

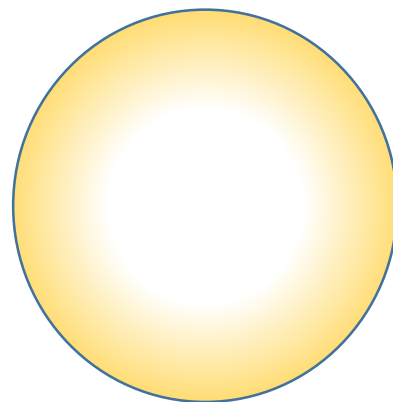
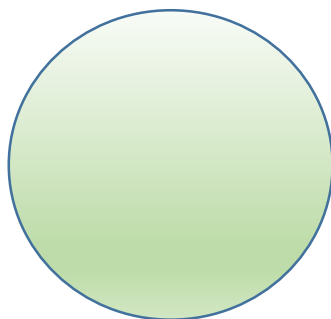
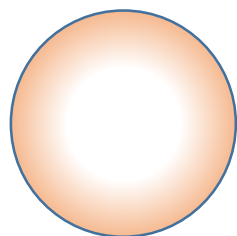


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODUL

3



SOCIALNI VIDIK ŠPORTA

Ta program usposabljanja je bil prvotno napisan v angleščini in nato preveden v jezike partnerskih držav. Pričujoče slovensko besedilo v veliki meri temelji na programsko podprtem prevodu. Opravičujemo se za morebitne netočnosti

SEGMENT 2

**Šport kot pot osebnega razvoja in
izboljšanja dobrega počutja**

OSEBNI RAZVOJ

Učinkovit osebni razvoj omogoča uspeh posameznikov na različnih področjih svojega življenja - doma, v šoli, na delovnem mestu in v družbi.

Osebni razvoj je vseživljenjski proces, ki poteka skozi različne izkušnje. K temu procesu prispevata tudi šport ali telesna dejavnost.

Šport, kot učna izkušnja uči človeka, da razvije:

- **DISCIPLINO**, ki je ena najučinkovitejših orodij, s katerim lahko ljudje dosežejo svoje cilje. Šport je živahen prikaz tega, kako lahko uporaba volje in discipline med vadbo pomaga športniku, da doseže svoje cilje med konkurenco.
- **ODPORNOST** Znati prenesti poraz zahteva zrelost in trening. Poraz uči otroke, da se naučijo sprejeti razočaranje in se spoprijeti z neprijetnimi doživetji. Na ta način postajajo odpornejši.

OSEBNI RAZVOJ

TIMSKO DELO: Prizadevanje za skupni cilj kot član ekipe, nesebičnost, osebni interesi. Dvig spretnosti za team building na delovnem mestu lahko pozitivno vpliva na skupinske projekte, kampanje, angažiranost zaposlenih in motivacijo na delovnem mestu.

VODSTVENE SPOSOBNOSTI:

Vodi različne ljudi iz vseh družbenih slojev k skupnemu cilju/cilju. Vodstvene sposobnosti so pomembne na terenu in zunaj njega. Pomagajo ustvarjati dobre ekipe, odlično delo v pisarni in predvsem nove možnosti za osebno rast.



OSEBNI RAZVOJ

- **SPOŠTOVANJE IN POŠTENOST**: Čeprav je zmaga pomembna, pa poraz ni sramota. Biti radodaren in eleganten v zmagi in porazu. Imeti spoštovanje do poraženih, ker so delali enako trdo kot ti.
- **FOKUS**: Šport te uči, da se osredotočiš na sedanost.
- **NAČRTOVANJE**: Šport te uči načrtovati vnaprej, videti posledice svojega dejanja. Hitro je treba oceniti situacijo, se prilagoditi, in ustrezno ukrepati. Biti fleksibilen in brez zafiksirane miselnosti.
- **OPAZOVANJE IN ANALIZA**: Šport izboljša sposobnosti opazovanja in analitične sposobnosti.

DOBRO POČUTJE

- Povezava med pozitivnimi duševnimi lastnostmi in športom je bila del človeške kulture od najzgodnejših civilizacij, kar je razvidno iz poezije in umetnosti antične Grčije, zgodnjih zgodovinskih zapisov s Kitajske in iz biblijskih besedil.
- **Kaj je dobro počutje?** Vlada Združenega kraljestva je nedavno opredelila dobro počutje kot „pozitivno fizično, socialno in duševno stanje“.
- Duševno dobro počutje vključuje dejavnike kot so: sposobnost posameznikov, da razvijejo svoj potencial, delajo produktivno in ustvarjalno, gradijo močne in pozitivne odnose z drugimi in prispevajo k njihovi skupnosti“. Vključuje tudi področja življenja, kot so občutek zadovoljstva, optimizem, samozavest, nadzor nad življenjem, življenjski smisel ter občutek pripadnosti in podpore.

Kako telesna dejavnost vpliva na dobro počutje?

- Mehanizmi, ki podpirajo odnose med telesno dejavnostjo, dobrim počutjem in duševnim zdravjem, so zapleteni in večplastni. Telesna dejavnost vpliva na številne medsebojno povezane sisteme.
- Ti sistemi delujejo na:
 - Fiziološko raven, npr. vpliva na sproščanje določenih **kemičnih snovi** (npr. acetilholina in dopamina) v možganih in razvoj novih živčnih poti;
 - Psihološko raven, npr. vplivanje na občutke **mojstrstva** ali prepričanja, da lahko vplivamo na določeno okolje in s tem sprožimo zelene rezultate. Vaditelji lahko ta občutek nadzora in uspeha prenesejo v vsakdanje življenje.
 - Socialno raven, npr. vplivanje na **družbene povezave** in medosebne odnose. Obstajajo obsežne raziskave, ki kažejo, da dobri socialni odnosi in mreže spodbujajo in so zaščitni dejavnik za dobro počutje in duševno zdravje.

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/lets-get-physical-report.pdf>

Kako telesna dejavnost vpliva na dobro počutje?

- Telesna aktivnost lahko izboljša tudi kakovost spanja, kar izboljša dobro počutje. Na <https://www.sleepfoundation.org> nova študija ugotavlja, da ljudje spijo bistveno bolje in se počutijo bolj pozorni čez dan, če imajo vsaj 150 minut telovadbe na teden.
- **Pozitivni načini**: ljudje z visoko stopnjo redne telesne aktivnosti so pokazali, da imajo višje ravni pozitivnih čustev kot so zanimanje, vznemirjenje, navdušenje in budnost v primerjavi z ljudmi z zmerno in nizko stopnjo telesne aktivnosti.
- **Stres**: telesna dejavnost lahko ponudi alternativni pristop k zmanjševanju ali obvladovanju stresa.
- **Samozavest**: ko se počutite fizično močni, povečate samozavest na igrišču in izven njega, večjo moč in odpornost, športno usposobljenost in privlačnost telesa.

NEGATIVNI UČINKI

- Telesna aktivnost ima lahko negativne učinke:
- Za nekatere posameznike, ki sodelujejo v zelo zahtevnih ravneh telesne **aktivnosti, lahko prekomerno** treniranje povzroči vrsto negativnih učinkov kot so, utrujenost, slabo razpoloženje in razdražljivost. Pogosto se to lahko popravi s počitkom ali spreminjanjem vzorcev vadbe, kot so zmanjšanje intenzivnosti ali spreminjanje vrste aktivnosti v tisto, ki uporablja različne mišične skupine.
- **Športne poškodbe:** lahko jih povzročijo nesreče, slaba vadba ali neprimerna oprema. Nekateri se poškodujejo, ker niso v formi. Neogrevanje ali raztegovanje lahko povzročita tudi poškodbe.
- **Odvisnost od telesne dejavnosti:** ljudje s to zasvojenostjo načrtujejo svoje življenje okoli telovadbe in izključujejo druga področja vsakdanjega življenja, ki so jim prej prinašala veselje.

Zaprtje doma med pandemijo COVID-19. Otroci in mladostniki

- Trenutno širjenje koronavirusne bolezni 2019 (COVID-19) predstavlja izredno nevarnost za javno zdravje in globalno grožnjo. Vlade so državljanom ukazale naj ostanejo doma kot nujni ukrep in uvedle zaprtje šol, da bi preprečile nadaljnje širjenje okužbe. Od 26. marca 2020 je zaprtje prizadelo več kot 150 milijonov otrok in mladostnikov v 165 državah. Vedenje otrok in mladostnikov, kot sta telesna aktivnost (PA) in sedeče vedenje (SB), sta lahko drastično vplivala na vedenje otrok in mladostnikov.
- Znano je, da sta zmanjšana PA in podaljšana SB povezana z negativnimi telesnimi in duševnimi posledicami, kot so izguba mišičnega in kardiorespiratornega stanja, pridobivanje telesne mase, kar vodi do povečanega tveganja za debelost, sladkorno bolezen in bolezni srca in ožilja, psihosocialne težave in celo slabe akademske dosežke. Poleg tega dokazi kažejo, da se lahko negativni učinki razširijo tudi med odrasle.

COVID-19 karantena pri starejših ljudeh

- Obdobje karantene ima lahko stranske učinke na druge razsežnosti zdravja izoliranih bolnikov, zlasti v skupini starejših.
- Začetek nenadne karantene pomeni korenito spremembo načina življenja prebivalstva. Ti življenjski slogi in vedenje v mnogih primerih vključujejo določeno stopnjo telesne aktivnosti (PA) in vadbo za ohranjanje ustreznega zdravstvenega stanja, za preprečevanje negativnih posledic nekaterih bolezni, kot so sladkorna bolezen, hipertenzija, CVD, bolezni dihal, ali pa zgolj za zagotovitev aktivnega staranja z zmanjšanjem tveganja za šibkost, sarkopenijo in demenco, tveganje za padce, samospoštovanje in kognitivne motnje ali upadanje kot povezane bolezni pri starejših ljudeh. Poleg tega so pred kratkim pregledali psihološki vpliv karantene in poročali o negativnih psiholoških učinkih, vključno s posttravmatskimi simptomi stresa, zmedenostjo, anksioznostjo, depresijo, slabo kakovostjo spanja in jezo.

Ključne besede

Telesna aktivnost

Osebna rast

Pozitivno razpoloženje

Duševno zdravje Šport kot učna izkušnja



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

