

Organiziranje časa za tekaški trening

Andrej Ograjenšek*

MIZŠ, Masarykova 16, 1000 Ljubljana
a.ograjensek@gmail.com

Maja Meško

Univerza na Primorskem, Fakulteta za management, Cankarjeva ulica 5, 6000 Koper,
Slovenija
maja.mesko@fm-kp.si

Povzetek:

Raziskovalno vprašanje (RV): Ali ženske, ki porabijo v povprečju več časa za opravljanje gospodinjskih opravil, opravijo pogosteje tekaški trening zvečer kot moški. Ali anketiranci, ki porabijo več časa za prevoz na in iz dela, opravijo več ur tekaškega treninga med vikendom kot anketiranci, ki porabijo manj časa za prevoz na in iz dela.

Namen: Ugotoviti kako si tekači in tekačice glede na vsakdanje obveznosti organizirajo čas za tekaški trening.

Metoda: V raziskovalnem članku smo uporabili kvantitativno metodologijo in anketni vprašalnik. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz dveh delov. V prvem delu so bila demografska vprašanja, v drugem delu pa je bil uporabljen vprašalnik, ki smo ga sestavili sami. Celoten anketni vprašalnik je vseboval 19 vprašanj, ki so se nanašala na tekaške navade anketirancev.

Rezultati: Obe hipotezi smo zavrnili, kljub temu, da smo dokazali prvi del prve hipoteze, in sicer da ženske več časa namenijo gospodinjskim opravilom kot moški. Primerjava tega, kdaj se ženske in moški odpravijo na tek, pa vseeno ne pokaže bistvenih razlik. Tako naši podatki ne potrjujejo predpostavke, da opravijo ženske pogosteje tekaški trening zvečer kot moški. Prav tako rezultati ne potrjujejo predpostavke, da anketiranci, ki porabijo več časa za prevoz na in iz dela, opravijo več ur tekaškega treninga med vikendom kot anketiranci, ki porabijo manj časa za prevoz na in iz dela.

Organizacija: Raziskavo smo izvedli s pomočjo ankete, ki je potekala prek spleta s pomočjo spletnega programa Ika. Pri pridobivanju kontaktov sta nam pomagala ŠD Vaitapu in ŠD Vitezi dobrega teka, ki sta po elektronski pošti posredovala povezavo na spletno stran Ika, vsem registriranim članom športnega društva.

Družba: Seznaniti družbo, da lahko z dobro organizacijo časa, ko imamo vse več delovnih obveznosti, pridobimo dodaten čas, ki ga lahko namenimo za rekreacijo.

Originalnost: Na področju organiziranja časa za tekaški trening do sedaj nismo zasledili nobene izvedene raziskave v Sloveniji, zato menimo, da je bila raziskava na vzorcu tekačev, ki so včlanjeni v tekaška društva, potrebna in upravičena.

Omejitve/nadaljnje raziskovanje: Raziskava je bila narejena na vzorcu tekačev, ki so včlanjeni v tekaška društva, ne pa tudi na ostalih tekačih. Gre za priložnostno vzorčenje, za katerega je značilna prostovoljna udeležba v anketiranju, v smislu, da jo rešijo tisti, ki jih področje raziskovanja zanima. V prihodnje bi bilo zanimivo raziskati povezavo med časom, ki ga anketiranci porabijo za gospodinjska opravila, časom, ki ga namenijo za otroka/e in časom za rekreacijo.

Ključne besede: management, organizacija časa, trening, tek.

* Korespondenčni avtor / Correspondence author

Prejeto: 5. julij 2018; revidirano: 12. julij 2018; sprejeto: 20. avgust 2018. /

Received: 5th July 2018; revised: 12th July 2018; accepted: 20th August 2018

1 Uvod

Dandanes imajo ljudje vse več obveznosti zaradi katerih jim zmanjkuje prostega časa, ki bi ga lahko porabili za rekreacijo. Kako bomo usklajevali obveznosti, da nam bo ostalo še nekaj prostega časa, je odvisno od nas samih. Bolje kot si bomo znali organizirati čas, več ga bomo lahko porabili za rekreacijo oziroma zase.

Veliko ljubiteljev teka se udeležuje tekaških prireditev, ki so namenjene tako rekreativnim kot tudi profesionalnim tekačem. Potrebno je biti dobro pripravljen za kar pa je potrebno vložiti veliko časa za trening. Ker nam nemalokrat zaradi vseh obveznosti zmanjkuje časa za to vrsto rekreacije, smo se odločili, da raziščemo, kako si posamezniki, ki se ukvarjajo s tekom, organizirajo čas za tekaški trening. Obveznosti, ki jih imajo posamezniki, se med seboj razlikujejo. Nekateri so zaposleni, mnogi imajo družinske obveznosti, nekateri imajo poleg zaposlitve še študijske obveznosti, kar vsem vzame dosti časa.

Namen raziskave je ugotoviti, ali čas ki ga anketiranci porabijo za prevoz na in iz dela, vpliva na izvedbo tekaškega treninga. Sprašujemo se, če imajo anketiranci, ki porabijo več časa za prevoz na in iz dela, manj časa za tek. Zanima nas tudi, ali so med tednom bolj utrujeni in nemotivirani za tek, zato morda raje opravijo tekaški trening med vikendom. Prav tako bi radi ugotovili, ali vsakdanja gospodinjstva opravila vplivajo na to, kdaj v dnevu bomo opravili tekaški trening.

2 Teoretična izhodišča

Čas je lahko človekov prijatelj ali pa sovražnik (Raspor in Macuh 2016, str. 17). Vsi imamo na voljo samo 24 ur na dan, zato moramo skrbno opredeliti svoje prednostne naloge in načrtovati pravočasno doseganje zelenih ciljev (Macan, 1996, str. 229-236; Rao, 2014, str. 278-282), predvsem v časih, ko je v našem okolju prisotnih vedno več sprememb (Coetzer in Gibbison, 2016, str. 970-984). Za razliko od drugih virov, ki jih imamo na razpolago je čas edini vir pri katerem mi sami ne moremo odločati ali ga bomo porabili ali ne. Lahko pa odločamo o tem na kakšen način ga bomo porabili (Šarotar Žižek 2008, po Raspor in Macuh 2016, str. 17).

V vsakdanjem življenju, kjer je čas vedno bolj pomemben in ga zaradi številnih obveznosti posamezniku vedno bolj primanjkuje je najbolj pomembno, da je človek športno aktiven. S tem poskrbimo za svoje zdravje in naše telo se lažje obrani vsakdanjemu stresu kateremu smo izpostavljeni (Haskel idr., 2007). Res pa je, da zaradi vedno več obveznosti časa, ki bi ga radi porabili za rekreacijo, enostavno ne najdemo več. Dobra organizacija časa za rekreacijo je dandanes vse bolj nepogrešljiv dejavnik in ima zelo velik vpliv na uspešno in zdravo življenje. Vsak lahko z nekaj znanja precej izboljša svojo uspešnost in zmanjša stres (Podjed, 2013). Izpostaviti je potrebno dejstvo, da je organizacija oziroma upravljanje časa upravljanje samega sebe. Na ta način lahko posameznik, če zna učinkovito upravljati s časom postane bolj produktiven, discipliniran, zmanjša stres in prihrani čas še za druge stvari (Raspor in Macuh 2016, str. 17). Za lažje načrtovanje kakovostne izrabe časa pa si moramo postaviti cilje,

spoznati svoje dolžnosti, moramo si znati razvrstiti naloge na prednostne in neprednostne oziroma pomembne in nepomembne (Keenan 1995, str. 22).

Sam pojav, torej pomanjkanje časa, je zelo razširjen. Prav tako tudi posledice slabe organizacije časa, zaradi katere nam ne preostane čas za rekreacijo. Leta 2012 je bila narejena raziskava in objavljen članek v katerem so rezultati raziskave razkrili, da je pomanjkanje rekreacije tako smrtonosno kot kajenje. Ugotovljeno je bilo, da je bilo leta 2008, 5,3 milijona umrlih od vsega skupno 57 milijonov, posredno povezanih z pomanjkanjem rekreacije in s tem nastankom neozdravljivih bolezni. Če bi neaktivnost ljudi zmanjšali za 25% bi zmanjšali smrtnost za 1,3 milijonov (Park, 2012).

Nemalokrat nam zaradi vseh obveznosti zmanjkuje časa za rekreacijo. Obveznosti, ki jih imajo posamezniki, se med seboj razlikujejo. Nekateri so zaposleni, drugi imajo še poleg zaposlitve študijske obveznosti, nekateri pa imajo družinske obveznosti, kar vsem vzame dosti časa (Burton in Turrell, 2000, str. 673-681).

Veliko ljubiteljev teka se udeležuje tekaških prireditev, ki so namenjene tako rekreativnim kot tudi profesionalnim tekačem. Potrebno je biti dobro pripravljen za kar pa je potrebno vložiti veliko časa za trening. Najboljši čas dneva za izvedbo tekaškega treninga je po mnenju znanstvenikov pozno popoldan oziroma zvečer. Znanstveniki so odkrili, da je v tem delu dneva telesna temperatura višja in delovanje pljuč učinkovitejše zato naj bi v tem času športniki dosegali boljše rezultate (Morgan, 2006).

Prejšnje raziskave so ugotovile povezanost med različnimi obveznostmi glede na spol in vpliv časa, ki ga porabimo za prevoz na in iz dela na zadovoljstvo posameznika. Ugotovljeno je bilo, da ženske v povprečju več časa dnevno namenijo gospodinjskim opravilom kot moški. Približno 25 % žensk nameni gospodinjskim opravilom več kot tri ure dnevno medtem, ko več kot 50 % moških tem opravilom nameni največ eno uro časa. Zaradi tega imajo v povprečju manj časa za zabavo, rekreacijo in osebne odnose. V ta namen dnevno porabijo manj kot uro svojega prostega časa (STA, 2009). Zato predvidevamo, da čas, ki ga ženske v povprečju porabijo za gospodinjska opravila vpliva na organizacijo tekaškega treninga. Sklepamo, da gospodinjska opravila opravijo v popoldanskem času, oziroma po službi, zato pogosteje opravijo tekaški trening zvečer.

Ugotovitve raziskave, kako vožnja na in iz dela vpliva na zadovoljstvo ljudi, so pokazale, da so ljudje, ki porabijo več časa za vožnjo na in iz dela bolj pod stresom, zato so posledično manj srečni ter zadovoljni. Prav tako se jim vsakdanja opravila zdijo manj pomembna kot ljudem, ki porabijo manj časa za prevoz na in iz dela (Sedghi in Arnett, 2014). Članek iz portala MojeDelo.com navaja, da lahko v prihodnjih letih pričakujemo rast deleža tako imenovanih medobčinskih delovnih migrantov oziroma tistih, ki se vsakodnevno vozijo na delo v drugo občino. Razlog je predvsem v tem, da je ponudba delovnih mest odvisna od razvitosti posamezne regije in številom podjetij v tej regiji. Torej je delovno mesto v večini

primerov dosegljivo v drugi regiji in se je potrebno zaradi tega voziti dlje časa na in iz dela (Damjanović, b.l.).

V raziskavi želimo ugotoviti kako si tekači in tekačice organizirajo čas za tekaški trening glede na vsakdanje obveznosti. Predvidevali smo, da ženske opravijo več gospodinjskih opravil kot moški in domnevali smo, da jih opravijo v popoldanskem času, zato opravijo tekaški trening zvečer. Predvidevali smo tudi, da anketiranci, ki porabijo več časa za prevoz na in iz dela, zaradi pomanjkanja časa med tednom namenijo več časa tekaškemu treningu med vikendom.

Zastavili smo si naslednji hipotezi:

H1: Ženske, ki porabijo v povprečju več časa za opravljanje gospodinjskih opravil opravijo pogosteje tekaški trening zvečer kot moški.

H2: Anketiranci, ki porabijo več časa za prevoz na in iz dela, opravijo več ur tekaškega treninga med vikendom kot anketiranci, ki porabijo manj časa za prevoz na in iz dela.

3 Metoda

V raziskovalnem članku smo uporabili kvantitativno metodologijo in anketni vprašalnik. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz dveh delov. V prvem delu so bila demografska vprašanja, v drugem delu pa je bil uporabljen vprašalnik, ki smo ga sestavili sami. Celoten anketni vprašalnik je vseboval 19 vprašanj, ki so se nanašala na tekaške navade anketirancev. Vprašalnik smo predhodno preizkusili tako, da smo ga v izpolnjevanje poslali desetim osebam, ki se ukvarjajo s tekom.

Izvedli smo anketo, ki je potekala prek spleta s pomočjo spletnega programa Ika, ki nam je omogočil na enostaven način pridobiti zadostno število izpolnjenih anket. Program omogoča, da je anketiranje anonimno. Vsi podatki so bili pridobljeni v skladu z zahtevami Zakona o varovanju osebnih podatkov (Uradni list, št. 59/1999). Anketiranje je potekalo v času od 14.3.2018 do 19.4.2018. Pri pridobivanju kontaktov sta nam pomagala ŠD Vaitapu in ŠD Vitezi dobrega teka, ki sta po elektronski pošti posredovala povezavo na spletno stran Ika, vsem registriranim članom športnega društva. Prav tako smo pripisali navodila za izpolnjevanje in dodali zahvalno pismo. Na povezavo do spletne ankete je kliknilo 455 posameznikov, med njimi jih je 209 vstopilo v vprašalnik. Izločili smo tiste, ki niso odgovorili na vsa vprašanja in tako prišli do končnega vzorca 195 anketirancev.

4 Rezultati

S pomočjo spletnega vprašalnika smo prišli do naslednjih rezultatov. V vzorec smo zajeli 61,5% moških in 38,5% žensk. Uvrstitev anketirancev v starostne skupine pokaže, da več kot polovica vseh anketirancev, natančneje 54,9%, spada v starostno skupino 41-60 let. Z 39,5% sledijo anketiranci, ki so bili stari med 21-40 let. Manjši je bil delež tistih starih nad 61 let in sicer 4,1% ter anketirancev starih do 20 let, ki jih je bilo v vzorcu 1,5%. Preverili smo tudi

status anketirancev. Velika večina ali 89,2% jih je imelo status zaposlenega, ostalih 10,8% jih ni zaposlenih.

Zanimalo nas je tudi koliko časa dnevno anketiranci porabijo za prevoz na in iz dela v urah. Izkazalo se je, da v povprečju porabijo 0,84 ure, minimalni čas prevoza na in iz dela znaša 2 minuti, maksimalni čas pa več kot tri ure. Podrobnejši vpogled v čas prevoza razkriva, da 54,7% anketirancev za prevoz na in iz dela dnevno porabi eno uro ali več, 27,1% potrebuje za prevoz na delo in nazaj med pol in eno uro, 18,2% pa pol ure ali manj.

Podobno vprašanje smo anketirancem postavili tudi za gospodinjska opravila. V povprečju anketiranci dnevno porabijo 1,38 ure za gospodinjska opravila, zaloga vrednosti spremenljivke sega od 0,25 ure (kar znese 15 min) pa do 6 ur. Frekvenčna porazdelitev spremenljivke, ki smo jo rekodirali v razrede pokaže, da 58,0% anketiranih za gospodinjska opravila porabi manj kot eno uro na dan, 32,1% 1-2 uri na dan in 9,8% več kot 2 uri na dan.

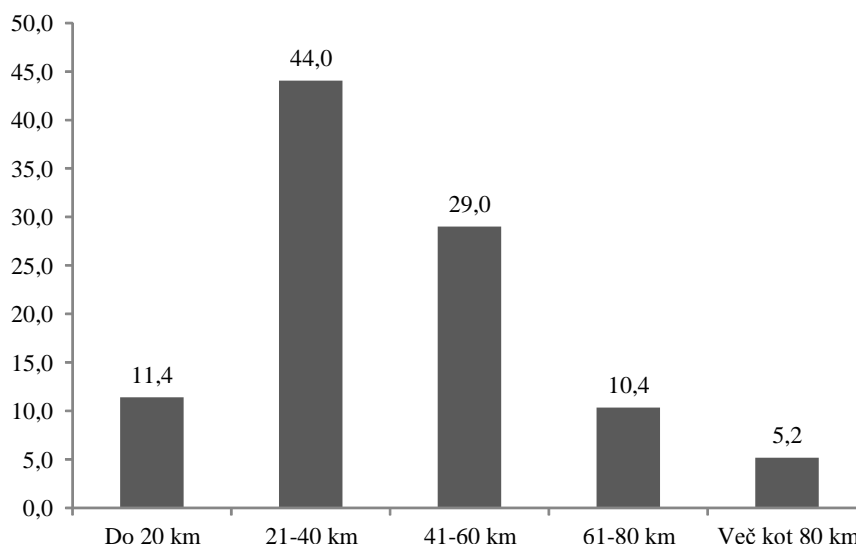
Naslednji sklop vprašanj se je nanašal na tekaške aktivnosti anketirancev. Večina anketirancev teče na teden 3x ali 4-5x. Odstotek prvih je 37,9%, drugih pa 34,9%. Sledijo anketiranci, ki so tekaško aktivni 1-2x na teden, in sicer je bilo takšnih 17,9%. Tistih, ki tečejo 6x na teden je bilo v vzorcu 7,2%, anketirancev, 2,1% pa je bilo takšnih, ki tečejo vsak dan v tednu.

Med tednom se skoraj polovica (49,5%) anketirancev odpravi na tek popoldan. Nekaj več kot tretjina (34,5%) si za tek vzame čas zvečer, 16,0% anketirancev pa teče zjutraj.

Med vikendom je časovna razporeditev teka drugačna, saj se velika večina anketirancev teka loti zjutraj. Odstotek teh znaša kar 75,4%. V popoldanskem času med vikendom teče 18,5%, zvečer pa 6,2% anketirancev.

Med tednom anketiranci opravijo v povprečju 3,32 ure tekaškega treninga. Anketiranec, ki opravi najmanj tekaškega treninga teče 0,7 ure (kar znese 40 minut), anketiranec, ki opravi največ tekaškega treninga pa posveti teku skupno 12 ur. Med vikendom znaša povprečje tekaškega treninga 2,72 ure, vrednosti so v razponu med 1 in 10 ur. Če anketirance glede na čas tedenskega oziroma vikend tekaškega treninga razdelimo v dve skupini, kjer so v eni tisti, ki trenirajo do 4 ure, ter v drugi skupini tisti, ki trenirajo 4 ure ali več, vidimo, da do 4 ure treninga med tednom opravi 67,2% anketiranih, ostalih 32,8% pa porabi za trening več kot 4 ure. Do štiri ure tekaškega treninga za vikend opravi 77,7% anketirancev, 4 ure ali več pa 22,3% anketirancev.

Anketirance smo prosili, da ocenijo tudi koliko kilometrov v povprečju pretečejo na teden (slika 1). Največ anketirancev, in sicer 44,0%, jih preteče razdaljo med 21-40 kilometri. Nekaj manj kot tretjina, ali natančneje 29,0% naredi med 41-60 kilometrov. Podoben odstotek anketirancev opravi do 20 km teka in od 61-80 kilometrov teka. Prvo razdaljo je opravilo 11,4%, drugo pa 10,4% anketirancev. Manjši delež; to je 5,2% anketirancev, preteče več kot 80 km.



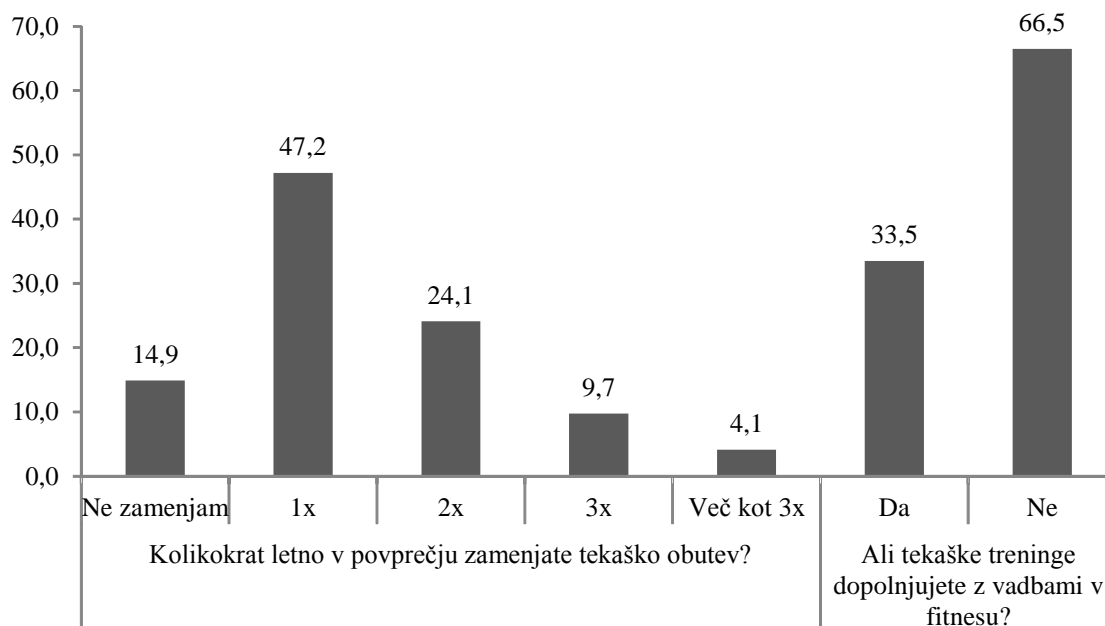
Slika 1. Tedensko število pretečenih kilometrov – odgovori v %

Pred tekom redno ogrevanje opravi 28,7% anketirancev, ostali tega ne storijo. Višji je odstotek anketirancev, ki po teku opravijo raztezanje. Ta odstotek znaša slabo polovico ali 47,2% vseh anketirancev. Velika večina med tekom uporablja tekaško uro. Pritrdilno je na to vprašanje odgovorilo 83,6% anketirancev. Nekaj več kot polovica anketiranih (51,8%) uporablja pred, med, ali po teku, energijske oziroma beljakovinske dodatke. Velika večina teh; to je 44,6%, dodatke uporablja občasno, ostalih 7,2% pa redno. Slaba polovica anketirancev (48,2%) sploh ne uporablja energijskih ali beljakovinskih dodatkov.

Nekaj več kot tretjina anketirancev (35,6%) se v povprečju udeleži več kot 5 tekaških tekem letno. Anketirancev, ki letno tekmujejo 2-3 krat je bilo 27,3%, tistih, ki opravijo 4-5 tekaških tekem pa 26,8%. Manjši delež anketirancev se udeležuje tekaških tekem le enkrat letno in sicer 6,2%, še manj, 4,1 % pa je bilo anketirancev, ki se ne udeležujejo tekaških tekem.

Nekaj manj kot polovica vseh anketirancev (47,2%) menja tekaško obutev enkrat letno. Slaba četrtina (24,1%) jih to stori dvakrat letno, približno desetina (9,7%) trikrat letno in 4,1% več kot trikrat letno. Anketirancev, ki tečejo z isto obutvijo vso leto je bilo 14,9% (slika 2).

Skoraj natančno tretjina ali 33,5% anketirancev tekaške treninge dopolnjuje še z vadbami v fitnesu, 66,5% pa se tega ne poslužuje (slika 2).



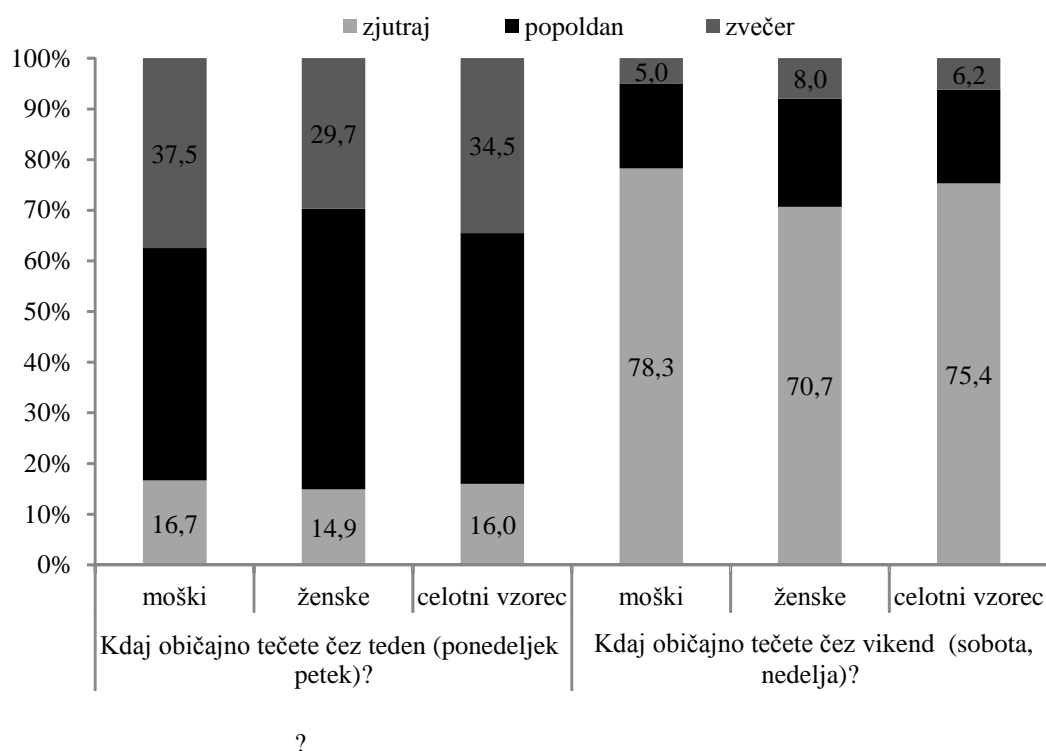
Slika 2. Menjava tekaške obutve in treningi v fitnesu – odgovori v %

Anketirance smo vprašali še, kateri je njihov glavni cilj, ko nastopijo na kakšni od tekem. Dobra polovica (57,7%) jih je navedla, da je to priti v cilj s čim boljšim časom. Sledili so anketiranci, katerim je bistveno, da pridejo v cilj in jih ne zanima čas. Ta odgovor je izbralo 29,4% anketirancev. Da gre zgolj za zabavo, tudi če odstopijo, jih je menilo 12,9%.

H1: Ženske, ki porabijo v povprečju več časa za opravljanje gospodinjskih opravil opravijo pogosteje tekaški trening zvečer kot moški.

Povprečno število ur, ki ga za gospodinjska opravila dnevno porabijo ženske, je statistično značilno višje kot čas, ki ga za to namenijo moški (povprečje $\bar{X}=1,6h$; povprečje $M=1,3h$; $t=-4,546$; $sig.=0,000$).

Primerjavo obdobja v dnevu, v katerem ženske in moški opravijo svoj tekaški trening smo opravili dvakrat, in sicer za dneve med tednom in med vikendom (slika 3). Povezanost med spremenljivkami smo preverili s pomočjo hi-kvadrat testa.



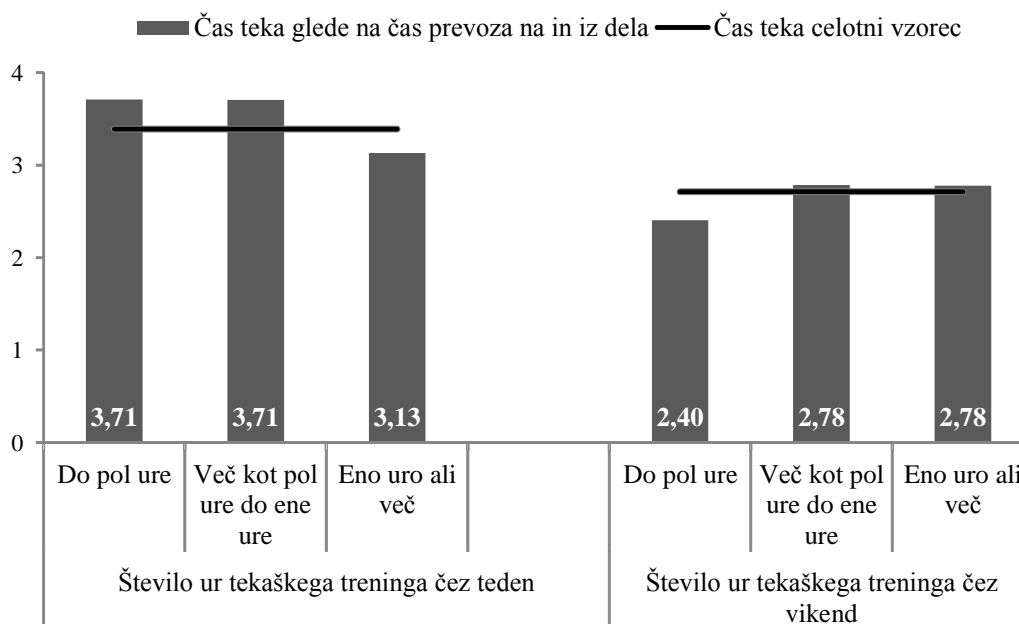
Slika 3. Čas tekaškega treninga med tednom in med vikendom glede na spol

Že na podlagi odstotkov vidimo, da med moškimi in ženskami ni bistvenih opaznih razlik. Moški med tednom nekoliko v večji meri tečejo zvečer, ženske pa popoldan. Razlika ni statistično značilna ($\chi^2 = 1,741$; sig.=0,419), spremenljivki čas teka med tednom in spol nista povezani. Med vikendom, ko večina anketiranih teče v dopoldanskem času, to stori še nekoliko višji odstotek moških, medtem ko ženske nekoliko pogosteje tečejo popoldan ali zvečer. Razlika ni statistično značilna ($\chi^2 = 1,579$; sig.=0,454), spremenljivki čas teka med tednom in spol nista povezani.

Kljub temu, da ženske namenijo več časa za gospodinjska opravila naši podatki ne potrjujejo, da opravijo ženske pogosteje tekaški trening zvečer kot moški.

H2: Anketiranci, ki porabijo več časa za prevoz na in iz dela, opravijo več ur tekaškega treninga med vikendom kot anketiranci, ki porabijo manj časa za prevoz na in iz dela.

Za analizo druge hipoteze smo opravili test povprečij z enosmerno analizo variance saj kot neodvisna spremenljivka nastopa čas prevoza na delo (kjer smo anketirance uvrstili v tri razrede), kot odvisna spremenljivka pa čas tekaškega treninga med tednom in med vikendom, kjer so podatki zabeleženi številsko, v urah.



Slika 4. Povprečno število ur treninga med tednom in med vikendom glede na čas prevoza na in iz dela

Anketiranci med tednom v povprečju opravijo 3,42 ure tekaškega treninga. Tisti, ki se na delo vozijo najmanj (do pol ure) ter med pol ure in eno uro so med tednom tekaško nadpovprečno aktivni v primerjavi s tistimi, ki se na delo in nazaj vozijo eno uro ali več. Rezultat analize variance ne potrdi, da gre za statistično značilno razliko ($F=1,117$; $\text{sig.}=0,330$).

Med vikendom je na celotnem vzorcu v povprečju opravljenih 2,70 ure treninga. Tisti, ki se na delo vozijo najmanj (do pol ure) so med vikendom tekaško podpovprečno aktivni, medtem ko se tekaška aktivnost tistih, ki za prevoz na in iz dela porabijo do ene ure in več ne razlikuje bistveno od povprečja celotnega vzorca. Rezultat analize variance ne potrdi, da gre za statistično značilno razliko.

5 Razprava

Na področju organiziranja časa za tekaški trening do sedaj nismo zasledili nobene izvedene raziskave v Sloveniji, zato menimo, da je bila raziskava na vzorcu tekačev, ki so včlanjeni v tekaška društva, potrebna in upravičena.

Namen naše raziskave je bil ugotoviti, kako si tekaški navdušenci organizirajo čas za tekaški trening glede na vsakdanje obveznosti. Menili smo, da ženske pogosteje opravljajo gospodinjska opravila in zato več tekaških treningov opravijo zvečer. Menili smo tudi, da zaposleni, ki porabijo več ur za prevoz na in iz dela, opravijo več ur tekaškega treninga med vikendom.

Raziskava je bila izvedena v času od aprila do maja 2018, in sicer med tekači in tekačicami, ki so včlanjeni v športna društva. Zbiranje podatkov je potekalo s pomočjo spletne ankete. V

vzorec je bilo vključenih 195 anketirancev, od tega 61,5% moških in 38,5% žensk. Največ anketirancev je bilo iz starostnih skupin 41-60 let in 21-40 let. Večina anketirancev je zaposlenih.

Med anketiranci jih je največ odgovorilo, da na teden tečejo 3x ali 4-5x. Med tednom se največ anketirancev na tek odpravi popoldan ali zvečer, v povprečju med tednom opravijo 3,32 h treninga. Med vikendom se velika večina teka loti zjutraj, v povprečju anketiranci med vikendom opravijo 2,72 h treninga. Največ anketirancev na teden preteče med 21 in 40 ali med 41 in 60 km.

Pred začetkom raziskovanja smo si postavili dve hipotezi. Prva hipoteza se je glasila »Ženske, ki porabijo v povprečju več časa za opravljanje gospodinjskih opravil opravijo pogosteje tekaški trening zvečer kot moški«. Hipoteze nismo potrdili. Kljub temu, da smo dokazali prvi del hipoteze, in sicer da ženske več časa namenijo gospodinjskim opravilom kot moški (povprečje $\bar{Z}=1,6h$; povprečje $M=1,3h$; $t=-4,546$; $sig.=0,000$), pa primerjava tega, kdaj se ženske in moški odpravijo na tek, ne pokaže bistvenih razlik in tako naši podatki ne potrjujejo predpostavke, da opravijo ženske pogosteje tekaški trening zvečer kot moški.

Z drugo hipotezo smo predpostavili, da »Anketiranci, ki porabijo več časa za prevoz na in iz dela, opravijo več ur tekaškega treninga med vikendom kot anketiranci, ki porabijo manj časa za prevoz na in iz dela«. Naši podatki za vzorec anketirancev so pokazali, da so tisti, ki se na delo vozijo najmanj (do pol ure) ter med pol ure in eno uro med tednom tekaško nadpovprečno aktivni v primerjavi s tistimi, ki se na delo in nazaj vozijo eno uro ali več. Za med vikendom pa velja, da so tisti, ki se na delo vozijo najmanj (do pol ure) tekaško podpovprečno aktivni, medtem ko se tekaška aktivnost tistih, ki za prevoz na in iz dela porabijo do ene ure in več kot eno uro ne razlikuje bistveno od povprečja celotnega vzorca. Rezultat analize variance ni v nobenem primeru potrdil statistično značilnih razlik v povprečnem času treninga glede na tri skupine v katere smo uvrstili anketirance na podlagi časa prevoza na in iz dela, zato tudi to hipotezo zavrnamo.

6 Zaključek

V naši raziskavi smo ugotovili, da ni bistvene razlike med porabo časa za gospodinjska opravila glede na spol in tekaškim treningom popoldan oziroma zvečer. Prav tako ni bistvene razlike med količino časa, ki ga anketiranci porabijo za vožnjo na in iz dela ter količino časa porabljenega za tekaški trening med tednom in med vikendom. Iz rezultatov lahko sklepamo, da ženske večina gospodinjskih opravil opravi zvečer in se za tekaški trening med tednom odločijo v popoldanskem času. Prav tako lahko sklepamo, da tisti, ki redno trenirajo in se udeležujejo tekaških tekem trenirajo tudi med tednom, neodvisno od porabe časa za vožnjo na in iz dela.

V času, ko nam zaradi vsakdanjih obveznosti primanjkuje prostega časa in s tem možnosti, da bi lahko kaj naredili zase in za svoje zdravje, je dobra organizacija časa za športne aktivnosti odločilnega pomena (Macquet in Skalej, 2015, str. 341-363). Namreč, če si bomo znali dobro

organizirati čas, bomo lahko vse obveznosti opravili brez stresa, prav tako pa bomo imeli čas za prostočasne aktivnosti (Claessens, Van Eerde, Rutte in Roe, 2007, str. 255-276).

S člankom smo želeli družbo seznaniti, da je dobra organizacija časa v današnjem času, ko imamo vse več obveznosti, bistvenega pomena. Prav tako menimo, da bo članek pomagal in spodbudil družbo, predvsem tekaško neaktivne posameznike, ki si morda želijo teči, vendar zaradi preveč vsakodnevnih obveznosti ne najdejo prostega časa.

Kot omejitvev lahko omenimo, da je bila raziskava narejena na vzorcu tekačev, ki so včlanjeni v tekaška društva in ne tudi na ostalih tekačih. Gre za priložnostno vzorčenje, za katerega je značilna prostovoljna udeležba v anketiranju, v smislu, da jo rešijo tisti, ki jih področje raziskovanja zanima.

V prihodnje bi bilo zanimivo raziskati povezavo med časom, ki ga anketiranci porabijo za gospodinjstva opravila, časom, ki ga namenijo za otroka/e in časom za rekreacijo.

Reference

1. Burton, N. W., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive medicine*, 31(6), 673-681.
2. Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*, 36(2), 255-276.
3. Coetzer, G., & Gibbison, G. (2016). Mediating influence of time management on the relationship between adult attention deficit and the operational effectiveness of project managers. *Journal of Management Development*, 35(8), 970-984.
4. Damjanović, A. b.l. *Ali ste se za službo pripravljene seliti?* <https://www.mojedelo.com/karierni-nasveti/ali-ste-se-za-sluzbo-pripravljene-preseliti-3587#accept> (2.2.2018).
5. Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
6. Keenan, K. (1995). *Kako izkoristimo čas*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
7. Macan, T. H. (1996). Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. *The Journal of psychology*, 130(3), 229-236.
8. Macquet, A. C., & Skalej, V. (2015). Time management in elite sports: How do elite athletes manage time under fatigue and stress conditions?. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(2), 341-363.
9. Morgan, N. (2006). *Morning, Noon or Night?* <http://www.runnersworld.com/race-training/morning-noon-or-night> (21.3.2017).
10. Park, A. (2012). *369acko f Exercise as Deadly as Smoking, Study Finds*. <http://healthland.time.com/2012/07/18/lack-of-exercise-as-deadly-as-smoking-stuy-finds/> (25.2.2017).
11. Podjed, K. (2013). *7 pravil za boljše načrtovanje časa*. <https://www.finance.si/8334291/7-pravil-za-boljse-nacrtovanje-casa?cctest&> (9.3.2017).
12. Raspor, A., & Macuh, B. (2016). *Dan je dolg 24 ur*. Murska Sobota: BoMa.

13. Rao, M. S. (2014). Timeless tools to manage your time. *Industrial and Commercial Training*, 46(5), 278-282.
14. Sedhi, A., & Arnett, G. (2104). *How das commuting affect wellbeing?*
<https://www.theguardian.com/news/datablog/2014/feb/12/how-does-commuting-affect-wellbeing>
(2.2.2018).
15. STA. (2014). Raziskava: *Slovenke imajo zaradi različnih opravil manj časa za zabavo in rekreacijo*. <https://www.dnevnik.si/1042247172> (2.2.2018)
16. Šarotar Ž. S. (2008). *Učinkovito upravljanje časa – upravljanje samega sebe v odnosu do časa*.
[Http://www.dlib.si/stream/urn:nbn:si:doc-7pbgqudu/7bc239e7-6ec6-4c2d.../PDF](http://www.dlib.si/stream/urn:nbn:si:doc-7pbgqudu/7bc239e7-6ec6-4c2d.../PDF) (26.2.2017).

Andrej Ogriajenšek je diplomiral na Ekonomski fakulteti v Ljubljani in pridobil naziv diplomirani ekonomist. Na Fakulteti za management opravlja podiplomski študij Managementa. Zaposlen je na Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport.

Maja Meško je doktorirala iz študijskega programa kineziologije na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani. Diplomirala pa je iz psihologije na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani. Zaposlena je na Fakulteti za management Univerze na Primorskem, kjer je kot redna profesorica za področje managementa vključena v pedagoško in raziskovalno delo. Njeni raziskovalni interesi zavzemajo področja: menedžment, zdravstveni menedžment, psihologija v menedžmentu. Maja Meško objavlja znanstvene in strokovne članke v različnih revijah.

Abstract: **How to Organize Time for Running Training**

Research Question (RQ): Whether women who spend more time doing house chores perform running exercise more often in the evening than man do? Whether respondents who spend more time traveling to work and from work spend several hours of training weekend as respondents who spend less time for transportation to work and work and whether respondents who spend more time in commuting daily spend more hours of training during the weekend as respondents who spend less time in commuting daily?

Purpose: The purpose of the research is to determine how runners organize time for running training despite all obligations.

Method: We used a quantitative methodology, a questionnaire. The questionnaire was composed of two parts. In the first part there were demographic questions and in the second part there were questions made by ourselves namely questions about the running habits of the respondents. For the survey we used an online program called "1ka". Sport clubs Vaitapu and Knights of good running helped us in getting contacts. They sent an e-mail link of the web site "1ka" to all registered members of both sports clubs.

Results: We rejected both hypotheses despite the fact that we proved the first part of the first hypothesis namely that women spend more time on house chores than men. A comparison of when women and men do a running training does not show significant differences that's why we cannot confirm the assumption that women do more often running training in the evening than men. Likewise, the results do not confirm the assumption that respondents who spend more time in commuting daily spend more time of training during the weekend as respondents who spend less time in commuting daily.

Organization: The results show trends in organizing time between the private and business lives of runners.

Society: To inform the society that a good organization of time is very important in time when we have more and more working responsibilities that we can gain additional time which we can spend for recreation.

Originality: We have not seen any similar research in Slovenia in the field of organizing time for training so therefore we believe that the survey on the model of runners who are members of the running clubs was necessary and justified.

Limitations/Future Research: The survey was made on a sample of runners who are members of the running clubs and not other runners. This is a casual sampling, characterized by voluntary participation in the survey and it is completed only by those who are interested in the field of research. In the future it would be interesting to explore the link between the time spent for house chores, the time spend on the child care and the time spend for recreation.

Keywords: management, time management, training, running.

Copyright (c) Andrej OGRAJENŠEK, Maja MEŠKO



Creative Commons License

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.