

Mladi za napredek Maribora

31. srečanje

UDARI ALI SE UBRANI

Šport

Raziskovalna naloga

0€đ !K P S Q V Z O E U Š O E P U X Û S Q

T ^} đ !K P S Q Z O Ü W T Ò P

¥ [a k U ¥ Á / O E U Ü Á T O E Ü O U Ü

Maribor, februar 2014

Mladi za napredek Maribora

31. srečanje

UDARI ALI SE UBRANI

Šport

Raziskovalna naloga

Maribor, februar 2014

1. KAZALO

1. KAZALO	3
2. POVZETEK	4
3. ZAHVALA	5
4. UVOD	6
5. TEORETIČNI DEL	7
5.1 JUDO	7
5.1.1 SPLOŠNO	7
5.1.2 ZGODOVINA	9
5.1.3 PASOVI	11
5.1.4 OPREMA	12
5.1.5 TEHNIKA	13
5.2 KARATE	14
5.2.1 SPLOŠNO:	14
5.2.2 ZGODOVINA	16
5.2.2.1 KITAJSKI IZVORI	16
5.2.2.2 OKINAWSKO OBDOBJE	17
5.2.2.3 JAPONSKO OBDOBJE	18
5.2.2.4 NASTANEK IN RAZVOJ TEKMOVALNEGA KARATEJA	18
5.2.3 PASOVI	18
5.2.4 KARATE STILI	19
5.2.5 OPREMA	20
5.2.6 TEHNIKA	21
5.3 TAEKWONDO	24
5.3.1 SPLOŠNO	24
5.3.2 ZGODOVINA	25
5.3.3 PASOVI	26
5.3.4 OPREMA	26
5.3.5 TEHNIKA	27
6. EMPIRIČNI DEL	29
6.1 NAMEN NALOGE	29
6.2 METODE RAZISKOVANJA	29
6.3 RAZISKOVALNI VZOREC IN ZBIRANJE PODATKOV	30
6.4 ANALIZA REZULTATOV	31
7. ZAKLJUČEK	43
8. SKLEP	45
9. DRUŽBENA ODGOVORNOST	46
10. VIRI IN LITERATURA	47
11. PRILOGA	48

2. POVZETEK

Sem učenka osmega razreda in se ukvarjam s karatejem. To je bil razlog, zakaj sem se odločila za to raziskovalno nalogo. V njej sem predstavila in opisala tri najbolj znane borilne veščine oz. športe. Judo, karate in taekwondo. Izvedla sem tudi anketo, v kateri sem učence povprašala o njihovem poznavanju borilnih veščin oz. športov, nevarnosti in krutosti le-teh, starostnih mejah in o njihovem osebnem mnenju glede izbora veščin. Ugotovitve so pokazale, da sem se pri nekaterih hipotezah, ki sem jih postavila, zmotila in sem jih zato ovrgla. Zanimivo dejstvo, ki se je pokazalo pri anketi je, da učenci tretje triade naše osnovne šole nimajo predsodkov glede spola, saj je velika večina učencev podala odgovor, da so borilni športi namenjeni tako dečkom kot deklicam.

3. ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici in učiteljici, ki mi je pomagala pri oblikovanju in urejanju te raziskovalne naloge.

Zahvala pa gre tudi vsem anketirancem za njihove odgovore, ki so mi zelo pomagali pri raziskavi.

V veliko pomoč pa mi je bila tudi prijateljica, ki mi je pomagala pregledati ankete, tudi njej hvala.

Zahvaljujem se tudi lektorici, ki je vse lektorirala.

4. UVOD

Naloga o pogledu mladih na borilne veščine sem se lotila, ker me je zanimalo, kako dobro učenci naše šole poznajo borilne veščine oz. športe, če vedo, kakšen je njihov namen, kateri borilni športi jih najbolj privlačijo ter koliko učencev naše šole trenira kak borilni šport. Želela pa sem tudi, da bi jih moje raziskovanje malo poučilo tudi o pomenu borilnih veščin in da bi jih, če jih že ne, začeli uporabljati za dobre namene in ne za pretepanje. Zaradi tega sem izvedla anketo. Drugi razlogi, zaradi katerih sem se odločila, da bi bilo dobro proučiti to športno področje pa so, ker namreč tudi sama treniram borilni šport in me je zanimalo več o tem in tudi o drugih borilnih športih, saj se mi zdi, da veliko ljudi ni preveč izobraženih na športnem področju, predvsem pa glede borilnih veščin, saj so namreč res malce starejše in zavite v polno mitov, legend in imajo burno zgodovino, ki bi jo bilo dobro spoznati, da bi si razširili obzorja.

5. TEORETIČNI DEL

5.1 JUDO

5.1.1 SPLOŠNO

Judo je borilna veščina, ki ne uporablja brcanja, boksanja ali orožij, kot nekateri drugi borilni športi. Judoisti se namesto na silo zanašajo na spretnost in zvitost, ki sta izjemno pomembni. (Enciklopedija športa, 2012, 92)

Judo je borilni šport, pri katerem se nasprotnika pomerita z golimi rokami, brez zaščitne opreme. V japonščini judo pomeni »blaga pot«, torej je možno z dovolj spretnosti premagati težjega in večjega nasprotnika. Je napadalen, a hkrati tudi odličen obrambni šport. (Šport, 2001, 32)



Slika 1: Ideogrami juda (<http://www.edojudokwai.co.uk/images/JudoText.gif>)

Judo uvrščamo v skupino polistrukturalnih športov. Zanj je značilna raznolikost gibanja, pri čemer se dinamični elementi zelo hitro menjavajo. Judoisti neprestano menjavajo položaj telesa v prostoru, so na rokah, na nogah, klečijo, ležijo, sedijo ipd. Zaradi tega judo zelo vpliva tudi na splošno koordinacijo gibanja. Za uspešno izvedbo posameznih tehnik in prijemov je potrebna natančna mišična aktivnost z določeno intenzivnostjo, v določenem času in prostoru. Vse to je pogojeno z delovanjem vestibularnega aparata in receptorjev v mišicah, tetivah in ligamentih. Velika je tudi angažiranost živčnega sistema, še posebej centralnega. Judo vsebuje tudi veliko akrobatskih elementov, kar vpliva na sposobnost gibanja po prostoru in obvladanja telesa brez podpore. Pri judu se razvijajo vse vrste moči, še posebej pa eksplozivna moč. Izjemnega pomena je tudi moč ohranjanja ravnotežja. Med psihomotoričnimi parametri je potrebno izpostaviti tudi hitrost in gibljivost.

Energetska obremenitev pri judu: anaerobna.

Prevladujoča gibljivost: vsi sklepi.

Mišično delo: dinamično, izometrično.

Senzorične zahteve: vid na blizu, fuzija, horizontalno vidno polje, propiocepcija, ravnotežje.

Pri judu trenerji svojim učencem vzgajajo tudi odločnost, pogum, samokontrolo ter druge pozitivne osebne lastnosti. Vadba juda pripomore tudi k razvoju srčno-žilnega in dihalnega sistema. Padci, ki se velikokrat pojavijo pri tem borilnem športu, vplivajo na koordinacijo, spretnost in orientacijo v prostoru. (Čuš, 2004, 22-23)

Judo je šport, namenjen ljudem vseh starosti in zmožnosti, ima veliko koristi, ki so pomembne v vsakodnevem življenju. Te so:

- zdravje in vzdržljivost,
- zaupanje in dobro počutje,
- samo-obrambne sposobnosti,
- tovarištvo,
- fleksibilnost in gibčnost,
- ozaveščenost in samozavest,
- okrepljeni udi. (Goodman, 2004, 132)



Slika 2: Judoista (http://medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/bilder/15804-1.jpg)

5.1.2 ZGODOVINA

Ljudje se že od nekdaj borimo in s tem razvijamo tehniko borbe človeka proti človeku. Tako so se namreč razvili tudi nekateri principi, ki veljajo v današnjem judu. Ti principi so splošni in zasnovani na naravnih zakonih. Nekaj podobnega današnjemu judu pa lahko zasledimo tudi na starih egipčanskih risbah, v Tibetanskih svetih knjigah, na slikah in platnu velikega nemškega slikarja Albrechta Durerera. Tudi srednjeveški bojevniki - vitezi so se učili, kako premagati nasprotnika s prijemi, ki jih danes uvrščamo v judo.

Zgodovina nastanka juda je prepletena tudi s številnimi legendami. Ena izmed njih govori o japonskem zdravniku Akiami Shirobeu Joshitaki. On naj bi po izročilu, v času bivanja na Kitajskem, kjer se je od monarhov učil borilne veščine imenovane tes, nekega dne opazoval kako močan veter lomi debeli, stoletni hrast. Istočasno pa je zraven videl nežno, tanko vrbo, ki se je gibko zvijajoč, upirala močnim sunkom vetra. V tem trenutku naj bi zdravnika prešinilo spoznanje in dojel je osnovni princip bojevanja z golimi rokami: Popusti, da zmagaš. Ko se je vrnil na Japonsko, je ustanovil šolo, kjer je poučeval način bojevanja z golimi rokami (jiu-jitsa). Načelo, do katerega je prišel Joshitaki, je ravno samo bistvo juda – ne nasprotuj grobi sili z isto mero, temveč ji popusti, da premaga sama sebe. Judo je tako kot tudi drugi načini boja iz Daljnega vzhoda, nastal iz številnih šol ju-jitsu, ki so bile prenesene na Japonsko s Kitajske.

V 19. stol., ko se je razširila uporaba smodnika, so se borilne veščine znašle v obdobju zatona, vendar so se pojavili prenovitelji in jih rešili.

Ustanovitelj modernega juda, Jigoro Kano, je bil rojen leta 1860. Že od zgodnje mladosti je preučeval različne šole jiu-jitsa, saj se je zavedal, da se mora ta dragocena veščina zavarovati pred izginotjem in pozabo ter predati svetu kot pomemben del japonske kulturne dediščine. Kano je kasneje razvil moderen šport. (Čuš, 17, 2004)

Leta 1881 je Kano doštudiral na univerzi v Tokiju. (Goodman, 2004, 131) Leto kasneje, torej leta 1882, ko še ni dopolnil 23 let, je ustanovil Kodokan (Inštitut za iskanje poti). Po dolgotrajnih preučevanjih različnih jiu-jitsu šol, je izbral najboljše tehnike, jih izpopolnil in nekatere oblikoval tudi sam. Vodilo ga je načelo: z minimumom moči do maksimalnega učinka. Na ta način je izoblikoval lasten način boja, ki ga je poimenoval ju-do (*ju* pomeni nežen, gibek, *do* pomeni pot, način, princip). Na začetku je Kodokan imel le eno dvorano, v kateri je treniralo 9 učencev. Kano je bil močan in uporen človek, zato se ob izboljševanju juda ni oziral na močan odpor, ki je prihajal s strani zagovornikov klasične šole jiu-jitsu. Spor med Kanovimi učenci in pristaši stare šole je bil razrešen na zelo učinkovit način. Leta 1886 so priredili tekmovanje med ekipo Kodokana in ekipo takrat najbolj znane šole jiu-jitsu Tocuka. Ekipe so štejele po 15 članov. Velik uspeh Kodokanove ekipe je na široko odprl vrata nezadržnemu razširjanju juda. (Čuš, 2004, 17-18) Vendar je to na začetku veljalo le za moške, kajti judo se je razširil med ženske šole leta 1935, saj je veliko ljudi menilo, da borilne veščine lahko vplivajo na zdravje žensk. (Goodman, 2004, 131) Že naslednje leto, torej leta 1887, je bila tehnika juda celovito oblikovana in od takrat, v praktično nespremenjeni obliki, nadaljuje svoj pohod po svetu. Osnovni izreki juda so: »Z minimumom moči maksimalen učinek«, »Popusti da zmagaš« in »Skupen napredek z medsebojno pomočjo«. (Čuš, 2004, 18) Jiguro Kano je judo ustvaril kot življenjsko umetnost v obliki športa. (Goodman, 2004, 121) Za neoviran razvoj juda je zelo pomembno dejstvo, da se zahvaljujoč čvrsti osnovi, na katero je bil postavljen, ni razdelil na več šol. Že po prvi svetovni vojni so se osnovale nacionalne judo zveze v Evropi, leta 1928 pa so bila določena tudi pravila športne borbe. Po drugi svetovni vojni je judo doživel pravi razcvet in postal svetovni šport. Evropska judo zveza je bila ustanovljena leta 1948 v Londonu. (Čuš, 2004, 18) Prvo evropsko prvenstvo pa je potekalo leta 1951, zmagali so Francozi. (Goodman, 2004, 132) Mednarodna svetovna judo federacija je bila ustanovljena leta 1966 v Tokiu. Že leta 1928 je Kano izrazil željo, da bi judo postal olimpijski šport, uresničitve te želje ni dočakal, saj je umrl leta 1938, judo pa se je na

olimpijskih igrah prvič pojavil leta 1964 v Tokiu, leta 1972 v Muenchnu pa je dobil status stalnega člana olimpijskih športov. (Čuš, 2004, 18)

5.1.3 PASOVI

Pasove pri judu delimo v dve skupini, in sicer:

- šolski (kyu),
- mojstrski (dan).

Šolski pasovi – kyu (8)

8. kyu – hachi kyu	belo rumeni pas
7. kyu – shichi kyu	rumeni pas
6. kyu – roku kyu	rumeno oranžni pas
5. kyu – go kyu	oranžni pas
4. kyu – shi (yon) kyu	oranžno zeleni pas
3. kyu – san kyu	zeleni pas
2. kyu – ni kyu	modri pas
1. kyu – ik (ichi) kyu	rjavi pas

Mojstrski pasovi – dan (10)

1. dan – ichi (sho) dan	črni pas
2. dan – ni dan	črni pas
3. dan – san dan	črni pas
4. dan – shi (yo) dan	črni pas
5. dan – go dan	črni pas
6. dan – roku dan	rdeče beli pas (ali črn)
7. dan – shichi dan	rdeče beli pas (ali črn)
8. dan – hachi dan	rdeče beli pas (ali črn)
9. dan – ku dan	rdeči pas (ali črn)
10. Dan – ju dan	rdeči pas (ali črn)

(Čuš, 2004, 127)



Slika 3: Judo pasovi

(<http://www.uzivajsport.si/imageservice/images/equipment/456/large.png>)

5.1.4 OPREMA

Judoist/ka (judoka) ima oblečeno kimono (judogi). Ta je sestavljen iz težke bombažne jakne in hlač, narejenih iz močnega materiala, da lahko prenesejo močne prijeme ter vlečenja. Judoisti trenirajo bosonogi na posebnih blazinah imenovanih tatami. (Goodman, 2004, 134)



Slika 4: Judo kimono (<http://www.kodokangear.com/kodokangear-web/yawara-lg.jpg>)

5.1.5 TEHNIKA

Razdeljena je na 3 velike skupine:

- tehnika metov (nage waza),
- parterna tehnika (katame waza),
- tehnika udarjanja in samoobrambe (atemi waza).

Te se delijo na podskupine:

- tehnike metov: ročni, nožni, bočni, požrtvovalni,
- parterna tehnika: končni prijemi, davljenje, vzvodi,
- tehnika udarcev in samoobrambe: udarci z rokami in nogami v občutljive točke na telesu, t.i. vitalne točke.

To so bile skupine in podskupine za borbeni del juda. Pomemben element tega športa pa so tudi kate. To so strogo predpisane vaje, ki so sestavljene iz določenega števila tehnik v točno določenem zaporedju in načinu izvajanja. Glavni namen kate je ohranjanje pravilnosti tehnik in prikazovanje principov juda. Obstaja 7 osnovnih kat. (Čuš, 2004, 19)

5.2 KARATE

5.2.1 SPLOŠNO

Karate je japonski izraz za »prazno roko«, sicer pa je samoobrambna borilna veščina daljnega vzhoda. Kot borilna veščina karate pomeni urjenje bojevniškega duha in telesa ter učenje in treniranje učinkovite samoobrambe skozi striktno predpisana, s tradicijo opredeljena in z strogim moralnim kodeksom pogojena pravila obnašanja. Kot šport pa pomeni s tekmovalnimi pravili omejeno borbo ter z zahodno kulturo, znanostjo in sistematiziranim športnim kodeksom opredeljeno pripravo tekmovalcev na športna tekmovanja. (<http://www.karate-zveza.si/kajkarate.asp>) V karateju najdemo filozofijo, etiko, religijo, psihologijo, rekreacijo, zabavo, medicinsko-terapevtski pomen (blagodejno vpliva na vse starostne skupine obeh spolov). Karate je sredstvo, ki celostno razvija posameznika v fizičnem in psihičnem smislu, kar je bil že starim Grkom najvišji ideal. Sama besedna zveza KARA – TE – DO je sestavljena iz treh delov. Prvi del: *kara*, pomeni prazen, drugi del: *te*, pomeni roka, torej prazna roka kot je bilo omenjeno že v prvi povedi. K tej besedi pa se običajno dodaja še beseda *do*, ki označuje pot ali stezo. Torej celotna besedna zveza pomeni pot/steza prazne roke in jo označujemo z ideogrami¹. (Vogrinec, 1999, 11)



Slika 5: Karate do ideogrami

(http://www.marcialarte.com/imagenes/karate%20ideograma%20vertical200_420.gif)

¹ arheol. grafično znamenje, ki navadno v obliki risbe ponazarja pojem kot celoto

Kot samoobrambni sistem karate izkorišča celotno človeško telo. Tehnike, ki jih zasledimo v karateju, se razvrščajo od udarjanja z rokami, pestjo ali koleno, do brc z nogami, golenico in prav tako koleno. Ljudje brez izkušenj karate prevečkrat vidijo kot ubijalsko borilno veščino, kot je bila v preteklosti. Ampak vsi, ki prakticirajo karate vedo, da je ravno nasprotje tega. Karate lahko treniramo kot umetnost, šport ali le kot sredstvo za samoobrambo. Nosi moto: »Nikoli ne udari prvi.« Karateisti se bojujejo prav tako kakor pri judu z golimi rokami in nogami, na tekmovanjih pa v športnih borbah uporabljajo zaščitno opremo. Glavno načelo karateja je spremeniti telo v učinkovito orožje, s katerim braniš in napadaš, kadar je potrebno. Inštruktorji ali trenerji lahko dajo poudarek na klasičnem učenju, ki vsebuje tradicionalno gibanje (npr. kata) in filozofijo, ali pa se osredotočijo na bolj tekmovalen trening, ki je lahko namenjen katašem² ali borcem. Nekateri inštruktorji pa učijo vse vidike te borilne veščine.

Karate je koristen šport, ki se zelo dobro obnese za uporabo v vsakdanjem življenju, predvsem kot vrsta samoobrambe. Največje koristi karateja so:

- forma, fleksibilnost in mobilnost,
- dobro počutje (ravnotežje telesa in uma),
- koncentracija in samokontrola,
- zaupanje,
- timsko delo,
- poštenost in celovitost,
- zmanjšanje stresa,
- družabnost in pravilno odločanje. (Goodman, 2004, 26, 29)

² oseba, ki pri karateju izvaja kate



Slika 6: Karateist (<http://images.pictureshunt.com/pics/k/karate-3274.jpg>)

5.2.2 ZGODOVINA

Zgodovino karateja delimo na štiri razvojna obdobja:

- Kitajski izvori (od okoli leta 2600 pr. n. št.): V tem času se je začel arhaični karate, ki je na Kitajskem šele v 16. stol. postal avtohton sistem borilne veščine.
- Okinawsko obdobje (od leta 1372): Veščina okina- wa- te, tota ali kitajska roka se je izoblikovala na podlagi kitajskih prvin borbe in lokalnih sistemov golorokega bojevanja.
- Japonsko obdobje (od leta 1920): Karate je dobil japonski naziv »razna roka«, doživel velike reforme, ki so ga obogatile v metodičnem in filozofskem smislu. Nastajati je začel japonski karate.
- Nastanek in razvoj tekmovalnega karateja (od leta 1950): Karate je postal mednarodni šport, ki je prerasel ozke okvire tradicionalne veščine in japonskega nacionalnega obeležja. (Vogrinc, 1999, 17, 18)

5.2.2.1 KITAJSKI IZVORI

Čas nastanka karateja ostaja sporen, saj o njem pričajo le ustna izročila, vendar lahko z gotovostjo trdimo, da se je razvil iz največjih in najstarejših civilizacij, Indije in Kitajske. Stara indijska legenda, stara več kot 5000 let pravi, da je bogat in okruten princ žrtvoval 3000

svojih sužnje, samo zato, da bi preveril učinkovitost smrtonosnih udarcev. Opazoval je obnašanje živali, ko napadajo svoj plen in iz tega prišel do sklepa, da bi te gibe lahko uporabil tudi človek. Sistem, ki ga je ustvaril, se je v stoletjih izgubil.

Zanesljivejši podatki izvirajo iz okrog leta 2700 pr. n. št., govorijo pa o kitajskem cesarju po imenu Huang Ti, ki je oficirjem pokazal, kako se boriti mož na moža; njegova vojska je postala najmočnejša sila na Vzhodu.

Okrog leta 2600 pr. n. št. je Chi Yu ustvaril obliko kitajske borbe z imenom go-ti, ki pomeni prebosti z rogom. Borci so na glavah nosili čelade z rogovi, s katerimi so se želeli brez pomoči rok zabosti. Ponekod so se ta tekmovanja ohranila do danes.

V obdobju dinastije³ Hou Chan se je razvil boks s pestmi.

Indijski menih Bodhidarma velja za duhovnega očeta karateja, saj ga je obogatil s prvinami joge, zena in tibetanske meditacije ter močno vplival na oblikovanje mentalne energije v tej borilni veščini. Kata sanchin, ki jo je ustvaril, je pripomogla k nastanku novih oblik vadbe. V katah pa je bilo tudi veliko elementov napada in obrambe, to je dobilo naziv shaolin chun fa, drugače imenovan tudi shaolinski boks. Po tej kati pa se je imenoval tudi samostan, ki je slovel po nepremagljivih borcih. Po uničenju Shao Lina (samostan) je na Kitajskem začela cveteti nova borilna veščina kung fu wu shu, zaradi vedno manj zen – budizma pa je tudi skupno ime shaolinski boks sčasoma izginilo. (Vogrinc, 1999, 18)

5.2.2.2 OKINAWSKO OBDOBJE

Okinawa, otok v otočju Ryukyu, na Japonskem, velja za zibelko karateja. Na tem območju so vedno prevladovali kitajski vplivi. Leta 1470 pa so Japonci okupirali otok Okinawa in na njem prepovedali nošenje orožja, zato so se zen budisti začeli učiti borbe s prazno roko, poznano pod imenom Okinawska roka. To ime je veljalo vse do 20. stoletja, ko se je spremenilo v karate – *do* (prazna roka), kot se imenuje še danes. Pripono *do* je dodal Gichin Funakoshi, sin Yoshitaka Funakoshi. Trening in demonstracije so bile do takrat zelo nasilne. Udarci niso bili »potegnjeni nazaj«, popoln kontakt pa je bil pomemben del Okinawa – *te* stila. Yoshitaka Funakoshi je spremenil to borilno veščino v nežnejši stil. (Goodman, 2004, 27-28)

³ vrsta vladarjev istega rodu na prestolu

5.2.2.3 JAPONSKO OBDOBJE

Japonske oblasti so opazile, da so rekruti⁴ v Okinawi v izjemni formi, zato so povabili Funakoshija, da bi jim demonstriral karate. Leta 1922 je prišlo do prve večje invazije karateja iz Okinawe na Japonsko. Ugled karateja je zelo narasel, ko je leta 1923 karateist premagal boksarja. Leta 1926 je Funakoshi v karate vpeljal podeljevanje pasov. V različnih letih so bile ustanovljene različne karate zveze. (Vogrinc, 1999, 33)

5.2.2.4 NASTANEK IN RAZVOJ TEKMOVALNEGA KARATEJA

Leta 1948 so Funakoshijevi učenci ustanovili Japonsko karate zvezo (JKA), uradno priznana pa je bila istega leta, ko je umrl Gichin Funakoshi, torej 1957. Karate se je takrat preoblikoval v tekmovalno disciplino. Funakoshi je bil proti tekmovalnemu karateju, saj je trdil, da tekmovalna siromašija pravo vrednost borilne veščine. Ustanovljene so bile mnoge karate zveze, danes pa je na svetu glavna zveza WKF (World Karate Federation). (Vogrinc, 1999, 34, 40)

5.2.3 PASOVI

Šolski pasovi – kyu (9):

9. kyu	beli pas, črna črtica
8. kyu	rumeni pas
7. kyu	oranžni pas
6. kyu	zeleni pas
5. kyu	modri pas, črna črtica
4. kyu	modri pas, dve črni črtici
3. kyu	rjavi pas, črna črtica
2. kyu	rjavi pas, dve črni črtici
1. kyu	rjavi pas, tri črne črtice

Pasovi so lahko različni, zaradi različnih stilov.

Mojstrski pasovi – dan (10)

1. dan	črni pas
2. dan	črni pas

⁴ naborniki: vojaški novinci

3. dan	črni pas
4. dan	črni pas
5. dan	črni pas
6. dan	črni pas
7. dan	črni pas
8. dan	črni pas
9. dan	črni pas
10. dan	črni pas



Slika 7: Karate pasovi (<http://www.intermartialarts.com/sites/default/files/karate-belts.jpg>)

5.2.4 KARATE STILI

Poznamo naslednje stile:

- Shotokan
- Goju – ryu
- Wado – ryu
- Uechi – ryu
- Shito – ryu
- Sankukai

- Kyokushinkay (Vogrinc, 1999, 35)

5.2.5 OPREMA

Karateist/ka ima zmeraj oblečen kimono. Sestavljen je iz zgornjega dela in hlač. Lahko je iz debelejšega ali tanjšega materiala, odvisno, za kaj ga uporabljamo. Debelejši se uporablja za kate, tanjši pa za borbe. Karateisti trenirajo bosih nog, na posebnih blazinah imenovanih tatami. Na tekmovanjih v borbah pa uporabljajo tudi ščitnike za nart in golenico, rokavice ter ščitnik za zobe. Pod dodatno opremo pa sodi tudi ščitnik za prsa ali moda.



Slika 8: Karate zaščitna oprema kumite (<http://www.ipon.rs/wp-content/uploads/2013/02/zastitna-oprema-karate-nova.jpg>)



Slika 9: Karate kimono

(<http://www.deepbluefightwear.com/media/catalog/product/cache/10/image/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/k/2/k220sk.jpg>)

5.2.6 TEHNIKA

Razdeljena je na tri skupine:

- kata,
- kumite (borba) ali sparing,
- bunkai⁵.

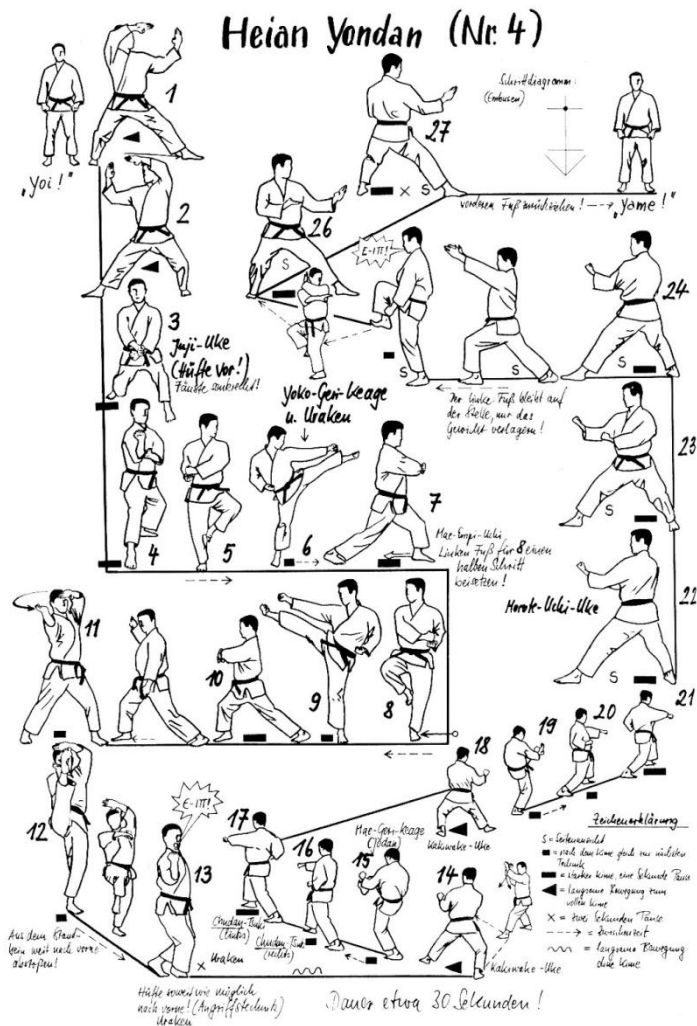
Kata je serija defenzivnih (obrambnih) in ofenzivnih (napadalnih) borbenih tehnik zoper enega ali več namišljenih nasprotnikov. Večina arhaičnih kat je nastala na podlagi opazovanja živali. Poznamo dve vrsti kat:

- tradicionalne kate (udarci, bloki in položaji so povezani na predpisani način in po določenem vrstnem redu),
- glasbene kate (izvajanje kat ob glasbi).

⁵ Posebna oblika sparinga, ki analizira tehnike iz kat

Kumite je izraz za uporabo ofenzivnih (napadalnih) in defenzivnih (obrambnih) tehnik v prosti borbi in vezanem sparingu. Tekmovanja potekajo v dveh oblikah:

- nekontaktni karate (glavni poudarek na samokontroli in samoobvladovanju),
- kontaktni karate (udarci se izvajajo s polno močjo). (Vogrinc, 1999, 13-14)



Slika 10: Karate kata (<http://1.bp.blogspot.com/-0OMh0jJawJ4/T8BH8-JNDMI/AAAAAAAAAJc/81cleaUHnrU/s1600/kata4.jpg>)



Slika 11: Karate kumite (http://news.xinhuanet.com/english/2006-12/14/xin_33212031413160003045719.jpg)

5.3 TAEKWONDO

5.3.1 SPLOŠNO

Taekwondo je borilna veščina, ki je bila ustanovljena okrog leta 1950 v Koreji. V osnovnem pomenu je samoobrambi namenjen neoborožen boj. V dobesednem prevodu pa pomeni:

- tae – nožna tehnika,
- kwon – ročna tehnika,
- do – umetnost, način življenja. (<https://www.rekreiraj.se/sportna-aktivnost/splosno/taekwondo-67>)

Taekwondo je pridobljen iz sedmih borilnih veščin, z glavnim vplivom korejskega nožnega bojevanja. Je borilna veščina, pri kateri z uporabo nog in rok poskušaš čim hitreje premagati nasprotnika.

The image shows the Korean ideogram for Taekwondo, which consists of three vertical characters: 태 (Tae), 권 (Kwon), and 도 (Do). These characters are rendered in a bold, black, stylized font.

Slika 12: Taekwondo ideogrami

(<http://taekwondoolimpico.tripod.com/sitebuildercontent/sitebuilderpictures/ideograma.gif>)

Učenje taekwondoja ima lahko koristi v veliko različnih vidikih vsakdanjega življenja. Te so:

- zdravje in forma,
- fleksibilnost in vzdržljivost,
- zaupanje in dobro počutje,
- samozavedanje in asertivnost,
- tovarištvo,
- samoobrambne sposobnosti,
- zmanjšanje stresa,
- pozitiven odnos,
- moč značaja,
- disciplina telesa in uma. (Goodman, 2004, 12)

Taekwondo se deli na dve skupini in sicer na ITF (International Taekwondo Federation), ki je bila ustanovljena leta 1966 ter na WTF (World Taekwondo Federation), ki je bila ustanovljena leta 1973. (<https://www.rekreiraj.se/sportna-aktivnost/splosno/taekwondo-67>)

5.3.2 ZGODOVINA

Na ozemlju današnje Koreje so že pred 2000 leti trenirali borilno veščino podobno taekwondoju, imenovano Soo Doo . (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Taekwon-do>)

Proti koncu 10. stol. je taekwondo postal glavni predmet učenja vseh mladih moških. V 16. stol. je taekwondo ostal le še med budističnimi menihi. Leta 1954 je bila osvoboditev in veliko Korejcev, ki so se vrnili v svojo domačo deželo, je izboljšalo borilno veščino.

Pravi taekwondo pa je bil razvit v Koreji okrog leta 1950, torej, je kar mlad šport. Tega leta se je zbralo več vodilni mojstrov borilnih veščin in združili so svoje znanje pod eno samo borilno veščino. V Koreji je bil taekwondo ustanovljen 11. aprila, 1955, njegov iznajditelj pa je glavni general Choi Hong Hi.

Taekwondo se je iz Koreje po svetu razširil okrog leta 1960. Prvo taekwondo tekmovanje pa je bilo v Južni Koreji, leta 1973.

Od leta 1988 taekwondo velja za olimpijski šport. (Goodman, 2004, 13)

5.3.3 PASOVI

Šolski pasovi – kup (10):

10. kup	beli pas
9. kup	beli pas z rumeno črto
8. kup	rumeni pas
7. kup	rumeni pas z zeleno črto
6. kup	zeleni pas
5. kup	zeleni pas z modro črto
4. kup	modri pas
3. kup	modri pas z rdečo črto
2. kup	rdeči pas
1. kup	rdeči pas s črno črto

Mojstrski pasovi – dan:

1. dan	črni pas
2. dan	
3. dan	
4. dan	
5. dan	
6. dan	
7. dan	
8. dan	
9. dan	
10. dan	

(Goodman, 2004, 14)

5.3.4 OPREMA

Za vadbo taekwondoja je potrebna bombažna obleka, imenovana kimono. Taekwondoisti z višjim pasom imajo drugačno kot začetniki. Druga potrebna oprema pa je tudi:

- čelada,

- oprsnik,
- ščitniki za noge,
- ščitniki za roke.

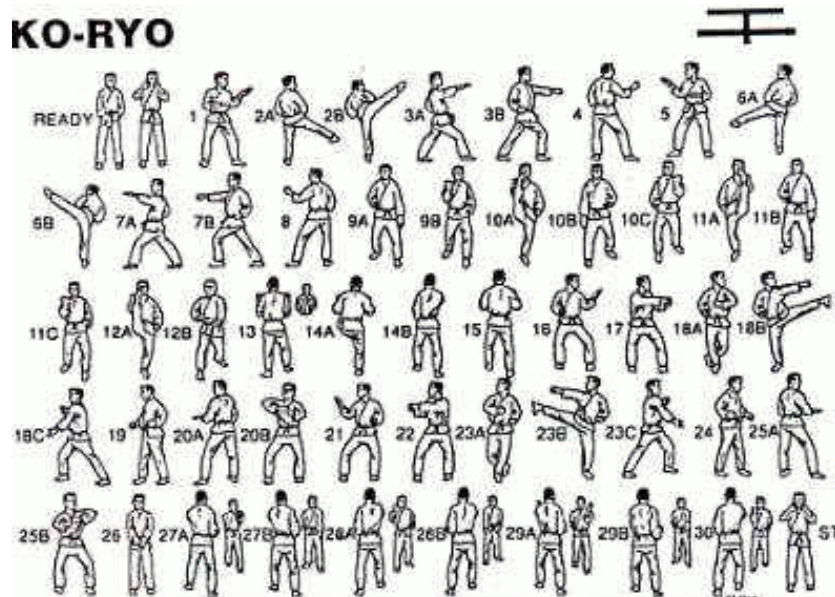


Slika 13: Taekwondo oprema za borbe (<http://www.zlatni.org/bos/img/oprema.jpg>)

5.3.5 TEHNIKA

Tehnika se pri taekwondoju deli na dve skupini, na forme in sparing oz. borbo.

Forme so obvezni del taekwondoja. Vsebujejo vse osnovne tehnike. Predpisani so določeni vzorci gibanja, ki ponazarjajo borbo z enim ali več namišljenimi nasprotniki. Izvajalec forme se giblje po točno vrisanem diagramu in izvaja določene obrambne in napadalne tehnike. Forme so nadomestilo treniranja prostega sparinga. Choi Hong Hi je ustvari 24 form. Sparing pa je prosta borba, pri kateri se uporabljajo ročni in nožni udarci. (<https://www.rekreiraj.se/sportna-aktivnost/splosno/taekwondo-67>)



Slika 14: Taekwondo forma (<http://omega-club.tripod.com/sitebuildercontent/sitebuilderpictures/9-koryo-ii-dan.gif>)



Slika 15: Taekwondo borba (<http://www.zlatni.org/bos/img/taekwondo4.jpg>)

6. EMPIRIČNI DEL

6.1 NAMEN NALOGE

Namen te raziskovalne naloge je bil ozavestiti učence tretje triade o pomembnosti pravilne uporabe znanja borilnih veščin ter predvsem tudi ugotoviti znanje učencev naše šole o borilnih veščinah oz. športih.

Cilji, ki sem si jih zadala, so bili naslednji:

- Ugotoviti poznavanje borilnih športov na naši osnovni šoli.
- Podučiti učence naše šole o pomembnosti pravilne uporabe znanja borilnih veščin.
- Predstaviti in približati borilne športe učencem naše šole.
- Sama se še bolj teoretično poučiti o značilnostih najbolj znanih borilnih športov.

Moje hipoteze pa so bile:

- 1.) Učenci tretje triade osnovne šole menijo, da so borilne veščine oz. športi namenjeni dečkom.
- 2.) Učenci tretje triade osnovne šole so mnenja, da so borilne veščine oz. športi namenjeni pretepom.
- 3.) Učenci tretje triade menijo, da so borilni športi nevarni.
- 4.) Učenci tretje triade bi se ob napadu v veliki večini branili.

6.2 METODE RAZISKOVANJA

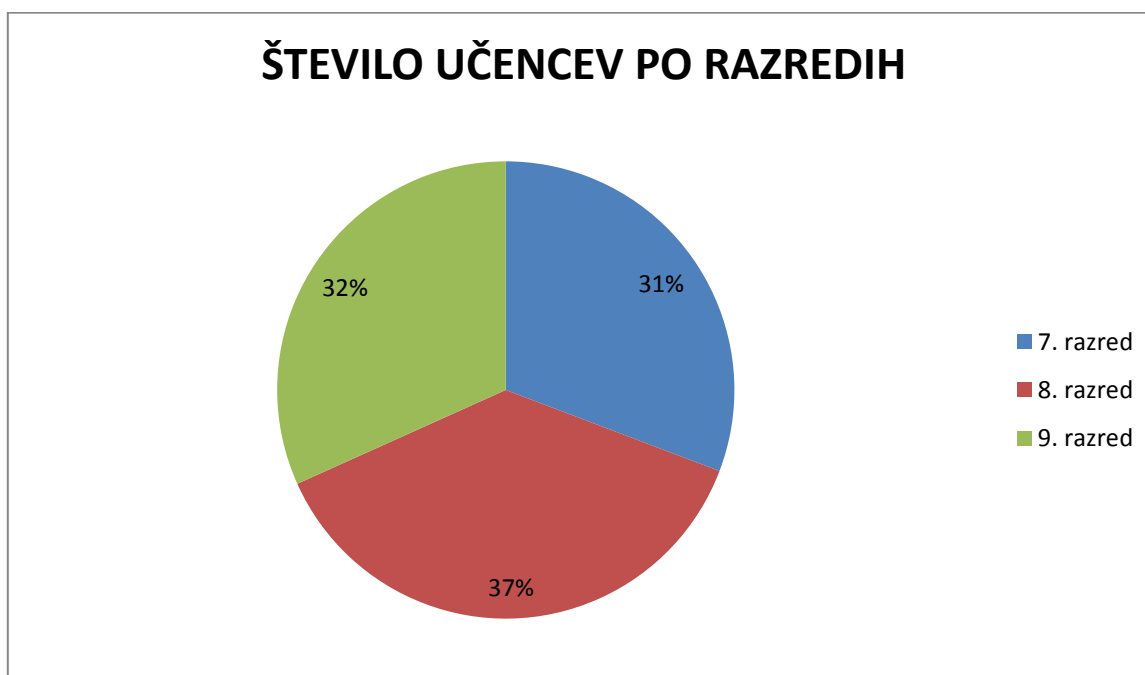
V teoretičnem delu sem uporabila metodo zbiranja virov, ki se je nanašala na področje mojega raziskovanja. V empiričnem delu sem uporabila anketo. Anketni vprašalnik sem razdelila med spodaj omenjene učence. Anketa je vsebovala enajst vprašanj in je bila za vse starostne stopnje enaka. Vprašanja pa so bila oblikovana na različne načine:

- anketiranci so morali obkrožiti dane odgovore,
- podati so morali utemeljitev svojega odgovora ali
- zapisati odgovor na zastavljeno vprašanje.

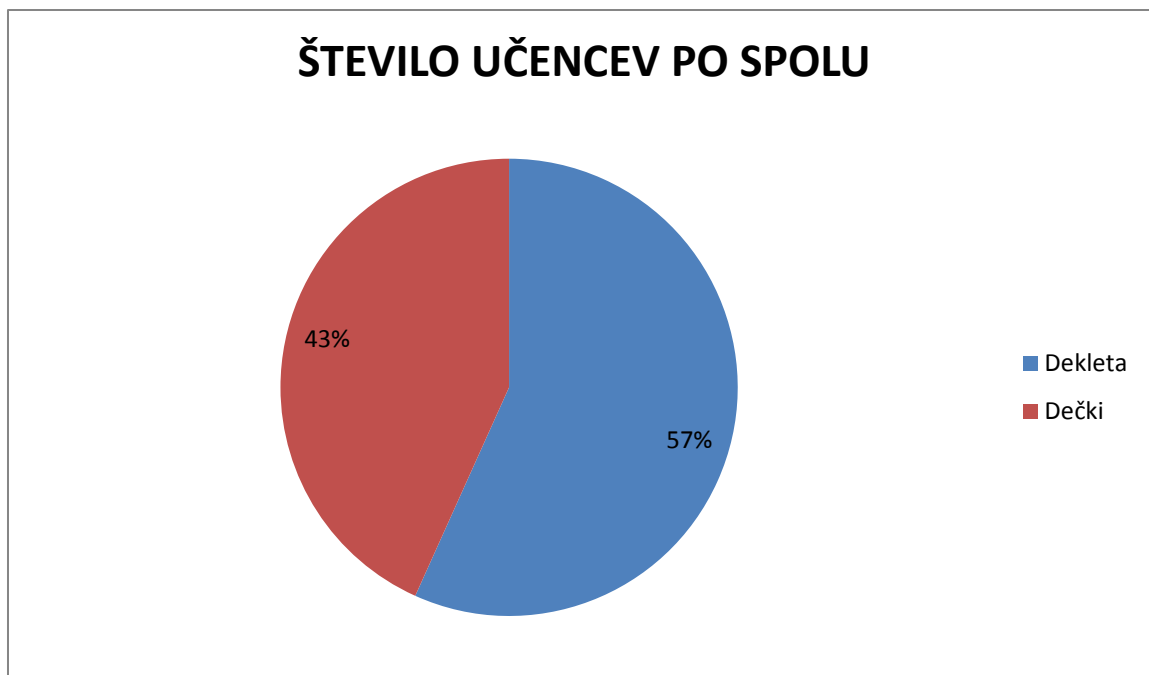
6.3 RAZISKOVALNI VZOREC IN ZBIRANJE PODATKOV

Anketirala sem učence 7., 8. in 9. razreda, torej skupaj 104 učence, od tega so bile tri ankete neveljavne. Anketirala sem skupaj 59 deklet (22 iz 7. razreda, 18 iz 8. razreda ter 19 iz 9. razreda) in 45 dečkov (10 iz 7. razreda, 21 iz 8. razreda ter 14 iz 9. razreda).

RAZRED			SKUPAJ
7. razred	8. razred	9. razred	
32	39	33	104



Graf 1: Število anketiranih učencev po razredih



Graf 2: Število anketiranih učencev po spolu

6. 4 ANALIZA REZULTATOV

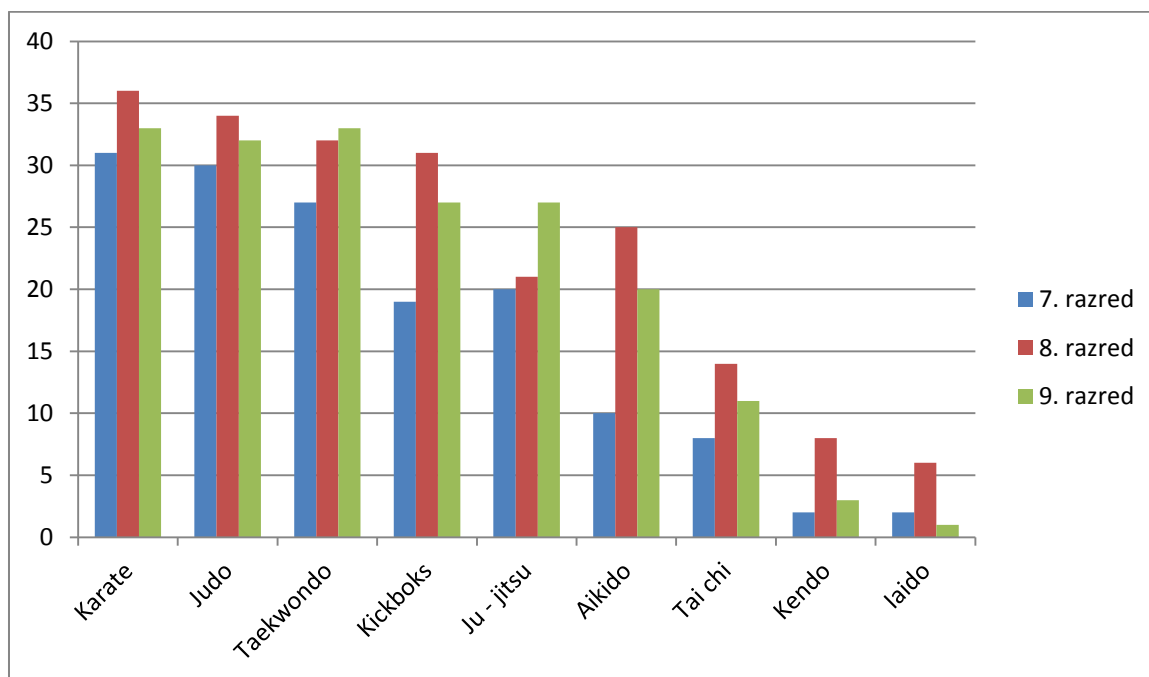
1. vprašanje: Obkroži borilne športe, ki jih poznaš.

Tabela 1: Obkroži borilne športe, ki jih poznaš.

BORILNI ŠPORTI	7. razred		8. razred		9. razred	
	Skupaj	%	Skupaj	%	Skupaj	%
Karate	31	96, 88 %	36	100 %	33	100 %
Judo	30	93,75 %	34	94, 44 %	32	96, 97 %
Taekwondo	27	84, 38 %	32	88, 89 %	33	100 %
Kickboks	19	59, 38 %	31	86, 11 %	27	81, 82 %
Ju - jitsu	20	62, 5 %	21	58, 33 %	27	81, 82 %
Aikido	10	31, 25 %	25	69, 44 %	20	60, 61 %
Tai chi	8	25 %	14	38, 89 %	11	33, 33 %
Kendo	2	6, 25 %	8	22, 22 %	3	9, 09 %
Iaido	2	6, 25 %	6	16, 67 %	1	3, 03 %

Učenci naše šole najbolj poznajo borilni šport oz. večino karate. Sledita mu judo in taekwondo. Najmanj poznan borilni šport oz. veščina pa je iaido, takoj za njim pa kendo.

Borilni športi so bili dani, zato je možno predvidevati, da učenci naše šole zelo dobro poznajo tudi druge borilne športe oz. veščine, ki niso bili zapisani. Predvidevam, da učenci borilne športe, kot so karate, judo, taekwondo in podobne poznajo, ker jih trenirajo njihovi prijatelji, so na olimpijadi ali pa so preprosto pač že slišali zanje. Iaido in kendo pa sta bolj nepoznana japonska borilna športa, ki uporabljata orožje.



Graf 3: Število učencev po razredih, ki poznajo določen šport

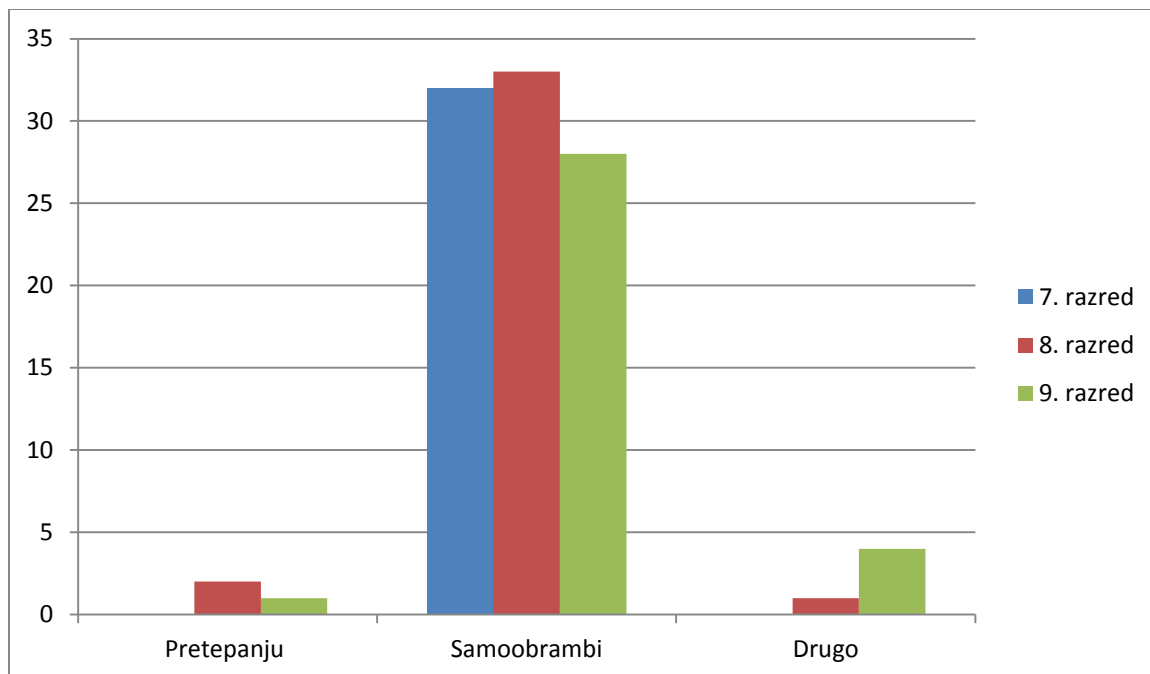
2. vprašanje: Čemu so namenjeni borilni športi?

Tabela 2: Čemu so namenjeni borilni športi?

MOŽNI ODGOVORI	7. razred		8. razred		9. razred	
	Skupaj	%	Skupaj	%	Skupaj	%
Pretepanju	0	0 %	2	5, 56 %	1	3, 03 %
Samoobrambi	32	100 %	33	91, 67 %	28	84, 85 %
Drugo	0	0 %	1	2, 78 %	4	12, 12 %

Večina učencev naše šole je mnenja, da so borilni športi oz. veščine namenjene samoobrambi, največ tako mislečih je v sedmem razredu, saj je bil odgovor na to vprašanje enoten. Pod odgovor drugo pa je večina učencev odgovorila s tekmovanju, rekreaciji ali razvoju telesa in

duše. V osmem razredu je največ učencev, ki imajo zelo napačno mišljenje o borilnih športih oz. veščinah, saj noben trener ne predstavlja svoje veščine kot sredstvo za pretepanje.



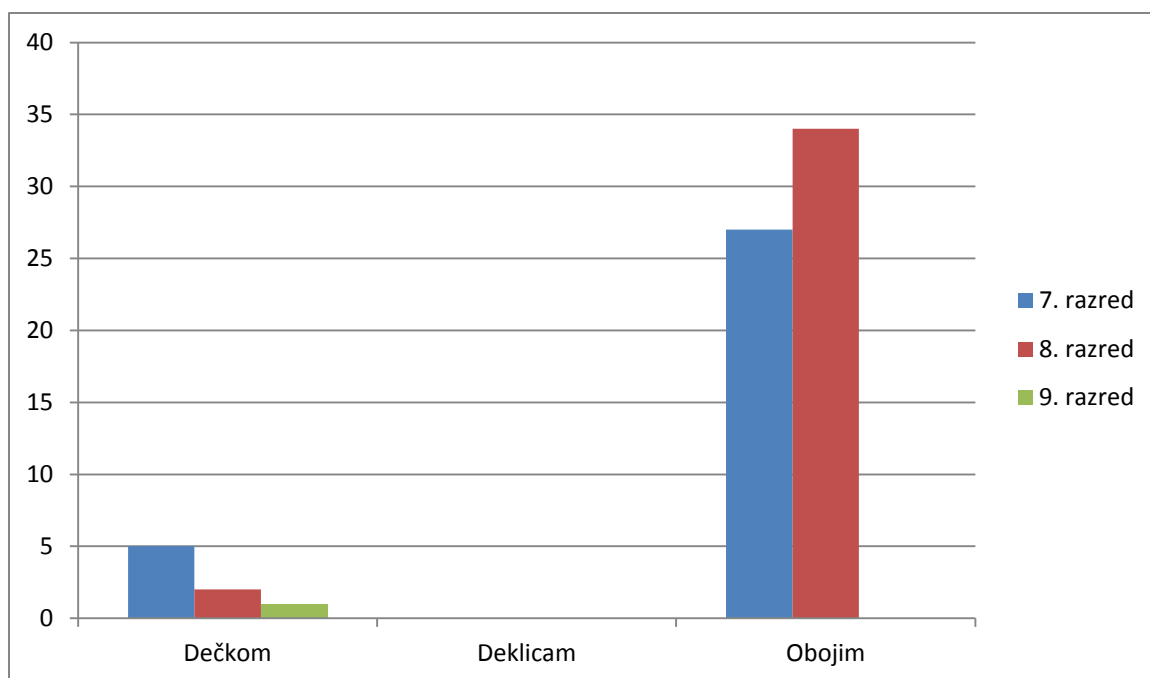
Graf 4: Čemu so namenjeni borilni športi?

3. vprašanje: Komu so namenjeni borilni športi?

Tabela 3: Komu so namenjeni borilni športi?

MOŽNI ODGVORI	7. razred		8. razred		9. razred	
	Skupaj	%	Skupaj	%	Skupaj	%
Dečkom	5	13, 51 %	2	5, 56 %	1	3, 03 %
Deklicam	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Obojim	27	84, 38 %	34	94, 44 %	32	96, 97 %

Velika večina učencev naše šole meni, da so borilni športi oz. veščine namenjeni tako dečkom, kot tudi deklicam. Nekaj učencev pa seveda meni, da so borilni športi oz. veščine namenjeni predvsem dečkom, kar je normalno, saj so dekleta običajno bolj umirjena, borilni športni pa so bolj agresivne narave. Nobeden ni obkrožil odgovora, da so borilni športi oz. veščine namenjene deklicam.



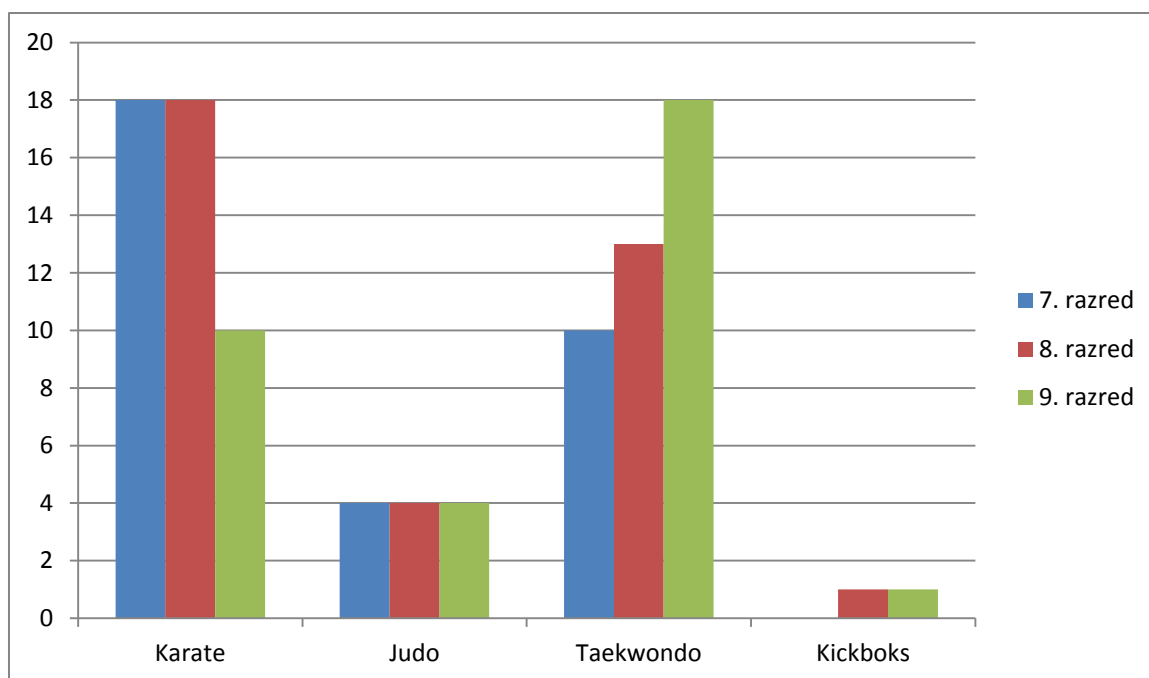
Graf 5: Komu so namenjeni borilni športi?

4. vprašanje: Če bi se odločil/a za trening borilnega športa, katerega izmed naštetih bi izbral/a?

Tabela 4: Če bi se odločil/a za trening borilnega športa, katerega izmed naštetih bi izbral/a?

MOŽNI ODGOVORI	7. razred		8. razred		9. razred	
	Skupaj	%	Skupaj	%	Skupaj	%
Karate	18	56,25 %	18	50 %	10	30,3 %
Judo	4	12,5 %	4	11,11 %	4	12,12 %
Taekwondo	10	31,25 %	13	36,11 %	18	54,55 %
Kickboks	0	0 %	1	2,78 %	1	3,03 %

Največ učencev naše šole bi se odločilo za trening karateja. Sledi mu taekwondo. Najmanj učencev bi se odločilo za trening kickboksa. Večina učencev borilnih športov ne pozna tako dobro, da bi lahko ovrednotili vsakega posebej, zato so se verjetno odločali po svojih občutkih in po poznavanju športov preko drugih ljudi.



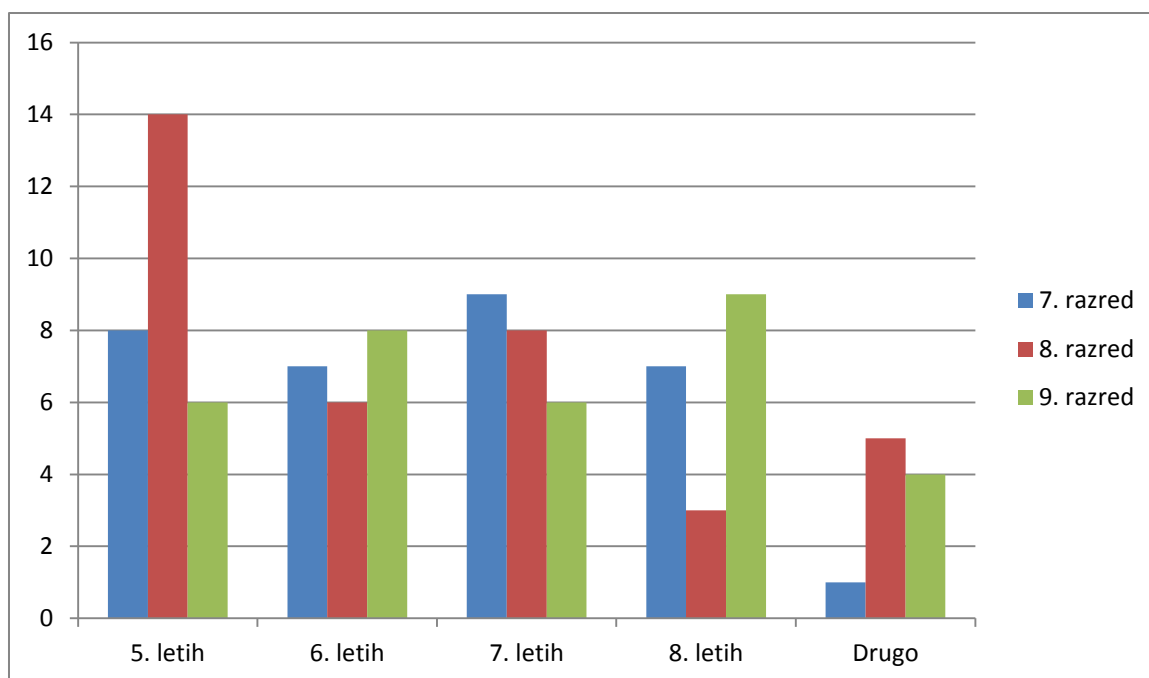
Graf 6: Če bi se odločil/a za trening borilnega športa, katerega izmed naštetih bi izbral/a?

5. vprašanje: Pri kolkih letih je najbolje začeti trenirati borilni šport?

Tabela 5: Pri kolkih letih je najbolje začeti trenirati borilni šport?

MOŽNI ODGOVORI	7. razred		8. razred		9. razred	
	Skupaj	%	Skupaj	%	Skupaj	%
5. letih	8	25, 88 %	14	38, 89 %	6	18, 18 %
6. letih	7	21, 88 %	6	16, 67 %	8	24, 24 %
7. letih	9	28, 13 %	8	22, 22 %	6	18, 18 %
8. letih	7	21, 88 %	3	8, 33 %	9	27, 27 %
Drugo	1	3, 13 %	5	13, 89	4	12, 12 %

Največ učencev naše šole meni, da je borilni šport oz. večino najbolje začeti trenirati pri 5. letih. Njim pa sledijo učenci, ki menijo, da je najbolje začeti spoznavati borilni šport oz. večino pri 7. letih. V večini klubov vpisujejo člane okrog 5., 6. ali 7. leta oz., ko začnejo obiskovati osnovno šolo, seveda pa lahko otroci začnejo trenirati tudi prej. Pod možnost drugo pa je največ učencev zapisalo, da ko si pripravljen, čim prej ali kdajkoli. Vsi odgovori so bili primerni, saj je borilni šport res namenjen vsem starostnim skupinam. Nekateri klubi celo nudijo možnost, da borilni šport začnejo trenirati odrasli ali starejši.



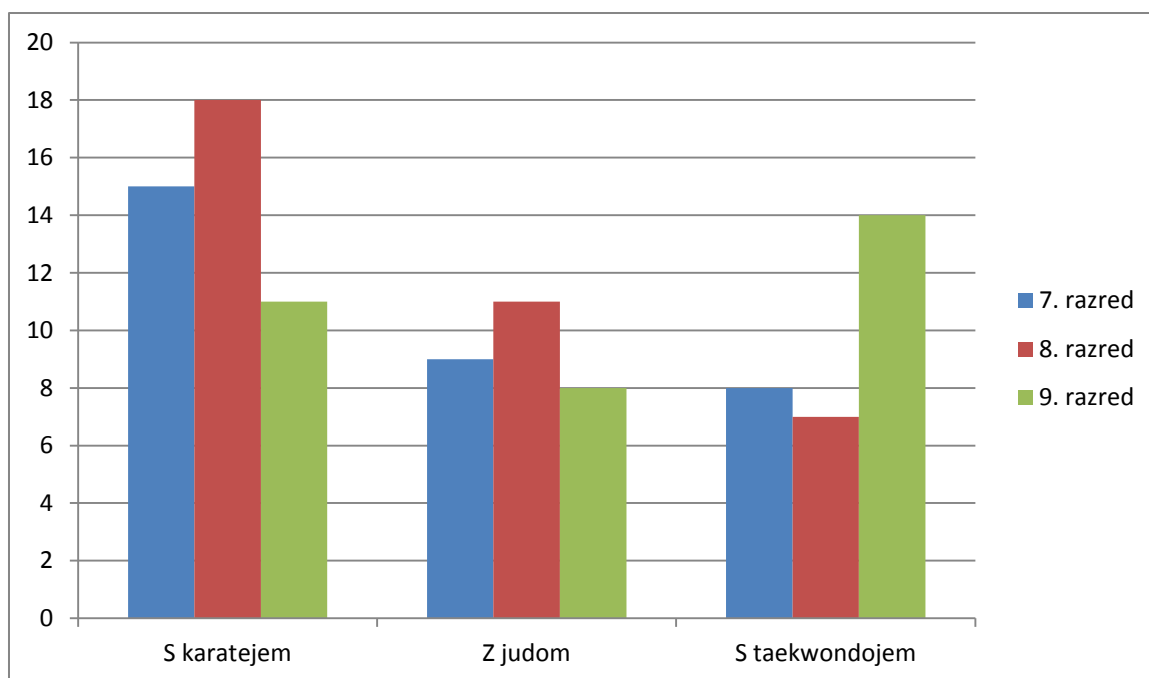
Graf 7: Pri kolkih letih je najbolje začeti trenirati borilni šport?

6. vprašanje: S katerim izmed danih borilnih športov bi se najbolje ubranil/a?

Tabela 6: S katerim izmed danih borilnih športov bi se najbolje ubranil/a?

MOŽNI ODGOVORI	7. razred		8. razred		9. razred	
	Skupaj	%	Skupaj	%	Skupaj	%
S karatejem	15	46, 88 %	18	50 %	11	33, 33 %
Z judom	9	28, 13 %	11	30, 56 %	8	24, 24 %
S taekwondojem	8	25 %	7	19, 44 %	14	42, 42 %

Največ učencev se je odločilo, da je karate najboljši borilni šport oz. večšina za obrambo, kar je pravilno, saj karate v vseh literaturah opisujejo kot samoobrambni šport, ki pa vsebuje tudi napadalne tehnike. Najmanj učencev se je odločilo za judo, saj jih velika večina ve, da je pri judu cilj nasprotnika spraviti na tla ter ga tam zadržati, kar pa ni najboljša oblika obrambe.



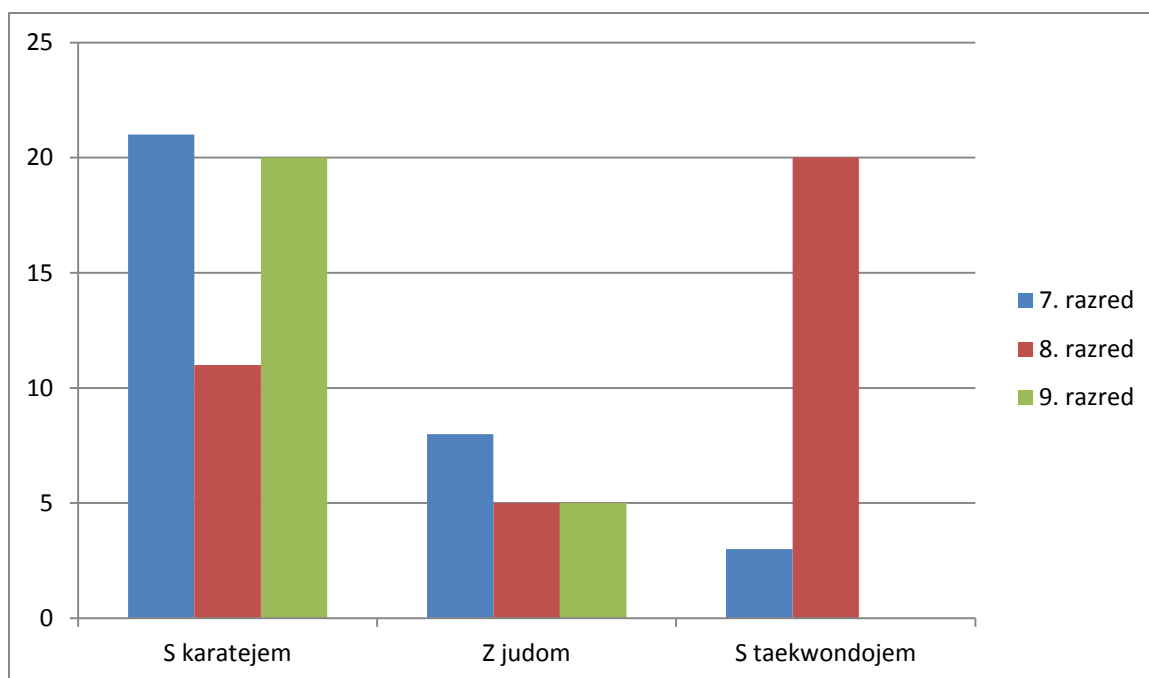
Graf 8: S katerim borilnim športom bi se najbolje ubranil/a?

7. vprašanje: Kateri izmed danih borilnih športov bi ti najbolj koristil pri pretepu?

Tabela 7: Kateri izmed danih borilnih športov bi ti najbolj koristil pri pretepu?

MOŽNI ODGOVORI	7. razred		8. razred		9. razred	
	Skupaj	%	Skupaj	%	Skupaj	%
Karate	21	65,63 %	11	30,56 %	20	60,61 %
Judo	8	25 %	5	13,89 %	5	15,15 %
Taekwondo	3	9,09 %	20	55,56 %	8	24,24 %

Največ učencev naše šole je tudi pri tem odgovoru obkrožilo, da bi jim pri pretepu najbolj pomagal karate. Tukaj so bili veliko bolj enotni kot pri prejšnjem vprašanju. Ta odgovor je obkrožila več kot polovica učencev. Karate vsebuje tudi tehnike, ki jih uporabimo v napadu. Največ učencev, ki so se zavzeli za taekwondo, je bilo v 8. razredu. Najmanj učencev pa je obkrožilo, da bi jim pri pretepu najbolj koristil judo. Tehnike v judu so namreč veliko manj napadalne kot tiste pri karateju in taekwondoju.



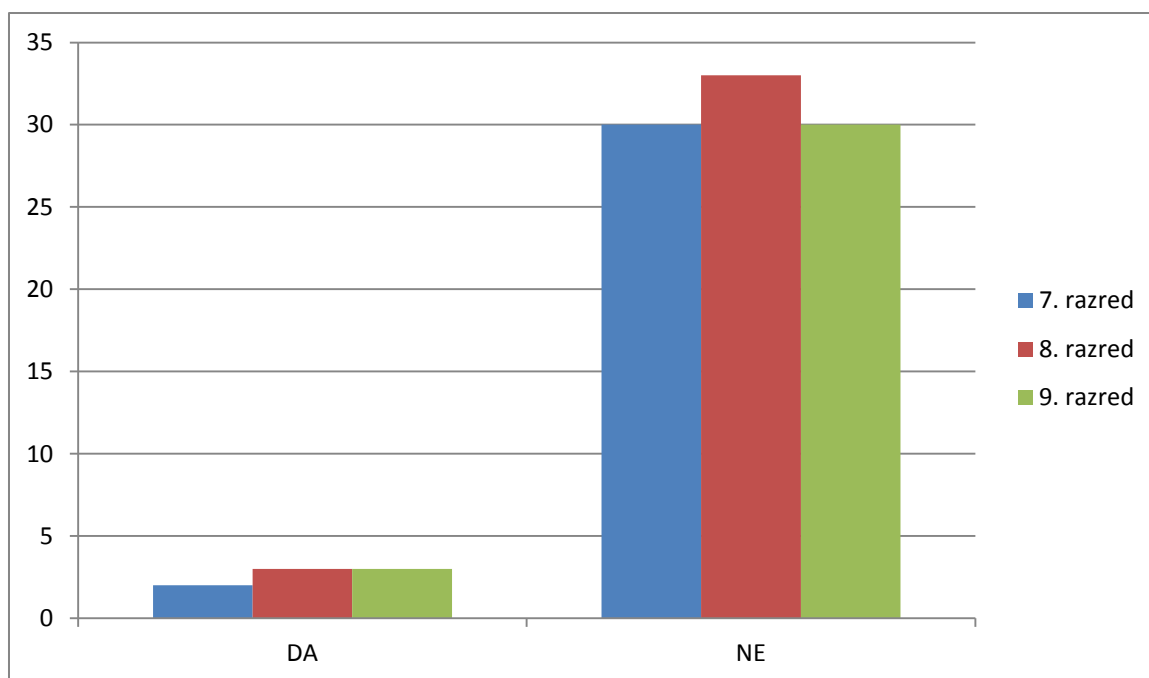
Graf 9: Kateri izmed danih borilnih športov bi ti najbolj koristil pri pretepu?

8. vprašanje: Ali treniraš kak borilni šport?

Tabela 8: Ali treniraš kak borilni šport?

MOŽNI ODGOVORI	7. razred		8. razred		9. razred	
	Skupaj	%	Skupaj	%	Skupaj	%
Da	2	6,25 %	3	8,33 %	3	9,09 %
Ne	30	93,75 %	33	91,67 %	30	90,91 %

Večina učencev naše šole ne trenira nobenega borilnega športa. Trenira ga le 8 anketiranih učencev, 6 dečkov in 2 dekleti. Napisali so, da trenirajo borilne športe taekwondo, ju – jitsu, karate ter kickboks. V osmem in devetem razredu borilni šport trenira enako število učencev. Tukaj pa lahko vidimo tudi povezavo s prejšnjim vprašanjem, tistim ki sprašuje po tem, komu so namenjeni borilni športi, saj je vidno, da veliko več dečkov trenira borilne športe.



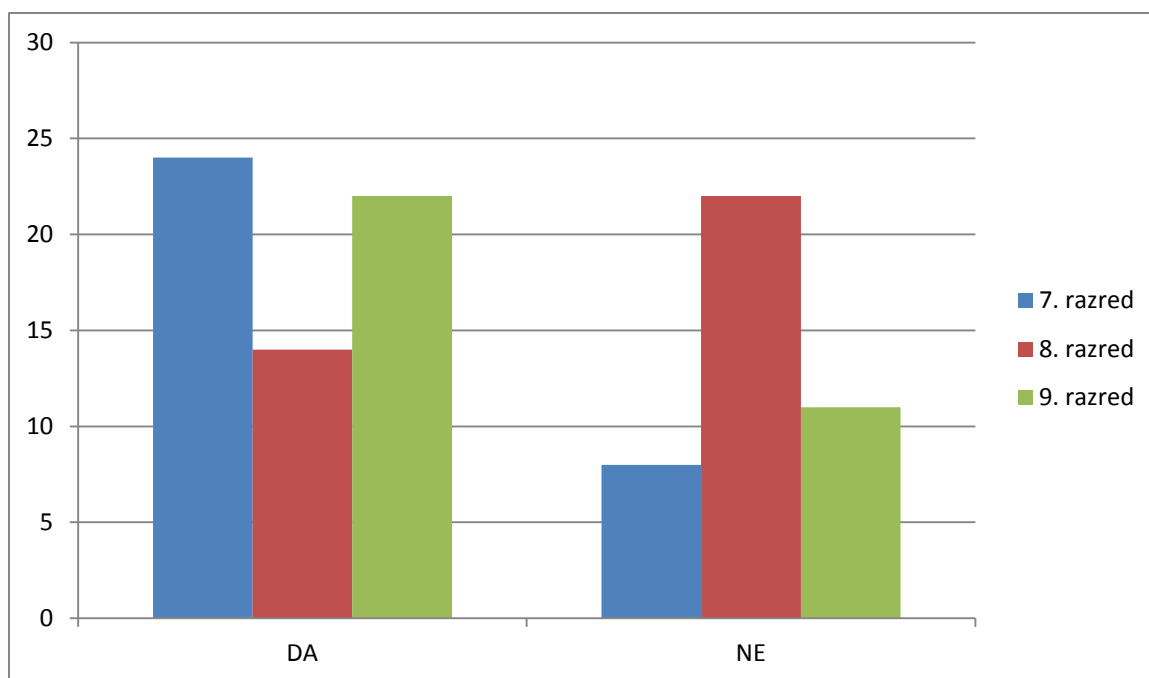
Graf 10: Ali treniraš kak borilni šport?

9. vprašanje: Ali so borilni športi nevarni?

Tabela 9: Ali so borilni športi nevarni?

MOŽNI ODGOVORI	7. razred		8. razred		9. razred	
	Skupaj	%	Skupaj	%	Skupaj	%
Da	24	75 %	14	38, 89 %	22	66, 67 %
Ne	8	25 %	22	61, 11 %	11	33, 33 %

Večina anketiranih učencev naše šole je odgovorila, da so borilni športi nevarni, vendar jih je veliko mislilo tudi, da niso. Mnenj, da so borilni športi nevarni, je bilo več pri deklicah, mnenj, da borilni športi niso nevarni, pa pri dečkih. Odgovor so morali dopolniti s stavkom, v katerem so napisali, zakaj tako menijo. Največkrat je bilo zapisano, da zaradi poškodb, izkoriščanja znanja in uporabljanja znanja na nepravilen način. V sedmem razredu je bilo največ učencev, ki so menili, da so borilni športi nevarni, v osmem pa največ učencev, ki so menili, da niso. Jasno je tudi, da je večina deklet veliko bolj umirjene narave kot dečki, zato so se one verjetno bolj zavzemale za odgovor, da so borilni športi nevarni.



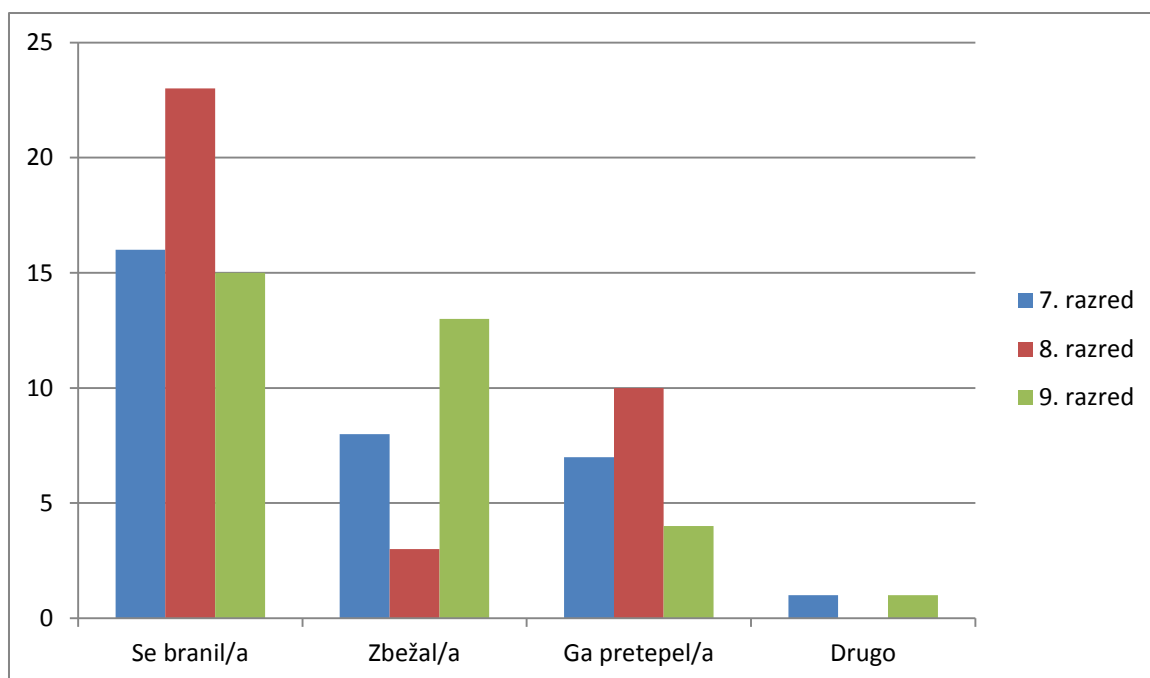
Graf 11: Ali so borilni športi nevarni?

10. vprašanje: če bi te kdo napadel na ulici, kaj od naštetega bi storil/a?

Tabela 10: Če bi te kdo napadel na ulici, kaj od naštetega bi storil/a?

MOŽNI ODGOVORI	7. razred		8. razred		9. razred	
	Skupaj	%	Skupaj	%	Skupaj	%
Se branil/s	16	50 %	23	63, 89 %	15	45, 45 %
Zbežal/a	8	25 %	3	8, 33 %	13	39, 4 %
Ga pretepel/a	7	21, 88 %	10	27, 78 %	4	12, 12 %
Drugo	1	3, 12 %	0	0 %	1	3, 03 %

Največ učencev bi se, če bi jih nekdo napadel na ulici, branilo. Veliko pa bi jih tudi zbežalo. Zbežala bi večinoma dekleta. V osmem razredu je največ učencev, ki bi se branili in skušali preteptati nasprotnika, v devetem pa je največ učencev, ki bi zbežali. Pod drugo so učenci zapisali, da bi poklicali starše, ali da bi se branili, vendar nasprotnika tudi udarili. Mislim, da veliko učencev, ki so napisali, da bi napadalca pretepli, tega v resnici ne bi storili, saj se vsak ustraši, ko ga kdo napade.



Graf 12: Če bi te kdo napadel na ulici, kaj od naštetega bi storil/a?

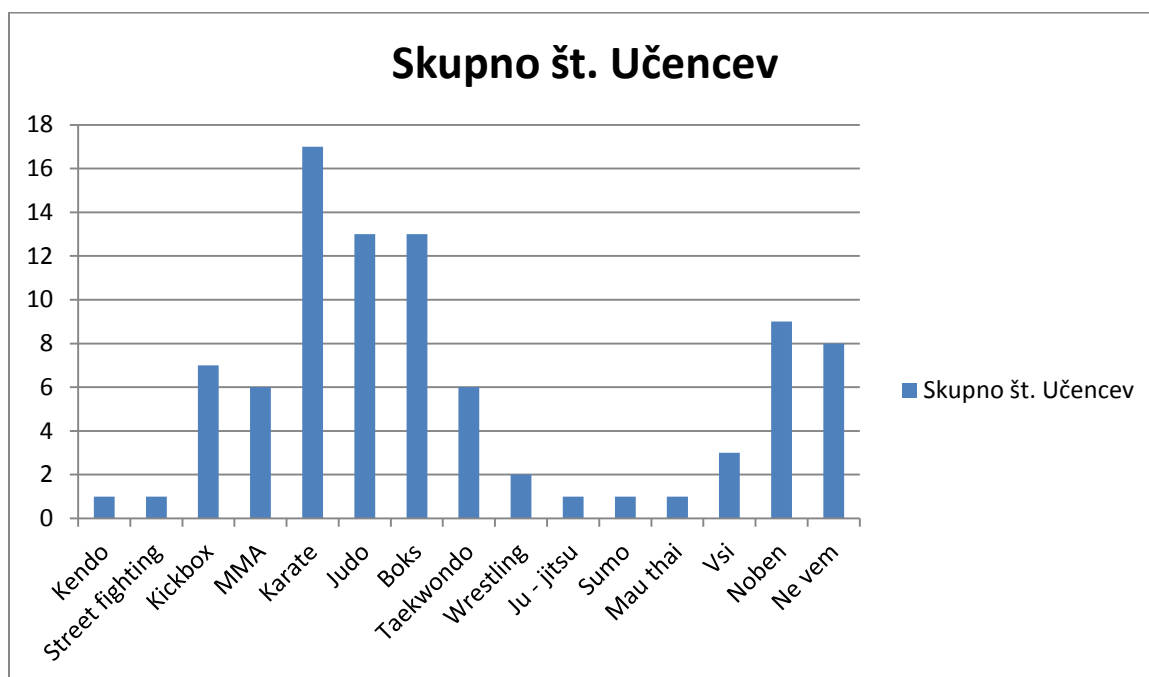
11. vprašanje: Kateri borilni šport se zdi tebi najbolj krut in zakaj?

Tabela 11: Kateri borilni šport se zdi tebi najbolj krut in zakaj?

Borilni šport	Število učencev	%
Kendo	1	1, 12 %
Street fighting	1	1, 12 %
Kickbox	7	7, 87 %
MMA	6	6, 74 %
Karate	17	19, 1 %
Judo	13	14, 61 %
Boks	13	14, 61 %
Taekwondo	6	6, 74 %
Wrestling	2	2, 25 %
Ju – jitsu	1	1, 12 %
Sumo	1	1, 12 %
Mau thai	1	1, 12 %
Vsi	3	3, 37 %
Noben	9	10, 11 %

Ne vem	8	9 %
--------	---	-----

Na to vprašanje je odgovorilo 89 učencev, večina le-teh ni svojega odgovora podprla z utemeljitvijo, kljub zapisu v navodilu. Največ učencev meni, da je najbolj krut borilni šport karate, verjetno zaradi tega, ker pravil športnega karateja, v katerem se tekmuje, ne poznajo dovolj dobro. Namreč karate resda vsebuje ogromno smrtnih udarcev, ki pa se v športnih borbah (kumite) ne uporabljajo.



Graf 13: Kateri borilni šport se zdi tebi najbolj krut in zakaj?

7. ZAKLJUČEK

Na podlagi raziskave sem ugotovila, kako dobro učenci naše šole poznajo borilne veščine oz. športe, njihovo poznavanje pomena borilnih veščin oz. športov, ugotavljala pa sem tudi, če vedo, komu so namenjeni. Povprašala pa sem jih tudi o osebnem mnenju glede izbire borilnega športa, starostne meje, krutosti in nevarnosti. Zanimalo me je tudi, če trenirajo kak borilni šport. Izvedeti pa sem poskušala tudi, kaj bi storili, če bi bili napadeni.

Učenci naše osnovne šole zelo dobro poznajo borilne veščine oz. športe kot so karate, judo in taekwondo, kar je bilo pričakovano. Nepričakovan rezultat pa je bil, da je kar 13 učencev poznalo borilno veščino kendo, 9 pa iaido; ti veščini sta namreč v Sloveniji manj poznani.

Presenetljiv rezultat se je pojavil tudi pri vprašanju, čemu so namenjene borilne veščine oz. športi. Pričakovala sem, da bo se bo več učencev zavzelo za odgovor pretepanje, saj so se občasno na naši šoli pojavljale težave s fizičnim nasiljem, predvsem v nižjih razredih. Torej velika večina učencev ve, čemu so namenjeni borilni športi, vendar jih ne uporablja primerno.

Tudi odgovori pri vprašanju povezanem s spolom, kateremu so namenjene borilne veščine oz. športi, sem pričakovala veliko več učencev, ki bi menili, da so borilni športi namenjeni dečkom. Teh je bilo le 8. V veliki večini dekleta.

Učenci so se glede izbire borilnega športa, ki bi ga trenirali, odločili po pričakovanjih, podobno pa je bilo tudi pri starostni meji za pričetek treningov in pri vprašanju o nevarnosti borilnih športov.

Pri izbiri borilnega športa, s katerim bi se najbolje ubranili, so se prav tako odločili po pričakovanjih; pri vprašanju, pri katerem sem spraševala o borilnem športu, ki bi jim najbolj koristil pri pretepu, pa je bil odziv spet nepričakovan, saj je kar 18 učencev obkrožilo, da bi ji koristil judo, ki je eden izmed najboljših obrambnih športov.

Pri vprašanju, pri katerem sem spraševala po odzivu, ki bi ga naredili ob napadu, pa sem pričakovala veliko več učencev, ki bi se odločili za pobeg.

Vprašanje, ki je bilo povezano s krutostjo, pa je, kljub malo odgovorom, dobilo veliko več borilnih veščin oz. športov, kot sem pričakovala. To pa pomeni tudi, da učenci naše šole zelo dobro poznajo borilne veščine oz. športe.

Zdi se mi, da sem zadane cilje v veliki večini dosegla, ali pa se jim vsaj približala. Definitivno sem se še več naučila o borilnih veščinah oz. športih in ugotovila poznavanje borilnih športov naših učencev.

Hipoteze sem ovrgla oz. potrdila.

1. hipotezo: učenci tretje triade menijo, da so borilne veščine oz. športi namenjeni dečkom, sem ovrgla.
2. hipotezo: učenci tretje triade so mnenja, da so borilne veščine oz. športi namenjeni pretepom, sem ovrgla.
3. hipotezo: učenci tretje triade menijo, da so borilni športi nevarni, sem potrdila.
4. hipotezo: učenci tretje triade bi se ob napadu v veliki večini branili, sem potrdila.

8. SKLEP

Svojo nalogo lahko zaključim s sklepom, da se predvidevanja vedno ne uresničijo. Ugotovila sem namreč, da le peščica učencev, ki obiskuje našo šolo, meni, da s borilne veščine oz. športi namenjeni pretepanju ali čemu drugemu in ne samoobrambi, torej lahko sklepam, da se učenci naše šole ne zanašajo na fizično nasilje ter da vedo, kako bi bilo potrebno ravnati. Anketa je pokazala tudi, da veliko učencev meni, da so borilni športi namenjeni tako deklicam kot dečkom, torej je sklep, ki se je pojavil pri teh odgovorih, da učenci naše šole ne diskriminirajo glede na spol. Torej, če vse skupaj povzamem, lahko ugotovim, da so učenci tretje triade zelo podučeni o pomembnosti enakosti, neprimernosti nasilja ter da se zavedajo, da so borilni športi lahko nevarni, nekateri pa so celo kruti.

9. DRUŽBENA ODGOVORNOST

Moja raziskovalna naloga bi lahko vplivala na razumevanje borilnih veščin oz. športov med ljudmi. Prav tako pa bi lahko pripomogla k zmanjšanju predsodkov glede borilnih veščin oz. športov, ki pri nekaterih ljudeh še zmeraj veljajo za moške športe. Raziskava pa bi lahko pomagala tudi pri predstavljanju športov mlajšim, da jih sploh ne bi razumeli narobe, saj dandanes še nekateri starejši ljudje ne razumejo pomena karateja ali katerega koli drugega športa. Z mojo raziskovalno nalogo bi lahko to vsaj poskusili zmanjšati. Pomagala pa bi lahko tudi drugim, ki bi se želeli naučiti več o borilnih veščinah oz. športih.

10. VIRI IN LITERATURA

ČUŠ, Vlado. (2004). Judo, popusti da zmagaš. 1. izdaja. Ljubljana: Samozaložba.

ENCIKLOPEDIJA športa. (2012). Ljubljana: Mladinska knjiga.

GOODMAN, Fay. (2004). The practical encyclopedia of martial arts. 2. izdaja. London: Lorenz books, Anness publishing Ltd.

ŠPORT. (2001). 1. izdaja. Tržič: Učila International.

TAEKWONDO. [Citirano 23. 1. 2014, 7. 30]. Dostopno na spletnem naslovu:

<https://www.rekreiraj.se/sportna-aktivnost/splosno/taekwondo-67>

TAEKWONDO. [Citirano 23. 1. 2014, 7. 40]. Dostopno na spletnem naslovu:

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Taekwon-do>

VOGRINEC, Silvester. (1999). Karate med tradicijo in športom. 1. izdaja. Ptuj: Milenium

11. PRILOGA

ANKETA

Pozdravljen/a, sem učenka 8. razreda in delam raziskovalno nalogo o pogledu mladih na borilne veščine. Prosim, da rešiš anketo, saj mi bo to v veliko pomoč pri raziskavi. Tvoji odgovori naj bodo iskreni. Anketa je anonimna. Že vnaprej se ti zahvaljujem za sodelovanje in pomoč.

SPOL: M Ž

STAROST: ____let

1.) Obkroži borilne športe, ki jih poznaš.

- a) Karate
- b) Judo
- c) Taekwondo
- d) Kickboks
- e) Ju – jitsu
- f) Aikido
- g) Tai chi
- h) Kendo
- i) Iaido

2.) Čemu so namenjeni borilni športi?

- a) Pretepanju
- b) Samoobrambi
- c) Drugo: _____

3.) Komu so borilni športni namenjeni:

- a) Dečkom
- b) Deklicam
- c) Obojim

4.) Če bi se odločil/a za trening borilnega športa, katerega izmed naštetih bi izbral/a?

- a) Karate
- b) Judo
- c) Taekwondo

5.) Borilni šport je najbolje začeti trenirati pri:

- a) 5. letih
- b) 6. letih
- c) 7. letih
- d) 8. letih
- e) Drugo: _____

6.) S katerim izmed danih borilnih športov bi se najbolje UBRANIL/A?

- a) S karatejem
- b) Z judom
- c) S taekwondojem

7.) Kateri izmed danih borilnih športov bi ti najbolj koristil pri PRETEPU?

- a) Karate
- b) Judo
- c) Taekwondo

8.) Ali treniraš kak borilni šport?

- a) DA
- b) NE

Če si pri prejšnjem vprašanju obkrožil DA, katerega?

9.) Ali so borilni športi nevarni?

- a) DA
- b) NE

Če si odgovoril z DA, kateri in zakaj?

10.) Če bi te nekdo napadel na ulici, kaj od naštetega bi storil/a?

- a) Se branil/a.
- b) Zbežal/a.
- c) Ga pretepel/a.
- d) Drugo: _____

11.) Kateri borilni šport se zdi TEBI najbolj krut? (napiši ga)
