; vedno je povezano tudi z zunanjimi dražljaji, s »sprožilci« in s preteklimi izkušnjami. Fiziološke osnove predstavljajo le predpogoj za agresivno vedenje. Samo vznburjenje fizioloških vzorcev še ne bi povzročilo agresivnega vedenja, če za to ni

ustreznih zunanjih dražljajev. Kolikšen je obseg dražljajev, ki lahko sprožijo agresivno obnašanje, je odvisno od občutljivosti posameznih fizioloških struktur. Če je občutljivost majhna, bodo reakcijo povzročili le najustreznejši dražljaji, ob večji občutljivosti pa bo organizem reagiral na večji obseg dražljajev. V primerih, ko je občutljivost bolezensko povečana, kar je navadno posledica okvar, pa lahko skoraj vsak dražljaj povzroči izbruh agresivnosti (Lamovec, 1978).

Kljub nesistematičnem poznavanju fizioloških osnov agresivnosti, kjer so bila raziskave največkrat opravljene na živalih in je pri posploševanju na človeka potrebno biti previden, lahko ob pomanjkanju ustreznih raziskav tudi omenjene raziskave predstavljajo izvor nekaterih spoznanj o fiziološki osnovi agresivnosti. Tako so ugotovili, da je za napadalnost relevantno področje hipotalamus in čelni reženj, za agresivnost znotraj vrste (hierarhična podredljivost) je občutljivo področje septuma (Delgado, 1967 v Tušak, 2003), pomembno vlogo pa ima tudi delovanje žlez. Agresivnost znotraj vrste povečujejo moški spolni hormoni. Ta vrsta agresivnosti je nasploh tesno povezana s spolnim nagonom. Odvisna je od delovanja adrenalina in posledično od zmanjšanja splošnega toničnega vznburjenja, ki skupaj s povečano bazično odzivnostjo vpliva na agresivnost. Do takih reakcij prihaja v pogojih prevelike gneče ali izolacije.

### **1.3.1 Razlike v spolu**

Tako vsakdanje izkušnje kot tudi mnoge psihološke študije pričajo, da so dečki bolj agresivni od deklic. Pri tem igrajo določeno vlogo biološki dejavniki, v zadnjih letih pa se seveda vedno bolj poudarja pomen učenja socialne vloge, ki je vezana na spol (Lamovec, 1978).

Med biološkimi dejavniki razlik je največkrat omenjen vpliv moških hormonov, ki naj bi povečali agresivnost najverjetneje z dvigom splošne vznburjenosti. Agresivnost žensk pa je povečana v obdobjih večjih hormonskih sprememb in se kaže v povečani razdražljivosti (Tušak, 2003).

Socialna vloga nastaja vedno v okviru določene kulture, ki izoblikuje pričakovane, zaželene, dovoljene in prepovedane oblike vedenja, vezane na moško ali žensko vlogo. Učenje spolne

vloge poteka preko vzpodbujanja zaželenih vedenj in sankcioniranja nezaželenih oblik vedenja, pa tudi preko identifikacije z istospolnim staršem (Tušak, 2003).

Velike razlike v agresivnosti moških in žensk so povezane s fiziološkimi in drugimi biološkimi razlikami med moškim in ženskim telesom. A. Thomas (1986, v Tušak 2003) pravi, da je ženska – športnica obravnavana kot poseben primer: ker se zanima za šport, je posebna vrsta ženske in ker je ženska, gledajo nanjo kot na posebno vrsto športnika. Vendar pa poudarja, da je bistven dejavnik razlik med spoloma posledica učenja različnih vlog. Moški so naravno bolj agresivni kot ženske, zato jim šport bolj ustreza, saj se zahteve športa bolj prilagajajo temperamentu moškega. Ženske so lahko v enaki meri deležne učenja agresivnosti kot moški, vendar pa kljub temu ne bodo tako hitro agresivno reagirale, ker se ob tem počutijo neugodno, saj so naučene da je jeza nesprejemljiva za ženske. Problem premajhne agresivnosti žensk v športu poskušajo trenerji reševati tako, da namerno razjezijo športnice pred tekmovanjem.

## 1.4 AGRESIVNOST IN OSEBNOST

Odnos med agresivnostjo in osebnostno strukturo se nekako začneja z dednimi vplivi in končuje pri vplivih okolja, vzgoje. Biološke dedne osnove agresivnosti so povezane predvsem z značilnostmi temperamenta. Gre za lastnosti, ki že same po sebi zavirajo ali spodbujajo agresivnost. Sem spada stopnja splošne aktivnosti, impulzivnost, čustvena stabilnost ipd. (Tušak, 2003).

Študije v glavnem potrjujejo povezanost višje stopnje aktivacije oz. vznburjenja in agresivnosti (Landis, 1932, Taylor-jeva, 1967, v Tušak 2003). Taka višja stopnja aktivacije se v vedenju kaže v povečani občutljivosti in odzivnosti na dražljaje, vse to pa skupaj z impulzivnostjo kaj hitro privede do agresivne reakcije.

Poleg lastnosti temperamenta pa so z agresivnostjo povezane tudi mnoge druge osebnostne lastnosti, ki so v pretežni meri rezultat učenja. Sem prištevamo stopnjo neodvisnosti, zaupanja vase, razvitosti jaza, dominantnosti, samokontrole oziroma razvitosti super-ega, spolne



identifikacije, stopnjo osebnostne celovitosti (integracije) ter čustvene uravnoveženosti. Poznavanje teh osebnostnih lastnosti nekega posameznika nam tako omogoča predvidevanje tipičnih načinov agresivnega vedenja (Lamovec, 1978).

Zanimivo je tudi vprašanje povezanosti anksioznosti s pogumom oz. borbenostjo in agresivnostjo, čeprav ni nujno, da sta ti dve osebnostni lastnosti povezani. Praviloma so primarno agresivne osebe (instrumentalna agresivnost) tudi pogumne, medtem ko je za reaktivno agresivne osebe značilna anksioznost in plašnost. Pri njih se je agresivnost oblikovala kot obramba pred lastno negotovostjo in anksioznostjo (Lamovec, 1978).

Na področju športa je zelo pomembna lastnost storilnostna motivacija, za katero je značilna izrazita usmerjenost aktivnosti k cilju, zaradi česar naj bi se storilnostna motivacija tesno povezovala z oblikami instrumentalne agresivnosti (Tušak, 2003).

T. Lamovec s sodelavci (1975) je v eni izmed študij iskala korelacije posameznih oblik agresivnosti (telesna agresivnost, besedna agresivnost, posredna agresivnost, razdražljivost, negativizem, sovražnost, sumničavost, občutek krivde) z nekaterimi osebnostnimi lastnostmi pri srednješolcih. Ugotovili so, da kažejo ekstravertirani pomembno več obrambne agresivnosti, to je telesne in besedne agresivnosti ter negativizma, ki je bolj usmerjen in indirekten, pri ostalih oblikah agresivnega vedenja pa med ekstravertiranimi in introvertiranimi ni razlik.

Ugotovitve kažejo, da so nekatere osebnostne strukture bolj nagnjene k določenim oblikam agresivnosti, kar pa je daleč od trditve, da agresivnost izvira iz človeka in njihovih notranjih mehanizmov. Večina agresivnega obnašanja nastane kot rezultat soočenja posameznika z določenimi zahtevami situacije oziroma kot skupni vpliv sprožilne situacije in trenutnega razpoloženja posameznika. Le manjši del agresivnega vedenja lahko predvidevamo samo na osnovi poznavanja osebnostnih značilnosti. Če pa poznamo še značilnosti sprožilne situacije, nam podatki o osebnostnih lastnostih lahko bistveno povečajo točnost napovedi vedenja posameznika (Lamovec, 1978).

## **1.5 RAZVOJ IN DEJAVNIKI AGRESIVNEGA VEDENJA**

Začetke agresivnega vedenja najdemo že v najzgodnejših razvojnih obdobjih. V obdobju do prvega leta ne prihaja do pogostih agresivnih reakcij otroka, vsaj ne v smislu dejanja fizičnega kontakta z namenom poškodovati drugega. Prve agresivne reakcije pri otroku opazimo ob koncu prvega leta, in sicer takrat, ko je zadovoljitev otrokovih potreb ovirana. Agresivnost se pojavi kot sredstvo za pridobitev položaja in za napredovanje po hierarhični lestvici. Ko otroci spoznajo ta pomen bojevitnega vedenja, mnogi od njih postanejo odkrito agresivni do drugih otrok in odraslih. V tem trenutku pa se začne formiranje agresivnih tendenc. Starši vzpodbujajo agresivnost svojih otrok na neposreden način, kot vzorniki, katere otrok posnema. Največkrat pa agresivnost kaznujejo. Raziskave kažejo, da bodo v kasnejšem življenjskem obdobju najbolj agresivni tisti otroci, ki jih starši niso kaznovali oziroma so jih kaznovali na grob, agresiven način (Tušak, 2003).

Nekatere raziskave o vplivu starosti kažejo na porast raznolikosti in pogostosti agresivnih reakcij, druge na upad agresivnosti, tretja skupina raziskav ni našla razlik glede na starost. Vzrok za neskladje rezultatov je v neločevanju posameznih oblik agresivnosti in v prikritosti razvojnih vidikov z vplivom drugih dejavnikov (Tušak, 2003).

### **1.5.1 Družina, družba in agresivnost**

Vpliv družine in družbe na posameznika odraža pomemben vpliv na agresivnost. McCord in sodelavci (1970, v Lamovec, 1978) so preučevali vpliv številnih družinskih dejavnikov na razvoj agresivnosti pri normalnih, nedelikventnih otrocih. McCord kot najpomembnejše dejavnike agresivnosti navaja izrazitost agresivnih teženj pri otroku, vrsto nadzora in agresivnost staršev.

Agresivni otroci so izhajali iz družin, ki so otroka odklanjale in kjer so bili tudi odnosi med staršema slabi. Močne agresivne težnje otrok so nastale kot posledica pomanjkanja čustvene toplote in varnosti, neustrezna vrsta nadzora pa otrokom ni omogočala razviti samokontrole

nad agresivnimi težnjami. Nasprotno so neagresivni otroci odraščali med naklonjenimi starši, kjer so vladali dobri čustveni in medosebni odnosi. Starši so agresivno vedenje skušali preprečiti, še preden se je pojavilo, hkrati pa so bili starši dobro socialno prilagojeni in so tako služili kot dober model svojim otrokom (Lamovec, 1978).

Z začetkom medkulturnega proučevanja agresivnosti so se pojavile možnosti ugotavljanja pravih družbenih dejavnikov agresivnosti. Družbeni vplivi, na dejavnike agresivnosti, se v največji meri kažejo v procesu socializacije, učenja norm in vlog, vendar so zakonitosti tega procesa bolj ali manj enake pri vseh kulturah. Specifične razlike se pojavijo v odnosu družbe do agresivnosti, v njenem vrednotenju in sankcioniranju agresivnosti (Lamovec, 1978).

Antropološke študije (Mead, Benedict in Bandura, v Lamovec 1978) so pokazale veliko odvisnost agresivnosti od kulturnih dejavnikov. Zahodni svet pojmuje agresivnost izrazito dvolično. Manifestno agresivnost sicer družba obsoja, vendar pa so mnoge njene pojavne oblike prvi pogoj uspeha in s tem socialne veljave in spoštovanja.

### **1.5.2 Agresivnost kot sredstvo odpora**

V primerjavi z uzakonjenim nasiljem je agresivnost, ki služi odporu, razmeroma redka. Agresivnost, ki jo povzročata frustracija in zatiranje, se navadno preusmeri na druge cilje in se odraža v predsodkih ali pripravljenosti za sodelovanje v kolektivni agresiji, ki pa ni usmerjena v izboljšanje položaja. Dolgotrajne frustracije navadno povzročijo občutke brezupa in nemoči in posamezniku se zdi, da so njegovi cilji nedosegljivi, zato se pač sprijazni s situacijo (Lamovec, 1978).

V nekaterih primerih nezadovoljstvo povzroči neposreden napad na izvor zatiranja. Za nastanek odpora so bolj pomembne relativne kot absolutne frustracije, posameznik namreč ocenjuje položaj tako, da se primerja s sebi enakimi (Lamovec, 1978).

Poleg stopnje relativne frustracije, to je neskladja med pričakovanji in dejanskimi možnostmi, je pomemben dejavnik tudi upravičenost frustracij, zato neupravičeno frustracijo pogosto spremlja upanje ali pričakovanje ljudi, da se bodo razmere same od sebe izboljšale, kar jih

odvrača od upora. Pomembni so tudi zgodovinski vplivi, saj se je na primer v kulturi, kjer ni bilo uspešnih revolucij utrdilo prepričanje, da se na tak način ne da ničesar doseči, zato frustracija v takih primerih ne pripelje do upora, ampak do zmanjšanja pričakovanj (Lamovec, 1978).

## **1.6 SREDSTVA MNOŽIČNEGA OBVEŠČANJA IN AGRESIVNOST**

Sredstva množičnega obveščanja kot so tisk, radio, televizija in svetovni splet so postali sestavni del vsakdanjega življenja – odražajo ga, predstavljajo in hkrati spreminjajo. Sredstva množičnega obveščanja oblikujejo način človekovega sprejemanja in dojetanja sveta, zelo pomemben pa je tudi njihov vsebinski vpliv. Predvsem svetovni splet in televizija nudijo številne vzornike, ki pripomorejo k učenju najrazličnejših oblik obnašanja, med njimi tudi agresivnega. Vzorniki niso le junaki s filmskih platen in televizijskih zaslonov, pač pa so to lahko tudi osebe, s katerimi imamo neposreden stik, kot je to na primer vidno v športu, kjer je osebni kontakt dostikrat agresivnega značaja. Učenje z opazovanjem oziroma posnemovalno učenje je z razvojem medijev dobil mnogo večje razsežnosti. Precejšen del človekovega vedenja je danes plod tovrstnega učenja.

Vzorniki vplivajo na agresivno vedenje na tri načine:

1. nudijo priložnost za učenje novih oblik agresivnega vedenja,
2. povečujejo ali zmanjšujejo zavore za izvajanje že naučenega obnašanja in
3. so neposredna spodbuda za izražanje agresivnosti (Lamovec, 1978).

Učenje z opazovanjem ni pasivno, saj pri njem sodelujejo dejavni procesi, kot so pozornost, mišljenje, spomin in motivacija ter v primeru telesne agresivnosti še učenje motoričnih spretnosti. Prisotnost vzornikov še ne zagotavlja, da jih bo neka oseba posnemala. To je namreč odvisno od tega, koliko je oseba nagnjena k posnemanju. Osebe, ki pozitivno vrednotijo agresivnost, so bolj podvržene vplivu agresivnih vzornikov, saj jih slednji bolj privlačijo. S tem pa nudijo večje možnosti za učenje agresivnega vedenja (Lamovec, 1978).

Posnemanja se poslužujejo predvsem tisti posamezniki, ki dosegajo praktične koristi, hkrati pa dvigujejo tudi svojo osebno veljavo. Na žalost se dogaja, da mediji privlačne osebnosti, ki pritegnejo pozornost s strani gledalcev z vidika posnemanja agresivnosti, izkoriščajo in jih prikazujejo in s tem pripomorejo, da se agresivno vedenje prenaša iz televizije na ulice, športna prizorišča, itd. (Lamovec, 1978).

Vedenje vzornikov si posameznik ponazori s predstavami in besednimi simboli, ki mu pomagajo, da si ga bolje zapomni. Ali bo nekoga posnemal pa je odvisno od ustrezne motorične spretnosti ter od tega, če je v določenih situacijah toliko motiviran, da bo nasilje izvajal.

Raziskave (Bandura, 1973, v Lamovec 1978) so pokazale, da ima učenje agresivnega obnašanja s posnemanjem vzornikov velik vpliv na pogostost in izraženost agresivnega vedenja. Vzorniki pa ne vplivajo le na vedenje, pač pa se na isti način prenašajo tudi stališča in vrednote, kar je izrednega pomena za razumevanje mnogih izrazov agresivnosti v naravni socialni situaciji. Nekateri so mnenja, da je agresivno vedenje učinkovito sredstvo za doseganje ciljev. Potrebno je vedeti, da vzorniki vplivajo tudi na izvajanje že poprej naučenih oblik agresivnega obnašanja. Opazovanje agresivnega vedenja lahko ima zelo različne učinke, kar je odvisno od čustvenih, pa tudi razumskih dejavnikov.

Mediji bi morali biti bolj pozorni pri poročanju o športnih dogodkih. Šport je namreč tisti, kjer je osebni kontakt skoraj ves čas prisoten. Prevečkrat se zgodi, da mediji vzbujajo in napihujejo določena agresivna dejanja, ki so se zgodila v določenem športu; poudarek bi moral biti na veščinah, ki so bile demonstrirane na tekmovanju in promoviranju športnika v njegovi najboljši luči.

Poleg nedvoumnih učinkov, ki jih ima opazovanje agresivnih vzornikov na učenje tovrstnega vedenja, ima opazovanje nasilja lahko tudi pozitivne rezultate, ki jih tolmačijo z katarzičnim učinkom.

### 1.6.1 Katarza

Pojem katarze se nanaša na zmanjšanje čustvene napetosti, ki sledi nenadnemu izbruhu prej zadrževanih čustev.

Študije so pokazale, da katarzični učinek le ni tako pogost, kot so mnogi mislili in se pojavlja le v nekaterih posebnih pogojih. Opazovanje ali izvajanje agresivnega vedenja včasih začasno zares zmanjša čustveno napetost, ni pa nobenih dokazov za to, da bi preprečevalo pojav kasnejše agresivnosti. Obratno celo kaže, da se verjetnost agresivnega obnašanja v prihodnosti še poveča.

Katarzični učinek je odvisen od več dejavnikov, med katerimi so najpomembnejši:

- način sodelovanja pri agresivnem dejanju, ki je lahko neposreden ali posreden, z opazovanjem drugih;
- stopnja čustvenega vzburjenja, predvsem jeze;
- možnost zmanjšanja napetosti na druge, neagresivne načine;
- medsebojni vpliv nekaterih drugih dejavnikov kot so socialni položaj frustratorja, značilnosti trenutne situacije, osebnostnih značilnosti posameznika itd. (Lamovec, 1978).

Nedvomno drži, da vsakdanja izpostavljenost nasilju na televiziji, ki se začne že v zgodnjem otroštvu, po mnenju nekaterih privede tudi do zmanjšanja čustvene odzivnosti ob pogledu na nasilje. Zaradi prenasičenosti bodo tudi najbolj brutalna dejanja povzročila le še ravnodušnost in občutljivost. Masovni mediji vzpodbujajo nasilje preko ponujanja in propagiranja agresivnih modelov na televiziji, radiu, reviji, svetovnem spletu itn. Še več, agresivnost večkrat celo opravičujejo in nagrajujejo.

## 1.7 AGRESIVNOST V ŠPORTU

V športu se danes veliko govori o agresivnosti, vendar se ljudje pogosto niti dobro ne zavedamo, kaj agresivnost sploh je. Nekateri jo razumejo kot negativno, drugi spet trdijo, da je potrebna za doseganje uspešnosti. Mnogi športniki menijo, da moraš biti nekoliko hudoben, če hočeš biti dober. Kljub vsemu pa je najpomembnejše, da športniki znajo svojo agresivnost dobro uravnati. Agresivnost je normalna reakcija na določene težave, prepreke, hkrati pa je v športni situaciji večinoma tudi zaželen, saj omogoča doseči športni cilj.

V današnjem pojmovanju športa je tendenca k uporabi agresivnosti za doseg cilja socialno naučeno vedenje (Tušak, 2003).

Agresija je v športu definirana kot nekakšno nasilje, ki ga skuša posameznik vsiliti nasprotniku, tako fizično kot verbalno. Agresivnost ni odnos, temveč predstavlja agresivno vedenje z namenom, da bi posameznika poškodovali (Leunes in Nation, 1989, v Tušak, 2003). Definicija se ne nanaša samo na igralca oziroma športnika v času igre, temveč tudi na trenerje in občinstvo.

Največkrat je namen agresije v športu doseči gol in potem tudi priznanje trenerja, občinstva in podobno. Nasilje je definirano kot nasilno vedenje v športu, ter fizično ilegalno in sovražno dejanje agresije. V primeru, ko posameznik nima namena poškodovati nasprotnika, temveč je njegov edini namen doseči gol, potem ne govorimo o agresivnem vedenju. V takem primeru, ko ne govorimo o agresiji, je namen posameznika pokazati svojo dominantnost nad nasprotnikom v igri (Thirer, 1993, v Tušak, 2003).

### 1.7.1 Razvoj in dejavniki agresivnosti

Agresivno vedenje ima svoj razvoj. Agresivna energija, ki se stalno nabira v telesu, se mora nekje sprostiti. Šport pa omogoča legalizirano sproščanje agresivnosti. Na ta način naj bi se zmanjševala verjetnost agresivnih dejanj zunaj športne situacije. Če bi ta trditev držala, bi bili

športniki manj agresivni, agresivnost ob koncu tekme pa bi bila prav tako manjša kot na začetku, saj tekma služi kot odvod energije. Vendar rezultati ne potrjujejo takih domnev (Tušak, 2003).

Russel (1983, v Tušak, 2003) pravi, da sodelovanje v agresivnih športih ne prispeva k nadzoru oziroma zmanjšanju agresivnosti, pač pa prej k njenemu nabiranju, saj postajajo igralci bolj agresivni proti koncu tekmovalne sezone. Najverjetnejša razlaga za ta pojav izhaja iz teorije socialnega učenja, ki pravi, da opazovanje oziroma izpostavljanje agresivnosti pripelje do slabitve notranjih mehanizmov nadzora nad podobnim izražanjem. Oslabljena je torej inhibicija izražanja agresivnosti. Na ta način lahko že precej manjše vzpodbude povzročijo agresivno reakcijo.

Russel (1983, v Tušak, 2003) je raziskoval še nekatere značilnosti agresivnosti. Dobil je obrnjeno U-krivuljo za potek agresivnosti. Agresivnost z začetkom tekme začne naraščati, doseže vrh, in se nato prevesi v upadanje.

Goldstein in Arms (1971, v Tušak, 2003) sta ugotovila različen porast agresivnosti v različnih športnih panogah. Take raziskave kažejo, da obstajajo razlike med posameznimi športnimi panogami v pojavu agresivnosti. Seveda na to vplivajo pogostost medsebojnega stika, vpliv trenerja na športnikovo agresivnost itd.

Mlad športnik je bolj spontano agresiven do sovrstnika kot pa do športnika z določeno avtoriteto. Kadar bo agresiven do športnika z avtoriteto, bo imel močnejše občutke krivde. Kadar otrok v določeni športni situaciji zaradi agresivnosti doživlja premočne občutke krivde, se pogosto neha udeleževati v tej športni panogi (pravi, da mu šport ni več všeč) ali pa agresivnost preusmeri na druge cilje. Če pa v športu ne doživlja občutkov krivde, se lahko ob zaključku kariere pojavijo določeni prilagoditveni problemi. Beisser (1967, v Tušak 2003) opozarja, kako težko se mnogi izmed športnikov, navajeni agresivnosti v športu, prilagodijo pasivnosti v življenju.

Poleg osebne lastnosti agresivnosti, ki vsekakor vpliva tudi na športnikovo agresivnost, pa v športni situaciji pomembno vlogo igrajo še nekateri drugi dejavniki agresivnosti (Tušak, 2003).



V prvo skupino dejavnikov spadajo športno-tekmovalni pogoji:

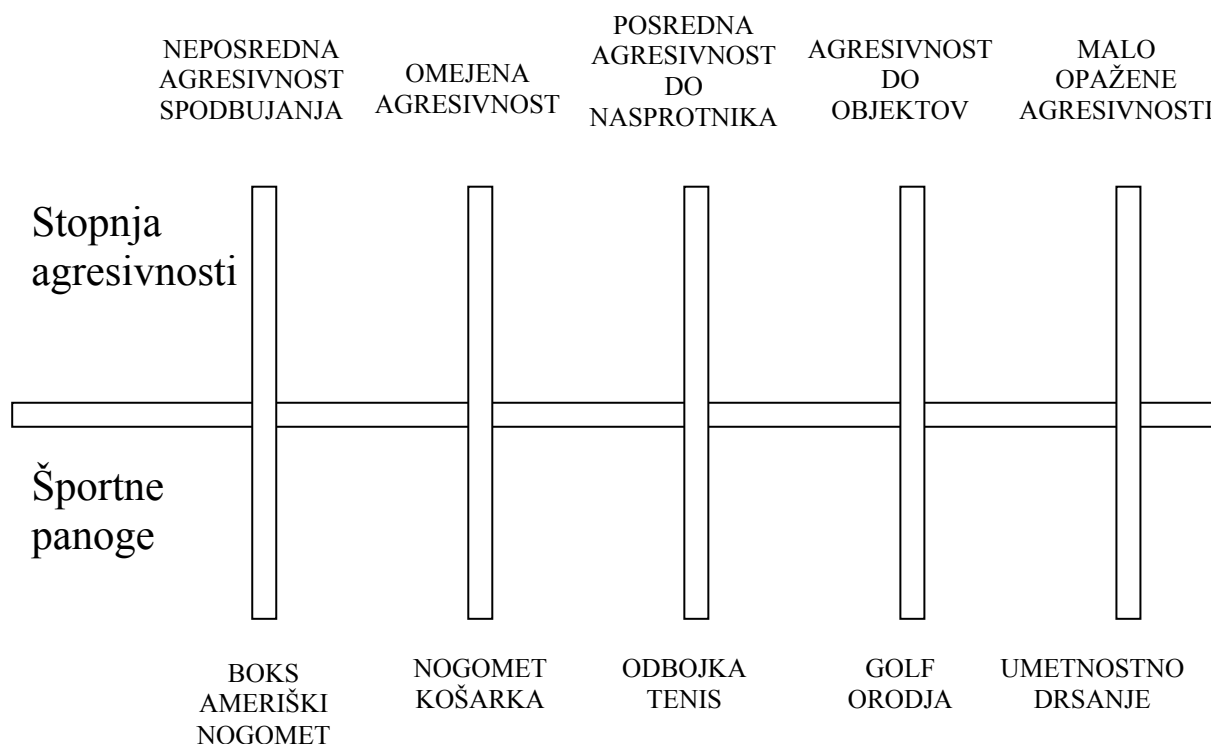
- tesnost izida,
- kraj igranja,
- rezultat tekmovanja,
- stopnja fizičnega kontakta.

Medosebni kontakt v igri povečuje verjetnost agresivnega dejanja. To so pokazale številne raziskave, ki potrjuje, da več kot 75 odstotkov vseh težjih poškodb v profesionalnem športu izvira iz medsebojnega stika.

V drugo skupino dejavnikov spadajo udeleženci v športu:

- soigralci (preko sprejemanja in zavračanja agresivnosti),
- sodniki (preko kaznovanja oziroma nekaznovanja),
- trenerji (preko ojačevanja agresivnega vedenja),
- gledalci,
- sredstva množičnega obveščanja (preko agresivnih športnih vzornikov, ki jih nudijo gledalcem).

Na agresivnost v športu v veliki meri vpliva tudi različnost v obravnavanju in nagrajevanju agresivnih vedenj. V nekaterih športnih panogah neposredno agresivnost v obliki agresivnih fizičnih dejanj proti nasprotniku spodbujajo celo pravila (ameriški nogomet, boks, judo, ipd.), medtem ko je v drugih panogah smer in intenziteta agresivnosti odvisna od stopnje tolerantnosti gledalcev, sodnikov in soigralcev (nogomet, košarka, vaterpolo, ipd.). v tej skupini športnih panog se pojavlja problem, kako obvladovati agresivnost. Bryant J. Cratty je v shemi poskušal strniti intenziteto agresivnosti, ki je regulirana s pravili in značilna za posamezne športne panoge.



Slika 5: Shema stopnje agresivnosti pri športnih panogah (Cratty, 1983, v Tušak, 2003)

Omenjena agresivnost je značilna za tiste športe, kjer športnik mora biti agresiven, istočasno pa stroga pravila določajo mejo agresivnosti. Tako se igralci naučijo, kako fizično zaustaviti nasprotnika, hkrati pa se držijo pravil. Pri posredni agresivnosti do nasprotnika se športnikova agresivnost prenaša na nasprotnika posredno običajno preko žoge. Posredna agresivnost do objektov se kaže tako, da nasprotnik agresivnosti ne občuti, saj se energija udarjenega orodja ne prenese na njih, temveč na drugo okolje, na primer travnik. Za nekatere športne panoge pa je značilno malo opažene agresivnosti, ker se agresivnost v teh športih ne more izraziti niti do nasprotnika niti do okolja.

Med mnogimi dejavniki, ki vplivajo na agresivnost v športu, so tudi krivične sodniške odločitve. Bistvo je v percepciji krivice. Zaznana krivica bo toliko verjetneje vodila v agresivnost, kolikor bolj je frustrirajoča. Med agresivnostjo in percepcijo sodniške napake obstaja neposreden odnos (Tušak, 2003).

Raziskave (Mark in sodelavci, 1983, v Tušak, 2003) kažejo, da do zaznave krivice lahko pride, kadar ljudje menijo, da je eno od pravil igre uporabljeno netočno, kadar ljudje menijo, da je že samo pravilo krivično oziroma kadar se ljudje čutijo nepravilno prikrajšane glede izida tekme ne glede pravila.

### **1.7.2 Uravnavanje športnikove agresivnosti**

Receptov za obvladovanje agresivnega vedenja nimamo, prav tako je izjemno težko o agresivnem vedenju govoriti nasploh, ker so tudi razlogi za agresivno vedenje največkrat neka individualna kombinacija notranjih in zunanjih dejavnikov (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Kontroliranje agresivnosti je pomemben dejavnik napredovanja tako v športih, kjer se fizični stik nagrajuje, kot tudi pri tistih, kjer se agresivnost izraža preko dotika z žogo ali kako drugače na drug del okolja (Tušak, 2003).

Mnogi športniki po svoji osebnostni strukturi niso agresivni, v tekmovalni situaciji pa kažejo veliko agresivnost. To je t.i. tekmovalna agresivnost, ki se, ko se jo športnik nauči do optimalnega nivoja dvigniti oziroma jo zadržati pod kontrolo in tudi primerno uporabiti, sprošča le na tekmovanju oziroma na treningu in predstavlja primer kontrolirane agresivnosti.

Vendar pa v športu prihaja tudi do pojavov pretirane in namerne agresivnosti, katere rezultat so hude poškodbe ali celo smrtni primeri. Literatura ponuja nekatere možnosti uravnavanja in preprečevanja pretirane, ekscesne agresivnosti. Mnoga izmed navodil vključujejo vidik socialnega učenja, socializacijo. V glavnem ima tu največjo vlogo trener ob sodelovanju psihologa in seveda tudi športnikovih staršev, predvsem v zgodnjem obdobju.

Tušak (1992) ponuja oziroma navaja nekatere možnosti uravnavanja oziroma preprečevanja pretirane, ekscesne agresivnosti:

1. Trener naj bi v naprej analiziral pogoje, ki lahko izzovejo ekscesno agresivnost.
2. Uporaba različnih tehnik relaksacije med tekmovanjem za zmanjšanje napetosti tekmovalca.

3. Pomembno je, da trener pomaga športniku razumeti, da so agresivne reakcije običajno nekoristne, ter da energijo namesto v agresivnost usmeri v kak produktivnejši cilj (Knauss, 1979).
4. Koristno je športnika pripraviti na nasprotnikove žalitve.
5. Cratty in Hanin (1980) menita, da je koristno srečanje športnikov s psihologom pred tekmovanjem, še posebej, kadar želimo izboljšati atmosfero oziroma vzdušje (klimo) na tekmovanju.
6. Stiki pred tekmovanjem in osebno poznavanje nasprotnika včasih pomaga pri redukciji napetosti.
7. Zillman (1978) poroča, da tekma vedno prispeva k zvišanju sovražnosti med udeleženci. To se še posebno pozna v frustracijah športnikov, ki so izgubili.
8. Pomembno je pravično sojenje sodnikov, pri čemer je pomembno tudi dobro usposabljanje le-teh in tudi informiranje igralcev o pozitivnih premikih v pogledu sojenja.
9. Trenerji mladih športnikov morajo biti pozorni na to, da se pri igralcu ne bi formirale pretirane agresivne navade.
10. Pomemben dejavnik obvladovanja agresivnosti je dobra psihofizična priprava, saj so kondicijsko dobro pripravljene športniki verjetno manj agresivni, ker znajo lažje prenesti nakopičene emocionalne tenzije.
11. Koristno je, to velja za športnike mlajših kategorij, tesno sodelovanje in diskusija trenerja s straši.
12. Športnika je treba naučiti, da zna energijo premestiti in izraziti tudi na druge načine, da ne bi imel prevelikih problemov ob koncu kariere.
13. Opazovanje agresivnosti lahko izzove agresivnost. Zato je čas po agresivnem dejanju kritično obdobje, in v tej situaciji ima trener pomembno vlogo.
14. Športnika je potrebno naučiti izražanja neposredne, a ustrezne agresivnosti, ki je v mejah pravil in humanosti športa.
15. Trener mora imeti zaradi športnikovih možnih izbruhov agresivnosti brez zunanje povoda dober vpogled v tekmovalčeve trenutne ali pa bolj oddaljene izkušnje, da bi te izbruhe znal predvideti (preventiva).
16. Trenerji morajo znati razlikovati dejansko agresivnost svojega varovanca od stereotipnih pričakovanj o agresivnosti, ki se veže na posamezne položaje (branilec je bolj agresiven kot igralec sredine).

### 1.7.3 Agresivnost v moštvenih športih

Športniki reagirajo agresivno ne samo kot posamezniki, pač pa tudi kot člani skupin oziroma teamov.

Volkamer (1971, v Tušak, 2003), ki pravi, da je športni team mikroskopska oblika družbe in kot taka vključuje frustracije, nagrade in interakcije, kakršne so prisotne v vsaki družbi, je raziskal preko 1800 nemških nogometnih teamov. Avtor v nekaj točkah navaja zakonitosti pojavljanja agresivnosti v športnih situacijah. Ugotovil je:

- Moštvo, ki izgublja, povzroči več prekrškov kot zmagovalci. Kot kaže, frustracija zaradi pričakovanega poraza povzroča agresivno vedenje (Layman, 1970, Leith, 1982).
- Gostujoča moštva naredijo več prekrškov kot moštva na domačem terenu. Vzrok za to je v sovražnem zaznavanju okolja okoli sebe.
- Prekrški so redkejši, kadar moštvo doseže v igri več golov.
- Moštva, ki na lestvici stojijo slabše, delajo več prekrškov kot dobro uvrščena moštva. Razlog naj bi bil v višji stopnji frustracije, ki jo doživljajo slabša moštva, če ne kršijo pravil.
- Kadar igrata višje in nižje uvrščeno moštvo, običajno več prekrškov naredi višje uvrščeno moštvo. Družba agresivnost hierarhično višjega na lestvici pogosteje dopušča, še posebej, če je usmerjena neposredno na hierarhično nižjega.

Volkamer navaja še nekatere druge značilnosti, ki tudi prispevajo k agresivnosti. Eden takih je tudi tesnost izida. Manj agresivne so tekme, kjer je razlika med moštvoma taka, da ni dvoma o zmagovalcu in tako ni potrebe po agresivnosti. Kadar se tekma prične z težkimi in številnimi prekrški, se običajno tudi nadaljuje na tak način. Tako mnogi opozarjajo, da mora sodnik zatreti vse poskuse resnih, namernih prekrškov v začetku tekme, da je ta ne bi izrodila.

Volkamer zaključuje, da je pojavljanje agresivnosti sociološko in psihološko normalno v športnih moštvih. Vsaj štiri dejavniki vplivajo na to:

1. potek tekme,
2. kraj tekme,
3. točkovna razlika (tesnost izida) in

4. vrstni red moštva na lestvici.

L. Leith (1989, v Tušak, 2003) je ugotavljal povezavo med tekmovalno aktivnostjo in agresivnostjo. Rezultati njegove raziskave kažejo, da različne strategije fizične aktivnosti različno vplivajo na količino vzbujene agresivnosti pri udeležencih. Tako tekmovalno-fizična aktivnost kot tudi tekmovalno-agresivna fizična agresivnost povečujeta agresivnost udeležencev. Te ugotovitve tako potrjujejo podobne hipoteze Rocha & Rogersa (1976, v Tušak, 2003) in Leitha (1982, v Tušak, 2003), da tekmovanje spodbuja agresivnost.

Zanimive so tudi ugotovitve, da kooperativna fizična aktivnost vpliva na zmanjšanje agresivnosti. Ti rezultati potrjujejo Orlickovo hipotezo (1978), da kooperativni športi in igre, ki zahtevajo sodelovanje, ponujajo zdravo alternativo v tradicionalnem tekmovalnem pristopu.

#### **1.7.4 Model agresivnosti v športu**

Model agresivnosti v športu vsebuje psihofiziološke, psihološke in socialne konstrukte. Zillman (1979, v Tušak, 2003) ga je izpeljal iz lastnega splošnega modela agresivnosti. Model predstavlja trifaktorsko teorijo sovražnosti in agresivnosti.

Model vključuje tri komponente:

1. dispozicijsko komponento, ki jo sestavljajo človekove prirojene reakcijske tendence,
2. ekscitatorno komponento, ki vsebuje reakcije vzbujenja in pripravlja posameznika na določeno motorično aktivnost, kakršno oseba potrebuje za spopad,
3. izkustveno komponento emocionalnega vedenja, ki vsebuje oceno emocionalne reakcije kot posledice ekscitacije (2. komponente).

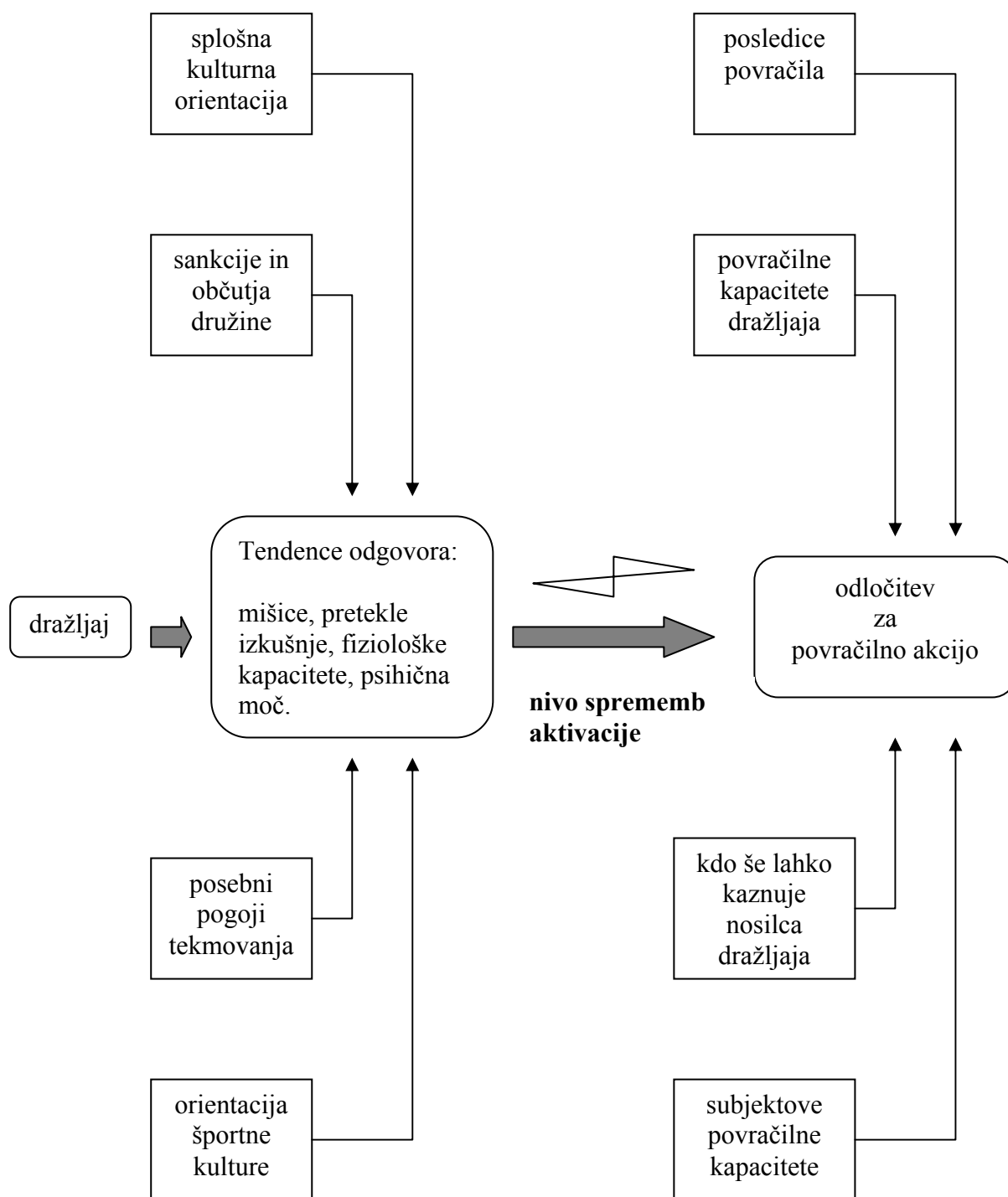
Model se naslanja na Zillmanovo pojmovanje bazičnih dispozicij v vplivu na začetno stanje v nivoju aktivacije. Dispozicije lahko vključujejo tudi pretekle izkušnje in tudi osnovne karakteristike odgovora posameznika (Tušak, 2003).

Model združuje štiri nivoje socialnih spremenljivk:

1. splošno kulturno orientacijo, v kateri se športno tekmovanje odvija,

2. socialne vrednote športnikove družine,
3. športno subkulturo, v kateri se odvijajo tekmovanja,
4. posebni socialni pogoji, ki vplivajo na tekmovanje na določen dan (npr. reakcije gledalcev, razpoloženje trenerja in soigralcev ipd.).

Dinamika agresivne reakcije v športni situaciji je podobna tisti v običajni življenjski situaciji. Zillman meni, da je sovražnost oziroma agresivnost emocionalno aktivacijska, prav tako pa tudi konceptualna reakcija na varirajoče stopnje vzdraženja, ki ga doživlja posameznik. Bistvo občutka sovražnosti oziroma agresivnosti in kasnejše neposredne agresivnosti je v dražljaju.



Slika 6: Bio-socialno-kognitivni model agresivnosti v športu (Zillman, 1979, v Tušak, 2003)

Model natančneje opredeljuje specifične dejavnike. Pod vplivom dražljaja se izoblikujejo določene spremembe v nivoju aktivacije. Kako velike bodo te spremembe, je odvisno od kapacitet športnikovega odziva in od vpliva socialnih spremenljivk. Povišana aktivacija še ne



pomeni pravične (agresivne) reakcije, kajti športnik včasih nima dovolj moči za povračilni udarec, včasih predvideva negativne posledice povračilne reakcije, včasih pa je nasprotnika kaznoval že sodnik, zato športnik nima potrebe vrniti udarca. Tako vidimo, da agresivna reakcija ni preprost odziv na povečano aktivacijo, ampak imajo pri načrtovanju agresivnosti pomembno vlogo posameznikove kognitivne interpretacije. To pa je področje, kjer se pojavlja možnost posredovanja in vplivanja psihologa in trenerja na športnikovo agresivnost (Tušak, 2003).

### **1.7.5 Merjenje agresivnosti v športu**

V športu poteka merjenje agresivnosti po dveh različnih poteh. Prva pot je običajen način merjenja agresivnosti kot osebostne poteze z enim izmed vprašalnikov agresivnosti oziroma testnih tehnik, druga pot pa je preko izzivanja oziroma opazovanja vedenja v laboratoriju ali na terenu (igrišču, prizorišču tekmovanja) (Tušak, 2003).

Vprašalnikov agresivnosti je več. Temeljijo na samooceni in so usmerjeni v manifestno vedenje. Bredemeierjeva (1975, v Tušak, 2003) je sestavila vprašalnik za evaluacijo reaktivne in instrumentalne agresivnosti v športnih situacijah. Lestvica vsebuje športnikove samoopise in trenerjeve opazke o intenziteti in količini ter naravi agresivnega vedenja, ki ga športnik izraža. Posamezne postavke so bile izbrane tako, da omogočajo razlikovanje med instrumentalno agresivnostjo, ki nima namena škodovati drugim in reaktivno agresivnostjo, ki ta namen ima.

Med najboljše multidimenzionalne vprašalnike agresivnosti sodi Buss-Durkeerjev vprašalnik, ki je sestavljen iz 75 trditev, te pa merijo naslednjih osem oblik agresivnega vedenja (V Lamovec, 1988):

1. telesna agresivnost
2. besedna agresivnost
3. negativizem
4. posredna agresivnost
5. razdražljivost
6. sovražnost

7. sumničavost
8. občutki krivde.

Običajno je najuspešnejši način evaluacije agresivnosti oziroma agresivnih občutij kombinacija opazovanja, projekcijskih preizkušenj in objektivnih testov. Vendar je za tak način spoznavanja agresivnosti potrebno psihološko znanje.

## **1.8 DOSEDANJE RAZISKAVE**

Horga, Momirovič in Jankovič (1983) so zapisali, da na področju raziskovanja vpliva osebnosti na uspešnost v odbojki niso zasledili informacij, ki bi jim to področje pomagale razsvetliti. Tudi naš pregled literature potrjuje da je informacij s tega področja zelo malo.

Pri nas se z tem ukvarjata predvsem Maks Tušak in Matej Tušak. Leta 1992 sta izvedla eno najboljše raziskav na področju agresivnosti v slovenskem vrhunskem športu. V njej sta skušala ugotoviti značilnosti in razlike v agresivnosti določenih skupin oz. panog vrhunskih slovenskih športnikov. Z Buss-Durkeejevim vprašalnikom sta anketirala naslednje športnike: hokejiste, tekače na smučeh, strelce na glinaste golobe, atlete, alpske smučarje, kajakaše in kanuiste ter rokometašice. Avtorja zaključujeta, da se je najbolj ugodna slika agresivnosti pokazala pri kajakaših in kanuistih ter alpskih smučarjih. Ti izražajo največ tako imenovane instrumentalne agresivnosti (telesna, besedna in tudi posredna agresivnost), ki je v športu pozitivno vrednotena in zaželena oz. vsaj ne sankcionirana. Najmanj ugodna slika agresivnosti se je pokazala pri atletih in predvsem pri tekačih na smučeh. Primerjava z uspešnostjo posameznih športnih panog (glede na takratne rezultate slovenskih športnikov na velikih tekmovanjih) sugerira kar precejšnjo povezanost z uspehom v športu. Ne glede na to, da so se športniki pokazali kot izrazito nehomogena skupina, sta jih avtorja primerjala tudi s kontrolno skupino nešportnikov. Primerjava rezultatov je pokazala, da je za športnike predvsem značilna povečana stopnja aktivacije oz. vzburljenosti (razdražljivosti) ter manjša stopnja telesne agresivnosti, sumničavosti in občutkov krivde.

Tušak in Petrovič (Tušak, 1994) sta proučevala razvoj agresivnosti pri slovenskih alpskih smučarjih. Uporabila sta tudi Buss – Durkeejev vprašalnik. Zajela sta dve eksperimentalni skupini (najboljše slovenske smučarje in smučarje začetnike) in dve kontrolni skupini. Avtorja podata razlago, da je alpsko smučanje eden fiziološko najnapornejših športov ter, da ima poleg dolžine in vrste napora nekatere posebnosti, v katerih mora agresivnost odigrati svojo vlogo. Ob analizi sprememb med začetniki in odraslimi smučarji ter ob primerjavi sprememb s spremembami v kontrolnih skupinah sta avtorja ugotovila, da karakteristike in postopki v okviru tekmovalne kariere smučarja pomembno vplivajo vsaj na razdražljivost ter telesno, besedno in posredno agresivnost. Normalni tren v razvoju agresivnosti pri nešportnikih se kaže kot upad agresivnega vedenja in zamenjava agresivnih reakcij za doseg cilja s socialno bolj sprejemljivimi vzorci vedenja. Ukvarjanje s tekmovalnim smučanjem pa vpliva na agresivnost tako, da preko vzpodbujevanja in nagrajevanja instrumentalne, navzven usmerjene agresivnosti, zavira upad agresivnosti, ki je sicer značilen v procesu socializacije otroka.

Dolinšek (1994) je anketiral slovenske odbojkarje invalide in vrhunske odbojkarje. Obe skupini se v merjenih oblikah agresivnosti bistveno ne razlikujeta. Zanimiva je ugotovitev, da imajo vrhunski odbojkarji nekoliko višje izraženo posredno agresivnost. Odbojkarji invalidi imajo višje izraženo sovražnost in negativizem.

Brglezova (1996) je anketirala 22 alpinistov in 5 alpinistk dveh različnih alpinističnih odsekov iz dveh različnih predelov Slovenije. Ugotovila je, da med spoloma ni razlik in da spada alpinizem med manj agresivne športe. Primerjamo ga lahko s tekom na smučeh in streljanjem na glinaste golobe.

Copak (1997) je poskušal poiskati osebne karakteristike in primerjavo le teh pri perspektivnih športnikih v individualnem in ekipnem športu ter med spoloma v ekipnem športu. V primerjavo je zajel selekcije 15 in 16 let starih športnikov. V ekipnem športu je izbral košarko (dečke in deklice), v individualnem pa tenis. Rezultati so pokazali, da so igralci tenisa v primerjavi s košarkarji statistično pomembno bolj nevrotični, depresivni, razdražljivi, zavrti, emocionalno bolj labilni, anksiozni ter izražajo več frustracijske agresivnosti v obliki sovražnosti in sumničavosti. Košarkarji so se v primerjavi z igralci tenisa pokazali kot statistično pomembno bolj maskulini, družabni in bolj zaupljivi vase. Osebnostne razlike razlaga kot posledico specifike posameznega športa in zahtev ter pritiskov ožjega socialnega

okolja. Primerjava med spoloma v košarki je pokazala, da so dekleta statistično pomembno bolj nevrotična, zavrta in anksiozna, fantje pa bolj maskulini, dominantni, samozavestni in fizično agresivni.

Čuk (1999) je v svoji diplomski nalogi Agresivnost v judu primerjal raven agresivnosti pri judoistih in nešportnikih. V kontrolno skupini je vključil 24 študentov, ki se s športom ne ukvarjajo, starih od 18 do 26 let. Njihove rezultate je primerjal z 31 judoisti, starimi od 18 do 26 let, ki so bili izbrani v širši izbor slovenske reprezentance. Rezultati te raziskave so pokazali, da se skupine judoistov razlikuje od nešportnikov v treh oblikah agresivnosti: v telesni agresivnosti, sovražnosti in sumničavosti. Vendar moramo biti pozorni, saj v borilnih športih predstavlja fizična agresivnost ključni element za uspeh. Zato je potrebno judo obravnavati specifično v primerjavi z odbojko.

Do zanimih zaključkov je prišla tudi Čulajevičeva (2001) v svoji diplomski nalogi, kjer je ugotavljala raven izraženosti posameznih oblik agresivnosti pri nešportnicah in kakovostnih odbojkaricah v različnih starostnih obdobjih. V vzorec merjenk je zajela 100 učenk starih od 13 do 14 let, ki se s športom ne ukvarjajo, 100 odbojkaric, starih od 13 do 14 let in 100 odbojkaric prve državne lige, starih od 17 do 30 let.

Ko je primerjala rezultate deklic nešportnic v ravni izraženosti občutka krivde in sovražnosti z obema skupinama odbojkaric je ugotovila, da sta ti dve obliki agresivnosti pri nešportnicah višje izraženi. Vrednosti posredne agresivnosti, razdražljivosti, sovražnosti, besedne agresivnosti in občutka krivde so pri mladih odbojkaricah nižje v primerjavi z nešportnicami. Pri odbojkaricah prve državne lige pa je ugotovila, da omenjene vrednosti ponovno narastejo z izjemo sovražnosti in občutka krivde.

## 1.9 ŠPORTNA IGRA ODBOJKA

Odbojka je ekipna športna panoga, ki jo igrata dve ekipi na igrišču razdeljenem z mrežo. Vsaka stran igrišča meri 9m x 9m. Namen igre je poslati žogo preko mreže tako, da bi v nasprotnikovem igralnem polju padla na tla, ter preprečiti da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Vsaka ekipa se lahko, poleg dotika pri blokiranju, trikrat dotakne žoge preden jo vrne na nasprotno stran.

Z začetnim udarcem oziroma servisom pošlje igralec žogo preko mreže v nasprotnikovo igralno polje. Igra se nadaljuje dokler se žoga ne dotakne tal igrišča, pade izven igrišča ali je ekipi ne uspe pravilno odbiti.

Ekipa, ki dobi igro, tudi osvoji točko (Rally Point System). Kadar ekipa, ki servis sprejema, dobi igro, osvoji tudi točko in pravico do servisa. Igralci te ekipe pa zaokrožijo za eno mesto v smeri urinega kazalca.

Na vseh uradnih tekmah je ekipa sestavljena iz največ 12 igralcev, trenerja, pomočnika trenerja, maserja in zdravnika. Na igrišču mora vedno biti 6 igralcev ene ekipe od katerih je eden libero.

Na tekmi zmagata ekipa, ki prva osvoji tri nize. Vsak niz, razen odločilnega petega, se igra do 25. V primeru neodločenega izida v nizih 2:2 se odločilni peti niz igra do 15. Vsak niz se mora končati z najmanj dvema točkama prednosti.

Odbojka zaradi svoje raznovrstnosti in več različnih zvrsti, glede na različne okoliščine, omogoča igranje vsakomur. Lahko jo igrajo ljudje različnih staorsti in sposobnostih, na različnih podlagah, na prostem ali v dvorani, z različnim številom igralcev, 2:2, 3:3,... in je izredno zanimiva tudi za gledalce.

Odbojka je v svetu izredno priljubljena in popularna športna panoga ki se igra na različnih nivojih. Igra jo lahko vsak, od začetnika v osnovni šoli pa do profesionalnega igralca odbojke.

Najvišji, profesionalni nivo odbojkarske igre je prof. Dr. Viktor Krevsel v svoji knjigi *Ambasador z odbojkarskega olimpa* opisal takole: Odbojka ni šport za zaspance, temveč za kreativce in igralne genije, ki zmorejo reševati težke situacije v pogojih vse večje hitrosti, saj žoga leti z hitrostjo, večjo od 100 km/h na razdalji največ 18m.

### **1.9.1 Razvoj odbojke v svetu**

Odbojka je sorazmerno mlada športna panoga. Začetnik je bil leta 1895 William G. Morgan, profesor na gimnaziji v ZDA, ki jo je zasnoval iz prvin tenisa. Na začetku jo je poimenoval »Mintonette«. Po različnih predstavitvah na telovadnih zborih in ko se je videlo, da je to res dober rekreativni šport, so že leta 1896 izdali prva pravila, ki jih je spisal g. Morgan skupaj z dvema prijateljema.

Širili so jo predvsem katoliški duhovniki in kmalu se je razširila na vse konce sveta, čeprav so jo ponekod igrali po svojih pravilih, tudi za to, da je bila udeležba v eni »tekmi« večja (npr. v azijski je bila popularna odbojka 16:16 in 9:9). V Evropo je prišla po letu 1925 (Krevsel, 2002)

Leta 1916 so ocenili, da je po svetu že 250.000 igralcev te vedno bolj popularne igre. Igra se je hitro širila in začeli so razmišljati o mednarodnem sodelovanju, kajti do takrat se je bolj ali manj igrala rekreativno ali pa samo znotraj neke države. Načrte sta preprečili obe svetovni vojni. Vendar pa se je takoj po vojni vse skupaj začelo izredno hitro premikati.

Od leta 1947, ko je bila ustanovljena mednarodna odbojkarska zveza (FIVB) v katero je sedaj včlanjenih že 218 držav, vsaka štiri leta poteka svetovno prvenstvo za moške in od leta 1952 pa tudi za ženske. Leta 1964 je odbojka postala tudi olimpijska disciplina (Krevsel, 2002).

Prva leta sta v odbojki dominirali Rusija, ki je osvojila prvih 6 svetovnih prvenstev in Češka.

Danes je veliko odbojkarskih tekmovanj: evropsko prvenstvo, svetovno prvenstvo, olimpijske igre, svetovna liga, evropska liga, sredozemske igre,...

Današnji model odbojke sledi olimpijskim vrednotam: duhovnemu bogatstvu, moralni čistosti in gibalni popolnosti

Glavni razlog za hiter razvoj te igre so pravila, ki so se z duhom časa spreminjala od leta 1895 do danes. Vsaka sprememba pravil zahteva spremembo v tehničnem, taktičnem, fizičnem, psihičnem, estetskem in etičnem pogledu.

Danes v odbojki kraljujejo reprezentance kot Češka, Poljska, Bolgarija, Rusija, Amerika, Brazilija, Kuba,...V Evropi je odbojka najbolj zakoreninjena v Italiji, Franciji, Španiji Nemčiji in na Portugalskem.

## **1.9.2 Razvoj odbojke pri nas**

Slovenska odbojka je leta 2004 slavila 80 let. Na slovenskem se je po češkem vzoru odbojka sprva uveljavila v sokolskih društvih. Prvi so jo leta 1924 igrali fantje v sokolskem društvu v Mariboru (Krevsel, 2002).

Leta 1928 so igrali odbojko že popolnoma organizirano. Leta 1931 so bila prva večja jugoslovanska tekmovanja in najboljši so bili igralci Maribora.

Čeprav je bila odbojka na Slovenskem pred drugo svetovno vojno ena od najmnogičnejših športnih iger, se je organizacijsko razvila šele po osvoboditvi leta 1945.

Leta 1948 je bila ustanovljena Slovenska odbojkarska zveza.

V jugoslovanskem merilu so bile pred drugo svetovno vojno najboljše mariborske odbojkarice. Po drugi svetovni vojni pa odbojkarice Ljubljane.

Leta 1955 je bil mariborski Branik jugoslovanski prvak. Leta 1985 pa so postale prvič državne prvakinja OK Paloma Branik.

Med leti 1965 in 1975 je odbojka v Sloveniji doživela veliko krizo zaradi uradne slovenske športne politike prioritete, ki ji ni bila naklonjena. Medtem ko je bila odbojka v vseh ostalih republikah in pokrajinah Jugoslavije šport prve prioritete, je bila v Sloveniji šport tretje kategorije.

Leta 1980 je začela Odbojgarska zveza Slovenije sistematično vzgajati slovenske talente, nastajati je začela slovenska odbojgarska šola. V državnem prvenstvu Jugoslavije so zopet na vrhu slovenske ekipe mladinskega odbojgarskega kluba Bled, mladinci odbojgarskega kluba Stavbar ter članice odbojgarske kluba Branik.

Po osamosvojitvi je slovenska članska reprezentanca prvič nastopila na mednarodnem turnirju leta 1992 v Brnu in na kvalifikacijah za EP, leta 1993 na SI ter leta 1994 na kvalifikacijah za SP. Začel se je boj za preboj na evropsko odbojgarsko sceno (Krevsel, 2002).

Danes odbojgarska zveza združuje preko 90 klubov s 5000 člani in nad 10000 odbojkarji.

### **1.9.3 Agresivnost pri odbojki**

Kot smo že omenili, sta pri odbojki ekipi ločeni z mrežo, tako da v fazi napada ali obrambe ne prihaja do neposrednega telesnega stika z nasprotnikom. Torej je izražanje agresivnosti zelo specifično. Prav tako tudi pravila ne dopuščajo izbruhov jeze oziroma nekontrolirane agresivnosti. Ob kršenju pravil je igralec kaznovan s kartonom, ki hkrati pomeni tudi točko za nasprotnika.

Z novimi pravili je igra še bolj vznemirljiva in izenačena. Odbojkarji in odbojkarice so vedno višji (tudi do 118cm), pa tudi hitrost leta žoge je vedno večja. Visok ritem igre, dolžina posamezne točne, tekmovalnost, stalna pripravljenost za izvedbo akcije zaradi pomanjkanja časa zahtevajo stalno koncentracijo igralcev. Kleščev in Ajrijanc (1985) pravita, da je potrebna predvsem kratkotrajna intenzivna koncentracija v posamezni akciji in stalna, vendar nižja raven koncentracije skozi celotno tekmo. Odbojka kot moštvena igra pa zahteva tudi ustrezne psihične in socialne lastnosti: motivacijo, samozaupanje, emocionalno stabilnost, družabnost ter ustrezno raven agresivnosti, dominantnosti, ekstravertiranosti itd. Previsoko



izražena agresivnost negativno vpliva na izvedbo tehnično – taktičnih elementov in na samo vzdušje v ekipi. Posameznik lahko z agresivnim vedenjem svoji ekipi zelo škoduje. Svojo agresivnost mora usmeriti proti nasprotniku, navzven. Pravilno usmerjena in kontrolirana agresivnost naj bi bila pozitivno povezana z uspešnostjo v igri. Odbojkar ali odbojkarica, ki zna svojo agresivnost kontrolirati, lahko vloži več energije in tudi prenese večjo obremenitev (Horga, 1979).

V primeru, da igralec kaže poteze navznoter obrnjene agresivnosti (zamera, sovražnost, slaba lastna percepcij,..), lahko to vpliva na zmanjšanje njegove uspešnosti igranja in tudi na poslabšanje mikrosocialne klime v ekipi, če je ta oblika agresivnosti usmerjena na soigralce. Nekatere poteze navznoter obrnjene agresivnosti (občutek krivde) lahko pustijo tudi trajnejše posledice pri samopodobi odbojkarja oziroma odbojkarice (Zadražnik, 1998).

Na osnovi svojih dolgoletnih izkušenj, tako igralskih kot trenerskih lahko navedem, da telesne agresivnosti na odbojgarskih igriščih med ženskami ni, oziroma se pojavi le redko. Prevladujeta pa predvsem besedna in neposredna agresivnost. Odbojkarice bi po našem mnenju morala imeti poudarjen nivo izraženosti razdražljivosti, besedne in posredne agresivnosti.

## 2. PROBLEM IN HIPOTEZE

### 2.1 PROBLEM

V športu se danes veliko govori o agresivnosti, vendar se ljudje pogosto niti dobro ne zavedamo, kaj agresivnost sploh je. Nekateri jo razumejo kot negativno, drugi spet trdijo, da je potrebna za doseganje uspešnosti. Mnogi športniki menijo, da moraš biti nekoliko hudoben, če hočeš biti dober. Kljub vsemu pa je najpomembnejše, da športniki znajo svojo agresivnost dobro uravnati. Agresivnost je normalna reakcija na določene težave, prepreke, hkrati pa je v športni situaciji večinoma tudi zaželen, saj omogoča doseči športni cilj.

V današnjem pojmovanju športa je tendenca k uporabi agresivnosti za doseg cilja socialno naučeno vodenje (Tušak, 2001).

Športniki pa reagirajo agresivno ne samo kot posamezniki, pač pa tudi kot člani skupin oziroma moštev.

Kot smo že omenili spada odbojka med tiste športne panoge, pri katerih je izražanje agresivnosti specifično, saj sta ekipi med seboj ločeni z mrežo in ne prihaja do neposrednega kontakta med samo akcijo. Prav tako pa pravila igre ne tolerirajo izbruhov jeze oziroma nekontrolirane agresivnosti. Ob kršenju pravil je igralec kaznovan s kartonom, ki hkrati pomeni tudi točko za nasprotnika.

Namen naloge je raziskati čim več vidikov agresivnosti ter ugotoviti ali obstajajo razlike v oblikah agresivnosti med odbojkarji in odbojkaricami, če in zakaj prihaja do razlik ter kakšne so te razlike.

## **2.2 CILJ PROUČEVANJA**

V skladu s predmetom in problemom raziskave so cilji naslednji:

1. Ugotoviti raven posameznih oblik agresivnosti pri odbojkarjih.
2. Ugotoviti raven posameznih oblik agresivnosti pri odbojkaricah.
3. Ugotoviti, ali se ravni posameznih oblik agresivnosti odbojkarjev in odbojkaric med seboj razlikujejo.

## **2.3 HIPOTEZE**

H<sub>01</sub>: Med odbojkarji in odbojkaricami ni razlik v telesni agresivnosti.

H<sub>02</sub>: Med odbojkarji in odbojkaricami ni razlik v besedni agresivnosti.

H<sub>03</sub>: Med odbojkarji in odbojkaricami ni razlik v negativizmu.

H<sub>04</sub>: Med odbojkarji in odbojkaricami ni razlik v posredni agresivnosti.

H<sub>05</sub>: Med odbojkarji in odbojkaricami ni razlik v razdražljivosti.

H<sub>06</sub>: Med odbojkarji in odbojkaricami ni razlik v sovražnosti.

H<sub>07</sub>: Med odbojkarji in odbojkaricami ni razlik v sumničavosti.

H<sub>08</sub>: Med odbojkarji in odbojkaricami ni razlik v občutku krivde.

### 3. METODE DELA

#### 3.1 UDELEŽENCI

V raziskavo je bilo vključenih 45 odbojkarjev in 45 odbojkaric, igralcev prve državne odbojcarske lige starih med 18 in 30 let. Vsi igralci so aktivno vključeni v trenajni proces in se redno udeležujejo uradnih odbojcarskih tekmovanj.

Tabela 1. *Starostna in spolna struktura udeležencev.*

	POVPREČNA STAROST	N
ŽENSKE	23,29	45
MOŠKI	24,18	45
Skupaj	23,73	90

#### 3.2 PRIPOMOČKI

Za merjenje agresivnosti je bil uporabljen Buss – Durkee-jev vprašalnik agresivnosti (v Lamovec, 1988), ki ga sestavljajo trditve, na katere se odgovarja s TAKO JE ali NI TAKO in meri osem dimenzij agresivnega vedenja:

1. **telesna agresivnost** – pripravljenost za pretepanje oziroma fizično obračunavanje med osebami, ne vključuje pa uničevanja predmetov;
2. **besedna agresivnost** – negativni odnos, ki se izraža v načinu ali vsebini govora, način govora je lahko prepirljiv ali kričav, vsebina pa vključuje grožnje, preklinjanje ter pretirano kritičnost;

3. **negativizem** – vse oblike nasprotnega vedenja, ki so usmerjene proti avtoriteti, predstavlja odklonitev sodelovanja, vse od pasivnega nestrinjanja do odkritega upora proti avtoritetam, zakonom ali konvencijam;
4. **posredna agresivnost** – neusmerjena agresivnost, vse oblike agresivnosti, ki niso usmerjene na specifičen cilj; sem spadajo napadi besa, loputanje z vrati, pa tudi opravljanje in zbijanje šal na drug račun;
5. **razdražljivost** – pripravljenost izbruhniti od najmanjšem izzivu in vključuje naglo jezo, ogorčenost in slabo voljo;
6. **sovražnost** – generaliziran občutek zamere, ljubosumnosti oziroma sovražna čustva do vsega sveta zaradi resničnega ali umišljenega zapostavljanja (visoko pri kliničnih skupinah);
7. **sumničavost** – projekcija sovražnosti na druge, kaže se v pretirani nezaupljivosti in previdnosti v odnosu z drugimi, v skrajni obliki pa tudi v prepričanju, da nas drugi zaničujejo in nam želijo škoditi (tudi visoko pri kliničnih skupinah);
8. **občutki krivde** – navznoter obrnjena agresivnost, izražajo se v prepričanju, da smo moralno neustrezni, da nismo pravilno ravnali ter v občutkih slabe vesti.

### 3.3 POSTOPEK

Izpolnjevanje Buss – Durkee-jevega vprašalnika agresivnosti je potekalo anonimno. Pred izpolnjevanjem anketnega vprašalnika je sledilo ustno navodilo: »S tem vprašalnikom želimo ugotoviti nekatere značilnosti vašega obnašanja. Prosimo, da odgovarjate hitro in iskreno.« Preizkušanci so nato v 10-20 minutah odgovorili na 75 trditev s TAKO JE ali NI TAKO.

Dobljeni podatki so bili obdelani v okviru statističnega programa SPSS 13.0. Izračuni so bili osnovni statistični parametri, za preverjanje razlik med skupinami pa smo uporabili enosmerno analizo variance.

## 4. REZULTATI

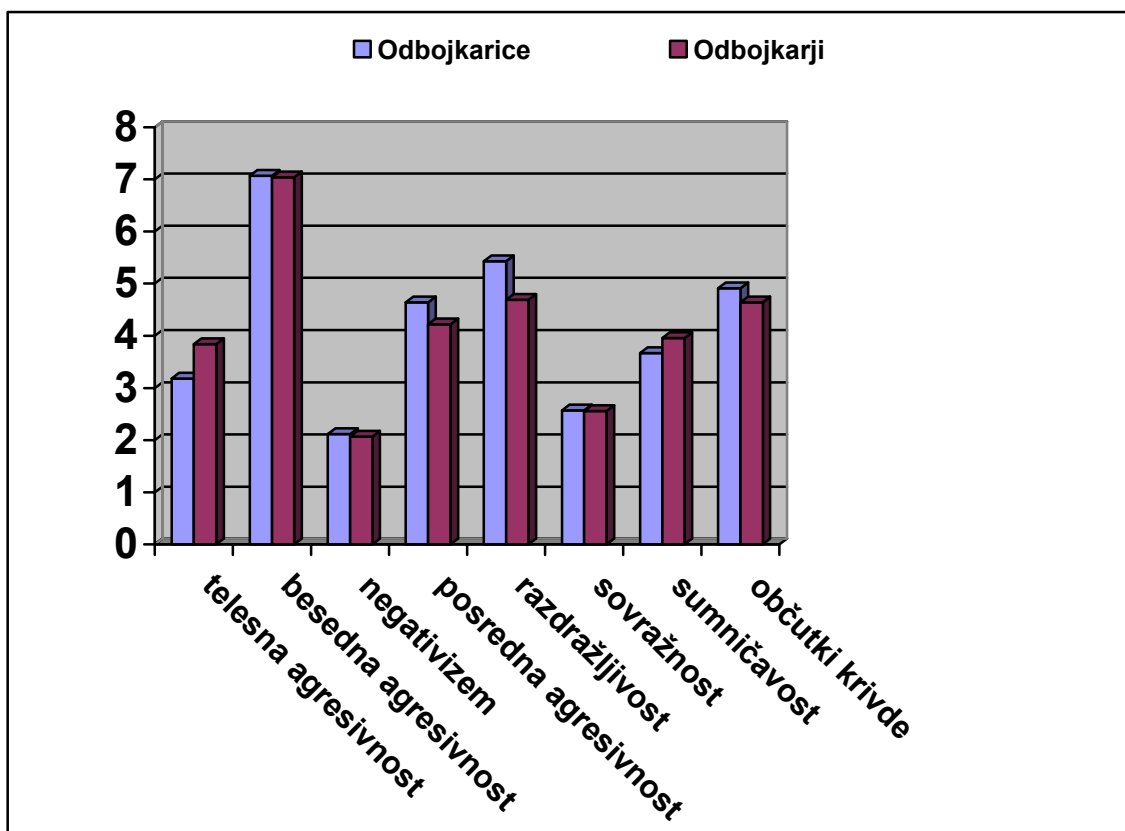
Z analizo podatkov iz Buss – Durkee-jevega vprašalnika so bili dobljeni rezultati, ki predstavlja analizo razlik v osmih oblikah agresivnosti med odbojkarji in odbojkaricami ter so prikazani v tabelah in grafih.

Tabela 2: *Opisne statistike izraženosti agresivnosti pri odbojkaricah in odbojkarjih*

	odbojkarice		odbojkarji	
	M	SD	M	SD
<b>Telesna agresivnost</b>	3,18	2,33	3,84	2,57
<b>besedna agresivnost</b>	7,07	2,21	7,04	2,41
<b>negativizem</b>	2,12	1,16	2,07	1,27
<b>posredna agresivnost</b>	4,64	2,17	4,22	2,17
<b>razdražljivost</b>	5,43	2,17	4,69	1,89
<b>sovražnost</b>	2,57	1,78	2,56	1,67
<b>sumničavost</b>	3,76	2,19	3,96	1,99
<b>občutki krivde</b>	4,91	1,75	4,64	1,71

Legenda: *M* – aritmetična sredina; *SD* – standardna deviacija

V tabeli 2 so prikazane aritmetične sredine in standardne deviacije za posamezne dimenzije agresivnosti za odbojkarice in odbojkarje.



Slika 1: Dimenzije agresivnosti pri odbojkaricah in odbojkarjih

Slika prikazuje primerjavo izraženosti posameznih dimenzij agresivnosti med odbojkaricami in odbojkarji. Iz slike je razvidno, da imajo odbojkarice v telesni agresivnosti in sumničavosti nižje rezultate v primerjavi z odbojkarji, v posredni agresivnosti, razdražljivosti in občutku krivde višje rezultate ter, da so v besedni agresivnosti, negativizmu in sovražnosti dosegli približno enake rezultate.

Tabela 3: *Enosmerna analiza variance*

DIMENZIJA		SS	df	MS	F	P (f)
<b>TELESNA AGRESIVNOST</b>	med	4,000	1	4,000	7,943	0,006
	znotraj	443,156	88	5,036		
	skupaj	483,156	89			
<b>BESEDNA AGRESIVNOST</b>	med	0,044	1	0,044	0,009	0,925
	znotraj	433,556	88	4,927		
	skupaj	433,600	89			
<b>NEGATIVIZEM</b>	med	0,278	1	0,278	0,205	0,652
	znotraj	119,378	88	1,357		
	skupaj	119,656	89			
<b>POSREDNA AGRESIVNOST</b>	med	16,044	1	16,044	3,507	0,064
	znotraj	402,578	88	4,575		
	skupaj	416,622	89			
<b>RAZDRAŽLJIVOST</b>	med	49,878	1	49,878	11,856	0,001
	znotraj	370,222	88	4,207		
	skupaj	420,100	89			
<b>SOVRAŽNOST</b>	med	0,011	1	0,011	0,003	0,953
	znotraj	282,089	88	3,206		
	skupaj	282,100	89			
<b>SUMNIČAVOST</b>	med	3,600	1	3,600	0,749	0,389
	znotraj	423,022	88	4,807		
	skupaj	426,622	89			
<b>OBČUTKI KRIVDE</b>	med	6,400	1	6,400	1,110	0,150
	znotraj	266,889	88	3,033		
	skupaj	273,289	89			

Legenda: *SS* – vsota kvadratov, *df* – stopnja vsobode, *MS* – srednji kvadrat, *p(f)* – stopnja tveganja

Upoštevana stopnja tveganja  $p(f) \leq 0,05$ ; (tendencia k razliki je  $0,05 \leq p \leq 0,01$ ).

V tabeli 3 so podani rezultati enosmerne analize variance. Na osnovi analize razlik je bilo ugotovljeno, da se statistično pomembne razlike pojavljajo v dveh dimenzijah agresivnosti in sicer v telesni agresivnosti in razdražljivosti.



## 5. RAZPRAVA

Iz rezultatov je razvidno, da mirno lahko  $H_01$ , ki pravi, da ni statistično pomembnih razlik v telesni agresivnosti med odbojkarji in odbojkaricami, zavrremo.

Telesna agresivnost, ki se nanaša na pripravljenost na pretepanje oziroma na fizično obračunavanje med osebami je v odbojkarški igri v prvi vrsti vsaj delno omejena z mrežo ter z strogimi pravili igre in je kot taka tudi strogo kaznovana. Vendar pa to še ne pomeni, da imajo odbojkarji in odbojkarice nizko raven izražanja te lastnosti. Igralci naj bi imeli to obliko agresivnosti izraženo čim manj, saj je z uspešnostjo povezana negativno. Igralec s takim načinom izražanja agresivnosti lahko na odbojkarški tekmi svoji ekipi zelo škodi (Zadražnik, 1998).

Kljub temu, da telesna agresivnost v odbojki ni preveč zaželena, pa lahko ugotovimo da ta vrsta agresivnosti pri odbojkarjih obstaja ter da prihaja do statistično pomembnih razlik med spoloma. Verjetno gre razloge za to iskati predvsem v dejstvu, da so moški že po naravi bolj podvrženi telesni agresivnosti kot ženske. Predvsem sem pa mnenja, da se telesna agresivnost pri odbojkarjih ne navezuje toliko na dogajanje na terenu, saj v svoji dologoletni karieri še nisem bila priča takšnemu obraču. Ne na tekmah slovenske državne lige, kot tudi ne na številnih Evropskih in Svetovnih prvenstvi ter Olimpijskih igrah.

Sprejmemo hipotezo  $H_02$ , ki pravi, da ni statistično pomembnih razlik v verbalni agresivnosti med odbojkarji in odbojkaricami. Izraža se v načinu govora, ki je lahko prepirljiv ali kričav, in vsebini govora ter lahko vključuje grožnje, prekljinjanje ali pretirano kritičnost. Glede na rezultate, ki so jih odbojkarji in odbojkarice dosegli lahko vidimo, da so pri tej obliki agresivnosti dosegli najvišje vrednosti, kljub temu, da je tudi takšno nešportno obnašanje s strani sodnika sankcionirano z kartonom ali celo izključitvija, kar pa avtomatično pomeni tudi točko za nasprotnika. Povečanje izraženosti besedne agresivnosti pri odbojki (verjetno pa tudi pri drugih športih) ne privede do boljšega rezultata. Je pa res, da je ta kanal pogosto dovoljen za izražanje napetosti.

Hipoteza H<sub>03</sub> pravi, da ni statistično pomembnih razlik v negativizmu med odbojkarji in odbojkaricami. Rezultati so pokazali, da lahko tudi to hipotezo sprejmemo. Negativizem zajema vse oblike nasprotnega vedenja, ki so usmerjena proti avtoriteti, predstavljajo odklonitev sodelovanja, vse od pasivnega nestrinjanja do odkritega upora proti avtoritetam, zakonom in konvencijam.

Če ima športnik probleme pri navezovanju stikov in težave pri javnem nastopanju, si težko predstavljamo, da bi bil tak igralec na tekmi uspešen. Igralec z višje izraženim negativizmom je sposoben igrati le v ekipi, kjer so njegovi soigralci enake starosti (v ekipi ni »zvezd«). V takem primeru svoj negativen odnos usmeri na trenerja. Če ta nima dovolj avtoritete, se lahko zgodi, da tak vzorec vedenja prevzamejo tudi drugi igralci. Sposoben trener lahko s primernim pristopom zagotovi sodelovanje takega igralca v korist ekipe. Uspešnost igranja bo večja, če bo ta lastnost čim manj izražena (Zadražnik, 1998).

V kolektivnih športih, še posebej pa v odbojki, se je potrebno držati pravil, dogovorov, potrebno je sodelovati, saj je to edina pot, ki lahko pripelje do uspeha. Rezultati potrjujejo to domnevo, saj je raven izraženosti negativizma pri odbojkarjih in odbojkaricah nizka.

Sprejmemo lahko tudi hipotezo H<sub>04</sub>, ki pravi, da ni statistično pomembnih razlik v posredni agresivnosti med odbojkarji in odbojkaricami. Posredna agresivnost ni usmerjena na specifičen cilj. Pri odbojki sta ekipi ločeni z mrežo, tako da ne prihaja do neposrednega kontakta. Pri telesni agresivnosti smo že omenili, da pravila igre strogo kaznujejo vsak poskus telesne agresivnosti. Igralec je kaznovan z kartonom, kar avtomatsko pomeni točko za nasprotnika. Iz rezultatov je razvidno, da so odbojkarji in odbojkarice pri tej obliki agresivnosti dosegli nekoliko višje vrednosti. Tako lahko sklepamo, da lahko posredna agresivnost predstavlja način sproščanja agresivnosti na dovoljen način.

V odbojcarski igri so sprejem servisa, sprejem napadalnega udarca, blok, napadalni udarec in servis v veliki meri izraz posredne agresivnosti (Čulajevič, 2001)

Hipotezo H<sub>05</sub>, ki pravi, da ni statistično pomembnih razlik v razdražljivosti med odbojkarji in odbojkaricami moramo zavrniti. Tukaj je prav tako kot pri telesni agresivnosti prišlo do statistično pomembnih razlik med spoloma.

Razdražljivost se kaže v pripravljenosti izbruhniti ob najmanjšem izzivu in vključuje naglo jezo, ogorčenost, grobost in slabo voljo. Tako kot pri besedni agresivnosti so odbojkarji in odbojkarice tudi tukaj dosegli nekoliko višje vrednosti.

Raziskave so pokazale, da imajo prav športniki povečano razdražljivost v primerjavi z nešportniki. Toda premočno izražena razdražljivost povzroča preveč napetosti znotraj ekipe. Zaradi specifičnih pravil odbojke ima trener bolj malo možnosti, da bi takega igralca v trenutku prevelike razdražljivosti vzel iz igre in umiril. Pri tem mu lahko pomaga okolje (soigralci, kapetan, gledalci) in izkušnje s treninga, tekem ali iz vsakdanjega življenja. Trener mora svoje varovance naučiti, da tak način izražanja agresivnosti uravnava tako, da ta ne vpliva na njihovo tekmovalno uspešnost. Kar je pa še posebej težko doseči pri ženskah, na katere poleg tega da so že po naravi nekoliko bolj nagnjene k razdražljivosti, močno vplivajo tudi zunanji vplivi okolja in trenutno dnevno razpoloženje.

Sprejmemo  $H_06$ , ki pravi, da ni statistično pomembnih razlik v sovražnosti med odbojkarji in odbojkaricami. Sovražnost se kaže v generaliziranemu občutku zamere, ljubosumnosti oziroma sovražnih čustev do vsega sveta zaradi umišljenega ali resničnega zapostavljenja.

Manjši občutek krivde, sovražnosti in sumničavosti so pogosto tudi posledica ukvarjanja s športom, kjer vse omejene oblike predstavljajo neproduktivno reaktivno agresivnost. Pri ekipnih športih je ta zelo škodljiva, saj lahko vpliva na poslabšanje socialne klime in s tem na uspešnost igranja. Športniki kaj kmalu spoznajo, da omenjeni kanali izražanja agresivnosti ne pripomorejo k uspehu, zato jih opustijo (Tušak in Tušak, 1997). Zelo podobno je z telesno agresivnostjo, ki v športu z telesnim kontaktom lahko pomeni določeno prednost, v odbojki pa prejkone prispeva k izgubi nadzora.

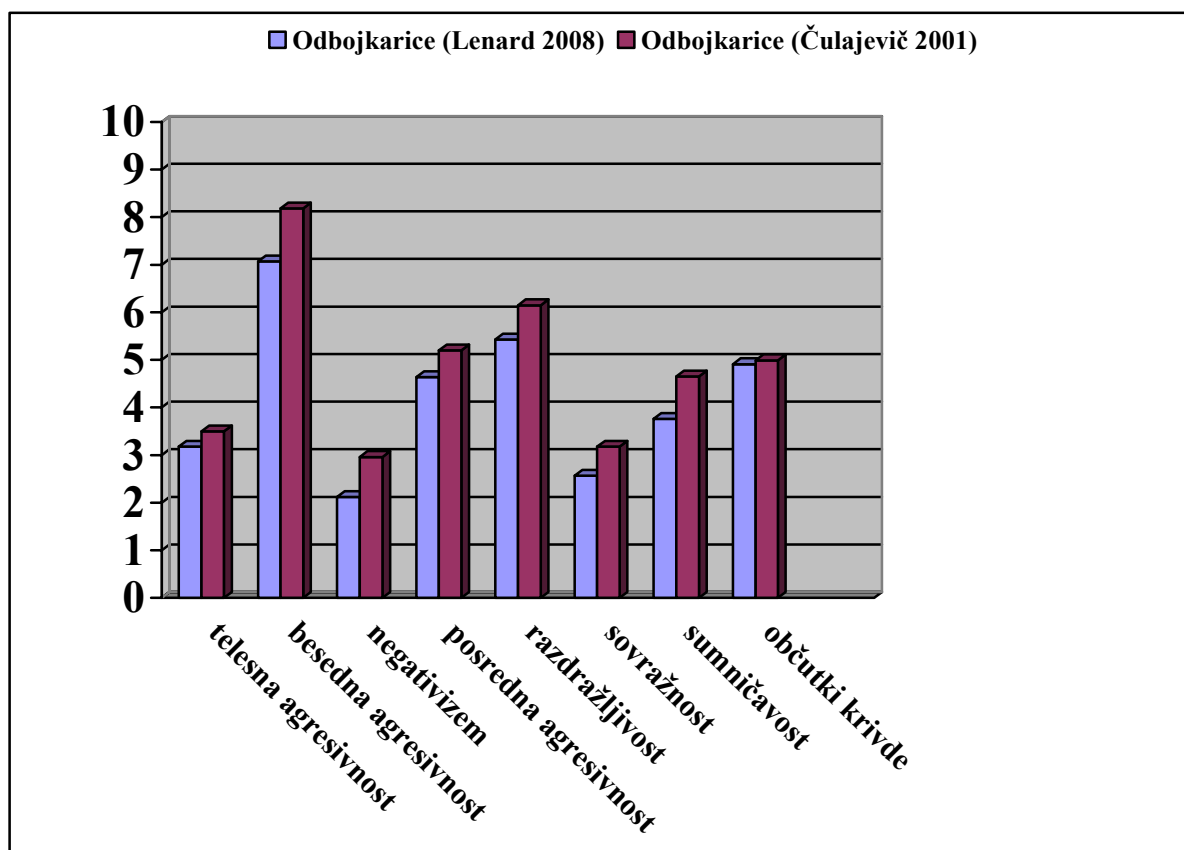
Sumničavost predstavlja splošno nezaupanje do ljudi okoli sebe. Sprejmemo lahko hipotezo  $H_08$ , ki pravi, da ni statistično pomembnih razlik v sumničavosti med odbojkarji in odbojkaricami. Nezaupanje do ljudi lahko povzroči konflikte in nerazumevanje. Uspešen športnik naj bi bil malo ali sploh nič sumničav.

Sovražnost, sumničavost in občutek krivde vplivajo na samopodobo posameznika. Z napredovanjem posameznika in njegovega moštva v igranju bi se morale ravni omenjenih oblik agresivnosti nižati.

Sprejmemo  $H_08$ , ki pravi, da ni statistično pomembnih razlik v občutku krivde med odbojkarji in odbojkaricami. Raziskave (Mark in sodelavci, 1983, v Tušak, 2003) kažejo, da do zaznave krivice lahko pride, kadar ljudje menijo, da je eno od pravil igre uporabljeno netočno, kadar ljudje menijo, da je že samo pravilo krivično oziroma kadar se ljudje čutijo nepravilno prikrajšane glede izida tekme ne glede na pravila. Manjši občutek krivde, ki označuje navznoter obrnjeno agresivnost in se izraža v prepričanju, da smo moralno neustrežni, da nismo pravilno ravnali ter v občutku slabe vesti, je pogosta posledica ukvarjanja z športom, kjer omenjena oblika agresivnosti predstavlja neproduktivno reaktivno agresivnost. Športniki namreč hitro spoznajo, da tako izražanje agresivnosti ne pripomore k uspehu, zato jih opustijo.

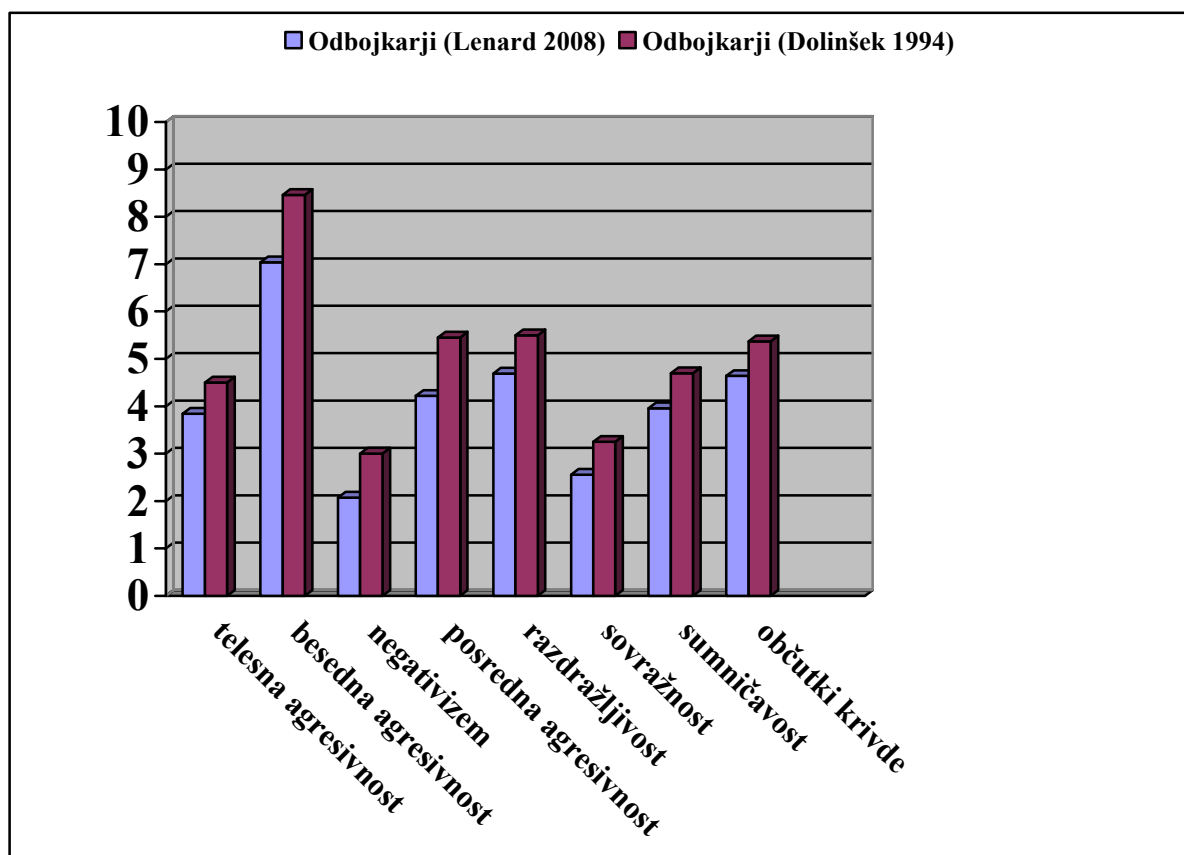
Dobljene rezultate sem primerjala tudi z rezultati drugih podobnih raziskav. Predvsem z diplomsko nalogo Čulajevičeve (2001) ter seminarsko nalogo Dolinška (1994). Oba sta namreč v svojih delih med drugim ugotavljala tudi stopnjo agresivnosti z Buss Durkeejevim vprašalnikom pri igralcih odbojke starih med 17 in 30 let.

Čulajevičeva (2001) je ugotavljala stopnjo agresivnosti pri odbojkaricah, Dolinšek (1994) pa pri odbojkarjih.



Slika 2: Dimenzije agresivnosti pri odbojkaricah v letih 2001 in 2008

Če primerjamo rezultate lahko ugotovimo, da je prišlo do razlik pri skoraj vseh vrstah agresivnosti razen pri občutku krivde, kjer so odbojkarice dosegle približno enake rezultate. Pri telesni, besedni, posredni agresivnosti ter negativizmu, razdražljivosti, sovražnosti sumničavosti in občutku krivde pa so odbojkarice, ki so bile zajete v mojo raziskavo dosegle nekoliko nižje rezultate.



Slika 3: Dimenzije agresivnosti pri odbojkrjih v letih 1994 in 2008

Tudi pri odbojkarjih gre opaziti, da so se vrednosti posameznih oblik agresivnosti z leti znižale in da so za razliko od deklet, ki so dosegle podobne rezultate le pri občutku krivde, odbojkarji, ki so bili zajeti v mojo raziskavo, dosegli nižje vrednosti pri vseh oblikah agresivnosti.

Primerjava dosedanjih raziskav je pokazala, da je prišlo pri odbojkarjih, v letih od 1994 (ko so bili objavljeni rezultati Dolinškove raziskave) pa do 2008, do zmanjšanja stopnje agresivnosti. Prav tako je v letih od 2001 (ko so bili objavljeni rezultati Čulajevičeve raziskave) do 2008 prišlo do zmanjšanja stopnje agresivnosti pri odbojkaricah, ki so podobne rezultate dosegle le pri občutku krivde.

## 6. ZAKLJUČEK

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti in analizirati razlike v osmih oblikah agresivnosti med odbojkarji in odbojkaricami.

V vzorec merjencev smo zajeli 45 odbojkarjev in 45 odbojkaric prve slovenske državne odbojkarske lige.

Merjenci so bili testirani z Buss – Durkeejevim vprašalnikom agresivnosti. Na podlagi opisne statistike za vsako skupino posebej in analize varianc med določenima skupinama so bile sprejete hipoteze Ho2, Ho3, Ho4, Ho6, Ho7, Ho8 ter zavrnjeni hipotezi Ho1 in Ho5. Rezultati raziskave so pokazali, da:

- med odbojkarji in odbojkaricami ni pomembnih razlik v besedni agresivnosti, negativizmu, posredni agresivnosti, sovražnosti, sumničavosti in občutku krivde
- obstajajo statistično pomembne razlike med odbojkarji in odbojkaricami v telesni agresivnosti in razdražljivosti
- so odbojkarji in odbojkarice dosegli nekoliko višje vrednosti v besedni agresivnosti glede na ostale oblike agresivnosti.

## 7. LITERATURA

1. Brglez, D. (1996). *Agresivnost v alpinistiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Copak, M. (1997). *Osebnostne lastnosti perspektivnih športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
3. Čuk, Š. (1999). *Agresivnost v judu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Čulajevič, D. (2001). *Ugotavljanje ravni oblik agresivnosti pri kakovostnih odbojkaricah v različnih starostnih obdobjih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Dolinšek, I. (1994). *Primerjava agresivnosti pri športnikih in športnikih invalidih pri odbojki*. (Seminarska naloga). Maribor: 11. srečanje mladi za napredek Maribora.
6. Horga, S. (1979). *Relacija konativnih karakteristika i motoričkih sposobnosti*. *Kineziologija*, 9(1-2), 91-105.
7. Horga, S., Momirovič, K. & Jankovič, V. (1983). *Uticaj konativnih regulativnih mehanizama na uspešnost ugranja odbojke*. *Kineziologija*, 15(2), 129 – 135.
8. Krevsel, V. (2002). *Ambasador z odbojkarskega olimpa*. Ljubljana: Forma 7.
9. Lamovec, T., & Rojnik, A. (1987). *Agresivnost*. Ljubljana: DDU Univerzum.
10. Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.



11. Mikeln, P. (2005). *Agresivnost v ženskem nogometu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
12. Pačnik, T. (1992). *Podoba o sebi ter problem agresivnosti pri normalnih, depresivnih ter parasuicidalnih adolescentih*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
13. Tušak, M., & Tušak, M. (1979). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
14. Tušak, M., Tušak, M., & Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT.
15. Tušak, M. (2001). Obvladanje agresivnosti. *Šport mladih*, 66(9), 42-43.
16. Tušak, M., & Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
17. Tušak, M. (1992). *Agresivnost v športu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
18. Tancig, S. (1987). *Agresivnost v športu*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja, Fakulteta za telesno kulturo.
19. Zadražnik, M. (1998). *Tekmovalna uspešnost in psihosomatični potencial kakovostnih mladih odbojkarjev*. Doktorska dizertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
20. <http://www.odboj-zveza.si/> (pridobljeno s svetovnega spleta 28.8.2007).
21. <http://www.geocities.com/volleyfreak7/Zgodovina.html> (pridobljeno s svetovnega spleta 28.8.2007).