

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE
**MANAGEMENT ŠPORTA IN USKLAJEVANJE ŠTUDIJSKIH
OBVEZNOSTI**

Ljubljana, junij 2023

PETRA ANDOLŠEK

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Petra Andolšek, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtorica predloženega dela z naslovom Management športa in usklajevanje študijskih obveznosti, pripravljenega v sodelovanju s svetovalko red. prof. dr. Sandro Penger

IZJAVLJAM

1. da sem predloženo delo pripravil samostojno;
2. da je tiskana oblika predloženega dela istovetna njegovi elektronski obliki;
3. da je besedilo predloženega dela jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem poskrbel, da so dela in mnenja drugih avtorjev oziroma avtoric, ki jih uporabljam oziroma navajam v besedilu, citirana oziroma povzeta v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani;
4. da se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del (v pisni ali grafični obliki) kot mojih lastnih – kaznivo po Kazenskem zakoniku Republike Slovenije;
5. da se zavedam posledic, ki bi jih na osnovi predloženega dela dokazano plagiatorstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;
6. da sem pridobil vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označil;
7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnal v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobil soglasje etične komisije;
8. da soglašam, da se elektronska oblika predloženega dela uporabi za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;
9. da na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve predloženega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja predloženega dela na voljo javnosti na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani;
10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi.

V Ljubljani, dne _____

Podpis študentke: _____

KAZALO

UVOD	1
1 MANAGEMENT ŠPORTA IN ŠTUDIJSKE OBVEZNOSTI.....	2
1.1 Opredelitev športnega managementa	2
1.2 Analiza športa in usklajevanje študijskih obveznosti med mladino	2
1.3 Pomen študija.....	3
2 USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI	3
2.1 Samodisciplina	3
2.2 Prehrana	4
2.3 Spanec	6
2.4 Dnevnik.....	6
2.5 Urnik in določanje ciljev	7
2.6 Meditacija in vizualizacija	8
3 DUŠEVNO ZDRAVJE PRI ŠPORTNIKIH.....	9
3.1 Stres.....	9
3.2 Tesnoba.....	10
3.3 Izgorelost	11
3.4 Depresija	11
4 RAZISKAVA	13
4.1 Namen raziskave	13
4.2 Metodologija in vzorec	13
4.3 Predstavitev in interpretacija rezultatov	13
4.4 Predlogi za izboljšavo	22
SKLEP	24
LITERATURA IN VIRI	26
PRILOGA	29

KAZALO TABEL

Tabela 1: Kako izboljšati samodisciplino.....	4
Tabela 2: Pravila dobrega spanca	6
Tabela 3: Prednosti pisanja dnevnika	6
Tabela 4: Koristi, ki jih prinaša vizualizacija	8

KAZALO SLIK

Slika 1: Faze (čas) prehranjevanja.....	5
---	---

Slika 2: Vpliv stresa na učinkovitost.....	10
Slika 3: Težave z usklajevanjem prevelikega števila študijskih in športnih obveznosti.....	14
Slika 4: Načini usklajevanja obveznosti.....	14
Slika 5: Načini sproščanja ob napornem urniku.....	15
Slika 6: Koraki do boljše samodiscipline.....	16
Slika 7: Prehrana študenta športnika.....	17
Slika 8: Povprečna dnevna količina popite vode.....	17
Slika 9: Soočanje z nervoznostjo pred tekmo.....	18
Slika 10: Soočanje z nervoznostjo pred izpitom.....	18
Slika 11: Uspešni so lahko le tisti posamezniki, ki so ne le fizično, vendar tudi duševno najmočnejši.....	19
Slika 12: Prepoznavanje duševnih bolezni v športu.....	20
Slika 13: V športu je usposobljenih premalo terapevtov, ki bi pomagali športnikom pri zgodnjem zaznavanju težav duševnega zdravja.....	20
Slika 14: Vpliv izgorelosti na zaključek kariere športnika.....	21
Slika 15: Najpogostejši razlogi, ki športnika peljejo v depresijo.....	22

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Anketni vprašalnik za študenta športnika.....	1
--	---

UVOD

Management športa in usklajevanje študijskih obveznosti predstavlja velik izziv za študente, ki se vsakodnevno ukvarjajo s športom. Ker jim treningi in tekmovanja lahko otežujejo študij, je pomembno, da ju znajo uskladiti. Neuskrajene športne aktivnosti lahko negativno vplivajo na študentovo počutje, kar pa posledično vpliva na študijske in izvenštudijske dosežke.

Ker si vse več mladih prizadeva za aktivno življenje, sem za temo zaključne naloge določila Management športa in usklajevanje študijskih obveznosti, kjer bom poskušala ugotoviti, kako se omenjeni kategoriji prepletata med seboj. Izvedeli bomo, s čim si lahko pomagamo, da lažje uskladimo obveznosti, kako do tega lahko pridemo in kakšen pomen ima pri tem duševno zdravje.

Zaključno nalogo sestavljata teoretični in raziskovalni del, kjer v teoretičnem delu, s pomočjo literature, seznanim s pojmom športni management, analiziram šport in usklajevanje obveznosti med mladino, opredelim pomen študija, nekaj načinov usklajevanja študijskih obveznosti, kjer opišem korake do boljše samodiscipline, pomen prehrane in spanca, pisanje dnevnika, sestavljanje urnika in določanje ciljev, meditacijo in vizualizacijo ter na koncu opredelim še duševno zdravje pri športnikih, kjer podrobno opišem stres, tesnoba, izgorelost in depresijo. V drugem, raziskovalnem delu, pa naredim anketo, namenjeno študentom športnikom, katere namen je ugotoviti, kako se študenti glede usklajevanja obveznosti razlikujejo, kaj jim pri tem najbolj pomaga, njihov odnos do prehrane, hidracije in zadostne količine spanca, kaj jim pomeni duševno zdravje in ali se s težavami le tega spopadajo tudi sami. Rezultate raziskave nato predstavim ter na podlagi ugotovitev in področij, opisanih v zaključni nalogi, navedem nekaj predlogov za izboljšanje usklajevanja športnih in študijskih obveznosti.

Namen zaključne naloge je raziskati, kako mladi usklajujejo obveznosti v šoli z obveznostmi v športu (treningi oz. tekme), kaj jim pri tem najbolj pomaga in kako gledajo na duševno zdravje, ki mu moramo po mojem mnenju nameniti več pozornosti. Ne zavedamo se namreč, da so duševne težave pri športnikih bolj pogoste, kot pričakujemo, saj nekateri menijo, da v športu ni prostora za duševne bolezni.

Osnovni cilj zaključne naloge pa je analizirati mlade, ki se ukvarjajo s športom ter predstaviti načine, kako si lahko treninge uskladijo z obveznostmi v šoli. Z raziskavo želimo ugotoviti, kako se mladi športniki med seboj razlikujejo in kako dobro poznajo področje duševnega zdravja med športniki ter jim s predlogi pomagati na fizičnem in psihičnem področju.

1 MANAGEMENT ŠPORTA IN ŠTUDIJSKE OBVEZNOSTI

1.1 Opredelitev športnega managementa

Pravimo, da kamor koli človek pogleda ali kjer sodeluje v življenju, je šport. Šport ima prevladujoč vpliv v naši družbi in je deležen tudi neprimerljive medijske pozornosti. To so dogodki, kot so npr. nogometni Super Bowl, svetovno prvenstvo v nogometu ali pa olimpijske igre. Največji segment v športu pa ne sestavlja profesionalnega športa, temveč udeležbeni. To so športne, rekreacijske, pristočasne ter fitnes dejavnosti, ki se jih vsakodnevno udeležuje na tisoče ljudi (Parkhouse, 2001, str. 2).

Management na vseh področjih posega v človekovo dejavnost, človek pa si z njegovo pomočjo organizira svoj čas in aktivnosti. Znotraj športne dejavnosti pa to pomeni delovanje procesa managementa, povezanega s športno dejavnostjo – to je športni management, pri katerem gre za koordinacijo športnih virov. Viri, ki jih v športnem managementu srečujemo, so ljudje, strokovno znanje in izkušnje, sredstva itn. Najbolj pogost učinek športnih dejavnosti je športni rezultat oz. dosežek, ki v procesu športnega managementa predstavlja produkt, ki ima menjalno vrednost, s katero športni managerji upravljajo in tako stremijo k zastavljenemu cilju (Šugman in drugi, 2006, str. 19–21).

1.2 Analiza športa in usklajevanje študijskih obveznosti med mladino

»Šport, ti si darilo bogov, čudodelni napoj življenja, ti si žarek svetlobe. Šport, ti si pravičnost, si pogum in čast! Šport, ti si napredek! Šport, ti si mir! Ti povezuješ ljudstva v težnji po redu in obvladovanju samega sebe.« Vse to lahko preberemo v pesmi, imenovani Oda športu, ki jo je napisal Pierre de Coubertin. V njej je zapisal svoje misli glede smisla športa, o njegovi lepoti, odnosih, ki se v športu gradijo, da bi se ljudje različnih narodov v športu bolje spoznali in se med seboj spoštovali (Ulaga, 1996, str. 24–25).

Šport je pomemben element v vsakodnevnom življenju, saj krepi zdravje. Za tiste, ki se redno ukvarjajo s športom, je značilno, da se mu podaljša pričakovana življenjska doba, če seveda športa ni preveč. Narejene so namreč raziskave pri tekačih, da se pri posameznikih, ki tečejo redno, umrljivost zmanjša, vendar se poveča pri tistih, ki tečejo več kot dve uri dnevno vsak dan - torej vidimo, da obstaja nek prag, ki ga v športu ne smemo preseči. Ni pa znan »idealen« odmerek vadbe, ki zagotavlja najboljši možen učinek in najmanjše tveganje za zdravje (Juvan, Jug, Jan & Prokšelj, 2020, str. 24, 25).

Kot omenjeno, je šport pomemben del našega življenja, vendar pa je največji izziv usklajevanje tega s študijskimi obveznostmi. Vemo, da so študentska leta najlepša leta, vendar pa je to tudi najbolj stresno obdobje našega življenja, saj je treba v študij vložiti veliko dela in truda. Najpomembnejša točka pri usklajevanju je organizacija terminov predavanj, vaj, seminarjev in pa na drugi strani treningov, tekem, rekreacij. Razporediti si je

treba izpite, ki jih bomo opravljali v prvem in drugem roku, pri tem pa si ne smemo zastaviti nemogočih ciljev. Razmisliti moramo, kaj nam je zares pomembno, kaj nas veseli in razbremeni oz. z drugimi besedami, kaj so naše prioritete. Vsega ne smemo jemati preresno, ne smemo biti prestrogi do sebe, saj se svet ne bo podrl, če se kdaj treninga ne udeležimo zaradi študijskih obveznosti ali pa če pademo na izpitu zaradi pomembne tekme. Usklajevanje obveznosti oz. organizacija je neke vrste izziv, s katerim preizkusimo samega sebe in je na nek način trening za življenje (Čeplak, brez datuma).

1.3 Pomen študija

Študij je pomembna sestavina za pot do boljše prihodnosti. V času študija lahko študent nabere izkušnje, ki so neprecenljive. Poleg znanja, ki ga pridobiš, spoznaš tudi druge stvari, npr. kako delati v skupini, razširiš krog ljudi, ki jih poznaš, skleneš nova prijateljstva, dobiš nov, drugačen pogled na življenje itn. Seveda študij ni obvezen in ni nikakršen pogoj za uspeh, je pa podlaga ter »vstopnica« v svet prave zaposlitve. Ne študiraš pa le zaradi zaposlitve, ki ti jo prinaša prihodnost, temveč tudi zase, za svoj osebni razvoj (Kranjc, 2019).

2 USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI

Usklajevanje obveznosti in razporejanje časa med te obveznosti je ključnega pomena, saj si le tako izboljšamo kakovost življenja. Če imamo dnevno preveč dejavnosti, smo preobremenjeni, če pa imamo teh premalo, lahko postanemo z dolgočaseni. Čas pa je tista dragocena dobrina, ki ga imamo v omejenih količinah, zato ga moramo le najboljše izkoristiti (McMahon, 2010, str. 134). V nadaljevanju bomo podrobno predstavili nekaj načinov, kako lahko športnik svoje treninge in tekme bolje usklajuje z obveznostmi študija.

2.1 Samodisciplina

Jesse Owens, ameriški športnik in štirikratni olimpijski prvak navaja: »Vsi imamo sanje. Da pa se sanje uresničijo, je potrebno imeti veliko odločnosti, predanosti, samodiscipline in truda.« Ključ do uspeha pri športnikih je ravno dopolnjevanje in stoodstotni napor na treningih, ti pa stanejo veliko sposobnosti in truda, ki jo imenujemo samodisciplina. To je sposobnost izogibanja skušnjavam, da dosežemo cilje, ki smo si jih zastavili. Z močno voljo, ki jih prinaša samodisciplina, lahko dosežemo boljše študijske dosežke, boljše obvladovanje težav, izboljšanje telesa in zdravja in veliko več (Džurdženić, 2021).

Človek predstavlja celoto, vendar se je treba spopasti tudi z notranjim konfliktom, ko del osebe želi nekaj, drugi pa čisto nekaj drugega. Tisti ljudje, ki imajo delovne navade priučene že iz otroštva, nimajo težav pri samodisciplini, saj so navajeni učenja in reda. Težje pa je tistim, ki teh navad nimajo. Primer, ki nam nazorno pomaga razumeti samodisciplino, je zgodba, ki govori o 33 rudarjih, ki so preživeli 69 dni v rudarski nesreči pod zemljo. Ko so jih vprašali za nasvet, so odgovorili, da se je treba organizirati, pogovarjati ter vzpostaviti

rutino, da ti ne postane dolgčas (Pušnik, brez datuma). Samodisciplina pa ne pride sama od sebe, zato v tabeli 1 navajam nekaj napotkov, kako jo izboljšati.

Tabela 1: Kako izboljšati samodisciplino

Prepoznati je treba svoje pomanjkljivosti in delati na tem, da jih odpraviš oz. zmanjšaš.
Izoginiti se je treba skušnjavam npr. telefonu, ki ga nenehno pregleduješ ali prenehanje kupovanja nezdrave hrane, ki se ji ne moreš upreti.
Postaviti si je treba jasne cilje, razčistiti, kaj so tvoje prioritete in kaj ti v življenju največ pomeni.
Velike cilje, ki si jih zastaviš, si je treba razdelati na več majhnih oz. narediti korake, kako boš velik cilj dosegel.
Potrebna je zdrava in redna prehrana, saj se sposobnost koncentracije zniža v stanju lakote, prav tako ne moremo hitro reševati problemov in se na splošno počutimo slabše.
Ključno je imeti pozitivno razmišljanje, saj cilj lahko dosežemo le, če verjamemo vase in v svoje zmožnosti.
Za vsak uspeh, tudi če je ta droben, se lahko nagradimo, pred tem pa je pogoj premisliti, kako motivirati samega sebe.
Vsak človek je že kdaj doživel kakšen padec, ki je del življenja, zato si je treba napake odpustiti in se pobrati.

Vir: Kušar (2019).

2.2 Prehrana

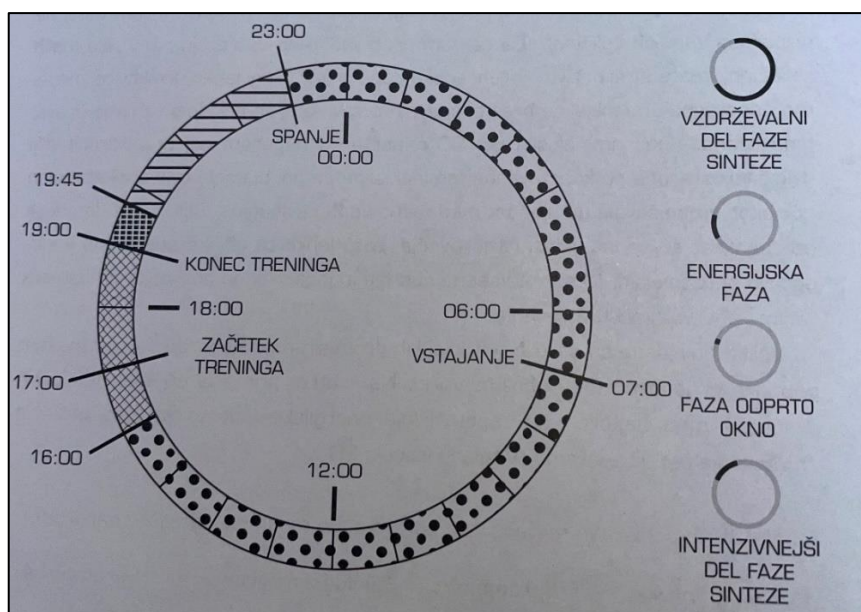
Prehrana je za športnike, sploh tiste, ki svoje treninge usklajujejo še s študijem, nadvse pomembna, saj potrebujejo več kalorij in mikrohranil, da dobijo moč in energijo za tekme, treninge in tudi učenje ter vitamine, minerale in druga hranila za vrhunsko zmogljivost in okrevanje. Športniki izboljšajo svojo uspešnost, če upoštevajo vitamine in minerale, kalorije, ki jih vsakodnevno potrebujejo, količino makrohranil, čas obroka in prigrizkov ter hidracijo, vse to pa morajo nato prilagoditi svoji telesni teži in sestavi, času, ki ga porabijo za treninge ter športu, ki ga izvajajo (Richards, 2020).

Kot zapisano v prejšnjem odstavku, morajo športniki zaužiti **vitamine in minerale** za podporo splošnega zdravja in uspešnosti pri svojem športu, te pa lahko dobijo že z uživanjem uravnotežene in raznolike prehrane. Nekateri športniki se odločijo tudi za prehranska dopolnila, kot je npr. kreatin, vendar jih nekaj atletskih zvez prepoveduje. Pri dobrem počutju je pomembna tudi **hidracija**, saj oseba s potenjem izgubi 2 ali več % svoje teže, kar poslabša njihovo zmogljivost. Potrebno je, da vrhunski športniki zaužijejo zadostne količine **kalorij**, saj tisti, ki trenirajo od dveh do šestih ur na dan pet do šest dni v tednu, porabijo več kot 600–1200 kalorij na uro. Za uspešnost športnika je ključen tudi **čas obroka**, saj pomaga podpirati cilje treninga in zmanjša utrujenost. Priporočen je enakomeren vnos hranil na vsake tri do štiri ure vsak dan (Richards, 2020).

Bežno smo že omenili hidracijo, vendar velikokrat športniki ob besedni zvezi »pravilna prehrana« zanemarijo pomen vnosa zadostne količine v njihovo telo. Zavedati se moramo, da je voda najpomembnejše hranilo, saj je naše telo sestavljeno iz kar 60–70 % vode. Od količine popite vode je odvisna kakovost naših mišic, delovanje teh ter tudi odpornost poškodb, ki so pri športnikih pogoste. Da bi imeli čim boljšo hidracijo, je treba upoštevati sedem pravil: spremljati in spoznati je treba svoje telo že prej, izdelati natančen urnik pitja vode, začeti trening ali tekmo popolnoma hidrirani, vedeti moramo, da nalaganje z ogljikovimi hidrati pomaga pri boljši hidraciji, med aktivnostjo je treba piti dovolj tekočine, povečati absorpcijo ter rehidrirati (Lipovšek, 2013, str. 33–39).

Pri prehrani pa nima velikega pomena le vrsta hranila, temveč tudi čas prehranjevanja, ki ga je treba natančno in dosledno upoštevati. Kot vidimo na sliki 1, obdobje 24 ur delimo na tri obdobja: energijska faza, ki prikazuje čas neposredno pred treningom, faza odprto okno, ki kaže čas neposredno po treningu ter faza sinteze, ki pomeni preostali čas (Lipovšek, 2013, str. 182–183).

Slika 1: Faze (čas) prehranjevanja



Vir: Lipovšek (2013, str. 183).

Športniki se velikokrat spopadajo tudi s prehranskimi motnjami, saj je tudi med njimi prisotna obsedenost s hujšanjem in vitkostjo. Zasvojenost s kalorijami in hrano pa je zelo zdravstveno škodljiva ter povzroča občutke sramu in krivde, osamljenost, lahko pa vodi tudi v depresijo. Za posameznika je pomembno, da se zaveda, da redna prehrana ne zvišuje teže, ampak učinkuje ravno nasprotno (Powell, 1999, str. 29).

2.3 Spanec

Poleg zdrave prehrane mora biti cilj športnikov tudi, da dovolj spijo, saj spanje močno vpliva na počutje. Raziskave kažejo, da posamezniki, ki spijo dovolj, bolje opravijo izpite, imajo boljšo koncentracijo in spomin ter so bolj razpoloženi, kar pa športniki morajo biti. Tisti, ki dnevno ne dobijo dovolj spanja, pa so bolj podvrženi depresiji in tesnobi, ki ju bolj podrobno opišemo v poglavju o duševnih motnjah. Spati pa je treba ne le dovolj, vendar tudi kakovostno (Galanti, 2021, str. 32).

Ljudje kar tretjino svojega življenja prespimo oz. poskušamo spati – ravno zato, ker zanj porabimo toliko časa, je za nas zagotovo zelo pomembno, saj ima življenjski pomen, še posebej za zdrav imunski sistem. Ni pa pomemben le za ohranjanje zdravega imunskega sistema, temveč tudi za shranjevanje informacij, ki jih študenti vsakodnevno prejemamo. Že pomanjkanje dveh ali treh ur spanja močno vpliva na pomnjenje, razpoloženje in koncentracijo. Endokrinologinja dr. Eve Van Cauter tudi navaja, da je pomanjkanje spanca lahko enako škodljivo kot pomanjkanje gibanja ali pa slaba prehrana, lahko je tudi enako nezdravo kot kajenje (Agostinho in drugi, 2006, str. 156). V nadaljevanju, v tabeli 2 predstavljam nekaj načinov, ki lahko športniku zagotovijo boljši spanec.

Tabela 2: Pravila dobrega spanca

Izpostavljenost svetlobi vsaj nekaj ur na dan, ponoči pa zatemnjen prostor.
Izogibanje modri svetlobi pred spanjem (telefon, televizija, računalnik ali tablica).
Izogibanje kavi v drugi polovici dneva, saj kofein drži do šest ur pred spanjem.
Izogibanje daljšemu spanju podnevi, saj vpliva na spanje ponoči.
Rutina, da hodiš spat in vstajaš ob istih urah.
Izogibanje alkoholu pred spanjem.
Urejeno spalno okolje (prijetna temperatura, čista posteljnina, dovolj temna soba ter kakovosten vzglavnik in vzmetnica).

Vir: Grizila (2020).

2.4 Dnevnik

Nekaterim se pisanje dnevnika zdi smešno, vendar je eden izmed najučinkovitejših in najugodnejših načinov usklajevanja obveznosti, saj z njim spoznaš in odkrivaš sebe. Pisanje dnevnika ima številne prednosti, naslednje predstavljam v tabeli 3.

Tabela 3: Prednosti pisanja dnevnika

Lajšanje stresa, saj se pri vseh obveznostih, ki jih športniki imajo, pogosto počutijo preobremenjeni zaradi toliko aktivnosti.

se nadaljuje

Tabela 3: Prednosti pisanja dnevnika (nad.)

Izboljšanje zdravja in počutja (nižji krvni tlak, zmanjšani obiski zdravnika zaradi stresa ter boljše razpoloženje), ki pomenita boljše športne dosežke.
Ustvari prostor pred negativnimi misli, v katere se je kot športnik lahko ujeti zaradi slabih rezultatov, razočaranj itn.
Samoodkrivanje, saj s pisanjem odkrivamo svoje želje, strahove, bolečine ter sanje.

Vir: Tartakovsky (2022).

Drži, da je najtežje s pisanjem začeti in pri tem vztrajati. Ob začetku pisanja je pomembno, da športniki naredijo majhen korak naprej, saj če so spremembe preobsežne, se lahko zgodi, da bodo nad pisanjem hitro obupali. Vemo, da ima vsak drugačne navade, zato se je treba odločiti za metodo, ki jo je najlažje vključiti v svojo rutino, ki je pri športniku naporna. To je lahko npr. pisanje v beležko na telefonu, dokument na prenosnem računalniku ali pa dnevnik v papirnati obliki. V njem je treba zapisati vse misli in občutke, ki se jim porajajo v glavi, ne da bi kaj izpustili. Lažje je, če si športnik ustvari rutino, da v dnevnik piše vsak dan, ob isti uri, to je lahko npr. ko se zbudi ali pred spanjem (Tartakovsky, 2022).

2.5 Urnik in določanje ciljev

Pri usklajevanju obveznosti bo športniku pomagal dobro sestavljen urnik, ki ga ima, zato, da bo pravočasno opravil delo in se pri tem držal določenega roka. Pomembno je, da si ga sestavi sam, saj ima tako nadzor nad svojim delom. Sestavljanje urnika lahko začne tako, da se vpraša, koliko časa ima in koliko časa si želi nameniti določeni obveznosti. Veliko ljudem zmanjka časa za učenje, saj porabi ta čas za gledanje televizije, igranje videoiger itn. Nato v urniku označi pomembne datume, npr. izpiti, oddaja seminarske naloge, tekma, treningi. Sestavljen urnik naj bo preprost, pregleden, na njem pa naj bo vsaka aktivnost označena z drugo barvo, saj tako zlahka ve, kaj mora narediti in kdaj. Treba ga je redno preverjati, saj s tem zagotovi, da gre vse po načrtih, ki si jih zada. Urnik, ki ga sestavi, je treba sprotno prilagajati, saj bo le tako učinkovit (Vorderman, 2017, str. 48–50).

Ljudje smo bitja, ki nenehno iščemo pomen in smisel življenja, saj potrebujemo nekaj, za kar se je vredno truditi. Za športnike, ki vsakodnevno usklajujejo svoje treninge z obveznostmi na fakulteti, je pomembno, da si jasno določijo cilje, saj si tako povečujejo uspešnost in izboljšajo motivacijo. Vendar pa se lahko zgodi, da si v življenju zastavijo cilje, ki niso dovolj jasni, ali jih je preveč in se zato ne skladajo s časom, ki ga imajo na voljo, ali pa cilje, ki se medsebojno izključujejo (Powell, 1999, str. 96).

Veliko športnikov si ciljev ne zna določiti ali pa se ne zavedajo njihove pomembnosti, ta nesposobnost določevanja ciljev pa je lahko povezana s strahom pred neuspehom. Vsak posameznik, ki ga je strah neuspeha, se mora zavedati, da je neuspeh tudi del uspeha. Nekdo, ki še nikoli ni doživel neuspeha, ne more upati na kakšen velik uspeh, bodisi v športu ali pa

pri študiju. Ko določamo cilje, moramo vedeti, da če jih nimamo jasno pred seboj, jih ne bomo dosegli. Za vsakega posameznika je torej koristno, da vsaj nekaj minut na dan porabi za razmislek o svoji prihodnosti. Najlažje je, da cilje napišemo na papir, saj jih imamo nenehno pred očmi in tako ne bomo odlašali z njihovo uresničitvijo. Zapomniti si moramo, da zapisan cilj pomeni obveznost (Powell, 1999, str. 96–97).

2.6 Meditacija in vizualizacija

Meditacija je kot nekakšno samo prizadevanje za skok v neznano, ki se zgodi takrat, ko sprejemaš vse, kar prihaja in hkrati dovoliš vstop celotni eksistenci. Pomembna je, saj takrat nisi v skrbeh za rezultate in ne v skrbeh, da boš nekaj dosegel, saj ti tega ni treba doseči - uživaš le tisto, kar je tukaj in zdaj (Rajneesh, 1994, str. 10–11).

Meditacijo uvrščamo med glavno priporočilo za usklajevanje časa, tudi pred dnevni seznam opravil. Področje meditacije je, sploh odkar imamo možganske skenerje, dobro raziskano in pravi, da že samo tri ure meditacije prinesejo izboljšave, po 11 urah čuječne meditacije pa opazimo tudi fizične spremembe v možganih. Narejenih je veliko raziskav, ki kažejo, da so možgani po meditaciji boljši pri upravljanju čustev in misli ter se pomagajo bolje odzvati v stresnih situacijah (Hudovernik, 2021, str. 178–179).

Pri športu pa je zelo pomembna tudi vizualizacija, ki pomeni oblikovanje slike v svojih miselnih očeh o nekom ali nečem. Preko vizualizacije lahko pogledamo svojo domišljijo in skrite želje, kaj v prihodnosti želimo in si tako natančno predstavljamo, kaj želimo imeti, biti ali delati – bolj podrobno, kot si jo predstavljamo, bolj otipljiva lahko postane. Moč vizualizacije so poudarjali vrhunski športnik, kot je npr. Muhammad Ali, ki je povedal, da lahko doseže vse, če si le njegovi možgani to predstavljajo in njegovo srce to verjame. (Hudovernik, 2021, str. 106). Vizualizacija ima ogromno koristi, najbolj pogoste predstavljam v tabeli 4.

Tabela 4: Koristi, ki jih prinaša vizualizacija

Z njo lahko dosežemo cilje.
Dviguje pogum in se tako lažje soočimo z ovirami in izzivi na poti do ciljev.
Utrjuje možganske poti.
Deluje kot »protistrup« za negativno razmišljanje.
Pomaga pri odpravljanju stresa, s katerimi se dnevno soočajo športniki in ga bomo podrobneje opredelili v nadaljevanju.
Spodbuja ustvarjalnost.
Daje energijo tistemu, čemur namenjamo pozornost.

Vir: Hudovernik (2021, str. 107–108).

3 DUŠEVNO ZDRAVJE PRI ŠPORTNIKI

Za športnike je značilno, da nas navdušujejo z nastopi na tekmovanjih, vendar znani psiholog C. G. Jung trdi, da ni svetlobe brez sence. Tudi tukaj se opazi slednje, saj se poleg utrujenosti, upada motivacije, nihanja razpoloženja in drugih težav, lahko športniki soočajo z globljimi, resnejšimi težavami duševnega zdravja (Perko, 2022).

Veliko ljudi meni, da so lahko uspešni le tisti posamezniki, ki so ne le fizično, vendar tudi duševno najmočnejši. To seveda ne drži, saj športniki večino svojega časa in energije namenijo športu in iz njega razvijejo samopodobo, zato si lahko le zamislimo, kako se počutijo ob razočaranju ali poškodbi. Težave z duševnim zdravjem se lahko pojavijo tudi pri najuspešnejših v svoji disciplini, kot npr. najboljši ameriški telovadki Simone Biles, ki je morala predčasno končati svoj olimpijski nastop za zaščito svojega duševnega zdravja (Perko, 2022).

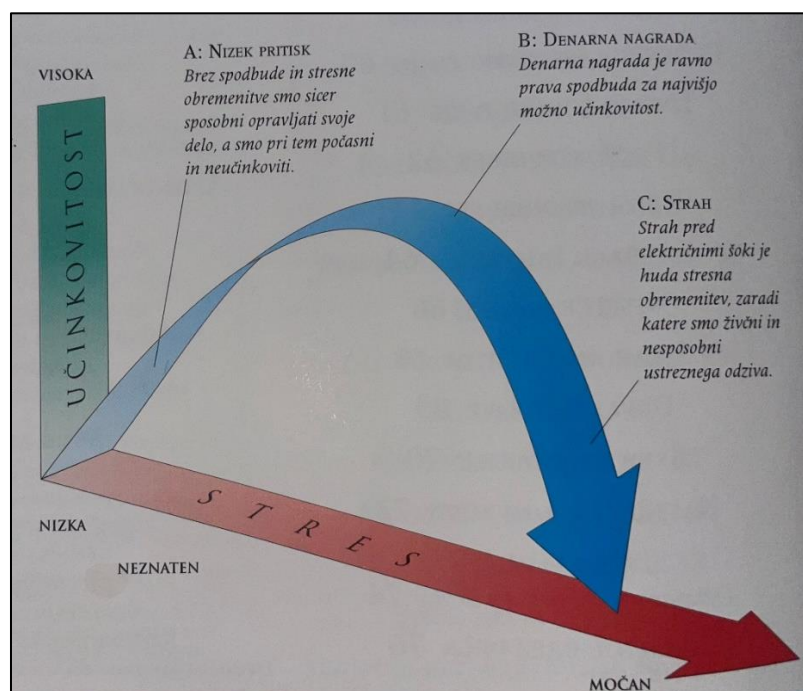
Kot omenjeno, je v športu glede mentalnega zdravja prisotne veliko stigme, saj večina ljudi meni, da je vrhunskih športnikov z duševnimi boleznimi malo. Do tega pa pride zaradi zmotne predstave tujih avtorjev, ki športnike opredeljujejo kot mentalno močne ljudi, saj na najvišji ravni v športu ni prostora za duševne motnje. Vrhunski športnik si zato z močno osebnostjo noče priznati, da ima težave ali pa ga prešine strah, kako se bodo na razkritje težav odzvali soigralci, prijatelji in javnost. K duševnim motnjam, poleg staršev, pogosto pripomorejo trenerji, ki svoje varovance »izkoriščajo« za doseganje svojih visoko postavljenih ambicij (Perko, 2023, str. 11–13).

3.1 Stres

Poglavje o stresu lahko začnemo z mislijo, ki jo je napisal William James, oče psihologije: »Največje orožje zoper stresu je naša sposobnost, da izberemo eno misel namesto druge.« Ali pa stavek Dr. Hans Selye, endokrinologa, očeta raziskav o stresu, ki pravi »ne ubija nas stres, ampak naš odziv nanj« (Hudovernik, 2021, str. 33).

Stres je nekaj, čemur smo podvrženi vsi vsaj nekajkrat v življenju. Če je prisotna določena količina stresa, je to lahko za nas koristno in spodbuja učinkovitost, preveč stresa pa deluje ravno obratno. Stres, kot pozitiven pojav lahko razložimo s primerom posameznika, ki čaka na prehodu za pešce in je pod stresom, kar ga naredi bolj pozornega in previdnega, in to poveča njegovo varnost. Športnik mora neprestano iskati ravnotežje med zahtevami svojega športa in študija ter sposobnostjo, da se z njimi spopade. Ko zahteve presegajo sposobnosti, se pojavijo simptomi stresa. Slika 2 prikazuje vpliv stresa na učinkovitost – kako uspešno bi opravili nalogo, če bi jo opravljali v različnih okoliščinah: A – brez čustvene omejitve; B – ko nam je obljubljena denarna nagrada, povezana s kakovostjo in hitrostjo in C – pod grožnjo kaznovanja z elektrošoki. Pri povezavi med učinkovitostjo in stresom pa gre za tri bistvene dejavnike, ki so povzročitelji, sposobnosti in znaki ali simptomi (Powell, 1999, str. 6–7).

Slika 2: Vpliv stresa na učinkovitost



Vir: Powell (1999, str. 6).

Stresni odziv lahko priključijo boleči občutki, kot so npr. žalost, jeza ali strah, ali pa prijetni, npr. vznemirjenje ali veselje. Zato med dejavnike stresa ne uvrščamo le negativnih dogodkov, temveč tudi pozitivne (nepričakovani denarni dobiček ali pa rojstvo otroka). Kar pa je tem dejavnikom skupno, je neka sprememba, ko se običajni potek življenja spremeni na slabše ali na bolje, mi pa se moramo temu prilagoditi – to pa lahko povzroči razne negotovosti in napore, ti pa poskrbijo za stres (Agostinho in drugi, 2006, str. 189).

Posledice stresa lahko vplivajo na naše **telu** (visok krvni tlak, povečan srčni utrip, slabost, težave z dihanjem, suha koža, potenje itn.), **vedenju** (nespečnost, zgodnje zburjenje, čustveni izbruhi, agresivnost, izguba teka ali požrešnost, pretirano kajenje, uživanje alkohola itn.), **misli** (neodločnost, pozabljivost, težave s koncentracijo, pretirana občutljivost na kritike itn.), **čustva** (anksioznost, depresija, občutki sramu in krivde, osamljenost, ljubosumnost itn.) in **zdravje** (bolezni srca in ožilja, migrena, astma, neredne menstruacije itn.) (Powell, 1999, str. 7).

3.2 Tesnoba

Tesnoba doživlja kar tretjina najstnikov in je pogostejša, kot si sploh predstavljamo. Pogosto se pojavlja v družini, je dedna, vendar nanjo vplivajo tudi ostali stresni dogodki, kot so ločitev staršev, selitev ali razhod. Enako, kot smo omenili pod poglavjem, ki opisuje stres, je tudi tesnoba v nekaj primerih dobro čutiti, saj je strah naš mehanizem preživetja. Da lahko odkrijemo, kaj je sprožilo tesnobo, je pomembno, da se vprašamo, kaj se je dogajalo trenutek

prej, preden smo postali tesnobni. Nekatere oblike tesnobe so povezane z mislimi, zaskrbljenostjo, spet druge pa se kažejo v posebnih situacijah. (Galanti, 2021, str. 6–18).

Tesnoba je značilna za tiste, ki razmišljajo pretirano pesimistično in poudarjajo negativne dogodke ter tako nenehno zavračajo vse pozitivno. Raziskave namreč kažejo, da obstaja med razmišljanjem in razpoloženjem trdna povezava, saj bolj, ko človek razmišlja negativno, bolj tesnoben bo. Znaki tesnobe so lahko **telesni** - slabost, bolečine, stiskanje v prsih, prebavne motnje, težave s kožo, utrujenost, glavoboli, trzanje mišic itn., **čustveni** – napetost, jeza, krivda, sram, nihanje razpoloženja, nemoč, pomanjkanje navdušenja itn., **sprememba v vedenju** – kajenje in popivanje, oklevanje, slaba obvladljivost časa, izguba apetita ali prenajedanje itn. ter **spremembe v mišljenju in psihološkem vidiku** – mišljenje, da nihče ne razume, da nečesa ne zmoreš, da si zguba, občutek imaš lahko, da se vsi spravljajo nate itn. (McMahon, 2010, str. 25–26).

Tesnobo je možno nadzorovati in jo celo izkoristiti sebi v prid, in to s tehnikami, s katerimi lahko utrdimo nadzor nad telesom, občutki in življenjem. Te tehnike so lahko vaje za sproščanje, dihanje, vizualizacija, sidranje, obvladovanje časa, sprememba v prehrani in dovolj spanja (McMahon, 2010, str. 35–41).

3.3 Izgorelost

Športniki so velikokrat izpostavljeni stresu, ki se lahko pojavi zaradi neuskkljenosti študijskih obveznosti in treningov, vse to pa lahko vodi v izgorelost. To je sindrom, za katerega je značilen manjši občutek osebne izpolnitve, depersonalizacija in izčrpanost, ki se kaže v pomanjkanju energije. Pojma izgorelost in stres sta med seboj povezana, vendar pa ju ne smemo enačiti, saj je izgorelost posledica dolgotrajnega izpostavljanja negativnemu stresu in je veliko hujši in veliko bolj problematičen (Podboj, 2020).

Izgorelost je na začetku težko prepoznati, saj se kaže na več področjih: telesno delovanje, mišljenje ali vedenje ter čustveno doživljanje. Pojavijo se lahko prebavne težave, glavoboli, težave s srcem in dihanjem, nespečnost in padec energije. V tem trenutku se je treba razbremeniti in odpočiti, vendar se večina športnikov začne samo še bolj truditi. Izgorelega človeka prepoznamo po tem, da se veliko pritožuje, umakne se od prijateljev in soigralcev, je neodločen, obupan, nestrpen in celo žaljiv ter konflikten. Posledice tega torej ne prizadenejo samo izgorelega, vendar tudi njegove soigralce, prijatelje, družine in druge ljudi, ki z njimi preživlja čas (Podboj, 2020).

3.4 Depresija

Depresija je najpogostejša duševna motnja v sodobnem času, resno depresivnih je namreč kar 10 % splošne populacije in kar vsak deseti Evropejec. Še bolj se je razširila med pandemijo covid-19, ko smo morali omejiti druženja in veliko ljudi se je počutilo osamljenih. Zavedati se moramo, da se depresije ne smemo sramovati, saj ni niti napaka niti

šibkost, temveč resna bolezen, ki se je sramujejo predvsem športniki, ki mislijo, da morajo biti posamezniki z močnim značajem. Pomembno je, da se vsak posameznik, ki je depresiven, pogovori s človekom, ki mu zaupa (Schmidt, 2022, str. 59–61).

Depresijo imenujemo »prehlad« duševnih težav, ki jo je ali pa še bo doživela približno tretjina odraslih. Imamo več vrst depresij, pri kateri bo človek s persistentno depresivno motnjo depresiven vsaj dve leti z mešanimi simptomi, sezonska čustvena motnja je prisotna v zimskih mesecih zaradi premalo sončne svetlobe ter bipolarna motnja, kjer je depresija povezana z občutkom euforije in razdražljivosti. Simptomi depresije so lahko žalost, občutek »praznine«, izguba užitka dejavnosti, ki so te včasih veselile, nenadna izguba teže ali povečanje telesne mase, utrujenost, izguba energije, občutek krivde in ničvrednosti ali celo misli o smrti ali samomoru (Shapiro, 2017, str. i).

Večina ljudi dojema športnike kot osebe z močnim značajem in voljo z ogromno samozavesti. Vendar pa ni čisto tako, saj se veliko športnikov bori z depresijo. Raziskave so namreč pokazale, da se z duševnimi motnjami (večinoma depresijo) spopada kar tretjina športnikov, na to pa vplivajo poškodbe, slabi rezultati ter zaključek kariere. Bitko z depresijo so bili tudi svetovno znani športniki, kot je plavalec Michael Phelps, dobitnik 23 zlatih medalj na Olimpijskih igrah, ki je razmišljal tudi o samomoru. Poleg njega se je z omenjeno boleznijo spopadala tudi alpska smučarka Lindsey Vonn, tenisačica Serena Williams ter bokser Mike Tyson (Anžur, 2022).

O depresiji je spregovorila tudi psihologinja Dorothy Rowe, ki meni, da so ljudje z depresijo raje uspešni kot srečni. Problem je tudi, ker športniki redko kdaj dobijo pomoč, ki bi jo potrebovali. Če pa že imajo zaposlene psihologe, ti rešujejo težave na področju izboljšanja nastopa in ne odpravljanju simptomov depresije. Premalo je usposobljenih terapevtov, ki bi pomagali športnikom pri zgodnjem zaznavanju težav duševnega zdravja (Perko, 2022).

Športnik, ki zapade v depresijo, se iz nje lahko reši, vendar potrebuje čas in potrpljenje. Vsi vemo, da to ni tako preprosto, vendar obstajajo načini, kako se lahko posameznik »izkoplje iz jame« in zagleda luč na koncu tunela. Treba je razmisliti o vzrokih depresije in kateri dejavniki so športnika vodili v to. Ali je to nesamozavest, poškodba ali pa perfekcionizem, ki je za športnike zelo pogost. Zavedati se moramo, da če nam prvi poskus ne uspe, nam bo verjetno drugi ali tretji, iz tega pa se bomo marsikaj naučili. Pri vsem tem pa si je treba zapomniti, da je depresija lahko tudi odskočna deska, saj posameznika prisili k spremembam za uresničitev svojih ciljev (Powell, 1999, str. 25).

4 RAZISKAVA

4.1 Namen raziskave

Namen zaključne naloge je raziskati in analizirati odnos mladih, ki se ukvarjajo s športom in hkrati usklajujejo treninge in tekme z obveznostmi študija. To bom naredila s pomočjo ankete, s katero bom pridobila podatke o načinih usklajevanja obveznosti športnikov ter njihovem duševnem zdravju. Z raziskavo bom preverila, kako se študenti športniki med seboj razlikujejo in kaj jim pri usklajevanju športa s študijem najbolj pomaga. Izvedela bom, koliko samodiscipline študent športnik ima, njihov odnos do prehrane, zadostne količine vode in spanca, pomen duševnega zdravja, kako nanj gledajo in ali se s tovrstnimi težavami spopadajo tudi sami. Vprašanja, povezana z raziskavo, so bila oblikovana glede na teoretični del, kjer smo omenjeno podrobneje spoznali.

4.2 Metodologija in vzorec

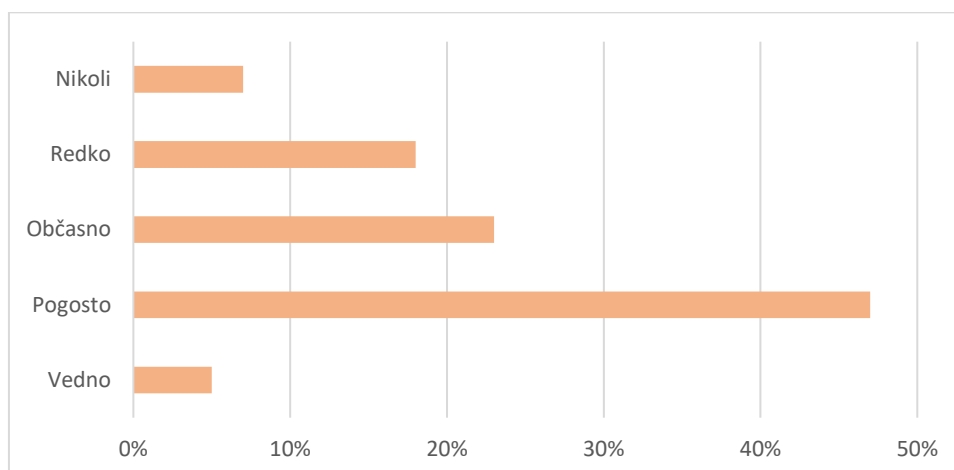
Za raziskavo sem uporabila spletni portal 1KA, saj se mi zdi najpreprostejši za uporabo, z njim pa lahko tudi najhitreje pridobim zadostno količino informacij. Da sem preverila razumljivost ankete, sem jo poskusno poslala trem posameznikom, ki so mi pravilnost ankete potrdili. Anketa je anonimna in vsebuje 17 zaprtih vprašanj – prvi del sestavljajo demografska vprašanja, tem pa sledijo vprašanja o načinih usklajevanja študijskih in športnih obveznosti, samodisciplini, spancu, prehrani, hidraciji ter duševnem zdravju.

Raziskava je potekala med 23. 4. 2023 in 23. 5. 2023, anketo pa sem poslala različnim športnikom, ki poleg športnih aktivnosti tudi študirajo. Od 98 anketiranih jo je v celoti ustrezno končalo 60 študentov športnikov. Med njimi je bilo 72 % moških in 28 % žensk. Poleg spola anketirancev sem preverjala tudi, katero fakulteto obiskujejo. Največ študentov športnikov obiskuje Ekonomsko fakulteto in Fakulteto za šport, sledita pa jima FDV in Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo.

4.3 Predstavitev in interpretacija rezultatov

Prvi sklop vprašanj je namenjen načinom usklajevanja obveznosti študentov športnikov ter njihovi samodisciplini. Pri prvem vprašanju me je zanimalo, ali imajo anketiranci težave z usklajevanjem prevelikega števila športnih in študijskih obveznosti. Slika 3 prikazuje, da ima 5 % študentov športnikov pri usklajevanju vedno težave, kar 47 % jih ima pogosto, 23 % občasno, 18 % redko in 7 % nikoli. Odgovor me ni presenetil, saj sem pričakovala, da ima večina pogosto težave pri usklajevanju obveznosti, sploh ob napornem urniku. Vseeno pa sem pričakovala nižji odstotek pri odgovoru nikoli, saj moraš imeti v tem primeru, pri usklajevanju, visoko stopnjo organizacije, kar pa je po mojem mnenju in izkušnjah zelo težko doseči.

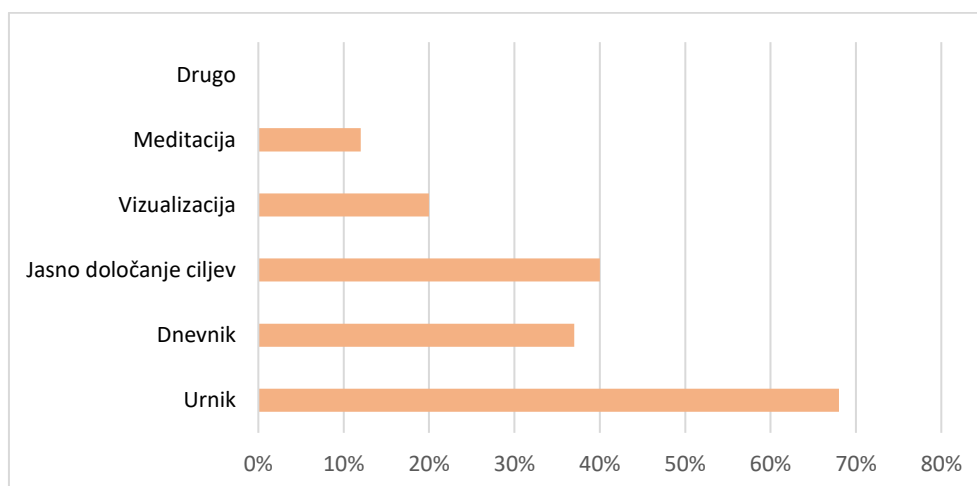
Slika 3: Težave z usklajevanjem prevelikega števila študijskih in športnih obveznosti



Vir: lastno delo.

Pri drugem vprašanju sem želela izvedeti, kaj od naštetega, anketiranci uporabljajo za lažje usklajevanje študijskih in športnih obveznosti. Na sliki 4 vidimo, da največ, kar 68 % študentov športnikov za to uporablja urnik, 40 % si jasno določi cilje, 37 % jih uporablja dnevnik, 20 % vizualizacijo, 12 % meditacijo, nihče pa se ni odločil za »drugo«. Pričakovala sem, da jih bo največ izbralo urnik in pa jasno določanje ciljev, saj se mi ta dva načina zdita najenostavnejša. Pričakovala pa sem, da se jih bo več odločilo za meditacijo kot pa za vizualizacijo, saj se mi zdi vizualizacija še dokaj neznana med posamezniki.

Slika 4: Načini usklajevanja obveznosti

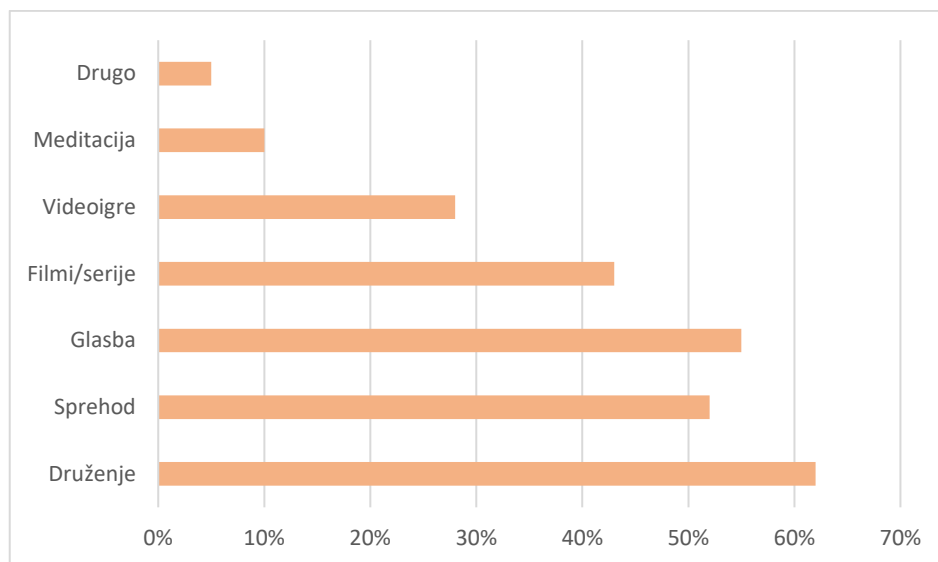


Vir: lastno delo

Tretje vprašanje se je nanašalo na načine sproščanja ob napornem urniku med študenti športniki. Slika 5 prikazuje, da 62 % anketirancev za sproščanje uporablja druženje, 52 % sprehod, 55 % glasbo, 43 % gleda filme ali serije, 28 % igra videoigre, 10 % meditacijo in

5 % jih je odgovorilo z »drugo«. V polje pod »drugo« sem ponudila možnost, da napišejo svoj način sproščanja. Dva anketiranca sta odgovorila s fitnessom in en anketiranec z gledanjem nogometa in košarke.

Slika 5: Načini sproščanja ob napornem urniku

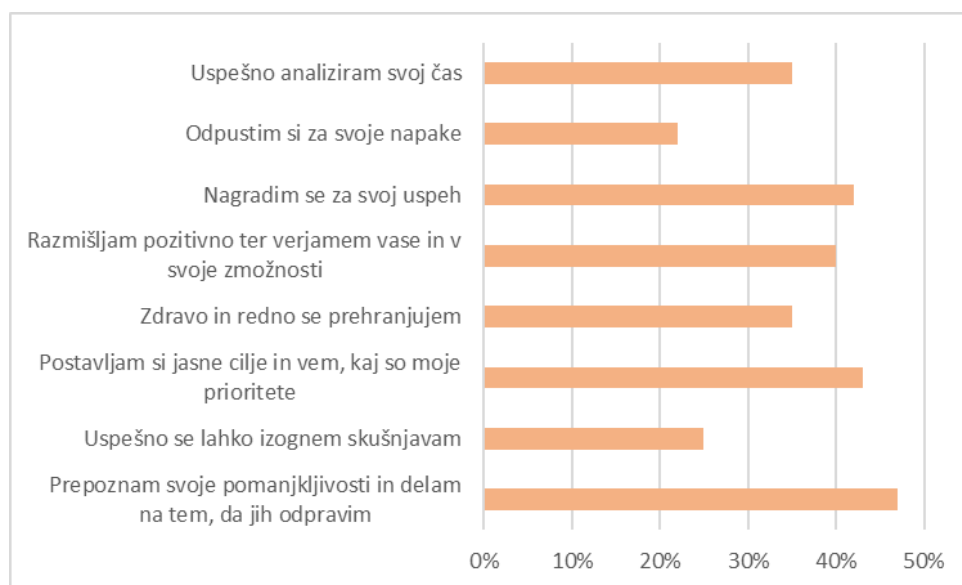


Vir: lastno delo.

V naslednjem vprašanju sem za lažjo predstavo opredelila samodisciplino, ki je sposobnost izogibanja skušnjavam, da dosežemo cilje, ki smo si jih zastavili. Zanimalo me je, ali se imajo anketirani študenti športniki za samodisciplinirane osebe. Za odgovor sem uporabila drsnik od številke 0 do 5, pri tem je številka 5 predstavljal zelo samodisciplinirano osebo, številka 0 pa zelo nesamodisciplinirano osebo. Povprečen odgovor je bil 3,3, največja vrednost je bila 5, najmanj pa 1, kar pomeni, da se nihče od anketirancev nima za zelo nesamodisciplinirano osebo.

Sledilo je vprašanje, kjer sem predstavila korake do boljše samodiscipline, zanimalo pa me je, kateri od naštetih korakov veljajo za posameznega anketiranca. Na sliki 6 vidimo, da 47 % študentov športnikov prepozna svoje pomanjkljivosti in dela na tem, da jih odpravijo, 25 % se jih uspešno izogne skušnjavam, 43 % si jih postavlja jasne cilje in ve, kaj so njihove prioritete, 35 % se jih redno in zdravo prehranjuje, 40 % jih razmišlja pozitivno in verjame vase ter v svoje zmožnosti, 42 % se jih nagradi za uspeh, 22 % si jih odpusti za napake in 35 % uspešno analizira svoj čas. Vidimo, da si jih le 22 % odpusti za svoje napake, kar pa le potrjuje, da ravno zaradi ogromnega pritiska lahko nastajajo duševne motnje v športu, o katerem pišemo v nadaljevanju.

Slika 6: Koraki do boljše samodiscipline

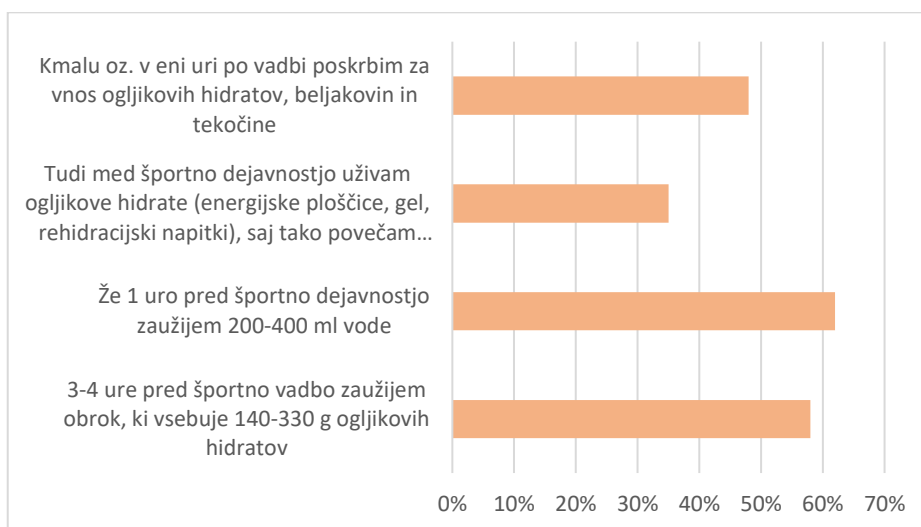


Vir: lastno delo.

Sledi naslednji sklop vprašanj, ki je namenjen spancu, prehrani in hidraciji študentov športnikov. Pri prvem vprašanju sem najprej podala dejstvo, da mora športnik za večjo uspešnost, tako na treningih kot tekmah, spati vsaj 7–9 ur. Zanimalo me je, ali anketirani študenti športniki spijo dovolj. 58 % jih je odgovorilo z DA in 42 % z NE. Odgovor je bil pričakovan, saj vem, da še vedno veliko športnikov, ravno zaradi napornega urnika in neuspešnega usklajevanja obveznosti, ne »uspe« spati pričakovano število ur glede na količino treningov in tekem.

Pri naslednjem vprašanju me je zanimalo, katere trditve glede prehrane veljajo za posameznega študenta športnika. Kot vidimo na sliki 7, jih 58 %, 3–4 ure pred športno vadbo zaužije obrok, ki vsebuje 140–330 g ogljikovih hidratov, 62 % jih že 1 uro pred športno dejavnostjo zaužije 200–400 ml vode, 35 % jih tudi med športno dejavnostjo uživa ogljikove hidrate (energijske ploščice, gel, rehidracijski napitki), saj tako povečajo svojo zmogljivost, 48 % pa jih kmalu oz. v eni uri po vadbi poskrbi za vnos ogljikovih hidratov, beljakovin in tekočine. Pričakovala sem, da bo najmanj tistih, ki tudi med športno dejavnostjo uživajo ogljikove hidrate, saj se jih po mojem mnenju večina ne zaveda, kako pomembno je poleg pitja vode pojesti tudi kakšno energijsko ploščico za več energije.

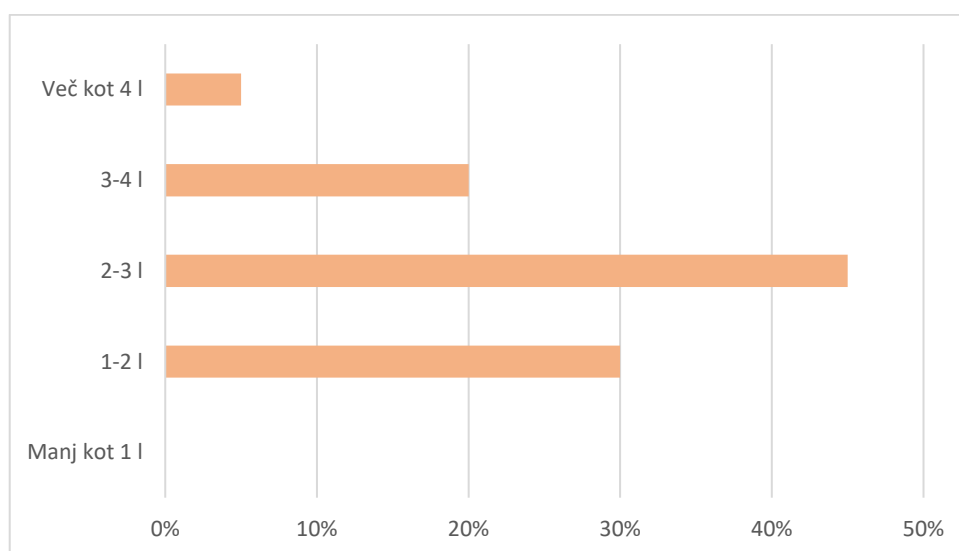
Slika 7: Prehrana študenta športnika



Vir: lastno delo.

Glede hidracije sem želela ugotoviti, koliko v povprečju študenti športniki spijejo vode dnevno. Na sliki 8 vidimo, da nihče od anketirancev ne spiže manj kot liter vode, 30 % jih spiže 1–2 litra, 45 % jih spiže 2–3 litre, 20 %, 3–4 litre in pa 5 % več kot 4 litre vode na dan. Presenetil me je odgovor, da kar 30 % športnikov popije le 1–2 litra vode na dan. Moramo se zavedati, da mora že odrasel človek za normalno delovanje organizma popiti od 2 do 3 litre vode na dan, v tem primeru pa športnik, ki v povprečju trenira trikrat na teden, spiže le 1 do 2 litra vode na dan, kar je premalo.

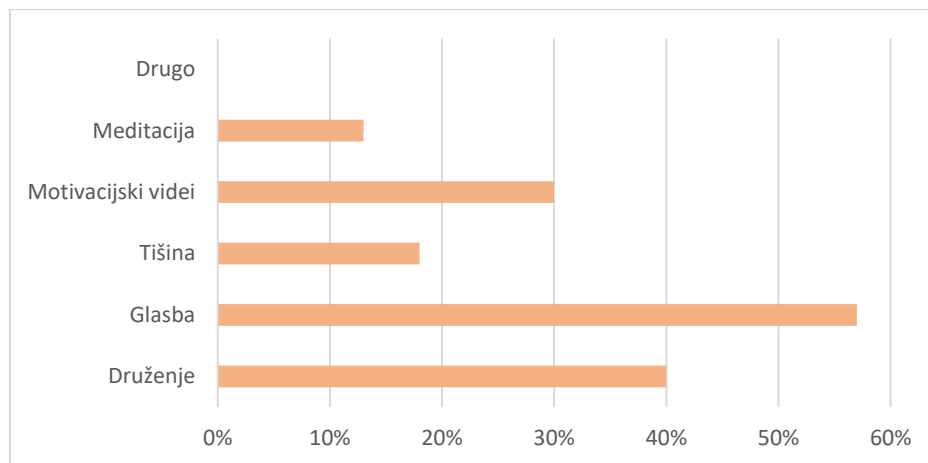
Slika 8: Povprečna dnevna količina popite vode



Vir: lastno delo.

V tretjem sklopu pa sem želela ugotoviti pomen duševnih motenj študentov športnikov in njihov pogled nanj. Začnem z vprašanjem, kako se anketiranci soočajo z nervoznostjo pred tekmo. Slika 9 prikazuje, da se jih 40 % spopada z živčnostjo, z druženjem, 57 % z glasbo, 18 % s tišino, 30 % z motivacijskimi video posnetki, 13 % z meditacijo, nihče pa se ni odločil za drugo.

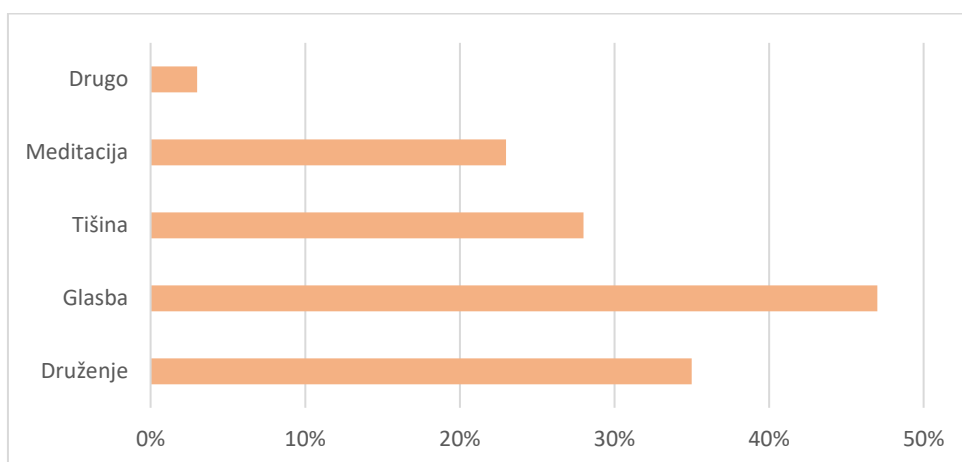
Slika 9: Soočanje z nervoznostjo pred tekmo



Vir: lastno delo.

Da lahko primerjam odgovore, sem v anketo vključila tudi vprašanje, kako se študenti športniki soočajo z nervoznostjo pred izpitom. Na sliki 10 vidimo, da jih je 35 % odgovorilo z druženjem, 47 % z glasbo, 28 % s tišino, 23 % z meditacijo, eden pa je pod »drugo« zapisal, da se z živčnostjo spopada z videoigrama. Odgovori se pri druženju in glasbi niso preveč spremenili, razliko pa lahko opazimo pri tišini in meditaciji, ki ju več študentov športnikov uporablja pred izpitom.

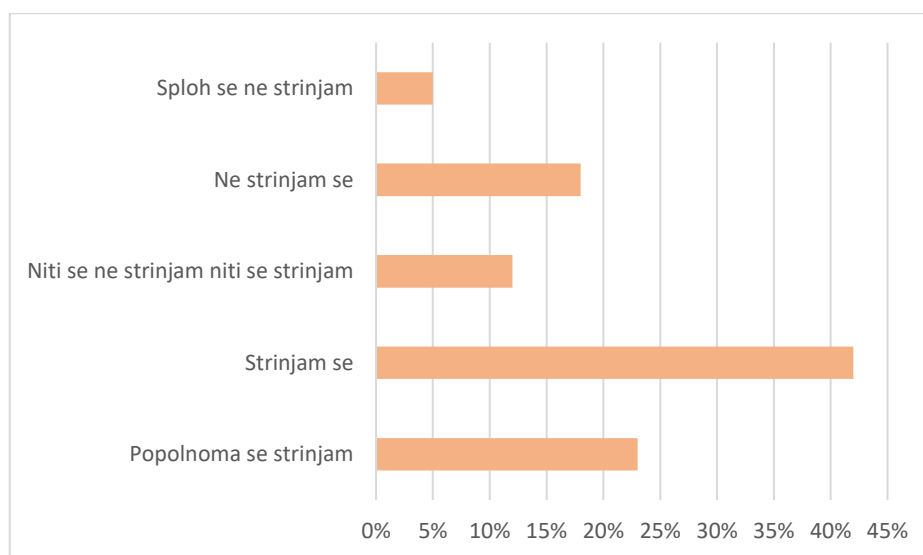
Slika 10: Soočanje z nervoznostjo pred izpitom



Vir: lastno delo.

V nadaljevanju sklopa o duševnih motnjah sem želela izvedeti, ali se anketiranci strinjajo s trditvijo, da so lahko uspešni le tisti posamezniki, ki so, ne le fizično, vendar tudi duševno najmočnejši. Slika 11 prikazuje, da se jih je 23 % popolnoma strinjalo, 43 % se jih je strinjalo, 13 % se jih ni niti ne strinjalo niti strinjalo, 18 % se jih ni strinjalo in pa 5 % se jih sploh ni strinjalo. Odgovori me niso presenetili, saj sem predvidevala, da se bo večina strinjala s trditvijo. Razumem tudi, zakaj večina tako misli, saj večina strokovnjakov in posledično avtorjev šport in športnike idealizira ter meni, da v njem ni prostora za ljudi s težavami v duševnem zdravju. Težave z duševnim zdravjem se namreč lahko pojavijo tudi pri najuspešnejših v svoji disciplini, kar sem predstavila že v teoretičnem delu zaključne naloge.

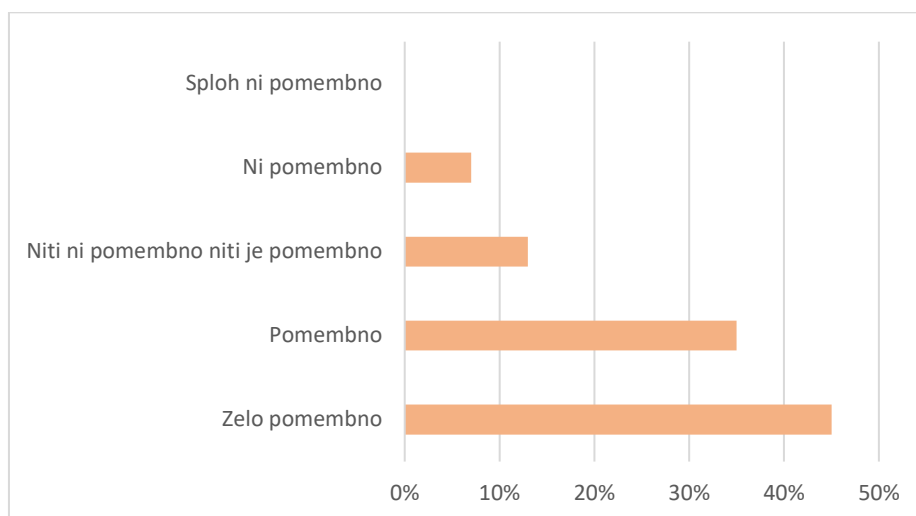
Slika 11: Uspešni so lahko le tisti posamezniki, ki so ne le fizično vendar tudi duševno najmočnejši



Vir: lastno delo.

Da bi ugotovila pogled anketirancev na duševne motnje, sem v anketi želela ugotoviti, kako pomembno se jim zdi prepoznavanje duševnih bolezni v športu. Na sliki 12 vidimo, da jih je 45 % anketirancev mnenja, da je prepoznavanje zelo pomembno, 35 % pomembno, 13 % niti ni pomembno niti je pomembno, 7 % ni pomembno, nihče pa se ni odločil za sploh ni pomembno. Edini rezultat, ki me je presenetil, je ta, da je 7 % študentov športnikov, ki se jim duševne bolezni ne zdijo pomembne. Predvidevam, da so to tisti, ki se še niso spopadli z njimi in se tako ne zavedajo pomembnosti teh. Menim, da odgovor »ni pomembno«, ne bi smel biti izbran pri anketirancih.

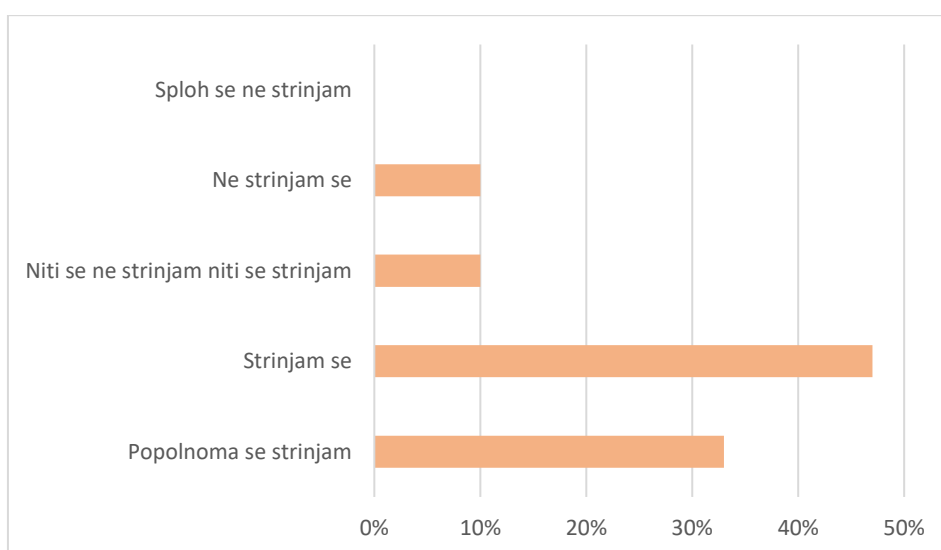
Slika 12: Prepoznavanje duševnih bolezni v športu



Vir: lastno delo.

Pri naslednjem vprašanju me je zanimalo, ali se anketiranci strinjajo s trditvijo, da je v športu usposobljenih premalo terapevtov, ki bi pomagali športnikom pri zgodnjem zaznavanju težav duševnega zdravja. Slika 13 prikazuje, da se je 33 % študentov športnikov popolnoma strinjalo s trditvijo, 47 % strinjalo, 10 % se jih ni niti ne strinjalo niti strinjalo, 10 % se jih s trditvijo ni strinjalo, nihče pa se sploh ni strinjal. Večina se jih je s trditvijo strinjala, kar potrjuje teorijo, da tudi v Sloveniji še nimamo izdelanega sistema za zgodnje zaznavanje in preprečevanje duševnih motenj v športu. Potrebujemo več usposobljenih terapevtov, ki bi športnikom lahko pomagali.

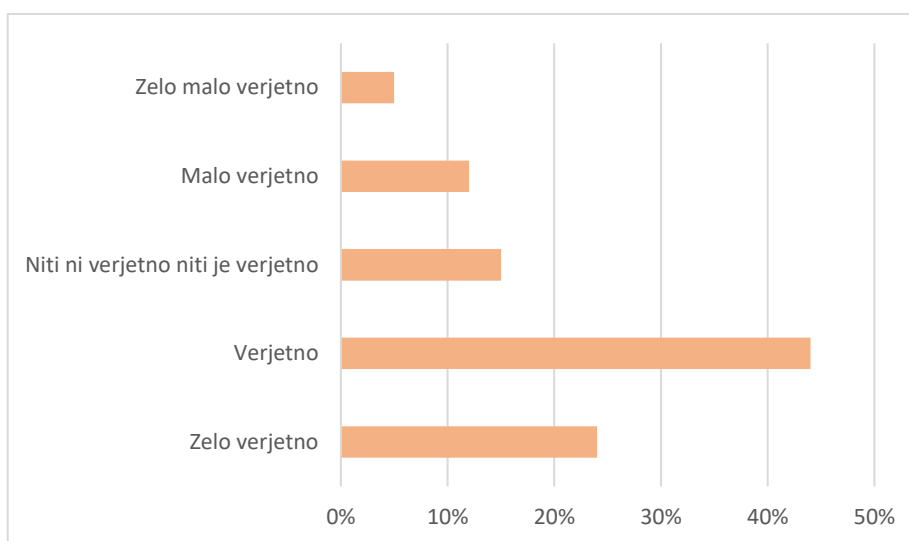
Slika 13: V športu je usposobljenih premalo terapevtov, ki bi pomagali športnikom pri zgodnjem zaznavanju težav duševnega zdravja



Vir: lastno delo.

Naslednje vprašanje se nanaša na pojem izgorelosti. Za lažjo predstavo sem omenila, da sta pojma izgorelost in stres med seboj povezana, vendar pa ju ne smemo enačiti, saj je izgorelost posledica dolgotrajnega izpostavljanja negativnemu stresu in je veliko bolj problematična. Zanimalo me je, ali anketiranci menijo, da lahko izgorelost vpliva na zaključek kariere športnika. Na sliki 14 vidimo, da jih je 24 % mnenja, da je to zelo verjetno, 44 % da je verjetno, 15 % niti ni verjetno niti je verjetno, 12 % malo verjetno in pa 5 % zelo malo verjetno. Pričakovala sem več odgovorov, da je to malo verjetno, saj se ljudje premalo zavedamo, kako močno lahko izgorelost vpliva na športnika – je zelo problematična, ko smo izgoreli, namreč potrebujemo strokovno pomoč.

Slika 14: Vpliv izgorelosti na zaključek kariere športnika



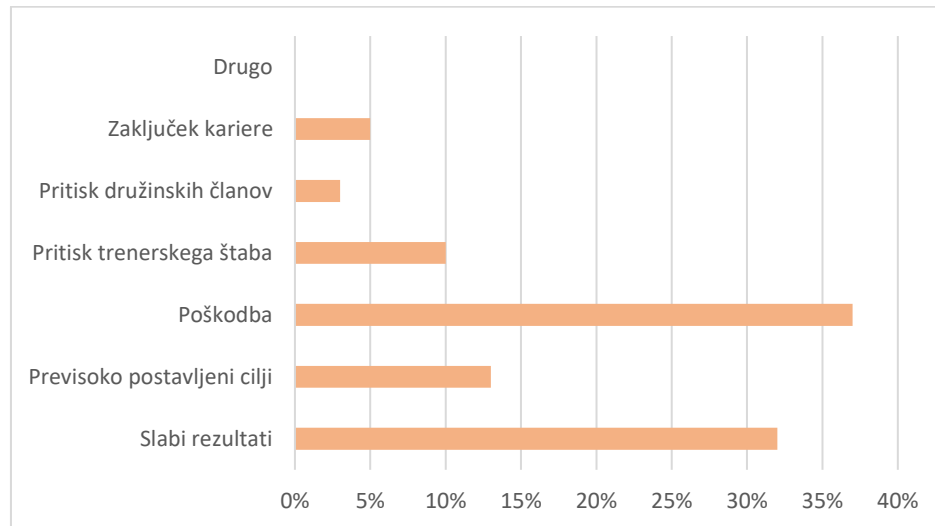
Vir: lastno delo.

Pri naslednjem vprašanju ugotavljam, ali anketiranci menijo, da je depresija pri študentih športnikih pogosta. 45 % je na vprašanje odgovorilo z DA, preostalih 55 % pa z NE. Pričakovala sem, da se bodo odgovorili bolj prevesili na NE, saj je v športu glede duševnih bolezni prisotne veliko stigme – večina ljudi namreč meni, da je športnikov z depresijo malo. Kar pa ne drži, saj se z duševnimi motnjami (večinoma depresijo) spopada kar tretjina športnikov, zato ne gre reči, da med njimi niso tudi študenti športniki. Z depresijo se lahko spopada tudi nekdo z močnim značajem, ki noče priznati, da ima težave, saj ga je strah, kako se bodo na razkritje težav odzvali - trenerski štab, prijatelji, soigralci itn.

V naslednjem vprašanju sem želela izvedeti, kateri je, po mnenju anketiranca, najpogostejši razlog, ki pelje športnika v depresijo. Kot vidimo na sliki 15, jih je 32 % mnenja, da so najpogostejši razlog slabi rezultati, 13 % previsoko postavljeni cilji, 37 % poškodba, 10 % pritisk trenerskega štaba, 3 % pritisk družinskih članov, 5 % zaključek kariere, nihče pa se ni odločil za »drugo«. Največ se jih je odločilo za slabe rezultate in poškodbe, kar me ne preseneča, saj športniki večino svojega časa in energije namenijo športu in si z njim gradijo

samopodobo, zato si lahko le zamislimo, kako se počutijo ob slabih rezultatih, ko jim čisto pade motivacija ali ob poškodbi, ko se morajo športu, lahko tudi dolgoročno, odpovedati.

Slika 15: Najpogostejši razlogi, ki športnika peljejo v depresijo



Vir: lastno delo.

Ker vem, da mora vsak športnik, ki se spopada z duševnimi motnjami, imeti nekoga, na katerega se lahko zanese, sem v zadnjem vprašanju želela ugotoviti, koliko anketiranemu študentu športniku pomenijo prijatelji, družina in trenerski štab. Vse tri naštetje kategorije so ocenili z oceno od 1 do 5, kjer ocena 1 pomeni najmanj, 5 pa največ. Za najpomembnejšo so anketiranci označili družino, kjer je bila povprečna ocena 4,8, prijatelji so drugi, z oceno 4,3, na zadnjem mestu pa je trenerski štab, ki je dobil povprečno oceno 3,1.

4.4 Predlogi za izboljšavo

Med pisanjem zaključne naloge sem morala predelati veliko literature na področju usklajevanja študijskih in športnih obveznosti. Zato sem se odločila, da zaradi prebranega in mojih dosedanjih izkušenj podam nekaj predlogov za izboljšavo, ki bi študentu športniku pomagali pri napisanem.

Najprej sem se v zaključni nalogi osredotočila na samodisciplino, ki je za športnika zelo pomembna, vendar pa te precej študentov športnikov nima dovolj razvite, kar smo ugotovili tudi z narejeno raziskavo. V teoretičnem delu sem navedla nekaj korakov, kako do boljše samodiscipline, ki bi lahko pomagale športnikom. Predlagam, da se vsak posameznik temeljito poglobi v vsak korak in premisli, ali ga je treba izboljšati in do kakšne mere. Npr. če ugotovimo, da ne verjamemo dovolj vase in zaradi tega razmišljamo negativno, moramo delati na svoji samozavesti, ta pa na žalost ne pride sama od sebe. Na temo izboljšanja samopodobe obstaja veliko knjig, predlagam pa poslušanje podkastov »The mindset mentor«, kjer Rob Dial obravnava različne teme, kot so, kako biti bolj zadovoljen sam s

seboj, srečnejši, kako se motivirati, o področju perfekcionizma in še veliko drugih področij, ki bi športniku lahko pomagali pri pridobitvi samopodobe.

Prehrana pri športnikih se razlikuje od količine treningov na teden, porabljenih kalorij, težavnosti športa, zato predlagam, da se vsak športnik posvetuje s strokovnjakom glede prehrane ali nutricionistom, ki pripravi prilagojen načrt prehrane glede na težavnost športa in potreb posameznika. Vem, da imajo v nekaterih športih že predavanja o prehrani, ki se jih športniki udeležijo in nato tudi naredijo zapisnik svojega jedilnika, ga pošljejo strokovnjaku, ki je vodil predavanje, ta pa predlaga različne izboljšave jedilnika. Vsak športnik pa naj, ne glede na težavnost, zaužije uravnoteženo količino ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob, v obroke vključi sadje in zelenjavo, saj ta pomaga pri preprečevanju poškodb in ohranjanju zdravega imunskega sistema. Poleg tega predlagam, da si športnik razporedi obroke čez ves dan, saj to zmanjšuje občutek lakote, energijo pa ima čez cel dan. Pomembna je tudi hidracija, ki je ravno tako odvisna od intenzivnosti vadbe. Svetujem, da si športnik zastavi cilje glede količine tekočine, ki jo mora spiti. Naučiti se je treba redno piti, ne čakati, da občuti žejo. Športnik naj izbere hidracijsko pijačo, ki vsebuje ogljikove hidrate in elektrolite za dodatno energijo, izogiba pa naj se pijačam, ki vsebujejo veliko sladkorja. Ker pa je v športu vse več obsedenosti z vitkostjo, iz katere se razvijejo motnje v hranjenju, bi omenila še, da je pomembno, da se vsak športnik zaveda, da redna prehrana ne povzroča čezmerne telesne teže, ampak je nujno potrebna za povečanje uspešnosti in učinkovitosti športnika.

Poleg prehrane mora športnik imeti tudi ustrezno količino spanca, ki pa mora biti tudi kakovosten. V teoretičnem delu sem že podala nekaj pravil dobrega spanca, ki bi študentu športniku lahko pomagali in tudi tukaj predlagam, da jih posameznik natančno pregleda in se jih drži. Svetujem tudi različne sprostivne tehnike, kot so npr. meditacija, joga, globoko dihanje ali pa vroča kopel pred spanjem.

Pri usklajevanju obveznosti študentu športniku lahko pomaga dnevnik, ki je po mojem mnenju eden najugodnejših in učinkovitejših načinov. Predlagam, da s pisanjem dnevnika športniki začnejo postopoma in si najprej vzamejo nekaj minut, nato pa stopnjujejo. Zakaj? Če pisanju dnevnika že ob začetku nameniš veliko časa, je večja možnost, da obupaš, saj so spremembe preobsežne. Svetujem, da si študenti športniki tudi izberejo uro, ko bodo dnevnik pisali in pa način, kako bodo vanj pisali. Pomembno si je izbrati način, ki ga najlažje vključiš v svojo rutino, ali je to beležka na telefonu ali pa beležka v papirnati obliki.

Poleg dnevnika je za usklajevanje obveznosti učinkovit tudi urnik, ki ti pomaga, da se držiš določenega roka. Študentom športnikom bi predlagala, da si ga sestavijo sami, saj ga lažje nadzorujejo. Najpomembnejše je, da se vprašamo, koliko časa imamo in koliko časa bomo namenili določeni obveznosti, ali je to trening, učenje ali pa mogoče druženje s prijatelji. Svetujem tudi, da je v urniku vsaka aktivnost označena z drugo barvo, saj je bolj pregledno. Dodala bi še, da je za športnika koristno, da na dan porabi nekaj minut za razmislek o svoji

prihodnosti, saj je to pomembno pri določitvi ciljev športnika. Predlagam, da si jih zapiše na papir in jih ima na vidnem mestu, saj tako ne odlašajo z uresničitvijo teh.

Med koristno orodje za športnike uvrščamo tudi meditacijo, ki pomaga izboljšati mentalno pripravljenost. Predlagam, da športniki določijo uro, ob kateri bodo začeli z meditacijo, saj bodo le tako vzpostavili doslednost. Naučiti se je treba, da med meditacijo ne razmišljajo o preteklosti ali prihodnosti in so prisotni v trenutku. Svetujem tudi, da športnik preizkusi aplikacije za vodene meditacije in najdejo tiste, ki ustrezajo njihovim željam in potrebam. Pri tem predlagam tudi uporabo vizualizacije, kjer si posameznik predstavlja sebe, kako na najboljši možen način izvaja športno dejavnost, to pa vzbudi večjo samozavest in posledično boljše rezultate.

Kar veliko napisanega sem posvetila tudi duševnemu zdravju, ki je prisotno v športu bolj, kot si mislimo. Imamo lažje oblike duševnih motenj, kot sta tesnoba in stres, pa tudi težje, kot je depresija. Obstaja veliko knjig na temo »kako obvladati stres ali tesnobo«, tudi sama sem to literaturo predelala. Najbolj mi je ostala v spominu tehnika, da začnemo opazovati, kako in kdaj se tesnoba sproži. To pa naredimo tako, da začnemo pisati zaznamke, ko občutimo tesnobo, in sicer kaj se je dogajalo prej in kaj vmes, si izberemo del dneva, ko bomo zapiske delali, lahko pa tudi poskusimo z razvrščanjem na lestvici od 1 do 10, kako tesnobni smo – pri tem je 10 najhujša tesnoba, 0 pa popolna mirnost. Ko pa se pojavijo hujše duševne motnje, mora športnik ob sebi imeti osebo, ki ji zaupa in se z njo lahko pogovori – soigralec, prijatelj, član družine, sorodnik ... Da bi depresijo pri človeku čim prej zaznali, sem v teoretičnem delu, izpostavila simptome depresije. Seveda pa lahko športnik pride tudi do stopnje, ko težav več ne more obvladovati. Takrat je treba poiskati strokovno pomoč, kot so osebni zdravniki, klic v duševni stiski (01 520 99 00), zaupna telefona Sopotnik in Samarijan (116 123), Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami itn.

SKLEP

V **prvem poglavju** diplomske naloge sem na podlagi domače in tuje literature proučevala področje managementa športa in študijskih obveznosti. Najprej sem opredelila pojem športnega managementa, nadaljevala sem z analizo športa, zakaj je ta pomembni del našega življenja ter usklajevanjem študijskih obveznosti med mladino. Na koncu pa sem še predstavila vlogo in pomen študija ter zakaj je ključna sestavina za pot do boljše prihodnosti.

V **drugem poglavju** strokovne naloge sem na podlagi domače in tuje literature proučevala usklajevanje obveznosti in razporejanje časa med te obveznosti. Opredelila sem samodisciplino ter kako jo izboljšati, pomembnost prehrane in z njo povezane hidracije in pomen kakovostnega spanca. V nadaljevanju poglavja sem se dotaknila načinov usklajevanja študijskih in športnih obveznosti, kjer sem opredelila pisanje dnevnika, sestavljanje urnika, določanje ciljev, meditacije in vizualizacije.

V **tretjem poglavju** strokovne naloge sem na podlagi domače in tuje literature proučevala duševno zdravje v športu, kjer sem se osredotočala na pomen tega v športu. V poglavju sem predstavila stres, tesnoba, izgorelost, na koncu pa sem se dotaknila tudi depresije.

V **četrtem poglavju** strokovne naloge pa sem opravila raziskavo, natančno anketni vprašalnik, ki sem ga zasnovala na podlagi teoretičnega dela. Najprej sem opredelila namen raziskave, metodologijo, koga sem zajela v vzorec, na koncu pa sem predstavila in interpretirala pridobljene rezultate. Na podlagi rezultatov sem sestavila tudi predloge za izboljšavo, glede področji usklajevanja športnih in študijskih obveznosti.

V zaključni nalogi sem dosegla svoj **osnovni cilj**, ki je bil analizirati mlade, ki se ukvarjajo s športom ter predstaviti načine, kako si lahko treninge uskladijo z obveznostmi v šoli. Prav tako sem z raziskavo ugotovila, kako se posamezni študenti športniki med seboj razlikujejo in kako dobro poznajo področje duševnih motenj v športu. Pripravila sem tudi predloge za študente športnike za lažje usklajevanje športnih in študijskih obveznosti ter jim tako pomagati na fizičnem kot psihičnem področju.

Usklajevanje študijskih in športnih obveznosti je pogosto težava pri študentih športnikih, kar se je pokazalo tudi v narejeni raziskavi. To jim predstavlja velik izziv, ki ga je mogoče s pravilno organizacijo, prilagajanjem, načrtovanjem in vztrajnostjo premagati. Pomembno je, da vsak posameznik izbere tisti način usklajevanja, ki mu najbolj ustreza. Mnogi za usklajevanje uporabljajo urnik in dnevnik, številni se sproščajo z glasbo, sprehodom ali meditacijo, nekateri pa si le jasno določijo cilje in prioritete. Skozi leta pa lahko posameznik razvija in krepí samodisciplino, ki je pomembna za dosego uspeha, tako na področju študija kot športa in prinaša številne koristi, kot so vztrajnost, produktivnost, izboljšanje medosebnih odnosov in zdravja ter osebna rast. Zaradi napornega urnika obveznosti ter visokih pričakovanj družine in trenerskega štaba pa včasih zanemarimo tisto, kar je najpomembnejše – lastno počutje.

Pri učinkovitejšem doseganju rezultatov je zelo pomembna prehrana študenta športnika, ki mora biti raznolika, polna beljakovin in ogljikovih hidratov, ter zadostna količina vitaminov in mineralov. Raziskava kaže, da posamezniki premalo pozornosti namenijo hidraciji, ki je pomembna za nadomestitev izgubljene tekočine iz telesa in močno vpliva na zdravje in uspešnost športnika. Poleg prehrane in z njo povezane hidracije ima pomembno vlogo tudi kakovosten spanec, ki ima ključno vlogo pri zmanjševanju utrujenosti in pri tveganju poškodb, obnovi telesa in imunskega sistema, izboljšanju koncentracije in ne nazadnje pri večjem uspehu študenta športnika.

Izpostavljanje visokemu pritisku zaradi tekmovalnega okolja pa športnika lahko pelje v težave z duševnim zdravjem, ki velikokrat predstavlja tabu temo, ki ni dovolj prepoznana in vsekakor premalo obravnavana. To velja tudi za Slovenijo, ki ima premalo usposobljenih terapevtov, ki bi pri športnikih zgodaj zaznali težave duševnega zdravja in jim na tem področju ponudili pomoč. S tem se v večini strinjajo tudi naši anketirani študenti športniki,

kar pomeni, da je v tej smeri potrebna sprememba, saj je večina športnikov perfekcionista – menijo, da zmorejo vse, pri tem pa zanemarijo svoje duševno zdravje. Mentalne težave so zelo resna stvar, in vsakega, ne glede na to, ali je športnik ali ne, je treba spodbuditi, da o tem govori. Včasih lahko pogovor s prijateljem, soigralcem, sorodnikom ali pa z nekom, ki mu lahko zaupaš, reši življenje.

LITERATURA IN VIRI

1. Agostinho, E., Dolan, M., Howard, B., Latham, R., Miller, A., Tunick, B., Sheehy, J. & Siegel-Maier, K. (2006). *Kako si okrepimo imunski sistem: pravilna prehrana, vitamini, trden spanec, gibanje, sprostitvev* (Ekskluzivna klubska izd.). Ljubljana: Mladinska knjiga.
2. Anžur, M. (2022, 22. februar). *Depresija je doma tudi v športu*. Pridobljeno 23. marca 2023 iz <https://bogastvozdavja.si/odnosi-in-druzina/psihologija/depresija-je-doma-tudi-v-sportu/>
3. Čeplak, A. (brez datuma). *Vse študijske obveznosti in interesi v ravnotežju*. Pridobljeno 22. aprila 2023 iz <https://www.mestomladih.si/splosno/clanki/vse-studijske-obveznosti-in-interesi-v-ravnotezju/>
4. Džurdženič, O. (2021, 6. april). *Samodisciplina: ključ do uspeha v športu in življenju* [objava na blogu]. Pridobljeno 22. marca 2023 iz <https://gymbeam.si/blog/samodisciplina-kljuc-do-uspeha-v-sportu-in-zivljenju/>
5. Galanti, R. (2021). *Obvladovanje tesnobe za najstnike: osnovne tehnike vedenjsko-kognitivne terapije in čuječnosti s katerimi najstniki lahko obvladajo tesnobo in premagajo stres*. Izola: Vita.
6. Grizila, N. (2020, 5. junij). *10 pravil dobrega spanca*. Pridobljeno 25. marca 2023 iz <https://www.student.si/lajf-je/fit-telo/10-pravil-dobrega-spanca/?cn-reloaded=1>
7. Hudovernik, J. (2021). *Uspešni pod pritiskom: preverjene tehnike za odpravljanje stresa in povečanje odpornosti*. Spodnje Laze: Pro acta.
8. Juvan, K. A., Jug, B., Jan, M. & Prokšelj, K. (2020). *Srce in šport* (1. izd.). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez.
9. Kranjc, E. (2019, 7. februar). *Zakaj študirati?* Pridobljeno 22. aprila 2023 iz <https://www.student.si/studij-in-kariera/studij/zakaj-studirati/>
10. Kušar, P. (2019, 22. oktober). *9 načinov, kako lahko izboljšate samodisciplino*. Pridobljeno 30. aprila 2023 iz <https://mladipodjetnik.si/novice-in-dogodki/novice/9-nacinov-kako-izboljsati-samodisciplino>
11. Lipovšek, S. (2013). *Moč prehrane v športu: kako s prehrano in prehranskimi dopolnili doseči svoj največji potencial in zmogljivost*. Ljubljana: Samala.
12. McMahan, G. (2010). *Adijo, tesnoba! : priročnik za samopomoč* (1. izd.). Radovljica: Didakta.

13. Parkhouse, B. L. (2001). *The Management of Sport: Its foundation and application* (3. izd.). New York: McGraw-Hill.
14. Perko, U. (2022, 2. januar). *Duševno zdravje in (elitni) šport*. Pridobljeno 27. marca 2023 iz <https://www.delo.si/polet/dusevno-zdravje-in-elitni-sport/>
15. Perko, U. (2023). *Duševne motnje v športu* (1. izd.). Ljubljana: Buča.
16. Podboj, T. (2020, 18. avgust). *Tudi mladi lahko izgorimo*. Pridobljeno 22. marca 2023 iz <http://revijapanika.si/2020/08/18/tudi-mladi-lahko-izgorimo/>
17. Powell, T. (1999). *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
18. Pušnik, P. (brez datuma). *Disciplina in samodisciplina*. Pridobljeno 22. marca 2023 iz https://www.mladinskidom.at/images/uploads/disciplina-in-samodisciplina_slo-p.pusnik-.pdf
19. Rajneesh, B. S. (1994). *Meditacija: umetnost ekstaze*. Ljubljana: Fran Burgar.
20. Richards, L. (2021, 20. april). *Why is diet so important for athletes?* Pridobljeno 22. marca 2023 iz <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nutrition-for-athletes#importance>
21. Schmidt, I. (2022). *Barve življenja: o sreči, tesnobi in depresiji* (1. izd.). Maribor: Pivec.
22. Shapiro, L. E. (2017). *Overcoming depression* (1. izd.). Norwalk: Between Sessions Resources.
23. Šugman, R., Bednarik, J., Doupona-Topič, M., Jurak, G., Kolarič, B., Kolenc, M., Rauter, M. & Tušak, M. (2006). *Športni menedžment* (Dopolnjena izd.). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
24. Tartakovsky, M. (2022, 22. februar). *6 Journaling Benefits and How to Start Right Now*. Pridobljeno 22. marca 2023 iz <https://www.healthline.com/health/benefits-of-journaling#takeaway>
25. Ulaga, D. (1996). *Šport, ti si kakor zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.
26. Vorderman, C. (2017). *Kako se (na)učiti? : priročnik za učinkovito in uspešno učenje* (1. izd.). Ljubljana: Mladinska knjiga.

PRILOGA

Priloga 1: Anketni vprašalnik za študenta športnika

Pozdravljeni, sem Petra Andolšek, študentka 3. letnika Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani. Za zaključno nalogo bom opravila raziskavo med študenti športniki o načinih usklajevanja obveznosti študija in treningov/tekem, pomenu prehrane, hidracije in spanca ter duševnih motenj. Prosim vas, če si vzamete nekaj minut časa in odgovorite na naslednja vprašanja. Vaši odgovori mi bodo zelo koristili in pomagali pri pridobitvi ustreznih informacij v sklopu strokovne naloge. Hvala!

Ali imate probleme z usklajevanjem prevelikega števila športnih in študijskih obveznosti?

- Vedno
- Pogosto
- Občasno
- Redko
- Nikoli

Kaj od naštetega uporabljate za usklajevanje teh obveznosti? (več možnih odgovorov)

- Jasno določanje ciljev
- Urnik
- Dnevnik
- Vizualizacija
- Meditacija
- Drugo

Kako se sproščate ob napornem urniku? (več možnih odgovorov)

- Druženje
- Sprehod
- Glasba
- Filmi/serije
- Videoigre
- Meditacija
- Drugo

Samodisciplina je sposobnost izogibanja skušnjavam, da dosežemo cilje, ki smo si jih zastavili. Ali se imate za samodisciplinirano osebo?

Pri tem številka 5 predstavlja zelo samodisciplinirano osebo, številka 1 pa zelo nesamodisciplinirano osebo.

(drsnik)

Označite tiste korake do izboljšanja samodiscipline, ki veljajo za vas. (več možnih odgovorov)

- Prepoznam svoje pomanjkljivosti in delam na tem, da jih odpravim
- Uspešno se lahko izognem skušnjavam
- Postavljam si jasne cilje in vem, kaj so moje prioritete
- Zdravo in redno se prehranjujem
- Razmišljam pozitivno ter verjamem vase in v svoje zmožnosti
- Nagradim se za svoj uspeh
- Odpustim si za svoje napake
- Uspešno analiziram svoj čas

Športnik mora spati vsaj 7 do 9 ur za večjo uspešnost tako na treningih kot tekmah. Ali ste mnenja, da spite dovolj?

- Da
- Ne

Označite, katere trditve glede prehrane študenta športnika veljajo za vas. (več možnih odgovorov)

- 3-4 ure pred športno vadbo zaužijem obrok, ki vsebuje 140–330 g ogljikovih hidratov
- Že 1 uro pred športno dejavnostjo zaužijem 200–400 ml vode
- Med športno dejavnostjo zaužijem ogljikove hidrate (energijske ploščice, gel, rehidracijski napitki), saj tako povečam svojo zmogljivost
- Kmalu oz. v eni uri po vadbi poskrbim za vnos ogljikovih hidratov, beljakovin in tekočine

V povprečju koliko litrov vode spijete dnevno?

- Manj kot 1 l
- 1-2 l
- 2-3 l
- 3-4 l
- Več kot 4 l

Kako se soočate z nervoznostjo pred tekmo? (več možnih odgovorov)

- Druženje
- Glasba
- Tišina
- Motivacijski videi
- Meditacija
- Drugo

Kako se soočate z nervoznostjo pred izpiti? (več možnih odgovorov)

- Druženje
- Glasba
- Tišina
- Meditacija
- Drugo

Ali se strinjate s trditvijo, da so lahko uspešni le tisti posamezniki, ki so ne le fizično, vendar tudi duševno najmočnejši?

- Popolnoma se strinjam
- Strinjam se
- Niti se ne strinjam niti se strinjam
- Ne strinjam se
- Sploh se ne strinjam

Kako pomembno je po vašem mnenju prepoznavanje duševnih motenj v športu?

- Zelo pomembno
- Pomembno
- Niti ni pomembno niti je pomembno
- Ni pomembno
- Sploh ni pomembno

Ali se strinjate s trditvijo, da je v športu usposobljenih premalo terapevtov, ki bi pomagali športnikom pri zgodnjem zaznavanju težav duševnega zdravja.

- Popolnoma se strinjam
- Strinjam se
- Niti se ne strinjam niti se strinjam
- Ne strinjam se
- Sploh se ne strinjam

Pojma izgorelost in stres sta med seboj povezana, vendar pa ju ne smemo enačiti, saj je izgorelost posledica dolgotrajnega izpostavljanja negativnemu stresu in je veliko bolj problematična. Ali lahko po vašem mnenju izgorelost vpliva na zaključek kariere športnika?

- Zelo verjetno
- Verjetno
- Niti ne verjetno niti verjetno
- Malo verjetno
- Zelo malo verjetno

Ali ste mnenja, da je depresija pri študentih športnikih pogosta?

- Da
- Ne

Kaj lahko po vašem mnenju športnika največkrat pelje v depresijo?

- Slabi rezultati
- Previsoko postavljeni cilji
- Poškodba
- Pritisk trenerskega štaba
- Pritisk družinskih članov
- Zaključek kariere
- Drugo

Z oceno od 1-5 označite, koliko vam pomenijo: družina, prijatelji, trenerski štab.

- Družina
- Prijatelji
- Trenerski štab