

# Odgojna uloga boričkih vještina u Hrvatskoj

---

**Strukar, Stjepan**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2018**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet u Rijeci**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:995663>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-05**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



**SVEUČILIŠTE U RIJECI**  
**FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI**  
**ODSJEK ZA PEDAGOGIJU**

**ODGOJNA ULOGA BORILAČKIH VJEŠTINA U HRVATSKOJ**

*diplomski rad*

**IME I PREZIME STUDENTA:** Stjepan Strukar

**STUDIJ:** Izvanredni diplomski jednopredmetni studij pedagogije

**MENTORICA:** prof. dr. sc. Jasminka Zloković

Rijeka, 2018. godina

## SADRŽAJ

SADRŽAJ.....	2
SAŽETAK.....	4
ABSTRACT.....	5
UVOD.....	6
1. POJAM ODGOJA.....	8
1.1. Ciljevi odgoja.....	9
1.2. Zadaci odgoja.....	9
1.3. Metode odgoja.....	10
2. DOBROBITI TJELESNIH AKTIVNOSTI I ODGOJ.....	11
3. AUTORITET I/ILI ODGOJITELJ U ODGOJNOJ ULOZI.....	15
3.1. Trener kao autoritet i odgojitelj.....	16
4. BORILAČKE VJEŠTINE I BORILAČKI SPORTOVI.....	17
5. ODGOJNA ULOGA BORILAČKIH VJEŠTINA.....	19
5.1. Odgojna uloga hrvanja.....	19
5.2. Odgojna uloga juda.....	23
5.3. Odgojna uloga karatea.....	28
5.4. Odgojna uloga taekwondoa.....	31
5.5. Odgoj kroz ostale borilačke vještine.....	35
5.6. Odgojna uloga trenera borilačkih vještina.....	37
6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	38
6.1. Ciljevi i hipoteze istraživanja.....	38
6.2. Uzorak istraživanja.....	39
6.3. Metode, postupci i instrumenti istraživanja.....	43
6.4. Obrada podataka.....	44
7. ANALIZA I INTERPRETACIJA REZULTATA ISTRAŽIVANJA.....	45
7.1. Mišljenja sportaša i trenera o odgojnoj ulozi borilačkih vještina.....	45
7.1.1. Mišljenja ispitanika o utjecaju borilačkih vještina na odgoj djeteta/mladog sportaša.....	46
7.1.2. Mišljenja ispitanika o utjecaju borilačkih vještina na formiranje djeteta/mladog sportaša kao svestrane ličnosti.....	47

7.1.3. Stupanj (ne)slaganja ispitanika s ulogom borilačkih vještina u okvirima definiranih odgojnih odrednica.....	48
7.2. Mišljenja ispitanika o kvaliteti i učinkovitosti odgojne uloge trenera.....	51
7.2.1. Mišljenja ispitanika o važnosti odgojne uloge trenera.....	54
7.2.2. Mišljenja ispitanika o učinkovitosti odgojne uloge trenera.....	55
7.2.3. Primjenjivost i njegovanje odgojnih vrijednosti poučavanih od trenera kod djece/mladih sportaša u njihovom trenutnom životnom djelovanju.....	55
7.2.4. Primjenjivost i njegovanje odgojnih vrijednosti poučavanih od trenera kod djece/mladih sportaša u njihovom budućem radu i djelovanju.....	56
7.3. Odgojne metode trenera.....	57
7.4. Primjena stečenih odgojnih vrijednosti usvojenih putem borilačkih vještina od trenera u sportaševom radu i djelovanju.....	60
7.5. Dodatni komentari, prijedlozi i napomene ispitanika.....	63
7.5.1. Posebne prednosti borilačkih vještina u odnosu na druge vještine i sportove, koje su značajne za odgoj djece/mladih sportaša.....	63
7.5.2. Otežavajuće okolnosti i negativne strane borilačkih vještina u ostvarivanju odgojne uloge kod djece/mladih sportaša.....	64
7.5.3. Sve ostalo što ispitanici smatraju važnim za temu istraživanja.....	64
ZAKLJUČAK.....	66
LITERATURA .....	69
PRILOZI.....	72

## SAŽETAK

Odgoj djece i mladih vrlo je složen proces. Postoji čitav niz čimbenika koji su uključeni u odgoj. Ciljevi, zadaci i metode odgoja moraju biti usmjereni na potpuni i pravilan psihofizički rast i razvoj svakog djeteta. Djeca i mladi stječu odgojne vrijednosti kroz različite aktivnosti u svom životu. U radu se govori o borilačkim vještinama kao tjelesnim aktivnostima koje donose mnoge dobrobiti u odgoju djece i mladih. Različitim je istraživanjima potvrđeno kako tjelesne aktivnosti pozitivno utječu na psihičko i tjelesno stanje mlade osobe. Postavlja se pitanje jesu li i borilačke vještine pozitivan oblik tjelesnih aktivnosti za odgoj djece i mladih. U radu se nalazi opći ili generalni razvoj borilačkih vještina koje su kroz povijest imale odgojnu ulogu i koje su u današnjem obliku izrasle u aktivnosti od značajnog odgojnog utjecaja na mladog čovjeka. Također se bolje razjašnjava razlika između borilačkih vještina i borilačkih sportova. Detaljnije se proučava odgojna uloga pojedinih borilačkih vještina kroz povijest. Ističu se najznačajnije odgojne vrijednosti koje proučavane vještine sadrže u svojim tradicionalnim oblicima. Prolazimo kroz tisuću godina staru tradiciju hrvanja i ističemo odgojni značaj koji susrećemo u pojedinim razdobljima. Dotičemo se najstarijih korijena juda, karatea i taekwoda. Prikazujemo njihova načela po kojima funkcioniraju i danas. Uspoređujemo odgojne vrijednosti s odrednicama svake borilačke vještine. Proučavamo odgojnu ulogu trenera borilačkih vještina kroz povijest. U konačnici kroz istraživanje saznajemo što o odgojnoj ulozi borilačkih vještina misle današnji sportaši i treneri. Oni nam daju svoja mišljenja o odgojnoj ulozi borilačkih vještina. Saznajemo i koliko je uloga trenera značajna u odgoju djece/mladih sportaša te kojim se to odgojnim metodama koriste treneri kako bi postigli nabolje odgojne rezultate. Istraživanjem dobivamo cjelovitu sliku o tome koje su odgojne vrijednosti sportaši usvojili kroz borilačke vještine te njeguju li oni i danas stečene vrijednosti i koliko im je to važno u životu. Uz sve navedeno, ovim radom ćemo prvenstveno saznati koje su to pozitivne, a koje negativne strane borilačkih vještina i imaju li značajnu odgojnu ulogu u Hrvatskoj.

*Ključne riječi: borilačke vještine; borilački sportovi; odgoj; odgojna uloga; odgojne metode; sportaši; treneri; odgojitelj/autoritet*

## ABSTRACT

Education of children and young people is a very complex process. There are a number of factors involved in education. Goals, tasks, and methods of education have to be aimed towards the complete and proper psychophysical growth and development of each child. Children and young people gain educational values through various activities in their lives. The paper deals with martial arts as body activities that bring many benefits to the education of children and young people. Various studies have confirmed that physical activities have a positive influence on the psychological and physical condition of a young person. The question is whether the martial arts are a positive form of physical activity for the education of children and young people. What we find out through this paper is some common or general development of martial arts which have had an educational role throughout history, and which have grown into activities of today, that have a significant educational impact on a young man. It also better clarifies the difference between martial arts and martial sports. More specifically, the educational role of some martial arts through history is studied. They highlight the most important educational values that the studied skills contain in their traditional forms. We go through a thousand years old wrestling tradition and we emphasize the educational significance that we encounter in some periods. We approach the oldest roots of judo, karate, and taekwondo. We show their principles by which they function today. We compare educational values with the attributes of each martial arts. We study the educational role of martial arts coaches through history. Ultimately, through research, we know what the athletes and trainers think of the educational role of martial arts. They give us their opinions about the educational role of martial arts. We also find out how much the role of a coach is important in raising children / young athletes. We also learn which training methods trainers used to achieve the best educational results. The research gives us a complete picture of the athletes' educational values gained through martial arts. We find out whether they still nurture the acquired values and how important it is for them in their lives. In addition to this, in this paper we will firstly find out which are the positive and the negative sides of martial arts and do they have a significant educational role in Croatia.

*Key words: martial arts; martial arts as sports; education; educational role; methods of education; athletes; coaches; educator/authority*

## UVOD

Danas široko područje čovjekova interesa i djelovanja zauzimaju tjelesne aktivnosti i sport. Jedan su od specifičnih oblika tjelesnih aktivnosti borilačke vještine. Veliki broj ljudi koji se određeni period u životu bavio nekom borilačkom vještinom kasnije bude uspješan u različitim područjima svoga rada i djelovanja. U Hrvatskoj i svijetu fenomen je utjecaja tjelesnih aktivnosti i sporta na čovjeka polovično istražen. Postoji čitav niz istraživanja koja su se bazirala na utjecaj tjelesnih aktivnosti na tjelesne dimenzije čovjeka, dok je utjecaj istih na psihičke dimenzije ostao slabo istražen i samo razrađen u teorijama i pretpostavkama. Mišigoj-Duraković i sur. (1999); Sekulić i Metikoš (2007); Milanović (2010) i dr. u svojim djelima navode više stranih i domaćih istraživanja o utjecaju tjelesnih aktivnosti i sporta na tjelesne dimenzije čovjeka kao što su antropometrijske karakteristike, motoričke sposobnosti i sl. Nasuprot tomu, Zaninović (1985) u svom djelu „Pedagoška hrestomatija”, a kroz razradu pojedinih povijesnih ličnosti kao što su Sokrat, Platon, Aristotel, J. Locke, J. J. Rousseau, L. Lepeletier, H. Spencer, Pierre de Coubertin i dr. ističe veliku značajnost tjelesnog vježbanja u odgojnom procesu.

Povijesnim razvojem različitih vještina čovjek je imao potrebu i za bavljenjem onima koje su mu služile za zaštitu bližnjih, sebe ili sprječavanje sukoba i sl. S vremenom se za takve vještine ustalio naziv „borilačke vještine“ (*eng. martial arts*)<sup>1</sup> objedinjujući ih nekim zajedničkim odrednicama. U mnogim su povijesnim narodima, državama i razdobljima borilačke vještine imale i odgojnu ulogu. Njih kao sredstvo odgoja u pojedinim segmentima spominju primjerice Zaninović (1985) i Jajčević (2008 i 2010). U skladu s time, saznajemo ponešto o nesvrhovitoj tjelovježbi u starom vijeku te razvoju odgoja u Sparti i Ateni. Upoznajemo se s odgojnim značajkama Olimpijskih igara antičke Grčke kao i rimskih manifestacija i aktivnosti u arenama. Također, prepoznajemo značajnost ili neznačajnost borilačkih vještina ili njihovih segmenata od viteštva u srednjem vijeku preko čovjeka u središtu interesa kroz renesansu i prirodnog odgoja u prosvjetiteljstvu, pa sve do borilačkih segmenata gimnastike<sup>2</sup> u filantropizmu. Na kraju dolazimo do modernih tjelovježbenih sustava i trenutnih statusa borilačkih vještina. Uz sve ostalo, pojedini autori ističu odgojne uloge borilačkih vještina razrađujući ih svaku zasebno. Primjerice, Sertić i Segedi (2013)

<sup>1</sup> Više informacija na: [https://hr.wikipedia.org/wiki/Borila%C4%8Dke\\_vje%C5%A1tine](https://hr.wikipedia.org/wiki/Borila%C4%8Dke_vje%C5%A1tine)

<sup>2</sup> Gimnastika – naziv za tjelesno vježbanje u XVII. i XVIII. st. po uzoru na Antičku Grčku (Jajčević, 2010, 132)

govoreći o povijesti juda napominju kako se Jigoro Kano, tvorac modernog juda ujedno smatra i ocem tjelesnog odgoja u Japanu. S druge strane, odgojnu ulogu hrvanja Janjić i Gigov (1979) i Marić, Baić i Cvetković (2007) protežu kroz sva razdoblja povijesti od više tisuća godina unazad sve do danas.

Tematike utjecaja borilačkih vještina na čovjeka prvenstveno se dotiču stručnjaci iz područja pedagogije, psihologije, sociologije i kineziologije. Postavlja se pitanje imaju li danas borilačke vještine značajnu ulogu u odgojnom procesu djece i mladih koji se njima bave. Detaljnom analizom literature nailazi se tek na nekoliko starijih istraživanja vezanih za zadano pitanje. Naime, Kuleš (1991, 17-18) navodi kako D. Došen, I. Banović i Z. Čapalija na temelju svojih istraživanja na mladim judašima dolaze do zaključaka da se sistematskim treningom juda izazivaju značajne promjene psihosomatskog statusa kod djece i mladih. Tim istraživanjima se dokazalo kako programirani trening juda ima višestruki utjecaj na funkcije organizma i na formiranje specifične i dobro strukturirane ličnosti, što omogućuje realizaciju zadataka tjelesnog, moralnog, zdravstvenog i estetskog odgoja, te razvoj radnih navika. Marić (2005, 1-6) u svom prijevodu knjige „Bugarski udžbenik slobodnog i klasičnog načina hrvanja” navodi istraživanje prof. A. M. Krestovnikova koji je došao do zaključka kako je hrvanje izuzetno učinkovito sredstvo tjelesnog, zdravstvenog i moralnog odgoja. Isti autor navodi kako su i mnogi povijesni poznati stručnjaci kao što su Platon, Aristotel, Guts Muths, Hegel i dr. hrvanje smatrali vrlo značajnim odgojnim sredstvom. Gore navedene činjenice prihvaća i Jajčević (2010) koji u svom djelu „Povijest športa i tjelovježbe” navodi više povijesnih dokaza u obliku zapisa i crteža pojedinih borilačkih stilova koji ukazuju na njihovu važnost u odgojnom procesu.

Gledajući na dugu povijest pojedinih borilačkih vještina i navode pojedinih autora koji razjašnjavaju njihovu odgojnu ulogu lako bi bilo zaključiti da se ta odgojna uloga zadržala i danas. Međutim, moramo uzeti u obzir nedostatak relevantnih istraživanja i modernizaciju društva, a samim time i prilagodbu borilačkih vještina suvremenim zahtjevima. Stoga ne možemo sa sigurnošću reći da borilačke vještine imaju ikakvu odgojnu ulogu u današnjem društvu dok se taj fenomen detaljnije ne istraži. U ovome radu ćemo razjasniti dosadašnju odgojnu ulogu pojedinih borilačkih vještina, njihov razvoj i značaj kroz povijest te pokušati steći saznanja o značajnosti borilačkih vještina u odgojnom procesu djece i mladih koji su u njih uključeni.



## 1. POJAM ODGOJA

Još od postanka svijeta svaki se čovjek rađa kao jedinstveno biće. Svaki čovjek ima svoje jedinstvene tjelesne, intelektualne, moralne, estetske, radne i druge dimenzije koje ga obilježavaju. U skladu s time veliki broj autora koji se bave odgojnom znanosti ističu važnost tjelesnog, intelektualnog, moralnog, estetskog i radnog odgoja. Međutim, Matijević (2016)<sup>3</sup> ističe kako se u današnjim pedagoškim literaturama uz navedeno dosta govori i o zdravstvenom, samozaštitnom, vjerskom, ekološkom, političkom, građanskom i socijalnom odgoju. Time se naravno cilja na područja čovjekovog razvoja i djelovanja na koja se želi utjecati kroz odgoj. Pred čovjeka se još od malih nogu postavljaju brojni odgojni čimbenici koji obilježavaju njegov razvoj do samostalne, pozitivne i društveno poželjne ličnosti. Odgoj se smatra društvenom pojavom koja se javlja formiranjem čovjeka i društva kako navode Zaninović (1985, 7-10) i Opić i Matijević (2016)<sup>4</sup>.

Uz sve navedeno postavlja se pitanje što je zapravo odgoj. Bilo bi suludo odgoj definirati na bilo koji način jednoznačno kad se zapravo radi o vrlo složenom procesu. Pojedini pedagoški stručnjaci određuju ga na više načina. Bilić (2016, 74)<sup>5</sup> u svojoj detaljnijoj razradi daje kronološki pregled koncepcija odgoja polazeći od antičke Grčke i Platona koji je prvi pokušao definirati pojam odgoja, preko kažnjavanja u srednjem vijeku kao važnog sredstva oblikovanja ličnosti, čovjeka u središtu interesa kroz humanizam i renesansu, te odgoja u skladu s vanjskom prirodom J. A. Komenskog, razumnog odgoja J. Locka, prirodnog odgoja J. J. Rousseaua, izjednačavanja odgoja s nastavom u građanskom društvu u 18. i 19. st. i završno odgoja usmjerenog prema djetetu u 20. st. za koji se zalagao J. Dewey. Ona nam objedinjujući time povijesna mišljenja i današnje poimanje jasnije predoduje sami pojam odgoja. Stoga možemo reći da odgoj u širem smislu podrazumijeva razvoj psihomotoričkog, kognitivnog i afektivnog područja. Dakle, kompletan razvoj djeteta koji uključuje razvoj motoričkih sposobnosti i vještina, usvajanje znanja i razvoj mentalnih sposobnosti, te razvoj karakternih osobina, vrlina, stajališta i vrijednosti. Odgoj u užem smislu podrazumijevao bi razvoj samo afektivnog područja.

---

<sup>3</sup> Matijević, M., Bilić, V., Opić, S. (2016). Pedagogija za učitelje i nastavnike. Zagreb: Školska knjiga, d.d., str. 134-148

<sup>4</sup> Detaljnije u: Šimleša, P. (ur.) (1971). Pedagogija. Zagreb: Pedagoško-književni zbor, str. 32-66

<sup>5</sup> Detaljnije u: Šimleša, P. (ur.) (1971). Pedagogija. Zagreb: Pedagoško-književni zbor, str. 70-95

## 1.1. Ciljevi odgoja

Pojedini autori stručno određuju ciljeve odgoja. Tako primjerice Šimleša (1971)<sup>6</sup> navodi kako je cilj odgoja da individualitet preraste u svestrano razvijenu, slobodnu i humanu ličnost. Gudjons (1993, 153-155) kaže kako su ciljevi odgoja usmjereni na razvoj zrelosti pojedinca, sudioništvo i emancipaciju, ali i kako ciljevi odgoja mogu biti različito određeni ovisno o povijesnim, društvenim, gospodarskim i drugim promjenama i pogledima na sami odgoj. Bilić i Matijević (2016)<sup>7</sup> ciljeve odgoja dijele na gospodarske, socijalne i psihološke, a njima ističu cjelovit rast i razvoj te samoostvarenje, kao i osposobljavanje za produktivan, ispunjen i kreativan život, prihvaćanje izazova budućnosti te konstruktivno sudjelovanje u zajednici. Vodeći se ovakvim stručnim određenjima ciljeva odgoja, a govoreći o odgoju u širem smislu, možemo slobodno reći da je glavni cilj odgoja kompletan razvoj psihomotoričkog, kognitivnog i afektivnog područja pojedinca. Naravno da se razvoj svakog pojedinca odvija kroz cijeli život i glavni cilj odgoja ne možemo shvatiti kao statičnu točku koju je potrebno i moguće dostići u tom smislu. Međutim, u ovome radu ćemo se baviti odgojnim procesom djece i mladih do njihove punoljetnosti, te možemo reći da postoji određena granica do koje bi ti mladi ljudi trebali dostići određene ciljeve ili se barem usmjeriti prema onom, gore navedenom „životnom“ cilju odgoja.

## 1.2. Zadaci odgoja

Zadaci odgoja predstavljaju ono čime ostvarujemo postavljene ciljeve. U ovom slučaju oni podrazumijevaju razradu postupaka kojima kod odgajanika razvijamo znanje i intelektualne sposobnosti, stavove, mišljenja, interese, emocionalne odnose pojedinca prema okolini i prema samome sebi, te motoričke sposobnosti i dr. (Pregrad, 1971)<sup>8</sup>. Odgoj bi u svakom slučaju trebao biti usmjeren na zadovoljavanje osnovnih čovjekovih potreba. Prema tome Matijević (2016)<sup>9</sup>, razlikujući biološke, socijalne i samoaktualizirajuće potrebe pojedinca, opisuje zadatke odgoja kroz tri područja. Tako prepoznamo egzistencijalni odgoj kojemu pripada: ostvarivanje zdravog načina života, zdrava prehrana, kretanje, igre, aktivnosti i sl. u

---

<sup>6</sup> Detaljnije u: Šimleša, P. (ur.) (1971). Pedagogija. Zagreb: Pedagoško-književni zbor, str. 47-55

<sup>7</sup> Detaljnije u: Matijević, M., Bilić, V., Opić, S. (2016). Pedagogija za učitelje i nastavnike. Zagreb: Školska knjiga, d.d., str. 70-95 i str. 134-149

<sup>8</sup> Detaljnije u: Šimleša, P. (ur.) (1971). Pedagogija. Zagreb: Pedagoško-književni zbor, str. 47-55

<sup>9</sup> Detaljnije u: Matijević, M., Bilić, V., Opić, S. (2016). Pedagogija za učitelje i nastavnike. Zagreb: Školska knjiga, d.d., str. 134-149

okviru bioloških potreba; razvoj zajedništva u uređivanju okoliša, očuvanje prirode, zaštita životinja i sl. u okviru socijalnih potreba, te stavovi i uvjerenja o razmnožavanju ljudi i očuvanju života, preoblikovanju prirode i njezinu očuvanju i sl. u sklopu samoaktualizirajućih potreba. Socijalni odgoj uključuje: važnost rada, podjelu rada, spolne odnose, brak, rađanje i odgoj djece i dr. kao dio bioloških potreba; sposobnost dogovaranja, provedbe dogovorenog, prihvaćanje moralnih normi i sl. kao dio socijalnih potreba i osjećaj pripadnosti kolektivu, osjećaj sigurnosti, vlastite vrijednosti, doživljaj ljubavi i dr. u okviru samoaktualizirajućih potreba. Humanistički odgoj u okviru bioloških potreba prepoznaje: spremnost na pomaganje starijima i nemoćnima, odgoj za mir i razoružanje i sl.; u sklopu socijalnih potreba: toleranciju, prihvaćanje različitosti, nenasilje, suradnju i dr., te kao dio samoaktualizirajućih potreba: razvoj pozitivne slike o sebi, ostvarenje svojih mogućnosti, samoaktualizaciju i sl. Odgoj i pogledi na njega se s vremenom mijenjaju, ali zadaci odgoja uvijek moraju biti usmjereni k ostvarivanju ciljeva odgoja.

### **1.3. Metode odgoja**

Za ostvarivanje ciljeva i zadataka odgoja više autora navodi različita usmjerenja koja vode k željenom ishodu. Prema tome razlikujemo načela ili principe, strategije, metode, sredstva, pravila odgoja i sl. U djelu „Pedagogija“ urednika Pere Šimleše (1971) govori se detaljnije o načelima tjelesnog, intelektualnog, moralnog, estetskog te radnog i tehničkog odgoja, kao i čitavom nizu metoda sredstava i pravila odgoja. Matijević (2016)<sup>10</sup> detaljnije razrađuje određena načela, strategije i metode odgoja. Templar (2012) u svom djelu „100 pravila odgoja” vrši podjelu na deset cjelina. On predlaže pravila za očuvanje zdravog razuma, za zauzimanje pravog stava, pravila discipliniranja, pravila za poštivanje djetetove osobnosti, za odnose s braćom i sestrama, pravila za školu, pravila za tinejdžere i odraslu djecu, te pravila za krizne situacije. Slunjski (2014) u svojim devet stručno-popularnih priručnika iznosi čitav niz savjeta, pravila i odgojnih metoda kojima bi se roditelji, odgojitelji i učitelji trebali voditi kako bi dijete usmjerili k izgradnji zdrave, psihički stabilne, uspješne i u potpunosti samostalne osobe. Ona rješava pitanja kako djetetu pomoći da (p)ostane samostalno i odgovorno; da upozna svoje emocije i nauči njima upravljati; bude uspješno i razvija samopouzdanje; da (p)ostane kreativno i da se izražava jezikom umjetnosti; da (za)voli učenje

---

<sup>10</sup> Detaljnije u: Matijević, M., Bilić, V., Opić, S. (2016). Pedagogija za učitelje i nastavnike. Zagreb: Školska knjiga, d.d., str. 150-170

i školu; stječe prijatelje i razvija socijalne vještine; da bude pametno na različite načine i da (p)ostane tolerantno i razumije i prihvaća različitosti, te kako s djetetom razgovarati i razvijati kvalitetan odnos. Biddulph (2014a,b) prolazi kroz kompletan razvoj djeteta od njegovog rođenja do punoljetnosti. On razrađuje i praktičnim primjerima pokazuje što, kako, kada i zašto činiti da bi odgoj djeteta i mlade osobe bio pozitivan i kvalitetan. Dotiče se najznačajnijih pitanja u odgoju dječaka i djevojčica kao što su razlike između muških i ženskih mozgova, odnosi roditelja i djece, odnosi okoline i društva i djece, razvoj seksualnosti, djeca i slobodne aktivnosti (npr. sport), priprema za život odrasle osobe i dr.

Svaki autor za ostvarivanje kvalitetnog odgojnog procesa nudi nekakvu svoju viziju prema pozitivnom ishodu. Bez obzira radilo se o strategijama, načelima, postupcima, pravilima ili nečemu drugačijem bitno je da se odabere pozitivan smjer k ostvarivanju kvalitetnog odgojnog procesa. Objedinjujući sve gore predložene načine i pristupe, načela, metode i strategije pojedinih autora za potrebe ovoga rada koristit ćemo se terminom metode odgoja.

## **2. DOBROBITI TJELESNIH AKTIVNOSTI I ODGOJ**

Gledajući kroz povijest, odgoj se razvijao i prilagođavao aktivnostima i djelovanjima u skladu s društvenim razvojem. Tako je u početku odgoj bio jednak za svu djecu, dok je kasnije bivao sve složeniji. Odgoj čovjeka u njegovim ranijim fazama se uglavnom vezao za dvije odrednice. Na prvom je mjestu bilo preživljavanje koje je podrazumijevalo osiguravanje osnovnih potreba i uvjeta za život kao što su hrana, piće, odjeća, smještaj i sl. Na drugom je mjestu bio opstanak i preživljavanje u okolini prepunoj društvenih različitosti. U tom smislu podrazumijevaju se borba i ratovanje za bolju geografsku poziciju, za veću naklonost ljudi, za izvore prirodnih bogatstava (zalihe hrane, vode, energetskih izvora kao što su vodene struje/vodopadi ili ugljen, vrijednosna sredstava za trgovinu i razmjenu poput životinjskog krzna, metalnih ruda i sl). Kako bi čovjek kroz vrijeme preživio i savladao sve prepreke na koje je nailazio morao je biti sklon razvijanju i usavršavanju različitih vještina. Samim radom i djelovanjem čovjek se kroz svoj život bavio različitim tjelesnim aktivnostima. Nastale tjelesne aktivnosti postajale su svakodnevice u svim slojevima društva i vrlo značajan odgojni čimbenik kako govori Aydon (2012).

Danas postoji čitav niz tjelesnih aktivnosti kojima se ljudi bave. Osim onih tjelesnih aktivnosti vezanih uz rad i zanimanja, čovjek je biće koje se između ostalog upotpunjuje i kroz druge tjelesne aktivnosti. Tako u svim slojevima današnjeg društva prepoznajemo prvenstveno veliki broj sportskih, zabavnih, rekreativnih, društvenih i drugih tjelesnih aktivnosti. Mišigoj-Duraković i sur. (1999) i Sekulić i Metikoš (2007) tjelesne aktivnosti i vježbanje smatraju vrlo važnim aspektom čovjekovog kvalitetnog i zdravog života. Oni prije svega govore o utjecaju tjelesnog vježbanja na čovjekov organizam u tjelesnom smislu, ali navode i pojedine psihičke dobrobiti tjelesnog vježbanja. Sekulić i Metikoš (2007) navode više istraživanja koja dokazuju pozitivan utjecaj tjelesnog vježbanja na promjene morfoloških-antropometrijskih osobina te poboljšanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.

S druge strane, Mišigoj-Duraković i sur. (1999) navode i opisuju više istraživanja kojima dokazuju pozitivan utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravstveni status i sveukupan sustav organa kod čovjeka u svim razdobljima života. Horga (1999) primjerice, napominje kako tjelesno vježbanje ima veliki potencijal za mnoge psihičke dobrobiti kao što su reduciranje neugodnih emocija izazvanih stresom ili smanjivanje simptoma umjerene anksioznosti i depresije i sl. Međutim, on također napominje kako bi tjelesno vježbanje imalo značajan pozitivan utjecaj na čovjeka potrebno je aktivno se baviti sportom.

Cox (1998, 15-44) govori nešto više o utjecaju sporta na osobnost. On navodi više istraživanja koja dokazuju značajan utjecaj sporta na razvoj osobnosti. Međutim, po njemu je sport vrlo širok pojam, stoga napominje da je razvoj osobina osobnosti usko vezan za vrstu sporta kojim se netko bavi. Tako su primjerice sportaši koji se bave ekipnim sportovima anksiozniji, ovisniji, ekstravertiraniji i žustro-objektivniji, ali manje senzibilno-maštoviti od sportaša iz individualnih sportova. Također sportaši koji se bave direktnim sportovima (ragbi, hrvanje, košarka) ističu se kao neovisniji i s manjom snagom ega od sportaša iz paralelnih sportova (odbojka, bejzbol i sl.).

Žugić (1996 i 1999) i Slunjski (2014f) navode pojedine dobrobiti socijalizacijskog procesa koje djeca i mladi mogu ostvariti kroz igru i sportske aktivnosti. Djeca se uče vještinama i individualnim postignućima, spolnim podjelama uloga i osobnim potrebama, neovisnosti, emocijskom izražavanju i mentalnim reakcijama. Lakše se međusobno upoznaju, razvijaju odnose i sklapaju prijateljstva. Zbližavaju se s neposrednim socijalnim okruženjem i suočavaju se sa zadaćama koje ih čekaju u budućnosti. Takvi primjeri su snalaženje s

nesuglasticama, interakcija, podnošenje zadirkivanja, traženje pomoći, suradnja, podnošenje neuspjeha, nošenje s uspjehom i dr.

Findak (1999) i Milanović (2010) smatraju kako se s dobrim planom i programom, ispravno odabranim metodičkim i organizacijskim oblicima rada i pravilno doziranim, raspodijeljenim i kontroliranim opterećenjem, te kontinuiranim praćenjem tjelesnog vježbanja kod djece i mladih mogu postići značajni odgojni, zdravstveni, moralni, ali i drugi efekti.

Milanović (2010) kao vrijednosti sportskih aktivnosti navodi razvoj poželjnog psihosomatskog statusa, poticanje čovjekove interakcije s okolinom, usvajanje, prihvaćanje i slijeđenje određenih pravila ponašanja, poticanje razvoja i regulacije emocija, omogućavanje društvene komunikacije, jačanje čovjekovih kapaciteta za suočavanje sa stresnim životnim situacijama i dr. Govoreći o sportskom treningu navodi njegove glavne zadaće koje uz ostalo podrazumijevaju i poboljšanje zdravstvenog statusa, podizanje razine kognitivnih sposobnosti, razvoj i održavanje pozitivnih osobina ličnosti, poticanje i razvoj intrinzične i ekstrinzične motivacije za rad, usvajanje određenih pravila i kodeksa ponašanja i dr.

Govoreći o tjelesnim aktivnostima, dosta se autora veže za sportske aktivnosti koje su se osim onog natjecateljskog dijela modificirale i u rekreativne i zabavne sadržaje, igre i druge aktivnosti. One kao takve također omogućuju mnoštvo dobrobiti za čovjeka. Vodeći se gore razmotrenim izvorima, iskustva i misli navedenih autora možemo vrlo lako povezati s pojedinim načelima tjelesnog, moralnog, zdravstvenog ili nekog drugog odgoja i prihvatiti da se kroz sportske aktivnosti i trening mogu razviti mnoge odgojne dobrobiti.

Biddulph (2014) u svojim djelima „Odgoj dječaka” i „Odgoj djevojčica” oprezno navodi kako sport može imati vrlo značajnu pozitivnu, ali i negativnu ulogu u odgoju mlade osobe. Po njemu su dječaci po prirodi skloniji sportu. Samim time sport im može donijeti puno dobrobiti. Mogu dobiti osjećaj pripadnosti, razviti osobni karakter, podići samopouzdanje te unaprijediti zdravlje. Dječaci se kroz sport susreću s odraslim muškarcima, postaju dio zajednice u kojoj stječu osjećaj prihvaćenosti i pripadnosti nečemu. U toj zajednici mogu utvrditi svoje vrijednosti na praktičan način, naučiti nositi se s pobjedom i porazom, regulirati svoje emocije, funkcionirati kao dio tima i izgraditi povjerenje. Također mogu razvijati upornost u radu i proširiti dugoročne poglede na život koji im govore da se samo ustrajnijim radom postižu bolji rezultati i postaje uspješniji. Za djevojčice je sport prvenstveno važan radi zdravog odrastanja i ispoljavanja viška energije, kako navodi Biddulph (2014b). Po njemu su

utjecaji sporta u određenim fazama razvoja djevojčica različiti. Djevojčice kroz sport u predškolskoj dobi najviše razvijaju samopouzdanje i osjećaju se slobodnije. U predadolescenciji su djevojčice po motoričkim sposobnostima izjednačene s dječacima te tada najviše zdravo izgrađuju i razvijaju svoje tijelo. Također u ovoj dobi značajno razvijaju svoje socijalne vještine i sklapaju prijateljstva, te dobivaju mogućnost kreativnog i umjetničkog izražavanja. U adolescenciji dosta djevojaka odustaje od sporta zbog svog prirodnog razvoja. Često im je neugodno zbog njihovih promjena i povlače se u sebe. Ali upravo je ovo razdoblje izrazito bitno kako bi djevojke zadržale svoje samopouzdanje, osjećaj pripadnosti, ispunjenosti i da se zdravo razvijaju, a sport im u tome svakako pomaže. Matijević (2016)<sup>11</sup> govoreći o pedagogiji slobodnog vremena navodi i dobrobiti sportskog odgoja. Po njemu je djecu od najranije dobi važno pedagoški osmišljeno i uravnoteženo poticati na kretanje i zdrav sportski život. Slunjski (2014c,f,g) također navodi važnost bavljenja sportom u dječjoj i mladenačkoj dobi radi razvoja kinestetičke i logičko-matematičke inteligencije, sprječavanja neprilagođenog i delikventnog ponašanja, socijalizacije, stjecanja kontinuiranih radnih navika i održavanja zdravog načina života.

Više autora, osim pozitivnih odgojnih utjecaja, govori i o mogućim negativnim utjecajima tjelesnih aktivnosti i sporta na odgoj djece i mladih. Slunjski (2014); Templar (2012) i Budulph (2014) govore kako ni u čemu ne valja pretjerivati pa tako ni u bavljenju sportom. Često se dogodi da roditelji, odgojitelji ili treneri nisu sigurni što dijete želi ili su uvjereni da je ono što oni misle najbolje za njega. U tim slučajevima se može dogoditi da dijete uopće nema vrijeme za svoje djetinjstvo i vlastito ostvarivanje, nego je samo podređeno nametnutim obavezama. Dijete koje je preokupirano s više aktivnosti, sportskih grupa, sekcija, izvanškolskih edukacijskih grupa i sl. nikako ne može dobiti pozitivan odgoj. Takvo dijete uopće nema slobodu izražavanja i samo je podređeno autoritetu koji ga može negativno obilježiti za cijeli život. Ako odgojitelj misli da je dijete talent za nešto, a dijete je sasvim prosječno također može forsiranjem uništiti mladu osobu. Odgoj nije natjecateljski sport. Odgojitelji ne smiju upadati u zamke „velikih talenata“. Dijete treba pustiti da se samo izrazi što želi i što ga zanima, a ne mu nametati ono što netko subjektivno vidi u njemu. Slunjski (2014c) kaže da se djeca razlikuju i to treba shvatiti i poštovati. Neko dijete može biti više uspješno u nekom sportu, dok drugo dijete uopće nije za sport niti neke posebne tjelesne

---

<sup>11</sup> Detaljnije u: Matijević, M., Bilić, V., Opić, S. (2016). Pedagogija za učitelje i nastavnike. Zagreb: Školska knjiga, d.d., str. 274-286

aktivnosti i to je u redu. To treba prihvatiti. Sport može biti i sredstvo zabave gdje će dijete samo odlučiti koliko mu je takve aktivnosti dovoljno. Takav pristup zasigurno vodi k pozitivnim rezultatima odgoja. Djetetu treba pomoći da pronade ono u čemu je dobar i gdje se dobro i prirodno osjeća i poticati to. Samo tako se može pozitivno odgojiti mladu osobu.

### **3. AUTORITET I/ILI ODGOJITELJ U ODGOJNOJ ULOZI**

Svaki pojedinac od svog rođenja u svom rastu, razvoju i sazrijevanju susreće različite ljude oko sebe. Neki od tih ljudi su ipak više uz to dijete od drugih ili jednostavno svojim radom i djelovanjem ostavljaju više utjecaja na to dijete. U odgojnom smislu ti ljudi namjerno ili nenamjerno, svjesno ili nesvjesno sudjeluju u odgojnom procesu mlade osobe. U ovome slučaju takve ljude ćemo nazvati autoritetom u odgojnom procesu. Autoritet može, ali i ne mora biti ujedno i odgojitelj. Pod pojmom „autoritet“ podrazumijevat ćemo sve osobe koje od najranije dječje dobi pa do punoljetnosti ostavljaju značajan pozitivan ili negativan utjecaj na neku mladu osobu u potpunom odgojnom procesu ili dijelu odgojnog procesa unutar određenog vremena. Slunjski (2014h), govoreći o autoritetu, prepoznaje „lažni“ i „pravi“ autoritet. I jedan i drugi mogu imati značajan odgojni utjecaj kod djece i mladih. Lažni autoritet bi bio onaj koji negativnim postupcima utječe na dijete. To podrazumijeva primjerice tjelesno kažnjavanje, manjak komunikacije i ostvarivanje slijepe poslušnosti, izgradnju strahopoštovanja, podmićivanje i ucjenjivanje djece i sl. Pravi je autoritet utemeljen na njegovim pedagoškim kompetencijama i osobnim kvalitetama. Njime se dijete potiče na samokontrolu i samodisciplinu, uči se samo misliti, rješavati probleme i upravljati svojim vremenom. Pravi autoritet pozitivnim postupcima utječe na dijete.

Govoreći o odgojitelju možemo se vezati za Bilić (2016)<sup>12</sup> koja u detaljnijoj razradi odgoja ističe i važnost odgojitelja u odgojnom procesu. Ona se primjerice dotiče duhovno-znanstvenog pristupa odgoja u kojem odgajnik mora usvojiti spoznaje o svijetu, društvu i kulturi kako bi ih poslije mogao stvaralački oblikovati te stvarati nova znanja i sadržaje, a to nije moguće bez vođenja odgojitelja. Također, govoreći o emancipacijskom pristupu odgoju

---

<sup>12</sup> Detaljnije u: Matijević, M., Bilić, V., Opić, S. (2016). Pedagogija za učitelje i nastavnike. Zagreb: Školska knjiga, d.d., str. 70-95



usmjerenom na demokratizaciju društva ističe partnerski odnos i komunikaciju između odgojitelja i odgajanika kao neophodno za potpuno ostvarivanje odgojnog procesa. Uz navedeno razmatra i humanistički pristup gdje je odgojni proces fleksibilan odnos između odgojitelja i odgajanika koji ih oboje uvijek mijenja i glavna mu je funkcija poticanje rasta i razvoja ličnosti. Uloga odgojitelja se kroz povijest mijenjala. Tradicionalni odgojitelji su u svom djelovanju koristili položaj moći, oblikovali i prenosili znanja, vrijednosti i iskustva. Imali su dominantan odgojni utjecaj, jednosmjernu determinaciju razvoja i određivali su sadržaje učenja. Suvremeni odgojitelji u svom djelovanju koriste položaj jednakopravnosti, usmjeravaju razvoj, potiču i omogućuju učenje. Imaju višestruki odgojni utjecaj gdje sudjeluje više suodgojitelja, surađuju putem dvosmjerne komunikacije te daju djeci slobodu izbora sadržaja učenja ili zajednički s njima određuju sadržaje učenja. U oba slučaja odgojitelji poznaju ciljeve odgoja, ali s obzirom na to da se moralne, etičke, društvene i druge vrijednosti mijenjaju kroz povijest tako su i ciljevi drugačije usmjereni. Ista autorica još napominje kako pravi odgojitelj osim svojim zauzimanjem i usmjeravanjem djeteta, mora utjecati i svojim primjerom. Naime, ako se odgojitelj zalaže za jedno i usmjerava dijete prema određenim vrijednostima, uči ga određenim pravilima i društvenim dobrotama, a on sam svojim postupcima ne poštuje to isto onda može imati samo negativan odgojni utjecaj na dijete.

Autoritet i/ili odgojitelj u odgoju može biti: otac, majka, brat ili sestra u obitelji; učitelj, nastavnik ili stručni suradnik u školi; prijatelji i poznanici iz društva u koje su djeca uključena; vjerski vođe i učitelji; sportski treneri, glazbeni i likovni učitelji, voditelji rekreativnih i zabavnih programa i drugi sudionici slobodnih aktivnosti i sl.

### **3.1. Trener kao autoritet i odgojitelj**

Govoreći o tjelesnim aktivnostima i sportu možemo reći da veliki dio životnih aktivnosti djeteta sportaša zauzima trening. Samim time je za očekivati da i sportski treneri imaju važnu odgojnu ulogu. Oni imaju vrlo složene odgojne zadatke i o njima puno ovisi kako će sport utjecati na mladu osobu i u kakvu će osobu ona izrasti. Poznato je još iz antičke Grčke da su treneri i osobe koje su se brinule o tjelesnom odgoju mladića bili upravo pedagozi kojima je primarna uloga bila odgoj tih istih mladića (Jajčević, 2008, 149-156). Sportski treneri često su dominantne osobe u životu djeteta i nedvojbeno im predstavljaju uzore i osobe od povjerenja. Oni su često i autoriteti i odgojitelji koji dijete potiču na kvalitetniji i uspješniji rad, prenose mu iskustva i uče ga kako se nositi s pobjedama i porazima, kako se suočiti s

nepravdom, kako pristupiti novim izazovima i mnoštvo drugih stvari. Oni su ti koji provode značajan dio vremena s djetetom. Kažemo značajan jer pretpostavljamo da je dijete uključeno u neku sportsku aktivnost ili trening dobrovoljno i bez prisile. Barem bi tako bilo idealno. Sloboda izbora za dijete trebala bi biti ostvariva ako se njegov roditelj, odgojitelj, trener ili netko drugi pridržava općih pedagoških načela<sup>13</sup>.

Uz sve navedeno moramo napomenuti i da treba biti vrlo oprezan kod izbora sportskog trenera. Milanović (2010) kaže kako trener svojim verbalnim ili neverbalnim porukama i stimulacijama djeluje na sve segmente djetetova razvoja. Namjerno ili nenamjerno, s ciljem ili bez cilja djeluje na oblikovanje cjelokupne djetetove ličnosti. Prema navedenom isti autor navodi tri tipa trenera. Prvi je strogi i kritički trener, drugi blag i njegujući, a treći realna autonomna osoba. Vrlo je važno kod kojeg tipa će pojedino dijete ostvarivati svoj trenažni i odgojni proces. Biddulph (2013a) navodi primjer lošeg trenera i moguće negativne strane sporta kod čega treba biti vrlo oprezan. Pojedini treneri radi tzv. „talenta“ mogu potpuno upropastiti dijete. Forsiranje djeteta radi postizanja visokih rezultata ili nekih drugih osobnih ili stranih interesa može završiti vrlo negativno za jednu mladu osobu. Ugrožavanje zdravlja (tjelesnog i psihičkog), uskraćivanje osobnih dječjih potreba, odvrćanje od realnosti, stvaranje umjetnog osjećaja važnosti, razvoj agresivnosti i egoizma samo su neki od mogućih negativnih utjecaja lošeg trenera. U svakom slučaju sport i trening u odgojnom smislu trebali bi djetetu omogućiti da se ono u potpunosti ostvaruje, upotpunjuje, razvija i izrasta u kompletnu, zdravu i pozitivnu ličnost. U tom odgojnom procesu trener bi trebao biti onaj koji potiče to sve. U suprotnom treba mijenjati trenera, trening ili djetetu treba pronaći nešto bolje što uopće ne mora biti tjelesna aktivnost u bilo kojem smislu.

#### **4. BORILAČKE VJEŠTINE I BORILAČKI SPORTOVI**

Danas je teško definirati ili reći postoji li jasna granica ili razlika između borilačkih vještina i borilačkih sportova. Kako bi to sve bolje shvatili, prije svega razjasnit ćemo dvojbu ili poimanje borilačkih sportova i borilačkih vještina. Sport je općenito teško jednoznačno

---

<sup>13</sup> Detaljnije u: Gudjons, H. (1993). Pedagogija, temeljna znanja. Zagreb: Educa, str. 143-165 ili Matijević, M., Bilić, V., Opić, S. (2016). Pedagogija za učitelje i nastavnike. Zagreb: Školska knjiga, d.d., str. 150-170

definirati jer postoji čitav spektar obilježja koja ga određuju. Neka su od glavnih obilježja sporta jasno i konkretno definirana natjecateljska pravila, točno i precizno razrađene tehnike i taktike, te pravilno složeni planovi i programi prema metodičkim, pedagoškim i drugim načelima u skladu s dobi i spolom sudionika koji se bave istim. U ovome slučaju ćemo se voditi samo pojedinim odrednicama koje navodi Milanović (2010). Prema tome moramo razlikovati vrhunski ili profesionalni sport od amaterskog ili sporta za sve. Vrhunski je sport najčešće i profesionalni, a podrazumijeva samo pojedince koji zadovoljavaju stroge selekcijske kriterije i usmjeren je na postizanje sportskih rezultata. Profesionalni sport podrazumijevao bi profesiju, odnosno osnovno zanimanje sportaša. Sport za sve uglavnom podrazumijeva i amaterski sport. U njemu je dovoljan samo interes i motiviranost za redovito tjelesno vježbanje. Kroz njega sportaši zadovoljavaju veliki dio svojih temeljnih bioloških i socijalnih potreba kako bi sačuvali ili unaprijedili svoje tjelesno i mentalno zdravlje.

S obzirom na ovako poimanje sporta, borilačke sportove ćemo također podrazumijevati pod iste kriterije. S druge strane, borilačke vještine bi podrazumijevale sustav vježbi temeljen na tradicionalnim načelima koja uključuju pripremu tijela i uma za borbu. Izvorne vrijednosti borilačkih vještina često možemo povezati s introvertnosti, iracionalnosti, trpljenjem, svakodnevnim napornim vježbanjem, skromnosti i poniznosti, ljubavi prema životu onakvom kakav je, duhovnom smirenosti, ne pridavanju velike važnosti materijalnim dobrima, pridržavanjem etičkih i moralnih načela i sl. (Janjić i Gigov, 1979). Naravno da bi sa ovakvim određenjima borilačkih sportova i borilačkih vještina mogli gotovo bez poteškoća odvojiti jedne od drugih. Međutim, danas je takvo što vrlo teško jer se većina borilačkih vještina prilagodila sportskim vrijednostima i odrednicama. Prije svega tradicionalne borilačke vještine u svojim izvornim oblicima ne bi bile relevantan pokazatelj odgojne uloge koju ovdje želimo prikazati jer nemaju masovnost. Tradicionalne su borilačke vještine značajno utemeljeni korijeni današnjih oblika borilačkih sportova. Baviti se ili trenirati neki borilački sport danas u svakom slučaju podrazumijeva i trening, a vrlo često i izvorna načela određene borilačke vještine. Svaka borilačka vještina nije borilački sport, ali s druge strane, svaki borilački sport ujedno je i borilačka vještina.

## 5. ODGOJNA ULOGA BORILAČKIH VJEŠTINA

Više autora koji su kroz svoj život i djelovanje imali ili još uvijek imaju značajnog dodira s borilačkim vještinama između ostalog govore i o njihovoj odgojnoj ulozi. Tako primjerice, Marić (1985); Marić, Baić i Cvetković (2007) i Jajčević (2010) govore o odgojnoj ulozi hrvanja; Lucić i Gržeta (2007) i Sertić i Segedi (2013) govore o odgojnoj ulozi juda; Kuleš i Truntić (1980) govore o odgojnoj ulozi karatea; Pečko (1984) i Nobilo (1987) govore o odgojnoj ulozi taekwonda, te Sertić (2004) u svom djelu „Osnove borilačkih sportova” između ostalog govori i o odgojnoj ulozi juda, karatea i hrvanja.

Pojedini autori kao što su Vučenik i Rebac (1989); Smit (2003); Stepan (2003); Drid, Obadov i Vujkov (2005) i dr. naglašavaju kako se kroz borilačke sportove osim tjelesnog razvoja pojedinca znatno utječe i na njegov psihički razvoj, odnosno razvoj osobnosti i izgradnju čovjeka kao kompletnog bića osposobljavajući ga za uspješan daljnji život i rad. Nadovezujući se na psihički razvoj čovjeka, a prvotno djeteta ili mlade osobe, ključnu ulogu odigrava odgoj. Kako bi imali bolji uvid u značajnost odgojne uloge borilačkih vještina, pojedine ćemo detaljnije razraditi.

### 5.1. Odgojna uloga hrvanja

Hrvanje je jedan od najstarijih sportova na svijetu. Korijene hrvanja ne možemo vezati za nekog posebnog izumitelja ili osnivača kao kod nekih drugih sportova ili borilačkih vještina. Povijest hrvanja seže daleko u prošlost i vezana je za više naroda i različite borilačke vještine, odnosno oblike hrvanja. Petrov (1977); Marić (1985) i Marić, Baić i Cvetković (2007) opisuju posebne oblike hrvanja u različitim dijelovima svijeta i kroz više vremenskih perioda. Tako su nam poznati mongolski *boh*, tatarski *kurjašu*, kazahtanski *sajsu*, kirgiski *oadariš*, japanski *sumo* i sl. Hrvanje se najprije razvijalo kao ratnička vještina i prilagođavalo se stilovima ratovanja pojedinih naroda. Tako su primjerice narodi kao što su Japanci, Kinezi, Korejci i Turci koristili brzinu i tehniku, dok su Slaveni, Kelti, Gruzijci, Gali, Skandinavci i Germani više preferirali snagu u borbi obuhvatom. Neki narodi kao što su Mongoli, Tataři i Kazahstanci koji su ratovali na konjima upotrebljavali su više hvatove za odjeću. U svakom slučaju, pojedini oblici hrvanja bili su poznati još u dalekoj prošlosti, a neki su svoj značaj, tradiciju i popularnost održali do danas. Takav primjer daju Janjić i Gigov (1979) koji između

ostalog govore i o *sumo* hrvanju. Naime, postoje pisani dokumenti iz 8. st. pr. Kr. u kojima se spominje kako je *sumo* hrvanje bilo poznato još u 23. st. pr. Kr. S vremenom se *sumo* toliko razvio da postaje čak i nacionalni simbol vojničke moći i prestiža. *Sumo* borci imali su poseban socijalni status i privilegije čak i od vladajućih institucija i pojedinaca.

Govoreći o hrvanju kao sredstvu odgoja više autora pišu o tome. Tako primjerice Petrov (1977); Marić (1985); Sertić (2004) i Jajčević (2010) prije svega navode povijesne podatke o hrvanju kao sredstvu odgoja stare i do 5000 godina. U grobnici Gebel el-Arak u Egiptu pronađen je kameni nož s koricama (oko 3100 godina pr. Kr.) na kojem su uklesani motivi hrvača. Vrlo vjerojatno najvredniji dokument o hrvanju koji nam govori da je ta vještina i u ono doba imala značajnu odgojnu ulogu crtež je na zidu u jednoj grobnici V. dinastije egipatskih faraona (oko 2500 godina pr. Kr.) na kojem je naslikano šest parova djece koja se hrvaju. Takav arheološki nalaz nam govori da se hrvanje nije primjenjivalo samo u odrasloj dobi i u razvoju ratničkih i borilačkih vještina nego da je služilo i kao sredstvo, u najmanju ruku tjelesnog odgoja već od mladenačke dobi. Također vrlo vrijedni zapisi iz egipatske povijesti mogu se naći i u grobnicama XI. i XII. dinastije faraona u Beni Hasanu (oko 2050 godina pr. Kr.) gdje je pronađeno oko 400 slika na zidnim freskama koje prikazuju bogatu hrvačku tehniku.

Unatoč svemu navedenom, najznačajniji dokazi o važnosti hrvanja općenito i o odgojnoj ulozi hrvanja dolaze iz doba antičke Grčke odnosno iz doba antičkih Olimpijskih igara. U to doba antičke Olimpijske igre predstavljale su najznačajniji događaj u povijesti sporta antičke Grčke, kako navodi Jajčević (2008). Održavale su se svake četiri godine u peloponeskoj državi Elidi u svetištu Olimpiji, po kojem su i dobile ime. Postoji više legendi o nastanku Olimpijskih igara, a između ostalih jedna govori i o tome kako se sam bog Zeus hrvao s do tad vrhovnim bogom Kronom za vlast. Zeus je u tom hrvačkom dvoboju pobijedio i u čast svoje pobjede odredio igre koje će se dalje odvijati kako je već povijesno zapisano.

Hrvanje je imalo vrlo značajnu ulogu u održavanju Olimpijskih igara, a uvedeno je prvi put na 18. Olimpijskim igrama 708. godine pr. Kr. O važnosti hrvanja govori i činjenica da je ono u programu Olimpijskih igara bilo zastupljeno čak kroz tri discipline. Prva je petboj koji je obuhvaćao bacanje diska, skok u dalj, bacanje koplja, trčanje na jedan stadij i hrvanje, druga je samostalna disciplina hrvanja, a treća je *pankracij* ili disciplina koja je obuhvaćala bilo koju vrstu hrvačkih ili udaračkih zahvata. Na 37. Olimpijskim igrama 632. godine pr. Kr. uvedeno

je prvi puta i hrvanje za dječake. Kako se ne bi krivo shvatio odgojni značaj hrvanja u antičko doba moramo napomenuti i da su u to doba svjetonazori i razmišljanja ljudi bili drugačiji nego u današnje „moderno“ doba. Tadašnji ciljevi i usmjerenja ljudi su se znatno razlikovali od današnjih. S obzirom na to da se u ono doba na prostorima antičke Grčke vodilo puno ratova, veliku pažnju se pridavalo razvoju ratničkih vještina i tjelesnoj spremnosti. Tako je primjerice Sparta kao vojnički nastrojena grad-država unutar svog odgojnog sistema izrazito posvećivala pažnju tjelesnom odgoju u kojem je hrvanje bilo vrlo značajno. U Sparti su se hrvanjem bavile čak i žene. Za ono je doba to bilo nepojmljivo jer žene u većini država nisu imale nikakva prava. Nasuprot Sparti, Atena je bila puno mirnija grad-država, koja se zalagala za puno veću slobodu ljudi i neku vrstu demokracije, ali je također u svojem vrlo razvijenom odgojnom sustavu veliki značaj pridavala tjelesnom vježbanju unutar kojeg je bilo i hrvanje. Značajno je za napomenuti da su i neki poznati mislioci, filozofi i začetnici pedagogije bili usko vezani za hrvanje. Poznati antički matematičar i filozof Pitagora istakao se tako između ostalog i kao učitelj najpoznatijeg hrvača onoga doba, Milona. Milon se uz tjelesnu, odnosno hrvačku nadarenost, odlikovao i izuzetnom obrazovanošću, te je čak napisao i nekoliko rasprava. Također imamo primjer grčkog filozofa i idealista Platona koji se u pogledu tjelesnog odgoja zalagao za gimnastiku u sklopu koje je bilo i hrvanje (Zaninović, 1985, str. 19-23). Platonov učenik Aristotel zalagao se za umjerenu prehranu i prirodan rast i razvoj, a bio je protiv prenaprezanja mladih hrvača. On je vjerovao da gimnastika, a samim time i hrvanje ima značajnu ulogu u unaprjeđenju zdravstvenog statusa, pravilnom tjelesnom razvoju, ali i razvijanju hrabrosti i samopouzdanja kod sazrijevanja mlade osobe, kako govori Jajčević (2008). Ovdje možemo slobodno reći kako se u Aristotelovom radu s mladim hrvačima javlja pedagoško načelo postupnosti<sup>14</sup> koje je izrazito bitno u odgojnom smislu.

Hrvači su kao i mnogi olimpijski sportaši u doba antičke Grčke u narodu smatrani uzorima i idealima, odnosno „miljenicima bogova“, a odgojne metode bile su usmjerene na izgradnju osobnosti što bliže tim idealima. Odgojem se djecu i mlade poticalo da postižu svoj maksimum i u intelektualnom i u tjelesnom smislu kako bi svoje vrline unaprijedili i time slijedili, pa čak i prestigli svoje uzore. Hrvanje i hrvački velikani su u tom cijelom procesu igrali vrlo važnu odgojnu ulogu dokle god je bilo Olimpijskih igara. Dolaskom rimskog doba Olimpijske igre, pa tako i hrvanje, postepeno gube odgojni značaj. Kod Rimljana su vladala

---

<sup>14</sup> Detaljnije u: Šimleša, P. (ur.) (1971). Pedagogija. Zagreb: Pedagoško-književni zbor, str. 7-22 ili Matijević, M., Bilić, V., Opić, S. (2016). Pedagogija za učitelje i nastavnike. Zagreb: Školska knjiga, d.d., str. 150-170

drugačija načela nego kod Grka. Rimljani su igre koristili kako bi narod odvratili od socijalnih problema. Hrvanje i slične aktivnosti vezane za borbu u rimsko doba služili su isključivo za stvaranje spektakularnih igara koje nisu imale nikakve veze s odgojem, te kao sredstvo pripreme rimskih vojnika i gladijatora za borbu kako navodi Petrov (1977).

U srednjem vijeku hrvanje je djelomično ponovno počelo dobivati odgojni značaj. S obzirom na to da je u srednjem vijeku od tjelesnih aktivnosti najvažnije i najznačajnije bilo viteštvo i viteški turniri u tom pogledu prepoznajemo i hrvanje. Naime, jedino je viteštvo imalo izgrađen složeni sustav odgoja u kojem je tjelesno vježbanje imalo primarnu ulogu. U sklopu odgojnog procesa mladi budući vitez je od svoje pubertetske dobi pa sve do svoje zrelosti bio poučavan sedam viteških vrlina među kojima je jedna od njih bila i mačevanje s hrvanjem. Za vrijeme održavanja viteških turnira postojala su i nadmetanja koja su organizirali građani među kojima se našlo i nadmetanje u hrvanju, kako navodi Jajčević (2010).

U renesansi se pojavom Jana Amosa Komenskog, po mnogima ocem moderne pedagogije, javljaju nove odgojne metode u kojima se kao dobrobiti tjelesnog, ali i moralnog odgoja navode pojedine tjelesne aktivnosti kao što su trčanje, skakanje, igre loptom i borbe koje su uključivale različite hrvačke i druge borilačke methodske igre. Ideje koje su začete u renesansi nastavile su se razvijati i u prosvjetiteljstvu i filantropizmu sve do sredine 19. st. Hrvanje se u odgojnom smislu u tom razdoblju održavalo kroz različite sadržaje tjelesnih aktivnosti koji su provedeni u sklopu tadašnjih sustava školskog tjelesnog odgoja. Za te sustave zaslužni su pedagoški velikani toga doba kao što su J. Lock, J. J. Rousseau, B. Basedow, J. C. F Guts Muths, H. Pestalozzi i dr. kako navodi Jajčević (2010). Hrvanje se smatralo izvanrednim sredstvom tjelesnog odgoja, te je zbog toga i bilo uvršteno u školski program.

Krajem 19. st. i početkom 20. st. te ponovnom obnovom Olimpijskih igara hrvanje se u svijetu razvilo u tri smjera i to: profesionalno, amatersko i narodno hrvanje. Profesionalno hrvanje tada je počelo zahtijevati poseban režim prehrane, pravilno isplanirane i isprogramirane treninge i posebne uvjete za treniranje što si hrvači iz narodnih načina i amaterski hrvači nisu mogli priuštiti. U samim počecima razvoja profesionalnog sporta hrvanje se treniralo uglavnom uz druge sportove snage kao što su dizanje utega, bacanje kugle, bacanje diska, potezanje užeta i sl. U tom periodu počinju se i osnivati hrvački klubovi.

Hrvatska ništa ne kasni za svjetskim razvojem hrvanja. Naime, u pogledu tjelesnog odgoja u Hrvatskoj su se hrvačke vježbe prvotno učile u četvrtom razredu gimnazije da bi se kasnije

elementi hrvanja uveli u programe tjelesnog vježbanja u svim školama kao obvezna nastavna građa kako kažu Marić, Baić i Cvetković (2007). Odgojna uloga hrvanja se skroz do poslije II. svjetskog rata ogleda uglavnom u sadržajima školskih programa tjelesnog vježbanja. U hrvačkim klubovima, teškoatletskim sekcijama i sličnim udruženjima odgojna uloga je manje značajna jer su članovi tih udruženja uglavnom stariji, odnosno punoljetni mladići. Međutim, veliki značaj u odgoju djece i mladih sportaša hrvanje dobiva nakon osnivanja prve hrvačke škole za dječake 1966. godine pri Savezu fizičke kulture Hrvatske s točno definiranim dvogodišnjim planom i programom rada koju osniva profesor Branimir Sviben. Od tada se počinju redovno održavati ljetne škole hrvanja za dječake koje obuhvaćaju dobne skupine kadeta, juniora, mlađih i starijih seniora. Također se od tada nizaju brojni uspjesi naših hrvača na velikim svjetskim natjecanjima. To je samo još dodatno iniciralo da se učvrste temelji za razvoj hrvačkog sporta u Hrvatskoj. Pristup radu s mladim hrvačima u potpunosti odgovara programima tjelesnog, ali i moralnog odgoja i socijalizacije, te se tako nastavlja provoditi do početka Domovinskog rata. U ratnom periodu 90-ih godina se nije značajno promijenila uloga hrvanja pa se i nakon rata sve do danas nastavlja kontinuirano raditi s mladim hrvačima u svim dobnim kategorijama. Pojedini hrvatski hrvači kao što su Josip Marić, Željko Pjaca, Vlado Lisjak, Čedomir Cvetković, Mario Baić i mnogi drugi su svojim radom i uspjehom značajno pridonijeli i potakli mnoge mlade sportaše da se formiraju kao svestrane ličnosti i pozitivno usmjere u životu. Sama činjenica da je danas veliki broj hrvatskih hrvača visoko obrazovan govori nam da se hrvanjem značajno potiče mlade sportaše da se tijekom cijelog života usavršavaju i upotpunjuju kako tjelesno, tako i psihički.

## **5.2. Odgojna uloga juda**

Razvoj juda veže se za tradicionalne azijske borilačke vještine, a prvenstveno za *jiujitsu* ili *jujitsu* na kojoj se i temelji. Sama povijest juda i nije tako stara, a započinje u drugoj polovici 19. st. Naime, judo je japanska borilačka vještina koja je nastala temeljitim razmatranjem, smislenim i svrsishodnim slaganjem i odabirom tehnika i principa. Više autora kao što su Janjić i Gigov (1979); Kuleš (1991); Sertić (2004) i Lucić i Gržeta (2007) govore o povijesti juda. Možemo reći kako je za nastanak juda zaslužan Jigoro Kano koji je u mladosti bio *ronin*<sup>15</sup>, lutajući samuraj koji je učio *jiujitsu* kod najvećih majstora te borilačke vještine onoga doba. Proučavajući *jiujitsu*, Jigoro Kano smatrao je kako je ta vještina efikasna za razvoj tijela

---

<sup>15</sup> Ronin – u povijesti Japana, lutajući samuraj bez svog gospodara koji to postaje zahvaljujući smrti istoga ili gubitkom privilegija od svog gospodara



i psihe, ali da je pregruba i da koristi vrlo opasne tehnike bacanja i poluga zbog kojih je dolazilo do teških ozljeda, a od mladih ljudi stvara razbijače i šteti im. Tu vještinu trebalo je dodatno unaprijediti kako bi bila pogodna za tjelesni, moralni i intelektualni razvoj. Sukladno tome, Jigoro Kano izabrao je najefikasnije tehnike i zahvate iz *jiujitsa*, pojedine je modificirao, dodao je neke svoje tehnike i principe i sve zajedno ujedinio u novi sustav tjelesnog vježbanja, mentalnog razvoja i natjecanja koji je nazvao *kodokan* judo. Samim nazivom se već puno govori o značenju te tada novonastale borilačke vještine. Sertić i Segedi (2013) pojašnjavaju značenje pojma te prema tome termin *kodokan* predstavlja „mjesto za proučavanje putova“ (*ko*-predavanje, učenje, metoda; *do*-put ili način; *kan*-dvorana ili mjesto), dok judo predstavlja „blagi način“ (*ju*-nježan, blag; *do*-put ili način). Judo u samom početku nije baš bio u potpunosti prihvaćen u japanskom društvu. Svoju punu značajnost dobiva 1886. godine kada se borci *kodokan* škole bore protiv svojih najvećih rivala iz tada najveće *jiujitsu* škole koju je vodio majstor Hikosuke Totsuka. Naime, organiziran je veliki turnir pod pokroviteljstvom policije između ove dvije škole, a svaka je nastupala s 15 boraca. Rezultat je bio izrazito porazan za *jiujitsu* jer je *kodokan* škola odnijela trinaest pobjeda, a dvije borbe su bile neriješene. Od tada judo postaje nacionalni japanski sport i značajno se širi po svijetu. Od 1964. godine do danas je i redovni sport na Olimpijskim igrama. U Japanu i svijetu judo je imao veliku ulogu u tjelesnim pripremama vojske i policije, a u mnogim zemljama se zadržao i do danas s istom ulogom. U Hrvatskoj se judo poučava od 1951. godine kada je osnovan prvi judo klub (Akademski jiu do klub Zagreb – danas Akademski judo klub Mladost Zagreb). Od tada se izrazito razvija i do danas broji veliki broj klubova sa svim dobnim kategorijama djece, mladeži i odraslih, te s punopravnim članstvom u svim značajnim domaćim i međunarodnim sportskim i judo savezima.

Jigoro Kano nije bio samo majstor jedne od borilačkih vještina. Njegov rad je prepoznat kroz više institucija i na više polja. Jigoro Kano se smatrao ocem tjelesnog odgoja u Japanu, kako navode Sertić i Segedi (2013). On je osnovao i prvi fakultet za tjelesni odgoj s ciljem obučavanja trenera za rad s mladima. Bio je i prvi član Međunarodnog olimpijskog odbora koji potječe iz Azije. Kako se njegov judo širio tako je on više puta putovao po svijetu demonstrirajući i poučavajući svoje djelo. Njegov judo nije bio samo obična borilačka vještina napada i obrane. Jigoro Kano judo je smatrao i načinom života, kako navode Lucić i Gržeta (2007). Od samog početka Jigoro Kano napisao je kodeks ponašanja u *kodokanu*. Lucić i Gržeta (2007) i Sertić i Segedi (2013) navode i osnovna načela juda koja je on

postavio. Prvo je načelo usredotočenja energije koje govori da se cijela psihička i tjelesna energija treba usredotočiti na zahvat koji se izvodi. Drugo je načelo neopiranja koje omogućuje osim vlastite snage korištenje i protivnikove protiv njega samog. Nakon toga, načelo pravog momenta govori kako tehniku treba izvesti u trenutku koji je najpovoljniji za njezino izvođenje. Sljedeće je načelo neravnoteže koje se vodi time da prije izvedbe neke tehnike treba protivnika uneravnotežiti tako da ne može uspješno promijeniti svoj položaj. Iza toga slijedi načelo najveće učinkovitosti koje kaže kako svaku tehniku treba izvesti na najbolji mogući način, a to se postiže samo dugotrajnim vježbanjem. I posljednje, ali možda nama i najvažnije je načelo etičnosti. Ono govori kako judaš izvan strunjače ne napada, nego se samo brani. Treba se s poštovanjem odnositi prema trenerima, suborcima i protivnicima i ponašati se s načelima poželjnim u društvenoj okolini.

*„Uzdaj se i vjeruj u svoje sposobnosti. Radi brzo, gipko, striktno po principima juda, a nikada snagom; jer ako si jači, nije ti potrebna, a ako si slabiji, nikada je nemaš dovoljno. Jedino se tako može objasniti da slabiji može pobijediti jačega.“*

*Jigoro Kano<sup>16</sup>*

Judaši se već pri samom početku vježbanja juda moraju upoznati s osnovnim načelima, jer im to pomaže da judo uče bez velikih napora, da uživaju i budu zadovoljni s time što rade, te da lakše izgrade vlastita životna načela, kako kaže Kuleš (1991). Pojedini autori koji su se detaljnije bavili proučavanjem juda i odrednica koje je postavio Jigoro Kano s razlogom smatraju da je judo više od vještine i sporta. Same činjenice da je Jigoro Kano osmislio takvu borilačku vještinu kojoj je cilj da se mladi sportaši razvijaju tjelesno, moralno i intelektualno, te da judo početkom 20. st. postaje temeljem tjelesnog odgoja govore nam da ta borilačka vještina može značajno utjecati na rast i sazrijevanje kao i na formiranje mladog sportaša kao svestrane ličnosti koji će se znati nositi sa životnim izazovima koji se postavljaju pred njega. Naravno da su takva postignuća moguća samo ako se pravilno i dobronamjerno slijede odrednice juda.

Kuleš (1991) opisuje judo kao sustav tjelesnog i psihičkog odgoja. U tom pogledu on govori kako je osnovni smisao vježbanja i svrha juda skladan tjelesni i psihički razvoj čovjeka, stoga je jasno zašto judo u Japanu zauzima važno mjesto u sustavu tjelesnog odgoja u osnovnim i

---

<sup>16</sup> Izvor: Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova: judo, karate, hrvanje. Zagreb: Kineziološki fakultet, str. 21

srednjim školama te na fakultetima. U judu se koristi čitav niz složenih motoričkih pokreta te se vježbanjem istovremeno razvijaju sve motoričke sposobnosti i opravdano je pogodan za kompletan tjelesni razvoj djece/mladih sportaša. S tim se slaže i Sertić (2004) koji detaljnije razrađuje utjecaj juda na razvoj motoričkih sposobnosti (snaga, koordinacija, brzina, ravnoteža...) kao i funkcionalnih sposobnosti (aerobne, anaerobne...). Međutim, isti autor naglašava kako se kroz judo osim motoričkih i funkcionalnih sposobnosti razvijaju i kognitivne sposobnosti, te konativne osobine. Prema tome možemo reći kako nigdje ne dolaze do izražaja intelektualne sposobnosti pojedinca kao u direktnoj borbi čovjeka s čovjekom. Kognitivne (intelektualne) sposobnosti više dolaze do izražaja u nekom sportu što je on složeniji. Tako su u judu vrlo važne one intelektualne sposobnosti koje su odgovorne za prihvata, identifikaciju i organizaciju podataka, za rad centra za memoriju i centra za analizu podataka. Konativne osobine, odnosno crte ličnosti, u svim borilačkim sportovima, kao i u svim individualnim sportovima imaju dominantno mjesto. Kroz dugogodišnje treniranje i učenje juda, te prihvaćanje njegovih načela, svaka osoba formira se u dobro strukturiranu ličnost. Kako bi bili uspješni u treningu i natjecanju, judaši moraju imati izraženu agresivnost, ali isto tako dobru samokontrolu, snagu ega, snagu superega te snalažljivost. Ovakvo strukturirane ličnosti u odrasloj dobi imaju veliku šansu biti uspješni, pozitivno orijentirani i zadovoljni u daljnjem životu.

Uz gore navedeno, Kuleš (1991) dublje razrađuje i pojašnjava tezu odgojne uloge juda. On judo uspoređuje sa šahom jer se u njemu dvije osobe, osim specifično tjelesno, također nadmeću i intelektualno pokušavajući navesti jedna drugu na pogrešku. Intelektualne i motoričke sposobnosti u treningu i borbi u judu imaju jednaku važnost. Intelektualne sposobnosti se u judu razvijaju kroz više radnji kao što su predviđanje pokreta protivnika, sakrivanje svojih namjera, memoriranje pokreta, kretanja i situacija, taktičko planiranje, pronalaženje novih rješenja za uvijek nove situacije ili situacije u drugim uvjetima i sl. Trening i borba u judu zahtijevaju sto posto tjelesno i psihičko angažiranje. Vježbanjem juda formira se specifična struktura crta ličnosti radi kojih judaši ne mogu biti anksiozni i nekontrolirano agresivni. Kontinuirani trening ih čini hrabrima i sposobnima da se u svakom trenutku kontroliraju. Također, imaju jaku kontrolu vlastitih emocija srdžbe, tuge i veselja. Niti jedan iskusni judaš neće nakon borbe, bez obzira pobijedio ili izgubio ekspresno izražavati svoje emocije nekontroliranim pokretom ili glasom. On je naučen da dostojanstveno prihvatiti poraz kao svoju slabost koju može nadoknaditi samo upornijim i

daljnjim radom. Isto tako će znati regulirati emocije i kad pobjedi, jer zna suosjećati s protivnikom. Trening i natjecanja su mjesta gdje se odgajaju mladi judaši. Norme ponašanja u judu su uvijek čvrsto određene. Održavanje čiste i uredne odjeće, pozdrav pri ulasku u dvoranu i kad se pristupa drugome, održavanje čistoće na strunjači, poštivanje starijih, pomaganje mlađima, bespriječna tišina pri vježbanju, poštivanje suca, protivnika i drugih osoba samo su neka od obilježja juda. Dugogodišnji pristup u poučavanju juda na takav način značajno se odražava i na ponašanje izvan strunjače, pa to postaju i životne navike i pravila prema kojima pravi judaši imaju male šanse da postanu ili budu osobe s delikventnim, nepristojnim ili neprilagođenim ponašanjem u stvarnom životu.

Dugogodišnji proces treninga juda Kuleš (1991) također smatra i kontinuiranim pedagoškim procesom. On navodi istraživanja D. Došena, I. Banovića i Z. Čapalije kojima se dokazuje kako se sistematskim treningom juda izazivaju veće psihosomatske promjene u djece i mladih nego u drugim kineziološkim aktivnostima, odnosno tradicionalnim oblicima tjelesnog vježbanja. Prema tome je očito da dobro programirani trening juda ima multidimenzionalni utjecaj na funkcije organizma i na formiranje specifične i dobro strukturirane ličnosti. Takav pristup omogućava ostvarivanje zadataka tjelesnog, intelektualnog, moralnog, zdravstvenog, estetskog i radnog odgoja.

Naravno da se postavlja pitanje koliko se nekadašnja uloga juda zadržala do danas. Istraživanja koja spominje Kuleš (1991) mogu nam biti dobar temelj za postavljanje pretpostavki današnjeg utjecaja juda. Jasno je da možemo očekivati kako je odgojna uloga juda kod djece/mladih sportaša vrlo značajna ako su se zadržale jednako vrijedne odrednice juda kao i prije dvadeset i više godina uz prilagodbu današnjeg načina života i rada.

Judom se mogu baviti i muškarci i žene počevši već od šeste godine pa do poodmakle starije dobi. Trening juda može služiti kao rekreacija, a možemo se profesionalno baviti i uključivati u sustav natjecanja. Također, može služiti i kao sredstvo tjelesnog vježbanja i pripreme počevši od najranije dječje i mladenačke dobi kroz osnovnu i srednju školu u sklopu tjelesnog odgoja pa sve do institucija kao što su vojska i policija koje moraju imati visoki stupanj tjelesne spremnosti, psihičke stabilnosti i discipline. Judo može transformirati čovjeka i tjelesno i psihički, samo je pitanje na koji način će se usmjeriti i iskoristiti sve dobrobiti ovako vrijedne borilačke vještine.

### 5.3. Odgojna uloga karatea

Borilačka vještina karate razvila se zahvaljujući mnogobrojnim azijskim borilačkim vještinama poznatim kroz povijest. Starija povijest karatea ne može se točno odrediti s velikom sigurnošću, ali možemo slobodno reći da su se slični stilovi borbe koristili najmanje nekoliko stoljeća pr. Kr. Takve podatke nam detaljnije iznosi Kuleš (1980) uspoređujući karate sa starogrčkim borilačkim disciplinama *pankration* i šakanje koje su se održavale još na antičkim Olimpijskim igrama. Postoji i legenda o nastanku karatea koju nam iznosi više autora kao što su Janjić i Gigov (1979); Sertić (2004) i Drid, Obadov i Vujkov (2005), a govori o indijskom svećeniku zvanom Bodhidharma (Daruma) koji je oko 500. godine bio pozvan u hram Shaolin-si (Kina) kako bi tamošnje svećenike poučavao indijskim sustavima meditacije (zen budizmu), utemeljenim na iskustvu joge. Bodhidharma je svećenike u hramu Shaolin poučavao mentalnoj disciplini budizma i tjelesnim vježbama kojima mogu učvrstiti svoja tijela jer je smatrao da su mentalna i tjelesna snaga jednako važne. Od tada se slična načela i borbene tehnike šire i javljaju po svim azijskim zemljama i nastaje čitav niz borilačkih stilova i borilačkih vještina kao što su *kung fu*, tajlandski boks, *kempo* i drugi za koje je moguće da imaju uske poveznice s karateom. Konkretnije poveznice sa samom tehnikom karatea nam iznosi Sertić (2004) koji kaže kako postoje indijski kipovi nastali između III. i I. st. pr Kr. na kojima su prikazani borci u stavovima i pokretima karakterističnim za karate. Međutim, govoreći o današnjem obliku karatea više autora kao što su Kuleš (1980); Vašinko (1980); Smit (2001) i Sertić (2004) navode kako je za njegov nastanak najzaslužniji Gichin Funakoshi. Rođen 1868. godine na japanskom otoku Okinava gdje je i sam trenirao karate od tamošnjih karate majstora. S vremenom je postao po zanimanju učitelj u školi i početkom 20. st. razvio vlastiti stil karatea nazvan *shotokan*. Od tada se karate razvio po cijelom svijetu, najviše zaslužujući Funakoshijevim učenicima, a u međuvremenu je doživio i nekoliko transformacija i podjela u razmišljanjima. Posljedica toga je više današnjih stilova karatea od kojih su najpoznatiji *shotokan*, *kyokushinkai-kan*, *shitoryu*, *wado-ryu* i sl.

O pojavi i razvoju karatea na našim prostorima detaljnije govore Sertić (2004) i Jajčević (2010). U Hrvatskoj su se pojedini elementi karate tehnike počeli trenirati 1950-ih godina i to prvo u sklopu Akademskog judo kluba „Mladost“ Zagreb. Tek nakon 1960-e godine se počinju osnivati i karate sekcije unutar pojedinih judo klubova na prostorima Republike Hrvatske. 1966. godine karate sekcija Judo kluba Zagreb se osamostalila i osnovala Karate

klub Zagreb, prvi hrvatski karate klub. Nedugo nakon toga se osnivaju karate klubovi i na drugim područjima države, da bi danas gotovo svaki grad imao jedan ili više karate klubova, te veliki broj općina i naselja koji također imaju svoje klubove. Karate se u Hrvatskoj trenira u svim uzrastima, od najranije dječje dobi do najstarije veteranske dobi, a treniraju ga i muškarci i žene.

Prisjetimo se najstarijih začetaka karatea koji su usko povezani s meditacijom i jogom gdje se pokušava uravnotežiti duh i tijelo čovjeka, odnosno gdje tjelesni i psihički razvoj čovjeka imaju jednaku važnost. Uzmimo u obzir činjenicu da je osnivač modernog karatea bio školski učitelj koji je svakodnevno bio u interakciji s djecom i mladima primjenjujući određena pedagoška načela. I ne zaboravimo da je karate još jedna borilačka vještina za svaku dob i za muškarce i za žene. Ako to sve objedinimo, lako se može zaključiti da u karateu postoji nešto više od same borbe koja je tek jedan mali, sportski, ali najčešće vidljiv dio te borilačke vještine za one koji ju ne poznaju. Karate, onome tko mu se posveti, pruža priliku da prihvati zdrav i uravnotežen način života koji objedinjuje tjelesno, umno i duhovno, kako kaže Smit (2001). Govoreći o uravnoteženom razvoju kroz karate Kuleš i Truntić (1980) i Drid, Obadov i Vujkov (2005) ističu kako se pravilnim treningom i pozitivno usmjerenim poučavanjem podjednako razvijaju sve motoričke i funkcionalne sposobnosti, kao i psihičke odrednice poput discipliniranosti, poštovanja, samopouzdanja, samokontrole, koncentracije, kreativnosti, kontrole agresije, inteligencije i sl. Kroz karate se uče i njegove najvrjednije odrednice, a to su njegova načela. Sertić (2004) i Drid, Obadov i Vujkov (2005) ih detaljnije definiraju i razjašnjavaju. Prvo je načelo koncentracije energije koje govori kako karataš mora koristiti svu svoju psihičku i tjelesnu energiju kako bi tehniku izveo maksimalno brzo, odlučno i kontrolirano, kako u napadu tako i u obrani. Sljedeće je načelo prilagođavanja koje se odnosi na mogućnost tehničko-taktičke nadmoći gdje se karataš pokušava prilagoditi situaciji pokušavajući poremetiti protivnikov plan, zaobići svoje slabosti i nametnuti svoje prednosti i svoj ritam koji će u konačnici rezultirati pobjedom. Slijedi načelo homeostaze, odnosno psihičke i tjelesne uravnoteženosti. Ono osigurava karatašu da određene motoričke radnje u borbi prati i podržava određenu psihičku sigurnost (samouvjerenost). Nakon toga dolazi načelo neprekidnog kretanja koje osigurava efikasnost borbe, odnosno omogućava karatašu uspješno organiziranje vlastitog napada, obrane i protunapada. Sljedeće načelo vezano je za odabir pravog trenutka za izvođenje određene akcije kako bi nadmudrio ili nadigrao protivnika. Pravi trenutak se može predvidjeti i/ili izazvati. Posljednje načelo odnosi

se na ono najvrjednije u odgoju djece/mladih sportaša kroz karate, a to je načelo etičnosti. Ono govori o ponašanju karataša na borilištu i izvan njega. Karataš poštuje pravila borbe, ne ozljeđuje namjerno protivnika u borbi, znanje stečeno na treningu ne zloupotrebljava izvan sportske dvorane, a koristi ga samo u krajnjoj nuždi samoobrane. Karataš poštuje i uvažava starije osobe, učitelje i trenere. Dugotrajnim bavljenjem karateom od dječje ili mladenačke dobi svaki karataš navikne u potpunosti uvažavati ova načela.

Primjenjujući načela, gledajući bavljenje karatea kao odgojni proces možemo reći da karatašu ta ista načela postaju i niti vodilje u životu, a ne samo na treningu i u borbi. Karataš počinje na život gledati kao na borbu, a svaki izazov koji se postavlja pred njega nastoji riješiti primjenjujući karate načela koja su postala njegov stil života. S time se slažu i pojedini autori koji detaljnije razrađuju odgojnu ulogu karatea. Tako primjerice Vašinko (1980) i Smit (2001) navode cijeli niz pozdrava i pokazivanja poštovanja prema drugima, kao i niz drugih pravila koja čine osnovu ponašanja u karateu. Početi trenirati karate ujedno znači i početi stjecati nove navike u životu. Početi trenirati karate znači prihvaćanje zdravijeg načina života što uključuje uravnoteženu prehranu, dovoljno odmora i odustajanje od loših navika poput pušenja; vježbanje tijela radi bolje tjelesne spremnosti; poštovanje programa treninga koji zahtijeva posvećenost, stegu i odricanje; ustrajnost usprkos svemu. U borilačkim vještinama, pa tako i u karateu, disciplina je izrazito bitna. Stjecanje navika pozdravljanja pri ulasku u sportsku dvoranu, pri ulasku na strunjaču, naklon i pozdravljanje starijih i trenera kada im se prilazi u svakoj situaciji, pozdravljanje kolega na treningu i protivnika na borilištu, zajednički pozdrav učenika/mladih sportaša i trenera na početku i na kraju treninga, redosljed ulaska i izlaska po starini i razini stečenog znanja (po pojasevima) u sportsku dvoranu i druge prateće prostorije kao što su svlačionica i tuševi, skidanje obuće prije stupanja na borilište, skidanje nakita prije treninga, zabranjena konzumacija alkohola prije i za vrijeme treninga, zabranjeno pušenje i žvakanje žvakaće gume za vrijeme treninga, nedopušteno prostaćenje, loše ponašanje i svađe, navika nošenja uvijek čiste odjeće i druga stroga higijenska pravila, sve su to pravila kojih se karataši navikavaju svakodnevno koristiti. Mnoge su i dobrobiti koje nam karate nosi kao primjerice povećanje samopouzdanja i zrelosti, poboljšanje izgleda tijela, snalaženje u svakodnevnim situacijama, razvoj unutarnje snage i ravnoteže kojom se uči kako biti dobronamjieran i suosjećajan, zadržavanje samokontrole u svakoj situaciji, postavljanje i dostizanje ciljeva i mnoštvo drugih. I naravno da moramo shvatiti da krajnji cilj karatea nije pobjeda ili poraz u onom malom sportskom dijelu, odnosno borbi, nego poboljšanje osobnosti

onoga koji se njime bavi. Karate nam također nudi priliku susreta s kolegama sportašima, priliku stjecanja novih saznanja, priliku poticanja vlastitih postignuća, mogućnost stvaranja duha zajedništva. U tome svemu se ogleda smisao karatea. U cijelom tom odgojnom procesu kroz karate se uče i neka moralna načela. Tako Drid, Obadov i Vujkov (2005) navode i moralni kodeks karatea koji uključuje čast, vjernost, iskrenost, hrabrost, dobrotu i ljubaznost; skromnost i poniznost; pravednost, poštovanje i samokontrolu. Neke od tih vrijednosti su neophodne i u životu općenito. One čine duhovni sklop čovjeka koji se u modernom i ubrzanom načinu života često zna izgubiti. Primarni zadatak svakoga tko poučava karateu je da promiče moralna načela i da vlastitim primjerom utječe na druge.

Nije bitno koji stil karatea dijete/mladi sportaš počne trenirati. Svaki stil ima neke svoje specifičnosti koje ga čine jedinstvenim. Niti jedan stil karatea nije bolji od drugog. Svaki stil karatea, ako se trenira i poučava dovoljno dugo u skladu sa svojim najvrednijim odrednicama, trebao bi rezultirati pozitivnim odgojnim ishodom. Pri tome podrazumijevamo kontinuirani odgojni proces u kojem svaki mladi karataš izrasta u zrelu, razumnu, stabilnu i pozitivnu ličnost.

#### **5.4. Odgojna uloga taekwondo**

Povijest taekwondo može se vezati, slično kao i razvoj karatea i ostalih borilačkih vještina u azijskim zemljama za događaje poput borilačkih disciplina antičkih Olimpijskih igara ili dolazak indijskog svećenika zvanog Bodhidharma u Kinu. Međutim, premda postoji velika sličnost između karatea i taekwondo, ne možemo sa sigurnošću tvrditi da su te dvije vještine vezane za iste korijene. Nobilo (1987) navodi više povijesnih nalaza na području današnjih Koreja koje dijele poveznice s taekwondo. Prema tome imamo freske na zidovima koje prikazuju kraljevske ratnike u pozicijama sličnim današnjoj taekwondo tehnici iz doba dinastije Koguryo I.-V. st. Također su nam poznata dva kamena reljefa u gradu Kyongju, prijestolnici Silla kraljevine (I. st. pr. Kr.), kao i knjiga o borilačkim vještinama (gađanje lukom i strijelom, mačevanje, *tekyon* i *soo bak*) koje su prethodile taekwondo koje je napisao Lee Duk Moo 1790. godine po narudžbi kralja Chongio iz Yi dinastije, a gdje je značajnu ulogu imala borba rukama i nogama bez upotrebe oružja. Postoji još niz tragova iz povijesti Koreja koje bi mogli povezati s taekwondo, ali ne možemo sa sigurnošću tvrditi da je bilo koji od tragova imao više utjecaja od nekog drugog niti da je bilo koji trag imao uopće



utjecaja na razvoj današnjeg taekwondo. Ono što im je zajedničko je samo stil borbe i pojedine tehnike.

Govoreći o današnjem taekwondou neosporno je i od više autora potvrđeno da je za njegov nastanak najzaslužniji general Choi Hong Hia rođen početkom 20. st. Nobile (1987) i Vučenik i Rebac (1989) detaljnije govore o tome. Choi je kao slabašni dječak u svojoj 12. godini trenirao staru borilačku vještinu *tekkyon*. Kasnije po odlasku na školovanje u Kyoto (Japan) trenira karate i proučava kineski boks. Te tri borilačke vještine su ga inspirirale i po odlasku na studij u Tokio razvija vlastitu borilačku vještinu koju će kasnije nazvati taekwondo. Za vrijeme japanske imperije Choi je završio u logoru što ga nije spriječilo da i dalje trenira i razvija svoju vještinu. 1945. godine oslobođen je i odmah se vraća u Koreju gdje postaje jedan od organizatora južnokorejske vojske. U vojsci nastavlja razvijati svoju vještinu podučavajući vojnike istoj. Ondje također brzo napreduje i postaje general-bojnik, a 1955. godine njegova borilačka vještina uz potporu grupe poznatih stručnjaka za borilačke vještine, uglednih povjesničara, lingvisti i društvenih radnika na njegov prijedlog dobiva ime taekwondo. Od tada se taekwondo počinje širiti svijetom, a zahvaljujući dobrim dijelom Choiovim učenicima. 1966. se osniva i Internacionalna taekwondo federacija (ITF). Kroz par godina kada se taekwondo već dobro utemeljio u dosta zemalja svijeta dolazi do podjele u stavovima taekwondo društva što rezultira Choiovim odlaskom u Toronto (Kanada) odakle on nastavlja djelovati i razvijati svoj taekwondo (ITF). Nedugo nakon njegovog odlaska južnokorejska vlada osniva novu svjetsku taekwondo organizaciju nazvanu World taekwondo federacion (WTF). Taekwondo se pod obje organizacije, ali pod nešto drugačijim pravilima i načelima vrlo dobro razvija u svijetu, a taekwondo pod WTF organizacijom svojevremeno postaje i olimpijski sport kakvim ga i danas poznajemo.

Na naše prostore taekwondo dolazi 1960-ih godina zahvaljujući korejskom instrukturu Park Sun Jaeu koji je održao prvi taekwondo seminar u Zagrebu. 1970-ih godina osnivaju se mnogi hrvatski taekwondo klubovi, a neki od najzaslužnijih ljudi za razvoj taekwondo u Hrvatskoj su Božidar Podhraški, Nikola Pečko, Anto Nobile i drugi. Hrvatska taekwondo reprezentacija od 1970-ih pa do danas nastupila je na mnogim natjecanjima svjetske razine i ostvarila niz vrlo dobrih rezultata, pa čak i onih olimpijske razine. Današnji taekwondo u Hrvatskoj i dalje vrlo uspješno djeluje pod obje svjetske organizacije (ITF i WTF), a zastupljenost klubova je gotovo po svim gradovima i velikom broju općina (Jajčević, 2010).

Za razliku od karatea ili nekih drugih borilačkih vještina, taekwondo se od samog početka razvio kao vojnička vještina. Služio je prvenstveno kao metoda psihofizičke obuke vojnika, kako navodi Nobilo (1987). Međutim, razvijajući se dalje i postepenim uključivanjem i mlađih generacija u treninge taekwondoa do izražaja dolaze i neke njegove druge vrijednosti. Spasović (2008) ističe kako je taekwondo osim borilačke vještine, odnosno sporta sa strogo određenim pravilima ujedno i tehnika samoobrane, duhovna disciplina, te vježba za zabavu i opuštanje. Također napominje da osim što razvija lijepo, snažno tijelo, vježbanjem se stječe sigurnost i jača volja. Mladi sportaši koji se bave taekwondo i nastupaju na natjecanjima diljem svijeta lakše upoznaju, doživljavaju i shvaćaju druge ljude, ali i sami sebe.

Ono što nas najviše zanima je odgojna uloga ove borilačke vještine. O tome detaljnije govore Pečko (1984) i Stepan (2003). Prema tome, taekwondo kao i svaka zdrava borilačka vještina poučava se u skladu s općim moralnim načelima. Krajnji cilj taekwondoa nije samo zadovoljavanje sportskog instinkta nego i buđenje svijesti o osobnim tjelesnim i moralnim mogućnostima kod djece/mladih sportaša, a ujedno ih time udaljavši od bilo kakvog oblika nasilja i nepravde. Upornim i redovnim bavljenjem taekwondo mladi sportaš razvija svjesni nadzor nad svojim tijelom, a ujedno i nadzor nad samim sobom. Ispravno usmjerenim odgojem se prilikom vježbanja mladim sportašima pomaže u oblikovanju crta ličnosti ulijevajući im ujedno osjećaj reda, plemenitosti, skromnosti, samopouzdanja i hrabrosti. Osim učenja tjelesnih pokreta, taekwondo teži pozitivnom razvoju duha i oplemenjivanju osobne ljudske naravi kako bi se čovjek mogao iskreno posvetiti svome radu, sve dok njegov život i rad ne postanu jedno. Kako svako dijete/mladi sportaš napreduje u taekwondou tako ima mogućnost i prelaska na više stupnjeve (polaganje za više pojaseve). Kod polaganja za više pojaseve se osim tehničke pripremljenosti uzimaju u obzir i poštivanje općih etičkih i moralnih načela. Viši pojas se ne dobiva zbog sebičnosti i osjećaja moći, kao ni ako mladi sportaš ne zna prihvaćati pogreške i ne uvažava međusobno pomaganje. Sve se to kosi s moralnim i etičkim načelima pa onaj tko to ne prevlada ne može napredovati na viši stupanj. Težeći boljoj tehnici ili višem stupnju sve teškoće treba nadmašiti radom i strpljenjem.

Propisanim ponašanjem na treningu, mladi sportaši počinju stjecati i životne navike primjenjujući ista pravila i izvan treninga. Postoji cijeli niz pravila kojima se djeca/mladi sportaši prilagođavaju u svom odgojnom procesu kroz taekwondo. Pečko (1984) tako navodi pravila za učitelje/trenere i učenike koje je kreirao sam Choi Hong Hi. Prema tome, treneri nikad ne smiju odustati od poučavanja i trebaju težiti da ga njegovi učenici nadmaše jer to

predstavlja najveći uspjeh za jednog trenera. On mora biti dobar primjer učenicima i ne smije ih nikada iznevjeriti. Razvoj učenika nikada ne smije biti usmjeren na zaradu jer se time gubi poštovanje kod učenika. Potrebno je poučavati i znanstveno-teorijski, a ne samo praktično-tehnički. Pomoć u životnim situacijama izvan treninga i poticanje učenika na slobodu izbora i razmišljanja su također važne vrijednosti. Zalaganje za miljenike, neiskrenost i krivo usmjeravanje radi vlastitog neznanja, kao i razočaranje učenika i gubljenje njihovog povjerenja si niti jedan trener ne smije dopustiti. Uz sva gore navedena pravila za trenere, učenici prije svega nikad ne smiju odustajati od učenja. Međusobno uvažavanje i pomaganje između učenika i trenera i među učenicima općenito je neophodno. Uvijek treba biti dobar primjer onima mlađima od sebe i nikada ne prigovarati radu trenera nego odgovore tražiti strpljenjem. Sve što se nauči na treningu potrebno je naučiti do te mjere da je praktično primjenjivo. Učenik mora biti ogledalo borilačke vještine koju trenira i izvan treninga. Uvijek treba pokazivati poštovanje prema treneru i starijima kao i drugim učenicima. Razvojem samopouzdanja učenici prestaju biti sramežljivi i stječu samostalnost u treningu i životu općenito. Vrlo je važno i da početnik shvati kako sudjelovanje u taekwondo treningu nije samo puko vježbanje nego i stjecanje životnih lekcija i usmjerenja koje će ga lakše vodit u daljnjem radu i djelovanju. Stepan (2003) tako navodi čitav niz pravila koja mogu prerasti u korisne životne navike. U taekwondo dvoranama i vježbaonicama se ne radi u obući koju redovno nosimo, nego postoji posebna obuća ili se radi bosih nogu. Zabranjeno je pušiti, žvakati gume za žvakanje i konzumirati hranu i alkoholna pića u dvorani. U slučaju kašnjenja na trening sportaš mora tražiti dopuštenje od trenera da pristupi treningu. Disciplina u radu je vrlo važna, pa se stoga ne razgovara međusobno dok se radi, nego se slušaju upute trenera. Ne smije se nositi nakit niti bilo što što može nanijeti ozljede samom sportašu ili drugima oko njega. Naučene zahvate ili tehnike se ne smije zloupotrebjavati izvan treninga, nego ih se smije koristiti samo u krajnjoj nuždi samoobrane ili obrane bližnjih. Od sportaša se također traži poštivanje strogih higijenskih pravila kao što su nošenje uvijek čiste odjeće, čisti i uredno podrezani nokti na rukama i nogama i sl. U sklopu taekwondo pravila i načela također spadaju i različite vrste pozdrava pa tako imamo naklon i pozdravljanje pri ulasku i izlasku iz dvorane. Time se odaje poštovanje i zahvala borilačkoj vještini i onome koji ju poučava za sve dobrobiti koje daju sportašu.

Bavljenjem taekwondo osim tjelesnog rasta i razvoja pojedinca može se značajno utjecati i na intelektualni razvoj i sazrijevanje kao i na formiranje sportaša kao svestrane ličnosti koja

će se u budućnosti znati uspješno suočavati sa životnim izazovima. Sve ovisi na koji način primjenjujemo taekwondo u odgojnom procesu. Gore navedenim pravilima autori ukazuju na pozitivno usmjeravanje sportaša na zdrav način života, poštivanje moralnih i etičkih načela i kontinuirano cjeloživotno tjelesno i psihičko usavršavanje. Stepan (2003) i Spasović (2008) također taekwondo navode kao borilačku vještinu i sport kojim se mogu baviti svi ljudi neovisno o spolu i dobi, a da uz to mogu zadovoljiti potrebe za igrom i zabavom, rekreacijom, profesionalnim sportskim uspjehom, značajnim tjelesnim i intelektualnim unaprjeđenjem i sl.

Kako bi zaokružili cijelu priču, neophodno je navesti glavna načela taekwondoa koja ističe Nobilo (1987), a kojima se vodio Choi Hong Hi pri samom kreiranju ovako vrijedne borilačke vještine, a ona su sljedeća: dobrota, poštenje, upornost, samokontrola i nesalomljiv duh.

### **5.5. Odgoj kroz ostale borilačke vještine**

Osim gore navedenih borilačkih vještina moramo spomenuti da se u svijetu kroz povijest razvijao i čitav niz drugih borilačkih vještina. Najveći broj njih dolazi nam s azijskog kontinenta, a one nekako najutjecajnije za Europu, a onda i za Hrvatsku su japanske, kineske, korejske i tajlandske. Uz one već navedene, neke sa zvučnijim imenima za opću populaciju bi bile primjerice *aikido* i *jiujitsu* iz Japana, *thai chi* i *kung fu* iz Kine, *hapkido* iz Koreje ili *muay thai* iz Tajlanda. Osim azijskih borilačkih vještina, na europskom kontinentu su se razvile ili izdominirale i druge kao što su mačevanje, streljaštvo, boks, te druge izvedenice ili mješovite borilačke vještine, ako ih se tako može nazvati, kao što su kickboxing, francuski *savate* ili izraelski *krav maga*.

Jasno je da je iz povijesti svijeta obilježenog brojnim ratovima, sukobima, natjecanjima i nadmetanjima, igrama i zabavnim aktivnostima proizašao veliki broj borilačkih vještina i stilova čijim zaslugama se može pripisati opstanak i razvoj pojedinih borilačkih vještina današnjice. Velika je vjerojatnost da ćemo svaku danas poznatu borilačku vještinu moći povezati s pojedinim vještinama i stilovima iz povijesti i reći da svaka ima duboke povijesne korijene. Naravno da to sve ovisi o autoru ili pripovjedaču koji prezentira pojedinu borilačku vještinu i koji naravno želi prikazati kako je baš ono o čemu on pripovijeda ili poučava najdugovječnije, najučinkovitije ili jednostavno najbolje. U kratkom pregledu povijesti za ostale borilačke vještine nadovezat ćemo se samo na one nama najznačajnije dijelove. Jajčević (2010) ističe pojedine arheološke dokaze o primjeni različitih borilačkih stilova kroz povijest. Tako imamo reljef hrvača i šakača iz Khafeje-Nintu (4000 godina pr. Kr.), glineni

reljef šakača iz Tell Asrama (2000. godina pr. Kr.), fresku šakača iz Thire (1550. godina pr. Kr.), vazu sa slikom šakača koji stavlja remene iz V. stoljeća pr. Kr. i mnoge druge dokaze o postojanju različitih borilačkih vještina i stilova. Ovi arheološki dokazi nam govore da je i nekoliko tisuća godina unazad bilo poznato da su i djeca bila uključena u različite aktivnosti vezane za borilačke vještine. Međutim, ovi arheološki dokazi nam ne pokazuju jasno da su te aktivnosti imale bilo kakvu odgojnu ulogu kod djece u to doba. Prema tome, za borilačke vještine koje nisu gore opisane ne možemo sa sigurnosti reći da su imale neku značajnu odgojnu ulogu koja bi prevladala nad njihovom nekom drugom (vojnom, zabavnom, profitabilnom) primarnom ulogom. Jedino sigurno što je vezano za borilačke vještine i njihovu odgojnu ulogu dio je povijesti koji se odnosi na korijene olimpizma i antičke Olimpijske igre. Sama ideja antičkih Olimpijskih igara bila je usmjerena prije svega odgoju, kako govori Jajčević (2008). Također se i moderne Olimpijske igre temelje na sličnim odrednicama.

*„Olimpijske igre predstavljaju pedagošku manifestaciju, na kojoj se kao nekada, oko starog kulta, treba objediniti omladina s mišlju o zajedništvu naroda kao središnjoj točki i čiji se uspjesi stapaju s aktivnošću koja se ovom idejom izražava.“*

*„Pri tome je važno da športska natjecanja, koja su osnova ovih Igara, zadrže plemenitu i vitešku formu... time će šport zadržati značajnu ulogu u odgoju modernih naroda, takvu kakvu mu pripisuju stari grčki majstori.“*

*Pierre de Coubertin<sup>17</sup>*

Značajnije prethodnice pojedinih današnjih borilačkih vještina javljaju se najprije kroz prve tjelovježbene sustave od XV. stoljeća prema ranijoj povijesti. Jajčević (2010) jako dobro opisuje kako veliki mislioci, umjetnici i pedagozi u tim povijesnim razdobljima po uzoru na antičku povijest stvaraju svoja velika djela u kojima čovjek postaje središte zanimanja. U renesansi talijanski matematičar i pedagog Vittorino de Rambaldoni da Feltre u svom odgojnom zavodu „Kuća radosti“ zalaže se za harmoničan razvoj tijela i duha. U svom odgojnom sustavu između ostalog primjenjuje hrvanje, mačevanje i gađanje lukom i strijelom kao odgojna sredstva. Češki filozof, pedagog i književnik Jan Amos Komensky kroz svoje odgojne metode zalaže se za redovito tjelesno vježbanje koje je uz ostalo uključivalo i

---

<sup>17</sup> Izvor: Jajčević, Z. (2008). Antičke olimpijske igre i moderni olimpijski pokret do 1917. godine. Zagreb: Libera Editio d.o.o., str. 225

određene vrste borbi i borbenih igara. U tom pogledu, glavni ciljevi su mu bili održavanje zdravlja, usavršavanje tjelesnih sposobnosti, moralni odgoj i razvoj duha kod djece i mladih. U prosvjetiteljstvu i filantropizmu se javlja načelo odgoja u skladu s prirodom. Tako kod Johna Lockeja, Jean Jacues Rousseaua, Bernharda Basedowa, Johanna Heinricha Pestalozzia i drugih po uzoru na njihove prethodnike odgojne metode poput različitih borbi i nadmetanja, mačevanje, hrvanje i sl. pronalaze svoje mjesto. Nakon ovih razdoblja veliku ulogu u odgoju djece i mladih donosi nam Pierre de Coubertin sa svojim zalaganjem koje rezultira stvaranjem i razvojem modernog olimpijskog pokreta u 19. i 20. st. U okvirima olimpijskog pokreta su i pojedine borilačke vještine pronašle svoje mjesto. Neke od njih su kasnije izrasle u masovne svjetske sportove sa značajnom brojkom djece i mladih uključenih u dugogodišnji trenažni i odgojni proces. S druge strane, neke borilačke vještine nisu uspjele pronaći svoje mjesto u okvirima olimpijskog pokreta, ali su se po uzoru na one „masovnije“ pokazale kao vrijedna odgojna sredstva kod djece i mladeži.

U Hrvatskoj su se osim već opisanih borilačkih vještina do danas razvile i druge borilačke vještine koje vjerojatno imaju značajnu odgojnu ulogu. To su primjerice mačevanje, streljaštvo, boks, *jiujitsu*, *hapkido*, *savate*, kickboxing i dr. Međutim, za potrebe ovoga rada odabrali samo one borilačke vještine za koje smo bili sigurni da su rasprostranjene po većini županija u RH i koje sigurno uključuju sve dobne uzraste djece i mladeži. Prema tome ove druge borilačke vještine nećemo detaljnije razrađivati pojedinačno, ali ćemo se u dalje prikazanim rezultatima istraživanja nadovezati na ispitanike iz istih smatrajući ih skupno pod „ostale“ borilačke vještine.

## **5.6. Odgojna uloga trenera borilačkih vještina**

Kod glavnih voditelja, učitelja ili trenera borilačkih vještina kroz povijest između ostalog javlja se i naglašena odgojna uloga. Naime, oni su uglavnom bili plemenski vođe i ujedno najiskusniji i najsposobniji u društvenim skupinama. Oni nisu bili samo učitelji borilačkih vještina, nego su svojim radom i djelovanjem imali značajnu odgojnu ulogu svakog djeteta, te bitno utjecali na razvoj kompletne ličnosti. Takve opise možemo pronaći kod više autora koji govore o povijesti borilačkih sportova kao što su primjerice Janjić i Gigov (1879); Nobilo (1987); Marić (2005); Jajčević (2010) i dr. Današnji treneri borilačkih vještina često koriste odgojne metode temeljene na starim tradicionalnim zakonima i pravilima borilačkih vještina. Takvim pristupom u radu s djecom, treneri u borilačkim vještinama mogu imati značajnu

odgojnu ulogu kod djece i mladih, a djeca s druge strane kroz takav odgojni rad mogu izgraditi dimenzije ličnosti koje će ih pratiti cijelog života. Ostvaruje li se takva značajna uloga zaista pokušat ćemo saznati kroz dalje opisano istraživanje.

## **6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

U ovom radu bazirali smo se na borilačke vještine koje kroz svoj povijesni razvoj imaju odgojna obilježja, a poznato nam je da su zastupljene u Hrvatskoj u svom djelovanju kroz sve sportske i dobne kategorije (od najranije dječje dobi do najstarije zrele dobi). Takav pristup je vrlo bitan za ostvarivanje ciljeva istraživanja jer se, uz odgojnu ulogu borilačkih vještina, preispituje i odgojna uloga trenera te odgojni čimbenici i njihov utjecaj na mlade sportaše.

### **6.1. Ciljevi i hipoteze istraživanja**

#### Glavni cilj:

- Procijeniti odgojnu ulogu borilačkih vještina u Hrvatskoj

U skladu s glavnim ciljem istraživanja prihvatit ćemo nultu (H0) ili alternativnu (H1) hipotezu:

- H0 – borilačke vještine u Hrvatskoj nemaju značajnu odgojnu ulogu
- H1 – borilačke vještine u Hrvatskoj imaju značajnu odgojnu ulogu

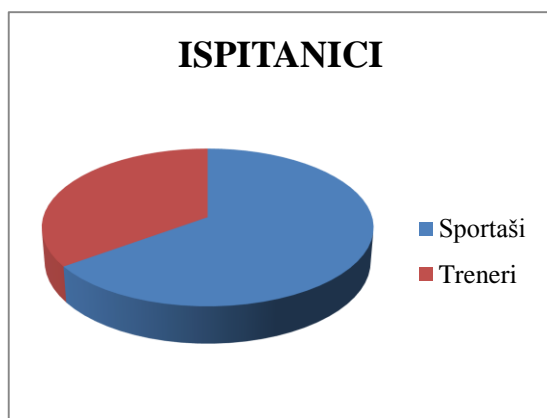
#### Specifični ciljevi:

1. Ispitati mišljenja sportaša koliko je odgojna uloga borilačkih vještina bila značajna za njih;
2. Ispitati mišljenja sportaša koliko je odgojna uloga trenera borilačkih vještina bila značajna za njih;
3. Utvrditi koliko sportaši u svom životu primjenjuju odgojne vrijednosti stečene kroz borilačke vještine;

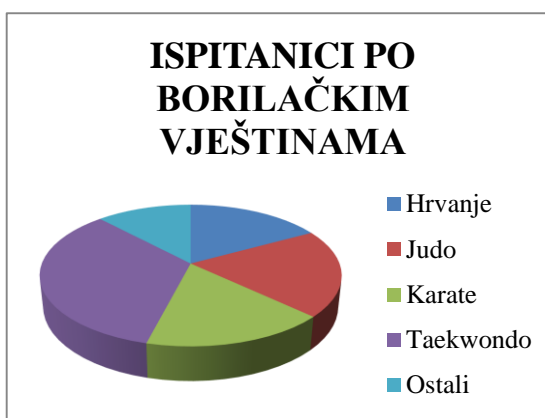
4. Ispitati mišljenja trenera borilačkih vještina u Hrvatskoj o značajnosti odgojne uloge borilačkih vještina;
5. Ispitati mišljenja trenera borilačkih vještina u Hrvatskoj o kvaliteti i učinkovitosti vlastite odgojne uloge;
6. Definirati koje su to odgojne metode za koje se zalažu današnji treneri borilačkih vještina u Hrvatskoj.

## 6.2. Uzorak istraživanja

Uzorak istraživanja činilo je ukupno 157 ispitanika od čega su 102 punoljetna sportaša koji su se bavili ili se još uvijek bave borilačkim vještinama i 55 trenera borilačkih vještina u Hrvatskoj. Istraživanje je uključivalo 5 grupa borilačkih vještina i to: hrvanje, judo, karate i taekwondo kao zasebne grupe, te ostale borilačke vještine kao objedinjena grupa. Ispitanici se još razlikuju kroz kategorije spola, dobi, županije sportskog/trenerskog djelovanja, te godine radnog staža trenera i godine i početak aktivnog bavljenja borilačkom vještinom kod sportaša.



*Grafikon 1. Ispitanici*



*Grafikon 2. Ispitanici po borilačkim vještinama*

**Grafikon 1.** prikazuje relativne odnose ispitanika u dvije osnovne grupe. Prema tome, vidimo da je ukupan broj ispitanika činilo 65% sportaša i 35% trenera. Raspodjeljujući ih u grupe po borilačkim vještinama (**Grafikon 2.**) istraživanju je od ukupnog broja pristupilo 17% ispitanika iz hrvanja, 20% iz juda, 17% iz karatea, 34% iz taekwonda i 12% ispitanika iz ostalih borilačkih vještina, a koje su uključivale boks<sup>18</sup>, kickboks<sup>19</sup>, jiu jitsu<sup>20</sup> i mješovite

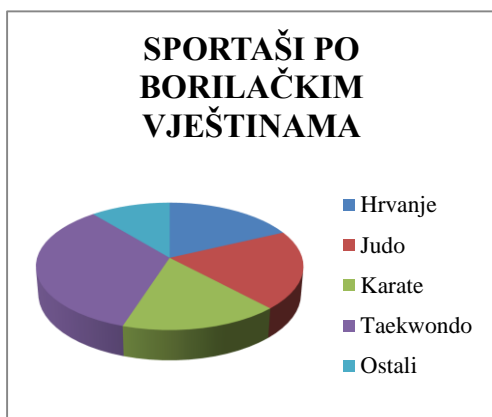
<sup>18</sup> Više informacija na: <https://hr.wikipedia.org/wiki/Boks>

<sup>19</sup> Više informacija na: <https://hr.wikipedia.org/wiki/Kickboks>

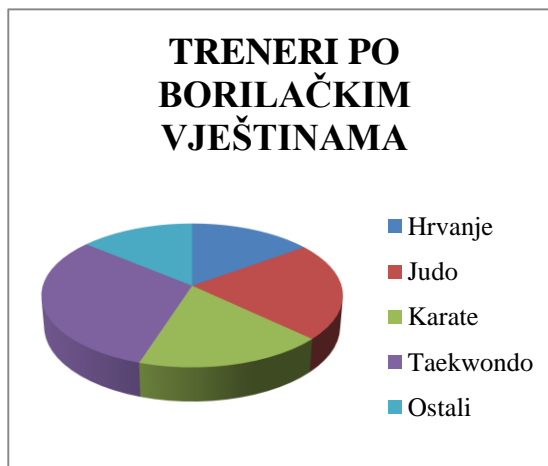
<sup>20</sup> Više informacija na: <https://hr.wikipedia.org/wiki/D%C5%BEiju-d%C5%BEicu> i [https://hr.wikipedia.org/wiki/Brazilski\\_d%C5%BEiju-d%C5%BEicu](https://hr.wikipedia.org/wiki/Brazilski_d%C5%BEiju-d%C5%BEicu)



borilačke vještine (*engl. MMA*)<sup>21</sup>. Moramo napomenuti da je značajan broj ispitanika (41%) djelovao istovremeno ili naizmjenice u više borilačkih vještina. Prema tome, uz osnovnu borilačku vještinu kojom se vode u istraživanju 25% ispitanika je djelovalo u još jednoj dodatnoj, dok ih je 11% djelovalo u dvije borilačke vještine uz osnovnu, a 5% ih je djelovalo u čak tri ili više borilačkih vještina uz osnovnu.



**Grafikon 3.** Sportaši po borilačkim vještinama

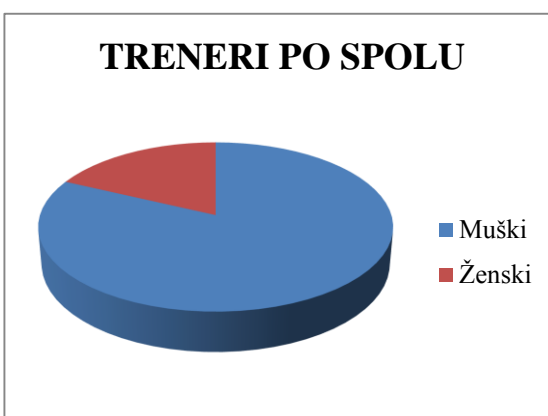


**Grafikon 4.** Treneri po borilačkim vještinama

Gledajući pojedinačno sportaše i trenere po borilačkim vještinama kako je prikazano u **Grafikonima 3. i 4.** uočavamo slične odnose. Najveći broj ispitanika je iz taekwonda (34% sportaša i 31% trenera), zatim iz juda (20% sportaša i 22% trenera), hrvanja (18% i 15%), karatea (17% i 18%) i najmanje iz ostalih borilačkih vještina (11% sportaša i 14% trenera).



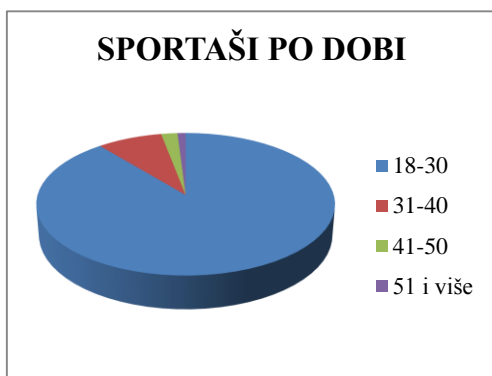
**Grafikon 5.** Sportaši po spolu



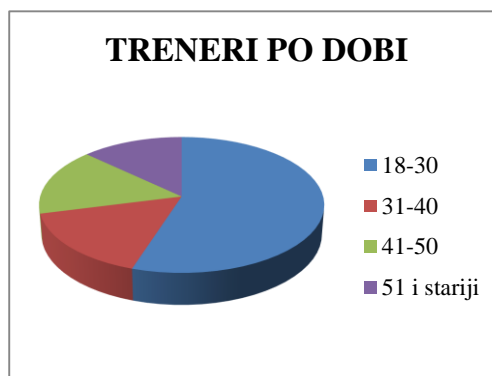
**Grafikon 6.** Treneri po spolu

S obzirom na spol, 75% ispitanika iz kategorije sportaša su muškarci, a 25% žene dok je čak 82% trenera muškaraca, a tek 18% žena (**Grafikoni 5. i 6.**).

<sup>21</sup> Više informacija na: [https://hr.wikipedia.org/wiki/Mje%C5%A1ovite\\_borila%C4%8Dke\\_vje%C5%A1tine](https://hr.wikipedia.org/wiki/Mje%C5%A1ovite_borila%C4%8Dke_vje%C5%A1tine)



*Grafikon 7. Sportaši po dobi*

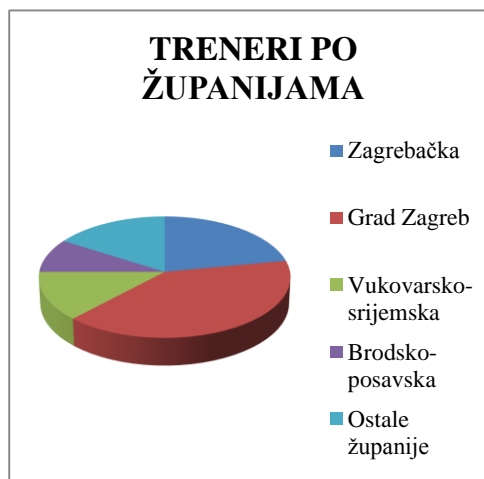


*Grafikon 8. Treneri po dobi*

Ispitanici se po dobi razlikuju kako je prikazano u *Grafikonima 7. i 8.* Najveći je broj ispitanika sportaša starosne dobi od 18 do 30 godina (89%), manji dio od 31 do 40 godina (8%) dok je tek neznatan broj onih od 41 do 50 godina (2%) i od 51 godine i stariji (1%). Najveći broj trenera ima od 18 do 30 godina (55%), zatim od 31 do 40 godina (16%) kao i od 41 do 50 godina (16%) i najmanje onih od 51 godine i stariji (13%). Najmlađi ispitanici imaju 18 godina u grupi sportaša i 19 godina u grupi trenera. Najstariji ispitanik sportaš ima 51 godinu, a trener 61 godinu. Sportaši u prosjeku imaju 25.41 godinu dok su treneri u prosjeku stariji oko 9 godina i imaju prosječno 34.85 godina.



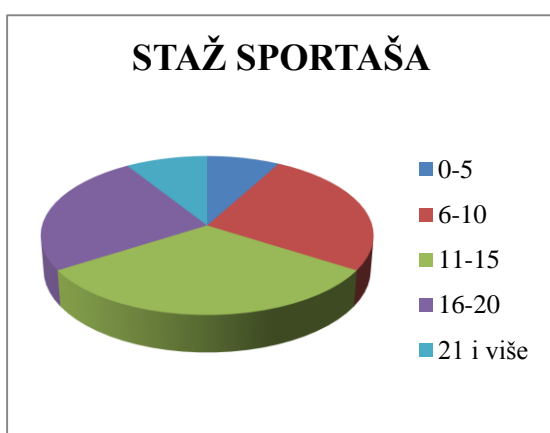
*Grafikon 9. Sportaši po županijama*



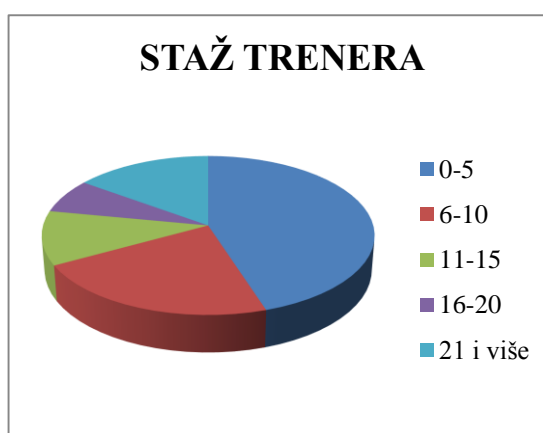
*Grafikon 10. Treneri po županijama*

Istraživanje je obuhvatilo ispitanike iz 16 županija Republike Hrvatske uključujući i Grad Zagreb. Međutim, najveći broj ispitanika djeluje u tek tri ili četiri županije. U *Grafikonima 9. i 10.* možemo uočiti rasprostranjenost ispitanika po županijama. Najveći broj ispitanika

djeluje u Gradu Zagrebu (33% sportaša i 40% trenera), Vukovarsko-srijemskoj županiji (27% sportaša i 13% trenera) i Zagrebačkoj županiji (14% sportaša i 22% trenera). Značajan broj ispitanika trenera djeluje i u Brodsko-posavskoj županiji (9%). U ostalim županijama koje nisu poimence navedene djeluje 26% ispitanika sportaša i 16% ispitanika trenera. Ispitanici koji djeluju u ostalim županijama uključuju Krapinsko-zagorsku, Sisačko-moslavačku, Karlovačku, Bjelogorsko-bilogorsku, Primorsko-goransku, Virovitičko-podravsku, Zadarsku, Osječko-baranjsku, Šibensko-kninsku, Splitsko-dalmatinsku, Istarsku i Dubrovačko-neretvansku županiju. Broj ispitanika iz svake pojedine županije koja je navedena pod ostale ne iznosi više od 5% te nije detaljno prikazan nego je objedinjen u kategoriju ostalih županija.



*Grafikon 11. Staž sportaša*



*Grafikon 12. Staž trenera*

Ispitanici su s obzirom na staž raspodijeljeni u pet kategorija kako je prikazano u **Grafikonima 11. i 12.** Prvu kategoriju obuhvaćaju ispitanici do 5 godina staža, drugu od 6 do 10, treću od 11 do 15, četvrtu od 16 do 20 i petu od 21 godine i više staža. Najviše ispitanika sportaša (32%) aktivno se bavi određenom borilačkom vještinom 11 do 15 godina, zatim 26% njih 6 do 10 godina, 25% njih 16 do 20 godina, 9% njih 21 godinu i duže i 8% ih se bavi određenom borilačkom vještinom do 5 godina. Najviše ispitanika trenera (45%) aktivno djeluje u borilačkim vještinama do 5 godina. Najviše ispitanika trenera (45%) aktivno djeluje u borilačkim vještinama do 5 godina, zatim 22% njih 6 do 10 godina, 11% njih 11 do 15 godina, 7% njih 16 do 20 godina, a 15% ih u borilačkim vještinama djeluje 21 godinu i duže. Najkraći staž sportaša je 1 godina, a trenera 2 godine. Najduži staž sportaša je 32 godine, a trenera 42 godine. Prosječni staž sportaša je 13.40 godina, a trenera 11.29 godina. Sportaši su se najranije počeli baviti s određenom borilačkom vještinom već u dobi od 3 godine, a najkasnije sa 16 godina. Prosječna životna dob u kojoj se sportaši aktivno uključuju u bavljenje borilačkim vještinama je 9.97 godina.

### 6.3. Metode, postupci i instrumenti istraživanja

Sukladno postavljenim ciljevima i utvrđenim hipotezama, a zbog složenosti fenomena odgoja, u ovom istraživanju se koristio kombinirani (kvantitativni i kvalitativni) opći metodološki pristup.

Na osnovi postavljenog metodološkog pristupa u ovom istraživanju se koristila metoda studije dokumentacije i anketa. Studija dokumentacije je podrazumijevala proučavanje stručne literature iz područja pedagogije, sporta (povijesti sporta, razvoja i obilježja borilačkih vještina/sportova kao i tjelovježbenih sustava i treninga), psihologije, sociologije i povijesti.

Za potpunu realizaciju ovog istraživanja primijenjen je postupak anketiranja. Isključivo u svrhu ovog istraživanja kreirani su sljedeći instrumenti:

- Anketni upitnik odgojnih čimbenika kod mladih sportaša u borilačkim vještinama u Hrvatskoj (upitnik u **Prilogu 1.**)
- Anketni upitnik odgojne uloge trenera borilačkih vještina u Hrvatskoj (upitnik u **Prilogu 2.**)

Pitanja u anketnim upitnicima definirana su kvantitativno i kvalitativno, a podijeljena su u pet skupina. Prva skupina pitanja u oba upitnika odnosila se na opće podatke ispitanika. Druga skupina pitanja odnosila se na mišljenja ispitanika o odgojnoj ulozi borilačkih vještina. Treća skupina pitanja je podrazumijevala mišljenja ispitanika o odgojnoj ulozi trenera. Četvrta skupina pitanja kod ispitanika sportaša se odnosila na primjenu stečenih odgojnih vrijednosti putem borilačkih vještina i od pitanja o trenerovu radu i djelovanju, a kod ispitanika trenera se odnosila na odgojne metode za koje se oni zalažu u svom trenerskom radu. Peta skupina pitanja odnosila se na dodatne komentare, prijedloge i napomene vezane uz upitnik, borilačke vještine, odgoj i sl. Pitanja unutar anketnog upitnika kreirana su na osnovi proučavanja stručne literature na temelju koje je napisan teorijski dio rada koji prethodi metodologiji istraživanja. Za osnovno strukturiranje pitanja po specifičnim područjima znatno je pridonijelo praćenje pedagoških odrednica kojima se vode Šimleša (1971) i Matijević i sur. (2016) u svojim radovima.

Mjerne skale ispitivanja mišljenja ispitanika u anketnom upitniku definirane su mjernim jedinicama od 1 do 6 ili od 1 do 5. Mjerne jedinice od 1 do 6 korištene su radi izbjegavanja neutralnih odgovora u pojedinačnim pitanjima u kojima se uz mjernu jedinicu kao odgovor na fenomen ispitivanja traži i dodatno opisno pojašnjenje odgovora u potpitanju koje slijedi.

Mjerne jedinice od 1 do 5 korištene su za skupove pitanja koja se odnose na pojedina područja fenomena istraživanja. U odnosu na fenomen istraživanja mjerne jedinice od 1 do 6 predstavljale su utjecaj, važnost, učinkovitost ili primjenjivost fenomena ispitivanja na sljedeće načine: 1 predstavlja fenomen bez utjecaja, važnosti, učinkovitosti ili primjenjivosti, 6 predstavlja iznimno veliki utjecaj, važnost, učinkovitost ili primjenjivost, a 2, 3, 4 i 5 su međustupnjevi. Isto tako, mjerne jedinice od 1 do 5 predstavljale su razinu slaganja s navedenim tvrdnjama ili razinu primjenjivanja navedenih odrednica na sljedeće načine: 1 predstavlja potpuno neslaganje ili neprimjenu, 5 predstavlja slaganje ili vrlo čestu primjenu, a 2,3 i 4 su međustupnjevi.

Tehnika prikupljanja podataka bila je izravno anketiranje (licem u lice) i anketiranje elektronskim putem. Izravno je anketirano 25% ispitanika dok je elektronskim putem anketirano njih 75%. Anketa je bila anonimnog tipa, a vrsta podataka odnosila se na podatke o mišljenjima ispitanika o fenomenu istraživanja. Preduvjet uspješnosti pristupa ispitanika istraživanju osiguran je zanimljivosti područja istraživanja samim ispitanicima, te jasnoćom i konkretnošću pitanja. Anketiranju je pristupilo preko 90% traženih ispitanika, a svi anketni upitnici koji su prikupljeni su korektno ispunjeni i važeći.

#### **6.4. Obrada podataka**

Za potrebe obrade podataka korišteni su jednostavni odgovarajući statistički postupci. Obrada podataka u ovom istraživanju provedena je pomoću računalnog programa „Microsoft Excel 2010“.

U obradi podataka korišteni su sljedeći statistički indikatori: apsolutne i relativne frekvencije, mjere centralne tendencije i mjere disperzije, te univarijatna analiza varijance (ANOVA) kao osnovna metoda. Od mjera centralne tendencije korištena je aritmetička sredina ( $M$ ), a od mjera disperzije standardna devijacija ( $SD$ ).

Statistički pojmovi, kratice i oznake koje susrećemo u radu su sljedeće:  $H_0$  – nulta hipoteza;  $H_1$  – alternativna hipoteza; % - relativna frekvencija,  $M$  – aritmetička sredina;  $SD$  – standardna devijacija; ANOVA – univarijatna analiza varijance;  $SS$  – suma kvadrata;  $df$  – stupnjevi slobode;  $MS$  – varijanca;  $F$  –  $F$  vrijednost;  $P$  –  $P$  vrijednost;  $F_{crit}$  – kritična  $F$  vrijednost;  $p$  – pogreška.

## 7. ANALIZA I INTERPRETACIJA REZULTATA ISTRAŽIVANJA

### 7.1. Mišljenja sportaša i trenera o odgojnoj ulozi borilačkih vještina

*Tablica 1. Mišljenja ispitanika o utjecaju borilačkih vještina na odgoj i formiranje djeteta/mladog sportaša kao svestrane ličnosti*

	SPORTAŠI		TRENERI		UKUPNO	
	M	SD	M	SD	M	SD
1. Utjecaj borilačkih vještina na odgoj djeteta/mladog sportaša	5,23	0,81	5,38	0,62	5,28	0,75
2. Utjecaj borilačkih vještina na formiranje djeteta/mladog sportaša kao svestrane ličnosti	4,96	0,87	5,22	0,71	5,05	0,82

Ispitujući mišljenja ispitanika o utjecaju borilačkih vještina na odgoj i formiranje djeteta/mladog sportaša kao svestrane ličnosti koristili smo mjernu skalu s procjenama utjecaja od 1 do 6. Kao što možemo vidjeti u *Tablici 1.*, analizom podataka utvrđeno je da i sportaši i treneri smatraju da borilačke vještine puno utječu na odgoj i na formiranje djeteta/mladog sportaša kao svestrane ličnosti.

Preispitujući razlike u mišljenjima sportaša i trenera, a vezano za ova dva pitanja, utvrđeno je da se mišljenja ispitanika ove dvije grupe statistički značajno ne razlikuju uz pogrešku  $p(0,05)$ . Detaljnija analiza slijedi u *Tablici 1.1.*

*Tablica 1.1. Razlika u mišljenjima sportaša i trenera o utjecaju borilačkih vještina na odgoj i formiranje djeteta/mladog sportaša kao svestrane ličnosti*

ANOVA						
	SS	df	MS	F	P-value	F crit
Između grupa	0,04	1	0,04	1,77	0,32	18,51
Unutar grupa	0,05	2	0,02			
UKUPNO	0,09	3				

Preispitujući razlike u mišljenjima ispitanika po grupama različitih borilačkih vještina, a vezano također za gore navedena dva pitanja, utvrđeno je da se mišljenja ispitanika u pet grupa borilačkih vještina statistički značajno ne razlikuju uz pogrešku  $p(0,05)$ . Detaljnija analiza slijedi u **Tablici 1.2**.

**Tablica 1.2.** Razlika u mišljenjima ispitanika o utjecaju borilačkih vještina na odgoj i formiranje djeteta/mladog sportaša kao svestrane ličnosti u pet grupa borilačkih vještina

ANOVA	ANOVA					
	SS	df	MS	F	P-value	F crit
<b>Između grupa</b>	0,13	4	0,03	1,02	0,48	5,19
<b>Unutar grupa</b>	0,16	5	0,03			
<b>UKUPNO</b>	0,29	9				

### 7.1.1. Mišljenja ispitanika o utjecaju borilačkih vještina na odgoj djeteta/mladog sportaša:

Ispitanici, smatrajući kako borilačke vještine mogu puno utjecati na odgoj mlade osobe, navode mnoge dobrobiti koje se stječu kroz njih. S obzirom na to da se radi o jednoj vrsti tjelesne aktivnosti, većina ispitanika navodi upravo razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kao glavnu pozitivnu odgojnu karakteristiku borilačkih vještina. Međutim, veliki broj sportaša smatra kako su u svom sportskom djelovanju imali priliku steći široki spektar znanja o sportu, tjelesnim aktivnostima, zdravstvenim navikama, anatomiji i fiziologiji čovjeka, okolini, društvu, općim pitanjima iz pojedinih životnih i obrazovnih područja i sl. S druge strane, treneri smatraju da mlade osobe kroz borilačke vještine zaista imaju puno prilika steći navedena znanja ako je rad s mladim osobama pravilno usmjeren. Prema navedenom, sportaši su te prilike uvelike i koristili, te na osnovu njih značajno razvili svoje mentalne sposobnosti. Baveći se takvim specifičnim aktivnostima sportaši su, kako i sami navode, također razvili vlastiti karakter i osobnost, izgradili su svoja stajališta i mišljenja o stvarima i pojavama. Baveći se borilačkim vještinama, sportaši su se sustavno razvijali u sva tri područja odgoja u širem smislu koja navodi Bilić (2016). To podrazumijeva razvoj u psihomotoričkom, kognitivnom i afektivnom području.

Vrijednosti koje sportaši smatraju da su stekli bavljenjem borilačkim vještinama podrazumijevaju disciplinu, samodisciplinu, samokontrolu, red, ustrajnost u radu i djelovanju, nošenje s uspjehom i neuspjehom, odgovornost, odlučnost, poštenje, toleranciju i uvažavanje, poštivanje različitosti kod ljudi i okoline, sposobnost rasuđivanja, kritičko razmišljanje, samopouzdanje, smirenost, snalažljivost, društvenost, strpljivost, timski rad, upornost, zdrave životne navike, lakše svladavanje životnih izazova i problema i sl.

Uz sve pozitivne odlike koje ispitanici navode, nailazimo i na opreznost pojedinih ispitanika. Naime, oni smatraju kako borilačke vještine nude mnoštvo pozitivnih odgojnih vrijednosti, ali ovisno o pristupu i poučavanju istih mogu lako poprimiti i negativna odgojna obilježja koja su kontradiktorna s gore navedenim.

### **7.1.2. Mišljenja ispitanika o utjecaju borilačkih vještina na formiranje djeteta/mladog sportaša kao svestrane ličnosti:**

O svestranosti ličnosti ispitanici razmatraju fenomen uglavnom s dva gledišta. Prvi su oni koji zasluge borilačkih vještina za razvoj svestrane ličnosti pripisuju tjelesnim obilježjima. Oni svestranost vide kroz kompletan razvoj čovjekovih tjelesnih sposobnosti i vještina, odnosno razvoj obilježja koja pripadaju području kinestetičke inteligencije. Ipak, veći je dio ispitanika koji svestranost vidi kao psihičku odliku. Prema tome, ispitanici su mišljenja kako se kroz borilačke vještine gradi kompletna osoba s jakom psihom, stavom i stabilnom osobnosti. Mlada osoba uči gledati svijet oko sebe i prihvaćati sve kulturne i društvene različitosti, te stječe interes za uključivanjem u različita područja rada i djelovanja. Mlada osoba prihvaća nove izazove i spremna je za kontinuirano učenje, stječe pozitivne stavove o društvu i okolini, lako se prilagođava i snalazi u različitim životnim situacijama, promišlja o svojim i tuđim postupcima i djelovanjima. Mlada osoba razvija borbeni duh i upornost u radu, gradi poštovanje prema prijateljima, starijima, nadređenima i podređenima te se lako uklapa u društvenu okolinu.

U svakom slučaju možemo reći kako se glavna odlika utjecaja borilačkih vještina na formiranje djeteta/mladog sportaša kao svestrane ličnosti prema ispitanicima kao i u prethodnom pitanju vidi u potpunom psihomotoričkom, kognitivnom i afektivnom jednolikom razvoju.



### 7.1.3. Stupanj (ne)slaganja ispitanika s ulogom borilačkih vještina u okvirima definiranih odgojnih odrednica

Tablica 2. Stupanj (ne)slaganja ispitanika s ulogom borilačkih vještina

Borilačke vještine kod djeteta/mladog sportaša...		SPORTAŠI		TRENERI		UKUPNO	
		M	SD	M	SD	M	SD
1.	unaprjeđuju zdravstveno stanje	4,58	0,68	4,85	0,40	4,68	0,61
2.	poboljšavaju opće funkcionalne sposobnosti organa za kretanje, disanje, krvotoka i živčanog sustava i utječu na podizanje opće tjelesne sposobnosti i radne kondicije	4,80	0,49	4,91	0,29	4,84	0,43
3.	značajno utječu na pravilan tjelesni rast i razvoj	4,64	0,54	4,78	0,46	4,69	0,52
4.	razvijaju visoki stupanj motorike i omogućuju svladavanje tehnike pojedinih pokreta	4,78	0,50	4,87	0,39	4,82	0,46
5.	pozitivno utječu i unaprjeđuju intelektualni razvoj	4,44	0,64	4,67	0,70	4,52	0,67
6.	pobuđuju interese za učenjem i stjecanjem novih znanja	4,49	0,70	4,69	0,60	4,56	0,67
7.	pobuđuju interese za stjecanjem novih vještina i sposobnosti	4,63	0,61	4,75	0,55	4,67	0,59
8.	potiču razvoj osobnog kritičkog mišljenja i stavova	4,43	0,72	4,38	1,03	4,41	0,84
9.	potiču razvoj pozitivnih osobina ličnosti i karaktera	4,52	0,69	4,73	0,59	4,59	0,66
10.	utječu na socijalno sazrijevanje	4,45	0,82	4,56	0,79	4,49	0,81
11.	potiču stjecanje prijateljstava i razvoj socijalnih odnosa	4,64	0,69	4,84	0,42	4,71	0,61
12.	razvijaju svijest za obiteljski život	3,83	1,09	4,15	0,97	3,94	1,06
13.	utječu na moralno sazrijevanje	4,36	0,82	4,45	0,69	4,39	0,77
14.	utječu na formiranje pogleda na svijet i pojave u društvenoj okolini	4,35	0,78	4,36	0,87	4,36	0,81
15.	potiču brigu i odgovornost za sobom i drugima	4,46	0,80	4,64	0,59	4,52	0,74
16.	razvijaju poštovanje, povjerenje i uvažavanje u međuljudskim odnosima	4,60	0,66	4,65	0,64	4,62	0,66
17.	potiču pravednost, poštenje i borbu za ljudska prava, te uvažavanje vjerskih, nacionalnih, kulturnih i drugih društvenih različitosti	4,40	0,82	4,60	0,66	4,47	0,77

18.	razvijaju dobrotu, iskrenost, uljudnost i omogućuju formiranje pozitivnog odnosa prema materijalnim i duhovnim vrijednostima	4,33	0,84	4,55	0,69	4,41	0,79
19.	potiču razvijanje samostalnosti, odgovornosti i samopouzdanja	4,67	0,60	4,84	0,37	4,73	0,54
20.	potiču upoznavanje i reguliranje vlastitih emocija	4,56	0,65	4,69	0,60	4,61	0,64
21.	potiču razvoj tehnika i kultura rada općenito	4,31	0,84	4,51	0,77	4,38	0,82
22.	razvijaju pozitivne stavove i odnose prema radu kao i stvaranje radnih navika	4,59	0,69	4,82	0,51	4,67	0,64
23.	razvijaju poslušnost, poniznost i disciplinu u radu i djelovanju općenito	4,67	0,60	4,65	0,58	4,66	0,59
24.	razvijaju smisao za ljepotu i umjetnost	3,72	1,08	3,84	1,08	3,76	1,08
25.	utječu na razvoj osjetnih organa kao što su oko i uho	3,97	0,99	4,20	0,89	4,05	0,96
26.	utječu na razvoj sposobnosti prihvatanja i doživljavanja estetskih obilježja	3,63	1,00	3,84	1,03	3,70	1,02
27.	utječu na razvoj i usavršavanje sposobnosti zapažanja i prosuđivanja estetskih obilježja	3,71	1,03	3,85	1,04	3,76	1,03
28.	potiču reprodukciju kreativnih misli i ostvarivanje estetskih obilježja	3,87	0,92	3,89	1,13	3,88	1,00
29.	izazivaju težnju za stvaranjem ljepših i boljih stvari, predmeta i pojava od postojećih	3,84	0,96	4,07	1,02	3,92	0,98

Mišljenja ispitanika o ulozi borilačkih vještina po pojedinim odgojnim odrednicama prikazanim u **Tablici 2.**(1-29), a vodeći se odgojnim područjima i vrijednostima koja definiraju Šimleša (1971), Slunjski (2014) i Matijević i sur. (2016) možemo detaljnije analizirati. U skladu s mjernom skalom slaganja (1-5) možemo uočiti prosječno slaganje ispitanika sportaša, ispitanika trenera i ukupno prosječno slaganje ispitanika (M), kao i raspršenost mišljenja istih (SD). Slaganja ispitanika po odrednicama zdravstvenog odgoja (1-3); tjelesnog odgoja (2-4); intelektualnog odgoja (5-9); socijalizacije (10-11); moralnog odgoja (13-18); samoaktualizacije (19-20) i radnog odgoja (21-23) su vrlo visoka ( $4,31 < M < 4,91$ ), a raspršenost u mišljenjima je uglavnom mala ( $0,37 < SD < 0,87$ ), te možemo reći da se ispitanici uglavnom slažu s navedenim odrednicama. Slaganja ispitanika po odrednicama obiteljskog odgoja (12) i estetskog odgoja (24-29) su relativno visoka ( $3,63 < M < 4,20$ ), a raspršenost u

mišljenjima je relativno niska ( $0,89 < SD < 1,13$ ), te možemo reći da su ispitanici dosta neodlučni, ali se više slažu, nego što se ne slažu s navedenim odrednicama.

Uvažavajući statističke podatke, ispitanici smatraju da borilačke vještine unaprjeđuju zdravstveno stanje; poboljšavaju opće funkcionalne sposobnosti tjelesnih organa i sustava; utječu na podizanje opće tjelesne sposobnosti i radne kondicije; značajno utječu na pravilan tjelesni rast i razvoj; razvijaju visoki stupanj motorike i omogućuju svladavanje tehnike pojedinih pokreta. Također, pozitivno utječu i unaprjeđuju intelektualni razvoj; pobuđuju interese za učenjem i stjecanjem novih znanja; pobuđuju interese za stjecanjem novih vještina i sposobnosti; potiču razvoj osobnog kritičkog mišljenja i stavova; potiču razvoj pozitivnih osobina ličnosti i karaktera; utječu na socijalno sazrijevanje; potiču stjecanje prijateljstava i razvoj socijalnih odnosa. Borilačke vještine po ispitanicima utječu i na moralno sazrijevanje; utječu na formiranje pogleda na svijet i pojave u društvenoj okolini; potiču brigu i odgovornost za sobom i drugima; razvijaju poštovanje, povjerenje i uvažavanje u međuljudskim odnosima; potiču pravednost, poštenje i borbu za ljudska prava, te uvažavanje vjerskih, nacionalnih, kulturnih i drugih društvenih različitosti. Zatim, razvijaju dobrotu, iskrenost, uljudnost i omogućuju formiranje pozitivnog odnosa prema materijalnim i duhovnim vrijednostima; potiču razvijanje samostalnosti, odgovornosti i samopouzdanja; potiču upoznavanje i reguliranje vlastitih emocija; potiču razvoj tehnika i kultura rada općenito; razvijaju pozitivne stavove i odnose prema radu kao i stvaranje radnih navika; razvijaju poslušnost, poniznost i disciplinu u radu i djelovanju.

Ispitanici su uglavnom neodlučni, ali blago pozitivnog mišljenja o utjecaju borilačkih vještina na razvoj svijesti za obiteljski život. Također neodlučno, ali i dalje pozitivno mišljenje ispitanici imaju o utjecaju borilačkih vještina na razvoj smisla za ljepotu i umjetnost; razvoj osjetnih organa kao što su oko i uho; razvoj sposobnosti prihvaćanja i doživljavanja estetskih obilježja; razvoj i usavršavanje sposobnosti zapažanja i prosuđivanja estetskih obilježja; poticanje reprodukcije kreativnih misli i ostvarivanja estetskih obilježja; izazivanja težnje za stvaranjem ljepših i boljih stvari, predmeta i pojava od postojećih.

Kako bi potvrdili prethodno navedene činjenice analizirali smo razlike u mišljenjima ispitanika uspoređujući grupe sportaša i trenera kako je prikazano u **Tablici 2.1.**

**Tablica 2.1.** Razlika u mišljenjima sportaša i trenera po pitanju definiranih odgojnih odrednica (1-29, **Tablica 2.**)

ANOVA						
	SS	df	MS	F	P-value	F crit
<b>Između grupa</b>	0,33	1	0,33	2,78	0,10	4,01
<b>Unutar grupa</b>	6,61	56	0,12			
<b>UKUPNO</b>	6,94	57				

Preispitujući razlike u mišljenjima sportaša i trenera, a vezano za definirane odgojne odrednice (1-29, **Tablica 2.**) utvrđeno je da se mišljenja ispitanika u ove dvije grupe statistički značajno ne razlikuju uz pogrešku  $p$  (0,05).

Također smo ispitili razlike u mišljenjima ispitanika po grupama borilačkih vještina, a definirano slijedi u **Tablici 2.2.**

**Tablica 2.2.** Razlika u mišljenjima ispitanika u definiranim odgojnim odrednicama (1-29, **Tablica 2.**) po grupama borilačkih vještina.

ANOVA						
	SS	df	MS	F	P-value	F crit
<b>Između grupa</b>	0,42	4	0,11	0,77	0,54	2,44
<b>Unutar grupa</b>	19,14	140	0,14			
<b>UKUPNO</b>	19,56	144				

Preispitujući razlike u mišljenjima ispitanika po različitim grupama borilačkih vještina, a vezano za definirane odgojne odrednice (1-29, **Tablica 2.**), utvrđeno je da se mišljenja ispitanika po grupama borilačkih vještina statistički značajno ne razlikuju uz pogrešku  $p(0,05)$ .

## 7.2. Mišljenja ispitanika o kvaliteti i učinkovitosti odgojne uloge trenera

### a. Smatrate li Vi sebe uzornim trenerom?

Procjenjujući sami sebe čak 96% ispitanika trenera sebe smatra uzornima, a tek 4% njih se ne smatra uzornim trenerima.

➤ Možete li navesti tri vrline koje Vas čine uzornim trenerom?

Izražavajući svoje mišljenje treneri su naveli sljedeće vlastite vrline: stručnost na prvom mjestu kod 25% ispitanika; pravednost kod 22% ispitanika; strpljenje 18%; upornost i odgovornost 15%; disciplina kod 13% ispitanika. Ostale vrline koje ispitanici treneri (5% - 10% ispitanika) navode značajnima su: poštenje, brižnost, dobronamjernost, motivacija, predanost, razumijevanje, uzoritost, marljivost, ravnopravnost, pozitivan stav, red i rad.

b. Smatrate li sebe kao trenera ujedno i odgojiteljem djece/mladih sportaša?

Na postavljeno pitanje 95% ispitanika trenera sebe ujedno smatra i odgojiteljem djece/mladih sportaša, dok 5% njih smatra kako njihova trenerska uloga ne znači da su odgojitelji.

**Tablica 3.** Mišljenja ispitanika o kvaliteti i učinkovitosti odgojne uloge trenera

	SPORTAŠI		TRENERI		UKUPNO	
	M	SD	M	SD	M	SD
1. Koliko je odgojna uloga trenera važna u životu djeteta/mladog sportaša?	5,11	0,82	5,17	0,71	5,13	0,78
2. Koliko je odgojna uloga trenera učinkovita?	5,05	0,74	4,83	0,65	4,97	0,71
3. Koliko djeca/mladi sportaši primjenjuju i njeguju odgojne vrijednosti u svom trenutnom životnom djelovanju kojima ih je trener poučavao ili ih još uvijek poučava?	4,75	0,92	4,67	0,68	4,72	0,84
4. Koliko će djeca/mladi sportaši primjenjivati i njegovati odgojne vrijednosti u svom budućem radu i djelovanju kojima ih je njihov trener poučavao ili ih još uvijek poučava?	4,91	0,86	4,58	0,67	4,80	0,81

Ispitujući mišljenja ispitanika o kvaliteti i učinkovitosti odgojne uloge trenera koristili smo mjerne skale važnosti, učinkovitosti i primjene s procjenama od 1 do 6. U **Tablici 3.** su prikazana prosječna mišljenja ispitanika (M) i njihova raspršenost (SD). Raspršenost mišljenja po ovim pitanjima je relativno mala ( $0,65 < SD < 0,92$ ), te možemo reći kako su mišljenja ispitanika većinom koncentrirana oko prosječnog mišljenja. Analizom podataka je utvrđeno da i sportaši i treneri uglavnom smatraju kako je odgojna uloga trenera dosta važna ( $5,11 < M < 5,17$ ), ali isto tako i dosta učinkovita ( $4,97 < M < 5,05$ ). Govoreći o njegovanju i

primjeni odgojnih vrijednosti poučavanih od trenera većina ispitanika sportaša je prosječnog mišljenja ( $4,75 < M < 4,91$ ) kako oni puno primjenjuju naučene odgojne vrijednosti, te kako će ih i u budućnosti puno primjenjivati u svom radu i djelovanju. Treneri su nešto opreznijeg mišljenja ( $4,58 < M < 4,67$ ), ali također uglavnom smatraju kako djeca/mladi sportaši ipak primjenjuju naučene odgojne vrijednosti, te kako će iste i u budućnosti primjenjivati i njegovati.

Kako bi potvrdili prethodno navedene činjenice analizirali smo razlike u mišljenjima ispitanika uspoređujući grupe sportaša i trenera, te isto tako uspoređujući grupe borilačkih vještina međusobno kako je prikazano u **Tablici 3.1.** i **Tablici 3.2.**

**Tablica 3.1.** Razlika u mišljenjima sportaša i trenera o kvaliteti i učinkovitosti odgojne uloge trenera

ANOVA						
	<i>SS</i>	<i>Df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P-value</i>	<i>F crit</i>
<b>Između grupa</b>	0,04	1	0,04	0,84	0,39	5,99
<b>Unutar grupa</b>	0,28	6	0,05			
<b>UKUPNO</b>	0,32	7				

Preispitujući razlike u mišljenjima sportaša i trenera, a vezano za pitanja kvalitete i učinkovitosti odgojne uloge trenera (1-4, **Tablica 3.**) utvrđeno je da se mišljenja ispitanika u ove dvije grupe statistički značajno ne razlikuju uz pogrešku  $p$  (0,05).

**Tablica 3.2.** Razlika u mišljenjima ispitanika po grupama borilačkih vještina o kvaliteti i učinkovitosti odgojne uloge trenera

ANOVA						
	<i>SS</i>	<i>Df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P-value</i>	<i>F crit</i>
<b>Između grupa</b>	0,12	4	0,03	0,74	0,58	3,06
<b>Unutar grupa</b>	0,58	15	0,04			
<b>UKUPNO</b>	0,70	19				

Preispitujući razlike u mišljenjima ispitanika s obzirom na grupe borilačkih vještina, a vezano također za pitanja kvalitete i učinkovitosti odgojne uloge trenera (1-4, *Tablica 3.*) utvrđeno je da se mišljenja ispitanika po grupama borilačkih vještina statistički značajno ne razlikuju uz pogrešku  $p(0,05)$ .

### **7.2.1. Mišljenja ispitanika o važnosti odgojne uloge trenera**

Većina ispitanika sportaša ističe kako je trener za njih bio uzor na kojega su se željeli ugledati i čiji primjer su htjeli slijediti. Neki su se tako zahvaljujući svom uzoru opredijelili za ista daljnja fakultetska obrazovanja kao i treneri, neki su naučili važne životne lekcije koje su sve više shvaćali kako su rasli i sazrijevali, a neki su nastavljaajući dijeliti iste interese kao njihovi treneri s vremenom i odrastanjem postali međusobno pravi prijatelji. Također veliki broj sportaša navodi kako je njihov trener za njih predstavljao drugog roditelja ili drugog oca kojeg su često slušali i više nego prave roditelje. Većina njih smatra kako je njihovo dugotrajno i gotovo svakodnevno provođenje vremena na treninzima, natjecanjima, seminarima i drugim okruženjima borilačkih vještina znatno pridonijelo takvom njihovom razmišljanju i doživljavanju. U svakom pogledu što god je bilo vezano uz borilačke vještine, a da je pojedino dijete bilo uključeno trener je bio uz njega. Trener im je bio podrška, motivator, pedagog, roditelj i sl., te je provodeći vrijeme s njima razgovarao o svemu i dijelio savjete po pitanju svih životnih područja. Sportaši su stekli čitav niz odgojnih vrijednosti od svojih trenera, a neke od njih su sljedeće: red, rad, disciplina, poštivanje autoriteta, radne navike, osjećaj odgovornosti i obaveze prema sportu i kolegama na treninzima, tolerancija, pravednost, poštovanje drugih i okoline, prihvaćanje pobjede i poraza, čast, poštenje, iskrenost i sl. Velika većina ispitanika trenere opisuje kao pozitivne ličnosti koji isto tako i djeluju. Međutim, manji broj ispitanika navodi kako treneri mogu imati i negativne utjecaje. Sve to pripisuju karakteristikama trenera i njihovom pristupu radu, ali i zainteresiranosti djeteta/sportaša. Neki od njih se vjerojatno nisu pronašli u borilačkim vještinama iz nekih neopisanih razloga što je i normalno jer nije sve za svakoga. S druge strane nekolicina ispitanika navodi kako treneri nisu imali nikakav utjecaj na njih jer su se prekasno počeli baviti borilačkim vještinama i smatraju da su tada već bili formirane ličnosti (primjerice u dobi od 15 ili 16 godina).

Treneri sebe također smatraju uzorima i drugim roditeljima djece sportaša. To naravno pripisuju značajnom vremenu koje provode s djetetom/sportašem. Upravo zbog toga naglašavaju kako djecu kroz odgoj moraju pozitivno usmjeravati. Po njihovom mišljenju,

slika djeteta na ulici, društvu i okolini je ujedno i slika trenera. Oni djecu nastoje naučiti poštenju, disciplini, fair playu, radnim navikama, kulturnom ponašanju, odgovornosti i sl. Često su u ulozi savjetnika i oslonca koji nastoji dijete izvesti na pravi put i naučiti ga pravim vrijednostima ukupnog životnog djelovanja.

### **7.2.2. Mišljenja ispitanika o učinkovitosti odgojne uloge trenera**

Većina sportaša smatra kako je odgojna uloga njihovih trenera za njih bila dosta učinkovita. Učinkovitost odgojne uloge trenera oni vide u svome današnjem radu i djelovanju. Često im dok su bili mlađi i provodili značajan dio vremena s trenerom nisu bile jasne neke trenerove odluke, namjere i savjeti. S vremenom kako su se susretali s različitim životnim situacijama i problemima su počeli shvaćati kako su dobili značajne odgojne vrijednosti od trenera koje im pomažu u životu. Naučili su se disciplini, fair playu, poštovanju ljudi i njihovih različitosti, strpljenju, upornosti, borbi i zalaganju u životu. Treneri su često imali više utjecaja na njih od roditelja i učitelja. Međutim, nekolicina sportaša smatra kako su njihovi treneri bili učinkoviti u svom odgojnom djelovanju samo dok su bili djeca, a kasnije se to izgubilo. S druge strane, većina sportaša smatra kako se učinkovitost uloge njihovog trenera ogleda u tome što su naučili i pozitivne i negativne stvari, te znaju razlučiti što im je potrebno i što im je poželjno koristiti u životu.

Velika većina trenera smatra kako je njihova odgojna uloga dosta učinkovita. Oni svoju učinkovitost odgojne uloge kod djece/sportaša razmatraju s tri gledišta. Prvo se odnosi na povratne informacije roditelja. Često im roditelji govore da su se djeca popravila uključivanjem u treninge, te kako vide dosta pozitivnih promjena na njima. Drugo se odnosi na školski uspjeh. Dosta trenera navodi kako djeca poprave školski uspjeh nakon što počnu trenirati borilačku vještinu. Neki od trenera čak imaju i uvide u ocjene djece koju treniraju, te zahtijevaju vrlo dobre i odlične ocijene, kao i uzorno ponašanje u školi ako žele nastaviti trenirati. Treće gledište navode oni iskusniji i stariji treneri koji naglašavaju kako su svi sportaši koje treniraju primjerenog ponašanja u društvu, a oni koji su nekada trenirali kod njih sada su uzorni i uspješni građani.

### **7.2.3. Primjenjivost i njegovanje odgojnih vrijednosti poučavanih od trenera kod djece/mladih sportaša u njihovom trenutnom životnom djelovanju**

Većina sportaša puno primjenjuje stečene odgojne vrijednosti od trenera u svom trenutnom životnom djelovanju. Naime, kod mišljenja ispitanika uočavamo različita pozitivna stajališta.



Prvi su oni sportaši koji su se ugledali na trenere, te su danas i sami treneri u nekoj borilačkoj vještini ili sportu. Oni naučene odgojne vrijednosti prenose na mlađe naraštaje u svom trenerskom radu. Dobar dio sportaša ističe kako su danas zaposleni u institucijama kao što su vojska i policija, te kako im naučene odgojne vrijednosti jako dobro dođu u radu i odnosu s kolegama, nadređenima i podređenima. Oni sportaši koji se nisu uključili u neke od ovih institucija i nisu uključeni u trenerski rad smatraju kako im naučene vrijednosti koriste u svakodnevnim životnim situacijama. Međutim, kod velikog broja ispitanika sportaša se uočava kritičko promišljanje. Naime, oni smatraju kako su naučene odgojne vrijednosti vrlo korisne, ali ne samo kao vrijednosti koje treba primjenjivati nego i kao iskustvo kojim se treba voditi u suvremenom društvu. Pojedine vrijednosti smatraju neprimjerenima ili neprilagođenima današnjem načinu rada, života, djelovanja i odgoja naravno, te ih stoga nastoje mijenjati i prilagođavati. Pojedini sportaši se smatraju još uvijek premladima kako bi objektivno procijenili primjenjuju li trenutno i njeguju li neke naučene odgojne vrijednosti.

Treneri uglavnom smatraju kako je mnogim sportašima koje su oni trenirali i koje još uvijek treniraju sport postao dio života. U skladu s time oni su mišljenja kako sportaši puno primjenjuju odgojne vrijednosti koje su ih naučili. Svoje mišljenje najviše grade na povratnim informacijama roditelja i pojedinih svojih sportaša koje sretnu, te im se zahvale za neke pozitivne stvari koje su naučili jer su upravo na osnovu istih riješili neke situacije i probleme u životu. Također, treneri u svom svakodnevnom trenerskom radu vide kako se djeca s vremenom mijenjaju i prihvaćaju vrijednosti kojima ih se poučava. Neke od najznačajnijih odgojnih vrijednosti koje treneri smatraju da sportaši prihvaćaju i primjenjuju su pozitivni međuljudski odnosi i socijalizacija, pomaganje drugima, suradnja, uvažavanje vjerskih, kulturnih, nacionalnih i drugih različitosti, razvoj tinskog duha, disciplina, poslušnost, marljivost, prenošenje pozitivnih vrijednosti izvan treninga i dvorane (nema pušenja, alkohola, zadirkivanja, svađa i sl.).

#### **7.2.4. Primjenjivost i njegovanje odgojnih vrijednosti poučavanih od trenera kod djece/mladih sportaša u njihovom budućem radu i djelovanju**

Sportaši se izjašnjavaju kako je većina odgojnih vrijednosti koje su naučili od svojih trenera dobra i pozitivna. Prema tome većina sportaša ih navodi kako će nastojati naučene vrijednosti primjenjivati u svom daljnjem životu. Oni su osim dobrih i pozitivnih odgojnih vrijednosti od svojih trenera naučili i graditi vlastito mišljenje i sami procjenjivati i zaključivati o stvarima, društvu i pojavama. Sukladno tome, dio sportaša kritički zaključuje kako su naučili i neke

negativne stvari ili vrijednosti koje im se ne sviđaju, ali s obzirom na pozitivnu usmjerenost aktivnosti s kojom su se bavili ili se još uvijek bave to će nastojati promijeniti. Nastojat će naučene vrijednosti njegovati i primjenjivati na način da će se lako prilagoditi novim i nadolazećim životnim zahtjevima.

Nasuprot mišljenju sportaša, treneri smatraju da će odgojne vrijednosti koje oni poučavaju sigurno ostati zapamćene. Međutim, uglavnom smatrajući da će sportaši puno primjenjivati naučene vrijednosti ipak se osjeti doza opreznosti. Hoće li u potpunosti primjenjivati naučeno ovisi tome koliko dugo se neki sportaš bavio borilačkom vještinom, koliko je vremena provodio na treninzima, koliko je bio zainteresiran za rad, koliku podršku ima od roditelja, prijatelja i društva oko sebe, kojim aktivnostima i poslovima će se sportaš baviti u budućnosti. Sve su to značajni čimbenici koje treneri navode, a koji bi mogli utjecati na to hoće li sportaši u svojoj budućnosti naučene odgojne vrijednosti primjenjivati ili neće.

### 7.3. Odgojne metode trenera

Kako bi stekli konkretnija saznanja koliko se treneri zaista zalažu za određene odgojne vrijednosti ispitali smo mišljenja trenera o primjeni strateških metoda iz različitih područja odgoja.

*Tablica 4. Strateške metode iz različitih područja odgoja u radu trenera*

<b>Odgojne strategije, metode, postupci i pravila:</b>	<b>Nikad %</b>	<b>Rijetko %</b>	<b>Ponekad %</b>	<b>Često %</b>	<b>Vrlo Često %</b>
1. zdrav način života, urednost i dobre higijenske navike	0	0	0	44	56
2. različite vrste igara, zabave, simulacija, igranja uloga	0	4	11	27	58
3. poticanje na razvoj samopouzdanja i samozaštite	0	0	2	38	60
4. jednosmjerna komunikacija i pasivno slušanje	11	22	31	15	22
5. dvosmjerna komunikacija i aktivno slušanje	0	0	9	49	42
6. rasprava	5	18	22	35	20
7. spontani razgovori	0	4	27	38	31
8. pomaganje drugima i suradnja u radu	0	0	9	44	47
9. razumijevanje drugih i briga za osjećajima drugih	0	0	4	42	55
10. međusobna potpora i pomaganje	0	0	4	25	71
11. povjerenje, i međusobno poštivanje	0	2	2	25	71
12. pohvale i motivacija	2	2	2	29	65

13.	kazne, prijetnje i vikanje	15	38	35	13	0
14.	udovoljavanje u svemu	25	55	11	7	2
15.	pokazivanje topline i pozitivnih osjećaja	0	4	22	47	27
16.	nezainteresiranost i zanovijetanje	53	33	9	2	4
17.	slobodna volja u radu	5	24	42	22	7
18.	kontrola i upravljanje osjećajima i emocijama	5	5	29	40	20
19.	objašnjavanje donesenih odluka	0	5	11	47	36
20.	poštivanje pravila i usuglašenost	0	0	4	55	42
21.	savjetovanje	0	2	15	42	42
22.	promišljeno riskiranje	9	9	40	33	9
23.	sagledavanje stvari s više pogleda i razmišljanje na različite načine	0	0	15	58	27
24.	dopuštanje napretka	0	0	4	35	62
25.	poticanje na samostalno razmišljanje i slobodno izražavanje	2	0	9	38	51
26.	postavljanje granica	0	11	22	45	22
27.	podmićivanje	62	20	9	7	2
28.	dosljednost ili ustrajnost	2	0	11	38	49
29.	usredotočenje na problem	0	0	13	53	35
30.	strpljenje	0	2	4	40	55
31.	opraštanje i tolerancija	0	0	11	47	42
32.	mirno rješavanje svađa	0	4	2	36	58
33.	zalaganje za miljenike	25	35	16	13	11
34.	uspješno nošenje s neuspjehom	0	0	7	58	35
35.	poticanje na uspješnost	0	0	2	31	67
36.	odgovornost i samostalnost u radu	0	0	2	40	58
37.	razvijanje socijalnih vještina i kvalitetnih odnosa	0	0	0	44	56
38.	poticanje na učenje	0	0	0	29	71
39.	poticanje na kreativnost	0	0	4	40	56

Vodeći se analizom mišljenja trenera (**Tablica 4.**) možemo reći kako se oni u svom radu najčešće zalažu za zdrav način života, urednost i dobre higijenske navike ( $M=4,56$ ;  $SD=0,50$ ); poticanje na razvoj samopouzdanja i samozaštite ( $M=4,58$ ;  $SD=0,53$ ); razumijevanje drugih i brigu za osjećajima drugih ( $M=4,51$ ;  $SD=0,57$ ); međusobnu potporu i pomaganje ( $M=4,67$ ;  $SD=0,55$ ); povjerenje, i međusobno poštivanje ( $M=4,65$ ;  $SD=0,62$ ); pohvale i motivaciju ( $M=4,55$ ;  $SD=0,79$ ); dopuštanje napretka ( $M=4,58$ ;  $SD=0,57$ ); poticanje na uspješnost ( $M=4,65$ ;  $SD=0,52$ ); odgovornost i samostalnost u radu ( $M=4,56$ ;  $SD=0,54$ ); razvijanje socijalnih vještina i kvalitetnih odnosa ( $M=4,56$ ;  $SD=0,50$ ); poticanje na učenje ( $M=4,71$ ;  $SD=0,46$ ) i poticanje na kreativnost ( $M=4,53$ ;  $SD=0,57$ ).

U manjoj mjeri, ali još uvijek često se zalažu za različite vrste igara, zabave, simulacije, igranje uloga (M=4,40; SD=0,83); dvosmjernu komunikaciju i aktivno slušanje (M=4,33; SD=0,64); pomaganje drugima i suradnju u radu (M=4,38; SD=0,65); objašnjavanje donesenih odluka (M=4,15; SD=0,83); poštivanje pravila i usuglašenost (M=4,38; SD=0,56); savjetovanje (M=4,24; SD=0,77); sagledavanje stvari s više pogleda i razmišljanje na različite načine (M=4,13; SD=0,64); poticanje na samostalno razmišljanje i slobodno izražavanje (M=4,36; SD=0,80); dosljednost ili ustrajnost (M=4,33; SD=0,82); usredotočenje na problem (M=4,22; SD=0,66); strpljenje (M=4,47; SD=0,66); opraštanje i toleranciju (M=4,31, SD=0,66); mirno rješavanje svađa (M=4,49; SD=0,72) i uspješno nošenje s neuspjehom (M=4,27; SD=0,59).

Ponekad se zalažu za spontane razgovore (M=3,96; SD=0,86); pokazivanje topline i pozitivnih osjećaja (M=3,98; SD=0,80) i postavljanje granica (M=3,78; SD=0,92).

Treneri su neodlučni ili se samo ponekad zalažu za jednosmjernu komunikaciju i pasivno slušanje (M=3,15; SD= 1,30); raspravu (M=3,45; SD=1,17); slobodnu volja u radu (M=3,02; SD=0,99); kontrolu i upravljanje osjećajima i emocijama (M=3,64; SD=1,04) i promišljeno riskiranje (M=3,24; SD=1,05).

Metode koje rijetko primjenjuju u svom radu su kazne, prijetnje i vikanje (M=2,45; SD=0,90); udovoljavanje u svemu (M=2,05; SD=0,91) i zalaganje za miljenike (M=2,49; SD=1,30).

Metode koje većina trenera nikad ili gotovo nikad ne primjenjuje u svom radu su sljedeće: nezainteresiranost i zanovijetanje (M=1,71; SD=0,98), te podmičivanje (M=1,67; SD=1,04).

Analizirajući mišljenja trenera po grupama borilačkih vještina dobivamo sljedeće rezultate (**Tablica 4.1.**):

**Tablica 4.1.** Razlike u mišljenjima trenera u primjeni metoda odgoja (1-39, **Tablica 4.** ) u svome radu po grupama borilačkih vještina

ANOVA						
	SS	df	MS	F	P-value	F crit
Između grupa	1,06	4	0,26	0,35	0,84	2,42
Unutar grupa	142,88	190	0,75			
UKUPNO	143,94	194				

S obzirom na navedene činjenice i analizu rezultata, a govoreći o metodama iz različitih područja odgoja u radu trenera (1-39, **Tablica 4.**) utvrđeno je da se mišljenja ispitanika po grupama borilačkih vještina statistički značajno ne razlikuju uz pogrešku  $p(0,05)$ .

Razmatrajući detaljno prethodno navedene činjenice možemo reći kako se treneri u svom radu uglavnom zalažu za primjenu pozitivnih metoda odgoja, te time ujedno pridonose i uvažavanju poželjnih odgojnih vrijednosti. Takav pristup radu, barem kako se izjašnjavaju treneri može vrlo pozitivno utjecati na odgoj djeteta/sportaša.

#### **7.4. Primjena stečenih odgojnih vrijednosti usvojenih putem borilačkih vještina i od trenera u sportaševom radu i djelovanju**

**Tablica 5.** prikazuje stupanj slaganja (1-5) sportaša s definiranim odgojnim odrednicama (1-29).

*Tablica 5. Primjena stečenih odgojnih vrijednosti u životu sportaša*

<b>U svom životu, radu i djelovanju vodim računa o...</b>		<b>1 (%)</b>	<b>2 (%)</b>	<b>3 (%)</b>	<b>4 (%)</b>	<b>5 (%)</b>
<b>1.</b>	unaprjeđenju zdravstvenog stanja	0	1	3	25	71
<b>2.</b>	poboljšanju opće funkcionalne sposobnosti organa za kretanje, disanje, krvotoka i živčanog sustava i podizanju opće tjelesne sposobnosti i radne kondicije	0	0	3	21	76
<b>3.</b>	pravilnom tjelesnom rastu i razvoju	0	0	3	20	77
<b>4.</b>	razvoju visokog stupnja motorike i svladavanju tehnike pojedinih pokreta	0	1	5	17	77
<b>5.</b>	unaprjeđenju intelektualnog razvoja	0	1	1	18	80
<b>6.</b>	učenju i stjecanju novih znanja	0	1	1	11	87
<b>7.</b>	stjecanju novih vještina i sposobnosti	0	0	2	13	85
<b>8.</b>	razvoju osobnog kritičkog mišljenja i stavova	2	0	3	23	73
<b>9.</b>	razvoju pozitivnih osobina ličnosti i karaktera	0	0	5	22	74
<b>10.</b>	socijalnom sazrijevanju	0	1	2	26	71
<b>11.</b>	stjecanju prijateljstava i razvoju socijalnih odnosa	0	1	2	19	78
<b>12.</b>	razvoju svijesti za obiteljski život	1	1	13	22	64
<b>13.</b>	moralnom sazrijevanju	1	1	4	23	72
<b>14.</b>	formiranju pogleda na svijet i pojave u društvenoj okolini	0	1	4	28	67
<b>15.</b>	brizi i odgovornosti za sebe i druge	0	1	1	25	74
<b>16.</b>	poštovanju, povjerenju i uvažavanju međuljudskih odnosa	0	0	4	25	71
<b>17.</b>	pravednosti, poštenju i borbi za ljudska prava, te uvažavanju vjerskih, nacionalnih, kulturnih i drugih društvenih različitosti	0	0	10	25	66

18.	razvoju dobrote, iskrenosti, uljudnosti i formiranju pozitivnih odnosa prema materijalnim i duhovnim vrijednostima	0	3	7	24	67
19.	razvijanju samostalnosti, odgovornosti i samopouzdanja	0	1	2	22	75
20.	upoznavanju i reguliranju vlastitih emocija	0	2	5	26	67
21.	razvoju tehnika i kultura rada općenito	1	2	5	25	68
22.	razvoju pozitivnih stavova i odnosa prema radu kao i stvaranju radnih navika	0	1	3	29	67
23.	poslušnosti, poniznosti i disciplini u radu i djelovanju općenito	0	1	8	24	67
24.	razvoju smisla za ljepotu i umjetnost	1	8	29	25	37
25.	razvoju osjetnih organa kao što su oko i uho	1	6	22	29	43
26.	razvoju sposobnosti prihvaćanja i doživljavanja estetskih obilježja	0	9	25	33	32
27.	razvoju i usavršavanju sposobnosti zapažanja i prosuđivanja estetskih obilježja	0	7	24	37	32
28.	reprodukciji kreativnih misli i ostvarivanju estetskih obilježja	0	11	18	33	38
29.	težnji za stvaranjem ljepših i boljih stvari, predmeta i pojava od postojećih	0	4	17	31	48

Vodeći se analizom mišljenja sportaša, a uzimajući u obzir definirane odgojne odrednice (1-29, *Tablica 5.*) možemo reći kako velika većina njih (66% - 87%) u svom životu, radu i djelovanju vode računa o odrednicama zdravstvenog odgoja (1-3); tjelesnog odgoja (2-4); intelektualnog odgoja (5-9); socijalizacije (10-11); moralnog odgoja (13-18); samoaktualizacije (19-20) i radnog odgoja (21-23). Prosječno je slaganje sportaša s definiranim odrednicama vrlo visoko ( $4,54 < M < 4,84$ ), a raspršenost u mišljenjima je vrlo mala ( $0,42 < SD < 0,77$ ).

Sportaši o odrednicama obiteljskog odgoja (12) vode manje računa ( $M=4,46$ ;  $SD=0,83$ ), nego o prethodno navedenim, ali i dalje im to predstavlja nešto značajno u životu.

Razmatrajući odrednice estetskog odgoja (24-29) razina slaganja sportaša relativno je visoka ( $3,89 < M < 4,24$ ), a raspršenost u mišljenjima relativno je niska ( $0,87 < SD < 1,03$ ), te možemo reći da su ispitanici dosta neodlučni, ali se više slažu, nego što se ne slažu s navedenim odrednicama.

Analizirajući razlike u mišljenjima sportaša i uspoređujući ih po grupama borilačkih vještina dobivamo sljedeće rezultate (*Tablica 5.1.*):

**Tablica 5.1.** Razlike u mišljenjima sportaša o pitanju vođenja računa o definiranim odgojnim odrednicama (1-29, **Tablica 5.**) po grupama borilačkih vještina

ANOVA						
	SS	df	MS	F	P-value	F crit
<b>Između grupa</b>	0,63	4	0,16	2,18	0,07	2,44
<b>Unutar grupa</b>	10,11	140	0,07			
<b>UKUPNO</b>	10,74	144				

Uvažavajući analizu rezultata, a govoreći o ispitanicima sportašima i njihovom vođenju računa o definiranim odgojnim odrednicama (1-29, **Tablica 5.**) utvrđeno je da se mišljenja ispitanika po grupama borilačkih vještina statistički značajno ne razlikuju uz pogrešku  $p(0,05)$ .

Uvažavajući statističke podatke, možemo reći kako sportaši u svom životu, radu i djelovanju vode računa o unaprjeđenju zdravstvenog stanja; poboljšanju opće funkcionalne sposobnosti tjelesnih organa i sustava; podizanju opće tjelesne sposobnosti i radne kondicije; pravilnom tjelesnom rastu i razvoju; razvijanju visokog stupnja motorike i omogućavanju svladavanja tehnike pojedinih pokreta. Također, vode računa i o unaprjeđenju intelektualnog razvoja; interesu za učenjem i stjecanjem novih znanja; interesu za stjecanjem novih vještina i sposobnosti; razvoju osobnog kritičkog mišljenja i stavova; razvoju pozitivnih osobina ličnosti i karaktera; socijalnom sazrijevanju; stjecanju prijateljstava i razvoju socijalnih odnosa. Isto tako sportaši brinu o moralnom sazrijevanju; formiranju pogleda na svijet i pojave u društvenoj okolini; brizi i odgovornosti za sebe i druge; poštivanju, povjerenju i uvažavanju u međuljudskim odnosima; pravednosti, poštenju i borbi za ljudska prava, te uvažavanju vjerskih, nacionalnih, kulturnih i drugih društvenih različitosti. Zatim, nastoje razvijati dobrotu, iskrenost, uljudnost, kao i formirati pozitivni odnos prema materijalnim i duhovnim vrijednostima; razvijaju samostalnost, odgovornost i samopouzdanje; nastoje upoznati i regulirati vlastite emocije; razviti tehnike i kulture rada općenito; razviti pozitivne stavove i odnose prema radu kao i stvaranju radnih navika, razviti poslušnost, poniznost i disciplinu u radu i djelovanju.

Sportaši manje nego za prethodno navedene vrijednosti, ali i dalje značajno vode računa o obiteljskom životu. U najmanjoj mjeri, ali i dalje u pozitivnom smjeru sportaši vode brigu o razvoju smisla za ljepotu i umjetnost; razvoju osjetnih organa kao što su oko i uho; razvoju sposobnosti prihvaćanja i doživljavanja estetskih obilježja; razvoju i usavršavanju sposobnosti zapažanja i prosuđivanja estetskih obilježja; reprodukciji kreativnih misli i ostvarivanju estetskih obilježja; težnji za stvaranjem ljepših i boljih stvari, predmeta i pojava od postojećih.

## **7.5. Dodatni komentari, prijedlozi i napomene ispitanika**

### **7.5.1. Posebne prednosti borilačkih vještina u odnosu na druge vještine i sportove koje su značajne za odgoj djece/mladih sportaša**

Razmatrajući mišljenja sportaša i trenera uočavamo da slično razmišljaju o posebnim prednostima borilačkih vještina u odnosu na druge vještine i sportove. Prije svega radi se o tjelesnim aktivnostima koje zahtijevaju mnoštvo složenih kretnji i pokreta, te je u skladu s time po ispitanicima izrazito naglašen razvoj svih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Ispitanici također misle kako se iznimna prednost borilačkih vještina ogleda prvenstveno u individualnosti. Dijete/mladi sportaš se od najranije dobi uči boriti sam za sebe. On je u ringu ili na strunjači sam ispred svog suparnika i ovisi samo o sebi i svojim psihofizičkim sposobnostima. Kod djeteta se kroz borbu i specifičnosti borilačkih vještina razvija disciplina, samopouzdanje, hrabrost, upornost, stabilnost i sl. Sportaš se jako dobro uči samokontroli i kontroli emocija. Neprestano se susreće s pobjedama i porazima, te se uči nositi s njima. U borbi ovisi sam o sebi te tako svaki poraz prima puno osobnije nego netko tko se bavi nekim ekipnim sportom ili aktivnosti. Sportaš se nauči svaki puta nakon poraza dizati i biti jači, uporniji, motiviraniji kako bi se popravio i ostvarivao daljnje uspjehe. Kroz borbu se uči i fair playu, a slijedeći načela borilačke vještine kojom se bavi gradi samopoštovanje i poštovanje drugih, te nauči da nikog nije dobro podejnjivati. Također u skladu sa specifičnostima borilačkih vještina svaki pojedinac stječe određenu razinu sigurnosti i samoobrane. I na kraju, objedinjujući sve vrijednosti koje borilačke vještine daju više nego drugi sportovi i aktivnosti ispitanici naglašavaju kako se sve naučeno lako prenosi na životne situacije. Čovjek se lakše nosi s problemima, zahtjevima, stresom i preprekama koje mu život donosi ako je već prije naučio biti ustrajan, odgovoran, hrabar, discipliniran, odlučan i prije svega kako borac u vještini, tako i borac u životu.



### **7.5.2. Otežavajuće okolnosti i negativne strane borilačkih vještina u ostvarivanju odgojne uloge kod djece/mladih sportaša**

Ispitanici se uglavnom jednoglasno izjašnjavaju po pitanju otežavajućih okolnosti i negativnih strana borilačkih vještina. Daleko je ispred svega u fokusu ispitanika zlorporaba borilačkih vještina. Naime, svako dijete/mladi sportaš dugotrajnim radom i izloženosti treninzima postaje značajno tjelesno nadmoćniji od svojih vršnjaka. Stječe jako veliko samopouzdanje, hrabrost i odlučnost. Međutim, provodeći sve više vremena u okolini sličnoj sebi postoji mogućnost da zanemari i izgubi osjećaj za okolinu oko sebe. To nikako nije dobro jer gubi realni osjećaj svojih mogućnosti i lako može ući u sukobe i konflikte na ulici, u društvu, na poslu, u obitelji i sl. Ako se na vrijeme dijete/mladog sportaša pravilno ne usmjeri borilačke vještine u potpunosti mogu izgubiti značaj. Tada je jedino što slijedi razvoj negativne agresivnosti i nekontroliranosti što se svakako može loše odraziti na okolinu i društvo, ali i samog sportaša. Kako do toga ne bi došlo, većina ispitanika ističe važnost stručnosti trenera. Upravo još jedan negativni segment može biti nestručan, nedovoljno pedagoški i obrazovno nekompetentan trener. U tom slučaju svi njegovi nedostaci se lako prenose na dijete/sportaša. Sljedeća bitna negativna stvar su ozljede. One također mogu biti rezultat nestručnog trenera, ali i pogrešno usmjerenih roditelja kojima je bitan rezultat, a ne zdravlje djeteta/mladog sportaša. U svakom slučaju forsiranje djece/sportaša lako dovodi do neželjenih ozljeda. Sama specifičnost i složenost borilačkih vještina lako može dovesti do ozljeda ako se radi nedovoljno stručno, neoprezno i nemetodično jer čovjek je ipak čovjek, a ne stroj. Manji dio ispitanika navodi i individualnost kao negativnu stranu. Pod time podrazumijevaju gubljenje osjećaja za timski duh i postoji mogućnost da čovjek kao uspješna individua ne može kvalitetno ni uspješno funkcionirati u društvu. Jednostavno se ne može uklopiti jer je navikao raditi i funkcionirati sam za sebe.

### **7.5.3. Sve ostalo što ispitanici smatraju važnim vezano za temu istraživanja**

- Misli pojedinih ispitanika...

*„Svaki sport ima svoje prednosti. Kada se radi o borilačkim vještinama, prednosti su hrabrost, ustrajnost, kako za sebe tako dolazi do izražaja i briga za druge, pogotovo ako si odgajan da pomažeš drugima kako god možeš. Ako se baviš borilačkim sportom lakše je pomagati drugima jer znaš pomoći sebi, stoga pronadeš način pomoći i drugima. Treniranjem borilačkih sportova stječeš osjećaj pripadnosti i naučiš gubiti. Naučiš opravdati svoj gubitak i zaraditi pobjedu, jer ništa se ne dobije na gotovo. Nema pobjede bez borbe tj.*

*bez napornog rada i uloženog truda i vremena. U boričkim sportovima nikada ne možeš sve naučiti. Iako učiš svaki trening, nikada ne možeš sve naučiti, a to te tjera i motivira za dalje, za više“*

*Anonimna sportašica*

*„Borički je sport način života koji uz kvalitetno vodstvo može pravilno izgrađivati mladi karakter te usmjeravati mladu osobu na pravi put. Ljudi su stvoreni različiti, a to i je ljepota prirode, te nas takve različite uz kvalitetno usmjeravanje može dovesti do nekog cilja koji kroz rad i zalaganje ta osoba sama sebi postavi. Pogledom na bilo koji sustav natjecanja, olimpijski, svjetski kup, europski kup, međunarodni kup, državni kup... sve su tu ciljevi za koje se prolijeva krv i znoj kroz rad, stegu, disciplinu... tko nije skidao kile za neku kategoriju ispod ne zna što je odricanje sportaša. Svaki čovjek treniranjem i postavljanjem plemenitih ciljeva ne gubi vrijeme provodeći na ulici i tražeći probleme po lokalnim kvartovima na način da se uklopi, jer biti dio zajednice u nekom sportu osjećaj je pripadnosti koji se ugradi unutar čovjeka i koji te ispunjava u svakodnevnom životu.“*

*Anonimni sportaš*

*„Najbitnije je novim članovima kluba i njihovim roditeljima objasniti realno što se može očekivati u ovome sportu. Što trener zahtijeva od člana kluba i da treba podršku roditelja. Za to mora postojati dvosmjerna komunikacija. Trener mora znati svog učenika u dušu ne samo kao sportaša nego i privatno, a to ne ide bez dvosmjerne odnosno trosmjerne komunikacije: trener-učenik-roditelj. Isto tako učenicima i roditeljima treba govoriti iskreno i realno stanje o napredovanju, a ne u superlativima pričati kako bi oni ostali članovi kluba samo zbog članarine ili nekih drugih sporednih razloga. Prema svakom članu se treba pristupiti individualno. Jer svaki član je posebna individua. Primjer: pojedini sportaši traže vojnički sistem glasnije zapovjedi, grublji nastup kako bi napredovali i to će shvatiti kao dobronamjerno. Dok drugi traže blaži ton, više razgovora prije i poslije treninga i slično.“*

*Anonimni trener*

## ZAKLJUČAK

S obzirom na fenomen istraživanja ovog rada i detaljnu analizu stručne literature možemo reći kako je glavna svrha rada bila izvući i dobiti što detaljnije i konkretnije informacije o odgojnoj ulozi borilačkih vještina na području Republike Hrvatske. Analizom radova i činjenica iz proučavane literature i objedinjavanjem istih dobili smo cjelovitiji uvid u razvoj pojedinih borilačkih vještina i njihovu ulogu u odgoju djece/mladih sportaša. Borilačke vještine su kroz povijest zaista imale svoju ulogu u odgoju mladih ljudi. U nekim periodima povijesti to je bilo više izraženo, a u nekim manje. U nekim povijesnim državama i narodima je također bilo više zastupljeno, a nekim manje. Neki povijesni velikani iz primjerice područja filozofije, povijesti i pedagogije su značajno pridonijeli razvoju borilačkih vještina i ostvarivanju njihove odgojne uloge. To smo detaljnom razradom definiranih vještina i potvrdili. Odgoj je kroz povijest zaista uključivao i različite borilačke vještine kao sredstva njegovanja odgojnih vrijednosti. Borilačke vještine su zaista u većini slučajeva slijedile pedagoška načela i stvarale pozitivne i uspješne ličnosti koje se pamte do danas. Postavlja se pitanje koliko su se odgojne vrijednosti zadržale u današnjem poučavanju borilačkih vještina. Kroz analizu sadržaja uvidjeli smo da su današnji oblici borilačkih vještina poprimili obilježja sportova. Nekadašnji tradicionalni sustavi odgoja i poučavanja u borilačkim vještinama su prihvatili suvremena pravila, dinamiku i sadržaje sportskih aktivnosti. Iste te aktivnosti su prilagođene publici, gledateljstvu i modernim poimanjima idealnog, lijepog i savršenog modela budućnosti. Svaki je borilački sport zaista postao nova vještina. Međutim, jesu li nove vještine nastavile njegovati odgojne vrijednosti tradicionalnih borilačkih vještina može se saznati jedino istraživanjima onoga što te vještine njeguju danas. Uzimajući u obzir specifične ciljeve istraživanja možemo reći kako su sportaši stekli čitav niz odgojnih vrijednosti kroz borilačke vještine. Prije svega naučili su se disciplini, ustrajnosti, organiziranosti i poštivanju pravila i normi u društvu. Stekli su samopouzdanje, samostalnost, odgovornost i radne navike. Naučili su se samokontroli, regulaciji vlastitih emocija, kritičkom promišljanju i održavanju zdravstvenih i higijenskih navika. Razvili su i poboljšali funkcionalne i motoričke sposobnosti i intelektualne sposobnosti. Razvili su dobrotu, iskrenost i uljudnost, te izgradili karakter i ličnost s jedinstvenim pogledima na društvo, okolinu i pojave oko sebe. Naučili su prihvaćati kulturne, vjerske, nacionalne i druge društvene različitosti. Stekli su poštovanje prema sebi i drugima. Socijalno su sazreli i naučili

se ponašati u društvu, podržavati i slušati prijatelje, kolege, poznanike. Sportaši su kroz borilačke vještine naučili da je život borba, a da su oni borci. Pobjede i porazi su samo faze u njihovim životima koje ih ne smiju zaustaviti u pozitivnim pogledima u budućnost. Njihovom stjecanju, prihvaćanju i primjeni odgojnih vrijednosti su značajno pridonijeli i treneri. S njima su provodili sate, treninge, dane i godine života. Treneri su im bili poput roditelja, drugi očevi i majke. Oni su ih bodrili, motivirali i savjetovali kad god i o čemu god je trebalo. Treneri su im pomogli da moralno i socijalno sazriju. Podupirali su ih u njihovom intelektualnom razvoju, te omogućili da zdravo tjelesno rastu i sazrijevaju. Oni su ti koji su na treninzima i sportskim aktivnostima bili strpljivi, tolerantni i razumni sa sportašima. Tražili su povratne informacije od njih. Pokazivali su toplinu i pozitivne osjećaje, te bili usredotočeni na njihove probleme kako bi što mirnije, jednostavnije i pristupačnije udovoljili njihovim zahtjevima. Treneri su morali biti odgojitelji, roditelji, učitelji i treneri u jednom. Sportašima su često bili uzori i nisu imali prostora za pogreške jer je svaki sportaš nakon godina provedenih s njima predstavljao sliku trenera. Morali su biti pozitivni odgojni modeli. Možemo slobodno reći kako su sportaši od trenera i kroz borilačke vještine imali priliku steći mnoštvo pozitivnih odgojnih vrijednosti. Većina je stečene vrijednosti i prihvatila, te nastavila koristiti u svom daljnjem radu i djelovanju. Naravno da nisu baš svi imali sreću vidjeti i učiti samo pozitivne stvari. Naravno da je bilo i negativnih stvari. Negativne stvari mogu biti samo zato što ih neki sportaš smatra takvima jer vidi drugačije i misli da može bolje. Također, nešto što je prije bilo negativno danas može biti pozitivno. Najvažnije je da su sportaši naučili sami procijeniti, kritički i kreativno razmišljati, te donositi ispravne odluke. Donositi odluke i djelovati da nikome ne štete, da uvažavaju različitosti i da su prilagodljivi, da su oni sami zadovoljni, a da drugi podržavaju njihovu ličnost te da je ta ličnost poželjna u suvremenom društvu. Svakako možemo u skladu s glavnim ciljem istraživanja prihvatiti alternativnu hipotezu (H1) i reći da borilačke vještine u Hrvatskoj imaju značajnu odgojnu ulogu. Hoće li ta odgojna uloga biti pozitivna ili negativna može ovisiti i o nizu drugih vanjskih čimbenika što bi trebalo dodatno istražiti. Bilo bi zanimljivo istražiti „Primjenu stečenih individualnih vrijednosti kroz borilačke vještine u društvu“. Naime, individualnost se u ovome radu ističe i kao pozitivna i kao negativna odgojna dimenzija. Prema tome bi bilo zanimljivo usporediti biografije (dosije) visokih državnih i institucionalnih dužnosnika sa delikventima i kriminalcima u društvu. Tako bi mogli dobiti sliku koliko je „individualaca“ proizašlih iz odgoja kroz borilačke vještine korisno, a koliko je istih na štetu u društvu. Također bi bilo vrijedno detaljnije istražiti trenere koji se u ovome radu pokazuju kao vrlo bitan odgojni čimbenik. „Odgojne metode pedagoški

obrazovanih trenera i tradicionalnih majstora (trenera) borilačkih vještina“ bi bila vrlo značajna tema istraživanja koja bi se logičkim slijedom nadovezala na ovaj rad. Time bi stekli bolji uvid o izgradnji poželjnih odgojnih vrijednosti kod djece/mladih sportaša od strane pojedinih trenera ili pojedinih kategorija trenera. Također, vrlo korisno, a vjerojatno i najpoželjnije nadovezivanje na ovaj rad bi bilo istraživanje „forsiranih talenata“ u borilačkim vještinama. U ovome radu smo dobili i dio informacija koji nam govori da su najnegativnije odlike borilačkih vještina ozljede, nekompetentni treneri i zloupotreba borilačkih vještina. Taj dio negativnih odlika može vrlo lako biti povezan sa „prisilnim“ bavljenjem borilačkim vještinama koji u svakom slučaju podrazumijeva psihičko ili fizičko pretjerano forsiranje djece/mladih sportaša. Tim istraživanjem bi obuhvatili ljude (bivše sportaše) koji su radi ozljeda, lošeg odgojnog pristupa, uskraćivanja slobode izbora i sl. negativnih čimbenika svojevremeno napustili borilačke vještine. Mogli bi se također uključiti i istraživači iz područja psihologije, kineziologije i zdravstava kako bi se bolje utvrdilo psihičko i fizičko trenutno stanje takvih nekad „forsiranih talenata“. Mogli bi utvrditi da li su se oni uspjeli oduprijeti negativnim čimbenicima ili imaju fizičke ili psihičke posljedice proizašle iz toga u daljnjem životu.

Zaključnom mišlju možemo reći da smo u ovome radu i ovim istraživanjem dokazali da su mišljenja sportaša po pitanju odgojne uloge borilačkih vještina pozitivna, a da su treneri osobe koje nastoje taj pozitivan smjer održati. To naravno ne znači da su borilačke vještine idealno sredstvo ili aktivnost za stjecanje pozitivnih odgojnih vrijednosti. Nismo svi isti. Ne mogu se svi pronaći u borilačkim vještinama. Netko će možda radije pjevati, crtati ili svirati. Ako imamo one koji sviraju, u „dvorani“ će se lakše plesati uz ritam. Svatko ima svoje mjesto u društvu.

## LITERATURA

- Aydon, C. (2012). Povijest čovječanstva. Zagreb: Znanje
- Biddulph, S. (2014a). Odgoj dječaka. Zagreb: EPH Media d.o.o.
- Biddulph, S. (2014b). Odgoj djevojčica. Zagreb: EPH Media d.o.o.
- Cox, R.,H. (1998). Sportaš i ličnost. U R., H. Cox, Psihologija sporta (str. 15-44). Zagreb: Naklada Slap
- Drid, P., Obadov, S., Vujkov, S. (2005). Karate. Novi sad: Fakultet fizičke kulture
- Gudjons, H. (1993). Odgoj i obrazovanje. U H. Gudjosi, Pedagogija, temeljna znanja (str. 143-165). Zagreb: Educa
- Jajčević, Z. (2008). Antičke Olimpijske igre i moderni olimpijski pokret do 1917. godine. Zagreb: Libera Editio d.o.o.
- Jajčević, Z. (2010). Povijest športa i tjelovježbe. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Janjić, D. i Gigov, V. (1979). Borilačke veštine dalekog istoka. Beograd: Išpro „Privredno finansijski vodič“
- Kuleš, B. (1991). Judo: udžbenik za studente Fakulteta za fizičku kulturu. Zagreb: Tribina
- Kuleš, B., Truntić, S. (1981). Karate s punim kontaktom. Zagreb: Astroida
- Lucić, J., Gržeta, M. (2007). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske
- Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina
- Marić, J. (1985). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
- Marić, J., (ur.) (2005). Bugarski udžbenik slobodnog i klasičnog načina hrvanja (prijevod originala od R. Petrov (1977). „Slobodna i klasična borba”, Sofija: Medicina I fizkultura). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu
- Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Matijević, M., Bilić, V., Opić, S. (2016). Pedagogija za učitelje i nastavnike. Zagreb: Školska knjiga, d.d.
- Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Mišigoj-Duraković, M. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

- Nobilo, T. (1987). Taekwondo. Beograd: Sportska knjiga
- Pečko, N. (1984). Te kvon do. Zagreb: Sportska tribina
- Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Uvod u Osnovne Kineziološke Transformacije. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije
- Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova: judo, karate, hrvanje. Zagreb: Kineziološki fakultet
- Sertić, H., Segedi, i (2013). Judo osnove. Zagreb: Gopal d.o.o.
- Slunjski, E. (2014a). Kako djetetu pomoći da... (p)ostane samostalno i odgovorno. Zagreb: Element
- Slunjski, E. (2014b). Kako djetetu pomoći da... upozna svoje emocije (i nauči njima upravljati). Zagreb: Element
- Slunjski, E. (2014c). Kako djetetu pomoći da... bude uspješno i razvija samopouzdanje. Zagreb: Element
- Slunjski, E. (2014d). Kako djetetu pomoći da... (p)ostane kreativno i da se izražava jezikom umjetnosti. Zagreb: Element
- Slunjski, E. (2014e). Kako djetetu pomoći da... (za)voli učenje i školu. Zagreb: Element
- Slunjski, E. (2014f). Kako djetetu pomoći da... stječe prijatelje i razvija socijalne vještine. Zagreb: Element
- Slunjski, E. (2014g). Kako djetetu pomoći da... bude pametno na različite načine. Zagreb: Element
- Slunjski, E. (2014h). Kako s djetetom... razgovarati i razvijati kvalitetan odnos. Zagreb: Element
- Slunjski, E. (2014i). Kako djetetu pomoći da...(p)ostane tolerantno (razumije i prihvaća različitosti). Zagreb: Element
- Smit, S. (2003). Karate. Zagreb: Znanje.
- Spasović, V. (2008). Mali sportaši: olimpijski sportovi: kako odabrati sport: knjiga za djecu i roditelje: (konjički sport, stolni tenis, veslanje, taekwondo, nogomet). Zagreb: Prevodilaštvo i izdavaštvo, Davor Juričić
- Spasović, V. (2008). Mali sportaši: olimpijski sportovi: kako odabrati sport: knjiga za djecu i roditelje: (vaterpolo, gimnastika, hrvanje, rukomet, ritmička gimnastika, streljaštvo). Zagreb: Prevodilaštvo i izdavaštvo, Davor Juričić
- Stepan, C. A. (2003). Taekwondo. Zagreb: Znanje
- Šimleša, P. (ur.) (1971). Pedagogija. Zagreb: Pedagoško-književni zbor
- Templar, R. (2012). 100 pravila odgoja. Zagreb: Znanje
- Vašinko, B. (ur.) (1980). Karate. Zagreb: Sportska tribina

Vučenić, A., Rebac, Z. (1989). Olimpijski Tae kwon do. Zagreb: Biblioteka Azija

Zaninović, M. (1985). Pedagoška hrestomatija. Zagreb: Školska knjiga

Žugić, Z. (1996). Uvod u sociologiju sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu

**Internet izvori:**

[https://hr.wikipedia.org/wiki/Borila%C4%8Dke\\_vje%C5%A1tine](https://hr.wikipedia.org/wiki/Borila%C4%8Dke_vje%C5%A1tine)

<https://hr.wikipedia.org/wiki/Boks>

<https://hr.wikipedia.org/wiki/Kickboks>

<https://hr.wikipedia.org/wiki/D%C5%BEiju-d%C5%BEicu>

[https://hr.wikipedia.org/wiki/Brazilski\\_d%C5%BEiju-d%C5%BEicu](https://hr.wikipedia.org/wiki/Brazilski_d%C5%BEiju-d%C5%BEicu)

[https://hr.wikipedia.org/wiki/Mje%C5%A1ovite\\_borila%C4%8Dke\\_vje%C5%A1tine](https://hr.wikipedia.org/wiki/Mje%C5%A1ovite_borila%C4%8Dke_vje%C5%A1tine)



## **PRILOZI**

### **Prilog 1.**

- Anketni upitnik odgojnih čimbenika kod mladih sportaša u borilačkim vještinama u Hrvatskoj

### **Prilog 2.**

- Anketni upitnik odgojne uloge trenera borilačkih vještina u Hrvatskoj

## Prilog 1.

Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Odsjek za pedagogiju

### ANKETNI UPITNIK ODGOJNIH ČIMBENIKA KOD MLADIH SPORTAŠA U BORILAČKIM VJEŠTINAMA U HRVATSKOJ

Poštovani/a,

Ovim putem Vas pozivamo da sudjelujete u istraživanju kojim se ispituje odgojna uloga borilačkih vještina u Republici Hrvatskoj. U tom pogledu, sportsko iskustvo koje imate vrlo je značajan izvor podataka koji će se koristiti u ovom istraživanju.

Istraživanje se provodi u okviru izrade diplomskog rada pod nazivom „**Odgojna uloga borilačkih vještina u Hrvatskoj**“ (student: **Stjepan Strukar**, mentorica: prof. dr. sc. Jasminka Zloković, Izvanredni diplomski studij pedagogije, Filozofski fakultet u Rijeci).

Za ispunjavanje ovog anketnog upitnika će Vam biti potrebno od 15 do 20 minuta vremena.

Vjerujemo da ćete suradnički i s velikim interesom pristupiti ispunjavanju ovog upitnika kako bi zajednički došli do realnih saznanja koja bi u budućnosti mogla biti vrlo korisna mladim sportašima i trenerima, a i širem krugu stručnjaka koji se bave pedagogijom slobodnog vremena i srodnim područjima.

O rezultatima istraživanja biti ćete na vrijeme obaviješteni.

Podaci prikupljeni ovim anketnim upitnikom koristit će se isključivo u svrhu znanstvenih istraživanja i analiza, te u svrhu izrade gore navedenog diplomskog rada.

Osobni podaci ispitanika služiti će isključivo kao pomoć autoru diplomskog rada radi lakše orijentacije, sortiranja, obrade i analize podataka pri izradi diplomskog rada i neće biti korišteni niti izneseni javno. Time je osigurana potpuna anonimnost ispitanika.

## I. OPĆA SKUPINA PITANJA

Ime i prezime (nije obavezno navesti): \_\_\_\_\_

Spol (molimo označiti sa „X“):  M  Ž

Dob (molimo navedite): \_\_\_\_\_

Županija/e trenutnog sportskog djelovanja (molimo označiti sa „X“):

<input type="checkbox"/>	Zagrebačka	<input type="checkbox"/>	Brodsko-posavska
<input type="checkbox"/>	Krapinsko-zagorska	<input type="checkbox"/>	Zadarska
<input type="checkbox"/>	Sisačko-moslavačka	<input type="checkbox"/>	Osječko-baranjska
<input type="checkbox"/>	Karlovačka	<input type="checkbox"/>	Šibensko-kninska
<input type="checkbox"/>	Varaždinska	<input type="checkbox"/>	Vukovarsko-srijemska
<input type="checkbox"/>	Koprivničko-križevačka	<input type="checkbox"/>	Splitsko-dalmatinska
<input type="checkbox"/>	Bjelovarsko-bilogorska	<input type="checkbox"/>	Istarska
<input type="checkbox"/>	Primorsko-goranska	<input type="checkbox"/>	Dubrovačko-neretvanska
<input type="checkbox"/>	Ličko-senjska	<input type="checkbox"/>	Međimurska
<input type="checkbox"/>	Virovitičko-podravska	<input type="checkbox"/>	Grad zagreb
<input type="checkbox"/>	Požeško-slavonska		

Godine aktivnog bavljenja borilačkim vještinama (molimo navedite): \_\_\_\_\_

S koliko godina ste se počeli baviti borilačkim vještinama (molimo navedite): \_\_\_\_\_

Borilačke vještine kojima ste se bavili (molimo označite sa „X“):

<input type="checkbox"/>	Hrvanje
<input type="checkbox"/>	Judo
<input type="checkbox"/>	Karate
<input type="checkbox"/>	Taekwondo
<input type="checkbox"/>	Neke druge (koje) _____

## II. VAŠA MIŠLJENJA O ODGOJNOJ ULOZI BORILAČKIH VJEŠTINA

1. U kolikoj mjeri smatrate da su borilačke vještine utjecale na Vaš odgoj (molimo označite sa „X“)?

Uopće nisu utjecale	Vrlo malo su utjecale	Malo su utjecale	Osrednje su utjecale	Puno su utjecale	Izrazito puno su utjecale

1.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

2. U kolikoj mjeri smatrate da su borilačke vještine utjecale na formiranje Vas kao svestrane ličnosti (molimo označite sa „X“)?

Uopće nisu utjecale	Vrlo malo su utjecale	Malo su utjecale	Osrednje su utjecale	Puno su utjecale	Izrazito puno su utjecale

2.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

3. Procijenite svoj stupanj (ne)slaganja s ulogom borilačkih vještina u okvirima sljedećih odrednica (molimo označite sa „X“):

- 1 - ne slažem se
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - niti se slažem, niti se ne slažem
- 4 - djelomično se slažem
- 5 - slažem se

Borilačke vještine kod mene kao djeteta/mladog sportaša...	1	2	3	4	5
1. unaprijedile su zdravstveno stanje					
2. poboljšale su opće funkcionalne sposobnosti organa za kretanje, disanje, krvotok i živčani sustav i utjecale na podizanje opće tjelesne sposobnosti i radne kondicije					
3. značajno su utjecale na pravilan tjelesni rast i razvoj					
4. razvile su visoki stupanj motorike i omogućile svladavanje tehnike pojedinih pokreta					
5. pozitivno su utjecale i unaprijedile intelektualni razvoj					
6. pobuđivale su interese za učenjem i stjecanjem novih znanja					
7. pobuđivale su interese za stjecanjem novih vještina i sposobnosti					
8. poticale su razvoj osobnog kritičkog mišljenja i stavova					
9. poticale su razvoj pozitivnih osobina ličnosti i karaktera					
10. utjecale su na socijalno sazrijevanje					
11. poticale su stjecanje prijateljstava i razvoj socijalnih odnosa					
12. razvijale su svijest za obiteljski život					
13. utjecale su na moralno sazrijevanje					

14.	utjecale su na formiranje pogleda na svijet i pojave u društvenoj okolini					
15.	poticale su brigu i odgovornost za sobom i drugima					
16.	razvijale su poštovanje, povjerenje i uvažavanje u međuljudskim odnosima					
17.	poticale su pravednost, poštenje i borbu za ljudska prava, te uvažavanje vjerskih, nacionalnih, kulturnih i drugih društvenih različitosti					
18.	razvijale su dobrotu, iskrenost, uljudnost i omogućavale formiranje pozitivnog odnosa prema materijalnim i duhovnim vrijednostima					
19.	poticale su razvijanje samostalnosti, odgovornosti i samopouzdanja					
20.	poticale su upoznavanje i reguliranje vlastitih emocija					
21.	poticale su razvoj tehnika i kultura rada općenito					
22.	razvijale su pozitivne stavove i odnose prema radu kao i stvaranje radnih navika					
23.	razvijale su poslušnost, poniznost i disciplinu u radu i djelovanju općenito					
24.	razvijale su smisao za ljepotu i umjetnost					
25.	utjecale su na razvoj osjetnih organa kao što su oko i uho					
26.	utjecale su na razvoj sposobnosti prihvatanja i doživljavanja estetskih obilježja					
27.	utjecale su na razvoj i usavršavanje sposobnosti zapažanja i prosuđivanja estetskih obilježja					
28.	poticale su reprodukciju kreativnih misli i ostvarivanje estetskih obilježja					
29.	izazivale su težnju za stvaranjem ljepših i boljih stvari, predmeta i pojava od postojećih					
30.	nešto drugo (navedite)...					

### III. VAŠA MIŠLJENJA O ODGOJNOJ ULOZI TRENERA

1. Koliko je odgojna uloga Vašeg trenera bila važna u Vašem životu kao djeteta/mladog sportaša (molimo označite sa „X“)?

U potpunosti nevažna	Dosta nevažna	Djelomično važna	Djelomično nevažna	Dosta važna	Iznimno važna

1.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

2. Koliko je odgojna uloga Vašeg trenera bila učinkovita (molimo označite sa „X“)?

<b>U potpunosti neučinkovita</b>	<b>Dosta neučinkovita</b>	<b>Djelomično učinkovita</b>	<b>Djelomično neučinkovita</b>	<b>Dosta učinkovita</b>	<b>Iznimno učinkovita</b>

2.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

3. Koliko Vi primjenjujete i njegujete odgojne vrijednosti u svom životnom djelovanju kojima Vas je Vaš trener poučavao ili Vas još uvijek poučava (molimo označite sa „X“)?

<b>Uopće ne primjenjujem</b>	<b>Vrlo malo primjenjujem</b>	<b>Malo primjenjujem</b>	<b>Osrednje primjenjujem</b>	<b>Puno primjenjujem</b>	<b>Izrazito puno primjenjujem</b>

3.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

4. Koliko ćete Vi i primjenjivati i njegovati odgojne vrijednosti u svom budućem radu i djelovanju, a kojima Vas je Vaš trener poučavao ili Vas još uvijek poučava (molimo označite sa „X“)?

<b>Uopće ih neću primjenjivati</b>	<b>Vrlo malo ću ih primjenjivati</b>	<b>Malo ću ih primjenjivati</b>	<b>Osrednje ću ih primjenjivati</b>	<b>Puno ću ih primjenjivati</b>	<b>Izrazito puno ću ih primjenjivati</b>

3.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

**IV. PRIMJENA STEČENIH ODGOJNIH VRIJEDNOSTI USVOJENIH PUTEM BORILAČKIH VJEŠTINA OD TRENERA U MOME RADU I DJELOVANJU**

Molimo označite sa „X“ Vaše slaganje s tvrdnjama navedenim u sljedećoj tablici:

**1 - ne slažem se**

**2 - uglavnom se ne slažem**

**3 - niti se slažem, niti se ne slažem**

**4 - uglavnom se slažem**

**6 - slažem se**

U svom životu, radu i djelovanju vodim računa o...		1	2	3	4	5
1.	unaprjeđenju zdravstvenog stanja					
2.	poboljšanju opće funkcionalne sposobnosti organa za kretanje, disanje, krvotoka i živčanog sustava i podizanju opće tjelesne sposobnosti i radne kondicije					
3.	pravilnom tjelesnom rastu i razvoju					
4.	razvoju visokog stupnja motorike i svladavanju tehnike pojedinih pokreta					
5.	unaprjeđenju intelektualnog razvoja					
6.	učenju i stjecanju novih znanja					
7.	stjecanju novih vještina i sposobnosti					
8.	razvoju osobnog kritičkog mišljenja i stavova					
9.	razvoju pozitivnih osobina ličnosti i karaktera					
10.	socijalnom sazrijevanju					
11.	stjecanju prijateljstava i razvoju socijalnih odnosa					
12.	razvoju svijesti za obiteljski život					
13.	moralnom sazrijevanju					
14.	formiranju pogleda na svijet i pojave u društvenoj okolini					
15.	brizi i odgovornosti za sebe i druge					
16.	poštovanju, povjerenju i uvažavanju međuljudskih odnosa					
17.	pravednosti, poštenju i borbi za ljudska prava, te uvažavanju vjerskih, nacionalnih, kulturnih i drugih društvenih različitosti					
18.	razvoju dobrote, iskrenosti, uljudnosti i formiranju pozitivnih odnosa prema materijalnim i duhovnim vrijednostima					
19.	razvijanju samostalnosti, odgovornosti i samopouzdanja					
20.	upoznavanju i reguliranju vlastitih emocija					
21.	razvoju tehnika i kultura rada općenito					
22.	razvoju pozitivnih stavova i odnosa prema radu kao i stvaranju radnih navika					
23.	poslušnosti, poniznosti i disciplini u radu i djelovanju općenito					
24.	razvoju smisla za ljepotu i umjetnost					
25.	razvoju osjetnih organa kao što su oko i uho					
26.	razvoju sposobnosti prihvaćanja i doživljavanja estetskih obilježja					
27.	razvoju i usavršavanju sposobnosti zapažanja i prosuđivanja estetskih obilježja					
28.	reprodukciji kreativnih misli i ostvarivanju estetskih obilježja					
29.	težnji za stvaranjem ljepših i boljih stvari, predmeta i pojava od postojećih					
30.	nešto drugo (navedite)...					

**V. DODATNI KOMENTARI, PRIJEDLOZI, NAPOMENE...**

- 1. Možete li navesti neke posebne prednosti borilačkih vještina u odnosu na druge vještine i sportove, a koje su značajne za odgoj djece/mladih sportaša?**

- 2. Možete li istaknuti neke otežavajuće okolnosti ili negativne strane borilačkih vještina u ostvarivanju odgojne uloge kod djece/mladih sportaša?**

- 3. Sve ostalo što smatrate važnim za ovu temu istraživanja možete navesti ovdje!**

**Zahvaljujemo Vam na razumijevanju i suradnji!**



## Prilog 2.

**Sveučilište u Rijeci**  
**Filozofski fakultet u Rijeci**  
**Odsjek za pedagogiju**

### **ANKETNI UPITNIK ODGOJNE ULOGE TRENERA BORILAČKIH VJEŠTINA U HRVATSKOJ**

Poštovani/a,

Ovim putem Vas pozivamo da sudjelujete u istraživanju kojim se ispituje odgojna uloga borilačkih vještina u Republici Hrvatskoj. U tom pogledu, trenersko, sportsko i pedagoško iskustvo koje imate vrlo je značajan izvor podataka koji će se koristiti u ovom istraživanju.

Istraživanje se provodi u okviru izrade diplomskog rada pod nazivom „**Odgojna uloga borilačkih vještina u Hrvatskoj**“ (student: **Stjepan Strukar**, mentorica: prof.dr.sc. Jasminka Zloković, Izvanredni diplomski studij pedagogije, Filozofski fakultet u Rijeci).

Za ispunjavanje ovog anketnog upitnika će Vam biti potrebno od 15 do 20 minuta vremena.

Vjerujemo da ćete suradnički i s velikim interesom pristupiti ispunjavanju ovog upitnika kako bi zajednički došli do realnih saznanja koja bi u budućnosti mogla biti vrlo korisna mladim sportašima i trenerima, a i širem krugu stručnjaka koji se bave pedagogijom slobodnog vremena i srodnim područjima.

O rezultatima istraživanja biti ćete na vrijeme obaviješteni.

Podaci prikupljeni ovim anketnim upitnikom koristit će se isključivo u svrhu znanstvenih istraživanja i analiza, te u svrhu izrade gore navedenog diplomskog rada.

Osobni podaci ispitanika služit će isključivo kao pomoć autoru diplomskog rada radi lakše orijentacije, sortiranja, obrade i analize podataka pri izradi diplomskog rada i neće biti korišteni niti izneseni javno. Time je osigurana potpuna anonimnost ispitanika.

## I. OPĆA SKUPINA PITANJA

Ime i prezime (nije obavezno navesti): \_\_\_\_\_

Spol (molimo označiti sa „X“):  M  Ž

Dob (molimo navedite): \_\_\_\_\_

Županija/e trenutnog sportskog djelovanja (molimo označiti sa „X“):

<input type="checkbox"/>	Zagrebačka	<input type="checkbox"/>	Brodsko-posavska
<input type="checkbox"/>	Krapinsko-zagorska	<input type="checkbox"/>	Zadarska
<input type="checkbox"/>	Sisačko-moslavačka	<input type="checkbox"/>	Osječko-baranjska
<input type="checkbox"/>	Karlovačka	<input type="checkbox"/>	Šibensko-kninska
<input type="checkbox"/>	Varaždinska	<input type="checkbox"/>	Vukovarsko-srijemska
<input type="checkbox"/>	Koprivničko-križevačka	<input type="checkbox"/>	Splitsko-dalmatinska
<input type="checkbox"/>	Bjelovarsko-bilogorska	<input type="checkbox"/>	Istarska
<input type="checkbox"/>	Primorsko-goranska	<input type="checkbox"/>	Dubrovačko-neretvanska
<input type="checkbox"/>	Ličko-senjska	<input type="checkbox"/>	Međimurska
<input type="checkbox"/>	Virovitičko-podravska	<input type="checkbox"/>	Grad zagreb
<input type="checkbox"/>	Požeško-slavonska		

Godine aktivnog bavljenja borilačkim vještinama (molimo navedite): \_\_\_\_\_

S koliko godina ste se počeli baviti borilačkim vještinama (molimo navedite): \_\_\_\_\_

Borilačke vještine kojima ste se bavili (molimo označite sa „X“):

<input type="checkbox"/>	Hrvanje
<input type="checkbox"/>	Judo
<input type="checkbox"/>	Karate
<input type="checkbox"/>	Taekwondo
<input type="checkbox"/>	Neke druge (koje) _____

## II. VAŠA MIŠLJENJA O ODGOJNOJ ULOZI BORILAČKIH VJEŠTINA

4. U kolikoj mjeri smatrate da borilačke vještine utječu na odgoj djeteta/mladog sportaša (molimo označite sa „X“)?

Uopće ne utječu	Vrlo malo utječu	Malo utječu	Osrednje utječu	Puno utječu	Izrazito puno utječu

- 4.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

5. U kolikoj mjeri smatrate da borilačke vještine utječu na formiranje djeteta/mladog sportaša kao svestrane ličnosti (molimo označite sa „X“)?

Uopće ne utječu	Vrlo malo utječu	Malo utječu	Osrednje utječu	Puno utječu	Izrazito puno utječu

- 5.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

6. Procijenite svoj stupanj (ne)slaganja s ulogom borilačkih vještina u okvirima sljedećih odrednica (molimo označite sa „X“):

- 6 - ne slažem se  
 7 - uglavnom se ne slažem  
 8 - niti se slažem, niti se ne slažem  
 9 - uglavnom se slažem  
 10 - slažem se

Borilačke vještine kod djeteta/mladog sportaša...	1	2	3	4	5
1. unaprjeđuju zdravstveno stanje					
2. poboljšavaju opće funkcionalne sposobnosti organa za kretanje, disanje, krvotoka i živčanog sustava i utječu na podizanje opće tjelesne sposobnosti i radne kondicije					
3. značajno utječu na pravilan tjelesni rast i razvoj					
4. razvijaju visoki stupanj motorike i omogućuju svladavanje tehnike pojedinih pokreta					
5. pozitivno utječu i unaprjeđuju intelektualni razvoj					
6. pobuđuju interese za učenjem i stjecanjem novih znanja					
7. pobuđuju interese za stjecanjem novih vještina i sposobnosti					
8. potiču razvoj osobnog kritičkog mišljenja i stavova					
9. potiču razvoj pozitivnih osobina ličnosti i karaktera					
10. utječu na socijalno sazrijevanje					
11. potiču stjecanje prijateljstava i razvoj socijalnih odnosa					
12. razvijaju svijest za obiteljski život					
13. utječu na moralno sazrijevanje					

14.	utječu na formiranje pogleda na svijet i pojave u društvenoj okolini					
15.	potiču brigu i odgovornost za sobom i drugima					
16.	razvijaju poštovanje, povjerenje i uvažavanje u međuljudskim odnosima					
17.	potiču pravednost, poštenje i borbu za ljudska prava, te uvažavanje vjerskih, nacionalnih, kulturnih i drugih društvenih različitosti					
18.	razvijaju dobrotu, iskrenost, uljudnost i omogućuju formiranje pozitivnog odnosa prema materijalnim i duhovnim vrijednostima					
19.	potiču razvijanje samostalnosti, odgovornosti i samopouzdanja					
20.	potiču upoznavanje i reguliranje vlastitih emocija					
21.	potiču razvoj tehnika i kultura rada općenito					
22.	razvijaju pozitivne stavove i odnose prema radu kao i stvaranje radnih navika					
23.	razvijaju poslušnost, poniznost i disciplinu u radu i djelovanju općenito					
24.	razvijaju smisao za ljepotu i umjetnost					
25.	utječu na razvoj osjetnih organa kao što su oko i uho					
26.	utječu na razvoj sposobnosti prihvaćanja i doživljavanja estetskih obilježja					
27.	utječu na razvoj i usavršavanje sposobnosti zapažanja i prosuđivanja estetskih obilježja					
28.	potiču reprodukciju kreativnih misli i ostvarivanje estetskih obilježja					
29.	izazivaju težnju za stvaranjem ljepših i boljih stvari, predmeta i pojava od postojećih					
30.	nešto drugo (navedite)...					

### III. VAŠA MIŠLJENJA O KVALITETI I UČINKOVITOSTI VLASTITE ODGOJNE ULOGE

1. Smatrate li Vi sebe uzornim trenerom (molimo označite sa „X“)?

DA       NE

1.1. Ako ste na prethodno pitanje odgovorili „DA“ možete li navesti tri vrline koje Vas čine uzornim trenerom, ako ste odgovorili „NE“ preskočite ovo pitanje.

2. Smatrate li sebe kao trenera ujedno i odgojiteljem djece/mladih sportaša.

DA       NE

Ako ste na prethodno pitanje odgovorili „DA“ odgovarajte redom na sljedeća pitanja, a ako ste odgovorili „NE“ prijedite na IV. skupinu pitanja.

2.1. Možete li procijeniti koliko je Vaša odgojna uloga važna u životu djeteta/mladog sportaša (molimo označite sa „X“)?

U potpunosti je nevažna	Dosta je nevažna	Djelomično je važna	Djelomično je nevažna	Dosta je važna	Iznimno je važna

2.1.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

2.2. Možete li procijeniti koliko je Vaša odgojna uloga učinkovita (molimo označite sa „X“)?

U potpunosti je neučinkovita	Dosta je neučinkovita	Djelomično je učinkovita	Djelomično je neučinkovita	Dosta je učinkovita	Iznimno je učinkovita

2.2.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

2.3. U kolikoj mjeri smatrate da djeca/mladi sportaši primjenjuju i njeguju odgojne vrijednosti u svom trenutnom životnom djelovanju kojima ih Vi poučavate ili ste ih poučavali (molimo označite sa „X“)?

Uopće ne primjenjuju	Vrlo malo primjenjuju	Malo primjenjuju	Osrednje primjenjuju	Puno primjenjuju	Izrazito puno primjenjuju

2.3.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

2.4. U kolikoj mjeri smatrate da će djeca/mladi sportaši primjenjivati i njegovati odgojne vrijednosti kojima ih Vi poučavate u svom budućem radu i djelovanju (molimo označite sa „X“)?

Uopće ih neće primjenjivati	Vrlo malo će primjenjivati	Malo će primjenjivati	Osrednje će primjenjivati	Puno će primjenjivati	Izrazito puno će primjenjivati

2.4.1. Molimo ukratko obrazložite prethodni odgovor!

#### IV. ODGOJNE METODE U RADU TRENERA

1. U tablici je naveden niz metoda iz različitih odgojnih područja. Za svaku od navedenih odaberite koliko se često zalažete u svom trenerskom radu (molimo označite sa „X“).

Odgojne strategije, metode, postupci i pravila za koje se zalažem u svome radu:		Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Vrlo Često
1.	zdrav način života, urednost i dobre higijenske navike					
2.	različite vrste igara, zabave, simulacija, igranja uloga					
3.	poticanje na razvoj samopouzdanja i samozaštite					
4.	jednosmjerna komunikacija i pasivno slušanje					
5.	dvosmjerna komunikacija i aktivno slušanje					
6.	rasprava					
7.	spontani razgovori					
8.	pomaganje drugima i suradnja u radu					
9.	razumijevanje drugih i briga za osjećaje drugih					
10.	međusobna potpora i pomaganje					
11.	povjerenje i međusobno poštivanje					
12.	pohvale i motivacija					
13.	kazne, prijetnje i vikanje					
14.	udovoljavanje u svemu					
15.	pokazivanje topline i pozitivnih osjećaja					
16.	nezainteresiranost i zanovijetanje					
17.	slobodna volja u radu					
18.	kontrola i upravljanje osjećajima i emocijama					
19.	objašnjavanje donesenih odluka					
20.	poštivanje pravila i usuglašenost					
21.	savjetovanje					
22.	promišljeno riskiranje					
23.	sagledavanje stvari s više pogleda i razmišljanje na različite načine					
24.	dopuštanje napretka					
25.	poticanje na samostalno razmišljanje i slobodno izražavanje					
26.	postavljanje granica					
27.	podmićivanje					
28.	dosljednost ili ustrajnost					
29.	usredotočenje na problem					
30.	strpljenje					
31.	opraštanje i tolerancija					
32.	mirno rješavanje svađa					
33.	zalaganje za miljenike					
34.	uspješno nošenje s neuspjehom					

35.	poticanje na uspješnost					
36.	odgovornost i samostalnost u radu					
37.	razvijanje socijalnih vještina i kvalitetnih odnosa					
38.	poticanje na učenje					
39.	poticanje na kreativnost					
40.	nešto drugo (navedite i pojasnite)...					

#### V. DODATNI KOMENTARI, PRIJEDLOZI, NAPOMENE...

4. Možete li navesti neke posebne prednosti borilačkih vještina u odnosu na druge vještine i sportove, a koje su značajne za odgoj djece/mladih sportaša?

5. Možete li istaknuti neke otežavajuće okolnosti ili negativne strane borilačkih vještina u ostvarivanju odgojne uloge kod djece/mladih sportaša?

6. Sve ostalo što smatrate važnim za ovu temu istraživanja možete navesti ovdje!

**Zahvaljujemo Vam na razumijevanju i suradnji!**