

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

ALJAŽ KLEVIŠAR

Ljubljana, 2013



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Kondicijsko treniranje

# **AGRESIVNOST PRI OSEBAH, KI SE UKVARJAJO Z RAZLIČNIMI OBLIKAMI BORILNIH VEŠČIN**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Tanja Kajtna

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

prof. dr. Stojan Burnik

Avtor dela

ALJAŽ KLEVIŠAR

Ljubljana, 2013

Zahvaljujem se...

...mojim prijateljem za pomoč in dobro družbo...

...družinam Slabe, Klevišar in Nahtigal z vsemi pridruženimi člani, za oporo in ljubezen...

...mentorici, ki me je potrpežljivo usmerjala na prava pota...

...moji ljubezni Mirijam, ki mi lepša življenje, me nesebično podpira ter spodbuja in mi z vsemi močmi pomaga pri zastavljenih ciljih.

Upam, da vam vse dano v čim večji meri tudi vračam.

**Ključne besede:** agresivnost, šport, borilna veščina

## AGRESIVNOST PRI OSEBAH, KI SE UKVARJAJO Z RAZLIČNIMI OBLIKAMI BORILNIH VEŠČIN

**Aljaž Klevišar**

### IZVLEČEK

V raziskavi nas je zanimala povezava med agresivnostjo oseb, ki se ukvarjajo z različnimi borilnimi veščinami. Tako smo v prvem delu navedli teoretične razdelitve borilnih veščin in natančneje obrazložili delitev na borilne športe, utilitarne borilne veščine in tradicionalne borilne veščine, ki je predstavljala temelj raziskave. Predstavili smo osnovne psihološke poglede na agresivnost in obravnavanje agresivnosti v športu. S predstavitvijo nekaterih raziskav o agresivnosti v borilnih veščinah smo želeli predstaviti dosedanja dognanja.

Vzorec je zajemal 82 anketirancev, ki so izpolnili Buss Durkee-jev vprašalnik agresivnosti. Povprašali smo jih tudi o spolu, starosti, letih treniranja in ali tekmujejo, kako dolgo že in na katerem nivoju. Z enosmerno analizo variance smo opravili primerjavo razlik med kazalci socialne agresivnosti oseb, ki se ukvarjajo z različnimi tipi borilnih veščin ( $H_01$ ). Z enako metodo smo primerjali tudi parametre agresivnosti med osebami, ki se ukvarjajo z različnimi borilnimi veščinami, glede na njihovo samoopredelitev za tip borilne veščine ( $H_03$ ). S koeficientom korelacije pa skladnost umestitve borilne veščin v enega izmed tipov na podlagi meril ter samoopredelitve vadečih ( $H_02$ ).

Statistično značilne razlike so se pokazale le pri prvi hipotezi in sicer v parametrih verbalne in fizične agresivnosti. V drugi hipotezi je bila ugotovljena zelo močna korelacija, kar kaže, da je privzeta razdelitev borilnih veščin na borilne športe, tradicionalne borilne veščine in utilitarne borilne veščine smiselna in primerna za nadaljnjo rabo. V tretji hipotezi se niso pokazale statistično značilne razlike.

**Key words:** aggression, sport, martial arts

## AGGRESSION IN PERSONS PRACTISING DIFFERENT MARTIAL ARTS

**Aljaž Klevišar**

### **ABSTRACT**

The following research focuses on the differences in the level of aggression in persons who practice different types of martial arts. First we presented the theoretical classifications of martial arts dividing them into fighting sports, traditional fighting arts and utilitarian fighting arts which served as a further base for this research. We also present the basic psychological views of aggression and aggression in sport, as well as some of the researches combining aggression and martial arts done so far.

The research sample consisted of 82 interviewees, who answered the Buss Durkee hostility questionnaire. We were also interested in their gender, age, length of training, their involvement in competitions, and, if so, for how long and at what level. The differences among indicators of social aggression of persons involved in different types of fighting arts, who were divided in groups based on pre-existing criteria ( $H_01$ ) had been analysed with one way variance analysis (anova). In the same way we compared indicators of social aggression in persons involved in different types of fighting arts, who were divided in groups based on their own perception ( $H_03$ ). Furthermore, we studied the correlation between the classification of martial arts based on the pre-existing criteria and the trainee's own perception ( $H_02$ ).

Statistically significant differences were proven only in the first hypothesis, namely in the indicators of verbal and physical aggression. Second hypothesis showed strong correlation, which means that the current classification of martial arts on fighting sports traditional fighting arts and utilitarian fighting arts is meaningful and suitable for further use. There were no statistically significant differences in third hypothesis.

## KAZALO

1. UVOD.....	9
1.1. BORILNE VEŠČINE .....	9
1.1.1. Zgodovinski oris .....	10
1.1.2. Definiranje borilnih veščin .....	11
1.1.3. Razvrstitev borilnih veščin.....	14
1.2. AGRESIVNOST.....	25
1.2.1. Psihološke teorije agresivnosti.....	26
1.2.2. Agresivnost v športu .....	31
1.2.3. Merjenje agresivnosti .....	35
1.2.4. Kontrola agresivnosti .....	36
1.3. DOSEDANJE RAZISKAVE NA PODROČJU BORILNIH VEŠČIN IN AGRESIVNOSTI .....	38
1.3.1. Pregledni članki.....	38
1.3.2. Primerjava med različnimi borilnimi veščinami.....	40
1.3.3. Diplomске naloge na področju agresivnosti in borilnih športov.....	41
1.2. PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE .....	43
1.2.1. Problem.....	43
1.2.2. Cilji .....	44
1.2.3. Hipoteze.....	45
2. METODE DE LA .....	46
2.1 Preizkušanci .....	46
2.2. Pripomočki.....	48
2.3. Postopek .....	49
3. REZULTATI .....	50
4. RAZPRAVA.....	53
4.1. Vzorec .....	53
4.2. Prva hipoteza .....	54

4.3.	Druga hipoteza .....	56
4.4.	Tretja hipoteza.....	57
4.5.	Primerjava z drugimi raziskavami .....	58
4.6.	Kritični pogled.....	58
4.7.	Praktična vrednost.....	60
5.	SKLEP .....	61
6.	VIRI.....	63



# 1. UVOD

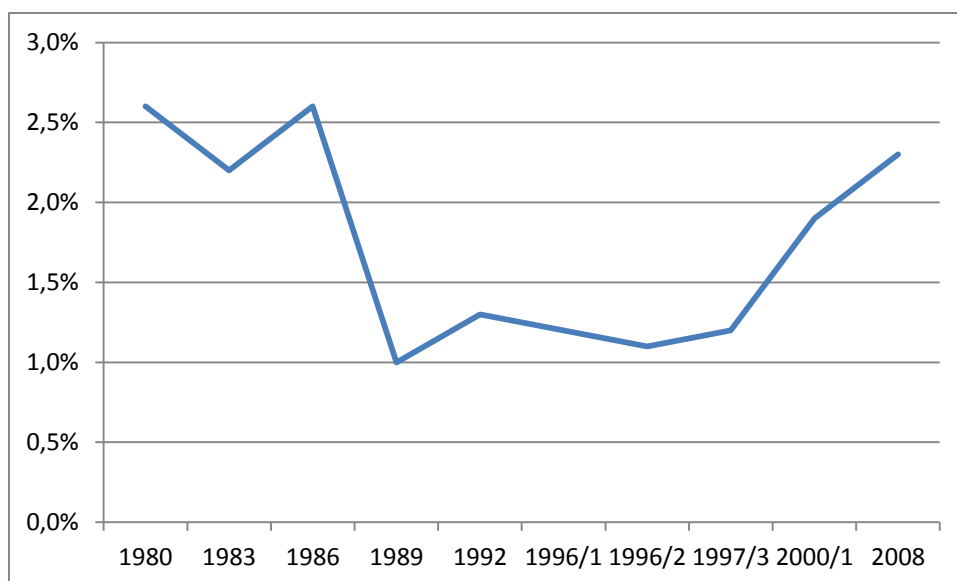
## 1.1. BORILNE VEŠČINE

Svet borilnih veščin je ogromen, saj zajema nešteto tehnik, sistemov, kulturnih izročil... V ta svet spadajo starodavne tehnike borjenja, borilni športi, samoobramba, sistemi borjenja, ki so posebej prilagojeni vojski ali policiji, sistemi zdravljenja in duhovnega razvoja, borbeni plesi različnih ljudstev, dotični plesni in odrski nastopi, tudi prijemi namenjeni zdravstvenemu osebjem in reševalcem iz vode.

Posamezni elementi tega sveta so postali izredno popularni. Vertonghen in Theboom (2010) ugotavljata, da se trening borilnih veščin v zadnjem desetletju uvršča med desetimi najbolj pogosto treniranimi športnimi dejavnostmi med otroci in adolescenti (Australian Bureau of Statistics, 2009; Ministère de la jeunesse des sports et de la vie associative, 2005; Nederlandse Hartstichting and NOC\*NSF, 2007; Tammelin et al., 2003; Warren, 2008; Wolt et al., 2007, v Vertonghen in Theboom, 2010). Prav tako se borilne veščine uvrščajo med deset najpogostejše treniranih športov v športnih klubih (Bottenburg et al., 2005; Ministère de la jeunesse des sports et de la vie associative, 2002, v Vertonghen in Theboom, 2010).

Po podatkih Centra za raziskovanje javnega mnenja v Sloveniji ni opaziti tako močne popularnosti. Omenjeni center že od leta 1980, v sklopu športne in rekreacijske aktivnosti, postavlja vprašanje o udejstvovanju v določenih športnih dejavnostih. Med dejavnostmi najdemo tudi možnost izbire "borilni športi (rokoborba, karate, judo, boks)". Po podatkih zadnje raziskave športno rekreativne dejavnosti Slovencev se je 2,3 % anketirancev udeleževalo v borilnih športih. Omenjena dejavnost je tako uvrščena na osemindvajseto mesto po priljubljenosti (Pori in Sila, 2010).

Ob pregledu starejših podatkov Centra za raziskovanje javnega mnenja, opazimo trend popularnosti borilnih športov med leti 1980 in 2008, ki je prikazan na sliki 1. (Toš idr., 1997; Toš idr., 1999; Toš idr., 2004; Pori in Sila, 2010).



Slika 1. Ukvarjanje z borilnimi športi.

Na sliki 1 je prikazan delež vprašanih, ki so se ob posameznih anketiranjih udeleževali v borilnih športih.

Kot že rečeno, je svet borilnih veščin ogromen, hkrati pa še zavit v meglico neraziskane in pozabljene zgodovine, mitologije, tradicije različnih kultur in ne nazadnje zasebnih in političnih interesov. Vse to zastira pogled zgodovinarjem, etnologom, kineziologom in ostalim raziskovalcem, ki pristopajo k preučevanju fenomena borilnih veščin.

### **1.1.1. Zgodovinski oris**

Vse borilne veščine so konstantno, bolj ali manj intenzivno, spreminjajoč sistem. Kineziološko temeljijo na gibalnih zmožnostih človekovega telesa, ki se med ljudstvi praviloma ne razlikuje. Kar borilne veščine loči v toliko različnih vrst, so prav kulture, v katerih so nastajale. Marcel Mauss (1996) je v svojem eseju o telesnih tehnikah razpravljal, kako so različne kulture našle svojevrstne rešitve za enake gibalne naloge. Kot primere navaja različne navade spanja, hoje, vojaškega korakanja in uporabe vojaške lopate. Prikazuje, da so določeni gibalni vzorci del habitusa, ki predstavlja kolektivno znanje značilno za neko družbo (Crossley, 2007). Enaki principi veljajo v borilnih veščinah. Nastajale in razvijale so v določeni kulturi, ki jih je

trenutno uporabljala ter tako prevzemale njene značilnosti. V današnji družbi so borilne veščine vsesplošno dostopne vsakomur, še več, dostopnih je ogromno vrst in različic. Tako se z izbiro treniranja neke borilne veščine pogosto odločimo tudi, da bomo prevzeli lastnosti nekih kultur, ki preko vadbe na nas pustijo svoj pečat. Ta pečat se kaže v gibalnih rešitvah, etiki, normah in načelih.

### **1.1.2. Definiranje borilnih veščin**

Tok zgodovine je naplaval različna poimenovanja, tako za posamezen sistem, kot za skupine borilnih veščin. Prihajalo je do različnih poskusov prevoda izvirnih imen sistemov predvsem v angleščino, nato pa iz nje v različne manj razširjene jezike, tu so še popačenke originalnih izrazov oziroma uporaba napačnih sorodnih originalnih izrazov ...

Pred vsako razpravo je pomembno, da se najprej opredeli izrazoslovje, ki bo uporabljeno. V angleškem jezikovnem področju se je usidral izraz "martial arts", v dobesednem prevodu "vojaške umetnost". V Oxford slovarju (martial art, 2013) je etimologija tega gesla opredeljena z japonskim izrazom *bu-gei* ali *bu-jutsu*. *Bu* pomeni vojaški boji, *gei* umetnost, spretnost, dovršitev in *jutsu* umetnost, tehniko, veščino, spretnost.

Kljub uporabi izraza martial arts v angleškem jezikovnem področju z namenom označevanja vseh borilnih veščin, se v strokovni literaturi porajajo vprašanja o primernosti izraza (Donohue in Taylor, 1994), prav zaradi njenega izvirnega pomena. Tako se strokovnjaki nagibajo k uporabi izraza "fighting arts" (v dobesednem prevodu "borilne umetnosti").

Zanimiva je tudi situacija v slovenskem jezikoslovju. SSKJ (Ahlin, 2005) ne vsebuje zloženke borilna veščina ali borilna umetnost (ki je redkeje v uporabi). Če iščemo besede posamično, dobimo sledeča gesla:

»**boj** *bôja* m (o ó) 1. Oborožen spopad ... 2. Navadno s prilastkom idejno nasprotovanje, spopadanje zaradi različnih nazoranj ...«

»**borba** -e ž (o) 1. oborožen spopad; boj ... 2. Navadno s prilastkom idejno nasprotovanje, spopadanje zaradi različnih nazoranj ... 3. Navadno s prilastkom prizadevanje za dosego določenega namen ...«

»**bôjen** -jna -o prid. (ó) nanašajoč se na boj ...«

»**borilen** -lna -o prid. (i) šport. nanašajoč se na boks, rokoborbo, sabljanje: borilni športi; borilne vaje«

»**bórec** -rca m (o) 1. udeleženec oboroženega spopada, vojak ... 2. kdor si zelo prizadeva za kaj ...«

»**borilec** -lca [uc tudi lc] m (i) 1. star. borec, vojak, bojevnik ... 2. šport. tekmovalec v boksu, rokoborbi, sabljanju ...«

»**borilski** -a -o prid. (i) nanašajoč se na borilce ali borilne športe: borilska oprema; borilska pravila«

»**umétnost** -i ž (ě) 1. dejavnost, katere namen je ustvarjanje, oblikovanje del estetske vrednosti ... 2. s prilastkom ta dejavnost glede na izrazno sredstvo, obliko ... 3. likovna umetnost ... 4. ed. umetniško ustvarjanje ... 5. nav. ekspr., navadno s prilastkom dejavnost, ki zahteva spretnost, znanje na področju, kot ga izraža prilastek ... 6. lastnost, značilnost umetniškega ...«

»**veščina** -e ž (i) 1. lastnost, značilnost veščega ... 2. dejanje, dejavnost, ki zahteva to lastnost...«

»**véšč** -a -e prid. (ě) 1. ki zna dobro, praktično opraviti, opravljati kako dejavnost ... 2. ki kaže tako lastnost koga ...«

Besede, ki se navezujejo na borjenje kot športno dejavnost so: borilec, borilen, borilski in zaradi podobnosti ter uveljavljenosti tudi borba. Te nakazujejo civilno - rekreativno rabo, ki se od vojaške razlikuje in ne zadostuje njenim potrebam (boj, bojen, borec). Tako je civilist, ki goji ali celo tekmuje v borilnih veščinah, borilec, ki nosi borilno opremo in izvaja borilne vaje. Drugi del zloženke se lahko, glede na SSKJ, nadaljuje z besedo umetnost ali veščina. Opaziti je širšo uporabo zloženke borilna veščina, zaradi česar bo ta uporabljena v nadaljevanju. Na tem mestu se pogosto pojavi tudi vprašanje: "Ali je v borilnih umetnostih kaj tako zelo umetniškega, da bi morale biti poimenovane za umetnosti?". Vsekakor je potrebno priznati elemente umetnosti v samih borilnih veščinah in prispevek borilnih veščin k umetnosti, vendar borilne veščine niso umetniška zvrst. Natančnejši vpogled nam ponudijo naslednji članki: Deborah Klens-Bigman (2002), LeRon James Harrison (2007), Deborah Klens-Bigman (2007) in LeRon James Harrison (2011). Izraz borilne umetnosti se je dodajal predvsem aristokratskim borilnim veščinam, ki so se hotele distancirati od podložniškega ruvanja.

Ob opredelitvi krovnega izraza kot borilne veščine, pa je potrebna še definicija, ki bo zajela to široko področje. V angleškem jeziku obstaja mnogo definicij, ki se razlikujejo

glede na besedno zvezo (fighting arts, martial arts), njenim izvorom in avtorjevim področjem delovanja znotraj definiranega izraza. To je razvidno iz različnih člankov, ki se ukvarjajo s predstavljenimi problematiko (Svinth, 2011; Donouhue in Taylor, 1994). V nadaljevanju sta navedeni dve.

Laiku najhitreje dostopen vir informacij je Wikipedia, slovenska različica jih predstavi sledeče:

*»Borilne veščine ali umetnosti bojevanja so sistemi urejenih metod vadbe telesa in tudi duha, z namenom učinkovitega bojevanja, tako golorokega kot tudi oboroženega. Pojem se dandanes uporablja predvsem v povezavi z golorokimi azijskimi borilnimi veščinami, čeprav v resnici zajema raznolike veščine bojevanja z vsega sveta.«* (borilne veščine, 2013)

Slovenska verzija je v primerjavi z angleško (martial arts, 2013) precej okrnjena in izpušča namene vadbe. Te angleška verzija Wikipedie našteva kot samoobrambo, tekmovanje, telesno zdravje, fitnes, mentalni, fizični in duhovni razvoj, ki so vse pomemben del borilnih veščin.

Definicijo borilnih veščin, ki najširše zajema to področje, je podal Peter A. Lorge (2012, str. 3) v knjigi *Chinese martial arts: from antiquity to the twenty-first century*:

*»... I define "martial arts" as the various skills or practise that originated as methods of combat.«* (definiram borilne veščine kot številne veščine ali prakse, ki imajo izvor v metodah bojevanja.)

Slednja definicija je enostavna, kratka in, kot nadaljuje avtor (Lorge, 2012), zajema razne nastope, religiozne ali zdravilne aktivnosti, ki sicer nimajo več nobene direktne bojne aplikacije, ampak je njihov izvor jasno prepoznan v bojevanju oziroma borjenju.

### **1.1.3. Razvrstitev borilnih veščin**

Mnogi avtorji so poskušali razdeliti borilne veščine v skupine. Razdelitev je pomembna zaradi velikega števila različnih sistemov, stilov, različic ... Pri tako velikem številu borilnih veščin jih je nemogoče preučevati celostno, potrebno jih je razvrstiti, prav slednje pa ima kritičen vpliv na naš način raziskovanja in podajanja zaključkov.

Poznamo številne razdelitve, od katerih so le redke splošno sprejete, zato bi jih lahko označili kot koncepte. Pomen konceptov najbolje razloži Lev Kreft (Sorčan in Kreft, 2005 str. 115):

»... koncepti so orodja za urejanje prizorišča in postanejo splošno sprejeti in samoumevni takrat, kadar dodobra ustrezajo tej potrebi, ne pa takrat, kadar so narejeni po meri predmetov in dejavnosti, ki jih imenujejo.«

Cilj razvrščanja borilnih veščin v skupine je ureditev prostora, v katerem nastopa množica različnih borilnih veščin, z namenom učinkovitejšega obvladovanja. Poteka po principu iskanja podobnosti in različnosti med posameznimi borilnimi veščinami in njihovega razporejanja v čim bolj zaključene skupine.

Zavedati se moramo, da se v vsakem od konceptov pojavljajo pomanjkljivosti. Največja in najpogostejša težava je po navadi nejasnost razmejitev med eno in drugo skupino. Določeno borilno veščino lahko sestavljajo elementi različnih kategorij, ki jih vsebuje v različnih razmerjih, zaradi česar jo je težko uvrstiti in jo zato označimo za izjemo. To izpostavi tudi Klens-Bigman (2007). Razlaga, da je vsaka teorija, ki celostno povezuje področje, prisiljena posploševati in poenostavljati. Posledično bodo številni učenci radostno izpostavljali izjeme, nemara do točke, ko bo vsaka generalna teorija neuporabna.

Zato je vedno potrebno imeti v mislih, da ni pravih in napačnih razdelitev, le različni načini. Čas in uporabnost pa pokažeta najprimernejšega za določen namen

raziskovanja. Razdelitev, ki jo izberemo, naj bo tako tista, ki najbolje ustreza našemu problemu.

Donahue in Taylor (1994) sta v članku *The Classification of The Fighting Arts* (Klasifikacija borilnih veščin), predstavila ogromno do takrat predstavljenih razdelitev borilnih veščin. Pregled bolj splošnih razdelitev je prikazan v tabeli 1, nekateri pa so ločeno obrazloženi v nadaljevanju.

Draegerjev sistem (1981, v Donahue in Taylor, 1994) deli borilne veščine na vojaške in civilne. Prve so prilagojene bojišču ob uporabi različnega orožja, civilne pa so ponavadi samoobrambne brez orožja ali pa je le to delovno orodje.

Armstrong (1984, v Donahue in Taylor, 1994) je predlagal kontinuum med dvema poloma, znotraj katerih lahko umestimo posamezno borilno veščino. Kontinuum se razteza od "pretepaških" veščin, ki so namenjene bojišču in samoobrambi, kjer trening skorajda ne posveča pozornosti osebnostnemu razvoju in upoštevanju pravil. Sledijo tranzitne veščine, kjer najdemo dvobojevalske veščine in agonistične (športne) borilne veščine. Za omenjene je značilno tekmovanje, hkrati pa že posvečajo pozornost izgradnji osebnosti, usmerjene so v vztrajnost, tekmovalni duh in športno obnašanje. Nasprotni konec predstavljajo statične borilne veščine, kamor se uvrščajo neborbeni sistemi in sistemi, ki kultivirajo religijo, filozofijo in spiritualnost. Za statične veščine je značilno, da tehnike izhajajo predvsem iz pretepaških veščin, njihova uporabnost pa je sekundarnega pomena.

Obstajajo še določeni avtorji, ki so podali zanimive razdelitve, vendar brez močnega teoretičnega ozadja, zato se zdi, da so razdelitve postavljene intuitivno. Joseph Svinth (2011) predlaga delitev na: televizijski elitni profesionalni šport, televizijski elitni amaterski šport, ne televizijski elitni amaterski šport, službene aktivnosti (vojska, policija), regulirane rekreativne aktivnosti, samoobramba in ljudske aktivnosti (lokalne tradicionalne veščine). Chris Crudelli (2008) ponuja trodelno razdelitev na: tradicionalne (juijitsu, la scuola della spada), športne (boks) in na orožju temelječe borilne veščine. Daniele Bolelli (2008) predlaga pet kategorij: borilne veščine namenjene nastopom, notranje borilne veščine, borilne veščine z orožjem, samoobrambne borilne veščine in borilni športi.

Tabela 1

## Povzetek klasifikacij

načini klasifikacij	klasifikacije	komentar
klasifikacija po fizičnih atributih	oborožen/ neoborožen	
	glede na distanco	nanaša se na distanco na kateri poteka borba (odvisno od tehnik in uporabljenih orožij)
	oprijemalni/ udarjali	
	linearne/ krožeče tehnike	
	trde / mehke oziroma notranje / zunanje	razlike se kažejo v ideoloških in psiholoških elementih
funkcijska klasifikacija	glede na potencialno nevarnosti	razdelitev glede na učinkovitost oziroma sposobnost povzročanja poškodb
	glede na potencialno uporabnost	ne ozirajoč se na idejo same borilne veščine, jo lahko razdelimo glede na njeno uporabnost (samoobramba, zabava, vojskovanje)
klasifikacija po izvoru cilja namena	glede na notranje cilje	cilji namena uporabe vadečega ali učitelja (samoobramba, zdravljenje, duhovni razvoj ...)
	glede na zunanje cilje	institucije (vojska, policija) od zunaj vplivajo na cilje določene borilne veščine
klasifikacija glede na statične ali razvijajoče se sisteme	zaključen / odprt načrt treninga	prvi imajo zaključen kurikulum, medtem ko drugi omogočajo vseživljenjsko izpopolnjevanje
	predpisane / proste tehnike	prve imajo predpisane forme in se teži k popolnosti izvedbe (aikido), pri drugih pa tehnika bolj prosta (boks)
kulturna klasifikacij	država izvora	
	povezanost s socialnimi skupinami	opredelitev borilne veščine, glede na socialno skupino, ki jo je zasnovala
zgodovinska klasifikacija	čas izvora	
	rodoslovna orientiranost	gre za iskanje korenin izvora borilne veščine
	časovno dislocirane veščine	določene borilne veščine se ohranjajo v izvornih oblikah in se upirajo spremembam
filozofska klasifikacija	osebna prepričanja	osebna prepričanja vadečega
	zunanja prepričanja	filozofija kulture vpliva na filozofijo borilnih veščin tega okolja (religija)

Tabela 1 povzema predstavljene razdelitve po Donahue in Taylor (1994).



Inovativen pristop k obvladovanju prostora borilnih veščin so uporabili Theeboone, De Knop in Wylleman (1995). Na podlagi teoretičnih razlik med vzhodnjaškimi in zahodnjaškimi praksami so poiskali empirične dokaze. To so storili znotraj psiholoških in pedagoških raziskav ter obdelali tradicionalne pristope učenja azijskih borilnih veščin. Ugotovili so, da so se pričele azijske borilne veščine s prenosom na zahod spreminjati, in sicer kot posledica kulturnih in situacijskih razlik med vzhodom in zahodom. Danes so rezultat teh sprememb različni pristopi zahodnjakov k vadbi azijskih borilnih veščin. Opredeležijo tri pristope:

1. Holistični pristop. Zanj ni tipično le pridobivanje borilnega znanja, ampak tudi povezava z religijami in filozofijo; zdi se celo, da je učenje samo pomembnejše kot končni cilj.
2. Utilitarni pristop. Osredotoča se le na borben vidik, poudarja učinkovitost in optimalnost aplikacij.
3. Športni pristop. V azijskih borilnih veščinah vidi najprej športno aktivnost, s pozitivnimi učinki na športnikovo fiziološko, psihološko in socialno stanje.

Kasneje Theeboom, De Knop in Vertonghen (2009) v tej delitvi uporabljata izraz tradicionalen pristop namesto holističen in učinkovit pristop namesto utilitaren (Theeboome, De Knop in Wylleman, 1995).

Kljub temu, da je bil opisan pristop izpeljan na podlagi azijskih borilnih veščin, se vanj zlahka vnaša tudi vse ostale zahodnjaške borilne veščine. Tako zadošča zahtevi, da mora klasifikacija razločevati med vsemi variacijami borilnih veščin (Donohue in Taylor, 1994). Če imamo opredeljene pristope vadbe borilnih veščin, lahko na podlagi njih izvedemo tudi razdelitev. Tako borilne veščine, ki pristopajo k vadbi na način športnega pristopa, označimo kot borilne športe in enako pri preostalih dveh kategorijah. Taka razdelitev je hkrati enostavna, jasna in strokovno podprta. Na splošno se sklada z mnogimi predhodnimi razdelitvami (ponazoritev v tabeli 2).

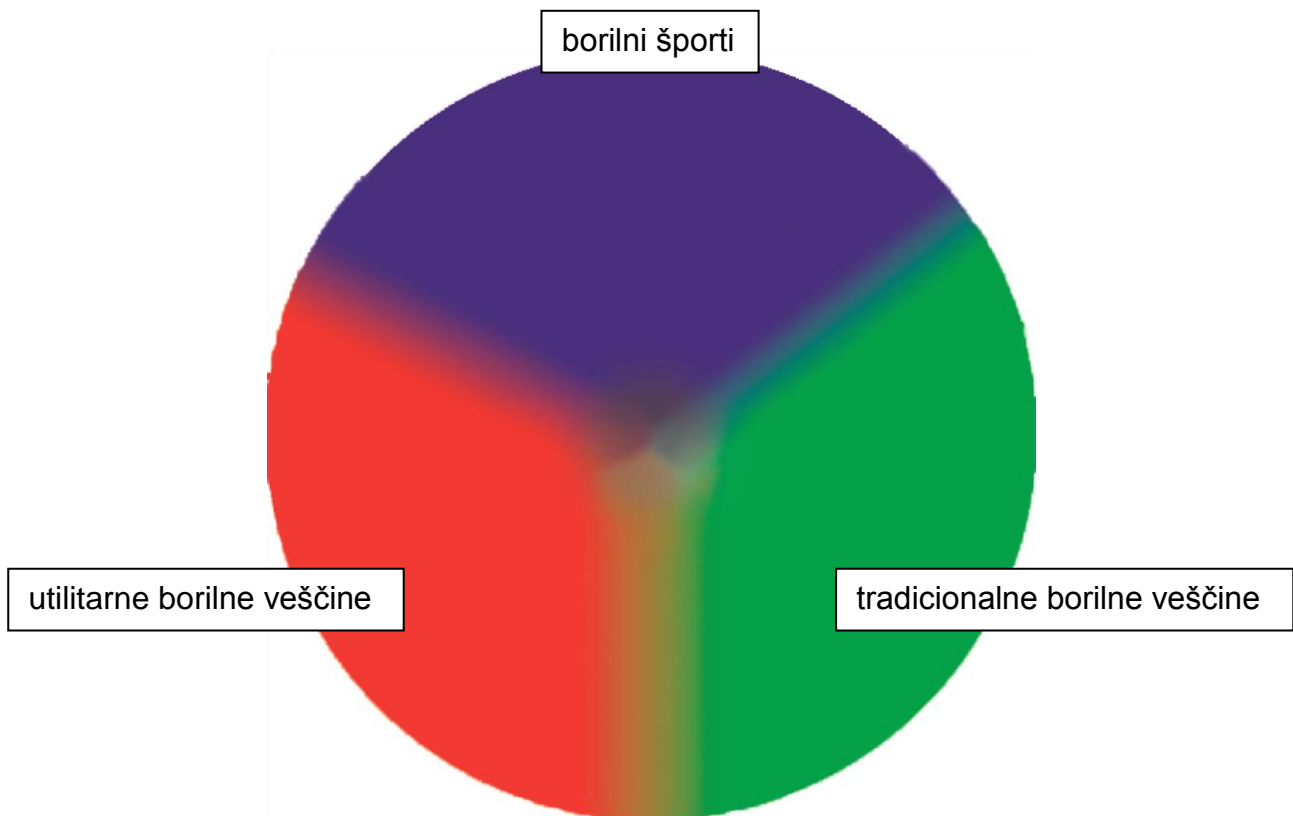
Tabela 2  
*Prekrivanje klasifikacij*

utilitarne	športne	tradicionalne
glede na potencialno uporabnost		
pretepaške	prehodne	statične
zunanje	notranje	
zaključene	odprte	
proste		predpisane
zahodnjaške		vzhodnjaške
vojaške	civilne	

Tabela 2 prikazuje področja, ki se med različnimi razdelitvami prekrivajo v razmerju na privzeto razdelitev.

Vertonghen in Theeboom (2008) predlagata, da bi raziskave upoštevale opisano razdelitev in predlagata sestavo meril, po katerih bi lahko opredelili trenerjev pristop. Postavitev takih meril bo zahtevna naloga za raziskovalce na tem področju, so pa nekateri strokovnjaki že izpostavili nekatere značilnosti. V naslednjih podpoglavjih jih bomo poskušali zbrati in predstaviti znotraj vsake posamezne kategorije (borilni športi, utilitarne borilne veščine in tradicionalne borilne veščine).

V kolikor si dovolimo še korak dlje, bi lahko v tej razdelitvi uporabili idejo Armstrongovega kontinuuma (1984, v Donohue in Taylor, 1994), ki veščine ne razporeja le po "predalčkih", ampak jim določa mesto glede na razmerja med določenimi značilnostmi. Tako si lahko v dvodimenzionalnem prostoru (slika 2) vsako borilno veščino predstavljamo kot množico mnogoterih elementov. Kar posamezno borilno veščino umesti v določeno področje je gostota oziroma teža elementov, ki je večja v enem od treh področji. Če to poskušamo razjasniti preko teorije enačbe specifikacije, bi lahko (teoretično) pri dotični borilni veščini ugotovili težnostni koeficient za vsak element posebej in rezultat vseh elementov bi pokazal, kje se nahaja. Predstavljeno naj bo vzeto le kot predlog izpopolnitve odlične razdelitve.



Slika 2. Razdelitev borilnih veščin.

Na Sliki 2 je predstavljen grafični prikaz predloga izpopolnitve klasifikacije Theeboome, De Knop in Wylleman (1995).

### 1.1.3.1. Borilni športi

Gesla borilni šport v SSKJ ni zaslediti, vendar je besedna zveza zapisana pod geslom borilen, in je v slovenskem jeziku že dolgo v rabi.

Definicija, na katero se bomo opri, borilne športe definira kot športe, kjer se dva individualna tekmovalca borita z uporabo borilnih tehnik, ki se skladajo s predhodno dogovorjenimi pravili (Gauthier, 2009).

Kot kategorija se pojavlja v mnogih razdelitvah (Bolelli, 2008; Crudelli, 2008; Svinth, 2011; Theeboom, De Knop in Wylleman, 1995; Armstrong, 1984, v Donohue in Taylor, 1994). Razvidno je, da so jih mnogi avtorji opazili kot samostojno skupino znotraj množice borilnih veščin, a njihove skupne značilnosti so slabo opredelili.

Crudelli (2008) vidi v borilnih športih trenažni proces, ki vadečega pripravlja na športno tekmovanje in ne le na golo preživetje v primeru napada. Podobno Bolelli (2008) razlaga, da je glavni cilj borilnih športov usmerjenost v sodelovanje na športnih dogodkih, katerih namen je preizkušanje borbenih sposobnosti. Nadaljuje, da so filozofija, samoobramba in ohranjanje zdravja sekundarnega pomena. Oba avtorja pozabljata na idejo olimpizma, ki naj bi se ji sledilo v športu. Theeboom, Knop, Wylleman, (1995) Theeboom, Knop, Wylleman, (2009) izpostavljajo, da se borilni športi osredotočajo na več kot le borbeni vidik. V njih vidijo šport s pozitivnim, fizičnim, mentalnim in socialnim vplivom na vadečega. Podobno izpostavlja tudi Armstrong (1984, v Donahue in Taylor, 1994), saj naj bi vadeči postali boljši ljudje preko učenja športnega obnašanja, vztrajnosti in borbenega duha.

Od slovenskih avtorjev je dr. Rudolf Jakhel s svojimi deli na področju karateja ustvaril jasno ločnico, ki kaže kateri del karateja je športni karate. Njegove utemeljitve so tako jasne in temeljne, da veljajo tudi, če jih prenesemo na druge borilne športe. V knjigi *Moderni športni karate* Jakhel (1994) ugotavlja, da je vse jasnejša razdelitev na športni in "budo" karate. Razlikujeta se v tehnično taktičnih ciljih, v budo karateju je to usposobitev za resnično borbo (samoohranitev v kritičnih okoliščinah), pri športnem pa je to usposobitev za udeleževanje v športnih, s pravili reguliranih borbah.

Jakhel (1994) na podlagi treh prvin športnosti prikaže, kako se karate uveljavlja kot šport. Te tri prvine so: športna etika, športno tekmovanje in športni trening.

### *Športna etika*

Usposabljanje za borjenje v športnem karateju ni le telesni trening, saj mora vadeči poleg obvladanja telesa in upoštevanja načel poštene igre razviti še vesplošno pozitivne lastnosti ter norme in vrednote obnašanja v družbi in na borišču (Jakhel, 1994). Kot nadaljuje, borilni športnik razpolaga s telesno nevarnimi sposobnostmi, pri čemer se mora zavedati, »... da je človekovo življenje in osebna integriteta vsakega posameznika oz. vsake posameznice najvišja družbena vrednota. Spoštovanje osebnosti in varovanje nasprotnika pred poškodbami mora biti osnova vedenjskega vzorca ...« (Jakhel, 1994, str. 20).

### *Športni trening*

Jakhel (1994) meni, da športni trening sestavljajo borilni sistem in učni sistem. Borilni sistem »... je tisti repertoar ali paleta borilnih tehnik in taktik, katerih izbor in prednostni razpored izhaja iz razumevanja obstoječih tekmovalnih pravil« (Jakhel, 1994, str. 22). Učni sistem pa se nanaša na metodiko treniranja na posameznih stopnjah.

Veljalo bi omeniti tudi kondicijsko pripravo, ki je vedno manj splošna in vse bolj specifična v svojih ciljih. Vsak borilni šport ima svoje zahteve in svoj tekmovalni koledar, kar mora trener upoštevati pri planiranju treninga. To je tudi velika razlika z utilitarnimi in tradicionalnimi borilnimi veščinami, ki tekmovalci v taki obliki ne poznajo.

### *Športno tekmovanje*

Športno tekmovanje je praktično primerjanje udeležencev, kako obvladata tehniko in taktiko. Njen namen je pokazati, kdo od obeh tekmecev je trenutno bolj borilno pripravljen. Dogaja se v okviru cele vrste določil, ki omogočajo primerjavo in oceno uspešnosti. Določila športne borbe v karateju (in tudi v drugih borilnih športih so (Jakhel, 1994):

- dvoboj,
- omejen čas,
- omejeno borišče,
- omejitev števila vitalnih točk,
- omejitev izbora impaktnih delov,
- kontrola zadetka,
- pomen pojavne razpoznavnosti napadov,
- omejitve pri ponovljenih napadih,
- omejitve pri priznanju tehnik.

Določila so uradno in natančno opredeljena v pravilih in vplivajo na izbor borilnih aktivnosti. Pravila in borilne aktivnosti soobstajajo in se spreminjajo v medsebojni interakciji. Na primer, če neka tehnika prinese več točk, tekmovalci bolj težijo k njeni uporabi. Obratno pa se ponavadi dogodi, da so prenevarne tehnike s pravili prepovedane.

Če želijo tekmovalci dosegati vrhunske rezultate, morajo na izviren način iskati tehnično taktične možnosti znotraj pravil. Trener, ki želi odlično pripravljenega tekmovalca ob primernem trenutku v sezoni, se mora ravnati po znanstveno potrjenih načelih treniranja, da poveča verjetnost za doseg tega cilja. Slednje zahteva opuščanje nekaterih tradicionalnih pristopov, kot so dolgotrajno in rigorozno urjenje, ljudska prepričanja o doseganju telesne priprave in podobno.

V literaturi je pogosta tudi nadaljnja delitev borilnih športov na podskupine. Bolelli (2008), podobno pa tudi Jakhel (osebna komunikacija), jih delita na udarjalne, oprijemalne in kombinirane, pri čemer je zadnja kategorija vse močnejša, zlasti ob razmahu prostih ozirom realnih športnih borb (MMA).

Povzamemo lahko, da so borilni športi v svojem treningu usmerjeni v tekmovanja, kjer se z nasprotnikom pomerimo v omejenem prostoru in času, v okviru uradno določenih pravil in športne etike.

#### **1.1.3.2. Utilitarne borilne veščine**

Theeboom, De Knop in Wylleman, (1995) menijo, da je utilitarni pristop najbližji izvorni ideji borilnih veščin, ki je že od nekdaj učinkovit napad oziroma obramba. Poudarek teh borilnih veščin je na učinkovitosti in uporabnosti tehnik. Del te kategorije predstavljajo veščine namenjene samoobrambi in te so tudi množično najbolj prepoznane. Svinth (2011) je eden redkih, ki izpostavijo kategorijo "workplace activities" (službene aktivnosti). Kot opiše, vanjo umešča metode, ki so namenjene vojakom, policistom, in osebam zaposlenim v psihiatričnih ustanovah.

V primerjavi z borilnimi športi so tekmovanja sekundarnega pomena. Seveda se pojavljajo z namenom preverjanja pripravljenosti vadečega na realni spopad, a športnega namena ne dosegajo. Vsako tekmovanje zahteva pravila, ta so ponavadi ustno dogovorjena in se pogosto spreminjajo. Tako kot v borilnih športnih, a še bolj očitno v utilitarnih borilnih veščinah, pravila zagotavljajo večjo varnost, a na drugi strani manjšo realnost (in obratno).

Zahteve utilitarnih borilnih veščin, naj bodo namenjene samoobrambi ali različnim poklicem, se razlikujejo od določil športne borbe. Realna borba ni oblika duela, udeležencev je lahko več in imajo možnost sodelovanja. Bojišče in čas borbe nista omejena, ni sodnika, tehnika izvedbe ni pomembna v kolikor je učinkovita, pravila pa se močno razlikujejo od tistih v športu. Pomembno je poudariti, da je zakon edino pravilo, ki se v tem primeru upošteva, čeprav mnogokrat šele po borbi. Omejitev števila vitalnih točk in impaktnih delov velja le za določne osebe (policija, varnostniki, reševalci ...)

Skupne elemente utilitarnih borilnih veščin je izpostavil Rory Miller (2011). Omenjeni vir je v osnovi namenjen samoobrambi, vendar bi morali biti predstavljeni elementi upoštevani v vseh sistemih utilitarnih borilnih veščin:

- pravne in etične predpostavke,
- dinamika nasilja,
- izogibanje borbi,
- protinapad,
- šok, ki nastopi ob realni borbi,
- realna borba,
- dogajanje po borbi (posledice).

Za konec je potrebno izpostaviti, da nihče ne zanika sposobnosti profesionalnega borilnega športnika ali izkušenega tradicionalnega borilnega veščinca za samoobrambo. Jasno pa je dejstvo, da so določeni sistemi v tem namenu specializirani in posredujejo znanja, ki jih sistemi v borilnih športih in tradicionalnih borilnih veščinah običajno ne.

Če zaključimo, najdemo temelj treninga utilitarnih borilnih veščin v samoobrambi oziroma realni borbi, ali v zmožnosti učinkovitejšega opravljanja službenih nalog.

### **1.1.3.3. Tradicionalne borilne veščine**

Ta skupina borilnih veščin je v različnih razdelitvah prepoznana pod različnimi imeni. Crudelli (2008) jih poimenuje kot tradicionalne in trdi, da so se razvile iz bojevniških

izkušenj, njihov cilj pa je bil učenca pripraviti na ubijanje oziroma onesposabljanje, ne razjasni pa tudi njihove današnje funkcije. Bolelli (2008) opredeli skupino kot notranje borilne veščine (internal arts), za katere pravi, da izhajajo iz borilnih sistemov namenjenih bojevanju, vendar so se preusmerile v ohranjanje zdravja, meditacijo, filozofijo in zavedanje telesa. Theeboom, De Knop in Vertonghen (2009) izpostavljajo, da vadeči v tradicionalnih borilnih veščinah težijo k enotnosti zunanega (fizičnega) in notranjega (duševno in duhovno), saj izpostavljajo, da fizična odličnost ne more obstajati brez duhovne in duševne omikanosti. Tu se vidi, da avtorji razdelitev utemeljujejo na podlagi azijskih borilnih veščin.

Predstavljene definicije ne zajamejo celotnega področja tradicionalnih borilnih veščin. Temu je najbližji Svinth (2011), ki jih opredeli kot "vernacular systems" česar približni prevod bi bil ljudski (borilni) sistemi. Avtor jih na žalost ne opredeli natančneje. Če jih primerjamo z utilitarnimi in športnimi borilnimi veščinami, so tradicionalne bližje prvim. Tekmovanja so sekundarni cilj, še več, v nekaterih veščinah sploh ne obstajajo. Na drugi strani večinoma izvirajo iz nekdanjih utilitarnih veščin, a so se časovno dislocirale. Niso se prilagodile novim zahtevam, katere so bile postavljene pred utilitarne borilne veščine, hkrati pa svojega znanja o tehnikah in načinih treniranja niso uskladile z modernim znanstvenim pristopom. Tako so postale neke vrste folklor, neprecenljiv zapis nekega habitusa, ki pa se s prenašanjem (pogosto nalašč nepopolnim) med kulturami počasi spreminja in izrojeva.

Vadeči se tako treningov udeležujejo predvsem iz želje po znanju in ohranjanju veščine same, spoznavanju ali sledenju njene filozofije in tradicije. Načrt treninga je odprt in spodbuja vseživljenjsko izpopolnjevanje. Razlog tiči v natančno predpisanih tehnikah in težnji k njihovi popolni izvedbi. Pomemben del tradicionalnih borilnih veščin je tudi duhovni in duševni razvoj, za katerega se predvideva, da pozitivno vpliva na osebne lastnosti vadečih.

Cilj treninga tradicionalnih borilnih veščin je učenje ali preučevanje določene borilne veščine, njej lastne tradicije, filozofije in kulture.



## 1.2. AGRESIVNOST

Beseda agresivnost izhaja iz besede aggredi od ad gradi, ki pomeni gibati se, korakati naprej (Kristančič, 2002). Agresivnost je eden najbolj nejasnih in protislovnih pojmov uporabljenih v psihologiji, saj jo različni avtorji pojmujejo kot instinkt, nagon, izvor energije, čustvo, način prisile, reakcijo na frustracijo, in podobno (Tušak in Tušak, 2003). Izraz agresivnost se uporablja, kadar imamo v mislih trajnostno osebnostno značilnost človeka, za razliko od izraza agresija, ki označuje trenutno reakcijo (Lamovec in Rojnik, 1978).

Obstaja mnogo definicij agresivnosti, ki se razlikujejo glede na avtorjevo strokovno področje delovanja in teoretsko usmeritev. Ob pregledu literature je moč opaziti, da različne definicije najpogosteje opredeljujejo agresivnost kot vsakršno vedenje, izvedeno z namenom prizadeti žival, predmet ali drugo osebo proti njeni volji.

Pačnik (1992, v Tušak in Tušak, 2003) pravi, da najpogosteje uporabljena definicija pojmuje agresivnost kot vedenjsko značilnost, ki se kaže v gospodovalnih, nasilnih ali napadalnih besedah ali dejanjih proti drugim ljudem.

Najožje opredeljujejo agresivnost behavioristi. Tako Buss (1961, v Lamovec in Rojnik, 1978) opredeli agresivnost kot dejansko prizadevanje škode drugemu organizmu, Dollard in Miller pa kot reakcijo, katere cilj je poškodba živega organizma (1939, v Lamovec in Rojnik, 1978).

Na drugi strani pa agresivnost v najširšem smislu pojmujejo psihodinamični avtorji. Skladno z njenim izvornim pomenom jo opišejo kot vsak aktiven pristop k okolju (Lamovec in Rojnik, 1978). Ti avtorji opozarjajo, da ima tako opredeljen pojem agresivnosti poleg negativnih tudi pozitivne vidike, ki so povezani s samoohranitvijo in samopotrjevanjem (Lamovec, 1988).

Ožje opredelitve agresivnosti imajo predvsem praktičen namen znotraj tematike raziskovanja, vendar z njimi ni mogoče zajeti vseh vrst agresivnosti. S privzetjem definicije, ki zajema agresivnost najširše, se lahko giblujemo znotraj vseh pojmovanj

tega pojava, kar nam daje popolnejši pregled, a utegne povzročati nejasnosti v konkretnih primerih.

## **1.2.1. Psihološke teorije agresivnosti**

### **1.2.1.1. Teorije izvora agresivnosti**

V literaturi zasledimo tri teorije razumevanja agresivnosti glede na izvor. To so instinktivistične teorije, agresivnost kot odziv na frustracijo in agresivnost v teoriji socialnega učenja.

#### *Instinktivistična teorija agresivnosti*

Instinktivistične teorije so si enake v mnenju, da je izvor agresivnosti v ljudeh samih, torej je prirojen. O agresivnosti v tem primeru govorimo kot o instinktu. Beseda instinkt pa ima v psihologiji bolj natančen pomen kot v običajni pogovorni rabi. Je prirojena težnja k obnašanju na določen način (Jarvis, 2006). Prvi je o agresivnem instinktu govoril Mc Dougall (Tušak in Tušak, 2003). Drugi predstavnik te teorije je Sigmund Freud, ki trdi, da v človeku soobstajata dve sili; prva je sila Erosa, oziroma volja do življenja, ki se kaže kot spolno slo, druga pa je sila Tanatusa, oziroma smrti, ki rezultira v destruktivni energiji. Če ta energija ni sproščena namerno, se sčasoma kopiči in se sprosti nenamerno v obliki agresije nad seboj ali nad drugimi. Edini način kontrole te energije je varno sproščanje preko katarze (Coakley, 1998).

Etnolog Lorenz je združil vplive psihoanalize in darvinizma (Tušak in Tušak, 2003). Agresivnost je dojemal kot normalen in temeljen instinkt, z jasnimi funkcijami, ki omogočajo preživetje vrste. Te funkcije so: razdelitev življenjskega okolja ali teritorija, selekcija preko tekmovalnosti med predstavniki moškega spola in formacija hierarhije, ki zagotavlja disciplino in vodstvo (Lorenz, 1963, v Bakker, Whiting in Brug, 1996).

### *Agresivnost kot odziv na frustracijo*

Po Tušak in Tušak (2003) se danes agresivnost najpogosteje obravnava kot posledico različnih vrst frustracij. Tako usmeritev podpira večina neoanalitikov (Fromm, Horneyeva, Reich, Sullivan in Schultz-Hencke), predstavnikov orgazmičnih teorij osebnosti in humanističnih psihologov (Maslow, Rogers) ter tudi začetnik Gestalt terapije Fritz Perls.

Prva, ki sta eksperimentalno pristopila k preučevanju agresivnosti, sta bila Dollard in Miller (1939, v Lamovec in Rojnik, 1978) s sodelavci. Agresivnost sta pojmovala kot pridobljen motiv, ki ga vzbudi frustracija in ker je le ta v tej ali oni obliki neizbežna, predstavlja trajni vir agresivnosti. Prvotno sta menila, da je agresivnost vedno posledica frustracije, ter da frustracija nujno povzroča agresivnost. Kasneje sta avtorja mnenje spremenila in trdila, da je agresivnost prevladujoča reakcija na frustracijo.

Berkowitz (1989, v Jarvis, 2006) je izoblikoval bolj dodelano verzijo frustracijske teorije agresivnosti. Po slednji frustracija vodi najprej v jezo in nato v agresivnost. Več jeze se kopiči, če je frustracija nepričakovana ali pa se zdi neupravičena. Jeza lahko vodi v agresivnost, kar pa se, zaradi vključevanja višjih mentalnih procesov (razmišljanje, racionalizacija), ne zgodi vedno.

Musek (1982) je natančneje razgradil načine odzivanja na frustracijo, za katere meni, da so lahko konstruktivni ali nekonstruktivni. Konstruktivni odzivi so usmerjeni v doseg cilja in k zadovoljitvi frustrirane potrebe. Pri nekonstruktivnih načinih odzivanja pa je cilj že preusmerjen, pri čemer gre le še za sproščanje čustveno neprijetnega pritiska. Tipični nekonstruktivni odziv na frustracijo je, poleg drugih, usmerjanje v nesmiselno in brezciljno agresivnost.

Jarvis (2006) meni, da je frustracija le eden od mnogih vzrokov agresivnosti in da je ta teorija, kot ostali dve, samo delna in tako nepopolna razlaga človeške agresivnosti. Kljub temu pa zagovarja uporabo frustracijske teorije agresivnosti v športu, saj se v njem pojavlja toliko frustracij, da so le te verjetno glavni vzrok agresivnosti.

### *Agresivnost v teoriji socialnega učenja*

Teorija socialnega učenja izvira iz sociobehavioristične usmeritve, po kateri psihološko delovanje razumemo kot dvosmerni vpliv med vedenjem in pogoji, ki ga povzročajo (Lamovec in Rojnik, 1978). Okolje, v katerem posameznik živi, vpliva na njegovo vedenje, hkrati pa posameznik s svojim vedenjem okolje tudi spreminja.

Na osnovi te teorije je Bandura razvil novo teorijo izvora agresivnosti. V njej trdi, da je človeška agresivnost, tako kot preostalo človeško obnašanje, naučena z oponašanjem in ojačevanjem. V teoriji upošteva tri skupine dejavnikov (Bandura, 1973, v Tušak in Tušak, 2003):

- načini in pogoji, v katerih se razvije agresivno vedenje, ki jih pojmuje kot izvore agresivnosti;
- dejavniki, ki povzročajo, da bo posameznik naučeno vedenje izvajal, to so vzbujevalci agresivnosti in
- notranji in zunanji vplivi, ki to vedenje ohranjajo, to so ojačevalci agresivnosti.

Baron in Byrne (2002, v Jarvis, 2006) razlagata, da je možno z učenjem razložiti naslednje štiri aspekte agresivnosti: kako izraziti agresijo, kdo je primerna tarča za agresijo, katere akcije zahtevajo agresiven odziv in kdaj je agresija primerna.

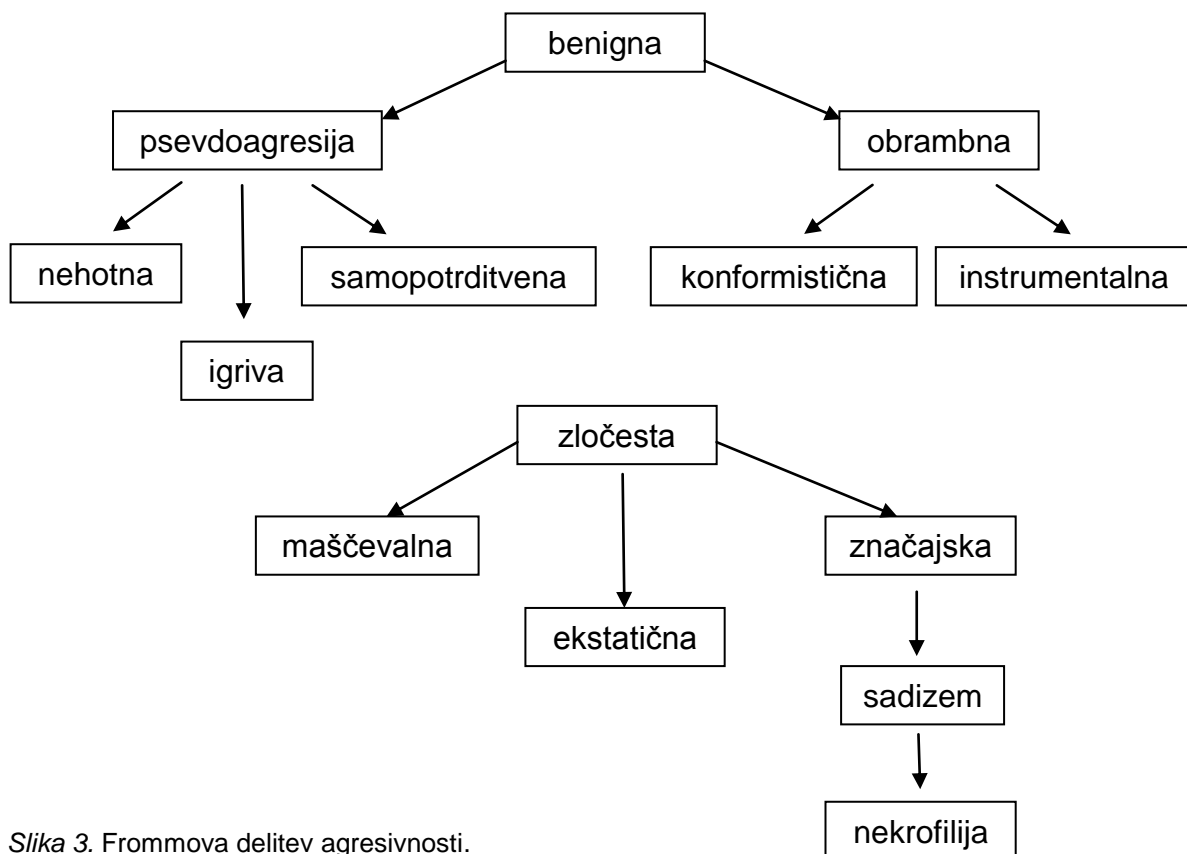
Russell (1993, v LeUnes in Nation, 2002) je opravil obširen pregled literature in zaključil, da je malo dokazov, ki bi potrjevali katarzični vidik agresivnosti, nasprotno pa meni, da je socialno učenje kot vzrok agresivnosti močno podprto. Za dopolnilo velja imeti v mislih mnenje Jarvisa (2006) o kontroverznosti trditve, da socialno učenje v celoti razloži človekovo agresivnost. Opira se na poizkuse, kjer so živali odraščale v osami – brez možnosti socialnega učenja in so vseeno razvile agresivno vedenje.

#### **1.2.1.2. Druge delitve**

Glede na izbor cilja agresivnega vedenja lahko ločimo agresivnost, usmerjeno na izvor frustracij in agresivnost preneseno na drugi cilj (Tušak in Tušak, 2003).

Glede na psihološko funkcijo lahko agresivnost razdelimo na več načinov. Ena izmed možnosti je razdelitev agresivnosti na instrumentalno agresivnost, ki pomaga doseči zunanji cilj, frustracijsko agresivnost, katere vloga je sproščanje napetosti in posnemovalno agresivnost, ki temelji na občutku pripadnosti določeni skupini ali identifikaciji z vzorniki. (Tušak in Tušak, 2003)

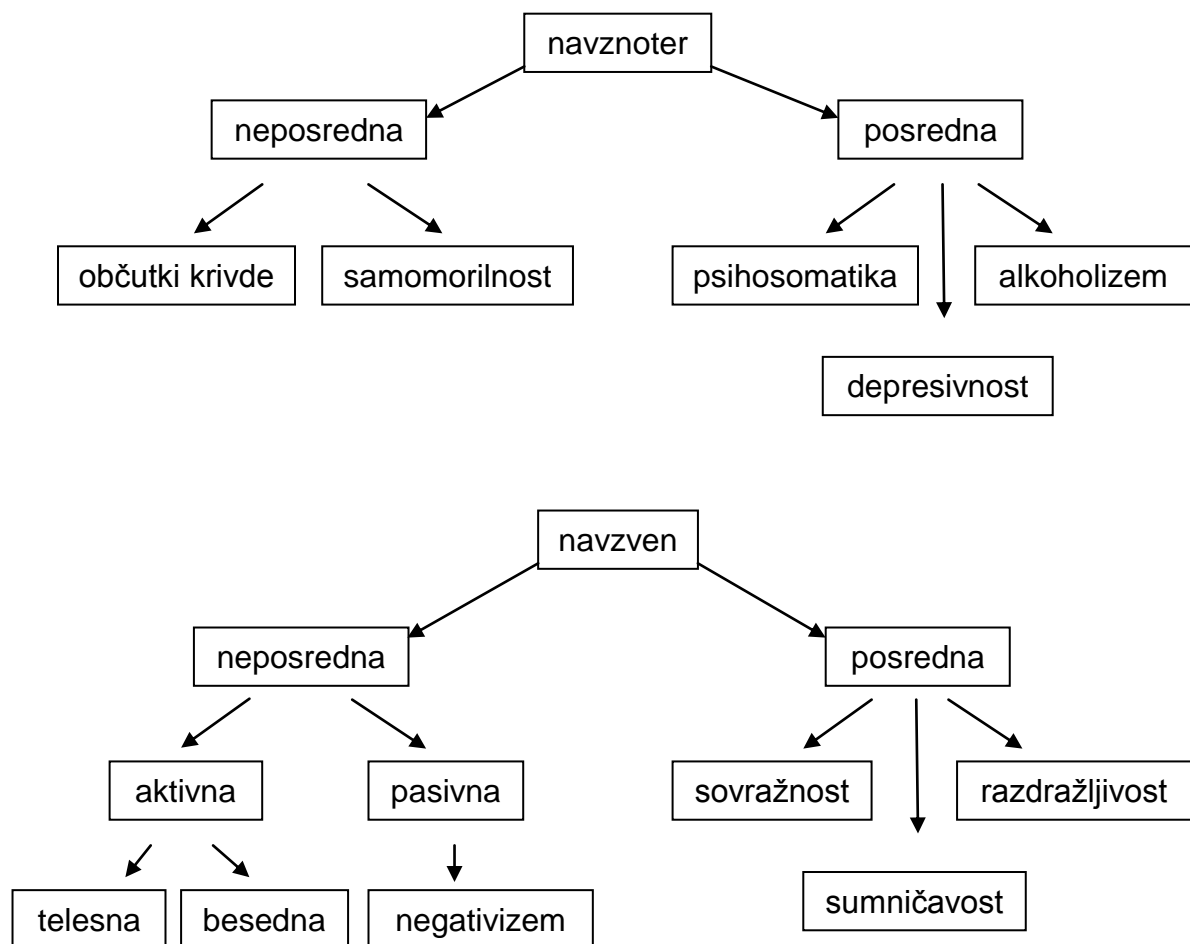
Drugo možno delitev glede na funkcijo podaja Fromm. Njegova klasifikacija deli agresijo na benigno in na maligno (slika 3). Benigna agresivnost (pozitivna) je skupna tako človeku kot živalim, je nujna za obstanek posameznika in vrste ter je dedno pogojena. Traja toliko časa, dokler deluje njen vzrok, ob razrešitvi frustracije pa preneha. Deli se na psevdoagresijo in obrambno agresijo, psevdoagresija nadalje na nehotno, igrivo in samopotrditveno agresijo; obrambna pa še na konformistično in instrumentalno. Maligna agresivnost (zločesta) je tipična za človeka in nima dedne zasnove. Avtor jo označuje kot strasti, ki izvirajo iz neugodnih pojavov v življenju in predstavljajo nadomestni vir zadovoljstva. Njihov destruktivni značaj je posledica neuspeha človekove osebnosti. Deli se na maščevalno, ekstatično in značajsko (Lamovec in Rojnik, 1978).



Slika 3. Frommova delitev agresivnosti.

Slika 3 prikazuje razdelitev agresivnosti glede na funkcijo po Frommu (Lamovec in Rojnik, 1978).

Znanih je več razdelitev agresivnosti glede na smer in obliko, ki se med seboj precej prekrivajo in jih lahko združimo v shemo na sliki 2 (Lamovec in Rojnik, 1978).



Slika 4. Razdelitev glede na smer in obliko agresivnosti.

Slika 4 združuje različne delitve agresivnosti glede na smer in obliko (Lamovec, 1987).

V športu pogosto delimo agresivnost na instrumentalno in reaktivno. Reaktivna agresivnost predstavlja namerno agresivnost s ciljem škodovati posamezniku ali skupini. Gre za emocionalni odgovor, ki je usmerjen proti nasprotniku, katerega posameznik vidi kot sovražnika ter ob tem doživlja bes. Ta agresivnost služi

sproščanju napetosti. Instrumentalna agresivnost pa služi doseganju zunanjih ciljev in na ta način predstavlja le sredstvo. Razvije se in vztraja zaradi ugodnih zunanjih posledic. Zanj niso značilna močna čustva in ne služi sproščanju napetosti (Tušak in Tušak, 2003).

## **1.2.2. Agresivnost v športu**

### **1.2.2.1. Model agresivnosti v športu**

Dolf Zillman (1979, v Tušak in Tušak, 2003) je iz lastnega splošnega modela agresivnosti izpeljal model agresivnosti v športu. Dinamika agresivne reakcije je podobna ne glede na to ali je situacija splošna ali športna. Avtor meni, da je sovražnost oziroma agresivnost emocionalno aktivacijska, prav tako pa tudi konceptualna reakcija na variirajoče stopnje vzdraženja, ki ga doživlja posameznik.

Tušak in Tušak (2003) predstavita Zillmannov model agresivnosti v športu. Sestavljajo ga dispozicijska komponenta, ki predstavlja človekove prirojene reakcijske tendence. Kot druga sledi ekscitatorna komponenta, ki vsebuje reakcije vznurjenja in pripravlja posameznika na določeno motorično aktivnost. Zadnja, tretja, je izkustvena komponenta emocionalnega vedenja, ki vsebuje oceno emocionalne reakcije kot posledico ekscitacije. Bistvo občutka sovražnosti oziroma agresivnosti je v dražljaju, ki povzroči vznurjenost oziroma aktivacijo. Le ta s pomočjo avtomatičnih nevrobioloških funkcij sporoči telesu, kako naj motorično reagira (beg ali boj). Dražljaj, ki povzroči spremembe v aktivaciji, je lahko verbalno poniževanje, bolečina ali daljše stresne situacije. Kako močne bodo te spremembe, je odvisno od ekscitatorne komponente, ki predstavlja kapaciteto športnikovega odziva in od vpliva socialnih spremenljivk, ki jih Zillmann združuje v štiri nivoje: splošna kulturna orientacija, v kateri se športno tekmovanje odvija, socialne vrednote športnikove družine, športna subkultura, v kateri se odvijajo tekmovanja in posebni socialni pogoji, ki vplivajo na tekmovanje na določen dan. Povišan nivo aktivacije še ne pomeni nujno agresivne akcije. Tretja, izkustvena komponenta emocionalnega vedenja, kontrolira preproste in osnovne naučene odzive posameznika na drugo

komponento. V tem koraku športnik interpretira vsote socialnih spremenljivk, notranje aktivacije, posledice agresivne in neagresivne reakcije.

#### **1.2.2.2. Vzroki za razlike v agresivnosti v športu**

Na agresivnost v športu vplivajo mnogi dejavniki, opisani v nadaljevanju. Eden od dejavnikov, ki ima vsekakor velik vpliv, so športnikove osebne lastnosti agresivnosti (Tušak in Tušak, 2003). Močan dejavnik je tudi spol, kjer se prepletajo biološki dejavniki in v zadnjih letih vedno bolj poudarjeno učenje socialnih vlog (Tušak in Tušak, 2003).

Tušak in Tušak (2003) ostale dejavnike, ki vplivajo na agresivno obnašanje strneta v dve skupini. Prva skupina dejavnikov so športno-tekmovalni pogoji. Sem prištevamo tesnost izida, kraj igranja, rezultat tekmovanja in stopnjo fizičnega kontakta (Tušak in Tušak, 2003). Mnoge raziskave so potrdile, da medosebni kontakt v igri povečuje verjetnost agresivnih dejanj. Med športno-tekmovalne pogoje bi lahko šteli tudi fizično okolje, v katerem tekmovanje poteka. Matt Jarvis (2006) v tem primeru izpostavi linearno korelacijo med temperaturo okolja in agresivnostjo (višja kot je temperatura, višja je stopnja agresivnosti). Iz moštvenih športov so poznani naslednji tekmovalni pogoji, ki vplivajo na agresivnost: gostujoča moštva naredijo več prekrškov kot domača, kadar moštvo doseže več točk so prekrški redkejši (Tušak in Tušak, 2006). Moštva z vrha lestvic se v primerjavi z njihovimi izzivalci redkeje obnašajo agresivno (Jarvis, 2006).

Drugo skupino dejavnikov (Tušak in Tušak, 2003) predstavljajo udeleženci v športu. Sem avtorja uvrščata soigralce s svojim sprejemanjem in zavračanjem agresivnosti, trenerje preko ojačevanja določenega tipa vedenja, gledalce in sredstva množičnega obveščanja (preko agresivnih športnih vzornikov, ki jih nudijo gledalcem). Sodnik lahko s svojim kaznovanjem in nekaznovanjem določi stopnjo sprejemljive grobosti ali agresivnosti tekom tekme (primer: rokomet), še bolj pa na agresivnost vplivajo s krivičnimi odločitvami. Bolj kot bo krivica frustrirajoča, bolj verjetno bo vodila v agresivnost.



Eden od vzrokov za razlike v agresivnosti je tudi različnost v obravnavanju in nagrajevanju agresivnih dejanj v posamezni športni panogi. Bryant J. Cratty (1983, v Tušak in Tušak, 2003) je skušal v shemi strniti intenziteto agresivnosti, ki je regulirana s pravili in značilna za posamezne športne panoge. Intenziteto in športe je razporedil v pet stopenj. Prva stopnja je neposredna agresivnost kamor sodijo športne panoge, v katerih pravila omogočajo, če ne celo spodbujajo fizična dejanja proti nasprotniku. Kot primer lahko postavimo večino borilnih športov in rugby. Za drugo stopnjo je značilna omejena agresivnost, ki se pojavlja v športih, v katerih športnik mora biti agresiven, a znotraj strogo določenih pravil, ki postavljajo mejo sprejemljive agresivnosti. Ustrezen primer sta nogomet in košarka. Sledi posredna agresivnost. Gre za športe, kjer se agresivnost prenaša na nasprotnika tako, da jo le ta občuti posredno, običajno preko žoge (odbojka, tenis). Še manj izražene agresivnosti je v kategoriji agresivnost do objektov, kjer igralec agresivno deluje na objekt, kateri ni v kontaktu z nasprotnikom (golf). Kot zadnjo navaja kategorijo z malo opažene agresivnosti, kjer se najdejo nekatere športne panoge v katerih ni zaznati niti neposredne niti posredne agresivnosti (umetnostno drsanje).

Po Jarvisu (2006) na agresivnost športnika vpliva tudi identifikacija z lastno ekipo. V skupinskih športih se je pokazalo, da se športniki, ki se močno identificirajo s svojo ekipo, bolj agresivno obnašajo do nasprotne ekipe. Pri tem je večina raziskav opazovala predvsem instrumentalno agresivnost. Raziskava Wann idr. (2003, v Jarvis, 2006) pa je pokazala to povezavo tudi v namerni in reaktivni agresivnosti.

Ciljna orientacija, ki je del motivacijskega procesa, tudi vpliva na agresivnost tekmovalca tekom tekme. Delimo dva načina definiranja uspeha, en orientiran k sebi in drugi k nalogi (Tušak in Tušak, 2003). Avtorja nadaljujeta, da naj bi vrhunski športnik imel visoko razviti obe ciljni orientaciji. V povezavi s tem Jarvis (2006) navaja, da imajo športniki po navadi eno od ciljnih orientacij izraženo močneje. Glede tega nadaljuje, da k nalogi orientirani športniki ocenjujejo svojo uspešnost glede na pretekle napore in se dobro spopadajo s težavami. K sebi orientirani športniki pa ocenjujejo svojo uspešnost v primerjavi z ostalimi tekmovalci. Pri slednjih je večja verjetnost za goljufanje z namenom pridobitve prednosti. Analize kažejo, da pri njih obstaja večja povezanost z agresivnostjo, zato ker jim je pomemben predvsem končni rezultat in ne način, kako ga dosežejo.

### 1.2.2.3. Povezave med športom in nivojem agresivnosti

Kakšna je povezava med športom in agresivnostjo? Dolgo časa je veljalo, da šport predstavlja katarzo in omogoča legalizirano sproščanje agresivnosti, kar bi kazalo na manjšo agresivnost športnikov (Tušak in Tušak, 2003). Šport bi lahko zmanjševal agresivnost, ker nas uči samodiscipline. Iz perspektive socialnega učenja pa nam lahko šport, predvsem agresivni, predstavlja vir za učenje agresivnega vedenja (Jarvis, 2006).

Nič od omenjenega ne drži popolno. Če šport omogoča katarzo, bi morali biti športniki manj agresivni v primerjavi s splošno populacijo in ob koncu tekme manj agresivni glede na stanje pred tekmo. Vendar, kot trdita Tušak in Tušak (2003), temu ni tako. Če na drugi strani popolnoma upoštevamo teorijo socialnega učenja, bi moral biti rezultat treninga borilnih veščin povišan nivo agresivnosti, a Jarvis (2006) trdi, da se v realnosti kaže ravno obraten odnos. Jarvis (2006) tako zaključuje, da ni trdnih dokazov, da bi udejstvovanje v športu vplivalo na agresivnost. So pa raziskave jasno dokazale povezavo med športnimi gledalci (navijači) in agresivnim vedenjem.

Tušak in Tušak (2003) poudarjata, da raziskave kažejo na razlike med posameznimi športnimi panogami, česar se moramo zavedati, da ne bi zabredli v preširoko posploševanje trditev o agresivnosti v zvezi s športom. To pomeni, da se je potrebno osredotočiti na posamezno športno panogo in zaključke izpeljevati znotraj le te. Slednje je še toliko bolj pomembno v borilnih veščinah, saj kot trdi Jarvis (2006), se inštruktorji borilnih veščin razlikujejo v primerjavi z ostalimi športnimi trenerji vsaj v filozofiji in metodah treniranja. Vsakodnevne izkušnje kažejo, da se tudi borilne veščine med seboj drastično razlikujejo v svojih namenih, ciljih, filozofskem ozadju ter metodah treniranja. Nekatere borilne veščine so se usmerile v športna tekmovanja in so tako v podobnosti bližje športom, predvsem tistim, ki sodijo v skupino neposredne agresivnosti. V drugih veščinah gre za iskanje tradicije oziroma folklore in osebnega razvoja. Filozofsko ozadje je po navadi vezano na religijo kulture izvora, skladno s tem pa se izpostavlja pravičnost, čast, milost, spoštovanje, toleranco, notranji mir in podobno. Omenjeno nam je znano predvsem iz azijskih borilnih veščin, pozabljamo pa, da smo podobnim vrednotam sledili tudi v evropski viteški kulturi. Prikazane razlike pomenijo, da je agresivnost v borilnih veščinah potrebno preverjati vsaj znotraj

posameznih skupin borilnih veščin (tradicionalne, utilitarne, športne). Morda ne bi bilo napačno iskati razlike celo na nižjih nivojih, kot na primer na nivoju posameznih borilnih šol. Razlike bi se verjetno pokazale tudi med posameznimi trenerji istih smeri ali celo med učenci, zaradi lastne predstave kaj borilna veščina, ki jo trenira, predstavlja.

### **1.2.3. Merjenje agresivnosti**

LeUnes in R. Nation (2002) navajata šest načinov ocenjevanja agresivnosti. Prva je ocena agresivnosti z opazovanjem v naravni situaciji, na primer na tekmi. Drugi način nam omogočajo raziskave z manipuliranjem spremenljivk agresivnosti v laboratorijskih pogojih. Sledijo arhivske analize, pri katerih zbiramo podatke kot so policijska poročila, statistike kriminalnih dejanj in podobno. Poznamo tudi anketiranje, pri katerem osebe same razkrivajo uporabo agresivnosti. Eden od načinov merjenja agresivnosti so tudi projekcijski testi osebnosti, kot so Rorschachovi testi in TAT (Thematic Apperception Test). Zadnja omenjena skupina so še objektivni testi osebnosti, pri katerih se uporablja serija vprašanj z vsiljenimi odgovori, z namenom oceniti osebnost reševalca. Primeri takih testov so Buss Durkee-jev vprašalnik agresivnosti, Buss & Perry vprašalnik agresivnosti; bolj športno usmerjeni testi pa so SCATS (Scale of Children's Action Tendencies in Sports) in BAAGI (Bredemeier Athletic Aggression Inventory); Gee (2011) izpostavlja še SBI (Sport behavior inventory), JAMBYSQ (Judgments about moral behavior in youth sport questionnaire).

V športu se uporabljajo predvsem meritve agresivnosti kot osebnostne poteze z enim od vprašalnikov agresivnosti, ali pa preko izzivanja oziroma opazovanja vedenja v laboratoriju ali na terenu (Tušak in Tušak, 2003). Prednost vprašalnikov je, da je tako samoporočanje anketirancev hitro in omogočajo vpogled v misli, odnose in percepcije športnikov o agresivnosti (Gee, 2011). Gee nadaljuje, da lahko takšni testi postanejo nenatančni, zaradi športno specifičnega obnašanja, ki je drugačno kot v vsakdanjem življenju.

Tušak in Tušak (2003) menita, da so kombinacije opazovanja, projekcijskih preizkušenj in objektivnih testov običajno najuspešnejši način evalvacije. Hkrati je potrebno imeti v mislih pomembnost trenerjevega opazovanja, saj s športnikom dela in na ta način najlažje in najbolje opazi značilnosti športnikovega vedenja.

#### **1.2.4. Kontrola agresivnosti**

Pomembno vlogo na kontrolo agresivnosti imajo predvsem starši in trener ob sodelovanju s psihologom (Tušak in Tušak, 2003). LeUnes in Nation (2002) navajata širši krog oseb, ki lahko vplivajo na zmanjšanje agresivnosti. Klubi in zveze lahko vplivajo z nadzorom in kaznovanjem neprimernega obnašanja trenerjev in športnikov. Mediji naj ne povečujejo agresivnih atletov, do agresivnosti se morajo opredeliti negativno ter ne smejo spodbujati nasilja med ekipami. Sodniki lahko pripomorejo s pravičnim sojenjem, trenerji naj spodbujajo prosocialno vedenje pri športnikih, slednji pa so odgovorni, da nadzorujejo svojo agresivnost. Tušak in Tušak (2003) navajata več možnosti, s katerimi lahko trener in športnik uravnavata in preprečujeta pretirano ekscesno agresivnost v športu. Priporočata, naj trener vnaprej analizira pogoje, ki lahko izzovejo ekscesno sovražnost, saj tako lažje pripravi športnika na neagresivne možnosti reduciranja napetosti agresivnih počutij. Pripravi naj ga tudi na nasprotnikove žaljivke in naj mu pomaga razumeti, da so agresivne reakcije običajno nekoristne. Trenerjeva vloga je tudi preprečevanje formiranja preveč agresivnih navad, tako da izpostavlja njihovo nekoristnost in poudarja pozitivne rešitve. Športnika je pomembno naučiti izražanja neposredne, a ustrezne agresivnosti v skladu s pravili in humanostjo športa. Ugodni ukrepi so tudi uporaba relaksacijskih tehnik, srečanje športnika s psihologom pred tekmo, včasih pomagajo tudi stiki pred tekmovanjem in osebna poznanstva z nasprotniki. Ob frustraciji zaradi poraza je pomembno ugotoviti prave vzroke zanj. Na obvladanje agresivnosti vpliva tudi dobra športna forma, zaradi česar športnik lažje prenaša emocionalne pritiske. O problemih agresivnosti se je potrebno pogovoriti s starši, saj so oni tisti, ki športnike vzgajajo.

V marsikateri točki bi lahko našli povezavo z borilnimi veščinami. V nekaterih se uporablja meditacija in tehnike dihanja, katere so podobne tehnikam sproščanja. V

borilnih športih je zahtevano dosledno upoštevanje pravil, kršenja pa sodniki sistematično sankcionirajo. Utilitarne borilne veščine naj bi pripravljale vadeče na dogajanje v agresivnih situacijah, predvsem pa na preprečevanje stopnjevanja take situacije v fizični obračun. Na drugi strani mediji preko filmov podajajo precej drugačno sliko. Problematični so tudi nekateri trenerji in borilci v polnokontaktih borilnih športih, ki se pogosto zanašajo na jezo, ki dvigne aktivacijo.

Tako vidimo, da so opazni mešani signali, ki različno vplivajo na agresivnost vadečih, zato je na tem nivoju težko predvidevati povezave med agresivnostjo in osebami, ki vadijo borilne veščine.

## **1.3. DOSEDANJE RAZISKAVE NA PODROČJU BORILNIH VEŠČIN IN AGRESIVNOSTI**

### **1.3.1. Pregledni članki**

V preteklosti je bilo narejenih kar nekaj raziskav na področju psihologije in borilnih veščin, ki najbolj pokažejo resnico, če se jih združi v preglednih člankih. Pregled podatkovnih baz in virov v različnih člankih razkrije malo takih, ki povzemajo raziskave na področju borilnih veščin in psihologije.

Pieter Willy v preglednem članku *Research in martial sports* (1994) opravi pregled pretežno zahodnjaških raziskav na področju azijskih borilnih športov. Njegov pregled na področju psihologije je nekoliko površen in podaja le nekaj raziskav na temo osebnostnih lastnosti, tekmovalne anksioznosti in razpoloženja. Iz predstavljenih raziskav so za področje agresivnosti zanimivi izsledki, da taekwondo tekmovalci in tekmovalke v primerjavi z rekreativci in rekreativkami kažejo več depresije in agresivnosti v testu POMS (profile of mood states).

John C. Cox (1993) v članku *Traditional asian martial arts training: a review*, prav tako kot Willy zajame raziskave na področju azijskih borilnih veščin, a je veliko bolj temeljit na področju agresivnosti. Povzema, da čeprav borilci azijskih borilnih veščin kažejo unikaten osebnostni profil v primerjavi z različnimi drugimi skupinami športnikov (rokoborci, gimnastičarji in igralci nogometa), ni opaziti, da bi bili bolj ali manj agresivni od povprečne osebe. Nadaljuje, da v azijskih borilnih veščinah borilci začetniki ne kažejo nenavadnih profilov osebnosti, vseeno pa se kaže vpliv osebnosti pri odločanju za trde ali mehke stile borilnih veščin. Cox (1993) še opisuje, da so presečne raziskave identificirale zanimive osebnostne razlike v tradicionalnih azijskih borilnih veščinah. Črni pasovi (mojstri) so se izkazali kot manj agresivni in anksiozni v primerjavi z začetniki ali borilci na vmesni stopnji. Mojstri so tudi bolj samozavestni, imajo boljšo samopodobo ter so bolj socialno zavedni. Kaže pa se, da bi bili lahko borilci na vmesni stopnji bolj agresivni kot začetniki ali mojstri. Cox glede osebnostnega profila še dodaja, da tudi znotraj podskupine tradicionalnih azijskih borilnih veščin verjetno obstajajo velike razlike v kvaliteti vodenja, tako na filozofskih,

kot tehničnih področjih. Meni, da ne bi bilo presenečenje, če bi se izkazalo, da je osebna izkušnja treninga pomembna variacija, ki vpliva na osebni profil.

Binder (1999) se v svojem preglednem članku sprašuje, če so koristi borilnih veščin mit ali realnost. Ugotavlja, da večina študij dokazuje negativne povezave med časom treniranja ali stopnjo izkušenosti in agresivnostjo. Pozitivne psihosocialne spremembe so potrjene v večini študij, a vzrokov še ni moč določiti. Verjetno lahko del ugodnih psiholoških vplivov vadbe borilnih veščin pripišemo telesni aktivnosti, za katero je znano, da ima pozitivne vplive. Vendar študije kažejo, da so vplivi borilnih veščin večji po jakosti in številčnosti v primerjavi z drugimi telesnimi aktivnostmi. Predvideni vzroki so elementi, ki niso povezani s telesno dejavnostjo. Opozarja tudi na težavnost predvidevanja, ali bo trening neke borilne veščine spodbudil pozitivne psihosocialne spremembe, in sicer zaradi razlik, ki se kažejo med tradicionalnimi in modernimi borilnimi veščinami ter nepoznavanja dejavnikov, ki jih sprožajo.

Vertonghen in Theeboom (2010) sta v svojem pregledu raziskav zajela tiste po drugi polovici devetdesetih let. Osredotočila sta se predvsem na mlade, a za razliko od Coxa, zajela vse borilne veščine, tako da se nista usmerila le na vzhodnjaške, čeprav te predstavljajo večji del vključenih raziskav. Na področju osebnosti Vertonghen in Theeboom (2010) povzemata, da ima vadba borilnih veščin pozitiven vpliv na osebni profil mladih, s čimer popolnoma potrjujeta ugotovitve predhodnih študij. Starejše študije, te so imele predvsem presečno zasnovano, so pokazale, da je daljši trening povezan z nižjimi vrednostmi agresivnosti. Tudi novejša študija, ki so v večji meri longitudinalno zasnovane, potrjujejo nižje rezultate v sovražnosti in agresiji ob zaključnem merjenju (Vertonghen in Theeboom, 2010). Povzameta, da večina študij kaže pozitivne rezultate, tako v splošni populaciji, kot specifično pri odraslih ali adolescentih. Kljub temu pa poudarjata, da ugotovitve niso vedno povsem konsistentne med seboj.

### **1.3.2. Primerjava med različnimi borilnimi veščinami**

Kot je že bilo predstavljeno, se borilne veščine med seboj močno razlikujejo. V katerih elementih bomo iskali te razlike je odvisno od sistema klasificiranja, ki ga prevzamemo. Čeprav smo za potrebe pričujočega dela določili razdelitev na borilne športe ter tradicionalne in utilitarne borilne veščine, bo slednja razdelitev v pregledu postavljena na stran. Razlog je neobstoj raziskav, ki bi temeljile na taki razdelitvi. Predstavljene bodo raziskave, ki so bile narejene na podlagi drugih razdelitev, ki pa jih lahko spoznamo za posredno uporabne ob upoštevanju tabele 2 (str. 15).

Theeboom, De Knop in Vertonghen (2009) menijo, da bi bile razlike v izkušnjah vadečih med različnimi borilnimi veščinami logične in pričakovane, vendar dokončnih dokazov študije še niso uspele podati. Kot razlog navajajo omejeno število primerjalnih študij, katere kažejo nasprotujoče si ugotovitve celo znotraj enakih borilnih veščin. Kljub nezadostnim dokazom za podprtje, lahko podamo nekaj študij, ki so take primerjave opravile.

Med raziskavami, ki so pokazale razlike v agresivnosti med različnimi borilnimi veščinami, lahko navedemo študijo indikatorjev socialne agresivnosti pri tekmovalcih v borilnih športih (Mroczkowska, Kownacka in Obminski, 2008). Z Buss Durkee-jevim vprašalnikom so anketirali tekmovalce v judu, rokoborbi in tradicionalnem karateju. V primerjavi med njimi so tradicionalni karateisti dosegli najnižje rezultate v skupnem seštevku indikatorjev, sledijo judoisti in nato rokoborci. Statistično značilno je bila manjša le fizična agresivnost karateistov v primerjavi z judoisti ali rokoborci. Avtorji dobljene rezultate pripisujejo razlikam v kontaktu, saj tradicionalni karate v borbah kontakt prepoveduje oziroma ga sankcionira, v nasprotju z rokoborbo in judom, kjer je nujno potreben.

V prid večji agresivnosti oseb vključenih v športe temelječe na moči (kar preneseno v borilne veščine pomeni večjo moč kontakta), govorita tudi Endresen in Olweus (2005). Ugotovila sta, da taki športi (boks, kimboks, rokoborba in dvigovanje uteži) pri preadolescentnih in adolescentnih dečkih vodijo v povečanje antisocialnega obnašanja zunaj športnih situacij.



Druga velika skupina študij je izvajala primerjavo med modernimi in tradicionalnimi stili. Nosanchuk in MacNeil (1989) sta imela v svoji raziskavi namen preveriti razlike v agresivnosti ter poiskati možne vzroke. Ugotovila sta, da vadeči v tradicionalnih stilih dosegajo nižje stopnje agresivnosti kot tisti v modernih stilih. Rezultati so skladni s predhodnimi raziskavami, ki so ugotovile, da so moderne borilne veščine povezane s povečano agresivnostjo (Nosanchuk, 1981; Trulson, 1986, v Nosanchuk in MacNeil, 1989) in da jo tradicionalne znižujejo (Trulson, 1986, v Nosanchuk in MacNeil, 1989). Kot vzrok teh razlik sta predpostavljala selekcijo samih vadečih pri izbiri borilne veščine, ki pa sta jo glede na rezultate raziskave morala ovreči.

Ugotovitev, da so tradicionalne borilne veščine povezane z nižjo stopnjo agresivnosti, podpirajo tudi longitudinalne študije na specifičnih populacijah, kot na primer težavni mladostniki. Zivin idr. (2001) je preučeval vpliv vadbe tradicionalne vzhodnjaške borilne veščine (Koga Ha Kosho Sorei Ryu Kempo) na mlade s tveganjem za prestopništvo. Preverjali so štirinajst spremenljivk, vključno s šestimi, za katere je jasna povezava z nasiljem in prestopništvom: impulzivnost, težave s pozornostjo, nezadovoljstvo s samim seboj, slabo šolsko delo, upiranje pravilom in stopnjevanje težav z avtoritetami. Raziskava je pokazala jasen vzorec izboljšanja v njihovem obnašanju in je skladna z drugimi podobnimi raziskavami.

### ***1.3.3. Diplomske naloge na področju agresivnosti in borilnih športov***

Dosedanja diplomska dela na tem področju so niso ukvarjala s primerjavo agresivnosti v različnih borilnih veščinah. Avtorji in avtorice so primerjali agresivnosti znotraj posameznega borilnega športa, torej med ženskimi in moškimi borilci. Večina jih je opravila tudi primerjavo z ženskimi in moškimi predstavniki kontrolne skupine, torej osebami, ki se niso udeleževali v borilnih veščinah.

Luka Smrkol (2010) je v diplomu z naslovom Osebnost, agresivnost in anksioznost pri karateistih in karateistkah prikazal naslednje statistično značilne ugotovitve. Značilne razlike v agresivnosti med karateisti in karateistkami, ki tekmujejo na državni ali

mednarodni ravni so le v občutkih krivde (večja pri ženskah). Borilci imajo v primerjavi s kataši značilno višje povprečne vrednosti le pri indirektni agresivnosti. Mladinci so v vseh parametrih agresivnosti nekoliko bolj agresivni kot člani, statistično značilno pa le v sovražnosti.

Štefan Cuk (1999) je primerjal oblike agresivnega vedenja med judoisti in kontrolno skupino, ki so jo sestavljali študentje, kateri se s športom niso ukvarjali profesionalno. Prikazal je, da so judoisti statistično značilno bolj telesno agresivni, sovražni in sumničavi v primerjavi s kontrolno skupino.

Jure Penec (2002) je z Buss Durkee-jevim vprašalnikom agresivnosti primerjal karateistke in karateiste. Pokazala se je statistično značilno večja telesna agresivnost karateistov, pa tudi, da imajo karateistke manjše občutke krivde kot nekarateistke in da so karateisti bolj telesno agresivni kot nekarateisti. V ostalih kategorijah ni bilo statistično značilnih razlik.

V diplomski nalogi "Agresivnost v karateju" je Polona Kregar (2007) raziskovala, če obstajajo razlike v osmih Buss Durkee-jevih oblikah agresivnosti med karateisti, karateistkami, nešportnicami in nešportniki. Karateisti in karateistke so bili aktivno vključeni v treninge karateja in se udeleževali različnih tekmovanj v karateju, klubi pa so bili včlanjeni v Karate zvezo Slovenije. Rezultati 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. Primerjava med karateisti in karateistkami je pokazala, da prvi dosegajo pomembno višje vrednosti v telesni agresivnosti. Nešportniki v primerjavi s karateisti kažejo pomembno višje vrednosti v posredni agresivnosti in verbalni agresivnosti, nešportnice v primerjavi z ženskimi karateistkami pa dosegajo pomembno višje vrednosti v posredni agresivnosti.

## **1.2. PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE**

### **1.2.1. Problem**

Glede na predstavljene raziskave je razvidno, da se je z agresivnostjo v borilnih veščinah ukvarjalo mnogo raziskovalcev. Po večini pregledne študije povzemajo, da pri vadečih v borilnih veščinah ni zaznati povišane agresivnosti ali sovražnosti v primerjavi s preostalo populacijo, oziroma, da je ta celo nižja. Pogosta tema raziskav so še primerjanje različnih borilnih veščin in preučevanje lastnosti katere izmed kategorij. Da so takšne raziskave možne, je potrebno določiti način razdelitve. Predstavljene so bile razdelitve, ki so uporabljale kulturno klasifikacijo (vzhodnjaške / zahodnjaške) in približek zgodovinske klasifikacije (tradicionalne / moderne). Za slednje razdelitve se zdi, da so postavljene intuitivno – preko izkušenj, mnenj. Njihova strokovna utemeljenost je vprašljiva, saj ni moč najti vira, ki bi kazal znanstvene temelje za tako razdelitev. Kljub temu se množično uporabljajo v raziskovanju, avtorji pa jih poskušajo vsaj delno utemeljiti. S povzemanjem različnih utemeljitev lahko najdemo močne podobnosti med notranjimi, mehкими, vzhodnjaškimi in tradicionalnimi borilnimi veščinami na eni strani, na drugi pa podobnost med zunanjiimi, trdimi, zahodnjaškimi in modernimi tipi borilnih veščin. Nekaj raziskav na podlagi omenjenih razdelitev je bilo predstavljenih in kažejo na razlike med njimi. Za vzroke razlik se predvidevajo različni mehanizmi, ki lahko vplivajo na agresivnost, vendar jih je izredno težko prepoznati. Nekateri avtorji menijo, da bi lahko nekaj takih mehanizmov našli v elementih, ki niso povezani s telesno dejavnostjo (Binder, 1999), oziroma so v načinih kako mojster ali trener predaja znanje neke borilne veščine (Cox, 1993). Nekatere od navedenih raziskav in diplomskih nalog so uporabljale Buss Durkee-jev vprašalnik agresivnosti. Veljalo bi primerjati njihove rezultate z rezultati pridobljenimi v naši raziskavi.

Predstavljena in utemeljena je bila klasifikacija avtorjev Theeboone, De Knop in Wylleman (1995) za katero so podali močno strokovno podlago. Njihova klasifikacija, ki deli borilne veščine glede na pristop k učenju, je bila še razširjena z merili, ki olajšajo razvrščanje borilnih veščin v skupine, vendar še vedno ne zagotavlja trdnih smernic. Zanimivo bi bilo dobiti odgovore, ali se razlike med tradicionalnim pristopom,

ki ohranja dolgotrajno in rigorozno uvajanje vadečega, utilitarnim pristopom, ki išče učinkovitost in športnim pristopom, ki sledi športnemu duhu, odražajo v izražanju agresivnosti vadečih. Še več, ali so morebitne razlike v večji povezavi s pristopom podajanja borilne veščine, ali s pristopom vadečega k borilni veščini. Določene osebe si verjetno slabo predstavljajo pomen borilne veščine, ki jo trenirajo, oziroma bi si lahko ustvarile svoj pogled, ki ni nujno skladen z doktrino, po kateri se neka borilna veščina ravna.

### **1.2.2. Cilji**

Direktno iskanje povezav med določenimi značilnostmi borilnih veščin in agresivnostjo bi bilo preobsežno delo, zato je zastavljeni cilj nekoliko manj natančen. Izvedena bo primerjava razlik med kazalci socialne agresivnosti pri osebah, ki se ukvarjajo z različnimi tipi borilnih veščin. Za potrebe primerjave je uporabljena razdelitev borilnih veščin glede na pristope preučevanja in podajanja. Razdeljene so na borilne športe, utilitarne borilne veščine in tradicionalne borilne veščine. V kolikor je res pristop odločilen faktor, bi se morale morebitne razlike pokazati že v primerjavi med posameznimi tipi borilnih veščin.

Drugi cilj je preveriti skladnost med razvrščanjem posameznih borilnih veščin v kategorije na podlagi meril in samoopredelitvijo vadečih. Taka primerjava omogoča vpogled v skladnost razvrščanja borilnih veščin na podlagi meril in samoopredelitve vadečih. Velika odstopanja bi lahko kazala na napake ali praktično neuporabnost predstavljenih meril.

Možno je, da so osebni pogledi vadečih na borilno veščino, ki jo trenira, močnejši faktor vpliva na agresivnost, kot predpostavljena merila razvrščanja. Razlike bi se lahko pokazale v primerjavi glede na mnenje vadečih, kakšno borilno veščino trenirajo in kakšne namene prepoznajo v njej. Drugi cilj je tako preveriti razlike v agresivnosti med osebami na podlagi njihove samoopredelitve za eno izmed treh kategorij.

Dobljene rezultate socialne agresivnosti se bo kvalitativno primerjalo z izsledki drugih študij, ki so to področje raziskovale z enakimi orodji.

### **1.2.3. Hipoteze**

H<sub>0</sub>1: Ni razlik v agresivnosti oseb med različnim tipi borilnih veščin, razdeljenih po kriterijih.

H<sub>0</sub>2: Opredelitev borilne veščine glede na predlagana merila in opredelitev borilne veščine glede na mnenje vadečih se ne skladata.

H<sub>0</sub>3: Ni razlik v agresivnosti oseb med različnimi tipi borilnih veščin, razdeljenih glede na opredelitev anketirancev.

## 2. METODE DE LA

### 2.1 Preizkušanci

K izpolnjevanju vprašalnika so bile povabljene osebe starejše od 18 let, ki se z borilnimi veščinami ukvarjajo že vsaj 2 leti. Njihova udeležba je bila anonimna in prostovoljna. Odzvalo se je 108 ljudi, od tega jih je vprašalnik popolno izpolnilo 77.

Vzorec je tako sestavljalo 82 anketirancev, od tega 67,1 % moških in 32,9 % žensk. Glede na borilno veščino, ki jo trenirajo so bili razdeljeni v tri skupine. Delež moških in žensk v borilnih športih in utilitarnih borilnih veščinah je bil pričakovan. Presenetilo pa je razmerje med spoloma v utilitarnih borilnih veščinah (M 92,3 %, Ž 7,7 %), kljub predvidenemu manjšemu deležu žensk (tabela 3). Srednje vrednosti vzorca kažejo, da so vadeči najmlajši v borilnih športih, sledijo utilitarne, najstarejši pa so v tradicionalnih borilnih veščinah (tabela 4). Vadeči, ki so vadili borilne športe so imeli najdaljši čas treniranja, med tradicionalnimi in utilitarnimi borilnimi veščinami pa razlik ni (tabela 5).

Skladno s pričakovanjem je največji delež tekmovalcev prav v borilnih športih (91,2 %), od teh jih večina tekmuje na mednarodnem nivoju (76,5 %) in povprečno trenirajo že 7 let, v utilitarnih in tradicionalnih borilnih veščinah tekmujejo le izjeme. (tabeli 6 in 7).

Tabela 3  
*Razdelitev po spolu*

		tip borilne veščine po klasifikaciji							
		borilni športi		utilitarne borilne veščine		tradicionalne borilne veščine		skupaj	
spol	moški	20	58,82 %	24	92,31 %	11	50,00 %	55	67,07 %
	ženski	14	41,18 %	2	7,69 %	11	50,00 %	27	32,93 %
	skupaj	34	100,00 %	26	100,00 %	22	100,00 %	82	100,00 %

Tabela 3 prikazuje število in delež anketirancev v različnih tipih borilnih veščin z razdelitvijo glede na spol.

Tabela 4  
*Starostna struktura*

		tip borilne veščine po klasifikaciji		
		borilni športi	utilitarne borilne veščine	tradicionalne borilne veščine
starost	M	24,06	28,23	33,68
	SD	7,20	7,56	11,10

M – aritmetična sredina, SD – standardna deviacija

Tabela 4 opisuje starostno strukturo anketirancev v različnih tipih borilnih veščin.

Tabela 5  
*Leta treniranja*

		tip borilne veščine po klasifikaciji		
		borilni športi	utilitarne borilne veščine	tradicionalne borilne veščine
leta treniranja	M	12,53	5,38	7,18
	SD	6,68	4,25	4,59

M – aritmetična sredina, SD – standardna deviacija

V tabeli 5 vidimo srednje vrednosti in standardno deviacijo v letih treniranja.

Tabela 6  
*Sodelovanje na tekmah in raven tekmovanj*

		tip borilne veščine po klasifikaciji					
		borilni športi		utilitarne borilne veščine		tradicionalne borilne veščine	
ali tekmujete	ne	3	8,82 %	25	96,15 %	21	95,45 %
	da	31	91,18 %	1	3,85 %	1	4,55 %
raven tekmovanja	ne tekmuje	3	8,82 %	25	96,15 %	21	95,45 %
	lokalno	3	8,82 %	0	,00 %	0	,00 %
	državno	2	5,88 %	0	,00 %	0	,00 %
	mednarodno	26	76,47 %	1	3,85 %	1	4,55 %

Tabela 6 prikazuje število in delež tekmovalcev ter tekmovalni rang v različnih tipih borilnih veščin.

Tabela 7  
*Trajanje tekmovalnega staža*

		tip borilne veščine po klasifikaciji		
		borilni športi	utilitarne borilne veščine	tradicionalne borilne veščine
leta tekmovanja	M	7,47	0,12	0,05
	SD	4,38	0,59	0,21

M – aritmetična sredina, SD – standardna deviacija

V tabeli 7 je predstavljeno trajanje tekmovalnega udejstvovanja v posameznih borilnih veščinah.

## 2.2. Pripomočki

Uporabljen je bil Buss Durkee-jev vprašalnik agresivnosti (1961, v Lamovec 1988). Ta standardizirani vprašalnik je multidimenzionalen, sestavljen iz 75 trditev na katere anketiranci odgovarjajo tako, da označijo strinjanje (tako je) ali nestrinjanje (ni tako) z njimi. Tip vprašalnika je splošen in posebej namenjen športnemu področju. Meri osem oblik agresivnega vedenja, ki so (Lamovec, 1988):

- Telesna agresivnosti se nanaša na pripravljenost za pretepanje oziroma fizično obračunavanje med osebami, ne vključuje pa uničevanja predmetov.
- Besedna agresivnost se nanaša na negativni odnos, ki se kaže v načinu ali vsebini govora. Način govora je lahko prepirljiv ali kričav, vsebina pa vključuje grožnje, preklinjanje ter pretirano kritičnost.
- Negativizem označuje vse oblike nasprotovnega vedenja, ki so usmerjene proti avtoriteti. Predstavlja odklonitev sodelovanja, od pasivnega nestrinjanja do odkritega upora proti avtoriteti, zakonom ali konvencijam.
- Posredna agresivnost vključuje neusmerjeno agresivnost, to je, vse oblike agresivnosti, ki niso usmerjene na specifičen cilj. Sem spadajo napadi besa, loputanje z vrati, pa tudi opravljanje in zbijanje šal na tuj račun.
- Razdražljivost se kaže v pripravljenosti izbruhniti ob najmanjšem izzivu in vključuje naglo jezo, ogorčenost, grobost in slabo voljo.
- Sovražnost označuje generaliziran občutek zamere, ljubosumnosti oziroma 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 usmerjeno agresivnost in se izražajo v prepričanju, da smo moralno neustrezni, da nismo pravilno ravnali ter v občutkih slabe vesti.

Lamovec (1988) razlaga, da sta avtorja skušala olajšati priznanje socialno nesprejemljivega vedenja s pomočjo treh tehnik. S prvo sta postavila predpostavko, da socialno nesprejemljivo stanje že obstaja in vprašuje le, kako se izraža. Za drugo tehniko sta uporabila opravičevanje agresivnosti, kot tretjo tehniko pa sta vključila uporabo žargona, ki olajšuje priznanje nezaželenega vedenja.

### **2.3. Postopek**

Borilni klubi in njihovi kontakti so bili pridobljeni s pomočjo informacij znancev in internetnih strani. Za dan in čas prihoda sem bil predhodno dogovorjen s trenerjem, ki je v večini primerov vadeče tudi spodbudil k sodelovanju. Vprašalniki so bili razdeljeni pred ali po treningu, odvisno od želje trenerja. Navodila za izpolnjevanje so bila navedena na vprašalniku, anketiranci pa so bili opozorjeni na njihovo upoštevanje.

Klubi so bili razvrščeni v podskupine borilnih veščin (borilni športi, utilitarne borilne veščine in tradicionalne borilne veščine) na podlagi razgovora z glavnim trenerjem in informacij z uradne spletne strani.

Statistična obdelava podatkov je bila izvedena s pomočjo programa SPSS 17. Narejena je bila opisna statistika, v kateri so predstavljene lastnosti vzorca. Primerjava v agresivnosti med kategorijami je bila opravljena z enosmerno analizo variance. Na enak način je bila preverjena tudi skladnost razvrstitve vadečih po tipih borilne veščine na podlagi podanih meril in predstave vadečih.

### 3. REZULTATI

Z enosmerno analizo variance smo preverili razlike med tremi različnimi tipi borilnih veščin v vsaki izmed dimenzij agresivnosti. Najprej je bila izvedena analiza med tipi, kamor so bili anketiranci razdeljeni na podlagi meril (tabela 8), nato pa še analiza med tipi, kakor so se vadeči opredelili sami (tabela 9). Da bi lahko ugotovili, med katerima tipoma borilnih veščin je razlika, je bil v obeh primerih opravljen še post-hoc test (tabela 9). Za preverjanje druge hipoteze smo s testom korelacije poskušali ugotoviti povezanost med opredelitvijo tipa borilne veščine glede na merila in glede na samoopredelitev vadečih (tabela 11).

Tabela 8  
*Analiza variance med tipi borilnih veščin razdeljenimi po merilih*

		M	SD	F	Sig.
fizična agresivnosti	borilni športi	4,15	2,24	4,04	,02
	utilitarne borilne veščine	5,23	2,14		
	tradicionalne borilne veščine	3,36	2,54		
indirektna agresivnost	borilni športi	4,82	2,33	1,45	,24
	utilitarne borilne veščine	4,00	2,04		
	tradicionalne borilne veščine	3,95	2,21		
razdražljivost	borilni športi	5,06	2,50	2,13	,13
	utilitarne borilne veščine	4,15	1,54		
	tradicionalne borilne veščine	4,00	2,09		
verbalna agresivnost	borilni športi	7,29	1,90	3,55	,03
	utilitarne borilne veščine	6,12	2,07		
	tradicionalne borilne veščine	6,00	2,31		
negativizem	borilni športi	2,26	1,29	,50	,61
	utilitarne borilne veščine	2,23	,91		
	tradicionalne borilne veščine	1,95	1,33		
sovražnost	borilni športi	2,29	1,82	2,14	,12
	utilitarne borilne veščine	1,62	1,27		
	tradicionalne borilne veščine	1,55	1,34		
sumničavost	borilni športi	3,47	2,53	2,61	,08
	utilitarne borilne veščine	2,46	1,86		
	tradicionalne borilne veščine	2,23	2,05		
občutki krivde	borilni športi	4,76	1,92	2,22	,12
	utilitarne borilne veščine	3,73	2,31		
	tradicionalne borilne veščine	4,00	1,60		

M – aritmetična sredina, SD – standardna deviacija, F – vrednost analize variance, Sig (F) – statistična značilnost

\*razlika je statistično značilna pri vrednosti 0,05

Tabela 8 prikazuje razlike med različnimi vrstami socialne agresivnosti med tremi tipi borilnih veščin, v katere so bili anketiranci razvrščeni glede na postavljena merila.

Tabela 9  
*Post-hoc test razlik glede na tip razdeljen po merilih*

dimenzija	(I) tip borilne veščine po klasifikaciji	(J) tip borilne veščine po klasifikaciji	MD (I-J)	Sig (F)
fizična agresivnosti	tradicionalne borilne veščine	utilitarne borilne veščine	-1,87*	,02*
verbalna agresivnost	tradicionalne borilne veščine	utilitarne borilne veščine	-1,29	0,98
		borilni športi	-0,12	0,63

MD – razlika srednjih vrednosti, Sig (F) – statistična značilnost; \*razlika je značilna pri vrednosti 0,05

V tabeli 9 so prikazane statistično značilne razlike v fizični agresivnosti oseb med tradicionalnimi in utilitarnimi borilnimi veščinami.

Tabela 10  
*Analiza variance med tipi borilnih veščin razdeljenimi po samoopredelitvi anketirancev*

		M	SD	F	Sig (F)
fizična agresivnosti	borilni športi	4,25	2,27	1,58	,21
	utilitarne borilne veščine	4,85	2,15		
	tradicionalne borilne veščine	3,60	2,76		
indirektna agresivnost	borilni športi	4,58	2,59	,42	,66
	utilitarne borilne veščine	4,15	1,78		
	tradicionalne borilne veščine	4,10	2,07		
razdražljivost	borilni športi	4,67	2,46	,23	,80
	utilitarne borilne veščine	4,31	1,81		
	tradicionalne borilne veščine	4,40	2,06		
verbalna agresivnost	borilni športi	7,14	2,13	2,54	,09
	utilitarne borilne veščine	5,96	1,91		
	tradicionalne borilne veščine	6,35	2,25		
negativizem	borilni športi	2,31	1,17	,50	,61
	utilitarne borilne veščine	2,00	1,02		
	tradicionalne borilne veščine	2,15	1,42		
sovražnost	borilni športi	2,19	1,72	1,37	,26
	utilitarne borilne veščine	1,58	1,47		
	tradicionalne borilne veščine	1,70	1,30		
sumničavost	borilni športi	3,28	2,39	1,97	,15
	utilitarne borilne veščine	2,77	2,18		
	tradicionalne borilne veščine	2,05	1,96		
občutki krivde	borilni športi	4,64	1,79	1,35	,27
	utilitarne borilne veščine	3,96	2,49		
	tradicionalne borilne veščine	3,85	1,60		

M – aritmetična sredina, SD – standardna deviacija, F – vrednost analize variance, Sig (F) – statistična značilnost; \*razlika je statistično značilna pri vrednosti 0,05

Tabela 10 prikazuje razlike med različnimi vrstami socialne agresivnosti med tremi tipi borilnih veščin, v katere so bili anketiranci razvrščeni glede lastno opredelitev. Med tipi ni statistično značilnih razlik.

Tabela 11  
Korelacija med samoopredelitvijo in razdelitvijo po merilih

		tip borilne veščine po klasifikaciji	tip borilne veščine po samoopredelitvi
tip borilne veščine po klasifikaciji	Pearsonov koeficient korelacije	1,00	,85**
	značilnost (2-smerna)		,00
tip borilne veščine po samoopredelitvi	Pearsonov koeficient korelacije	,85**	1,00
	značilnost (2-smerna)	,00	

\*\*Korelacija je značilna pri vrednosti 0,01 (2-smerno).

Tabela 11 prikazuje povezavo med opredelitvijo tipa borilne veščine s pomočjo meril in med samoopredelitvijo anketirancev za določen tip borilne veščine. Povezanost je statistično značilna s privzeto 1 % napako.

## 4. RAZPRAVA

### 4.1. Vzorec

Podatki o vzorcu so že prvi pokazatelji dejanskih razlik med tremi skupinami borilnih veščin. Aritmetične sredine starosti so pokazale, da so bili najmlajši anketiranci v borilnih športih, nekoliko starejši v utilitarnih ter najstarejši v tradicionalnih borilnih veščinah. Pričakovano je bilo v tradicionalnih borilnih veščinah moč zaznati največjo aritmetično sredino in standardno deviacijo v starosti vadečih (tabela 4), za kar iščemo razlog prav v lastnostih tradicionalnih borilnih veščin. Njihov trening ni usmerjen v maksimiranje kondicijske in tehnično-taktične pripravljenosti ali v pripravo osebe na borbo v realnih situacijah. Glede na fizične attribute jih pogosto uvrstimo v mehke ali notranje kategorije (tabela 1 in 2), kar kaže, da dajejo poudarek na filozofiji ter duševnemu in duhovnemu razvoju. Verjetno prav zaradi tega privlačijo širšo in tudi starejšo množico ljudi, ki jim tekmovanje ali obvladovanje realne borbe ni primarni interes.

Leta treniranja so pokazala, da so bili v borilne veščine najdlje vključeni borilni športniki, kar kaže na dejstvo, da je trening tekmovalca dolgotrajni in kompleksen proces. Vadeči morajo osvojiti borilno tehniko in taktiko (Jakhel, 1994), ter pridobiti ustrezno kondicijsko pripravljenost. Ob takšnih zahtevah vadeči potrebujejo čas, da se ustrezno razvijejo in se tekom tega procesa športnega usposabljanja prebijejo skozi selekcije, ki odbirajo najboljše in najbolj vztrajne. Tako niti ne preseneča dejstvo, da so bili prav anketiranci v borilnih športnih, ob povprečni starosti 24 let, najdlje (povprečno 12 let) vključeni v trenažni proces.

Utilitarne borilne veščine so imele najnižjo aritmetično sredino let treniranja vadečih. Razlog verjetno tiči v njihovi funkciji, saj bi morali biti sistemi, ki se poučujejo v utilitarnih borilnih veščinah funkcionalni in hitro naučljivi. Posledično tako učenje ne sme in ne more biti dolgotrajno, saj je potrebno vadeče hitro naučiti vsaj temeljev, ki omogočajo učinkovito samoobrambo ali opravljanje službenih nalog. Tehnike so posledično bolj proste, njihov kurikulum pa je zaključen. Poleg omenjenega izkušnje

kažejo, da osebe, ki obvladajo nek sistem, pričnejo nadgrajevati svoje znanje z elementi drugih borilnih veščin.

Tradicionalne borilne veščine so na drugem mestu glede na aritmetično sredino trajanja vključenosti oseb v trening. Cilj njihovega treninga je učenje ali preučevanje določene borilne veščine, njej lastne tradicije, filozofije in kulture. Vsebujejo strogo predpisane tehnike, pri katerih je cilj popolnost izvedbe. Tako je njihov način treninga odprt, kar pomeni, da težijo k vseživljenjskemu učenju. Dejansko se je pokazalo, da vadeči ne kažejo izjemno dolge vključenosti v trening borilnih veščin (aritmetična sredina je nekaj čez 7 let). Razlog bi lahko iskali v tradicionalnih borilnih veščinah, ki so se šele pred kratkim razvile v Sloveniji in so bile vključene v vzorec (capoeira, srednjeveško mečevanje).

Predstavljeni podatki v tabeli 6 so potrdili, da je bistvo borilnih športov prav tekmovanje, saj večina oseb opredeljenih kot borilni športniki tudi tekmuje (91,2 %) in to predvsem na mednarodnem nivoju (76,5 %) ter v povprečju že 7 let. V preostalih dveh tipih je bilo tekmovanje izjema, kar lahko pomeni ali da je tekmovalni preizkus izveden znotraj vadbene skupine le kot del treninga, ali pa da veščina takega borilnega preizkusa sploh ne uporablja.

## **4.2. Prva hipoteza**

Prva ničelna hipoteza se je glasila: "Ni razlik v agresivnosti oseb med različnim tipi borilnih veščin, razdeljenih po kriterijih."

Ob pregledu aritmetičnih sredin posameznih parametrov agresivnosti opazimo, da osebe v tradicionalnih borilnih veščinah kažejo najnižje vrednosti v vseh parametrih, razen v občutkih krivde. Utilitarne borilne veščine se uvrščajo na drugo mesto, razen v fizični agresivnosti (statistično značilno najvišje vrednosti) in občutkih krivde (najnižje). Na splošno se v parametrih agresivnosti nahajajo najvišje borilni športi, z izjemo v fizični agresivnosti. Analiza z anovo je pokazala, da so statistično značilne razlike med tremi skupinami le v fizični in verbalni agresivnosti (tabela 8).

Fizična ali telesna agresivnosti se nanaša na pripravljenost za pretepanje oziroma fizično obračunavanje med osebami, ne vključuje pa uničevanja predmetov (Lamovec, 1988). Najvišje vrednosti fizične agresivnosti se pojavljajo pri osebah, ki trenirajo utilitarne borilne veščine, sledijo borilni športniki, najmanj pa jo izražajo vadeči v tradicionalnih borilnih veščinah. Post-hoc test je pokazal statistično značilne razlike med utilitarnimi in tradicionalnimi borilnimi veščinami, z najnižjim rezultatom v slednjih. Vrstni red v padanju vrednosti fizične agresivnosti je vzporeden z Armstrongovo (1984, v Donahue in Taylor, 1994) razdelitvijo borilnih veščin. Po agresivnosti padajoči vrstni red je enak prehajanju od borilnih veščin s poudarkom na fizičnem (utilitarne ali "pretepaške") proti vse bolj spiritualno in filozofsko obarvanimi tradicionalnimi, oziroma kot poimenuje avtor statičnimi borilnimi veščinam. Prevzetje omenjene vzporednice bi lahko kazalo, da je razlog večje telesne agresivnosti med utilitarnimi in tradicionalnimi veščinami prav v pedagoških pristopih, filozofiji in osebnem razvoju. Najvišji rezultati telesne agresivnosti oseb v utilitarnih borilnih veščinah lahko tako nakazujejo na nezadostno izrabo omenjenih elementov, kar kaže na to, da imajo le ti pozitiven vpliv na preprečevanje fizičnega konflikta.

Besedna ali verbalna agresivnost se nanaša na negativni odnos, ki se kaže v načinu ali vsebini govora. Način govora je lahko prepirljiv ali kričav, vsebina pa vključuje grožnje, preklinjanje ter pretirano kritičnost (Lamovec, 1988). Zanimivo je, da borilni športniki večinoma (razen v fizični agresivnosti) dosegajo največje aritmetične sredine v parametrih agresivnosti; čeprav se je od omenjenih statistično značilno razlikovala le verbalna agresivnost. Po mnenju Armstronga (1984, v Donahue in Taylor, 1994) se v borilnih športih bolj poudarja osebni razvoj kot v utilitarnih borilnih veščinah. Rezultati agresivnosti vadečih v borilnih športih od tega odstopajo, saj so izmerjene vrednosti agresivnosti višje v primerjavi z utilitarnimi borilnimi veščinami. To je lahko posledica učinkovitejšega vplivanja na osebnost na področju socialne agresivnosti v utilitarnih borilnih veščinah, ali pa dejstva, da so bili vprašalniki razdeljeni v maju in juniju, ko se tekmovalna sezona končuje in so športniki utegnili biti pod pritiskom zadnjih tekmovalj ter nakopičene utrujenosti. Statistično značilno višjo verbalno agresivnosti lahko razlagamo tudi z dejstvom, da je v družbi borilnih športnikov telesna agresivnost socialno nesprejemljiva in verbalna posledično manjše zlo za izražanje frustracij oziroma agresivnosti.

Po večini najnižje vrednosti v agresivnosti oseb, ki so vključene v trening tradicionalnih borilnih veščin, je kot že omenjeno skladno z Armstrongovim (1984, v Donahue in Taylor, 1994) kontinuumom, kjer jih avtor poimenuje kot statične. Zanje je značilno, da tehnike izhajajo predvsem iz pretepaških veščin, njihova uporabnost pa je sekundarnega pomena. V ospredju je učenje ali preučevanje določene borilne veščine, njej lastne tradicije, filozofije in kulture. Še posebej za tiste azijskega izvora je značilno, da je vadba način napredovanja v filozofiji, spiritualnosti in religiji. Predvidevamo, da so prav večji poudarek na osebostnem razvoju in uporaba tehnik, ki so do določene mere podobne psihološkimi pristopom kontroliranja agresivnosti, elementi, ki vplivajo na nižje vrednosti agresivnosti vadečih.

Na področju agresivnosti oseb v različnih borilnih veščinah so se pokazale razlike med utilitarnimi borilnimi veščinami, tradicionalnimi borilnimi veščinami in borilnimi športi. Vendar glede na predstavljeno statistiko, ki je potrdila le dve statistično značilni razliki ne moremo v celoti zavrniti ničelne hipoteze.

### **4.3. Druga hipoteza**

Druga ničelna hipoteza se je glasila: "Opredelitev borilne veščine glede na predlagana merila in opredelitev borilne veščine glede na mnenje vadečih se ne skladata."

Ob pregledu vnesenih podatkov opazimo, da se razhajanja kažejo večinoma nesistematično. Posamezni vadeči so si ustvarili svoje mnenje o borilni veščini, ki jo trenirajo in o tem kaj jih uči ter kakšna je njena uporaba. Da to ni napaka v postavljenih merilih, kaže visoka korelacija v vzorcu. Pozornost pritegne le ena (utilitarna) borilna veščina, ki jo dva od štirih vadečih opredelita kot borilni šport. Zaradi majhnega vzorca in premalo podatkov je tako težko zaključiti ali je razlika posledica naključja ali pa kaže na težavnost opredelitve za borilni šport ali utilitarno borilno veščino. Morda prav ta primer kaže na pomembnost razporejanja borilnih veščin na podlagi predloga o izpopolnitvi klasifikacije avtorjev Theeboome, De Knop in Wylleman (1995) kot kontinuumu, ki poteka med vsemi tremi tipi. Pomen slednjega bi verjetno potrdil vzorec, ki bi vključeval še širši nabor borilnih veščin.



Vseeno na podlagi zelo močne korelacije zaključujemo, da so predstavljeni opisi dobro povzeli merila, po katerih smo borilne veščine razporedili v tri skupine. To potrjuje uporabnost opisov v nadaljnjih raziskavah, skladnost meril in predstav anketiranih in praktično uporabnost take razdelitve v praksi.

Glede na visoko korelacijo, smo ničelno hipotezo zavrnil.

#### **4.4. Tretja hipoteza**

Tretja ničelna hipoteza se je glasila: "Ni razlik v agresivnosti oseb med različnim tipi borilnih veščin, razdeljenih glede na opredelitev anketirancev." Tu smo želeli preveriti, če se izrazijo drugačne povezave med agresivnostjo vadečih in tipom borilnih veščin, če se za tip anketiranci opredelijo sami. Slednje bi se izkazalo posebej pomembno v primeru, če bi sprejeli prej omenjeno ničelno hipotezo.

Statistična analiza ni pokazala nobenih razlik med tipi borilnih veščin glede na samoopredelitev. Na podlagi prve in tretje hipoteze zaključujemo, da se pojavljajo večje razlike v vrstah socialne agresivnosti v primeru, da so vadeči razdeljeni po merilih. To kaže, da ima tip borilne veščine in s tem način poučevanja večjo povezavo z agresivnostjo vadečih, kot same predstave oseb o tem kaj in zakaj trenirajo.

Nekoliko drzna trditev, ki pa se v tem primeru nakazuje je, da samoselekcija ni razlog razlik v agresivnosti oseb v različnih tipih borilnih veščin. Če bi omenjeno trditev lahko potrdili, bi se skladala z ugotovitvami Trulsona (1986, v Nosanchuk in MacNeil, 1989), ki je moral ovreči samoselekcijo kot razlog razlik v agresivnosti med modernimi in tradicionalnimi borilnimi stili.

Obdržali smo ničelno hipotezo, saj nismo našli nobenih statistično značilnih razlik.

## **4.5. Primerjava z drugimi raziskavami**

Težko je primerjati izsledke naše in drugih raziskav na področju borilnih veščin, medtem ko bi bila primerjava s športi na splošno izredno zahtevna naloga. Prvi razlog so razlike v načinih merjenja agresivnosti, ki se je uporabljal v predstavljenih raziskavah. Drugi razlog je opažanje, da so študije, ki so uporabljale Buss Durkee-jev vprašalnik, primerjale predvsem borilne športnike z nešportniki in pa razlike med spoloma. Tretjič, raziskave uporabljajo različne načine delitev borilnih veščin v podskupine, kar povečuje tveganje za napake pri podajanju primerjav med njimi.

Raziskave, ki so za iskanje razlik uporabile Buss Durkee-jev vprašalnik so pogosto, kakor tudi naša, pokazale razlike prav v fizični agresivnosti. Tako sta Cuk (1999) in Penec (2002) v svojih diplomskih nalogah našla razlike med borilnimi športniki (judoisti in karateisti) in kontrolno skupino. Mroczkowska, Kownacka in Obminski (2008) so z enakim vprašalnikom med seboj primerjali tekmovalce v borilnih športih. Tako kot naša raziskava, je tudi njihova našla statistično značilne razlike le v fizični agresivnosti in sicer med tekmovalci v tradicionalnem karateju (najnižje vrednost) na eni strani ter judom in rokoborbo na drugi.

S primerjavo lahko zaključimo, da se tradicionalne borilne veščine sistematično povezuje z nižjimi vrednostmi agresivnosti njihovih vadečih (vsaj v nekaterih parametrih). Da je vadba tradicionalnih borilnih veščin povezana z nižjimi vrednostmi agresije podpira tudi intervencijska študija, ki so jo izvedli Zivin idr. (2001). To je tudi skladno z bistvom tradicionalnih borilnih veščin, ki ni v fizičnem nadvladanju nasprotnika, ampak v spoznavanju same borilne veščine, njej lastne tradicije, filozofije in kulture. Nasprotno je v borilnih športih in utilitarnih borilnih veščin bistvo prav v nadvladanju nasprotnika na parterju, bojišču, v službenih nalogah ali v samoobrambi.

## **4.6. Kritični pogled**

Ena od slabosti te raziskave je bil majhen vzorec, še posebej če vzamemo v ozir veliko število različnih borilnih veščin. Vzorec ni vključeval trdih, oziroma

polnokontaktnih borilnih športnikov, kot so boksarji, rokoborci ali tekmovalci v MMA. Razlog za izpad tega dela vzorca je predvsem v razdrobljenosti zvez, ogromnega števila klubov z enim ali dvema kvalitetnima športnikoma in tudi zaradi negativnega stališča nekaterih trenerjev do dejstva, da bi nekdo meril agresivnost njihovih tekmovalcev. Če upoštevamo ugotovitve, da športi temelječi na moči (boks, kimboks, rokoborba in dvigovanje uteži) pri preadolescentnih in adolescentnih dečkih vodijo v povečanje antisocialnega obnašanja zunaj športnih situacij, je izpad prej omenjenega dela vzorca lahko imel vpliv, predvsem na rezultate v agresivnosti oseb.

Nasprotno je bil vzorec tradicionalnih borilcev, kljub majhnemu številu anketirancev, zadovoljiv zaradi svoje vsebinske širine. Menimo, da smo naredili korak dalje v primerjavi s tipičnimi dosedanjimi raziskavami, ki so se osredotočale predvsem na tiste tradicionalne borilne veščine z azijskim poreklom. V naši pa smo poleg azijskih (aikido, tradicionalni karate) zajeli tudi evropske (srednjeveško mečevanje) in ameriške veščine (capoeira).

Drugo težavo bi lahko predstavljala merila za razporejanje borilnih veščin v predstavljene tri skupine. Kot smo omenili, se kaže potreba po postavitvi takih meril (Vertonghen in Theeboom, 2008), vendar menimo, da je izvedba težavna in presega znanje ene osebe. Poskušali smo poiskati najbolj verodostojne vire, na podlagi katerih smo postavili merila za potrebe pričujoče raziskave. Glede na rezultate druge hipoteze izpeljujemo, da smo jih postavili dovolj uspešno, da služijo svojemu namenu. Kot taka lahko služijo kot izhodišče za nadaljnje natančnejše razdelitve in opredelitve posameznih skupin borilnih veščin, saj so se pokazala kot smiselna in uporabna.

Raziskava na žalost ni dokazala pričakovanih očitnejših razlik v agresivnosti med tipi borilnih veščin. Razloge bi lahko iskali na različnih področjih. Omenili smo že problem vzorčenja. Ostali razlogi pa so lahko še primernost izbranega vprašalnika, težnja anketirancev k podajanju socialno sprejemljivejših odgovorov ali neprimeren način razdelitve borilnih veščin.

Na žalost naših izsledkov ni bilo možno direktno primerjati z izsledki drugih raziskav, saj nismo našli nobene, ki bi izbrala takšen pristop. Poskušali smo narediti posredno primerjavo, za katero menimo, da je v danih pogojih zadovoljiva.

#### **4.7. Praktična vrednost**

Glede na raziskave, ki kažejo, da zveza med nižjimi nivoji agresivnosti oseb in tradicionalnimi borilnimi veščinami dejansko obstaja, bi morali mojstri in trenerji posvetiti posebno pozornost svojemu načinu dela in znanju, ki ga posredujejo. S svojim načinom dela vadeče vzgajajo in jim hkrati dajejo podobo o borilni veščini. Slednje lahko v prvi vrsti vpliva na samoselekcijo vadečih, v nadaljevanju pa na njihova osebna prepričanja. Mojster mora poleg tega, da uči borbene tehnike, učiti tudi etiko in pri vadečih razviti občutek moralne odgovornosti za novo znanje in lastno obnašanje. Kateri so tisti elementi, ki vplivajo na nižjo agresivnost v tradicionalnih borilnih veščinah je težko zaključiti. Morda bi bilo smotrno preveriti, če so to meditacija, sproščanje, dihanje in priprava na provokacije, ki so podobni metodam uravnavanju agresivnosti v športu. Vsekakor bi jih veljalo poiskati in vpeljati v treninge ostalih borilnih veščin.

Raziskava ni predvidevala primerjave parametrov agresivnosti moških in žensk. Naknadno iskanje nekaterih drugih povezav med različnimi faktorji pa je pokazala, da razlike neodvisno od tipa borilne veščine med spoloma obstajajo. V prihodnje, bi bilo zanimivo poiskati razlike v agresivnosti vadečih med spoloma na splošno in znotraj posameznih skupin borilnih veščin. Dobljene rezultate bi bilo smotrno primerjati med skupinami, z drugimi raziskavami in splošnimi dognanji v psihologiji. Rezultati bi lahko pokazali posebnosti v agresivnosti vadečih.

V zaključenem pregledu se zdi zanimiva ideja, da bi poskušali borilne veščine razdeliti glede na jakost kontakta med borilci. Dejstvo je, da se v literaturi za enkrat kažejo le ideje in nekatere raziskave, ki nakazujejo kritičnost takšne razdelitve. Za praktično izvedbo je potrebno idejo natančneje opredeliti in tudi v tem primeru vzpostaviti merila za razporejanje borilnih veščin v skupine.

## 5. SKLEP

Različne teorije agresivnosti podajajo svoja mnenja o izvorih agresivnosti. Kakor v športu na splošno, se tudi na področju borilnih veščin ne moremo opredeliti le za eno teorijo, ki bi pojasnila vse vidike. Ob pregledu raziskav na področju borilnih veščin in agresije je mogoče prepoznati, da le te nimajo negativnih učinkov na agresivnost vadečih in da določeni pristopi k poučevanju (predvsem tradicionalni) celo pozitivno vplivajo na osebne lastnosti.

Pričujoča raziskava je imela štiri cilje. Prvi je bil primerjava razlik med kazalci socialne agresivnosti, ki se ukvarjajo z različnimi tipi borilnih veščin. Statistično značilne razlike so se pokazale v parametrih verbalne agresivnosti in fizične agresivnosti med utilitarnimi z najvišjo in tradicionalnimi borilnimi veščinami z najnižjo srednjo vrednostjo. Ničelna hipoteza je bila tako le delno zavrnjena. Drugi cilj je bil preveriti skladnost umestitve borilne veščin v enega izmed treh tipov na podlagi meril ter samoopredelitve vadečih. Z visoko korelacijo (0,85) smo sprejeli delovno hipotezo, da povezava obstaja. Tretji cilj je bila primerjava razlik agresivnosti med osebami, ki se ukvarjajo z različnimi borilnimi veščinami, glede na njihovo samoopredelitev za tip borilne veščine. Analiza ni pokazala statistično značilnih razlik, zato smo obdržali ničelno hipotezo. Četrty cilj je bil primerjati dobljene rezultate z izsledki prehodnih raziskav, kar je bilo izvedeno v razpravi.

To je edina raziskava za katero vemo, da je na slovenskem področju pristopila k primerjavi različnih skupin borilnih veščin na področju agresivnosti. Opredeljena razdelitev na borilne športe, tradicionalne borilne veščina in utilitarne borilne veščine ima trdno teoretično podlago, hkrati pa se je na podlagi rezultatov druge hipoteze pokazala kot smiselna za tovrstno obravnavo.

Izpostaviti je potrebno tudi omejitve te raziskave. Prvo omejitev predstavlja vzorec, ki bi lahko imel vpliv na končni rezultat. Slabost vzorca se je pokazala v borilnih športih, v katerem so manjkale polnokontaktne zvrsti. Pozitivno pa lahko govorimo o vzorcu tradicionalnih borilnih veščin predvsem zaradi svoje vsebinske širine, saj je v skupino zajela tudi neazijske tradicionalne borilne veščine. Drugi problem predstavljajo merila

za razporejanje borilnih veščin v podskupine. Slednje velja, z nadaljnjim študijem tega področja, natančneje opredeliti, kar bo lahko podlaga za nadaljnje iskanje moči in slabosti vsake od kategorij borilnih veščin.

V nadaljnjem raziskovanju bi veljalo posamezne elemente vseh treh tipov borilnih veščin natančneje opredeliti in preveriti njihov vpliv na vadeče. Zanimivo bi bilo še preveriti, če se razlike v agresivnosti oseb bolj izrazijo, če borilne veščine razdelimo glede na intenzivnost kontakta med borilci.

Za namen prakse je potrebno poudariti previdnost pri posploševanju rezultatov med različnimi skupinami borilnih veščin. Mnoge raziskave in v določeni meri tudi naša kažejo, da obstajajo razlike med posameznimi tipi. Ob povzetju naše in predstavljenih raziskav bi lahko zaključili, da tradicionalne borilne veščine pozitivno vplivajo na osebne lastnosti vadečih. To za prakso pomeni, da naj bi se tudi v borilnih športih in utilitarnih borilnih veščinah posluževali tradicionalnih ne-fizičnih elementov, za katere se predvideva pozitivne učinke.

## 6. VIRI

- Ahlin, M., Bokal, L., Gložančev, A., Hajnšek-Holz, M., Humar, M., Keber, J., Kostanjevec, P., Košmrlj-Levančič, B., idr. (2005). *Slovar slovenskega knjižnega jezika i Odzadnjim slovarjem slovenskega jezika in Besediščem slovenskega jezika z oblikoslovnimi podatki [elektronski vir]*. Ljubljana: DZS.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A. In Burg, H. Van der. (2006). *Sport psychology: concepts and applications*. Chichester [etc.]: John Wiley & Sons.
- Binder, B. (1999). Psychosocial benefits of the martial arts: myth or reality? International Ryuku Karate Research Society's Journal. Pridobljeno iz <http://ftp.pwp.att.net/w/a/wabokujitsu/articles/psychsoc.htm>
- Bolelli, D. (2008). *On the warrior's path: fighting, philosophy, and martial arts mythology*. California: Blue snake books.
- Borilne veščine. (2013). Wikipedia. Prosta enciklopedia. Pridobljeno iz [http://sl.wikipedia.org/wiki/Borilne\\_ve%C5%A1%C4%8Dine](http://sl.wikipedia.org/wiki/Borilne_ve%C5%A1%C4%8Dine)
- Coakley, J. J. (1998). *Sport in society: issues and controversies*. Boston, Mass: Irwin/McGraw-Hill.
- Cox, C. J. (1993). Traditional asian martial arts training: a review. *QUEST*, 45, 366-388.
- Crossley, N. (2007). Research embodiment by way of 'body techniques'. *The sociological review*, 55(s1), 80-94.
- Crudeli, C. (2008). *The way of the warrior: martial arts and fighting skills from around the world*. London: Dorling Kindersley.
- Cuk, Š. (1999). *Agresivnost v judu* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Donohue, J. in Taylor, K. (1994). The clasification of the fighting arts. *Jurnal of Asian Martial Arts*, 3(4), 11-37.
- Endresen M.I. in Olweus D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 46(5), 468-478.
- Gauthier, J. (2009). Ethical and social issues in comabat sports. V R. Kordi, N. Maffulli, R. R. Wroble in W. A. Wallace (ur.), *Combat sports medicine* (str. 73-88). London:Springer London.

- Gee, J. C. (2011). Aggression in competitive sports: Using direct observation to evaluate incidence and prevention focused intervention. V *Behavioral sport psychology* (str. 199-210). New York: Springer-Verlag New York Inc.
- Jakhel, R. (1994). *Moderni športni karate: tehnične in taktične osnove*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: a student's handbook*. London: Taylor & Francis Ltd.
- Klens-Bigman, D. (2002). Toward a Theory of Martial Arts as Performance Art. V D. E. Jones (ur.), *Combat, ritual, and performance: anthropology of the martial arts* (str. 1-10). Westport: Praeger Publishers.
- Klens-Bigman, D. (2007). Yet more towards a theory of martial arts as performing art. *The Journal of Alternative Perspectives on the Martial arts and Science*. Pridobljeno iz <http://ejmas.com/jalt/jaltframe.htm>
- Kregar, P. (2007). *Agresivnost v karateju* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Kristančič, A. (2002). *Socializacija agresije*. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna družba.
- Lamovec T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacij in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Lamovec, T. in Rojnik, A. (1978). *Agresivnost*. Ljubljana: Univerzum.
- LeRon James Harrison, (2007). A critical assessment of Deborah Klens-Bigman's theory of martial arts. *The Journal of Alternative Perspectives on the Martial arts and Science*. Pridobljeno iz <http://ejmas.com/jalt/jaltframe.htm>
- LeRon James Harrison, (2011). On theory and martial arts. *The Journal of Alternative Perspectives on the Martial arts and Science*, 11(1), 7-12. Pridobljeno iz <http://ejmas.com/jalt/jaltframe.htm>
- LeUnes, A. D. in Nation, J. R. (2002). *Sport psychology: an introduction*. Pacific Grove (CA): Wadsworth Thomson Learning.
- Lorge, A. P. (2012). *Chinese martial arts: from antiquity to the twenty-first century*. New York: Cambridge university press.
- Martial arts. (23.4.2013). Wikipedia. The free Encyclopedia. Pridobljeno iz [https://en.wikipedia.org/wiki/Martial\\_arts](https://en.wikipedia.org/wiki/Martial_arts)
- Martial art*. (23.4.2013). Oxford English Dictionary. Pridobljeno iz [www.oed.com/nuk.uni-lj.si/view/Entry/247535?redirectedFrom=martial+art#eid](http://www.oed.com/nuk.uni-lj.si/view/Entry/247535?redirectedFrom=martial+art#eid)
- Mauss, M. (1996). *Esej o daru in drugi spisi*. Ljubljana: ŠKUC: Znanstveni inštitut



Filozofske fakultete.

- Miller, R. (2011). *Facing violence: preparing for the unexpected: ethically, emotionally, physically (... and without going to prison)*. Boston: YMAA publication center.
- Mroczkowska, H., Kownacka I. in Obminski, Z. (2008). Study of the indicators of social aggressiveness in competitors practising combat sports. *Polish Journal of Sport & Tourism* 15(4), 158-165.
- Musek, J.(1982). *Osebnost*. Ljubljana: Univerzum.
- Nosanchuk, T.A. in MacNeil, M.L. (1989). Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive Behavior* 15, 153-159.
- Penec, J. (2002). *Agresivnost v karateju* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Pori, M. in Sila, B. (2010). S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo? *Šport*, 58(1-2), 105-107.
- Theeboom, M., De Knop, P. in Wylleman, P. (1995). Traditional asian martial arts and the west. *Journal of Comparative Physical Education and Sport*, 17(2), 57-69.
- Theeboom, M., De Knop, P. in Vertonghen, J. (2009). Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*, 6(1), 19-35.
- Theeboom, M. in Vertonghen, J. (2008). Analysis of experiences of young martial artists. V M. Doupona Topič in S. Ličen (ur.), *Sport, culture & society: an account of views and perspective on social issues in a continent (and beyond)*. Ljubljana: Faculty of sport.
- Toš, N., Klinar, P., Roter, Z., Markič, B., Mlinar, Z. in Trampuž, C. (1997). *Vrednote v prehodu I. Slovesnko javno mnenje 1968-1990*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Inštitut za družbene vede, center za raziskovanje javnega mnenja.
- Toš, N., Klinar, P., Roter, Z., Markič, B., Mlinar, Z., Trampuž, C. idr. (1999). *Vrednote v prehodu II. Slovesnko javno mnenje 1990-1998*. Ljubljana: IDV - CJMMK.
- Toš, N., Malnar, B., Hafner-Fink, M., Uhan, S., Kurdija S., Mihelj, V. Idr. (2004). *Vrednote v prehodu III. Slovesnko javno mnenje 1999-2004*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, IDV – CJMMK.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut

Filozofske fakultete.

- Smrkol, L.(2010). *Osebnost, agresivnost in anksioznost pri karateistih in karateistkah* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Svinth, J. (2011). What are martial arts? *The Journal of Alternative Perspectives on the Martial Arts and Science*, 11(1), 7-12. Pridobljeno iz <http://ejmas.com/jalt/jaltframe.htm>
- Hribar Sorčan, V. in Kreft, L. (2005). *Vstop v estetiko*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za filozofijo.
- Vertonghen, J. in Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. *Journal of Sports Science and Medicine* 9, 528-537.
- Zivin, G., Hassan, N., DePaula, G., Monti, D., Harlan, C., Hossain, K., et al. (2001). An effective approach to violence prevention: traditional martial arts in middle school. *Adolescence* 36, 443-459.
- Willy, P. (1994). Research in martial sports: a review. *Journal of Asian Martial Arts* 3(2), 11-47.