

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ALEŠA DOLINAR

Ljubljana 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Gornišтво z dejavnostmi v naravi

MOTIVI ŽENSK IN MOŠKIH V ALPINIZMU

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

doc. dr. Tanja Kajtna

RECENZENT:

izr. prof. dr. Stojan Burnik

KONZULTANT:

Nika Pušenjak, univ. dipl. psih.

Avtorica dela:

ALEŠA DOLINAR

Ljubljana, 2009

ZAHVALA:

*Zahvaljujem se svoji mentorici doc. dr. Tanji Kajtna za pomoč in vodenje pri izdelavi tega diplomskega dela. Hvala tudi vsem, ki vas imam rada, za spodbudo in pomoč.
Hvala, ker ste verjeli vame.*

Ključne besede: rizični šport, alpinizem, ženski spol, moški spol, storilnostna motivacija.

MOTIVI ŽENSK IN MOŠKIH V ALPINIZMU

Aleša Dolinar

IZVLEČEK

Z izrazom rizični, ekstremni in adrenalinski se opredeljuje športe, kot so alpinizem, ekstremno kajakaštvo, potapljanje, nordijski skoki in še nekatere druge športe. Gunnar Breivik, norveški psiholog, je rizične športe opredelil kot »vse športe, pri katerih je potrebno računati z možnostjo hujše poškodbe ali smrti, ki sta sestavni del aktivnosti«. Kot je bilo navedeno alpinizem sodi med rizične športe. In sicer gre za vrhunsko obliko gornišтва, ki jo lahko označimo kot športno zvrst, katere osrednji cilj je vzpenjanje (hoja in plezanje) na visoke, težko pristopne vrhove ali čez težko prehodne stene po nezaznamovanih in nezavarovanih smereh. Športnik, ki to počne je alpinist.

Za športnike rizičnih športov velja, da morajo imeti visoko izraženo potrebo po tveganju, visoko potrebo po stimulaciji, ki pa jo iščejo v fizičnih oblikah. Biti morajo vestni in ekstravertirani in osebnostno zrelejši od ostalih športnikov, kar pomeni, da so čustveno stabilni, odprti za novosti in da jim je relativno pomemben ugled v družbi in njihova vplivnost.

Danes si družba in posamezniki velikokrat zastavljajo vprašanja kot so: Ali so ženske v alpinizmu res toliko sposobne kot moški? Ali je alpinizem zgolj domena »močnejšega« spola?

Glavni namen diplomskega dela je ugotoviti, kakšni so motivi ženski in moških za ukvarjanje z alpinizmom. V teoretičnem delu so podrobneje opisani rizični športi, alpinizem in motivi za ukvarjanje z alpinizmom, s poudarkom na morebitnih razlikah v motivaciji alpinistov in alpinistk.

Drugi del diplomskega dela je namenjen analizi raziskave, ki smo jo izvedli med alpinisti in alpinistkami iz štirih Alpinističnih odsekov (Kranj, Tržič, Idrija, Celje). Na podlagi rezultatov smo ugotovili, da ni razlik med motivi žensk in moških pri ukvarjanju z alpinizmom. Oba spola sta zelo visoko storilnostno orientirana, saj je vrhunski šport tako ženskam kot moškim vsilil podobne motive in vrednote.

Key words: risk sport, mountain climbing, female sex, male sex, achievement motivation

MOTIVES OF WOMEN AND MEN IN MOUNTAIN CLIMBING

Aleša Dolinar

ABSTRACT

Risk, extreme and adrenalin are expressions used to declare sports such as mountain climbing, extreme kayaking, diving, nordic jumping and also some other sports. Gunnar Breivik, Norwegian psychologist, determined risk sports as »all sports, in which it is necessary to take into account the possibility of severe injury or death that are a part of activity. As indicated, top level mountaineering can be marked as a sport in which the main goal is ascent (walking and climbing) on high, hard to access summits or over difficult passable walls by unmarked and unprotected courses. A sportsman that is doing this is an alpinist.

Risk sportsmen are significantly known for having a high tendency to express the need to take risks, high needs for stimulation that they look for in a physical form. They must be conscientious, extrovert and personally more mature than other sportsmen, therefore emotionally stable, open for novelties and the reputation and their influence in society is relatively important to them.

Nowadays society and individuals are often raising question such as: Are women in mountain climbing really as capable as men? Is mountain climbing only a domain of »stronger« gender?

The main goal of this dissertation thesis is to ascertain what the motives of men and women to take up mountain climbing are. Risk sports, mountain climbing and motives for taking up mountain climbing are described in detail in theoretical part, with emphasize on eventual differences in motivation of male and female alpinists.

The second part of the dissertation thesis is assigned to analysis of research, carried out on male and female alpinists in four climbing sections (Kranj, Tržič, Idrija, and Celje). The acquired data suggest no differences between female and male motives in taking interest in mountain climbing. Both genders are oriented to a very high performance since top sport imposed similar motives and values to both female and male.

1. UVOD	8
1.1. RIZIČNI ŠPORT	11
1.1.1. OPREDELITEV RIZIČNIH ŠPORTOV	11
1.1.2. ZAČETKI RAZVOJA IN NARAŠČAJOČA PRILJUBLJENOST RIZIČNIH ŠPORTOV	14
1.1.3. VPLIV POŠKODB ZA ZMANJŠANJE MOTIVACIJE ZA UKVARJANJE Z RIZIČNIMI ŠPORTI	17
1.1.4. MEDIJI IN RIZIČNI ŠPORT	20
1.1.5. SLOVENCJI V RIZIČNIH ŠPORTIH	22
1.2. ALPINIZEM IN ALPINISTIKA	23
1.2.1. KAJ JE ALPINIZEM OZIRMA ALPINISTIKA?	23
1.2.2. ZGODOVINA ALPINIZMA NA SLOVENSKEM	26
1.2.3. PSIHOLOŠKE ZNAČILNOSTI IN OSEBNOSTNE LASTNOSTI ALPINISTOV	29
1.2.4. SPREJEMANJE VRHUNSLIH ALPINISTIČNIH DOSEŽKOV ALPINISTK S STRANI DRUŽBE IN ALPINISTOV	31
1.3. MOTIVACIJA	34
1.3.1. OPREDIELTEV MOTIVACIJE OZ. MOTIVA	34
1.3.2. TEORIJE IN PRISTOPI K ČLOVEKOVI MOTIVACIJI	35
1.3.3. KLASIFIKACIJA MOTIVOV	36
1.3.4. POJMOVANJE MOTIVACIJE V ŠPORTU	38
1.3.5. MOTIVACIJA ALPINISTOV	42
1.3.5.1. Motivi za alpinizem znanih Slovenskih alpinistov	43
1.4. DOSEDANJE RAZISKAVE O MOTIVIH MED ŽENSKAMI IN MOŠKIMI V ALPINIZMU	44
2. NAMEN, CILJI IN HIPOTEZE	47
2.1. NAMEN	47
2.2. CILJI	48
2.3. HIPOTEZE	48
3. METODE	49
3.1. PREIZKUŠANCI	49
3.2. PRIPOMOČKI	49
3.3. POSTOPEK	50
4. REZULTATI IN DISKUSIJA	51
4.1. PODROBNOSTI O IZBRANEM VZORCU	51
4.2. STORILNOSTNA MOTIVACIJA, SAMOMOTIVACIJA, DELOVNA IN EGO ORIENTACIJA	57
5. SKLEP	70
6. LITERATURA	72

1. UVOD

Kaj je tisto, kar alpinistom in alpinistkam v gorah vzbuja občutek sreče? Mora biti res nekaj velikega, nezadržnega, da se kljub tolikim negativnim impulzom, ki jih odvrčajo, znova in znova vračajo nazaj v prepadne in samotne stene. Zakaj torej hodijo na nepristopne vrhove?

Mogoče odgovor lahko najdemo v besedah Pavla Kozjaka: »Ljudje imamo različne talente, nekatere odkrijemo, drugi za vedno zaspijo v nas. Vsaj tistim poznanim bi morali prisluhniti in jim omogočiti, da izpolnijo in obogatijo življenje. To ni vedno lahko, saj se je v zameno treba marsičemu odreči in žrtvovati. O tem se mora odločati vsakdo sam. Tudi če sledimo svojemu notranjemu klicu, nas bosta sreča in uspeh morda obšla, lahko pa bomo mirno pogledali nazaj in rekli: storil sem vse, kar je bilo mogoče. Če pa so nam bogovi, takšni in drugačni, na tej poti naklonjeni, pa je nagrada vredna še tako velikih odrekanih.«

Ali pa mogoče v tem, da je človek neločljivo povezan z naravo, ki mu je osnovni in nenadomestljivi pogoj za življenje. Odlikuje ga sposobnost ustvarjanja, iskanja novega v neznanem, najmanjšem, najbolj zapletenem, neskončno velikem, kjer mu misli in želje omejujeta čas in prostor. Vztrajno išče samega sebe, smisel svojega življenja, pa tudi smisel in resnico o smrti. Področje, kjer poskuša dobiti odgovore na vprašanja, motivacijo za ustvarjanje in potešitev svojih duhovnih potreb, je gotovo alpinizem. Alpinizem je dejavnost, kjer lahko zadovoljimo športne, raziskovalne, romantične, heroične, etične in socialne interese. Alpinizem ima tudi filozofsko plat in mnogi najdejo v njem tisto, kar jim omogoča izpolnitev njihovih upanj, želja in pričakovanj.

Nejc Zaplotnik (1990) je zapisal: »Vsak človek je sam pri sebi potreben potrdila, da ni le del množice, da ni le številka, in če le najde področje, ki ga dvigne iz množice, se ga bo poprijel, čeprav kažejo za njim, da je nezdrav, da je posebnež, celo samomorilec. Ali ni pretežka obsodba reči nekomu samomorilec, nekomu, ki v dvajsetem stoletju še živi z naravo, ki se mu ob sončnem zahodu še zgane v srcu, ki še zna jokati z dežnimi kapljami in se smejeti v sončnem jutru, ki zna garati, pa čeprav za to ni plačan? Kako mnogo manj je osamljen človek, kadar sam stopa po težki skalnati poti, kakor pa kadar je isti človek v mestu, sredi družbe, sredi zlaganega smeha in sreče.«

Bistvo našega življenja je torej, da najdemo namen svojega obstoja in prisluhnemo svojemu notranjemu klicu in se nanj seveda tudi odzovemo. Ljudje si nismo enaki, zato vsak na svoj način išče ustvarjalnost. Glede na to, da smo si ljudje tako zelo različni, so tudi ti notranji klici različni. Vendar nam odziv nanje pomaga doživeti

svojo življenjsko srečo. Potrebe so torej različne in se spreminjajo tudi skozi življenjska obdobja ljudi. Tako obstajajo tudi ljudje, ki jim ukvarjanje z rizičnimi športi – alpinizmom, pomeni srečo, veselje in zadovoljstvo. Prepričani smo, da alpinisti bolj ljubijo svoje življenje od drugih ljudi, bolj od drugih iščejo popolnost in vrednost, ki bi jo dali življenju.

Toda alpinizem je rizično delovanje na prehodu med življenjem in smrtjo. Je svet, kjer ni prostora za napake, nepremišljenost in nespoštovanje narave, svet, ki pogosto ne ponuja možnosti zasilnega izhoda. Moški in ženske, ki se podajajo na tako zahtevne preizkušnje, vsakič znova vstopajo na igrišče, na katerem se napake ne kaznujejo s kartoni temveč izključitev iz igre lahko traja večno.

Izredno težko je zarisati ločnico kaj je rizično in kaj ni. Posebno zato, ker rizičnost vsak dojema drugače. Kar je za nekoga rizično še ne pomeni, da predstavlja riziko za drugo osebo. Potrebno je razumeti tematiko in pojem tveganja. Z diplomskim delom poskušam razjasnit to dilemo, ki jo velika večina posameznikov napačno razume. Glavni motiv, ki lahko premaga zavest o tveganju in nevarnosti, je dejavnost, ki lahko vse to odtehta. To pa je za mnoge ljudi predvsem tisto, v čemer so največji mojstri, za kar so v življenju največ žrtvovali, čemur so se predali. Za alpiniste so to gore. Torej če gore »ljubiš«, če ob njihovem obisku doživljaš popolnost obstoja, če ti alpinistični vzponi obogatijo življenje, zakaj torej ne. V tej naglici, v času ko vsi preveč hitimo in se pehamo za materialnimi dobrinam, moramo vsi zgrabit rešilne bilke, ki nas bogatijo.

V današnjem času je razlika med spoloma manj vidna kot v preteklosti, zato pa je bolj subtilna, saj so se skozi čas izoblikovali stereotipi o pojmovanju vloge spolov, predsodkov in stališč, ki so se močno zakoreninili v zavest ljudi.

Toda v športu je drugače. Pojmovanje športa v današnjem času še vedno ni univerzalno, ampak ga – brez dilem – delimo na ženski in moški šport. Ženske rezultate neposredno primerjamo z moškimi in na ta način utrjujemo prepričanja, da je ženski šport manj vreden od moškega. Razlog za to najdemo v načinu, kako naša doba dojema šport. V športu namreč obstaja precejšnje ideološko razlikovanje med spoloma, težava je v tem, da je ta različnost le redko priznana ali pa je napačno razumljena.

V literaturi obstajajo presoje ali so ženske v alpinizmu res toliko sposobne kot moški, je njihova telesna konstitucija prej ovira kot prednost, so dovolj prilagodljive na višino in mraz, si dovolj zaupajo, so prav tako ali bolj vztrajne itd. Bolj ko stvar premlevamo, prej pridemo do zaključka, da izjeme potrjujejo pravilo. Kamorkoli se ozremo, so ženske vseskozi prisotne v visoki igri alpinizma, čeprav je to, kakor trdijo močnejši in

številčnejši, zgolj moška domena. Ženskam pa preostane zgolj nenehno potrjevanje in dokazovanje.

Kakšni so torej motivi žensk in moških za ukvarjanje z alpinizmom? Alpinisti so športniki, so pa tudi filozofi, iskalci poti, resnice, večnosti itd. Ne gre jim le za doseganje športnih dosežkov, zato je bilo še toliko bolj zanimivo ugotavljati njihove motive glede na spol, saj iz svojih lastnih izkušenj, čeprav rekreativnih, vidimo, da se je težko opredeliti kaj je tisto, kar te žene, da osvojiš nov vrh, saj gre za skupek dejavnikov in hotenj.

1.1. RIZIČNI ŠPORT

1.1.1. OPREDELITEV RIZIČNIH ŠPORTOV

Za opisovanje rizičnih športnih aktivnosti se uporabljajo številni izrazi. Rizični športi, včasih naletimo tudi na izraz ekstremni, adrenalinski ali alternativni športi. Terminologija glede samega naziva ni jasno in enoznačno definirana. Mnogi med njimi zadevajo le ozek segment takih aktivnosti, drugi spet poskušajo vse take dejavnosti zajeti pod en sam skupni imenovalec.

Postavlja se vprašanje, zakaj so definicije ekstremnih športov tako nejasne in nepregledne. Verjetno zato, ker so te aktivnosti nastajale »spontano«, pa tudi z mešanjem številnih podvrsti teh športov med seboj. Sprva nad njimi niso bedele nobene organizacijske strukture, ki bi jih skušale klasificirati, organizirati itd. Nato so nekatere začele obvladovati medijske korporacije, ki so jim za svoje medijske in tržne potrebe nadele nova, odmevnejša imena. Američani poimenujejo rizične športe z naslednjimi izrazi: ekstreme, alternative, adventure, action, action-adventure, on the edge, over the edge, radical, freestyle, powerfull, adrenaline, attractive, new wawe, modern, bizzare, nature, outdoor sports.

Z izrazom rizični, ekstremni in adrenalinski se opredeljuje športe, kot so alpinizem, ekstremno kajakaštvo, potapljanje, nordijski skoki in še nekateri drugi športi. Za psihološko opredeljevanje športa se je večinoma uporabljal izraz rizični športi (Breivik, 1995; Campbell, Tyrrell in Zingaro, 1993; Chirivella in Martinez, 1994; Cogan in Brown, 1999; Cronin, 1991; Freixanet, 1991; Jack in Ronan, 1998; Kerr, 1991; Rossi in Cereatti, 1993; Wagner in Houlihan, 1994 in Zarevski, Marušič, Zolotic, Bunjevac in Vukosav, 1998, vsi v Kajtna, 2004), zato bomo v tem diplomskem delu govorili o športnikih, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi in o rizičnih športih. Z raziskovanjem tovrstnih športov se je precej ukvarjal Gunnar Breivik, norveški psiholog, ki je rizične športe opredelil kot »vse športe, pri katerih je potrebno računati z možnostjo hujše poškodbe ali smrti, ki sta sestavni del aktivnosti«. Tako lahko prejšnjemu seznamu športov dodamo še smuk, skakanje s padalom, jadralno padalstvo in gorsko kolesarjenje, jamarstvo, deskanje na snegu, motokros, dirkanje z avtomobili, motornimi čolni in sanmi ter verjetno še kakšen novejši šport.

Ostaja pa vprašanje, kam bi lahko uvrstili npr. smučarske skoke in polete, smuk v alpskem smučanju itd. Za te športe bi morda lahko uporabljali izraz alternativni športi, saj so alternativa že obstoječim športom. Vendar pa to poimenovanje ne zavzame bistva teh športov, to pa je avantura in rizičnost. Gotovo to niso alternativni športi, saj so zgodovinsko uveljavljeni in sprejeti olimpijski športi. Vendarle so rizični po svoji vsebini, ker so nevarni in se podajajo na meje možnega.

Bistvena značilnost rizičnih športov je pravzaprav drugačnost od navadnih športov, pa naj si bo ta v športnem, duhovnem ali medijskem pogledu. Predstavljajo moderne, nekonvencionalne, alternativne avanturistično rizične aktivnosti (Reuter in Doupona Topič, 2007).

Rizični športi se od običajnih športov ločijo tudi po tem, da niso obremenjeni s športnim dosežkom, izjema so le tisti v varnejših oblikah. Niso tekmovalni, razen v smislu tekmovanja proti svojim slabostim. Želja po primerjanju in medijski vpliv sta sicer vpeljala tekmovalnost, vendar ta ni bistvena. Smisel ukvarjanja rizičnih športnikov kaže na neke druge poudarke. Pomembni se jim zdijo občutki in doživetja, ki so povezana s temi športi. To so lahko občutki sposobnosti, zmožnosti ali pa sreče, svobode, avtentičnosti. Njihova filozofija temelji predvsem na užitku in zabavi (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Športnike, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, v vsakodnevnom življenju pogosto opredeljujejo kot nerazumneže, divjake, pogosto so opredeljeni tudi kot samomorilski norci, ki nimajo nobenega spoštovanja za svoje življenje. Pri njih se sklepa na takšno ali drugačno patologijo, na izkrivljen pogled nase in na svet, vendar so številne znanstvene študije pokazale, da gre za zdrave osebnosti, ki so v veliki meri podobne vrhunskim športnikom in da imajo višjo potrebo po stimulaciji, kar bi lahko služilo kot razlaga, zakaj se ukvarjajo z rizičnimi športi (Kajtna, 2004).

Kaj pa je pravzaprav rizično? Mar ni rizično drveti na motociklu tik ob tekmeču z 200 in več kilometri na uro, voziti kolo več dni po več ur s povprečno hitrostjo prek 40 kilometrov na uro, na smučeh leteti prek 200 metrov, na smučeh drveti po ledeni progi prek 150 kilometrov na uro, krmariti jadnico med valovi, visokimi kot hiša, vzpenjati se na višine šest, sedem in osem tisoč metrov, tam plezati prek izpostavljenih sten in smučati po prepadnih strminah, potapljati se na dah več kot 100 metrov globoko, potapljati se z avtonomno potapljaško opremo po podzemnih jamah in v velike globine, spuščati se po divjih rekah s čolni, rafti ali celo improviziranimi splavi, z jadralnimi padali skakati z vrhov in prek previsnih sten (Burnik, 2000)?

Gre torej za vse tiste športe, za katere je značilna velika stopnja tveganja. Naj najprej osvetlimo pojem tveganja, ki ga pogosto napačno razumemo. S tveganjem mislimo na visoko stopnjo izpostavljanja nevarnosti (Lorenčič, 2005).

Yates (2004, v Kavčič, 2008) poudari kot ključne elemente tveganja potencialne izgube, pomembnost teh izgub in pa negotovost teh izgub. Pri rizičnih športih so lahko potencialne izgube: poslabšanje zdravja, poškodbe, izguba dela telesa ali celo življenja. Pomembnost izgube je lahko različna, medtem ko poškodba ali manjša bolezen morda ne pomeni velike izgube, pa smrt pomeni veliko izgubo. Negotovost

oz. verjetnost je seveda odvisna od vrste aktivnosti (npr. izguba življenja pri srfanju gotovo ni tako verjetna kot pri alpinističnih solo vzponih) ter od posameznikovih individualnih sposobnosti (tako je lahko npr. vzpon po Severni triglavski steni za rekreativnega gornika zelo nevaren, medtem ko za izkušenega alpinista ni nič posebnega). Pri vseh teh elementih gre tudi za osebno zaznavo, percepcijo tveganja.

Zaznava tveganja je posameznikova subjektivna ocena značilnosti in resnosti tveganja. Z zaznavo tveganja je povezan predvsem koncept zaupanja, ki je ključni faktor pri posameznikovi percepciji tveganja.

Davo Karničar je potem, ko je presmučal Everest, na vprašanje koliko je bil v resnici pripravljen tvegati, dejal: «Imam že veliko prijateljev tam zgoraj in ni me strah pridružiti se jim. Na ta svet me veže predvsem odgovornost do otrok. Smrt je konec, do katerega je treba na tem svetu narediti čim več. Tudi pred Everestom sem enako razmišljal. A zanj sem bil pripravljen tvegati največ v življenju. Pri odločitvi, da grem, torej do treh mesecev pred akcijo, sem o tem veliko razmišljal. Morda do mojih najbližjih zveni egoistično. Resnično sem sam pri sebi tako razmišljal – škorpion lahko le zmaga ali crkne. Sem pač tak egoist, da na kocko postavljam tudi odgovornost. Da, globoko v sebi sem bil za Everest pripravljen tudi umreti (Roš, 2000).«

Ko govorimo o tem, ali nekdo tvega ali ne, gre za to, kakšna je verjetnost te nevarnosti. To pa lahko ocenjujemo zelo različno: za nekatere ljudi je tveganje že pri nizki stopnji verjetnosti, za nekatere pa pri zelo visoki stopnji verjetnosti. Tvegano vedenje je odvisno od več dejavnikov. Eno so situacijski dejavniki, drugo osebnostni, tretje pa je interakcija med obema skupinama. Ljudje se razlikujemo tudi po tem, koliko smo pripravljeni tvegati, in ta težnja je, kot vse pomembne osebnostne lastnosti, v znatni meri prirojena (Lorenčič, 2005).

Pri razlagi tveganja se pojavljajo različne teorije in razlage.

Evolucijske razlage se osredotočajo na zgodovino človekovega razvoja in pri tem poudarjajo, da so se ljudje kot vrsta razvili v okoliščinah, ki so zahtevale nenehno tveganje. Tako je tudi preživetje vrste zahtevalo določeno tveganje. Ti primarni instinkti naj bi se z evolucijo ohranili v našem genskem zapisu in naj bi vplivali tudi na današnje tvegano delovanje (Kavčič, 2008).

Današnje teorije pa poskušajo opisati osebnostne lastnosti, ki odločilno vplivajo na posameznikovo ukvarjanje s tveganimi aktivnostmi. Še posebno jih zanima, zakaj nekateri posamezniki s podobnimi psihološkimi profili tvegajo več in drugače kot drugi. Po njihovih ugotovitvah ima večina takih posameznikov bolj izraženo osebnostno lastnost »iskanje novih občutij, dražljajev oz. stimulacije« (sensation

seeking), ki je po nekaterih teorijah del širše osebnostne dimenzije, imenovane psihotizem.

Prav tveganje pa je tisti dejavnik, ki športe, ki jih prištevamo med rizične, ločuje od drugih športov.

Za izvajanje rizičnih športov so nujno potrebne določene osebnostne lastnosti oz. kombinacija le-teh, psihična stabilnost, pomembna je zelo dobra telesna pripravljenost, nadpovprečna specifična motorika, poznavanje in ustrezno vrednotenje klimatskih razmer, sposobnost pravilnega odzivanja v stresnih in nepredvidljivih situacijah, občutek za presojanje v takšnih situacijah, zmožnost kritične ocene svojih sposobnosti, sposobnost soočanja s posledicami lastnih odločitev itd. Verjetnost poškodbe je pri rizičnih športih večja kot pri varnejših športih oz. športnih panogah (Mahnič in Tušak, 2005).

Za posameznika, ki se z njimi ukvarja, ima lahko tudi tragične in dokončne posledice, saj se že majhne napake oz. nepravilnosti pri njegovem izvajanju ne kaznujejo le s slabšim rezultatom, ampak lahko tudi z življenjem.

1.1.2. ZAČETKI RAZVOJA IN NARAŠČAJOČA PRILJUBLJENOST RIZIČNIH ŠPORTOV

Opredeljevanje začetkov rizičnega športov je sila težavno. O zgodovinskih nastankih in poimenovanjih posameznih zvrsti obstaja precej različnih podatkov in posledično nejasnosti. Razloge za to lahko iščemo v spontanem in neinstitucionalnem nastajanju teh zvrsti, pogosto s kombiniranjem različnih športnih disciplin, običajno na pobudo majhne skupine posameznikov.

Kljub temu lahko ugotovimo, da večina izvira iz sredine 20. stoletja. Običajno ljudje korenine nekaterih najbolj popularnih ekstremnih športov povezujejo s tradicionalno polinezijsko prostočasno aktivnostjo, ki jo sedaj po svetu poznamo kot deskanje na valovih »surfboarding« oz. »surfing«. Srfanje (deskanje na valovih) je kot del tradicije s Havajev prišlo v ZDA na začetku stoletja ter se razmahnilo v 50. letih. Leta 1968 je bilo ustanovljeno podjetje Windsurfing international, ki je pridobilo patent za jadro na deski, in tako se je začel razvoj tega športa. V 70. letih so srfarji v Kaliforniji začeli za suhi trening uporabljati že v 50. in 60. letih znane »skateboarde«. Tako je skejtanje kmalu postalo samostojni šport. S kombinacijo omenjenih dveh športov pa je konec 60. let nastalo deskanje na snegu »snowboarding«. Kmalu so se razmahnile najrazličnejše druge panoge in podzvrsti, npr. v 60. in 70. letih zmajarstvo, prvi B.A.S.E skoki in gorsko kolesarstvo. Poleg tega pa sedaj obstajajo tudi ekstremni športi, ki so nekakšne samoparodije, kot je npr. »extreme ironing« (ekstremno likanje). Izvirno so bile to rekreativne dejavnosti, s katerimi so se za zabavo ukvarjali

posamezniki v skupini prijateljev in razvijali te veščine. Mnogi od teh športov so nastali kot nove, bolj »divje« različice tradicionalnih športov, npr. BMX in gorsko kolesarstvo iz kolesarstva itd. Drugi so nastali s kombinacijo opreme ali tehnik več različnih športov, npr. v 90. »skysurfing« (srfanje v zraku) – kjer gre za »skydiving« (obliko padalstva) s pripetim »snowboardom« (desko za na sneg), prav tako je samo deskanje na snegu zmes skejtanja in deskanja na valovih (Kavčič, 2008).

Nekaj pomembnih datumov v zgodovini ekstremnih športov po Michaelu Deanu (Kavčič, 2008):

- 1955 »bungee jumping« v Novi Zelandiji,
- 1965 Sherman Poppen naredi prvi »snowboard« (desko za na sneg) v Michiganu, ZDA,
- 1967 Bill Moyes doseže svoj prvi svetovni višinski rekord z zmajem,
- 1981 Phil Smith in Jean Boenisch ustanovita US BASE Association,
- 1995 prve Summer X Games,
- 1997 prve Winter X Games,
- 1999 Us Extreme Sports Team prepleza Mt. Vincent (5000 m) – Antarktika.

V zadnjem desetletju je možno zaslediti razmah v množičnosti vse boljših dosežkov, številnih novih športnih zvrsti in ne nazadnje v popularizaciji rizičnih športih.

Mnogi od teh imajo že stoletno tradicijo, nekateri pa so nastali na novo. Osvojili in obnoreli so svet. Vzroke za tolikšno priljubljenost teh športov, ki so mnogokrat več kot le šport, včasih pa skoraj nimajo elementov, ki neko dejavnost opredelijo kot šport, lahko najdemo v vse večji odtujenosti sodobnega človeka od narave in življenja v njej, odtujenosti ljudi med seboj pa tudi v nekaterih specifičnih osebnostnih in vedenjskih potezah sodobnega človeka. K temu je veliko prispevala tudi športna industrija z vsemi svojimi pojavnimi oblikami, ki na veliko oglašča in spodbuja takšen način življenja ter preživljanja prostega časa (Burnik, 2000).

Pri tem je potrebno poudariti, da ne gre le za vrhunske, profesionalne športnike, ampak se z rizičnimi športi vedno bolj pogosto ukvarjajo tudi rekreativni športniki, ki so začeli z napornimi, intenzivnimi preizkušnjami kot so: npr. maraton, triatlon, treking, gotsko kolesarjenje, plezanje, adrenalinski športi, kot so bunge jumping, rafting, canyonig, skydiving itd. Prav priljubljenost teh športov je vzrok vse večjemu številu »adrenalinskih parkov«, in »bike parkov« (Reuter in Doupona Topič, 2007).

Zaradi pomanjkanja podatkov o domačih razmerah bomo prikazali nekaj statističnih podatkov, večinoma iz ZDA, kjer že več let spremljajo takšne trende. Sicer pa ZDA na tem področju postavljajo trende, ki se hitro prenesejo po svetu.

Po podatkih American Sports Data imajo največ privržencev še vedno tradicionalni športi, vendarle pa najhitreje narašča ukvarjanje z ekstremnimi športi in različnimi dejavnostmi, ki so povezane s skrbjo za zdravje. Tako je v obdobju od 1987 do 2000 najbolj narasla uporaba tekalne steze (+829 %), na drugem mestu je deskanje na snegu (+238 %), temu sledi uporaba eliptičnih trenažerjev (+160 %) in naprave za fitnes z utežmi (+65 %). Pri American Sports Data ugotavljajo, da ukvarjanje s tradicionalnimi športi, kot je npr. odbojka (pri kateri je bilo v letih od 1987 do 2000 opaziti 36 % upad), upada. Po drugi strani je v prvem letu novega tisočletja najbolj narasla priljubljenost deskanja na snegu (+51 %), skejtanja (+49 %) in »wakeboardanja« (deskanje preko vala čolna) (+32 %). Študija o udeležbi v športu iz leta 2002 pa je pokazala, da je v 3-letnem obdobju od 1998 do 2001 skejtanje pridobilo +75 % (od 1987 pa +14 %), plezanje na umetnih stenah +57 %, »wakeboardanje« +38 %, »paintball« (streljanje z barvnimi kroglicami) +30 %, deskanje na snegu +25 % (od 1990 +221 %). Tako, na primer, Sandra Yin ugotavlja, da je na prelomu tisočletja upadla priljubljenost skupinskih športov in naraslo zanimanje za ekstremne športe. V letu 2000 naj bi se z deskanjem na snegu ukvarjalo 7 milijonov Američanov, kar pomeni 51 % porast glede na leto 1999. Podobno se je povečalo tudi število pripadnikov skejtanja za 49 %, na 12 milijonov navdušencev. Pri SGMA – The Sporting Goods Manufacturers Association – ugotavljajo, da se je v ZDA v letu 2003 v plezanju udeleževalo 2,2 milijona ljudi, kar pomeni 4 % rast glede na prejšnje leto. Precej je od leta 1998 do 2003 naraslo tudi plezanje na umetnih stenah (84 %), saj se je s tem športom ukvarjalo 8,6 milijona Američanov. Nadalje ugotavljajo, da se je udeležba pri plezanju izrazito povečala (+30 %) od leta 2006 do 2007. V zadnji analizi za leto 2007 SGMA poroča o izredni popularnosti ekstremnih športov v ZDA, prav v vrhu so: rolanje, skejtanje, gorsko kolesarstvo, deskanje na snegu in »paintball« (Kavčič, 2008).

Številni avtorji pa naraščanje ukvarjanja z ekstremnimi športi ugotavljajo tudi drugače. Rinehart in Sydnor (2003, v Kavčič, 2008) opažata porast ekstremnih športov tudi s pomočjo finančnega vidika. Tako pri primeru Mosa Extreme Sports – izdelovalec opreme za vrsto ekstremnih športov, opozarjata na rast prodaje z 1 milijon \$ v letu 1996 na več kot 6 milijonov \$ v letu 1998.

Poleg tega opozarjata, da je več kot 89 milijonov Američanov vključenih v eno od nacionalnih združenj na področju ekstremnih športov, kot so na primer: National Off Road Association, American Sport Climber Federation, Agressive Skaters Association in druge (Kavčič, 2008).

Poudarjata še, da je bilo leta 2003 samo v angleščini ekstremnim športom namenjenih več kakor 10.000 internetnih strani. Le Breton (2000, v Kavčič, 2008) pa s podatki zavarovalnih agencij na področju športa opozarja na naraščanje tveganja v

športih; npr. v Franciji je v letu 1995 umrl 101 človek, v preteklosti skoraj za polovico manj, leta 1990 64, 1986 pa je bilo pri športnih aktivnostih le 45 smrtnih nesreč.

1.1.3. VPLIV POŠKODB ZA ZMANJŠANJE MOTIVACIJE ZA UKVARJANJE Z RIZIČNIMI ŠPORTI

Temnejša plat popularizacije rizičnih športov so nesreče, ki imajo največkrat zelo tragične in hude posledice. Rizični športi so prisotni tudi pri nas, zato se dogajajo nesreče tudi našim športnikom in rekreativcem.

Vidmar (1992, v Tušak in Tušak, 2003) definira športno poškodbo, kot poškodbo, ki je nastala pri katerikoli kineziološki aktivnosti, pri športu oz. na športnem terenu. Definicij o športnih poškodbah je seveda več, Ameriško medicinsko združenje (American Medical Association) definira športno poškodbo kot tisto, ki kot rezultat športa, vadbe ali igre, onemogoči aktivnost vsaj za en dan po poškodbi.

Šport zaznamujejo izjemna motivacija, intenzivnost treningov in nastopanj ter visoka raven stresa. Maksimalni napor in težnja k popolnosti stalno zahtevata delo, ki je v območju fizioloških meja. Vse to povečuje verjetnost športne poškodbe. Raziskava Vidmarja (1992, v Kandare, Burnik in Kajtna, 2007) razkriva, da športne poškodbe predstavljajo med 5 in 15 % vseh poškodb prebivalstva, na leto pa se v Sloveniji poškoduje približno 1,5 % športnikov. Omenjene številke se dodatno povečajo, če začnemo razmišljati o populaciji rizičnih športnikov.

Vsekakor lahko poudarimo, da so poškodbe, tveganje in bolečina sestavni del rizičnih športnih panog. Rizični športniki se na tekmah prav gotovo pogosto dotikajo zgornjih mejnikov bolečine. Meja med doseganjem ekstremnega rezultata in poškodbo pa je v rizičnih športih zelo tanka.

Kljub temu, da so športne poškodbe pri rizičnih športnikih pogoste, pa športniki le redko govorijo o bolečini. Igralci iz strahu pogosto prikrivajo bolečino in poškodbe. Posledice tega so lahko trajne poškodbe, lahko pride do paralize ali celo do smrti. Športniki se znajdejo v precepu zaradi t.i. »kulture tveganja«, ki jih uči tvegati v športu, ignoriranja bolečine in poškodb kolikor se le da, vendar pa jih ne zaščiti pred fiziološkimi, socialnimi, ekonomskimi ali psihološkimi posledicami kroničnih bolečin in resnih poškodb. Športniki se večinoma izogibajo pogovorom o težavah pri športnih poškodbah, saj morajo ohraniti močno, samozavestno športno identiteto. V tekmovalnem športu so se športniki sprijaznili s tveganjem in bolečino ter s poškodbami (Kandare, Burnik in Kajtna, 2007).

Enako bolečino, ki jo med naporno tekmo in stremljenjem po novem svetovnem rekordu rizični športniki dokaj dobro prenašajo, lahko v času rehabilitacije zaznavajo

zelo negativno. Zaradi teh razlik so tudi športnikovi fizični in psihični, posebno emocionalni odzivi na vsako od njih bistveno različni. Bolečine nastopanja se večina vrhunskih športnikov nauči dokaj dobro prenašati, v zvezi z njo razmišljajo pozitivno, pogosto jih celo motivira. Po drugi strani pa bolečina ob poškodbi povzroča padec samozavesti in motivacije, anksioznost in depresivnost (Kandare, Burnik in Kajtna, 2007).

Za učinkovito rehabilitacijo je zagotovo najbolj škodljiva ovira bolečina, katera povzroča občutek nemoči in pomanjkanje kontrole. Športniki se razlikujejo v sposobnosti spopadanja z bolečino, katere toleranco povečujemo z ustreznimi stališči do bolečine in z kongnitivnimi strategijami.

Prizadetost športnika po poškodbi je zanj veliko hujša izguba kot za nešportnika. Izjemno velik problem je za športnika pomanjkanje časa zaradi rehabilitacije po poškodbi, zaradi poškodbe zamudi pomembna tekmovanja, lahko mu prepreči celo nadaljevanje sezone. Včasih je poškodba tako resna, da mu onemogoči nadaljevanje kariere. To je za športnika izjemno problematično in povzroča frustracije. Poškodovani športnik ne more dovolj dobro potrjevati lastne identitete športnika, saj mu športna poškodba to omejuje. S tem je oškodovan pomemben del njegove identitete, zato si lahko predstavljamo, kaj vse je pripravljen narediti, da se čim prej vrne v prejšnje stanje (Kandare, Burnik in Kajtna, 2007).

Nenazadnje je motivacija pogosto tudi tisti dejavnik, ki razlikuje med športniki, ki po poškodbi odlično napredujejo, in tistimi, ki se bolj s težavo prebijajo nazaj na športno pot.

Raziskave (Brewer, 1994, Pollard, 1994, v Tušak in Tušak, 2003) potrjujejo, da ima motivacija največji vpliv na vdanost rehabilitaciji. Še tako učinkovit rehabilitacijski program bo imel ob slabi športnikovi motivaciji le omejen učinek, sam proces rehabilitacije pa bo daljši in manj uspešen. Motivacijo za rehabilitacijo po poškodbah lahko razumemo kot pripravljenost športnika, da vlaga trajen trud in napor v premagovanje ovir kot so bolečina, utrujenost, dolgočasje in frustracije, nazadovanja in želje po drugih, bolj prijetnih aktivnostih. Za okrevanje poškodbe pa je motivacija bistvena, saj pravzaprav predstavlja edini faktor, na katerega ima športnik sam velik oz. največji vpliv. Zanimivo je, da prav športnikova učinkovitost samomotivacije verjetno tudi pomembno vpliva na njegovo samozaupanje po poškodbi, saj izkušnja, da si se znal v težkih trenutkih disciplinirati in delati stvari, ki so ti pomagale, veliko pomenijo za izoblikovanje ponovnega samozaupanja v športu.

Izjemna motivacija in želja po čim hitrejši rehabilitaciji pa sta lahko dvorezni meč. Po eni strani to povečuje pozitivno napoved zdravljenja, po drugi strani pa lahko športnik

prehitro začne z intenzivnimi obremenitvami, ko poškodba še ni dokončno pozdravljena, zato se ponovi (Kandare, Burnik in Kajtna, 2007).

Poškodba je lahko za športnika eden najbolj ogrožajočih dogodkov, še posebno, če je huda. Pod vprašajem je njegova kariera. Ker so športniki odvisni od svojih fizičnih sposobnosti in ker je ogrožena njihova športna identiteta, lahko poškodba zanje pomeni veliko nevarnost (Kandare, Burnik in Kajtna, 2007).

Čustva, kot so strah, izgubljena samozavest, bolečina in depresivnost, lahko upočasnijo ali ovirajo fiziološko okrevanje po poškodbi. Lahko povzročijo, da se rizični športnik nikoli več ne vrne v šport z samozvestjo, z neustrašnostjo in z željo, da bi svoje sposobnosti potisnil vse tja do zgornjih mej.

Da bi bil proces rehabilitacije poškodovanih športnikov čim uspešnejši, je potrebno poleg specifične rehabilitacije poškodbe in splošne fiziološke rehabilitacije nameniti pozornost tudi psihološki rehabilitaciji športnika in prepoznavanju dejavnikov, ki omogočijo uspešno rehabilitacijo poškodovanega športnika. Rehabilitacija ni le fiziološki del, temveč je to kompleksen biopsihosocialni proces, v katerem sodeluje izjemno širok krog oseb, od katerih mora vsak prispevati svoj delež. Psihična rehabilitacija športnika je izjemno kompleksna in interdisciplinarna, zato je športnik sam skoraj gotovo ne more uspešno opraviti. Z medsebojnim sodelovanjem in dobrim poznavanjem dejavnikov, ki vplivajo nanj, lahko športniku pomagamo na poti k uspehu (Kandare, Burnik in Kajtna, 2007).

Ker zagotovo največ povedo osebne izkušnje športnikov samih pogledimo izjavo Filipa Benceta iz Doline na temo nesreč in poškodb v alpinizmu: »Glede na vse, kar sem počel v gorah - ogromno samostojnih vzponov in sestopov po smereh čez stene, v globokem snegu in drugih težkih razmerah - bi rekel, da sem imel srečo. Kljub temu sem plačal davek alpinizmu. Leta 1996 sem padel v Storžiču čez trideset metrov globoko in si težko poškodoval hrbtenico. Takrat sem bil prepričan, da je moja plezalska zgodba končana. Po dolgi rehabilitaciji sem začutil, da me edino gore lahko ozdravijo. Kljub svojim zdravstvenim težavam se po operacijah in okrevanjih vedno vračam v bližnje hribe. Najbrž za mojo nesrečo ni bila kriva zamera Storžiča do mene, pa tudi jaz mu nisem zameril zanjo. Bilo je le veliko opozorilo, kako hitro se lahko konča nevarno početje. Duhovno so me gotovo bolj prizadele nesreče prijateljev, dveh soplezalcev na himalajskih odpravah in nesreče v domačih gorah. Pri slednjem mislim zlasti na veliko tragedijo reševalcev na Okrešlju (Saje, 2008).«

1.1.4. MEDIJI IN RIZIČNI ŠPORT

Šport je danes tržno blago, mediji pa predstavljajo polje, kjer se srečujeta ponudba in povpraševanje. Konkurenca je na obeh straneh vedno večja.

Mediji imajo zelo veliko vlogo pri tem, kaj bo aktualno (kateri šport), kaj se bo ponudilo gledalcem, kaj jim je/bo všeč, in tudi v kateri šport naj sponzorji vlagajo. Ni namreč vseeno za sponzorja, ali bo prenos tekme kjer bo njegova reklama (logotip), ali pa bodo to videli zgolj gledalci na sami tekmi (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Privlačnost ekstremnih športov so zaznali tudi mediji. Tako športniki kot v medijskem smislu širša javnost so potrebovali nekaj novega, kar bi jih potegnilo iz sivine dolgočasnega vsakdana. Športniki so zato svoje aktivnosti prignali vse bolj na mejo zmožnega ali pa so si izmislili nove, še drznejše aktivnosti. In tudi mediji so v iskanju nove zabave, s katero bi si zagotovili zvestobo občinstva, skušali najti rešitev v teh nevarnih, atraktivnih in avanturističnih dogodkih, kamor sodijo dosežki ekstremnih športnikov (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Naj se na začetku dotaknem enega najstarejših medijev, torej knjige. V alpinizmu je bistvo osebno doživetje, in prav ta osebna zgodba lahko postane javna skozi pripoved, ki jo posredujejo mediji. Temu moram takoj dodati, da gre za osebne zgodbe, ker je alpinizem pač izkustvena dejavnost in tudi en vzpon ima lahko dve osebni zgodbi, če ga je opravila naveza dveh alpinistov. Alpinizem je torej subjektivna dejavnost, pri kateri tudi isti vzpon vsak od udeležencev gleda po svoje. Toda pripoved o alpinističnem vzponu nikoli ne more biti tako močna, kot jo doživi udelestvojoči posameznik. Pa vendarle, zgodba še najmanj izgubi svojo avtentičnost, če jo pripoveduje sam protagonist. Tudi zato ni presenetljivo, da je glavni medij v alpinizmu beseda oz. knjiga (Golob, 2008).

Klasični »alpinistični« mediji so knjiga, fotografija in film, ki lahko podajajo zgodbo v prvi osebi. Težave lahko nastanejo, ko o alpinizmu piše tretja oseba, ki nima alpinističnih izkušenj in zato so lahko posredovane informacije netočne. Problem se pojavi tudi v tem, da tretja oseba lahko neupravičeno in neutemeljeno obsodi alpiniste.

Oglejmo si mnenje alpinista Nejca Zaplotnika (1990) o obsodbah medijev in javnosti ob izgubi alpinista. Zapisal je takole: »Odpovedati se cilju je veliko težje, kakor doseči ga. Nihče od ljudi, ki posedajo po toplih foteljih, ne bo nikdar razumel, da lahko človek za dosego cilja žrtvuje tudi lastno življenje. Vemo, da bo v domovini na tisoče vprašanj, kdaj, kje, kako, kako je to mogoče in pripravljeni smo na to. Vemo tudi, da bo več obsodb kakor čestitk. Vemo tudi, da bodo le redki ljudje razumeli, kaj smo doživljali na gori, kaj smo doživljali, ko smo se borili proti snežnemu metežu in proti

kruti resnici. Razumeli bodo samo tisti, ki vedo, kakšen je videti človek, ko mu sneg zmrzuje na čelu, ko mu veter in mraz odnašata moč in le še žareče oči izžarevajo strašno voljo do življenja.«

Tudi televizija je ključni medij za razcvet mnogih rizičnih športnih zvrsti, saj imajo prav televizijske mreže moč oblikovati in konstruirati podobo nekaterih športov po svojih potrebah.

Najbolj kompatibilen medij za alpinizem pa je internet, tako za (neposredno) poročanje iz zelo oddaljenih gorstev, kot tudi za širjenje informacij v zainteresirani, v glavnem ožji in širši, strokovni javnosti. Ker je alpinizem individualni šport z individualnimi vzgibi in zato različnimi ideologijami, je tudi uporaba medijev za promoviranja alpinistov prepuščena posameznikom – vsak alpinist, zainteresiran za promocijo je tako odvisen od samega sebe in svoje iznajdljivosti (Golob, 2008).

Eden medijsko najbolj pokritih dogodkov povezanih z rizičnimi športi je vzpon Tomaža Humarja na Nanga Parbat in njegovo reševanje. Nekateri ob Humarjevem početju opozarjajo, da je prav alpinizem aktivnost, ki naj se odvija v miru, tišini in samoti, ne pa pred televizijskimi kamerami.

Odziv javnosti na anketo o Humarjevi misiji na Nanga Parbat je bil množičen. 53 % jih meni, da je Humarjevo početje ogrožanje samega sebe in drugih, 27 %, da je to alpinistični podvig brez primere, 14 % pa, da gre za velik medijsko-sponzorski projekt. 4 % bralcev menijo, da gre za promocijo Slovenije, 2 % tistih, ki so glasovali, pa Humarjeva odisejada ne zanima (Srečen konec Humarjeve odisejade, 2005).

Na vprašanje, zakaj je javnost o Humarjevem projektu tako razdvojena, pa Tušak odgovarja: »Vsi vrhunski dosežki povzročajo razdvojenost. To pa zato, ker je cena za običajne ljudi visoka in pogosto nerazumljiva. Sam način, kako je to Humar izvedel, je razdvojil tudi samo strokovno javnost. Takih dram je namreč zelo veliko, tudi sicer v alpinizmu, samo nobena televizija jih v živo ne prenaša in ljudem zato niso blizu.«

V rizične športe posegajo multinacionalne korporacije, kot sponzorji športnikov in prirediteljev. Vpliv sponzorskega in medijskega denarja po eni strani omogoča športne dejavnosti, po drugi strani pa jih uničuje. Tu mislimo na etična vprašanja, ki jih odpira komercializacija, saj nemalokrat sili v neprimerna dejanja, v neobvladljiva tveganja ter zanemarjanje nevarnosti. Sponzorski denar dobijo le najboljši, najbolj rizični, najbolj nevarni rizični športniki. To jih verjetno sili v izpostavljanje še večjim nevarnostim, kot bi se jim bili sicer pripravljali izpostavljanje (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Na koncu tega poglavja naj se dotaknemo še etičnosti. Dve alpinistični odpravi na Nanga Parbat. Prva je medijsko dobro podprta odprava Tomaža Humara, ki je zaradi negotovega reševanja sprožila doslej še nevideno vpletenost javnosti v alpinistični podvig. Druga pa je odprava dveh Američanov Steva Housa in Vinca Andersona, ki je na tiho opravila z osrednjim delom Rupalske stene in stopila na vrh. Ti dve odpravi sta odprli vprašanja, ki so v alpinizmu prisotna vse od njegovih začetkov.

Pri teh dveh vzponih gre za različen odnos do neposredne prisotnosti medijev pri vzponu. Mogoče je zamahniti z roko in reči, da je to pač stvar različnega stila (»nekateri imajo pač radi ob sebi medije, drugi ne«). V resnici pa gre za vprašanje, ali je ob takšni vpletenosti televizije, kakršni smo bili priče ob Humarjevem vzponu, še mogoče trditi, da je bil vzpon etično zasnovan in izveden.

Uporaba helikopterja za reševanje Humarja iz stene Nanga Parbata je seveda daleč od zlorabe tehničnih sredstev v alpinizmu, vendar pa želimo na tem primeru prikazati dileme, ki jih prinaša uporaba tehničnih sredstev v alpinizmu. Ni namreč mogoče mimo dejstva, da se na ta način zmanjšuje prostor alpinistične avanture na našem planetu. Če je do tega reševanja veljalo, da se bodo alpinisti iz himalajskih sten rešili sami ali pa bodo za zmeraj ostali tam, je tega obdobja zdaj počasi konec. Helikopterji sicer še ne morejo reševati dosti više od 6000 metrov, a to je vprašanje časa. Ko so pred dvajsetimi leti plezali v Himalaji, niso niti pomislili na helikopter kot rešilno bilko. Tudi za drugo pomoč bi zaprosili le, če bi bili zaradi poškodbe ali bolezni nesposobni za spust ali vzpon. Alpinisti so se takrat zavedali, da se morajo sami rešiti iz situacije, v katero so se podali.

Če postavlja etika v alpinizmu ne le meje dopustnega, ampak tudi alpinizma samega potem je odgovor na vprašanje, kam vodita smeri, ki so ju na Nanga Parbatu načrtali Humar in oba Američana, pomemben ne le za oceno teh podvigov, ampak za obstoj alpinizma kot avanture, kot osvajanja nekoristnega sveta in ne zgolj rekreativne dejavnosti ob himalajski steni. Ali bo obstal kot tak, pa je odvisno tudi od tega, ali se bo alpinistom uspelo upreti pohodu medijev, predvsem televizije, ki povsod, kamor pride, prinaša logiko profita in spreminja nekoristni svet v koristnega.

1.1.5. SLOVENCİ V RIZIČNIH ŠPORTIH

Ugotovimo lahko, da se Slovenci uspešno in pogosto ukvarjajo z rizičnimi športi oz. da so le-ti pri nas odmevni in priljubljeni. Na to kaže veliko število naših svetovno znanih in uspešnih rizičnih športnikov in športnic.

Navedeno lahko potrdim že s tem, da naštejemo nekaj naših svetovno znanih in uspešnih rizičnih športnikov in športnic.

- Dušan Mravlje – ultramaratonec, zmagovalec teka preko ZDA, pretekel je še Avstralijo, Evropo,
- Jure Robič – ultra kolesar, štirikratni zmagovalec RAAM-a¹,
- Marko Baloh – ultra kolesar,
- Tomo Česen – alpinist, solo plezalec,
- Tomaž Humar – alpinist, preplezal je južno steno Dhaulagirija, solo poizkus na Nanga Parbatu, solo vzpon na Annapurno,
- Davo Karničar – alpinist, smučar, smuča z Mt. Everesta,
- Pavle Kozjek – vrhunski alpinist,
- Stane Krajnc – BASE2 padalec,
- Jure Šterk – ekstremni jadralec,
- Ali Ulaga – ekstremni jadralec,
- Roman Kvaternik – avanturist jadralec, objadral je svet,
- Miran Stanovnik – motorist, izkušen udeleženec rallyja Pariz Dakar,
- Andrej Černe – hitrostni deskar na snegu in gorski kolesar,
- Matevž Lenarčič – prelet sveta z ultra lahkim letalom.

Prav tako pa nič ne zaostaja ženski spol:

- Tina Di Batista – alpinistka,
- Martina Čufar – športna plezalka,
- Nada Rotovnik Kozjek - »iron-man-ka«,
- Irena Avbelj – padalka.

Seveda tu niso naštetni vsi rizični športniki in športnice, veliko je še tistih, ki so medijsko skriti in prikriti očem javnosti.

1.2. ALPINIZEM IN ALPINISTIKA

1.2.1. KAJ JE ALPINIZEM OZ. ALPINISTIKA?

Vrhunska oblika gornišstva je alpinistika, ki jo lahko označimo kot športno zvrst, katere osrednji cilj je vzpenjanje (hoja in plezanje) na visoke, težko pristopne vrhove ali čez težko prehodne stene po nezaznamovanih in nezavarovanih smereh. Športnik, ki to počne je alpinist. Alpinist(ka) je torej oseba, ki se ukvarja z alpinistiko. Alpinizem je širši pojem od alpinistike in pomeni vedo o Alpah in alpinistiki (Kristan, 1993).

¹ RAAM – Race Across America – Najdaljša vzdržljivostna brezetačna kolesarska dirka, ki poteka od zahodne do vzhodne obale Severne Amerike.

² Gre za ekstremno obliko padalstva, kjer se skače z različnih platform, ki jih predstavlja akro-nim B.A.S.E. (»buildings«, »antennas«, »spans«, »earth«).

V Enciklopediji Slovenije je alpinizem definiran kot - »gibanje v strmem, zahtevnem in kar se da najbolj prvobitnem svetu. V klasičnem obdobju pomeni prosto vzpenjanje na visoke vrhove brez tehničnih pripomočkov, v sodobnem pa prizadevanje po osvajanju najzahtevnejših sten in vrhov, tudi v zimskem času in z moderno plezalno tehniko. Za vrednotenje vzponov uporabljamo različne lestvice težavnostnih stopenj, nekdam od I. do VI., zdaj celo do X (XI) stopnje. Alpinizem je del planinske dejavnosti, njegovi začetki so z območja Alp (Enciklopedija Slovenije, 1987, str. 51).«

Različni strokovnjaki štejejo alpinizem med najzahtevnejše športe, tako po fizični kot psihični plati. Njihovi neposredni nasprotniki so gore, stene, grebeni, ledeni slapovi. Občasno se alpinisti sprašujejo, čemu hodijo v hribe, zakaj plezajo po samotnih, prepadnih skalah, se izpostavljajo slabemu vremenu, nevarnostim itd. Odgovore iščejo na različnih področjih, da bi lahko svoje početje nekako opravičili, pojasnili in utemeljili: v lepotah gora, zdravju, religioznosti, znanstvenih motivih, estetiki, zabavi, športu, pustolovščinah, samopotrditvi itd.

Alpinist Nejc Zaplotnik (1990) je dejal, če alpinizem ne bi bil nevaren, potem bi se sam odločil za balinanje. Dejal je, da je to odnos, »ki se ga najlažje povzame kot gibati se na robu med življenjem in smrtjo, se pravi resnično živeti.«

Osnovna vrednota alpinizma ni zgolj v osvajanju vrhov, odkrivanju novih plezalnih smeri, časovnem preseganju ponavljanja prvih pristopnikov in ponovitev. Osnovna vrednota je v alpinistu - človeku. Zato predstavlja zorenje v alpinistično osebnost najvišji smoter alpinizma, intenzivnost doživljanja v gorah pa osnovno vrednoto alpinizma kot kulturnega pojava v Alpah. Alpinistična dejanja po težavnosti vrhov in sten so le znamenje, do katerih stopnje se je alpinistični razvoj pri posamezniku razvil in do katere stopnje je alpinizem pri posameznih narodih razvit. Z ozko humanističnega vidika alpinizma kot gibanja, v katerim prihaja do največje veljave tovarštvo v navezah, pa ostaja kot posebljena osnovna vrednota alpinizma človek sam. Na njegov račun in v njegovi senci se bleščijo uspehi, ali padajo očitki glede alpinističnih dejanj z neuspehom. Alpinizem kot pojav je potenciral odgovornost in tovarštvo v stenah. Vrv je postala simbol povezanosti na življenje in smrt. Morda nikjer, ne samo v športu, ni bila človeška solidarnost tako postavljena na preizkušnjo kot v alpinistiki. Padli v steni je lahko potegnil varujočega soplezalca v smrt. Pri nobeni športni panogi in redko kje v znanosti in kulturi se tako izpostavlja osnovna človeška vrednota - življenje kot pri alpinistični dejavnosti. Redko kje se tako srečujeta realnost z abstraktnostjo nič v osnovnem pomenu boja za biti ali ne biti, kot v stenah. Prav v tem je tista družbena odgovornost alpinizma, tako gibanja kot posameznikov v njem. Alpinistično opozorilo, da si še meter pod vrhom stene bližje podnožju kot vrhu, izdaja vso težo in odgovornost alpinističnega početja (Jug, 2001).

Mnogo je zagovornikov stališča, da sta alpinizem in alpinistika več kot le šport. Noben drug šport nima tako močnega čustvenega in nacionalnega naboja. Ob telesni dejavnosti se najmanj v enakem obsegu sproža tudi doživljajska pojavnost, ki pri posamezniku sproži kulturne odzive, izražene v literaturi, slikarstvu, fotografiji, filmu itd. Še danes se pri hoji in osvajanju gora prepletajo ljubezen do rodne grude, želja po doživljanju romantične in istočasno divje lepote in želja po prvenstvu.

Alpinistika je ne povsem merljiv šport. Pri njem ne moremo uporabljati numeričnih rezultatov, kot jih poznamo v drugih športih. Dosežek ni izražen v času, točkah ali razdalji. Temu bi lahko ugovarjali in rekli da je vrh neke gore sicer ekspliciten rezultat, vendar sama osvojitve vrha pomeni šele delen, nepopoln rezultat oz. dosežek – alpinist mora živ še sestopiti. In tudi danes v športnem razumevanju alpinizma ni več dovolj, da nekdo vrh osvoji, ampak je pomembno, po kako težki smeri, in na kakšen način ga je osvojil oz. na kakšen način je goro preplezal. Torej govorimo o kakovosti vzpona, ki pa ga sama višina vrha neke gore ne posreduje.

Pridobitev naziva alpinist oz. alpinistka pa ni povezan samo s hotenjem osvajanja vrhov, temveč zahteva tudi določeno stopnjo izobraževanja, s katerim si posameznik pridobi ustrezna znanja za ukvarjanje s to dejavnostjo. Alpinisti v okviru Alpinistične šole lahko dosežejo različne alpinistične nazive.

V alpinističnih kolektivih poteka vzgoja po naslednjih stopnjah (Alpinistična šola, 1999):

- Tečajnik

Postane vsak udeleženec alpinistične šole. Obiskuje teoretična in praktična predavanja, se udeležuje skupnih tur in opravlja vzpone pod vodstvom inštruktorjev oz. alpinistov.

- Pripravnik

Postane vsak tečajnik, ki opravi v okviru lastnega alpinističnega kolektiva praktični in teoretični izpit iz snovi alpinistične šole in ima opravljenih dovolj vzponov, da je sposoben samostojnega plezanja v stenah. Težavnost smeri, ki jih lahko pleza, se določi individualno. Ta stopnja se loči na mlajšega in starejšega pripravnika in za prehod je potreben še dodaten praktičen in teoretičen izpit.

- Alpinist

Postane vsak pripravnik, ki izpolnjuje naslednje pogoje:

- a) vsaj dve leti alpinističnega udejstvovanja,
- b) starost 18 let,
- c) opravljenih vsaj 30 alpinističnih vzponov v dveh različnih gorstvih,
- d) pet vzponov mora biti višjih od 500 m,

- e) najmanj 15 zimskih vzponov (pristopi, smeri, ledni slapovi, turni smuki), od tega najmanj 5 smer,
- f) dosežen vsaj en vrh nad 3500 m ali udeležba na ledeniškem tečaju,
- g) sposobnost vodenja naveze v IV. težavnostni stopnji,
- h) predlog matičnega alpinističnega kolektiva,
- i) opravljen izpit pred komisijo, ki jo imenuje Komisija za vzgojo in izobraževanje pri Komisiji za alpinizem.

- Alpinistični inštruktor

Postane vsak alpinist, ki izpolnjuje sledeče pogoje:

- a) vsaj dve leti alpinističnega staža,
- b) želja po vzgojnem delu,
- c) prijava matičnega alpinističnega kolektiva,
- d) opravljen pripravljalni seminar in izpit pred komisijo, ki jo imenuje Komisija za vzgojo in izobraževanje pri Komisiji za alpinizem.

1.2.2. ZGODOVINA ALPINIZMA NA SLOVENSKEM

V Sloveniji je alpinistika razvit in popularen šport, naši alpinisti pa so del svetovne alpinistike. K temu je pripomoglo več dejavnikov. Alpinistika izhaja iz gornišstva, lahko bi rekli, da je njegova nadgradnja. Gornišstvo pa je neločljiv del slovenske identitete, je del slovenske kulturne dediščine in del slovenske psihološke podobe. Slovenija je alpska dežela, v kateri je gornišstvo najpopularnejših športov oz. športnih dejavnosti. V Slovensko planinsko zvezo je včlanjenih okrog 100.000 Slovencev. Gore in gorska motivika se pojavljata v slovenski kulturi in umetnosti. O njih so pisali pesniki in pisatelji, gore s navdihovale naše skladatelje ter likovne umetnike. Svoje mesto so našle na filmskem traku in v umetniških fotografijah (Bednarik idr., 2001).

Razlogi za navedeno popularnost tega športa pa zagotovo izhajajo iz zgodovine gornišstva in alpinizma na Slovenskem. Tako si na tem mestu oglejmo najbolj ključne mejnike v gorništvu in alpinizmu.

Sprva so se za naše gore zanimali planšarji in lovci, pa tudi zeliščarji, ki so jih omenja že Janez Valjkač Valvazor v Vojvodini Kranjski leta 1689. Z raziskovanjem gora je pri nas pričel zdravnik in naravoslovec Baltazar Hacquet, ki se je že leta 1777 iz Bohinja preko Velega polja povzpел na Mali Triglav. Ti prvi pristopi na vrhove so bili v bistvu alpinistična dejanja, čeprav o alpinizmu kot športu še ne moremo govoriti. Prvi alpinisti pri nas so bili divji lovci in pastirji. Ko so iskali izgubljene koze in sledili gamsom, so preplezali mnoge stene in se povzpeli na mnoge vrhove naših Alp. Njihovi dosežki niso bili »uradno« zabeleženi, bolj ali manj so se ohranili le v legendah. Prvi vodniki po naših gorah pa izhajajo prav iz njihovih vrst.

Prvi uradni pristop na našo najvišjo goro Triglav je leta 1778 opravil bohinjski ranocelnik Lovrenc Willomitzer v spremstvu domačinov Štefana Rožiča in Matije Kosa iz Jereke ter Luke Korošca iz Gorjuš. Naš prvi alpinist mednarodnega ugleda je bil Valentin Stanič. Že med študijem bogoslovja v Salzburgu je slovel kot drzen hribolazec, saj se je povzpел na mnoge vrhove kot prvopristopnik. Plezal je sam, brez vodnika, pozimi in tudi ponoči. Poleg tega, da je osvajal vrhove, jih je tudi meril. Leta 1800 je bil le dan za prvimi pristopniki na Grossglocknerju, bil je prvi na Hochecku in na mnogih vrhovih Vzhodnih Alp. Med službovanjem na Goriškem je plezal tudi po naših gorah. Med drugim je bil na Prestreljeniku, Mangartu, Krnu in Triglavu. Svoja doživetja je opisoval v spisih, iz katerih je razvidno, da ni plezal na gore le iz športnih nagibov, temveč je to počel tudi zaradi estetskega in čustvenega doživljanja gora in narave. Žal je bil Valentin Stanič osamljen glasnik našega alpinizma in na njegov razvoj ni mogel bistveno vplivati. Za njim je ostala praznina in šele mnogo desetletij kasneje smo Slovenci dosegli njegovo raven na področju mednarodnih alpinističnih uspehov.

V tistem času je bilo v ospredju osvajanje najvišjih vrhov Evrope. Vrhunec tega obdobja - klasične dobe alpinizma - je bil vzpon na Matterhorn, markantno in težko dostopno goro, kajti najboljši alpinisti so se v tem času pričeli razgledovati in tudi že plezati v velikih alpskih stenah. Njihov cilj so postali težko dostopni vrhovi in plezanje zahtevnih in visokih sten. Slovenci nekako nismo sledili temu razvoju. Pri nas so plezali gorski vodniki s klienti in le redko smili, za športni dosežek. Želja po osvajanju težkih sten ni bilo veliko. V tem času so delovali in plezali posamezni gorniki, alpinisti, raziskovalci in literati, med katerimi sta zapustila najgloblje vtise dr. Henrik Tuma in dr. Klement Jug. Tuma je bil znanstvenik in alpinist. Poleg proučevanja naših gora in njihovega poimenovanja z domačimi imeni je napisal tudi knjigo »Pomen in razvoj alpinizma«, v kateri prikazuje razvoj evropskega alpinizma in opisuje svoj pogled na vsebino alpinizma. Jug je bil filozof in alpinist. S svojo filozofijo in zgledom je močno vplival na kasnejše generacije. Alpinistične dosežke je ozko povezoval z domoljubjem, oboje pa s samodisciplino. Bil je prvi, ki je s psihoanalizo preučeval vedenje alpinistov.

Najboljši evropski alpinisti tistega časa so poleg osvajanja najtežjih sten v Alpah pogledovali tudi proti Himalaji. Ko so bile preplezane še severne stene Matterhorna, Eigerja in Grandes Jorasses, imenovane »zadnji trije problemi Alp« se je glavni interes svetovnega alpinizma preusmeril v najvišje gore sveta. Pri nas v tistem času ni bilo nobenih možnosti za kaj takega. Naši alpinisti so bili boj z avstrijskimi in nemškimi za prevlado v naših stenah. Boj za vrnitev »slovenskega lica slovenskim goram« je potekal že od prejšnjega stoletja in se je nadaljeval tudi na alpinističnem področju. V uspešni tekmi z Avstrijci in Nemci v naših stenah naši alpinisti spregledali prodor alpinizma v Zahodne Alpe, Himalajo in ostala visoka gorstva. Ko je bil preplezan Čopov steber, smo s tem dosegli nekakšen vrh predvojnega alpinizma in

prišel je čas, ko je mlada generacija pričela gledati in iskati cilje tudi preko meja, celo v Himalaji. Po drugi svetovni vojni so pri nas skalaše in plezalne odseke zamenjali alpinistični odseki pri Planinski zvezi Slovenije, v katerih so načrtno vzgajali mlade alpiniste. Število zahtevnih zimskih in letnih vzponov najtežjih težavnostnih stopenj se je bliskovito povečalo. Napredek v kvantiteti in kvaliteti je omogočil našim alpinistom, da so pri pripravljanju odprave na vrhove in v stene tujih gor. Odprave v Pamir in Kavkaz je ustavila spremenjena informbirojevska politična situacija. Naši alpinisti so se usmerili v avstrijske, italijanske, švicarske in francoske gore. V petdesetih letih se je težišče svetovnega alpinizma preselilo v Himalajo. Po francoski osvojitvi prvega osematisočaka Anapurne leta 1950 so bili preplezani tudi vsi ostali z Everestom (1953), K2 (1954) in Kangčendzengo (1955) na čelu. Po vrhovih so prišle na vrsto himalajske stene. Zgodovina slovenskega alpinizma je sicer stara že dvesto let, a zares razvil se je šele v tem stoletju. Svetovnemu vrhu se je približal šele v Himalaji in je tam nekako od 1975 naprej. Njegova črta je krajša, a zato strmejša od svetovne. Za tako zahtevna in uspešna alpinistična dejanja je potrebno prehoditi, preplezati dolgo in naporno pot. V domačih in evropskih stenah so naši alpinisti preplezali vse najtežje klasične smeri, vključno s »zadnjimi problemi Alp«. V Himalajo so se prvič odpravili leta 1960. Povzpeli so se na Trisui II in III. Prvi odpravi so sledile odprave na Kangačen (1965), kjer so dosegli zahodni vrh (7535 m), na Anapurno (1969), kjer so dosegli Anapurno II (7937 m) in IV (7526 m), v južno steno Makaluja (1972), kjer so dosegli višino 8000 m, vrha pa zaradi slabega vremena niso osvojili, ponovno na Kangačen (1974), kjer so tokrat osvojili vrh (7902 m). Nato je leta 1975 prišel na vrsto 8463 m visoki Makalu in njegova južna stena. Na vrh sta preko prvenstvene smeri v južni steni prva priplezala Belak in Manfreda. Slovenci smo bili tretji na svetu, ki smo se na nek osematisočak povzpeli preko velike himalajske stene. Pred nami je to uspelo Angležem v južnih stenah Anapurne in Everesta. To je bil naš prvi, že prej omenjeni, stik s svetovnim vrhom himalaizma. Temu uspehu je čez dve leti sledil prvenstveni vzpon Štremfija in Zaplotnika po jugozahodnem grebenu Gašerbruma 1 (8068 m). Vrhunec klasičnega himalaizma smo Slovenci dosegli s prvenstvenim vzponom po Zahodnem grebenu Everesta, ko sta 13. 5. 1979 na njegov vrh stopila Štremfelj in Zaplotnik.

Sledili so vzponi po grebenih in preko sten na vse ostale samostojne osematisočake: Manaslu - 1984, Broad Peak - 1986, Gašernrum 2 - 1986, Daulagiri - 1987, Čo Oju - 1988, Lotse - 1989, Šiša Pangmo - 1989, Nanga Parbat - 1990, Kangčendzengo - 1991, K2 - 1993 in Anapurno - 1995. Slovenija je osma država na svetu, ki je osvojila vseh štirinajst osematisočakov. Viktor Grošelj je bil na desetih osematisočakih, Andrej Štremfelj na šestih, od tega je bil dvakrat na Everestu, Pavle Kozjek pa se je povzpел na Everest po severni strani, brez dodatnega kisika. Na osem osematisočakov so naši alpinisti speljali prvenstvene smeri, smučali z vrha Anapurne in Gašerbruma (tudi z desko), na Lotse pa se je Tomo Česen povzpел v fantastičnem solo vzponu preko južne stene. Naši alpinisti so osvajali vrhove in najtežje stene tudi v Andih, Patagoniji,

Skalnem gorovju in na Antarktiki. Ponavljali so najtežje in plezali zahtevne prvenstvene smeri (Burnik in Tušak, 1999).

Naši alpinisti so trikrat dobili »zlati cepin«, prestižno priznanje za najboljši alpinistični dosežek leta na svetu: leta 1991 (Andrej Štremfelj in Marko Prezelj), 1996 (Tomaž Humar in Vanja Furlan) in 2007 (Marko Prezelj in Boris Lorenčič ter Pavle Kozjek, za alpinistični dosežek po izboru občinstva). Poleg uspehov v Himalaji so bili naši alpinisti uspešni tudi v drugih visokih gorstvih, predvsem v Andih in Patagoniji. Silvo Karo je za svoje uspešno plezanje v Patagoniji in tudi drugod, dobil mesto med najboljšimi 32 plezalci na svetu, ki jih je predstavil National Geographic v knjigi »Voices from the Summit«, leta 2001 (Burnik in Grošelj, 2007).

1.2.3. PSIHOLOŠKE ZNAČILNOSTI IN OSEBNOSTNE LASTNOSTI ALPINISTOV

O rizičnih športnih zvrsteh se krešejo najrazličnejša mnenja. Trditve, ki opisujejo te športe in značilnosti njihovih akterjev, so velikokrat polne stereotipov, tudi predsodkov in paradoksalnih trditev. Le malo pa se jih opira na kakšne empirične raziskave. Športnike, ki se ukvarjajo s temi športi, ljudje v vsakodnevnem življenju pogosto opredeljujejo kot nerazumneže, divjake, pogosto so opredeljeni tudi kot samomorilski norci, ki nimajo nobenega spoštovanja do svojega življenja. Pri njih se sklepa na takšno ali drugačno patologijo, na izkrivljen pogled nase in na svet (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Kakšne pa so dejanske psihološke in osebnostne značilnosti rizičnih športnikov in posledično tudi alpinistov.

Eno od raziskav s področja psihološkega profila športnikov rizičnih športov, sta naredila Kajtna in Tušak (2004). Ugotovila sta, da morajo imeti športniki rizičnih športov visoko izraženo potrebo po tveganju, imeti morajo visoko potrebo po stimulaciji, ki pa jo iščejo v fizičnih oblikah. Biti morajo vestni in ekstravertirani in osebnostno zrelejši od ostalih športnikov, kar pomeni, da so čustveno stabilni, odprti za novosti in da jim je relativno pomemben ugled v družbi in njihova vplivnost – ta dejavnik mora biti pri njih nekoliko manj izražen kot pri športnikih, ki se ukvarjajo z ostalimi športi.

Nadalje sta ugotovila, da med športniki, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi in športniki, ki se ukvarjajo z ostalimi športi, obstajajo razlike. Nekatere od teh razlik so na biološki osnovi iz česar sledi, da se s temi športi ne mora ukvarjati vsakdo, ker se nekaterih lastnosti, ki so potrebne za ukvarjanje s tovrstnimi športi, ne da naučiti. Ker so ti športi precej v modi, se lahko zgodi tudi, da se z njimi prične ukvarjati kdo, ki ne ustreza psihološkim zahtevam posameznega športa. Sicer bo lahko dosegel nek

osnovni nivo uspešnosti v tem športu, vrhunskih športnih rezultatov pa vseeno ne bo. Ali pa si bo postavil prezahtevne cilje in se bo njegova pot končala tragično.

Specifičen psihološki profil športnikov pa se razlikuje od nešportnikov. Športniki so praviloma bolj ekstrovertirani, imajo večjo potrebo po storilnosti, močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji. So agresivnejši, so psihično oz. čustveno stabilnejši, manj anksiozni, samozavestnejši, težijo k večji dominantnosti in izražajo večjo stopnjo odgovornosti (Tušak in Burnik, 2001).

Podobno se je pokazalo v raziskavi, v kateri so se med seboj primerjali športniki, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, običajni športniki in nešportniki. Športniki iz rizičnih športov so bili emocionalno stabilnejši kot nerizični športniki in nešportniki. Oboji so bili tudi vestnejši kot nešportniki. Prav tako so bili športniki iz rizičnih športov bolj ekstravertni kot preostali športniki in veliko bolj kot nešportniki. Prav tako sta bili obe kategoriji športnikov bolj odprti kot pa nešportniki (Kajtna in Tušak, 2004).

Glede na to, da se alpinisti uvrščajo med ekstremne športnike se bomo na tem mestu dotaknili osebnostnih lastnosti alpinistov. Osebnostne lastnosti so v posamezniku relativno močno ukoreninjene značilnosti, ki vplivajo na njegovo delovanje. Osebnost v psihološkem smislu lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja (Tušak in Burnik, 2001).

Rezultati analize osebnostnih lastnosti alpinistov kažejo, da so alpinisti manj nevrotični, manj zavrti, precej manj anksiozni in imajo manj težav s tremo na tekmovanjih. Po drugi strani so bolj odprti navzven, bolj družabni. Svojo agresivnosti usmerjajo navzven predvsem v obliki negativizma, medtem ko so ostale oblike verjetno neproduktivne, zato pri sovražnosti, sumničavosti in občutkih krivde dosegajo nižje vrednosti kot kontrolna skupina (Bednarik idr., 2001).

Analiza razlik v anksioznosti (Burnik in Tušak, 1999, v Burnik in Grošelj, 2007) je pokazala, da imajo alpinisti pomembno, manj izraženo tako osebnostno lastnost, anksioznost kot tudi manjše stanje anksioznosti oz. »treme«. Z rezultati občutkov krivde, ki so tudi precej nižji pri alpinistih pa so bila zavrnjena nekatere stereotipna gledanja javnosti, ki o alpinistih velikokrat govorijo kot o »norcih« ali samomorilcih, ki stalno nekontrolirano izzivajo srečo oz. iščejo smrt. Podobna namigovanja so bila že večkrat zavrnjena.

Pri proučevanju motivacije alpinistov je Jugova (2001, v Burnik in Grošelj, 2007) ugotovila, da so alpinisti bolj usmerjeni k doseganju osebnih ciljev, kar je v nasprotju z orientacijo k zmagi (Tušak, 1999). V raziskavi je bilo potrjeno, da so alpinisti bolj stabilni in samo determinirani kot ostali. Alpinisti niso športniki, ki bi po nepotrebnem tvegali, pač pa dobro obvladujejo sebe in situacijo okoli sebe.

Ugotovitve v omenjenih raziskavah kažejo predvsem na to, da pri ljudeh, ki se ukvarjajo z alpinistiko ne gre za osebnostno nezrelost, odmaknjenost ali pa celo za samomorilne težnje, temveč, da gre za zrele osebnosti, ki večkrat na robu človeških zmogljivosti odkrivajo sami sebe in nove poti.

Raziskovalci so proučevali tudi vpliv spola. Razlike med moškimi in ženskami v osebnosti prav gotovo obstajajo. Ženske so praviloma bolj nevrotične, manj mirne oz. sposobne obvladovanja, manj dominantne (bolj obzirne in zmerne, tolerantne in popustljive ter razumevajoče), bolj zavrtе (imajo več strahov, negotovosti pri odločanju), manj čustveno stabilne ter izražajo manj moškosti in manj tekmovalnosti (Burnik in Tušak, 2007).

Študija osebnostnih lastnosti alpinistov in alpinistk (Burnik, Jug in Tušak, 2002) je pokazala, da se kažejo največje razlike prav pri emocionalni labilnosti. Ženske so manj čustveno stabilne, bolj depresivne in nevrotične, pri zavrtosti pa je razlika najmanjša. Razlike v maskulinosti so pričakovane, čeprav so psihične in fizične obremenitve alpinistov in alpinistk enake.

Vse to govori o posebnih, drugačnih vrednotah od večine ostalih ljudi. Rizični športniki iščejo srečo, zadovoljstvo, samega sebe, svojo osebnost in njeno potrditev, ki jo zatira enoličnost delovnega dne. Požvižgajo se na ustaljene norme in opravljajo družbeno potrebno le zato, da lahko zadovoljijo svoje želje. Tu ne gre le za zastrupitev, gre za stil življenja in razmišljanja ter za življenjsko filozofijo, idejo o svobodi in še mnogo več (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.2.4. SPREJEMANJE VRHUNSKIH ALPINISTIČNIH DOSEŽKOV ALPINISTK S STRANI DRUŽBE IN ALPINISTOV

Danes si družba in posamezniki velikokrat zastavljajo vprašanja kot so: Ali so ženske v alpinizmu res toliko sposobne kot moški? Ali je alpinizem zgolj domena »močnejšega« spola?

Da so ženske nekako zapostavljene v igri moških alpinistov, kot si slednji domišljajo dejavnost alpinistike, smo seznanjeni vsi. To stereotipno vedenje se pojavlja v vseh športih. Drži, da se z alpinizmom ukvarja bistveno manj deklet in žena kot moških, ampak, zakaj bi bile ženske v slabšem položaju.

Vsekakor so ženske že po konstituciji bolj gracilno grajene, velikokrat bolj mirne in premišljene. Najvišje gorstvo sveta je za vse enako in alpinistke so povsem na istem kot alpinisti. Če greš na goro za tri dni, neseš enako težek nahrbtnik, narediš enako

število korakov, zamahneš nešteto krat s cepinom. »Sama nikoli ne razmišljam ali mi je kaj in kdaj težje ali lažje. Nosim enako breme, raje kak kilogram več, samo, da mi ne bi kdo očital, da me je »z vlekel« na vrh. Pri vzponih je ključnega pomena volja in vztrajnost, te pa nam vsekakor ne manjka« je prepričana Irena Mrak (Mejovšek, 2004).

Ženskam preostane zgolj nenehno potrjevanje in dokazovanje ali kot pravi Tina Di Batista, gorska vodnica, da pri vodenju v gorah uživa: »Seveda pa sem že večkrat slišala iz moških ust, da ne bi oni nikoli zaupali ženski, da se ob tem ne bi počutili varno, da moja telesna teža ne bi prenesla njihove. Taki se ponavadi tudi ne odločijo za vzpon z menoj (Mejovšek, 2004).«

Odnosi med spoloma ter ženska in moška kulturna identiteta igrata v procesu vključevanja žensk v posamezne športne panoge pomembno vlogo. Pri športni aktivnosti moških in žensk se čuti počasno spreminjanje »mita« o ženski kulturni identiteti le v okviru plesa in jutranje gimnastike.

Da je temu tako potrjuje odgovor priznanega alpinist Vikija Grošlja na vprašanje Ali se vam ženske ne zdijo moteč dejavnik v tistem krutem, moškem okolju? »Ne (po premisleku). Bil sem na treh resnih himalajskih odpravah, na katerih so sodelovale ženske. Leta 1983 je bila z nami na Manasluju Ana Mažar, čez tri leta na neki drugi odpravi Marija Štremfelj, ki je bila tam z možem in se v tem smislu ni zaradi tega nič dogajalo, leta 1991 pa so bile z nami Mariča Frantar in Poljakinji Wanda Rutkiewicz ter Eva Pankiewicz, tri ženske, pa niso bistveno vplivale na potek dogajanja. Bolj je moje osebno mnenje morda, da je alpinizem, predvsem himalajizem, prenaporen za ženske. Ženske si predstavljam v teh oblikah alpinizma, ki so še take, človeške. Turno smučanje, lepo plezanje, tudi športno plezanje, himalajizem se mi zdi pa za ženske pregaraški« se glasi odgovor (Golob, 2005).

V današnjem času je razlika med spoloma manj vidna kot v preteklosti, zato pa je bolj subtilna, saj so se skozi čas izoblikovali stereotipi o pojmovanju vloge spolov, predsodkov in stališča, ki so se močno zakoreninila v zavest ljudi (Doupona Topič in Petrovič, 2007).

O vplivi družbe in kulture na udeležbo žensk v športu je narejenih kar nekaj raziskav. Vplivi so mnogokrat odvisni od športne panoge.

Snyder je s sodelavci (1978, v Tušak in Tušak, 2003) ugotavljal doživljanje različnih športov pri športnikih, športnicah in ostalih, ki se s športom ne ukvarjajo. Po pričakovanju so bile športnice bolje sprejete s strani drugih športnic kot pa s strani nešportnic. Že Sheriff (1969, v Tušak in Tušak, 2003) je razlagal, da tako študentje kot starši menijo, da intenzivno ukvarjanje s športom pri ženskah povzroča pojav

moških značilnosti. Kljub temu pa v nekaterih drugih raziskavah potrjujejo, da športnice kažejo veliko zadovoljstva s seboj in s svojim življenjskim stilom športnice (Snyder in Kivlin, 1975, v Tušak in Tušak, 2003). Vpliv družbe in različnega obravnavanja žensk v športu kaže tudi raziskava Snyderja, Kivlina in Spreitzerja (1975, v Tušak in Tušak, 2003), ki navajajo mnenja športnic različnih športov. Več kot polovica košarkaric je menila, da so bile v svojem športu ovirane, med gimnastičarkami pa je podobne občutke pokazala manj kot tretjina tekmovalk. Sheriff (1969, v Tušak in Tušak, 2003) pa je zabeležil, da starši in vrstniki dekletom pogosteje izbirajo plavanje, tenis ali gimnastiko, najredkeje pa se odločajo za hokej, nogomet in košarko.

Na odnos športnice do posamezne športne panoge vplivajo pomembni drugi. Lewo in Greendorfer (1977, v Tušak in Tušak, 2003) sta ugotovila, da je mnenje očeta o primernosti športa najbolj vplivno, seveda pa ne smemo zanemariti tudi mnenja ostalih članov družine. Tako za fante kot za dekleta pa je pomembna tudi seksualna primernost športa, vendar na dekleta pogosteje negativno vpliva kot pa na fante.

Zaželenost športne panoge je zelo subjektivna. Odvisna je od posameznika oz. posameznice, individualnih izkušenj v zvezi s športom, od mnenja staršev in vrstnikov, razpoložljivosti športnih modelov v panogi, popularnosti in še nekaterih drugih dejavnikov, kjer nikakor ne smemo zanemariti ožje družbene sredine in samih možnosti za treniranje. V kraju, kjer obstajajo materialni pogoji za treniranje samo ene panoge, je popolnoma »normalno«, da se z njo ukvarjajo moški in ženske. Kadar pa je razpoložljivost športa širša, postane situacija kompleksnejša in začnejo delovati različni ostali dejavniki, med njimi tudi stereotipna prepričanja o primernosti za ženske. Znano pa je, da je bila situacija še nekaj desetletij nazaj za ženske izredno težavna posebno v športih, ki so bili v obstoječem okolju športa moških med najbolj popularnimi.

Tradicionalen tip športnice (Sheriff, 1972; Smoll in Schutz, 1980, v Tušak in Tušak, 2003) pravi, da rada tekmuje v nalogah, ki ji nudijo socialno potrditev, se zaveda notranjih vrednosti športa in rekreacije in zaradi sebe stremi k popolnosti (notranja motivacija), daje več poudarka estetskim kvaliteta gibanja kot fantje in je bolj pozitivno orientirana k nalogam, ki zahtevajo sodelovanje kot pa tekmovanje. Danes nam že vsakdanje spremljanje vrhunškega ženskega športa daje dovolj dokazov, da sumimo v obstoj tradicionalnega tipa športnice. Vse bolj postaja evidentno, da na nivoju vrhunškega športa ne obstaja več bistvenih razlik v tipu »zmagovalca« oz. »tekmovalca« med spoloma. Danes ugotavljamo, da je vrhunski šport tako specifična dejavnost, da so si športniki in športnice izjemno podobni.

Še vedno pa niso redki primeri, ko je moški šport popolnoma drugače vrednoten kot ženski šport. Zaradi tega so tudi kriteriji ocenjevanja športne učinkovitosti drugačni.

Primer tega si lahko preberemo v članku »Ocena alpinistične sezone 2007«. Avtor je v članku zapisal: »Irena Mrak se je tokrat v ženski navezi poskušala povzpeti na Broad Peak, nato pa še na K2. V obeh primerih gre za zelo smela poskusa, zlasti pri vzponu v alpskem slogu na K2, a to, da so odpravo označevali kot uspešno, je marsikoga zavedlo v zmotno prepričanje, da sta alpinistki dosegli vrh Broad Peaka. Pojem uspešnosti je sicer lahko tudi subjektivna stvar, a pri vzponu po normalni smeri na himalajski osematisočak je splošna percepcija uspeha zelo jasno definirana. Vsekakor vzpon na predvrh potrjuje potencial Irene in Mojce, a počasi bo treba, predvsem z bolj jasno izbranimi ekipami, pričakovanja potrditi (Mežnar, 2009).«

Alpinistki sta javnosti jasno povedali da sta dosegli samo predvrh Broad Peaka in ne vrh, ter to tudi dokazali s fotografijami. Izgleda pa, da je njuna iskrenost marsikje naletela prej na začudenje kot pa na odobravanje.

Kakorkoli že, na dolgo in počez lahko presojamo ali so ženske v alpinizmu res toliko sposobne kot moški, je njihova telesna konstitucija prej ovira kot prednost, so dovolj prilagodljive na višino in mraz, si dovolj zaupajo, so prav tako ali bolj vztrajne itd. Bolj ko stvar premlevamo, prej pridemo do zaključka, da izjeme potrjujejo pravilo. Kamorkoli se ozremo, so ženske vseskozi prisotne v visoki igri alpinizma, čeprav je to, kakor trdijo močnejši in številčnejši, zgolj moška domena.

In kot pravi Simona Pogačar: »Na ekspediciji je še najmanj pomembno, katerega spola si in katere rase si. Najbolj pride do izraza kakšen človek si (Špende, 2009).«

1.3. MOTIVACIJA

1.3.1. OPREDELITEV MOTIVACIJE OZ. MOTIVA

Motivacija je izpeljanka iz latinske besede »movere« in pomeni gibati, ganiti, pripraviti k čemu, vzbuditi (Lipičnik, 1998).

Motivi so pomembni za razumevanje človeškega obnašanja, od njih je odvisna posameznikova celotna dejavnost, predvsem pa vsebina njegovega obnašanja. Ljudje se obnašamo na različne načine. Zakaj je temu tako?

V življenjsko dinamiko posameznika je aktivno vključena tudi sama njegova osebnost, ki je na eni strani odvisna od različnih motivov, na drugi strani pa je tudi pobudnik, usmerjevalec. Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Pojem motiva predstavlja vse tiste organizmične dejavnike in dispozicije,

ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja (Musek, 1982, v Tušak, 1999). Tako pojmovanje presega problem ločevanja motivov na vrojene in pridobljene (primarne in sekundarne): saj zajema instinktivne potrebe in zavestne želje ter hotenja.

Psihologi zelo različno definirajo motivacijo. Mednick, Higgins in Kirschenbaum (1975, v Tušak in Tušak, 2003) pravijo, da motivacijski koncept običajno vključuje biološke in družbene faktorje ter faktorje učenja. Ti inicirajo oz. začnejo, vzdržujejo in zaključijo k cilju usmerjeno vedenje.

Zelo koristna je tudi Kagan in Havemannova definicija (1976, v Tušak in Tušak, 2003), ki motivacijo razume kot pojem, ki se nanaša na sile, ki uravnavajo vedenje, ki se je začelo zaradi gonov, potreb ali želj in je usmerjeno k cilju. Motivacija daje energijo, usmerja, ohranja in vzdržuje določeno vedenje.

1.3.2. TEORIJE IN PRISTOPI K ČLOVEKOVI MOTIVACIJI

Za boljši pregled teorij motivacije si lahko pomagamo s klasifikacijami teorij. Pravzaprav je vsak pomembnejši raziskovalec pojmovanja motivacije po svoje klasificiral. Pogosto je uveljavljena delitev na vsebinske in procesne teorije motivacije. Vsebinske teorije so osredotočajo na raziskovanje faktorjev osebnosti posameznika in faktorjev okolja, ki producirajo višji nivo aktivnosti oz. vedenja. Procesne teorije motivacije pa izhajajo iz predpostavke, da je vedenje naučeno in je rezultat določenih procesov, ki jih je posameznik izkusil.

Obstaja torej množica teorij motivacije; od tistih mehanicističnih behaviorističnih pristopov, do tistih s skoraj mističnim pogledom na človekovo aktivnost. Tušak in Tušak (2003) površno razlikujeta med štirimi glavnimi tipi motivacijskih teorij:

- instinktivističnimi teorijami,
- hedonističnimi teorijami,
- teorijami gona,
- kognitivnimi teorijami.

Instinktivistične teorije

Nagoni predstavljajo najbolj poenostavljeno in preprosto razlago večine vedenja. Instinkt oz. nagon te teorije razumejo kot identični, vsem ljudem skupni, vedenjski vzorec, ki je bolj verjetno prirojen kot naučen. Slabost je bila predvsem v tem, da so vedenje samo označili kot instinktivno oz. nagonsko, s čimer ga pa še niso razložili.

Hedonistične teorije motivacije

Hedonizem je dimenzija ugodja. Gre za princip, ko so zadovoljstvo ali sreča ali ugodje sprejeti kot največja dobrina. Doseganje ugodja postane najpomembnejša stvar. Oseba je aktivna, da bi dosegla zadovoljstvo oz. se izognila bolečini ali nezadovoljstvu. Občutki ugodja in bolečine, zadovoljstva in nezadovoljstva vplivajo na naše vedenje, na katerega pa poleg teh občutkov vplivajo še socialni, kulturni in nekateri drugi faktorji. Glavna slabost je v tem, da so občutki ugodja in bolečine ter zadovoljstva in nezadovoljstva precej subjektivni.

Teorije gona

Gon je fiziološki pogoj, ki žene osebo k zadovoljitvi njenih potreb. Potreba je mehanizem, ki pomaga človeku, da se lahko optimalno prilagodi na okolje. Gon povzroči, da organizem postane aktiven. Iz teh primarno fizioloških gonov izvajamo kasneje razvoj sekundarnih oz. naučenih gonov.

Kognitivne teorije motivacije

Kognicija je dejanje oz. proces spoznanja. Tovrstne teorije temeljijo na predpostavki, da leži v osnovi vsakega vedenja neka kognicija oz. spoznanje, neka ideja oz. misel. Kognitivne teorije predvidevajo, da posameznik misli oz. načrtuje, kaj bo naredil. Največja slabost je, da ne upošteva fenomena podzvesti in na ta način zanemarijo precej velik del motivacije.

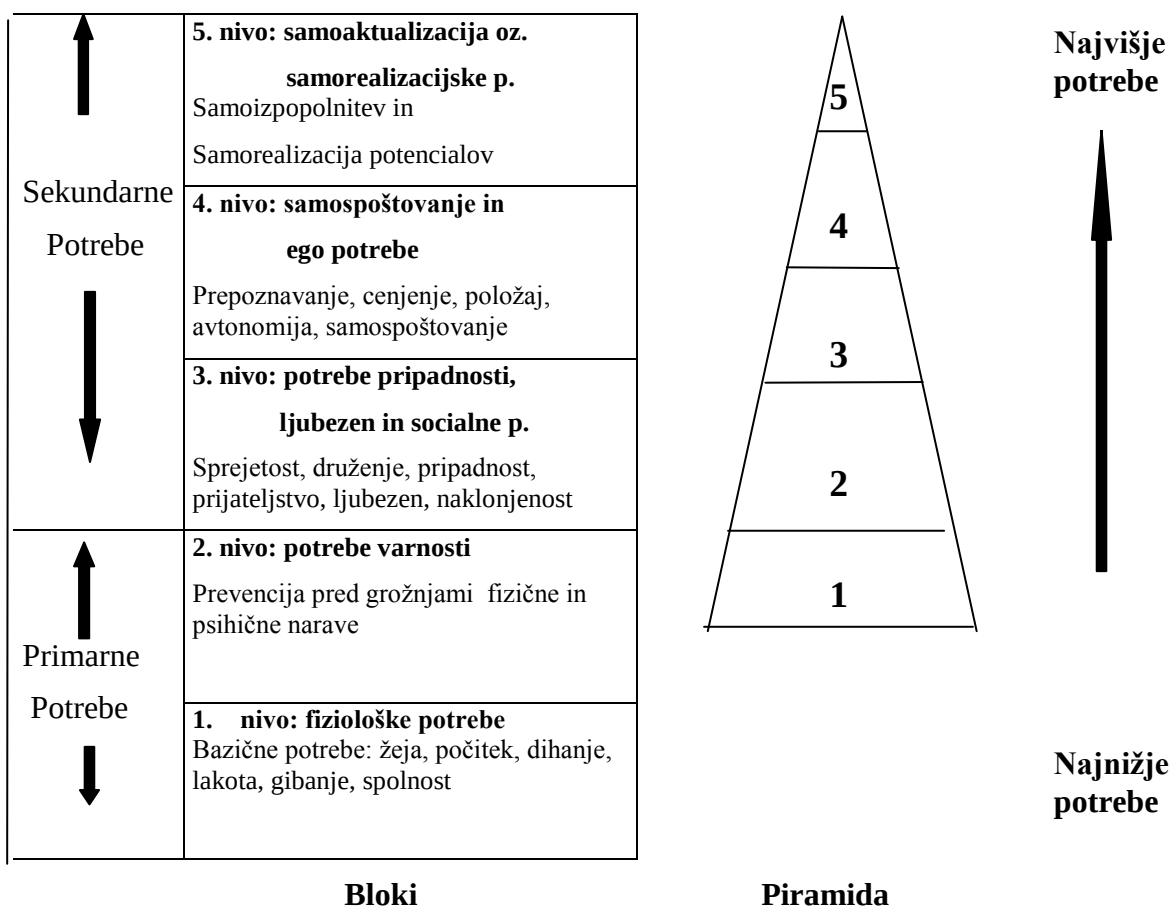
1.3.3. KLASIFIKACIJA MOTIVOV

Pri proučevanju motivov se je postavilo tudi vprašanje vodilnih motivov. Zelo pogosta je delitev motivov na primarne in sekundarne, na vrojene in pridobljene. Vendar je potrebno tudi upoštevati, da so tudi nagoni pri človeku socializirani, torej pod vplivom izkušenj in učenja.

Cattell (1957, v Tušak in Tušak, 2003) je temeljne motive razdelil na »erge«, ki naj bi nekako ustrezali primarnim dinamičnim motivom, in »sentimente«, ki so naučeni motivi. Najpomembnejši ergi so: varnostni erg, spolni erg, erg uveljavljanja, zaščitni erg, erg čutnosti, erg radovednosti, erg družabnosti, erg bojevitosti, erg konstruktivnosti. Samosentiment, sentiment nadjaza in poklicni sentiment pa so najpomembnejši sentimenti.

A. Maslow (1954, v Tušak in Tušak, 2003) pa je s klasifikacijo na motive rasti in motive pomanjkanja ponudil skoraj univerzalno osnovo modernim teorijam

motivacije. V hierarhiji potreb skušal pojasniti odnos med »nižjimi« motivi in motivi samoaktualizacije. Maslow jih je razvrstil po hierarhiji v pet generalnih nivojev od najosnovnejših, ki so na dnu lestvice, do najvišjih, ki se praviloma pojavijo šele, ko so vse nižje zadovoljene. Glavna značilnost hierarhije potreb je v tem, da se višja potreba praviloma lahko pojavi šele takrat, ko je nižja zadovoljena in s tem neaktivna. Občutek pomanjkanja je tem večji, čim nižja, čim bolj temeljna je potreba, občutek zadovoljstva pa tem večji, čim višja je zadovoljena potreba.



Slika 1

Shema hierarhije potreb (A. Maslow, 1970, v Tušak in Tušak, 2003)

Kot kaže Slika 1 so najosnovnejše fiziološke potrebe, ki so tudi najmočnejše. Dokler so nezadovoljene, bodo obvladovale celoten organizem, doživljanje, mišljenje in čustvovanje. Ko pa so zadovoljene, prenehajo aktivno vplivati na človeka in lahko se pojavijo druge.

Naslednje v hierarhiji so potrebe po varnosti in gotovosti. Vključujejo fizično varnost pred ekstremnimi temperaturami, ognjem, tiranijo in drugimi destruktivnimi silami. Maslow med te potrebe šteje tudi psihološke faktorje, kot so želja po redu, urejenem

okolju, želja biti zavarovan pred krivico itd. Nato se pojavljajo potrebe po pripadnosti in ljubezni ter druge družbene potrebe.

Naslednjo stopnjo v hierarhiji predstavljajo potrebe po spoštovanju, ki vključujejo samospoštovanje in spoštovanje drugih in ostale ego potrebe. Sem spadajo tudi težnja po moči, storilnosti, samozavesti, svobodi, ugledu in statusu, slavi in oblasti. Zadovoljstvo je doseženo, kadar dosežemo neko znanje, neko izobrazbo, razvijemo določene sposobnosti oz. uspešno dokončamo neko nalogo. Kadar ne uspemo zadovoljiti teh potreb, se pogosto lahko razvijejo občutki inferiornosti in brezmoči, ki lahko vodijo v pasivnost ali apatijo.

Samoaktualizacija oz. samorealizacijske potrebe predstavljajo najvišji nivo potreb v hierarhiji. Behavioristi so opisali koncept samoaktualizacije z besedami: »Postati vse, kar je kdo sposoben postati.« Oblika teh potreb variira od človeka do človeka. Nekdo se samoaktualizira kot idealen oče ali mati, drug svojo samoaktualizacijo izraža skozi športne dosežke, tretji morda skozi slikanje ali kiparjenje. Veliko ljudi pa nikoli ne postane samoaktualiziranih, ker niso uspeli ustrezno zadovoljiti nižjih potreb. Potreba po samouresničevanju oz. samoaktualizaciji je najvišja, hkrati pa tudi najbolj raznolika in vprašljiva.

Značilno za potrebe oz. motive je, da nikoli ne nastopajo izolirano. Vedno deluje množica motivov. Potrebe nikoli niso popolnoma zadovoljene. Vedno so v določenem stanju tenzije. V športni situaciji pogosto lahko prihaja do konflikta motivov na različnih nivojih.

Maslowova teorija pa ima tudi nekatere omejitve. Predvsem nam ne more pojasniti, katere potrebe motivirajo določeno osebo v danem trenutku, prav tako je značilno, da se hierarhija potreb tudi pri posamezniku ves čas spreminja, je dinamična. Predvsem pa teorija samo odgovarja na zakaj vedenja, ne sugerira pa specifičnih strategij za motiviranje ljudi (Tušak in Tušak, 2003).

Kljub temu pa teoretični koncept A. Maslowe sheme hierarhije potreb nudi izjemno možnost za razumevanje motivacije.

1.3.4. POJMOVANJE MOTIVACIJE V ŠPORTU

Čeprav ima motivacija v športnikovem življenju zelo pomembno vlogo, pa še danes ugotavljamo, da v šolah, na delovnih mestih in na vseh ostalih področjih, ki se tičejo storilnosti, pojem motivacije slabo razumejo. Roberts (1992, v Tušak in Tušak, 2003) poudarja, da prav motivacijo še najslabše razumejo v športu.

Raziskovalci motivacije v športu so se opredelili predvsem na faktorje osebnosti, socialne faktorje in kognicije oz. misli, ki pritegnejo športnikovo pozornost že dolgo pred tekmovanjem, v času treninga in priprav na tekmovanje ter tik pred tekmo in v trenutku nastopa. Športnik je odgovoren za svoj nastop oz. dokončanje naloge, ki že sama po sebi vključuje določen izziv. Take okoliščine v veliki meri določajo motivacijske dispozicije in kognitivne predpostavke, ki vplivajo na športnikovo vedenje v storilnostnih situacijah.

Storilnostno vedenje je najpogosteje definirano kot (Tušak, 2003):

- vedenjska intenziteta (poskušati bolje, močneje itd. »traying hard«),
- vztrajnost (vztrajati kljub možnim negativnim posledicam oz. neuspehom ali počasnemu napredovanju),
- izbira možnih akcij oz. aktivnosti za doseganje cilja,
- nastop, izvedba oz. rezultat te aktivnosti.

V športu govorimo o storilnostnem vedenju takrat, ko se udeleženci trudijo močneje kot sicer, ko se koncentrirajo bolj kot običajno, polagajo več pozornosti vsemu v zvezi s športom, izbirajo daljše treninge, nastopajo bolje in ostajajo oz. se prenehajo ukvarjati s športom.

Storilnostna motivacija predstavlja pomemben psihološki fenomen za našo družbo. Predstavlja potrebo po dosežkih. Storilnostna motivacija predstavlja potrebo po dosežkih. Definicija storilnostne motivacije po Murray-ju (1962, v Tušak in Tušak, 2001) je: »Doseči nekaj težkega, voditi, manipulirati ali organizirati fizične objekte, ljudi ali ideje. Narediti to čimprej in čim bolj samostojno. Premagovati zapreke, doseči veljavo. Odlikovati se. Tekmovati in prekositi druge (Tušak, 1999).«

Atkinson (1976, v Tušak in Tušak, 2001) teorijo storilnostne motivacije razlaga kot posledico potrebe po doseganju nekega standarda oz. neke popolnosti. Največkrat gre za doseganje čim boljšega nastopa športnika v primerjavi z nastopi drugih. Ta teorija je vključila v svoj teoretski koncept tudi v športu izredno pomemben »strah pred neuspehom« (Tušak, 1999).

Razlikujemo med tremi pristopi k storilnostni motivaciji (Tušak, 1999):

- prvi pristop je aplikacija splošnih motivacijskih teorij na specifične procese storilnostne motivacije (J.S. Adamsov pristop storilnostno-orientirane motivacije, 1965),
- drugi pristop predstavlja razvoj bolj omejenih teorij, specifično orientiranih k storilnostni motivaciji (McClelland in Atkinson, 1961; Hornerjevo delo »Strah pred neuspehom«, 1972),

- tretji pristop je aplikacija storilnostnega modela v športu, t.i. perspektivna storilnostnih ciljev v okviru socialnokognitivne perspektive (Nicholls, 1981; Dweck in sod., 1986).

Avtorji ločijo več vrst storilnostne motivacije (Tušak in Tušak, 2003):

- pozitivna in negativna storilnostna motivacija (pri pozitivni gre za željo za dosežkom, pri negativni pa težnja po izogibanju kaznim oz. posledicami),
- intrinzična in ekstrinzična storilnostna motivacija. (intrinzična izhaja iz notranjega zanimanja in je vedno pozitivna, ekstrinzična pa je zunanja in je lahko tako pozitivna in negativna),
- splošna (nanaša se na splošno orientiranost v športu) in specifična tekmovalna (nanaša se samo na orientacijo na tekmovanja),
- splošna (nanaša se na splošno orientiranost v športu) in specifična tekmovalna (nanaša se samo na orientacijo na tekmovanja) (Tušak, 1999).

Zunanja (ekstrinzična) motivacija se nanaša na množico razlogov, ki so zunaj športnika. Zunanje motivirani so športniki, ki trenirajo in tekmujejo zaradi kakršnega koli prestiža oz. nagrade, ki jih dobijo za uspešnost (materialne nagrade, socialni status in ugodnosti, popularnost, odobravanje staršev, odraslih in navijačev). Deci in Ryan (1985) razlikujeta tri tipe zunanje motivacije (Tušak, 1999):

- eksternalna (zunanja) regulacija – motivacijski proces, ki je usmerjen preko zunanjega ojačanja, kot sta nagrajevanje in kaznovanje,
- introjicirana regulacija – zunanje silnice postanejo ponotranjene in športnik sam pritiska nase,
- identifikacijska (poistovetena) regulacija – športnik ocenjuje in sodi neko vedenje kot zanj pomembno in zato trenira.

Notranja (intrinzična) motivacija opredelimo kot »delati nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja oz. izvajanja aktivnosti« (Deci in Ryan, 1985, v Tušak, 1999). To vrsto motivacije opazimo pri športnikih, ki trenirajo zaradi zanimivosti treniranja, ki so zadovoljni zaradi stvari, ki se jih učijo in naučijo v športu, zaradi zadovoljstva, ki ga doživijo ob tem, da neprestano izboljšujejo svoje sposobnosti in svoje znanje.

Vallerand in sodelavci (1993, v Tušak, 1999) razlikujejo med tremi tipi notranje motivacije:

- notranja motivacija za spoznavanje – nanaša se na opravljanje neke aktivnosti zaradi zadovoljstva, ki ga človek občuti, ko raziskuje, se uči in poskuša narediti nekaj novega,
- notranja motivacija za doseganje – opravljanje neke aktivnosti zaradi užitka, ki ga prinaša doseganje nekega športnega cilja oz. ustvarjanje nečesa novega,

- notranja motivacija za doživljanje simulacije – udeležba v neki aktivnosti zaradi doživljanja simulacije oz. vznburjenja.

Na posameznikovo intrinzično in ekstrinzično motivacijo, njegove storilnostne orientacije, udeležbo in vztrajanje ter opuščanje športa vpliva enkratnost oz. edinstvenost posameznikovega individualnega in širšega socialnega okolja, ki s svojo vrednostno strukturo pomembno oblikuje športnikov trenutni odnos med intrinzično in ekstrinzično motivacijo (Tušak, 1999).

Visoko storilnostno motivirani športniki izbirajo cilje, ki predstavljajo izziv, hkrati pa so dosegljivi. Takšni športniki niso avanturisti in imajo raje naloge, kjer so rezultati neposredno odvisni od dela in od sposobnosti, ne pa od sreče ali naključja. Visoka storilnostna motivacija vpliva tudi na povečano stopnjo koncentracije pri izvajanju dela in nalog za doseg cilja. Taki ljudje lažje usmerijo svoje vedenje k doseganju cilja, saj tudi neprimerno več razmišljajo o sami optimalni izvedbi, kot pa športniki z majhno ali povprečno storilnostno motivacijo.

Weiner (1983, v Tušak, 1999) je skupaj s sodelavci (1984, v Tušak, 1999) v razpravi o relativnem pomenu sposobnosti nasproti trudu oz. naporu v storilnostni situaciji ugotovil, da sta sposobnost in trud oz. napor, ki ga športnik vloži v trening oz. delo glavni spremenljivki v storilnostni situaciji. Ključna je športnikova percepcija vzroka uspeha. Weiner (1977, v Tušak, 1999) ugotavlja, da je trud veliko močnejši izvor ponosa in sramote, ki sledi nekemu rezultatu, ko sposobnost sama. Teorija samovrednotenja pa poudarja, da sta tako trud kot sposobnost izvor vrednosti in samoocenjevanja, vendar pa se posamezniki pri samodefiniciji oz. opisovanju sebe bolj naslanjajo na percepcijo sposobnosti (Covington in Omelich, 1984, v Tušak, 1999). Na drugi strani Ames (1984, v Tušak, 1999) trdi, da je različna struktura ciljev tista, ki različno vpliva na trud ali na sposobnost. Kadar je cilj tekmovalen, se bodo športniki osredotočili na lasten nastop v primerjavi z nastopom drugih. To najbolj verjetno vodi k osredotočenosti na sposobnost v smislu atribucije. Ta perspektiva vključuje orientacijo truda oz. napora. Vrhunski športniki nekoliko lažje sebi in drugim obljubijo, da se bodo maksimalno potrudili, kot pa da bodo zmagali. Grover & Pargman (1984, v Tušak, 1999) sta v raziskavi vedenjskih posledic navodil v zvezi s trdom in sposobnostjo v medosebnem tekmovanju ugotovila, da so rezultati boljši kadar se uporabljajo navodila v smislu, da trud pripomore k rezultatu. S.C. Wraith in S.J.H. Biddle (1989, v Tušak, 1999) sta proučevala vpliv udeležbe oz. izvora postavljanja ciljev (športnik sam oz. nekdo drug) in vpliv navodil (sposobnost ali vložen trud je atribut uspeha) na nastop otrok v metanju žoge. Preizkušala sta faktorje izboljšanja (razlika med najboljšim in prvim dosežkom) in ugotovila (Tušak, 1999):

- ni razlik med izboljšanjem rezultatov takrat, ko si posameznik sam postavlja cilje, v primerjavi s tem, ko jih postavi nekdo drug; razlog je v tem, da kadar je

sprejemanje ciljev dovolj dobro je ta vpliv zanemarljiv in v tem kdo je tisti kateremu se cilji postavljajo (otrok ali odrasel športnik),

- navodila, da je uspeh odvisen od sposobnosti, povečajo orientacijo k obvladovanju in vlaganju napora, medtem ko imajo navodila o pomenu napora pri doseganju uspeha celo negativen efekt, čeprav gre za individualistično strukturo cilja; razlog lahko iščemo v specifičnem otroškem pojmovanju uspeha oz. vzročnosti oz. povezanosti vzrokov,
- skupina, ki si je sama postavila cilje in po navodilih o pomenu vloženega napora ne izstopa,
- pri delčkih je zadovoljstvo z nastopom močnejše povezano z atributom napora kot atributom sposobnosti, medtem ko za deklice to ne velja; obstaja vpliv navodil v zvezi z nalogo na vedenje oz. nastop športnika – otroka, zanika pa se pomen otrokove participacije pri postavljanju ciljev.

Splošni povzetek vseh raziskav s tega področja nam kaže, da je zadovoljstvo pri dekletih nekoliko bolj povezano z atributom sposobnosti, pri moških pa z atributom napora.

1.3.5. MOTIVACIJA ALPINISTOV

Postaviti si moramo ključno vprašanje za takšno vedenje alpinistov in alpinistk: »Zakaj?« Poiskati moramo razloge in vzroke vedenja. Če ne poznamo motivacijskih teorij in konceptov na to vprašanje ne bomo našli odgovora. Tu ne gre samo za poznavanje tistih motivov, zaradi katerih se alpinisti sploh ukvarjajo z alpinistiko, niti samo za poznavanje tistih motivov, zaradi katerih se ti alpinisti bolj ali manj intenzivno ukvarjajo z alpinistiko, ampak za dobro poznavanje posameznikovega vrednostnega sistema, za poznavanje njegovih vrednot.

Kaj motivira alpiniste za izboljšanje dosežkov? Kaj jih pripravi, da naredijo nekaj, česar sicer ne bi zmogli?

Vsak športnik ima »rdeči, vroči gumb«. V športu je glavni problem, kako najti ta »rdeči gumb« in kako pritisnit nanj, da bo športnikova izvedba optimalna. Ker pa ima vsak športnik svoj »vroči gumb«, so različne tudi tehnike »vključevanja«. Vsak športnik zahteva lastno tehniko motiviranja (Tušak in Tušak, 2003).

Motivacijo lahko razdelimo v dva velika razreda; v ekstrinzično ali zunanjo in intrinzično ali notranjo motivacijo. Tudi v alpinizmu lahko najdemo motive, ki imajo svoj izvor tako zunaj kot znotraj posameznika. V zunanji motivaciji prepoznamo družbene nagrade, denar in tudi praktična darila, medtem ko pri notranjih izvorih

lahko prepoznamo potrebo po uspehu, po prepoznavanju in priljubljenosti, uživanju in zadovoljstvu.

1.3.5.1. Motivi za alpinizem znanih Slovenskih alpinistov

Vprašanja o motivih za ukvarjanje z alpinizmom nam lahko razbistrijo tudi izjave samih alpinistov in alpinistk, ki jih lahko zasledimo v dnevnem časopisu, potopisnih delih ali pa na spletnih straneh.

Nejc Zaplotnik (1990) v delu *Pot* razkriva: »Ne vem, kaj mi pomeni alpinizem. To zame ni le šport, zame je plezanje življenje. Kdor se tega ne zaveda, nima z menoj kaj početi, nimava se kaj pogovarjati, zdim se mu prazen. In samohodstvo je višek alpinizma. Gibati se na robu med življenjem in smrtjo se pravi resnično živeti.«

Viki Grošelj v intervjuju, na vprašanje kaj ga je nagnalo v alpinizem odgovarja: »Čista radovednost. Začel sem tako kmalu, da se sploh nisem znal usmerjati. V šestem razredu osnovne šole sem se začel ukvarjati z alpinizmom, ko smo se peljali s kolesom mimo Turnca. Videli smo, da ljudje tam plezajo, in smo rekli: »Pejmo pogledat, kaj je to.« To je bila sreča zame, ker sem takoj prišel v stik s pravo, formalno šolo plezanja in šele na njeni podlagi začel brati knjige in se usmerjati. Ni bilo vzorov. Po svoje je bilo naključje, po svoje sem pa vesel, da je bil to moj prvi šport. Kot otrok sem se sicer ukvarjal z vsem mogočim, ampak alpinizem je bil moj prvi šport (Golob, 2005).«

Marija Štremfelj je v intervjuju zaupala, da so jo v alpinizem v veliki meri potegnili diapozitivi brata Toneta Perčiča, ki je bil načelnik Alpinističnega odseka Kranj. »Njegova doživetja so me strašno zamikala. Ugotovila sem tudi, da so nekatere stvari, recimo malo debelejši prsti, moja prednost.« (Petrovec, 2006).

Davo Karničar (1996) v delu *Alpinizem, samoljublje, ljubezen* svoje udejstvovanje v alpinizmu upravičuje z naslednjimi besedami: »Ali je mogoč odgovor poleg že znanega: »V gore hodim zato, ker so tukaj.« In ker mi je odsev z grebena zaslepil oči, ko so me starši prvič prinesli pod sinje nebo. Ker mi je usojeno, da iščem seve, da živim v najlepšem kraju na svetu. Uhajam proč od hinavščine, blestenja pred sosedi, obrekovanja, nevoščljivosti, grabežljivosti, spletkarjenja, podkupovanja, goljufanja, bahanja, razkazovanja, proč od ubijajoče povprečnosti in blestenja trakulj, ki jim ni mar vonj zadnjične odprtine – da bi le bile imenitne!«

Irena Mrak (2009) svoj začetke alpinizma, na svoji spletni strani opisuje na sledeči način: »Potovanje v Peru skupaj z znanim alpinistom Tinetom Miheličem me je

navdušilo za kaj več kot le hojo v gore. Gore so mi bile sicer vedno blizu, saj sem doma v Tržiču.«

Tomaž Humar (2001) pravi: »Alpinizem ni samo način življenja; zame je predvsem umetnost življenja v vertikali.«

Tina Di Batista v članku »Moški so razpravljali o ženskem alpinizmu, me pa smo se hahljale« razkriva »Alpinizem je itd. ljubezen in zanj ne iščem razlogov ali pojasnil (Gruden, 2005).«

Vendar pa nam te izjave še vedno ne pojasnijo vprašanja kakšne so razlike v motivacije ženski in moških v alpinizmu. Za odgovor na to vprašanja je potrebno narediti raziskavo, ki jo vključuje ta diplomska naloga.

1.4. DOSEDANJE RAZISKAVE O MOTIVIH MED ŽENSKAMI IN MOŠKIMI V ALPINIZMU

V Sloveniji je bilo kar nekaj raziskav, ki so v zadnjih desetletjih na tak ali drugačen način proučevale motive oz. motivacijo alpinistov in rizičnih športnikov. Vendar so bila vsa posploševanja in zaključki raziskav narejena na moški populaciji. V Sloveniji namreč še nimamo raziskave, v kateri bi proučevali motive tudi pri ženskah - alpinistkah, saj je pri nas, pa tudi drugod po svetu, žensk in deklet, ki se ukvarjajo z alpinistiko relativno malo.

Zato s tem diplomskim delom »Motivi žensk in moških v alpinizmu« odpiramo novo poglavje v raziskovanju in primerjalnih študijah med spoloma.

Že dr. Henrik Tuma (1930, v Mihelič, 1980) je v delu »Pomen in razvoj alpinizma« razpravljal o motivih za obisk gora. Tumov odnos do alpinizma se kaže v stavku: »Alpinizem je organična zveza ljubezni do prirode s človekovo zavestjo lastne moči in njenim udejstvovanjem, odsev prirode na človeka in odraz notranjosti na prirodo.«

Dr. Klement Jug (1936, v Mihelič, 1980) je v svojih spisih »O smotru alpinizma« prikazal motivacijski prostor alpinistov. O motivih meni naslednje: »Osnovni motiv, ki je gnal prve alpiniste in tudi vse večje poznejše alpiniste v gore, je po mojem mnenju, njihovo stremljenje po prvenstvu, volja do zmaga nad čim večjimi ovirami in nevarnostmi itd. Eni imajo znanstvene interese, drugi estetske, tretji moralne. Velika večina »turistov« pa sploh ne hodi v hribe zaradi višjih razlogov, marveč bodisi zaradi zabave, športa, razvedrila, pustolovščin, bahanja.« Veliko mu pomeni tudi vzgojni moment turistike, saj: »v tem vidim jaz višji, etični in glavni kulturni smoter turistike.«

Jože Mihelič (1980) je v svojem diplomskem delu pisal o motivaciji alpinistov in z raziskavo odkril glavne motive, ki so pomembni, da se alpinisti ukvarjajo z alpinistiko. Ti motivi so po moči razvrščeni takole: težnja po čustvenem doživljanju in samopotrjevanju, težnja po uveljavljanju, težnja po integriteti zdravega organizma, težnja po zadovoljevanju čustvenih potreb, katarzični faktor na čustvenem področju, težnja po samostojnem udejstvovanju, faktor borbenosti, težnja po družbenem kontaktiranju, potreba po kompenzaciji učinkov vsakodnevnega življenja, težnja po odkrivanju novega, po samovzgoji, po rekreaciji. Ta hierarhija motivov kaže na veliko vrednost motivov, ki teže k nenavadnemu, k doživljanju in preizkušanju razumevanja narave, k samouresničevanju, ali če citiramo dr. Klementa Juga, k »stremljenju po zmagah, po prvenstvu.«

Tudi dr. Matej Tušak (1997) v svoji doktorski nalogi govori o motivaciji ekstremnih športnikov. V njej omenja nadvse interesantno Zuckermanovo teorijo iskanja dražljajev. Iskalec dražljajev oz. vznemirjenja je posameznik, za katerega je značilna potreba po intenzivni stimulaciji in novih, kompleksnih in spreminjajočih se dražljajih. V želji, da bi to dosegel, je nagnjen k prevzemanju socialnega in fizičnega tveganja. Športniki, ki so vključeni v nevarne športne discipline, kjer je prisotno tveganje, izražajo večjo potrebo po dražljajih, hkrati pa kažejo tendenco podcenjevanja tveganja.

Margareta Boncelj (1998) je v diplomski nalogi »Primerjava alpinistov in športnih plezalcev v motivaciji, agresivnosti in anksioznosti«, je ugotovila, da v pozitivni storilnostni motivaciji in samomotivaciji alpinisti dosegajo višje vrednosti kot športni plezalci. Razlike išče v naravi obeh športov. Športno plezanje je športna panoga, ki ima tipične značilnosti ostalih tekmovalnih športov, medtem ko je alpinistika specifičen šport. Poteka individualno, brez podpore trenerja, zato mora biti alpinist visoko storilnostno motivirana osebnost z močno samomotivacijo.

Tudi Urban Herzog (2000) je v diplomskem delu »Agresivnost, motivacija in anksioznost pri alpinistih in ekstremnih kajakaših« ugotovil, da v samomotivaciji alpinisti dosegajo višjo vrednost kot kajakaši. To razliko pripisuje naravi obeh športov.

Snežana Jug (2001) je v diplomskem delu »Motivacija, osebnostne lastnosti in interesi alpinistov« potrdila, da je pri alpinistih bistveno bolj izražen nivo notranje motivacije. Bolj jih motivira možnost, da s pomočjo svoje aktivnosti zadovoljujejo svoje potrebe po neodvisnem delovanju, brez nezaželenih nasvetov ali kritik drugih. Prav tako dosegajo alpinisti večjo srednjo vrednost v splošnem faktorju, faktorju iskanja pustolovščin in tveganja ter faktorju doživetij. V alpinistični dejavnosti se zrcalijo najrazličnejši nagibi, kjer nihče ne more trditi, da alpinisti niso raziskovalci in pustolovci, ki ob osvajanju gora čutijo veliko notranjega zadovoljstva in veselja.

Gregor Marinšek (2002) je v diplomskem delu »Primerjava alpinistov in alpinističnih inštruktorjev z alpinističnimi tečajniki in pripravniki v motivaciji, osebnostnih lastnostih ter interesih« dokazal, da so pri motivaciji in pri notranji motivaciji statistične razlike med začetniki in alpinisti. Pokazala se je predvsem razlika v zunanji in notranji motivaciji. Izkušeni alpinisti ne potrebujejo zunanjih spodbud za alpinistično dejavnost. Bolj jih motivira samoaktivnost. Zelo imajo izraženo željo po napredku. Pri raziskovanju notranje motivacije se je pokazalo, da imajo alpinisti višjo vrednost pri faktorju nagnjenosti k dolgočasju. Alpinisti potrebujejo vedno nove dražljaje in v želji, da bi to dosegli, prevzamejo tudi vedno večje tveganje, ki pa je vedno povezano s tem, kako kdo ocenjuje svoj sposobnosti.

2. NAMEN, CILJI IN HIPOTEZE

2.1. NAMEN

Človek si prizadeva, da bi pojasnil vse pojave na svetu, da si razjasni vso stvarnost. Ne zadovolji se samo s spoznavanjem materialnega sveta in družbenih pojavov, temveč hoče spoznati tudi sebe in svojo dejavnost v tem materialnem svetu. Hoče si razjasniti vzrok vsake svoje dejavnosti. Človek ne more živeti brez odgovora na vprašanje.

Alpinistika spada v tisto vrsto človekove dejavnosti, ki sama po sebi daje videz nesmiselnosti. Zato moramo to dejavnost razložiti sebi in drugim. Vedeti moramo od kod izvira alpinistova želja po premagovanju sten, ko vendar lahko doseže vrh po nadelani poti. Vedeti pa moramo tudi, kakšen pomen ima alpinistika za alpiniste in kakšno je njeno mesto v naši družbi.

V zadnjih nekaj desetletjih je bilo narejenih nekaj raziskav na področju motivacije naših alpinistov ter primerjave motivacije med alpinisti in rizičnimi športniki.

Posebno, praktično neraziskano poglavje pa predstavljajo ženske - alpinistke. V slovenskem alpinizmu so prisotne od začetka modernega alpinizma in v njem so zapustile neizbrisen pečat. Njihovo število nikoli ni bilo veliko. Na začetku so bile le posameznice (Mira Marko Debelak, Pavla Jesih), odlične alpinistke, ki so se morale neprestano dokazovati nasproti moškim kolegom. V novejšem času pa je število alpinistk naraslo, vendar ni nikdar doseglo razmerja, ki vlada v drugih športih (Burnik in Tušak, 2007).

V Sloveniji še nimamo raziskave, v kateri bi proučevali motive tudi pri ženskah - alpinistkah, saj je pri nas, pa tudi drugod po svetu, žensk in deklet, ki se ukvarjajo z alpinistiko relativno malo. Zato s tem diplomskim delom »Motivi žensk in moških v alpinizmu« odpiramo novo poglavje v raziskovanju in primerjalnih študijah med spoloma.

Namen je tudi poiskati motive alpinistov in alpinistk, ki jih tako razlikujejo od navadnih ljudi. S tem bom razjasnila besede Joža Čopa: »Ljudje smo kakor drevesa. V gozdu so skoraj vsa enaka. Čim višje sega v goro gozd, tem manj je dreves in tem bolj so si med seboj različna. V največjih višinah rastejo samo osamelci. Vsak zase je svoja podoba. Čim bolj jim strele in plazovi potolčejo vrhove in veje, tem globlje poganjajo korenine v dno skalovja (Svetina, 1973).«

Poznavanje motivacijskega prostora alpinistov in alpinistk bo nedvomno pripomoglo k uspešnemu izobraževanju in usmerjanju teh ljudi. S tem pa bo v večji meri zagotovljena tudi njihova osebna varnost. Prepričani smo, da bodo rezultati naše naloge koristili vrhunskim alpinistom, naši osrednji gorniški organizaciji in pomagali pri izboru alpinistov na osrednjih slovenskih odpravah v tuja gorstva kot tudi pri njihovi psihični pripravi.

2.2. CILJI

- Na podlagi dobljenih rezultatov ugotoviti kakšni so motivi alpinistk in alpinistov.
- Ugotoviti ali obstajajo razlike med motivi alpinistk in alpinistov.
- Ugotoviti ali obstajajo razlike v zunanji in notranji motivaciji med alpinistkami in alpinisti.

2.3. HIPOTEZE

V skladu s cilji raziskave sem oblikovala naslednjo hipotezo:

H₀1: Ni razlik med motivi žensk in moških pri ukvarjanju z alpinizmom.

3. METODE

3.1. PREIZKUŠANCI

Vzorec merjencev so sestavljali alpinisti in alpinistke iz štirih Alpinističnih odsekov (Kranj, Tržič, Idrija, Celje). Vzorec predstavlja 40 merjencev, in sicer 20 alpinistov in 20 alpinistk, ki so izpolnjevali naslednje pogoje:

- so aktivni alpinisti,
- so stari od 25 do 45 let,
- so včlanjeni v alpinistične odseke,
- imajo enega od alpinističnih nazivov.

Tabela 1

Opisne statistike in rezultati enosmerne analize variance merjencev glede na starost, spol in alpinistični naziv pri alpinistih in alpinistkah.

	Moški		Ženske		F	p(F)
	M	SD	M	SD		
Starost	30,25	6,78	30,00	6,88	0,12	0,91
Izobrazba	4,40	1,64	4,65	1,57	-0,49	0,62
Alpinističen naziv	2,70	1,17	2,50	0,83	0,62	0,54

Osnovne značilnosti izbranega vzorca, ki ga vidimo v Tabeli 1 pa so sledeče. V vzorec je bilo vključeno razmeroma enak delež alpinistov in alpinistk po starosti. Pri alpinistih je povprečna starost 30,25 let, povprečna starost alpinistk pa je 30,00 let. Razporejenost izobrazbe med alpinisti in alpinistkami je sledeča. Povprečna izobrazba pri alpinistih je 4,40. Pri alpinistkah pa je nekoliko večja in sicer dosega vrednost 4,65. Povprečje vzorca alpinistov, glede na alpinistični naziv je 2,70. Pri alpinistkah pa je povprečna vrednost manjša, dosega vrednost 2,5.

Meritve smo opravili v mesecu aprilu in maju 2009 z anketnimi vprašalniki.

3.2. PRIPOMOČKI

Vprašalnik storilnostne motivacije – Costello (1967)

Vprašalnik je sestavljen iz 24 postavk, na katera merjenec odgovarja z da ali ne. Sestavljata ga dva faktorja:

- Faktor I se nanaša na potrebo po doseganju uspeha z lastnim trdom, oz. na težnjo po dobro opravljenem delu – ta faktor vključuje 14 postavk.
- Faktor II vključuje potrebo po doseganju uspeha kot takega, ne glede na vloženo delo. Faktor vključuje 10 postavk.

Zanesljivost testa je bila preverjena po metodi enakovrednih polovic in znaša med 0,73 in 0,82, oba faktorja pa tudi različno korelirata z nevrotičnostjo – prvi negativno (-0,30) in drugi pozitivno (0,60). Avtor je ugotovil tudi prediktivno veljavnost vprašalnika – prvi faktor je v pozitivni korelaciji z učnimi ocenami študentov.

Vprašalnik samomotivacije (SMI) - Dishman, Ickes in Morgan (1980)

Vprašalnik vključuje 40 trditev, na katere preizkušanci odgovarjajo s 5–stopenjsko lestvico (1 = zelo različno od mene, 5 = zelo podobno meni). Vprašalnik meri samomotivacijo oz. notranjo motivacijo.

Avtorji poročajo o koeficientu zanesljivosti alfa med 0,86 in 0,91, test-retest metoda pa je dala koeficient $r=0,92$.

Vprašalnik delovne in ego orientacije (TEOSQ) – Duda in sodelavci (1995)

Vprašalnik vsebuje dve ortogonalne dimenzije orientacije k nalogi, razvoju zmožnosti in kooperativnosti ter orientaciji k rezultatu, izkazovanju superiornosti in kompetitivnosti.

Vprašani izražajo stopnjo strinjanja z določeno trditvijo na lestvici Likertovega tipa do 5 stopenj (1 = sploh se ne strinjam, 5 = popolnoma se strinjam).

3.3. POSTOPEK

Anketiranje se je izvajalo v mesecu aprilu in maju 2009 z anketnimi vprašalniki, ki so bili razdeljeni alpinistom v alpinističnih odsekih. Aplikacija vprašalnikov je potekala skupinsko, podatki so bili zbrani anonimno.

Podatki so bili obdelani s pomočjo statističnega paketa SPSS 12.0 za Windows. Za vse spremenljivke smo ločeno za moške in ženske izračunali osnovne statistične parametre: aritmetična sredina, najmanjši rezultat, največji rezultat in standardni odklon.

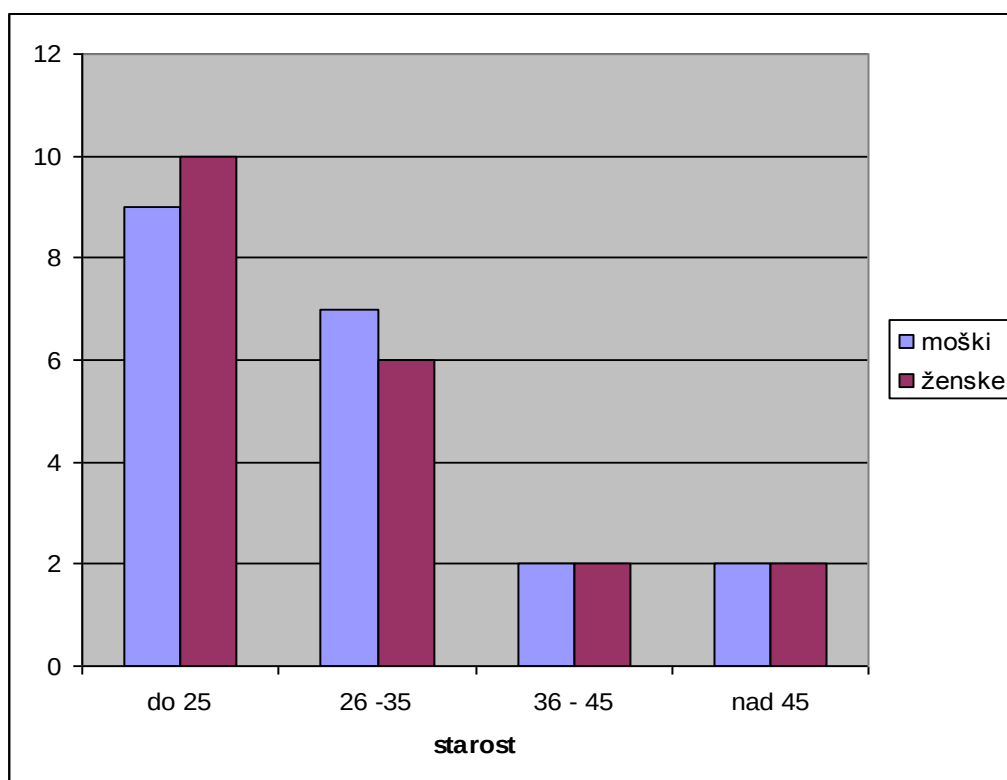
Za ugotavljanje razlik med skupinama smo uporabili T-test za neodvisne vzorce. Nivo statistične pomembnosti za zavrnitev vseh hipotez je 5 %.

4. REZULTATI IN DISKUSIJA

4.1. PODROBNOSTI O IZBRANEM VZORCU

V raziskavo smo zajeli enako število alpinistov in alpinistk in sicer 20 oseb moškega in 20 oseb ženskega spola. To nam je omogočilo, da smo lahko primerjali oba spola med seboj s poudarkom na razlikah v motivaciji.

Burnik (1976) je v svoji raziskavi o motivaciji za hojo v hribe ugotovil, da na izbiro motivov za planinarjenje v večji meri vpliva spol in starost, kar se je pokazalo v ponovitvah njegove raziskave na različnih vzorcih Ledinekova (2000), Petek (2000) in Zakšek (2000), Ferjančič (2002).



Slika 2: Starostna struktura vzorcev alpinistov in alpinistk.

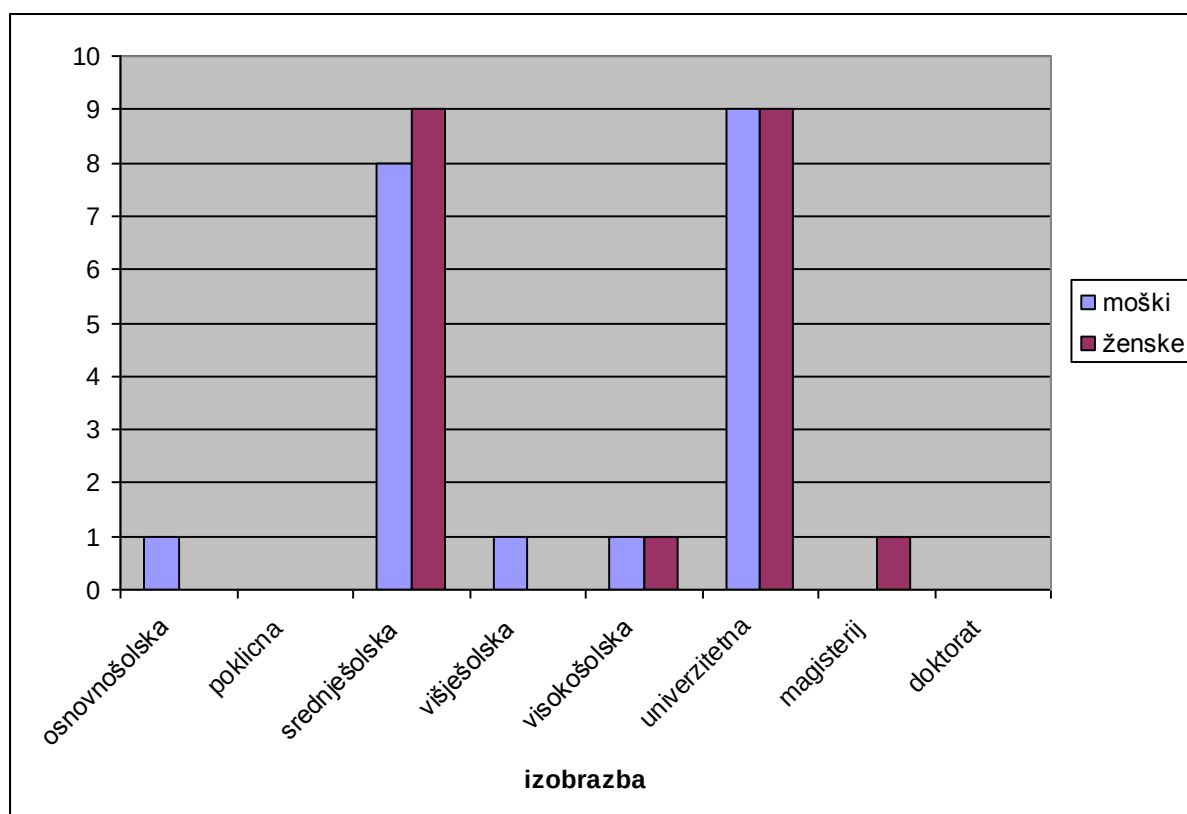
Na Sliki 2 je razvidna starostna struktura vzorcev alpinistov in alpinistk, ki so bili vključeni v raziskavo.

Starost kot taka je gotovo eden izmed pomembnih dejavnikov v vsakdanjem življenju kot tudi na športnem področju, kjer so predvsem izkušnje in osebostna rast tiste, ki jih s starostjo pridobimo. Tako lahko rečemo, da so starejši alpinisti in alpinistke bolj

izkušene, kot pa mlajši alpinisti in alpinistke. Nedvomno ima starost pomemben vpliv predvsem na osebnostne značilnosti posameznika, njegovo storilnostno motivacijo in socialne spretnosti, je ugotovila Jursinovičeva v svojem diplomskem delu (2007).

V vzorec je bilo vključeno razmeroma enak delež alpinistov in alpinistk po starosti. Pri alpinistih je povprečna starost 30,25 let, povprečna starost alpinistk pa 30,00 let. Iz česar lahko sklepamo, da se z alpinizmom ukvarja populacija v starosti od 25 do 35 let.

Habjaničeva (2006) v svojem diplomskem delu navaja, da se vrednostni sistemi in motivacijska struktura posameznika z leti spreminjata. Z navedenim soglašajo različni avtorji (Robertson, 1988; Gould, 1987; Gould in Horn, 1984; Watkin in Youngen, 1988, vsi v Tušak, 1999), ki ugotavljajo, da skupina mlajših od 25 let pripisuje športu zelo velik pomen, saj se z njim tudi najpogosteje ukvarja. To kaže tudi naša raziskava je v naključno izbranem vzorcu največ alpinistov in alpinistk, ki sodijo v to starostno obdobje. Z dozorevanjem v odraslo osebnost pa šport izgublja pomembnost. Kljub temu pa mu še skoraj polovica oseb, starih od 26 do 60 let, ko so na vrhuncu svoje poklicne dejavnosti, pripisuje dokaj visoko vrednost. V tem starostnem obdobju se posamezniki že odločajo kaj je tisto, kar jih navdušuje v življenju in povezujejo to s svojim življenjskim stilom, v tem obdobju se kalijo tudi pravi alpinisti, posamezniki se odločijo, da na nek način življenje podredijo alpinizmu ali pa se odločijo za lažjo obliko npr. pohodništvo. Musek (1994, v Krpač, 2007) ugotavlja, da so glede na starost izrazitejšje spremembe vrednot in vrednotnih usmeritev. Te spremembe so v posamezniku in niso posledica družbenih sprememb. Populacija starejša od 35 let je v manjšini, ker fizična kondicija z leti pada, ljudje niso več tako prepričani v svoje telesne sposobnosti in mogoče je, da se z alpinizmom ukvarjajo izven organizacije, kot je alpinistični odsek, kar pa je predmet nove raziskave. Pri tem je potrebno upoštevati, da posamezniki v uspešne, vrhunske alpiniste zorijo dlje časa, saj si izkušnje pridobijo z leti iz česar sledi, da je odličnih alpinistov malo, kar je razvidno tudi iz našega vzorca. Burnik (1976) in Ledinekova (2000), Petek (2000) in Zakšek (2000), Ferjančič (2002) so ugotovili, da starost v večji meri vpliva na motivacijo za hojo v hribe.



Slika 3: Struktura izobrazbe vzorcev alpinistov in alpinistk.

Na Sliki 3 si lahko ogledamo razporejenost izobrazbe med alpinisti in alpinistkami. Povprečna izobrazba pri alpinistih je 4,40. Pri alpinistkah pa je večja in sicer dosega vrednost 4,65.

Dosežena stopnja izobrazbe gotovo vpliva na osebno zrelost posameznika in socialno ekonomski status. Zuckerman v svoji raziskavi (1978, v Lamovec, 1988) ugotavlja, da je povprečna potreba po držajih, premo sorazmerna s socialno ekonomskim statusom, kar je zaznati tudi pri rizičnih športih med katere sodi tudi alpinizem. Chirivella in Martinez (1994, v Jursinović, 2007) potrjujeta domnevo, da izobrazba vpliva na rezultate testa. Ugotovitev o stopnji izobrazbe in osebni zrelosti lahko privede do nekaterih osebnostnih sprememb.

Raziskave različnih avtorjev potrjujejo, da ima izobrazba pomembno vlogo tudi pri vključevanju posameznika v športne aktivnosti (Petrovič, 1998, Ambrožič, 1998, Sila, 1998, Doupona, 1998, Petrovič, 2001, Ambrožič, 2001, Bednarik, 2001, Berčič, 2001, Sila, 2001, Doupona Topič, 2001, Sila, 2005, Burnik, 1997, vsi v Krpač, 2007) med drugimi tudi pri planinarjenju, ki je predhodnica alpinizma (Burnik in Doupona Topič, 2003, Sila, 2005, Burnik, 1997, Burnik, Doupona, Dolenc, 2005, vsi v Krpač, 2007). Poleg tega ugotavlja Dolinarjeva v diplomskem delu (2007), da se z večjo izobrazbo, poveča tudi zavedanje tveganja ob neaktivnosti in razumevanja koristi, ki jih doprinaša športna aktivnost oz. športna rekreacija. Tudi Sila (2005, v Krpač, 2007), ki

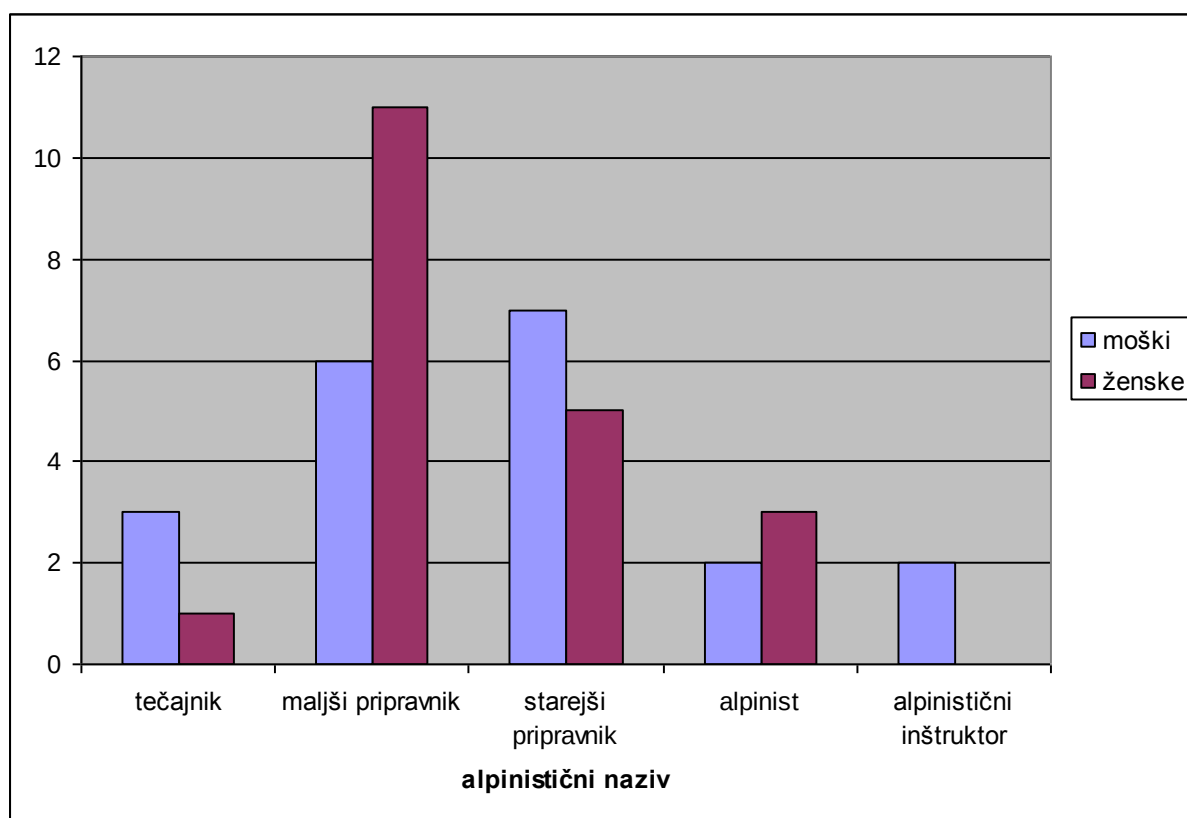
je raziskavo opravil na vzorcu odraslih Slovencev ki za športno aktivnost navajajo hojo, planinarjenje in alpinizem ugotavlja večjo ozaveščenost bolj izobraženih. Navedeno potrди tudi naša raziskava, saj je največ anketiranih z univerzitetno izobrazbo.

Burnik (1976), Ledinekova (2000), Petek (2000) in Zakšek (2000), Ferjančič (2002) ugotavljajo, da spol, izobrazba in starost značilno vplivajo na motive anketiranih za planinarjenje, zaradi podobnosti dejavnosti, pa lahko vlečemo povezave tudi na alpinizem. Dolinarjeva (2007) je prišla v svojem diplomskem delu do zaključka, da izobrazba vpliva na večjo samomotivacijo oz. notranjo motivacijo in sicer opazimo, da merjenci, ki imajo višjo šolo ali več, torej so bolj izobraženi, imajo večjo samomotivacijo in boljšo notranjo motivacijo kot tisti z nižjo izobrazbo. V raziskavi je bilo ugotovljeno tudi, da ljudje z višjo izobrazbo kažejo večjo potrebo po dokazovanju ter potrebo po doseganju uspeha z lastnim trudom in jim to predstavlja izziv, v nasprotju z ljudmi, ki so nižje na izobraževalni lestvici. Verjetno iz razloga, ker se višje izobraženi bolj zavedajo tveganj in koristi ter zadovoljstva, ki ga prinaša aktivnost, kot tisti z nižjo izobrazbo. Povzamemo torej lahko, da izobrazba pomembno vpliva na zavedanje tveganja oz. na razumevanje koristi, ki jih pridobimo s športno rekreacijo.

V številnih raziskavah ugotavljajo (Petrovič, Ambrožič, Sila, Doupona, 1998, vsi v Krpač, 2007), da se ne da povsem zanesljivo trditi, ali je vpliv udeležbe v športu vezan predvsem prek izobrazbe na dohodek posameznika in njegov prosti čas ali bolj na zavest o pozitivnih učinkih športa. Pinter (2005, v Krpač, 2007) piše, da študije povezanosti z različnimi indikatorji socioekonomskega statusa dajejo mešana odkritja. Na temelju dosedanjih študij lahko vidimo, da so bili prebivalci z nižjo izobrazbo praviloma manj gibalno oz. športno aktivni kot tisti z višjo. Skozi vrsto dosedanjih raziskav pa je bilo tudi ugotovljeno, da z višjo stopnjo izobrazbe raste tudi pogostost športnega udejstvovanja (Sila, 1997, v Krpač, 2007). Na drugi strani Burnik, Doupona, Dolenc, (2005, v Krpač, 2007) ugotavljajo, da stopnja izobrazbe omogoča ugodnejši socialni status v družbi, saj je z njo povezan tudi materialni status. Gornikom pripisujejo manj potrošniških vrednot, saj so kljub slabšemu ekonomskemu in socialnemu položaju zadovoljni.

Navedeno velja za resnično, če vemo, da alpinisti ne opravljajo vzponov zato, da bi nastopali pred občinstvom in poželi aplavz ampak zaradi lastnega zadovoljstva. Vendar moramo na drugi strani upoštevati tudi dejstvo, da je ukvarjanje z alpinizmom zagotovo povezano z visokimi stroški. Če želimo pri tej svoji dejavnosti poskrbeti za varnost potem potrebujemo primerno opremo. Oprema se pri alpinističnih vzponih tudi poškoduje torej je potrebno opremo obnavljati. Poleg tega pa je osvajanje tujih gorstev povezano s stroški potovanja, ki znajo biti tudi zelo visoki. Obstajajo sponzorji vendar je potrebo poznavanje le teh, saj država že dolgo ne pokriva več stroškov

alpinističnih odprav in drugih akcij. Sklepamo lahko, da ljudje, ki imajo višjo izobrazbo so praviloma zaposleni na višjih položajih in le-tega lažje izkoristijo za pridobivanje novih sponzorjev. Res pa je, da je pridobivanje sponzorjev povezano tudi z uspehi na odpravah, vendar na drugi strani velja, da če imaš za seboj več odprav imaš s tem več izkušenj in znanj. Drugi vidik gledanja pa je, da tisti z nižjim premoženjskim stanjem dobijo manj priložnosti za to, da se izkažejo in so zato v teh redkih priložnosti bolj motivirani za doseg vrha, za to, da preplezajo prvenstveno smer itd. Viden pa je tudi velik delež tistih s srednješolsko izobrazbo, to so lahko tisti, ki so na začetku svoje alpinistične poti in so se vpisali v alpinistični odsek, da jih bo le-ta in alpinisti z izkušnjami pravilno usmeril na poti k čim boljšim alpinističnim dosežkom. V tem primeru ni smiselno vleči povezav med stopnjo izobrazbe in premoženjskim stanjem, saj tej populaciji v veliki meri finančno pomagajo starši.



Slika 4: Struktura vzorcev alpinistov in alpinistk po alpinističnem nazivu.

Povprečje vzorca alpinistov, glede na alpinistični naziv je 2,70. Pri alpinistkah pa je povprečna vrednost manjša, dosega vrednost 2,5.

Pri tem je potrebno upoštevati, da je žensk, ki se aktivno ukvarjajo z alpinistiko v Sloveniji in svetu relativno malo. Zlasti vrhunskih alpinistk. To si lahko ogledamo na Sliki 4, ki nam prikazuje, da je v vzorcu alpinistk zajetih največ mlajših pripravnic. Ženskih alpinističnih inštruktoric pa v vzorec ni bilo zajetih. Razlog za to dejstvo lahko iščemo tudi v tem, da se ženske v tej starosti odločijo za rojevanje otrok in si torej ne pridobijo dovolj izkušenj, saj otroci za seboj potegnejo določeno odpovedovanje kar

se tiče alpinizma npr. ženske v nosečnosti ne morejo opravljati alpinističnih vzponov, ne smejo biti izpostavljene pomanjkanju kisika in podobno. Nekaj pa k temu pripomore še to, da se po rojstvu težje vrnejo v alpinistične vode, saj se generacija alpinistov v tem času zamenja. Imamo pa zagotovo med Slovenkami lep primer, da se da uskladiti rojstvo otroka, vzgojo le-tega in vrhunski alpinizem, to Marija Štremfelj ki je kljub temu, da je mati treh otrok stala na vrhu najvišje gore sveta. Dejstvo je, da vrhunski alpinisti za dosežke potrebujejo izkušnje in le-te dobijo z leti. Da bo alpinist stopil na vrh šesttisočaka in iz njega varno sestopil, bo potreboval več zimskih sezon plezanja v naših gorah, plezanja v Alpah, kombiniranih smereh, veliko priprav, zbiranja informacij o vrhovih in smereh ter fizično in psihično pripravo. Redki so vrhunski alpinisti, ki še nimajo 30 let.

Problem je v izjemno težki skladnosti med spolno vlogo in vlogo alpinistke. Ta dva pojma sta zelo težko združljiva. Poleg tega je športna pot alpinistk krajša, saj običajno v »najboljših letih« prevzamejo vlogo žene in matere in s tem končajo alpinistično pot. Le malo je tistih alpinistk, ki nadaljujejo svojo alpinistično pot kot matere. Lahko bi rekli, da se alpinistkam z otrokom rodil zavest, da jim lahko spodleti, če se podajo v nevarnost. Postanejo bolj odgovorne in dovzetne za objektivne nevarnosti, na katere nimajo vpliva.

Zavedati se moramo, da prihaja do razlik v motivaciji tudi v različnih alpinističnih nazivih, na to je opozoril Marinšek (2002), ki je z analizo rezultatov v okviru svoje diplomske naloge pokazal statistično značilne razlike v motivaciji med skupino alpinističnih začetnikov in skupino alpinistov. To je dosegel z raziskavo izključno na moškem spolu.

Marinšek ugotavlja, da je pri alpinističnih začetnikih med motivi za vpis v alpinistično šolo nedvomno pomemben motiv želje po napredku. Izkušeni alpinisti pa se zavedajo, da le z nenehnim izpopolnjevanjem znanja in njihove tehnike, lahko v alpinizmu napredujejo, doživljajo notranje zadovoljstvo in tudi preživijo. Najboljša preventiva pred nevarnostmi v gorah je znanje. Bolj kot zna alpinist pravilno oceniti nivo tveganja, varneje bo opravil neko alpinistično dejanje.

Na alpinističnem odseku se daje velik pomen razvijanju notranje motivacije. Vsak začetnik ima možnost napredovati, ampak le za toliko, za kolikor bo pokazal zanimanja. Tak način je sam po sebi dovolj selektiven; počasi odhajajo tisti, ki nimajo kaj početi oz. pokazati in opravičiti svojo prisotnost v tako specifičnem krogu ljudi. To se pokaže tudi v naši raziskavi, daj je mlajših pripravnikov največ kasneje pa število po nazivih strmo pada.

4.2 STORILNOSTNA MOTIVACIJA, SAMOMOTIVACIJA, DELOVNA IN EGO ORIENTACIJA

Rezultat testa enakosti variance 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. To pomeni, da lahko potrdimo postavljeno hipotezo, H_0 : Ni razlik med motivi žensk in moških pri ukvarjanju z alpinizmom.

Ob preverjanju razlik v motivacijski strukturi alpinistov in alpinistk se znajdemo v pretežno neraziskanem področju, saj v literaturi ni najti navedb o tovrstnih raziskavah, s katerimi bi lahko primerjali naše rezultate. Razlog lahko iščemo predvsem v tem, da je tema zelo specifična in v takšni obliki do sedaj še ni bila obravnavana in raziskovana. Določene razlike med moškimi in ženskami, ki so jih v svojih raziskavah potrdili drugi avtorji, ne zajemajo področja alpinizma, temveč se tičejo področij drugih športov.

Podobne rezultate, kot so naši, je dobila tudi Erjavec (2002, v Kajtna in Tušak, 2007), ki ni našla razlik v motivacijskih značilnostih športnikov in športnic, kar je pripisala visoki zahtevnosti današnjega vrhunskega športa, ki od žensk zahteva prav toliko kot od moških. V vzorec raziskave so bili vključeni slovenski atleti in atletinje. Ker gre tudi tu za vrhunski šport, kot pri alpinizmu lahko v ugotovitvah najdemo povezavo.

Tušak in Tušak (2001, v Kajtna in Tušak, 2007) sta ugotovila, da športnice izražajo nekatere tipično moške lastnosti, kot je tekmovalnost, kar jim v zasebnem življenju pogosto otežuje normalno funkcioniranje, saj stopajo v konflikt s še vedno prisotnim, tradicionalnim pojmovanjem ženske kot netekmovalne (Cox, 1994, v Kajtna in Tušak, 2007).

Pojavlja se vprašanje, zakaj ni razlik med alpinisti in alpinistkami v motivaciji. Menimo, da sodelovanje v tekmovalnem športu lahko spremeni osnovne razlike med spoloma v storilnostni motivaciji, usmeritvi in vedenju. Oba spola sta zelo visoko storilnostno orientirana, saj je vrhunski šport tako ženskam kot moškim vsilil podobne motive in vrednote oz. so te razlike nezaznane.

Danes nam že vsakdanje spremljanje vrhunskega ženskega športa daje dovolj dokazov, da sumimo v obstoj tradicionalnega tipa športnice. Vse bolj postaja evidentno, da na nivoju vrhunskega športa ne obstaja več bistvenih razlik v tipu »zmagovalca« oz. »tekmovalca« med spoloma. Danes ugotavljamo, da je vrhunski šport tako specifična dejavnost, da so si športniki in športnice izjemno podobni.

Vse to se kaže v alpinizmu, saj je zelo specifičen šport, pri čemer je na prvem mestu vsekakor izražena fizična in psihična komponenta. Zato so si alpinisti in alpinistke tako zelo podobni. Drugo razlago pa lahko iščemo v specifičnosti vrhunskega športa, ki je alpinistom in alpinistkam, kot športnikom »vsilil« podobne motive in vrednote, zato razlik med alpinisti in alpinistkami ni.

In tako, kot Tušak (1999) smo tudi mi mnenja, da vrhunski šport vedno bolj determinira tudi izginjanje razlik med spoloma v psiholoških značilnostih.

Nekatere raziskave so pokazale drugačne rezultate (Horner, 1972, v Tušak in Bednarik, 2002, Pedersen in Darhi, 1997, Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2002, Gill, Gross in Huddleston, 1983, vsi v Tušak in Bednarik, 2002, Fortier s sodelavci, 1995, v Tušak, 1999, Repe, 1997), saj so avtorji ugotovili, da prihaja do razlik v motivaciji med ženskim in moškim spolom.

Nasprotujoče si rezultate med raziskavami lahko delno razložimo z rezultati, ki govorijo o večjem porastu aktivnih žensk, s čimer so se razlike v športni dejavnosti med spoloma zelo zmanjšale. V študijah iz zgodnjih 70. let je zapisano, da pride na več kot dva aktivna moška ena športno aktivna ženska, v 80. letih je opazen napredek: na tri aktivne moške prideta dve aktivni ženski, v 90. letih pa na štiri aktivne moške tri aktivne ženske. Danes so razlike med spoloma neznatne, komaj še statistično značilne (Sila, 2006, v Dolinar, 2007).

Na osnovi naših rezultatov lahko brez dvoma zavržemo tudi vsa stereotipna razmišljanja o tem, da je moški alpinizem boljši, kvalitetnejši in s tem tudi težji. V nadaljevanju bomo predstavili podrobnejše rezultate naše raziskave.

Tabela 2

Opisne statistike in rezultati enosmerne variance storilnostne motivacije (Costello_delo, Costello_uspeh) pri alpinistih in alpinistkah.

	Moški		Ženske		F	p(F)
	M	SD	M	SD		
Costello_delo	6,45	1,99	7,55	1,76	-1,85	0,07
Costello_uspeh	5,85	2,39	6,00	2,10	-0,21	0,83

V naši raziskavi (Tabela 2) rezultati v dimenzijah storilnostne motivacije ne kažejo statistično pomembnih razlik med alpinisti in alpinistkami.

Statistična značilnost je na področju dela še najbližja 0,05, vendar še vedno previsoka, da bi bila razlika statistično značilna. Ta višje izražena vrednost alpinistk po doseganju uspeha z lastnim trudom, oz. na težnjo po dobro opravljenem delu je lahko posledica naključja.

Storilnostno vedenje izraža marljivost posameznika, njegovo angažiranost za delo, osredotočenost, torej ene vrste notranje zadovoljstvo ob opravljanju dela, ob prisotnosti notranje motivacije ali samomotivacije pa je vedenje še podkrepljeno z notranjim duhom posameznika, z njegovo predanostjo ne glede na zunanje stimulanse, ki so največkrat materialne narave.

Danes ugotavljamo, da je vrhunski šport tako specifična dejavnost, da so si športniki in športnice izjemno podobni. Prav zaradi tega Tušak (1997, v Tušak, 1999) meni, da razlik v storilnosti motivaciji med vrhunskimi športniki ni. Tudi Ryckman in Hamelova (1993, v Tušak, 1999) nista našla razlik med spoloma v storilnostni motivaciji.

Te raziskave lahko potrdimo na podlagi naših rezultatov. Tako moramo ovreči številne raziskave, ki pričajo, da razlike obstajajo.

Eden prvih, ki se je osredotočil na vlogo spola v storilnostno naravnani aktivnosti, je bil Horner (1972, v Tušak in Bednarik, 2002). Znanе so tudi Nichollsove (1989, v Tušaki in Bednarik, 2002) teorije storilnostne motivacije, ki predvideva razlike v storilnostni motivaciji med spoloma. Shennan in Fennema (1977, v Tušak, 1999) sta ugotovila, da ženske izražajo nižja pričakovanja uspeha v storilnostnih situacijah. Gill (1983, v Tušak, 1999) navaja, da so bistvene razlike med spoloma v storilnostni motivaciji. Duda (1986, v Tušak, 1999) ugotavlja, da moški uspeh definirajo bolj v skladu z opaženo sposobnostjo in neuspeh pripisujejo pomanjkanju vloženega napora. V nasprotju z njimi ženske definirajo uspeh v odvisnosti od dela. Uspeh je posledica trdega dela. Moški so veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih zmagovanje in razkazovanje svojih sposobnosti meni Duda (1991, v Tušak, 1999). Tradicionalen tip športnice (Sheriff, 1972, Smoll in Schutz, 1980, vsi v Tušak in Tušak, 2003) pravi, da rada tekmuje v nalogah, ki ji nudijo socialno potrditev, se zaveda notranjih vrednosti športa in rekreacije in zaradi sebe stremi k popolnosti (notranja motivacija), daje več poudarka estetskim kvalitetaм gibanja kot fantje in je bolj pozitivno orientirana k nalogam, ki zahtevajo sodelovanje kot pa tekmovanje. Fortier, Vallerand, Briere in Provencher (1995, v Tušak, 1999) ugotavljajo, da primerjava spolov kaže, da športniki izražajo višjo raven amotivacije in zunanje uravnave kot športnice ter manj notranje motivacije za doseganje in manj poistovetene uravnave. Do takšnih ugotovitev je pripeljala tudi raziskava Fortierja in sod. (1995, v Tušak, 1999), ki je bila izvedena na vzorcu 399 kanadskih športnikov. Razlike v storilnostni motivaciji v športu ima seveda neke osnove v večji tekmovalnosti moških nasploh (Mc Clelland in sod, 1973, Eccles, 1983 in drugi, vsi v Tušak, 1999). Spence in Helmreich (1984, v Tušak 1999) sta proučevala spolne vloge za področje storilnostne orientacije. Ugotavljata, da ženske kažejo več želje po trdem delu, moški pa višje izraženo težnjo po izzivih in predvsem višjo tekmovalnost

Gould in sodelavci (1982, v Tušak 1999) ugotavljajo, da ženske veliko bolj motivira skupinski in prijateljski vidik v športu, medtem ko so moški športniki pogosto bolj motivirani preko možnosti za doseganja uspeha in potrditve v športu. Do enakih rezultatov so prišle tudi druge raziskave (Petkovšek, 1997, v Krpač, 2007, Dolinar, 2007, Tušak in Talan, 1997, v Tušak, 1999, Berčič in Petrovič, 1972, v Tušak, 1999).

Raziskava vrhunskih športnic in športnikov v tekmovalno-storilnostni motivaciji je pokazala razliko med spoloma v motivu za izogibanje neuspeha (Tušak, Černohorski, Bednarik in Tušak, 2002, v Tušak in Bednarik, 2002). Enake rezultate beležijo tudi Kajtna, Tušak in Kugovnik (2003). Razlike med športniki in športnicami se pojavljajo na motivaciji za izogibanje neuspehu, ki je močnejše izražen pri športnicah, v tekmovalnosti pa se nakazuje le trend višje tekmovalnosti pri moških.

Boncelj (1998) pa je preučevala storilnostno motivacijo na vzorcu alpinistov. V raziskavi izpostavi, da je negativna storilnostna motivacija pri alpinistih manjša, pozitivna pa je večja. Te raziskave ne moremo primerjati z našo, saj je izvedena na vzorcu moškega spola. Posploševanje pa bi bilo neutemeljeno.

Mnogokrat je bilo ugotovljeno, da je vrhunski šport s svojimi značilnostmi bolj pisan na kožo moškemu, ženske pa naj bi več zadovoljstva našle v manj tekmovalnem oz. rekreativnem športu, ker izražajo več notranje motivacije (Tušak in Tušak, 2003, Fortier s sodelavci, 1995, v Tušak 1999, Repe, 1997, v Dolinar, 2007). Avtorji v raziskavah navajajo da so moški veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih zmagovanje in razkazovanje svojih sposobnosti. Seveda pa so tudi ženske lahko visoko storilnostno orientirane, vendar jim tekmovanje služi bolj za doseganje nekaterih osebnih ciljev kot pa za medsebojno primerjavo in zmagovanje nad drugimi.

Motivacijska struktura alpinizma je zelo razvejana, zapletena in neenotna. Človeka ne žene v gore samo en motiv, pač pa se več motivov prepleta med seboj – motivacijski pluralizem. Pri različnih osebah je verjetno splet motivov različen in moč motivov različna. Suberjeva (2001, v Dolinar, 2007) v svojem diplomskem delu ugotovi, da so motivi izredno pomembni sprva za vključitev v neko dejavnost in kasneje za večjo motivacijo. Oldridge (1982, v Tušak, 1999) pa je nakazal, da se motivi lahko spremenijo. Tisti, ki so človeka pripeljali v neko športno aktivnost, postanejo s časom manj pomembni, v ospredje stopijo drugi. Poleg tega se motivi za hojo v gore spreminjajo skladno z razvojem kulturne in civilizacijske ravni, družbeno-ekonomskih odnosov ter življenjske ravni družbe in posameznika navaja Kristan (1993, Krpač, 2007).

Machado (1995, v Jursinović, 2007) pravi, da je pomembno vedeti, da imajo v determiniranih situacijah določeni motivi prednost pred drugimi, ki orientirajo posameznika k pravi ciljem oz. usmerjajo njegovo vedenje.

Dobljeni rezultati v naši raziskavi pričajo, da sta oba spola enako storilnostno motivirana. Razlog enakosti je v tem, da so tako alpinisti, kot alpinistke vključeni v enako športno dejavnost, ki od obeh zahteva enako izražene motive storilnostne motivacije. Pri njih je višje izražena samomotivacija in potreba po doseganju uspeha z lastnim delom. So usmerjeni na nalogo, njeno strukturiranje ter izvajanje. Doseganje ciljev je tako domena storilnostne motivacije (Tušak, 1999) kot tudi ena glavnih značilnosti športa samega (Gummerson, 1992, v Tušak, 1999). Alpiniste tako lahko opišemo kot posameznike, ki imajo visoko notranjo motivacijo, ki so pripravljeni veliko narediti za doseg svojih ciljev, ki so pripravljeni za svoje cilje marsikaj žrtvovati in se zaradi svojih ciljev odreči tudi na drugih področjih, ki radi delajo in delajo to zaradi naloge same in užitka ob izvajanju neke aktivnosti in počutja ob tem izvajanju. Prav tako pa jim je jasno, da lahko do dobrih rezultatov pridejo le na podlagi lastnega dela, alpinisti imajo tako visoko težnjo po dobro opravljenem delu. Potrebna je veliko odrekanja in potrpežljivosti ter vestnosti za doseganje dobrih rezultatov in visoka storilnostna motivacija le potrjuje to, da so alpinisti tudi v svojem vedenju pripravljeni izraziti svojo osebnostno strukturo in delati veliko, pridno in potrpežljivo in da se zavedajo, da brez velike količine dela v alpinizmu ni rezultata.

Visoko storilnostno motivirani alpinisti izberejo cilj, ki predstavlja izziv, hkrati pa je dosegljiv. Alpinisti niso avanturisti in imajo raje naloge, kjer so rezultati neposredno odvisni od dela in sposobnosti, ne pa od sreče ali naključja. Skozi vse leto izpopolnjujejo svoje spretnosti in znanje v zimskih vzponih in lednem plezanju, poleti pa premagujejo zahtevne stene in smeri. Bolj jih zanima sama storilnost in delo kot pa nagrade, ki so rezultat dela. Stalno pa potrebujejo povratno informacijo o svoji uspešnosti in o svojih prizadevanjih za doseg cilja. Optimalni cilj in ustrezna, jasna povratna informacija delata šport zadovoljujoč in intrinzično motiviran (Wankel in Sefton, 1989, v Tušak, 1999).

Motivi za ukvarjanje z alpinizmom se nekako povezujejo z dražljaji v okolju in vzpodbujajo čustvena stanja, ki vodijo k približevanju ali izogibanju cilja. Negativna čustvena stanja izzovejo potrebo po izogibanju cilja. Z uspehom alpinisti dobivajo več samozaupanja in tako začetna negotovost prehaja v motiv za doseganja uspeha.

Roberts (1982, v Tušak, 1999) in Orlick (1981, v Tušak, 1999) razkrivata, da športniki v storilnosti najdejo občutke kompetentnosti (notranja motivacija), privlačijo jih srednje težke (dosegljive) naloge, po dolgotrajnem uspehu, ko jim motivacija začenja pojemati, zahtevajo smiselne izzive. Ob izkušnji neuspeha pri težavnih nalogah reagirajo z višjo stopnjo motivacije, povečajo intenzivnost vedenja približevanja,

uspeh pripisujejo lastnim sposobnostim in vztrajnosti, imajo sposobnosti učenja o sebi ob udeležbi v storilnostnih situacijah. Raje trenirajo skupaj s partnerji, ki so jim podobni po kvaliteti in sposobnostih, kot pa s tistimi, s katerimi bi se sicer radi družili. Učijo se hitreje, nastopajo bolj učinkovito in lažje analizirajo lastne napake. Imajo močnejšo notranjo motivacijo, notranjo kontrolo in sposobnost učenja o sebi, nalogi in o cilju. Za večjo usmeritev k nalogi alpinistov in alpinistk lahko iščemo v večji zapletenosti gibov in celotnega gibanja.

Za alpiniste in alpinistke je značilno iskanje izziva in vztrajanje kljub neuspehu. To se kaže v vseh elementih ukvarjanja z alpinizmom. Osnovni primer je osvajanje vrha, saj se le malokrat zgodi, da pride do osvojitve le tega v prvem poizkusu. Alpinisti kljub neuspehu znova in znova poizkušajo pristopiti na vrh. Kaže se vložen napor, kjer pozitivno vrednoti nalogo, uživa v trdem delu in ostaja vztrajen. Lahko pa pride tudi do izogiba izzivom, kjer vztrajnost s težavnostjo naloge upada. Gre pravzaprav za vedenja izogibanja izzivom in naporu, za pomanjkanje vztrajnosti pri težkih nalogah oz. za odpoved ciljem, ki se športniku zdijo pretežki in težko dosegljivi. Dolinarjeva (2007) ugotavlja, da lahko pretežki ali prelahki cilji vodijo do dolgočasje.

V alpinizmu je potrebna velika vestnost in vztrajnost, kljub občasnim neuspehom in oviram, ki jih v alpinizmu ne manjka. Tako v obliki poškodb kot finančnih težav, različnih nesoglasji, rezultatov, ki so slabši od pričakovanj, bolečine, truda in vloženega napora itd.

Alpinisti so pogosto pripravljeni veliko žrtvovati za dosego specifičnih ciljev in so ob tem tudi pripravljeni priznavati lastne napake. Sami sebe kritično opazujejo, saj jim koleracija napak na področju alpinizma omogoča stalno napredovanje.

Motivacija za gornišstvo je dinamična, odprta, determinirana s socialnim okoljem, in njegovo notranjo in zunanjo motivacijo (Tušak in Tušak, 2003).

Jugova (2001) ugotavlja, da alpinisti izražajo višji nivo notranje motivacije. Aktivnosti izvajajo zaradi zadovoljstva, užitka v odkrivanju in raziskovanju nekaj novega, učenju in izvajanju novih spretnosti itd. Največja nagrada jim pomeni osvajanje zastavljenega cilja, ki ga vidijo v plezanju in osvajanju vrhov. Deci in Ryan (1985, v Tušak, 1999) ugotavljata, da notranji motivaciji vidik v športu povzroča užitke. Tako alpinistom, kot alpinistkam je zelo pomembna notranja motivacija, ki jim nudi mnogo zadovoljstva in motivacije, ki je ni potrebno iskati v pridobivanju statusnega položaja izraženega s povečanjem pomembnosti. Z alpinizmom se ukvarjajo zaradi notranjega zadovoljstva, ki ga občutijo, ko raziskujejo in dosegajo svoje notranje cilje. Wankel in Kreisel (1985, v Tušak, 1999) ter Baker (1990, v Tušak, 1999) na osnovi analize nekaterih raziskav s področja motivacije v športu ugotavljajo, da je intrinzično zadovoljstvo glavna motivacija za udeležbo v športu. Csikszentmihaly (1975, v

Tušak, 1999) razlaga, da intrizična motivacija povzroči občutek zadovoljstva in uživanja, hkrati pa prav športnikovo uživanje kaže, da je v ozadju notranja motivacija.

Čeprav je dandanes človek prevečkrat zunanje motiviran, predvsem na račun dobrega zaslužka naredimo marsikaj, pa tega pri večini alpinistov in alpinistk ni pristnega. Saj alpinisti niso športniki, ki bi po nepotrebnem tvegali, pač pa dobro obvladujejo sebe in situacijo okoli sebe. V prid temu dejstvu govori tudi raziskava Sluga (1997, v Jug, 2001).

Lahko zaključimo, da si tako alpinisti kot alpinistke želijo uspeti. Sistem tekmovanj in narava uspeha (zmaga) sili športnika v nenehno primerjanje, kjer je zmaga merilo uspešnosti tega primerjanja (Tušak, 1999). Nekako posledično narekuje tudi to, da je kvaliteta dela in s tem športno-transformacijskih vplivov tako v slovenskem ženskem kot moškem športu podobna. Ta ugotovitev se nanaša tudi na alpinizem. Na osnovi takih rezultatov lahko brez dvoma zavržemo tudi vsa stereotipna razmišljanja o tem, da je alpinizem moških boljši, kvalitetnejši in s tem tudi težji. Saj motivacijska spoznanja v naši raziskavi tega ne potrjuje. Tudi ženske namreč vztrajajo in se preizkušajo v alpinizmu. Z uspehi in dobrimi rezultati poizkušajo dokazovati svojo enakovrednost in se s tem obdržati in konkurirati moškim v alpinizmu.

Tabela 3

Opisne statistike in rezultati enosmerne variance samomotivacije (smi_skor) pri alpinistih in alpinistkah.

	Moški		Ženske		F	p(F)
	M	SD	M	SD		
smi_skor	119,85	7,58	115,05	11,18	1,59	0,12

Samomotivacija statistično značilno ne razlikuje alpinistov in alpinistk. Čeprav je tesno povezana z notranjo motivacijo, pa jo je potrebno razumeti kot obliko samodiscipline, oz. samouravnalnega mehanizma, ki spodbuja športnika k dejavnemu pristopu. Torej pravzaprav opisuje, koliko so športniki pripravljeni narediti več od tistega, kar se od njih zahteva in sicer na podlagi notranje motivacije, torej tiste, ki prihaja iz njihove lastne želje uspeti, ne pa na podlagi navodil trenerjev ali drugih oseb.

Naši rezultati niso odkrili razlik v samomotivaciji, kar skladno s prejšnjimi razmišljanji ponovno sugerira, da je slovenski ženski alpinizem podobno kvaliteten kot moški.

Kakšne konkretnije povezave med našo raziskavo in z dosedanjimi raziskavami, povezanimi z obravnavano tematiko, na tem mestu skorajda ni mogoče najti. Ker pa alpinizem sodi med vrhunske športe lahko potegnemo povezavo v obliki raziskav s

tega področja. Tušak, Černohorski, Bednarik in Tušak (2002, v Tušak in Bednarik, 2002) so v raziskavi »Motivacijske značilnosti slovenskih vrhunskih športnikov in športnic« prišli do enakih rezultatov, kot v naši raziskavi. Torej razlike med vrhunskimi športnicami in športniki v samomotivaciji ne obstajajo.

Nasprotno od nas pa Fortier, Vallerand, Briere in Provencher (1995, v Tušak in Bednarik, 2002) ugotavljajo, da športniki izražajo večjo stopnjo amotivacije kot športnice, če lahko amotivacijo v tem pomenoslovju razumemo kot odsotnost kakršnekoli motivacije oz. morda kot nasprotno povezano s stanji samomotivacije.

Če si alpinisti želijo osvojiti in preplezati vrh ali steno morajo biti dobro pripravljeni tako fizično kot psihično. Torej tisti, ki so aktivni, so bolj motivirani in željni povečati svojo aktivnost, za dosego cilja. Dolinarjeva (2007) je dokazala, da športna aktivnost vpliva na večjo samomotivacijo oz. notranjo motivacijo. To pomeni, da večja oz. večkratna aktivnost povečuje samomotivacijo. Verjetno je razlog v tem, da tisti, ki so večkrat aktivni, delajo nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega izvajanja aktivnosti. Tisti pa, ki so manj aktivni pa tudi če želijo biti bolj aktivni, ne morejo iz različnih razlogov, eden izmed njih je tudi pomanjkanje prostega časa, ter pomanjkanje denarnih sredstev ugotavlja Dolinarjeva (2007).

Tušak in Tušak (2003) poudarjata, da imajo vrhunski športniki individualnih športnih panog, v katere sodi tudi alpinizem v ospredju bolj izražene lastnosti kot so dominantnost, visoka težnja po individualnosti (včasih so to lastnost opisovali tudi kot tako močno izraženo, da že meji na sebičnosti), vztrajnost, sposobnost samokontrole, samomotivacije in samoodgovornost. Medtem, ko raziskava na vzorcu vrhunskih športnikov in športnicah ne odkriva razlik v samomotivaciji glede na vrsto športa (Tušak in Bednarik, 2002). Bonceljeva (1998) pa je v raziskavi primerjala dva individualna športa in ugotovila, da imajo alpinisti bolj izraženo vrednost samomotivacije v primerjavi z športnimi plezalci.

Ljudje, ki so visoko samomotivirani, izražajo tudi večjo potrebo po doseganju uspeha z lastnim trdom oz. težnjo po dobro opravljenem delu. Vedno si postavljajo cilje in motive za dosego cilja (Dolinar, 2007).

Izkušeni alpinisti trenirajo brez trenerskega ali mentorskega vodstva, bolj jih motivira možnost, da z lastnimi sposobnostmi izvajajo aktivnost samostojno, brez nasvetov ali kritik. Feltza in drugi (1988, v Tušak, 1999), ugotavljajo da večja samoučinkovitost vpliva na zadovoljstvo v športu in s tem posredno na ostajanje športnika v aktivni udeležbi v športu. To je eden izmed vzrokov zakaj je v alpinistiki tako pomembna samomotivacija in visoka storilnostna motivacija.

Samomotivacijo lahko utemeljimo tudi zato, ker alpinistika od vrhunškega alpinista zahteva veliko psihofizično pripravljenost, da zdrži plezanje v različnih razmerah (težke vremenske razmere, nizke temperature, velika nadmorska višina, večdnevno bivanje v steni ali na gori, itd.), ki otežujejo vzpon. Že sama priprava na vrhunske vzpone zahteva ogromno odrekanja, samodiscipline in samomotivacije. Vendar tudi izredno dobra psihofizična pripravljenost ne zagotavlja uspešnega vzpona, ker je še veliko drugih zunanjih faktorjev, ki vplivajo na rezultat.

Večkrat se na odpravah zgodi, da morajo alpinisti, ujeti v viharju, preživeti več dni v višinskih taborih ali ob plezanju dolgih sten enkrat ali celo večkrat bivakirati v steni in nato splezati smer do konca. Gre tudi za izredno dolgotrajne fizične napore, kot so dolgi pristopi, celodnevno plezanje, teža opreme, itd. Bajec (2003, v Tušak, 1999) je v svoji raziskavi ugotovil, da so boljši športniki bolj samomotivirani. Tega človek, ki nima izredno močne volje in samomotivacije, ne zmore, še posebej, če upoštevamo, da razen osebnega zadovoljstva, v večini primerov, za uspešno opravljen vzpon ne dobi velikih materialnih nagrad. Čeprav so vrhunski športniki pogosto motivirani bolj zunanje v obliki nagrad (Wankel in Kreisel, 1985, v Tušak in Bednarik, 2002), pa se to v alpinizmu le redko dogaja. Alpinisti uživajo, da so lahko v naravi, da so preizkusili in morda celo premagali meje možnega. Scamlan, Stein in Ravizza (1989, v Tušak, 1999) navajajo zadovoljstvo (oz. uživanje) kot enega izmed ključnih elementov v športnikovi motivaciji. To pomeni, da alpinisti ljubijo gore in jim alpinizem predstavlja način življenja.

S tem lahko potrdimo besede Lionela Terrya (1996, v Boncelj, 1998), da »je alpinizem nekaj več, je način življenja.«

Tabela 4

Opisne statistike in rezultati enosmerne variance delovne in ego orientacije (smi_skor) pri alpinistih in alpinistkah.

	Moški		Ženske		F	p(F)
	M	SD	M	SD		
teosq_ego	13,00	5,25	12,90	5,07	0,06	0,95
teosq_task	29,65	3,66	29,45	2,87	0,19	0,85

Iz Tabele 4 je razvidno, da v delovni in ego orientaciji ni statistično značilnih razlik med alpinisti in alpinistkami. Torej se delež, s katerim alpinist v motivacijskem procesu vključuje sebe ali nalogo ne razlikuje glede na spol.

Takšne rezultate lahko utemeljimo z dejstvom, da je alpinizem vrhunski šport pri katerem je končni cilj vedno uspeh. Poti, ki vodijo do cilja (uspeha), so sicer različne

in odvisne predvsem od stopnje motiviranosti, vendar pa se cilji s tem ne spreminjajo. Če ne bi bilo tako, potem se vrhunski šport ne bi tako imenoval in bi ne bil tako storilnostno naravnan. V skladu s tem se vedenje in delovanje športnikov in športnic, v našem primeru alpinistov in alpinistk ne razlikujejo.

Takšni športniki so bolj usmerjeni k zmagi in cilju, bolj so tekmovalni, saj lahko svojo športno identiteto in njene potrebe preprosto zadovoljijo s tem, da se ukvarjajo s športom (Taylor in Taylor, 1997, v Tušak in Faganel, 2004).

Naši rezultati se ujemajo z rezultati o športnih usmeritvah vrhunskih športnikov in športnic. Raziskava Tušak, Černohorski, Bednarik in Tušak (2002, v Tušak in Bednarik, 2002) je pokazala, da ni razlik med športniki in športnicami v športnih usmeritvah.

Razlik ne zaznata tudi Hayashi in Weissova (1994, v Tušak, 1999). Ta raziskava ne potrdi razlik med športniki in športnicami v nobeni od ciljnih usmeritev.

Tušak in Tušak (2001, v Kajtna in Tušak, 2007) sta ugotovila, da športnice izražajo nekatere tipično moške lastnosti, kot je tekmovalnost, kar jim v zasebnem življenju pogosto otežuje normalno funkcioniranje, saj stopajo v konflikt s še vedno prisotnim, tradicionalnim pojmovanjem ženske kot netekmovalne (Cox, 1994, v Kajtna in Tušak, 2007).

Na področju ciljne orientacije pa je opravljena tudi raziskava, ki je narejena na področju alpinizma. Jugova (2001) je ugotovila da so alpinisti bolj usmerjeni k doseganju osebnih ciljev, kar je v nasprotju z orientacijo k zmagi (Tušak, 1999, v Jug, 2001). Vendar pa bi bilo vzpostavljanje kakršnihkoli povezav z našo raziskavo neutemeljeno, saj je raziskava opravljena izključno na vzorcu moškega spola.

Zasledimo pa tudi raziskave, ki kljubujejo našim ugotovitvam. Študije, ki so se ukvarjale z raziskovanjem vpliva spola na razvoj ciljnih orientacij, so dokaj konsistentne. Posebej odnos med ego orientacijo in spolom je pričakovan v skladu s stereotipnimi pojmovanji storilnostne motivacije moških in žensk. Duda (1986, v Tušak, 1999) ugotavlja, da ameriški moški uspeh definirajo bolj v skladu z opaženo sposobnostjo in neuspeh pripisujejo pomanjkanju vloženega napora. Značilna zanje je ego storilnostna perspektiva. V nasprotju z njimi ameriške ženske in pripadniki Navajo Indijancev, tako moški kot ženske, definirajo uspeh v odvisnosti od dela. Uspeh je posledica trdega dela. Njihova orientacija je usmerjena k nalogi. Duda (1991, v Tušak, 1999) govori o večji izraženosti ego orientacije pri moških kot pri ženskah. Moški so veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih zmagovanje in razkazovanje svojih sposobnosti. White in Duda (1994, v Tušak, 1999) te rezultate na vzorcu 235 ameriških športnikov potrjujeta, pri čemer poudarjata, da je ta trend še

posebno izražen, čim višje v stopnji tekmovalne vključenosti v šport raziskujemo. Ugotovila sta tudi interakcijski vpliv spola in stopnje vključenosti na orientacijo k nalogi, kar dokazuje vpliv tudi na omenjeno ciljno orientacijo (v nasprotju s prejšnjimi rezultati). Gill in Deeter (1988, v Tušak in Bednarik, 2002) in Gill (1988, v Tušak in Bednarik, 2002) so ugotovili, da moški izražajo pomembno več tekmovalnosti in manjšo usmerjenost k cilju. Največje razlike v »korist« moških so v usmeritvi k zmagovanju. Pri moških je zaznati tudi večjo težnjo po izzivu. Duda (1989, v Tušak in Bednarik, 2002) ugotavlja, da je za ameriške moške značilen vase usmerjen pogled. Moški uspeh bolj določajo v skladu z opaženo sposobnostjo in neuspeh pripisujejo pomanjkanju vloženega napora. Duda, Chi, Newton, Walling in Catley (1995, v Tušak in Bednarik, 2002) ugotavljajo, da so moški veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih zmagovanje in razkazovanje svojih sposobnosti ter moči. V raziskavi Newton in Duda (1999, v Tušak in Bednarik, 2002) je ugotovljeno, da so igralkе v svojih moštvih zaznale motivacijsko klimo kot pretežno usmerjeno na nalogo. V skladu z ostalimi raziskavami (Duda, Chi, Newton, Walling in Catley, 1995, Duda, Olson in Ternplin, 1991, Newton in Duda, 1993, vsi v Tušak in Bednarik, 2002) so bila ta dekleta močno delovno usmerjena in so kazala zmerno nizko raven usmerjenosti vase. Končno so bila dekleta močno prepričana, da trud bolj kot sposobnosti vodi do uspeha. Obstaja povezanost med poudarjeno usmeritvijo k sebi in k nalogi ter vedenjem v določenih situacijah. Kot je že nakazano, je višja usmerjenost vase povezana z manjšo notranjo motivacijo in odsotnostjo vztrajnosti (Duda, 1989). Vase usmerjeni cilji so tudi povezani s prepričanjem, da boljše sposobnosti vodijo do uspeha (Duda in White, 1992, v Tušak in Bednarik, 2002). Pedersen in Darhi (1997, v Kajtna in Tušak, 2007) sta ugotovila, da so bili športniki bolj tekmovalni, medtem ko so bile športnice bolj usmerjene na cilj. Gillova s sodelavci (1986, v Tušak, 1999) je v raziskavi ugotavlja, da kažejo moški pomembno več tekmovalnosti in manjšo orientacijo k cilju. Največje razlike pa so v večji orientaciji moških k zmagovanju. Podobno je potrdila tudi v raziskavi leta 1988, kjer je ugotavljala razlike med spoloma širše v storilnostni orientaciji. Moški se v storilnostni orientaciji od žensk ločijo torej predvsem po večji tekmovalnosti in orientaciji k zmagovanju ter višje izraženi težnji po izzivih, manjši orientaciji k cilju (ki vključuje zadovoljevanje nekaterih splošnih osebnih in ne športnih ciljev v športu).

Za alpiniste in alpinistke so zelo pomembne individualne in socialne povezave z okoljem, ki ima svojo vlogo pri oblikovanju njihovega pogleda na sposobnosti. Posameznik namreč razvija cilje aktivnosti, ki temeljijo na konceptu sposobnosti k sebi ali k nalogi. V naši raziskavi smo ugotovili, da v ciljni orientaciji ni razlik med spoloma.

Razlik med spoloma pri orientaciji k nalogi oz. pri orientaciji k cilju ni, ker imajo tako alpinisti, kot alpinistke enake cilje in interese. Gre za osredotočenost na učenje, izboljšanje sposobnosti oz. spretnosti in izziv ob soočanju z novimi zahtevami

aktivnosti. Alpinisti vedno iščejo nove izzive. So osebe z nemirom v srcu in z srcem na dlani. Njihove gore niso beg, ampak iskanje in gora ne osvaja, ampak se z njo zlijejo. Hodijo po »poti«, ki jih vodi vedno naprej, v nove smeri, stene in gorovja. Vedno znova jih neka iskrica, vznemirjenje, hrepenenje, ali kakorkoli že to imenujemo, žene stran od doma, družine in prijateljev tudi po tisoče kilometrov daleč v neznane kraje, kjer tedne ali mesece preizkušajo samega sebe v boju z živo in neživo naravo. In potem po uspešni ali neuspešni preizkušnji zopet začutijo neznansko željo po vrnitvi domov, kjer spet znajo ceniti vsak pogled in dotik ljubljenih oseb ter se uspešno soočati z vsakdanjkom. Dokler se ne pojavi nov glas.

Uspešnost pri doseganju cilja je posledica kvalitete športnikovega obvladovanja naloge oz. nastopa. Delovni cilji torej vidik primerjave med alpinisti zanemarjajo, bistveno pa je učenje, obvladovanje, doseganje popolnosti itd. Merilo je torej alpinistov subjektivni občutek uspeha.

White in Duda (1994, v Tušak, 1999) sta našla močno pozitivno povezanost med orientacijo k nalogi na eni strani ter izvori motivacije: razvoj sposobnosti in rekreacija na drugi strani. Športniki z visoko izraženo orientacijo k nalogi se vključujejo v šport predvsem zaradi možnosti razvoja sposobnosti in zaradi rekreacijskih motivov, možnosti učenja in vedenja. Te razloge lahko označimo tudi kot intrinzična motivacija. Prav alpinisti, ki so orientirani k nalogi so bolj vztrajni in dlje trenirajo (večja intenzivnost). To potrjuje tudi Duda (1992, v Tušak, 1999) v svoji raziskavi. Intrinzična motivacija pa se ohranja, kadar imamo opravka s cilji, ki so postavljeni tako, da sledijo orientaciji k nalogi (Ryan, 1982, Butler, 1989, vsi v Tušak, 1999).

Prav tako pa tudi ne prihaja do razlik med alpinisti in alpinistkami v orientaciji k zmagi, saj se razvija v skladu s cilji, ki si jih alpinisti in alpinistke postavijo. Razlog enakosti je v tem, da so tako alpinisti, kot alpinistke vključeni v enako športno dejavnost, ki od obeh zahteva enako tekmovalno orientacijo. Pri orientaciji k sebi kot glavni cilj poudarja superiornost nad drugimi in poudarja pomen zmage. Uspeh alpinistov je v tem primeru definirana z rezultati drugih alpinistov in torej odvisna od športnikove primerjave z njimi. Nicholls (1984, v Tušak in Bednarik, 2002) trdi, da je športnikov osnovni cilj prikazati visok nivo sposobnosti.

V alpinizmu ni prisotnih neposrednih elementov tekme oz. tekmovanja z nekim določenim tekmečem, ki ga je potrebno premagati. Pri alpinizmu je element boja prenesen v alpinista samega. Je le človek proti steni in človek s steno. Njegovi največji nasprotniki so objektivne in subjektivne nevarnosti, ki ves čas prežijo na alpinista v samotnih stenah visokih gora, neprehodnih ledenikov in večnem snegu, daleč od kakršnekoli pomoči. Aktivnost se odvija v nepredvidljivem okolju, polnem nevarnosti. Alpinisti tekmujejo na meji človeških sposobnosti, ki ga lahko pripeljejo do skrajnih meja psihofizičnih naporov. Alpinist ima lahko za tekmeča oz. nasprotnika

svojega soplezalca, vendar se to tekmovanje ponovno razlikuje od tekmovanja v drugih športih. Z navezovanjem na vrv svojemu partnerju zaupaš življenje, oba sta pripravljena premagati isto steno in smer, in osvojiti zastavljen vrh. Vezi, ki nastanejo med soplezalci ponavadi ostanejo trdne celo življenje, čeprav je soplezalec v določenem trenutku tvoj tihi tekmeč. Oba skušata biti najboljša, vendar oba se veselita skupnega uspeha. Najmočnejši motivator pri odraslih športnikih je doseganje ciljev. (Barrell, Holt in Mackean, 1988, vsi v Tušak, 1999).

Ego orientacija pa je povezana z manjšo intrinzično motivacijo in odsotnostjo vztrajnosti. Športnik sam sebe zaznava kot uspešnega takrat, ko ocenjuje, da je nastopil v skladu z željo in pričakovanji. Za športnika je subjektivno gledano neuspeh takrat, ko ocenjuje, da je pokazal oz. demonstriral nastop, kakršnega si ni želel. Sestavni del motivacijskega procesa je torej vedno tudi cilj.

Največkrat težko govorimo o enem samem absolutnem konceptu sposobnosti pri alpinizmu, ampak gre bolj za neko razmerje med osvojenima konceptoma sposobnosti. To pomeni, da alpinisti, ki se sicer močneje nagiba k npr. ego perspektivi, kljub vsemu lahko del svoje pozornosti posveča tudi učenju, izboljšanju kvalitete nastopa oz. izbiri ciljev, ki so usmerjene k obvladovanju spretnosti.

5. SKLEP

Motivi so temeljna gibalna sila za usmeritev v neko dejavnost in njeno izvajanje, zato ni čudno, da je motivacija v zadnjih letih pogosto raziskovano področje. Odločilno je povezana z vsemi človekovimi duševnimi procesi, zato motivacijski sistem vedno označujejo za zelo kompleksen in zahteven tudi iz raziskovalnega vidika.

Motivacija zagotovo sodi med ključne dejavnike in morda bo rešitev z njo povezanih problemov tista, ki bo kreirala prihodnost vrhunškega športa. Še posebno zato, ker povečanje motivacije predstavlja legalno in dovoljeno sredstvo, morda celo nadomestek drugim, nedovoljenim sredstvom, za doseg boljšega nastopa in uspeha, npr. dopinga ali goljufanju. Motivacija oz. izboljšanje motiviranosti večini športnikov še vedno predstavlja veliko možnost rezerve in na njeni osnovi je mogoče dvigniti naše meje in meje športa do neslutnih višin, prav tja do fizioloških mej.

Motivacija v rizičnih športih je v zadnjem času zelo zanimiva raziskovalna tema. Saj veliko raziskovalcev v rizičnem športu želi odkriti glavne determinante motivacije, ter poskuša postaviti čim bolj popoln model motivacije v rizičnem športu.

Med rizične športnike štejemo tudi alpiniste, predvsem nas zanima kaj jih motivira za ukvarjanje z alpinizmom, saj sta pojma gora in smrt ter gora in življenje tesno povezana. Bolj natančno so nas v naši raziskavi zanimali motivi moških in žensk v alpinizmu.

Rezultati so se skladali s hipotezo, tako da smo postavljeno hipotezo potrdili H_01 : Ni razlik med motivi žensk in moških pri ukvarjanju z alpinizmom.

Ob preverjanju razlik v motivacijski strukturi alpinistov in alpinistk smo se znašli v pretežno neraziskanem področju, saj v literaturi ni najti navedb o tovrstnih raziskavah, s katerimi bi lahko primerjali naše rezultate. Razlog lahko iščemo predvsem v tem, da je tema zelo specifična in v takšni obliki do sedaj še ni bila obravnavana in raziskovana. Določene razlike med moškimi in ženskami, ki so jih v svojih raziskavah potrdili drugi avtorji, ne zajemajo področja alpinizma, temveč se tičejo področij drugih športov.

Dobljeni rezultati v naši raziskavi pričajo, da sta oba spola enako storilnostno motivirana. Razlog enakosti je v tem, da so tako alpinisti, kot alpinistke vključeni v enako športno dejavnost, ki od obeh zahteva enako izražene motive storilnostne motivacije. Razlike se prav tako ne pojavljajo v orientaciji k nalogi oz. v orientaciji k cilju, ker imajo tako alpinisti, kot alpinistke enake cilje in interese. Naši rezultati prav

tako niso odkrili razlik v samomotivaciji, kar skladno s prejšnjimi razmišljanji ponovno sugerira, da je slovenski ženski alpinizem podobno kvaliteten kot moški.

Ugotovimo lahko, da do razlik ni prišlo, ker sodelovanje v tekmovalnem športu – alpinizem pa na nek način lahko uvrstimo v tekmovalni šport, saj gre za tekmovanje s samim seboj in drugimi alpinisti - lahko spremeni osnovne razlike med spoloma v storilnostni motivaciji, usmeritvi in vedenju. Oba spola sta zelo visoko storilnostno orientirana, saj je vrhunski šport tako ženskam kot moškim vsilil podobne motive in vrednote oz. so te razlike nezaznane.

Danes nam že vsakdanje spremljanje vrhunskega ženskega športa daje dovolj dokazov, da sumimo v obstoj tradicionalnega tipa športnice. Vse bolj postaja evidentno, da na nivoju vrhunskega športa ne obstaja več bistvenih razlik v tipu »zmagovalca« oz. »tekmovalca« med spoloma. Danes ugotavljamo, da je vrhunski šport tako specifična dejavnost, da so si športniki in športnice izjemno podobni.

Ne zaradi tistih, ki se v varnosti znanega sprašujejo o smiselnosti tveganja, zaradi tisti, ki gredo čez rob gre človeštvo naprej. Neudobnost znanega, ekstremnost nemogočega daje napredek. Brez alpinistov bi se vedno zadovoljili z udobnostjo povprečnega, z njimi smo segli tja, kjer se kali prihodnost in kuje spoznanje. Upajo si tja, kjer se zbuja naša domišljija. Videli so kraje, ki jih naša srca slutijo. O njih ne govorijo besede, o njih šepetajo oblaki, kriči veter, ječijo viharji in jočejo meteži.

Upamo, da bomo s diplomskim delom nekoliko doprinesla k raziskavam na področju ženskega in moškega alpinizma. Opozoriti pa moramo na to, da je vzorec, zajet v raziskavo, majhen in zato nadaljnje raziskave lahko pripeljejo do odstopanj. Zato za dobljene rezultate in ugotovitve ne moremo trditi, da so edino pravilni in da veljajo za celotno populacijo alpinistov in alpinistk v Sloveniji. Zagotovo pa lahko zatrdimo, da smo odprli nova, še neraziskana področja in ideje za nove raziskave.

6. LITERATURA

Bednarik, J., Boben, D., Burnik, S., Škof B., Cecič-Erpič, S., Kapus, V. idr. (2001). Šport, motivacija in osebnost. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Boncelj, M. (1998). Primerjava alpinistov in športnih plezalcev v motivaciji, agresivnosti in anksioznosti. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Burnik, S. (1976). Nekateri socialni in motivacijski dejavniki planinarjenja. Diplomsko naloga, Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.

Burnik, S. (2000). Ekstremizem. Šport, 48 (4), 3-4.

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

Burnik, S. in Tušak, M. (1999). Osebnost alpinistov. Psihološka obzorja, 8 (1), 5-23.

Burnik, S., Tušak, M. (2007). Primerjava osebnostnih lastnosti slovenskih alpinistk in alpinistov. Šport, 55 (1), 21-25.

Dolinar, Š. (2007). Anksioznost in motivacija pri ukvarjanju s športno rekreacijo v Zasavju. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Ferjančič, P. (2002). Primerjava motivacije slovenskih gornikov v letih 1976 in 2000 ter nekaterih njihovih socialnih spremenljivk. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Golob, U. (2008). Alpinizem in mediji. Magistrska naloga, Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta - Oddelek za sociologijo.

Golnar, T. (ur.). (1999). Alpinistična šola. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Golob, T. (2005). Viki Grošelj [elektronska izdaja]. Dnevnik, 55 (204), 12.

Gruden, M. (2005). Moški so razpravljali o ženskem alpinizmu, me pa smo se hahljale [elektronska izdaja]. Nedelo, 8, 18-20.

Habjanič, T. (2006). Razlogi za gibalno-športno aktivnost rekreativnih športnikov med 25. in 65. letom starosti v povezavi z nekaterimi socialno demografskimi značilnostmi. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Herzog, U. (2000). Agresivnost, motivacija in anksioznost pri alpinistih in ekstremnih kajakaših. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Humar, T. (2001). Ni nemogočih poti. Ljubljana: Mobitel 15. Kandare, M., Burnik, S. in Kajtna, T. (2007). Pomen poškodb pri športnikih rizičnih športov in njem vpliv na posameznika. Šport, 55 (4), 12-16.

- Javornik, M. (ur.). (1987). Enciklopedija Slovenije. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Jug, S. (2001). Motivacija, osebnostne lastnosti ter interesi alpinistov. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jursinovič, M. (2007). Osebnostne značilnosti, storilnostna motivacija, socialne spretnosti pri trenerjih, zaposlenih v panožnih šolah v primerjavi z ostalimi trenerji. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kajtna, T. (2004). Poimenovanje športov z visoko stopnjo tveganja. V Simpozij športne psihologije (str. 50-52). Ljubljana: Fakulteta za šport: Društvo psihologov Slovenije: Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez: Ministrstvo za šolstvo, Znanost in šport RS.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2004). Psihološki profil športnikov rizičnih športov. Psihološka obzorja, 13 (1), 85-102.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). Trener. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtna, T., Tušak, M. in Kugovnik, O. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic. Psihološka obzorja, 12 (1), 67-84.
- Kandare, M., Burnik, S., Kajtna, T. (2007). Pomen poškodbe pri športnikih rizičnih športov in njen vpliv na posameznika. Šport 55 (4), 12-16.
- Karničar, D. (1996). Alpinizem, samoljublje, ljubezen. Radovljica: Didakta.
- Kavčič, M. (2008). Premikanje meja možnega. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Kristan, S. (1993). V gore... Radovljica: Didakta.
- Krpač, F. (2007). Motivacija vodnikov za hojo in vodenje v gore. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lamovec, T. (1988). Priročnik za psihologijo motivacije in emocij. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.
- Ledinek, D. (2000). Nekateri socialni in motivacijski dejavniki gornišstva in pohodništva. Diplomsko naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lipičnik, B. (1998). Ravnanje z ljudmi pri delu. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
- Lorenčič, M. (2005). Meja med pogumom in avanturizmom je tanka [elektronska izdaja]. Dnevnik, 55 (218), str. 32-33.
- Mahnič, J. in Tušak, M. (2005). Osebnostna struktura in motivacijske značilnosti v rizičnih športih. Psihološka obzorja, 14 (2), 107-121.

Marinšek, G. (2002). Primerjava alpinistov in alpinističnih inštruktorjev z alpinističnimi tečajniki in pripravniki v motivaciji, osebnostnih lastnostih ter interesih. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Mejovšek, M. (2004). No women, No cry. Pridobljeno 21.07.2009 iz <http://www.gore-ljudje.net/novosti/20009/>

Mežnar, P. (2009). Ocena alpinistične sezone 2007. Pridobljeno 03.08.2009 iz <http://www.gore-ljudje.net/novosti/42170/>

Mihelič, J. (1980). Motiviranost gorenjskih alpinistov. Diplomsko delo, Radovljica: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Mlekuž, I. (2007). Kjer ni prostora za napake. Šport, 55 (4), 38-43.

Mrak, I. (2009). Pridobljeno 31.07.2009 iz http://www.irena-mrak.com/index.php?path=o_meni

Petek, C. (2000). Socialni in motivacijski dejavniki gornišstva in pohodništva. Diplomsko naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Petrovec, K. (2006). Osvojila sem štiri Evereste. Dnevnik, 56 (247), 32.

Rauter, S., Doupona Topič, M. (2007). Življenjski stil in navade cestnih ter gorskih kolesarjev. Šport, 55 (4), 44-48.

Redelonghi, M. (2009). Anksioznost in potreba po dražljajih pri alpinistih in športnih plezalcih. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Repe, V. (1997). Motivacijski sistemi v rekreativnem in vrhunskem športu. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Roš, M. (2000). Prvi na smučeh z Everesta. Ljubljana : Slon.

Saje, S. (2008). Gore so bile moj dom od malega [elektronska izdaja]. Gorenjski glas, 61, str. 20-21.

Sensation seeking. (2009). Wikipedia The Free Encyclopedia. Pridobljeno 23.07.2009, iz http://de.wikipedia.org/wiki/Sensation_Seeking#cite_note-0

Srečen konec Humarjeve odisejade. (2005). MMC RTV SLO. Pridobljeno 01.08.2009 iz <http://www.rtv slo.si/sport/preostali-sporti/srecen-konec-humarjeve-odisejade/107995>

Strojin, T. (2000). Strmine njunega življenja : plezalna naveza Mira Marko-Debelak - Edo Deržaj. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Svetina, T. (1973). Stena. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Škodič, D. (2007). Labodji spev v Steni. RadioDur, 34. Pridobljeno 07.08.2009 iz <http://www.gore-ljudje.net/novosti/9625/>

Špende, R. (11.06.2009). Simona Pogač: Zavedaš se, da bi truplo na gori lahko bilo tvoje. Dnevnik, 59 (241), 27.

Tina Di Batista, slovenska alpinistka leta 2008. (2009). Alpikor. Pridobljeno 04.08.2009 iz <http://www.alpikor.org/index.php?p=8768>

Tomazin, I. (2009). Pridobljeno 01.08.2009 iz <http://iztoktomazin.com/opisi.php?odpri=zivljenjepis-slo>

Tušak, M. (1997). Razvoj motivacijskega sistema v športu. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak, M. (1999). Motivacija in šport: Ključ do uspeha. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.

Tušak, M. (2003). Strategije motiviranja v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. in Bednarik, J. (2002). Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Tušak, M. in Faganel, M. (2004). Jaz – športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Zakšek, A. (2000). Nekateri socialni in motivacijski dejavniki gornišstva in pohodništva. Diplomatska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zaplotnik, N. (1990). Pot. Ljubljana: Založništvo slovenske knjige.