

### Psihološki in socialni učinki športa

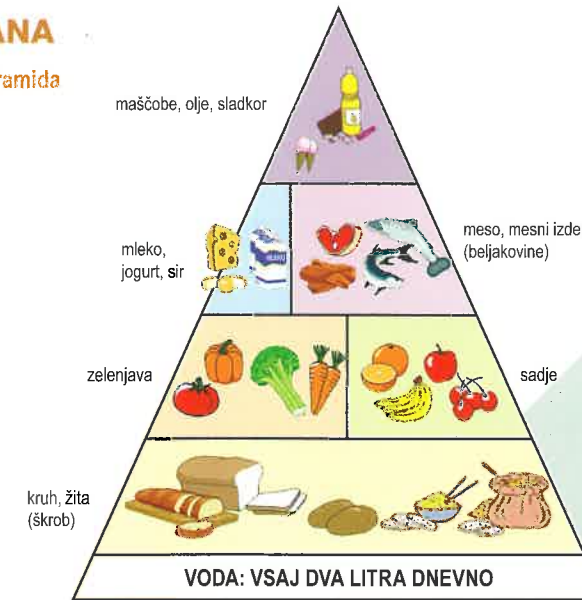
- Športne aktivnosti pomagajo pri oblikovanju samozavesti, družabnosti, pozitivne samopodobe in samospoštovanja.
- Športne aktivnosti pomagajo sprejemati in preboleti poraze in neuspehe.
- Športne aktivnosti sproščajo in pomirjajo. Izboljša se razpoloženje, splošno počutje in psihična stabilnost. Zmanjša se tesnoba, stres, depresija.
- Sportniki so bolj družabni in strpni do soljudi. Navdaja jih optimizem, navdušenje in ustvarjalnost.
- Zaradi športne aktivnosti se poveča delovna sposobnost, vitalnost in organiziranost, izboljšajo se delovne navade.
- Ukvarjanje s športom pomaga pri preprečevanju (odvajanju) od zasvojenosti (alkohol, tobak, droge, televizija, računalnik ...).

### Vpliv športa na videz in postavu

- Športna aktivnost preprečuje čezmerno telesno težo (zmanjšuje ali odpravi kopičenje maščob v telesu).
- Ukvarjanje s športom poveča delež mišične mase na račun maščobne mase.
- Športna aktivnost oblikuje in ohranja lepo postavo ter zdrav videz.

## PREHRANA

### Prehranska piramida



Zdrava prehrana je del zdravega načina življenja. S hrano dobi telo potrebne snovi za delo, vzdrževanje toplote, za rast in razvoj, za obnovo telesa in delovanje vseh telesnih organov. Zauživanje hrane mora biti ustrezno razporejeno skozi ves dan.

Hrana mora biti prilagojena človekovi starosti in obremenitvi. Odrasel človek naj bi pojedel največ sadja, zelenjave in balastnih snovi, energijo naj pridobiva pretežno iz sestavljenih ogljikovih hidratov (70 %) in nenasičenih maščob (30 %).

Mladostniki in športniki potrebujejo več beljakovin, zato naj bi jedli več sadja in zelenjave ter z beljakovinami bogate hrane – stročnice, mleko, mlečne izdelke in meso.

Hrana naj bo predvsem raznovrstna. Za rast in obnovo celic potrebujemo beljakovine, za delovanje pa energetsko prehrano, ki jo dajejo ogljikovi hidrati in maščobe. Za pravilno delovanje telo potrebuje še vodo, vlaknine in balastne snovi za boljšo prebavo, vitamine in minerale.

Atlet ali delavec, ki opravlja težka dela, potrebuje hrano, ki daje veliko **energije**, ki jo dobi predvsem s prehrano, sestavljeno iz ogljikovih hidratov in maščobe.

Otroci v osnovni šoli še rastejo in tako kot težkoatleti (metalci, dvigovalci uteži, boksarji, bodybuilderji ...) v večji meri potrebujejo **gradbene snovi** – beljakovine. Vlaknin in **balastnih snovi** človeška prebavila ne predelajo, kar je koristno, saj nam povzročajo občutek sitosti, pospešujejo in olajšujejo prebavo.

V **vodi** se odvijajo vsi presnovni procesi in je nujno potrebna za življenje. Delež vodnih molekul v telesu je kar 99 % in predstavljajo 60 % telesne teže. (70 kg težak moški ima v telesu 42 kg vode). Športnik izgublja več vode kot neaktiven človek. Izloča jo predvsem s potenjem in dihanjem, manj pa s sečem in blatom. S potenjem izloča tudi veliko **mineralov**, predvsem navadne soli (NaCl), ki jih mora nadomestiti. Zelo dober vir mineralov so juha in različne izotonične (športne) pijače.

Hrana dve temeljni nalogi – telesnim celicam zagotavlja energijo, organom in tkivom pa surovine za rast, obnavljanje in ohranjanje. Snovi, ki opravljajo ti dve nalogi, imenujemo hranila. Poglavitni vir energije so ogljikovi hidrati in maščobe. Beljakovine so gradbeni material organov in ostalih delov telesa. Telo jih uporablja kot energetski vir samo, kadar strada. Hrana vsebuje različne minerale in vitamine, ki so nujno potrebni za pravilno delovanje telesa. Največ jih je v svežem sadju in zelenjavi.

**Ogljikovi hidrati** so glavni vir energije. Med prebavo se pretvorijo v enostavne slad-

hrana, ki vsebuje veliko enostavnih sladkorjev, povzroči visoko koncentracijo glukoze v telesu, ki pa hitro pade in smo kmalu spet lačni. Enostavni sladkorji so v sadju, medu, marmeladi, sadnih sokovih in sladkarijah.

Sestavljeni ogljikovi hidrati (škrob) nam zagotavljajo energijo za daljši čas, saj je za njihovo razgradnjo potreben čas, zato smo po obroku, ki vsebuje ogljikove hidrate dlje časa siti. Maratonci, tekači na dolge proge in drugi športniki, ki potrebujejo veliko energije, jedo hrano, sestavljeno pretežno iz sestavljenih ogljikovih hidratov. Škrob je v žitaricah, kruhu, testeninah in nekaterih vrstah zelenjave.

Če jemo preveč ogljikovih hidratov, jih telo shranjuje predelane v maščobe.

**Beljakovine** omogočajo rast, delovanje in življenje celice ter s tem vzdržujejo ves organizem. Hrana, bogata z beljakovinami je lahko živalskega kot tudi rastlinskega izvora. Največ beljakovin zaužijemo z mesom in mesnimi izdelki, ribami, jajci in stročnicami (fižol, grah, soja, leča).

**Maščobe** so koncentriran vir energije in sodelujejo v presnovnem procesu. So tudi glavni vir energije med počitkom in spanjem. Maščobne obloge v telesu nas grejejo in ščitijo pomembne organe. Maščobe so:

- **nasičene** (mast, olje, svinjsko meso; posebej nevarne so tiste, ki jih ne vidimo – v krompirčku, piškotih, ocvrtih jedeh). Zvišujejo raven holesterola v krvi. Ta se nalaga na žilne stene in zmanjšuje pretok krvi, kar obremenjuje srce in ožilje.
- **nenasičene** (ribe, nekatere rastlinske maščobe, oreščki) so človeku prijazne maščobe. Odvečne maščobe se kot rezerva nalagajo okoli notranjih organov in v podkožnem tkivu, odvečen holesterol pa se nabira na stenah žil.

Nekatere kompleksne organske spojine so življenjskega (vitalnega) pomena za pravilno delovanje živega organizma, zato jih imenujemo **vitamini**. V organizmu uravnavajo biokemijske procese in ga ščitijo pred boleznimi. Vitamini v pravilnem razmerju ohranjajo vitalnost telesa.

Najpomembnejša vira vitaminov sta sadje in zelenjava.

- Avitaminoza – premalo zaužitih vitaminov
- Hipervitaminoza – preveč zaužitih vitaminov

**Minerali** so sestavni del našega okostja, zob, tkiv, mišic, krvi in možganov. Nujni so kot mikrorregulatorji procesov v človeškem telesu. Za vzdrževanje zdravlja človek potrebuje kalcij, kalij, jod, železo, magnezij, fosfor, cink ... Veliko mineralov je v zelenjavi, krompirju, stročnicah, gobah, sadju ...

**Voda** je za življenje nujno potrebna. (gradi telo, topi hranilne snovi, prenaša snov po telesu, uravnava telesno temperaturo, lajša dihanje ...) Človek potrebuje približno 2 litra vode na dan. Izloča jo skozi ledvice, kožo (znojenje), pljuča (z dihanjem) prebavila in oči.

## KRATEK SLOVARČEK ŠPORTNIH IZRAZOV

- Aerobika – gimnastične vaje ob glasbeni spremljavi
- Aerobna vadba – vadba z intenzivnostjo, ki krvi še omogoča preskrbo mišic s kisikom
- Anaerobna vadba – vadba s tako močno intenzivnostjo da kri ne more prinesiti v celice dovolj kisika
- Beach volley – odbojka na mivki
- Fartlek – igra hitrosti (sestavljena iz hoje, teka, gimnastičnih vaj, poskokov, sprintov ...)
- Flop – tehnika skoka v višino
- Jogging – tekanje
- Kapaciteta – zmogljivost
- Kros – tek v naravi
- Laktat – mlečna kislina
- Markacija – oznaka (planinske) poti
- Ofsajd – prepovedan položaj
- Olimpijada – štiriletno obdobje med zaporednimi olimpijskimi igrami.
- Olimpijske igre (OI) – športni dogodek, ki se odvija vsake štiri leta.
- Out – zunaj igrišča
- Stretching – raztezanje
- Time out – minuta odmora
- Timing – pravočasno
- Vitalna kapaciteta – največja prostornina zraka, ki se jo lahko izdihnemo po maksimalnem vdihu.