

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ALJAŽ ŠEGULA

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgaja
Gornišтво z aktivnostmi v naravi

**EKSTREMNI ŠPORT, ADVENTURE RACE
(PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

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

RECENZENT

doc. dr. Blaž Jereb, prof. šp. vzg.

KONZULTANT

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

Avtor

ALJAŽ ŠEGULA

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svojim staršem, ki mi v življenju ves čas stojijo ob strani, me vzpodbujajo in podpirajo. Hvala tudi Janezu Korošču, ki je s svojo pozitivnostjo moje prvo srečanje s pustolovskim tekmovanjem naredil nepozabno. Iskreno hvala tudi mentorju prof. dr. Stojanu Burniku in konzultantki doc. dr. Tanji Kajtna, za njuno strokovno pomoč in zavzetost. Najlepša hvala tudi najboljši in najhitrejši lektorici Darki Bajec.

Ključne besede: *pustolovska tekmovanja, trening, psihohična priprava, zgodovina*

EKSTREMNI ŠPORT - ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

Aljaž Šegula

Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport, 2010

Specialna športna vzgoja, Gorništvost z aktivnostmi v naravi

Število strani: 62; število tabel: 6; število virov: 27; število slik: 7

IZVLEČEK

Adventure racing je multišportno tekmovanje, v katerem zmaga tisti, ki v naravnem okolju najde najhitrejšo pot od starta do cilja. Pri tem se uporabljajo različni športni pripomočki, ki povečajo učinkovitost in pomagajo pri orientaciji gibanja v naravi. V Sloveniji je to relativno mlad šport, saj je bilo prvo organizirano tekmovanje leta 2003 (Adventurerace, 2010).

Adventure racing je šport, ki se dotika tako povprečnosti kakor tudi ekstremnosti, saj so tekmovanja dolga od enega dneva do več dni in najpogosteje trajajo brez prekinitve. Kljub ekstremom (dolžina trajanja, nepredvidljivost, izvirnost...), ki jih udeleženci adventure race tekmovanja doživljajo, ni v ospredju tveganje, ampak psihofizična izpolnitev osebe, ki se s tem športom ukvarja.

Cilja diplomskega dela sta postavitve modela športne vadbe in psihološke priprave za adventure race ter tako tekmovalcem v adventure race prikazati uporabnost znanstvenih spoznanj iz področja športnega treniranja in psihološke priprave.

Diplomsko delo je monografskega tipa. Temelji na metodi zbiranja podatkov iz domače in tuje strokovne literature. Viri so predvsem monografske publikacije v slovenskem in angleškem jeziku. Poleg tega smo podatke o zgodovini adventure race v Sloveniji črpali iz slovenskih internetnih strani. Vsemu so dodane še lastne izkušnje, pridobljene z aktivnim ukvarjanjem z adventure race.

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

Key words: *adventure racing, training, psychological preparation, history*

EXTREME SPORT- ADVENTURE RACE

Aljaž Šegula

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2010

Special Physical Education, Mountain with activities in nature

Number of pages: 62; number of tables: 6; number of references: 27; number of pictures: 7

EXTRACT

Adventure racing is a multi-sport event taking place in the great outdoors. The winner of the race is the person who finds the fastest way from start to finish whilst using different performance accessories in order to help them with the orientation. Adventure racing is a relatively new sport in Slovenia, with the first Adventure race taking place in 2003 (adventurerace,2010).

Adventure racing is an extreme sport, predominantly because the events take place between one and several days and more often than not, without a set cool-down periods. Despite the extremes (length of the event, unpredictability, ingenuity), adventure racing in its core isn't about taking risks, but rather psychophysical preparation and development growth of the person taking part in the event.

The goals of this final project are: presentation of sports models and psychological models. By showing the above, the aim is to present the usefulness of scientific research done in the field of sports training so far, and implementing it in adventure race.

This paper is written in a monograph form. It is based on data collection from domestic as well as foreign scientific literature. As the paper, most of the sources were written in a monograph form, collected from the publications predominantly in Slovenian and English language. As well as using paper publications, some data has been extracted from Slovenian website, mainly on the history of adventure racing. Added to the above are my personal meandering experiences, gathered while participating in adventure races.

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

Kazalo:

1	UVOD:.....	7
1.1	ADVENTURE RACING.....	9
1.1.1	ZAMETKI ADVENTURE RACING	11
1.1.2	ZGODOVINA ADVENTURE RACING	11
1.1.3	ZGODOVINA ADVENTURE RACING	14
1.1.4	TRENTNO STANJE NA PODROČJU ADVENTURE RACING V SLOVENIJI	17
1.2	EKSTREMNI ŠPORT (ADVENTURE RACING).....	18
1.2.1	OPREDELITEV POJMA.....	18
1.2.2	PREVOD BESEDE ADVENTURE RACING	21
1.2.3	ZAKAJ SE LJUDJE UKVARJAMO Z EKSTREMNI ŠPORTI.....	22
1.2.4	PSIHOLOŠKI PROFIL EKSTREMNIH ŠPORTNIKOV	23
1.3	PREDMET PROBLEM IN CILJI.....	24
2	METODE DELA.....	26
3	PROCES ŠPORTNE VADBE - TRENING.....	27
3.1.1	NAČELA IN ZAKONITOSTI PROCESA ŠPORTNE VADBE	27
3.1.2	TRENING ZA ADVENTURE RACE.....	30
3.2	MODEL ŠPORTNE VADBE ZA ADVENTURE RACE.....	34
3.3	PRIPRAVLJALNO OBDOBJE.....	37
3.4	PREDTEKMOVALNO OBDOBJE	39
3.4.1	DEVETDNEVNE PRIPRAVE od 23. 4. - 1. 5. 2011	41
3.5	TEKMOVALNO OBDOBJE	43
4	PSIHIČNA PRIPRAVA.....	46
4.1	TEHNIKE IN PROCEDURE PSIHIČNE PRIPRAVE	46
4.2	MODEL PSIHOLOŠKE PRIPRAVE ZA ADVENTURE RACE	50
4.2.1	TEHNIKA RAZMIŠLJANJA IN POZITIVNEGA SAMOGOVORA	51
4.2.2	SPREMINJANJE RAZMIŠLJANJA.....	51
5	PRIMER IZJEMNO VZDRŽLJIVEGA EKSTREMNEGA ŠPORTNIKA.....	55
6	SKLEP.....	58
7	LITERATURA	60

1 UVOD:

Adventure race je mlad in zanimiv vzdržljivostni šport, ki pridobiva vedno več oboževalcev, saj s svojo kompleksnostjo, izvirnostjo, nepredvidljivostjo in ekstremnostjo predstavlja izziv marsikateremu resnemu rekreativcu in vrhunskemu športniku.

Burnik (2000) ugotavlja, da je šport povsod po svetu v zadnjih desetletjih dosegel izjemen razmah tako v pogledu množičnosti, vse boljših dosežkov, številnih novih športnih zvrsti in nenazadnje v popularizaciji adrenalinskih ali ekstremnih športov. Tako se nam zdi nujno, da se to področje razvija in natančneje opredeljuje ter tako dobi vsak tak šport svoje mesto tudi pod besedo ekstremni športi.

Menimo, da je veliko takšnih športov, ki jih je mogoče izvajati v ekstremni obliki. Vrhunski šport je na nek način strmenje k ekstremu, saj lahko doseže najboljše rezultate le peščica ljudi. Državni rekord, evropski rekord, svetovni rekord, zmaga na državnem, evropskem, svetovnem prvenstvu in olimpijskih igrah so ekstremi, ki jih dosežejo le določeni ljudje, ki so v tistem trenutku najboljše psihofizično pripravljene in zmorejo »uporabiti« vse zunanje in notranje dejavnike za svoj vrhunski nastop.

Niso vsi športi v svoji ekstremnosti enaki. Na eni strani so športi, ki se izvajajo v popolnoma nadzorovanem okolju in dosegajo svoj ekstrem samo z merljivim dosežkom, na drugi strani so športi, ki se jih opredeljuje kot ekstremne zaradi njihove nevarnosti (v ospredju je občutek adrenalinskega vznemirjenja zaradi tveganja) in športi, ki so ekstremni zaradi svoje dolžine trajanja, izvirnosti in nepredvidljivosti ter imajo v ospredju psihofizično izpolnitev osebe, ki se s športom ukvarja. Kakor športi smo si tudi ljudje po svojih značilnostih različni in podobni znotraj posameznih športnih zvrsti, tako na fizičnem kakor tudi psihičnem področju.

Diplomsko delo skuša pojasniti in razložiti šport adventure race, ki je še relativno nov v slovenskem prostoru, a zanimiv za velik del populacije, saj se dotika tako povprečnosti kakor tudi ekstremnosti. Pri ukvarjanju z njim je mogoče vplivati na mnogo človeških lastnosti in sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v današnjem življenju, kateremu primanjkuje pristnih

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

osebnih odnosov, saj nas v to vedno bolj usmerja množična uporaba naprednih tehnologij. Cilj tega športa je čim hitreje in čim bolj racionalno priti iz točke A do točke B. Pomemben ni le končni cilj, ki ga dvočlanska, štiričlanska, ... ekipa doseže, ampak predvsem pot, ki jo izbere med vsemi točkami, ki jih mora najti, saj je hitrost ekipe odvisna ne le od psihofizičnih lastnosti posameznikov v ekipi, pač pa tudi od izbrane poti in sodelovanja znotraj ekipe.

Vprašanje, ki se nam postavlja je: kaj vpliva bolj na uspešnost v adventure race: načrtovano izvajanje, beleženje in analiza treningov psihološke ter fizične pripravljenosti ali so bolj pomembni situacijski treningi v naravi, na katere se odpravimo po potrebi in »za veselje«? Siff in Caldwell (2001) sta v svoji knjigi zapisala, da je večini najboljših tekmovalcev adventure race način življenja. Kot primer navajata Iana Adamsona, ki je že zmagal vsa večja adventure race tekmovanja na svetu in nima točno določenega načina treniranja, pač pa dela to, kar mu narekuje notranji občutek. Iz izkušenj, ki sta jih dobila na tekmovanjih, ugotavljata, da moraš imeti za adventure race vsekakor dobro razvito vzdržljivost in moč, v kombinaciji s čim boljšim znanjem tehnike posameznih disciplin, vse pa mora biti prepleteno s pravim občutkom.

V diplomskem delu je na podlagi literature, lastnih izkušenj, študija na fakulteti za šport in sodelovanja z mentorjem izdelan primer programa treninga, ki je namenjen boljšim rekreativnim športnikom z možnostjo treniranja vsaj dve uri dnevno. To je le splošni program, ki velja za popolnoma zdrave ljudi in se mora glede na psihofizično stanje vsakega posameznika ustrezno prilagoditi. Po avtorjih Siffu in Caldwellu (2001), lahko treninge psihofizičnih sposobnosti, ki jih je za napredovanje v adventure race potrebno izboljšati, razdelimo na štiri komponente:

- mentalni trening
- trening vzdržljivost
- trening moči
- trening spretnosti v športih

Tekmovalci, gledalci in novinarji se sprašujejo, kakšen je pravi prevod besede adventure race, saj jo je nemogoče dobesedno prevesti v slovenščino, kot marsikatero drugo ameriško besedo, ki se uporablja za kakšen novejši rizični šport. Odločili smo se, da se v diplomskem delu zraven

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

angleške besede uporabljata tudi slovenski besedi, ki sta bili do zdaj uporabljeni v slovenskem prostoru.

Pod pustolovska tekmovanja se smatra zahtevnejša tekmovanja, ki po dolžini in izvirnosti že segajo v ekstremnost in so dolga več kot en dan. Avanture pa imenujemo enodnevna tekmovanja, ki so na meji ekstremnosti, a primerna za večji del populacije.

1.1 ADVENTURE RACING

Adventure racing je multidisciplinarni šport, ki od posameznika zahteva vzdržljivost, poznavanje orientacije in preživetja v naravi ter timsko delo. Končni cilj je prestati psihofizično stisko, ki se pojavi zaradi ekstremnih razmer v neznanem okolju. Najpogosteje je ekipa sestavljena iz treh moških in ene ženske, katerih cilj je skupaj končati dirko. Ekipa je uspešna, kadar s pomočjo topografske karte in kompasa najde vse kontrolne točke, ki jih določi organizator (Mann in Schaad, 2001).



Na Sliki 1 je prikazan uspešen zaključek adventure race tekmovanja (Adventurerace, 2010).

McBlaine idr. (2005) opredeljujejo adventure racing kot:

- Multidisciplinarni vzdržljivostni šport, ki vključuje aktivnosti v naravi, timsko delo in vztrajnost.
- Dogodek, ki traja od enega do sedem dni in s katerim razvijaš zaupanje v svoje sposobnosti in spoštovanje do narave .
- Možnost, da za vikend odideš v neznano, po poti, s katere se vrneš z bolečinami po celotnem telesu.
- Neverjeten šport, pri katerem se popolnoma zaneseš na svojo ekipo in ekipa se popolnoma zanese nate ter skupaj veste vse o vsakem.
- Bolan in neopisljiv »šport«, kjer direktor tekmovanja določi progo, na kateri se ekipe soočajo s trpljenjem zaradi utrujenosti in izčrpanosti ter plačajo za to.
- Večdnevni športni dogodek, kjer se naučiš, da se lahko zgodi, da najboljši tekač zaradi žuljev ne more teči, da mora najboljši kolesar zaradi zlomljenega obroča kolesa kolo potiskati, da najboljši orientacist v ekipi zaradi glavobola izgubi pravo smer, da ekipa izgubi del obvezne opreme, ki jo mora nositi skozi celotno tekmo, da tako imenovana najšibkejša oseba v ekipi potiska celotno ekipo proti ciljni črti.
- Vse naštetu.

V svetu obstaja več vrst pustolovskih tekmovanj, ki se razlikujejo predvsem po dolžini proge in času trajanja:

- Na enodnevnih tekmovanjih se tekmuje posamično ali v parih in trajajo od tri do deset ur.
- Tekmovanja, ki potekajo čez vikend, so dolga od sto dvajset do tristo petdeset kilometrov, ekipe za celotno progo potrebujejo do osemdeset ur.
- Ekspedicijski način tekmovanja od ekipe zahteva tudi do deset in večdnevno neprekinjeno športno aktivnost.
- Pri etapnem načinu tekmovanja se ura vsak dan ustavi in se časi posameznih etap seštejejo v končni rezultat.

Pri zadnjih treh naštetih načinih tekmovanja so ekipe sestavljene iz treh do petih ljudi. Najpogosteje je ekipa sestavljena iz štirih ljudi in najmanj en član more biti ženskega spola.

1.1.1 ZAMETKI ADVENTURE RACING

Ljudje govorijo, da bi naj bilo leto 1968 rojstvo modernega adventure race, saj je bil takrat organiziran Karrimor International Mountain Marathon. To je bilo dvodnevno tekmovanje parov po hribovju, dvakratne dolžine maratona, z vsemi nujnimi stvarmi v nahrbtniku, ki jih potrebuješ za dvodnevno prebivanje v naravi brez podpore drugih ljudi, vključno s šotorom (Adventure racing, 2010).

1.1.2 ZGODOVINA ADVENTURE RACING v SVETU

Z organizacijo vzdržljivostnih tekmovanj v več športih hkrati so začeli v Novi Zelandiji leta 1980, ko je bil organiziran Alpine Ironman. Vključene so bile discipline: smučanje, trekking in kajak po divjih vodah. V Združenih državah Amerike je bil leta 1981 po gorovjih Aljaske organiziran Alaskan Mountain Wilderness Classic, z imenom From Hope to Homer. Ta dogodek je bil prvi, na katerem so bile ekipe odvisne samo od sebe in prvi, ki je vseboval orientacijo po divjini s kompasom in karto.

Raid Gauloises je bilo eno od prvih adventure race tekmovanj. Organiziral ga je francoski novinar Gerard Fusil, ki je bil specializiran za poročanje iz jadralskih regat okrog sveta, relija Paris-Dakar in alpinističnih odprav. Idejo za organizacijo tekmovanja, kjer bi ljudje za svoje napredovanje uporabljali samo fizično in psihično moč, je dobil leta 1987, ko je bil zadolžen za poročanje iz solo jadralne regate, ki je potekala okrog sveta. Tako je bilo leta 1989 organizirano prvo tekmovanje Raid Gauloises v Novi Zelandiji. Tekmovanja so bila organizirana na različnih lokacijah, ki so bile skrbno izbrane in odmaknjene od civilizacije, saj bil Gerard perfekcionista in je želel ljudem ponuditi pravo pustolovščino.

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

Raid Gauloises, Southern Traverse, Eco-Challenge, Outdoor Quest, Salomon X-Adventure World Cup, Raid the North Extreme, Primal Quest in Exotica so najodmevnejša tekmovanja po svetu, ki so v največji meri prispevala k razvoju adventure race (Adamson, 2004).

Raid Galuloise je originalno večdnevno adventure tekmovanje, ki se je preimenovalo v Raid World Championships in je prispevalo več k razvoju adventure race, kot je Ironman na Havajih prispeval k razvoju triatlona. Ekipe na Raidu so sestavljene iz štirih ljudi (originalno po pet z dvema, ki pomagata ekipi na tekmi), ki tekmujejo štiriindvajset ur na dan med startom in ciljem, po neoznačenih poteh, samo s karto in kompasom ter na nemotoriziran način. Prva ekipa, ki prečka ciljno črto, je zmagovalka.

V primerjavi z ostalimi adventure race tekmovanji je Raid med daljšimi, saj je celotna pot od starta do cilja dolga okrog 900km. Zmagovalne ekipe so sposobne to razdaljo premagati v tednu dni. Časovna omejitev za progo je postavljena na deset dni. Organizator tekmovanja poskrbi, da lahko počasnejše ekipe izpustijo določene kontrolne točke in tako vseeno pridejo do cilja. Od leta 1989 je bilo to tekmovanje organizirano že na več lokacijah po svetu. Prva lokacija je bila Nova Zelandija (na jugu otoka), Kostarika, Oman, Madagaskar, Malezija, Argentina (Patagonija), Južna Afrika, Ekvador, Tibet, Nepal, Vietnam, Kirgizistan, Peru. Organizator tekmovanja je spodbujal sodelovanje tekmovalcev z avtohtonimi prebivalci in progo trasiral tako, da so tekmovalci začutili deželo, tako iz geografskega in kulturnega, kakor tudi iz zgodovinskega gledišča (Adamson, 2004).

Eco-Challenge je zaradi svoje dolžine, bogatih nagrad in velike konkurence ena izmed najbolj znanih večjih ekspedicijskih internacionalnih tekem v Združenih državah Amerike. Nemogoče je samo zbrati ekipo in se prijaviti na tekmo, saj se je prej potrebno kvalificirati na tekmah, ki so določene s strani organizatorja. Ekipe, ki so se na tekmi Eco-Challenge uvrstile med prvih petnajst, dobijo avtomatsko povabilo za naslednje leto. S tekmovalčeve perspektive je tekma organizirana na visokem nivoju in za njo ni potrebno toliko osebne opreme kot na drugih primerljivih tekmovanjih. Celotni stroški tekmovanja stanejo ekipo okrog 30 000 dolarjev, medtem ko stroški na Raid Galuloises lahko presežejo tudi 50 000 dolarjev. Do zdaj je bil dogodek organiziran v Utahu, Kolumbiji, Avstraliji, Maroku, Argentini, Maleziji, Novi Zelandiji in Fidžiju (Adamson, 2004).

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

Na tekmovanju Outdoor Quest je bil izbrani način tekmovanja podoben kot na triatlonu, saj je vsakemu tekmovalnemu dnevju sledil počitek. V štirih dnevih je bilo predvidenih trideset ur aktivnosti v sedmih različnih športih. Ekipe so se pomerile v teku, gorskem kolesarjenju, vrtni tehniki, kajaku po mirnih vodah, kajaku po divjih vodah, veslanju v naravnih čolnih in rolanju. Vsako noč so ekipe, ki so bile sestavljene iz štirih ljudi z najmanj eno žensko, spale v hotelu s petimi zvezdicami ter za zmago prejele 200 000 dolarjev. Število ekip, ki so se lahko udeležile tekmovanja, je bilo omejeno na dvaintrideset in način tekmovanja je bil takšen, da ni dajal prednosti nobeni športni panogi. Tekmovanje je bilo do zdaj organizirano na Kitajskem in v Maleziji, po orientacijsko nezahtevnem terenu, tako da znanje iz orientacije ni prišlo do izraza (Adamson, 2004).

Salomon X-Adventure World Cup se imenuje skupek petih do šestih tekem, ki so organizirane vsako leto in štejejo kot kvalifikacijske tekme za Raid Gauloises. Vsaka tekma traja dva dni, ekipa, ki pride prva do cilja, potrebuje za celotno progo okrog trideset ur . Na koncu zadnje tekme je razglašena zmagovalna ekipa, ki prejme največ točk glede na uvrstitev na vseh tekmah. Najboljših trideset ekip dobi povabilo za nastop na Raid Gauloises.

Prva tekma iz serije je najpogosteje organizirana v začetku leta v severnoevropskih državah in zajema večinoma zimske športe (tek na smučeh, krpljanje, ledno plezanje, drsanje, kajak, orientacija) (Adamson, 2004).

Ekipe so sestavljene iz štirih ljudi z najmanj eno žensko. Za uspešno končano tekmovanje je dovolj že, če ga končajo samo trije od štirih tekmovalcev iz ekipe. Kdorkoli lahko ekipo spremlja na vnaprej določenih točkah in ji nudi pomoč pri servisu opreme, hrani in menjavi oblačil. Ženska predstavnica ekipe ima določeno minimalno število kontrolnih točk, ki mora osvojiti s svojo ekipo. Vse to pripomore k zanimivi tekmovalni strategiji, ki si jo izbere vsaka ekipa. Taktika ekipe mora biti čim bolj fleksibilna, odvisna od slabosti in prednosti posameznikov ter dolžine in zahtevnosti proge (Adamson, 2004).

1.1.3 ZGODOVINA ADVENTURE RACING v SLOVENIJI

PRVA ORGANIZIRANA SKUPINA LJUDI

Internetni viri (Pustolovecrajd, 2010) poročajo, da je bila prva organizirana skupina ljudi na področju pustolovskih tekmovanj in pustolovščin ustanovljena leta 2001 z imenom Pustolovec Rajd. Predstavlja se kot prva slovenska skupina za reševanje pustolovskih problemov in ukvarjanje z rekreativnimi pustolovščinami. Med te štejejo tekmovanje v novem športu tipa adventure race, tekmovanja v drugih ekstremnih vzdržljivostnih disciplinah in izvajanje lastnih pustolovskih projektov doma in po svetu.

Pravijo, da so skupina ambicioznih rekreativcev, formalno sicer povezanih s taborniki, svojo športno-rekreacijsko aktivnost pa so osmislili z vpeljevanjem domišljjskih nalog in izzivov. V rekreacijo so **vključili t.i. pustolovski problem**, ki predstavlja izvirne naloge njihove skupine na rednih mesečnih pustolovščinah, kar naredi samo gibanje v naravi še mnogo bolj zanimivo in atraktivno – ne le za njih same, ampak tudi za opazovalce in simpatizerje.

FILOZOFIJA SKUPINE PUSTOLOVEC RAJD

V skupini Pustolovec RAJD, ki bo letos stara 9 let, je cca. 50 različno starih članic in članov, ki rešujejo pustolovske probleme. To preprosto pomeni, da **dajo vsaki aktivnosti pomen izjemnega dogodka**, rekreacijo povežejo z zgodbo. Bistvo le-te pa je predvsem, da je nenavadna, a hkrati vsem (tudi zunanjim opazovalcem) dobro razumljiva in razmeroma neverjetna.

Ideje za njihove športne zgodbe črpajo pustolovci iz vseh področij – geomorfologije, etnologije, dnevnega aktualnega dogajanja, zgodovine, populistike in kombinatorike. Njihove pustolovščine so torej lahko raziskovalne, tekmovalne, demonstracijske narave, občasno parodije ali situacijske akcije, včasih pa si preprosto želijo biti prvi v Sloveniji ali v svetu, ki so uspeli realizirati kakšno športno rekreativno zanimivost.

Cilji skupine so torej preprosti - napraviti gibanje oz. rekreacijo in šport še bolj zanimiv in privlačen, z veliko mero lastne ustvarjalnosti (Pustolovec rajd, 2010).

PRVA SKUPINA LJUDI, KI JE ZAČELA Z ORGANIZACIJO TEKMOVANJ

V Sloveniji je bil prvi adventure race organiziran junija leta 2003 z imenom Adventure race Slovenija oz. slovensko pustolovsko tekmovanje. Organizirali so ga šaleški taborniki Rod Jezerski Zmaj iz Velenja. Navdih za organizacijo so dobili ob gledanju televizije.

Šaleški taborniki pravijo, da njihovi začetki segajo leta nazaj, ko so s prijatelji z zanosom požirali predvajanja televizijske postaje Discovery o najzahtevnejših psihofizičnih tekmovanjih, ki so potekala v krajih, kjer je odtis človeške noge prava redkost. Seveda so si v trenutku želeli postati del zgodbe. Zgodba pa ima svojo ceno in ta je bila za njihove žepe občutno previsoka. Toda njihove sanje so živele naprej. Naposled so dočakali dan, ko se je podobno tekmovanje zgodilo pri naših sosedih Hrvatih. Postali so del zgodbe o znoju, žuljih ter neizpovedanih besedah.

Sanje so prerasle v idejo. Želeli so jo uresničiti tudi v Sloveniji. Vse bi bilo neizvedljivo, če ne bi imeli prijateljev, na katere so se lahko zanesli. Ni jim bilo lahko, vendar so bili nepopustljivi in odločeni, da to izpeljejo do konca. Njihove ideje so počasi preraščale v resničnost. Pomagale so jim izkušnje, kajti kalili so se na najtežjih slovenskih taborniških-orientacijskih tekmovanjih, prav tako so takšna tekmovanja organizirali za potrebe njihovega taborniškega rodu - Rodu Jezerskega zmaja iz Velenja.

Potrebno je bilo trdo delo in mnogo odrekovanja, a vse se jim je poplačalo z uspehom, z žarom v očeh tekmovalcev, z zadovoljstvom po tekmovanju, ... Postali so prijatelji. Njihove vezi so še močnejše. Skupaj načrtujejo že osmo največjo slovensko pustolovščino. To je tekma, ki poleg žuljev ponuja nepozabne dogodivščine in plete nove prijateljske vezi (Adventurerace, 2010).

Na prvi organizirani slovenski pustolovščini, ki je potekala junija 2003, je nastopilo 29 ekip iz Velike Britanije, Hrvaške, Poljske, Češke in Slovenije. Ekipe so v nekaj več kot dveh dneh premagale okrog 220 km najlepših predelov Šaleške in Savinjske doline.

Eno najtežjih tovrstnih tekmovanj v srednji Evropi se je začelo s kratkim trekingom, štiričlanske ekipe pa so nato po vrsti opravile z 2100 metri plavanja, jamarstvom, kolesarjenjem, trekingom v

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

več etapah, gorskim kolesarjenjem, spuščanjem po vrvi, splavarjenjem in kajakaštvom (Adventurerace, 2010).

Tekmo so najbolje začeli člani celjske gorske reševalne službe (ekipa GRS Celje), ki pa so po nekaj več kot desetih urah na progi začeli kazati prve znake utrujenosti, na poti med KT 7 in KT 8 pa so tudi zgrešili smer, zato so jih dohiteli in kmalu prehiteli angleški tekmovalci (ekipa Sleepmonsters.com), ki nato vodstva do konca niso več izpustili iz rok. Tako so se David Gordon Hooper, Stephen Paul Sharp, Fiona Elizabeth Patterson in Lioward William Lowe zapisali v zgodovino kot prvi zmagovalci pustolovske tekme v Sloveniji. *"Tekma je tako zahtevna in dobra kot Adrenalin Rush (podobno avanturistično tekmovanje na Škotskem op.a.), le da je tu lepše vreme,"* je takoj po prihodu v cilj povedala Fiona Elizabeth Patterson. Tudi njeni kolegi iz ekipe so bili po zmagi zelo veseli, vsi štirje pa so se že dobro uro po prihodu v cilj znova vozili naokrog s kolesi. Za celotno progo so potrebovali natanko 50 ur in 20 minut. V tem času so spanju namenili le nekaj več kot uro in pol (Adventurerace, 2010).

Drugo mesto so osvojili člani gorske reševalne službe iz Celja, ki so bili ob koncu zelo presenečeni nad zahtevnostjo proge, izjemno veliko pa je ta tekma zahtevala od edine ženske predstavnice v ekipi, ki je ob koncu izgledala povsem izmučeno (Adventurerace, 2010).

Kot tretji so ciljno črto pri kampu ob Velenjskem jezeru prečkali člani Češke ekipe Czech extrem. Dekle iz njihove ekipe je ob tem nasmejana dejala: *"Bilo je popolno! Izbrali ste res najlepše dele vaše dežele."* Ob koncu je tekmovanje končalo le 9 ekip od 29. Prav vse ekipe so se strinjale, da je bila proga izjemno zahtevna, predvsem pa so se pritoževali nad preveliko količino pohodništva. (Adventurerace, 2010).

VSA ORGANIZIRANA PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA IN MESTNE AVANTURE:

Slovensko pustolovsko tekmovanje: 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010.

Mariborska mestna avantura: 2005, 2006, 2007, 2008.

Velenjska mestna avantura: 2006, 2007, 2008, 2009.

Ljubljanska mestna avantura: 2007, 2008.

Škofjeloška mestna avantura: 2009, 2010

Zimska avantura: Logarska dolina 2008, Rogla 2009, Kranjska Gora 2010 (Adventurerace, 2010).

Yogsi challenge Kranj 2005

Bohinj adventure race 2006

(Pustolovecrajd, 2010)

1.1.4 TRENUTNO STANJE NA PODROČJU ADVENTURE RACING V SLOVENIJI

V Sloveniji so bila letos organizirana tri enodnevna tekmovanja mestnih avantur in eno tridnevno, ki se imenuje Slovensko pustolovsko tekmovanje. Oktobra bo organizirana še zadnja mestna avantura letos, ki bo potekala v Škofji Loki, po smernicah glavnih organizatorjev, tabornikov iz Velenja, pa jo bo organiziralo športno društvo Vaitapu.

Mestnih avantur se v povprečju udeleži 40 ekip v dveh različnih kategorijah, ki se razlikujeta po dolžini proge in številu disciplin. Daljša različica navadno še vsebuje spuščanje po vrvi.

Slovenskega pustolovskega tekmovanja se v povprečju udeleži okrog 30 ekip iz različnih držav.

Skupina ljudi z imenom Pustolovec Rajd je vsako leto aktivnejša in ves čas pridobiva nove člane in simpatizerje, s katerimi se udeležujejo vzdržljivostnih tekmovanj in rešujejo lastne pustolovske projekte.

Najboljša slovenska ekipa Lima Salamon se je pred nekaj dnevi vrnila iz svetovnega prvenstva v adventure race, ki je potekalo od 30. 9. do 9. 10. 2010 v Španiji.

1.2 EKSTREMNI ŠPORT (ADVENTURE RACING)

1.2.1 OPREDELITEV POJMA

Za opisovanje ekstremnošportnih aktivnosti se uporabljajo številni izrazi. Mnogi med njimi zadevajo le ozek segment, drugi spet poskušajo zajeti vse take dejavnosti pod en sam skupni imenovalec. Kateri izraz uporabljamo, je lahko odločilno, saj vsi izrazi niso primerni in z njimi določenih ekstremnošportnih dejavnosti ne zajamemo. Tudi pri nas se za poimenovanje mnogih športnih panog uporablja kar angleške oz. ameriške izraze. Za nekatere izmed teh aktivnosti celo velja, da bi jih težko uvrstili med športe.

Definicija mednarodnega sveta za športno znanost in telesno vzgojo (ICSSPE) iz leta 1968 pravi: »Vsaka telesna dejavnost, ki ima značaj igre in obsega možnosti boja samega s seboj, z drugimi ali s prvinami narave, je šport. Če ima ta dejavnost značaj tekmovanja z drugimi, jo je treba izvajati v viteškem duhu. Ni športa brez fair playa.« (Šugman idr., 2006, str. 23)

Pri nas so najbolj uveljavljeni izrazi ekstremni športi, alternativni športi in rizični športi. Breivikova definicija pravi, da so rizični športi »vsi športi, pri katerih je potrebno računati z možnostjo hujše poškodbe ali smrti, ki sta sestavni del aktivnosti« (Breivik, 1995, v Kajtna, 2003, str. 125).

Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeljuje besede ekstremen, rizičen, alternativen na spodaj zapisan način:

ekstremen: 1. zelo oddaljen od povprečnosti česa; skrajn, pretiran; ekstremne ideje; ekstremna politika; najbolj ekstremno glasbeno delo v zadnjem času / ekstremni temperament; ekstremna smer v stranki; ekstremno stališče / ekstremen človek / ekstremni ukrep; ekstremna kazen pretirano ostra, najvišja // alp. nanašajoč se na plezanje v izredno težkih izjemnih smereh s pretežno uporabo tehniških sredstev; ekstremni alpinist; ekstremni plezalni poskus v Alpah;

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

ekstremna alpinistika 2. mat. največji ali najmanjši; ekstremna vrednost količine **ekstremno** prisl.: ekstremno težka plezalna smer.

rizičen: publ. tvegan, nevaren; taka odločitev, specializacija je rizična / zvišan krvni pritisk spada med rizične faktorje, faktorje, ki ogrožajo zdravje; ekon. rizični sklad, sklad, ki v gospodarskih organizacijah omogoča kritje izgub, nastalih zaradi škode; jur. rizična skupnost, skupnost zavarovancev, ki so zavarovani za enake ali podobne nevarnosti.

alternativen: 1. nanašajoč se na alternativo; alternativen predlog; alternativno vprašanje; mnenja so precej alternativna / alternativna možnost; sprejeti alternativno rešitev; ekon. alternativna uporaba sredstev 2. nanašajoč se na alternacijo; predlagali so alternativne guvernerje; alternativno petje (Ahlin idr., 1998).

Glede na lastne izkušnje in literaturo, ki obstaja, šport avdenture race najbolje opisuje beseda ekstremen, saj se v športu dogajajo najrazličnejše ekstremne situacije, ki se stopnjujejo z dolžino tekmovanja, številom disciplin, vremenskimi pogoji in utrujenostjo organizma. Na prvi pogled bi lahko rekli, da se tudi riziko za poškodbe povečuje. A temu ni tako, saj je naš obrambni mehanizem organizma ustvarjen tako, da nas obvaruje pred neprimernim ravnanjem z lastnim telesom. Poškodbe, ki nastanejo, so kljub ekstremnim situacijam mile oziroma so takšne in tako pogoste, kakor pri športu, ki se izvaja v nadzorovanih pogojih. Iz tega sledi, da športu adventure race ne moremo pripisati velikega rizika, saj v tem športu ni v ospredju tveganje, ampak psihofizična izpopolnitev osebe oziroma ekipe, ki se z omenjenim športom ukvarja.

Za adventure race tudi ne moramo reči, da je alternativen šport, saj je to šport, ki ima lastno zgodovino in pri katerem človek odkriva ter spoznava nove kraje na lasten pogon. Potrebo po odkrivanju novega, tako iz vidika lastnega telesa kakor tudi narave, pa ima človek v sebi že od začetka bivanja na zemlji.



Slika 2. Prikazuje gibanje po neokrnjeni naravi med tekmovanjem (Adventurerace, 2010).

Med drugim je Kajtna v svoji raziskavi s pomočjo vprašalnika ugotovila, da je večini športnikom vseeno, kako se imenujejo športi z določeno stopnjo tveganja. Primerjala je dva najpogostejša izraza; ekstremni športi in rizični športi. Največ jih je sicer mnenja, da je najprimernejši izraz ekstremni športi, ampak glede na to, da je bila razlika v mnenjih majhna, sklepa, da se športniki preveč ne obremenjujejo s tem, kateri izraz bi se naj uporabljal za opis njihovega športa. Nekateri so bili trdili, da nobeden od ponujenih izrazov ni primeren. Menili so, da je njihov šport nekaj zahtevnega, za kar je potrebno veliko izkušenj, da je nevsakdanji in nerazširjen, kar pri ljudeh povzroča strah, menili so, da je njihov šport svoboden in poseben (Kajtna, 2003).

Glede na okolje in spremenljive razmere ter discipline, ki jih adventure race zajema, bi ga lahko primerjali z alpinizmom. Ne moremo pa ga povsem primerjati po stopnji tveganja, ki je v alpinizmu precej višja kakor v adventure race, saj slednji poteka v organizirani obliki. Organizator med načrtovanjem proge le to tudi preveri in v primeru nevarnih odsekov na progi ekipe o tem obvesti. Med tekmovanjem se nad ekipami izvaja nadzor in v vsakem trenutku lahko ekipa v primeru izčrpanosti ali poškodbe posameznika, odstopi. Organizator je odgovoren, da

vsaki ekipi nudi pomoč v primeru nezmožnosti nadaljevanja tekme. V alpinizmu tega ni in vsako nepremišljeno dejanje ali poškodba ima lahko za posledico hujšo poškodbo ali celo smrt, še posebej na velikih nadmorskih višinah, kjer je pomoč reševalnih služb omejena.

1.2.2 PREVOD BESEDE ADVENTURE RACING

Ameriški besedi *adventure* in *race* skupaj opisujeta avanturo oziroma pustolovščino, ki se odvija v naravi in ima tekmovalni značaj. Ko z več besedami opišemo besedno zvezo *adventure race* v slovenskem jeziku, dobimo pravo predstavo o športu in njegovem poslanstvu. Angleško slovenski slovar (Kovačič in Zabukovec, 2000) prevaja besedo **adventure**: An adventure je vrsta dogodkov, v katere smo vpleteni in ki so nenavadni, vznemirljivi ali morda nevarni, in besedo **race**: A race je tekmovanje pri katerem zmaga tisti, ki je najhitrejši, na primer v teku ali vožnji. Skupaj torej pomenita, da je to tekmovanje, na katerem se zgodi vrsta dogodkov, v katere smo vpleteni in ki so nenavadni, vznemirljivi ali morda nevarni.

Z dobesednim prevodom besedne zveze iz ameriškega jezika v slovenskega, pa se soočimo s težavo, saj slovar slovenskega knjižnega jezika (Ahlin idr., 1998) najprimernejši besedi, pustolovščina in avantura, opredeljuje kot: nenavaden, vznemirljiv doživljaj ali slabšalno: nevaren poskus, tvegano dejanje. Medtem, ko za ameriško besedo *race* v slovenskem jeziku obstaja beseda tekmovanje, ki je primerna in jo v popolnosti nadomesti, se pri besedi *adventure* soočimo s težavo, saj najprimernejši besedi pustolovščina in avantura, ne dajeta realne predstave o športu, ki naj bi ga opisovale.

Naslednja težava se pojavi pri združevanju besed *avantura* in tekmovanje ter *pustolovščina* in tekmovanje. V primeru združitve besed *avantura* in tekmovanje ter *pustolovščina* in tekmovanje, dobimo dve besedni zvezi, *avanturno tekmovanje* in *pustolovsko tekmovanje*. Slednja združitev se zdi uporabna, medtem ko je *avanturno tekmovanje* popolnoma neustrezna besedna zveza. Tako je mogoče iz opisa besedne zveze *pustolovsko tekmovanje*, ki ga najdemo v slovarju slovenskega knjižnega jezika, sklepati, da je to nenavadno in doživljajsko vznemirljivo tekmovanje.

1.2.3 ZAKAJ SE LJUDJE UKVARJAMO Z EKSTREMNIMI ŠPORTI

Adventure race tekmovanja sem se prvič udeležil 1. 9. 2006 v Bohinju. Tekmovanje je trajalo dva dni (30ur). Pred tem nisem bil niti enkrat v življenju aktiven več kakor 10 ur na dan in še to na zmerno intenzivnem pohodu po hribih. Zaradi neprimerne treninga in preintenzivnega začetka sem že po treh urah tekme dobil tako močne krče v mišicah nog, da sem padel s kolesom. Kljub temu sem po počitku tekmo nadaljeval in jo končal v tridesetih urah. »Trpljenje«, ki sem ga doživel na prvem srečanju s športom adventure race, je v meni prebudilo željo po vnovičnem udejstvovanju in tako zdaj že štiri leta aktivno tekmujem.

Burnik (2000) meni: »da vzroke za vse večjo priljubljenost ekstremnih športov, ki so mnogokrat več kot le šport, včasih pa skoraj nimajo elementov, ki neko dejavnost opredelijo kot šport, lahko najdemo v vse večji odtujenosti sodobnega človeka od narave in življenja v njej, odtujenosti ljudi med seboj, pa tudi v nekaterih specifičnih osebnostnih in vedenjskih potezah sodobnega človeka. K temu je veliko prispevala tudi športna industrija z vsemi svojimi pojavnimi oblikami, ki na veliko oglašuje in spodbuja takšen način življenja ter preživljanja prostega časa«.

Profesionalna adventure race tekmovalka, američanka Rebecca Rusch, ki je stara 38 let in se je prvič srečala z adventure racing pred osmimi leti, opisuje svoje udejstvovanje v tem športu kot pozitivno izkušnjo v življenju, ki jo je osebno izoblikovala. Prvega tekmovanja se je udeležila po povabilu ekipe treh ljudi, ki so potrebovali še enega člana. Sama je bila prepričana, da bo najšibkejši člen v ekipi, saj ni imela nobenih izkušenj v tem športu, ker se je ukvarjala samo s plezanjem in tekmovanji v kajaku ter raftingu. Med štiriindvajseturnim tekmovanjem je opazila, da so njene psihofizične sposobnosti na višjem nivoju kot psihofizične sposobnosti sotekmovalcev. Po počitku, ki je sledil uspešno končani tekmi, se je odločila, da bo pustila svojo sanjsko službo in se posvetila nomadskemu življenju ter tekmovanju v adventure racing. Z avtomobilom, v katerega je naložila vse stvari, ki jih je potrebovala za življenje v naravi in treninge ter adventure race tekmovanja, se je odpeljala novim spoznanjem naproti. Bila je brez stalnega prebivališča in ves čas na poti, zato je bila njena glavna komunikacija z družinskimi člani, prijatelji in sponzorji preko telefona in svetovnega spleta. Na ta način je z različnimi

ekipami, ves čas profesionalno, tekmovala in bila tako uspešna, da je lahko od tega živela (Rusch, 2005).

Na vprašanje, zakaj je izbrala drugačen način življenja in profesionalno pot v adventure racing, odgovarja:

- Pred sedmimi leti, ko sem zapustila vsakdanje življenje, so se dogodki odvijali na takšen način, da sem postala fizično in psihično tako močna, kot si nikoli nisem znala predstavljati, da bom.
- Med potovanji po deželah sveta sem se od različnih kultur in življenjskih stilov mnogo naučila.
- Večkrat sem bila tudi vodja ekipe na tekmovanju in nikoli se nisem nehala učiti od drugih ter tako kreirala spoštovanja vredno karijero v težkih razmerah.

Vsa ta dejstva so me ves čas motivacijsko spodbujala za življenje drugačnega življenjskega stila in za tekmovanja v adventure racing (Rusch, 2005).

1.2.4 PSIHOLOŠKI PROFIL EKSTREMNIH ŠPORTNIKOV

Kajtna in Tušak (2004) sta v raziskavi o osebnostnih vrednotah, kjer sta primerjala nešportnike, športnike, in športnike, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi ugotovila, da so dobili ekstremni športniki najvišje rezultate v dimenzijah energije, sprejemljivosti, vestnosti in čustvene stabilnosti; na vseh teh dimenzijah so dobili najnižje rezultate nešportniki, rezultati športnikov, ki se ukvarjajo z nerizičnimi športi, pa so bili vmes. Na dimenziji odprtosti so prav tako dobili najnižji rezultat nešportniki, medtem ko so dobili najvišjega športniki, ki se ukvarjajo z nerizičnimi športi. Kajtna in Tušak (2004) sta tudi ugotovila, da je hedonski vrednotni tip najmočnejše izražen pri športnikih, sledijo športniki, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, najnižjega pa imajo nešportniki; isto zaporedje skupin v izraženosti tipov se pokaže pri potenčnem moralnem in izpolnitvenem tipu, vendar pa so pri zadnjih dveh tipih razlike majhne. Športniki rizičnih športov imajo močno izražen splošni faktor iskanja stimulacije in faktor iskanja tveganja, drugi dve skupini pa imata na teh dveh faktorjih nižje rezultate, ki so si med seboj precej blizu. Faktor

iskanja doživetij je precej nižje izražen pri športnikih kot pri ostalih dve skupinah. Športniki imajo tudi najvišje izraženo dezinhibicijo, medtem ko imajo športniki rizičnih športov najnižjo. Pri njih je najnižja tudi dovzetnost za dolgočasje, ki pa je najvišja pri nešportnikih (Kajtna in Tušak, 2004).

Tudi Tušak in Burnik (2001) sta v svoji raziskavi ugotovila podobne osebne lastnosti ekstremnih športnikov kot Kajtna in Tušak (2004). Preučevala sta kategorizirane športnike, ki se ukvarjajo z alpinizmom, starosti med dvajsetim in sedemindvajsetim letom. Prišla sta do zaključka, da so alpinisti manj nevrotični, manj zavrti, precej manj anksiozni in nimajo težav s tremo na tekmovanjih. Po drugi strani so bolj odprti navzven, predvsem v obliki negativizma, medtem ko so ostale oblike verjetno neproduktivne, zato pri sovražnosti, sumničavosti in občutkih krivde dosegajo nižje vrednosti kot kontrolna skupina. Raziskava je tudi pokazala, da so alpinisti bolj čustveno stabilni in bolj ekstravertirani ter družabni (Tušak in Burnik 2001).

1.3 PREDMET PROBLEM IN CILJI

Vsem je jasno, da človek potrebuje, če želi prehoditi, preteči, prekolesariti... določeno razdaljo, ki jo z merskimi enotami lahko opredelimo, tudi določeno stopnjo telesnih sposobnosti. Večina ljudi v rekreativnem športu pod besedo trening razume tisti proces športne vadbe, ki vpliva na fiziološke sposobnosti športnika, ne pa tudi tistega procesa športne vadbe, ki vpliva tudi na psihološke in druge sposobnosti športnika.

Glede na informacije, ki sem jih dobil iz pogovora s slovenskimi in hrvaškimi adventure race tekmovalci, sem ugotovil, da se večina teh ne drži nobenih znanstvenih načel športne vadbe, ampak trenirajo takrat, ko imajo čas in voljo, oziroma kolikor jim družinske obveznosti to dovoljujejo. So pa tudi taki adventure race tekmovalci, ki imajo postavljen sistem športne vadbe, a to so vrhunski tekmovalci različnih vzdržljivostnih športov, ki so »zašli« v ta šport z namenom, da razbijejo monotonost treningov v svoji športni panogi.

Za najvišje tekmovalne dosežke v izbrani športni disciplini je potrebno proces športne vadbe zasnovati na znanstvenih načelih, kar pomeni, da se v tem procesu uporabljajo dognanja različnih

ved, ki po svoji vsebini lahko sežejo v področje športne vadbe. To so predvsem tiste vede, ki se ukvarjajo s človekom z biološkega, psihološkega, pedagoškega in drugih vidikov (Ušaj, 2003).

Adventure race zahteva visoko stopnjo razvitosti tako fiziološke kakor tudi psihološke pripravljenosti, saj se med tekmovanjem od športnika zahteva, da kljubuje tako naporom, ki so posledica dolgotrajnih mehanskih sil, ki delujejo na skelet in mehka tkiva, kakor tudi naporom, ki so posledica ekstremnih količin živčnih dražljajev, ki prihajajo do hipotalamusa, ki je uravnavni center, ki povezuje in usmerja procese za vzdrževanje ravnovesja v organizmu.

Da se ravnovesje v organizmu lahko vzpostavi, mora biti prej porušeno s primernim dražljajem, ki ne sme biti prešibek in prekratek, saj takšen dražljaj ne povzroči neravnovesja. Vsakemu dražljaju, ki vpliva na neravnovesje v organizmu pa mora slediti čas, ko ima organizem možnost vzpostavitve ravnovesja oziroma homeostaze. »Zakon homeostaze pravi, da organizem skuša izničiti učinek tistih dejavnikov, ki skušajo zrušiti stabilnost njegovega notranjega okolja« (Ušaj, 2003). Zato mora imeti načrt procesa športne vadbe take značilnosti, da bo vzdražil organizem športnika in mu nudil dovolj časa, da se bo ustrezno prilagodil, saj je vsak trening ciklično ponavljanje določenih elementov na vedno višji ravni (Lasan, 2004).

Napor, ki ga organizem doživlja ob vzpostavljanju homeostaze, se odraža v določeni stopnji stresa. Beseda stres v psihologiji pomeni stanje, ki je posledica različnih dejavnikov in sil, ki povzročijo spremembo, deformacijo, motnjo. Je rezultat različnih pritiskov-stresorjev (Kajtna in Jeromen, 2007). Psihološki vpliv različnih stresorjev lahko kontroliramo s pomočjo tehnik psihične priprave, ki so področje obravnave v psihologiji. Veda, ki se ukvarja s psihično pripravo športnikov, se imenuje psihologija športa, njena naloga pa je psihološka analiza športne dejavnosti in športne uspešnosti (Rokusfalvy 1980, v Tušak 2001).

CILJA DIPLOMSKEGA DELA STA:

- POSTAVITI MODEL ŠPORTNE VADBE ZA ADVENTURE RACE
- POSTAVITI MODEL PSIHOLOŠKE PRIPRAVE ZA ADVENTURE RACE

2 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Temelji na metodi zbiranja podatkov iz domače in tuje strokovne literature. Viri so predvsem monografske publikacije v slovenskem in angleškem jeziku. Poleg tega smo podatke o zgodovini adventure race v Sloveniji črpali iz slovenskih internetnih strani, saj drugih virov o tem ni. Vsemu so dodane še lastne izkušnje, pridobljene z aktivnim ukvarjanjem z adventure race.

Pri izdelavi diplomskega dela sem uporabil naslednje metode:

- zbiranje gradiva,
- pregledovanje gradiva,
- povzemanje,
- prevajanje,
- citiranje.

Glede na znanje, ki sem ga dobil med študijem in izkušnje, ki sem jih dobil med aktivnim tekmovanjem v adventure race ter delom kot tekaški trener, trener plavanja in kineziterapevt, sem napisal celoletni program treninga za šport adventure race.

3 PROCES ŠPORTNE VADBE - TRENING

V vrhunskem športu je vsem zano, da je sistematičnost nuja in pogoj za uspešnost v določeni športni disciplini. To pravi tudi definicija Haareja, ki ni popolna, vendar dokaj dobro povzame značilnosti sistema športne vadbe: »Športna vadba je po znanstvenih, zlastih pedagoških načelih zgrajen proces športnega izpopolnjevanja, ki z načrtnim in sistematičnim delovanjem učinkuje na takšno tekmovalno zmogljivost, ki omogoča športniku najvišje tekmovalne dosežke v izbrani športni disciplini« (1973, v Ušaj 2003).

3.1.1 NAČELA IN ZAKONITOSTI PROCESA ŠPORTNE VADBE

Različni avtorji različno opredeljujejo načela in zakonitosti športne vadbe. Ušaj (2003) v svoji knjigi opisuje osem različnih načel, ki so si po vsebini različna, hkrati pa se medsebojno vsebinsko povezujejo.

NAČELA:

I. Načelo aktivnega in zavestnega vključevanja v vadbeni proces

Nujno je določanje vadbenih ciljev v povezavi trener – športnik. Skupaj morata določiti tako kratkoročne cilje, ki so lažje dosegljivi in služijo za kontrolo uspešnosti športne vadbe ter dvigujejo motivacijo, kakor tudi dolgoročne cilje, h katerim stremi trening. Cilji ne smejo biti postavljeni previsoko, saj lahko vodijo do prevelikih duševnih obremenitev trenerja in športnika, kar lahko povzroči konfliktne situacije. Prenizko postavljeni cilji lahko vodijo do nezainteresiranosti, užaljenosti in nemotiviranosti. Potrebno je sodelovanje trenerja in športnika pri načrtovanju vadbenega procesa: trener med procesom športne vadbe skrbi za nenehno dodatno izobraževanje športnika, da lahko postopoma tudi sam prevzame del opravil, povezanih z vodenjem tega procesa. Trener mora športniku pokazati, kako naj objektivno spremlja spreminjanje lastnih sposobnosti in zmožnosti. Enostavne meritve, ki jih športnik lahko sam izvaja so: merjenje telesne mase, merjenje frekvence srca... Športnik mora biti sposoben, da tudi sam opravlja določene aktivnosti brez nadzora trenerja.

II. Načelo vsestranskega razvoja

Tekmovalna zmogljivost športnika je posledica učinka številnih dejavnikov, katerih vloga se s stopnjo treniranosti športnika stopnjuje, saj so si športniki enake kakovosti med seboj dokaj podobni glede na glavne dejavnike, ki določajo tekmovalno zmogljivost v dani športni disciplini. Razlikujejo pa se v navidezno nepomebnih dejavnikih, ki so navadno »šibke točke« v športnikovem razvoju, ki pa na koncu odločajo o vrhunskem razvoju.

III. Načelo individualnega pristopa k procesu športne vadbe

To načelo zahteva, da se športna vadba ves čas prilagaja športniku, na podlagi podatkov, ki jih dobimo s testiranjem, preiskavami in meritvami, ki morajo biti dovolj pogoste. Novo obdobje vadbe mora biti logično nadaljevanje preteklega, saj le tako dosežemo napredovanje v športni vadbi.

IV. Načelo specializacije

To načelo govori o specifičnih zahtevah vsake športne discipline. Samo športniki, ki so najbolj prilagojeni tem specifičnim zahtevam, lahko dosežejo najboljše rezultate. Primer: najboljši kolesar ne more biti tudi najboljši tekač, čeprav je pri obeh športnih disciplinah ključnega pomena moč in vzdržljivost spodnjih ekstremitet .

V. Načelo cikličnosti in spremenljivosti

V naravi, katere del je tudi človek, se ciklično dogajanje odraža v izmenjavi dneva in noči, letnih časov, ... V človeškem organizmu poteka razgradnja in gradnja snovi v določenih ciklih, ki jih lahko s pomočjo športne vadbe prilagajamo tako, da jim vsilimo novo cikličnost, ki je odvisna od trajanja predtekmovalne, tekmovalne in prehodne faze. Pogoj je dovolj dolgo obdobje vpliva enake športne vadbe.

VI. Načelo rastoče obremenitve

V začetku gre za povečanje pogostosti športne vadbe. V kasnejših fazah športnikovega razvoja se preide na povečanje količine in pogostosti športne vadbe.

VII. Načelo sistematičnosti

Obravnava proces športne vadbe kot neko logično zaporedje prehoda iz lažjih do težjih, tehničnih in taktičnih elementov, določene športne discipline.

VIII. Načelo racionalnosti

Stremi k temu, da je treba s kar najmanjšo količino in intenzivnostjo vadbe povzročiti največji učinek vadbe. Tega načela v praksi ne moremo uresničiti brez uresničevanja individualnosti.

ZAKONITOSTI:

Po Ušaju (2003) zakonitosti procesa športne vadbe predstavljajo najosnovnejša pravila, po katerih se organizem vadečega odzove na dano obremenitev in na proces športne vadbe, ki ga tvorijo številne vadbene enote. Pojem zakonitosti v športnem treningu izraža skupek objektivnih vezi in odnosov, ki narekujejo njegov razvoj (Malacko, 2000).

- I. Zakon katabolne in anabolne faze** pravi, da vsakemu naporu, ki pomeni katabolno fazo, nujno sledi anabolna faza, v kateri organizem samodejno teži k temu, da bi razgrajene snovi nadomestil (Ušaj, 2003). Na adventure race tekmovanjih mora biti telo sposobno čim dlje vztrajati v katabolni fazi in v kratkih obdobjih anabolne faze le to čim bolj aktivirati.
- II. Zakon homeostaze** pravi, da organizem skuša izničiti učinek tistih dejavnikov, ki skušajo zrušiti stabilnost njegovega notranjega okolja (Ušaj, 2003). Največ pozornosti organizem v adventure racing posveča postavitvi ravnovesja telesne temperature, vsebnosti in sestavi telesnih tekočin ter glukoze v krvi.
- III. Zakon primerne dražljaja** pravi, da izmed možnih variant predstavlja primeren dražljaj samo tista obremenitev, ki daje najbolj izražen želen učinek (Ušaj, 2003).
- IV. Zakon prilagajanja na napor** je mogoče razumeti kot odziv organizma med naporom in kot odziv organizma po naporu (Ušaj, 2003).

Namen športnega treninga je ustvariti optimalno kombinacijo vseh tistih dejavnikov, ki zagotavljajo napredovanje v določeni športni zvrsti in pri tem čimbolj poudariti posameznikove prednosti oziroma kvalitete ter čimbolj zmanjšati njegove slabosti oziroma pomanjkljivosti. Zato se morajo ustrezni cikli športne vadbe ponavljati v takšnem zaporedju, da bo organizem uspel vzpostaviti homeostazo na višjo raven (Lasan, 2004). Vsak proces športne vadbe vpliva tako na fiziološke kakor tudi na psihološke sposobnosti športnika. V nadaljevanju bo predstavljena pomembnost in uporabnost psihične priprave v športu, ki lahko odločilno vpliva na uresničitev zastavljenih ciljev.

3.1.2 TRENING ZA ADVENTURE RACE

Ko smo določili stopnjo psihofizične pripravljenosti, se je treba odločiti za kako dolgo tekmovanje se bomo pripravljali in kaj želimo na tekmovanju doseči. Proces športne vadbe bo tako določen z našim začetnim stanjem in cilji, ki si jih bomo zastavili. John Howard, ki je eden najboljših tekmovalcev v ekspedicijskem adventure racing in ki je leta 2000 po mnenju Outside Magazina spadal med najboljših petindvajset atletov na svetu, pravi: »Ni nujno, da si na tekmovanju najmočnejši, na tekmovanju moraš ravnati pametno« (Howard, 1997, v Siff in Caldwell, 2001).

Siff in Caldwell (2001) predlagata glavno razporeditev treningov na štiri komponente, ki se med seboj prepletajo in skupaj tvorijo celoto. Vključitev vsake komponente v vadbeni proces je pomembna tako za posameznika kot ekipo.

I. Mentalni trening

Z njim razvijamo žilavost, zmožnost koncentracije v ekstremnih pogojih, vztrajnost, občutek zmožnosti za opravljanje določene naloge ali dosega cilja, ki smo si ga zadali. V adventure racing je pomembno, da verjameš vase in v svoje sposobnosti. Prepričan moraš biti, da si sposoben več, kot v resnici misliš, da si. Mann in Schaad (2001) sta mnenja, da morajo biti misli močnejše od telesa, saj to dela razliko med tekmovalci na tako dolgih vzdržljivostnih tekmovanjih. Jerry May, psiholog na Univerzi šole za medicino v Nevadi, paravi: »Ne moreš ločiti mentalnega in

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

fizičnega. Biološko možgani kontrolirajo oboje hkrati, tako da ustavitev enega pomeni, konec obeh« (Evans, 1997, str.184). Ves čas moraš imeti pozitiven odnos do stvari, ki se zgodijo in tako svojo pozornost usmerjati samo na cilj. Svoje mentalne sposobnosti je nujno vaditi v različnih vremenskih pogojih. To se lahko uresniči tako, da se trening izvaja v vsakem vremenu, saj bomo le tako ugotovili, kako se telo prilagaja na ekstremne vremenske razmere. Negativne misli, ki se pojavljajo v ekstremnih pogojih, moramo zamenjati s pozitivnimi. Primer: »boli me«, »sem utrujen«, »zebe me«... V takšnih primerih lahko reagiramo tako, da se ozremo okoli sebe in se osredotočimo na pokrajino, prisluhnemo sotekmovalcu, razmišljamo o tem, kar počnemo...



Na Sliki 3 je prikazan primer tretjega dni tekmovanja in pomembnost koncentracije pri branju orientacijske karte (Adventuretrophy, 2010).

Psihične lastnosti najboljših adventure race tekmovalcev so:

- sposobnost prilagajanja spremenljivemu okolju,
- odnos, ki temelji na pozitivnosti in pomoči,
- realistično videnje sebe, svojih sotekmovalcev in tekme.

Uporaba teh psihičnih lastnosti v vsakdanjem življenju pripomore k njihovi uspešni uporabi v adventure racing (Siff in Caldwell, 2001).

II. Trening vzdržljivosti

Največji poudarek pri treningu za adventure racing mora biti na razvijanju vzdržljivosti, ki je pomemben del adventure racing, saj ugodno vpliva na srčno-žilni sistem, ki je odgovoren za transport kisika do mišic in odpravljanje stranskih produktov (laktata) iz mišic. Na začetku vsakega pripravljalnega obdobja moramo »zgraditi« določeno vzdržljivostno bazo, ki bo izhodišče za vse nadaljne treninge. Razvoj vzdržljivostne baze pri večini traja od osem do dvanajst tednov. Trening, ki povzroči primeren dražljaj, naj bi trajal več kot eno uro, v nizko intenzivnem območju, kar pomeni od 60 do 70 odstotkov maksimalnega srčnega utripa. Za čimbolj učinkovit srčno-žilni sistem in čim višjo sposobnost odpravljanja laktata iz telesa moramo v vadbo vzdržljivosti vključiti intervalne treninge in treninge moči. V mesecih predtekmovalnega obdobja je pomembno, da treninge vzdržljivosti izvajamo na način šport za športom. To je način treninga, na katerem se izmenjujejo različne discipline. Primer: po napornem veslanju, sledi pet do šest urno kolesarjenje, ki se nadaljuje s tekom in hojo. Takšen način treninga temelji na ideji, da trening čim bolj približamo tekmovalnim okoliščinam, ki povzročajo stres na celotno telo.

III. Trening moči

To je trening, ki se navdno izvaja v zaprtem prostoru, s pomočjo dodatnih bremen (uteži), z namenom povečanja mišične mase in učinkovitosti, ki je pogoj za boljše vzdržljivostne lastnosti telesa. Večja učinkovitost v vzdržljivosti pomeni manjšo porabo energije za enako veliko obremenitev. Najprimernejši prostor za takšen trening so fitness centri, ki s svojimi raznolikimi napravami omogočajo vadbo moči za vsako mišico posebej. Tako lahko vadbo prilagodimo glede na mišično stanje telesa in intenziviramo krepitev tistih mišic, ki so najšibkejše in imamo z njimi največ težav. Nadaljevanju treninga moči v fitnessu sledijo intervalni treningi v naravi, ki so potrebni za prenos moči, pridobljene z izoliranimi enostavnimi gibi v fitnessu, na povečanje moči sestavljenega gibanja posameznih mišičnih segmentov. Intervalni trening je sestavljen iz obdobja velikega napora (katabolna faza) in obdobja zmanjšanega napora (anabolna faza). Intervalne treninge lahko izvajamo s hitrimi kratkimi teki, hojo in kolesarjenjem v klanec.

IV. Trening spretnosti

Ena od privlačnosti adventure racing je tudi učenje vedno novih športnih disciplin, ki jih organizator tekmovanja vključi v adventure racing. Bolj, kot obvladaš tehniko posamezne športne discipline, manj energije porabiš, saj je gibanje racionalnejše. Trening spretnosti naj bo čimbolj podoben tistim situacijam, ki se lahko v vsaki športni disciplini dogajajo na tekmovanju. Situacije, ki zahtevajo največ spretnosti in večkrat tudi odločajo o rezultatu, se navadno dogajajo v nevsakdanjih oziroma ekstremnih vremenskih razmerah. Za spretnosti v kolesarjenju, teku, hoji, veslanju, orientaciji, vrvni tehniki... je pomembno, da jih vadimo redno in v situacijah, ki nam jih primankuje. Primer: če večino tekaškega dela treninga opravljamo v suhem vremenu in po ravni podlagi, bodo naše realizirane psihofizične sposobnosti veliko manjše v deževnem vremenu in na spolzki ter neravni podlagi... Zato je nujno, da treninge opravljamo v najrazličnejših vremenskih in terenskih pogojih ter v različnih delih dneva.



Slika 4. Prikazuje eno od pomembnih vrvnih spretnost, ki jih je potrebno uporabiti na tekmovanju (Adventuretrophy, 2010).

3.2 MODEL ŠPORTNE VADBE ZA ADVENTURE RACE

Umetnost treniranja je, da se vsi naštetih glavni deli treninga in njihova vsebina optimalno prepletajo, saj le tako lahko dosežemo najboljše rezultate. Vsak človek je individuum, zato ni enotnega programa, po katerem bi se ravnali vsi in bili tako najboljši ter zdravi. Tudi že izbrani program treninga se mora spreminjati, kakor se spreminja človek, ko prehaja iz enega življenjskega obdobja v drugega.

V programu je poudarek na izboljšanju psihofizične obremenitve, ki je v vsakem športu specifična, saj se razlikuje glede na intenzivnost in dolžino trajanja. Vsak vadbeni program mora biti podvržen preverjanju, če res pripomore k napredovanju naših zmogljivosti na področju, na katerem si to želimo. Test za preverjanje našega stanja pripravljenosti mora biti izveden pred začetkom trenažnega procesa, saj le tako lahko določimo takšno obremenitev in intenzivnost vadbene procesa, ki nam bo omogočila najvišje tekmovalne dosežke. Fiziološki test (lahko ga izvedemo na Fakulteti za šport) nam služi kot podlaga za določanje ciljev, ki jih bomo s pomočjo programa treninga uresničevali. Najpomembnejši parametri, ki jih potrebujemo za pripravo in kontrolo učinkovitosti trenažnega procesa so (Škof, Tomažin, Dolenc, Marcina, Čoh, 2010):

Frekvenca srca v mirovanju (FS_{mir}): se kaže kot posledica premagovanja napora srčno-žilnega sistema v mirovanju in ga najpogosteje uporabljamo kot kazalnik telesne kondicije. Izmeri se zjutraj, preden vstanemo iz postelje.

Maksimalna frekvenca srca (FS_{max}): s povečanjem intenzivnosti gibanja energijske potrebe rastejo in zahteva po srčnem delu se povečuje. Do določenih obremenitev frekvenca srca linearno raste, potem pa doseže plato, ki pomeni FS_{max}. FS_{max} je možno izračunati po formuli (Schillich, 2010):

$$\text{Moški: FS}_{\text{max}} = 214 - (0.8 \times \text{starost})$$

$$\text{Ženske: FS}_{\text{max}} = 209 - (0.7 \times \text{starost})$$

Maksimalni sprejem kisika (VO₂max) (Malacko, 2000): predstavlja maksimalno porabo kisika, ki ga je telo zmožno uporabiti in se izraža z številom porabljenih litrov v minuti (l/min). To je tudi mera, s katero določimo največjo količino energije, ki jo je organizem sposoben porabiti v eni minuti.

Aerobna vzdržljivost (Malacko, 2000): je tista vzdržljivost, pri kateri organizem za mišično delo porablja ogljikove hidrate in maščobe. Mišice so ves čas preplavljene s kisikom in kot končni produkt oksidativnih encimov, ogljikovih hidratov ter maščob nastaneta ogljikov dioksid in voda.

Laktatni ali anaerobni prag: to je prelomnica, ki predstavlja obremenitev, pri kateri se poruši ravnovesje med produkcijo laktata v mišičnih celicah ter njegovo porabo in nevtralizacijo. Značilnost anaerobnega praga je pomemben kriterij za uspešnost v dolgotrajnih vzdržljivostnih športnih disciplinah.

Po vsakem zaključenem obdobju športne vadbe s testom ovrednotimo naš napredek in pri pripravi naslednjega vadbenega obdobja to tudi upoštevamo. Za objektivnost testa moramo testirati vedno v istih pogojih, test pa mora biti v povezavi s športno panogo, saj bomo lahko le tako na osnovi dobljenih rezultatov pravilno ravnali.

Najobjektivnejši testi se izvajajo v laboratoriju in so tudi najdražji, saj so za njihovo izvedbo potrebne drage naprave. Te teste je mogoče izvesti na Fakulteti za šport.

Testiranje lahko izvedemo tudi sami s pomočjo enostavnejših in cenejših testov. Cooperjev test je eden izmed terenskih testov, s katerim merimo razdaljo, ki jo posameznik uspe preteči v dvanajstih minutah. Ta preprost test vzdržljivosti in aerobnih funkcionalnih sposobnosti je s hitrostjo pri VO₂max, povezan preko 0,90 (Škof, Tomažin, Dolenc, Marcina, Čoh, 2010).

V adventure racing prevladuje intenzivnost na aerobnem področju. To je tista intenzivnost, pri kateri se s pomočjo kisika porablja maščobe in ogljikovi hidrati. Največ energije organizem črpa iz maščobnih zalog, saj so tekme dolge od štirih ur do več dni, maščobe pa imajo največji energijski potencial (Siff in Caldwell 2001).

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

To je območje od 60 do 85% maksimalnega srčnega utripa. Daljša, kot je tekmovalna razdalja, bolj se odstotek povprečnega srčnega utripa približuje nižji vrednosti in krajša, kot je tekma, višji je povprečen srčni utrip.

Zgornja meja (85% maksimalnega srčnega utripa) je med tekmovanji dosežena le za kratek čas. To je navadno takrat, ko se je potrebno vzpenjati v klanec ali opravljati kakšno drugo fizično zahtevno nalogo. Na tekmovanjih se dosegajo tudi višje frekvence srčnega utripa, a je njihov odstotek tako majhen, da ne zahteva posebnega obravnavanja. Vedeti moramo, da je boljše, da se v tem območju na tekmovanju čim manj gibljemo, saj vpliva na povečano utrujenost in v našem primeru zmanjšuje povprečno hitrost gibanja.

Napisan program je nastal kot produkt:

- prepletanja znanj na dodiplomskem študiju na Fakulteti za Šport in tekmovanju v adventure racing,
- izkušenj iz dela kot tekaški trener in kineziterapevt
- lastnega vseživljenjskega izobraževanja
- komunikacije med mentorjem in ostalimi profesorji na Fakulteti za Šport

Za najpomembnejšo tekmo sem določil Adventure race Slovenije, ki bo potekal od 17. 6. - 19. 6. 2011.

Adventure Race Slovenije (Slovensko pustolovsko tekmovanje) je dolgo 350 km in je sestavljeno iz disciplin, ki so pomembne za trening:

- 180 km gorskega kolesarjenja
- 90 km tek, hoja
- 20 km veslanja v kajaku
- 15 km rolanja
- 10 km orientacijskega teka.

Manj pomembne tekme, ki sem jih še zajel, so tri tekme pokala mestnih avantur, ki bodo potekale v Sloveniji in dve tekmi, ki bosta organizirani na Hrvaškem.

- 15. 5. 2011 Uniturjeva Avntura na Rogli,
- 30. 7. 2011 Adventure Race Single v okolici Pazina

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

- 20. 8. 2011 Rabac Adventure Race
- 17. 9. 2011 Škofjeloška Mestna avantura in
- 15. 10. 2011 Velenjska Mestna avantura.

Nepomembna tekma, ki bo nadomestila sobotni trening v januarju, bo 22. 1. 2011 Zimska Avantura v Kranjski Gori.

Mestne avanture, ki potekajo od junija do oktobra, so dolge okrog 80 km in časovno trajajo od sedem do deset ur ter zajemajo naslednje pomembne discipline za trening, ki se glede na dolžino in zahtevnost prilagajajo specifičnosti tekme:

- 45 km gorskega kolesarjenja
- 25 km tek, hoja
- 5 km orientacijskega teka na karti 1:10 000
- 10 km rolanja
- 10 km veslanja
- 1 km plavanja.

3.3 PRIPRAVLJALNO OBDOBJE

V pripravljalnem obdobju, ki traja od začetka meseca novembra do konca meseca februarja je poudarek na obnovitvi telesa, izgradnji mišične mase, povečanju bazične aerobne vzdržljivosti in izboljšanju tehnike v športnih disciplinah, ki predstavljajo pomembno mesto v adventure race za doseganje dobrih rezultatov. Pred začetkom in na koncu pripravljalnega obdobja opravimo fiziološki test na Fakulteti za šport.

Vsaka vadbena enota zajema poleg glavnega dela, ki je zapisan v tabeli, še uvodni del, ki je namenjen ogrevanju in zaključni del, ki je namenjen ohlajanju in razteznim vajam.

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

V vadbo, ki jo izvajamo od ponedeljka do srede, vključimo še vaje za stabilizacijske mišice trupa, ki imajo nalogo, da delujejo antigravitacijsko in držijo telo v pokončnem položaju ter nas ščitijo pred poškodbami hrbtenice.

V ponedeljek in sredo v fitnessu izvajamo vadbo za povečanje mišične mase, saj se skozi tekmovalno obdobje zaradi težkih tekem dogaja, da se mišična masa zaradi premajhnega vnosa energije skozi prebavni trakt zmanjša. Telo ima namreč funkcijo, da lahko ob pomanjkanju ogljikovih hidratov, ki so nujni za pridobivanje energije iz maščob, le to pridobi z razgradnjo proteinov imunskega sistema in mišičnih vlaken.

Glavne mišice zgornjega dela telesa so mišljene: pectoralis major, biceps brachii, triceps brachii, trapezius, latissimus dorsi in komplet mišic, ki obdaja ramenski sklep.

Glavne mišice spodnjega dela telesa obsegajo mišice, ki upogibajo in iztegujejo skočni, kolenski in kolčni sklep. Gastrocnemius, Soleus, Extensor digitorum longus, Vastus lateralis in medialis, Rectus femoris, Biceps femoris, Gluteus maximus, Iliopsoas.

V petek imamo aktiven odmor z vajami za izboljšanje živčno mišičnega sistema, ki nam omogoča optimalno strukturiranje zelenega giba. V vzdržljivostnih športih je pomembno, da so gibi racionalno izvedeni, saj nam to omogoča minimalno porabo energije za določen gib.

V soboto in nedeljo je na programu celodnevno preživljanje časa v naravi s športi, ki nam dvigujejo bazično aerobno sposobnost organizma, katere pomembnost se z dolžino trajanja tekmovanja povečuje.

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

Tabela 1: Program treningov za pripravljalno obdobje

DATUM/FSUmir	AKTIVNOST
PON	Vaje v fitnessu za glavne mišične skupine zgornjega dela telesa, 3x15 ponovitev z 60% maksimalne teže bremena.
TOR	Tek v območju med 70-85% maksimalnega srčnega utripa, trajanja 1-2 uri. Obdobje za izboljšanje tehnike teka.
SRE	Vaje v fitnessu za glavne mišične skupine spodnjega dela telesa 3X15 ponovitev z 60% maksimalne teže bremena.
ČET	Plavanje v območju med 70-85% maksimalnega srčnega utripa, trajanja 1-2 uri. Obdobje za izboljšanje tehnike plavanja.
PET	Vaje v fitnessu za stabilizacijske mišice trupa in vaje za koordinacijo, ravnotežje in gibljivost.
SOB	alpsko smučanje, trekking z orientacijo, orientacijski tek, kolesarjenje, ...
NED	tek na smučeh, veslanje, krpļanje, turno smučanje, plezanje, ...

3.4 PREDTEKMOVALNO OBDOBJE

V tem obdobju, ki poteka od začetka marca do konca maja, je naš cilj, da dvignemo specifične sposobnosti disciplin na najvišjo raven in jih povežemo v celoto. V vsako disciplino vključimo dolgotrajno aerobno intervalno metodo, ki je na meji anaerobnega praga in močno spodbuja tako srčno-žilno kakor tudi mišično adaptacijo ter dviguje tekmovalno učinkovitost.

Priporočljivo je, da zadnji teden v aprilu izvedemo devetdnevne priprave v okolju, ki nam omogoča izvajanje vseh pomembnih disciplin.

Vsaka vadbena enota zajema poleg glavnega dela, ki je zapisan v tabeli, še uvodni del, ki je namenjen ogrevanju in zaključni del, ki je namenjen ohlajanju in razteznim vajam. Proces športne vadbe v predtekmovalnem obdobju načrtujemo na podlagi rezultatov testiranja, ki smo jih dobili

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

po pripravljane obdobju. Napredek določimo na podlagi testiranja na koncu predtekmovalega obdobja.

V vadbeno enoto od ponedeljka do četrta vključimo še vaje za stabilizacijske mišice trupa, ki imajo nalogo, da delujejo antigravitacijsko in držijo telo v pokončnem položaju ter nas ščitijo pred poškodbami hrbtenice.

V marcu in do polovice aprila ob ponedeljkih veslamo v enakomernem tempu in šele v drugi polovici aprila začnemo z izvajanjem dolgih intervalnih razdalj, ki se gibljejo v območju od 85-95% maksimalnega srčnega utripa.

Ob torkih se izmenjuje dolžina intervalov in število ponovitev ter iz meseca v mesec podaljšuje število kilometrov dokler ne dosežemo dolžine 15km na trening.

Trening plavanja ostane na nizkem odstotku maksimalnega srčnega utripa, saj nam predstavlja regeneracijski del po napornem vikendu in začetku tedna.

Frekvenco srčnega utripa pri gorskem kolesarjenju nam narekuje teren, po katerem izvajamo trening. Postavimo si spodnjo mejo srčnega utripa, ki znaša 60% maksimalnega srčnega utripa.

Večino treningov v tem obdobju izvajamo v naravi, z orientacijsko karto različnih meril, saj predstavlja orientacija pomembno mesto v adventure race.

V petek imamo še naprej aktiven odmor z vajami za izboljšanje živčno mišičnega sistema, ki nam omogoča optimalno strukturiranje zelenega giba.

Ob vikendih izvajamo dolge treninge dveh različnih športov na aerobnem območju in jih tedensko menjujemo. V sredini marca in v sredini aprila izvedemo štiriindvajseturni trening čez noč, ki nam omogoči prilagajanje delovanja naših psihofizičnih sposobnosti v pomanjkanju spanja. V trening vključimo vse discipline, ki bodo tudi na najpomembnejši tekmi in poskusimo ugotoviti, katera hrana, pijača in oblačila nam med fizično aktivnostjo najbolj ustrezajo.

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

Tabela 2 Program vadbe za predtekmovalno obdobje.

DATUM/FSUmir	AKTIVNOST
PON	Veslanje v območju med 70-85% maksimalnega srčnega utripa, trajanja 1-2 uri.
TOR	Tek: intervali 3x 1000, 5x 1000, 5x 1600, 4x 2000, 3x 3000... 85-95% maksimalnega srčnega utripa, trajanja 1-2 uri.
SRE	Plavanje v območju med 70-85% maksimalnega srčnega utripa, trajanja 1-2 uri.
ČET	Gorsko kolesarjenje na min. 60% maksimalnega srčnega utripa, trajanja 1-3 ure.
PET	Vaje v fitnessu za stabilizacijske mišice trupa in vaje za koordinacijo, ravnotežje in gibljivost.
SOB	treking z orientacijo, orientacijski tek, kolesarjenje, veslanje, dolgi tek.
NED	treking z orientacijo, orientacijski tek, kolesarjenje, veslanje, dolgi tek.

3.4.1 DEVETDNEVNE PRIPRAVE od 23. 4. - 1. 5. 2011

Glede na datum prve in najpomembnejše tekme je od 23. 4. do 1. 5. 2011 idealen čas, da povečamo količino treningov v enem tednu oz. devetih dneh na najvišji nivo, saj bo med tekmovalno sezono poudarek predvsem na vzdrževanju fizične pripravljenosti in popravljanju pomanjkljivosti v posameznem športu.

Intenzivnost napora, ki jo bomo med treningi dosegali, bo predvsem odvisna od orientacijskega znanja, saj bo del večine treningov. Ne smemo pa dovoliti, da se intenzivnost napora na treningu dalj časa zadržuje nad 85% maksimalnega srčnega utripa, saj v nasprotnem primeru načrta po količini izvedenih treningov ne bi dosegli, ker se telo ne bi uspelo regenerirati. V vsako vadbeno

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

enoto vključimo tako ogrevanje kakor tudi ohlajanje oz. raztezanje in tako omogočimo telesu lažje prilagajanje na pogoste obremenitve.

V obdobju priprav moramo še posebno pozornost posvetiti odzivu organizma na trenajni proces, saj lahko prevelika količina treningov vodi tudi v razna bolezenska stanja, ki so posledica pretreniranja. Utrujenost organizma najlažje spremljamo z vsakodnevnim merjenjem srčnega utripa, ki ga izvajamo zjutraj preden vstanemo iz postelje. Orientacijsko vrednost frekvence srčnega utripa, ki nam bo opora za določanje utrujenosti, merimo sedem dni. Zjutraj, v postelji, pred vstajenjem, si izmerimo srčni utrip in ga zapišemo. Iz vseh sedmih vrednosti, ki jih dobimo, izračunamo povprečje. Vsako odstopanje od povprečja za več kot osem utripov na minuto je že lahko znak pretreniranosti, ki ga moramo resno obravnavati in prilagoditi športno vadbo (Evans, 1997). Fiziološki znaki, ki se lahko še pojavijo v primeru pretreniranosti so: spremenjen hormonski odziv adrenalina in kortizola na vadbo (Uusitalo, Huttunen, Hanin, Uusitalo in Rusko, 1998 v Richardson, Andersen in Morris, 2008), porušeno ravnovesje razmerja prostih testosteronov in kortizola (Chicharro idr., 1998, v Richardson, Andersen in Morris, 2008), zmanjšana prilagodljivost srčnega utripa med intenzivno vadbo (Hedelin, Kenttä, Wiklund, Bjerle in Henriksson-Larsen, 2000, v Richardson, Andersen in Morris, 2008).

Zaradi velike količine treningov skozi daljše časovno obdobje predstavlja pomembno mesto v obravnavi tudi prehrana in počitek. Ves čas moramo skrbeti za čim hitrejšo zapolnitev glikogenskih zalog in počitek, ki skupaj s fizičnim treningom predstavljata eno vadbeno enoto. Vadbena enota se ne more zaključiti, če niso upoštevani vsi njeni sestavni deli.

Tabela 3 Program športne vadbe na pripravah.

DAN/FSUmir	AKTIVNOST
Sob	Jutranji tek, raztezanje in plavanje. Dop: MTB-O. Pop: tek-O
Ned	Jutranji tek, raztezanje in plavanje. Dop: MTB-O. Pop: kajak.
Pon	Jutranji tek, raztezanje in plavanje. Dop: Tek-O Pop: plavanje.
Tor	Jutranji tek, raztezanje in plavanje. Dop: Vaje za moč. Pop: raztezne vaje, joga
Sre	Jutranji tek, raztezanje in plavanje. Dop: MTB-O Pop: tek-O.
Čet	Jutranji tek, raztezanje in plavanje. Dop: Kajak. Pop: tek-O.

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

Pet	Jutranji tek, raztezanje in plavanje. Dop: Plavanje Pop: MTB-O
Sob	Jutranji tek, raztezanje in plavanje. Dop: vaje za moč. Pop: raztezne vaje, joga.
Ned	Jutranji tek, raztezanje in plavanje. Dop: MTB-O. Pop: tek-O

Legenda:

Jutranji tek, raztezanje in plavanje je eno uro pred zajtrkom (6:00-7:00) in se izvaja z nizko intenzivnostjo, v območju 60% maksimalnega srčnega utripa, saj je namenjeno aktivaciji organizma.

FSUmir: srčni utrip zjutraj pred vstajanjem.

Dop: začetek treninga je tri ure pred kosilom (10:00-12:00).

Pop: začetek treninga je tri ure pred večerjo (17:00-19:00).

MTB-O: orientacija na gorskem kolesu.

TEK-O: orientacijski tek.

Vaje za moč: poudarek na trupu.

3.5 TEKMOVALNO OBDOBJE

V tekmovalnem obdobju, ki poteka od začetka junija do konca oktobra, moramo veliko pozornost posvetiti regeneraciji in sproščanju, saj ne želimo na tekmovanje priti utrujeni zaradi zahtevnih treningov in neustreznega odmora. Raztezne vaje in vaje za moč mišic trupa naj bodo na programu vsaj trikrat na teden.

V tem obdobju skušamo na treningih, ki naj bodo po hitrosti in naporu na višjem nivoju od tekmovanja in po dolžini krajši, simulirati pogoje tekmovanja. To pomeni, da na treningu menjamo čim več disciplin, ki so vključena v posamezno tekmovanje.

Pomembno je, da večino treningov opravimo z orientacijsko karto v merilu, ki se bo uporabljala na tekmovanju in tako izboljšamo občutek za prenos podatkov iz karte v naravo.

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

Velik poudarek naj bo tudi na psihični pripravi, ki zajema tako pripravo na sotekmovalce, kakor tudi pripravo na ekstremne pogoje, ki se pojavljajo na tekmovanju.

Pustolovsko tekmovanje je umetno ustvarjeno okolje, ki je polno najrazličnejših dražljajev, v katerega je »vržen« udeleženeec. Za uspešno izveden nastop je potrebno vse te dražljaje sprejeti in jih s čim manj truda obdelati ter uporabiti za napredovanje.

Dražljaji, ki lahko pomembno vplivajo na nastop:

- sotekmovalci
- vremenski pogoji
- orientacijska karta
- teren poteka tekme
- športna oprema
- prehrana
- zdravstvene težave

Vsi ti dejavniki so lahko predvidljivi ali nepredvidljivi.

Tabela 4 Program športne vadbe za teden pred tekmovanjem.

DATUM/FSUmir	AKTIVNOST
PON	Veslanje v območju med 70-85% maksimalnega srčnega utripa, trajanja 1 ura.
TOR	Tek po razgibanem terenu. (Fartlek)
SRE	Kolesarjenje na min 60-80% maksimalnega srčnega utripa, trajanja 1-2 uri.
ČET	Vaje za koordinacijo, ravnotežje in gibljivost.
PET	Plavanje v območju med 60-80% maksimalnega srčnega utripa, trajanja 45 min in zatezne vaje.
SOB	Tekmovanje

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

Tabela 5 Primer športne vadbe za teden po tekmovanju.

DATUM/FSUmir	AKTIVNOST
SOB	Tekmovanje
NED	Masaža, raztezne vaje, sproščanje...
PON	Sproščeno plavanje in raztezne vaje.
TOR	Sproščeno kolesarjenje 1 uro in raztezne vaje.
SRE	Tek v območju med 60-75% FSUmax, neintenzivna krožna vadba na trim stezi ali v fitnesu .
ČET	Veslanje v območju med 60-85% FSUmax
PET	Vaje v fitnesu za stabilizacijske mišice trupa in vaje za koordinacijo, ravnotežje in gibljivost.

4 PSIHČNA PRIPRAVA

Bolj smo sposobni vizualizirati potek tekmovanja pred njegovim začetkom in bolj se znamo psihično pripraviti na vse »težave«, ki se lahko zgodijo na sami progi, uspešnejši smo lahko. Za uspešen nastop nam morajo biti vsi ti dražljaji v tistem trenutku vsakdanji, oz. moramo biti na njih pripravljeni, saj nam le tako ne zmotijo koncentracije, ki ima izjemno vlogo v športu in v življenju nasploh.

Koncentracija pozornosti je pravzaprav proces, ki na želeno meče svetlobne snope, polne energije, vse ostalo okrog pa potaplja v temo. V polni koncentraciji je športnik osredotočen na eno samo stvar, vse ostale misli so izključene. Prihodnosti in preteklosti ni, je samo sedanjost in jaz (Tušak in Tušak, 2001).

4.1 TEHNIKE IN PROCEDURE PSIHČNE PRIPRAVE

Tušak in Tušak (2001) menita, da so najpogostejše tehnike in procedure psihične priprave naslednje:

I. Tehnike relaksacije

Za obvladovanje napetosti pred, med in po tekmovanju se najpogosteje uporabljajo najrazličnejše relaksacijske tehnike. Najpogostejše tehnike, ki se uporabljajo za sproščanje so: različne oblike samosugestije, dihalne tehnike, hipnoza, avtohipnoza,... in najbolj učinkovita in najbolj znana tehnika sproščanja avtogeni trening. Kajtna in Jeromen (2007) ločita dve vrsti sprostitve: globoko in kratkotrajno. Pri prvi gre za popolno sprostitvev in športnik se v tem stanju nauči, kakšen je občutek zelo nizke aktivacije, kar poveča zavedanje mentalnih in telesnih odzivov na različne dražljaje ter opazi, kako so povezani. Z globoko sprostitvijo se športnik nauči, kako se »odklopiti« od okolja, kar zmanjša količino motečih dejavnikov.

Kratkotrajno sprostitvev pa uporabimo takrat, kadar pride do previsoke aktivacije tako na treningu kakor tudi tekmovanju. To se zgodi takrat, ko naši živci prenašajo in premlevajo negativna sporočila in namesto, da bi se osredotočili na dogajanje okrog sebe, se ukvarjamo s trenutno motečimi dejavniki. S kratko relaksacijo znižamo preveliko aktivacijo, telesno napetost in tako

ponavadi zmanjšamo ali celo ustavimo razmišljanja, kaj gre lahko narobe. To tehniko lahko uporabljamo pred, med in po tekmovanju.

II. Dihalne tehnike

Sproščanje s pomočjo dihalne tehnike je danes najpogostejši način sproščanja napetosti, saj se že skoraj vsak športnik zaveda, da lahko z umirjenim dihanjem vpliva na sproščenost celotnega telesa. Zadostna količina kisika v telesu športnika je pogoj, da lahko funkcioniira na najvišjem nivoju. Pomanjkanje kisika, ki je navdno posledica plitvega dihanja, lahko povzroča utrujenost, padec koncentracije, občutek težkega telesa, pomanjkanje aktivacije in pogosto slaba in depresivna razpoloženja.

Za dobro preskrbo telesa s kisikom lahko izvajamo naslednje vaje:

- umirjenost dihanja,
- dihanje s štetjem,
- kontrola ritma dihanja 4:2:4 ali 6:3:6, s katero poudarimo trening dihanja, še posebej izdihov, ki jih športniki večino zanemarjajo,
- dihalni sprehod po telesu, kjer si športnik predstavlja, kako gre vsak njegov izdih skozi posamezni del telesa.

III. Jacobsonova metoda progresivne relaksacije

Naloga te metode je športnika naučiti postopne relaksacije, skozi katero se športnik nauči sistematično sprostiti celotno telo, s čimer doseže tudi uskladitev delovanja vegetativnega živčnega sistema.

Sprostitev poteka v naslednjem zaporedju:

- sprostitve v rokah
- sprostitve v nogah
- dihanje
- sprostitve v čelu in
- sprostitve govornih organov.

IV. Hipnoza, avtohipnoza in posthipnotične sugestije

Hipnoza je stanje, v katerega izkušeni hipnotizer »pripelje« športnika z namenom, da športnik vizualizira nastop na tekmovanju, se uči novih tehnik... Pogosto se uporablja za mentalni trening.

Avtohipnoza se od hipnoze razlikuje po tem, da si hipnotično stanje ustvari športnik sam in je neodvisen od hipnotizerja. Športnik se lahko sam odloča kakšne bodo sugestije in kako jih bo izvajal ter koliko časa bo trajalo stanje avtohipnoze.

V. Biofeedback metoda sproščanja

Ta metoda sproščanja poteka s pomočjo tehnike, ki preko elektrod, ki so povezane s športnikovimi prsti, meri galvansko krožno reakcijo, ki se spreminja pod vplivom športnikovih čustvenih sprememb. Naprava športniku ves čas sporoča njegovo sproščenost oziroma napetost, ki mu služi kot povratna informacija pri mentalnem treningu.

VI. Avtogeni trening

Je znanstvena metoda, ki temelji na samosugestiji, samohipnozi, s katero poskušamo prenesti moč nekaterih predstav na človekov organizem. Utemeljitelj avtogenega treninga je Johannes Heinrich Schulz. Osnova za razvoj te tehnike so bila različna stanja težkosti v udih in toplosti, o katerih so poročali pacienti. Samo redno in sistematično izvajanje po navodilih vodje lahko prinese željene rezultate. Vadba naj poteka v razmeroma hladnem in zatemnjenem ter mirnem prostoru. Vaje izvajamo leže ali v sedeči sproščeni drži.

VII. Tehnika imaginacije/vizualizacije in senzorizacije

- To je izkušnja, ki je podobna pravi čutni izkušnji (videti, slišati, čutiti), a nastane brez zunanje dražljaja (William, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2007).
- Vizualizacija je oblika mentalnega predstavljanja, kjer gre lahko za predstavljanje samo nekega objekta ali pa aktivnosti, nastopa, treninga ipd.

Uporabljamo jo lahko:

- kot pomoč pri učenju novih motoričnih spretnosti in gibanj

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

- za odstranjevanje negativnih občutij oz. kot sestavni del tehnike sistematične desentizacije
- kot tehniko treninga koncentracije
- kot tehniko treniranja, kadar je športnik poškodovan in ne more trenirati na običajen način
- kot tehniko priprave na stresne dogodke
- kot tehniko priprave na nastop.

Vizualizacijo lahko športnik dela tiho, brez govora, lahko pa hkrati z vizualiziranjem poroča o tem, kaj vidi in kaj se z njim dogaja. Vizualizacija je pogosto še bolj učinkovita, če jo športnik dela v stanju hipnoze, saj je takrat predstavljivost boljša. Vizualizaciji podobna je sorodna tehnika sensorizacije, ki še bolj živo pričara ne le sliko nastopa, pač pa tudi glasove, kinestetične občutke in ostale senzorne predstave. Športnik sicer potrebuje več časa, da to tehniko osvoji, ima pa zato od nje tudi več koristi, saj ga psihično bolje pripravi (Tušak in Tušak, 2001).

Za doseganje najboljšega možnega učinka imaginacije je potrebno upoštevati pravila. Osnovni trening predstavljanja vsebuje učenje treh načinov predstavljanja, ki ga mora športnik obvladati (Williams, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2007).

- Živost predstav: kadar si nekaj predstavljate, poskusite vključiti vse čute. Najprej vid in sluh, nato še kinestetične občutke (občutki v telesu, napetost mišic, položaj telesa, rok in nog).
- Sposobnost nadzora predstav: ko v imaginiranju napredujete, poskusite predstavo tudi nadzorovati: upočasniti gibanje, približajte ali oddaljite nek detajl v »notranjem filmu«, zamenjajte perspektivo (gledam iz sebe, kot da nekaj delam jaz / gledam se kot na posnetku).
- Samozavedanje: ves čas poskusite ostati v stiku s samim seboj. Kaj mi pomeni ta slika, kako se počutim, kadar nekaj naredim dobro ali slabo? Kadar se zmotim, kaj občutim v svojem telesu, kaj naredim? Ali lahko to v imaginaciji spremenim? Poskusi! Pohvali se, spodbujaj se in ostani pozitiven.

VIII. Tehnika kognitivnega prepričevanja in samoprepričevanja oziroma tako imenovane tehnike samogovora je predstavljena v modelu psihološke priprave.

4.2 MODEL PSIHOLOŠKE PRIPRAVE ZA ADVENTURE RACE

Študije kažejo, da se športnikova učinkovitost med tekmovanjem in treningom zmanjša tudi zaradi mentalne utrujenosti, izgube motivacije in drugih s tem povezanih psiholoških simptomov. Brez dvoma so mentalne sposobnosti športnika ključnega pomena. Kako se vrhunski športniki soočajo z predtekmovalno anksioznostjo in kako uporabljajo mentalno pripravo, je odvisno od vsakega posameznika, ampak v podobnih športih uporabljajo podobne tehnike (Evans, 1997). Mann in Schaad (2001) predlagata, da si pred tekmo vzamemo čas za predstavo o poteku tekmovanja in predstavljata naslednje primere za psihično pripravo:

- **Negativna imaginacija:** nekateri tekmovalci vizualizirajo o zelo težkih vremenskih in drugih pogojih, ki bi jih naj imeli med tekmo. Izkaže se, da razmere niso tako slabe, kar jih napolni z energijo in posledično so bolj uspešni. Ta tehnika je uspešna tudi takrat, kadar so pogoji slabi, saj smo na to že pripravljeni.
- **Pozitivne misli:** Vsako tekmovanje začni s pozitivnostjo in z nekaj besedami v mislih, ki ti bodo med tekmovanjem služile kot mantra. V trenutkih destruktivnih misli uporabi mantro in pozabil boš na destruktivne misli.
- **Nadzoruj svoje telo:** Pozitiven samogovor ti lahko omogoči večjo vzdržljivost. Primer: »jaz sem poln energije«, «moje noge so lahke».
- Misli na **motivacijsko pesem** in si jo prepevaj v mislih.
- **Osredotoči se na dihanje.** Avtonomni živčni sistem nadzoruje dihanje in pomebne telesne funkcije, katerih delovanje se zaradi neprestanega psihofizičnega stresa zmanjšuje. Kontrola dihanja povečuje sproščenost in dviguje psihofizične sposobnosti.

4.2.1 TEHNIKA RAZMIŠLJANJA IN POZITIVNEGA SAMOGOVORA

Razmišljanje se ponavadi dogaja naključno in je posledica povezav z drugimi vidiki duševnosti. Zelo pomembna je povezava med govorom in mislijo. Misli lahko najlažje opredelimo kot ponotranjen govor, tih govor. Negativne misli delujejo na nas destruktivno, medtem ko pozitivne misli dvigujejo našo motivacijo in povečujejo naše sposobnosti oziroma jih realizirajo. Gre torej za povezavo med mislimi, čustvi in vedenjem oziroma aktivnostjo (Kajtna in Jeromen, 2007).

Uporaba psihološke tehnike pozitivnega samogovora je med tekmovanji in treningi pogosta in pri mnogih podzavestna. Omogoča nam, da postavljen cilj (opraviti trening, doseči zmago) tudi uresničimo. Povečana motivacija, ki sledi pozitivnemu razmišljanju o sebi (jaz to zmorem) in zmanjšana motivacija, ki sledi negativnim mislim (nisem sposoben), je posledica normalnega toka dogajanj v mentalni zavesti (Fitzgerald, 2003).

4.2.2 SPREMINJANJE RAZMIŠLJANJA

Negativne misli so zaradi njihovega destruktivnega vpliva na naše sposobnosti način razmišljanja, ki si ga ne želimo in ga je potrebno spremeniti. Vendar se želja po spremembi razmišljanja v nas prebudi šele takrat, ko smo prepričani, da je star način neustrezen, in smo pripravljeni na spremembo. Pri uporabi tehnike pozitivnega samogovora si lahko pomagamo z naslednjimi koraki (Kajtna in Jeromen, 2007).

I. Identifikacija negativnega notranjega dialoga, samogovora naj poteka po spodnjih treh korakih:

- s preišljevanjem (razmislimo, kdaj so se pojavljale negativne misli, kakšna je bila njihova vsebina in kakšne so bile okoliščine dogodka,...)
- s predstavljanjem (zamislimo si neko situacijo iz treninga ali tekmovanja, jo podoživimo in bodimo pozorni na misli, ki se pojavljajo)
- z zapisovanjem (opaženo negativno misel takoj zapišemo na papir)

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

- II. Ustavljanje negativnih misli** izvedemo tako, da si izbremo neko ključno besedo (stop, nehaj, pozitivno razmišljam), s katero ustavimo negativno razmišljanje. Ustavljanje negativnega miselnega toka, ki se odraža v negativnih misli, treniramo najprej v predstavah in ga nato počasi prenašamo v resnične situacije.
- III. Za spreminjanje negativnih misli v pozitivne** si pomagamo s spodaj zapisanimi stavki, ki jih dokončamo in usmerimo v pozitivne. Spremenimo jih v takšne misli, v katere verjamemo ali v takšne, ki so se v preteklosti izkazale za uporabne. Dopolnimo stavke negativnih misli na levi in isto besedo pripišemo še v stavek za pozitivne misli na desno stran ter razmislimo, če se nam misli zdijo drugačne (Syer in Connolly, 1998, v Kajtna in Jeromen, 2007).

Table 6 Razlike med pozitivnim in negativnim samogovorom (Syer in Connolly, 1998, v Kajtna in Jeromen, 2007).

Težko mi je _____.	V	Izziv mi je _____.
Upam, da _____.	V	Verjamem, da _____.
Če _____, potem _____.	V	Ko _____, potem _____.
Poskusil/-a bom _____.	V	Bom _____.
Ne morem _____.	V	Nočem _____.

PRI NASLEDNJI VAJI ZAPIŠI PRIMERE NEGATIVNIH MISLI IN JIH NATO PRETVORI V POZITIVNE (McDougall, 1997 v Kajtna in Jeromen, 2007).

NEGATIVNE MISLI

V splošnem

Misel _____ (npr. »Tega ne zmorem«)

Kako se po tej misli počutiš? _____ (npr. »Nemočen/-a sem, žalosten/-a«)

EKSTREMNI ŠPORT – ADVENTURE RACE (PUSTOLOVSKA TEKMOVANJA)

Med treningom

Misel _____ (npr. »To je zame petežko.«)

Kako se po tej misli počutiš? _____ (npr. »Še bolj utrujen/-a sem.«)

Med tekmovanjem

Misel _____ (npr. »Vsi so boljši od mene.«)

Kako se po tej misli počutiš? _____ (npr. »Zdi se mi, da nimam kaj početi na tekmovanju:«)

POZITIVNE MISLI

V splošnem

Misel _____ (npr. »Lahko vsaj poskusim«)

Kako se po tej misli počutiš? _____ (npr. »Pripravljenega na izziv.«)

Med treningom

Misel _____ (npr. »Pogosto mi je že uspelo opraviti težke treninge.«)

Kako se po tej misli počutiš? _____ (npr. »Sposobnega/-o, močnega/-o.«)

Med tekmovanjem

Misel _____ (npr. »Konkurenca je res močna ampak jaz sem dobro pripravljen/-a.«)

Kako se po tej misli počutiš? _____ (npr. »Komaj čakam, da se moj nastop začne.«)



Na Sliki 5 je prikazan kratek počitek in možnost, ko si med tekmovanjem lahko oblikujemo pozitivne misli (Adventurerace, 2010).

S to vajo želita Kajtna in Jeromen (2007) prikazati, kako negativno in pozitivno razmišljanje vplivata na naše počutje in storilnost. Pozitivno razmišljanje nas premakne iz pasivnega v aktivni položaj, v katerem nismo več žrtve naključij in nemoči, ampak smo nekdo, ki odgovorja za svoja dejanja, ima veliko iniciativnosti in kontrolira potek dogodkov, v katere je vključen.

5 PRIMER IZJEMNO VZDRŽLJIVEGA EKSTREMNEGA ŠPORTNIKA

Z dobro fizično in psihično pripravljenostjo ter disciplino je naše telo sposobno doseči marsikateri še tako oddaljen cilj, ki je postavljen na realnih ocenah lastnih sposobnosti. Združevanje vseh teh komponent učinkovito uspeva Marshallu Ulrichu, vzdržljivostnemu športniku, ki je star 55 let in je uspešen v ultra maratonih, alpinistiki in adventure race tekmovanjih.

V ULTRA MARATONIH MU JE USPELO:

- Končati več kot 116 ultramaratonov, v povprečju je bil vsak daljši od 100 milj (161 km).
- Končati 12 dolgih ekspedicijskih pustolovskih tekem, med drugimi vseh devet iz serije Eco Challenge adventure race – to je uspelo le še dvema človekoma na svetu.
- Osvojiti vse najvišje vrhove vseh sedmih kontinentov, vse v prvem poskusu.
- Prečkati Dolino Smrti rekordnih 19 krat, vključno z 950 kilometrskim solo prečkanjem Doline.
- Biti 4 krat zmagovalec preizkušnje Badwater, to je 235 km dolg tek iz minus 70 m na več ko 4.400 m visok Mount Whitney.
- Končati rekordnih 13 Badwater 146-mile (235km) ultra maratonov.
- Končati ultramaraton Leadville Trail 100mile in maraton Pikes Peak v istem vikendu, kar ni uspelo še nikomur.
- Končati vseh šest 100 milj dolgih ultramaratonov v enem letu in biti med desetimi najboljšimi tekači na petih preizkušnjah, s čimer je postal prvi človek, ki mu je uspel tak podvig.

V ADVENTURE RACING MU JE USPELO biti na štirinajstih uradnih tekmovanjih:

- 2003 Primal Quest, California, USA
- 2002 Eco Challenge Fiji
- 2002 Raid Gauloises
- 2001 Eco Challenge New Zealand
- 2001 Expedition BVI, British Virgin Islands

- 2000 Eco Challenge Sabah/Borneo
- 2000 Raid Gauloises, Tibet and Nepal
- 2000 Adrenaline Rush, Ireland
- 1999 Eco Challenge Patagonia, Argentina
- 1998 Eco Challenge Morocco
- 1997 Eco Challenge Australia
- 1997 Raid Gauloises South Africa
- 1996 Eco Challenge British
- 1995 Eco Challenge/ESPN Extreme Games, Maine, USA

V **ALPINIZMU** mu je uspelo v času med 16. junijem 2002 in 10. marcem 2005, vzpeti se na najvišje točke vseh sedmih kontinentov:

- Denali – 6.130m, najvišja točka Severne Amerike, dne 16. junij 2002,
 - Aconcagua – 6.961m, najvišja točka Južne Amerike, dne 1. februar 2003,
 - Kilimanjaro – 5.895m, najvišja točka Afrike, dne 2. julij 2003,
 - Mount Everest – 8.849m najvišja točka Azije in sveta, dne 25 maj 2004,
 - Mount Elbrus – 5633m najvišja točka Evrope, dne 14. junij 2004,
 - Mount Vinson – 4.897m, najvišja točka Antarktike, dne 12. januar 2005,
- Mount Kosciusko – 2.228m najvišja točka Avstralije, dne 10. marec 2005.

Za takšne podvige, ki jih je dosegel Marshall, je potrebno vseživljenjsko delo na povečevanju psihofizične vzdržljivosti. To zahteva »poseben« življenjski slog, ki je drugačen od danes popularnega, ki teži k čim manjšemu fizičnemu naporu in čim večjemu udobju, kar pa vodi v nezdrav življenjski slog in povzroča številne bolezni sodobnega časa, ki so posledica prekomernega hranjenja in negibanja (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007). Človek je bil vedno del narave, ki ga obdaja, saj so možgani ustvarjeni za razmišljanje o tem, kako preživeti, telo pa jim služi kot orodje za uresničevanje potreb. Od našega načina življenja je odvisno, kaj bomo naredili tako za naš duhovni kakor tudi telesni razvoj.



Na Sliki 6 je prikazano postavljanje rekorda Marshalla Ulricha, na teku Badwater (Badwater, 2010).

6 SKLEP

Diplomsko delo opozorja na relativno mlad, a hitro razvijajoč se šport, ki potrebuje pozornost strokovne javnosti, da ga bo s svojo pozitivnostjo in angažiranostjo pomagala utiriti in usmeriti na »pravo« pot, saj bo le tako postal šport v pravem pomenu besede.

Dejstvo, da se vse več ljudi ukvarja z ekstremnimi športi, med katere spadajo tako rizični kakor tudi alternativni športi, nam daje še dodaten razlog za ureditev tega terminološkega področja, ki je pogoj za razumevanje športa in ljudi, ki se z njim ukvarjajo.

Nazorno smo skušali prikazati, da vsako ekstremno dejanje ni nujno res ekstremno, kajti za ekstremnost ima lahko vsak svoja subjektivna merila. Oseba, ki svoje življenje nameni iskanju čim večjega udobja in vso svojo energijo usmerja samo v to ter tako začne uporabljati samo določene dele telesa, ki so pomembni za razmišljanje in govorjenje, ostale pa pusti, da začnejo usihati, lahko občuti že hojo po stopnicah v deseto nadstropje kot ekstremno dejanje.

Modela športne vadbe in psihične priprave na adventure race tekmovanja sta nastala na podlagi slovenske in tuje literature, sodelovanja z mentorjem dr. Stojanom Burnikom in konzultantko dr. Tanjo Kajtna in lastnih tekmovalnih izkušenj. Pri izdelavi programa smo se držali načela, da je za uspešnost v adventure racing potrebna tako telesna kakor tudi mentalna pripravljenost. Program je zastavljen tako, da lahko dobrega rekreativnega športnika psihofizično pripravi do te mere, da udeležbe na mestni avanturi ne bo občutil kot ekstremno dejanje, saj bo z disciplino, skozi reden trenajni proces, zdravo telo pripravil na dražljaje, ki jih bo na tekmovanju lahko prenesel. Za udeležbo na slovenskem pustolovsko tekmovanju pa bo potrebno večletno redno ukvarjanje s tem kompleksnim športom. Tudi sam bom zastavljena modela z določenimi modifikacijami uporabil za vodilo v prihajajoči sezoni. Kljub konkretnim napotkom modela športne vadbe in psihične priprave, sta vloga trenerja in psihologa nenadomestljiva za uspešen nastop.

ČIM VEČ USPEŠNIH NASTOPOV NA VSEH PODROČJIH V ŽIVLJENJU!!!



Slika 7. Prikazuje prve tri uvščene ekipe dvojic, na slovenskem pustolovskem tekmovanju (Adventurerace, 2010).

7 LITERATURA

Adamson, I. (2004). Runner's world guide to adventure racing [Vodnik za adventure race iz sveta teka]. United States of America: St. Martin's Press.

Ahlin, M., Bokal, L., Gložančev, A., Hajnšek-Holz, M. Humar, M., Keber, J. idr. (1998). Slovar slovenskega knjižnega jezika. Ljubljana : DZS

Adventurerace, (2010). Pridobljeno 10.8.2010, iz <http://ars.adventurerace.si>.

Adventure racing, (2010). Wikipedija The Free Encyclopedia. Pridobljeno 15.8.2010, iz http://en.wikipedia.org/wiki/Adventure_racing.

Adventuretrophy, (2010). Pridobljeno 20.5.2010, iz <http://www.adventuretrophy.pl>.

Berčič H., Tušak M. in Semolič A. (2007). Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Evans M. (1997). Endurance athlete's edge [Greben vzdržljivostnih atletov]. Champaign: United Graphics.

Fitzgerald M. (2003). Complete triathlon book : the trainig, diet, health, equipment and safety tips you need to do your best [Popolna triatlon knjiga : trening, prehrana, zdravje, oprema in nasveti, ki jih potrebuješ za najboljši rezultat]. New York: Warner Books.

Kovačič I. in Zabukovec D. (2000). Angleško slovenski slovar. Ljubljana: Tiskarna Mladinska knjiga.

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

Kajtna T. In Jeromen T. (2007). Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike. Trbovlje: samozaložba Kajtna T., Ljubljana: samozaložba Jeromen T.

Kajtna T. (2003). Osebnost, vrednote in potreba po dražljajih pri športnikih rizičnih športov. Ljubljana: T. Kajtna.

Lasan M. (2004). Fiziologija športa-harmonija med delovanjem in mirovanjem. Ljubljana: fakulteta za Šport, inštitut za šport.

Malacko J. (2000). Osnove sportskog treninga [Osnove športnega treninga]. Beograd: Sportska akademija.

Mann, D. in Schaad, K. (2001). The Complete Guide to adventure racing [Popolni vodnik za pustolovska tekmovanja]. New York: W.W.W. Norton & Company, Inc.

McBlaine B., (2005). Adventure racing is... V Jamison N., Moslow-Benway M., Stover N., The Thrill of Victory, the Agony of My Feet: Tales from the World of Adventure Racing [Vznemirjenje zaradi zmage nad agonijo mojih nog: Napotki iz Sveta pustolovskih tekmovanj]. New York: Breakaway books.

Pustolovecrajd, (2010). Pridobljeno 13.8.2010, iz <http://pustolovecrajd.org/PRajd/default.htm>

Rusch R. (2005). Why I race. V Jamison N., Moslow-Benway M., Stover N., The Thrill of Victory, the Agony of My Feet: Tales from the World of Adventure Racing [Vznemirjenje zaradi zmage nad agonijo mojih nog: Napotki iz Sveta pustolovskih tekmovanj]. New York: Breakaway books.

Richardson S. O., Andersen M. B. in Morris T. (2008). Overtraining athletes: personal journeys in sport [Pretreniranost atletov: osebne izkušnje v športu]. Champaign: Human Kinetics.

Schilling L. (2010). Vadba z merilci srčnega utripa. Pridobljeno 30.9.2010, iz <http://srd-lozice.naspletu.com/CLANKI/TEK/vadbazmerilci.htm>.

Siff B. in Caldwell L. (2001). Adventure racing: the ultimate guide [Pustolovska tekmovanja: končni napotki]. Colorado: VeloPress.

Šugman R., Bednarik J., Doupona-Topič M., Jurak G., Kolarič B., Kolenc M., idr. (2006). Športni menedžment. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Škof B., Tomažin K., Dolenc A., Marcina P. In Čoh M. (2010). Atletski praktikum: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport.

Tušak M., Burnik S. (2001). Osebnost alpinistov. V J. Bednarik in M. Tušak. (ur.), Šport motivacija in osebnost (str. 201-218). Ljubljana: Fakulteta za Šport.

Tušak M. in Tušak M. (2001). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Ušaj A. (2003). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport.