

A sport és a személyiség

A sport és az életvitel



A rendszeres sportolás fegyelemre és rendszerességre nevel, pontosságra szoktat. A nyugodt alváshoz és hatékony pihenéshez szükséges a testi, illetve a szellemi fáradtság egészséges aránya. Napjainkban a diákokra már kisiskolás korban is komoly nyomásként nehezedik az állandó szellemi megterhelés, az iskolai teljesítmények hajszolása. Ez mind szellemileg, mind lelkileg próbára teszi

a fiatal szervezetet.

A tanulmányi versengésben való helytállás a korábbiaknál sokkal több tanulást, nagyobb információ-tömeg elsajátítását igényli, ami rendkívüli módon terheli az idegrendszert, és állandó szellemi fáradtságot eredményezhet. A szellemi fáradtság legjobb kipihenési módja a fizikai terhelés. Többórás tanulás után egy félórás kocogás vagy egy rövid focimeccs az udvaron szinte kicseréli az elfáradt agyat, és újult erőt ad a folytatáshoz. A mozgás ugyanis fokozza az anyagcserét, élénkíti a vérkeringést, aktiválja az idegrendszert. Egyoldalú, csak szellemi igénybevétel esetén előbb-utóbb álmatlanság, rendszeresen felületes alvás alakul ki, aminek tartós fennállása a szervezet súlyos kimerüléséhez vezet. Ezzel szemben, ha a szellemi fáradtságot aktív kapcsolódással oldjuk, úgy a fizikai és a szellemi igénybevételt egyensúlyba hozzuk. Ez biztosítja a mély és nyugodt álmot, a reggeli frissességet.

A tanulmányokban való helytállást is segíti a sport, hiszen a sportjátékok hozzászoktatják az embert a valódi versenyhelyzetekkel való megbirkózáshoz.

👉 A sport és a személyiség 😊

Az **előnyös fizikai és élettani hatásokon túl nem elhanyagolható a sport hatása a személyiségfejlődésre.** A sportolás talán legfontosabb lelki hozadéka a „sportszerű” jellem kialakulása. A sportszerűség egyszerre jelenti a kudarcok elviselését, az elért eredmények szerény elfogadását, a kitartó küzdelemre való képességet, a társak biztatását és segítségét. A sportszerű jellem nem mások ellen, hanem saját korlátai ellen küzd, és tiszteletben tartja mások küzdelmét is, amire jó alapot nyújt saját erőfeszítéseinek ismerete.

A fizikai teljesítőképesség két formája, a rövid ideig tartó csúcsteljesítmény (pl. sprint) és a hosszú ideig tartó, egyenletes teljesítmény (pl. hosszútávfutás) más-más jellegű feladatot jelent. A mindennapi élet során talán az utóbbi több szerepet kap: az állóképesség, a tartósan nyújtott megbízhatóan magas színvonalú munka alapvető elvárás a társadalom minden szintjén valós és átvitt értelemben egyaránt.

A **szellemi teljesítőképesség** a fizikai teljesítőképességre is hatással van, és viszont: a kitartás mértéke nem csupán a sejtek, szervek, szervrendszerek állapotától, hanem a központi idegrendszer[©] aktiváló hatásától is függ, amelyet erősen befolyásol az ösztönzés és az elszántság mértéke. **Ha tisztán szellemi teljesítmény a cél, a sportban megszokott kitartás akkor is jó szolgálatot tesz, a sporthoz idomult jellem ugyanis nehezebben „adja fel” a nem fizikai természetű feladatokat is.**

[©] Az idegrendszer azon része, ami a kétoldalian részarányos állatok (csaknem az összes többsejtű állat a csalánozók, szivacsok kivételével) életműködését szabályozza.