

# V zrelostno obdobje z gibanjem in razvedrilnim športom



✍ Herman Berčič

*Znana modrost je: "Gibanje je življenje in življenje je gibanje." To velja za vsa starostna obdobja človekovega življenja, tudi za obdobje zrelosti. Vendar pa o tem niso vsi prepričani, zato si na začetku tega prispevka zastavimo vprašanje, zakaj naj bi se ljudje v zrelosti redno gibali in se ukvarjali z razvedrilnim športom. Nekateri v športu ne vidijo posebne vrednosti, ne najdejo posebnega zadovoljstva in smisla. Mnogi tudi niso motivirani za to. Spet drugim pa je povsem jasno, zakaj naj bi se oz. zakaj se ukvarjajo z razvedrilnim športom in kaj jih vodi ter usmerja v redno športnorekreativno udejstvovanje.*

**K**orak za korakom poskušajmo na osnovi številnih znanstvenih izsledkov in spoznanj ter strokovnih in praktičnih izkušenj utemeljiti na začetku postavljeno trditev, ki še ob dodatni razlagi pomeni, da redno in sistematično športnorekreativno udejstvovanje v mladosti razvija organe in psihofizične sposobnosti, v zrelosti in starosti pa jih ohranja (po: Ulaga, 1980).

## Zdravje kot neprecenljiva dobrina

Prav zdravje je tista vrednostna kategorija, ki ji moramo tudi v zrelem

obdobju življenja nameniti posebno pozornost. Ob tem pa poskušajmo odgovoriti na vprašanje, kako naj bi si z rekreativnim oz. razvedrilnim športom krepili zdravje. Najprej govorimo o športu kot o preventivnem dejavniku, ki naj ljudem pomaga, da ne bi prišlo do obolenj in da bi čim dlje ostali zdravi. Dejstvo, da redno in sistematično ter pravilno ukvarjanje s športom krepi zdravje, je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe in gibanja na človekov organizem. To se odraža tako na njegovem dobrem fizičnem in psihičnem počutju kot tudi na njegovi duševnosti in duhovnem ustroju.

Na osnovi številnih in kakovostno izvedenih raziskav (po: Ihan, 2000) lahko ugotovimo, da si s pomočjo športa oz. ukvarjanja z njim krepimo imunski sistem. Ob tem je treba dodati, da to drži le, če gre za zmerno športnorekreativno dejavnost, torej za zmerne telesne napore. S pomočjo redne telesne dejavnosti naj bi postali odpornejši proti različnim okužbam, še zlasti proti nadležnim prehladnim obolenjem. Poudarek je torej na zmerni rekreativni telesni vadbi, saj le taka ugodno vpliva na odpornost proti različnim nalezljivim boleznim. Nasprotno pa prevelike obremenitve in naprezanja, zlasti če trajajo daljše obdobje, privedejo do oslavitve imunskega oz. obrambnega sistema. S tem pa se seveda povečuje verjetnost, da bomo zboleli za prehladnim obolenjem ali za kakšno drugo boleznijo. Pri rekreativnem športnem udejstvovanju poudarjamo zmernost in optimalno oz. primerno obremenjevanje slehernega rekreativnega športnika. To je pot k ohranjanju in izboljšanju zdravja.

## Gibalne sposobnosti – temelj razvedrilnega športnega udejstvovanja

Ohranjanje in razvijanje motoričnih oz. gibalnih sposobnosti je tudi eden izmed ciljev športnorekreativnega udejstvovanja sodobnega človeka. Tu je treba iskati tudi del odgovora na vprašanje, zakaj naj bi se ljudje v zrelem obdobju ukvarjali z rekreativnim športom. Sleherni posameznik naj bi si z rednim športnim udejstvovanjem krepil in ohranjal tako imenovane motorične oz. gibalne sposobnosti (po: Berčič idr., 2006).

Med posameznimi motoričnimi sposobnostmi, ki naj bi predstavljale temelj človekovega gibanja, je šest primarnih motoričnih sposobnosti. Med te uvrščamo moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje in preciznost. Za človeka, ki je prešel posamezna razvojna obdobja in si kot zrela oseba želi kar najdlje ostati gibalno aktiven in sposoben, so med naštetimi motoričnimi sposobnostmi še posebej pomembne moč (še zlasti vzdržljivostna), gibljivost in koordinacija, pa tudi ravnotežje. Seveda sta tudi ostali dve motorični sposobnosti (hitrost in preciznost) pomembni za rekreativne športnike v zrelem obdobju, vendar pa primerjalno nekoliko manj. Moč, še zlasti vzdržljivostna, je tako rekoč potrebna pri izvajanju sleherne športne dejavnosti, ki vključuje različne gibalne vzorce, ki se ciklično (na enak način in v enakem zaporedju) ponavljajo. Ti so značilni za hojo, tek, plavanje, kolesarjenje, tek na smučeh, kajakarjenje in še za nekatere druge športe.

Poleg moči je koordinacija gibanja med tistimi osnovnimi motoričnimi

oz. gibalnimi sposobnostmi, ki naj bi jih v obdobju zrelosti še posebej ohranjali in tako naj bi bilo vse do obdobja starosti. Koordinacija gibanja je potrebna pri izvajanju različnih bolj ali manj sestavljenih aktivnosti in pri mnogih športih. Tako na primer v veliki meri pogojuje izvajanje teka na smučeh, alpskega smučanja, deskanja na snegu, kajakarjenja, drsanja, rolanja, plavanja in mnogih drugih športov.

K dobri in optimalni telesni pripravljenosti rekreativnega športnika v obdobju zrelosti spada tudi dobra gibljivost. Le-ta pogojuje optimalno vključevanje drugih motoričnih sposobnosti. Gibljivost je mogoče na ustrezni ravni ohraniti v pozno starost, in to z redno vadbo. Le-ta posebej učinkuje na ohranjanje elastičnosti mišic in gibljivost (mobilnosti) sklepov. Kako pomembna je optimalna gibljivost, se človek zave šele takrat, ko ne more več opravljati potrebnih vsakodnevnih opravil oz. je njihovo izvajanje oteženo.

### Prevelika telesna teža – dodaten nahrbtnik v vsakdanjem življenju

Če poskušamo odgovoriti na vprašanje, zakaj naj bi se ljudje v zrelih letih še ukvarjali s športom, potem ne moremo mimo športnega udejstvovanja kot dejavnika oblikovanja skladno razvitega in vzdrževanega telesa z optimalno telesno težo. Prevelika telesna teža, ki je posledica prevelike oz. pretirane debelosti, ta pa neustreznega prehranjevanja s premalo gibanja, marsikomu greni življenje. V bistvu z rednim športnorekreativnim udejstvom skrbimo za lepo in skladno razvito telo ter lepo postavo, hkrati pa se s tem (med drugim) borimo tudi proti debelosti.

Debelost je v bistvu sodobna civilizacijska bolezen – ‘pridobitev’ današnjega načina življenja, ki ga mnogi preživljajo tako, da preveč jedo, se premalo gibljejo in nezdravo živijo. Debe-

lovrstnega udejstvovanja, ne moremo mimo vplivov na srčno-žilni in dihalni sistem. Pravzaprav je ohranjanje in izboljšanje srčno-žilne in dihalne funkcije eden od pomembnejših ciljev



lost je mogoče opredeliti iz različnih zornih kotov in gledišč, vendar pa so si danes predvsem medicinski strokovnjaki edini, “da je debelost kompleksna, večvzročna kronična bolezen” (Maučec Zakotnik, 2000). Vzrokov za nastanek debelosti je v različnih obdobjih človekovega življenja več, kar velja tudi za ljudi v zrelih letih, prav tako pa je več neugodnih posledic. Najboljši način za uravnavanje optimalne telesne teže sta količinsko in kakovostno primerna in uravnotežena prehrana ter primerna športna oziroma gibalna dejavnost.

### Z razvedrilnim športom si krepimo srce, ožilje in dihala

Ko govorimo o širših smotrih športnorekreativnega udejstvovanja odraslega prebivalstva in o ožjih ciljih

ukvarjanja z rekreativnim športom. Človek naj bi se v mladosti razvijal in razvil najpomembnejše funkcije, med njimi tudi srčno-žilno in dihalno, v zrelostni dobi in v starosti pa naj bi te funkcije ohranjal na ustrezni ravni.

S tako imenovano aerobno vadbo (s plavanjem, kolesarjenjem, hojo, tekom, z veslanjem in drugimi športi) je mogoče razvijati in ohranjati srce in ožilje ter dihala, ki v osnovi predstavljajo posameznikove funkcionalne sposobnosti. Srce z ožiljem in dihalni sistem morajo preprosto dobiti dovolj spodbud in ‘hrano’ v obliki impulzov, ki pospešijo delovanje obeh organskih sistemov. Razumljivo je, da se srce z ožiljem in dihala postopno prilagodijo na povečane napore, kar je mogoče ugotoviti s številnimi fiziološkimi kazalci ter z večjo srčno-žilno in dihalno sposobnostjo posameznika.

## Igrivost športa in duševno ravnovesje gresta z roko v roki

Športnorekreativno udejstvovanje je lahko tudi pomemben dejavnik pri ohranjanju in vzpostavljanju duševnega ravnovesja. To potrjuje dejstvo o tesni medsebojni povezanosti in soodvisnosti človekovih telesnih in duševnih dejavnosti. Izsledki številnih raziskav so v zadnjih desetletjih pokazali na ugodne učinke telesnega gibanja oz. ukvarjanja s športom na človekovo duševnost. V vsakodnevem življenju pri opravljanju številnih nalog in opravil ter še zlasti pri obvladovanju in premagovanju stresov se posameznikove telesne in duševne zmogljivosti povezujejo. "Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno" (Tomori, 2000).

Ko je človek prešel mladostno obdobje in se mora kot zrela oseba znajti v sodobnem svetu in reševati številne, včasih zapletene življenjske probleme, sta redno telesno udejstvovanje in napore, ki ga spremlja ustrezen napor, dejavnika, ki pri tem lahko bistveno pomagata in prispevata k duševnemu ravnovesju. Ker gre pri športnem udejstvovanju v večini primerov za igrivo in sproščujoče gibanje, se posameznik sprošča tako telesno kot duševno. Telesna sprostitev je tako pogoj za duševno in obratno. Prav sproščanje in razbremenjevanje duševnih napetosti s pomočjo telesnega oz. športnorekreativnega udejstvovanja je tudi eden od namenov tovrstnih aktivnosti. ■

### Literatura

Berčič, Herman; Sila, Boris; Tušak, Matej; Semolič, Andreja (2001): *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ihan, Alojz (2000): *Šport in imunski sistem*. V: Turk, Josip (ur.): *Lepota gibanja: tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, str. 57–59.

Maučec Zakotnik, Jožica (2000): *Telesna dejavnost, prehrana in regulacija telesne teže*. V: Turk, Josip (ur.): *Lepota gibanja: tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, str. 40–55.

Tomori, Martina (2000): *Duševne koristi telesne dejavnosti*. V: Turk, Josip (ur.): *Lepota gibanja: tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, str. 60–70.

Uлага, Drago (1980): *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

# Šola za starše

## Samozavest in samospoštovanje – ovrednotenje

✍ Alenka Krmavner

*Članek je nastal po zaključku srečanj v šoli za starše pod vodstvom p. Silva Šinkovca. Ta izkušnja je bila zame zelo dragocena; bila je 'odskočna deska' za novo rast.*

### Na srečanjih smo veliko pridobili

Všeč so mi bila teoretična izhodišča, ki so bila predstavljena, saj znanje omogoča celosten pogled na določeno področje. Tako sem lahko povezovala teorijo z doživljanjem in izkušnjami od otroštva do sedaj. Svoja ravnanja sem povezala z izhodiščem v okolju, v katerem sem rasla. Hkrati pa sem začutila, da lahko določeno vedenje tudi spremenim; da imam sama v rokah 'škarje in platno'; in da je čudovita izkušnja 'dopuščati obrezovanje' samega sebe. Tako kot to počne dober sadjar, da sadno drevo dobro obrodi, je dobro dopuščati tudi urejanje naše krošnje. Ohraniti dobro in rezati slabo ter se hkrati bogatiti z novo izkušnjo. Zaradi sebe in zaradi bližnjih, s katerimi živimo. Če namreč hočemo spremeniti svet, moramo najprej spremeniti sebe. Korak za korakom – kot je dejal gospod Silvo Šinkovec: "Vaja dela mojstra, ko mojster dela vajo."

Brati knjigo doma v fotelju je nekaj drugega kot sprehajati se skozi skupaj z drugimi. Zame je bilo čudovito, ko smo podelili svoje konkretne izkušnje – iskreno, s ponosom ali z zadrego. Čutiti je bilo, kako je tudi dinamika v skupini iz srečanja v srečanje rasla. Na vsakem srečanju sem zaznala več odprtosti in dialoga.

Srečanja niso bila 'poučevalna' – da bi nekdo nekoga učil, temveč 'podeljevalna', ko je vsak popolnoma svobodno dal del samega sebe s pozornim poslušanjem, z izražanjem mnenja ali pa z igro vlog.

### Seminar mi je bil v pomoč in spodbudo

Čutim, da vsake toliko časa potrebujem pogled vase. Ne le analizirati, temveč pogledati, kje 'sem' kot oseba v tem trenutku. Ozreti se na prehojeno pot in občudovati lastno zorenje, se tudi zahvaliti za vse, kar je prišlo naproti. Pa tudi pogledati, kako naprej, katere spremembe bi poskusila narediti.

Lepo mi je bilo, ko sem v odnosu z bližnjimi poskusila odložiti vse 'projekcije', ohraniti z vsako osebo spoštljiv in obziren odnos ter v istem trenutku imeti rada tudi sebe. In kako svobodno sem se potem počutila. S temi osebami smo potem v 'resnici' ohranili 'čist' odnos.

Je pa res, da si je treba vzeti čas. Prav 'ustaviti se' ob tisti osebi. Ne misliti na osebo prejšnjega trenutka, ne misliti na osebo, ki prihaja v naslednjem trenutku, temveč si vzeti čas za tistega, ki je ta trenutek pred mano. Takšna naravnost daje potem vsem srečanjem polnost in srcu vrača mir.

### Želim si nadaljevanja

Menim, da so bila srečanja 'naša' in da smo potrebovali tudi svoj čas 'vračanja'. Težko je kar takoj udeležiti aktivne metode dela. Potreben je čas. Sama sem čutila, da je dinamika v skupini rasla in da smo iz poslušanja počasi prestopali tudi v govorjenje, igranje, dialog.