

Osebnostna struktura in motivacijske značilnosti športnikov v rizičnih športih

*Jana Mahnič in Matej Tušak**
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

Povzetek: Namen raziskave je bil ugotoviti, ali obstajajo razlike v osebnostni in motivacijski strukturi pri športnikih rizičnih športov in nešportniki. Poleg osebnostne in motivacijske strukture smo pri omenjenih skupinah kot pomemben dejavnik športne uspešnosti preverjali tudi anksioznost kot stanje in kot potezo. V ta namen smo uporabili srednjo dolgo verzijo FPI-inventarija, Costellov vprašalnik storilnostne motivacije in Spilbergerjev vprašalnik STAI-X1 in STAI-X2. Vzorec udeležencev je zajemal 66 športnikov rizičnih športov. Ugotovili smo, da so športniki rizičnih športov pomembno manj zavrti in iskreni ter statistično pomembno bolj ekstravertirani in maskulini v primerjavi s skupino nešportnikov. Nakazan je tudi trend, da so posamezniki, ki posegajo po rizičnih športih, bolj družabni in manj nevrotični. Vendar se ta trend ni pokazal kot pomemben. Na področju storilnostne motivacije smo ugotovili, da je nakazana tendenca, da so športniki rizičnih športov bolj pozitivno storilnostno naravnani v primerjavi z nešportniki, ki imajo pomembno višjo negativno storilnostno motivacijo. Analiza razlik v anksioznosti pa je pokazala, da imajo športniki rizičnih športov pomembno nižje stanje anksioznosti, manj izraženo pa imajo tudi anksioznost kot potezo, vendar se razlika ni pokazala kot pomembna. Rezultati sicer niso v celoti potrdili dosedanjih študij, a so se v večini le pridružili nekaterim predhodnim ugotovitvam in omogočili zaključek, da so športniki rizičnih športov posebna skupina, ki se od populacije nešportnikov razlikuje tako v osebnostni kot motivacijski strukturi in relativno dobro ustreza psihološkemu profilu vrhunskega športnika. Raziskava daje možnost oblikovanja profila športnika rizičnega športa

Ključne besede: športniki, rizični športi, osebnostne lastnosti, storilnostna motivacija, anksioznost

Structure of personality and motivation of extreme sports athletes

Tušak Matej in Mahnič Jana
University of Ljubljana, Faculty of sport, Ljubljana, Slovenia

Abstract: The purpose of research was to define the eventual differences between personal and motivational structure among extreme sports athletes and non-athletes. Beside personal and motivational structure of both mentioned groups, we also examined state and trait anxiety as significant factors of success. We used a medium lengthy version of FPI inventory, Costell's questionnaire of achievement motivation and Spielberg's questionnaire STAI – X1 and STAI – X2. The pattern included 66 extreme sports athletes. We concluded that extreme sports athletes are significantly less suppressed and sincere, whereas they are more extrovert and masculine in comparison with the group of non-athletes. A trend

*Naslov / address: izr. prof. dr. Tušak Matej, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, Slovenija, e-mail: matej.tusak@sp.uni-lj.si

that individuals, who reach for extreme sports, are more sociable, and less neurotic is pointed out, but it is not of significant importance. We found out that there is also a tendency that extreme sports athletes express more positive achievement motivation than non-athletes, who on the other hand express significantly higher negative achievement motivation. The analysis of anxiety differences on the other hand showed that extreme sports athletes have significantly lower state of anxiety and the anxiety itself as a trait is far less visible, but the difference did not appear as significant. The results however did not confirm previous studies' findings. Nevertheless they serve as a contribution to some earlier findings and suggest that extreme sports athletes are a special group, which differs from non-athlete population in both personal and motivational structure and relatively well suits to the profile of a top athlete. At the same time, the present research offers a possibility of shaping an extreme sports athlete's profile.

Key words: athletes, extreme sports, personality traits, achievement motivation, anxiety

CC = 3720

Rizični športi (včasih naletimo tudi na izraz ekstremni ali adrenalinski športi; terminologija glede samega naziva ni jasno in enoznačno definirana) so športi, kjer je potrebno računati z možnostjo hujše poškodbe ali smrti, ki je sestavni del aktivnosti (Breivik, 1995). Gre torej za vse tiste športe, za katere je značilna velika stopnja tveganja. Za posameznika, ki se z njimi ukvarja, ima lahko tudi tragične in dokončne posledice, saj se že majhne napake oziroma nepravilnosti pri njegovem izvajanju ne kaznujejo le s slabšim rezultatom, ampak lahko tudi z življenjem. Najdemo tudi takšne opredeljene rizičnega športa, ki pravijo, da gre za prostovoljno participacijo v neki aktivnosti, ki vsebuje ali vsaj izgleda, da vsebuje pomembno stopnjo tveganja. Prav tveganje je tisti dejavnik, ki športe, ki jih prištevamo med rizične, ločuje od drugih športov. Tudi od tistih, ki so sicer ekstremni v velikem vložku športnika k čim boljši telesni in psihični pripravljenosti in visoki težnji po rezultatu, ne pa toliko v pogledu rizičnosti. Vendar pa rizični športi ne vsebujejo le tveganja kot opredeljujočega elementa, ampak tudi druge skupne elemente kot npr. stimulacijo, spremembe, stres ipd. Naloga nadaljnjih raziskav je tako tudi ugotoviti, ali je tveganje res najboljši kriterij za razlikovanje rizičnih športov od ostalih, in obenem tveganje jasneje opredeliti (Breivik, 1999). Za izvajanje rizičnih športov so nujno potrebne določene osebne lastnosti oziroma kombinacija le-teh, psihična stabilnost, pomembna je zelo dobra telesna pripravljenost, nadpovprečna specifična motorika, poznavanje in ustrezno vrednotenje klimatskih razmer, sposobnost pravilnega odzivanja v stresnih in nepredvidljivih situacijah, občutek za presojanje v takšnih situacijah, zmožnost kritične ocene svojih sposobnosti, sposobnost soočanja s posledicami lastnih odločitev ipd. Verjetnost poškodbe je pri rizičnih športih večja kot pri varnejših športih oziroma športnih panogah. Iz napisanega sledi, da ni vsak posameznik, pa četudi je dober atlet oziroma športnik, primeren za ukvarjanje z rizičnimi športi. Ne glede na to, da se pod vplivom hitrega razvoja družbe in spremenjenih družbeno-gospodarskih odnosov le spreminja pogled na športnike rizičnih športov (k temu so pripomogli tako uspehi v določenih rizičnih športih kot tudi številne raziskave, ki so pokazale, da so športniki rizičnih športov zdrave in zrele osebnosti, ki imajo višje

izraženo potrebo po intenzivni stimulaciji in novih, kompleksnih in spreminjajočih se dražljajih ter da kažejo tendenco k podcenjevanju tveganja), pa nekateri posameznike, ki po rizičnih športih posegajo, še vedno pojmujejo kot adrenalinske odvisnike, čudake, posebneže, ki jim primanjkuje spoštovanja in ljubezni do sebe in svojega življenja, ob tem pa jim pripisujejo tudi različne oblike patologije, tudi take, ki kaže nagnjenost k samodestruktivni in samomorilski naravi. Nekateri pa zagovarjajo celo mnenje, da sodijo rizični športi med dejavnosti, ki potencialnega samomorilca odvrta od samomora, saj naj bi strah pred bolečino bližajoče se smrti, ki ga doživljajo pri ukvarjanju s temi športi, učinkoval kot preventiva.

Številne raziskave so iskale odgovore predvsem na vprašanja o osebnostni in motivacijski strukturi športnikov rizičnih športov. Njihovi zaključki so si podobni. Športniki rizičnih športov imajo visoko potrebo po stimulaciji oziroma kažejo nizek nivo izraženosti izogibanja dražljajem (npr. ; Chrivela in Martinez, 1994; Cronin, 1991; Kerr, 1991; Rossi in Ceratti, 1993). Iskalci stimulacije pa iščejo in doživljajo več ugodja v kompleksnih in nevarnih okoljih, saj jim le ta nudijo več možnosti za doživetje velike količine vzburjenja (Cogan in Brown, 1999). Chrivela in Martinez (1994) sta tudi ugotovila, da športniki rizičnih športov svoje aktivnosti jemljejo resno, tveganja, ki jih le-te prinašajo, se zavedajo, in ga ne iščejo na socialno nespremenljive načine ter da kažejo željo po prijetnih in intenzivnih občutkih. Zuckerman (1983, v Tušak, 1997) pa je ugotovil, da so športniki rizičnih športov nagnjeni k podcenjevanju tveganja, a je tudi sam kasneje dodal, da so to tveganje sposobni pravilno oceniti (Zuckerman, 1994, v Cogan in Brown, 1999). Tudi novejša raziskava kažejo, da tveganje za športnike rizičnih športov ni nekaj impulzivnega in nepreračunega (Breivik, 1999). Kot kažejo tudi nekatere druge raziskave, visoka stopnja tveganja in s tem možna nevarnost povečujeta nadzor posameznika nad samim seboj, lastno pripravljenostjo in celotno situacijo (Breivik, Roth in Jorgensen, 1998). In to je tisto racionalno, ki se skriva v vsakem nevarnem športu. Športniki rizičnih športov naj bi dosegali tudi višje vrednosti na dimenziji ekstravertiranosti ter psihotocizmu, manj izražen pa naj bi imeli nevroticizem (Breivik, Roth in Jorgensen, 1998). Vidimo, da večina raziskovalcev prihaja do podobnih zaključkov, in sicer, da je potrebno športnike rizičnih športov razlikovati od nešportnikov, v nekaterih pogledih pa tudi od športnikov, ki se ukvarjajo z varnejšimi športi. Razlike med obema skupinama se po mnenju mnogih tako pojavljajo v osebnostni in motivacijski strukturi. Tudi vzorci, ki jih uporabljajo v namene svojih raziskav, so si precej podobni. Običajno vključujejo le predstavnike moškega spola, čeprav se v zadnjem času povečuje tudi število žensk, ki se ukvarjajo s temi športi (Celsi, 1992, v Cogan in Brown, 1999), kar bo v prihodnje vodilo tudi v primerjalne študije med spoloma, čeprav postaja vedno bolj jasno, da za uspeh v športu moških in žensk postajajo pomembne iste lastnosti in značilnosti.

Osebnost si lahko predstavljamo kot celoto (sistem, organizacijo...), ki jo sestavljajo številne značilnosti. Musek (1997) jo opredeljuje kot relativno trajno in edinstveno celoto duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika. Osebnostne lastnosti so trajne značilnosti posameznika, ki se pri vsakem posamezniku združujejo v

značilen vzorec, ki je enkrat in neponovljiv in po katerem se ljudje razlikujemo med seboj. Te lastnosti determinirajo posameznikove načine reagiranja oziroma oblike vedenja v različnih življenjskih situacijah. Psihologija osebnosti se na področju športa ukvarja predvsem z iskanjem specifičnega osebnostnega profila športnika. Raziskav, ki bi se ukvarjale z identifikacijo osebnosti športnika, je kar precej. Iskanje razlik med športniki in nešportniki je bila celo prva smer v raziskovanju osebnosti športnika.

Storilnostna motivacija se nanaša na športnikovo težnjo po doseganju uspeha (Tušak in Tušak, 2001). Pri pozitivni storilnostni motivaciji gre za željo za dosežkom. Pozitivna storilnostna motivacija je za uspeh bolj pomembna od negativne in je tudi bolj povezana z njim. Gre za potrebo po doseganju uspeha z lastnim trudom oziroma potrebo po dobro opravljenem delu. Različni avtorji so ugotavljali njeno pozitivno povezanost z uspešnostjo (Costello, 1967, v Tušak in Tušak, 2001). Pri negativni storilnostni motivaciji pa gre za težnjo po izogibanju kazni oziroma posledicam. Gre za težnjo po uspehu za vsako ceno, ne glede na vloženo delo. Negativna storilnostna motivacija naj bi bila značilna bolj za mlade, pri katerih se zdi, da ne tekmujejo zase, ampak za starše, prijatelje, trenerje. Značilna pa je tudi za tiste mlade športnike, ki še niso dosegli večjih uspehov in jim je to trenutno primarnega pomena. Športniki s takšno motivacijo se premalo zavedajo pomena trdega dela (Šajber Pincolič, Tušak, Kapus in Bednarik, 2001). Pogosta je tudi pri športnikih, ki po eni ali nekaj uspešnih sezonah padejo v formi in nekaj sezon ne zmorejo več priti v ospredje. V takih trenutkih je tudi tovrstna storilnostna motivacija pomembna, saj daje neke osnovne spodbude, da proces treninga lahko kolikor toliko nemoteno teče. Če je pa taka motivacija prevladujoča pri uspešnem športniku, je to precej negativno, še posebno v kombinaciji z nizko potrebo po doseganju uspeha z vloženim delom. Takšna situacija lahko pripelje do motivacijskega zloma, za to je nujno potrebna rekonceptualizacija motivacije športnika (Tušak in Tušak, 2001).

Anksioznost kot pomemben dejavnik, ki vpliva na dosežke športnika, predstavlja negativna občutja, ki se razprostirajo na kontinuumu od rahlih občutkov neprijetnosti in negotovosti do neznosnih občutkov groze (Tušak in Tušak, 2001). Z raziskovanjem anksioznosti oz. iskanjem tehnik za njeno redukcijo, se je praktična psihologija športa pravzaprav začela in že zelo zgodaj je bilo ugotovljeno, da anksioznost negativno vpliva na izvedbo kakršnekoli naloge. Uspešnost nastopa je v korelativni zvezi z nivojem anksioznosti, pogosto že rahlo povišana anksioznost negativno vpliva na nastop. Anksioznost se lahko kaže kot osebnostna poteza in pa kot stanje, ki se pojavi kot reakcija na bližajoč se pomemben nastop ali nalogo. Spielberger (1966) pravi, da je za anksiozna stanja značilno subjektivno, zavestno perceptivno čustvo strahu in tenzije, ki jo spremlja povečana vzburjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema. Poteza anksioznosti pa je splošna predispozicija posameznika, da zazna določene situacije kot ogrožujoče in odgovarja na te situacije z različno stopnjo anksioznosti. Pri potezi anksioznosti gre torej za občutek tesnobe, neugodja, nedoločenega strahu (Tušak in Tušak, 2001). Seveda anksioznost kot psihofizično dogajanje zajame celotnega posameznika, učinke njene prisotnosti je tako mogoče opazovati na fiziološkem,

doživljajskem in vedenjskem nivoju.

Nekatere raziskave (Highl in Bennet, 1979; Martens in Gill, 1976; v Tušak in Tušak, 2001) so pokazale, da so športniki (še zlasti tisti vrhunski) praviloma manj anksiozni v primerjavi z nešportniki. Kontinuiran proces treninga, stalna prisotnost in izpostavljenost stresorjem na treningih in tekmovanjih, hitre spremembe načrtov in potreba po stalnem in hitrem prilagajanju kompleksnim dinamičnim zahtevam športa, po eni strani pripomorejo, da že v osnovi v športu ostanejo praktično samo tisti manj anksiozni, po drugi strani pa ukvarjanje s športom zaradi njegovih pozitivnih značilnosti zavira razvoj anksioznosti.

V okviru raziskave nas je zanimalo, ali se pojavljajo razlike v osebnostni strukturi med športniki, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi in nešportniki. Nadalje smo želeli preveriti, ali med skupinama športnikov rizičnih športov in nešportnikov obstajajo razlike v storilnostni motivaciji. Poleg omenjenega smo želeli ugotoviti tudi to, ali se športniki rizičnih športov razlikujejo od nešportnikov glede na potezo in stanje anksioznosti. Na podlagi predhodnih raziskav in določenih teoretičnih izhodiščih smo predpostavili, da bo do razlik med skupinama prišlo na vseh treh raziskovanih področjih.

Metoda

Udeleženci

V raziskavo je bilo vključenih 66 športnikov moškega spola, starih od 18 do 28 let, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi vsaj 5 ali več let. Od tega je bilo 23 alpinistov, 10 nordijskih skakalcev, 13 ekstremnih kajakašev ter 20 potapljačev inštruktorjev. Kontrolno skupino pa je sestavljalo 26 nešportnikov moškega spola, starih od 18 do 30 let, ki se ne ukvarjajo z nobeno športno aktivnostjo oziroma le občasno, vendar ne več kot dva krat tedensko.

Instrumenti

Strukturo osebnostnih lastnosti smo preverjali z FPI – inventarjem (Freiburg Personal Inventory). Uporabili smo srednje dolgo verzija, ki vključuje 114 trditev in meri 9 osebnostnih lastnosti I. reda (nevrotičnost, impulzivnost, depresivnost, razdražljivost, družabnost, mirnost, dominantnost, zavrtost, iskrenost) in 3 osebnostne lastnosti II. reda (ekstravertnost, emocionalna labilnost, maskuliniteta). Zanesljivost lestvic je med 0,69 in 0,83.

Za ugotavljanje storilnostne motivacije smo uporabili Costellov (1967) vprašalnik storilnostne motivacije, ki je sestavljen iz 24 trditev in meri dva faktorja storilnostne orientacije. Prvi faktor je potreba po doseganju uspeha z lastnim trudom (zanesljivost lestvice pri športnikih je 0,72), drugi faktor pa predstavlja potrebo po doseganju uspeha ne glede na vloženo delo (zanesljivost pri športnikih je 0,78)

Poleg omenjenih lastnosti smo raziskovali še dva sklopa lastnosti, pomembna za šport. Anksioznost (kot osebnostno potezo in kot stanje pred pomembnim nastopom oziroma nalogo) smo merili s Spilbergerjevim (1970) vprašalnikom STAI-X1 in STAI-X2. Vsako lestvico sestavlja 20 trditev. Koeficienti zanesljivosti za obe lestvici za športnike se gibajo med 0,70 in 0,75 (Tušak, 1997).

Postopek

Udeleženci so odgovarjali na omenjene instrumente. Zbrane podatke oziroma odgovore smo v skladu z odgovarjajočimi ključi z vrednotili ter ustrezno statistično obdelali (opisne statistike, enosmerna analiza variance) s pomočjo programskega paketa SPSS.

Rezultati

Rezultati iskanja razlik v izraženosti osebnostnih lastnosti športnikov rizičnih športov in nešportnikov kažejo, da se športniki rizičnih športov in nešportniki značilno razlikujejo v zavrtosti, iskrenosti, ekstravertnosti in maskulinosti. Športniki rizičnih športov so tako statistično pomembno manj zavrti in iskreni (Tabela 1) ter bolj ekstravertirani in maskulini (Tabela 2). Izražena je tudi tendenca, da so športniki rizičnih športov tudi bolj družabni in manj nevrotični (Tabela 1).

Na področju storilnostne motivacije je nakazan trend, da so športniki rizičnih športov bolj pozitivno storilnostno naravnani v primerjavi z nešportniki, ki imajo statistično pomembno višjo negativno storilnostno motivacijo.

Analiza razlik v anksioznosti je pokazala, da imajo športniki rizičnih športov statistično pomembno manjše stanje anksioznosti oziroma treme, ki jo občutijo pred

Tabela 1: Analiza razlik v osebnostnih lastnostih I. reda med športniki rizičnih športov in nešportniki.

Osebn. lastnosti I. reda	Športniki rizičnih športov		Nešportniki		F	p
	M	SD	M	SD		
Nevrotičnost	2,61	2,46	3,65	2,37	3,47	0,07 [†]
Impulzivnost	4,27	2,12	3,81	1,67	1,01	0,32
Depresivnost	3,82	2,87	4,88	3,02	2,49	0,12
Razdražljivost	2,80	2,18	2,31	2,22	0,95	0,33
Družabnost	9,36	2,55	8,15	3,55	3,34	0,07 [†]
Mirnost	6,00	1,62	6,12	1,99	0,08	0,77
Dominantnost	4,06	2,21	3,35	1,72	2,19	0,14
Zavrtost	3,41	1,64	4,27	2,25	4,12	0,04 [*]
Iskrenost	7,14	2,79	8,38	2,04	4,29	0,04 [*]

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

Tabela 2: Analiza razlik v osebnostnih lastnostih II. reda med športniki rizičnih športov in nešportniki.

Osebn. lastnosti II. reda	Športniki rizičnih športov		Nešportniki		F	p
	M	SD	M	SD		
Ekstravertnost	7,15	2,19	5,96	3,05	4,36	0,04*
Emocionalna labilnost	3,98	2,72	4,54	2,83	0,75	0,39
Maskulinnost	8,85	1,90	7,65	2,00	7,16	0,01*

Legenda: glej Tabela 1.

Tabela 3: Analiza razlik v storilnostni motivaciji med športniki rizičnih športov in nešportniki.

Lastnost	Športniki rizičnih športov		Nešportniki		F	p
	M	SD	M	SD		
+ storilnostna motivacija	6,92	1,64	6,15	2,05	3,56	0,06 [†]
- storilnostna motivacija	4,85	2,37	6,42	2,67	7,64	0,01*

Legenda: glej Tabela 1.

Tabela 4: Analiza razlik v anksioznosti med športniki rizičnih športov in nešportniki.

Lastnost	Športniki rizičnih športov		Nešportniki		F	p
	M	SD	M	SD		
Anksioznost – stanje	32,89	11,43	40,23	10,46	7,94	0,01*
Anksioznost – poteza	31,00	8,48	34,19	8,76	2,59	0,11

Legenda: glej Tabela 1.

stresnim dogodkom. Manj izraženo imajo tudi osebnostno lastnost anksioznost, vendar pa nam analiza variance pokaže, da so razlike premajhne, da bi bile pomembne.

Razprava

Osebnost spada med najbolj zanimiva in tudi najbolj raziskana področja psihologije, tudi psihologije športa. V psihološkem smislu lahko osebnost razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja (Tušak in Tušak, 2001). Ob pregledu razlik v osebnostnih lastnostih med športniki rizičnih športov in nešportniki vidimo, da je do pomembnih razlik prišlo na dimenziji zavrtosti, ki je višje izražena pri nešportnikih kot pri športnikih rizičnih športov. Slednji so tako bolj gotovi vase, samozavestni, neodvisni od drugih ljudi, neprisiljeni ter bolj sposobni navezovanja stikov. Do pomembnih razlik je prišlo tudi na dimenziji iskrenosti, ki je pri nešportnikih višje izražena – tako so v primerjavi s športniki rizičnih športov nešportniki bolj samokritični, bolj odkriti in pripravljeni priznavat razne manjše slabosti in napake. Še pri dveh

osebnostnih lastnosti je prišlo do pomembnih razlik in sicer pri dimenzijah ekstravertnost in maskuliniteta. Razlike so v korist športnikov rizičnih športov, kar pomeni, da so le ti bolj družabni, živahni, energični, aktivni, z višjo potrebo po vznurljivosti in stikih z drugimi ipd. Razlago za to lahko iščemo v tem, da so ekstravertni posamezniki kontinuirano v stanju manjše vzburjenosti in si prav zato lahko »privoščijo« vzburjenje, ki ga s seboj prinese tvegana aktivnost oziroma tvegano vedenje, in na ta način držijo zeleno ravnotežje vzburjenja (Goma in Freixanet, 1991). Ekstravertnost naj bi tudi korelirala z napredkom v svoji športni aktivnosti v smislu dosege cilja ali uspeha (Egloff in Gruhn, 1996). Uspešno preplezan odsek stene, uspešen potop ali spust po nemirnih brzicah divje reke tako posameznika ne navdaja samo z visoko stopnjo vzburjenja, ampak mu da tudi novih moči in navdušenja, kar se posledično izraža tudi v večji živahnosti in komunikativnosti. Ekstravertiranost je pri športnikih rizičnih športov dobrodošla in pomembna tudi zato, ker takšni posamezniki bolje prenašajo bolečino in različne oblike stresa, ki so neizbežen del katerekoli oblike rizičnega športa.

Poleg tega pa lahko večjo družabnost, živahnost, komunikativnost ipd. pripišemo tudi ugodnim učinkom ukvarjanja s rizičnimi športi. Športniki rizičnih športov so tudi bolj maskulini, se bolj aktivno uveljavljajo, so bolj hrabri, neustrašni ipd. Že sicer si npr. težko zamišljamo preplašenega in zbezanega alpinista, pa čeprav ga preseneti ogromen podor serakov ali se mimo njega v steni usuje snežni plaz, kot tudi zmedenega kajakaša, ki se mu, ob pomanjkanju informacij o vodostaju na določenem odseku rečne struge, nenadoma zalitem obrazu ali visokem valu, zatresejo kolena. Hrabrost, neustrašnost, aktivno uveljavljanje, komponente poudarjene živahnosti, samozavest, zanesljivost in pripravljenost ter druge stereotipne moške lastnosti so za športnike rizičnih športov nemalokrat zelo pomembne in nujne. Na dimenziji nevrotičnosti je nakazan trend višje izraženosti pri nešportnikih, ki pa ni pomemben. Nešportniki naj bi tako imeli več težav na različnih področjih funkcioniranja in močnejše naj bi se odzivali na čustvena stanja. Znano je, da se posamezniki ki so bolj nevrotični, raje izogibajo tveganju zaradi velikega vzburjenja, ki ga povzroči tvegana aktivnost in anksioznosti, ki iz tega izhaja (Goma, Perez in Torrubia, 1988, v Goma in Freixanet, 1991).

Nevrotičnost kot taka ima torej tudi pomembno vlogo pri odločitvi za tvegane aktivnosti in nakazuje, da se posamezniki z bolj izraženo omenjeno dimenzijo že v osnovi izogibajo tveganim in nevarnim situacijam in s tem tudi rizičnim športom, pri katerih je ravno visoka stopnja tveganosti tista, ki jih najbolj opredeljuje in jih ločuje od ostalih varnejših športov. Pri tem je nižje izražena nevrotičnost kot tudi depresivnost pri športnikih rizičnih športov verjetno kar posledica psihične adaptacije na ekstremne situacije in razmere, v katerih ni prostora za nevrotične simptome in depresivna razpoloženja (Tušak in Bednarik, 2001). O trendu lahko govorimo tudi pri osebni lastnosti družabnosti, ki je višje izražena pri športnikih rizičnih športov, ki tako kažejo višjo potrebo in prizadevanje po stikih z ljudmi in živahnosti. Športniki, ki se ukvarjajo s športi, ki vključujejo visoko stopnjo tveganja in fizične nevarnosti oziroma ogroženosti, ki je posledica same aktivnosti, torej z rizičnimi športi, tako delujejo bolj energično in dinamično, kažejo navdušenje, se znajo uveljaviti, so dominantni, gotovi vase, pogumni,

družabni, komunikativni in sproščeni. Rezultati dobro potrjujejo nekatere, že večkrat dobljene in navedene značilnosti športnikov, ki so bolj ekstravertirani (Davis in Mogk, 1994; Eysenck, 1981), bolj družabni (Tušak, 1997, 1998), bolj samozavestni in izražajo več samozaupanja vase (Ogilvie, 1968), da težijo k večji dominantnosti (Thakur in Thakur, 1980), so manj zavrti (Tušak in Tušak, 1997) in nevrotični (Butt, 1987, Tušak, 1997). Niso pa naši rezultati potrdili pričakovane predpostavke o večji emocionalni stabilnosti športnikov rizičnih športov, ki je bila osnovana na rezultatih predhodnih raziskav. Razlika (glede na aritmetično sredino) sicer gre v prid športnikov, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, kar lahko pomeni, da so športniki rizičnih športov nekoliko bolj prepričani v kontrolo svojih čustev in impulzov, vendar so razlike v izraženosti pri enih in drugih majhne in nepomembne. Glede na naravo rizičnih športov in celoten sistem dejavnikov (tako predvidljivih kot nepredvidljivih), ki delujejo na posameznika pri ukvarjanju z določeno obliko rizičnega športa, bi bile lastnosti, kot so sposobnost kontrolirati lastna čustva, ohraniti mirno kri v tveganih situacijah ali ob nenadnih spremembah, stabilnost, čustvena kontrola, sposobnost koncentracije, sproščenost ob aktivnostih, s katerimi se ukvarjajo ipd., nujno potrebne za zdravo in varno vključevanje v aktivnosti, ki velikokrat ne nosijo s seboj samo verjetnost poškodbe ampak tudi možnost izgube življenja. Kot vidimo, je faktor čustvene stabilnosti izjemno pomemben faktor športne uspešnosti, saj bo športnik v stresogeni situaciji uspešen le, če lahko svoje emocionalno vzburjenje zavestno kontrolira in ga vzdržuje na ustreznem nivoju za aktiviranje organizma (Tušak, Kos, Bednarik in Kos, 2002). Čustvena labilnost tako prav gotovo ne prispeva h kvaliteti nastopa.

Razloge, zakaj je temu tako, lahko iščemo v odgovoru na vprašanje o primernosti in natančnosti vprašalnika (ali morda le-ta ne pokaže vseh pomembnih razlik med športniki rizičnih športov in nešportniki) ter vzamemo v zakup, da vzorec kontrolne skupine morda ni bil dovolj natančno izbran. Vzroke za odstopanja naših rezultatov gre tako iskati tudi v specifičnosti kontrolne skupine oziroma »zdravem« vzorcu nešportnikov, ki morda prihaja iz preveč storilnostnega in uspešnega okolja. Ne glede na to, da drugi rezultati govorijo o relativno dobri ustreznosti tako vprašalnika kot tudi obeh uporabljenih vzorcev, bi bile razlike gotovo očitnejše, najbrž tudi pomembne, če bi v vzorec udeležencev vključili še katero izmed panog, ki jih prištevamo med rizične športe ali če bi vzorec povečali. Nekateri vzorci izbranih športnih panog so namreč imeli majhno število udeležencev (npr. $N=10$ pri nordijskih skakalcih), kar vodi v pomanjkanje posloševanja znotraj in v teh populacijah. Obenem pa se lahko vprašamo, ali nimajo prav tisti, ki športnike rizičnih športov potiskajo med samomorilce, pri katerih bi emocionalno labilnost pričakovali. Naša raziskava vsekakor nima podlage za razmišljanje v takšni smeri (upoštevaje ostale osebnostne lastnosti rizičnih športnikov), kaj šele za takšen zaključek. Poleg tega je bila izvedena cela vrsta obsežnih raziskav, ki potrjujejo emocionalno stabilnost športnikov. Postavlja se tudi vprašanje, kako homogen je bil uporabljeni vzorec športnikov rizičnih športov. Potapljače namreč težko primerjamo z alpinisti ali nordijskimi skakalci, ki v večini karakteristik ustrezajo profilu vrhunskega športnika, kar so potrdile številne raziskave. Podobno pa ne moremo trditi

za potapljače, saj so nekatere študije pokazale (npr. Tušak, Burnik in Robič, 2001), da je za vrhunške športnike značilna še cela vrsta osebnostnih lastnosti, ki jih pri potapljačih niso zasledili.

Analiza razlik v storilnostni motivaciji med športniki rizičnih športov in nešportniki je pokazala, da imajo slednji pomembno bolj izraženo negativno storilnostno motivacijo. Na dimenziji pozitivne storilnostne motivacije pa je nakazan trend višje izraženosti pri skupini rizičnih športnikov, ki pa ni statistično pomemben. Vseeno pa lahko zaključimo, da so tudi te razlike v korist športnikov, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, ki so tako bolj pozitivno storilnostno naravnani v primerjavi z nešportniki, ki imajo višjo negativno storilnostno motivacijo. Tudi ti rezultati se skladajo s profilom športnika (Tušak in Tušak, 1997, v Tušak in Bednarik, 2001) in z nekaterimi predhodnimi rezultati (Tušak in Bednarik, 2001).

Rizični športi gotovo spadajo med tiste športe, kjer je potreba po storilnosti, ki se kaže v težnji po doseganju uspeha oziroma težnji po izogibanju neuspehu, še toliko bolj izrazita in kjer je storilnostno vedenje nujno. Visoka stopnja koncentracije, usmerjene pozornosti, disciplina, delo, vztrajnost in vsakodnevni napor so karakteristike vsakega športa, tudi rizičnega. Želja po dosežku, pri čemer uspeh največkrat niti ne pomeni uvrstitev na svetovno lestvico, je tisto, kar športnika, ki se ukvarja z rizičnimi športi, vodi in usmerja. Visoka storilnostna motivacija je pri tem skoraj samoumevna. Ta vpliva tudi na povečano stopnjo koncentracije pri izvajanju aktivnosti in s tem povečuje verjetnost uspeha. Visoko storilnostno naravnani posamezniki lažje usmerjajo svoje vedenje k doseganju cilja, več razmišljajo o optimalni izvedbi naloge, kar zopet povečuje možnosti, da bodo uspeli, preplezali nevaren odsek, se z gorskim kolesom uspešno spustili po strmem grebenu ali zdržali spust po nemirnih slapovih.

Rezultati preverjanja razlik v anksioznosti med športniki rizičnih športov in nešportniki se pridružujejo rezultatom prejšnjih raziskav (npr. Giacobbi in Weinberg, 2000; Leedy, 2000; Williams, Frank in Lester, 2000, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003), po katerih naj bi se vrhunski športniki (obstoj vzporednic med vrhunskimi športniki in športniki rizičnih športov) odlikovali z manjšo predtekmovalno anksioznostjo, torej z manj anksioznim odgovorom na stresno situacijo, ki jo predstavlja tekmovanje oziroma nastop. Analiza razlik v anksioznosti je tudi pokazala, da imajo športniki, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, manj izraženo anksioznost kot potezo, a so razlike premajhne, da bi bile pomembne.

Športniki rizičnih športov tako manj situacij zaznavajo kot ogrožujočih in so v splošnem manje pripravljeni reagirati s povišano napetostjo, kar pravzaprav pomeni, da so bolj sproščeni in umirjeni in da spremembe okolice redkeje interpretirajo kot nevarne za uspešno opravljanje naloge. Glede na rezultate lahko tudi sklepamo, da so športniki, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, bolj opremljeni s strategijami, kako reagirati v stresnih situacijah oziroma da znajo te strategije bolje uporabiti in zato je njihov odgovor na stresno situacijo manj buren, kar se kaže v nižji anksioznosti kot stanju. Jasno je, da prevelika mera anksioznosti športnika pred nastopom ohromi, a športniki

rizičnih športov so, kot kaže, sposobni obvladovati svoje emocije do te mere, da jim njihovo stanje pred nastopom ne uide izpod kontrole. To jim omogoča tudi uporaba bolj konstruktivnih tehnik pri obvladovanju napetosti, do katerih lahko pride zaradi pritiskov pred nastopom oziroma tekmovanjem.

Stresni dogodki oziroma stresorji so pri športnikih, ki posegajo po rizičnih športih, močno prisotni. Običajno ne gre samo za količino raznovrstnih stresorjev, pač pa tudi za njihovo intenziteto. Vsaka napaka, ki je velikokrat posledica prav močnega stresa, se kaj hitro kaznuje, možnost poškodbe ali smrti pa je vedno prisotna. Takšna grožnja zahteva psihično izredno stabilnega in neanksioznega posameznika, ki se zna osredotočiti le na nalogo in na ta način zmanjšati anksioznost in tremo oziroma tako povečati obrambo pred stresom.

Raziskava je tako pokazala, da med športniki rizičnih športov in nešportniki prihaja do razlik tako v osebnostni in motivacijski strukturi kot tudi v anksioznosti kot stanju. Naša pričakovanja so se tako potrdila. Ob tem se pojavlja vprašanje, ali lahko govorimo o psihološkem profilu športnika, ki se ukvarja z rizičnimi športi in v kakšnem pogledu bi se ta razlikoval od profila športnika nerizičnih športov ter nešportnikov. Nekatero raziskavo obstoj profila športnika rizičnih športov potrjujejo, npr. Goma i Freixanet (1991). Tudi izvedena raziskava omogoča, da govorimo o profilu športnika, ki posega po rizičnih športih in nakazuje, da se profil športnika rizičnega športa dobro sklada s profilom vrhunškega športnika, kar pravzaprav pomeni, da so športniki rizičnih športov po svoji osebnostni in motivacijski strukturi precej podobni vrhunskim športnikom. Za športnika rizičnega športa naj bi bil tako značilen naslednji osebnostni profil: ekstravertnost, družabnost, maskulnost, dominantnost, nizka zavrtost in iskrenost, kot tudi nizka nevrotičnost in depresivnost. Obenem naj bi športniki rizičnih športov imeli pozitivno storilnostno motivacijo ter nizko stopnjo stanja anksioznosti. Ob sestavi takšnega profila ne smemo pozabiti niti na emocionalno stabilnost, ki je ena izmed ključnih faktorjev, ki določa športnikovo uspešnost.

Poznavanje osebnosti oziroma osebnostne strukture športnika (vključujoč tudi dinamične vidike), je zelo pomembno. Daje nam koristne informacije, ki nam lahko pomagajo izboljšati športnikovo trenutno stanje in na njihovi osnovi lahko načrtujemo posebnosti v procesu treninga in načinih spreminjanja motivacije ali nekih drugih psiholoških značilnosti, ki so morda pomanjkljivo ali ne najbolj ustrezno razvite, a prav tako pomembne za uspešno udejstvovanje. S poznavanjem športnikove osebnosti ne pripomoremo le k dvigovanju ravni splošne pripravljenosti športnika, ampak posredno vplivamo tudi na športnikovo varnost, ki je v rizičnih športih še toliko bolj v ospredju. Na podlagi poznavanja športnikove osebnosti lahko predvidimo njegove reakcije v nepredvidljivih in spremenljivih razmerah. S tem, ko športnika opremimo z določenimi strategijami, ki mu bodo pomagale, ko se bo znašel v nepoznani in tvegani situaciji, lahko preprečimo nekatere nezaželene izide. Poznavanje osebnosti tako pripomore k izgradnji bolj učinkovitih modelov športne uspešnosti in vpliva na človekov oziroma športnikov vsestranski razvoj sposobnosti, uresničevanje potencialov ter s tem na

najširši osebnostni razvoj. Ob tem je potrebno upoštevati, da je osebnostna struktura le eden, čeprav pomemben faktor, ki prispeva k razvoju športnika in k športnemu uspehu.

Spoznanja, izhajajoča iz naše študije, predstavljajo doprinos k zdravi perspektivi gledanja na različne oblike rizičnega športa in športnikov, ki po njem posegajo, in lahko prepričajo še katerega izmed dvomljivcev, ki se pogosto sprašujejo, čemu oziroma komu je rizičen šport sploh potreben. Njena vrednost je tudi v tem, da dodatno potrjuje, da ne gre za avtodestruktivno naravo posameznikov, ki po takšnih športih posegajo, da ne gre niti za norost niti za herojstvo, temveč za predanost in zavezanost nečemu, za navidez povsem enostavno odločitev, zaviti lastno življenje v negotovost in kljub vedenju, da se napake kaznujejo z bolečimi udarci, modricami, odrgrinami, zlomi, omrzlinami ali celo s smrtjo, ostajati na poti in hrepeneti za vznesena, navdušujoča in silovita doživetja, za radostno vznemirjenje, za vso intenziteto občutkov, ki jo predvsem nekatere izmed oblik rizičnih športov zagotovo nudijo. Ob tem velja opozoriti tudi na nagnjenost oziroma željo po identifikaciji s športnikom, njegovim dosežkom, včasih tudi za ponos posameznika, da pripada narodu športnika, ki je uspel premagati ekstremni izziv. Istočasno gre za nekakšno dvojnost oziroma konfliktnost v nas samih, ko se sprašujem o smiselnosti poseganja po tveganih aktivnostih, o možnih posledicah, ki jih le-te lahko prinesejo, a obenem za občudovanje in spoštovanje, ki ga čutimo do takšnega posameznika ter za postopno pritrjevanje ali zgolj razumevanje tistih, katerih življenjsko vodilo v ospredje postavlja kakovost in intenzivnost življenja. Navsezadnje lahko vsak pri sebi razmisli in presodi, ali drži, da kvantiteta ne more odtehtati kvalitete življenja, da ni dolžina tista, ki pripomore h kakovosti življenja, pač pa da je intenziteta in polnost občutkov, ki jih človek lahko doživi, tisto, kar naredi posameznikovo življenje polno.

Zaključek

Izvedena raziskava se je usmerjala na iskanje razlik v osebnostni in motivacijski strukturi pri športnikih rizičnih športov in nešportnikih. Pri tem smo poleg razlik med obema skupinama na omenjenih področjih preverjali tudi anksioznost kot stanje in kot potezo. Predpostavke o obstoju razlik na omenjenih raziskovanih področjih so se potrdile. Preverjanje razlik med športniki rizičnih športov in nešportniki je namreč pokazalo, da so glede na osebnostno strukturo športniki rizičnih športov pomembno manj zavrti in iskreni ter pomembno bolj ekstravertirani in maskulini. Nakazan je bil tudi trend, da so športniki rizičnih športov bolj družabni in manj nevrotični, ki pa se ni pokazal kot pomemben. Naši rezultati se tako v velikem obsegu skladajo z izsledki nekaterih predhodnih raziskav.

Pregled motivacijske strukture je pokazal, da je nakazana tendenca, da so športniki rizičnih športov bolj pozitivno storilnostno naravnani v primerjavi z nešportniki, ki imajo pomembno višjo negativno storilnostno motivacijo. Tudi ti rezultati ustrezajo nekaterim predhodnim, kakor tudi tisti, ki jih je dala analiza razlik v anksioznosti, ki je

pokazala, da imajo športniki rizičnih športov pomembno manjše stanje anksioznosti, manj izraženo pa imajo tudi anksioznost kot potezo, pri čemer pa se razlika ni pokazala kot pomembna. Rezultati tako nakazujejo, da športniki rizičnih športov relativno dobro ustrezajo psihološkemu profilu vrhunskega športnika, vendar pa še vedno puščajo odprta nekatera vprašanja, kar bo v prihodnosti zagotovo vodilo v nadaljnje raziskovanje na tem področju.

Vprašanj je torej še veliko: so ugotovljene razlike v osebnostni in motivacijski strukturi ter anksioznosti med športniki rizičnih športov in nešportniki posledica bioloških razlik ali so plod učenja in socialnih izkušenj, kaj je odločilnega pomena, kje je tisti ključni faktor, ki nekoga potegne v rizični šport, drugega pa od njega odvrne (vprašanje je zanimivo tudi zato, ker nevarnost, ki jo ti športi vsebujejo, običajno povezujemo s strahom, strah pa naj bi predstavljal motivacijo za izogibajoče vedenje), koliko so športniki rizičnih športov dejansko sposobni pravilne ocene prisotnosti tveganja in ali ni mogoče zaupanje vase in visoka stopnja kontrole, ki jo izražajo nad okoliščinami, takšna, ki vedno ne dopušča objektivne sodbe o tveganju ter kakšno vlogo ima pri nagnjenosti k tveganju oziroma njegovi oceni izkušnja oziroma želja ponovno stati zunaj sebe, se premakniti v drugi svet, odplavati v neke druge razsežnosti stvarnosti, kar rizični šport v nekaterih oblikah omogoča. Ob tem niso brez pomena niti vprašanja o prepoznavnosti rizičnih športov (ali njihova vse večja popularizacija in s tem približevanje širšemu krogu ljudi pomeni korak naprej ali vodi k izgubljanju pristnosti in nekakšne skrivnosti, ki jo določene oblike teh športov nosijo v sebi) niti tista, ki v ospredje postavljajo vpliv ukvarjanja z rizičnim športom na športnikovo osebnost in s tem njegov celostni osebnostni razvoj. Ni se bati, da bi ostali brez odgovorov.

Zanimanje za športnike, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi, razumevanje narave njihovega uma, motivacije, ki jih pri tem žene, mladostnega duha in viška energije, ki jo običajno izžarevajo ter nenazadnje dojetje bistva, za kaj pravzaprav pri vsem skupaj gre, je namreč vedno bolj v ospredju interesa tistih, ki jih šport zanima, ki se z njim ukvarjajo in ki na področju njega delajo. Že danes pa lahko zaključimo, da šport kot »tabletko za psihično zdravje« (Tušak, 2001), tudi v svoji rizični obliki (rizični šport) ne predstavlja primarne nevarnosti, ki jo lahko zaznamo iz njegove definicije, ampak prej možnost za uspešen razvoj posameznika, ki se z njim ukvarja. Preko pozitivne športnikove osebnosti pa predstavlja tudi učinkovit model, skozi katerega lahko ostali iščejo in gradijo svojo identiteto. Na ta način šport kot družbeno koristna aktivnost sooblikuje ugodno socialno klimo določene družbe.

To pa so navsezadnje tudi glavna praktično uporabna dejstva, ki so jih odkrile podobno zasnovane raziskave v zadnjih letih pri nas. Na ta način znanstveno potrjujemo in utemeljujemo nekatere trditve psihologov v zvezi s športniki rizičnih športov, o katerih je bilo v zadnjih mesecih veliko govora tudi v slovenskih medijih. Na ta način skušamo seznaniti javnost z evidentnimi empiričnimi dokazi o specifičnem psihološkem profilu športnikov v rizičnih športih. Le-ti pa v vsakem primeru govorijo o koristnih učinkih tudi rizičnih športnih panog za zdrav osebnostni razvoj posameznika, ki se s takim športom ukvarja.

Literatura

- Breivik, G. (1995). *Personality, sensation seeking and arousal in high risk sports*. Oslo: The Norwegian University of Sport and Physical education.
- Breivik, G. (1999). *Sensation seeking in sport*. Oslo: Norges idrettshogskole.
- Breivik, G., Roth, W.T. in Jorgensen, P.E. (1998). Personality, psychological states and heart rate novice and expert parachutists. *Personality and Individual Differences*, 25, 365 – 380.
- Chirivela, E.C. in Martinez, L.M. (1994). The sensation of risk and motivational tendencies in sports: An empirical study. *Personality and Individual Differences*, 16, 777 – 786.
- Cogan N. in Brown, R.I.F. (1999). Metamotivational dominance, states and injuries in risk and safe sports. *Personality and Individual Differences*, 27, 503 – 518.
- Cronin, C. (1991). Sensation seeking among mountain climbers. *Personality and Individual Differences*, 12, 653 – 654.
- Egloff, B. in Gruhn A.J. (1996). Personality and endurance sports. *Personality and Individual Differences*, 21, 223 – 229.
- Goma i Freixanet, M. (1991). Personality profile of subject engaged in high risk sports. *Personality and Individual Differences*, 12, 1087 – 1093.
- Kajtna, T. (2003). *Osebnost, vrednote in potreba po dražljajih pri športnikih rizičnih športov [Personality, values and sensation seeking in high risk sports athletes]*. Neobjavljena magistrska naloga [Unpublished MA thesis]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Kajtna, T., Tušak, M. in Kugovnik, O. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic [Personality and motivation of top athletes]. *Psihološka obzorja*, 12 (1), 76 – 84.
- Kerr, J.H. (1991). Arousal – seeking in risk sport participant. *Personality and Individual Difference*, 12, 613 – 616.
- Musek, J. (1997). *Znanstvena podoba osebnosti [Scientific image of personality]*. Ljubljana: Educy.
- Rossi, B. In Cereatti, L. (1993). The sensation seeking in mountain athletes as assessed by Zuckerman's Sensation Seeking Scale. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 417 – 431.
- Šajber Pincolič, D., Tušak, M., Kapus, V. in Bednarik, J. (2001). Razvoj motivacijskega sistema plavalcev in plavalk v Sloveniji [The development of motivational system of swim athletes in Slovenia]. V J. Bednarik in M. Tušak (ur.). *Šport, motivacija in osebnost [Sport, motivation and personality]* (str. 38 – 69). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tušak, M. (1997). *Razvoj motivacijskega sistema v športu [The development of motivational system in sport]*. Neobjavljena doktorska disertacija [Unpublished PhD dissertation]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Tušak, M. (2001). Šport – tabletko za psihično zdravje [Sport – the drug for psychical health]. V M. Tušak (ur.). *Psihologija športa mladih [Sport psychology of youth.]* (str. 35 – 38). Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Tušak, M. in Bednarik, J. (2001). Osebnost športnika [The personality of a top athlete]. V J. Bednarik in M. Tušak (ur.). *Šport, motivacija in osebnost [Sport, motivation and personality]* (str. 180 – 187). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Tušak, M., Burnik, S. in Robič, B. (2001). Osebnostne lastnosti potapljačev [Personality features of divers]. V J. Bednarik in M. Tušak (ur.). *Šport, motivacija in osebnost [Sport, motivation and personality]* (str. 188 – 200). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tušak, M., Kos, R., Bednarik, J. in Kos, Z. (2002). Osebnostne lastnosti slovenskih vrhunskih športnikov [Personality characteristics of Slovene top athletes]. V M. Tušak in J. Bednarik (ur.). *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji [Some psychological, social and economic aspects of sport in Slovenia.]* (str. 17 – 39). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa [Psychology of sport]*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.