

**»Mladi za napredek Maribora 2018«  
35. srečanje**

**Življenjski stil športnikov**

Raziskovalno področje: Šport

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

Avtor: SANI SMAJIĆ, PRIMOŽ LOVRENČIČ  
Mentor: ALEŠ BEZJAK  
Šola: SREDNJA ELEKTRO-RAČUNALNIŠKA ŠOLA

**Maribor, 2018**

**»Mladi za napredek Maribora 2018«  
35. srečanje**

**Življenjski stil športnikov**

Raziskovalno področje: Šport

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

**Maribor, 2018**

# 1. KAZALO

## Vsebina

1. KAZALO .....	3
2. KAZALO SLIK:.....	5
3. KAZALO TABEL: .....	5
4. KAZALO GRAFOV: .....	6
5. POVZETEK .....	7
6. ZAHVALA.....	7
7. UVOD .....	8
8. CILJI IN PROBLEMI .....	9
9. SOCIALIZACIJA ŠPORTNIKA .....	10
9.1 Vpliv družine na športnika .....	11
9.2 Vpliv šole na športnika .....	12
9.2.1 Vpliv šole na športnika – pozitivno .....	13
9.2.2 Vpliv šole na športnika - negativno .....	14
9.3 Vpliv vrstnikov na športnika .....	15
10. VPLIV ŠPORTA NA ZDRAVJE .....	16
10.1 Skrb za zdravje .....	17
10.2 Bolezni in poškodbe .....	19
10.3 Doping .....	20
10.4 Šport kot oblika nasilja nad telesom .....	22
10.5 Poškodbe .....	23
11. ŠPORTNIK IN PROSTI ČAS .....	24
12. ŠPORT KOT SUBKULTURA .....	25
13. ZAKLJUČEK TEORETIČNEGA DELA.....	26
14. EMPIRIČNI DEL.....	27
14.1 Hipoteze .....	27
14.2 Metodologija dela.....	27
14.2.1 Raziskovalne metode.....	27
14.2.2 Raziskovalni vzorec.....	27
14.3 Anketa .....	28
14.4 Raziskovalna vprašanja in obdelava podatkov .....	29

14.4.1 Spol.....	29
14.4.2 Starost.....	30
14.4.3 Kako pogosto se ukvarjate s športom? .....	31
14.4.4 Ali menite, da šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi? .....	32
14.4.4.1 Če ste na 4. vprašanje odgovorili z da, kaj menite, kako šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi?.....	33
14.4.5 Če obiskujete ali pa ste obiskovali osnovno ali srednjo šolo, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših zaključnih ocen? .....	34
14.4.6 Če obiskujete ali pa ste obiskovali fakulteto, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših ocen?.....	35
14.4.7 Kakšne so vaše prehranjevalne navade? Za vsako trditev v tabeli označite odgovor, ki velja za vas. ....	36
14.4.8 Kako pogosto zbolite? .....	38
14.4.9 Imate zdravstvene težave, kot so debelost, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, motnje prebavnega sistema, povišan krvni tlak...? .....	39
14.4.10 Menite, da ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini? .....	40
14.4.10.1 Če ste na 10. vprašanje odgovorili z da, kaj menite, kako ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini (možno obkrožiti več odgovorov)? .....	41
14.4.11 Vas starši podpirajo pri hobijih, ukvarjanju s športom...? .....	42
14.4.12 Ali vas ukvarjanje s športom omejuje in oddaljuje od družbe? .....	43
14.4.13 Sebe bi označil/-a kot: .....	44
15. PREVERJANJE HIPOTEZ .....	45
15.1 Predvidevava, da imajo športniki boljši učni uspeh kot ostali.....	45
15.2 Menim, da so športniki zaradi svojega življenjskega stila bolj zdravi od ostalih. ....	46
15.3 Predpostavljam, da ukvarjanje s športom pozitivno vpliva na odnose v družini in v družbi. ...	47
15.4 Menim, da življenjski stil športnikov vpliva na boljšo organiziranost prostega časa. ....	48
16. ZAKLJUČEK EMPIRIČNEGA DELA .....	49
17. ANKETNI VPRAŠALNIK .....	50
18. VIRI IN LITERATURA .....	53
18.1 Viri .....	53
18.2 Literatura .....	53

## 2. KAZALO SLIK:

SLIKA 1 PRVE OLIMPIJSKE IGRE.....	8
SLIKA 2 SOCIALIZACIJA.....	10
SLIKA 3 ŠPORT.....	14
SLIKA 4 KOLESARJENJE.....	15
SLIKA 5 PREHRAMBENA PIRAMIDA .....	16
SLIKA 6 PREHRAMBENI DODATKI .....	18
SLIKA 7 POŠKODBA .....	19
SLIKA 8 DOPING.....	21
SLIKA 9 PRETIRAVANJ S ŠPORTOM .....	23
SLIKA 10 TEK .....	25

## 3. KAZALO TABEL:

TABELA 1 SPOL .....	29
TABELA 2 STAROST: .....	30
TABELA 3 KAKO POGOSTO SE UKVARJATE S ŠPORTOM? .....	31
TABELA 4 ALI MENITE, DA ŠPORT VPLIVA NA USPEH V ŠOLI OZ. SLUŽBI?.....	32
TABELA 5 ČE STE NA 4. VPRAŠANJE ODGOVORILI Z DA, KAJ MENITE, KAKO ŠPORT VPLIVA NA USPEH V ŠOLI OZ. SLUŽBI? .....	33
TABELA 6 ČE OBISKUJETE ALI PA STE OBISKOVALI OSNOVNO ALI SREDNJO ŠOLO, KAKŠNO JE OZIROMA JE BILO POVPREČJE VAŠIH ZAKLJUČENIH OCEN?.....	34
TABELA 7 ČE OBISKUJETE ALI PA STE OBISKOVALI FAKULTETO, KAKŠNO JE OZIROMA JE BILO POVPREČJE VAŠIH OCEN? .....	35
TABELA 8 KAKŠNE SO VAŠE PREHRANJEVALNE NAVADE? ZA VSAKO TRDITEV V TABELI OZNAČITE ODGOVOR, KI VELJA ZA VAS. ....	36
TABELA 9 KAKO POGOSTO ZBOLITE?.....	38
TABELA 10 IMATE ZDRAVSTVENE TEŽAVE, KOT SO DEBELOST, SLADKORNA BOLEZEN, BOLEZNI SRCA IN OŽILJA, MOTNJE PREBAVNEGA SISTEMA, POVIŠAN KRVNI TLAK...? .....	39
TABELA 11 MENITE, DA UKVARJANJE S ŠPORTOM VPLIVA NA ODNOSE V DRUŽINI? ..	40
TABELA 12 ČE STE NA 10. VPRAŠANJE ODGOVORILI Z DA, KAJ MENITE, KAKO UKVARJANJE S ŠPORTOM VPLIVA NA ODNOSE V DRUŽINI (MOŽNO OBKROŽITI VEČ ODGOVOROV)? .....	41
TABELA 13 VAS STARŠI PODPIRAJO PRI HOBIJIH, UKVARJANJU S ŠPORTOM...?.....	42
TABELA 14 ALI VAS UKVARJANJE S ŠPORTOM OMEJUJE IN ODDALJUJE OD DRUŽBE?	43
TABELA 15 SEBE BI OZNAČIL/-A KOT: .....	44

#### 4. KAZALO GRAFOV:

GRAF 1 SPOL: .....	29
GRAF 2 STAROST: .....	30
GRAF 3 KAKO POGOSTO SE UKVARJATE S ŠPORTOM? .....	31
GRAF 4 ALI MENITE, DA ŠPORT VPLIVA NA USPEH V ŠOLI OZ. SLUŽBI?.....	32
GRAF 5 ČE STE NA 4. VPRAŠANJE ODGOVORILI Z DA, KAJ MENITE, KAKO ŠPORT VPLIVA NA USPEH V ŠOLI OZ. SLUŽBI? .....	33
GRAF 6 ČE OBISKUJETE ALI PA STE OBISKOVALI OSNOVNO ALI SREDNJO ŠOLO, KAKŠNO JE OZIROMA JE BILO POVPREČJE VAŠIH ZAKLJUČENIH OCEN?.....	34
GRAF 7 ČE OBISKUJETE ALI PA STE OBISKOVALI FAKULTETO, KAKŠNO JE OZIROMA JE BILO POVPREČJE VAŠIH OCEN? .....	35
GRAF 8 KAKŠNE SO VAŠE PREHRANJEVALNE NAVADE? ZA VSAKO TRDITEV V TABELI OZNAČITE ODGOVOR, KI VELJA ZA VAS. ....	36
GRAF 9 KAKO POGOSTO ZBOLITE? .....	38
GRAF 10 IMATE ZDRAVSTVENE TEŽAVE, KOT SO DEBELOST, SLADKORNA BOLEZEN, BOLEZNI SRCA IN OŽILJA, MOTNJE PREBAVNEGA SISTEMA, POVIŠAN KRVNI TLAK...?.....	39
GRAF 11 MENITE, DA UKVARJANJE S ŠPORTOM VPLIVA NA ODNOSE V DRUŽINI? .....	40
GRAF 12 ČE STE NA 10. VPRAŠANJE ODGOVORILI Z DA, KAJ MENITE, KAKO UKVARJANJE S ŠPORTOM VPLIVA NA ODNOSE V DRUŽINI (MOŽNO OBKROŽITI VEČ ODGOVOROV)? .....	41
GRAF 13 VAS STARŠI PODPIRAJO PRI HOBIJIH, UKVARJANJU S ŠPORTOM...?.....	42
GRAF 14 ALI VAS UKVARJANJE S ŠPORTOM OMEJUJE IN ODDALJUJE OD DRUŽBE? .....	43
GRAF 15 SEBE BI OZNAČIL/-A KOT: .....	44

## 5. POVZETEK

Šport nas spremlja na vsakem koraku in s tem vpliva na naše življenje. Vpliva na naše uspehe v šoli, na naše zdravje, na naše odnose z družino in drugimi pa tudi na organiziranost našega časa. Najina raziskovalna naloga je razdeljena na dva dela, na teoretičnega in empiričnega. V teoretičnem delu sva pisala o tem, kako na športnika vpliva družina, vrstniki in šola. Zanimalo naju je tudi, kako športniki skrbijo za zdravje, kako je z dopingom in ali šport lahko telesu tudi škoduje. Pisala pa sva tudi, kakšen je prosti čas športnikov in kako se razlikuje od prostega časa ostalih.

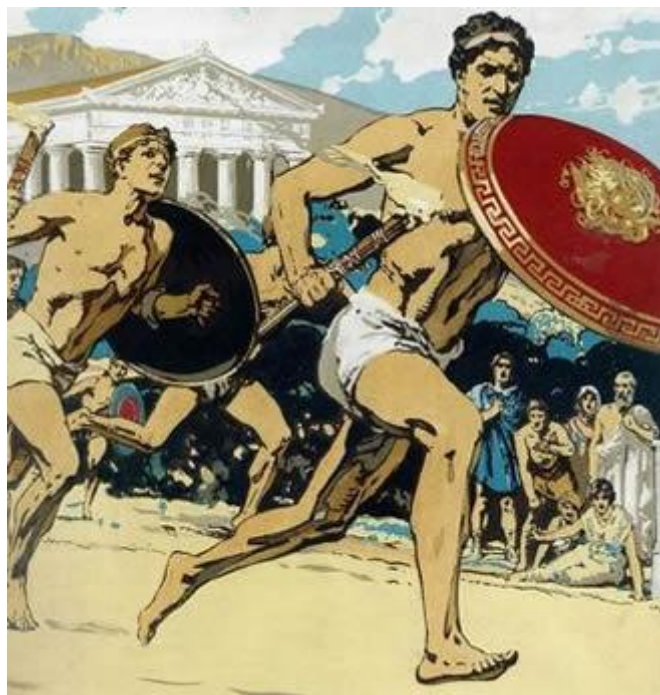
V empiričnem delu sva si najprej postavila hipoteze. Sestavila sva anketni vprašalnik, katerega sva razdelila večinoma športnikom, ter preverila ali sva hipoteze ovrgla ali potrdila. Naredila sva grafe in tabele, s katerimi sva prikazala vse odgovore, ki sva jih prejela na anketi.

## 6. ZAHVALA

Posebej bi se rada zahvalila mentorju za napotke, mnenja in pomoč, saj brez njega raziskovalna naloga ne bi bila tako uspešno končana.

## 7. UVOD

Šport se pojavi zelo hitro v človekovi zgodovini. Prvi zametki profesionalnih športov segajo v leta pred našim štetje, ko so bile leta 776 pr. n. št. organizirane prve zabeležene olimpijske igre. V postmodernih družbah opazimo, da se vloga športa v življenju posameznikov in posameznic povečuje. S športom, pa naj bo to rekreativni ali pa vrhunski šport, pripomoremo k boljši kakovosti našega življenja. Dandanes šport postaja vse bolj pomembna sestavina kulture. V najini raziskovalni nalogi se bova osredotočila na aktivne in vrhunske športnike. Preučevala bova, kako na športnike vpliva socializacija, kakšno vlogo ima pri tem družina, šola, vrstniki in drugi dejavniki socializacije. Zanima naju tudi, kako šport vpliva na zdravje posameznika ali posameznice, kako športniki skrbijo za zdravje, kakšne so poškodbe, in ali lahko govorimo tudi o športu kot obliki nasilja nad lastnim telesom. Preučevala pa bova tudi, koliko prostega časa imajo športniki, kako ga razporedijo, in ali ga porabijo za treninge.



Slika 1 Prve olimpijske igre

Slika 1:

[https://www.google.si/search?q=FIRST+OLYMPIC+GAMES&client=firefox-b-ab&dcr=0&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj7p7OkuKLZAhXBKlAKHVhPBgsQ\\_AUICigB&biw=1280&bih=612&dpr=1.5#imgsrc=Ke9\\_0OmzfIhyKM:](https://www.google.si/search?q=FIRST+OLYMPIC+GAMES&client=firefox-b-ab&dcr=0&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj7p7OkuKLZAhXBKlAKHVhPBgsQ_AUICigB&biw=1280&bih=612&dpr=1.5#imgsrc=Ke9_0OmzfIhyKM:)



## 8. CILJI IN PROBLEMI

Za raziskovalno nalogo sva se odločila preučevati življenjski stil športnikov, saj nama je tema zelo zanimiva in čeprav o njej veva že marsikaj, bi rada izvedela še več. V najini raziskovalni nalogi bova dala poudarek predvsa naslednjim temam:

- Vpliv družine na športnika – pri tej temi bova preučevala, kako lahko družina vpliva na uspešnost športnika, ali ga družina podpira in kako družinske razmere vplivajo na njegovo športno kariero.
- Vpliv šole na športnika - preučevala bova, ali lahko tudi šola pripomore k uspešnejši športni karieri, kako športniku olajša obveznosti.
- Zdravje športnika – tukaj se bova posvetila zdravju športnika, kako ga ohranja, ali skrbi za zdravo prehrano.
- Prosti čas športnika.
- Šport kot subkultura.

Z najino raziskovalno nalogo, sva želela preveriti vpliv športa na človeka. Ker veva, da je za družbo pomembno preživljanje časa, se zavedava, da bi morali večji poudarek dati športu, saj ugotavljava, da ima šport pozitivne učinke na vseh področjih.



## 9.1 Vpliv družine na športnika

V družini poteka primarna socializacija, ki je najpomembnejša za človekovo življenje, saj takrat otrok spoznava norme, vrednote in vzorce ravnanja, ki jih sprejema kot samoumevne in edine možne. Pomembna je, da družina športnike podpira, sprejema njihove misli in potrebe ter jim daje čustveno oporo. Prav tako je pomembno, da jim družina zagotavlja oziroma omogoči stanovanje, hrano, obleko in obutev, šolanje oziroma izobrazbo ter družabno življenje, rekreacijo, udejstvovanje v kulturi... (Čajavec, 2010: 15)

Moramo se zavedati, da je vpliv staršev na posameznika oziroma posameznico največji v prvih letih otrokovega življenja. Zelo pomembno je, da takrat otroka vključijo v športne aktivnosti, mu omogočijo veliko igranja na prostem, saj ravno takrat otrok dobiva prve gibalne sposobnosti. Takrat starši postanejo tudi model za otroka, model po katerem se bo zgledoval. Otroci se od staršev učijo, jih posnemajo, prevzemajo njihova mnenja, aktivnosti in navade. Številna človekova dejanja in vedenja, ki se uveljavijo v otroštvu, postanejo tudi kasneje trajen vzorec vedenja. Družina ima pri gibalnem razvoju otroka zelo pomembno vlogo, če starši svojega otroka v zgodnjih letih njegovega otroštva zanemarijo, se bo otrok vseeno razvil, vendar je vprašanje do katere mere. Pojavi se tudi vprašanje, kaj bo to pomenilo za njegov nadaljnji razvoj. Starši, ki zanemarjajo gibalno aktivnost svojih otrok, to počnejo zaradi pomanjkanja prostega časa, zaradi neznanja in lastne neaktivnosti ter pomanjkanja finančnih sredstev. K temu, da so otroci vseeno udeleženi v šport pripomorejo dejavniki, ko so: vrtec, šola, mediji, bogata ponudba športnih aktivnosti v prostem času... Ko se enkrat otrok začne udejestvovati s športom je zelo pomemben njegov odnos s starši. Znano je, da ko je otrok v neko aktivnost intenzivno vključen, so večji tudi vsakodnevni konflikti. Konfliktne situacije med otrokom in starši se pojavijo tudi, kjer so odnosi med njimi kompatibilni, komunikacija pa prav tako dobra. Do tega prihaja zaradi različnih stališč. Vloga staršev pri razvoju športnika je zelo pomembna, saj v zgodnji fazi starši otroka usmerjajo, spodbujajo njegov interes za določeno dejavnost. Tisti starši, ki v zgodnjem obdobju otrokovega življenja preživijo veliko časa z njim, dajo svojemu otroku dobro telesno in duševno pripravljenost za določene stvari, da to obrodi sadove v kasnejših letih otrokovega življenja. Z odraščanjem otroka pa se spreminja tudi vloga staršev.

Če se starši preveč zanimajo za otrokov šport, ga s tem lahko začnejo dušiti. Takrat postane glavna vloga staršev, da ga čustveno podpirajo, da mu dajo občutek, da mu zaupajo, da ga imajo radi, da mu nudijo zavetje in oporo v trenutkih razočaranja in porazov. Vseeno pa ne smemo pozabiti, da je družina izredno pomemben, če ne kar najpomembnejši dejavnik pri oblikovanju otrokovega odnosa do športa. (Tušak, Marinšek, 2009: 93-95, 118, 182)

## 9.2 Vpliv šole na športnika

Športna vzgoja je del sistema in je prisotna na urniku v vsakem vzgojno-izobraževalnem programu. Pomembno je, da je tudi šola tista, ki spodbuja otroke do gibanja in ukvarjanja s športom.

Vloga šole je, da šolarju oziroma dijaku, ki se profesionalno ukvarja s športom, omogoči status športnika, ki ga dijak oziroma učenec pridobi na podlagi nekaterih dokazil. Ta status si lahko pridobi učenec oziroma dijak, ki je registriran pri nacionalni športni zvezi in tekmuje v uradnih tekmovanjih nacionalnih panožnih športnih zvez.

O pravicah, ki jih mora šola nuditi učencu oziroma dijaku s statusom športnika, govori 8. člen Pravilnika o prilagajanju šolskih obveznosti. Na podlagi tega člena se prilagodijo zlasti:

- obdobja obvezne navzočnosti pri pouku in praktičnem izobraževanju (praktični pouk oziroma delovna praksa),
- obveznosti učenca oziroma dijaka pri pouku in drugih delih izobraževalnega programa (vaje, svainarske naloge, obvezne izbirne vsebine, strokovne ekskurzije in drugo),
- način in roki za ocenjevanje znanja oziroma izpolnjevanje drugih obveznosti in
- druge medsebojne pravice in obveznosti.

S tem ko šola športniku omogoči prilagajanje šolskih obveznosti, mu omogoči, da se športnik posveti tako športu kot šoli. S tem mu tudi omogoči, da lahko več časa nameni in posveti športu kot bi ga sicer lahko. S tega vidika lahko rečemo, da šola na ta način športnika razbremeni in pozitivno vpliva nanj. Kljub temu šola od športnika zahteva disciplino, hkrati pa se od njega pričakuje, da opravi svoje obveznosti in dolžnosti.

### 9.2.1 Vpliv šole na športnika – pozitivno

Šola lahko ima na športnika pozitiven vpliv. Športniku omogoča udeležbo na tekmovanjih po Sloveniji, prav tako pa tudi drugot po svetu. Ta se iz takšnih tekmovanj na primer nauči športnega obnašanja. To je dandanes velik problem, saj je vsak rad najboljši in težko sprejme poraz. Vedno več izkušenj v svoji športni kategoriji, pomeni tudi vedno boljši. Športni profesorji/učitelji, se radi posvetijo otrokom, ki pokažejo neko željo po športu. Najino mnenje je, da je to pravilno, saj če oseba ne rada športa, je škoda zapravljati čas. Bolje se je posvetiti nekomu, ki bi rad dosegel nekaj več in se izboljšal.

Vsakemu otroku je en predmet najboljši. Tako je enim matematika, drugim slovenščina, športnikom pa na primer športna vzgoja. Ta pozitivno vpliva na športnika, saj se je rad udeležuje in se lahko malo sprosti.

Prav tako pa poznamu tudi šporne oddelke. Ena od šol, ki ima takšen oddelek je II. Gimnazija Maribor. Ta omogoča dijaku redno šolanje v obliki prilagojenega urnika, da je lahko dijak popolnoma posvečen športu, ne da bi ga takrat omejeval pouk. To pomeni, da lahko dijak opravi srednjo šolo brez problema, prav tako pa se tudi športno razvija. To pride v poštev najbolj tistim, ki želijo se s športom ukvarjati v svojem življenju.

### 9.2.2 Vpliv šole na športnika - negativno

Lahko pa šola vpliva na športnika tudi negativno. Lahko se zgodi, da profesor pri športni vzgoji, ne posveča pozornosti ljudem, ki si želijo športa. Tukaj lahko pride do problema, da se takšnemu otroku tudi športna vzgoja zameri.

Nekateri imajo treninge vsak dan v tednu. Če je preveč stresno – veliko testov + spraševanja, se dogaja, da mora športnik po samem treningu se vnesti za zvezke ter se pozno v noč učiti. V tem primeru je lahko takšen otrok preveč utrujen in se pri pouku ne more koncentrirati. To se lahko reši s statusom športnika ali prilagojenim poukom.



Slika 3 Šport

Slika 3:

[https://www.google.si/search?biw=1600&bih=741&tbm=isch&sa=1&ei=yFdbWoyODpHMwOKDwJHYDg&q=%C5%A1portna+vzgoja&oq=%C5%A1portna+vzgoja&gs\\_l=psy-ab.3...80612.84795.0.85888.0.0.0.0.0.0.0.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.0.0....0.OdQoRgtRJ0s#imgsrc=rGFS8tV9PxQV-M:](https://www.google.si/search?biw=1600&bih=741&tbm=isch&sa=1&ei=yFdbWoyODpHMwOKDwJHYDg&q=%C5%A1portna+vzgoja&oq=%C5%A1portna+vzgoja&gs_l=psy-ab.3...80612.84795.0.85888.0.0.0.0.0.0.0.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.0.0....0.OdQoRgtRJ0s#imgsrc=rGFS8tV9PxQV-M:)

### 9.3 Vpliv vrstnikov na športnika

Z odraščanjem otrok prihaja v novo okolje. Vse pomembnejši postajajo vrstniki, s katerimi otrok razvija enakopravne odnose. Vrstniki so pomemben dejavnik socializacije, saj imajo podobne interese. S tem lahko vrstniki in prijatelji pozitivno vplivajo na športnika, saj ga spodbujajo in ga razumejo. Največ podpore športnik dobi od vrstnikov v klubu, kjer trenira, saj so ti vrstniki v podobnem položaju kot on, zato ga tudi razumejo. Prav tako vrstniki spodbudijo posameznika h gibanju, saj mu dajejo motivacijo.

Vseeno pa se lahko zgodi, da vrstniki na športnika vplivajo negativno. To se lahko zgodi v primeru, da je športnik veliko odsoten zaradi treningov in tekmovanj. Takrat z vrstniki izgubi pristne stike in počasi ga začnejo vrstniki izločati iz svoje družbe, torej postaja tak športnik socialno izključen iz nekega družbenega kroga.

Vpliv vrstnikov na motivacijo otroka je raziskovalo 6 raziskovalcev z naslovom Vpliv vrstnikov in prijateljev na mladostnikovo telesno aktivnost in motivacijo, da je telesno aktiven. V raziskavo je bilo vključenih 44 dečkov in 44 deklic, starih med 12 in 14 let. Vsak je kolesaril najprej sam, nato z vrstnikom, ki ga ne pozna nato pa še s prijateljem. Rezultati raziskave so pokazali, da so prekolesarili najdlje takrat, ko je z njimi kolesaril prijatelj (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18617572>).



Slika 4 Kolesarjenje

Slika 4: <http://images.24ur.com/media/images/520xX/Mar2013/61176110.jpg?d41d>



## 10. VPLIV ŠPORTA NA ZDRAVJE

Redna telesna vadba oziroma ukvarjanje s športom, našemu telesu prinašata številne pozitivne učinke. Ne vpliva pa samo na fiziološke procese, pač pa tudi na sociološke in psihološke. Pozitivni učinki športa so: zmanjšano tveganje za debelost, ugoden vpliv na raven holesterola, zmanjšano tveganje za nastanek osteoporoze, zmanjšana možnost poškodb, stresa in želje po kajenju, izboljšana imunska odpornost, povečana samozavest ([http://www.wellneo.si/clanki-wellneo/fitnes-ingibanje/pozitivniucinki\\_teladne\\_vadbe.htm](http://www.wellneo.si/clanki-wellneo/fitnes-ingibanje/pozitivniucinki_teladne_vadbe.htm)).

Po drugi strani pa lahko prinaša tudi negativne učinke. Vsak šport je lahko nevaren. Tako je na primer smučanje, kjer trpijo sklepi in lahko pride do bolečine v sklepih ter problemov pri starejših letih. Športnik lahko s športom tudi pretirava, kar je za zdravje velik napor in imunski sistem ne zmore takšne količine športa. Nekateri nimajo meja in gredo vedno dlje in dlje, kar ga lahko stane zdravja.

Če se nekdo ukvarja s športom, se mu izboljša imunski sistem, kar je tudi razlog za manj bolezni pri športnikih. Šport na zdravje vpliva večinoma pozitivno, dokler ne pretiravaš.



Slika 5 Prehrambena piramida

Slika

5:

<http://www.mlinotest.si/resources/files/pic/kitchen/advice/piramida.gif>



## 10.1 Skrb za zdravje

Ko govorimo o vrhunskih in profesionalnih športnikih ne moremo mimo tega, da ne bi omenili njihove skrbi za njihovo zdravje. Za športnike, ki redno tekmujejo, je zelo pomembno, da ohranjajo svoje zdravje, saj lahko le z zdravim telesom in duhom dosegajo vrhunske rezultate. Za zdravje je pomembnih več dejavnikov:

- **Urejena družina:** Pomembno je, da družina podpira športnike, sprejema njihove misli in potrebe ter jim daje čustveno oporo. Prav tako je pomembno, da jim družina zagotavlja oziroma omogoči stanovanje, hrano, obleko in obutev, šolanje oziroma izobrazbo ter družabno življenje, rekreacijo, udejstvovanje v kulturi... (Čajavec 2010: 15).
- **Počitek in osebna higiena:** Ker je počitek sestavni del ritma, ki ga potrebuje tako športnik kot tudi vsak človek, ki se ne ukvarja s športom, je zaželeno, da skupaj traja 8 ur. Če spanje podaljšujemo, s tem znižamo dnevno aktivnost. Prav tako pa je za človeka zelo pomembna tudi osebna higiena (Čajavec, 2010: 15).
- **Zdrava prehrana:** Prehrana je za vsakega posameznika zelo pomembna tako kot počitek in osebna higiena. Vsekakor pa so športniki tisti, ki morajo pri prehrani dati poudarek predvsem na kakovosti hrane. Jedilniki so lahko med sabo razlikujejo, saj je odvisno od športa v katerem športnik tekmuje. Raziskovalci so opredelili, kakšno naj bi bilo prehranjevanje športnika. Uživanje hrane naj bi bilo razdeljeno na 3-5 obrokov na dan, ti obroki pa naj bi bili manjši. Vsaj dva obroka bi morala vsebovati živila vseh zdravstveno priporočenih skupin živil<sup>1</sup>, vsaj trije obroki pa naj bi vsebovali sadje in zelenjavo. Spreminjanje prehranjevanja na hitro ni priporočljivo. Pri športnikih je treba skrbeti tudi za energijo in upoštevati povečane zahteve po beljakovinah. Ogljikovi hidrati naj bi predstavljali vsaj 60 do 70-odstotni delež, maščobe 20-odstotni, beljakovine pa 15-odstotni delež prehrane. Prav tako ja treba obroke načrtovati glede na urnike tekmovanj.

---

<sup>1</sup> Iz zdravstvenih skupin živil je sestavljena prehranska piramida. Sestavlja jo 5 zdravstvenih skupin živil (1.- žita, 2. -sadjje in zelenjava, 3.-mleko in mlečni izdelki, 4.- meso, 5.-živila z veliko maščob in sladkorja).

- **Prehranski dodatki:** to so dodatki k prehrani, za zapolnitev prehranskih pomanjkljivosti. Pod prehranske dodatke štejemo dodatke, ki vsebujejo vitamine, minerale, aminokisline, maščobne kisline... Vedno je odvisno od namena, za kaj jih sploh potrebujemo. Športniki uporabljajo dopolnila, ki omogočajo boljšo izvedbo treninga, spodbujajo okrevanje in regeneracijo, zmanjšajo možnosti natanka poškodb, spodbujajo koncentracijo...

Poznamo več vrst prehramnih dopolnil. To so:

- Beljakovinska dopolnila
- Ogljikohidratna dopolnila
- Dopolnila maščobnih kislin
- Dopolnila vitaminov in mineralov
- Dopolnila pred vadbo
- Dopolnila za regeneracijo po vadbi
- Dopolnila za dobro počutje



Slika 6 Prehramni dodatki

Slika 6:

[https://www.google.si/search?client=firefox-b-ab&dcr=0&biw=1280&bih=612&tbm=isch&sa=1&ei=0p2CWsCiLoTJwAKm6LAW&q=prehramni+dodatki&oq=prehramni+dodatki&gs\\_l=psy-ab.3..0.9739624.9743015.0.9743420.19.9.0.6.6.0.415.823.0j1j1j0j1.3.0...0...1c.1.64.psy-ab..10.9.1077...0i30k1.0.\\_gEGTljsTY#imgdii=rgy2b7X2BPeoYM:&imgcr=fzi8gkE4-hh5mM](https://www.google.si/search?client=firefox-b-ab&dcr=0&biw=1280&bih=612&tbm=isch&sa=1&ei=0p2CWsCiLoTJwAKm6LAW&q=prehramni+dodatki&oq=prehramni+dodatki&gs_l=psy-ab.3..0.9739624.9743015.0.9743420.19.9.0.6.6.0.415.823.0j1j1j0j1.3.0...0...1c.1.64.psy-ab..10.9.1077...0i30k1.0._gEGTljsTY#imgdii=rgy2b7X2BPeoYM:&imgcr=fzi8gkE4-hh5mM)

## 10.2 Bolezni in poškodbe

Zavedati se moramo, da so poškodbe sestavni del športa, ko gre za profesionalno ukvarjanje s športom. Poškodbe in bolezni vsekakor vplivajo na športnika, saj mora v času poškodbe oziroma bolezni mirovati, kar pa lahko med drugim ogrozi tudi njegovo športno kariero, v primeru, da gre za hujše poškodbe. Vseeno pa lahko z nekaj znanja preprečimo poškodbe, jih omilimo in pospešimo okrevanje.

Športne poškodbe, so poškodbe, ki nastanejo med izvajanjem športne aktivnosti ali telesne vadbe. Te poškodbe so največkrat poškodbe gibal, čeprav ne smemo izpustiti dejstva, da pri športu lahko nastanejo vse vrste poškodb (žulji, zvini, izpahi, pretegnjene mišice, vnetja, zlomi in druge poškodbe). Gibala sestavljajo mišice, kosti in sklepi, zato športno poškodbo označimo kot stanje nenadno nastalega bolezenskega stanja na gibalih. Vzroki za športne poškodbe so različni, najpogostejši pa so neprimerna športna oprema, začetek vadbe brez predhodnega ogrevanja, neprilagojena vadba telesnim zmožnostim in nesreče. Zelo pogosta poškodba je natrganje mišice oziroma njene kite.



### Slika 7 Poškodba

### Slika

7:

[https://www.google.si/search?biw=1600&bih=741&tbm=isch&sa=l&ei=H1hbWpP6Ds\\_GwAKZxICQDg&q=%C5%A1portne+po%C5%A1kodbe&oq=%C5%A1portne+po%C5%A1kodbe&gs\\_l=psy-ab.3...22142567.22150693.0.22150858.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.0.0....0.rmBGAFV\\_zr4#imgrc=PRqXajCle3PgPM:](https://www.google.si/search?biw=1600&bih=741&tbm=isch&sa=l&ei=H1hbWpP6Ds_GwAKZxICQDg&q=%C5%A1portne+po%C5%A1kodbe&oq=%C5%A1portne+po%C5%A1kodbe&gs_l=psy-ab.3...22142567.22150693.0.22150858.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.0.0....0.rmBGAFV_zr4#imgrc=PRqXajCle3PgPM)

### 10.3 Doping

»Doping je uporaba nedovoljenih snovi in postopkov ter sodi med neželene prijeme zagotavljanja tekmovalne prednosti, ker nasprotuje športnemu duhu.« (Čajavec, 2010: 61)

Športniki si vseskozi prizadevajo, da bi si pridobili prednost pred ostalimi tekmovalci. Nekateri tega s samim treningom niso zmožni, zato posegajo po nedovoljenih substancah, ki jih imenujemo doping. Doping naredi športnike močnejše in hitrejše. Zaradi vse večjega števila športnikov, ki uporabljajo ta sredstva, se je povečalo tudi število vrhunskih rezultatov. Skozi čas pa se je pokazala tudi negativna stran dopinga, saj je veliko število športnikov imelo zdravstvene težave, nekateri pa so zaradi dopinga celo umrli. Vsekakor pa pri dopingu ne moremo mimo etičnega vidika dopinga. Šport je pravzaprav tekmovanje in v tekmovanju morajo veljati enaka pravila za vse, prav tako pa morajo imeti vsi tekmovalci enaka sredstva za doseg cilja. Ravno zaradi tega ni moralno, da bi nekateri športniki imeli boljše pogoje in zmožnosti, zaradi uživanja poživil. Doping lahko razumemo kot:

- kršitev pravil igre – goljufanje. V vsakem športu veljajo določena pravila, ki so jih tekmovalci primorani upoštevati.
- Kršitev športnega duha. Doping je zloraba športnega zaupanja, je goljufija, s katero nasprotnik pridobi nepošteno prednost s pomočjo kemijskih pripravkov.
- Vrhunski športnik, ki je zelo znan, je del naše kulture in vzornik mnogih. S tem ko oboževalci določenega športnika izvejo, da za doseg svojih rezultatov uporablja prepovedane substance, se naučijo, da za doseg nekaterih ciljev obstajajo bližnjice.
- Če bi bil doping dovoljen, ne bi bilo nobene koristi od njega. Ostali bi le škodljivi zdravstveni učinki.
- Spodbujanje napačne motivacije. Športnikom tudi zunanja motivacija, kot so vidni rezultati in uspehi, veliko pomenijo, zato lahko pride tudi do tega, da se začne posluževati dopingu, ki še izboljša njegove rezultate. (Čajavec 2010: 62-64)

A photograph showing a medical syringe, several white oval pills, and wooden blocks spelling out the word 'DOPING' on a rustic wooden background. The syringe is positioned diagonally across the top, with its needle pointing towards the left. The wooden blocks are arranged in a horizontal row in the center, each with a red letter. To the right of the blocks, there are about eight white, oval-shaped pills scattered on the wood. The overall composition suggests a connection between doping and medical intervention.

Slika 8:

21

## 10.4 Šport kot oblika nasilja nad telesom

Šport daje številne pozitivne učinke na naše telo. Vseeno pa se moramo zavedati, kdaj s športom pretiravamo, saj lahko šport postane tudi škodljiv.

Telesu lahko škodujemo na več načinov. Veliko športnikov mora jesti le določeno hrano, ker morajo vzdrževati, pomanjšati ali pa povečati svojo telesno težo. S tem, ko ne jedo raznolike hrane ali pa sploh ne jedo dovolj hrane, njihovo telo ne dobi dovolj oziroma vseh snovi, ki jih potrebuje za normalno delovanje. S tem lahko poslabšajo počutje in posledično tudi zdravje, kar pa potem ogrozi tudi njihovo ukvarjanje s športom.

Naslednja stvar je premalo spanca. Nekateri športniki vstajajo zelo zgodaj, saj že zjutraj opravijo trening nato pa še kakšnega čez dan. Telesna aktivnost jih izčrpa in zato potrebujejo regeneracijo v obliki počitka. Če telesu ne zagotovijo dovolj počitka, postane izčrpano in funkcije, ki jih opravlja, postanejo oslABLJENE.



## 10.5 Poškodbe

Še ena stvar, ki jo povzroči ukvarjanje s športom, so poškodbe. Veliko možnosti je, da se športnik kdaj pa kdaj poškoduje in s tem ni nič spornega, če to poškodbo ozdravi in se po ozdravitvi spet vrne v svojo športno panogo. Problem nastane, ko športniki, ki so na vrhuncu svoje kariere in se poškodujejo ne ozdravijo svoje poškodbe, pač pa nadaljujejo s treniranjem in ne dajo telesu dovolj časa, da bi se ozdravilo. S tem samo večajo možnosti za nove poškodbe in možnost, da se stara poškodba ne ozdravi.

Vsak se mora zavedati, da od telesa ne more zahtevati oziroma izsiljevati dosežkov, če telo tega ne zmore npr. zaradi poškodb. Če poškodovano telo ali del telesa preobremenimo, lahko s tem povzročimo tudi vseživljenjske posledice. Do preobremenitve telesa pride pri treningih, kjer svoje telo preobremenjujemo. Vsak tak napor povečuje možnost poškodb pri vrhunskih športnikih, saj presegajo naravne zmožnosti človekovega telesa. Torej ko presežemo meje naših sposobnosti s športom svojemu telesu naredimo več škode kot koristi (<http://www.alenkarebula.com/alenkadrupal/node/174>).



Slika 9 Pretiravanj s športom

Slika 9:

<https://www.google.si/search?client=firefox-b-ab&dcr=0&tbm=isch&q=po%C5%A1kodba+%C5%A1portnika&spell=1&sa=X&ved=0ahUKEwiy6KKn3aLZAhXSJIAKHdgAB9MQBQg5KAA&biw=1280&bih=612&dpr=1.5#imgsrc=7NQYL8NQJJUSPM>:

## 11. ŠPORTNIK IN PROSTI ČAS

Prosti čas je čas, ki ga človek preživi z izvajanjem dejavnosti po svoji izbiri. Ne gre za učenje, branje, opravljanje dolžnosti, temveč gre za druženje s prijatelji, vrstniki... Nekateri pa svoj prosti čas posvetijo športu.

Vsekakor se moramo zavedati, da preživljanje prostega časa pri športnikih ni enako kot preživljanje časa pri ostalih posameznikih in posameznicah. Če pogledamo mlajšo populacijo, mladostnike in mladostnice, ki še obiskujejo šolo, vidimo da med njimi prihaja do razlik v preživljanju prostega časa. Tisti mladostniki, ki se profesionalno ukvarjajo s športom, jim šport vzame ogromno časa in ta aktivnost se ne šteje v prosti čas. Ko končajo z ukvarjanjem s športom oziroma s treningom jim ostane le malo časa, ki pa ga v večini posvetijo šoli. Ob koncu dneva pa jim po navadi ostane še nekaj časa, ki ga preživijo po svoji izbiri. Pri profesionalnih športnikih je zelo pomembno, da si znajo organizirati čas, saj le tako lahko opravijo vse dolžnosti, brez da bi jim zmanjkalo časa. Pri mladostnikih, ki se s športom ne ukvarjajo profesionalno, pa je lahko šport oblika preživljanja prostega časa. Na splošno imajo posamezniki in posameznice, ki se s športom ne ukvarjajo profesionalno več prostega časa, ki si ga lahko sami razporedijo.

Prosti čas pri športnikih ima velik pomen. Človek ne zmore delovati 100% ves čas. Vmes mora imeti svoj čas kjer se umiri, spočije, pomisli na kaj drugega kot le šport...

Včasih izgleda, kot da športnik nima prostega časa, a zagotovo ga ima. Že čas po treningu, tekmi, kjer se v garderobah podruži in poheca s svojimi prijatelji ima velik pomen. Velikokrat se zgodi, da gredo športniki po tekmi »na pijačo«, kjer se zabavajo, pogovorijo o tekmi...

Brez prostega časa ne gre. Na športnika vpliva pozitivno, tako kot za vse ostale ljudi.



## 12. ŠPORT KOT SUBKULTURA

Dandanes je šport postal zelo razširjen in vse več posameznikov nekaj svojega prostega časa posveti ukvarjanju s športom. Posamezniki se dandanes zavedajo lastne skrbi za svoje zdravje in ravno zato se ukvarjajo s športom. Vse večji poudarek se namenja zdravemu življenjskemu slogu, kar pa vsekakor vključuje ukvarjanje s športom. Vsi posamezniki, ki se ukvarjajo s športom, razvijejo neke vrednote in navade, ki jih povezujejo. V današnji družbi lahko govorimo o tem, da je ukvarjanje s športom preraslo v neko subkulturo, ki povezuje posameznike. To trditev, lahko okrepimo z velikim številom spletnih strani, društev in organizacij, kjer se ti posamezniki združujejo. Posamezniki, ki jih združuje šport so razvili poseben življenjski slog, ki se razlikuje od življenjskega sloga ostalih. Imajo svoje navade prehranjevanja, športni stil oblačenja, svoje navade glede preživljanja prostega časa itd. Pripadniki športa se srečujejo na raznih športnih prireditvah in tekmovanjih, kot so maratoni in podobno. Vse več je tudi organiziranih skupinskih športnih vadb. To, da je ukvarjanje s športom preraslo v neko kulturo lahko dokažemo še s primerom Ljubljanskega maratona.

Ljubljanski maraton je namenjen vsa, ki se ukvarjajo s športom. Udeležijo se ga lahko tako popolni amaterji, rekreativci, kot tudi vrhunski tekači. Leta 1996 se je Ljubljanskega maratona udeležilo 673 tekačev, leta 2015 pa kar 24372 tekačev (<http://vw-ljubljanskimaraton.si/sl/udelezba>).



Slika 10 Tek

Slika 10:

[https://www.google.si/search?client=firefox-b-ab&dcr=0&biw=1280&bih=612&tbm=isch&sa=1&ei=V8SCWpC0E8rfwQKdirT4AQ&q=maraton&oq=maraton&gs\\_l=psy-ab..3..0l6j0i30k112j0i10i30k112.1412.2589.0.2743.7.7.0.0.0.0.242.830.0j1j3.4.0....0...1c.1.64.psy-ab..3.4.826...0i67k1.0.kTaJrKssFUU#imgsrc=Ec9C-A4cOx9GM:](https://www.google.si/search?client=firefox-b-ab&dcr=0&biw=1280&bih=612&tbm=isch&sa=1&ei=V8SCWpC0E8rfwQKdirT4AQ&q=maraton&oq=maraton&gs_l=psy-ab..3..0l6j0i30k112j0i10i30k112.1412.2589.0.2743.7.7.0.0.0.0.242.830.0j1j3.4.0....0...1c.1.64.psy-ab..3.4.826...0i67k1.0.kTaJrKssFUU#imgsrc=Ec9C-A4cOx9GM:)

### 13. ZAKLJUČEK TEORETIČNEGA DELA

Že v otroštvu posamezniki in posameznice razvijajo odnos do športa, zato so pomembni vsi dejavniki socializacije. V začetnih letih posameznika je najpomembnejši dejavnik socializacije družina, saj je otrok v najtesnejšem stiku z njimi. Otrok posnema navade in obnašanje staršev. Družina na posameznika v njegovi športni karieri vpliva tako, da mu nudi čustveno podporo, finančno podporo in mu nudi zatočišče, kamor se lahko zateče po porazih. Če družina izpolnjuje te pogoje, na posameznika vpliva pozitivno. Še eden izmed pomembnih dejavnikov je šola. Na športnika vpliva pozitivno s tem ko mu omogoči status športnika in mu s tem omogoči, da si svoje obveznosti razporedi. Prav tako šola nanj vpliva tako, da ga kljub možnostim prilagoditve, vseeno spodbuja k temu, da opravi obveznosti. S tem vzdržuje športnikovo disciplino in odgovornost. Na športnika vplivajo tudi vrstniki, ki pa nanj lahko vplivajo tako pozitivno kot negativno.

Ukvarjanje s športom pa ne vpliva samo na odnose z ostalimi, pač pa tudi na zdravje. Znano je, da je ukvarjanje s športom koristno, saj s tem ohranjamo telo v kondiciji, izognemo pa se tudi marsikateri bolezni. Na zdravje pa ne vpliva samo šport, pač pa tudi športniki sami poskrbijo za svoje zdravje. Za svoje zdravje skrbijo z urejeno družino, bivališčem, zadostno količino spanca, osebno higieno in seveda z zdravo prehrano. Vsekakor pa ima šport tudi negativne strani. V hujših primerih lahko celo uničijo športnikovo kariero. Še ena negativna stran, ki se pojavlja na tekmovanjih, pa je doping. To so vsa sredstva in postopki, ki posamezniku omogočijo prednost pred ostalimi. Kljub temu, da so učinki športa v večini pozitivni, se lahko zgodi tudi, da pride do negativnih učinkov. To se zgodi v primeru, da svoje telo ženemo čez vse meje in naše ukvarjanje s športom se spremeni v obliko nasilja nad našim telesom.

Športniki imajo manj prostega časa kot ostali, saj veliko svojega časa namenijo treningom in tekmovanjem. Če želijo imeti prosti čas morajo biti organizirani, da opravijo vse svoje dolžnosti.

Dandanes je šport tako razširjen, da lahko govorimo o subkulturi športa. To nam dokazujejo spletne strani in društva, ki povezujejo vse od amaterjev pa do profesionalnih športnikov. Vsi ti so razvili način življenja, ki se razlikuje od načina življenja ostalih ljudi.

## 14. EMPIRIČNI DEL

Glavni cilj najinega empiričnega dela je, da ugotoviva razlike med športniki in tistimi, ki se s športom ne ukvarjajo. Da bi to ugotovila, sva sestavila anketni vprašalnik, si zadala hipoteze, ki pa sva jih na podlagi analize ankete ovrgla, delno potrdila ali pa potrdila.

### 14.1 Hipoteze

1. Predvidevava, da imajo športniki boljši učni uspeh kot ostali mladi.
2. Meniva, da so športniki zaradi svojega življenjskega stila bolj zdravi od ostalih.
3. Predpostavljava, da ukvarjanje s športom pozitivno vpliva na odnose v družini in družbi.
4. Meniva, da življenjski stil športnikov vpliva na boljšo organiziranost prostega časa.

### 14.2 Metodologija dela

V najini raziskovalni nalogi, so bile neodvisne spremenljivke spol, starost in pogostost ukvarjanja s športom. Odvisne spremenljivke pa ocene anketirancev, prehranjevalne navade anketirancev, odnosi anketirancev z družino in organiziranost anketirancev.

#### 14.2.1 Raziskovalne metode

Pri teoretičnem delu sva uporabila metodo analize literature. To so bile sociološke knjige in učbeniki, zdravstveni priročniki, medicinski priročniki in vodiči prehrane. Za izdelavo raziskovalne naloge sva si pomagala tudi z internetnimi viri. Predvsva je šlo za spletne strani z medicinsko in sociološko vsebino. Vso literaturo in vire sva preučila in iz njih uporabila podatke, ki so bili ključnega pomena za najino svainarsko nalogo.

#### 14.2.2 Raziskovalni vzorec

V empiričnem delu sva izvedla anketo, ki je bila odprtega in zaprtega tipa. Vzorec ankete je bil 100 anketirancev. Vprašanja so večinoma temeljila na obkroževanju, anketiranci pa so pod točko "Drugo" lahko napisali tudi svoj odgovor. Raziskavo sva izvedla na različnih družbenih področjih v različnih okoliščinah, med ljudmi različnih starosti. Anketa nama je omogočila kvantitativno obdelavo podatkov. Pozorna sva bila, da sva ankete razdelila tako aktivnim športnikom kot ljudem, ki se s športom ne ukvarjajo profesionalno.

### 14.3 Anketa

Da bi ugotovila življenjski stil športnikov va ustvarila anketo. Anketo je sestavljalo 13 vprašanj, na način obkroževanja. Ponekod je lahko anketiranec označil tudi možnost »drugo«, ter tam napisal njegovo mnenje ali trditev.

Anketa je bila anonimna in je vključevala 100 anketirancev. Med njimi je bilo 55 moških in 45 žensk. Anketirala sva ljudi starejše od 11 let. Največ je bilo anketirancev med 16 in 20 letom starosti.

Skozi vprašanja na anketi sva želela ugotoviti:

- Kako pogosto se ljudje ukvarjajo s športom?
- Ali šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi?
- Kako šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi?
- Kakšno je povprečje zaključenih ocen v OŠ oz. SŠ?
- Kakšno je povprečje zaključenih ocen na faksu?
- Kakšne so prehrambene navade športnikov?
- Kako pogosto športnik zboli?
- Ali imajo športniki kakšne resne zdravstvene težave?
- Ali vpliva šport na odnose v družini?
- Kako vpliva šport na odnose v družini?
- Ali starši podpirajo športnika?
- Ali šport omejuje druženje z družbo?
- Kako organizirani so ljudje?

Anketo sva razdelila prijateljem in sošolcem, ter jo odnesla tudi v en športni klub.

Anketa se nahaja v prilogi, na koncu raziskovalne naloge.

Na naslednjih straneh, je analiza podatkov iz ankete. Analizo sva opremila s grafi in razpredelnici, za lažji pregled vseh podatkov.

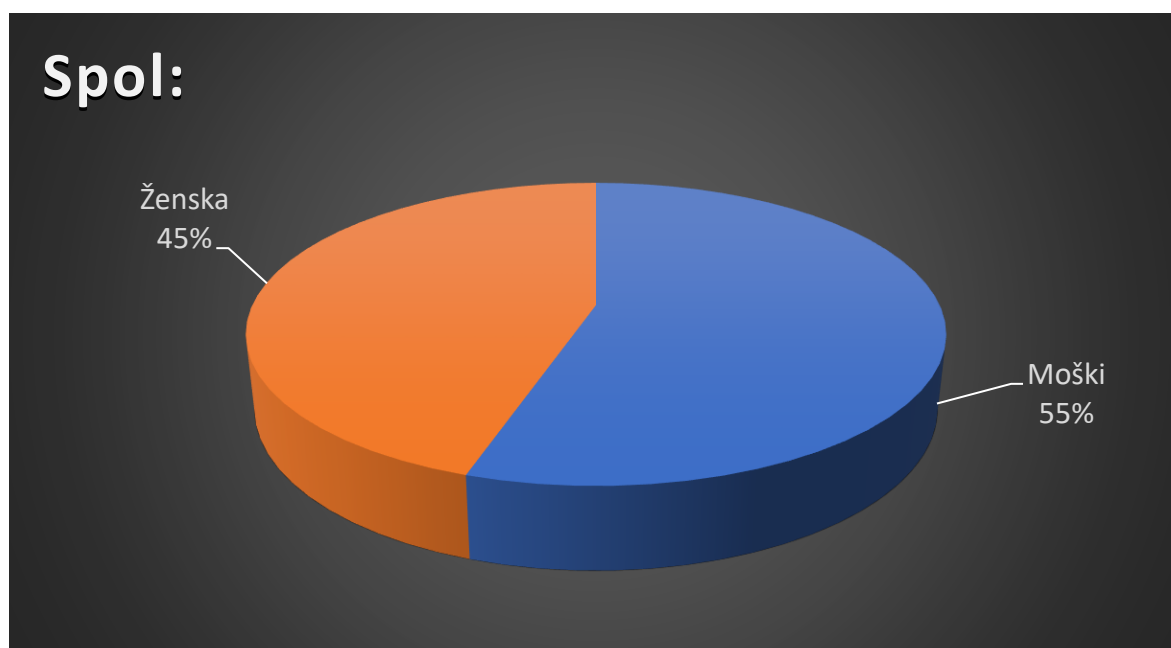
## 14.4 Raziskovalna vprašanja in obdelava podatkov

### 14.4.1 Spol

Tabela 1 Spol

odgovor	Moški	Ženska
odstotki	55%	45%

Graf 1 Spol:



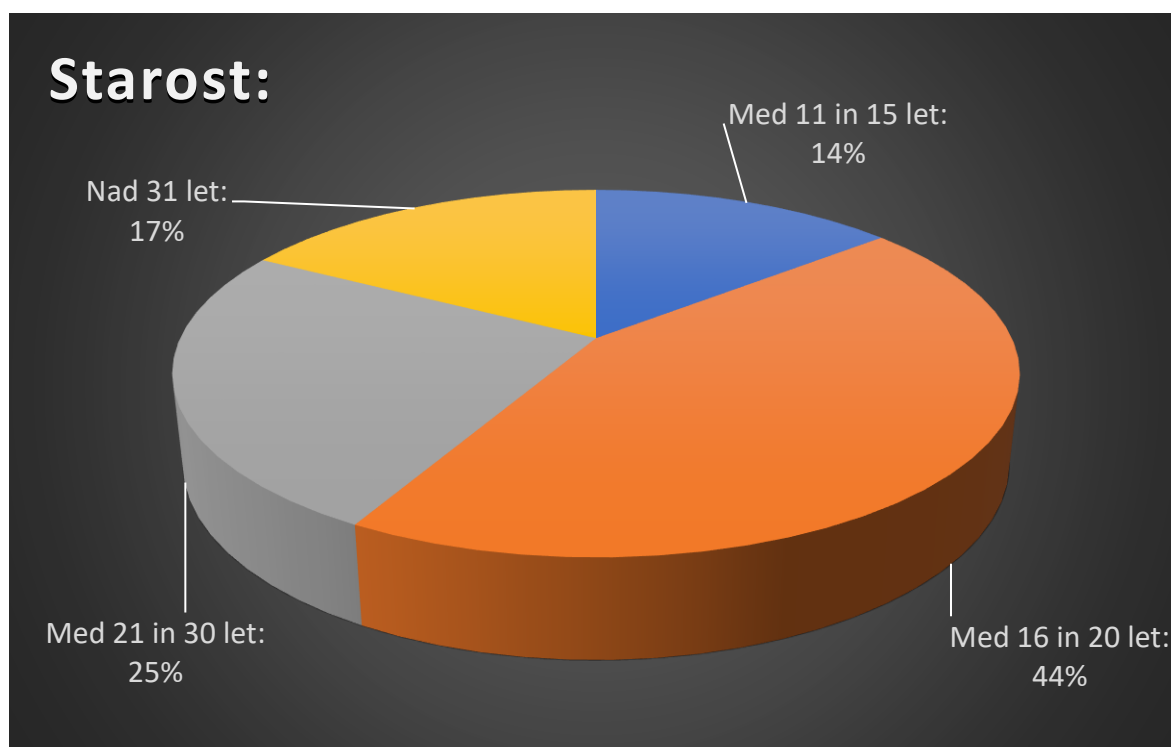
V najini anketi je sodelovalo 100 oseb. Od tega sva anketirala 45% žensk in 55% moških.

### 14.4.2 Starost

Tabela 2 Starost:

Odgovor	Med 11 in 15 let	Med 16 in 20 let	Med 21 in 30 let	Nad 31 let
odstotek	14%	44%	25%	17%

Graf 2 Starost:



Vsekakor bi anketa morala vsebovati enakomerno število anketirancev iz vsake starostne skupine, čeprav je to težko doseči. A vseeno sva anketirala 14% anketirancev starih med 11 in 15 let, 44% starih med 16 in 20 let, 25% starih med 21 in 30 let ter 17% starejših od 31 let.

### 14.4.3 Kako pogosto se ukvarjate s športom?

Tabela 3 Kako pogosto se ukvarjate s športom?

odgovor	Vsakodnevno - tekmovalno	Vsakodnevno – ne tekmovalno	2 – 4 krat na teden	1-krat na teden	S športom se ne ukvarjam in se nikoli nisva	S športom se ne ukvaram več
odstotek	7%	9%	33%	25%	11%	15%

Graf 3 Kako pogosto se ukvarjate s športom?



V povezavi z najino raziskovalno nalogo, naju je najprej zanimalo kako pogosto se anketiranci ukvarjajo s športom. Ugotovila sva, da se večina vprašanih oseb s športom ukvarja 2-4- krat na teden, teh je bilo kar 33%, nekoliko manj (25%) pa se s športom ukvarjajo samo 1- krat na teden. 11% anketirancev se s športom ne ukvarja in se z njim niso nikoli ukvarjali, 15% pa se zdaj s športom ne ukvarjajo več, so se pa z njim ukvarjali v preteklosti. Nekoliko manj je bilo tistih, ki se s športom ukvarjajo bolj pogosto. 9% oseb se s športom ukvara vsakodnevno, vendar ne tekmovalno, le 7% pa se z njim ukvarja vsakodnevno, tekmovalno.

#### 14.4.4 Ali menite, da šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi?

Tabela 4 Ali menite, da šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi?

odgovor	DA	NE
odstotki	77%	23%

Graf 4 Ali menite, da šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi?



Glede na to, da se večina anketirancev ukvarja s športom vsaj 1-krat na teden, naju je zanimalo, kakšno je njihovo mnenje glede športnega vpliva na uspeh v šoli in v službi. Kar 77% anketirancev meni, da šport vpliva na uspeh v šoli in službi. Le-ti so bili mnenja, da lahko vpliva pozitivno ali pa negativno. Preostalih 23% pa meni, da šport ne vpliva na nas oziroma, da uspeh v šoli ni odvisen od športa. Pragtako so bili mnenja, da šport ne more vplivati na uspehe v službi.



#### 14.4.4.1 Če ste na 4. vprašanje odgovorili z da, kaj menite, kako šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi?

Tabela 5 Če ste na 4. vprašanje odgovorili z da, kaj menite, kako šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi?

odgovor	Pozitivno	Negativno
odstotki	85%	15%

Graf 5 Če ste na 4. vprašanje odgovorili z da, kaj menite, kako šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi?



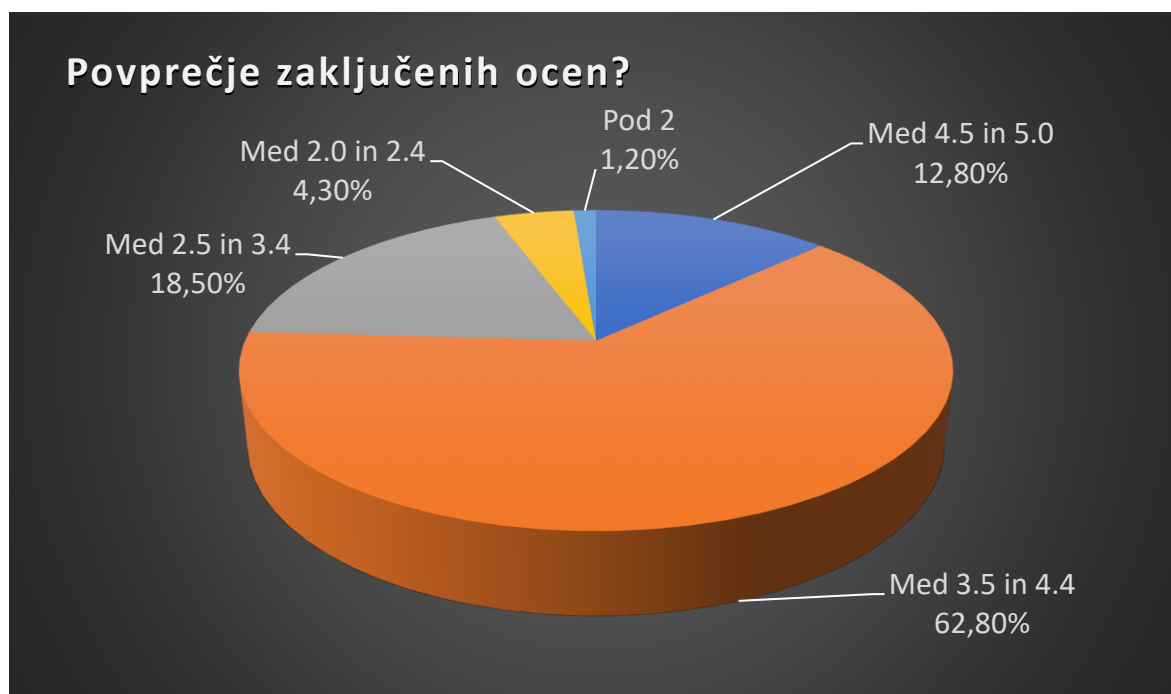
Na prejšnje vprašanje je kar 77% anketirancev odgovorilo z da, torej so mnenja, da šport vpliva na uspeh v šoli in službi. Pravtako pa so bili odgovori na to vprašanje kar enotni. Kar 85% jih meni, da smo s športom bolj uspešni v šoli in službi. Torej da na nas vpliva pozitivno. Kasneje sva tudi ugotovila, da so ti ljudje na sploh v življenju uspešni in bolj orgaizirani od ostalih. Ostalih 15% pa jih meni, da šport na naše uspehe v šoli vpliva negativno. Ti so mnenja da nam šport zmanjša oz. skrajša prosti čas.

#### 14.4.5 Če obiskujete ali pa ste obiskovali osnovno ali srednjo šolo, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših zaključnih ocen?

Tabela 6 Če obiskujete ali pa ste obiskovali osnovno ali srednjo šolo, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših zaključnih ocen?

odgovor	Med 4.5 in 5.0	Med 3.5 in 4.4	Med 2.5 in 3.4	Med 2.0 in 2.4	Pod 2
odstotek	12,8%	62,8%	18,5%	4,3%	11%

Graf 6 Če obiskujete ali pa ste obiskovali osnovno ali srednjo šolo, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših zaključnih ocen?



Anketirala sva osebe od 11. leta dalje. Večina jih je bila starejših od 15 let, kar pomeni, da so naredili vsaj osnovno šolo. Velika večina anketirancev je imela povprečje med 3.5 in 4.4. Teh je bilo kar 62,8%. 18,5% jih je imelo med 2.5 in 3.4, 12,8% pa med 4.5 in 5.0.

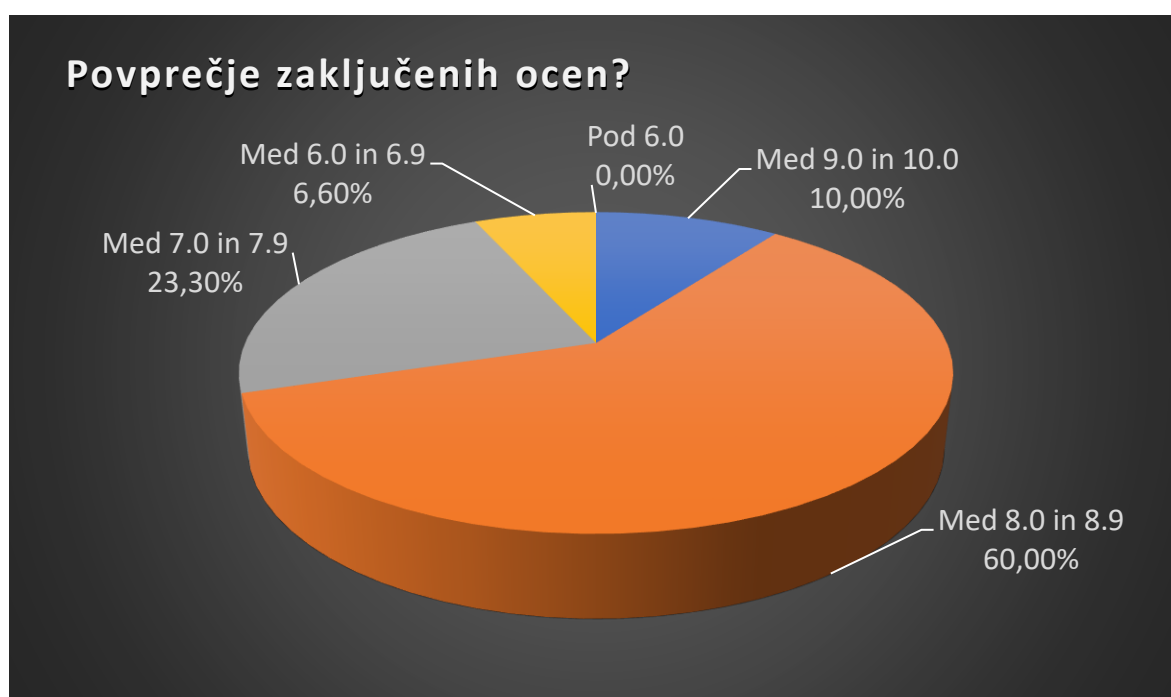
Najino mnenje, po ugotovitvah iz ankete je, da šport pomaga tudi v šoli. Takšni si boljše organizirajo dan, določijo čas za učenje, ter se mu lažje posvetijo. Le mali odstotek anketirancev (1,2%) ni uspela končati šole pozitivno.

#### 14.4.6 Če obiskujete ali pa ste obiskovali fakulteto, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših ocen?

Tabela 7 Če obiskujete ali pa ste obiskovali fakulteto, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših ocen?

odgovor	Med 9.0 in 10.0	Med 8.0 in 8.9	Med 7.0 in 7.9	Med 6.0 in 6.9	Pod 6.0
odstotek	10%	60%	23,3%	6,6%	0%

Graf 7 Če obiskujete ali pa ste obiskovali fakulteto, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših ocen?



V anketi sva uspela zbrati 30% anketirancev, ki so bili starejši od 19 let in so že obiskovali fakulteto.

Tako kot pri osnovni in srednji šoli, je večino anketirancev iz fakultete, dokončalo šolanje z oceno med 8.0 in 8.9. Teh je bilo kar 60%. Manjši procent vprašanih (10%) je dokončalo fakulteto z odlično oceno 9.0 do 10.0. 23,3% je zaključilo z oceno med 7.0 in 7.9. 6,6% jih je zaključilo z oceno med 6.0 in 6.9.

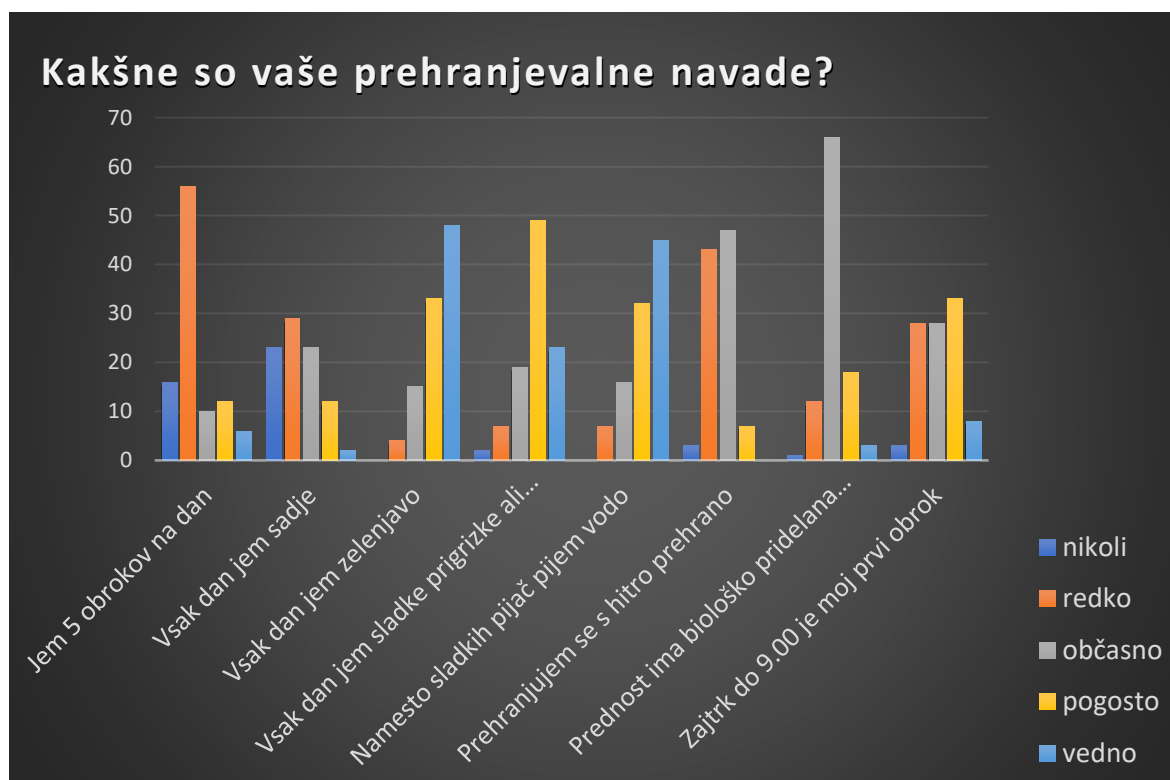
Nihče od anketirancev ni zaključil fakultete z oceno manjšo od 6.0. Podatki so podobni kot pri osnovni šoli.

14.4.7 Kakšne so vaše prehranjevalne navade? Za vsako trditev v tabeli označite odgovor, ki velja za vas.

Tabela 8 Kakšne so vaše prehranjevalne navade? Za vsako trditev v tabeli označite odgovor, ki velja za vas.

odgovor	nikoli	redko	občasno	pogosto	vedno
1. št. odgovorov	16	56	10	12	6
2. št. odgovorov	34	29	23	12	2
3. št. odgovorov	0	4	15	33	48
4. št. odgovorov	2	7	19	49	23
5. št. odgovorov	0	7	16	32	45
6. št. odgovorov	3	43	47	7	0
7. št. odgovorov	1	12	66	18	3
8. št. odgovorov	3	28	28	33	8

Graf 8 Kakšne so vaše prehranjevalne navade? Za vsako trditev v tabeli označite odgovor, ki velja za vas.



Pri tem vprašanju naju je zanimalo več stvari. Podala sva trditve in anketiranci so morali označiti ali te trditve za njih držijo ali ne. Označiti so morali ali drži trditev vedno, pogosto, občasno, redko ali nikoli.

- Prva trditev je bila »Jem 5 obrokov na dan.« in večina jih je odgovorila z redko. Teh je bilo 56%.
- Druga trditev je bila »Vsak dan jem sadje« in večina je odgovorila z nikoli. Teh je bilo 34%.
- Tretja trditev je bila »Vsak dan jem zelenjavo« in večina jih je odgovorila z vedno. Teh je bilo 48%.
- Četrta trditev je bila »Vsak dan jem sladke prigrizke ali pijem sladko pijačo« in večina jih je odgovorila z pogosto. Teh je bilo 49%.
- Peta trditev je bila »Namesto sladkih pijač pijem vodo« in večina jih je odgovorila z vedno. Teh je bilo 45%.
- Šesta trditev je bila »Prehranjujem se s hitro prehrano« in večina je odgovorila z občasno. Teh je bilo 47%.
- Sedma trditev je bila »Prednost ima biološko pridelana hrana« in večina jih je odgovorila z občasno. Teh je bilo 66%.
- Osva trditev je bila »Zajtrk do 9.00 je moj prvi obrok« in večina jih je odgovorila z pogosto. Teh je bilo 33%.

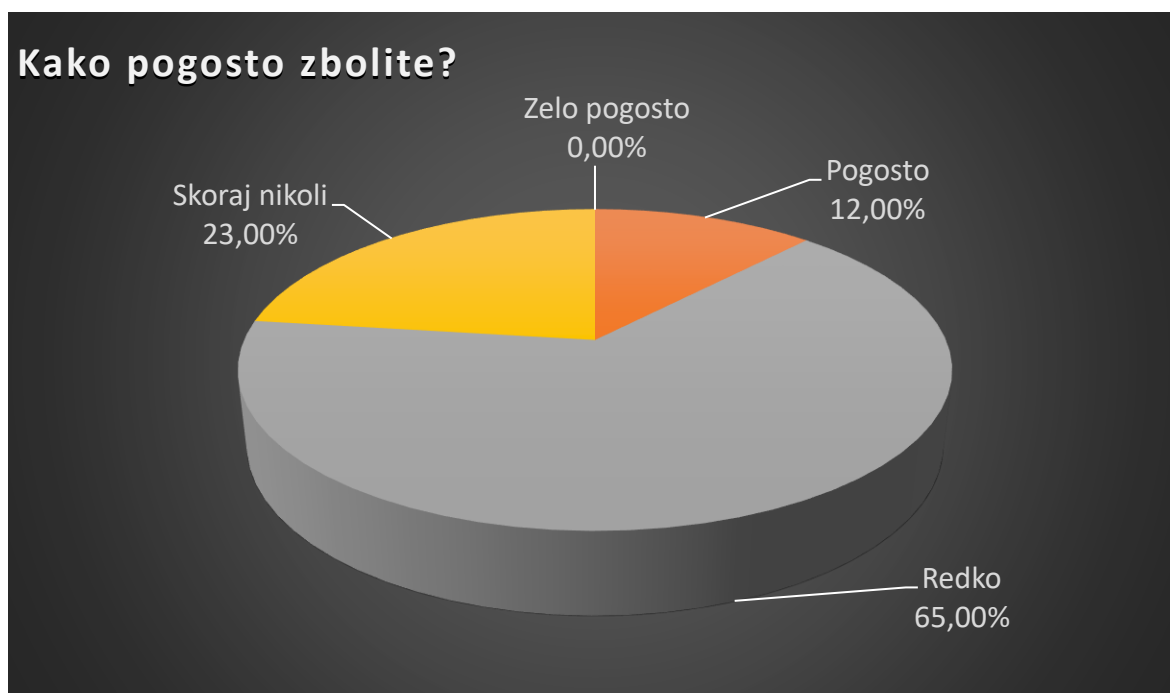
Le 33% vprašanih, bi lahko rekli, da živi »zdravo«, saj je zanje prvi obrok zajtrk do 9.00. Kar velik odstotek pa je takšnih, ki zelo pogosto jedo prigrizke in pijejo sladke pijače. Najino mnenje je, da se ljudje vseeno premalo posvečajo zdravi prehrani in gibanju.

#### 14.4.8 Kako pogosto zbolite?

Tabela 9 kako pogosto zbolite?

odgovor	Zelo pogosto	Pogosto	Redko	Skoraj nikoli
odstotek	0%	12%	65%	23%

Graf 9 kako pogosto zbolite?



Šport je lahko za zdravje koristen ali pa ne. Zanimalo naju je koliko anketirancev zboli pogosto, koliko redko in koliko nikoli. Nihče ni obkrožil možnosti pogosto, torej da je bolan vsaj enkrat na teden. 12% anketirancev zboli pogosto, kar pomeni 1-krat na dva meseca. Večina (65%) anketirancev zboli redko, kar je 1-krat na pol leta. 23% anketirancev pa skoraj nikoli ne zbol, kar je 1-krat na leto ali manj.

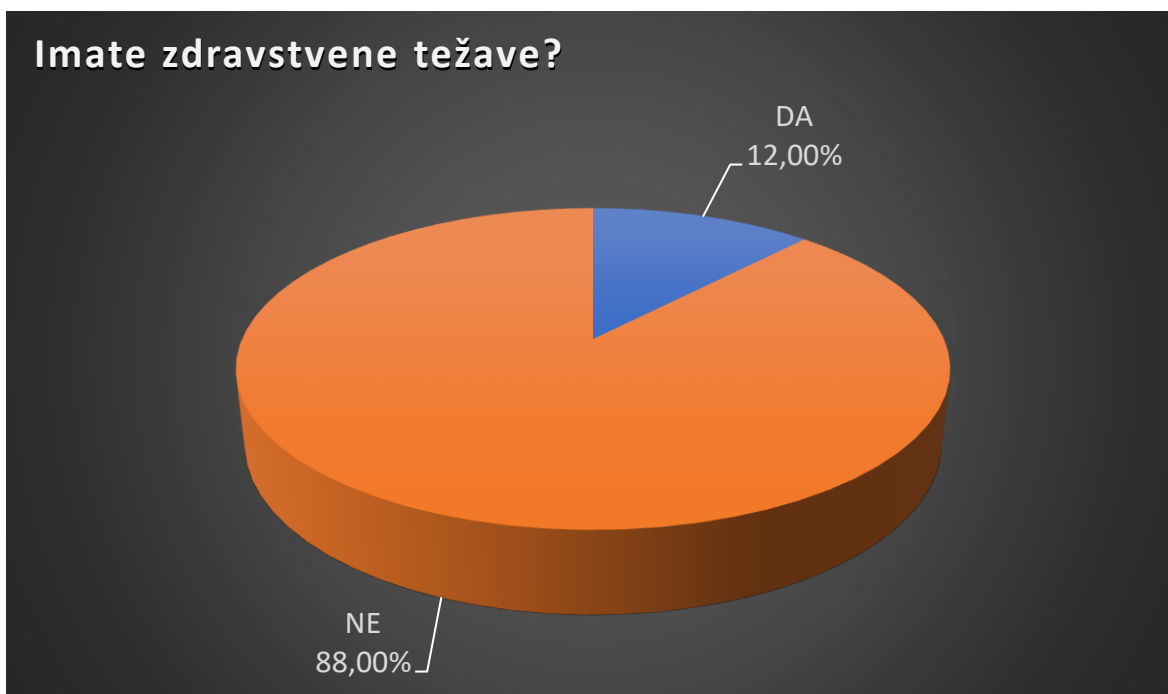
Glede na rezultate, ugotavljava, da naše zdravje ni v veliki meri odvisno od športa.

#### 14.4.9 Imate zdravstvene težave, kot so debelost, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, motnje prebavnega sistema, povišan krvni tlak...?

Tabela 10 Imate zdravstvene težave, kot so debelost, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, motnje prebavnega sistema, povišan krvni tlak...?

odgovor	DA	NE
odstotek	12%	88%

Graf 10 Imate zdravstvene težave, kot so debelost, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, motnje prebavnega sistema, povišan krvni tlak...?



Pri devetem vprašanju naju je zanimalo, koliko anketirancev ima resne poškodbe ali kaj podobnega. 88% anketirancev nima poškodb ali bolezni. Le 12% anketirancev je bilo poškodovanih ali pa imajo resno bolezen.

#### 14.4.10 Menite, da ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini?

Tabela 11 Menite, da ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini?

odgovor	DA	NE
odstotek	56%	44%

Graf 11 Menite, da ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini?



Pogosto se nekdo vpraša ali šport vpliva na odnose v družini. To je zanimalo tudi naju in ugotovila sva, da 66% anketirancev meni, da šport vpliva na odnose v družini. 44% anketirancev pa da ne.



#### 14.4.10.1 Če ste na 10. vprašanje odgovorili z da, kaj menite, kako ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini (možno obkrožiti več odgovorov)?

Tabela 12 Če ste na 10. vprašanje odgovorili z da, kaj menite, kako ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini (možno obkrožiti več odgovorov)?

odgovor	Šport povezuje družinske člane	Zaradi športa v družini prihaja do prepirov	Pomankanje prostega časa za družino
odstotek	44,6%	16,1%	39,3%

Graf 12 Če ste na 10. vprašanje odgovorili z da, kaj menite, kako ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini (možno obkrožiti več odgovorov)?



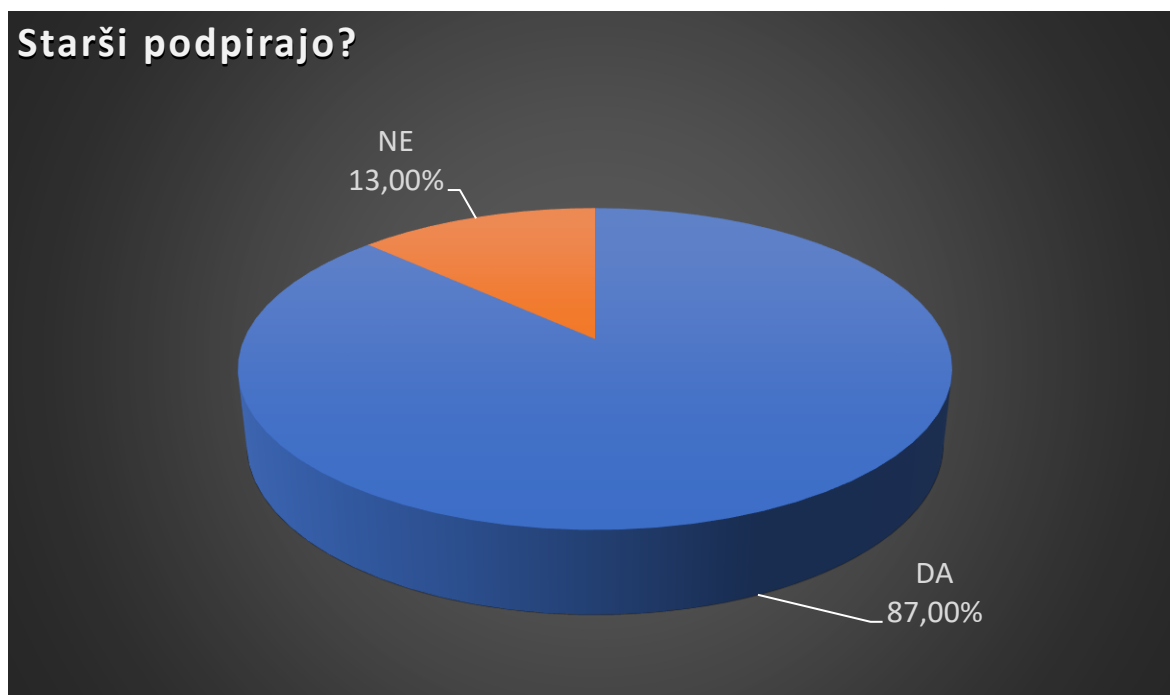
Pri prejšnjem vprašanju, je večina anketirancev odgovorila, da šport vpliva na odnose v družini. Od teh 56% jih je 44,6% odgovorilo, da šport povezuje družinske člane. 39,3% pa meni, da šport negativno vpliva na človeka, saj so se odločili za možnost, da šport pripomore k pomankanju prostega časa za družino. Le 16,1% meni, da zaradi športa prihaja do prepirov v družini.

#### 14.4.11 Vas starši podpirajo pri hobijih, ukvarjanju s športom...?

Tabela 13 Vas starši podpirajo pri hobijih, ukvarjanju s športom...?

odgovor	DA	NE
odstotek	87%	13%

Graf 13 Vas starši podpirajo pri hobijih, ukvarjanju s športom...?



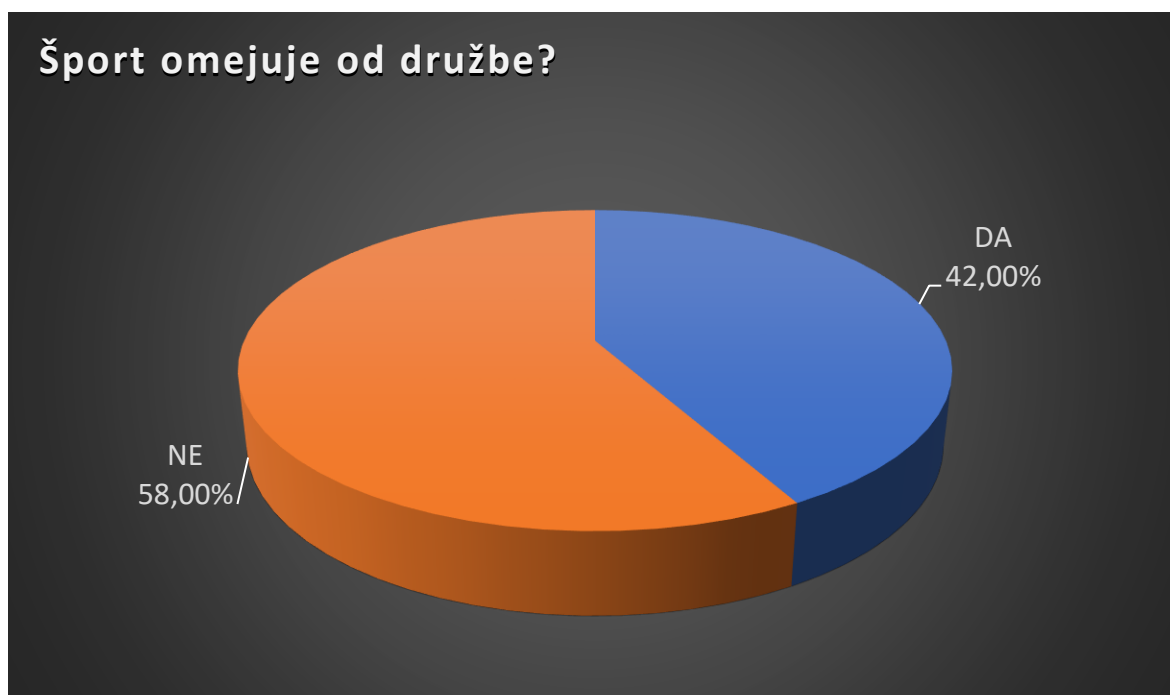
Zelo pomembno je, ali starši svoje otroke podpirajo pri športu ali ne. Po najinem mnenju, bi otroke moral podpirati pri športu, pa če je to boks, nogomet ali hokej. Tako je odgovorilo tudi 87% anketirancev. Le 13% jih je odgovorilo, da športa starši ne podpirajo, saj naj bi otrokom zmanjšal prosti čas in čas za učenje.

#### 14.4.12 Ali vas ukvarjanje s športom omejuje in oddaljuje od družbe?

Tabela 14 Ali vas ukvarjanje s športom omejuje in oddaljuje od družbe?

odgovor	DA	NE
odstotek	42%	58%

Graf 14 Ali vas ukvarjanje s športom omejuje in oddaljuje od družbe?



Večina športnikov se dobro organizira in jih šport ne omejuje pri druženju s prijatelji. Včasih se je potrebno tudi čemu odpovedati. 58% anketirancev meni, da šport ne omejuje druženja s prijatelji, 42% pa ravno obratno. Vse je odvisno od tega koliko treniraš in kako se organiziraš.

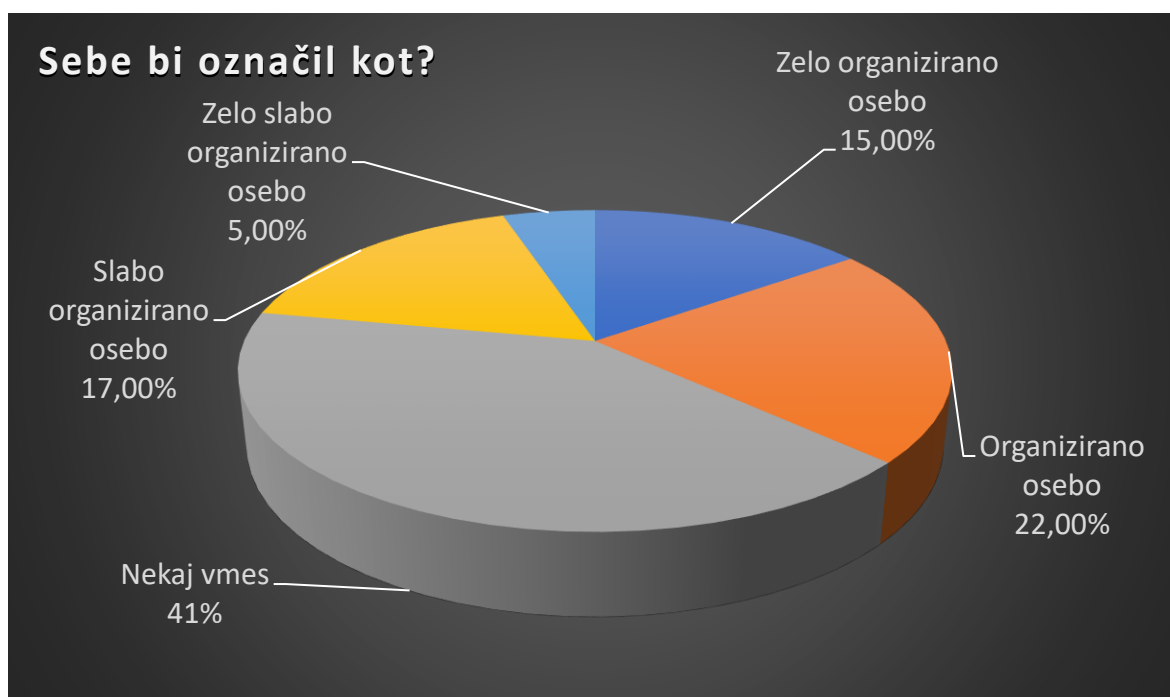
Glede na odstotek anketirancev, ki meni, da šport ne omejuje njihovega druženja s prijatelji, meniva, da ima šport zelo pozitiven učinek na človeka, predvsa v obdobju šolanja.

#### 14.4.13 Sebe bi označil/-a kot:

Tabela 15 Sebe bi označil/-a kot:

odgovor	Zelo organizirano osebo	Organizirano osebo	Nekaj vmes	Slabo organizirano osebo	Zelo slabo organizirano osebo
odstotek	15%	22%	41%	17%	5%

Graf 15 Sebe bi označil/-a kot:



Ker je veliko na organizaciji, kar smo lahko ugotovili skozi ostala vprašanja, naju je zanimalo za na konec kako organizirani so ljudje. Večina ljudi je dobro organiziranih oziroma s porazdelitvijo časa nimajo velikih težav. 15% anketirancev je odgovorilo, da so zelo dobro organizirane osebe. Le 5% pa da so neorganizirani. Tak rezultat sva tudi pričakovala, ker se tudi midva ukvarjava s športom in nimava težav pri organizaciji.

## 15. PREVERJANJE HIPOTEZ

### 15.1 Predvidevava, da imajo športniki boljši učni uspeh kot ostali.

Pri teh hipotezi naju je zanimalo, ali imajo oziroma so imeli tisti, ki se s športom ukvarjajo vsaj enkrat na teden oziroma večkrat, boljši učni uspeh od tistih, ki se s športom ukvarjajo redko ali pa sploh ne. Zanimalo naju je tudi, če je odvisno tudi to ali se s športom ukvarjajo enkrat na teden ali večkrat, in kako to vpliva na uspeh. To hipotezo sva preverjala z naslednjimi vprašanji:

- Ali menite, da ukvarjanje s športom vpliva na uspeh v šoli?
- Kaj menite, kako ukvarjanje s športom vpliva na uspeh v šoli?
- Če obiskujete ali pa ste obiskovali osnovno ali srednjo šolo, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših zaključnih ocen?
- Če obiskujete fakulteto oziroma ste jo obiskovali, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših ocen?

Izkazalo se je, da anketiranci v večini menijo, da ukvarjanje s športom vpliva na učni uspeh. Že tukaj se je pokazalo, da tisti, ki se s športom ukvarjajo 2-4 krat na teden ali profesionalno v večji meri menijo, da šport vpliva na uspeh v šoli. V večini so bili anketiranci mnenja, da šport na uspeh v šoli vpliva pozitivno, zanimivo pa je, da je drugi največji odstotek tistih, ki menijo, da ukvarjanje s športom negativno vpliva na uspeh v šoli ravno med tistimi, ki se s športom ukvarjajo profesionalno. Izkazalo se je, da imajo tisti, ki se s športom ukvarjajo 2-4 krat na teden ali pa profesionalno v največjih odstotkih odličen učni uspeh, tisti, ki se s športom sploh ne ukvarjajo, pa imajo v največji meri zadostni uspeh. Podatki za fakulteto kažejo, da vse kategorije, ki se ukvarjajo s športom dosegajo boljše rezultate, kot pa tiste, ki se s športom ne ukvarjajo. S tem sva dokazala, da ukvarjanje s športom vpliva na uspeh v šoli, zato sva to hipotezo potrdila.

## 15.2 Menim, da so športniki zaradi svojega življenjskega stila bolj zdravi od ostalih.

Pri tej hipotezi sva raziskovala, ali imajo športniki drugačne prehrambne navade, kot ostali, ali športniki zbolijo redkeje oziroma pogosteje. Zanimalo naju je tudi, pri katerih se pojavlja več zdravstvenih težav in kakšne so le-te. To hipotezo sva preverila z naslednjimi vprašanji:

- Kakšne so vaše prehranjevalne navade? Za vsako trditev v tabeli označite odgovor, ki velja za vas.
- Kako pogosto zbolite?
- Imate zdravstvene težave, kot so debelost, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, motnje prebavnega sistema, povišan krvni tlak...?

Glede na to, da tisti, ki se s športom ne ukvarjajo zbolijo zelo pogosto, tisti, ki pa se s športom ukvarjajo profesionalno pa zbolijo zelo redko. Sklepamo lahko, da ukvarjanje s športom vpliva na zdravje. Prav tako imajo tisti, ki se s športom ukvarjajo redko ali pa nikoli v veliki meri več zdravstvenih težav kot tisti, ki se s športom ukvarjajo. Prav tako, tisti, ki se ukvarjajo s športom vsaj enkrat na teden v veliko večji meri vsak dan uživajo sadje in zelenjavo, jedo 5 obrokov, namesto sladkih pijač pijejo vodo, manj pogosto se prehranjujejo s hitro prehrano in na njihovih jedilnikih se večkrat znajde biološko pridelana hrana, kot pa na jedilnikih tistih, ki se s športom ukvarjajo redko ali pa sploh ne. Na podlagi tega sva hipotezo potrdila.

### 15.3 Predpostavljam, da ukvarjanje s športom pozitivno vpliva na odnose v družini in v družbi.

Pri tej hipotezi, sva na podlagi analize ankete ugotavljala, ali pogostost ukvarjanja s športom vpliv na odnose v družini, koliko lahko športniki oziroma nešportniki zaupajo svojim staršem. Zanimalo naju je tudi, če lahko tisti, ki se s športom ukvarjajo, v večji meri zaupajo svojim staršem, kot pa tisti, ki se s športom ne ukvarjajo. To hipotezo sva preverila z naslednjimi vprašanji:

- Menite, da ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini?
- Če ste na 10. vprašanje odgovorili z da, kaj menite, kako ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini?
- Vas starši podpirajo pri hobijih, ukvarjanju s športom...?

Z analizo sva ugotovila, da jih večina meni, da ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini. Izkazalo se je, da so v večini mnenja, da šport povezuje družinske člane, največji delež tistih, ki menijo, da zaradi športa prihaja do prepиров pa je med tistimi, ki se s športom sploh ne ukvarjajo. Pri tem, ko so anketiranci ocenjevali odnose v svoji družini, so jih ocenili zelo podobno, ne glede na ukvarjanje s športom, v večini so odgovorili, da so odnosi v njihovi družini zelo dobri, zanimivo pa je tudi, da nihče odnosov ni ocenil kot zelo slabe. Prav tako so rezultati pokazali, da tiste, ki se s športom ukvarjajo vsaj enkrat na teden ali večkrat starši v večji meri podpirajo pri njihovih hobijih, ukvarjanju s športom, medtem, ko je ta delež pri tistih, ki se s športom ukvarjajo redko oziroma nikoli, veliko manjši. Rezultati so tudi pokazali, da tisti, ki se s športom ukvarjajo vsaj enkrat na teden ali pa večkrat tudi v veliko večji meri lahko staršem zaupajo svoje težave.

Na podlagi teh vprašanj in rezultatov lahko hipotezo potrdiva.

#### 15.4 Menim, da življenjski stil športnikov vpliva na boljšo organiziranost prostega časa.

Pri tej hipotezi sva se osredotočila na to, ali si tisti, ki se ukvarjajo s športom, bolje organizirajo čas, kot tisti, ki se s športom ukvarjajo redko oziroma nikoli. Zanimalo me je tudi, če izpolnijo, to kar to si zadali za določen dan in kako organizirane bi označili same sebe. To hipotezo sva preverila z naslednjimi vprašanji:

- Sebe bi označil/-a kot: (zelo organizirana, organizirana, niti organizirana niti neorganizirana, neorganizirana, zelo slabo organizirana oseba)

Analiza je pokazala, da si tisti, ki se s športom ukvarjajo vsaj redko do profesionalno v večini določijo, kaj bodo počeli določen dan, medtem ko tisti, ki se s športom sploh ne ukvarjajo ne vedo kaj bodo počeli določen dan. Ugotovila sva tudi, da si tisti profesionalni športniki, ki si določijo, kaj bodo počeli določen dan to tudi realizirajo. V zadnjem vprašanju se je izkazalo, da so se profesionalni športniki v večini označili, kot delno organizirane. Ugotovila pa sva tudi da tisti, ki se s športom ne ukvarjajo, sami zase pravijo, da niso dobro organizirane osebe.

Na podlagi analize teh vprašanj, lahko potrdiva tudi to hipotezo.



## 16. ZAKLJUČEK EMPIRIČNEGA DELA

Na podlagi ankete sva ugotovila, da šport vpliva na naše življenje na vsakem koraku. Rezultati so pokazali, da je ukvarjanje s športom zelo razširjeno, saj se zelo malo anketirancev s športom ne ukvarja, večina pa se jih ukvarja s športom vsaj enkrat na teden. Ugotovila sva, da tisti, ki se s športom ukvarjajo, dosegajo v šoli boljše rezultate, kot tisti, ki se s športom sploh ne ukvarjajo. Prav tako tudi ukvarjanje s športom vpliva na naše zdravstveno stanje, zdravstvene težave in pogostost zbolevanja. Izkazalo se je, da je pogostost zbolevanja višja pri tistih, ki se s športom ne ukvarjajo. Sicer se zdravstvene težave pojavijo tudi pri tistih, ki se s športom ukvarjajo profesionalno, vendar v veliko manjši meri. Glede na to, kolikokrat se ukvarjamo s športom, se izoblikujejo prehranjevalne navade. Tisti, ki se s športom ukvarjajo, v večji mero jedo 5 obrokov na dan, večkrat jedo sadje in zelenjavo, manj pogosto zahajajo v restavracije s hitro prehrano in namesto sladkih pijač pijejo vodo. Prav tako ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini. Tisti, ki se ukvarjajo s športom imajo s svojo družino boljše odnose, saj jim lahko zaupajo, družina jih podpira in jim pomaga. Analiza je tudi pokazala, da so tisti, ki se s športom ukvarjajo bolj organizirani kot tisti, ki se s športom ne ukvarjajo. Prav tako so tudi bolj disciplinirani, saj v veliko večji meri izpolnijo kar so si zadali, kot pa tisti, ki se s športom ne ukvarjajo. Na podlagi analize ankete lahko trdimo, da ukvarjanje s športom vpliva na naš življenjski stil. Življenjski stil športnikov in tistih, ki se s športom ukvarjajo vsaj rekreativno se v veliki meri razlikuje od tistih, ki se s športom ne ukvarjajo. V današnji, postmoderni družbi, se moramo zavedati, da govorimo o kvalitetnem in zdravem življenju. Prav tako so se spremenili lepotni ideali in tako je danes lepotni ideal vitko in čvrsto telo, kar pa je vsekakor posledica ukvarjanja s športom.

## 17. ANKETNI VPRAŠALNIK

### 1. Spol:

- ☐ Moški.
- ☐ Ženski.

### 2. Starost:

- ☐ Med 11 in 15 let.
- ☐ Med 16 in 20 let.
- ☐ Med 21 in 30 let.
- ☐ Nad 31 let.

### 3. Kako pogosto se ukvarjate s športom?

- ☐ Vsakodnevno – tekmovalno.
- ☐ Vsakodnevno – ne tekmovalno.
- ☐ 2 do 4-krat na teden.
- ☐ 1-krat na teden ali manj.
- ☐ S športom se ne ukvarjam in se nikoli nisem.
- ☐ S športom se ne ukvarjam več, sem se pa z njim ukvarjal v preteklosti.

### 4. Ali menite, da šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi?

- ☐ Da.
- ☐ Ne.
- ☐ Drugo, odvisno od (prosim, zapišite na črto):\_\_\_\_\_.

#### 4.1 Če ste na 4. vprašanje odgovorili z da, kaj menite, kako šport vpliva na uspeh v šoli oz. službi?

- ☐ Pozitivno.
- ☐ Negativno.
- ☐ Drugo, odvisno od (prosim, zapišite na črto):\_\_\_\_\_.

### 5. Če obiskujete ali pa ste obiskovali osnovno ali srednjo šolo, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših zaključenih ocen?

- ☐ Med 4.5 in 5.0.
- ☐ Med 3.5 in 4.4.
- ☐ Med 2.5 in 3.4.
- ☐ Med 2.0 in 2.4.
- ☐ Pod 2.0.

**6. Če obiskujete ali pa ste obiskovali fakulteto, kakšno je oziroma je bilo povprečje vaših ocen?**

- ☐ Med 9.0 in 10.0.
- ☐ Med 8.0 in 8.9.
- ☐ Med 7.0 in 7.9.
- ☐ Med 6.0 in 6.9.
- ☐ Pod 6.0.
- ☐ Drugo (prosim, zapišite na črto): \_\_\_\_\_

**7. Kakšne so vaše prehranjevalne navade? Za vsako trditev v tabeli označite odgovor, ki velja za vas.**

	nikoli	redko	občasno	pogosto	vedno
Jem 5 obrokov na dan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vsak dan jem sadje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vsak dan jem zelenjavo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vsak dan jem sladke prigrizke ali pijem sladko pijačo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Namesto sladkih pijač pijem vodo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prehranjujem se s hitro prehrano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prednost ima biološko pridelana hrana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zajtrk do 9.00 je moj prvi obrok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**8. Kako pogosto zbolite?**

- ☐ Zelo pogosto (1-krat na dva tedna).
- ☐ Pogosto (1-krat na dva meseca).
- ☐ Redko (1-krat na pol leta).
- ☐ Skoraj nikoli (1-krat na leto ali manj).

**9. Imate zdravstvene težave, kot so debelost, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, motnje prebavnega sistema, povišan krvni tlak...?**

- ☐ Da.
- ☐ Ne.
- ☐ Drugo (prosim, zapišite na črto): \_\_\_\_\_.

**10. Menite, da ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini?**

- ☐ Da.
- ☐ Ne.
- ☐ Drugo (prosim, zapišite na črto): \_\_\_\_\_.

**10.1 Če ste na 10. vprašanje odgovorili z da, kaj menite, kako ukvarjanje s športom vpliva na odnose v družini (možno obkrožiti več odgovorov)?**

- ☐ Šport povezuje družinske člane.
- ☐ Zaradi športa v družini prihaja do prepиров.
- ☐ Pomankanje prostega časa za družino (aktivno druženje z družino).
- ☐ Drugo (prosim, zapišite na črto):\_\_\_\_\_.

**11. Vas starši podpirajo pri hobijih, ukvarjanju s športom...?**

- ☐ Da.
- ☐ Ne.
- ☐ Drugo, odvisno od (prosim, zapišite na črto):\_\_\_\_\_.

**12. Ali vas ukvarjanje s športom omejuje in oddaljuje od družbe?**

- ☐ Da.
- ☐ Ne.
- ☐ Drugo, odvisno od (prosim, zapišite na črto):\_\_\_\_\_.

**13. Sebe bi označil/-a kot:**

- ☐ Zelo organizirano osebo.
- ☐ Organizirano osebo.
- ☐ Niti kot organizirano niti kot neorganizirano osebo.
- ☐ Slabo organizirano osebo.
- ☐ Zelo slabo organizirano osebo.
- ☐ Drugo, odvisno od (prosim, zapišite na črto):\_\_\_\_\_.

**Hvala za sodelovanje.**

## 18. VIRI IN LITERATURA

### 18.1 Viri

Snoj, Žiga (2010): Najpogostejše športne poškodbe. Pridobljeno januar 2018, s <http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/najpogostejse-sportne-poskodbe/>.

Rebula, Alenka (2011): Vrhunski odnos do telesa?. Pridobljeno januar 2018, s <http://www.alenkarebula.com/alenkadrupal/node/174>.

Pozitivni učinki telesne vadbe. Pridobljeno januar 2018, s <http://www.wellneo.si/clanki-wellneo/fitnes-in-gibanje/pozitivni-ucinki-telesne-vadbe.htm> 8.

Zagrajšek, Jana (2009), Športne poškodbe. Pridobljeno januar 2018, s <http://tecemo.aktivni.si/nasveti/sportne-poskodbe-2/>.

Gaber, Slavko, minister za šolstvo in šport (1998), Pravilnik o prilagajanju šolskih obveznosti. Pridobljeno januar 2018, s <https://www.uradni-list.si/1/content?id=17574>.

### 18.2 Literatura

Čajavec R., 2010, Zdravje, športnik in medicina športa. Celje : Zdravstveni dom Celje, Diagnostični center Medicine dela, prometa in športa.

Tušak M. in M., Marinšek M., 2009, Družina in športnik. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Cankar A. in Kovačič M., 1995, Športni oddelek v gimnaziji : možnosti za delo z dijaki, nadarjenimi za šport. Ljubljana : Zavod Republike Slovenije za šolstvo : Ministrstvo za šolstvo in šport.

Dervišić E. in Vidmar J., 2009, Vodič športne prehrane: Ljubljana: Fakulteta za šport.  
Počkar M. in drugi, 2011, Uvod v sociologijo: Ljubljana: DZS.