

POTREBA PO DRAŽLJAJIH PRI EKSTREMNEM KAJAKAŠTVU

Diplomsko delo

Jan Bregar

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

POTREBA PO DRAŽLJAJIH PRI EKSTREMNEM KAJAKAŠTVU

Diplomsko delo

Mentorica: dr. Tanja Kajtna
Recenzent: dr. Stojan Burnik

Jan Bregar
22100065

Zahvala

Rad bi se zahvalil staršem, še posebej očetu in mami!

Hvala Barbara, ker si bila potrpežljiva z mano in mi res veliko pomagala!

Izjemna zahvala mentorici dr. Kajtna Tanji, ki mi je pomagala pri izdelavi naloge!

Velika zahvala gre pa Luki, Andreju in Igorju, ki so me spodbujali in navduševali skozi veslaško odpravo v Nepal, in zaradi katerih sem sploh tu kjer sem! Vam je tudi posvečena ta moja diplomska!
Hvala!

Ključne besede : ekstremno, kajak, dražljaji, potreba, šport

Jan Bregar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015

Smer študija: ŠPORTNA VZGOJA

POTREBA PO DRAŽLJAJIH PRI EKSTREMNEM KAJAKAŠTVU

41 strani; število preglednic 3, število virov 14, število prilog 1

Izvleček

Ekstremni športniki oziroma športniki, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi so cenjeni v majhnem krogu sebi podobnih ljudi, saj jih velika večina opredeljuje kot norce, psihopate in razne druge patološke osebnosti, ki ne spoštujejo svojega življenja. To so športniki, ki v vsakodnevem življenju ne cenijo samih sebe in imajo nekako poseben pogled na svet, vendar so številne znanstvene študije področja rizičnih športov pokazale, da gre za popolnoma zdrave in razumne osebnosti. Gre za ljudi, ki imajo večjo potrebo po dražljajih in se zaradi te potrebe ukvarjajo z rizičnimi športi.

V nalogi smo raziskovali razlike v potrebah po dražljajih med ekstremnimi kajakaši, kajakašicami in študenti Fakultete za šport. Ko govorimo o ekstremnem kajakaštvu, govorimo o rekah, ki so ocenjene z več kot tretjo stopnjo po težavnostni lestvici.

Rezultati naše raziskave potrjujejo rezultate starejših raziskav, ki ugotavljajo da obstajajo razlike med ekstremnimi športniki in športniki nerizičnih športov. Ugotovili smo, da so razlike v potrebah po dražljajih med kajakaši in študenti, kajakaši in kajakašicami in prav tako med moškimi in ženskami v vzorcu. Potrdili smo starejše študije, ki utemeljujejo potrebo po dražljajih in pravijo, da večjo potrebo po dražljajih izražajo moški ter ekstremni športniki.

Torej moški napram ženska ter moški, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, dosegajo višje povprečne vrednosti, ki so statistično značilne za večjo potrebo po dražljajih.

Key words : extreme, kayak, stimulation, seeking, sport

Jan Bregar

Faculty of Sport, University of Ljubljana, 2015

Physical Education

41 pages; 3 tables; 14 sources; 1 supplement

SENSATION SEEKING IN EXTREME KAYAKING

Abstract

In everyday life, athletes who participate in extreme sports, are often marked as unreasonable, savage, suicidal crazy people with no regard for their own lives. They are participating in extreme sports which are all sports that include the possibility of serious injury or death, both of which are components of these kinds of actions. Many studies show that athletes in extreme sports show higher need for sensation seeking than the rest of the population. This is the subject we will be dealing with, in our study.

In this particular study we will try to explain why extreme kayakers do what they do and how their sensation seeking factor is shown in comparison to students of Faculty of sports. When we are talking about extreme kayaking we think of the rivers that are graded with more than fourth level of difficulty.

The results of our research have confirmed the results of previous similar studies which say that there are differences between extreme athletes and athletes of non-extreme sports. We have discovered that there are differences in sensation seeking between kayakers and students, male and female kayakers and male and female participants in the study. We have confirmed older studies which prove the need for stimulation and claim, that male participants and extreme athletes exhibit higher need for sensation seeking.

So to sum up, males and male extreme athletes reach higher average values which is statistically typical for people with higher sensation seeking needs.

Kazalo

Zahvala	5
Uvod	11
Rizični športi	12
Raziskave rizičnih športov v Sloveniji.....	12
Raziskave rizičnih športov v tujini.....	13
Ekstremno kajakaštvo	14
Razvoj ekstremnega kajakaštva.....	15
Opredelitev divje vode, vodnih tvorb in težavnostnih stopenj.....	18
Vodne tvorbe	18
Tok.....	18
Val	18
Povratni val	18
Protitok.....	18
Vrtinec.....	19
Slap.....	19
Stopnje težavnosti	19
Prva stopnja – stoječa ali mirna voda	19
Druga stopnja – lahka divja voda	19
Tretja stopnja - srednje težka divja voda	19
Četrta stopnja – zahtevnejša divja voda	19
Peta stopnja – zelo zahtevna divja voda.....	19
Šesta stopnja – ekstremno zahtevna divja voda.....	20
Potreba po dražljajih	21
Tveganje.....	22
Opredelitev potrebe po dražljajih	23
Motivacija in potreba po stimulaciji	23
Zuckermanova teorija potrebe po stimulaciji	24
Šport in potreba po dražljajih	27
Ženske in potreba po dražljajih	28
Problem in hipoteze	30
C1:	30

H01:.....	30
H02:.....	30
H03.....	30
Metode dela	31
a) Preizkušanci:.....	31
b) Metode:.....	31
Faktorji Lestvice iskanja stimulacije.....	31
- Splošni faktor	32
- Faktor iskanja pustolovščin in tveganja.....	32
- Faktor iskanja doživetij	32
- Faktor dezinhibicije.....	32
- Faktor nagnjenosti k dolgočasenju	32
c) Postopek:.....	32
Rezultati in razprava	33
Pregled opisnih statističnih mer rezultatov	33
Potreba po dražljajih v ekstremnem kajakaštvu	39
Sklep	43
Viri	45
Kazalo slik	
Slika 1. Primer plastičnega kajaka za divjo vodo (osebni arhiv).....	16
Slika 2. Primer tekmovalnega kajaka za slalom (http://www.vajdagroup.com/gen_page.php?menu=1&catalog_item_id=1).....	16
Slika 3. Kajakaši so, pri veslanju po Soškem kataraktu izpostavljeni visokemu tveganju (https://www.facebook.com/PrijonSportCenter/photos/a.202614836520181.44300.160260434088955/811144555667203/?type=1&theater). Kajakaši: Luka Reberšak, Igor Mlekuž in Jan Bregar. Fotograf: Urban Štrebljaj	22
Slika 4. Odnos med iskanjem stimulacije in anksioznosti glede na novost in ocenjeno tveganje (Zuckerman, 1994).	25
Slika 5. Povprečna vrednost faktorja iskanja doživetij (osebni arhiv).....	34
Slika 6. Povprečna vrednost dimenzije iskanja pustolovščin in tveganja (osebni arhiv).	36
Slika 7. Povprečna vrednost dimenzije iskanja pustolovščin in tveganja (osebni arhiv).	38
Slika 8. Veslanje po brzicah četrte, pete ali šeste stopnje zahteva ohranjanje mirne krvi in pravih reakcij (osebni arhiv). Kajakaš: Jan Bregar Fotograf: Urban Štrebljaj	41

Slika 9. Luka, Andrej, Igor in Jan po uspešno preveslani reki, Humla Karnali (osebni arhiv).

Fotograf: Andrej Bijuklič..... 44

Uvod

Ekstremni športniki oziroma športniki, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi so cenjeni v majhnem krogu sebi podobnih ljudi, saj jih velika večina opredeljuje kot norce, psihopate in razne druge patološke osebnosti, ki ne spoštujejo svojega življenja. To so športniki, ki v vsakodnevem življenju ne cenijo samih sebe in imajo nekako poseben pogled na svet, vendar so številne znanstvene študije področja rizičnih športov pokazale, da gre za popolnoma zdrave in razumne osebnosti. Njihovo osebnost v študijah primerjajo z vrhunskimi športniki. Gre za ljudi, ki imajo večjo potrebo po dražljajih in se zaradi te potrebe ukvarjajo z nevarnimi oziroma rizičnimi športi (Kajtna, 2013).

Za tvegane športe v splošnem pogovoru pogosto uporabljamo izraza kot sta ekstremni ali adrenalinski športi, v strokovni literaturi pa se pogosteje pojavlja izraz rizični športi (Brievik, 1995; Campbell, Tyrrell in Zingaro, 1993; Chirivella in Martinez, 1994; Cogan in Brown, 1999; Jack in Ronan, 1998; Kerr, 1991 in Zuckerman, 1994), tako bomo ta izraz uporabljali tudi v tem diplomskem delu, kljub temu pa nas je zanimalo mnenje, o pravilnem izrazoslovju ter kako take športe opredeljujejo rizični športniki sami. Kakšno je mnenje samih športnikov o rizičnih športih je ugotovila Kajtna (2013) v svoji raziskavi v kateri je rizičnim športnikom dala na izbiro izraza ekstremni in rizični. Največ teh športnikov je bilo mnenja, da sta oba izraza, tako rizični kot ekstremni, enakovredna zato lahko povzamemo, da jim je glede izraza, ki se ga uporablja povsem vseeno. Številni so menili, da je primerna opredelitev ekstremni šport, najmanj pa se jih je opredelilo za izraz rizični športi. V raziskavi je avtorica ugotovila, da je večina rizičnih športnikov mnenja, da so športi s katerimi se ukvarjajo zelo zahtevni, da so izkušnje ključnega pomena in da zaradi nerazširjenosti in slabše prepoznavnosti pri ljudeh vzbujajo strah. Poleg tega pa so menili, da jim ravno ta šport daje svobodo in je zaradi tega unikatni. Iz tega je lahko razvidno dejstvo, da se rizični športniki z izrazoslovjem opredelitve njihovega športa ne ukvarjajo zato lahko sklepamo, da sta primerna oba izraza tako ekstremni kot rizični. Rizični športniki se ne ukvarjajo s tem kako je njihov šport klasificiran, pomembno jim je le ukvarjanje s športom (Kajtna, 2013).

V nalogi bomo raziskovali razlike v potrebah po dražljajih med kajakaši, kajakašicami in študenti Fakultete za šport.

Rizični športi

Za lažje razumevanje nadaljnega dela, bomo na začetku definirali pojem rizični šport in katere športe opredeljuje. Izraz »rizični« je bil velikokrat uporabljen ohlapno, saj so se poleg tega izraza pojavljali tudi izrazi kot so »ekstremni« in »adrenalinski« (Žiberna 2000, v Kajtna, 2013). med športe, ki jih opredeljujejo ti izrazi, avtorji uvrščajo alpinizem, ekstremno kajakaštvo, potapljanje, nordijski skoki in še nekateri drugi športi. Norveški psiholog, Gunnar Breivik, se je precej ukvarjal z raziskovanjem tovrstnih športov. Breivik (1995) je rizične športe opredelil kot športe pri katerih se moramo zavedati, da lahko med izvajanjem športne aktivnosti, pride do hujših telesnih poškodb, lahko pa se končajo tudi s smrtnim izidom.

Raziskave rizičnih športov v Sloveniji

V Sloveniji je bilo v zadnjih letih izvedenih veliko študij, ki so v osnovi raziskovale psihološki profil alpinistov in športnih plezalcev. Tudi na Fakulteti za šport se je raziskovalna skupina odločila izvesti projekt, ki je zajemal športnike rizičnih športov kot so, alpinizem, ekstremno kajakaštvo, potapljanje, padalstvo in še druge, ki spadajo v to skupino. Temelj raziskave je bil preučiti motivacijske značilnosti športnikov rizičnih športov ter njihove osebne lastnosti. V starejših študijah Markič (1990, v Burnik, Tušak, Kajtna, Jug., 2005) ugotavlja, da so vrhunski slovenski alpinisti nekoliko drugačni od običajne populacije. Izpostavljena je bila predvsem njihova umaknjenost vase, samostojnos in individualizem. V delu avtor navaja, da zaradi svojega načina življenja, ki je pogosto vezan le na njih same ter drugačno moralo, alpinisti zavračajo vsakdanje in že uveljavljene družbene norme. Alpinisti so se izkazali za bolj socialno plahe osebnosti katerim družba, v kateri se nahajajo, pomeni veliko vendar ne več kot kakovost samih odnosov. Raje imajo manj odnosov v družbi, ki pa so bolj kakovostni in trdni. Po drugi strani pa so se izkazali kot zelo dominantni in samozavestni, kar pa so ene izmed lastnosti uspešnih ljudi. Zanje je značilna velika potreba po raziskovanju, pridobivanju izkušenj in novih doživetij. Športni plezalci so bili za razliko od alpinistov manj samosvoji, bolj družabni, izražali so višjo moč ega skupna pa jim je bilo razmišljanje glede moralnih načel.

Potrebo po dražljajih pa so pri potapljačih preverjali tudi Tušak, Burnik in Robič (2001, v Burnik, idr., 2005), ki so ugotovili, da se potapljači pravzaprav ne razlikujejo od rekreativnih športnikov. Statistično značile razlike so se pojavljale le pri faktorju dezinhibicije, pri katerem so višje vrednosti dosegali rekreativni športniki pri ostalih faktorjih pa so višje vrednosti dosegali potapljači.

Raziskave rizičnih športov v tujini

Potrebo po dražljajih so raziskovali tudi tuji avtorji, ki so ugotovili, da imajo ekstremni športniki v primerjavi s športniki nerizičnih športov večjo potrebo po dražljajih (Kerr, 1991, v Zuckerman, 1994; Cogan in Brown, 1999, v Burnik, idr., 2005). Nekateri izmed njih so prišli do zaključka, ki pravi, da je potreba po dražljajih eden izmed glavnih razlogov za ukvarjanje z rizičnimi šport (Potgeiter in Bisschoff, 1990, v Jack in Ronan, 1998).

Rowland, Franken in Harrison (1986, v Zuckerman, 1994) so ugotovili, da so osebe, ki imajo večjo potrebo po dražljajih, poiskusile večje število športov (moški), ali pa so bili takrat vključeni v več športnih aktivnosti (ženske). Raziskavo so izvedli med študenti na fakulteti.

Zaleski (1984a, v Zuckerman, 1994) je izvedel raziskavo v potrebi po dražljajih tudi med skupino Poljskih, ki delajo v tveganih okoliščinah. V to skupino je uvrstil gasilce, gorske reševalce ter reševalce iz rudnikov. Vsi člani skupine so dosegli visoke rezultate na Dis lestvici, višje od kontrolne skupine. Ugotovil je tudi, da so dosegli rezultate višje od kontrolne skupine ampak manjše, od rezultatov, ki so jih na TAS lestvici dosegli športniki rizičnih športov. Ti rezultati kažejo na to, da civilisti, ki imajo telesno tvegane zaposlitve, niso v teh službah zaradi telesnega tveganja, ampak so to ljudje, ki imajo dizinhibirano potrebo po dražljajih.

Področje ekstremnih oziroma rizičnih športov je raziskoval tudi Brievik (1999a, v Kajtna, 2013), ki jih je povezoval predvsem z osebnostjo in nekaterimi fiziološkimi merami. Ker je bil mnenja, da je posamezno področje dobro raziskovati na podlagi najboljših možnih preizkušancev, je za svoje raziskave uporabil vrhunske športnike rizičnih športov. Upošteval je idejo filtra, ki iz določene aktivnosti izloči najšibkejši člen torej tiste, ki niso sposobni tako psihično kot fizično (Brievik, Johansen, Augestad, 1994, v Kajtna, 2013). S svojimi študijami je potrdil hipoteze ostalih avtorjev, ki so trdili, da so športniki rizičnih športov nagnjeni predvsem v fizično tveganje (Levenson, 1990, v Kajtna, 2013).

Področje ekstremnega kajakaštva in potrebe po dražljajih so raziskovali tudi Campbell, Tyrrell in Zingaro (1993, v Kajtna, 2013). Raziskavo je sestavljal vzorec, ki je temeljil na moških in ženskah. Statistično značilne rezultate so dobili na lestvici tveganja, iz česar so sklepali, da je višji rezultat dejansko pokazatelj večje potrebe po dražljajih. Po teh rezultatih lahko sklepamo, da imajo ekstremni kajakaši večjo potrebo po dražljajih.

Rizični športi privlačijo predvsem osebnosti z veliko potrebo po dražljajih. Rezultati Zuckermanove študije, (1994) kažejo na to, da so tisti, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, bolj zainteresirani za rizične športe in tvegane aktivnosti na sploh. Podatki študije sugerirajo na to, da samo tveganje ni zanimivost, in je zreducirano kolikor se le da, z razvijanje sposobnosti potrebnih za izvajanje določenih aktivnosti, skrbnim načrtovanjem ter visoko stopnjo koncentracije in zbranosti v času aktivnosti. Ugotovili so, da so vrhunski športniki rizičnih

športov stopnjo tveganja zreducirali na minimum z razvijanjem sposobnosti za izvajanje tega športa in da je potreba po dražljajih le dober motivator.

V diplomskem delu iščemo razliko tudi med športniki rizičnih in športniki nerizičnih športov, to razliko sta v svoji študiji že odkrila Chirivella in Martinez (1994, v Kajtna, 2013), ki sta potrdila, da je ustrezna že samo primerjava rizičnih in nerizičnih športov, in da športov opredeljenih kot srednje rizičnih ni potrebno uporabljati v nadaljnih raziskavah.

Ekstremno kajakaštvo

Ekstremno kajakaštvo je šport, ki se odvija na rekah z brzicami četrte stopnje in naprej do šeste stopnje po težavnostni lestvici. Na takšnih rekah se srečujemo z zelo velikimi in hitrimi brzicami, visokimi slapovi in padci ter ledeno mrzlimi kanjoni. Ker je to šport, ki ga opredeljujemo kot rizičnega, je za njegovo ukvarjanje potrebno veliko znanja, sposobnosti, poznavanja vode ter vodnih tvorb, ustrezna telesna pripravljenost in precej poguma in izkušenj (Mlekuž, 2011). Reke, ki spadajo v razred ekstremnega kajakaštva predstavljajo za športnika visoko stopnjo tveganja pri katerem je nenehno izpostavljen nevarnostim, za katere je lahko odgovoren sam ali pa do njih pride zaradi narave okoliščin v katerih se športnik nahaja. Voda je zelo nepredvidljiv medij, ki se lahko zelo hitro in zahrbtno spreminja in s tem večja oziroma nižja stopnja tveganja. Hudourniške reke lahko ob močnem deževju zelo naglo narastejo do te mere, da stopnja težavnosti brzic naraste tudi za stopnjo ali dve tako, sta trezna glava in skrbno načrtovanje pomembna dejavnika pri ekstremnem kajakaštvu.

Razvoj ekstremnega kajakaštva

Kot ekstremni šport pa ne moremo opredeliti samo kajaka na divjih vodah, saj imajo tudi druge športne panoge svojo divjo različico. V veliko primerih prav iz te divje različice izvira vrhunski šport v katerem se nato pomerijo vrhunski športniki. Tako nam je znano surfanje na valovih, ki je bil najprej ekstremni šport le redkih in se je nato razvil v vrhunski šport, v katerem dandanes tekmujejo vrhunski športniki. Podobna zgodba je tudi v smučanju pri katerem je bilo smučanje najprej prevozno sredstvo po celem, neurejenem, snegu in je nato prešlo na smučarske proge svetovno znanega športa. Torej tako kot kajak ima tudi smučanje svojo divjo plat, ki ji danes rečemo »freeride«, srfanje »big-wave surfing«, kolesarjenje »downhill« in še bi lahko naštevali. Pri kajaku pa se je uveljavilo ekstremno kajakaštvo, kot lastna panoga. Pred leti je med kajakaši prišlo do prodora nove panoge ekstremnega kajakaštva in sicer, prosti slog in tekmovalja v rodeu. Ampak sedaj »ekstremno kajakaštvo« vedno bolj prevzema vlogo vodilne discipline v kajakaštvu, na to namigujejo tudi večji proizvajalci kajaka, ki se vedno bolj usmerjajo v to vejo kajakaštva. Vse pogosteje se začnejo, po končani karieri, z ekstremnim kajakaštvom ukvarjati tudi bivši tekmovalci slaloma in spusta na divjih vodah.



Slika 1. Primer plastičnega kajaka za divjo vodo (osebni arhiv).

Slika 1 prikazuje kajak zadivjo vodo izdelan iz HTP plastike, značilne za znamko Prijon.



Slika 2. Primer tekmovalnega kajaka za slalom Kapsl II
(http://www.vajdagroup.com/gen_page.php?menu=1&catalog_item_id=1).

Slika 2 prikazuje tekmovalni kajak za slalom na divjih vodah, ki je izdelan iz grafitnih in karbonskih vlaken.

Prvi zapisi o ekstremnem kajakaštvu izhajajo iz leta 1975, ko je trojica Američanov, ki so jo sestavljali Tom McEwan, Wick Walker in Dan Schurenburger, preveslala velike slapove reke Potomac, ki se nahaja na severu Virginie v ZDA. Ta odsek reke, je veljal za zelo zahtevnega in se mu je večina ljudi rajši izognila. Zanimiv je podatek, ki pravi, da ni znano kateri izmed treh je opravil »first decent«^{*} v tem zgodovinskem podvigu.

Kent Wiggington si lasti naslednji pomemben podvig v ekstremnem kajakaštvu, s preveslano reko Tallulah v ZDA leta 1994. Reka, ki je bila do takrat neprehodna, je danes ocenjena s šesto stopnjo težavnosti. Podvig Kenta je spodbudil razvoj ekstremnega kajakaštva in od takrat naprej se je vedno več ljudi začelo aktivno ukvarjati s ekstremnim kajakaštvom.

Vredno je omeniti tudi razvoj opreme, ki je izredno napredovala od samih začetkov, saj je iz dolgih neoktretnih čolnov prešla na krajše, okretnejše kajake s katerimi se je dalo veslati še zahtevnejše odseke rek. Danes poznamo različne oblike in modele čolnov za veslanje po divji vodi, ki se razlikujejo po obliki, dolžini, volumnu in materialu. Glavni veji tega športa sta slalom in spust na divjih vodah, ki sta tekmovalni disciplini, ter ekstremno kajakaštvo, kot netekmovalna disciplina. Zaradi potreb posamezne discipline se čolni, ki se jih uporablja izredno razlikujejo, pri slalomu in spustu je potreben kajak, ki omogoča čim hitreše prehode od štarta do cilja in je zgrajen iz karbonskih in grafitnih vlaken zaradi katerih je čoln čim lažji, manj kot 10 kg. Tekmovalni kajaka je predstavljen tudi na sliki 2. Kajak za netekmovalno disciplino ekstremnega kajakaštva pa je zaradi večjih pritiskov divje vode, daljših spustov, višjih padcev vode in zaradi potrebe po zanesljivosti in varnosti, izdelan iz plastične mase. Ti čolni so za odtenek težji (okoli 20kg) vendar močnejši in trpežnejši. Tak čoln je prikazan na sliki 1. Čoln iz plastike nam tako omogoča ekstremnejše podvige veslanja po divji vodi. K samemu razvoju ekstremnega kajakaštva pa so pripomogli tudi bivši tekmovalci, ki so svoje znanje, po končani karieri prenašali na rekreativne veslače. Tehniki veslanja slaloma in ekstremnega kajakaštva ce zelo razlikujeta, saj je v slalomu cilj biti čim hitrejši in je potrebno veslati zelo pravilno, pri ekstremnem kajakaštvu pa je cilj preživeti. S pomočjo teh strokovnih nasvetov bivših tekmovalcev so tako lahko že nadarjeni ekstremni kajakaši postali še boljši v tem športu in so lahko premikali meje ekstremnega kajakaštva. Meje tega športa pa se premika tako, da se odvesla odsek reke, ki so veljale za neprevozne. Danes so te meje že zelo daleč, saj je bilo preveslanega že večina sveta, vendar se vedno najdejo kakšne odročne reke, ki predstavljajo neodveslane izzive za kajakaše, ki še prihajajo (Mlekuž, 2011).

*First decent ali prvi spust po do takrat še ne preveslanem odseku.

Opredelitev divje vode, vodnih tvorb in težavnostnih stopenj

Ker bomo v nadaljevanju naloge veliko govorili o stopnjah težavnosti, vodnih tvorbah in različnih oblikah divje vode, bi radi najprej pojasnili par pojmov. Ker se ta vodo giba po svoji strugi na in v vodi nastanejo različne vodne tvorbe, ki poleg drugih ovir na reki otežujejo samo veslanje. Na dinamiko reke najbolj vplivajo oblika rečnega dna, količina padavin in vodostaj reke. V takšnih pogojih pa je zelo zahtevno ohranjati ravnotežni položaj in samo smer čolna. Na divjih rekah občutimo silo vodnega toka in moč narave, reke nam velikokrat dajo vedeti, da smo v resnici zelo majhni. Zaradi teh dejavnikov je poznavanje vodnih tvorb zelo življenjskega pomena za vsakega kajakaša. Med osnovne vodne tvorbe spadajo tok, protitok, povratni val, vrtinec in slap. Poleg osnovnih tvorb je še nekaj značilnih na katere morajo biti kajakaši še posebej pozorni. Ena od njih so tako imenovani sifoni. Sifon nastane takrat, ko se skale razporedijo v takšno formacijo, da voda vstopa v luknjo in skozi njo izeka. Podobno nevarnost predstavljajo previsne skale, pod katerimi teče voda. Poleg samih vodnih tvorb nam pa na reki veliko nevarnost predstavljajo tudi podrti drevesa, ki zapirajo plovno pot ali druge ovire, ki se lahko zagozdijo med skale.

Za ocenjevanje težavnosti divje vode se uporablja mednarodna lestvica. Ocene so najpogosteje postavljene v okoliščinah najbolj običajnega rečnega pretoka in so lahko, ob spremembah okoliščin, zavajajoče. Zato se pogosto k sami oceni doda še znak plus ali minus, da se bolj poudari samo težavnost (Mlekuž, 2011).

Vodne tvorbe

Tok

Nastane zaradi hidrodinamike in samega padca reke, ki povzroči, da se masa voda premika po podlagi

Val

Nastane, ko tok teče preko ovir, neravnega dna, skal ali ko se tok reke toliko zoža, da poveča hitrost toka in s tem ustvari valove.

Povratni val

Nastane, ko tok vode teče čez skalo, ali kakšno drugo oviro in se za to oviro oziroma skalo začne tok vračati. Nastane velik val, ki se podre sam nase, podobno kot valovi v oceanih. Tak val na površini toka teče nazaj protitoku (ustvarja tudi neke vrste protitok), pod vodo v globini pa teče naprej.

Protitok

Je tok vode, ki teče v nasprotni smeri glavnega toka. Do tega pride za oviro v rečni strugi.

Vrtinec

Najpogosteje nastanejo na liniji med tokom in protitokom. Njihova moč pa je odvisna od moči glavnega toka in velikosti protitoka.

Slap

Slap je padec vode pod velikim kotom, večinoma pravim. Ko slap doseže vodno gladino na svojem izhodu, se začne tvoriti tok vode nazaj. Med najnevarnejše povratne valove s širokim pasom vračanja vode po površini spadajo tisti, ki se tvorijo za nizkimi, največkrat umetnimi jezovi. Slapove delimo na višje in nižje pri katerih so višji slapovi tisti, ki presegajo višino prostega pada vode petih metrov (Mlekuž, 2011).

Stopnje težavnosti

Prva stopnja – stoječa ali mirna voda

Počasi tekoča voda, z majhnimi in dobro vidnimi ovirami ter enostavnimi linijami mimo njih. Stopnja tveganja je zelo majhna, samoreševanje pa je mogoče.

Druga stopnja – lahka divja voda

Brzice z dobro vidnimi, širokimi prehodi. V primeru prevrnitve in zapustitve čolna je pri samoreševanju redko potrebna pomoč. Tveganje je manjše.

Tretja stopnja - srednje težka divja voda

Brzice z večjimi, nepravilnimi valovi in ovirami, ki se jim težko izognemo. Določitev plovne poti je lahka. Potrebno je dobro obvladovanje čolna med ozkimi prehodi in v hitrem vodnem toku. Prisotni so že močni protitokovi in povratni valovi, ki pa se jim ni težko izogniti. Pri samoreševanju je lahko koristna skupinska pomoč. Nivo tveganja je za ekstremne kajakaše še vedno premajhen.

Četrta stopnja – zahtevnejša divja voda

Plovna pot ni vedno dobro vidna iz čolna. Priporočljiv je ogled iz obale. Dolge, zahtevne brzice z ozkimi prehodi ali močnimi vodnimi tvorbami zahtevajo dobro tehnično vodenje čolna. Za varen prehod so potrebne hitre in odločne reakcije. Reševanje je pogosto oteženo. Priporočeno je dobro znanje eskimskega obrata.

Peta stopnja – zelo zahtevna divja voda

Ogled z brega je nujen. Potrebno je poskrbeti za varovanje z brega. Zahtevne, dolge in hitre brzice, ki tudi za najbolj izkušene predstavljajo neposredno nevarnost, saj je popolna kontrola zaradi izredno močnih vodnih tvorb skoraj nemogoča. Zahtevano je obvladovanje čolna v ekstremnih pogojih, dobra telesna pripravljenost in psihološka trdnost. Reševanje je pogosto oteženo.

Šesta stopnja – ekstremno zahtevna divja voda

Brzice prevozne samo v idealnih pogojih. Posledice napak so lahko usodne. Reševanje je skoraj nemogoče. Primerna je samo za ekipe izredno izkušenih ekstremnih kajakašev. Predhodna analiza, ogled z brega in natančno planiranje spusta je obvezno. Tveganje je veliko (Mlekuž, 2011, str. 18).

Ker v nalogi govorimo o ekstremnem kajakaštvu in rizičnih športih, spada v to področje veslanje na težavnostih več kot tretje težavnostne stopnje. Torej veslanje do tretje stopnje predstavlja rekreativno kajakaštvo in veslanje četrte, pete in šeste stopnje predstavlja ekstremno kajakaštvo. Nas bolj zanima slednje.

Potreba po dražljajih

Človekovo motivirano aktivnost uravnavajo strukture centralnega živčnega sistema, ki se nahajajo predvsem na področju hipotalamusa in retikularne formacije, pri čemer prve skrbijo za obstoj organizma in vrste, druge pa služijo za vzdrževanje ustrezne ravni vzburjenja (Lamovec, 1988). Med najbolj osnovne potrebe človeškega organizma sodi tudi ohranjanje optimalne ravni vzburjenja (Kajtna, 2013). Fiske in Maddi (1961, v Zuckerman, 1994) sta vzburjenje opredelila na osnovi dimenzije draženja, ki vključuje intenzivnost, subjektivno pomembnost in variabilnost dražljajev, izvora draženja, ki je lahko zunanji, proprioceptivni ali kortikalni in z vidika individualnih razlik, saj sta domnevala, da dražljaji na različne ljudi ne delujejo enako. Različne raziskave kažejo na to, da se potreba po dražljajih ne kaže le v športu in pri rizičnih športnikih, temveč tudi pri vsakdanjih ljudeh, med opravljanjem svojega poklica, pri hazarderjih, pri kriminalcih in drugih. Tako je Zaleski (1984a, v Zuckerman, 1994) izvedel raziskavo v potrebi po dražljajih tudi med skupino Poljskih uslužbencev, ki delajo v tveganih okoliščinah. V to skupino je uvrstil policiste, gasilce, gorske reševalce ter reševalce iz rudnikov. Vsi člani skupine so dosegli visoke rezultate na Dis¹ lestvici, višje od kontrolne skupine. Ugotovil je tudi, da so dosegli rezultate višje od kontrolne skupine ampak manjše, od rezultatov, ki so jih na TAS² lestvici dosegli športniki rizičnih športov. Ti rezultati kažejo na to, da civilisti, ki imajo telesno tvegane zaposlitve, niso v teh službah zaradi telesnega tveganja, ampak so to ljudje, ki imajo dizinhibirano potrebo po dražljajih. Večjo potrebo po dražljajih je raziskoval tudi Zuckerman (1994), ki je ugotovil, da se višja potreba po dražljajih izraža tudi med vožnjo, saj je ugotovil, da osebe z večjo potrebo po dražljajih vozijo hitreje, imajo večje število prometnih nesreč in naredijo več prometnih prekrškov. Zuckerman je raziskoval tudi kako se izraža potreba po dražljajih na drugih področjih življenja, raziskoval je potrebo po dražljajih med hazarderji, delavci, študenti, srednješolci in ostalimi skupinami, med katerimi so bili tudi kriminalci, pri katerih se je izražala velika potreba po dražljajih, med aktivnostmi ilegalnih tveganj ter manjših kršitev zakona (Zuckerman, 1994). Velika potreba po dražljajih je prav tako izražena, pri finančnem tveganju. Izkazalo se je, da je potreba po stimulacija večja pri ljudeh, ki stavijo in igrajo loto, kot pri ljudeh, ki tega ne počnejo. Prav tako je bila razlika opažena med ženskimi in moškimi hazarderji, pri katerih so ženske manj izrazito kazale znake dražljajev ob finančnem tveganju. Potrebo po dražljajih sta, pri policajih preučevala tudi Carlson in Lester (1980, v Zuckerman, 1994), s posebej prirejeno lestvico iskanja stimulacij, s katero sta poizkušala ugotoviti, ali bi policaji rajši nosili neprebojni jopič ali orožje. Različne rezultate sta pridobila glede na lokacijo, na kateri so policaji delali, saj je tveganje v centru večjih mest večje, kot na obrobju mesta, in zato sklepata, da policaji, ki služijo v mestu, čutijo večjo potrebo po izogibanju nepotrebne tveganja. Potreba po dražljajih se pojavlja na različnih področjih na različnih način.

1: Desinhibition (Dis): desire for social and sexual disinhibition; 2: Thrill and adventure seeking (TAS): desire to engage in sports or activities involving speed and danger.

Tveganje

Tveganje je del definicije o potrebi po dražljajih, kot je opisana v zgornjem poglavju. Zuckerman (1994) definira tveganje kot presojanje vrednosti za možnosti negativnega rezultata na obnašanje. Tveganje je lahko fizično, zakonsko, finančno ali socialno. Tveganje je priložnost iskanja potrebe po dražljajih, ki pogosto postavi osebo v pristopi-izogni konflikt, katerega nagrada je lahko pozitivna izkušnja in doživetje in možna kazen so resne telesne poškodbe, socialne ali finančne kazni.

Tveganje se opredeljuje kot negativna posledica glede na storjena dejanja oziroma vedenje. Ljudje, ki izražajo veliko potrebo po dražljajih se velikokrat udeležujejo v aktivnostih, ki načeloma niso tvegane, ampak ko pride do tvegane situacije jim v le tej, več pomeni samo doživetje.

Tveganje je pogosteje bolj odvisno od motivacije in čustvenega stanja samega ob nenadni odločitvi kot od splošne motivacije ali čustvenih lastnosti.



Slika 3. Kajakaši so, pri veslanju po Soškem kataraktu izpostavljeni visokemu tveganju (<https://www.facebook.com/PrijonSportCenter/photos/a.202614836520181.44300.160260434088955/811144555667203/?type=1&theater>). Kajakaši: Luka Reberšak, Igor Mlekuž in Jan Bregar. Fotograf: Urban Štrebljaj

Na sliki 3 so prikazani ekstremni kajakaši med veslanjem po soškem kataraktu, ki je ocenjen s peto stopnjo po težavnostni lestvici.

Opredelitev potrebe po dražljajih

Potreba po dražljajih se opredeljuje kot »poteza, ki jo označuje iskanje različnih, novih, kompleksnih in intenzivnih občutij in izkušenj ter pripravljenost zaradi teh izkušenj fizično, socialno, pravno in finančno tvegati« (Zuckerman, 1994, v Kajtna, 2013, str. 72). Zuckerman (1979, v Kajtna, 2013) pravi, da potreba po dražljajih izvira iz notranjega občutka zadovoljstva, ki ga doživljamo ob izvajanju različnih dejavnosti .

Tveganje je neposredno povezano z iskanjem dražljajev, to pa še ne pomeni da je del definicije. Lahko bi rekli, da nekdo z veliko potrebo po dražljajih na nek način podcenjuje tveganje ali pa ga kljub možnosti negativnega izkupička, sprejme, saj se lahko to doživetje konča tudi z nagrado. Je pa dokazano, da zelo redki posamezniki nepremišljeno tvegajo, ampak morebitne nevarnosti sprejmejo, jih razumejo in poskušajo čim bolj izničiti s skrbno pripravo in načrtovanjem aktivnosti (Zuckerman, 1994). Na to kažejo tudi nekatere raziskave, ki govorijo o tem, da športniki napetost oziroma tremo, ki jo čutijo, omilijo z obvladanjem spretnosti, ki so za določeno aktivnost potrebne. Zaradi obvladanja teh spretnosti, izkušenj in skrbnega načrtovanja aktivnosti se jim nato to tveganje zdi manjše zaradi česar se v dejanski situaciji nato bolje znajdejo. To so na primeru padalstva dokazali Brody, Hatfield, Bradley in Spalding (1988, v Zuckerman, 1994). Kajtna (2013) je zapisala, da se osebe, ki imajo nizko potrebo po dražljajih morebitnim nevarnostim skušajo izogniti, saj se jim ne zdi primerno tvegati za nek občutek oziroma doživetje, ki je po njihovem mnenju potencialno nevarno. Zato osebe z nizko potrebo po dražljajih težje razumejo rizične športnike, ki so se za razliko od njih za nek občutek oziroma doživetje pripravljene izpostaviti morebitnim nevarnostim.

Motivacija in potreba po stimulaciji

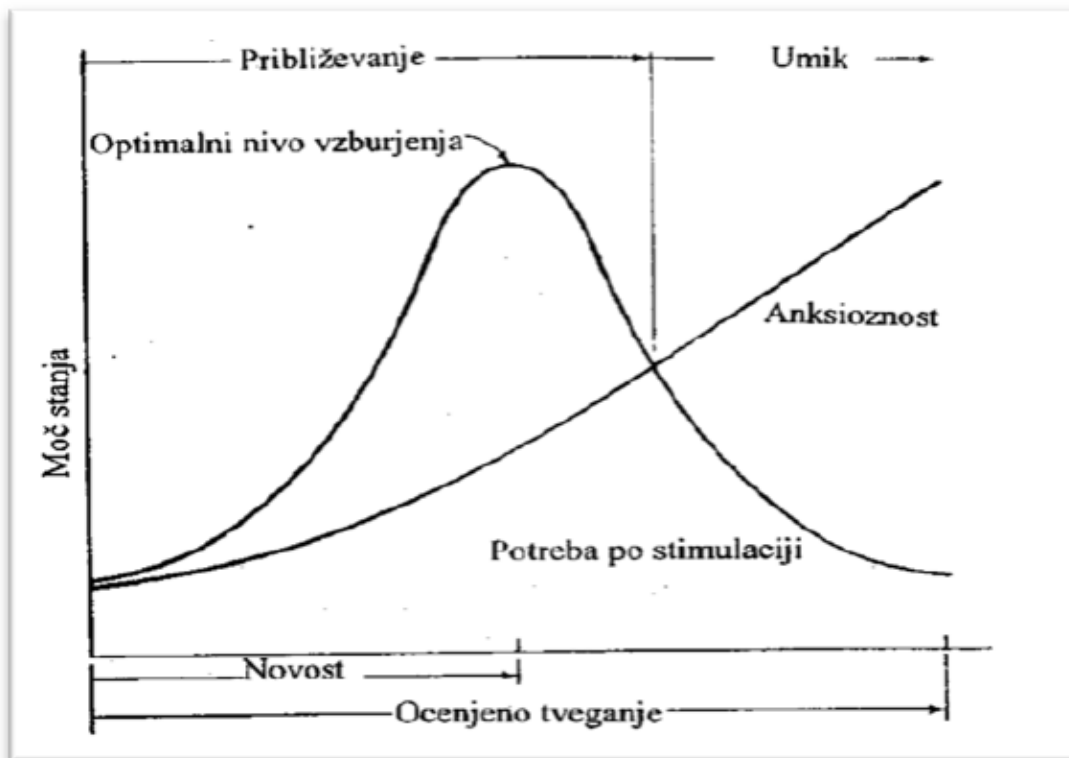
Kajtna (2013, str. 75), je ugotovila, »da iskanje stimulacije izvira iz notranjega občutka zadovoljstva, ki ga doživljamo ob čutenju in aktivnostih«. Avtorica je v svojem delu zapisala tudi, da so glavni motivator za potrebo po dražljajih nenavadni telesni občutki ter občutki zadovoljstva. Do podobnih ugotovitev, da je iskanje dražljajev povezano z zadovoljevanjem užitkov, so prišli tudi Bailey, Burns in Bazan (1982, v Zuckerman, 1994).

Zuckermanova teorija potrebe po stimulaciji

Prvi teoretični model za iskanje stimulacij je bil predstavljen v prvem poglavju, ki ga je napisal Zuckerman že leta 1969 in sicer, *Deprivation: Fifteen years of research*. Psihobiološki model je bil od takrat zelo izpopolnjen. Kot posledica desetletne raziskave, ki je potekala od leta 1969 do leta 1979. Kar se je začelo kot teorija vzburjenja možganske skorje je bilo spremenjeno v posameznikov čustveni limbični možganski sistem za nagrade in kazni. Ta model se je nato razvijal do SSS (Sensation Seeking Scale). Notranje korelacije rezultatov lestvice analize faktorjev so bile uporabljene za pojasnitev vključitve splošnih rezultatov v obliki V vprašalnika SSS. Ta vprašalnik smo uporabili tudi mi. Ti rezultati kažejo na obstoj splošnega faktorja SSS vseh podskupin kot dodatka k specifičnim faktorjem.

Zuckerman (1994) je svojo teorijo o najustreznejši ravni stimulacije od začetkov do danes precej izpopolnil. Ugotavljali so biološke vzroke za razlike v spolu in starosti, tako da so raziskovali povezavo med moškimi spolnimi hormoni ter razliko v potrebi po dražljajih. Istočasno bi to lahko bilo v pomoč pri razlagi bolj spolno usmerjenega vedenja, ki ga izražajo osebe z veliko potrebo po dražljajih. So pa nadaljne raziskave pokazale, da na to določeno potrebo poleg hormonov vplivajo tudi encimi, ki so prisotni v možganih. Ta specifični encim je encim monoamino oksidaza (MAO). Statistično značilne razlike med moškimi in ženskami v potrebi po dražljajih so se kazale pri faktorjih dezinhibicije, tveganja in dolgočasenja pri faktorju iskanja doživetij pa razlike niso bile statistično značilne (Zuckerman, 1979, v Zuckerman, 1994). V svoji raziskavi Zuckerman ugotavlja, da moški bolj nagnjeni k aktivnemu iskanju dražljajev, kljub temu pa pri doživljanju novosti na podlagi čutov in življenjskega sloga ni statistično značilnih razlik med spoloma.

Zadnji stavek definicije tveganja po Zuckermanu (1994), »...pripravljenost do tveganja za doseganja doživetij...« predpostavlja, da tveganje samo ni ključni motivator za takšno obnašanje. Kot večina vedenjskih vzorcev, je tveganje v večji meri odvisno od motivacije ali čustvenih stanj v trenutkih odločitve, kot od splošnih motivacijskih in čustvenih lastnosti. To nam predstavlja tudi spodnja tabela, ki prikazuje teoretični model za zvezo med SS in čustvenim stanjem kot funkcijo, ki presoja novost tveganja.



Slika 4. Odnos med iskanjem stimulacije in anksioznosti glede na novost in ocenjeno tveganje (Zuckerman, 1994).

Slika 4 prikazuje odnos med iskanjem stimulacije in anksioznosti glede na novost in ocenjeno tveganje.

Glede na model, ki ga predstavlja slika 4, se tesnoba neposredno spreminja s stopnjo ocenjene nevarnosti, potreba po dražljajih se neposredno spreminja z novostjo situacije in stopnjo ocenjene nevarnosti, do neke maksimalne vrednosti. Ta vrednost predstavlja optimalno raven vznurjenja, za to vrednostjo, potreba po dražljajih začne padati. Približevanje in umik sta funkciji diferencialne moči po iskanju stimulacij (potrebe po dražljajih) in čustvenega stanja. Ob optimalni ravni vznurjenja je funkcija približevanja najmočnejša, za to stopnjo začne ponovno padati. Na točki pri kateri čustvena stanja postanejo močnejša kot potreba po dražljajih, začne funkcija umika dominirati in se poveča kot funkcija zvišanega čustvenega stanja ter znižuje stanje potrebe po dražljajih. Osebe, ki imajo manjšo potrebo po dražljajih naj bi imeli strmejši gradient umika in naj bi dosegli optimalno raven vznurjenja hitreje, kot osebe z večjo potrebo po dražljajih.

Osebnostni profil osebe z veliko potrebo po dražljajih, je določil že Zuckerman (1994). Oseba z veliko potrebo po dražljajih je pripravljena za določene občutke tudi tvegati, ni je strah izražati svojih čustev in prav tako se na situacije odziva hitro in učinkovito.

Burnik, Tušak, Kajtna in Jug (2005) navajajo, da so ekstremni športniki osebno zreli, družabni, znajo kontrolirati svoja čustva, so odprti za nove izkušnje, so odovorni, delovni in znajo ostati osredotočeni na bistvo v neki situaciji. Tem ljudem veliko pomeni ugled v družbi in njihov vpliv na družbo, ne izogibajo pa se tudi zabavam in prostemu gibanju. Raziskave so pokazale, da so te osebne lastnosti bolj izražene pri ekstremnih športnikih kot pri športnikih, ki se ne ukvarjajo s ekstremnimi športi. Ker lahko napačne odločitve v določenih situacijah pri ekstremnih športih, vodijo do negativnih razpletov, kot so hujše telesne poškodbe ali celo smrtni izid, so te lastnosti osnova za osebe rizičnih športov. Kot so že prejšnje raziskave pokazale je znano, da se ekstremni športniki rajši predajajo užitkom tveganih situacij kjer je tveganje izključno fizično kot, da bi iskali užitke in dražljaje v družbenem okolju. To so pokazale statistično značilne razlike pri faktorju dezinhibicije, pri katerem so višje rezultate dosegli športniki nerizičnih športov. Ekstremni športniki so v veliki meri samotarji, katerim slava in izpostavljenost medijem ne pomeni veliko, in rajši iščejo zadovoljstvo v raziskovanju sveta in novih krajev, kjer se lahko ukvarjajo s svojim športom. Tako lahko sklepamo, da je glavna razlika med ekstremnimi športniki in športniki nerizičnih športov tip tveganja, ki so se mu pripravljene vsaki posebej izpostaviti.

Šport in potreba po dražljajih

Zuckerman (1994) pravi, da šport zagotavlja relativno prosocialno potrebo po dražljajih saj stimulira vznurjenje, potrebna znanja in spretnosti in včasih zagotavlja konkurenčno agresivnost, ki se le redko rezultira v posledicah hudih telesnih poškodb sebi ali drugim. Gledanje športa je praktično brez tveganja, ampak manj vznurjajoče kot dejansko udeleževanje v športu. Za veliko množico ljudi že samo gledanje športa predstavlja večji nivo vznurjenja kot so ga kadar koli doživeli, razen seksa (in za nekatere boge duše lahko celo večji od tega). Potrebo po dražljajih lahko zadovoljimo tudi s športom, saj aktivnosti, ki jih izvajamo zvišujejo stopnjo vznurjenja, ki jo čuti posameznik.

V nalogi raziskujemo potrebo po dražljajih v ekstremnih oziroma rizičnih športih, ki jih je Brievis (1995) označil kot športe, pri katerih moramo računati tudi na možnosti hujših telesnih poškodb ali celo smrti, brez katerih ta aktivnost ne bi bila rizična.

V nalogi si bomo lahko ogledali, kakšne so potrebe po dražljajih in stimulaciji pri ekstremnih kajakaških, ki se podajajo na odprave po celem svetu, po najbolj odročnih rekah. S tematiko se je ukvarjala že avtorica Živa Cankar (1996) v svojem diplomskem delu z namenom ugotoviti izraženosti osebnostnih dimenzij ter vrednotnih tipov in faktorjev iskanja stimulacije pri ekstremnih kajakaških in kajakašicah.

Kajtna (2013) opredeli rizične športnike (tudi ekstremne kajakaše) kot čustveno stabilne, kar pomeni, da so sposobni kontrolirati svoja čustva, znajo ohraniti mirno kri tudi ko se športnik znajde v morebitno nevarni situaciji, ki vsebuje nenadne spremembe okoliščin, so stabilni, potrpežljivi, sproščeni, dajejo videz mirnih in zadovoljnih ljudi, ki znajo dobro prenašati stres, kar pa je nujno potrebno pri ukvarjanju z rizičnimi športi. Za ekstremnega kajakaša, ki se znajde v povratnem valu, nekje daleč od civilizacije, bi bilo namreč najslabše zagnati paniko in izgubiti živce, saj bi ga to lahko zelo stalo. Ti športniki so se izkazali tudi za zelo vestne in zauplive osebnosti, seveda pa je to ključnega pomena za preživetje v kočljivih in tveganih situacijah. Tako lahko te športnike opredelimo kot energične, navdušene, pogumne in družabne, komukativne ter sproščene.

Ženske in potreba po dražljajih

Včasih so bile ženske zelo podrejene moškim. Tako je bilo tudi v športu kjer predstavnicam ženskega spola dolgo časa ni bilo dovoljeno sodelovati. Danes so družbene norme spremenjene in udejstvovanje žensk v športu, tudi rizičnih športih, celo pozdravljajo. Ženske v športu niso več izolirane tako kot včasih, saj nanje zelo pritiska okolje in so pod velikim vplivom norm, pričakovanj in predstodkov. Vzgoja staršev in sekundarni družbeni stik z otrok z okoljem v katerem bivajo, prinašajo tradicionalne stereotipe v družbi. Dečkom je na nek način dovoljena agresija in jo celo spodbujajo, medtem ko je za deklice takšno vedenje nesprejemljivo. Zato so ženske še vedno potisnjene nekoliko v ozadje in se vedno sprašujejo ali je to kar počnejo družbeno sprejemljivo, medtem ko teh zavor moški nimajo. Problem pa se pojavi v športu, kjer pri športnicah pride do tipičnega konflikta vlog.

Že v stari Grčiji je bil šport namenjen izključno moškim. To je bil njihov teritorij v katerega ženske niso imele vstopa, prav tako pa jim ni bilo dovoljeno tekmovati. Kazen za prepovedano dejanje je bila smrt, vseeno pa poznamo primere, ko so se ženske skrivaj udejevale športnih dogodkov. Tekom zgodovine so si izborile mesto gledalk in kasneje tudi vlogo udeleženk v športnih udejstvovanjih. Danes zasledimo predstavnice ženskega spola v veliki večini olimpijskih disciplin, vendar v manjšem številu kot moški predstavniki.

Že Tušak Matej in Tušak Maks (2003) govorita o tem, da družba sprejema agresivnost žensk le v športu, vendar pa ženske, ki prihajajo iz športnih družin prenašajo modele, ki se jih naučijo v športu na vsa druga področja življenja. Pri raziskovanju osebnostnih lastnosti športnic se pojavljajo enaka vprašanja in enaki problemi kot pri preučevanju športnikov. Rezultati raziskav so si velikokrat tudi nasprotujoči oziroma vsaj ne kažejo, da bi bila osebnost športnic univerzalna, ampak obstajajo razlike glede na opazovani šport (Tušak in Tušak, 2003).

V preteklosti so študije osebnosti spolov temeljile na tako imenovanem bipolarnem modelu, ki na eni strani govori o stereotipno tipičnih lastnostih moških predstavnikov, kot so dominantnost, agresivnost, samozavest ter motivacija, na drugi strani pa predstavlja stereotipične lastnosti žensk, kot so pasivnost in čustvenost. Vendar pa je to zgrešen pogled na razlikovanje osebnosti spolov, saj tudi moški v športu kažejo svoja čustva, športnice pa svojo agresijo in borbenost. Zato so postavili nov model, ki obravnava obnašanje v skladu s trenutno situacijo. To pomeni, da če je za določeno situacijo potrebna borbenost in agresivnost le to pokažejo, če pa je potrebno biti nežen in čustven se pa vedejo tej situaciji primerno, torej prilagajajo čustva glede na situacijo. Razlike pa se pojavljajo po končani športni karieri, kjer ženske pogosto podležejo depresiji in anksioznosti. Tudi doživljanje uspeha lahko za žensko predstavlja neke vrste frustracijo oziroma stres. Razlike med spoloma se kažejo tudi v strahu pred uspehom, saj se moški manj bojijo neuspeha kot ženske. Tako lahko sklepamo, da so tudi ti strahovi dejavnik, ki pripomore k zvišanju anksioznosti, ki pa negativno vpliva na športni uspeh (Tušak in Tušak, 2003).

Burnik, Jug in Kajtna (2008) so v svoji študiji prišli do rezultatov, ki kažejo na to, da ni razlik med moškimi in ženskami v plezanju, razlika je bila izrazitejša le po faktorju dezinhibicije. Te ugotovitve so rahlo presenetljive, saj druge študije kažejo na to, da so potrebe po stimulaciji višje pri moških (Zuckerman, 1994; Dahlback, 1990; Levenson, 1990). Je pa to dejstvo lahko razumljivo, ko vzamemo v razmislek študije, ki med seboj primerjajo moške in ženske v nerizičnih športih. Lahko bi rekli, da ženske v športu večkrat kažejo več moških atributov oziroma lastnosti, kot so agresivnost, dominantnost, čustvena stabilnost in podobne, ki pogosto vodijo do nasprotovanja tradicionalnim vrednotam družbe, v kateri se pričakuje, da so ženske predvsem lepe, podrejene in v vlogi gospodinje, ki skrbi za dom in otroke (Cox, 1994). Vredno je omeniti raziskavo, ki sta jo naredila Harman in Rawson (1992, v Zuckerman, 1994) v kateri sta odkrila, da je dimenzija oziroma faktor dezinhibicije višji pri moških, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi. Torej lahko rečemo, da se pojavljajo dejstva, ki nakazujejo na to, da se športnice rizičnih športov manjkrat predajo iskanju stimulacij v čutni obliki še posebej v obliki spolnih užitkov, manj se udeležujejo razuzdanih zabav, ki vključujejo tudi nekatere droge, kot moški športniki rizičnih športov. So pa Burnik, Jug in Kajtna (2008) s svojo študijo podprli druge študije, ki pravijo, da ni bistvenih razlik med moškimi in ženskimi športniki rizičnih športov, ko pride do potrebe oziroma iskanja stimulacij. To pa pojasnjujejo s tipom aktivnosti, s katero se ti športniki srečujejo saj gore, reke in narava na splošno predstavljajo enake pogoje za vse, za vse veljajo enaka tveganja ter enake posledice. Lahko bi rekli, da je naloga uspešno opravljena šele, ko so potrebe po stimulaciji dovolj visoke, da športniki sploh sprejmejo izziv, ki je lahko zelo tvegan, in jih le ta še bolj stimulira (Brievik, 1999). Podobno bi lahko rekli za vse ostale rizične športe, saj vse študije kažejo na to, da imata oba spola enako velike potrebe po stimulaciji, saj se samo ljudje s tako veliko potrebo po dražljajih lotijo rizičnih, »ekstremnih« športov. Kljub temu pa mora biti filter večji in močnejši, saj so na splošno potrebe po dražljajih pri ženskah manjše kot pri moških.

Avtorji članka so zaključili s trditvijo, da ni razlik med športniki in športnicami rizičnih športov in so lahko obravnavani kot homogen vzorec, če seveda preučujemo rizične športe.

Problem in hipoteze

Tema diplomske naloge je potreba po dražljajih pri športnikih, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi. Rizični športi so skupina športov, pri katerih gre za veliko mero tveganja, ki ima lahko za posameznika, ki se z njim ukvarja, tudi usodne posledice.

Kakšne so potrebe po dražljajih pri športih, pri katerih je potrebno računati z možnostjo hujše poškodbe ali smrti, ki sta sestavni del aktivnosti – (Breivik 1995, v Kajtna, 2013)? V nalogi bomo raziskovali te potrebe, pri ekstremnem kajakaštvu.

Med veslanjem na mirni ali premikajoči se vodi je velika razlika. Ločimo šest stopenj divje vode in več različnih vodnih tvorb (val, povratni val, vodna blazina, sifon, slap, drča, itd.).

Ključnega pomena pri veslanju na divji vodi je poleg ustrezne opreme, tako varnostne kot tehnične tudi tehnika in psihofizična pripravljenost (Mlekuž, 2011). O tem nam govori že Brent S. Rushall (1979) v delu *Psyching in sport*: »Miselna pripravljenost je zelo pomemben del športnikove priprave na tekmovanje. Le ta vključuje predstavljanje giba, serije gibanja, celotne situacije ali cele tekme. Razlog da je miselna pripravljenost tako zelo učinkovita je v tem da med predstavljanjem aktivnosti impulzi, ki se ustvarijo, potujejo po živčnih poteh povezanih s to aktivnostjo« (str. 103).

Ker so vode, reke, ki jih dan danes veslajo vrhunski ekstremni kajakaši zelo nevarne in v veliko primerih tudi smrtno nevarne, če pride do zapletov, je najverjetneje potrebno tudi nekaj drugega kot pa le dobra oprema in telesna pripravljenost. Potrebna je tudi potreba po dražljajih.

Rdeča nit te naloge je vprašanje, kaj roji po glavam ekstremnim kajakašem, ko se odločijo za spust po več kot dvajset meterskem slapu ali po odseku reke, ki ga ni preveslal še nihče. Temu s tujko pravijo »first decent« ali prvi spust. V primerih takšnih brzic, ki so lahko zelo nepredvidljive in gre lahko marsikaj narobe je reševanje zelo oteženo, če ne celo nemogoče. Zakaj torej odveslati tak odsek ali slap?

Na to vprašanje bomo poiskovali odgovoriti v tej nalogi. Kaj je glavni motiv za takšne podvige bomo poiskovali ugotoviti na podlagi vprašalnika, ki ga bodo reševali ekstremni kajakaši in kajakašice ter študentje Fakultete za šport.

C1: Primerjava med kajakaši ter kajakašicami in študenti Fakultete za šport v potrebi po dražljajih.

H01: Ni razlik v potrebi po dražljajih med kajakaši in študenti.

H02: Ni razlik med kajakaši in kajakašicami, v potrebi po dražljajih.

H03: Ni razlik med moškimi in ženskami v vzorcu.

Metode dela

Delo je raziskovalna naloga. Za izvedbo naloge bomo uporabili vprašalnik, na katerega bodo odgovorili posamezniki našega vzorca.

a) Preizkušanci:

bodo ekstremni kajakaši in kajakašice ter študentje Fakultete za šport. Vzorec bo sestavljalo 10 kajakašic, 30 kajakašev in 40 študentov. Vsi kajakaši, ki bodo izpolnili vprašalnik, so ekstremni kajakaši, ki vozijo brzice nad IV stopnjo težavnosti. Nekateri kajakaši in kajakašice iz vzorca so predstavniki tujih držav (Severne Amerike, Kanade, Argentine, Brazilije, Nove Zelandije, itd.). Ostali predstavniki so slovenski kajakaši in kajakašice na divjih vodah, ki so sposobni odveslati določen odsek na reki Soči. Ta odsek je odsek od Trnovega do Kobarida, ki mu domačini oziroma tisti, ki ga veslajo pravijo katarakt. Katarakt je daljša, tehnično zahtevna brzica, najdemo jih povsod po svetu, pri nas v Sloveniji pa je med kajakaši najbolj priljubljen soški. Vsi, ki so sodelovali pri raziskavi, so sposobni veslati takšno težavnost brzic. Starost testiranih kajakašev se nahaja med 18 in 45 letom starosti.

Drugo skupino bo predstavljalo 40 študentov, športnikov, Fakultete za šport, ki se pa ne ukvarjajo z rizičnimi športi. Starost posameznikov je od 18-25 let.

Zbiranje podatkov je potekalo celo delovno sezono v Bovcu. Začel sem 13.marca in zadnji vprašalnik sem prejel 10.8.2015. Kajakaši, od katerih je bilo 20 moških in 10 žensk, so reševali vprašalnik, pred ali po veslanju. Podatke od študentov sem zbral v enem dnevu, med njihovimi predavanji. Vzorec študentov sestavlja 31 moških in 9 žensk.

Študente Fakultete za šport smo izbrali zaradi tega, ker se aktivno ukvarjajo s športom vendar ne rizičnim. Saj bi bile razlike med ekstremnimi kajakaši in študenti, ki niso športniki, preveč skrajne in bi rezultati raziskave znali biti nepopolni.

b) Metode:

Kot pripomoček za izvedbo bomo uporabili vprašalnik interesov (SSS-V)-Zuckerman (1994): Vprašalnik sestoji iz 40 parov trditev, med katerimi se mora preizkušanec odločiti, katera od obeh zanj bolj drži. Faktorji tega vprašalnika so naslednji:

Faktorji Lestvice iskanja stimulacije

Zuckerman je potrebo po dražljajih meril s tako imenovano Lestvico iskanja stimulacije. Ta Lestvica je sedaj že v šesti izdaji, vse do četrte izdaje pa so se v njej pojavljali naslednji faktorji, ki naj bi opisovali področja iskanja stimulacije (Zucerman, 1994):

- **Splošni faktor** označuje željo po razburljivem življenju, polnem dogodivščin, težnjo, da se izkusi vse, kar je sploh mogoče. Kaže se tudi kot zanimanje za nevarne in nenavadne športe, potovanje brez vnaprejšnjega načrta v neznane kraje, ter zanimanje za nenavadna doživetja s pomočjo mamil, hipnoze... Povezan je tudi z željo po družbi nepredvidljivih, razgibanih in čustveno izrazitih oseb.
- **Faktor iskanja pustolovščin in tveganja** zajema težnjo po nenavadnih fizičnih aktivnostih, kot naprimer jadrarno letalstvo, padalstvo, potapljaštvo, alpinizem, dirkalni športi, ekstremno kajakaštvo...
- **Faktor iskanja doživetij** se nanaša na iskanje nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetij kot tudi na iskanje nekonvencionalnosti življenjskega sloga, označuje ga težnja po nenavadnem oblačenju, šokiranju drugih, zanimanje za nenavadne kraje in ljudi, mamila, četudi so nekatera od teh doživetij nenavadna, zastrašujoča ali prepovedana.
- **Faktor dezinhibicije** vključuje iskanje užitkov, predvsem seksualnih, označuje ga težnja po neobrzdanih zabavah v družbi veselih, spolno privlačnih oseb, ki se pod vplivom alkohola brez zavor predajo čutnosti.
- **Faktor nagnjenosti k dolgočasenju** vsebuje zavračanje ponavljajočih se dogodkov, rutinskega dela, vedno istih obrazov in krajev, predvidljivih in dolgočasnih ljudi, povezuje se tudi s težnjo po občasnem spreminjanju zaposlitve, kupovanju novih proizvodov, poskušanju novih in nenavadnih jedi...

Podatkov za slovenske vzorce za lestvico nimamo, avtorji pa so za lestvice tveganja, doživetij in dezinhibicije dobili koeficiente zanesljivosti α med 0,68 in 0,84 za lestvico dolgočasenja pa je bil v nižji, in sicer 0,62 in 0,66 za moške ter 0,38 in 0,56 za ženske. Zanesljivost po metodi test-retest za splošni faktor je bila visoka, po treh tednih je znašala 0,89 in po 6 do 8 mesecih 0,75 (Zuckerman, 1994).

Podatke, ki smo jih zbrali smo nato vnesli v program Excel na računalniku HP. Dokončno analizo podatkov je izvedla dr. Kajtna. Vsa analiza podatkov je potekala v Sloveniji.

c) Postopek:

Podatke sem zbral osebno s kajakaši, ki se nahajajo v Sloveniji oziroma v njeni neposredni bližini. Ostale podatke bomo pridobili preko e-pošte. Podatke druge skupine bomo pridobili med študenti na Fakulteti za šport tako, da bo vzorec čim bolj enoten.

Rezultati in razprava

Pregled opisnih statističnih mer rezultatov

Tabela 1

Opisne statistične mere rezultatov med kajakaši in kontrolno skupino

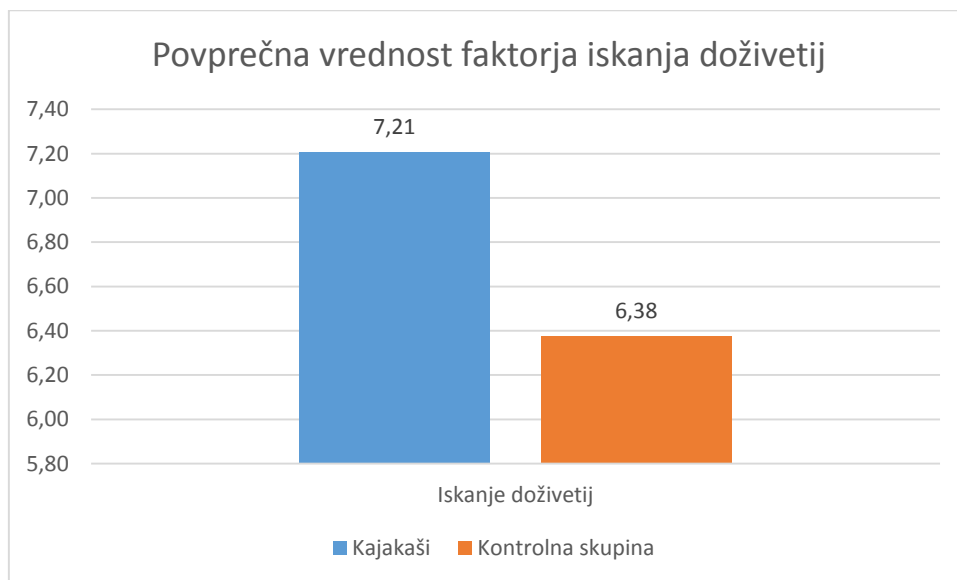
dimenzija	kajakaši		kontrolna skupina		t	p (t)
	M	SD	M	SD		
Iskanje pustolovščin in tveganja	7,79	1,68	7,18	2,25	1,25	0,22
Iskanje doživetij	7,21	1,26	6,38	1,76	2,17	0,03
Dezinhibicija	6,34	1,84	6,38	2,16	-0,06	0,95
Nagnjenost k dolgočasenju	3,97	1,57	3,38	1,86	1,39	0,17
Splošni faktor	25,31	3,32	23,30	5,36	1,78	0,08

Legenda: Kajakaši- ekstremni kajakaši; Kontrolna skupina- Študenti Fakultete za šport; M- aritmetična sredina, SD-standardni odklon, p(T)-napaka; t- t vrednost

V zgornji tabeli so prikazane opisne statistične mere rezultatov, ki smo jih dobili na skupini ekstremnih kajakašev ter kontrolni skupini preizkušancev. Gre za rezultate športnikov, ki se ukvarjajo z ekstremnim kajakaštvom in za rezultate študentov Fakultete za šport. Prikazani so rezultati na faktorjih uporabljene lestvice. In sicer so prikazani rezultati faktorjev lestvice iskanja stimulacije. Vidimo lahko, da so ekstremni kajakaši dobili višje rezultate na vseh faktorjih. Pregled rezultatov vprašalnika nam pokaže, da so statistično značilne razlike nastale samo pri faktorju iskanja doživetij. Pri vseh ostalih faktorjih razlike med kajakaši in kontrolno skupino niso statistično značilne in jih zato ne bomo obravnavali. Po faktorju iskanja doživetij so dosegli višjo vrednost ekstremni kajakaši, po čemer lahko sklepamo, da imajo ekstremni kajakaši močno izražen faktor iskanja doživetij, ki se nanaša na iskanje nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetij kot tudi na iskanje nekonvencionalnosti življenjskega sloga, ki ga zaznamuje izstopajoč stil oblačenja, šokiranju drugih, zanimanje za nenavadne kraje in ljudi, mamila, četudi so nekatera od teh doživetij nenavadna, zastrašujoča ali prepovedana. Torej glede na pridobljene rezultate lahko potrdimo študije, ki trdijo in navajajo, da imajo osebe, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi večjo potrebo po dražljajih, kot športniki nerizičnih športov. Že Kerr (1991, v Zuckerman, 1994) je ugotovil, da imajo športniki rizičnih športov, v tem primeru ekstremni kajakaši, v primerjavi s športniki nerizičnih športov, v tem primeru študenti Fakultete za šport, veliko potrebo po stimulaciji. Torej imajo, ekstremni kajakaši, večjo potrebo po dražljajih. Do podobnih rezultatov, kot smo prišli tudi mi, sta prišla tudi Cogan in Brown (1999, v Burnik, idr., 2005). Veliko potrebo po dražljajih pri športnikih rizičnih športov sta ugotovila tudi Wagner in Houlihan (1994, v Burnik, idr., 2005). Znanstvenika in raziskovalca na tem področju, Potgeiter in Bisschoff (1990, v Jack in Ronana, 1998) pa sta celo sklepala, da je potreba po stimulaciji glavni razlog, da se osebe z večjo potrebo po stimulaciji ukvarjajo z rizičnimi športi. Tudi Brievik (1999) je

izvedel številne raziskave s področja rizičnih športov, povezoval pa jih je z osebnostjo in nekaterimi fiziološkimi merami. Ugotovil je, da so alpinisti, padalci in ekstremni kajakaši imeli višje izražen faktor tveganja in doživetij, ne pa tudi dezinhibicije in dolgočasenja, s čimer je potrdil Levensonovo hipotezo, ki pravi, da so športniki rizičnih športov usmerjeni predvsem v fizično tveganje (Levenson, 1990, v Kajtna, 2013). podobne rezultate iz tega področja, in v istih faktorjih, smo dobili tudi mi.

Po svojih opažanjih menim, da je naša raziskava potrdila večino starejših raziskav. Sam sem mnenja, da so ekstremni kajakaši osebnosti z večjo potrebo po dražljajih v primerjavi z športniki nerizičnih športov vendar pa, če pogledamo na samo stopnjo te potrebe pri ekstremnih kajakaših le ta ni tako zelo izražena oziroma ne izstopa tako, kot v primeru naše primerjave. Saj je že Zuckerman (1994) sugeriral na to, da samo tveganje ni zanimivost, in ga ti športniki zreducirajo na minimum, z razvijanjem sposobnosti za izvajanje določenega športa, skrbnim načrtovanjem ter visoko stopnjo koncentracije in zbranosti v času aktivnosti. Ugotovil je, da je potreba po dražljajih le dober motivator. Sam sem enakega mnenja, saj sem tudi sam že bil postavljen pred zelo tvegan izziv, na katerega smo se pripravljali zelo dolgo, smo preučevali možne prehode na reki, nevarne lokacije, možnosti reševanja in ostale stvari, ki pripomorejo k zreduciranju tveganja. Najbolj pomemben dejavnik zame osebno pa je bila ekipa zelo izkušenih ekstremnih kajakašev, ki je nivo tveganja drastično zreducirala saj so njihove izkušnje in sposobnosti veslanja zelo divje vode pripomogla k mojemu premagovanju samih ovir. Tako tudi sam trdim, da je potreba po dražljajih samo dober motivator saj se potem, ko si enkrat v tvegani situaciji tega sploh več ne zavedaš in važno postane samo doživetje in veslanje samo.



Slika 5. Povprečna vrednost faktorja iskanja doživetij (osebni arhiv).

Na sliki 5 je viden graf, ki prikazuje povprečne vrednosti, ki so jih na testu, po faktorju iskanja doživetij, dosegli kajakaši in kontrolna skupina.

V zgornjem grafu lahko razberemo povprečne vrednosti, ki so jih kajakaši in kontrolna skupina, dosegli pri faktorju iskanja doživetij, ki predstavlja statistično značilne razlike med kajakaši in kontrolno skupino. Povprečna vrednost, ki so jo na tem faktorju dosegli kajakaši je 7,21, povprečna vrednost, ki jo je dosegla kontrolna skupina pa je 6,38. Iz teh rezultatov je razvidno, da imajo kajakaši višje izražen faktor iskanja doživetij in iz tega sklepamo, da imajo prav tako večjo potrebo po dražljajih, kot preizkušanci iz kontrolne skupine.

Tabela 2

Opisne statistične mere rezultatov med kajakaši in kajakašicami

dimenzija	kajakaši		kajakašice		t	p (t)
	M	SD	M	SD		
Iskanje pustolovščin in tveganja	8,25	1,62	6,78	1,39	2,36	0,03
Iskanje doživetij	7,15	1,23	7,33	1,41	-0,36	0,72
Dezinhibicija	6,00	1,95	7,11	1,36	-1,54	0,13
Nagnjenost k dolgočasenju	3,90	1,55	4,11	1,69	-0,33	0,74
Splošni faktor	25,30	3,92	25,33	1,41	-0,03	0,97

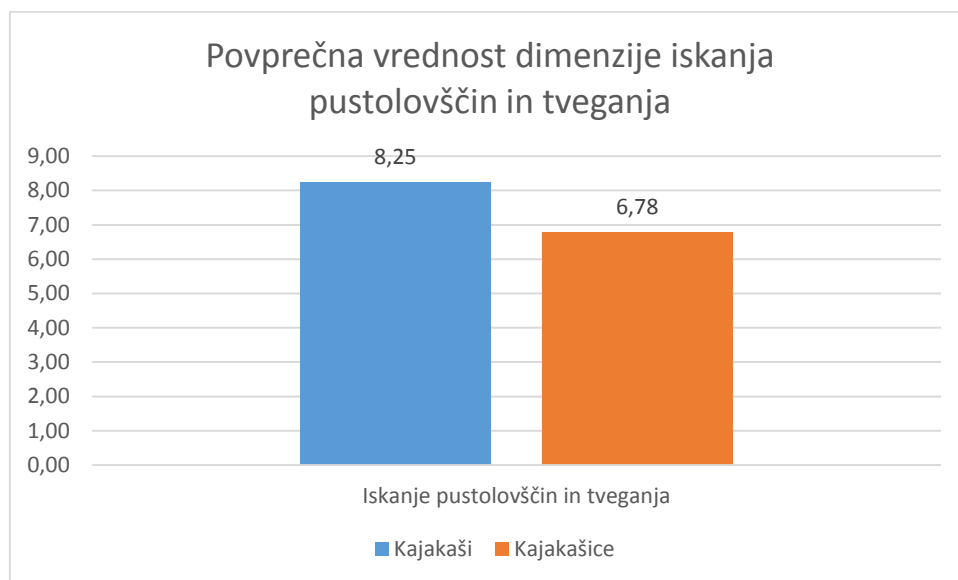
Legenda: Kajakaši- ekstremni kajakaši; Kajakašice - ekstremne kajakašice; M-aritmetična sredina, SD-standardni odklon, p(T)-napaka; t- t vrednost

Iz tabele lahko razberemo, da so bile statistično značilne razlike le pri enem faktorju in sicer pri faktorju iskanja pustolovščin in tveganja. V večini vrednosti so višje vrednosti dosegli moški kajakaši, le po faktorju nagnjenosti k dolgočasenju so bile vrednosti kajakašev manjše. Faktor iskanja pustolovščin in tveganja zajema težnjo po nenavadnih fizičnih aktivnostih med katere, poleg ekstremnega kajakaštva spadajo tudi, jadralno letalstvo, padalstvo, potapljaštvo, alpinizem, dirkalni športi in na splošno rizični športi. Kot sta rekla že Tušak in Tušak (2003), da primerjava med moškimi in ženskami v športu kaže, da med njimi obstajajo na nekaterih področjih bistvene razlike, je razvidno tudi iz te tabele, saj so na faktorju iskanja pustolovščin in tveganja moški kajakaši dosegli višje vrednosti, torej lahko sklepamo, da so bolj nagnjeni k takšnim oblikam tveganja. Naši rezultati rahlo nasprotujejo raziskavam, ki so jih zapisali Burnik, Jag in Kajtna (2008), v svoji študiji med plezalci ko so prišli do ugotovitev, da ni razlik med moškimi in ženskami v plezanju, razlika je bila izrazitejša le po faktorju dezinhibicije. Te ugotovitve so rahlo presenetljive, saj druge študije kažejo na to, da so potrebe po stimulaciji višje pri moških (Zuckerman, 1994; Dahlback, 1990; Levenson, 1990). Je pa to dejstvo lahko razumljivo, ko vzamemo v razmislek študije, ki med seboj primerjajo moške in ženske v nerizičnih športih. Tako sem mnenja, da plezanja ne moremo uvrstiti v skupino rizičnih športov. Kar se tiče potrebe po dražljajih, seveda gledamo plezanje kot plezanje v urejenih plezališčih in ne alpinizma. In tako bi lahko rekli, da je naša raziskava med ekstremnimi kajakaši potrdila starejše raziskave Zuckermana in ostalih, ki pravijo, da imajo moški rizični športniki bolj izraženo potrebo po dražljajih kot ženske istega športa. Vseeno pa bi lahko rekli, da ženske v športu večkrat kažejo več moških atributov oziroma lastnosti, kot so agresivnost, dominantnost, čustvena stabilnost in podobne, ki pogosto vodijo do

nasprotovanja tradicionalnim vrednotam družbe, v katerih se pričakuje, da so ženske predvsem lepe, podrejene in v vlogi gospodinje, ki skrbi za dom in otroke (Cox, 1994). Po mojih opažanjih, glede na pridobljene rezultate, zavračam rezultate študije, ki so jo izvedli Burnig, Jug in Kajtna (2008), ki pravijo, da ni bistvenih razlik med moškimi in ženskimi športniki rizičnih športov, ko pride do potrebe oziroma iskanja stimulacij, saj ni nujno, da sta plezanje in ekstremno kajakaštvo enako »ekstremna« športa. Se pa strinjam z njihovo razlago in pojasnitvijo o tipu aktivnosti, s katero se ti športniki srečujejo, saj gore, reke in narava na splošno predstavljajo enake pogoje za vse, za vse veljajo enaka tveganja ter enake posledice.

Brievik (1999) pravi, da je naloga uspešno izvedena šele, ko so potrebe po stimulaciji dovolj velike, da športniki sploh sprejmejo izziv, ki je lahko zelo tvegan, in jih le ta še bolj stimulira. Je pa res, da nekatere raziskave trdijo, da imata oba spola enako velike potrebe po stimulaciji, saj se samo ljudje s tako veliko potrebo po dražljajih lotijo rizičnih, »ekstremnih« športov. Kljub temu, pa sem mnenja, da pa je ta nivo potrebe po dražljajih, da se lotiš rizičnega športa različen glede na spol, saj so potrebe po dražljajih pri ženskah nasplošno manjše kot pri moških.

Glede na kajakaški svet, pa je moje osebno mnenje tako, da ne glede na to, da imajo moški kajakaši višje izraženo potrebo po dražljajih, niso zaradi tega nič boljši od ekstremnih kajakašic, saj dan danes enake odseke rek, slapove, brzice, veslajo prav tako moški kot ženske. Po mojih opažanjih bi zato lahko rekli, da razlike med moškimi in ženskami po potrebi po stimulaciji so, to pa še ne pomeni, da so moški ekstremni kajakaši bolj »ekstremni« od ženskih kajakašic.



Slika 6. Povprečna vrednost dimenzije iskanja pustolovščin in tveganja (osebni arhiv).

Na sliki 6 je graf, ki prikazuje povprečne vrednosti, ki so jih na testu, po faktorju iskanja pustolovščin in tveganja, dosegli kajakaši in kajakašice.

Z rezultati zgornjega grafikona (slika 6) lahko potrdimo zgoraj navedene rezultate, ki pravijo, da so moški ekstremni kajakaši dosegli višje povprečne vrednosti po faktorju iskanja pustolovščin in tveganja kot ekstremne kajakašice. Moški kajakaši so dosegli povprečno vrednost 8,25, ženske kajakašice pa 6,78, po čemer lahko sklepamo, da imajo moški kajakaši bolj izražen faktor iskanja pustolovščin in tveganja kakor ženske kajakašice, po čemer sklepamo tudi, da imajo moški ekstremni kajakaši bolj izraženo potrebo po dražljajih, kot ženske ekstremne kajakašice, pri katerih je ta vrednost sicer visoka, vendar še vedno nižja od moških kajakašev.

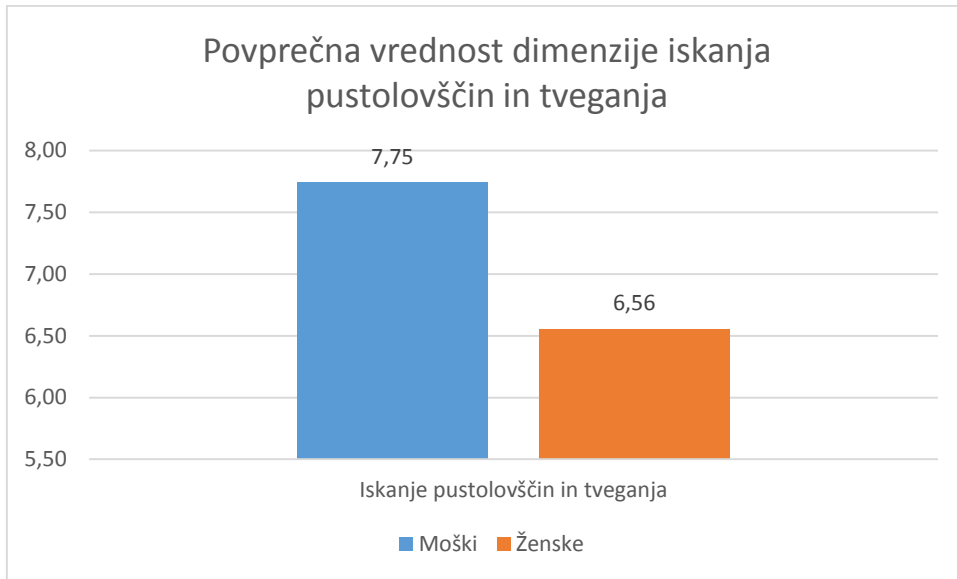
Tabela 3

Opisne statistične mere rezultatov med moškimi in ženskami v vzorcu

dimenzija	moški		ženske		t	p (t)
	M	SD	M	SD		
Iskanje pustolovščin in tveganja	7,75	1,83	6,56	2,38	2,19	0,03
Iskanje doživetij	6,76	1,53	6,61	1,88	0,34	0,73
Dezinhibicija	6,22	2,18	6,78	1,44	-1,23	0,22
Nagnjenost k dolgočasenju	3,67	1,81	3,50	1,65	0,34	0,73
Splošni faktor	24,39	4,72	23,44	4,67	0,73	0,47

Legenda: Moški- preizkušanci moškega spola celostnega vzorca; Ženske- preizkušanke ženskega spola celostnega vzorca; M-aritmetična sredina, SD-standardni odklon, p(T)-napaka; t vrednost

Torej, razlago rezultatov iz Tabele 2 lahko s Tabelo 3 le še utrdimo. V zgornji tabeli so namreč rezultati razlike med spoloma. V tej skupini, smo naredili statistično analizo, vseh moških preizkušancev in vseh ženskih preizkušank. Skupini sta torej vključevali, moške ekstremne kajakaše in študente fakultete za šport, drugo skupino pa so sestavljale ekstremne kajakašice in študentke fakultete za šport. Preizkušank je bilo 19, preizkušancev pa 51. Kljub razliki v številu smo dobili statistično značilne razlike le pri faktorju iskanja pustolovščin in tveganja manjša. Iz teh rezultatov je razvidno, da imajo moški preizkušanci bolj izrazito izraženo potrebo po dražljajih kot ženske preizkušanke. Preizkušanci so na vseh faktorjih, razen faktorju dezinhibicije, ki vključuje iskanje užitkov, predvsem seksualnih, označuje ga težnja po neobrzdanih zabavah v družbi veselih, spolno privlačnih oseb, ki se pod vplivom alkohola brez zavor predajo čutnosti, dosegli višje vrednosti. In rezultati te tabele potrjujejo starejše študije Zuckermana (1994), Dahlbacka (1990) in Levensona (1990), ki kažejo na to, da so potrebe po stimulacij višje pri moških.



Slika 7. Povprečna vrednost dimenzije iskanja pustolovščin in tveganja (osebni arhiv).

Graf na sliki 7 prikazuje povprečne vrednosti, ki so jih pri faktorju iskanja pustolovščin in tveganja, dosegli moški in ženske v vzorcu.

To, da so potrebe po dražljajih pri moški populaciji višje kot pri ženskah, nam predstavlja tudi zgornji grafik, ki zajema vse vrednosti moške populacije preizkušancev in preizkušank ženskega spola. Moški so ponovno, kot pri Tabeli 2, dosegli višje rezultate na faktorju iskanja pustolovščin in tveganja kot ženske. Povprečna vrednost, ki so jo dosegli moški preizkušanci je 8,25, medtem ko so ženske pri istem faktorju, dosegle povprečno vrednost 6,78. Torej, rezultati grafikona potrjujejo starejše raziskave tega področja, ki pravijo, da je potreba po stimulaciji pri moških v rizičnem športu večja, kot pri ženskah v rizičnem športu.

Potreba po dražljajih v ekstremnem kajakaštvu

V nalogi nas je zanimalo, kaj roji po glavam ekstremnim kajakašem, ko se odločijo za spust po več kot dvajset meterskem slapu ali po odseku reke, ki ga ni preveslal še nihče. Temu s tujko pravijo »first decent« ali prvi spust. V primerih takšnih brzic, ki so lahko zelo nepredvidljive in gre lahko marsikaj narobe je reševanje zelo oteženo, če ne celo nemogoče. Zakaj torej odveslati tak odsek ali slap?

Primerjava je potekala med ekstremnimi kajakaši in kajakašicami ter študenti Fakultete za šport, ki se ne ukvarjajo z rizičnim športom

Potrebo po dražljajih smo opredelili, kot potezo, ki jo označuje faktor iskanja pustolovščin in tveganja ter faktor iskanja doživetij. Faktor iskanja pustolovščin in tveganja zajema težnjo po nenavadnih fizičnih aktivnostih, kot naprimer jadrarno padalstvo, potapljaštvo, alpinizem, dirkalni športi, ekstremno kajakaštvo in drugi, torej označuje iskanje novih pustolovščin in tveganja ter pripravljenost zaradi the izkušenj fizično tvegati. Faktor iskanja doživetij pa se nanaša na iskanje nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetij kot tudi na iskanje nekonvencionalnosti življenjskega sloga, označuje ga težnja po nenavadnem oblačenju, šokiranju drugih, zanimanje za nenavadne kraje in ljudi, mamila, četudi so nekatera od teh doživetij nenavadna, zastrašujoča ali prepovedana (Zuckerman, 1994). Zuckerman je s svojo Lestvico iskanja stimulacije le-to meril na petih faktorjih, in glede na to, da je področje pri športnikih ekstremnih športov precej raziskano, smo si postavili tri hipoteze, ki smo jih poskusili preveriti na našem vzorcu.

Faktor iskanja pustolovščin in tveganja je eden izmed faktorjev Zuckermanove lestvice iskanja stimulacij, in na tem faktorju so najvišje rezultate dosegli ekstremni kajakaši, sledila jim je kontrolna skupina študentov, nato so bile po rezultatih ekstremne kajakašice in najnižjo vrednost so dosegle ženske preizkušanke, torej kajakašice in ženske kontrolne skupine skupaj. Pomembne so bile razlike med kajakaši in študenti, kajakaši in kajakašicaim in razlike med moškimi in ženskami v vzorcu, po potrebi po dražljajih. Tako lahko zavrremo drugo hipotezo, ki trdi, da ni razlik med kajakaši in kajakašicami, v potrebah po dražljajih in ugotavljamo, da imajo ekstremni kajakaši večjo potrebo po dražljajih kot ekstremne kajakašice. Ekstremni kajakaši si tako, za razliko od ženskih kajakašic, želijo življenja polnega nenavadnih fizičnih aktivnosti, imajo težnjo, da poizkusijo različne rizične športe, kot so jadrarno padalstvo, dirkalni športi, alpinizem, potapljaštvo in drugi. Kažejo zanimanje za nenavadne in nevarne športe, ki predstavljajo visoko stopnjo tveganja in posledično višjo stimulacijo, ki zadovoljuje njihovo potrebo po dražljajih. Ker pa smo jih primerjali s ekstremnimi kajakašicami, sem mnenja, da tudi ekstremne kajakašice kažejo vse te značilnosti in lastnosti vendar v rahlo manjši meri kot moški kajakaši. Torej lahko sklepamo, da so ekstremni športniki nasploh bolj nagnjeni k dejavnostim z višjo stopnjo tveganja ne glede na spol, če bi jih primerjali s splošno populacijo ljudi, ki se ne ukvarja z rizičnimi športniki. Ne glede na to pa naši rezultati vseeno rahlo nasprotujejo raziskavam, ki so jih

zapisali Burnik, Jag in Kajtna (2008), v svoji študiji med plezalci ko so prišli do ugotovitev, da ni razlik med moškimi in ženskami v plezanju, razlika je bila izrazitejša le po faktorju dezinhibicije, saj druge študije kažejo na to, da so potrebe po stimulaciji višje pri moških (Zuckerman, 1994; Dahlback, 1990; Levenson, 1990). In tako bi lahko rekli, da je naša raziskava med ekstremnimi kajakaši potrdila starejše raziskave Zuckermana in ostalih, ki pravijo, da imajo moški rizični športniki bolj izraženo potrebo po dražljajih kot ženske istega športa. Po mojih opažanjih, glede na pridobljene rezultate, zavračam rezultate študije, ki so jo izvedli Burnig, Jug in Kajtna (2008), ki pravijo, da ni bistvenih razlik med moškimi in ženskimi športniki rizičnih športov, ko pride do potrebe oziroma iskanja stimulacij. In s tem zavračam zastavljeno hipotezo, ki pravi, da ni razlik med moškimi in ženskami ekstremnimi kajakašicami, saj sami rezultati kažejo na to, da so razlike v potrebi po dražljajih med kajakaši in kajakašicami. Te razlike pa seveda lahko podpremo z rezultati grafikona 2 ter po dejstvu, da je potreba po dražljajih, na splošno, pri moških večja kot pri ženskah. In s tem lahko zavrremo tudi tretjo hipotezo, ki pravi, da ni razlik med moškimi in ženskami v vzorcu, saj so moški v vzorcu, dosegli iznatno višje rezultate kot vzorec žensk. In to dokazuje in potrjuje dejstva Zuckermana in ostalih, ki pravijo, da imajo moški bolj izraženo potrebo po dražljajih kot ženske. Primerjali pa smo tudi razlike v potrebah po dražljajih med kajakaši in študenti Fakultete za šport, in ti rezultati so bili rahlo drugačni, saj smo statistično značilne razlike zasledili le pri faktorju iskanja doživetij, ki se nanaša na iskanje nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetij kot tudi na iskanje nekonvencionalnosti življenskega sloga, označuje ga težnja po nenavadnem oblačenju, šokiranju drugih, zanimanje za nenavadne kraje in ljudi, mamila, četudi so nekatera od teh doživetij nenavadna, zastrašujoča ali prepovedana. Faktor iskanja doživetij je bil višje izražen pri ekstremnih kajakaših, medtem ko je pri kontrolni skupini faktor iskanja doživetij izražen nižje. Razlike med skupinama so pomembne in zato moramo zavreči prvo hipotezo, ki pravi, da ni razlik v potrebah po dražljajih med kajakaši in študenti. Glede na povprečne vrednosti, ki so jih dosegli kajakaši (7,21) ter povprečne vrednosti študentov (6,38), je ta razlika lepo razvidna. Torej lahko sklepamo, da imajo športniki rizičnih športov višje izraženo potrebo po dražljajih kot športniki nerizičnih športov, ki so jih v našem primeru predstavljali študenti Fakultete za šport. Torej lahko sklepamo, da imajo ekstremni kajakaši v primerjavi s študenti, višje potrebe po nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetjih, težnji po šokiranju drugih, zanimanje za nenavadne kraje in ljudi, mamila, četudi so nekatera od teh doživetij nenavadna, zastrašujoča ali prepovedana. Ti rezultati se skladajo z nekaterimi prejšnjimi ugotovitvami, kot so tiste, ki so jih dobili Brievik (1999a) in drugi. Če pogledamo rezultate študij Kerr-a (1991, v Zuckerman, 1994) ter Cogana in Browna (1999, v Burnik, idr., 2005) lahko vidimo, da so ugotovili, da imajo športniki rizičnih športov v primerjavi s športniki nerizičnih športov večjo potrebo po stimulaciji. Avtorja Potgeiter in Bisschoff (1990, v Jack in Ronan, 1998) pa sta celo sklepala, da je potreba po stimulaciji celo glavni razlog, da se osebe z večjo potrebo po stimulaciji ukvarjajo z rizičnimi športi. Brievik (1999a, v Kajtna, 2013) je ugotovil, da je bil faktor tveganja in doživetij višje izražen pri alpinistih in ekstremnih kajakaših. Campbell, Tyrrell in Zingaro (1993, v Kajtna, 2013) so raziskovali področje ekstremnega kajakaštva. Njihov vzorec so

sestavljali predstavniki obeh spolov, ugotavljali pa so potrebo po dražljajih. Rezultati so pokazali, da so predstavniki obeh spolov, imeli višje rezultate od ostalih udeležencev v raziskavi in sicer na Zuckermanovi lestvici tveganja. Kot smo že dejali, višji rezultati na lestvici tveganja pomenijo večjo potrebo po dražljajih.



Slika 8. Veslanje po brzicah četrte, pete ali šeste stopnje zahteva ohranjanje mirne krvi in pravih reakcij (osebni arhiv).
Kajakaš: Jan Bregar Fotograf: Urban Štrebljaj

Na sliki 8 je prikazan ekstremni kajakaš med veslanjem po brzicah pete stopnje po težavnostni lestvici.

Menim, da so rezultati, ki smo jih dobili v naši raziskavi popolnoma logični, saj smo našli ujemanja z večino starejših raziskav na tem področju. Res je, da je zelo malo raziskanega dejansko o ekstremnem kajakaštvu, in je zato tudi mogoče težje opisovati dejanski problem, saj ne moremo točno določiti rizičnosti tega športa, saj za vsakega posameznika predstavlja svojo stopnjo stimulacije. Domnevam, da je zelo težko priti do realnih rezultatov, saj se rizični športi zelo razlikujejo eden od drugega, vplivi športa na posameznika so zelo drugačni. Vsem tem športom je skupna narava in vsi so zgrajeni na podoben sistem vendar ima vsak šport popolnoma drugačno obliko tveganja in možnih posledic ob napačnem gibu, zaveslaju, raztežaju plezanja, globini snega, vetrovi, valovi. Prvo hipotezo zavračamo na podlagi starejših raziskav, ki ugotavljajo, da so razlike med ekstremnimi športniki in športniki nerizičnih športov, saj smo podobne rezultate dobili tudi mi. Podobno vprašanje kot Kajtna (2013) si lahko zastavimo tudi mi. Ali so te razlike med skupinami posledica osnovnih, bioloških razlik med posamezniki, ali pa so posledica učenja? Znano je, da je potreba po dražljajih biološka potreba človeškega organizma. Ta potreba pa se še posebej utrdi, ko posameznik preide neke začetniške faze športa s katerim se ukvarja. Takrat, ko je nekdo

dovolj dolgo v nekem športu, še posebej rizičnem, pri katerem je vzorec ljudi majhen, se ta posameznik hitro znajde v krogu sebi enakih in enako mislečih posameznikov, ki še dodatno okrepijo znanje tega športa in s tem potrebo po dražljajih utrdijo in podprejo. Saj, z napredovanjem v znanju in učenju novega s pomočjo družbe, ki te pozitivno spodbuja, ta potreba po dražljajih v tem krogu ljudi, narašča.

Športniki rizičnih športov stimulacijo iščejo v bolj umaknjenem okolju, izven družbe, s športi se ukvarjajo zase in zaradi občutka, ki ga ob tem dobijo, stimulacijo iščejo ob potovanjih v neznane kraje, ukvarjanjem z rizičnim športom in v razburljivem življenjskem slogu. Družbeni ugled in vplivi ter moč so jim manj pomembni kot športnikom, ki se ukvarjajo z nerizičnimi športi, morda tudi zato, ker so ti športi javno manj izpostavljeni, med tem ko so športniki nerizičnih športov pogosteje pod budnim očesom javnosti (Kajtana, 2013).

Zastavljene hipoteze smo ovrgli saj smo ugotovili, da so razlike v potrebah po dražljajih med kajakaši in študenti, kajakaši in kajakašicam in prav tako med moškimi in ženskami v vzorcu. Potrdili smo starejše študije, ki utemeljujejo potrebo po dražljajih in pravijo, da večjo potrebo po dražljajih izražajo moški ter ekstremni športniki. Torej moški ter moški, ki se ukvarjajo z rizičnimi športniki, dosegajo višje povprečne vrednosti, ki so statistično značilne za osebe z večjo potrebo po dražljajih.

V svojem delu, bi lahko prišel do boljših oziroma bolj razvidnih rezultatov, če bi kajakaše primerjal z nešportniki in ne študenti Fakultete za šport, saj so vsi študenti Fakultete za šport na nek način prav tako izpostavljeni nekaterim rizičnim športom, kot so naprimer potapljanje, smučanje in alpinizem, vendar sem mnenja, da so rezultati kljub temu bili zadovoljivi.

Sklep

V raziskavi smo se ukvarjali z potrebo po dražljajih pri ekstremnih kajakaših, te športnike smo primerjali s študenti Fakultete za šport ter ženskami istega športa. Pri tem je vzorec ekstremnih kajakašev sestavljalo 20 moških ter 10 žensk, kontrolno skupino pa je sestavljalo 40 študentov obeh spolov. Ekstremno kajakaštvo smo opredelili kot »šport, pri katerem je potrebno računati z možnostjo hujše poškodbe ali smrti, ki sta sestavni del aktivnosti« (Brievik, 1995, v Kajtna, 2013). Vzorec kajakašev in kajakašic so predstavljali ekstremni kajakaši in kajakašice, ki so zmožni oziroma, ki veslajo četrto, peto in šesto stopnjo po težavnosti vode, ki smo jo opredelili v uvodu. Vzorec študentov pa je sestavljalo 40 ne rizičnih športnikov. Kot pripomoček smo imeli Zuckermanov vprašalnik potrebe po stimulacij – V, ki vsebuje 40 parov trditev med katerimi so se preizkušanci morali odločati.

Rdeča nit te naloge je vprašanje, kaj roji po glavam ekstremnim kajakašem, ko se odločijo za spust po več kot dvajset meterskem slapu ali po odseku reke, ki ga ni preveslal še nihče. Temu s tujko pravijo »first decent« ali prvi spust. V primerih takšnih brzic, ki so lahko zelo nepredvidljive in gre lahko marsikaj narobe je reševanje zelo oteženo, če ne celo nemogoče. Zakaj torej odveslati tak odsek ali slap?

Rezultati so pokazali, da se ekstremni kajakaši v te podvige spuščajo, sicer zaradi povišane potrebe po dražljajih, vendar zelo premišljeno. Ugotovili smo, da so ekstremni kajakaši pripravljeni več telesno tvegati zaradi občutka, ki ga da situacija oziroma doživetje samo. Pri tem je tveganje po njihovih merilih zelo zreducirano s pomočjo razvijanja sposobnosti potrebnih za opravljanje določenih aktivnosti, skrbnim in dolgim ter natančnim načrtovanjem, izkušnjami ter neprestano osredotočenostjo na samo aktivnost. Vse to so pripravljeni narediti zaradi izkušnje, ki jo prinese to tveganje samo, čeprav ob tem obstaja možnost hujše telesne poškodbe in včasih tudi smrti.

Rezultati naše raziskave potrjujejo rezultate starejših raziskav, ki ugotavljajo da so razlike med ekstremnimi športniki in športniki nerizičnih športov. Ugotovili smo, da so razlike v potrebah po dražljajih med kajakaši in študenti, kajakaši in kajakašicami in prav tako med moškimi in ženskami v vzorcu. Potrdili smo starejše študije, ki utemeljujejo potrebo po dražljajih in pravijo, da večjo potrebo po dražljajih izražajo moški ter ekstremni športniki.

Torej moški ter moški, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, dosegajo višje povprečne vrednosti, ki so statistično značilne za večjo potrebo po dražljajih.

Po lastnih opažanjih se strinjam z našimi ugotovitvami prav tako kot s starejšimi študijami iz tega področja, ki pravijo, da imajo športniki rizičnih športov večjo potrebo po dražljajih, ki se je v našem primeru pokazala po faktorju iskanja pustolovščin in tveganja ter po faktorju iskanja dogodivščin.

Sam sem bil v takšni situaciji, ki me je postavila v zelo tvegan položaj. Odločitev za ta podvig sem sprejel sam, je pa bila potreba po dražljajih zelo dober motivator, saj sem si res želel ekstremnega kajakaštva in, ko smo bili sredi ogromnih kanjonov južno od Himalaje na reki

Humla Karnali, sem videl zakaj gre. Res si izpostavljen tveganjem, na ogromni reki deluješ zelo majhen, brzice so četrte, pete in šeste stopnje, vso opremo voziš s seboj v kajaku in tam si sam. Res je okoli tebe ekipa izvrstnih ekstremnih kajakašev, ampak v dejanski brzici si sam, in takrat šteje priprava, izkušnje, osredotočenost in potreba po stimulaciji. Ko veslaš takšne odseke rek, v takšnih krajih, vse ostale lastnosti in obveznosti današnjega prehitrega stila življenja zbledijo, v situaciji se moraš znati, voda teče hitro, pritisk je izredno močan in čas v tistem trenutku se upočasni in takrat lahko odveslaš linijo kot si si predstavljal prej, ko si si s prijatelji ogledoval samo brzico. In po preveslanem dnevu postaviš bivak pod visokimi borovci, ki imajo storže v velikosti rokometne žoge, zakuriš ogenj, skuhaš skromno večerjo in s soveslači premlevaš kakšen je bil dan. Nato se zlekneš v spalno vrečo in pogledaš v nebo, kjer je zaradi neokrnjene narave možno videti milijardo zvezd in v tistem trenutku lahko razumeš zakaj si se podal v tako tvegano situacijo. Tako preprosto je.



Slika 9. Luka, Andrej, Igor in Jan po uspešno preveslani reki, Humla Karnali (osebni arhiv). Fotograf: Andrej Bijuklič.

Na sliki 9 so ekstremni kajakaši po uspešno zaključeni kajakaški odpravi v Nepal, novembra 2014.

Viri

- Burnik, S., Jug, S., Kajtna, T. (2008). Sensation seeking in slovenian female and male mountain climbers. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, vol. 38, str. 15-19.
- Burnik, S., Tušak, M., Kajtna, T., Jug, S. (2005). Študije o psiholoških značilnostih alpinistov in športnikov rizičnih športov. *Šport*, vol. 53, str. 3-9, priloga.
- Cankar, Ž. (1996). *Vrednotenje in vrednostni sistem kajakašev in kanuistov na divjih vodah* (Diplomsko delo, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://cobiss6.izum.si/scripts/cobiss?ukaz=DISP&id=1720374315230083&rec=1&sid=3>.
- Cox, R. H. (1994). *Sport psychology - concepts and applications*. Madison: Brown & Benchmark.
- Fiske, D. W. In Maddi, S. R. (1961). *Functions of varied experience*. Homewood: Dorsey press.
- Jack, S. J. & Ronan, K. R. (1998). *Sensation seeking among high – and low – risk sports participants*. *Personality and Individual Differences*, 25, 1063 – 1083.
- Kajtna, T. (2013). *Nekateri psihološki vidiki rizičnih športov: znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kapsl II. (2015). Vajda group. Pridobljeno iz http://www.vajdagroup.com/gen_page.php?menu=1&catalog_item_id=1.
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. FF, Univerza v Ljubljani.
- Mlekuž, I. (2011). *Ekstremno kajakaštvo* (Diplomsko delo, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz http://www.prijon-sportcenter.si/Upload/image/Dokumenti/Igor_Mlekuz-ekstremno_kajakastvo-diplomsko_delo.pdf.
- Prijon sport center. (2015). Pridobljeno iz <https://www.facebook.com/PrijonSportCenter/photos/a.202614836520181.44300.160260434088955/811144555667203/?type=1&theater>.
- Rushall S., B. (1979). *Psyching in sport: The psychological preparation for serious competition in sport*. London: Pelham Books Ltd.
- Tušak, M. [Matej] & Tušak, M. [Maks] (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Zuckerman, M (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge: Cambridge University press.