

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE
ŠPORTNI MANAGEMENT NA PRIMERU ŠTUDENTA ŠPORTNIKA

Ljubljana, junij 2022

ALJAŽ PUC

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisani Aljaž Puc, študent Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtor predloženega dela z naslovom Športni management na primeru študenta športnika, pripravljenega v sodelovanju s svetovalko asist. dr. Barbaro Hvalič Erzetič

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 plagiatstvo – 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 plagiatstvo 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, ne izključno, 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 študenta: _____

KAZALO

UVOD.....	1
1 ŠPORTNI MANAGEMENT	2
1.1 Šport	2
1.2 Opredelitev športnega managementa.....	2
2 OBVLADOVANJE SAMEGA SEBE IN SVOJIH OBVEZNOSTI.....	3
2.1 Opredelitev samodiscipline	3
2.1.1 Koraki do boljše samodiscipline.....	4
2.2 Prehrana in spanec	5
2.3 Urnik in določanje ciljev	6
2.4 Dnevnik	7
2.5 Meditacija in vizualizacija.....	7
3 DUŠEVNO ZDRAVJE PRI ŠTUDENTIH ŠPORTNIKIH	8
3.1 Opredelitev duševnega zdravja.....	8
3.1.1 Tesnoba.....	8
3.1.2 Depresija.....	9
3.1.3 Stres	10
3.1.4 Izgorelost	10
3.2 Pomen duševnega zdravja	11
4 EMPIRIČNA RAZISKAVA	12
4.1 Namen raziskave in raziskovalnih vprašanj	12
4.2 Metodologija in vzorec	12
4.3 Predstavitev in interpretacija rezultatov	13
4.3.1 Primerjava študentov športnikov iz Slovenije in Španije.....	20
4.4 Predlogi za izboljšavo.....	21
SKLEP	23
LITERATURA IN VIRI.....	24
PRILOGE	27

KAZALO SLIK

Slika 1: Spopadanje s prevelikim številom obveznosti	14
Slika 2: Glavni načini uravnavanja obveznosti	14
Slika 3: Načini uravnavanja obveznosti študentov športnikov.....	15
Slika 4: Pomembnost družine, prijateljev in trenerjev	16

Slika 5: Situacije, v katerih se študentje športniki najbolj počutijo pod stresom	17
Slika 6: Spopadanje s tremo in živčnostjo pred tekmami.....	17
Slika 7: Drugačnost načinov spopadanja med tekmami in izpiti.....	18
Slika 8: Hidracija študentov športnikov	19
Slika 9: Trditve o prehrani študentov športnikov	20

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Anketni vprašalnik v slovenščini.....	1
Priloga 2: Anketni vprašalnik v angleščini.....	4
Priloga 3: Anketni vprašalnik v španščini	7

UVOD

V zaključni strokovni nalogi obravnavamo povezanost mladih, natančneje študentov športnikov, s športnim managementom in različnimi načini uravnavanja lastnih obveznosti. Športni management in management lastnih obveznosti se pri vsakem študentu športniku dopolnjujeta in imata precej skupnih lastnosti, ki jih prav tako raziskujemo v zaključni strokovni nalogi. V tem delu prikazujemo različne načine uravnavanja obveznosti in vsa področja, ki so pomembna na poti do lažjega uravnavanja obveznosti študentov športnikov. Ker njihovo število z leti narašča, želimo z zaključno strokovno nalogo izvedeti, kako se študentje športniki spopadajo z obveznostmi na fakulteti in pri športu, katere načine uravnavanja obveznosti uporabljajo in kakšen pogled imajo na duševno zdravje.

Namen zaključne strokovne naloge je ugotoviti, kakšen odnos imajo študenti športniki z uravnavanjem obveznosti na fakulteti in treningih/tekmah. Teoretični del zaključne strokovne naloge pričnemo z opisom športa in športnega managementa na splošno. Nato raziskujemo, katera so področja, s katerimi se študentje športniki spopadajo. Zaključno strokovno nalogo nadaljujemo z opisom načinov obvladovanja sebe in svojih obveznosti. V tem poglavju opišemo samodisciplino, korake do boljše samodiscipline, pomen prehrane in spanca, dnevnika, postavljanja ciljev, urnika, meditacije in vizualizacije. V drugem delu teorije pa se osredotočimo na pomen duševnega zdravja pri študentih športnikih, predvsem na težave, kot so tesnoba, depresija, stres in izgorelost. V sklopu zaključne strokovne naloge izvedemo raziskavo med študenti športniki v Sloveniji in Španiji.

Cilj raziskave je analiza študentov športnikov, načinov uravnavanja obveznosti, njihova uporaba ter poznavanje duševnega zdravja. Z raziskavo želimo preveriti razlike med študenti športniki iz Slovenije in Španije. V prvem delu ankete raziskujemo, kakšno mnenje imajo študentje športniki o korakih do boljše samodiscipline, kateri so glavni načini uravnavanja obveznosti in kako pogosto so uporabljeni. V drugem delu ugotavljamo, kako študentje športniki zaznavajo duševno zdravje in kakšen vpliv ima to na njihovo delovanje. V zadnjem delu ankete se pozanimamo o odnosu študentov športnikov do količine spanca, pitja vode in prehranjevanja.

V zadnjem poglavju podamo predloge za lažje spopadanje z velikim številom obveznosti na fakulteti in pri športu. S predlogi želimo študentom športnikom olajšati delovanje na psihičnem in fizičnem področju. Za vsako področje, ki ga opišemo v zaključni strokovni nalogi, predstavimo rešitve, kako ga osvojiti in si olajšati delo.

1 ŠPORTNI MANAGEMENT

V tem poglavju se osredotočamo na opredelitev športnega managementa, in sicer najprej opredelimo šport, nato še sam pojem športni management.

1.1 Šport

Šport je fizična aktivnost, ki jo izvajamo samostojno ali v skupinah. Uporablja se za različne namene, na primer, od tekmovanja, hobija, uživanja, ohranjanja zdravja do pridobivanja spretnosti in veščin. Šport je velik del življenja vsakega od nas, saj se zanj odrekamo času, ki ga bi lahko porabili za počitek, gledanje televizije ali kaj podobnega (May, 2021).

Vpliv športa je mogoče danes opaziti tako v gospodarstvu kot v družbi. Šport zaposluje milijone ljudi po svetu in je postal pomembna industrija. Hiter razvoj športa spodbuja razvijanje potrošnje in managementa športnikov, športnih organizacij in dogodkov ter postaja eden izmed glavnih dejavnikov globalizacije in povezovanja ljudi. Je sredstvo oglaševanja, zaslužka in vira dohodka posameznikov in podjetij, saj povezuje trgovine s športnimi pripomočki, medije, gradbena podjetja, turizem, zdravstvo, izobrazbo in lokalne skupnosti. Šport postaja ekonomsko področje, ki ga ureja management, in ni samo javna dobrina, ki jo ljudje uporabljamo (May, 2021).

1.2 Opredelitev športnega managementa

Razlag o športnem managementu oz. managementu v športu je veliko. Avtorji knjig športni management opredeljujejo malce drugače, vendar navajajo eno skupno točko. Pri športnem managementu gre za ravnanje s ključnimi viri, ki so pomembni za doseganje poslanstva in ciljev organizacije ter posameznika.

Parks in Quarterman (2003, str. 6-8) sta športni management opredelila kot kombinacijo spretnosti vodenja, organiziranja, nadziranja, načrtovanja obveznosti in proračuna ter ocenjevanja dosežkov, ki so povezani z organizacijo ali oddelkom na športnem področju.

Retar (2015) je športni management še dodatno opredelil kot proces koordinacije s ključnimi viri in uspešno sodelovanje z deležniki, ki omogočajo organizaciji in posameznikom uresničevanje ciljev skozi pravilno uporabo procesov športnega managementa. Dodal je, da je športni management dinamično pridobivanje, organiziranje in management virov, za katere sprejemamo odločitve.

Šugman in drugi (2007, str. 20–21) navajajo, da je športni management proces povezan s športnimi dejavnostmi in koordinacijo športnih virov. S športno dejavnostjo so opredelili vse vrste športa, od tistega za hobi kot tudi tistega za doseganje vrhunskih dosežkov in udejstvovanja mladih.

Šugmanovi razlagi lahko dodamo še pomen koordinacije športnikov, ki postaja vedno bolj pomembna. Pojem koordinacije v športnem managementu zajema predvsem pravilno izvajanje managementu športnih dogodkov, športnih objektov, upravljanja s človeškimi viri, financami ter komunikacije z javnostjo.

Športni manager je nekdo, ki se ukvarja z upravljanjem velikega števila človeških virov, z delom na radijskih in televizijskih postajah, sestankuje s športnimi organizacijami, vladnimi agencijami, mediji, sponzorji in drugimi družbenimi organizacijami. Zato je pomembno strateško načrtovanje, ki športnemu managerju omogoča delitev dela in usklajevanje obveznosti (Hoye, Smith, Nicholson & Stewart, 2015, str. 3).

Strategija je vmesnik med organizacijo in njegovim zunanjim okoljem. Tak pogled na strategijo je koristen, saj poudarja pomembnost organizacije same in njenega zunanjega okolja. Zato je celostni pristop strateškega upravljanja različen od drugih vej managementa (Hoye, Smith, Nicholson & Stewart, 2015, str. 108).

2 OBVLADOVANJE SAMEGA SEBE IN SVOJIH OBVEZNOSTI

V tem poglavju nadaljujemo z različnimi načini uravnavanja obveznosti. Začnemo z opisom samodiscipline, osnovnih pojmov in strategij za razvijanje samodiscipline in nadaljujemo z opisom pomena prehrane, spanca, urnika in dnevnika za študenta športnika. Poglavje zaključujemo z opisom meditacije in vizualizacije.

2.1 Opredelitev samodiscipline

Samodisciplina je sposobnost sledenja in držanja osebnih ter vsiljenih pravil, ki se vzpostavijo z redom, vztrajnostjo in uporabo lastne volje. Je vrлина, ki se pridobiva skozi celo življenje. Psihološko je opredeljena kot vir motivacije in sposobnost obvladovanja vedenja za doseg zastavljenih ciljev. Disciplinirana oseba je nekdo, ki je osredotočen na svoje cilje na osebnem, delovnem ali akademskem področju. Sposobnost samodiscipline ob pravilni uporabi postane veščina, ki se pretvori v navado (Meadows, 2015).

Poleg tega lahko samodisciplino razumemo kot vrsto upravljanja s samim seboj in svojimi čustvi. Ker smo ljudje različni, se včasih pojavi notranji konflikt, ko si čustva in razum nasprotujejo. To so trenutki, ko se je potrebno prisiliti narediti nekaj neprijetnega ali drugačnega. Dokazano je, da so ljudje, ki v otroštvu razvijejo navade na področjih vzdrževanja reda, učenja in higiene, v veliki prednosti pred tistimi, ki takih navad ne razvijejo (Meadows, 2015).

Veliko strokovnjakov samodisciplino povezuje z znanostjo, natančneje z modelom samokontrole. Strokovnjaki trdijo, da imajo možgani energijo, ki jo nadzirajo. Ko se izčrpa, se raven samokontrole zmanjša. Glede na raziskave je največji razlog za ta pojav glukoza, to je sladkor, ki spodbudi možgane in mehanizme, da opravljajo svoje funkcije.

Raziskave so pokazale, da na nivo samodiscipline vpliva nihanje glukoze in njen nizek prenos iz telesa v možgane. V skrajnih primerih lahko to pripelje do agresije in slabše koncentracije (GymBeam, 2021).

2.1.1 Koraki do boljše samodiscipline

Samodisciplino je potrebno ves čas razvijati, da postane navada. Če jo želimo okrepiti, je pomembno upoštevati nekaj korakov. V nadaljevanju opisujemo korake do boljše samodiscipline (Warbletoncouncil, 2021).

– Prepoznavanje svojih prednosti in pomanjkljivosti

Dobro je začeti z analizo samega sebe, da najdemo prednosti in pomanjkljivosti. Sledi seznam trenutkov, ko si želimo več samodiscipline. Na primer: želimo si zgraditi samodisciplino, opraviti letnik s povprečjem 9, želimo ustanoviti podjetje ... Velikokrat poskušamo svoje pomanjkljivosti prezreti in se z njimi čim manj ukvarjati, kar pa ni pravilen pristop. Če želimo pri sebi kaj spremeniti, si moramo priznati, da na nekaterih področjih nismo najboljši.

– Analiza časa

Sledi načrt aktivnosti za doseg lastnih ciljev. Zelo pomembna sta dnevni in tedenski načrt za opredelitev produktivnih in neproduktivnih aktivnosti. Na primer čas, ki ga zapravimo za televizijo, telefon, zabavo in hobije. O načrtovanju urnika govorimo v nadaljevanju, vendar je zelo pomembno, da urnik pravilno uporabljamo, pri čemer najdemo aktivnosti, ki odvrtačajo pozornost. Seveda je potrebno paziti, da nekaj časa namenimo tudi zabavi in stvarjem, ki nas veselijo in motivirajo, in na tak način vzpostavimo ravnovesje.

– Postavljanje lastnih ciljev

Vsak človek mora pri sebi ugotoviti, kaj je zanj v življenju najbolj pomembno in čemu naj nameni prednost. Na podlagi tega lahko postavi konkretne cilje, kaj želi doseči. Pri tem je v veliko pomoč načrt, kako priti do teh ciljev, še bolj pomembno pa se je držati tega načrta.

– Vzpostavljanje novih navad

Ko se zaključi določanje ciljev, lahko postopoma vzpostavljam nove navade, s katerimi olajšamo doseganje ciljev. Večje cilje razdrobimo na manjše korake in se jih lotimo postopoma. Če je cilj, da se želimo zbuditi uro prej kot običajno, razdelimo to aktivnost na način, da se vsak dan zbudimo pet minut prej, dokler ne dosežemo cilja zbujanja eno uro prej.

- Zdrava in redna prehrana

Tako za študenta kot športnika je zdrava prehrana izjemnega pomena. V stanju lakote je koncentracija zmanjšana ter ravno tako učinkovitost pri reševanju problemov. Z nezdravo prehrano vplivamo na možgane in razpoloženje, zato je pomembno skrbeti za zdrave in redne obroke, ki dajejo energijo.

- Pozitivno razmišljanje

Pozitivno razmišljanje je ključnega pomena za začetek poti proti boljši samodisciplini. Predpogoj za to je zaupanje vase in v svoje zmožnosti. Pozitiven pogled na stvari je nekaj najmočnejšega, kar lahko naredimo, saj sami nadzorujemo svoje misli. Na ta način se vsake naloge lotimo z večjo motivacijo, kar pripelje do boljših rezultatov.

- Nagrada

Nagrada je na poti do boljše samodiscipline izjemnega pomena. Ne smemo se pozabiti nagraditi za vsak majhen korak. Še preden začnemo z uresničevanjem svojih ciljev, moramo pomisliti na motivacijo in inspiracijo za uspešno dosežen cilj. Držati se moramo svojih obljub in proslaviti tako majhne kot velike dosežke.

- Odpuščanje

Pomembno se je zavedati, da ne glede na to, kako močno se trudimo, ciljev ne bomo vedno uspeli doseči. Pomembno je, da poraza ne razumemo kot nekaj slabega, ampak kot način, da se naučimo, kako se nečesa ne dela. Poraze moramo sprejeti kot del življenja in si odpustiti za napake, ki jih storimo. Če se pritožujemo nad situacijami, nad katerimi nimamo vpliva, zaustavljamo svoje napredovanje.

2.2 Prehrana in spanec

Zdrava prehrana ima velik pomen tako za študenta kot za športnika. Za študente je še toliko bolj pomembna v času izpitnega obdobja, ko so najbolj po stresom. Stres je mogoče premagati tako, da v svoje telo vnašajo pravo hrano in pijačo, ki zagotavljata energijo in zbranost za učenje ter pisanje izpitov (Richards, 2021).

Poleg tega prehrana veliko doprinese športnikom, saj s primerno hrano dobivajo dovolj energije, povečajo vzdržljivost, se hitreje regenerirajo in zmanjšajo možnosti za poškodbe. Princip športne prehrane poudarja pomen zadostnega vnosa proteinov, ogljikovih hidratov, maščob in vitaminov. Za uspešno izvajanje športne aktivnosti je ključno, da si športniki prilagodijo dieto/prehrano po svojih željah (Richards, 2021).

Dokazano je, da je pred aktivnostjo dobro pojesti obrok, bogat z ogljikovimi hidrati in proteini. Tak obrok naj bi športniki pojedli 3–4 ure pred intenzivnejšo aktivnostjo. Priporočljivo je, da polovico krožnika zasedajo ogljikovi hidrati, eno četrtino beljakovine in eno četrtino zelenjava (Richards, 2021).

Med vadbo je priporočljivo, da športniki zaužijejo ogljikove hidrate (banana, proteinska tablica). Dodajanje ogljikovih hidratov med vadbo pomaga ohranjati količino glukoze v krvi in podaljša čas do utrujenosti (Richards, 2021).

Po vadbi je pomembno pojesti obrok, bogat z ogljikovimi hidrati, proteini in tekočino (tudi elektroliti). Pametno je, da se tak obrok zaužije eno uro po aktivnosti. Raziskave so pokazale, da je za optimalno regeneracijo treba zaužiti 1–1,5 g ogljikovih hidratov in 15–25 g beljakovin na kilogram telesne teže (Richards, 2021).

Velik del prehrane športnika je zadostni vnos tekočine. Piti je treba toliko, da se uravna izguba vode. Športniki morajo biti previdni pri zadostnem pitju vode, da ne pride do toplotnega udara. Pred, med in po športni aktivnosti je zato dobro piti dovolj tekočine. Zelo priporočljivo je poskusiti različne načine pitja vode in na tak način najti tistega, ki posameznemu športniku najbolj ustreza. Potrebna količina, ki jo morajo športniki spiti po vadbi, je med 1,25 in 1,5 l tekočine na izgubljen kilogram telesne mase. Poleg tega bo regeneracija še hitrejša, če pijejo vodo, ko ne trenirajo. Priporočljivo je spiti med 1,5 in 3,7 litri tekočine na dan (Fernandes, 2020).

Za športnike, ki 3-krat na teden intenzivno trenirajo, je priporočeno spati od sedem in devet ur. Če ima telo premalo časa, da se regenerira, privede do večje možnosti za poškodbe. Slaba kvaliteta spanca lahko vpliva na nihanje v teži, počutju, boleznih, lahko se pojavijo težave z depresijo in tesnobo (Grizila, 2020).

2.3 Urnik in določanje ciljev

Po našem mnenju je za začetek dobro opredeliti višji cilj. Na primer, da ne delamo drugim tistih stvari, za katere nočemo, da jih storijo nam. Nato sledi opredelitev 5–10 letnega cilja, da postopoma pridemo do tedenskih oz. dnevnikih ciljev. Kratkoročni cilji poskrbijo, da ostanemo na začrtani poti k doseganju dolgoročnih ciljev.

Ko končamo s pisanjem ciljev, je ključno zapisati aktivnosti v urnik, to je zapis vseh aktivnosti v enem dnevu. Z urnikom se določi dogodke oz. aktivnosti in čas, v katerem naj bi opravili določeno aktivnost. Naredimo ga lahko zvečer za naslednji dan ali na isti dan zjutraj. Na ta način se aktivnosti razvrsti glede na obveznosti, ki jih je za posamezni dan potrebno opraviti, in naredi urnik, ki nam ustreza.

Doseganje ciljev je zelo odvisno od tega, kako uredimo urnik. Če imamo ob ponedeljkih, torkih in četrtek popoldne čas, ki ga navadno narobe uporabljamo, se odločimo te ure nameniti svojim ciljem. Na ta način razvijamo navade in samodisciplino.

2.4 Dnevnik

Zakaj pisati dnevnik? Največji razlog je ta, da v dnevnik zapišemo probleme, dileme, misli in dvome. Ko v dnevnik nekaj zapišemo, se ustvari prostor med osebo in problemom, kar omogoča možnost za rešitev problema. Pomembno je, da pisanje dnevnika postane nekaj vsakdanjega (Tartakovsky, 2022).

Pri pisanju dnevnika so pomembne naslednje ključne točke. Vsak problem je potrebno objektivno ovrednotiti in najti v njem slabosti za hitrejšo rešitev. Paziti je treba, da stvari ne napihujemo, ne prelagamo bremena reševanja na nekoga drugega in pričakujemo, da se problem reši sam od sebe. S tem, ko pišemo v dnevnik, spoznavamo samega sebe. Ugotovimo lahko, v čem smo dobri, kakšne sanje imamo in katere so naše šibke točke. To nam omogoča, da sprožimo spremembe v načinu življenja in začnemo spreminjati stvari na bolje (Tartakovsky, 2022).

Za lažje pisanje dnevnika lahko sledimo naslednjim korakom. Ko rešujemo problem, je dobro, da si zapišemo vse korake, ki so pripeljale do rešitve. Za vsako misel, ki nas prešine, je pomembno, da si jo takoj zapišemo, ker v nasprotnem primeru pozabimo nanjo. Ne smemo zaupati svojemu spominu, saj si vsega ne moremo zapomniti. Črpati moramo ideje iz stvari, ki jih vidimo na televiziji, v knjigah in pri drugih ljudeh. Če se teh korakov držimo, postajamo bolj pazljivi na to, kako razmišljamo ter gledamo na to, da je vsaka majhna misel ključnega pomena za naše življenje in življenje drugih (Tartakovsky, 2022).

2.5 Meditacija in vizualizacija

Meditacija pomeni učenje umirjanja svojih misli, duha in začetek spodbujanja pozitivnosti in ljubezni. Meditacija ni samo sedenje pri miru, ampak je stanje, pri katerem se tako umirimo, da slišimo lastno dušo (Decker, 2018).

Zakaj bi sploh začeli meditirati? Največji razlog je razumevanje lastnega uma. Na ta način ugotovimo, kaj je v nas negativnega in pozitivnega. Meditacija dokazano zmanjšuje stres in omogoča obvladovanje čustev, izboljša koncentracijo, samozavest in pozitivno naravnost. Meditacija je tako postala nekaj, kar je lahko študentom športnikom v veliko pomoč (Decker, 2018).

Začetek je najtežji kot pri vsaki stvari. Najprej nas telo in glava ne poslušata, saj nista navajena na tako sprostitvev. Najpomembneje je, da vztrajamo, kar nas prej ali slej pripelje do tega, da med meditacijo uživamo in smo po njej bolj zdravi, spočiti in veseli (Decker, 2018).

V sodobnem času postaja meditacija za športnike nekaj običajnega. Mnogo vrhunskih športnikov se zaveda pomena meditacije in pozitivnih učinkov, ki jih ta prinaša. Med vrhunskimi športniki, ki jo uporabljajo, so LeBron James, Novak Đoković in Derek Jeter (Decker, 2018).

Poleg meditacije pa ima ogromen pomen še vizualizacija. Opredelimo jo lahko kot tehniko, s katero si s pomočjo svojih misli predstavljamo, da se stvari razvijejo na najboljši možen način. Je ena najbolj znanih in preverjenih tehnik, ki jo ljudje poznamo (Quinn, 2021).

Če menimo, da je vizualizacijo težko izvajati, lahko ugotovimo, da smo jo dejansko že izvajali, in sicer nezavedno ali zavedno s tem, ko smo se pogovarjali sami s seboj. Zato je pomembno, da vizualizacijo uporabljamo na pravi način, saj nam to izboljšuje kakovost življenja in nas hitreje pripelje do ciljev (Quinn, 2021).

Športniki vizualizacijo uporabljajo na način, da si predstavljajo idealen nastop, kako neko stvar opravijo na tekmi, kako se počutijo, kako so oblečeni ... Študentje pa jo lahko uporabijo, da si predstavljajo, kako uspešni so na faksu, pri izpitu, pred predstavitvijo in govorjenjem pred ljudmi. Čim podrobnejša je vizualizacija, tem uspešnejši in samozavestni postajamo (Quinn, 2021).

3 DUŠEVNO ZDRAVJE PRI ŠTUDENTIH ŠPORTNIKI

V tretjem poglavju je glavna tema duševno zdravje študentov športnikov. Poglavje začnemo z opredelitvijo duševnega zdravja in nadaljujemo s štirimi področji duševnega zdravja – tesnobo, depresijo, stresom in izgorelostjo.

3.1 Opredelitev duševnega zdravja

Duševno zdravje je stanje dobrega počutja, ko smo posamezniki v harmoniji s svojim telesnim in duševnim blagostanjem. Kaže se skozi pozitivno naravnost in uspešnim soočanjem s problemi. Če nismo pazljivi na svoje duševno zdravje, lahko pride do težav s samopodobo, prehrano, spancem ipd. Tedaj govorimo o težavah v duševnem zdravju. V nadaljevanju predstavljamo najpogostejše težave, s katerimi se srečujejo študenti športniki (Taylor, 2019).

3.1.1 Tesnoba

Tesnoba oz. anksioznost so v preteklosti poimenovali kot dražljaj ali potezo. Definicija tesnobnosti je emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot strah, spremljajo ga različne spremembe funkcionalnosti v njegovem telesu. Znan je model tesnobnosti, ki opredeli stres kot situacijo, na katero posameznik odreagira drugače. Ta model razlikuje tesnobo kot potezo, ki pomeni, da posameznik na različne situacije odreagira z

občutkom tesnobe, neugodja in iracionalnega strahu, ter stanje tesnobe, pri kateri gre za dejanski odziv organizma na stresno situacijo (Surendra, Hegde & Bagadia, 2021).

Na tem mestu se osredotočamo na tremo in tesnobo pred tekmo oz. pred pisanjem izpitov. Predtekmovna tesnoba se pokaže v obliki dvomov, negativnih misli, zaskrbljenosti, živčnosti in občutkov nelagodja. Športniki poročajo, da jih pred tekmo skrbi, ali znajo pokazati, kar trenirajo, ali bodo razočarali sebe in druge, kaj pomeni, če igrajo slabo in kaj o tem govorijo drugi. Psihologi so v raziskavah ugotovili, da športnikom na tekmah škoduje psihični vidik bolj kot telesni, saj slednji po začetku tekme hitro upade (Surendra, Hegde & Bagadia, 2021).

3.1.2 Depresija

Depresija je bolezensko stanje, ki vpliva na fizično in psihično počutje posameznika, saj povzroča izčrpanost in druge spominske težave v razmišljanju. Depresija zelo vpliva na posameznikova čustva in misli ter ga tako ovira pri delu, študiju, športu in vsakdanjih dejavnostih. Depresije ne smemo poenotiti z občutkom žalosti ali brezvoljnosti, saj se zgodi, da je vsak izmed nas kdaj nesrečen in žalosten. Depresivna oseba namreč občuti negativna čustva, kot so utrujenost, obup, pesimizem, potlačenost in razdražljivost. Problem se pojavi, ker oseba z depresijo meni, da je z njo nekaj hudo narobe in se zaradi tega boji mnenja drugih in iskanja pomoči. Depresivna oseba ne more izboljšati svojega stanja na preprost način, ampak potrebuje ustrezno zdravljenje. Depresija lahko prizadene vsakogar, ne glede na starost in spol. Pojavlja se v različnih oblikah in vsako leto se z njo spopada 1 izmed 10 oseb. Depresivna epizoda se pri človeku pojavi enkrat v življenju, depresija kot bolezen pa se ponavlja, zato je potrebno ustrezno zdravljenje (Shapiro, 2017).

Običajno za depresijo zbolijo ljudje, ki živijo v zelo stresnih okoljih in so delu zelo predani. Taki ljudje so do sebe nepopustljivi, želijo biti perfekcionisti in se ženejo do skrajnosti. Navadno zaradi previsokih pričakovanj doživijo premalo zadovoljstva. O težavah z depresijo je spregovorilo tudi veliko vrhunskih športnikov. Alpska smučarka Lindsey Vonn je javno priznala, da se že desetletje bori z depresijo. O boju s tem stanjem so spregovorili tudi Michael Phelps, Serena Williams, Mike Tyson in Andres Iniesta. Večja možnost pojava depresije se pojavi pri individualnih športih, predvsem pa pri prehodu športnikov iz mladinske v člansko kategorijo (Perko, 2022).

Ameriška Nacionalna univerzitetna športna organizacija je opravila raziskavo, s katero je preverila, v kolikšni meri so duševne motnje (predvsem depresija) razširjene med športniki. Raziskava je pokazala, da se več kot tretjina športnikov v času kariere spopada z depresijo. Razlogi zanjo so zlasti poškodbe, slabi rezultati in konec športne kariere. Raziskava je pokazala tudi, da ima konec kariere večji vpliv na duševno zdravje za tiste, ki morajo kariero predčasno zaključiti zaradi hujše poškodbe, kot pa za tiste, ki upokojitev načrtujejo. Čeprav so raziskave pokazale težave z duševnimi motnjami, na svetu obstaja

precejšnja idealizacija športnikov, pri čemer ljudje menijo, da so uspešni le psihično močni posamezniki (Anžur, 2022).

Velikokrat ljudje ne znamo sprejeti dejstva, da so športniki samo ljudje, ki nimajo »super moči«, kot se od njih velikokrat zahteva oziroma pričakuje. Preveliki apetiti ustvarjajo pritiske, ki so posledično za nekatere športnike preveliki in usodni (Anžur, 2022).

3.1.3 Stres

Stres izhaja iz angleške besede *stress* in pomeni pritisk ali napetost. Opredeljujejo ga lahko kot odziv na stresen dejavnik ali situacijo. Tako kot tesnoba postaja tudi stres v zadnjem času vse bolj obravnavana tema v psihologiji, in sicer zaradi spremembe tempa našega življenja. V različnih raziskavah so stres obravnavali kot odvisno in neodvisno spremenljivko. Odvisno spremenljivko so obravnavali na način, kako se posameznik sam pri sebi spopada s stresom, kot neodvisno pa na način, kako posameznik odreagira na situacije iz okolja (Videmšek, Vesnić, Djomba, Videmšek & Meško, 2019a).

Na področju stresa je bila opravljena raziskava pri študentih Univerze v Ljubljani. Namen raziskave je bila analiza stresa in spoprijemanja z njim med 750 študenti šestih fakultet Univerze v Ljubljani. Rezultati raziskave so pokazali, da se pri skoraj 50 % študentov stres pojavlja občasno, pri 30,4 % pogosto, pri skoraj 5 % pa vsak dan. Stresu so bolj izpostavljene ženske kot moški, razlog za to je veliko breme študija. Med vključenimi fakultetami so stresu najbolj podvrženi študenti Medicinske fakultete in Fakultete za šport (Videmšek, Vesnić, Djomba, Videmšek & Meško, 2019a).

Raziskave so pokazale tudi, da izven časa izpitnega obdobja skoraj 40 % študentov spi med 5 in 6 urami na dan, 12,8 % študentov stres obvladuje zlahka, 70 % z nekaj truda in 16,5 % z veliko truda. Najboljša strategija za spoprijemanje s stresom je športna aktivnost. Priporočilo izvajalcev raziskave je, da je treba študente spodbujati k telesni aktivnosti in jih redno ozaveščati o različnih strategijah premagovanja stresa (Videmšek, Vesnić, Djomba, Videmšek & Meško, 2019a).

3.1.4 Izgorelost

Pojem izgorelosti je definiralo veliko strokovnjakov. Pšeničny (2006) je izgorelost definirala kot padanje motivacije in koncentracije v trenutku, ko posameznik pri doseganju svojih ciljev ne doseže rezultatov, ki si jih želi. V knjigah je izgorelost definirana kot sindrom duševne in telesne izčrpanosti, ki obsega negativno naravnost posameznika, negativne predstave o sebi, o delu, v odnosu do strank in zaskrbljenosti do vsakega dogodka.

Zavedati se moramo, da je izgorevanje proces, ki se razvija dlje časa. Izgorelost je razdelila na tri stopnje. Prva stopnja je izčrpanost, ko oseba sama sebi ne prizna, da je kronično

utrujena in to poskuša premagati s še več dela. Najbolj znani simptomi izgorelosti so deloholizem, utrujenost in pretirano vključevanje čustev. Druga stopnja je ujetost, pri kateri je oseba ujeta v enak način življenja, dela in odnose ter to spodbuja z občutkom krivde. Oseba poskuša to rešiti z zamenjavo službe, vendar prenese občutke v svojo novo službo. Zadnja stopnja je sindrom adrenalne izgorelosti. Tukaj gre za stanje tik pred adrenalnim zlomom. Oseba poskuša nekaj spreminjati v svojem življenju, vendar je pri tem brez uspeha. Adrenalni zlom se pri osebi pokaže na način, da je oseba skoraj brez energije, psihično in fizično je v slabem stanju.

Univerza v Ljubljani je tudi na področju izgorelosti študentov opravila raziskavo, v katero je bilo vključenih 622 študentov šestih fakultet Univerze v Ljubljani. Cilj raziskave je prikazati število študentov, ki se bojuje z izgorelostjo. Pri skoraj dveh tretjinah študentov je izgorelost srednje visoka, pri eni četrtina pa nizka. Najvišji odstotek študentov izgorelosti je opazen pri študentih Medicinske fakultete in Fakultete za strojništvo. Pri študentih Fakultete za šport je stopnja izgorelosti srednja z majhnim odstotkom visoke stopnje izgorelosti. V kategoriji razosebljenosti je ugotovljena visoka stopnja izgorelosti, v kategoriji osebne izpolnitve pa nizka (Videmšek, Vesnić, Djomba, Videmšek & Meško, 2019b).

Z analizo raziskavo ugotovimo, da skoraj vsi študentje občutijo stres, pritiske in tesnoba. Največji razlog za to je preobremenitev zaradi študija. Kar tri četrtine študentov navajajo, da za obvladovanje stresa uporabljajo šport in telesno aktivnost. Poleg tega je raziskava pokazala, da bolj kot so študenti obremenjeni s študijskimi obveznostmi, bolj so nagnjeni k izgorelosti. Največje težave se pri študentih pokažejo pri načinu študija, ki jim ne omogoča, da si obveznosti razdelijo (Videmšek, Vesnić, Djomba, Videmšek & Meško, 2019b).

3.2 Pomen duševnega zdravja

Ohranjanje kvalitetnega duševnega zdravja je ključnega pomena za zdravo in dolgo življenje. Uravnoteženo duševno zdravje nam pomaga, da vzdržujemo duševno kondicijo in smo pripravljeni na težave, ki so sestavni del našega življenja. V nasprotnem primeru se zaradi nestabilnega duševnega zdravja začnemo zapirati vase, zatirati svoja čustva, nekateri se odzovejo z jezo, nasiljem, tudi z zlorabo substanc. Pomembno se je zavedati, da lahko izboljšamo duševno zdravje, da težave lahko pozdravimo in da vemo, da nismo edini s tem problemom, kar nam lahko zelo pomaga, ko se počutimo osamljeni (Taylor, 2019).

4 EMPIRIČNA RAZISKAVA

4.1 Namen raziskave in raziskovalnih vprašanj

Cilj zaključne naloge je analiza odnosa študentov športnikov do uravnavanja obveznosti na fakulteti in pri športu. Z anketo pridobivamo podatke s področja samodiscipline, duševnega zdravja in prehrane študentov športnikov. Za raziskavo se odločimo zaradi lastnih izkušenj biti študent športnik in želimo preveriti, kako se na omenjenih področjih študentje športniki med seboj razlikujemo. Med raziskavo izvemo, kako samodisciplinirani so študentje športniki, kakšno mnenje imajo o pomembnosti duševnega zdravja in kako so seznanjeni s pravilno prehrano, ustreznim spancam in pitjem vode. V teoretičnem delu opišemo pojme povezane s samodisciplino, duševnim zdravjem in prehrano študentov športnikov. Na podlagi teh se nam odpre veliko vprašanj, ki nas spodbudijo k raziskavi. To oblikujemo na podlagi lastnih hipotez, saj želimo ugotoviti, ali naša razmišljanja držijo ali ne.

4.2 Metodologija in vzorec

Za raziskavo uporabljamo spletno anketo, in sicer zaradi enostavnejšega in hitrejšega zbiranja in obdelave podatkov. Anketo pripravimo v orodju IKA in jo pošljemo petim posameznikom, od katerih prejmemo povratno informacijo o pravilnosti in razumljivosti sestavljenih vprašanj.

Za odgovore študentov športnikov iz obeh držav (Slovenija in Španija) uporabimo anonimno anketo. Anketa vsebuje 18 vprašanj zaprtega tipa. V prvem delu so navedena demografska vprašanja, sledijo trije sklopi vprašanj o samodisciplini, duševnem zdravju, prehrani, spancu ter pitju vode.

Za bolj zanimivo in raznoliko raziskavo poleg študentov športnikov iz Slovenije anketiramo tudi študente športnike iz Španije. Pri prevodu vprašalnika iz angleškega jezika nam je v pomoč prijatelj in soigralec Adrian Gonzalez Briones, ki pomaga izvesti anketo med španskimi študenti in poišče zadostno število anketirancev iz Španije.

Raziskava med slovenskimi študenti športniki je potekala od 22. 7. 2021, med študenti športniki iz Španije pa od 18. 9. 2021. Pred tem smo študentom športnikom iz Španije poslali angleško verzijo ankete, ki je bila na voljo od 25. 7. 2021. Slovensko anketo smo najprej poslali športnikom – znancem, za katere vemo, da so tudi študenti. Špansko in angleško anketo smo poslali prijatelju in soigralcu iz Španije, ki jo je razposlal študentom športnikom iz te države. Ti so najprej rešili angleško anketo. Od 63 anketiranih jo je v celoti rešilo 21 študentov športnikov. Zaradi premajhnega števila ustreznih odgovorov smo angleško anketo prevedli v španski jezik in od 53 anketiranih dobili vrnjenih še 21 ustreznih vprašalnikov. Slovensko anketo smo poslali 90 študentom športnikom, ustrezno

jo je izpolnilo 40 študentov športnikov. Špansko/angleško anketo smo združili na način, da smo vzeli skupno 40 odgovorov.

V raziskavi vzorec študentov športnikov iz Slovenije sestavlja 71 % moških in 29 % žensk. Vzorec študentov športnikov iz Španije pa 35 % moških in 65 % žensk. Poleg spola anketirancev preverimo še fakultete, ki jih študentje športniki obiskujejo. Največ študentov športnikov iz Slovenije obiskuje Ekonomsko fakulteto, Fakulteto za šport, sledijo Pravna fakulteta in Medicinska fakulteta. Večina študentov športnikov iz špansko/angleške ankete obiskuje univerze v Španiji in na Nizozemskem. Nekaj študentov športnikov pa se izobražuje v Sloveniji.

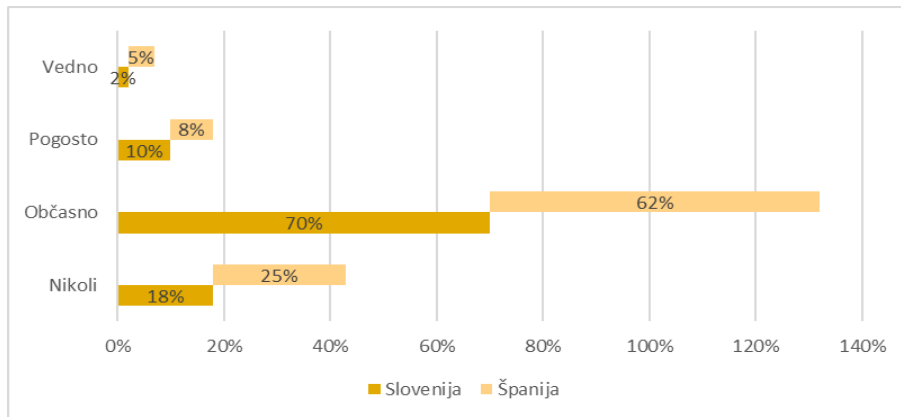
4.3 Predstavitev in interpretacija rezultatov

Pri prvem vprašanju nas zanima, če študentje športniki verjamejo, da so samodisciplinirane osebe. 88 % oz. 35 študentov športnikov iz Slovenije in 90 % oz. 36 študentov športnikov iz Španije meni, da so samodisciplinirane osebe.

Pri drugem vprašanju so predstavljeni koraki do boljše discipline. Sem so vključeni poznavanje prednosti in slabosti, postavljanje ciljev, analiza časa in aktivnosti, vzpostavljanje novih navad, zdravo in redno prehranjevanje, odpuščanje za napake, pozitivna naravnost in nagrajevanje za dosežke. Pri teh odgovorih so možne ocene od ena do pet. Večina študentov športnikov iz Španije in Slovenije (60 %) v povprečju na vseh sedmih področjih odgovori z oceno 3. Izmed korakov do boljše samodiscipline nas za obe državi najbolj preseneti rezultat pri koraku vzpostavljanja novih navad in hitrega odpuščanja za napake, saj so najpogostejši odgovori z oceno 2 (15 % Slovenija in 26 % Španija). Za vsa področja v celoti pa razberemo, da je večina odgovarjala z ocenami 4 in 5 (65 %). Iz raziskave pa ugotovimo ravno obratno, saj večina anketirancev odgovarja z oceno 3 (v povprečju 60 %). To pomeni, da večina anketirancev ni prepričana oz. ne verjame, da uporabljajo korake do boljše samodiscipline v svoj prid. S temi podatki lahko trdimo, da so naša predvidevanja o korakih do boljše samodiscipline napačna.

Pri tretjem vprašanju želimo izvedeti, kako pogosto se študentje športniki spopadajo s prevelikim številom obveznosti (slika 1). Rezultati pokažejo, da se 70 % anketirancev iz Slovenije in 65 % anketirancev iz Španije občasno spopada s prevelikim številom obveznosti, 18 % anketirancev iz Slovenije in 28 % anketirancev iz Španije se s prevelikim številom obveznosti nikoli ne spopada, najmanj anketirancev iz obeh držav pa se pogosto in vedno spopada s prevelikim številom obveznosti.

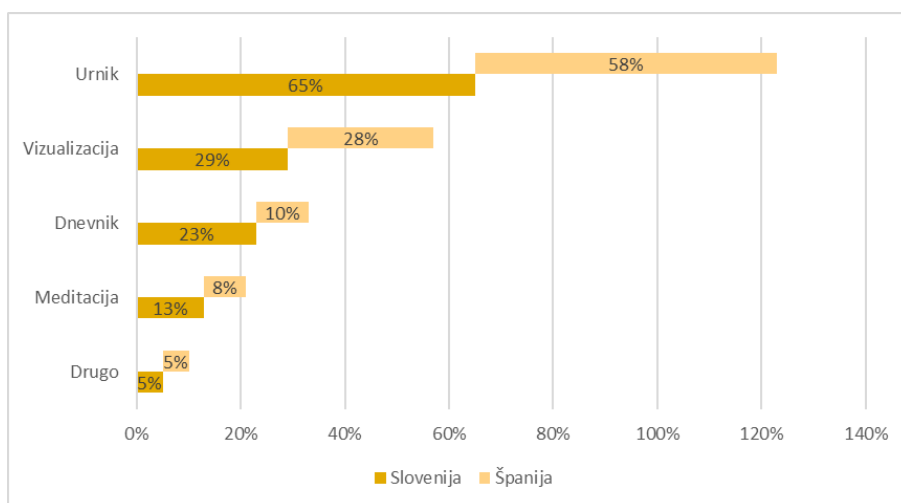
Slika 1: Spopadanje s prevelikim številom obveznosti



Vir: lastno delo.

Pri četrtem vprašanju nas zanima, kakšne načine uravnavanja obveznosti uporabljajo študentje športniki (slika 2). Največ odgovorov prejme urnik, in sicer tako odgovarja 65 % študentov športnikov iz Slovenije in 58 % študentov športnikov iz Španije, sledi uporaba vizualizacije z 29 % anketirancev iz Slovenije in 28 % iz Španije. Najmanj odgovorov pa prejmeta dnevnik in meditacija. Pri tem sklepamo, da se za uravnavanje obveznosti najpogosteje uporablja urnik in da se večina študentov športnikov poslužuje meditacije in vizualizacije. Iz raziskave ugotovimo, da je urnik (65 % Slovenija in 58 % Španija) dejansko najpogostejši način uravnavanja obveznosti in da je vizualizacija na drugem mestu. Napačno pa menimo, da je uporaba meditacije za študente športnike zelo pomembna, saj samo 13 % anketirancev iz Slovenije in 8 % anketirancev iz Španije uporablja meditacijo kot način uravnavanja obveznosti.

Slika 2: Glavni načini uravnavanja obveznosti

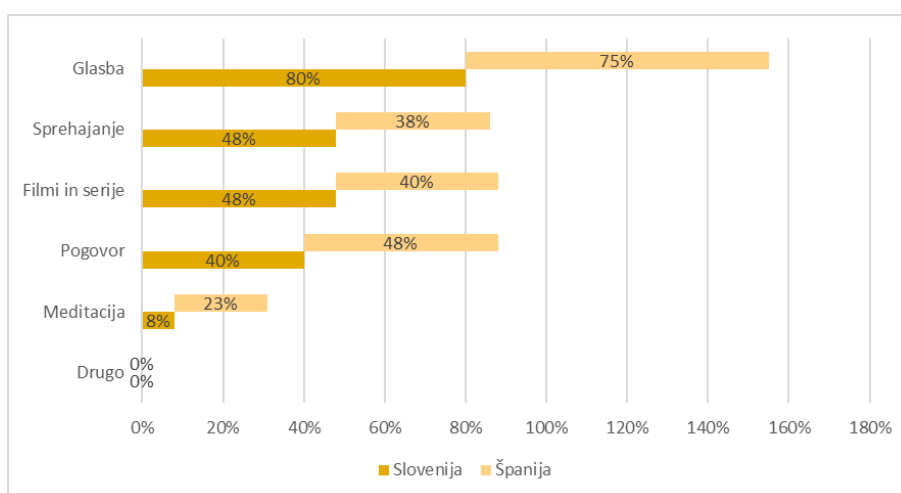


Vir: lastno delo.

Pri petem vprašanju študente športnike sprašujemo, če imajo določene kratkoročne cilje kot podlago za dolgoročne. Več kot 93 % študentov športnikov iz Slovenije in 83 % študentov športnikov iz Španije se s to trditvijo strinja.

Šesto vprašanje se nanaša na načine sproščanja, ki jih študentje športniki uporabljajo. Študentje športniki iz Slovenije za glaven način sproščanja izpostavljajo glasbo (80 %), nadalje sprehajanje ter gledanje filmov in serij (48 %), sledi pogovor (40 %), najmanj pa uporabljajo meditacijo (8 %). Študentje športniki iz Španije prav tako za glaven način sproščanja uporabljajo glasbo (75 %), sledi pogovor (48 %), nato gledanje filmov in serij (40 %), nadalje sprehajanje (38 %) in najmanj meditacijo (23 %). Ne preseneča nas, da več kot 70 % študentov športnikov iz obeh držav za način sproščanja izbere glasbo. Prijetno je izvedeti, da skoraj 50 % študentov športnikov za sproščanje uporablja pogovor, saj se ta v današnjem času premalo uporablja. Enako kot pri četrtem vprašanju je presenetljiva nizka uporaba meditacije, predvsem pri študentih športnikih iz Slovenije, saj jo uporablja samo 8 % v primerjavi s 23 % iz Španije.

Slika 3: Načini uravnavanja obveznosti študentov športnikov



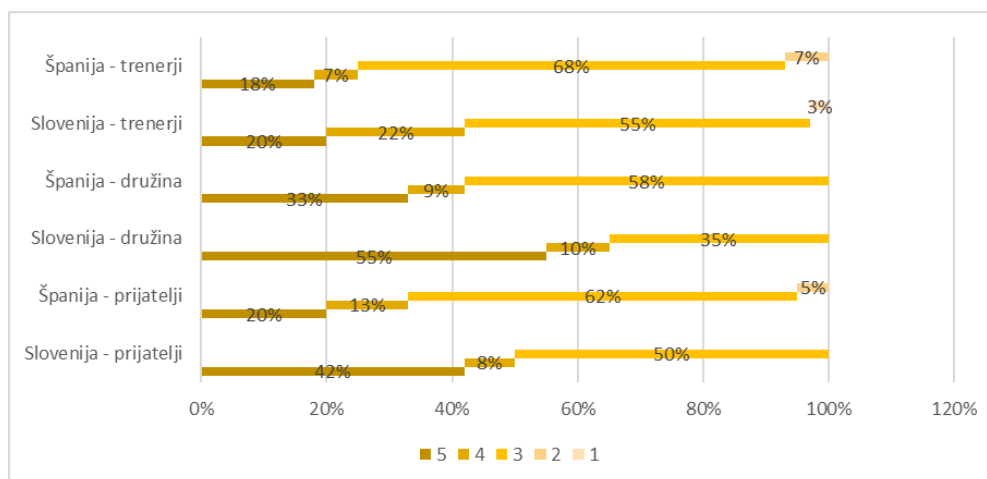
Vir: lastno delo.

Pri sedmem vprašanju nas zanima, kako na študente športnike vplivajo načini sprostitve. 88 % anketirancev iz Slovenije se sprosti, 43 % je bolj produktivnih, 28 % se osredotoči na rešitev in ne na problem, 25 % se hitreje racionalno odloči in 3 % odmislijo težave (drugo). Prav tako se največ anketirancev iz Španije sprosti (63 %), racionalno se jih hitreje odloči 45 %, 43 % se osredotoči na rešitev in ne na problem, 30 % je bolj produktivnih in na 10 % načini sprostitve drugače vplivajo (spraznijo glavo, delujejo kot distrakcija, sami odložijo odločitve brez stresa).

Pri osmem vprašanju preverjamo, kolikšno pomembnost od 1 do 5 študentje športniki pripisujejo družini, prijateljem in trenerskemu štabu (slika 4). Pri anketirancih iz Slovenije dobi največ odgovorov z oceno 5 družina, in sicer tako odgovori 55 % anketirancev,

sledijo prijatelji s 43 % anketirancev, najmanj odgovorov dobi trenerski štab z 20 % anketirancev. Pri anketirancih iz Španije je nekoliko drugače. Z oceno pomembnosti 5 za družino izbere 33 % anketirancev, 18 % anketirancev izbere pomembnost prijateljev in 5 % anketirancev pomembnost trenerskega štaba. Anketiranci iz Španije se pri tem vprašanju v primerjavi z anketiranci iz Slovenije bolj poslužujejo ocene 3.

Slika 4: Pomembnost družine, prijateljev in trenerjev



Vir: lastno delo.

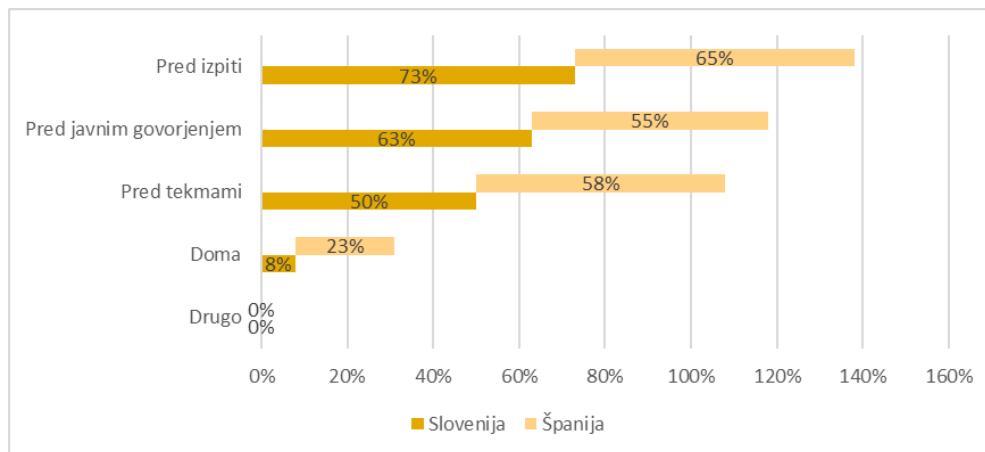
Pri devetem vprašanju nas zanima, ali je depresija med študenti športniki zelo razširjena. Strinjanje z vprašanjem izrazi 60 % anketirancev iz Slovenije in 70 % anketirancev iz Španije. 40 % anketirancev iz Slovenije in 30 % anketirancev iz Španije pa meni, da depresija med študenti športniki ni razširjena.

Pri desetem vprašanju študentje športniki označijo pomembnost poznavanja stresa in tesnobnosti od 1 (zelo slabo) do 5 (odlično). Dobro (3) stres in tesnobnost pozna 55 % anketirancev iz Slovenije in 63 % anketirancev iz Španije, zelo dobro (4) to področje pozna 15 % anketirancev iz Slovenije in 13 % anketirancev iz Španije, odlično (5) pa 15 % anketirancev iz Slovenije in 23 % anketirancev iz Španije. Slabo (2) področje stresa in tesnobnosti poznajo 3 % anketirancev iz obeh držav.

Pri enajstem vprašanju ugotavljamo, kdaj in kje se študentje športniki največkrat počutijo tesnobno in pod stresom (slika 5). Največ anketirancev iz Španije se pod stresom počuti pred izpiti (65 %), pred javnim govorjenjem (55 %), pred tekmami (58 %), najmanj pa se anketiranci iz Španije počutijo pod stresom doma (23 %). Prav tako se največ anketirancev iz Slovenije počuti pod stresom pred izpiti (73 %), pred javnim govorjenjem (63 %), pred tekmami (50 %) in najmanj anketirancev iz Slovenije se pod stresom počuti doma (8 %). Iz lastnih izkušenj in vsakodnevnih pogovorov sklepamo, da je za študente pisanje izpitov ena najbolj stresnih situacij. Z analizo enajstega vprašanja lahko svojo predpostavko potrdimo, saj se 73 % študentov športnikov iz Slovenije in 65 % iz Španije najbolj pod stresom počuti pred pisanjem izpitov. Ta situacija se izkaže za bolj stresno kot čas pred

tekmami in javnim govorjenjem. Preseneča pa nas odstotek študentov športnikov iz obeh držav, ki za bolj stresno situacijo izbere javno govorjenje in ne tekme.

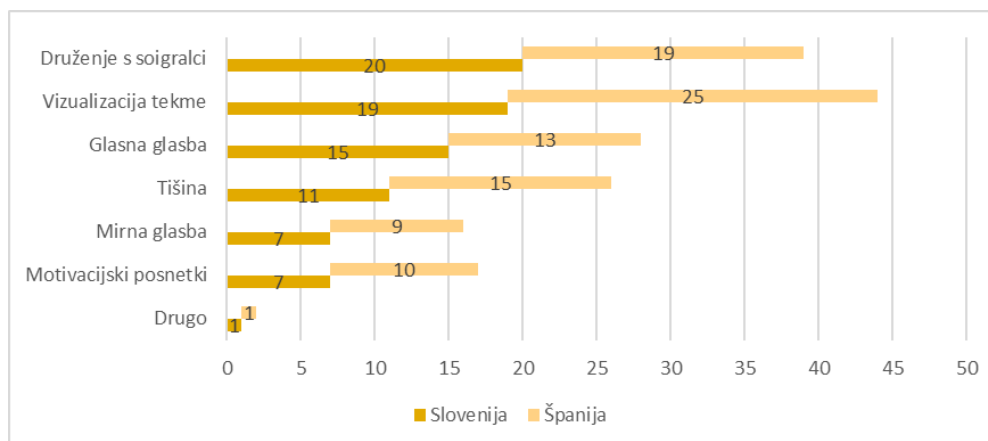
Slika 5: Situacije, v katerih se študentje športniki najbolj počutijo pod stresom



Vir: lastno delo.

Dvanajsto vprašanje se nanaša na načine spopadanja s tremo in živčnostjo pred tekmo (slika 6). Največ anketirancev iz Slovenije si pomaga z druženjem s soigralci (50 %), z vizualizacijo tekme (48 %), z glasno glasbo (38 %), s tišino (28 %), z mirno glasbo (18 %), z motivacijskimi posnetki (18 %) in z drugim – akupresura (3 %). Največ anketirancev iz Španije pa si pomaga z vizualizacijo (63 %), z druženjem s soigralci (48 %), z glasno glasbo (33 %), s tišino (38 %), z mirno glasbo (23 %), z motivacijskimi posnetki (25 %) in z drugim (3 %). Sklepamo pa, da sta za študente športnike druženje s soigralci in vizualizacija glavna načina spopadanja s tremo in živčnostjo pred tekmami. Naša domneva se izkaže kot pravilna, saj sta druženje s soigralci in vizualizacija tekme prejela več kot 50 % odgovorov iz obeh držav. Opažamo pa, da študentje športniki iz Španije raje uporabljajo več vizualizacije za tekme (63 %) kot pa študentje športniki iz Slovenije (48 %).

Slika 6: Spopadanje s tremo in živčnostjo pred tekmami

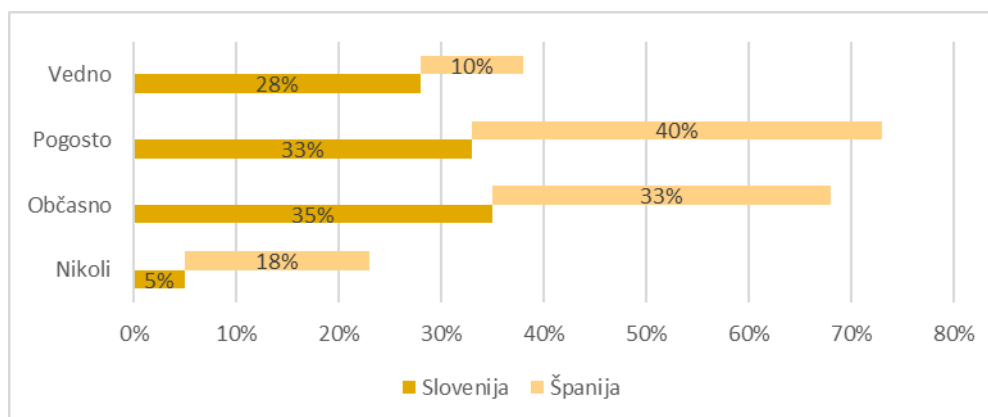


Vir: lastno delo.

Pri trinajstem vprašanju želimo izvedeti, če so načini spopadanja pred vsako tekmo enaki ali se razlikujejo. Za 40 % anketirancev iz Slovenije so načini pred vsako tekmo občasno enaki, za 38 % pogosto, za 15 % vedno in za 8 % nikoli niso enaki. Za 43 % anketirancev iz Španije so načini spopadanja s tremo in živčnostjo pred tekmo občasno enaki, za 33 % pogosto, za 18 % nikoli in za 8 % načini spopadanja niso nikoli enaki. Zanimivo pa je dejstvo, da so za večino študentov športnikov iz obeh držav (38 % anketirancev iz Slovenije in 33 % iz Španije) načini spopadanja s tremo in živčnostjo pred vsako tekmo pogosto enaki, za kar 43 % oziroma 40 % pa običajno enaki.

Pri štirinajstem vprašanju nas zanima, če so načini spopadanja s tremo in živčnostjo pred tekmami drugačni kot pred izpiti (slika 7). 35 % anketirancev iz Slovenije meni, da so načini spopadanja s tremo in živčnostjo občasno enaki, 33 % meni, da pogosto, 28 % meni, da so vedno drugačni, in 5 % meni, da niso nikoli drugačni kot pred izpiti. 40 % anketirancev iz Španije meni, da so načini spopadanja pogosto drugačni, 33 % meni, da so občasno drugačni, 18 % meni, da niso nikoli drugačni, in 10 % anketirancev meni, da so načini spopadanja s tremo in živčnostjo vedno enaki.

Slika 7: Drugačnost načinov spopadanja med tekmami in izpiti



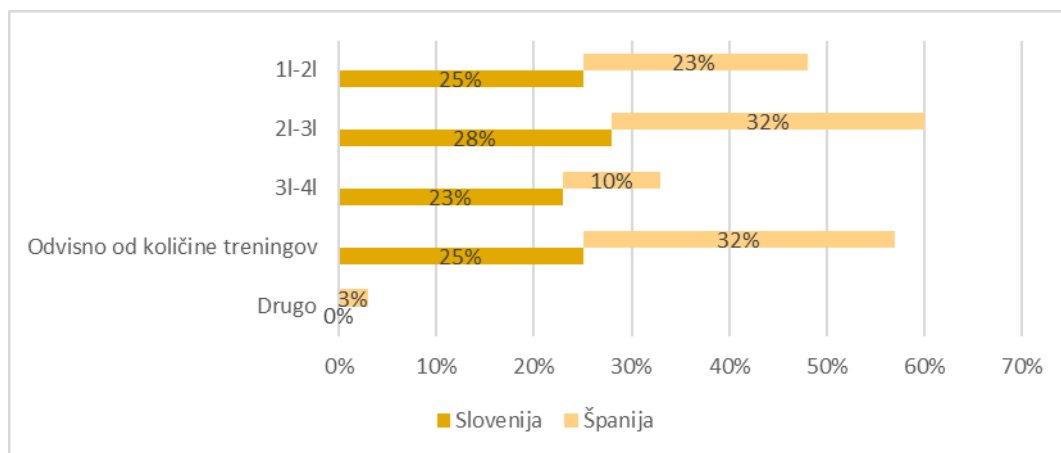
Vir: lastno delo.

Pri petnajstem vprašanju ugotavljamo, ali študentje športniki menijo, da izgorelost lahko vpliva na konec kariere amaterskega športnika. 85 % anketirancev iz Španije in 90 % anketirancev iz Slovenije se s to trditvijo strinja, 15 % anketirancev iz Španije in 10 % iz Slovenije pa se ne strinja.

Šestnajsto vprašanje se nanaša na količino vode, ki jo študentje športniki spijejo za hitrejše okrevanje in regeneracijo (slika 8). 25 % anketirancev iz Slovenije spije dnevno 1–2 l vode, 28 % anketirancev spije 2–3 l, 23 % spije 3–4 l in 25 % pitje vode regulira glede na količino treningov. 23 % anketirancev iz Španije spije dnevno od 1 do 2 l vode, 33 % anketirancev spije od 2 do 3 l vode, 10 % spije od 3 do 4 l vode, 33 % anketirancev regulira pitje vode glede na količino treningov in 3 % anketirancev spijejo od 5 do 6 l vode. Zanimivo je še, da se pojavljajo razlike med odgovori na to vprašanje. Naše mnenje

je, da je odstotek študentov športnikov, ki spijejo od 2 do 3 l in od 3 do 4 l vode, višji od 30 %, in odstotek študentov športnikov, ki spijejo od 1 do 2 l vode, manjši od 20 %. Naša predvidevanja so napačna, saj je odstotek odgovorov med tremi skupinami zelo podoben. Od 1 do 2 l vode spi 25 % študentov športnikov iz Slovenije, 28 % spi od 2 do 3 l in 23 % spi od 3 do 4 l. Pri študentih športnikih iz Španije pa je odstotek odgovorov višji, saj jih 23 % spi dnevno od 1 do 2 l vode in 33 % od 2 do 3 l vode. Velika razlika se pojavi pri količini od 3 do 4 l vode, saj je teh le 10 %.

Slika 8: Hidracija študentov športnikov



Vir: lastno delo.

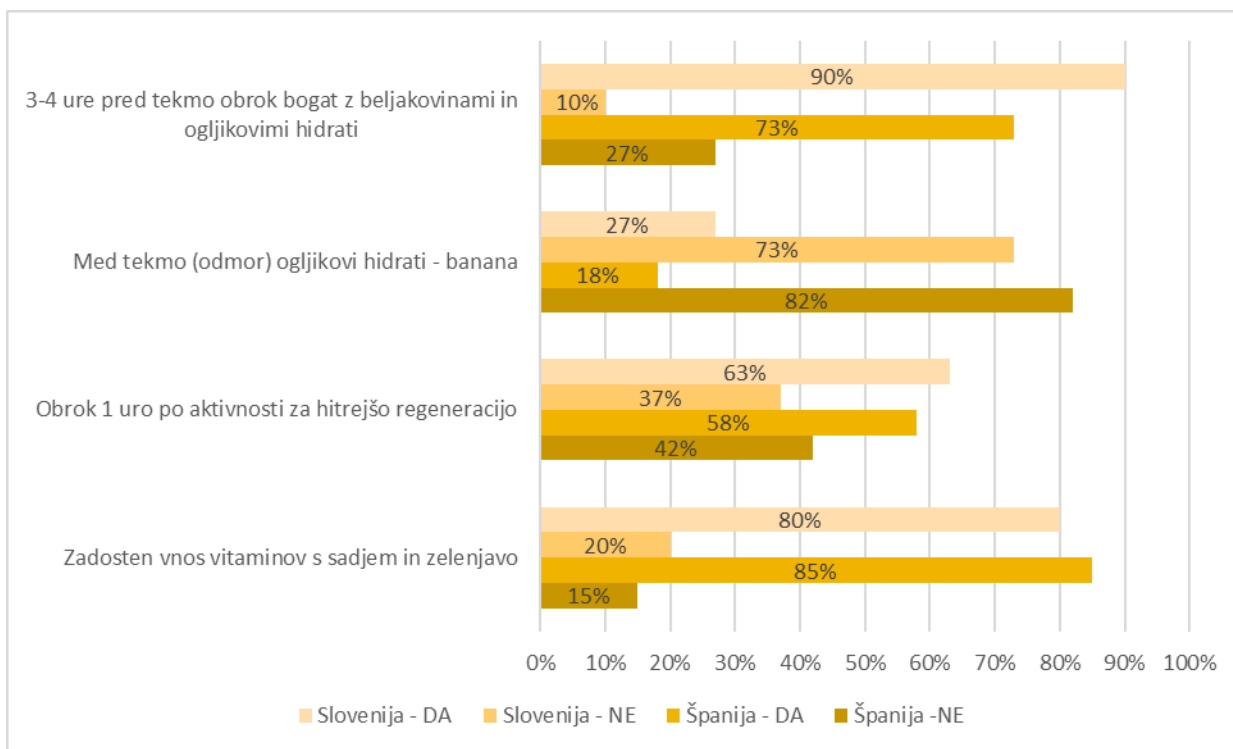
Pri sedemnajstem vprašanju nas zanima, če se študentje športniki držijo priporočene količine spanca od 7 do 9 ur. 68 % anketirancev iz Slovenije in 55 % anketirancev iz Španije se tega drži, 33 % anketirancev iz Slovenije in 45 % anketirancev iz Španije pa se tega ne drži.

Zadnje vprašanje se nanaša na trditve o prehrani, pri čemer sta možna odgovora da ali ne. 90 % anketirancev iz Slovenije in 73 % anketirancev iz Španije poje obrok tri do štiri ure pred aktivnostjo, 10 % anketirancev iz Slovenije in 27 % anketirancev iz Španije pa ne. 27 % anketirancev iz Slovenije in 18 % anketirancev iz Španije med tekmo (odmor) poje ogljikove hidrate za več energije, 73 % anketirancev iz Slovenije in 82 % anketirancev iz Španije pa tega ne počne. 63 % anketirancev iz Slovenije in 58 % anketirancev iz Španije 1 uro po aktivnosti poje obrok za hitrejšo regeneracijo, 37 % anketirancev iz Slovenije in 42 % anketirancev iz Slovenije pa 1 uro po aktivnosti obroka za hitrejšo regeneracijo ne poje. 80 % anketirancev iz Slovenije in 85 % anketirancev iz Španije poje dovolj sadja in zelenjave za vnos vitaminov, 20 % anketirancev iz Slovenije in 15 % anketirancev iz Španije pa tega ne počne.

Presenečajo nas odgovori prve in druge trditve iz prejšnjega odstavka. Iz lastnih izkušenj sklepamo, da okoli 50 % študentov športnikov iz obeh držav ne je ogljikovih hidratov med tekmo – med odmorom (banana, proteinska tablica). Kar 73 % študentov športnikov iz

Slovenije in 82 % iz Španije tega ne počne. Enako trdimo, da je odstotek študentov športnikov iz obeh držav, ki poje obrok 1 uro po tekmi, višji od 70 %. Z raziskavo ugotovimo, da samo 63 % študentov športnikov iz Slovenije in 58 % iz Španije eno uro po aktivnosti poje obrok za hitrejšo regeneracijo (slika 9).

Slika 9: Trditve o prehrani študentov športnikov



Vir: lastno delo.

4.3.1 Primerjava študentov športnikov iz Slovenije in Španije

V tem podpoglavju predstavljamo vprašanja, pri katerih so se odgovori študentov športnikov iz Slovenije in Španije najbolj razlikovali.

Pri vprašanju o načinih sproščanja lahko ugotovimo, da študentje športniki iz Španije za sprostitev raje uporabljajo pogovor (48 %) kot študentje športniki iz Slovenije (40 %), je pa sprehajanje (48 %) ter gledanje filmov in serij (48 %) bolj pogosto uporabljeno s strani študentov športnikov iz Slovenije kot iz Španije (38 % in 40 %).

Pri sedmem vprašanju o načinih sprostitve so se odgovori najbolj razlikovali pri trditvi, da študente športnike načini sprostitve res sprostitjo, saj se kar 88 % anketirancev iz Slovenije s to trditvijo strinja v primerjavi s 63 % študentov športnikov iz Španije.

Pri osmem vprašanju o pomembnosti družine, prijateljev in trenerskega štaba je med študenti športniki obeh držav veliko razlik. Za primerjavo upoštevamo samo odgovore z

oceno pet. Na vseh treh področjih so bili odgovori pri študentih športnikih iz Slovenije številčnejši. Največ študentov športnikov iz Slovenije (55 %) izbere družino, prijatelje (43 %) in trenerski štab (20 %). Študentje športniki iz Španije pa družini dodelijo 33 %, prijateljem 18 % in trenerskemu štabu samo 5 % odgovorov.

Pri devetem vprašanju, ali je depresija razširjena med študenti športniki, se odgovori razlikujejo za 10 %, saj se z odgovorom strinja 60 % študentov športnikov iz Slovenije in 70 % študentov športnikov iz Španije.

Dvanajsto vprašanje se nanaša na načine spopadanja s tremo in živčnostjo pred tekmo. Glaven način za študente športnike iz Slovenije je druženje s soigralci (50 %), za študente športnike iz Španije pa vizualizacija (63 %). Vizualizacijo tekme uporablja 48 % študentov športnikov iz Slovenije, prav tako pa 48 % študentov športnikov iz Španije uporablja druženje s soigralci za lažje spopadanje s tremo in živčnostjo pred tekmo.

Vprašanje o pitju vode je izkazalo največjo razliko pri količini od 3 do 4 l, saj je takih le 10 % študentov športnikov iz Španije v primerjavi s 23 % študentov športnikov iz Slovenije.

Pri sedemnajstem vprašanju študente športnike sprašujemo, ali se držijo priporočene količine spanca od 7 do 9 ur. Razlika med odgovori študentov športnikov iz obeh držav je 13 %, saj se priporočene količine spanca drži 68 % študentov športnikov iz Slovenije in 55 % študentov športnikov iz Španije.

Zadnje vprašanje, pri katerem so se odgovori študentov športnikov iz obeh držav razlikovali, so trditve o njihovi prehrani. Največje razlike se kažejo pri dveh trditvah, in sicer pri trditvi o zaužitju obroka, bogatega z ogljikovimi hidrati in beljakovinami, tri do štiri ure pred aktivnostjo ter zaužitju manjše količine ogljikovih hidratov med tekmo (odmor). Pri prvi trditvi se 90 % študentov športnikov iz Slovenije strinja s trditvijo v primerjavi s 73 % študentov športnikov iz Španije. Pri trditvi o zaužitju ogljikovih hidratov med tekmo (odmor) pa se 73 % študentov športnikov iz Slovenije s trditvijo ne strinja v primerjavi z 82 % študentov športnikov iz Španije.

4.4 Predlogi za izboljšavo

Na podlagi prebrane literature, izkušenj in raziskave v nadaljevanju podajamo predloge za lažje uravnavanje obveznosti študenta športnika.

Na področju discipline priporočamo sledenju korakom do boljše discipline. Začnemo lahko s prebiranjem knjig in učenjem o korakih do boljše samodiscipline. Pri vsakem od korakov se je dobro ustaviti in premisliti, ali je to področje, ki ga je potrebno popraviti. Zelo pomembno pa je, da začnemo s pogledom vase, ker je to podlaga za nadaljnjo izboljšavo samodiscipline.

Na področju prehrane predlagamo, da vsak študent športnik sam razišče in poišče tisto vrsto hrane, ki njemu osebno ustreza. Seveda se je pomembno držati pravilne količine beljakovin, ogljikovih hidratov in vitaminov, ampak vsa hrana ni okusna ali primerna za vsakogar. Zato je dobro slediti priporočilom strokovnjakov o količini hrane, ki jo mora športnik vnesti v telo, glede vrste hrane pa je odločitev na strani posameznega študenta športnika.

Po našem mnenju je ena najpomembnejših stvari pisanje urnika. Predvsem se izkaže pomembno pri tistih osebah, ki jih muči tesnoba, saj je povezana z razmišljanjem o prihodnosti, ki je največkrat negativno. S pisanjem aktivnosti v urnik se zavarujemo pred negativnim razmišljanjem, saj vemo, kaj sledi, ker so aktivnosti zabeležene, in tako postane določanje ciljev veliko lažje. Študent športnik ve, s kakšnimi aktivnostmi se bo ubadal skozi dan, teden in mesec. Na ta način lahko opredeli cilje, ki jih z opravljanjem aktivnosti lahko doseže.

Pri pisanju dnevnika je pomembno začeti postopoma. Tistim študentom športnikom, ki niso dnevnika še nikoli pisali, priporočamo, da si za začetek nastavijo uro in mogoče nekaj minut namenijo pisanju dnevnika. Čez čas se lahko količino časa pisanja poveča in piše o temah bolj podrobno. Tistim študentom športnikom, ki dnevnik že uporabljajo, pa priporočamo, naj s pisanjem nadaljujejo in ga razvijejo v zdravo naravo ter del njihovega vsakdana. Dokazano je, da pisanje dnevnika prispeva k zmanjšanju stresa in pritiska, k izboljšanju razpoloženja in na splošno boljšemu počutju. Poleg tega ponudi piscu način, kako se spopasti z lastnimi čustvi in ugotoviti naslednji korak za rešitev problema.

Za vse študente športnike, ki se spopadajo z duševnimi težavami omenjenimi v teoretičnem delu, priporočamo uporabo meditacije in vizualizacije. Meditacija zmanjšuje stres, izboljšuje koncentracijo in samozavedanje. Med meditiranjem se občuti mir, obenem pa radost in veselje. Za začetek meditiranja ni potrebna nobena oprema, važno je le, da zapremo oči, globoko vdihnemo in se sprostimo. Sliši se zahtevno, ampak je to z vztrajnostjo mogoče doseči. Če na začetku potrebujemo nekaj pomoči, s tem ni nič narobe. Lahko se prijavimo na tečaj meditacije, da se je naučimo, nato pa jo uporabljamo doma sami in v tišini.

Vizualizacija je na nek način vrsta meditacije, ki uporabniku omogoča, da si v glavi ustvari idealen nastop, izid in mentalne podobe. Mentalne podobe so slike, ki jih ustvarimo s svojimi mislimi in čutili. V športu so opredeljene kot predstave, s katerimi si športniki predstavljajo sebe med izvajanjem določene vaje in akcije. Prednost vizualizacije je, da jo je mogoče opravljati kjerkoli in kadarkoli. Prav tako lahko vizualizacijo opravlja kdorkoli ne glede na starost, spol in atletske sposobnosti.

Osebno prakticiramo oboje, meditacijo dnevno, vizualizacijo pa predvsem pred tekmami, izpiti oziroma določenimi dogodki, ko želimo, da se vse dobro izide. Zato študentom

športnikom priporočamo, da se poslužujejo meditacije in vizualizacije zaradi pozitivnih učinkov na zunanje in notranje okolje.

SKLEP

Proces uravnavanja obveznosti na fakulteti in treningih, od preverjanja samega sebe do različnih načinov uravnavanja obveznosti in pomena duševnega zdravja, se je izkazal za študente športnike zelo uporaben. Čeprav mladi v današnjem času velikokrat pozabimo nase zaradi načina življenja, se izkaže, da je občasno potrebno pogledati vase. Poleg tega je pomembno preveriti, kako se zares počutimo, in sledimo načrtu, s katerim lahko pridemo do uresničitve lastnih ciljev.

Študentje športniki so kot glavno slabost uravnavanja obveznosti označili količino obveznosti in disciplino, ki jo je potrebno imeti ali pa začeti razvijati. Potrebno se je zavedati, da je uravnavanje obveznosti vsakodnevni boj, ki ga moramo študentje športniki premagovati, da nam uspe narediti vse potrebno. Poleg tega pa želimo svoj čas uporabiti tudi za uživanje in zabavo. Menimo, da smo tudi zaradi situacije s covidom vsi ugotovili, kako pomembno je duševno zdravje, saj športniki nismo smeli trenirati z ekipo in se družiti s sovrstniki. Menimo, da je ta situacija pripomogla k razmišljanju študentov športnikov, da je za lažje spopadanje s težavami treba bolj paziti na svoje duševno zdravje in organizacijo aktivnosti.

Menimo, da bi morali študentje športniki najti sebi primerne načine uravnavanja obveznosti na fakulteti in na treningih. Sami vemo, kaj nam najbolj pomaga, kateri načini uravnavanja obveznosti in duševnega zdravja nam najbolj ustrezajo. Zato vsem študentom športnikom priporočamo, naj ugotovijo, kateri načini so zanje najprimernejši, saj smo ljudje med seboj različni. Za nekoga sta lahko meditacija ali vizualizacija primernejša načina spopadanja z velikim številom obveznosti, nekomu drugemu je to sprehod, da si zbistri misli in sprosti, preden nadaljuje z učenjem, treningom itd.

Iz naše raziskave je razvidno, da 60 % študentov športnikov iz Slovenije in 70 % iz Španije meni, da je depresija zelo razširjena med študenti športniki, in da 85 % anketirancev iz Španije in 90 % anketirancev iz Slovenije meni, da je izgorelost eden izmed razlogov za zaključek kariere v športu. V nalogi so navedeni predlogi, kako si lahko študentje športniki pomagajo do boljšega duševnega zdravja. Pri prebiranju in raziskovanju literature ugotavljamo, da vedno več ljudi raziskuje duševno zdravje, ki postaja za vsakega izmed nas pomemben del življenja, kar je zelo razveseljujoče.

LITERATURA IN VIRI

1. Anžur, M. (2022, 22. februar). *Depresija je doma tudi v športu*. Pridobljeno 20. maja 2022 s <https://bogastvozdravja.si/odnosi-in-druzina/psihologija/depresija-je-doma-tudi-v-sportu/>
2. Decker, W. B. (2018). *Practical meditation for beginners* (1. izd.). Emeryville: Althea Press.
3. Fernandes, S. H. (2020, 8. december). *Hydration Strategies for Elite Soccer Players*. Pridobljeno 20. maja 2022 s <https://lupinepublishers.com/food-and-nutrition-journal/fulltext/hydration-strategies-for-elite-soccer-players.ID.000169.php>
4. Grizila, N. (2020, 5. junij). *10 pravil dobrega spanca*. Pridobljeno 22. junija 2021 s <https://www.student.si/lajf-je/fit-telo/10-pravil-dobrega-spanca/>
5. GymBeam. (2021, 6. april). *Samodisciplina: Ključ do uspeha v športu in življenju*. Pridobljeno 15. junija 2021 s <https://gymbeam.si/blog/samodisciplina-kljuc-do-uspeha-v-sportu-in-zivljenju/>
6. Hoye, R., Smith, A., Nicholson, M. & Stewart, B. (2015). *Sport management principles and applications* (4. izd.). Oxfordshire: Routledge Publishing.
7. Meadows, M. (2015). *Daily self-discipline: Everyday habits and exercises to build self-discipline and achieve your goals* (1. izd.). Remington: Meadows publishing.
8. May, C. (2021, 8. julij). *What is sport?*. Pridobljeno 20. maja 2022 s <https://www.clearinghouseforsport.gov.au/kb/what-is-sport>
9. Parks, B. J. & Quarterman, J. (2003). *Contemporary Sport Management*. (2. izd.). Human Kinetics: Champaign, Illinois.
10. Perko, U. (2022, 2. januar). Duševno zdravje in (elitni) šport. *Delo*. Pridobljeno 20. aprila 2022 s <https://www.delo.si/polet/dusevno-zdravje-in-elitni-sport/>
11. Peršak, M. (2019). *Telesna aktivnost in depresija pri študentih: Vloga intenzitete in motivacije za telesno aktivnost* (magistrsko delo). Maribor: Filozofska fakulteta.
12. Plank, N. (2018). *Razvijanje strategije slovenske univerzitetne športne zveze* (diplomsko delo). Izola: Fakulteta za vede o zdravju.
13. Podboj T., (2020, 18. avgust). Tudi mladi lahko izgorimo. *Revija Panika*. Pridobljeno 20. aprila 2022 s <http://revijapanika.si/2020/08/18/tudi-mladi-lahko-izgorimo/>
14. Pšeničny, A. (2006). Recipročni model izgorelosti (RMI): prikaz povezave med interpersonalnimi in intrapersonalnimi dejavniki. *Psihološka obzorja*, 15, 3, 19-36.
15. Pušnik, P. (brez datuma). *Disciplina in samodisciplina*. Pridobljeno 15. junija 2021 s https://www.mladinskidom.at/images/uploads/disciplina-in-samodisciplina_slo-p.pusnik-.pdf
16. Quinn, E. (2021, 4. julij). *How Imagery and Visualization Can Improve Athletic Performance*. Pridobljeno 22. maja 2022 s <https://www.verywellfit.com/visualization-techniques-for-athletes-3119438>
17. Retar, I. (2015). *Kompetence športnega menedžerja*, Koper: Univerzitetna založba Annales.

18. Richards, L. (2021, 20. april). *Why is diet so important for athletes?*. Pridobljeno 20. maja 2022 s <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nutrition-for-athletes>
19. Shapiro, E. L. (2017). *Overcoming depression* (1. izd.). Norwalk: Between Sessions Resources.
20. Surendra, A., Hegde, S. & Bagadia, A. (2021). *Untagling anxiety* (1. izd.). Bengaluru: White Swan Foundation.
21. Šugman, R., Bednarik, J., Doupona-Topič, M., Jurak, G., Kolarič, B., Kolenc, M., Rauter, M. & Tušak, M. (2007). *Športni menedžment* (dopolnjena izd.). Ljubljana: Fakulteta za šport.
22. Tartakovsky, M. (2022, 22. februar). *6 Journaling Benefits and How to Start Right Now*. Pridobljeno 20. maja 2022 s <https://www.healthline.com/health/benefits-of-journaling>
23. Taylor, S. A. (2019). *The Little Book of Mental Health: A practical guide for everyday emotional well being* (7. izd.). Somerset: Somerset County Council, Public Health.
24. Videmšek, N., Vesnić, S., Djomba, K. J., Videmšek, M. & Meško, M. (2019a). Stres in spoprijemanje z njim pri študentih Univerze v Ljubljani, *Revija šport letnik 67, 1(2)*, 268–275.
25. Videmšek, N., Vesnić, S., Djomba, K. J., Videmšek, M. & Meško, M. (2019b). Analiza izgorelosti študentov Univerze v Ljubljani. *Revija šport letnik 67, 1(2)*, 261–268.
26. Warbletoncouncil. (2021). *Samodisciplina: 10 korakov do njenega razvoja*. Pridobljeno 18. junija 2021 s <https://sl.warbletoncouncil.org/autodisciplina-14007>

PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik v slovenščini

Pozdravljeni, sem Aljaž Puc, študent 3. letnika Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani. V sklopu zaključne strokovne naloge bom opravil raziskavo med študenti športniki o načinih uravnavanja obveznosti v šoli in treningih. Zato vas prosim, da si vzamete nekaj minut časa in rešite anketo, saj mi bodo vaši odgovori zelo pomagali pri pridobitvi ključnih informacij za zaključno nalogo. Predviden čas reševanja ankete je 5 minut. Hvala za vaše sodelovanje in čas.

1) Samodisciplinirana oseba je nekdo, ki je osredotočen na svoje cilje na osebni, delovni in akademski ravni. Ali menite, da ste samodisciplinirana oseba?

- De
- Ne

2) V nadaljevanju bodo predstavljeni koraki do boljše samodiscipline. Označite od 1 do 5, v kolikšni meri za vas osebno veljajo naslednje trditve.

- Poznam svoje prednosti in slabosti
- Postavljam si cilje
- Analiziram svoj čas in svoje aktivnosti
- Vzpostavljam nove navade
- Zdravo in redno se prehranjujem
- Hitro si odpustim za svoje napake
- Sem pozitivno naravnani
- Se nagradim, ko dosežem cilje

3) Ali imate težave z uravnavanjem velikega števila obveznosti na fakulteti in treningih?

- Nikoli
- Občasno
- Pogosto
- Vedno

4) Ali uporabljate kakšnega izmed načinov za lažje uravnavanje obveznosti?

- Dnevnik
- Urnik
- Meditacija
- Vizualizacija
- Drugo

5) Kratkoročni cilji so temelji za postavljanje dolgoročnih ciljev. Ali imate določene kratkoročne cilje?

- Da

– Ne

6) Ko pride do problemov, katere načine sproščanja uporabljate? (več možnih odgovorov)

- Glasba
- Meditacija
- Sprehod
- Filmi
- Pogovor
- Drugo

7) Kako navedeni načini sprostitve vplivajo na vas? (več odgovorov)

- Se umirim
- Se lahko osredotočim na rešitev in ne na problem
- Sem bolj produktiven/na
- Se lahko hitreje racionalno odločim
- Drugo

8) Z 1 do 5 ocenite pomen prijateljev, družine in trenerskega štaba.

- Prijatelji
- Družina
- Trenerski štab

9) Ali menite, da je med študenti športniki depresija zelo razširjena?

- De
- Ne

10) Kako pomembno je za vas poznavanje stresa in tesnobe? (izberite med možnostmi)

- Zelo pomembno
- Pomembno
- Nepomembno

11) Kdaj in kje ste se največkrat počutili tesnobe oz. pod stresom? (izberite med možnostmi)

- Pred izpitom
- Pred tekmo
- Doma
- Pred predstavitvijo

12) Kako se spopadate s tremo in živčnostjo pred tekmo?

- Glasna glasba
- Mirna glasba

- Druženje s soigralci
- Tišina
- Vizualizacija
- Motivacijski posnetki

13) Ali so načini spopadanja pred vsako tekmo enaki?

- Nikoli
- Občasno
- Pogosto
- Vedno

14) Ali so načini spopadanja s tremo in živčnostjo pred tekmo drugačni kot pred izpiti?

- Nikoli
- Občasno
- Pogosto
- Vedno

15) Ali menite, da izgorelost lahko vpliva na konec kariere amaterskega športnika?

- Da
- Ne

16) Koliko vode dnevno spijete za hitrejše okrevanje in regeneracijo?

- 1–2 l
- 2–3 l
- 3–4 l
- Odvisno od količine treningov
- Drugo

17) Za športnika, ki v povprečju trenira 3-krat na teden je priporočljivo, da za hitrejšo regeneracijo spi 7–9 ur. Ali menite, da spite dovolj glede na količino treningov?

- Da
- Ne

18) Spodnje trditve se nanašajo na prehrano študenta športnika. Z oceno od 1 do 5 označite, katere trditve za vas veljajo.

- 3–4 ure pred tekmo pojem obrok bogat z ogljikovimi hidrati in proteini
- Med športno dejavnostjo zaužijem ogljikove hidrate za več energije
- Pazim, da 1 uro po aktivnosti pojem obrok za regeneracijo
- Poskrbim za zadostni vnos vitaminov s sadjem in zelenjavo

Priloga 2: Anketni vprašalnik v angleščini

Hello, I am Aljaž Puc, a third-year student at the Faculty of Economics, University of Ljubljana. As part of the final assignment, I will conduct research among student-athletes on ways to manage activities at school and training. I kindly ask you to take a few minutes and solve the survey, as your answers will help me a lot in obtaining key information for my final assignment. Estimated time to solve the survey is 5 minutes. Thank you.

1) A self-disciplined person is focused on his goals on personal, work-related, and educational level. Do you think you are a self-disciplined person?

- Yes
- No

2) Here are the steps to better self-discipline. Please circle from 1 to 5 to which extent the following statements apply to you personally.

- I know my strengths and weaknesses
- I set goals
- I analyze my activities and my time
- I build new habits
- I eat healthy food
- I quickly forgive myself for my mistakes
- I am positive
- I reward myself when I achieve my goals

3) Do you have problems with managing activities in school and in sport?

- Never
- Sometimes
- Often
- Always

4) Which ways of managing your activities do you use?

- Journal
- Schedule
- Meditation
- Visualization
- Other

5) Short term goals are fundamentals of long-term goals. Do you have specific short-term goals?

- Yes
- No

6) When problems occur, which ways of relaxation do you use?

- Music
- Meditation
- Walk
- Films and series
- Talk with someone
- Other

7) How do these relaxation methods affect you?

- I can relax
- I can focus on a solution, rather than a problem
- I am more productive
- I can make more rational decisions
- Other

8) Assess the importance of friends, family and coaching staff from 1 to 5.

- Friends
- Family
- Coaching staff

9) Do you think that depression is very common among student-athletes?

- Yes
- No

10) How important is for you to know stuff about stress and anxiety?

- Very important
- Important
- Unimportant

11) When and where did you often feel anxious or under stress?

- Before an exam
- Before a match
- At home
- At public speaking

12) How do you deal with stage-fright and nervousness?

- Listening to loud music
- Listening to calm music
- Fooling around with teammates
- Being in silence

- Visualizing a match
- Listening to motivational videos

13) Are the ways of dealing with stage-fright and nervousness before each game the same?

- Never
- Sometimes
- Often
- Always

14) Are the ways of dealing with stage-fright and nervousness before the match different than before exams?

- Never
- Sometimes
- Often
- Always

15) Do you think burnout can end a career of an amateur athlete?

- Yes
- No

16) How much water do you drink per day for faster recovery and regeneration?

- 1l-2l
- 2l-3l
- 3l-4l
- Depends on the amount of training
- Other

17) For an athlete who trains an average of 3x a week, it is recommended to sleep between 7 and 9 hours. Do you think you get enough sleep, given the amount of training?

- Yes
- No

18) The statements below refer to the diet of the student-athlete. Please indicate with "yes" or "no" which statements apply to you.

- 3-4 hours before the match or. exercise I eat a meal rich in carbohydrates and proteins
- During the match or exercise (break) I consume carbohydrates for more energy
- I make sure to eat a meal 1 hour after the activity for faster regeneration
- I make sure I consume enough vitamins with fruits and vegetables

Priloga 3: Anketni vprašalnik v španščini

Hola, oy Aljaž Puc, un estudiante de tercer año de la Facultad de Economía de la Universidad de Ljubljana, en Eslovenia. Como parte del Trabajo de Final de Grado, investigo las maneras en que los estudiantes-deportistas gestionan las actividades en la escuela y en el entrenamiento. Te pido por favor si puedes dedicar unos pocos minutos para contestar mi encuesta, ya que tus respuestas me ayudarán mucho a obtener información clave para mi Trabajo de Final de Grado. El tiempo estimado para hacer la encuesta es de 5 minutos. ¡Gracias!

1) Una persona auto disciplinada es alguien que se centra en sus objetivos a nivel personal, laboral y/o educativo. ¿Crees que eres una persona auto disciplinada?

- Sí
- No

2) Estos son algunos aspectos que mejoran la auto disciplina. Por favor, marca del 1 al 5 en qué medida las siguientes afirmaciones se aplican a ti.

- Conozco mis fortalezas y mis debilidades
- Me pongo metas
- Analizo mis actividades y mi tiempo
- Construyo nuevos hábitos
- Como comida saludable
- Me perdono rápidamente mis errores
- Soy positivo
- Me felicito cuando consigo mis metas

3) ¿Tienes problemas para compaginar las actividades escolares y el deporte?

- Nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

4) ¿Qué recursos utilizas para llevar mejor a cabo tus actividades?

- Escribir un diario
- Calendarizar mis actividades/metras
- Meditar
- Visualizarme
- Otro

5) Las metas a corto plazo son fundamentales para conseguir las metas a largo plazo. ¿Tienes metas específicas a corto plazo?

- Sí
- No

6) Cuando aparece un problema, ¿qué métodos de relajación utilizas?

- Música
- Meditación
- Salir a pasear
- Películas y series
- Hablar con alguien
- Otro

7) ¿Cómo te afectan estos métodos de relajación?

- Me puedo relajar
- Me puedo centrar en una solución, en lugar de en el problema
- Soy más productivo
- Puedo tomar decisiones más racionales
- Otro

8) Valora la importancia de los amigos, familia y entrenadores del 1 al 5.

- Amigos
- Familia
- Entrenadores

9) ¿Crees que la depresión es muy común entre los estudiantes-deportistas?

- Sí
- No

10) ¿Qué tan importante es para ti saber cosas sobre el estrés y la ansiedad?

- Muy importante
- Importante
- No es importante

11) ¿Cuándo y dónde te sientes a menudo estresado o con ansiedad?

- Antes de un examen
- Antes de un partido
- En casa
- Al hablar en público

12) ¿Cómo gestionas el pánico escénico y los nervios?

- Escuchando música a todo volumen
- Escuchando música relajante

- Bromeando con los compañeros de equipo
- Estando en silencio
- Visualizando el partido
- Viendo videos motivacionales

13) ¿Las maneras con las que manejas el pánico escénico y los nervios son las mismas antes de cada partido?

- Nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

14) ¿Las maneras con las que manejas el pánico escénico y los nervios son diferentes antes de un partido que antes de un examen?

- Nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

15) ¿Crees que el hecho de estar quemado puede acabar con la carrera de un deportista aficionado?

- Sí
- No

16) ¿Cuánto agua bebes al día para tener una recuperación y regeneración más rápida?

- 1l-2l
- 2l-3l
- 3l-4l
- Depende de cuánto entrene
- Otro

17) Para un deportista que entrena una media de 3 veces por semana, es recomendable dormir entre 7 y 9 horas. ¿Crees que duermes lo suficiente, dado la cantidad de tiempo que entrenas?

- Sí
- No

18) Las siguientes afirmaciones se refieren a la dieta de un estudiante-deportista. Indica con "Sí" o "No" qué afirmaciones te representan.

- 3-4 horas antes del partido o de hacer ejercicio como una comida rica en carbohidratos y proteínas

- Durante el descanso del partido o de hacer ejercicio, consumo carbohidratos para tener más energía.
- Me aseguro de hacer una comida 1 hora después de la actividad para tener una regeneración más rápida.
- Me aseguro de consumir suficientes vitaminas con frutas y verduras.