

**»Mladi za napredek Maribora 2023«
40. srečanje**

STRES V ŠPORTU
Raziskovalno področje: šport
Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

AVTOR: LUKA RIBIČ, GAŠPER JESENKO, MIA LESNIČAR
MENTOR: TINA HARTMAN

ŠOLA: OŠ TONETA ČUFARJA MARIBOR
ŠTEVILO TOČK: 150 / 170

Maribor, 2023

**»Mladi za napredek Maribora 2023«
40. srečanje**

STRES V ŠPORTU
Raziskovalno področje: šport
Raziskovalna naloga

Maribor, 2023

Kazalo vsebine

1 UVOD	1
1.1 Hipoteze	2
1.2 Metodologija dela	2
2 TEORETIČNI DEL	4
2.1 Stres	4
2.2 Vzroki pojava stresa v športu	5
2.3 Znaki stresa	6
2.4 Spoprijemanje s stresom	7
3 EMPIRIČNI DEL	8
3.1 Vzorec	8
3.2 Postopek obdelave podatkov	8
3.3 Rezultati, interpretacija in analiza	8
4 DRUŽBENA ODGOVORNOST	24
5 SKLEP	25
6 ZAKLJUČEK	27
6 VIRI IN LITERATURA	29
7 PRILOGE	30

Kazalo grafov

Graf 1: spol anketirancev	9
Graf 2: starost anketirancev.....	10
Graf 3: športne discipline, ki jih trenirajo anketiranci.....	11
Graf 4: časovno obdobje treniranja določenega športa	12
Graf 5: sodelovanje anketirancev samo na treningih ali tekmovanjih	13
Graf 6: pogostost sodelovanj na tekmovanjih	14
Graf 7: pogostost doživljanja stresa zaradi športa	15
Graf 8: pogostost doživljanja stresa glede na spol	16
Graf 9: pogostost doživljanja stresa glede na pogostost sodelovanja na tekmovanjih	17
Graf 10: pogostost doživljanja stresa glede na individualne in skupinske športe.....	18
Graf 11: pogostost doživljanja stresa glede na dolžino obdobja treniranja	19
Graf 12: razlogi za doživljanje stresa pri športu	20
Graf 13: dogajanje v telesu ob doživljanju stresa v športu.....	21
Graf 14: čustva in občutki ob doživljanju stresa v športu	22
Graf 15: načini sproščanja ob doživljanju stresa v športu	23

POVZETEK

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, ali se stres pojavlja v športu. V teoretičnem delu smo raziskali, kaj pomeni stres, kakšen vpliv ima lahko na posameznikovo vedenje, misli, telesno počutje, čustva in občutke. Zanimali so nas razlogi, zakaj se stres pojavi v športu. V empiričnem delu smo s pomočjo anketnega vprašalnika, ki smo ga razdelili med 100 otrok in mladostnikov, ki trenirajo določene športne discipline, odgovorili na vprašanja in potrdili ali zavrgli hipoteze. Glede na zastavljene hipoteze nas je zanimala pogostost doživljanja stresa glede na spol. Zanimalo nas je tudi, kakšen vpliv imajo na pogostost doživljanja stresa tekmovanja. Skozi obdelavo podatkov smo želeli izvedeti tudi, ali obstaja razlika med doživljanjem stresa pri tistih, ki trenirajo individualne športe, in tistih, ki trenirajo skupinske športe. Ugotovili smo, da je stres pogost pojav v športu med otroci in mladostniki, in sicer najpogosteje zaradi nezaupanja vase.

1 UVOD

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika. Z odzivi se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem, ki jim drugače lahko rečemo stresorji. Stres ni za vse ljudi enak. Na doživljanje stresa vpliva posameznikova osebnost, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, okoliščine, v katerih živi oseba. Na to pomembno vpliva tudi miselna naravnost posameznika. Določena situacija bo lahko za posameznika negativna izkušnja, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Športniki se pogosto srečajo s stresnimi situacijami, ki vplivajo na njihovo športno uspešnost. Stres kot neprijetno psihološko stanje je pogosto med športniki na vseh ravneh (Reeves, 2020). Na uspehe športnikov vpliva več dejavnikov, kot so strah, fizična pripravljenost, trema, zunanji dejavniki in podobno.

V raziskovalni nalogi bomo v teoretičnem delu predstavili, kaj je stres, kaj so stresorji, predstavili bomo možne odzive posameznika, kako sta povezana stres in šport, ter predstavili načine, kako se je možno spoprijemati s stresom.

Otroci in mladostniki, ki se ukvarjajo s športom, po našem mnenju doživljajo stres zaradi različnih razlogov. V empiričnem delu nas bo zanimalo, kako pogosto se športniki srečujejo s stresom, kakšni so vzroki za stres in kako stres vpliva nanje. Skozi raziskovanje bomo pogledali tudi, kakšen vpliv imajo spol, pogostost tekmovanj, čas treningov in treniranje individualnih ali skupinskih športov na pogostost doživljanja stresa. Zanimalo nas bo tudi, kako se otroci in mladostniki sprostijo ob stresnih situacijah v športu.

1.1 Hipoteze

Hipoteza 1:

Deklice in dečki enako pogosto doživljajo stres v športu.

Hipoteza 2:

Otroci in mladostniki, ki se pogosteje udeležujejo tekmovanj, doživljajo več stresa.

Hipoteza 3:

Med individualnimi in skupinskimi športi ni razlike v doživljanju stresa.

Hipoteza 4:

Otroci in mladostniki, ki trenirajo dlje časa, redkeje doživljajo stres.

Hipoteza 5:

Najpogostejši razlog za doživljanje stresa pri športu je nezaupanje vase.

1.2 Metodologija dela

Raziskovanje smo začeli z iskanjem ustrezne literature, ki smo jo obdelali in predstavili v teoretičnem delu. S pomočjo strokovne literature smo pridobili znanje, ki smo ga potrebovali za boljše razumevanje stresa pri športnikih.

Raziskovanje smo nadaljevali s postavljanjem hipotez. Te so nam bile v pomoč pri sestavi anketnega vprašalnika, s katerim smo zbrali podatke, ki jih bomo predstavili v empiričnem delu. Vprašalnik je bil sestavljen iz 11 vprašanj. Vprašanja se nanašajo na pogostost treniranja in tekmovanja v določenem športu, pogostost doživljanja stresa zaradi športa, razloge za doživljanje stresa, odzivi telesa in čustva ob doživljanju stresa pri športu ter kako si pomagati ob stresnih situacijah. Anketne vprašalnike smo natisnili in jih razdelili po športnih klubih in naši šoli. Anketiranje je potekalo decembra 2022. Anketiranih je bilo 100 otrok in mladostnikov, ki trenirajo različne športne discipline. Med njimi je bilo 57 anketirancev moškega in 43 ženskega spola. Anketiranci so bili stari med 8 in 16 let.

Pridobljene podatke smo prešteli, obdelali in izračunali deleže. Rezultate smo predstavili v obliki tortnih in stolpičnih grafov ter jih interpretirali. Analizirali smo tudi zastavljene hipoteze.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Stres

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika. Z odzivi se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem, ki jim drugače lahko rečemo stresorji. Stres ni za vse ljudi enak. Na doživljanje stresa vpliva posameznikova osebnost, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, okoliščine, v katerih živi oseba. Na to pomembno vpliva tudi miselna naravnost posameznika. Določena situacija bo lahko za posameznika slab dogodek, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Ugotovljeno je bilo, da je veliko športnikov poročalo o občutku tesnobe zaradi stresa, povezanega s športom. Stres športnikom prinese značilne občutke skrbi, strahu in živčnosti ter odzivi, kot so potenje, zaskrbljenost in dvomi, ki naj bi jih športniki občutili kot odziv na stresorje, povezane s športom. Obstaja veliko dejavnikov, ki lahko povzročijo ali prispevajo k športnikovemu stresu, to pa lahko vpliva na športnikovo uspešnost (Reeves, 2020).

Anksioznost, ki jo lahko prinese stres v športu, lahko označimo z naslednjimi tremi komponentami:

- somatske (potenje, povišan srčni utrip),
- vedenjske (nemirjenje, grizenje ustnic) in
- kognitivne (občutek strahu, negativne misli) (Reeves, 2020).

Športniki z anksioznostjo bodo verjetno dojemali situacije kot bolj nevarne in njihovi odzivi so lahko bolj ekstremni kot tisti, ki ne doživljajo anksioznosti. Na primer, če sta bila dva igralca pozvana, da izvajata enajstmetrovke v popolnoma enakih okoliščinah; se morda enemu ta naloga ne bo zdela pretirano težka, saj je bolj umirjen. To pomeni, da doživlja manj anksioznosti, kot bi pričakovali v tej situaciji (Reeves, 2020).

2.2 Vzroki pojava stresa v športu

Najpogostejši vzroki za stres v športu so (Tušak in Tušak, 2001):

- Strah pred porazom oziroma zmago

Pri športnikih se lahko pojavlja strah pred porazom in strah pred zmago. Strah pred porazom pomeni zmanjšanje samopodobe in znižanje samozaupanja. Po porazu se nekateri športniki sprašujejo, kaj bodo na poraz rekli starši, trener, prijatelji, navijači in javnost. S porazom je lahko povezana tudi zamenjava trenerja in prenehanje podpore. Po drugi strani je zmaga ravno tako stresna situacija. Z zmago športnik naenkrat spremeni položaj. Na eni strani je vanj usmerjena množica tekmovalcev, ki ga želijo premagati, na drugi strani so navijači in javnost, ki pričakujejo uspehe. Vse to za športnika predstavlja velik psihični pritisk.

- Strah pred trenerjevo zavrnitvijo

Velikokrat je od načina, kako se trener vede do svojih varovancev po tekmovanju, odvisno, v kolikšni meri se športnik boji trenerjeve zavrnitve. Mnogi uspešni športniki s trenerjem razvijejo močan medsebojni odnos. V takem odnosu je od športnika pričakovan maksimalen trud in je lahko za športnika vir dodatne motivacije, ki mu omogoča doseg vedno boljših rezultatov. Težava lahko nastane, če športnika ta odnos preveč obremeni in mu vzbuja močne negativne občutke strahu pred zavrnitvijo.

- Strah pred agresivnostjo

Strah se navezuje na možnost poškodbe nasprotnika na treningu ali tekmovanju. Tako se na primer boksar boji, da bo svojega nasprotnika iznakazil, in hokejist, da bo poškodoval nasprotnega vratarja. Ob tem je potrebno poudariti tudi strah, ki nastopi pri športniku, da bo nasprotnik agresiven do njega, zato se ga bo le-ta izogibal, kar bo posredno negativno vplivalo na izid tekme.

- Strah pred bolečino

Ta se pojavlja predvsem pri športih, kjer prihaja do medsebojnega kontakta. Bolečino vsak posameznik dojema drugače. Toleranca na bolečino je subjektivno pogojena, zato je tudi strah pred bolečino pri nekaterih bolj izražen kot pri drugih.

V športu je veliko situacij, v katerih občutimo stres. Zelo pogosto se stres pojavi zaradi objektivnega zunanjega dejavnika. Večkrat pa se stres pojavi tudi zaradi subjektivnih notranjih dejavnikov. Stresi, ki nastanejo zaradi notranjih dejavnikov, so lahko realni ali nerealni.

2.3 Znaki stresa

Znaki stresa so različni od posameznika do posameznika. Pri nekaterih se znaki stresa kažejo na telesnem, pri drugih bolj na čustvenem in pri nekaterih na vedenjskem področju. Lahko se pojavijo na več področjih hkrati (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

Znaki stresa na telesu so lahko:

- potne dlani,
- pospešen srčni utrip,
- glavobol,
- prebavne motnje,
- slabost,
- driska,
- zakrčene mišice ipd.

Čustva in občutki, ki jih lahko čutimo zaradi stresa so:

- potrtoost,
- strah,
- jeza,
- občutljivost,
- razdražljivost,
- nezaupanje in
- žalost.

Tudi na vedenju se lahko poznajo znaki stresa. Pogosta vedenja ob stresu so lahko:

- pomanjkanje volje,
- neorganiziranost,
- jokavost,
- napetost oziroma živčnost,
- nekomunikativnost,
- agresivnost ipd.

Misli so ob stresu pogosto negativne:

- "Tega ne zmorem!",
- "Vsi pritiskajo name",
- "Težko mi je!".

2.4 Spoprijemanje s stresom

Pri obvladovanju stresa gre za zmanjševanje stresa in učenja načinov, kako se s stresom soočiti. Poti k obvladovanju stresa so različne. Na zmanjšanje stresa vplivamo s tem, ko spreminjamo okolje, saj s tem zmanjšamo stopnjo vzburjenosti in odpravimo negativne misli (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006). Na okolje lahko vplivamo s tem, da zmanjšamo pomembnost tekmovanja ali z analizo možnih situacij na tekmovanju, s pomočjo katere trener in športnik predvidevata nekatere možne nepričakovane dogodke ter se s tem skušata nanje že predhodno pripraviti.

Predstavili bomo še nekatere osnove kognitivnih ali miselnih tehnik soočanja s stresom. Misli so bistvenega pomena, kajti v kar verjamemo, močno vpliva na čustva in vedenje. Športnik mora najti način, kako bi spremenil negativne načine razmišljanja, zato se mora znebiti negativnih misli o sebi, kajti le-te so hujše od kateregakoli nasprotnika. Negativne predstave so vzrok za stres, kar lahko pripelje do slabega nastopa.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Vzorec

Naš vzorec je zajemal 100 otrok in mladostnikov, ki trenira določene športne discipline. Anketiranih je bilo 57 otrok in mladostnikov ženskega spola in 43 moškega spola. 14 anketiranih je bilo starih 8–10 let, 57 je bilo starih 11–13 let in 29 anketiranih 14–16 let.

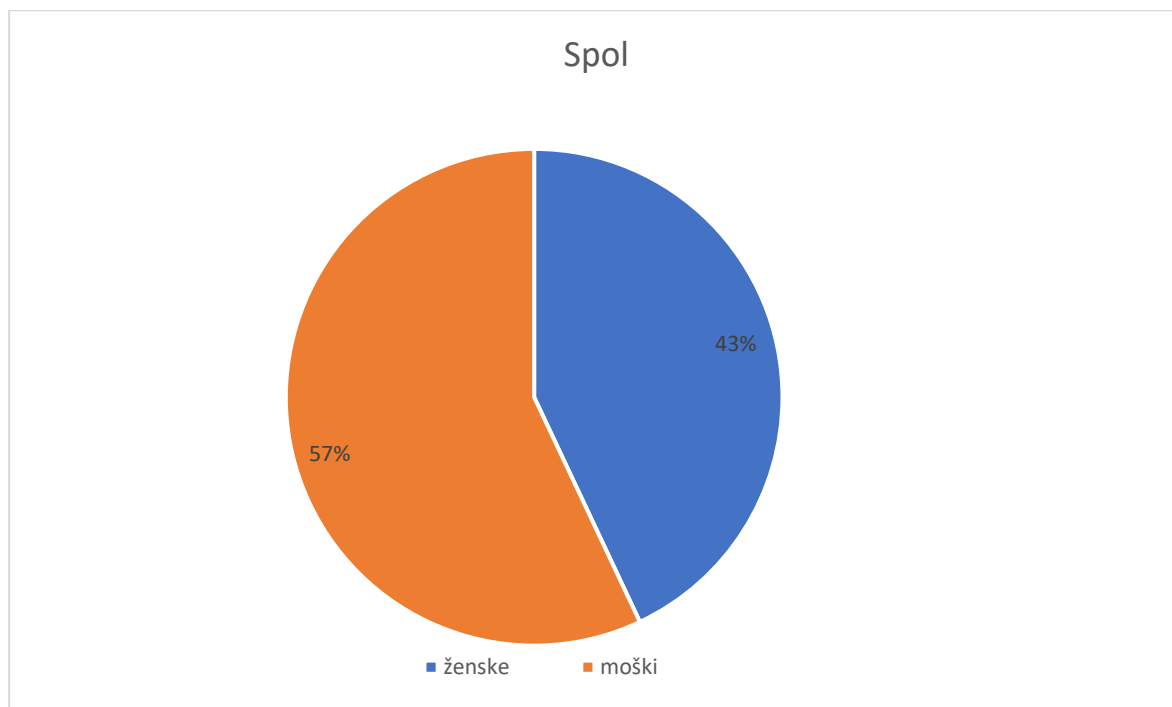
3.2 Postopek obdelave podatkov

Velik del anket smo razdelili otrokom in mladostnikom po športnih klubih. Ker smo želeli večji vzorec, smo nekaj anket razdelili tudi učencem na naši šoli, ki trenirajo določene športne discipline. Ankete smo nato pregledali, zapisali in prešteli odgovore ter jih prikazali v grafih.

3.3 Rezultati, interpretacija in analiza

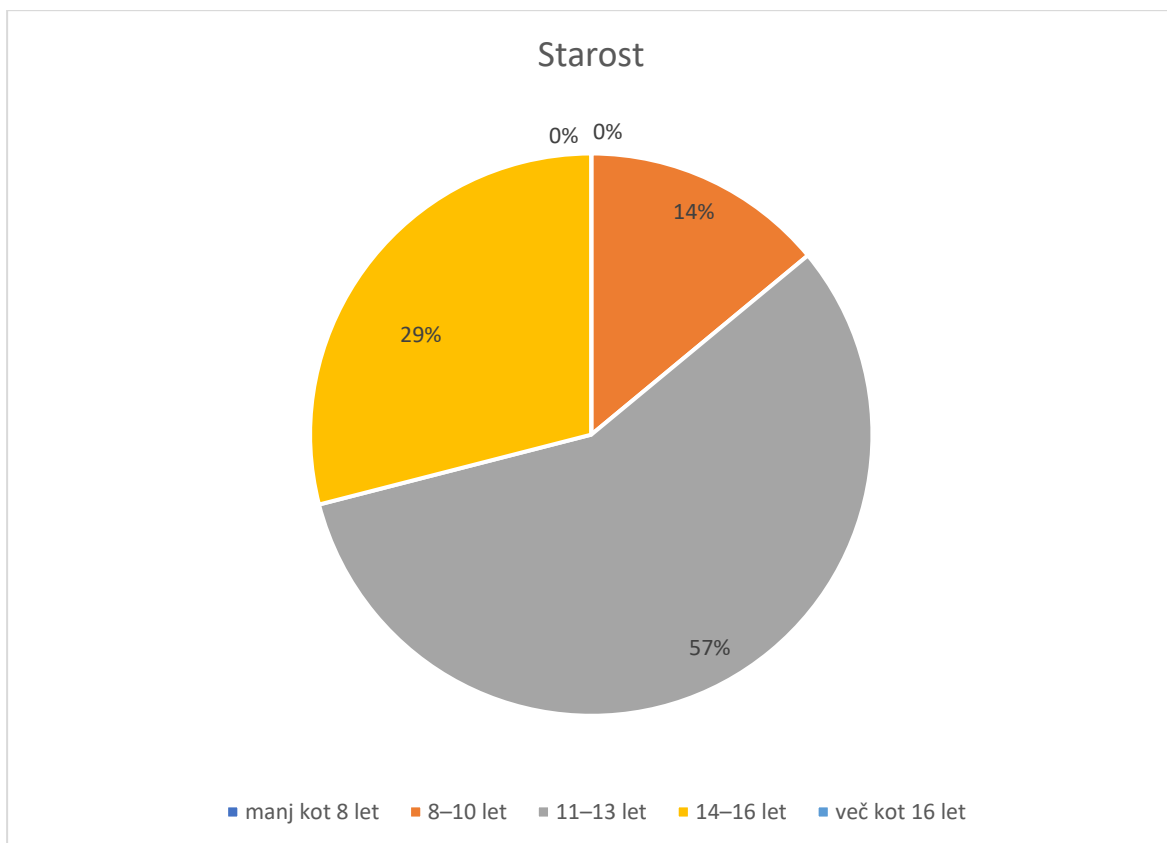
Delo smo nadaljevali tako, da smo grafe besedno interpretirali in iskali različne povezave med podatki. Osredotočili smo se na hipoteze, ki smo jih morali potrditi, delno potrdili ali zavreči.

Graf 1: spol anketirancev



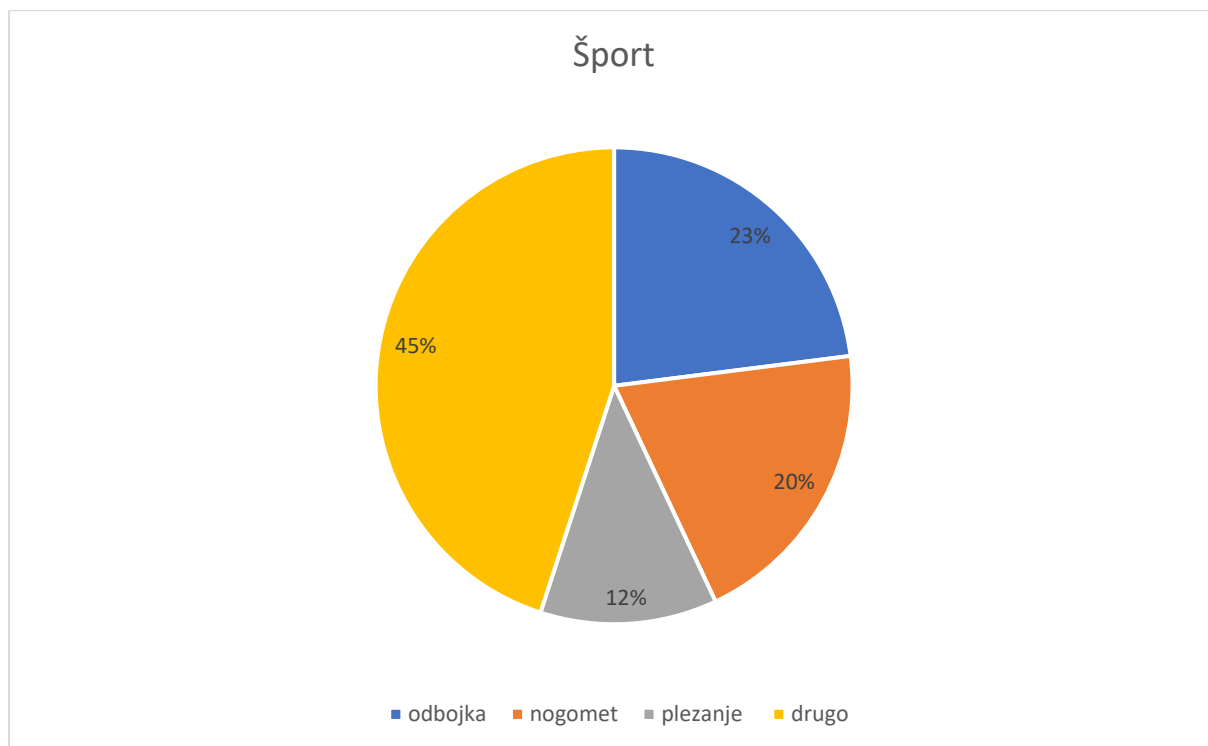
Iz grafa lahko razberemo, da je bilo anketiranih otrok in mladostnikov 57 % ženskega spola in 43 % moškega spola.

Graf 2: starost anketirancev



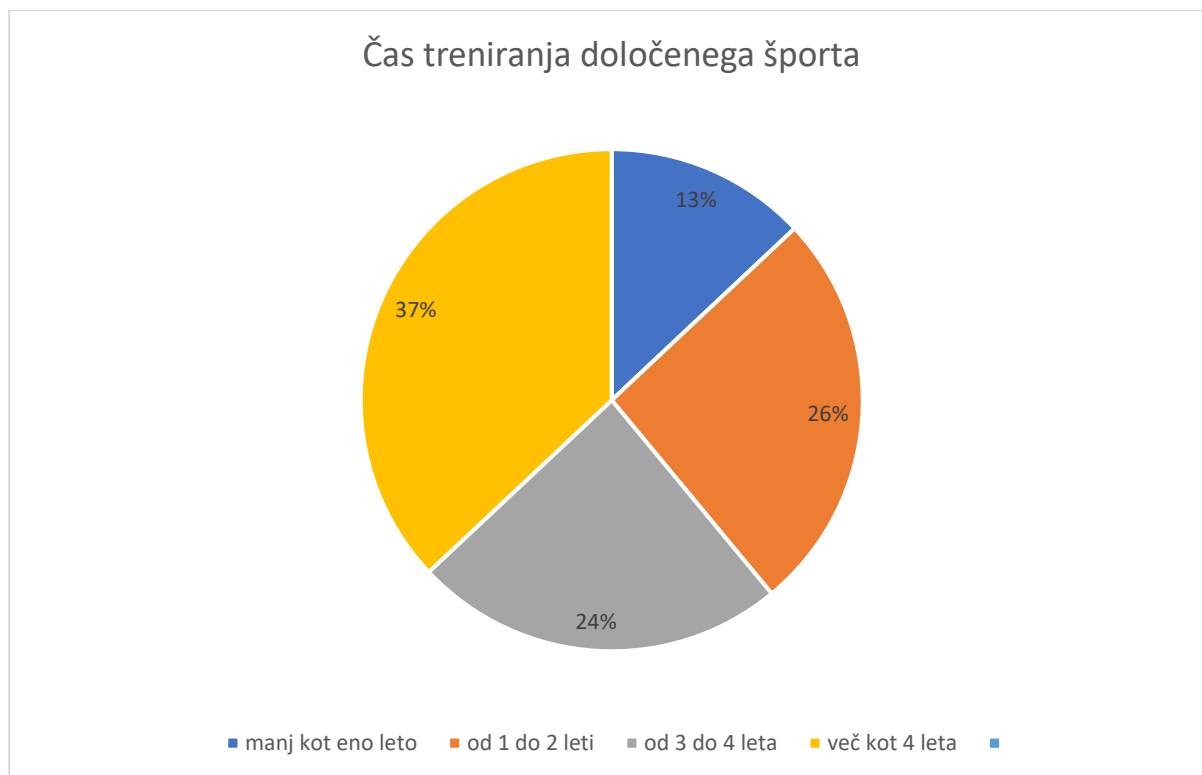
Iz grafa lahko razberemo starost anketiranih otrok in mladostnikov. V anketi je sodelovalo 14 % otrok in mladostnikov, starih 8–10 let, 57 % jih je bilo starih 11–13 let in 29 % anketiranih je bilo starih 14–16 let.

Graf 3: športne discipline, ki jih trenirajo anketiranci



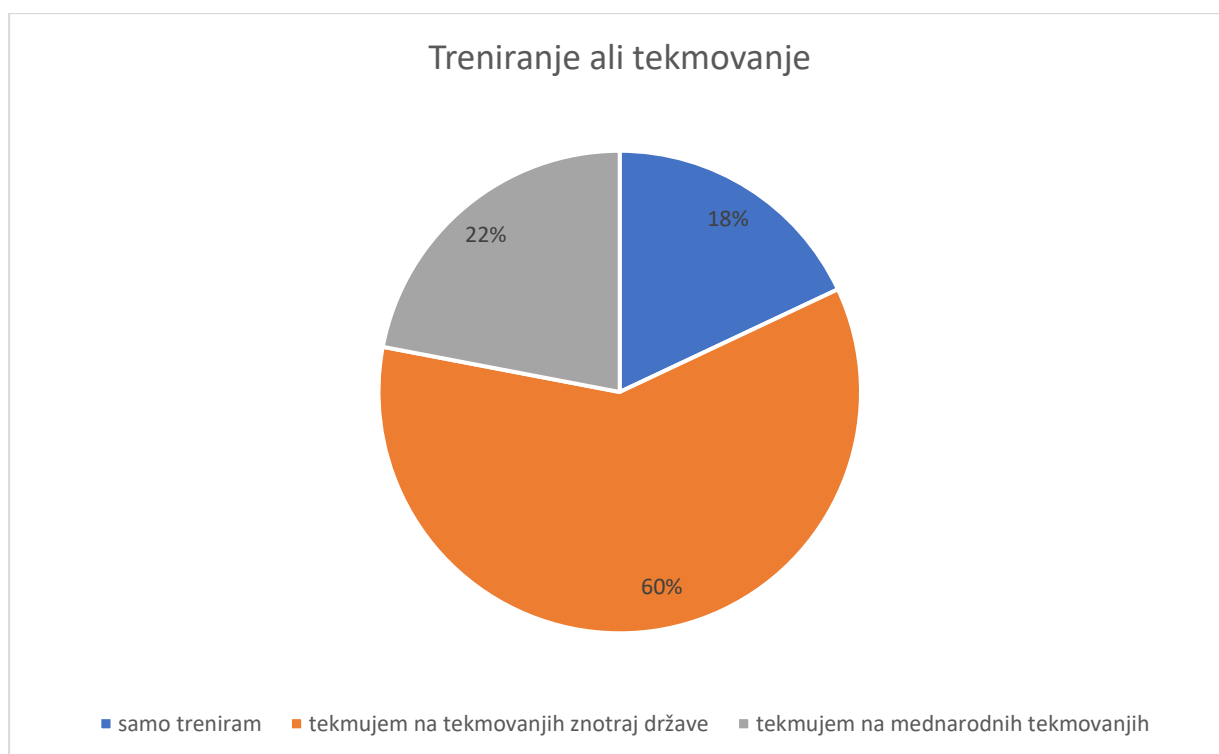
Iz grafa lahko razberemo, katere športne discipline trenirajo anketirani otroci in mladostniki. V anketi je sodelovalo 23 % otrok in mladostnikov, ki trenira odbojko, 20 % otrok in mladostnikov, ki trenira nogomet, 12 % otrok in mladostnikov, ki trenira plezanje in 45 % otrok in mladostnikov, ki trenira druge športne discipline. Drugi športi, ki so jih zapisali anketiranci, so bili: karate, kimboks, rokomet, jahanje, plavanje, tenis, badminton, ples, košarka, tekvondo, ritmična gimnastika, jazz balet, gimnastika, atletika, judo in BMX kolesarjenje.

Graf 4: časovno obdobje treniranja določenega športa



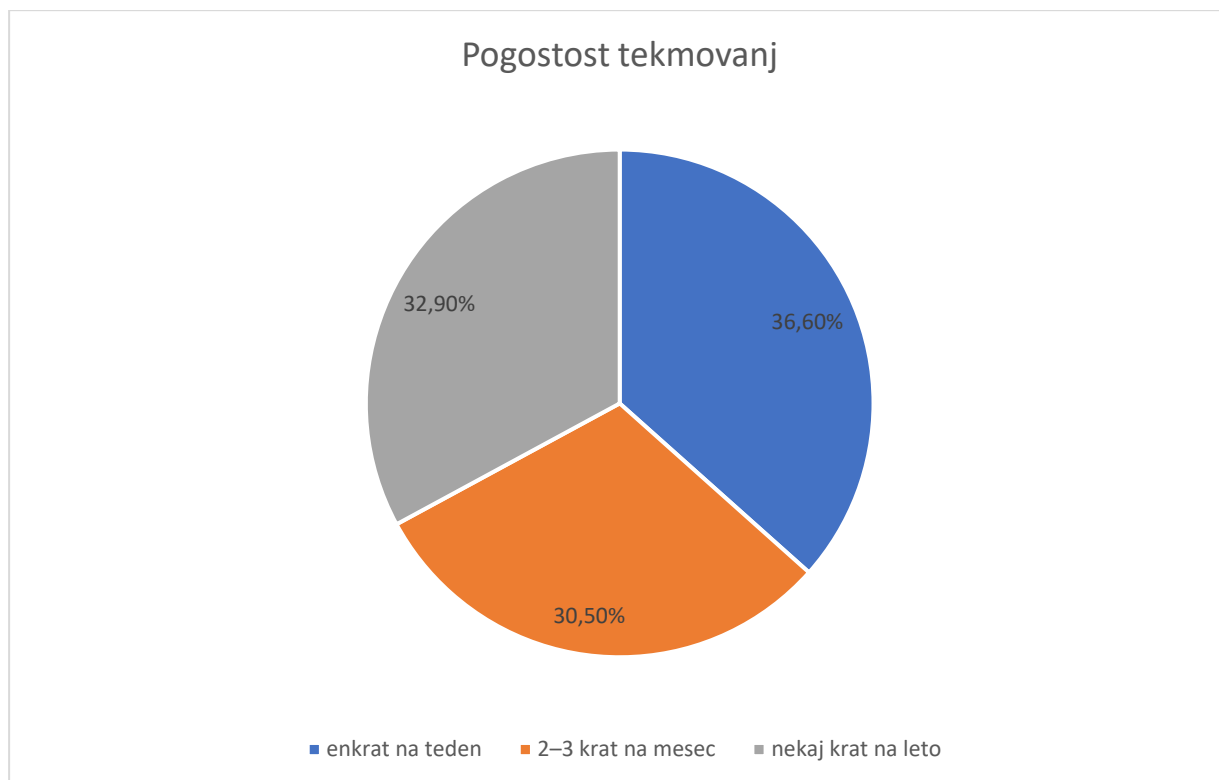
Iz grafa lahko razberemo, kako dolgo se anketiranci že ukvarjajo s treniranjem določenega športa. V anketi je sodelovalo 13 % otrok in mladostnikov, ki trenira manj kot eno leto, 26 % otrok in mladostnikov, ki trenira od 1 do 2 leti, 24 % tistih, ki trenira od 3 do 4 leta ter 37 % anketiranih, ki trenira več kot 4 leta.

Graf 5: sodelovanje anketirancev samo na treningih ali tekmovanjih



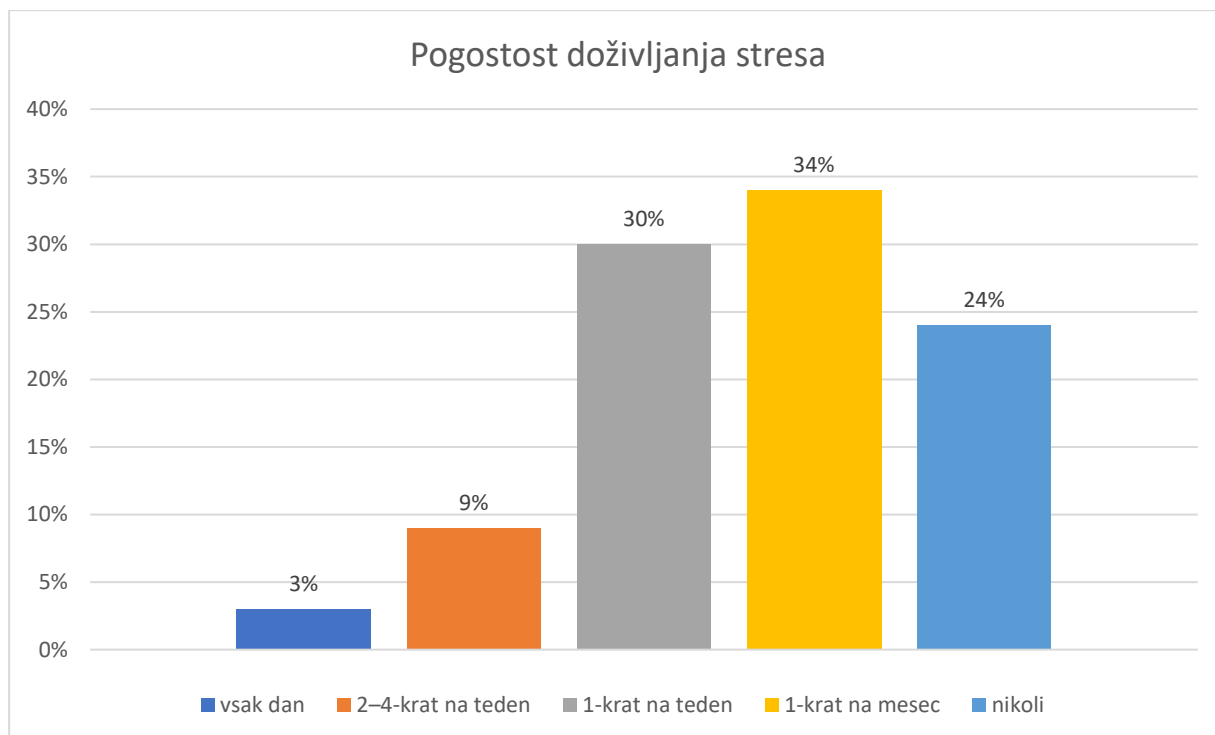
Iz grafa lahko razberemo, če otroci ali mladostniki samo trenirajo določene športne discipline ali tekmujejo znotraj države ter na mednarodnih tekmovanjih. Iz rezultatov je razvidno, da se 18 % otrok in mladostnikov, ne udeležuje tekmovanj. 60 % otrok in mladostnikov se udeležuje tekmovanj znotraj države, 22 % otrok in mladostnikov pa tekmuje na mednarodnih tekmovanjih. Največji delež je torej tistih, ki tekmuje na tekmovanjih znotraj države.

Graf 6: pogostost sodelovanj na tekmovanjih



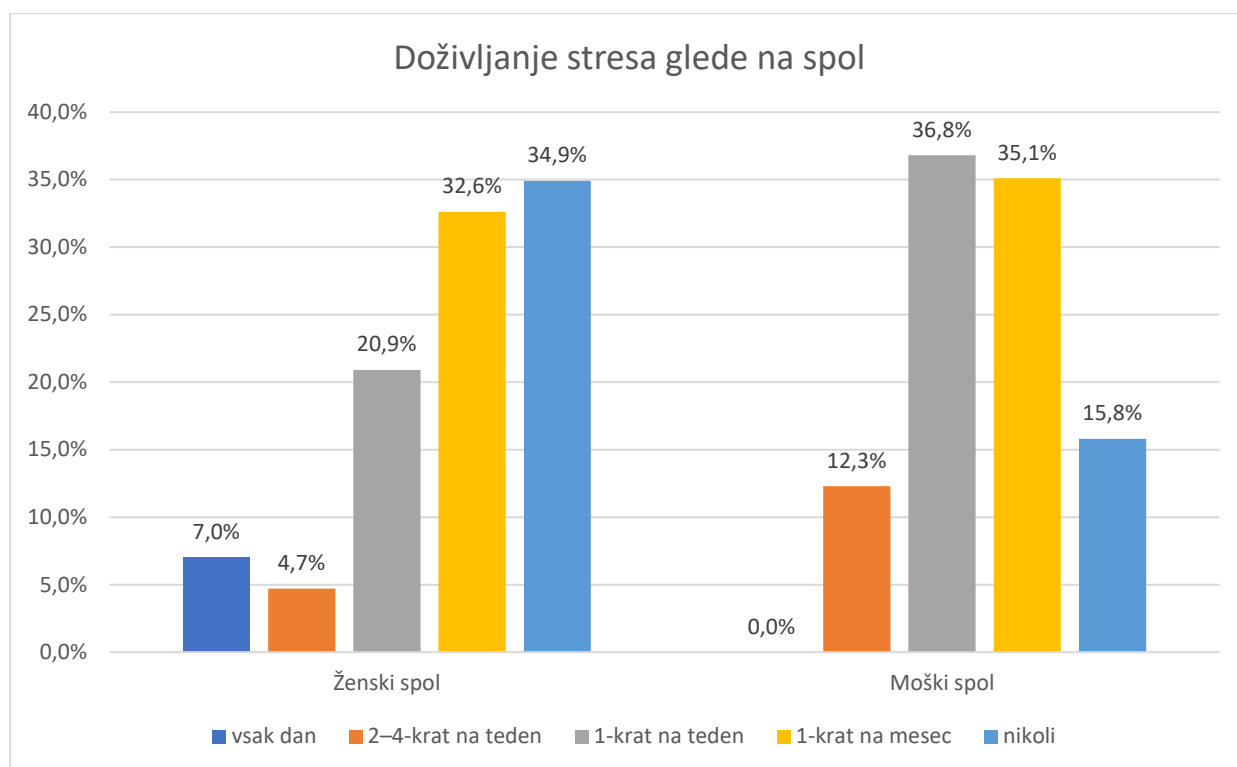
Pri tem vprašanju so sodelovali samo tisti, ki so označili, da sodelujejo na tekmovanjih znotraj države, in tisti, ki sodelujejo na mednarodnih tekmovanjih. Iz tega grafa lahko razberemo, kako pogosto anketiranci sodelujejo na tekmovanjih. 32,90 % otrok in mladostnikov je odgovorilo, da tekmuje enkrat na teden, 30,50 % otrok in mladostnikov tekmuje 2–3 krat na teden in 36,60 % tekmuje le nekajkrat na leto.

Graf 7: pogostost doživljanja stresa zaradi športa



Iz grafa lahko razberemo, kako pogosto anketiranci doživljajo stres v športu. Največ anketiranih, 34 %, stres doživlja 1-krat na mesec, nato sledi 30 % otrok in mladostnikov, ki stres doživlja 1-krat na teden, 24 % je takih, ki stresa ne doživijo nikoli, 9 % otrok in mladostnikov stres doživi 2–4 krat na teden in le 3 % otrok in mladostnikov doživlja stres v športu vsak dan. Presenetil nas je visok delež anketirancev, kar 24 %, ki pri športnih aktivnostih ne doživlja stresa.

Graf 8: pogostost doživljanja stresa glede na spol

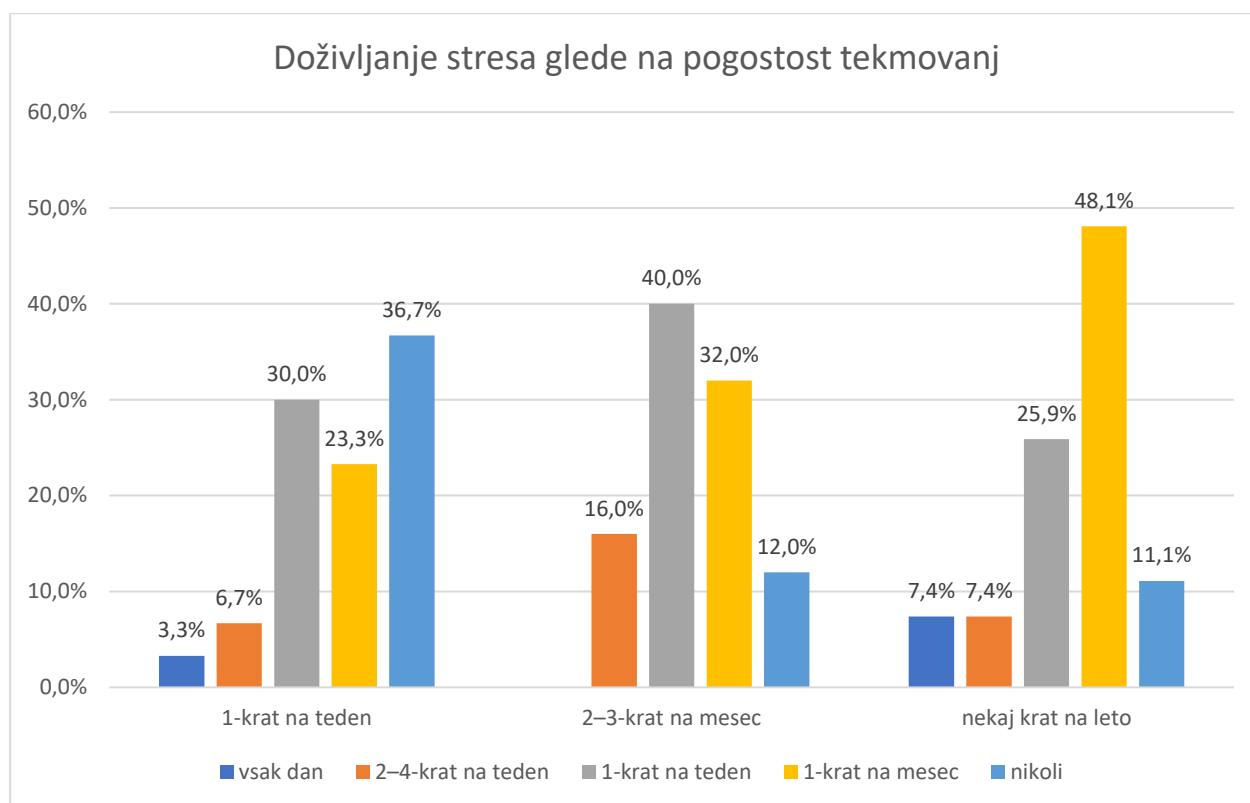


Pri tem vprašanju nas je zanimalo, ali deklice enako pogosto doživljajo stres kot dečki. Iz grafa lahko razberemo, da je med ženskim spolom 7 % tistih, ki stres doživlja vsak dan, 4,7 % stres doživlja 2–4 krat na teden, 20,9 % stres doživlja 1-krat na teden, 32,6 % anketirank stres doživlja 1-krat na mesec in 34,9 % anketirank stresa pri športu ne doživlja.

Med anketiranci moškega spola nihče ne doživlja stresa vsak dan. 12,3 % anketirancev stres doživlja 2–4 krat na teden, 1-krat na teden stres doživlja 36,8 %, 35,1 % stres v športu doživlja 1-krat na mesec in 15,8 % stresa pri športu ne doživlja.

Naše hipoteze, da deklice enako pogosto doživljajo stres kot dečki, ne moremo potrditi.

Graf 9: pogostost doživljanja stresa glede na pogostost sodelovanja na tekmovanjih

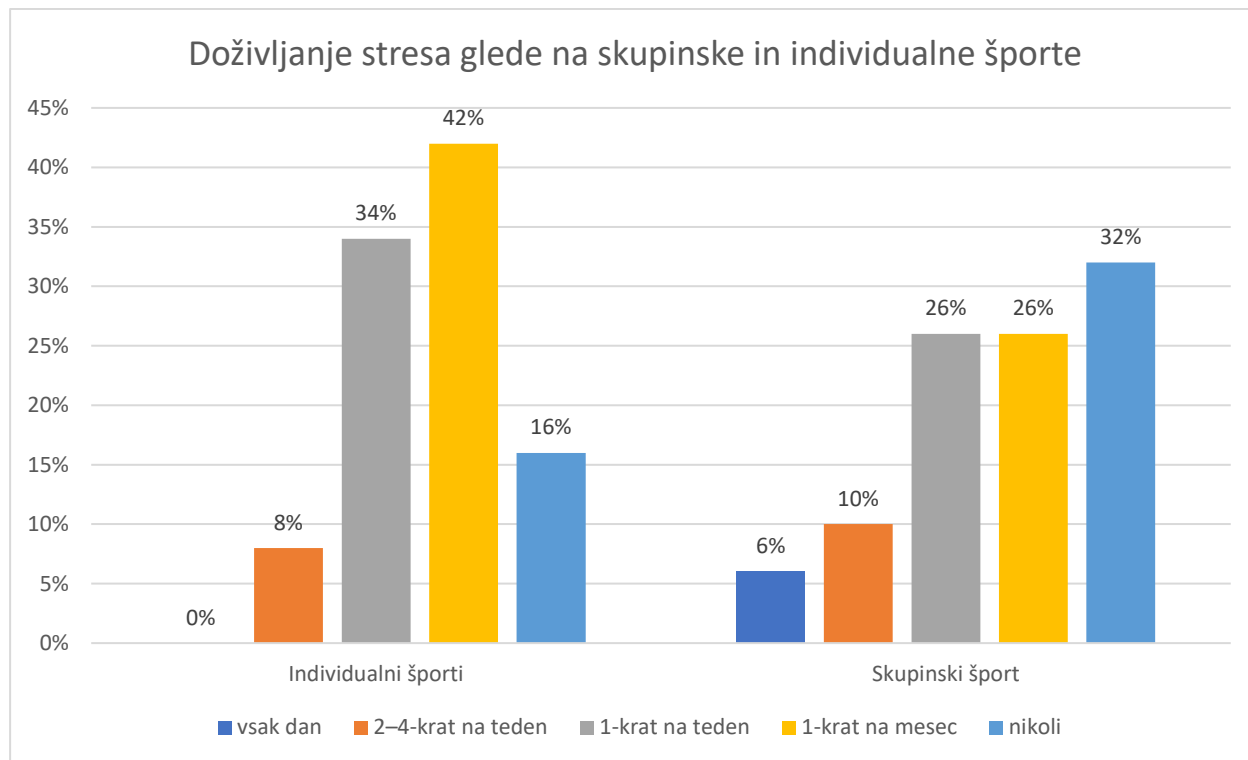


Zanimalo nas je, kakšna je razlika med doživljanjem stresa med tistimi, ki tekmujejo enkrat na teden, in tistimi, ki tekmujejo 2–3 krat na mesec, ter tistimi, ki tekmujejo nekaj krat na leto. Ugotovili smo, da 3,3 % tistih, ki tekmuje 1-krat na teden, stres doživlja vsak dan, 6,7 % stres doživlja 2-4 krat na teden, 30 % je tistih, ki stres doživlja 1-krat na teden, 23,30 % stres doživlja 1-krat na mesec in 36,7 % je tistih, ki stresa ne doživlja nikoli. Med anketiranci, ki trenira 2–3 krat na mesec, ni nikogar, ki bi stres doživljal vsak dan, 16 % je tistih, ki stres doživlja 2–4 krat na teden, 40 % anketiranih, ki stres doživlja 1-krat na teden, 32 % tistih, ki stres doživljajo 1-krat na mesec in 12 % anketiranih, ki stresa ne doživlja. Med tistimi, ki tekmujejo nekaj krat na leto je 7,4 % anketiranih, ki stres doživlja vsak dan, 7,4 % tistih, ki stres doživlja 2–4 krat na teden, 25,9 % tistih, ki trenira 1-krat na teden, 48 % tistih, ki trenira 1-krat na mesec in 11,1 % tistih, ki stresa ne doživlja.

Našo hipotezo, da tisti otroci in mladostniki, ki se pogosteje udeležujejo tekmovanj, doživljajo več stresa, lahko zavržemo, saj so rezultati pokazali, da je med tistimi, ki sodelujejo na tekmovanjih 1-krat na teden, kar 36,7 % takih, ki nikoli ne doživlja stresa,

v primerjavi z 11,1 % tistih, ki nikoli ne doživlja stresa pri športu, a tekmujejo le nekaj krat na leto.

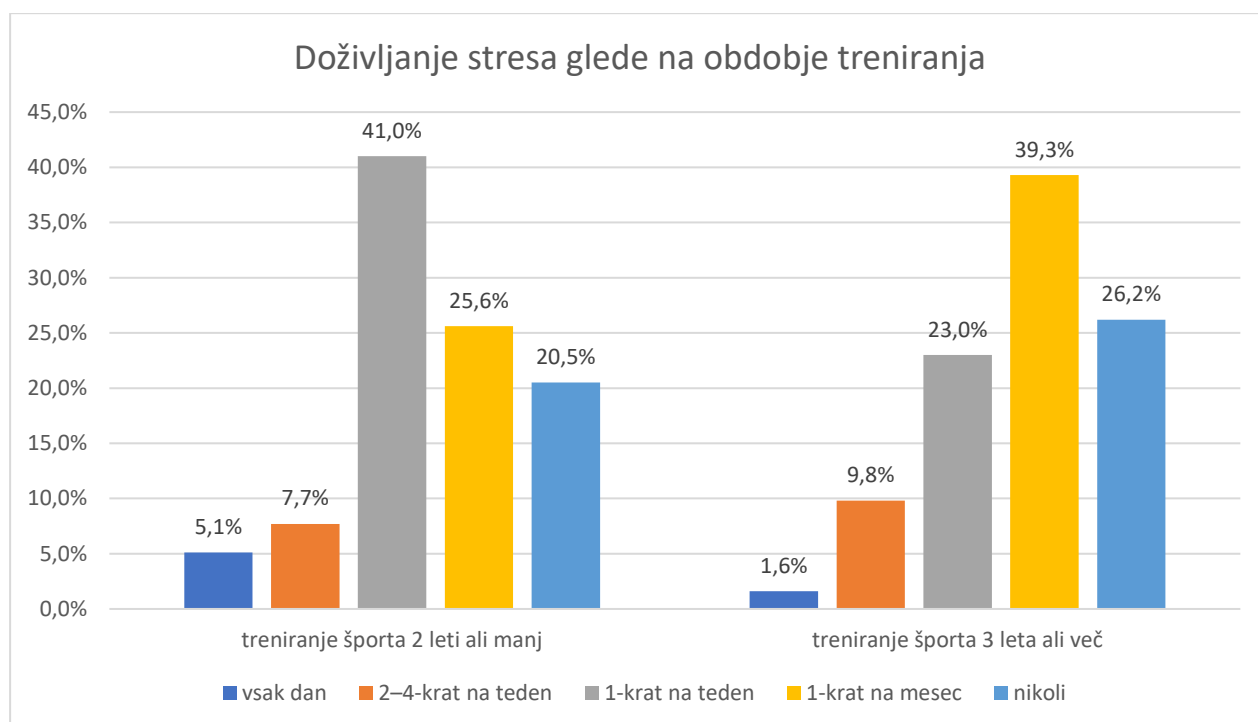
Graf 10: pogostost doživljanja stresa glede na individualne in skupinske športe



Zanimalo nas je, kako pogosto doživljajo stres tisti, ki trenirajo skupinske športe, in kako pogosto tisti, ki trenirajo individualne športe. Ugotovili smo, da 8 % tistih, ki trenira individualne športe, stres doživlja 2–4 krat na teden, 34 % stres doživlja 1-krat na teden, 42 % jih stres doživlja 1-krat na mesec, 16 % tistih, ki trenirajo individualne športe, pa nikoli ne doživlja stresa. Med otroci in mladostniki je 6 % tistih, ki stres doživlja vsak dan, 10 % tistih, ki stres doživlja 2–4 krat na teden, 26 % jih stres doživlja 1-krat na teden, 32 % otrok in mladostnikov, ki trenira skupinske športe, pa nikoli ne doživlja stresa.

Pridobljeni rezultati kažejo, da ne moremo potrditi 3. hipoteze. Med tistimi, ki trenirajo individualne športe, je bil najpogostejši odgovor, da 1-krat mesečno doživljajo stres (42 %), med tistimi, ki trenirajo skupinske športe, je bil najpogostejši odgovor (32 %), da nikoli ne doživljajo stresa.

Graf 11: pogostost doživljanja stresa glede na dolžino obdobja treniranja

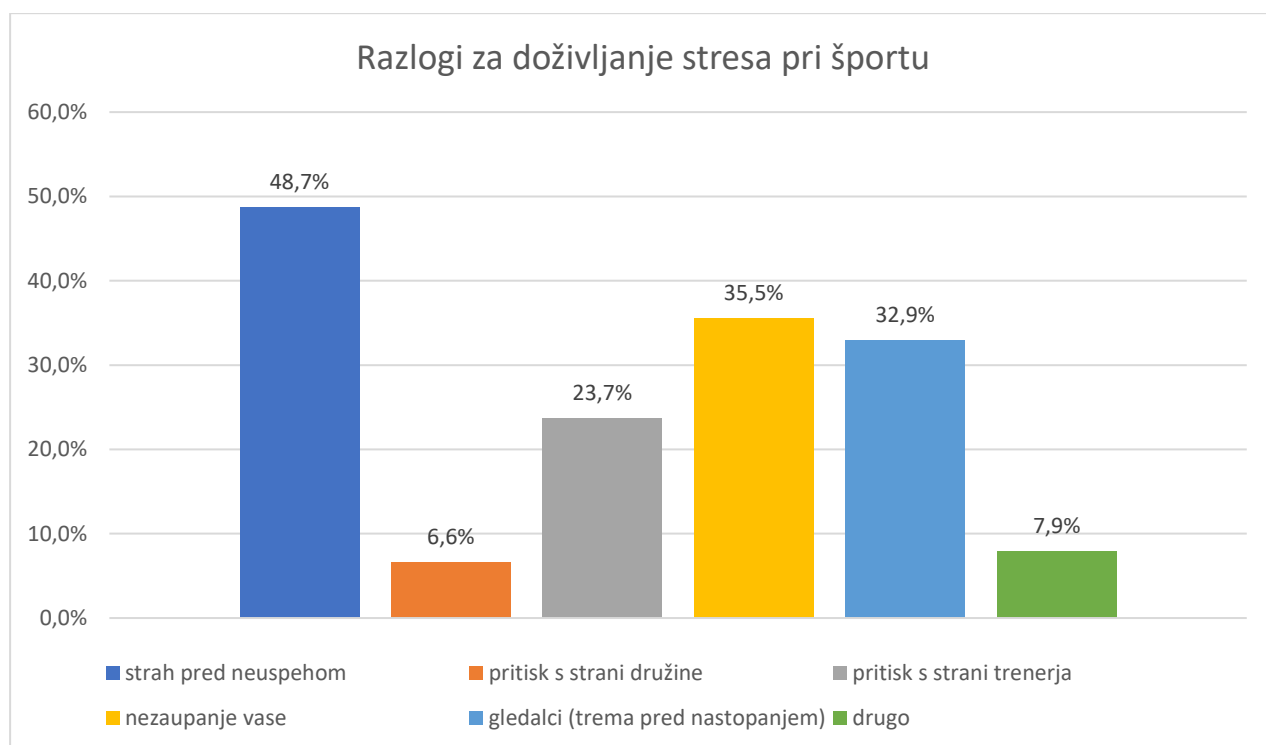


Rezultati so pokazali, da med 39 anketiranci določen šport trenira 2 leti ali manj. Med njimi je 5,1 % takih, ki stres doživlja vsak dan, 7,7 % ga doživlja 2–4 krat na teden, 41 % ga doživlja 1-krat na teden, 25,6 % anketiranih stres v športu doživlja 1-krat na mesec in 20,5 % nikoli ne doživlja stresa zaradi športa.

Med 61 anketiranimi, ki trenirajo 3 leta ali več, jih 1,6 % stres doživi vsak dan, 9,8 % 2–4 krat na teden, 23 % stres doživi 1-krat na teden, 39,3 % 1-krat na mesec in 26,2 % nikoli ne doživlja stresa pri športu.

Našo hipotezo, da otroci in mladostniki, ki trenirajo dlje časa, redkeje doživljajo stres, lahko potrdimo, saj je večji delež anketiranih, ki trenira več let, odgovorilo, da stres doživlja 1 krat na mesec, veliko pa jih stresa sploh ne doživlja. Tisti, ki trenirajo določen šport 2 leti ali manj, pa stres doživljajo pogosteje, kar 1-krat na teden.

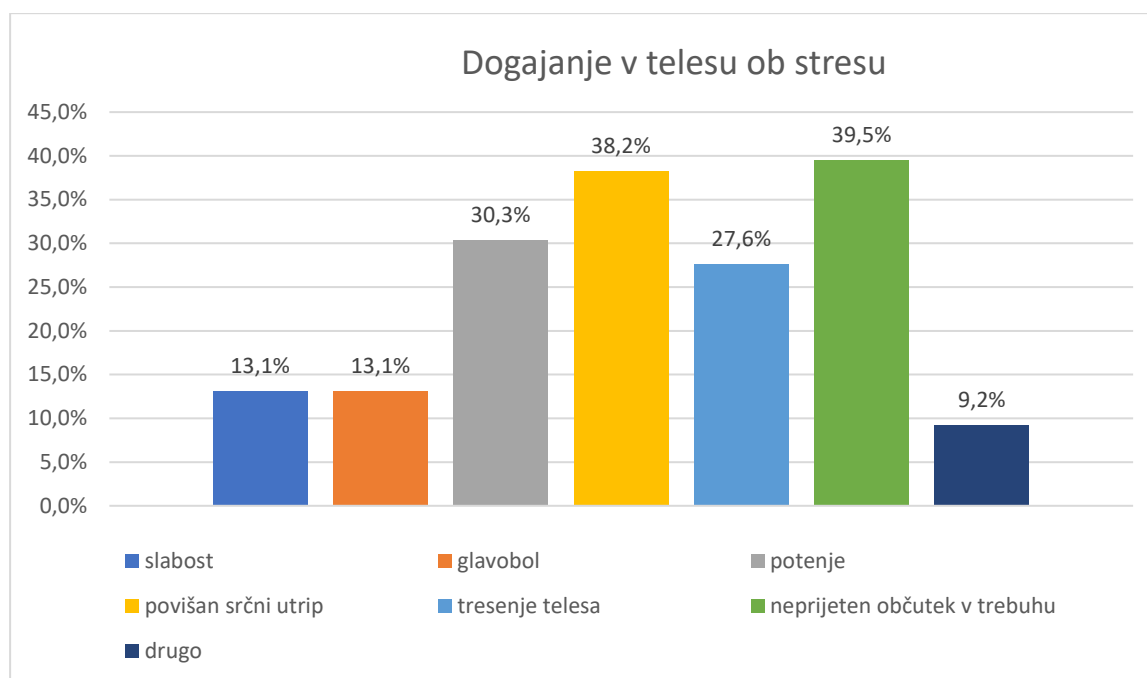
Graf 12: razlogi za doživljanje stresa pri športu



Zanimalo nas je, kakšni so razlogi za doživljanje stresa v športu. Pri tem vprašanju so imeli anketiranci možnost obkrožiti več odgovorov. Kar 37 (48,7 %) anketiranih je bilo mnenja, da je strah pred neuspehom razlog za doživljanje stresa. Drugi najpogosteje obkrožen odgovor je bil nezaupanje vase, za katerega se je odločilo 27 (35,5 %) anketirancev. Za odgovor gledalci (trema pred nastopanjem) se je odločilo 25 (32,9 %) anketirancev. 18 (23,7 %) anketirancev je bilo mnenja, da je razlog za stres pritisk s strani trenerja. 6 (7,9 %) je navedlo druge razloge za stres, kot so: strah pred poškodbo, razmišljanje o šolskih obveznostih, strah pred športnimi orodji in podobno. Za odgovor pritisk s strani družine se je odločilo 5 (6,6 %) anketiranih.

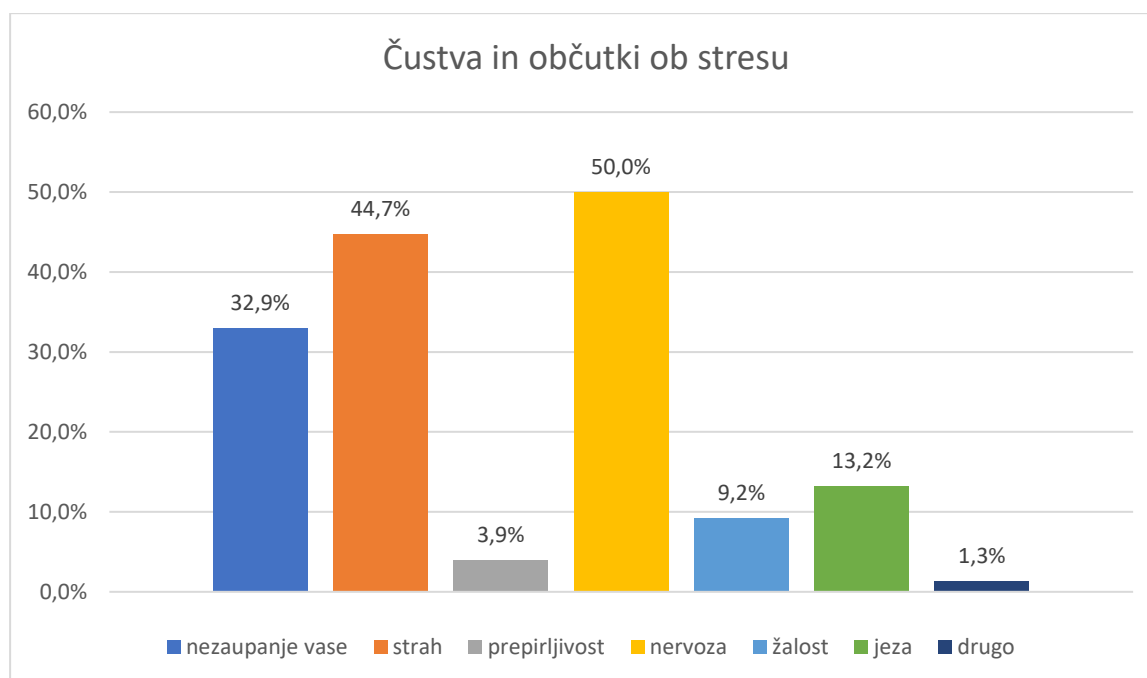
Na podlagi rezultatov lahko potrdimo hipotezo, da je najpogostejši razlog za doživljanje stresa pri športu nezaupanje vase.

Graf 13: dogajanje v telesu ob doživljanju stresa v športu



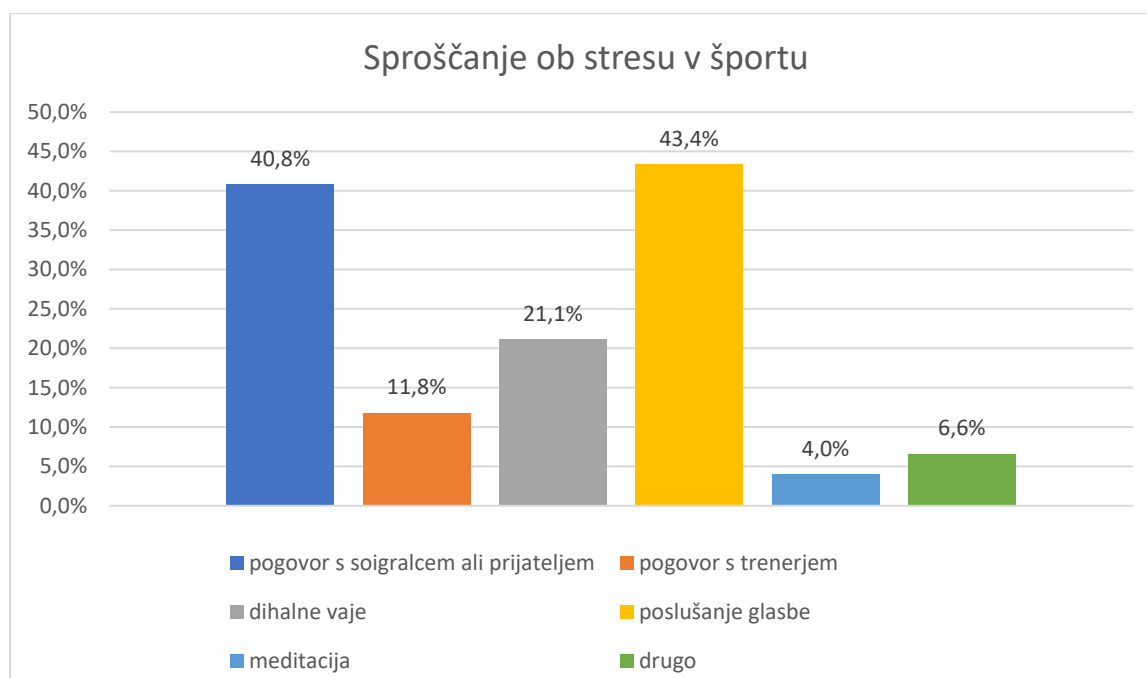
Pri tem vprašanju smo anketirance spraševali, kaj se dogaja z njihovim telesom, ko doživljajo stres pri športu. Anketiranci so se lahko odločili za več odgovorov. Največ otrok in mladostnikov, in sicer 30 (39,5 %), se jih je odločilo, da doživlja neprijeten občutek v trebuhu. Drugi najpogostejši odgovor je bil povišan srčni utrip, ki ga je izbralo 29 (38,2 %) anketirancev. Potenje je izbralo 23 (30,3 %) otrok in mladostnikov. 21 (27,6 %) anketirancev se je odločilo za tresenje telesa. Tako kot za slabost se je tudi za glavobol odločilo 10 (13,1 %) anketirancev. 7 (9,2 %) otrok in mladostnikov je navedlo še druge primere.

Graf 14: čustva in občutki ob doživljanju stresa v športu



Sodelujoče v anketi smo vprašali, kakšna so njihova čustva oziroma občutki, ko doživljajo stres v športu. Anketiranci so lahko izbrali več odgovorov. Največ, kar 38 (50 %), jih je izbralo nervozo. 34 (44,7 %) anketirancev je izbralo strah. Naslednji najpogostejši odgovor je bil nezaupanje vase, za ta odgovor se je odločilo 25 (32,9 %) anketirancev. Le 10 anketirancev (13,2 %) se jih je odločilo za jezo. Žalost je izbralo 7 (9,20 %) anketirancev. 3 (3,9 %) anketiranci so izbrali prepirljivost.

Graf 15: načini sproščanja ob doživljanju stresa v športu



Pri zadnjem vprašanju v anketnem vprašalniku nas je zanimalo, na kakšen način se otroci in mladostniki sprostijo, ko doživljajo stres v športu. Tudi pri tem vprašanju je bilo možnih več odgovorov. Največ, in sicer 33 (43,4 %), otrok in mladostnikov je označilo, da se sprošča s poslušanjem glasbe. 31 (40,80 %) jih je izbralo pogovor s soigralcem ali prijateljem. Za odgovor dihalne vaje se je odločilo 16 (21,1 %) anketirancev. 9 (11,8 %) anketirancev je obkrožilo odgovor pogovor s trenerjem. 5 (6,6 %) anketirancev je zapisalo druge odgovore, ki so bili: vizualizacijske vaje, igranje igrice in pregled opreme. 3 anketiranci (4 %) so izbrali, da se sprostijo s pomočjo meditacije.

4 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Stres ima velik vpliv na ljudi. Stres vpliva tako na psihično kot tudi na fizično počutje ljudi. Za zmanjševanje stresa se ljudje ukvarjajo z različnimi aktivnostmi in poskušajo najti načine, kako obvladovati stres. Mnogim pri obvladovanju stresa pomaga ukvarjanje s športom.

Tistim, ki se s športom ukvarjajo resneje, redno hodijo na treninge in tekmovanja, lahko šport povzroča stres. Stres lahko doživijo zaradi več razlogov. Razlogi so lahko: nezaupanje vase, trema pred tekmovanji, strah pred neuspehom in razočaranostjo, strah pred razočaranjem trenerja in staršev, strah pred poškodbo in podobno.

Z našo raziskovalno nalogo smo želeli raziskati in opomniti, kako pogost pojav je stres v športu. Ugotovili smo, da se s stresom v športu srečuje kar 76 % oziroma 76 anketirancev.

Pomembno se je zavedati, da je poleg fizične vzdržljivosti, ki se pričakuje od športnikov, zelo pomembna tudi psihična pripravljenost. K temu pripomorejo že sami pogovori z otroki in mladostniki o doživljanju stresa v športu, s čimer ozaveščamo, da je to normalen pojav in da se lahko v primeru povečanega stresa zatečejo k osebi, ki ji zaupajo.

Priporočljivo je, da otroci in mladostniki spoznavajo strategije za obvladovanje stresa. Na ta način lahko vsak poišče strategijo, ki mu najbolj ustreza in mu je v pomoč, da stres nanj ne vpliva preveč negativno.

5 SKLEP

Skozi celotno raziskovalno nalogo smo prišli do sklepa, da je stres prisoten tudi v športu. Kar 76 % anketirancev doživlja stres zaradi treniranja določene športne discipline. Največ anketiranih, 34 %, stres doživlja 1-krat na mesec, le 3 % otrok in mladostnikov pa doživlja stres v športu vsak dan. Presenetil nas je visok delež anketirancev, ki stresa ne doživlja. Teh znaša kar 24 %.

Anketni vprašalnik je izpolnilo 57 % otrok in mladostnikov ženskega spola in 43 % moškega spola.

Hipoteza 1: Deklice in dečki enako pogosto doživljajo stres v športu.

Ugotovili smo, da je med ženskim spolom 7 % tistih, ki stres doživlja vsak dan. Največ anketirank (34,9 %) je odgovorilo, da stresa v športu ne doživlja nikoli. Med anketiranci moškega spola nihče ne doživlja stresa vsak dan. Največ anketiranih, kar 36,8 %, stres doživlja 1-krat na teden. S pridobljenimi rezultati nismo mogli potrditi naše hipoteze.

Hipoteza 2: Otroci in mladostniki, ki se pogosteje udeležujejo tekmovanj, doživljajo več stresa.

Našo hipotezo, da tisti otroci in mladostniki, ki se pogosteje udeležujejo tekmovanj, doživljajo več stresa, lahko zavržemo, saj so rezultati pokazali, da je med tistimi, ki sodelujejo na tekmovanjih 1-krat na teden, kar 36,7 % takih, ki nikoli ne doživlja stresa, v primerjavi z 11,1 % tistih, ki nikoli ne doživlja stresa v športu, a tekmujejo le nekaj krat na leto.

Hipoteza 3: Med individualnimi in skupinskimi športi ni razlike v doživljanju stresa.

Po pridobljenih rezultatih 3. hipoteze ne moremo potrditi. Med tistimi, ki trenirajo individualne športe, je bil najpogostejši odgovor, da 1-krat na mesec doživljajo stres (42 %), med tistimi, ki trenirajo skupinske športe, pa je bil najpogostejši odgovor (32 %), da nikoli ne doživljajo stresa.

Hipoteza 4: Otroci in mladostniki, ki trenirajo dlje časa, redkeje doživljajo stres.

Našo hipotezo, da otroci in mladostniki, ki trenirajo dlje časa, redkeje doživljajo stres, lahko potrdimo, saj večji del anketiranih, ki trenirajo 3 leta ali več, stres doživlja 1-krat

na mesec, velik delež pa ga ne doživi nikoli. Tisti, ki trenirajo določen šport 2 leti ali manj, pa stres doživljajo pogosteje, kar 1-krat na teden.

Hipoteza 5: Najpogostejši razlog za doživljanje stresa pri športu je nezaupanje vase.

Na podlagi rezultatov lahko potrdimo našo hipotezo, da je najpogostejši razlog za doživljanje stresa pri športu nezaupanje vase, saj se je za ta odgovor odločilo kar 37 (48,7 %) anketiranih.

6 ZAKLJUČEK

Pisanja raziskovalne naloge smo se lotili zaradi zanimanja oziroma predvidevanja, da je stres v športu pogost pojav. Naša raziskava je potrdila, da je temu res tako. Kar 76 % anketirancev doživlja stres zaradi športa. Največ anketiranih, 34 %, stres doživlja 1-krat na mesec, le 3 % otrok in mladostnikov doživljajo stres v športu vsak dan. Presenetil nas je visok delež anketirancev, kar 24 % je takih, ki stresa ne doživlja. Presenetili so nas tudi podatki, da deklice in dečki stres doživljajo enako pogosto. Kar 34 % vseh anketiranih deklic je bilo mnenja, da stresa ne doživlja nikoli. S tem se je strinjalo tudi 15,8 % dečkov. Skozi raziskavo so nas presenetili tudi podatki, ki so pokazali, da otroci in mladostniki, ki pogosteje sodelujejo na tekmovanjih, ne doživljajo več stresa kot tisti, ki redkeje obiskujejo tekmovanja. V raziskavi nas je zanimalo, ali obstaja razlika med pogostostjo doživljanja stresa med otroci in mladostniki, ki trenirajo individualne športe, in med tistimi, ki trenirajo skupinske. Tisti, ki trenirajo individualne športe, so največkrat označili, da 1-krat na mesec doživljajo stres (42 %), med tistimi, ki trenirajo skupinske športe, pa je bil najpogostejši odgovor (32 %), da nikoli ne doživljajo stresa. Z raziskavo smo želeli ugotoviti tudi, ali ima daljše treniranje določene športne discipline povezavo z redkejšim doživljanjem stresa. Ugotovili smo, da povezava obstaja. Otroci in mladostniki so v anketnem vprašalniku navedli tudi razloge za doživljanje stresa. Najpogostejši odgovor je bil nezaupanje vase.

Skozi pisanje raziskovalne naloge smo se naučili, da ima stres vpliv na psihično in fizično stanje človeka. Anketiranci so navedli, da se jim ob doživljanju stresa najpogosteje pojavi neprijeten občutek v trebuhu in povišan srčni utrip. Ob stresu doživljamo različna čustva in občutke. Anketiranci so označili, da se najpogosteje srečajo z nervozo, strahom in nezaupanjem vase. Otroci in mladostniki se s stresom spoprijemajo na različne načine, najpogostejša odgovora sta bila, da poslušajo glasbo ali pa se pogovorijo s prijatelji oz. soigralci.

Največji izziv pri pisanju raziskovalne naloge nam je predstavljalo obdelovanje podatkov in izdelava grafov. Ko smo osvojili to znanje, je pisanje raziskovalne naloge potekalo brez težav.

Skozi pisanje raziskovalne naloge so se nam odprla nova vprašanja in ideje za raziskovanje. Zanima nas, kakšne rezultate bi dobili pri večjem vzorcu anketirancev. Prav tako bi nas zanimalo, kakšne so razlike v doživljanju stresa med posameznimi športnimi disciplinami. Najbolj nas je presenetil visok delež tistih, ki stresa v športu sploh ne doživlja. Morda bi z drugačnim tipom vprašanj oziroma z dodatno razlago stresa ugotovili, da morda tudi ti anketiranci občasno doživljajo stres.

6 VIRI IN LITERATURA

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2015). Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Reeves, B. (2020). Stress and Anxiety in Football: What do you need to know and how can you manage it? Dostopno na: <https://medium.com/@beth.reeves97/stress-and-anxiety-in-football-what-do-you-need-to-know-and-how-can-you-manage-it-215491f75cce> (pridobljeno dne: 4. 2. 2023).

Tušak, M. in Faganel, M. (2004). Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

7 PRILOGE

Priloga: Anketni vprašalnik

STRES V ŠPORTU

Pozdravljeni. V letošnjem šolskem letu raziskujemo v okviru raziskovalne naloge, kako se otroci in mladostniki spopadajo s stresom pri športu, kaj ob tem doživljajo in kako pogosto se jim to dogaja. Vaši odgovori nam bodo v veliko pomoč, prav tako pa vam zagotavljamo popolno anonimnost.

1. **Spol:**
 - a) moški
 - b) ženski

2. **Starost:**
 - a) manj kot 8 let
 - b) 8–10 let
 - c) 11–13 let
 - d) 14–16 let
 - e) več kot 16 let

3. **Kateri šport treniraš?**
 - a) odbojko
 - b) nogomet
 - c) plezanje
 - d) drugo: _____

4. **Kako dolgo treniraš?**
 - a) manj kot eno leto
 - b) od 1 do 2 leti
 - c) od 3 do 4 leta
 - d) več kot 4 leta

5. **Obkroži, kaj drži zate:**
 - a) samo treniram
 - b) tekmujem na tekmovanjih znotraj države
 - c) tekmujem na mednarodnih tekmovanjih

6. Če si obkrožil, da se udeležuješ športnih tekmovanj, prosim, odgovori na to vprašanje, sicer ga preskoči in nadaljuj s 7. vprašanjem.

Kako pogosto sodeluješ na športnih tekmovanjih?

- a) enkrat na teden
- b) 2–3 krat na mesec
- c) nekaj krat na leto

7. **Kako pogosto zaradi športa doživljaš stres?**

- a) vsak dan
- b) 2–4 krat na teden
- c) 1-krat na teden
- d) 1-krat na mesec
- e) nikoli

8. **Kakšni so tvoji razlogi za doživljanje stresa pri športu?** (možnih je več odgovorov)

- a) strah pred neuspehom
- b) pritisk s strani družine
- c) pritisk s strani trenerja
- d) nezaupanje vase
- e) gledalci (trema pred nastopanjem)
- f) drugo: _____

9. **Kaj se dogaja s tvojim telesom, ko doživljaš stres pri športu?** (možnih je več odgovorov)

- a) slabost
- b) glavobol
- c) potenje
- d) povišan srčni utrip
- e) tresenje telesa
- f) neprijeten občutek v trebuhu
- g) drugo: _____

10. **Kakšna so tvoja čustva oziroma občutki ob doživljanju stresa pri športu?** (možnih je več odgovorov)

- a) nezaupanje vase
- b) strah
- c) prepirljivost
- d) nervoza
- e) žalost
- f) jeza
- g) drugo: _____

11. Na kakšen način se sprostiš, ko doživiš stres? (možnih je več odgovorov)

- a) pogovor s soigralcem ali prijateljem
- b) pogovor s trenerjem
- c) dihalne vaje
- d) poslušanje glasbe
- e) meditacija
- f) drugo: _____