

Tema: Sport i zdravlje

## Zadatak 1

Sport i zdravlje

**Napišite govor!**

**Situacija:** Pripremate se za natjecanje u govoru na temu *Tijelo*. Odlučite govoriti o važnosti sporta za zdravlje čovjeka. Kao podloga Vam služi tekst koji ste pronašli na internetskoj stranici *zdravnica.hr*.

Pročitajte tekst Nikole Pranjića *Sport i zdravlje* s internetske stranice *zdravnica.hr*!

Napišite **govor** držeći se sljedećih smjernica:

- Svojim riječima sažmite o čemu se radi u članku!
- Objasnite pozitivne aspekte redovite tjelesne aktivnosti!
- Predložite slušateljima po vama odgovarajući način svakodnevnoga života!

Napišite 225 do 275 riječi! Jasno označite odlomke!

## Zadatak 1/Privitak 1

# Sport i zdravlje

(Nikola Pranjić)

Sport ima važnu ulogu u svim područjima ljudskog života. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na usvajanje zdravog načina života, unapređuje zdravlje i kvalitetu života. Sport je danas medij kojim se šire poruke mira, jednakosti i prijateljstva među ljudima. Redovita tjelesna aktivnost jedan je od ključnih faktora za zdrav život. Nemoguće je nabrojati sve pozitivne aspekte tjelesne aktivnosti, no bez sumnje neke od njih su: unapređenje zdravlja i kvalitete života, produžuje očekivano trajanje života i smanjuje rizik za kronične nezarazne bolesti kao što su bolesti srca i krvnih žila, šećerna bolest, maligne bolesti i sl. Pozitivni aspekti redovite tjelesne aktivnosti očituju se kod fizičkog i mentalnog zdravlja te psihosocijalnog razvoja. Nikada nije prerano da se započne s usvajanjem zdravih navika i edukacijom o važnosti tjelesne aktivnosti: studije pokazuju da većina djece koja se bave sportom i tjelesno su aktivna u djetinjstvu, zadrže takve navike i u odrasloj dobi. Sport ima pozitivan učinak na razvoj osobnosti – djeca koja se od malena bave nekom sportskom aktivnošću, već u ranoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu. Sport ima pozitivnu ulogu i u emocionalnom razvoju djece budući da olakšava i proces socijalizacije. Povezanost sporta, tjelesne aktivnosti i zdravlja, prepoznata je i od strane Svjetske zdravstvene organizacije koja je 2004. godine donijela dokument o Globalnoj strategiji zdrave prehrane, tjelesne aktivnosti i zdravlja te Rezoluciju o promicanju zdravlja i zdravog stila života. Koristi tjelesne pripremljenosti:

- Srce: može crpiti više krvi s manje napora,
- Masnoće u krvi: smanjujete razinu kolesterola, a i vrijednosti triglicerida,
- Krvni tlak: smanjit ćete ga osobito ako je malo povišen, spriječit ćete visoki tlak,
- Šećerna bolest: možete sniziti razinu šećera u krvi, pomažete u prevenciji pojave staračkog dijabetesa,
- Kost: izbjegavate osteoporozu,
- Općenito: uklanjate stres, bolje se osjećate, bolje spavate i poboljšavate koncentraciju,
- „Sport je univerzalni jezik koji zbližava ljude, bez obzira na njihovo porijeklo, vjeru ili ekonomski status“ (Koffi Annan).

Izvor: <http://www.zdravnica.hr/sport-zdravlje.html> [28.10.2014.]

Objašnjenje riječi:

*krvna žila* – Blutgefäß

*maligna bolest* – bösartige Krankheit

*crpiti* – pumpen

*očitovati se* – sich bekennen, sich äußern

Tema: Sport i zdravlje

## Zadatak 2

Dugo se smatralo da trčanje na duge staze nije za žene i da one nisu u stanju pretrčati maraton.

### Napišite komentar!

**Situacija:** Zanima Vas uloga žena u sportu i našli ste članak o početku trčanja žena na duge staze. Odlučite napisati komentar za školske novine.

Pročitajte tekst Dragana Jankovića *Dugo se smatralo da trčanje na duge staze nije za žene i da one nisu u stanju pretrčati maraton* s internetske stranice [womensrunning.competitor.com](http://womensrunning.competitor.com)!

Napišite **komentar** držeći se sljedećih smjernica:

- Svojim riječima sažmite o čemu se radi u članku!
- Objasnite koju je ulogu K. V. Switzer imala u ženskoj trkačkoj revoluciji!
- Obrazložite kakvu korist imaju žene odnosno muškarci od bavljenja sportom!

Napišite 270 do 330 riječi! Jasno označite odlomke!

Za rješavanje zadatka imate 100 minuta.

## Zadatak 2/Privitak 1

# Dugo se smatralo da trčanje na duge staze nije za žene i da one nisu u stanju pretrčati maraton.

*(Dragan Janković)*

Ključni trenutak u povijesti ženskog trčanja dogodio se na Bostonskom maratonu 1967. godine. Naime, do tada je ženama bio zabranjen nastup, pa se u trku prijavila Kathrine Switzer, ali sa svojim inicijalima K. V. Switzer, te tako dobila startni broj i platila startninu od 3\$ (danas bi platila 250\$). Trku su pratili i novinari u pratećem otvorenom autobusu i jedan je zamijetio neobične „obline“ ispod trenirke K.V.Switzer i glasno viknuo „Hej, ovaj trkač ne izgleda baš kao Karl“. To je čuo i direktor trke Jock Sample, koji je poludio, sišao s autobusa i pokušao izgurati Kathrine sa staze i skinuti joj startni broj. Međutim, s njom je trčao njezin dečko koji je pak odgurnuo direktora, a sve su to snimili fotografi koji su bili u tom autobusu, zbog čega je nastao prvorazredni skandal, popraćen dobrom foto-dokumentacijom. Vijest je odmah izašla u New York Timesu i svim ostalim vodećim dnevnim tiskovinama, pa je cijeli slučaj maksimalno dobio na popularnosti, što je samo ubrzalo žensku trkačku revoluciju. Tek kasnije se saznalo da je godinu dana ranije u Bostonu trčala maraton i Roberta Gibb, ali se nije službeno prijavila i trčala je bez startnog broja, pa sve skupa nije dokumentirano. Kathrine Switzer je pak postala heroina ženskog trkačkog pokreta, i kasnije je otrčala 35 maratona (od toga još 7 puta u Bostonu), a jednom je i pobijedila u New Yorku s rezultatom 2:51. Već dvije godine kasnije, u Bostonu su žene službeno mogle trčati maraton (njih četiri), a cijeli slučaj je ubrzao proces uvrštavanja ženskog maratona u olimpijski program (do tada je najduža ženska olimpijska disciplina bila 3000 m). Sljedeća vrlo važna osoba u promociji ženskog trčanja je norveška maratonka Grete Waitz. Ona je po prvi put pobijedila na maratonu u New Yorku 1978. godine, što joj je pošlo za rukom još čak osam puta, prilikom čega je tri puta postavljala svjetski rekord (zadnji 2:32:30). Na igrama u Los Angelesu 1984. godine održan je i taj povijesni prvi ženski olimpijski maraton, na kojem je pobijedila Joan Samuelson. Ona i danas još uvijek trči, i jedna je od najboljih trkačica-veteranki u svijetu (rođena 1957. g.). Pobjedom na prvom olimpijskom maratonu je postala besmrtna i samim time je odigrala vrlo važnu ulogu u razvoju ženskog maratona. Nakon aktivne karijere napisala je knjigu „Running for Women“, postala trenerica ženskim trkačicama, glasnogovornica ženskog trkačkog pokreta i sportska komentatorica. Prije tri godine je u New Yorku bila i pejsmejker Lanceu Armstrongu za maraton ispod 3 sata, a lani je na olimpijskoj izbornoj trci otrčala maraton za 2:49, te tako postavila američki rekord za trkačice starije od 50 godina (svjetski inače drži Ukrajinka Tatyana Pozdnyakova s fenomenalnih 2:31).

Lista veteranskih rekorda, tek toliko da se vidi do koje dobi (i kako brzo) trče žene: žene su službeno mogle trčati maraton (njih četiri), a cijeli slučaj je ubrzao proces uvrštavanja ženskog maratona u olimpijski program (do tada je najduža ženska olimpijska disciplina bila 3000 m). Žene su sporije od muškaraca za 10-ak posto, mada je razlika u općoj snazi preko 30%. Stvar je u tome da su muškarci jači u gornjem dijelu tijela (zbog dizanja teških predmeta), ali su zato u nogama približno jednaki (jer su ih približno često koristile), pa se u trčanju ne stvaraju tako velike razlike, dapače.

## **Razlike u postocima zaostatka ženskih u odnosu na muške svjetske rekorde u standardiziranim trkačkim disciplinama.**

Od oboljenja srca i srčano-žilnog sustava godišnje umre 10 puta više žena nego, primjerice, od raka dojki (koji je dosta medijski eksponiran). Najbolji način za borbu protiv tih bolesti je tjelovježba, trčanje na prvom mjestu jer: snižava krvni tlak i puls, podiže nivo „dobrog kolesterola“ (HDL) i pomaže u održavanju zdrave težine. Žene koje trče moraju posebnu pažnju obratiti na dva minerala: kalcij i željezo. Dnevne potrebe za kalcijem su 1000 miligrama, a za željezom 18 miligrama.

Razne studije su pokazale da nema nekakvih bitnih razlika između žena i muškaraca po pitanju ozljeđivanja (osim što su žene nešto osjetljivije na Ahilovu petu i plantar fasciitis). Najbolja prevencija za te vrste ozljeda je uvođenje tzv. ne-trkačkih treninga (plivanje, akvajogging, bicikl, teretana). Trčanje sa slušalicama nije preporučljivo, zbog toga jer se ne čuju potencijalno opasni zvukovi okoline: bicikli, auti, napadači... Trčanje sa psom je najbolji izbor za žene, zbog dobrog društva, ali i zaštite. Suprotno mišljenju, za vrijeme menstrualnog ciklusa nije teže trčati, već oko 7 dana prije. Tada je nivo ženskog ključnog hormona progesterona najviši, što prouzrokuje otežano disanje prilikom trčanja. Nema razloga za netrčanjem u vrijeme ciklusa, ni treninga ni trka. Postoji i ženski trkački magazin Women's Running, u kojem se mogu naći (gotovo) sve informacije vezane uz žensko trčanje...

*Izvor: [www.womensrunning.com](http://www.womensrunning.com) Sastavio: Dragan Janković, AK Sljeme Zagreb // [www.aksljeme.com](http://www.aksljeme.com)*