

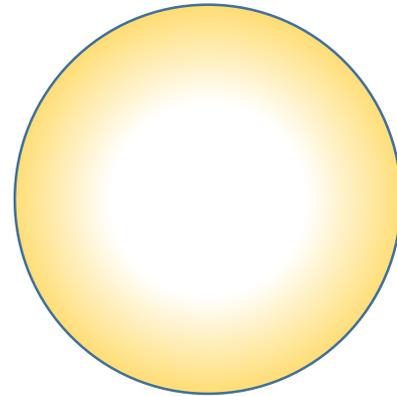
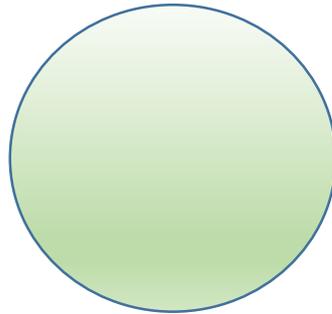
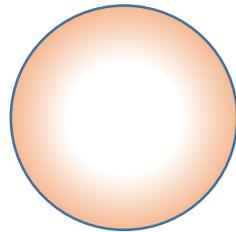


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODUL

3



DIE SOZIALE FUNKTION DES SPORTS

Dieses Trainingsprogramm wurde ursprünglich in englischer Sprache erstellt und anschließend in die Sprachen der Projektpartnerländer übersetzt. Der vorliegende deutsche Text beruht zu einem großen Teil auf einer software-unterstützten Übersetzung. Wir bitten, etwaige Ungenauigkeiten zu entschuldigen.

SEGMENT 2

**Sport als Weg möglicher persönlicher
Entwicklung und Verbesserung des
Wohlbefindens**

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Eine effektive persönliche Entwicklung ermöglicht es Menschen, in allen Lebensbereichen erfolgreich zu sein – zu Hause, in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft.

Persönliche Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess durch eine Vielzahl von Erfahrungen. Sport treiben oder körperliche Betätigung trägt zu diesem Prozess bei.

Sport, als Lernerfahrung. lehrt man, die folgenden zu entwickeln:

- **DISZIPLIN**: Disziplin ist eines der effektivsten Werkzeuge, die Menschen verwenden können, um ihre Ziele zu erreichen. Sport ist ein anschauliches Beispiel dafür, wie die Anwendung von Willen und Disziplin während der Praxis helfen kann, ihre Ziele im Wettbewerb zu erreichen.
- **WIDERSTANDSFÄHIGKEIT**: Ein guter Verlierer zu sein erfordert Reife und Übung. Verlieren lehrt Kinder, vor Enttäuschung zurückzuprallen, mit unangenehmen Erfahrungen fertig zu werden und ist ein wichtiger Teil, um widerstandsfähig zu werden.

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

TEAMWORK: Arbeiten auf ein gemeinsames Ziel als Mitglied eines Teams, selbstlos, persönliche Interessen ungeachtet. Das Anwachsen der Teambuilding-Fähigkeiten am Arbeitsplatz kann Gruppenprojekte, Kampagnen, Mitarbeiterbindung und Motivation am Arbeitsplatz positiv beeinflussen.

FÜHRUNGSKOMPETENZEN: Führen Sie verschiedene Menschen aus allen Gesellschaftsschichten zu einem gemeinsamen Ziel/Ziel. Führungskompetenzen sind auf und abseits des Feldes wichtig. Sie helfen, Meisterschaftsteams, großartige Arbeit im Büro und vor allem persönliches Wachstum zu schaffen.



PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

- **RESPEKT UND FAIRPLAY:** Obwohl Gewinnen wichtig ist, ist Verlieren keine Schande. Großzügig und anmutig zu sein, sowohl im Sieg als auch in der Niederlage. Achtung vor den Besiegten, weil sie genauso hart gearbeitet haben wie du.
- **SCHWERPUNKT:** Sport lehrt Sie, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren.
- **PLANUNG:** Sport lehrt dich vorausplanen, die Konsequenzen deines Handelns durchschauen. Sie müssen die Situation schnell einschätzen, anpassen, anpassen und entsprechend handeln. Flexibel zu sein und keine feste Denkweise zu tragen.
- **BEOBACHTUNG UND ANALYSE:** Sport verbessert Ihre Sternwarte-Kräfte und analytische Fähigkeiten.

WOHLBEFINDEN

- Die Verbindung zwischen positiven geistigen Attributen und Sport ist seit den frühesten Zivilisationen Teil der menschlichen Kultur, wie in Poesie und Kunst aus dem alten Griechenland, frühen historischen Aufzeichnungen aus China und biblischen Texten belegt.
- **Was ist Wohlbefinden?** Die britische Regierung definierte das Wohlbefinden vor kurzem als „ein positiver physischer und sozialer und mentaler Zustand“. (Gesundheitsministerium (2010). Gesunde Leben, gesunde Menschen: Unsere Strategie für die öffentliche Gesundheit in England. London: Das Büro für Schreibwaren.)
- Geistiges Wohlbefinden umfasst Faktoren wie die Fähigkeit des Einzelnen, sein Potenzial zu entfalten, produktiv und kreativ zu arbeiten, starke und positive Beziehungen zu anderen aufzubauen und zu seiner Gemeinschaft beizutragen. „Es betrifft auch Lebensbereiche wie Gefühle der Zufriedenheit, Optimismus, Selbstwertgefühl, gewisse Kontrolle über das Leben, einen Sinn im Leben und ein Gefühl der Zugehörigkeit und Unterstützung.“

Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf das Wohlbefinden aus?

- Die Mechanismen, die den Beziehungen zwischen körperlicher Aktivität, Wohlbefinden und psychischer Gesundheit zugrunde liegen, sind komplex und vielfältig. Körperliche Aktivität beeinflusst zahlreiche miteinander verbundene Systeme.
- Diese Systeme handeln bei:
 - Einen physiologischen Wert, der z. B. die Freisetzung und Aufnahme von Chemikalien (z. B. Acetylcholin und Dopamin) im Gehirn und die Entwicklung neuer neuronaler Bahnen beeinflusst;
 - Eine psychologische Ebene, die z. B. Gefühle der Beherrschung beeinflusst oder den Glauben, dass man in der Lage ist, sein Umfeld zu beeinflussen und erwünschte Ergebnisse zu erzielen. Übungskräfte können dieses Gefühl der Kontrolle und des Erfolgs in ihren Alltag nehmen.
 - Eine soziale Ebene, die z. B. soziale Verbindungen und zwischenmenschliche Beziehungen beeinflusst. Es gibt umfangreiche Forschungen, die zeigen, dass gute soziale Beziehungen und Netzwerke fördern und ein schützender Faktor für Wohlbefinden und psychische Gesundheit sind.

Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf das Wohlbefinden aus?

- Körperliche Aktivität kann auch die **Schlafqualität** verbessern, was wiederum das Wohlbefinden verbessert. Unter <https://www.sleepfoundation.org> kommt eine neue Studie zu dem Schluss, dass Menschen deutlich besser schlafen und sich tagsüber wachsender fühlen, wenn sie mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche bekommen.
- **Positive Stimmungen**: Menschen mit einem hohen Niveau regelmäßiger körperlicher Aktivität haben im Vergleich zu Menschen mit mäßiger und geringer körperlicher Aktivität höhere positive Emotionen wie Interesse, Aufregung, Begeisterung und Wachsamkeit. (Pasco JA, Jacka FN, Williams LJ, Brennan SL, Leslie E & Berk M (2011). Keine Sorge, seien Sie aktiv: positive Wirkung und gewohnheitsmäßige körperliche Aktivität. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 45(12) S. 1047-52.)
- **Stress**: Körperliche Aktivität kann einen alternativen Ansatz zur Verringerung oder Bewältigung von Stress bieten.
- **Selbstwertgefühl** Wenn Sie sich körperlich fit fühlen, erhöhen Sie das Selbstvertrauen auf und ab vom Spielfeld, mehr Kraft und Widerstandsfähigkeit, Sportfähigkeit und Körperattraktivität.

NEGATIVE AUSWIRKUNGEN

- Körperliche Aktivität kann negative Auswirkungen haben:
- Für einige Personen, die an sehr hoher körperlicher Aktivität teilnehmen, kann **Übertraining** zu einer Reihe von kurzlebigen negativen Auswirkungen führen, wie Müdigkeit, niedrige Stimmung und Reizbarkeit. Oft kann dies durch Ausruhen oder Ändern von Übungsmustern wie Verringerung der Intensität oder Änderung der Art der Aktivität zu einer, die verschiedene Muskelgruppen verwendet korrigiert werden.
- **Sportverletzungen**: Unfälle, schlechte Trainingspraktiken oder unsachgemäße Ausrüstung können dazu führen. Manche Menschen werden verletzt, weil sie nicht in Form sind. Nicht aufwärmen oder dehnen genug kann auch zu Verletzungen führen.
- **Übungsabhängigkeit**: Menschen mit dieser Sucht planen ihr Leben um Bewegung und schließen andere Bereiche des täglichen Lebens aus, die zuvor Freude gebracht.

Probleme während der COVID-19-Pandemie. Kinder und Jugendliche

- Die anhaltende Ausbreitung der Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19) ist ein Notfall für die öffentliche Gesundheit und eine globale Bedrohung. Die Regierungen haben den Bürgern befohlen, als Notfallmaßnahme zu Hause zu bleiben und Schulschließungen durchzuführen, um eine weitere Ausbreitung der Infektion zu verhindern. Zum 26. März 2020 sind >150 Millionen Kinder und Jugendliche in 165 Ländern von den Schließungen betroffen. Das Lebensstilverhalten von Kindern und Jugendlichen wie körperliche Aktivität (PA) und sitzendes Verhalten (SB) kann drastisch beeinträchtigt worden sein.
 - Es ist bekannt, dass reduzierte PA und verlängerte SB mit negativen körperlichen und psychischen Folgen verbunden sind, wie Verlust der muskulären und kardiorespiratorischen Fitness, Gewichtszunahme, was zu einem erhöhten Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychosoziale Probleme und sogar schlechte akademische Leistungen. Darüber hinaus deuten Beweise darauf hin, dass sich die negativen Auswirkungen auf das Erwachsenenalter ausweiten können.
- (Auswirkung der COVID-19-Pandemie auf das Lebensstilverhalten von Kindern und Jugendlichen größer als erwartet.

COVID-19 Quarantäne bei älteren Menschen

- Die Quarantänezeit kann sich auf andere Dimensionen der Gesundheit der isolierten Patienten und insbesondere auf die ältere Bevölkerungsgruppe auswirken.
- Die Einleitung eines plötzlichen Quarantänezustands impliziert eine radikale Veränderung des Lebensstils der Bevölkerung. Diese Lebensstile und Verhaltensweisen umfassen in vielen Fällen ein bestimmtes Maß an körperlicher Aktivität (PA) und Bewegung, um einen angemessenen Gesundheitszustand zu erhalten, um den negativen Folgen bestimmter Krankheiten wie Diabetes, Hypertonie, CVD, Atemwegserkrankungen entgegenzuwirken oder sogar um eine aktive Alterung zu garantieren, indem das Risiko von Schwachheit, Sarkopenie und Demenz, Risiko von Stürzen, Selbstwertgefühl und kognitiver Beeinträchtigung oder Rückgang als verbundene Krankheiten bei älteren Menschen reduziert wird. Darüber hinaus wurden die psychologischen Auswirkungen der Quarantäne kürzlich überprüft und negative psychologische Wirkungen, einschließlich posttraumatischer Stresssymptome, Verwirrung, Angst, Depression, schlechte Schlafqualität und Wut, berichtet.

Sleutelwoorden

Fysieke activiteit

Persoonlijke groei

Positieve stemming

Mentale gezondheid

Sport als leerervaring



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

