



JOANNA WIELGOPOLAN / PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA

# SPORT TO ZDROWIE TAKŻE PSYCHICZNE

„Sport to zdrowie” - w przypadku zdrowia psychicznego to pewnik :-)

Oczywiście w odniesieniu do uprawianego rekreacyjnie, hobbystycznie sportu, który pozytywnie wpływa na nasze **zdrowie psychiczne**.

Aktywność fizyczna u dzieci pobudza dojrzewanie układu nerwowego, a to z kolei przyspiesza rozwój motoryczności. W układzie nerwowym występuje m.in.: dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu (i właśnie wzrost motoryczności), poprawienie szybkości przewodzenia bodźców nerwowych, polepszenie koordynacji ruchowej i szybkości reakcji na bodźce, zmniejszenie poziomu lęku i stanów depresyjnych, a także poprawienie jakości snu.

Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę. Rozwija swoją samodzielność. Zabawy i ćwiczenia w grupie uczą zachowań prospołecznych - dziecko podporządkowuje się obowiązującym normom i zasadom.

W przypadku dzieci aktywność fizyczna, a w szczególności trenowanie sztuk walki, stwarza sytuacje, w których dziecko uczy się pokonywać trudności, radzić sobie ze zmęczeniem, przeżywać sukcesy i porażki, a także kontrolować emocje. Do niewątpliwych korzyści należy też to, że sprzyja kształtowaniu relacji z innymi, umiejętności współpracy, negocjacji i samokontroli. Rośnie nam ciekawy młody człowiek, który w przyjaznych, kontrolowanych warunkach zdobywa wiedzę ►

o sobie i o życiu. Często trener - mistrz jest ważną osobą, z którą uczeń nawiązuje bezpieczny kontakt, wzoruje się na nim, obserwuje, uczy się od niego postaw, bierze z niego przykład. Niejednokrotnie to właśnie trener tłumaczy i odpowiada na trudne pytania czy też uczestniczy w ważnych życiowych momentach i robi to z pozycji osoby wiarygodnej, bo niezaangażowanej (jak rodzice czy przyjaciele).



Zarówno w przypadku dzieci, młodzieży jak i dorosłych funkcja wymiany komputera, tabletu lub telefonu komórkowego na uczestnictwo w zajęciach sportowych jest zbawienna. Aktywność ruchowa wpływa w przypadku osób dorosłych profilaktycznie i terapeutycznie na choroby (w szczególności tzw. cywilizacyjne), uwalnia od stresów i napięć, redukuje zmęczenie po pracy, pozwala na samorealizację i kompensację braków codziennego życia, przeciwdziała procesom starzenia się organizmu. Do czynników wpływających na jakość życia bez wątpienia należy aktywność fizyczna, która m.in. obejmuje podejmowane w ramach czynnego wypoczynku różnego rodzaju zabawy, ćwiczenia czy też amatorskie uprawianie różnych dyscyplin sportu. Aktywność fizyczna, połączona z elementem walki i konkurencji, ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne,

poczucie szczęścia i ogólną jakość życia. Osoby czynne zawodowo mają często bardzo nieaktywny siedzący tryb pracy. Alternatywą dla tych osób mogą być sporty walki, które zawierają zarówno element ogólnej aktywności fizycznej, łączą elementy sportu towarzyskiego z elementami walki, a także umiejętności samoobrony. Psychologia docenia też **posiadanie aktywnego hobby jako jeden z czynników chroniących przed wypaleniem zawodowym.**

Korzystny wpływ na osoby uprawiające sport pokazuje ciekawe badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Szczecińskim

W badaniu odniesiono się do znaczenia związków między poziomem podejmowanej aktywności ruchowej a głównymi potrzebami psychologicznymi:

1. autonomią (człowiek chce sam decydować, czyli mieć poczucie wolnego wyboru),
2. kompetencją (człowiek musi mieć odpowiednie umiejętności do tego, aby wykonać powierzone mu zadania),
3. powiązaniem (człowiek ma poczucie, że coś jest ważne, wykonując dane zadanie wie, jaki jest cel tego, co robi),
4. poczuciem jakości życia (skorzystano między innymi z takich wskaźników jak: ►

- poczucie jakości życia w sferze emocjonalnej,
- przejawów doświadczania stresu,
- radości życia).

Analiza statystyczna wykazała, że osoby najbardziej aktywne uzyskały wysoki poziom zaspokojenia trzech przedstawionych potrzeb, co jest jednym z istotnych warunków rozwoju osobistego spełnienia w życiu i motywacji do działania. Wyniki są dość złożone gdyż badano również inne zmienne, ale generalnie pokazują zbawienny wpływ uprawiania aktywności fizycznej.

Badania z zakresu psychologii donoszą o poprawie samopoczucia i własnej wartości u osób trenujących rekreacyjnie sztuki walki - same plusy :-).

A to nie wszystko, podobnie jak u dzieci **osoby dorosłe mają potrzebę przynależności do grupy i właśnie taką funkcję pełnią treningi.** Nawiązują się znajomości, przyjaźnie, które niejednokrotnie przenoszą się poza dojo. Znajomości, zawarte na macie przenoszą się na grunt towarzyski, zawodowy i pomocowy, pokazują, że na partnera z treningów możemy liczyć także w życiu prywatnym. **Wspólne spędzanie czasu i poczucie wspólnoty - gdy życie pędzi szybko i przynosi się coraz częściej do social media to jest ogromny zasób...**

Jeśli aktywność sprawia Wam przyjemność to cieszcie się tym, bawcie się i pamiętajcie, że sprawność fizyczna jest uważana za część inteligencji :-)

