

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

TEVŽ ČERNIGOJ

Ljubljana, 2010



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športna rekreacija  
Športna rekreacija

# **PSIHOSOCIALNI VIDIKI ŠPORTNO REKREATIVNEGA UKVARJANJA S KAJAKOM NA DIVJIH VODAH**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

doc. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECENZENT

prof. dr. Stojan Burnik, prof. šp. vzg.

KONZULTANTKA

doc. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

Avtor dela

**TEVŽ ČERNIGOJ**

Ljubljana, 2010

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Tanji Kajtna za usmerjanje in pomoč pri izdelavi tega diplomskega dela. Hvala tudi vsem kolegom, ki so študij naredili nepozabno izkušnjo ter družini za podporo pri vsem kar počnem.

**Ključne besede:** kajak na divjih vodah, športna rekreacija, motivacija, anksioznost, skupina, eskimski obrat, faktorska analiza.

## **PSIHOSOCIALNI VIDIKI ŠPORTNO REKREATIVNEGA UKVARJANJA S KAJAKOM NA DIVJIH VODAH**

**Tevž Černigoj**

### **IZVLEČEK**

Kajakaštvo na divjih vodah res ni v vrhu najpopularnejših rekreativnih športnih zvrsti, pa vendar vsebuje vse potrebne sestavine za koristno in užitek polno prostočasno aktivnost: gibanje v naravi, druženje, preizkušanje svojih sposobnosti in še mnogo več. Ker se okoliščine, sposobnosti in osebni pogledi »nedeljskih kajakašev« in tistih, ki jim ta šport predstavlja način življenja razlikujejo, smo jih želeli raziskati tudi v tem delu. Ker bi kajakaštvo na zahtevnih rečnih odsekih lahko šteli med športe s povečano stopnjo tveganja, smo se posvetili tudi stresnim situacijam, možnim izvorom strahu in soočanju z njim. Nekaj pozornosti smo namenili tudi eskimskemu obratu, saj na tem področju še ni bilo narejenih veliko raziskav.

Cilj diplomskega dela je bil predstaviti kajakaštvo na divjih vodah z vidika slovenskega rekreativca ter ugotoviti, ali so prisotne razlike v psihosocialnih vidikih kajakašev, ki veslajo različne težavnosti rek, se različno pogosto odpravijo na reko in se različno dolgo ukvarjajo s spusti po rekah (so različno izkušeni). Vzorec merjencev je obsegal 96 rekreativnih kajakašev, ki so v celoti izpolnili anketni vprašalnik z 59 vprašanji. Dobljene podatke smo obdelali s faktorsko analizo ter z enosmernim testom A-nova poiskali razlike med podskupinami. Izračunali smo tudi osnovne parametre za celoten vzorec.

Pri vseh treh primerjavah smo ugotovili, da obstajajo statistično značilne razlike ali tendence na njih pri faktorjih *uživanja ob aktivnostih v naravi*, *zaupanja boljšim prijateljem* in *potrebe po nadzoru položaja*. Pomembne razlike faktorja *izzivi*, *kompetentnost in druženje* pa so bile prisotne le pri primerjavi kajakašev, ki se različno dolgo ukvarjajo z rekreativnim veslanjem, in sicer so višjo vrednost dosegli bolj izkušeni kajakaši.

**Key words:** white water kayaking, sport recreation, motivation, anxiety, group, Eskimo roll, factor analysis.

## **PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF RECREATIONAL WHITE WATER KAYAKING**

**Tevž Černigoj**

### **ABSTRACT**

White water kayaking is not among the most popular recreational sports, but still contains all the necessary components of an enjoyable and beneficial leisure activity: being in natural environment, socializing, testing your skills and much more. This sport is suitable for a whole range of different kayakers. Some go kayaking just for the weekends, whereas for others it is a way of life. We assumed that they differ in kayaking skills, motives and personal aspects on kayaking. A more challenging and dangerous part of kayaking can be defined as a high-risk sport, so we also discussed the origins of fear in kayaking, stressful situations and strategies to cope with them. We also gathered some data about Eskimo roll, due to the lack of research on this topic.

The objective of this dissertation thesis is to present white water kayaking from the aspect of a Slovenian recreational kayaker and to ascertain potential psychosocial differences between kayakers that paddle more or less difficult rivers, go to the river more or less frequently and are kayaking rivers for different amount of years. 96 kayakers returned the questionnaire that included 59 questions. Factor analysis was used to describe variability among our variables. We also calculated basic statistic parameters for the entire sample.

The statistical analysis, which was based on the one way A-nova test, identified statistically significant differences or tendencies between all three groups in the following factors: *enjoying outdoor activities*, *trust friends better* and *need to control the situation*. The results also showed that kayakers that paddle more years had higher values in factor named *challenges*, *competence* and *socializing*.

# KAZALO

1.1	ŠPORTNA REKREACIJA .....	9
1.2	ŠPORTNA REKREACIJA SLOVENCEV .....	11
1.2.1	<i>RAZISKAVE O ŠPORTNO REKREATIVNI DEJAVNOSTI SLOVENCEV</i> .....	12
1.3	ŠPORTNO REKREATIVNE AKTIVNOSTI NA TEKOČI VODI .....	15
1.4	KAJAKAŠTVO .....	17
1.4.1	<i>PRELOMNICE V RAZVOJU KAJAKAŠTVA PO SVETU IN PRI NAS</i> .....	17
1.4.2	<i>VRSTE KAJAKOV</i> .....	18
1.5	KAJAK NA DIVJIH VODAH .....	20
1.5.1	<i>ZNAČILNOSTI DIVJE VODE</i> .....	20
1.5.2	<i>LESTVICA TEŽAVNOSTI DIVJE VODE</i> .....	20
1.5.3	<i>SLOVENSKE REKE PRIMERNE ZA REKREATIVNO KAJAKAŠTVO</i> .....	21
1.6	RIZIČNI ŠPORTI .....	23
1.6.1	<i>PSIHOLOŠKE ZNAČILNOSTI LJUDI, KI SE UKVARJAJO Z RIZIČNIMI ŠPORTI</i> .....	24
1.7	REKREATIVNE KAJAKAŠKE PRIREDITVE V SLOVENIJI .....	26
1.7.1	<i>VODA ZA VEDNO</i> .....	27
1.7.2	<i>NEKATERE OSTALE PRIREDITVE</i> .....	28
1.8	MOTIVACIJA .....	29
1.8.1	<i>MOTIVACIJA V ŠPORTU</i> .....	31
1.8.2	<i>NEKATERE RAZISKAVE S PODROČJA MOTIVACIJE ŠPORTNIKOV</i> .....	36
1.9	VZBURJENJE, STRES, STRAH IN ANKSIOZNOST .....	38
1.9.1	<i>ŠPORTNIKI IN NJIHOVI STRAHOVI</i> .....	41
1.9.2	<i>MOŽNI IZVORI STRAHU PRI KAJAKAŠIH</i> .....	43
1.9.3	<i>PSIHOLOŠKA STRAN ESKIMSKEGA OBRATA</i> .....	46
1.9.4	<i>VPLIV VZBURJENJA IN ANKSIOZNOSTI NA USPEŠNOST IZVEDBE</i> .....	48
1.9.5	<i>IDEALNO NASTOPNO STANJE</i> .....	49
1.10	PSIHOLOŠKA PRIPRAVA REKREATIVNIH ŠPORTNIKOV .....	52
1.11	SKUPINA IN NJENE ZNAČILNOSTI V ŠPORTU .....	57
1.12	PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE .....	60
1.12.1	<i>PROBLEM</i> .....	60
1.12.2	<i>CILJI</i> .....	61
1.12.3	<i>HIPOTEZE</i> .....	61

<b>2</b>	<b>METODE DELA .....</b>	<b>62</b>
2.1	PREIZKUŠANCI .....	62
2.2	PRIPOMOČKI .....	65
2.3	POSTOPEK.....	65
<b>3</b>	<b>REZULTATI .....</b>	<b>66</b>
<b>4</b>	<b>RAZPRAVA .....</b>	<b>76</b>
<b>5</b>	<b>SKLEP.....</b>	<b>88</b>
<b>6</b>	<b>VIRI.....</b>	<b>91</b>
<b>7</b>	<b>PRILOGE .....</b>	<b>96</b>



## 1.1 ŠPORTNA REKREACIJA

V splošnem šport delimo na vrhunski šport, športno vzgojo in športno rekreacijo. Slednja postaja vedno bolj pomembna, cenjena in potrebna sestavina sodobnega načina življenja slehernega človeka.

Po našem mnenju je Berčič (1980, v Berčič, 2005a, str. 22) s svojo definicijo rekreativnega športa zajel vse glavne značilnosti: »Športna rekreacija je tista izbrana in celovita človekova dejavnost izven poklicnega dela ali eksistenčne dejavnosti (razen posebnih odmorov med delom), ki je izbrana po lastni želji in opredelitvi, ki fizično, psihično in socialno bogati, sprošča in obnavlja človeka, ki je usmerjena k razvoju ustvarjalnosti, k ohranjanju in izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja, k smotrnemu in koristnemu izrabljanju prostega časa ter k oblikovanju človeka v vsestransko razvito osebnost.«

Športna rekreacija ima nešteto pozitivnih učinkov. Fras (2001, v Berčič 2005b) je mnenja, da telesna dejavnost ščiti pred večino kroničnih nalezljivih bolezni, aterosklerozo, hipertenzijo, možgansko kapjo, od inzulina neodvisno sladkorno boleznijo, osteoporozo in karcinomom širokega črevesa. Poleg zadostne telesne dejavnosti se je potrebno izogibati tudi ostalim glavnim krivcem za razvoj omenjenih bolezni in sicer tveganemu stresnemu vedenju, kajenju, prekomernemu uživanju alkohola in nezdravemu načinu prehranjevanja. Poleg tega pa ne smemo pozabiti, da telesna aktivnost pomembno vpliva tudi na ohranjanje in vzpostavljanje duševnega ravnovesja. Kot pravi Tomorijeva (2000, v Berčič 2005b, str. 38): »Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno.«

Kljub vsem pozitivnim učinkom na zdravje, ki jih prinaša, pa so vzroki, cilji in motivi za športno aktivnost izredno raznoliki. Odvisni so od demografskih in mnogih drugih dejavnikov ter značilnosti posamezne športne zvrsti. Dejali bi celo, da je skrb za zdravje ali njegova odsotnost (predvsem pri starejših) lahko le impulz za začetek športnega udejstvovanja, nato pa je potrebno ob aktivnosti predvsem uživati, se je veseliti, saj le tako lahko zanjo najdemo mesto v našem življenju. Morda bi se morali zgledovati po otrocih, saj ti v gibanju, ki je predstavljeno kot igra, z veliko zabave in smeha, neizmerno uživajo. Tudi Neulinger (1984, v Tušak, 2005) je mnenja, da je uživanje in zadovoljstvo centralni element v vseh oblikah prostočasne organizirane dejavnosti. Športno aktivnost ljudje opustijo, če uživanje izgine. Oldrige (1982, v Tušak, 2005) pa dodaja, da se motivi lahko spreminjajo in tisti zaradi katerih je nekdo začel s telesno aktivnostjo lahko postanejo manj pomembni.

To dejstvo je še toliko bolj pomembno, če vemo, da je prav v zgodnjem otrokovem obdobju mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov celostni razvoj, še zlasti gibalni. Zato je mogoče že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športno oziroma športnorekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka. To lahko poleg drugega tudi osmišlja njegovo življenje. Otrok s pomočjo gibanja in športne rekreacije najprej začuti samega sebe in s tako obogatenim vsakodnevnim življenjem tudi svoje vrstnike in prijatelje. Redno gibanje v družini tako pomembno prispeva tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in ga usmerja k dejanjem, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom. To pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za naravno in s športom obogateno družinsko življenje (Berčič, 2005b).

***»A lazy youth, a lousy age.« Pregovor***

## **1.2 ŠPORTNA REKREACIJA SLOVENCEV**

Slovenci se imamo za športen narod, za kar imamo vedno na razpolago katerega izmed argumentov. Radi se pohvalimo, da iz izredno majhne baze prebivalcev razvijemo veliko izredno uspešnih športnikov in to v široki paleti športov. Med drugim je bila Slovenija na Olimpijskih igrah v Pekingu leta 2008 s 5 medaljami na tretjem mestu po številu medalj na število prebivalcev. Drug vidik pa je lahko tudi delež športno aktivnega prebivalstva. Sila (2007a) omenja raziskavo po kateri se v tem segmentu v Evropi uvrščamo takoj za športno najrazvitejšimi severnimi državami (Finsko, Švedsko, Dansko, Irsko in Veliko Britanijo) pred srednjeevropskimi in še bolj pred sredozemskimi državami. Omenimo lahko še tretji segment športa, to je športna vzgoja v izobraževalnem sistemu. V primerjavi z nami imajo številne države namreč manj ur športne vzgoje, kar lahko razumemo kot njihov odnos do športne aktivnosti in njenega pomena.

Nekoč je bila fizična aktivnost potrebna pri vsakodnevni opravi. Pastirji so gnali drobnico v hribe in po njih prehodili mnoge poti. Na Bloški planoti so s smučmi pozimi nosili žito v mlin, šli v trgovino, k maši in še kam. Splavarji so se po Dravi spuščali zaradi transporta lesa. Danes je ravno nasprotno. Vsakodnevno življenje mnogim omogoča ali od njih celo zahteva, da dan za dnem preživijo v zaprtih prostorih brez omembe vredne fizične aktivnosti. Ker pa je telesna aktivnost potrebna za zdravo življenje, jo sedaj izvajamo v prostem času v obliki športne rekreacije.

Slovenija je zaradi svoje neokrnjenosti in raznolikosti raj za ljubitelje športa v naravi ter jim daje neomejene možnosti za športno aktivnost. Pri nas se zlivajo alpski, dinarski, panonski in sredozemski svet, vsak pa s svojimi značilnostmi prinese novo razsežnost. Narava nam ponuja številne izzive, ki jih mnogi sprejmemo in v njih najdemo svoj smisel, čeprav se nekaterim zdijo nepotrebni, neumni. Porajajo se nam vprašanja kot so »Kaj je pod morsk gladino? Do kam seže razgled s tiste gore? Mimo česa nas popelje ta reka?« Bivati v takšnem okolju, a »živeti mimo njega« bo ljubiteljem narave vedno nerazumljivo, morda celo potratno.

### **1.2.1 RAZISKAVE O ŠPORTNO REKREATIVNI DEJAVNOSTI SLOVENCEV**

»V Sloveniji sistematično in razmeroma redno spremljamo športno rekreativno dejavnost odraslih od daljnega leta 1973, ko so bila v okviru raziskave Slovenskega javnega mnenja (SJM) pri Fakulteti za družbene vede v Ljubljani, prvič vprašalnik vključena vprašanja, povezana s športnimi dejavnostmi« (Sila, 2007b, str. 3).

Skozi leta so vprašalnik izpopolnjevali, vseeno pa je ves čas ohranil osnovno idejo in s tem tudi longitudinalno primerljivost. Vprašanja, ki se tičejo športnega udejstvovanja zajemajo delež športno aktivnih, količino, pogostost in organiziranost športne dejavnosti, izbiro kraja in družbe pri športni aktivnosti in udejstvovanje s posameznimi športnimi aktivnostmi (Sila, 2007b).

Dobljeni rezultati seveda niso povsem natančni, saj na odgovore vpliva veliko dejavnikov. Treba je poudariti, da v omenjeni raziskavi podatki predstavljajo subjektivno mnenje, malo ljudi pa si natančno beleži svojo športno aktivnost. Sila (2007b) pravi, da so lahko nekateri odgovori pozitivno pristranski, ker je danes športna aktivnost spodbujana ter se pogosto omenjajo njeni pozitivni učinki. Temu dodajamo, da so bile raziskave opravljene na reprezentativnem vzorcu približno 1000 do 2000 oseb, kar v Sloveniji predstavlja približno 0,1% celotne populacije.

Zadnji dve raziskavi (v letih 2004 in 2006) kažeta, da se danes s športno rekreativno dejavnostjo občasno ali redno ukvarja približno 60% prebivalstva v Sloveniji, od prvih raziskav pa je prisoten porast tega deleža (npr. okoli 37% aktivnih leta 1976, okoli 53% aktivnih leta 1998), kar je toliko pomembnejše, ker je vse pogostejše to sploh edina dejavnost pri kateri so ljudje telesno aktivni (Sila, 2007b).

V Tabeli 1 vidimo, da se najbolj priljubljene športne zvrsti od raziskave leta 2000 naprej niso bistveno spremenile. Na prvih petih mestih so tako hoja in sprehodi, plavanje, kolesarstvo, planinarjenje ter alpsko smučanje. Ne glede na pojavljanje vedno novih športov pa na vrhu ostajajo tisti, ki so del dolgoletne tradicije in športne kulture Slovencev. Nekatere je mogoče izvajati v neposrednem bivalnem okolju, kar pride v poštev čez teden, ko nam po dnevnih obveznostih ne preostane veliko časa za sprostitev in šport. Za tiste, ki pa se odvijajo v naravnem okolju imamo v Sloveniji odlične pogoje, predvsem dostopnost in raznolikost, kar mnogi s pridom izkoriščajo. Planinarjenje pa za nekatere predstavlja tudi del narodove identitete. Nekaj razlik v priljubljenosti športov se vendarle pojavlja v primerjavi obeh spolov in starosti.

Za nas zanimiv pa je podatek, da je bilo veslanje (kajak, kanu) leta 2006 na 30. mestu po številu ljudi, ki se ukvarjajo s tem športom in je predstavljalo 2,3% športno aktivnih ljudi. Večjega porasta ali upada v zadnjih letih ne opazimo. Leta 2000 je bilo na 27. mestu (2,3 % aktivnih), leta 2004 pa na 24. mestu z 2,8 % aktivnih (Berčič in Sila, 2007).

Tabela 1: Razvrstitev prvih 5 športnih panog ter veslanje (kajak, kanu) po odstotkih udeleževanja za leta 2000, 2004, 2006 (Berčič in Sila, 2007)

Rang 2000	Šport	% aktivnih 2000	Rang 2004	% aktivnih 2004	Rang 2006	% aktivnih 2006
1	hoja, sprehodi	30,7	1	58,7	1	62,7
2	plavanje	22,5	2	28,8	2	30,4
3	kolesarstvo	20,2	3	26,4	3	27,0
4	planinarjenje	15,7	5	12,9	5	15,2
5	alpsko smučanje	13,3	4	15,6	4	16,8
27	kajak, kanu	2,3	24	2,8	30	2,3

Ker je pri športni rekreaciji zelo pomembna tudi pogostost ukvarjanja z določeno aktivnostjo, preglejmo še ta vidik že večkrat omenjene raziskave. Kot lahko vidimo v Tabeli 2 na vrhu niso vsi najbolj priljubljeni športi, pojavijo se tudi dokaj specifični športi (konjenišstvo, lov). Oba športa med drugim vključujeta zelo pogosto, če ne kar vsakodnevno skrb za živali, kar prinese tudi bolj resen odnos do športa. Nekateri se s športnimi aktivnostmi ukvarjajo praktično vsak dan. To lahko pomeni, da gre za redne treninge in tekmovanja v določeni panogi ali pa za redno športno rekreativno vadbo. Jutranja gimnastika se je na prvem mestu znašla zaradi svoje preproste narave, saj zanjo ne rabimo posebne opreme, ni zahtevna, priredimo jo lahko svojim potrebam in zmožnostim, opravimo jo kar doma. Ravno zaradi tega pa se pod izrazom jutranja telovadba lahko skriva marsikaj, predvsem je vprašljiva dolžina vadbe, ki se lahko skrči na nekaj razteznih in/ali krepilnih vaj, kar lahko znese le približno 10 minut. Visoko so se znašli tudi borilni športi, ki jih gotovo ljudje v precejšnji meri vadijo organizirano, posledično tudi bolj pogosto. Povezujemo jih z disciplino ter dobro telesno pripravljenostjo, le-to pa pridobimo in ohranimo z redno vadbo.

Za nas zanimivi kajakaši so povprečno aktivni 14 krat v letu (razpon od 1-180 krat). Potrebno je poudariti, da kajakaštvo spada bolj ali manj med sezonske športe. Zima zaradi nizkih temperatur ni tako primerna za veslanje. Poletje zaradi nizkih vodostajev za mnoge tudi ni zanimiv, je pa primeren za začetnike in nekoliko manj izkušene, družine, starejše. Najprimernejši sta torej zgodnja jesen in pozna pomlad, ko so reke primerno visoke, s primerno opremo pa so tudi temperature sprejemljive za veslanje. Drug razlog za ne tako pogosto udeleževanje v temu športu je

oddaljenost primernih rek in časovna zamudnost. Redno zaposleni ljudje si težko po službi vzamejo čas za prevoz do reke. Poleg tega se je potrebno uskladiti s kolegi s katerimi se odpravimo na reko. Zato je večina kajakašev omejenih na vikende ter počitnice oziroma dopust. Za primerjavo so podobno pogosto Slovenci aktivni v množično mnogo bolj zastopanih panogah (smučanje, planinstvo), saj se letno z njima ukvarjajo 16 krat. Seveda pa tudi omenjena športa spadata med sezonske (Sila, 2007c).

Tabela 2: Nekaj izbranih športov glede na pogostost vadbe (Sila, 2007c)

Rang 2006	Šport	povprečje števila vadb v 1 letu	najmanjše – največje število vadb v 1 letu
1	Jutranja gimnastika	181 krat	1 – 365 krat
2	Lov	150 krat	3 – 400 krat
3	Hoja, sprehodi	126 krat	1 – 730 krat
5	Konjeniški šport	90 krat	1 – 365 krat
6	Borilni športi	83 krat	1 – 320 krat
39	Alpsko smučanje	16 krat	1 – 150 krat
39	Planinarjenje	16 krat	1 – 150 krat
43	Kajak, kanu	14 krat	1 – 180 krat

**»Once does not mean frequently, and twice does not mean constantly.«  
Kostariški pregovor**

### 1.3 ŠPORTNO REKREATIVNE AKTIVNOSTI NA TEKOČI VODI

Poleg športnega ribolova se lahko na tekočih vodah ukvarjamo z različnimi aktivnostmi, vsem pa je skupen spust po reki s pomočjo plovila in pogonskega sredstva.

- ◆ **Spust z raftom:** Raft je napihljiv čoln z več komorami izdelan iz izredno trpežne gume. Udeleženci spusta sedijo (večinoma 3 ali 4 na vsaki strani) na stranskih komorah in z enolistnimi vesli veslajo na svoji strani čolna ter tako vodijo raft med ovirami na reki. Pomembna je usklajenost vseh na čolnu. Ker je spust z raftom v glavnem turistična ponudba različnih agencij in se je večinoma udeležijo osebe brez ali z malo znanja o veslanju po divjih vodah in njenih vodnih tvorbah, je na zadnjem delu čolna prisoten vodnik. S tega položaja daje navodila za vodenje čolna, krmari ter skrbi za varnost ljudi na raftu. Zaradi svoje velikosti ni primeren za reke z ozkimi prehodi med brzicami, kjer obstaja velika verjetnost zagozditve ali prevrnitve čolna.
- ◆ **Spust z mini raftom:** Aktivnost zelo podobna spustu z raftom, le da je plovilo manjše in zato primerno za do 2-3 osebe, ki sedijo ali bolje klečijo na dnu rafta eden za drugim. Vesla se prav tako z enolistnim veslom, zaradi ozke oblike čolna pa lahko vsaka oseba vesla na levi ali desni strani. Potrebno je več tehničnega znanja veslanja ter dobra usklajenost vseh članov.
- ◆ **Spust z rečnim bobom (»hydrospeed«):** Aktivnost pri kateri smo najbolj v stiku z reko. Pri spustu ležimo v vodi, pred seboj pa pred telesom na prsih za povečanje plovnosti držimo rečni bob, približno meter dolg pripomoček narejen iz pene ali plastičnih mas. Poganjamo ga s plavutkami, manevriramo pa lahko tudi z nagibom boba. Malo ljudi se samostojno ukvarja s to aktivnostjo, podobno kot spust z raftom je to bolj ali manj del turistične ponudbe športnih agencij. Na spustu jih spremlja varnostni kajakaš-vodnik. Predhodno znanje ni potrebno, je pa priporočljiva dobra fizična pripravljenost.
- ◆ **Spust s kanujem:** Na spust se lahko podamo z različnimi kanuji. Poznamo namreč več vrst kanujev, vsem pa je skupen, klečeč osnovni položaj in uporaba enolistnega vesla. V grobem ločimo kanuje odprtega in zaprtega tipa.

V kanuju odprtega tipa normalno veslata dva kanuista, prvi na kljunu in drugi na repu, lahko pa ga uporabljamo tudi za individualno veslanje (Jelenc, 2007). Večinoma jih uporabljamo za mirne vode ali reke do druge težavnostne stopnje,

kjer so vodne tvorbe manjše in je vdor vode v kanu minimalen. V kanu je mogoče namestiti zračne komore, ki izboljšajo njegovo plovnost in ga naredijo varnega tudi za spust po nekoliko zahtevnejših rekah. Dandanes so kanuji večinoma izdelani iz poliestra ali bolj trpežnega (in za divjo vodo bolj primernega) polietilena.

Zaprti tip kanuja ima manjšo odprtino, ki jo med veslanjem prekrijemo s krovnico in tako preprečimo vdor vode. Zato je tudi primeren za veslanje po divji vodi. Bolj pogost je v tekmovalnih kategorijah, vendar se tudi med rekreativci najde kdo, ki se s sodobno zasnovanim polietilenskih kanujem odpravi na spust po reki ali izvaja trike v podirajočem valu.

- ◆ **Spust s kajakom:** Na spust po lahki divji vodi se s kajakom lahko odpravijo začetniki z nekaj osnovnega znanja veslanja. Na drugi strani pa dobro izurjeni in izkušeni ekstremni kajakaši veslajo po izredno zahtevnih odsekih, tudi nikoli prej raziskanih soteskah in preko slapov. Vsem pa je skupno, da v čolnu sedijo z nogami naprej in za premikanje uporabljajo dvolistno veslo. Ta oblika aktivnosti je obravnavana v tem diplomskem delu zato je bolj natančno opredeljena v nadaljevanju.



## 1.4 KAJAKAŠTVO

Jelenc (2007, str. 11) navaja, da »kajakaštvo zajema širok spekter dejavnosti na vodi, vsem pa je skupna uporaba čolna in vesla, ki ni pritrjeno na čoln. V tem spektru najdemo tako tekmovalne kot netekmovalne oblike. Pod skupno streho kajakaštva so vključene številne discipline. Kot plovilo lahko uporabljamo različne vrste kajakov ali kanujev.«

Debelak (1992) pravi, da to športno panogo, v zahodnem svetu imenujejo predvsem kanuizem, v vzhodnem pa kajakaštvo. Ištvanović (1989) pa ugotavlja, da angleško govoreči narodi za kajakaštvo danes uporabljajo besedo »*canoe*«, nemško govoreči »*kanusport*«, Italijani »*canoa*«, Čehi »*kanoistika*«. Posledično lahko sklepamo, da je izvor tega športa prihaja iz dveh primarnih oblik čolna – kajaka in kanuja.

### 1.4.1 PRELOMNICE V RAZVOJU KAJAKAŠTVA PO SVETU IN PRI NAS

Beseda kajak oziroma »*qajaq*« v jeziku Inuitov pomeni »lovčev čoln« ali »čoln, ki ga uporabljajo moški«.

Kajake naj bi že pred približno 4000 leti iznašla starodavna ljudstva Aleutov in Inuitov, ki so živela v arktičnih predelih Severne Amerike in Grenlandije. Čolne so uporabljali za lov na jezerih in predvsem priobalnih vodah severnega Atlantika, severnega Pacifika in Arktičnega oceana, veslali so z lesenim dvolistnim veslom. Ogrodje za prve kajake so izdelali iz naplavljenega lesa (njihovo bivalno okolje večinoma ni bilo poraščeno z drevesi), preko njih pa so napeli sešite živalske kože. Kajak si je vsak lovec izdelal sam, zato se mu je povsem prilegal in bil izredno okreten. Žena mu je pomagala le sešiti kože. Pri izdelavi je lovec uporabljal telesne mere (širina pesti, razpon rok), kar je pomenilo, da so se vsi čolni nekoliko razlikovali. To je povzročalo probleme zgodnjim raziskovalcem iz Evrope, ki so želeli posnemati obliko in izdelavo (Kayak - Origins, Modern kayaks, Modern kayak design, Trivia, 2009).

Kanu, ki so ga izdelovali in uporabljali Indijanci Severne Amerike je bil podolgovate, ovalne oblike z zelo privzdignjenim premcem in krmo, kar je nekoliko preprečevalo vdor vode. Čoln je bil prostoren, omogočal pa je prevoz tovora in ljudi po deročih rekah in jezerih. Prav tako so jih izdelovali iz ogrodja in čez napetih živalskih kož (Ištvanović, 1989). Drugod po svetu so neodvisno uporabljali nekakšne kanuje, ki so jih izdelali iz lesa. Kljub temu pa so bili prvotni naseljenci Severne Amerike prvi, ki so se s plovilom spuščali po deročih rekah.

Začetki športnega kajakaštva segajo v konec 19. stol. v Veliko Britanijo in Nemčijo. Začetek je vezan na podvig Škota MacGregorja, ki je leta 1865 izdelal kajak, imenovan Rob Roy, z njim je preveslal niz evropskih rek ter celo Rokavski preliv. Leta 1866 je ustanovil evropski kajakaški klub Royal Canoe Club (Debelak, 1992).

Na začetku 20. stoletja so v Nemčiji skonstruirali zložljiv kajak iz ogrodja in platna katerega industrijska proizvodnja je povzročila nagel razcvet kajakaštva tudi drugod po svetu. Patent tega kajaka je odkupil in izboljšal Johann Klepper (Polajnar, 2002).

Prvi slovenski kajakaški klub je bil Kajak klub Ljubljana, ustanovljen že leta 1931. Nato je sledil hiter razvoj kajakaštva v tekmovalni smeri, medtem ko je precej zaostala športnorekreativna dejavnost (Debelak, 1992).

Prvi kajaki iz poliestra so se pojavili leta 1955 na svetovnem prvenstvu v Tacnu, uporabljala jih je francoska reprezentanca. V Sloveniji jih je prvi izdeloval Elan po načrtih Slovenca Natana Bernota. Temu je sledil nagel porast tekmovalnega kajakaštva, večje število rekreativnih kajakašev pa so prinesli šele praktični in trpežni polietilenski čolni (Ištvanović, 1989).

»Leta 1988 je bila v Ljubljani ustanovljena Kajakaška zveza Slovenije, krovna organizacija kajaka na divjih vodah v Sloveniji, ki je tudi članica mednarodne kajakaške organizacije (ICF)« (Polajnar, 2002, str. 24).

## 1.4.2 VRSTE KAJAKOV

Danes je na trgu že nepopisna množica kajakov izdelanih iz različnih materialov, oblik in namembnosti. Vsak lahko najde sebi primeren čoln. Predstavljamo nekaj možnih razdelitev kajakov. Poleg spodaj omenjenih vrst kajakov poznamo še mnogo posebnosti, ki so se razvile na različnih delih sveta (npr. viroge – jadralni kajaki, surf kajaki itd.).

- ◆ **Tekmovalni kajaki:** Kajaki točno določenih mer, ki jih določa Mednarodna kajakaška zveza (ICF).
- ◆ **Rekreativni kajaki:** Kajaki mnogih oblik, ki jih določa namembnost.
- ◆ **Kajaki zaprtega tipa:** Sedimo v kajaku, ki ima opore za stopali, stegni, boka in križ. To omogoča boljše manipuliranje s čolnom in lažje veslanje. Kajakaš ima okoli trupa krovnico, ki jo napne preko roba odprtine, kar preprečuje vdor vode v čoln.

- ◆ **Kajaki odprtega tipa (»sit-on-top« kajaki):** Kajaki na katerih sedimo, opiramo pa se s stopali, križem in s pomočjo trakov tudi s stegni. Splošno pa je stik s čolnom slabši kot pri kajakih zaprtega tipa zato je tudi kontrola kajaka slabša. Ponavadi so te vrste kajaki širši in z bolj zaobljenimi robovi, kar izboljša stabilnost vendar poslabša okretnost. Veliko jih uporabljajo za komercialne namene, v agencijah, pri delu z začetniki. Verjetno so se razvili iz surf desk.
- ◆ **Polietilenski kajaki:** Kajaki izredno trpežni na udarce, hrapava površina, uporabljeni v rekreativne namene.
- ◆ **Kajaki iz smole in vlaken:** Izredno lahki in trdi kajaki z gladko površino. Zaradi krhkosti se uporabljajo le za tekmovanja. Izdelani so iz epoksirne smole ali poliestra ter različne kombinacije vlaken – steklena, diolenska, kevlarška in karbonska.
- ◆ **Napihljivi kajaki:** Izdelani iz trpežne gume ter z več komorami.
- ◆ **Sestavljeni kajaki:** Preko zložljivega ogrodja napnemo prevleko iz platna.
- ◆ **Leseni kajaki:** Izdelani iz lesa, praktično jih ne vidimo več.
  
- ◆ **Kajaki enosedi:** Primerni za eno osebo.
- ◆ **Kajaki dvosedi:** Primerni za dve osebi.
  
- ◆ **Morski kajaki ali potovalni kajaki:** Ti kajaki so načrtovani za premagovanje daljših razdalj in zato grajeni na način, da bolje držijo smer in so hitrejši, ob tem pa morajo biti še vedno primerno stabilni. So daljši in ožji. Mnogi potovalni kajaki so opremljeni tudi s krmilom, ki pomaga držati smer, ko nas močni tokovi, veter ali valovi odnašajo iz zelene smeri. Na kljunu in na zadnjem delu čolna imajo komore za hrambo opreme ter tudi dodatno povečajo plovnost v primeru prevrnitve (Jelenc, 2007). Z njimi se lahko podamo na morje, jezera ali katero od mirnejših rek.
- ◆ **Kajaki za divjo vodo:** Omenjeni kajaki so načrtovani za uporabo na rekah z vodnimi tvorbami, značilnimi za divjo vodo. Danes jih delimo v tri skupine, ki se ločijo po svoji namembnosti, obliki, voluminoznosti. Najmanjšo prostornino imajo *kajaki za rodeo (»playboat kajaki«)*. Oblika omogoča izvajanje raznih trikov v mirni vodi ali na raznih vodnih tvorbah divje vode, predvsem v podirajočem valu. Najdaljši in najbolj prostorni so *kajaki za težko divjo vodo (»creeker kajaki«)*. Na reki so bolj stabilni zato jih uporabljajo tako začetniki, kot tudi najizkušenejši kajakaši na izredno zahtevnih spustih po ozkih tehničnih odsekih ali rekah z velikim pretokom. Nekje vmes med omenjenima vrstama kajakov pa so *kajaki za spuste (»river runner kajaki«)*.

**»No canoe is defiant on a stormy day.« Havajski pregovor**

## **1.5 KAJAK NA DIVJIH VODAH**

### **1.5.1 ZNAČILNOSTI DIVJE VODE**

Vsaka tekoča voda še ni divja voda. Tekoče vode so vse reke in potoki, ki imajo vsaj minimalen naklon oziroma gradient, ki omogoča premikanje vode. Da pa lahko nek odsek reke poimenujemo divja voda morajo na reki biti prisotne vodne tvorbe. Jelenc (2007) kot osnovne navaja tok, protitok, val, podirajoči val (pogovorno tudi ime rola), vrtinec in slap, vse našteje pa imajo svoje specifične izpeljanke. Omenjene tvorbe pa nastanejo pod določenimi pogoji: večji naklon rečnega dna in njegova geološka sestava, prisotnost raznih ovir v reki (manjše ali večje skale različnih oblik, podrti drevesa, stebri mostov in umetni jezovi) in njihova medsebojna razporeditev. Angleško govoreči predeli imajo za divjo vodo posrečen izraz »white water« (v prevodu bela voda), ki namiguje na prisotnost vodnih tvorb, saj le-te tvorijo peno bele barve.

### **1.5.2 LESTVICA TEŽAVNOSTI DIVJE VODE**

Pri gorsko kolesarskih turah težavnost določajo potrebne tehnične sposobnosti in vzdržljivost, podobno je pri hoji po gorskih poteh, plezanju sten in še kje. Na reki pa težavnost odseka ocenjujemo le glede na tehnično zahtevnost kar je v prvi vrsti povezano z vodnimi tvorbami in višino vodostaja oziroma pretoka. Ocena je določena ob optimalnem vodostaju, njegovo povišanje ali znižanje lahko težavnost povsem spremeni. V kajakaškem svetu je v rabi lestvica težavnosti, ki zaradi nenehno spreminjajočih razmer na reki služi le kot okvir. Poleg tega je težko dati enotno oceno, saj je lahko na nekem odseku ena ali več brzic, ki so veliko zahtevnejše ali pa se na delih tok reke umiri. Jelenc (2007) navaja sledeč opis težavnosti divje vode:

**Prva stopnja – mirna voda:** Stoječa ali tekoča voda s počasnim tokom in majhnimi valovi. V vodi so ovire redke, dobro vidne, prehod mimo njih pa je enostaven. Tveganje je majhno.

**Druga stopnja – lahka divja voda:** Brzice z dobro vidnimi, širokimi prehodi. Poznavanje tehnike osnovnih zaveslajev zadošča za občasno vodenje čolna med brzicami. Hitrost vodnega toka ne dopušča več uspešnega veslanja proti toku.

**Tretja stopnja – srednje težka divja voda:** Brzice z večjimi, nepravilnimi valovi, ki se jim težko izognemo. Določitev plovne poti je lahka. Potrebno je znanje obvladanja vodenja čolna med ozkimi prehodi v hitrem vodnem toku. Prisotnih je veliko vodnih ovir. Prisotni so tudi srednje močni protitokovi in podirajoči valovi.

**Četrta stopnja – zahtevna divja voda:** Plovna pot ni vedno dobro vidna iz čolna. Priporočljiv je ogled z brega. Dolge, zahtevne brzice z ozkimi prehodi ali močnimi vodnimi tvorbami zahtevajo dobro tehnično znanje vodenja čolna po divjo vodi. Za varen prehod so nujne hitre, odločne reakcije.

**Peta stopnja – zelo zahtevna divja voda:** Ogled z brega je nujen. Potrebno je poskrbeti za varovanje z brega. Nevarne brzice tudi za najbolj izkušene, saj je popolna kontrola zaradi izredno močnih vodnih tvorb izredno težka. Dolge, zahtevne in zaprte brzice predstavljajo tudi za izkušene neposredno nevarnost.

**Šesta stopnja – ekstremno zahtevna divja voda:** Brzice, neprevozne oziroma prevozne le v optimalnih pogojih. Posledice napak so lahko usodne. Reševanje je skoraj nemogoče. Samo za ekipe izredno izkušenih ekstremnih kajakašev, po skrbni predhodni analizi in planiranju spusta.

### 1.5.3 SLOVENSKE REKE PRIMERNE ZA REKREATIVNO KAJAKAŠTVO

S kajakom se lahko spustimo pravzaprav po vseh slovenskih rekah. Kljub temu pa so nekatere bolj primerne kot druge. Predvsem zaradi onesnaženosti so manj priporočljivi spodnji tokovi rek, ki so že tekle skozi industrijska območja in večja mesta. Drugi kriterij, ki ga uporabimo pri izbiri našega spusta je gotovo težavnost oziroma zahtevnost odseka na reki. Začetniki bodo izbirali lažje odseke, izkušenejši kajakaši pa se bodo odpravili na težavnejše dele, ki jim bodo nudili zadosten izziv. Seveda pa tudi tisti z več izkušnjami in znanja ne želijo prav vsakič na reki preskušati meja svojih sposobnosti in odveslajo za njih manj zahteven odsek. Nenazadnje pa je pomembna še oddaljenost od kraja bivanja.

Za rekreativno kajakaštvo na divjih vodah so prav gotovo najprivlačnejši zgornji deli alpskih rek. Na prvo mesto moramo postaviti reko Sočo, poimenovano tudi smaragdna reka, ki s svojo kristalno barvo, neokrnjeno naravno kuliso in širokim spektrom vodnih tvorb nikogar ne pušča ravnodušnega. Primerna je tako za začetnike kot tiste najizkušenejše. Potrebno je le izbrati primeren odsek. Podobne lastnosti imajo tudi Sava Bohinjka, Sava Dolinka ter Savinja.

Kajakaštvo se je razvilo tudi na reki Krki, imenovani tudi »dolenjska ali zelena lepota«. Zgornji del Krke je bolj dinamičen, saj se na tem odseku zvrstijo številni naravni lehnjakovi pragovi ter umetni jezovi. Od vasi Dvor pa se reka povsem umiri in leno vije do izliva v Savo. Tudi reka Kolpa večinoma teče mirno, ob višjem vodostaju pa je lahko zanimiva tudi nekoliko izkušenejšim.

Manj pogosto pa vidimo rekreativne kajakaše na Dravi, Muri, Sori, Idrijci, Vipavi, Ljubljanici, idr.

Večina slovenskih rek ima mešan rečni režim (režim opisuje povprečno nihanje vodostaja preko leta). To pomeni, da sta letno dve obdobji višje vode. Če je spomladanski višek (zaradi topljenja snega) izrazitejši od jesenskega (zaradi padavin) ga imenujemo snežno-dežni rečni režim. V obratnem primeru pa ima reka dežno-snežni rečni režim (Drobnjak, 1997). To je pomembno tudi za rekreativne kajakaše, saj je vodostaj poleti na nekaterih rekah tako nizek, da onemogoči spust s kajakom. Bolj izkušeni kajakaši zato najraje veslajo spomladi in jeseni, ko so pretoki in vodostaji rek večji. V poletnem času pa so pogoji bolj primerni za začetnike in tiste, ki se na reko podajajo manj pogosto.

Mlekuž (2007) pravi, da ekstremne kajakaše še posebej privablja znani Soški katarakt, kjer se veslanje strogo odsvetuje, a kljub temu prakticira. Poleg tega pa omenja še zgornji del reke Tolminke, Kamniško Bistrico, Kokro in Iški Vintgar, ki so vse hudourniškega tipa in so za ekstremiste zanimive samo takoj po močnem deževju. Na mnogih od njih je veslanje celo prepovedano. Posebno omenja reko Učjo v Posočju, ki ob visokem vodostaju predstavlja izziv slehernemu kajakašu, saj teče skozi kanjon, v katerem ni prostora za počitek ali izhod v sili.

***»The river is my brother for it carries my canoe.« Indijanski pregovor***

## 1.6 RIZIČNI ŠPORTI

Breivik (1995, v Kajtna, 2007) je rizične športe opredelil kot »vse športe, pri katerih je potrebno računati z možnostjo hujše poškodbe ali smrti, ki sta sestavni del aktivnosti.« V angleškem jeziku jih imenujejo »high-risk sports«, kar bi lahko prevedli tudi kot športi s povečano stopnjo tveganja, kot je tudi naslovljena priloga o omenjenih športih v reviji Šport 2007, 4.

V povezavi s tem izrazom se zlasti v širši populaciji uporablja še izraz ekstremni športi. »Ekstremen« pomeni zelo oddaljen od povprečnosti česa, skrajn, pretiran (SSKJ). Iz tega vidika je veliko športnikov ekstremnih, saj se v marsičem zelo razlikujejo od povprečnih ljudi, ki čez teden hodijo v službo, za vikend pa se odpravijo na izlet na bližnji hrib. Potemtakem bi lahko bil vrhunski šport tudi ekstremen, saj vsi vrhunski športniki svoje telo in duha obremenjujejo do skrajnosti, navaja Velepec (2007). Omenja, da je določen šport lahko skrajno nevaren (»extremely dangerous«) ali pa skrajno naporen (»extremely hard«). Za poimenovanje ekstremnega športa predlaga tiste, ki izpolnjujejo oba pogoja (npr. alpinizem), dodaja pa še razdelitev na ekstremno nevarne (npr. base jumping) in ekstremno naporene (ultra dolge preizkušnje v različnih športih, večdnevne dirke).

V obeh izrazih (rizični športi, ekstremni športi) pa je praktično nemogoče jasno in objektivno definirati kje se ta povečana stopnja tveganja oziroma skrajna nevarnost začne. Kot je v intervjuju dejal alpinistični smučar Davo Karničar (2007, str. 5): »Sam se velikokrat smejim, ko se o mojem športu govori kot o nečem ekstremnem, adrenalinskem, nadpovprečnem. Pri meni so zares ekstremni trenutki zelo redki, čeprav se za širšo javnost vedno dogaja nekaj ekstremnega.« Tveganje in nevarnost ti športniki poskušajo zmanjšati na minimum, so odlično telesno, tehnično in psihično pripravljene. Iz dolgoletnih izkušenj poskušajo predvideti možne probleme, uporabljajo najboljšo opremo. Kljub temu pa je prisoten še tretji faktor na katerega v veliki meri ne moremo vplivati. Večina omenjenih športov se odvija v naravnem okolju (izjema je avto-moto šport). Prisotne so nepredvidljive vremenske in druge razmere, na primer sunki vetra pri jadralnih padalcih, padajoče kamenje pri alpinistih, zaradi podrtega drevesa spremenjene vodne tvorbe pri kajakaših.

»Športnike, ki se ukvarjajo z ekstremnimi športi, v vsakdanjem življenju pogosto opredeljujemo kot nerazumneže, divjake, pogosto so opredeljeni kot samomorilci, ki nimajo nobenega spoštovanja do svojega življenja. 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 ekstremnimi športi. Raziskava med vrhunskimi alpinisti (Burnik in Tušak, 1999) med drugim kaže, da so vrhunski alpinisti prej bolj kot manj zrele osebnosti od običajne populacije« (Kos, 2005, str. 4).

Igor Mlekuž (2007, str. 43), izkušen ekstremni kajakaš opisuje: »Reke se ne lotevamo nepremišljeno in impulzivno. Čeprav na prvi pogled naša ravnanja dajejo vtis nepremišljenosti, se vsakega spusta lotimo sistematično. Teren vedno pregledamo z obale, predvidimo morebitne nevarnosti in temu primerno postavimo varovanje. Če ocenimo, da je odsek prenevaren, izstopimo iz čolnov in nevaren odsek prehodimo. Nikoli ne veslamo sami ali s človekom, ki ga ne poznamo. Pomembno je brezpogojno medosebno zaupanje. Naj se sliši še tako protislovno, ekstremni kajakaši smo premišljeni ljudje, ki se zavedamo svojih meja.« Podobno razlago bi gotovo dobili od alpinistov, padalcev, potapljačev na dih ipd.

»Športniki rizičnih športov se borijo predvsem s samim seboj in okoljem, s svojimi telesnimi, še večkrat pa s svojim psihičnimi omejitvami. V vseh primerih prihaja do situacij, ko telesna pripravljenost ni več odločujoč dejavnik, ampak o uspešni rešitvi situacije odločajo izkušnje in psihična pripravljenost. To pomeni, da mora imeti športnik v takih situacijah dovolj psihične trdnosti, da ne popusti pritiskom strahov, ki ga prevzemajo, ampak ohrani mirnost in sproščenost, potrebno za uspešno opravljanje dejavnosti« (Tajnšek, 2005, str. 36).

Burnik (2007) omenja, da veliko omenjenih športov izhaja iz uveljavljenih, klasičnih športov, so le njihove variante. Tako je tudi z kajakaštvom na divjih vodah. Glede na naše sposobnosti ali želje si lahko izberemo primeren odsek reke, miren del II. težavnostne stopnje ali težko dostopen kanjon V. stopnje.

### **1.6.1 PSIHOLOŠKE ZNAČILNOSTI LJUDI, KI SE UKVARJAJO Z RIZIČNIMI ŠPORTI**

Športniki, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, so prav gotovo posebna skupina ljudi s specifičnimi psihološkimi značilnostmi. Kajtna (2007) se je v raziskavi ukvarjala z osebnostjo, vrednotami in potrebo po dražljajih pri športnikih, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi ter jih primerjala z nešportniki in tistimi, ki se ukvarjajo z nerizičnimi športi. V vzorcu je bilo 38 športnikov rizičnih športov (alpinisti, padalci, jadralni padalci, potapljači, ekstremni kajakaši, gorski kolesarji, motokrosisti, smukači in nordijski skakalci). Vprašalnik **osebnosti** je obravnaval 5 dimenzij – vestnost, čustveno stabilnost, odprtost (ekstravertiranost), energijo in sprejemljivost. Dobljeni rezultati so prikazali naslednje. Pri dimenzijah **energija, sprejemljivost, vestnost,**



**čustvena stabilnost** so bili najvišje uvrščeni rizični športniki, sledijo pa nerizični športniki in nešportniki. Pri dimenziji sprejemljivosti so razlike statistično nepomembe. Le pri dimenziji **odprtosti (ekstravertiranosti)** so bili športniki nerizičnih športov pred rizičnimi športniki, a so tudi tu bile razlike statistično nepomembne.

Iz tega Kajtna (2007) sklepa, da znajo športniki rizičnih športov dobro kontrolirati družbeno nesprejemljive impulze, so redoljubni, vztrajni, delavni. Znajo urejati in vzdrževati odnose s člani skupine, so odgovorni in vredni zaupanja, kar sta ključna elementa vestnosti in tako znajo dobro funkcionirati v skupini, ki je tako lahko visoko kohezivna. Poleg tega delujejo energično in dinamično, kažejo navdušenje, se znajo uveljaviti, so pogumni, družabni, komunikativni, sproščeni. Sposobni so kontrolirati svoja čustva, znajo ohraniti mirno kri tudi v tveganih situacijah, so stabilni in potrpežljivi, sproščeni, znajo dobro prenašati stres. Večina omenjenih osebnostnih lastnosti je nujnih za ukvarjanje s takim športom, saj so v določenih situacijah, ki se pojavijo med aktivnostjo lahko ključnega pomena za uspeh ali celo preživetje.

**Potrebo po stimulaciji** je Zuckerman (1994, v Kajtna, 2007, str. 8) opredelil kot »potezo, ki jo označuje iskanje različnih, novih, kompleksnih in intenzivnih občutij in izkušenj ter pripravljenost zaradi teh izkušenj fizično, socialno, pravno in finančno tvegati.« V prej omenjeni raziskavi so jo razdelili na sledeče faktorje: **splošni, iskanje tveganja, dezinhibicija, nagnjenost k dolgočazenju, iskanje doživetij**. Pri zadnjih dveh faktorjih niso našli statistično pomembnih razlik med vsemi tremi eksperimentalnimi skupinami. Pri splošnem faktorju potrebe po stimulacije in pri faktorju iskanja tveganja pa so najvišje rezultate dosegli prav športniki rizičnih športov. »Le- ti za razliko od športnikov nerizičnih športnikov in nešportnikov, želijo življenja polnega dogodivščin, imajo težnjo, da izkusijo vse, kar je sploh mogoče, kažejo zanimanje za nevarne in nenavadne športe, potovanja brez vnaprejšnjega načrta v neznane kraje, pogosteje pa izražajo tudi zanimanje za nenavadna doživetja s pomočjo mamil in hipnoze ter željo po družbi nepredvidljivih, razgibanih in čustveno izrazitih oseb« (Kajtna, 2007, str. 8).

*»Danger and delight grow on one stalk.« Škotski pregovor*

## 1.7 REKREATIVNE KAJAKAŠKE PRIREDITVE V SLOVENIJI

Število športno rekreativnih prireditev v Sloveniji v zadnjem času narašča. Na internetni strani [www.rekreacija.si](http://www.rekreacija.si) je za leto 2010 navedenih več kot 3000 prireditev v različnih športih. Rekreativne kajakaške prireditve imajo veliko pojavnih oblik, spodaj so opisane najpogostejše, nato pa so predstavljeni še zgledi dobre prakse takšnih prireditev v Sloveniji.

- ◆ **Spust:** Na spustu s čolnom premagamo določen odsek reke od starta do cilja. Če je tekmovalno naravnano se na njem meri čas, zmaga pa najhitrejši kajakaš. Mnogo spustov pa je namenjeno predvsem druženju ali pa čistilnim akcijam, kjer udeleženci z reke in obrežij odstranjujejo odvržene in naplavljene odpadke.
- ◆ **Kajak cross:** Tekmovanje na izpadanje, kjer se naenkrat s startne rampe poženejo 4 tekmovalci. Prva dva napredujeta v naslednji krog, zadnja dva pa izpadeta. Vse tako do finalne tekme, kjer je vrstni red finala, vrstni red tekme. Ponavadi se kajakaši pomerijo na krajši razdalji (približno 150 metrov) bolj ali manj divje vode (III-V). Namenjen je bolj izkušenim kajakašem.
- ◆ **Rodeo (prosti slog):** Tekmovanje, kjer kajakaši z rodeo kajaki izvajajo trike v izbranem podirajočem valu – roli. Tekmovalec poskuša v določenem času izvesti čim več trikov. Bolj zahtevni triki prinesejo več točk, vsak trik pa šteje le enkrat. Zmaga tisti, ki doseže največje število točk.
- ◆ **Kajakaški skoki z rampe (»big-air«):** Tekmovalec se spusti z odskočne rampe s kajakom in pred pristankom v vodi izvede enega od trikov. Bolj zahtevni triki prinesejo več točk. Vsak ima več poskusov, najboljši napredujejo v finale. Zmaga tisti, ki prikaže najzahtevnejši trik.
- ◆ **Druge oblike:** Vožnja s kajakom je lahko sestavni del raznih triatlonov ali avanturističnih dirk.

### 1.7.1 VODA ZA VEDNO

Akcija Voda za vedno v Sloveniji poteka od leta 2004 pod okriljem Kajakaške zveze Slovenije, ob pomoči sponzorjev in lokalnih kajakaških klubov ter društev. Sestavljena je iz treh delov: rekreativnih prireditev, ekoloških taborov in tekmovalnega sistema za najmlajše (Podpis pogodbe s pokroviteljem akcije Voda za vedno - Coca Cola, 2004).

Sklop ekološko rekreativnih prireditev Voda za vedno – Slovenske reke predstavljajo spusti ne tekmovalnega značaja, ki so namenjeni vsem ljubiteljem veslanja in narave. Cilji akcije so opozarjanje na problem onesnaženosti voda in pomen aktivnosti v zdravem naravnem okolju ter seveda druženje. Na spuste se odpravljajo ljudje s kajaki, rafti, mini rafti ter tudi odprtimi kanuji. Zahtevnost spustov je različna, za udeležbo na večini od njih pa je dovolj že osnovno obvladanje čolna. Vseh spustov skupaj se je prvo leto (2004) udeležilo preko 1300 rekreativcev (Jelenc, 2005).

Spusti so bili zadnjih 5 let organizirani na naslednjih rekah:

- ◆ Leta 2005 na Vipavi, Savinji, Ljubljani, Krki, Kolpi, Savi, Dravi, Muri, Soči.
- ◆ Leta 2006 na Savinji, Vipavi, Dravi, Krki, Ljubljani, Kolpi, Muri, Soči, Savi.
- ◆ Leta 2007 na Krki, Vipavi, Ljubljani, Dravi, Muri, Savi Dolinki, Kolpi, Soči, Savi.
- ◆ Leta 2008 na Krki, Vipavi, Dravi, Ljubljani, Muri, Kolpi, Savi (kajak fun cup), Sori-Savi, Soči, Savinji.
- ◆ Leta 2009 na Krki, Vipavi, Savinji, Muri, Ljubljani, Savi (kajak fun cup), Kolpi, Soči.

Na udeležbo v veliki meri vpliva vreme na dan dogodka. Posameznih spustov se udeleži približno 50 rekreativcev (Oluić, Konda in Breclj, osebna komunikacija, november 2009) Potrebno pa je poudariti, da imajo nekateri spusti po slovenskih rekah dolgo tradicijo in so jih organizirali že pred omenjeno akcijo. Zato tudi privabijo nadpovprečno število kajakašev. Takšni so na primer spust po Krki in Vipavi ter Soška regata.

Tradicionalni spust po reki Krki prirejajo že od davnega leta 1977. Prvi dve leti je bil spust le tekmovalne narave, leta 1979 pa je spust postal dvodnevni. Prvi dan je potekalo tekmovanje od Soteske do Otočca, naslednji dan pa športno rekreativni spust od vasi Krka do Žužemberka. Od leta 1990 naprej Kajak kanu klub Krka organizira samo še športno rekreativni del spusta. Do leta 1986 se je spusta udeleževalo do 60 rekreativcev, nato pa je število naraščalo, predvsem zaradi razvoja opreme. Zadnja leta se spusta udeleži okoli 300 veslačev, največ so jih zabeležili leta 2005, kar 476 (Kulovec, 2009).

»Kajak klub Šilec bo v letu 2010 organiziral že 15. izvedbo Prijateljskega spusta po Vipavi iz Renč (Slovenija) do Sovodenj ob Soči (Italija) in 25. izvedbo Soške regate (v sodelovanju s KK Soške elektrarne). Obe prireditvi sta od vsega začetka vključeni v program Voda za vedno. Spust po Vipavi ima običajno 100 – 120 udeležencev ob sončnem vremenu, Soška regata pa 250 – 350 udeležencev« (I. Tomasetig, osebna komunikacija, november 2009).

## 1.7.2 NEKATERE OSTALE PRIREDITVE

Poleg omenjenih prireditev pa so se v zadnjem času z razmahom rekreativnega kajakaštva pojavile nekatere prireditve, ki popestrijo dogajanje na in ob slovenskih rekah, kar lahko v ta šport privabi še več ljudi.

- ◆ **Tacen extreme kajak:** Na progi za slalom na divjih vodah v Tacnu so bile v dveh dneh na sporedu 3 kategorije: kajak cross, rodeo ter skoki z big-air rampe. Prisotni so bili najboljši rekreativni slovenski kajakaši ter tudi nekateri tujci.
- ◆ **Outdoor show Kobarid:** Sama ideja in namen tega športnega dogodka je promovirati in predstaviti športne discipline, ki so zelo pomembne za turizem v dolini Soče, poleg tega pa želijo te športe približati tudi domačinom, ki so kljub velikim uspehom številnih športnikov še zmeraj zadržani do njih. Na prireditvi se poleg »kajak crossa« na Soči zvrstijo še tekme v jadralnem padalstvu, balvanskem plezanju in tekma v spustu z gorskimi kolesi (Štulc, 2009). Prireditev so do sedaj izvedli v letih 2008 in 2009.
- ◆ **Kajak fun cup:** Odvija se na progi za slalom na divjih vodah v Tacnu ob reguliranem pretoku. Na kratkem spustu mora kajakaš opraviti nekaj nalog (npr. dotik žoge z veslom, dati veslo skozi obroč, narediti eskimski obrat). Od leta 2008 je prireditev vključena v akciji Voda za vedno.

## **1.8 MOTIVACIJA**

Kagan in Havemannova (1976, v Tušak in Tušak, 2003) motivacijo razumeta 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.

Musku (1982, v Tušak in Tušak, 2003, str. 28) motiv predstavlja »vse tiste organizmične dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja.«

Motivacija usmerja naše vsakodnevno življenje. Ponavadi nam je primanjkuje predvsem za manj prijetna opravila, kljub temu pa vemo, da jih je potrebno opraviti. Raje se na primer s prijatelji odpravimo v kino kot pa, da bi se lotili pospravljanja stanovanja. Od motivacije je odvisna vsa posameznikova aktivnost, predvsem vsebina njegovega obnašanja, zato je razumevanje motivov toliko bolj pomembno.

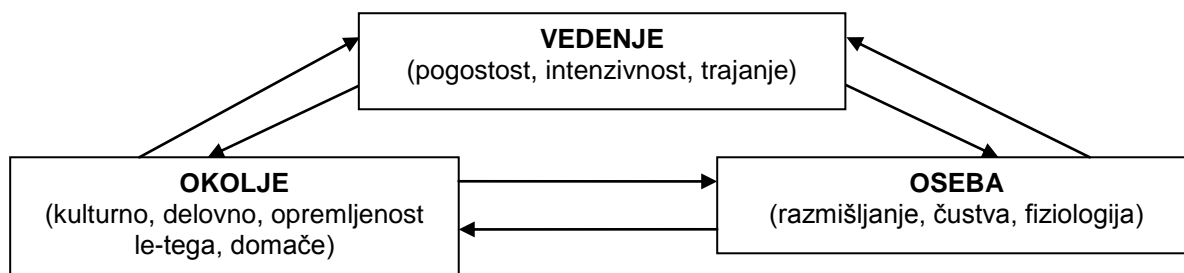
Na naše obnašanje in aktivnosti vplivajo motivacijski dejavniki, ki imajo lahko potisno moč, spodbujajo naše delovanje (potrebe, nagoni, instinkti). Drugi elementi motivacije pa nas privlačijo, usmerjajo (cilji, ideali, vrednote). Ob vsaki potrebi se pojavljajo tudi cilji, h katerim se usmerimo, da bi potrebo zadovoljili. Potrebe so lahko fiziološke (potreba po hrani) ali povsem psihološke (potreba po varnosti) (Boncelj, 1998).

Vsem znana Maslowova (1954, v Tušak in Tušak, 2003) teorija hierarhije potreb predpostavlja, da se morajo praviloma najprej zadovoljiti potrebe na nižjem nivoju in postati neaktivne, potem se šele lahko pojavijo višje. Na najnižjem nivoju so (1) fiziološke potrebe, sledijo pa jim (2) potrebe po varnosti, (3) potrebe po pripadnosti, ljubezni in socialne potrebe, (4) samospoštovanje in ego potrebe ter (5) samoaktualizacija oz. samorealizacijske potrebe. Kljub temu pa potrebe oz. motivi nikoli ne nastopajo izolirano, temveč vedno deluje množica motivov. Zato lahko pogosto pride tudi do konflikta motivov na različnih nivojih.

D. Fuoss in R. Troppman (1981, v Tušak in Tušak, 2003, str. 28) navajata v zvezi z motivacijo nekatere ključne točke:

- ◆ »Motivacija se povezuje s človeškimi notranjimi pogoji in procesi, ki jih ne moremo neposredno opazovati, pač pa samo posredno preko njihovih vedenjskih outputov. Vedenje je rezultat nekih notranjih motivov, vendar o teh lahko samo sklepamo.
- ◆ Motivacija in vedenje nista eno in isto. Motivacija je pomemben faktor in oblikovalec vedenja, vendar na vedenje vplivajo še drugi faktorji, npr. biološki, socialni in kulturni faktorji ter percepcija.
- ◆ Rezultat motivacije je vedno aktivnost. Posameznikov odgovor na notranje motive z aktivnostjo, usmerjeno k ciljem, ki jih želi doseči, bo povzročil zadovoljstvo.
- ◆ Človekovo vedenje je usmerjeno k doseganju ciljev, zato bodo potrebe zadovoljene, ko dosežemo cilj. Cilji ne kontrolirajo vedenja, samo vplivajo nanj in mu dajejo individualno smer. Cilji dajejo človeku neko vidno oporo, nekaj s čimer delamo, da bi zadovoljili potrebe. Atraktivnost cilja je povezana s količino frustracije, ki jo doživljamo, če potreb ne uspemo zadovoljiti.
- ◆ Kakor hitro je ena potreba zadovoljena, se pojavijo druge. Motivacija se nadaljuje stalno in posameznik je vedno člen v nikoli končani verigi izpolnjevanja potreb.«

Razlaga in pojmovanje motivacije sta se skozi zgodovino močno spreminjala, posledično pa dandanes obstaja množica teorij motivacije kot na primer kognitivne teorije, instinktivistične teorije, teorije gona, hedonistične teorije. Vsaka od njih v ospredje postavlja drug pobudnik vedenja. Tušak in Tušak (2003) pa pravita, da sodobna pojmovanja težijo k integraciji vseh pristopov predvsem kognitivnega kombiniranega s socialnimi vplivi. Takšna je tudi socialno-kognitivna teorija Bandure (1977, v Kajtna, 2005), ki predpostavlja, da osebni, vedenjski in okoljski dejavniki v sodelovanju medsebojno vplivajo drug na drugega. Omenjeni model imenujemo recipročni determinizem in je predstavljen tudi na sliki 1.



Slika 1. Shema strahov pri rekreativnih kajakaših na divji vodi (Bandura, 1977, v Kajtna, 2005)

### 1.8.1 MOTIVACIJA V ŠPORTU

Športna psihologija gotovo največ pozornosti posveča in preučuje motivacijo v športu. V vrhunskem tekmovalnem športu se predvsem posveča stanjem, ki so neposredno vezana na trening, tekmovanje in uspešnost. Sodobni vrhunski šport namreč zahteva športnikovo popolno predanost treningom in nastopom kar prinese s seboj številna odrekovanja in postavitve drugačnega vrednostnega sistema kot pri ljudeh, ki se ne ukvarjajo s vrhunskim športom. Najpogostejše vprašanje na tem mestu je: Kako motivirati športnika, da bo treniral več in bolje ter vse zmožnosti prikazal na tekmi?

Na drugi strani pa se na področju športne rekreacije sprašujemo: Kako za redno športno dejavnost navdušiti čim več ljudi? Kako preprečiti njihov osip? Zakaj se ljudje ukvarjajo z določeno športno panogo in ne kakšno drugo ter kaj ob tem občutijo?

Ker se ljudje razlikujemo v mnogih osebnostnih lastnostih, vsakemu odgovarja druga športna zvrst. Paziti je potrebno, da si izberemo primerno, saj lahko prav zaradi napačne izbire športa pride do pomanjkanja motivacije. Na srečo imamo v našem okolju možnosti za ukvarjanje s široko paleto športov, ki zadovoljujejo različne motive in želje.

Dolinar (2007) pravi, da je najprej potreben motiv, ki človeka pripelje do tega, da se začne ukvarjati z neko aktivnostjo, npr. s športno rekreacijo. Zato je pomembno, da poznamo razloge, zaradi katerih se ljudje odločajo za rekreacijo in poskušamo športnorekreativne vsebine čim bolj prilagoditi temu, da zadovoljijo potrebe motiva, ki je rekreativca pripeljal v šport. Kot pa smo že omenili se motivi lahko spreminjajo in tisti zaradi katerih je nekdo začel s telesno aktivnostjo lahko postanejo manj pomembni.

Za vključitev in vztrajanje v neki rekreativni dejavnosti nikoli ne obstaja en sam razlog. Tušak (2005) govori o skupku psihološko, socialno in biološko (telesno) obarvanih motivov, ki končno prispevajo k posameznikovi odločitvi za rekreativno dejavnost. Enako Gavin (1992, v Jeromen, 2005) loči **3 tipe pomembnejših motivov**:

- ◆ **Telesni:** Veliko število ljudi začne vaditi zaradi zdravja, ohranjanja ali zmanjševanja telesne teže, želje biti v formi. Motivacijo črpajo v različnih predvsem pozitivnih, fizičnih občutkih, ki sledijo vadbi. Poleg teh, najpogostejših, pa omenimo še nekaj telesnih motivov, ki nam pomagajo pri razvijanju rekreacije v navado. To so: ukvarjanje z lastnim videzom, uživanje v spolnosti, želja po mladostnem počutju. Malo manj očiten motiv je tudi želja po tem, da imamo pod kontrolo negativne odvisnosti (npr. alkohol), tako, da jih zamenjamo s pozitivnimi (Jeromen, 2005).
  
- ◆ **Psihološki:** Pomembnejši so pri vzdrževanju in nadaljevanju vadbe. Ugotoviš, da te vadba sprošča in ti izboljšuje razpoloženje. Ena od osnovnih potreb je, da vsakdo želi imeti dobro mnenje o samem sebi. To željo imenujemo samospoštovanje, nanj lahko vplivamo tudi s pomočjo gibanja. Naslednja temeljna potreba je potreba po občutenju izziva. Pri ohranjanju dobrega počutja je pomembno, da obvladujemo svoja čustva in stres. Vsak dan doživljamo skrbi, ki nas tlačijo in se nabirajo. Ko se jih nabere dovolj, moramo popustiti nabrani pritisk, poiskati mesto in priložnost za oddih, ali pa bomo trpeli hujše posledice. Tukaj moramo omeniti še eno od osnovnih človekovih potreb, to je občutek koristnosti, občutek, da nas nekdo potrebuje, da pripadamo. Tudi igrivost je eden od motivov, na katere ne pomislimo pogosto. Duh smeha, otroškega prepuščanja je tisti, ki pomeni, da se sprostimo, da v nas popusti pritisk (Jeromen, 2005).
  
- ◆ **Socialni:** Nekateri lažje vadijo v skupini, nekateri sami, drugi so tekmovalni in se radi udeležujejo rekreativnih tekmovanj. Vadba in športno udejstvovanje so bili od nekdanj cenjeni zaradi njihovega socializacijskega efekta, saj združuje ljudi, ki imajo skupen cilj, namen. Otroke spodbujamo, naj se igrajo z drugimi, saj tako pridobivajo socialne spretnosti in se učijo sodelovanja. Vse prehitro pa v današnjem svetu postane pomembno zmagovanje. Takrat je socialno delovanje drugačno. Tekmovalnost je ena od življenjskih izkušenj, toda ko zmagovanje postane edini cilj, takrat se zmanjša uživanje v gibanju kot takšnem, hkrati pa se poveča verjetnost, da bo prišlo do agresije ali podobnega socialno nezaželenega vedenja. Agresivnost lahko izvira iz jeze, to pa lahko skozi šport preusmerimo in se hkrati naučimo biti bolj asertivni (postaviti se za sebe, a tudi drugim priznati njihove pravice) (Jeromen, 2005).



V nadaljevanju bomo predstavili nekaj modelov, ki so po našem mnenju najbolj prikladni za pojasnjevanje motivacije za športnorekreativno dejavnost, tudi kajakaštvo na divjih vodah.

### **Storilnostna motivacija**

To je gotovo najpomembnejši koncept, ki determinira športno aktivnost in predstavlja potrebo po dosežkih. Tušak in Tušak (2003) navajata, da je storilnostno vedenje najpogosteje definirano kot:

- ◆ vedenjska intenziteta (poskušati bolje, močneje...),
- ◆ vztrajnost (vztrajati kljub možnim negativnim posledicam oziroma neuspehom ali počasnemu napredovanju),
- ◆ izbira možnih akcij oziroma aktivnosti za doseganje cilja,
- ◆ nastop, izvedba oziroma rezultat te aktivnosti.

Za visoko storilnostno orientirane športnike je značilno, da izbirajo cilje, ki so izzivalni in hkrati dosegljivi. Najraje imajo naloge, kjer so rezultati odvisni od dela in od sposobnosti, ne pa od sreče in naključja. Bolj jih zanima samo delo in storilnost kot pa nagrade. Zahtevajo pa stalno pozitivno povratno informacijo. Visoka storilnostna motivacija vpliva na povečano stopnjo koncentracije pri izvajanju nalog. Taki športniki lažje usmerijo svoje vedenje k doseganju cilja (Tušak in Tušak, 2003).

Avtorji ločijo več vrst storilnostne motivacije:

- ◆ pozitivna (želja po dosežku) in negativna (težnja po izogibanju kaznim oz. posledicam) storilnostna motivacija
- ◆ intrinzična (notranja) in ekstrinzična (zunanja) storilnostna motivacija

Tušak (2005) pravi, da se slednja delitev in pojmovanje motivacije v zadnjih tridesetih letih v športu pojavlja najpogosteje:

- ◆ **Zunanja (ekstrinzična) motivacija:** Ekstrinzična motivacija se nanaša na množico razlogov, ki so zunaj športnika. Zunanje motivirani so športniki, ki trenirajo in tekmujejo zaradi kakršnega koli prestiža ali nagrad, ki jih dobijo za uspešnost. Sem prištevamo materialne nagrade, socialni status in ugodnosti, ki izhajajo iz njega, popularnost in težnja po zmagoslavju oziroma demonstriranju tega, da so najboljši med športniki. To je značilno predvsem za vrhunski šport.
- ◆ **Notranja (intrinzična) motivacija:** Deci in Ryan (1985, v Tušak, 2005, str.98) opredeljujeta intrinzično motivacijo kot »delati nekaj zaradi aktivnosti same in za

zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja oziroma izvajanja aktivnosti«. V športu intrinzično motivacijo najlažje opazujemo pri športnikih, ki trenirajo zaradi zanimivosti treniranja, ki so zadovoljni zaradi stvari, ki se jih učijo in naučijo v športu, zaradi zadovoljstva, ki ga doživljajo ob tem, da neprestano izboljšujejo svoje sposobnosti in svoje znanje. Takšni so tipični rekreativni športniki.

Izziv in kompetentnost sta pomembna dejavnika intrinzične motivacije. Te notranje silnice potiskajo posameznika v situacije, ki testirajo in razvijajo njegovo kompetentnost. Občutki samodeteminirani in kompetentnosti vodijo do pozitivnih občutij uživanja. Prosti čas in športna aktivnost ljudem nudita možnost izkušanja lastnih kapacitet. Uživanje in zadovoljstvo v športu je pozitiven čustveni odgovor na športno udejstvovanje, vključuje pa občutke veselja, zabave, sreče in lepote (Tušak in Tušak, 2003).

Tudi Rok Petrovič (1999), nekdanji uspešen in tragično preminul alpski smučar smatra, da je smisel športne aktivnosti dosežen takrat, ko športnik najde v prvi vrsti zadovoljstvo v aktivnosti sami, v igranju, nastopanju.

Socialna interakcija je eden najpomembnejših razlogov udeležbe rekreativnih dejavnosti. Brawley (1979, v Tušak, 2005) navaja, da ljudi privlači skupinska aktivnost zaradi grupne identifikacije in pripadnosti, socialnega ojačanja, tekmovalne stimulacije in možnosti za skupinsko aktivnost.

### **Model incentivne motivacije**

Ta model pojasnjevanja motivacije za športnorekreativno vadbo ima osnovo v teoriji incentivne motivacije (Birc in Veroffa, 1966, v Tušak, 2005), ki predpostavlja športnorekreativno vedenje kot posledico štirih faktorjev:

- ◆ razpoložljivosti oz. možnosti,
- ◆ pričakovanja uspeha,
- ◆ incentivov oz. vrednosti in
- ◆ motivov, ki predstavljajo bolj splošne potrebe in modificirajo moč incentivov.

Teorija incentivne motivacije vključuje sedem glavnih incentivov: težnja po dosežkih, težnja po druženju, čutno zadovoljstvo, radovednost, agresivnost, moč in neodvisnost. Znotraj rekreativčeve športnosocialne skupine prihaja do postavitve cilja, kaj predstavlja uspeh, rekreativec trenira, da bi zadovoljil enega oz. kombinacijo incentivov, ki jih uravnava moč motiva.

## **Pristop postavljanja ciljev**

Omenjeni pristop izhaja iz teorije postavljanja ciljev. Sestavljen je iz načrtnega izbora cilja in podciljev, ki morajo biti čim bolj konkretni, izzivalni in težavni, vendar realno dosegljivi. Doseganje uspeha pri podcilju povečuje motivacijo, doživljanje neuspeha pa jo zmanjšuje. Ker pa so vmesni cilji manj pomembni, je tudi negativni efekt neuresničitve cilja manjši kot sicer, vendar da možnost korekcije na poti do glavnega cilja. Cilj predstavlja koncentracijo oz. fokus. Omogoča rekreativcu, da usmeri omejeno količino energije in časa v najbolj produktivno smer oz. aktivnost. Vsakdo, ki si je kdaj sestavil listo reči, ki jih mora narediti, ve, kako tak načrt racionalizira čas in potrošnjo energije ter usmeri pozornost v točno določeno smer. Cilji nam pomagajo eliminirati vpliv distraktorjev oz. motečih dejavnikov in se usmeriti samo na tisto, kar je pomembno (Tušak, 2005).

## **Teorija iskanja dražljajev**

Zanimiva teorija, ki tudi preučuje motivacijo v športu je teorija iskanja dražljajev (Zuckerman, 1979, v Tušak, 1999). **Iskalec dražljajev** oziroma 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. Zuckerman pojmuje iskanje dražljajev kot lastnost, definirano s potrebo po različnih, novih in kompleksnih občutkih in izkušnjah in pripravljenost na telesna in duševna tveganja za doseganje teh izkušenj.

Podobno razmišlja Petrijeva (1967, v Tušak, 1999) v svojem modelu, ki predpostavlja psihofiziološko osnovo lastnosti in trdi, da obstajajo med ljudmi prirojene razlike v sposobnosti prenašanja oziroma tolerantnosti vseh modalitet dražljaja oziroma v načinu soočanja s senzornim inputom. Ljudi deli na zmanjševalce in povečevalce dražljajev. **Zmanjševalci** so tisti, ki zmanjšujejo intenziteto dražljajev, ki jih zaznavajo, dobro prenašajo dražljaje in izražajo veliko potrebo po njih. **Povečevalci** pa povečujejo moč zaznanih dražljajev in jih zato težje prenašajo. Rajši imajo manj stimulacije. Večina ljudi je nekje vmes med zmanjševalci in povečevalci.

## 1.8.2 NEKATERE RAZISKAVE S PODROČJA MOTIVACIJE ŠPORTNIKOV

Veliko raziskav je že bilo narejenih na temo motivacijske strukture športnikov, tako vrhunskih kot tudi rekreativnih. Pogosto se primerja razliko v motivaciji:

- ◆ športnikov podobnih športnih zvrsti (npr. fitnes in aerobika),
- ◆ vrhunskih in rekreativnih športnikov v istem športu,
- ◆ športno aktivnih in neaktivnih ljudi,
- ◆ športnikov različnih demografskih pokazateljev (npr. starostne skupine, spol),
- ◆ športnikov v ekipnih in individualnih športih,
- ◆ športnikov rizičnih in nerizičnih športov...

Repe (1997) je raziskovala motivacijske sisteme v vrhunskem in rekreativnem športu ter ugotovila, da so vrhunski športniki bolj storilnostno motivirani ter bolj *težijo k zabavi in popularnosti* kot rekreativci. Glede na raziskavo so glavni motivi rekreativnih športnikov: *želim biti telesno sposoben in zdrav, želim ostati v dobri formi in rad se zabavam*.

Raziskava Berčiča in Bednarika (1992, v Repe, 1997), ki predstavlja analizo in vrednotenje akcije Teden športa, je nakazala, da se je večina rekreativnih športnikov akcije udeležila zaradi *izboljšanja in ohranjanja telesne kondicije ter zdravja*. V ospredju so bili še motivi *razvedrila, zabave in psihične sprostitve* ter motiv *organizirana dejavnost*, ki je predstavljal novost v ugotovljeni motivacijski strukturi.

Boncelj (1998) je med drugim primerjala motivacijo alpinistov in športnih plezalcev. Ugotovljene so bile statistično pomembne razlike v pozitivni storilnostni motivaciji in samomotivaciji. V obeh primerih so alpinisti dosegli višjo vrednost kot športni plezalci.

Vrabič (2003) je iskal razlike v osebnosti in motivaciji rekreativnih in vrhunskih kajakašev. Analiza ni pokazala statistično značilnih razlik v storilnostni motivaciji (faktor želje po uspehu z lastnim vloženim trudom in faktor želje po uspehu ne glede na vložen trud in delo) med skupinama.

Herzog (2000) je med drugim primerjal motivacijo pri alpinistih in ekstremnih kajakaših in ugotovil, da v samomotivaciji alpinisti dosegajo višjo vrednost kot kajakaši.

Robič (2000) je primerjal osebnostne lastnosti in motivacijo potapljačev in drugih rekreativnih športnikov. Med skupinama je prišlo do razlik v incentivih za šport predvsem v *izpopolnjevanju spretnosti, družabnosti, treniranju in uporabi pripomočkov*. V notranji motivaciji ni bilo značilnih razlik. Nadalje pa so rezultati pokazali, da prihaja do nekaterih razlik med izkušenejšimi potapljači in potapljači začetniki v incentivih za šport, predvsem *izpopolnjevanje spretnosti in znanja, vzdrževanju forme ter napredovanju*. V notranji motivaciji se obe skupini potapljačev ne razlikujeta veliko med seboj, razen v splošnem faktorju, kjer izkušeni *stalno iščejo nekaj novega*.

Talan (1997, v Dolinar, 2007 ) je ugotavljala, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo pri športnih dejavnostih pri rekreativcih, ki se ukvarjajo s fitnessom in aerobiko. Ugotovila je, da so najpomembnejši motivi: *želim ostati v dobri formi, želim ostati telesno zdrav in želim sprostiti svojo energijo*. Motivi *rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke* dosegajo višje rezultate med rekreativci, ki se ukvarjajo s fitnessom, medtem ko so motivi *želim sprostiti svojo energijo, želim ostati v dobri formi* in *všeč so mi vaditelji* bolj izraženi pri aerobičarkah. Z analizo razlik med udeleženci in udeleženkami fitnesa pa je skušala preveriti, če ima na motivacijo rekreativcev pomemben vpliv tudi spol. Ugotovila je, da so moškim pomembnejši motivi *rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke* in *želim ostati v dobri formi*.

Dokazano je bilo, da so lahko nekatere fizične aktivnosti manj intrinzično motivirane, tudi na področju športne rekreacije. Nekaterih športnih aktivnosti kot npr. fitness programov so se ljudje udeleževali predvsem zaradi zunanjih razlogov in sicer predvsem hujšanja in atraktivnosti, ki prinaša ugled in pozornost drugih. Res pa atraktiven videz deluje tudi na samopotrjevanje in samozavest kar štejemo pod notranjo motivacijo (Brawley in Vallerand, 1984, v Repe, 1997).

Kot lahko vidimo, v raziskavah prihajajo do dokaj podobnih zaključkov o motivih za telesno aktivnost pri rekreativnih športnikih, nekaj razlik je glede na specifične značilnosti različnih športnih zvrsti.

**»When a man has not a good reason for doing a thing, he has one good reason for letting it alone.« Modrost**

## 1.9 VZBURJENJE, STRES, STRAH IN ANKSIOZNOST

V življenju se pogosto znajdemo v situaciji, ko občutimo vzburjenje, strah, stres ali anksioznost. Sestanek z nadrejenim v službi, čakanje na rezultate pomembnega izpita ali nevarna situacija na cesti. Vse to so neprijetni trenutki, ki smo jim priča vsi, pa vendar jih nekateri bolje prenašajo in se na njih bolje odzovejo. Sorodni občutki se pojavljajo tudi pri športu. V prvi vrsti seveda pri tekmovalnih oblikah športa. Soočenje z nasprotnikom, pričakovanja navijačev, vpliv rezultata na športnikovo prihodnost ali celo ekonomski položaj, vse to in še mnogo več vrši pritisk na tekmovalce. Poleg tega pa se lahko v stresnem položaju znajdejo tudi rekreativni športniki, pogosto ko preizkušajo meje svojih sposobnosti. Zaznajo nevarnost in posledično strah v določeni situaciji, na primer med strmim spustom z gorskim kolesom.

Naše telo nenehno poskuša vzdrževati enako stanje notranjega okolja, kar mu omogoča nemoteno delovanje. Med drugim tudi športna aktivnost na mnogih nivojih poruši naše notranje ravnovesje zato telo pod vodstvom hipotalamusa aktivira razne mehanizme za njegovo novo vzpostavitvev. Mirjam Lasan (2004) meni, da naša čustva in motivacija usmerjajo dogajanja po poti »borba ali beg« ali pa »soočanje, ostajanje in igranje«. Odgovor in rešitev na situacije s katerimi se soočamo je vedno v nas samih. Lahko jih razumemo kot nerešljive ali pa jih doživimo kot izziv, ki nam ponuja možnost, da preverimo svoja znanja in iznajdljivost. V prvem primeru se stres manifestira kot strah, ki onemogoča rešitve, v drugem pa predstavlja radoživo soočenje z izzivom, mi pa delujemo brez omejitev.

**Vzburjenje** sta Gould in Krane (1992, v Jarvis, 2006, str. 114) definirala kot »splošno fiziološko in psihološko aktivacijo, ki variira od globokega spanca do intenzivnega navdušenja.« Ko smo zdolgočaseni, sproščeni ali spimo, smo v stanju nizkega vzburjenja. Na drugi strani pa tesnoba, jeza ali navdušenje predstavljajo stanje visokega vzburjenja. Kot lahko vidimo obe stanji v svojem bistvu nista nujno prijetni ali neprijetni. Leith (2008) meni, da je vzburjenje fiziološko stanje pripravljenosti in psihološke aktivacije, ki vključuje avtonomni živčni sistem.

Selye (1956, v Tušak in Tušak, 2003) je bil začetnik raziskovanja **stresa** in je prvi omenil sindrom nespecifične obolelosti, ki ga sproži vse kar lahko prizadene telo (mraz, napor, poškodba...). Bil je mnenja, da temu sledijo podobni telesni odzivi, t.i. alarmne reakcije. V drugi fazi pride do prilagoditve ali pa do stanja obrambe. Če škodljivi vplivi (zunanjega ali notranjega izvora) ne prenehajo, se pojavi faza izčrpanosti. Za obrambo pred temi vplivi telo lahko uporabi sintokso ali katatokso. Prvi mehanizem omogoča miroljubno koeksistenco z agresorjem, drugi pa proti

njemu sproži borbo. Vse povzročitelje teh mehanizmov je Selye poimenoval stresorji. Najpogosteje omenjamo fiziološke (hrup, mraz, pomanjkanje spanja...), kognitivne (kognitivne operacije, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete) in psihogene stresorje (neprijetni notranji dražljaji ter anticipirani ali realni dogodki, ki imajo neugodne posledice za posameznika).

Leith (2008) **stres** opiše kot nespecifičen odziv telesa na kakršnokoli zahtevo, ki je postavljena pred njega. Stres in vzburjenje sta odziv telesa na neko obliko stresorja. Pozitiven stres imenujemo eustres, negativnega pa distres. Ali stres razumemo kot dober ali slab je odvisno od posameznikove razlage situacije. Kot pravi Pečjak (2000, v Berčič, 2001), »je umetnost premagovanja stresov v spreminjanju distresov v eustrese – z bolj stvarno zaznavo in oceno situacije, s pozitivnim odnosom do sebe, s pozitivnim mišljenjem, predvsem pa s pozitivnim delovanjem. Nekateri stresi človeka celo spodbujajo k večji in plodnejši aktivnosti ter omogočajo večjo učinkovitost pri delu in na drugih področjih njegovega delovanja. « Problem nastane pri dolgotrajnem ali kroničnem stresu, saj lahko resno škoduje fizičnem in mentalnem zdravju.

Pojem **stres** ima širši pomen kot anksioznost. Stres je proces, ko posameznik zazna grožnjo in se nanjo odzove s serijo psiholoških in fizioloških sprememb, vključno s povečanim vzburjenjem in doživljanjem anksioznosti. Ponavadi doživljamo stres, ko smo postavljeni pred pretežke zahteve, ki pa nosijo resne posledice ob njihovi neizpolnitvi (Jarvis, 2006).

**Anksioznost** pa je po definiciji neprijeten občutek, ki sta ga Weinberg in Gould (1995, v Jarvis, 2006, str 114) označila kot: »negativno čustveno stanje z občutki živčnosti, zaskrbljenosti in strahu, povezanih z aktivacijo ali vzburjenjem telesa.« Torej jo lahko razumemo kot neprijetno stanje visokega vzburjenja. Leith (2008, str. 335) anksioznost opiše kot »napetost in zaskrbljenost, ki izhajata iz distresa in je negativno čustveno stanje nelagodja in živčnosti.« Tušak in Faganel (2004, str. 104) pa pravita, da »anksioznost predstavlja negativna občutja, ki se razprostirajo na kontinuumu od rahlih občutkov neprijetnosti in negotovosti do neznosnih občutkov groze.« To lahko športnika tik pred začetkom popolnoma paralizira, tako da ni sposoben učinkovito izvesti naloge.

Anksioznost ima sicer z vzburjenjem par skupnih točk, npr. neusmerjenost, vendar pa vsebuje tudi doživljajske komponente. Vsaka močna situacija povzroči vzburjenje, medtem ko le ogrožajoča povzroči anksioznost (Lamovec, 1999, v Tušak in Faganel, 2004).

Spielberg (1966, v Tušak in Tušak, 2003) je prvi omenjal razliko med anksioznostjo kot potezo in anksioznostjo kot stanjem. **Poteza anksioznosti** je splošna lastnost posameznika, da zaznava večino situacij kot ogrožujoče in reagira na te situacije z različno stopnjo stanja anksioznosti. Poteza anksioznosti naj bi bila del posameznikove osebnosti. Za **anksiozna stanja** pa je značilno subjektivno, zavestno perceptivno čustvo strahu in napetosti, ob katerem se pojavlja povečana vznurjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema.

Stanje anksioznosti pa je po Martensu (1990, v Jarvis, 2006 in Leith, 2008) lahko kognitivno ali somatsko. **Somatsko** predstavlja fiziološke spremembe povezane z visokim vznurjenjem, kot na primer povečan utrip srca in krvni pritisk, pospešeno dihanje, rdečica na obrazu in podobno. Istočasno pa je lahko prisotno **kognitivno** stanje anksioznosti. Pojavi se zaradi strahu pred neuspehom ali zaradi strahu pred negativno oceno socialnega okolja, spremljata pa ga dvom in nezaupanje vase.

Tancig in Čuk (1983, v Tušak in Tušak, 2003) menita, da je možno anksioznost opazovati na **fiziološkem**, **doživljajskem** in **vedenjskem nivoju**. Pri fiziološkem se pojavljajo spremembe v kardiovaskularnem in respiratornem sistemu, motena je prebava in spanje. Na doživljajskem nivoju so prisotna negativna čustva, na primer zaskrbljenost, občutek negotovosti, bojazni, utesnjenosti, nemoči, nemira. Lahko so prisotni slabša koncentracija in pozornost ter povečana utrujenost. Na vedenjskem nivoju je zaradi napetosti mišičja prisotno nekoordinirano, neustrezno, okorno gibanje, spremenjena drža telesa in mimika.

Bull (2009) navaja kako so mu športniki s katerimi je delal opisovali strah in anksioznost: »Ko se soočim s strahom, povsem odpovem. Ko me strah dobi v objem, izgubim vso razsodnost.« Po njegovem mnenju je to pogosto pri opisovanju strahu in anksioznosti in strah označuje kot nekaj iz zunanjega okolja, nekaj s čimer se srečamo. Z njim se soočimo kot z neko osebo, dobi nas v objem kot nekakšna pošast. Strah se zdi iracionalen in se prikrade v naše misli, ko je najmanj potrebno. Mnogi mislijo, da prihaja vzrok za naš strah od zunaj – pajki so strašni, letenje z letalom je strašno. Pa vendar vemo, da neka stvar sama po sebi ni strašna, temveč šele, ko mi nek podatek o njej obdelamo v možganih in občutimo strah. Zato bo nekdo povsem otrpnil na terasi nebotičnika, drugi pa bo navdušeno gledal čez rob v globino. Torej lahko vidimo, da **strah izhaja iz nas samih**. Ko to ugotovimo dobimo nazaj nadzor nad njim. Lastimo si ga, pripada nam. Strah je naš, z njim lahko upravljamo in počnemo kar nas je volja. Lahko ga obdržimo ali pa nadomestimo s čim drugim.



Lamovčeva (1991, v Povoden, 2005) meni, da imata **anksioznost in strah** veliko skupnega, **razlike** pa so naslednje:

- ◆ strah je reakcija na realno in aktualno nevarnost, anksioznost pa je reakcija na dražljaje, ki niso odvisni od realnih nevarnosti,
- ◆ pri strahu lahko določimo izvor strahu, pri anksioznosti pa je to mnogo težje, kajti pogledati moramo celotno ozadje posameznika in
- ◆ strah je kratkotrajnejši, anksioznost pa traja dalj časa.

»Anksioznost loči od strahu to, da ni vezana na določen objekt oz. je faza med nediferenciranim vzburjenjem in strahom. Anksioznost je vezana na določena psihofiziološka stanja, medtem ko je stres vezan na lastnosti situacij« (Tušak in Faganel, 2004, str. 103).

Rakovec in Felser (1991, v Tušak, Misja in Vičič, 2003) pravita, da ima strah realno podlago, signali za nevarnost pa prihajajo od zunaj. Običajno strah traja le toliko časa kot nevarnost. Pri anksioznosti na drugi strani pa gre za irealen strah, za stanje, ki je strahu podobno predvsem po telesnih reakcijah nanj. Pojavi se praktično nepričakovano, brez otipljivega stvarnega povoda. Je telesno neprijeten pojav, traja dlje kot strah in za razliko od njega lahko pušča posledice tudi, ko mine.

**»Do not fear fear, it is a survival instinct – use it as such.« Modrost**

### **1.9.1 ŠPORTNIKI IN NJIHOVI STRAHOVI**

Shubert (1981, v Tušak in Tušak, 2003) omenja tri zelo verjetne vzroke razvoja strahu v športu:

- ◆ športnik se spominja neke lastne negativne izkušnje,
- ◆ športnik je prepričan, da so trenerjeve zahteve, zahteve tekmovanja ali zahteve javnosti večje, kot pa so njegove sposobnosti,
- ◆ so posledica navodil kot npr.: »Pazi, da se ne poškoduješ! Pazi, da ne padeš in si česa ne zlomiš, itd.«

Vsi zgoraj naštetih strahovi so lahko prisotni pri tekmovalnem športu, medtem ko pri rekreativnem športu v poštev prideta le prvi in tretji vzrok razvoja strahu. V bistvu sta to precej splošna vzroka strahu in ju lahko apliciramo na katerikoli strah. Oseba pri kateri se pojavlja strah pred kačami je verjetno imela negativno izkušnjo s kačami (npr. kačji ugriz) in/ali velikokrat slišala: »Pazi, da te ne piči kača! Pazi v visoki travi so kače!« Vpliv slabih izkušenj omenja tudi Rauter Kosič (1997, v Berčič, 2001, str.

23): Zaradi notranjega obnavljanja travmatičnih izkustev, ki se pri mnogih pojavljajo že v otroštvu in so prisotni tudi ob zorenju ter v zrelosti, je človek vseskozi v stanju večje ali manjše napetosti, tako telesne kot tudi čustvene in duševne.«

Tušak in Tušak (2003) sta mnenja, da športniki vsakodnevno doživljajo stresne situacije ter zaradi neuspešnega soočanja z njimi trpijo zaradi najrazličnejših strahov. Omenjena avtorja sta tudi definirala in opisala naslednje tipične strahove pri športnikih. Strahovi so opredeljeni na osnovi značilnosti tekmovalnega športa, predvsem strah pred trenerjevo zavrnitvijo in strah pred zmago in porazom, čeprav lahko vse omenjene strahove z manjšo prilagoditvijo prenesemo tudi na rekreativni šport:

- ◆ **Strah pred porazom:** Poraz športniku pogosto pomeni zmanjšanje pozitivne samopodobe, znižanje samozaupanja. Strah ga je negativne spremembe statusa (kaj si bodo o njem mislili starši, prijatelji, navijači itd.). Če neuspeh prinese konkretne negativne posledice (izguba sponzorjev, trenerja) je to povsem objektivni strah pred izgubo nekaterih ugodnosti. Udeleženca športne rekreacije je tudi lahko strah, kaj si bojo o njem mislili na primer prijatelji s katerimi se odpravi smučat, če bo smučal zelo počasi, z začetniško tehniko. Morda se bodo iz njegove smučanja šalili ali pa ga naslednjič celo ne bodo vzeli s seboj, ker ga morajo vedno čakati.
- ◆ **Strah pred zmago:** Zmaga precej spremeni športnikov položaj. Pritisk javnosti po ponovitvi dobrih rezultatov je velik, nasprotniki se nanj bolje pripravijo, Ogilvile (1968, v Tušak in Tušak, 2003) pa omenja še občutek krivde zaradi premoči nad drugimi ter občutek socialne izoliranosti. Za rekreativnega športnika je zmaga lahko tudi, da mu v izbranem športu nekaj dobro uspe. Turni smučar opravi težek vzpon in presmuča zahtevno strmino. On in njegovi prijatelji morda sedaj pričakujejo, da je pripravljen vedno opraviti tako zahtevne ali še težje ture.
- ◆ **Strah pred trenerjevo zavrnitvijo:** je pogojen z trenerjevim vedenjem do športnika. Zahteve do športnika lahko delujejo kot dodatna motivacija s katero lahko športnik pokaže vse svoje sposobnosti v pravem trenutku ali pa na njega delujejo obremenilno, saj lahko povzročijo močne negativne občutke strahu pred zavrnitvijo. Trener je namreč poleg družine, partnerja, bližnjih prijateljev pomembna osebnost v športnikovem življenju. Dandanes se tudi v rekreativnem športu pojavljajo (osebni) trenerji, npr. pri fitnesu, aerobiki, teku, borilnih športih.
- ◆ **Strah pred agresivnostjo:** lahko ga ločimo na strah pred možnostjo, da športnik poškoduje nasprotnika in strah, da bo nasprotnik agresiven do njega. V nekaterih športih so to objektivni strahovi (borilni športi, hokej itd.). Pri obeh vrstah strahu

le-ta negativno vpliva na rezultat tekme. Nekateri rekreativci pri ekipnih športih so pogosto še bolj motivirani kot profesionalni, zelo radi premagajo prijatelje – nasprotnike, velikokrat igrajo zelo agresivno, zaradi pomanjkanja tehnike pa lahko hitro pride do poškodbe.

- ◆ **Strah pred bolečino:** je objektivni strah pri vzdržljivostnih športih in pri športih, kjer prihaja do medosebnega kontakta. Pogojen je s športnikovo toleranco za bolečino, zato je pri nekaterih precej prisoten, drugi pa ga sploh ne poznajo. Veliko ljudi se ukvarja z vzdržljivostnimi športi (tek, kolesarjenje, tek na smučeh...) in kontaktnimi športi (nogomet, košarka, borilne veščine...) tudi rekreativno in za razliko od profesionalnih športnikov verjetno nimajo tako visokega bolečinskega praga.

### 1.9.2 MOŽNI IZVORI STRAHU PRI KAJAKAŠIH

Vsak posamezen šport prinaša svoje specifične strahove in tako je tudi pri kajaku na divjih vodah. Trampuž (2003) je ugotavljal ali obstaja povezava med anksioznostjo in tekmovalno uspešnostjo kajakašev v slalomu na divjih vodah. V raziskavi je iskal tudi korelacije med merjenimi podvrstami anksioznosti, specifičnimi strahovi in uspešnostjo pri tekmovanju v slalom kajaku na divjih vodah. Specifične strahove iz anketnega vprašalnika je v razdelil v 5 skupin:

- ◆ **Strah pred utopitvijo:** npr. vprašanje »pri veslanju me je najbolj strah utopitve.«
- ◆ **Strah pred poškodbo:** npr. vprašanje »zaradi strahu pred izpahom rame sem na treningih in tekmah veliko bolj previden.«
- ◆ **Strah pred divjo vodo:** npr. vprašanje »divja voda v meni povzroča občutek nelagodja.«
- ◆ **Strah pred prevrnitvijo:** npr. vprašanje »skrbi me, da ob prevrnitvi dolgo ne bi mogel do zraka.«
- ◆ **Strah pred nedoseganjem ciljev:** npr. vprašanje »skrbi me, da bi odpovedal pod pritiskom.«

Pri ugotavljanju korelacije med omenjenimi strahovi Trampuž (2003) zaključí, da omenjeni specifični strahovi dokaj dobro korelirajo med seboj, manj oziroma nič pa z merjenimi podzvrstmi anksioznosti. Izjema je le strah pred nedoseganjem zastavljenih ciljev, ki je v pomembnejšem odnosu z anksioznostjo. To si Trampuž (2003, str. 71) razlaga s tem, »da je omenjeni strah tudi edini bolj prisoten med vrhunskimi tekmovalci na tekmovanjih v kajaku in kanuju na divjih vodah. Ostali

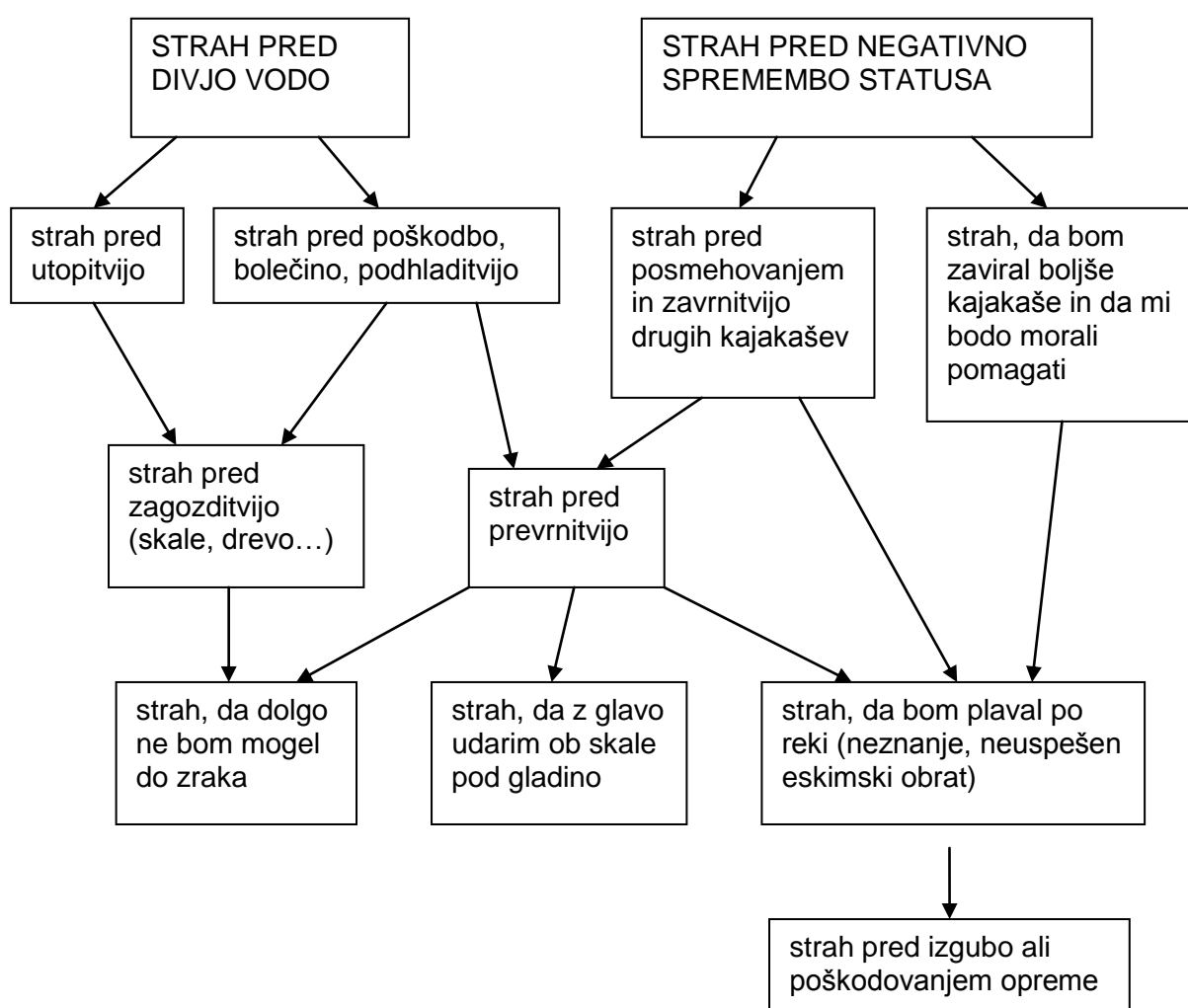
strahovi se bolj tičejo nižjih kategorij tekmovalcev oziroma začetnikov in so jih vrhunski tekmovalci že »prerasli«. Divja voda kot stresni dejavnik za njih ne predstavlja več takega dražljaja, da bi sprožala določena nelagodna stanja, strah in anksioznost. Le-to sproža izključno tekmovalna situacija in stresi, ki so prisotni tudi v drugih športih.« Iz tega lahko sklepamo, da so ti specifični strahovi prisotni tudi pri rekreativnih kajakaših, verjetno manj pri bolj izkušenih. Ni pa nujno, saj mnogo bolj izkušenih rekreativnih kajakašev vesla zahtevnejše odseke rek, kjer se povečajo tudi objektivne nevarnosti.

Menimo, da je vzrok strahu pri rekreativnem kajakašu lahko posledica:

- ◆ **Nove in nepoznane situacije:** Se pojavi, ko se prvič odpravimo na določen odsek reke, tudi če smo se pozanimali o težavnosti in možnih nevarnih mestih ali celo najeli vodnika. Poleg tega je strah lahko posledica neobičajnih pogojev na reki, ki smo jo že večkrat veslali. To je lahko precej višji ali nižji vodostaj kot smo ga vajeni, slaba vidljivost zaradi megle, kalna voda, mraz ipd.
- ◆ **Slabe izkušnje:** Na reki se s kajakom zagozdimo med skali. Morali smo zapustiti čoln in odplavati na obalo reke. Objektivno lahko to razumemo le kot en neposrečen dogodek, ki na nas naslednjič v podobnem okolju ne bo oviral. Toda mnogi, ki so doživeli takšno travmo, trpijo za povsem neracionalnem strahom (takšnega ga vidijo zunanji opazovalci) in morda celo ne želijo več veslati v kajaku. Za njih to ni neracionalen strah. Naš nezavedni um je prišel do spoznanja, da je tako okolje nevarno. S stimuliranjem strahu nas nezavedno poskuša odvrniti od podobnega početja. Lahko smo tako prestrašeni, da se nekaj časa ne odpravimo veslat. S tem se je nezavedni um ponovno naučil, da spodbujanje strahu prinese učinek, saj nas je s tem obvaroval nevarnosti. Nezavedno ne deluje objektivno in ne razume, da le poskušamo uživati v prostočasni dejavnosti. Vsaka podobna situacija, ki nas odvrne od veslanja, omenjene učinke le ojača. Bolj kot je vsaka nadaljnja situacija podobna prvotni travmatični izkušnji, večja bo stopnja anksioznosti, najvišja pa prav gotovo na točno istem mestu (Bull, 2009).
- ◆ **Nezaupanja vase in svoje sposobnosti:** Dvomimo o lastni tehniki veslanja ali kondiciji, menimo da ne bomo kos izzivom na reki, morda že dolgo časa nismo sedeli v kajaku...
- ◆ **Nezaupanja v opremo:** Veslamo s sposojenim kajakom, njegove opore nam niso povsem prilagojene, krovica se nam včasih pod pritiskom vode sname z roba kajaka, imamo čoln s premajhnim volumnom...
- ◆ **Nezaupanja osebam s katerimi veslamo:** Veslamo z novim partnerjem, ki ga ne poznamo dobro, ne vemo kako se odziva v določenih situacijah ali pa celo vemo, da mu ne moremo zaupati (v zadnjem primeru bolje, da se na reko z njim ne odpravimo).

- ◆ **Navodil, ki jih prejemamo:** Predvsem se v nas zasidrajo navodila, ki jih kot otroci prejemamo od staršev in drugih, takrat smo namreč za njih najbolj dovzetni (na primer: »Pazi, da se ne poškoduješ! Pazi, se te reke!«).
- ◆ **Trenutnega slabega razpoloženja**

Iz zgoraj naštetih vzrokov smo naprej izpeljali možne strahove pri rekreativnem ukvarjanju s kajakom na divjih vodah ter poiskali njihovo povezavo. Kot lahko vidimo na Sliki 2 se v osnovi pojavljata strah pred divjo vodo in strah pred negativno spremembo statusa. Prvi se nanaša na vse telesno, fizično ogrožajoče situacije, ki se lahko pojavijo pri spustu po reki, v drugem primeru pa gre za socialno pogojene strahove.



Slika 2. Shema strahov pri rekreativnih kajakaših na divji vodi

### 1.9.3 PSIHOLOŠKA STRAN ESKIMSKEGA OBRATA

Eskimski obrat (»eskimotiranje«) je tehnika, kako se v primeru prevrnitve kajaka (kajakaševa glava je pod vodo) samostojno povrnemo v osnovni položaj. Druge opcije so, da zapustimo čoln (plavamo) ali pa da si pomagamo s prijemom za trdno oporo (kajak soveslača, ki mora biti seveda v bližini, kar je majhna verjetnost). Zapustitev čolna je lahko problematična na težavnejših rekah, saj se izpostavimo nevarnostim v reki, hladni vodi, poleg tega je potrebno na obalo, izprazniti čoln kar nam vzame kar nekaj časa. Znanje eskimskega obrata nam omogoča, da na reki mnogo bolj uživamo, saj je manj možnosti, da se znajdemo v neprijetni situaciji. Pri »playboatingu« kot delu kajakaštva, kjer se izvajajo razni triki v podirajočem valu je eskimski obrat nepogrešljiv, saj se kajakaš redno pojavi v situaciji, kjer je potreben obrat oziroma je ta kar sestavni del lika.

Eric Jackson (2004) pravi, da je eskimski obrat psihološko zahteven, ker smo na začetku obrnjeni z glavo navzdol v vodi pri čemer je spodnji del telesa »ujet« v kajaku. To prav gotovo ni naraven položaj za nobenega človeka. Instinktivno želi z glavo priti do zraka, kar je v nasprotju s tehniko obrata. Tudi na Sliki 1 vidimo, da je veliko strahov kajakašev povezanih prav z eskimskim obratom in njegovimi okoliščinami. Poleg tega na začetku kajakaši niso pripravljene na vse občutke, ki jih lahko doživijo v tem položaju:

- ◆ čutijo in slišijo šumenje vode (pogosto mrzle) in vodne tokove, ki obkrožajo glavo in telo,
- ◆ veslo ali celo del telesa udari ob kamen, skalo na dnu reke in
- ◆ porabijo več časa kot so navajeni običajno za nastavitev vesla v začetni položaj za eskimski obrat.

Jackson (2004) je mnenja, da vsi naštetih občutki povzročijo, da kajakaš pozabi na postopke, ki so potrebni za uspešen obrat. Nekdo lahko v bazenu obrat izvede zelo sigurno, a mu bo na vodi delal težave. Zato je potrebno biti na te občutke dovolj privajen, da ne izgubimo razsodnosti, se ne zmedemo, temveč ostanemo osredotočeni in ohranimo trezno glavo.

Vaje za večjo psihološko stabilnost, ki jih navaja Jackson (2004) so namenjene temu, da smo navajeni na vse mogoče situacije v katerih se lahko znajdemo na reki, ko je potreben eskimski obrat. V trening zato vnesemo neobičajne, stresne situacije, s čimer kajakaša vnaprej pripravimo na stres, ki se lahko pojavi:

- ◆ Med vadbo eskimskega obrata v bazenu ali mirni vodi poskušamo začeti iz mnogo različnih položajev (npr. veslo držimo z eno roko za hrbtom), saj se na reki redko prevrneš v osnovnem položaju. S tem smo tudi dalj časa pod vodo, kar nas pripravi, da nam ta položaj ni tuj in se v njem dobro počutimo in lahko v njem zdržimo dlje. Če se vedno prevrnemo in eskimotiramo v treh sekundah, nas bo prvič, ko bomo na reki za to potrebovali več časa iz različnih razlogov, zgrabila panika. Posledično tudi tehnika ne bo pravilna in obrat ne bo uspel.
- ◆ Povečamo intenzivnost motečih dejavnikov, tako da nam prijatelj poljubno prevrača kajak, mi pa moramo reagirati na situacijo. Presenečenje na brzici reke bo tako manjše.
- ◆ Vadba obrata v brzici, najprej manjši nato vedno večji. Poudarek je na varnem izteku.
- ◆ Vadba obrata v nizki vodi, kjer z veslom ali celo s telesom čutimo dno. Pravilni obrat tudi v primeru udarca varuje obraz, saj le-ta ni nikoli neposredno izpostavljen dnu reke.

Najpomembnejše pa je, da uživamo v obračanju. Mnogi mislijo, da eskimski obrat uporabimo, ko naredimo nekaj narobe, se prevrnemo, s tem pa mu avtomatsko dodamo negativne konotacije. Ni se ga treba bati, saj je to razburljiv, poživljajoč element kajakaštva in bi ga morali vsakič na reki uporabiti večkrat. Dalj časa kot je minilo od našega zadnjega obrata, večjo napetost bomo čutili, ko ga bo potrebno narediti.

#### 1.9.4 VPLIV VZBURJENJA IN ANKSIOZNOSTI NA USPEŠNOST IZVEDBE

Pri športu se nam pogosto postavi vprašanje kakšno je optimalno stanje vzburjenja, da dosežemo najboljši možni rezultat. V ta namen so splošne teorije aplicirali na šport. Hull-ova teorija gona (drive theory) iz leta 1943 (v Jarvis, 2006) omenja tri faktorje, ki vplivajo na uspešnost, to so kompleksnost naloge, vzburjenje in naučene navade (pri športu predvsem motorični spomin). Pri višjem stanju vzburjenja naj bi izbrali dominanten odgovor na situacijo, to je našo navado. V primeru, da je naloga enostavna in naš odziv pravilen (bolj verjetno pri izkušenejših ali bolje treniranih športnikih) bo večje vzburjenje prineslo boljši nastop in rezultat. Če pa je naloga bolj kompleksna ali pa je naš odziv nepravilen, bo povišano vzburjenje zavrlo naš nastop. Ta teorija torej predvideva, da se bodo izkušenejši športniki bolje odrezali v pomembnih trenutkih, medtem ko bodo začetniki delali napake. Ker se psihologi niso povsem strinjali s to teorijo so se osredotočili na pristop obrnjene U – krivulje, ki sta ga že leta 1908 zasnovala Yerkes in Dodson. Teorija predpostavlja, da za vsako nalogo obstaja optimalni nivo vzburjenja, nad ali pod tem nivojem pa je uspešnost nastopa manjša. Kompleksne naloge (npr. prosti met pri košarki) zahtevajo nižji nivo vzburjenja, enostavne a energijsko zahtevne naloge (npr. dvig uteži) pa veliko višjega. Aplikacija te teorije je torej, da za želen šport določimo optimalen nivo vzburjenja ter ga nato pred nastopom poskusimo doseči, tako da trenutno stanje vzburjenja zmanjšamo ali povečamo, odvisno od potreb (Jarvis, 2006).

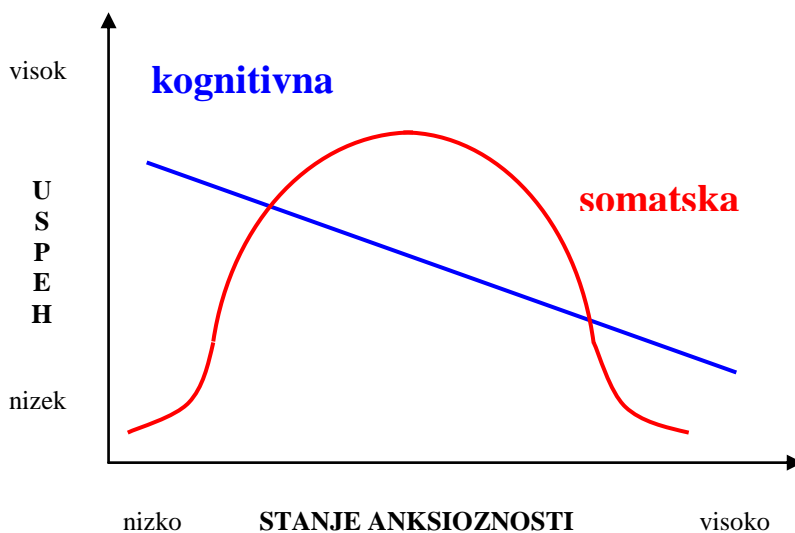
»Vsem raziskavam na temo aktivacija-vzburjenje je skupno, da se ljudje, vidno aktivirani močno razlikujejo v rezultatih meritev njihovih fizioloških reakcij. Temu pa nadalje Cratty dodaja, da se razlikujejo ne samo telesne reakcije, ampak povzročajo zelo različne vzorce vzburjenja tudi posameznikove izkušnje iz preteklosti v podobnih situacijah in njihovi občutki v sedanosti. Tu je odločilnega pomena posameznikov odnos do dražljaja in ne toliko objektivna stvarnost. Prihaja nemara do procesov, ki bi jim lahko rekli dotik med zavestnim in nezavednim« (Petrović, 1999, str. 36).

V zadnjem času je v športni psihologiji poudarek od raziskovanja povezave med vzburjenjem in nastopom prešel na bolj kompleksen odnos anksioznost – športni nastop. Katastrofični model (Fazey in Hardy, 1988, v Jarvis, 2006) predpostavlja, da ob visokem nivoju kognitivne anksioznosti, majhno povečanje vzburjenja nad optimalnega lahko povzroči drastičen padec uspešnosti nastopa. Nasprotno pa naj bi ob nizkem nivoju kognitivne anksioznosti teorija obrnjene U – krivulje držala. Hanin (1986, v Jarvis, 2006) je to teorijo kritiziral, saj je menil, da niso zanemarili individualne razlike odziva na anksioznost. V raziskavi je ugotovil, da so veslači primerljiv uspeh dosegli pri različnih nivojih anksioznosti in sklepal, da ima vsak posameznik svoj optimalen nivo anksioznosti, ki ga je poimenoval »individual zone of



optimal functioning«(IZOF model). Športnik bi moral torej ugotoviti kolikšno je njegovo lastno optimalno stanje anksioznosti in ga nato v situaciji poskušal doseči (Jarvis, 2006).

Multidimenzionalna teorija anksioznosti (Cox, 1994, v Ferk, 2008) pa je ugotovila naslednjo povezavo med različnimi stanji anksioznosti in uspešnostjo. Na Sliki 3 je razvidno, da visok nivo stanja kognitivne anksioznosti negativno vpliva na uspešnost. Nekoliko drugače je s stanjem somatske anksioznosti. Če pogledamo Sliko 3, lahko ugotovimo, da z večanjem ravni somatske anksioznosti raste tudi uspešnost, vendar le do določenega nivoja. Ko športnik doseže ta nivo, je tudi organizem pripravljen za izvedbo najbolj optimalnega nastopa. V primeru, da stanje somatske anksioznosti še narašča, se skladno s tem zmanjša uspešnost na tekmovanju.



Slika 3. Potek kognitivne in somatske anksioznosti ( Cox, 1994, v Ferk, 2008)

### 1.9.5 IDEALNO NASTOPNO STANJE

Idealno nastopno stanje je najpomembnejši koncept znotraj programa treniranja popolnosti ali AET (Athletic Excellence Training), ki ga podaja James Loehr (1986, v Tušak in Tušak, 2003). Skozi pogovore s športniki je ugotovil, da obstajajo pomembno različna psihična stanja v primerih dobrih in slabih nastopov. Občutki pri dobrih nastopih so bili enaki pri športnikih različnih športnih panog. Ugotavlja, da je dober nastop naravna posledica prave vrste notranjih občutkov, ki jih je potrebno kreirati in vzdrževati. Glavni dejavniki idealne nastopne klime so po njegovem:

- ◆ **Telesna relaksacija:** Preseneča spoznanje, da le popolna relaksacija omogoča popoln uspeh. Športniki ob dobrih nastopih niso zaznavali nobenega strahu ali anksioznosti. Bolj ko je športna zvrst komplicirana, bolj morajo biti mišice pred nastopom sproščene.
- ◆ **Umirjenost:** Tudi tu nekateri zmotno menijo, da morajo biti nekoliko napeti. Vsi, ki dosegajo dobre rezultate namreč poročajo o popolni mirnosti, umirjenosti.
- ◆ **Nizka anksioznost:** Že najmanjša anksioznost zmanjšuje uspešnost. Športnik se mora naučiti prenašati težavne situacije.
- ◆ **Napolnjenost z energijo:** Energija pa ne sme izvirati iz strahu, zaskrbljenosti, ampak iz hotenja, želje po uživanju s športno aktivnostjo.
- ◆ **Lahkotnost izvedb:** Ko nam gre dobro, je vse lahkotno. Ničesar ne delamo na silo, saj bo to privedlo do večje napetosti, le-ta pa kot smo že ugotovili ni dobra.
- ◆ **Avtomatizem:** Vse se mora odvijati avtomatično, brez preišljevanja. Koncentracija, budnost, samozaupanje in kontrola dovolj enoznačno vplivajo na idealno nastopno stanje.
- ◆ **Pritisk:** Mnogi mislijo, da mentalno trdni športniki znajo nastopati pod pritiskom. To naj ne bi držalo, uspešni so zato, ker obvladajo oziroma eliminirajo pritisk. Zato je potrebno uvesti pozitivne misli, ki ga bodo reducirale (npr. »težji kot so pogoji, boljši sem«).

Podobno razlago podaja tudi Herbeck (2007), ki omenja stanje, ko je kajakaš »v elementu« (*»to be in the zone«*). V tem stanju naj bi bil sposoben odveslati brzice na zgornji meji svojih sposobnosti. Po njenem mnenju moraš za omenjeno stanje prepoznati in občutiti spodaj naštetе občutke. Predlaga, da v primeru ko 2-3 takšni občutki niso prisotni, izpustiš za tebe izredno zahtevne brzice in jih prihraniš za bolj primeren dan:

- ◆ **si sproščen**, tvoje telo je polno energije, um je umirjen,
- ◆ **si zaupaš**, ne pustiš predhodnim neuspehom, da se oklepajo tvojega uma. Če si pripravljen na nalogo pred teboj (*»task at hand«*), zaupaš svojim instinktom, da boš uspešen,
- ◆ **si osredotočen**, si »tukaj in zdaj,«
- ◆ **tvoje veslanje je brez napora**, občutiš harmonijo, elegantnost, gracilnost,
- ◆ **tvoji gibi so avtomatični**, telo praktično samo reagira na tisto kar mu pride nasproti, deluje kot avtopilot,
- ◆ **zabavaš se**, zaradi tega namreč veslaš, daje ti zadovoljstvo,
- ◆ **ti kontroliraš** kaj imaš v mislih in to kar si želiš se bo zgodilo.

Csikszentmihalyi (Renko, 2009) je tudi raziskoval doživljanje optimalnih izkušenj pri ljudeh (ne le športnikih) in ga opredelil kot stanje zanosa (flow). »Gre za mentalno stanje, pri katerem je oseba popolnoma vpletena v to, kar počne, je maksimalno osredotočena na določeno aktivnost in v dejavnosti tudi zelo uspešna. Oseba doživlja navdušenje nad nalogo, v nalogi uživa tako zelo, da se pojavi celo občutek akcije brez napora. Zanos naj bi predstavljal kombinacijo sposobnosti in izziva. O občutenju zanosa pogosto pričajo prav športniki, pogost pa je tudi med glasbeniki, ki podobno stanje doživljajo med igranjem na inštrument. Doseči stanje zanosa je cilj tudi med snovalci računalniških iger. Koncept doživljanja zanosa se uporablja tudi v šolstvu. Csikszentmihalyi je opredelil tudi **dimenzije**, ki so značilne za doživljanje zanosa, a prisotnost vseh dimenzij za doživljanje zanosa ni nujna« (Renko, 2009):

- ◆ **Ravnovesje med izzivom in sposobnostmi:** Dejavnost ni niti prelahka niti pretežka.
- ◆ **Jasni cilji:** Pričakovanja so točno določena, pravila so jasna, cilji pa dosegljivi in v skladu s posameznikovimi sposobnostmi in zmožnosti.
- ◆ **Nedvoumnost povratnih informacij:** Povsem jasno je, kdaj je naloga uspešna in kdaj ne, s pomočjo tega se vedenje osebe lahko hitro prilagaja.
- ◆ **Popolna osredotočenost:** Značilna je visoka stopnja pozornosti, usmerjena na ozko področje delovanja – le oseba, ki je povsem vključena v aktivnost, lahko doživi občutke popolnega zanosa.
- ◆ **Občutek nadzora:** Nad situacijo ali aktivnostjo.
- ◆ **Izguba samozavedanja:** Posledica aktivnosti in zavedanja le-te.
- ◆ **Spremenjeno doživljanje časa:** Spremeni se subjektivno zaznavanje časa.
- ◆ **Avtoteličnost izkušnje:** Posameznik zaznava, da se aktivnost, v katero je vpleten, izvaja sama po sebi.
- ◆ **Intrizično zadovoljujoča aktivnost:** Zadovolji nas izvajanje aktivnosti same.

Tudi Rok Petrović (1999, str. 70) je želel opozoriti na izjave mnogih vrhunskih športnikov – večinoma najboljših med najboljšimi – iz različnih športnih panog. »Vsi opisujejo neko vrsto senzacije, ki jo imamo za najvrednejšo od vsega, kar smo dobili od športa (nekateri celo menijo, da to velja za vse življenje), doživetje, stanje zavesti, ki ga mnogi opisujejo na različne načine; 'flow', 'in the zone', 'tunnel vision'; neke vrste 'trans', skoraj izničenje utrujenosti in bolečine, izjemna moč ali energija. Včasih se vse upočasni, kar ti omogoči delati gibe, ki bi bili v normalnih okoliščinah nemogoči; telo dela tako rekoč samo od sebe, brez napora in brez kakršnih koli občutkov utrujenosti in bolečine.«

## **1.10 PSIHOLOŠKA PRIPRAVA REKREATIVNIH ŠPORTNIKOV**

»Psihična priprava na nastop se ne nanaša le na športna tekmovanja, temveč na vsak nastop – govorniški, igralski, športni. Nastop je tista dejavnost, s katero želi posameznik kar najbolje predstaviti zamišljeno nalogo in ki od njega zahteva, da to stori v določenem trenutku, na določenem mestu – tukaj in zdaj. Osnovna pravila vsake priprave je potrebno (s)poznati in ob pravem času pravilno uporabiti« (Petrović, 1999, str. 20).

Psihološka priprava v športu je v bistvu le en del športnikove priprave, poleg telesne, tehnične in taktične, a pri mnogih na žalost postavljena v ozadje. Predvsem vrhunski tekmovalci pa se zavedajo njenega pomena. Zavedajo se, da se prav na tem področju delajo razlike med uspehom in neuspehom. Vsa aktivnost in priprave profesionalnega športnika so usmerjene v tekmo, na kateri mora pokazati svoj maksimum. Prav zato pa se neprijetni občutki pogosteje javljajo prav pred in med samim tekmovanjem. Posledično se tudi športni psihologi v večji meri posvečajo predtekmovalnim in tekmovalnim stanjem in pripravi na tekmovanje.

O psihični pripravi rekreativnih športnikov pa je bilo do sedaj napisanega bolj malo. Rekreativni športniki so izredno nehomogena skupina, saj zajema zelo različno aktivne ljudi. Nekateri se ukvarjajo s telesno aktivnostjo dokaj neredno, na drugi strani pa so tisti, ki po obsegu vadbe praktično ne zaostajajo mnogo za profesionalnimi športniki, celo tekmujejo na športno rekreativnih prireditvah, ki so se razmahnile v zadnjem času. Tekmovanje rekreativcem lahko pomeni predvsem dodaten motiv za trening. Sama uvrstitev ali rezultat na tem mestu ne bi smela biti prvotnega pomena. Kljub temu pa se tudi pri njih pred nastopom pojavi določena stopnja napetosti. Morda nekdo želi biti boljši od sodelavca, maraton preteči v času za katerega je treniral, ali pa le ni navajen množice gledalcev, tekmovalcev in celotne procedure okoli športne prireditve. Zaradi velike raznolikosti rekreativcev je tudi razlogov za neprijetne občutke mnogo več kot pri profesionalnih športnikih.

Tekmovalni nastop pa ni edini možni izvor stresa, anksioznosti, splošne napetosti in zaskrbljenosti. Omenjeni občutki se pogosto pojavljajo v segmentu rizičnih športov, predvsem zaradi prisotnosti tretjega faktorja – okolja, nepričakovanih razmer in dogodkov na katere nimamo vpliva. Poleg tega pa lahko že enostavne aktivnosti začetniku v nekem športu povzročajo mnoge skrbi. Na primer popolnega kajakaškega začetnika je lahko strah že prečenja vodnega toka ali vsake skale sredi reke. Podobno se bo zgodilo, ko določeno znanje in sposobnosti že doseže in želi napredovati. V mnogih situacijah rekreativnega športa bi bili z nekaj malega vaje in

znanja o psihični pripravi uspešnejši, predvsem pa bi v aktivnosti bolj uživali, saj bi znali prepoznati in odpraviti neprijetne občutke, ko bi se le-ti pojavili.

Poznamo veliko psiholoških tehnik za regulacijo vzburjenja in anksioznosti, ki jih lahko apliciramo na šport. Telesne ali somatske tehnike sproščanja (meditacija, avtogeni trening...) zmanjšujejo stanje vzburjenja, pri vseh pa je osnova pravilno dihanje. Kognitivne tehnike (vizualizacija, tehnika zaustavljanja misli...) so narejene za izboljšanje samozavesti in redukcijo kognitivne anksioznosti. V določenih situacijah pa je potrebno uporabiti tudi tehnike aktivacije za povečanje vzburjenja, seveda, če je ta prenizek (Jarvis, 2006).

Za rekreativnega športnika je pomembno, da je tehnika psihološke priprave dokaj enostavna, da mu ne vzame preveč časa, da jo lahko izvaja sam, brez pomoči psihologa. Tako jo bo lahko uporabil tudi v drugih vsakdanjih stresnih situacijah. Kljub temu pa je potrebno predvsem stremeti za primernim vzdušjem in pozitivnim mišljenjem v vseh segmentih našega življenja dan za dnem, za kar pa je potrebno več časa. Vendar, ko ga enkrat osvojimo bomo na vseh področjih, tudi športnem, mnogo uspešnejši. Poleg tega je dobro, da vsak posameznik preizkusi več tehnik in izmed njih izbere tisto, ki mu je najbližja, na njemu deluje ter si jo po potrebi priredi.

Ključ do uspeha na vseh področjih in temelj psihološke priprave je **samozavest**, ki predstavlja prepričanost o svoji sposobnosti, znanju in moči ter realno ocenjevanje in pričakovanje lastnih možnosti za uspeh v določeni situaciji. Seveda samozavest ne sme biti prenizka, prav tako pa je škodljivo, če je previsoka. Za optimalno samozavest je potrebno postaviti realne cilje, ki jih postopoma višamo, biti potrpežljiv, tolerirati napake, trdo delati, vcepiti pozitivno miselnost (Tušak in Faganel, 2004).

Herbeck (2007) poudarja, da morajo kajakaši vaditi tako tehnične sposobnosti veslanja, kot tudi delati na psihični stabilnosti. Za slednjo predstavi svoje metode: **Pozitivni govor**, **sproščanje/meditacija** (nauči nas kako se sprostiti, ko je to potrebno), **koncentracija** (na reki se osredotočimo na posamezne odseke, brzice, nikoli ne razmišljajmo o reki kot celoti), **mentalna rutina** (poiščite svoje načine, v katerih vaše telo zazna sproščenost), **opuščanje napak** (učite se iz svojih napak, a ne pustite, da vas negativna izkušnja spremlja v nedogled), **postavitev ciljev** (postavite si jih sami, nihče naj vas ne prepričuje, da nekaj morate narediti), **vizualizacija** (če imate kakšno svojo fotografijo z veslanja, si jo dajte nekam, kjer jo boste pogosto videli).

## Moč pozitivnega govora

Kot omenjata Tušak in Tušak (2003) je misel tista, ki nekaj začne, telo pa ji sledi. Vse se začne v glavi, šele nato telo reagira. Zato je še toliko bolj pomembno vedeti, da se lahko pojavijo tudi negativne misli in da tudi takim mislim sledi telo. Le- te lahko tako popolnoma pokvarijo športnikov nastop. Opazimo, da se pri tistih športnikih, ki so sicer dobri, niso pa uspešni, vedno pojavljajo negativne misli, negativne sugestije. Pozitivne misli ne pomagajo vedno, prav gotovo pa negativne miselne predstave vedno škodijo. Zato je pomembno razviti načine, ki športniku preprečijo, da se negativne misli prikradejo v njegovo zavest. To je veliko bolje kot njihovo preganjanje potem, ko se že pojavijo.

Kar verjamemo močno vpliva na naša čustva in naše obnašanje. Te misli so lahko produktivne ali pa neracionalne in uničujoče. Slednje se pojavijo v kratkem času in jim skoraj vedno verjamemo, ne glede na to, kako nerazumne so. Zato je potrebno najti mehanizme, ki lahko spremenijo uničujoč način razmišljanja v pozitivnega. Negativne predstave so vzrok za stres, kar pogosto vodi v slabo izvedbo v naši športni aktivnosti. V nas se zasidrajo tekom življenja, z izkušnjami, vendar jih je mogoče spremeniti, odpraviti. Prvi korak pa je gotovo **zavedanje negativnih misli** (Tušak in Faganel, 2004).

Ko se jih zavemo, nam je lahko v pomoč **tehnika zaustavljanje misli**. V trenutku ko zaznamo negativne misli jih zaustavimo z glasnim »STOP!« (ali tlesk s prsti, udarec z veslom po vodi itd.), s čimer ustavimo negativni val in ga zamenjamo s produktivnimi mislimi, ki pa jih moramo imeti že pripravljene. Torej je potrebno tehniko vaditi, predvideti dogodke, ki sprožijo negativne misli v izbranem športu in si pripraviti produktivne misli (Tušak in Faganel, 2004).

Naš um ni najbolj uspešen pri procesiranju negativnega. Bull (2009) opiše spoznanje, da če razmišljamo o stvari, ki je ne smemo ali nočemo narediti, moramo najprej misliti o tej stvari, šele nato kako se ji ogniti. Ko si rečemo »ne smem pasti« ali pa »ne bom mislil na padec«, je zagotovo prva stvar na katero pomislimo prav padec. Ko se soočimo z nekim izzivom lahko ugotovimo, da so misli in besede zelo močne. Potrebno je opaziti, kdaj uporabimo **negativni samogovor** in ga **poskusiti spremeniti v pozitivne misli**, v nekaj kar želite narediti in ne česar ne želite, da se zgodi. Nekaj primerov lahko vidimo v Tabeli 3. Dobro je zgraditi močne, prepričljive in resnične dokaze, ki spodbijajo osnove negativnih misli. Postopoma, z nekaj vaje, naj bi začeli tako razmišljati avtomatsko.

Tabela 3: Nekaj primerov negativnih fraz in njihovi možni pozitivni nadomestki

Negativna fraza	Pozitivna fraza
»Ne bodi napet!«	»Bodi sproščen!«
»Ne glej dol!«	»Glej gor!«
»Ne bom se zmotil!«	»Naredil bom pravilno!«
»Ne bom se zaletel v skalo!«	»Odpeljal se bom mimo skale!«

## Vizualizacija

Vizualizacija je dandanes v športu zelo pogosto uporabljena. Gre za obliko mentalnega predstavljanja, ki je izredno enostavna, ljudje jo neprestano uporabljamo v vsakodnevnem življenju, čeprav se tega ne zavedamo. Tušak in Tušak (2003) navajata veliko možnosti uporabe, po našem mnenju pa v kajakaštvu lahko izkoristimo štiri od njih in sicer:

- ◆ pomoč pri učenju novih gibanj (npr. eskimski obrat),
- ◆ tehnika priprave na nastop, saj poveča možnost avtomatizacije, povečuje gotovost v optimalno izvedbo (npr. pred spustom čez težjo brzico, si jo ogledamo z obale, predvidimo našo želeno linijo in vse potrebne gibe, različne zavesljaje potrebne za uspešen spust, podobno kot recimo tekmovalci v alpskem smučanju),
- ◆ tehnika priprave na stresne dogodke (npr. zamislimo si morebitne stresne situacije na reki in optimalne reakcije in odzive na njih),
- ◆ sestavni del katere druge tehnike psihološke priprave.

Razlikujemo med **disocirano** in **asocirano** vizualizacijo. Pri disocirani si športnik predstavlja sebe pri opravljanju aktivnosti iz perspektive opazovalca, pri asociirani pa si športnik predstavlja svoj nastop iz perspektive, ki jo ima takrat, ko resnično nastopa. Največkrat je lažje vizualizirati disocirano, bolj učinkovita pa naj bi bila asociirana oblika (Tušak in Tušak, 2003).

## Enostavna vaja za zmanjšanje anksioznosti

Kot smo že ugotovili je anksioznost stanje prevelikega vzburjenja avtonomnega živčnega sistema, ki večinoma sproži odgovor »borba ali beg«. To je nezavedni proces, nad katerim imamo zelo malo kontrole. Bull (2009) pojasni, da se v možganih to pokaže kot povečana aktivnost leve možganske polovice. Če v takem primeru močno zaposlimo možgane z nečim drugim, se le-ti »ne bodo mogli osredotočiti na stanje anksioznosti«. Vendar vemo, da stanje anksioznosti oteži in zamegli

marsikatero konstruktivno miselno dejavnost. Zato možgane najučinkoviteje odvrnemo od anksioznega razmišljanja z enostavno aktivnostjo, ki bo nezavedno spremenila in povečala njihovo aktivnost. Ker so naše dlani ter oči izredno kompleksni, močno oživčeni, je za njih zaposlen velik del možganov. Zato naj bi vsaka aktivnost, ki vključuje obe dlani (da zaposlimo obe možganski polovici) ter oči deaktivirala del možganov, ki obdeluje tudi anksioznost. Bull (2009) navaja vajo, ki deluje na zgoraj opisanem načelu.

1. Poskušaj oceniti svojo anksioznost na lestvici od 1 (najmanj) do 10 (največ).
2. Poišči predmet, ki ga je enostavno ujeti (žogico, radirko,...)
3. Začni metati ta predmet iz ene dlani v drugo. Nadaljuj z metanjem predmeta v primerni hitrosti, z enakomernim ritmom.
4. Ustavi se, zapri oči in nadaljuj z prejšnjo vajo tokrat z zaprtimi očmi.
5. Ponovno se ustavi, z očmi poglej kar se da visoko in nadaljuj z metanjem predmeta.
6. Prenehaj z vajo in preveri kaj se je zgodilo s tvojim stanjem anksioznosti.

Omenjena vaja je zelo enostavna, ne vzame nam veliko časa, poleg tega jo lahko izvajamo kjerkoli, z različnimi predmeti, posebej tistimi, ki se so prisotni v našem športu. Na primer s plastenko pijače, plezalci z vponko ali vrečko magnezija, smučarji z rokavico. Kajakaši lahko uporabijo metalno vrv (ki naj bi jo imel vsak s seboj) ali pa kamenček z obale reke, ko se pripravljamo na spust čez težavnejšo brzico.

**»If you can imagine the thing you fear you are half way to confronting it, if you confront the thing you fear you are half way to conquering it.« Modrost**



## **1.11 SKUPINA IN NJENE ZNAČILNOSTI V ŠPORTU**

V tekmovalnem športu ločimo ekipne in individualne športe, v slednjih pa poznamo tudi ekipne tekme (člani ekipe tekmujejo istočasno, štafetno ali pa se njihovi rezultati enostavno seštejejo). V obeh oblikah športov pa tekmovalci večinoma trenirajo v skupinah (klubi, reprezentance). Tudi pri športni rekreaciji je pogosta vadba v družbi, saj je taka bolj prijetna, pri nekaterih je druženje celo eden ključnih motivov za prostočasno športno aktivnost. Seveda so izjeme in je povsem normalno, da nekdo vadi sam, morda je to nekoliko bolj značilno za vzdržljivostne športe (tek, plavanje, kajak na mirnih vodah itd.). V nekaterih športih pa je zaradi praktičnih in predvsem varnostnih vidikov več kot zaželeno udeleževanje vsaj v paru. Zato se s kajakaši na reko načeloma ne podajamo sami, zato tudi alpinisti plezajo v navezah, potapljači ne odkrivajo globin sami, tu so še turni smučarji in mnogi drugi. Skupinska dinamika ima posebne značilnosti, ki pomembno vplivajo na samo športno aktivnost.

**Skupina** je skupek posameznikov, ki so v medsebojnem odnosu in med katerimi potekajo dinamični procesi. Posameznik v skupini zadovoljuje svoje interese in potrebe (varnost, sprejetost, pripadnost, uveljavljanje, sodelovanje itd) (Tušak in Tušak, 2003).

Rot (1983, v Tušak in Tušak, 2003) strukturiranost in velikost skupine navaja kot dve najpomembnejši karakteristiki po katerih se skupine razlikujejo med seboj. Za **strukturirano skupino** je po njegovem mnenju značilna neposredna interakcija in komunikacija med člani, skupni cilji, medsebojna odvisnost in vpliv, skupna aktivnost, pripadnost skupini, norme, statusi, ki regulirajo vedenje v skupini. Pri **nestrukturiranih skupinah** pa delovanje ni organizirano, obstajajo kratek čas, ni delitve vlog in položajev, nastanejo pa na osnovi podobnih, a ne enakih ciljev.

Rot (1980, v Tušak in Tušak, 2003) je tudi opredelil **4 značilnosti majhnih skupin**:

- ◆ omejeno število članov, kar omogoča neposredno komunikacijo,
- ◆ neposreden stik med člani pri aktivnosti,
- ◆ neposredna interakcija članov skupine in
- ◆ vzajemna odvisnost in vzajemni vpliv članov skupine.

**Skupinske norme** vsebujejo pričakovano vedenje za konkretne, majhne skupine in nastajajo v procesu interakcije. Socialne norme na drugi strani pa veljajo za vse člane širše družbe (McDavid in Harari, 1974, v Tušak in Tušak, 2003).

**Vloga vodje** v skupini je ena pomembnejših. Formalni vodja je na primer kajakaški vodnik, ki ga najamemo ob obisku katere izmed nepoznanih rek. Neformalni vodja pa je ponavadi v manjših, prijateljskih, neformalnih skupinah. V majhnih skupinah pa se pojavljata dve vsebinsko drugačni vlogi vodje. Instrumentalni, delovni, ekspertni vodja, ki je običajno član z največ znanja, izkušnjami in sposobnostmi. Ekspresivni, socialno-emocionalni vodja pa skrbi za klimo in znižuje napetost v skupini. Način vodenja je lahko avtokratičen ali demokratičen, slednji je edini sprejemljiv v majhnih rekreativnih skupinah (Tušak in Tušak, 2003).

Zvonarevič (1978, v Tušak in Tušak, 2003) pravi, da je **socialna klima** stanje psihosocialnih odnosov med člani neke skupine in njihov odnos do skupine v celoti. Doživljanje socialne klime je kakovosten proces, kjer ima posameznik aktivno vlogo, je aktivno soudeležen in tako tudi sam vpliva na doživljanje stvarnega okolja. Objektivni indikatorji socialne klime so (1) obstojanje napetosti in konfliktov, (2) osip in fluktacija, (3) pasivnost članov, (4) ustvarjanje podskupin in klik, (5) povečana uporaba skupinskega pritiska. Subjektivni indikatorji socialne klime pa so (1) občutek pripadnosti skupini, (2) občutek lojalnosti, (3) občutek kolektivne moči, (4) občutek solidarnosti, (5) občutek angažiranosti, (6) zadovoljstvo s skupino.

Pojmu socialne klime je zelo podobna **harmonija v skupini**. Ustvarijo jo dobra komunikacija, spoštovanje drug drugega, občutje bližine, zaupanje, prijateljska atmosfera, medsebojno sprejemanje in podpora. Vpliva na splošno zadovoljstvo, motivacijo in aktivnost samo. V primeru krizne situacije, se v harmoničnem moštvu sorazmerno povečuje medsebojna podpora in zaupanje. Športniki se morajo dobro poznati, sicer ne morejo razumeti sotekmovalčevega vedenja in razloga zanj kadar je le-to »čudno« in nepričakovano. Harmonija je izredno močan vir pozitivne energije, poleg tega znižuje socialni pritisk in povečuje sproščenost (Tušak in Tušak, 2003).

Whiting (2010) je mnenja, da se moraš ne glede na težavnost reke na spustu s kajakom, v skupini počutiti udobno in samozavestno. Zgodi se, da nekateri kajakaši opravijo spust brez upoštevanja ostalih članov skupine. Kajakaš mora biti siguren, da lahko računa na veslaške kolege in da bodo ti naredili pametne odločitve, ko bo potrebno. Skupina se mora tudi zavedati, da je močna toliko kot je močan njen najšibkejši člen in to vzeti v obzir. Manj samozavestni in sposobni kajakaši se pogosto držijo konca skupine in brzico preveslajo zadnji, kar pa ni najbolje, saj jim v primeru težav težje pomagamo. Zato je najpametneje, da sta najbolj izkušena kajakaša prvi in zadnji. Ključnega pomena je, da je vsak član skupine pozoren na ostale in jim pripravljen priskočiti na pomoč, poleg tega pa obdržati zadosten razmak in ne ovirati ostalih. Pomembno je tudi, da vsi v skupini razumejo signale, ki jih skupina uporablja na reki. Slaba komunikacija je pogosto vzrok za nesreče. Nekateri znaki so univerzalni, nekateri pa uporabljajo še svoje.

Tudi Mlekuž (2007) pravi, da ekstremni kajakaši nikoli ne veslajo sami ali s človekom, ki ga ne poznajo, saj je brezpogojno medsebojno zaupanje zelo pomembno. Levesque (2009) razmišlja podobno. Kot pravi so kajakaši s katerimi veslaš pomemben dejavnik kako udobno in samozavestno se boš počutil na reki. Izbirčna je s kom vesla, posebno ko gre za reko, ki ji predstavlja večji izziv. Ne mara preveč agresivnih ljudi, ki svoje cilje postavljajo pred skupinske ali ki postanejo nestrpni, če skupina ne vesla tako hitro kot oni želijo. Meni tudi, da ti bodo dobri prijatelji na reki preprečili narediti nekaj čemur nisi kos in te nikoli ne bodo zbadali, da si česa ne upaš. Veslanje posameznega odseka naj bo osebna odločitev, vodja pa mora biti vzornik v tehnikah varnosti, ogleda reke in planiranja poti.

Dinamika skupine je ključni del pri uspešnih spustih po rekah. Večje skupine imajo večjo možnost za nastanek nesreč zaradi dveh razlogov – pritiska skupine in prevelike razlike med sposobnostmi članov skupine.

Pozitivno usmerjene misli, optimizem, samozaupanje, realna samozavest, so osrednje sestavine vzdušja, ki se sicer ustvarja skozi daljše obdobje. Kohezivna skupina pomembno vpliva na posameznika, da na nastopu preseže samega sebe, saj mu vliva samozaupanje in ga podpira. Odnosi so v individualnih športih pogosto še pomembnejši kot v kolektivnih. V njih je namreč manj igralnega sodelovanja, zato pa je toliko pomembnejše socialno sodelovanje.

**»Hold on to you friends for friendship is the most important thing in times of adversity as well as in times of hapiness.« Modrost**

## **1.12 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE**

### **1.12.1 PROBLEM**

Predmet diplomskega dela so psihosocialni vidiki in motivi za športno aktivnost rekreativnih kajakašev na divjih vodah. Namen diplomskega dela je pridobiti nove informacije o subjektivnem mnenju rekreativnih kajakašev o njihovem udejstvovanju v tej športni aktivnosti.

Športna rekreacija postaja vedno bolj pomembna sestavina vsakdanjega življenja. Imperativi športne rekreacije so na osnovi analiz rekreativnih športnikov – užitek, veselje, zadovoljstvo, sprostitiv in razvedrilo, zdravje, druženje. Vse naštetu in mnogo več žene ljudi v kajakaštvo, aktivnost, ki jo izvajamo v naravnem okolju na vedno nepredvidljivih rekah.

Veslati je mogoče na mirnih rečnih odsekih, kjer ni velike nevarnosti in lahko v miru opazujemo reko in njeno okolico. Po drugi strani pa bi lahko rekreativno kajakaštvo na zahtevnih rečnih odsekih uvrstili med rizične športe (to so športi, kjer se športnik lahko huje poškoduje ali celo umre in je to dvoje tudi sestavni del aktivnosti), zato s psihološkega vidika veslanje po divjih vodah zahteva psihično stabilnost, razsodnost, mirnost, zrelost, samozaupanje. S poznavanjem delovanja stresa in njegovega vpliva ga lažje obvladujemo, nadzorujemo ter se z njim spoprimemo, ko se pojavi. Predvidevamo, da se glede na težavnostno stopnjo razlikujejo tudi psihološki odzivi na dane stresne situacije.

Zaradi varnosti, se pri kajakaštvu podobno kot pri plezanju, potapljanju in podobnih športih na reko ne odpravljamo sami. Zato je dinamika skupine ključnega pomena, nikoli namreč ne veš kdaj boš potreboval pomoč. Te sociološki vidiki nas tudi zanimajo v diplomskem delu.

S psihološkega vidika je zanimiv tudi pogled na eskimski obrat, tehniko, pri kateri se v primeru prevrnitve kajaka (kajakaševa glava je pod vodo) samostojno povrnemo v osnovni položaj. Situacija prav gotovo prinese vsaj določeno mero anksioznosti, kar oteži samo izvedbo obrata.

Problem na katerega bo diplomsko delo poskušalo dati odgovor je ali so prisotne razlike v psihosocialnih vidikih kajakašev, ki veslajo različne težavnosti rek, se različno pogosto odpravijo na reko in se različno dolgo ukvarjajo s spusti po rekah.

### **1.12.2 CILJI**

V skladu s predmetom in problemom so cilji raziskave naslednji:

1. Predstaviti zakaj se ljudje ukvarjajo z rekreativnim kajakaštvom in predstaviti možne psihološke reakcije rekreativnih kajakašev na določene situacije na reki in tehnike spoprijemanja s stresom, predstaviti socialne interakcije pri rekreativnem kajakaštvu in predstaviti eskimski obrat s psihološkega vidika.
2. Ugotoviti ali obstajajo razlike v psihosocialnih vidikih rekreativnih kajakašev, ki veslajo različne težavnosti rek.
3. Ugotoviti ali obstajajo razlike v psihosocialnih vidikih rekreativnih kajakašev, ki se z veslanjem ukvarjajo različno pogosto.
4. Ugotoviti ali obstajajo razlike v psihosocialnih vidikih rekreativnih kajakašev, ki se različno dolgo ukvarjajo z rekreativnim veslanjem.

### **1.12.3 HIPOTEZE**

V skladu s cilji raziskave smo oblikovali naslednje hipoteze:

H01: Ni razlik v psihosocialnih vidikih rekreativnih kajakašev, ki veslajo različne težavnosti rek.

H02: Ni razlik v psihosocialnih vidikih rekreativnih kajakašev, ki se z veslanjem ukvarjajo različno pogosto.

H03: Ni razlik v psihosocialnih vidikih rekreativnih kajakašev, ki se različno dolgo ukvarjajo z rekreativnim veslanjem.

## 2 METODE DELA

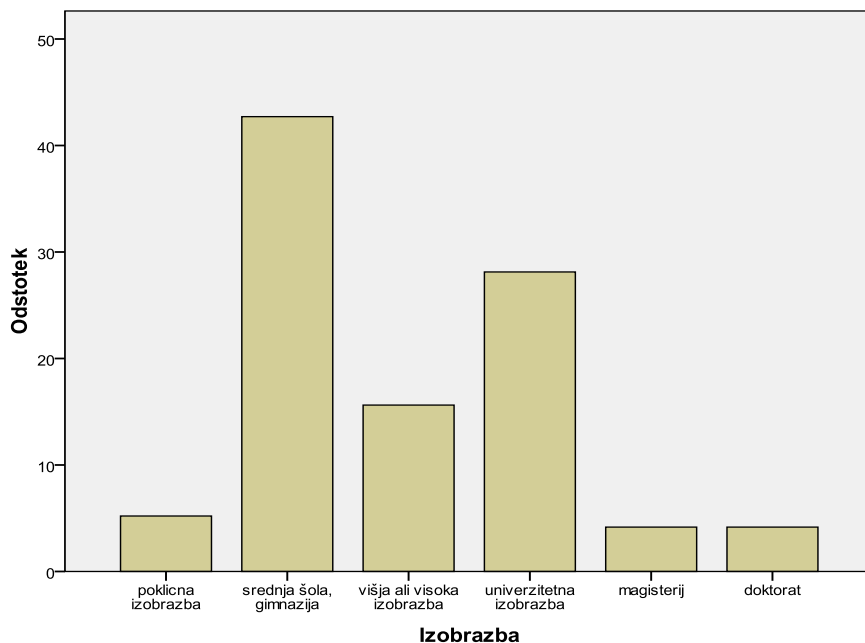
### 2.1 PREIZKUŠANCI

Vzorec merjencev zajema 96 rekreativnih kajakašev na divjih vodah. Število moških anketirancev je bilo 89 (93%), ženskih pa 7 (7%). Merjenci so bili stari od 19 do 53 let, povprečna **starost** merjencev je bila 33 let, standardni odklon je 8,13. V Tabeli 4 vidimo starostno strukturo vzorca.

Tabela 4: Starostna struktura vzorca

Starost	Število	Odstotek (%)
19-24 let	12	12,5
25-30 let	29	30,2
31-53 let	55	57,3

Kot lahko vidimo na Sliki 4 je največ kajakašev (43%) s končano srednjo šolo ali gimnazijo. Glede na nizko starost anketirancev sklepamo, da jih veliko nadaljuje šolanje. 16% jih ima višjo ali visoko **izobrazbo**, 28% pa univerzitetno. 4% vprašanih je opravilo magistrski študij, 4% pa doktorat. Le 5% vprašanih je poklicno izobraženih. Rekreativni kajakaši so torej načeloma dobro izobraženi.



Slika 4. Izobrazbena struktura vzorca

Kar 83 (87%) anketirancev ni nikoli **treniralo** kajaka na divjih vodah v kajakaškem klubu, 6 (6%) jih je treniralo 1 ali 2 leti, 7 (7%) vprašanih pa 5 let ali več.

Izmed vseh 96 anketirancev jih je presenetljivo kar 45 (47%) **vodnik** ali inštruktor kajaka na divjih vodah ali katerega drugega športa.

V nadaljevanju bomo primerjali rekreativne kajakaše, glede na njihovo (1) pogostost ukvarjanja z veslanjem, (2) število let ukvarjanja z veslanjem in (3) najpogosteje izbrano težavnost za spust s kajakom. Za namen obdelave smo dobljene podatke v omenjenih spremenljivkah razdelili v smiselne kategorije kot navajamo spodaj.

### Število let ukvarjanja z veslanjem

Anketiranci se povprečno s kajakaštvom ukvarjajo 9,7 let, standardni odklon za to spremenljivko pa je 7,6. V Tabeli 5 lahko vidimo, da smo v prvo kategorijo uvrstili tiste, ki veslajo po divjih vodah največ 5 let, v drugo pa tiste s 6 in več leti izkušenj. Prvo kategorijo smo poimenovali manj izkušeni kajakaši, drugo pa bolj izkušeni kajakaši. Smo mnenja, da se ta razlika naredi nekje pri petih letih, čeprav se zavedamo, da so izkušnje odvisne tudi od pogostosti veslanja.

Tabela 5: Število let ukvarjanja s kajakom na divjih vodah – kategoriji za primerjavo

Št. let izkušenj	Število	Odstotek (%)
do 5 let (manj izkušeni)	38	39,6
6 let in več (bolj izkušeni)	58	60,4

### Najpogosteje izbrano težavnost za spust s kajakom

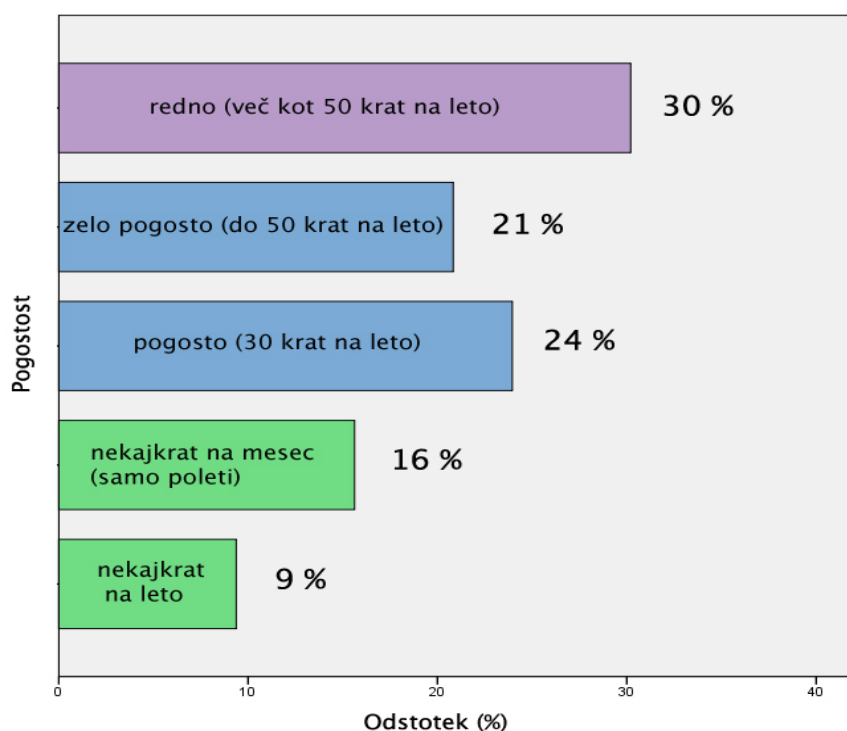
Pri vprašanju »Katero težavnost reke najpogosteje veslate?« je precej anketirancev označilo več kot samo eno težavnost. Zato smo v primerih, ko so bile označene tri težavnosti vzeli srednjo ter v primerih, ko sta bili označeni dve težavnosti vzeli nižjo. Zato tudi ni kategorije V. težavnostne stopnje, saj je bila v vseh primerih označena skupaj s IV. stopnjo. Kot lahko vidimo v Tabeli 6 smo združili težavnost I. in II., saj gre v obeh primerih za lahko divjo vodo, ki je primerja tudi za začetnike. Naslednja kategorija je III. težavnost, saj je tu prisotnih že veliko vodnih tvorb in ovir, priporočljivo je znanje eskimskega obrata. Zadnja kategorija pa je IV. težavnostna stopnja, saj je tu že priporočljiv ogled z brega, saj plovna pot ni vedno dobro vidna iz čolna. Poleg tega brzice z močnimi vodnimi tvorbami zahtevajo dobro tehnično znanje vodenja čolna po divjo vodi in nujno znanje eskimskega obrata.

Tabela 6: Težavnost divje vode, ki jo najpogosteje veslajo – kategorije za primerjavo

Težavnost	Število	Odstotek (%)
I. in II.	13	13,5
III.	54	56,3
IV.	29	30,2

### Pogostost ukvarjanja z veslanjem

Kot lahko vidimo na Sliki 5, se s kajakom na divjih vodah redno ukvarja 30% vprašanih, zelo pogosto 21%, pogosto 24%, nekajkrat na mesec (samo poleti) 16 % in nekajkrat na leto 9%. Kot lahko vidimo v Tabeli 7 smo v eno kategorijo združili odgovore nekajkrat na leto in nekajkrat na mesec (zelena barva) in jo poimenovali občasno. V drugo kategorijo smo združili odgovore pogosto in zelo pogosto (modra barva), tretja (redno) pa je ostala nespremenjena (vijolična barva).



Slika 5. Pogostost veslanja na divjih vodah

Tabela 7: Pogostost veslanja na divjih vodah – kategorije za primerjavo

Pogostost	Število	Odstotek (%)
Redno	29	30
Pogosto	43	45
Občasno	24	25



## **2.2 PRIPOMOČKI**

V diplomskem delu smo uporabili lastno sestavljeni anketni vprašalnik (v prilogi), ki se nanaša na psihosocialne značilnosti in subjektivne poglede na ukvarjanje s kajakom na divjih vodah. Anketni vprašalnik je sestavljen iz 59 vprašanj. Od tega je 9 splošnih vprašanj, 16 jih obravnava motive, 15 stresne situacije in odzive na njih, 11 eskimski obrat ter 8 sociološke vidike. Sklop vprašanj o eskimskem obratu rešujejo anketiranci, ki ga znajo narediti ali se ga učijo. Vprašanja so večinoma zaprtega tipa (kategorialna, skalirana), največ (36) pa jih ima možne odgovore po Likertovi lestvici (v celoti se strinjam, strinjam se, niti se ne strinjam niti se strinjam, ne strinjam se, sploh se ne strinjam).

## **2.3 POSTOPEK**

Nekaj anketnih vprašalnikov je bilo pisno izpolnjenih na prireditvi Tacen Extreme v mesecu juliju 2009. Poleg tega smo 3 krat med poletjem 2009 anketirali rekreativne kajakaše na izstopnem mestu v Trnovem ob Soči. Novembra 2009 pa smo anketni vprašalnik postavili na splet. Povezavo do vprašalnika smo nato objavili na spletnem forumu, ki je namenjen slovenskim rekreativnim kajakašem (MOKR). S tem smo pridobili še zadnji (in največji) del vzorca.

Dobljeni podatki so bili obdelani s pomočjo računalniškega programa za statistično analizo SPSS 17.0 za operacijski sistem Windows. Za ugotavljanje razlik med različnimi kategorijami kajakašev smo uporabili faktorsko analizo in enosmerni test A-nova. Nivo statistične pomembnosti za zavrnitev vseh hipotez je 5 %. Za vse spremenljivke smo izračunali osnovne statistične parametre.

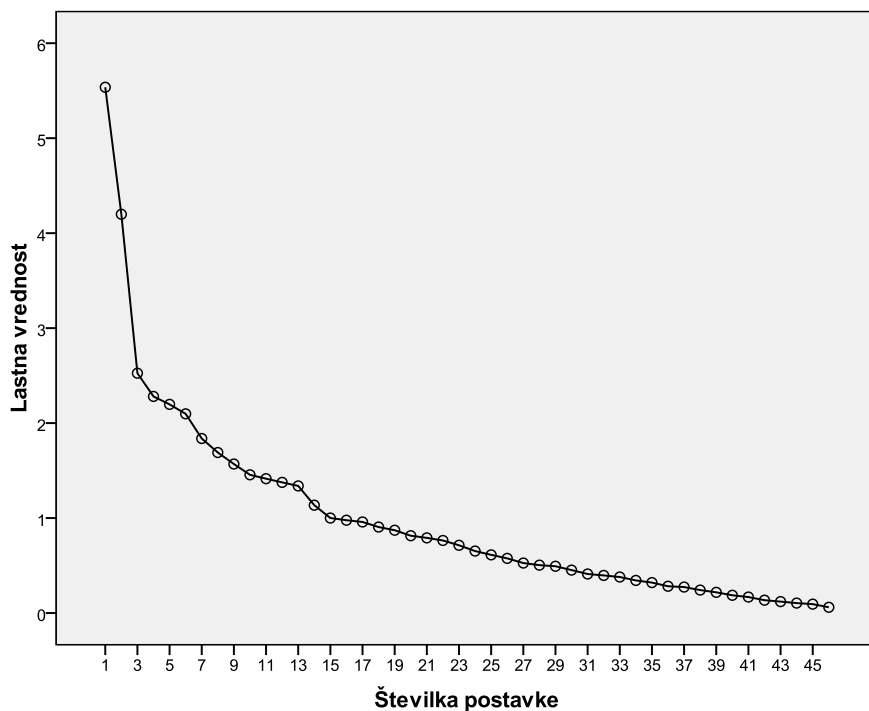
### 3 REZULTATI

#### *Faktorska rešitev*

Tabela 8: *Faktorji in kumulativa*

faktor	Začetne lastne vrednosti		
	skupaj	% variance	% kumulative
1	5,54	12,04	12,04
2	4,20	9,13	21,16
3	2,53	5,49	26,65
4	2,28	4,96	31,61
5	2,20	4,78	36,39
6	2,10	4,56	40,95
7	1,84	4,00	44,94
8	1,70	3,67	48,62
9	1,57	3,41	52,03
10	1,46	3,16	55,19
...			

V Tabeli 8 so prikazani faktorji, ki skupno razložijo več kot 50 odstotkov variance. Vseh faktorjev je bilo 15, vendar smo izbrali le prvih 9, ki razložijo vsaj polovico variance, ostalih faktorjev pa pri analizi nismo upoštevali, ker k njej ne prispevajo veliko.



Slika 6. *Test drobirja*

Na Sliki 6 je test drobirja, na katerem je vidna sprememba krivulje pri številki 9.

Tabela 9: Postavke pri faktorju 1 in njihova korelacija s faktorjem

<b>Faktor 1: Izziv, kompetentnost in druženje</b>	<b>Korelacija s faktorjem</b>
<b>Postavka</b>	
S kajakaštvom se ukvarjam zaradi adrenalinskega užitka.	0,80
S kajakaštvom se ukvarjam zaradi druženja s kolegi.	0,63
Ko veslam odsek reke, kjer sem prvič se počutim zelo samozavestno.	0,62
Ko veslam prvič v sezoni ali po daljšem premoru (> 4 meseci) se počutim zelo samozavestno.	0,58
Kljub temu, da znam eskimski obrat, se ne počutim dobro, ko se s kajakom prevrnem na reki.	-0,54
Popolnoma zaupam kolegu s katerim največkrat veslam.	0,48
Želim si spoznavati nove reke in odseke rek.	0,44
Raje veslam težavnejše reke, na katerih se moram bolj potruditi, da odveslam dobro.	0,43

V Tabeli 9 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 1. Ta faktor smo poimenovali **izziv, kompetentnost in druženje**. Postavke kažejo na potrebo po izzivih in druženju ter občutke sposobnosti in kompetentnosti.

Tabela 10: Postavke pri faktorju 2 in njihova korelacija s faktorjem

<b>Faktor 2: Uživanje ob aktivnostih v naravi</b>	<b>Korelacija s faktorjem</b>
<b>Postavka</b>	
Pred težjo brzico se poskušam umiriti (npr. globoki vdih, pljuskanje vode z rokami na obraz ipd.).	0,73
Če bi imel možnost (čas, denar ipd.) bi veslal bolj pogosto.	0,60
Dopust in proste dneve preživljam aktivno.	0,58
Odkar veslam imam boljše mnenje o dežju.	0,55
S kajakom lahko vidimo najlepša naravna okolja, ki bi mi bila drugače težje dostopna.	0,51
S kajakaštvom se ukvarjam zaradi rekreacije v naravnem okolju.	0,51
Psihična pripravljenost je pomembna pri kajakaštvu.	0,50
Za rekreativno kajakaštvo bi/bom navdušil tudi svoje otroke in/ali druge člane družine.	0,33

V Tabeli 10 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 2. Ta faktor smo poimenovali **uživanje ob aktivnostih v naravi**, ker postavke izražajo pozitivna občutenja do narave med kajakaštvom ter nakazujejo na aktivno preživljanje prostega časa v naravi. Poleg tega dve postavki kažeta na pomen psihične priprave pri kajakaštvu.

Tabela 11: Postavke pri faktorju 3 in njihova korelacija s faktorjem

<b>Faktor 3: Nezaupanje v svoje kajakaške sposobnosti</b>	<b>Korelacija s faktorjem</b>
<b>Postavka</b>	
Bolje se počutim, če gre čez težavnejšo brzico nekdo pred mano.	0,79
Raje grem prvi čez težavnejšo brzico.	-0,76
Neprijetno mi je na brzici/delu reke, kjer sem imel slabo izkušnjo (ste morali izplavati iz kajaka, ste se poškodovali ipd.).	0,69

V Tabeli 11 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 3. Ta faktor smo poimenovali **nezaupanje v svoje kajakaške sposobnosti**, ker postavke izražajo

neprijetne občutke pri tem, da kajakaš kot prvi na spustu s kolegi prepelje težjo brzico ter neprijetne občutke pri veslanju na delu, kjer je kajakaš imel slabo izkušnjo.

Tabela 12: Postavke pri faktorju 4 in njihova korelacija s faktorjem

<b>Faktor 4: Preizkušanje lastnih sposobnosti in skrb za zdravje</b>	<b>Korelacija s faktorjem</b>
<b>Postavka</b>	
S kajakaštvom se ukvarjam zaradi skrbi za zdravje, lepše telo.	0,80
S kajakaštvom se ukvarjam zaradi preizkušanja svojih sposobnosti.	0,69
Sposobnost zadrževanja diha je pomembna pri kajakaštvu.	0,42

V Tabeli 12 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 4. Ta faktor smo poimenovali **preizkušanje lastnih sposobnosti in skrb za zdravje**, ker postavki kažeta na omenjena motiva za ukvarjanje s kajakom na divjih vodah. S faktorjem korelira tudi postavka, da je sposobnost zadrževanja diha pomembna pri kajakaštvu, kateri pa težko najdemo kakšno povezavo s prvima dvema postavkama.

Tabela 13: Postavke pri faktorju 5 in njihova korelacija s faktorjem

<b>Faktor 5: Težavnejša brzica</b>	<b>Korelacija s faktorjem</b>
<b>Postavka</b>	
Težavnejšo brzico si vedno najprej ogledam z obale.	0,79
Pred težavnejšo brzico si vedno vizualiziram ali ponovim zeleno linijo v glavi.	0,63
Sram bi me bilo prenesti kajak mimo brzice za katero mislim, da je pretežka zame.	-0,55

V Tabeli 13 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 5. Ta faktor smo poimenovali **težavnejša brzica**, saj postavke kažejo, kakšne postopke kajakaši opravijo pred spustom čez težavnejši odsek.

Tabela 14: Postavke pri faktorju 6 in njihova korelacija s faktorjem

<b>Faktor 6: Zaupanje boljšim prijateljem</b>	<b>Korelacija s faktorjem</b>
<b>Postavka</b>	
Na reki bolj zaupam tistemu, s katerim večkrat veslam in ga bolje poznam.	0,72
Eskimski obrat mi uspe skoraj vedno.	0,60

V Tabeli 14 vidimo postavki, ki sta največ korelirali s faktorjem 6. Ta faktor je združil dve postavki, ki jima težko pripišemo skupno lastnost, zato smo faktor poimenovali po prvi postavki, ki z le-tem najvišje korelira.

Tabela 15: Postavke pri faktorju 7 in njihova korelacija s faktorjem

<b>Faktor 7: Potreba po nadzoru položaja</b>	<b>Korelacija s faktorjem</b>
<b>Postavka</b>	
Prvič po daljšem premoru (> 3 meseci ) se odpravim na lažji odsek reke kot ga veslam ponavadi, težavnost stopnujem.	0,81
Fizična pripravljenost je pomembna pri kajakaštvu.	0,59
Ko odsek reke veslam prvič, s seboj vzamem nekoga, ki je tam že bil ali pa se vsaj pozanimam, preberem vodnik.	0,46
Vedno veslam ene in iste reke.	0,44

V Tabeli 15 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 7. Ta faktor smo poimenovali **potreba po nadzoru položaja**, ker postavke kažejo na postopke, ki znižujejo stopnjo negotovosti ter željo po kontroliranju položaja pri veslanju rek, s čimer posledično zmanjšajo intenzivnost dražljaja.

Tabela 16: *Postavke pri faktorju 8 in njihova korelacija s faktorjem*

<b>Faktor 8: Samozavest pred znanjem eskimskega obrata</b>	<b>Korelacija s faktorjem</b>
<b>Postavka</b>	
Preden sem znal eskimski obrat sem si manj upal na reki	0,79
Preden sem znal eskimski obrat sem pred vsako brzico razmišljal »kaj storiti, če se prevrnem?«	0,75

V Tabeli 16 vidimo postavki, ki sta največ korelirale s faktorjem 8. Ta faktor smo poimenovali **samozavest pred znanjem eskimskega obrata**, ker se postavki nanašata na samozavest preden so se kajakaši naučili eskimski obrat.

Tabela 17: *Postavke pri faktorju 9 in njihova korelacija s faktorjem*

<b>Faktor 9: Fizična pripravljenost</b>	<b>Korelacija s faktorjem</b>
<b>Postavka</b>	
Kako pogosto delate vaje za moč?	0,84
Kako pogosto delate vaje za vzdržljivost?	0,82

V Tabeli 17 vidimo postavki, ki sta največ korelirale s faktorjem 9. Ta faktor smo poimenovali **fizična pripravljenost**, ker se postavki nanašata na to kako pogosto rekreativni kajakaši delajo vaje za moč in vzdržljivost.

Tabela 18: *Nerazporejena vprašanja*

<b>Postavka</b>
Raje veslam na reki, ki je čista in ima lepo naravno okolico.
Kajakaštvo je nevaren šport. (možnost poškodbe, utopitve...)
Na reki vidim le brzice in razmišljam le o tem kako jih bom odpeljal.
Odkar veslam se bolje soočam s stresom, lažje kontroliram.
Pred nakupom kajak vedno preskusim na reki.
Kako ste se učili eskimotirati?
Kje ste začeli z učenjem eskimotiranja ?
Koliko časa ste že veslali na divji vodi, preden ste se začeli učiti eskimski obrat?
Eskimski obrat se mi zdi razburljiv, zabaven element kajakaštva.
Kako ste se spoznali s kajakaštvom?
Eskimski obrat je nujno potreben pri razvoju in napredku kajakaša.
Ena najpogostejših napak pri eskimotiranju je, da kajakaš želi najprej z glavo priti nad vodo po zrak.

V Tabeli 18 vidimo postavke, ki niso pomembno korelirale s kakšnim od devetih faktorjev. V nadaljnji analizi jih zato nismo več upoštevali, saj nanjo nimajo velikega vpliva.

## Razlike med skupinami – enosmerni test A-nova

Tabela 19: Faktorska rešitev razlik med kajakaši, ki veslajo različno težavne reke.

Faktor	Težavnost I in II		Težavnost III		Težavnost IV		A - nova	
	M	SD	M	SD	M	SD	F	Pom (F)
Izziv, kompetentnost in druženje	27,69	4,63	29,81	6,39	29,93	3,20	0,91	0,41
Uživanje ob aktivnostih v naravi	32,38	5,41	34,07	3,47	35,72	3,46	3,83	<b>0,03</b>
Nezaupanje v svoje kajakaške sposobnosti	9,62	1,39	9,61	1,42	9,55	1,24	0,02	0,98
Preizkušanje lastnih sposobnosti in skrb za zdravje	11,08	1,98	10,98	2,30	11,10	2,01	0,03	0,97
Težavnejša brzica	9,38	1,61	9,28	1,53	9,76	1,09	1,08	0,34
Zaupanje boljšim prijateljem	8,46	2,07	11,17	2,36	11,45	1,94	9,24	<b>0,00</b>
Potreba po nadzoru položaja	15,85	2,03	16,17	2,18	14,90	2,16	3,30	<b>0,04</b>
Samozavest pred znanjem eskimskega obrata	6,62	1,94	7,43	1,91	7,36	1,64	1,06	0,35
Fizična pripravljenost	3,92	2,14	4,76	1,70	4,72	1,89	1,15	0,32

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Pom (F) – pomembnost parametra F

V Tabeli 19 vidimo primerjavo med kajakaši, ki veslajo različno težavne odseke rek. Statistično pomembne razlike so se pokazale pri faktorjih *uživanje ob aktivnosti v naravi*, *zaupanje boljšim prijateljem* ter *potreba po nadzoru položaja* (označeni s sivo barvo).

Tabela 20: Faktorska rešitev razlik med bolj in manj izkušenimi kajakaši.

Faktor	Manj izkušeni		Bolj izkušeni		A - nova	
	M	SD	M	SD	F	Pom (F)
Izziv, kompetentnost in druženje	27,87	3,86	30,67	5,97	6,57	<b>0,01</b>
Uživanje ob aktivnostih v naravi	33,24	3,89	35,07	3,74	5,34	<b>0,02</b>
Nezaupanje v svoje kajakaške sposobnosti	9,37	1,36	9,74	1,33	1,77	0,19
Preizkušanje lastnih sposobnosti in skrb za zdravje	10,89	2,38	11,12	2,01	0,25	0,62
Težavnejša brzica	9,26	1,67	9,55	1,24	0,94	0,34
Zaupanje boljšim prijateljem	10,18	2,44	11,34	2,26	5,69	<b>0,02</b>
Potreba po nadzoru položaja	16,24	2,05	15,41	2,26	3,27	<b>0,07</b>
Samozavest pred znanjem eskimskega obrata	7,19	2,13	7,37	1,63	0,21	0,65
Fizična pripravljenost	4,71	1,80	4,59	1,85	0,11	0,75

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Pom (F) – pomembnost parametra F

V Tabeli 20 vidimo primerjavo med bolj in manj izkušenimi kajakaši. Statistično pomembne razlike so se pokazale pri faktorjih *zaupanje boljšim prijateljem*, *uživanje ob aktivnosti v naravi* ter *izziv, kompetentnost in druženje* (označeni s temnejšo sivo barvo). Faktor *potreba po nadzoru položaja*, pa kaže tendenco k pomembnosti razlik (označen s svetlejšo sivo barvo).

Tabela 21: Faktorska rešitev razlik med kajakaši, ki veslajo različno pogosto.

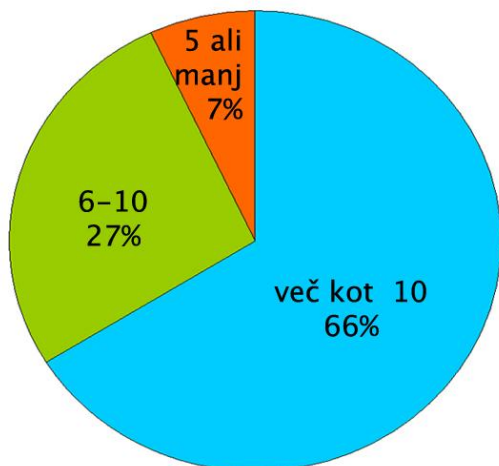
Faktor	Občasno		Pogosto		Redno		A - nova	
	M	SD	M	SD	M	SD	F	Pom (F)
Izziv, kompetentnost in druženje	29,00	3,39	30,26	7,19	29,00	3,22	0,64	0,53
Uživanje ob aktivnostih v naravi	32,67	4,47	34,91	3,53	34,90	3,59	3,11	<b>0,05</b>
Nezaupanje v svoje kajakaške sposobnosti	9,71	1,37	9,79	1,32	9,21	1,35	1,76	0,18
Preizkušanje lastnih sposobnosti in skrb za zdravje	11,42	1,72	10,88	2,23	10,93	2,39	0,51	0,60
Težavnejša brzica	9,17	1,27	9,33	1,54	9,83	1,34	1,67	0,19
Zaupanje boljšim prijateljem	9,92	2,69	11,07	2,18	11,41	2,28	2,93	<b>0,06</b>
Potreba po nadzoru položaja	16,42	1,67	15,77	2,38	15,14	2,23	2,27	<b>0,10</b>
Samozavest pred znanjem eskimskega obrata	7,35	1,67	7,51	1,89	6,93	1,88	0,86	0,43
Fizična pripravljenost	4,50	2,06	4,72	1,74	4,62	1,80	0,11	0,89

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Pom (F) – pomembnost parametra F

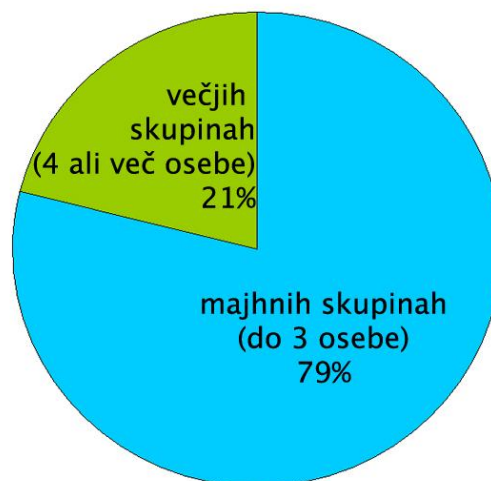
V Tabeli 21 vidimo primerjavo med kajakaši, ki veslajo različno pogosto. Statistično pomembne razlike so se pokazale pri faktorju *uživanje ob aktivnosti v naravi* (označen s temnejšo sivo barvo). Faktorja *potreba po nadzoru položaja* ter *zaupanje boljšim prijateljem*, pa kažeta tendenco k pomembnosti razlik (označena s svetlejšo sivo barvo).

## Drugi rezultati

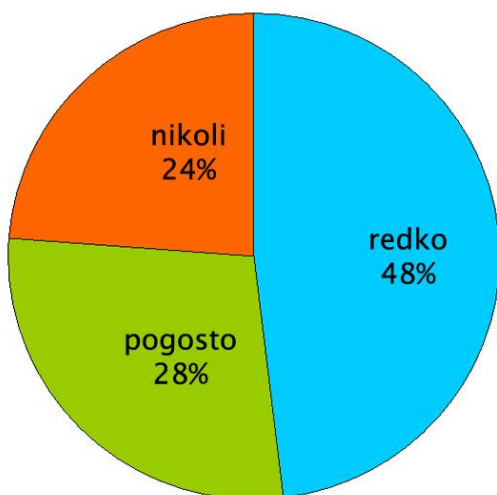
PRIBLIŽNO KOLIKO NOVIH PRIJATELJEV SI SI NAŠEL V OKVIRU KAJAKAŠTVA?



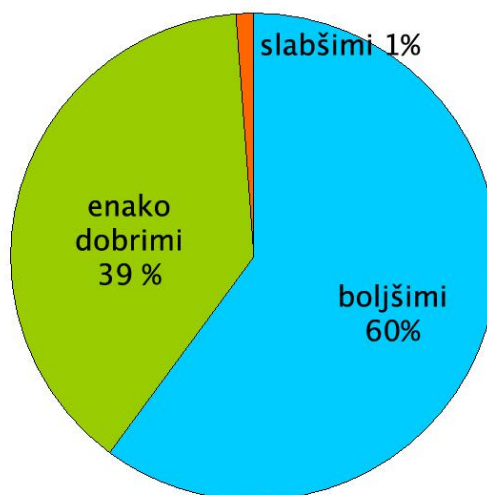
V KAKŠNIH SKUPINAH RAJE VESLAŠ?



KAKO POGOSTO VESLAŠ SAM?



S KAKŠNIMI KAJAKAŠI NAJRAJE VESLAŠ?

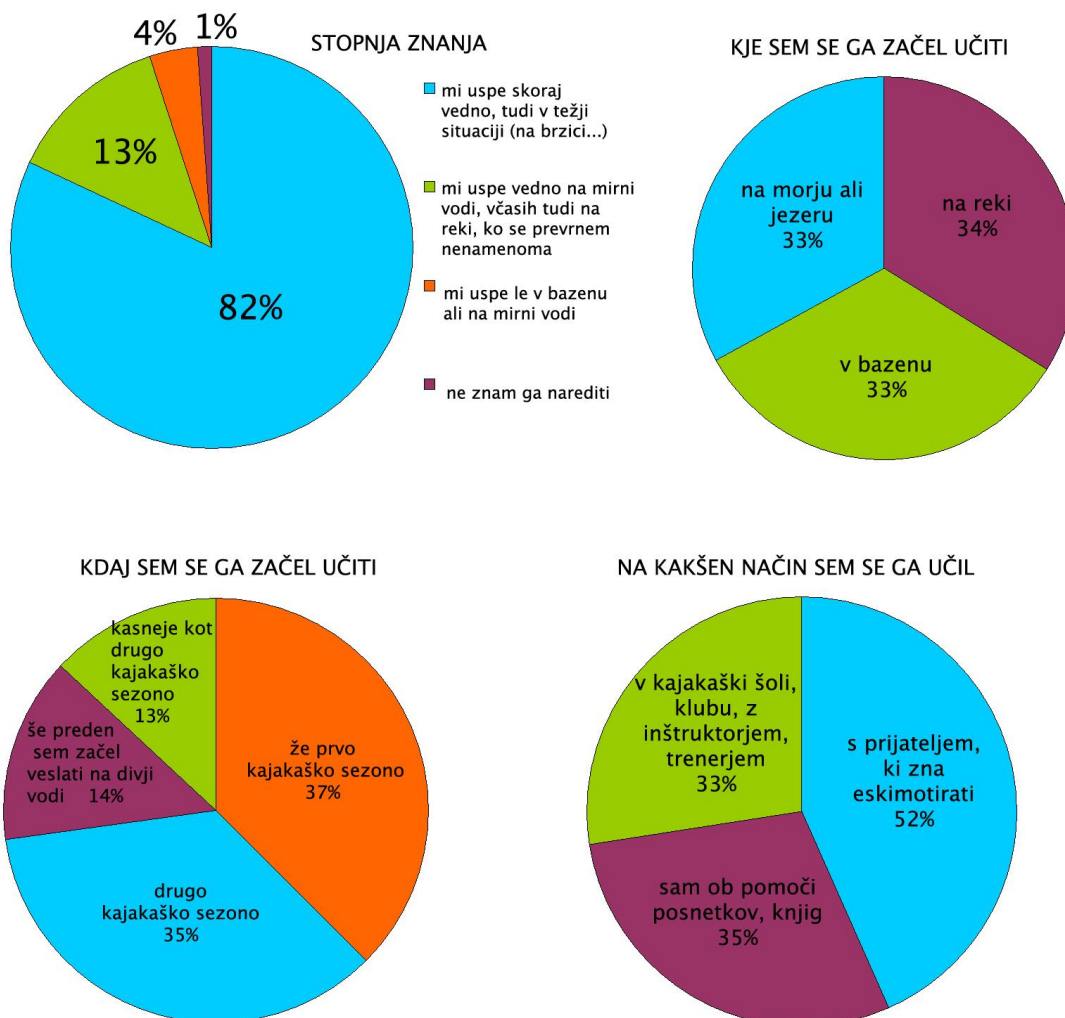


Slika 7. Odgovori na 4 vprašanja o kajakaških skupinah

Na Sliki 7 so štiri prikazi, ki se nanašajo na vprašanja o kajakaških skupinah. Na prvem prikazu vidimo približno koliko novih prijateljev so si vprašani našli v okviru kajakaštva, na drugem pa v kakšnih skupinah najraje veslajo. Iz tretjega grafa lahko razberemo kako pogosto veslajo sami, iz četrtega pa s kakšnimi kajakaši najraje veslajo.



## ESKIMSKI OBRAT



Slika 8. Odgovori na vprašanja o znanju in učenju eskimskega obrata

Na Sliki 8 so štiri prikazi, ki se nanašajo na vprašanja o znanju in učenju eskimskega obrata. Na prvem prikazu vidimo kako dobro anketiranci obvladajo eskimski obrat, na drugem pa kje so se začeli učiti eskimski obrat. Iz tretjega grafa lahko razberemo kdaj so se rekreativci začeli učiti eskimski obrat, iz četrtega pa na kakšen način so to počeli. Pri slednjem vprašanju so lahko navedli več možnosti, kar je storilo 15% vseh anketirancev.

Tabela 22: Nekaj izbranih zanimivih postavk in njihove vrednosti

Postavka	M	SD
Želim si spoznavati nove reke in odseke rek	4,51	0,70
Dopust in proste dneve preživljam aktivno.	4,49	0,70
Če bi imel možnost (čas, denar, ipd.) bi veslal bolj pogosto	4,26	0,94
Za rekreativno kajakaštvo bi/bom navdušil tudi svoje otroke in /ali druge člane družine.	4,04	0,81
Eskimski obrat je nujno potreben pri razvoju in napredku kajakaša.	4,71	0,61
Preden sem znal eskimski obrat sem si manj upal na reki	4,05	1,05

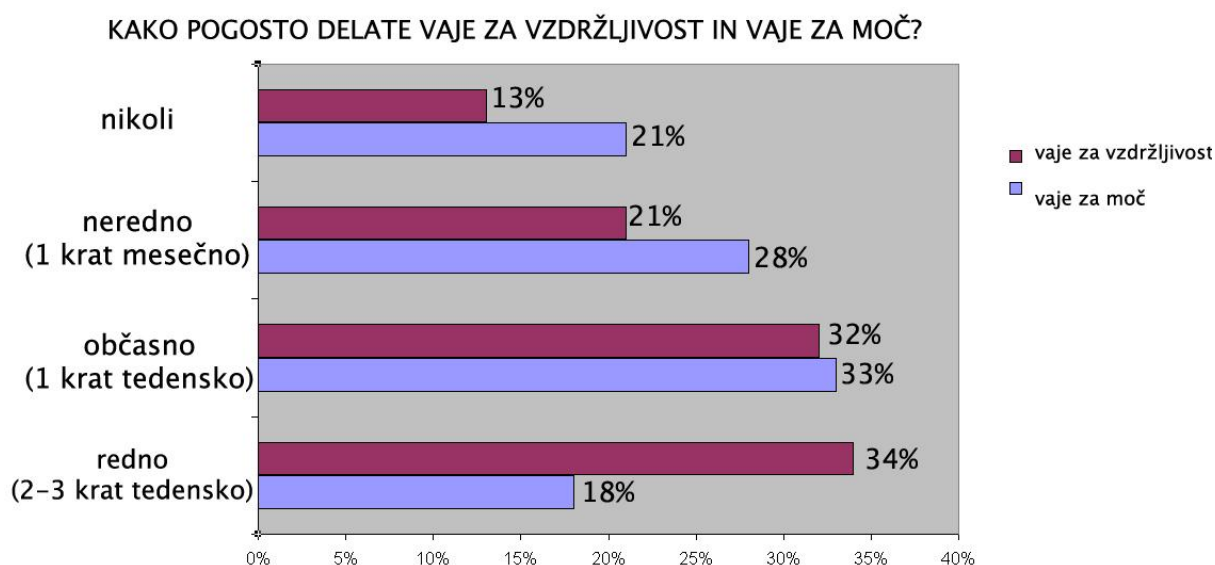
Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija

V Tabeli 22 je prikazanih šest postavk in njihove povprečne vrednosti izračunane iz celotnega vzorca. Izbrane postavke se nam zdijo pomembne za razlago.

Tabela 23: Lestvica športov s katerimi se rekreativni kajakaši najpogosteje ukvarjajo

Šport s katerim se poleg kajakaštva najpogosteje ukvarjate	Št. odg.
smučanje	16
gorsko kolesarjenje	10
tek	8
deskanje na snegu, gornišтво	7
ne ukvarjam se z nobenim drugim športom	5
potapljanje, alpinizem, športno plezanje, hokej na ledu, plavanje	3
jadrarno padalstvo, plezanje, jadranje, turno smučanje, judo, košarka, odbojka, badminton	2
rafting, soteskanje, smučanje prostega sloga, wakeboarding, podvodni hokej, floret sabljanje, karate, tek na smučeh, kolesarjenje, tenis	1

V Tabeli 23 vidimo s katerim športom se poleg kajakaštva anketiranci najpogosteje ukvarjajo. Pri tistih anketirancih, ki so našli več kot le en šport, smo upoštevali tistega, ki je bil napisan na prvem mestu.



Slika 9. Primerjava pogostosti izvajanja vaj za moč in vzdržljivost rekreativnih kajakašev

Na sliki 9 je prikazana primerjava pogostosti izvajanja vaj za moč in vzdržljivost rekreativnih kajakašev.

Na vprašanje »Ali ste se kdaj udeležili katere kajakaške rekreativne prireditve?« je 29 anketirancev odgovorilo ne, ostalih 67 pa je navedlo vsaj eno prireditve. Pri tem vprašanju je bilo namreč moč navesti več prireditev. Največkrat (18 krat) so vprašani navedli sklop rekreativnih spustov Voda za vedno, sledijo pa Spust po Krki (15 krat) in Kajak fun cup Tacen (13 krat). 6 odgovorov je dobila prireditve Outdoor show Kobarid, omenjene so bile tudi prireditve Spust po Ljubljani, Spust po Kolpi, Spust po Vipavi, Tagliamento kajak sprint, Kajakaški maraton, Soča katarakt DH, Tacen extreme, Vogalonga Benetke, Triatlon jeklenih Bohinj, Kostanjev triatlon - KKK Tacen, Extreme sport week, MOKR cup, čistilna akcija.

Na vprašanje »Ali ste kdaj veslali v tujini?« je 23 anketirancev odgovorilo ne, 73 pa je navedlo vsaj eno državo. Pri tem vprašanju je bilo namreč moč navesti več držav. Na prvih treh mestih so alpske države Avstrija (41 odgovorov), Italija (32 odgovorov) in Francija (31 odgovorov). Sledijo jim tri države nekdanje Jugoslavije (Hrvaška – 27, BIH – 21, Črna Gora – 11). 10 ali manj odgovorov pa so dosegle naslednje države: Švica, Norveška, Nova Zelandija, Nemčija, Grčija, Portugalska, Srbija, Švedska, Kanada, ZDA, Uganda, Zambija, Peru, Malezija

S kajakaštvom se je 54% vprašanih spoznalo preko prijatelja, 18% preko staršev, družine, 7% v šoli, 3% na vodenem izletu v eni izmed agencij s športno rekreativno ponudbo, 2% so pritegnili video posnetki na internetu, TV, 16% pa na kakšen drug način.

Obdobje leta v katerem najpogosteje veslajo anketiranci je poletje s 76 odgovori, sledijo pa pomlad (67 odgovorov), jesen (36 odgovorov) in zima (6 odgovorov).

Izmed danih motivov za ukvarjanje s kajakaštvom je najvišjo vrednost (na lestvici od 1 do 5) dosegel motiv *rekreacija v naravnem okolju* z vrednostjo 4,66. Sledijo pa mu motivi *adrenalinski užitek* (4,03), *druženje s kolegi* (3,92), *preizkušanje svojih sposobnosti* (3,71) ter na zadnjem mestu motiv *skrb za zdravje, lepše telo* (3,45).

## 4 RAZPRAVA

Do sedaj še ni bilo izvedenih veliko raziskav o različnih psihosocialnih vidikih športno rekreativnega ukvarjanja s kajakom na divjih vodah. Zato bomo najprej nekoliko bolj natančno z vidika rekreativnega kajakaša razložili določene rezultate, ki smo jih dobili pri analizi vzorca kot celote.

Motivi za rekreativno ukvarjanje s kajakom na divjih vodah so zelo različni, predvsem pa jih je pomembnih več, vsi pa se prepletajo med seboj. To bilo lahko potrdili tudi z našo raziskavo, saj so vsi naštetni motivi dosegli visoke vrednosti. Motivi so pomembni predvsem za vključitev v neko dejavnost, kot pravi Oldridge (1982, v Tušak, 1999) pa se motivi lahko kasneje spremenijo oziroma imajo različno težo kot nekoč. V našem primeru je najvišjo vrednost dosegel motiv *rekreacija v naravnem okolju*, sledijo pa mu *adrenalinski užitek*, *druženje s kolegi* in *preizkušanje svojih sposobnosti*. Zadnje mesto je zasedel motiv *skrb za zdravje, lepše telo*. Tak vrstni red se sicer precej razlikuje od tistih, ki so jih dobili v raznih raziskavah rekreativnih športnikov. Repe (1997) je namreč raziskovala motivacijske sisteme v vrhunskem in rekreativnem športu ter ugotovila, da so glavni motivi rekreativnih športnikov: *želim biti telesno sposoben in zdrav*, *želim ostati v dobri formi* in *rad se zabavam*. Tudi raziskava Berčiča in Bednarika (1992, v Repe, 1997), ki predstavlja analizo in vrednotenje akcije Teden športa, je nakazala, da se je večina rekreativnih športnikov akcije udeležila zaradi *izboljšanja in ohranjanja telesne kondicije ter zdravja*. V ospredju so bili še motivi *razvedrila*, *zabave in psihične sprostitve* ter motiv *organizirana dejavnost*. Talan (1997, v Dolinar 2007) je ugotavljala, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo pri športnih dejavnostih pri rekreativcih, ki se ukvarjajo s fitnesom in aerobiko. Ugotovila je, da so najpomembnejši motivi: *želim ostati v dobri formi*, *želim ostati telesno zdrav* in *želim sprostiti svojo energijo*. Sicer pa je bilo dokazano, da so lahko nekatere fizične aktivnosti manj intrinzično motivirane, tudi na področju športne rekreacije. Nekaterih športnih aktivnosti kot npr. fitnes programov so se ljudje udeleževali predvsem zaradi zunanjih razlogov in sicer predvsem hujšanja in atraktivnosti, ki prinaša ugled in pozornost drugih. Res pa atraktiven videz deluje tudi na samopotrjevanje in samozavest kar štejemo pod notranjo motivacijo (Brawley in Vallerand, 1984, v Repe, 1997). Ker kajakaštvo zaradi svojih značilnosti spada v povsem drugačen krog športov pa so rezultati dobljeni v naši raziskavi povsem pričakovani.

To lahko podkrepimo z rezultati vprašanja »s katerim športom se ukvarjate poleg kajaka na divjih vodah«, ki jih lahko vidimo v Tabeli 23. Skoraj vsi anketiranci se ukvarjajo z vsaj še enim športom. Zanimivo je, da je med odgovori malo takih

športov, ki se večinoma odvijajo v dvorani (npr. judo, košarka, odbojka, karate, sabljanje). Prevladujejo športi, ki se izvajajo v naravi (npr. smučanje, deskanje na snegu, gorsko kolesarjenje, alpinizem, gornišstvo, jadranje) ter športi, ki prinašajo povečano stopnjo tveganja (npr. potapljanje, alpinizem, jadrarno padalstvo, soteskanje, turno smučanje, smučanje prostega sloga). To se torej ujema z razvrstitvijo motivov za rekreativno kajakaštvo, ki smo jo dobili iz rezultatov naše ankete. Na prvem mestu je namreč *rekreacija v naravnem okolju*, na drugem pa *adrenalinski užitek*. Dosti naštetih športov je zimskih (smučanje, turno smučanje, smučanje prostega sloga, deskanje na snegu, hokej na ledu, tek na smučeh), zato sklepamo, da se z njimi ukvarjajo v obdobju leta, ko pogoji za veslanje po rekah niso najboljše. Kot lahko vidimo v rezultatih zelo malo vprašanih vesla tudi pozimi, zato si takrat poiščejo neko drugo športno aktivnost, ki jih veseli. Visoko na lestvici so športi, ki razvijajo vzdržljivost mišic nog (gorsko kolesarjenje, tek, gornišstvo), kar je dobra protiutež kajakaštvu. Pri veslanju namreč razvijamo predvsem repetitivno moč mišic rok in trupa ter statično moč mišic nog, saj se z njimi aktivno opiramo v opore kajaka. Morda lahko najdemo tudi povezavo med značilnostmi tehnike veslanja v kajaku, smučanja in gorskega kolesarstva (slednja sta najvišje na lestvici). Tehnika gibanja pri vseh treh športih je precej podobna, na primer nagib navznoter pri vožnji skozi zavoj in pogled usmerjen v zaključek zavoja, ali pa drža palic, vesla oziroma krmila pred seboj.

Na Sliki 9 je prikazana primerjava pogostosti izvajanja vaj za moč in vzdržljivost rekreativnih kajakašev. Kot lahko vidimo redno (2-3 krat tedensko) vaje za vzdržljivost dela skoraj dvakrat toliko anketirancev kot pa vaje za moč. Občasno aktivnih je približno enako pri obeh vrstah vaj. Vidimo, da kajakaši veliko raje delajo vaje za vzdržljivost, saj jih mogoče povezujejo s katero izmed aktivnosti v naravi (tek, kolesarjenje, gornišstvo), kar jim prinaša užitek, vaje za moč pa morda razumejo kot obisk fitness centra ali izvajanje vaj doma.

Kot smo že omenili, je motiv *druženje s kolegi* tretji najpomembnejši za rekreativne kajakaše vključene v našo raziskavo. Njegovo pomembnost lahko potrdimo s še nekaj dejstvi. Na prvem prikazu Slike 7 vidimo, da so si vprašani v okviru kajakaštva našli kar nekaj novih prijateljev. Glede na to, da je v našem vzorcu več kot polovica kajakašev, ki vesla že 6 let ali več, to niti ni tako presenetljivo. Drugače pa iz čisto praktičnega vidika več kajakaških kolegov pomeni, da lažje najdeš nekoga za družbo na spustu po reki.

Med rezultati vidimo načine kako so se anketiranci prvič spoznali s kajakaštvom. Največ vprašanih je za veslanje navdušil prijatelj, kar je še ena potrditev pomembnosti motiva *druženje*. Na drugem mestu je odgovor »od staršev, družine«. To ni zanemarljivo, saj Videmšek in Visinski (2001, v Ovsenek, 2009) pravita, da je

pomembno da starši otroku z lastnim zgledom vcepijo ljubezen do športne dejavnosti. Ker počnejo aktivnosti skupaj, se otrok že zgodaj nauči zapolniti svoj prosti čas. Preko skupne telesne vadbe starši lahko odkrijejo in podprejo otrokove talente, spretnosti in osebnostne poteze ter pohvalijo otroka za njegov trud. Tega se očitno zavedajo tudi anketiranci v naši raziskavi, saj je postavka *»za rekreativno kajakaštvo bi/bom navdušil tudi svoje otroke in /ali druge člane družine«* dosegla visoko vrednost. Malo vprašanih se je s kajakaštvom spoznalo v šoli ali na izletu s športno agencijo, kar je za kajakaške šole in agencije s športno ponudbo podatek, da na področju promocije lahko naredijo še veliko več. Ustno priporočilo in prijateljev namig očitno še vedno prevladujeta.

Športne prireditve so še en priljubljen in zdrav način, kjer zadovoljimo potrebo po druženju, sploh na tistih, ki so netekmovalne narave. V rezultatih vidimo katerih rekreativnih kajakaških prireditev se vprašani najpogosteje udeležujejo. Večina navedenih prireditev spada v akcijo Voda za vedno. Zato sklepamo, da se je omenjena akcija v Sloveniji že dobro uveljavila. Namenjena je druženju in ekološkemu osveščanju. Od posameznih prireditev pa je bilo največ odgovorov za tradicionalni Spust po Krki, ki se ga v zadnjih letih res udeležuje po več kot 300 ljudi. Visoko se je uvrstil tudi Outdoor show Kobarid, sploh če vemo, da so ga do sedaj priredili šele dva krat.

Veslanje po divjih vodah je sicer individualni šport, a se podobno kot nekateri drugi športi izvaja v paru ali skupini. Predvsem zaradi varnosti naj se na reko ne bi odpravljali sami. Kot lahko vidimo na tretjem prikazu Slike 7, le približno vsak četrti rekreativec nikoli ne vesla sam, približno polovica redko, dobra četrtina pa celo pogosto. Razlog zakaj nekateri veslajo sami je lahko ta, da se težko časovno uskladijo s kajakaškimi kolegi, predvsem tisti, ki so že zaposleni ali imajo družine. Gotovo si takrat, ko se odpravijo veslat sami, izberejo dobro poznan odsek reke, ki so ga preveslali že mnogokrat. Poleg tega je težavnost verjetno takšna, da se počutijo sposobni odveslati predel suvereno, brez težav. Na odsek, ki nekomu že predstavlja večji izziv pa se odpravimo v skupini, najbolje z bolj izkušenimi kajakaši. Na IV. težavnostni stopnji in predvsem V. in VI., kjer sta potrebna ogled brzice ali celo varovanje, pa je samostojen spust nepremišljeno početje, izzivanje usode. Kot pravi Mlekuž (2007), ekstremni kajakaši nikoli ne veslajo sami ali s človekom, ki ga ne poznajo.

Kot lahko vidimo na drugem prikazu Slike 7 vprašani kajakaši veliko raje veslajo v majhnih skupinah kot pa v večjih. Razlogi za tak rezultat ležijo v značilnostih majhnih skupin. Rot (1980, v Tušak in Tušak, 2003) pravi, da je zaradi malega števila oseb možen neposreden stik, komunikacija in interakcija med člani pri aktivnosti ter vzajemna odvisnost in vpliv članov skupine. Vse omenjene lastnosti so zelo

pomembne pri spustu po reki in z njimi zmanjšamo verjetnost za nesreče. Opozarjanje (verbalno kot tudi z znaki) na nevarnosti, izmenjava mnenj o liniji spusta je veliko lažje v manjši skupini, lažje si tudi pozoren na dva kajakaša, kot pa na pet. V večji skupini lahko hitro pride do tega, da nisi pozoren na ostale kajakaše, saj si prepričan, da to počnejo ostali. Če je to na manj pregledni reki, kjer ne more biti vizualnega stika med vsemi člani, lahko pride do neprijetne situacije. Posebej, če vemo, da se manj sposobni kajakaši pogosto držijo konca skupine in brzico preveslajo zadnji. V večjih skupinah je potrebno tudi paziti, da eden drugega pri veslanju ne ovirajo, torej da držijo primeren razmak. Večje skupine so bolj priporočljive za veslanje na manj zahtevnih odsekih rek. V manjših skupinah je tudi manj logistike pri prevozih na vstopno in izstopno mesto.

Na četrtem prikazu Slike 7 vidimo, da si največ vprašanih želi veslati z bolj izkušenimi kajakaši, kar je povsem razumljivo. Od njih se lahko mnogo naučijo in napredujejo, ne gre pa zanemariti tudi dejstva, da se tako počutijo bolj varno in samozavestno. Vse to pa pomeni več užitkov na reki. Najboljši kajakaš ali tisti, ki najbolje pozna določeno reko, predstavlja tudi nekakšnega neformalnega vodjo. Večinoma vesla v ospredju in opozarja na morebitne nevarnosti. Kako pa si razložiti, da kar nekaj vprašanih najraje vesla z enako dobrimi kajakaši, torej v približno homogeni skupini? Roberts (1982, v Tušak, 1999) in Orlick (1981, v Tušak, 1999) med drugim razkrivata, da športniki raje trenirajo skupaj s partnerji, ki so jim podobni po kvaliteti in sposobnostih, kot pa s tistimi, s katerimi bi se sicer radi družili. Možna razlaga je tudi, da se v primeru, ko veslajo z boljšimi, nekateri počutijo neprijetno, saj se jim zdi, da zavirajo boljše kajakaše, da jim bodo ti morali pomagati ali pa jih je strah posmehovanja in zavrnitve. To je bolj verjetno, če se kajakaši ne poznajo dobro med sabo. Vsi člani skupine se morajo zavedati, da so močni toliko kot je močan njen najšibkejši člen in to vzeti v obzir.

Da je večini vprašanim kajakašem šport, posebej veslanje po divjih vodah visoko na lestvici vrednot, lahko potrdimo z visoko vrednostjo, ki so jo dosegle postavke *»želim si spoznavati nove reke in odseke rek«*, *»dopust in proste dneve preživljam aktivno«* in *»če bi imel možnost (čas, denar, ipd.) bi veslal bolj pogosto«*. Poleg tega med rezultati vidimo, da je tri četrtine vprašanih že veslalo izven Slovenije, kar potrди prvi dve zgoraj omenjeni postavki. Očitno dopust radi združijo s športno aktivnostjo, druženjem in potovanjem. Sploh v zadnjem času je kombinacija športa in turizma vedno bolj popularna. Najpogosteje so slovenski kajakaši veslali v alpskih državah Evrope, ki so izredno bogate z divjimi in čistimi rekami, torej izredno primernimi za kajakaštvo. Nekaj vprašanih pa je veslalo tudi že na bolj eksotičnih lokacijah, ki pa so znane po rekah privlačnih za kajakaše (npr. Kanada, Nova Zelandija, Peru, Uganda).

Vsa obdobja v letu pa niso enako primerna za veslanje po divjih vodah. Na prvem mestu je poletje, ko ima večina ljudi zaradi dopustov največ časa, voda in zrak sta najtoplejša. Kljub temu pa so vodostaji poleti za boljše kajakaše precej nizki (posebej v drugi polovici poletja). Zato ne preseneča, da je na drugem mestu pomlad. Takrat so vodostaji zaradi taljenja snega v gorah idealni za veslanje, s primerno opremo pa tudi nekoliko nižje temperature niso ovira. Drugi višek vodostajev pa je jeseni, predvsem na račun deževja. Reke hitreje narastejo, pozoren pa je potrebno biti na les, ki ga le-te odnašajo s sabo in predstavljajo nevarne ovire. Zima pa prinaša nizke temperature, tudi vodostaji so večinoma nizki, saj so padavine prisotne v obliki snega. Zato je v tem obdobju vesla najmanj rekreativnih kajakašev.

Eskimski obrat je posebna tehnika povrnitve kajaka v osnovni položaj, v primeru prevrnitve. Je precej specifična tehnika, zato je presenetljivo, da o njej še ni bilo narejene raziskave, ki bi se je lotila več kot le s preprosto tehničnega vidika. Nekoliko se je te teme dotaknil Trampuž (2003), ki je v raziskavi iskal tudi korelacije med merjenimi podvrstami anksioznosti, specifičnimi strahovi in uspešnostjo pri tekmovanju v slalom kajaku na divjih vodah. Eden izmed specifičnih strahov je bil namreč *strah pred prevrnitvijo*. Ugotovil je, da ta strah dobro korelira z ostalimi specifičnimi strahovi (pred utopitvijo, pred poškodbo, pred divjo vodo, pred nedoseganjem cilja), manj oziroma nič pa z merjenimi podzvrstmi anksioznosti. Ker so bili v raziskavo zajeti tisti, ki trenirajo in tekmujejo v slalomu na divjih vodah, divja voda kot stresni dejavnik za njih ne predstavlja več takega dražljaja, da bi sprožala določena nelagodna stanja, strah in anksioznost, kar pa ne bi mogli trditi za vse rekreativce.

Na Sliki 8 lahko vidimo nekaj odgovorov na vprašanja o eskimskem obratu. Kot lahko vidimo na prvem prikazu, veliki večini anketirancev eskimski obrat uspe skoraj vedno, tudi v zahtevnejših okoliščinah. Morda lahko opazimo povezavo s tem kako težavne odseke rek veslajo anketiranci (Tabela 6). III. in IV. stopnjo, za kateri je že močno priporočljivo znanje eskimotiranja, skupaj najpogosteje vesla večina vprašanih. Očitno se rekreativni kajakaši zavedajo nevarnosti, ki jo lahko prinese neprostovoljno plavanje po divji vodi, s številnimi vodnimi tvorbami in ovirami v njej ter se večinoma odpravijo na reko, ki ustreza njihovim sposobnostim. Tisti, ki obrata ne znajo, jim uspe le na mirni vodi ali pa redko tudi na reki, pa verjetno veslajo lahko divjo vodo težavnosti I in II.

Na drugem prikazu Slike 8 lahko vidimo, da se je skoraj enako število vprašanih začelo učiti eskimskega obrata na reki, v bazenu ter morju ali jezeru. Prijazne razmere (topla, mirna voda z dobro vidljivostjo) gotovo pospešijo postopek učenja obrata, saj se lahko osredotočimo le na tehniko, predvsem pa nam omogoča tudi daljše trajanje posamezne vadbe. Nekateri bazeni pri nas imajo v zimskem času



termine prav za kajakaše, kar je idealno za učenje ali izpopolnjevanje obrata. Tudi kajakaške šole in klubi verjetno prav v bazenu pričnejo z učenjem eskimotiranja. Glede na to, da pa imamo v Sloveniji kar nekaj jezer in tudi morsko obalo, se lahko brez dodatnih stroškov osnov obrata naučimo tudi tam. Potrebno pa je poudariti, da uspešen obrat v mirni vodi ne zagotavlja uspešnega obrata tudi v realnih situacijah na reki. Okoliščine so tam povsem drugačne, prisotno je nešteto motečih elementov, ki odvrnejo pozornost od same tehnike, predvsem če ta postopek ni dovolj avtomatiziran. Morda so zato tisti, ki se začnejo učiti na reki, bolj privajeni občutkov v tem okolju in posledično hitreje in bolj suvereno obvladajo eskimski obrat v realni situaciji. V poglavju 1.9.3 pa smo tudi navedli nekaj praktičnih vaj za izpopolnjevanje eskimskega obrata na divji vodi.

Na tretjem prikazu Slike 8 je prikazano, kdaj so se kajakaši začeli učiti eskimski obrat. Menimo, da je dobro najprej osvojiti osnovne tehnike veslanja (različni zavesljaji, nagibi, opora, vesa) ter šele nato nadaljevati z nadaljevalnimi tehnikami, kamor uvrščamo tudi eskimski obrat. Zaradi predhodnega znanja bomo le-tega tudi hitreje osvojili. Na to kažejo tudi rezultati, saj je največ vprašanih začelo z učenjem prvo ali drugo kajakaško sezono, manj pa še pred začetkom veslanja po divji vodi. Najmanj vprašanih je prve eskimske zavesljaje naredilo kasneje kot drugo kajakaško sezono. To si razlagamo s tem, da je tehnično v dobrem letu kajakaš že toliko boljši, da mu neznanje obrata preprečuje nadaljnji napredek in se ga zato želi naučiti že takrat. Sploh, če je motiv *adrenalinski užitek* drugi najpomembnejši. Da je eskimski obrat nujno potreben pri razvoju in napredku kajakaša so se strinjali tudi anketiranci, saj je imela ta postavka izredno visoko povprečno vrednost. Poleg tega pa je tudi postavka »*preden sem znal eskimski obrat sem si manj upal na reki*« dosegla visoko vrednost.

Na četrtem prikazu Slike 8 je grafično predstavljeno na kakšen način so se vprašani učili eskimski obrat. Največ se jih je učilo s pomočjo prijatelja, ki zna eskimotirati, približno enako pa se jih je učilo sami ob pomoči posnetkov, knjig in s strokovno usposobljeno osebo kot na primer inštruktorjem, trenerjem, v klubu, kajakaški šoli. V rezultatih vidimo, da se je več kot polovica vprašanih s kajakaštvom prvič spoznalo preko prijatelja. Zato predvidevamo, da so le-ti kasneje tudi pomagali pri učenju eskimskega obrata. Ne gre zanemariti dejstva, da je skoraj polovica kajakašev zajetih v raziskavi inštruktor oziroma vodnik kajaka ali katerega drugega športa, kar bi lahko pomenilo, da imajo pedagoška znanja in znajo na primeren način prenesti znanje na prijatelja. Strokovno pomoč pri učenju si je poiskala le tretjina kajakašev. Glede na to, da je v Sloveniji veliko ponudnikov šole kajakaštva, lahko predpostavljamo, da so tečaji slabo oglaševani ali pa predragi.

Faktorska rešitev razlik (Tabela 19) je pokazala, da prihaja do razlik med rekreativnimi kajakaši, ki veslajo različne težavnosti rek. Statistično pomembne razlike smo namreč dobili pri naslednjih faktorjih (razvrščeni od bolj pomembnih razlik k manj pomembnim):

Zaupanje boljšim prijateljem: Kajakaši, ki najpogosteje veslajo težavnost IV so dosegli najvišjo vrednost, s podobno vrednostjo jim sledijo tisti, ki so označili težavnost III, najnižjo vrednost pa imajo kajakaši I in II težavnostne stopnje. V tem faktorju sta bili združeni dve postavki, ki jima nismo mogli najti skupne lastnosti. Menimo, da je tu do značilne razlike prišlo predvsem zaradi postavke »*eskimski obrat mi uspe skoraj vedno*«. V bistvu so pri tej postavki v vprašalniku anketiranci odgovarjali kako dobro znajo narediti eskimski obrat, pri čemer je višja vrednost pomenila boljše znanje. Kot smo že ugotovili je tistih, ki veslajo III. in IV. stopnjo približno enako kot tistih, ki jim obrat uspe skoraj vedno. Torej je večina tistih kajakašev s slabšim znanjem obrata, verjetno zbrana v skupini, ki vesla I. in II. težavnostno stopnjo, posledično pa je bila tudi vrednost za ta faktor manjša. Prav ti pa bolj odstopajo od ostalih dveh skupin pri faktorju 6. Druga postavka v tem faktorju pa je bila »*na reki bolj zaupam tistemu, s katerim večkrat veslam in ga bolje poznam*«. Na težavnejših rekah je zaupanje večjega pomena kot na lažjih, saj je potrebnega več sodelovanja, poleg tega je večja verjetnost, da bomo rabili pomoč soveslača. Seveda bolj zaupamo tistemu, ki ga bolje poznamo, s katerim smo že večkrat veslali in vemo kako se obnaša v situacijah na vodi. Zato se kajakaši na težavnejše reke pogosto odpravljajo z enimi in istimi »preverjenimi« prijatelji.

Uživanje ob aktivnostih v naravi: Kajakaši, ki najpogosteje veslajo težavnost IV so dosegli najvišjo vrednost, sledijo jim tisti, ki so označili težavnost III, najnižjo vrednost pa imajo kajakaši I. in II. težavnostne stopnje. Ta rezultat je nekoliko presenetljiv, saj bi si mislili, da imajo vsi kajakaši, podobno pozitivno mnenje o aktivnostih v naravi. Vsi se namreč ukvarjajo z istim športom, a očitno kljub temu obstajajo značilne razlike. V faktorju 2 je bilo sicer združenih kar 8 postavk, od katerih dve sicer kažeta na pomen psihične priprave v kajakaštvu (»*psihična pripravljenost je pomembna pri kajakaštvu*« in »*pred težjo brzico se poskušam umiriti*«). Verjetno se tisti, ki veslajo težje odseke, večkrat znajdejo v bolj stresnih situacijah. Tako Herbeck (2007) kot Loehr (1986, v Tušak in Tušak, 2003) sta mnenja, da sproščenost oziroma telesna relaksacija pripomore k boljšem nastopu. Visoko stanje kognitivne anksioznosti tudi po Coxovi teoriji (1994, v Ferk, 2008) negativno vpliva na uspešnost, z večanjem ravni somatske anksioznosti pa raste tudi uspešnost, vendar le do določenega nivoja. Na višjem nivoju veslanja po divjih vodah, ko te napake lahko drago stanejo je zato psihološka priprava bolj pomembna, saj znižuje obe stanji anksioznosti, česar se očitno zavedajo tudi anketiranci. Ker so težavnejše reke ali odseki ponavadi v bolj

fascinantnih predelih, ki so tudi težje dostopni (razni kanjoni, soteske), je razumljivo, da tisti, ki veslajo lažje odseke, verjetno s kajakom še niso mogli dostopati do njih. Mogoče so zato nižje vrednotili postavko »*s kajakom lahko vidim najlepša naravna okolja, ki bi mi bila drugače težje dostopna*«, ki je bila tudi zajeta v faktor 2. Ker imajo kajakaši težjih rek že več znanja in sposobnosti, verjetno potrebujejo nekoliko zahtevnejše pogoje, da nekaj razumejo kot izziv in preskusijo svojo kompetentnost. Ta pa vodi do pozitivnih občutij uživanja kar je pomemben dejavnik intrinzične motivacije (Tušak in Tušak, 2003). Zahtevnejši pogoji so gotovo tudi višji vodostaji, ki so v večini leta povezani s padavinami. Zato so morda kajakaši težjih težavnosti višje vrednotili nekoliko nenavadno postavko »*odkar veslam imam boljše mnenje o dežju*« in posledično zvišali vrednost faktorju 2. Višje vrednosti ostalih postavk tega faktorja pa kažejo na aktivno preživljanje prostega časa in pozitivne občutke do naravnega okolja.

Potreba po nadzoru položaja: Kajakaši, ki najpogosteje veslajo težavnost III so dosegli najvišjo vrednost, sledijo jim tisti, ki so označili težavnost I ali II, najnižjo vrednost pa imajo kajakaši IV težavnostne stopnje. Postavke zajete v faktor 7 kažejo na postopke, ki znižujejo stopnjo negotovosti ter željo po kontroliranju položaja pri veslanju rek, s čimer posledično zmanjšajo intenzivnost dražljaja. Pri tem faktorju vrednosti niso padale ali naraščale sorazmerno s težavnostjo, zato bi težko našli smiselno razlago. Ker pa sta prvi dve vrednosti dokaj podobni, bi lahko dejali, da se ti dve skupini skupaj razlikujeta od tretje, t.j. kajakašev IV. težavnosti. V njej je bilo namreč zajetih večina tistih, ki so poleg IV. označili še V. težavnost, kar pa že lahko smatramo za ekstremno kajakaštvo. Ker je ta skupina dosegla najnižjo vrednost pomeni, da *manj pogosto stopnjujejo težavnosti spustov, fizična pripravljenost se jim ne zdi tako pomembna, manj pogosto veslajo ene in iste reke, manj pomembno se jim zdi, da na neznan odsek vzamejo nekoga, ki ga pozna ali se o njem vsaj pozanimajo*. Po Petrijevem modelu (1967, v Tušak, 1999) bi jih uvrstili v skupino zmanjševalcev, saj zmanjšujejo intenziteto dražljajev, ki jih zaznavajo, dobro prenašajo dražljaje in izražajo veliko potrebo po njih. Nobene od raziskav na to temo pa ne bi mogli povezati z našim primerom. V skladu z Zuckermanovo teorijo (1979, v Tušak, 1999) pa so ekstremni športniki t.i. iskalci dražljajev, saj kažejo potrebo po različnih, novih in kompleksnih občutkih in izkušnjah in pripravljenost na telesna in duševna tveganja za doseganje teh izkušenj, hkrati pa kažejo tendenco podcenjevanja tveganja, kar lahko povežemo z našimi rezultati.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ovržemo ničelno hipotezo »H01: Ni razlik v psihosocialnih vidikih rekreativnih kajakašev, ki veslajo različne težavnosti rek.« Ugotovili smo, da obstajajo razlike med kajakaši, ki veslajo različne težavnosti rek in sicer v zaupanju boljšim prijateljem, uživanju ob aktivnostih v naravi ter potrebi po

nadzoru položaja.

Faktorska rešitev razlik (Tabela 20) je pokazala, da prihaja do razlik med rekreativnimi kajakaši, ki se različno dolgo ukvarjajo z veslanjem. Statistično pomembne razlike ali tendence na njih smo namreč dobili pri naslednjih faktorjih (razvrščeni od bolj pomembnih razlik k manj pomembnim):

Izziv, kompetentnost in druženje: Bolj izkušeni kajakaši so dosegli višjo vrednost od manj izkušenih. Ta faktor kaže na to da je adrenalinski užitek, ki ga doživijo ob izzivih kajakaštva bolj pomembna izkušeni kajakašem. Slednje bi lahko primerjali z izsledki Ryckmana in Hamelove (1993, v Tušak, 2003), ki poročata o večji pomembnosti motivov razburljivosti pri uspešnejših športnikih, ali pa z izsledki Rychta (1985, v Tušak 2003), ki je ugotovil, da naj bi z leti športniki postajali bolj radikalni (bolj neodvisno misleči, bistri in občutljivi). Robič (2000) pa je med drugim v raziskavi ugotovil, da prihaja med izkušenejšimi potapljači in potapljači začetniki do razlik v notranji motivaciji le v splošnem faktorju, kjer izkušeni potapljači stalno iščejo nekaj novega, torej nove izzive. Adrenalinski užitek verjetno izhaja iz možnosti izgube kontrole pri veslanju težkih brzic. Ewert in Hollenhorst (1994, v Herzog, 2000) pravita, da so razlogi za to vplivi zunanjih faktorjev, kot so hitrost, zmanjšana možnost prekinitve veslanja, ko se kajakaš že spusti v brzico, hrup, ki ga povzroča deroča voda in slaba vidljivost. Mi pa dodajamo, da se to nanaša predvsem na bolj izkušene kajakaše z več znanja, ki so kompetentni odveslati težavnejše odseke rek. Prav kompetentnost pa predstavlja pomemben del faktorja 1, bolj izkušeni kajakaši se počutijo bolj samozavestno, ko prvič veslajo po daljšem premoru in ko so na nekem delu reke prvič. Poleg tega imajo manj negativnih občutkov, ko se na reki prevrnejo, od manj izkušenih rekreativnih kajakašev.

Več let kajakaštva pomeni več raznovrstnih situacij na reki, manj neznanih in nepričakovanih situacij, ki lahko privedejo do stanja anksioznosti, ki posledično zmanjša nivo samozavesti. Uspešnejši športniki naj bi v splošnem imeli večje samozaupanje oz. boljše samopodobo (Ikegam, 1970; Ogilvie, 1968, v Tušak 2003). Zadnji del faktorja 1 pa predstavlja motiv druženja, izkušenejši kajakaši torej ta motiv višje cenijo. Socialna interakcija je eden najpomembnejših razlogov udeležbe rekreativnih dejavnosti. Brawley (1979, v Tušak, 2005) navaja, da ljudi privlači skupinska aktivnost zaradi grupne identifikacije in pripadnosti, socialnega ojačanja, tekmovalne stimulacije in možnosti za skupinsko aktivnost. Zanimiva je raziskava Rychta (1985, v Tušak 2003), ki je na skupini 211 poljskih športnikov iz različnih področij športa (tudi kajaka) proučeval vpliv dolžine časa ukvarjanja s športom na športnikovo osebnost. Z leti naj bi športniki postajali bolj prefinjeni v medsebojnih

kontaktih, kar kaže na višji nivo socialnega razvoja. To pa očitno poveča pomen motiva druženja.

Uživanje ob aktivnostih v naravi: Bolj izkušeni kajakaši so dosegli višjo vrednost od manj izkušenih. Tudi tokrat bi pri faktorju 2 pričakovali, da ne bo prišlo do razlik, saj bi le-te pričakovali v primerjavi kajakašev s športniki tistih športov, ki se ne odvijajo v naravnem okolju. Poleg tega ne najdemo razlage v bolj natančnem pregledu postavk tega faktorja.

Zaupanje boljšim prijateljem: Bolj izkušeni kajakaši so dosegli višjo vrednost od manj izkušenih. Tudi pri primerjavi bolj ali manj izkušenih kajakašev je do značilne razlike pri faktorju 6 verjetno prišlo predvsem zaradi postavke »*eskimski obrat mi uspe skoraj vedno*«. Bolj izkušeni verjetno bolje obvladajo ta del kajakaške tehnike.

Potreba po nadzoru položaja: Pri tem faktorju ni značilnih razlik, se pa kaže tendenca na le-te. Manj izkušeni kajakaši so dosegli višjo vrednost od bolj izkušenih.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ovržemo ničelno hipotezo »H03: Ni razlik v psihosocialnih vidikih rekreativnih kajakašev, ki se različno dolgo ukvarjajo z rekreativnim veslanjem.« Ugotovili smo, da obstajajo razlike med kajakaši, ki se različno dolgo ukvarjajo z rekreativnim veslanjem in sicer v zaupanju boljšim prijateljem, uživanju ob aktivnostih v naravi, potrebi po nadzoru položaja ter izzivih, kompetentnosti in druženju.

Faktorska rešitev razlik (Tabela 21) je pokazala, da prihaja do razlik med rekreativnimi kajakaši, ki se z veslanjem ukvarjajo različno pogosto. Statistično pomembne razlike ali tendence na njih smo namreč dobili pri naslednjih faktorjih (razvrščeni od bolj pomembnih razlik k manj pomembnim):

Uživanje ob aktivnostih v naravi: Skoraj enako vrednost sta dosegli skupini kajakašev, ki veslajo pogosto ali redno, najnižjo vrednost pa imajo tisti, ki veslajo v kajaku le občasno in se torej značilno razlikujejo od ostalih dveh skupin. Tudi sicer ta skupina močneje odstopa od ostalih dveh po pogostosti veslanja, saj so v njej zbrani odgovori nekajkrat na leto in nekajkrat na mesec (samo poleti). Seveda je z rednim športno rekreativnim ukvarjanjem s kajakom na divjih vodah tesno povezano tudi bolj *aktivno preživljanje prostega časa in dopusta*. Vse to pa verjetno pelje do tega, da bolj cenijo in uživajo ob aktivnostih v naravi in bi *veslali še bolj pogosto, če bi imeli možnosti (čas, denar)*.

Zaupanje boljšim prijateljem: Pri tem faktorju ni značilnih razlik, se pa kaže tendenca na le-te. Najvišjo vrednost ima skupina rednih kajakašev, sledijo jim pogosti kajakaši ter na zadnjem mestu občasni kajakaši.

Potreba po nadzoru položaja: Pri tem faktorju ni značilnih razlik, se pa kaže tendenca na le-te. Najvišjo vrednost je dosegla skupina občasnih kajakašev, sledijo jim pogosti kajakaši ter na zadnjem mestu redni kajakaši.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ovržemo ničelno hipotezo »H02: Ni razlik v psihosocialnih vidikih rekreativnih kajakašev, ki se z veslanjem ukvarjajo različno pogosto.« Ugotovili smo, da obstajajo razlike med kajakaši, ki se z veslanjem ukvarjajo različno pogosto in sicer v zaupanju boljšim prijateljem, uživanju ob aktivnostih v naravi ter potrebi po nadzoru položaja.

Na tem mestu pa je potrebno omeniti omejitve naše raziskave. Edini pogoj za vključitev anketiranca v vzorec za raziskavo je bil, da se vsaj občasno ukvarja s kajakom na divjih vodah. To smo naredili zaradi relativno majhne populacije takih ljudi v Sloveniji, a smo zato vsaj dobili dokaj primerno število vrnjenih rešenih anketnih vprašalnikov.

Najbolj problematična je bila razdelitev na podskupine tistih, ki veslajo različne težavnosti rek. Kot smo že omenili, je veliko vprašanih označilo več kot eno težavnost. Zato smo v primerih, ko so bile označene tri težavnosti vzeli srednjo ter v primerih, ko sta bili označeni dve težavnosti vzeli nižjo. Zato tudi ni kategorije V. težavnostne stopnje, saj je bila v vseh primerih označena skupaj s IV. stopnjo. Sedaj razmišljamo, da bi bilo najbolje primerjati ekstremne kajakaše z ostalimi kajakaši. V podskupino ekstremnih kajakašev bi zbrali tiste, ki so že veslali na reki V. težavnostne stopnje, v slovenskem prostoru je za to verjetno najboljše merilo ali je kajakaš že veslali skozi soški katarakt. Seveda bi bilo težje zbrati dovolj velik vzorec takih ljudi.

Morda bi bilo tudi pametno v razdelitev različno izkušenih združiti kategoriji število let ukvarjanja z veslanjem in pogostost veslanja. S tem bi se izognili temu, da bi v skupino bolj izkušenih padli tisti, ki sicer veslajo že mnogo let, a le občasno. Tako bi v skupino bolj izkušenih spadali tisti, ki veslajo že 4 leta ali več in vsaj približno 30 krat na leto. V skupini manj izkušenih pa bi bili vsi, ki veslajo do 3 leta in ne več kot 30 krat na leto. Tudi v tem primeru bi bilo veliko težavnejše zbrati dovolj velik vzorec za obe skupini.

Zanimiva se nam zdi tudi možnost, da bi primerjali tiste, ki znajo eskimski obrat s tistimi, ki ga ne znajo. Ker se ga večina rekreativcev kar hitro začne učiti, bi vzorec tistih, ki ga ne znajo dobili v kajakaških šolah.

Kot lahko vidimo smo ovrgli vse tri hipoteze in lahko zaključimo, da prihaja do psihosocialnih razlik med rekreativnimi kajakaši, ki:

- ◆ veslajo že različno število let ( so različno izkušeni),
- ◆ veslajo različno pogosto ter
- ◆ veslajo različne težavnosti rek.

## 5 SKLEP

V zadnjem času so vedno bolj popularni razni »adrenalinski« športi, mnogo od njih se odvija v vodnem okolju. Mednje bi lahko šteli tudi veslanje s kajakom po divjih vodah, ki je večje zanimanje v rekreativnem smislu doseglo šele z razvojem trpežnejših polietilenskih čolnov. Pri nas je po zadnjih raziskavah kajakaštvo okoli 25. mesta na lestvici športov s katerimi se Slovenci ukvarjajo. Se pa zato podobno pogosto kot z veslanjem Slovenci ukvarjajo z množično mnogo bolj zastopanimi športi (smučanjem, planinstvom).

O kajakaštvu na divjih vodah do sedaj še ni bilo narejenih veliko raziskav, sploh s področja psihologije in sociologije. Nekaj se jih je osredotočilo na tekmovalno kajakaštvo, tehniko veslanja v kajaku, primerjali so že tekmovalno in rekreativno kajakaštvo. V par primerih pa so bili kajakaši le del večjega vzorca, na primer ekstremnih športnikov. Primerjali so tudi že ekstremne kajakaše z alpinisti. Zato smo se odločili, da bo cilj diplomskega dela predstaviti kajakaštvo na divjih vodah z vidika slovenskega rekreativca ter ugotoviti ali so prisotne razlike v psihosocialnih vidikih kajakašev, ki veslajo različne težavnosti rek, se različno pogosto odpravijo na reko in se različno dolgo ukvarjajo s spusti po rekah (so različno izkušeni).

Vzorec merjencev je obsegal 96 rekreativnih kajakašev, ki so v celoti izpolnili anketni vprašalnik z 59 vprašanji. Dobljene podatke smo obdelali s faktorsko analizo. Ta nam je vrnila 9 faktorjev, ki skupno razložijo več kot 50 odstotkov variance. Z enosmernim testom A-nova pa smo pogledali pri katerih faktorjih se pojavljajo razlike med podskupinami. Izračunali smo tudi osnovne parametre za celoten vzorec.

Motivi za rekreativno ukvarjanje s kajakom na divjih vodah so zelo različni, predvsem pa jih je pomembnih več, vsi se prepletajo med seboj in skozi čas lahko spreminjajo. To bilo lahko potrdili tudi z našo raziskavo, saj so vsi naštetih motivi dosegli visoke vrednosti. V našem primeru je najvišjo vrednost dosegel motiv *rekreacija v naravnem okolju*, sledijo pa mu *adrenalinski užitek*, *druženje s kolegi* in *preizkušanje svojih sposobnosti*. Zadnje mesto je zasedel motiv *skrb za zdravje, lepše telo*. Te rezultati se sicer nekoliko razlikujejo od večine raziskav o motivih rekreativcev, vendar je potrebno vedeti, da so lahko nekatere fizične aktivnosti manj intrinzično motivirane. To pa je odvisno od mnogih dejavnikov in značilnosti posamezne športne zvrsti. Kajakaštvo se močno razlikuje od npr. fitnesa ali aerobike, kjer so v ospredju povsem drugi motivi (*želim ostati v dobri formi*, *želim ostati telesno zdrav*).



Ugotovili smo, da se kajakaši radi ukvarjajo predvsem s športi v naravi in športi s povečano stopnjo tveganja, pozimi pa si izberejo »nadomestni« šport. Fizično pripravljenost raje gradijo z vajami za vzdržljivost kot pa z vajami za moč. Raziskava je tudi pokazala na priljubljenost kajakaških prireditev, predvsem akcije Voda za vedno in posebej Spusta po Krki.

Največ vprašanih se je s kajakaštvom spoznalo preko prijatelja, na drugem mestu pa so starši in družina, kar kaže na spodbujajoč odnos do športa v njihovem ožjem okolju. Anketiranci raje veslajo v manjših skupinah kot v večjih, verjetno zato, ker je to omogoča veliko lažjo komunikacijo, omogočen je neposreden stik med osebami in podobno. Tako na spustih zagotovimo večjo varnost. Večina vprašanih kajakašev najraje vesla z bolj izkušenimi kajakaši, saj se od njih lahko mnogo naučijo in napredujejo, poleg tega pa se počutijo bolj varno in samozavestno. Raziskava je tudi pokazala, da je šport oz. veslanje po divjih vodah visoko na lestvici vrednot vprašanih, saj aktivno preživljajo prosti čas, dopust radi združijo s športno aktivnostjo, druženjem in potovanjem.

V našem vzorcu veliki večini eskimski obrat uspe skoraj vedno, tudi v zahtevnejših okoliščinah. Približno enako število vprašanih se ga je začelo učiti na reki, v bazenu ter morju ali jezeru. Največ rekreativcev je začelo z učenjem prvo ali drugo kajakaško sezono s pomočjo prijatelja, manj pa še pred začetkom veslanja po divji vodi. Strinjajo se tudi, da je eskimski obrat nujno potreben pri razvoju in napredku kajakaša ter da so si manj upali na reki preden so ga znali. Zato so zelo koristne vaje, ki nas pripravijo na eskimski obrat v realnih situacijah in ne le v stoječi vodi.

Faktorska rešitev razlik med kajakaši, ki veslajo različno težavne reke, je pokazala statistično pomembne razlike pri faktorju *uživanje ob aktivnostih v naravi* in *zaupanje boljšim prijateljem*. V obeh primerih so višjo vrednost dosegli kajakaši težavnejših rek. Pri faktorju *potreba po nadzoru položaja* pa so najvišjo vrednost dosegli kajakaši srednje težavnosti, sledili so jim kajakaši lažjih težavnosti, najnižjo vrednost pa so dosegli kajakaši bolj zahtevnih rek.

Faktorska rešitev razlik med kajakaši, ki se različno dolgo ukvarjajo z veslanjem, je pokazala statistično pomembne razlike pri faktorjih *izziv*, *kompetentnost in druženje*, *uživanje ob aktivnostih v naravi* ter *zaupanje boljšim prijateljem*. V vseh treh primerih so bolj izkušeni kajakaši dosegli višjo vrednost od manj izkušenih. Pri faktorju *potreba po nadzoru položaja* ni bilo značilnih razlik, se pa kaže tendenca na le-te, pri čemer so manj izkušeni kajakaši dosegli višjo vrednost od bolj izkušenih.

Faktorska rešitev razlik med kajakaši, ki se različno pogosto ukvarjajo z veslanjem, je pokazala statistično pomembne razlike le pri faktorju *uživanje ob aktivnostih v naravi*. Skoraj enako vrednost sta dosegli skupini kajakašev, ki veslajo pogosto ali redno, najnižjo vrednost pa imajo tisti, ki veslajo v kajaku le občasno in se torej značilno razlikujejo od ostalih dveh skupin. Pri faktorjema *zaupanje boljšim prijateljem* ter *potreba po nadzoru položaja* ni bilo značilnih razlik, se pa kaže tendenca na le-te. V prvem primeru ima najvišjo vrednost skupina rednih kajakašev, sledijo jim pogosti kajakaši ter na zadnjem mestu občasni kajakaši. V drugem primeru pa ima najvišjo vrednost skupina občnih kajakašev, sledijo jim pogosti kajakaši ter na zadnjem mestu redni kajakaši.

Vzorec zajet v našo raziskavo je bil precej velik, sploh zaradi relativno majhne populacije rekreativnih kajakašev. Večje razlike bi se verjetno pokazale, če bi primerjali le ekstremne kajakaše z ostalimi kajakaši ter če bi jih drugače razdelili glede na izkušnost. V tem primeru bi bilo nekoliko težje zbrati dovolj velik vzorec, ki bi imel približno enako velike podskupine. Poleg tega bi lahko nekoliko preoblikovali in nadgradili vprašalnik.

Ugotovitve iz diplomskega dela lahko koristijo športnim delavcem s področja kajakaštva, saj bodo bolje razumeli kaj se v določenih situacijah dogaja v glavah kajakašev. Pogled na psihološko stran kajakaštva bo vsem, predvsem pa začetnikom omogočil uspešnejše soočanje s stresnimi situacijami na reki ter s tem hitrejši napredek in večje zadovoljstvo. Poleg tega so dobljeni podatki lahko tudi v pomoč kajakaškim klubom in športnim agencijam pri pridobivanju novih članov in gostov ali pri nadgraditvi svojih programov.

Za dodaten razvoj rekreativnega kajakaštva po divjih vodah pa je potrebno opozoriti na neurejenost vstopno – izstopnih mest ob slovenskih rekah. Trenutno so urejena le ob Soči. Po tem zgledu bi se lahko ravnali v občinah ostalih rekah, ki so popularne za kajakaštvo.

## 6 VIRI

Berčič, H. (ur.). (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, H. (2005a). Pojavnost in opredelitve športne rekreacije. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 7-26). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, H. (2005b). Povezanost športne rekreacije in celovitega zdravja ter športna rekreacija v posameznih starostnih obdobjih človeka. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 27-42). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, H. in Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi – 2006. *Šport*, 55(3), 17 – 26 priloga .

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

Bull, K. (2009). Adventurous minds – Sports Psychology, Hypnotherapy and Neuro-Linguistic Programming Pridobljeno s svetovnega spleta <http://adventurousminds.co.uk/>

Burnik, S. (2007). Športi s povečano stopnjo tveganja. *Šport*, 55(4), 3–4.

Debelak, V. (1992). *Kajakaštvo kot sestavni del športnorekreativne ponudbe v Zgornji Savinjski dolini*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

Drobnjak, B. (1997). Vodovje. V J. Kunaver (ur.), *Obča geografija za 1. letnik srednjih šol* (str. 113-134). Ljubljana: DZS.

Ferk, N. (2008). *Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Herbeck, H. (2007). The mental side of kayaking. Whitewater symposium 2007. Pridobljeno s svetovnega spleta: [http://wwsymposium.com/WWS07\\_Herbeck%20presentation.pdf](http://wwsymposium.com/WWS07_Herbeck%20presentation.pdf)

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

Ištvanović, V. (1989). *Sedamdeset godina kajakaštva u Hrvatskoj*. Zagreb: Kajakaški savez Hrvatske.

Jackson, E. (2004). *EJ's Rolling and Bracing*. [DVD] Ottawa: Jackson kayaks.

Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: a student's handbook*. London: Routledge.

Jelenc, A. (2005). Voda za vedno – Slovenske reke 2005. *Kajakaška zveza Slovenije*. Pridobljeno 25.11.2009, iz [http://www.kajak-zveza.si/show/m2/datoteke\\_odpri.asp?IDdat=505](http://www.kajak-zveza.si/show/m2/datoteke_odpri.asp?IDdat=505)

Jelenc A. (2007). *Veslajmo modro, priročnik za učitelje kajaka in kanuja*. Ljubljana: Kajakaška zveza Slovenije.

Jeromen, T. (2005). *Rekreacija kot navada*. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 269-305). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kajtna, T. (2005). *Začetek in vzdrževanje redne vadbe ter vadba pri adolescentih*. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 115-134). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kajtna, T. (2007). *Psihološke značilnosti športnikov rizičnih športov*. *Šport*, 55(4), 38–43.

Karničar, D. (2007). *Intervju*. *Šport*, 55(4), 5 – 8.

*Kayak - Origins, Modern kayaks, Modern kayak design, Trivia* (2009). Cambridge Encyclopedia. Pridobljeno 2.12.2009, iz <http://encyclopedia.stateuniversity.com/pages/12771/kayak.html#ixzz0YXiem2PH>

Kos, D. (2005). *Osebnostne lastnosti športnikov v nekaterih ekstremnih športih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kulovec, A. (2009). *Razvoj kajakaštva v zgornjem toku reke Krke*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Lasan, M. (2004). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Leith, L. (2008). The mental side of human performance. V P. Klavora (ur.), *Foundations of kinesiology: studying human movement and health* (str. 329-352). Toronto: Sport Books Publisher.

Levesque, A. (2009). Teaching from the river. Girls at play. Pridobljeno 25. 2. 2010 iz <http://playak.com/news.php?idd=338661146917>

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

Ovsenek, M. (2009). *Družinska športna rekreacija*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Petrovič, R. (1999). *Psihična priprava na nastop*. Ljubljana: Sklad Roka Petroviča: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

*Podpis pogodbe s pokroviteljem akcije Voda za vedno - Coca Cola*. (18.1.2004). Kajakaška zveza Slovenije. Pridobljeno 25.11.2009, iz <http://www.kajak-zveza.si/show/m6/default.asp?s=9&p=91&ID=126&u=celo>

Polajnar, U. (2002). *Razvoj slovenskega kajakaštva na divjih vodah v letih 1991-2001*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Povoden M., (2005). *Testna anksioznost in samospoštovanje pri dijakih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Renko, A. (2009). Go with the flow. Pridobljeno 14.1.2010, iz <http://www.ifeelpsychology.com/2009/12/go-with-the-flow>

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

Robič, B. (2000). *Osebnostne lastnosti in motivacija potapljačev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Sila, B. (2007a). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev. *Šport*, 55(3), 3 – 11 priloga .

Sila, B. (2007b). Kratek prerez in razmišljanja o študijah športnorekreativne dejavnosti v Sloveniji. *Šport*, 55(3), 3 – 4 .

Sila, B. (2007c). Pogostost ukvarjanja s posameznimi športi . *Šport*, 55(3), 37–42 priloga.

Štulc, M. (2009). Outdoor show 2009. Primorska.info. Pridobljeno 26. 11. 2009 iz [http://www.primorska.info/novice/3748/outdoor\\_show\\_2009](http://www.primorska.info/novice/3748/outdoor_show_2009)

Tajnšek, T. (2005). *Osebnostne lastnosti jadrlnih padalcev in alpinistov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Trampuž, M. (2003). *Anksioznost v povezavi z uspešnostjo v kajaku na divjih vodah*. Diplomsko delo, 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. (2005). Motivacija za športnorekreativno aktivnost. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 95-114). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

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

Vrabič, A. (2003). *Razlike v osebnosti in motivaciji vrhunskih in rekreativnih kajakašev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Whiting, K. (2010). Group Dynamics. Paddling net. Pridobljeno 23. 2. 2010 iz <http://www.paddling.net/guidelines/showArticle.html?384>

## 7 PRILOGE

### ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovani!

Sem Tevž Černigoj, študent Fakultete za šport v Ljubljani. V okviru diplomskega dela z naslovom *Psihosocialni vidiki športno rekreativnega ukvarjanja s kajakom na divjih vodah*, pripravljam raziskavo na to temo. Z anketnim vprašalnikom, ki je pred vami bi pridobil dragocene podatke za svojo raziskavo v diplomskem delu. Zato vas vljudno prosim, da si vzamete nekaj minut časa in odgovorite na zastavljena vprašanja. Sodelovanje v anketi je povsem anonimno, na vprašalnike se vam ni potrebno podpisati. Za reševanje ankete se vam zahvaljujem in vam želim lep dan.

Spol: M Ž                      Starost: \_\_\_\_

Izobrazba: (obkrožite)

1) končana osnovna šola	2) poklicna izobrazba	3) srednja šola, gimnazija
4) višja ali visoka izobrazba	5) univerzitetna izobrazba	6) magisterij    7) doktorat

Koliko **let** se že ukvarjate s kajakaštvom? \_\_\_\_

Ali ste kdaj **trenirali** v klubu?    ne    da (št. let) \_\_\_\_

Ali ste **vodnik ali inštruktor** kajaka ali katerega drugega športa?    ne    da

Katero težavnost reke **najpogosteje** veslate? I    II    III    IV    V

Kako pogosto veslate? (označite, možen le 1 odgovor)

nekajkrat na leto	1
nekajkrat na mesec (samo poleti)	2
pogosto (30 krat na leto)	3
zelo pogosto (do 50 krat na leto)	4
redno (več kot 50 krat na leto)	5

V katerem obdobju leta veslate **največ**?

1) pozimi	2) spomladi	3) poleti	4) jeseni
-----------	-------------	-----------	-----------

Ali ste kdaj veslali v **tujini**?    ne    da (države) \_\_\_\_

Ali ste se kdaj udeležili katere kajakaške rekreativne prireditve?    ne    da (katere?) \_\_\_\_

Ali se ukvarjate še s kakšnim športom?    ne    da (napišite najbolj pogostega) \_\_\_\_

Približno koliko **novih prijateljev** ste si v okviru veslanja našli?

1) 5 ali manj	2) 6-10	3) več kot 10
---------------	---------	---------------

Ali raje veslate v **majhnih (do 3)** ali **večjih (4 ali več)** skupinah? (obkroži)

Ali kdaj veslati **sami**? 1) da, pogosto    2) da, redko    3) ne

Ali raje veslate z od vas **boljšimi, slabšimi** ali **enakimi** kajakaši? (obkrožite)



Pri vsaki trditvi obkrožite le oceno, ki najbolj ustreza vašemu mnenju!

	sploh se ne strinjam	ne strinjam se	nitl se strinjam, niti ne strinjam	strinjam se	v celoti se strinjam
Dopust in proste dneve preživljam <b>aktivno</b> .	1	2	3	4	5
Odkar veslam imam boljše mnenje o dežju.	1	2	3	4	5
Če bi imel možnost (čas, denar, ipd.) bi veslal bolj pogosto.	1	2	3	4	5
Vedno veslam ene in iste reke.	1	2	3	4	5
Želim si spoznavati <b>nove reke</b> in odseke rek.	1	2	3	4	5
Za rekreativno kajakaštvo bi/bom navdušil tudi <b>svoje otroke</b> in /ali <b>druge člane družine</b> .	1	2	3	4	5
Raje veslam na reki, ki je <b>čista</b> in ima lepo naravno okolico.	1	2	3	4	5
S kajakom lahko vidim najlepša naravna okolja, ki bi mi bila drugače težje dostopna.	1	2	3	4	5
Raje veslam težavnejše reke, na katerih se moram <b>bolj potruditi</b> , da odveslam dobro.	1	2	3	4	5
Na reki bolj zaupam tistemu, s katerim <b>večkrat veslam</b> in ga bolje poznam.	1	2	3	4	5
Sram bi me bilo prenesti kajak mimo brzice za katero mislim, da je pretežka zame.	1	2	3	4	5
Kajakaštvo je nevaren šport. (možnost poškodbe, utopitve...)	1	2	3	4	5
Na reki vidim le brzice in razmišljam le o tem kako jih bom odpeljal.	1	2	3	4	5
Odkar veslam se bolje soočam s stresom, lažje kontroliram.	1	2	3	4	5
Bolje se počutim, če gre čez težavnejšo brzico nekdo pred mano.	1	2	3	4	5
Raje grem prvi čez težavnejšo brzico.	1	2	3	4	5
Neprijetno mi je na brzici/delu reke, kjer sem imel <b>slabo izkušnjo</b> . (ste morali izplavati iz kajaka, ste se poškodovali, ipd.)	1	2	3	4	5
Ko odsek reke veslam prvič, s seboj vzamem nekoga, ki je tam že bil ali pa se vsaj pozanimam, preberem vodnik.	1	2	3	4	5
Prvič po <b>daljšem premoru (&gt; 3 meseci)</b> se odpravim na lažji odsek reke kot ga veslam ponavadi, težavnost stopnujem.	1	2	3	4	5
<b>Fizična pripravljenost</b> je pomembna pri kajakaštvu.	1	2	3	4	5
Pred težjo brzico se poskušam <b>umiriti</b> . (npr. globoki vdihi, pljuskanje vode z	1	2	3	4	5

rokami na obraz, ipd.)					
<b>Psihična pripravljenost</b> je pomembna pri kajakaštvu.	1	2	3	4	5
Popolnoma zaupam kolegu s katerim <b>največkrat</b> veslam.	1	2	3	4	5
Ko veslam odsek reke, kjer sem <b>prvič</b> se počutim zelo samozavestno.	1	2	3	4	5
Ko veslam prvič v sezoni ali po daljšem premoru (>4 meseci) se počutim zelo samozavestno.	1	2	3	4	5
<b>Težavnejšo brzico</b> si vedno najprej <b>ogledam</b> z obale.	1	2	3	4	5
Pred težavnejšo brzico si vedno <b>vizualiziram</b> ali ponovim želeno linijo v glavi.	1	2	3	4	5
Pred nakupom kajak vedno preskusim na reki.	1	2	3	4	5

Kako ste se spoznali s kajakaštvom? (označite, možen le 1 odgovor)

preko prijatelja	1
pritegnili so me video posnetki na internetu, TV	2
v šoli	3
od staršev, družine	4
na vodenem izletu v eni izmed agencij s športno rekreativno ponudbo	5
drugo	6

S kajakaštvom se ukvarjam zaradi ... (obkroži)

	sploh se ne strinjam	ne strinjam se	niti se strinjam, niti ne strinjam	strinjam se	v celoti se strinjam
druženja s kolegi	1	2	3	4	5
adrenalinskega užitka	1	2	3	4	5
rekreacije v naravnem okolju	1	2	3	4	5
skrbi za zdravje, lepše telo	1	2	3	4	5
preizkušanja svojih sposobnosti	1	2	3	4	5

Kako pogosto delate **vaje za moč**?

- 1) redno (2-3 krat tedensko)
- 2) občasno (1 krat tedensko)
- 3) neredno (1 krat mesečno)
- 4) nikoli

Kako pogosto delate **vaje za vzdržljivost**?

- 1) redno (2-3 krat tedensko)
- 2) občasno (1 krat tedensko)
- 3) neredno (1 krat mesečno)
- 4) nikoli

ESKIMOTIRANJE odgovarjate le, če ga znate narediti ali se ga učite

Eskimski obrat (označite, možen je le 1 odgovor)

ne znam ga narediti	1
mi uspe le v bazenu ali na mirni vodi	2
mi uspe vedno na mirni vodi, včasih tudi na reki, ko se prevrnem nenamenoma	3
mi uspe skoraj vedno, tudi v težjih situacijah (na brzici, v roli, nizki vodi...)	4

Kako ste se učili eskimotirati? (označite, **možnih je več odgovorov**)

učil sem se sam ob pomoči posnetkov, knjig	1
učil me je prijatelj, ki je znal eskimotirati	2
učil sem se v kajakaški šoli, klubu, z inštruktorjem, trenerjem	3

**Kje** ste začeli z učenjem eskimotiranja ? (označite, možen le 1 odgovor)

v bazenu	1
na morju, jezeru	2
na reki	3

Koliko časa **ste že veslali** na divji vodi, preden ste se začeli učiti eskimski obrat? (označite, možen le 1 odgovor)

eskimski obrat sem se naučil preden sem začel veslati na divji vodi	1
eskimski obrat sem se začel učiti že prvo kajakaško sezono	2
eskimski obrat sem se začel učiti drugo kajakaško sezono	3
eskimski obrat sem se začel učiti kasneje kot drugo kajakaško sezono	4
še vedno ga ne znam	5

Pri vsaki trditvi obkrožite le oceno, ki najbolj ustreza vašemu mnenju!

	sploh se ne strinjam	ne strinjam se	niti se strinjam, niti ne strinjam	strinjam se	v celoti se strinjam
Predem sem znal eskimski obrat sem si manj upal na reki	1	2	3	4	5
Predem sem znal eskimski obrat sem pred vsako brzico razmišljal »kaj storiti, če se prevrnem?«	1	2	3	4	5
Ena najpogostejših napak pri eskimotiranju je, da kajakaš želi najprej <b>z glavo priti nad vodo</b> po zrak.	1	2	3	4	5
Eskimski obrat je nujno potreben pri <b>razvoju</b> in napredku kajakaša.	1	2	3	4	5
Sposobnost <b>zadrževanja diha</b> je pomembna pri kajakaštvu	1	2	3	4	5
Eskimski obrat se mi zdi <b>razburljiv, zabaven</b> element kajakaštva.	1	2	3	4	5
Kljub temu, da znam eskimski obrat, <b>se ne počutim dobro</b> , ko se s kajakom prevrnem na reki.	1	2	3	4	5