

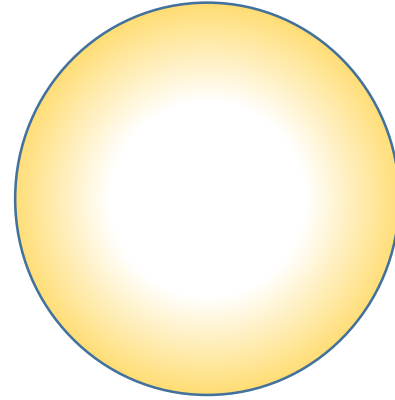
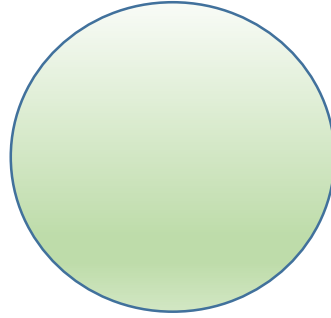
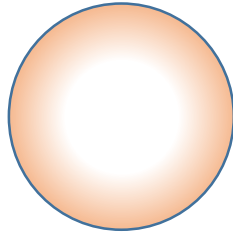


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# MODÜL

3



**SPORUN SOSYAL  
İŞLEVİ**

## **Bölüm 2**

**Potansiyel kişisel gelişim ve refahın  
iyileştirilmesi yolu olarak spor**

# KİŞİSEL GELİŞİM

Etkili kişisel gelişim, insanların yaşamlarının her alanında - evde, okulda, işte ve toplumda - başarılı olmalarını sağlar.

Kişisel gelişim, çeşitli deneyimler yoluyla ömür boyu süren bir süreçtir. Spor yapmak veya fiziksel aktivite yapmak bu sürece katkıda bulunur.

Bir öğrenme deneyimi olarak spor, birine aşağıdakileri geliştirmeyi öğretir:

- **DISİPLİN:** Disiplin, insanların hedeflerine ulaşmak için kullanabilecekleri en etkili araçlardan biridir. Spor, antrenman sırasında irade ve disiplinin uygulanmasının bir sporcunun rekabette hedeflerine ulaşmasına nasıl yardımcı olabileceğinin canlı bir gösterimini sağlar.
- **DAYANIKLILIK :** İyi bir kaybeden olmak olgunluk ve pratik gerektirir. Kaybetmek, çocuklara hayal kırıklığından kurtulmayı, hoş olmayan deneyimlerle başa çıkmayı öğretir ve dirençli olmanın önemli bir parçasıdır.

# KİŞİSEL GELİŞİM

**TAKIM ÇALIŞMASI:** Kişisel çıkarları ne olursa olsun, özverili bir şekilde, bir ekibin üyesi olarak ortak bir hedef için çalışmaktır. İşyerinde ekip kurma becerilerinin artması, grup projelerini, kampanyaları, çalışanların katılımını ve işyerindeki motivasyonunu olumlu yönde etkileyebilir.

## **LİDERLİK ÖZELLİKLERİ:**

Hayatın her kesiminden farklı insanları ortak bir hedefe / hedefe doğru yönlendirin. Liderlik becerileri sahada ve saha dışında önemlidir. Şampiyonluk takımlarının oluşturulmasına, ofiste harika çalışmalara ve en önemlisi kişisel gelişimine yardımcı olurlar.



# KİŞİSEL GELİŞİM

- **SAYGI VE FAIRPLAY (ADİL OYUN)** : Kazanmak önemli olsa da kaybetmek utanç verici değildir. Zaferde olduğu kadar yenilgide de cömert ve zarif olmak. Yenilenlere saygı duyun çünkü onlar da sizin kadar çok çalıştı.
- **ODAKLANMA** : Spor size şimdiye odaklanmayı öğretir.
- **PLANLAMA**: Spor size ileriye planlamayı, eyleminizin sonuçlarını görmeyi öğretir. Durumu hızlı bir şekilde değerlendirmeniz, ayarlamanız, uyarlamanız ve buna göre hareket etmeniz gerekir. Esnek olmak ve sabit bir zihniyet taşımamak.
- **GÖZLEM VE ANALİZ** : Spor, gözlem gücünüzü ve analitik becerilerinizi geliştirir.

# ESENLIK

- Olumlu zihinsel nitelikler ve spor arasındaki bağlantı, antik Yunan şiir ve sanatında, Çin'den erken tarihsel kayıtlarda ve İncil metinlerinde kanıtlandığı gibi, en eski uygarlıklardan beri insan kültürünün bir parçası olmuştur.
- **Esenlik nedir?** Birleşik Krallık hükümeti yakın zamanda esenliği(refahı) 'olumlu bir fiziksel, sosyal ve zihinsel durum' olarak tanımladı. (Sağlık Bakanlığı (2010). Sağlıklı Yaşamlar, Sağlıklı İnsanlar: İngiltere'deki halk sağlığı stratejimiz. Londra: Kırtasiye Ofisi.)
- Zihinsel esenlik, bireylerin potansiyellerini geliştirme, üretken ve yaratıcı bir şekilde çalışma, başkalarıyla güçlü ve olumlu ilişkiler kurma ve topluluklarına katkıda bulunma yetenekleri gibi faktörleri içerir. Aynı zamanda doyum duyguları, iyimserlik, öz saygı, kişinin yaşamı üzerinde bir miktar kontrol sahibi olma, hayatta bir amacı olması, aidiyet ve destek duygusu gibi yaşam alanlarını da içerir.

# Fiziksel aktivite esenliği nasıl etkiler?

- Fiziksel aktivite, esenlik ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkilerin temelini oluşturan mekanizmalar karmaşık ve çok yönlüdür. Fiziksel aktivite, birbirine bağlı çok sayıda sistemi etkiler.
- Bu sistemler:
  - Fizyolojik seviyede, r. beyindeki kimyasalların (rneğin asetilkolin ve dopamin) salınımını ve alımını ve yeni sinir yollarının gelişimini etkiler;
  - Psikolojik seviyede, r. ustalık duygularını veya kişinin çevresini etkileyebileceği ve istenen sonuçları getirebileceği inancını etkilemek. Egzersiz yapanlar bu kontrol ve başarı hissini günlük yaşamlarına alabilirler.
  - Sosyal seviyede, r. sosyal bağlantıları ve kişilerarası ilişkileri etkilemek. İyi sosyal ilişkilerin ve ağların refah ve ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olduğunu ve teşvik ettiğini gösteren kapsamlı araştırmalar var.
- <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/lets-get-physical-report.pdf>



# Fiziksel aktivite esenliği nasıl etkiler?

- Fiziksel aktivite ayrıca uyku kalitesini artırabilir ve bu da refahı iyileştirir. <https://www.sleepfoundation.org> adresinde yapılan yeni bir çalışma, insanların haftada en az 150 dakika egzersiz yaptıklarında önemli ölçüde daha iyi uyuduğu ve gün içinde daha uyanık hissettikleri sonucuna varıyor.
- **Olumlu Ruh Halleri** : Düzenli fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan kişilerin, orta ve düşük fiziksel aktivite düzeylerine sahip kişilere kıyasla ilgi, heyecan, coşku ve uyanıklık gibi olumlu duygulara daha yüksek düzeyde sahip oldukları gösterilmiştir. (Pasco JA, Jacka FN, Williams LJ, Brennan SL, Leslie E & Berk M (2011). Endişelenmeyin, aktif olun: olumlu etki ve alışılmış fiziksel aktivite. Avustralya ve Yeni Zelanda Psikiyatri Dergisi, 45 (12) s . 1047-52.)
- **Stres**: Fiziksel aktivite, stresi azaltmak veya yönetmek için alternatif bir yaklaşım sunabilir.
- **Özsaygı**: Fiziksel olarak zinde hissettiğinizde, oyun alanı içinde ve dışında özgüven, daha fazla güç ve dayanıklılık, spor yeteneği ve vücut çekiciliğini artıracaksınız.

# OLUMSUZ ETKİLER

- Fiziksel aktivitenin olumsuz etkileri olabilir :
- Çok yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılan bazı kişiler için **aşırı egzersiz**, yorgunluk, düşük ruh hali ve sinirlilik gibi bir dizi kısa süreli olumsuz etkiye neden olabilir. Genellikle bu, yoğunluk seviyelerini düşürmek veya aktivite türünü farklı kas gruplarını kullanan birine değiştirmek gibi egzersiz modellerini dinleyerek veya değiştirerek düzeltiler.
- **Spor yaralanmaları**: Kazalar, kötü eğitim uygulamaları veya uygun olmayan donanım bunlara neden olabilir. Bazı insanlar formda olmadığı için incinir. Yeterince ısınmamak veya esnememek de yaralanmalara neden olabilir.
- **Egzersiz bağımlılığı** : Bu bağımlılığa sahip kişiler, yaşamlarını egzersiz etrafında planlarlar ve daha önce neşe getiren diğer günlük yaşam alanlarını dışlarlar.

# **COVID-19 salgını sırasında evde hapsedilme: Çocuklar ve Ergenler**

- Devam eden koronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19) yayılması, bir halk sağlığı acil durumu ve küresel bir tehdittir. Hükümetler, acil bir önlem olarak vatandaşlara evde kalmalarını emretti ve enfeksiyonun daha fazla yayılmasını önlemek için okulların kapatılmasını sağladı. 26 Mart 2020 itibariyle, 165 ülkede > 150 milyon çocuk ve ergen, kapatmalardan etkilendi. Çocukların ve ergenlerin fiziksel aktivite (FA) ve hareketsiz davranış (SB) gibi yaşam tarzı davranışları büyük ölçüde etkilenmiş olabilir.
- Azalmış FA ve uzamış SB'nin, kas ve kardiyorespiratuvar zindelik kaybı, kilo alımı, artan obezite riski, diyabet ve kardiyovasküler hastalık, psikososyal sorunlar gibi hem olumsuz fiziksel hem de zihinsel sağlık sonuçlarıyla bağlantılı olduğu iyi bilinmektedir. ve hatta zayıf akademik başarılar. Dahası, kanıtlar, olumsuz etkinin yetişkinliğe kadar uzanabileceğini göstermektedir.
- (COVID-19 salgınının çocuklar ve ergenlerin yaşam tarzı davranışları üzerindeki etkisi beklenenden daha fazla. Mi Xiang, a, \* Zhiruo Zhang, a, \* ve Keisuke Kuwaharab)

# Yaşlılarda COVID-19 karantinası

- Karantina süresinin izole edilmiş hastaların sağlığının diğer boyutları üzerinde ve özellikle yaşlı nüfus grubunda yan etkileri olabilir.
- İAni bir karantina durumu başlatmak, nüfusun yaşam tarzında radikal bir değişiklik anlamına gelir. Çoğu durumda bu yaşam tarzları ve davranışlar, belirli bir düzeyde fiziksel aktivite (FA) ve yeterli bir sağlık durumunu sürdürmek, diyabet, hipertansiyon, KVVH, solunum hastalıkları gibi belirli hastalıkların olumsuz sonuçlarına karşı koymak için egzersizi ve hatta basitçe Kırılgnlık, sarkopeni ve bunama riskini, düşme riskini, benlik saygısı ve bilişsel bozukluk riskini azaltarak aktif bir yaşlanmayı garanti eder veya yaşlı insanlarda ilişkili hastalıklar olarak azalır. Dahası, karantinanın psikolojik etkisi yakın zamanda gözden geçirildi ve travma sonrası stres semptomları, kafa karışıklığı, anksiyete, depresyon, kötü uyku kalitesi ve öfke gibi olumsuz psikolojik etkiler bildirildi.
- (COVID-19 karantinasının zihinsel ve fiziksel sonuçlarına karşı savaşmak için terapi olarak fiziksel egzersiz: Yaşlılarda özel odaklanma ☆ David Jiménez-Pavón, a, b, \*, 1 Ana Carbonell-Baeza, a, b ve Carl J. Lavie )

# **Anahtar Kelimeler**

**Fiziksel Aktivite (FA)**

**Kişisel Gelişim**

**Olumlu Ruh Hali**

**Zihinsel Sağlık**

**Bir öğrenme deneyimi olarak Spor**



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

