

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Kondicijsko treniranje
Rokomet

**NAVADE UŽIVANJA ALKOHOLA MED IGRALCI
1. SLOVENSKE ROKOMETNE LIGE**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTORICA:

izr. prof. dr. Mojca DOUPONA TOPIČ, prof. šp. vzg.

SOMENTORICA

doc. dr. Tanja KAJTNA, univ. dipl. psih.

RECENZENT:

izr. prof. dr. Marko ŠIBILA, prof. šp. vzg.

AVTOR DELA:
Franci MARKOVIČ

Ljubljana, 2009

Zahvaljujem se mentorici dr. Mojci Douponi Topič za vso pomoč pri diplomski nalogi, še posebej pa somentorici dr. Tanji Kajtni, ki mi je pomagala z veliko informacijami in smernicami pri nalogi ter dr. Marku Šibila, s čigar pomočjo sem v rokometu odkril nove razsežnosti in začel gledati nanj z drugačnimi pogledi. Zahvala gre tudi dr. Vojku Strojnik za znanje, ki sem ga pridobil pri njegovem predmetu.

Posebej pa bi se zahvalil svojim staršem za vso podporo pri šolski poti, kajti brez njihove pomoči bi mi bile nekatere stvari veliko težje dosegljive, če sploh.

Ključne besede: kolektivni šport, rokomet, 1. slovenska rokometna liga, alkoholizem, toleranca, reprezentanti, mladi, navade.

NAVADE UŽIVANJA ALKOHOLA MED IGRALCI 1. SLOVENSKE ROKOMETNE LIGE.

Franci Markovič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Športno treniranje, Kondicijsko treniranje, Rokomet

Število strani: 66, število tabel: 18, število virov: 25 število slik: 10

IZVLEČEK

Alkoholizem je pereč problem med mladimi, kar je bilo dokazano z raziskavo med mladimi (Tomori, Stergar, Rus in Stikovič, 1995/96, v Medved 2000). Poznamo različne dejavnike tveganja za nastanek alkoholizma, zato sem te iskal tudi v svoji nalogi. Miselnost predvsem starejših ljudi je, da športniki živijo zdravo in ne pijejo alkohola, zato sem želel ta mišljenja oz. stereotipe preveriti. Namen diplomske naloge je bil raziskati navade pitja alkohola med igralci 1. slovenske rokometne lige in vpliv teh na njihovo ekipno ter individualno uspešnost.

V raziskavo je bilo vključenih 130 rokometashev s Prve slovenske moške rokometne lige v sezoni 2008/2009. Na podlagi lastnega anketnega vprašalnika, ki sem ga v več izvodih poslal v vse klube, prve slovenske rokometne lige sem skušal analizirati stanje in ugotoviti, ali je problematika alkoholizma prisotna tudi v športu. Za analizo podatkov sem uporabil naslednje statistične metode: frekvence, osnovno statistiko, analizo variance in chi kvadrat.

Rezultati obdelave podatkov so pokazali, da alkoholizem med slovenskimi prvoligaškimi rokometasi ni prisoten. Igralci v večini pijejo le priložnostno in še to v manjših količinah oz. do občutka dobre volje. To jih uvršča med skupino zmernih pivcev. Njihove pivske navade ne vplivajo na tekmovalno uspešnost posameznika ali

ekipe. Pokazalo se je, da imajo reprezentanti do sedaj več izkušenj s pitjem alkohola. Razlike pivskih navad med bolj in manj uspešnimi rokometiši, so predvsem v razlogih zakaj pijejo.

Key words: collective sport, handball, First Slovenian Handball league, alcoholism, tolerance, representative, young people, habits.

DRINKING HABITS OF THE FIRST SLOVENIAN HANDBALL LEAGUE.

Franci Markovič

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2009

Sports training, conditioning training, Handball

Number of pages: 66, number of diagrams: 18, number of sources: 25; number of pictures: 10

ABSTRACT

Alcoholism is a big problem among the youth today, which was proved with a research among young people. We know different risk factors for alcoholism, which I presented in my paper. Mentality of older people is that athletes live healthier and don't drink alcohol. That's why I wanted to check this stereotype. The purpose of my thesis paper was to research drinking habits among The first Slovenian handball league. And also the impact on their team and individual success.

The research included 130 handball players of The first Slovenian male handball league in season 2008/2009. With a survey questionnaire, which was distributed in all First Slovenian handball league clubs, I tried to analyse the situation and find out if alcoholism is present in sport. For analysis I used following statistical methods: frequencies, basic statistic, analysis variance and chi-square.

The results of the data processing have shown that alcoholism is not present among the players of the First Slovenian Handball league. Players mostly drink only occasionally and only smaller amounts of alcohol, so that they feel more cheerful. This places them in the group of moderate drinkers. Their drinking habits don't affect their competitive or team success. The results of the survey showed that the players have had even more experience with drinking alcohol. The differences in drinking

habits between more and less successful handball players, are primarily in reasons for their drinking

.

KAZALO

1. UVOD	9
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	10
2.1 ŠPORT	10
2.1.1 Delitev športnih aktivnosti po stopnjah.....	11
2.1.2 Vrednotenje športa:.....	11
2.2 ŠPORTNA EKIPA KOT SKUPINA.....	12
2.2.1 Struktura ekipe.....	14
2.3 ALKOHOLIZEM	15
2.3.1 Zgodovina alkoholizma	18
2.3.2 Odvisnost od alkohola.....	19
2.3.3 Vzroki odvisnosti.....	22
2.3.4 Posledice alkoholizma.....	25
2.3.4.1 TELESNE POSLEDICE	25
2.3.4.2 DUŠEVNE POSLEDICE	26
2.3.4.3 OSEBNOSTNE SPREMEMBE	27
2.3.4.4 PSIHIATRIČNE POSLEDICE.....	27
2.3.4.5 DRUŽBENE POSLEDICE.....	27
2.4 ŠPORT IN ALKOHOL	31
2.5 NAMEN DELA	35
3. CILJI IN HIPOTEZE	36
4. METODE DELA	37
4.1. UDELEŽENCI.....	37
4.2. PRIPOMOČKI.....	37
4.3 POSTOPEK.....	37
5. REZULTATI Z RAZPRAVO	39
6. SKLEP	57
7. LITERATURA	60
8. PRILOGA	63

1. UVOD

Na svetu so uveljavljene različne navade uživanja alkoholnih pijač, tako med posameznimi narodi, državami, kot pokrajinami in tudi posameznimi skupinami. Skupine so običajno dokaj homogene v miselnosti in delajo stvari, ki so za njih moralno sprejemljive. Posameznik, ki išče pripadnost in se želi pridružiti določeni skupini, bo moral njihove navade sprejeti, da bo tudi sam sprejet.

Cilj naše družbe je vzgoja moralno, telesno in umsko sposobnega človeka, je vzgoja vsestransko razvite osebnosti. To dosežemo le z enotnostjo telesne, umske, moralne, estetske in delovno-tehnične vzgoje. Športne igre, ki so po svoji aktivnosti posebej bogate, so torej le sestavni – nedeljivi del splošne vzgoje (Elsner, 2004).

Miselnost predvsem starejših ljudi je, da športniki živijo zdravo in ne pijejo alkohola. Tisti, ki so bolj osveščeni, že vedo, da ni ravno tako. Nekateri celo trdijo, da slednji pijejo več, ker imajo en razlog več za tovrstno vedenje – proslava uspeha.

Moje mnenje je, da ne ena ne druga trditev ne držita, zato sem ju želel preveriti na relativno uspešnem in reprezentativnem vzorcu rokometašev. Ekipe s pravim "ekipnem duhom", imajo razlog več za veseljačenje in nazdravljanje. Vsak nekoliko bolj organiziran klub, povabi svojo športno ekipo na večerjo po tekmi in spodbuja igralce k druženju in medsebojnemu razumevanju. Že tam je ena prvih priložnosti, da ekipa nazdravi k zmagi. Tudi po uradnem delu (večerji po tekmi), se druženje igralcev pogosto nadaljuje še v drugih lokalih ali nočnih klubih. Če so bili igralci na tekmi uspešni, se marsikdo povesele tudi z alkoholom in ravno tako marsikdo izmed tistih, ki so bili manj uspešni, "utaplja svoje razočaranje v alkoholu". Koliko pa ta priložnostna veseljačenja igralcev oz. ekipe po tekmah, vplivajo na njihovo uspešnost na igrišču, ali so klubske omejitve in pravila za igralce sploh smiselna ter kakšne so dejanske navade pitja alkoholnih pijač rokometašev, pa sem preveril v nadaljevanju naloge.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Namen diplomske naloge je raziskati navade pitja alkohola med igralci 1. slovenske rokometne lige in vpliv teh na njihovo igralno uspešnost. Sam sem bil rokometaš 1. B slovenske rokometne lige, tako da sem imel priložnost do dobra spoznati navade pitja alkoholnih pijač igralcev te kvalitete in če izrazim svoje subjektivno mnenje, so bile le te predvsem priložnostne. Popivalo se je predvsem po zaključku tekem in ko se je, se je pilo prekomerno, ali pa se v večini sploh ni (preostale dni). Zato me zanima kako je s pitjem alkohola med najboljšimi rokometashi Slovenije, ali te vsesplošne trditve o športnikih in športnem načinu življenja veljajo ter kakšen vpliv imajo tovrstne navade na njihovo individualno in ekipno uspešnost.

Alkoholizem je pereč problem med mladimi, kar je bilo dokazano z raziskavo (Tomori, Stergar, Rus in Stikovič, 1995/96, v Medved, 2000). Namen te raziskave je bil proučitev razširjenosti različnih dejavnikov tveganja v populaciji slovenskih srednješolcev in njihove medsebojne povezave. Identificirati so poskušali najbolj rizične dejavnike te populacije in ugotoviti, od kod izvira najresnejša ogroženost. Ugotovitve raziskave so bile med drugim, da so dijaki srednjih poklicnih šol pogosteje pivci alkohola kot pa gimnazijci, odstotek pivcev alkohola z leti narašča, zveza med pitjem alkohola in uživanjem drugih drog je statistično značilna! Eden od znanih učinkov alkohola je tudi rahljanje družbenih zavor, olajšanje komuniciranja, spodbuda k večji družabnosti. Kolikor pogosteje uživajo alkohol za vstop v družbo, težje se podajo tja, brez opore alkohola in to je lahko eden od vzrokov za odvisnost od alkohola.

2.1 ŠPORT

Šport je sestavljen družbeni pojav. Njegovo mesto v družbi je neposredno odvisno od stopnje razvitosti družbene zavesti, od potencialnih vrednot športne aktivnosti in realnih družbenih odnosov do teh vrednot.

Želja po uspehih je močna, športniki objektivno spoznavajo svoje sposobnosti in praviloma izražajo potrebo po še večjem naporu v procesu treninga in tekmovanja (Tušak in Tušak, 1994).

2.1.1 Delitev športnih aktivnosti po stopnjah

Razlikujemo več vrednostnih orientacij do športa. Prvo imenujemo razvojni šport, kjer športna aktivnost pomeni sredstvo, s katerim družba pospešuje in usmerja psihofizični in psihosocialni razvoj svojih članov. Kot drugo ločimo rekreativni šport, ki je sredstvo za ohranjanje psihofizične sposobnosti posameznika na optimalnem nivoju. Višji nivo predstavlja standardni šport, ki pomeni stalno sekundarno aktivnost, ki se ji namenja večji del prostega časa, smisel aktivnosti pa je poleg doseganja in ohranjanja optimalnega nivoja psihofizičnih aktivnosti, tudi doseganje visokih športnih rezultatov in s tem družbenih efektov, ki takim rezultatom sledijo. Kot najvišjo stopnjo pa štejemo vrhunski šport, ki v vsakodnevni praksi predstavlja tradicionalni in splošni model mišljenja o športu (Tušak in Tušak, 1994).

2.1.2. Vrednotenje športa:

Šport je sam po sebi: zelo dober, koristen ter zdrav (če izvzamemo primere uživanja nedovoljenih sredstev in psihično potrtost zaradi neuspehov). Nauči te kontrolirati sebe in okolje, nauči te, da si kaznovan za svoje napake ter biti agresiven in te socializira. Poleg tega pa je koristen še iz ekonomskega pogleda, ker lahko z njim zaslužiš in si preko uspehov v športu zagotoviš eksistenco in ugled. Vzdržuje in izboljšuje pa ti tudi tvojo fizično kondicijo in zdravstveni status. Šport lahko torej pozitivno vrednotimo na prvem mestu iz zdravstvenega vidika in pa še iz ekonomskega vidika, iz moralnega vidika, kot priložnost za samoaktualizacijo, šport kot statusni simbol (Tušak in Tušak, 1994).

Vedno pa se povsod najdejo tudi slabe lastnosti, kot tudi pri športu. Kot posledica prevelike agresivnosti v športu, ki so vidne že med tekmo, sezono, je ponavadi kopica zlomljenih rok in nog, udarnine in poškodbe, ki potrebujejo operativne posege, pretresi možganov, pa tudi invalidnost in smrt. Te posledice poznamo in jih lahko vidimo tudi gledalci. Mnogo več pa je tistih posledic, ki se pokažejo po končani karieri in s starostjo samo še napredujejo. Mnogo boksarjev je slepih, imajo posledice možganskih poškodb, mnogo športnikov trpi za bolečinami v mišicah in sklepah, imajo druge deformacije, probleme z srcem in drugimi vegetativnimi sistemi in funkcijami (krvni tlak, čiri ipd.) (Bizjan, 1998).

Ukvarjanje s športom spremeni odnos do telesa, ki postane tisti del samopodobe, na katerega se človek lahko zanese, če ga le goji, neguje ali aktivira. Gibanje prinaša zavesten stik s samim seboj, človeku daje občutek, da je zase storil nekaj dobrega. Ker je predstava o lastnem telesu povezana z doživetjem svoje vrednosti, daje gibanje človeku neposredno izkušnjo lastne sposobnosti, zadovoljstva in zadoščenja. Če za svoje telo storimo nekaj dobrega in koristnega, povečamo v lastni predstavi občutek njegove vrednosti. Zato je med zavzetimi rekreativci manj kadilcev in pivcev. Telesna aktivnost ne pomaga le do bolj zdravega telesa, ampak tudi do bolj pozitivnega celotnega odnosa do sebe. Gibanje povečuje razvoj zdrave, podjetne in tvorne agresivnosti, povečuje zdrav občutek svoje moči in sposobnosti obvladovanja življenjske situacije, s tem pa spodbuja samozavest. Kdor se zna samozavestno uveljavljati in se potrjevati z lastnim trudom, nima potrebe po negativnih, razdiralnih in škodljivih oblikah vedenja. Telesna dejavnost, ki je v skladu z duševnimi in telesnimi značilnostmi človeka in z objektivnimi pogoji njegovega življenja, je sestavni del zdravega življenjskega sloga. Človek mora s svojim načinom življenja in aktivnim odnosom do svojega zdravja utrjevati svojo psihofizično kondicijo in odpornost (Žmuc-Tomori, 1987).

2.2 ŠPORTNA EKIPA KOT SKUPINA

Pri vseh kolektivnih igrah gre za združevanje ljudi (igralcev) v skupino s podobnimi interesi. Torej lahko označimo športno ekipo, kot skupino večih članov, ki so v medsebojni komunikaciji.

Športno ekipo lahko definiramo kot skupek dveh ali več posameznikov, ki imajo naslednje lastnosti (Tušak, Misja in Vičič, 2003):

- *Identiteta ekipe*
Člani ekipe se ločijo od drugih ekip.
- *Skupna usoda*
V ekipnih športih lahko zmaga ali izgubi le celotna ekipa.
- *Strukturirani vzorci interakcij*
Vsaka ekipa ima natančno določene in uigrane taktične kombinacije, ki jih igralci ostalih ekip ne poznajo. Prav tako ima vsaka ekipa različne vzorce socialne interakcije med člani.

- *Specifična komunikacija*
Igralci se morajo med seboj sporazumevati. Za to uporabljajo specifične žargonske izraze, ki jih pogosto ne poznajo niti nasprotniki.
- *Struktura skupine*
Sestavljena je iz vlog, pozicij in statusa posameznikov, ter norm, ki vladajo v neki ekipi. Ko se ekipa zbere pred novo sezono, se takoj določijo igralske pozicije in statusi, hkrati pa se začne boj igralcev za vloge in pravila.
- *Medsebojna soodvisnost*
Ekipne igre ne more igrati vsak sam, ampak rabi določeno število soigralcev. Vendar ne gre le za številčno soodvisnost; igralci so med seboj odvisni glede na kvalitete igre soigralcev. Nič ne pomaga, če imamo po igralskih predispozicijah odlične soigralce, če na igrišču ne pokažejo vsega svojega znanja.
- *Medsebojna privlačnost*
Igralci pogosto postanejo prijatelji ali pa vsaj dobri kolegi.
- *Samokategorizacija*
Ekipa kot celota mora imeti občutek, da obstaja in da se loči od ostalih skupin. Prav tako se mora vsak posameznik prostovoljno prištevati v to ekipo, počutiti se mora kot njen član.
- *Občutek enotnih ciljev*
Za ekipo je idealno, da se med igralci razvije občutek, da imajo vsi enake cilje na prihajajočih tekmovanjih. Ekipe brez tega občutka imajo pogosto velike težave.

Medsebojna soodvisnost v športu je zelo različna od posamezne skupine oziroma ekipe. V grobem jo lahko razdelimo na športe, kjer športniki pripadajo isti ekipi, vendar tekmujejo vsak zase in nimajo vpliva na rezultat drugih članov svoje ekipe - na primer plavanje, kjer vsak tekmuje izključno zase. Druga delitev so športi kjer so tekmovalci srednje soodvisni, kot na primer v ekipni tekmi smučarskih skokov - vsak tekmovalec tekmuje posebej, vendar je skupni rezultat celotne ekipe seštevek individualnih rezultatov. V kolektivnih športih, kot to ime že samo pove, pa tu vlada največja soodvisnost igralcev, zato ima tu velik pomen psihična priprava moštva kot celote.

Da ekipa dobro in predvsem uspešno sodeluje na tekmi proti nasprotniku, mora sodelovati in se razumeti že preje. Tu predvsem mislim na treninge in priprave na posamezno tekmo ali tekmovalno sezono. Hkrati so tu prisotne prijateljske vezi, ki se spletejo med igralci, ali pa se ne. Druženje izven dvorane, je ena izmed stvari, ki lahko veliko pripomorejo k temu. Če skupina igralcev ne deluje dobro kot ekipa, če se igralci med seboj ne razumejo, nimajo istih ciljev in želja, potem tudi treningi ter priprave na tekme v večini ne bodo kvalitetno izpeljane in posledično bo tudi uspešnost na tekmi precej nižja. Ko ekipa odlično funkcionira, pravimo temu stanju "ekipni duh", ki ga ustvarijo igralci in pa tudi trenerji. Če pogledamo nekatere uspešne ekipe, je po večini tam prisotna tudi "kemija ekipe", ki jo ekipa ima, ali pa je nima. Ko je ekipa neuspešna in se igralci ne razumejo dobro med seboj, tu običajno prihaja do menjav igralcev, ker očitno niso skupaj pravi "karakterji" in ne delujejo kot bi morali. Še večkrat pa se menja trenerja, kar se običajno izkaže tudi kot najbolj prava poteza upravnega odbora kluba. Trener je tisti, ki zna (bolj ali manj) ekipo narediti uspešno. Tudi uspešni trenerji, ki so vodili ekipe s "kemijo", menjajo klube in pri nekaterih se zdi, kot da kemija potuje z njimi. V vsaki novi ekipi, ki jo prevzamejo, zopet ustvarijo pravo vzdušje in harmonijo ekipe. Nekateri trenerji pa so pri tem vedno znova neuspešni in zato toliko težje ter pogosto neuspešno izkoristijo vse igralne potencialne tiste ekipe in so manjkraj uspešni.

Ekipna uspešnost na tekmovanjih ter razumevanje znotraj ekipe, "ekipni duh" – harmonija, sta se velikokrat pokazali za soodvisni. Zato se tudi temu dejavniku uspešnosti ekipe sedaj namenja več pozornosti. Ta proces ali razvoj "ekipnega duha", razumevanje ekipe in povezanost znotraj nje, pa imenujemo team building.

2.2.1 Struktura ekipe

Kaj lahko rečemo o strukturi športne ekipe, ko je očitno, da so si med seboj zelo različne? Razlikujejo se v številu članov, v nivoju tekmovanja – od vaških do mednarodnih lig – v stopnji soodvisnosti med igralci, v stopnji motivacije za uspeh, v moštvenih ciljih, v kvaliteti igralnega kadra..., kljub vsemu naštetemu obstaja kar nekaj podobnosti med vsemi ekipami. Predvsem so si podobne v načinu, kako se skupina razvija skozi čas, strukturi in pa tipu interakcije znotraj in med skupinama (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

Elementi strukture ekipe so temeljni kamni, ki sploh omogočajo obstoj skupine. Brez njih ni nobene skupine. V pretežni meri elementi strukture določajo, kako se bo ekipa razvijala, kakšni odnosi bodo vladali v ekipi, kdo bo imel več moči, kdo manj. Zaradi nesporazumov v zvezi s strukturo ekipe nastaja največ konfliktov v moštvu (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

Ločimo dve glavni vrsti strukture (Tušak, Misja in Vičič, 2003):

a) fizična struktura

Določa število članov ekipe, hierarhično lestvico pomembnosti (od vodstva kluba navzdol), način organizacije ekipe – kdo je odgovoren za različne aspekte delovanja ekipe (za vzdrževanje infrastrukture, administrativne zadeve, finančni sektor...). Vse to se lahko določi s pravili na začetku sezone ali pa so že uveljavljena pravila skozi tradicijo kluba.

b) psihološka struktura

Z vstopom v skupino se med igralci začnejo kazati razlike, na osnovi katerih se ustvarijo štiri komponente psihične strukture: pozicija (npr. krilna igralna pozicija v rokometu), status (količina pomembnosti in prestiža, ki ga posameznik ima ali mu ga pripisujejo drugi člani ekipe – prihaja iz boljšega ali slabšega kluba), vloge (določa kakšno vedenje se pričakuje od posameznih igralcev glede na njegovo pozicijo in status, ki jih imajo v ekipi) in norme (so predpisani standardi vedenja v ekipi in določajo, kakšno vedenje je še sprejemljivo in katero ne več, kako se morajo vsi igralci obnašati na treningih in tekmah – norma trme, vztrajnosti).

2.3 ALKOHOLIZEM

Alkoholizem je pretirano in stalno oz. periodično zauživanje alkoholnih pijač, ki povzroča veliko bolezni (cirozo jeter, vnetje živcev, duševno razkrojenost) ipd (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Alkoholizem>).

Alkohol je droga, kemična snov, ki spremeni delovanje telesa. Njegova razširjenost ne pomeni, da ga je zdravo uživati. Alkohol je droga, ki vpliva na duševnost: spreminja kemične reakcije v možganih in vpliva na mišljenje, čute, govor in gibanje. Alkohol lahko učinkuje na telo kratkoročno in dolgoročno. Mnogi učinki so nevarni in lahko tudi usodni (Shapiro, 1994).

Alkohol je najbolj razširjen legalizirana droga. Ko ga je odkril 700 let pr.n.št. arabski kemik Al Jabir ibn Haijan, je mislil, da je našel življenjski napoj, ki bo tistim, ki ga bodo uživali, zagotovil večno mladost. Toda kmalu je spoznal svojo zmoto. Njegov »al kohl« (plemenita snov) je po začetni sreči prinesel le trpljenje, bolezen in bedo. Njegovo uživanje je povezano s prepričanji in normami, ki se prenašajo iz roda v rod. Te pa so pod vplivom različnih dejavnikov, kot so mediji, oglaševanje, splošno družbeno ozračje, ponudba alkohola, osebne izkušnje in priporočila drugih ljudi in se tudi spreminjajo. Vsako okolje ima svoje »pivsko kulturo«. Pri nas, v Sloveniji, je alkohol lahko dostopen, do pitja alkoholnih pijač vlada strpnost, glede rabe le tega pa ni omejitev. Zato se po porabi čistega alkohola na prebivalca, ki znaša 15 l na leto, če upoštevamo registrirano in neregistrirano porabo (doma pridelane alkoholne pijače, ter prinesene iz tujine), uvrščamo med vodilne evropske države. Tudi po posledicah škodljive rabe alkohola spadamo v neslavni evropski vrh. Med odraslimi prebivalci je le 5% takih, ki še nikoli v življenju niso popili niti kozarčka alkoholne pijače, takih, ki v zadnjem leto niso uživali alkoholnih pijač, pa je okoli 15%. To pomeni, da 85% odraslih Slovencev vsaj občasno pije alkoholne pijače, skoraj polovica pa jih pije redno, kar pomeni vsaj enkrat na teden. Več kot tretjina odraslih moških in 11% odraslih žensk pije alkohol v količinah, ki ogrožajo njihovo zdravje. Več kot polovica odraslih oseb pa se opije vsaj enkrat letno. S tem pa ne ogrožajo le sebe, temveč še mnogo drugih ljudi, tudi take, ki sami nikoli ne posežejo po alkoholu. Društvo za zdravje srca in ožilja ocenjuje, da sta v Sloveniji vsak peti odrasel moški in vsaka petindvajseta odrasla ženska verjetno že odvisna od alkohola. Največji delež tveganih pivcev izhaja iz skupine pivcev, ki se opijajo le občasno - priložnostnih pivcev. Iz lastnih izkušenj menim, da športniki pijejo predvsem priložnostno. Torej po tej interpretaciji spadajo v skupino tveganih pivcev.

Pitje alkoholnih pijač in alkoholizem sta globoko vtkana v družbeno življenje. Povezana sta z življenjem narodov, njihovo zgodovino in običaji, z gospodarstvom in politiko ter s širšo človekovo kulturo. Tako kot vino in pivo, ponekod še druge alkoholne pijače, sta pogosti tekočini, ki ju uživamo tedaj, ko smo žejni, ko potrebujemo »moč« - fizično delo (Berčič, 1999).

Vsebnost alkohola v pijači prav tako določa njegove učinke na telo. Čim višja je vsebnost alkohola, tem večja je opojna moč pijače. Primer vsebnosti alkohola (Shapiro, 1994):

- Pivo 3-6 % (žitna zrna)
- Vino 10-14 % (grozdni sok)
- gin
- viski 40-50 % (raztopina sladkorja v vodi, fermentirana zmes žitnih zrn)
- vinjak ali sadja)
- rum

Koncentracija alkohola v krvi je količina alkohola, ki ga kri dovaja v možgane in določa stopnjo intoksikacije. Koncentracija od 0.01 do 0.02 % nima pomembnega vpliva na človeka. Koncentracija od 0.03 do 0.10 % povzroča vrtoglavost, občutje ugodja in sreče. Koncentracija od 0.10 do 0.15 % povzroča mnogo resnejše oznake s prizadetostjo motoričnih spretnosti, vida in sluha. Vožnja pri tej koncentraciji je brezpogojno nevarna. Oseba, ki ima 0.20 % alkohola v krvi, kaže izrazite znake pijanosti – težave pri govoru in hoji. Koncentracije nad 0.40 % povzroča komo, med 0.60 in 0.70 % pa smrt (Shapiro, 1994).

Ko zaužijemo alkoholno pijačo, se ta pomeša s prebavnimi sokovi in zelo hitro preide v kri. Pri tem deluje predvsem na jetra in možgane. Nekaj se ga izloči v urin in pljuča (ga izdihamo-alkotest), preostalo pa se razgradi v telesu. Človek lahko prenese nekje do 5-promilov alkohola v krvi. Presežek te meje lahko vodi v nezavest ali smrt. Prenosljivost je odvisna od posamezne osebe. Nekdo je pri enem promilu alkohola v krvi že kar pijan, drugemu pa se sploh še ne pozna. Alkohol pa se iz krvi izloča veliko počasneje, kot pride v kri. Že pri lažji pijanosti je ta čas približno 6 do 8 ur in tega se nikakor ne da pospešiti (npr.: pitje kave, hladen tuš ...). Toliko časa rabijo jetra da razgradijo alkohol. Raziskave so pokazale, da se iz telesa med razgrajevanjem zaužitega alkohola izloča približno 0,15-promila alkohola na uro. Torej nekdo, ki gre ob 24.00 uri v posteljo z 2. promiloma v krvi, se bo ob 7.00 uri odpravil v službo s še vedno 0.95 promila alkohola v krvi, misleč da je trezen (Ziherl, 1989).

Prenosljivost oziroma toleranca je odvisna od več dejavnikov. V največji meri je odvisna od adaptacije telesa na alkohol in njegove učinke, koliko jih čutimo pri 1. promilu. Torej kako redno ga uživamo. Kot drugi najpomembnejši dejavnik pa je naša telesna masa. Večji in težji kot smo, več krvi imamo v našem krvnem obtoku. Nekdo je moral za 1. promil alkohola v krvi spiti 3 vrče piva, težji pa 6 (<http://www.goricko.net/alkotester1.php>).

Alkohol vpliva predvsem na določene možganske celice v možganih in otopi center za ravnotežje, za govor, za usklajeno gibanje. Pri tem se podaljša reakcijski čas (čas do zaznave nekega dražljaja npr.: nevarnosti na cesti, do ustreznega reagiranja). Za razvoj odvisnosti od alkohola pa so še pomembnejši tisti učinki alkohola na možgane, ki imajo za posledico spremenjeno duševno doživljanje, čustvovanje in ravnanje (dobro duševno razpoloženje, brezbržnost, veselost, drznost) (Hajdinjak in Hajdinjak, 1997).

2.3.1 Zgodovina alkoholizma

Pred več tisoč leti so začeli ljudje delati alkoholne pijače iz praktičnih razlogov. Začetek pridobivanja vina sega v dobo Egipčanov, ki so ugotovili, da se grozdni sok hitro pokvari, fermentirani sok (vino) pa je obstojen. Egipčani so imeli težave z nečisto vodo. Opazili so, da ljudem vino ne škoduje, pogosto pa zbolijo, če pijejo nečisto vodo. Pozneje je rimskokatoliška cerkev po vsej Evropi uporabljala vino pri obhajanju zakramenta maše. V dobi renesanse so postale alkoholne pijače del evropske družbe. Začela se je množična proizvodnja vina, ki so jo podpirali in nadzorovali trgovski cehi. V začetku 14. stoletja se je v osrednji Evropi razvila industrija piva. Hkrati je naraščala priljubljenost vina; mnoge vrste so poimenovali po krajih, od koder so izvirale. Čeprav je bil alkohol prvotno namenjen praktičnim namenom, se je njegova uporaba sčasoma spremenila. Ljudje so začeli eksperimentirati z različnimi vrstami alkohola, uživanje alkohola je postalo sestavni del evropske kulture. Pogosto se je uživanje spremenilo v zlorabo (Shapiro, 1994).

Stališče medicine do uporabe alkohola je dolgo nihalo med domnevnimi zdravilnimi učinki (zlasti proti bolečinam) in negativnimi posledicami. Že zgodaj so spoznali povezavo z nekaterimi boleznimi, na primer padavico, vodenico ali tresenjem. Že 1780 je škotski zdravnik Trotter pisal, da je poželenje po pijanosti bolezen,

povzročena s kemično naravo alkohola. S tem se je vpisal kot oče bolezenskega pojmovanja odvisnosti od alkohola. Proti tem revolucionarnim pogledom se je seveda oglasilo mnogo nasprotnikov; puritanski teologi na primer še vedno trdijo, da je vsak pijanec grešnik (Auer, 2002).

2.3.2 Odvisnost od alkohola

Kdo je odvisen od alkohola? Brez alkohola nedvomno ne more biti odvisnosti od alkohola. Je več delitev glede odnosa ljudi do uživanja alkohola. Hajdinjak in Hajdinjak (1997) ločita ljudi na abstinentne, zmerne pivce, pretirane pivce odvisne od alkohola in nepopravljivo odvisne od alkohola.

Tisti, ki so abstinenti se alkohola povsem vzdržijo, katerih je pri nas izredno malo. Ko človek popije prvi kozarec alkoholne pijače, se že lahko pridruži krogu zmernih pivcev. Opredelitev je odvisna od tega, kje človek živi. V Sloveniji je pitje alkoholnih pijač splošno sprejeto in celo zahtevano vedenje. Lahko bi rekli, da se ne rodi in ne umre Slovenec, ne da bi se to zalilo z alkoholom. Zmerno pitje torej pomeni v bistvu obvladano pitje, kdor je sposoben sam določiti čas in kraj pitja, količino in vrsto pijače ter si izbrati družbo v kateri bo pil. Vsi, ki odstopajo od opisanega so že pretirani pivci. Torej, da nekdo pretirava glede tega, kje in kolikokrat pije, pogosto brez pravega povoda in morda kar sam doma, že dopoldne. Pri tem lahko pretirava s količino, se že močno opija. Vsakdo, ki je odvisen od alkohola, je alkoholik. Ta odvisnost se torej navezuje s slabim nadzorom nad zaužito količino, s spremembami v telesu, v vedenju, osebnosti in družini tistega, ki je od alkohola odvisen. V drugi obliki pravimo odvisnosti tudi sindrom odvisnosti od alkohola. Po tej oznaki je alkoholik človek, ki je bodisi od alkohola odvisen, ali pa ima zaplete oziroma težave zaradi pitja alkohola (Priatelj, 1992).

Shapiro (1994) je razdelila navade uživanja alkohola ljudi na štiri stopnje:

- **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 bo več pil. Velikemu številu vendarle uspe izkusiti

nekatero prijetno 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 povzroča. 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 zapadejo v težave zaradi alkohola in postajajo odvisni.

- **TELESNA ODVISNOST:**

To je zadnja stopnja telesne odvisnosti. 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.

Odvisnost od alkohola je, preprosto povedano, za alkoholika to, kar je za rastlino odvisnost od vode. Potrebuje alkohol, da lahko sploh normalno zaživi, dela in se spopada z vsakdanjimi življenjskimi težavami.

Poznamo dve obliki odvisnosti od alkohola: duševna in telesna. Duševna odvisnost od alkohola nastopi takrat, ko si človek kakšno od svojih duševnih potreb ali pa kakšno neprijetno občutje začne redno lajšati z alkoholom. Če takrat ne zaužije alkohola, lahko postane vznemirjen, nemiren in napet. Kljub temu pa ima vmes lahko obdobja, ko ne čuti potrebe po alkoholu in je povsem vzdržen. Ta notranja nezadovoljstva lahko predstavljajo razna razočaranja na področju ljubezni, žalost zaradi izgube (prijatelja, ljubezni, ...). Mnogi alkohol uporabljajo tudi za lajšanje stikov z nasprotnim spolom. Drugo obliko pa predstavlja telesna odvisnost od alkohola. Le ta je znana kot hudo bolezensko stanje, ko se presnova v telesu alkoholika tako spremeni, da telo ne more več normalno delovati brez alkohola. Telo je torej tisto, ki zahteva alkohol. Če ga ne dobi, še bolj zbolí. Ta bolezen se kaže v obliki odtegnitvenih znakov-kot abstinenčna kriza (Ziherl, 1989).

Med izjemno pomembne dejavnike odvisnosti od alkohola, spada prenosljivost ali toleranca. Alkohol je namreč eden od strupov na katerega se človekov organizem navadi. S tem mislim, da se telo nauči prenašati vedno večje količine, pri tem pa ostane učinek strupa isti oz. se večja s količino. Toleranca za alkohol je torej pojav, ko se človekov organizem navadi na alkohol. Ker toleranca z rednim uživanjem raste, ga takšen človek lahko vedno več spiže, učinek vinjenosti pa je enak kot pred leti, ko je spil neprimerno manjše količine. Vendar, učinek vinjenosti je po nekaj letih ne glede na količino enak, z količino pa raste tudi škodljivost organom. Če človek lahko spiže petkrat več alkohola, kot ga je pred leti za isti učinek, pa sedaj s to količino telesu tudi petkrat bolj škoduje (Ziherl, 1989).

Kriteriji odvisnosti: deseta izdaja Mednarodne klasifikacije bolezni navaja, da gre za odvisnost, če so prisotni najmanj štirje od naslednjih znakov (Auer, 2002):

1. močna želja ali občutek prisile (neutolažljiva sla) po uživanju alkohola,
2. zmanjšana možnost nadzora vedenja, povezanega z uživanjem alkohola (v smislu začetka, konca ali količine rabe).

Kaže se v tem, da alkohol pogosto uživajo v večjih količinah in dlje časa, kot so nameravali, da niso zmožni prenehati piti, ko enkrat pričnejo, da neumorno iščejo prilike za pitje, da se pojavljajo obdobja, ko so vsaj dva dni skupaj nenehno pijani ali da redno hudo popivajo ob koncih tedna. Prav tako se opijanjajo med tednom ter imajo trajno željo ali več neuspešnih poskusov prekiniti z uživanjem alkohola ipd.,

3. odtegnitvena kriza ob prenehanju pitja, za katero so značilni potenje, tresenje rok, notranja napetost, tesnoba ipd.,
4. toleranca na učinke alkohola, zaradi česar se razvije potreba po vedno večjih količinah ali manjši učinek z enakimi količinami,
5. preokupacija z rabo alkohola, ki se manifestira z opuščanjem drugih užitkov in interesov ali v tem, da se veliko časa porabi za aktivnosti, potrebne za uživanje alkohola oz. okrevanje od njegovih učinkov,
6. trajna raba alkohola kljub očitnim škodljivim posledicam, ki se jih odvisni zaveda ali je vsaj pričakovati, da bi se jih.

2.3.3 Vzroki odvisnosti

Ziherl S. (1989) je razdelil vzroke v tri skupine (okolje, človek in pa alkohol), katere se med seboj povezujejo. Med najpomembnejše štejemo okolje v katerem živimo. Zavedati se moramo namreč, da najmanj vsak drugi otrok, ki ima starša alkoholika, tudi sam postane alkoholik. Skoraj vsak mladostnik bi začel priložnostno piti, če bi bil zato sprejet med svoje vrstnike. Ni tudi vseeno kakšen odnos do alkohola je v svojem kulturnem življenju razvil neki narod. Pri nas v Sloveniji vlada namreč spodbujevalen odnos do pitja alkohola, saj se mnogim zdi čuden tisti, ki ne pije.

Tudi od samega človeka je odvisno ali bo postal alkoholik. Vendar ne glede na njegove podedovane gene (alkoholizem ni deden), pač pa glede na njegovo samopodobo. Pomanjkanje samospoštovanja, ki lahko izvira še iz otroštva, je eden najpomembnejših dejavnikov, ki peljejo v odvisnost. Eden od vzrokov je ta, da človek ni sposoben prepoznati lastna čustva in jih potem izražati na primeren način. Tudi človek, ki je preobčutljiv za vsakdanje življenjske težave in se počuti utesnjenega, si rad za nekaj časa otopi neprijetne občutke. Oseba s premalo samozavesti, je zelo negotova v lastno spolno vlogo, zato je med vsakim spolnim odnosom pod vplivom alkohola, kar je tudi lahko povod za nastanek odvisnosti od alkohola (Ziherl, 1989).

Auer (2002) navaja tri dejavnike, kot najpomembnejše dejavnike razvoja odvisnosti. To je človek sam s svojimi individualnimi značilnostmi, pri čemer raje kot o neposrednih vzrokih govorimo o lastnostih, ki se nagibajo k nastanku odvisnosti. Te lastnosti vključujejo:

- genetske dejavnike (ki se v veliki meri izražajo preko nevrobiokemičnih značilnosti organizma),
- osebnostne lastnosti (na primer nizka frustracijska toleranca, impulzivnost, šibek samonadzor, hitro podrejanje zahtevam okolice, tesnoba, depresivnost ipd.),
- slog življenja.

Osebnostna struktura odvisnika je sestavljena iz treh delov (Auer, 2002):

- osnovne zgradbe,
- procesov zorenja,
- sprememb, ki jih lahko pripišemo odvisnosti.

Osebnostne lastnosti, ki pripomorejo k nastanku odvisnosti so (Auer, 2002):

- preobčutljivost, negotovost vase, negativno mnenje o sebi; alkohol - kot je znano - poveča občutek moči in samozavesti;
- tesnoba in nagnjenost k depresivnim ali hipomaničnim spremembam razpoloženja;
- zavrtost, težave pri vzpostavljanju stikov (predvsem z nasprotnim spolom);
- nizka frustracijska toleranca, impulzivnost;
- odklanjanje običajnih socialnih vrednot;
- pomanjkljiv samonadzor, kar pomeni tudi slabše možnosti nadzora nad količino popitega alkohola;
- nesposobnost ustrezno prevetriti svoja čustva, na primer žalost, jezo; za take ljudi rečemo, da pijejo »na jezo«;
- Značajska togost in neprilagodljivost, ki lahko dosega že raven osebnostne motnje - disocialne ali sociopatske poteze osebnosti.

Pri nekaterih so bolj prisotne ene, pri drugih druge lastnosti. Pri ženskah so izrazite predvsem depresivnost, obrnjenost vase in odvisniška osebna struktura (Auer, 2002).

Kognitivne sposobnosti in odvisnost (Auer, 2002):

Veliko raziskav je pokazalo, da imajo otroci odvisnikov:

- več napak pri nevropsiholoških testih;
- slabše dojetje prebranega čtiva;
- težave pri reševanju abstraktnih problemov.
- nižji verbalni inteligenčni kvocient oz. količnik;
- manjšo pozornost;

Nekatere so posledice dednih, predvsem pa vzgojnih dejavnikov.

Psihodinamski vzroki odvisnosti (Auer, 2002):

Izhajajo iz potrebe po bližini (pasivna potreba po odvisnosti in aktivna potreba po skrbi za druge) in potrebe samostojnosti (notranja - nadzor impulzov in afekta in zunanja - raziskovanje novih situacij, vpliv na druge).

Psihologija ega je, namesto psihologije gonov oziroma libida, prinesla poudarjanje pomena osebne zgradbe (ega in selfa), objektne odnose in osrednjo vlogo čustev oziroma razpoloženja.

Ego primanjkljaji so na primer (Auer, 2002):

- šibek občutek za realno zaznavanje in presojo,
- nezmožnost obvladovanja razpoloženja, afektov in impulzov,
- nezadostna zmožnost samo-uravnavanja (kamor prištevamo npr. nezmožnost samorazvoja, tolaženja samega sebe in razmejitve med sabo in drugimi),
- pomanjkanje integrativnih in organizacijskih sposobnosti.

Odvisnost je v tej luči prilagoditev na čustveno neugodje, izvirajoče iz omenjenih primanjkljajev oziroma poskus, odpraviti depresivno razpoloženje in razrešiti intrapsihične spore. Odvisniki uporabljajo psihoaktivne snovi predvsem kot poizkus, da bi se počutili dobro, brez tesnobe ali panike, da ne bi bili preplavljeni z

neprijetnimi občutki, da bi imeli nadzor nad svojimi čustvi. Razvojni model išče vzroke za odvisnost v rabi psihoaktivnih snovi v deficitih iz obdobja otroštva, zaradi katerih odvisniki ostanejo v obdobju neintegritati dobrega in slabega. Značilen je tudi mehanizem zanikanja. Zaradi primanjkljajev samorazvoja ti ljudje potrebujejo druge, da bi vedeli, kako se počutijo, hkrati pa se odvisnosti od njih bojijo, zanikajo svoje potrebe in se zatekajo v kontraodvisnost (Auer, 2002).

2.3.4 Posledice alkoholizma

Uživanje alkohola lahko vodi v odvisnost, ta pa nam povzroči telesne posledice, duševne posledice ter družbene posledice in nima nikakršnega dobrega vpliva na naše telo, razen mogoče v trenutku ob zaužitem alkoholu, na naše počutje. Ocenjeno je, da je prekomerno uživanje alkohola posredno odgovorno za 20 do 30 odstotkov primerov ciroze jeter, samomorov, raka grla in požiralnika, epilepsij, prometnih nezgod, ... Pri ugotavljanju tovrstnih posledic pa se pogosto omejujejo na merljive in predvsem registrirane posledice ter marsikdaj izpustijo številnim očem prikrite socialne posledice alkoholne odvisnosti. Vse bolj vemo, kako alkoholna opojnost vpliva na kakovost življenja odvisnika in njegovih družinskih članov. Tam, kjer je odvisnost, ni prave ljubezni, odgovornosti in sreče, je pa veliko nasilja, žalosti, jeze in bolečine. Vse to pa ima daljnosežne škodljive učinke, ne samo na življenje teh družin, temveč tudi na stanje v širši družbi in na prihodnje rodove. Posledice neustrezne rabe alkohola so torej mnogotere, poleg tega pa predstavljajo veliko finančno breme za družbo. Zgornji podatki jasno kažejo, da odvisnost od alkohola precej stane državo in državljane, a se kljub temu odgovorni teh težav lotevajo s precej neučinkovitimi prijemi, kot so na primer omejevalni zakoni.

2.3.4.1 TELESNE POSLEDICE

Z rednim in prekomernim uživanjem alkohola se okvarijo jetra, trebušne slinavke, okvara srca, okvare kože, okvare živčevja, okvare želodca, okvare splovil, okvara telesne zmogljivosti,...

Dolgotrajna odvisnost od alkohola prizadene do mala vsak človekov organ. Zavedati se moramo namreč, da neposredno alkoholizem (strupeni učinek na človekovo telo), posredno vpliva tudi na človekovo neredno in slabo prehrano, na njegove rekreacijske navade (premalo gibanja) ter večurno posedanje v zakajenih prostorih.

Vse to povzroča telesne posledice. Najbolj pogosta težava se pokaže z okvaro jeter. Okvara jeter je ena najpogostejših telesnih posledic odvisnosti od alkohola in pitja alkohola nasploh (Ziherl, 1989).

Alkoholik ima lahko tri vrste okvare jeter: zamaščenost, vnetje ter cirozo. Prvi dve sta ozdravljivi, če človek, odvisen od alkohola, le neha piti. Ciroza pa se, kljub abstinenci, le zaustavi, ne pa ozdravi. Če človek s cirozo pije naprej, bo zagotovo umrl zaradi odpovedi jeter. Kot telesne posledice štejemo tudi okvaro trebušne slinavke. Ta proizvaja prebavne sokove in inzulin. Človek, odvisen od alkohola lahko zboli za vnetjem na trebušni slinavki. Če gre za nenadno akutno vnetje je bolezen smrtna. Lahko pa se pojavlja kot kronično vnetje z nenadno bolečino v zgornjem delu trebuha in bruhanjem. Vnetje lahko okvari otočke tkiva, ki proizvajajo inzulin (nujno potreben za presnovo sladkorja). Če tega ni, se pojavi sladkorna bolezen. Z nenehnim popivanjem, si človek lahko povzroči tudi okvaro srčne mišice zaradi pomanjkanja vitamina B + alkohola. Alkoholika najlažje prepoznamo po okvari kože. Govorim namreč o tako-imenovani alkoholni rdečici obraza. Obrazne žilice se pod kožo razširijo in presevajo skozi kožo. Kot okvara kože se kaže seveda tudi zabuhlost obraza ter otečenostjo vek. Tudi vnetje živčevja (polinevritis) ni nobena redkost za odvisne od alkohola. Kot posledica človek hodi kot raca ter ga bolijo noge. Alkohol okvari tudi možgane kar povzroči božjastne napade, motnje spomina, motnje koncentracije, pobebljenost ... raziskave so celo pokazale, da redno uživanje alkohola povzroča tanjšanje možganske skorje. Kot posebno pogosta motnja delovanja telesa je tudi okvara želodca. Alkoholiki ponavadi zelo malo jejo in zato uživajo alkohol na prazen želodec, kar pa po dolgotrajnejšem delovanju povzroči vnetje želodčne sluznice. Hujši obliki vnetja pravimo čir na želodcu, zaradi česar lahko nastane rak na želodcu (Hajdinjak in Hajdinjak, 1993).

2.3.4.2 DUŠEVNE POSLEDICE

Okvare alkoholikove duševnosti, lahko delimo na dve skupini. Ene so tiste, ki se kažejo v spremenjeni osebnosti človeka, odvisnega od alkohola, druge pa tiste, ki jih imenujemo psihiatrične, ker se z njihovim zdravljenjem ukvarja psihiatrija. Te druge so v bistvu duševne bolezni, kar za spremenjeno osebnost v glavnem ne moremo reči. Obrambe odvisnega človeka, so del njegove osebnostne spremenjenosti, hkrati

pa ga skušajo zavarovati, da te spremenenosti nebi opazili. Duševne posledice lahko preidejo tudi v hujše stanje. To so psihiatrične posledice (Priatelj, 1992).

2.3.4.3 OSEBNOSTNE SPREMEMBE

Odvisnik od alkohola, osebnostno propada. Za ljudi okrog sebe se ne meni več, življenje zanj ni več zanimivo. Zanima ga le še alkohol. Postaja ne – umen, pozabljiv, brezvoljen, otopel in včasih nasilen. Lepih čustev in vrednot ne pozna več. Postaja grd, telesno in duševno (Ziherl, 1989).

2.3.4.4 PSIHIATRIČNE POSLEDICE

V nasprotju z osebnostnimi so te posledice običajno hujše; okolica jih vidi na prvi pogled in velikokrat so življenjsko nevarne. Imajo torej naravo pravih duševnih bolezni. To so posledice odvisnosti od alkohola, s katerim se bo ukvarjal psihiater in to v psihiatrični bolnišnici. Najpogostejše psihiatrične posledice so naslednje: alkoholni bledež (prividi, kot so razne posledice), alkoholna holucinoza (motnje v čutilih), alkoholna ljubosumnostna blodnjavost, psihoza Korsakova, samomorilnost (kot posledica stalne depresivnosti) (Ziherl, 1989).

2.3.4.5 DRUŽBENE POSLEDICE

Najpogostejše družbene posledice so: v družini, na delovnem mestu, kriminal in promet ter »klateštvo«. Opazne so predvsem v družbi, v alkoholikovi ožji in širši okolici. Človek je družbeno in družabno bitje. Ne more živeti sam, z nekom mora biti v odnosu. Človek je torej odnosno bitje (Priatelj, 1992).

Otroci v družini odvisnega od alkohola nimajo torej možnosti, da bi si v mirnem, zadovoljnem dozorevanju pridobili samospoštovanje in samozavest, ki sta nujno potrebna za dejavno reševanje vsakršnih življenjskih problemov. Tako ostajajo vse življenje – tako kot njihovi starši – brez pravega samospoštovanja. Torej ni čudno, da jih več kot polovica kasneje postane odvisnih od alkohola (Priatelj, 1992).

Pitje alkoholnih pijač lahko škodljivo vpliva na telesno, duševno in socialno zdravje posameznikov, na družine, lokalne skupnosti in celotno družbo. Neposredni in posredni učinki so številni in niso omejeni zgolj na manjše število uživalcev velikih količin alkoholnih pijač, ampak posredno vplivajo na celotno populacijo. Alkohol ima

lahko številne različne vplive v vsakem obdobju življenja pivca alkoholnih pijač. Škodljive posledice pitja alkoholnih pijač se kažejo na zdravju, osebni sreči, družinskem življenju, prijateljstvu, učni uspešnosti, možnosti zaposlitve, delovni uspešnosti in storilnosti, možnosti napredovanja in zaslužka, varnosti v prometu ter pri občutku splošne varnosti. Alkohol je psihoaktivna droga, ki lahko vodi v tvegano ali škodljivo pitje in odvisnost, s tem pa povečuje prezgodnje obolevanje in smrtnost. Uživanje alkohola je poleg tega povezano s povečanim tveganjem za poškodbe (vključno s prometnimi nezgodami), nasiljem (usmerjenim proti sebi, družini ali drugim osebam), samomori in kriminalnimi dejanji (prevare, ropi in posilstva (Keber, 2004).

Pitje alkohola in z njim povezane škodljive posledice, kot so opitost, tvegano pivsko vedenje in socialni problemi, povezani z alkoholom, še posebno prizadenejo otroke, adolescente in mlajše odrasle. Ocene strokovnjakov kažejo, da je z rabo alkohola v razvitih državah povezanih približno 9% vseh bolezni, 3% od 10% vseh smrti v populaciji in 15% izgubljenih let potencialnega življenja pred dopolnjenim 65 letom starosti. Po ocenah strokovnjakov Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) znašajo stroški zdravljenja, manjša produktivnost zaradi večje obolevnosti, škoda zaradi požarov, poškodbe lastnine in izgube dohodka zaradi prezgodnjih smrti v posameznih državah od 2% do 5% bruto domačega proizvoda. Škodljive posledice rabe alkohola predstavljajo v Sloveniji enega od ključnih javno zdravstvenih problemov. Vplivajo ne le na slabše zdravje posameznikov (v smislu zmanjšanja telesnega, psihičnega in socialnega funkcioniranja), temveč se negativno odražajo tudi na družbenem in ekonomskem področju ter slabijo razvojne potenciale posameznikov in celotne družbe (Keber, 2004).

Škodljive posledice pitja alkoholnih pijač za zdravje ocenjujemo z različnimi kazalci: številom bolnišničnih obravnav, začasno odsotnostjo z dela in umrljivostjo zaradi bolezni, poškodb in zastrupitev, ki jih neposredno pripisujemo alkoholu. Bolezni in stanja, ki so dokazano neposredno povezana s pitjem alkoholnih pijač, so: alkoholna psihoza, sindrom odvisnosti od alkohola, zloraba alkohola brez odvisnosti, alkoholna polinevropatija, alkoholna bolezen srca, alkoholni gastritis, alkoholna obolenja jeter, previsoka stopnja alkohola v krvi in zastrupitve z etilnim alkoholom. Za to skupino je alkohol edini dejavnik tveganja. V oceno niso vključene bolezni, poškodbe in

zastrupitve, ki jih posredno pripisujemo alkoholu, kot so nekatere druge srčno-žilne bolezni, nekatere vrste raka (ustnice, ustne votline, žrela, požiralnika, jeter in žolčnih vodov) in druge. Prikazani kazalci tako zajemajo le del škodljivih posledic pitja alkohola za populacijo. Poleg tega je sindrom odvisnosti od alkohola zelo pogosto prikrit temeljni vzrok, neposredni bolezenski simptomi ali vzroki smrti pa so drugi, zato statistični podatki največkrat prikazujejo prenizke ocene obolevnosti in umrljivosti zaradi alkohola (Keber, 2004).

Človek je družbeno in družabno bitje. Zato ne more živeti sam, pač pa mora biti z nekom v odnosu, je torej odnosno bitje. Ti družbeni odnosi pa se povsem spremenijo zaradi alkoholizma in kot družbene posledice se kažejo posledice v družini. Človek, ki je odvisen od alkohola, namreč pretrga sporazumevanje (besedno, čustveno, spolno) med partnerjema, kar pa vodi v smrt partnerskega odnosa. Največ hudega pa stori alkoholik svojim otrokom, saj ti nimajo možnosti dozoreti v mirnem okolju in si pridobiti samospoštovanje ter samozavest in v ogromno primerih na koncu tudi sami končajo kot alkoholiki. Skupaj z njim pa dela škodo svojim otrokom tudi njegova žena, ker pomaga vzdrževati bolno družino. Nič boljše ni z alkoholikom tudi na delovnem mestu, saj je njegova storilnost vedno slabša, vedno več je odsoten od del, veliko na bolniški, stalne nesreče pri delu ... Lahko pa človek zaide še v hujše stvari, kot je kriminal, ali povzročene prometne nesreče pod vplivom alkohola. V povezavi z alkoholom in alkoholizmom v družbi pa lahko kot zadnje omenimo klateštvo. Klateštvo ni življenjska filozofija in ni niti življenjski slog. Je le zadnje poglavje bede človeka, odvisnega od alkohola (Žmuc-Tomori, 1987).

2.3.5 Epidemiologija med mladimi pri nas in v Evropi

Da je alkoholizem pereč problem med mladimi, je pokazala raziskava iz leta 1995/96 (Tomori, Stergar, Rus in Stikovič, 1995/96, v Medved 2000). Namen te raziskave je bil proučitev razširjenosti različnih dejavnikov tveganja v populaciji slovenskih srednješolcev in njihove medsebojne povezave. Raziskavo so izvedli na 104 827 dijakih. Identificirati so poizkušali najbolj rizične dejavnike te populacije in ugotoviti, od kod izvira najresnejša ogroženost. Ugotovitve raziskave so bile med drugim, da so dijaki srednjih poklicnih šol pogosteje pivci alkohola kot pa gimnazijci, odstotek pivcev alkohola z leti narašča, zveza med pitjem alkohola in uživanjem drugih drog je statistično značilna! Eden od znanih učinkov alkohola je tudi rahljanje družbenih

zavor, olajšanje komuniciranja, spodbuda k večji družabnosti. Kolikor pogosteje uživajo alkohol za vstop v družbo, težje se podajo tja, brez opore alkohola in to je lahko eden od vzrokov za odvisnost od alkohola.

V raziskavo, kjer M. Tomori (1998, v Črnak-Meglič, 2005) raziskuje navade uživanja alkohola mladih, je bilo vključenih 3.311 srednješolcev, odkar je kar 70,4%, odgovorilo, da so že pili alkohol. 1.360, 28,9% pa jih je odgovorilo, da ne pijejo alkohola. Dijaki srednjih strokovnih šol pijejo pogosteje kot gimnazijci. Odstotek pivcev narašča od prvega letnika do zadnjega. Tisti, ki so navedli, da alkohola nikoli ne pijejo, so pogosteje odgovorili, da nikoli ne kadijo. Med pivci pa je bistveno več kadilcev. Tisti, ki ne pijejo, so pogosteje odgovorili, da tudi ne jemljejo pomirjeval ter mehkih in trdih drog. Raziskavo je ponovila leta 1999. Opravljena je bila med 1.269 dijaki prvih letnikov srenje šole, je pokazala, da jih je 91% že pilo alkoholne pijače., kar 23% pa jih je pilo alkoholne pijače že 40-krat ali bolj pogosto. V mesecu pred anketiranjem jih je pilo alkoholne pijače 59%, od tega dobrih 10% vsak drugi dan ali celo bolj pogosto. Najpogosteje pivo in žgane pijače. 69% fantov in 63% deklet je bilo v življenju že pijanih, 17% 20-krat ali celo bolj pogosto, 57% pa jih je bilo pijanih v preteklih 12-ih mesecih.

Mednarodna raziskava ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) iz leta 1995, 1999, 2003 je zajemala 15 in 16 letne dijake srednjih šol v večini evropskih držav. Raziskava je pokazala, da je v nekaterih državah pogosta tako raba marihuane kot alkohola (Danska, Velika Britanija, Češka, Slovenija). Obstajajo države, kjer je nizek delež tistih, ki so že bili vinjeni, a večji odstotek tistih, ki so že poskusili marihuano (Francija, Italija, ZDA). Obstajajo pa tudi države, kjer je nizek odstotek obojih, na primer Hrvaška in Madžarska. V Sloveniji je izstopajoča droga alkohol. Visoka zloraba alkohola med mladino je tudi tesno povezana s pozitivnim odnosom družbe do alkohola. Zanimiv in zaskrbljujoč je podatek, da samo 6,6 % petnajstletnikov ni še nikoli poizkusilo nobene droge (Črnak-Meglič, 2005).

V raziskavo leta 2001/2002, ki sta jo vodila B. Dekleva in M. Sande, so bili vključeni dijaki tretjih letnikov ter dijaki četrth letnikov, ki so bili že anketirani v prvem letniku v raziskavi avtorice mag. Eve Strgar 1999. leta. S tem je bilo omogočeno primerjanje

rezultatov na isti generaciji dijakov v dveh različnih obdobjih – z razmikom treh let (Lovrečič, Cerar in Drev, 2007).

V anketi so sodelovali dijaki ljubljanskih srednjih šol, in sicer dijaki tretjih letnikov, 6166, ter dijaki četrtnih letnikov, 5056. Uporabljen je bil anketni vprašalnik, ki ga je izdelala skupina ESPAD. Rezultati so pokazali, da je pivo (30,9%) in vino (29,4%) največje število anketirancev obeh spolov poizkusilo pri starosti 12 let ali manj. Žgane pijače je največ anketirancev obeh spolov poizkusilo pri starosti 15 let. Največ fantov (22,9%) je bilo prvič opitih pri petnajstih letih, največ deklet (20,5%) pa je bilo prvič opitih pri šestnajstih letih. Najpogostejša težava zaradi vinjenosti, ki so jo anketiranci označili, je poškodba predmetov ali obleke. To se je zgodilo 36,8% anketirancem (enkrat, dvakrat, trikrat ali večkrat). Najmanj pogosto označena težava so bili problemi v odnosih z učitelji. To se je zgodilo 3,4% anketirancem. Zanimivo je, da je relativno velik odstotek anketirancev (20,5%) že vozilo motorno kolo pod vplivom alkohola, 16,9% pa jih je že imelo težave s policijo. Razmeroma visoka sta tudi odstotka pri nezaščitenem spolnem odnosu (11,4%) in neželeni spolni izkušnji 8 %.

Evropske raziskave kažejo na 3-5% življenjsko pogostost alkoholizma za moške in 0,1-1% za ženske. Po nekaterih drugih raziskavah pa naj bi 13% prebivalcev med 25. in 64. leti izpolnjevalo kriterije za življenjsko prevalenco zlorabe alkohola - 21% moških in 5% žensk (Lovrečič, Cerar in Drev, 2007).

2.4 ŠPORT IN ALKOHOL

Veliko se ve in govori o navadah pitja alkohola med športniki. Pri nas ni narejene nobene znanstvene raziskave na tem področju, koliko se pije v vrhunskem športu in kakšne so posledice (če sploh so). Je še zelo občutljiva tema, o kateri se ne piše veliko. So pa zato izvedli že kar nekaj takšnih raziskav v Ameriki, kjer so preučevali pitje alkohola med športniki študenti.

V tujini rezultati večih raziskav kažejo na to, da je alkohol med športniki študenti prisoten. Ena iz med prvih je proučevala življenjski slog glede na dejavnike zdravja na vzorcu študentov in nato s pomočjo chi kvadrata primerjala skupino športnikov in nešportnikov med seboj. Avtorja nista ugotovila nobenih pomembnih razlik med

obema skupinama, v pogostosti pitja alkohola in uživanju druge droge (Nattiv in Puffer, 1991, v Wallis Mahoney, 2009).

Overman in Terry sta primerjala uporabo in odnos do alkohola med študenti športniki in nešportniki. Raziskava ni pokazala nobenih pomembnih razlik v navadah pitja alkohola med skupinama (Overman in Terry, 1991, v Wallis Mahoney, 2009).

Leta 1997 je Henry Wechsler s svojimi sodelavci izvedel raziskavo, ki je zajemala vzorec 140 naključno izbranih Ameriških fakultet. Raziskava je preučevala širok spekter dejavnikov pitja alkohola na fakultetah in študentje športniki so bili le ena iz med mnogih zajetih elementov pri analizi. Študente so glede na njihovo dnevno športno aktivnost in pomembnost te aktivnosti za posameznika, razvrstili v dve skupini. V skupino športnikov in nešportnikov. 12 odstotkov jih je bilo uvrščenih v prvo skupino. Na podlagi rezultatov je Wechsler ugotovil, da športniki pijejo več in pogosteje, kot nešportniki. Za enoto je pri analizi pogostosti pitja določil 5 popitih pijač za fante in 4 za punce, zaporedoma v dveh tednih pred raziskavo (Wechsler, 1997, v Wallis Mahoney, 2009).

Leichliter in njeni sodelavci so leto pozneje naredili raziskavo z 58.453 študenti iz 125 fakultet v ZDA. Vzorec je bil načrtovano izbran. Raziskava je proučevala vzorce pitja alkohola med bolj predanimi športu, manj predanimi in nešportniki. Predanost so določili z vprašanjem, o športnih aktivnostih v zadnjem letu. V tej analizi, so za določitev pogostosti pitja, prav tako določili enoto 5. popitih pijač za fante in 4. za punce, zaporedoma v dveh tednih pred raziskavo. Ob tem pa so merjenje razvrščali tudi na podlagi frekvence povprečno popitih alkoholnih pijač na teden. Rezultati raziskave so pokazali, da z naraščanjem stopnje športnih aktivnosti pri posamezniku, narašča tudi količina in pogostost pitja alkoholnih pijač (Leichliter, 1998, v Wallis Mahoney, 2009).

Ena iz med najnovejših raziskav iz leta 2001, je na novo oblikovala poglede na raziskave o alkoholizmu med športniki študenti. S to raziskavo so nadgradili Wechslerjevo študijo iz leta 1997, s tem da so uporabili novejšje podatke o navadah pitja alkohola med študenti. V vzorec je bilo vključenih 12.777 študentov iz 130 štiri-letnih fakultet v ZDA. Tokrat, se je avtor osredotočil na študente športnike, ki dnevno

trenirajo 1. uro ali več. Takšnih je bilo v vzorcu 17 odstotkov. Tudi v tej raziskavi je analiza rezultatov pokazala, da teh 17 odstotkov študentov športnikov pogosteje pije alkoholne pijače, od manj aktivnih študentov (Nelson in Wechsler, 2001, v Wallis Mahoney, 2009).

Zadnja raziskava NCAA (Nacionalna študentska športna zveza) (2006) je pokazala, da se je poraba alkohola na študenta športnika zmanjšala. 23,1 odstotkov anketiranih v zadnjem letu ni uživalo alkohola, v primerjavi z 18,5 odstotki v letu 2001. Vseeno pa rezultati kažejo, da se je v povprečju uživanje dveh ali več alkoholnih pijač na teden, povečalo za 1,1 odstotka na 85,6 odstotkov, v primerjavi z letom 2001. Poleg tega se je pokazalo, da je narasel delež študentov športnikov, ki spijejo 10 ali več pijač v enem večeru za 4,6 odstotka na 18,1 odstotka, v primerjavi z letom 2001 (v Wallis Mahoney, 2009).

Wallis Mahoney je tudi sama raziskala navade uživanja alkohola in odnose med športniki študenti 10. moških ekip v NCAA. Pri analizi rezultatov je uporabila mešane metode. Iz skupine 421 moških in ženskih športnikov študentov, ki so tekmovali v 11. različnih športih, je za vzorec raziskave izbrala 55 odstotkov moških športnikov. Od tega jih je bilo 27 odstotkov 1. letnik, 30 odstotkov 2. letnik, 22 odstotkov 3. in 21 odstotkov zadnji letnik faksa. Od tega jih je bilo 65 odstotkov belcev, 26 odstotkov manjšin (druge rase), 3 odstotki tujcev in 6 odstotkov neopredeljenih. Rezultati študije so pokazali, da jih 9 od 10. športnikov pije. Od tega jih $\frac{2}{3}$ pije med in izven sezone, $\frac{1}{4}$ pa jih pije samo izven tekmovalne sezone. Od tistih, ki pijejo alkoholne pijače, jih približno 50 odstotkov pri popivanju povprečno dosega 0,08 % alkohola v krvi, 25 % pa spada v skupino pivcev, ki v 2. tednih spije 5 ali več pijač. Tisti športniki, ki se napijejo, v povprečju spijejo 10 pijač v večeru. Športniki, ki popijejo 5-6 pijač in polovica tistih, ki spije 7 pijač, pa se sploh ne napije. Prav tako na količino popitega alkohola med športniki, vpliva čas med ali izven tekmovalne sezone. Izkazalo se je, da med sezono popijejo manjšo količino alkohola kot izven, tako da ima članstvo v ekipi določen vpliv na uživanje alkoholnih pijač.

Vse raziskave od leta 1991 do 2009, ki sem jih zgoraj navedel in so bile narejene na populaciji študentov iz fakultet v ZDA, kažejo na problematiko uživanja alkoholnih pijač med športniki. Mnogi med avtorji jih uvrščajo v skupino tveganih pivcev

(Wechsler, 1997, Leichter, 1998, Nelson in Wechsler, 2001, v Wallis Mahoney, 2009). Navajajo tudi, da med študenti, športniki pijejo več in pogosteje. Leichter (1998) je celo ugotovil premo sorazmerno povezavo med priljubljenostjo športa (količino treninga) in količino popitega alkohola. Vseeno pa opozarjajo, da te ugotovitve veljajo izključno za športnike študente in da jih nikakor ne moremo posploševati za vse športnike.

NCAA (nacionalna študentska športna zveza) je upravičeno zaskrbljena in opozarjajo odgovorne za zdravje, na pereč problem alkoholizma med študenti športniki. Ugotovitve zgoraj navedenih raziskav, veljajo zaradi svoje obsežnosti (velikosti vzorca in ažurnosti), za še vedno najboljše na področju alkoholizma med študenti in športniki.

Pri nas ni bilo narejenih podobnih raziskav, zato stanja na tem področju med našimi študenti športniki ne poznamo. Lahko pa predvidevamo, kakšen je način življenja, ki naj bi ga športniki živeli. O zdravem načinu življenja je ogromno napisanega in najdemo veliko priporočil tako v knjigah, kot na spletnih straneh. Ponujenih je mnogo smernic, kot je: "Naj šport postane del vašega vsakdanjika, naj postane vaš nov način življenja, ki vam bo prinašal zdravega duha v zdravem telesu prav vsak dan, dan za dnem!" (http://www.planet-lepote.com/rekreacija_in_huisanje/gibanje_nacin_zivljenja). Šport je zdrav način življenja, ki ne vključuje alkohola, pač pa kvečjemu abstinenco. Uporablja pa se ga tudi kot sredstvo, v boju proti drogam (<http://www.sportna-unija.si/vetervlaseh/images/stories/pesmi.pdf>). Iz tega lahko sklepamo, da športniki ne pijejo alkoholnih pijač.

Alkohol je prisoten med rekreativnimi športniki in tudi v vrhunskem športu, kot je bilo zapisano v članku (<http://www.gore-ljudje.net/novosti/3342/>). Ima slab vpliv tako na športne dosežke, kot na samo regeneracijo ter rehidracijo. Športniki navajajo, da pijejo priložnostno in zagovarjajo pitje v tej meri. O tem, koliko se pije v športu in kakšen ima vpliv na rezultate, se da zaslediti celo na nekaterih forumih, v pogovorih med športniki in nešportniki (<http://www.piscanci.com/bukva/index.php?offset=3585>).

2.5 NAMEN DELA

Namen naloge je ugotoviti, zakaj sploh začnejo piti (priložnostno) in kakšni pivci alkohola so uspešni rokometaši. Skušal jih bom opredeliti v katero skupino pivcev spadajo, glede na delitev Ziherla (1989) ter Hajdinjak in Hajdinjak (1997). S tem bom potrdil ali pa ovrget stereotipe o športnikih in alkoholu. Glavni razlog pa je tudi raziskati ali navade pitja alkohola vplivajo na rezultate, tako da bodo trenerji lahko videli, ali in do kakšne mere je smiselno omejevati alkohol.

3. CILJI IN HIPOTEZE

Postavil sem naslednje cilje:

- raziskati navade uživanja alkohola med igralci 1. slo. rokometne lige,
- raziskati, če se navade uživanja alkohola razlikujejo med bolj in manj uspešnimi ekipami 1. slo. rokometne lige,
- navade pitja alkohola med reprezentanti.

V skladu s cilji sem postavil 5 hipotez:

H1: Igralci v prvi slovenski rokometni ligi ne pijejo alkoholnih pijač.

H2: V pitju alkoholnih pijač ni razlik med bolj (1. do 4. mesto) in manj uspešnimi ekipami v prvi slovenski rokometni ligi.

H3: Med bolj (reprezentanti) in manj uspešnimi igralci v prvi slovenski rokometni ligi ni razlik v uživanju alkohola.

H4: Športniki rokometiški menijo, da imajo visoko toleranco do alkohola.

H5: Navade pitja alkohola pri slovenskih rokometnih prvoligaških so povezane z družabnimi dogodki.

4. METODE DELA

4.1. UDELEŽENCI

Vzorec merjencev je vseboval 130 igralcev prve slovenske rokometne lige iz 10. klubov, v sezoni 2008/2009. Iz rokometnega kluba Ormož Jeruzalem, pa nisem dobil vrnjenih vprašalnikov, tako da ti niso vključeni v nalogo.

Povprečna starost vzorca je 23,91 let, s standardno deviacijo 4,55. Njihov igralni staž je dolg v povprečju 12,77 let, s standardno deviacijo 4,03. Od 130. rokometnešev, jih je 35 slovenskih reprezentantov (članske A, B ali mladinske ekipe). 9 jih ima dokončano osnovno šolo, 21 srednjo poklicno šolo, večina (88) jih ima dokončano srednjo šolo, 4. višjo šolo, 7 visoko šolo in eden magisterij. Kar nekaj jih je med njimi, ki so še relativno mladi in še ne končujejo srednje šole, drugi fakulteto ali celo magisterij, tako da stopnja izobraženosti vsekakor ni nizka. Ker so še dokaj mladi, jih večina (60) živi pri starših ali rejnikih. 40 jih živi v lastnem gospodinjstvu skupaj s partnerico, 22 sami, 8 pa skupaj s prijatelji.

4.2. PRIPOMOČKI

Da bi dobil ustrezne podatke, na podlagi katerih sem preveril že preje navedene hipoteze, sem sestavil vprašalnik o pogostosti in navadah pitja alkohola. Sestavljen je iz 21. vprašanj, zaprtega tipa.

4.3 POSTOPEK

V raziskovalni nalogi sem uporabil lasten anketni vprašalnik, ki sem ga po predhodnem dogovoru poslal na vse moške rokometne klube, ki so v sezoni 2008/2009 sodelovali v prvi moški slovenski rokometni ligi. Anketne sem poslal v klube januarja, v obdobju premora med prvim in drugim delom prvenstva. Vrnjene sem dobil vprašalnike iz 10. klubov relativno hitro in brez kakšnih posebnih zapletov, en klub pa mi jih ni vrnil in ni bil vključen v raziskavo. Vsaki ekipi sem poslal 20 vprašalnikov in dobil vrnjenih v povprečju 13 izpolnjenih vprašalnikov.

Podatke dobljene iz ankete sem vnesel v program SPSS 13.0, s pomočjo katerega sem podatke tudi statistično obdelal.

Pri predstavitvi posameznih rezultatov sem uporabil naslednje metode obdelave podatkov:

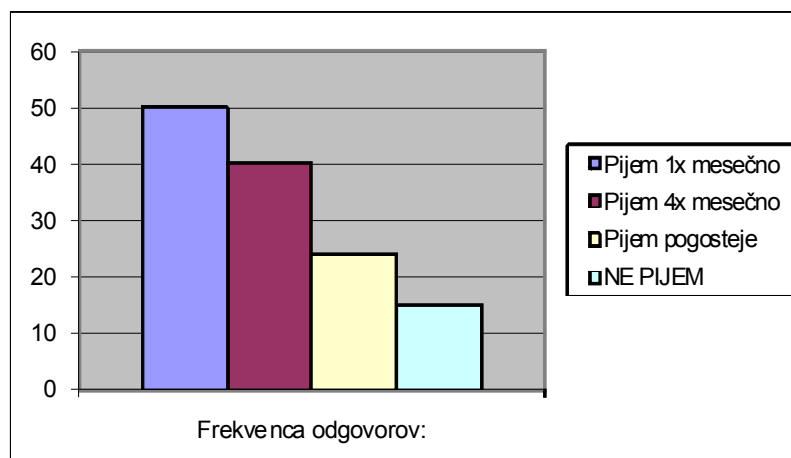
- frekvence; pri spremenljivkah so bile ugotovljene frekvence posameznih odgovorov in izračunan delež vsakega odgovora glede na skupno število veljavnih odgovorov,
- osnovna statistika; za spremenljivke so bili izračunani osnovni statistični kazalci (srednja vrednost...),
- za ugotavljanje statistično pomembnih razlik med posameznimi skupinami rokometašev (bolj in manj uspešni), sem uporabil chi kvadrat in analizo variance.

Grafikone sem naredil s pomočjo programa Excel.

5. REZULTATI Z RAZPRAVO

V tem poglavju so predstavljeni vsi rezultati, ki sem jih dobil na podlagi anketnega vprašalnika in jih je bilo smiselno predstaviti. Poleg teoretične razlage so rezultati predstavljeni tudi v obliki grafov in tabel.

- **H1:** Igralci v prvi slovenski rokometni ligi ne pijejo alkoholnih pijač.



Slika 1: Ali pijejo alkoholne pijače?

Tabela1: Ali pijejo alkoholne pijače?

	Frekvenca odgovorov	Odstotek
Pijem 1x mesečno	50	38,5
Pijem 4x mesečno	40	30,5
Pijem pogosteje	24	18,5
NE PIJEM	15	11,5

Na vprašanje so odgovorili pričakovano. Med njimi je le 11,5 % abstinentov, kar potrjuje Prijateljevo teorijo (1998), da je na sploh med ljudmi zelo malo tistih, ki sploh ne pijejo alkoholnih pijač. Sicer pa jih 38,5 % pije 1x mesečno, 30% 4x mesečno, 18,5 % pa pogosteje. Torej vidimo, da stari reki in miselnost, da športniki v svojem športnem slogu življenja ne pijejo alkoholnih pijač, ne držijo. Ne moremo pa posploševati, ker moj vzorec zajema le rokometase. Ugotovitve sovpadajo z raziskavo Tomorijeve (Tomori, 1998, v Črnak-Meglič, 2005), ki pravi da število pivcev

iz letnika v letnik narašča. Povprečna starost vzorca je 23,9 let in sklepam, da število tudi po srednji šoli še narašča.

Menim, da so razlike med posameznimi športi in njihovim odnosom do alkohola. Igralci kolektivnih športov so že samo zaradi druženja, sovpliva in vzgleda med soigralci (predvsem starejši, mlajši) verjetno bolj izpostavljeni alkoholu in nazdravljanju zmagi. So namreč v relativno bolj spodbujevalnemu okolju in skupini.

Po teoriji Hajdinjaka in Hajdinjakove (1997), lahko večino rokometashev uvrstim v skupino zmernih pivcev. Torej da obvladano pijejo, so sposobni sami določiti čas in kraj pitja, količino in vrsto pijače ter si izbrati družbo v kateri bodo pili.

Glede na analizo rezultatov zavračam 1. hipotezo.

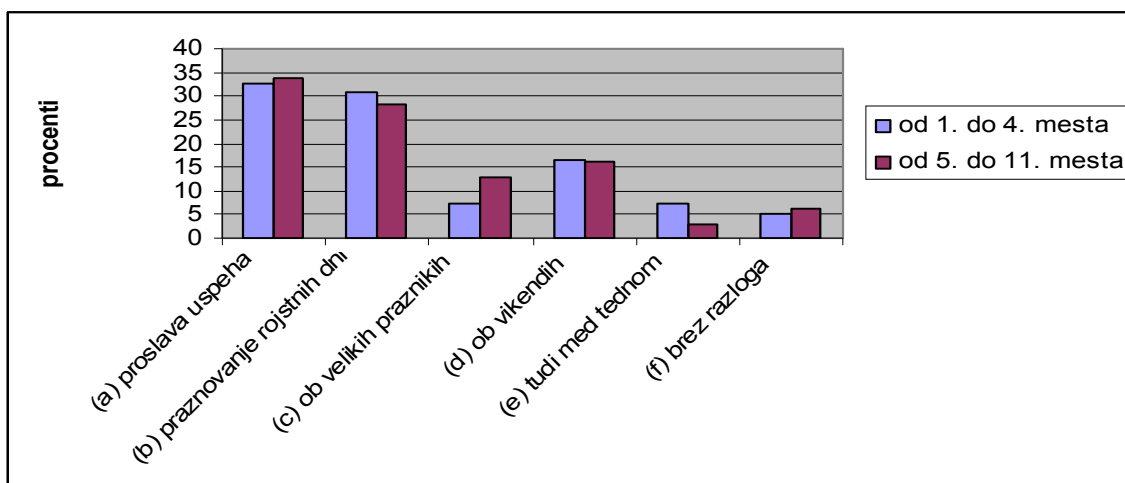
- **H2:** V pitju alkoholnih pijač ni razlik med bolj (1. do 4. mesto) in manj uspešnimi ekipami (od 5. do 11. mesta) v prvi slovenski rokometni ligi.

Z drugo hipotezo sem želel preveriti ali so kakšne razlike v uživanju alkoholnih pijač med bolj in manj uspešnimi ekipami. V prvo skupino uspešnejših ekip sem uvrstil ekipe, razvrščene od 1. do 4. mesta po prvem delu prvenstva (prva polovica tekmovalne sezone). V drugo skupino pa so spadale ekipe, ki so bile uvrščene od 5. do 11. mesta na lestvici.

Tabela 2: Chi kvadrati H2:

	Chi-kvadrat (χ^2)	Pomembnost χ^2
(7) Ali pijejo alkoholne pijače?	3,48	0,48
(9) Običajna količina popitega:	1,14	0,77
(10) razlogi za uživanje alk.	194,42	0,00
(11) Kje je nazadnje pil alk.?	10,75	0,10
(12) Kako močno je bil opit, nazadnje ko je pil?	2,38	0,80
(13) Koliko "ga nese" (toleranca)?	3,95	0,41
(14) Zakaj so pričeli priložnostno piti?	29,23	0,01
(19) V klubu dogovorjena pravila o alk.?	7,01	0,01

Med skupinama so se pokazale statistično značilne razlike. Pri enajstem vprašanju pa se je pokazala tendenca k statistično pomembni razliki.

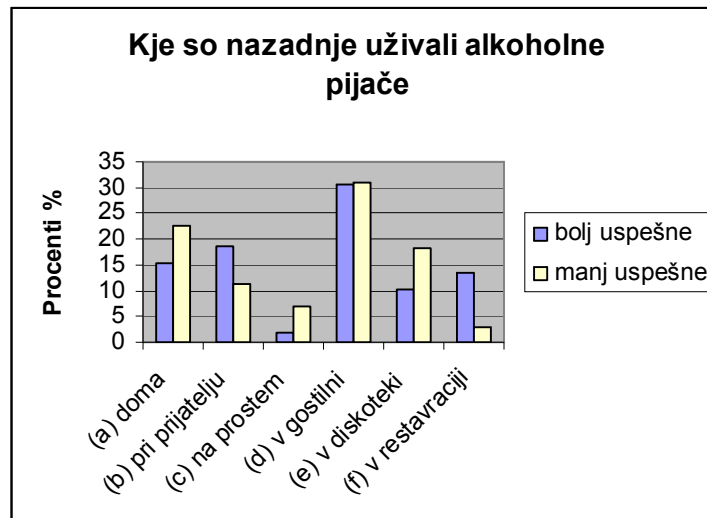


Slika 2; Razlogi za uživanje alkoholnih pijač

Tabela 3: Razlogi za uživanje alkohola glede na delitev po uspešnosti ekip:

Razlogi za uživanje alkoholnih pijač	od 1. do 4. mesta		od 5. do 11. mesta	
	Frekvence	Procenti	Frekvence	Procenti
(a) proslava uspeha	39	32,5	48	33,8
(b) praznovanje rojstnih dni	37	30,83	40	28,17
(c) ob velikih praznikih	9	7,5	18	12,68
(d) ob vikendih	20	16,67	23	16,2
(e) tudi med tednom	9	7,5	4	2,82
(f) brez razloga	6	5	9	6,33

Med skupinama boljših in slabših ekip se je pokazala statistično značilna razlika pri navajanju razlogov za pitje alkoholnih pijač. Največja razlika se pojavlja pri popivanju med večjimi prazniki, za katere manj uspešne ekipe pijejo za dobrih 5 % več, kot pa bolj uspešne ekipe, slednje pa za slabih 5 % več med tednom. Iz dobljenih rezultatov lahko sklepam, da si slabše ekipe, ko so proste, vzamejo prosto zelo dobesedno in pozabijo na vsa dogovorjena pravila s trenerjem ter na načela zdravega življenja. Posledično lahko temu odnosu pripisujemo tudi manjšo uspešnost. Igralci bolj uspešnih ekip pa pijejo pogosteje, kot slabše ekipe, med tednom. Tu bi rad opozoril, da gre le za 7,5 % teh, ki jim lahko rečem tudi izjeme in to nikakor ni stalnica celotne skupine bolj uspešnih ekip.



Slika 3; Kje so nazadnje uživali alkoholne pijače?

Tabela 4: Kje je nazadnje pil alkoholne pijače?

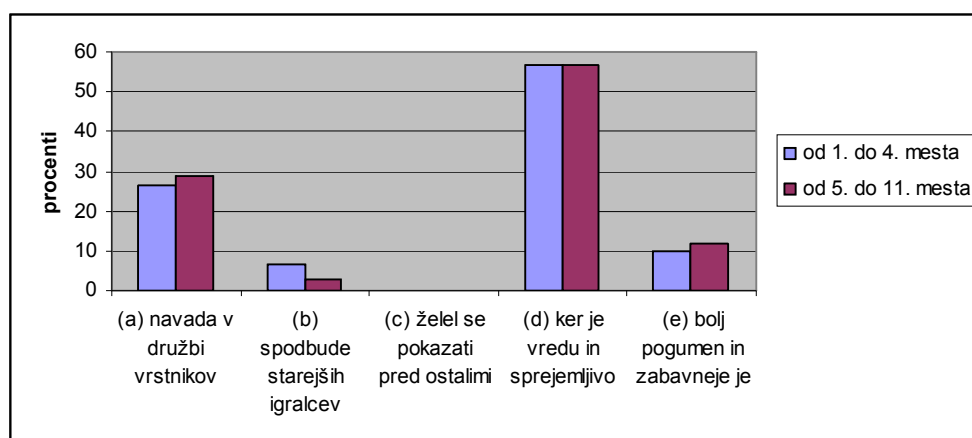
Kje je nazadnje pil alk.? graf	bolj uspešne		manj uspešne	
	Frekvence	Odstotek	Frekvence	Odstotek
(a) doma	9	15,3	16	22,5
(b) pri prijatelju	11	18,6	8	11,3
(c) na prostem	1	1,7	5	7
(d) v gostilni	18	30,5	22	31
(e) v diskoteki	6	10,2	13	18,3
(f) v restavraciji	8	13,6	2	2,8

Pri lokaciji pitja je tendenca k statistično pomembni razliki med skupinama. Iz grafa je razvidno, da je za 7,2 % več rokometašev, iz skupine manj uspešnih ekip, nazadnje pilo alkoholne pijače doma. Iz tega predvidevam, da bi najverjetneje, če bi imel večji vzorec ugotovil, da pa se manj uspešne ekipe nekoliko bolj nagibajo k skupini pretiranih pivcev, če predvidevamo, da so ti igralci pili doma, brez razloga, sami. Definicija te skupine pivcev je po Prijatelju (1992), da nekdo pije kar sam doma, že dopoldan, pretirava kje in kolikokrat pije, pogosto brez pravega povoda. Seveda tu ne vemo kakšna količina je bila popita, ob kakšni priložnosti so pili nazadnje... Skratka, premalo je informacij za boljšo predstavo kakšen pomen ima ta rezultat.

7,3 % več iz skupine uspešnejših, je nazadnje pilo alkohol pri prijatelju. Še ena potrditev, da te z veliko verjetnostjo lahko uvrščamo med zmerne pivce, tiste ki pijejo le občasno, ne brez povodov in ne kar sami. Za 10,8 % več uspešnejših je tudi pilo

nazadnje v restavraciji. To zopet kaže na to, da so verjetno pili v manjših količinah, kozarec vina ob večerji, v prijetni družbi in s pravim razlogom. Vendar zopet ne morem to trditi, ker imam premalo podatkov.

Za 8,1 % več manj uspešnih igralcev, je pilo nazadnje v diskoteki. Tu lahko predvidevamo, da skoraj gotovo niso bili sami in mogoče so kaj praznovali (zmago...). Vendar pa je tu lahko bil razlog za rahljanje družbenih "zavor", da so si tako omogočili lažji pristop do nasprotnega spola ali se lažje zabavali, morda kaj pozabili. Ti vzroki pa kažejo na njihovo manjšo samozavest, lahko kot posledica njihove manjše igralne uspešnosti.



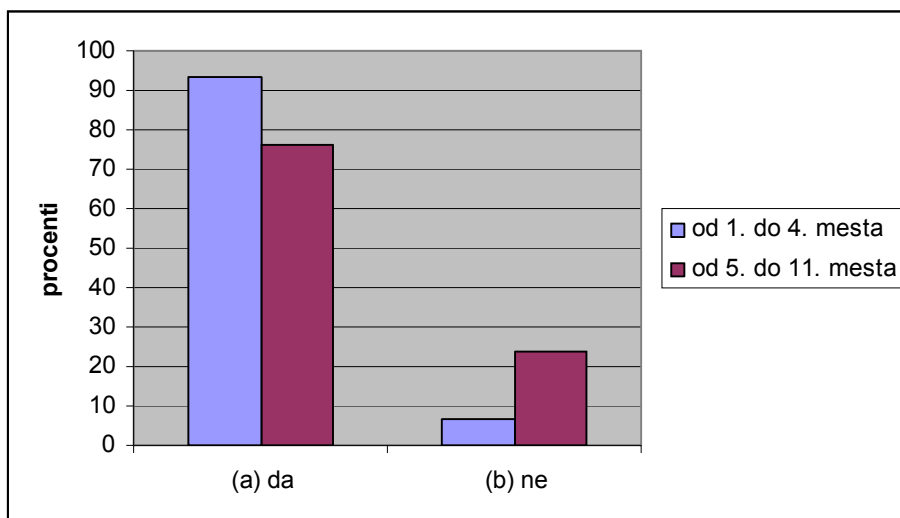
Slika 4: Zakaj so pričeli priložnostno piti?

Tabela 5: Zakaj so pričeli priložnostno piti?

Zakaj so pričeli priložnostno piti?	od 1. do 4. mesta		od 5. do 11. mesta	
	Frekvence	Odstotek %	Frekvence	Odstotek %
(a) navada v družbi vrstnikov	16	26,67	20	28,99
(b) spodbude starejših igralcev	4	6,67	2	2,9
(c) želel se pokazati pred ostalimi	0	0	0	0
(d) ker je v redu in sprejemljivo	34	56,67	39	56,52
(e) bolj pogumen in zabavneje je	6	10	8	11,59

Pri tem vprašanju je statistično pomembna razlika le pri opciji, da so ga v to spodbujali starejši soigralci. Takšnega mnenja je 6,67 % boljše skupine ekip, slabše pa le 2,9 %. To, da je ekipa bolj uspešna, lahko pripisujem med drugim k temu, da

ima tudi bolj uspešne igralce. Ti igralci so zaradi svojih individualnih sposobnosti in kvalitet, verjetno hitreje napredovali iz mladinske v člansko selekcijo. Zato predvidevam, da so bili vplivu in spodbudam starejših soigralcev tudi bolj izpostavljeni. Ostale razlike med obema skupinama so zanemarljive.



Slika 5 ; Dogovorjena pravila o pitju alkoholnih pijač s klubom.

Tabela : Ali imajo v klubu dogovorjena pravila o pitju alkoholnih pijač?

V klubu dogovorjena pravila o alk.?	od 1. do 4. mesta		od 5. do 11. mesta	
	Frekvence	Procenti	Frekvence	Procenti
(a) da	55	93,22	54	76,1
(b) ne	4	6,78	17	23,94

Tu lahko vidimo bistveno resnejši odnos do kluba uspešnejših, ker predvidevam nepoznavanje ali zanemarjanje postavljenih pravil pri igralcih manj uspešnih ekip. Med skupinama je statistično značilna razlika. Iz tega lahko naredim zaključek, da imajo bolj uspešne ekipe, bolje seznanjene igralce s pravili. Predvidevam, da je razlog za to, med drugim tudi v organiziranosti in odnosih v klubu. Iz tega lahko tudi povzamem, da so ekipe z resnejšim odnosom igralcev, bolj uspešne.

Tabela 7: Pogostost pitja alkohola:

Pogostost pitja alkohola:	bolj uspešne		manj uspešne		t	pom. t (sig.)
	M	SD	M	SD		
(a) do sedaj	37,34	7,55	34,82	10,07	2,05	0,16
(b) v zadnjem letu	24,05	13,97	21,56	14,17	0,84	0,36
(c) v zadnjem mesecu	6,54	8,1	5,93	7,32	0,18	0,676
(b) v zadnjem tednu	1,22	1,70	0,84	1,1	2	0,16

V pogostosti pitja alkoholnih pijač ni razlik med bolj in manj uspešnimi ekipami.

Tabela 8: Kaj bi se zgodilo, če bi se napil?

dogodki, če bi se napil:	bolj uspešne		manj uspešne		t	pom. t (sig.)
	M	SD	M	SD		
(a) bil bi sproščen	2,95	0,72	3,21	0,59	5,26	0,02
(b) zelo bi se zabaval	3	0,57	3,21	0,56	4,39	0,04
(c) bil bi družaben	2,67	0,70	2,86	0,75	1,92	0,17
(d) bil bi srečen	2,09	0,80	2,55	0,82	9,83	0,00
(e) pozabil bi na težave	2,20	0,12	2,37	0,97	1	0,32
(f) nebi prenehal piti	1,24	0,43	1,55	0,69	8,27	0,01
(g) škodoval bi zdravju	2,80	0,97	2,57	1,02	1,62	0,21
(h) imel bi težave s policijo	1,77	0,76	1,61	0,78	1,37	0,24
(i) dejanja, ki bi jih pozneje obžaloval	1,96	0,81	1,87	0,86	0,37	0,54
(j) imel bi "mačka"	3,04	0,67	2,91	0,72	0,93	0,34
(k) bilo bi mi slabo	2,75	0,79	2,61	0,73	1,14	0,29

Pri 20. vprašanju je zopet prišlo do statistično značilnih razlik med obema skupinama. Igralci manj uspešnih ekip menijo, da če bi se napili, bi bili bolj sproščeni. Menijo tudi, da bi se zelo zabavali ob pijači in pa da bi bili po zaužitem alkoholu srečni. Zopet lahko predvidevamo, da je to povezano z njihovo samozavestjo. Manj verjamejo v sebe in da se počutijo bolj srečne, zabavne ter sproščene, rabijo alkohol. Se pa bojijo, da nebi mogli prenehati piti, če bi se napili. To pa nam po drugi strani pove, da z alkoholom nimajo še toliko izkušenj, ali pa morda kakšno zelo slabo.

Analiza rezultatov je pokazala, da ni statistično značilnih razlik v pogostosti uživanja alkohola med skupinama uspešnih in manj uspešnih ekip. Torej med manj uspešnimi kot uspešnejšimi so v manjšini tisti, ki alkohola ne pijejo. Večina ga pije 1-krat do 4-krat mesečno ali celo pogosteje. Vendar dokler ni tu nekega pretiravanja v količini in predvsem v pogostosti pitja, se to pri uspešnosti v igri očitno ne pozna. Kdor bi se

opil pred treningom ali tekmo, ali prišel tja po "prekrokani noči", bi gotovo opazil razliko v svojih sposobnostih, kot bi jih trener. Zato pa so to vrhunski prvoligaški igralci, ki si kaj podobnega pred treningom ali tekmo ne dovolijo.

Tudi 2. hipotezo na podlagi analize rezultatov zavračam, ker pri določenih vprašanjih oziroma navadah, so statistično pomembne razlike med skupinama.

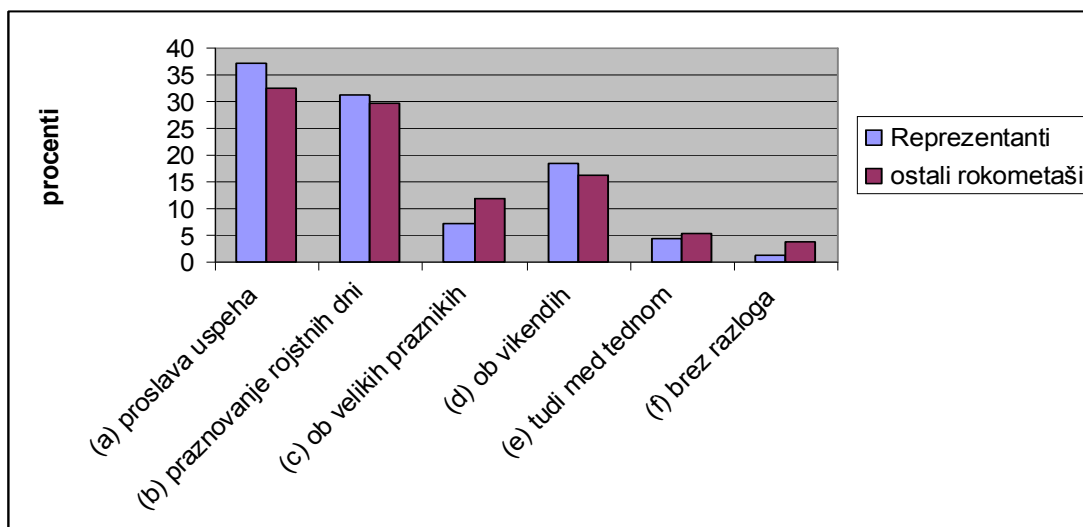
- **H3:** Med bolj (reprezentanti) in manj uspešnimi igralci v prvi slovenski rokometni ligi ni razlik v uživanju alkohola.

Pri tretji hipotezi sem razdelil tokrat igralce na dve skupini. V prvo skupino sem uvrstil reprezentante, v drugo pa ostale rokometne igralce.

Tabela 9: Chi kvadrati H3:

	Chi-kvadrat (χ^2)	Pomebnost χ^2
(7) Ali pijejo alkoholne pijače?	2,36	0,67
(9) Običajna količina popitega:	0,92	0,82
(10) razlogi za uživanje alk.	124,39	0,00
(11) Kje je nazadnje pil alk.?	8,59	0,20
(12) Kako močno je bil opit, nazadnje ko je pil?	3,18	0,67
(13) Koliko "ga nese"?	2,60	0,63
(19) V klubu dogovorjena pravila o alk.?	3,85	0,05

Statistično pomembnih razlik v tem, ali pije alkoholne pijače, lokaciji pitja in toleranci ni tudi med bolj in manj uspešnimi posamezniki (reprezentanti in ostalimi rokometne igralci). Se pa pojavlja statistično pomembna razlika pri razlogih za pitje ter pri upoštevanju klubskih pravil igralcev.

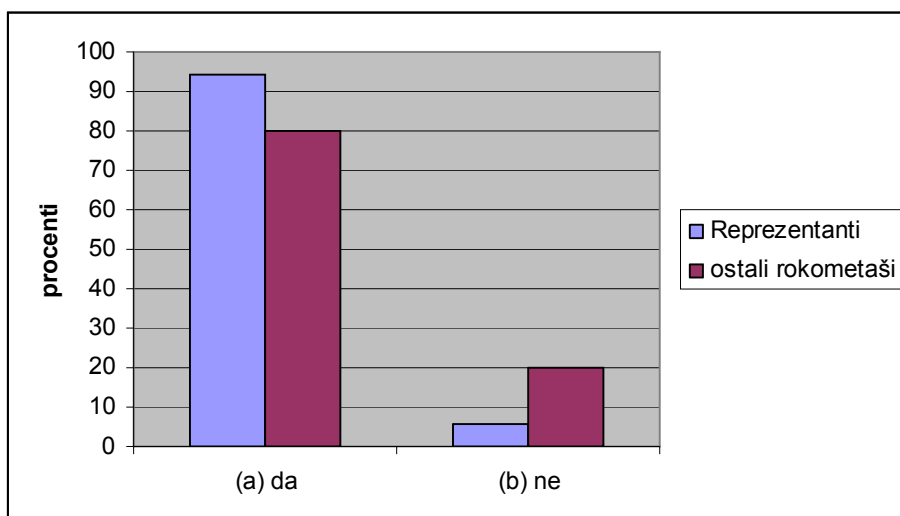


Slika6; razlogi za uživanje alkoholnih pijač.

Tabela10: Ob kakšni priložnosti pijete alkoholne pijače?

Razlogi za uživanje alkoholnih pijač	Reprezentanti		ostali rokometaši	
	Frekvence	Odstotek	Frekvence	Odstotek
(a) proslava uspeha	26	37,1	61	32,4
(b) praznovanje rojstnih dni	22	31,4	55	29,73
(c) ob velikih praznikih	5	7,1	22	11,89
(d) ob vikendih	13	18,57	30	16,22
(e) tudi med tednom	3	4,3	10	5,4
(f) brez razloga	1	1,4	7	3,78

Pri opredelitvi bolj in manj uspešnih rokometašev se je izkazala statistično značilna razlika. Največja razlika med skupinama, je v pitju ob proslavah uspeha. Ob tej priložnosti pije 37,1 % reprezentantov, ostalih rokometašev pa le 32 %. Verjetno pomeni dobrim igralcem zmaga več, kot pa ostalim rokometašem, kar potrjujejo Tušak, Misja in Vičič (2003) v opredelitvi elementov strukture ekipe in hierarhične lestvice. V ekipi ima vsak igralec svojo vlogo in pričakovano vedenje na vlogo v ekipi. Boljši igralci so tisti, ki načeloma k zmagi doprinesejo več in zato se lahko zmage tudi bolj veselijo. Če pa je to reprezentančna tekma, pa je veselje nad zelo pomembno zmago še večje. Zato verjetno čutijo boljši igralci večje zadovoljstvo in zato temu tudi pogosteje nazdravljajo.



Slika 7; Dogovorjena pravila o pitju alkoholnih pijač s klubom

Tabela 11: Ali imajo v klubu dogovorjena pravila o pitju alkoholnih pijač?

V klubu dogovorjena pravila o alk.?	Reprezentanti		ostali rokometaši	
	Frekvence	Procenti %	Frekvence	Procenti %
(a) da	33	94,29	76	80
(b) ne	2	5,71	19	20

Pri 19. vprašanju se zopet pojavlja tendenca k statistično značilni razliki med skupino reprezentantov in ostalimi rokometaši. Kar 14 % več reprezentantov je odgovorilo, da ima dogovorjena pravila glede pitja alkoholnih pijač in več kot 16 % več, iz skupine ostalih rokometašev, je v anketi navedlo, da nimajo dogovorjenih pravil. Danes skoraj da v vseh klubih, igralcem določijo pravila o pitju alkohola in ponočevanju. Še toliko bolj verjetno pa je to v prvoligaških ekipah. Zato mislim, da so se tu motili tisti, ki so odgovorili z ne. Veliko je primerov, kjer primerjam dva igralca iz istega kluba in eden odgovori z da, drugi pa z ne. Malo verjetno je, da klubi niso seznanili vseh igralcev z njihovimi pravili. Se pa zato tukaj lepo vidi, kakšen odnos imajo reprezentanti do kluba in koliko bolj upoštevajo pravila. Z nepoznavanjem pravila predvidevam, da ga manj uspešni tudi ne upoštevajo. Težko igralci izpolnjujejo pravila, če jih niti ne poznajo, najverjetneje po lastni krivdi.

Da sta si grafa po delitvi skupin, na uspešne in manj uspešne ekipe ter reprezentante in ostale rokometaše, pri tem vprašanju tako podobna, lahko pripisujemo temu, da najverjetneje večina reprezentantov igra v višje uvrščenih klubih.

Tabela 12: Pogostost pitja alkohola?

Pogostost pitja alkohola:	reprezentanti		ostali rokometiši		t	pom. t (sig.)
	M	SD	M	SD		
(a) do sedaj	39,67	1,76	34,54	10,27	2,67	0,01
(b) v zadnjem letu	25,43	13,21	21,65	14,32	1,24	0,22
(c) v zadnjem mesecu	6,95	8,83	5,94	7,23	0,61	0,54
(b) v zadnjem tednu	1,31	1,61	0,90	1,32	1,37	0,17

Statistično pomembna razlika med skupinama je pri vprašanju, kolikokrat so alkohol pili do sedaj. Izkazalo se je, da so uspešnejši igralci, reprezentanti do sedaj pili alkoholne pijače v povprečju 39,67 - krat, ostali rokometiši pa 34,54 - krat. To nam zopet poudarja, da pijte alkoholnih pijač zgolj priložnostno, ne moremo povezovati z uspešnostjo na igrišču. Lahko pa predvidevamo, da imajo uspešnejši rokometiši reprezentanti še več razlogov za nazdravljanje. Imajo več tekem, kot ostali igralci (še reprezentančne) in če zmagajo, se za to gotovo nazdravi ter nadaljuje v kakšnem lokalu ali diskoteki. Nenapisano pravilo je tudi, da novinci, ki se pridružijo neki novi ekipi ali reprezentanci (ali ob prestopu kluba ali pa ob prestopu iz mlajše selekcije k starejši), prinesejo na prvi trening ali tekmo, pijačo za vse soigralce. Nisem še videl ne slišal, da je kdo iz med teh prinesel le sok za pijačo. Iz dobljenega rezultata lahko vidimo, da priložnostno pitje alkoholnih pijač očitno ne vpliva na igralčevo uspešnost ter da imajo reprezentanti še nekaj razlogov več, za pitje alkoholnih pijač. Po Hajdinjakovi delitvi (1997), jih lahko uvrščamo v skupino zmernih pivcev, ki se sami kontrolirano odločajo kje, kdaj in koliko bodo pili. Glede na njihovo igralsko uspešnost (reprezentanca) pa lahko sklepamo, da to nikakor ne delajo pred treningi ali tekmami, ker poznamo učinke alkohola, ki so nam jih predstavili različni avtorji. Hajdinjak in Hajdinjak (1997) navajata, da alkohol vpliva predvsem na določene možganske celice v možganih in otopi center za ravnotežje, za govor, za usklajeno gibanje, pri tem pa se podaljša reakcijski čas. S takšnimi lastnostmi, igralci nebi morali biti uspešni, kaj šele najuspešnejši v Sloveniji.

Tabela 13: Dogodki, ki bi se zgodili, če bi se napil?

dogodki, če bi se napil	reprezentanti		ostali rokometiši		t	pom. t (sig.)
	M	SD	M	SD		
a) bil bi sproščen	3	0,83	3,13	0,59	-0,96	0,34
(b) zelo bi se zabaval	2,97	0,68	3,17	0,52	-1,75	0,08
(c) bil bi družaben	2,69	0,74	2,8	0,73	-0,78	0,438
(d) bil bi srečen	2,3	0,88	2,37	0,83	-0,37	0,72
(e) pozabil bi na težave	2,21	0,89	2,32	0,98	-0,55	0,58
(f) nebi prenehal piti	1,28	0,46	1,46	0,65	-1,45	0,15
(g) škodoval bi zdravju	2,84	0,85	2,61	1,04	1,13	0,26
(h) imel bi težave s policijo	1,70	0,73	1,67	0,79	0,17	0,87
(i) dejanja, ki bi jih pozneje obžaloval	1,88	0,78	1,93	0,86	-0,28	0,78
(j) imel bi "mačka"	3,06	0,70	2,94	0,70	0,88	0,38
(k) bilo bi mi slabo	2,64	0,78	2,68	0,75	-0,29	0,77

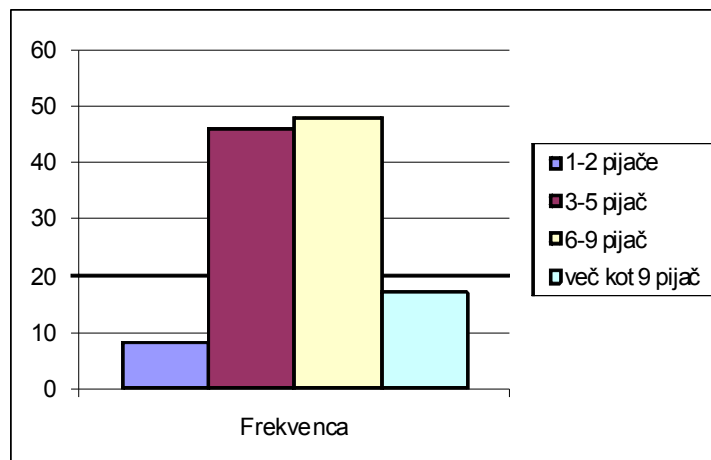
Na vprašanje kaj bi se zgodilo, če bi se napili, odgovarjajo manj uspešni rokometiši na lestvici od 1 do 4 (sploh ni verjetno do zelo verjetno) z 0,20 večjo možnostjo, da bi se zelo zabavali, kot pa reprezentanti. Torej tu vidimo, da se uspešnejši igralci reprezentanti, lažje zabavajo brez alkohola, kar pa lahko povezujemo z njihovo uspešnostjo ter samozavestjo.

M. Tomori in ostali (Tomori, Stergar, Rus in Stikovič, 1995/96, v Medved, 2000) so v svoji raziskavi proučevali razširjenost različnih dejavnikov tveganja alkoholizma v populaciji slovenskih srednješolcev in njihove medsebojne povezave. Med drugimi je bil zaključek ta, da mladi uporabljajo alkohol za "rahljanje družbenih zavor". To lahko potrdim tudi v moji raziskavi, ker manj uspešni igralci očitno pijejo alkoholne pijače, da se tako lažje zabavajo v družbi, kot posledica manjše samozavesti.

Na podlagi odgovorov obeh skupin igralcev, zavračam tudi to hipotezo.

- **H4:** Športniki rokometiši menijo, da imajo visoko toleranco do alkohola

S četrto hipotezo sem želel preveriti, kakšno količino alkohola morajo rokometiši spiti, da so pijani (koliko ga "nesejo").



Slika 8: Po koliko zaužitih pijačah ste močno vinjeni?

Tabela 14: Toleranca do alkohola po mnenju rokometašev:

Toleranca	1-2 pijače	3-5 pijač	6-9 pijač	več kot 9 pijač
Frekvenca	8	46	48	17
Odstotek (%)	6,72	38,66	40,34	14,29

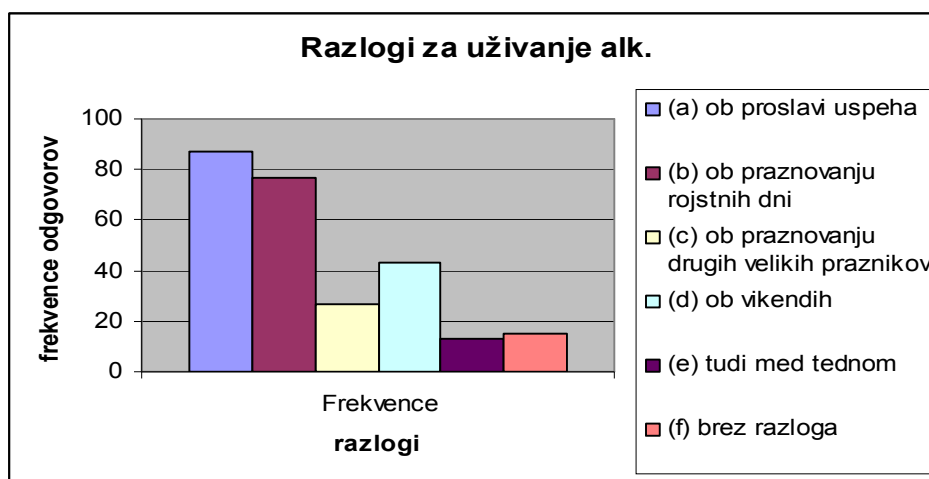
Vprašanje se je glasilo: koliko pijač moraš običajno popiti da si močno pijan? Za pijačo se je štela 1. steklenica piva, 2 dcl. vina, šilce žganja... Kot je bilo že prej navedeno v tabelah, tu ni statistično značilnih razlik med bolj in manj uspešnimi igralci ali ekipami. To pomeni, da podatki v zgornji tabeli veljajo za vse in imajo podobno prenosljivost alkohola. Kot je opisal S. Zihlerl (1989), toleranca do alkohola s pogostejšim uživanjem alkoholnih pijač narašča. Igralci so ocenili, da imajo precej visoko toleranco. Le 6,72 % jih je mnenja, da so pijani že po 1. do 2. pijačah. 38,66 % jih je mnenja, da se jim ta učinek pripeti po 3. do 5. popitih pijačah. Kar 40,34 % jih je zapisalo, da so pijani šele po 6. do 9. pijačah. 14,29 % pa jih meni, da se napijejo šele ko spiyejo več kot 9 pijač. Na podlagi teh odgovorov, potrjujem 4. hipotezo.

To so zares visoke tolerance do alkohola in po razlagi S. Zihlerla (1998) se lahko to zgodi, le z relativno rednim uživanjem alkohola, kar pa jih uvrsti že v skupino pretiranih pivcev. To potrjuje tudi ugotovitve M. Tomorijeve (1998, v Črnak-Meglič, 2005) v raziskavi na srednješolcih, da je uživanje alkoholnih pijač z leti vse

pogostejše, saj se v srednjih šolah iz letnika v letnik povečuje količina popitega alkohola. Povprečna starost mojega vzorca v raziskavi pa je bila 23,9 let, tako da lahko predvidevam, da so igralci očitno relativno redno pili alkoholne pijače in iz leta v leto napredovali, tako da imajo sedaj že precej visoko toleranco. Še enkrat pa poudarjam, da gre tu le za mnenje rokometašev samih. Ne vemo ali so bili odkriti in realni. Toleranca do alkohola, je med odraščajočimi moškimi, kot nek statusni simbol. Več kot "ga nese", boljše izpade med svojimi vrstniki ali soigralci. Malokdo med moškimi športniki ali ostalo mladino, si bo upal priznati, da se mu pojavi občutek pijanosti že po dveh pivih. Tako da tu, zaradi najverjetneje netočnih odgovorov, ne morem upoštevati njihovega mnenja. Če pogledam že samo njihove prejšnje odgovore, lahko vidimo, da ne pijejo prav pogosto, tako da je tako visoka toleranca do alkohola malo verjetna. Je pa res, da so športniki fizično relativno dobro pripravljene in zato bi znala biti njihova toleranca do alkohola nekoliko višja. Iz antropološkega vidika, je večina odraslih rokometašev v povprečju nekoliko višja in zato je tudi njihova telesna masa nekoliko višja. Zaradi relativno večje telesne mase, pa je lahko njihova toleranca do alkohola zopet nekoliko višja (<http://www.goricko.net/alkotester1.php>).

- **H5:** Navade pitja alkohola pri slovenskih rokometaških prvoligaših so povezane z družabnimi dogodki.

S peto hipotezo sem želel preveriti ob katerih priložnostih pijejo alkoholne pijače, in zakaj so pričeli priložnostno piti.



Slika 9: Ob katerih priložnostih uživate alkoholne pijače?

Tabela 15: Razlogi za uživanje alkohola?

Razlogi za uživanje alkohola:	Frekvence	Odstotek (%)
(a) ob proslavi uspeha	87	33,21
(b) ob praznovanju rojstnih dni	77	29,39
(c) ob praznovanju drugih velikih praznikov	27	10,31
(d) ob vikendih	43	16,41
(e) tudi med tednom	13	4,9
(f) brez razloga	15	5,7

Različne so priložnosti za pitje alkoholnih pijač. Večina, 33 % rokometašev je navedlo, da je to ob proslavi uspeha. 4 % manj menijo, da je to ob praznovanju rojstnih dni. 16 % jih pije alkoholne pijače med vikendi, 10 % tudi ob praznovanju drugih velikih praznikov, najmanj pa se jih odloča za pitje brez razloga, 6 % ter med tednom, odstotek manj. To potrjuje, da so uspešni slovenski rokometaši le priložnostni pivci. Najmanj jih pije med tednom in brez razloga. Uspeh vsem predstavlja priložnost, kateri je potrebno nazdraviti z alkoholno pijačo.

Tabela 16: Zakaj so pričeli priložnostno piti?

Razlog pričetka pitja alkoholnih pijač:	Frekvence	Odstotek (%)
a) takšna je navada v družbi mojih vrstnikov	87	35,37
b) ker so me v to spodbujali starejši prijatelji	40	16,26
c) ker sem se hotel pokazati pred ostalimi	25	10,16
d) ker se mi zdi priložnostno pitje sprejemljivo	78	31,7
e) ker so bolj družabni in se bolje zabavajo	16	6,5

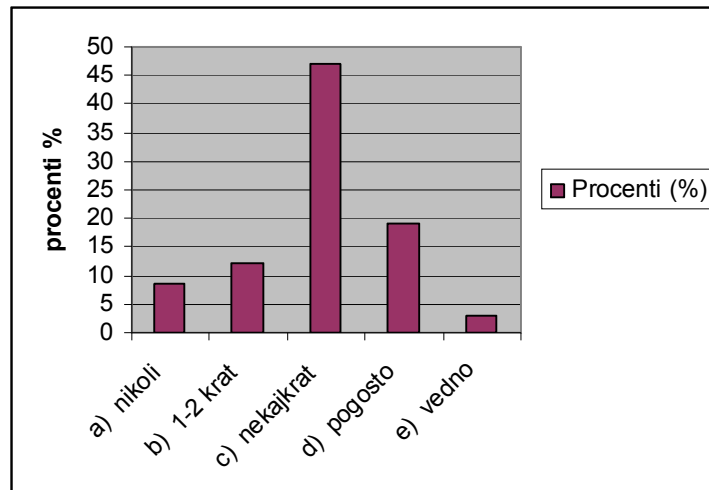
Razlogov zakaj so začeli priložnostno piti je več. Večina pravi (35 %), da je takšna navada v družbi njihovih vrstnikov. To potrjuje raziskava o navadah uživanja alkohola med srednješolci iz 1995/96 leta (Tomori, Stergar, Rus in Stikovič, 1995/96, v medved, 2000), s katero se vidi, da pogostost pitja iz leta v leto narašča med drugim tudi zaradi želje po sprejetosti in navad vrstnikov. 31% jih je pričelo priložnostno piti tudi, ker se jim zdi priložnostno pitje povsem sprejemljivo. Lahko rečemo, da v kakršnem okolju mladina živi, takšne navade ima privzgojene. Navade pitja alkohola so močno vtakane v življenja naroda "Lahko bi rekli, da se ne rodi in ne umre Slovenec, ne da bi se to zalilo z alkoholom" (Prijatelj, 1992). Seveda se jim zdi uživanje alkoholnih pijač povsem sprejemljivo, saj s tem odraščajo in jim je takšno mišljenje celo pogojeno, če želijo biti sprejeti med večino vrstnikov. Dobrih 16 % jih

meni, da so jih v to spodbujali starejši kolegi. V kolektivnih športih (rokometu) je tako, da igralci igrajo za ekipo svoje starosti. Ob pričetku nove sezone prestopijo v starejšo ekipo, kjer je ponavadi veliko novih soigralcev starejših. Vedno so izjeme ter talenti po nekaterih klubih, zato nekdo, ki je zadnje leto kadet, lahko s svojo igro že pomaga, predvsem pa se uči v članski ekipi. Starejši igralci imajo več izkušen in so uspešnejši, zato so običajno vzgled mlajšim soigralcem. Ko ti popijejo pivo, ga popijejo tudi mlajši. Poleg tega je velikokrat slišati veliko spodbud k temu. Le 10 odstotkov jih navaja, da so pričeli piti, ker so se želeli pokazati pred drugimi. 6,5 odstotka pa jih je pričelo piti, ker so bili tako bolj družabni in se bolj zabavali.

Tabela 17: Pogostost alkoholnih pijač po obveznostih.

Pogostost pitja alk. po treningu/predavanju:	Frekvence	Odstotek (%)
a) ne	53	44,54
b) včasih	65	54,6
c) pogosto	1	0,84

Z odgovori na 15. vprašanje, so mi igralci še enkrat potrdili prav to, da so rokometiški v večini priložnostni pivci. Na vprašanje kako pogosto gredo na pijačo po treningu ali predavanju, jih je slaba polovica (44,54 %) odgovorila, da ne hodijo na pijače. 54,6 % jih je zapisalo, da gredo na pijačo po obveznostih le včasih. En sam pa je odgovoril, da gre na pijačo pogosto. Povsem je očitno, da gre pri naših prvoligaških rokometiških, za obvladano pitje, za katerega se sami odločajo kdaj in v kakšnih količinah bodo pili. To jih nedvomno uvršča v skupino zmernih pivcev. To pa je navsezadnje za našo kulturo, običaje in vrednote tudi povsem sprejemljivo ter celo pričakovano.



Slika 10: Kolikokrat si imel intimnejše stike z drugim spolom opiti?

Tabela 18: Intimnejši stiki z nasprotnim spolom opiti?

Intimnejši stiki z nasprotnim spolom opit:	Frekvence	Odstotek (%)
a) nikoli	11	8,5
b) 1-2 krat	16	12,3
c) nekajkrat	61	46,9
d) pogosto	25	19,2
e) vedno	4	3,1

Na vprašanje, kolikokrat so imeli intimnejše stike z nasprotnim spolom, jih je kar polovica odgovorila, da so jih imeli že nekajkrat. 19,2 % jih je zapisalo, da jih ima pogosto, 12,3 % nekajkrat in 3,1 % vedno. Le 8,5 % jih trdi, da jih vinjeni niso imeli še nikoli. Odstotek tistih, ki so že imeli spolne odnose vinjeni, je relativno visok. Glede na to, da je pri veliki večini prišlo do tega več kot enkrat, dvakrat, gre tu težje za slučaj. Po avtorju Hajdinjaku (1997) gre tu najverjetneje za rahljanje "družbenih zavor". Raziskava na slovenskih srednješolcih (Tomori, Stergar, Rus in Stikovič, 1995/96, v Medved 2000), pa omenja ravno tega, kot enega izmed tveganih dejavnikov, ki povzročajo odvisnost od alkohola. Za razvoj odvisnosti od alkohola so med pomembnejšimi tisti učinki alkohola na možgane, ki imajo za posledico spremenjeno duševno doživljanje, čustvovanje in ravnanje. "Oseba s premalo samozavesti, je zelo negotova v lastno spolno vlogo, zato je med vsakim spolnim odnosom pod vplivom alkohola, kar je tudi lahko povod za nastanek odvisnosti od alkohola" (Ziherl, 1989).

Kot sem predpostavljajal v 5. hipotezi, so navade pitja alkoholnih pijač rokometašev povezane z družabnimi dogodki, zato jo potrjujem.

6. SKLEP

S svojim diplomskim delom oz. raziskavo, sem želel pokazati predvsem klubom in trenerjem navade uživanja alkohola med igralci prve slovenske rokometne lige ter jih primerjati med seboj glede na uspešnost, ali te navade vplivajo na doseganje rezultatov. Na podlagi odgovorov, ki so jih igralci posameznih klubov podali, sem rezultate s pomočjo programskega paketa SPSS 13.0 statistično obdelal in poskušal postavljene hipoteze potrditi oz. zavrniti.

HIPOTEZA 1: Igralci v prvi slovenski rokometni ligi ne pijejo alkoholnih pijač. Z raziskavo sem ugotovil, da slovenski rokometišči pijejo alkoholne pijače priložnostno, tako da lahko HIPOTEZO 1 zavrnem.

Z raziskavo sem želel tudi ugotoviti, ali njihove navade pitja alkohola kaj vplivajo na njihovo igralsko uspešnost. Je že splošno znano, da ima pitje alkohola kratkoročne in dolgoročne stranske učinke, ki slabo vplivajo na motorične in kognitivne sposobnosti. Zato, da bi preveril, ali so navade pitja alkohola igralcev kako povezane z njihovimi bolj ali manj uspešnimi nastopi sem, postavil dve ničelne hipoteze, in sicer: **HIPOTEZA 2:** V pitju alkoholnih pijač ni razlik med bolj (1. do 4. mesto) in manj uspešnimi ekipami v prvi slovenski rokometni ligi in **HIPOTEZA 3:** Med bolj (reprezentanti) in manj uspešnimi igralci v prvi slovenski rokometni ligi ni razlik v uživanju alkohola. HIPOTEZO 2 in HIPOTEZO 3 lahko na podlagi analize rezultatov zavrnem, ker manjše statistično značilne razlike so. V lokaciji zadnjega popivanja, pogostosti in razlogih pitja ter v pričakovanih dogodkih, če bi se napili.

Želel sem tudi preveriti njihovo pogostost pitja alkoholnih pijač na ta način, da sem preveril višino njihove tolerance do alkohola s **HIPOTEZO 4:** Športniki rokometišči menijo, da imajo visoko toleranco do alkohola. HIPOTEZO 4 potrjujem, vendar pri tem poudarjam, da gre tu le za njihovo mnenje, ki pa se ni izkazalo za povsem realno in v skladu z njihovimi pivskimi navadami.

Da bi ugotovil kje in iz kakšnih razlogov pijejo ali so pričeli piti priložnostno pa sem postavil **HIPOTEZO 5:** Navade pitja alkohola pri slovenskih rokometnih prvoligaših so

povezane z družabnimi dogodki. Na podlagi analize dobljenih rezultatov raziskave, tudi HIPOTEZO 5 potrjujem.

Alkohol je prisoten med najboljšimi slovenskimi rokometiši, tako med manj uspešnimi ekipami oz. igralci, kot uspešnejšimi ekipami oz. reprezentanti. Rokometiši popivajo predvsem priložnostno in najpogosteje, kot proslavo uspeha. Pitja tudi med tednom in brez pravega razloga ne prakticirajo pogosto. Sami si izbirajo čas, kraj ter družbo s kom bodo pili, kar jih uvršča med skupino zmernih pivcev. Njihova lastna ocena zelo visoke tolerance do alkohola, bi jih uvrstila med pretirane pivce. Po definiciji S. Zihlerla (1989) pride do tega, ko uživaš alkohol relativno redno. Glede na preostale odgovore o njihovih navadah pitja alkoholnih pijač, pa vidimo da temu ni tako. Vemo da je Toleranca nek statusni simbol mladih moških, zato sem tu glede na njihove navade in pogostost pitja alkohola, ovrgel rezultate, ker verjetno niso bili povsem odkriti. Redek, mlad rokometiš bi priznal, da je pijan že po 3. kozarcih vina.

Iz dobljenih rezultatov lahko zaključim, da tako kot je malo abstinentov v naši kulturi med ljudmi, tako jih je malo med rokometiši. V primerjavi bolj in manj uspešnih ekip ter posameznikov, pa kljub občasnemu pitju alkoholnih pijač, to ne vpliva na uspešnost njihove igre. Pokazalo se je, da so reprezentanti pili celo večkrat alkohol do sedaj, kot pa ostali rokometiši in so zato še vseeno najuspešnejši slovenski rokometiši. Priložnosti in razlogi za priložnostno pitje obeh skupin, pa kažejo na večjo samozavest in spolno vlogo uspešnejših igralcev oz. ekip. Manj uspešni igralci, večkrat posegajo po alkoholu, da se tako lažje zabavajo, se sprostijo in so srečni. Kot pravi S. Zihlerl (1989) si oseba s premalo samozavesti, rahlja družbene zavore z alkoholom, kar je eden iz med povodov za nastanek odvisnosti od alkohola. Kvaliteta boljših igralcev pa se kaže tudi pri odnosu do kluba ter poznavanju dogovorjenih pravil.

V anketnem vprašalniku, ki sem ga v več izvodih poslal na vse prvoligaške moške klube, so bila med drugimi še tri vprašanja, ki jih hipoteze niso zajemale, je pa analiza teh vprašanj zajemale celoten vzorec. Na deveto vprašanje jih je kar 43 % odgovorilo, da kadar pijejo alkoholne pijače, spiijejo le malo (pijačo ali dve), 40 % pa jih je odgovorilo, da povprečno spiijejo toliko, da so dobre volje. To nam še enkrat

potrjuje ugotovitev, da večina rokometashev pije le v manjših količinah in ne prekomerno. Pri 16. vprašanju, pa z 74. % odgovarjajo, da so mnenja, da bi vseeno pili alkoholne pijače, tudi če bi odraščali v družbi z nasprotnimi prepričanji. S tem spodbijajo moje ugotovitve pri peti hipotezi. Menim, da to vprašanje ni bilo najbolj oblikovano in so si ga interpretirali na napačen način. Z raziskavo sem ugotovil, da s svojimi navadami pitja alkohola ne vplivajo na njihove rezultate na igrišču. Želel pa sem dobiti tudi njihovo mnenje o tem, ali menijo, da zaradi priložnostnega pitja dosegajo slabše rezultate. Z veliko večino 67,7 % so odgovorili, da niso tega mnenja. Torej tudi tu potrjujejo moje zaključke raziskave.

Ni več skrivnost in nekateri potihoma govorijo, da je danes veliko alkohola v vrhunskem kolektivnem športu. Dognal sem, da se pije alkohol v mejah normale, kot se spodobi za naše kulturne navade. Rokometaši si s svojimi navadami ne kvarijo rezultatov, niso pa odveč omejitve kluba takšne kot so in so potrebne. Manj kot so igralci in ekipa uspešni v tekmovanjih, bolj jim jih je potrebno poudarjati.

7. LITERATURA

Auer, V. (2002). *Pretrmast, da bi pil (alkohol, škodljiva raba in odvisnost)*. Ljutomer: samozaložba Ibidem.

Berčič, H. (1999). *Šport v funkciji zdravja odvisnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bizjan, M. (1998). *Šport od mladosti k zrelosti: iskanje poti*. Ljubljana: Knjigarna Karantanija.

Črnak-Meglič, A. (2005). *Otroci in mladina v prehodni družbi. Analiza položaja v Sloveniji*. Maribor: Aristej, Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.

Elsner, B. (2004). *Nogomet - teorija igre*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Hajdinjak, L. in Hajdinjak M. (1997). *Kaj pa zdravje?* Maribor: Založba Rotis, Maribor.

Keber, D. (2004). *Pa zdravje?* Ljubljana : Studio Moderna.

Lovrečič B., Cerar M., Drev A. (2007). *Report on the drug situation 2007 of the Republic of Slovenia*. Ljubljana: Institute of public health of the republic of Slovenia.

Maučec, F. (1992). *Hazena – rokomet: almanah pomurskega rokometu: 1924-1992*. Ljubljana: Založba M & M.

Medved, P. (2000). *Alkohol, mladi in preventiva : pomen in vloga športa pri preprečevanju zlorabe alkohola med mladimi*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Prijatelj, A. (1992). *PIJEM TOREJ SEM?* Novo Mesto: Dolenjska založba.

- Shapiro, S. (1994). *Alkohol in druge droge*. New York: Soros Foundations.
- Šibila, M., Bon, M., Pori, P. (2006). *Skripta za tečaj rokometnega trenerja 2. stopnje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M. (2004). *Rokomet, izbrana poglavja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1994). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Wallis Mahoney, M. (2009). *Preučevanje uporabe alkohola med športniki študenti, iz vidika moči: študija preučuje športnike*. Doktorsko delo, Santa Barbara: Univerza v Kaliforniji, Santa Barbara.
- Ziherl, S. (1989). *Kako se upremo alkoholu (priročnik za izkušene in začetnike)*. Ljubljana: Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Žmuc-Tomori, M. (1987). *Osebnostne in socialne determinante pri nastanku in razvoju alkoholizma*. Ljubljana: raziskovalna skupnost Slovenije, Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana.
- Alkoholizem. Wikipedia. Pridobljeno: 3.7.2009 iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Alkoholizem>
- Alkohol in šport. Polet. Pridobljeno: 3.7.2009 iz <http://www.gore-ljudje.net/novosti/3342/>
- Alkotester. Pridobljeno: 3.7.2009 iz <http://www.goricko.net/alkotester1.php>
- S športom proti drogi. Pridobljeno: 3.7.2009 iz <http://www.sportna-unija.si/vetervlaseh/images/stories/pesmi.pdf>

Zgodovina rokometu. Turnišče: OŠ Turnišče. Pridobljeno: 30.6.2009 iz

[http://www.os-
turnisce.si/index.php?option=com_content&view=section&id=22&Itemid=146](http://www.os-turnisce.si/index.php?option=com_content&view=section&id=22&Itemid=146)

Zdrav način življenja. Pridobljeno: 14.7.2009 iz

http://www.planet-lepote.com/rekreacija_in_hujsanje/gibanje_nacin_zivljenja

8. PRILOGA

- Vprašalnik o pogostosti pitja alkohola.

VPRAŠALNIK o pogostosti pitja alkohola

Pred vami je vprašalnik o pogostosti pitja alkohola. Prosim, če na navedena vprašanja odgovarjate iskreno, saj bom vaše odgovore uporabil za svojo diplomsko nalogo. Anketirani so vsi trenutni igralci 1. rokometne lige Slovenije iz 11. klubov in je vprašalnik **ANONIMEN!** Vprašalnik rešujte tako, da ob posameznem vprašanju obkrožite ustrezno črko, ali sami napišete ustrezen odgovor kjer je potrebno. Hvala za sodelovanje.

1. Starost: ____
2. Koliko let že redno trenirate rokomet (kot registriran igralec)? _____
3. Katero stopnjo izobrazbe imate opravljeno?
 - a) 3. (dokončana osnovna šola)
 - b) 4. (dokončana srednja poklicna šola)
 - c) 5. (dokončana srednja šola)
 - d) 6. (dokončana višja šola)
 - e) 7. (dokončana visoka šola)
 - f) 8. (dokončan magisterij)
 - g) 9. (dokončan doktorat)
4. Kje/kako živite?
 - a) sami
 - c) v lastnem gospodinjstvu skupaj s partnerko
 - d) skupaj s prijatelji
 - b) pri starših ali rejnikih
5. Kako uspešni ste kot ekipa (trenutno mesto v Slovenski ligi)? _____
6. Ste reprezentant:
 - a) da, članski (obkroži naprej): ... A
... B
 - b) da, mladinski
 - c) ne
7. Ali pijete alkoholne pijače?
 - a) da, 1x mesečno
 - b) da, 4x mesečno
 - c) da, pogosteje
 - d) ne (če ne pijete, odgovorite le še na zadnja tri vprašanja)

8. Kolikokrat si pil alkoholne pijače (odgovori na vsa dana vprašanja)?

	nikoli	1-2	3-5	6-9	10-19	20-39	40-
a) do sedaj							
b) v zadnjih 12. mese.							
c) v zadnjih 30. dneh							
d) v zadnjem tednu							

9. V kolikšnih količinah povprečno pijete alkoholne pijače?
 - a) le malo (kozarec ali dva)
 - b) toliko, da sem dobre volje
 - c) prekomerno (se močno opijem)

10. Iz kakšnih razlogov, ob katerih priložnostih, uživate alkohol? (lahko obkrožite več odgovorov)
- a) ob proslavi uspeha
 - b) ob praznovanju rojstnih dni
 - c) ob praznovanju drugih velikih praznikov
 - d) ob vikendih
 - e) tudi med tednom
 - f) brez razloga
11. Pomislite na dan, ko ste nazadnje pili alkohol. Kje ste bili?
- a) doma
 - b) pri prijatelju doma
 - c) nekje na prostem
 - d) v gostilni
 - e) v diskoteki
 - f) v restavraciji
12. Kako močno si bil pijan v prejšnjem tednu, oziroma nazadnje ko si pil?
- a) praktično nič
 - b) le malo dobre volje
 - c) dokaj pijan
 - d) pijan
 - e) tako zelo pijan, da nisem mogel več stati in mi je postalo slabo
13. Koliko pijač moraš navadno popiti, da si pijan (PIJAČA-kozarec ali dva vina; steklenica piva; šilce žganja; druga mešana pijača ("bambus 2:1")...)?
- a) 1-2 pijače
 - b) 3-5 pijač
 - c) 6-8 pijač
 - d) 9 ali več pijač
14. Iz kakšnih razlogov ste pričeli priložnostno (ali redno) piti? (možnih več odgovorov)
- a) takšna je navada v družbi mojih vrstnikov
 - b) ker so me v to spodbujali starejši prijatelji
 - c) ker sem se hotel pokazati pred ostalimi
 - d) ker se mi zdi priložnostno pitje vredno in povsem sprejemljivo
 - e) ker se tako lažje zabavam in se počutim bolj pogumnega (se lažje zblížam z nasprotnim spolom)
15. Greste po predavanju ali službi/treningu pogosto na kakšno alkoholno pijačo?
- a) ne
 - b) včasih
 - c) pogosto
16. Meniš, da če nebi bil nikoli izpostavljen takšni družbi v kateri si, ampak bi bil del družbe z nasprotnimi prepričanji, nebi nikoli pil alkoholnih pijač?
- a) da
 - b) ne
17. Kolikokrat si že imel intimnejše stike (npr. spolne odnose) z žensko, ko si bil opit?
- a) nikoli
 - b) 1-2 krat
 - v) nekajkrat
 - d) pogosto
 - e) vedno

18. Ali trener ve za tvoje navade pitja alkohola?

- a) da
- b) ne
- c) mi ni mar kaj si misli o tem

19. Ali imate s trenerjem/klubom dogovorjena pravila glede pitja alkoholnih pijač, ponočevanja?

- a) da
- b) ne

20. Kako verjetno se ti zdi, da se tebi lahko zgodijo spodaj navedene stvari, če bi se napil? (za vsak odgovor označi z x)

	Sploh ni verjetno	Ni verjetno	Verjetno	Zelo verjetno
a) Bil bi sproščen				
b) Zelo bi se zabaval				
c) Počutil bi se bolj družabnega				
d) Počutil bi se srečnega				
e) Pozabil bi na svoje težave				
f) Ne bi mogel več prenehati piti				
g) Škodoval bi svojemu zdravju				
h) Zabredel bi v težave s policijo				
i) Storil bi nekaj, kar bi pozneje obžaloval				
j) Imel bi »mačka«				
k) Bilo bi mi slabo				

21. Ali menite da športniki, ki priložnostno pijejo alkoholne pijače, dosegajo slabše rezultate?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem