

**ŠOLSKI CENTER ZA POŠTO, EKONOMIJO IN TELEKOMUNIKACIJE
LJUBLJANA**

RAZISKOVALNA NALOGA

**ŽIVLJENJSKI SLOG MLADIH ANKETIRANIH ŠPORTNIKOV V
PROSTEM ČASU**

(področje: šport)

Mentor: Matjaž Plesec, prof. šp. vzg. in mag. manag. šp.

Avtorica: Tjaša Petak, 4.B

Somentorica: Petra Primožič, prof. šp. vzg.

Ljubljana, februar 2023

ZAHVALA

Za pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge se zahvaljujem mentorju Matjažu Plescu, prof. šp. vzg. in mag. manag. šp. in somentorici Petri Primožič, prof. šp. vzg., ki sta me vodila in usmerjala skozi pisanje naloge, mi svetovala, se hitro odzivala, mi nudila strokovno pomoč in bila ob vsem tem zelo potrpežljiva.

Posebna zahvala je namenjena mojemu bratu Maticu Petaku, dipl. šp. tren. in bodočemu mag. kineziologije, ki mi je svetoval in mi tudi pomagal pri pisanju naloge.

Velika zahvala gre prav tako mojim staršem, ki so me vsa leta šolanja podpirali in spodbujali, tudi ko sem sama že obupala, in niso nikoli izgubili upanja vame.

Zahvalila bi se tudi vsem profesionalnim športnikom, ki so si vzeli čas in mi iskreno odgovorili na vprašanja, ki sem jim postavila.

Vsem, ki so mi na kakršenkoli način pomagali ali me podpirali pri izdelavi raziskovalne naloge, še enkrat najlepša hvala.

POVZETEK

V svoji nalogi sem raziskovala, kakšen je življenjski slog mladih anketiranih športnikov v prostem času. V teoretičnem delu sem se osredotočila na obdobje mladostništva, status mladega športnika ter na pomen usklajevanja šole in športa.

V raziskovalnem delu sem, s pomočjo spletne aplikacije 1KA, anketirala 256 merjencev različnih športnih panog s statusom športnika, ki so odgovarjali na 6 socialno-demografskih spremenljivk in 7 vprašanj, ki se nanašajo na življenjski slog. 51,89 % merjencev je bilo moškega spola in 48,11 % ženskega. Opravila sem tudi intervjuje s šestimi mladimi kategoriziranimi športniki OKS, ki pa so zaradi občutljivosti podatkov želeli ostati anonimni.

Ugotovila sem, da živi v prostem času zdrav življenjski slog 43,63% anketirancev. 49,73% jih živi zdrav življenjski slog le občasno in 6,64% anketirancev ne živi zdravo v svojem prostem času. Anketirana dekleta živijo bolj nezdravo kot anketirani fantje in anketirani športniki 1. in 2. letnika srednje šole, živijo manj zdravo kot anketirani športniki 3. in 4. letnika. Raziskava je tudi pokazala, da v primerjavi med športnimi panogami, živijo v prostem času najbolj nezdrav življenjski slog nogometaši.

Ključne besede: življenjski slog, prosti čas, mladi športniki

KAZALO VSEBIN

ZAHVALA	2
POVZETEK	3
KAZALO GRAFOV	5
1 UVOD	6
2 TEORETIČNI DEL	7
2.1 Kdo je športnik?	7
2.2 Življenje mladega športnika	8
2.3 Status športnika	9
2.3.1 Status A	10
2.3.2 Status B	10
2.3.3 Status C	11
2.4 Mladostništvo (adolescenca) in odraščanje	11
2.5 Samopodoba	12
2.5.1 Telesna samopodoba	13
3 NAMEN IN PROBLEM	14
4 CILJI	15
5 HIPOTEZE	15
6 METODE DELA	16
6.1 VZOREC MERJENCEV	16
6.2 POSTOPEK MERJENJA	16
6.3 VZOREC SPREMENLJIVK	16
7 REZULTATI IN RAZPRAVA	17
7.1 Analiza ankete	17
7.1.1 Analiza anketirancev glede na starost	17
7.1.2 Življenjski slog mladih anketiranih športnikov v prostem času glede na spol	20
7.1.3 Življenjski slog mladih anketiranih športnikov glede na spol, starost in športno disciplino	21
7.1.4 Analiza vprašanja: Ali mladi športniki v prostem času morda uživajo opojne substance, v kolikšni meri in katere vrste?	24
7.1.5 Analiza vprašanja: Ali mladi športniki v prostem času morda posegajo tudi po prepovedanih opojnih substancah (marihuana-trava, kokain, extasy ...)?	26
7.1.6 Analiza vprašanja: Kako pogosto mladi anketiranci posegajo po prepovedanih substancah??	28
8 ZAKLJUČEK	29
9 VIRI IN LITERATURA	30
10 PRILOGE	32
10.1 Anketni vprašalnik	32
10.2 Intervjuji	34
Intervju – športnik 1: nogometaš s statusom A in kategorizacijo OKS	34

Intervju – športnik 2: nogometašica s statusom A in kategorizacijo OKS	35
Intervju – športnik 3: odbojkar s statusom C in registracijo OKS	36
Intervju – športnica 4: rokometašica s statusom A in kategorizacijo OKS	37
Intervju – športnica 5: rokometašica s statusom A in kategorizacijo OKS	38
Intervju – športnik 6: judoist s statusom B in registracija OKS.....	38
10.3 Obrazec – status športnika	40

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Analiza podatkov iz ankete glede na spol.....	17
Graf 2: Analiza podatkov iz ankete glede na starost	17
Graf 3: Analiza anketirancev glede na letnik	18
Graf 4: Analiza anketirancev glede na športno disciplino in na spol.....	18
Graf 5: Analiza anketirancev glede na status športnika in spol	19
Graf 6: Ali meniš, da živiš zdrav življenjski slog v prostem času?.....	20
Graf 7: Ali meniš, da živiš zdrav življenjski slog v prostem času (se zdravo prehranjuješ, ne ponočuješ, se ukvarjaš s svojim športom, skrbiš za svoje telo)?.....	21
Graf 8: Kako pogosto se mladi s svojimi vrstniki družijo v nočnih lokalih glede na letnik?	22
Graf 9: Kakšen je življenjski slog mladih anketiranih športnic glede na športno disciplino?	23
Graf 10: Kakšen je življenjski slog mladih anketiranih športnikov glede na športno disciplino?	23
Graf 11: Katere opojne substance uživaš v svojem prostem času?	24
Graf 12: Katere opojne substance uživajo mladi anketirani športniki in športnice v prostem času glede na športno disciplino?	24
Graf 13: Katere opojne substance uživajo mladi športniki glede na športno disciplino?	25
Graf 14: Katere opojne substance uživajo mlade športnice glede na športno disciplino?	25
Graf 15: Katere prepovedane substance uživajo mladi športniki v prostem času glede na športno disciplino?	26
Graf 16: Katere prepovedane substance uživajo mlade športnice glede na športno disciplino?.....	27
Graf 17: Katere prepovedane substance uživajo mladi športniki glede na športno disciplino?.....	27
Graf 18: Kako pogosto mladi anketiranci posegajo po prepovedanih substancah?	28

1 UVOD

Najstniška leta so čas večjih telesnih in duševnih sprememb, na drugi strani pa za marsikoga tudi obdobje raziskovanja, preizkušanja mej, iskanje svoje vloge v svetu. Želja po nečem novem, tudi tveganem, je normalen del razvoja mladega človeka, a pri nekaterih to vključuje tudi preizkušanje cigaret, alkohola in tudi drugih prepovedanih substanc.

Uporaba alkohola, tobaka in prepovedanih drog je eden od glavnih razlogov, ki prispeva k svetovnemu bremenu bolezni in ne vpliva le na zdravje ter življenje posameznikov, temveč tudi na družbo kot celoto, s posledicami, kot so oslABLJENO zdravje, prezgodnja smrt ter socialna in ekonomska degeneracija (Barrio, Reynolds, Garcia-Altés, Gual in Anderson, 2017).

Droge se delijo na dovoljene in prepovedane droge. Med dovoljene droge štejemo npr. kofein, tobak in alkohol, ki so dovoljene oz. legalne droge za polnoletne, pod prepovedane droge pa štejemo tiste, ki so prepovedane za promet, izdelavo, prodajo in uporabo, kot npr. konoplja, kokain, heroin, ekstazi, LSD itd. (Dvoršek, 2008).

Obstaja več razlogov, zakaj mladi sploh začnejo eksperimentirati z drogami in alkoholom. Eden od njih je želja po pripadnosti nekemu družbenemu krogu in včasih tudi strah, da v nasprotnem primeru ne bodo sprejeti. Drugi razlog je lahko boljše počutje, saj se veliko mladostnikov srečuje z depresijo, tesnobnimi motnjami ali težavami, povezanimi z odnosi v družini. Različne substance jim predstavljajo zmanjšanje občutkov stiske, nerazumevanja, osamljenosti ... Gre za neke vrste beg od težav, sploh kadar doma nimajo ustrezne podpore. Naslednji razlog je želja, da bi bili bolj uspešni, kar se zelo izraža ravno pri športnikih, ker v današnjem času družba od njih pričakuje zelo veliko. Tukaj gre za uporabo raznovrstnih drog in stimulansov za poskus izboljšanja učinkovitosti, delovanja, uspeha in posledično zadovoljitev pričakovanj staršev, trenerjev, učiteljev. Radovednost, upornišstvo in želja po preizkušanju novih stvari je tudi eden od glavnih vzrokov, zakaj so mladostniki pogosto zelo motivirani za iskanje novih izkušenj, zlasti tistih, ki jih dojemajo kot drzne in vznemirljive. Če je to pospremljeno še z družbo, ki k temu spodbuja, je možnost zlorabe drog še toliko večja. Zadnji razlog je, da bi se počutili odrasle, ker biti odrasel je za marsikoga vznemirljivo, zato ni presenetljivo, da nekateri to povezujejo tudi z uporabo cigaret, alkohola in prepovedanih drog. (National Institute on Drug Abuse, 2022)

Za to temo sem se odločila na podlagi opazovanja sovrstnikov, med katerimi so tudi športniki. Velika večina, med drugim tudi dijaki naše srednje šole, se v svojem prostem času poslužuje alkohola, cigaret, fug in drugih nezdravih razvad, nekateri pa posegajo celo po prepovedanih substancah. Poleg tega me je pretresel primer moje prijateljice, ki je bila sicer v svojem izbranem športu zelo uspešna, vendar je v prostem času pogosto posegala po travi in drugih prepovedanih substancah. Sčasoma je opazila, da si težje zapomni stvari, ima težave pri učenju in pri daljšem

vzdrževanju koncentracije. Trenutno je morala prekiniti svojo športno kariero, na kar je tudi lahko vplival življenjski slog v prostem času.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Kdo je športnik?

Športnik je oseba, ki tekmuje v enem ali več športih, ki zahtevajo moč, hitrost in/ali vzdržljivost. Športnik večino časa nameni treningu in ima dobre rezultate oz. željo ter voljo po njih. Redno trenira in je discipliniran. Torej je športnik tisti, kdor se ukvarja s športom. Športnike delimo na rekreativne, polprofesionalne in profesionalne. Glede na zvrsti pa jih delimo v ekipne športe (npr. rokomet, košarka, nogomet), individualne športe (npr. judo, atletika, boks) in alternativne športe (npr. rolkanje). (Wikipedija, 2021)

Rekreativni šport postaja pomemben del kakovostnega življenja sodobnega človeka. Ljudje, ki na svojem delovnem mestu niso fizično aktivni, velikokrat ta primanjkljaj iščejo v svojem prostem času, ko se ukvarjajo z različnimi oblikami rekreativnega športa. Nekaterim rekreativnim športnikom je cilj povečati mišično maso, zato večino časa preživijo v fitnes centrih. Drugim je cilj predvsem splošna aerobna vzdržljivost, ki jo lahko pridobijo v naravi, na gozdnih, makadamskih in asfaltnih poteh, pozimi pa tudi na tekaških smučeh in v fitnes centrih. Velika večina rekreativnih športnikov želi izboljšati svoje motorične in/ali funkcionalne sposobnosti, zato je pomembno, da je trening izveden čim bolje. Zelo pomembno vlogo pri kvalitetni izvedbi treninga in regeneracije po treningu imajo ustrezne prehranjevalne navade rekreativnega športnika. Brez pravilne in uravnotežene prehranske podpore telo ne more optimalno funkcionirati. To velja za vsakega človeka, še posebej za vse tiste, ki se rekreativno ali resno ukvarjajo s športom. (Leben, 2010)

Polprofesionalni športnik je del kluba, kateremu niso prioriteta rezultati, klub se posveča vzgoji otrok/športnika, priljubljenosti športa pri mladih. (Klančar, 2016) Klubi za katere igrajo športniki so v večini v 2. drugi ligi, športnik je lahko prejemnik določenih finančnih sredstev (štipendije, sponzorska sredstva..), ne prejema pa plačila z naslova pogodbe o zaposlitvi. Nekateri klubi svojim igralcem nudijo brezplačno športno opremo (drese, športne copate, klubske trenirke..), nekateri svojim članom zaračunavajo tudi mesečno vadnino.

Profesionalni športnik športu posveti del ali pa vse svoje življenje. Za doseganje vrhunskih rezultatov žrtvujejo velik del svojega življenja: trpi njihov prosti čas, družina, prijatelji, na stranski tir postavljajo tudi izobrazbo oz. delo. Šport je zanje edino področje, s katerim se ukvarjajo in tam lahko dokažejo svoje sposobnosti. Včasih profesionalni šport od človeka zahteva nečloveške napore, športniki so izpostavljeni ekstremnim razmeram. A pred seboj imajo le en prizor: prečkanje ciljne črte. Zanje je najlepši trenutek v tekmi občutek, ko premagajo vse ovire, ko opravijo celotno

pot in se na koncu zaslužno veselijo uspeha. Nekateri mladostniki, ki se že v mladih letih odločijo za aktivno športno kariero, se od njih že zelo zgodaj zahteva disciplina in predanost športu, včasih je treba namesto obiska najboljše zabave v mestu oditi v telovadnico. (Mulej, 2009) Profesionalni športnik s svojim klubom podpiše pogodbo o delu za določeno obdobje in za svoje športne dosežke prejme plačilo. V klubu mu nudijo vso strokovno podporo, trenerja, športnega psihologa, fizioterapevta, kineziologa, predpišejo pa mu tudi pravilno prehrano.

2.2 Življenje mladega športnika

Vsakodnevni treningi, tekme ob koncih tedna, visoka pričakovanja klubov, trenerjev in včasih tudi staršev, usklajevanje šolskih obveznosti ter poškodbe so za mladega športnika pogosto prevelik zalogaj. Nagrade, slava in popularnost, ki so posledica vrhunskih dosežkov, marsikateremu športniku docela spremenijo življenje.

V kadetski in mladinski kategoriji imajo mladi športniki treninge vsak dan, nekateri dvakrat dnevno, ob vikendih so obremenjeni s tekmami, nekateri pa imajo tekme tudi med tednom. Usklajevanje s šolskimi obveznostmi, izostajanje od pouka zaradi treningov in tekem ter zamujanje razlage učne snovi in testov je za mladega športnika velikokrat težko breme.

Da se mladi športnik na svoji karierni poti lahko sooča z vsemi preprekami, mora imeti poleg podpore staršev tudi dobrega trenerja, ki ni samo učitelj/inštruktor športnih veščin, organizator in izvajalec športne vadbe, ampak tudi oseba, ki vzgaja ter ima velik vpliv na mlade ljudi v najbolj občutljivih obdobjih njihove psihološke rasti in dozorevanja. Čas, ki ga mladi športniki preživijo na treningih in tekmovanjih skupaj s trenerjem (15-letni športniki povprečno trenirajo 2–2,5 uri na dan pet- do šestkrat na teden oziroma 10–11 ur), je pogosto daljši od tistega, ki ga preživijo s starši. Zato se morajo trenerji zavedati svoje vloge in poslanstva ter se truditi, da so športnikom dober zgled za športno, moralno in pravično vedenje, za odgovoren odnos do dela, izkazovanje navad zdravega načina življenja in podobno. Od trenerja so odvisni tudi otrokova uspešnost v športu, občutek osebne kompetence, samospoštovanje in samozavest. Trener prav tako vpliva na otrokovo vedenje na športnem terenu in zunaj njega, torej na oblikovanje njegove osebnosti. Trener mora biti zato tudi opora mlademu človeku pri izpolnjevanju njegovih osnovnih psiholoških potreb, pri učenju življenja in pri uresničevanju njegovih ciljev. To mlademu športniku prinaša ugodje, zadovoljstvo in dobro počutje – tisto, kar najbolj potrebuje za doseganje močne notranje športne motivacije in samozvesti (moči), ki jo potrebuje za življenjske izzive. Dober trener z lastnim vedenjem daje dober zgled mladim športnikom. Glavni cilj trenerja mladih športnikov je razvoj športnika, in sicer njegovega samospoštovanja, socialnih veščin, športnega duha in značaja, šele zatem športni rezultati. (Škof, 2018)

V veliki meri na razvoj in zmogljivost športnika, na boljšo izvedbo vadbenega procesa ter posledično tudi na rezultate vplivajo količina, sestava in čas vnosa ustrezne hrane. Za starše je zato ključno obvladovanje vsakodnevnega prilaganja prehrane konkretni športni aktivnosti. Prehrana otroka športnika mora zadostiti njegovim energetskim in hranilnim potrebam. Osnovni energijski viri so živila, ki vsebujejo ogljikove hidrate in maščobe. Živila, ki vsebujejo beljakovine, pa prispevajo k obnovi telesa. Za normalno delovanje presnove in imunskega sistema je potreben tudi

primeren vnos mikrohranil, kot so vitamini in minerali. Potrebe po energiji in beljakovinah so pri mladem športniku večje kot pri njegovih sovrstnikih, ki se s športom ne ukvarjajo vsak dan. Posamezen obrok mora vsebovati vsa makrohranila (ogljikove hidrate, maščobe in beljakovine), ki jih telo pridobi s kakovostnimi živili. Prehranski viri naj bodo čim manj predelani, živila naj bodo v polnovredni obliki. Dnevni vnos energije mora biti dovolj velik. Prehrana mora biti mešana, in sicer mora vsebovati živila iz vseh skupin: mleko in mlečne izdelke, meso in mesne izdelke, sadje in zelenjavo, žita in izdelke iz žit ter nenasičene maščobe (olja, lešniki, orehi, avokado ...). Taka prehrana običajno zadosti tudi potrebe po beljakovinah, vitaminih in mineralih. Pred treningom ali tekmo (približno 45 minut prej) mora športnik zaužiti 200–400 ml vode, razredčenega naravnega sadnega soka ali športne pijače, da trening ali tekmo začne dobro hidriran. Vsak večji obrok čez dan naj vsebuje živila, bogata z ogljikovimi hidrati, kot so testenine, kruh, riž, sadje, zelenjava, posneto mleko ali posneti mlečni izdelki, zaužije pa naj ga vsaj 2–3 ure pred treningom/tekmo. Uro pred treningom naj zaužije manjši energijski prigrizek, ki naj vsebuje predvsem lahko prebavljive sladkorje, na primer sveže sadje s pustimi piškoti, nemastne krekerje ali preste, kosmiče, kos kruha z medom ali marmelado, sadni sok z nemastnim pecivom, puding. Po tekmi mora športnik poskrbeti za čimprejšnji regeneracijski obrok. V prvi uri po vadbi je treba zaužiti manjši prigrizek, sestavljen iz beljakovin in sladkorjev. Pomembno je, da tekočino pije čez cel dan, po tekmi pa mora nadomestiti njeno izgubo. Ker je prehrana mladega vrhunškega športnika zahtevna, je priporočljivo, da mu pri prehrani svetuje kvalificiran strokovnjak za športno prehrano. (Rotovnik Kozjek, 2018)

Kljub ustrezni prehrani in hidraciji, ki sta ključni za preprečevanje poškodb, do slednje vseeno lahko pride. Z ustreznimi preventivnimi ukrepi, pametnim treniranjem in redno skrbjo za zdravje se tveganje za športne poškodbe pri športnikih zmanjša za 30–40 odstotkov. Športne poškodbe so lahko akutne (nastanejo nenadoma, na primer zvin gležnja, natrgane mišice, zlom kosti ...) ali kronične (tako imenovani preobremenitveni sindromi, na primer boleča peta, boleče koleno, boleč spodnji del hrbtenice). Najpogostejše so poškodbe spodnjega uda, zlasti gležnja in kolena. Zelo pomembno je, da so treningi pravilno načrtovani, kakovostno izvedeni in da se redno spremlja njihovo izvedbo ter športnika. Treninge je treba tudi individualno prilagajati. Mladi športnik potrebuje dan ali dva počitka na teden ter en mesec počitnic od izbranega športa na leto. Tako se vzpostavi normalno razmerje med telovadbo in počitkom, ki je nujno za varen napredek v trenažnem procesu. Da se mladi športnik po naporu dobro spočije in regenerira potrebuje 8–10 ur spanca. (Hadžič, 2018)

2.3 Status športnika

Status športnika se pridobi glede na merila, ki jih je postavila krovna športna organizacija v Sloveniji – Olimpijski komite Slovenije – združenje športnih zvez. Merila so zapisana v posebnem pravilniku.

Pogoji, pravila in kriteriji za registriranje in kategoriziranje športnikov v Republiki Sloveniji ob temeljnih zakonskih in drugih aktih predstavljajo enega najpomembnejših sistemskih dokumentov

v slovenskem športu, ki celostno in metodološko postavljajo pogoje za prepoznavanje reprezentativnih športnih organizacij, evidentiranje tekmovalnih sistemov in registracijo športnikov ter opredeljujejo pogoje za pridobitev nazivov kategorizacije, ki so podlaga za pridobitev statusnih pravic športnikov.

Strokovni svet za tekmovalni šport trikrat letno objavi seznam športnikov, ki so na podlagi doseženih rezultatov in v skladu z veljavnimi kriteriji pridobili status kategoriziranega športnika Republike Slovenije, in sicer olimpijskega, svetovnega, mednarodnega, perspektivnega, državnega ali mladinskega razreda.

Kategorizirani športniki lahko med aktivnim udejstvovanjem v športu uveljavljajo statusne pravice, ki jih natančno določajo:

- zakon o športu,
- nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014–2023,
- drugi akti, ki urejajo področje športa (vir: <https://www.olympic.si/sportniki/registracija-in-kategorizacija>).

2.3.1 Status A

Opis meril:

- vsi **kategorizirani** športniki **OKS** – ZŠZ oz. tisti, ki v času do izvedbe prvega kroga izbirnega postopka dosežejo rezultat, ki je skladno s kriteriji OKS pogoj za pridobitev naziva kategoriziranega športnika
- **individualni športi** – športniki, ki v **olimpijskih** športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez dosegajo uvrstitve od **1.** do **5.** mesta v svoji disciplini in svoji starostni kategoriji, ter rekorderji ali športniki, ki dosegajo uvrstitve od **1.** do **5.** mesta na razvrstitveni lestvici nacionalnih panožnih športnih zvez ali mednarodno priznane športne dosežke, ki jih ovrednoti nacionalna panožna športna zveza
- **ekipni športi** – športniki, ki so člani državnih reprezentanc v **olimpijskih** športih oz. jih nacionalna panožna športna zveza razglasi za zelo perspektivne mlade igralce

2.3.2 Status B

Opis meril:

- **individualni športi**
 - športniki, ki v **neolimpijskih** športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez dosegajo uvrstitve od **1.** do **3.** mesta v svoji disciplini in svoji starostni kategoriji, ter rekorderji ali športniki, ki dosegajo uvrstitve od **1.** do **3.** mesta na razvrstitveni lestvici nacionalnih panožnih športnih zvez ali mednarodno priznane športne dosežke, ki jih ovrednoti nacionalna panožna športna zveza

- športniki, ki v **olimpijskih** športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez dosegajo uvrstitve od **6.** do **10.** mesta v svoji disciplini in svoji starostni kategoriji, ter rekorderji ali športniki, ki dosegajo uvrstitve od **6.** do **10.** mesta na razvrstitveni lestvici nacionalnih panožnih športnih zvez ali mednarodno priznane športne dosežke, ki jih ovrednoti nacionalna športna panožna zveza
- **ekipni športi**
 - športniki, ki so člani državnih reprezentanc v **neolimpijskih** športih oziroma jih nacionalna panožna športna zveza razglasi za zelo perspektivne mlade športnike
 - športniki, ki so v **olimpijskih** športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez državni prvaki

2.3.3 Status C

Opis meril:

individualni športi, ekipni športi – športniki, ki so v rednem procesu treniranja in tekmujejo v ligaškem sistemu uradnih tekmovalnih sistemov nacionalne panožne športne zveze za naslov državnega prvaka v svoji starostni kategoriji; prednost imajo kandidati iz športov, uvrščenih v prve štiri razrede kriterijev Ministrstva za šolstvo in šport RS – Direktorata za šport (Vir: aktiv športne vzgoje ŠC PET, 2022).

2.4 Mladostništvo (adolescenca) in odraščanje

»Mladostništvo ali adolescenca je obdobje, ki za vsakega posameznika pomeni prehod med dvema svetoma, iz otroškega v svet odraslih. V našem kulturnem krogu smo navajeni videti v mladostništvu obdobje nestabilnosti (mladostnik je labilen, pada iz ene v drugo emocionalno krizo, odklanja avtoriteto staršev, ustvarja probleme sebi in drugim)«. (Musek 1995, 37)

Adolescenca je doba pospešenega dozorevanja in stopnja, kjer se oblikuje identiteta. Mladostnik se začne tesno povezovati z vrstniki, zlasti tistimi, ki imajo podobne probleme. Vse bolj postajajo aktualni tudi poklicni interesi. (Musek 1997)

»Adolescenca je čas hitrega telesnega razvoja in velikih čustvenih sprememb. Spremembe, ki jih prinese puberteta, ko se začenja otrokovo telo spreminjati, se začnejo dogajati med enajstim in trinajstim letom. Dekleta se sprva hitreje razvijajo kot fantje, pozneje pa jih fantje dohitijo. Hitri telesni razvoj spremljajo tudi burne čustvene spremembe, ki močno vznemirjajo starše in tudi otroke same«. (Končnik-Goršič 2004)

Velikokrat se pojem puberteta zamenjuje ali enači s pojmom adolescenca. Slednja je proces duševnega in socialnega dozorevanja, pri puberteti gre za proces pospešenega telesnega razvoja. Puberteta poteka predvsem od desetega do trinajstega leta pri dekletih in od dvanajstega do petnajstega leta pri fantih. To pomeni pretežno v zgodnjem obdobju mladostništva. Puberteta se konča s t. i. biološko zrelostjo posameznika. (Vičič, 2002)

Mladostništvo je tudi obdobje, ko otroci začnejo razmišljati o samem sebi in o odnosu do drugih, kar jim onemogoča razmišljanje o njihovi vlogi v športu. Šport je postal preveč resen in premalo igriv. Pretirano se poudarja tekmovalnost, zmaga, zlasti vrhunskih športnikov, ki predstavljajo mladim življenjske vzornike. Pretirano povečevanje uspeha lahko mladostniku v tem obdobju predstavlja hudo frustracijo, še posebej zato, ker mladi šport pogosto jemljejo kot najpomembnejši pokazatelj njihove uspešnosti oziroma neuspešnosti. Namen tekmovanja ni samo premagati tekmece in postati prvak, kajti ves sijaj zmage sčasoma izgine. Najpomembnejša je notranja zmaga, ki pomeni občutek, da smo naredili največ, kar je bilo v naših močeh in to je najboljša popotnica za življenje, ki jo šport da mlademu človeku. Napačen pristop je, če je otrok vzgojen v duhu, da je srečo in samozavest mogoče doseči z zmago. Zelo pomembno je, da šport ne postane le sredstvo za premagovanje nasprotnika, ampak ostane v času odraščanja igra, v kateri uživa in se veseli, ker daje od sebe najboljše in največ kar zmore. (Dupona, Petrovič, 2000)

V tem obdobju se veliko mladostnikov odloči, da bodo zaključili s športom in bodo čas, ki je bil prej namenjen treningom, raje namenjali zabavam in druženju z vrstniki. Če imajo v tem težkem obdobju ob sebi dobrega trenerja, ki jih zna usmerjati in jim nuditi močno oporo, gre lahko to obdobje brez večjih pretresov mimo in mladostniki nadaljujejo s športno kariero.

2.5 Samopodoba

Samopodoba je celota predstav, stališč in sodb o samem sebi. Z drugimi besedami je to posameznikovo doživljanje samega sebe. Splošna samopodoba je sestavljena iz več področij:

Šolska (akademska) samopodoba je zaznava lastnih spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanje za šolske predmete. Gre za prepričanja o tem, koliko je nekdo zmožen biti uspešen (»Menim, da sem sposoben pridobiti dobre ocene v šoli.«) in za zaznavanje lastnega uspeha (»Zadovoljen sem s svojim šolskim delom.«).

Telesna samopodoba so prepričanja in sodbe o svoji telesni privlačnosti, kondiciji in slogu oblačenja, primerjave lastnega videza z drugimi ter prepričanja o tem, kako osebo vidijo drugi. S telesno samopodobo se zelo veliko ukvarjajo mladostniki, saj se takrat telo zelo hitro spreminja in so telesne značilnosti v središču medsebojnega vrednotenja: pri dekletih je pomembnejši videz, pri fantih pa sposobnosti, moč in spretnost.

Raziskave kažejo, da je samopodoba telesnega videza pri fantih bolj pozitivna. Fantom je telesni videz nekoliko manj pomemben in večinoma se z njim manj ukvarjajo, okrog 40 % deklet pa sebe pogosto doživlja kot grde in neprivlačne. Opisana razlika je predvsem odvisna od družbeno-kulturnih dejavnikov, saj se ženski videz skozi vse življenje bolj poudarja in ocenjuje kot moški.

Medosebna ali socialna samopodoba obsega zaznave, prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki ter drugimi pomembnimi bližnjimi osebami: starši, sorojenci, partnerjem, sodelavci. To so zaznave o lastnih sposobnostih sklepanja prijateljstev, o lastni priljubljenosti in o kakovosti (koliko sem podredljiv ...) odnosov z bližnjimi.

Čustvena samopodoba so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, npr. o samem sebi kot ne/mirnem, ne/sproščenem, čustveno ne/uravnovešenem, o tem, ali sem pretežno dobro ali slabo razpoložen, ali se močno vznemirim ali pa dobro obvladujem svoja čustva ...

Religiozna samopodoba je doživljanje in ocena lastne ne/vernosti, pobožnosti, duhovnosti. Npr. Sem ateist. Sem globoko veren. (Stražišar, 2009)

Kljub temu da je samopodoba v veliki meri nezavedna, ima močno motivacijsko vlogo. Ravnamo glede na svojo predstavo o sebi, zato je pomembno, da imamo ustrezno oz. zdravo samopodobo. Zdrava samopodoba vključuje realno zaznavanje svoje osebnosti, svojih sposobnosti in potreb. Če ima posameznik ustrezno samopodobo, bo skrbel zase, se spoštoval in preprečil morebitno razvrednotenje ali kratenje zadovoljevanja potreb s strani družbe. Zdrava samopodoba je pozitivna in želimo si jo ohranjati, vendar človek zaradi nje ni domišljal.

Ker človek s pozitivno samopodobo ceni svoje osebnostne, telesne, temperamentne in značajske lastnosti ter tudi svoje sposobnosti, je zanj značilno, da:

- se bolj konstruktivno spoprijema z duševnimi obremenitvami,
- lažje razvija in ohranja zdrave ter vzajemno zadovoljive medosebne odnose in je bolj pripravljen sodelovati,
- je bolj sočuten z drugimi,
- je bolj neodvisen, saj ne potrebuje nenehnega odobravanja drugih,
- je odgovornejši za svoja dejanja,
- je pogumnejši in radovednejši pri sprejemanju novih izkušenj ter izzivov,
- si postavlja visoke, a dosegljive cilje (Stražišar, 2009)

Pozitivna ali negativna samopodoba se oblikuje glede na lastne izkušnje posameznika s samim samo in z okoljem, glede na odnose z drugimi ljudmi in njihovo vedenje do posameznika. Od drugih pogosto sprejemamo besedna ali nebesedna sporočila o tem, kako nas vrednotijo: nas opazijo, so pozorni do nas, se družijo in pogovarjajo z nami, nam zaupajo, nas sprejemajo, nas imajo radi ali pa ne. Za človekovo samopodobo so zelo pomembne zgodnje izkušnje, predvsem seveda v družini. Pozneje pa na samopodobo vplivajo vsi dejavniki socializacije hkrati: sorodniki, vrstniki, sošolci, učitelji, sodelavci, partnerji itd. (Žgajner, 2023)

2.5.1 Telesna samopodoba

Telesna samopodoba je le ena od razsežnosti otrokove samopodobe, saj vsak otrok gradi tudi svojo učno, socialno in čustveno samopodobo. V osnovi je telesna samopodoba sestavljena iz dveh vidikov: iz prepričanj in predstav o naših telesnih oz. gibalnih sposobnostih in o našem telesnem videzu oz. privlačnosti.

Otrok že zelo zgodaj prek gibanja prične pridobivati izkušnje o svojem telesu, obenem pa se tudi okolica odziva na njegovo telo – na njegov videz in telesne zmogljivosti. Vse to vpliva na razvoj njegove telesne samopodobe, saj otrok ponotranji tako izkušnje s svojim telesom kot sporočila o svojem telesu, ki mu jih posreduje okolica. Obenem je pomembno, da se zavedamo, da gre pri telesni samopodobi za posameznikove subjektivne zaznave in prepričanja in da so te lahko v neskladju z opažanji drugih ljudi ali z objektivnimi kriteriji, kot je npr. priporočena/zdrava telesna teža glede na telesno višino. Tako lahko npr. najstnica verjame, da je debela, in izraža nizko telesno samopodobo, dejansko pa je njena telesna teža po medicinskih kriterijih povsem zdrava oz. normalna.

Posebej občutljivo za razvoj otrokove telesne samopodobe je obdobje mladostništva oz. najstništva. Najstniki se soočajo s hitrimi telesnimi spremembami. V samo nekaj letih se njihovo telo preobrazi iz telesa otroka v telo odraslega. Te spremembe so vir mnogih negotovosti in frustracij, zato je pomembno, da imajo najstniki v starših sočutnega sogovornika, s katerim se lahko odprto pogovarjajo o teh občutljivih temah. Za to obdobje je značilna tudi potreba po potrditvah in sprejetosti s strani vrstniške skupine ter obenem istovetenje/posnemanje idolov, ki so pogosto slavne osebnosti iz sveta zabave in športa. V želji po tem, da bi bili v svoji vrstniški skupini opaženi in sprejeti, najstniki zelo skrbijo za svojo zunanjo podobo.

Velika past za mlade so tudi medijski lepotni ideali. Ker najstniki še nimajo do neke mere razvitega kritičnega mišljenja, da bi razumeli, kako so lepotni modeli iz medijev nerealni in nezdravi, dekleta pogosto zapadejo pod vpliv idolov iz modne in zabavne industrije, kot so pevke, igralko in manekenke. Fantje se pogosteje zgledujejo po zvezdnikih iz športnega sveta. Tudi ti modeli lepote pogosto promovirajo nezdravo »fitnes« kulturo, pretirano mišičasta telesa, ki so lahko rezultat nezdravih diet, pretirane vadbe in včasih tudi zlorabe prepovedanih substanc.

V obdobju odraščanja je zelo pomembna vloga staršev, da se s svojimi najstniki o teh temah pogovarjajo, da spremljajo, kaj berejo in gledajo na spletu, katere zvezdnike si izbirajo za svoje idole. Obdobje pubertete je obdobje intenzivne rasti in dozorevanja, zato ni primerno obdobje za hujšanje. Zlasti dekleta so v tem obdobju prav pod pritiskom vrstnic in nerealnih medijskih idealov vitkosti podvržena raznim dietam, ki lahko vodijo v motnje hranjenja. Raziskave so pokazale tudi, da gibalne aktivnosti oz. ukvarjanje s športom pozitivno vpliva na telesno samopodobo tako deklic kot dečkov. Zato je pomembno, da starši tako z lastnim zgledom kot s spodbujanjem gibalnih aktivnosti svojih otrok prispevajo k razvoju njihove zdrave telesne samopodobe. (Vidmar, 2020)

3 NAMEN IN PROBLEM

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kakšen je življenjski slog mladih športnikov v prostem času. Usklajevanje športnih in šolskih obveznosti je za mladostnika zelo stresno. Časa za druženje s sovrstniki je velikokrat zelo malo. Vikende, ki jih imajo mladi za druženje v nočnih lokalih do poznih ur, jih športniki v času sezone skoraj ne poznajo. V času adolescence, ko prihaja do velikih čustvenih sprememb (nihanje razpoloženja ...), se veliko mladih športnikov odloči, da zaključijo s športno kariero, tudi tisti, ki so bili na svojem področju zelo uspešni. Čas, ki je bil prej namenjen treningom, zamenjajo za zabave in druženje z vrstniki. Takrat mora svojo vlogo odigrati trener, da mladostnika obdrži na pravi poti.

Skozi anketo, ki sem jo pripravila, želim priti do odgovorov, kakšen življenjski slog živijo mladi športniki v svojem prostem času in katera starostna skupina v svojem prostem času živi manj zdravo. Primerjala bom tudi, kakšen je življenjski slog v prostem času pri dekletih in kakšen pri fantih. Ugotavljala bom tudi, pri kateri športni disciplini imajo športniki v svojem prostem času najbolj nezdrav življenjski slog. Iz rezultatov želim izvedeti, katere vrste substanc športniki uživajo, ko se v prostem času družijo v nočni lokalih, ter ali kdaj posežejo tudi po kakšnih prepovedanih substancah.

4 CILJI

1. Ugotoviti želim, kakšen je življenjski slog mladih anketiranih športnikov v prostem času glede na spol?
2. Ugotoviti želim, če se življenjski slog mladih anketiranih športnikov bistveno razlikuje glede na spol, starost in športno disciplino?
3. Ugotoviti želim ali mladi športniki v prostem času morda uživajo opojne substance, v kolikšni meri in katere vrste?
4. Ugotoviti želim ali mladi športniki v prostem času morda posegajo tudi po prepovedanih opojnih substancah (marihuana-trava, kokain, extasy ...)?
5. Ugotoviti želim, kako pogosto mladi anketiranci posegajo po prepovedanih substancah?

5 HIPOTEZE

HIPOTEZA 1: Večina anketiranih mladih športnikov živi v prostem času zdrav življenjski slog.

HIPOTEZA 2: Anketirana dekleta živijo v prostem času bolj zdrav življenjski slog kot anketirani fantje.

HIPOTEZA 3: Starejši anketiranci (3. in 4. letnik) živijo v prostem času bolj nezdravo kot mlajši anketiranci (1. in 2. letnik).

HIPOTEZA 4: Najbolj nezdrav življenjski slog v prostem času med anketiranimi športniki je zaznati pri nogometaših.

HIPOTEZA 5: Med opojnimi substancami je najbolj pogosta uporaba alkoholnih pijač.

HIPOTEZA 6: Med prepovedanimi opojnimi substancami mladi anketirani športniki največkrat koristijo travo (marihuano).

6 METODE DELA

Uporabila sem naslednje metode dela:

- zbiranje in analiza zbranih podatkov,
- izdelava anketnega vprašalnika in anketiranje preko spletne strani 1ka,
- intervjuji s šestimi mladimi vrhunskimi (kategoriziranimi športniki OKS), ki so želeli ostati anonimni. Intervjuje sem opravila preko elektronske pošte. Stike z intervjuvanci sem načrtno izbrala tako, da gre res za vrhunske mlade športnike, ki predstavljajo različne športne panoge, tako kolektivne kot individualne. Intervjuji so potekali v času od 20. 1. do 17. 2. 2023.

6.1 VZOREC MERJENCEV

Anketirala sem mlade športnike, ki so mi bili dosegljivi na različnih socialnih omrežjih (Instagram, Snapchat) in trenirajo različne športe v različnih klubih (pretežno gre za ljubljanske športne klube oziroma klube osrednje slovenske regije). Del anketirancev sem dobila tudi s pomočjo profesorjev športne vzgoje, ki so mi posredovali naslove vseh dijakov športnikov na naši šoli. Vzorec merjencev je tako predstavljalo 291 ljudi. Od tega jih je anketo pravilno rešilo 256 ljudi. Izmed vseh anketiranih jih 48,11% predstavlja ženska populacija, 51,89% pa moška.

6.2 POSTOPEK MERJENJA

Anketo, ki sem jo naredila v spletnem programu 1KA, je bila poslana več kot 500 ljudem in so jo imeli čas rešiti od 14. 1. 2023 do 8. 2. 2023. V tem času je anketo odprlo in reševalo 503 oseb, v celoti pa je na njo odgovorilo 256 ljudi. Želela sem si tudi bolj strokovnih mnenj, zato sem opravila še šest intervjujev z malo bolj znanimi in s športom močno povezanimi osebami. Anketni vprašalnik je bil anonimen.

6.3 VZOREC SPREMENLJIVK

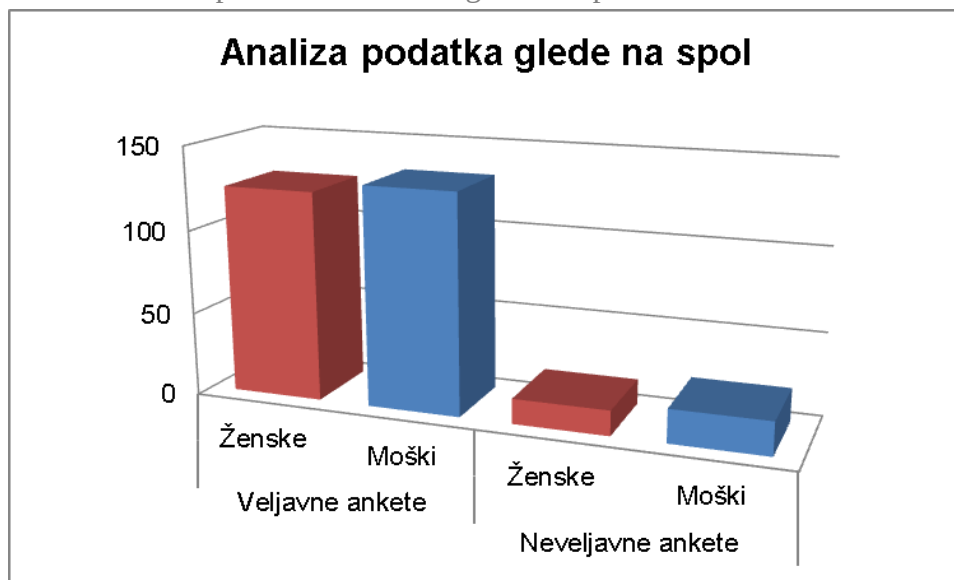
V anketi sem uporabila 6 socialno-demografskih spremenljivk (spol, starost, letnik, status športnika, športno panogo, športno disciplino). Drugo kategorijo pa predstavlja 7 drugih vprašanj, ki so mi pomagala ugotoviti, kakšen je življenjski slog mladih športnikov v prostem času .

7 REZULTATI IN RAZPRAVA

7.1 Analiza ankete

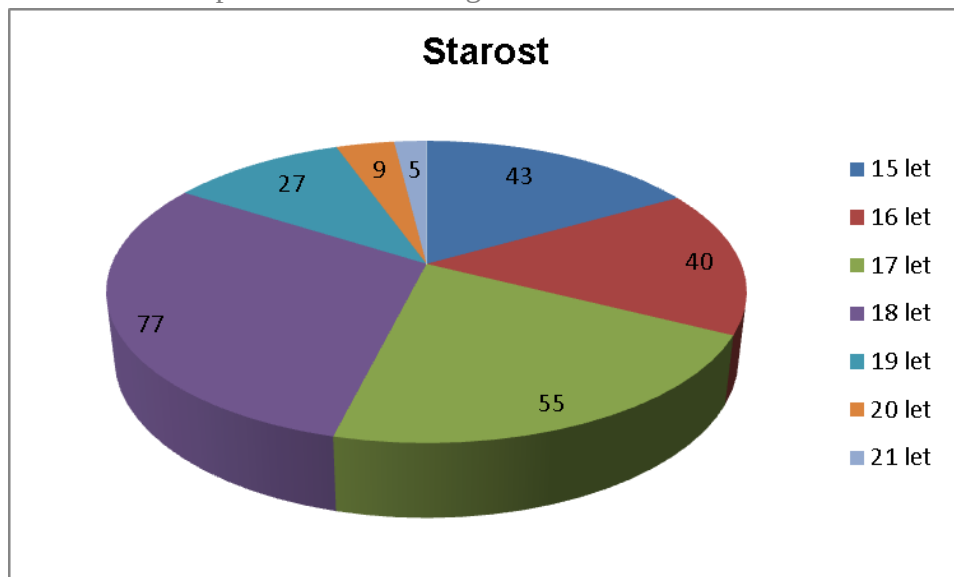
Anketo je izpolnilo 291 anketirancev. Od tega je bilo 35 anket neveljavnih, saj vsa vprašanja niso bila izpolnjena v celoti. Med veljavnimi anketami je bilo 125 anketirancev ženskega in 131 moškega spola.

Graf 1: Analiza podatkov iz ankete glede na spol



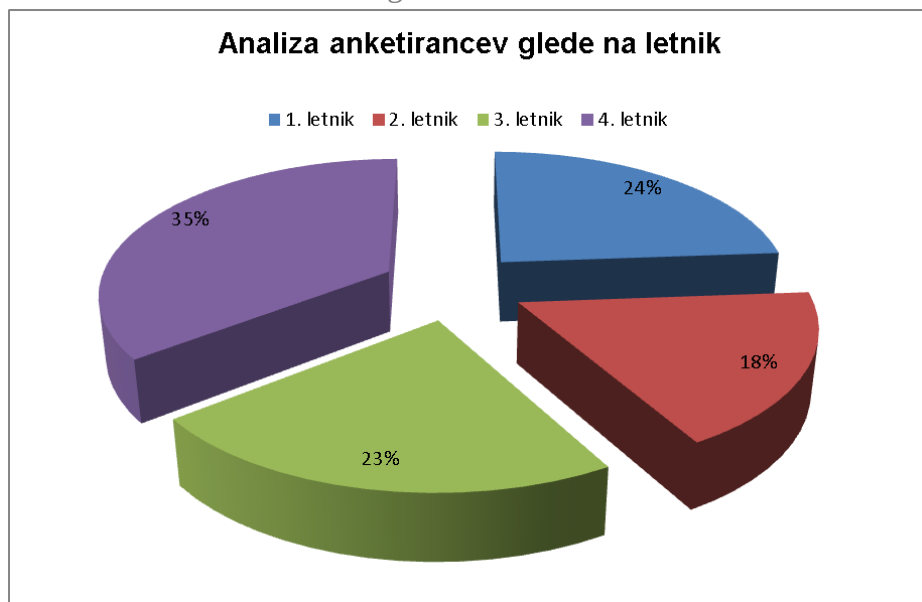
7.1.1 Analiza anketirancev glede na starost

Graf 2: Analiza podatkov iz ankete glede na starost



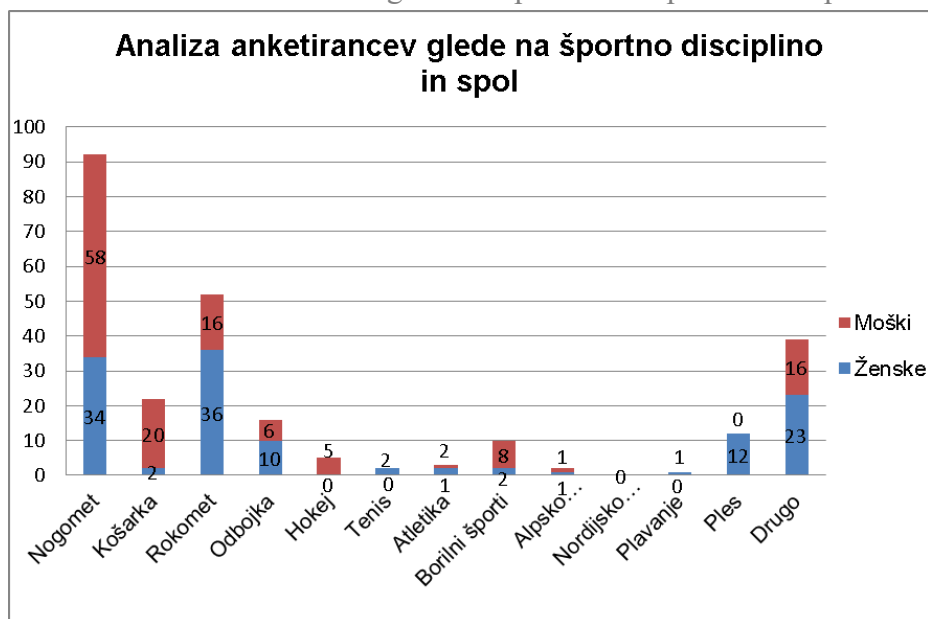
Želela sem izvedeti, koliko so stari anketiranci. Iz grafa je razvidno, da je največ anketiranih v starosti 18 let in sicer 77 anketirancev, kar je v 30,08%. Nato sledi starostna skupina 17 let in sicer 55 anketirancev, ter starostna skupina 16 let, katerih je 40. Najmanj jih je izpolnilo anketo v starostni skupini 21 let, izpolnilo je 5 anketirancev, kar predstavlja 1,95% vseh anketiranih. Povprečna starost vzorca je 17,20 let.

Graf 3: Analiza anketirancev glede na letnik



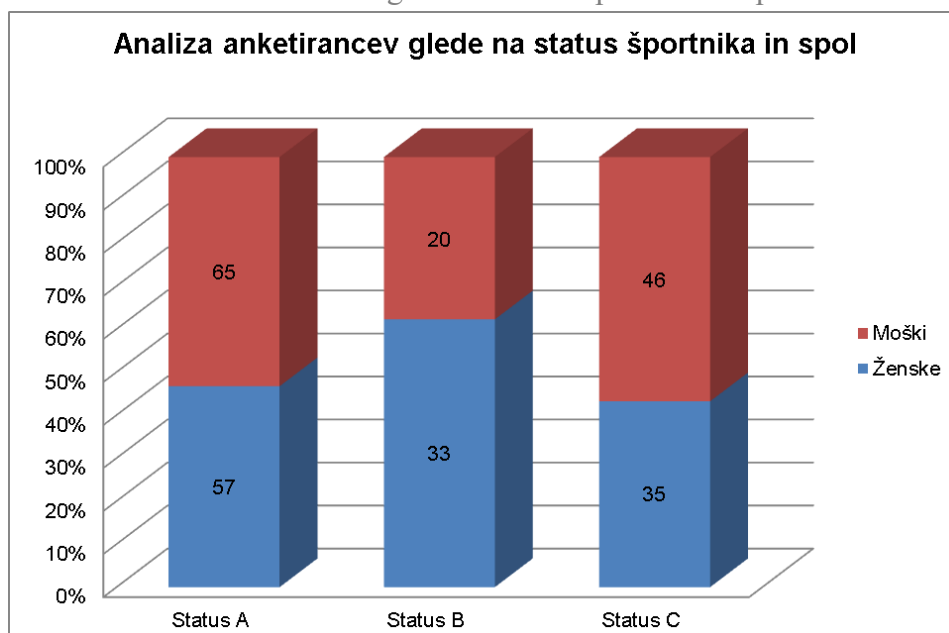
Iz grafa je razvidno, da je največ anket izpolnilo anketirancev 4. letnika, kar 35%, nato jim sledijo 1. letniki z 23%. Najmanj je izpolnilo mojo anketo anketirancev 2. letnika in sicer 18%.

Graf 4: Analiza anketirancev glede na športno disciplino in na spol



Iz grafa 4 je razvidno, da je največ anketirancev športne discipline nogomet, od tega je 58 anketirancev moškega spola in 34 ženskega spola. Naslednja disciplina je rokomet, anketo je izpolnilo 16 rokometašev in 36 rokometašic. Najmanj jih je v zimskih športih, v alpskem smučanju sta anketo izpolnila, ena predstavnica ženskega in en moškega spola. Pod rubriko drugo so naslednji športi kot so futsal, floorball, namizni tenis, smučarski skoki, vaterpolo, ritmična gimnastika ...)

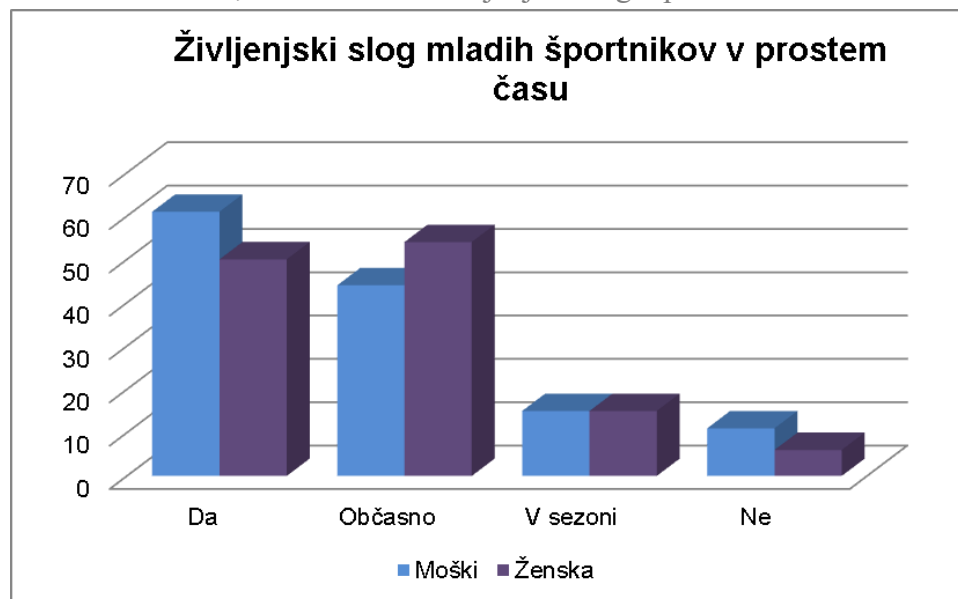
Graf 5: Analiza anketirancev glede na status športnika in spol



Analizirala sem podatke, koliko anketirancev ima status A, B ali C. Podatke sem primerjala tudi med spoloma. Največ anketirancev moškega spola ima A status športnika, kar 49,61% vseh anketirankinih moškega spola ter 45,60% anketiranih ženskega spola. Najmanj jih ima status B, 20 moških in 33 ženskih anketirancev.

7.1.2 Življenjski slog mladih anketiranih športnikov v prostem času glede na spol

Graf 6: Ali meniš, da živiš zdrav življenjski slog v prostem času?



Vprašanje, ki sem ga postavila v anketi je »Ali meniš, da živiš zdrav življenjski slog v prostem času (se zdravo prehranjuješ, ne ponočuješ, se ukvarjaš s svojim športom, skrbiš za svoje telo)?«

61 anketirancev moškega spola ter 50 anketirancev ženskega spola je odgovorilo, da živi zdrav življenjski slog, kar predstavlja 43,36% vseh anketiranih. 44 anketirancev moškega spola in 54 anketirancev ženskega spola je odgovorilo, da občasno živi zdrav življenjski slog v prostem času. Da ne živi zdravega življenjskega sloga je izbralo le 11 anketirancev moškega in 6 anketirancev ženskega spola, kar je le 6,64% vseh anketiranih. Analiza podatkov je tudi pokazala, da živi zdrav življenjski slog več moškega spola in sicer kar 46,56%, 40% pa je pripadnic ženskega spola.

Na podlagi zbranih in analiziranih podatkov lahko HIPOTEZO 1: »Večina anketiranih mladih športnikov živi v prostem času zdrav življenjski slog« **POTRDIMO**.

Na podlagi zbranih in analiziranih podatkov lahko HIPOTEZO 2: »Anketirana dekleta živijo v prostem času bolj zdrav življenjski slog kot anketirani fantje« **ZAVRNEMO**.

Moje mnenje glede na rezultat ankete je, da je dekletom zelo pomemben tudi zunanji videz, zato je njihov vnos hrane premajhen glede na njihove potrebe, prav tako je hranilna vrednost nizka in brez vitaminov in mineralov. Prav tako se začne nočno življenje v klubih zelo pozno, kar vpliva tudi na premajhno količino spanca.

7.1.3 Življenjski slog mladih anketiranih športnikov glede na spol, starost in športno disciplino

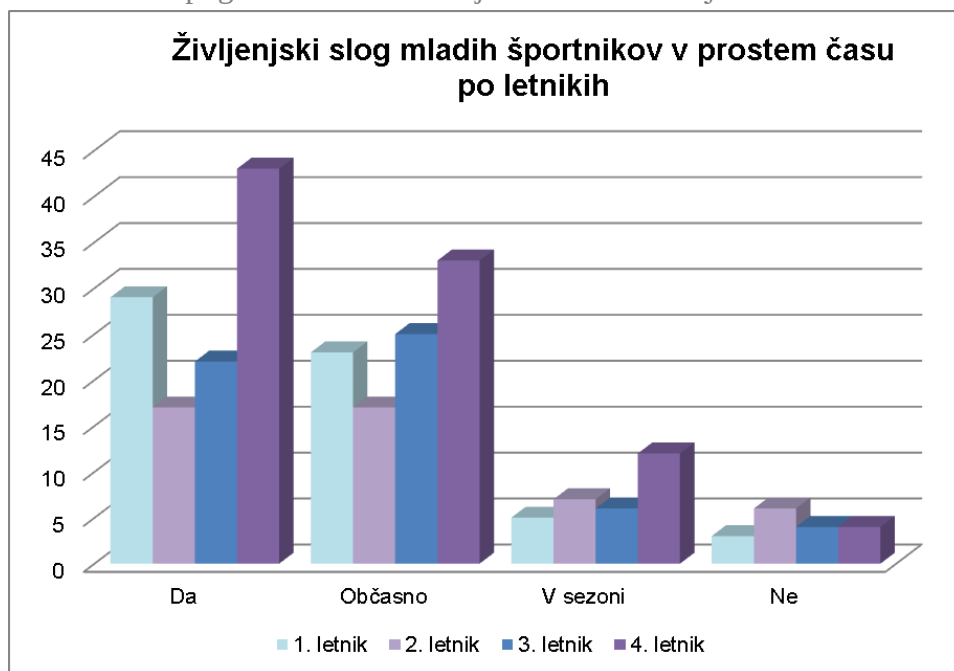
Z naslednjim vprašanjem sem želela ugotoviti, če se življenjski slog mladih anketiranih športnikov bistveno razlikuje glede na starost, spol in športno disciplino.

Graf 7: Ali meniš, da živiš zdrav življenjski slog v prostem času (se zdravo prehranjuješ, ne ponočuješ, se ukvarjaš s svojim športom, skrbiš za svoje telo)?



V anketnem vprašalniku sem postavila vprašanje: »Ali meniš, da živiš zdrav življenjski slog v prostem času (se zdravo prehranjuješ, ne ponočuješ, se ukvarjaš s svojim športom, skrbiš za svoje telo)?« Primerjala sem rezultate ankete, kateri letniki anketirancev živijo v prostem času bolj zdravo ali nezdravo. Iz grafa je razvidno, da najbolj zdrav življenjski slog v prostem času živijo 4. letniki, najmanj pa 2. letniki. Kar 48,05 % 3. in 4. letnikov je odgovorilo, da zdrav življenjski slog živijo redno ali občasno, medtem ko za 1. in 2. letnik to velja za 33,59 %.

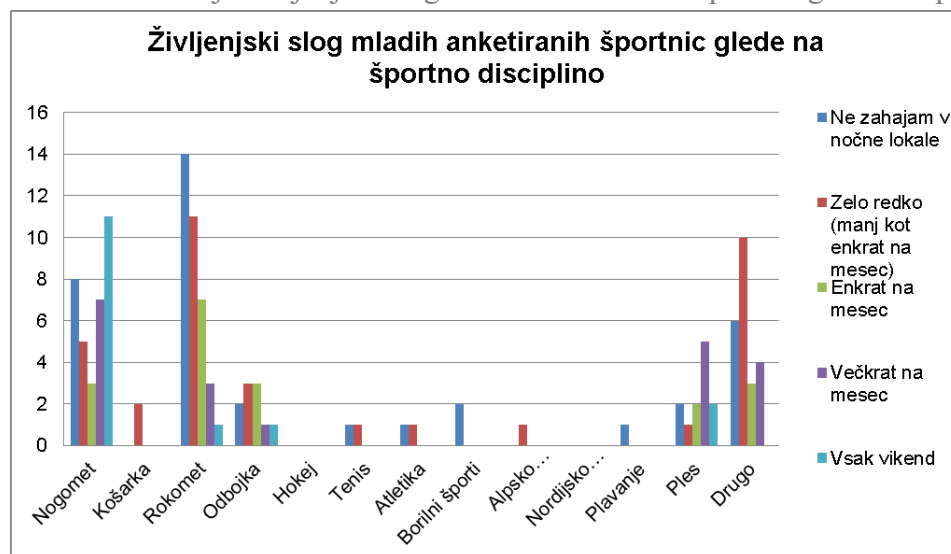
Graf 8: Kako pogosto se mladi s svojimi vrstniki družijo v nočnih lokalih glede na letnik?



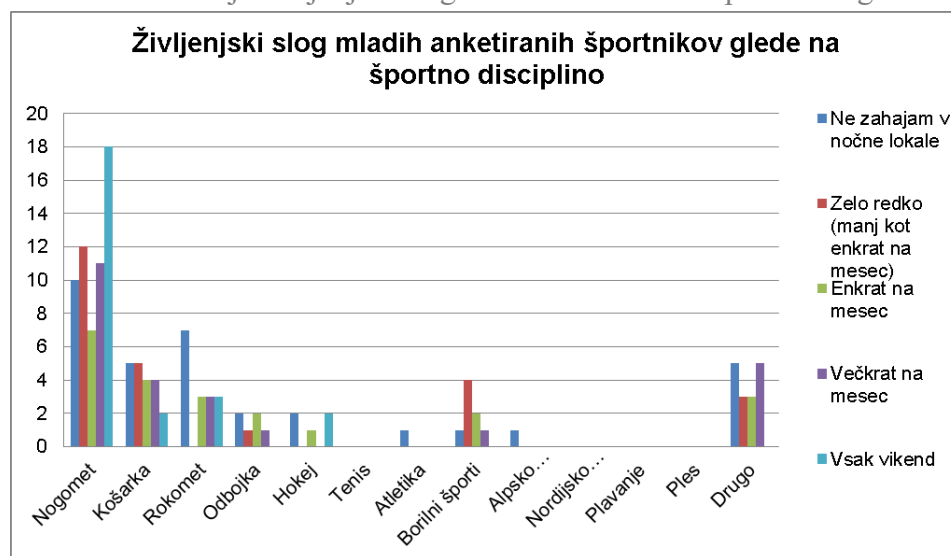
Iz drugega grafa sem dobila podatek, kako pogosto se mladi s svojimi vrstniki družijo v nočnih lokalih/klubih glede na letnik. V nočne lokale ne zahaja oz. redko zahaja starostna skupina 4. letnikov, ki predstavlja kar 25,78 % vseh anketiranih, in skupina 1. letnikov. Sledi jima starostna skupina 3. letnikov. Večkrat na mesec in vsak vikend se v nočnih lokalih družijo predstavniki 2. letnikov. Iz grafa tako lahko razberemo, da starejši anketiranci (3. in 4. letnik) ne ponočujejo veliko in živijo bolj zdravo od mlajših letnikov, saj predstavljajo 38,28 % vseh anketiranih.

Glede na zbrane podatke lahko HIPOTEZO 3: »Starejši anketiranci (3. in 4. letnik) živijo v prostem času bolj nezdravo kot mlajši anketiranci (1. in 2. letnik),« **ZAVRNEMO**.

Graf 9: Kakšen je življenjski slog mladih anketiranih športnic glede na športno disciplino?



Graf 10: Kakšen je življenjski slog mladih anketiranih športnikov glede na športno disciplino?

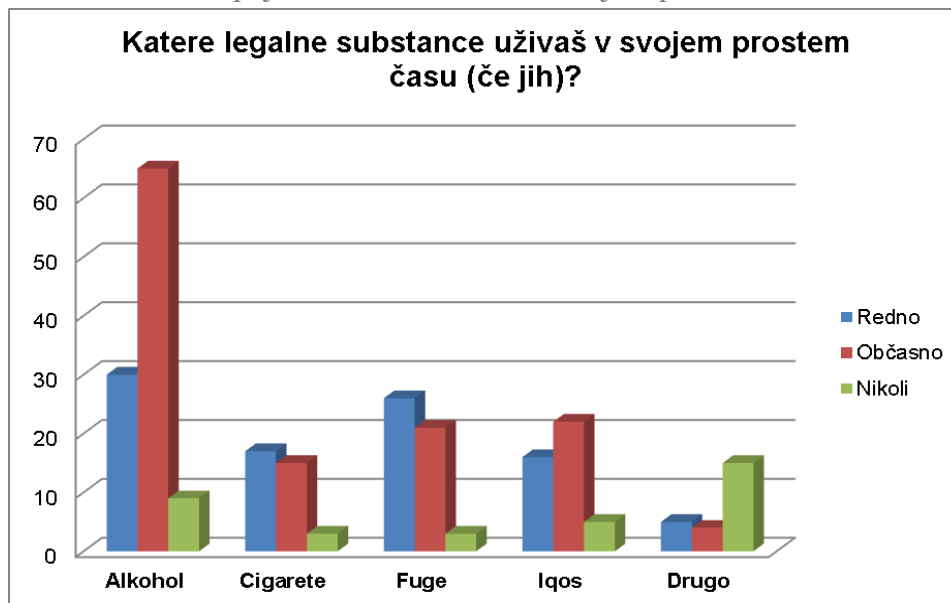


Z grafom 9 in 10 sem primerjala življenjski slog športnikov glede na spol in športno disciplino. Graf 5 nam pokaže, da v nočne lokale najpogosteje (večkrat na mesec ali vsak vikend) zahajajo nogometašice (14,4 %), najredkeje pa rokometašice in odbojkarice. Kar 25,60 % anketiranih rokometašic je odgovorilo, da v nočne klube ne zahaja, zelo redko zahajajo ali tja zahajajo enkrat na mesec.

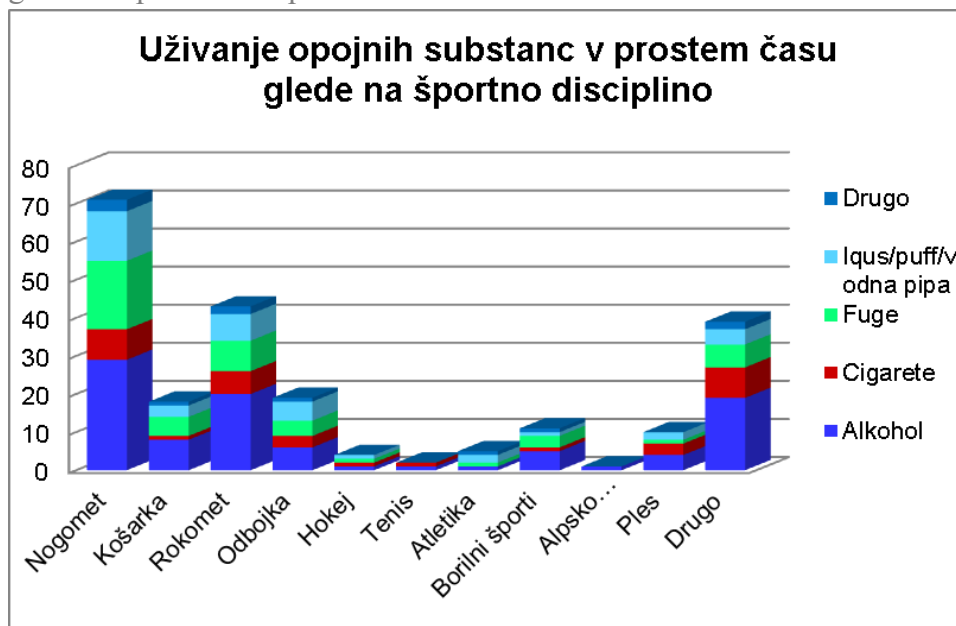
Iz grafa 10 je razvidno, da se v nočnih klubih največkrat (vsak vikend ali večkrat na mesec) družijo nogometaš, in sicer kar 22,14 % vseh anketiranih športnikov moškega spola. Najmanj pa v nočne klube zahajajo košarkarji in rokometaši.

7.1.4 Analiza vprašanja: Ali mladi športniki v prostem času morda uživajo opojne substance, v kolikšni meri in katere vrste?

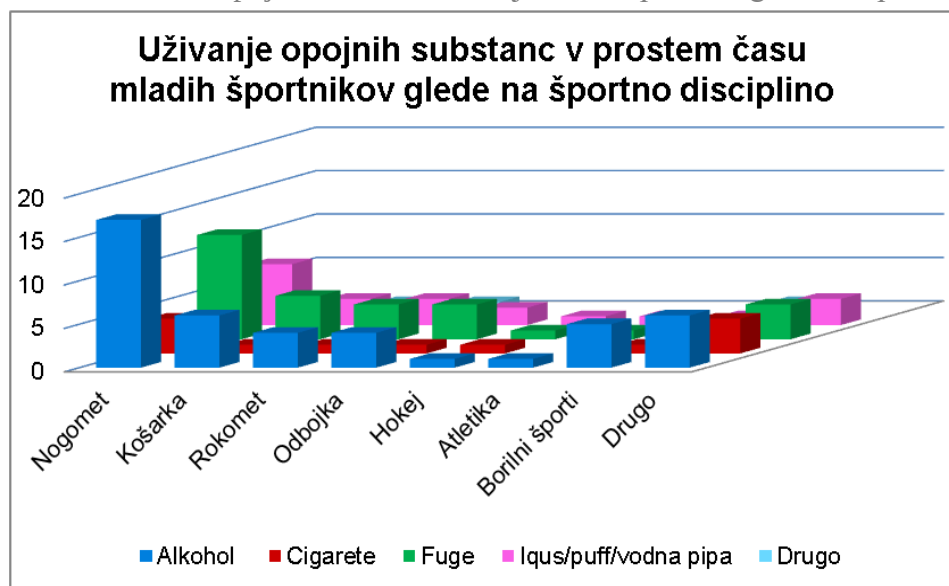
Graf 11: Katere opojne substance uživaš v svojem prostem času?



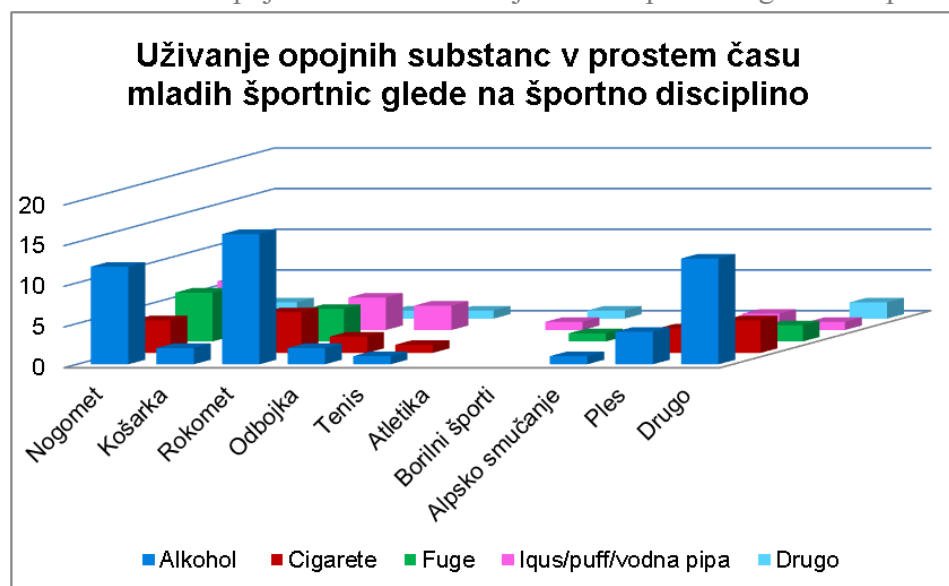
Graf 12: Katere opojne substance uživajo mladi anketirani športniki in športnice v prostem času glede na športno disciplino?



Graf 13: Katere opojne substance uživajo mladi športniki glede na športno disciplino?



Graf 14: Katere opojne substance uživajo mlade športnice glede na športno disciplino?



Z vprašanjem: »Katere legalne substance uživaš v svojem prostem času (če jih)?« sem želela izvedeti, katere substance anketiranci uživajo v svojem prostem času in kako pogosto. Analizirala sem odgovore in ugotovila, da največ mladih (25,39 % vseh anketiranih) uživa alkohol le občasno, 11,71 % pa ga uživa redno. Druga najbolj pogosta substanca so fuge, redno jih uživa 26, občasno pa 21 vprašanih. Sledi iqos in za njim cigarete.

Nato sem analizirala tudi uživanje legalnih substanc glede na spol in športno disciplino. Graf 13 nam pokaže, da največ mladih športnikov uživa alkohol, izbralo ga je 44 vseh vprašanih, nato so

fuge, 33 anketiranih ter 21 jih je odgovorilo, da v prostem času uživa tudi igranje, puff ali vodno pipo. Alkohol največ konzumirajo nogometaši (17), nato košarkarji (6) ter borilni športi (5).

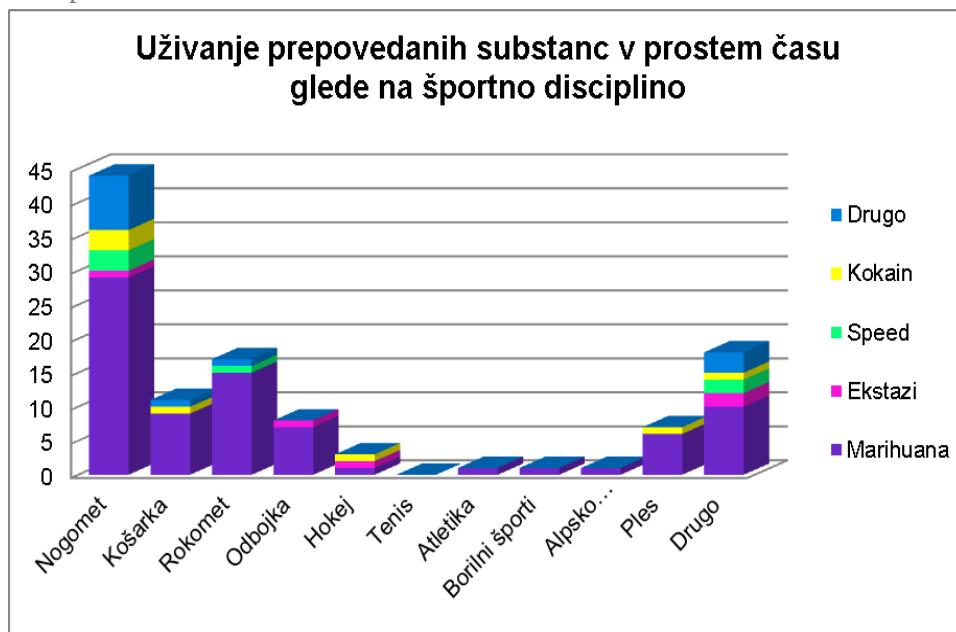
Graf 14 nam pokaže, da največ mladih športnic v svojem prostem času uživa alkohol, izbralo jih je 51, 19 anketiranih je izbralo cigarete, ter 17 igranje, puff ali vodno pipo. Glede na športno disciplino je največ rokometasice izbralo opojno substancno alkohol (16), sledijo jim drugi športi (13) ter 12 nogometasice.

Glede na zbrane podatke lahko HIPOTEZO 5: »Med opojnimi substancami je najbolj pogosta uporaba alkoholnih pijač« **POTRDIMO**.

7.1.5 Analiza vprašanja: Ali mladi športniki v prostem času morda posegajo tudi po prepovedanih opojnih substancah (marihuana-trava, kokain, extasy ...)?

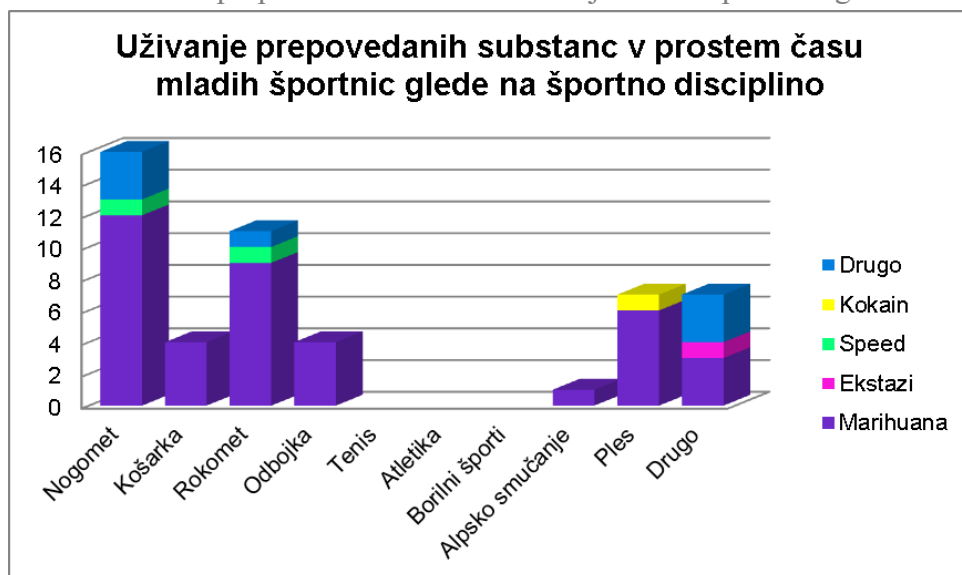
V anketi sem postavila vprašanje »Katere prepovedane substance uživaš v svojem prostem času«?

Graf 15: Katere prepovedane substance uživajo mladi športniki v prostem času glede na športno disciplino?



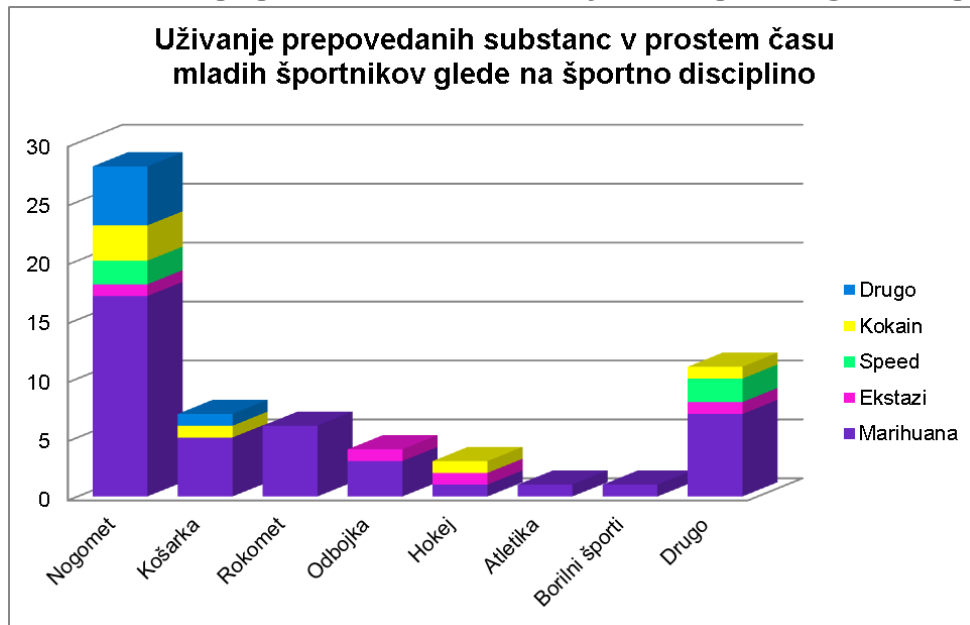
Grafa 15 nam pokaže, koliko mladih uživa prepovedane substance glede na športno disciplino, ki jo trenirajo. Največ mladih nogometašev posega po prepovedani substanci marihuani, izbralo jih je 29 anketiranih, sledijo jim rokometasice, marihuano je izbralo 15, ter 9 košarkarjev. Prepovedano substancno speed in kokain so izbrali trije nogometaši.

Graf 16: Katere prepovedane substance uživajo mlade športnice glede na športno disciplino?



Nato sem naredila še analizo glede na spol in športno disciplino. Da jo uživajo v svojem prostem času marihuano, so izbrale nogometašice (12), nato rokometašice (9) ter plesalke (6). Kokain je izbrala 1 plesalka, speed je izbrala 1 nogometašica in 1 rokometašica.

Graf 17: Katere prepovedane substance uživajo mladi športniki glede na športno disciplino?



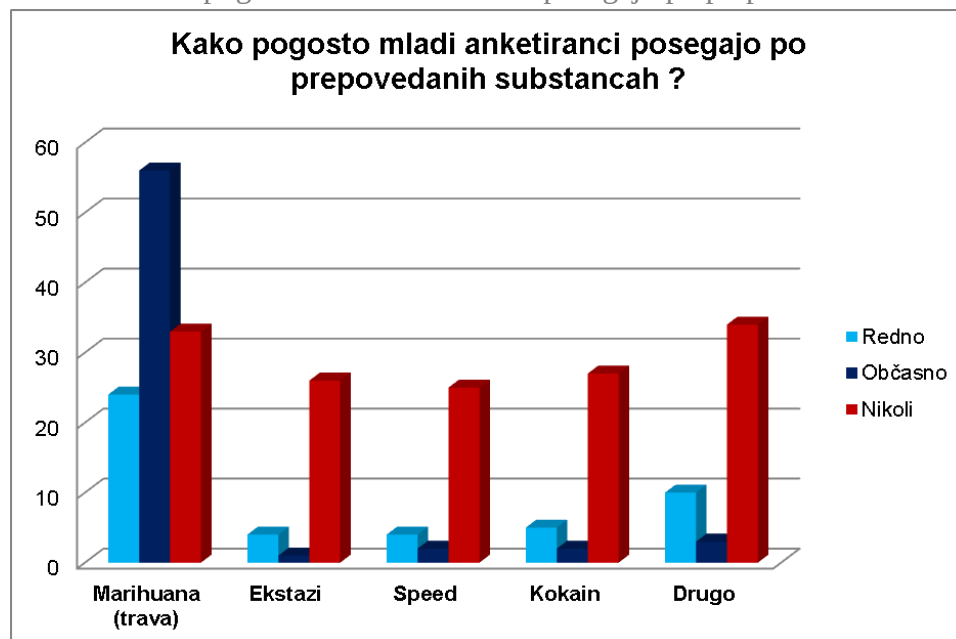
Analiza pri športnikih je pokazala, da največ nogometašev v svojem prostem času uživa marihuano (17), nato so drugi športi (7), rokometašev je odgovorilo 5 ter košarkarjev 5. Kokain so izbrali 3 nogometaši, izbrali so tudi odgovor, da ga uživajo redno, redno je izbral tudi en hokejist in

anketiranec drugega športa. Ekstazi so izbrali po 1 nogometaš, odbojkar, hokejist in en anketiranec drugega športa. Speed sta izbrala 2 nogometaša ter 2 anketiranca drugih športov.

7.1.6 Analiza vprašanja: Kako pogosto mladi anketiranci posegajo po prepovedanih substancah??

V anketi sem postavila vprašanje »Kako pogosto mladi anketiranci posegajo po prepovedanih substancah«? Največ mladih anketirancev 9,4% vseh anketiranih je izbralo, da redno uživajo v prostem času marihuano, 21,87% jo uživa občasno, 12,89 % je odgovorilo, da jo nikoli ne uživa. Druga prepovedana substanca je kokain, odgovorilo je 5 anketiranih, da ga uživa redno, ter 2, občasno, 27 jih je odgovorilo, da kokaina nikoli ne uživa. Ekstazi in speed so izbrali 4 anketiranci, a ga uživajo redno ter 2, da ju uživajo občasno. Še vedno je zelo velik odstotek vseh vprašanih, kar 56,64%, ki so izbrali odgovor, da nikoli niso uživali nobene od naštetih prepovedanih drog.

Graf 18: Kako pogosto mladi anketiranci posegajo po prepovedanih substancah?



Glede na zbrane podatke lahko HIPOTEZO 6: »Med prepovedanimi opojnimi substancami mladi anketirani športniki največkrat koristijo travo (marihuano)« **POTRDIMO**.

Glede na vse zbrane podatke, kakšen je življenjski slog mladih športnikov, kako pogosto zahajajo v nočne lokale, katere opojne substance uživajo v prostem času, ter katerih prepovedanih se poslužujejo, lahko HIPOTEZO 4: »Najbolj nezdrav življenjski slog v prostem času med anketiranimi športniki je zaznati pri nogometaših« **POTRDIMO**.

8 ZAKLJUČEK

Obdobje mladostništva je polno čustvenih sprememb, dokazovanja sebi in okolici, pritiskov in pričakovanj iz vseh strani. Med samim pisanjem naloge in zbiranjem vseh podatkov na podlagi anketnega vprašalnika, sem spoznala, da tudi drugim športnikom ni lahko usklajevati obveznosti, ki jih nalaga šola, prisotnost pri pouku, potrebna razlaga učne snovi, ko se zaradi vseh treningov in tekem pozna velika razlika pri pridobivanju znanja, ki ga dobiš pri pouku ali ga moraš sam nadomestiti.

Rokomet sem trenirala 11 let. Treninge sem imela vsak dan, tekme med tednom in skoraj vsak vikend, soboto in nedeljo. Časa za učenja, ter nadomeščanja zamujene snovi je bilo zelo malo. Za druženje s sovrstniki, ki niso bili iz kluba pri katerem sem trenirala, ni bilo, prav tako nisem hodila v nočne lokale konec tedna, ker sem imela naslednji dan tekmo. Ko sem izjemoma imela kdaj prosti vikend, sem se rada »podružila« s svojimi prijatelji, alkohola nisem uživala, prav tako tudi ne drugih opojnih in prepovedanih substanc.

Analiza ankete mi je pokazala, da so tudi športniki samo mladi ljudje, ki se v prostem času, katerega imajo zelo malo, radi sprostijo in pozabavajo. Veliko imajo pritiskov in pričakovanj iz vseh strani, šola, starši, trenerji...zato radi svoj prosti čas preživijo s svojimi vrstniki. Iz anketnih vprašalnikov je razvidno, da opojnih substanc uživajo v večji meri le občasno, prav tako tudi prepovedane substance, pri kateri je zaznati največ marihuane.

Zelo pomembno je, da imajo mladi športniki dober vzgled in podporo v prvi vrsti pri svojih starših, da jim pomagajo čez obdobje odraščanja, jih podpirajo na športni poti, odločitvi pri izobrazbi, ter predvsem, da jim dajo občutek, da so tam, ko jih najbolj potrebujejo.

9 VIRI IN LITERATURA

1. Barrio, P., Reynolds, J. Garcia-Altés, Gual, A. in Anderson, P. (2017). *Social costs of illegal drugs, alcohol and tobacco in the European Union: A systematic review*. Drug and Alcohol Review, 36(5), 578–588. doi:10.1111/dar.12504
2. Čebašek-Travnik, Z. (2006). *Alkohol in druge droge kot javnozdravstveni problem*. Delo in varnost, 51(3), 24–25. Pridobljeno na spletnem naslovu: <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-4RZKZE0X/76e9e18e-df91-4a8c93ef-099c01d03825/PDF>
3. Dupona, M., Potrović, K. (2000). *Šport in družba*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport
4. Fric, M in Razgoršek, T. (2017). *Šport in mladi* (Raziskovalna naloga). Celje: Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201704025.pdf>
5. Klančar, L. (2016). *Primerjava nekaterih značilnosti menedžmenta polprofesionalnih in profesionalnih nogometnih klubov v Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22110230KlancarLuka.pdf>
6. Kokoravec, I. (2020). *Zloraba dovoljenih in prepovedanih drog med mladostniki*. Magistrsko delo. Univerza v Mariboru: Fakulteta za varnostne vede. Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=144513&lang=slv>
7. Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T. in Curk, J. (2009). *Uvod v psihologijo*. Učbenik. Državna založba Slovenije – DZS.
8. Leben, A. (2010). *Ocenjevanje prehranjevalnih navad pri različnih tipih rekreativnih športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22058120LebenAndrej.pdf>
9. Mihelič, K. (2009). *Šport kot eden od načinov zapolnitve in preživljanja prostega časa otrok in mladih*. Diplomaska naloga. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno na spletnem naslovu: file:///C:/Users/Barbara/Downloads/mihelic_katja_N5036.pdf

10. Mulej, S. (2009). *Profesionalni šport kot način življenja*. Raziskovalna naloga, Celje: Gimnazija Celje – Center. Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200905074.pdf>
11. Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://www.researchgate.net>
12. Musek, J. (1997). *Znanstvena podoba osebnosti*. Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://www.researchgate.net>
13. *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014-2023*. Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://www.ljubljana.si/assets/Uploads/nacionalni-program-sporta-RS-2014-2023.pdf>
14. *National Institute on Drug Abuse* – spletna stran – Biba leze.si. Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://www.bibaleze.si/najstniki/problematicni-najstnik/zakaj-mladi-zacnejo-z-uzivanjem-drog.html>.
15. *Podprite svoje otroka športnika*. Za starše mladega športnika. Ministrstvo za zdravje. Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2018/09/podprite-svojega-otroka-sportnika.pdf>
16. *Potrdilo in opis kriterijev za podelitev statusa športnika*. Aktiv šp. vzg. ŠC PET (2022).
17. *Športnik*. (2021). Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0portnik>
18. *Zakon o športu (ZŠpo-1)*. Uradni list RS, (29/17, 21/18, 82/20, 3/22)
19. VIČIČ, A. (2002). *Psihološke karakteristike mladostnikov*. Trener ZKTS 2, 3:7986. 25.jun. 2009. Dostopno na spletnem naslovu: https://kosarkarski-trenerji.com/ftp/trener/psihologija/Vicic_psiholoske%20znacilnosti%20mladostnikov.pdf
20. *Zdrava telesna samopodoba naših otrok*. Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://www.druzina.si/clanek/zdrava-telesna-samopodoba-nasih-otrok>
21. Žgajner, E. *Samopodoba mladostnikov*. Raziskovalna naloga, Celje: Gimnazija Celje – Center. Pridobljeno na spletnem naslovu: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201303666.pdf>

10 PRILOGE

10.1 Anketni vprašalnik

1. Spol

- ☐ Ženski
- ☐ Moški

2. Starost

3. Letnik

- ☐ 1. letnik
- ☐ 2. letnik
- ☐ 3. letnik
- ☐ 4. letnik

4. Športna panoga

- ☐ Ekipni šport
- ☐ Individualni šport
- ☐ Alternativni šport

5. Športna disciplina

- ☐ Nogomet
- ☐ Košarka
- ☐ Rokomet
- ☐ Odbojka
- ☐ Hokej
- ☐ Tenis
- ☐ Atletika
- ☐ Borilni športi
- ☐ Alpsko smučanje
- ☐ Nordijsko smučanje
- ☐ Plavanje
- ☐ Ples
- ☐ Drugo

6. Kolikokrat na teden se ukvarjaš s športom?

- ☐ 1 krat
- ☐ 2 – 3 krat

- 4 – 5 krat
- večkrat

7. Status športnika

- Status A
- Status B
- Status C

8. Ali meniš, da živiš zdrav življenjski slog v prostem času (se zdravo prehranjuješ, ne ponočuješ, se ukvarjaš s svojim športom, skrbiš za svoje telo)?

- Da
- Občasno
- V sezoni
- Ne

9. Kako pogosto se družiš s sovrstniki v nočnih lokalih?

- Ne zahajam v nočne lokale (klube)
- Zelo redko (manj kot enkrat na mesec)
- Enkrat na mesec
- Večkrat na mesec
- Vsak vikend

10. Katere legalne substance uživaš v svojem prostem času (če jih)?

- ☐ Alkohol
- ☐ Cigarete
- ☐ Fuge
- ☐ Iqos, puff, vodna pipa (shisha)
- ☐ Drugo

11. Kako pogosto uživaš legalne substance?

- Redno
- Občasno
- Nikoli

12. Katere prepovedane substance uživaš v svojem prostem času (če jih)?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Marihuana (trava)
- ☐ Ekstazi
- ☐ Speed
- ☐ Kokain

☐ Drugo

13. Kako pogosto uživaš prepovedane substance?

- ☐ Redno
- ☐ Občasno
- ☐ Nikoli

10.2 Intervjuji

Intervju – športnik 1: nogometaš s statusom A in kategorizacijo OKS

1. Kolikokrat na teden imaš treninge? Koliko tekem imaš na tedenski ravni? So tekme bolj ob vikendih ali tudi med tednom?

Treninge imam šestkrat na teden in tekmo za vikend. V času pripravljalnega obdobja je treningov več, včasih imam tudi dve tekmi na teden.

2. Zakaj si se odločil za šport s katerim se ukvarjaš? Kako usklajuješ treninge s šolskimi obveznostmi?

Za nogomet sem se odločil zaradi očeta in dedka, saj sta oba bila nogometaša. Vedno sem rad z njima bral žogo, nato pa je to postalo profesionalno. V času mojega šolanja, sem bil v športnem oddelku na II. gimnaziji. Tam so mi omogočili lažje usklajevanje treningov in šole.

3. Koliko prostega časa imaš za druženje s sovrstniki (približno kolikokrat na mesec si šel z njimi ven)?

Veliko časa preživim sam, z družino ali punco. Zaradi težavnosti treninga veliko časa počivam. Včasih sem se sekiral zaradi tega primanjkljaja druženja, danes pa imam le majhen krog prijateljev s katerimi se družim. Z najboljšim prijateljem se vidim dvakrat na teden na kavi.

4. Ko si se družil z vrstniki, si kdaj užival tudi kakšne substance? Če je odgovor da, katere so to bile in kako pogosto (tedensko, mesečno, letno ali nikoli)?

Ob večernih druženjih spijemo kako, pivo ali vino. To bi bilo recimo dvakrat na mesec. Ostalih substanc ne uživam.

Intervju – športnik 2: nogometašica s statusom A in kategorizacijo OKS

1. Kolikokrat na teden imaš treninge? Koliko tekem imaš na tedenski ravni? So tekme bolj ob vikendih ali tudi med tednom?

Treninge imam petkrat na teden in ena tekma, če nimamo tekme, imamo pa dva treninga na dan ali fitnes. Na tedenski ravni imamo po navadi eno tekmo, razen če imamo v istem tednu še pokal, imamo dve tekmi na teden. Tekme so po navadi v nedeljo, če pa imamo še pokal je ena tekma v sredo in druga v nedeljo.

2. Zakaj si se odločila za šport s katerim se ukvarjaš? Kako usklajuješ treninge s šolskimi obveznostmi?

S športom sem se začela ukvarjati zaradi mojega brata in očeta, saj sta oba profesionalna nogometaša in doma smo vedno imeli temo nogomet. Časa za učenje je zelo malo. Učim se takoj po šoli in ker treniram v Murski Soboti se veliko časa učim v avtu na poti do Murske Sobote in nazaj. Domov pridem ob poznih urah, zato grem po navadi spat in se zjutraj pred šolo zbudim ter učim. Na šoli mi tudi profesorji pomagajo pri usklajevanju. Imam napovedana ocenjevanja, profesorji pa mi nudijo individualne ure konzultacije, lahko si prestavim teste na drugi datum, da se lahko naučim in pišem boljše, lahko pa pišem teste med šolskimi počitnicami.

3. Koliko prostega časa imaš za druženje s sovrstniki (približno kolikokrat na mesec greš z njimi ven)?

Časa za vrstniki imam zelo malo, vzamem si ga za prijateljice iz šole in soigralke. Za druženje zunaj nimam dosti časa, zato si pišemo preko socialnih omrežij, da ostanemo v stiku. Ven grem po navadi dvakrat na teden, vendar tudi to zelo redko.

4. Ko si se družila z vrstniki, si kdaj uživala tudi kakšne substance? Če je odgovor da, katere so to bile in kako pogosto (tedensko, mesečno, letno ali nikoli)?

Ko sem se družila z vrstniki sem uživala tudi alkohol, ampak v zmernih količinah, ostalih substanc pa še nikoli. Po navadi letno po koncu nogometne sezone, da s soigralkami proslavimo zmago ali konec dobre sezone ali ko gremo s prijateljicami ven v nočni klub, da se še malo družimo.

Intervju – športnik 3: odbojkar s statusom C in registracijo OKS

1. Kolikokrat na teden imaš treninge? Koliko tekem imaš na tedenski ravni? So tekme bolj ob vikendih ali tudi med tednom?

Z ekipo povprečno treniram osemkrat do devetkrat na teden. Treningi trajajo dve uri, razen v soboto, ki traja eno uro pred tekmo. Od tega imamo dva dopoldanska treninga v fitnesu, tekme imam v povprečju dve na teden. Tekme so skoraj vsak vikend, med tednom je odvisno od gostovanja, po navadi, ko je tekma med tednom je ob sredah in četrtnih.

2. Zakaj si se odločil za šport s katerim se ukvarjaš? Kako usklajuješ treninge s šolskimi obveznostmi?

V mladosti sem treniral veliko različnih športov od plavanja, nogometa med drugim je bila tudi odbojka. Eden izmed glavnih razlog, da sem se odločil za odbojko je, ker sem že od malih nog bil v stiku s tem športom, z njim sta se ukvarjala oba starša. Na koncu pa me je prepričala zanimivost športa in njegova dinamika.

3. Koliko prostega časa imaš za druženje s sovrstniki (približno kolikokrat na mesec greš z njimi ven)?

Sem študent Fakultete za šport, imam status C, je najnižji status in se mu reče državni razred. Z njim lahko prestavljam določene izpite, imam omogočeno zmanjšano prisotnost na vajah. Kljub vsemu med sezono veliko potujemo, imamo veliko treningov, za to ne uspem narediti vseh izpitov na faksu. Večino izpitov opravljam v obdobju ko ni sezone, med poletjem, takrat se učim in delam izpite. Za druženje s sovrstniki in prijatelji imam bolj malo časa, zaradi vseh treningov, tekem in potovanj. Nedelja je zame najbolj družabna in takrat imam čas za prijatelje in družino, ostale dni pa sem večinoma na treningih in tekmah. S prijatelji se veliko slišim tudi preko socialnih omrežji, kot so Instagram, Facebook ali preko video klicev. Med tednom se kdaj zgodi, da gremo s soigralci ven, da se družimo, ko ni naslednji dan nobene tekme. S sovrstniki se največ družim med poletjem, ko ni sezone in takrat malo nadoknadimo izgubljeni čas. Trenutno grem enkrat ali dvakrat na mesec ven in to vse v mejah normale, ker imam naslednji dan velikokrat trening ali pa tudi tekmo, za to tudi ne pretiravam s pitjem alkohola.

4. Ko si se družil z vrstniki, si kdaj užival tudi kakšne substance? Če je odgovor da, katere so to bile in kako pogosto (tedensko, mesečno, letno ali nikoli)?

Ko grem ven s sovrstniki pijem načeloma alkohol, drugih substanc ne uživam. Vse je vedno v mejah normalah, ker tudi če grem v soboto ven in imam v nedeljo prosto, si jo nočem pokvariti in jo želim najbolje izkoristiti. V poletnem času, ko ni sezone, grem večkrat ven in takrat tudi kaj več spijem. Alkohol v času sezone uživam enkrat na teden, po tekmi s soigralci in to je vse v mejah. V

času, ko ni sezone pa grem ven s prijatelji in ga uživam tudi enkrat tedensko, takrat malo v večjih količinah, vendar še vedno v nekih mejah.

Substance, ki sem jih užival so, kot sem rekel alkohol, enkrat sem poizkusil fugo, enkrat tudi travo, drugih substanc kot je kokain pa nikoli, poizkusil sem tudi kakšen dim cigarete.

Intervju – športnica 4: rokometašica s statusom A in kategorizacijo OKS

1. Kolikokrat na teden imaš treninge? Koliko tekem imaš na tedenski ravni? So tekme bolj ob vikendih ali tudi med tednom?

Treninge imam vsak dan, večinoma dvakrat na dan po približno 1h in 45min. Za vikend imam po navadi en trening in tekmo. Tekme pa so prav tako med tednom, saj igramo za vikend tekme lige prvakinj med tednom pa slovensko ligo.

2. Zakaj si se odločila za šport s katerim se ukvarjaš? Kako usklajuješ treninge s šolskimi obveznostmi?

Za ta šport sem se odločila, ker ga je prva začela igrati moja starejša sestra, nato pa je navdušil še mene. Poleg tega je roketmet igrala tudi moja mami. Treninge kljub študiju redno obiskujem in mi načeloma kar uspeva vse uskladiti, vendar je za to potrebno zelo veliko odrekovanja in discipline.

3. Koliko prostega časa imaš za druženje s sovrstniki (približno kolikokrat na mesec greš z njimi ven)?

Ker sem vrhunska športnica mi to moj urnik poleg študija skoraj ne omogoča, tako da grem zelo malo ven s svojimi sovrstniki, saj enostavno nimam časa. To je morda mogoče štirikrat na leto. Se pa dobimo večkrat, ko imam čas na kakšni kavi in se podružimo.

4. Ko si se družila z vrstniki, si kdaj uživala tudi kakšne substance? Če je odgovor da, katere so to bile in kako pogosto (tedensko, mesečno, letno ali nikoli)?

Ko gremo ven spijemo samo kakšno pijačo, se pravi alkohol drugih substanc pa nikoli ne uporabljam.

Intervju – športnica 5: rokometašica s statusom A in kategorizacijo OKS

1. Kolikokrat na teden imaš treninge? Koliko tekem imaš na tedenski ravni? So tekme bolj ob vikendih ali tudi med tednom?

Na teden imam približno sedem treningov, trenutno smo v obdobju, ko imamo po večini konstantno tekmo v sredo in soboto ali nedeljo. V primeru, ko imamo dve tekmi tedensko, je seveda v tistem tednu kakšen trening manj.

2. Zakaj si se odločila za šport s katerim se ukvarjaš? Kako usklajuješ treninge s šolskimi obveznostmi?

Od vedno sem imela rada igre z žogo in, ko mi je trenerka v Logatcu pokazala, kaj sploh je roket, sem se dejansko takoj zaljubila vanj, hkrati pa so v tistem času »Krimovke« nizale izvrstne rezultate. Za trening in šolo sem bila zares disciplinirana. Vedela sem, da tisti "prosti čas", ki ga imam, enostavno moram nameniti v večjem delu šoli torej učenju, saj sem se zavedala, da če v šoli ne bodo zadeve urejene, ne bom imela dovoljenja za trening.

3. Koliko prostega časa imaš za druženje s sovrstniki (približno kolikokrat na mesec greš z njimi ven)?

Prostega časa za druženje na žalost res nisem imela veliko, ko pa sem si ga nekako izborila, je bilo toliko boljše. Hm, v tretjem letniku sem malce več ponočevala ;), drugače pa v povprečju mogoče enkrat do dvakrat na mesec.

4. Ko si se družila z vrstniki, si kdaj uživala tudi kakšne substance? Če je odgovor da, katere so to bile in kako pogosto (tedensko, mesečno, letno ali nikoli)?

Seveda sem kdaj in kdaj tudi kaj popila alkohola, to pa je bilo edino od vseh substanc (mogoče trikrat do petkrat na mesec).

Intervju – športnik 6: judoist s statusom B in registracija OKS

1. Kolikokrat na teden imaš treninge? Koliko tekem imaš na tedenski ravni? So tekme bolj ob vikendih ali tudi med tednom?

Treninge imam vsak dan, večinoma dvakrat na dan po približno 1h in 30min. Za vikende kadar nimam tekem imam dva treninga v nasprotnem primeru pa le enega. V letu imam približno dvajset tekem, torej imam obdobja, ko imam tekme vsak ali vsaki drugi vikend so pa tudi obdobja, ko nimam tekme več kot mesec. Se pravi odvisno obdobja ali je tekmovalno ali pripravljeno.

2. Zakaj si se odločil za šport s katerim se ukvarjaš? Kako usklajuješ treninge s šolskimi obveznostmi?

V judo so me vpisali starši, šport mi je sčasoma postajal vedno bolj všeč in tako sem tudi ostal v njem. Treninge kljub študiju redno obiskujem, je pa zato potrebno veliko odrekanja in potrebna je predvsem velika želja ter ljubezen do športa.

3. Koliko prostega časa imaš za druženje s sovrstniki (približno kolikokrat na mesec greš z njimi ven)?

Ker se vrhunsko ukvarjam s športom in sem študent, torej imam veliko študijskih obveznosti, nimam veliko prostega časa. Ko pa imam prosti čas, pa grem rajši s sovrstniki na kakšno kavo. Ven grem morda trikrat do štirikrat na leto.

4. Ko si se družil z vrstniki, si kdaj uživala tudi kakšne substance? Če je odgovor da, katere so to bile in kako pogosto (tedensko, mesečno, letno ali nikoli)?

Ko grem ven, spijem kakšno alkoholno pijačo, drugih substanc pa se ne poslužujem.

10.3 Obrazec – status športnika

POTRDILO O STATUSU

Osnovni podatki prosilca – izpolni prosilec:

Ime priimek _____ Datum rojstva _____ Naslov bivanja _____ Tel. _____

Podpis prosilca – učenca, dijaka:

Podpis zakonitega zastopnika (staršev ...):

Podatki o statusu – izpolni nacionalna panožna zveza

Na podlagi Meril za izbiro kandidatov v primeru omejitve vpisa v športne oddelke kandidatu potrjujemo naslednji status (ustrezni status obkrožite):

STATUS A

Opis meril:

- vsi **kategorizirani** športniki **OKS** – ZŠZ oz. tisti, ki v času do izvedbe prvega kroga izbirnega postopka dosežejo rezultat, ki je skladno s kriteriji OKS pogoj za pridobitev naziva kategoriziranega športnika;
- **individualni športi** - športniki, ki v **olimpijskih** športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez dosegajo uvrstitve od **1.** do **5.** mesta v svoji disciplini in svoji starostni kategoriji, ter rekorderji ali športniki, ki dosegajo uvrstitve od **1.** do **5.** mesta na razvrstitveni lestvici nacionalnih panožnih športnih zvez, ali mednarodno priznane športne dosežke, ki jih ovrednoti nacionalna panožna športna zveza;
- **ekipni športi** - športniki, ki so člani državnih reprezentanc v **olimpijskih** športih oz. jih nacionalna panožna športna zveza razglasi za zelo perspektivne mlade igralce.

STATUS B

Opis meril:

- **individualni športi**
 - športniki, ki v **neolimpijskih** športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez dosegajo uvrstitve od **1.** do **3.** mesta v svoji disciplini in svoji starostni kategoriji, ter rekorderji ali športniki, ki dosegajo uvrstitve od **1.** do **3.** mesta na razvrstitveni lestvici nacionalnih panožnih športnih zvez ali mednarodno priznane športne dosežke, ki jih ovrednoti nacionalna panožna športna zveza;
 - športniki, ki v **olimpijskih** športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez dosegajo uvrstitve od **6.** do **10.** mesta v svoji disciplini in svoji starostni kategoriji, ter rekorderji ali športniki, ki dosegajo uvrstitve od **6.** do **10.** mesta na

razvrstitveni lestvici nacionalnih panožnih športnih zvez ali mednarodno priznane športne dosežke, ki jih ovrednoti nacionalna športna panožna zveza.

- **ekipni športi**
 - športniki, ki so člani državnih reprezentanc **v neolimpijskih** športih oziroma jih nacionalna panožna športna zveza razglasi za zelo perspektivne mlade športnike;
 - športniki, ki so v **olimpijskih** športih na uradnih državnih prvenstvih nacionalnih panožnih športnih zvez državni prvaki.

STATUS C

Opis meril:

- **individualni športi, ekipni športi** - športniki, ki so v rednem procesu treniranja in tekmujejo v ligaškem sistemu uradnih tekmovalnih sistemih nacionalne panožne športne zveze za naslov državnega prvaka v svoji starostni kategoriji. Prednost imajo kandidati iz športov, uvrščenih v prve štiri razrede **kriterijev** Ministrstva za šolstvo in šport – Direktorata za šport.

Podatke o statusu posredoval in za njihovo verodostojnost jamči:

Nacionalna panožna zveza _____

Ime in priimek odgovorne osebe _____

Naslov _____

Potrdilo velja za šolsko leto 2022/2023.

Datum:

Žig:

Podpis: