

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

AGRESIVNOST V KARATEJU

DIPLOMSKA NALOGA

POLONA KREGAR

Ljubljana, 2007

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

AGRESIVNOST V KARATEJU

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR:

izr. prof. dr. Matej Tušak, univ. prof. psih.

SOMENTORICA:

asist. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECENZENT:

izr. prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

Avtorica dela:
POLONA KREGAR

Ljubljana, 2007

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju izr. prof. dr. Mateju Tušaku, univ. dipl. psih., somentorici asist. dr. Tanji Kajtna, univ. dipl. psih. za vso pomoč in podporo pri nastajanju diplomske naloge in izr. prof. dr. Damirju Karpljuku, prof. šp. vzg. za kritično ocenitev moje diplomske naloge.

Zahvala gre tudi Zoranu Kantužerju, trenerju KK Celje, za pomoč pri nastajanju diplomske naloge in Samu Korošču za pomoč pri obdelavi podatkov.

Zahvalila bi se tudi svojim staršem, sošolcem in prijateljem, ki so se skozi vsa ta leta veselili z mano in mi neizmerno polepšali študij.

Ključne besede: agresivnost, karate, tekmovalci, nešportniki

AGRESIVNOST V KARATEJU

Polona Kregar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007

Specialna športna vzgoja, Prilagojena športna vzgoja

Število strani: 75; Število preglednic: 5; Število virov: 25

IZVLEČEK

Karate je borilna veščina in borilni šport. V osnovi je karate namenjen samoobrambi, kot šport pa je napadalne narave (Jakhel, 1994). Zaradi tega in tudi zaradi napačnega prikaza karateja v raznih akcijskih filmih, romanih in stripih med ljudmi prevladuje prepričanje, da je karate nevaren, nasilen ter da ga trenirajo samo barabe in nasilneži. Veliko karateistov se bo strinjalo, da obstajajo borilne »barabe« in ljudje, ki izkoriščajo borilne veščine za maltretiranje in pretepanje šibkejših ljudi. Vendar takšni ljudje še zdaleč niso, kot se karateisti radi imenujejo, borilni umetniki. Resnični borilni umetniki so prepričani, da je karate veščina, ki zraven usposabljanja za borjenje že od nekdaj uči tudi umetnost obvladovanja agresivnega vedenja. Zato karate ne pomeni le psihični in fizični razvoj, temveč tudi duhovni. In prav duhovni element je v karateju celo bolj pomemben kot tehnika in moč.

Namen diplomskega dela je ugotoviti razlike med agresivnim vedenjem ljudi, ki trenirajo karate in tekmujejo v športnih bojih v karateju in ljudi, ki se z njim ne ukvarjajo. Prav tako je namen odgovoriti na vprašanje, ali so trening karateja in tekmovalca v športnih bojih v karateju povezani z agresivnim vedenjem ljudi, ki so vanje vključeni, oziroma ali obstaja povezanost med agresivnostjo, karatejem in ljudmi, ki se z njim ukvarjajo tudi z vidika posameznikove osebnostne poteze.

V vzorec smo zajeli 104 anketirance iz celotne Slovenije. Eksperimentalno skupino je sestavljalo 30 karateistov tekmovalcev in 22 karateistk tekmovalk ne glede na stil karateja in vključenost v določeno zvezo. Kontrolno skupino pa je sestavljalo 30 nešportnikov oz. rekreativnih športnikov in 22 nešportnic oz. rekreativnih športnic, ki se s športom ne ukvarjajo redno oz. se z njim ukvarjajo največ 2- do 3-krat na teden, nikdar pa se niso ukvarjali s karatejem ali s katerim drugim borilnim športom.

Ugotovitve kažejo, da so nešportniki (moški in ženske) bolj posredno agresivni, razdražljivi in verbalno agresivni od karateistov (moški in ženske). Karateisti so bolj telesno agresivni od karateistk, kar velja tudi za nešportnike v primerjavi z nešportnicami. Moški karateisti so manj posredno in verbalno agresivni od nešportnikov, ženske karateistke pa so manj posredno agresivne od nešportnic.

Key words: aggressiveness, karate, competitors, non-athletes

AGGRESSIVENESS IN KARATE

Polona Kregar

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2007

Number of pages: 75; Number of tables: 5; Number of sources: 25

SUMMARY

Karate is a martial art sport. Basically it is meant for self-defence, but as a sport it is offensive (Jakhel, 1994). This and the way karate is portrayed in various action movies, novels and comics, raises the belief that karate is dangerous, violent and it is trained only by violent people and ruffians. A lot of karate athletes will partially agree to that statement, because there are some people that abuse the sport for beating and maltreating weaker people. But those people are not by far martial art artists as the real athletes like to call themselves. The true martial arts artists believe, that karate is a skill, that next to ability to fight also teaches the art of controlling the aggressive behaviour. That is why karate does not mean only psychological and physical development, but spiritual as well. The spiritual element in karate is even more important than technique and strength.

The purpose of my diploma thesis is to establish the differences in aggressive behaviour between the people that compete in karate and those that are not involved in this sport at all. My intention is also to answer the question if karate practice and competing influence the aggressive behaviour in athletes involved in it. And if there is a connection between aggressiveness, karate and people involved, from individual personality's point of view.

The poll included 104 test persons from Slovenia. The experimental group included 30 male karate athletes and 22 female karate athletes. The style of karate and club were not important. The control group included 30 male non-athletes or recreational athletes and 22 female non-athletes or recreational athletes. The recreational athletes take up sport maximum twice to three times a week and have never been involved in karate or any other martial art sport.

My findings show that non-athletes (males and females) are more indirectly aggressive, irritable and verbally aggressive than karate athletes (males and females). Male karate athletes are physically more aggressive than female karate

athletes, which also applies to male non-athletes compared to female non-athletes. Male karate athletes are less indirectly and verbally aggressive than male non-athletes and female karate athletes are less indirectly aggressive than female non-athletes.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	9
1.1	AGRESIVNOST	9
1.1.1	RAZLIČNA POJMOVANJA AGRESIVNOSTI	9
1.1.1.1	Instinktivistična pojmovanja agresivnosti	12
1.1.1.2	Agresivnost kot odziv na frustracijo	14
1.1.1.3	Agresivnost v luči teorije socialnega učenja	19
1.1.1.4	Agresivnost kot osebnostna lastnost oz. navada	21
1.1.2	VRSTE AGRESIVNOSTI	23
1.1.3	SPOL IN AGRESIVNOST	27
1.1.4	MERJENJE AGRESIVNOSTI	29
1.2	AGRESIVNOST V ŠPORTU	30
1.2.1	VRSTE AGRESIVNOSTI V PSIHOLOGIJI ŠPORTA	30
1.2.2	SPOL IN AGRESIVNOST	31
1.2.3	RAZVOJ IN DEJAVNIKI AGRESIVNOSTI V ŠPORTU	32
1.2.4	URAVNAVANJE ŠPORTNIKOVE AGRESIVNOSTI	33
1.2.5	POSLEDICE PRETIRANE AGRESIVNOSTI IN NASILJA	34
1.2.6	MODEL AGRESIVNOSTI V ŠPORTU	35
1.2.7	MERJENJE AGRESIVNOSTI V ŠPORTU	36
1.3	AGRESIVNOST V KARATEJU	37
1.3.1	KARATE	37
1.3.2	OPREDELITEV KARATEJA	38
1.3.3	ZGODOVINSKI ORIS KARATEJA	39
1.3.4	TRIKRAT K	41
1.3.5	KARATE KOT ŠPORT	43
1.3.5.1	Športna etika v karateju	46
1.3.5.2	Športno tekmovanje v karateju	47
1.3.5.3	Športni trening v karateju	49
1.3.6	NEKATERE DOSEDANJE PSIHOLOŠKE RAZISKAVE V KARATEJU	50
2	CILJI	53
3	PREDMET IN PROBLEM NALOGE	54
4	HIPOTEZE	55
5	METODE DELA	57
5.1	PREIZKUŠANCI	57
5.2	INSTRUMENT	57
5.3	POSTOPEK	58
6	REZULTATI IN RAZPRAVA	60
6.1	OPIS ŠPORTNIH NAVAD ČLANOV KONTROLNE SKUPINE	60
6.2	RAZLIKE MED SKUPINAMI	61
6.2.1	PRIMERJAVA MED KARATEISTI (MOŠKI IN ŽENSKÉ) IN NEŠPORTNIKI (MOŠKI IN ŽENSKÉ)	61
6.2.2	PRIMERJAVA MED SPOLOMA	63
6.2.2.1	Primerjava med karateisti in karateistkami	63
6.2.2.2	Primerjava med nešportniki in nešportnicami	65
6.2.2.3	Primerjava moških karateistov in nešportnikov	66
6.2.2.4	Primerjava žensk karateistk in nešportnic	68
6.3	KRITIČEN POGLED	69
7	SKLEP	71
8	LITERATURA	74

1 UVOD

1.1 AGRESIVNOST

1.1.1 RAZLIČNA POJMOVANJA AGRESIVNOSTI

Pojem agresivnosti je eden najmanj jasnih in najbolj protislovnih pojmov, ki jih uporabljamo v psihologiji. Različni avtorji agresivnost pojmujejo kot instinkt, nagon, izvor energije, čustvo, način prisile, reakcijo na frustracijo ... Kadar se nanaša na trenutno reakcijo, navadno uporabljamo izraz »agresija«, medtem ko »agresivnost« pomeni trajno značilnost posameznika, ne glede na to, kako pojmujeemo njen izvor (Lamovec in Rojnik, 1978).

Tone Pačnik (1992, v Tušak in Tušak, 2001) pravi, da najpogosteje uporabljena definicija pojmuje agresivnost kot vedenjsko značilnost, ki se kaže v gospodovalnih, nasilnih ali napadalnih besedah ali dejanjih proti drugim ljudem.

Nekoliko širša je Harre in Lamb-ova definicija (1986, v Tušak in Tušak, 2001), ki pravi, da je agresivnost kakršnakoli oblika vedenja, katere cilj je prizadeti ali raniti drugo živo bitje, ki se takšnemu ravnanju želi izogniti.

Baron (1985, v Tušak, 2001) pa pravi, da je agresivnost oblika vedenja, ne pa emocija, potreba ali motiv. Slednji jo lahko le spremljajo oziroma so ji le podlaga. Po njegovem mnenju je socialni kontekst primerna podlaga za nastanek in vzdrževanje agresivnosti (etični, nacionalistični in rasni negativni stereotipi). Naključne agresivnosti, kjer je nekdo prizadet nenamerno, in ekspresivne reakcije mladostnikov, kot je postavljanje nog, ščipanje ..., ne pojmuje kot agresivnost. Med oblike agresivnosti pa prišteva izkazovanje moči (npr. oboroževanje).

Po Lamovec in Rojnik (1978) k nejasnosti pojma agresije prispeva tudi dejstvo, da se razen v psihologiji, pojavlja tudi v drugih vejah znanosti kot so sociologija, pravo in politične vede, kjer ga vsaka od njih opredeljuje s svojega zornega kota. Posledica tega je, da so vse opredelitve nujno enostranske, čemur se ne more izogniti niti psihologija. Četudi pristopimo k opredelitvi agresivnosti izključno s psihološkega vidika, je ne moremo nekako splošno veljavno označiti, temveč lahko le približno razmejimo področje vedenja in doživljanja, na katerega se nanaša. To področje pa je pri nekaterih psihologih izredno široko, pri drugih pa zelo ozko.

Agresivnost v najširšem smislu je vsak aktiven pristop k okolju in izraža prvotni pomen besede »aggredi«, kar pomeni približevati se, pristopiti. V tem smislu zajema vse oblike gibanja in iztegovanja rok, grizenja hrane, pa tudi čustva kot so bes, jeza, sovraštvo in nenazadnje tudi razne oblike nasilja nad ljudmi in stvarmi. Tako

pojmovanje agresivnosti je značilno predvsem za psihodinamično usmerjene avtorje, ki s skupnim nazivom označujejo tako negativne kot pozitivne vidike agresivnosti, pri čemer pa še posebej opozarjajo na slednje, ki naj bi bili povezani s samoohranitvijo in samopotrjevanjem (Lamovec in Rojnik, 1978).

Najožje pojmovanje agresivnosti pa najdemo pri behavioristih. Buss (1961, v Lamovec in Rojnik, 1978) jo je opredelil kot dejansko prizadejanje škode drugemu organizmu. Dollard in Miller (1939, v Lamovec in Rojnik, 1978) pa kot reakcijo, katere cilj je poškodovati živi organizem. Če povzamemo, je po mnenju behavioristov agresivno vedenje tisto, ki škodi ali bi lahko škodilo drugim (Lamovec, 1988). Vendar je ta opredelitev povzročila veliko zmede in se je izkazala tudi kot praktično neuporabna, saj ne upošteva namena.

Večina avtorjev se izogiba obeh skrajnosti pojmovanja agresivnosti ter upošteva poškodbo, namen in okoliščine dejanja kot osnovo za opredelitev agresivnosti. Sem lahko uvrstimo Kaufmanovo (1970, v Lamovec in Rojnik, 1978) pojmovanje agresivnosti. Agresivnost pojmuje kot vedenje, ki je usmerjeno na živi organizem, vendar pa je vedenje agresivno le takrat, kadar napadalec pričakuje, da bo temu organizmu storil škodo.

Podobno stališče zagovarja tudi Berkowitz (1988, v Žužul, 1989), ki agresivnost definira kot kakršnokoli obliko vedenja (fizično ali verbalno), ki je izvedeno z namenom poškodovati nekoga drugega (fizično ali psihično).

Žužul (1989) pravi, da lahko agresivnost definiramo kot vsako reakcijo (fizično ali verbalno), izvedeno z namenom povzročiti kakršnokoli škodo nekemu drugemu, ne glede na to, ali je bila namera v celoti realizirana. Ta definicija je zelo podobna zgoraj omenjeni Berkowitzevi, vendar ji je dodan del definicije, ki vsaj do neke mere pojasnjuje pojem namere. Se pravi, da avtor vsak manifestni poskus povzročitve škode tretira kot agresivnost, ne glede na intenzivnost povzročene škode ter ne glede ali je do povzročitve škode sploh prišlo.

Po drugi strani pa definicija ne upošteva situacij, v katerih je prišlo do povzročitve škode, kljub temu da povzročitelj ni imel takšnega namena (npr. nesreče, ki imajo lahko včasih podobne posledice kot agresivnost, to je povzročitev škode drugemu).

Vse definicije, ki jih najpogosteje najdemo v psihološki literaturi, se strinjajo, da je agresivnost vedenje, s katerim je povzročena škoda neki drugi osebi. Ne strinjajo pa se v tem, ali mora biti povzročitev škode izvedena z »namero«, da bi takšno vedenje smatrali kot agresivno (Žužul, 1989).

Kot smo že omenili zgoraj, psihologi opredeljujejo oz. razlikujejo agresivnost glede na širino (širše in ožje opredelitve agresivnosti). Širše opredelitve nam dajejo popolnejši pregled nad vlogo posameznih izrazov agresivnosti v okviru celotnega psihičnega delovanja, vendar so pogosto nejasne, saj velikokrat ne vemo, kaj pravzaprav avtor misli, ko govori o agresivnosti. Ožje opredelitve pa imajo praktičen in operativen značaj. Označujejo konkretne oblike obnašanja, ki so predmet raziskave. Ne poskušajo zajeti celotnega obsega teh pojavov, kar pa pogosto vodi v enostranskost in prenatlančne razlage manj pomembnih problemov.

Druga razlika v pojmovanju agresivnosti se nanaša na njene pozitivne in negativne učinke. Pri tem razlikovanju ne gre toliko za značilnosti samega vedenja kot za oceno njegovih možnih posledic. Tukaj sta vključena psihološki vidik, po katerem so pozitivne oblike agresivnosti tiste, ki uspešno razrešijo konfliktno situacijo, ter etično-socialni vidik, ki določa katere oblike vedenja so v kaki družbi sprejemljive in katere niso (Lamovec in Rojnik, 1978).

Širše opredelitve agresivnosti navadno vključujejo tako pozitivne kot negativne oblike. To posledično vodi do mnogih nesporazumov, saj značilnosti, ki veljajo za prve, le redko veljajo za druge. Zato mnogi spori o vrojenosti oz. priučenosti agresivnosti izhajajo iz nejasne opredelitve nekaterih avtorjev o tem, kaj pravzaprav mislijo, ko govorijo o agresivnosti. Že Erich Fromm (1975, v Lamovec in Rojnik, 1978) je opozarjal na neprimernost nevtralnega obravnavanja agresivnosti, pri čemer je v psihološkem smislu ločil pozitivno (benigno) in negativno (maligno) agresivnost, behavioristi pa so omenjeni problem rešili tako, da so z izrazom agresivnost označili le njene negativne oblike oziroma tiste, ki so »škodljive za drug organizem« (Lamovec in Rojnik, 1978, str. 12).

Na vprašanje, ali je agresivno vedenje vedno negativno, ali pa obstaja tudi pozitivna agresivnost, Žužul (1989) odgovarja, da agresivnost vedno predstavlja negativno vedenje, pri čemer se naslanja na definicije, ki eksplicitno pojmujejo agresivnost kot povzročanje škode nekemu ali nečemu. Vendar pa po njegovem mnenju to ne pomeni, da se mora vsako agresivno vedenje že v naprej obsoditi. Pojmovanje, da je agresivnost lahko tudi pozitivna, povezuje s kontekstom različnih realnih življenjskih situacij, kjer je agresivno vedenje pogosto ne samo družbeno opravičljivo temveč na žalost tudi nujno.

Na agresivnost v veliki meri vplivajo tudi socialni in kulturni faktorji. Provokacija, ki izzove nasilen in uničevalen odgovor v določeni kulturi ali družbi, lahko izvabi bolj kontrolirano reakcijo v drugi, kjer obstajajo druge norme za agresivno vedenje. Zato lahko narava človekove socializacije predstavlja osnovo za individualne razlike v agresivnosti znotraj danih situacij (Donnerstein in Geen, 1998). Se pravi, da je dejanje, ki v eni kulturi ali družbi velja kot agresivno, lahko v drugi povsem neagresivno (Lamovec in Rojnik, 1978). Tako so predstavniki atribucijske teorije

(Tedeschi, Smith in Brown, 1974, v Lamovec in Rojnik, 1978), ki poudarjajo pomen predpostavk in vrednot pri označevanju, ugotovili, da bo posameznik neko dejanje označil kot agresivno, (1) če omejuje vedenje drugega; (2) če opazovalec pripisuje storilcu namen povzročiti škodo drugi osebi in (3) če opazovalec meni, da je dejanje v nasprotju z normami ali zakoni.

Žužul (1989) pravi, da še večjo zmedo pri vsakodnevni uporabi besede agresivnost, povzroča nerazlikovanje med agresivnim in asertivnim vedenjem. Za razliko od agresivnosti, ki je opredeljena s povzročanjem škode nekemu drugemu, asertivnost predstavlja takšno obliko vedenja, ki posamezniku omogoča, da se postavi zase, vendar pri tem nikomur ne škoduje. Se pravi, da asertivno vedenje predstavlja borbo za svoje pravice brez škodovanja drugim. Avtor pravi, da se ti dve obliki vedenja pogosto istovetita med seboj. Na zmedo pri uporabi pojmov agresivnost in asertivnost pa ne naletimo samo v vsakdanjem življenju, temveč tudi pri strokovnjakih, ki govorijo o pozitivnih oblikah agresivnega vedenja, vendar v resnici mislijo na asertivno vedenje. Asertivnost namreč predstavlja pozitivno in zaželeno vedenje, katero včasih v načinu manifestiranja (ne pa tudi v posledicah, ki jih povzroči v okolju) spominja na agresivno vedenje. Agresivnost in asertivnost sta tako različni obliki vedenja, kar se ne kaže samo v različnih reakcijah in posledicah, temveč imata v ozadju tudi različne psihološke mehanizme. Zato, po mnenju avtorja, ni nikakršnega opravičila za istovetenje teh dveh oblik vedenja.

Iz vsega do sedaj napisanega lahko povzamemo, da različne oblike agresivnega vedenja nimajo enakega psihološkega pomena in jih je zato potrebno obravnavati ločeno. Pri tem pa moramo upoštevati tako situacijo kot tudi osebnostne dejavnike. Za boljše razumevanje različnih pojmovanj agresivnosti bom uporabila razdelitev Coferja in Appleya (1964, v Lamovec in Rojnik, 1978). Avtorja sta različna pojmovanja agresivnosti razdelila v štiri skupine. Prva pripisuje agresivnemu vedenju instinktiven izvor. Druga pojmuje agresivnost kot odziv na frustracijo. Avtorji v tretji skupini obravnavajo agresivnost kot pridobljeno oz. naučeno motivirano vedenje. Zadnja skupina avtorjev pa zavrača motivacijsko tolmačenje in vidi v le-tej pridobljeno obliko vedenja v smislu navade.

1.1.1.1 Instinktivistična pojmovanja agresivnosti

Instinktivistično pojmovanje agresivnosti je najstarejše in vidi izvor agresivnosti v prirojenih osnovah, t.i. instinktih (Tušak in Tušak, 2001). Po instinktivistični teoriji naj bi se agresivni impulzi kopičili v organizmu, agresivno vedenje pa naj bi služilo njihovem sproščanju (Lamovec, 1988).

O agresivnem instinktu je med psihologi prvi govoril Mc Dougall, ki je sledil takrat prevladujočemu mnenju, da je večino človeškega obnašanja možno razložiti z instinkti. Po njegovem mnenju naj bi se agresivnost od drugih instinktov razlikovala po tem, da deluje le občasno in da jo vzpodbudi frustracija. Tukaj se njegovo pojmovanje zelo približa kasnejšemu pojmovanju agresivnosti kot odziv na frustracijo (Tušak in Tušak, 2001).

V okviru instinktivističnih pojmovanj agresivnosti sta najbolj izdelani pojmovanji Sigmunda Freuda in Konrada Lorenza.

Po Tušak in Tušak (2001) Sigmund Freud izvor človekove aktivnosti vidi v instinktih. Pojem agresivnosti je spreminjal v skladu z novimi spoznanji in predvsem s spremembami v pojmovanju libida. Leta 1905 je opisal agresivnost kot sestavni del seksualnega instinkta oz. libida. Način izražanja agresivnosti je povezoval s stopnjo psihoseksualnega razvoja. V oralnem obdobju govori o oralno-sadistični agresivnosti, ki se kaže v grizenju. Analno obdobje pa naj bi predstavljalo vrhunec agresivnosti, kjer sta nadvlada in poškodovanje drugih glavni cilj. Tekmovanje z očetom oz. materjo, ki se prične v Ojdipovem oz. Elektrinem obdobju, naj bi vodilo do želje po njegovi oz. njeni smrti.

Leta 1915 je Freud spremenil svoje pojmovanje in agresivnost povsem ločil od seksualnosti ter ji pripisal odločilnejšo vlogo. V tem obdobju se je ukvarjal predvsem z vprašanjem instinktov jaza (ega), katerega temeljna oblika naj bi bilo sovraštvo. Cilj sovraštva pa naj bi bila samoohranitev. Freud je v tem obdobju predvsem poudarjal prilagoditveno vlogo agresivnosti.

Po prvi svetovni vojni Freud agresivnosti ni več pojmoval kot sredstvo za obvladovanje sveta, temveč naj bi odražala človekovo samouničevalnost. Razvil je teorijo o instinktu smrti, kjer naj bi obstajali dve skupini instinktov: erotični (Eros), kjer kraljuje spolnost, ter instinkt smrti (Thanatos), ki je smrtna sila, težnja po uničenju, samouničenju in agresivnosti. Primarna je torej agresivnost do sebe (t.i. avtodestruktivnost), ki pa se kasneje preusmeri navzven, na zunanji svet, še posebej takrat, kadar je pri nekom instinkt smrti zelo močan.

Lamovec in Rojnik (1978) pravita, da zamisel o instinktu smrti temelji na prepričanju, da organizem teži k ugodju, ki naj bi bilo stanje popolne sproščenosti oz. odsotnosti napetosti, iz katere je človek iztrgan ob rojstvu in h kateri instinktivno teži. Tako instinkt smrti kot erotični instinkt naj bi služila zmanjševanju napetosti.

Freud je bil prepričan, da bi bila prizadevanja odstraniti agresivna nagnjenja zaman. Po njegovem mnenju je največ, kar lahko storimo, da jih preusmerimo tako, da ne bodo vodila do uničenja. V nadaljevanju Lamovec in Rojnik (1978) tudi navajata, da je po Freudu eden od načinov za preprečevanje razdiralnih učinkov agresivnosti vzbujanje čustvenih vezi med ljudmi v smislu bratske ljubezni, ki temelji na

istovetenju. Še eden od načinov za zmanjševanje agresivnosti naj bi bila podreditev instinktivnega doživljanja razumu, kar pa bi naj bila tudi glavna naloga civilizacije.

Večina psihoanalitikov je Freudovo pojmovanje instinkta smrti zavrnila, čeprav so sprejeli instinktivistično pojmovanje agresivnost. Med peščico, ki pa so pojem instinkta smrti sprejeli, sodijo Nunberg, Wealder in Melanie Klein, ki je bila mnenja, da je konflikt med ljubeznijo in sovraštvom vrojen ter da bi se naj navzven obrnjen instinkt smrti odražal v pohlepu, sovraštvu, zavidanju in zaničevanju.

Med tiste, ki so pojmovanje instinkta smrti zavrnilo, sodi Alfred Adler (1937, v Lamovec in Rojnik, 1978), ki je agresivnost v najširšem smislu na začetku povezoval s težnjo po moči, nadvladi oziroma popolnosti, kot jo je imenoval kasneje. Agresivnost je pojmoval kot »instinkt, ki zadovoljuje vse potrebe in se odraža v najrazličnejših vidikih« (Lamovec in Rojnik, 1978, str. 17). V prvinski obliki nastopa kot krutost in pretepanje ter se pojavlja pri nevrotikih in psihotikih. Za normalne ljudi pa je značilna socializirana oblika agresivnost, ki se kaže v športu, vojnah, kriminalu ter tudi v poklicnem delu in umetniškem ustvarjanju. Kasneje pa je Adler pomen agresivnost precej zmanjšal in v njej ni več videl instinkta, temveč delno zavestno in delno nezavedno reaktivno težnjo. Njen cilj je »premagovanje ovir v vsakdanjem življenju, pri čemer je moralno podrejena splošnim težnjam po moči in popolnosti« (Adler, v Lamovec in Rojnik, 1978, str. 18).

Na začetku podpoglavja sem že omenila, da je pri instinktivističnih pojmovanjih agresivnosti zraven Sigmunda Freuda pomembno vlogo odigral tudi Konrad Lorenz, znani raziskovalec živalskega vedenja. Lorenz (1966, v Tušak in Tušak, 2001) je združil vplive psihoanalize in darwinizma ter iz opazovanj živali sklepal na človekovo agresivnost. Bil je eden od psihoanalitikov, ki je zanikal instinkt smrti ter poudarjal funkcionalno vrednost agresivnosti, ki naj bi služila kot sredstvo naravnega izbora in obrambe mladičev. Veliko je tudi govoril o prirojnih zavornih mehanizmih, ki preprečujejo agresivnost znotraj vrste. Menil je, da naj bi človek v času evolucije razvil močan agresivni nagon, ki ga v sodobnih razmerah ne more izživeti, zato trpi za najrazličnejšimi psihosomatskimi obolenji in nevrozami. Občasno pa ta agresivni nagon sprošča v obliki vojn.

1.1.1.2 Agresivnost kot odziv na frustracijo

Večina psihoanalitično usmerjenih avtorjev oz. neoanalitikov (Fromm, Horneyeva, Reich, Sullivan in Schultz-Hencke) je zavračala instinktivistična pojmovanja klasične psihoanalize in pojmovala agresivnost kot posledico različnih vrst frustracij. Takšno usmeritev so zraven neoanalitikov sprejemali tudi predstavniki organizmičnih teorij osebnosti in humanistični psihologi ((Maslow, Rogers) ter začetnik Gestalt terapije

Fritz Perls (Lamovec in Rojnik, 1978). V nadaljevanju bom navedla nekatera njihova bistvena pojmovanja.

Erich Fromm (1975, v Lamovec in Rojnik, 1978) je ločil dve vrsti agresivnosti. Pozitivna (benigna) agresivnost, ki je skupna tako človeku kot živalim, je dedno pogojena težnja k napadu ali begu, kadar so ogroženi osnovni življenjski interesi. Je nujno potrebna za obstanek posameznika in vrste ter služi prilagoditvi. Traja le, dokler deluje njen vzrok, z razrešitvijo frustracije pa preneha. Zločestna (maligna) agresivnost pa je tipična za človeka in vključuje maščevalno, ekstatično ter značajsko agresivnost. Te oblike nimajo prilagoditvene vloge in niso dedno zasnovane. Po mnenju avtorja so to strasti, ki izvirajo iz neugodnih življenjskih pogojev človeka in predstavljajo vir nadomestnega zadovoljstva. V ugodnih življenjskih pogojih posameznik razvije ustvarjalni značaj, ki se kaže v ustvarjalnem delu in ljubezni. Pri teh ljudeh ne najdemo zločestne agresivnosti, ampak samo pozitivno agresivnost, ki jim pomaga prebroditi frustracije. Razdiralni (destruktivni) značaj je posledica neuspeha človekove osebnosti, da bi se ustvarjalno izrazila, zaradi česar se zateče k destruktivnosti. Fromma uvrščamo med vodilne poznavalce agresivnosti s kliničnega vidika, zato si bomo njegove opise posameznih podzvrsti agresivnosti podrobneje ogledali kasneje (v poglavju 1.2., Vrste agresivnosti).

Veliko pozornosti je agresivnosti posvetila tudi Karen Horney (1966, v Lamovec in Rojnik, 1978). Po njenem mnenju se agresivnost močno prepleta z občutkom temeljne tesnobe (anksioznosti). Ta sloni na občutku nemoči, ločenosti in sovraštva, ki nastane kot posledica pomanjkanja ljubezni v zgodnjem otroštvu ter odklonilnega ali celo sovražnega odnosa staršev do otroka. Otrok je zaradi svoje nemoči in občutkov krivde prisiljen, da sovražna čustva, ki jih je vzpodbudilo tako ravnanje staršev, potlačuje. To vodi do temeljne tesnobe v odnosu do sveta, ki ga zaznava kot sovražnega in grozečega. Po mnenju avtorice se temeljna tesnoba razvija v dveh stopnjah. Posameznik najprej potlači tesnobo, ki se nato kot sovraštvo projicira na zunanji svet. Kot lahko tesnoba rodi sovraštvo, lahko tudi sovraštvo vzbudi tesnobo, med obema pa se ustvari začaran krog.

Horneyeva opisuje tri možne odzive na temeljno tesnobo:

- usmeritev k ljudem (otrok spozna svojo nemoč, pod vplivom katere obupno išče naklonjenost drugih tako, da se jim popolnoma podredi)
- usmeritev proti ljudem (otrok spozna sovraštvo svoje okolice in se zavestno ali podzavestno odloči za borbo)
- usmeritev proč od ljudi (umik, izolacija od ljudi)

Pri normalnih osebah se vse tri oblike izmenjujejo kot najbolj ustreza okoliščinam. Posameznike, pri katerih prevladuje usmeritev proti ljudem, avtorica opisuje kot

agresivni tip. V njihovih očeh svet predstavlja bojišče, kjer ne morejo nikomur zaupati, zaradi česar se odločijo za borbo. Najboljšo obrambo jim predstavlja napad. Njihova osnovna potreba je obvladovanje drugih, da bi jih lahko uporabili za svoje namene. Ti ljudje niso sposobni doživljati prijateljstva ali ljubezni, saj bi to ogrozilo njihovo celotno življenjsko usmeritev. Zato so na čustvenem področju zadržani. Motivirani pa so za doseganje socialnih priznanj, ki jim pomenijo edino možnost za sprejetje s strani okolja. Pri teh osebah agresivnost ne služi samo za zaščito pred drugimi, temveč jih varuje tudi pred zaničevanjem samega sebe. Občutki nemoči, izolacije in neuspeha so pri njih pogosto povezani z idealizirano podobo o sebi. Ker je ne dosegajo, jih muči samozaničevanje, ki pa si ga ne priznajo in ga potlačujejo ter projicirajo na druge. V stopnjevani obliki lahko takšno početje pripelje do sadizma in maščevalnosti.

Sullivan (1953, v Tušak in Tušak, 2001) je agresivnost pojmoval kot reakcijo na frustracijo, kot neke vrste obrambni mehanizem, ki zavrnenemu otroku pomaga sprostiti notranjo napetost in nezadovoljstvo.

Kurt Goldstein (1939, v Lamovec in Rojnik, 1978) je agresivnost pojmoval kot enega od načinov za ustvarjanje ravnotežja med posameznikom in okoljem. Ta se včasih obnaša agresivno, drugič pa se okolju podredi, kar je odvisno od zahtev situacije. Ravnotežje pa se poruši, kadar ena od oblik prevzame vodilno vlogo. Avtor je poudarjal, da pri normalni osebi frustracija ne vodi vedno v agresivnost, saj obstaja še frustracijska toleranca, ki posamezniku omogoča prenašati določeno stopnjo frustracije brez občutkov sovražnosti. Goldsteinovo pojmovanje je zelo zanimivo zato, ker se je pojavilo v času prevlade instinktivističnih pojmovanj agresivnosti. Bil je med prvimi, ki so trdili, da je agresivnost posledica oviranja procesa samouresničevanja (samoaktualizacije).

Abraham Maslow (1954, v Lamovec in Rojnik, 1978) je menil, da je agresivnost rezultat pomanjkljive zadovoljitve temeljnih potreb po varnosti, ljubezni, spoštovanju in samoaktualizaciji. Podobno kot mnogi drugi avtorji je opazil, da osebe, ki uspešno zaključijo psihoterapijo, postanejo manj agresivne v negativnem pomenu. Na podlagi tega je prišel do zaključka, da je agresivnost posledica in ne vzrok duševne motenosti. Pri osebah, ki so dosegle visoko stopnjo samoaktualizacije, je našel razmeroma malo negativnih oblik agresivnosti, hkrati pa visoko stopnjo neodvisnosti. Tako je zavrnil trditve o neločljivi povezanosti neodvisnosti in agresivnosti.

Zraven Maslowa med humanistične psihologe sodi tudi Carl Rogers (1965, v Lamovec in Rojnik, 1978), ki je agresivnost povezoval z neskladjem med posameznikovo predstavo (idealni jaz) ter njegovimi dejanskimi občutki (realni jaz). Zaradi tega nastaja napetost v človeku, ki vzbuja agresivne težnje. Ker posameznik želi ohraniti idealizirano podobo o sebi, je prisiljen te pobude zanikati, racionalizirati oz. jih prikazati kot nehotene ali pa jih izraziti v prikriti obliki. Tako kot Maslow je tudi

Rogers opazil zmanjšanje agresivnosti po psihoterapiji. Pravi, da posameznik postane bolj sproščen, ko sprejme sebe v celoti, vključno z občutki jeze in sovraštva. S sprejetjem samega sebe pa izgine pomemben izvor agresivnosti.

Lamovec in Rojnik (1978) zaključujeta, da so vsi zgoraj opisani avtorji, ki pojmujejo agresivnost kot odziv na frustracijo, do svojih zaključkov prišli na podlagi kliničnih izkušenj. Med tem, ko so neoanalitično usmerjeni avtorji bolj poudarjali podzavestne dejavnike, pa so humanistični psihologi posvečali večjo pozornost njenim zavestnim vidikom. Kljub temu da vsi navajajo frustracijo kot predpogoj za nastanek agresivnosti, pa vsak od njih omenja le nekatere oblike frustracije. Po njunem mnenju so agresivnost obravnavali predvsem kot lastnost posameznika, niso pa dovolj upoštevali značilnosti medosebnih odnosov, sprožilne situacije, socialnih razmer in drugih dejavnikov.

Tudi behavioristično usmerjeni psihologi so sprejeli frustracijo kot izvor agresivnosti. Prva avtorja, ki sta poskušala z eksperimentalnim pristopom razložiti izvore agresivnosti, sta bila Dollard in Miller (1939, v Tušak in Tušak, 2001) s sodelavci z Yaleske univerze. Agresivnosti sta pripisovala vse značilnosti motiviranega vedenja. Pojmovala sta jo kot pridobljeni motiv oz. gon (izhajala sta iz Hullove teorije gona), ki ga vzbudi frustracija. Le-ta je v eni izmed oblik praktično stalno prisotna, zato predstavlja trajni vir agresivnosti. Na podlagi tega je vidno, da je občasno sproščanje agresivnosti nujno potrebno. Avtorja sta sprva trdila, da vsaka agresivnost izvira iz frustracije ter da frustracija vedno povzroča agresivnost. Takšno mišljenje se je kasneje izkazalo kot neupravičeno posploševanje (Lamovec, 1988). Zato sta svoje pojmovanje spremenila in agresivnost pojmovala kot prevladujočo reakcijo na frustracijo (Tušak in Tušak, 2001).

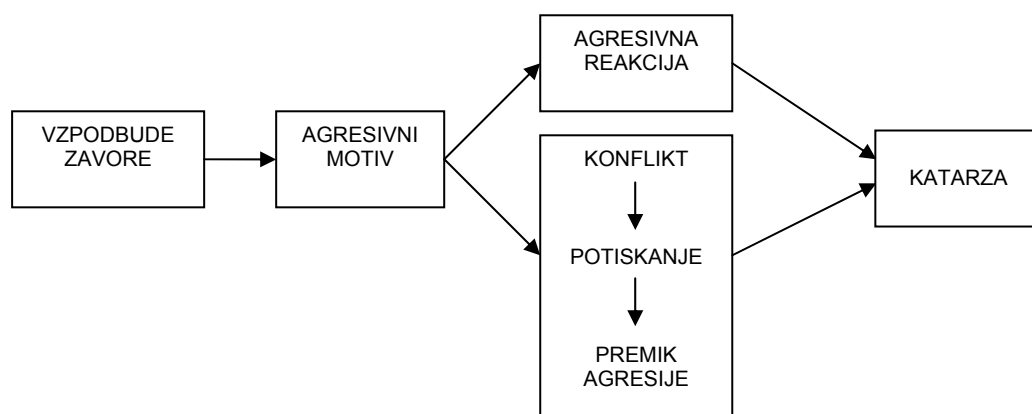
Po konceptu Dollarda in Millerja (teorija iskanja žrtve) se izzvana in akumulirana oz. nakopičena agresivnost pri človeku usmerja in sprošča na najbolj pristopne cilje. Te običajno predstavljajo razne manjšinske skupine oz. posamezniki, ker je takšen način katarzičnega sproščanja agresivnosti pač najenostavnejši in vzbuja manjši strah pred negativnimi posledicami (Tušak in Tušak, 2001).

Musek (1982, v Tušak in Tušak, 2001) je bolj natančno razdelal načine odzivanja na frustracijo. Po njegovem mnenju so agresivne reakcije nekonstruktivni, neprilagojeni in neuspešni odzivi na frustracijo. Vedenje se, namesto v reševanje motivacijske situacije, usmeri v brezciljno in nesmotrno agresivnost, ki sicer trenutno sprosti nakopičeno čustveno napetost, vendar pa v nobenem primeru ne razplete nastale motivacijske situacije.

Dollard in Miller sta uvedla nekaj novih pojmov v zvezi z agresivnostjo. Pojave, ki vzbujejo oz. pogojujejo agresivnost, sta imenovala vzbujevalci. V ta pojem spadajo tako zunanji dražljaji kot tudi predstave, motivi in notranja stanja. Različni vzbujevalci

lahko delujejo hkrati in tako tvorijo vzpodbudo za reakcijo, govorimo pa lahko tudi kvantitativno o moči vzpodbud. Ta je odvisna od moči vzpodbude frustrirane reakcije, stopnje oviranosti reakcije in števila frustriranih elementov vedenja. Zavora agresivne reakcije pa je odvisna od stopnje pričakovanja negativnih posledic agresivne reakcije. Avtorja sta dejanje, s katerim se agresivno vedenje zaključi, imenovala ciljni odgovor. Ciljni odgovori na eni strani ojačujejo predhodno vedenje, na drugi pa zmanjšajo moč vzpodbude do takšne mere, da izgine. Frustracijo pa sta imenovala »oviranje vedenja, ki vodi k ciljnemu odgovoru« (Tušak in Tušak, 2001, str. 109).

Po opredelitvi avtorjev je frustracija »stanje, ko je organizem vzpodbujen k nekemu dejanju, a je njegova izvedba onemogočena« (Tušak in Tušak, 2001, str. 109). Do dosega prvotnega cilja pa lahko pripelje tudi t.i. nadomestna reakcija, ki pomeni vedenje, ki zmanjša vzpodbudo za doseganje prvotnega cilja. V tem primeru nadomestna reakcija odpravi frustracijo in s tem tudi agresivnost. Vendar pa avtorja opozarjata, da sama agresivna reakcija na frustracijo vzpodbud za doseg prvotnega cilja ne zmanjša, pač pa samo odstrani drugotne vzpodbude k agresivnemu vedenju (Tušak in Tušak, 2001).



Slika 1: Frustracijski model agresivnosti po Dollardu in Millerju (1939, v Lamovec in Rojnik, 1978).

Frustracijski model agresivnosti je bil zelo poenostavljen, saj se je kmalu izkazalo, da mnoge napovedi, ki iz njega izhajajo, ne držijo ali pa so zelo sporne. Kritiki tega modela so opozarjali, da agresivnost nikakor ni nujna posledica frustracije (Lamovec in Rojnik, 1978). Kasneje so tudi ugotovili, da je agresivnost le ena od možnih reakcij na frustracijo in se lahko pojavi tudi brez nje. Ugotovili so tudi, da samo nekatere vrste frustracij vzbujajo agresivno vedenje ter da nekatere frustracije povzročajo več

agresivnih občutij, predvsem tiste, ki jih zaznavamo kot neupravičene, namerne, arbitrarne ... (Lamovec, 1988).

Lamovec in Rojnik (1978) zaključujeta, da model Dollarda in Millerja ni posebno učinkovit za predvidevanje tistih oblik agresivnega vedenja, ki temeljijo na socialnem učenju. Omenjeni model poudarja predvsem notranje psihične dejavnike, pri čemer pa zanemarija pogoje zunanega in socialnega ojačevanja. Hkrati pa model ni upošteval še veliko drugih pomembnih dejavnikov, kot so npr. učenje agresivnega vedenja, uničujoče posledice nasilja ter vplivi spoznavnih in miselnih procesov, ki uravnavajo agresivno vedenje.

1.1.1.3 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« (Tušak in Tušak, 2001, str. 110). Pri učenju in vztrajanju agresivnega vedenja motivacijskih dejavnikov ne zanika, temveč med njih vključuje tudi socialna ojačenja, katerim pripisuje odločilen pomen. Predpostavlja, da naj bi osnovni vzroki vedenja ležali v socialni situaciji in ne v posamezniku samem. Teorija socialnega učenja izvira iz »sociobehavioristične« usmeritve, po kateri ni človek niti žrtev notranjih sil niti pod popolnim vplivom okolja. Okolje, v katerem posameznik živi, vpliva na njegovo vedenje, hkrati pa s svojim vedenjem okolje tudi spreminja (Lamovec in Rojnik, 1978).

Vedno več raziskovalcev se nagiba k pojmovanju agresivnosti kot naučene oblike vedenja. Tako kot mnoge druge aktivnosti in reakcije naj bi bila agresivnost prav tako pridobljena. Bandura s sodelavci (1977, v Tušak in Tušak, 2001) trdi, da so ljudje agresivni predvsem zato:

- 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 (npr. ukaz, v športu)

Na osnovi teorije socialnega učenja je Bandura (1973, v Lamovec in Rojnik, 1978) razvil novo pojmovanje agresivnosti, ki upošteva tri skupine dejavnikov:

1. načini in pogoji, v katerih se razvija agresivno vedenje, so **izvori** agresivnosti
2. dejavniki, ki povzročajo, da bo posameznik naučeno vedenje izvajal, so **vzbujevalci** agresivnosti

3. notranji in zunanji vplivi, ki vedenje ohranjajo, so **ojačevalci** agresivnosti

1. Med **izvore** agresivnosti sodijo zraven bioloških osnov tudi različne oblike učenja, katere si bomo v nadaljevanju podrobneje ogledali. Bandura pravi, da se ljudje ne rodijo z vnaprej izdelanim obsegom agresivnega vedenja, temveč se agresivnega vedenja naučijo. Pri tem pa za nekatere osnovne oblike ne potrebujejo veliko učenja, za druge pa je potrebna kar precejšnja spretnost. Učenje agresivnega vedenja poteka neposredno na osnovi izkušenj, kjer posameznik spontano preizkuša različne oblike vedenja, od katerih so nekatere pozitivno ojačene (privedejo do zaželenega učinka), druge pa negativno (ne privedejo do zaželenega učinka) ter posredno na osnovi opazovanja agresivnih vzornikov (modelov).

Po mnenju Bandure in Waltersa je agresivnost nekaj, kar ima instrumentalno vrednost. Je naučena reakcija v obdobju otrokove socializacije. Ker je socializacija kompleksen interakcijski proces, ki združuje procese socialnega vplivanja in socialnega učenja, se agresivnost najpogosteje nauči z učenjem »po modelu«, zlasti z imitacijo oz. posnemanjem (1963, v S. Rus, 2000). Učenju z opazovanjem oz. posnemanem (imitativnemu) učenju je Bandura posvečal veliko pozornosti. Po njegovem mnenju (Lamovec in Rojnik, 1978) se posameznik večino svojega obnašanja nauči s posnemanjem vzornikov. Sprva so to starši, kasneje pa v ospredje prihaja vpliv vrstnikov, subkluture in pa simboličnih vzornikov, ki jih posredujejo sredstva množičnega obveščanja. Izpostavljenost agresivnim vzornikom pa še ne pomeni, da jih bo posameznik tudi posnemal. Običajno imajo največji vpliv vzorniki, s katerimi se posameznik enači ali jih močno ceni. S posnemanjem se posameznik ne nauči le posameznih oblik vedenja, temveč tudi splošne vedenjske »strategije« (Lamovec in Rojnik, 1978), ki jo lahko uporablja v najrazličnejših situacijah.

2. Med **vzbujevalce** agresivnosti Bandura (Lamovec in Rojnik, 1978) uvršča vpliv vzornikov, razne oblike odvrtačajočega delovanja in spoznavne vplive. Vzorniki lahko na agresivno vedenje posameznika delujejo kot pobudniki s povečevanjem pobud (pozitivno ojačenje) ali zaviralci s povečanjem zavor (negativno ojačenje). Lahko pa tudi zmanjšujejo posameznikove zavoje (dezinhibicija) ali pa povečujejo splošno čustveno vzbujenje, ki se lahko izrazi v agresivnem vedenju (facilitacija).

3. Med ojačevalce agresivnosti zagovorniki teorije socialnega učenja prištevajo neposredno zunanje ojačenje (materialne nagrade, pridobivanje ali ohranjanje socialnega vpliva, odstranitev frustracije in odvrtačajočega ravnanja ter izraze bolečine žrtev), posredno ojačenje na osnovi opazovanja modelov, katerega vpliv je toliko močnejši, čimbolj dosledno so prikazane posledice in čim večja je podobnost med vzornikom in opazovalcem, ter nenazadnje samoojačenje, ki je sorazmerno neodvisno od trenutnih zunanjih ojačenj. Pri samoojačenju si posameznik ustvari določene norme, na osnovi katerih nato presoja svoja dejanja. Ojačeno bo takšno

obnašanje, ki povečuje posameznikovo zadovoljstvo s samim seboj ter njegov občutek lastne vrednosti (Lamovec in Rojnik, 1978).

Ker vsako agresivno dejanje privede tako do zunanjih posledic kot tudi do samoojačenja (to je lahko pozitivno ali negativno) med obema pogosto pride do konflikta. Če so ljudje nagrajeni za vedenje, ki ga ne cenijo, bo prevladalo tisto vedenje, ki je ojačeno močneje. Največje spremembe v vedenju posameznika pa dosežemo takrat, kadar vplivamo na njegovo samoocenjevanje, saj je samoojačenje pogosto močnejše od zunanje ojačenja (Lamovec in Rojnik, 1978).

Lamovec in Rojnik (1978) pravita, da iz teorije socialnega učenja izhajajo mnogi zaključki, ki se bistveno razlikujejo ne le od tistih, ki izhajajo iz instinktivističnih pojmovanj agresivnosti, temveč tudi od onih, ki izhajajo iz frustracijskega pojmovanja agresivnosti. Eden takšnih zaključkov je, da je agresivno vedenje lahko posledica povečanega čustvenega vzburjenja ne glede na njegov izvor, če so prisotni ustrezni spoznavni procesi. Močno vzburjenje povečuje verjetnost agresivnih občutij in vedenja, še posebej, če ga spremlja ustrezna interpretacija. Pomembnejša od izvora vzburjenja je njegova jakost. Naslednji zaključek, do katerega so prišli zagovorniki teorije socialnega učenja, je, da lahko na neagresiven način vsaj toliko ali pa še učinkoviteje znižamo vzburjenje in s tem zmanjšamo agresivnost, kot bi to dosegli z agresivnim vedenjem. S tem so ovrgli trditve, ki izhajajo iz frustracijskega pojmovanja agresivnosti, po katerih naj bi agresivni motiv vztrajal tako dolgo, dokler se ne izživi v agresivnem vedenju. Čeprav drži, da v nekaterih primerih agresivno vedenje res zmanjša napetost, pa po mnenju Bandure tega ne moremo vedno pripisati katarzičnemu učinku, temveč neposrednim posledicam vedenja.

Avtorici zaključujeta, da teorija socialnega učenja agresivnosti predstavlja predvsem okvir, v katerem lahko ugotavljamo medsebojni vpliv večjega števila dejavnikov, tako situacijskih kot osebnostnih. Ker pa je ta nov pristop nastal kot odmev na pretirano poudarjanje psihodinamičnih vidikov, je vsa pozornost predstavnikov te smeri (Bandura, Walters, Sears, itd.) usmerjena predvsem na zunanje dejavnike in spoznavne procese. Z njihovimi spoznanji lahko dobro pojasnimo mnoge izraze neposredne agresivnosti, manj primerna pa so za razlago prikritih oblik. Ravno zaradi tega pa pri preučevanju agresivnega vedenja ne bi smeli zanemarjati osebnostnih lastnosti posameznika, kar pa je zaenkrat storila le peščica avtorjev, katerih pojmovanja si bomo ogledali v naslednjem poglavju.

1.1.1.4 Agresivnost kot osebnostna lastnost oz. navada

Pogosto doživljanje frustracij, ki si jih posameznik razlaga kot neupravičene ali namerne, lahko pod določenimi pogoji pripelje do razvoja močnih agresivnih navad,

ki povzročijo, da se posameznik agresivno odziva na večje število situacij. Na ta način lahko agresivnost pojmuje kot osebnostno lastnost, ki v interakciji s situacijo predstavlja pomemben izvor agresivnih občutij in vedenja (Lamovec, 1988). Kot smo že omenili zgoraj (glej poglavje 1.1.3. Agresivnost v luči teorije socialnega učenja), sta med bolj znanimi avtorji, ki so zagovarjali pojmovanje agresivnosti kot osebnostne lastnosti oz. navade, Buss in Berkowitz.

Buss (1961, v Tušak in Tušak, 2001) navaja štiri dejavnike, ki določajo stopnjo posameznikove agresivnosti. Prvi je pogostost frustracij, drugi pogostost pozitivnih in negativnih ojačanj, tretji so socialni vplivi in zadnji temperament. Prvi trije dejavniki delujejo podobno kot tisti, ki jih teorija socialnega učenja omenja pri nastanku agresivnosti kot trenutne reakcije, dodaja pa dejavnik temperamenta. Temperament determinira oblikovanje agresivnih navad preko vpliva stopnje impulzivnosti, splošne dejavnosti in neodvisnosti.

Berkowitz (1962, v Tušak in Tušak, 2001) pojmuje agresivnost kot osebnostno potezo, ki vpliva na doslednost v vedenju. Agresivna oseba se hitro vzburi in se agresivno odzove na večje število dražljajev. Razvila je sovražna občutja do okolja, v številnih situacijah se počuti ogroženo in frustrirano. Včasih lahko že misel na frustracijsko situacijo sproži agresivno vedenje in ni potrebno, da je oseba frustrirana. Pogosto zadostuje ustrezen dražljaj, ki neposredno vzbudi že obstoječo navado.

Odnos med agresivnostjo in osebnostno strukturo se nekako začinja z dednimi vplivi in končuje pri vplivih okolja in vzgoje. Biološke dedne osnove agresivnosti so povezane predvsem z značilnostmi temperamenta. Pri tem gre za lastnosti, ki že same po sebi vzbujajo ali zavirajo agresivnost, med katere spada stopnja splošne aktivnosti, impulzivnost, čustvena stabilnost ter stabilnost čustvenih reakcij (Tušak in Tušak, 2001).

Avtorja zaključujeta, da se poleg lastnosti temperamenta z agresivnostjo povezujejo tudi mnoge druge osebnostne lastnosti, ki se razvijajo predvsem pod vplivom okolja in so torej v pretežni meri rezultat učenja. Poznavanje le-teh nam je lahko v pomoč pri napovedovanju tipičnih načinov agresivnega vedenja. Iz njih lahko sklepamo na razmere socialnega učenja, v katerih se je posameznik razvijal. Med takšne osebnostne lastnosti prištevamo stopnjo neodvisnosti, zaupanje vase, storilnostno motivacijo, razvitost ega in superega, dominantnost, samokontrolo ter osebnostno integriranost in čustveno uravnoteženost.

1.1.2 VRSTE AGRESIVNOSTI

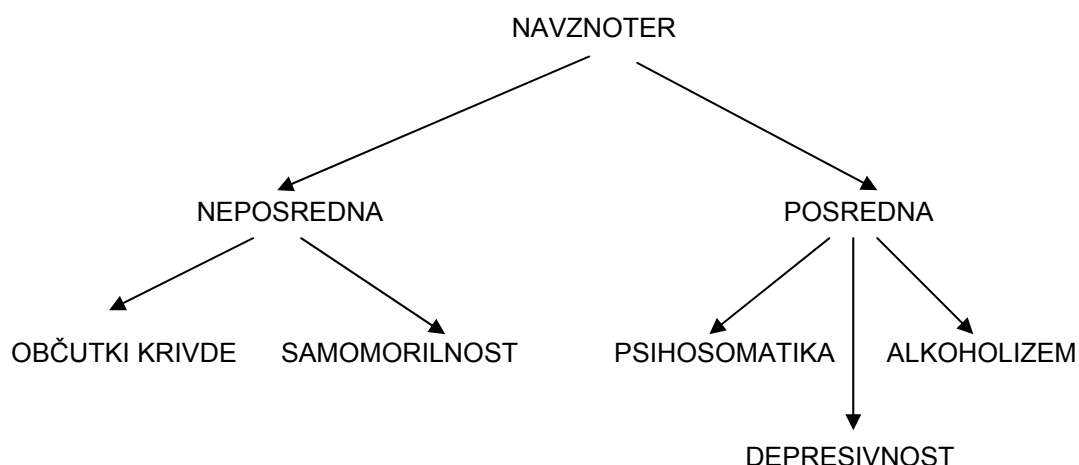
V tem poglavju bomo odgovorili na vprašanje, ki si ga nekateri pogosto postavljajo. Ali je agresivno vedenje edinstven fenomen ali pa obstaja več različnih vrst agresivnosti?

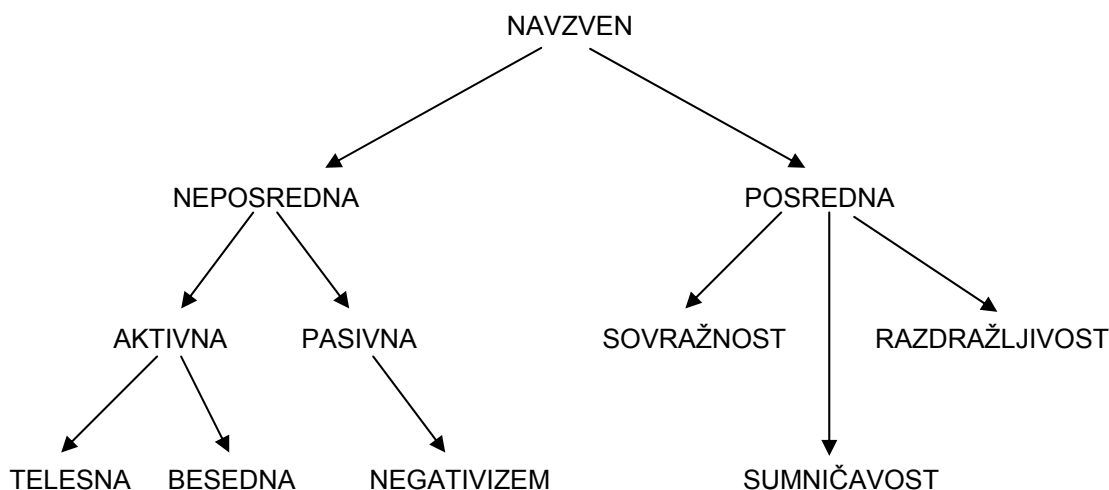
Če kot kriterij za klasifikacijo agresivnega vedenja vzamemo samo agresivno dejanje, lahko, po mnenju Žužula (1989), razlikujemo dve osnovni vrsti agresivnega vedenja – verbalno agresivnost, ki se kaže v preklinjanju, vpitju, grožnjah, žaljivkah ... ter telesno agresivnost, ki pa se kaže v bolj ali manj direktnem fizičnem napadu na drugo osebo. Verbalna in telesa agresivnost pa sta lahko izraženi v direktni ali preneseni obliki (potrebno pa je omeniti, da se klasifikacija na direktno in preneseno agresivnost najpogosteje nanaša na telesno agresivnost, saj je verbalna v glavnem direktna).

Vrste agresivnosti pa lahko zraven razlikovanja glede na način izražanja razlikujemo tudi glede na vzorec pojavljanja agresivnosti. Z drugimi besedami, lahko si opravičljivo postavimo vprašanje ali so mehanizmi, ki pripeljejo do agresivnega vedenja v vseh primerih isti ali vsaj podobni.

Po Lamovec in Rojnik (1978) lahko agresivnost delimo glede na različne vidike.

Najpogosteje uporabljena delitev agresivnosti je delitev glede na **smer in obliko**. Agresivnost je lahko usmerjena navznoter ali navzven, oblik znotraj posamezne smeri pa je seveda več. Znanih je več takšnih delitev, ki pa se med seboj precej prekrivajo in jih zato lahko združimo v shemo, ki jo prikazuje slika 2.





Slika 2: Delitev agresivnosti glede na smer in obliko (Lamovec in Rojnik, 1978).

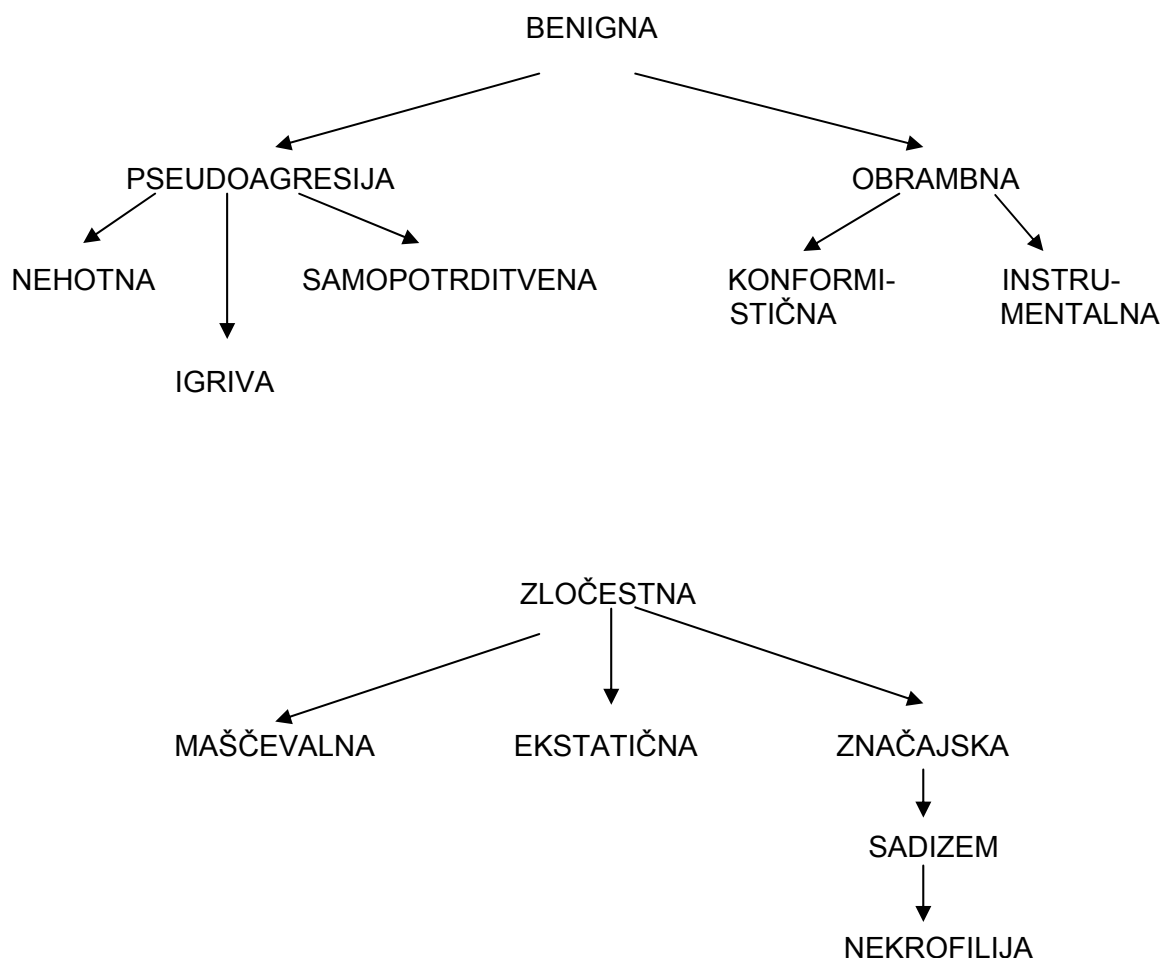
Glede na **izbor cilja agresivnega vedenja** ločimo:

- agresivnost, ki je usmerjena na izvor frustracij
- agresivnost, ki je prenesena na drug cilj

Glede na **psihološko funkcijo** ločimo:

- instrumentalno agresivnost, ki pomaga doseči nek zunanji cilj
- frustracijsko agresivnost, katere vloga je sproščanje napetosti
- posnemovalno agresivnost, ki temelji na občutku pripadnosti določeni skupini ali pa na identifikaciji z izbranimi vzorniki

Nekoliko drugačno delitev glede na psihološko funkcijo podaja Fromm (1975, v Tušak in Tušak, 2001), ki loči pozitivno (benigno) agresivnost in negativno (maligno) agresivnost. Funkcija pozitivne agresivnosti je v ohranjanju in potrjevanju življenja in osebne integritete, cilj negativne pa je v poškodovanju in izničenju življenja. Avtorji, ki zastopajo podobno delitev, pozitivno agresivnost večkrat tudi imenujejo ustvarjalna, negativno pa razdiralna agresivnost. Poudariti pa je potrebno, da se omenjena delitev nanaša izključno na njeno psihološko vlogo. Lamovec in Rojnik (1978) pravita, da pozitivne oblike najdemo pri razmeroma normalnih ljudeh, medtem ko so negativne izraz značajske motenosti. Vendar pa tudi oblike, ki so s stališča posameznika sicer pozitivne, lahko v neustrezni družbeni situaciji zavzamejo skrajno razdiralne razsežnosti. Frommovo razdelitev agresivnosti shematično prikazuje slika 3.



Slika 3: Oblike benigne in zločestne agresivnosti po Frommu (Lamovec in Rojnik, 1978).

Po Frommu (1975, v Lamovec, 1988) je *nehotna agresivnost* tista, ki nastane slučajno in povzroča škodo, ki je posameznik ni nameraval. V nekaterih primerih pa tudi tukaj lahko igra določeno vlogo nezavedna motivacija. *Igrivo* agresivnost najdemo v otroški igri, pri različnih borbenih veščinah in nekaterih športih. Njen osnovni namen je razvoj in preizkus spretnosti. *Samopotrditvena agresivnost* predstavlja odločno usmerjenost k cilju in omogoča aktiven pristop k okolju. Kaže se v podjetnosti in uspešnem izvajanju dejavnosti. Fromm te tri oblike označuje kot **pseudoagresivnost**, ker ne vključujejo sovražnih občutij.

Obrambna agresivnost spada med najbolj pogoste oblike in se pojavlja takrat, kadar je ogroženo posameznikovo življenje, svoboda, dostojanstvo ali lastnina. Njen smoter je ohranitev življenja in osebnostne celovitosti, vzpodbuja pa jo strah. Kadar pa je strah namišljen, pretiran ali nezaveden, lahko agresivnost postane neprilagojena. Prilagojena pa je takrat, kadar je sorazmerna z ovirami, ki jih

posameznik mora premagati. K obrambni agresivnosti uvršča Fromm konformistično in instrumentalno agresivnost, ki nista motivirani s težnjami po uničevanju. *Konformistična agresivnost* vključuje obnašanje, ki ga posameznik izvaja pod pritiskom avtoritete (nekritična poslušnost) ali skupine vrstnikov, pri čemer potreba po agresivnem vedenju ne izhaja iz posameznika. To agresivnost pogosto spremlja anksioznost in občutki krivde, ki pa načeloma ne preprečijo njenega izvajanja. *Instrumentalna agresivnost* pa služi doseganju različnih zunanjih ciljev in tako predstavlja le sredstvo (instrument). Ne služi niti obrambi niti neposrednemu sproščanju napetosti in je ne spremljajo močnejša čustva posameznika. Primer instrumentalne agresivnosti predstavlja npr. umor iz koristoljubja, vojskovanje vojaških plačancev in delovanje mafije. Lahko je tudi družbeno uzakonjena v obliki izkoriščevalskega političnega sistema, osvajalnih vojn Je rezultat učenja na osnovi neposrednih izkušenj, še bolj pa posnemanja vzornikov. Njeni začetki segajo v zgodnje otroštvo, ko otrok spozna, da lahko z nasiljem doseže zadovoljitev svojih želja na tuj račun.

Zločestno agresivnost Fromm razlaga kot izraz neustreznega zadovoljevanja človekovih potreb. Način zadovoljevanja potreb je določen z značajem, ki ga avtor opredeljuje kot razmeroma trajen sistem vseh nebioloških teženj. Značaj je torej tisti, ki določa posameznikov odnos do ljudi in prirode ter na ustvarjalen ali razdiralen način pomaga posamezniku prebroditi in obvladati občutke nemoči in odtujenosti, ki izvirajo iz človekove eksistencialne situacije.

Med oblikami zločestne agresivnosti avtor loči začasne, predhodne oblike, ki se pojavljajo kot trenutni odziv na skrajno neustrezne življenjske okoliščine, ter tiste, ki izvirajo iz razdiralnega značaja. Med prve prišteva *maščevalnost*, ki jo je opredelil kot neposredni odziv na skrajno ali neupravičeno trpljenje posameznika ali skupine, ki prehaja meje obrambne agresivnosti, saj se pojavi tedaj, ko je nasilje že izvršeno in ne more več služiti obrambi življenja, ter *ekstatično agresivnost*, ki je arhaični način prevladovanja občutkov nemoči in odtujenosti, pri kateri posameznik doseže prvinsko stanje zlitja (simbioze) z naravo. Prelivanje krvi je v tem primeru sredstvo za doseganje ekstaze in predstavlja simbolično potrjevanje življenja (npr. religiozni obredi, krvna osveta, nepotrebna krutost v vojni).

Tipičen izraz razdiralnega značaja je po Frommovem pojmovanju *sadizem*. Cilj sadizma, spolnega ali nespolnega, je nadvlada nad življenjem žrtve, nikakor pa ne njeno dokončno uničenje. Sadist je na svojo žrtev simbiotično navezan in od nje močno odvisen, čeprav ustvarja videz, da jo obvladuje. Navadno se je tudi sam pripravljen podrediti močnejšemu, zato je ustrezneje govoriti o sadomazohizmu. Po mnenju avtorja pa na razvoj značaja pomembno vplivajo tudi družbeni odnosi. Izkoriščevalska družba je tako eden od pomembnih dejavnikov za razvoj sadizma, saj se družbeni odnosi zrcalijo v družinskih odnosih ter povzročajo občutek nemoči, praznine, otopelosti ali celo neposredne izraze krutosti.

Skrajno obliko sadističnega značaja pa imenuje Fromm *nekrofilni značaj*, ki predstavlja skupek sadističnih, narcisoidnih in avtističnih teženj. Smoter nekrofilne osebe ni nadvlada, temveč izničenje vsega živega. Označuje jo strastno nagnjenje do vsega živega, propadajočega in mehničnega, temeljni motiv pa je uničevanje življenja.

Lamovec in Rojnik (1978) pa opozarjata, da je Fromm opredelil agresivnost izključno iz klinično-psihološkega vidika, po katerem je stopnja razdiralnosti določena z njeno psihično vlogo.

Tudi Feshbach (1964, v Žužul, 1989) loči instrumentalno agresivnost, ki jo opredeljuje kot namerno povzročitev škode drugim, usmerjena pa je k doseganju neagresivnih ciljev (njen primarni namen ni povzročitev škode) ter ekspresivno agresivnost, ki se pojavlja zaradi frustracije ali provokacije in predstavlja težnjo k napadu na nekoga. Njegovo definicijo sprejema tudi Berkowitz (1969, v Žužul, 1989), ki pa naziv ekspresivna agresivnost zamenjuje z nazivom impulzivna agresivnost, naziv instrumentalna pa z nazivom intencionalna. Po njegovem pojmovanju instrumentalna oz. intencionalna agresivnost nastane kot rezultat emocionalnih in kognitivnih faktorjev, tj. predvidevanja nagrade in kazni, ki sledi agresivnosti. Ekspresivna oz. impulzivna agresivnost pa je v večji meri odvisna od kombinacije emocionalnih in asociativnih determinant ter je znatno manj pod vplivom pričakovanih posledic (Berkowitz, 1970, v Žužul, 1989).

Kot smo videli, je pri velikem številu avtorjev prisotno razlikovanje dveh osnovnih vrst agresivnosti, od katerih je, kot pravi Howels (1985, v Žužul, 1989), ena izražanje določenih emocij, druga pa način (instrument) za doseg določenega cilja.

Glede na karakteristike pojavljanja pa agresivnost delimo na (Tušak in Tušak, 2001):

- potezo, ki pomeni relativno trajno značilnost posameznika
- stanje, ki predstavlja trenutno agresivno reakcijo posameznika

1.1.3 SPOL IN AGRESIVNOST

V današnji družbi obstaja splošno prepričanje, da so moški bolj agresivni od žensk. Vendar so raziskave pokazale, da so stvari bolj kompleksne. Večina raziskovalcev bi se verjetno strinjala, da so moški bolj fizično agresivni od žensk (Reinisch in Sanders, 1986, v G. Geen in Donnerstein, 1998), vendar so osnove za to dejstvo pogoji, na osnovi katerih je bilo osnovano ter narava kognitivnih in emocionalnih procesov vzrok nekaterih nesoglasij. Ena najstarejših teorij o medspolnih razlikah v agresivnosti pripisuje te razlike prirojenim fizičnim razlikam med moškim in žensko

(Maccoby in Jacklin, 1974, v G. Geen in Donnerstein, 1998). Temu pogledu so nasprotovali kritiki (White, 1983, v G. Geen in Donnerstein, 1998), ki so poudarjali pomembnost različnih socializacijskih navad kot osnovo za medspolne razlike v agresivnosti.

Tušak in Tušak (2001) pravita, da je med biološkimi dejavniki razlik največkrat omenjen vpliv moških hormonov, ki naj bi povečevali agresivnost najverjetneje z dvigom splošne vzbujenosti. Frustracija naj bi pri moškem povzročila močnejše vzbujenje kot pri ženskah. Agresivnost žensk pa je povečana v obdobju večjih hormonskih sprememb (pred začetkom menstruacije in ob porodu). Takrat se kaže v povečani razdražljivosti.

Socialna vloga vedno nastaja v okviru določene kulture, ki izoblikuje pričakovane, zaželeno, dovoljene in prepovedane oblike vedenja, vezane na moško ali žensko vlogo. Od dečkov se tako običajno pričakuje, da se bodo znali braniti pred napadom drugih. Tu je torej predvsem pomembna fizična agresivnost. Deklicam pretepanje ni dovoljeno, zato pa se jim dopušča verbalna agresivnost in posredne oblike agresivnosti (Tušak in Tušak, 2001).

Medspolne razlike v agresivnosti so povezane z različnimi procesi. Eden od pomembnih izvorov teh razlik leži v načinu, kako si moški in ženske razlagajo potencialno provokativne situacije. Frodi, Macaulay in Thome (1977, v G. Geen in Donnerstein, 1998) so sklepali, da v primerjavi z moškimi, ženske zelo verjetno smatrajo agresivnost kot neprimerno, jo poskušajo zatreti ter občutijo krivdo in strah, kadar se srečajo z agresivnim dejanjem. Obstajajo tudi dokazi, da se okoliščine, ki izzovejo jezo pri ženskah, razlikujejo od okoliščin, ki jo izzovejo pri moških. Harris (1993, v G. Geen in Donnerstein, 1998) je ugotovil, da pri ženskah povzroča večji občutek jeze brezčutno in poniževalno obnašanje s strani moških ter zmerjanje s strani druge ženske, med tem ko ga pri moških povzroči fizični napad s strani drugega moškega. Nezvestoba prav tako povzroči večjo jezo in željo po kaznovanju pri ženskah kot pri moških.

Eagly and Steffen (1986, v G. Geen in Donnerstein, 1998) sta opravila meta-analizo, ki je razkrila, da je velika večina medspolnih razlik v agresivnosti lahko posledica prepričanja o negativnih posledicah agresivnosti. Ženske so manj agresivne od moških, kadar verjamejo, da bo agresivno vedenje žrtvi škodovalo, da bo predstavljalo nevarnost njim samim ali jim bo vzbudilo občutke krivde oz. strahu. Avtorja sta prav tako ugotovila, da so se prepričanja moških in žensk glede agresivnosti začela razlikovati, ko je prišlo do okoliščin, ki so vključevale fizično agresivnost. Na osnovi tega se verjetno da razložiti, zakaj večina študij kaže, da so moški bolj agresivni od žensk, kadar je posredi fizična agresivnost, in zakaj se medspolne razlike zmanjšajo, kadar je agresivnost manj fizična in bolj verbalna. Takšne ugotovitve nakazujejo, da se moški in ženske razlikujejo predvsem v oblikah

agresivnosti, ki jih običajno uporabljajo. Iz tega bi lahko sklepali, da se agresivnost z leti ne zmanjšuje, temveč se samo spremeni način, skozi katerega se izraža.

Raziskava Campbella in sodelavcev (1993; Campbell in Muncher, 1987, v G. Geen in Donnerstein, 1998), ki je bila izvedena v Veliki Britaniji, pa je pokazala, da moški in ženske interpretirajo svojo agresivnost na različne načine. Moški jo razlagajo kot uporabno obnašanje, ki jim omogoča kontrolo nad drugimi, ženske pa jo smatrajo kot emocionalno nekontrolirano obnašanje. Se pravi, da med tem ko moški karakteristično vidijo agresivnost kot koristno in zadovoljujočo, se bodo ženske nanjo odzvale z občutkom krivde in represije.

1.1.4 MERJENJE AGRESIVNOSTI

Merjenje agresivnosti je v primerjavi z ostalimi karakteristikami osebnosti v dokaj specifičnem položaju. Agresivnost je lastnost, ki ima dokaj jasno in prepoznavno behavioristično manifestacijo, kar omogoča, da se lahko »definira, opazuje in meri« (Eron, 1987, v Žužul, 1989, str. 103). Zraven tega je agresivnost tudi dokaj konsistentna lastnost. Ti dve karakteristiki postavljata ocenjevanje agresivnosti v nekoliko boljši položaj v primerjavi z ostalimi karakteristikami osebnosti. Po drugi strani pa je agresivnost lastnost, ki je pod velikim vplivom družbenega vrednotenja. Zato pri večini oseb obstaja težnja po delnem prikrivanju lastne agresivnosti, kar povzroča komplikacijo pri konstrukciji veljavnih instrumentov za oceno agresivnosti.

Obstajajo trije načini merjenja agresivnosti (Žužul, 1989):

- merjenje oz. ocenjevanje na osnovi določenega obnašanja v določeni situaciji
- projekcijske tehnike
- vprašalniki in inventari osebnosti

V preteklosti najpogosteje uporabljena metoda iz prve skupine je zasnovana na uporabi t.i. »aparata« za povzročanje fiktivnih elektrošokov, katerega je razvil Arnold Buss (1961, v Žužul, 1989). Ta metoda se je najpogosteje uporabljala pri laboratorijskih raziskavah agresivnosti, vendar je naletela na mnoga nasprotovanja. V to skupino sodi tudi metoda, ki temelji na ugotavljanju agresivnega vedenja v konkretni situaciji.

Med projekcijskimi tehnikami za merjenje oz. ocenjevanje agresivnosti so v preteklosti najpogosteje uporabljali Rorschachov test slik, Thematic Apperception Test (TAT), Rosenzweigov Picture-Frustration Study (PFS) in tehnike dopolnjevanja stavkov (Lamovec, 1988). Vendar se je zaradi izredno zahtevnega in tudi dokaj

subjektivnega vrednotenja projekcijskih tehnik porajalo vprašanje o realnosti razmerja med domišljjsko in dejansko agresivnostjo. Poleg navedenega, velik problem pri merjenju agresivnosti predstavljajo tudi različni pristopi avtorjev v pojmovanju agresivnosti ter da sam indikator agresivnosti ne more povedati nič določenega o njeni naravi. Zato so posamezne projekcijske tehnike usmerjene na različne vidike agresivnosti (Lamovec, 1988).

V zadnjih desetletjih so se v okviru številnih večdimenzionalnih vprašalnikov oz. inventarjev osebnosti začeli pojavljati številni vprašalniki agresivnosti, ki temeljijo na samooceni in so usmerjeni predvsem na manifestno vedenje. Zaradi svoje enodimenzionalnosti, saj merijo agresivnost nasploh, pa imajo majhno napovedno vrednost in so zato dokaj neuporabni. Zaradi različnega izvora posameznih oblik agresivnosti so veliko bolj priporočljivi multidimenzionalni vprašalniki, saj lahko z njimi dobimo dokaj veljavne podatke, razen v specifičnih situacijah, kadar se posameznik želi pokazati v lepši luči ali kadar gre za ocenjevanje podpovprečno inteligentne ali duševno motene osebe (Lamovec, 1988).

Med najboljše in najpogosteje uporabljene multidimenzionalne vprašalnike za merjenje oz. ugotavljanje agresivnosti prištevamo Buss-Durkejev vprašalnik (BDHI – Buss-Durkee Hostility Inventory). Sestavljen je iz 75 trditev tipa DA-NE, ki merijo osem oblik agresivnega vedenja: telesno in besedno agresivnost, negativizem, posredno agresivnost, razdražljivost, sovražnost, sumničavost in občutke krivde. Več o vprašalniku bomo povedali v poglavju Merski instrument.

1.2 AGRESIVNOST V ŠPORTU

1.2.1 VRSTE AGRESIVNOSTI V PSIHOLOGIJI ŠPORTA

V psihologiji športa se pogosto uporablja delitev agresivnosti na reaktivno in instrumentalno agresivnost (Tušak in Tušak, 2001). Rekreativna agresivnost predstavlja namerno aktivnost s ciljem škodovati posamezniku ali skupini. Gre za emocionalni odgovor, ki je usmerjen proti nasprotniku, ki ga posameznik vidi kot sovražnika ter ob tem doživlja bes. Ta agresivnost služi sproščanju napetosti. Instrumentalna agresivnost služi doseganju zunanjih ciljev in na ta način predstavlja le sredstvo. Gre za obliko agresivnosti, ki se razvije in vztraja zaradi ugodnih zunanjih posledic (npr. agresivnost v boksu, v rokoborbi). Kot smo v nalogi že enkrat omenili (glej poglavje 1.2. Vrste agresivnosti), zanjo niso značilna močna 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, nagrad in odličij, ki mu jih prinese zmaga, ter

ob tem ne občuti besa. Pojavljanje le-tega bi po koncu tekmovanja vzbudilo preveč občutkov krivde. Kljub temu pa med tekmovanjem tudi prihaja do občutkov besa, ki jih včasih trenerji celo vzpodbujajo. Posledica tega je lahko namerna povzročitev poškodbe.

Ryan (1970, v Tušak in Tušak, 2001) v svojih raziskavah ugotavlja, da do zmanjšanja napetosti pri športniku pride le, če je agresivno vedenje usmerjeno neposredno k posamezniku, ki je izzval agresijo. Pravi, da agresiven udarec po žogi nikakor ne povzroči takšnega učinka kot udarec nasprotnika. Temu mnenju se pridružujejo tudi Hokanson, Burgess in Cohen (1963, v Tušak in Tušak, 2001), ki pravijo, da bo tako pri ženskah kot pri moških do prenehanja napetosti oz. vzburjenja prišlo šele tedaj, ko bodo agresivnost usmerili na izvor frustracije oz. vzdraženja.

1.2.2 SPOL IN AGRESIVNOST

Velike razlike v agresivnosti moških in žensk v športu so nedvomno povezane s fiziološkimi in drugimi biološkimi razlikami med moškim in ženskim telesom. Vrhunski šport naj bi bil s svojimi značilnostmi bolj »pisan na kožo« moškimi, ženske pa naj bi več zadovoljstva našle v manj tekmovalnih in bolj rekreativnih oblikah športa (Tušak, 2001). Zato A. Thomas (1986, v Tušak in Tušak, 2001, str. 116) 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«. Takšno pojmovanje žensk v športu je rezultat dolgotrajne napačne tendence videti moškega in žensko kot dve različni bitji, ker sta biološko pač drugačna. Vendar pa A. Thomas opozarja, da je bistven dejavnik razlik med spoloma posledica učenja različnih vlog. Moškimi šport bolj ustreza, saj so naravno bolj agresivni in ker se zahteve športa bolj prilegajo njihovem temperamentu. Ženske so, tako kot moški, lahko v enaki meri udeležene v učenju agresivnosti, vendar pa kljub naučeni agresivnosti ne bodo tako hitro agresivno reagirale. Razlog je predvsem v tem, da se ženske počutijo neudobno v situacijah, ki v njih sprožajo občutke jeze, saj so naučene, da je jeza za ženske nesprejemljiva in se zanje ne spodobi. Prav tako tudi niso vajene tako velikih konfliktov in konfrontacij kot moški. Ženska bo agresivno ravnala le takrat, kadar ji bo to dovoljevala situacija, četudi bo občutila enako jezo kot moški.

Ženske se, v nasprotju z moškimi, v zelo agresivnih športnih panogah največkrat ne počutijo lagodno. Zato poskušajo trenerji problem premajhne agresivnosti pri ženskah velikokrat reševati tako, da nalašč razjezijo športnice in kričijo na njih pred tekmovanjem. Vendar pa se s spreminjanjem ustaljenih spolnih vlog v družbi počasi spreminja položaj žensk tudi v športu. Sčasoma prihaja do izenačevanja med spoloma tudi v športu, kar se pri nas dokaj učinkovito kaže npr. v smučanju ali tenisu.

Osebnostne razlike med spoloma praviloma izginjajo, saj v vrhunskem športu zanje ni več prostora (Tušak, 2001).

1.2.3 RAZVOJ IN DEJAVNIKI AGRESIVNOSTI V ŠPORTU

Agresivnost je sestavni del človeškega življenja, ki je ne gre zanikati. V posamezniku nabrana agresivna energija se mora na nek način sprostiti in šport predstavlja enega izmed načinov. Šport je neke vrste legalno sredstvo sproščanja agresivnosti in na ta način omogoča zmanjševanje verjetnosti agresivnih dejanj zunaj športne situacije. Športniki naj bi bili zaradi učinka katarze manj agresivni. Prav tako naj bi bila agresivnost ob koncu tekme manjša kot na začetku, saj naj bi tekma omogočala odvajanje energije. Vendar rezultati raziskav teh trditev ne potrjujejo.

Russel (1983, v Tušak in Tušak, 2001) pravi, da sodelovanje v agresivnih športih prej prispeva h kopičenju agresivnosti kot pa k njenemu nadzoru oz. zmanjševanju. Rezultati njegovih raziskav so pokazali, da postanejo igralci proti koncu tekmovalne sezone še bolj agresivni. Prav tako bi pričakovali večjo interpersonalno agresivnost pri mlajših športnikih kot pri starejših in padec agresivnosti na tekmah med tekmeči, ki so se že srečali. Vendar so raziskave pokazale ravno nasprotno.

Russel (1981, 1983, v Tušak in Tušak, 2001) in Harrell (1981, v Tušak in Tušak, 2001) sta proučevala agresivnost v hokeju in ugotovila, da le-ta s tekmami narašča. Najbolj verjetna razlaga za to izvira iz teorije socialnega učenja (Bandura, 1973, v Tušak in Tušak, 2001), ki pravi, da opazovanje oz. izpostavljanje agresivnosti privede do slabitve notranjih mehanizmov nadzora nad podobnim izražanjem. Tako lahko že precej manjše vzpodbude povzročijo agresivno reakcijo.

Russel (1983, v Tušak in Tušak, 2001) je raziskoval še nekatere druge značilnosti agresivnosti. Ugotovil je, da agresivnost začne naraščati na začetku tekme, doseže vrh in nato začne padati. To je imenoval obrnjena U-krivulja poteka agresivnosti. V nasprotju z njegovimi ugotovitvami pa so ugotovitve Goldsteina in Armsa (1971, v Tušak in Tušak, 2001), ki sta proučevala agresivnost med tekmovanjem v gimnastiki. Njuna raziskava je pokazala, da v agresivnosti ni razlik.

Takšne raziskave potrjujejo, da med posameznimi športnimi panogami obstajajo razlike (pogostost medosebnega stika, vpliv trenerja na športnikovo agresivnost ...). Tega se moramo zavedati, da ne bi preširoko posploševali trditev o agresivnosti glede na šport.

Vaz (1976, v Tušak in Tušak, 2001) in Silva (1978, v Tušak in Tušak, 2001) sta raziskovala kognitivno odstranitev krivde, ki je povezana z agresivnostjo v športu.

Ugotovila sta, da bo mlad športnik imel zaradi agresivnosti do športnika z določeno avtoriteto močnejše občutke krivde kot pa zaradi agresivnosti do sovrstnika. Prav tako sta ugotovila, da za enaka agresivna dejanja športniki doživljajo manjše občutke krivde kot nešportniki. Nedoživljanje občutkov krivde v športu pa lahko ob zaključku športne kariere pripelje do določenih prilagoditvenih problemov. Tako je že Beisser (1967, v Tušak in Tušak) opozarjal na prilagoditvene težave mnogih, agresivnosti navajenih športnikov, na pasivno življenje.

Tušak in Tušak (2001) navajata, da se doživljanje občutkov krivde razlikuje od posameznika do posameznika ter da so te razlike najverjetneje povezane z vplivi staršev v zgodnjem otroštvu. Prav v teh razlikah pa verjetno leži vzrok, zakaj nekateri slabše pripravljene športniki zmorejo več agresivnosti med igro kot dobro telesno pripravljene športniki, kljub temu da od njih to zahtevata situacija in trener.

V današnjem pojmovanju športa je težnja k uporabi agresivnosti za doseg cilja socialno naučeno dejanje. Omeniti pa je potrebno tudi, da na športnikovo agresivnost v športni situaciji zraven osebnostnih lastnosti agresivnosti vplivajo še nekateri drugi dejavniki agresivnosti, ki jih delimo v dve skupini. V prvo spadajo športno-tekmovalni pogoji kot so tesnost izida, kraj igranja, rezultat tekmovanja in stopnja fizičnega kontakta. V drugo pa udeleženci v športu: soigralci, sodniki, gledalci in mediji.

Na agresivnost v športu v veliki meri vpliva tudi različnost v obravnavanju in nagrajevanju. V športih kot so ameriški nogomet, boks, judo, karate, wrestling ... neposredno agresivnost v obliki fizičnih dejanj proti nasprotniku spodbujajo celo pravila. V športih kot so košarka, rokomet, nogomet, hokej ... pa je smer in intenziteta agresivnosti odvisna od stopnje tolerantnosti sodnikov, soigralcev in gledalcev.

V številnih športih fizično agresivnost spodbujajo do maksimalne možne mere. Mnoga športna pravila spodbujajo neposreden stik z nasprotnikom (boks, judo, karate ...), istočasno pa od športnika zahtevajo, da se jih do določene mere drži (npr. udarec v glavo je pri karateju prepovedan). Taka pravila lahko povzročijo pri športniku dokaj velik stres, saj najprej dopuščajo izrazito veliko agresivnost, hkrati pa mu v navalih agresivnosti postavljajo omejitve.

1.2.4 URAVNAVANJE ŠPORTNIKOVE AGRESIVNOSTI

Tušak in Tušak (2001) menita, da je nadzorovanje agresivnosti pomemben dejavnik napredovanja tako v športih, kjer se neposredna agresivnost v obliki fizičnega kontakta nagrajuje, kot tudi pri tistih, kjer se agresivnost izraža posredno preko dotika z žogo ali na drug del okolja.

Mnogi športniki po svoji osebnostni strukturi niso agresivni, v tekmovalni situaciji pa so sposobni pokazati veliko mero agresivnosti. V tem primeru govorimo o t.i. tekmovalni agresivnosti, kjer ima trener pomembno vlogo. Individualne značilnosti agresivnosti kot osebnostne lastnosti posameznika lahko kompenzira s strokovnim in spretnim usmerjanjem tekmovalnih ciljev. V sodelovanju s športnim psihologom mora športnika naučiti dvigniti svojo agresivnost oz. jo zadržati pod kontrolo in tudi primerno uporabiti. Hkrati pa mora biti trener tudi sposoben predvideti pretirano, ekscesno agresivnost pri svojih varovancih. Zato mora svoje varovance in naravo te agresivnosti poznati, saj jih bo le takrat znal na najbolj ustrezen način voditi.

Pri uravnavanju in preprečevanju pretirane, ekscesne agresivnosti v športu ima največjo vlogo trener ob sodelovanju psihologa in, predvsem v zgodnjem obdobju, tudi staršev športnika.

1.2.5 POSLEDICE PRETIRANE AGRESIVNOSTI IN NASILJA

V vrhunskem športu prihaja tudi do pretirane in namerne agresivnosti. Posledice le-te so pogosto vidne že med samo tekmo, sezono in kariero tekmovalca. To so zlomljene roke in noge, udarnine, pretresi možganov, poškodbe, ki potrebujejo operativne posege, pa tudi invalidnost in smrt, ki jih navadno opazijo tudi gledalci. Vendar to še ni vse. Vedno več je tistih posledic, ki ostanejo gledalcem skrite in se pokažejo šele po končani karieri, s starostjo pa samo še napredujejo. Mnogo športnikov trpi zaradi bolečin v mišicah in sklepah, imajo težave s srcem ter drugimi vegetativnimi sistemi in funkcijami (krvni tlak, čiri ...), mnogo tekmovalcev v borilnih veščinah, predvsem boksarjev, ima posledice možganskih poškodb, je slepih, gluhih

Velikokrat pa je cena za pretirano agresivnost v športu še mnogo večja od zgoraj opisanih posledic. Kot smo že omenili v nalogi (poglavje 1.5.3. Razvoj in dejavniki agresivnosti v športu), imajo športniki ob koncu kariere pogosto probleme s prilagajanjem na običajno življenje brez velikih zahtev po agresivnosti. Še večje probleme pa imajo običajno pri vzpostavljanju intimnih stikov s partnerjem (Messner, 1987, v Tušak in Tušak, 2001), nepravilnim ocenjevanjem (podcenjevanjem) ostalih ljudi (Sabo, 1985 in Connel, 1990, v Tušak in Tušak, 2001) ter naglo jezo (Goldstein, 1984, v Tušak in Tušak, 2001).

Iz omenjenega je razvidno, da agresivnost ne nastopa vedno kot instrumentalno sredstvo. Tudi če sprejmemo to trditev, se moramo zavedati, da zaradi vseh negativnih posledic, ki jih prinaša vrhunski šport, mora obstajati neka omejitev agresivnosti, saj bo le tako mogoče zaščititi športnika pred vsaj najhujšimi posledicami v času kariere in kasneje.

1.2.6 MODEL AGRESIVNOSTI V ŠPORTU

Model agresivnosti v športu je izpeljal Dolf Zillman (1979, v Tušak in Tušak, 2001) iz lastnega splošnega modela agresivnosti. Model zajema številne spremenljivke, ki vplivajo na pojav agresivnega vedenja v športni situaciji ter vsebuje psihofiziološke, psihološke in socialne konstrukte. Predstavlja trifaktorsko teorijo sovražnosti in agresivnosti ter se naslanja na avtorjevo pojmovanje bazičnih dispozicij v vplivu na začetno stanje v nivoju aktivacije. Dispozicije lahko vključujejo pretekle izkušnje in tudi osnovne značilnosti odgovora posameznika.

Model združuje štiri stopnje *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 (npr. v Mariboru se navdušujejo za nogomet, na Bledu za odbojko, v Celju za rokomet in atletiko, itd.)
- 4) posebne socialne pogoje, ki vplivajo na tekmovanje na določen dan (npr. reakcije gledalcev, razpoloženje trenerja in soigralcev ...)

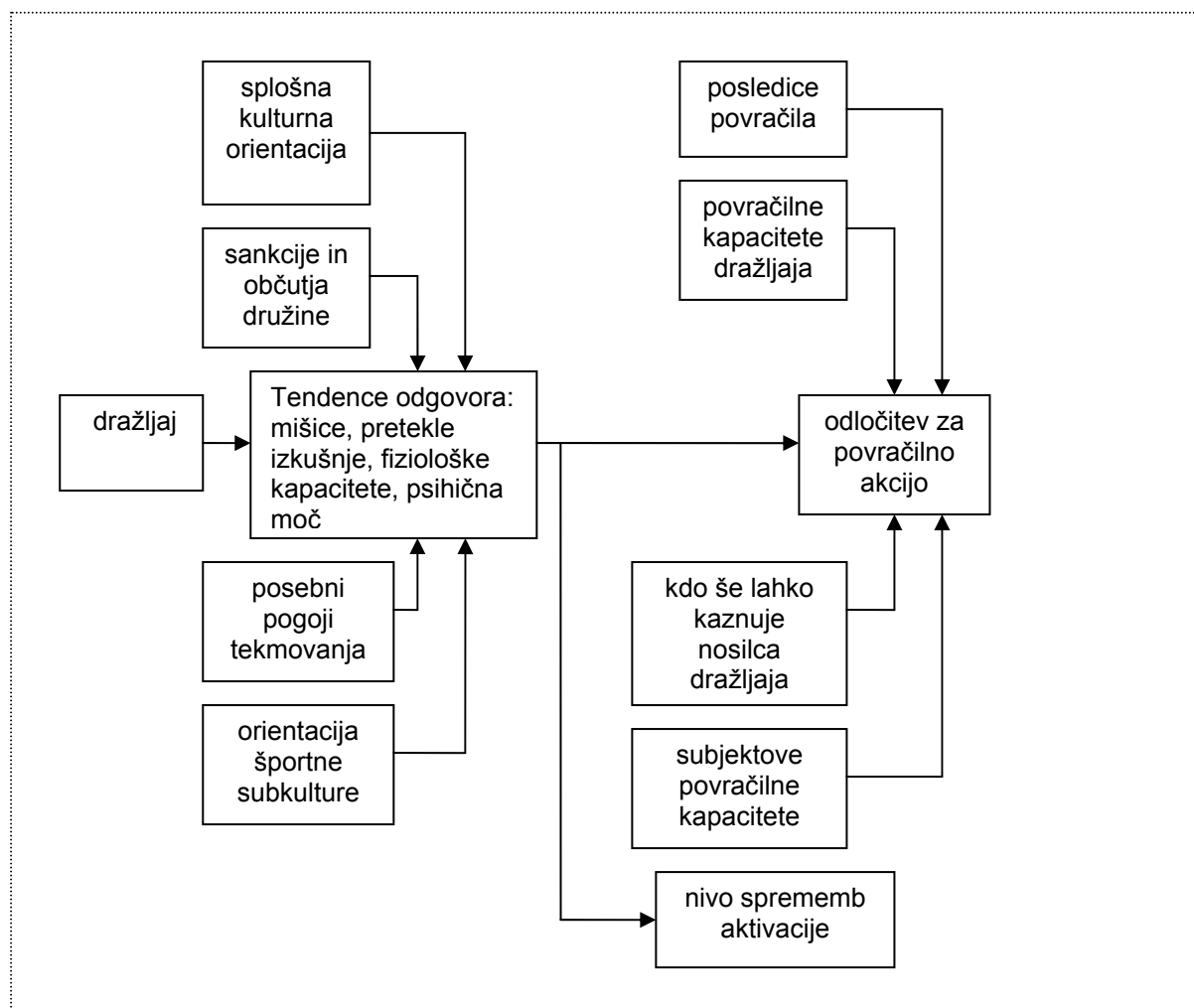
Druga skupina spremenljivk vključuje **kapacitete športnikovega odziva**, ki vključujejo:

- 1) enkratnost športnikovega občutenja aktivacije
- 2) odziv v muskularnih in biokemičnih dogodkih v telesu
- 3) hitrost aktivacije in hitrost izničenja ob vzburjenju

Tretja skupina spremenljivk vključuje **športnikovo interpretacijo vsote socialnih spremenljivk**, ki pojasnjujejo posameznikovo notranjo aktivacijo in percepcijo posledic agresivnega oz. neagresivnega vedenja. V trenutku, ko energijski sistem (nivo aktivacije) športniku pove, da je vzburjenje omogočilo povračilno reakcijo agresivnosti, le-ta najpogosteje misli na:

- 1) percepcijo rezultatov povračilne agresije
- 2) potencial reakcije agresivnosti
- 3) stopnjo agresivnosti, ki jo je pripravljen uporabiti

- 4) možnost, da bo nepričakovan napad morda povzročil več agresivnosti kot predviden napad
- 5) konsistentnost in neposrednost akcij drugih do agresivnih igralcev



Slika 4: Bio-socialno-kognitivni model agresivnosti v športu (Zilman, 1979).

1.2.7 MERJENJE AGRESIVNOSTI V ŠPORTU

V športu poteka merjenje agresivnosti na dva načina. Prvi predstavlja merjenje agresivnosti kot osebnostne poteze z enim izmed vprašalnikov agresivnosti (glej poglavje 1.4. Merjenje agresivnosti), drugi pa opazovanje agresivnega vedenja v laboratoriju ali na terenu (igrišču, prizorišču tekmovanja).

Bredemeierjeva (1975, v Tušak in Tušak, 2001) je sestavila vprašalnik za ocenjevanje reaktivne in instrumentalne agresivnosti v športni situaciji. Lestvica zajema športnikove samoopise ter trenerjeva opažanja o intenzivnosti, količini in

naravi športnikovega izražanja agresivnega vedenja. Posamezne postavke vprašalnika so bile izbrane tako, da omogočajo razlikovanje med obema vrstama agresivnosti.

Najbolj uspešen način vrednotenja agresivnosti oz. agresivnih občutkov navadno predstavlja kombinacija opazovanja, projekcijskih preizkušenj in objektivnih testov, za kar pa je potrebno psihološko znanje. Žal pa je v današnjem športu prisotnost psihološke obravnave dokaj redka, zaradi česar imajo trenerjeva opazovanja športnikovih potreb in pripravljenosti agresivnega vedenja v športni situaciji še največjo veljavo.

1.3 AGRESIVNOST V KARATEJU

1.3.1 KARATE

»Osnova karateja je, da se um in telo uskladita ter razvijata v duh humanosti. V odločilnem trenutku se mora karateist zmeraj postaviti na stran pravice.«

(Funakoshi Gichin, oče japonskega karateja, v Vogrinec, 1996)

Vogrinec (1996) pravi, da karate po svoji razširjenosti sodi med štiri najbolj priljubljene športe na svetu. S tem opravlja pomembno poslanstvo, saj povezuje ljudi različnih ras, starosti, spola, veroizpovedi, značajskih lastnosti in individualnih prepričanj – v veliko družino kimono športa.

Po Oyami (1978) so tehnika in moč zelo važne komponente karateja, vendar pa ima v tej veščini psihološki element posebno mesto. Samo miren in uravnotežen človek lahko pri obrambi in napadu izkoristi vse svoje znanje in sposobnosti. Duševni mir in hladnokrvnost sta najpomembnejši osebni lastnosti mojstra karateja. Omogočata mu, da deluje svobodno in da v času, ko je potrebna odločitev, ni podvržen čustvom in razmišljanju. Vzhodnjaška Zen meditacija, čeprav na pogled pasivna, ima pomembno vlogo v treningu karateista. Z njo se doseže koncentracija, brez katere ni duševnega miru in uspeha v karateju.

Rek, ki že skozi stoletja natančneje pojasnjuje smisel karateja se glasi: »V karateju ni pravega napada.« (Ančnik, 1989, str. 6) Ančnik (1989) pravi, da je morda prav to vzrok, da je karate v primerjavi z drugimi borilnimi veščinami (judo, boks ...) razvil največ obrambne tehnike. Priklon ob začetku in koncu vsake, s karatejem povezane aktivnosti, simbolizira skromnost in spoštovanje. Skromnost ob uspehih in neuspehih. Spoštovanje do soljudi in nenazadnje spoštovanje do nasprotnikov.

1.3.2 OPREDELITEV KARATEJA

Karate je borilna veščina, ki ne uporablja orožja. Temelji na popolni sinhronizaciji telesa. V karateju sta telo in um nerazdružljiva in sta v harmoniji eden z drugim. V karateju se posameznik nauči slediti nasprotniku in ga nazadnje tudi kontrolirati.

»Karate-do ali Steza prazne roke je goloroka veščina samoobrambe, ki je v šestdesetih letih 20. stoletja doživela veliko transformacijo, ko se je iz borilne veščine razvila v športno panogo.« (Vogrinc, 1996, str. 9). Filozofsko je karate utemeljen že s samim imenom. Ideogram **kara** označuje besedo **prazen**, ki ima v filozofiji zena izkustven pomen in pomeni zahtevo po tako imenovani *»meditativni praznini uma«* (Vogrinc, 1996). Simbol **te** pomeni **roka** in zato beseda **karate** pomeni prazna **roka**. Če dodamo še ideogram **do**, ki pomeni **pot ali način** ter predstavlja življenjsko opredelitev karateja, dobimo popolno pot življenja. Karate-do torej pomeni pot prazne roke. Ančnik (2005) pravi, da pomena besede *»praznina«* ni iskati samo v poudarjanju golorokega bojevanja, temveč predvsem v odsevu stanja našega duha (nič ga ne zmoti, osredotočen je na trenutno dogajanje, je v stalni pripravljenosti ...). Roka lahko pomeni pest, telo ali pa skupek telesnih gibov – veščino. Njen namen pa je združiti vse človekove zmožnosti (um, duha in telo) v celoto.

Karate je skušal opredeliti tudi Ilija Jorga (1985), ki je zapisal, da je karate veščina borjenja, kjer skušata nasprotnika drug drugemu zadati optimalne udarce z rokami in nogami. Pri tem uporabljata hitre, močne in natančne udarce s pestjo, podlaktjo, stopalom in kolenom v določene dele telesa, hkrati pa se skušata takim napadom spretno umikati. Njun namen je onesposobiti nasprotnika za nadaljnjo borbo s povzročitvijo bolečine, paraliziranjem posameznega dela nasprotnikovega telesa ali z zadajanjem smrtnih poškodb.

Tone Ančnik (1997) je skušal opredeliti karate s pojasnjevanjem, kaj karate je in kaj ni:

- ni bojna veščina, ki ima za cilj zmagati za vsako ceno
- je veščina, pri kateri posamezniki sistematično trenirajo in razvijajo osnovne telesne sposobnosti in kjer se roke in noge postopoma razvijajo v učinkovito orožje
- je oblika telesne aktivnosti, s katero si pridobimo potrebno ravnotežje, koordinacijo in gibkost za popolno obvladovanje gibanja udov in celega telesa v prostoru (naprej-nazaj, gor-dol, v levo-v desno)
- je sposobnost zgostitve vseh posameznikovih psihofizičnih rezerv v en zaključni udarec ter je hkrati tudi sposobnost samoobvladovanja, tako da lahko še tako silovit udarec zaustavimo, še tik preden bi zadel cilj

1.3.3 ZGODOVINSKI ORIS KARATEJA

Razvoj karateja delimo v štiri obdobja:

1. KITAJSKI IZVORI

Čeprav so začetki karateja zaviti v plašč mysticizma, tajnega učenja in pomanjkljivih virov, lahko z gotovostjo trdimo, da je nastal na tleh dveh največjih in najstarejših civilizacij, Indije in Kitajske (Vogrinc, 1999).

Najstarejši podatki o nastanku predhodnika današnjega karateja segajo v leto 520, ko je indijski duhovnik Bodhidharma (duhovni oče karateja) zapustil zahodno Indijo in se odpravil na Kitajsko, da bi širil zen – budizem (Breznik, 1999). Pot ga je zanesla v severnokitajsko provinco Honan, kjer se je ustavil v samostanu Shao Lin, kar pomeni Mali gozd. Tamkajšnje duhovnike je poskušal navdušiti za zenovski nauk, ki je težil k neposredni izkušnji resnice, k satorju oziroma razsvetljenju (Vogrinc, 1999). Ker je zen zahteval dolgotrajne in nepremične meditacije, duhovniki pa so bili šibkega zdravja, je Bodhidharma oblikoval »posebno metodo za pridobivanje kondicije, s pomočjo katere so duhovniki povečali tako duhovno kot telesno moč« (Breznik, 1999, str. 9) oz. »sistem telesnih vaj imenovanih shih-pa lohan ali 18 boksarskih tehnik« (Vogrinc, 1999, str. 20). Forma lohan, ki se je v karateju ohranila kot kata sanchin, je pripomogla k nastanku novih oblik vadbe. Duhovniki so kasneje nadgrajevali shaolinski boks, kot se je najprej imenoval kitajski karate oziroma kung fu.

2. OKINAWSKO OBDOBJE

Od 15. do 18. stoletja se je večšina na različne načine iz Kitajske prenašala na otok Okinawa, ki leži med Kitajsko in Japonsko (Breznik, 1999). Prve oblike shaolinskega boksa so na otok prispele po zmagi okinawskega kralja Satu nad kitajskim šampionom. Kasneje so na otok prispele še druge borilne veščine, ki so dodatno obogatile lokalno večščino, na katero je najbolj vplival shaolinski boks, o čemer priča tudi ime, ki se je uveljavilo za okinawski karate, in sicer *okinawa-te* oz. *tote*. Ideogram *to* v prevodu pomeni vse, kar prihaja iz Kitajske, *te* pa označuje roko, zato so *tote* prevajali s *kitajska roka*. V kitajščini pa ideografski znak *to* ustreza tudi simbolu za dinastijo Tang, zato se lahko *tote* prebere tudi kot *roka Tangovcev* (Vogrinc, 1999). Veščina *okinawa-te* je bil sistem boja brez orožja, samo z uporabo rok in nog. Na osnovi te veščine se je oblikovalo prepričanje, da se lahko na videz slaboten posameznik z določenimi načeli pripravi do tega, da doseže izjemne učinke in ogromno moč (Breznik, 1999). V 19. stoletju je *okinawa-te* dobila dokončno obliko. Razširila se je v tri smeri oz. šole karateja, ki so se imenovale po krajih, kjer so nastale in delovale: *shuri-te*, *tomari-te* in *naha-te*. Najbolj znani mojstri teh šol so bili: Anko Itosu, Azato Yasutsune (*shuri-te*), Kanryo Higaonna (*naha-te*) in Kosaku Matsumora (*tomari-te*) (Vogrinc, 1999).

3. JAPONSKO OBDOBJE

V začetku 20. stoletja je začela veščina vzbujati zanimanje tudi na Japonskem, kjer je doživela velike reforme, ki so jo bogatila tako v metodičnem kot v filozofskem smislu. Govorimo o nastanku japonskega karateja (Vogrinec, 1996). Namesto ideogramov *tote – kitajska roka*, so se začeli uporabljati ideogrami *karate – prazna roka*. Na razvoj karateja v tem obdobju so najbolj vplivali okinawski mojstri, ki so prispeli na Japonsko. Najpomembnejši med njimi je bil Funakoshi Gichin. Postal je tudi eden prvih učiteljev, ko je leta 1902 japonska vlada ukazala uvedbo veščine okinawa-te v šolo kot obvezni del telesne kulture. Leta 1906 je s svojimi prijatelji potoval po Okinawi in prvič v zgodovini javno demonstriral veščino. Pripisujejo mu največje zasluge za razmah veščine na Japonskem. V tem času pa so tudi drugi mojstri iz Okinawe iskali svojo priložnost na Japonskem ter zato začeli ustvarjati svoje stile – šole karateja, ki so se razlikovale predvsem v katah (Breznik, 1999). Najbolj znane šole v tem obdobju so: *shotokan* (Funakoshi Gichin), *goju-ryu* (Chojun Miyagi), *shito-ryu* (Kenwa Mabuni), *wado-ryu* (Hironori Otsuka), *uechi-ryu* (Kanbun Uechi), *kyokushinkai* (Masatutsu Oyama), *sankukai*, *nanbudo* (Yoshinabu Nabu) in druge (Vogrinec, 1996).

Kot sem že omenila, v tem obdobju (zaradi svoje dejavnosti v karateju in reform, ki jih je izvedel) za razvoj karateja največ zaslug nosi **Funakoshi Gichin** (1868-1957), zaradi česar so ga zaslužno poimenovali »oče japonskega karateja«. Bil je skromen karate inštruktor z Okinawe, ki je nekega dne začutil, da je njegovo poslanstvo širiti karate in ga približati ljudem. Svoje delo je dojel na misijonarski način in pri karateju poudarjal predvsem njegov duhovni vidik. Po Brezniku (1999) je bila njegova prednost njegovo spoznanje in težnja k reformatorskemu pristopu do veščine. Uvidel je, da mora tradicionalno urjenje, kakršno je bilo na Okinawi, prilagoditi novim zahtevam življenja. Funakoshi je študente na univerzah poučeval na podlagi stila *shuri-te*, ki pa je zahteval dolgotrajno urjenje, tudi do deset let neprekinjenega dela z učiteljem. Ker pa študentje niso imeli toliko časa, je skrajšal program dela na štiri leta poučevanja osnovnih tehnik (Vogrinec, 1999). V karate je uvedel sistem podeljevanja pasov za šolske in mojstrske stopnje, s katerimi je zelo olajšal trenersko delo. Posegel je tudi v kate oz. forme, ki jih je skrajšal ter njihova kitajska imena zamenjal z japonskimi nazivi. Prav tako je ideogram *tote – "kitajska roka"* zamenjal s *karate – "prazna roka"*.

Funakoshi je bil tudi pisatelj. Leta 1922 je izdal svojo prvo knjigo, najpomembnejša pa je njegova avtobiografija z naslovom *Karate-do, Moja življenjska pot*, ki predstavlja temeljni duh karateja in izjemen dokument o njegovem življenju (Vogrinec, 1999).

Za Funakoshija je karate predstavljal način življenja. Vedno je poudarjal, da morajo študentje nanj gledati kot na sredstvo, s katerim premagujejo svoje slabosti, da bi

dosegli boljšo in celovitejšo osebnost. O svojem pristopu h karateju nikoli ni govoril kot o posebnem stilu. To so kasneje storili njegovi učenci in nasprotniki, ko so mu dali ime *shotokan* (Vogrinc, 1999).

4. RAZVOJ KARATEJA V SVETU

Po drugi svetovni vojni je postal karate mednarodni šport, ki je prerasel ozke okvire tradicionalne veščine in je bil vse manj japonska nacionalna posebnost. Preoblikoval se je v tekmovalno disciplino. Nastale so številne organizacije in stilske zveze. Med najpomembnejšimi sta bili WUKO (športni karate) in ITKF (tradicionalni karate). Leta 1993 je MOK (Mednarodni olimpijski komite) začasno priznal obe zvezi in postavil zahtevo po poenotenju karateja. Leta 1994 je nastala WKF (World karate federation), ki bi morala poenotiti tekmovalna pravila športnega in tradicionalnega karateja. To se ni zgodilo, le WUKO je prevzel ime WKF, kar je ponovno zavrlo proces združitve. In prizadevanje za olimpijsko priznanje karateja se nadaljuje še danes (Vogrinc, 1996 in Breznik, 1999).

1.3.4 TRIKRAT K

Vsebinsko karateja (karate-do) predstavljajo udarci, brce in blokade, ki so povezane z naravnimi gibi. Ti elementi izrabijo vse sposobnosti človeka za samoobrambo, ki je osnovni cilj treniranja. Da to dosežemo, je potrebno obvladati tri K: elemente (KIHON), določene obvezne forme-nize elementov (KATA) in boj (KUMITE) (Ančnik, 1997).

ELEMENTI (KIHON)

Obravnavajo osnovne gibe in elemente, s katerimi izboljšujemo koordinacijo ter povečujemo gibljivost in kondicijo. Elementi karateja so gibi, ki so prilagojeni bojevanju ter jih lahko izvajamo v mirovanju ali med gibanjem. Z gibanjem povečujemo njihov učinek. Med izvedbo elementa moramo reakcijo, ki nastane pri zadetku v cilj, preusmeriti v tla. Vedno vadimo bosi, saj s tem omogočimo popolnejši stik s tlemi ter odziv v izbranem trenutku brez možnosti zdrsa. Ves čas moramo biti v ravnotežju, saj elementi zahtevajo skladno delovanje celega telesa. Elementi nikoli niso naučeni, zato jih je potrebno ves čas izpopolnjevati. Osnovni elementi karateja so udarci, blokade in brce ter imajo podlago v biomehaniki človeškega telesa. Med njih sodijo še meti in vzvodi, ki pa jih v karateju ne uporabljamo pogosto. Pri udarcih (TSUKI) in brcah (GERI) roke oziroma noge odmikamo stran od telesa proti nasprotniku. Gibi so ravni ali krožni. Tudi pri blokadah (UKE) so gibi ravni ali krožni, vendar z razliko, da pri njih roke oziroma noge ostanejo blizu telesa, da bi lahko najboljše izkoristili svojo telesno moč. Večino elementov se lahko naučimo v nekaj

mesecih. Da pa jih znamo uporabljati, jih je potrebno trenirati več let. Cilj je avtomatizacija gibov. To je mogoče, če imamo dobro telesno pripravo, potem pa postopoma dodajamo: smisel elementa, način združevanja moči v elementu, zmožnost pravočasne rabe elementa in samokontrolo. Elemente urimo najprej na učnih pripomočkih, kasneje pa s partnerjem in v boju. Na začetku naučimo učence po en udarec, brco in blokado, ki jih vadimo stoje, nato pa postopoma povezujemo z gibanjem. Pri obravnavi elementov ni v ospredju njihov bojni namen, temveč jih predstavimo kot skupine koordiniranih gibov, ki jih je potrebno med seboj uskladiti. Elemente je potrebno izvajati hitro in počasi, s čimer se naučimo spreminjati hitrost. Pri izvajanju, kjer je težišče telesa ves čas med stopali, se gibljemo v poljubnih smereh (Ančnik, 1997).

KARATE KATA (FORMA)

Po Ančniku (1989) o nastanku kat obstaja več teorij. Po nekaterih so elementi v kati nastali na podlagi posnemanja živalskih gibov, po drugih pa, da so izšli iz starodavnih plesov. Kata se je prenašala iz generacije v generacijo, pri čemer se je ves čas razvijala in dopolnjevala tako, da so slabše tehnike nadomeščale boljše in učinkovitejše. Na tak način se je kata, imenovana tudi »Ples smrti«, oblikovala v najpopolnejšo obliko tehnike karateja.

Kate lahko opišemo kot *»sistematično povezane serije defenzivnih in ofenzivnih borbenih tehnik zoper enega ali več imaginarnih nasprotnikov«* (Vogrinc, 1996, str. 12). Udarci, bloki in položaji so povezani na predpisan način in po v naprej določenem vrstnem redu.

Kata je zapis gibov, ki si sledijo v točno določenem zaporedju in v predpisanih smereh. Iz nje povzemamo strateške in taktične zamisli. Čeprav jo izvajamo brez nasprotnikov in so dogodki v njej določeni vnaprej, ima velik vpliv na razvoj bojne sposobnosti (Ančnik, 1997). Kata nima odvečnih elementov. Predstavlja tudi premišljeno tvorbo boja z več nasprotniki, zato lahko vsak element v njej prikažemo tudi z nasprotnikom. Slednje je koristno za boljšo predstavo učencev v fazi učenja in utrjevanja kate. Vsaka kata ima svoje ime, število elementov, določeno obliko gibanja in tempo.

V grobem ločimo dve vrsti kat: kate moči, ki gradijo naše telo, povečujejo mišično moč in utrjujejo kosti ter kate hitrosti, ki razvijajo refleks. Obe vrsti pa pospešujeta razvoj ritma in koordinacije (Ančnik, 1989).

Vogrinc (1999) pravi, da se karateisti učijo kate iz treh razlogov:

- ker vadba kat razvija telesne avtomatizme
- ker predstavljajo pogoj za pridobivanje nazivov v karateju
- v tekmovalne namene

Po Vogrincu (1999) tekmovanja v katah potekajo v tradicionalnih in glasbenih katah. V tradicionalnih katah se gibi delijo na osnovne in povezujoče. Položaji, bloki in udarci so povezani na predpisan način in po vnaprej določenem vrstnem redu. Vsaka kata ima svoje ime, idejo in karakteristično izvedbo. Elementi, ki se ocenjujejo, so korektna tehnika, ravnotežje, koncentracija, moč, predpisan ritem in pravilno dihanje. Tekmovanja potekajo posamezno in ekipno v moški in ženski konkurenci. Pri glasbenih katah gre za modificirano in posodobljeno izvajanje kat ob glasbeni spremljavi (Vogrinc, 1999). Namenjene so zabavi občinstva in popularizaciji karateja. Pri njih se ocenjujejo tehnika, hitrost, moč, ravnotežje, ritem in glasba. Izvajajo se posamezno ali v parih, z uporabo orožja ali brez njega. Najbolj priljubljene in cenjene so izvirne in privlačne kate.

Osebne značilnosti karateista se pri glasbenih katah manifestirajo v bolj izraženi obliki kot pri tradicionalnih katah. Glasbene kate poudarjajo zunanji vidik veščine, tradicionalne pa notranji in duhovni vidik karateja (Vogrinc, 1999).

KARATE BORBA (KUMITE)

»Kumite je metoda treniranja, pri kateri dobijo tehnike naučene v kati praktičen pomen. Nasprotnika, ki si stojita nasproti, po dogovorjenih načelih trenirata ofenzivno in defenzivno tehniko« (Ančnik, 1989, str. 24).

Po Vogrincu (1996) tekmovanje v borbah poteka v nekontaktni in kontaktni obliki. Pri nekontaktni obliki so udarci v telo dokaj močni, medtem ko morajo biti v glavo izvedeni s popolno kontrolo. Tekmovalec je za poškodovanje nasprotnika kaznovan z opominom ali diskvalifikacijo. Tekmovanje v nekontaktnem karateju poteka v shobu sanbonu (do 3 točke) in v shobu ipponu (do 1 točke). Tekmujejo lahko vse starostne skupine obeh spolov, v različnih težnostnih kategorijah ter v posamezni in ekipni konkurenci. Borbe potekajo na tatamiju oz. ravnem oblazinjenem borišču velikosti osem krat osem metrov. Nkontaktno obliko karateja danes goji večina organizacij »klasičnega« karateja, med njimi tudi WKF in ITKF. Pri kontaktni obliki karateja pa se udarci izvajajo s polno močjo do knockdowna ali izteka časa, ki je določen za borbo. To obliko karateja izvajata tako kick boxing kot klasični karate. Kick boxing poteka v ringu z boksarskimi rokavicami, pri klasičnem karateju pa tekmovalci tekmujejo brez zaščitne opreme na tatamiju.

1.3.5 KARATE KOT ŠPORT

Preden začnemo z opredeljevanjem karateja kot športa je potrebno odgovoriti na navidez zelo preprosto, vendar kompleksno in pomembno vprašanje. Kaj pravzaprav je šport? Različni priznani strokovnjaki in institucije so poskušali definirati šport,

vendar je to na nek način skorajda nemogoče (Vodeb, 2001). Kljub temu pa so nastale nekatere definicije o športu:

- »Šport je udejstvovanje, ki ga človek goji v prostem času, zato da si odpočije, razvedri in hkrati z odvečno delovno energijo še bolj izuri svoje sposobnosti« (Trstenjak, 1951, v Vodeb, 2001).
- »S tekmovalnim športom zadoščamo biološkim in duševnim potrebam mladega človeka po merjenju sil in uveljavljanju samega sebe. Tekmovalni šport je nadgradnja, ki mora sloneti na nepogrešljivih pridobitvah temeljne telesne vzgoje« (Mali športni leksikon, 1963, v Vodeb, 2001).
- »Šport je po vsem svetu razširjena oblika telesne dejavnosti in vadbe iz igralnih nagibov. Pojavlja se neenotno, niha med igro, bojem in delom. Od tod izvira negotovost njegove teoretične opredelitve in številčnost pomenov tega pojava, ki so si čisto nasprotujoči. Značilno je, da si šport prizadeva za tekmovalnimi dosežki in da primerja učinkovitost v tekmovanju, ki poteka po določenih pravilih« (Sportwissenschaftliches Lexikon, v Vodeb, 2001).

Kljub številnim definicijam pa o športu in športnosti še vedno nimamo neke dokončne in obče veljavne definicije. Vendar je v našem primeru dovolj, če povzamemo mnenje, da je šport tista družbeno institucionalizirana in s pravili urejena redna telesna aktivnost, za katero je značilno:

- težnja po primerjanju moči, borbenosti in spretnosti, to je tekmovalna usmerjenost
- težnja po izmerljivih in kar se da dobrih rezultatih
- težnja po ekonomičnosti in racionalizaciji naporov s ciljem nadaljnje izpopolnitve
- težnja po splošnem izboljšanju telesne pripravljenosti glede na spretnost, hitrost, moč in vzdržljivost
- težnja po ohranitvi in izboljšanju zdravja
- težnja po utrjevanju pozitivnih strani značaja, samozavesti in osebne integritete (Kurelić, 1967, v Jakhel, 1994)

Po svojem zgodovinskem izvoru je karate ena od vojnih veščin oziroma vojevalnih spretnosti Daljnega Vzhoda, ki jih angleščina zajema v pojmu »martial arts«. Svojo današnjo popularnost in razširjenost je lahko doživela šele po tem, ko je v svojem razvoju dosegla zadostno stopnjo športnosti, saj je sicer glede nevarnosti za življenje in telo ne bi mogli množično gojiti. Šele skozi japonizacijo se je namreč karate iz

skrivnostne, z legendami obdane borilne veščine Okinave, ki so se je lahko naučili le posvečeni, razvil v popularno športno zvrst. V vojni ali v primeru življenjske nuje, ko so na kocki življenje, zdravje, nepogrešljive življenjske dobrine ali druge vrednote, je način borjenja pač bistveno drugačen kot v športnem srečanju, ki po svoji naravi poteka tako, da telesno in duhovno zdravje kot tudi osebna integriteta udeležencev nista ogrožena (Jakhel, 1994).

Breznik (1999) razlikuje med športnim (WUKO) in tradicionalnim (ITKF) karatejem. Pravi, da je v športnem karateju glavna disciplina športna borba, ki poteka po težnostnih kategorijah – superlahka, lahka, polsrednja, srednja, poltežka, težka, absolutna in ekipna, druga disciplina pa so kate in kate ekipno. Pravila so tukaj oblikovana v smislu igre: zmaga tisti, ki zbere več točk. V tradicionalnem karateju pa obstaja več različnih disciplin: borba, točnostni sparing, karate biatlon, kata in kata aplikacija. Tukaj ni težnostnih kategorij in večkratnega točkovanja, temveč so pravila oblikovana na načelih veščine in uporabnosti karate tehnik. Tradicionalni karate je v glavnem veščina samoobrambe, kjer se vse rešuje z enim končnim udarcem.

Po Vogrincu (1996) lahko »kumite«, ki v karateju pomeni izraz za uporabo ofenzivnih in defenzivnih tehnik karateja v prosti borbi in vezanem sparingu, razdelimo v dve obliki, in sicer na nekontaktne in kontaktne karate. Pri nekontaktnem karateju je poudarek predvsem na samokontroli in samoobvladovanju obeh tekmovalcev, ki se kaže v avtomatizaciji tehnike, pravočasni uporabi tehničnih elementov ter v razumevanju taktike in ritma borbe. Kontaktne karate pa po mnenju avtorja izvajata tako kick boxing kot klasični karate, kjer je glavni poudarek na telesni moči in vzdržljivosti.

Po Jakhelu (1994) lahko karate razdelimo na športni karate in na tako imenovani budo karate. Razliko med njima najbolj enostavno opišemo glede na njun tehnično taktični cilj. V budo karateju kot obliki borilne veščine gre za usposabljanje za resnično borbo brez pravil, kjer je v kritičnih okoliščinah bistvenega pomena samoohranitev oz. v skrajnem primeru tudi fizični spopad ne glede na posledice pri nasprotniku. V športnem karateju pa gre za usposabljanje karateista v športnih, s pravili omejenih borbah, kjer gre predvsem za praktičen preizkus in primerjavo trenutne borilne pripravljenosti, pri čemer se nasprotnika medsebojno in skladno s pravili varujeta pred poškodbami. Iz tega je jasno razvidno, da je količina borilnih tehnik in taktik pri športni borbi manjša in hkrati bolj specializirana kot pri resnični borbi brez pravil.

1.3.5.1 Športna etika v karateju

Po Jakhelu (1994) ima vsaka borilna veščina, tudi karate, svojo posebno etiko in moralo, ki je povezana s splošno priznanimi družbenimi vrednotami in normami. Bolj kot je vadba karateja športna, bolj je oddaljena od izvirnega namena karateja kot vojne veščine – onesposobiti nasprotnika za nadaljnji boj. Tako ne ogroža življenja, zdravja in osebne integritete njenih udeležencev. To lahko pomeni:

- Usposabljanje karateista ali karateistke za telesno borjenje le v okviru razumevanja in zavedanja človekovega življenja in njegove osebne integritete kot najvišje družbene vrednote. Osnova vedenjskega vzorca vadečih pri procesu karate usposabljanja mora biti varovanje nasprotnika pred poškodbami in spoštovanje njegove osebnosti. "Igriva nasilnost" (Fromm, 1968, v Jakhel, 1994), ki omogoča borjenje brez čustvenih vzburjenj, daje tako občutek odgovornosti kot tudi občutek za mero, ki je karateist ne sme prekoračiti.
- Da proces usposabljanja karateista ali karateistke za borjenje v športnem karateju ni samo telesni trening, temveč je tudi prisvajanje splošnih vrednot in norm tako za obnašanje na borišču kot tudi v vsakodnevnem življenju. Tako se z vadbo športnega karateja zraven "fair play", brez katerega športna borba praktično ni možna, razvijajo tudi druge duševne, značajske, intelektualne in čustvene vrline. Oblikovanje osebnosti karateista oz. karateistke z vsestransko pozitivnimi lastnostmi je odločilnega pomena za njegovo ali njeno vključitev v družbo, še zlasti, ker razpolaga z nevarnimi telesnimi sposobnostmi.

Po mnenju Ančnika (1989) lahko posameznik, ki je vešč karateja, z enim samim udarcem, izvedenim z nogo ali roko, onesposobi nasprotnika. Vendar se pri tem poraja vprašanje, ali je takšno dejanje opravičljivo? Večje kot je naše znanje karateja, več lahko dopustimo nasprotniku in ga s tem poskušamo odvrniti od njegove namere. Karate je zelo učinkovit tako v samoobrambi kot v napadu. V katero smer bo uporabljen, pa je odvisno od tistega, ki z njim razpolaga. Vendar pa večletni trening, ne glede na razloge zakaj je posameznik pričel s treniranjem, v večini primerov zagotavlja pravilno uporabo karateja, to je v samoobrambi in zaščiti svojih najbližjih.

Funakoshi Gichin, oče sodobnega karateja, je zapisal 20 načel, ki po mnenju Ančnika (1997) govorijo o etiki in pristopu k treningu karateja. Če karateist dobi občutek, da mu je karate ušel iz rok, naj prebere teh 20 načel, ki imajo zdravilen učinek za vsakogar, ki skrene s poti.

- 1) Trening karateja se prične in konča s pozdravom.
- 2) Nikoli ne napademo prvi.

- 3) Karate nam pomaga do resnice.
- 4) Najprej spoznajmo samega sebe, šele nato druge.
- 5) Najprej vadimo duha, šele nato telo.
- 6) Pripravljeni bodimo izvesti tisto, kar imamo v mislih.
- 7) Do poškodb pride zaradi nedela.
- 8) Ne mislimo, da se trening karateja konča v klubu.
- 9) Svoje življenje posvetimo študiju karateja.
- 10) Na vse stvari glejmo skozi karate.
- 11) Karate je kot topla voda. Če je ne bomo ves čas greti, se bo ohladila.
- 12) Ne razmišljajmo o tem, kako bomo zmagali. Raje razmišljajmo o tem, kako ne bomo izgubili.
- 13) Zmaga je odvisna od sposobnosti prepoznavanja ranljivosti in neranljivosti nasprotnika.
- 14) Prilagajjamo se nasprotniku.
- 15) Predstavljajmo si nasprotnikove roke in noge kot ostre sablje.
- 16) Vsakokrat, ko se odpravimo zdoma, si predstavljajmo, da nas čaka več kot milijon sovražnikov.
- 17) Kot začetniki vadimo v nizkih položajih, kasneje vadimo iz naravne drže.
- 18) Trening forme (kate) je eno, resnični boj pa drugo.
- 19) Upoštevajmo rabo moči, ki je lahko neznatna ali največja, telesne gibe, ki so lahko dolgi ali kratki in hitrost gibanja, ki je lahko majhna ali velika.
- 20) Pripravljajmo se ves čas.

1.3.5.2 Športno tekmovanje v karateju

V ožjem smislu je šport tekmovalna aktivnost (Ulaga, 1959, v Jakhel, 1994). Tekmovanje pa je oblika preizkusa človekove narave, njegovih telesnih in duševnih sposobnosti. Človek poskuša s svojimi napori in požrtvovalnostjo v času preizkušnje

prekoračiti meje do takrat možnega in premagati samega sebe. Njegovi dosežki, ki se izrazijo v obliki rekordov in zmag, predstavljajo napredek in spadajo med kulturne vrednote (Leskošek, 1971, v Jakhel, 1994).

Športni preizkus ni mogoč brez pravil in merjenja dosežkov. Tekmovalna pravila veljajo za vse udeležence enako ter določajo pogoje in način tekmovanja. V karateju so pravila v bistvu dogovor med tistimi, ki želijo medsebojno primerjati svojo borilno usposobljenost. Ta dogovor določa okoliščine, v katerih se športna borba odvija, dovoljene ali nagrajene in prepovedane borilne aktivnosti, način merjenja in ocenjevanja učinkovitosti posameznih akcij ter splošno obnašanje vseh udeležencev. Tekmovalna pravila določajo stopnjo športnosti neke borilne veščine. Njihov osnovni pomen je v tem, da v skladu z veljavno športno etiko določene borilne zvrsti ter z veljavno pravno osnovo, omogočajo primerjavo borilnih sposobnosti karateista, s čimer pa športna borba postane družbeno legitimna. Tekmovalna pravila določajo stopnjo tveganosti borjenja tako, da uravnavajo spodbujanje k borjenju in varovanje zdravja borcev, to je konkurenčno in solidarnostno obnašanje udeležencev (Dieter, v Digel, 1983, v Jakhel, 1994). Konkurenčnost določajo dovoljene in nagrajene akcije ter kriteriji pozitivnega ocenjevanja, solidarnost pa omejevanje izbora akcij ter kriteriji kaznovanja, kar je po mnenju Jakhela (1994) odločilno za športnost vsake borilne zvrsti.

Tekmovalna pravila določajo, kaj je dovoljeno in kaj prepovedano ter s tem posledično tudi kaj je nagrajeno in kaj kaznovano. Tako dajejo nek konkreten športni okvir ter navodila za vsebinsko in deloma tudi metodično izvajanje in razvoj neke konkretne borilne spretnosti. Prav tako določajo kriterije za izbor in prioritete borilnih akcij, ki so v športni borbi možne ali zaželene (Kono in von Oehsen, 1986, v Jakhel, 1994). Vendar pa pravila predstavljajo le okvirne omejitve in smernice, znotraj katerih so možne različne interpretacije in variacije, kar pa se kaže v različnih repertoarjih akcij in pripravah na športna tekmovanja. To pomeni, da lahko na istem športnem tekmovanju znotraj aktualnih tekmovalnih pravil sodelujejo različne šole, stili ali smeri.

Tako nedosledna, pomanjkljiva in nezadostno urejena tekmovalna pravila spodbujajo posamezne inovativne borce in borke, da v želji po zmagi, ne glede na šolo, stil ali smer, ki ji pripadajo, z večjimi ali manjšimi novostmi v svojih borilnih repertoarjih odkrivajo problemske borilne situacije. Ko se takšnih pomanjkljivosti nabere toliko, da motijo večino udeležencev, se pravila v skladu s potrebami tekmovalne prakse prenovijo. Na tak način se karate postopoma posodablja. Zvišuje se raven njegove športnosti. Ta proces je v glavnem neopažen, nenačrtovan in največkrat poteka sam od sebe, kar pa ni po volji večine klasičnih karate smeri, saj predstavlja odstopanje od tradicionalnih izročil, iz katerih izhajajo in ki so bistvo njihove identitete. Zato klasične karate smeri oblikujejo lasten tekmovalni sistem z lastnimi tekmovalnimi pravili (Jakhel, 1994).

1.3.5.3 Športni trening v karateju

Po Jakhelu (1994) v športno borbo usmerjeno in organizirano gojenje športnega karateja pomeni dvoje: borilni sistem in učni sistem. Sistem borilnih aktivnosti je tisti repertoar borilnih tehnik in taktik, katerih izbor in prednostni razpored izhaja iz razumevanja obstoječih tekmovalnih pravil. Vsaka karate smer ima svojstven borilni repertoar, kakor ji to narekuje njena tradicija. Učni sistem pa se v širšem smislu nanaša predvsem na razdelitev izbranih borilnih aktivnosti po težavnostnih stopnjah učenja in izvajanja, kar običajno imenujemo »sistem pasov«, v ožjem pa na metodiko treniranja na posameznih stopnjah.

Vsaka karate smer poleg repertoarja športno-borilnih aktivnosti goji še druge karate aktivnosti, ki se od smeri do smeri razlikujejo po pomenu, obsegu in izboru. To so: kate, lomljenje opek, desk ..., samoobrambne tehnike prijemov, osvobajanj, vzvodov, posebnih udarcev ..., ekstravagantna rokovanja z različnimi predmeti, orodji in hladnimi orožji (palice, verige, nunachakuji, samurajski meči ...). Vadba teh aktivnosti poteka pomešano in hkrati z gojenjem športno-borilnega repertoarja, kar pa negativno vpliva na sistematično usposabljanje za športno borbo.

Ena od glavnih značilnosti športnega treninga je lastna težnja športa k izboljšanju in časovnemu krajšanju usposabljanja za športna tekmovanja, kar pa zahteva potrebo po ekonomičnosti in optimalnosti vloženih naporov. Stopnja športnosti neke karate smeri se kaže tudi v stopnji sistematičnosti in kakovosti načrtovanja pri usposabljanju za športno borbo. To zahteva:

- jasno razmejitev športno-borilnih aktivnosti od drugih karate aktivnosti oziroma razumen izbor in razpored prioritet borilnih tehnik in taktik
- preiščeno uporabo motivacijskih in preizkusnih mehanizmov, hitro vključevanje izkušenj s tekmovanjem, odprtost za znanstvena spoznanja o človekovih duhovnih in telesnih zmogljivostih ..., pri čemer je osnovni namen sistematično posredovanje športnih norm in vrednot

Posamezne karate smeri se glede na svoj športno-borilni sistem med seboj razlikujejo predvsem v načinu medsebojnega povezovanja borilnih tehnik in taktik. Obstajata dve skrajni možnosti: veliko število osnovnih tehnik, ki se kot stereotipi trenirajo v majhnem številu taktičnih situacij ali malo število osnovnih tehnik, ki se trenirajo v velikem številu taktičnih variacij.

Tako kot se spreminjajo borilni sistemi, se spreminjajo tudi učni. Tako eni kot drugi doživljajo svoj razvoj v smislu nadaljnje racionalizacije, čeprav največkrat tega ne opazimo. Pri učnem sistemu načeloma opazimo enake razlike. Posamezne karate smeri dajejo na posameznih težavnostnih stopnjah različne poudarke izbranim

tehnikam in taktikam, pri čemer pa sta odločilnega pomena hitrost in način posameznega sistema v prenašanju izkušenj iz tekmovalne in trenajzne prakse.

1.3.6 NEKATERE DOSEDANJE PSIHOLOŠKE RAZISKAVE V KARATEJU

Borilne veščine, še posebej karate, so s psihološkega vidika znanstveno slabo raziskane. V šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja so bile izvedene prve raziskave na področju agresivnosti v karateju ter v borilnih športih nasploh. Nato pa je zanimanje za borilne veščine, zlasti pa za karate, s strani psihologije športa začelo naraščati. Tako lahko danes zasledimo kar nekaj raziskav na temo agresivnosti v borilnih športih, vendar še vedno premalo. V tem poglavju bomo omenili nekaj raziskav, ki so bile narejene na področju karateja.

Szabo in Parkin (2001) sta ugotavljala psihološki učinek enotedenskega pasivnega odmora v treningu karateja na dvajsetih karateistih in karateistkah z rjavim in črnim pasom ter morebitne nastale razlike med spoloma. Karateisti, katerih povprečna starost je bila 28,4 let, so bili testirani v dveh delih. Prvi del je predstavljal reden tedenski trening karateja, drugi pa odmor, znotraj katerega so se morali udeleženci raziskave vzdržati kakršne koli telesne aktivnosti. Udeleženci so sodelovali v obeh delih raziskave ter so vsak večer pred spanjem izpolnili vprašalnika Well-Being (WBQ) in Profile of Mood States (POMS). Rezultati raziskave so pokazali, da je enotedenski pasivni odmor povzročil znatno povečanje stopnje jeze, depresivnosti, negativizma, napetosti ter motnje v razpoloženju. Opaziti pa je bilo tudi skromno, vendar prav tako pomembno zmanjšanje pozitivizma ter telesne in duševne aktivnosti. Razlik med spoloma ni bilo.

McGowan in Miller (1989) sta primerjala polfinaliste na tekmovanju v karate borbah in katah s tistimi, ki se niso uvrstili v polfinale. Uporabila sta vprašalnik Profile of Mood States (POMS). Ugotovila sta, da med njimi ni značilno pomembnih razlik v napetosti, depresivnosti, jezi, telesni in duševni aktivnosti, utrujenosti in zmedenosti. Ob vključitvi čez leto trajajočih tekmovanj v raziskavo, pa sta pri bolj uspešnih tekmovalcih zabeležila večjo stopnjo napetosti kot pri manj uspešnih. Avtorja sta domnevala, da so si bolj uspešni tekmovalci predstavljali stvari, ki jih razjezijo ter se na tak način poskušali psihično pripraviti na tekmovanje.

V raziskavi McGowana, Millerja in Henschena (1990) je 107 mladostnikov in odraslih udeležencev karate turnirja izpolnilo vprašalnik Profile of Mood States (POMS). Udeleženci so bili razdeljeni glede na barvo pasov. V raziskavi jih je sodelovalo 26 s črnim (zelo izkušeni), 14 z rjavim (izkušeni), 38 z barvnim (delno izkušeni) in 29 z belim (začetniki) pasom. Barve pasov na državnih turnirjih in področnih tekmovanjih so bile uporabljene v ločenih analizah. Primerjave za področna tekmovanja so bile

podobne tistim za državna. Pri imetnikih pasov višjega ranga so zabeležili večjo stopnjo predtekmovalne utrujenosti kot pri začetnikih. Pri začetnikih pa so zabeležili večjo stopnjo napetosti ter manjšo stopnjo jeze in depresivnosti.

McGowan in dr. (1992) so primerjali tekmovalce, ki imajo prvi dan črnega pasu s tekmovalci, ki imajo višje dneve črnega pasu. Ugotovili so, da prvi dosegajo večjo stopnjo jeze kot drugi. Avtorji predvidevajo, da so tekmovalci z višjim dnevom črnega pasu bolj samozavestni in zato verjetno ne uporabljajo jeze kot mehanizem za obvladovanje samega sebe.

Terry in Slade (1995) sta ugotavljala povezanost predtekmovalnega strahu in razpoloženja z zmago ali porazom v športni borbi. V raziskavi je sodelovalo 208 karateistov z rjavim in črnim pasom, ki so štirideset minut pred borbo izpolnili vprašalnika Competitive State Anxiety in Profile of Mood States (POMS). Avtorja sta ugotovila pomembne razlike v razpoloženju in strahu tekmovalcev, ki so borbo dobili, in tistimi, ki so jo izgubili. Zmagovalci so v primerjavi s poraženci dosegali višje vrednosti v impulzivnosti jezi in samozavesti ter nižje v napetosti, depresivnosti, utrujenosti in zmedenosti. Prav tako sta ugotovila, da lahko z 91,96-odstotno natančnostjo že pred začetkom borbe napovesta njenega zmagovalca ali poraženca oz. da je zmaga ali poraz zelo odvisen od tekmovalčevega razpoloženja pred borbo. Avtorja pa hkrati dodajata, da je pri tem potrebno upoštevati čas trajanja borbe, ki je kratek, ter da je karate individualni šport, pri katerem ni vpliva skupine, ki bi lahko spremenila izid borbe. Terry (1995) pa tudi domneva, da naj bi bilo napovedovanje uspešnosti na tekmovanju (zmaga, poraz) iz kateregakoli športa na osnovi razpoloženjskih profilov odvisno od vrste športa, od trajanja tekmovanja, od relativne homogenosti izkušenosti udeležencev ter športnikove zadolžitve med tekmo (npr. ali je napadalec, obrambni igralec pri nogometu ...).

V Sloveniji sta največ raziskav v športnem karateju opravila Karpljuk in Jakhel leta 1999, vendar nobene s področja psihologije. Tega izziva se je prva lotila Čoderlova (2001), ki je preučevala agresivnost in stališča do agresivnosti v športu glede na ukvarjanje s karatejem. V raziskavi je sodelovalo petdeset slovenskih karateistov (od prvega do šestega dneva) oz. trenerji in tekmovalci v športnih bojih in katah ter drugi mojstri, ki se bolj ali manj intenzivno ukvarjajo s karatejem. Ta vzorec je primerjala tudi z enakim vzorcem nekarateistov. V raziskavi je uporabila vprašalnik BDHI in IVE. Rezultati raziskave so bili naslednji:

- karateisti kažejo pomembno nižjo posredno agresivnost, negativizem, sumničavost in impulzivnost od nekarateistov
- karateisti v nasprotju z nekarateisti menijo, da je agresiven človek bolj frustriran in napet, neagresiven pa bolj moralen in močan, potrebna pa je tudi

večja stopnja agresivnosti za pojavljanje v medijih in prejemanje denarnih nagrad

- karateisti v nasprotju s karateistkami kažejo pomembno višjo stopnjo telesne agresivnosti, karateistke pa višjo stopnjo razdražljivosti, besedne agresivnosti in negativizma
- karateisti z višjo stopnjo mojstrstva kažejo pomembno nižjo posredno agresivnost, opaziti pa je tudi tendenco k nižji besedni agresivnosti
- karateisti borci z vidika intenzivnosti treniranja borb in kat kažejo višji nivo negativizma, kataši pa nižjega
- karateisti trenerji v primerjavi s karateisti netrenerji ne kažejo pomembnih razlik v različnih oblikah agresivnosti
- karateisti tekmovalci se pomembno razlikujejo od karateistov netekmovalcev v posredni in besedni agresivnosti
- karateisti, ki so začeli vadbo karateja zaradi pridobivanja fizične kondicije in moči, kažejo nižje vrednosti posredne agresivnosti od karateistov, ki v začetku tega motiva niso imeli
- med karateisti pomembnih razlik v različnih oblikah agresivnosti glede na začetni motiv ukvarjanja s karatejem z vidika učenja samoobrambe, druženja s prijatelji, želje po sproščanju odvečne energije in napetosti ter želje po borbi ni bilo
- karateisti, ki so začeli vadbo karateja z namenom borjenja zunaj treninga, kažejo pomembno višjo izraženost besedne agresivnosti, sovražnosti in sumničavosti
- pomemben motiv karateistov za vztrajanje pri treningu je ohranjanje fizične kondicije, ki je hkrati tudi motiv, ki karateiste najbolj enotno povezuje v treniranju karateja; z vidika motiva samoobrambe, ohranjanja prijateljskih stikov, sprostitev, dokazovanja na tekmovanjih in vira zaslužka pa pomembne izraženosti v različnih oblikah agresivnosti ni bilo
- karateisti, ki se na treningih radi borijo oz. jim je to eden izmed glavnih motivov za ukvarjanje s karatejem, kažejo pomembno višjo stopnjo občutkov krivde

2 CILJI

Za osvetlitev problematike sem si postavila naslednje cilje raziskave:

- ugotoviti karakteristične oblike agresivnosti v karateju
- ugotoviti razlike v osmih oblikah agresivnosti med karateisti (moški in ženske) in nešportniki (moški in ženske)
- ugotoviti ali v karateju obstajajo razlike med spoloma oz. razlike med karateisti in karateistkami v osmih oblikah agresivnosti
- ugotoviti razlike v osmih oblikah agresivnosti med spoloma v kontrolni skupini oz. med nešportniki in nešportnicami
- ugotoviti razlike v osmih oblikah agresivnosti med moškimi karateisti in nešportniki
- ugotoviti razlike v osmih oblikah agresivnosti med karateistkami in nešportnicami

3 PREDMET IN PROBLEM NALOGE

V psihologiji je pojem agresivnosti eden najmanj jasnih in najbolj protislovnih pojmov. Vsak avtor agresivnost opredeljuje z drugega zornega kota, kar vodi do nejasnosti tega pojma. Psihologija športa se je začela zelo pozno zanimati za probleme agresivnosti, zato je pri nas to področje nekoliko slabše raziskano. Šele v zadnjih letih so v svetu začeli namenjati večjo pozornost vprašanju agresivnosti v športu.

Zelo slabo pa je raziskana agresivnost v karateju. Večina ljudi verjetno misli, da je namen oziroma smisel karateja postati zelo močan ter vzbujati strah in trepet šibkejšim. Mnogi tudi mislijo, da to večino trenirajo samo barabe in nasilneži, da bi bili v svojih dejanjih še uspešnejši. Vendar je takšno razmišljanje posledica gledanja raznih kung fu »limonad« in karate filmov ali pa branja pretepaških romanov in stripov.

Veliko karateistov se bo strinjalo, da obstajajo borilne »barabe« in ljudje, ki izkoriščajo borilne veščine za maltretiranje in pretepanje šibkejših ljudi. Vendar takšni ljudje še zdaleč niso, kot se karateisti radi imenujejo, borilni umetniki. Resnični borilni umetnik naj ne bi bil nasilna oseba. Če se česarkoli boji, se boji nasilja in sovraštva ter uporabe svoje veščine izven borbe na tekmovanju.

Karate temelji na borjenju, vendar bi se naj tudi ujemal z doktrino nenasilja, naj bi predstavljal nenasilje. Biti borec najprej pomeni biti človek in to z vsemi kvalitetami in omejitvami. Biti borec pomeni, da si se sposoben soočiti s samim seboj, s takšnim, kakršen si, da si sposoben priznati napake in jih popravljati ter da si sposoben tolerirati in razumeti napake drugih. Lastnost borca je, da napake spozna, si jih prizna in jih preseže. Torej je karate delo s seboj, tudi med borjenjem s fizičnim nasprotnikom v borbi, kjer nasprotnika karateist obravnava kot prijatelja in ne kot sovražnika. Kot prijatelja zato, ker pokaže na njegove napake. Vendar pa je primerna oblika agresivnosti v športni borbi na tekmovanju zaželena, saj omogoča doseči športni cilj.

Namen diplomskega dela je ugotoviti razlike med agresivnim vedenjem ljudi, ki trenirajo karate in tekmujejo v športnih bojih v karateju in ljudi, ki se z njim ne ukvarjajo. Prav tako je namen odgovoriti na vprašanje, ali so trening karateja in tekmovanja v športnih bojih v karateju povezani z agresivnim vedenjem ljudi, ki so vanje vključeni, oziroma ali obstaja povezanost med agresivnostjo, karatejem in ljudmi, ki se z njim ukvarjajo tudi z vidika posameznikove osebnostne poteze.

Pri tem pa upoštevamo dejstvo, da je karate po eni strani sredstvo vzgoje za življenje, katere je deležen vsak udeleženec tega procesa, od začetnika do vrhunskega karateista, po drugi strani pa se od karateista na treningih in tekmovanjih pričakuje velika mera agresivnosti, predvsem telesne, saj je namen karate treninga tekmovanje v športnih bojih.

4 HIPOTEZE

1. Ni statistično značilnih razlik v agresivnosti med karateisti in nešportniki ne glede na spol:

H₀1: v telesni agresivnosti

H₀2: v posredni agresivnosti

H₀3: v razdražljivosti

H₀4: v verbalni agresivnosti

H₀5: v negativizmu

H₀6: v sovražnosti

H₀7: v sumničavosti

H₀8: v občutkih krivde

2. Ni statistično značilnih razlik med karateisti in karateistkami:

H₀9: v telesni agresivnosti

H₀10: v posredni agresivnosti

H₀11: v razdražljivosti

H₀12: v verbalni agresivnosti

H₀13: v negativizmu

H₀14: v sovražnosti

H₀15: v sumničavosti

H₀16: v občutkih krivde

3. Ni statistično značilnih razlik med nešportniki in nešportnicami:

H₀17: v telesni agresivnosti

H₀18: v posredni agresivnosti

H₀19: v razdražljivosti

H₀20: v verbalni agresivnosti

H₀21: v negativizmu

H₀22: v sovražnosti

H₀23: v sumničavosti

H₀24: v občutkih krivde

4. Ni statistično značilnih razlik v agresivnosti med moškimi karateisti in nešportniki:

H₀25: v telesni agresivnosti

H₀26: v posredni agresivnosti

H₀27: v razdražljivosti

H₀28: v verbalni agresivnosti

H₀29: v negativizmu

H₀30: v sovražnosti

H₀31: v sumničavosti

H₀32: v občutkih krivde

5. Ni statistično značilnih razlik v agresivnosti med karateistkami in nešportnicami:

H₀33: v telesni agresivnosti

H₀34: v posredni agresivnosti

H₀35: v razdražljivosti

H₀36: v verbalni agresivnosti

H₀37: v negativizmu

H₀38: v sovražnosti

H₀39: v sumničavosti

H₀40: v občutkih krivde

5 METODE DELA

5.1 PREIZKUŠANCI

Eksperimentalno skupino sestavlja 30 karateistov in 22 karateistk v starosti od 16 do 28 let, ki so aktivno vključeni v trening karateja in tudi tekmujejo na različnih tekmovanjih v karateju.

Kontrolno skupino sestavlja 30 nešportnikov oz. rekreativnih športnikov in 22 nešportnic oz. rekreativnih športnic, ki se s športom ne ukvarjajo redno oz. se z njim ukvarjajo največ 2- do 3-krat na teden, nikdar pa se niso ukvarjali s karatejem ali s katerim drugim borilnim športom. Ta skupina nešportnikov in nešportnic je bila izbrana naknadno glede na eksperimentalno skupino z vidika njihove starostne strukture.

5.2 INSTRUMENT

Za merski instrument smo uporabili (izbrali) Buss-Durkeejev vprašalnik (1961, v Lamovec, 1988) oz. ocenjevalno lestvico, ki obsega številne trditve-postavke. Vprašalnik je standarden in uporaben za ugotavljanje agresivnosti nasploh (nespecifičen za športno panogo). Vprašalnik sestavlja 75 trditev, na katere odgovarjamo z DRŽI in NE DRŽI. Vsi odgovori, ki se ujemajo s ključem, prinašajo eno točko. Posamezne oblike agresivnosti vključujejo različno število trditev, zato na podlagi enakega števila točk na dveh oblikah ne moremo govoriti o enaki intenzivnosti obeh vrst agresivnosti. Vprašalnik meri osem oblik agresivnega vedenja:

Telesna agresivnost

Nanaša se na pripravljenost za pretepanje oz. za fizično obračunavanje med osebami, ne vključuje pa uničevanje predmetov.

Posredna agresivnost

Vključuje neusmerjeno agresivnost, to je, vse oblike agresivnosti, ki niso usmerjene na specifičen cilj. Sem sodijo napadi besa, loputanje z vrati, pa tudi opravljanje in zbijanje šal na tuj račun.

Razdražljivost

Kaže se v pripravljenosti izbruhniti ob najmanjšem izzivu. Vključuje naglo jezo, ogorčenost, grobost in slabo voljo.

Besedna agresivnost

Nanaša se na 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.

Negativizem

Označuje vse oblike nasprotovalnega vedenja, ki so usmerjene proti avtoriteti. Predstavlja odklonitev sodelovanja, od pasivnega nestrinjanja do odkritega upora proti avtoritetam, zakonom ali konvencijam.

Sovražnost

Označuje generaliziran občutek zamere, ljubosumnosti oz. sovražna čustva do vsega sveta zaradi resničnega ali umišljenega zapostavljanja.

Sumničavost

Predstavlja projekcijo 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.

Občutki krivde

Označujejo navznoter obrnjeno agresivnost. Izražajo se v prepričanju, da smo moralno neustrezni, da nismo pravilno ravnali ter v občutkih slabe vesti.

Avtorja sta trditve v zvezi z agresivnostjo izbrala s posebno previdnostjo, saj se ljudje na psiholoških testih pogosto radi pokažejo v lepši luči. Priznanje socialno nespremenljivega načina sta poskušala čimbolj olajšati tako, da sta uporabila tri tehnike. Prva predpostavlja, da socialno nespremenljivo stanje že obstaja in sprašuje le, kako se izraža. Druga vključuje opravičevanje agresivnosti (npr. »Kdor žali mojo družino, izziva pretep«). Tretja tehnika pa se naslanja na uporabo vsakdanjega žargona, ki olajšuje priznanje nezaželenega vedenja (Lamovec, 1988).

5.3 POSTOPEK

Najprej smo preko e-pošte karate klubom, ki so včlanjeni v Karate zvezo Slovenije, poslali prošnjo za sodelovanje pri raziskavi. Na žalost se je nanjo odzvalo zelo malo klubov, kar je podaljšalo čas zbiranja anketnih vprašalnikov ter zmanjšalo njihovo število. Nato je sledil obisk klubov, ki so v sodelovanje privolili, kjer je izpolnjevanje anketnega vprašalnika (Buss-Durkeejev vprašalnik) za eksperimentalno skupino

karateistov in karateistk potekalo anonimno. Kontrolna skupina nešportnikov in nešportnic je bila izbrana naknadno glede na eksperimentalno skupino z vidika njihove starostne strukture. Tudi pri njih je izpolnjevanje anketnega vprašalnika potekalo anonimno. Vsa navodila za izpolnjevanje so bila napisana na vprašalniku, na kar so bili anketiranci pred začetkom izpolnjevanja tudi izrecno opozorjeni. Nato so odgovarjali na 75 trditev z DRŽI in NE DRŽI, kar je trajalo približno 10 do 20 minut.

Dobljeni podatki so bili obdelani s pomočjo statističnega programa SPSS. Izračunali smo osnovne statistične parametre (aritmetično sredino, standardno deviacijo ter minimalno in maksimalno vrednost za posamezno spremenljivko). Za testiranje statistične pomembnosti razlik med skupinami smo uporabili t-test za neodvisne vzorce, pri stopnji tveganja manjši od 5%.

6 REZULTATI IN RAZPRAVA

6.1 OPIS ŠPORTNIH NAVAD ČLANOV KONTROLNE SKUPINE

71,2% članov kontrolne skupine (37 ljudi) se rekreativno ukvarja s športom, 28,8% (15 ljudi) pa se jih sploh ne ukvarja.

Štirje (7,7%) člani kontrolne skupine se rekreativno ukvarjajo s športom 3 do 4-krat tedensko, 18 (34,6%) 2 do 3-krat tedensko, 15 (28,8%) 1 do 2-krat tedensko ter 15 (28,8%) se jih ne ukvarja z nobenim športom.

Med športi, s katerimi se člani kontrolne skupine ne glede na spol najpogosteje ukvarjajo, je na prvem mestu nogomet s 40,4%. Glede na poznavanje razmer lahko sklepamo, da se z nogometom ukvarjajo predvsem moški. Sledijo mu tek s 34,6%, košarka s 25,0%, odbojka s 21,2%, fitness s 17,3%, ukvarjajo pa se tudi z badmintonom, tenisom, kolesarjenjem, smučanjem, plavanjem.... Dobljeni rezultati so v skladu s pričakovanji, saj športne igre že od nekdaj veljajo za najbolj priljubljen šport, hkrati pa so tudi materialno dosegljive večini. Prav tako je razumljiv odstotek tistih, ki se ukvarjajo s tekom, saj pri njem nisi vezan na uro ali športno površino kot je igrišče, telovadnica

6.2 RAZLIKE MED SKUPINAMI

6.2.1 PRIMERJAVA MED KARATEISTI (MOŠKI IN ŽENSKE) IN NEŠPORTNIKI (MOŠKI IN ŽENSKE)

Tabela 1: rezultati T-testa

Spremenljivke	karateisti in karateistke		nešportniki in nešportnice		T	p(T)
	M	SD	M	SD		
Telesna agresivnost	3,46	2,01	4,13	2,51	-1,51	,135
posredna agresivnost	4,15	1,86	5,40	2,12	-3,20	,002
razdražljivost	4,71	2,37	5,60	2,06	-2,03	,045
verbalna agresivnost	7,37	2,68	8,81	2,10	-3,05	,003
negativizem	2,37	1,33	2,69	1,35	-1,24	,216
sovražnost	2,56	1,85	3,27	2,07	-1,85	,067
sumničavost	3,29	1,90	4,00	1,87	-1,92	,057
občutki krivde	4,23	2,13	4,67	2,20	-1,04	,300

Legenda: M – povprečna vrednost, SD – standardni odklon, T – t vrednost, p(T) – nivo statistične pomembnosti

Iz rezultatov tabele 1 je razvidno, da nešportniki (moški in ženske) dosegajo višje vrednosti od karateistov (moški in ženske) v vseh osmih obravnavanih Buss-Durkeejevih oblikah agresivnosti, vendar v petih (telesna agresivnost, negativizem, sovražnost, sumničavost in občutki krivde) od osmih oblik agresivnosti ni statistično pomembnih razlik. Na podlagi dobljenih rezultatov lahko tako hipoteze H_{01} , H_{05} , H_{06} , H_{07} in H_{08} sprejmemo, hipoteze H_{02} , H_{03} in H_{04} pa ovržemo, saj so nešportniki (moški in ženske) pokazali pomembno višje vrednosti v posredni agresivnosti ($p = ,002$), razdražljivosti ($p = ,045$) in verbalni agresivnosti ($p = ,003$) kot karateisti (moški in ženske).

Posredna agresivnost vključuje neusmerjeno agresivnost, to je, vse oblike, agresivnosti, ki niso usmerjene na specifičen cilj. Sem sodijo napadi besa, loputanje

z vrati, pa tudi opravljanje in zbijanje šal na tuj račun. Razdražljivost se kaže v pripravljenosti izbruhniti ob najmanjšem izzivu ter vključuje naglo jezo, ogorčenost, grobost in slabo voljo. Verbalna agresivnost pa se nanaša na 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 (Lamovec, 1988).

Razloge, da karateisti v primerjavi z nešportniki dosegajo pomembno nižje vrednosti v posredni agresivnosti, razdražljivosti in verbalni agresivnosti lahko iščemo v vplivu trenaznega in tekmovalnega procesa na karateiste. Po besedah Ančnika (1989) priklon ob začetku in koncu vsake, s karatejem povezane aktivnosti, simbolizira skromnost in spoštovanje. Skromnost ob uspehih in neuspehih. Spoštovanje do soljudi in nenazadnje spoštovanje do nasprotnikov. Na podlagi tega lahko sklepamo, da karateisti to skromnost in spoštovanje, ki se ju naučijo na treningu, prenesejo tudi v vsakdanje življenje.

Prav tako lahko razloge iščemo v filozofiji borilnih veščin, ki uči, da borilne veščine težijo k specifičnemu mentalnemu stanju, katerega glavni značilnosti sta prav umirjenost in osredotočenost, ki se prenašata na gibanje telesa. Eden izmed glavnih ciljev treniranja pa je povezanost fizičnega (telo) in psihičnega (um) v stanju aktivacije in relaksacije. Pri tem se povezanost ne nanaša le na uporabo fizičnih kapacitet pri premagovanju psihičnih omejitev, ampak predvsem na enotnost energije telesa, uma in duha (Ledwab in Standefer, 2000).

Pomembno nižje vrednosti karateistov v primerjavi z nešportniki v posredni agresivnosti, razdražljivosti in verbalni agresivnosti pa lahko poskušamo razložiti tudi s teorijo socialnega učenja, saj trenazni in tekmovalni proces v karateju pomenita zglede, izpostavljanja, izvore, spodbujevalce in ojačevalce za zmanjšanje navedenih oblik agresivnosti.

Sama narava karateja zahteva veliko mero agresivnosti ter jo na tekmovanjih celo spodbuja do maksimalne možne mere. Tekmovalna pravila v karateju spodbujajo neposreden stik z nasprotnikom, istočasno pa od športnika zahtevajo, da se jih do določene mere drži. Taka pravila lahko pri športniku povzroči dokaj velik stres, saj najprej dopuščajo veliko mero agresivnosti, hkrati pa mu v navalih agresivnosti postavljajo omejitve. Tako so mnogi karateisti, ki po svoji osebnostni strukturi niso agresivni, v tekmovalni situaciji sposobni pokazati veliko mero agresivnosti. Zato lahko rečemo, da so se karateisti skozi proces večletnega treninga z nadzorovanjem instrumentalne agresivnosti naučili nadzorovati tudi reaktivno agresivnost. Reaktivna agresivnost predstavlja namerno aktivnost s ciljem škodovati posamezniku ali skupini. Gre za emocionalni odgovor, ki je usmerjen proti nasprotniku, ki ga posameznik vidi kot sovražnika ter ob tem doživlja bes. Ta agresivnost služi sproščanju napetosti.

6.2.2 PRIMERJAVA MED SPOLOMA

6.2.2.1 Primerjava med karateisti in karateistkami

Tabela 2: rezultati T-testa

Spremenljivke	karateisti		karateistke		T	p(T)
	M	SD	M	SD		
telesna agresivnost	4,07	2,07	2,64	1,65	2,68	,010
posredna agresivnost	4,00	1,93	4,36	1,79	-,69	,492
razdražljivost	4,27	2,43	5,32	2,19	-1,60	,115
verbalna agresivnost	7,03	2,53	7,82	2,87	-1,04	,301
negativizem	2,07	1,36	2,77	1,19	-1,94	,058
sovražnost	2,50	1,96	2,64	1,73	-,26	,796
sumničavost	3,40	1,94	3,14	1,88	,49	,626
občutki krivde	4,23	2,05	4,23	2,29	,01	,992

Legenda: M – povprečna vrednost, SD – standardni odklon, T – t vrednost, p(T) – nivo statistične pomembnosti

Iz rezultatov tabele 2 je razvidno, da v karateju med spoloma ni statistično pomembnih razlik v sedmih od osmih oblik agresivnosti, kljub temu da karateistke v povprečju dosegajo nekoliko višje vrednosti v petih (posredna agresivnost, razdražljivost, verbalna agresivnost, negativizem in sovražnost) od osmih oblik agresivnosti. Na podlagi dobljenih rezultatov lahko tako H_010 , H_011 , H_012 , H_013 , H_014 , H_015 in H_016 sprejmemo, H_09 pa ovržemo, saj pri telesni agresivnosti prihaja do statistično pomembnih razlik ($p = 0,010$) med karateisti in karateistkami.

Telesna agresivnost se nanaša na pripravljenost za pretepanje oz. za fizično obračunavanje med osebami, ne vključuje pa uničevanje predmetov (Lamovec, 1988). V športu lahko predstavlja eno izmed oblik instrumentalne agresivnosti, ki služi doseganju zunanjih ciljev in tako predstavlja le sredstvo. Razvije in vztraja zaradi ugodnih zunanjih posledic. Zanj niso značilna močna čustva, hkrati pa tudi ne

služi sproščanju napetosti. Športnik poskuša premagati nasprotnika zaradi zadovoljstva, odličij in pohval, ki mu jih prinese zmaga.

Karateisti v primerjavi s karateistkami kažejo pomembno višje vrednosti v telesni agresivnosti, kar lahko najverjetneje pripišemo:

- Fiziološkim in drugim biološkim razlikam med moškim in ženskim telesom, kjer je največkrat omenjen vpliv moških hormonov, ki naj bi povečevali agresivnost najverjetneje z dvigom splošne vzburjenosti.
- Učenju različnih socialnih vlog, ki izoblikujejo pričakovane, zaželene, dovoljene in prepovedane oblike vedenja, vezane na moško in žensko vlogo. Pri moških je predvsem pomembna fizična agresivnost, saj se od njih že od nekdaj pričakuje, da se bodo znali braniti pred napadom drugih. Pri ženskah pa pretepanje ni dovoljeno, zato pa se jim dopušča verbalna in posredna oblika agresivnosti.
- Učenju različnih vlog, kjer so ženske, tako kot moški, lahko v enaki meri udeležene v učenju agresivnosti, vendar pa kljub naučeni agresivnosti ne bodo tako hitro agresivno reagirale. Razlog je v tem, da se počutijo neudobno v situacijah, ki v njih sprožajo občutke jeze, saj so naučene, da je jeza zanje nesprejemljiva in se ne spodobi.
- Prekratki časovni izpostavljenosti karateistk trenažnemu in tekmovalnemu procesu v karateju, saj se ženske, v nasprotju z moškimi, v zelo agresivnih športnih panogah največkrat ne počutijo lagodno in zato verjetno potrebujejo več časa, da se potrebne agresivnosti priučijo.

Tudi Čoderlova (2001) je prišla do podobnih ugotovitev, da karateisti v primerjavi s karateistkami kažejo pomembno višjo stopnjo telesne agresivnosti, karateistke pa dosegajo nekoliko višje vrednosti v razdražljivosti, verbalni agresivnosti in negativizmu. Tudi Penec (2002) je ugotovil statistično pomembne razlike med karateisti in karateistkami v telesni agresivnosti.

Zato predvidevam, da bodo karateisti v primerjavi s karateistkami dosegali pomembno višje vrednosti pri telesni agresivnosti tudi v prihodnosti.

Med karateisti in karateistkami ni prišlo do statistično pomembnih razlik v posredni agresivnosti, razdražljivosti, verbalni agresivnosti, negativizmu, sovražnosti, sumničavosti in občutkih krivde, kar lahko pripišemo izpostavljenosti podobnemu trenažnemu in tekmovalnemu procesu v karateju, predvsem z njegovega vzgojnega vidika.

6.2.2.2 Primerjava med nešportniki in nešportnicami

Tabela 3: rezultati T-testa

Spremenljivke	nešportniki		nešportnice		T	p(T)
	M	SD	M	SD		
telesna agresivnost	5,17	2,42	2,73	1,91	3,91	,000
posredna agresivnost	5,20	2,22	5,68	1,98	-,81	,423
razdražljivost	5,30	2,05	6,00	2,05	-1,22	,230
verbalna agresivnost	8,80	2,16	8,82	2,08	-,03	,976
negativizem	2,53	1,46	2,91	1,19	-,99	,327
sovražnost	3,27	2,12	3,27	2,05	-,01	,992
sumničavost	4,17	1,86	3,77	1,90	,75	,458
občutki krivde	4,83	2,07	4,45	2,40	,61	,545

Legenda: M – povprečna vrednost, SD – standardni odklon, T – t vrednost, p(T) – nivo statistične pomembnosti

Da lahko govorimo o razlikah med spoloma v karateju, pa moramo tudi pogledati ali obstajajo razlike med spoloma pri nešportnikih. Iz tabele 3 je razvidno, da nešportnice dosegajo nekoliko višje vrednosti od nešportnikov pri posredni agresivnosti, razdražljivosti, verbalni agresivnosti in negativizmu, vendar te niso statistično pomembne. Zanimiv pa je podatek, da nešportniki dosegajo nekoliko višje vrednosti, ki prav tako niso statistično pomembne, pri sumničavosti in občutkih krivde. Pričakovali bi ravno obratno, saj ženske veljajo za bolj sumničave in hitreje dobijo občutek krivde za storjeno krivico nekomu. Tako lahko hipoteze H_{018} , H_{019} , H_{020} , H_{021} , H_{022} , H_{023} in H_{024} sprejmemo. H_{017} pa ovržemo, saj prihaja do statistično pomembnih razlik ($p = ,000$) med nešportniki in nešportnicami v telesni agresivnosti.

Telesna agresivnost se nanaša na pripravljenost za pretepanje oz. za fizično obračunavanje med osebami, ne vključuje pa uničevanje predmetov (Lamovec, 1988).

Tako vidimo, da imajo moški nasploh bolj izraženo telesno agresivnost ter le-ta najverjetneje ni posebnost moških karateistov. Višja izraženost telesne agresivnosti pri moških je tudi tukaj najverjetneje posledica prirojenih fizičnih razlik med moškim in žensko ter učenja različnih socialnih vlog. Prav tako je lahko posledica načina, kako si moški in ženske razlagajo potencialno provokativne situacije, saj ženske v primerjavi z moškimi največkrat agresivnost smatrajo kot neprimerno in jo poskušajo zatreti. Prav tako se ženske v primerjavi z moškimi veliko bolj bojijo negativnih posledic telesne agresivnosti, kot so fizične poškodbe žrtve, predstavljanje nevarnosti njim samim

6.2.2.3 Primerjava moških karateistov in nešportnikov

Tabela 4: rezultati T-testa

	karateisti		nešportniki		T	p(T)
	M	SD	M	SD		
Spremenljivke						
telesna agresivnost	4,07	2,07	5,17	2,42	-1,89	,063
posredna agresivnost	4,00	1,93	5,20	2,22	-2,23	,029
razdražljivost	4,27	2,43	5,30	2,05	-1,78	,081
verbalna agresivnost	7,03	2,53	8,80	2,16	-2,91	,005
negativizem	2,07	1,36	2,53	1,46	-1,28	,205
sovražnost	2,50	1,96	3,27	2,12	-1,46	,151
sumničavost	3,40	1,94	4,17	1,86	-1,56	,124
občutki krivde	4,23	2,05	4,83	2,07	-1,13	,263

Legenda: M – povprečna vrednost, SD – standardni odklon, T – t vrednost, p(T) – nivo statistične pomembnosti

Iz rezultatov tabele 4 je razvidno, da nešportniki dosegajo višje vrednosti od karateistov v vseh osmih obravnavanih Buss-Durkeejevih oblikah agresivnosti, vendar v šestih (telesna agresivnost, razdražljivost, negativizem, sovražnost,

sumničavost in občutki krivde) od osmih oblik agresivnosti ni statistično pomembnih razlik. Na podlagi dobljenih rezultatov lahko tako hipoteze H_{025} , H_{027} , H_{029} , H_{030} , H_{031} in H_{032} sprejmemo, hipotezi H_{026} in H_{028} pa ovržemo, saj so nešportniki pokazali pomembno višje vrednosti v posredni agresivnosti ($p = ,029$) in verbalni agresivnosti ($p = ,005$) kot karateisti.

Posredna agresivnost vključuje neusmerjeno agresivnost, to je, vse oblike agresivnosti, ki niso usmerjene na specifičen cilj. Sem sodijo napadi besa, loputanje z vrati, pa tudi opravljanje in zbijanje šal na tuj račun. Verbalna agresivnost pa se nanaša na 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 (Lamovec, 1988).

Dobljeni rezultati, ki kažejo, da nešportniki dosegajo pomembno višje vrednosti v posredni agresivnosti in verbalni agresivnosti, ne presenečajo. Karate kot šport je neke vrste legalno sredstvo sproščanja agresivnosti in na ta način omogoča zmanjševanje agresivnih dejanj zunaj športne situacije. Trening karateja in tudi tekmovanja v karateju najverjetneje omogočajo karateistu, da se otrese svojih notranjih nemirov, jeze, napetosti, depresivnosti, negativizma ter ostalih agresivnih teženj. Seveda pa so karateisti sposobni pokazati veliko mero agresivnosti, predvsem telesne, v tekmovalni situaciji. V tem primeru govorimo o t.i. tekmovalni agresivnosti.

Proces usposabljanja karateista za borjenje v športnem karateju ni samo telesni trening, temveč je tudi prisvajanje splošnih vrednot in norm tako za obnašanje na borišču kot tudi v vsakodnevnem življenju. Tako se z vadbo športnega karateja razvijajo tudi druge duševne, značajske, intelektualne in čustvene vrline. Oblikovanje osebnosti karateista z vsestransko pozitivnimi lastnostmi je odločilnega pomena za njegovo vključitev v družbo, še zlasti, ker razpolaga z nevarnimi telesnimi sposobnostmi.

Delno lahko pomembno višje vrednosti v posredni in verbalni agresivnosti nešportnikov v primerjavi s karateisti povežemo tudi s samozavestnostjo, samospoštovanjem in spoštovanjem do drugih. Karateisti so bolj samozavestni in imajo več samospoštovanja ter zato najverjetneje ne čutijo potrebe po uveljavljanju in nadvladovanju nad ljudmi s pomočjo zgoraj omenjenih oblik agresivnosti. Prav tako jih filozofija karateja uči skromnosti ter spoštovanja do soljudi in nasprotnikov tako na tekmovalnem prizorišču kot v vsakdanjem življenju.

Prav tako filozofija karateja tudi uči, da je karate umetnost, ki predstavlja precizno in izvrstno sredstvo za izkazovanje povezanosti in harmonije med ljudmi. Karateist sebe smatra kot borilnega umetnika, ki ni nasilna oseba in se boji uporabiti svojo veščino

na drugi osebi ter se situaciji, v kateri bi moral pokazati svojo veččino in moč, raje izogne.

6.2.2.4 Primerjava žensk karateistk in nešportnic

Tabela 5: rezultati T-testa

Spremenljivke	karateistke		nešportnice		T	p(T)
	M	SD	M	SD		
Telesna agresivnost	2,64	1,65	2,73	1,91	-,17	,866
posredna agresivnost	4,36	1,79	5,68	1,98	-2,31	,026
razdražljivost	5,32	2,19	6,00	2,05	-1,07	,292
verbalna agresivnost	7,82	2,87	8,82	2,08	-1,32	,193
negativizem	2,77	1,19	2,91	1,19	-,38	,706
sovražnost	2,64	1,73	3,27	2,05	-1,11	,273
sumničavost	3,14	1,88	3,77	1,90	-1,11	,271
občutki krivde	4,23	2,29	4,45	2,40	-,32	,750

Legenda: M – povprečna vrednost, SD – standardni odklon, T – t vrednost, p(T) – nivo statistične pomembnosti

Iz rezultatov tabele 5 je razvidno, da nešportnice dosegajo višje vrednosti od karateistk v vseh osmih obravnavanih Buss-Durkeejevih oblikah agresivnosti, vendar v sedmih od osmih oblik agresivnosti ni statistično pomembnih razlik. Na podlagi dobljenih rezultatov lahko tako hipoteze H033, H035, H036, H037, H038, H039 in H040 sprejmemo, hipotezo H034 pa ovržemo, saj pri posredni agresivnosti ($p = ,026$) prihaja do statistično pomembnih razlik med karateistkami in nešportnicami.

Posredna agresivnost vključuje neusmerjeno agresivnost, to je, vse oblike agresivnosti, ki niso usmerjene na specifičen cilj. Sem sodijo napadi besa, loputanje z vrati, pa tudi opravljanje in zbijanje šal na tuj račun (Lamovec, 1988).

Dobljene rezultate, ki kažejo, da nešportnice dosegajo pomembno višje vrednosti v posredni agresivnosti lahko delno razložimo s teorijo socialnega učenja, ki pravi da okolje v katerem posameznik živi vpliva na njegovo vedenje. Bandura (1977) pravi, da so ljudje agresivni predvsem zato, ker so se iz preteklih izkušenj naučili agresivnosti, in/ali ker so bili v preteklosti za določene agresivne reakcije nagrajeni in/ali ker jih okolica neposredno vzpodbuja k agresivnosti. Karateistke za razliko od nešportnic v sebi nakopičeno agresivnost sprostijo na treningih in tekmovanjih ter jo na tak način pretvorijo v instrumentalno agresivnost, ki jim pomaga doseči nek cilj (dober trening, dobra uvrstitev na tekmovanju) ter zato najverjetneje nimajo potrebe po sproščanju agresivnosti nad različnimi predmeti, v obliki napadov besa Prav tako z vadbo športnega karateja karateistke zraven »fair playa«, brez katerega športna borba praktično ni možna, razvijajo tudi druge duševne, značajske, intelektualne in čustvene vrline ter na teh področjih najverjetneje presežejo nešportnice.

Kot smo že omenili pri primerjavi karateistov in nešportnikov lahko tudi tukaj pomembno višje vrednosti v posredni in verbalni agresivnosti nešportnic v primerjavi s karateistkami povežemo s samozavestnostjo, samospoštovanjem in spoštovanjem do drugih. Karateistke so bolj samozavestni in imajo več samospoštovanja ter zato najverjetneje ne čutijo potrebe po uveljavljanju in nadvladovanju nad ljudmi s pomočjo zgoraj omenjenih oblik agresivnosti. Prav tako jih filozofija karateja uči skromnosti ter spoštovanja do soljudi in nasprotnikov tako na tekmovalnem prizorišču kot v vsakdanjem življenju.

Razloge za nižje vrednosti karateistk v primerjavi z nešportnicami v vseh osmih obravnavanih Buss-Durkejevih oblikah agresivnosti lahko iščemo tudi v tem, da če vadba karateja in tudi tekmovanja v karateju ne pomenijo zglede, izpostavljanja ter izvore, spodbujevalce in ojačevalce navedenih oblik agresivnosti, potem se te kot naučena oblika vedenja v karateju ne bodo razvijale.

6.3 KRITIČEN POGLED

Za raziskavo agresivnosti v karateju sem se odločila zato, ker je karate v Sloveniji s psihološkega vidika slabo raziskan. Vendar sem na poti naletela tudi na določene težave. Odziv karate klubov za sodelovanje v raziskavi je bil minimalen, kar je podaljšalo čas zbiranja anketnih vprašalnikov ter zelo zmanjšalo njihovo število. Prav tako se zelo veliko karateistov in karateistk s karatejem ukvarja samo rekreativno in ne tekmujejo na različnih tekmovanjih, kar je še zmanjšalo njihovo število, saj sem za raziskavo potrebovala karateiste tekmovalce in karateistke tekmovalke.

Eksperimentalno skupino smo poskušali izenačiti z naknadno izbrano kontrolno skupino, ki se s športom ne ukvarja oz. se ukvarja največ 2- do 3-krat na teden. To je bila skupina nešportnikov in nešportnic, pri čemer je bila upoštevana le starostna struktura eksperimentalne skupine. S tega vidika se še vedno ne ve, ali sta skupini tudi v resnici izenačeni, saj druge spremenljivke, kot so socialni in ekonomski status ter čas, ki je pretekel od zadnjega rednega ukvarjanja s športno dejavnostjo merjencev kontrolne skupine do trenutka izvedbe anketiranja, v raziskavo niso bile zajete. V raziskavo prav tako ni bilo zajeto dajanje socialno zaželenih odgovorov.

Primerjava med karateistkami in nešportnicami ter karateisti in nešportniki ne bi bila potrebna in bi bila dovolj samo primerjava med karateisti (moški in ženske) in nešportniki (moški in ženske), saj je vzorec anketirancev majhen in s primerjavo med spoloma so se razlike med spoloma še zmanjšale.

Z raziskavo bi morda dobili drugačne rezultate, če bi bil vzorec tako eksperimentalne kot tudi kontrolne skupine večji. Prav tako bi morda bili rezultati drugačni, če bi eksperimentalno skupino izbrali glede na barvo pasov (npr. samo karateisti in karateistke črnih pasov) ali časovno izpostavljenosti trenažnemu in tekmovalnemu procesu v športnih bojih (npr. najmanj deset let treninga in udeleževanja na tekmovanjih) ali stil karateja.

7 SKLEP

Agresivnost je sestavni del človeškega življenja, ki je ne gre zanikati. V posamezniku nabrana agresivna energija se mora na nek način sprostiti in šport predstavlja enega izmed načinov. Šport je neke vrste legalno sredstvo sproščanja agresivnosti in na ta način omogoča zmanjševanje verjetnosti agresivnih dejanj zunaj športne situacije.

Razlaga agresivnosti je dokaj zapletena, saj različni avtorji različno pojmujejo agresivno vedenje ter ga delijo po različnih kriterijih. Vendar se v psihologiji športa najpogosteje uporablja delitev agresivnosti na reaktivno in instrumentalno.

Rekreativna agresivnost predstavlja namerno aktivnost s ciljem škodovati posamezniku ali skupini. Gre za emocionalni odgovor, ki je usmerjen proti nasprotniku, ki ga posameznik vidi kot sovražnika ter ob tem doživlja bes. Ta agresivnost služi sproščanju napetosti. Instrumentalna agresivnost služi doseganju zunanjih ciljev in na ta način predstavlja le sredstvo. Gre za obliko agresivnosti, ki se razvije in vztraja zaradi ugodnih zunanjih posledic (npr. agresivnost v boksu, v karateju, v rokoborbi). Zanje niso značilna močna 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, nagrad in odličij, ki mu jih prinese zmaga ter ob tem ne občuti besa.

Na splošno je karate s psihološkega vidika slabo raziskan. Obstajajo predvsem tuje raziskave na temo agresivnosti v karateju, vendar so vse povečini že stare pet let ali več. V Sloveniji pa takšnih raziskav praktično ni. Karate kot šport in kot borilna veščina za medije ni pretirano zanimiv, kar lahko posledično vpliva tudi na izvajanje različnih študij na področju karateja.

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti, ali obstajajo razlike v osmih Buss-Durkeejevih oblikah agresivnosti med karateisti (moški in ženske) in nešportniki (moški in ženske), med karateisti in karateistkami, med nešportniki in nešportnicami, med karateisti in nešportniki ter med karateistkami in nešportnicami. V raziskavo so bile zajete 104 osebe. Eksperimentalno skupino je sestavljalo 30 karateistov in 22 karateistk, kontrolno pa 30 nešportnikov oz. rekreativnih športnikov in 22 nešportnic oz. rekreativnih športnic, ki se ne ukvarjajo s športom oz. se z njim ukvarjajo največ 2- do 3-krat na teden, nikdar pa se niso ukvarjali s karatejem ali katerim drugim borilnim športom.

Rezultati raziskave so pokazali, da:

- nešportniki (moški in ženske) v primerjavi s karateisti (moški in ženske) dosegajo pomembno višje vrednosti v posredni agresivnosti, razdražljivosti in

verbalni agresivnosti. Razloge za to smo iskali v vplivu trenažnega in tekmovalnega procesa na karateiste, v filozofiji borilnih veščin, v teoriji socialnega učenja ter v nadzorovanju reaktivne agresivnosti.

- karateisti v primerjavi s karateistkami kažejo pomembno višje vrednosti v telesni agresivnosti, kar smo pripisali fiziološkim in drugim biološkim razlikam med moškim in ženskim telesom, učenju različnih socialnih vlog ter časovni izpostavljenosti karateistk trenažnemu in tekmovalnemu procesu v karateju.
- nešportniki v primerjavi z nešportnicami kažejo pomembno višje vrednosti v telesni agresivnosti, na podlagi česar smo sklepali, da imajo moški nasploh bolj izraženo telesno agresivnost ter da le-ta najverjetneje ni posebnost moških karateistov.
- nešportniki v primerjavi z moškimi karateisti kažejo pomembno višje vrednosti v posredni agresivnosti in verbalni agresivnosti. Razloge za to smo iskali v športu kot legalnem sredstvu sproščanja napetosti, v procesu usposabljanja karateista za borjenje v športnem karateju, ki zraven telesnega treninga zajema tudi prisvajanje splošnih vrednot in norm, v samozavesti in samospoštovanju karateistov ter v filozofiji karateja.
- nešportnice v primerjavi z ženskimi karateistkami dosegajo pomembno višje vrednosti v posredni agresivnosti, kar smo poskušali povezati z Bandurino teorijo socialnega učenja ter z večjo samozavestjo karateistk in njihovim večjim spoštovanjem do sebe in drugih.

Diplomska naloga bi lahko predstavljala koristno literaturo trenerjem karateja, saj prikazuje nekakšno splošno sliko o agresivnosti karateistov in karateistk zunaj športne situacije. Prav tako bi lahko bila vzpodbuda za nadaljnje raziskave na področju karateja v Sloveniji.

Karate kot borilna veščina ima zelo staro tradicijo, saj jo mojstri karateja gojijo že stoletja in jo prenašajo iz roda v rod. Na začetku je bil karate skrivnostna, z legendami obdana borilna veščina, ki so se je lahko naučili samo posvečeni. Vendar se je skozi stoletja, ko je v svojem razvoju dosegla zadostno stopnjo športnosti, razvila v popularno in razširjeno športno zvrst. Kljub temu pa je do danes ohranila vpliv vzhodnjaške kulture, ki ima zelo pomembno vlogo v treningu karateista, saj se z njo doseže koncentracija, brez katere ni duševnega miru in uspeha v karateju. Torej vadba karateja ne predstavlja samo fizično usposabljanje karateista ali karateistke za borjenje temveč tudi prisvajanje splošnih vrednot in norm tako za obnašanje na borišču kot tudi v vsakdanjem življenju. Cilj je izoblikovati celostno pozitivno osebnost karateista oz. karateistke.

V duhovni plati karateja in v njegovi vzgoji za življenje pa lahko morda iščemo razloge za množično rekreativno ukvarjanje s karatejem, predvsem starejših, ki se s tem športom ukvarjajo že vrsto let. Morda bi bilo vzroke in motive za rekreativno ukvarjanje starejših ljudi s karatejem zanimivo raziskati v kakšni drugi diplomski nalogi....

8 LITERATURA

- Ančnik, T. (1989). *Karate brez težav*. Ljubljana. Yugoslavia.
- Ančnik, T. (1997). *KARATE DO od začetnika do mojstra*. Ljubljana: DOJO Ančnik &Co., d.n.o.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Breznik, B. (1999). *Osnove tradicionalnega karateja*. Ravne na Koroškem: Ivko.
- Čoderl, S. (2001). *Agresivnost in stališča do agresivnosti v športu glede na ukvarjanje s karatejem*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Donnerstein, E. in Geen, R. G. (ur.). (1998). *Human aggression: theories, research, and implications for social policy*. San Diego: Academic Press.
- Iedwab, C. A. in Standefer, R. L. (2000). *Martial arts: mind and body*. Champaign: Human Kinetics.
- Jakhel, R. (1994). *Moderni športni karate*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jorga, I., Jorga, V. in Đurić, P. (1985-1986). *Karate: majstorske kate*. Beograd: Sportska knjiga.
- Lamovec, T. in Rojnik, A. (1978). *Agresivnost*. Ljubljana: DDU UNIVERZUM.
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja, oddelek za psihologijo.
- Oyama, M. (1978). *Karate*. Zagreb: Mladost.
- Penec, J. (2002). *Agresivnost v karateju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Rus S. V. (2000). *Socialna in societalna psihologija (z obrisi sociopsihologije)*. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo.
- McGowan, R.W. in Miller, M.J. (1989). *Differences in mood states between successful and less successful karate participants*. *Perceptual and Motor Skills*, 68(2), 505-506.
- McGowan, R.W., Miller, M.J. in Henschen, K.P. (1990). *Differences in mood states between belt ranks in karate participants*. *Perceptual and Motor Skills*, 71(3), 147-150.
- McGowan, R.W., Pierce, E.F. in Jordan, D. (1992). *Differences in precompetitive mood states between black belt ranks*. *Perceptual and Motor Skills*, 75(3), 123-128.

Szabo, A. in Parkin, A. M. (2001). *The psychological impact of training deprivation in martial artists*. *Psychology of Sports and Exercise*, 2(4), 197-199.

Terry, P.C. in Slade, A. (1995). *Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition*. *Perceptual and Motor Skills*, 81(1), 275-286.

Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*, dopolnjena izdaja. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Vogrinec, S. (1996). *Karate v Sloveniji*. Ptuj: Akademija borilnih športov.

Vogrinec, S. (1999). *Karate med tradicijo in športom*. Ptuj: Milenium.

Vodeb, R. (2001). *Šport skozi psihoanalizo*. Trbovlje: FIT.

Žužul, M. (1989). *Agresivno ponašanje: psihologijska analiza*. Zagreb: Radna zajednica Republičke konferencije Saveza socijalističke omladine Hrvatske.