

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ANJA CERUT

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Triatlon

**OSEBNOST IN POTREBA PO DRAŽLJAJIH PRI CESTNIH
KOLESARJIH, KOLESARJIH ZA KROS IN KOLESARJIH
ZA SPUST**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

Dr. Matej Tušak

SOMENTOR:

Dr. Tanja Kajtna

RECEZENT:

Dr. Stojan Burnik

Avtorica:

ANJA CERUT

Ljubljana, 2008

ZAHVALA

Staršem in Luku, ker so mi vedno stali ob strani!

Dr. Tanji Kajtna za delitev brezmejnega znanja, idej in pomoči!

Vsem, ki ste mi pomagali na moji študijski poti!

Hvala!

Ključne besede: cestno kolesarstvo, kros, spust, osebne značilnosti, potreba po dražljajih, rizični športi.

OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI IN POTREBA PO DRAŽLJAJIH PRI CESTNIH KOLESARJIH, KOLESARJIH ZA KROS IN KOLESARJIH ZA SPUST

Anja Cerut

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

Športno treniranje, triatlon

Št. strani: 66; št. tabel: 6; št. slik: 13; št. virov: 20.

Izvleček

Namen naloge je ugotoviti razlike v osebnih značilnostih in potrebe po dražljajih pri cestnih kolesarjih, kolesarjih za kros in kolesarjih za spust.

Podatki so bili pridobljeni s pomočjo dveh vprašalnikov. Za ugotavljanje osebnostnih značilnosti je bil uporabljen vprašalnik BFQ, za potrebo po dražljajih pa vprašalnik interesov (SSS V). Vzorec je zajemal 45 kolesarjev (15 cestnih kolesarjev, 15 kolesarjev za kros in 15 kolesarjev za spust). Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS 15. Razlike med vsemi skupinami smo ugotavljali z analizo variance.

Ugotovili smo precejšne razlike v potrebi po dražljajih. Kolesarji za kros in kolesarji za spust imajo višje izraženo potrebo po tveganju, iskanju novih doživetij, po razburljivem življenju v primerjavi s cestnimi kolesarji. Kolesarji za spust se od kolesarjev za kros statistično razlikujejo v faktorju dezinhibicije, ki ga označuje težnja po neobzdranih zabavah.

Raziskava osebnostnih značilnosti ni prinesla toliko pričakovanih razlik. Kolesarji za spust so sodeč po rezultatih bolj dominantni in sposobnejši uveljavljanja lastnega vpliva na druge. Kolesarji za kros so se pokazali za uspešnejše v kontroliranju lastnega vedenja, tudi ko gre za neprijetno, konfliktno ali nevarno situacijo. Cestni kolesarji pa si želijo biti bolj informirani, bolj jih zanima branje kot kolesarje za kros in kolesarje za spust.

Kazalo

1. UVOD.....	- 8 -
2. TEORETIČEN DEL.....	- 11 -
2.1 OSEBNOST	- 11 -
2.1.1 STRUKTURA OSEBNOSTI.....	- 12 -
2.1.1.1 TEMPERAMENT	- 13 -
2.1.1.2 ZNAČAJ.....	- 15 -
2.1.1.3 SPOSOBNOSTI	- 17 -
2.1.1.4 TELESNA ZGRADBA.....	- 18 -
2.1.2 OSEBNOST ŠPORTNIKA	- 19 -
2.2 MOTIVACIJA	- 22 -
2.2.1 MOTIVACIJA V ŠPORTU	- 23 -
2.2.2 POTREBA PO DRAŽLJAJIH.....	- 25 -
2.2.2.1. TEORIJA OPTIMALNE RAVNI STIMULACIJE.....	- 26 -
2.3 RIZIČNI ŠPORTI.....	- 29 -
2.4 KOLESARSTVO	- 31 -
2.4.1 ZGODOVINA.....	- 32 -
2.4.2 DISCIPLINE KOLESARSTVA	- 36 -
2.5 DOSEDANJE RAZISKAVE	- 37 -
3. PREDMET IN PROBLEM	- 39 -
3.1 CESTNO KOLESARSTVO.....	- 40 -
3.2. KROS.....	- 41 -
3.3. SPUST.....	- 42 -
4. CILJI IN HIPOTEZE	- 44 -
5. METODE DE LA.....	- 45 -
5.1 VZOREC MERJENCEV	- 45 -
5.2. MERSKI PRIPOMOČKI	- 45 -
5.2.1 OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI.....	- 45 -
5.2.2 POTREBA PO DRAŽLJAJIH.....	- 47 -
5.3 METODE OBDELAVE PODATKOV	- 48 -
6. REZULTATI IN RAZPRAVA.....	- 49 -
6.1 PRIMERJAVA OSEBNOSTNIH DIMENZIJ IN PODDIMENZIJ CESTNIH KOLESARJEV, KOLESARJEV ZA KROS IN SPUST	- 49 -

6.2 PRIMERJAVA OSEBNOSTNIH DIMENZIJ IN PODDIMENZIJ CESTNIH KOLESARJEV IN KOLESARJEV IZ RIZIČNE SKUPINE (KROS IN SPUST).....	52 -
6.3 PRIMERJAVA OSEBNOSTNIH DIMENZIJ IN PODDIMENZIJ KOLESARJEV ZA KROS IN KOLESARJEV ZA SPUST	54 -
6.4 PRIMERJAVA POTREBE PO DRAŽLJAJIH CESTNIH KOLESARJEV, KOLESARJEV ZA KROS IN KOLESARJEV ZA SPUST	56 -
6.5 PRIMERJAVA POTREBE PO DRAŽLJAJIH CESTNIH KOLESARJEV IN KOLESARJEV IZ RIZIČNE SKUPINE (KROS IN SPUST).....	58 -
6.6 PRIMERJAVA POTREBE PO DRAŽLJAJIH KOLESARJEV ZA KROS IN KOLESARJEV ZA SPUST	61 -
6.7 KRITIČEN POGLED NA RAZISKAVO IN MOŽNOSTI NADALJNEGA RAZISKOVANJA	62 -
7. SKLEP.....	63 -
8. LITERATURA.....	65 -

1. UVOD

Kolesarstvo je moj najljubši šport. Ne glede na to s katerim kolesom se peljem. Naj bo to cestno kolo, s katerim sem si v triatlonu privozila marsikatero zmago, ali gorsko kolo, katerega malo katera pot lahko zaustavi. Skratka, občutek na kolesu me vedno znova premami, kljub bolečim nogam, ki vrtijo pedala na vrh strmega vzpona. V družbi prijetnih ljudi je razgled na vrhu še toliko lepši.

Kolo je prevozno sredstvo brez lastnega pogona. Sestavljeno je iz dveh koles, zadnje je (največkrat) preko verige in verižnikov povezano s pedaloma in gonilkama, s pomočjo katerih človek pravzaprav poganja kolo. Kolo voznik (kolesar/športnik) usmerja s krmilom, kjer so pritrjene zavore, včasih tudi zvonec in svetilna telesa. Kolo se je izkazalo za izredno učinkovito prevozno sredstvo v času, ko je primanjkovalo denarja, ravno tako učinkovito pa deluje v mestih, kjer gost promet povzroča veliko preglavic.

Leta 1790 je zanimanje vzbudil celerifere, leseno dvokolo francoza Sivraca, običajno izdelano v obliki leva ali konja. Izdelava in izboljšava koles se še danes ni končala. »Koles je kot pečka. Za vsakega se najde nekaj, v skrajnem primeru pa bodo kolo sestavili v trgovini ali pa ga naročili po netu. Debat o tem, katero kolo, ki bo primerno tako za vzpone kot za spuste, ni ne konca ne kraja,« (Stražišar, 2007). Danes je na izbiro veliko modelov in znamk koles. Ti se cenovno zelo razlikujejo med seboj. Poznamo cestna kolesa, ki jih prepoznamo po zelo ozkih pnevmatikah in polkrožno zavitem krmilu. Krmilo je spuščeno, s čimer se zagotavlja manjši zračni upor kolesarja. Kolesarji pri disciplini kros uporabljajo drugačna kolesa. Le-ta imajo širše pnevmatike s profilom in prednje (redkeje tudi zadnje) vzmetenje, ki dopušča vožnjo po grobem terenu. Še širše in bolj grobe pnevmatike imajo kolesa za spust. Omenjena kolesa imajo vzmetenje tudi zadaj in omogočajo boljše blaženje.

Gorsko kolo je izdelano zelo robustno in je primerno predvsem za brezpotja in zahtevnejše terene. Imajo 26-palčna kolesa z grobim profilom. Poznamo več vrst gorskih koles; hardtail (kolo samo s sprednjim vzmetenjem), full suspension kolo

(polno vzmeteno kolo spredaj in zadaj), freeride (vsestransko, netekmovalno kolo), trial kolo (kolo za akrobacije),... (Schiling in Huwald, 2007).

Treking kolesa so najbolj razširjena pri populaciji rekreativnih športnikov. Omogočajo vožnjo, tako po cesti, kot tudi makadamih in so bolj udobna za kolesarjenje, ker se na njem sedi sorazmerno pokončno. Imajo 28-palčna kolesa.

Najbolj ustvarjalni kolesarji posegajo po kolesih BMX (bike moto cross). BMX je posebno kolo, namenjeno predvsem izvajanju trikov. Kolo je majhno, ima tudi nizko težišče in zaradi tega nam omogoča dobro ravnotežje in lažje skoke. Čeprav je kolo majhno, je vseeno izredno težko. Tehta lahko tudi do 20 kilogramov. Teža je odvisna predvsem od same konstrukcije kolesa, nanjo pa vpliva tudi dodatna oprema.

Dandanes vidimo po cestah vedno več rekreativnih kolesarjev, ki svoj vsakodnevni trening opravijo nič manj vestno kot pravi profesionalci. Postati kolesarski profesionalec pomeni, da kolo postane tvoja služba, s katerim služiš vsakdanji kruh. V Sloveniji imamo kar precej profesionalnih kolesarjev, vendar pa prav vsi prihajajo iz vrst cestnega kolesarstva. Medtem se v gorskem kolesarstvu, kljub dobrim rezultatom, stvari odvijajo precej na amaterski ravni, vsaj kar se tiče denarja. Tekmovalno kolesarstvo danes ni več samo vrtenje pedal. Je veliko več. Za vsakim uspešnim posameznikom ali ekipo stoji cela vrsta strokovnjakov. Strokovnjaki prihajajo iz različnih področij: športnega treniranja, medicinske in prehranske podpore, maserjev, menedžerjev,...

Nekateri so bolj navdušeni nad hitrostjo, ki jo lahko pridobijo pri spuščanju s kolesom z vrha hriba, spet drugi uživajo ob vrtenju pedal na vrh. Utrjene gozdne poti, brezpotja, makadami, asfaltirana cesta, so poti kamor lahko zavije kolesar. Zakaj nekoga bolj pritegne cestno kolo, ki se drugemu zdi čisto dolgočasno? Zakaj se zdijo nekomu tekmovalci in rekreativci spusta nekoliko nori? Kaj je tisto kar posameznika privlači, da se odloči za določeno disciplino kolesarstva?

V diplomski nalogi se bomo lotili teme osebnostne značilnosti in potrebe po dražljajih. Se cestni kolesarji, kolesarji za kros in spust bistveno razlikujejo med seboj v osebnih značilnostih? So kolesarji, ki tekmujejo v spustu bolj ekstravertirani in agresivni od cestnih kolesarjev? Ali je cestni kolesar manj sebičen od kolesarja za kros? Na ta in še druga vprašanja bomo dobili odgovore s pomočjo vprašalnika BFQ (Big Five Questionnaire – slovenska priredba) – Caprara, Barbaranelli, Borgogni, Bucik in Boben, 1997. Gorsko kolesarstvo (kros, spust) spada med rizične športe. Bo raziskava pokazala višjo potrebo po stimulaciji pri gorskih kolesarjih v primerjavi s cestnimi kolesarji? To primerjavo bomo lahko naredili z vprašalnikom faktorjev interesov (SSS – V).

2. TEORETIČEN DEL

2.1 OSEBNOST

Osebnost je celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih (Musek in Pečjak, 1992). Naš slovenski izraz »osebnost« je sicer razmeroma mlad, in je po analogiji iz nemščine izpeljan iz jezikovno starejšega izraza »oseba«. Temeljni koren obeh izrazov je indoevropski »su«, ki pomeni »svoje«, »sebe«, pa tudi »dobro«. Izraz »oseba« in »osebnost« pomenita po izvoru torej »to, kar je svoje« oziroma »to, kar je v sebi« (in je obenem dobro), skratka izražata notranjo vsebino v vrednostno pozitivnem smislu in kolikor se nanašata na človeka, izražata torej njegovo »dobro« notranjo vsebino (Musek, 1977).

Torej kadar govorimo o osebnosti mislimo notranjo naravo, notranje bistvo človeka in to v jasnem vrednostnem pozitivnem smislu. Vendar pa si posamezniki različno razlagajo notranje bistvo osebnosti. Notranje bistvo je za nekatere materialni podstat, za druge metafizična, največkrat duhovna substanca. Ker obstaja veliko različnih definicij osebnosti, lahko na podlagi pregleda osebnostnih definicij določimo vsaj šest temeljnih karakteristik ali vsebinskih razsežnosti pojma osebnosti (Musek, 1977):

- notranje bistvo človeka, njegove temeljne zmožnosti,
- posebnost, enkratnost, kvaliteto, specifičnost in individualnost osebnosti,
- notranja struktura, gradnja in sistemskost osebnosti,
- celovitost osebnosti,
- dinamičnost, razvojnost in procesualnost osebnosti,
- družbena in kulturna odvisnost osebnosti od okolja.

Dojenčki še nimajo razvite in oblikovane osebnosti. Rečemo, da je »nepopisan list«. Osebnost se razvije in oblikuje pod vplivom različnih dejavnikov. Temeljne osebnostne dejavnike se v psihologiji deli na tri velike skupine:

1. skupina so dedni in biološki dejavniki. Zajemajo biološko, fiziološko in materialno podlago osebnosti v celoti. Na drugi strani pa zajemajo dedne zasnove in potenciale iz katerih se oblikuje osebnost pod vplivom okolja in lastne dejavnosti.
2. skupina predstavljajo dejavniki okolja. Najpomembnejši so vplivi družbenega, socialnega okolja. Ti dejavniki spodbujajo osebnostni razvoj in vnašajo v razvoj nove, naučene in pridobljene vsebine, ki omogočajo človeku, da preseže naravo zgolj instinktivnega bitja.
3. skupina determinira avtonomna dejavnost. S pomočjo lasne pobude, z lastnimi napori, željami postane človek gospodar in usmerjevalec lastne usode.

Biološki, psihični in socialni dejavniki prepleteni med seboj definirajo osebnost. Ker se dejavniki pojavljajo v medsebojnih interakcijah, je zelo težko določiti meje in učinkov posameznih dejavnikov. Dedni zapis naj bi določal širino in obseg znotraj katerega se lahko pod vplivom okolja razvijejo možne lastnosti osebnosti.

2.1.1 STRUKTURA OSEBNOSTI

Osebnostnih lastnosti je zelo veliko. Med njimi so zelo očitne razlike. Da bi olajšali pregled nad lastnostmi, jih že nekako po tradiciji delimo v štiri velika področja osebnosti: temperament, značaj, sposobnosti in telesno zgradbo (konstitucijo) (Musek in Pečjak, 1992).

Najpomembnejše osebnostne lastnosti:

- Introvertiranost (usmerjenost v svoj notranji svet, razmišljajo, ne ljubijo družbe, so skoncentrirani in vztrajni) – ekstravertiranost (usmerjenost v zunanji svet, so družabni, podjetni, razgibani in nestalni).

- Čustvena stabilnost (mirnost, uravnovešenost, sproščenost, potrpežljivost, samozavestnost) – čustvena nestabilnost (nemirnost, razdražljivost, nervoznost, neučakanost, negotovost, zaskrbljenost).
- Dominantnost (gospodovalnost, energičnost, močna volja, odločnost, tekmovalnost) – submisivnost (podredljivost, pasivnost, plašnost, popustljivost, neodločnost).
- Agresivnost (napadalnost, nasilnost, brezobzirnost, grobost) – neagresivnost (miroljubnost, prijaznost, obzirnost, vljudnost).
- Depresivnost (potlačenost, potrto, pesimizem, resnoba, občutja krivde in nesposobnosti) – hipomaničnost (navdušenost, zgovornost, veseljaštvo, pretirana podjetnost, optimizem in samovšečnost).
- Vestnost – nevestnost, sebičnost – nesebičnost, samokritičnost – nesamokritičnost, preišljeno – neprejšljeno, zaupljivo – sumničavo, odkrito – neodkrito,...

Področje temperamenta zajema značilne načine čustvovanja in splošnega reagiranja (lastnosti ali poteze temperamenta), področje značaja zajema motivacijske lastnosti (značajske lastnosti ali poteze), področje intelekta zajema umske lastnosti, sposobnosti ter inteligentnost (intelektualne lastnosti ali poteze) ter področje konstitucije zajema značilnosti telesne zgradbe in fizionomije.

2.1.1.1 TEMPERAMENT

Ljudje smo si različni na mnogoterih področjih; po konstituciji, barvi las, mišljenju,... in pa tudi v načinu reagiranja, zlasti v čustvenem reagiranju. Nekateri ljudje reagirajo silovito, drugi komaj opazno, nekateri naglo, drugi počasi, pri nekaterih trajajo reakcije dalj časa, pri drugih izzvenijo prej, nekateri reagirajo odločno, drugi obotavljivo,...

Temperament zajema značilne načine čustvovanja in splošnega reagiranja. Dobesedno pomeni »mešanica« iz latinske besede temperamentum (Musek in Pečjak, 1984).

Z izrazom temperament torej največkrat označujemo način in obliko posameznikovega vedenja ter reagiranja. Temperament je v nekem smislu »načinovni« vidik osebnosti. Dva posameznika sta si lahko podobna po značaju, stališčih, interesih in sposobnostih, toda prvi reagira hitreje ter intenzivneje, drugi počasneje in šibkeje: razlikujeta se glede na temperament. Temperamentne poteze, načini reagiranja, se kažejo v celotnem vedenju in izražanju, v njegovi psihomotoriki, pa seveda tudi v doživljanju (Musek, 1977).

Poteze temperamenta so pod dokaj močnim vplivom dednih dejavnikov in dispozicij, vendar se lahko do neke mere pod vplivom okolja tudi spreminjajo in prilagajajo.

Sam Hipokrat je menil, da so te razlike posledica delovanja štirih prvin v človeškem telesu, ki naj bi bile zastopane v glavnih »telesnih sokovih«: žolču, krvi, sluzi in tako imenovanem »črnem žolču«. Za osebe, pri katerih prevladuje delovanje žolča, naj bi bilo značilno silovito in naglo reagiranje; za osebe, kjer prevladuje kri, naj bi bila značilna živahnost in vedrina, za osebe, kjer prevladuje sluz, naj bi bila značilna mirnost in zložnost, za osebe, kjer prevladuje črni žolc, pa šibkost, počasnost in trajnost reakcij ter pesimizem (Musek in Pečjak, 1984).

Ivan Petrovič Pavlov (v Musek, 1982) pa je temperament ovrednotil na podlagi delovanja živčnega sistema. Moč živčnega sistema, gibljivost živčnega sistema in ravnovesje živčnega sistema so tri temeljne lastnosti, ki naj bi določale temperament. Moč živčnega sistema je sposobnost močnega ali šibkega vznburjenja in zaviranja živčnih dejavnosti. Hitro ali počasno menjavanje vznburjanja in zaviranja opredeljuje gibljivost živčnega sistema. Ravnovesje živčnega sistema pa je izenačenost moči vznburjanja in zaviranja oziroma neizenačenost. Poznamo koleričen temperament, sangviničen, flegmatičen in melanhoničen.

- Koleričen temperament: ljudje s koleričnim temperamentom so hitro razburjivi, čustveno odzivni in eksplozivni. Njihov živčni sistem je močan, gibljiv in neuravnovešen. Do neravnovesja živčnega sistema prihaja, ker naj bi bili procesi vzburjanja bistveno močnejši od procesov zaviranja.
- Sangviničen temperament: sangvinik je živahen, energičen in produktiven. Ustrezal naj bi mu močan, gibljiv in uravnovešen tip živčnega sistema.
- Flegmatičen temperament: opisuje osebo, ki je mirna, vztrajna in stabilna. Njen tip živčevja naj bi bil močan in uravnovešen za razliko od sangviničnega temperamenta pa naj bi bil živčni sistem inerten, negibljiv. To pa pomeni, da naj bi se procesi vzburjanja in zaviranja le počasi menjavali.
- Melanholičen temperament: je nasprotje koleričnemu. Je neodziven, zavrt in pesimističen. Tu naj bi bil živčni sistem šibek, inerten in procesi zaviranja naj bi bili bistveno močnejši kot procesi vzburjanja.

2.1.1.2 ZNAČAJ

Poštenost, vestnost, sebičnost, skromnost, odkritost, načelnost idr. so tipične značajske lastnosti. Značaj zajema predvsem vsebinske lastnosti osebnosti: posameznikove moralno-etične značilnosti, voljne, motivacijske oziroma dinamične značilnosti ter lastnosti,...

Vzgoja in vpliv družbenih norm oblikujejo značajske lastnosti. Posredovanje staršev in oseb, ki so nam blizu (sorodniki, vzgojitelji,...) v že zgodnjem otroštvu, vpliva na sprejemanje družbenih zahtev, pravil in smernic in jih polagoma osvoji kot svoje lastne vrednote in cilje. Značaj se seveda lahko oblikuje tudi še kasneje med šolanjem in odraščanjem.

V najzgodnejšem razvojnem obdobju, v prvem letu starosti se že oblikujejo lastnosti, ki so v zvezi z odnosom do sveta in ljudi, z navezovanjem stikov in občutkov varnosti, s sprejemanjem vtisov, informacij ter uslug. Od vzgojnih

vplivov v tem obdobju je odvisno, ali bo posameznik zaupal okolju, svetu in ljudem ali ne, ali se bo čutil varnega ali ne, ali bo iskal stike in družbo ali ne, ali bo zrelo sprejemal usluge in darove ali bo hlatal po njih, ali se bo normalno odzval na občasno ločitev od drugih in samoto, ali je ne bo zmožen prenesti itd. (Musek in Pečjak, 1984).

J. P. Guilford (v Musek, 1982) je s pomočjo faktorske analize analiziral dinamične poteze posameznih oseb. Mednje je zajel različne potrebe, motive, interese, stališča, usmeritve in naravnosti. Vse te značilnosti je Guilford imenoval »hormetične« poteze (iz. Gr. hormao – pobujam, vzpodbujam). Po slovensko bi jim lahko rekli »vzpodbuditvene lastnosti«. Razdelil jih je v naslednjih pet kategorij:

- dimenzije organskih potreb,
- dimenzije potreb v odnosu do okolja (potrebe po ustrezajočih zunanjih pogojih),
- dimenzije potreb po doseganju (npr. vztrajnost in splošna ambicioznost),
- dimenzija potreb po samoodločanju in
- dimenzija družbenih potreb.

Nemški psiholog Eduard Spranger (v Musek, 1982) je menil, da obstaja šest temeljnih vrednot, idealov: teoretično – spoznavne vrednote, ekonomske vrednote, estetske vrednote, socialne vrednote, politične vrednote ter slednjič religiozne vrednote. Na podlagi te razdelitve vrednot je zasnoval Spranger ustrezno značajsko tipologijo. Ljudje naj bi se razlikovali po tem, kateri izmed navedenih sistemov vrednot pri njih prevladujejo, h katerim se pretežno usmerjajo.

- Teoretičen tip značaja: usmerjen k spoznavnim vrednotam in si prizadeva za resnico. Reševanje problemov je njegova strast. Je sistematičen, objektivni.

- Ekonomski tip značaja: uporabnost je v ospredju njegovega ravnanja. S stvarmi, s samim seboj in z drugimi ravna skopo, iz vsega skuša izvleči čim več uporabnega. Vse vrednote meri z ekonomskimi merili.
- Estetski značaj: usmerjen je k lepemu, k oblikovanju, umetnosti, umetniškemu izražanju ter ustvarjanju. Teži k subjektivnemu, estetskemu doživljanju, druge vrednote odklanja ali pa jih ceni le prek estetskega, lepega.
- Socialni značaj: pristen človekoljub, ki ga označuje nesebična ljubezen do drugega. Ljubezen, solidarnost, sočutje, nesebičnost prevladujejo nad spoznavnimi, praktičnimi, estetskimi in drugimi vrednotami.
- Politični značaj: težnja po odločanju, po moči in oblasti nad drugimi, po podrejanju drugih in po uveljavljanju lastne volje so glavne karakteristike tega značaja.
- Religiozni značaj: verovanje je osrednji smisel življenja. Usmerjen je k iskanju pravzrokov in najvišjih duhovnih načel, k odkrivanju svetega in božanskega.

2.1.1.3 SPOSOBNOSTI

Pred nami je naloga, problem, ki ga moramo rešiti. Nekdo ga bo rešil v trenutku, nekomu pa bo delalo težave še par dni. Eden se bo problema lotil zagnano, drugi nezainteresirano. Spet drugi ga bo obravnaval celostno, tretji pa analitično. Torej so sposobnosti odvisne od znanja, motiviranosti, marljivosti in še drugih.

Sposobnosti so torej osebnostne lastnosti, ki vplivajo na uspešnost naših dosežkov v primeru, ko je vpliv znanja, motivacije in drugih osebnostnih lastnosti izključen ali pa izenačen. S sposobnostmi mislimo predvsem na notranje dispozicije in zmogljivosti naše duševne in organske strukture. Te dispozicije in zmogljivosti bolj ali manj uspešno izvajanje raznih dejavnosti, bolj ali manj

uspešno opravljanje nalog, storitev itn., se izražajo v vedenju, v dosežkih, v storilnosti (Musek, 1977).

Sposobnosti pogosto razlikujemo glede na njihovo splošnost ali specifičnost. Navadno se sposobnosti razčlenijo na tri glavne vrste (Musek, 1982):

- Gibalne ali motorične (psihomotorične) sposobnosti: zajema gibalne sposobnosti hitrosti, natančnost in usklajenost gibanja in premikanja. Hrvaški psiholog Zoran Bujas jih je razvrstil v pet skupin: ročna spretnost, spretnost prstov, sposobnost hitrega motoričnega reagiranja in soročnost.
- Čutno zaznavne ali senzorne (perceptivne) sposobnosti: senzorične zmožnosti lahko razlikujemo na področju vida, sluha, voha, na področju statičnih, kinestetskih in drugih občutkov. Na vsakem senzoričnem področju imamo več senzoričnih zmožnosti. Raziskave so pokazale, da so nekatere čutne sposobnosti povezujejo z drugim in da tako tvorijo kompleksnejše sposobnosti. Najbolj pomembni sta dve sposobnosti:
 1. zaznavne sposobnosti, ki zajemajo predvsem sposobnosti hitrega in natančnega vidnega razlikovanja in primerjanja, opažanje podrobnosti,...
 2. prostorske sposobnosti, ki zajemajo sposobnosti predstavljanja in zamišljanja prostorskih odnosov.
- Višje spoznavne ali intelektualne (mentalne) sposobnosti: izraz izvira iz latinskega glagola intellego in pomeni razumem. Angleški filozof Spencer je leta 1895 inteligentnost označil za zmožnost kombiniranja različnih vtisov, kar bi lahko pomenilo zmožnost mišljenja ali zmožnost asociiranja.

2.1.1.4 TELESNA ZGRADBA

Telesna zgradba ali konstitucija so prirojene in razmeroma trajne telesne značilnosti. Nekatere telesne razlike pa so pridobljene pod vplivom okolja (hranjene, nesreče, bolezni,...) (Musek, 1982).

Psihične in osebnostne lastnosti poglavitnih somatotipov po Kretschmerju (Musek, 1977):

- Piknični konstituciji ustreza ciklotimni temperament oziroma ciklotimija. Kaže se predvsem v razpoloženskih znakih in čustvenosti, med vedrino, šaljivostjo, optimizmom in živahnostjo na eni strani, ter zadržanostjo, depresivnostjo, otožnostjo in mirnostjo na drugi strani. Za ciklotimne osebe naj bi bila značilna tudi praktičnost, realizem, prijaznost, družabnost in odvisnost od družbe ter materialnih dobrin.
- Leptosomni konstituciji ustreza shizotimni temperament ali shizotimija. Zanj je značilna preobčutljivost in hladnost hkrati, introvertiranost in manjša družabnost, ki se lahko stopnjuje do avtizma, samotarstva, resnost, močna volja, kontrola nad čustvi, načelnost in idealizem.
- Atletski konstituciji ustreza viskozni temperament. Zanj je značilna relativna umirjenost z občasno eksplozivnostjo, vztrajnostjo, zvestoba, zanesljivost, a tudi sumničavost in neprilagodljivost, šibka domišljija.

2.1.2 OSEBNOST ŠPORTNIKA

V športu ima psihologija zelo velik pomen. Tekmovalci so si danes fiziološko zelo enakovredni in zato velikokrat o zmagovalcu odloča "psiha", osebnost posameznika. Psihologija osebnosti pa je ena izmed izjemno pomembnih področij znotraj psihologije športa.

Na športnika pomembno vplivajo širša okolica, družba oziroma javnost, publika in navijači. Zato so vprašanja, ali so športniki morda drugačni, kot smo mi sami, kaj jih žene, kako se počutijo v trenutkih zmagoslavja in kako v trenutkih razočaranja, čemu se odpovedujejo in kako zmorejo vztrajati v tako napornih treningih, popolnoma razumljiva (Bednarik in Tušak, 2001).

Pri nas in v svetu je bilo narejenih mnogo raziskav na temo razlik osebnostnih značilnosti na relaciji športnik – ne-športnik. Tušak in Tušak (2001) sta ugotovila,

da so športniki bolj agresivni, psihično stabilni, dominantni, imajo večjo stopnjo odgovornosti in so manj anksiozni. Davis in Mogk (1994, v Tušak in Tušak, 2001) sta pri športnikih ugotovila, da imajo močnejšo potrebo po storilnosti, Cratty (1983, v Tušak in Tušak, 2001), da imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji.

Razlike med osebnostnimi značilnostmi najdemo tako znotraj različnih športnih panog, kot tudi med individualnimi in kolektivnimi športi. Leta 1999 je Tušak analiziral osebnostne lastnosti atletov – tekačev na srednje in dolge proge. Analiza je pokazala, da se med seboj pomembno razlikujejo v anksioznosti, nevrotičnosti, zavrtosti in maskulinosti. Najbrž bi bile te razlike še večje, če bi med seboj primerjali tekače na dolge proge ter šprinterje.

Za ugotavljanje, merjenje osebnosti se najpogosteje uporablja vprašalnik, ki meri devet osebnostnih lastnosti prvega reda in tri osebne lastnosti drugega reda.

Osebne lastnosti prvega reda so:

- Nevrotičnost. kdor ima visoko vrednost nevrotičnosti, se na različnih področjih funkcioniranja močno telesno odziva na čustvena stanja. Malo telesnih nadlog ali psihosomatskih motenj in neznatno telesno odzivnost imajo osebe, ki imajo nizko vrednost te lastnosti.
- Impulzivnost. kdor ima visoko vrednost impulzivnosti je spontano agresiven, impulziven in neobvladan. Neznatno spontano nagnjene osebe k agresivnosti, imajo nizko vrednost te lastnosti.
- Depresivnost. kdor ima visoko vrednost depresivnosti je nerazpoložen, ima občutek nedoločene grozeče nevarnosti, osamljenosti, ima pomanjkanje koncentracije in občutek manjvrednosti. Uravnovešeno razpoložena oseba, v dobrem emocionalnem odnosu, sposobna koncentracije in zaupanja vase, ima nizko vrednost te lastnosti.
- Razdražljivost: kdor ima visoko vrednost razdražljivosti je vzkipljiv v efektu. Spontana in neimpulzivna oseba ima nizko vrednost te lastnosti.

- Družabnost: kdor ima visoko vrednost družabnosti ima potrebo po stikih z ljudmi in živahnosti. Zadržane osebe imajo nizko vrednost te lastnosti.
- Mirnost: kdor ima visoko vrednost mirnosti ima samozaupanje, je optimističen, vztrajen, dobre volje. Razdražljiva in zaskrbljena oseba ima nizko vrednost te lastnosti.
- Dominantnost: kdor ima visoko vrednost dominantnosti je konformistično misleč in agresiven v reaktivnih telesnih, verbalnih in fantazijskih dejanjih. Obzirna in zmerna oseba ima nizko vrednost te lastnosti.
- Zavrtost: kdor ima visoko vrednost zavrtosti je plah, zmeden, ima strah pred javnim nastopanje in je negotov. Neprisiljena, samozavestna oseba, ki je pripravljena na delovanje, ima nizko vrednost te lastnosti.
- Iskrenost: kdor ima visoko vrednost iskrenosti je samokritičen. Nekritična oseba, ki ne priznava majhnih napak in slabosti, ima nizko vrednost te lastnosti.

Osebne lastnosti drugega reda:

- Ekstravertnost. Kdor ima visoko vrednost ekstravertiranosti je družaben, živahen, aktiven ima potrebo po stikih z ljudmi. Nedružabna, zadržana oseba, ki se izogiba vzbujanja pozornosti, ima nizko vrednost te lastnosti.
- Emocionalna labilnost. Kdor ima visoko vrednost emocionalne labilnosti, je nerazpoložen, vzdražljiv in raztresen. Uravnovešeno stabilno razpoložena oseba, ki je gotova vase, sposobna koncentracije, ima nizko vrednost te lastnosti.
- Maskuliniteta. Kdor ima visoko vrednost maskuliniteti, ima malo telesnih težav, se aktivno uveljavlja in je uravnovešenega razpoloženja. Zadržana, potrto razpoložena oseba, ki ima malo zaupanja vase, ima nizko vrednost te lastnosti.

2.2 MOTIVACIJA

Naše vedenje in doživljanje je motivirano: usmerjeno je k različnim ciljem, spodbujajo ga številne potrebe, vzgibi in gibalna. Duševne procese, ki so v zvezi s pobudami in s cilji našega delovanja, imenujemo motivacijske procese. Človek je nenehno pod vplivom najrazličnejših motivov, je v motivacijski situaciji, v kateri delujejo različni motivacijski dejavniki. Med njimi so najpomembnejši potreba, motivacijska dejavnost in motivacijski cilj (Musek in Pečjak, 1991).

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske vrste in človeka. Zajema spodbujanje in usmerjanje. Motivacija daje energijo, usmerja, ohranja in vzdržuje določeno vedenje.

Fuoss in Troppmann (1981, v Tušak in Tušak, 2001) navajata v zvezi z motivacijo nekatere ključne točke, ki jih ne smemo zanemariti:

- Motivacija se povezuje s človeškimi notranjimi pogoji in procesi.
- Motivacija in vedenje nista eno in isto, motivacija vpliva na vedenje.
- Rezultat motivacije je vedno aktivnost.
- Vedenje je usmerjeno k doseganju ciljev, ki ne kontrolirajo vedenja, le vplivajo nanj.
- Kakor hitro je ena potreba zadovoljena, se pojavijo druge.

Murray-eva lista potreb:

- potreba po prestižu, dosežku, uspehu, samopotrjevanju in dokazovanju,
- potreba pa obrambi statusa, izogibati se ponižanja in premagovati poraz ali neuspeh. Potreba po premoči nad drugimi, po dominantnosti ali biti nadrejen drugim,

- potreba po vključitvi, formiranju emocionalnih odnosov z drugimi, prijaznost in sodelovanje z drugimi,
- potreba po pridobivanju (materialnih dobrin), urejanju stvari oz. ohranjanju stvari takšnih kakršne so,
- potreba po raziskovanju, spraševanju, zadovoljevanju radovednosti, po razmišljanju.

Motivacijo lahko razdelimo v dva razreda: v ekstrinzično ali zunanjo in intrinzično ali notranjo. V zunanji motivaciji prepoznamo nagrade, denar in praktična darila. V notranjih izvorihi lahko prepoznamo potrebe po uspehu, prepoznavanju in priljubljenosti.

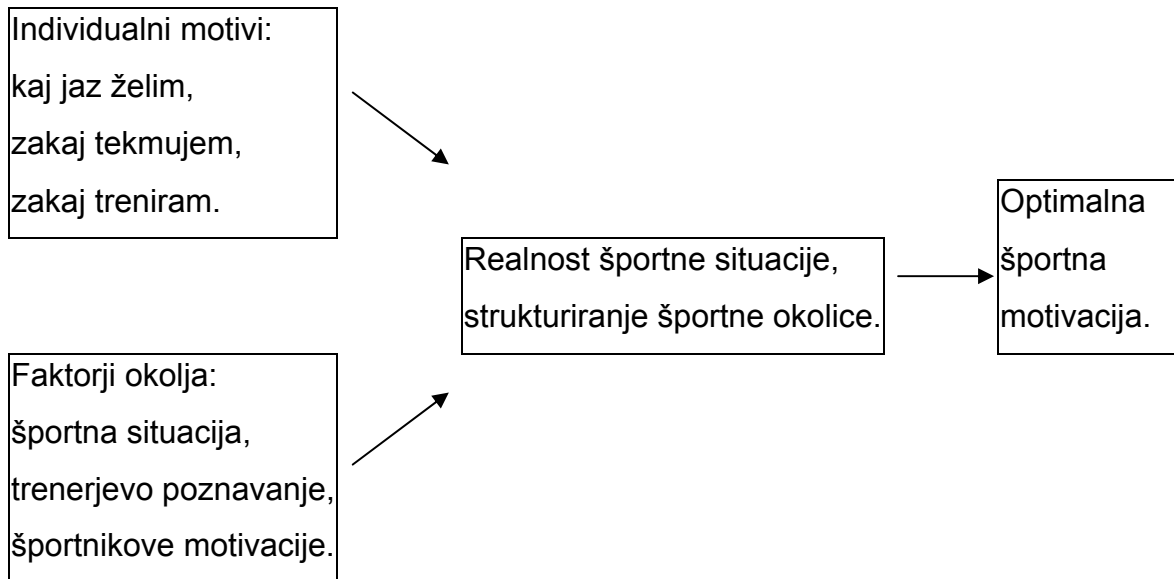
2.2.1 MOTIVACIJA V ŠPORTU

Čeprav ima motivacija v športnikovem življenju zelo pomembno nalogo, pa še danes ugotavljamo, da v šolah, na delovnih mestih in na vseh ostalih področjih, ki se tičejo storilnosti, pojem motivacije slabo razumejo. G.C Roberts (1992, v Tušak in Tušak, 1997) poudarja, da prav to motivacijo še najslabše razumemo v športu.

Običajno uspešni športniki pripisujejo neuspeh predvsem notranjim faktorjem, medtem ko neuspešni športniki iščejo vzroke neuspeha v zunanjih faktorjih. Prvo skupino športnikov je mnogo lažje motivirati kot drugo.

Športnik je odgovoren za svoj nastop oziroma za dokončanje naloge, ki že sama po sebi vključuje določen izziv. Takšne okoliščine v veliki meri določajo motivacijske dispozicije in kognitivne predpostavke, ki vplivajo na športnikovo vedenje v storilnostih situacijah. V športu govorimo o storilnostnem vedenju takrat, ko se udeleženci trudijo močneje kot sicer, ko se koncentrirajo bolj kot običajno, namenijo več pozornosti vsemu v zvezi s športom (Slivnik, 2003).

Shema optimalne športne motivacije:



Storilnostno vedenje je tako najpogosteje definirano kot:

- vedenjska intenziteta (poskuša bolje, močneje,...),
- vztrajnost,
- izbira možnih akcij oz. aktivnosti za doseganje cilj,.
- nastop, izvedba oz. rezultat te aktivnosti.

Poznamo več vrst storilnostne motivacije:

- Pozitivna (želja po dosežkih) in negativna (izogibanje kazni, neuspehom).
- Intrinzična (notranje zanimanje; je pozitivna) in ekstrinzična motivacija (zunanje zanimanje; je lahko pozitivna ali negativna).
- Splošna (splošna orientiranost v športu) in specifična tekmovalna (orientacija na tekmovanje).

2.2.2 POTREBA PO DRAŽLJAJIH

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, 2003), je največkrat uporabljena definicija potrebe po dražljajih.

Oseba, ki ima visoko potrebo po dražljajih, podcenjuje tveganja ali pa ga sprejme za ceno nagrade, ki jo bo nudilo doživetje, vendar pa le redki iskalci dražljajev tvegajo po nepotrebnem, temveč tveganje sprejmejo in ga poskušajo čimbolj omiliti (Zuckerman, 1994, v Kajtna, 2003). Gre torej za tendenco iskanja pustolovščin, tveganja z namenom doživljanja intenzivnih občutij. Osebe z visoko potrebo po dražljajih imajo močne pozitivne emocionalne reakcije na situacije, ki so nove in tvegane. Rade imajo spremembe, nenavadnost, neinhibiranost, nepričakovanost, impulzivnost, tveganje. Zmožnost prenašanja močnih dražljajev, jim omogoča močan živčni sistem (Avsec, 2007).

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 (Eysenck, 1981, v Kajtna, 2003). Med temeljne potrebe organizma spada ohranjevanje optimalne ravni vzburjenja. Fiske in Maddi (1961, v Kajtna, 2003) sta vzburjenje opredelila na osnovi dimenzije dražljaja, izvora draženja in z vidika individualnih razlik. Pri dimenziji draženja so vključene intenzivnost draženja, subjektivna pomembnost draženja in variabilnost draženja. Izvor draženja je lahko zunanji, proprioceptivni ali kortikalni. Sklepala sta, da ima vsak posameznik zanj značilno raven vzburjenja, ki se v običajnih pogojih ne spreminja in jo posameznik doživlja kot običajno oziroma zaželeno. Izpostavljenost dražljajev v zgodnjem otroštvu naj bi po njunem mnenju odločilno vplivala na kasnejšo običajno raven vzburjenja.

Dražljaji s ponavljanjem izgubljajo na pomenu in novosti, zato posameznik vse bolj širi svoje interese in postaja vse bolj diferenciran, hkrati pa poteka proces

integracije – vključevanja diferencialnih elementov v širše smiselne celote, kar preprečuje pretiran porast vzburjenja (Kajtna, 2003).

Zakaj pravzaprav ljudje iščemo dražljaje? Vloga dražljajev v človekovi motivaciji ima lahko vzburjevalno funkcijo s katero ohranjamo optimalno raven vzburjenja. Ostale funkcije dražljajev pa so lahko incentivna (vzpodbujevalci že obstoječega motivacijskega stanja), prožilna (sprožijo utrjene vzorce vedenja) in usmerjevalna (informacije za usmerjanje k cilju).

Vedenjski indikatorji nam lahko povejo, če je oseba nagnjena k iskanju dražljajev. Patološki odvisniki od iger imajo visoko potrebo po dražljajih, prav tako tudi hitri vozniki, ki vozijo nemirno z majhno varnostno razdaljo. Radi gledajo filme z eksplicitno spolno in nasilno tematiko, poslušajo rock glasbo, hitro menjajo programe na televiziji in imajo nesmiseln smisel za humor (Avsec, 2007).

2.2.2.1. TEORIJA OPTIMALNE RAVNI STIMULACIJE

Zuckerman (1969, v Avsec 2007) je izdelal prvo formalno teorijo optimalne ravni stimulacije, ki jo sestavlja deset postulatov:

1. Trenutna raven vzburjenja je pozitivno povezana z lastnostmi dražljajev; jakost, kompleksnost in nepričakovanost. Negativno pa je povezana z lastnostmi dražljajev; konstantnost, ponavljanje in običajnost.
2. V času draženja je akcijski potencial dražljaja obratno sorazmeren trenutni ravni vzburjenja.
3. Vsak posameznik ima za sebe optimalno raven stimulacije in vzburjenja. Dejavniki, ki vplivajo na posameznikovo optimalno raven stimulacije so:
 - konstitucija: vključuje odzivnost centralnega živčnega sistema na splošne in specifične dražljaje,
 - starost: v 20. letih doseže vrh optimalna raven stimulacije. Pri otroci in starejših ljudeh pa je nižja,

- vplivi učenja in predhodnih dražljajev: posameznik se lahko za kratek časovni interval prilagodi na višjo ali nižjo raven kot je zanj optimalno,
 - zahtevnost naloge: preproste naloge zahtevajo višjo raven vzburjenja kot zapletene miselne naloge,
 - dnevni ritem: stopnja vzburjenja je najnižja pred spanjem, najvišja nekaj ur po spanju, popoldne pa se začne zniževati.
4. Kortikalno (kognitivno) vzburjenje lahko variira neodvisno od avtonomnega (afektivnega). Dolgotrajnejše pomanjkanje dražljajev največkrat povzroči znižanje kortikalnega in povečanje avtonomnega vzburjenja.
 5. S srednjo stopnjo stimulacije in vzburjenja je običajno povezan pozitiven afektivni ton. Z zelo visoko ali zelo nizko stopnjo stimulacije in vzburjenja pa se povezuje negativen afektivni ton.
 6. Za dolgotrajno in zahtevno kognitivno dejavnost je potrebna zmerna raven kortikalnega vzburjenja.
 7. Če ni neke usmerjene kognitivne dejavnosti, bo stimulacija s strani retikularne formacije, povzročila širjenje vzburjenja po različnih predelih korteksa.
 8. Delovanje korteksa lahko zmoti previsoko ali prenizko kortikalno vzburjenje. Posledica je lahko manjša učinkovitost mišljenja in zmanjšan nadzor nad emocionalnimi reakcijami.
 9. Tudi zmedo v orientaciji lahko povzroči previsoko ali prenizko kortikalno vzburjenje.
 10. Povečano vzdražnost ustreznih predelov korteksa lahko omogočimo z preprečitvijo zunanje draženje neke senzorne modalnosti.

Zuckermanovo delo je bilo usmerjeno predvsem na proučevanje individualnih razlik. Leta 1964 je skupaj s sodelavci sestavil Lestvico iskanja stimulacije (SSS – Sensation-Seeking Scale), ki naj bi omogočila kvantifikacijo pojma optimalne ravni stimulacije (Kračun, 2005). Avtor je sestavil več oblik lestvice SSS, od katerih se je najbolj uveljavila oblika IV. Vprašalnik zajema 72 trditev, vsaka od njih pa vključuje dve nasprotujoči si stališči do različnih aktivnosti. Testiranec

izbira med trditvama A in B in izbere tisto, ki zanj najbolj velja. Lestvica SSS (IV) zajema 5 naslednjih faktorjev, ki naj bi opisovali področja iskanja stimulacije (Lamovec, 1988):

➤ SPLOŠNI FAKTOR

Označuje željo po razburljivem življenju, polnem dogodivščin, težnja, da izkusi vse, kar je sploh mogoče. Kaže se 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 z željo po družbi, nepredvidljivih, razgibanih in čustveno izrazitih oseb.

➤ FAKTOR ISKANJA PUSTOLOVŠČIN IN TVEGANJA

Označuje željo po nenavadnih fizičnih aktivnostih, kot npr. jadralno letalstvo, padalstvo, potapljaštvo, alpinizem, dirkalni športi, itd. Opisuje željo po vključevanju v rizične športne aktivnosti, ki nudijo nevsakdanja ter adrenalinska občutja nevarnosti, hitrosti, pospeška, prostega pada,... (Avsec, 2007).

➤ FAKTOR ISKANJA DOŽIVETIJ

Nanaša se na iskanje nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetij, kot tudi na nekonvencionalnost življenjskega sloga. Označuje ga težnja po nenavadnem oblačenju, po šokiranju drugih, zanimanje za nenavadne kraje in ljudi, mamila, veselje do potovanj itd.

➤ FAKTOR DEZINHIBICIJE

Gre za iskanje dražljajev skozi socialno interakcijo. Vključuje iskanje užitkov, predvsem seksualnih. Označuje ga težnja po neobrzdanih zabavah, v družbi veselih, spolno privlačnih oseb, ki so pod vplivom alkohola brez zavor predajo čutnosti.

➤ FAKTOR NAGNJENOSTI K DOLGOČASJU

Vsebuje zavračanje ponavljajočih se dogodkov, rutinskega dela, vedno istih obrazov in krajev, predvidljivih in dolgočasnih ljudi, itd. povezuje se tudi s težnjo

po občasnem spreminjanju zaposlitve, po kupovanju novih proizvodov, poskušanju novih in nenavadnih jedi, itd.

2.3 RIZIČNI ŠPORTI

Nerazumnež, divjak, samomorilski norec, ki nima nobenega spoštovanja za svoje življenje, so najpogosteje uporabljeni izrazi za nekoga, ki se ukvarja z rizičnimi športi. Vendar so raziskave pokazale, da gre za zdrave osebnosti. So čustveno stabilni, ekstravertirani. Kajtna (2003) meni, da so športniki rizičnih športov najbolj konstantni v svojem čustvovanju, njihova čustva se spreminjajo le takrat, ko za to lahko najdemo neke vzroke, njihova dejanja so vnaprej premišljena, svoje obljube izpolnijo in delujejo odgovorno, so pa tudi najbolj odprti do drugih ljudi in so radi v družbi z njimi, torej niso samotarji, kot pogosto slišimo, se pa seveda v samoto znajo umakniti, kadar to zahteva naloga ali aktivnost, ki je pred njimi.

Šport po definiciji pomeni vse telesne aktivnosti z značajem igre, pri katerih gre za boj s samim s seboj ali tekmovanje z drugimi. Pri rizičnih športih pa gre še za nekaj več, saj vnašajo, strah, stisko in spogledovanje s smrtjo. Če se želimo ukvarjati z njimi moramo biti nadpovprečno psihofizično pripravljene in predane. Pri rizičnih športih gre za premagovanje meja, pomenijo svobodo brez pravil in omejitev (Rauter, 2006).

Za športe, ki jih opredeljujemo kot ekstremne oziroma rizične, je značilno predvsem večje tveganje, kajti vsak športnik si postavlja težje zahteve, višje meje. V tem se ekstremni športi razlikujejo od drugega vrhunskega tekmovalnega športa, ki je sicer tudi ekstremen, a ne v pogledu rizičnosti (Tušak, 2000).

Breivik (1995, v Kajtna, 2003), norveški psiholog je rizične športe opredelil ko vse športe, pri katerih je potrebno računati z možnostjo hujše poškodbe ali smrti, ki sta sestavni del aktivnosti. Pogosto uporabljena izraza za rizične športe sta 'adrenalinski' in 'ekstremni'. Med rizične športe spadajo alpinizem, ekstremno kajakaštvo, potapljanje, nordijski skoki, gorsko kolesarstvo, smuk, skakanje s padalom, jadralno padalstvo, jamarstvo, deskanje na snegu, motokros, dirkanje z

avtomobili, motornimi čolni in sanmi. K temu seznamu bi gotovo lahko dodali še kakšen novejši šport.

Ekstremni, rizični športi so tako vse, kar predstavlja drugačnost od navadnih športov, pa najsi bo ta v športnem, duhovnem ali medijskem pogledu. Predstavljajo moderne, nekonvencionalne, alternativne avanturistično ekstremne aktivnosti. Za te športe bi morda lahko uporabljali izraz alternativni športi, saj so alternativa že obstoječim športom. Vendar pa to poimenovanje ne zavzema bistva teh športov, to pa je avantura in ekstremnost. Poleg tega že beseda ekstremen pomeni zelo oddaljen od povprečja, skrajšen, pretiran,... in s tem alternativen (Stropnik 1997).

Petek (2006) je opredelil osem glavnih vzrokov za razmah in popularnost ekstremnih, rizičnih športov:

1. Propad klasičnih vrednot in kulture, ki se je začel v obdobju 1789 – 1848 z zmago meščanskega liberalizma in vzponom liberalnih vrednot. Šele takrat se je začelo eksperimentiranje z življenjem, z razmišljanjem o stvareh, ki so se do tedaj zdele nedvoumne, prišlo je do novih spoznanj in drugačnih pogledov na smrt. K razmahu rizičnih športov pripomore razmišljanje v smeri, da se hedonizem, disciplina in napor več ne izključujejo, kar je ključnega pomena pri rizičnih športih.
2. Tehnični razvoj ultra lahkih, super močnih materialov, je omogočal dosegljivost ekstremnih podvigov širši množici.
3. Naveličanost nad vsakdanjostjo kar kliče po početju nevarnih stvari. Kagge (1992, v Stropnik, 1997): » iz našega življenja izginila vznemirljivost, naše življenje je postalo povsem varno, preveč varno«, je s tem stavkom lepo obrazložil svoje ekstremno početje.
4. Socialno – politične spremembe.
5. Vojne so mladino prisilile hoditi po mejah smrti.

6. Mediji s svojim posegom v vsako gospodinjstvo soustvarjajo človekovo zanimanje. Z napihovanjem popularnosti ter z različnimi pristopi oglaševanja znajo prepričati človeka. Tako ustvarijo velik krog navdušencev in popularizirajo določen šport.
7. Športni dosežki vedno vodijo v nove ekstreme, saj se le na tak način lahko premikajo meje mogočnega.
8. Športna industrija kot mediji spodbuja aktivno preživljanje prostega časa.

2.4 KOLESARSTVO

Kolesarstvo je športna zvrst pri kateri se kot glavni pripomoček uporablja kolo. Pojem kolesarstvo lahko označuje rekreacijo ali profesionalno ukvarjanje s tem športom. Mednarodna kolesarska zveza je krovna organizacija tega športa s sedežem v Aiglu, Švica. Priljubljeno je predvsem v zahodni in srednji Evropi. Popularnost tega športa je na višku v Italiji ter Belgiji, sledijo jim Španija in Nemčija. Na priljubljenost kolesarstva so zelo vplivali uspehi takih kolesarskih asov, kot so Eddy Mercx, Miguel Indurain, Jan Urlich, Lance Armstrong,... Sprva je kolo služilo kot prevoz hitrejši od hoje. Vendar pa v zadnjih letih postaja najpogostejša oblika rekreacije. Nenazadnje to dokazujejo vedno bolj organizirane rekreativna in profesionalna tekmovanja.

Rekreacija na kolesu pomeni pestrost, ki je verjetno največja med vsemi množičnimi panogami. Je tudi logična, saj se teren, kraji, okolica pri vadbi spreminjajo iz metra v meter. Tisti, ki imajo gorsko kolo, lahko zajahajo na bolj eksotične terene (tudi brezpotja). Lastniki cestnih koles navadno prevozijo večje razdalje, imetniki koles za treking pa so nekje vmes in se lahko vozijo po skoraj vseh terenih (Penko, 2005).

4.1 ZGODOVINA

Kolo je danes nekaj vsakdanjega. Je tiho in preprosto, brez smradu in stroškov, v sožitju s kolesarjem in okolico. Bilo je pred avtomobilom in pred železnico. Ali je res tako staro, ali celo staromodno? Že Sumerci (l. 2500 pr.n.št.) z območja današnjega Iraka so avtorji najstarejše znane skice okroglega kolesa iz lesenih plošč. Leonardo Da Vinci in njegovi učenci so v 2. polovici 15. stoletja narisali skico kolesa, ki je bilo zelo podobno današnjemu (Vehar, 1996). V 15. stoletju so poskušali najti in ustvariti osebno vozilo, na katerem bi se človek lahko z lastno silo premikal naprej. Prvo kolo, v načelu podobno današnjemu, je po nekaj let trajajočih poskusih napravil leta 1817 Nemec Karel Drais. Vozilo je bilo okorno na dveh lesenih in okovanih kolesih, vdelenih v lesen okvir, na katerega je bil pritrjen sedež in po njem se je kolesar premikal naprej z odrivanjem z nogama. Byzikel, kot so imenovali prvotno kolo, je imelo visoko prednje kolo, vdeleno v ustrezen okvir in zelo nizko zadnje kolo. Pedali so bili fiksno vgrajeni v os prednjega kolesa, kar pa je seveda povzročalo kolesarjem velike težave, zelo pogosto tudi padce s kolesa. Pogon s pomočjo verige in verižnika so prvič poskusili napraviti pri gradnji trokoles, ki pa se zaradi težav z zavijanjem niso obnesla (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Kolesarstvo>).

Ameriška mehanika sta ustvarila posodobljeno kolo v dveh ločenih korakih. Leta 1870 sta predstavila prvi izdelek, kolo po imenu Ariel. Kolo je imelo prestavo, kar je omogočilo dve revoluciji kolesa pri enem obratu pedala. Štiri leta kasneje, leta 1874 sta uvedla verižni pogon. Izum je postal zelo priljubljen, saj je kolo postalo mnogo bolj učinkovito in stabilno kot prejšnje inačice kolesa. Njegova največja slabost so bile gumijaste gume, zaradi česar je bila vožnja neudobna. Težavo je uspešno rešil ustanovitelj družbe Dunlop, John Boyd Dunlop. Leta 1888 je patentiral pnevmatično kolo, s čimer je vožnja s kolesom postala mnogo bolj priljubljena (Vehar, 1996).

Bostonski proizvajalec kočij, Albert Pope, je leta 1876 v ZDA na sejmu prvič videl razstavljen kolo. Odpravil se je v Anglijo v želji najti tamkajšnje proizvajalce koles. Kmalu zatem je začel uvažati kolesa v ZDA. Leta 1877 je nato postavil svojo prvo proizvodnjo koles v Harfordu, Connecticut. Model kolesa Kolumbija je

vsebovalo vse angleške izboljšave, poleg tega pa je kolesu Pope dodal tudi nekaj svojih. Postalo je najbolje prodajano kolo v svetu leta 1893. cena je znašala 313 takratnih ameriških dolarjev, približno enako kot dober konj. Kolesa so si torej lahko privoščili zgolj premožni ljudje. Kolesa vse do konca prve svetovne vojne niso izdelovali in tržili za otroke (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Kolesarstvo>).

V Sloveniji so se pojavila prva kolesa okoli leta 1880 in to skoraj istočasno kot v Zagrebu in Beogradu. Bila so znak bogatih meščanov in šele kasneje praktično in lahko prevozno sredstvo. Nakup kolesa je bil zelo drag, saj je stal tri do štiri učiteljeve plače. Zaradi nesreč (splašen konj prevrne kočijo) je mestna vlada omejila kolesarski promet po nekaterih ulicah v Ljubljani. Ker so kolesarji večkrat protestirali, je vlada leta 1893 legalizirala in priznala kolesarko gibanje. Največ zaslug za uveljavitev kolesarstva so imele po drugi svetovni vojni izposojevalnice koles. Tako so se tudi manj premožni lahko spoznali s kolesom. Ker je bilo v Ljubljani v tistih časih več kolesarjev kot avtomobilistov, so leta 1896 sprejeli deželni zakon, da se kolo vključi v splošne prometne razmere. Vodili so tudi poseben seznam lastnikov in koles. Zato je moralo biti vsako kolo opremljeno s posebno razvidno tablico, pritrjeno na okvir v bližini krmila. Na Magistratu so kupili 600 tablic, Ljubljana pa je takrat štela okoli 30.000 ljudi (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Kolesarstvo>).

31. maj leta 1868 je datum prve organizirane kolesarske dirke. Potekala je blizu Pariza in je bila dolga 1200 metrov. Zmagovalec je postal James Moore. V Ameriki je bila prva zabeležena dirka prirejena 24. maja 1878, kar je sprožilo razmah raznovrstnih kolesarskih tekmovanj.

Cestno in dirkališčno kolesarstvo, glavni disciplini kolesarstva, sta se razvili zelo zgodaj. Na stari celini, katere ceste so bile razmeroma dobro vzdrževane, je prevladovalo predvsem cestno kolesarstvo. V Angliji pa so se zaradi prometnih cest raje ukvarjali z dirkališčnim kolesarstvom. V Ameriki sta bili obe disciplini dokaj izenačeni.

Mednarodno krovno telo je bilo leta 1892 ustanovljeno s strani Belgije, Kanade, Danske, Anglije, Francije, Nemčije, Nizozemske in ZDA. Leta 1900 je njegovo mesto prevzela Mednarodna kolesarska zveza, ki je še danes krovno mednarodno kolesarsko telo. Mednarodna kolesarska zveza je bila ustanovljena leta 1898 zaradi nadzora in sankcij profesionalnega dirkanja. Profesionalni kolesarji so bili tisti, ki so jih kolesarska podjetja najemala, da bi predstavljali in propagirali model kolesa.

Z razvojem priljubljenosti kolesarstva se je razvijala tudi infrastruktura in tako so kmalu bile zgrajene posebne proge, velodromi. Običajen velodrom je lesene konstrukcije, s krožno, nagnjeno progo dolžine od 200 do 400 metrov (najbolj pogosta je razdalja 333 metra).

Prvi začetki organiziranega kolesarstva na slovenskem segajo v konec 19. stoletja, natančneje v leto 1887, ko so slovenski "rodoljubi" v Ljubljani ustanovili Klub slovenskih biciklistov Ljubljana. Po zgledu in pod vplivom prvega slovenskega kluba v Ljubljani so začeli nastajati novi klubi, društva ali odseki (slednji v nekaterih sokolskih društvih), ki so postopno razširjali in razširili kolesarski šport v široko slovensko kolesarsko gibanje, ki je poleg starejše sokolske telovadbe postalo eden temeljev razvijajoče se slovenske telesne in s tem splošne kulture (Stepišnik, 1979).

Po prvi svetovni vojni je kolesarstvo postalo eno naših najbolj razširjenih športnih panog, ki je od začetka druge svetovne vojne zajemala več deset tisoč kolesarjev. Leta 1930 je v Sloveniji delovalo vsaj 22 kolesarskih klubov. Prva kolesarska dirka, organizirana s strani Kluba slovenskih biciklistov Ljubljana, že jeseni leta 1888 v Ljubljani, proga je bila dolga štiri kilometre. Sicer pa dirkanje v Ljubljani ni bila popolna novost, saj so jih prirejali že Nemci, udeleževali pa so se jih tudi slovenski tekmovalci. Vendar med slovenskimi kolesarji ni bilo ljudi, ki bi se na dirke pripravljali načrtno, s treningom. Na tekmovanja so prišli kolesarji, ki so imeli za to veselje, malo pa so jih še pritegnili, nagrade, poudarjena nacionalna zavest in morda želja po uveljavljanju. Zanimivost, ki jo je potrebno omeniti je glede dolžine »dirkalne proge«, saj slednja ni smela presegati desetih

kilometrov, saj je več že pomenilo napor, katerega pa je zmogla le peščica naših kolesarjev – dirkačev (Vehar, 1996).

Zelo važen dogodek v razvoju slovenskega kolesarstva je ustanovitev Kluba biciklistov Tržaškega Sokola leta 1893, ki je bil poseben samostojen odsek v tem telovadnem društvu. Klub je bil pomemben tudi za celotno delovanje Sokola, saj tedanje razmere niso bile naklonjene gojitvi telovadbe. Tako je klub veliko prispeval k utrjevanju društva v celoti, posebej je še dvigoval ugled vseh Slovencev v Trstu, ki so s tem sledili primeru organiziranih kolesarjev – Italijanov v mestu (Miklič, 2005)

Konec 70. let 20. stoletja se je znotraj kolesarstva začela razvijati nova športna panoga gorsko kolesarstvo (mountain biking). Sprva je bilo gorsko kolesarstvo omejeno na območje ZDA, nato pa se je konec 80. let začelo širiti po svetu in s tem tudi po Evropi.

Gorsko kolesarstvo je vožnja kolesa izven urejenih poti, ponavadi po gozdnih poteh. Lahko se izvaja po poteh za hišo ali na makadamskih cestah. Med najbolj priljubljene oblike spada vožnja po "singlecah". To so ozke poti, ki se vijejo čez polja in gozdove in predstavljajo najvišjo obliko gorskega kolesarjenja. Ljudje so bili navdušeni nad novo zvrstjo rekreacije in športa, ki omogoča zblizanje človeka z naravo.

Gorsko kolo se je prvič pojavilo v sedemdesetih letih. Razlog je bil v tem, da se je oblikovala skupina ljudi, ki jih vožnja po urejenih poteh ni več zanimala. Želeli so si nečesa novega. Imeli so žilico ustvariti nekaj novega, nekaj, s čimer bi premagovali razdrapane makadamske poti, strme bregove, prečkali potoke, vmes pa izvedli še kakšen skok. Želeli so se pomeriti v spustu s hriba, kjer ni utrjene poti, ampak zgolj kozja stezica, želeli so adrenalinskih užitkov, ki jih tedanje cestno kolo ni moglo nuditi (Miklič, 2005).



Slika 1: sedemdeseta leta prejšnjega stoletja.

Zaradi vse večjega števila navdušencev so hitro nastala prva tekmovanja. Sprva so bila organizirana na lokalni ravni, vendar so v nekaj letih zrasla v tekme svetovnega pokala. Mednarodna kolesarska zveza (UCI) na začetku ni priznavala gorskega kolesarstva. Kljub temu je bilo leta 1987 organizirano svetovno prvenstvo. Konec osemdesetih se Mednarodna kolesarska zveza zave hitrega in množičnega razvoja gorskega kolesarstva, zato pod svoje okrilje vzame gorsko kolesarstvo in leta 1990 organizira prvo uradno svetovno prvenstvo v ZDA. Leta 1996 pa se je gorsko kolesarstvo z disciplino kros pojavilo tudi na olimpijski igrah.

2.4.2 DISCIPLINE KOLESARSTVA

1. CESTNO KOLESARSTVO

- cestne enodnevne dirke,
- kronometer in
- etapne dirke.

2. VELODROM

- šprint,
- vožnja na čas,
- zasledovalna vožnja,
- dirka na točke,...

3. GORSKO KOLESARSTVO

- olimpijski kros,
- spust,
- 4-kros (4X) in
- BMX.

2.5 DOSEDANJE RAZISKAVE

V svetu in pri nas je narejenih že veliko raziskav na področju osebnosti in potrebe po dražljajih. Največkrat primerjajo športnike rizičnih športov s športniki nerizičnih športov. Na primer: alpiniste primerjajo z drugimi nerizičnimi športniki. Malo raziskav pa je narejeno znotraj dveh rizičnih skupin. Še posebej to velja za kolesarstvo. V nadaljevanju bom omenila nekatere raziskave, ki bi lahko bile v pomoč pri obravnavi naloge:

Rauter (2006) se je v svoji diplomski nalogi lotil primerjave cestnih in gorskih kolesarjev. Zanimali so ga motivi ter razlogi za ukvarjanjem s športom. Za poglobitveni razlog za ukvarjanje s športom pri skupini gorskih kolesarjev je dobil veselje do samega športa. Pri skupini cestnih kolesarjev pa je najpomembnejši motiv doseganje športnih rezultatov. Pri analizi rezultatov glede pomembnosti tveganja je dobil statistične razlike med skupinama ($p = 0,003$). Gorski kolesarji so bolj nagnjeni k tveganim stvarim, oziroma tvegane stvari jih bolj privlačijo. Kar 41,7% gorskih kolesarjev je opredelilo dejavnik tveganja kot zelo pomemben. Delež pri cestnih kolesarjih je znašal 18,8%. Tudi pri sklopu iskanje novih doživetij je dobil statistično značilne razlike med obema skupinama. Gorski kolesarji so naslednjim spremenljivkam pripisali večjo vrednost; sprostitvev pri športu, vstop v drug svet, raziskovanje novih krajev in beg v naravo.

Slivnik (2003) je opravil raziskavo osebnosti in potrebe po dražljajih pri športnikih, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi. Primerjal je slovenske tekmovalce v spustu z gorskimi kolesi z nerizičnimi športniki in nešportniki. Primerjava je pokazala, da imajo športniki rizičnih športov najvišje izraženo čustveno stabilnost in maskulinost, med tem ko imajo najnižji rezultat v dimenziji nevrotičnosti. Ugotovil

je tudi, da imajo kolesarji za spust z gorskimi kolesi, v primerjavi s športniki nerizičnih športov in nešportniki, višjo potrebo po stimulaciji.

Cessford (1995) je v raziskavi Off-road Mountain biking zajel kar 504 gorske kolesarje. Zanimale so ga osebne lastnosti, zanimanje ter izkušnost gorskih kolesarjev za potrebe nastajanja in urejanja športnih parkov povezanih z gorskim kolesarjenjem. Veselje do omenjenega športa, razburljivost, določena mera tveganja ter raziskovanje novih področij so glavne vrednote, ki so jih napisali predvsem moški kolesarji stari med 20 in 30 let. Ugotovili so tudi pomembne razlike med spoloma. Pomembnejši motivi pri ženskah so druženje s prijatelji, raziskovanje novih krajev in sprostitvev. Pri moških so višje vrednosti dosegli motivi povezani s samo športno aktivnostjo, kot so razburljivost vožnje, izboljšanje fizičnih in tehničnih sposobnosti.

3. PREDMET IN PROBLEM

Kolesarstvo je ne samo časovno, temveč tudi po svojem vsebinskem pomenu za naš šport panoga, ki jo upravičeno prištevamo k našim nacionalnim športnim zvrstem in ki so nepogrešljiv del naše širše nacionalne telesne kulture. (Stepišnik, 1979)

V diplomski nalogi se bomo osredotočili na tri tekmovalne kolesarske discipline; cestno kolesarstvo, kros in spust. Za te discipline smo se odločili, ker so najbolj množično zastopane na tekmovanjih v Sloveniji. V vseh treh disciplinah imamo predstavnike, ki tekmujejo na najvišjem nivoju. Tako v cestnem kolesarstvu kot v krosu smo imeli tekmovalce na olimpijskih igrah. Spust je disciplina, ki v Sloveniji še ni tako na vrhunski ravni, imamo pa obetavne mlade tekmovalce, ki lahko dvignejo ta nivo.

Kolesarji treh omenjenih disciplin se že na prvi pogled močno razlikujejo. V prvi vrsti je to seveda tekmovalno kolo in oprema. Vendar pa to ni edina razlika, ki jo lahko opazimo vsaj v Sloveniji. Kolesarji za spust so mnogo bolj "glasni", razposajeni, velikokrat s kakšnim alkoholom v roki, mogoče celo s cigareto. So bolj družabni in se družijo tudi izven tekmovalnih površin. Kar se tiče cestnih kolesarjev in kolesarjev za kros, bi lahko rekli, da so bolj umirjeni, živijo bolj "športno" življenje. Je to res in se bo to tudi pokazalo pri osebnostnih značilnostih, ki jih bomo primerjali med posamezno kolesarsko disciplino? Imajo kolesarji za spust večjo potrebo po dražljajih kot kolesarji za kros, kolesarji za kros pa večjo od cestnih kolesarjev? Najbolje bo, da predstavim vsako disciplino posebej ter podrobneje izpostavim stanje v Sloveniji.

3.1 CESTNO KOLESARSTVO

Cestno kolesarstvo je veja kolesarstva, ki pritegne na male zaslone ter na samo prizorišče toliko gledalcev, navdušencev kot nogometna tekma. To je še posebej vidno, ko se kolesarji vzpenjajo na strme gorske cilje na večdnevni etapni tekmovanjih. Najbolj pa v spominu ostajajo legendarni gorski kronometri na dirki po Franciji, ki lahko pritegnejo celo nekaj deset tisoč (ali sto tisoč) ljudi.

Tudi v Sloveniji ima cestno kolesarstvo močno podporo. Medijsko je dobro zastopan v dnevnem časopisju in drugih medijih. Seveda gre temu zahvala odličnim rezultatom, ki jih dosegajo naši fantje na tekmovanjih izven naših meja. Omenim naj le najpomembnejše. To je prav gotovo peto mesto na Olimpijskih igrah Andreja Hauptmana leta 2004, ki pa je dosegel tudi tretje mesto na svetovnem prvenstvu. Seveda ne smemo mimo mladega Janija Brajkoviča, ki je lani nosil zlato majico na dirki po Španiji. Najbolj pa ostane v spominu leto 2004, ko je postal svetovni prvak v kronometru v kategoriji do 23 let. Tadej Valjavec se redno udeležuje največjih kolesarskih dirk, s katerih je domov prinesel tudi tretje mesto na etapi Dirke po Franciji.



Slika 2 in 3: predstavniki cestnega kolesarstva.

Cestni kolesar je športnik, ki na svojem jeklenem konjičku lahko preživi 4 do 6 ur dnevno. Letno v povprečju prevozijo tudi 30000 kilometrov. To je pogosto več,

kot pa jih prevozimo z avtomobilom. Želja vsakega kolesarja je, da bi postal profesionalc in da bi lahko tekmoval na treh največjih večdnevni kolesarskih tekmovanjih na svetu; dirki po Italiji, dirki po Franciji in dirki po Španiji. Zmage na teh prestižnih tekmovanjih prinašajo denar, slavo in dosmrtno čaščenje kolesarskih navdušencev. Poleg večdnevni etapni tekmovanjih, kolesarji tekmujejo na enodnevni cestni dirkah, kronometrih in v Sloveniji tudi na gorskih dirkah oziroma na vzponih. Vsaka veja cestnega kolesarstva zahteva specifične značilnosti, zmogljivosti in telesno zgradbo kolesarja. Tako poznamo izraze kronometrist, šprinter, hribolazec, specialist za enodnevne dirke,...

3.2. KROS

Trenutno je v slovenskem taboru krosa najbolj zanimiva tema, katera od deklet bo zastopala slovenske barve na prihodnjih Olimpijskih igrah v Pekingu. Z dvoletnim nastopanjem na svetovnem pokalu so si privozile eno vstopnico za nastop na najpomembnejšem tekmovanju v karieri vsakega športnika.



Slika 4 in 5: predstavnik kolesarske discipline kros.

Kros je zelo dinamična športna panoga, pri kateri mora kolesar premagovati strme vzpone, spuste posejane s skalami in koreninami. Pri tem mora paziti na tekmece, saj si vsi želijo peljati po idealni liniji. Pri krosu je namreč skupinski štart. Na štartu je lahko tudi dve sto in več tekmovalcev, pot po kateri se vozijo, pa je včasih preozka tudi za samo enega tekmovalca. Kadar je vzpon prezahteven, morajo stopiti s kolesa in tekmovanje nadaljevati peš. Peš nadaljujejo tudi takrat, ko jim počí zračnica. Pomoč pri odpravljanju tehničnih okvar ni dovoljena. Orodje lahko dobijo le na tako imenovani okrepani postaji. Tekmovalec v krosu ni pripravljen samo psihofizično, ampak tudi tehnično v smislu zamenjave zračnice in lažjega popravila kolesa. Velikokrat se zgodi, da tekmovalec odstopi zaradi okvare kolesa.

3.3. SPUST

Spust z gorskimi kolesi je oblika športa, ki je od leta 1988 sprejeta v UCI (svetovno kolesarsko zvezo), kot polnopravna panoga. Tekmuje se po označeni progi v naravi. Proga vsebuje različne tehnične odseke, kot so: vožnja po skalah in koreninah, različni skoki, vožnja skozi naravne in umetno izdelane zavoje. Nekateri odseki proge so zelo hitri, tudi nad 80 km/h, drugi pa tako zahtevni, da se jih komaj da prevoziti. Višinska razlika med štartom in ciljem je približno 400 – 500m, kar znaša skupni čas vožnje od 3 do 6 minut (Slivnik, 2003).



Slika 6 in 7: predstavnik kolesarske discipline spust.

Je zelo zanimiv, dinamičen šport, ki zahteva precej koncentracije, poguma in drznosti. Progo si tekmovalci pred tekmovanjem podrobno ogledajo in naštudirajo tudi najmanjši odsek. To je zelo pomembno, ker vsaka izgubljena sekunda pomeni nazadovanje na lestvici uvrščenih. Poznavanje proge je tudi pomembno, da se izognemo nepotrebnim padcem in poškodbam. Pri padcih lahko pride tudi do okvare kolesa. Znano je, da je kolesarska oprema izjemno draga. V Sloveniji si morajo tekmovalci večinoma kolesa plačati kar sami. Enako je tudi z ostalo opremo. Del obvezne opreme je seveda integralna čelada, ki stane lahko tudi 500 evrov. Tu so še ščitniki za kolena, hrbtenico, očala, rokavice,...

4. CILJI IN HIPOTEZE

V skladu s predmetom in problemom raziskave smo postavili naslednji cilje:

1. Ugotoviti osebnostne značilnosti v vsaki tekmovalni disciplini kolesarstva.
2. Dobljene osebnostne značilnosti primerjati med cestnimi, gorskimi kolesarji in kolesarji za spust.
3. Analizirati potrebo po dražljajih v vsaki tekmovalni disciplini.
4. Dobljene značilnosti v potrebi po dražljajih primerjati med cestnimi, gorskimi in kolesarji za spust.
5. Ugotoviti, ali obstajajo povezave med osebnostnimi značilnostmi in potrebo po dražljajih pri cestnih, gorskih kolesarjih in kolesarjih za spust.

V skladu s cilji raziskave smo oblikovali naslednje hipoteze:

H01: Ni razlik v osebnostnih značilnostih med cestnimi, gorskimi kolesarji in kolesarji za spust.

H02: Ni razlik v potrebah po dražljajih med cestnimi, gorskimi kolesarji in kolesarji za spust.

H03: Ni povezav med osebnostnimi značilnostmi in potrebo po dražljajih med cestnimi, gorskimi kolesarji in kolesarji za spust.

5. METODE DE LA

5.1 VZOREC MERJENCEV

Oba vprašalnika (vprašalnik BFQ in vprašalnik interesov) sta bila izvedena na izbrani populaciji v treh različnih športnih panogah. Kriterij za izbor je temeljil na resnem aktivnem ukvarjanju s samo športno panogo. Pogoji je bila izdana veljavna tekmovalna licenca Kolesarske zveze Slovenije. V raziskavi so sodelovali samo moški starejši od 18 let. Na vprašalnika je odgovorilo 45 kolesarjev (15 cestnih kolesarjev, 15 kolesarjev za kros in 15 kolesarjev za spust). N= 45.

5.2. MERSKI PRIPOMOČKI

5.2.1 OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI

Uporabili smo vprašalnik *BFQ* (Big Five Questionnaire – slovenska priredba) - Bucik, Boben, in Kranjc (1997). Vprašalnik meri pet glavnih dimenzij osebnosti in deset poddimenzij, pri vsaki poddimenziji je 12 vprašanj, od tega jih je polovica oblikovanih v pozitivnem in polovica v negativnem smislu, dodatna pa je tudi lestvica socialne zaželenosti.

Dimenzije in poddimenzije vprašalnika **BFQ** so (Bucik, Boben, in Kranjc, 1997):

Energija je dimenzija, ki ustreza vidikom, ki so v literaturi omenjeni kot ekstravertnost (McCrae in Costa, 1987) ali surgentnost (Goldberg, 1990), tako v slovenski kot italijanski različici se uporablja izraz energija, vendar tu ne gre za izraz energija, 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; nasprotno pa se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo za manj dinamične in aktivne, manj energične, podrejene in molčeče. 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.

Dimenzija sprejemljivost se omenja tudi kot prijetnost (McCrae in Costa, 1987) ali prijateljskost naproti sovražnosti (Digman, 1990). Osebe, ki na tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se rade opisujejo za zelo kooperativne, prijazne, nesebične, prijateljske, radodarne in empatične; v nasprotju z njimi se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, rade opisujejo za manj kooperativne, manj prijazne in altruistične ter manj 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.

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, medtem ko se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo ravno obratno. 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.

Dimenzija čustvena stabilnost se nanaša na značilnosti, ki so nasprotje »negativnega čustva« (McCrae in Costa, 1987) – osebe, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se opisujejo za neanksiozne, manj ranljive, čustvene, impulzivne, nestrpne in razdražljive. V nasprotju s tem se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo za zelo anksiozne, ranljive, čustvene, impulzivne, nestrpne in razdražljive. To dimenzijo opredeljujeta poddimenziji kontrola čustva 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.

Dimenzija odprtost se nanaša na dimenzijo, ki so jo drugi poimenovali kultura (Norman, 1963, v McCrae in Costa, 1987), intelekt (Goldberg, 1990) in odprtost za izkušnje (Costa in McCrae, 1985) ali mentalna odprtost (Brand, 1994b). 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. V nasprotju z njimi se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo za manj izobražene, malo informirane, le malo se zanimajo za nove stvari in izkušnje, imajo odpor do stikov z drugačnimi kulturami in navadami ter so bolj ozkogledne. 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.

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.

5.2.2 POTREBA PO DRAŽLJAJIH

Za merjenje potrebe po dražljajih smo uporabili *vprašalnik interesov (SSS-V)* - Zuckerman, (1994). Vprašalnik je sestavljen iz 40 parov trditev, med katerimi se mora preizkušaneec odločiti, katera od obeh zanj bolj drži.

Faktorji vprašalnika interesov (**SSS – V**) so naslednji (Lamovec, 1988):

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 tveganj zajema težnjo po nenavadnih fizičnih aktivnostih kot na primer jadralno letalstvo, padalstvo, potapljaštvo, alpinizem, dirkalni športi,...

Faktor iskanja doživetij se nanaša na iskanje nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetij in na nekonvencionalnost življenjskega sloga. Označuje ga težnja po nenavadnem oblačenju, po šokiranju drugih, zanimanje za nenavadne kraje in ljudi, mamila... Značilna je trditev: »Všeč so mi nova in razburljiva doživetja, tudi če so nekoliko nenavadna, zastrašujoča ali prepovedana.«

Faktor dezinhibicije vključuje iskanje užitkov, predvsem seksualnih. Označuje ga težnja po neobzdranih zabavah v družbi veselih, spolno privlačnih oseb, ki se pod vplivom alkohola brez zavor predajajo 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, po kupovanju novih proizvodov, poskušanju novih in nenavadnih jedil...

5.3 METODE OBDELAVE PODATKOV

Cestni kolesarji, kolesarji za kros in kolesarji za spust so reševali vprašalnike na pripravah, domovih in tekmah. Dobljeni podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS 15. Z uporabo analize variance bomo preverjali razlike med skupinami.

6. REZULTATI IN RAZPRAVA

Z vprašalnikom BFQ in vprašalnikom interesov (SSS – V) smo ugotavljali razlike med cestnimi kolesarji, kolesarji za kros in kolesarji za spust. Rezultati so zbrani v tabelah (od 1 do 6) in slikah (od 8 do 14).

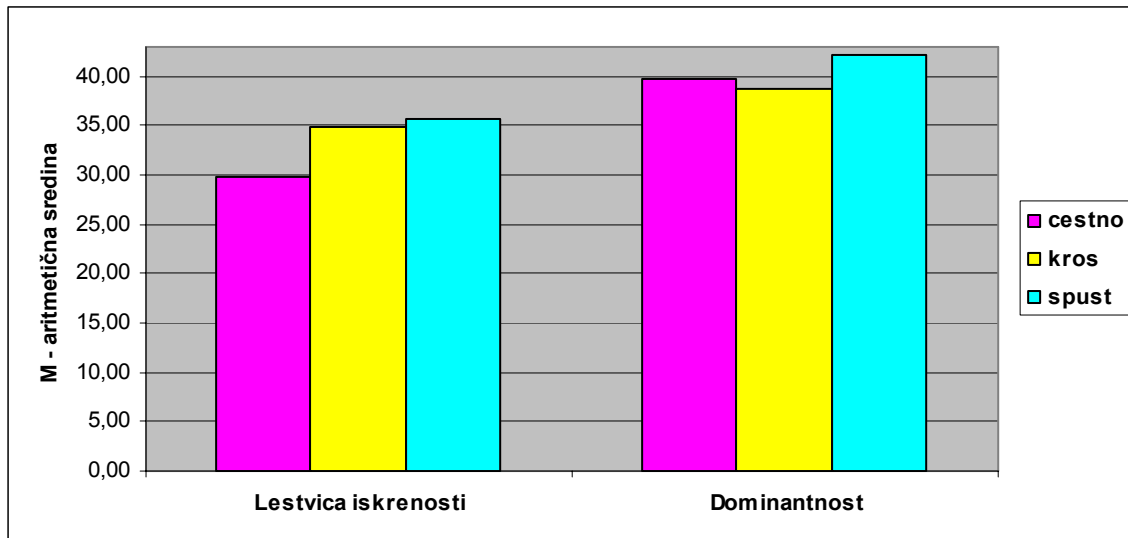
6.1 PRIMERJAVA OSEBNOSTNIH DIMENZIJ IN PODDIMENZIJ CESTNIH KOLESARJEV, KOLESARJEV ZA KROS IN SPUST

S pomočjo vprašalnika BFQ in analize variance smo preverili razlike med skupinami kolesarjev v osebnostnih poddimenzijah in v dimenzijah. Rezultati so zbrani v tabelah, ki skupaj z grafi nazorno prikazujejo, da so nekatere statistično pomembne razlike med skupinami kolesarjev.

Tabela 1: analiza razlik med cestnimi kolesarji, kolesarji za kros in kolesarji za spust v osebnostnih poddimenzijah in dimenzijah.

Dimenzija	CESTNO K.		KROS		SPUST		F	p(F)
	M	SD	M	SD	M	SD		
Lestvica iskrenosti	29,80	7,79	34,80	4,99	35,73	4,57	4,30	0,02*
Aktivnost	39,53	4,39	40,00	5,10	41,33	4,75	0,58	0,56
Dominantnost	39,67	4,03	38,80	3,63	42,13	2,72	3,66	0,03*
Sodelovanje	40,87	6,28	39,20	3,17	40,33	4,01	0,50	0,61
Prijaznost	38,53	5,25	38,53	5,25	39,20	4,62	0,40	0,67
Natančnost	40,07	4,38	37,73	6,49	37,73	5,79	0,86	0,43
Vztrajnost	43,07	5,38	42,87	5,48	42,60	5,89	0,03	0,97
Kontrola čustva	37,60	7,64	39,07	5,09	39,47	3,62	0,45	0,64
Kontrola impulzov	35,27	6,60	35,93	5,36	32,73	4,11	1,44	0,25
Odprtost za kulturo	40,27	6,93	36,60	6,25	36,00	6,55	1,85	0,17
Odprtost za izkušnje	39,73	4,50	40,40	3,20	39,53	3,83	0,21	0,82
Energija	79,20	7,46	78,80	7,66	83,47	6,28	1,96	0,15
Sprejemljivost	79,40	10,97	79,27	6,19	79,53	7,97	0,00	1,00
Vestnost	83,13	7,44	80,60	10,76	80,33	8,98	0,43	0,66
Čustvena stabilnost	72,87	13,86	75,00	9,37	72,20	6,24	0,30	0,74
Odprtost	80,00	9,83	77,00	8,86	75,53	8,96	0,91	0,41

Legenda: M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, F – vrednost F testa, p(F) – statistična značilnost F testa, * - razlika je statistično pomembna ($p < 0,05$), t – tendenca k statistično značilni razliki ($0,05 < p < 0,1$).



Slika 8: razlike med cestnimi kolesarji, kolesarji za kros in kolesarji za spust v osebnostnih dimenzijah, poddimenzijah in lestvici iskrenosti.

Rezultati iskanja razlik v izraženosti osebnostnih značilnosti cestnih kolesarjev, kolesarjev za kros in spust kažejo, da se značilno razlikujejo v dominantnosti, ki je skupaj z aktivnostjo predstavlja dimenzijo energije in lestvici iskrenosti (tabela 1 in slika 8).

Dimenzijo energija so imeli najvišje izraženo kolesarji v spustu, sledili so jim cestni kolesarji in najnižji rezultat se je pokazal pri kolesarjih za kros. Najvišji rezultat pri poddimenziji dominantnosti so dosegli kolesarji za spust (slika 8), najnižjo pa kolesarji za kros. Zanimivo pri temu je to, da oboji kolesarji spadajo pod rizične športe in sem pričakovala, da so cestni kolesarji najmanj dominantni od kolesarjev za kros. Podobne rezultate je dobil Slivnik (2003), ki je primerjal kolesarje za spust, športnike nerizičnih športov in nešportnike. Ugotovil je, da so športniki rizičnih športov (kolesarji za spust) bolj energični in dinamični, kažejo navdušenje, se znajo uveljaviti in vplivati na druge, dominantnejši in sproščeni.

Iz slike 8 je razvidno, da so kolesarji, ki tekmujejo v spustu, dobili najvišji rezultat na lestvici iskrenosti. Visok rezultat pomeni, da so kolesarji za spust nagnjeni k temu, da olepšujejo stvari, da se prikažejo kot boljše in drugačne kot so v resnici. Vito Divac (2007) je v časopisu Delo takole strnil občutke po končanem svetovnem pokalu v Mariboru septembra 2007: »Finale svetovnega pokala v

gorskem kolesarstvu na mariborskem Pohorju je pokazal ves "blišč in bedo" kolesarskega cirkusa, v katerem gre za zmes adrenalinskega užitka, akrobatske spretnosti, kolesarskega znanja in zanesenjaštva, vse skupaj pa je na meji kulta kolesa in vsega, kar sodi zraven. Tako kot v vsakem športu posebne kulture lahko ločimo tudi gorsko-kolesarske "freake" na veseljake, ki se zgolj "pačijo" ter sebi in drugim v zabavo igrajo klovne na dveh kolesih, ter one, ki svoje delo opravljajo na vrhunski ravni«. Vendar to ne pomeni, da treningov ne opravljajo, saj se spustiti s kolesom po vratolomnih spustih zahteva ogromno tehničnega znanja, poguma in drznosti. Sledijo jim kolesarji za kros in nato cestni kolesarji.

V raziskavi smo primerjali tudi dimenzijo odprtost. Izražena ni bila ne razlika ne tendenca. Presenetljivo je bila najvišja vrednost izražena pri cestnih kolesarjih, vendar je Kajtna v raziskavi (2003) prišla do ugotovitve, da imajo športniki klasičnih športov bolj izraženo dimenzijo od rizičnih športnikov. Pri poddimenziji odprtosti kulturo so najvišji rezultat dosegli cestni kolesarji, pri poddimenziji odprtosti za izkušnje pa kolesarji za kros.

V dimenziji čustvena stabilnost in poddimenzijah kontrola čustev in kontrola impulzov nismo dobili statistično pomembnih razlik. Zanimivo, da so kolesarji za spust v čustveni stabilnosti dosegli najnižji rezultat.

Cestni kolesarji so v dimenziji vestnosti dosegli najvišji rezultat, vendar ta ni statistično pomemben. Tudi pri obeh poddimenzijah so dosegli višji rezultat.

Do statistično pomembnih ugotovitev nismo prišli niti pri dimenziji sprejemljivosti. Kljub temu, da so cestni kolesarji dosegli nekoliko višjo vrednost od ostalih dveh skupin, ne moremo trditi, da so cestni kolesarji bolj kooperativni, prijazni, nesebični, radodarni.

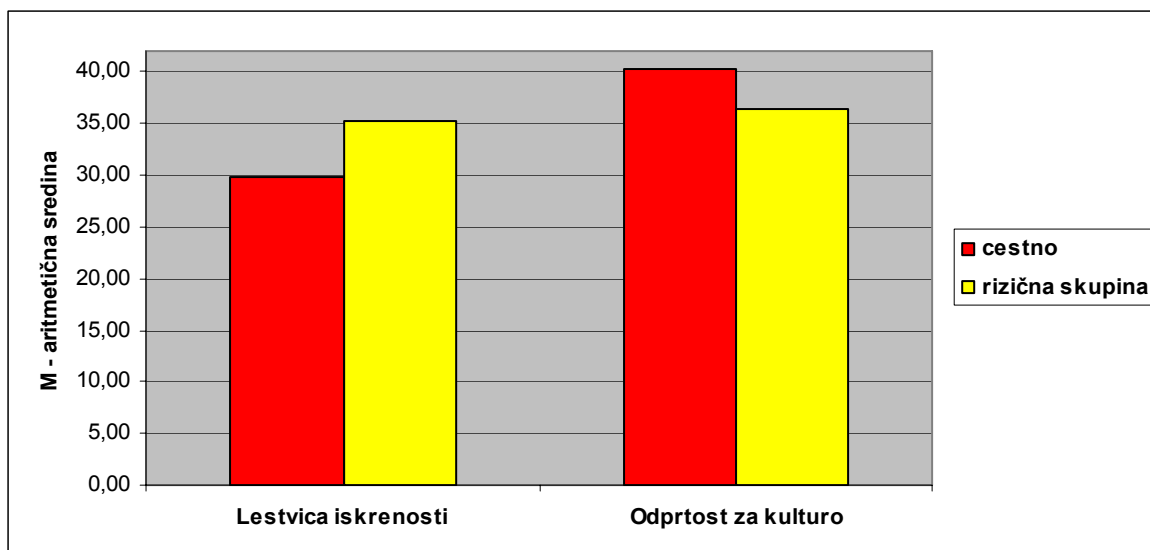
6.2 PRIMERJAVA OSEBNOSTNIH DIMENZIJ IN PODDIMENZIJ CESTNIH KOLESARJEV IN KOLESARJEV IZ RIZIČNE SKUPINE (KROS IN SPUST)

Pregled rezultatov analize variance (Tabela 2 in Slika 9), s katero smo iskali razlike med cestnimi kolesarji in kolesarji rizične skupine (kros in spust) na dimenzijah in poddimenzijah osebnosti in lestvice iskrenosti kaže, da smo dobili nekaj razlik, ki so statistično pomembne. Na področju osebnostnih dimenzij smo prišli do tendence razlik med skupinama na eni dimenziji, in sicer na poddimenziji odprtost za kulturo, ki skupaj z odprtostjo za izkušnje predstavlja dimenzijo odprtosti. V lestvici iskrenosti se je pokazala statistična razlika, saj so kolesarji rizične skupine dosegli precej višji rezultat.

Tabela 2: analiza razlik med cestnimi kolesarji in kolesarji rizične skupine (kros in spust) v osebnostnih poddimenzijah in dimenzijah.

Dimenzija	CESTNO K.		KROS+SPUST		F	p(F)
	M	SD	M	SD		
Lestvica iskrenosti	29,80	7,79	35,27	4,73	8,58	0,01*
Aktivnost	39,53	4,39	40,67	4,89	0,57	0,45
Dominantnost	39,67	4,03	40,47	3,58	0,46	0,50
Sodelovanje	40,87	6,28	39,77	3,60	0,56	0,46
Prijaznost	38,53	5,25	39,63	4,32	0,56	0,46
Natančnost	40,07	4,38	37,73	6,04	1,76	0,19
Vztrajnost	43,07	5,38	42,73	5,59	0,04	0,85
Kontrola čustva	37,60	7,64	39,27	4,35	0,87	0,35
Kontrola impulzov	35,27	6,60	34,33	4,97	0,28	0,60
Odprtost za kulturo	40,27	6,93	36,30	6,30	3,71	0,06t
Odprtost za izkušnje	39,73	4,50	39,97	3,50	0,04	0,85
Energija	79,20	7,46	81,13	7,28	0,69	0,41
Sprejemljivost	79,40	10,97	79,40	7,02	0,00	1,00
Vestnost	83,13	7,44	80,47	9,74	0,87	0,36
Čustvena stabilnost	72,87	13,86	73,60	7,95	0,05	0,82
Odprtost	80,00	9,83	76,27	8,79	1,67	0,20

Legenda: M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, F – vrednost F testa, p(F) – statistična značilnost F testa, * - razlika je statistično pomembna ($p < 0,05$), t – tendenca k statistično značilni razliki ($0,05 < p < 0,1$).



Slika 9: razlike med cestnimi kolesarji in kolesarji rizične skupine (kros in spust) v osebnostnih dimenzijah, poddimenzijah in lestvici iskrenosti.

V odprtosti za kulturo se kaže tendenca, da si cestni kolesarji želijo biti bolj informirani, bolj jih zanima branje in nabiranje znanja. Obe skupini kolesarjev morata biti informirani, poučeni o poteku tekmovanja, o trasi proge za doseg kar najboljšega rezultata. Pričakovali smo, da bo odprtost višja pri rizični skupini, saj kolesar za spust tekmuje vsega 5 minut in mora res do potankosti poznati vsak kos tekmovalne proge, ker zamujenega praktično ne more več nadoknaditi. Po drugi strani so cestni kolesarji bolj mirni, večkrat odmaknjeni od samega dogajanja, kjer lahko pridobivajo nova znanja.

Statistična razlika se je pokazala v lestvici iskrenosti. Visok rezultat kolesarjev rizične skupine lahko nakazuje nagnjenost k olepševanju stvari, da se prikažejo kot boljše in drugačne kot so v resnici.

V dimezijah energije, sprejemljivosti, vestnosti in čustvene stabilnosti ni bilo statistično značilnih razlik niti tendece v razliki. Kolesarji rizične skupine so dosegli višji rezultat v dimenziji energija in čustveni stabilnosti. Ti rezultati so tudi pričakovani, saj naj bi bili rizični športniki po mnenju Tušaka in Burnika (1999) bolj čustveno stabilni kot športniki nerizičnih športov. Bolj so sposobni kontrolirati svoja čustva, znajo ohraniti mirno kri tudi v tveganih situacijah. Športniki rizičnih športov so bolj energični, dinamični, družabni, komunikativni in sproščeni.

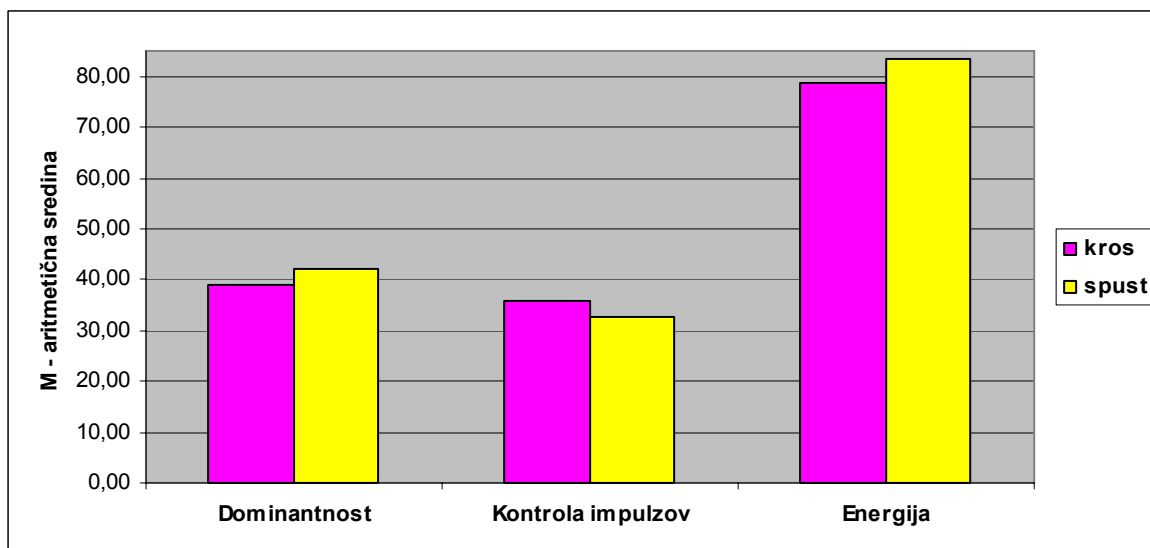
6.3 PRIMERJAVA OSEBNOSTNIH DIMENZIJ IN PODDIMENZIJ KOLESARJEV ZA KROS IN KOLESARJEV ZA SPUST

Znotraj dveh skupin kolesarjev rizične skupine (kros in spust) smo s pomočjo analize variance prišli do statistično pomembnih razlik. Iz Tabele 3 je razvidno, da je pomembna statistična razlika v poddimenziji dominantnost, tendenca razlik se je pokazala v dimenziji energija in poddimenziji kontrola impulzov, ki skupaj s poddimenzijo kontrolo čustva predstavlja dimenzijo čustveno stabilnost.

Tabela 3: analiza razlik med kolesarji za kros in kolesarji za spust v osebnostnih poddimenzijah in dimenzijah.

Dimenzija	KROS		SPUST		F	p(F)
	M	SD	M	SD		
Lestvica iskrenosti	34,80	4,99	35,73	4,57	0,29	0,60
Aktivnost	40,00	5,10	41,33	4,75	0,55	0,46
Dominantnost	38,80	3,63	42,13	2,72	8,10	0,01*
Sodelovanje	39,20	3,17	40,33	4,01	0,74	0,40
Prijaznost	40,07	4,11	39,20	4,62	0,29	0,59
Natančnost	37,73	6,49	37,73	5,79	0,00	1,00
Vztrajnost	42,87	5,48	42,60	5,89	0,02	0,90
Kontrola čustva	39,07	5,09	39,47	3,62	0,06	0,81
Kontrola impulzov	35,93	5,36	32,73	4,11	3,36	0,08t
Odprtost za kulturo	36,60	6,25	36,00	6,55	0,07	0,80
Odprtost za izkušnje	40,40	3,20	39,53	3,83	0,45	0,51
Energija	78,80	7,66	83,47	6,28	3,33	0,08t
Sprejemljivost	79,27	6,19	79,53	7,97	0,01	0,92
Vestnost	80,60	10,76	80,33	8,98	0,01	0,94
Čustvena stabilnost	75,00	9,37	72,20	6,24	0,93	0,34
Odprtost	77,00	8,86	75,53	8,96	0,20	0,66

Legenda: M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, F – vrednost F testa, p(F) – statistična značilnost F testa, * - razlika je statistično pomembna ($p < 0,05$), t – tendenca k statistično značilni razliki ($0,05 < p < 0,1$).



Slika 10: razlike med kolesarji za kros in kolesarji za spust v osebnostnih dimenzijah, poddimenzijah in lestvici iskrenosti.

Kolesarji za spust so dosegli višji rezultat (Slika 10) v poddimenziji dominantnost, ki skupaj z aktivnostjo predstavlja dimenzijo energija. Pokazali so se za sposobnejše samouveljavljanja, prvačenja, uveljavljanja lastnega vpliva v odnosu do drugih. Tudi v poddimenziji aktivnost so dosegli višji rezultat. Spustaši se torej radi opisujejo kot dinamične, aktivne, energične, dominantne in gostobesedne. Rezultati nas niso presenetili, saj so kolesarji za spust veliko bolj opazni na športnih prizoriščih. Četudi slovenski tekmovalci v spustu dosegajo slabše rezultate od tekmovalcev v krosu, so samozavestnejši v obnašanju, se znajo pohvaliti in prepričati ljudi, da so uspešnejši.

V poddimenziji kontrola impulzov se kaže tendenca razlik med kolesarji za kros in kolesarji za spust. Kolesarji za kros so se pokazali za uspešnejše v kontroliranju lastnega vedenja, tudi ko gre za neprijetno, konfliktno ali nevarno situacijo. Iz tega lahko sklepamo da so kolesarji za kros sposobnejši ohranjati ravnovesje, z odsotnostjo negativnih čustvenih stanj in skrbi, so manj razdražljivi in nestrpni. Četudi se v njihove misli prikraše »nered«, znajo trezno premisliti in realno reagirati.

Tudi v dimenzijah odprtost in vestnost so kolesarji za kros dosegli nekoliko višje rezultate, vendar niso statistično pomembni.

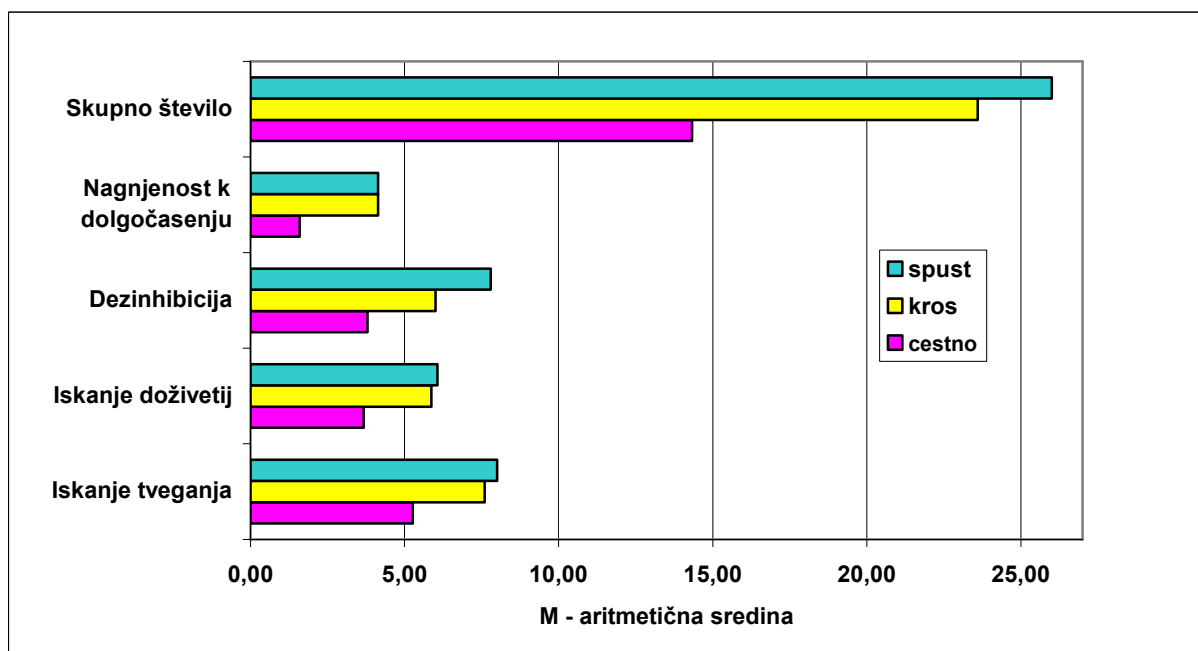
6.4 PRIMERJAVA POTREBE PO DRAŽLJAJIH CESTNIH KOLESARJEV, KOLESARJEV ZA KROS IN KOLESARJEV ZA SPUST

Zanimala nas je tudi potreba po dražljajih pri cestnih kolesarjih, kolesarjih za kros in kolesarjih za spust. S pomočjo analize variance smo prišli do zanimivih rezultatov, saj je pri vseh faktorjih statistično pomembna razlika (tabela 4).

Tabela 4: analiza razlik med cestnimi kolesarji, kolesarji za kros in kolesarji za spust v potrebi po dražljajih.

Faktor	CESTNO K.		KROS		SPUST		F	p(F)
	M	SD	M	SD	M	SD		
Iskanje tveganja	5,27	2,40	7,60	1,76	8,00	1,41	9,00	0,00
Iskanje doživetij	3,67	1,68	5,87	2,17	6,07	2,28	6,28	0,00
Dezinhibicija	3,80	2,48	6,00	2,30	7,80	1,01	14,46	0,00
Nagnjenost k dolgočasenju	1,60	1,40	4,13	1,77	4,13	1,73	11,92	0,00
Skupno število	14,33	5,52	23,60	6,10	26,00	3,23	21,84	0,00

Legenda: M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, F – vrednost F testa, p(F) – statistična značilnost F testa, * - razlika je statistično pomembna ($p < 0,05$), t – tendenca k statistično značilni razliki ($0,05 < p < 0,1$).



Slika 11: razlike med cestnimi kolesarji, kolesarji za kros in kolesarji za spust v potrebi po dražljajih.

Prvi faktor Zuckermanove lestvice je splošni faktor iskanja stimulacije. V njem so najvišje rezultate dosegli tekmovalci v spustu, sledili so jim kolesarji v krosu, najnižje vrednosti pa so dosegli cestni kolesarji. Razlike so izražene in statistično pomembne. Razlika v rezultatu je kar velika med kolesarji za kros in cestnimi kolesarji (slika 11). Tako lahko sprejmemo tezo, da imajo športniki rizičnih športov višjo potrebo po dražljajih kot športniki, ki se ukvarjajo z nerizičnimi športi. Kolesarji za kros in spust kažejo več zanimanja za nevarne in nenavadne športe, potovanja brez načrta v neznane kraje. Radi se družijo z razgibanimi in čustveno izrazitimi ljudmi. Slivnik je v svoji diplomski nalogi (2003) dobil podobne rezultate, saj so imeli gorski kolesarji višje rezultate na faktorju iskanja stimulacije od športnikov nerizičnih športov in nešportnikov.

Tudi pri faktorju iskanje tveganja in pustolovščin so kolesarji za spust dosegli najvišje rezultate. Sledili so jim tekmovalci v krosu in cestni kolesarji. Predvidevam lahko oziroma lahko trdim, da imajo spustaši največjo željo po nenavadnih fizičnih aktivnostih, ki nudijo nevsakdanja in adrenalinska občutja nevarnosti, hitrosti in pospeška. Breivik (1999) je svoji raziskavi dokazal, da se z obvladovanjem neke spretnosti znižuje napetost in da tveganje za športnike rizičnih športov ni nekaj nepreračunanega in impulzivnega. Rauter (2006) je dobil statistično pomembne razlike med gorskimi (kros in spust) in cestnimi kolesarji. Zanimivost športne panoge ter prisotnost tveganja je bil močan motiv pri gorskih kolesarjih, medtem ko je kar 9,4% cestnih kolesarjev opredelilo tveganje povsem nepomembno. Slivnik (2003) pa nasprotno ni dobil statistično pomembnih razlik med skupinami.

Iskanje nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetij, težnja po nenavadnem oblačenju, zanimanje za nenavadne kraje, ljudi in mamila najbolje opišejo tekmovalce v spustu. Namreč pri faktorju iskanja doživetij so dosegli najvišji rezultat. Sledili so jim kolesarji za kros in cestni kolesarji. Podobne rezultate je dobil Rauter (2006).

Pri faktorju nagnjenost k dolgočasju smo zopet dobili statistično pomembne razlike. Za razliko od prejšnjih faktorjev, so kolesarji za kros in kolesarji za spust

dosegli enake rezultate. To pomeni, da oboji zavračajo ponavljajoče se dogodke, rutinsko delo. Ne marajo vedno istih obrazov, krajev in dolgočasnih ljudi. To lahko razumemo, da si vedno radi izberejo nove poti za trening. Ne marajo enoličnosti ceste, če se le da hitro zavijejo na samotne poti v gozdu, na teren, ki je še ne raziskan.

V raziskavi pri faktorju dezinhibicije so spet najvišji rezultat dosegli kolesarji za spust, kar je potrdilo prejšnje raziskave. Ta faktor sicer vključuje iskanje užitkov, predvsem seksualnih, označuje ga težnja po neobrzdanih zabavah v družbi veselih ljudi, ki se pod vplivom alkohola brez zavor predajo čutnosti. Sledili so jim kolesarji za kros in nato še cestni kolesarji.

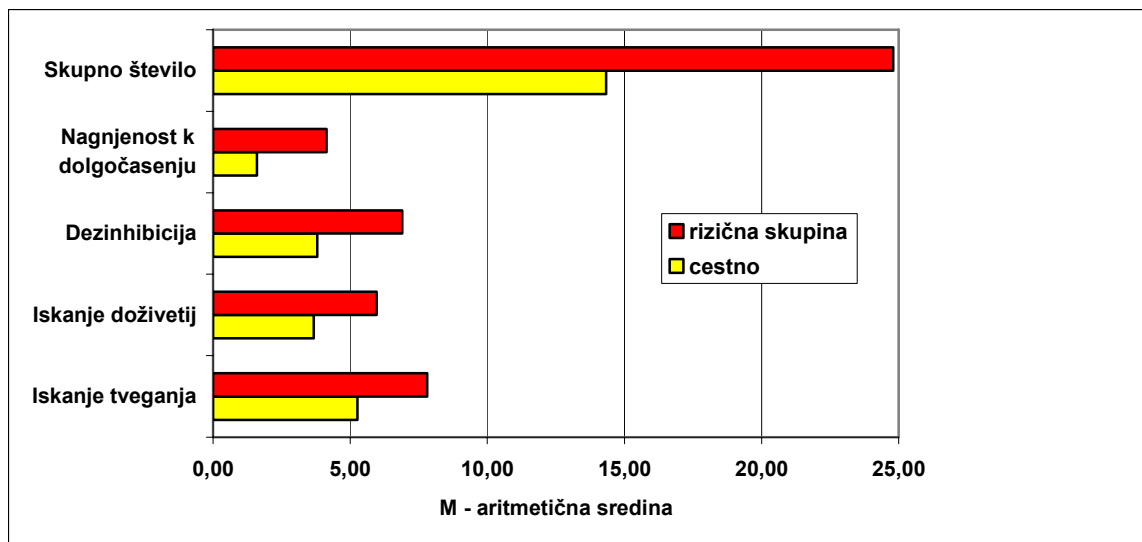
6.5 PRIMERJAVA POTREBE PO DRAŽLJAJIH CESTNIH KOLESARJEV IN KOLESARJEV IZ RIZIČNE SKUPINE (KROS IN SPUST)

Podobno kot pri primerjavi potrebe po dražljajih pri cestnih kolesarjih, kolesarjih za kros in kolesarjih za spust, smo tudi pri primerjavi cestnih kolesarjev s skupino rizičnih kolesarjev dobili statistično pomembne razlike v kar vseh petih faktorjih. Rezultati so lepo razvidni v tabeli 5 in sliki 12.

Tabela 5: analiza razlik med cestnimi kolesarji in kolesarji rizične skupine (kros in spust) v potrebi po dražljajih.

Faktor	CESTNO K.		KROS+SPUST		F	p(F)
	M	SD	M	SD		
Iskanje tveganja	5,27	2,40	7,80	1,58	17,95	0,00*
Iskanje doživetij	3,67	1,68	5,97	2,19	12,76	0,00*
Dezinhibicija	3,80	2,48	6,90	1,97	20,75	0,00*
Nagnjenost k dolgočasenju	1,60	1,40	4,13	1,72	24,41	0,00*
Skupno število	14,33	5,52	24,80	4,95	41,39	0,00*

Legenda: M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, F – vrednost F testa, p(F) – statistična značilnost F testa, razlika je statistično pomembna ($p < 0,05$).



Slika 12: razlike med cestnimi kolesarji in kolesarji rizične skupine (kros in spust) v potrebi po dražljajih.

Najbolj očitna razlika je nastala pri splošnem faktorju iskanja stimulacije. Gorski kolesarji, kot predstavniki rizičnih športnikov, so dosegli zelo visok rezultat ($M = 24,80$) v primerjavi s cestnimi kolesarji ($M = 14,33$). To potrjuje prejšnje raziskave Slivnika (2003). Strinjamo se s Slivnikom (2003), ki pravi, da si športniki rizičnih športov za razliko od športnikov, ki se ukvarjajo z nerizičnimi športi, želijo življenja polnega dogodivščin, imajo težnjo izkusiti vse, kar je sploh mogoče. Kažejo tudi zanimanje za nevarne in nenavadne športe, potovanja brez načrta v neznane kraje, pogosteje pa tudi izražajo zanimanje za nenavadna doživetja s pomočjo mamil. Prišel je tudi do sklepa, da si športniki nerizičnih športov želijo varno in strukturirano okolje, ki ves čas nudi kar seda optimalne pogoje za vadbo.

Faktor iskanje tveganja je seveda bolj izražen pri gorskih kolesarjih. Že sama športna panoga je na pogled bolj polna tveganja, drznih skokov, velike hitrosti na razritem terenu. Res se v cestnem kolesarstvu dosegajo velike hitrosti, vendar se proga ne spreminja tako kot pri gorskih kolesarjih. Lahko sklepamo, da gorski kolesarji radi tvegajo tudi izven tekmovalnih površin in se udeležujejo še drugih nenavadnih aktivnosti. Prav tveganje je tisto, kar jih najbrž privlači v športu s katerim se ukvarjajo. Rauter (2006) je mnenja, da gorski kolesarji drugače zaznavajo nevarnost kot običajni ljudje. Obvladovanje nevarnih okoliščin jim

vzbuja občutek zadovoljstva. Take okoliščine dojemajo bolj kot izziv, ne kot nevarnost.

Pri naslednjem faktorju iskanje doživetij so gorski kolesarji kot predstavniki rizičnih športov dosegli višji rezultat od cestnih kolesarjev, predstavnikov nerizičnih športnikov. Rauter (2006) je v svoji diplomski nalogi navezal iskanje novih doživetij predvsem na občutek svobode, sprostitve pri športu in beg v naravo. V vseh spremenljivkah so gorski kolesarji dosegli višje rezultate kot cestni kolesarji. Za zelo pomemben dejavnik pri gorskih kolesarjih se je izkazal raziskovanje novih krajev. Podoben rezultat je dobil Cessford (1995). Iz tega lahko sklepamo, da gorski kolesarji iščejo vedno nove poti, kraje, kjer bi lahko trenirali, naredili nov skok, dosegli višjo hitrost, še dlje prekolesarili pot, ki jo težko prehodi že pohodnik. Cestni kolesarji trenirajo samo po cesti, gorski kolesar pa ima več izbire in to je očitno pomemben dejavnik pri izbiri športa.

Faktor dezinhibicije vključuje iskanje užitkov, predvsem seksualnih, težnja po nebrzdanih zabavah v družbi veselih ljudi pod vplivom alkohola. Gorski kolesarji imajo višjo izraženo dezinhibicijo od cestnih kolesarjev. To je v nasprotju kar je ugotovil Slivnik (2003), ki je kot razlago ponudil, da je šport za njih tudi zabava, zabava pa so tisti trenutki, v katerih se športniki rizičnih športov najbolj znajdejo. Tudi Breivik (1999) je ugotovil nižjo dezinhibicijo pri športnikih rizičnih športov. To je razložil s tem, da športniki nerizičnih šport izven sezone bolj izživijo in se predajajo užitkom, zaradi česar je pri njih dezinhibicija višje izražena.

Rezultat nagnjenosti k dolgočasju so pokazali sliko, ki je bila predvidena. Rutinsko delo, vedno iste poti in ceste, družba dolgočasnih ljudi niso prepričali gorskih kolesarjev in so zato dosegli višji rezultat od cestnih kolesarjev.

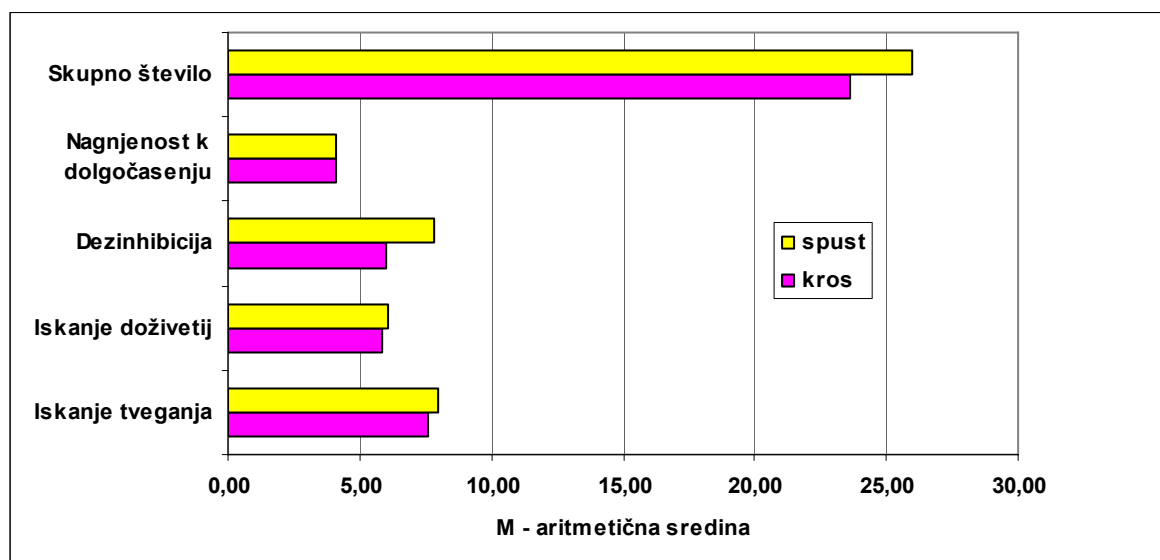
6.6 PRIMERJAVA POTREBE PO DRAŽLJAJIH KOLESARJEV ZA KROS IN KOLESARJEV ZA SPUST

Pri zadnji primerjavi znotraj rizične skupine med kolesarji za kros in kolesarji za spust smo dobili statistično pomembno razliko pri faktorju dezinhibicije (tabela 6). Pri ostalih faktorjih očitne razlike ni. Povsod, razen pri faktorju nagnjenosti k dolgočasenju, so kolesarji za spust dosegli nekoliko višje rezultate. Pri faktorju nagnjenost k dolgočasenju pa so dosegli enake rezultate (slika 13).

Tabela 6: analiza razlik med kolesarji za kros in kolesarji za spust v osebostnih poddimenzijah in dimenzijah.

Faktor	KROS		SPUST		F	p(F)
	M	SD	M	SD		
Iskanje tveganja	7,60	1,76	8,00	1,41	0,47	0,50
Iskanje doživetij	5,87	2,17	6,07	2,28	0,06	0,81
Dezinhibicija	6,00	2,30	7,80	1,01	7,70	0,01*
Nagnjenost k dolgočasenju	4,13	1,77	4,13	1,73	0,00	1,00
Skupno število	23,60	6,10	26,00	3,23	1,81	0,19

Legenda: M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, F – vrednost F testa, p(F) – statistična značilnost F testa, razlika je statistično pomembna ($p < 0,05$.)



Slika 13: razlike med kolesarji za kros in kolesarji za spust v potrebi po dražljajih.

Očitno spustaši iščejo užitke tudi skozi interakcijo z drugimi ljudmi in ne samo na kolesu. V primerjavi s kolesarji za kros imajo večjo težnjo po nebrzdanih zabavah, kjer je prisoten alkohol. Tekmovalci v krosu se raje družijo v krogu prijateljev na »tihih« zabavah. Tudi na samem tekmovalnem prizorišču je očitna razlika med omenjenima tekmovalnima skupinama. Tekmovalci v spustu si mnogokrat prižgejo cigareto, odprejo steklenico alkoholne pijače in se zabavajo, medtem ko so kolesarji za kros bolj mirni, odmaknjeni v manjših skupinicah.

6.7 KRITIČEN POGLED NA RAZISKAVO IN MOŽNOSTI NADALJNEGA RAZISKOVANJA

Z raziskavo smo izjemno zadovoljni, saj smo dobili rezultate s katerimi lahko ovrednotimo slovenskega kolesarja, vendar bi do rezultatov lahko prišli na lažji način, če bi bili vprašalniki izvedeni elektronsko. Tako je bilo kar nekaj težav pri zbiranju podatkov kolesarjev. Vemo, da je kolesarstvo šport, ki vzame veliko časa, veliko potujejo in trenirajo izven svojega doma, celo države. Zato mislimo, da bi v prihodnje lahko razmišljali o elektronskem vprašalniku, ki bi ga kolesarju preko svetovnega spleta poslali na njegov računalnik. Tako bi privarčevali na času.

Zanimivo bi bilo, da bi prihodnjič v raziskavo vključili še ženski spol. Težava je v tem, ker trenutni vzorec žensk ni dovolj velik, da bi lahko naredili ustrezno primerjavo z moškimi. Žensk je v kolesarstvu vedno več in bi lahko raziskavo opravili v prihodnje.

Namen raziskave vidim v tem, da bi trenerji lahko vzpostavili sistem, ki bi privabil čim več mladih v kolesarstvo. Tu predvsem mislim na kolesarsko disciplino kros. V krosu je trenutno malo tekmovalcev, vendar pa ti dosegajo zares odlične rezultate. To kaže na to, da klubi delajo dobro, vendar pa jim primanjkuje mladih. Mislim, da bi lahko s pomočjo podatkov, ki nam jih je dala raziskava, trenerji našli tiste ključne stvari, ki dajejo čar tekmovalcem krosa in jih izkoristili kot reklamo za povabilo v klub.

7. SKLEP

V diplomski nalogi smo ugotavljali razlike v osebnostnih značilnostih in potrebe po dražljajih pri cestnih kolesarjih, kolesarjih za kros in kolesarjih za spust. Uporabili smo dva vprašalnika. Vprašalnik BFQ meri pet glavnih osebnostnih dimenzij in deset poddimenzij. Za merjenje potrebe po dražljajih smo uporabili Zuckermanov vprašalnik interesov SSS V. Dobljene podatke smo analizirali s pomočjo programa SPSS 15, razlike pa so bile ugotovljene z analizo variance.

Osebnost smo opredelili kot celoto duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih. Pri primerjavi osebnostnih značilnosti cestnih kolesarjev, kolesarjev za kros in kolesarjev za spust smo ugotovili dve statistično pomembni razliki. Statistično pomembna razlika je bila v lestvici iskrenosti. Kolesarji za spust so dosegli najvišji rezultat. Iz tega lahko sklepamo, da se radi opisujejo za bolj pozitivne kot v resnici so. V poddimenziji dominantnost je bila prav tako ugotovljena statistično pomembna razlika. Tudi tukaj so kolesarji za spust dosegli najvišji rezultat. Na podlagi teh rezultatov lahko rečemo, da kolesarji za spust bolj kažejo navdušenje, se znajo uveljaviti in vplivati na druge, so dominantnejši in bolj sproščeni. Pri primerjavi osebnostnih značilnosti cestnih kolesarjev in kolesarjev rizične skupine (kros in spust skupaj) smo prišli do statistično pomembne razlike na lestvici iskrenosti. V poddimenziji odprtost za kulturo se kaže tendenca razlik. Iz tega lahko izpeljemo, da si cestni kolesarji želijo biti bolj informirani, bolj jih zanima branje in nabiranje znanja. Visok rezultat kolesarjev rizične skupine na lestvici iskrenosti lahko nakazuje na to, da se posamezniki želijo pokazati preveč pozitivne kot so resnici. Pri primerjavi osebnostnih značilnosti kolesarjev za kros in kolesarjev za spust se je pokazala statistično pomembna razlika v poddimenziji dominantnost. Kolesarji za spust so se pokazali za sposobnejše pri samouveljavljanju, prvačenju in uveljavljanju lastnega vpliva v odnosu do drugih. V poddimenziji kontrola impulzov se kaže tendenca razlik med kolesarji za kros in kolesarji za spust. Kolesarji za kros so se pokazali za uspešnejše v kontroliranju lastnega vedenja, tudi ko gre za neprijetno, konfliktno ali nevarno situacijo.

Potrebo po dražljajih smo opredelili z iskanjem različnih, novih, kompleksnih in intenzivnih občutij in izkušenj ter s pripravljenostjo zaradi teh izkušenj fizično, socialno, pravno in finančno tvegati. Pri primerjavi smo ugotovili statistično pomembno razliko v prav vseh faktorjih. Iz tega lahko sklepamo, da se kolesarji res razlikujejo med seboj glede tveganja, iskanja novih doživetij. Kolesarji za spust imajo med vsemi omenjenimi predstavniki kolesarstva največjo potrebo po stimulaciji. Pri primerjavi potrebe po dražljajih cestnih kolesarjev in kolesarjev rizične skupine (kros in spust skupaj) smo prav tako dobili statistično pomembne razlike v vseh petih faktorjih. Tako lahko samo pokimamo raziskavam, ki so že bile narejene. Ko smo primerjali potrebe po dražljajih kolesarjev za kros in kolesarjev za spust smo dobili statistično pomembno razliko pri faktorju dezinhibicije. Očitno kolesarji za spust iščejo dražljaje skozi socialno interakcijo, ki vključuje težnjo po nebrzdanih zabavah, v družbi veselih ljudi, pogosto pod vplivom alkohola.

Kolesarstvo je množičen šport v katerem veliko različnih posameznikov najde zadovoljstvo. Iz raziskave, ki je bila opravljena, je razvidno, da so si dokaj različni v osebnostnih značilnosti, še posebej pa to velja za potrebo po dražljajih. Četudi so razlike očitne, je vsem skupno KOLO.

Mislím, da smo z rezultati raziskave lahko zadovoljni, saj rezultati kažejo pomembno praktično uporabnost. Dobili smo ključne osebnostne lastnosti, in ključno potrebo po dražljajih, ki ovrednotijo slovenske kolesarje. Vemo, da je kolesarstvo v Sloveniji v velikem razmahu. Malo manj zanimanja je za kros. Prav ti rezultati bi lahko trenerjem pomagali vzpostaviti sistem, ki bi privabil mlade v ta lep šport.

8. LITERATURA

- Kajtna, T. (2003). Osebnost, vrednote in potreba po dražljajih pri športnikih rizičnih športov. Magistrska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lamovec, T. (1988). Priročnik za psihologijo motivacije in emocij. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Miklič, G. (2005). Gorsko kolesarjenje - disciplina kros. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Musek, J. (1977). Psihologija osebnosti. Ljubljana: Univerzum.
- Musek, J. (1982). Osebnost. Ljubljana: Univerzum.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1984). Psihologija. Ljubljana: Univerzum.
- Penko, G. (2004). Človek na biciklu: kolesarski priročnik za že pozitivno premaknjene ali tiste, ki nimajo nič proti, da to postanejo. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Petek, R. (2004). Šport v ekstremnih razmerah – RAAM. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Rauter, S. (2006). Življenjski stil in navade cestnih ter gorskih kolesarjev. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Slivnik Bill, Č. (2003). Osebnost in motivacija tekmovalcev v spustu z gorskimi kolesi. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Stražišar, G. (2007). Mtb priročnik: sem kolesar, gorski kolesar. Ljubljana: Pisanica.
- Stropnik, D. (1997). Ekstremni športi v sodobnem slovenskem tisku. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Tušak, M. in Bednarik, J. (2001). Osebnost športnika. V M. Tušak. in J. Bednarik (ur.). Šport, motivacija in osebnost (str. 180 – 187). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1997). Psihologija športa. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). Psihologija športa. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete
- Vehar, S. (1996). Kolesarski priročnik. Ljubljana: Cirrus design.
- Zuckerman, M. (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. Cambridge: Cambridge University Press.

INTERNETNI VIRI

- Avsec, A. Potreba po dražljajih. Pridobljeno 12.12.2007, iz <http://www.psiha.net/aavsec/PPT/Drazljaji.pdf>
- Cessford, G. (1995). Off – road mountain biking: A profile of participants and their recreation setting and experience preferences. (1995). Pridobljeno 5.2.2008, iz <http://www.mountainbike.co.nz/politics/doc/profile/>
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Kolesarstvo>. Pridobljeno 20.1.2008