

Koristi ob ukvarjanju s športom niso le fizične narave.

Telo in glava, vedno del iste celote

TOMAŽ MENCINGER;
FOTO BORIS ŠINIGOJ

Zavest o koristih rednega ukvarjanja s športom je v sodobni družbi kljub vsemu čedalje bolj navzoča. Vse več ljudi je seznanjenih s pozitivnimi učinki športa, kot so recimo znižanje krvnega pritiska, poraba odvečnih kalorij in s tem preprečevanje debelosti ter bolezni srca in ožilja, boljša pljučna kapaciteta, splošen mišični tonus, trdnost okostja ... Ukvarjanje s športom pa seveda tudi izjemno dobro deluje na psihično počutje; recimo večjo sproščenost hitro občutimo, drugih učinkov pa običajno sploh ne opazimo oziroma se jih ne zavedamo.

Veliko ljudi se ukvarja s športom zato, da se sprostijo od vsakdanjega, vsem dobro znanega stresa v službi, šoli in doma, ki se kaže kot povečana napetost v mišicah in povišan krvni pritisk, če omenimo le dve najpogostejši posledici. Z zmerno telesno dejavnostjo se sproščajo mišične napetosti, temu pa avtomatsko sledi psihična umirjenost, saj sta um in telo neločljivo povezana. Vendar nam lahko šport prek svojih preizkušenj omogoča še veliko več kot zgolj sproščanje.

Pridobivanje samozavesti

Veliko mladih ljudi je prav v športu doživelo prve uspehe, se zato navdušilo za neko disciplino, jo začelo redno in prizadevno trenirati ... S tem so si pridobili samozavest, začeli so se zavedati svojih sposobnosti in izkušnje prenesli tudi v siceršnje življenje. Mlad športnik se zlasti v individualni panogi spopada s težavami in se jih sčasoma nauči uspešno premagovati. To so izkušnje, ki jih bodo njegovi vrstniki po večini začeli pridobivati šele čez leta. Postopoma se nauči tehnično zahtevnih gibov, okrepi kondicijo in koordinacijo, tekmuje v psihično zahtevnih razmerah (zaradi pritiska staršev, trenerjev in sovrstnikov ter seveda lastnih pričakovanj), morda se pomeri z nasprotniki iz drugih držav... Šport pokaže mlademu nadobudnežu pot do kakršnega koli uspeha, nauči ga, da je prizadevanje dolgotrajno, da sta potrebni delavnost in vztrajnost, in mu



tudi pokaže, da ima sposobnosti, za katere pred časom morda niti slutil ni, da jih ima.

A tudi odrasli se v rekreaciji srečujejo z okoliščinami, za katere najprej mislimo, da jim ne bomo kos. Tako na primer le stežka verjamemo, da bomo kdaj pretekli 42 kilometrov na maratonu, da se bomo naučili tehnično pravilnega

servisa pri tenisu ali da bomo kdaj lahko prekolesarili 155 kilometrov na maratonu Franja. A sčasoma, s prizadevno vadbo in postopnim osvajanjem stopnic, ki vodijo do takšnih dosežkov, začnemo verjeti, da smo tega sposobni. Ko dejansko osvojimo cilj, ki se je nekoč zdel bolj ali manj nedosegljiv, nas to prepriča, da lahko dosežemo veliko, ter nas spodbu-