

Žene u boričkim sportovima

Petrić, Valentina

Undergraduate thesis / Završni rad

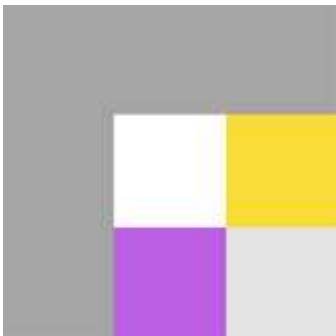
2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Education / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:141:042711>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2021-04-11**



Repository / Repozitorij:

[FOOZOS Repository - Repository of the Faculty of Education](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Valentina Petrić
ŽENE U BORILAČKIM SPORTOVIMA
Završni rad

Osijek, 2020.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Preddiplomski sveučilišni studij kineziologije

ŽENE U BORILAČKIM SPORTOVIMA

Završni rad

Kolegij: Psihologija sporta i vježbanja

Mentor: doc.dr.sc. Lara Cakić

Student: Valentina Petrić

Matični broj: 0267038686

Osijek, lipanj, 2020.

SADRŽAJ

SAŽETAK	1
SUMMARY	2
1. BORILAČKI SPORTOVI	3
2. POJAM SPOLNE I RODNE RAVNOPRAVNOSTI.....	4
3. ŽENE U SPORTU.....	6
3.1.Prisutnost sportašica u medijima	7
3.2.Plaće žena u sportu.....	8
3.3.Žene na trenerskim pozicijama.....	8
4. ŽENE U BORILAČKIM SPORTOVIMA.....	10
5. PSIHOLOŠKE PREDNOSTI TRENIRANJA BORILAČKIH SPORTOVA.....	14
5.1.Samopouzdanje.....	16
5.2.Samopoštovanje.....	16
6. PSIHOLOŠKE PREDNOSTI ŽENA KOJE TRENIRAJU BORILAČKE SPORTOVE	18
7. ZAKLJUČAK.....	21
8. LITERATURA	22

SAŽETAK

Borilački sportovi su polistrukturalne acikličke aktivnosti u kojima je cilj stvarna ili simbolička destrukcija protivnika. Često se raspravlja potiču li borilački sportovi agresivno ponašanje ili upravo suprotno, djeluje li treniranje borilačkih sportova pozitivno na psihološko zdravlje osobe? Od samih početaka borilački sportovi su se smatrali isključivo muškim sportovima kao i ostale sportske aktivnosti, no kako vrijeme prolazi puno toga se promijenilo pa tako i prisustvo žena u sportu, uključujući i borilačke sportove. Sve je više žena u sportu, ali i dalje se prava u sportu nisu u potpunosti izjednačila, jedan od primjera su plaće žena i muškaraca u sportu. Dio ljudi još uvijek smatra kako borilački sportovi nisu za žene, dok ostali to prihvaćaju i ne vide ništa sporno u tome. Ljudi se bave sportom ili nekim oblikom rekreacije iz različitih razloga, dokazano je da bavljenje nekim oblikom tjelesne aktivnosti pozitivno djeluje na čovjeka u smislu relaksacije, povećava samopouzdanje, a ljudi su također zadovoljniji svojim izgledom. Bavljenje tjelesnom aktivnošću doprinosi socijalizaciji djece i odraslih osoba, a nekima je to i jedan od glavnih razloga odlaska na treninge. Treniranje borilačkih sportova kod osoba povećava samopouzdanje i samopoštovanje, osobe se osjećaju moćnije i snažnije, a osim toga, osobe koje treniraju borilačke sportove bolje kontroliraju svoje emocije zbog toga što je to od izuzetne važnosti u borilačkim sportovima.

Ključne riječi: *borilački sportovi, žene, psihološko zdravlje, ravnopravnost, sport, tjelesna aktivnost*

SUMMARY

Combat sports are polistructural acyclic activities, in these activities the main goal is real or symbolic destruction of rivals. There are often doubts about effects of combat sports, there is question; does training combat sport lead to aggressive behaviour or is it good for mental health? Combat sports have always been promoted like masculine sports reserved only for men just like others sports activities. But after long period of time there have been some changes, and today there are a lot of women involved in sport. There are more women involved in sport, but there is still inequality in that area, for example women are paid less than men. Some people still think that combat sports aren't for women, but there are people who do not see anything wrong about that. People are doing sports for different reasons, it is proved that physical activities lead to positive effects on person, it has relaxing effect on person, increase self-esteem and people are satisfied with their looks. Doing sports contributes socialization to children and grown ups, and for some people that is the main reason to do trainings. Doing combat sports may also increase self-esteem, self-respect, and people also feel more powerful and stronger. People who do combat sports are better in controlling their emotions because that is very important aspect in combat sports.

Key words: *combat sports, physical activities, women, self-esteem, self-respect, inequality, sport*

1. BORILAČKI SPORTOVI

Borilački sportovi su polistrukturalne acikličke aktivnosti gdje se dva natjecatelja bore u izravnom tjelesnom dodiru, cilj je stvarna ili simbolička destrukcija protivnika. U skupinu borilačkih sportova ubrajamo boks, hrvanje, mačevanje, džudo, karate, nanbudo, džiu–džicu i taekwondo. Dvije su temeljne kategorije borilačkih sportova, a to su udarački i hrvački (Vodušek, 2017).

„U borilačkim sportovima oduvijek je bio prisutan individualizam, kao filozofija predstavlja napredak pojedinca i njegovo probijanje životom u kojem u skladu s njegovom strukturom ima padova, ali i blokada (obrana) te bacanja i udaraca (napada). Pojedinaac nauči padati i podići se bez ozljeda, ali nauči i blokirati, udariti ili baciti, te na taj način ide kroz život“ (Segedi i Sertić 2014; prema Crnjac 2017, str. 6).

Prvi oblici borilačkih sportova nastali su u starim civilizacijama u Mezopotamiji, Egiptu, Kreti i Rimskom Carstvu i to su bili prvotni oblici hrvanja i boksa. U ranim civilizacijama borilački sportovi su imali važnu ulogu u pripremi za ratovanja, također kao oblik tjelovježbe te radi zabave (Vodušek, 2017). Danas se ljudi bave borilačkim sportovima iz različitih razloga, primjerice zbog samoobrane, zbog fizičkog izgleda, ali i zbog toga što treniranje borilačkih sportova kod osoba povećava osjećaj samopouzdanja i samopoštovanja. Ljudi koji treniraju borilačke vještine u svrhu sporta i natjecanja dokazano imaju više samopouzdanja i sportske samouvjerenosti (Richman i Rehberg 1986; prema Šetić 2015).

2. POJAM SPOLNE I RODNE RAVNOPRAVNOSTI

Pojam spolna i rodna ravnopravnost često se poistovjećuju jer imaju slično značenje, stoga mnogi autori objašnjavaju glavnu razliku između pojmova spol i rod. Spol se tumači kao termin koji se koristi za sve razlikovne osobine koje su biološki i nasljedno uvjetovane, pojam spola označava da je osoba rođena kao muška, odnosno ženska osoba. Biološki uvjeti kao što su kromosomi, vanjski i unutarnji spolni organi, hormonalni status i sekundarne spolne karakteristike vode do određenja muškog i ženskog spola, a postoje i osobe koje se rađaju s karakteristikama oba spola (Jugović, 2004). Iako se većina dojenčadi karakterizira kao muška ili ženska, postoji više različitosti, većina ljudi je XX ili XY, ali neki ljudi su XXY, XYY a postoje i druge kombinacije (Brusman, 2019).

Rodni stereotipi su vjerovanja o karakteristikama koje se smatraju odgovarajućima za muškarce i žene (Berk, 2015). Prema europskom institutu za ravnopravnost spolova rodni stereotipi su unaprijed stvorene ideje prema kojima se muškarcima i ženama dodjeljuju osobine i uloge kojima se ograničava njihov rad. Rodno stereotipiziranje može ograničavati razvoj talenata i sposobnosti djevojčica i dječaka, muškaraca i žena, također njihov profesionalni i obrazovni rad i ostale životne prilike. Stereotipi o ženama su duboko ukorijenjeni stavovi u društvu, koriste se kako bi se održala nadmoć muškaraca nad ženama. Osim toga, tu su i seksistički stavovi koji usporavaju napredovanje žena. Rodne uloge su odraz tih stereotipa. Rodni identitet predstavlja sliku o sebi kao osobi relativno maskulinih ili femininih obilježja. Iako se većina ljudi vidi u rodno tipiziranim terminima, značajna manjina imaju rodni identitet nazvan androginost. Androginost karakterizira visoki rezultat maskulinih i femininih karakteristika (Berk, 2015). Ne-binarni rodni identitet je izraz za osobe koje se ne opisuju isključivo kao muške ili ženske. Osjećaju se između karakteristika muške i ženske osobe ili se uopće ne osjećaju ni kao muška, a niti kao ženska osoba. U tipove ne-binarnog rodnog identiteta ubrajaju se: agender, bigender, rodna fluidnost, genderqueer, ne-binarni, binarni (Boskey, 2019).

Danas se razlikuju dva oblika seksizma, staromodni seksizam i moderni seksizam. Staromodni seksizam podrazumijeva prihvaćanje tradicionalnih uloga, različitog tretmana žena i muškaraca te stereotipa koji se vežu uz vjerovanje o slabijim kompetencijama žena. Moderni seksizam obuhvaća

uvjerenja da diskriminacija više nije problem, nego se problemom smatra prevelika pažnja koju mediji daju ženama (Deaux i Lafrance 1998; prema Jugović, 2014).

Ravnopravnost po rodu, odnosno ravnopravnost između žena i muškaraca podrazumijeva izjednačavanje prava muškaraca i žena, odnosno dovođenje žene u istu razinu s muškarcem u području prava (Rodin i Vasiljević, 2003).

Prema hrvatskom Zakonu o ravnopravnosti spolova (2003) „ravnopravnost spolova znači da su žene i muškarci jednako prisutni u svim područjima javnog i privatnog života, da imaju jednak status, jednake mogućnosti za ostvarivanje svojih prava, kao i jednaku korist od ostvarenih rezultata“.

Na žalost, rodna diskriminacija je nastala zbog načina odgoja i društvene okoline, stvarali su se stereotipi o ženama, ženama su se pripisivali samo kućanski poslovi, dok su muškarci bili oni koji su zarađivali za obitelj. Danas je neravnopravnost među rodovima izražena u nešto manjoj mjeri, ali je i dalje prisutna. Sve više žena, ali i muškaraca se bori za rodnu jednakost jer je sve više ljudi svjesno nepravde koja se nanosi ženama, primjerice u sportu, politici, obrazovanju i ostalim područjima. Najbolje bi bilo kada društvo ne bi dijelilo poslove i zanimanja po spolu, kako se više neki poslovi ne bi smatrali muškima, a neki ženskima, da se sport ne smatra predviđenim samo za muškarce, a žene koje jesu u sportu ne smatra muškobanjastima. Danas je sve više osoba uključeno u pokrete koji se bore za ravnopravnost spolova, no i dalje je potrebno puno truda i napora kako bi se spolna diskriminacija iskorijenila iz društva. Mnogo se napredovalo i mnogo se postiglo, nije više kako je prije bilo, no diskriminacija, seksizam i dalje je prisutan u svijetu u svim područjima, pa tako i u sportu.

3. ŽENE U SPORTU

Sport danas postaje sve popularniji, sve više ljudi je uključeno u sport bilo profesionalno ili rekreativno, danas je i veliki broj žena prisutan u sportu. Za žene i muškarce se vežu različite uloge, odnosi među ljudima se temelje na stereotipima koje govore kako bi se muškarci, a kako bi se žene trebale ponašati. „Ono što je pitanje danas nije kakva je ženska involviranost u sportu u odnosu na prijašnje generacije žena, već kakva je u usporedbi s današnjim muškarcem“ (Kay i Jeanes, 2008, str. 133).

Rodna očekivanja se uče djecu već od najranije dobi, roditelji svoje uloge koje su naučili od svojih roditelja prenose na djecu i razvijaju rodne stereotipe (Kay i Jeanes, 2008).

Sport nije prilagođeniji muškarcima nego ženama, ali je kroz vrijeme pod utjecajem muškaraca sport bio maskuliniziran radi njihovih potreba (Coakley 1990; prema Kay i Jeanes 2008). Muškarci su sport oblikovali i prilagođavali svojim sposobnostima.

Kay i Jeanes (2008) navode tri argumenta koja služe u sprječavanju sudjelovanja žena u sportu:

- 1) medicinski argument – žene fiziološki nisu prilagođene sportskoj aktivnosti i ona bi im mogla štetiti
- 2) estetski argument – žene koje sudjeluju u sportu nisu fizički privlačne
- 3) socijalni argument – ponašanja koja su karakteristična u sportu nisu ženstvena.

Maskulinitet sporta prije je proizvod načina na koji se sport razvijao i institucionalizirao nego refleksija intrinzičnih kvaliteta sportskih aktivnosti. Po sebi, sport nije ništa pogodniji za muškarce nego za žene, već je bio opsežno maskuliziran kroz povijest muške kontrole. Muškarci su kroz povijest kontrolirali sport, koristili ga za svoje svrhe i oblikovali ga da odgovara njihovim sposobnostima. Jednostavno naslijeđe toga jest da su rodne nejednakosti danas inherentne u strukturama sporta (Kay i Jeanes 2008; prema Lenard 2016, str. 8).

Mnoge žene sebe često smatraju nesposobnima za obavljanje nekog fizičkog posla gdje je potrebno upotrijebiti vlastitu snagu, primjerice podići teški teret i nositi ga. Zbog toga u takvim situacijama žene zauzimaju krive položaje, npr. snagu pokušavaju upregnuti iz ruku, a ne iz nogu i leđa. Žene tako nemaju povjerenje u sebe i vlastite sposobnosti, imaju strah od ozljede i osjećaju se nelagodno

jer smatraju da će ispasti neženstvene. Navedeni čimbenici i puno drugih čimbenika utječu na frustracije i stvaranje negativne slike tijela s kojom mnoge žene odrastaju (Young, 2005). Žene se od djetinjstva susreću sa situacijama u kojima stvaraju sliku da nisu jednako sposobne kao muškarci, od najranije dobi djevojčice se uči kako se treba odijevati kao djevojka, hodati kao djevojka i sjediti kao djevojka. Također, djevojčice se rjeđe potiču na razvoj tjelesnih sposobnosti, uvijek ih se savjetuje da se ne uprljaju i ne povrijede, da ne poderu svoju odjeću te se na taj način od djevojčica stvaraju osjetljiva bića (Young, 2005).

Coakley (2009) ističe kako su žene koje se bave sportom tjelesno neprivlačne te su kvalitetom i ponašanjem u suprotnosti s „pravom“ ženstvenošću. Čak i danas, mnoge se sportašice opisuju kao dame zbog nasljedstva kada su trebale dati drugima do znanja da se neće baviti sportom kako ne bi ugrozile status quo ili pretpostavljenu fizičku superiornost muškaraca. Tijekom natjecanja su nosile suknje, vrpce, repice i ostale dodatke koji ukazuju na ženstvenost. Na taj način nisu previše utjecale na normativne granice prema spolovima. Cilj je bio istaknuti ženstvenost i ublažiti bilo kakve veze s maskulinitetom (Lenard 2016, str. 9-10).

3.1. Prisutnost sportašica u medijima

Ženski sport se nosi s problemom manje popularnosti, većinom će se u medijima prikazivati sportaši, nego što će se prikazivati sportašice, a i kada u medijima žene dobiju prostor češće bude u negativnom smislu nego u pozitivnom, također mediji većinom u prvi plan stavljaju fizički izgled sportašice nego njenu izvedbu. Jedan od primjera je taj što se žene smatraju manje ženstvene ako su mišićave, a takvo mišljenje mediji vrlo rado promoviraju i potiču u javnosti i na taj način stvaraju i promoviraju negativne stereotipe o ženama u sportu. Primjerice, slučaj Serena Williams, jedna je od najboljih tenisačica ovog stoljeća, no često se susreće s komentarima kako ima tijelo kao muškarac. Na osnovi toga omalovažava ju se i diskriminira, to je primjer koliko se žene malo poštuju bez obzira kakve rezultate su ostvarile u području sporta (Wallick, 2018).

3.2. Plaće žena u sportu

Problemi s kojima se sportašice suočavaju u svijetu sporta su brojni. Jedan od najvećih problema su puno manje plaće žena u sportu. Razlike u plaćama nisu male, one su ogromne. Ujedinjeni Narodi su objavili podatak u kojem svi mogu biti svjesni problema manje plaćenih sportašica, podatak je taj da Leo Messi zaradi godišnje duplo više od ukupno 1 693 nogometašica, njegova godišnja zarada je 73,7 milijuna eura, dok 1 693 nogometašica u najjačih sedam liga na svijetu zaradi 36,8 milijuna eura (Hoskin, 2019). U jednoj od najpoznatijih biciklističkih utrka za žene „Giro Rosa“ glavna nagrada za pobjednicu je 525 eura, dok pobjednik utrke „Tour de France“ bude nagrađen sa 450.000 eura (Shephard, 2016). Na poznatom turniru u golfu 2014. godine novčana nagrada za muškarce iznosila je 340 milijuna dolara što je bilo čak pet puta veća nagrada nego što je iznosila na istom turniru, ali u ženskoj konkurenciji. U košarci na primjeru NBA igrača u sezoni 2015.-2016. minimalna plaća je bila 525.093 dolara, a maksimalna je bila 16,407 milijuna dolara, dok je za žene minimalna plaća iznosila 38.913 dolara, a maksimalna 109.500 dolara (Breene, 2016). Primjer jednake nagrade za žene i muškarce je poznati turnir u tenisu „U.S. Open“. Nagrada za žene i muškarce je danas jednaka, no to nije oduvijek bilo tako, Billi Jean King 1973. prijetila je bojkotom ako se nagradni fond ne izjednači za muškarce i žene, i na taj način je osigurala da danas i žene i muškarci primaju nagradu na U.S. Open turniru u jednakoj novčanoj vrijednosti. Najstariji turnir u tenisu „Wimbeldon“ nije imao jednaku novčanu nagradu za žene i muškarce sve do 2007. godine (Connley, 2019).

3.3. Žene na trenerskim pozicijama

Još jedan od problema prisutnih u sportu je problem znatno manjeg broja žena na trenerskim pozicijama. Kada sportašice završe svoju profesionalnu sportsku karijeru najčešće idu u mirovinu, dok se muške sportaše zadržava na trenerskim pozicijama, također na fakultetima za sport i na učilištima za izobrazbu trenera puno manje je žena nego muškaraca. Žene su također zastupljenije samo u sportovima u kojima sudjeluje više žena (ples, gimnastika, umjetničko klizanje), a u sportovima kao što su košarka ili nogomet rijetko kada će na trenerskoj poziciji biti žena. Primjerice u nogometu, u popularnim nogometnim klubovima koji sudjeluju u europskim ligama

neće biti ženska trenerica, nego će na poziciji trenera biti muškarac, u nogometnim reprezentacijama uvijek je trener muška osoba, a ne žena i to je samo jedan od brojnih primjera na kojem možemo vidjeti koliko je zapravo malo žena na trenerskim pozicijama.

Žene se također suočavaju s diskriminacijom i na radnim pozicijama u području sporta, primjerice sportske komentatorice koje slučajno izjave pogrešnu informaciju tu grešku će se tumačiti kao nesposobnost na osnovi toga što je to ženska osoba u ulozi sportskog komentatora, a s druge strane kada muški komentator napravi istu stvar takva situacija će se zanemariti (Bauer – Čuk. 2013).

4. ŽENE U BORILAČKIM SPORTOVIMA

Kada se promatraju žene i muškarci, većina ljudi razmišlja kako žene trebaju biti nježne, ljubazne, pristojne, dok muškarci u društvu nose ulogu dominantne osobe, agresivnije, natjecateljskog duha. Na taj način se također sportovi karakteriziraju kao maskulini i feminini sportovi. U maskuline sportove se ubrajaju borilački sportovi, bejzbol, nogomet, ragbi, hokej na ledu, zato što takvi sportovi odgovaraju rodnim ulogama kakve su u društvu naučene (agresivnost, kompetitivnost i sl.) (Koivula 2001; prema Greenwell, Simmons, Hancock, Shreffler i Thorn, 2017). U feminine sportove se ubrajaju gimnastika, balet, umjetničko klizanje, sinkronizirano plivanje i slični sportovi zato što ističu eleganciju, ljepotu i nisu agresivni sportovi (Greenwell i sur., 2017).

Maskulinitet i femininost predstavljaju pojmove koji podrazumijevaju načine na koji su definirani muževnost i ženstvenost u povijesnom i kulturološkom segmentu, formiraju se tijekom života pod utjecajem okoline (Vasilj, 2016). Maskulinitet se definira kao obilježje koje se smatra poželjnim za oba spola, ali je češće kod muškaraca. Femininost se definira kao obilježje koje je također poželjno kod oba spola, ali je češće kod žena. Žena koja pokazuje niz muških osobina opisuje se kao maskulizirana žena, dok se muškarac s nizom ženskih obilježja može opisati kao feminiziran muškarac. Androgine osobe posjeduju maskuline i feminine osobine i one se smatraju psihološki zdravijim osobama (Cox, 2005).

Postojanje androginog identiteta pokazuje da djeca mogu steći mješavinu pozitivnih kvaliteta tradicionalno povezanih sa svakim rodnom. To je orijentacija koja im najbolje može pomoći u realiziranju njihovih potencijala. U budućem društvu u kojem će feminine osobine biti društveno nagrađene u istoj mjeri kao i maskuline osobine, androginitet će možda zaista predstavljati idealnu ličnost (Berk, 2015, str, 543 – 544).

Dosta djevojaka i dalje ne želi trenirati borilačke sportove zato što misle da će im narasti preveliki mišići i da će izgledati kao muškarci, a takva razmišljanja naravno dolaze od utjecaja drugih koji vrše pritisak na djevojčice da moraju biti elegantne, lijepe i mršave. Primjerice, jedna djevojka je rekla kako su joj tijekom adolescencije stalno govorili da ako nastavi trenirati hrvanje da će izgledati kao muškarac. Također, njezin dečko joj je rekao ako nastavi trenirati da će biti velika poput njega, a da on onda više neće izlaziti s njom. Izjava djevojke može se potkrijepiti

istraživanjem Krane (2004) u kojem su muški sudionici izjavili da ih ne privlače žene atletske građe (Sisjord i Kristiansen, 2009).

Boks kao i ostali borilački sportovi često se smatra sportom samo za muškarce i misli se da ženama nije mjesto u boksu. Često se pokušavalo spriječiti žene da treniraju boks i sudjeluju na natjecanjima jer su se smatrali da je izuzetno opasan za žene zbog primjerice udaraca u glavu, no boks koliko je opasan za žene isto toliko je opasan za muškarce. Roditelji također često odbijaju upisati svoju žensku djecu u sportove koji se smatraju „muškim sportovima“ jer smatraju da su to opasni sportovi za djevojke, ali svaki sport nosi određeni rizik i svaki sport, pogotovo profesionalni sport je opasan sam po sebi. Ljudi često izražavaju nezadovoljstvo kada gledaju žene u MMA i ostalim borilačkim sportovima, smatraju da to nisu sportovi u kojima žene trebaju sudjelovati i da nije lijepo gledati ženu u ringu.

Jedna od izjava popularnog MMA borca Fedora Emalianenka je bila ta da ženama nije mjesto u MMA i da se žena mora brinuti o kući, odgajati djecu i biti ženstvena. Također je rekao da postoji puno drugih sportova u kojima žena može biti žena, ali da MMA nije jedan od njih (Symes, 2014).

Žene su oduvijek bile suočene s diskriminacijom u sportu, ali najviše je bila vidljiva u boksu, jer se boks uvijek povezivao s agresivnošću i brutalnošću što se odmah smatralo muškim područjem. Žene koje su trenirale boks često su se susretale s tim da su ih drugi ismijavali. Ljudima nije bilo jasno zašto bi žena odbacila svoje ženstveno i njima privlačno ponašanje da bi trenirala takav „brutalan“ sport. Zbog rodni podjela žene se susreću s ozbiljnom diskriminacijom i sa stereotipima u boksu (Porter, 2017). Primjer stereotipa o ženama u boksu je taj da se žene uvijek promatra na osnovu njihovog izgleda, ljudi često smatraju da su žene lijepe, ali da se ne znaju boriti. Drugi primjer popularnog razmišljanja je da žene ne mogu biti agresivne jer to nije u njihovoj prirodi. To su samo neki primjeri stereotipa s kojima se žene u boksu svakodnevno susreću. Gina Carano, Ronda Rousey, Laila Ali i Ann Wolfe su primjeri žena u kojima ljudi vide mnogo više od rodni uloga koje se ženama pripisuju (King, 2016). Neke žene se vrlo lako prilagode i budu prihvaćene jer se smatra da ne narušavaju rodni identitet, dok se prema nekim ženama ponaša brutalno do te mjere da im se ne dopušta da budu u teretanama i dvoranama jer ometaju muškarce koji se zbog njih onda ne mogu fokusirati na trening. Ženama se također zabranjivao ulaz u teretane jer kako je jedan od muškaraca rekao „Boks je za ljude koji su bili u zatvoru, a ti bi trebala biti kod kuće i praviti pitu“. Na sve načine se pokušavalo otjerati žene iz

boksa, primjerice, morale su ići u prljave sobe gdje im se vadila krv kako bi se dokazalo da nisu trudne, bile su također prisiljene obavljati razne preglede poput papa testa. To je nekoliko primjera kako se ženama pokušavalo sport prikazati na jedan brutalan način samo kako bi odustale od sudjelovanja u njemu. U polufinalu svjetskog prvenstva 2010. godine ženskim boksačicama AIBA je naredila da nose mini suknje kako bi i dalje isticale svoje tradicionalne vrijednosti. 2011. godine Međunarodna badmintonska federacija je naredila da elitne natjecateljice moraju nositi suknje ili haljine da se na taj način osigura privlačnost natjecateljica (Porter, 2017).

Postoji mnogo razloga zbog kojih se netko odluči trenirati bilo koji sport pa tako postoje i žene koje se odluče trenirati neki od borilačkih sportova. Svaka osoba bi trebala imati jednaka prava u izboru onoga što želi i voli i nitko ne bi trebao biti diskriminiran radi toga.

Bitni događaji koji su polako krenuli razvijati svijest o ženama u borilačkim sportovima započeli su uvrštavanjem ženskog hrvanja 2004. godine na Olimpijskim igrama u Ateni. Poslije uključivanja ženskog hrvanja na Olimpijske igre, jedini sport koji nije imao natjecanje u ženskoj konkurenciji bio je boks. Na Olimpijskim igrama 2012. godine u Londonu uvedeno je natjecanje u boksu i u ženskoj kategoriji što je bio povijesni događaj za žene u sportu i za žene u boksu. Sudjelovanje žena u boksu na Olimpijskim igrama je još jedan od načina borbe žena protiv diskriminacije. Dakako, takav događaj izazvao je mnoge reakcije, jedna od njih je izašla u članku pod nazivom „Oprosti Laura, ali boksački ring nije mjesto za ženu“. Novinar je napisao kako je to bilo nešto najružnije što je on vidio u svijetu sporta, kako nije čekao ni presudu jer se žurio povratiti. Ističe da razumije kako se ženama treba dati pravo izbora i da su u lošijem položaju u odnosu na muškarce, ali svakako on i dalje vjeruje da boks nije za žene. Ne zato što su manje vrijedne, nego zato što imaju više samopoštovanja i dostojanstva (Channon i Matthews, 2015). Frank Warren je također, dvije godine nakon što je prvi put na Olimpijskim igrama uveden boks u ženskoj kategoriji rekao kako mu nije ugodno gledati djevojke dok se tuku u ringu (Shephard, 2016).

Povijesni dan za žene u MMA bio je 23. veljače 2013. godine. Prva ženska UFC borba održala se tog dana u kojoj se Ronda Rousey sukobila s izazivačicom Liz Caramouche. Od tog dana ženske borbe u UFC-u nisu ništa novo i redovno se održavaju. Ronda Rousey je postala prva žena koja je odnijela pobjedu u prvoj ženskoj borbi u UFC-u i tako ispisala povijest (Fowlkes, 2018). Ronda Rousey je promijenila percepciju društva i način gledanja društva na žene kada je u pitanju fizička

borba. Kada su ljudi gledali borbu Ronde nisu stavljali njezin izgled u prvi plan, nego njezinu sposobnost i način na koji se ona bori i dominira borilačkim svijetom, njezine vještine su bile fascinantne i ono zbog čega su joj se ljudi diljem svijeta divili. Danas žene u UFC-u ruše stereotipe o ženama u sportu i mijenjaju popularno značenje izraza „tučeš se kao cura“.

Ronda Rousey jednom prilikom je izjavila da smatra smiješnim kada joj ljudi govore da njezino tijelo izgleda kao muško tijelo i da ona smatra svoj izgled izrazito ženstvenim jer na njezinom tijelu nema mišića koji nema svoju svrhu (Sailors i Weaving, 2017).

5. PSIHOLOŠKE PREDNOSTI TRENIRANJA BORILAČKIH SPORTOVA

Tjelesna aktivnost je važna zato što pruža mogućnost učenja kontroliranja emocija, interpersonalnih i atletskih vještina, pruža mogućnost usporedbe s drugima te omogućuje veći broj socijalnih kontakata i doprinosi razvoju prosocijalnog ponašanja. Tjelesno vježbanje čovjeku omogućuje bolje suočavanje sa stresom, što pridonosi kvalitetnijem životu (Bunđić i Barić 2009).

Sve je više istraživanja koje povezuju bolje psihološko zdravlje osobe s tjelesnom aktivnošću. Može se reći da postoji značajna povezanost između bavljenja tjelesnim aktivnostima i povišene razine samopoštovanja. Sportaši općenito pokazuju veću razinu samopoštovanja od osoba koje se ne bave sportom što ukazuje zapravo da sudjelovanje u sportu doprinosi izgradnji samopoštovanja (McGeer 2006; prema Šetić, 2015).

Tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na psihološku i fizičku dobrobit pojedinca, za psihološku dobrobit bitno je da se osoba pronađe u sportu u kojem se može ostvariti i kroz koju može pokazati i sebi i drugima svoje sposobnosti i na taj način stvarati pozitivnu sliku o sebi što bi rezultiralo povećanjem samopoštovanja i samopouzdanja, da se osoba općenito bolje osjeća (Šetić, 2015).

Treniranje borilačkih sportova izaziva kontroverze kod ljudi što se tiče psiholoških karakteristika. Mnoge zapravo zanima vodi li treniranje borilačkih sportova do pozitivnog psihološkog razvoja ili negativnog, potiče li agresiju i nasilje ili upravo suprotno djeluje na osobu (Binder, 2007).

Nekoliko tvrdnji ukazuje da treniranje borilačkih sportova pozitivno djeluje na mentalno zdravlje i psihološku dobrobit. U raznim knjigama i člancima prikazano je da treniranje borilačkih sportova pomaže u smanjenju stresa, smiruje, opušta nakon višesatnog rada ili učenja, poboljšava san, ima pozitivan učinak kod osoba koje imaju depresiju i anksioznost i poboljšava samopouzdanje i samopoštovanje. Većina tih tvrdnji je uglavnom zasnovana na iskustvima pojedinaca. Veliki broj studija ukazuje na porast samopouzdanja kroz obuku borilačkih vještina. Osobe koje se duže bave borilačkim vještinama imaju više samopouzdanja nego osobe koje su se kraće bavile borilačkim vještinama (Winkle 2004; prema Šetić, 2015).

Binder (2007) navodi empirijska istraživanja koja potvrđuju anegdotske bilješke koje su ukazivale na pozitivan psihosocijalni učinak treniranja borilačkih sportova, mnoga istraživanja navode da

treniranje borilačkih sportova vodi do pozitivnog psihosocijalnog razvoja. Sve više istraživanja potvrđuje tvrdnje da treniranje borilačkih sportova poboljšava fizički izgled tijela, vodi do poboljšanja funkcije razmišljanja i doprinosi razvoju mirnijeg okruženja.

Istraživanje koje je proveo Trulson (1986) jedno je od najspominjanijih u ovom području. U njegovom istraživanju sudjelovale su tri grupe, jedna grupa je trenirala tradicionalni taekwondo (meditacija, vježbe zagrijavanja, kratka predavanja i učenje tehnike), druga grupa trenirala je moderni taekwondo (samo fizička izvedba), a treća grupa je sudjelovala u treningu koji nije uključivao borilačke vještine. Sve grupe je podučavao isti instruktor u istom prostoru, u istom razdoblju (6 mjeseci). Rezultati grupe koja je bila uključena u tradicionalni taekwondo na kraju istraživanja pokazali su smanjenje agresivnosti i anksioznosti, a povećanje samopoštovanja. Suprotno tome, rezultati grupe koja je sudjelovala u modernom taekwondou pokazali su povećanje agresivnosti. Rezultati grupe koja je sudjelovala u treninzima koji nisu uključivali borilačke vještine pokazali su povećanje samopoštovanja, ali nikakve druge značajnije promjene (Binder, 2007).

Osobe koje treniraju borilačke sportove su znatno više oprezne, izdržljive i aktivnije, i znatno su manje osjetljive. Niža razina osjetljivost kod osoba koje treniraju borilačke sportove čini ih učinkovitijim u sportskim aktivnostima i u natjecateljskim, pa i u onim rizičnim situacijama. Niža razina reaktivnosti dovodi do optimalnije razine postignuća i težnje k istome (Burdzicka - Wołowik i Goral – Radziszewska, 2014).

Kada osoba trenira borilačke sportove profesionalno, nailazi na puno situacija koje su stresne, a to kod osobe može biti pozitivno na taj način što će se osoba kroz treniranje borilačkih sportova naučiti suočavati i upravljati stresom. Iz stresnih situacija osoba će naučiti kontrolirati negativne emocije kao što su strah, sumnja i ljutnja. Kada je u pitanju samokontrola, borilački sportovi imaju veliku prednost nad ostalim sportovima, samokontrola se odnosi na kontroliranje vlastitih misli i emocija što je od velike važnosti u borilačkim sportovima. Samokontrola je bitna u borilačkim sportovima iz razloga što sportaše često obuzme ljutnja, a ako ju sportaš u tom trenutku ne zna kontrolirati rezultat će pogreškama (Šetić, 2015).

Osobe koje treniraju borilačke sportove pokazuju važne motive koji se povezuju s razvojem mentalnog i fizičkog zdravlja te smanjenjem stresa. Osobe koje su trenirale borilačke sportove su otkrile kako imaju snažan motiv pripadnosti (grupi) i prijateljstva, također motiv dobre fizičke

spreme, jedan od motiva je i dobivanje nagrada i razvoj vještina. Jedan od najvažnijih razloga zbog čega su roditelji poticali djecu na sudjelovanje u karateu je bio psihološki napredak djece. Kao najvažnije osobine koje se ističu kao posljedica treniranja karatea su razvoj samopouzdanja i samodiscipline (Crnjac, 2017).

5.1.Samopouzdanje

Sportski treneri samopouzdanje smatraju ključnom mentalnom vještinom kod sportaša (Milavić, 2018). Samopouzdanje se definira osjećajem sposobnosti i vjerovanja u sebe kako bi ostvarili ono što želimo. Samopouzdanje u sportu podrazumijeva vjerovanje sportaša u sebe i svoje sposobnosti, svoje snage i treninge koje su potrebne za dobru izvedbu. Samopouzdanje omogućava sportašu da djeluje u teškim uvjetima i da uspije izvući ono najbolje iz situacije, samopouzdanje je u tom slučaju motivacija i oslonac koji motivira sportaša na bolju izvedbu. Sportaši koji imaju manje samopouzdanja dosta se ograničavaju i često treneri i sportaši identificiraju samopouzdanje kao faktor koji razlikuje uspješnog od neuspješnog sportaša. Postoje ipak mnoga istraživanja koja ukazuju na to da preveliko samopouzdanje može loše utjecati na sportsku izvedbu. Nekad ne šteti biti malo manje samopouzdan jer ako sportaš malo sumnja u sebe i svoje sposobnosti to će ga poticati da uloži više napora na treninzima i natjecanjima (Barić, 2007).

5.2. Samopoštovanje

Samopoštovanje opisuje način doživljavanja osobnih kompetencija, vrijednosti i poštovanja sebe što omogućuje pojedincu da prihvati i voli sebe. Samopoštovanje je subjektivan osjećaj, što znači da osoba stvara sama sliku o sebi koja može i ne mora biti istinita, samopoštovanje ne proizlazi samo iz vlastitih procjena nego i iz onoga što drugi govore o nama i kako se odnose prema nama. „Istraživanja su pokazala da su osobe s visokim samopoštovanjem u prosjeku boljeg fizičkog i mentalnog zdravlja od osoba s niskim samopoštovanjem“ (Batur i Srdelić Ljubičić, 2016).

Manjak samopoštovanja negativno utječe na osobu u poslovnom svijetu i u sportu što sprječava osobu da napreduje, također negativno utječe i na socijalni život osobe. Samopoštovanje je snažno povezano s optimizmom, osobe vjeruju u svoj uspjeh i samim time su sretnije od osoba s manjkom samopoštovanja (Cherry, 2019). Razina samopoštovanja kod sportaša ovisi o faktorima kao što su uključenost, doživljaj uspjeha, zadovoljstvo izgledom, motiviranost i anksioznost (Šetić. 2015). Postoji razlika između samopoštovanja i samopouzdanja. Samopoštovanje se odnosi na osobno uvjerenje da imamo pravo na sreću, uspjeh, prijateljstvo i ljubav. Osoba koja ima nisko samopoštovanje je uvjeren da ne zaslužuje ljubav i poštovanje drugih, boji se izraziti svoje osjećaje i svoja mišljenja jer osjeća kao da je predodređena da bude nesretna. S druge strane samopouzdanje je uvjerenje o svojim sposobnostima, osoba niskog samopouzdanja nema hrabrosti suočiti se s izazovima u životu i nema povjerenje u svoje sposobnosti i način razmišljanja (Batur i Srdelić Ljubičić 2016).

6. PSIHOLOŠKE PREDNOSTI ŽENA KOJE TRENIRAJU BORILAČKE SPORTOVE

Danas su žene samostalnije nego prije, polako se mijenja percepcija ljudi što se tiče podjela u društvu što se realizira u mnogim aktivnostima koje sve više uključuju žene, a što prije nije bilo prihvatljivo. Sudjelovanje u sportu je važno za bolje psihičko zdravlje žena. Psiholozi dokazuju kako tjelesna aktivnost pozitivno utječe na samopoštovanje kod žena, na mentalno zdravlje, tjelesna aktivnost ženama pomaže da održavaju dobar fizički izgled što pridonosi razvoju samopouzdanja (Burdzicka – Wołowik i Goral –Radziszewska, 2014).

Žene koje su sudjelovale u istraživanju u kojem su bile uključene u borilačke sportove rekle su kako su se osjećale moćno jer su prvi put spoznale koliko su zapravo jake i sposobne. Kada su spoznale svoju jačinu to ih je motiviralo da odbace sve stereotipe koji su ih pratili poput onih da su žene slabe, što ih je zapravo sprječavalo da sudjeluju u sportu. Jednoj od žena u istraživanju sudjelovanje u borilačkim sportovima pomoglo je vratiti samopouzdanje nakon što je bila u lošem braku više godina. Tijekom treniranja borilačkih vještina rekla je da se preporodila na način da je razvila fizičku i mentalnu snagu. Druga žena na koju je pozitivno djelovalo treniranje borilačkih vještina borila se s depresijom. Sudjelovanje u borilačkim vještinama shvatila je kao priliku da razvije samopoštovanje i da se nauči suočavati s teškim situacijama u životu. Rezultati na primjeru žena koje su sudjelovale u tom istraživanju pokazuju mogućnost žena da razviju fizičku snagu što im također pomaže da razvijaju i održavaju mentalnu stabilnost. Većina žena navela je kako im je treniranje samoobrane omogućilo da razviju samopouzdanje i da je bitno da žene nauče samoobranu kako bi se osjećale sigurno ako bi se našle u situaciji gdje bi ih netko napao (Velija, Mierzwinski i Fortune, 2012).

U istraživanju u kojem su studentice sudjelovale na satovima samoobrane rekle su da se osjećaju aktivnije, hrabrije i neovisnije, također su navele da osjećaju manju zabrinutost kada moraju ostajati navečer same kod kuće. Istraživanja koja se temelje na iskustvima pojedinaca ukazuju da studenti koji su pohađali samoobranu i bili su napadnuti izjavili su da su se osjećali moćnije i sposobnije nego prije pohađanja satova samoobrane (Cohn, Kidder i Harvey 1979; prema Madden i Sokol, 2014).

Prema Hollanderu (2004) smanjenju nasilja nad ženama može doprinijeti mijenjanje mišljenja žena o sebi, o njihovim uvjerenjima o ženama, i njihovoj komunikaciji s okruženjem u kojem se nalaze. U istraživanju Hollandera (2004) u kojem je sudjelovalo 36 žena koje su pohađale satove samoobrane, njih 35 izjavilo je da su im satovi samoobrane pomogli u razvijanju svijesti o sigurnosti, a također da su izgradile i veće samopouzdanje što se tiče njihovih mogućnosti da se obrane od nasilja. Dakle, u istraživanju se vidi da su žene na satovima samoobrane razvile samopouzdanje u svoje fizičke sposobnosti i općenito samopouzdanje u sebe. U ovom istraživanju 24 žena od 36 koje su sudjelovale izjavile su da im trening samoobrane nije pomogao samo u interakciji s drugim osobama, nego im je također pomogao u osobnoj percepciji i osjećajima o sebi. Kada ih se pitalo da opišu sebe, izjavile su da vole svoje tijelo, a da su se prije osjećale nelagodno, također navode da se osjećaju ljepše i samopouzdanije. Od 36 žena koje su sudjelovale u istraživanju, pola ih je reklo kako su se uključile u samoobranu da bi stekle više samopouzdanja i postale asertivnije. Da imaju više samopouzdanja reklo je 29 od 36 žena, što potkrepljuju navodeći da ih više nije strah šetati navečer same, a prije ih je bilo. Satovi samoobrane nisu pomogli ženama samo u smislu fizičke samoobrane, nego su im ukazali na to da imaju pravo obraniti se od napada i pravo da odlučuju o tome tko ima pravo dotaknuti njihova tijela, a tko nema.

Razlozi zbog kojih se žene uključuju u borilačke sportove su razni, primjerice žene koje su se oporavljale od seksualnog ili psihičkog zlostavljanja, poremećaja u prehrani i one koje su dolazile iz disfunkcionalnih obitelji su potvrdile da im je karate pomogao u oporavku (Guthrie 1997; prema Binder 2007).

Mnoge žene navode razloge treniranja borilačkih vještina kako bi se zaštitile, žele naučiti samoobranu jer su svjesne opasnosti i svjesne su da vrlo lako mogu postati meta i da se mogu naći u situaciji gdje bi im pomoglo poznavanje samoobrane. Iz tog razloga treniranje borilačkih vještina kod žena doprinosi poboljšanju samopouzdanja i samopoštovanja. Kroz sudjelovanje u satovima samoobrane žene uspijevaju odbaciti karakteristike koje opisuju žene kao slabe i ranjive, sudjelovanjem na satovima samoobrane tijelo žene postaje mjesto otpora (Velija i sur., 2012). U provedenom istraživanju gdje su žene sudjelovale na satovima karatea razvile su fizičke sposobnosti koje su doprinijele razvoju mentalnih sposobnosti i boljem fizičkom izgledu, boljoj

slici o sebi, o percepciji drugih žena i njihovih tijela, te zdravijem odnosu s muškarcima, Castelnuovo i Guthrie (1998; prema Velija i sur., 2012).

U istraživanju Chatterjee, Biswas i Shaikh (2018) uspoređivale su se osobnosti djevojaka koje su provodile sedentarni način života i nisu bile uključene u nikakav oblik tjelesne aktivnosti. Njih je bilo 52, a djevojaka koje su trenirale karate bilo je 27. Rezultati istraživanja su pokazali da su djevojke koje treniraju karate iskrenije i više aktivnije i spremnije za rad. Što se tiče osjećaja anksioznosti, zabrinutosti, straha, ljutnje, frustracije, ljubomore, krivnje, depresije i usamljenosti, djevojke koje treniraju karate su imale značajno bolje rezultate, također rezultati su pokazali da su djevojke koje treniraju karate otvorenije i teže novim iskustvima.

U istraživanju Burdzicka - Wołowik i Goral – Radziszewska (2014) sudjelovalo je 199 djevojaka u dobi od 17 do 36 godina koje su bile podijeljene u dvije skupine. Jedna skupina je trenirala borilačke sportove, dok druga skupina nije trenirala nikakav sport. Jedna od najvećih razlika koja se utvrdila između ove dvije skupine bila je ta da su djevojke koje su trenirale borilačke sportove imale veću razinu psihotizma od djevojaka koje nisu trenirale niti jedan sport. Znanstvenici su to povezali s većom tendencijom kršenja pravila i boljom mentalnom stabilnošću, a ne s psihičkim nedostatkom.

7. ZAKLJUČAK

Sport je danas sve popularniji i sve više ljudi se bavi nekim oblikom fizičke aktivnosti. U sportu su se od početka žene susretale s diskriminacijom, prvo im nije bilo dozvoljeno uopće sudjelovanje u sportu jer je sport bio rezerviran samo za muškarce, bio im je čak i zabranjen ulazak na stadione. Borilački sportovi su jedan od najboljih primjera gdje je najočitija diskriminacija žena. Na Olimpijskim igrama 1904. godine održala se prva borba u boksu u muškoj kategoriji, dok se prva borba u boksu u ženskoj kategoriji održala 2012. godine. Danas se sve više ljudi bori za ravnopravnost, pa je tako i u sportu povoljnija situacija nego prije, ali i dalje ima situacija gdje neravnopravnost dolazi do izražaja. Primjer neravnopravnosti vidljiv je u razlikama plaća sportaša i sportašica, i dalje je manje ženskih trenera nego muških i dalje je prisutan seksizam u medijima i dalje se sportašice komentira na neprimjeren način u medijima. Žene se u sportu moraju više truditi i konstanto dokazivati da su vrhunske sportašice s vrhunskim sposobnostima jer se većinom sportašicama komentira samo njihov izgled i to jesu li ženstvene ili ne pa zbog toga mnoge djevojke još uvijek ne žele trenirati jer ih je strah da će imati velike mišiće i da više neće biti privlačne. Borilački sportovi kao i svaka druga tjelesna aktivnost pozitivno djeluju na čovjeka i doprinose poboljšanju mentalnog zdravlja. Treniranje borilačkih sportova pozitivno djeluje na osobu koja je doživjela fizičko, ali i psihičko zlostavljanje. Kod žena koje su doživjele neki oblik fizičkog nasilja treniranje borilačkih sportova pozitivno djeluje na razvoj samopouzdanja, iz tog razloga je važno poticati žene i djecu na sudjelovanje u borilačkim sportovima i razvijati svijest o važnosti treniranja bilo kojeg sporta pa tako i borilačkih sportova.

8. LITERATURA

- Batur I., i Srdelić Ljubičić, D. (2016). *Samopoštovanje, samopouzdanje i mentalno zdravlje*, preuzeto 20.5.2020. s <http://mentalnozdravlje.com.hr/samopostovanje-samopouzdanje-i-mentalno-zdravlje/>.
- Bauer Čuk, A. (2013). *Sociološke dimenzije globalizacijskih trendova u sportu i sadržajima vezanima uz sport: značaj fenomena ženskog nogometnog navijaštva*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za sociologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada slap
- Binder, B. (2007). Psychosocial benefits of the martial arts: Myth or reality. *Int Ryuku Karate Res Soc J*.
- Borić R., (2007). *Pojmovnik rodne ideologije prema standardima Europske unije*. Zagreb: Ured za ravnopravnost spolova Vlade RH.
- Boskey, E. (2019). *What does it mean to be non – binary or have non – binary gender*, preuzeto 14.6.2020. s <https://www.verywellmind.com/what-does-it-mean-to-be-non-binary-or-have-non-binary-gender-4172702>.
- Breene, K. (2016). *This is how gender gap works in sport*, preuzeto 25.5.2020. s <https://www.weforum.org/agenda/2016/03/should-female-athletes-be-paid-less-than-men/>.
- Brusman, L. (2019). *Sex isn't binary, and we should stop acting like it is*, preuzeto 14.6.2020. s <https://massivesci.com/articles/sex-gender-intersex-transgender-identity-discrimination-title-ix/>.
- Bukal Sobočan, A. (2018). *Diskriminacija u sportu*. Neobjavljeni završni rad. Čakovec: Stručni studij menadžmenta turizma i sporta Međimurskog veleučilišta u Čakovcu.
- Bunjić M., i Barić R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
- Burdzicka – Wołowik, J., i Góral – Radziszewska, K. (2014). Selected personality traits of women training combat sports. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 21(1), 3-7. doi: 10.2478/pjst-2014-0001

- Chatterjee, S., Biswas, C., i Shaikh J. (2018). Comparison of personality status between sedentary girls and girls regularly taking part in karate. *International Journal for Emerging Research and Development*, 1(6), 36-39.
- Cherry, K. (2019). *Signs of healthy and low self – esteem*, preuzeto 23.5.2020. s <https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868>.
- Connley, C. (2019). *The US Open awards men and women equal prize money – but tennis still has a pay gap*, preuzeto 25.5.2020. s <https://www.cnbc.com/2019/09/11/despite-equal-grand-slam-tournament-prizes-tennis-still-has-a-pay-gap.html>.
- Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta: Koncepti i primjene*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Crnjac D. (2017). *Socijalna okolina i sudjelovanje starijih adolescenata u nekim borilačkim sportovima*. Neobjavljeni doktorski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Fernandes, V., Mourão, L., Goellner, S. V. i Grespan, C. L. (2015). Mulheres em combate: representações de feminilidades em lutadoras de Boxe e MMA. *Revista da Educação Física/UEM*, 26(3), 367-376. doi: 10.4025/reveducifs.v26i3.26009
- Fowlkes, B. (2018). *Today in MMA history: Ronda Rousey, Liz Carmouche become first women to fight in UFC*, preuzeto 22.5.2020. s <https://mmajunkie.usatoday.com/2018/02/ronda-rousey-vs-liz-carmouche-first-women-fight-ufc-today-in-mma-history>.
- Greenwell, T. C., Simmons, J.M., Hancock, M., Shreffler, M., i Thorn, D. (2017). The effects of sexualized and violent presentations of women in combat sport. *Journal of Sport Management*, 31(6), 533-545. doi: 10.1123/jsm.2016-0333
- Hollander, J. A. (2004). “I can take care of myself” The impact of self – defense training on women’s lives. *Violence against women*, 10(3), 205-234. doi: 10.1177/1077801203256202
- Horvat P. (2018). *Spolna i rasna diskriminacija u sportu*. Neobjavljeni završni rad. Čakovec: Stručni studij menadžmenta turizma i sporta Međimurskog veleučilišta u Čakovcu.
- Hoskin, R. (2019). *Lionel Messi earns double as much as all players in the top seven women’s leagues combined*, preuzeto 25.5.2020. s <https://www.givemesport.com/1485233-lionel-messi-earns-double-as-much-as-all-players-in-the-top-seven-womens-leagues-combined>.

- Kay, i T. i Jeanes, R. (2008). Women, sport and gender inequity. *Sport and society: A student introduction*, 2, 130-154. doi: 10.4135/9781446278833.n7
- King, K. (2016). *Women in combat sports: more than gender*, preuzeto 14.6. s <http://panthernow.com/2016/07/06/women-in-combat-sports-more-than-a-gender/>.
- Kodrnja J. (2006). *Rodno/spolno obilježavanje prostora i vremena u Hrvatskoj*. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Hrvatskoj.
- Križić, K. (2016). *Capoeira kao alternativna metoda rada s djecom u psihosocijalnom riziku*. Neobjavljeni diplomski rad. Rijeka: Odsjek za pedagogiju Filozofskog fakulteta u Rijeci.
- Jugović, I. (2004). *Zadovoljstvo rodnim ulogama*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lenard, A. (2016). *Spolna i rasna diskriminacija u sportu: primjer karatea*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Madden, M. E., i Sokol, T. J. (1997). Teaching women self – defense: Pedagogical issues. *Feminist Teacher*, 133-151. doi: 10.1177/1077801214526051
- Godoy – Pressland A. (2016). *Global perspectives on women in combat sports: women warriors around the world*. Springer.
- Milavić, B. (2013). *Konstrukcija i validacija upitnika psiholoških obilježja za odbojku*. Neobjavljeni doktorski rad. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu.
- Paliković Gruden M. (2018). *Rodna ravnopravnost u sportu*. Zagreb: Hrvatski olimpijski odbor (HOO).
- Porter, N. T. (2017). *Violent Women in Contemporary Theatres: Staging Resistance*. Springer.
- Rasidagic, F., Mirvic, E. i Torlaković, A. (2015). Značaj borilačkih vještina i vježbanja na samopoimanje, samopoštovanje i samoeфикаsnost. Šetić R (ur.). *Arts, M. ZBORNIK* (str. 108 – 115). Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Univerzitet u Sarajevu.
- Rodin, S., i Vasiljević, S. (2003). Zakon o ravnopravnosti spolova. *Revija za socijalnu politiku*, 10(3), 397-402. doi: 10.3935/rsp.v10i3.118

- Rodni stereotipi*, preuzeto 23.5.2020. s <https://eige.europa.eu/hr/taxonomy/term/1222>.
- Sailors, P. R., i Weaving, C. (2017). Foucault and the glamazon: the autonomy of Ronda Rousey. *Sport, Ethics and Philosophy*, 11(4), 428 – 439. doi: 10.1080/17511321.2017.1311368
- Sisjord, M. K., i Kristiansen, E. (2009). Elite women wrestlers' muscles: physical strength and a social burden. *International Review for the Sociology of Sport*, 44(2-3), 231 – 246. doi: 10.1177/1012690209335278
- Strukar, S. (2018). *Odgojna uloga borilačkih vještina u Hrvatskoj*. Neobjavljeni diplomski rad. Rijeka: Odsjek za pedagogiju Filozofskog fakulteta u Rijeci.
- Shephard, S. (2016). *Kicking Off: How women in Sport Are Changing the Game*. London: Bloomsbury Publishing.
- Symes, K. (2014). *Fedor Emelianenko believes women should be feminine and not fight in MMA*, preuzeto 22.5.2020. s <https://bleacherreport.com/articles/2085949-fedor-emelianenko-believes-women-should-be-feminine-and-not-fight-in-mma>.
- Velija, P., Mierzwinski, M., i Fortune, L. (2013). 'It made me feel powerful': women's gendered embodiment and physical empowerment in the martial arts. *Leisure studies*, 32(5), 524-541. doi: 10.1080/02614367.2012.696128
- Vodušek, P. (2017). *Povijest i razvoj borilačkih sportova*. Neobjavljeni završni rad. Čakovec: Stručni studij menadžmenta turizma i sporta Međimurskog veleučilišta u Čakovcu.
- Zakon o ravnopravnosti spolova, (2003). *Narodne novine*, br. 01-081-03-2624/2, Članak 5. Zagreb.
- Wallick, K. N. (2018). Underrepresentation of Women in Sports Leadership: Stereotypes, Discrimination and Race. Student publications.
- Weaving, C. (2013). Cage fighting like a girl: *Exploring gender constructions in the Ultimate Fighting Championship (UFC)*. *Journal of the Philosophy of Sport*, 41(1), 129-142. doi: 10.1080/00948705.2013.858393
- Young, I. M. (2005). *On female body experience: "Throwing like a girl" and other essays*. Oxford University Press.

