

SPORTUL DUPĂ PANDEMIE

Sportul este una dintre cele mai benefice activități atât pentru corp cât și pentru minte, conform dictonului latinesc „Mens sana in corpore sano”. Încă din cele mai îndepărtate timpuri, sportul a cunoscut mai multe etape. De remarcat e faptul că el poate fi practicat încă de la cele mai fragede vârste, iar avantajul pe care îl reprezintă este că se poate desfășura atât în aer liber, cum ar fi în parc sau locuri de joacă, cât și în spații închise adică în sălile de sport.

Integrarea sportului în educația copiilor are un impact deosebit pentru ei, deoarece îi ajută în formarea viitorului adult făcându-i mai responsabili. Există destule beneficii pornind de la sănătatea fizică, construind încredere în sine, capacitate de atenție și reacție, reducerea stresului și abilități de colaborare.

Este de remarcat faptul că sportul a devenit din ce în ce mai important în societatea modernă, în condițiile în care tot mai mulți oameni îl practică fie din plăcere, fie pentru a beneficia de o condiție fizică cât mai bună sau pur și simplu îl privesc ca spectatori. Astăzi, sportul este introdus în școli, ca și disciplină, începând de la clasele primare. Nu trebuie să trecem peste faptul că nivelul de practicare a exercițiilor fizice, respectiv a sportului, reprezintă un indicator principal al stării de sănătate a celui care îl practică. Prin sportul de echipă, oferă ocazia practicanților de a cunoaște alți oameni, de a comunica și coopera cu ei precum și respectul față de ceilalți.

Disciplina educația fizică din școală asigură formarea de cunoștințe, dar în același timp de formare de deprinderi practice și intelectuale care conduc la dezvoltarea capacității de integrare socială a individului. Educația fizică respectiv sportul poate fi practicat pe o perioadă destul de lungă, adică de la naștere până la moarte, asigurându-i individului echilibrul de care are nevoie pentru a trăi cât mai sănătos. Prin exercițiile fizice practicate pe termen lung, nu fac altceva decât să îmbunătățească sănătatea fizică și mentală a individului reducând astfel riscul de a fi predispus unor boli psihice asociate stilului de viață modern.

Nu este de neglijat faptul că prin sport se obține un corp frumos dat de expresivitatea mișcărilor, dar și calitatea relațiilor inter-umane care se stabilesc, contribuind la dezvoltarea capacității de integrare socială a individului.

Pandemia a fost cea care a întrerupt această activitate, dar nu în totalitate. Se puteau face activități sportive, dar cu condiția respectării unor reguli de igienă respectiv de distanțare fizică. Odată cu introducerea noilor măsuri de relaxare, cu o oarecare stângăcie, dar în aceeași timp cu o

dorința arzătoare, copiii au revenit pe terenurile de sport. S-a putut observa ca lipsa sportului din această perioadă a dus la cumulara unor kilograme în plus făcându-i astfel supraponderali.

Această dorință de a practica sportul, s-a citit pe chipurile lor, dar în aceleași timp s-au văzut urmarile pandemiei care a dus la o condiție fizică mult mai precară, față de perioada de dinaintea ei. Cu toate acestea, unii dintre copii au putut face față cu brio cerințelor din cadrul orele de educație fizică și sport cât și la cerințele diferitelor ramuri sportive practicate de ei.

Dorința practicării unui sport poate veni din familie sau pur și simplu prin socializare. După cum bine se știe că pandemia ne-a ținut în casa, iar rețelele de socializare au reprezentat un mod de comunicare cu cei apropiați. Astfel că, astăzi se păstrează acest mod de comunicare, pentru cei ce sunt dornici să facă sport ,să se poată alătura diverselor competiții sportive, fie ele individuale prin organizarea de întreceri sportive sau chiar de echipă.

Interesul pentru a face sport a crescut după perioada de izolare care a dus la creșterea stării de stres și a creșterii în greutate, astfel că îndreptarea către mișcare a fost tot mai necesară. Acest aspect umărește nu doar modalitatea de a scăpa de kilogramele în plus ci mai ales dorința de a întâlni oameni pozitivi în jur.

Viața cotidiană precum și programul mult prea încărcat nu a mai lasat timp liber pentru practicarea sportului care de cele mai multe ori are beneficii foarte mari. Și cu toate acestea cei mai mulți aleg să practice sportul în sălile de sport ce se află în apropierea lor.

Cu toate că încercările vieții din aceasta perioadă, au fost dure , trăim cu speranța că vom reveni la trăirile și activitățile de dinaintea pandemiei , care a pus o amprentă semnificativă asupra întregii planete și ne vom rupe de mediul online, încercând să petrecem o perioadă cât mai lungă pe terenurile de sport și în parcuri, având o activitate fizică mult mai intensă . Totate aceste schimbări au drept scop o viață mult mai activă și mai sănătoasă.

Prof. Teoharidis Mihai

Școala Gimnazială "Gheorghe Banea" Măcin, județul Tulcea