



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Atletika

# OSEBNOSTNA STRUKTURA GORSKIH TEKAČEV

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr., Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

SOMENTOR

prof. dr. Milan Čoh, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

AVTOR

Nataša Žebaljec

Ljubljana, 2014

## ZAHVALA:

Zahvaljujem se svoji mentorici dr. Tanji Kajtna za pomoč in delitev napotkov, izkušenj in znanja pri pisanju tega diplomskega dela.

Najlepša hvala prof. dr. Milanu Čohu za vso pomoč ter spodbudne besed pri nalogi.

Iskrena hvala mojima staršema za vso podporo in oporo v času študija.

Hvala Boštjanu in sestri Ireni, ker me sprejemata takšno kot sem.

**Ključne besede:** gorski tek, osebnost, osebnostna struktura, BFQ vprašalnik.

## **OSEBNOSTNA STRUKTURA GORSKIH TEKAČEV**

**Nataša Žebaljec**

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Število strani: 57 , število tabel: 5 , število slik: 6, število virov: 36

### **IZVLEČEK**

Namen raziskave je bil ugotoviti, ali se gorski tekači razlikujejo od splošne populacije v osebnostnih dimenzijah. V raziskavo je bilo zajetih 40 udeležencev; 20 iz eksperimentalne skupine, ki jo predstavljajo gorski tekači, in 20 iz kontrolne skupine, ki jo predstavlja splošna populacija. Podatke smo zbrali s pomočjo vprašalnika BFQ.

V raziskavi je bil uporabljen merski inštrument s področja osebnosti Opazovalnik velikih pet – BFQ. Pet velikih faktorjev: energija (poddimenziji aktivnost in dominantnost), sprejemljivost (poddimenziji sodelovanje in prijaznost), vestnost (poddimenziji natančnost in vztrajnost), čustvena stabilnost (poddimenziji kontrola čustev in kontrola impulzov) in odprtost (poddimenziji odprtost za kulturo in odprtost za izkušnje).

Dobljeni podatki so bili šifrirani, vneseni in zbrani v programu Microsoft Excel in obdelani s programom SPSS 10.0 za Windows. Za preverjanje delovnih hipotez je bila poleg deskriptivne statistike uporabljena še procedura t - test za neodvisne vzorce.

Rezultati na osebnostnem vprašalniku so pokazali, da se razlike med gorskimi tekači in splošno populacijo pojavljajo v dimenziji energija in v sledečih poddimenzijah: aktivnost, dominantnost, sodelovanje, kontrola impulzov.

**Key words:** mountain run, personality, personal characteristic, BFQ questionnaire

## **PERSONALITY STRUCTURE OF MOUNTAIN RUNNERS**

**Nataša Žebaljec**

University in Ljubljana, Faculty of sport, 2014

Number of pages: 57, number of tables: 5, number of pictures: 6, number of source: 36

### **ABSTRACT**

The study aimed to establish whether mountain runners differentiate from the general population in the field of personality characteristics. The study involved a sample of 40 subjects, 20 of whom were mountain runners (the experimental group) while another 20 were members of the general population (the control group). Data was collected using a personality BFQ questionnaire.

In the research, I used the BFQ questionnaire to measure personality characteristics (The Big Five Model). The characteristics and their subdimensions observed were energy (activity and dominance), acceptability (cooperation and kindness), conscientiousness (accuracy and persistence), emotional stability (emotional control and the control of impulses) and openness (openness for culture and openness for experiences).

The received data was coded, collected in the program Microsoft Excel and processed with SPSS 10.0 for Windows. The descriptive statistics and the t - test procedure was carried out on independent samples to test the working hypothesis.

The results showed that the mountain runners differentiated from the general population in the dimension of energy and following subdimension: activity, dominance, cooperation, control of impulses.

# Kazalo

<b>1. UVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1 GORSKI TEKI</b> .....	<b>8</b>
<b>1.2 DEJAVNIKI USPEHA V GORSKEM TEKU</b> .....	<b>9</b>
<b>1.3 ORGANIZIRANOST IN TEKMOVALNI SISTEM GORSKIH TEKOV</b> .....	<b>13</b>
<b>1.5 ZGODOVINA GORSKEGA TEKA</b> .....	<b>17</b>
<b>1.6 TRENING GORSKEGA TEKA</b> .....	<b>22</b>
<b>1.7 OSEBNOST ŠPORTNIKA</b> .....	<b>25</b>
1.7.1 Delitev osebnostne strukture .....	27
1.7.2 Dejavniki razvoja osebnosti .....	30
1.7.3 Teorije osebnosti .....	31
<b>1.8 DOSEDANJE RAZISKAVE NA PODROČJU OSEBNOSTI ŠPORTNIKOV</b> .....	<b>32</b>
<b>1.9 CILJI RAZISKAVE</b> .....	<b>36</b>
<b>1.10 HIPOTEZE</b> .....	<b>37</b>
<b>2. METODE DE LA</b> .....	<b>38</b>
<b>3. REZULTATI</b> .....	<b>44</b>
<b>3.1 RAZLIKE MED GORSKIMI TEKAČI IN NEŠPORTNIKI V OSEBNOSTNIH LASTNOSTIH</b> .....	<b>44</b>
<b>4. RAZPRAVA</b> .....	<b>48</b>
<b>5. ZAKLJUČEK</b> .....	<b>53</b>
<b>6. LITERATURA</b> .....	<b>54</b>

## 1. UVOD

Šport, ki je nepredvidljiv, poln doživetij, prepojenih z adrenalinom, in pasti, kjer je cilj premagati samega sebe. To je gorski tek. Zahteva veliko moči, vzdržljivosti in poguma.

Gorski tek je disciplina, ki je najbližja teku na dolge razdalje. Raznolikost proge v naravnem okolju pogojujeta vrsta podlage in konfiguracija terena. Začetek teka je ponavadi ob vznožju hriba ali gore, nato po uhojenih gozdnih in planinskih stezah oziroma terenih, ki jih uporabljajo pohodniki. Skupaj še z nekaterimi športi (planinstvo, gorsko kolesarjenje, jadralno padalstvo, prosto plezanje) predstavlja umik ali še bolje rečeno beg športnikov iz urbanih centrov za šport - stadionov in dvoran - nazaj v naravno okolje - hribe in gore.

Gorskih tekačev je več vrst. Malo je takih, ki nastopajo in tekmujejo samo na preizkušnjah gorskega teka. Večina se jih udeležuje tudi tekem na raznih krosih, cestnih tekih, kolesarstvu in teku na smučeh. Veliko je tudi rekreativnih tekačev, ki se izogibajo tekmovanjem in tečejo le za svojo dušo, da se odklopijo od vsakodnevnih skrbi in poskrbijo za "polnjenje baterij" v naravnem okolju.

Športniki se soočajo z velikimi obremenitvami v svojem življenju. To velja za tiste, ki se s športom ukvarjajo rekreativno, v različnih klubih in za tiste, ki se profesionalno ukvarjajo s športom. Psihologija športa igra pomembno točko pri vrhunskih športnikih, saj pomaga pri uspešnem odpravljanju težav. Ima vlogo motiviranja, pogovarjanja o problemih, pogovorov o nadaljnjih ciljih. Psiholog, ki se pogovarja s športnikom, postane med sodelovanjem zaupnik in bližnji prijatelj. Psihologija športa daje športniku moč, zagon, spominja ga na dosežene cilje, zakaj se je odločil za tak način življenja in kako prebroditi dvome ali neuspehe. Psihologija športa na splošno izboljšuje na prvi pogled nerešljive težave ali pa tiste težave, ki zahtevajo posebno obravnavo.

Osebnost obsega vse telesne, duševne in vedenjske lastnosti, ki se pojavljajo pri posamezniku relativno dosledno in zanj značilno. Po tej celoti, po osebnosti, se vsak loči od vsakega drugega človeka, obenem pa je za vse nas značilno, da smo osebnostna bitja, da imamo vsak svojo in neponovljivo osebnost. Vsi ljudje smo si torej enaki in podobni v tem, da se pri vsakem od nas pojavijo določene lastnosti, povezane v osebnostno celoto. A ta celota,

osebnost, je od posameznika do posameznika drugačna. Vsak človek je enkratna, individualna osebnost. Trajnost, individualnost in kompleksnost so osnovne karakteristike naše osebnosti.

## **1.1 GORSKI TEKI**

Tek je ena najosnovnejših naravnih oblik gibanja, ki jo človek uporablja že od prazgodovine. Skozi zgodovino se je pomen teka spreminjal; če je bil prvotno namenjen lovu, begu pred nevarnostjo in premagovanju daljših razdalj, se sedaj uporablja kot oblika športa in rekreacije, ki je glede na ostale oblike športov relativno poceni in ima neomejene možnosti. Pojavlja se v mnogih oblikah – tek na dolge, srednje in kratke razdalje, gorski tek, tek na smučeh, trail running, maraton ...

Beg v naravo oziroma umik iz urbanega okolja v naravno je tudi pri nas vedno bolj popularen. Hkrati dobiva veljavo aktivno preživljanje prostega časa, kar pomeni, da je narava zgolj idealna »podlaga« za različne telesne aktivnosti. In tek je ena izmed bazičnih dejavnosti, ki jo velika večina razvija kot samostojno, hkrati pa je lahko tudi dopolnilna ali enakovredna ostalim. In disciplina, ki se zadnja leta vedno bolj razvija in postaja vse bolj popularna, je posebna podzvrst teka, gorski tek. Ta pravzaprav ni nič novega, ravno obratno, tek po ravninskih in posebej za to pripravljenih progah se je razvil iz teka čez drn in strn, ravno razgibanost terena pa je eden ključnih elementov gorskega teka. Zato pa gorski tek kot disciplina dobiva veljavo, saj tekače znova »vrača« v naravo, v primarno okolje, istočasno pa jih sooča z različnimi izzivi, ki jih na ravninskih tekaških terenih ne morejo doživeti (Jaklič, 2012).

Začetki gorskega teka segajo daleč v zgodovino, ko je človek moral v višje ležečih predelih teči, da bi preživel, ujel žival za hrano, da bi pobegnil nevarnosti in naravnim katastrofam, bil uspešen v vojni ali pa prenašal informacije.

Gorski tek je kot tekmovalni šport relativno nova športna disciplina, ki pa ima vsako leto več privržencev. Začetke gorskega teka lahko najdemo že v 11. stoletju. Leta 1068 je škotski kralj Malcolm priredil dirko v teku v naravi-škotskem višavju. Takrat to ni bil tek za rekreacijo in merjenje v športu-zmagovalec je postal njegov osebni kurir (dobil je torej dobro



plačano službo). Kasneje je gorski tek postal športna disciplina najprej v Angliji, sedaj po celem svetu.

Samo po sebi se zastavlja vprašanje, ali sodi gorski tek med atletiko ali planinstvo. k Filozofija planinstva temelji na stiku človeka z gorami, na osvajanju vrhov in premagovanju tehnično zahtevnih poti, ki vodijo na te vrhove. Časovni faktor ni v ospredju; je le pripomoček/ kulisa, ki planincu/ alpinistu omogoča načrtovanje varne planinske ture ali alpinističnega vzpona. Filozofija atletike temelji na časovnem faktorju: kako po točno določeni poti kar najhitreje doseči cilj in hkrati biti čim hitrejši med tekmujočimi - s poudarkom na "najhitreje". In pri gorskih tekih gre prav za to: kako kar najhitreje premagati določeno progo (Šarf, 2011). Tekmovalni gorski tek, kot se uveljavlja dandanes, je bližje atletiki kot gorništvu ali alpinizmu ali celo orientacijskemu teku.

## **1.2 DEJAVNIKI USPEHA V GORSKEM TEKU**

Tek po strukturi spada med monostrukturna ciklična gibanja in je ena izmed najbolj elementarnih oblik človeške motorike. Je osnova mnogih športov in temeljna disciplina atletike. Glede na dolžino proge se tek v atletiki deli na teke na kratke proge ali šprinte, ki zajemajo panoge do 400 metrov. Teki od 800 do 2000 metrov spadajo v skupino tekov na srednje proge. Teki na dolge proge pa zajemajo teke od 3000 do 10.000 metrov (Čoh, 1992). Najdaljša tekaška atletska disciplina je maraton, ki meri 42.195 metrov. Poleg dolžine proge se močno razlikujejo tudi fiziološke osnove omenjenih tekov. Pri šprintih je pomembna eksplozivna moč, tekači na srednje proge potrebujejo hitrostno vzdržljivost, dolgotrajna vzdržljivost in superdolgotrajna vzdržljivost pa se kažeta pri tekih na dolge proge in maratonu. Dolžina proge pogojuje tudi tehniko teka, ki je precej različna, če primerjamo šprinterja z maratoncem. Zaradi prej omenjenih dejstev so si tekači različni tudi po morfoloških značilnostih, še bolj pa po funkcionalnih.

Značilnosti gorskega teka:

- Dolžina
- Višinska razlika na tekmi
- Razgibanost terena (vzponi, spusti)
- Nadmorska višina, na kateri se tekmuje

- Klima, vremenske razmere

Tekme v gorskih tekih zahtevajo, da se telo privadi na zelo specifične pogoje, tako psihološke kot biomehanske. Najuspešnejši bodo atleti z visokim aerobnim pragom, veliko mišično močjo nog in fleksibilnostjo sklepov. Značilnost najboljših tekačev je tudi izredno nizek odstotek podkožnega maščobnega tkiva in relativno nizka telesna teža.

Gorski tek je zelo zahteven in zahteva ogromno energije. Pri teku po klanecu z 10% nagibom je poraba energije pri enaki hitrosti za 50% večja kot na ravnem terenu, 15% naklon pa zahteva okoli 85% več energije. Razlog za tako veliko porabo energije je v tem, da se telo ne giblje samo naprej (kot pri teku po ravnini), temveč je gibanje tudi navzgor (Zagrajšek, 2012). Pri teku v klanec je faza zamaha pri tekaškem koraku krajša in stopalo 'pada' z majhne oddaljenosti. Pri dotiku je majhna stopnja ekstenzije mišic nog, predvsem mišic meč, kar pogojuje, da se manj elastične energije prenese na naslednji korak. Pri teku navkreber se spremeni drža telesa, nagib telesa je nekoliko bolj naprej. Dolžina koraka je krajša, frekvenca pa se ohranja ali se nekoliko poveča, kar posledično mišičevju postavi drugačne zahteve kot ravninski tek. Dolžina koraka se prilagaja glede na naklon klanca, po katerem se teče. Ko postaja vse bolj strmo, pristaja noga na stopalni blazinici, kar tekača zavaja, da bi tekel s pomočjo stegen. Tek v klanec okrepi glavne mišice, ki sodelujejo pri teku: štiriglavo stegensko mišico, zadnjo stegensko mišico in še posebno meča. Hkrati z okrepitevijo mečnih mišic, lahko težo telesa prenesemo na prste in s tem avtomatično izkoristimo funkcijo gležnjev. Strojnik (2013) piše, da so obremenitve pri teku po ravnini, v klanec ali navzdol zelo različne. Najmanjše sile so pri teku v klanec. Pri približno 9 - stopinjskem klanecu izginejo pasivni vrhovi sile reakcije podlage zaradi udarcev pete ob podlago, kar znajo še posebej ceniti tisti z vnetimi ahilovimi tetivami. Obratno je pri teku navzdol, ko se udarec s peto ob podlago še okrepi in postanejo pasivni vrhovi sil večji od aktivnih. Poseben problem pri tekih predstavlja tek po stranski naklonini, ko eno stopalo pronira, drugo pa supinira. V vsakem primeru to predstavlja povečano obremenitev za ahilovo tetivo.

Dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost športnika v vzdržljivostnih disciplinah, je zelo veliko, povezave med njimi pa so zelo komplicirane in kompleksne. Po Škofu (2007) je vzdržljivost odvisna od naslednjih dejavnikov:

- Funkcionalnih sposobnosti organizma
- Racionalnosti tehnike oz. ekonomičnosti trošenja ustvarjene energije

- Morfoloških dejavnikov
- Psiholoških dejavnikov
- Dejavnikov okolja

Med biološkimi dejavniki, ki v največji meri vplivajo na uspešnost v gorskem teku, so najpomembnejši razpoložljivost in zaloge goriv za energetske procese, sposobnost ohranjanja fiziološkega ravnovesja v organizmu, sposobnost prenašanja in odpravljanja stranskih produktov presnovnih procesov (učinkovitost termoregulacijskih procesov pri odpravljanju ustvarjene toplote pri teku, puferskih mehanizmov pri nevtraliziranju nekaterih produktov anaerobnega metabolizma), energetski procesi in delovanje živčno - mišičnega sistema (Ušaj, 1990).

Med dejavniki uspešnosti imajo zelo pomembno vlogo energijski procesi med samim potekom aktivnosti. ATP (adenozintrifosfat) je edino gorivo, ki ga človeško telo lahko uporabi za pretvorbo kemične energije v mehansko energijo. Ta pretvorba poteka v mišicah. ATP se zaradi majhnih zalog v telesu hitro porablja, zato je potrebna nenehna obnova zalog. Od intenzivnosti dejavnosti je odvisno, katero pot obnove bo telo izbralo. Poznamo tri poti presnove goriv, s katerimi se ATP resintetizira:

- **Anaerobna alaktatna metabolična pot**

Omogoča najhitrejšo obnovo ATP s pomočjo kreatin fosfata. Obnova po tej poti se izkorišča le v prvih sekundah intenzivne aktivnosti

- **Anaerobna laktatna metabolična pot**

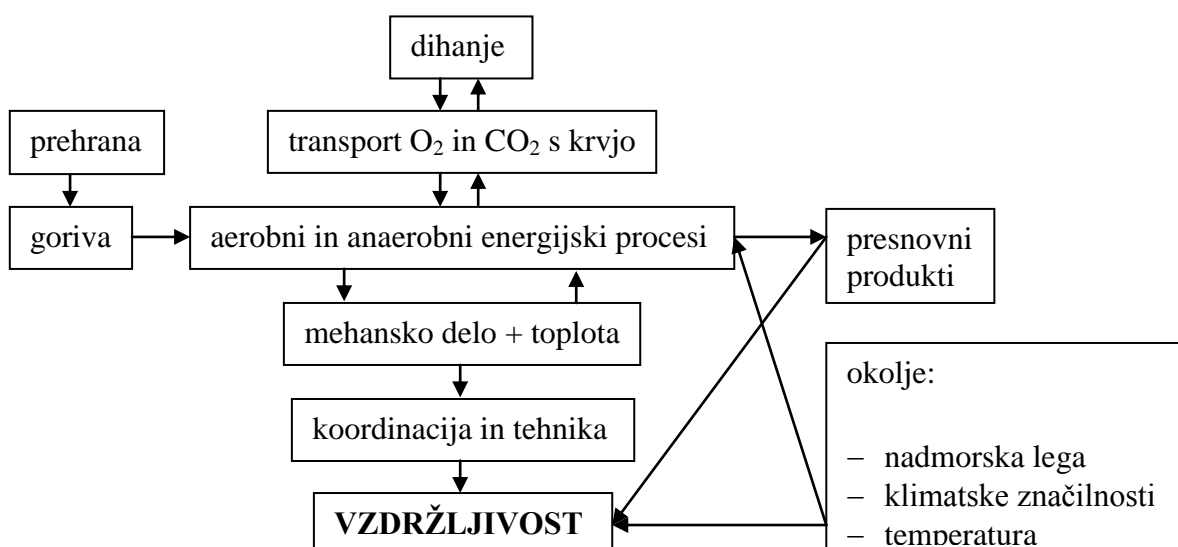
Obnova ATP s pomočjo glikogenolize. Reakcija poteka na osnovi pretvorbe ogljikovih hidratov v mlečno kislino. Izvor ogljikovih hidratov predstavlja glikogen, ki je skladiščen v mišici.

- **Aerobna metabolična pot**

Omogoča najpočasnejšo obnovo ATP. Prva faza tega procesa lahko poteka po dveh poteh, odvisno od goriva, ki se porablja. To gorivo je lahko prosta glukoza iz krvi ali pa proste mlečne kisline, ki se sproščajo iz maščobnih depojev. Druga faza se odvija v biokemijskih reakcijah Krebsovega ciklusa, tretja faza pa v procesih respiratorne verige. Kisik se v pljučih črpa iz atmosferskega zraka. Od sposobnosti pljuč in učinkovitosti krvožilja je odvisno, koliko tega kisika se bo preneslo v mišico. Aerobna

učinkovitost tekača se meri po tem, koliko kisika lahko njegov organizem prenese in nato uporabi v mišici za produkcijo energije.

Tekom aktivnosti so prisotni vsi trije procesi obnove ATP, vendar pa je njihovo razmerje odvisno od intenzivnosti in trajanja aktivnosti. Večji delež aerobnih procesov pri daljših razdaljah in večji delež anaerobnih procesov pri krajših razdaljah je očitna strukturna tendenca, ki izhaja iz temeljnih fizioloških dejstev. Pri različnih hitrostih in dolžini teka se energijske potrebe pokrivajo iz različnih energijskih virov. Uspeh v gorskem teku je odvisen od hkratnega prispevka aerobnih in anaerobnih spremenljivk, ki dopuščajo atletu, da ohranja visoko hitrost skozi celotno razdaljo. Škof (2007) pravi, da uspešnost pri vzdržljivostnem teku ni odvisna le od učinkovitosti presnovnih poti pri ustvarjanju kemične energije za delo. Ob ustvarjanju energije, ne glede na to, ali gre za aerobne ali anaerobne presnovne poti, poleg ATP v vsakem energijskem sistemu nastajajo stranski produkti, ki rušijo notranje ravnovesje (homeostazo) v organizmu. Stranski produkti, v končni fazi, povzročajo živčno-mišično utrujenost. Ovirajo nadaljni potek presnovnih procesov, znižujejo aktivnost centralnega živčnega sistema in vplivajo na nižjo kontraktilno funkcijo skeletnih mišic. Zato jih je potrebno iz organizma odstraniti z odpravo toplote, ki jo zagotavljajo termoregulacijski mehanizmi, in z odpravo H<sup>+</sup> ionov, prostih radikalov ind., kjer imajo glavno vlogo puferski sistemi, antioksidanti itd. (Škof, 2007).



Slika 1. Nekateri najpomembnejši omejitveni dejavniki dolgotrajne vzdržljivosti (Ušaj, 1997).

Med najpomembnejše omejitvene dejavnike dolgotrajne vzdržljivosti štejemo torej delež počasnih mišičnih vlaken, prilagoditve srčno - žilnega sistema, VO<sub>2</sub>max, presnovne produkte,

zalogo glikogena v počasnih mišičnih vlaknih, tehniko, vrsto obremenitve in okolje. Njihova soodvisnost je vidna na Sliki 1 (Ušaj, 1997). Ključni skupni omejitveni dejavnik je torej aerobna sposobnost tekača. Vadba za izboljšanje dolgotrajne vzdržljivosti mora zato predvsem izboljšati prilagoditev srčno-žilnega sistema in izboljšati  $VO_2\text{max}$ .

Dejavniki okolja imajo pri gorskem teku zelo pomembno vlogo:

- Nadmorska višina

Tekme se odvijajo na višinah od 500 m do 2000 m, včasih pa celo čez 2000 m. V teh primerih se je dobro predčasno aklimatizirati. Na visokih višinah je parcialni tlak kisika zmanjšan, kar pomeni manj kisika v krvi in s tem zmanjšana telesna sposobnost.

- Raznolikost terena

Vzponi in spusti, spolzkost terena...

### **1.3 ORGANIZIRANOST IN TEKMOVALNI SISTEM GORSKIH TEKOV**

V Sloveniji zametki gorskih tekov segajo v čas pred okoli štirimi desetletji. V tem predhodnem obdobju so bili zabeleženi teki: Črna prst (1970), Podbrdo (1974), tek na Vršič in tek na Šmarno goro (1979), toda uradno jih pravzaprav jemljemo še kot neko vrsto gorskih krosov oziroma tem podobne športnorekreativne prireditve. Gorski tek kot tekmovalna zvrst se je pod tem imenom in določenimi pravili razvil šele kasneje. Pravi gorski teki so se najprej pojavili v alpskih deželah in Angliji v osemdesetih letih, ko je bila ustanovljena (1984) Svetovna zveza za gorske teke WMRA (World Mountain Running Association) in sprejeta v Mednarodno atletsko zvezo IAAF

(International Association of Athletic Federations). Tekmovanja v njej potekajo na različnih nivojih: evropsko in svetovno prvenstvo, prvenstvo v gorskih maratonih, mednarodne tekme za mladino, za krono pa še posebne serije tekmovanj WMRA Grand Prix. Slednje z denarnimi nagradami v zadnjih letih privabljajo do nedavna skoraj neprizotne temnopolte tekače, ki bodo po napovedih tudi tu, tako kot pri ostalih tekaških disciplinah, počasi zasedli svetovni vrh (Škodič, 2010).

Naša država je, presenetljivo, ena redkih, ki je s svojimi tekači sodelovala na prav vseh dosedanjih svetovnih prvenstvih. To se je zgodilo po zaslugi Francija Teraža, tekača Atletskega kluba Olimpija in člana Gorske reševalne službe, ki je leta 1985 zbral ekipo za prvo uradno svetovno prvenstvo (takrat seveda še kot ekipo Jugoslavije). Ekipo je z leti rasla in se obnavljala, takoj leta 1991 pa je bilo organizirano naše prvo državno prvenstvo. Dve leti za tem je bila Sekcija za gorske teke sprejeta v Atletsko zvezo Slovenije, leta 1997 pa je bil Slovenec Tomo Šarf izvoljen v Mednarodni komite za gorske teke ICMR (International Committee for Mountain Running). Uspehi niso izostali in že naslednje leto sta dvojčici Ines in Tina Hižar s svetovnega prvenstva prinesli naši prvi medalji, ki sta bili spodbuda in uvertura v kasnejše uspehe gorskih tekačev (Škodič, 2010).

Tako z organizacijskega kot tekmovalnega vidika slovenski gorski tek uživa velik ugled na mednarodnem prizorišču. Gorski tek je sicer mlajša športna veja v atletiki, toda Slovenija se je aktivno vključevala praktično že od samih začetkov, od leta 1993 pa tudi uradno deluje v okviru AZS. Slovenski tekmovalci so v tem obdobju zabeležili številne odlične izide in so se pogosto v domovino vračali tudi z odličji z največjih tekmovanj.

Atletska zveza Slovenije je za leto 2010 od WMRA (svetovne zveze za gorske teke) pridobila kandidaturo za organizacijo 26. svetovnega prvenstva v gorskih tekih na Veliko planino, organizacija pa je bila zaupana Klubu gorskih tekačev Papež, ki je v svetu že znan po odlični Grand Prix tekmi na Grintovec. Od 2. do 5. septembra 2010 je Kamnik gostil rekordnih 39 reprezentanc z vsega sveta, preko 500 tekmovalcev in spremljevalcev.

Gorski tekači tekmujejo v različnih kategorijah, ki so ločene po spolu in starosti. Razen na evropskih in svetovnih prvenstvih, kjer lahko nastopijo le državne reprezentance, imajo pravico do nastopa na tekih vsi, tudi amaterji in tujci, kar je lahko na tekmah zelo zanimivo. Z ramo ob rami se vsaj za nekaj trenutkov lahko poženeta v breg večkratni svetovni prvak in amaterski začetnik. Glede na kategorijo so lahko zelo različne tudi dolžine tekmovalnih prog, ki načeloma niso krajše od enega kilometra in časovno pri vrhunskih tekmovalcih ne trajajo dlje od dobre ure, sicer spadajo že med gorske maratone. Določeni so tudi normativi o potrebni strmini - proge naj bi se vzpele ali spustile v vsakem kilometru za približno sto metrov. Precej je odvisno še od konfiguracije terena, ki včasih progo postavi tudi bolj pokonci; takšna je na primer ekstremna proga na Grintovec, ki je dolga 9,6 kilometra, premaga pa 1975 višinskih metrov, kar znese okroglih dvesto metrov višine na dolžinski

kilometer. Pri izbiri prog organizatorji tekem trasirajo proge po že obstoječih poteh, ki so varne, torej ne tehnično zahtevne ali izpostavljene. Med pravila sodi tudi skrb organizatorja za dobro označitev, ki preprečuje, da bi tekmovalci zašli s proge; takoj po prireditvi pa mora s proge odstraniti vse sledove označevanja in pot vrniti v prvotno stanje (Škodič, 2010).

Naravo in specifične gorskega teka močno določa okolje, sčasoma pa sta se, kar se tekmovanj tiče, razvili dve disciplini, tek navkreber in tek gor-dol. Za prvega je značilno, da je start bistveno nižje kot cilj, pri drugem pa obstajata dve različici; ena je tek na hrib in vrnitev na izhodišče, pri drugi pa je proga sestavljena iz več krogov. Obstajajo tudi kombinirane proge, na katerih se lahko izmenjujejo različne podlage (asfalt, makadam, kolovozi, blato, gozdne poti...) z različnim razmerjem spustov in vzponov, dolžin in težavnosti (Jaklič, 2012).

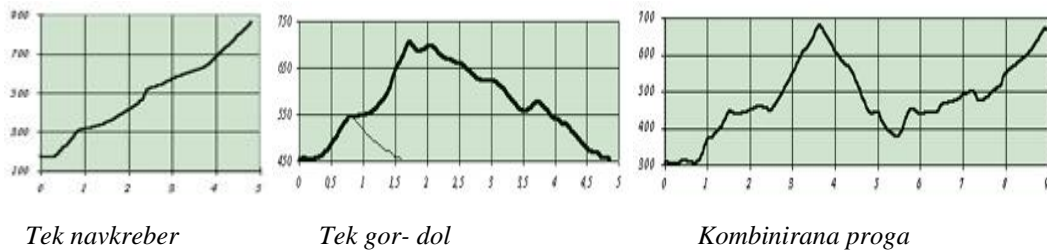
Tabela 1

*Priporočene razdalje in višinske razlike tekmovalnih prog*

kategorija	dolžina	višinska razlika	
		- gor	- gor/dol
mladinke	4 km	400 m*	250/250 m**
članice, mladinci	8 km	800 m*	500/500 m**
člani	12 km	1200 m*	750/750 m**

*Legenda:* \* - skupna višinska razlika morebitnih vmesnih spustov naj ne presega 10% viš.razlike vzpona; \* - višinska razlika med vzponi in spusti naj ne bo večja od 10% (v kolikor start in cilj nista na istem mestu)

V Tabeli 1 so prikazane priporočene razdalje in višinske razlike tekmovalnih prog za mladinke in mladince ter članice in člane. V praksi veljajo široke meje za višinsko razliko oz. strmino proge. Pogoj, da tekmo uvrščamo med gorske teke je, da je povprečni naklon vsaj 50 metrov vzpona na 1 kilometer proge.



Slika 2. Discipline gorskih tekov.

Slika 2 vsebuje grafične prikaze disciplin gorskega teka. Sčasoma sta se razvili dve disciplini, tek navkreber in tek gor - dol. Obstajajo pa tudi tekmovanja na kombiniranih progah.

V Sloveniji poznamo dve tekaški prireditvi, ki sta primer obeh disciplin ter štejeta tudi za točke svetovnega pokala. Gre za teka na Grintovec in na Šmarno goro. Poleg teh obstaja seveda še vrsta drugih gorskih tekov, ki štejejo za pokal Slovenije, državna prvenstva ali kot razne izbirne tekme za evropska in svetovna prvenstva, za vse pa veljajo natančno določena in zapisana pravila pod okriljem nacionalne zveze. To so pravila, ki jih določa WMRA, vsi teki izven teh pravil pa se štejejo za ljubiteljske (Škodič, 2010).

Med posebnije v tekmovalnem smislu spada medijsko odmeven tek po velikankah v Evropi, Red Bull 400. Tekma poteka tudi v Planici. Tekmovanje Red Bull 400 vedno pritegne vrhunske gorske tekače, pa tudi veliko drugih športnikov in rekreativcev. Je priložnost za vse, ki bi se radi preizkusili na malce drugačnem tekaškem tekmovanju in se pri tem pomerili z najboljšimi na svetu. Tek od vznožja do vrha naleta smučarske letalnice vsekakor ni običajen gorski tek. Ne odvija se na razgibanem terenu kot so planinske poti, ni tako dolg kot tradicionalne gorske dirke in tudi od izkušenih gorskih tekačev zahteva prilagajanje tehnike in taktike teka. Gre pravzaprav za skupinski šprint na 400 metrov, po letalnici navzgor, vse od dna pa do vrha zaletišča. Da gre za ekstremno obliko teka priča že podatek o naklonih tovrstnih "prog", ki se postavijo pokonci tudi preko 70%. Proga v Planici se vzpne za 195 višinskih metrov na natančno 400 metrih razdalje. Na trasi praviloma tudi ni ravnin, kjer bi tekači lažje zadihali, vzpenjanje pa otežuje tudi podlaga na doskočišču, ki je v Planici sicer preprejena z vodoravnimi hlodi, vmes pa strmino pokriva mreža, na kateri tekaški copati radi zdrsnejo. Zato ni čudno, da se tekmovalci velikokrat vzpenjajo kar po vseh štirih, vse skupaj pa na trenutke spominja bolj na tekmo v hitrostnem plezanju, kot na tek.



## 1.5 ZGODOVINA GORSKEGA TEKA

Slovenija, ki je že od 80.-ih let dalje uspešno sledila razvoju gorskega teka v svetu, zavzema danes na gorsko - tekaškem zemljevidu pomembno mesto tako po tekmovalni kot organizacijski plati. Odličja z evropskih in svetovnih prvenstev ter organizacija tekmovanj na najvišjem nivoju in vedno večja množičnost so zagotovo rezultat načrtnega in strokovnega dela (Ferlic, 2007).

Tabela 2

*Mejniki v razvoju gorskega teka - v Sloveniji (www.gorski-teki.si)*

obdobje	mejniki
sedemdeseta	Na področju Slovenije se pojavljajo prvi "gorski teki" (Podbrdo - 74, Jošt, Vršič, Šmarna gora - 79, Mojstrana - 83, Drežnica...)
1980 - 84	Francija Teraža, tekača AK Olimpija in člana GRS, vabijo na tekme v GT v Italiji, kjer ga navdušijo za ta šport. Z GT se ukvarjajo še Ivan Urh, brata Djuričič, Marička Trobec. Uspešni so tudi smučarji tekači (Cvajnar)
1985	Teraž zbere in organizira ekipo Jugoslavije in se udeleži prvega SP. Na tak način sestavljena ekipa se udeležuje tudi naslednjih SP.
1986 - 90	Ekipa se udeležuje SP, število GT v YU (na področju Slovenije) raste. Koncem osemdesetih se formira "odbor za gorske teke", v katerem so: Kosmač Drago, Skubic Rado, Mikec Franc, Pungerčič Lojze, Kosovelj Edvin. Pungerčič preko pisem vzdržuje stike z g. Hughesom, gen.sekretarjem ICMR in skrbi za članstvo YU v ICMR.
1991	November - Prvo DP v Sloveniji - Drežnica
1992	Na SP se pogloblja spor med strujama slovenskih gorskih tekačev (30.8.)
6. sept.	Neudeležba reprezentantov na DP na Šmarni gori
20. sept.	Pobuda za ureditev razmer na področju GT v SLO
17. okt.	Šmarna gora - sestanek vseh vpletenih v gorske teke, sprejetje predloga razvoja GT v Sloveniji, izvolitev novega odbora
1993	Sprejem "Sekcije za gorske teke" v AZS Uresničevanje sprejetega programa: izdaja prvega Informatorja, prvo Pokalno tekmovanje, prve izbirne tekme in organizirana udeležba na SP
1997	Sekcija prvič vpeta v statut AZS Slovenec (Šarf) izvoljen v Tehnični odbor ICMR
1998	Sekcija je prvič vključena v finančni plan AZS Prva medalja na SP - mladinke ekipno - zlata (Tina in Ines Hižar), mladinke posamično

	- srebrna (Ines Hižar)
1999	Ponovitev uspeha mladink - ekipno zlato (Tina in Ines Hižar, Svetlana Bajič), posamično srebrna (Ines Hižar) Teraž Franci je en od dveh udeležencev vseh petnajstih SP
2000	Šarf izvoljen na mesto direktorja za razvoj WMRA (prej ICMR)
2001	Bronasta medalja mladincev na SP (Kosovelj, Lamovec, Kastelic, Mlinar) Organizacija EP - Krvavec in WMRA Grand Prix tekme (Šmarna gora)
2002	Sprejetje novega statuta, ki približa gorske tekače ostalim atletom Srebrna medalja ekipe mladincev na SP (Kosovelj, Lamovec, Kastelic, Mlinar) Finale WMRA Grand Prix tekmovanja na Šmarni gori
2003	Po zaslugi mladincev in mladink je SLO ekipa najuspešnejša ekipa na SP: 1. mesto mladinci-ekipno: Kosovelj, Lamovec, Tomec, Cimperšek 1. mesto mladinke-ekipno: Kosovelj, Krkoč, Mladenovič 1. mesto mladinci posamično: Kosovelj Mitja 2. mesto mladinci posamično: Lamovec Peter 3. mesto mladinke posamično: Kosovelj Mateja 4. mesto mladinke posamično: Krkoč Lucija Mitja Kosovelj je v anketi AZS izbran za najboljšega atleta - mladince.
2004	Ponovitev uspeha mladink na SP: 1. mesto mladinke – ekipno: Krkoč, Kosovelj, Mladenovič 2. mesto mladinke – posamično: Lucija Krkoč 3. mesto mladinke – posamično: Mateja Kosovelj Finale WMRA Grand Prix tekmovanja na Šmarni gori Neuspešna kandidatura Škofje Loke (Osolnik) za EP 2006 Mitja Kosovelj prejme Bloudkovo priznanje za rezultate dosežene v gorskih tekih leta 2003 V skladu z jeseni 04 sprejetim statutom AZS se Sekcija se preimenuje v Združenje, ki ga vodi Izvršni odbor
2005	Ponovitev uspeha mladink na SP: 1. mesto mladinke – ekipno: Kosovelj, Krkoč, Mladenovič 2. mesto mladinke – posamično: Mateja Kosovelj (4. Lucija Krkoč, 5. Suza Mladenovič) Odlične uvrstitve v članski konkurenci (13. Lamovec, 14. Kosovelj; 14. Hižar Ines) SP v gorskem maratonu: 2. mesto Toni Vencelj Prvo DP za štafete Na volilni skupščini AZS Gorski tekači dobijo predstavnika v Upravnem odboru (Šarf)
2006	Prva medalja na EP/SP v članski konkurenci – EP - Mateja Kosovelj – 2.mesto; ekipno 4.mesto

	<p>Izboljšana najboljša uvrstitev tudi v moški konkurenci: Mitja Kosovelj – 6. mesto</p> <p>Na SP ne potujejo kandidati za medalje</p> <p>Slovenija gosti dve WMRA Grand Prix tekmi; prva slovenska zmaga na GP tekmi</p> <p>Prvo ekipno DP</p>
2007	<p>Uspeh mladink na EP:</p> <p>1. mesto – posamično: Lucija Krkoč</p> <p>3. mesto – ekipno: Lucija Krkoč, Katja Kosmatin</p> <p>Izboljšana najboljša uvrstitev med članicami na SP – Daneja Grandovec – 6. mesto</p> <p>Na SP ne potujejo kandidati za medalje</p> <p>Slovenija gosti finale WMRA Grand Prix tekmovanja (Šmarna gora)</p>
2008	<p>Gorski tekači so vključeni v sistem pogodb AZ</p> <p>Uspeh na SP v gorskem maratonu:</p> <p>3. mesto člani – Mitja Kosovelj</p> <p>EP – članice: 4. mesto – Mateja Kosovelj</p> <p>Slovenija gosti finale WMRA Grand Prix tekmovanja (Šmarna gora)</p> <p>Prva zmaga Slovenca na WMRA GP tekmi (Mitja Kosovelj – Šmarna gora)</p> <p>Mitja Kosovelj dobi zaposlitev v državni upravi (policija, dec. 08)</p>
2009	<p>Uvedba DP v gorskem maratonu</p> <p>Na volilni skupščini AZS je predstavnik gorskih tekačev Šarf ponovno izvoljen v Upravni odbor</p>
2010	<p>Slovenija gosti Svetovno prvenstvo (Kamnik – Velika Planina) in finale WMRA Grand Prix (Šmarna gora)</p> <p>Na »domačem« SP je Mateja Kosovelj odlična peta, mladinka Lea Einfalt je šesta</p> <p>Na EP je Lucija Krkoč peta</p>
2011	<p>Mitja Kosovelj postane svetovni prvak v gorskem maratonu /Podbrdo/, ekipa je druga, Mitja postane prvi gorski tekač ki ima po kriterijih OKS svetovni razred</p> <p>Lea Einfalt zmagava na WMRA mednarodni tekmi za mlade v Gorenji vasi, Katja Stanonik je tretja, ekipa je druga</p> <p>Na EP v Turčiji je Lucija Krkoč tretja</p> <p>Na SP v Albaniji je Lea Einfalt zlata, Mateja Kosovelj 6. in Mitja Kosovelj 12.</p> <p>WMRA Grand Prix– Lucija Krkoč zmagava tri tekme (Arco/ITA, Grintovec in Šmarno goro/finale); zmagava tudi v končnem seštevku</p> <p>Slovenija gosti 4 mednarodne tekme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Svetovno prvenstvo v gorskem maratonu – Podbrdo</li> <li>- WMRA mednarodno tekmo za mlade – Gorenja vas</li> <li>- WMRA Grand Prix – Grintovec in Šmarna gora</li> </ul> <p>Na kongresu WMRA je Šarf ponovno izvoljen v Council</p>

V Tabeli 2 je podroben prikaz zgodovine gorskega teka v Sloveniji od začetkov, v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, do leta 2012. Zabeleženi so pomembnejši organizacijski dogodki ter odmevnejše uvrstitve naših gorskih tekačev.

Tabela 3

*Mejniki v razvoju gorskega teka - v svetu (www.gorski-teki.si)*

obdobje	dogodki
Leto 1068	Prva zapisana omemba GT - škotski kralj Malcom izbira osebnega kurirja s pomočjo tekme v GT
1850	Prvi resni zapiski o gorskih tekih v Angliji ( 2,5km / 300m vzpon in spusta....)
1895	Prvi tek na Ben Nevis (najvišja gora v GB) - 16km, 1500m vzpona in spusta
1915	Prvi tek na Mt.Marathon na Aljaski (Seward)
1949	Prvo državno prvenstvo v GT v Italiji - prvo DP v GT nasploh
Petdeseta, šestdeseta	Pojavljajo se prvi organizirani gorski teki - Italija, Anglija, Škotska, Alpske dežele. V Morbegnu (I) je tek z najdaljšo tradicijo (od l.1958).
3. julij 1983	Angelo De Biassi in Danny Hughes na tekmi v Italiji (San Giovanni Ilarione) navržeta idejo o formiranju mednarodne zveze, ki bi povezala gorske tekače
5. april 84	Sestanek na sedežu FIDAL-a, kjer uradno podprejo idejo o organizaciji SP v GT. Prisotni: Tossi, DeBiassi, Domenico Salvi (vsi CNCM - Comitato Nazionale Corsa in Montagna) , Anna Ricardi (FIDAL), Danny Hughes
29. sept. 1984	Sestanek, kjer je sprejet sklep o ustanovitvi mednarodne zveze za gorske teke (ICMR) - Prisotni so predstavniki 4 držav Hughes (GB); Ballico, DeBiassi (I), Puckl (A), Parpan (CH). DeBiassi je prvi predsednik, Hughes gen. sekretar. Sprejmejo sklep o organizaciji SP; organizacijo vodi "Technical Committee". Priznavajo dve disciplini: dolgi (navkreber, 60min) in kratki (gor/dol) GT
1985	Prvo SP (San Vigilio – Italija)
1985 – 1992	Razhajanje med angleško-italijansko miselnostjo (zagovarja tek gor/dol) in nemškogovorno doktrino (zagovarja tek navkreber)
1993	Na kongresu na SP v Gapu je sprejeta nova delitev na »tek navkreber« in »tek gor/dol«; spremeni se program SP, disciplini se izmenjujeta vsako drugo leto IAAF sprejme gorske teke pod svoje okrilje (IAAF Patronage)
1994	WMRA in GT so prvič vpeti v dokumente IAAF
1995	Prvo EP (Valleraugue – Francija); disciplini se izmenjujeta s SP
1997	Na SP prvič mladinke

1998	SP prvič izven Evrope (Reunion-Francija)
1999	ICMR se preimenuje v WMRA, sprejet je nov statut, Technical Committee se preimenuje v Council, člani so direktorji, ki pokrivajo posamezna področja SP prvič v ne-evropski državi (Borneo - Malezija)
2000	V Sloveniji oblikujemo in proizvajamo prve enotne medalje za EP in SP
2001	Uvedba WMRA Grand Prix tekmovanja s finalom v Sloveniji (Šmarna Gora) Uvedba SP za veterane SLO (prej YU) je ena od 5 držav, ki sodeluje na vseh SP in EP
2002	WMRA Council pripravlja novo povezavo z IAAF EP dobi naziv "Championships" in s tem preide pod okrilje EAA
2003	SP Prvič na Ameriški celini (Aljaska) EAA formira komisijo za GT / Slovenija ima v komisiji predstavnika Na Kongresu avgusta v Parizu je sprejeta sprememba statuta IAAF, ki po novem v prvem članu navaja GT kot eno od vej atletike.
2004	Council WMRA uvede svetovno prvenstvo v gorskem maratonu
2005	Na zasedanju Kongresa WMRA je podaljšan mandat članom Councila SP na daljni Novi Zelandiji; Jonathan Wyatt osvoji peti naslov svetovnega prvaka (4-krat navkreber, 1-krat gor/dol)
2006	Na SP poraz favoriziranih Italijanov in Wyatta ter prodor novi močnih ne-evropskih ekip Uvedba mednarodnega tekmovanja za mladino (WMRA Int. Youth Challenge) Ustanovitev WMRA Antidoping komisije – SLO ima v komisiji svojega predstavnika
2007	15 najboljših gorskih tekačev je vključenih v IAAF-ov sistem »Out-of-competition-testing« Na EP in SP prodor novih držav Na EP poskusno uvedeni mladinski kategoriji Volitve Councila WMRA; potrditev dosedanjih članov, izvoljena dodatno Ingrid Christiansen
2008	Council EAA na seji jesenski sprejme sklep o uvrstitvi mladinskih kategorij v redni program EP Council IAAF na sestanku na OI v Pekingu dodeli tekmovanju WT naziv Championships Wyatt šestič svetovni prvak
2009	9.febr. – Umrli je Danny Hughes, ustanovni član, prvi sekretar in kasneje dolgoletni predsednik WMRA, do izvolitve novega predsednika funkcijo opravlja sekretar Bruno Gozzelino, ki je na Kongresu jeseni izvoljen za predsednika SP – prvi primer dopinga v gorskih tekih (zmagovalka pri članicah)
2010	Turek Ahmet Arslan postane že četrtič Evropski prvak Na SP v Kamniku v konkurenci članov dominirajo temnopolti tekači; prisotno je rekordno

število držav, kljub zahtevni logistiki je organizacija vzorna	
2011	<p>Turek Ahmet Arslan postane že petič Evropski prvak; tretje - uvrščeni član »pade« na doping kontroli , SP v Tirani je na meji regularnosti; med člani gresta presenetljivo obe prvi mesti v ZDA</p> <p>Slovenija gosti 4 WMRA tekme – vse štiri so vzorno organizirane</p> <p>Na kongresu WMRA je ponovno izvoljen »stari« Council; sekretar postane Bashir Hussain (GBR)</p>

Tabela 3 prikazuje zgodovino gorskega teka v svetu od prvih zabeleženih zapisov iz leta 1068 do leta 2012.

V svetu tekmovalnega športa je beseda rekord občudovanja vredna tako za organizatorje kot za tekmovalce. Gorski tek je v tem pogledu splošnega stremjenja za rekordi nekaj posebnega, saj rekordi niso uradno priznani, a vendarle se ve, kdo je absolutno postavil tisti "neuradni rekord" proge. Rekord poudarja tekmovalnost, prestižnost dogodka in veličino atleta. Komentatorji radi rečejo: Na tem stadionu je pa steza hitra. Verjetno ne zaman. Ena od največjih ovir pri obeleževanju rekordnih dosežku v gorskem teku je seveda proga, ki se ne sme spreminjati in če organizator zagotovi tradicionalno progo skozi daljše obdobje, bo ta proga vsekakor med tekači prej kot sleje postal tista "klasična proga" s svojim neuradnim rekordom (<http://www.tekac.si/novice/7656/slovensketekmevgorskemtekukajparekordi.html>).

Gorski tek je danes poznan širšim množicam kot tekmovalni in rekreacijski tek, s katerim se ukvarja vedno več ljudi po svetu. Slovenci veljamo za neizmerne ljubitelje gora, nanje smo iz različnih vzgibov navezani, na njihovo lepoto ponosni. Torej je priljubljenost gorskega teka na sončni strani Alp povsem logična posledica naštetih dejavnikov (Hižar, 2006).

## 1.6 TRENING GORSKEGA TEKA

Treningi gorskega teka se prilagajajo sezoni tekem, ki običajno potekajo od maja do oktobra, v osnovnih izhodiščih pa sledijo načinu treninga »klasičnih« tekačev na dolge proge. Prav tako so razdeljeni na tri faze: na pripravljalno, predtekmovalno in tekmovalno obdobje. Prvo

poteka pozimi, drugo spomladi, tekmovalno pa v času tekem. Ključen je seveda tudi počitek, ki mora biti prisoten v vseh treh fazah. Specifika gorskega teka se pozna tudi pri tehniki: drugačna je drža telesa, to je močnejše nagnjeno naprej, korak je krajši kot pri teku po ravnini, posledično je spremenjena tudi mišična struktura (Jaklič, 2012).

Glavni elementi treninga so dolgi pripravljalni teki, tempo teki, intervalni teki, teki v klanec, spust, fartlek po razgibanem terenu, priporočljiva pa je tudi kombinacija treninga osnovne discipline z drugimi športi. Pripravljalni teki se opravljajo po hribovitem terenu, tempo mora biti zelo blizu ali kar na anaerobnem pragu. Intervalne teke se opravlja tako na ravnem kot razgibanem terenu, saj je hitrost ključna pri vzpenjanju in spustu. Spust je tudi sicer ena od disciplin, ki zahteva poseben trening, saj pri tekmovanjih prav ta večkrat odigra ključno vlogo. Izkušnje so osnova za premagovanje strahu, pomembna je tudi tehnika spusta, ki se spreminja glede na strmino in teren. Ključni so seveda ponavljalni treningi teka v klanec in fartlek po razgibanem terenu, ki tekaču omogočijo pridobiti potrebno vzdržljivost, hkrati pa telo navajajo na velike in hitre spremembe tekaškega ritma, neobičajne za ravninske teke (Jaklič, 2012).

V nadomestni oziroma dopolnilni trening odlično spadajo gorsko kolesarstvo, pozimi smučarski tek, poleti tudi planinarjenje. Kolesarjenje, predvsem vožnja v klanec, razvija vztrajnost in moč, ki ju tekač potrebuje za tek v strm klanec. Smučarski tek je učinkovita zamenjava za dolge teke v pripravljalnem obdobju, planinarjenje pa ohranja vzdržljivost in navajenost telesa na specifično okolje (Jaklič, 2012).

Trening gorskega teka je v osnovi najbolj podoben atletskeemu dolgoprogaškemu treningu, kar je seveda logično glede na trajanje tekmovalnih nastopov. Boštja Novak ([www.gorski-teki.si](http://www.gorski-teki.si)) je opredelil naslednja vadbena sredstva, ki jih uporablja za trening gorskega teka:

- Dolgi neprekinjeni teki v počasnejšem tempu
- Hitrejši, tempo teki
- Ponavljalni teki, intervalni teki
- Hitri ponavljalni teki na krajših razdaljah (trening hitrosti)
- Daljši vzdržljivostni teki v klanec
- Ponavljalni teki v klanec
- Trening spusta

- Fartlek po razgibanem terenu
- Atletski poskoki
- Krožna vadba (vaje za moč)

### **Neprekinjen tek**

Ta metoda uporablja dolgotrajne napore, ki trajajo od 30 do 90 min (Ušaj, 1997). Ti napori se izvajajo lahko v enakomernem, pospešenem ali valovitem tempu. Zato ločimo več oblik te vadbe: enakomeren dolgotrajni neprekinjen tek, progresiven neprekinjen tek, neprekinjen tempo tek, tek z valovanjem hitrosti. Intenzivnost različnih oblik je odvisna od cilja in je lahko nizka (65 do 75% FS max), zmerna (75 do 85% FS max) ali srednja (85 do 92% FS max). To je najstarejša metoda za razvoj vzdržljivosti (Škof, 2007). Povečanje napornosti vadbe v tej metodi je s povečanjem količine vadbe v posamezni vadbeni enoti in s povečanjem frekvence tovrstne vadbe (Ušaj, 1997).

### **Tempo teki**

Neprekinjen tek v pospešenem tempu, trajanje teka je 20 min (cca 4 km), prvih 10 min teka pri 80 % najvišje FS, druga polovica pa pri 90 % najvišje FS (Škof, 2007).

### **Ponavljalni teki**

Metoda s ponavljanji pomeni ponovitve naporov v trajanju od 3 do 15 minut, med ponovitvami je aktivni odmor v trajanju 3 - 7 minut. Športnik v eni vadbeni enoti opravi 3 - 10 ponovitev. Intenzivnost presega tisto pri metodi neprekinjenega napora in je podobna intenzivnosti, pri kateri se doseže največja poraba kisika. Metoda običajno omogoča preseganje tekmovalne intenzivnosti (Ušaj, 1997).

### **Fartlek**

Ta metoda je nadgradnja intervalne metode vadbe vzdržljivosti. Lahko bi ga poimenovali tudi »naravna« oblika intervalnega treninga. Bistvo fartleka je izvajanje vadbe vzdržljivosti v naravnem okolju (če je le mogoče po mehkih poteh), ki omogoča in dovoljuje, da tekač vsebino vadbe prilagaja naravnim okoliščinam in izkorišča možnosti, ki mu jih daje. Vsebina fartleka je pogosto posledica navdiha tekača in ni naprej natančno določena kot pri intervalni metodi. Osnovna značilnost fartleka je njegova univerzalnost, saj lahko poleg različnih vzdržljivostnih vključuje tudi številne druge vsebine (različne oblike vaj za moč, sprinte, teke v klanec itd.). Glede na izbrano vsebino-in posledično intenzivnost in obseg - fartleka ni



mogoče obravnavati le kot vadbeno sredstvo za razvoj enega biološkega mehanizma vzdržljivosti, temveč je zaradi svoje vsebinske fleksibilnosti povsem univerzalno sredstvo za razvoj tekaške pripravljenosti. S fartlekom je mogoče razvijati vse ravni vzdržljivosti. Zaradi tega je fartlek danes ena od najbolj priljubljenih in splošno uporabnih metod za razvoj vzdržljivosti (Škof, 2007). Fartlek je posebna oblika kombinirane metode. To je najprimernejša metoda za izboljšanje osnovne (nespecialne) vzdržljivosti. Dopolnjuje spontano izbiro intenzivnosti in količine vadbe v eni vadbeni enoti, saj se lahko prilagaja posebnostim oblike terena, kjer jo opravljamo, in počutju športnikov, lahko pa je strogo definirana in se izvaja na točno določenih športnih površinah (Ušaj, 1997). Fartlek je uporabna metoda v pripravljalnem obdobju vadbe, saj predstavlja raznoliko obremenitev fizioloških sistemov ter zmanjšuje monotonost pri vadbi.

### **Atletski poskoki**

Vrhunski gorski tekači imajo odlično tehniko teka, saj je njihov korak kratek, frekvenca pa visoka (75 - 90 korakov v minuti). Takšen način teka je priporočljiv za gorski tek, saj je napor nižji kot pri dolgih korakih, pri katerih mora mišica generirati visoko silo, s tem pa se porablja več energije, saj se v danem trenutku vključi več mišičnih vlaken, hitrejši pa so tudi reakcija na razgiban teren in odzivnost ter obvladovanje telesa. Kratki koraki s povečano frekvenco so ključ gorskega teka. Kako doseči visoko frekvenco? Trening atletske abecede odlično vpliva na mišično koordinacijo in frekvenco, trening na nevrokoordinacijski lestvici pa vpliva na krajši korak (jasno in zavestno krajšanje koraka) in povečevanje frekvence.

## **1.7 OSEBNOST ŠPORTNIKA**

Človekova osebnost je enoten, vendar izredno kompleksen pojav, za katerega je značilna velika širina in raznolikost teoretičnih konceptov. Različne definicije osebnosti kažejo, da je preučevanje osebnosti človeka najpomembnejši vidik in temeljni podatek o obnašanju posameznika v različnih situacijah (Musek, 1999).

Področje psihologije športa danes vključuje tudi eno izmed temeljnih tem, to je osebnost športnika. Preučevanje osebnosti zahteva celosten pristop, ta pa vključuje športnikove biološke, psihološke in socialne vidike bivanja in vedenja. Tušak, Marinšek in Tušak (2009)

osebnost definirajo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja, kar vključuje intelektualne sposobnosti, zaznavnomotorične sposobnosti, človekovo čustvovanje in komunikacijo ter odnose, njegove značajske lastnosti in navade, temperament in še bi lahko naštevali. Še posebno pomemben je dinamični vidik, ki vključuje človekova stališča, motivacijo in vrednote, preko katerih ljudje spreminjamo sebe in okolico. Ne smemo pozabiti, da osebnost vključuje tudi človekov značilen telesni videz in njegovo obnašanje, v procesu zaznavanja samega sebe pa igra izjemno vlogo njegova samopodoba, ki predstavlja filter v njegovi komunikaciji z okoljem.

Razvoj športa danes in zahteve, ki se postavljajo pred športnike, peljejo v smer, da se na športno področje vključijo mnoge različne znanstvene discipline, saj lahko vsaka prispeva na svojstven način. Raziskovanje osebnosti v športu se osredotoča predvsem na iskanje in razumevanje osebnostnih lastnosti, ciljnih orientacij posameznika in čustev ter na vplivanje teh faktorjev na uspešnost nastopa in psihološki razvoj v športu.

Če hočemo dobro razumeti športnikovo osebnost, moramo upoštevati, da je osebnost:

1. trajna in spremenljiva:

v teku posameznikovega razvoja doživlja preobrat tudi njegova osebnost, pri tem pa vsekakor ohranja določene osnovne lastnosti;

2. individualna in splošna:

mnogi športniki imajo seveda določene skupne oz. sorodne značilnosti. Vseeno pa moramo upoštevati, da je športnikova osebnost najprej individualnega značaja. Vsak športnik je edinstven, neponovljiv in prav zaradi teh značilnosti moramo vsakega izmed njih obravnavati individualno;

3. sestavljena in celovita:

navznoter lahko osebnost analiziramo kot kompleksen sistem lastnosti in značilnosti, navzven pa moramo vsakega športnika upoštevati kot celoto;

4. določena in avtonomna:

športnikova osebnost je po eni strani odvisna od vzročnih dejavnikov sistema, v katerem posameznik deluje, po drugi strani pa se razvija preko avtonomnega delovanja;

5. objektivna in subjektivna:

osebnost združuje objektivne in subjektivne vidike dejavnosti. Pojavlja se v obliki, kako doživljamo sebe in kako druge; istočasno smo akterji in objekti (Tušak in Tušak, 2001).

Osebnost lahko torej v psihološkem smislu razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja posameznika, znotraj katerega vključujemo intelektualne sposobnosti, zaznavnomotorične sposobnosti in značilnosti moralnega presojanja, značilnosti posameznikovega čustvovanja, njegovo socialno dogajanje, značajske lastnosti in njegov temperament (Tušak in Tušak, 2001).

### **1.7.1 Delitev osebnostne strukture**

Tušak in Tušak (2001) navajata, da osebnost zajema notranje oz. psihične in zunanje oz. telesne, organske in vedenjske vidike. Vključuje športnikov značilen telesni videz in njegovo obnašanje, hkrati tudi njegove doživljajske vidike, njegovo individualnost, čustva in motivacijo, vrednote in misli. Vsekakor pa ne smemo zanemariti športnikove samopodobe, ki predstavlja filter v njegovem zaznavanju in komuniciranju z okoljem. V psihologiji osebnosti osebnostno strukturo pogosto delimo na:

1. konstitucijske lastnosti (telesne značilnosti),
2. značilnosti temperamenta (načini in kakovost vedenja, odzivanja na dražljaje),
3. značaj ali karakterne lastnosti (voljne in etično moralne značilnosti vedenja in doživljanja; npr. pošten, dober, potrpežljiv, prijazen itd.),
4. dinamične poteze (motivacijske značilnosti, želje, interesi, stališča, predsodki, vrednote) in
5. sposobnosti (različne zmožnosti, spretnosti, kapacitete, storilnost in dispozicije za neke dosežke).

#### ***1.7.1.1 Konstitucijske lastnosti***

Telesna zgradba (konstitucija) zajema različne telesne lastnosti: značilnosti telesnega videza, drže in posameznih telesnih delov.

Telesna konstitucija predstavlja predmet zanimanja že od Hipokratovih časov naprej. Tako so se že v prvi polovici 20. stoletja oblikovale glavne konstitucijske teorije, ki do danes

pomenijo vrhunec raziskovanja na področju konstitucije. Med avtorji teh teorij velja izpostaviti predvsem Kretschmerja in Sheldona (Musek, 2010). Tako Kretschmer kot Sheldon se ujemata v oceni, da gre pravzaprav za tri temeljne tipe konstitucije.

Prvi konstitucijski tip Kretschmer imenuje astenični tip, Sheldon pa ektomorfni. Za ta tip so značilni rast v dolžino, vitkost in nežnost.

Drugi konstitucijski tip je po Kretschmerju piknični oziroma po Sheldonu endomorfni. Zanj so značilni rast v širino, okroglost in kratki udi.

Tretji konstitucijski tip pa Kretschmer imenuje atletske in Sheldon mezomorfni. Za ta tip sta značilna razvito mišičje in robustnost.

### ***1.7.1.2 Temperament in značaj***

Značaj predstavlja zlasti tiste osebnostne značilnosti, ki jih radi ocenjujemo z moralnega in etičnega vidika in ki se pogosto povezujejo s posameznikovo voljo in motivacijo (Musek, 1999). Zanima nas vsebina vedenja - kaj. Nekatero značajsko lastnost so: poštenost, vestnost, redoljubnost, altruizem. Značaj je precej odvisen od okolja, vzgoje in kulturnih norm. Mnoga vedenja so odvisna od situacijskih dejavnikov in ne nujno značajskih lastnosti, zato se je potrebno izogniti prehitremu sklepanju. Na primer, če nekdo ne opravi dela v določenem roku, še ne pomeni, da je nevesten. Če pa bi neko značajsko lastnost opazovali v več situacijah in pri tem ugotavljali, da se ta lastnost izraža pogosto (ne nujno vedno), bi obstajala določena verjetnost, da se bo posameznik tudi v drugih situacijah vedel podobno.

Temperament zajema značilne, razmeroma stabilne načine čustvovanja, odzivanja na okolje, vedenja in ima biološke temelje, ki primarno uravnavajo posameznikovo odzivanje (Musek, 1999). Gre za to, kako nekaj naredimo in tudi kako intenzivno se čustveno odzivamo. Primeri temperamentnih lastnosti so vzkipljivost, hladnokrvnost, družabnost, mirnost, impulzivnost, aktivnost, pasivnost.

Tudi v okviru temperamenta in značaja so avtorji oblikovali različne tipologije. Najbolj znana je Hipokrat - Galenova tipologija temperamenta, ki izhaja iz predpostavke, da naravo sestavljajo štiri elementi, ki so zastopani tudi v človeku (Musak, 2005). Za vsak tip naj bi bil

značilen drug element in tudi druga telesna tekočina. Hipokrat in Galen sta opredelila štiri temperamentne tipe. Prvina kolerika je ogenj, prevladujoč telesni sok pa žolč. Za kolerika so značilni silovitost, razburljivost, neobvladanost, prepirljivost, razdražljivost in odločnost. Tak posameznik reagira hitro in močno. Sangvinikov element je zrak, telesni sok pa kri. Zanj so značilni lahkotnost, živahnost, optimizem, energičnost, veselje, podjetnost. Tudi sangvinik reagira hitro, vendar pa so njegove reakcije bolj uravnotežene. Flegmatika označujeta voda in sluz. Zanj so značilni mirnost, hladnokrvnost, počasnost, preišljenost in ustrežljivost. Melanholikov element pa je prst. Pri njem prevladuje črni žolč. Za melanholika so značilni pesimizem, otožnost, potlačenost, refleksivnost, natančnost in vztrajnost.

James je delil posameznike na tip trdne in mehke miselnosti, Jung pa je na podlagi Hipokratovih temperamentnih tipov oblikoval teorijo o ekstravertnem in introvertnem tipu. Iz tega je sledila teorija o petih dimenzijah osebnosti (McCrea in Costa, 1997), ki je znanstveno utemeljena in danes splošno sprejeta. Sčasoma je namreč postalo jasno, da ljudi ne moremo uvrščati v osebnostne tipe, ker se večina lastnosti razteza na nekem kontinuumu (na primer smo bolj ali manj ekstravertni, nihče pa ni popolnoma introvertiran ali popolnoma ekstravertiran).

### ***1.7.1.3 Sposobnosti***

Sposobnosti so tiste lastnosti, ki bistveno vplivajo na dosežke in uspešnost pri reševanju različnih nalog in problemov. Predstavljajo potencial oz. zmožnost za dosežke. To pomeni, da postavljajo zgornjo mejo naših dosežkov, po drugi strani pa same po sebi ne zagotavljajo uspeha. Na uspešnost namreč vplivata tudi znanje in motivacija. Sposobnosti delimo na duševne (inteligentnost, ustvarjalnost, zaznavne sposobnosti) in telesne sposobnosti (moč, fina motorika).

## 1.7.2 Dejavniki razvoja osebnosti

Človekov psihični in telesni razvoj se začenjata ob spočetju in trajata do konca življenja. Vse dejavnike, ki vplivajo na psihični razvoj, delimo v več skupin: to so dejavniki dednosti, zorenja, okolja in človekove lastne dejavnosti. Dedne zasnove delujejo predvsem kot možnosti, kot potenciali, ki so zapisani v naših genih (genotip). Od vplivov okolja, ki je lahko naravno in socialno, je odvisno, koliko dednega potenciala bo izkoriščenega in kako se bo oblikovala dejanska lastnost ali fenotip, ki je končni produkt razvoja. Fenotip je rezultanta genotipa in vplivov zorenja, okolja in lastne dejavnosti (Musek, 2005).

Na človekovo osebnost vplivajo trije dejavniki:

- dednost (tisto, s čimer pridemo na svet in je podedovano po starših in starih starših),
- okolje (predvsem družina, šola in vrstniki, ki vplivajo na razvoj tistega, kar smo s seboj prinesli na svet) in
- samodejavnost (to pa je lastna aktivnost, s katero nekatere svoje sposobnosti razvijemo do skrajnih meja).

Vsi trije dejavniki so v interakciji, torej med seboj povezani in vplivajo drug na drugega. Ti vplivi pa niso preprosti in enoznačni. Spremljamo lahko učinke podobnega okolja na genetsko različne posameznike, po drugi strani se tudi genetsko podobni posamezniki različno razvijajo, ker nanje vpliva različno okolje npr. se starši različno odzivajo nanje.

Mnenja o tem, koliki delež vpliva ima posamezni dejavnik, so deljena. Nativisti trdijo, da ima odločilni pomen dednost, empiristi trdijo, da je najpomembnejši vpliv okolja, avtonomisti pa trdijo, da je odločilnega pomena svobodna volja. Resnica je, kot pri večini stvari, nekje na sredini: pomembni so vsi trije dejavniki. Če so genske zasnove ugodne, okolje vzpodbudno in samoaktivnost dovolj prisotna, se ljudem življenje običajno zasuka zelo dobro.

Človek se brez pravih stikov z drugimi ne more ustrezno razvijati. Socialni dejavniki oziroma vplivi družbenega in kulturnega okolja (odnosi med ljudmi, družbena pričakovanja glede našega vedenja in odzivi družbe na naša ravnanja) nas skozi proces socializacije usmerjajo v razvoj socialnega bitja (Musek, 2005). Človek pa pri teh vplivih ni pasiven, ampak množico teh odnosov in vplivov selekcionira in jih v svojih mentalnih strukturah predela. Tako so pomembna tudi naša dožemanja, razumevanja zunanjih vplivov in seveda naše zavestno in

nezavedno odzivanje nanje. V našem življenju torej pomembno vlogo odigra tudi naša lastna osebnost.

Osebnost je relativno trajna celota vseh duševnih, telesnih in vedenjskih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih. Te značilnosti lahko prikažemo s tridimenzionalnim modelom osebnosti, s katerim dokažemo vpetost človekove narave v tri velike razsežnosti (Musek, 1999):

1. Prva dimenzija, biološka, zajema telesno dogajanje v osebnosti, ki ga označujejo temeljne, biološke potrebe.
2. Druga dimenzija osebnosti zajema socialni vidik, človekovo družbeno integriranost, njegovo interpersonalnost. Gre za značilnosti, motive in ravnanja, ki regulirajo posameznikove odnose z drugimi, medosebne odnose in socialno sožitje.
3. Tretja dimenzija osebnosti pa zajema človekovo duhovno delovanje, njegov um. Sem sodijo človekova duhovna kultura, človekove vrednote in drugi motivi, ki urejajo človekovo osebnostno in duhovno rast, njegovo samouresničevanje in njegovo iskanje življenjskega smisla.

Vse te tri ravni so medseboj prepletene in vplivajo na temeljna področja človekovega razvoja, ki so telesni, intelektualni, čustveno-osebnostni in socialni razvoj. Tudi ta temeljna področja razvoja so med sebojno povezana, na primer: spremembe na telesnem področju so povezane s spremembami na ostalih treh temeljnih področjih razvoja (Musek, 1999).

### **1.7.3 Teorije osebnosti**

Teorija osebnosti je »znanstvena razlaga, ki skuša povezati spoznanja o osebnosti v celovit in koherenten (neprotisloven) sistem« (Musek 2005b). Konceptij osebnosti je veliko, zato so tudi izhodišča za klasificiranje teorij osebnosti lahko številna in različna:

a) Nekatero teorije osebnosti preučujejo notranje izvore osebnosti, pri čemer je oseba sama vir lastnega vedenja in doživljanja. Notranji izvori so lahko motivacijske narave: to so motivi (potrebe, nagoni, cilji, vrednote), s katerimi se ukvarjajo psihodinamske in humanistične teorije. Notranji izvori pa so tudi osebnostne lastnosti, tipi, poteze, dimenzije, s katerimi se

ukvarjajo dispozicijske teorije. Pomemben notranji izvor osebnosti je tudi naše kognitivno delovanje (kognitivne teorije) ali biološki dejavniki (bioevolucijske teorije) (Musek 2005b).

b) Druga skupina teorij obravnava zunanje izvore, kot so dražljaji in odzivi, situacije, ki so predmet proučevanja vedenjskih teorij. V okviru teh imajo pomembno vlogo drugi ljudje oziroma socialno okolje, socialni dejavniki, ki pa so predmet socialnih teorij (Musek 2005b).

c) Tretja skupina teorij vidi glavni izvor osebnosti v kombiniranem delovanju notranjih in zunanjih dejavnikov in v njihovi interakciji (socialno vedenjsko kognitivne teorije, integralistične, interakcijske teorije) (Musek 2005b).

Musek (2005) še pojasnjuje, da je to, kako bomo doživljali in kako se bomo vedli v določeni situaciji, odvisno od naših osebnih značilnosti, in obratno, ali se bo določena osebna značilnost pokazala ali ne, je odvisno od situacije. Na vedenje vplivajo osebnost, situacija in interakcije med njima. Žal pa kljub temu spoznanju večji del vedenja pogosto ostaja nepojasnen.

## **1.8 DOSEDANJE RAZISKAVE NA PODROČJU OSEBNOSTI ŠPORTNIKOV**

Preučevanje osebnosti zahteva celosten pristop, ta pa vključuje športnikove biološke, psihološke in socialne vidike bivanja in vedenja. Osebnost v psihološkem smislu lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja (Tušak, 2003). Proučevanje osebnosti je podobno prodiranju v nevidni svet. Le da je ta svet v nekem smislu še obsežnejši, globlji, bolj neprodiren kot stvarnost, ki jo vidimo (Musek, 1993).

Raziskovanje osebnosti v športu je eno najbolj mikavnih področij športne psihologije. Raziskave na tem področju se kar vrstijo, kar pa še ne pomeni, da je povezava med osebnostjo in športnim nastopom jasno določena. Psihologija osebnosti se na področju športa ukvarja predvsem z iskanjem specifičnega osebnostnega profila športnika. Raziskav, ki bi se ukvarjale z identifikacijo osebnosti športnika, je kar precej. Iskanje razlik med športniki in nešportniki je bila celo prva smer v raziskovanju osebnosti športnika. Tušak in Tušak (2001) pravita, da je osebnost športnika v osnovi emocionalno zdrava, dobro organizirana in integrirana. Gre za osebo, za katero sta v veliki meri značilna samozaupanje in samozavest, ki ima visoko kapaciteto za uspeh v stresnih situacijah. Dobro kontrolira svoje emocije in vedenje, tako da



lahko zavestno pripelje svoj organizem v optimalno stanje aktivacije. Ima visok nivo aspiracij in to išče tudi pri drugih. Izraža težnjo po dominantnosti, je svobodna in kontrolirana, izraža naravno agresivnost. Pri njej je izražena tudi težnja za organiziranim in strukturiranim življenjem ter težnja po visokem socialnem statusu.

Matjaž Kovačič (2004) je v svoji diplomski nalogi naredil raziskavo o osebnostnih lastnostih gorskih tekačev. Sodelovalo je 29 gorskih tekačev in 29 nešportnikov. Rezultati "FPI"- ja so pokazali, da ne obstajajo statistično značilne razlike med gorskimi tekači in nešportniki v osebnostnih lastnostih. Pojavlja se le tendenca k razlikam pri osebnostnih lastnostih iskrenost in ekstravertnost, malo manj nevrotičnost, depresivnost in mirnost. Najmanj se skupini razlikujeta v osebnostnih lastnostih impulzivnosti, razdražljivosti, družabnosti, dominantnosti, zavrtosti, emocionalni labilnosti in maskulinosti.

Janez Jerman (1987) je v svoji diplomski nalogi predstavil rezultate raziskave, v kateri je sodelovalo 67 tekačev (izključno moški spol) na srednje in dolge proge iz bivše Jugoslavije. Rezultati FPI - ja so pokazali, da so atleti bolj samoobvladljivi, stanovitni in vestni v vedenju, imajo težnjo po manjši spontani agresivnosti, bolj izraženo potrebo po stikih z ljudmi, so bolj družabni, živahni, podjetni in zgovorni. Kar se tiče nevrotičnosti, depresivnosti, razdražljivosti, obvladljivosti, agresivnosti, zavrtosti, ekstravertnosti, emocionalne labilnosti in maskulinitete, so nekje v povprečju. Problem se pojavi pri odkritosti, kjer izražajo dovolj izraženo težnjo k disimulaciji majhnih napak in slabosti, radi bi napravili dober vtis, manjka jim odkritosti in samokritičnosti. Osebnostna struktura atletov je klinično gledano v mejah normale, čeprav se kažejo odstopanja v izraženosti določenih dimenzij. Struktura osebnosti športnikov ima bolj poudarjeno agresivnost, nevrotičnost, premišljeno obnašanje in težnjo po socialnih stikih.

Lazarević in Havelka (v Tušak, 2003) sta opravila tipično raziskavo na področju osebnosti v športu. Poskušala sta evidentirati razlike v osebnosti med tremi skupinami; vrhunskih športnikov, športnikov, ki se aktivno ukvarjajo s športom ter skupino nešportnikov. Rezultati so pokazali nekaj pomembnih razlik med skupinami. Dve tretjini vrhunskih športnikov je nadpovprečno inteligentnih. Dalje sta ugotovila, da je pri športnikih (v primerjavi z nešportniki) ego močnejši, bolj sta izraziti moškost in praktičnost. Športniki se bolj nagibajo k zunanjemu, praktičnemu svetu, so bolj odporni in lažje prilagodljivi oziroma bolj zaupajo vase. Po drugi strani pa se počutijo bolj odvisne od skupine kot nešportniki, ki so tudi bolj

samozadostni. Vrhunski športniki imajo višje izražen superego. Razlike so se pojavile tudi v dimenziji nizka - visoka samokontrola. Vrhunski športniki so nekoliko manj samokritični in nimajo izoblikovanih tako močnih stališč do svojega jaza kot ostali športniki in nešportniki. Aktivni športniki so tudi nekoliko bolj veseli in sproščeni kot nešportniki, kar lahko pripišemo ugodnim učinkom ukvarjanja s športom. Primerjava Eysenckovih tipov je nakazala pomembne razlike v ekstravertnosti med vrhunskimi športniki in nešportniki. Najbolj odprti navzven so vrhunski športniki, tem sledijo ostali športniki in najmanj odprti so nešportniki. Pomembne razlike so tudi v nevroticizmu; daleč najbolj čustveno stabilni so vrhunski športniki, sledi skupina ostalih športnikov, najbolj nevrotični pa so nešportniki.

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 najmočneje 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 dveh 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 osebnostne 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 dosega nižje vrednosti kot kontrolna skupina. Raziskava je tudi pokazala,

da so alpinisti bolj čustveno stabilni in bolj ekstravertirani ter družabni (Tušak in Burnik 2001).

V raziskavi osebnostnih lastnosti slovenskih športnih pilotov, so avtorji s pomočjo vprašalnika BFQ le te primerjali z lastnostmi kontrolne skupine splošne populacije. V raziskavo je bilo zajetih 142 udeležencev in sicer 62 iz eksperimentalne skupine, ki jo predstavljajo športni piloti in 80 iz kontrolne skupine, ki jo predstavlja splošna populacija. Ob pregledu razlik v osebnostni strukturi med skupinama so ugotovili, da je do statistično značilnih razlik prišlo na dimenzijah Energija, Sprejemljivost, Vestnost in Odprtost. Vse te štiri dimenzije BFQ vprašalnika so bolj izražene pri športnih pilotih kot pa pri splošni populaciji. Športni piloti tako bolj energično in dinamično delujejo, so bolj zgovorni in navdušeni, so sposobni samouveljavljanja, prednjačenja in vplivanja na druge. Prav tako je dimenzija Sprejemljivost bolj izražena pri športnih pilotih kot pri splošni populaciji; tako športni piloti dajejo videz oseb, ki so drugim na razpolago, ki so nesebične, zaupljive, popustljive, strpne, tople, prijateljske, prijazne in lojalne. Do pomembnih razlik je prišlo tudi na dimenziji Vestnost in Odprtost. Razlike so prav tako v korist športnih pilotov, kar pomeni, da so le ti bolj zanesljivi, natančni, redoljubni, vztrajni, trdni in delavni. Deajo videz urejenih, natančnih, redoljubnih, zanesljivih, delavnih, neutrudljivih, voljnih in vestnih ljudi. So bolj ustvarjalni, originalni, radovedni, odprti za novosti. Zdi se bolj originalni, informirani, ustvarjalni, inovativni, bistri in poučeni od splošne populacije. Na dimenziji Emocionalna stabilnost se skupini statistično značilno ne razlikujeta med sabo; predhodne raziskave pa poročajo o večji emocionalni stabilnosti pilotov (Meško, 2009).

Tušak, Kos, Bednarik in Kos (2002) so ugotovili, da se naši vrhunski športniki in športnice v nekaterih spremenljivkah razlikujejo od nešportnikov. Pomembna ugotovitev do katere so prišli je, da so na nivoju vrhunškega športa pri nas razlike med spoloma izginile. Ženske vrhunške športnice so torej v nekaterih merjenih spremenljivkah zelo podobne moškimi. Razvoj športa danes in zahteve, ki se postavljajo pred športnike, peljejo v smer, da se na športno področje vključijo mnoge različne znanstvene discipline, saj lahko vsaka prispeva na svojstven način. Raziskovanje osebnosti v športu se osredotoča predvsem na iskanje in razumevanje osebnostnih lastnosti, ciljnih orientacij posameznika in čustev ter na vplivanje teh faktorjev na uspešnost nastopa in psihološki razvoj v športu. Trenerji, učitelji športne vzgoje in drugi posamezniki, ki v športu sodelujejo z ljudmi, bi gotovo lahko bili bolj učinkoviti, če bi poznali elemente osebnostne strukture, ki niso vezani zgolj na vedenje v

trenutni situaciji. Med osebnostjo in športnim nastopom obstaja povezanost, ki pa še zdaleč ni razjasnjena. Psihološkim karakteristikam športnikov se pripisuje vse večji pomen, saj predstavljajo pomembne determinante športne uspešnosti.

Raziskave po svetu so pokazale, da so vrhunski športniki nekoliko drugačni od ostalih ljudi. Predvsem lahko potrdimo hipotezo o specifičnem psihološkem profilu športnikov v primerjavi z nešportniki. Športniki so praviloma:

- Bolj ekstravertirani oz. odprti navzven v komunikaciji z okoljem,
- Bolj storilnostno usmerjeni (imajo višjo potrebo po doseganju uspeha v življenju),
- Imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji, ne zadovoljijo se z mirnim življenjem, pač pa stalno hlepijo po nečem novem, razburljivem,
- So bolj agresivni a se hkrati znajo tudi bolje obvladati, saj so čustveno bolj stabilni,
- Imajo večjo frustracijsko tolerance in lažje "prenašajo" neprijetne dražljaje in bolečino,
- Bolj zaupajo vase, imajo boljše samopodobo in so zato bolj aktivni,
- Se znajo bolj učinkovito soočiti s stresnimi dogodki in napetostmi (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Športnik je izrazito specifična osebnost, ki jo moramo obravnavati individualno. Je tudi pod velikim vplivom okolja, družbe, javnosti. Tako se oblikuje podoba športnika. Športniki so praviloma bolj ekstravertirani, bolj čustveno stabilni, imajo višje izraženo potrebo po storilnosti in močnejšo potrebo po dražljajih (Tušak in Tušak, 1994).

Človekova osebnost je ena najbolj raziskovanih področij v psihološki znanosti, vendar lahko rečemo, da je kljub temu eno najmanj poznanih področij. Zakaj se ljudje razlikujemo med seboj, kaj nas dela tako enkratne, unikatne, je še zmeraj nerešljiva uganka.

## **1.9 CILJI RAZISKAVE**

- Podati pregled o gorskem teku v Sloveniji in po svetu
- Ugotoviti osebnostne lastnosti gorskih tekačev
- Ugotoviti, ali obstajajo statistično značilne razlike med gorskimi tekači in kontrolno skupino nešportnikov v osebnostnih lastnostih

## **1.10 HIPOTEZE**

H<sub>0</sub>1: Med gorskimi tekači in nešportniki ne pričakujemo statistično značilnih razlik v energiji

H<sub>0</sub>2: Med gorskimi tekači in nešportniki ne pričakujemo statistično značilnih razlik v sprejemljivosti

H<sub>0</sub>3: Med gorskimi tekači in nešportniki ne pričakujemo statistično značilnih razlik v vestnosti

H<sub>0</sub>4: Med gorskimi tekači in nešportniki ne pričakujemo statistično značilnih razlik v čustveni stabilnosti

H<sub>0</sub>5: Med gorskimi tekači in nešportniki ne pričakujemo statistično značilnih razlik v odprtosti

## 2. METODE DE LA

### a) Preizkušanci

#### Eksperimentalna skupina

Vzorec eksperimentalne skupine je sestavljalo 20 tekmovalcev v gorskem teku iz različnih slovenskih tekaških klubov in društev. Povprečna starost tekačev je bila 27,1 let (SD 8,24).

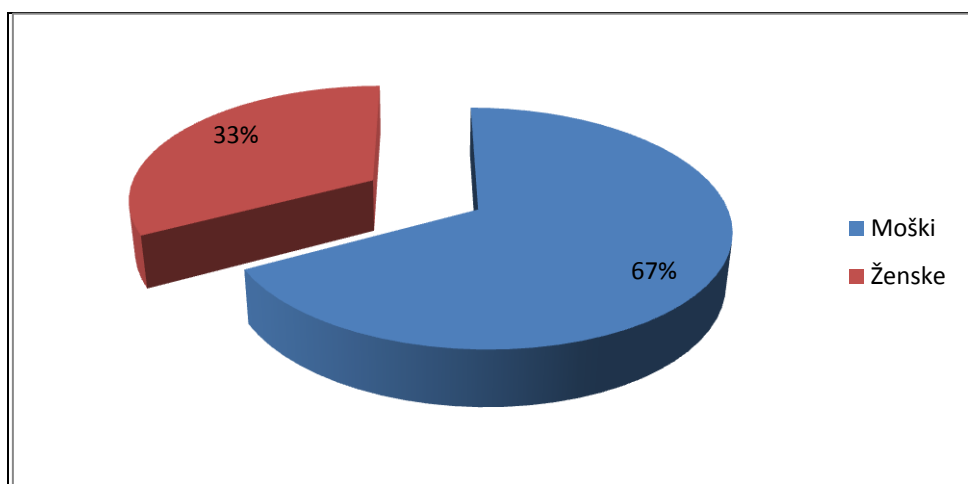
Pri spolu smo statistično obdelali rezultate tekem za Pokal Slovenije v letu 2013. Pokal je sestavljalo 5 tekem: Tek na Osolnik, Tek na Ratitovec, Tek na Grintovec, Tek na Gore in Tek na Šmarno goro. Na vseh tekmah je sodelovalo 320 različnih tekačev in tekačic.

Tabela 4

*Število udeležencev v vseh kategorijah na petih tekmah Pokala Slovenije v letu 2013*

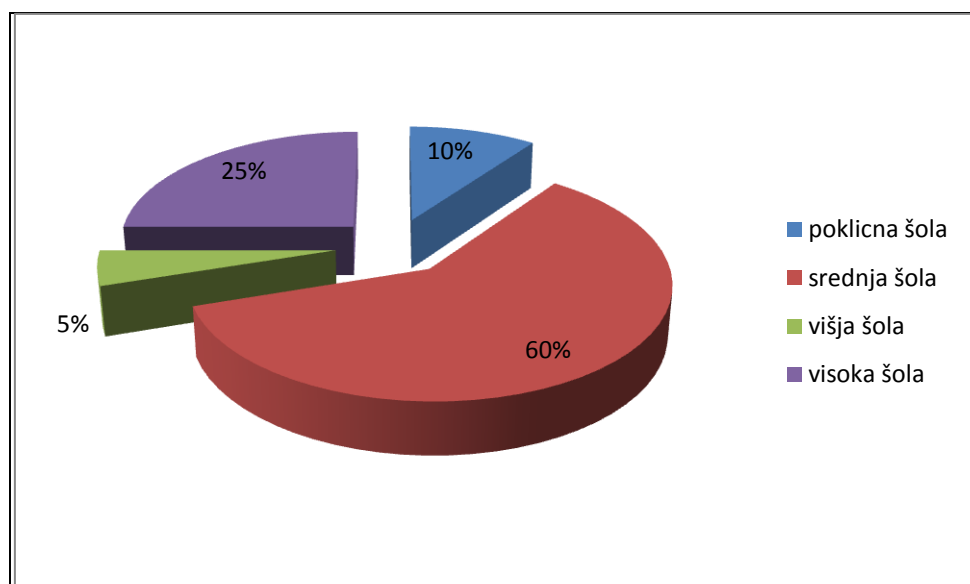
ŽENSKE			MOŠKI		
kategorija	leto rojstva	število udeleženk	kategorija	leto rojstva	število udeležencev
mlajše deklice	02 – 05	25	mlajši dečki	02 – 05	27
deklice	00 - 01	12	dečki	00 - 01	13
starejše deklice	98 - 99	6	starejši dečki	98 - 99	8
mladinke	94 - 97	13	mladinci	94 - 97	20
članice	74 - 93	23	člani	74 - 93	51
mlajši veterani	64 - 73	16	mlajši veterani	64 - 73	46
starejši veterani	63 in prej	10	starejši veterani	63 in prej	50
$\Sigma$		105	$\Sigma$		215

Iz rezultatov petih tekem Pokala Slovenije smo razbrali število udeleženk in udeležencev za posamezno kategorijo (Tabela 4). Iz Tabele 4 lahko ugotovimo, da v mlajših kategorijah pri udeležbi na tekmah med spoloma skoraj ni razlik. Opaznejše razlike nastanejo v mladinski selekciji, te pa se s starostjo tekmovalcev še večajo. Do mladinske kategorije je razmerje skoraj porazdeljeno med spola; deklic udeleženk je bilo 47%, dečkov 53%. Pri članski konkurenci pade delež žensk na 31%, ta delež se v veteranskih kategorijah še zniža.



Slika 3. Udeležba po spolu v vseh kategorijah na petih tekmah za Pokal Slovenije v letu 2013.

Iz Slike 3 lahko razberemo razmerje po spolu v vseh kategorijah skupno na petih tekmah za Pokal Slovenije v letu 2013. Vidimo, da se je udeležilo 67% moških in 33% žensk. Kovačič (2004) je v svojem diplomskem delu ugotovil, da se je v vseh kategorijah na šestih pokalnih tekmah v letu 2003 udeležilo 78% moških in 22% žensk. Chase in Hobbs (v Kovačič, 2004) sta ugotovila, da se ponavadi tekem udeleži več moških kot žensk, čeprav je delež upadel z več kot 80% pred 20 - imi leti, na 68% povprečne moške udeležbe.



Slika 4. Izobrazba gorskih tekačev.

Rezultati so pokazali (Slika 4), da je več kot polovica tekačev (60%) zaključila srednjo šolo. Verjetno so rezultati tudi posledica starosti merjencev; njihova povprečna starost je bila 27

let, kar polovica merjencev je bilo starih manj kot 25 let. Višjo izobrazbo je doseglo 30% merjencev, 10% ima zaključeno poklicno šolo. Turšič (2000) je v svoji diplomski nalogi ugotovila, da je izobrazbena struktura slovenskih športnikov in športnic sorazmerno heterogena. 42% anketiranih športnikov je imelo končano srednjo šolo, 22% le osnovno šolo, 18% je bilo študentov, medtem ko je bilo športnikov z višjo oziroma visoko izobrazbo le 6%.

Razlike v izobrazbi, spolu in starosti med vzorcema niso statistično značilne. Vzorec nešportnikov je bil izbran na podlagi vzorca gorskih tekačev glede na starost in spol. Zato se vzorca v teh spremenljivkah ne moreta razlikovati.

### **Kontrolna skupina**

Vzorec merjencev kontrolne skupine je sestavljalo 20 nešportnikov. Povprečna starost merjencev je 26,53 let (SD 5,46).

### **b) Pripomočki**

Spremenljivke, ki jih bomo rabili pri statistični obdelavi podatkov, smo pridobili iz BFQ vprašalnika.

#### **BFQ vprašalnik**

Vprašanje, ki se rodi iz vsakega raziskovalnega dela, je, ali bodo dobljeni rezultati kakorkoli v pomoč pri praktičnem delu. V ta namen je smiselno uporabiti v raziskavi takšna sredstva in izbrati takšne teste, ki so najbolj dostopni, nezahtevni in v praksi ponovljivi, hkrati pa ne predragi. Za svojo diplomsko delo sem uporabila BFQ vprašalnik.

Vprašalnik meri pet glavnih dimenzij in deset poddimenzij. Pri vsaki poddimenziji (v vprašalniku jih predstavlja po 12 trditev) je polovica trditev oblikovanih v pozitivnem, polovica v negativnem smislu glede na dimenzijo. Tako oblikovanje trditev je smiselno zaradi kontrole morebitnih sistemov odgovarjanja posameznikov. Lestvico socialne zaželenosti odgovorov imenujemo lestvico iskrenosti (L), sestavlja jo 12 trditev. Z njo odkrivamo mero posameznikove težnje po prikazovanju popačene predstave o sebi (Bucik, Boben in Krajnc, 1997).



Razvoj vprašalnika temelji na upoštevanju klasičnih kvalifikacij petih faktorjev osebnosti in njihovih poddimenzij, vključitvi dodatne lestvice socialne zaželenosti odgovorov (L lestvica ali lestvica iskrenosti), varčnosti pri ugotavljanju poddimenzij in pri številu postavk. Pet velikih faktorjev je dobilo imena Energija (poddimenziji aktivnost in dominantnost), Sprejemljivost (poddimenziji sodelovanje in prijaznost), Vestnost (poddimenziji natančnost in vztrajnost), Čustvena stabilnost (poddimenziji kontrola čustev in kontrola impulzov) in Odprtost (poddimenziji odprtost za kulturo in odprtost za izkušnje) (<http://www.center-pds.si/katalog/osebnostni-vprasaniki/vprasanik-za-merjenje-strukture-osebnosti-po-modelu-velikih-pet-bfq>).

Narava petih faktorjev osebnosti ima še posebno težo zato, ker se je pokazala razmeroma velika skladnost med dvema vejama raziskovanja osebnosti: leksikalne tradicije, v kateri vzamemo za opredelitev sfer osebnosti jezikovne pridevnike osebnostnih potez, in tradicije osebnostnih vprašalnikov, v kateri se razvijajo lestvice tako, da z njimi poskušamo meriti psihološke konstrukte, ki jih predlagajo ali predpostavljajo apriorne teorije osebnosti. V tem oziru skuša model velikih pet faktorjev posredovati med različnimi zornimi koti ter jih poenotiti. Opis in ocenjevanje osebnosti po tem modelu temelji na petih osnovnih dimenzijah, ki so v primerjavi z modeli, ki upoštevajo le malo zelo splošnih dimenzij (kot v primeru treh Eysenckovih superfaktorjev), in v primerjavi s tistimi, ki predvidevajo večje število bolj specifičnih dimenzij brez velike posploševalne vrednosti, na srednji ravni splošnosti. Prav v tem modelu se združujeta obe raziskovalni tradiciji, ki - kot kaže empirična evidence - merita na enako ali podobno strukturo in sta se skozi čas različno prepletali: leksiografska in faktorska (Caprara idr., 1997).

**Energija** je dimenzija, ki ustreza vidikom, ki so v literaturi omenjeni kot ekstravertnost ali surgentnost. V slovenski različici se uporablja izraz energija, vendar tu ne gre za izraz, kot ga pojmuje v psihološkem smislu z motivacijskega vidika ali z vsebino izraza, kot se uporablja v naravoslovnih znanostih. Ljudje, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se ocenjujejo za dinamične, aktivne, energične, dominantne in gostobesedne. Dimenzijo sestavljata poddimenziji aktivnost in dominantnost. Prva meri vidike, ki se nanašajo na energična in dinamična vedenja, nagnjenost h govorjenju in entuziazem. Druga meri vidike, ki so povezani s sposobnostjo samouveljavljanja, prvačenja, uveljavljanja lastnega vpliva v odnosu do drugih (Kajtna, 2003).

Dimenzija **Sprejemljivost** se omenja tudi kot prijetnost ali prijateljskost nasproti sovražnosti. Osebe, ki na tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se rade opisujejo za zelo kooperativne, prijazne, nesebične, prijateljske, radodarne in empatične. Poddimenziji sprejemljivosti sta sodelovanje in prijaznost-prva meri vidike, ki se bolj nanašajo na zmožnost razumevanja in podpiranja zahtev in potreb soljudi ter na sposobnost učinkovitega sodelovanja z njimi. Druga meri vidike, ki so tesneje povezani s prijaznostjo, zaupanjem in odprtostjo do drugih (Kajtna, 2003).

Dimenzija **Vestnost** se nanaša na sposobnost samouravnavanja in samokontrole, tako se osebe, ki pri tej dimenziji dosežejo visok rezultat, opisujejo za izrazito preudarne, natančne, urejene, skrbne in vztrajne. To dimenzijo določata poddimenziji natančnost in vztrajnost-prva meri vidike, ki se nanašajo na zanesljivost, na vsestransko skrbnost in na ljubezen do reda, druga pa meri vidike, ki se nanašajo na posameznikovo vztrajnost in sposobnost, da prevzete naloge in dejavnosti izpelje do konca ter jih predčasno ne opušča (Kajtna, 2003).

Dimenzija **Čustvena stabilnost** se nanaša na značilnosti, ki so nasprotje »negativnega čustva« – osebe, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se opisujejo za neanksiozne, manj ranljive, čustvene, impulzivne, nestrpne in razdražljive. To dimenzijo opredeljujeta poddimenziji kontrola čustev in kontrola impulzov. Prva meri predvsem vidike, ki se nanašajo na kontrolo napetosti in ki se navezujejo na čustvene izkušnje, druga pa meri vidike, ki se nanašajo na sposobnost kontroliranja lastnega vedenja, tudi ko gre za neprijetno, konfliktno ali nevarno situacijo (Kajtna, 2003).

Dimenzija **Odprtost** se nanaša na dimenzijo, ki so jo drugi poimenovali kultura in odprtost za izkušnje ali mentalna odprtost. Osebe, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se pretežno opisujejo za zelo izobražene, informirane, polne zanimanja za nove stvari in izkušnje, odprte za stike z drugačnimi kulturami in navadami. To dimenzijo opredeljujeta poddimenziji odprtost za kulturo in odprtost za izkušnje-prva meri vidike, ki se nanašajo na željo biti informiran, zanimanje za branje, zanimanje za nabiranje znanja. Druga meri vidike, ki se nanašajo na pozitiven odnos do novosti, na sposobnost upoštevanja več vidikov, na pozitiven odnos do drugačnih vrednot, življenjskih stilov in običajev ter kultur (Kajtna, 2003).

**Lestvica iskrenosti** zaznava in meri posameznikovo težnjo, da o sebi podaja neupravičeno »pozitivne« ali »negativne« podatke, tvorijo pa jo postavke, ki se nanašajo na socialno zelo

zaželena vedenja ali odgovore - postavljene so tako, da je popolno strinjanje ali popolno nestrinjanje zelo malo verjetno in visok rezultat lahko nakazuje na to, da se posameznik želi pokazati kot preveč pozitivnega, nasprotno pa zelo nizek rezultat pomeni, da se posameznik želi pokazati kot bolj negativnega, kot je v resnici (Kajtna, 2003).

### **c) Postopek**

Podatke smo obdelali s pomočjo statističnega paketa SPSS za Windows. Za vse spremenljivke smo ločeno po skupinah izračunali osnovne statistične parametre: aritmetična sredina, najmanjši rezultat, največji rezultat in standardni odklon.

Za ugotavljanje razlik med skupinama smo uporabili analizo variance (ANOVA). Nivo statistične pomembnosti za zavrnitev vseh hipotez je 5 %.

### **3. REZULTATI**

Rezultati so predstavljeni v skladu s cilji proučevanja oz. hipotez.

V primeru, da so izračuni pokazali statistično pomembno razliko (oz. povezanost) na 5% nivoju tveganja ( $p < 0,05$ ), potem je ta označena z zvezdico (\*). V primeru, da povezanost ni pomembna, nakazan pa je trend ( $p < 0,10$ ), je to označeno s črko T.

#### **3.1 RAZLIKE MED GORSKIMI TEKAČI IN NEŠPORTNIKI V OSEBNOSTNIH LASTNOSTIH**

Za skupino gorskih tekačev in splošno populacijo smo izračunali aritmetične sredine in standardne odklone po dimenzijah BFQ. S pomočjo t - testa za neodvisne vzorce smo ugotavljali, ali obstajajo statistično značilne razlike v aritmetičnih sredinah na dimenzijah BFQ med gorskimi tekači in splošno populacijo.

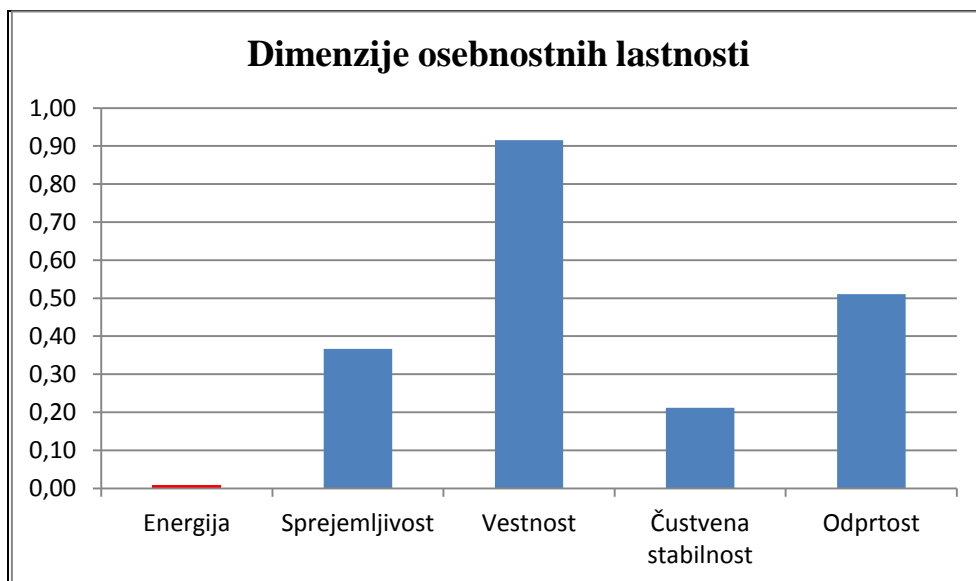
Tabela 5

*Primerjava gorskih tekačev in kontrolne skupine*

	športniki		nešportniki		t - test	
	M	SD	M	SD	t	pom (t)
Lestvica iskrenosti	34,55	6,57	32,50	5,28	1,09	0,28
Aktivnost	39,85	4,82	43,95	4,84	-2,69	0,01 *
Dominantnost	39,40	6,06	42,80	5,74	-1,82	0,08 T
Sodelovanje	39,25	5,47	42,45	5,16	-1,90	0,06 T
Prijaznost	38,75	4,58	38,20	5,11	0,36	0,72
Natančnost	41,05	5,24	39,90	6,23	0,63	0,53
Vztrajnost	44,65	5,70	45,45	5,90	-0,44	0,67
Kontrola čustev	37,35	4,39	38,25	4,87	-0,61	0,54
Kontrola impulzov	35,20	4,30	31,45	4,26	2,77	0,01 *
Odprtost za kulturo	37,80	6,03	36,65	6,68	0,57	0,57
Odprtost za izkušnje	39,90	3,19	39,15	4,59	0,60	0,55
Energija	79,25	8,55	86,75	8,72	-2,75	0,01 *
Sprejemljivost	78,00	9,08	80,65	9,27	-0,91	0,37
Vestnost	85,70	10,06	85,35	10,68	0,11	0,92
Čustvena stabilnost	72,55	7,72	69,70	6,40	1,27	0,21
Odprtost	77,70	8,11	75,8000	9,88673	0,66	0,51

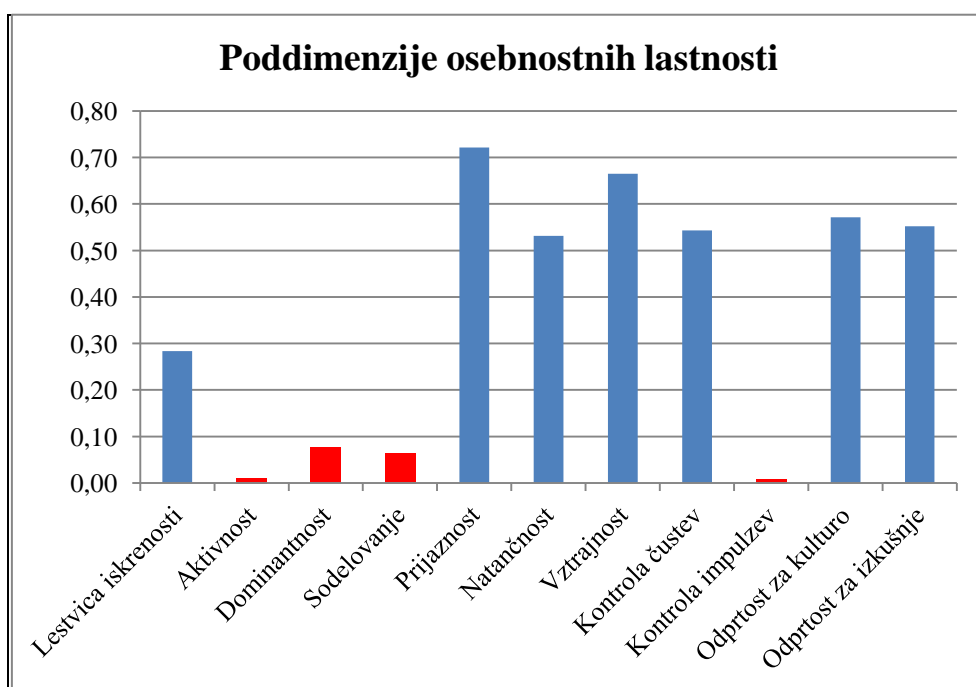
*Legenda:* M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; t - t vrednost; pom - nivo statistične pomembnosti; \* -  $p < 0.05$ , T - trend ( $p < 0.10$ )

V Tabeli 5 so prikazane razlike v osebnostnih dimenzijah in poddimezijah pri gorskih tekačih in splošni populaciji. Rezultati kažejo, da se med skupinama pojavljajo razlike v dimeziji Energija ter v poddimeziji kontrola impulzov. Tendenco k statistično značilnim razlikam opazimo na poddimezijah dominantnost in sodelovanje.



Slika 5. Primerjava dimenzij osebnostnih lastnosti.

Ob pregledu razlik v osebnostni strukturi med skupinama smo ugotovili, da je do statistično značilnih razlik prišlo na dimenziji Energija (Slika 5). Ta dimenzija BFQ vprašalnika je bolj izražena pri gorskih tekačih kot pa pri splošni populaciji. Gorski tekači tako delujejo bolj energično in dinamično, so bolj zgovorni in navdušeni, so sposobni samouveljavanja in vplivanja na druge. V drugih teorijah se dimenzija Energija pojavlja kot ekstravertnost ali kot surgentnost. V ostalih dimenzijah ni prišlo do razlik.



Slika 6. Primerjava poddimenzij osebnostnih lastnosti.

Od desetih poddimenzij osebnostnih lastnosti je prišlo do razlike v dveh poddimenzijah, in sicer v poddimenzijah aktivnost in kontrola impulzov. Iz Slike 6 je moč razbrati tudi dve tendenci v korist gorskih tekačev. Tendenco k statistično značilnim razlikam se pojavi pri poddimenzijah dominantnost in sodelovanje. Za ti dve poddimenziji bi lahko rekli, da razlike obstajajo.

## 4. RAZPRAVA

Namen raziskave je bil ugotoviti, ali obstajajo razlike v osebnostnih lastnostih med gorskimi tekači in splošno populacijo. V naš vzorec je bilo zajetih 20 gorskih tekačev in 20 nešportnikov. Gorski tekači so vsi tekmovalno aktivni in nastopajo na največjih tekmah v Sloveniji in po svetu. Nešportnike smo izbrali glede na starost in spol tekačev. Pomemben kriterij je bil tudi ukvarjanje s športom. Večina se ukvarja z rekreativnim športom (nogomet, aerobika, tenis...), vendar ne več kot dvakrat na teden.

Človekova osebnost je enoten, vendar izredno kompleksen pojav, za katerega je značilna velika širina in raznolikost teoretičnih konceptov. Različne definicije osebnosti kažejo, da je preučevanje osebnosti človeka najpomembnejši vidik in temeljni podatek o obnašanju posameznika v različnih situacijah (Musek, 1999).

Tušak, Marinšek in Tušak (2009) povzemajo, da so športniki nekoliko drugačni od drugih ljudi - imajo specifičen psihološki profil v primerjavi z nešportniki. Športniki so praviloma:

- bolj ekstravertirani oz. odprti navzven v komunikaciji z okoljem,
- bolj storilnostno usmerjeni (imajo višjo potrebo po doseganju uspeha v življenju),
- imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji, ne zadovoljijo se z mirnim življenjem, pač pa stalno hlepijo po nečem novem, razburljivem,
- so bolj agresivni, a se hkrati znajo tudi bolje obvladati, saj so čustveno bolj stabilni,
- imajo večjo frustracijsko toleranco in lažje »prenašajo« neprijetne dražljaje in bolečino,
- bolj zaupajo vase, imajo boljšo samopodobo in so zato bolj aktivni,
- se znajo bolj učinkovito soočiti s stresnimi dogodki in napetostmi

Matjaž Kovačič (2004) je v svoji diplomski nalogi naredil raziskavo o osebnostnih lastnostih gorskih tekačev. Rezultati "FPI"-ja so pokazali, da ne obstajajo statistično značilne razlike med gorskimi tekači in nešportniki v osebnostnih lastnostih. Pojavlja se le tendenca k razlikam pri osebnostnih lastnostih iskrenost in ekstravertnost. Pri osebnostni lastnosti iskrenost dosegajo višje vrednosti gorski tekači. Take osebe so bolj samokritične, brezskrbne in odkrite. Pri ekstravertnosti dosegajo nižjo vrednost gorski tekači. To pomeni, da bi lahko bili gorski tekači bolj introvertirani, kar je značilno za individualne športne panoge. Malo



manjše so bile razlike v nevrotičnosti, depresivnosti in mirnosti. Najmanj sta se skupini razlikovali v osebnostnih lastnostih impulzivnosti, razdražljivosti, družabnosti, dominantnosti, zavrtosti, emocionalni labilnosti in maskulinosti. Avtor meni, da zaradi majhnosti vzorca statistične razlike niso prišle bolj do izraza.

V pričujoči raziskavi smo skušali ugotoviti osebnostne lastnosti slovenskih gorskih tekačev in jih primerjati s splošno populacijo, ki je predstavljala odgovarjajočo kontrolno skupino. Sposobnosti gorskega tekača namreč niso odvisne le od njegovih funkcionalnih sposobnosti in fizične pripravljenosti, ampak so odvisne tudi od njegovih osebnostnih lastnosti. Te smo ugotavljali s pomočjo Vprašalnika BFQ, kjer nas je zanimalo, v kakšni meri je pet dimenzij osebnosti in njihovih pripadajočih poddimenzij v povprečju izraženih pri skupinah, ki smo jih obravnavali v raziskavi. Ob pregledu razlik v osebnostni strukturi med skupinama smo ugotovili, da je do statistično značilnih razlik prišlo na dimenziji Energija. Tako lahko zavrnemo hipotezo  $H_{01}$ , ki pravi, da ni razlik v dimenziji Energija med gorskimi tekači in nešportniki. Ostale 4 hipoteze sprejmemo, ker med skupinama ni bilo zaznati statistično značilnih razlik.

Glede na statistično značilne razlike v dimenziji Energija med gorskimi tekači in nešportniki lahko sklepamo, da so gorski tekači bolj energični in dinamični, kažejo navdušenje, se znajo uveljaviti in vplivati na druge, so dominantni, pogumni, družabni, komunikativni in sproščeni. Energija je dimenzija, ki ustreza vidikom, ki so v literaturi omenjeni kot ekstravertnost ali surgentnost. V slovenski različici se uporablja izraz Energija, vendar tu ne gre za izraz, kot ga pojmuje v psihološkem smislu z motivacijskega vidika ali z vsebino izraza, kot se uporablja v naravoslovnih znanostih. Ljudje, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se ocenjujejo za dinamične, aktivne, energične, dominantne in gostobesedne. Dimenzijo sestavljata poddimenziji aktivnost in dominantnost. Statistično značilne razlike smo zaznali tudi na poddimenziji aktivnost. Ta poddimenzija meri vidike, ki se nanašajo na energična in dinamična vedenja, nagnjenost h govorjenju in entuziazem. Pri dominantnosti je bilo moč zaznati tendenco k statistično značilnimi razlikami. Dominantnost meri vidike, ki so povezani s sposobnostjo samouveljavljanja, prvačenja, uveljavljanja lastnega vpliva v odnosu do drugih. Večina do sedaj narejenih raziskav je prišla do zaključka, da so športniki praviloma bolj ekstravertirani od splošne populacije.

Pri dimenziji Sprejemljivost nismo pričakovali statistično pomembnih razlik. Sprejemljivost opisuje sposobnost razumeti se z drugimi. Ker se kaže v medosebnih odnosih, naj bi bil vpliv sprejemljivosti najbolj jasen na področju družbene prilagojenosti in sprejemanja v družbi. Čeprav je obstajala tendenca k statistično značilnim razlikam v poddimenziji sodelovanje, razlike niso bile dovolj velike, da bi dosegale nivo pomembnosti, zato tudi nismo mogli sklepati na pomembne razlike v temperamentu med skupinama. Poddimenzija sodelovanje, pri kateri je bilo zaznati tendenco k statistično značilnim razlikam, meri vidike, ki se nanašajo na zmožnost razumevanja in podpiranja zahtev in potreb soljudi ter na sposobnost učinkovitega sodelovanja z njimi.

Rezultati na dimenziji Vestnost nas niso posebej presenetili, saj nismo pričakovali, da bodo gorski tekači dosegli višje vrednosti od splošne populacije. Hipotezo  $H_03$  sprejmemo. McCrea in Costa (1997) ugotavljata, da naj bi Vestnost napovedovala, v kolikšni meri so posamezniki delovni, organizirani, odvisni in zanesljivi. Ob večjem vzorcu bi pričakovali, da so gorski tekači v primerjavi s splošno populacijo bolj organizirani, skrbni, temeljiti, usmerjeni v cilj in delovni. Za vrhunske rezultate, ki jih dosegajo naši gorski tekači na tekmah doma in po svetu, je potrebna velika mera organiziranosti in delovnosti.

Tudi hipotezo  $H_04$  sprejmemo, saj ni statistično značilnih razlik med tekači in nešportniki v dimenziji Čustvena stabilnost. Razlika je le v poddimenziji kontrola impulzov, ki meri vidike, ki se nanašajo na sposobnost kontroliranja lastnega vedenja, tudi ko gre za neprijetno, konfliktno ali nevarno situacijo. Pri tej poddimenziji je zaznati statistično značilne razlike med gorskimi tekači in splošno populacijo.

Dimenzija Odprtost nam ni postregla s čim novim, saj na podlagi dobljenih rezultati zopet ni prišlo do razlik med skupinama. Ker razlike med skupinama niso bile pričakovane, sprejmemo tudi hipotezo  $H_05$ . Tudi na poddimenzijah odprtosti, odprtost za kulturo in odprtost za izkušnje, razlike niso bile statistično značilne.

Vpliv športa na razvoj osebnosti potrjujejo številne raziskave. Športniki se od tistih, ki se s športom ne ukvarjajo, razlikujejo v več osebnostnih potezah, kar smo ugotovili tudi v naši raziskavi. Na splošno so bolj ekstravertirani, bolj storilnostno naravnani in čustveno stabilnejši. Imajo večjo potrebo po dražljajih, lažje prenašajo frustracije, se znajo bolje soočiti s težavami in imajo nasploh boljše samopodobo. V družbi se dobro znajdejo in so bolj

komunikativni. Imajo visoko motivacijo, pri doseganju cilja so samodisciplinirani in sposobni prevzemati odgovornost.

Med osebnostjo in športnim nastopom obstaja povezanost, ki pa še zdaleč ni razjasnjena. Psihološkim karakteristikam športnikov se pripisuje vse večji pomen, saj predstavljajo pomembne determinante športne uspešnosti. Tudi izražene psihološke sposobnosti posameznika lahko pomenijo razliko med prvakom in poražencem. Zagotovo pa lahko trdimo, da so tekmovalci z močno voljo, vztrajnostjo, pravim sistemom vrednot in visokim pragom bolečine bolj uspešni od tistih, ki teh sposobnosti nimajo ali pa niso tako močno razvite.

Dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost športnikov v vzdržljivostnih disciplinah, je zelo veliko, povezave med njimi pa so zelo kompleksne in komplicirane. Na nekatere dejavnike, ki izvirajo iz tekmovalca, je moč vplivati, na druge, zunanje dejavnike, pa nimamo vpliva. Mahnič in Tušak (2005) menita, da je poznavanje osebnosti oz. osebnostne strukture športnika zelo pomembno. Daje nam koristne informacije, ki nam lahko pomagajo izboljšati športnikovo trenutno stanje in na njihovi osnovi lahko načrtujemo posebnosti v procesu treninga in načinih spreminjanja motivacije ali nekih drugih psiholoških značilnosti, ki so morda pomankljivo ali ne najbolj ustrezno razvite, a prav tako pomembne za uspešno udeleževanje. S poznavanjem športnikove osebnosti ne pripomoremo le k dvigovanju ravni splošne pripravljenosti športnika, ampak posredno vplivamo tudi na športnikovo varnost, ki je v rizičnih športih še toliko bolj v ospredju. Na podlagi poznavanja športnikove osebnosti lahko predvidimo njegove reakcije v nepredvidljivih in spremenljivih razmerah. S tem, ko športnika opremimo z določenimi strategijami, ki mu bodo pomagale, ko se bo znašel v nepoznani in tvegani situaciji, lahko preprečimo nekatere nezaželene izide. Poznavanje osebnosti tako pripomore k izgradnji bolj učinkovitih modelov športne uspešnosti in vpliva na človekov oz. športnikov vsestranski razvoj sposobnosti, uresničevanje potencialov ter s tem na najširši osebnostni razvoj. Ob tem je potrebno upoštevati, da je osebnostna struktura le eden, čeprav pomemben faktor, ki prispeva k razvoju športnika in k športnemu uspehu (Mahnič in Tušak, 2005). Tušak in Tušak (1994) pravita, da je športnik izrazito specifična osebnost, ki jo moramo obravnavati individualno. Je tudi pod velikim vplivom okolja, družbe, javnosti. Tako se oblikuje podoba športnika.

Poleg osebnostnih lastnosti smo skupini med seboj primerjali tudi v spolu, izobrazbi in starosti. Razlike v izobrazbi, spolu in starosti med vzorcema niso dosegle nivo statistične značilnosti. Ta rezultat je posledica izbora vzorca nešportnikov, ki je bil izbran na podlagi

vzorca gorskih tekačev glede na starost in spol. Zato se vzorca v teh spremenljivkah ne moreta razlikovati. Smo pa analizirali vzorec gorskih tekačev v teh spremenljivkah.

Glede na udeležbo gorskih tekačev in tekačic vseh kategorij na petih tekmah Pokala Slovenije v letu 2013 smo ugotovili razmerje udeležbe po spolu. Vidimo, da se je udeležilo 67% moških in 33% žensk. Te razlike v mlajših kategorijah skoraj niso opazne, s starostjo pa udeležba žensk močno pada na tekmah gorskega teka. Kovačič (2004) je v svojem diplomskem delu ugotovil, da se je v vseh kategorijah na šestih pokalnih tekmah v letu 2003 udeležilo 78% moških in 22% žensk. Chase in Hobbs (2000) sta ugotovila, da se ponavadi tekem udeleži več moških kot žensk, čeprav je delež upadel z več kot 80% pred 20 - imi leti, na 68% povprečne moške udeležbe.

Na podlagi zadnjih nekaj let je postalo jasno, da statistični rezultati tekem ne odražajo dejanskega števila žensk, ki se ukvarjajo z gorskim tekom ali tekom v naravi. Mogoče zato, ker se izogibajo tekmovalnemu vzdušju, povezanemu s tekmo ali pa enostavno niso dovolj pogumne za nastop na tekmovanju. To pa naj bi veljalo ravno tako tudi za moške (Chase in Hobbs, 2000).

V naš vzorec so bili zajeti tekači, stari med 18 in 43 let. Polovica tekačev je bila mlajša od 25 let. Kovačič (2004) je v svojem diplomskem delu ugotovil naslednjo starostno strukturo gorskih tekačev: 38% tekačev je bilo starih med 21. in 30. letom, 24% med 31. in 40. letom, preostali delež sta predstavljali skupini mlajših od 20 let in starejših od 40 let.

Rezultati so pokazali, da je 60% tekačev zaključila srednjo šolo. Verjetno so rezultati posledica starosti merjencev; njihova povprečna starost je bila 27 let, kar polovica merjencev je bila starih manj kot 25 let. Višjo izobrazbo je doseglo 30% merjencev, 10% ima zaključeno poklicno šolo. Turšič (2000) je v svoji diplomski nalogi ugotovila, da je izobrazbena struktura slovenskih športnikov in športnic sorazmerno heterogena. 42% anketiranih športnikov je imelo končano srednjo šolo, 22% le osnovno šolo, 18% je bilo študentov, medtem ko je bilo športnikov z višjo oziroma visoko izobrazbo le 6%.

## 5. ZAKLJUČEK

V športu je bilo narejenih mnogo raziskav, ki so poskušale najti dejavnike vrhunskega dosežka. Najpogosteje so bili predmet raziskave morfološki in fiziološki aspekti, motorične sposobnosti in nivo splošne in specialne telesne pripravljenosti. Raziskave s področja psihologije športa pa se osredotočajo na raziskovanje športnikove osebnosti, morivacije, nekaterih sposobnosti ter emocionalnih stanj. Raziskave kažejo, da so za športne dosežke potrebne nekatere specifične osebnostne lastnosti, kot npr. emocionalna stabilnost, ekstravertnost, odprtost, kontrolirana agresivnost, samozaupanje, prizadevnost, vztrajnost, sociabilnost in druge (Tušak in Bednarik, 2002).

Rezultati naše raziskave so pokazali, da se statistično pomembne razlike med gorskimi tekači in splošno populacijo pojavljajo v eni od petih dimenzij osebnostnih faktorjev, ki smo jih merili s pomočjo BFQ vprašalnika. Izsledki naše raziskave se v večini skladajo s predhodnimi raziskavami na področju ugotavljanja osebnosti gorskih tekačev. Ne skladajo pa se pri ugotovitvah predhodnih raziskav v zvezi z energijo gorskih tekačev. Predhodne raziskave namreč poročajo, da ni statistično značilnih razlik med tekači in nešportniki. V prihodnje bi bilo tudi zaradi tega razloga smiselno preverjati osebnostni profil s pomočjo drugih osebnostnih vprašalnikov in večjega vzorca merjencev.

Slovenci smo narod, ki ljubi šport - rekreacijo, tekmovalne, vrhunske, individualne in skupinske športe. Če ne drugega, radi navijamo na kakšni tekmi. In to je dobro, saj se ljudje iz dneva v dan bolj zavedamo, kako pomembno je skrbeti zase. Pri gorskem teku ni ogromnih navijaških skupin, ki iščejo vznemirjenje in športni spektakel ali pa zanesenjakov, ki jih privlačijo nevarni, ekstremni športi. Prav zaradi teh dejstev ta športna panoga ne privlači sponzorjev, saj medijsko ni tako zanimiva. Gorski teki v Sloveniji še vedno napredujejo in sledijo svetovnim trendom. Število tekem in tekmovalcev, ki se želijo preizkušati v tej zanimivi atletski disciplini, narašča. Za še večji prodor tekmovalcev na mednarodno sceno in bolj pregledno delovanje pa bo potrebnega še več povezovanja med regijami, najboljšim tekačem pa bo potrebno zagotoviti določeno finančno in strokovno pomoč. Za to sem se odločila, da to temo predstavim širši javnosti in opozorim na problematiko v vrhunskem športu kot je gorski tek.

## 6. LITERATURA

Bucik, V., Boben, D., Krajnc, I. Vprašalnik BFQ in ocenjevalna lestvica BFO za merjenje "velikih pet" faktorjev osebnosti: slovenska priredba. V: *Psihološka obzorja*. 6(1997)4.

Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., Bucik, V. in Boben, D. (1997). *Model »Velikih pet«*. Priročnik za merjenje strukture osebnosti. Ljubljana: Produktivnost, d. o. o.

Chase, W., Hobbs, N. (2001). *Trail running*. Guilford: The Lyons Press.

Čoh, M. (1992). *Atletika: Tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Ferlic, J. (2007). Slovenski (gorsko) tekaški klubi. V: *Atletika*. 53, 9-11.

Hižar, T. (2006). *Organizacijski in tekmovalni sistem gorskega teka v Sloveniji in po svetu*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, diplomska naloga.

Jaklič, A. (2012). Gorski tek za vse biofile. Pridobljeno 12.4.2013, iz <http://www.polet.si/rekreacija/gorski-tek-za-vse-biofile>

Jerman, J. (1987). *Osebnostne karakteristike vrhunskih športnikov*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Kajtana, T. (2003). *Osebnost, vrednote in potreba po dražljajih pri športnikih rizičnih športov*. Magistrska naloga, Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

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

Kovačič, M. (2004). *Osebnostne lastnosti in nekatere socialne in demografske spremenljivke gorskih tekačev*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, diplomsko delo.

Mahnič, J., Tušak, M. (2005). Osebnostna struktura in motivacijske značilnosti športnikov v rizičnih športih. V: *Psihološka obzorja*. 14(2), 107-121.

McCrea, R. R., Costa, P. T. (1997). *Personality trait structure as a human universal*. American Psychologist.

*Mejniki v razvoju gorskega teka*. Pridobljeno 2.4.2013, iz <http://www.gorski-teki.si/>

Meško, M. (2008). *Definiranje posebnosti nekaterih gibalnih sposobnosti in psiholoških značilnosti slovenskih vojaških pilotov*. Pridobljeno 25.4.2013, iz [https://www.academia.edu/1018921/Definiranje\\_posebnosti\\_nekaterih\\_gibalnih\\_sposobnosti\\_inpsiholo\\_kih\\_znacilnosti\\_slovenskih\\_voja\\_kih\\_pilotov](https://www.academia.edu/1018921/Definiranje_posebnosti_nekaterih_gibalnih_sposobnosti_inpsiholo_kih_znacilnosti_slovenskih_voja_kih_pilotov).

Meško, M. (2009). *Nekateri parametri osebnostnih lastnosti slovenskih športnih pilotov*. Pridobljeno 15.11.2013, iz <http://sierra5.net/index.php?option=comcontent&task=view&id=874>.

Musek, J. (1993). *Osebnost pod drobnogledom*. Maribor: Obzorja.

Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Musek, J. (2005). *Predmet, metode in področja psihologije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Musek, J. (2005b). *Psihološke dimenzije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Vnanje Gorice: Inštitut za psihologijo osebnosti.

Strojnik, V. (2013). *Obremenitve pri teku*. Pridobljeno 12.2.2014, iz <http://www.a-life.eu.com/advice/running/loads-at-running>.

Šarf, T. (2011). Gorski teki. XXXIII. kongres Združenja atletskih trenerjev Slovenije.

Škodič, D. (2010). Od kraljevega sla do svetovnega pokala. V: *Planinski vestnik*. 115(12), 4 - 7.

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško – psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Turšič, A. (2000). *Nekatere socialne in ekonomske značilnosti slovenskih športnikov in športnic*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

Tušak, M., Bednarik, J. (2002). Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji. V Tušak M., Kos R., Bednarik J., Kos Z. *Osebnostne lastnosti slovenskih vrhunskih športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Tušak M., Burnik S. (2001). Osebnost alpinistov. V J. Bednarik in M. Tušak. *Šport, motivacija in osebnost*. Ljubljana: Fakulteta za Šport.

Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M., Tušak, M. (1994). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.

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

Ušaj, A. (1990). *Poskus uskladitve dveh konceptov anaerobnega praga pri testiranju vzdržljivosti tekačev*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, FTK.

Ušaj, A. (1997). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.



*Vprašalnik za merjenje strukture osebnosti po modelu "Velikih pet"-BFQ.* Pridobljeno 26.4.2013, iz <http://www.center-pds.si/katalog/osebnostni-vprasaniki/vprasanik-za-merjenje-strukture-osebnosti-po-modelu-velikih-pet-bfq>.

Zagrajšek, J. (2012). *Gorski tek – nepredvidljiv in poln doživetij.* Pridobljeno 26.12.2013, iz [http://www.aktivni.si/tek/vadba/gorskitek/?utm\\_source=aktivni.si&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=relatedlevo](http://www.aktivni.si/tek/vadba/gorskitek/?utm_source=aktivni.si&utm_medium=referral&utm_campaign=relatedlevo).