

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

ŽIVLJENJSKI SLOG IN NAVADE IGRALCEV 1. A SLOVENSKE KOŠARKARSKE LIGE

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR

izr. prof. dr. Frane Erčulj, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Matej Tušak

Avtor dela

ANEJ VRHOVNIK

Ljubljana, 2010

»Life's a climb, but the view is great!«

/Miley Cyrus/

Zahvala

Največja zahvala gre moji mami, ki mi je kljub težkim razmeram zagotovila, da nisem bil pri ničemer prikrajšan. Mami, mogoče res nisem bil tako priden kot ostali, ampak naj se ti zahvalim, ker si mi vedno stala ob strani.

Odkar sem spoznal svojo zaročenko Tanjo, je tudi resnost na fakulteti prešla na višji nivo, zato sem presrečen, da sva se našla.

Lac, hvala za pomoč pri vseh zadevah povezanih z angleškim jezikom in lektoriranjem.

Sonja, hvala za pomoč pri obdelavi anketnih vprašalnikov.

Prav tako bi se rad zahvalil vsem klubom, njihovim trenerjem, pomočnikom, upravi in seveda igralcem, ki so izpolnili moje anketne vprašalnike.

Nenazadnje pa ne smem pozabiti svojega Clia, ki me je srečno in varno prepeljal skozi skoraj celo Slovenijo, da sem lahko razdelil anketne vprašalnike. ☺

Ključne besede: življenjski slog, košarka, zdravje, prehrana, prosti čas

ŽIVLJENJSKI SLOG IN NAVADE IGRALCEV 1. A SLOVENSKE KOŠARKARSKE LIGE

Anej Vrhovnik

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti kakšen življenjski slog in navade imajo igralci 1.A slovenske košarkarske lige. V raziskavi je bilo zajetih 168 košarkarjev najmočnejše lige pri nas, od tega 126 (75 %) domačih in 42 (25 %) tujih košarkarjev v starosti od 15 do 42 let. Za pridobitev želenih podatkov smo uporabili anketni vprašalnik, ki smo ga sestavili s pomočjo predlogov mentorja in somentorja. Za analizo podatkov smo uporabili osnovne postopke opisne statistike, transformacijo posameznih spremenljivk ter metodo χ^2 za ugotavljanje razlik med domačimi in tujimi igralci ter posameznimi spremenljivkami. Za statistično obdelavo smo uporabili statistični program SPSS 13.0 za Windows, rezultate pa prikazali s pomočjo programov Microsoft Word in Excel.

Ugotovili smo, da se domači in tuji igralci statistično značilno razlikujejo v spremenljivkah: starost, stopnja izobrazbe, igralna pozicija, leta profesionalizma, količina dnevni treningov, zadovoljstvo v klubu, glavni motiv za ukvarjanje s košarko, kje se prehranjujejo, finančni izdatki, vrsta avtomobila in preživljanje počitnic. Igralci so s svojimi vlogami v klubu v večini zadovoljni. Svoj prosti čas preživijo najraje v družbi prijateljev in družine oziroma partnerja. Večinoma se prehranjujejo doma in imajo redne dnevne obroke. Glavni motiv za ukvarjanje s košarko je napredovanje v igri in doseganje čim boljših rezultatov. Se pa igralci v večini zavedajo, da so vzor mlajšim.

Key words:

LIFESTYLE AND HABITS OF BASKETBALL PLAYERS IN THE 1.A SLOVENE BASKETBALL LEAGUE

Anej Vrhovnik

ABSTRACT

The aim of this diploma paper is to determine the lifestyle and habits of basketball players in the 1.A Slovene Basketball League. 168 basketball players of the Slovene strongest league at the age from 15 to 42 years were included in the research, 126 of them (75%) were Slovene players and 42 (25%) foreign players. To acquire the desired results we used questionnaire, composed on the basis of the mentor's and co-mentor's suggestions. To analyze the acquired information we used basic methods of descriptive statistics, transformation of individual variables and the CHI² method to assess the differences between Slovene and foreign players and between individual variables. For processing of statistical data statistical programme SPSS 13.0 for Windows was used and the results were presented through Microsoft Word and Excel.

We found significant statistical differences between Slovene and foreign players in following variables: age, level of education, playing position, years of professional playing, amount of training per day, satisfaction in the club, main motive for playing basketball, locations where they eat, financial expenses, type of car and spending vacations. Players are mostly satisfied with their roles in the club. Most likely they spend their free time in the company of friends and family or partner. Mostly they eat at home and they have regular daily meals. The main motive for playing basketball is progressing in the game and achieving the best possible results. Most players are aware of the fact that they are the role models for the youth.

KAZALO

1. UVOD	- 8 -
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	- 10 -
2.1. KOŠARKA	- 10 -
2.1.1. Kratek zgodovinski razvoj (velike) košarke.....	- 10 -
2.1.2. Prostorske in časovne razsežnosti košarke	- 11 -
2.1.3. Struktura košarkarske igre.....	- 12 -
2.1.4. Delitev košarkarjev na igralna mesta	- 13 -
2.2. ŠPORT NA VRHUNSKI IN PROFESIONALNI RAVNI.....	- 15 -
2.2.1. Profesionalni športnik	- 15 -
2.3. ZDRAVJE IN ŠPORTNA DEJAVNOST.....	- 17 -
2.3.1. Zdrav življenjski slog : nezdrav življenjski slog.....	- 18 -
2.3.2. Alkohol in športna dejavnost se izključujeta	- 20 -
2.3.2.1. Vpliv alkohola na telo	- 21 -
2.3.2.2. Stopnje uživanja alkohola.....	- 22 -
2.3.3. Kajenje in športna dejavnost se izključujeta	- 23 -
2.3.3.1. Cigaretetni dim	- 24 -
2.3.4. Droge, doping in športna dejavnost se izključujejo.....	- 26 -
2.3.4.1. Problematika prepovedanih drog.....	- 26 -
2.3.4.2. Doping v košarki	- 27 -
2.4. PREHRANA IN ŠPORTNA DEJAVNOST	- 29 -
2.4.1. Sestavine prehrane.....	- 29 -
2.4.2. Pravilna in uravnotežena prehrana	- 30 -
2.4.3. Prehranjevanje športnikov	- 32 -
2.4.4. Obolenja zaradi nepravilne prehrane.....	- 34 -

2.4.5. Nadomeščanje tekočin pri športni dejavnosti.....	- 35 -
2.5. POŠPORTNO ŽIVLJENJE.....	- 37 -
2.5.1. Izobrazba športnikov	- 38 -
3. CILJI RAZISKAVE	- 40 -
4. DELOVNE HIPOTEZE.....	- 41 -
5. METODE DELA	- 42 -
5.1. PREIZKUŠANCI	- 42 -
5.2. POSTOPEK.....	- 42 -
5.3. METODE OBDELAVE PODATKOV	- 43 -
6. REZULTATI Z RAZPRAVO	- 44 -
6.1. OSNOVNI PODATKI.....	- 44 -
6.2. ŠPORTNA DEJAVNOST	- 45 -
6.3. ZDRAVJE.....	- 49 -
6.4. ZASEBNO ŽIVLJENJE.....	- 54 -
6.5. POVEZAVE MED POSAMEZNIMI SPREMENLJIVKAMI OSNOVNIH PODATKOV, ŠPORTNE DEJAVNOSTI, ZDRAVJA IN ZASEBNEGA ŽIVLJENJA	- 58 -
7. SKLEP	- 66 -
8. VIRI	- 69 -
9. PRILOGE.....	- 71 -
9.1. ANKETNI VPRAŠALNIK V SLOVENSKEM JEZIKU	- 71 -
9.2. ANKETNI VPRAŠALNIK V ANGLEŠKEM JEZIKU	- 75 -

1. UVOD

Življenjski slog je značilen način življenja vsakega posameznika. Vsak življenjski slog lahko vključuje zdravju škodljiva kot tudi zdravju naklonjena vedenja. Zdravje je v profesionalnem športu zelo pomembno, saj le zdrav športnik lahko trenira na visokem nivoju, nadgrajuje svoje znanje in sposobnosti ter si s tem viša ceno na košarkarskem trgu.

Tako življenjski slog ni samo osebna zadeva, ampak je tudi pomemben dejavnik delazmožnosti. Prav tako opominja, kako bi lahko bolje dosegli zahteve v zvezi z večjo prožnostjo v svetu dela. Tako se vse več delodajalcev zaveda povezave med življenjskimi navadami, dobrim zdravjem, manjšo odsotnostjo z dela, nižjimi stroški za zdravljenje, učinkovitostjo dela in produktivnostjo (Zdrav življenjski slog, 2010).

Zanimanje za z zdravjem povezan življenjski slog oziroma za posamezne varovalne dejavnike/dejavnike tveganja za zdravje se je izrazito povečalo v drugi polovici dvajsetega stoletja zaradi ugotovljenih povezav med pojavljanjem kroničnih nenalezljivih bolezni (npr. bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen) in elementi zdravju nenaklonjenega življenjskega sloga. Raziskovalce življenjskega sloga je med drugim zanimalo tudi to, ali so različna obnašanja, povezana z zdravjem, povezana med seboj oziroma ali lahko na podlagi prisotnosti neke zdrave/nezdrave navade napovemo tudi neko drugo. V večini raziskav, ki so se ukvarjale s tem vprašanjem, so ugotovili, da so taka obnašanja medsebojno povezana (Življenjski slog, 2010).

Zaradi tega mora biti skrb za zdravje pri profesionalcih na visoki ravni. Dobro organizirani imajo zaposleno strokovno osebje, ki skrbi, da so igralci čim bolj zdravstveno pripravljani, a žal igralcev ne morejo nadzorovati 24 ur na dan. Se igralci sami zavedajo, kaj je dobro za njihovo telo? Pazijo na svojo prehrano, se izogibajo kajenju, alkoholu in prepovedanim drogam, ko niso pod budnim očesom klubskih delavcev?

Šport je sestavina zdravega življenja, z njim skrbimo za lepo in zdravo telo ter aktivno preživljamo svoj prosti čas. Se profesionalni košarkarji s športom ukvarjajo zaradi teh stvari, ali so v ospredju drugačni motivi? Je morda košarka le vir zaslužka, v prostem času pa se za svojo dušo ukvarjajo s povsem drugačno dejavnostjo?

Za diplomsko delo *Življenjski slog in navade igralcev 1.A slovenske košarkarske lige* sem se odločil predvsem zato, ker je košarka šport, s katerim se ukvarjam že več kot 15 let, ampak nikoli na profesionalni ravni. Profesionalizem pomeni, da se z določeno dejavnostjo ukvarjaš poklicno, se pravi, si zanjo plačan. Zame predstavlja le hobi, ampak zanima me življenje košarkarjev v naši najmočnejši ligi, zato sem se ga odločil raziskati.

Na profesionalni ravni je v igri veliko denarja. Vsak klub pripelje igralca v svoje vrste zato, da bi jim ta s svojimi kvalitetai pomagal doseči čim boljši rezultat in zastavljene cilje. Igralec s slabim življenjskim slogom za klub vsekakor ne pomeni nič dobrega.

Kljub vsemu temu so igralci le navadni smrtniki; a vseeno se njihova služba močno razlikuje od ostalih, ki jih srečujemo v našem vsakdanu. Oni se za zaslužek potijo v telovadnicah, fitnessu ali pa na pripravah nekje v naravi. To je za večino hobi po službi, kaj pa so hobiji profesionalnih igralcev? Se oni v svojem prostem času ukvarjajo s športom, ali ga imajo že dovolj v službi?

Prav tako so profesionalni igralci košarke medijsko bolj izpostavljeni in zato so njihova dejanja še hitreje opažena in bolj očitna, saj so na očeh šiirne javnosti. Tako jih imajo mlajši za svoje vzornike, saj si nekoč želijo biti uspešni kot oni. Mlajši pa seveda ne posnemajo le stila igre, ampak celotno obnašanje svojega idola, tudi izven košarkarskih igrišč. Tako lahko slab življenjski slog znanega košarkarja vpliva na mlajšega, ki slabo navado vzame za dobro, saj tako počne tudi njegov idol. Se igralci tega zavedajo?

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1. KOŠARKA

Košarka je v Sloveniji ena izmed najbolj priljubljenih iger z žogo, saj jo igra veliko število košarkarjev, od tistih najmlajših pa do malo starejših ljubiteljev te moštvene športne igre. Je ena izmed vodilnih športnih panog v Sloveniji, gledano tako iz množičnosti rekreativnega in vrhunškega igranja, kot tudi iz doseganja uspehov na vrhunskem klubskem in reprezentančnem nivoju (Kvaternik, 2005).

2.1.1. Kratek zgodovinski razvoj (velike) košarke

Košarka spada med velike moštvene športne igre. Izmisлил si jo je učitelj športne vzgoje James Naismith leta 1891 na kolidžu YMCA v Springfieldu (Massachusetts, ZDA). V začetku je imela vlogo dopolnilnega športa v zimskem obdobju treniranja igralcev ameriškega nogometa, kasneje se je razvila v samostojno igro. Leta 1892 so bila napisana prva pravila v 13 točkah, leta 1894 pa prva uradna pravila. Po tem letu se je hitro širila po ZDA, Japonski, Kitajski, Filipinih, J. Ameriki in Evropi. Prenašali so jo študentje, misijonarji in vojaki. Odigrane so bile tudi prve mednarodne tekme in tekmovanja. Leta 1932 je bila ustanovljena Mednarodna košarkarska zveza – FIBA. Olimpijski šport je postala leta 1936. Danes je košarka ena izmed najbolj priljubljenih moštvenih športnih iger na svetu (v Mednarodno košarkarsko zvezo je včlanjenih preko 200 držav z vseh celin) (Dežman, 2004).

V Sloveniji so bili prvi poskusi igranja košarke v letih 1938 in 1939. Pionirji slovenske košarke so bili profesorji telesne vzgoje Adi Klojčnik, Alfonz Ledinek, Božidar Marinič, Slavko Kokot in Janko Prinčič. Prinesli so jo iz Beograda, kjer so študirali. Leta 1945 sta bila ustanovljena Košarkarska zveza Slovenije in Zbor košarkarskih sodnikov Slovenije, leta 1955 pa Zbor košarkarskih trenerjev Slovenije. Najuspešnejše obdobje slovenske košarke v nekdanji Jugoslaviji je bilo od leta 1957 do 1970. Takrat je bila KK Olimpija šestkrat državni prvak Jugoslavije. Nekaj slovenskih igralcev in igralk je tudi zelo uspešno igralo v različnih jugoslovanskih državnih reprezentancah (Dežman, 2004).

Leta 1966 se je začelo najbolj množično šolsko tekmovanje starejših dečkov in deklic Pionirski košarkarski festival. Ta se je leta 1983 razširil tudi na mlajše dečke in deklice. To tekmovanje je vplivalo na razmah košarke v šolah, posredno pa tudi v košarkarskih klubih (Dežman, 2004).

Leta 1992 (po osamosvojitvi Slovenije) so Košarkarsko zvezo Slovenije sprejeli v Mednarodno košarkarsko zvezo (Dežman, 2004).

2.1.2. Prostorske in časovne razsežnosti košarke

Košarka je moštvena športna igra. Med vsemi športi se je zelo hitro razširila po celem svetu. Skrivnost uspeha košarke je predvsem v njenem neprekinjenem razvoju, tako v smislu spremljanja košarkarske tekme, kot iz vidika tehnično-taktičnega razvoja igre. V tem pogledu je košarka po vsej verjetnosti brez konkurence med športnimi igrami (Masterl, 1997).

Razsežnosti igrišča, vrsto in značilnost opreme, udeležence v igri in njihove dolžnosti, časovne omejitve, načine gibanja z in brez žoge, medsebojne odnose med udeleženci in kazni določajo košarkarska pravila (Dežman in Erčulj, 2005).

Pravila igre so se velikokrat spreminjala prav zaradi njenega napredka v dinamičnosti, negotovosti in atraktivnosti. Spremembe so prinesle napredek tudi v taktiki in tehniki. Zahvaljujoč razvoju, je košarka danes zelo dinamična igra, tako po načinu igranja, kot po gibanju rezultata (Masterl, 1997).

Košarkarsko igrišče meri 28 x 15 m. Razmeroma majhna igralna površina vsekakor vpliva na gibanja igralcev. Ta so razmeroma kratka, hitra, z veliko hitrih štartov, zaustavljanj in sprememb smeri. Zaradi razmeroma majhnega prostora, še posebno pod košem, prihaja med igralci pogosto do dotikov in z njimi povezanega zavzemanja stabilnih položajev, naslanjanj in odkrivanj. Cilj, v katerega mečemo žogo, je vodoraven in razmeroma majhen. Je na višini 305 cm, zato morajo igralci izvajati določene akcije (mete, lovljenje žoge, blokiranje žoge, ipd.) tudi v skoku. Vsa naštetá gibanja zahtevajo visoko razvito, maksimalno in vzdržljivostno moč ter hitrost (Dežman in Erčulj, 2005).

Čas trajanja igre je 4x10 minut. Med obema polčasoma je od 10- do 15-minutni odmor, med vsako četrtino pa 2-minutni. Če se tekma konča neodločeno, igrata moštvi toliko podaljškov po 5 minut čiste igre, dokler eno ne zmaga. Med podaljški je 2-minutni odmor. Čas igranja v napadu je omejen na 24 sekund. To pomeni, da napadalci nimajo veliko časa za organiziranje napada, kar jih sili v hitrejšo igro (Dežman in Erčulj, 2005).

2.1.3. Struktura košarkarske igre

Zaradi zelo bogate tehnike uvrščamo košarko med večstrukturne sestavljene športe. Večstrukturne zato, ker je sestavljena iz večjega števila tehničnih elementov brez in z žogo. Sestavljena pa zato, ker se lahko tehnični elementi povezujejo med seboj v zelo različnih, taktično smiselnih kombinacijah oziroma taktičnih elementih. Delimo jih na ciklične in aciklične. Ciklična gibanja so temeljna, saj omogočajo igralcu premikanje po igrišču v dveh razsežnostih (dolžini in širini). Mednje spadajo hoja, tek in gibanje s prisunskimi koraki brez žoge in z njo. Vsa temeljna gibanja, pri katerih se cikel prestopanja ali skakanja z noge na nogo nenehno ponavlja, lahko igralci izvedejo v različni hitrosti in smeri, na različni razdalji in na različen način. Aciklična gibanja se pojavljajo pred, med in po cikličnem gibanju. So enkratna in kratkotrajna, z različno gibalno strukturo. Aciklična gibanja brez žoge (zaustavljanje, spremembe smeri, skoki, obrati) so največkrat bolj intenzivna kot aciklična gibanja z žogo (lovljenje, podaje, meti, varanja z žogo). Skoki omogočajo igralcu tudi gibanje v tretji razsežnosti (višini) (Dežman in Erčulj, 2005).

Košarkarska igra je sestavljena iz dveh polčasov, vsak od njiju pa iz dveh delov. Posamezni del igre sestavlja več igralnih enot. Vsaka zajema fazo napada in fazo obrambe. Obe delimo na dve podfazi (fazo prenosa žoge ter fazo priprave in zaključka napada), te pa na posamezne tipe napada oziroma obrambe. Od slednjih je odvisna tudi struktura obremenitve in obremenjenosti igralcev v posamezni fazi in podfazi igre (Dežman in Erčulj, 2005).

Sodobna košarka je v najrazličnejših igralnih situacijah, v napadu in obrambi, s hitrimi spremembami hitrosti, ritma, smeri in veliko skokov, v funkcionalnem smislu zelo zahtevna igra. Med seboj se prepletata in dopolnjujeta aerobna in anaerobna komponenta. Po ocenah nekaterih avtorjev je košarka od 20 do 25% aerobna in od 75 do 80% anaerobna športna dejavnost. Nekaj funkcionalnih parametrov, ki karakterizirajo košarkarsko igro: frekvenca pulza med tekmo doseže tudi 180 in več udarcev na minuto, maksimalni arterialni pritisk pa je 180-200 mm Hg. Maksimalna poraba kisika je v povprečju 51 ml/kg v eni minuti, maksimalna povprečna ventilacija pa 120-130 l zraka (Pintar, 1988).

Po tekmi pride do fiziološke obnove po 12.-15. urah pri slabše treniranih, pri boljših pa že v 6.-9. urah. Do znatnih odstopanj prihaja tudi med tekmo. Dobro treniranim košarkarjem se frekvenca v minuti odmora približa izhodiščni vrednosti, proces obnove pa se ohranja na visokem nivoju skozi vso tekmo. Slabše trenirani košarkarji pa vzporedno z naraščanjem utrujenosti slabše obnavljajo izgubljeno energijo (Pintar, 1988).

Obremenitve in zahteve, ki so jim športniki v »svoji« športni panogi izpostavljeni z namenom doseči vse boljši rezultat, postajajo iz dneva v dan večje. Če je za

doseganje odmevnih rezultatov na olimpijskih igrah v Rimu daljnega leta 1960 zadostovalo treniranje 3-4-krat tedensko, danes treningi 3-krat dnevno, zlasti v času pripravljalnega obdobja, ne predstavljajo neke posebnosti. Nogometaši, rokometaši, plavalci, igralci tenisa, košarkarji itd. najpogosteje trenirajo 2-krat dnevno (Kvaternik, 2005).

2.1.4. Delitev košarkarjev na igralna mesta

Zaradi specifičnosti igre so se v košarki zelo kmalu pojavile zahteve po različnih igralnih vlogah, katere zahtevajo različne sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Za uspešno igranje mora igralec potrebne sposobnosti, lastnosti in značilnosti dvigniti na čim višjo raven, to pa doseže z načrtnim in kakovostnim treningom. Zaradi različnih zahtev in razlik v metodah treniranja ne moremo več govoriti o splošnem modelu košarkarja, temveč le o modelu posameznih tipov košarkarjev oziroma o modelu košarkarjev, ki igrajo posamezne igralne vloge. Različni tipi igralcev se med seboj razlikujejo po številu posameznih elementov tehnike, ki jih obvladajo in med igro uporabljajo, ter sodelujejo v prenosu žoge, pripravi in zaključku napada. Poznamo več načinov delitve košarkarjev na različna igralna mesta. Osnovna delitev igralcev je delitev na branilce, krilne igralce in centre. Vendar je ta delitev zaradi ozke specializacije igralnih vlog postala premalo natančna. Tako delimo igralce po naslednjih vlogah (Trninič, 1996):

- enka – nizki branilec
- dvojka – visoki branilec
- trojka – nizko krilo
- štirica – visoko krilo
- petica – center

Ostali načini delitve košarkarjev na igralna mesta so (Trninič, 1996):

- glede na naloge igralcev:
 - specialne vloge
 - specifične – posebne vloge
- glede na število vlog, ki jih lahko igrajo:
 - polivalentni igralci (značilna je večstranska tehnika in večstranska igra ter igra na več igralnih mestih),
 - univalentni igralci (so specialisti za točno določene igralne vloge in opravljanje določenih nalog v ekipi).
- glede na cono gibanja:
 - zunanji igralci (so bolj oddaljeni od koša, igrajo z obrazom proti košu)

- notranji igralci (igrajo v glavnem pod košem, njihova cona gibanja je v glavnem ob robu rakete in v njej, na vrhu rakete in na krilu. Igrajo pretežno s hrbtom proti košu).

Za diplomsko nalogo smo se odločili, da ostanemo pri osnovni delitvi, torej branilec, krilni igralec in center, saj glede na vsebino in problem naloge ozka delitev nima pomena.

Najpomembnejša naloga **branilcev** je organiziranje in kontrola same igre. Pod tema dvema pojmom se nahaja mnogo dejavnikov, ki označujejo kakovost branilca. Branilec mora biti uspešen vodja ekipe, sposoben razumeti težave soigralcev na vseh igralni položajih. Branilec ponavadi tudi sodeluje pri vzpostavitvi čim boljšega kontakta med trenerjem in soigralci. Branilec mora biti nepredvidljiv z vidika reševanja različnih situacij v igri. Zelo dobro mora obvladati kontrolo žoge, biti mora dober strelec z razdalje, imeti sposobnost pravočasne podaje, imeti dober pregled nad igro. Branilec mora biti »trener na igrišču« (Trninič, 1996).

Krilni igralci imajo pomembno vlogo v vseh fazah igre, po mnenju mnogih strokovnjakov opravljajo najzahtevnejše naloge v ekipi. So vez med prednjo in zadnjo linijo v obrambi in napadu. So zelo univerzalni igralci, sodelujejo v protinapadih in jih uspešno zaključujejo, imajo dober met iz različnih razdalj, so nevarni v prodorih iz krilnih položajev, veliko sodelujejo z ostalimi igralci, predvsem s centri, imajo pomembno vlogo pri skoku in sodelujejo pri formiranju trikotnika. V obrambi so sposobni pokrivati vsakega igralca. Nekateri krilni igralci lahko opravljajo tudi nekatere naloge centra (Trninič, 1996).

Klasični centri igrajo bolj statično, njihova ključna naloga je skok. V zaključek protinapada se vključujejo šele takrat, ko primarni protinapad ne uspe, pred tem pa skrbijo za obrambno varnost. Centri igrajo predvsem hrbtno proti košu, pivotirajo, uporabljajo različne mete pod košem, žogo pa vodijo zelo malo. V obrambi usmerjajo obrambo moštva in zapirajo prostor pod košem. Pri njih je pomembna borba za prostor za skok in oblikovanje obrambnega trikotnika, po dobljenem skoku pa hitra in natančna prva podaja enemu izmed branilcev, kar je osnova za uspešen protinapad. Sodobni centri imajo bolj univerzalno znanje, ki jim omogoča, da lahko igrajo tudi na zunanjih položajih (Trninič, 1996).

V prihodnosti naj bi bili vsi igralci nevarni za koš iz vseh igralnih mest. To pomeni, da bo moral branilec obvladati vse tehnične prvine centra in obratno. Popolnoma isto velja za krilne igralce, ki so bili že do sedaj najbolj nevarni za koš. Vse to bo od vseh igralcev zahtevalo maksimalno angažiranost na treningih, da bodo lahko med tekmo navduševali gledalce z uspešnimi in atraktivnimi potezami (Mali, 2000).

2.2. ŠPORT NA VRHUNSKI IN PROFESIONALNI RAVNI

Živimo v času, ko je v športu vse preveč stvari odvisnih od denarja. Tisti, ki ga imajo, ustvarjajo ekipe z bajnimi denarnimi vložki, tisti, ki pa ga nimajo, se zanašajo na domače talente, ki si poceni, saj klubski proračun ne dovoljuje dragih nakupov. Juraga (2003) pravi, da tekmovalni in vrhunski šport postajata vse bolj profesionalna, predvsem v absolutnih (članskih) kategorijah. Hosta (2007) pa pravi, da je zakon v vrhunskem športu zakon zmage. V rekreaciji namreč ta koncept ne vzdrži in ni primeren, je pa kot doma v vrhunskem športu, kjer velja imperativ najboljšega dosežka, zmage, preseganja drugih in samega sebe.

Vrhunski šport postaja novo gladiatorstvo: Poklicni vrhunski šport bo preživel kot neodvisna veja »showbusinessa«, označenega s komodifikacijo, zakonodajo, bioinženiringom, farmakologizacijo itd. Ti krogi bodo pod nadzorom multinacionalnih teles, na primer olimpijske ali športne korporacije. To bo pripeljalo zgodbo o mitu športnika kot pozitivnega idola do konca (Renson, 2000, v Hosta, 2007). Pretirano poudarjanje zmagovanja je v vrhunskem športu precej očitno. Gre za imperativ, ki ne vodi samo zmagovalcev, temveč tudi poražence, da vsakič znova dajo vse od sebe in se zadovoljijo z navidezno zmago najboljšega dosežka (Hosta, 2007).

Komercializacija športa se razvija zato, ker želijo klubi s športom in vsemi stvarmi okoli njega največ zaslužiti. Posledica tega so ambiciozni starši, ki v razne športne šole in klube pripeljejo svoje otroke samo zato, da bi si otrok z izbranim športom zagotovil eksistenco (Savič, 1987).

Dandanes so zahteve v športu višje, kot so bile včasih, kar je predvsem posledica večje vpletenosti medijev in sponzorjev v športne dogodke. Mladi športniki tako že zelo zgodaj čutijo močan pritisk po doseganju vrhunskih športnih rezultatov, ki danes edino veljajo. Kmalu postane »nedolžno« ukvarjanje s športom le še tekma za doseganje boljših rezultatov in uvrstitev. Tako so iz leta v leto obveznosti večje, povečuje se število treningov, tekem, za kar je potrebno vedno več časa. Na splošno je v zdajšnjem času zelo težko združiti šolo in šport, saj so zahteve sodobnega profesionalizma vse bolj krute (Juraga, 2003).

2.2.1. Profesionalni športnik

Obstajajo tisti, ki jim je šport igra in veselje, ter tisti, ki jim šport ni igra (lahko jim je veselje), ampak delo in poklic. Razlika med profesionalci in amaterji je v tem, da amater išče v športu zadovoljstvo, profesionalci pa šport jemlje kot posel, ki mu daje plačo. Poklicni športnik ne igra več za zabavo in razvedrilo, ampak opravlja službo.

Ta služba je njegovo, največkrat začasno zanimanje (desetletje). Zanj je šport nujno delo za vzdrževanje življenja. Takoimenovani »profi-športnik« se ukvarja s športom zato, da bi lahko preživel. Za njega je šport sredstvo za preživetje (Savič, 1987).

Športniki so vsak dan bolje plačani. Šport postaja vedno večja atrakcija in spektakel in tako se okoli njega vrtijo ogromne količine denarja, česar se zavedajo tudi športniki, ki zahtevajo večje plače. Neamater ali profesionalc je tisti, ki s športnim ukvarjanjem ustvarja materialni dobiček oz. živi od te dejavnosti. On je za svojo športno aktivnost plačan (prejema plačo, najemnino ali osebni dohodek), dobiva nagrade za sodelovanje na treningih in tekmovanjih ter prav tako za dosežene uspehe. Da bi ustvaril čim večji dobiček za klub, s tem pa sebi večjo plačo in materialni privilegij, mora športnik zadeti čim več golov, košev, točk, da bi zmagal, saj je vse drugo brez pomena. Plače in nagrade se ustvarjajo tudi s prodanimi vstopnicami, z gospodarskimi propagandami, z donacijami, z reklamami, z najemninami vadbišč, s procenti od športnih stav in loterije idr. Dobiček se ustvarja tudi z reklamiranjem klubskih simbolov v filmu, na televiziji, na plakatih ali pa z direktno uporabo svojega imena v propagandi nekega proizvoda (Savič, 1987).

Med neamaterji in profesionalci ni bistvene razlike, saj eni in drugi za svojo športno aktivnost dobivajo denar. Razlika med njimi je samo v statusu. Neamaterji so s pogodbo vezani na klub, a trenirajo in tekmujejo za določeno vsoto, ki je opredeljena s strani kluba ali športne zveze. Neamaterji imajo, razen z nekaj omejitvami, proste roke pri odločanju in menjavanju klubske pripadnosti. Oni zaradi prejemanja denarja niso amaterji, a zato, ker sami odločajo o svoji usodi, kje bodo trenirali in igrali, še vedno niso profesionalci. Profesionalci so s pogodbo vezani na klub. Oni so s klubom v delovnem razmerju in to tako, da s podpisom dajo klubu pravico, da jih lahko tudi proda v drug klub. Profesionalni igralec prodaja svoje usluge klubu, a klub jih lahko odstopu drugemu. Igralec lahko tudi sam menja klubske barve, a za to rabi dovoljenje kluba. V drug klub se lahko proda sam ali s pomočjo menedžerja (Savič, 1987). Pri nas je bolj uveljavljen izraz »polprofesionalci«, saj veliko igralcev v naši najmočnejši ligi poleg treniranja košarke hodi tudi v službo, saj se samo s košarko ne morejo preživljati, zaradi finančne situacije, ki je vedno slabša. V tujini je situacija seveda drugačna, saj se v najmočnejših košarkarskih ligah vrtijo velike količine denarja, saj so te lige bolj zanimive tudi izven države, kjer se igra.

Poleg redne plače lahko športnik dobi tudi različne druge nagrade. Najpogostejše so (Savič, 1987):

- nagrada za podpis pogodbe – igralci dobijo določeno vsoto za prestop v novi klub

- nagrada za nastop – nekatere nagrade dobi športnik že zaradi samega nastopa, z dobrim rezultatom na tem nastopu pa lahko zasluži še »ekstra nagrado«
- nagrada za talent
- nagrada za dolgoletno pripadnost klubu – to je nagrada športniku, ki je v določenem klubu že dalj časa.

Če še enkrat pogledamo naš vstop na področje etike vrhunškega športa, se zdi, da je na delu nekaj družbeno nezavednega. Komaj se lahko upremo gonu po stalni rasti. Podobno, še bolj očitno, se dogaja v športih rekordov. Kaj žene športnike, da premagujejo vse ovire, da posvetijo vse svoje telesne moči, da se izpostavijo visokemu tveganju poškodbe, da pretirano izkoriščajo svoja telesa, samo da bi izkusili tisto ekstra sekundo, tisti odločilni centimeter ali tisti kilogram več? Kaj hudiča naredijo s tisto ekstra sekundo? In vendar, to ni pravo vprašanje. Uspelo jim je! Postavili so osebni rekord! Svetovni rekord – to ne spremeni naše pozicije. Naredili so, kar je bilo treba narediti. Dali so vse od sebe in to je tudi skoraj vse. Če se ne sprašujejo po smislu početja, zakaj bi se potem mi? To je njihova igra in cilj igre je jasen. Pri tem ne smemo pozabiti, da je cilj igre v igri sami, in ne nekje zunaj nje. Gre za notranjo pozicijo in etos, ki velja, ko se igra igrá. Struktura tekmovanja se nima časa ozirati po kvalitativnem. Kakovost pride s količino. Preprosto! Preveč preprosto, da bi bilo res (Hosta, 2007)!

2.3. ZDRAVJE IN ŠPORTNA DEJAVNOST

Zdravje je največja vrednota, ki pa jo večinoma ne cenimo dovolj oziroma jo začnemo ceniti šele, ko zbolimo ali se poškodujemo. Berčič, Sila, Tušak in Semolič (2007) pravijo, da danes zdravje razumemo kot neprekinjen in celosten dinamičen proces, v katerem posameznik nenehno vzpostavlja notranje in zunanje ravnovesje, torej ravnovesje s samim seboj in s svojim okoljem. Večina ljudi v prvi polovici življenja svoje zdravje neodgovorno zapravlja, v drugi polovici pa si prizadeva, da bi se povrnilo.

Kadar govorimo o zdravju in bolezni posameznika, mlajših ali starejših, moških ali žensk, vedno ugotovimo, da se prizadeti začnejo zavedati pomena svojega zdravja šele takrat, ko ga začenjajo izgubljati oziroma ko ga povsem izgubijo. »Zdravje ni vse, toda brez zdravja je vse nič,« je znana ljudska modrost, ki se iz dneva v dan potrjuje. Zato zdravje postaja vse bolj cenjena družbena dobrina. (Berčič, Tušak in Karpljuk, 2003).

2.3.1. Zdrav življenjski slog : nezdrav življenjski slog

Berčič (1999, v Berčič, 2007) se sprašuje »Kaj pomeni zdravi živeti?«. Pravi, da je potrebno uravnoteženo in kakovostno prehranjevanje, veliko gibanja in ukvarjanja s športom, vsakodnevno izobraževanje in miselno delo, udejstvovanje v različnih interesnih dejavnostih skupaj s prijatelji, navezovanje pristnih čustvenih in ljubezenskih odnosov, vsakodnevno pa naj bi del časa namenili tudi svoji duhovnosti in povezavi s svetom; in ne nazadnje, izogibali naj bi se nezdravim življenjskim navadam.

Za naš čas je značilno, da vse preveč sedimo in se premalo gibamo. Ulaga (1996) navaja dejavnike nezdravega življenjskega sloga, ki so: prehrana, bogata z maščobami, holesterolom in kalorijami, kajenje, telesna neaktivnost ter pretirano uživanje alkohola.

Če bi vprašali, kolikokrat na teden se je treba razgibati, bi vam odgovoril z vprašanjem, kolikokrat na teden je treba jesti in spati. Ne glede na starost moramo upoštevati, da smo potrebni gibanja vsak dan, posebno še, če živimo sede. Posledice neaktivnosti so znane: mišic je vedno manj, maščevja pa vedno več. Tudi umske sposobnosti pešajo, v kosteh je manj kalcija, peša srce, mišice atrofirajo, količina krvi se znižuje, poslabša se posameznikovo reagiranje (Ulaga, 1996).

Večina ljudi stremi k sreči in zadovoljstvu, pa tudi k zdravju. V mladosti se večina tega ne zaveda, v obdobju zrelosti pa vedno bolj. Dokler ni resnih zdravstvenih težav, ki se tako ali drugače odražajo na posamezniku, se ta razmeroma redko odloča za opustitev škodljivega življenjskega sloga. Šele ko je »postavljen pred zid« zaradi zdravstvenih težav in resnih posledic, se prične ozirati vase. Zdrav življenjski slog tako izključuje škodljive razvade, kot so kajenje, pitje alkoholnih pijač in čezmerno uživanje hrane, še zlasti takšne, ki nima ustrezne sestave. K zdravemu življenjskemu slogu sodi tudi skrb za ustrezno telesno težo (Berčič idr., 2007).

Nedejavnost je jasno povezana s fiziološkim propadanjem, boleznijo in smrtjo. Po drugi strani pa je zelo malo dokazov, da specifična raven gibalne in funkcionalne pripravljenosti in ukvarjanje s športom življenje podaljšujeta. Z redno gibalno dejavnostjo lahko ne glede na starost izboljšamo delovanje srca, dihal in mišičja. Obenem s telesno kondicijo se izboljšuje tudi psihično stanje, krepijo se samozaupanje, zavedanje samega sebe, dobro počutje in ekstravertiranost (Sperryn, 1994).

Sperryn (1994) se sprašuje, zakaj trenirati. Splošni učinek treninga je pripraviti telo in duha, da se bosta upirala utrujenosti in do skrajnosti razviti mišično moč, srčno,

mišično in pljučno vzdržljivost, gibalne sposobnosti in skladnost gibanja ter splošne telesne in duševne izkušnje in sodbe, ki so nujne za uspešno delovanje v športu.

V odvisnosti od naših želja, namena, motivov in od ciljev, ki si jih postavimo, lahko s pravilno izbrano gibalno aktivnostjo, ob pravi prehrani in s primernim režimom življenja, ohranjamo in razvijamo različne gibalne in funkcionalne sposobnosti (Berčič idr, 2007).

Piramida gibalnih in športnih aktivnosti prikazuje, koliko so pomembne različne zvrsti telesne aktivnosti za človekovo splošno kondicijo, njegovo pripravljenost na vsakodnevne napore in kako pogosto naj bi bili aktivni v teh aktivnostih.



Slika 1. Piramida gibalnih in športnih aktivnosti (Corbin, Charles B., Ruth Lindsey, 1997, v Berčič idr., 2007)

Na Sliki 1 vidimo, da so na dnu piramide prikazane tiste telesne aktivnosti, ki bi morale biti vsakodnevne in bi jih morali vnesti v svoj vsakdan.

Pomen zdravja v športu je zelo velik, saj je šport nujno potreben za zdravje, ki pa je ena najvišjih vrednot in ciljev v naši družbi. Torej redno ukvarjanje s športom naj bi imelo vpliv v pozitivnih fizioloških znakih. Sistem športa postane celosten šele z angažmajem zdravja. Če si poizkušamo zamisliti šport, ki mu odvzamemo zdravje, vidimo, kako manj priljubljen bi bil med običajnimi ljudmi, kako bi izgubil svoj smisel (Rauter, 2006).

2.3.2. Alkohol in športna dejavnost se izključujeta

Pitje alkoholnih pijač in alkoholizem sta globoko vtkana v družbeno življenje (Ramovš, 1981). Povezana sta z življenjem mnogih narodov, njihovo zgodovino in običaji, z gospodarstvom in politiko ter obče s človekovo kulturo. Tako vino kot pivo, ponekod še druge alkoholne pijače, sta pogosto »tekočini«, ki ju uživamo tedaj, ko smo žejni, ko potrebujemo »moč« (fizično delo, zidarska opravila, trgatev ...) (Berčič idr., 2003).

Med številnimi zdravstvenimi problemi, ki tako ali drugače prizadenejo slovensko prebivalstvo, je škodljiva uporaba alkohola, tobaka in nedovoljenih drog oziroma različnih psihoaktivnih snovi eden glavnih zdravstvenih problemov v Sloveniji (Jerčan, 1995, v Berčič idr., 2003)

Z alkoholom, njegovo porabo in zlorabo ni nič drugače kot s porabo tobaka. Industrija različnih alkoholnih pijač ne kaže kakšnega zmanjšanja ali upadanja proizvodnje. Slovenija je vinorodna dežela in prav zato bi morali njeni prebivalci posebej gojiti in širiti kulturo (zmernega) pitja, ki posamezniku lahko obogati zdravo prehrano in prispeva določen delež k zdravemu življenjskemu slogu. To seveda velja le takrat in v tistih primerih, ko se v vsakodnevnem življenju v celoti uveljavlja in spoštuje načelo zdravega, zmernega in nadziranega pitja. Koliko in kolikokrat je lahko to načelo kršeno (če sploh kdaj), je vprašanje posameznikovih načel, vrednot, notranje trdnosti in odločenosti vztrajati na izbrani poti zdravih in razumnih ravnanj. Če pri pitju alkoholnih pijač v svojih odločitvah in dejanjih nimamo ter se prepuščamo trenutnim razpoloženjem, z občasnim opijanem, potem ne moremo reči, da je takšno pitje zmerno. Vse, kar presega zdravo in zmerno pitje različnih alkoholnih napitkov in pijač, je torej škodljivo za posameznika, njegovo ožje družinsko in prijateljsko okolje ter tudi širše za narod kot celoto (Berčič idr., 2003).

Majhna količina alkohola lahko deluje pomirjevalno, toda farmakološko delovanje alkohola je predvsem ustvarjanje inhibicij, zavor. Alkohol zavira inhibitorje centralnega živčnega sistema, tako da odstrani normalne ovire za nenadzorovano delovanje. To postane zato bolj divje in manj obvladovano. Od tod izhaja raba alkohola za razpihovanje napadalnosti pred ali med nastopom (Sperry, 1994).

Ramovš (1981, v Berčič idr., 2003) navaja tri različice pitja alkoholnih pijač, ki se pri različnih narodih pojavljajo v različnem obsegu:

- obredno pitje: le pri slovesnih obredih (verskih, folklornih, poslovnih);
- običajno pitje: pitje pri jedi (»kozarček« za boljšo prebavo);
- pitje zaradi pitja: bolj ali manj zavestno omamljanje, beg iz stvarnosti, premagovanje težav, napetosti ...

2.3.2.1. Vpliv alkohola na telo

Negativni vplivi prekomernega pitja alkoholnih pijač se kažejo na posameznih organskih sistemih ter na človekovem organizmu v celoti, kakor tudi pri upadanju telesnih sposobnosti. Pogosto opijanje prizadene celotno telo in praktično ni človeškega organa, ki ne bi bil tako ali drugače prizadet zaradi alkohola. Najpogosteje okvarjeni so srce, jetra, želodec ter periferni in centralni živčni sistem. Znižana raven delovanja posameznega organa pa pomeni padec v kakovosti delovanja in posledično tudi padec v telesnih sposobnostih (Berčič idr., 2007).

- **Velikost telesa**

Velikost telesa je eden od dejavnikov, ki določajo učinek alkohola na telo. Jetra oksidirajo alkohol, to pomeni, da ga kemično razgradijo. Velik človek z veliko telesno težo bolje prenaša učinke alkohola kot manjši človek z manjšo telesno težo. Pijanost nastopi, ko alkohol doseže možgane in ga jetra ne morejo oksidirati (Shapiro, 1994).

- **Črevo**

Za razliko od hrane alkohola ne prebavimo v želodcu in tankem črevesu. Ko pride alkohol v želodec, gre del v nespremenjeni obliki skozi njegove stene naravnost v kri. Preostanek gre v tanko črevo in od tam nespremenjen v krvni obtok. Alkohol lahko vpliva na sluznico želodca in grla. Že majhna količina povzroči izločanje prebavnih sokov, kar ustvarja občutek lakote. Nenehno draženje želodčne sluznice lahko povzroči kronično vnetje – gastritis. Pri pitju je pomembna količina hrane v želodcu. Hrana lahko kar za 50% upočasni prehajanje alkohola v kri. Hrana, ki vsebuje maščobe in proteine, npr. mleko in sir, lahko pivca zaščiti pred hitro pijanostjo. Količina naenkrat zaužitega alkohola in hitrost pitja določata stopnjo pijanosti – intoksikacije. Počasno pitje majhnih količin dopušča jetrom, da mnogo učinkoviteje oksidirajo zaužiti alkohol, kot če pijemo na dušek. Posledica je manjša stopnja intoksikacije (Shapiro, 1994).

- **Jetra**

Praden lahko alkohol zapusti telo, ga morajo jetra razgraditi v ogljikov dioksid in vodo. Jetra lahko razgradijo le majhne količine alkohola hkrati. Preostanek medtem kroži v krvi. Jetra potrebujejo približno eno do tri ure za razgradnjo alkohola v enem kozarcu pijače. Prizadetost jeter se lahko odraža v bolezenskih znakih prebavil, srca in ožilja. Ciroza jeter je obolenje, ki uničuje zdravo tkivo in ga nadomešča z maščobnim ali brazgotinskim tkivom. Ciroza je lahko posledica uživanja velikih količin alkohola (Shapiro, 1994).

- **Možgani**

Ko alkohol potuje po krvnem toku, pride v vse dele telesa. V nekaj minutah doseže možgane. Alkohol je pomirjevalo z zaviralnim učinkom. Upočasnjuje delovanje možganov. Ovira tako shranjevanje kot priklic podatkov iz spomina. Lahko povzroči halucinacije in epileptične napade (Shapiro, 1994).

- **Čutila**

Alkohol lahko oslabi vid in sluh. Lahko tudi prizadene okus, voh in tip. Ker so vse mišice pod nadzorom možganov, že najmanjša količina zaužitega alkohola okvari kontrolo mišic, to pa privede do motenj koordinacije inupočasnenih reakcij (Shapiro, 1994).

2.3.2.2. Stopnje uživanja alkohola

Shapiro (1994) navaja štiri stopnje pitja alkohola:

- **Poskusno pitje**

Najstniki pogosto eksperimentirajo z alkoholom. Opažajo spremembe razpoloženja med pitjem. Naučijo se postati ob pijači dobre volje. Včasih jim to uspe, pogosto se pa slabo konča. Doživijo neprijetno izkušnjo – od alkohola jim postane slabo in včasih se na tej stopnji odločijo, da ne bodo več pili. Velikemu številu vendarle uspe izkusiti nekatere prijetne učinke, ki okrepijo željo po nadaljnjem pitju. Mnogi najstniki, ki s pitjem nadaljujejo, napredujejo v naslednjo stopnjo, stopnjo rednega pitja.

- **Redno pitje**

Najstniki, ki redno uživajo alkohol, so družabni pivci. Vedo, v kakšno počutje jih spravi alkohol in odločajo se za pitje ob določenih priložnostih. Ohranjajo določeno mero nadzora nad časom pitja in količino zaužite pijače. Najstniki, niso posebno »uspešni« redni pivci. Velik del učencev, ki uživajo alkohol, pijejo prevelike količine. Pogosto spijejo pet ali več kozarcev zapovrstjo. To je pretiravanje.

- **Duševna odvisnost**

Tretja stopnja je stopnja duševne odvisnosti. V prvih dveh stopnjah najstniki uživajo alkohol zaradi prijetnih učinkov, ki jih včasih povzročajo. V tej stopnji pa pijejo zaradi tega, da odpravijo ali zmanjšajo neprijetne občutke. Izgubljajo nadzor in pijejo zaradi okoliščin, v katerih se znajdejo. Pogosto jih zanimajo le še zabave. Svoj ugled gradijo na količini popitega alkohola, ki so ga sposobni popiti. S pijančevanjem se postavljajo pred drugimi. Razvijajo telesno toleranco za učinke alkohola. Zato njihovo telo potrebuje vedno več alkohola

za doseganje enakega učinka. To je znak, da zapadajo v težave zaradi alkohola in postajajo odvisni.

- **Telesna odvisnost**

Zadnja stopnja je telesna odvisnost. Zanj je značilna izguba nadzora nad pitjem. To ne pomeni, da se najstnik, ki je telesno odvisen od alkohola, opijani, kadarkoli pije. Včasih lahko učinkuje predvsem kot redni pivec z določeno mero nadzora. Pogosto vlaga veliko truda v ustvarjanje takšnega videza, da bi staršem in prijateljem dokazal, da nima težav z alkoholom. Bistvo je v tem, da pri telesno odvisnem človeku, ko začne piti, nihče zanj ne more predvideti, kako dolgo bo pil, koliko bo spil in kako se bo epizoda končala. Človek, ki je telesno odvisen od alkohola, v pijači ne najde zadovoljstva. Največ kar mu prinese alkohol, je kratkotrajno olajšanje telesnih in duševnih bolečin. Alkohol je zanj kot zdravilo, ki si ga sam »predpiše«, da bi se počutil normalnega. To je zanj glavni vzrok in spodbuda za pitje.

Šport in alkohol se tako povsem izključujeta. Alkoholno omamljen človek ne sodi na nobeno športno površino, ne v naravnem in ne v urbanem okolju. Pitje alkoholnih pijač nasploh naj morda spremlja le izjemne priložnosti, vendar naj bo to skladno s kulturo pitja in sprejetimi družbenimi normami (Berčič idr., 2007)

2.3.3. Kajenje in športna dejavnost se izključujeta

Kajenje je pridobljena navada ali bolje razvada, ki mnogim posameznikom poleg navideznih ter trenutnih občutkov ugodja greni življenje, rahlja zdravje in mnoge žal po precej skrajšani poti pripelje do prezgodnjega konca (Berčič idr., 2007).

Preučevanja različnih učinkov športnega udejstvovanja oz. ukvarjanja s posameznimi športno-rekreativnimi aktivnostmi in učinkov kajenja, so v preteklosti zaposlovala številne domače in tuje raziskovalce. Izsledki raziskav so potrdili številne pozitivne učinke redne in sistematične vadbe oz. treninga na različne značilnosti, sposobnosti in lastnosti odraslih prebivalcev. Ugotovljeno je bilo, da je ugodnih učinkov veliko, znano pa je, da se ti učinki bistveno zmanjšajo, če posameznik kadi oz. drugače zlorablja svoj organizem (Berčič idr., 2007). Raziskovalci, ki so proučevali vpliv kajenja na telesno zmogljivost športnikov, so povsem jasno in prepričljivo ugotovili, da sodi kajenje med dejavnike, ki učinkujejo proti zdravju, pa tudi proti vrhunski delovni zmogljivosti. Sleherni slovenski otrok bi moral pravočasno zvedeti, da so vsi vrhunski športniki nekadilci. V tobačnem dimu je med drugim tudi strupen plin ogljikov monoksid, ki se veže s krvnim barvilom in izpodriva kisik. Tako dobi kadilec z vsakim

vdihom 10-15 % manj kisika in je zato njegova vzdržljivost znatno slabša (Ulaga, 1996).

Spoznanja in ugotovitve, ki izhajajo iz številnih raziskav so torej nedvoumna, zato vselej in v vseh primerih kadilcev velja, da cigaretni dim posledično bistveno zmanjša njihove sposobnosti (Berčič idr., 2007).

2.3.3.1. Cigaretni dim

Dokazano je, da kajenje prizadene najbolj vitalne organe in funkcije organizma. Predvsem prizadene srce in ožilje ter dihalna kadilcev, pri katerih so vidni razdiralni vplivi nikotina, ogljikovega monoksida in cigaretnega katrana. Te tri sestavine štejeta sodobna medicinska stroka in znanost za glavne krivce številnih obolenj navedenih organskih sistemov. Med velikim številom kemijskih sestavin, ki so jih do sedaj odkrili v tobaku in cigaretnem dimu, ni niti ene, ki bi imela ugodne zdravstvene učinke (Berčič idr., 2007).

Cigaretni dim nastane pri nepopolnem izgorevanju tobačnih listov. V različnih virih navajajo različno število sestavin, ki jih vsebuje cigaretni dim. Menda so doslej v negorečem tobaku ugotovili okoli 2.500 kemijskih sestavin, v cigaretnem dimu pa približno 4.000. Za nobeno od teh sestavin niso ugotovili pozitivnih ali celo zdravstvenih učinkov, so pa mnoge med njimi v večjih količinah hudi strupi. Za mnoge od njih se ve ali utemeljeno sumi, da povzročajo hude bolezni (Kristan, 1994).

Najbolj so raziskane škodljive posledice treh sestavin (Kristan, 1994):

- nikotina
- ogljikovega monoksida
- cigaretnega katrana

Te tri sestavine današnja medicinska znanost šteje za najbolj škodljive snovi, ki jih s kajenjem vnašamo v organizem. Nikotin in ogljikov monoksid neposredno ne prizadeneta dihalnih organov, pač pa posredno poškodujeta srce in ožilje. Katran pa neposredno učinkuje na dihalne poti in jih kvari (Kristan, 1994).

Kako deluje nikotin?

Nikotin je močan živčni strup, je bolj strupen kot alkohol, kokain, arzenik ali atropin. Dve kapljici čistega nikotina na jeziku bi usmrtili psa v 30 sekundah, osem kapljic pa konja. Največ nikotina pride z vdihanim dimom v pljuča, od tod pa v kri. Nekaj ga absorbira tudi ustna sluznica in sluznica drugih dihalnih poti, tako da tudi po tej poti

prehaja v kri. Velike doze nikotina začnejo hromiti možgane, še pogubnejši pa je nikotin za srce in ožilje (Kristan, 1994).

Kako deluje ogljikov monoksid?

Ogljikov monoksid je plin brez barve in vonja, zato ga s čutili ne zaznamo. Velika količina povzroči smrt. V cigaretnem dimu je 600-krat večja koncentracija ogljikovega monoksida, kot jo dopuščajo varnostni pravilniki o onesnaževanju zraka v industrijskih središčih. Ogljikov monoksid pravzaprav ni strupen plin, vendar zaradi nekaterih svojih kemičnih lastnosti usodno posega v delo organizma (Kristan, 1994).

Kako deluje cigaretni katran?

Katran je tretja zelo škodljiva sestavina cigaretnega dima. To je zmes različnih snovi, med katerimi je vsaj sedem takšnih, za katere zdravniki vedo, da povzročajo raka. Največ katrana ostaja na sluznici dihalnih poti, nekaj ga kadilec izkašlja, nekaj pa tudi pogoltne in tako pride v prebavni trakt. Škodljivi vplivi katrana se pokažejo šele po daljšem času v obliki jutranjega pokašljevanja. Okvare, ki jih na pljučih povzroči katran, so največkrat nepopravljive (kronični bronhitis, emfizem in rak na pljučih) (Kristan, 1994).

Omenjeni negativni učinki kajenja zmanjšujejo človekove telesne sposobnosti. »Sistematično« kajenje bistveno zmanjša gibalne sposobnosti kadilca. Zmanjšuje se njegova moč, ki je osnova slehernega dela in gibanja, enako pa velja za koordinacijo, ki je pod nadzorom številnih zapletenih senzomotoričnih mehanizmov. Te seveda nikotin ne obide. Podobno velja za ravnotežje in preciznost ter še za nekatere druge motorične oz. gibalne sposobnosti (Berčič idr., 2007). Strastni kadilci imajo v krvi premalo kisika. Količina kisika v krvi kadilca se lahko zmanjša tudi za tretjino. To pomanjkanje kisika prizadene vse organe. Težko si predstavljamo športnika, ki kadi. Športnik, ki kadi, ne more pričakovati dobrih športnih rezultatov, kajti za te so potrebne ogromne količine kisika. Stalno pomanjkanje kisika oslabi tudi obrambni sistem kadilca, zato se zmanjšajo splošne obrambne sposobnosti njegovega organizma. Pri hudih kadilcih je zato zmanjšana odpornost proti različnim okužbam (Kristan, 1994).

Tako ni nobenega dvoma, da šport sam po sebi izključuje kajenje, ne glede na to, ali gre za vrhunske ali rekreativne športnike (Berčič idr., 2007).

2.3.4. Droge, doping in športna dejavnost se izključujejo

2.3.4.1. Problematika prepovedanih drog

Problematika uporabe prepovedanih drog stalno narašča. Zaskrbljujoče je stanje uporabe prepovedanih drog med mladostniki. Vse več je podatkov, ki govorijo, da se že na osnovnih šolah ali pa v neposredni bližini odvija trgovina s prepovedanimi drogami. Na srednjih šolah je problem še bolj pereč (Žigon, 1998).

Žigon (1998) je nedovoljene droge (mamila in psihotropne snovi) razdelil na naslednje skupine:

Glede na vrsto odvisnosti:

- mamila in psihotropne snovi, ki povzročajo psihično odvisnost (kokain, marihuana, LSD, meskalin, amfetamin)
- mamila in psihotropne snovi, ki povzročajo fizično odvisnost (opij, heroin, morfin, kodein, barbiturati, alkohol...).

Glede na moč učinkovanja in negativne posledice:

- manj nevarna mamila in psihotropne snovi oz. t.i. **mehke droge** (marihuana, hašiš)
- posebno nevarna mamila in psihotropne snovi oz. t.i. **trde droge** (opij, heroin, morfin, kodein, kokain, ecstasy, LSD ...).

Glede na izvor in način izdelave:

- **naravna** mamila in psihotropne snovi (opij, kanabis, listi koke, halucinogene gobe, khat ...)
- **polsintetična** mamila in psihotropne snovi (heroin, kokain, morfin)
- **sintetična** mamila in psihotropne snovi (narkotični analgetiki, amfetamini, metaamfetamini, MDA, MDMA, ecstasy ...).

Glede na obliko:

- **snovi, ki so v obliki prahu**, granulata, tablet, iglic, hlebčkov, ploščic, ampul, svečk, tekočine, olja ali plina (dim, hlapi) (heroin, kokain, hašiš, ecstasy ...)
- **predmeti**, ki so v obliki pivnikov, filca, cigaret, sladkorja in drugih predmetov, ki so prepojeni s snovjo (LSD)
- **snovi, ki so deli rastlin** – listi ali cvetovi (marihuana, koka listi, khat).

Glede na način uživanja:

- **z iniciranjem v telo** (v žilo ali mišico) (heroin, kokain)

- **z vdihavanjem, njuhanjem ali kajenjem** (marihuana, hašiš, crack, kokain, heroin, khat ...)
- **oralno** (skozi usta) (ecstasy, amfetamin, metaamfetamin)
- **rektalno** (dajanje svečk v danko)

Dejstvo je, da nihče ne začne uživati droge brez razloga, brez notranjega ali zunanjega vzgiba oziroma brez take ali drugačne pobude. Veliko je razlogov, zaradi katerih (starejši) otroci in mladostniki začnejo uživati droge in kar precej raziskav je bilo opravljenih v zvezi s to problematiko. Tomorijeva (1994, v Berčič, 2003) navaja razloge za začetek uživanja drog:

- radovednost
- želja po vznemirjenju in ugodju
- pomanjkanje prijetnih doživetij
- želja po sprejetosti v družbo ali po potrjevanju pred vrstniki
- iskanje spodbude za pogum ali za večjo družabnost
- poskus odpravljanja čustvene napetosti, potrnosti in tesnobe
- težnja po sprostitvi, brezbrčnosti ali pomirjenju
- izogibanje neprijetni in boleči stvarnosti.

Koliko zla povzročijo droge vsak dan v družini, v vsaki državi in družbi, koliko na teden, mesec, koliko v enem letu in koliko v desetletju, tega ni še nihče »izmeril« in ugotovil. Gotovo pa se postavlja vprašanje, ali je vse to sploh »izmerljivo« in ugotovljivo. Najbrž zelo težko ali pa skoraj povsem nemogoče (Berčič idr., 2003).

2.3.4.2. Doping v košarki

Pri doping u v športu gre za uporabo ali razpečevanje določenih sredstev, ki umetno povečujejo športnikove telesne in/ali miselne sposobnosti in na ta način izboljšajo športne dosežke (Sperryn, 1994).

Pri tem ločimo stimulanse ali poživila, narkotične analgetike in anabolične steroide (Dežman in Erčulj, 2005):

- **poživila** – dandanes poznamo veliko različnih poživil. Mednje uvrščamo tudi številne naravne spojine, kot sta na primer kokain in kofein. Vse več je tudi umetno izdelanih pripravkov (npr. amfetamin, strihnin, niketamid, bemigrin ...). Omenjena sredstva neposredno spodbujajo delovanje centralnega živčnega, srčno-žilnega in dihalnega sistema. Stranski učinki poživil zatrejo naravne opozorilne znake pri izčrpanosti in povišani telesni temperaturi. Duševno vznemirjenje sili športnika v nadaljnje naprežanje, zaradi česar lahko pride do popolne izčrpanosti ali vročinske kapi, kar lahko povzroči tudi smrt

- **narkotično analgetiki** – mednje spadajo vsi narkotiki od morfija do njegovih derivatov (npr. kodein). Analgetične lastnosti teh zdravil so koristne, prekomerno uživanje pa vodi v odvisnost. V športu se uporabljajo narkotiki kot doping, ker imajo kratkotrajen, a zelo močan poživilni učinek. Zaradi nevarnih stranskih učinkov je že sama posest narkotikov v nezdravstvene namene kaznivo dejanje
- **anabolični steroidi** – so kemični izvlečki naravnega moškega spolnega hormona. Naravni hormoni, hkrati s treniranjem učinkujejo anabolično in pospešujejo rast, celjenje in izgradnjo tkiv. Mednje spadata tudi hormon rasti gonadotropin in moški spolni hormon testosteron. Znanstveniki se že dolgo trudijo, da bi odkrili vzroke za izboljšanje rezultatov športnikov, ki jemljejo anabolične steroide. Ti lahko močno povečajo mišično maso, vendar je že dokazano, da je dodana masa v glavnem iz mineralov (soli) in vode, ne pa iz večjih in boljših mišičnih vlaken. Samo jemanje anaboličnih steroidov ne povzroči povečanje moči tako, da anabolični steroidi učinkovito delujejo samo v kombinaciji s pravilno prehrano in treningom. Nekateri anabolični steroidi učinkujejo tudi tako, da športniku pomagajo vzdrževati ritem napornih treningov in tekmovanj ter omogočajo hitrejšo regeneracijo po treningih in tekmovanjih. Pri tem prihaja do še enega stranskega učinka, ki se mu ne more izogniti noben uživalec teh preparatov. Prihaja namreč do nesorazmerja v moči različnih tkiv gibalnega sistema, ki povzroča številne poškodbe mehkih tkiv.

V košarki je število ugotovljenih primerov jemanja nedovoljenih poživil razmeroma majhno. Razlog za to tiči verjetno v dejstvu, da se z jemanjem poživil ne da kaj dosti vplivati na uspešnost igranja. Rezultat oziroma uspeh v košarki je zelo kompleksen in odvisen od velikega števila dejavnikov (razsežnost psihosomatskega statusa), od katerih lahko samo na nekatere vplivamo z omenjenimi poživili. Glede na vse do sedaj povedano, predvsem pa glede na stranske učinke anaboličnih steroidov in v končni fazi tudi kazni, ki jih tudi mednarodna košarkarska zveza predpisuje za jemalce nedovoljenih poživil, lahko rečemo, da edino in pravo sredstvo za izboljšanje rezultata ostaja trening, pri čemer ne smemo zanemariti pravilne in uravnotežene prehrane (Dežman in Erčulj, 2005).

Nadzorovanje dopinga in odkrivanje zlorab je postala nesrečna in draga nujnost današnjega športa. Jasno odseva osebne vrednote in sodbe, te pa zgolj zrcalijo podobo družbe. Če se vanjo ne bodo vrnila popolnoma drugačna stališča, se zdi, da ni veliko možnosti, da bi se tehnologija odkrivanja in nadziranja uporabe kemikalij v športu v bližnji prihodnosti lahko iz vrhunskega športa popolnoma umaknila (Sperry, 1994).

2.4. PREHRANA IN ŠPORTNA DEJAVNOST

Sestavina zdravega načina življenja je tudi ustrezna prehrana (Berčič idr., 2007). Vsi vemo, da človek hrano nujno potrebuje, vendar pa so pomembni tudi čustveni elementi prehranjevanja. Jemo zato, da potešimo lakoto, hrana pa nam je tudi v tolažbo, zadovoljstvo in nas osreči. Včasih sežemo po hrani, ker smo nezadovoljni, drugič spet iz obupa. Hrana je tudi tesno povezana s kulturnimi in civilizacijskimi navadami. Svoje prehranjevalne navade razvijemo že v otroški dobi. Z leti se sicer spreminjajo, vendar ponavadi ostanejo v glavnih obrisih iste (Shapiro, 1994).

2.4.1. Sestavine prehrane

Zdravje zahteva, da vnos hrane uravnotežimo s porabo energije in da hrana vsebuje prava razmerja posameznih sestavin. Popolna prehrana vsebuje ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, vitamine, rudnine in vodo (Sperryn, 1994).

Ogljikovi hidrati vsebujejo ogljik, vodik in kisik. Med najpomembnejše ogljikove hidrate uvrščamo predvsem različne sladkorje in škrob. Hranila, ki so bogata z ogljikovimi hidrati so predvsem žitarice, sadje, zelenjava in prečiščen sladkor. Precej ogljikovih hidratov je tudi v krompirju, testeninah in rižu. Ogljikovi hidrati imajo predvsem funkcijo oskrbe telesa z energijo, še posebno med zelo intenzivnim mišičnim delom (Dežman in Erčulj, 2005).

Beljakovine so organske spojine, ki vsebujejo dušik. So v mesu, ribah, jajcih, jetrih in mlečnih proizvodih (npr. siru). Nujne so za graditev in vzdrževanje tkiv. Telo raste tako, da nastaja vedno več beljakovinskega tkiva. Prav tako vzdržujejo vodno ravnotežje v organizmu in pomagajo pri transportu ostalih hranil. Služijo tudi kot energijski vir v primeru, da ni na razpolago ustreznih ogljikovih hidratov (Dežman in Erčulj, 2005).

Maščobe so lahko živalskega ali rastlinskega izvora. So zapletene spojine ogljika, vodika in kisika, ne vsebujejo pa vode tako kot ogljikovi hidrati. Poznamo nasičene in nenasičene maščobe. Nasičene so v glavnem živalskega izvora, vsebujejo pa jih predvsem živila, kot so meso, različni mlečni izdelki, svinjska mast itd. Nenasičene so največkrat rastlinskega izvora, vsebujejo pa jih predvsem rastlinska olja, lešniki, orehi, pistacije. Prekomerno vnašanje nasičenih maščob v organizem je eden od dejavnikov tveganja bolezni srca in ožilja, ker zvišuje koncentracijo maščob v krvi. Maščobe rastlinskega izvora so običajno manj škodljive (Dežman in Erčulj, 2005).

Vitamini so naravne spojine, ki jih organizem v majhnih količinah potrebuje za učinkovito presnovo. Večina jih deluje kot del telesnega encimskega sistema, ki pospešuje ali uravnava biokemična dogajanja v telesu. Njihova vloga v biokemičnih procesih, ki se dogajajo v človekovem organizmu, je povsem določena in omejena. Telo večine vitaminov ne more tvoriti samo, zato jih je potrebno vnašati s hrano (Dežman in Erčulj, 2005).

Poznamo naslednje glavne vitamine (Dežman in Erčulj, 2005):

- vitamin A (najdemo ga v mleku, surovem maslu, siru, jajcih, jetrih, ribah, korenju, zeleni zelenjavi in sadju)
- vitamin B (najdemo ga v presnovno zelo aktivni hrani, kot sta kvas in jetra)
- vitamin C (najdemo ga v sadju, zelenjavi in jetrih)
- vitamin D (najdemo ga v ribjem olju in olju iz jeter)
- vitamin E (najdemo ga v zelju, solati, zeleni, koruzi, soji ...)

Količina vitaminov, ki jih organizem potrebuje, je odvisna od velikosti telesa, njegove dejavnosti in vnosa hrane. Pomembno je, da zadostimo osnovnim vitaminskim potrebam, nobenega razloga pa ni za pretirano uživanje vitaminov. Pomanjkanje nekaterih vitaminov lahko kaj hitro pripelje do različnih obolenj. Prehrana košarkarja mora biti tudi bogata z vitamini, saj moramo vedeti, da košarkar potrebuje dva- do trikrat več »goriva« kot nešportnik in da je zato tudi njegova presnova dva- do trikrat intenzivnejša. Nikakor pa z vnosom vitaminov ni potrebno pretiravati, tako kot to počnejo nekateri (Dežman in Erčulj, 2005).

Najpomembnejša minerala sta sol (NaCl) in kalij (K). Njuno ravnovesje z beljakovinskimi molekulami uravnava osmotski pritisk v telesu. Telo potrebuje tudi precej kalcija (Ca) in železa (Fe), drugih rudnin (npr. Mn, Mg, Zn) pa precej manj. Kalcij najdemo predvsem v mleku, veliko ga vsebujejo tudi zelenjava in žita. Železo je v mesu in zelenjavi, bogati viri železa pa so še jetra, jajca in cela zrna žit. Minerali imajo pomembno funkcijo pri izgradnji močnega okostja in zob, pomagajo pa tudi pri mišičnem delu (Dežman in Erčulj, 2005).

2.4.2. Pravilna in uravnotežena prehrana

Najboljši način za uravnavanje optimalne (ciljane) telesne teže je količinsko in kakovostno primerna in uravnotežena prehrana ter primerna športna oziroma gibalna dejavnost (Berčič idr., 2007).

Fabry in Tepperman sta dokazala, da tudi število dnevni obrokov hrane zelo vpliva na zdravje in hranjenost. Pravilna razporeditev dnevni obrokov v času telesne

aktivnosti je zelo pomembna za dobro počutje, boljšo kondicijo, delovno sposobnost in sploh boljše športne uspehe. Obseg obrokov narekuje celodnevna aktivnost človeka. Pri neaktivnosti se lahko držimo dnevnega biološkega ritma, to je 3 do 5 dnevnih obrokov hrane, ki naj si bodo podobni po kakovosti in obsegu (Pokorn, 1998).

Če hočemo ostati zdravi, moramo vključiti v naš jedilnik več kot 40 različnih živil, ki pogojujejo zdravo prehrano. Čim bolj pester jedilnik z uravnovešeno prehrano nam onemogoča, da bi zboleli zaradi pomanjkanja oziroma prevelike količine posamezne snovi v telesu. Zdravo prehrano si zagotovimo tako, da vsak dan izberemo živila iz glavnih skupin živil. To so: sadje in zelenjava, žitarice, kruh in polnozrnat izdelki, meso, jajca in ribe, mleko, sir in jogurt ter suhe stročnice, t.j. razne vrste fižola, leča in soja (Shapiro, 1994).

Živila so strokovnjaki razporedili v tako imenovano prehransko piramido (Slika 2). Ta piramida nam pomaga pri sestavi obrokov, saj nas opozarja, kako naj kombiniramo živila, da bodo zastopane vse ali le zelene skupine. Nižje v piramidi je živilo, več ga lahko predvidimo pri obrokih. Uravnoteženo in zdravo prehrano kombiniramo na osnovi petih glavnih skupin živil (Berčič, 2007):

1. **skupina:** kruh, žita, žitni izdelki in krompir
2. **skupina:** sadje in zelenjava
3. **skupina:** mleko in mlečni izdelki
4. **skupina:** meso, ribe in zamenjave (stročnice, soja)
5. **skupina:** živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev



Slika 2. Prehranska piramida (povzeto po Maučec Zakotnik, Koch, Pavčič in Hrovatin, 2001, v Berčič idr., 2007)

Zdrava prehrana je torej vnašanje primerne količine hrane kot energetskega vira v telo glede na porabo ter sestavljanje hrane v pravilnem razmerju hranilnih snovi. Po deležih hranilnih snovi naj bi bila približno taka (Berčič, 2007):

- ogljikovi hidrati: 50-60 %
- beljakovine: 10-15 %
- maščobe: 30-35 %

Večina strokovnjakov priporoča, naj bo razmerje med ogljikovimi hidrati, beljakovinami in maščobami 6:1:1,3. Udeležba ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob pri presnovi je različna. 1 g ogljikovih hidratov in beljakovin da približno 4 Kkal, 1 g maščob pa kar 9 Kkal. Maščobe imajo torej največjo energijsko vrednost, vendar v športih, kot je košarka, ta energija nima velikega učinka, saj se koristi šele pri zelo dolgotrajni aerobni obremenitvi (Dežman in Erčulj, 2005).

2.4.3. Prehranjevanje športnikov

Športnikova prehrana je še vedno enako sporna kot v preteklosti. Fiziologi, zdravniki in trenerji se kar naprej prepirajo o pomenu posebnih režimov prehranjevanja. Zaradi biokemične učinkovitosti človekovega organizma lahko večina vrst hrane v telesu kot energija nadomesti druge vrste hrane. Žeja in apetit pa v normalnih okoliščinah igrata vlogo naravnih uravnavalcev telesnih zahtev po hrani in tekočini (Sperry, 1994).

Telesna aktivnost in zdrava prehrana sta izredno pomembni sestavini zdravega načina življenja. Pri vrhunskem športu gre za organizirano in dokaj usmerjeno športno dejavnost. Redni treningi razvijajo vse večje psihofizične zmogljivosti in visoko športno kondicijo, ki omogoča vrhunske dosežke. Pravilna in uravnotežena prehrana ima pri tem velik pomen (Pokorn, 1998).

Kljub temu, da so se že stari Grki zavedali vpliva prehrane na športne dosežke, pa v večini športnih panog, tako tudi v košarki, šele v zadnjih letih posvečajo več pozornosti prehrani športnikov. Do tega so vsekakor pripeljala nekatera odkritja znanstvenikov in dejstvo, da je možnost kompenzacije v vrhunskem športu vse manjša, zato je potrebno razvoju posameznih dejavnikov (razsežnosti), ki vplivajo na uspešnost športnika, posvetiti čim večjo pozornost (Dežman in Erčulj, 2005).

Ni pomembna samo športnikova celotna prehrana, ampak tudi njegove prehranjevalne navade. Tako se recimo športniki-študentje pogosto prehranjujejo v menzah, kjer sta celotna kalorična vrednost in tudi uravnoteženost hrane pogosto pomanjkljivi, vitamine pa ubija tudi predolgotrajno kuhanje. Zato mora trener skupaj s

klubom, športnikom in njegovimi domačimi sestaviti ustrezen prehranjevalni načrt, saj sta pravilna priprava posamezne športne discipline in časovna uskladitev uživanja hrane zelo pomembni. Poseben premislek zahtevajo vzdržljivostne discipline in dlje trajajoča tekmovanja s prekinitvami ali obdobji intenzivnega naprezanja (Sperryn, 1994).

Presnovne zahteve vrhunskih športnikov so trikrat do štirikrat večje od zahtev sedečega ali zmerno dejavnega človeka. Športniki navadno potrebujejo nekajkratne količine hranljivih snovi, ki jih sicer zahteva organizem nedejavnega človeka (Sperryn, 1994). Energijska potreba povprečno aktivnega in težkega odraslega moškega znaša približno 2600 Kkal na dan, pri ženskah pa so te vrednosti nekoliko nižje (približno 2200 Kkal). Košarkar, ki trenira 1- do 2-krat na dan, porabi na dan čez 5000 Kkal (1 Kkal = 4,2 kJ), zaradi česar mora porabljeno energijo ustrezno nadomestiti. Povprečna energijska potreba košarkarja, težkega 75 kg, znaša približno 23.000 kJ (5360 Kkal) na dan (Pokorn, 1991, v Dežman in Erčulj, 2005). Ker je pri večini košarkarjev telesna masa večja od omenjenih 75 kg, je seveda tudi potreba po energiji precej večja. Med tekmo porabi igralec 9-14 Kkal/min (Hagedorn in sodelavci, 1985, v Dežman in Erčulj, 2005), med tekmo (30-40 minut čiste igre) pa izgubi 1000-3000 g telesne mase (do 30 g na kilogram telesne teže). Te vrednosti so seveda pod močnim vplivom raznih notranjih (stopnja pripravljenosti in naprezanja) in zunanjih dejavnikov (temperatura in vlažnost zraka) (Dežman in Erčulj, 2005).

Prehranski režim športnika je glede na število, vrsto in obseg obrokov hrane ter časovno razporeditev izrazito individualen. Eno do tri ure pred telesno obremenitvijo lahko vzamemo večji obrok hrane, ki je sestavljen iz veliko ogljikovih hidratov. Največji termični učinek se pokaže eno uro po obroku in preneha okoli štiri ure po obroku hrane. Večji obrok hrane zaužijemo torej le eno do tri ure pred tekmovanjem in ta obrok je lahko bogatejši z ogljikovimi hidrati, z manj beljakovin in maščob. Če obrok hrane športnik zaužije znatno prej – tri do štiri ure pred tekmovanjem in je lačen oziroma tešč, lahko pred tekmo zaužije manjši obrok hrane. S 30 do 50 g ogljikovih hidratov (Pokorn, 1998).

Obseg obrokov narekuje celodnevna aktivnost človeka. V glavnem se držimo pravila po zadostnem številu dnevnih obrokov (3-5), ki naj bodo podobni po kakovosti in obsegu. Paziti moramo, da pri večjih dnevnih naporih ne ponudimo obroka hrane (glavnega obroka) tik pred večjo telesno obremenitvijo. Takšen obrok naj bi zaužili vsaj tri ure pred začetkom tekme. Če smo pred treningom ali tekmo lačni, zaužijmo manjši obrok lahko prebavljive, ogljikohidratske hrane, ki ne obremeni želodca (npr. pol skodelice ovsenih kosmičev z medom). Na ta način tudi vzdržujemo raven glukoze v krvi. Pred tekmo moramo popiti tudi zadostno količino tekočine (najbolje vode), ki zagotovi optimalno hidracijo organizma med tekmo. Pred treningom ali

tekmo igralec nikakor ne sme uživati hrane, ki se težko in počasi prebavlja. Tako igralec pred tovrstno aktivnostjo naj ne bi užival mesa, vsakršne mastne in močno začinjene hrane ter hrane, ki napenja (povzročča vetrove). Nasploh se je potrebno izogibati hrane, ki posameznemu igralcu ne ustreza in povzročča slabše počutje. Vsaj eno uro pred tekmo igralec ne sme zaužiti večje količine sladkorja oziroma sladkarij. Zaloga sladkorja namreč povzroči povečanje koncentracije glukoze v krvi. Organizem odgovori tako, da se poveča raven inzulina v krvi, da se ohrani kemično ravnotežje. Zaradi tega se koncentracija glukoze v krvi naglo zmanjša (Dežman in Erčulj, 2005).

2.4.4. Obolenja zaradi nepravilne prehrane

Število obolenj zaradi nepravilne prehrane neprestano raste. Če bodo učenci spoznali medsebojno povezanost hrane in zdravja, se bodo lažje odločali o svoji prehrani. Ta načrt jim daje osnovno znanje, ki ga potrebujejo, da bi lahko prevzeli vso odgovornost za svoje prehranjevalne navade (Shapiro, 1994). Med tveganimi vedenji, ki neposredno negativno učinkujejo na zdravje, je tudi nezdravo prehranjevanje. Nezdravo prehranjevanje ima lahko številne negativne posledice in mnogokrat načenja posamezne segmente zdravja oziroma zdravje v celoti. Ob nespoštovanju osnovnih načel zdravega in uravnoveženega prehranjevanja pa pride tudi do različnih obolenj oziroma bolezni (Berčič idr., 2007). Zdravja pa seveda ne moremo ohranjati le z zdravo prehrano. Odvisno je tudi od dednih dejavnikov, vplivov okolja in zdravstvenega varstva. Zelo pomembne so tudi naše življenjske navade, npr. koliko se gibamo, če kadimo, koliko alkoholnih pijač popijemo, če se zatekamo k drogam in drugo (Shapiro, 1994).

Obolenja povezana z nepravilno prehrano (Shapiro, 1994):

- **debelost** (telesna teža 15 ali več odstotkov nad idealno težo)
- **sladkorna bolezen** (kronično obolenje, ki telesu preprečuje, da bi uporabilo sladkor kot pogonsko gorivo)
- **zvišan krvni pritisk**
- **arterioskleroza** (poapnenje žil se pojavi, ko je krvni pritisk previsok in kri maščobe, ki so sicer normalno prisotne v telesu, hitreje odlaga ob stene arterij)
- **infarkt** (zamašitev žil, ki srcu dovajajo kri)
- **rak**

Tabela 1

Klasifikacija debelosti po kriterijih svetovne zdravstvene organizacije (WHO) (ITM in optimalna teža, 2010)

ITM (kg/m ²)	Klasifikacija	Tveganje za bolezensko stanje
< 18.5	podhranjenost	majhno (povečano tveganje za druge klinične težave)
18.5–24.9	normalna prehranjenost	povprečno
= 25.0	prekomerna prehranjenost	
25.0–29.9	pred-debelost	povečano
30.0–34.9	debelost – 1. st	zmerno povečano
35.0–39.9	debelost – 2. st	močno povečano
40	debelost – 3. st	zelo močno povečano

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje debelost in njene vplive na zdravje s pomočjo vrednosti indeksa telesne mase (ITM kg/m²), kot prikazuje Tabela 1. Vrednosti ITM določimo tako, da telesno maso v kilogramih delimo s kvadratom telesne višine v metrih (Wirtschaftsdienst, 1988; v Kozier, Erb, Berman in Snyder, 2004). Optimalne vrednosti ITM so med 19 in 22. Še sprejemljive vrednosti so do 25, predvsem če niso prisotni dejavniki tveganja (povišan krvni tlak, povišana raven holesterola v krvi, sladkorna bolezen). Vrednosti ITM nad 30 pomenijo debelost, pri kateri ogroženost strmo narašča (Karpljuk, Dervišević, Videmšek, Bevc, Novak, Rožman in Štihec, 2003, v Valentinčič, 2008).

2.4.5. Nadomeščanje tekočin pri športni dejavnosti

Naše telo brez vode ne more delovati, saj kar 2/3 telesa predstavlja voda. Brez vode tako lahko preživimo približno 10 dni, brez hrane pa približno 2 meseca. To priča o pomembnosti nadomeščanja tekočin, ki je pri športniku še bolj izrazito.

Vrhunski športnik je prilagojen večji izgubi tekočin, ampak vseeno je dobro, da ima poseben red v pitju, ki mu omogoča hitro nadomeščanje tekočin in s tem boljšo zmogljivost. Tekočine se med obremenitvijo sicer počasi izgubljajo, a pitje med vadbo zmanjša tveganje, da bi se telo pregrelo. Z napitkom si športnik lahko zagotovi vodo, rudnine, vitamine in energijo. Vsak posameznik ima svoje potrebe po posameznih sestavinah napitka, zato je sestava napitkov odvisna od individualnih potreb in koristi. Občutek žeje ponavadi nekoliko zaostaja za resnično izgubo tekočine. Prav zaradi tega bi morali športniki popiti nekoliko več tekočine, kot jim to narekuje žeja, da ne bi prišlo do dehidracije (Pokorn, 1998).

Tudi v košarki je potreba po vodi oziroma pitju zelo velika, saj lahko košarkar na treningu ali tekmi izgubi precejšnjo količino tekočine (tudi več kot liter na uro). Pomembno je, da pijemo pogosto in v zmernih odmerkih. Piti moramo pred

treningom in po njem, če je le možno, tudi med njim. Kadar je trening zelo intenziven, priporočajo pitje vsakih 10 do 15 minut v odmerkih, ki ne presegajo 200 ml (Dežman in Erčulj, 2005).

Človek naj bi popil približno liter vode na 1000 porabljenih kalorij. Športniki morajo torej popiti precej več tekočine kot nešportniki. Hladna voda praviloma hitreje pogasi žejo kot topla, topel napitek pa daje boljši občutek sitosti kot hladen, saj se kasneje izprazni iz želodca. Športnikom ne priporočajo piti preveč mrzle vode, da ne dobijo želodčnih krčev. Če pijemo počasi, po požirkih, temperatura popite tekočine nima bistvenega pomena. Kljub temu, da voda nima kalorične vrednosti in nas ne oskrbuje z energijo, jo lahko uvrstimo med hranila. Najpogostejši vir vode so mleko, sadje in sadni sokovi ter različne druge pijače. Telo potrebuje vodo v velikih količinah, saj skoraj dve tretjini telesne teže predstavlja voda. Pomembna funkcija vode je uravnavanje telesne temperature (ohlajanje). Voda tudi prenaša hranila v celice, odnaša odpadne produkte iz njih in vzdržuje ustrezen volumen krvi. Pomanjkanje vode v organizmu lahko povzroči dehidracijo, ta pa pregrevanje organizma. Če športnik ne nadomesti izgube vode v organizmu, to hitro vpliva na njegovo uspešnost. Kadar smo pri treningu izpostavljeni soncu, vročini in sopari, lahko pomanjkanje vode povzroči sončarico, v skrajnem primeru celo smrt (Dežman in Erčulj, 2005).

Primeren način nadomeščanja izgubljene energije v košarki so tudi energijski napitki, ki vsebujejo veliko glukoze. Takšen energijski napitek nam lahko posebej koristi v odmoru med polčasoma ali med tekmami, ki si sledijo v krajšem časovnem obdobju (npr. turnirsko tekmovanje). Na ta način igralec ohranja primerno raven sladkorja v krvi in se izogiba hipoglikemičnim znakom utrujenosti. Ker je glukoza edino gorivo živčnega sistema, s tem zagotavljamo njegovo ustrezno delovanje. Energijski napitki pa ne smejo vsebovati več kot 5 odstotkov glukoze. Do te meje želodec še vsrkava koristno energijo in tekočino (Dežman in Erčulj, 2005).

Izotonični napitki so uporabni pri obremenitvi, med katero nastopajo krajše prekinitve, zaradi česar je mogoče črpanje tekočine iz želodca. Takšna obremenitev je seveda značilna tudi za košarko (Dežman in Erčulj, 2005). Izotonični napitki, kakršen je recimo Gatorade, v nasprotju z energijskimi vsebujejo malo ogljikovih hidratov. Z elektroliti nadomeščajo rudnine, ki jih organizem izgublja z znojem. Izgubljeni znoj nadomestijo, če naprezanje ni preveč intenzivno ali če je dovoljkrat prekinjeno, da dopušča vsrkavanje želodca. Želodec med nastopom tekočino najbolje vsrkava, če je napitek hladen, saj hladna pijača spodbuja gibanje črevesja in absorpcijo (Sperry, 1994).

2.5. POŠPORTNO ŽIVLJENJE

Konec športne kariere je eden pomembnih življenjskih dogodkov, ki vplivajo na posameznikovo življenje v odraslosti (Cecić Erpič, 2002). Kariera vrhunskih športnikov je omejena z leti udejevanja, z nevarnostjo poškodb in mnogimi stvarmi, ki jim lahko spremenijo življenje. Zato morajo športniki med svojo kariero misliti tudi na preživetje po končani športni karieri, saj vsi ne zaslužijo toliko, da bi jim privarčevani kapital zadostoval za »brezdelno« delo (Juraga, 2003).

Športniki, ki načrtujejo svojo aktivnost v dejavnostih, alternativnih športu, se soočajo z manj težavnim koncem športne kariere. Čeprav je zaključek športne kariere neizogiben, pa večina športnikov pošportnega življenja ne načrtuje. Delež aktivnih športnikov, ki načrtujejo pošportno življenje, ni natančno znan. Večina študij navaja relativno nizke odstotke športnikov, ki so pošportno življenje načrtovali že v času aktivne športne kariere (Cecić Erpič, 2002).

Vsakemu prehodu lahko sledi težavno ali netežavno prilagajanje oz. kombinacija obeh (Sinclair in Orlick, 1994). Težavnost prilagoditve je do neke mere odvisna tudi od posameznikovega doživetja in razlage konca športne kariere. Večina literature označuje konec športne kariere le z vidika težav, ki ga spremljajo. Športniki se ob zaključevanju aktivnega športnega udejevanja soočajo s težavami na različnih ravneh, to je na psihološki (npr. kriza identitete, upad samovrednotenja, zloraba alkohola in drog), fizični (npr. težave z odvajanjem od telesnih naporov, težave s poškodbami, težave s težo), psihosocialnimi (npr. težave pri navezovanju novih socialnih stikov, osamljenost) in socio-ekonomski oz. finančni ravni (npr. upad prihodkov, neustrezna poklicna kariera zaradi pomanjkanja izkušenj in poklicnega znanja) (Wyllemann idr, 1993, v Cecić Erpič, 2002).

Sodobna teoretična izhodišča pa pojmujejo konec športne kariere kot dogodek, ki se mu mora posameznik prilagoditi in lahko temu dogodku sledijo pozitivne spremembe (Alfermann, 2000, v Cecić Erpič, 2002). Rezultati študij, ki zagovarjajo pozitivne spremembe ob koncu športne kariere, večinoma kažejo vrhunske športnike kot relativno zadovoljne. Blinde in Greendorfer (1985) sta v svoji študiji prišli do zaključkov, da se je velika večina športnikov veselila konca športne kariere. Ob zaključku je bila več kot polovica zadovoljnih s seboj in svojo odločitvijo. Prav tako sta tudi Curtis in Ennis (1988) v svoji študiji dokazala, da konec športne kariere ni vedno težaven. Ugotovila sta, da so bivši športniki bolj zadovoljni s svojim življenjem kot nešportni vrstniki. Avtorja sta z empiričnimi dokazi ovrgla tista teoretična izhodišča, ki konec športne kariere pojmujejo kot težaven dogodek. Cecić Erpič (1998) je v svoji raziskavi ugotovila, da je konec športne kariere za večino pozitiven dogodek, saj so v pošportnem življenju svoj čas lahko posvetili različnim dejavnostim

in medosebnim odnosom. Vprašani so navedli tudi, da so v pošportnem življenju poskusili nadomestiti zamujeno na področju splošne razgledanosti in znanja. Ti rezultati kažejo, da bivši slovenski športniki konec športne kariere pojmujejo kot priložnost za spremembo načina življenja (v Cecić Erpič, 2002).

2.5.1. Izobrazba športnikov

Izobrazba je, če ne že najbolj vpliven, pa vsekakor eden izmed kanalov družbene gibljivosti in s tem dejavnik, ki vpliva tudi na druge položaje osebe. Tako lahko domnevamo, da izobrazbena slojevitost sovпада z drugimi razsežnostmi slojevitosti in še posebej z zaposlitveno sestavo, dohodkovnimi neenakostmi in s strukturo družbene moči (Jambrek, 1997).

Največkrat vrhunski športniki namenjajo svoji izobrazbi večjo pozornost šele po končani karieri (Langus, 2002). Zaradi aktivnega športnega udejstvovanja športniki pogosto opustijo šolanje. Vrhunska športna kariera zahteva od posameznika popolno osredotočenost in številni posamezniki športu prilagodijo vse druge dejavnosti, tudi šolanje in izobraževanje. Zaradi tega imajo športniki ob koncu kariere pogosto nižjo in slabšo izobrazbo kot njihovi vrstniki nešportniki. Športniki so pogosto slabše pripravljeni na delo v poklicu (Cecić Erpič, 2002). Rezultati ene redkih študij, ki je raziskovala vpliv izobrazbe na koncu športne kariere, so pokazali, da se športniki z višjo izobrazbo lažje in hitreje vključijo v pošportno življenje (Haerle, 1975, Gorbett, 1985 v Cecić Erpič, 2002).

Študija, v kateri so sodelovali bivši slovenski vrhunski športniki, ki so zaključili srednjo šolo, kaže, da sebe pogosteje ocenjujejo znotraj družinskega okolja. S socialnimi vlogami so zadovoljni in imajo stabilno življenjsko strukturo. To pomeni, da je za športnike, ki so dosegli visoko izobrazbeno raven, manj značilna psevdo prilagoditev in bolj značilna kontinuirana prilagoditev na pošportno življenje kot za športnike s srednješolsko izobrazbo. Bolj izobražene športnike torej v večji meri opredeljuje enostaven, gladek prehod iz aktivnega športnega v pošportno življenje (Cecić Erpič, 2002).

Obstaja tudi nekaj drugih raziskav v katerih so preučevali izobrazbo slovenskih športnikov in športnic. Petrovič (1984) in Burnik (1986) sta ugotavljala izobrazbeno strukturo reprezentančnih športnikov 31 panog v SFRJ in ugotovila, da je kar 42 % anketirancev imelo višjo in visoko izobrazbo ali celo magisterij ali doktorat, hkrati pa je le 33 % anketiranih imelo končano le osnovno ali poklicno šolo. Turšič (2002) je v svoji diplomski nalogi ugotovila, da je izobrazbena struktura slovenskih športnikov sorazmerno heterogena, saj ima 42 % anketirancev končano srednjo šolo, 22 % le

osnovno šolo, 18 % je bilo študentov, medtem ko je le 6 % vprašanih imelo visoko izobrazbo. Do podobnih rezultatov je prišel tudi Kotnik (2002), ki je v svoji diplomski nalogi ugotovil, da je največ tistih, ki imajo srednješolsko izobrazbo (51 %). 19 % vprašanih je imelo zaključeno visokošolsko izobrazbo. Prav tako je bilo tudi 19 % tistih, ki imajo končano le osnovno šolo, a večina nadaljuje s šolanjem (Juraga, 2003).

Na podlagi zgoraj naštetih ugotovitev, bi lahko sklepali, da slovenski športniki in športnice niso ravno visoko izobraženi, saj očitno le redkim uspe uskladiti vse obveznosti s športnega področja z učenjem in študijem v smislu najvišje stopnje izobrazbe.

3. CILJI RAZISKAVE

V skladu s predmetom, problemom in namenom dela, so bili postavljeni naslednji cilji raziskave:

1. Ugotoviti razlike v življenjskem slogu med domačimi in tujimi igralci.
2. Ugotoviti, ali so igralci zadovoljni z razmerami v klubu.
3. Ugotoviti, kako igralci preživljajo svoj prosti čas.
4. Ugotoviti, ali kajenje, alkohol, doping in trde droge vplivajo na zdravstveno stanje.
5. Ugotoviti, kakšne so prehranske navade igralcev.
6. Ugotoviti glavni motiv za ukvarjanje s košarko.
7. Ugotoviti, ali se igralci zavedajo, da so vzor mlajšim.

4. DELOVNE HIPOTEZE

H1: Med domačimi in tujimi igralci obstajajo statistične razlike v življenjskem slogu.

H2: Igralci so v večini zadovoljni z razmerami v klubu.

H3: Igralci svoj prosti čas preživljajo večinoma s prijatelji.

H4: Igralci, ki kadijo, pijejo alkohol, se poslužujejo dopinga ali uživajo prepovedane droge, imajo slabše zdravstveno stanje.

H5: Igralci imajo v večini premalo obrokov na dan, prehranjujejo pa se v restavracijah.

H6: Glavni motiv za ukvarjanje s košarko je zaslužek.

H7: Igralci se zavedajo, da so vzor mlajšim.

5. METODE DELA

5.1. PREIZKUŠANCI

V vzorec anketirancev je bilo zajetih 168 košarkarjev iz 13-ih klubov, ki igrajo v 1.A slovenski košarkarski ligi, od tega 126 slovenskih košarkarjev in 42 tujih košarkarjev, v starosti od 15 do 42 let. V raziskavi so sodelovali naslednji klubi:

- KK Union Olimpija
- KK Helios Domžale
- KK Krka
- KK Zlatorog Laško
- KK Geoplan Slovan
- KK Hopsi Polzela
- KK Luka Koper
- KK Elektra Esotech
- KK TCG Mercator
- KK Šentjur Alpos
- KK Parklji
- KK Zasavje PRO-TEK
- KK Šenčur CP Kranj

Od avgusta do novembra smo vse klube osebno obiskali na treningu in igralcem razdelili anketne vprašalnike. Nekateri klube smo morali zaradi nepopolne igralske zasedbe obiskati tudi večkrat. Slovenski košarkarji so dobili anketne vprašalnike v slovenščini, tuji igralci pa prevedene v angleščino.

5.2. POSTOPEK

Igralci so bili izprašani z anketnim vprašalnikom (v prilogi), ki je bil sestavljen s pomočjo predlogov mentorja in somentorja. Pred izpolnjevanjem smo jim razložili namen raziskave, na samem anketnem vprašalniku pa so bila natančna navodila, na katera smo jih pred začetkom tudi opozorili. Anketni vprašalnik je zajemal naslednje podatke:

- osnovni podatki (starost, telesna višina in teža, stopnja izobrazbe, državljanstvo, zakonski stan, kraj bivanja)
- športna dejavnost (igralna pozicija, leta profesionalizma, količina treningov, zadovoljstvo s sedanjim klubom, odnos s soigralci, glavni motiv za ukvarjanje s košarko)
- zdravje (zdravstveno stanje, vpliv športa na zdravje, kajenje, alkohol, doping, ilegalne droge, zajtrkovanje, število dnevni obrokov, prehranjevanje, voda, najljubša pijača)

- zasebno življenje (strinjanje s trditvijo »S svojim zgledom vplivam na mlajše«, preživljanje prostega časa, življenjski standard, finančni izdatki, avtomobil, preživljanje počitnic, načrti po končani karieri)

5.3. METODE OBDELAVE PODATKOV

Za statistično obdelavo podatkov smo uporabili statistični program SPSS 13.0 za operacijski sistem Windows. Rezultate smo predstavili v obliki tabel in grafikonov, pri tem smo uporabljali računalniška programa Microsoft Word in Excel. Za obdelavo podatkov smo uporabili naslednje statistične metode:

- računanje osnovnih postopkov opisne statistike posameznih spremenljivk
- transformacija spremenljivk starost, telesna višina in teža ter dolžina profesionalne kariere
- CHI^2 za ugotavljanje razlik med domačimi in tujimi igralci
- CHI^2 za ugotavljanje povezav med posameznimi spremenljivkami

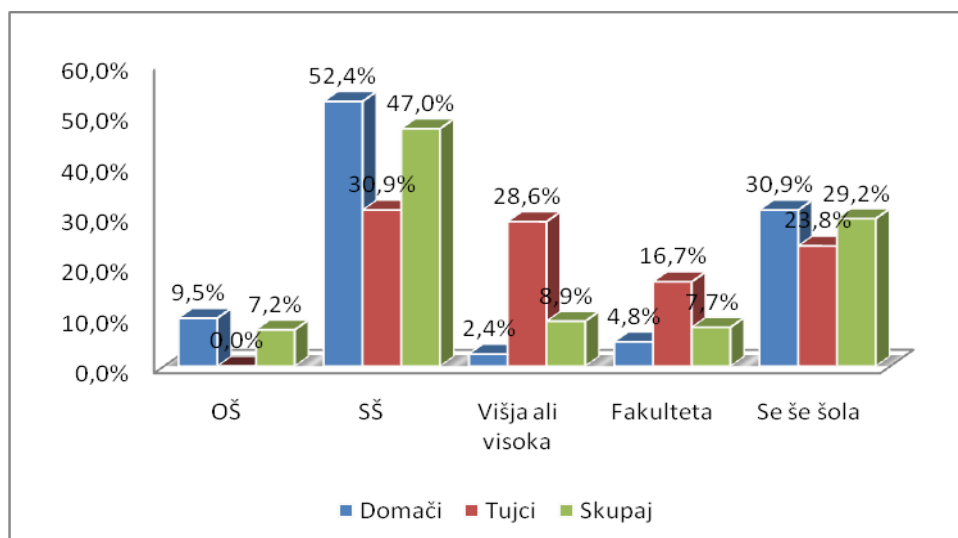
Vse hipoteze smo preverjali na ravni 5-odstotnega tveganja ($p = 0,05$).

6. REZULTATI Z RAZPRAVO

S pomočjo raziskave, v kateri je bilo zajetih 168 košarkarjev 1.A slovenske košarkarske lige, 126 domačih (75 %) in 42 tujih košarkarjev (25 %), smo prišli do naslednjih zanimivih ugotovitev in dejstev.

6.1. OSNOVNI PODATKI

Anketiranci so bili stari od 15 do 42 let ($M = 23,28$; $SD = 5,23$). Razdelili smo jih v štiri starostne skupine. V starostni skupini od 15-19 let je bilo 48 (28,6 %) igralcev, od tega 40 (31,7 %) domačih in 8 (19 %) tujih igralcev. V starostni skupini 20-24 let je bilo 59 igralcev (35,1 %), od tega 48 (38,1 %) domačih in 11 (26,2 %) tujih. Starih od 25-29 let je bilo 40 igralcev (23,8 %), od tega 22 (17,5 %) domačih in 18 (42,9) tujih. V skupini 30 let in več je bilo 21 (12,5 %) igralcev, od tega 16 (12,7 %) domačih in 5 (11,9 %) tujih. Ugotovili smo, da so tuji igralci statistično značilno starejši kot domači ($p = 0,009$). Telesne višine igralcev so se gibale med 175 in 215 cm ($M = 195,96$; $SD = 8,807$). Telesne teže pa so se gibale med 69 in 133 kg ($M = 93,36$; $SD = 12,11$). Med igralci je bilo 74 (44 %) samskih, od tega 53 (42,1 %) domačih in 21 (50 %) tujih igralcev. Poročenih je bilo 17 (10,1 %) igralcev, od tega 12 (9,5 %) domačih in 5 (11,9 %) tujih igralcev. V izvenzakonski skupnosti živijo 3 (1,8 %) igralci, od tega 2 (1,6 %) domača in 1 (2,4 %) tuj igralec. Partnerico ima 74 (44 %) igralcev, od tega 59 (46,8 %) domačih in 15 (35,7 %) tujih igralcev. Med domačimi in tujimi igralci v zakonskem stanu ni statistično značilnih razlik ($p = 0,655$). Večina igralcev, kar 118 (70,2 %) živi v mestu, od tega 82 (65,1 %) domačih in 36 (85,7 %) tujih igralcev. 35 (20,8 %) igralcev živi na vasi, od tega 30 (23,8 %) domačih in 5 (11,9 %) tujih igralcev. V predmestju živi 15 (8,9 %) igralcev, od tega 14 (11,1 %) domačih in 1 (2,4 %) tuj igralec.

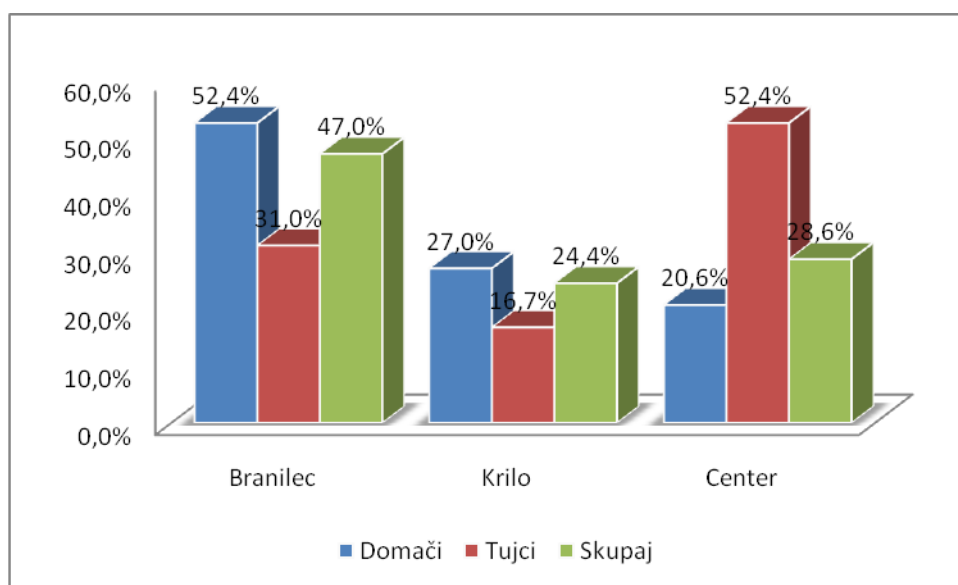


Slika 3. Stopnja izobrazbe igralcev 1.A slovenske košarkarske lige

Slika 3 prikazuje stopnjo izobrazbe anketiranih igralcev. Dokončano osnovno šolo ima 12 (7,2 %) igralcev in vseh 12 (9,5 %) je domačih. Dokončano srednjo šolo ima 79 (47,0 %) igralcev, od tega 66 (52,4 %) domačih in 13 (30,9 %) tujih igralcev. Dokončano višjo oziroma visoko šolo ima 15 (8,9 %) igralcev, od tega 3 (2,4 %) domačih in 12 (28,6 %) tujih igralcev. Fakulteto je zaključilo 13 (7,7 %) igralcev, od tega 6 (4,8 %) domačih in 7 (16,7 %) tujih igralcev. Šolo še vedno obiskuje 49 (29,2 %) igralcev, med njimi je 39 (30,9 %) domačih in 10 (23,8 %) tujih igralcev. Med tujimi in domačimi igralci smo ugotovili statistično značilne razlike ($p = 0,000$), saj so tuji igralci signifikantno bolj izobraženi kot domači. Takšni rezultati so verjetno posledica tega, da so tuji igralci tudi statistično značilno starejši od domačih.

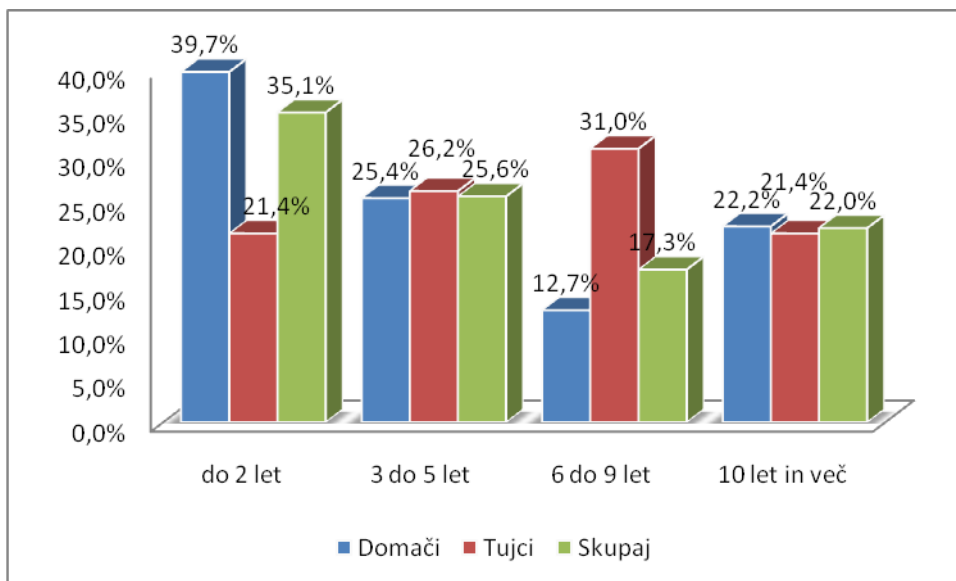
6.2. ŠPORTNA DEJAVNOST

V tem poglavju so prikazani rezultati, ki so povezani z dejavnostjo, s katero se anketirani ukvarjajo. V njihovem primeru gre za treniranje in igranje košarke v 1.A slovenski košarkarski ligi.



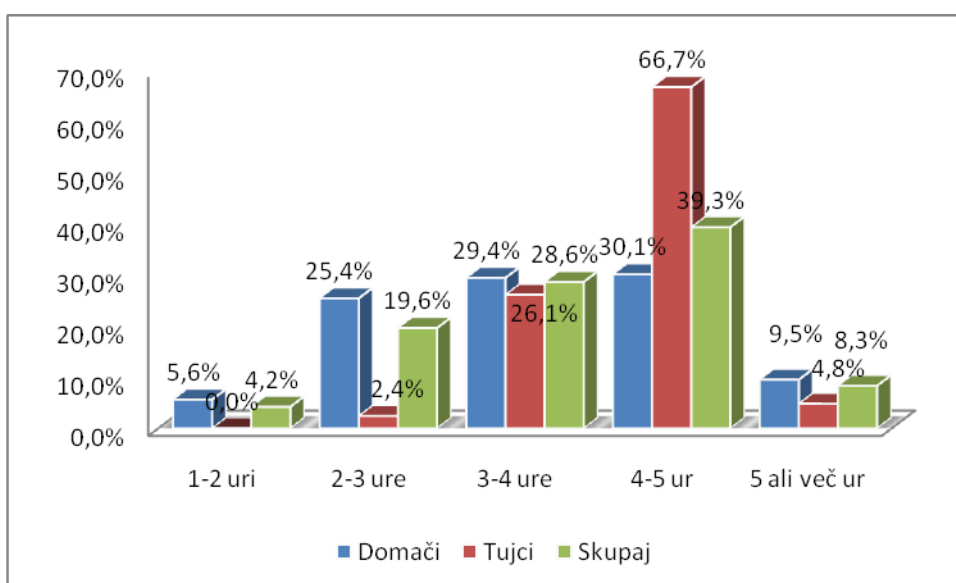
Slika 4. Igralne pozicije igralcev 1.A slovenske košarkarske lige

Slika 4 prikazuje igralne pozicije anketiranih igralcev. Največ igralcev igra na poziciji branilca. Tako je branilcev 79 (47,0 %), od tega 66 (52,4 %) domačih in 13 (31,0 %) tujih igralcev. Med vprašanimi je bilo 41 (24,4 %) kril, od tega 34 (27,0 %) domačih in 7 (16,7 %) tujih igralcev. Centrov je bilo 48 (28,6 %), od tega 26 (20,6 %) domačih in 22 (52,4 %) tujih igralcev. Tuji igralci statistično značilno v večji meri igrajo na položaju centra, medtem ko so domači igralci večinoma branilci ($p=0,000$). Rezultati so pričakovani, saj imamo pri nas zelo majhen izbor visokih igralcev, zato moramo iskati drugje. Tisti slovenski centri, ki pa so dobri, pa že igrajo v bogatejših klubih.



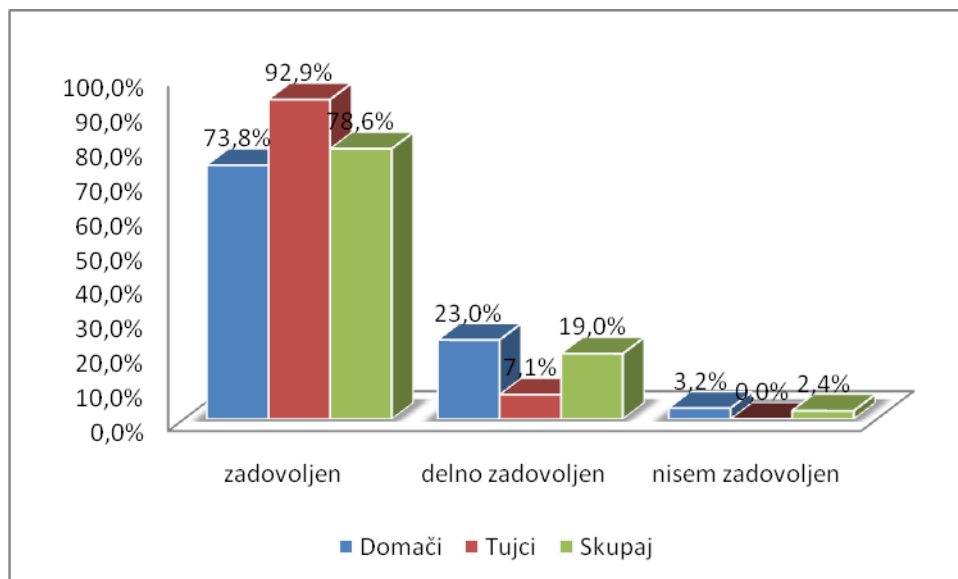
Slika 5. Število let profesionalnega ukvarjanja s košarko

Slika 5 prikazuje koliko let se vprašani že profesionalno ukvarjajo s košarko. Anketirani, ki so na vprašanje odgovorili, se s košarko profesionalno ukvarjajo od 0 do 22 let ($M = 5,92$; $SD = 4,93$). Dobljene odgovore smo razvrstili v 4 skupine glede na trajanje profesionalne kariere. Tako je v skupini do 2 leti 59 (35,1 %) igralcev, od tega 50 (39,7 %) domačih in 9 (21,4 %) tujih igralcev. Od 3 do 5 let se profesionalno s košarko ukvarja 43 (25,6 %) igralcev, od tega 32 (25,4 %) domačih in 11 (26,2 %) tujih igralcev. V skupini 6 do 9 let je bilo 29 (17,3 %) igralcev, od tega 16 (12,7 %) domačih in 13 (31,0 %) tujih igralcev. V skupini, kjer se s košarko profesionalno ukvarjajo že 10 let in več, je bilo 37 (22,0 %) igralcev, od tega 28 (22,2 %) domačih in 9 (21,4 %) tujih igralcev. Rezultati kažejo, da domači igralci statistično značilno v večji meri igrajo profesionalno košarko od 1 do 2 leti, medtem ko tuji igralci v večji meri profesionalno košarko igrajo od 6 do 9 let ($p=0,028$). Glede na to, da so tuji igralci starejši, so rezultati pričakovani.



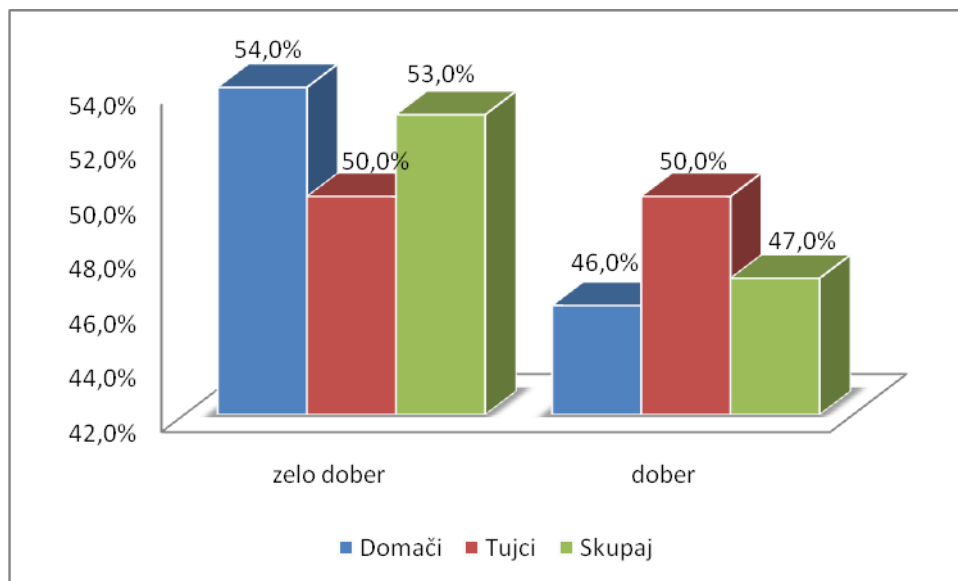
Slika 6. Dnevna količina časa namenjenega treningom

Na Sliki 6 lahko vidimo, koliko časa na dan namenijo igralci treningu. Razvidno je, da 7 (4,2 %) igralcev za trening porabi 1 do 2 uri na dan, teh 7 (5,6 %) je domačih igralcev. 2 do 3 ure na dan porabi za trening 33 igralcev (19,6 %), od tega 32 (25,4 %) domačih in 1 (2,4 %) tuj igralec. 48 (28,6 %) igralcev porabi za trening 3 do 4 ure na dan, med njimi je 37 (29,4 %) domačih in 11 (26,2 %) tujih igralcev. Največ, 66 (39,3 %) igralcev za trening nameni 4 do 5 ur dnevno, od tega je 38 (30,2 %) domačih in 28 (66,7 %) tujih igralcev. 14 (8,3 %) vprašanih pa treningu nameni 5 ur in več dnevno, med njimi je 12 (9,5 %) domačih in 2 (4,8 %) tuja igralca. Tuji igralci statistično značilno treningom namenijo več ur dnevno kot domači igralci ($p=0,000$). Takšnih rezultatov nismo pričakovali, saj bi pričakovali, da bodo domači namenili več časa treningom kot tujci, kajti tujci že imajo neke kakovosti, domači pa bi se jim morali po kvaliteti čim bolj približati.



Slika 7. Zadovoljstvo s svojo vlogo v klubu

Slika 7 nam prikazuje, kako so igralci zadovoljni s svojo vlogo v klubu, v katerem igrajo. Vprašanje se je nanašalo na odnos soigralcev, trenerja, uprave in klubskih delavcev do njih. Kar 132 (78,6 %) igralcev je z razmerami v klubu zadovoljnih, od tega 93 (73,8 %) domačih in 39 (92,9 %) tujih igralcev. 32 (19,0 %) igralcev je s svojo vlogo delno zadovoljnih, od tega 29 (23,0 %) domačih in 3 (7,1 %) tuji igralci. S svojo vlogo v klubu pa niso zadovoljni 4 (3,2 %) domači igralci. Tuji igralci so s svojo vlogo v klubu statistično značilno bolj zadovoljni od domačih ($p = 0,031$). Takšne rezultate smo lahko pričakovali, saj klub pripelje tujega igralca kot okrepitev, za katero tudi veliko plača, in mu zato skušajo omogočiti čim boljše razmere. Včasih so zaradi svojih kvalitiet tudi veliko bolj zaščiteni pri trenerjih kot domači igralci, ker trener noče imeti konflikta z njimi, da igralec ne bi pokazal nezadovoljstva in s tem tudi slabših predstav.



Slika 8. Odnos s soigralci izven vadbenega prostora oziroma igrišča

Slika 8 nam prikazuje odnos anketiranih s svojimi soigralci izven igrišča oziroma vadbenega prostora. Nihče izmed vprašanih nima s soigralci slabega ali zelo slabega odnosa. 89 (53,0 %) igralcev ima s soigralci zunaj igrišča zelo dober odnos, od tega 68 (54,0 %) domačih in 21 (50,0 %) tujih igralcev. 79 (47,0 %) vprašanih pa je odgovorilo, da ima s soigralci dober odnos zunaj igrišča, od tega je 58 (46,0 %) domačih in 21 (50,0 %) tujih igralcev.

Tabela 2

Glavni motivi za ukvarjanje s košarko

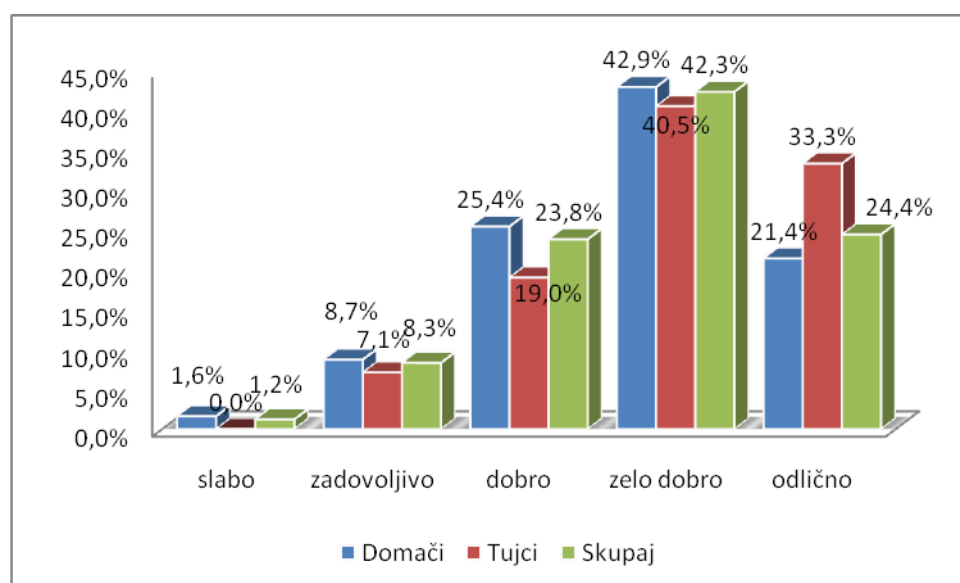
Glavni motiv	%		
	Domači	Tujci	Skupaj
Sprostitev in zabava	17,5 %	4,8 %	14,3 %
Ohranjanje dobre telesne kondicije	4,0 %	2,4 %	3,6 %
Zaslужek	7,9 %	16,7 %	10,1 %
Večja samozavest in izboljšano razpoloženje	1,6 %	0,0 %	1,2 %
Želim napredovati v igri in doseči čim boljši rezultat	51,6 %	50,0 %	51,2 %
Rad zmagujem	14,3 %	9,5 %	13,1 %
Želim se uveljaviti v družbi	0,8 %	9,5 %	3,0 %
Želim biti slaven	2,4 %	7,1 %	3,6 %

Tabela 2 prikazuje glavne motive zaradi katerih se igralci ukvarjajo s košarko. Pri igralcih, tako domačih kot tujih, je glavni motiv napredovanje v igri in doseganje čim boljših rezultatov. Pri tujih igralcih so glavni motivi za igranje košarke zaslužek (16,7 %), dobri rezultati (50,0 %), slava (7,1 %) in veljava v družbi (9,5 %), medtem ko pri domačih igralcih pomeni košarka značilno višje tudi sprostitvev in zabavo (17,5 %) ter željo po zmagi (14,3 %), in ne toliko želja po zaslužku ter slava in veljava v družbi, kot je to pomembno pri tujih igralcih. Pričakovali smo, da bo glavni motiv za igranje košarke zaslužek, ampak vidimo, da temu ni tako. Pri tujih igralcih je zaslužek na drugem mestu, saj so profesionalni igralci, medtem ko je pri domačih razvidno, da

gre v večini za tako imenovane »polprofesionalce« in jim košarka ne predstavlja glavnega vira dohodkov in je zato zaslužek v manjši meri glavni motiv za ukvarjanje s košarko.

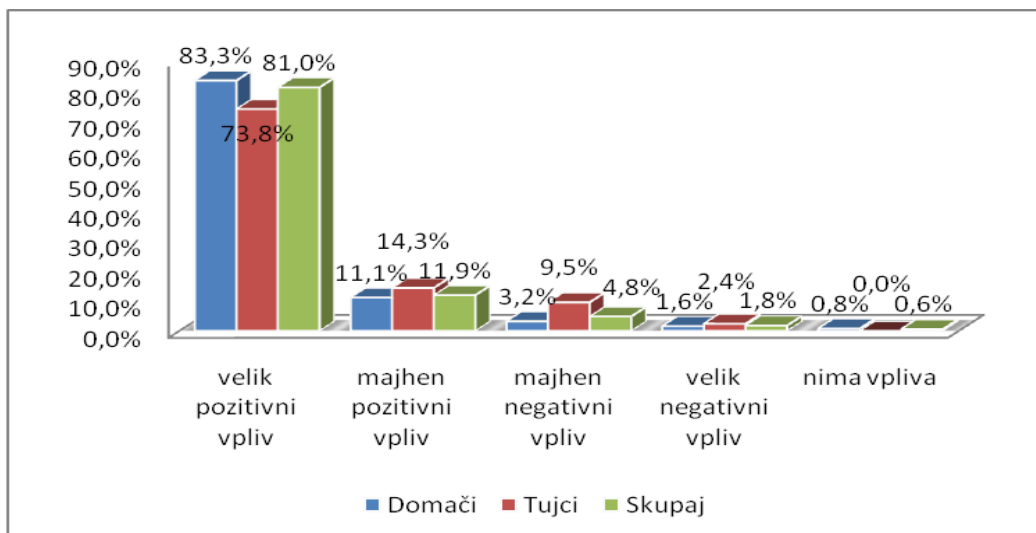
6.3. ZDRAVJE

V nadaljevanju bomo predstavili rezultate, ki so povezani z zdravjem. Vsak profesionalni športnik si želi čim manj zdravstvenih problemov, saj lahko povzročijo tudi velike probleme v nadaljnji karieri, ko se pojavijo. Nekateri se tega zavedajo, drugi (za enkrat) žal še ne. Naslednji rezultati prikazujejo, koliko poudarka dajo igralci 1.A slovenske košarkarske lige na nekatere dejavnike, ki vplivajo na zdravstveno stanje.



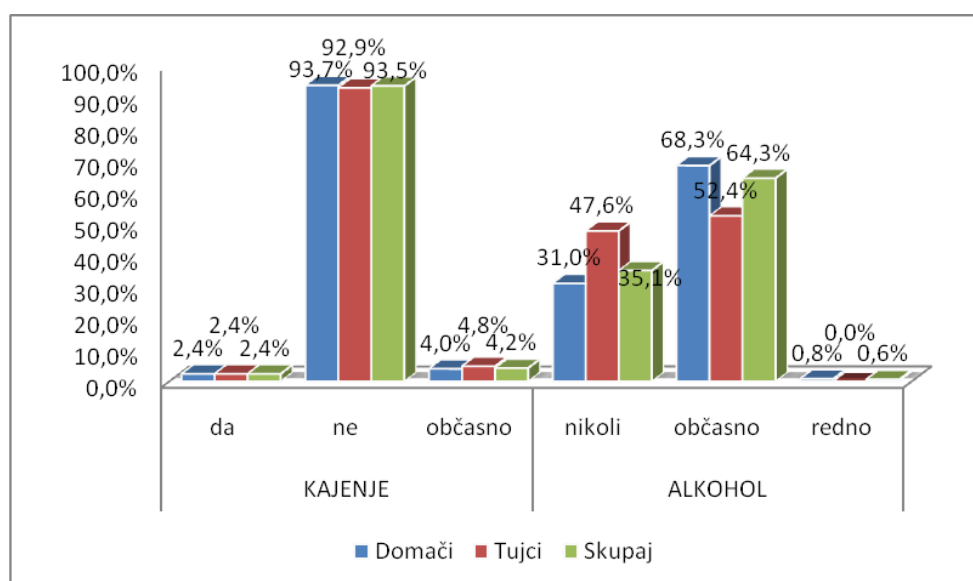
Slika 9. Ocena zdravstvenega stanja

Na Sliki 9 lahko vidimo kako so anketirani igralci odgovarjali na vprašanje »Kako ocenjujete svoje zdravstveno stanje?«. Vidimo lahko, da sta samo 2 (1,6 %) domača igralca svoje zdravstveno stanje ocenila kot slabo. 14 (8,3 %) igralcev je svoje zdravstveno stanje ocenilo kot zadovoljivo, od tega 11 (8,7 %) domačih in 3 (7,1 %) tuji igralci. Dobro zdravstveno stanje ima 40 (23,8 %) igralcev, med njimi je 32 (25,4 %) domačih in 8 (19,0 %) tujih igralcev. Zelo dobro svoje zdravstveno stanje ocenjuje 71 (42,3 %) igralcev, od tega 54 (42,9 %) domačih in 17 (40,5 %) tujih igralcev. Skoraj četrtina (24,4 %) igralcev svoje zdravstveno stanje ocenjuje kot odlično, med njimi je 27 (21,4 %) domačih in 14 (33,3 %) tujih igralcev. Med domačimi in tujimi igralci v oceni zdravstvenega stanja ni statistično značilnih razlik ($p=0,530$).



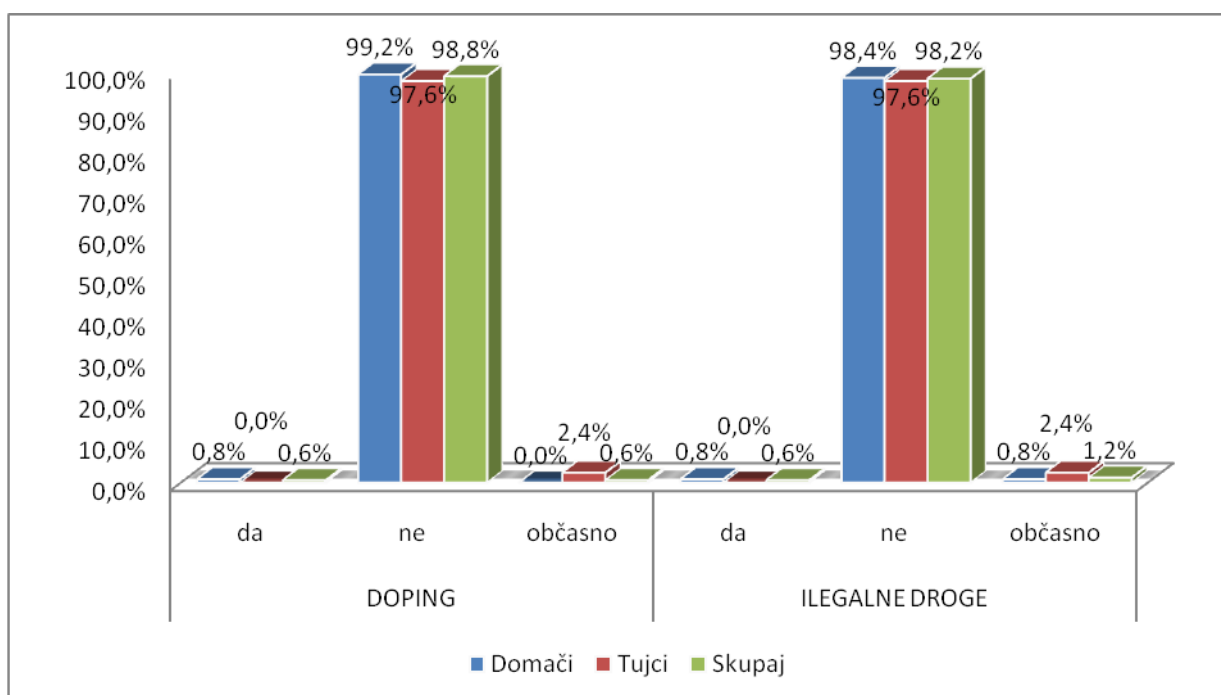
Slika 10. Mnenje o vplivu športa na zdravje

Slika 10 nam prikazuje, kakšno mnenje imajo anketirani igralci o vplivu ukvarjanja s športom na zdravje. Vprašanje se je nanašalo na vpliv športa v splošnem pomenu in ne na profesionalni ravni, kajti potem bi bili odgovori verjetno drugačni, saj ima večina športnikov po končani profesionalni karieri takšne ali drugačne zdravstvene posledice. Kar 136 (81,0 %) igralcev meni, da ima šport velik pozitiven vpliv na zdravje, od tega je 105 (83,3 %) domačih in 31 (73,8 %) tujih igralcev. 20 (11,9 %) igralcev meni, da ima šport majhen pozitiven vpliv na zdravje, med njimi je 14 (11,1 %) domačih in 6 (14,3 %) tujih igralcev. 8 (4,8 %) igralcev ima mnenje, da ima šport majhen negativen vpliv na zdravje, od tega 4 (3,2 %) domači in 4 (9,5 %) tuji igralci. Samo 3 (1,8 %) igralci so mnenja, da ima šport velik negativen vpliv na zdravje, med njimi sta 2 (1,6 %) domača in 1 (2,4 %) tuj igralec. Da šport nima vpliva na zdravje, pa meni samo 1 (0,8 %) domač igralec.



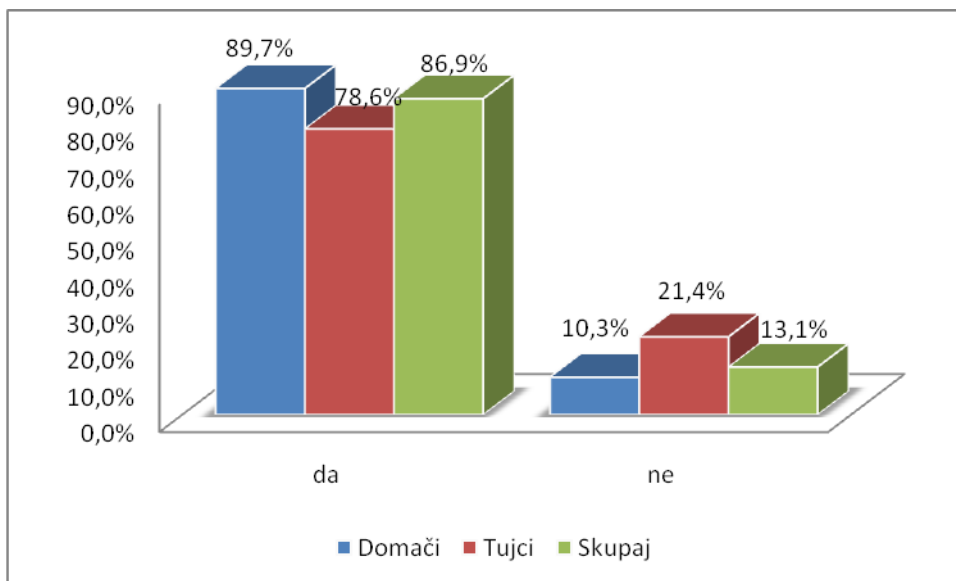
Slika 11. Kajenje in uživanje alkohola

V Sliki 11 smo združili kajenje in uživanje alkohola. Vidimo lahko, da kar 157 (93,5 %) igralcev ne kadi, od tega 118 (93,7 %) domačih in 39 (92,9 %) tujih igralcev. Kadijo samo 4 (2,4 %) igralci, 3 (2,4 %) domači in 1 (2,4 %) tuj igralec. 7 (4,2 %) igralcev pa odgovarja, da kadijo občasno, med njimi je 5 (4,0 %) domačih in 2 (4,8 %) tuja igralca. Večina (64,3 %) igralcev uživa alkohol občasno, od tega 86 (68,3 %) domačih in 22 (52,4 %) tujih igralcev. Samo 1 (0,8 %) domači igralec odgovarja, da alkohol uživa redno. 59 (35,1 %) igralcev pa alkohola nikoli ne uživa; takšnih je 39 (31,0 %) domačih in 20 (47,6 %) tujih igralcev. Med domačimi in tujimi igralci ni statistično značilnih razlik v kajenju ($p=0,975$) in uživanju alkohola ($p=0,131$).



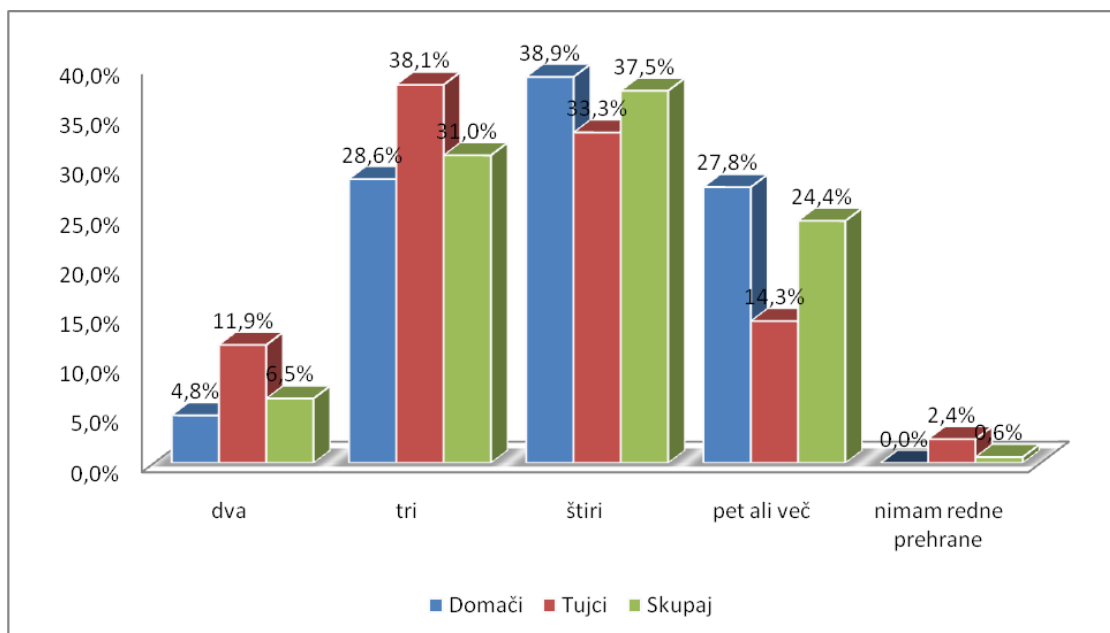
Slika 12. Posluževanje dopinga in uživanje prepovedanih drog

Na Sliki 12 smo prikazali rezultate vprašanj o posluževanju dopinga in jemanju prepovedanih drog. Na levi polovici grafa lahko razberemo, da se skoraj vsi anketirani ne poslužujejo dopinga. Takšnih je kar 166 (98,8 %), od tega 125 (99,2 %) domačih in 41 (97,6 %) tujih košarkarjev. 1 (0,8 %) domači igralec pravi, da se poslužuje dopinga, 1 (2,4 %) tuj igralec pa pravi, da se ga poslužuje občasno. Desna polovica pa prikazuje, ali igralci uživajo prepovedane droge. Razvidno je, da večina (165 igralcev = 98,2 %) ne uživa prepovedanih drog, od tega 124 (98,4 %) domačih in 41 (97,6 %) tujih igralcev. 1 (0,8 %) domači igralec uživa prepovedane droge, medtem ko občasno prepovedane droge uživata 2 (1,2 %) igralca, od tega 1 (0,8 %) domači in 1 (2,4 %) tuji igralec. Med tujimi in domačimi igralci ni statistično značilnih razlik v posluževanju dopinga ($p=0,188$) in uživanja prepovedanih drog ($p=0,606$).



Slika 13. Zajtrkovanje

Slika 13 nam prikazuje, ali igralci jedo »najpomembnejši obrok dneva«. Zajtrkuje 146 (86,9 %) igralcev, med njimi je 113 (89,7 %) domačih in 33 (78,6 %) tujih. Zajtrka ne je 22 (13,1 %) igralcev, od tega 13 (10,3 %) domačih in 9 (21,4 %) tujih. Med domačimi in tujimi igralci ni statistično značilnih razlik v zajtrkovanju ($p=0,065$).



Slika 14. Število dnevni obrokov

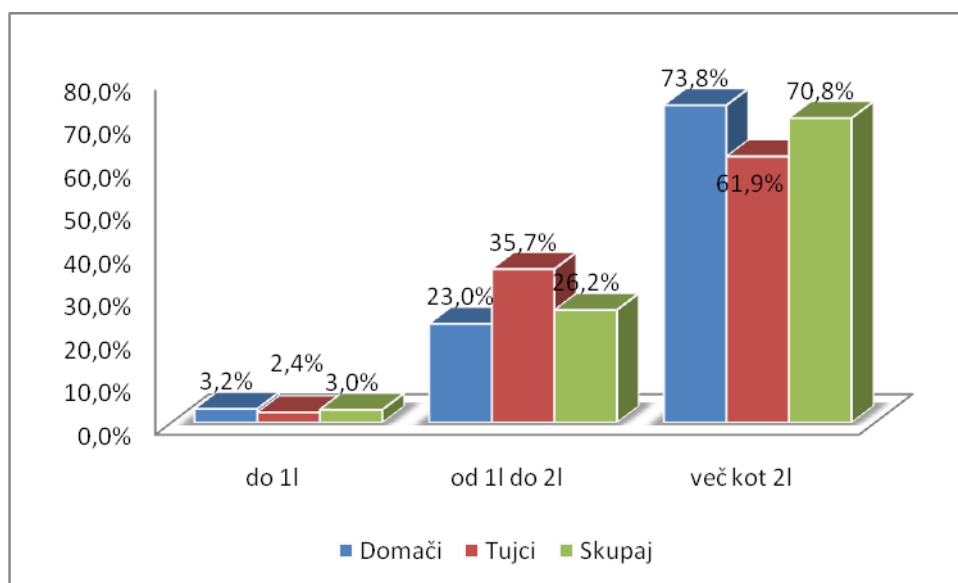
Slika 14 prikazuje, koliko obrokov dnevno imajo igralci. Razvidno je, da imajo igralci večinoma redne obroke (tri oziroma štiri na dan). Samo 1 (2,4 %) tuj igralec je označil, da nima redne prehrane. Statistično značilnih razlik v številu obrokov na dan med tujimi in domačimi igralci ni ($p=0,061$).

Tabela 3

Kje se igralci prehranjujejo?

Kje se prehranjujejo?	%		
	Domači	Tujci	Skupaj
Doma	78,9 %	40,5 %	69,0 %
V restavraciji	18,3 %	54,8 %	27,4 %
Pri starših	3,2 %	4,8 %	3,6 %

V Tabeli 3 lahko vidimo, kje se igralci najpogosteje prehranjujejo. Večina (116 igralcev = 69,0 %) se prehranjuje doma, od tega 99 (78,6 %) domačih in 17 (40,5 %) tujih igralcev. Najpogosteje v restavracijah se prehranjuje 46 (27,4 %) igralcev, od tega 23 (18,3 %) domačih in 23 (54,8 %) tujih. Pri starših pa najpogosteje je 6 (3,6 %) igralcev, od tega 4 (3,2 %) domači in 2 (4,8 %) tuja igralca. Tuji igralci se statistično značilno pogosteje prehranjujejo v restavracijah v primerjavi z domačimi igralci ($p=0,000$). Takšni rezultati so verjetno posledica tega, da tuji košarkarji tukaj živijo sami in zato raje hodijo v restavracije. Prav tako imajo tuji igralci tudi večje zasluške in zato lahko več potrošijo. Razlog pa je lahko tudi ta, da jim klub plačuje prehrano v določenih restavracijah in s tem skrbi, da so tuji igralci zadovoljni v klubu.

**Slika 15.** Količina popite vode na dan

Na Sliki 15 lahko vidimo, koliko vode popijejo igralci v enem dnevu. Pričakovano jih kar 119 (70,8 %) popije več kot 2 l na dan, od tega 93 (73,8 %) domačih in 26 (61,9 %) tujih igralcev. 44 (26,2 %) igralcev popije med 1 l in 2 l vode na dan, med njimi je 29 (23,0 %) domačih in 15 (35,7 %) tujih. Manj kot 1 l vode pa popije 5 (3,0 %) igralcev, od tega 4 (3,2 %) domači in 1 (2,4 %) tuj igralec. Statistično značilni razlik v količini popite vode na dan med tujimi in domačimi igralci ni ($p=0,268$).

Tabela 4

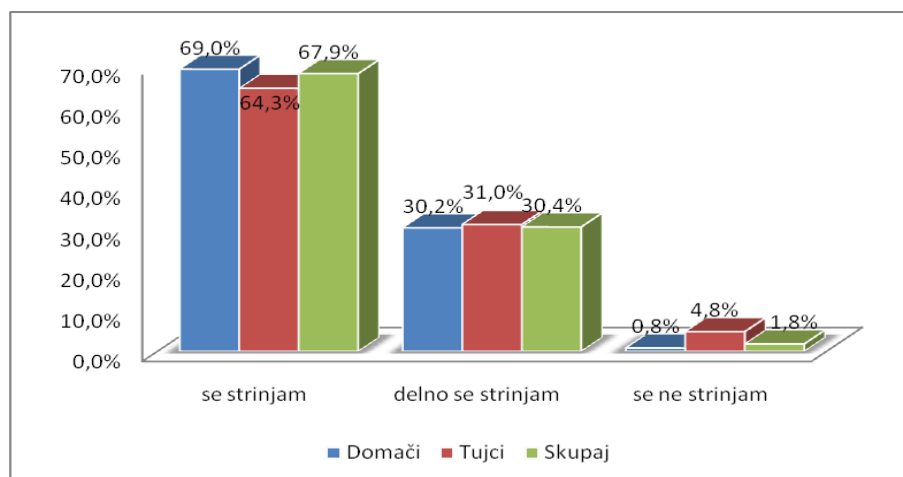
Najljubša pijača za žejo

Najljubša pijača	%		
	Domači	Tujci	Skupaj
Voda	53,2 %	45,2 %	51,2 %
Sadni - multivitaminski sokovi	22,2 %	33,3 %	25,0 %
Gazirane pijače	4,8 %	2,4 %	4,2 %
Čaj	0,0 %	7,1 %	1,8 %
Izotonični napitek	17,5 %	7,1 %	14,9 %
Pivo	2,4 %	4,8 %	3,0 %

V Tabeli 4 so prikazane najbolj priljubljene pijače s katerimi se igralci radi odžeja. Več kot polovica igralcev (51,2 %) se najraje odžeja z vodo. Med najljubšimi pijačami obstajajo statistično značilne razlike med domačimi in tujimi igralci ($p=0,014$). Domači igralci so na primer veliko bolj naklonjeni izotoničnim napitkom v primerjavi s tujimi igralci.

6.4. ZASEBNO ŽIVLJENJE

V tem poglavju smo želeli raziskati, kaj igralci počnejo v svojem prostem času, kakšen je njihov življenjski standard ter kakšne želje oziroma načrte imajo po končani karieri.



Slika 16. Strinjanje s trditvijo »S svojim zgledom vplivam na mlajše.«

Otroci in mladostniki velikokrat svoje ideale iščejo v športnikih in se po njih zgledujejo, zato je zelo pomembno, da športniki s svojim vedenjem dajejo dober zgled mlajšim. Seveda temu vedno ni tako, saj športniki počnejo tudi stvari, ki so za mlajše neustrezne, ampak ko otrok vidi svojega idola, da nekaj počne, vzame to kot

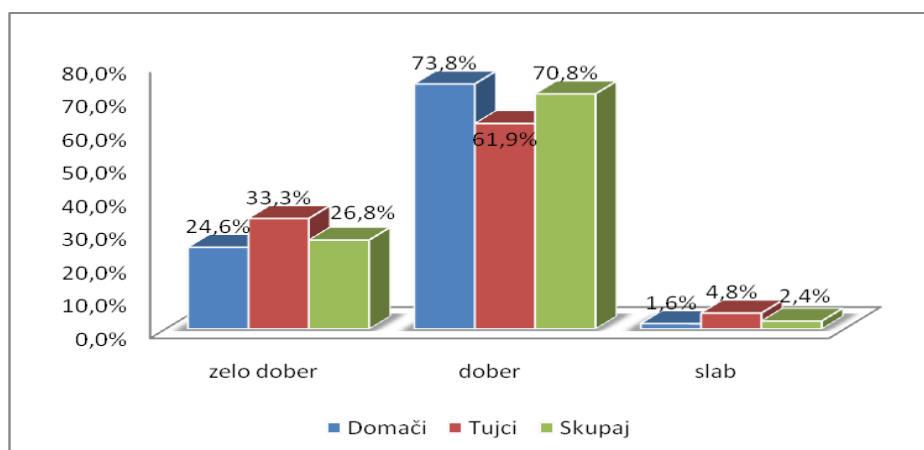
dobro, čeprav ni. Slika 16 nam prikazuje, kako se igralci strinjajo s trditvijo »S svojim zgledom vplivam na mlajše.«. Vidimo lahko, da se s to trditvijo strinja 114 igralcev (67,9 %), od tega 87 (69,0 %) domačih in 27 (64,3 %) tujih. S trditvijo se delno strinja 51 (30,4 %) igralcev, med njimi je 38 (30,2 %) domačih in 13 (31,0 %) tujih. 3 (1,8 %) igralci se s to trditvijo ne strinjajo, 1 (0,8 %) domač in 2 (4,8 %) tuja igralca. Resnično upamo, da vsi, ki so odgovorili, da se s trditvijo strinjajo, tudi dejansko pazijo, kaj počnejo, saj so vsekakor pod večjim »nadzorom« javnosti kot »navadni« ljudje. Statistično značilnih razlik med domačimi in tujimi igralci ni ($p=0,236$).

Tabela 5

Preživljanje prostega časa

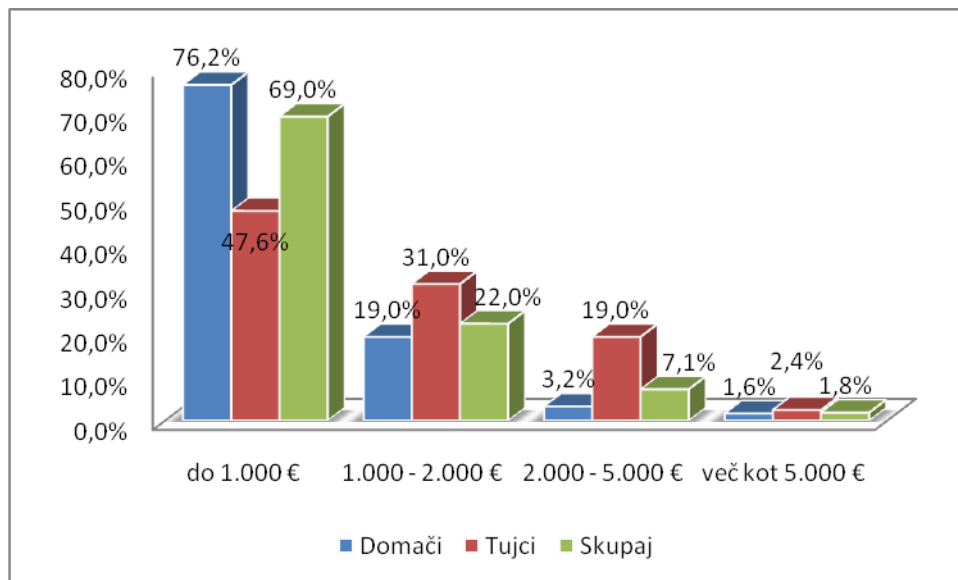
Preživljanje prostega časa	%		
	Domači	Tujci	Skupaj
Spim	12,7 %	16,7 %	13,7 %
Gledam TV	8,7 %	11,9 %	9,5 %
Ukvarjam se s športom	7,1 %	0,0 %	5,4 %
Z družino / partnerjem	27,0 %	23,8 %	26,2 %
S prijatelji	31,0 %	21,4 %	28,6 %
Obiščem kino	1,6 %	0,0 %	1,2 %
Se izobražujem	2,4 %	2,4 %	2,4 %
Za računalnikom (igrice, internet ...)	8,7 %	23,8 %	12,5 %
Igram videoigrice (Xbox, Playstation, Wii ...)	0,8 %	0,0 %	0,6 %

V Tabeli 5 lahko vidimo, kako oziroma s kom igralci preživljajo svoj prosti čas. Več kot polovica igralcev (54,8 %) svoj prosti čas najraje preživi s svojo družino oziroma partnerjem in prijatelji. 13,7 % v svojem prostem času najraje spi, 12,5 % igralcev pa svoj prosti čas nameni računalniku (igranje iger, brskanju po internetu ...). Ostale aktivnosti so prisotne v manjši meri. Med domačimi in tujimi igralci ni statistično pomembnih razlik v načinu preživljanja prostega časa ($p=0,173$).



Slika 17. Življenjski standard

Na Sliki 17 smo prikazali, kako so igralci zadovoljni s svojim življenjskim standardom. 119 (70,8 %) igralcev pravi, da je njihov življenjski standard dober, od tega 93 (73,8 %) domačih in 26 (61,9 %) tujih igralcev. 45 (26,8 %) igralcev meni, da je njihov življenjski standard zelo dober, med njimi je 31 (24,6 %) domačih in 14 (33,3 %) tujih igralcev. Samo 4 (2,4 %) igralci svoj življenjski standard ocenjujejo kot slab, od tega 2 (1,6 %) domača in 2 (4,8 %) tuja igralca. Med domačimi in tujimi igralci ni statistično pomembnih razlik ($p=0,239$).



Slika 18. Finančni izdatki v enem mesecu

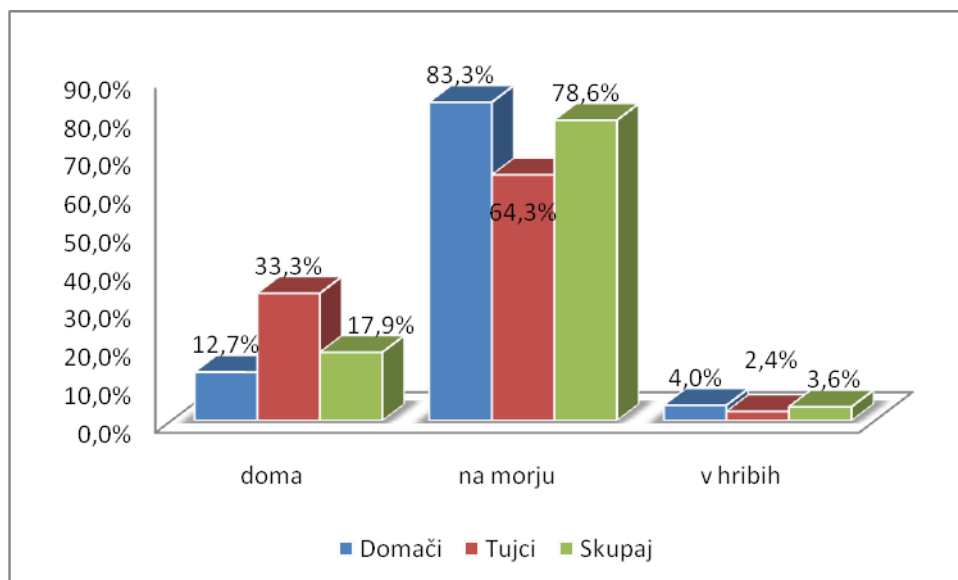
Slika 18 nam prikazuje koliko približno znašajo mesečni izdatki igralcev 1.A slovenske košarkarske lige. Večina (116 igralcev = 69,0 %) igralcev v enem mesecu porabi do 1.000 €, od tega je 96 (76,2 %) domačih in 20 (47,6 %) tujih košarkarjev. 37 (22,0 %) igralcev mesečno porabi 1.000-2.000 €, od tega je 24 (19,0 %) domačih in 13 (31,0 %) tujih. 12 (7,1 %) igralcev porabi 2.000-5.000 €, od tega so 4 (3,2 %) domači in 8 (19,0 %) tujih. Samo 3 (1,8 %) igralci pa na mesec porabijo več kot 5.000 €, takšna sta 2 (1,6 %) domača in 1 (2,4 %) tuj igralec. Analiza je pokazala, da imajo domači igralci statistično značilno nižje mesečne finančne izdatke v primerjavi s tujimi igralci ($p=0,001$). Rezultate smo pričakovali, saj so tuji košarkarji v klub pripeljani kot okrepitev. Na košarkarskem trgu imajo večjo ceno in posledično tudi višjo plačo ter tako lahko več potrošijo.

Tabela 6

Vrsta avtomobila, ki ga vozijo košarkarji

Vrsta avtomobila	%		
	Domači	Tujci	Skupaj
Sponzorski	3,2 %	19,0 %	7,1 %
Izposojen (Rent-a-car, starši ...)	9,5 %	0,0 %	7,1 %
Vozi svoj avtomobil, vreden do 5.000 €	29,4 %	14,3 %	25,6 %
Vozi svoj avtomobil, vreden do 10.000 €	15,9 %	11,9 %	14,9 %
Vozi svoj avtomobil, vreden do 20.000 €	9,5 %	2,4 %	7,7 %
Vozi svoj avtomobil, vreden več kot 20.000 €	6,3 %	9,5 %	7,1 %
Nima avtomobila	26,2 %	42,9 %	30,4 %

Tabela 6 prikazuje, s kakšnimi avtomobili se vozijo igralci 1.A slovenske košarkarske lige. Zanimiv je podatek, da je kar 51 igralcev (30,4 %) brez avtomobila. Največ igralcev vozi svoj avtomobil, ki je vreden do 5.000 €, takšnih je 43 (25,6 %) igralcev, od tega 37 (29,4 %) domačih in 6 (14,3 %) tujih. Tuji igralci statistično značilno v večji meri vozijo sponzorske avtomobile v primerjavi z domačimi igralci ($p=0,001$). Mogoče bi pričakovali, da bodo tuji igralci vozili dražje avtomobile, ampak jih večina avtomobila sploh nima oziroma vozi sponzorskega. Predvidevamo lahko, da so tuji igralci odgovarjali glede na trenutno situacijo z avtomobilom v Sloveniji in niso odgovorili, kakšen avtomobil vozijo doma.

**Slika 19.** Preživljanje počitnic

Profesionalni športniki nimajo veliko počitnic, saj morajo že kmalu po končani sezoni začeti s pripravami na novo sezono, če želijo v njej čim bolj uspešno nastopati. Na Sliki 19 lahko vidimo, kje najraje preživijo svoje počitnice. Pričakovano jih največ svoje počitnice najraje preživi na morju, takšnih je kar 132 (78,6 %) anketiranih

igralcev, od tega 105 (83,3 %) domačih in 27 (64,3 %) tujih. 30 (17,9 %) jih počitnice najraje preživi doma, med njimi je 16 (12,7 %) domačih in 14 (33,3 %) tujih igralcev. Samo 6 (3,6 %) pa se jih najraje odpravi v hribe, od tega 5 (4,0 %) domačih in samo en (2,4 %) tuj igralec. Tuji igralci statistično značilno v večji meri počitnice preživljajo doma v primerjavi z domačimi igralci ($p=0,010$). Ta rezultat je verjetno posledica tega, da se tuji igralci med sezonami vrnejo v svoje države, saj svoje domače zaradi natrpanega urnika tekmovanj in treningov med sezono le redko vidijo..

Tabela 7

Načrti po končani športni karieri

Po končani karieri ...	%		
	Domači	Tujci	Skupaj
... želim ostati v košarki kot trener	31,0 %	23,8 %	29,2 %
... želim ostati v košarki kot športni direktor	4,0 %	2,4 %	3,6 %
... želim ostati v košarki kot agent (manager)	6,3 %	14,3 %	8,3 %
... želim uspeti v poslovnem svetu	25,4 %	40,5 %	29,2 %
... želim si ustvariti politično kariero	0,8 %	0,0 %	0,6 %
... želim dokončati študij	26,2 %	11,9 %	22,6 %
drugo	6,3 %	7,1 %	6,5 %

Tabela 7 nam prikazuje, kakšne namene imajo igralci, ko bodo zaključili s svojo igralno kariero. Najpogosteje si želijo ostati v košarki kot trenerji (29,2 %) in pa uspeti v poslovnem svetu (29,2 %). Kar 22,6 % si jih želi dokončati študij, 8,3 % si jih želi ostati v košarki kot agent, 3,6 % pa kot športni direktor. 6,5 % jih je označilo odgovor drugo in tu so se pojavili odgovori, kot so: ne vem; nič; želim se zaposliti v neki firmi; delati nekaj, v čemer bom užival; ostati v športu na takšen ali drugačen način; opravljati poklic, ki ga dosežem s faksom; želim ostati v košarki kot trener otrok.

6.5. POVEZAVE MED POSAMEZNI MI SPREMENLJIVKAMI OSNOVNIH PODATKOV, ŠPORTNE DEJAVNOSTI, ZDRAVJA IN ZASEBNEGA ŽIVLJENJA

V nadaljevanju bomo prikazali nekaj povezav med posameznimi spremenljivkami, ki smo jih dobili s pomočjo χ^2 testa. Tabela 8 prikazuje povezanost spremenljivk starost in preživljanje prostega časa. Igralci, stari med 15 in 19 let, v največji meri svoj prosti čas namenijo prijateljem (41,7 %), računalniku (18,8 %), spanju (16,7 %) in gledanju TV-ja (12,5 %). Igralci med 20-24 leti in 25-29 leti v največji meri svoj prosti čas posvetijo prijateljem ter družini in partnerju. Igralci, stari 30 let in več, pa kar v 81,0 % svoj prosti čas namenijo družini oziroma partnerju. Povezava med

spremenljivkama obstaja, saj starejši igralci statistično značilno več svojega časa namenjajo družini oziroma partnerju, medtem ko mlajši igralci svoj prosti čas bolj namenijo prijateljem, gledanju TV-ja in računalniku (igranje iger, internet ...) ($p=0,000$).

Tabela 8

Prikaz povezanosti med starostjo in preživljanjem prostega časa

Preživljanje prostega časa	Starost grupirano				
	15-19 let	20-24 let	25-29 let	30 let in več	Skupaj:
spim	16,7 %	15,3 %	12,5 %	4,8 %	13,7 %
gledam TV	12,5 %	10,2 %	7,5 %	4,8 %	9,5 %
ukvarjam se s športom	4,2 %	5,1 %	10,0 %	0,0 %	5,4 %
z družino / partnerjem	6,3 %	22,0 %	27,5 %	81,0 %	26,2 %
s prijatelji	41,7 %	32,2 %	20,0 %	4,8 %	28,6 %
obiščem kino	0,0 %	1,7 %	0,0 %	4,8 %	1,2 %
se izobražujem	0,0 %	5,1 %	2,5 %	0,0 %	2,4 %
za računalnikom (igrice, internet ...)	18,8 %	8,5 %	17,5 %	0,0 %	12,5 %
igram videoigrice (Xbox, Playstation, ...)	0,0 %	0,0 %	2,5 %	0,0 %	0,6 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tabela 9

Prikaz povezanosti med zakonskim stanom in preživljanjem prostega časa

Preživljanje prostega časa	Zakonski stan				Skupaj:
	samski	poročen	izvenzakonski	imam partnerko	
spim	18,9 %	0,0 %	33,3 %	10,8 %	13,7 %
gledam TV	9,5 %	11,8 %	0,0 %	9,5 %	9,5 %
ukvarjam se s športom	5,4 %	0,0 %	0,0 %	6,8 %	5,4 %
z družino / partnerjem	4,1 %	88,2 %	33,3 %	33,8 %	26,2 %
s prijatelji	43,2 %	0,0 %	33,3 %	20,3 %	28,6 %
obiščem kino	1,4 %	0,0 %	0,0 %	1,4 %	1,2 %
se izobražujem	4,1 %	0,0 %	0,0 %	1,4 %	2,4 %
za računalnikom (igrice, internet ...)	13,5 %	0,0 %	0,0 %	14,9 %	12,5 %
igram videoigrice (Xbox, Playstation, ...)	0,0 %	0,0 %	0,0 %	1,4 %	0,6 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tabela 9 nam prikazuje povezanost spremenljivk zakonski stan in preživljanje prostega časa. Zakonski stan statistično značilno vpliva na preživljanje prostega časa pri igralcih ($p=0,000$). Samski igralci svoj prosti čas preživijo v družbi prijateljev (43,2 %), ali pa si vzamejo več časa za spanje (18,9 %) ali igranje računalniških iger in brskanje po internetu (13,5%). Poročeni oziroma vezani igralci pa svoj prosti čas posvetijo družini oziroma partnerju, v precej manjši meri pa spanju ali igranju

računalniških iger. Ker se zavedajo primanjkljaja prostega časa, jim prosti čas veliko več pomeni, zato ga maksimalno izkoristijo za svojo družino oziroma partnerja.

Tabela 10

Prikaz povezanosti med krajem bivanja in preživljanjem prostega časa

Preživljanje prostega časa	Kraj bivanja			
	mesto	vas	predmestje	Skupaj:
spim	15,3 %	8,6 %	13,3 %	13,7 %
gledam TV	11,0 %	8,6 %	0,0 %	9,5 %
ukvarjam se s športom	4,2 %	8,6 %	6,7 %	5,4 %
z družino / partnerjem	26,3 %	25,7 %	26,7 %	26,2 %
s prijatelji	26,3 %	31,4 %	40,0 %	28,6 %
obiščem kino	0,8 %	2,9 %	0,0 %	1,2 %
se izobražujem	1,7 %	5,7 %	0,0 %	2,4 %
za računalnikom (igrice, internet ...)	13,6 %	8,6 %	13,3 %	12,5 %
igram videoigrice (Xbox, Playstation, ...)	0,8 %	0,0 %	0,0 %	0,6 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tabela 10 nam prikazuje povezanost med krajem bivanja in preživljanjem prostega časa. Razlika med tema dvema spremenljivkama ni statistično značilna ($p=0,916$). To pomeni, da kraj bivanja ne vpliva na preživljanje prostega časa. Večina igralcev svoj prosti čas preživi v družbi prijateljev (28,6 %) in družine oziroma partnerja (26,2 %) ne glede na to ali živijo v mestu, vasi ali v predmestju.

Tabela 11

Prikaz povezanosti med igralno pozicijo in preživljanjem prostega časa

Preživljanje prostega časa	Igralna pozicija			
	branilec	krilo	center	Skupaj:
spim	16,5 %	9,8 %	12,5 %	13,7 %
gledam TV	10,1 %	0,0 %	16,7 %	9,5 %
ukvarjam se s športom	5,1 %	4,9 %	6,3 %	5,4 %
z družino / partnerjem	25,3 %	29,3 %	25,0 %	26,2 %
s prijatelji	27,8 %	41,5 %	18,8 %	28,6 %
obiščem kino	0,0 %	2,4 %	2,1 %	1,2 %
se izobražujem	1,3 %	2,4 %	4,2 %	2,4 %
za računalnikom (igrice, internet ...)	12,7 %	9,8 %	14,6 %	12,5 %
igram videoigrice (Xbox, Playstation, Wii ...)	1,3 %	0,0 %	0,0 %	0,6 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tabela 11 nam prikazuje povezanost med igralno pozicijo in preživljanjem prostega časa. Med tema dvema spremenljivkama ni statistično pomembnih razlik ($p=0,441$). To pomeni, da igralna pozicija ne vpliva na preživljanje prostega časa. Večina

igralcev svoj prosti čas preživi s prijatelji in z družino oziroma partnerjem, ne glede na to ali igrajo na poziciji branilca, krila ali centra.

Tabela 12

Prikaz povezanosti med starostjo in glavnim motivom za ukvarjanje s košarko

Glavni motiv	Starost grupirano				Skupaj:
	15-19 let	20-24 let	25-29 let	30 let in več	
sprostitev in zabava	6,3 %	15,3 %	17,5 %	23,8 %	14,3 %
ohranjanje dobre telesne kondicije	2,1 %	3,4 %	2,5 %	9,5 %	3,6 %
zaslužek	6,3 %	6,8 %	15,0 %	19,0 %	10,1 %
večja samozavest in izboljšano razpoloženje	0,0 %	0,0 %	5,0 %	0,0 %	1,2 %
želim napredovati v igri in doseči čim boljši rezultat	66,7 %	57,6 %	37,5 %	23,8 %	51,2 %
rad zmagujem	10,4 %	10,2 %	15,0 %	23,8 %	13,1 %
želim se uveljaviti v družbi	4,2 %	3,4 %	2,5 %	0,0 %	3,0 %
želim biti slaven	4,2 %	3,4 %	5,0 %	0,0 %	3,6 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tabela 12 prikazuje povezanost med starostjo in motivi za igranje košarke. Ugotovili smo, da med tema dvema spremenljivkama ni povezave ($p=0,126$). To pomeni, da starost ne vpliva na glavni motiv, zaradi katerega se igralci ukvarjajo s košarko. Večina igralcev se s košarko ukvarja, ker želijo napredovati v igri in doseči čim boljši rezultat, ne glede na njihovo starost. Igralci, stari 15-19 let, v manjši meri kot glavni motiv navajajo tudi, da radi zmagujejo (10,4 %). Igralci med 20 in 24 leti se s košarko ukvarjajo zaradi sprostitve in zabave (15,3 %). Pri igralcih, starih med 25 in 29 let, so poleg napredovanja v igri in doseganju čim boljšega rezultata glavni motivi tudi sprostitve in zabava (17,5 %), zaslužek (15,0 %) ter zmagovanje (15,0 %). Igralci, starejši od 30 let, pa najdejo motiv za igranje košarke v zmagovanju (23,8 %), sprostitvi in zabavi (23,8 %), zaslužku (19,0 %) ter ohranjanju dobre telesne kondicije (9,5 %).

Tabela 13

Prikaz povezanosti med odnosom soigralcev izven igrišča in zadovoljstvom s svojo vlogo v klubu

Odnos s soigralci	Vloga v klubu			Skupaj:
	zadovoljen	delno zadovoljen	nisem zadovoljen	
zelo dober	61,4 %	21,9 %	25,0 %	53,0 %
dober	38,6 %	78,1 %	75,0 %	47,0 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tabela 13 nam prikazuje povezanost med odnosom soigralcev izven igrišča oziroma vadbenega prostora in zadovoljstvom s svojo vlogo v klubu. Zadovoljstvo igralcev s

svojo vlogo v klubu je statistično značilno povezano z odnosi s soigralci izven kluba ($p=0,000$). Na splošno imajo anketirani igralci dober odnos s soigralci, vendarle pa na popolno zadovoljstvo z vlogo v klubu vplivajo zelo dobri odnosi s soigralci.

V nadaljevanju smo preverili povezanost med strinjanjem s trditvijo »S svojim zgledom vplivam na mlajše.« in kajenjem (Tabela 14), pitjem alkohola (Tabela 15), uporabo dopinga (Tabela 16) in uživanjem prepovedanih drog (tabela 17). Med temi spremenljivkami ni statistično značilnih povezav.

Tabela 14

Prikaz povezanosti med strinjanjem s trditvijo »S svojim zgledom vplivam na mlajše.« in kajenjem

Trditev o vplivu na mlajše	Kajenje			
	da	ne	občasno	Skupaj:
se strinjam	75,0 %	68,2 %	57,1 %	67,9 %
delno se strinjam	25,0 %	30,6 %	28,6 %	30,4 %
se ne strinjam	0,0 %	1,3 %	14,3 %	1,8 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

V Tabeli 14 lahko vidimo, da se s trditvijo strinja večina, ne glede na to, ali kadijo redno, občasno ali pa sploh ne ($p=0,157$).

Tabela 15

Prikaz povezanosti med strinjanjem s trditvijo »S svojim zgledom vplivam na mlajše.« in pitjem alkohola

Trditev o vplivu na mlajše	Alkohol			
	nikoli	občasno	redno	Skupaj:
se strinjam	71,2 %	65,7 %	100,0 %	67,9 %
delno se strinjam	27,1 %	32,4 %	0,0 %	30,4 %
se ne strinjam	1,7 %	1,9 %	0,0 %	1,8 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

V Tabeli 15 vidimo, da se s trditvijo strinja večina, ne glede na to ali pijejo alkohol redno, občasno ali pa ga sploh ne ($p=0,910$).

Tabela 16

Prikaz povezanosti med strinjanjem s trditvijo »S svojim zgledom vplivam na mlajše.« in uporabo dopinga

Trditev o vplivu na mlajše	Doping			
	da	ne	občasno	Skupaj:
se strinjam	100,0 %	68,1 %	0,0 %	67,9 %
delno se strinjam	0,0 %	30,1 %	100,0 %	30,4 %
se ne strinjam	0,0 %	1,8 %	0,0 %	1,8 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

V Tabeli 16 vidimo, da se s trditvijo strinjajo tisti, ki dopinga ne uporabljajo in tisti, ki ga. Delno se strinjajo s trditvijo tisti, ki doping uporabljajo občasno ($p=0,597$).

Tabela 17

Prikaz povezanosti med strinjanjem s trditvijo »S svojim zgledom vplivam na mlajše.« in uživanjem prepovedanih drog

Trditev o vplivu na mlajše	Illegalne droge			
	da	ne	občasno	Skupaj:
se strinjam	0,0 %	68,5 %	50,0 %	67,9 %
delno se strinjam	100,0 %	29,7 %	50,0 %	30,4 %
se ne strinjam	0,0 %	1,8 %	0,0 %	1,8 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tabela 17 nam prikazuje, da se s trditvijo večinoma strinjajo tisti, ki prepovedanih drog ne uživajo oziroma jih uživajo občasno. Tisti, ki uživajo prepovedane droge, pa se s trditvijo strinjajo le delno ($p=0,607$).

Tabela 18

Prikaz povezanosti med oceno zdravstvenega stanja s pitjem alkohola

Ocena zdravstvenega stanja	Alkohol			
	nikoli	občasno	redno	Skupaj:
slabo	0,0 %	1,9 %	0,0 %	1,2 %
zadovoljivo	6,8 %	8,3 %	100,0 %	8,3 %
dobro	18,6 %	26,9 %	0,0 %	23,8 %
zelo dobro	42,4 %	42,6 %	0,0 %	42,3 %
odlično	32,2 %	20,4 %	0,0 %	24,4 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Preverili smo tudi povezanost med oceno zdravstvenega stanja s kajenjem, pitjem alkohola, uporabo dopinga in uživanjem prepovedanih drog. Razlike so se pokazale samo pri povezavi s pitjem alkohola ($p=0,049$). Pri kajenju, uporabi dopinga in uživanju prepovedanih drog do razlik ne prihaja. Torej, tisti, ki nikoli ne pijejo

alkohola, imajo statistično značilno boljše zdravstveno stanje v primerjavi s tistimi, ki alkohol uživajo občasno (tabela 18).

Tabela 19

Prikaz povezanosti med zdravstvenim stanjem in ITM po kriterijih svetovne zdravstvene organizacije WHO

Zdravstveno stanje	ITM grupirano					Skupaj:
	podhranjenost	normalna hranjenost	prekomerna telesna masa	debelost 1. stopnje	debelost 3. stopnje	
slabo	0,0 %	0,0 %	100,0 %	0,0 %	0,0 %	100,0 %
zadovoljivo	7,1 %	64,3 %	21,4 %	7,1 %	0,0 %	100,0 %
dobro	15,0 %	42,5 %	25,0 %	15,0 %	2,5 %	100,0 %
zelo dobro	21,1 %	38,0 %	31,0 %	7,0 %	2,8 %	100,0 %
odlično	22,0 %	43,9 %	19,5 %	12,2 %	2,4 %	100,0 %
Skupaj:	18,5 %	42,3 %	26,8 %	10,1 %	2,4 %	100,0 %

V Tabeli 19 je prikaz povezanosti med oceno zdravstvenega stanja in ITM (indeks telesne mase) v skupinah, ki jih določa svetovna zdravstvena organizacija WHO. Med tema dvema spremenljivkama ni statistično značilne razlike, tako da med njima ni povezave ($p=0,677$). Torej ni razlik med niansami zdravstvenega stanja in indeksom telesne mase (ITM). Eden od razlogov, da ne prihaja do statistično značilnih razlik med ITM in zdravstvenim stanjem, je po vsej verjetnosti to, da se večina športnikov dobro počuti v svojem telesu in da imajo normalen ITM. Posledično se to pozna tudi na primer pri slabem zdravstvenem stanju, kjer je vzorec tako majhen, da ne more priti do signifikantnih razlik.

Tabela 20

Prikaz povezanosti med avtomobilom, ki ga igralci vozijo in mesečnimi finančnimi izdatki

Avomobil	Finančni izdatki				Skupaj:
	do 1.000 €	1.000 - 2.000 €	2.000 - 5.000 €	več kot 5.000 €	
sponzorski	2,6 %	8,1 %	33,3 %	66,7 %	7,1 %
izposojen (Rent-a-car, starši ...)	8,6 %	5,4 %	0,0 %	0,0 %	7,1 %
vozim svoj avtomobil, vreden do 5.000 €	25,0 %	27,0 %	33,3 %	0,0 %	25,6 %
vozim svoj avtomobil, vreden do 10.000 €	15,5 %	18,9 %	0,0 %	0,0 %	14,9 %
vozim svoj avtomobil, vreden do 20.000 €	6,0 %	13,5 %	8,3 %	0,0 %	7,7 %
vozim svoj avtomobil, vreden več kot 20.000 €	3,4 %	16,2 %	8,3 %	33,3 %	7,1 %
nimam avtomobila	38,8 %	10,8 %	16,7 %	0,0 %	30,4 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

V Tabeli 20 lahko vidimo povezanost med spremenljivkama avtomobil, ki ga igralci vozijo in mesečni finančni izdatki. Ugotovili smo, da finančni izdatki statistično značilno vplivajo na to, kakšen avtomobil vozijo igralci ($p=0,000$). Rezultati kažejo, da igralci, ki imajo višje mesečne finančne izdatke, vozijo avtomobile višjega cenovnega razreda ali pa dobijo sponzorski avtomobil. Igralci z nižjimi mesečnimi izdatki (do 1.000€) vozijo avtomobil nižjega cenovnega razreda (do 5.000€) ali pa avtomobila sploh nimajo.

Tabela 21

Prikaz povezanosti med načrti po končani igralski karieri in izobrazbo

Po koncu kariere	Stopnja izobrazbe					
	dokončana osnovna šola	dokončana srednja šola	dokončana višja ali visoka šola	dokončana fakulteta	se še vedno šolam	Skupaj:
želim ostati v košarki kot trener	50,0 %	35,4 %	13,3 %	23,1 %	20,4 %	29,2 %
želim ostati v košarki kot športni direktor	0,0 %	3,8 %	6,7 %	0,0 %	4,1 %	3,6 %
želim ostati v košarki kot agent (manager)	16,7 %	10,1 %	6,7 %	7,7 %	4,1 %	8,3 %
želim uspeti v poslovnem svetu	8,3 %	21,5 %	53,3 %	69,2 %	28,6 %	29,2 %
želi si ustvariti politično kariero	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	2,0 %	0,6 %
želim dokončati študij	16,7 %	22,8 %	6,7 %	0,0 %	34,7 %	22,6 %
drugo	8,3 %	6,3 %	13,3 %	0,0 %	6,1 %	6,5 %
Skupaj:	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

V Tabeli 21 smo prikazali rezultate povezanosti med načrti po končani igralski karieri in izobrazbo. Med tema dvema spremenljivkama ni statistično značilnih razlik ($p=0,064$). To pomeni, da v našem primeru na cilje oziroma načrte po končani igralski karieri izobraženost športnikov ne vpliva.

7. SKLEP

Glavni namen raziskave je bil raziskati, kakšen življenjski slog in navade imajo igralci 1.A slovenske košarkarske lige. Poleg tega nas je zanimalo, kakšne so razlike v posameznih spremenljivkah med domačimi in tujimi igralci in kakšne so povezave med posameznimi izbranimi spremenljivkami.

Raziskavo smo izvedli na vzorcu 168 igralcev 1.A slovenske košarkarske lige. Do rezultatov raziskave smo prišli s pomočjo anketnega vprašalnika in z analizo vprašalnikov. V vprašalnik smo zajeli sklope: osnovni podatki, športna dejavnost, zdravje in zasebno življenje.

Glede na postavljene cilje, iz katerih smo izpeljali naše hipoteze, smo s pomočjo metode CHI^2 med sabo primerjali odgovore. Najprej smo ugotavljali, ali obstajajo statistične razlike med domačimi in tujimi igralci v vseh spremenljivkah, nato pa smo preverjali še povezave med posameznimi spremenljivkami osnovnih podatkov, športne dejavnosti, zdravja in zasebnega življenja.

V sklopu osnovni podatki je med domačimi in tujimi igralci prišlo do statistično pomembnih razlik v spremenljivki starost, saj so bili tuji igralci statistično značilno starejši od domačih. Statistično pomembne razlike pa so se pojavile tudi v spremenljivki stopnja izobrazbe, kjer so bili tuji igralci signifikantno bolj izobraženi kot domači. Pri ostalih spremenljivkah statistično pomembnih razlik ni bilo.

V sklopu športna dejavnost smo ugotovili, da tuji igralci statistično značilno v večji meri igrajo na poziciji centra, domači pa na poziciji branilca. Do razlik je prišlo tudi pri dolžini profesionalnega ukvarjanja s košarko. Domači igralci statistično značilno v večji meri igrajo profesionalno košarko od 1 do 2 leti, medtem ko se tuji igralci z njo v večji meri ukvarjajo od 6 do 9 let. Ugotovili smo tudi, da tuji igralci treningu namenijo več ur dnevno kot domači. S svojo vlogo v klubu so statistično značilno bolj zadovoljni tuji igralci, kar je verjetno posledica tega, da so tuji igralci v klub pripeljeni kot okrepitev in imajo zato poseben status v klubu. Analiza dobljenih odgovorov je pokazala, da je glavni motiv za ukvarjanje s košarko napredovanje v igri in doseganje čim boljšega rezultata. Tujci se s košarko v večji meri ukvarjajo tudi zaradi zaslužka, slave in veljave v družbi, medtem ko se domači s košarko v večji meri ukvarjajo zaradi sprostitev in zabave ter želje po zmagi.

Vsak športnik mora paziti na svoje zdravje, če želi biti čim dlje vrhunsko pripravljen. Večina igralcev svoje zdravstveno stanje ocenjuje kot dobro, zelo dobro ali odlično. Prav tako večina igralcev meni, da ima ukvarjanje s športom velik pozitiven vpliv na zdravje. Večina igralcev se odreka slabim življenjskim navadam oziroma, bolje

rečeno, razvadam. Večina igralcev ne kadi, alkohol pijejo občasno, dopinga se ne poslužujejo, prav tako pa ne uživajo prepovedanih drog.

Prehranjevalne navade so stvar vsakega posameznika, ampak v športu je vedno več poudarka tudi na prehrani, saj lahko s sistematično prehrano vplivamo na telesno pripravljenost za hujše napore. Tako smo ugotovili, da večina igralcev zajtrkuje, da jih ima večina redne obroke, se pravi 3 oziroma 4 na dan, in da se najraje prehranjujejo doma. Večina popije več kot 2 litra vode na dan, hkrati pa je voda tudi najljubša pijača za žejo pri igralcih.

V poglavju zasebno življenje smo raziskali, kaj igralci počnejo v svojem prostem času, kakšen je njihov življenjski standard, ter kakšne želje oziroma načrte imajo po končani karieri. Ugotovili smo, da se večina igralcev strinja s trditvijo, da s svojim zgledom vplivajo na mlajše, kar me zelo veseli, če le-to drži tudi v praksi. Svoj prosti čas igralci najraje namenijo prijateljem in družini oziroma partnerju. Svoj življenjski standard igralci v največji meri ocenjujejo kot dober, večina pa jih mesečno zapravi do 1.000 €. Največ igralcev vozi avtomobil, ki je vreden do 5.000 €, zanimiv pa je podatek, da skoraj tretjina igralcev nima avtomobila. Statistično značilno pa tuji igralci v večji meri vozijo sponzorske avtomobile v primerjavi z domačimi igralci. Pričakovano smo ugotovili, da igralci svoje počitnice najraje preživijo na morju, je pa zanimiv podatek, da tuji igralci statistično značilno v večji meri preživljajo počitnice doma v primerjavi z domačimi igralci, kar je po vsej verjetnosti posledica njihovega igranja v tujini. Po končani karieri pa igralci v največji meri želijo uspeti v poslovnem svetu, ostati v košarki kot trenerji in pa dokončati študij.

Na podlagi vseh ugotovitev lahko zavržemo ali potrdimo postavljene hipoteze:

- **H1: Med domačimi in tujimi igralci obstajajo statistične razlike v življenjskem slogu.**

Med domačimi in tujimi igralci prihaja do statistično pomembnih razlik samo v nekaterih spremenljivkah življenjskega sloga, kot so: starost, stopnja izobrazbe, igralna pozicija, leta profesionalizma, količina dnevni treningov, zadovoljstvo v klubu, glavni motiv za ukvarjanje s košarko, kje se prehranjujejo, finančni izdatki, vrsta avtomobila, preživljanje počitnic, tako da lahko to **hipotezo delno sprejmemo**.

- **H2: Igralci so v večini zadovoljni z razmerami v klubu.**

Rezultati so pokazali, da je kar 78,6% igralcev zadovoljnih s svojo vlogo v klubu in posledično z razmerami v klubu. Tuji igralci so statistično značilno bolj zadovoljni od domačih igralcev. **Hipotezo potrdimo**.

- **H3: Igralci svoj prosti čas večinoma preživljajo s prijatelji.**

Igralci večinoma preživljajo čas s prijatelji ali družino oziroma partnerjem. Opaziti je, da starejši igralci signifikantno bolj posvečajo svoj čas družini, medtem ko mlajši bolj posvečajo svoj prosti čas prijateljem, gledanju TV-ja in računalniškim igram. Samski igralci svoj prosti čas preživijo v družbi prijateljev ali pa si vzamejo več časa za spanje in ukvarjanje z računalnikom. Poročeni oziroma vezani igralci pa svoj čas posvetijo družini oziroma partnerju, v precej manjši meri pa spanju in računalniku, kajti zavedajo se primanjkljaja prostega časa, zato ga maksimalno izkoristijo za svojo družino oziroma partnerja. **Hipotezo zato delno sprejmemo.**

- **H4: Igralci, ki kadijo, pijejo alkohol, se poslužujejo dopinga ali uživajo prepovedane droge imajo slabše zdravstveno stanje.**

Kajenje, uživanje prepovedanih drog in uporaba dopinga ne vplivajo na oceno zdravstvenega stanja. Do razlik je prišlo samo pri povezavi s pitjem alkohola. Torej, tisti, ki nikoli ne pijejo alkohola, imajo boljše zdravstveno stanje v primerjavi s tistimi, ki alkohol uživajo občasno. **Hipotezo delno sprejmemo.**

- **H5: Igralci imajo v večini premalo obrokov, prehranjujejo pa se v restavracijah.**

Igralci imajo večinoma redne obroke, to pomeni tri do štiri dnevno, prehranjujejo pa se večinoma doma. Ugotovili smo, da se tuji igralci signifikantno pogosteje prehranjujejo v restavracijah v primerjavi z domačimi igralci. **Hipotezo zavrnamo.**

- **H6: Glavni motiv za ukvarjanje s košarko je zaslužek.**

Pri igralcih je glavni motiv za ukvarjanje s košarko želja po napredovanju in doseganju čim boljših rezultatov, zato **hipotezo zavrnamo.**

- **H7: Igralci se zavedajo, da so vzor mlajšim.**

Mlajši včasih slepo posnemajo svoje idole in če njihov idol počne »slabe« stvari, lahko mladi to vzamejo kot nekaj, kar lahko počnejo. Zaradi tega je pomembno, da se profesionalni igralci zavedajo, da lahko njihova dejanja slabo vplivajo na mlajše. V moji raziskavi se večina igralcev (67,9 %) zaveda, da so vzor mlajšim in le upamo lahko, da se tako tudi vedejo v svojem vsakdanjem življenju.

Dobljeni podatki naše raziskave prikazujejo nekatere dejavnike življenjskega sloga in navad igralcev 1.A slovenske košarkarske lige. Prikazali smo tudi, kakšne so razlike med domačimi in tujimi igralci. Rezultati so lahko v pomoč vsem klubom, saj igralec s slabim življenjskim slogom za klub ne pomeni nič dobrega. Klubi tako lahko svojim igralcem ponudijo pester program pristočasnih in dopolnilnih dejavnosti in jih s tem usmerjajo v zdrav način življenja tudi izven vadbenega prostora.

8. VIRI

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M in Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za Šport.

Berčič, H., Tušak, M. in Karpljuk, D. (2003). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cecić Erpič, S. (2002). *Konec športne kariere: razvojno psihološki in športno psihološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dežman, B. in Erčulj, F. (2005). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Hosta, M. (2007). *Etika športa: Manifest za 21. stoletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

ITM in optimalna teža (2010). Pridobljeno 5.4.2010 iz <http://www.aktivnadieta.si/itm.html>

Jambrek, P. (1997). *Uvod v sociologijo*. Ljubljana: DZS.

Juraga, A. (2003). *Šolanje in življenje športnikov v času vrhunske športne kariere*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kristan, S. (1994). *Kaditi ali ne kaditi: to je sedaj vprašanje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Kunstek, A. (1985). *Vpliv telesne vzgoje na usmerjanje mladine v vrhunski šport*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Kvaternik, T. (2005). *Vzroki poškodb pri igralkah v 1. slovenski košarkarski ligi*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Langus, T. (2002). *Socialno demografske značilnosti, zdravstveno stanje in športna kariera nogometašev Olimpije*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Lešnik, R. (1982). *Prosti čas*. Maribor: Založba obzorja Maribor.

Mali, J. (2002). *Značilnosti sodobne košarke*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport

Masterl, A. (1997). *Značilnosti igre centra v košarki*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pintar, D. (1988). *Trener*. Ljubljana: DZS.

Pokorn, D. (1998). *Gorivo za zmagovalce: prehrana športnika in rekreativca*. Ljubljana: Forma 7.

Rauter, S. (2006). *Življenjski stil in navade cestnih ter gorskih kolesarjev*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Savić, D. (1987). *Modeli fizičke kulture – svezak II*. Zagreb: Republička samoupravna interesna zajednica fizičke kulture Hrvatske.

Shapiro, S. (1994). *Alkohol in druge droge*. Ljubljana: Sklad za odprto družbo.

Shapiro, S. (1994). *Prehrana in zdravje*. Ljubljana: Sklad za odprto družbo.

Sperryn, P. N. (1994). *Šport in medicina*. Ljubljana: DZS.

Trninić, S. (1996). *Analiza i učenje košarkarske igre*. Pula: Vikta.

Uлага, D. (1996). *Šport, ti si kakor zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.

Valentinčič, D. (2008). *Športna dejavnost in življenjski slog zaposlenih v Hitovih igralnicah*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zdrav življenjski slog (2010). Pridobljeno 20.4.2010 iz <http://www2.izd.si/default-2050.html>

Žigon, D. (1998). *Nedovoljene droge*. Ljubljana: Center Marketing Int.

Življenjski slog (2010). Pridobljeno 20.4.2010 iz <http://www.cilizadelo.si/default-20800.html?PHPSESSID=pcfalnyhewiyjamo>

9. PRILOGE

9.1. ANKETNI VPRAŠALNIK V SLOVENSKEM JEZIKU

Spoštovani!

Sem Anej Vrhovnik in izdelujem diplomsko nalogo na Fakulteti za šport v Ljubljani. Z anketnim vprašalnikom želim izvedeti, kakšen življenjski slog in navade imajo igralci 1.A slovenske košarkarske lige. Ker si želim odkritih odgovorov, je anketa anonimna, vsi dobljeni podatki pa bodo uporabljeni le v raziskovalne namene. Za sodelovanje se vam že vnaprej zahvaljujem in vam želim veliko uspehov v prihodnje!

Prosim, da pozorno preberete vprašanja in pri vsakem označite le 1 ODGOVOR

I. OSNOVNI PODATKI

1. Starost: _____ let

2. Telesna višina: _____ cm

3. Telesna teža: _____ kg

4. Stopnja izobrazbe:
 - a. dokončana osnovna šola
 - b. dokončana srednja šola
 - c. dokončana višja ali visoka šola
 - d. dokončana fakulteta
 - e. se še vedno šolam

5. Državljanstvo:
 - a. slovensko
 - b. tuje

6. Zakonski stan:
 - a. samski
 - b. poročen
 - c. izvenzakonski
 - d. razvezan
 - e. imam partnerko

7. Kraj bivanja:

- a. mesto
- b. vas
- c. predmestje

II. ŠPORTNA DEJAVNOST

8. Igralna pozicija:

- a. branilec
- b. krilo
- c. center

9. Koliko let ste že profesionalen športnik? _____

10. Koliko ur na dan vam vzamejo treningi?

- a. 1-2 uri
- b. 2-3 ure
- c. 3-4 ure
- d. 4-5 ur
- e. 5 ali več ur

11. Kako ste zadovoljni s svojo vlogo v sedanjem klubu (odnos soigralcev, trenerja, uprave in klubskih delavcev do vas)?

- a. zadovoljen
- b. delno zadovoljen
- c. nisem zadovoljen

12. Kakšen je vaš odnos s soigralci izven igrišča?

- a. zelo dober
- b. dober
- c. slab
- d. zelo slab

13. Kakšen je vaš glavni motiv za ukvarjanje s košarko?

- a. sprostitvev in zabava
- b. ohranjanje dobre telesne kondicije
- c. zaslužek
- d. pridobivanje prijateljev
- e. večja samozavest in izboljšano razpoloženje
- f. želim napredovati v igri in doseči čim boljši rezultat
- g. rad zmagujem
- h. želim se uveljaviti v družbi
- i. želim biti slaven

III. ZDRAVJE

14. Kako ocenjujete svoje zdravstveno stanje?

- a. slabo
- b. zadovoljivo
- c. dobro
- d. zelo dobro
- e. odlično

15. Kakšen vpliv ima po vašem mnenju ukvarjanje s športom na zdravje?

- a. velik pozitiven vpliv
- b. majhen pozitiven vpliv
- c. majhen negativen vpliv
- d. velik negativen vpliv
- e. nima vpliva

16. Ali kadite?

- a. da
- b. ne
- c. občasno

17. Ali uživate alkohol?

- a. nikoli
- b. občasno
- c. redno

18. Ali se poslužujete dopinga?

- a. da
- b. ne
- c. občasno

19. Ali uživate prepovedane droge (marihuana, ekstazi, heroin, kokain ...)?

- a. da
- b. ne
- c. občasno

20. Ali zjutraj zajtrkujete?

- a. da
- b. ne

21. Koliko obrokov imate na dan?

- a. enega
- b. dva
- c. tri

- d. štiri
- e. pet ali več
- f. nimam redne prehrane

22. Kje se najpogosteje prehranjujete?

- a. doma
- b. v restavraciji
- c. pri starših
- d. pri prijateljih
- e. pri partnerju

23. Koliko vode popijete na dan?

- a. do 1 l
- b. od 1 l do 2 l
- c. več kot 2 l

24. S katero pijačo se najraje odžejate?

- a. voda
- b. sadni – multivitaminski sokovi
- c. gazirane pijače
- d. čaj
- e. izotoničen napitek
- f. pivo
- g. vino

IV. ZASEBNO ŽIVLJENJE

25. Kako se strinjate s trditvijo »S svojim zgledom vplivam na mlajše.«?

- a. se strinjam
- b. delno se strinjam
- c. se ne strinjam

26. Kako najpogosteje preživljate prosti čas?

- a. spim
- b. gledam TV
- c. ukvarjam se s športom
- d. z družino / partnerjem
- e. s prijatelji
- f. obiščem kino
- g. obiščem gledališče
- h. se izobražujem
- i. za računalnikom (igrice, internet ...)
- j. igram videoigrice (XBox, Playstation, Wii ...)

27. Kako ocenjujete svoj življenjski standard?

- a. zelo dober
- b. dober
- c. slab
- d. zelo slab

28. Koliko približno znašajo vaši finančni izdatki v enem mesecu?

- a. do 1.000 €
- b. 1.000-2.000 €
- c. 2.000-5.000 €
- d. več kot 5.000 €

29. Kakšen avtomobil vozite?

- a. sponzorskega
- b. izposojenega (Rent-a-car, starši ...)
- c. vozim svoj avtomobil, vreden do 5.000 €
- d. vozim svoj avtomobil, vreden do 10.000 €
- e. vozim svoj avtomobil, vreden do 20.000 €
- f. vozim svoj avtomobil, vreden več kot 20.000 €
- g. nimam avtomobila

30. Kje najraje preživljate počitnice?

- a. doma
- b. na morju
- c. v hribih

31. Kakšni so vaši načrti po končani športni karieri?

- a. želim ostati v košarki kot trener
- b. želim ostati v košarki kot športni direktor
- c. želim ostati v košarki kot agent (manager)
- d. želim uspeti v poslovnem svetu
- e. želim si ustvariti politično kariero
- f. želim dokončati študij
- g. drugo: _____

9.2. ANKETNI VPRAŠALNIK V ANGLEŠKEM JEZIKU

Dear colleagues!

My name is Anej Vrhovnik and I am finishing my thesis at the Faculty of Sport in Ljubljana. With this questionnaire I would like to find out more about lifestyle and habits of basketball players in the 1.A Slovene Basketball League. I would like to get honest answers, therefore the questionnaire is anonymous. All information acquired

will be used for researching purposes only. Thank you for your cooperation in advance and lots of success in the future!

Please read the questions carefully and mark ONLY 1 ANSWER by each question.

I. BASIC INFORMATION

1. Age: _____ years

2. Height: _____ cm

3. Weight: _____ kg

4. **Level of education:**
 - f. finished elementary school
 - g. finished secondary school
 - h. finished high school or higher school
 - i. finished faculty
 - j. I still attend school

5. **Nationality:**
 - c. Slovene
 - d. other

6. **Marital status:**
 - f. single
 - g. married
 - h. cohabiting partner
 - i. divorced
 - j. have a partner

7. **Place of living:**
 - d. city
 - e. village
 - f. suburb

II. SPORTS ACTIVITY

8. **Position:**
 - d. guard
 - e. forward

f. center

9. How many years are you professional basketball player? _____

10. How many hours per day you train?

- f. 1 to 2 hours
- g. 2 to 3 hours
- h. 3 to 4 hours
- i. 4 to 5 hours
- j. 5 or more hours

11. How satisfied are you with your current role in your club (relationship between players, coach, managers and other workers in the club)?

- d. satisfied
- e. partly satisfied
- f. unsatisfied

12. What is your relationship with the team-mates outside the court?

- e. very good
- f. good
- g. poor
- h. very poor

13. What is your main reason for playing basketball?

- j. relaxation and fun
- k. maintaining good physical condition
- l. salary
- m. making new friendships
- n. higher self-confidence and better mood
- o. making progress in the game and the best possible result
- p. I like to win
- q. I want to push myself forward in the society
- r. I want to be famous

III. HEALTH

14. How would you estimate your state of health?

- f. poor
- g. satisfactory
- h. good
- i. very good
- j. excellent

15. In your opinion, what is the influence of sports activities on the health?

- f. great positive influence
- g. small positive influence
- h. small negative influence
- i. great negative influence
- j. no influence at all

16. Do you smoke?

- d. yes
- e. no
- f. at times

17. Do you drink alcohol?

- d. never
- e. at times
- f. regularly

18. Do you take drugs to improve athletic performance?

- d. yes
- e. no
- f. at times

19. Do you take illegal drugs (marihuana, ecstasy, heroin, cocaine, etc.)?

- d. yes
- e. no
- f. at times

20. Do you eat breakfast?

- c. yes
- d. no

21. How many meals per day do you have?

- g. one
- h. two
- i. three
- j. four
- k. five or more
- l. I do not eat regularly

22. Where do you mostly eat?

- f. at home
- g. in a restaurant
- h. at my parents
- i. at friends
- j. at partner

23. How many litres of water per day do you drink?

- d. up to 1l
- e. from 1l to 2l
- f. more than 2l

24. What is your favourite drink?

- h. water
- i. fruit and multivitamin juices
- j. aerated drinks
- k. tea
- l. isotonic drinks
- m. beer
- n. wine

IV. PRIVATE LIFE

25. How would you agree with the statement: "I am a role model for the young."?

- a. I totally agree
- b. I partly agree
- c. I do not agree

26. What do you do most often in your free time?

- a. sleep
- b. watching TV
- c. practise sport
- d. spending time with family / a partner
- e. spending time with friends
- f. going to a movie
- g. going to a theatre
- h. I study
- i. spending time on the computer (playing games, browsing the Internet, etc.)
- j. playing videogames (Xbox, Playstation, Wii, etc.)

27. How would you estimate your standard of living?

- a. very good
- b. good
- c. poor
- d. very poor

28. Approximately how much money do you spend per month?

- a. up to 1,000 €
- b. 1,000 to 2,000 €
- c. 2,000 to 5,000 €

- d. more than 5,000 €

29. What kind of a car are you driving?

- a. sponsoring car
- b. rented car (Rent-a-Car, from parents, etc.)
- c. I am driving my own car, worth up to 5,000 €
- d. I am driving my own car, worth up to 10,000 €
- e. I am driving my own car, worth up to 20,000 €
- f. I am driving my own car, worth more than 20,000 €
- g. I have no car

30. Where do you preferably spend your vacations?

- a. at home
- b. by the seaside
- c. in the mountains

31. What are you planning to do after you finish your sports career?

- a. I want to stay in the basketball as a coach
- b. I want to stay in the basketball as a sports manager
- c. I want to stay in the basketball as an agent
- d. I want to succeed in the business world
- e. I want to create a political career
- f. I want to finish the study
- g. other: _____