

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
SPECIALNA ŠPORTNA VZGOJA

**ANKSIOZNOST IN POTREBA PO
DRAŽLJAJIH PRI ALPINISTIH IN
ŠPORTNIH PLEZALCIH**

DIPLOMSKO DELO

Avtor:
Matic Redelonghi

Mentor:
Dr. Matej Tušak

Somentor:
Dr. Tanja Kajtna

Recenzent:
Dr. Stojan Burnik

Ljubljana, 2009

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorjema in vsem ostalim profesorjem, ki so me s svojim znanjem, izkušnjami in potrpežljivostjo pripeljali do tega trenutka.

IZVLEČEK

V tej nalogi smo ugotavljali ali so med alpinisti in športnimi plezalci kakšne razlike v anksioznosti in potrebi po dražljajih. Pri anksioznosti govorimo še o dveh podkategorijah: potezi in stanju anksioznosti. Potezo opisujemo kot osebnostno lastnost kako bo oseba na določen stresni dogodek reagirala (nagnjenost k temu), stanje pa kot aktualno reakcijo na dražljaj. Pri potrebi po dražljajih najdemo štiri podkategorije: faktor iskanja pustolovščin in tveganja, faktor iskanja doživetij, faktor dezinhibicije in faktor odpora do dolgočassenja. Alpinizem je šport z zelo širokim spektrom dejavnosti: od skalnega plezanja, tehničnega plezanja, plezanja pozimi (zasnežene in zaledenele smeri), plezanja zaledenelih slapov, turnega in alpinističnega smučanja ter kombiniranih smeri (kjer v eni smeri najdemo več različnih tipov plezanja). Športno plezanje zajema le skalno plezanje (in plezanje po umetnih stenah) z uporabo varoval izključno za varovanje in ne za napredovanje. Športni plezalci lahko tekmujejo na mednarodnih tekmah, v alpinizmu pa ni klasičnih tekmovanj, večina vrhunskih alpinistov tekmuje s samim seboj in svojimi zmogljivostmi. Alpinizem je zaradi omenjene palete dejavnosti, ki jih zajema, pa tudi zaradi okolja v katerem potekajo alpinistična dejanja, precej nevarnejši od športnega plezanja. Poznamo pa precej vrhunskih alpinistov, ki so se zaradi 'udobja' preusmerili v športno plezanje in veliko športnih plezalcev, ki so želeli poizkusiti še kaj več in se tako podali na alpinistična pota. Zato večkrat težko ločimo tipičnega alpinista in tipičnega športnega plezalca, saj sta si po mentaliteti in osebnostnih potezah zelo podobna. Naša raziskava je to tudi potrdila. Med vzorcema 20 alpinistov in 17 športnih plezalcev nismo našli nobenih statistično značilnih razlik na nobenem izmed šestih področij (stanje anksioznosti, poteza anksioznosti, faktor iskanja pustolovščin in tveganja, faktor iskanja doživetij, faktor dezinhibicije, faktor odpora do dolgočassenja). Morda je do tega prišlo zaradi slabo izbranih vzorcev ali pa se dejansko alpinisti in športni plezalci v Sloveniji tako malo razlikujejo med seboj.

KLJUČNE BESEDE:

Anksioznost, potreba po dražljajih, alpinizem, športno plezanje

1 UVOD.....	5
1.1 ANKSIOZNOST.....	5
1.1.1 Anksiozne motnje.....	8
1.1.2 Poteza anksioznosti.....	11
1.1.3 Stanje anksioznosti.....	13
1.2 POTREBA PO DRAŽLJAJIH.....	15
1.2.1 Teorija optimalne ravni stimulacije.....	21
1.2.2 Narava in izvor potrebe po dražljajih.....	22
1.3 ŠPORTI Z VISOKO STOPNJO TVEGANJA – RIZIČNI ŠPORTI.....	24
1.4 ALPINIZEM IN ŠPORTNO PLEZANJE.....	26
1.5 RAZLIKE IN PODOBNOSTI OBEH ŠPORTOV.....	28
1.5.1 Definiciji alpinizma in športnega plezanja.....	29
1.5.2 Nevarnosti.....	35
1.6 MENTALNE VAJE.....	38
1.7 OPIS PROBLEMA.....	43
1.8 CILJI NALOGE.....	43
1.9 HIPOTEZE.....	43
2 METODE DELA.....	45
2.1 PREIZKUŠANCI.....	45
2.1.1 Vzorec alpinistov.....	45
2.1.2 Vzorec športnih plezalcev.....	46
2.2 PRIPOMOČKI.....	47
2.2.1 Anksioznost.....	47
2.2.2 Potreba po dražljajih.....	48
2.3 POSTOPEK.....	49
3 REZULTATI.....	50
4 RAZPRAVA.....	53
5 ZAKLJUČEK.....	62
6 VIRI.....	66

1 UVOD

Ljudje smo si različni. Niti dvojčki si niso povsem enaki. Lahko se razlikujejo po odtenku barve las in oči, lahko pa po osebnostnih potezah, pa čeprav samo za las. Osebnostne razlike se še dodatno pokažejo v stresnih situacijah, ko telo dobi premočne dražljaje, na katere mora nekako odreagirati. Nagnjenost k določenim reakcijam je prirojena in jo opisujemo kot potezo anksioznosti, kako pa bomo v kritični situaciji odreagirali, pa se da do neke mere priučiti oziroma natrenirati. To lastnost imenujemo stanje anksioznosti. Prav tako se ljudje medsebojno razlikujemo po svoji meji, do katere se lahko vzburimo. Nekateri imajo stresnih dražljajev hitro dovolj in se jim že najmanjši dogodki v življenju zdijo stresni, spet drugi imajo mejo zelo visoko in jim dogodki vsakdanjega življenja niso dovolj. Zato iščejo nove dražljaje v športu ali v aktivnostih, kjer veliko tvegajo (hitrostne discipline, športi v nevarnem okolju, nevarni poklici – policija, vojska...), spet drugi v vedenju in zunanem izgledu, ki ni v skladu z normami večine (droge, alkohol, tetoviranje, nakit, oblačenje, neobičajne seksualne navade...).

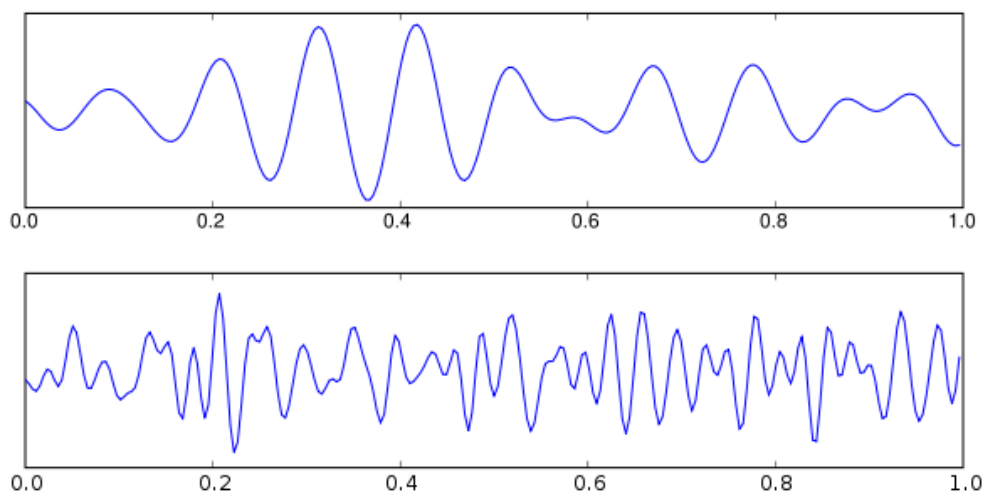
Lotimo se kar osnov vseh pojmov o katerih bomo v tej nalogi govorili. Najprej se ustavimo pri psiholoških pojmih.

1.1 Anksioznost

Anksioznost je zapleteno psihofiziološko dogajanje v telesu kot odgovor na stresne situacije (Lamovec, 1988), torej na dražljaje, ki povečajo stanje vzburjenosti. Različni avtorji si še danes niso enotni o izvoru in pogojih nastanka, vendar lahko pri anksioznosti definiramo še dve podkategoriji, stanje anksioznosti in potezo anksioznosti, ki ju bomo natančneje opisali kasneje.

Ko smo govorili o psihofiziološkem dogajanju, povejmo še kje vse se ta lastnost lahko manifestira. Poveča se delovanje žlez znojnic, v mišičnem sistemu občutimo napetost v mišicah, ki so pod voljno kontrolo, občutimo pa lahko krče in bolečine v mišicah. V kortikalnem sistemu lahko z meritvami elektroencefalograma (EEG)

opazimo, da pri anksioznosti prevladuje beta ritem¹, ki je značilen za povečano aktivnost, malo pa je alfa ritma, ki je značilen za sproščeno stanje. To občutimo kot nezmožnost sprostitev in psihičen nemir. Z meritvami kardiovaskularnega sistema lahko opazimo povečani hitrost in jakost srčnega utripa, obenem pa občutimo tesnobo in stiskanje pri srcu. Povečan je sistolični krvni tlak, na periferiji se pojavlja vazokonstrikcija, v jedru telesa pa pride do širjenja žil. Opazimo torej hladne ude in rdečico zgornjega dela prsnega koša in vratu. Respiratorni sistem odreagira s kratkim in plitvim dihanjem, izdih je nepopoln in sunkovit. Opazimo tudi spremembe v prebavnem sistemu, težnjo po bruhanju in prebavne motnje, zasledimo popolno izgubo apetita, ali pa pretirano povečanje le-tega, kot nadomestno sredstvo zmanjševanja napetosti. Genitalni sistem postane neodziven, saj fiziološko vzburjenje ni združljivo s seksualnim (Lamovec, 1988). Takšno stanje nam včasih pomaga in nas celo obvaruje pred poškodbami, če pa so težave premočne nam onemogoča napredovanje v aktivnosti, ki se ji trenutno posvečamo (onemogočeno napredovanje v plezalni smeri).



Slika 1: Na zgornjem diagramu so valovi alfa, na spodnjem valovi beta, oboji v sekvenci ene sekunde (<http://hercules.uni-mb.si/SP/EEG/elektroencefalograf.html>, 2004).

LeUnes in Nation (2002) opozarjata, da ne smemo zanemariti negativnih posledic pretirane vznemirjenosti. Določena stopnja vznemirjenosti je sicer potrebna, saj vpliva na motivacijo, stanje budnosti, koncentracijo in druge lastnosti, ki jih športnik

¹ Na izpisu EEG označimo valove frekvence 14 Hz in amplitude med 10 in 20 μ V kot valove beta, valove s frekvenco 8 do 13 Hz in amplitudo od 10 do 150 μ V pa kot valove alfa (<http://hercules.uni-mb.si/SP/EEG/elektroencefalograf.html>, 2004).

potrebuje za uspešen nastop. Ko pa ta stopnja doseže svoj najvišji nivo, povzroči padec motivacije. Da bi to bolje razumeli, se moramo osredotočiti na razliko med anksioznostjo in vzburjenjem. Vzburjenje govori o vesplošni neprekinjeni liniji fiziološke in psihološke aktivacije. Vzburjenje ni nujno pozitivno niti negativno. Človek je lahko enako vzburjen ob zadetku na loteriji, kakor tudi ob smrti starša ali prijatelja (LeUnes in Nation, 2002). Anksioznost pa je ponavadi opisana kot negativno čustveno stanje, za katero je značilen notranji nemir (LeUnes in Nation, 2002).

Lamovčeva (1988) navaja še nekaj neimenovanih avtorjev, ki menijo da anksioznost izvira iz treh različnih vzrokov:

1. **Primarna premočrtna stimulacija:** senzorna preobremenjenost, ki jo spremlja občutek preplavljenosti z dražljaji.
2. **Kognitivno neskladje:** težave pri diskriminaciji dražljajev, ki jo spremlja nezmožnost integracije podatkov v smiselno celoto. Anksioznost se kaže kot neskladje med pričakovanjem in stvarnostjo.
3. **Nezmožnost reagiranja:** vključuje vse situacije, kjer se vzburjene težnje ne morejo izraziti.

Anksioznost je torej nekaj naravnega in vsakdanjega, res pa je da ne reagirajo vsi ljudje na vse situacije enako. Tako so lahko reakcije na stresni dražljaj iz okolja normalne, včasih celo koristne, lahko pa postanejo moteče. Dernovškova (2006) opisuje *anksioznost* ali *tesnobo* kot neprijetno čustvo, ki ga ponavadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe podobne tistim, ki spremljajo običajen odziv na stres. Lahko se začne nenadno ali pa se pojavi postopoma, lahko traja nekaj minut in je komaj zaznavna ali pa se pokaže kot panični napad. Če je tesnoba tako močna, da posameznika ovira pri vsakodnevnih opravilih in če vztraja tudi, ko nevarnosti ni več, prav tako če takšne tesnobe ne moremo več nadzorovati, pričnemo govoriti o bolezenski tesnobi ali anksioznih motnjah.

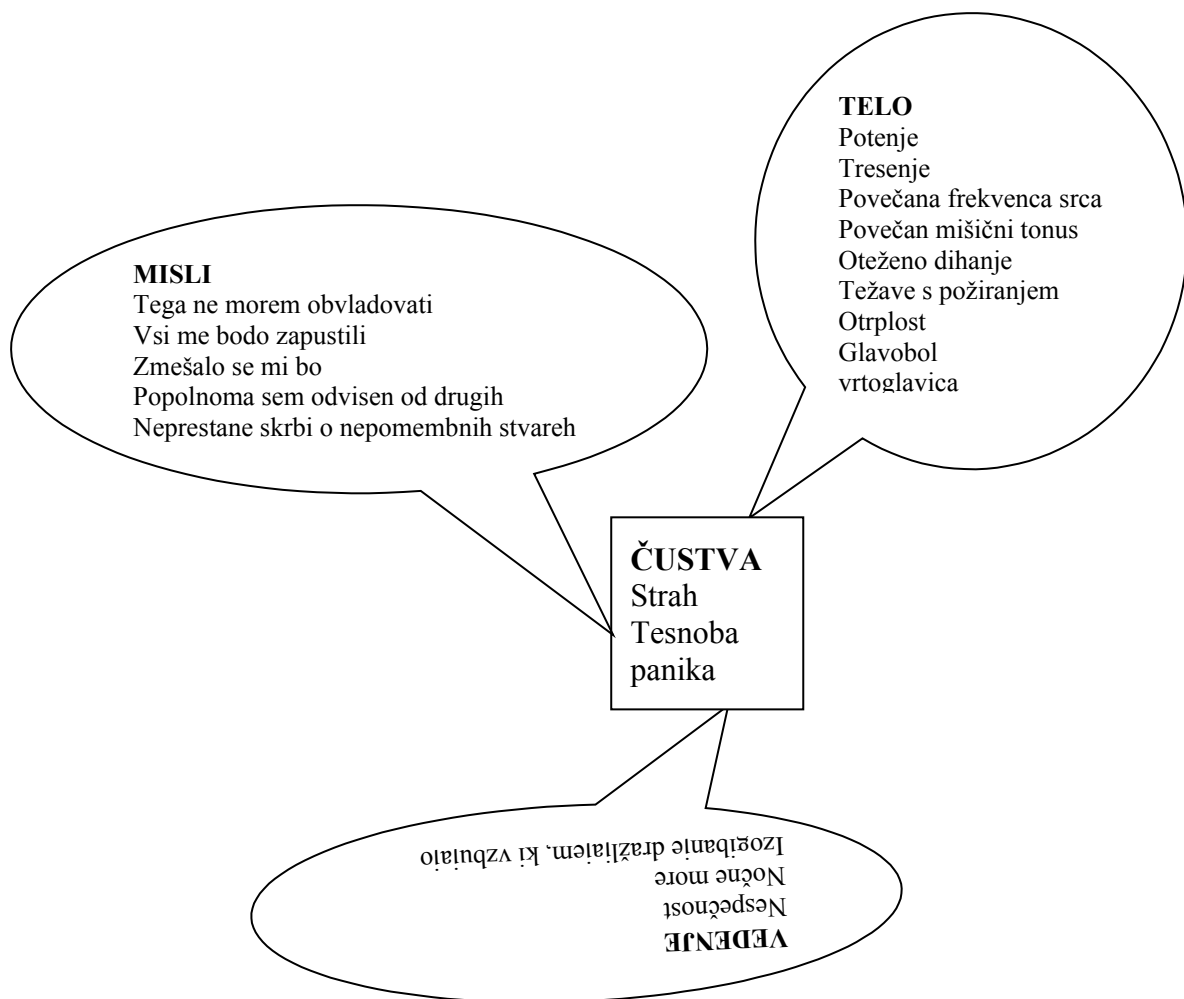
1.1.1 Anksiozne motnje

Plezalec torej za uspeh v plezalni smeri ali za osvojitve vrha potrebuje določeno stopnjo vzburjenosti, kar mu bo pomagalo ostati zbran. Tako bo lahko tehnično in taktično znanje ter izkušnje karseda dobro izkoristil. Če pa v ključnem trenutku (npr. na ključnem mestu smeri, na mestu s slabim varovanjem, v trenutku poslabšanja vremena...) postane preveč vzburjen, lahko občuti tolikšno tesnobo, da ne more več obvladovati svojega plezanja, ne zmore narediti giba, ki bi ga sicer bil sposoben narediti v drugih razmerah ali da je kako drugače prisiljen prekiniti plezanje. Tedaj lahko govorimo o neke vrste anksiozni motnji, ki jih Dernovškova (2006) deli takole:

1. *Generalizirana anksiozna motnja*: pretirana zaskrbljenost zaradi stvari, ki so za nas pomembne in nam predstavljajo vrednoto (preplezati določeno smer). Pretirano tesnobo lahko posameznik razume kot varovalo, s katerim se lahko bolje pripravi na negativne dogodke (neuspeh poskus v smeri). Pri tem pa povsem preceni nevarnost in podceni možnost reševanja težav, pojavi se dvom vase in v možnost rešitve (*'tega oprimka ne morem zadržati', 'naslednje varovalo je predaleč'...*). Oseba se prične ukvarjati z dvomi in skrbmi, z negativnimi mislimi in telesnimi simptomi tesnobe (povečana frekvenca srca, nemir, utrudljivost, povečan mišični tonus, prebavne težave...), dodatno pa normalno delovanje – napredovanje v smeri – ovirajo posledično slaba koncentracija, razdražljivost, duševna napetost in nelagodje.
2. *Panična motnja*: o njej govorimo, kadar oseba doživi vsaj dva nepričakovana panična napada, ki jima sledi vsaj en mesec skrbi pred novim napadom, izgubo nadzora ali izgubo zdravega razuma. Ob napadu ima posameznik občutek, da bo umrl, izgubil zdrav razum ali da ne bo mogel nadzorovati vedenja zaradi tesnobe, ki jo doživlja. Panično motnjo razvijejo v glavnem osebe, ki se ustrašijo lastnih reakcij na stres in se nanje odzovejo z veliko tesnobo. Posamezniki lahko odziv na stres razlagajo kot nekaj normalnega (*'vedno mi razbija srce, ko pogledam kje je naslednje varovalo, ki je predaleč da bi ga dosegel'*). Včasih postanejo takšne osebe preveč pozorne

na bitje srca in iščejo medicinsko pomoč zaradi tega, včasih celo na oddelkih SNMP, kjer pa seveda ne odkrijejo ničesar.

3. *Fobične motnje*: so izogibajoče in tesnobne reakcije na določene razmere. Pri fobičnih motnjah se pojavi povsem neupravičen in pretiran strah glede na okoliščine kakršnim je posameznik izpostavljen (bolnik s fobijo na pse bo postal tesnoben že ob pogledu fotografije psa). Glavna značilnost teh motenj je izogibanje.
4. *Posttravmatski stresni sindrom*: je tesnoba, ki je posledica zelo hude in travmatične izkušnje posameznika (nasilje, rop, spolna zloraba, huda nesreča, telesne poškodbe...). V posameznikovo doživljanje se vrivajo slike te izkušnje, ki vplivajo na njegovo normalno delovanje. Lahko dobi nočne more ali pa doživlja veliko nelagodje ob ponovnem izpostavljanju podobnim dogodkom. Velikokrat poskuša ne misliti na to kar se je zgodilo in se takšnemu položaju izogniti, mnogi dobijo napade izjemne jeze, povišano stopnjo vznemirjenosti (budnosti) – le-to se kaže kot pretiran odziv na vsak šum v prostoru, možna je tudi pretirana razdražljivost. Posamezniki opisujejo težave pri koncentraciji in povečano pozornost na določene dražljaje.
5. *Obsesivno kompulzivna motnja*: so ponavljajoče se misli (obsesije) ali vedenja (kompulzije), s katerimi posameznik blaži tesnobo in je ne more nadzirati. Obsesije so neprijetne misli ali podobe, ki se posamezniku neprestano vrivajo v misli, kljub velikemu trudu, da bi jih zaustavil (misel na padec v smeri). Kompulzije pa so ponavljajoča se vedenja, s katerimi nekdo skuša zmanjšati tesnobo, ki je nastala zaradi velike vsebine obsesivnih misli (pretirani počitki ali mazanje rok z magnezijo zaradi strahu pred padcem). Takšna vedenja so nepotrebna, saj omenjeno ne olajša plezanja, temveč ga kvečjemu oteži.



Slika 2: Simptomi anksioznih motenj (Dernovšek, 2006)

Ali bomo občutili katero od oblik anksioznih motenj je odvisno od večjih dejavnikov (Dernovšek, 2006):

1. *Dejavniki, zaradi katerih je oseba bolj dovzetna za razvoj anksioznih motenj.*

Ti dejavniki so pri osebi prisotni že precej časa pred razvojem motenj. Po nekaterih ocenah naj bi jih imelo 40 odstotkov ljudi.

- a. Anksiozne motnje v družini
- b. Prirojena nagnjenost k tesnobi

- c. Določene osebnostne lastnosti (perfekcionizem, potreba po nadzoru nad položajem, potreba po varnosti, nagnjenost k podcenjevanju lastnih sposobnosti reševanja problemov)

2. *Dejavniki, ki sprožijo anksiozne motnje.*

Prisotni so tik pred nastankom težav zaradi povečane tesnobe.

- a. Neprijetni dogodki v okolju
- b. Zdravstvene težave
- c. Izgube (smrt v družini, prometna nesreča, razpad zveze, denarne težave, izguba delovnega mesta)
- d. Osamljenost

3. *Dejavniki, ki vzdržujejo anksiozne motnje*

Včasih so lahko ti dejavniki enaki kot pri točkah 1 in 2, ponavadi pa se jim pridružijo še težave, ki jih povzročijo povečana tesnoba.

- a. Nezaupanje vase
- b. Nezaupanje v možnost rešitve
- c. Težave v medosebnih odnosih
- d. Težave v službi

Če so opisane težave tako velike, da v določeni meri ovirajo našo plezalsko dejavnost bodisi v športnem plezanju ali alpinizmu, je mogoče vredno razmisliti o menjavi hobija ali zdravniški pomoči. Dokler pa se težave pojavljajo zgolj občasno, v izjemnih situacijah, se jih da do neke mere ublažiti ali celo popolnoma odpraviti.

1.1.2 Poteza anksioznosti

Kot smo že omenili, je nagnjenost k anksioznemu reagiranju v velikem številu situacij osebna lastnost in tako govorimo o potezi anksioznosti (Lamovec, 1988). Ta lastnost ni nujno vedno prisotna, niti pri ljudeh z močno razvito potezo. Povečana je le pogostost in intenzivnost tovrstnega reagiranja. V skrajnih primerih (anksiozne motnje) se lahko zgodi, da nastanejo funkcionalne spremembe v fizioloških procesih, ki povzročijo, da se adaptacija nivoja vzburjenja poruši (Lamovec, 1988). Ponavljajoči

se dražljaji, ki telo vzburijo, privedejo do tega, da se raven vzburjenja habituira, torej na enake dražljaje ne reagiramo več tako močno.

Tudi, ko potencialno ogrožujoči dejavniki minejo, lahko pretirano vzburjenje še traja. S tem se poruši vegetativno ravnotežje in tako je reakcija organizma na zunanji dražljaj neustrezna (Lamovec, 1988).

Anksioznost je vsekakor multidimenzionalen pojav in ne sodi le v področje psihologije (LeUnes in Nation, 2002). Tako lahko potezo anksioznosti razdelimo v dve podkomponenti:

- kognitivno potezo anksioznosti (le-ta se kaže kot zaskrbljenost in čustveno neravnovesje)
- somatsko potezo anksioznosti (temelji na fizioloških procesih in se odseva skozi fiziološke značilnosti: pospešeno bitje srca, težko dihanje – zadihanost, lepljive roke...)

Iz napisanega lahko po krajšem razmisleku ugotovimo, da se podobne stvari pojavljajo tudi pri plezalcih. Zlasti opazimo določene podrobnosti pri generalizirani anksiozni motnji, nekaj pa tudi pri obsesivno kompulzivni. V določenem trenutku se namreč hitro pojavi neupravičen strah in namesto koncentracije in osredotočenja na naslednjih nekaj gibov, se plezalec začne ukvarjati z mislimi '*kje imam zadnje varovalo*', '*ali mi bo zmanjkalo kompletov*', '*roke me bolijo*', '*plezalniki mi drsijo*'... V takem stanju ne more nadaljevati s plezanjem, saj bo gibe delal nepremišljeno in posledično lahko naredil tudi kakšno usodno napako (narobe vpel vrv, slabo postavil nogo ali izbral napačen položaj v steni, kar bo res izzvalo padec), ali pa se bo le prekomerno utrudil.

V določenih trenutkih se takšne misli lahko začnejo pojavljati tudi že brez zahtevnega mesta v smeri. Dovolj je, da je smer na meji plezalčevih zmogljivosti. Tako lahko v smer že vstopimo z mislimi na neuspeh in se bolj kot na napredovanje koncentriramo na dejavnike, ki bi nam utegnili onemogočiti uspeh (slabi oprimki, bolečine v rokah, slab podplat na plezalnikih, preveliki plezalniki, mraz, vročina, veter, lakota, sitost,

žeja...). Tako lahko najdemo nekatere stične točke z obsesivno in kompulzivno motnjo. Kot smo že omenili, lahko plezalec v neupravičenem strahu pred padcem neprestano maže roke z magnezijo in pretirano počiva, kar ima lahko ravno nasproten učinek. Dolgoročno to lahko pripelje do prezgodnje izčrpanosti, torej tudi padca.

Poteza anksioznosti ni nujno povezana z vsemi stresnimi pogoji, ampak s tistimi, ki jih posameznik doživlja kot ogrožujoče. Osebe z močno izraženo potezo anksioznosti imajo slabo mnenje o sebi in se bojijo neuspeha. Lamovčeva (1988) sklepa, da bodo takšne osebe kazale več anksioznosti v situacijah, kjer je stres psihološke narave (pritisk gledalcev, soplezalca...). Raziskave so to potrdile (Lamovec, 1988): visoko anksiozne osebe so psihološki stres doživljale kot bolj ogrožujoč od nizko anksioznih, obe pa sta na fizični stres enako reagirali.

Burnik in Tušak (1999) sta v analizi razlik v anksioznosti ugotovila, da imajo alpinisti manj izraženo anksioznost kot osebnostno lastnost in manjše stanje anksioznosti oziroma treme.

1.1.3 Stanje anksioznosti

Ko končno priplezamo do ključnega mesta ali plezamo v 'nemogočih' razmerah, na takšne dejavnike seveda nekako odreagiramo. Kako je to pogojeno smo videli v prejšnjem poglavju, kako pa dejansko reagiramo, bomo videli v vsaki situaciji posebej. Omenili smo, da se raven vznburjenja habituira, torej se na določene dražljaje lahko navadimo. O tem kako reagiramo, nam govori stanje anksioznosti.

Lamovčeva (1988) piše, da je za anksiozno stanje značilno začasno povečanje ravni vznburjenja, pri čemer prevladuje simpatični sistem. To lahko povzamemo tudi kot definicijo tega pojma. V zmerni obliki predstavlja normalno reagiranje na stres, pri čemer se mobilizira energija organizma iz različnih sistemov. Subjektivno jo spremljajo neprijetna čustva, napetost in zaskrbljenost. Avtorji se tudi v tem pogledu med seboj ne strinjajo (Lamovec, 1988), vendar se izraz anksioznost ponavadi uporablja, ko vzrok napetosti ni zaveden. Če je ogrožujoči dejavnik znan, govorimo o

strahu. Povečano vzburjenje ima prilagoditveno funkcijo le do določene jakosti. Ko jo preseže, pride do dezintegracije vedenja ali popolne blokade, to pa je že patološki pojav (Lamovec, 1988).

Anksioznost pogosto primerjamo in povezujemo s strahom, velikokrat ta dva pojma celo zamešamo. In vendar obstajajo velike razlike med obema pojmomoma. Kelvensova (1997) pravi, da je strah podoben anksioznosti, vendar ima specifičen objekt - dejavnik, česar pri anksioznosti ni. Lahko se zaradi mraza, prebavnih motenj, višine, bolečih rok med plezanjem... počutimo neprijetno - anksioznost, ne moremo pa se tega bati - strah. Lahko se bojimo višine, živali, strele... vse to predstavlja specifičen objekt strahu. Ker se zaradi slednjih dejavnikov lahko neprijetno počutimo tudi dalj časa – ko ti dejavniki niso prisotni, lahko sklepamo, da je strah nekakšna podkategorija anksioznosti, česar v obratni smeri ne moremo trditi. Poznamo tudi nekaj bolezenskih oblik strahu, ki kot vrsta psiholoških simptomov lahko resno ogrozijo normalno delovanje osebe (Fobija, 2009): hidrofobija, klavstrofobija, zoofobija, antropofobija in še mnoge druge. Nekatere bolezenske fobije lahko tudi popolnoma onemogočijo človeku, da bi se ukvarjal s plezanjem: akrofobija – strah pred višino, fizofobija – strah pred fizičnim naporom, aglofobija – strah pred bolečino, agorafobija – strah pred odprtim prostorom, mizofobija – strah pred umazanijo, dendrofobija – strah pred drevesi... (Fobija, 2009).

Spielberg (1970 v Lamovec, 1988) natančneje opredeli še nekatere pojme, ki definirajo anksioznost kot potezo in kot stanje. Tako definira 'stres' kot subjektivno lastnost situacije, ki vsebuje določeno mero nevarnosti. Večina ljudi situacijo označeno kot stresno, doživlja kot ogrožujočo. Na subjektivno zaznavo neke situacije kot nevarne se nanaša 'grožnja'. Percepcija tega pa je odvisna od posameznikove osebnosti in preteklih izkušenj (Lamovec, 1988). Stopnja poteze anksioznosti ni nujno povezana z vsemi stresnimi pogoji, temveč le s tistimi, ki jih posameznik dojema kot ogrožujoče (Lamovec, 1988).

Spielberg (v Lamovec, 1988) je podal tudi teoretični okvir za preučevanje anksioznosti. Razčlenil je lastnosti anksioznega stanja in anksioznosti kot osebnostne poteze ter značilnosti pogojev, ki vplivajo na anksiozno stanje pri osebah z različno nagnjenostjo k anksioznosti. Poudarek daje kognitivni oceni situacije ter

procesom (kognitivnim in motoričnim), ki delujejo kot obrambni mehanizmi in tako zmanjšujejo anksioznost. Na kratko lahko Spielbergovo teorijo² opišemo s šestimi vidiki:

1. V situacijah, ki jih posameznik občuti kot ogrožujoče, bo nastopilo t.i. A-stanje. Visoko A-stanje posameznik občuti s pomočjo senzornih in kognitivnih povratnih informacij kot neprijetno.
2. Stopnja grožnje, ki jo posameznik v dani situaciji zaznava, je premo sorazmerna z intenzivnostjo A-stanja.
3. Trajanje A-stanja je odvisno od vztrajanja posameznikove ocene situacije kot ogrožujoče.
4. Osebe z visoko A-potezo zaznavajo situacijo z možnostjo neuspeha ali grožnjo samospoštovanju kot bolj ogrožujočo od oseb z nizko A-potezo.
5. Povišanje A-stanja predstavlja dražljaj, ki se lahko izrazi v vedenju, lahko pa vzburi psihične obrambe, ki so bile v preteklosti pri zniževanju tega stanja učinkovite.

Ponavljajoče se stresne situacije lahko privedejo do razvoja uspešnih strategij spoprijemanja.

1.2 Potreba po dražljajih

Iskanje novih doživetij in menjava ustaljenih navad zato, da bi občutili zadovoljstvo imenujemo potreba po dražljajih (Sensation seeking, 2008). Ker pa moramo včasih pri iskanju novih doživetij tvegati, je Zuckerman (1979, v Kajtna in Tušak, 2004) predlagal 'dopolnjeno' definicijo, ki pravi da gre za potezo, ki jo označuje potreba po različnih novih in kompleksnih občutjih in izkušnjah, zaradi tega pa je posameznik pripravljen fizično in socialno tvegati. Ker so se od leta 1979 precej spremenile družbene norme pa tudi način življenja in preživljanja prostega časa, torej tudi aktivnosti v katerih lahko iščemo dražljaje, je Zuckerman leta 1994 definiciji dodal še pravno in finančno tveganje (Kajtna in Tušak, 2004).

² Trait – State Anxiety Theory (Lamovec, 1988)

Gre za osebnostno lastnost, ki ima fiziološke temelje. Vsak posameznik ima svoj nivo vzburjenja, z menjavanjem stimulirajočih dejavnikov, pa lahko vzburjanje reguliramo (Sensation seeking, 2008). Kajtna in Tušak (2004) to še dodatno pojasnita. Vsak posameznik ima svoj nivo vzburjenja, ki se v običajnih pogojih ne spreminja, posameznik pa to razume kot običajen, oziroma zaželen nivo vzburjenja. Dražljaji s časom (z večkratnim ponavljanjem) izgubijo na pomenu in ne privedejo več do takšne stopnje vzburjenosti kot so prej, zato posameznik išče vedno nove dražljaje in tako širi svoje interese (Kajtna in Tušak, 2004).

Seveda pa se ljudje med seboj razlikujemo in tako se razlikujejo tudi naše potrebe po dražljajih. Zuckerman (v Lamovec, 1988) trdi, da osebi, ki je prilagojena na določen nivo vzburjenja, ponavljajoči se dražljaji ne zadoščajo. Zato nenehno išče spremembe in novosti, če želi vzdržati raven vzburjenja, ki je zanjo optimalna. Pri osebah z nižjo potrebo po dražljajih je razlika med amplitudo reakcije na nov dražljaj in na ponavljajoče se dražljaje precej manjša, zato jim le-ti niso neprijetni in torej ne potrebujejo toliko novih dražljajev.

Potrebo po dražljajih lahko opišemo s štirimi dimenzijami, katere meri tudi Zuckermanov test potrebe po dražljajih (Sensation seeking, 2004; LeUnes in Nation, 2002; Lamovec, 1988):

- **Thrill and adventure seeking – TAS** (faktor iskanja pustolovščin in tveganja); iskanje telesno nevarnih aktivnosti (rizični športi – plezanje, padalstvo...)
- **Experience seeking – ES** (faktor iskanja doživetij); iskanje vzburjenja s pomočjo novih mentalnih ali senzualnih doživetij, kot tudi nekonvencionalnega življenjskega sloga (potovanja, umetnost, mamila, nenavadno oblačenje...)
- **Disinhibition – Dis** (faktor dezinhibicije); izraz lahko prevedemo kot 'odstranitev zavor' (Tavzes idr, 2002), govorimo pa o zavorah socialne stimulacije, težnja po neobzdranih zabavah v družbi spolno privlačnih oseb, ki se pod vplivom alkohola brez zavor predajajo čutnosti. Večkrat govorimo o najbolj tipičnem iskanju stimulacije.

- **Boredom susceptibility – BS** (faktor odpora do dolgočasenja); odpor do rutine, ponavljajočih navad in dolgočasnih ljudi. Težnja po občasnem spreminjanju zaposlitve, kupovanju novih proizvodov, poskušanju novih jedi... Nemir, ko ni mogoč pobeg iz monotonije.

Potreba po dražljajih je močno odvisna od okolja v katerem odraščamo in živimo, pa tudi od kulture, ki nam 'vsiljuje' ustrezne vzorce obnašanja (Lamovec, 1988). To je sicer relativno, saj alkohol, mamila, stil oblačenja ter spolnost, različne kulture in verstva pojmujejo drugače. Arabka v kavbojkah in majici ima verjetno zelo močno razvito potrebo po dražljajih, saj ta obleka ni v stilu z njeno vero in kulturo, po drugi strani pa je sodobna Evropejka v enaki obleki nekaj povsem vsakdanjega. Če ima Evropejka močno potrebo po dražljajih, bo verjetno oblekla karkoli nenavadnega, si pobarvala lase ter nosila vpadljiv in nenavaden nakit. Kljub vsemu pa večkrat naletimo na slednjo, kar namiguje tudi na to, da imajo prebivalci razvitega sveta na splošno večje potrebe po dražljajih.

Zuckermanova raziskava (1978 v Lamovec, 1988) je to potrdila. Ugotovil je, da je povprečna potreba po dražljajih v nekaterih azijskih deželah precej manjša kot v ZDA in je torej premo sorazmerna s socialno ekonomskim statusom. Sodobna razvita družba s svojimi pritisklinami pospešuje nekatere načine iskanja stimulacije, ki se izražajo v potrošništvu, s propagandnimi prijemi pa tudi druge z vseh štirih področij (potovanja, šport, umetnost, moda, alkohol, tobak...).

Študije kažejo, da je približno 70% potrebe po dražljajih pri posamezniku genetsko pogojenih, ostalih 30% pa je pridobljenih zaradi vplivov okolja. Največja potreba po dražljajih se kaže pri moških med 20 in 25 letom (Sensation seeking, 2004). Na lestvicah, ki merijo zunanje iskanje stimulacije prednjačijo moški, ženske pa dosegajo višje rezultate na lestvicah, kjer je v ospredju notranje doživljanje (Lamovec, 1988).

Vsi procesi povezani s potrebami po dražljajih se dogajajo v centralnem živčnem sistemu, predvsem na področju hipotalamusa in retikularne formacije. Prve skrbijo za obstoj organizma, druge pa vzdržujejo ustrezno raven vznburjenja, ki omogoča zadovoljevanje potreb. Pravzaprav je najbolj temeljna potreba organizma ravno ohranjanje optimalne ravni vznburjenja, vendar se le-te največkrat ne zavedamo. Ker

to potrebo zadovoljujemo v glavnem avtomatično, so jo znanstveniki začeli raziskovati šele v petdesetih letih pod vplivom odkritij o vlogi retikularne formacije (Lamovec, 1988).

Potreba po dražljajih je tudi močno povezana z osebnostjo in karakterjem. Eysenckova (Bakker, Whiting in van der Brug, 1996) teorija osebnosti, zlasti dimenzije odprtost – zaprtost (ekstravertiranost – introvertiranost), daje nove možnosti za napovedovanje razlik med športniki in ne-športniki. Ta napovedovanja izhajajo iz razlik v kortikalnem vzburjenju med bolj ali manj odprtimi/zaprtimi osebami. Nižje vzburjenje bolj odprte osebe se pokaže kot večja potreba po stimulaciji, torej po iskanju razburljivih situacij. Tak človek se ne bo maral dolgočasiti, lažje bo prenašal bolečino, bo pa tudi hitreje in bolj agresivno reagiral, si postavil manj omejitev in bo bolj nagnjen k kršenju pravil (Bakker, Whiting in van der Brug, 1996) – fizičnih, socialnih, pravnih in finančnih (Kajtna in Tušak, 2004).

Osebnostne lastnosti, ki jih lahko povezujemo z iskanjem dražljajev so dominantnost, živahnost, pustolovstvo, boemstvo, radikalizem, avtonomija, ekshibicionizem, pripravljenost tvegati, voditeljska sposobnost in ustvarjalnost, menda pa tudi slabo razvit super ego, manjša samokontrola ter manjša redoljubnost. Iskalci stimulacije so pogosto kadilci, pijejo več alkohola in uživajo več mamil kot ostali (Lamovec, 1988).

Po Zuckermanovih besedah (Zuckerman, 1979 v Bakker, Whiting in van der Brug, 1996), lahko opišemo ekstravertirano osebo kot osebo z močno potrebo po vznemirjenju, ki je nagnjena k iskanju telesnih občutij, aktivnosti in pustolovščin, reagira impulzivno in kaže nizko stopnjo anksioznosti. Glede na ta opis, Bakker, Whiting in van der Brug (1996) sklepajo, da je moč najti več ekstravertiranih oseb med športniki. Podobno so ugotovili tudi naši znanstveniki (Burnik, Tušak, Kajtna in Jug, 2005; Kajtna in Tušak, 2004; Kajtna, 2007). Fiegenbaum (1981 v Bakker, Whiting in van der Brug, 1996) je primerjal 53 tekačev na dolge proge, ki so pretekli maraton v manj kot 3 urah in pol, z rekreativnimi tekači, ki so bodisi pretekli maraton v daljšem času ali se te preizkušnje sploh niso udeležili in 52 kontrolnimi osebami. Zaključki govorijo v prid prej opisanim predvidevanjem: vrhunski atleti so dosegli višje vrednosti ekstravertiranosti (3.65 ± 2.06) od rekreativnih tekačev (3.09 ± 2.09), le-ti pa so dosegli višje vrednosti od kontrolnih oseb, ne-športnikov (2.46 ± 2.19). Za

tekače sicer ne moremo reči, da se ukvarjajo z nevarnim in rizičnim športom, v primerjavi z rekreativnimi tekači in netekači, pa seveda doživljajo povsem drugačne občutke – telesne in duševne.

Diehmova in Armatasova (2004) sta z Zuckermanovim testom SSS-V primerjali surferje ter golfiste in dobili takšne rezultate: Dis 0.75, BS 0.67, TAS 0.82 in ES 0.65. Kot sta ugotovili, imajo jezdeci na valovih precej večjo potrebo po dražljajih kot golfisti.

Še ena raziskava, ki jo opisujejo Bakker, Whiting in van der Brug (1996), Martinova in Myrickova, primerja padalce, potapljače na velike globine in smučarje s kontrolno skupino ne-športnikov. Zanimalo ju je, kako osebne lastnosti vplivajo na izbor prostočasnih aktivnosti. Ugotovila sta, da sta ekstravertiranost in potreba po dražljajih osebni spremenljivki, v katerih se vrhunski športniki razlikujejo od rekreativnih (netekmovalnih) športnikov.

Lestvico potrebe po dražljajih (SSS)³ so uporabili že na mnogih področjih zunaj športa (Zuckerman, 1971 v LeUnes in Nation, 2002), vendar se je generalno pokazala kot uporabno orodje v športu, zlasti v študijah o rizičnih športih (LeUnes in Nation, 2002).

Opravljenih je bilo že več študij s skalnimi plezalci (LeUnes in Nation, 2002). Robinson (1985 v LeUnes in Nation, 2002) je primerjal rezultate potrebe po dražljajih 30 elitnih skalnih plezalcev z normativom po Zuckermanu. Skupni rezultat plezalcev je bil znatno višji, faktor iskanja pustolovščin in tveganja ter faktor iskanja doživetij sta sovpadala z normativom.

³ Sensation Seeking Scale (Zuckerman, 1971 v LeUnes in Nation, 2002; Hoyle idr, 2002 v Sensation Seeking, 2004)

Rossi in Cereatti (1993 v LeUnes in Nation, 2002) sta primerjala 4 tipe športnikov, ki delujejo v gorskem svetu⁴ - alpiniste, proste plezalce⁵, speleologe in smučarske skakalce) s kontrolno skupino ne-športnikov in študentov športa. Po predvidevanju, se je znatna razlika pokazala med 'gorskimi športniki' in vsemi kontrolnimi osebami na treh dimenzijah testa, razen na faktorju odpora do dolgočasenja. Zanimivo, da so vsi 'gorski športniki' dosegli višje rezultate na faktorju iskanja pustolovščin in tveganja kot prosti plezalci (LeUnes in Nation, 2002).

Tretja, prav tako zanimiva raziskava, ki je uporabila nov pristop k raziskovanju potrebe po dražljajih, primerja zasvojenca z drogami, proste plezalce in policiste ter gasilce, kot tretjo skupino (Levenson, 1990 v LeUnes in Nation, 2002). Vse tri skupine sodijo med osebe z visoko stopnjo potrebe po dražljajih, vendar vsaka druge dimenzije. Logično je ugotovil, da so plezalci dosegli precej višje rezultate v dimenziji faktorja iskanja pustolovščin in tveganja, kot drugi dve skupini (LeUnes in Nation, 2002).

Breivik (1996 v LeUnes in Nation, 2002) je v študiji osvajačev Mount Everesta potrdil vse omenjene študije, saj so osvajači himalajskih vrhov v treh dimenzijah dosegli višje vrednosti kot športniki z norveške univerze in vojaški naborniki (LeUnes in Nation, 2002).

Yerkes in Dodson (1908 v LeUnes in Nation, 2002) sta opisala odnos psihološkega vzburjenja in nastopa na tekmovanju. Za vsako dejavnost obstaja optimalna raven vzburjenja, vse vrednosti, ki so višje ali nižje od te ravni pa onemogočijo športniku optimalen nastop. Te vrednosti sicer niso za vse osebe in za vse športe enake. Nekateri športi zahtevajo višje ravni vzburjenja od drugih in s pomočjo tega podatka, lahko osebi glede na njegove psihološke lastnosti najdemo najprimernejši šport.

⁴ 'mountain athletes' – gorski športniki, vsi uporabljajo gorski svet za svoje delovanje, čeprav ne v celotnem obsegu. Smučarski skakalec potrebuje sneg in strmino, pozimi so vremenske razmere lahko podobne tistim v visokih gorah, čeprav v takšnem vremenem tekmo ponavadi odpovedo, jamarji pa imajo v jamah celo leto enake razmere, zato tudi pri njih ne moremo govoriti o t.i. gorniški aktivnosti, čeprav je njihova vrвна tehnika podobna skalnemu (zlasti tehničnemu) plezanju.

⁵ Prosto plezanje – tehnično opremo pri prostem plezanju uporabljamo izključno za varovanje, nikakor ne za napredovanje v smeri. V raziskavi verjetno govorita o plezalcih, ki plezajo v skali, ne plezajo pa v ledu ali snegu niti ne osvajajo visokih vrhov, prav tako ne gre za tekmovalne športne plezalce.

Potreba po dražljajih je bolj povezana s fizičnim vzburjenjem kot s kognitivnim (Zuckerman, 1992 v Diehm in Armatas, 2004). Večina zadovoljstev, ki jih iščejo osebe z močnimi potrebami po dražljajih, vključuje nenavadne telesne občutke. Kljub temu pa lahko kognitivna dimenzija pripomore k razumevanju tega pojava.

1.2.1 Teorija optimalne ravni stimulacije

Zuckerman (1969, v Avsec 2008; Lamovec, 1988) je izdelal prvo formalno teorijo optimalne ravni stimulacije, v kateri je sistematiziral dotodanja spoznanja, poleg tega je vključil še rezultate lastnih raziskav. Teorijo sestavlja deset postulatov, ki si jih bomo ogledali v precej poenostavljeni obliki:

1. Trenutna raven vzburjenja je pozitivno povezana z lastnostmi dražljajev: jakost, kompleksnost in nepričakovanost. Negativno pa je povezana z lastnostmi kot so konstantnost, ponavljanje in običajnost.
2. V času draženja je akcijski potencial dražljaja obratno sorazmeren trenutni ravni vzburjenja.
3. Vsak posameznik ima za sebe značilno optimalno raven stimulacije in vzburjenja. Dejavniki, ki vplivajo na le-to:
 - konstitucija: *vključuje odzivnost centralnega živčnega sistema na splošne in specifične dražljaje*
 - starost: *v adolescenci doseže vrh optimalna raven stimulacije. Pri otrocih in starejših ljudeh pa je nižja*
 - vplivi učenja in predhodnih dražljajev: *posameznik se lahko za kratek časovni interval prilagodi na višjo ali nižjo raven kot je zanj optimalno, če sprememba nastopi postopno. Individualna optimalna raven se tedaj premakne na drug nivo in na njem vztraja toliko dolgo, kolikor trajajo neobičajni pogoji draženja*
 - zahtevnost naloge: *preproste naloge zahtevajo višjo raven vzburjenja kot zapletene miselne naloge*

- dnevni ritem: *stopnja vzburjenja je najnižja med spanjem, najvišja nekaj ur po spanju, popoldne pa se začne zniževati.*
4. Kortikalno (kognitivno) vzburjenje lahko variira neodvisno od avtonomnega (afektivnega). Dolgotrajnejše pomanjkanje dražljajev največkrat povzroči znižanje kortikalnega in povečanje avtonomnega vzburjenja.
 5. S srednjo stopnjo stimulacije in vzburjenja je običajno povezan pozitiven afektivni ton. Z zelo visoko ali zelo nizko stopnjo stimulacije in vzburjenja pa se povezuje negativen afektivni ton.
 6. Za dolgotrajno in zahtevno kognitivno dejavnost je potrebna zmerna raven kortikalnega vzburjenja.
 7. Če ni usmerjene kognitivne dejavnosti, bo difuzna stimulacija s strani retikularne formacije povzročila širjenje vzburjenja po različnih predelih korteksa.
 8. Delovanje korteksa lahko zmoti previsoko ali prenizko kortikalno vzburjenje. To ima lahko za posledico manjšo učinkovitost mišljenja in zmanjšan nadzor nad emocionalnimi reakcijami.
 9. Tudi zmedo v orientaciji lahko povzroči previsoko ali prenizko kortikalno vzburjenje. Kot rezultat napačne interpretacije telesnih občutkov ter napačne lokalizacije vidnih in slušnih predstav, se lahko pojavijo halucinacije.
 10. Povečano vzdražnost ustreznih predelov korteksa lahko omogočimo s preprečitvijo zunanjega draženja neke senzorne modalnosti. Eksteroreceptivni in interoceptivni sistemi so obratno sorazmerni.

1.2.2 Narava in izvor potrebe po dražljajih

Lamovčeva (1988) govori, da so avtorji iskali odgovor na temeljno vprašanje o odnosu med iskanjem stimulacije in nekaterimi vidiki vzburjenja s povezovanjem potrebe po dražljajih in teorije moči živčnega sistema, ki jo je osnoval Pavlov. Tako bi lahko povečana potreba po dražljajih izvirala iz teh vzrokov:

- pomanjkljivega toničnega vzburjenja
- šibke vzburljivosti
- močnih reakcij na nove dražljaje
- močnih inhibitornih teženj, ki povzročijo hitro habituacijo na draženje

Številni avtorji (Lamovec, 1988) so proučevali odnos med potrebo po dražljajih in močjo živčnega sistema. Potrebo po dražljajih so najpogosteje merili s SSS lestvico, moč živčnega sistema pa z določanjem absolutnih senzornih pragov in odzivanjem na močne dražljaje ter bolečino. Kot navaja Lamovčeva (1988) večina raziskovalcev poroča o negativnih rezultatih v povezavi med potrebo po dražljajih in absolutno senzorno občutljivostjo.

Klub temu pa so boljše rezultate pokazale študije kjer so proučevali posamezne dimenzije potrebe po dražljajih. Bushbaum in Molino (Lamovec, 1988) sta našla pozitivno korelacijo (0.47) med zmožnostjo prenašanja močnih zvokov in faktorjem odpora do dolgočasenja. Kuhlman (Zuckerman, 1978 v Lamovec, 1988) je potrdil pozitivne korelacije med zmožnostjo prenašanja elektrošokov in večino lestvic SSS posebej.

Raziskave torej kljub vsemu potrjujejo zvezo med prenašanjem močnih dražljajev in iskanjem stimulacije. Močni dražljaji očitno osebi, ki išče stimulacijo ne delajo prevelikih težav, saj ima živčni sistem mehanizme, ki zmanjšajo učinek močnih dražljajev. Res pa je, da te osebe niso nič manj občutljive za šibke dražljaje, saj se njihovi absolutni pragi ne razlikujejo od povprečja (Lamovec, 1988).

Veliko podatkov opisuje mehanizme za uravnavanje učinka dražljajev v živčnem sistemu. Povratne zveze med korteksom in retikularno formacijo uravnavajo optimalno raven vzburjenja in s tem preprečujejo preobremenitev korteksa. Kot kaže se posamezniki razlikujemo v stopnji ekscitatorne aktivacije, ki je potrebna, da se

sproži inhibitorna povratna zveza, ki zmanjša vzburjenje korteksa (Lamovec, 1988). Pri nekaterih osebah se mogoče celo namesto negativne najprej pojavi pozitivna povratna zveza, ki še naprej povečuje vzburjenje do kritične točke, kjer končno nastopi inhibicija (Lamovec, 1988).

Najti je moč tudi opise raziskav o ugotavljanju genetskih in biokemičnih korelacij potrebe po dražljajih (Lamovec, 1988). Kish in Donnenwerth (Zuckerman, 1978 v Lamovec, 1988) sta iskala korelacije med študenti in njihovimi starši. Vse so bile pozitivne, čeprav so dokaj slabo merilo genskih vplivov, saj je treba upoštevati razliko v starosti in skupno okolje. Buchsbaum (Zuckerman, 1978 v Lamovec, 1988) je proučeval podobnosti v stopnji potrebe po dražljajih med enojajčnimi in dvojajčnimi dvojčki. Pri obeh je ugotovil pozitivne korelacije, seveda so bile pri enojajčnih dvojčkih višje. Poleg tega je primerjal še inteligentnost in ekstraverzijo, kjer so bile korelacije še višje. Zaključil je, da lahko 27 – 40 % potrebe po dražljajih pojasnimo z genskimi vplivi.

Murphy (Zuckerman, 1978 v Lamovec, 1988) je proučeval vpliv monoamin oksidaze na potrebo po dražljajih. Monoamin oksidaza zmanjšuje nevrnalno reaktivnost korteksa, avtor pa je našel negativne korelacije med ravnijo encima in splošno težnjo po iskanju stimulacije ter dezinhibicijo. Obratno korelacijo med ravnijo spolnih hormonov pri obeh spolih in dezinhibicijo pa je ugotovil Deitzman (Zuckerman, 1978 v Lamovec, 1988).

1.3 Športi z visoko stopnjo tveganja – rizični športi

Iz vsakdanjih novic, tudi brez definicij vidimo, da gre pri alpinizmu za precej večje tveganje kot pri športnem plezanju. Zaradi napačne odločitve, tehnične ali taktične napake, je lahko v nekem športu le izgubljena točka, opomin sodnika ali morda izključitev, v alpinizmu pa to lahko pomeni resno poškodbo ali celo smrt (Burnik, 2007). Tako je alpinizem v primerjavi s športnim plezanjem precej nevarnejši, bolj ekstremen in bolj rizičen. Burnik (2007) nadalje meni, da naj se o izrazu, ki je primeren za takšne športe pogovarjajo tisti, ki se s takšnimi športi ukvarjajo, saj lahko napačna predstava in pojmovanje športov z visoko stopnjo tveganja privede do

ponesrečenih izrazov. Kajtna (2007) ugotavlja, da se raziskovalci raje držijo izraza 'rizičen', medtem ko se novinarji in javnost raje odločajo za izraze 'ekstremen', 'adrenalinski' in podobno. Slovenski ekstremni smučar Davo Karničar meni, da je ekstremni šport tisti, ki ga lahko opravlja le manjša skupina ljudi in je za širšo množico prezahteven in preveč specifičen. Alpinistično smučanje je po njegovem za širšo javnost zelo ekstremen šport, sam pa doda, da so zanj resnično ekstremni trenutki v alpinističnem smučanju zelo redki (Ban, 2007). Torej se v večini primerov ob tem zabava. Podobnega mnenja je tudi Jacques Cousteau, ki pravi da je zabavno početi stvari, ki jih sicer ne bi smel ali znal. Recimo poleteti na luno ali živeti pod vodo. Pravi, da se je igral, ko je izumil avtonomni potapljaški aparat. Igra je na sploh najpomembnejša stvar na svetu (Zuckerman, 2007). Velepec (2007) navaja nekaj opisov iz Slovarja slovenskega knjižnega jezika. Tako je ekstremist človek ekstremnih (skrajnih) nazorov, dejanj; ekstremen pa je zelo oddaljen od povprečnosti česa. Tako se lahko spet vrnemo na misel Dava Karničarja (Ban, 2007), da je neko dejanje za javnost sicer ekstremno, za posameznika, ki se s tem ukvarja pa ni nič posebnega. Velepec (2007) opisuje še nekaj znanih slovenskih športnikov, ki jih javnost označuje kot ekstremne: Dušan Mravlje, Jure Robič, Martin Strel, Miran Stanovnik in še bi jih lahko naštevali. Vsi omenjeni so vrhunski športniki v svojem športu, trenirajo veliko, prav tako so njihovi nastopi zelo naporni, tako fizično kot psihično. Pa vendar je verjetnost, da se jim na nastopu zgodi kaj hujšega od zvina, izpaha ali zloma zelo majhna. Treba je sicer upoštevati promet na cestah, vremenske pogoje, močan tok, onesnaženo vodo, plavajoča debla, vendar imajo vsi ti športniki močno spremljevalno ekipo, ki jim lahko v trenutku priskoči na pomoč. Kaj pa Davo Karničar na vrhu Everesta? Moj prijatelj Miha Valič, ki je tudi sodeloval v tej raziskavi, se je oktobra 2008 smrtno ponesrečil pri sestopu z osemtisočaka Čo Oja (mihavalic.net, 2008). Sam vzpon in sestop v primerjavi z drugimi osemtisočaki tehnično nista nič posebnega, gre le za dobro telesno pripravljenost in precej volje ter trme. Pa vendar je zaradi začetne višinske bolezni padel in se ob tem poškodoval. Če bi se mu to zgodilo na organizirani tekmi, bi bilo v nekaj minutah pri njem reševalno vozilo z reanimacijsko opremo in morda bi ga lahko rešili. Ker pa tako hitre pomoči ni bilo, žal ne bo mogel prisostvovati zagovoru te naloge.

Izraz 'ekstremen' torej za alpinistično dejavnost ni primeren. Zato o alpinizmu raje govorimo kot o 'rizičnem' športu ali o 'športu s povečano stopnjo tveganja' (Kajtna,

2007; Velepec, 2007; Burnik, Tušak, Kajtna, in Jug, 2005; Žiberna, 2000; Burnik, 2007).

1.4 Alpinizem in športno plezanje

Ker bomo v tej nalogi medsebojno primerjali športne plezalce in alpiniste kot športnike, ki potrebujejo drugačne izzive in dražljaje od ostalih ljudi, ki se s podobnimi športi ne ukvarjajo, povejmo najprej nekaj o teh dveh športih. Človeška rasa je v dolgih letih evolucije prišla do hoje po dveh nogah, roki pa sta služili drugim namenom. Vendar imamo še vedno v možganih prastar zapis o gibanju tudi s pomočjo rok. Dojenček svoja prva gibanja izvede prav s pomočjo rok. Ko 'pase kravice' se dviga na roke, ko se plazi se po tleh 'vleče' z rokama... tudi nekaterih novorojenčkovih refleksov ne smemo zanemariti. Morov refleks je ostal še iz časov, ko so matere imele poraščene hrbte. Dojenčki so se v primeru nevarnosti oprijeli materine dlake in ona jih je spravila na varno. Torej lahko mirno rečemo, da je popoln izbris gibanja kjer bi si človek pomagal tudi z rokami, neustrezen. Ljudje moramo plezati in viseti na rokah. Otroci v vrtcu skoraj raje kot da hodijo na sprehode, plezajo po ograjah ali plezalih. In tako se je kot ena od naravnih oblik gibanja izoblikovalo tudi plezanje. S starostjo sposobnost plezanja sicer upade (večja telesna teža, manjša gibljivost...), razen če se tega seveda posebej ne naučimo.

In kako je s hojo po gorah? Prebivalci gorskega sveta so že v pradavnini izoblikovali veščine in opremo za gibanje v gorah. V gorski svet so ljudje zahajali zaradi zaslužka ali golega preživetja (hrana, varnost). Živel so v dolinah, v gorah pa so lovili divjad in pasli živino. Prvi človek, ki je preplezal Triglavsko severno steno je bil krivolovec, ki je zasledoval gamsa in se ob tem gibal v območju današnje Slovenske smeri, seveda pa zaradi svojega prepovedanega početja tega ni smel nikomur izdati. Gore imajo od nekdaj tudi religiozni pomen. Omenimo jih samo nekaj: Olimp – sedež Zeusa, Uluru ali Ayers Rock v Avstraliji, Devil's Tower v Wyomingu, Chogolisa v Nepal, Kaylas v Tibetu...

V težko dostopnih grapah in jamah, kamor je bilo treba včasih splezati, so se skrivali pred sovražniki. Barnes in Pendleton (1995) pišeta o indijanskem plemenu Anasazi, ki je živelo pred dobrimi tisoč leti v skritih obokanih jamah pod strmimi in previsnimi

klifi v ameriški zvezni državi Kolorado. Danes stoji tam narodni park Mesa Verde in če s parkirišča gledamo naokoli, ne opazimo ničesar. Tudi ko pridemo do roba planote, pod katerim so klifi z ruševinami, še vedno ne opazimo ničesar. Tedanji prebivalci so na planoti pasli živino in obdelovali zemljo, do svojih domov pa so morali splezati po navpični steni v katero so bile vklesane luknje (kot bi plezali po lestvi). Tudi pri nas zasledimo podobno naselbino – Ajdna nad Žirovnico.



Slika 3: Cliff Palace – naselbina indijanskega plemena Anasazi v narodnem parku Mesa Verde je tako skrita pod klifi, da je svoje prebivalce varovala pred sovražniki več kot pol tisočletja (http://peresta.com/pics/day4/cliff_palace.jpg).

Najbolj znan gornik kamene dobe pa je vsekakor pastir, ki je živel nekje med 3350 in 3100 pred našim štetjem. Leta 1991 sta ga na ledeniku Similaun v Ötztalskih alpah po naključju našla mimoidoča gornika in po dolini Ötz je dobil ime – Ötzi (Rotovnik idr., 2005). Ob sebi je imel nekaj orodja, s katerim bi si lahko pomagal pri premagovanju strmejših ledenih pobočij, vrv in zlasti posebno obleko, ki ga je varovala pred mrazom.



Slika 4: Ötzijeva zimska oprava (<http://www.viewzone.com/oetzi.dress.jpg>).

S časom so lepote gora začele privabljati tudi učenjake in znanstvenike, ki so sicer živeli v mestih. V Ameriki so imeli cele raziskovalne odprave, kjer so geografi, biologi, antropologi, slikarji (bilo je še pred časom, ko so izumili fotoaparata), zgodovinarji, arheologi, geologi itd... raziskovali neposeljena gorata območja na zahodu Združenih držav in tako širili civilizacijo. Žal jih javnost ob opisovanju svojih odkritij in lepote narave ni jemala preveč resno. Raje so se držali 'udobja' velikih mest. Skoraj 70 let je minilo od prvih raziskovalnih odprav do razglasitve območja Yellowstone za prvi narodni park na svetu in šele tedaj je ta košček narave dobil turističen pomen (Redelonghi, 1998).

Pri nas so naravoslovci (Baltazar Hacquet, Karel Zois, Julius Kugy...) hoteli uživati lepoto gora in za to najemali lokalne poznavalce gora – lovce in pastirje, ki so to izkoristili kot dodaten zaslužek. Tako se je razvilo vodništvo. Pojavilo se je vedno več narodnih parkov, zemljevidov ter literature in tako je gorski svet postal javnosti precej bolj dostopen. Vedno več ljudi je obiskovalo gorski svet zaradi užitka in sčasoma se je izoblikovala športna panoga znana kot planinstvo, hribolazenje, gornišstvo in še kasneje kot najvišja oblika človekovega udejstvovanja v gorah - alpinizem.

1.5 Razlike in podobnosti obeh športov

Pri obeh športih gre za podobno osnovno gibanje – plezanje, le da je zahtevnost plezanja pri športnem plezanju praviloma na precej višji ravni. Za napredovanje

uporabljamo roke in noge, pri obeh panogah pa lahko zasledimo iste teoretične prvine in vsebine (Möscha, 2004):

- prijemi: nadprijem, stranski prijem, kleščasti prijem, podprijem, opiranje, gvozdenje, zatikanje
- stopi: s celim stopalom, s sprednjo polovico stopala, stopanje na trenje, stopanje s konico plezalnikov, stopanje z zunanjim delom stopala, stopanje z notranjim delom stopala, zatikanje
- položaji: štirioporni, trioporni, dvooporni, enooporni, bočni, žaba
- gibi z rokami: preprijem na istem oprimku, križni gib
- gibi z nogami: prestopanje na istem stopu, križni gib, zatikanje pete
- gibi telesa: gib z zasukom kolena navznoter, gib z zasukom boka, plezanje v razkoraku, padci

Zahvaljujoč različni težavnosti lahko opazimo, da se pri posamezni panogi ne pojavljajo omenjene prvine v enakem razmerju. Tako športni plezalec veliko več visi v dvoopornem položaju, včasih celo v enoopornem, kar v gorah redko srečamo, alpinist z nahrbtnikom redko kdaj pleza tako zahtevne previse, da bi mu koristilo zatikanje pete, križne gibe z rokami in nogami v gorah uporabljamo le v najtežjih odsekih smeri, gibe z zasukom v gorah včasih težko naredimo, saj nam je nahrbtnik v napoto, v skalnih tvorbah, ki jih v plezališčih skorajda ne srečamo pa uporabljamo še druge načine gibanja (gvozdenje v kaminih), padci so v gorah dostikrat lahko usodni, pri športnem plezanju pa je to nekaj vsakdanjega.

1.5.1 Definiciji alpinizma in športnega plezanja

Alpinizem zajema poleg skalnega plezanja še hojo, hojo po brezpotjih, smučanje izven urejenih smučišč, plezanje zaledenelih slapov, plezanje snežnih smeri itd. (Leskošek idr., 2003)

Športno plezanje je športna panoga, ki vključuje varne oblike prostega skalnega plezanja (Golnar idr., 1999).

Iz obeh definicij lahko vidimo, da je športno plezanje pravzaprav 'hčerinska' panoga alpinizma, saj del njene definicije zasledimo tudi v definiciji alpinizma.

Težko je definirati kdaj sta se obe panogi ločili. V svojih začetkih so alpinisti premagovali težavna mesta izključno tehnično. Kline in druge tehnične pripomočke so uporabljali za napredovanje, tako da so vanje vpeli lestvice ter stremena in se tako povzpeli višje, kjer so namestili novo varovanje. Sredi 19. stoletja so v peščenih stolpih labskega pogorja v Nemčiji (Elbsandsteingebirge) kline pričeli vedno bolj uporabljati za varovanje in tako so marsikatero mesto premagali t.i. prosto. Na tem območju so že leta 1908 izoblikovali tudi prva zelo stroga pravila plezanja (Leskošek idr., 2003).

Drugo pomembno stopnico v razvoju športnega plezanja pomenijo prvi obiski evropskih plezalcev na ameriškem zahodu. Koncem petdesetih let prejšnjega stoletja je idejo prostega plezanja v Združene države Amerike prinesel saški izseljenec Fritz Wiesner, le-ta pa se je prijela zlasti v središču ameriškega plezanja – dolini Yosemite v Kalifornijski Sierra Nevadi. Ta sloves je ohranila še do danes. Večina težkih smeri je bila do tedaj tehnično že splezana, zato so plezalci iskali nove izzive (Leskošek idr., 2003).



Slika 5: Športno plezanje je 'varen' šport, saj so smeri opremljene s fiksnimi svedrovci in praviloma v precej varnejšem okolju kot alpinistične smeri (foto: Matic Redelonghi).

Eden prvih športnih plezalcev, Nemeč Kurt Albert je sredi sedemdesetih let prejšnjega stoletja začel risati rdeče pike pod sicer tehnične smeri, ki jih je preplezal prosto. Tako se je uveljavil tudi izraz z *rdečo piko*. Takšno plezanje se je naglo razširilo in vplivalo tudi na bliskovito povečanje težavnosti preplezanih smeri in širitev prostega plezanja še na druga območja (Leskošek idr., 2003).

Tekmovalno športno plezanje ima korenine v Sovjetski zvezi, kjer so leta 1947 pripravili prvo državno prvenstvo v *skalolazenju*. Obiski tujih plezalcev na tamkajšnjih tekmovanjih so botrovali prvim mednarodnim tekmam, kot je bila v italijanski Bardoneccii leta 1985, štiri leta kasneje pa je bila že prva tekma za svetovni pokal (Leskošek idr., 2003).

V Slovenijo sta športno plezanje prinesla Iztok Tomazin in pokojni Borut Bergant -Čita, ki sta leta 1978 plezala po zahodu Združenih držav. Tomazin je kmalu zatem opravil še nekaj prostih ponovitev sicer tehničnih smeri v naših gorah. Sprva je bilo

bolj priljubljeno plezanje dolgih tehničnih smeri v gorah, kmalu pa se je zakoreninilo tudi plezanje kratkih smeri v plezališčih (Leskošek idr., 2003)

Alpinisti so že od nekdaj uporabljali en raztežaj dolge, že opremljene smeri za trening tehničnega plezanja. V tako olajšanih pogojih so namreč lahko napredovali v tehniki, kasneje pa so te sposobnosti prenesli v gore. Tedaj so takšna plezališča imenovali *plezalni vrtec*, eno najpomembnejših za ljubljanske plezalce je bilo na Turncu pod Šmarno goro, sicer pa slovenski plezalci že dolga desetletja uporabljajo plezalne vrtce v Ospu, Črnem Kalu in Glinščici ter Napoleonici v Italiji. Take treninge opisuje že Ante Mahkota v svoji *Sfingi*. S časom so pričeli vrtce uporabljati tudi za trening prostega plezanja in tako napredovali tudi v gorah. Ko so splezali kar se je splezati dalo, so iskali nove izzive in tako so smeri v vrtcih postajale vedno težje.

Leta je 1992 je Tadej Slabe preplezal smer *Za staro kolo in majhnega psa* v plezališču Mišja peč pri Ospu in z oceno 8c/c+, kar je ustrezalo deseti stopnji (X po UIAA lestvici). Smer se je uvrstila v najožji izbor najzahtevnejših smeri na svetu (Leskošek idr., 2003).

Ko smo omenjali, da so padci v gorah lahko usodni, povejmo še nekaj o karakteristikah plezalnih smeri. Športnoplezalne smeri so praviloma krajše, težje, v boljši skali (manj krušljivi) in predvsem z boljšim varovanjem. Smeri so opremljene s fiksnimi klini⁶ in sidrišči za varovanje ter spust, tako da plezalca potrebujeta le komplete (dve vponki povezani z najlonskim trakom), nekaj varoval in vrv. Alpinistične smeri v gorah so slabše opremljene, ali celo popolnoma neopremljene⁷, težko je najti pravo smer, zaradi vsega tega pa plezalca potrebujeta precej več opreme: kline, zatiče, kladiva, vponke, dvojno vrv... Padec na fiksni klin se v večini primerov konča le s kakšnim udarcem v ramo, roko, nogo, redkokdaj v glavo, se je pa nekajkrat zgodilo, da si je plezalec ob padcu zaradi udarca zlomil gleženj. Klin, ki ga plezalca sama zabijeta, pa ne zdrži tolikšnih sil kot fiksni klin. Zatiči so kar se tega tiče še slabši, zato se ob morebitnih daljših padcih lahko izruvajo. Pri plezanju

⁶ Fiksni klin, v žargonu *svedrovec*: s sidrnim vijakom ali v zadnjem času s posebnim lepilom zalepljen klin, ki se ga praktično ne da izruvati.

⁷ Plezalci pri napredovanju sami nameščajo varovanje

najtežjih tehničnih smeri pa plezalci uporabljajo posebna varovala, kot je bakrena glavica⁸, ki padca ne zadrži. Velikokrat padlega plezalca ustavi šele sidrišče⁹.

Goddard in Neumann (1999) opisujeta plezanje kot šport zapletenosti in nasprotij. Plezalec lahko najde pot skozi navidez nemogoče situacije z uporabo moči povezane s tehniko, poskušanjem zagotavljanja varnosti v okolju potencialnih nevarnosti in natančnim krmarjenjem med strahom in odločitvami. Plezalne sposobnosti so tako odraz celotne osebnosti plezalca in se odražajo kot skupek različnih pogojev, lastnosti in spretnosti.



Slika 6: Dejavniki, ki vplivajo na plezalne zmožnosti (Goddard in Neumann, 1999)

Meje med temi kategorijami niso jasne in težko jih ločimo med seboj, saj so medsebojno tesno povezane. Varovanje na primer vpliva na strah, strah pa na koordinacijo in fizično moč. Gibljivost na tehniko, medtem ko telesna višina vpliva na taktiko (Goddard in Neumann, 1999).

⁸ *Copperhead* – košček bakra na žici, ki ga plezalec s kladivom zabije v poč, ki je premajhna za kakšno drugo varovalo

⁹ Sidrišče: več varoval povezanih med seboj tako, da se sila padca razporedi med vse točke.

Bistvena razlika med obema panogama je v splošni težavnosti in nevarnosti celotnega početja. Športni plezalec je tako bolj 'šprinter', ki ima v večini primerov kratek dostop do plezališča, spleza nekaj težkih smeri, potem pa spi v udobnem avtokampu, hotelu ali apartmaju. Alpinist lahko do smeri dostopa več ur, ob tem ima precej več opreme kot športni plezalec, tudi plezanje traja dlje, lahko je na večji nadmorski višini, pomemben je tudi varen sestop, ki lahko traja še dlje od dostopa, zaradi nadmorske višine je nemalokrat mraz, sredi smeri se je težko umakniti nevihti kar je v plezališču občutno lažje, tura pa lahko traja tudi več dni in plezalec spi v bivakih, skalnih policah, snežnih luknjah ali celo na umetnih policah (portaledge). Športni plezalec nosi s seboj vrv, nekaj kompletov in varoval, plezalke, obleko in malico, kar lahko spravi v 40 litrski nahrbtnik. Plezalci, ki plezajo v južni steni El Capitana v narodnem parku Yosemite v Kaliforniji pa potrebujejo zato, da bi preplezali eno od 1000 metrskih navpičnih in previsnih smeri več transportnih vreč velikih tudi po 150 litrov in teh nekaj 100 kilogramov prenašajo na svojih hrbtih.

Primerjava med športnim plezanjem in osvajanjem himalajskih vrhov (kar tudi sodi v alpinizem), pa po najbrž sploh ni potrebna. Gre za večdnevno plezanje ali hojo s posebno težko opremo (jeklenke s kisikom, višinski čevlji...) na nadmorski višini nekje med 6000 in celo čez 8000 metrov.

Burnik in Grošelj (2007) sta analizirala smisel alpinistike in prišla do še enega zaključka, ki ga je moč aplicirati tudi na tole temo. *Športno plezanje je šport, kjer plezalci tekmujejo med seboj in je torej osnovna motivacija zmaga na tekmi. Alpinisti pa imajo drugačno motivacijo (Jug, 2001). Usmerjeni so k doseganju svojih osebnih ciljev in ne k zmagi. Alpinisti so torej ljudje, ki velikokrat na robu svojih zmogljivosti odkrivajo svoje meje in nove poti* (Burnik in Grošelj, 2007).

1.5.2 Nevarnosti

Iz vseh lastnosti obeh športov lahko izluščimo tudi nekatere nevarnosti, ki se lahko pripetijo plezalcu. Golnar (1999) razdeli nevarnosti v gorah takole:

1. Nevarnosti zaradi slabe priprave na turo
 - a. Izbira cilja (cilju z znanjem in izkušnjami nismo dorasli)
 - b. Izbira tovarišev na turi (neizenačena telesna in duševna pripravljenost, nepoznavanje značaja)
 - c. Slaba telesna in duševna priprava na turo
 - d. Neaktivnost tik pred odhodom (neupoštevanje vremenske napovedi...)

2. Nevarnosti zaradi opreme
 - a. Pomanjkljiva in slaba oprema (varovala, oblačila, nahrbtnik, oprema za bivak...)
 - b. Neusposobljenost za uporabo tehnične opreme (nepoznavanje veščin vrne tehnike in tehnike gibanja z opremo kot so dereze, cepin in palice ter zastarela, poškodovana in dotrajana oprema)

3. Nevarnosti pri gibanju v gorah
 - a. Nevarnosti zaradi osebnih napak (izguba orientacije, napačna uporaba tehnične opreme, jeklenic...)
 - b. Neupoštevanje posebnosti gorskega sveta in razmer (slabo markirana ali vzdrževana pot, snežišča, blato, travnata pobočja, padajoče kamenje, krušljiva skala, ledeniki, plazovi...)
 - c. Nesreče zaradi živali (živali prožijo kamenje, piki žuželk, kač...)
 - d. Bolezenske spremembe, ki so posledica posebnih okoliščin bivanja in delovanja v gorah (vrtoglavica, izčrpanost, panika, toplotni udar, dehidracija, sončarica, višinska bolezen...)

4. Nevarnosti zaradi vremena
 - a. Megla – zmanjšuje vidljivost
 - b. Veter – izguba ravnotežja zaradi sunkov, dodatno znižana temperatura

- c. Dež – zmanjšana vidljivost, podlaga postane spolzka, povečano ohlajanje telesa
- d. Sneg – nevarnost snežnih plazov, nevarnost zdrsa, podhladitve

5. Nevarnosti zaradi hrane

- a. Izčrpanje zaradi lakote
- b. Sumljiva in pokvarjena hrana
- c. Pomanjkanje vode in elektrolitov zaradi znojenja
- d. Pijanost

Iz navedenega lahko sklepamo katere nevarnosti je treba upoštevati pri športnem plezanju. Teoretično lahko upoštevamo vse naštetu, saj so plezališča ali opremljene večraztežajne športno plezalne smeri včasih težko dostopne in je za dostop potrebna posebna oprema, vendar lahko upoštevajoč specifične samega plezanja, omenjene nevarnosti krepko skrčimo in se osredotočimo le na plezalni del športnega plezanja. Pri ukvarjanju z alpinizmom, se zaradi opisanih nevarnosti lahko zgodi vse, tudi najhujše. Od drobnih poškodb – odrgnin, udarcev ali žuljev, do težjih poškodb – zlomi, zvini, krvavenja in celo smrti. Pri ukvarjanju s športnim plezanjem so v večini primerov poškodbe lažje, olajšana je tudi zdravniška oskrba in posledično izid.

1. Nevarnosti zaradi slabe priprave na turo: plezalec bo kvečjemu neuspešen in ne bo uspel preplezati zadane smeri.
2. Nevarnosti zaradi opreme: ob neupoštevanju ali neznanju veščin vrvne tehnike ter zaradi zastarele opreme lahko res pride do daljših padcev – tudi do dna in le-ti se končajo tragično
3. Nevarnosti pri gibanju v gorah: izguba orientacije se bo v smeri končala kvečjemu s padcem, plezalec se po blatnem in drsečem pobočju praviloma ne giba dosti, zato je tudi možnost nesreče precej manjša, ob pojavu bolezenske spremembe pa lahko plezalec pravzaprav takoj poišče zdravniško pomoč.
4. Nevarnosti zaradi vremena: plezalec ob neugodnih vremenskih razmerah enostavno zapusti plezališče.
5. Nevarnosti zaradi hrane: kot pri prejšnji točki, lahko plezalec ob kakršnih koli težavah zapusti plezališče in poišče zdravniško pomoč.

Kot smo videli, je sicer možnost za pojav nesreče še vedno prisotna, vendar je precej manjša kot pri ukvarjanju z alpinizmom. Če pravkar skrčen seznam nevarnosti še dodatno skrčimo upoštevajoč plezanje na umetnih stenah v športnih dvoranh, pridemo na eno samo točko: nevarnosti zaradi opreme.



Slika 7: Alpinizem je lahko zelo neprijetno početje. V megli, mrazu in močnem vetru pa postane tudi zelo nevarno (foto: Petra Redelonghi).

Danes torej poznamo športno plezanje kot športno panogo, ki vključuje vse oblike skalnega plezanja, v tem pa so organizirana tudi tekmovanja. Pri alpinizmu težko govorimo o športni disciplini. Nekateri alpinisti raje govorijo o načinu življenja, kot o športni panogi, saj zahteva precej bolj globalen pristop, več znanja, več opreme, priprave in časa.

Kot smo lahko videli v definiciji in značilnostih obeh športov, športno plezanje ni rizičen šport in verjetno je to glavni razlog zakaj športne plezalce le redko uvrščajo med vzorce v raziskavah o športih s povečano stopnjo tveganja. V raziskave vključujejo t.i. skalne plezalce in gorske športnike (med katere sicer spadajo tudi športni plezalci, vendar redko kot samostojen vzorec).

1.6 Mentalne vaje

Ker je koncentracija del športnega nastopa, pri plezanju pa je treba biti skoncentriran ves čas, poleg tega pa tudi primerno sproščen, saj bi bilo ob prevelikem vzburjenju in nesproščenosti plezanje zelo oteženo, si oglejmo kot dodatek tej nalogi še nekaj vaj za sproščanje in koncentracijo, s katerimi si lahko plezalec pomaga v določeni stresni situaciji.

Ker so možgani zapleten sistem povezav, jih je treba uriti. Prav tako kot mišice. V možganih se ves čas pretakajo podatki in zapisi o gibanju. Nekateri zapisi so nezavedni in takšne gibe izvedemo nagonsko, spet druge lahko nadzorujemo. Res pa je, da celo nadzorovan gib ne naredimo tako kot bi hoteli, saj morda možgani dobijo preveč drugih informacij, ki so nepotrebne.

Porajanje misli je nenehen proces, zavedanje misli je stanje zavesti, nadzorovanje misli pa je plod večletnega urjenja (Möscha, 2004).

Stres je ena najpogostejših težav, s katero se spopada sodobni človek. V telesu povzroča simptome, ki se lahko kažejo kot nekatere druge bolezni: glavobol, nespečnost, razdražljivost, napetost, zaspanost, utrujenost, nemotiviranost... Čeprav farmacevtske družbe ponujajo vrsto učinkovitih zdravil, se vse več ljudi odloča za različne oblike sproščanja (Möscha, 2004).

Miselni trening je torej pomemben del plezalčeve priprave, prav tako pa lahko z ustreznimi vajami v določenem trenutku izboljšamo svoje psihofizično stanje in plezalne sposobnosti. Nekatere vaje je potrebno vaditi redno, brez prekinitev dalj časa, preden dosežemo željen učinek, spet druge lahko uporabimo v kritični situaciji, ko ne vemo kako naprej (težka smer, neugodne vremenske razmere, trema, vsakdanje skrbi...).

O sproščanju in miselnem treningu je napisanih veliko knjig, zato bomo izluščili le nekaj vaj.

Naprej navedimo nekaj vaj za odpravljanje težav, ki se včasih pojavijo v kritičnih situacijah, ko človek odreagira preveč burno.

Kako premagujemo pretirano tesnoba (Dernovšek, 2006):

1. Sprostivne vaje in globoko dihanje

- a. Hitra sprostitvena tehnika: globoko vdihnemo skozi nos, zadržimo zrak 10 do 20 sekund in hkrati napnemo mišice celega telesa. Izdihnemo skozi usta in popustimo napetost v mišicah.
- b. Ritmično dihanje: vdihnemo skozi nos in štejemo do tri, izdihnemo skozi nos in ponovno štejemo do tri, ob tem ne zadržujemo diha. V takšnem ritmu dihamo nekaj minut.
- c. Globoko dihanje: s trebušno predpono.
- d. Progresivna mišična sprostitvev: vsako mišično skupino (pesti in podlaket, nadlaket, meča, stegna, trebuh, prsni koš, ramena, vrat, ustnice, oči, čelo, obrvi) stisnemo za pet sekund in sprostimo za deset. Tehnike se je lažje naučiti na tečaju.
- e. Sprostitev na geslo: Trikrat globoko vdihnemo in izdihnemo, ob vsakem izdihu pomislimo: »Moje telo je sproščeno.«. V mislih preletimo telo in sprostimo tiste dele telesa, za katere čutimo, da so napeti. Vajo ponovimo večkrat na dan v različnih okoliščinah.

2. Odvrčanje pozornosti

- a. Pozorno opazovanje nekega predmeta ali prostora
- b. Osredotočenje na čutila (kaj vidim, slišim, tipam, vonjam, okušam...)
- c. Miselne vaje: odštevanje (od 1000 do 7), poštevanka števila 12, naštevanje živali ali imen na črko M, spominjanje podrobnosti neke poti...
- d. Osredotočenje na dejavnosti, ki zahtevajo vso pozornost (križanka, igre z žogo)
- e. Prijetni spomini in fantazije

3. Iskanje razumskih odgovorov: pri sebi preučimo situacijo in ugotovimo ali so naši strahovi res upravičeni in realni.

4. Dejavnosti: poslušanje glasbe, sprehod, pogovor, joga, avtogeni trening, slednjih se je mogoče naučiti na tečajih.

Mnogi športni plezalci pred nastopom poslušajo glasbo, včasih imajo na tekmi lahko celo glasbeno željo. Veliko alpinistov pa govori o odvratanju pozornosti v zahtevnih situacijah. Za plezanje je sicer potrebno biti skoncentriran, ta tehnika pa pride v poštev pri dolgotrajnem in dolgočasem vzponu. Reinhold Messner se je potem, ko je osvojil vseh 14 osemtisočakov, lotil severnega in južnega tečaja. V nekem intervjuju je povedal, da si je ob večdnevni hoji po zasneženi pokrajini brez ljudi in drevja ter v neznosnih vremenskih razmerah pomagal tako, da je mislil na ženske.

Med plezanjem moramo biti osredotočeni na potek smeri in na svoje gibanje. Pozornost je tesno povezana z umom, ki neprestano skače od ene misli k drugi in tako preprečuje, da bi bila pozornost ves čas usmerjena na predmet osredotočenja (Möscha, 2004). Vadba za izboljšanje koncentracije je dolgotrajna, zato je tu ne bomo opisovali. Z vajami pa lahko omilimo vpliv motečih dejavnikov na našo pozornost.

Napni sprosti (Möscha, 2004)

Ležimo na hrbtu in mižimo. Nogi sta iztegnjeni, stopala v širini ramen. Roki sta ob telesu, dlani obrnjene navzgor. Pred začetkom vaje izdihnemo, nato trikrat globoko vdihnemo in izdihnemo. Potem dihanje umirimo. Ko je dihanje povsem mirno, začnemo z vajo. Posamezne dele telesa napnemo, jih za določen čas držimo napete in šele nato sprostimo. Medtem, ko je telo napeto, so vse naše misli osredotočene v napeti del telesa. Telo napenjamo v takšnem vrstnem redu:

- Stisnemo levo roko v pest in napnemo mišice leve roke
- Sprostimo levo roko
- Stisnemo desno roko v pest in napnemo mišice desne roke
- Sprostimo desno roko
- Stisnemo obe roki v pest in napnemo mišice obeh rok
- Sprostimo roki
- Iztegnjeno levo nogo dvignemo za dva centimetra in napnemo vse mišice na njej

- Sprostimo levo nogo
- Iztegnjeno desno nogo dvignemo za dva centimetra in napnemo vse mišice na njej
- Sprostimo desno nogo
- Napnemo trebušne mišice
- Sprostimo trebušne mišice
- Napnemo hrbtne mišice
- Sprostimo hrbtne mišice
- Napnemo vse mišice na telesu, da je telo popolnoma trdo
- Sprostimo vse telo

Po tem še nekaj minut ležimo umirjeno in opazujemo svoje telo. Poskušamo zaznati spremembe, ki so nastale med vajo in občutiti sproščenost telesa.

Vizualizacija

Möscha (2004) opisuje vizualizacijo kot slikovno predstavljanje z 'notranjim očesom'. Namen vizualizacije je, da s slikovnimi miselnimi vzorci vplivamo na napredek v gibalnem in psihičnem razvoju. Popolnoma se sprostimo in se udobno namestimo. Zapremo oči, naše misli pa morajo biti popolnoma osredotočene na gibanje ali predmet, ki si ga zamišljamo. Boljše kot bo naše predstavljanje, večji učinek bo. Tehnika je uporabna kot metoda za sproščanje, umirjanje, analizo, trening za izboljšanje plezalne tehnike, lahko pa tudi kot predpriprava za nastop.

Z naslednjo vajo vplivamo na sproščenost. Vajo lahko izvajamo sami ali po navodilih vaditelja in sicer sede ali leže. V vsakem primeru se pred izvajanjem vaje udobno namestimo, zapremo oči in umirimo dihanje. Ko je dihanje popolnoma mirno, si začnemo predstavljati kraj, kjer bi ta trenutek najraje bili. V mislih potujemo v namišljeno deželo in se sprehajamo po njej (zelena trava, gozd, gore, ptice, sonce, potok...). Ko nam uspe priti v to namišljeno deželo, kjer ni znakov civilizacije, se osredotočimo na okolico. Pozornost preusmerimo na posamezne detajle – na barvo trave, na ptičje petje, na žuborenje potoka... Ko občutimo popolno sproščenost, srečo in veselje, se počasi začnemo vračati v vsakdanje življenje in v prostor kjer vadimo.

Pozornost prenesemo na dihanje in se postopoma zavemo svojega telesa (Möscha, 2004).

Avtogeni trening

Ta metoda je v športu vedno bolj priljubljena in enostavna za izvajanje. Odkril jo je J. H. Schulz, profesor psihiatrije iz Berlina v začetku dvajsetega stoletja (Möscha, 2004). Namen te metode je pozitivno vplivati na športnikovo psihološko naravnost, s tem pa tudi na psihične in fizične procese v telesu ter na ta način na svoj nastop na tekmovanju ali treningu.

Pred začetkom izvajanja vaje se usedemo na udobno in mirno mesto, zapremo oči, se umirimo ter začnemo z vajo. V mislih po desetkrat ponovimo prvi stavek, nato drugega in na koncu tretjega. Ko končamo, si pomanemo dlani, jih položimo na obraz in odpremo oči. Z nekaj vaje nam bo uspelo ponavljanje stavkov uskladiti z dihanjem (prvi del med vdihom, drugi med izdihom).

Vaja za odpravljanje nesproščenosti:

Stavek 1 (umirjanje): Sprosti se!

Stavek 2 (zavedanje): Popolnoma miren sem.

Stavek 3 (povelje): Uspelo mi bo.

Vaja za odpravljanje skrbi:

Stavek 1 (umirjanje): Umiri se!

Stavek 2 (zavedanje): Ne bojim se morebitnih težav.

Stavek 3 (povelje): Vse skrbi so odveč.

Vaja za zbujanje:

Stavek 1 (umirjanje): Vdihni, izdihni!

Stavek 2 (zavedanje): V moje telo vstopa sveža energija.

Stavek 3 (povelje): Poln sem energije.

Vaja za odpravo strahu:

Stavek 1 (umirjanje): Zaupam sam vase!

Stavek 2 (zavedanje): Ničesar se ne bojim.

Stavek 3 (povelje): Najboljši sem.

1.7 Opis problema

Kot smo videli, sta si alpinizem in športno plezanje sorodna, vendar zelo različna športa. Ali se lahko z obema športoma enako kvalitetno ukvarjajo plezalci z različnimi psihološkimi profili? Kot smo videli, se potreba po dražljajih pri različnih športih precej razlikuje. Prav tako ne morejo športniki z različnimi stopnjami poteze in stanja anksioznosti enako reagirati v vseh situacijah. Kako je torej z razliko med športnimi plezalci in alpinisti?

1.8 Cilji naloge

S to nalogo želimo ugotoviti kakšna je razlika v vseh področjih anksioznosti in potrebe po dražljajih med alpinisti in športnimi plezalci, kar bi pomagalo najti orodje za ugotavljanje idealne panoge za posameznika. Ob prebiranju literature v kateri je navedenih ogromno različnih tehnik mentalnega treninga, pa želimo izluščiti ustrezne tehnike za izboljšanje koncentracije in plezalne zmogljivosti, saj lahko to do neke mere spremeni stopnjo poteze in stanja anksioznosti. Morda ravno toliko kot je potrebno za uspešen nastop.

1.9 Hipoteze

Glede na področja, ki jih testi proučujejo lahko postavimo 6 hipotez:

- H1: alpinisti imajo višje vrednosti iskanja pustolovščin in nevarnosti od športnih plezalcev
- H2: alpinisti imajo višje vrednosti iskanja doživetij od športnih plezalcev
- H3: alpinisti imajo višje vrednosti dezinhibicije od športnih plezalcev

- H4: alpinisti imajo višje vrednosti odpora do dolgočazenja od športnih plezalcev
- H5: alpinisti imajo višje vrednosti stanja anksioznosti od športnih plezalcev
- H6: alpinisti imajo višje vrednosti poteze anksioznosti od športnih plezalcev.

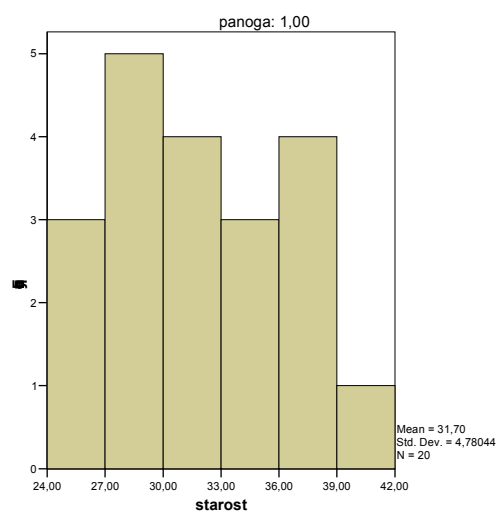
2 METODE DELA

2.1 Preizkušanci

V raziskavi smo uporabili vzorec 20 alpinistov in 17 športnih plezalcev, oboje moškega spola.

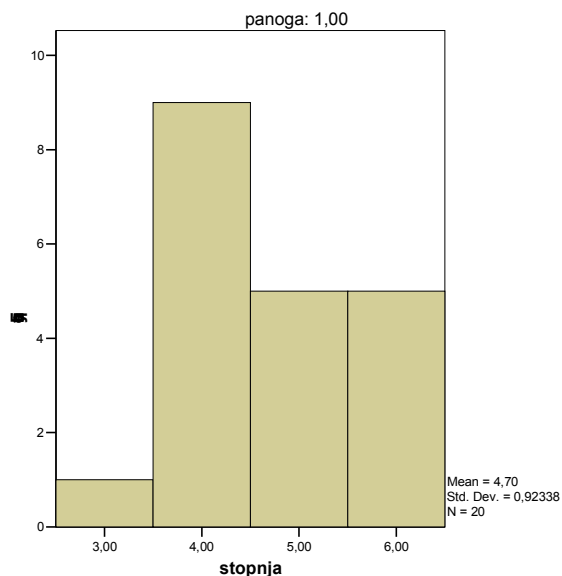
2.1.1 Vzorec alpinistov

Anketirali smo 20 alpinistov, starih med 24 in 42 let, povprečno 31,7. V povprečju dosegajo 6,5. stopnjo izobrazbe (1 alpinist ima končano IV. stopnjo, 5 jih ima V., 12 alpinistov je končalo VII. in po 1 alpinist VIII. in IX. stopnjo). 2 alpinista sta kategorizana v mednarodnem razredu (http://www.olympic.si/fileadmin/dokumenti/Dokumenti_OKS/Za_vrhunske_sportnike/Kategorizacija/POGOJI%2C%20PRAVILA%20IN%20KRITERIJI%20ZA%20REGISTRIRANJE%20IN%20KATEGORIZIRANJE%20SPORTNIKOV%20V%20RS.pdf, 2008), 18 alpinistov ni kategoriziranih. V 'plezalni izobrazbi' dosegajo takšne rezultate: 1 starejši pripravnik, 9 alpinistov, 5 alpinističnih inštruktorjev, 5 gorskih vodnikov z mednarodno licenco IFMGA¹⁰.



Slika 8: Starostna struktura vzorca alpinistov (panoga 1).

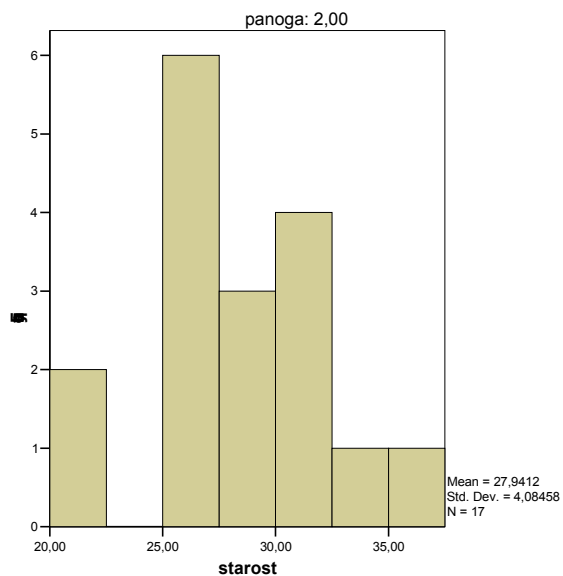
¹⁰ International Federation of Mountain Guides Associations



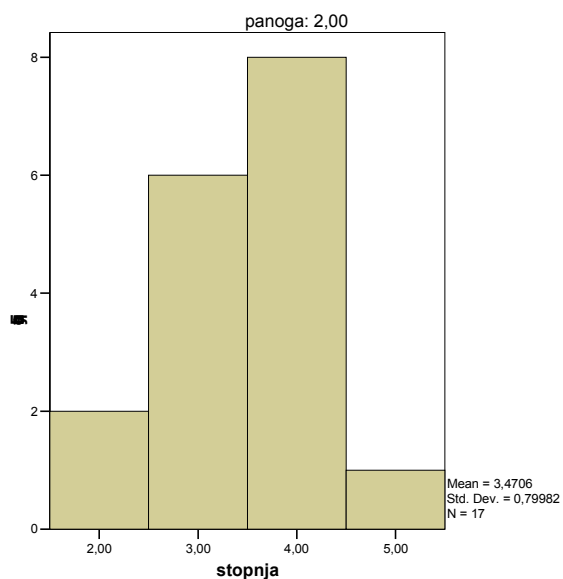
Slika 9: Struktura vzorca alpinistov po stopnji plezalne izobrazbe (1 – tečajnik, 2 – mlajši pripravnik, 3- starejši pripravnik, 4- alpinist, 5 – alpinistični inštruktor, 6 – gorski vodnik z mednarodno licenco IFMGA)

2.1.2 Vzorec športnih plezalcev

V vzorec smo vključili 17 športnih plezalcev starih med 21 in 37 let, v povprečju pa 27,94. Plezalno so izobraženi v takšni strukturi: 2 pripravnika športnega plezanja, 6 športnih plezalcev, 8 inštruktorjev športnega plezanja in 1 trener športnega plezanja. Po 3 športni plezalci so kategorizirani v državnem in mednarodnem razredu (http://www.olympic.si/fileadmin/dokumenti/Dokumenti_OKS/Za_vrhunske_sportnike/Kategorizacija/POGOJI%2C%20PRAVILA%20IN%20KRITERIJI%20ZA%20REGISTRIRANJE%20IN%20KATEGORIZIRANJE%20SPORTNIKOV%20V%20RS.pdf, 2008), 11 pa jih ni kategoriziranih. 1 športni plezalec ima končano VI. Stopnjo izobrazbe, po 8 pa V. in VII. stopnjo, torej je povprečna končana stopnja izobrazbe 6.



Slika 10: Starostna struktura vzorca športnih plezalcev (panoga 2).



Slika 11: Struktra vzorca športnih plezalcev po stopnji plezalne izobrazbe.

2.2 Pripomočki

2.2.1 Anksioznost

Merjence smo anketirali z uporabo Spielbergovih vprašalnikov anksioznosti Stai X1 in Stai X2, pri čemer vprašalnik Stai X1 meri stanje anksioznosti, vprašalnik Stai X2

pa potezo anksioznosti. Vsak vprašalnik podaja dvajset trditev, ki opisujejo počutje posameznika. Pri tem je pomembno poudariti, da se počutje na vprašalniku Stai X1 nanaša na trenutek pred tekmo, oziroma na dan tekmovanja, vprašalnik Stai X2 pa meri, kako se merjenec počuti običajno. Merjenec pri vsaki trditvi obkroži številko, ki označuje, v kolikšni meri se s trditvijo strinja (nikakor, nekoliko, precej, zelo). Večje doseženo število točk pomeni tudi višjo stopnjo anksioznosti.

2.2.2 Potreba po dražljajih

Uporabili smo Zuckermanov (1994) test vrednotenja potrebe po dražljajih (SSS – Sensation Seeking Scale), ki v 40 neodvisnih vprašanjih, na katera vprašani odgovarja po metodi prisilne izbira (ponujeni odgovori), ugotavlja medosebne razlike v optimalnem nivoju vznburjenja za vsako od področij potrebe po dražljajih (TAS, ES, Dis in BS), kakor tudi splošno potrebo po dražljajih (TSS¹¹). Po 10 vprašanj oziroma trditev za vsako od dimenzij potrebe po dražljajih je medsebojno pomešanih.

Vsako od vprašanj vsebuje dve nasprotujoči si trditvi oz. stališči povezani z različnimi življenjskimi aktivnostmi (šport, zabave, prosti čas, spolnost...), vprašani pa se odloči za tisto, ki zanj najbolj velja.

Relevanca za vrednosti TSS so med 0.83 in 0.86; za ostala štiri področja pa takšne: TAS 0.77 – 0.82, ES 0.61 – 0.67, DIS 0.74–0.78 in BS 0.56–0.65 (Zuckerman, Eysenck, & Eysenck, 1978 v Diehm in Armatas, 2004). Višje vrednosti posameznih dimenzij nakazujejo sledeče lastnosti (Zuckerman, 1994 v Diehm in Armatas, 2004):

- TAS: potrebo po udejstvovanju v rizičnih športih in pustolovskih aktivnostih.
- ES: iskanje miselne in čutne stimulacije
- Dis: impulzivno ekstravertiranost
- BS: odpor do ponavljajočih dogodkov

Stopnjo potrebe po dražljajih smo merili s pomočjo testa Test SSS – V (Sensation Seeking Scale) Zuckerman (1994):

¹¹ Total Sensation Seeking

Faktorji vprašalnika interesov (**SSS – V**) so naslednji (Lamovec, 1988):

Faktor iskanja pustolovščin in tveganj zajema težnjo po nenavadnih fizičnih aktivnostih kot na primer jadralno letalstvo, padalstvo, potapljaštvo, alpinizem, dirkalni športi...

Faktor iskanja doživetij se nanaša na iskanje nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetij in na nekonvencionalnost življenjskega sloga. Označuje ga težnja po nenavadnem oblačenju, po šokiranju drugih, zanimanje za nenavadne kraje in ljudi, mamila... Značilna je trditev: »Všeč so mi nova in razburljiva doživetja, tudi če so nekoliko nenavadna, zastrašujoča ali prepovedana.«

Faktor dezinhibicije vključuje iskanje užitkov, predvsem seksualnih. Označuje ga težnja po neobzdranih zabavah v družbi veselih, spolno privlačnih oseb, ki se pod vplivom alkohola brez zavor predajajo čutnosti.

Faktor nagnjenosti k dolgočasenju vsebuje zavračanje ponavljajočih se dogodkov, rutinskega dela, vedno istih obrazov in krajev, predvidljivih in dolgočasnih ljudi... Povezuje se tudi s težnjo po občasnem spreminjanju zaposlitve, po kupovanju novih proizvodov, poskušanju novih in nenavadnih jedil...

2.3 Postopek

Anketiranci so dobili vprašalnike in nanje odgovorili. Večino testov sem zbral individualno, nekaj pa tudi po elektronski pošti. Ker večino anketirancev osebno poznam, verjamem da so si za odgovore tudi tisti, ki so odgovarjali v elektronski obliki vzeli dovolj časa in odgovarjali smiselno in zbrano. Vsi anketiranci so odgovarjali sami zase. Za obdelavo rezultatov bomo uporabili T-test neodvisnih vzorcev.

3 REZULTATI

Preden se lotimo rezultatov, si najprej ogledimo še nekaj opisnih statistik.

Tabela 1: Opisne statistike alpinistov in športnih plezalcev

	panoga	Aritmetična sredina	Standardni odklon
Faktor iskanja pustolovščin in tveganja	alpinisti	,74	,16
	Športni plezalci	,76	,18
Faktor iskanja doživetij	alpinisti	,73	,13
	Športni plezalci	,71	,16
Faktor dezinhibicije	alpinisti	,50	,22
	Športni plezalci	,62	,22
Faktor odpora do dolgočazenja	alpinisti	,31	,11
	Športni plezalci	,31	,15
Stanje anksioznosti	alpinisti	40,65	9,65
	Športni plezalci	38,06	10,35
Poteza anksioznosti	alpinisti	33,00	6,96
	Športni plezalci	34,70	7,23

V tabeli so prikazane opisne statistike za potrebo po dražljajih in anksioznost pri alpinistih in športnih plezalcih.

Tabela 2: Rezultati T testa neodvisnih spremenljivk

	Test enakosti varianc		t-test	
	F	pom (F)	t	Pom (T)
Faktor iskanja pustolovščin in tveganja	1,313	,260	-,336	,739
Faktor iskanja doživetij	,506	,482	,345	,733
Faktor dezinhibicije	,064	,802	-1,600	,119
Faktor odpora do dolgočazenja	2,664	,112	-,075	,940
Stanje anksioznosti	,001	,971	,787	,437
Poteza anksioznosti	,451	,506	-,729	,471

Rezultat F testa je pokazal, da je varianca vzorcev enaka, torej ju lahko primerjamo med seboj. Ker so po uporabi T testa statistične značilnosti vse večje od 0.05, lahko v enem koraku ugotovimo, da med vzorcema ni nobenih statistično značilnih razlik in torej naenkrat ovržemo vseh šest hipotez. Interval zaupanja je 95 %, tako teh rezultatov ne moremo posplošiti na celotno populacijo alpinistov in športnih plezalcev v Sloveniji.

Statistična značilnost je na področju dezinhibicije še najbližja 0.05, vendar še vedno previsoka, da bi bila razlika statistično značilna.

Zanimivo je proučevanje korelacij med rezultati na posameznih dimenzijah anksioznosti in potrebe po dražljajih. Tako lahko ugotovimo, da so korelacije obratno sorazmerne med stanjem anksioznosti in faktorjem iskanja doživetij ter faktorjem dezinhibicije in med potezo anksioznosti ter faktorjem odpora do dolgočazenja.

Tabela 3: Korelacije med dimenzijami

	Faktor iskanja pustolovščin in tveganja	Faktor iskanja doživetij	Faktor dezinhibicije	Faktor odpora do dolgočasenja	Stanje anksioznosti	Poteza anksioznosti
Faktor iskanja pustolovščin in tveganja	1	,439(**)	,054	,077	,034	,079
Faktor iskanja doživetij	,439(**)	1	,304	,020	-,243	,104
Faktor dezinhibicije	,054	,304	1	,360(*)	-,081	,037
Faktor odpora do dolgočasenja	,077	,020	,360(*)	1	,010	-,226
Stanje anksioznosti	,034	-,243	-,081	,010	1	,377(*)
Poteza anksioznosti	,079	,104	,037	-,226	,377(*)	1

** Korelacija je značilna na nivoju 0.01.

* Korelacija je značilna na nivoju 0.05.

Najvišjo vrednost pri omenjenih korelacijah dosega korelacija med stanjem anksioznosti in faktorjem iskanja doživetij. Korelacije najdemo še med stanjem anksioznosti in faktorjem dezinhibicije ter med potezo anksioznosti in faktorjem odpora do dolgočasenja. Vse te korelacije so nekako logične, vendar bomo več o tem povedali v razpravi.

4 RAZPRAVA

Kaj botruje takšnemu rezultatu raziskave? Sta si alpinizem in športno plezanje tako podobna, da športniki ne potrebujejo večjih osebnostnih razlik in se lahko ukvarjajo z obojim? Oglejmo si vzorce in rezultate in izluščimo nekaj zaključkov.

Na prvi pogled opazimo nekaj razlik med vzorcema. Alpinisti, ki smo jih testirali so v povprečju starejši od športnih plezalcev, prav tako imajo doseženo višjo stopnjo izobrazbe. Tudi moje lastne izkušnje in poznanstva v obeh krogih to potrjujejo. Vrhunski alpinisti za svoje dosežke potrebujejo veliko več izkušenj in le-te dobijo z leti. Da bo športni plezalec sposoben preplezati smer z oceno 7a, bo moral plezati in trenirati (večinoma fizično, pri psihološkem treningu bo moral v glavnem le odpraviti strah) le nekaj let. Da pa bo alpinist stopil na vrh šesttisočaka in še z njega varno sestopil, bo potreboval več zimskih sezon plezanja v naših gorah, plezanja v Alpah¹², kombiniranih smeri¹³, veliko priprav, zbiranja informacij o vrhovih in smereh ter fizične in psihične priprave. Redki so vrhunski alpinisti, ki še nimajo 30 let. Obratno je pri športnih plezalcih, saj plezalci s 30 leti skorajda ne nastopajo več na tekmah.

Nekaj razlik je tudi v izobraževanju, s katerim lahko osvojimo naziv 'športni plezalec' ali 'alpinist'.

Pogoji za pridobitev naziva alpinist so objavljeni na spletnih straneh Komisije za alpinizem pri Planinski zvezi Slovenije (<http://www.ka.pzs.si/?str=200&pid=3&bi=4,2008>) in govorijo takole:

- Starost vsaj 18 let
- predhodna triletna alpinistična aktivnost v alpinističnem kolektivu (leto od vpisa v šolo + 3 leta – tečajnik (1 leto), mlajši pripravnik (1 leto), starejši pripravnik (1 leto))
- članstvo v planinskem ali plezalnem društvu ali klubu, ki je član Planinske zveze Slovenije

¹² Ko govorimo o 'Alpah', v alpinističnih krogih mislimo na visoke Alpe Francije, Švice, Italije in Avstrije.

¹³ Smeri, ki vključujejo več tipov plezanja: skalno, ledno, snežno, tehnično, dry-tooling...

- opravljen teoretični in praktični izpit iz snovi alpinistične šole v matičnem alpinističnem odseku (podpiše alpinistični inštruktor, ki ima veljavno licenco za opravljanje strokovnega dela na področju planinstva in alpinizma in ki hkrati ni načelnik odseka oz. kluba)
- pisni predlog matičnega alpinističnega odseka (podpis načelnika/predsednika odseka/kluba)
- primerno zdravstveno stanje (kandidat jamči s podpisom izjave v prijavnici).

Poleg tega mora v času iz 2. točke opraviti:

- Vsaj 30 različnih kopnih – letnih alpinističnih vzponov v dveh različnih gorstvih, od tega mora biti 5 vzponov višjih od 500 metrov relativne višinske razlike in vsaj 5 vzponov kot prvi v navezi v IV. težavnostni stopnji lestvice UIAA
- vsaj 15 zimskih alpinističnih tur (pristopi, smeri, ledni slapovi (nad 100m), turni smuki) od česar mora biti vsaj 5 smeri in
- vsaj en alpinistični vzpon = alpinistična tura (pristop) na vrh nad 3500 m (v evropskih podnebnih razmerah)

Iz opisanih pogojev vidimo, da alpinist lahko postane nekdo že pri enaindvajsetih letih, vendar ima za seboj šele nekje med 50 in 100 vzponi v gorah. Do tega, da bo takšen alpinist dovolj izkušen za resno plezanje težkih smeri v gorah ali osvajanje himalajskih vrhov v kakršnihkoli razmerah, bo potreboval še precej več izkušenj. Tomaž Humar ima za seboj okoli 1500 vzponov (http://www.humar.com/tomaz/tomaz_humar.php, 2008); Silvo Karo kar 1800, poleg tega pa še 170 prvenstvenih smeri ter 24 odprav (http://www.pdd.si/silvo_karo, 2008); italijanski alpinist Reinhold Messner pa celo 3500 od tega 100 prvenstvenih in osvojenih vseh 14 osemtisočakov (http://www.reinhold-messner.de/popup_1_1.html, 2008). Do oznake 'vrhunski' alpinist torej lahko traja več desetletij.

Za naziv 'športni plezalec' so pogoji podobni (<http://ksp.pzs.si/Struktura/Dokumenti/Izobrazevanje/Pravilnik%20o%20vzgoji%20in%20izobrazevanju.pdf>, 2006):

- Starost vsaj 16 let (ŠP 1) ali 18 (ŠP 2)
- Preplezano predpisano število in težavnost športno plezalnih smeri
- Izpolnjen obrazec za pristop k izpitu

- Plačana kotizacija
- Opravljen izpit
- Za ŠP 2 še tri leta plezalnega staža

Po končanem izpitu za ŠP 2 lahko plezalec začne plezati, vendar že v tem času (3 letih plezalnega staža) lahko trenira in tako postane sposoben plezati tudi zahtevne športno plezalne smeri – torej lahko postane vrhunski športni plezalec že pri dobrih dvajsetih letih, če upoštevamo, da lahko otroci s 6 leti pričnejo obiskovati plezalno šolo, pa še prej. Pri pregledu slovenske članske reprezentance (<http://ksp.pzs.si/Struktura/reprezentanca.php>, 2008) vidimo, da je Lučka Franko v mladinsko reprezentanco prišla s trinajstimi leti, Mina Markovič je s šestnajstimi leti prvič nastopila v članski kategoriji, Klemen Bečan je s petnajstimi leti postal svetovni mladinski, lani pa s šestindvajsetimi celo svetovni prvak.

Kot smo povedali že v uvodu, je največja potreba po dražljajih pri moških v povprečju med 20 in 25 letom (Sensation Seeking, 2004), potem pa le-ta s starostjo upada. O korelaciji starosti in potrebe po dražljajih govori tudi Zuckerman (1994 v Kajtna, 2003). Ker se vzorca po starosti razlikujeta, je treba pri stopnji potrebe po dražljajih upoštevati tudi to razliko. Če pogledamo opisne statistične podatke o vzorcih, vidimo da je v območju med 20 in 25 let 6 športnih plezalcev (kar ustreza 35 % vzorca) in le en alpinist (kar ustreza 5 % vzorca). Ta razlika torej ni zanemarljiva gledano na celoten vzorec. Po drugi strani pa moramo upoštevati dejstvo, da sta povprečni starosti 31 (alpinisti) in 27 (športni plezalci) let v istem razvojnem obdobju – v obdobju zgodnje odraslosti (Marjanovič Umek idr, 2004). Bistveno večja razlika bi bila, če bi vzorca pripadala različnim razvojnim obdobjem (v našem primeru najbrž mladostništvu in zgodnji odraslosti, tu bi lahko bila razlika v starosti tudi več kot 10 let).

Dosežena stopnja izobrazbe gotovo vpliva na osebno zrelost in socialno ekonomski status. O tem smo govorili v uvodu kjer smo omenili Zuckermanovo raziskavo (1978, v Lamovec, 1988), ki ugotavlja, da je povprečna potreba po dražljajih premo sorazmerna s socialno ekonomskim statusom. Chirivella in Martinez (1994 v Kajtna, 2003) potrjujeta domnevo, da izobrazba vpliva na rezultate testa. Ugotovitev o stopnji izobrazbe in osebni zrelosti lahko privede do nekaterih osebnostnih sprememb,

vendar bi lahko tak odgovor interpretirali na več načinov. Denimo, da so alpinisti v povprečju bolj izobraženi od športnih plezalcev in torej mentalno zrelejši. To bi jim pomagalo, da bi v stresnih situacijah reagirali bolj zbrano in razumno. Ob podatku o končani izobrazbi pa moramo upoštevati še podatek o starosti. Najmlajši testirani alpinist šteje 24 let, dva športna plezalca sta mlajša od njega (21 in 22 let). Če upoštevamo nekaj dodatnih let podaljšanja absolventskega staža, morebitno ponavljanje letnika, pri starejših še služenje vojaškega roka, lahko sklepamo, da vsi testirani plezalci še nimajo končane šole, ki jo trenutno delajo. Tako lahko sklepamo, da so nekateri z nižjo stopnjo izobrazbe mentalno bolj razviti, saj so trenutno še aktivni, ker študirajo. Tisti, ki so šolanje že zaključili in se trenutno ne šolajo, so verjetno bolj podvrženi rutini na delovnem mestu in doma, saj v večini primerov zaposlitve ne terjajo takšnega možganskega napora kot študij. Seveda obstajajo izjeme, zato menimo, da podatek o končani izobrazbi v naši raziskavi ni relevanten pri določanju stopenj anksioznosti in potrebe po dražljajih.

Ob proučevanju korelacij med posameznimi dimenzijami potrebe po dražljajih in anksioznosti pridemo do zanimivih ugotovitev. Tako lahko ugotovimo, da so korelacije obratno sorazmerne med stanjem anksioznosti in faktorjem iskanja doživetij ter faktorjem dezinhibicije in med potezo anksioznosti ter faktorjem odpora do dolgočasenja. Poleg tega ugotovimo še, da so korelacije značilne med faktorjema iskanja pustolovščin in tveganja ter faktorjem iskanja doživetij, med faktorjem dezinhibicije in faktorjem odpora do dolgočasenja ter med stanjem anksioznosti in potezo anksioznosti (Tabela 3). Slednjo značilno korelacijo je za pričakovati, saj bodo bolj anksiozni alpinisti in športni plezalci verjetno bolj razumno in premišljeno plezali, v kritičnih situacijah pa bodo morali reagirati bolj zbrano in manj burno. Manj anksiozni plezalci bi plezali nepremišljeno in se podajali v smeri, ki jim niso dorasli. Sicer je to dober način za nabiranje izkušenj, vendar je takšno početje večkrat nevarno. Dokler gre vse po načrtu ni težav. Ko se situacija obrne v nepravo smer, se bodo pojavile tudi težave in če plezalec ne bo reagiral razumno, se takšno plezanje lahko konča tragično.

Korelacija med stanjem anksioznosti in faktorjem iskanja doživetij je lahko razložljiva. Kdor v kritičnih situacijah reagira preveč burno, verjetno sčasoma prične takšno stanje občutiti kot moteče. Zato 'se boji' najti nova in nepoznana doživetja, saj bo ob

spoznanju česa novega, kar mu bo predstavljalo nepoznano in kritično situacijo, reagiral preveč burno in nepremišljeno. V normalnih okoliščinah sicer tega strahu ne bo, saj govorimo le o stanju anksioznosti. Torej bo bolj zadovoljen v utečenih tirnicah, kjer ne bo novih in nepredvidenih situacij. Po drugi strani pa bi bilo za pričakovati korelacijo med faktorjema iskanja doživetij (morda tudi faktorjem iskanja pustolovščin in tveganja) in faktorjem odpora do dolgočasenja. Človek v opisani situaciji kmalu podleže rutini in torej do dolgočasenja nima več odpora. V rezultatih opazimo, da je faktor odpora do dolgočasenja v korelaciji le s potezo anksioznosti, kar pa je do neke mere še bolj logično. Človek z visoko stopnjo poteze anksioznosti se novih dražljajev 'boji' ves čas in se predaja rutini. Ljudje, ki ustrezajo rezultatu korelacije med stanjem anksioznosti in faktorju iskanja doživetij, si lahko reakcijo ob novem dogodku z ustreznimi tehnikami do neke mere omilijo.

Ko gledamo značilnosti razlik v vseh šestih hipotezah med alpinisti in športnimi plezalci lahko izluščimo nekaj misli. Razlike sicer niso statistično značilne, torej lahko mirno rečemo, da med vzorcema ni razlik, kljub vsemu pa nam podatek o signifikantnosti lahko kaj pove. Kot vidimo je razlika na področju faktorja dezinhibicije še najbližja statistični značilnosti. Moja osebna poznanstva športnikov z obeh področij lahko to do neke mere potrdijo. Nek vrhunski alpinist je nekoč v šali dejal: »Je čas za alpinizem in je čas za alkohol!« Torej se vrhunski alpinist v času plezanja koncentrira le na plezanje. To je zapisal tudi Nejc Zaplotnik v svoji knjigi 'Pot'. Pravi, da tudi spolnost z žensko, ki jo ljubi dovoljuje mislim, da odtavajo drugam. Med plezanjem pa so bile njegove misli ves čas usmerjene le na plezanje. Športni plezalec mora načeloma ostati zbran krajši čas. Le med nastopom in nekaj časa prej.

Faktor iskanja doživetij dosega precej višjo vrednost, torej so razlike med vzorcema še manjše kot pri faktorju dezinhibicije. Poleg tega oba vzorca glede na relevantno vrednosti (Zuckerman, Eysenck, & Eysenck, 1978 v Diehm in Armatas, 2004) dosegata znatno višje vrednosti na področju faktorja iskanja doživetij, na ostalih področjih pa dosegata nižje vrednosti. To je logično. Redki so plezalci, ki se zadovoljijo samo z domačim 'terenom'. Veliko lepih smeri je v primorskih plezališčih Osp, Mišja peč, Črni kal in nekaterih drugih, pa tudi v bližnjem zamejstvu: Kotečnik, Bohinjska bela, Limski kanal, Costiera, Baratro... pa vendar večino plezalcev mika poskusiti še kaj drugega (drugačen tip skale, drugo podnebje...). Tako potujejo po

vsem svetu: Grčija, Francija, Italija, Švica, Španija, Hrvaška, Turčija, Južna Afrika, Tajska, Kanada in Amerika, Avstralija itd... Podobno je z alpinisti. Julijske in Kamniško - Savinjske Alpe sicer ponujajo lepe smeri poleti in pozimi, pa vendar ne poznamo alpinista, ki ne bi vsaj enkrat šel plezat v Dolomite, področje okrog Mont Blanca, ali celo dlje: Norveški Lofoti, Yosemite v Združenih državah Amerike, Aljaska, Peru, Bolivija, Patagonija, Nepal, Pakistan, Kirgizija, Nova Zelandija... Torej imajo oboji veliko potrebo po potovanjih, saj plezanje združijo s spoznavanjem novih krajev in kultur.

Breivik (1999 v Kajtna, 2003) je ugotovil višje izraženi ravni faktorja iskanja pustolovščin in tveganja ter faktorja iskanja doživetij pri rizičnih športnikih. Podobno so ugotovili tudi Tušak, Burnik in Robič (2001), Cronin (1991), Rossi in Cereatti (1993), Goma in Freixanet (1991), Kerr (1991) in Cogan in Brown (1999) v Kajtna (2003), le da omenjajo samo splošni faktor iskanja dražljajev – rizični športniki preprosto potrebujejo močnejše dražljaje.

Bakker, Whiting in van der Brug (1996), opisujejo raziskavo, ki primerja padalce, potapljače na velike globine in smučarje s kontrolno skupino nešportnikov. Kot smo že omenili, je glavna ugotovitev raziskave, da sta ekstravertiranost in potreba po dražljajih osebni spremenljivki, v katerih se vrhunski športniki razlikujejo od rekreativnih (netekmovalnih) športnikov. V vzorcu športnih plezalcev je 36% anketirancev kategoriziranih, v vzorcu alpinistov pa 10 %. Upoštevati je potrebno dejstvo, da alpinizem ni klasičen šport in kategorizirani alpinisti ne tekmujejo na tekmovanjih. Za to, da dobijo oznako 'vrhunski' ne potrebujejo kategorizacije. Torej so alpinisti z manjšim odstotkom kategoriziranih lahko enako vrhunski kot športni plezalci, kjer se merijo tekmovalni dosežki. Upoštevaje ta dejstva, lahko oba vzorca uvrstimo v skupino vrhunskih športnikov in sklepamo, da se na področju potrebe po dražljajih medsebojno ne razlikujeta, bi se pa najbrž razlikovali od kontrolne skupine nešportnikov.

Rossijeva in Cereattijeva (1993, v LeUnes in Nation, 2002) primerjava t.i. 'gorskih športnikov', kamor sodijo tudi alpinisti in športni plezalci in kontrolne skupine nešportnikov je ugotovila, da se je znatna razlika pokazala med 'gorskimi športniki' in vsemi kontrolnimi osebami na treh dimenzijah testa, razen na področju faktorja

odpora do dolgočasenja. Zanimivo, da so vsi 'gorski športniki' dosegli višje rezultate na področju faktorja iskanja pustolovščin in tveganja kot prosti plezalci. Naša primerjava je zadnjo ugotovitev ovrгла, saj je srednja vrednost faktorja iskanja pustolovščin pri alpinistih 7.40, pri športnih plezalcih pa 7.60. Morda je treba ob tem upoštevati dejstvo, da smo primerjali le alpiniste s športnimi plezalci, Rossi in Cereatti pa še speleologe in smučarske skakalce. Slednji sodijo med klasične športnike še bolj kot športni plezalci, čeprav ta šport ni brez nevarnosti. Speleologi do neke mere sodijo v kategorijo alpinistov, saj je njihovo gibanje večkrat podobno alpinistovemu. Morda bi le pri nevarnostih speleologije lahko dodali še oddaljenost. V jamah namreč ni telefonske zveze in reševalci večkrat skozi ozke prehode sploh ne morejo do ponesrečenih. V zvezi s tem lahko jamarstvo še najbolj primerjamo s himalaizmom.

Martin in Myrick (v Bakker, Whiting in van der Brug, 1996) sta ugotovila, da sta ekstravertiranost in potreba po dražljajih osebno spremenljivki, v katerih se vrhunski športniki razlikujejo od rekreativnih (netekmovalnih) športnikov. Če hočemo primerjati njuno raziskavo z našo, nastopi težava. V alpinizmu ni tekmovalnih in netekmovalnih športnikov. Alpinisti plezajo za svoje lastno zadovoljstvo in za to ne pričakujejo nagrad. Največkrat celo sami plačajo, da lahko plezajo. Poleg tega ne moremo primerjati alpinistov in športnih plezalcev na enak način, saj ne moremo ločiti obeh športov glede tekmovalnosti. Vrhunski alpinist je prav tako psihično in fizično pripravljen kot vrhunski tekmovalec v kakšnem drugem športu. Da bi to potrdili, bi potrebovali še kontrolno skupino nešportnikov.

Naša raziskava potrди le polovico ugotovitev Burnika in Tušaka (1999), ki pravita, da imajo alpinisti nižje izražena stanje in potezo anksioznosti. Naš vzorec alpinistov dosega nižjo potezo anksioznosti od športnih plezalcev, pri stanju anksioznosti pa je slika obrnjena. Morda gre to na račun podobnosti obeh primerjanih športov in so razlike zanemarljive. Zanimivo bi bilo videti kakšne bi bile razlike s kontrolnimi skupinami.

Ker je pri športu potrebna telesna aktivnost in stalen pogon, alpinizem in športno plezanje pa spadata med t.i. adrenalinske športe kot jih pojmuje laična javnost, je potreba po stalnem gibanju še toliko večja. To nam pojasni med vzorcema najmanjšo

razliko na dimenziji faktorja odpora do dolgočasenja. Ne poznamo nobenega alpinista in ne športnega plezalca, ki bi bil sposoben več dni zapored preležati na plaži, ali doma pred televizorjem. Če je na plaži, bo bržkone začel iskati kakršnekoli skale in malo poplezavati, ali pa bo našel bolj strme skale, ki strmo padajo v morje in plezal t.i. DWS¹⁴. V slabem vremenu pa ne bo ležal doma na kavču, ampak bo obiskal fitnes in dvorano z umetno steno, ali pa se bo ukvarjal z enim od obstranskih športov, ki jih ti športniki ponavadi gojijo (smučanje, tek, deskanje na snegu, surfanje, kolesarjenje, pohodništvo...).

Kar se tiče popolnosti in relevantnosti anket, lahko ugotovimo tole: športni plezalci so v večji meri športniki, ki jih motivira uvrstitev na tekmi oziroma drugačen športni dosežek, alpinisti pa bolj kot dosežek iščejo v plezanju notranje osebno zadovoljstvo. Tako se težko vživijo v športnika pred tekmovanjem, saj je motivacija pred tekmovanjem povsem druga, kot pred plezanjem smeri, pri kateri neuspeh razen osebnega nezadovoljstva ne bo prinesel nič slabega (sponzorji, trener...). Mogoče malce izstopa vrhunski alpinizem, zlasti himalaizem, saj alpinisti za odpravo potrebujejo veliko sredstev, ki jih dobijo od sponzorjev, le-ti pa seveda hočejo videti dosežke. Tu je motivacija spet drugačna. Ko smo anketirali alpiniste, je eden dejal, da na vprašalnik Stai X1 - STANJE ANKSIOZNOSTI (kako se počutite v trenutku pred tekmo, oziroma na dan tekmovanja) ne more odgovoriti, saj tekmuje kot je dejal »samo z gravitacijo, ki žal prevečkrat zmaga.« Prav tako je nekaj primerov vprašanj v vprašalniku interesov, pri katerih se anketiranci niso znali takoj odločiti za pravi odgovor.

Ob vsesplošni globalizaciji in popularizaciji različnih športov, je treba upoštevati tudi dejstvo, da je nek šport v nekem obdobju 'moderen', čez nekaj sezon pa ga zamenja kak drug šport. Tako veliko športnih plezalcev prične plezati težje športnoplezalne smeri v gorah, ali celo zaledenele slapove kar se že dotika alpinizma. Obratno se, kot smo že omenili, alpinisti urijo v športnoplezalnih smereh. Zato je res težko ločiti pravega športnega plezalca in pravega alpinista. Verjetno je tudi rezultat testa odraz te neprestane prepletenosti.

¹⁴ Deep Water Solo – plezanje brez varovanja nad vodo z veliko globino. Gre zlasti za previsne smeri, da je zagotovljen karseda varen padec v vodo.

Ker nismo ugotovili nobenih statistično značilnih razlik med vzorcema alpinistov in športnih plezalcev, torej tudi nismo dosegli enega od ciljev naloge. Da bi našli orodje – test s katerim bi lahko ugotavljali ali je posameznik bolj primeren za ukvarjanje s športnim plezanjem ali z alpinizmom, bi se morale med vzorcema pojaviti razlike, ki bi bile osnova za takšen test. V uvodu pa smo navedli nekaj mentalnih vaj in vaj avtogenega treninga, ki so prilagojene plezalcem. S temi vajami se lahko posameznik sprosti in skoncentrira do mere, ki mu omogoča kvaliteten nastop. Včasih je do dobrega rezultata potrebno le malo in s temi vajami lahko preskoči to stopnico.

V tej raziskavi smo večkrat prepletali dejstva in mišljenja o športnem plezanju in alpinizmu. Osebo menim, da si ti dve panogi nista dovolj različni, da bi se v anksioznosti in potrebi po dražljajih pokazale kakšne bistvene razlike gledano na splošno plezalsko populacijo. Če eni športniki na nekem področju dosegajo višje rezultate od drugih, se to na kakšnem drugem področju izravna. Mogoče tudi v spremenljivkah istega področja, zato so si rezultati tako podobni. Športno plezanje je klasičen – nerizičen šport, kjer tekmovalci tekmujejo v tekmovanjih, alpinizem pa nima klasičnih tekem. Po drugi strani veliko športnih plezalcev - netekmovalcev pleza zaradi svojega osebnega zadovoljstva in doseganja osebnih ciljev, podobno kot alpinisti. Razlika je le v geografskem okolju dogajanja. Alpinist pleza visoko v gorah, športni plezalec pa v 'varnem' plezališču, vendar tudi v naravi in v tujih deželah. Poznam veliko tekmovalcev, ki za trening plezajo v naravi in tudi v tujini. Tak trening jim omogoča nekaj podobnega, kot prej omenjenim. Obe športni panogi imata podobne korenine in se medsebojno stalno prepletata. Alpinisti trenirajo s pomočjo športnega plezanja, športni plezalci pa vedno več plezajo težje in daljše smeri v gorah, kjer se pojavijo enaki dejavniki kot pri alpinizmu, razen denimo varovanja, ki je v takšnih smereh praviloma boljše. Ob upoštevanju vsega navedenega je praktično nemogoče primerjati ti dve panogi, mogoče bi bilo to možno z bolj skrbno izbranim in izenačenim (glede na starost in stopnjo plezalne izobrazbe, oz. oznako vrhunskosti, ki bi jo bilo potrebno predhodno dobro definirati) ter predvsem večjim vzorcem ali pa s primerjavo z natančno izbrano kontrolno skupino.

5 ZAKLJUČEK

Alpinizem in športno plezanje sta si v precej področjih zelo podobni panogi, obenem pa sta si tudi zelo različni. To abstraktno izjavo smo v nalogi večkrat poskušali pojasniti. Če se lotimo definicij obeh športov, lahko ugotovimo, da je športno plezanje pravzaprav ena izmed pod-panog alpinizma, čeprav se je z leti športne evolucije spremenila do te mere, da je že v osnovi povsem drugačna. Športno plezanje je šport, kjer tekmovalci trenirajo pod budnim očesom šolanih in izkušenih trenerjev, hodijo na tekme, ki so organizirane po natančno določenih pravilih, poleg tekmovalcev in trenerjev pa zasledimo v športnem plezanju še drug kader (sodniki, postavljalci smeri, varovalci...). Alpinistovo početje je v primerjavi s plezalčevim, gledano na splošno, precej bolj naporno. Športni plezalec gre na trening ali na tekmo v telovadnico ali v plezališče, kamor praviloma ne dostopa več kot pol ure. S seboj ima lahek 40 – litrski nahrbtnik in morda še kakšno malenkost, v primeru slabega vremena se lahko hitro umakne v zavetje. Alpinist mora včasih tudi po več ur nositi vso opremo do stene, če so smeri daljše – večdnevne potrebuje še dodatno opremo za spanje, hrano, rezervno obleko in vse to zavzame vsaj še enkrat toliko prostora in teže kot plezalčev nahrbtnik. V primeru nenadnega poslabšanja vremena, bo alpinist nekaj ur peš hodil v dolino, če ga bo dež ujel sredi stene, bo moral najprej nekako izplezati. Ali pa sestopiti po smeri – to je odvisno od trenutnih razmer in okoliščin v kakršnih se je znašel. Torej igra pomembno vlogo pri alpinizmu tudi izkušnost in sposobnost hitrega ter razumnega odločanja. Napaka je namreč lahko usodna. Večkrat omenjamo še eno bistveno razliko med obema panogama. Športno plezanje je šport, alpinisti pa o svoji dejavnosti večkrat raje govorijo kot o načinu življenja, čeprav zahteva vrhunski alpinizem vsaj toliko priprav, treninga in odrekovanja kot kakršen koli klasičen šport. Namen športnega plezalca je doseči čim boljši rezultat, seveda mu to prinese tudi osebno zadovoljstvo, vendar alpinist za svoj dosežek ni nagrajen. Uživa, da je lahko v naravi, da je preizkusil in morda celo premagal meje samega sebe. Veliko športnih plezalcev se po tem, ko so končali svojo tekmovalno kariero, posveti drugim športom: surfanju, kolesarstvu, kajakaštvu..., večino alpinistov, ki jih osebno poznam, pa se hribov in gorništva oprijemajo še celo življenje. Resda ne delajo več tako zahtevnih vzponov kot so jih v svojih najboljših

letih, še vedno pa gredo z družino na izlet v hribe, pozimi turno smučat, in dopust radi preživljajo v Dolomitih ali dolinah visokih Alp.

Alpinizma in športnega plezanja se torej ne da primerjati med seboj, čeprav gre pri obeh za podobno osnovno gibanje – plezanje. S testiranjem smo želeli ugotoviti ali so si vrhunski alpinisti in vrhunski športni plezalci podobni v potrebi po dražljajih in anksioznosti.

O potrebi po dražljajih govorimo pri ljudeh, ki jim vsakdanji in ustaljen ritem življenja v okvirih, ki jih postavlja družba ne odgovarja. Tako iščejo nove izzive na področju potovanj, umetnosti, lastnega videza, spolnosti, drog in alkohola ter seveda športa. Marsikateremu človeku je povsem dovolj če se za vikend sprehodi čez Rožnik, veliko pa je ljudi, ki potrebujejo drugačne izzive. Tako se pričnejo ukvarjati z maratonskim tekom, potapljanjem, surfanjem, pustolovstvom, med drugim pa tudi s športnim plezanjem in alpinizmom.

Strah in anksioznost pogosto prepletamo med seboj in ju tudi mešamo. Sicer gre za podobna dogajanja v organizmu, vendar je za strah potreben natančno določen objekt. Anksioznost pa je bolj splošen pojav. Pravzaprav bi morali strah povezovati z objekti, anksioznost pa s stresom in stresnimi dogodki, ki neposredno ne ogrožajo nujno. Gre pravzaprav za to, kako bo posameznik v določeni situaciji reagiral in kako je nagnjen k takšni reakciji. Tako lahko ločimo dva pojma: stanje anksioznosti – trenutna reakcija na stresni dražljaj, ki nima nujno določenega objekta in potezo anksioznosti – osebna poteza, ki nam pove v kolikšni meri bo verjetno posameznik tako reagiral. Obe lastnosti, stanje in poteza, sta sicer prirojeni, vendar se ob ponavljajočih dražljajih, ki izzovejo burno reakcijo nekako habituirata. Torej se telo 'navadi' na določene stresne dogodke in nanje ne reagira več tako. Prav zato potrebujejo plezalci (športni in alpinisti) veliko izkušenj v plezalnih smereh. Tako velikokrat dobijo stresne dražljaje in z leti plezanja se telo habituirata do te mere, da lahko na navidez nepomemben dražljaj, na katerega je plezalec tako reagiral, da ni bil več zmožen nadaljevati (varno in/ali kvalitetno) s plezanjem, sedaj sploh ne reagira več. Tako se recimo izkušen himalajec v naših gorah pozimi v snežnem metežu obnaša povsem mirno, kot da hodi po mestu. Planinec, ki je prvič poizkusil gore pozimi pa bo še razmislil o svojem naslednjem obisku zimskih gor.

V analizi rezultatov, kjer smo primerjali 20 alpinistov in 17 športnih plezalcev, smo ugotovili, da večjih razlik med alpinisti in športnimi plezalci ni na nobenem področju, ki smo ga testirali (4 področja potrebe po dražljajih: faktor iskanja pustolovščin, faktor iskanja doživetij, dezinhibicija, faktor odpora do dolgočasenja ter 2 področji anksioznosti: stanje in poteza). Statistična obdelava nam ni vrnila nobenih statistično značilnih razlik. Sicer so razlike na določenih področjih večje ali manjše, vendar lahko za tak rezultat predvidimo več možnih razlag. Ena je vsekakor razlika v starosti med obema vzorcema, saj so športni plezalci v povprečju mlajši od alpinistov, ki smo jih testirali. Morda do tega pride zaradi načina in trajanja pridobitve naziva 'alpinist' in 'športni plezalec', oziroma še bolj zaradi časa, ki poteče da posameznik dobi oznako 'vrhunski'. Potreba po dražljajih namreč s starostjo upada in to vsekakor vpliva na rezultat.

Podobno se vzorca razlikujeta po stopnji dosežene izobrazbe, kar pa verjetno vpliva na možgansko dejavnost, vendar ne vemo kako. Bolj izobraženi, z zaključeno VII. stopnjo ali celo višje, so šolanje verjetno že zaključili in so v službah bolj ali manj podvrženi določenim rutinam. Ne vsi. Gotovo obstajajo izjeme, raziskovalci, zdravniki... Mladi, ki imajo zaenkrat zaključeno V. stopnjo, pa se zelo verjetno še šolajo in so mentalno bolj dejavni kot njihovi starejši kolegi.

Morda takšnemu rezultatu botrujeta tudi napačno izbrana vzorca, saj si nista enaka po starosti in doseženi stopnji izobrazbe. Glede na naše rezultate kljub temu lahko zaključimo, da so si povprečni alpinisti in športni plezalci tako zelo podobni, da med njimi ni nobenih razlik. Oboji se ukvarjajo s športom, ki mu širša laična javnost rada reče ekstremen ali adrenalinski, čeprav v skupino rizičnih športov sodi le alpinizem. Res pa je, da sta si oba športa tako zelo podobna, da so verjetno tudi med športniki zelo majhne razlike. Poznamo veliko alpinistov, ki so se zaradi 'udobja' začeli ukvarjati s športnim plezanjem in obratno: veliko športnih plezalcev je treniralo v naravi in hoteli so izkusiti še kaj več, zato so se pričeli ukvarjati še z ostalimi panogami, ki jih zajema alpinizem. Verjetno pa bi bili rezultati drugačni, če bi bila vzorca bolj izenačena glede na stopnjo plezalne izobrazbe, oziroma oznake 'vrhunski', ali če bi ju primerjali še s kontrolno skupino nešportnikov, oz. športnikov, ki

se ukvarjajo z ne-rizičnimi športi. To je lahko dobra ideja za nadaljna raziskovanja na tem področju.

6 VIRI

Avsec, A. *Potreba po dražljajih*. Pridobljeno 1.12.2008 s <http://www.psiha.net/aavsec/PPT/Drazljaji.pdf>

Bakker, F. C., Whiting, H. T. A. in van der Brug, H. *Sport psychology, concepts and applications*. 1996. Chichester, West Sussex, John Wiley & Sons.

Ban, V. Intervju z Davom Karničarjem. 2007. *Šport*, 55(4), 5-8.

Barnes, F.A. in Pendelton, M. *Prehistoric Indians*. 1995. Salt Lake City, Wasatch Publishers.

Burnik, S. Uvodnik – variantni športi? 2007. *Šport*, 55(4), 3-4.

Burnik, S. in Grošelj, V. Slovenski alpinisti kot postavljalci skrajnih meja. 2007. *Šport*, 55/priloga(4), 17-22.

Burnik, S. in Tušak, M. Osebnost alpinistov. 1999. *Psihološka obzorja*, 6, 5-22.

Burnik, S., Tušak, M., Kajtna, T. in Jug, S. Študije o psiholoških značilnostih alpinistov in športnikov rizičnih športov. 2005. *Šport*, 53/priloga(1), 3-9.

Dernovšek, M. Z. *Ko te strese stres*. 2006. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Diehm, R. in Armatas, C. Surfing: An avenue for socially acceptable risk-taking, satisfying needs for sensation seeking and experience seeking. 2004. *Personality and Individual Differences*. 36, 663–677.

Elektroencefalograf EEG. (2004). Pridobljeno 4.12.2008 s <http://hercules.uni-mb.si/SP/EEG/elektroencefalograf.html>

Fobija. (2009). Pridobljeno 12.2.2009 s <http://sl.wikipedia.org/wiki/Fobija>

Goddard, D. in Neumann, U. *Učinkovito skalno plezanje*. 1999. Jesenice, Elecma.

Golnar, T. *Alpinistična šola*. 1999. Ljubljana, Planinska zveza Slovenije

Jug, S. *Motivacija, osebnostne lastnosti ter interesi alpinistov*. 2001. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kajtna, T. (2003). *Osebnost, vrednote in potreba po dražljajih pri športnikih rizičnih športov*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kajtna, T. Psihološke značilnosti športnikov rizičnih športov. 2007. *Šport*, 55/priloga(4), 5-11.

Kajtna, T. in Tušak, M. Psihološki profil športnikov rizičnih športov. 2004. *Psihološka obzorja*, 13(1), 85-102.

Kelvins, C. (1997) *Fear and Anxiety*. California State University, Northridge. Pridobljeno 12.2.2009 s <http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/fear.htm>

Komisija za športno plezanje. *Pravilnik o vzgoji in izobraževanju* (2006), pridobljeno 7.11.2008 s <http://ksp.pzs.si/Struktura/Dokumenti/Izobrazevanje/Pravilnik%20o%20vzgoji%20in%20izobrazevanju.pdf>

Komisija za športno plezanje. *Reprezentance* (2008), pridobljeno 7.11.2008 s <http://ksp.pzs.si/Struktura/reprezentanca.php>

Lamovec, T. *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. 1988. Ljubljana, Filozofska fakulteta, Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

Leskošek, B., Cecić Erpič, S., Čufar, M., Grilc, P., Guček, V. in Simonič, A. *Osnove športnega plezanja*. 2003. Ljubljana, Inštitut za šport, Fakulteta za šport univerze v Ljubljani.

LeUnes, A. in Nation, J.R. *Sport psychology*. 2002. Pacific Grove, CA, Wadsworth, Thomson Learning.

Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič, T., Svetina, M., Tomazo Ravnik, T. idr. *Razvojna psihologija*. 2004. Ljubljana, Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Miha Valič (2008), Pridobljeno 7.11.2008 s <http://mihavalic.net/>

Möscha, L. *Plezanje kot igra*. 2004. Ljubljana, Modrijan.

Olimpijski komite Slovenije. *Pogoji, pravila in kriteriji za registriranje in kategoriziranje športnikov v RS*. Pridobljeno 1.12.2008 s http://www.olympic.si/fileadmin/dokumenti/Dokumenti_OKS/Za_vrhunske_sportnike/Kategorizacija/POGOJI%2C%20PRAVILA%20IN%20KRITERIJI%20ZA%20REGISTRIRANJE%20IN%20KATEGORIZIRANJE%20SPORTNIKOV%20V%20RS.pdf

Planinsko društvo Domžale (2008), pridobljeno 7.11.2008 s http://www.pdd.si/silvo_karo

Redelonghi, M., *Yellowstone – dežela gejzirjev, grizlijev in vonja po gnilih jajc*. 1998. *Grif*, (20), 46-50.

Reinhold Messner - Vita (2008), pridobljeno 7.11.2008 s http://www.reinhold-messner.de/popup_1_1.html

Rotovnik B., Burnik S., Golnar, T., Kadiš, F., Krpač, F., Pehani, P., Peršolja, B. Idr. *Planinska šola*. 2005. Ljubljana, Planinska zveza Slovenije

Sensation seeking. (30.9.2008). Wikipedia. Pridobljeno 3.11.2008 s http://de.wikipedia.org/wiki/Sensation_Seeking#cite_note-0

Tavzes, M., Beranek, M., Ilich, I., Kraigher, M., Pobežin, G., Sekirnik, J. idr. *Veliki slovar tujk*. 2002. Ljubljana, Cankarjeva založba.

Tomaž Humar (2008), pridobljeno 7.11.2008 s
http://www.humar.com/tomaz/tomaz_humar.php

Velepec, U. Nekaj misli o ekstremnem športu. 2007. *Šport*, 55/priloga(4), 2-4.

Zuckerman, M. *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. 1994. Cambridge, Cambridge University Press.

Zuckerman, M.. Sensation seeking and risky driving, sports and vocations. 2007. V
Zuckerman, M. *Sensation seeking and risky behavior*. (str. 73-106). Washington DC:
American Psychological Association.

Žiberna, M. Alpinisti niso samomorilci. 2000. *Grif*, (32), 46-49.