##### ŠPORT KOT SREDSTVO SPROSTITVE



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
| Leto: | 2003/04 |

#### KAZALO

[POVZETEK 3](#_Toc68422017)

[UVOD 4](#_Toc68422018)

[Kaj je šport? 5](#_Toc68422019)

[Kaj je sprostitev? 5](#_Toc68422020)

[EKSPERIMENTALNI DEL 6](#_Toc68422021)

[ANKETA 6](#_Toc68422022)

[Rezultati ankete 7](#_Toc68422023)

[Grafični prikaz rezultatov ankete pri fantih in dekletih 7](#_Toc68422024)

[VAJE IN AKTIVNOSTI 8](#_Toc68422025)

[Pozdrav soncu 8](#_Toc68422026)

[Meditacija 12](#_Toc68422027)

[Kolesarjenje 12](#_Toc68422028)

[RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK 13](#_Toc68422029)

[SEZNAM UPORABLJENE LITERATURE 14](#_Toc68422030)

# POVZETEK

V teoretičnem delu najine seminarske naloge sva na kratko opisali dve glavni besedi naslova. Odgovorili sva si na vprašanji, kaj je to šport in kaj sprostitev. Poiskali sva povezavo med tema dvema besedama in prišle do zaključka, da šport v večini primerov predstavlja obliko relaksacije oz. sprostitve. Seveda pa se nisva opirali le na napisana dejstva, ampak sva najino hipotezo tudi fizično preverili. To sva storili s pomočjo ankete in vaj, ki sva jih izvajali s sošolci. Vse to pa sva predstavili v eksperimentalnem delu najine naloge in v grobem tudi v zaključku. Podatke oz. dejstva, ki sva vam jih predstavili v raziskovalni nalogi, sva poiskali v primerni literaturi, veliko stvari pa sva ugotovili sami.

# UVOD

V najini nalogi vam bova predstavili šport kot sredstvo sprostitve. Pri izdelavi najine naloge nama je bil v veliko pomoč športni tabor v Rakovem Škocjanu, ki smo ga obiskali z razredom (2.E, GIMB). Na taboru sva sošolce seznanili z nekaj metodami sprostitve. Poleg tega pa smo tudi veliko kolesarili, hodili, plezali, veslali in tekli. Vse te športne aktivnosti pa so nama pomagale pri izvedbi najinega eksperimentalnega dela. Seveda pa sva poleg tega izvedli tudi anketo, v kateri sva sošolce povprašali po počutju pred, med in po športnih aktivnostih. Ko sva preučili rezultate, sva prišli do ugotovitve, da ***šport je sredstvo sprostitve****,* kar pa je tudi najina prvotna hipoteza.

# Kaj je šport?

Beseda šport danes pomeni gibanje, in sicer v najširšem pomenu besede. V latinščini se beseda šport glasi *disportare* in pomeni raztresti se, odvrniti se od dela in skrbi, se pravi sprostiti se. Ko omenimo besedo šport, pomislimo na človekovo dejavnost, gibanje in na telesno aktivnost. Le-ta pa nam pomaga razvijati sposobnosti, ki so pri rednem delu zanemarjen, utrjuje naše zdravje, pomaga nam ohranjati stik z naravo, predstavlja nam zabavo in estetsko doživetje. Pomaga nam, da premagamo naše skrajne meje, v nas poraja veselje, igro, nas osvežuje, sprošča in krepi. Obenem pa nam obnavlja energijo in povečuje družabnost.

# Kaj je sprostitev?

Ko so še živeli naši dedki in babice, je veljalo, da je za dosego čim boljših športnih rezultatov potrebno, da so mišice pri športnih aktivnostih čim bolj napete. V današnjem času pa vemo, da je to prepričanje napačno in da je najbolje, če so pred vsakršnim športnim naporom mišice sproščene in ne skrčene. Zakaj je pravzaprav bolje, da so mišice sproščene in ne napete? V času, ko mišice počivajo, se prekrvavijo in tako dobijo dovolj kisika ter s tem dovolj energije za nadaljnje delo. V stanju, ko pa so mišice napete, so kapilare stisnjene in ne prepuščajo dovolj krvi v mišice.

Ljudje, ki jim šport predstavlja vsakdanje delo, se sproščajo z naslednjimi vajami in metodami sproščanja:

* masaža,
* vroče kopeli, naravna zelišča in eterična olja,
* savna,
* joga,
* meditacija

Ljudem, ki se s športom na ukvarjajo redno (kot na primer atleti), pa šport kot sam (tek, plavanje, kolesarjenje…) predstavlja sprostitev.

# EKSPERIMENTALNI DEL

## ANKETA

Kot sva že omenili v prvem delu najine naloge, je najin cilj dokazati, da šport je sredstvo sprostitve. Pomagali sva si z anketiranjem najinih sošolcev in z izvajanjem sprostitvenih vaj ter s športnimi aktivnostmi. Pri rezultatih ankete sva ugotovili, da se večina učencev po izvedenih vajah počutilo bolje, redkim pa so te aktivnosti predstavljale lažji napor. S temi vajami sva povezali šport in sprostitev ter dosegli dobro voljo in počutje.

Najina anketa je izgledala takole:

**Pred sabo imaš vprašalnik o športu kot sredstvu sprostitve. Prosiva te, da odgovarjaš iskreno, saj nama boš s tem v veliko pomoč. Vsako vprašanje ima možen samo en odgovor.**

**Obkroži!**

**1. Spol: M Ž**

**2. Ali se redno ukvarjaš s športnimi aktivnostmi?**

**da**

**ne**

**3. Ali ti aktivnost predstavlja obveznost ali zapolnitev prostega časa?**

**obveznost**

**prosti čas**

**4. Kako redno se ukvarjaš s športom?**

**vsak dan**

**več kot dvakrat tedensko**

**enkrat tedensko**

**se ne ukvarjam**

**5. Kako se počutiš pred aktivnostjo?**

**dobro**

**utrujeno**

**povprečno**

**6. Kako se počutiš med aktivnostjo?**

**komaj čakam, da bo aktivnosti konec**

**sem poln/a energije**

**povprečno**

**7. Kako se počutiš po aktivnosti?**

**utrujeno, ampak sproščeno**

**če bi imel/a možnost, bi trening podaljšala**

**slabo, komaj čakam posteljo**

## 

## Rezultati ankete

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| fantje (11) | | | | | | |
| odgovori in vprašanja | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| a) | 8 | 4 | 3 | 4 | 0 | 7 |
| b) | 3 | 7 | 5 | 2 | 5 | 2 |
| c) |  |  | 2 | 5 | 6 | 2 |
| d) |  |  | 1 |  |  |  |

*Tabela 1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| dekleta (19) | | | | | | |
| odgovori in vprašanja | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| a) | 6 | 4 | 2 | 8 | 3 | 12 |
| b) | 13 | 12 | 4 | 0 | 7 | 3 |
| c) |  |  | 8 | 11 | 8 | 4 |
| d) |  |  | 5 |  |  |  |

*Tabela 2*

## Grafični prikaz rezultatov ankete pri fantih in dekletih



*Graf 1*

*Graf 2*

## VAJE IN AKTIVNOSTI

(ki smo jih izvajali na taboru)

* **kolesarjenje**,
* plezanje,
* veslanje,
* hoja,
* tek,
* masaža,
* **pozdrav soncu**.

Poleg teh, ki smo jih opravljali, pa poznamo tudi druge sprostitvene vaje:

* vizualizacija,
* sprostitev z barvami,
* sprostitev z dihanjem,
* aroma terapija,
* **meditacija,**

Nekatere vaje in aktivnosti vam bova v naslednjem delu podrobneje predstavil.

### Pozdrav soncu

To je ogrevalna vaja. Uglasi telo in mu daje energijo, poleg tega pa je odlična vaja za nadzor dihanja. Pozdrav soncu izvajamo brez sile in naprezanja, sproščeno in ritmično.

To je vaja, ki ne omeji svojega delovanja le na posamezne dele telesa, deluje namreč na celoten organizem, ga krepi in povečuje učinkovitost našega imunskega sistema. Skladno oblikuje telo in topi odvečno maščobo, ne da bi pri tem preveč razvijala mišice.

Prav tako krepi in spodbuja prebavni sistem; z ritmičnim raztezanjem in krčenjem trebuha masiramo drobovje in tako izboljšujemo prebavo.

Ureja delovanje maternice in jajčnikov, vemdar naj ženske v prvih dneh menstruacije in nosečnice po petem mesecu raje ne izvajajo te vaje.

Pozdrav soncu uskladi naše gibanje z dihanjem, temeljito prezrači pljuča, obogati kri s kisikom in jo očisti toksinov. Znišuje krvni pritisk in umirja razbijanje srca. Okrepi živčni sistem, izboljšuje spanje in krepi spomin.

Pozdrav soncu lahko, tako kot [tibetanske vaje](http://www.lunin.net/zdravje/tibetanskevaje.php), izvaja vsak sam, brez posebne opreme in v vsakem letnem času.

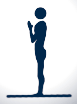
Potek vaje

Vajo izvajamo zjutraj pred zajtrkom (prej popijemo kozarec mlačne vode), obrnjeni proti vzhodu - proti soncu.

Pomembno je, da smo sproščeni, v ne pretesnih oblačilih, da nam je prijetno in dovolj toplo. Vsako stopnjo vaje izvajajmo samo do točke, ko postane neprijetno. Dihajmo globoko, s celimi prsmi, v enakomernem ritmu.

**1.**

Postavite se vzravnano. Noge imate skupaj, dlani pa sklenjene na prsih. Noge so trdno na tleh. Sprostite se, vrat spustite na prsi in IZDIHNITE.



**2.**

Globoko VDIHNITE, medtem ko dvigujete sklenjene roke in se v pasu upognete nazaj.



**3.**

Počasi IZDIHNITE in se v pasu prepognite naprej. Roke položite plosko ob stopala, obraz naj bo tesno pri nogah (upognite kolena, če je potrebno).



**4.**

VDIHNITE, medtem ko iztegnete levo nogo nazaj, tako da počiva na kolenu in prsih; istočasno upognite desno koleno, glavo pa dvignite in poglejte čimbolj navzgor.



**5.**

ZADRŽITE DIH, iztegnite še desno nogo in visoko dvignite zadnjico. Telo naj tvori obliko trikotnika.



**6.**

Med IZDIHOM spustite kolena in obraz do tal, trebuh in medenica pa ostaneta rahlo privzdignjena.



**7.**

VDIHNITE, medtem ko dvignete zgornji del telesa, tako da iztegnete roke. Poglejte navzgor.



**8.**

Roke in noge držite plosko na tleh in IZDIHNITE, medtem ko dvigujete zadnjico kvišku in nazaj. Pete in glavo potisnite proti tlom.



**9.**

VDIHNITE, vzdignite levo nogo in jo pritisnite ob prsni koš. Desna noga ostane iztegnjena, koleno počiva na tleh.



**10.**

IZDIHNITE, medtem ko dvigujete zadnjico in postavljate desno nogo poleg leve. Obraz naj bo tesno ob nogah.



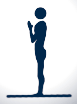
**11.**

VDIHNITE in medtem ko se vzravnate, iztegnite roke navzgor in se usločite nazaj.



**12.**

Vrnite se v prvotni položaj in IZDIHNITE. Vajo ponovite še 1x tako, da najprej iztegnete desno nogo. Tako bo raztezno delovanje na telo uravnoteženo.



### Meditacija

Meditacija je stanje, v katerem sta telo in um umirjena, srce pa odprto.

Meditacija je proces iskanja svojega centra in bistva. Z meditacijo dvignemo svojo zavest iz »normalnega, budnega« stanja v nadzavest.

Danes pogosto slišimo veliko ljudi govoriti o »meditaciji«, ki predstavlja le neko obliko sanjarjenja, razmišljanja in bega od realnosti. Prava meditacija je popolno nasprotje takšnemu dojemanju, saj um med meditacijo (p)ostane aktiven in zelo "buden." V nasprotju s splošnim prepričanjem potrebujemo pri meditaciji veliko energije in koncentracije, podobno kot za mnogo drugih vsakodnevnih opravil. Za globoko meditacijo je izredno pomembno:

· sprostitev telesa in umiritev dihanja,   
  
· pravilni sedeč položaj,   
  
· umiritev miselnega toka,   
  
· tehnika meditacije, ki temelji na tradiciji.

### Kolesarjenje

Kolesrjenje je odlična aerobična telovadba. Kolesarjenje je dejavnost, pri kateri porabljate kalorije in si zvišujete srčni utrip, poleg tega pa premagujete veliko večje razdalje kot pri hoji ali teku, ne da bi obremenjevali sklepe, obenem je tudi odličen trening vztrajnosi in za uravnavanje telesne teže. Tako kot plavanje je tudi kolesarjenje manj škodljivo za mišice v primerjavi s tekom. Poškodbe mišic in sklepov niso zelo verjetne, razen če ne pride do padca.

Tudi mi smo se na taboru odpravili kolesariti, in sicer kar 20 km do Cerkniškega jezera in nazaj. Seveda so nam dali tudi obvezno zaščitno opremo. Pred in po izletu sva nekaj sošolcev povprašali po njihovem počutju. Pred izletom je bilo večino od njih navdušenih in polnih energije, nekateri pa se izleta niso najbolj veselili. Po končanem izletu pa smo bili prav vsi utrujeni, večina od nas pa se je počutila tudi prijetno zrelaksirano. Iz tega sklepava, da tudi vsakdanji športi, kot so kolesarjenje, rolanje, tek itd., prispevajo k našemu boljšemu počutju.

# RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Šport **je** sredstvo sprostitve. To je bila najina prvotna hipoteza, ki sva jo tudi dokazali. Najine raziskave oziroma celoten eksperimentalni del sva v večini potrdili, ne pa na novo ugotovili. Torej: pri športnih aktivnostih se utrudimo in s tem dosežemo zadovoljstvo in sprostitev. Vendar to dosežemo le, če se za ta šport odločimo prostovoljno. To je bilo vidno tudi pri dijakih. Tisti, ki so se veselili plezanja, veslanja in kolesarjenja, so se tudi po aktivnosti počutili dobro. Tisti pa, ki so se v šport podali s slabo voljo in brez energije, pa so se po aktivnosti počutili celo slabše.

Pozdrav soncu ni bil všeč vsem dijakom, zato so se tudi njihovi končni rezultati razlikovali glede na začetno počutje.

Masaža, ki sva jo izvajali na nekaj dekletih, pa je bila všeč prav vsem. Verjetno zaradi tega, ker za to, da ne nekdo zmasira, ni potreben nikakršen napor ali razmišljanje.

Ta naloga nama je bila nova pridobljena izkušnja, kako idelati nalogo, kako zajeti bistvo določenih stvari, pridobili pa sva tudi nekaj dodatnih informacij o športu in sprostitvi. Morda bi se lahko malo bolj osredotočili na to, kako različni športi vplivajo na naše počutje, vendar je to že skoraj drug naslov.

Izdelovanje te naloge nama je bilo v veselje, saj sva se pri tej nalogi tudi malo bolje spoznali in okrepili najino prijateljsko vez.

# SEZNAM UPORABLJENE LITERATURE

* Bizjan, M. *Šport od mladosti k zrelosti: iskanje poti*. Ljubljana: Knjigarna Karantanija, 1999. Zbirka Šport. ISBN 961-90077-3-5.
* Slobodnik, I. idr. *Šport - tvoja izbira: šole v naravi – teoretične* *vsebine.* Ljubljana: Gyrus, 1999. ISBN 961-6340-00X.
* Pavlinič, M. idr. *Športni vodnik Gimnazije Bežigrad*.
* Marsenič-Marsa, A. In Butara, M. *Zdravje* [Spletna stran]. 1992. Ljubljana. Artisa. [citirano 29. 03. 2004]. Dostopno na naslovu: <http://www.lunin.net/zdravje/joga.php>.
* *Meditacija* [Spletna stran]. [citirano 29. 03. 2004]. Dostopno na naslovu: <http://www.drustvo-namaste.si/meditat>.
* Roki. *Kolesarjenje* [Spletna stran]. 2002. Ljubljana. [citirano 29. 03. 2004]. 3, 2, 1 gremo Roki. Dostopno na naslovu: <http://www.roki.org/rekreacija/kolesarenje.htm>.