

Jernej Sever



Oblikovanje prijetnega vadbenega okolja na osnovi razumevanja teritorialnega vedenja

Izvleček

Življenjski prostor lahko razumemo kot območje, znotraj katerega organizem zadovolji svoje osnovne potrebe, kot so varnost, hrana, spolni partner in druge. Ko je zadovoljitev teh potreb realno ali včasih le potencialno ogrožena, se navadno sprožijo prirojena teritorialna vedenja, ki so se razvila v evolucijskem razvoju (Lorenz, 1980). Ta vedenja so značilna za živali in za človeka. Kljub določenim podobnostim pa se dožemanje življenjskega prostora pri živalih in človeku močno razlikuje. Človeški življenjski prostor ni vezan samo na naše biološke potrebe, ampak je tesno povezan z našimi simbolnimi in imaginarnimi predstavami o svetu ter našimi željami (Sokolowski, 2008). Nerazumevanje teritorialnega vedenja predstavlja pomembno oviro pri reševanju socialnih in ekoloških problemov ter konfliktov modernega sveta. Naša teritorialna vedenja je zato potrebno ustrezno kultivirati. V športu lahko odkrijemo primer dobre prakse, ki omogoča oblikovanje varnega okolja, znotraj katerega lahko posameznik razvija svoje potencialne in ob upoštevanju etičnih načel izraža in razvija tudi borbena vedenja. Ker gibalne in vedenjske spretnosti razvijamo predvsem na osnovi tako imenovanega proceduralnega spomina (Kandel, 2000), ki se v možgane zapisuje na osnovi ponavljanja gibov ali procedur, lahko načela športne igre prenesemo tudi na področja razvoja socialnih veščin in oblikovanja naravi prijaznih navad.

Ključne besede: vadbeno okolje, teritorialno vedenje, igrifikacija, gibalne sposobnosti, socialne veščine.

Creating a pleasant training environment based on an understanding of territorial behavior

Abstract

Living space can be understood as an area within which the organism meets its basic needs, such as safety, food, a sexual partner and others. When fulfilling of these needs is realistically or sometimes only potentially threatened, the inborn territorial behaviors are usually triggered (Lorenz, 1980). These behaviors are typical for both animals and humans. However certain similarities, the perception of living space in animals and humans differs greatly. Human living space is not only related to our biological needs, but is also closely related to our desires and symbolic and imaginary ideas about the world we are living in (Sokolowski, 2008). Misunderstanding of territorial behavior represents an important obstacle in solving social and ecological problems and conflicts of the modern world. Our territorial behavior should therefore be properly cultivated. In sport, we can find an example of good practice that enables the creation of a safe environment, within which an individual can develop his or her potentials and, in the light of ethical principles, expresses and develops combat behavior. Since most of the motor and behavioral skills are developed on the basis of so-called procedural memory (Kandel, 2000), which is recorded in the brain by repetition of movements or procedures, the principles of play in sports, can also be transferred to development of social skills and nature-friendly habits.

Key words: training environment, territorial behavior, gamification, motor skills, social skills.

■ Uvod

Kognitivna filozofija je ob koncu prejšnjega stoletja izpostavila, da so naše vedenje, znanje in predstave o svetu rezultat prepletenosti med okoljem, našim telesom in možgani. Oblikovala sta se pojma utelešenosti in umeščenosti v okolje (Clark, 1998). V evolucijskem razvoju so naši možgani pridobivali nove funkcije in mehanizme.

V njih so na eni strani shranjeni podedovani mehanizmi, ki nam omogočajo zadovoljevanje osnovne biološke in socialne potrebe, na drugi strani pa nam možgani omogočajo, da se preko učenja lahko prilagajamo na različna okolja in spremembe v njih.

Živali in ljudje smo v evolucijskem razvoju razvili različne strategije, ki so nam omogočale preživetje. Od Darwina naprej so raziskoval-



Foto: Domen Grögl

ci ta vedenja poskušali opisati s pomočjo nagonov. Pri nagonških odzivih gre za enostavna ali sestavljena vedenja, ki se sprožijo ob določenih dražljajih (Lorenz, 1980). Pomembna oblika ohranjanja preživetja so tudi tako imenovana teritorialna vedenja, ki so tesno povezana z zadovoljevanjem osnovnih življenjskih potreb. Teritorialna vedenja se oblikujejo v okviru življenjskega prostora, znotraj katerega lahko organizem zadovolji svoje osnovne potrebe, kot so varnost, hrana, spolni partner in druge. Ko je zadovoljitev teh potreb realno ali včasih le potencialno ogrožena, se navadno sprožijo prirojeni odzivi, ki so se razvili v evolucijskem razvoju. Živali pri varovanju svojega življenjskega prostora uporabljajo različne strategije od bega do napada.

Izkaže pa se, da si ljudje večino omenjenih mehanizmov delimo z živalmi. Darwin in raziskovalci, ki so mu sledili, so ugotovili, da tudi živali čustvujejo, gojijo naklonjenost, varujejo svoj naraščaj, vzpostavljajo hierarhijo, se bojujejo, celo obvladajo določene oblike govornice. Živali, ki so izpostavljene travmatičnim izkušnjam, kjer se jih ponižuje ali kaznuje z bolečino, so lahko kasneje nesposobne vzpostavljati ustrezne socialne interakcije (Masson, 1998). Delfini, nekatere papige in primati so sposobni tudi abstraktnega razmišljanja, kar pomeni, da znajo prepoznavati preprosta števila in tudi ugotoviti, katero število je večje ali manjše. Živali in tudi ljudje podedujemo različne potrebe in vedenja, ki omogočajo njihovo zadovoljevanje. Nekatera vedenja se lahko pod vplivom okolja in učenja preoblikujejo in spreminjajo.

Kljub mnogim podobnostim med človeškimi možgani in možgani razvitejših sesalcev, pa obstaja med človekom in živalmi bistvena razlika. Ta razlika se ne nanaša toliko na višje kognitivne sposobnosti in na samo sposobnost posedovanja jezika, ampak predvsem

na to, kako ljudje dojemamo življenjski prostor. Življenjski prostor ljudem ne predstavlja več samo možnosti zadovoljevanja naših bioloških potreb, ampak je tesno povezan z našimi simbolnimi in imaginarnimi predstavami o svetu ter našimi željami (Sokolowski, 2008; Lacan, 1996). Če tako primerjamo življenjski prostor leva in Aleksandra Velikega, vidimo bistveno razliko. Življenjski prostor leva je omejen z njegovimi potrebami in vedenji, ki so se razvila tekom evolucije. Aleksandrov življenjski prostor je skoraj neomejen. Aleksander je poskušal osvojiti celoten svet, pri tem pa je uporabljal borbene strategije in borbeni nagon, ki smo ga ljudje razvili v evolucijskem razvoju.

Na tem mestu pa se oblikuje določena anomalija. Vedenja, ki so se oblikovala v evolucijskem razvoju, namreč niso bila mišljena, da delujejo globalno. Smisel imajo na lokalnem nivoju, ko posameznemu bitju omogočajo, da zadovolji svoje biološke potrebe. Na globalnem nivoju pa omogočajo, da neka politika ali ideologija uporabi principe teritorialnega vedenja za vsiljevanje lastnih interesov. To lahko pripelje do težav, ki jih je v enem izmed svojih intervjujev izpostavil Stephen Hawking. Agresivno vedenje je mogoče prineslo določene prednosti v času pračloveka. Omogočalo je, da so ljudje dobili več hrane, ozemlja in spolnega partnerja, zdaj pa grozi, da nas bo uničilo.

Razumevanje in kultiviranje naših borbenih vedenj ima torej lahko širši družbeni in socialni pomen. Športna igra lahko predstavlja zelo primerno varno okolje, znotraj katerega se lahko naučimo prepoznavati naše teritorialne odzive in jih ustrezno kultivirati. Principe športne vadbe lahko prenesemo tudi na področje vadbe socialnih veščin in naravi prijaznih navad.

■ Borbeno vedenje in agresivnost

Z borbenim vedenjem označujemo vsa tista vedenja, ki vključujejo boj, borbo, bojevanje. Uporabljamo jih navadno v dveh glavnih kontekstih:

1. z bojem označujemo sodelovanje v bitki, bojevanje z uporabo fizične moči ali orožja, s pomočjo katerega poskušamo premagati nasprotnika,
2. figurativno boj pomeni »prizadevati si za nekaj«. V angleški literaturi se v tem kontekstu pogosto uporablja beseda »struggle«. Beseda »struggle« se v angleškem jeziku uporablja tudi v besedni zvezi »struggleforsurvival«, zato bi bilo tudi v slovenskem jeziku bolje namesto »boj za obstanek« uporabljati besedno zvezo »prizadevanje za obstoj«.

Tako se ne borimo samo fizično, ampak se lahko borimo tudi za svoja prepričanja, za preživetje v težkih razmerah, za dobre športne dosežke, da izkoristimo svoje potenciale. Prizadevanje, ki ga izpostavlja drugi pomen borbenega vedenja, se v veliki meri približuje tudi načelom olimpijskega gibanja. Ti izpostavljajo pomen razvoja naših gibalnih in mentalnih sposobnosti ter naše volje, ki nas pripelje do zastavljenih ciljev. Vse to naj bi v skladu z zdravim športnim, borbenim pristopom počeli ob upoštevanju etičnih načel in ob upoštevanju pravil športne igre »fair play«. Borbenost, zdrava tekmovalnost je tako del športa in v tem kontekstu nima negativne konotacije.

Da bi razumeli razliko med agresivnim in borbenim vedenjem, bomo izpostavili dva glavna primera, v katerih se navadno smatra, da je nek odziv agresiven.

1. Pri agresivnem odzivu gre za neizzvan, intenziven in navadno nekontroliran napad, ki ima namen ponižanja ali dominiranja nad enim izmed sodelujočih akterjev.
2. Ali pa gre za sovražno, destruktivno vedenje, ki izvira iz frustracije ali strahu.

V ozadju agresivnosti torej delujeta ali strah ali frustracija, ki sprožita nekontrolirana in pogosto neizzvana vedenja. Ta lahko sicer spominjajo tudi na borbeno vedenje, vendar imajo v ozadju drugačen motiv. Motiv za borbeno vedenje ni strah ali frustracija, ampak naša radovednost, želja, težnja po zadovoljitvi naših bioloških potreb, vzpostavitev homeostaze, telesnega ravnovesja. Po eni strani je torej prav borbeno vedenje tisto, ki nas sili, da si prizadevamo, premagujemo vsakdanje težave, se borimo s samim sabo, tekmujeemo z drugimi in nenazadnje, da smo se pripravljeni spreminjati. Po drugi strani pa agresivna, destruktivna vedenja na različnih nivojih ovirajo napredek človeštva, nasprotujejo spreminjanju in soočanju z lastnimi vedenji, navadami in razvadami ter onemogočajo oblikovanje ravnovesja med človekom in naravo.

Meja med borbenim in agresivnim vedenjem je kljub temu včasih težko določljiva. Eno izmed zelo primernih okolij za prepoznavanje razlike med agresivnim in borbenim vedenjem je športna igra. Športna igra omogoča varno okolje, kjer lahko spoznavamo naše odzive in te odzive ustrezno oblikujemo, hkrati nam prav športna igra omogoča, da svojo borbenost izražamo na neškodljiv in nedestruktiven način.

Šport in kultiviranje borbenega vedenja

V zadnjem času je družba začela poudarjati pomen športne rekreacije, ki se razlikuje od profesionalnega športa. V športno re-



Foto: Domen Grögl

kreacijo se lahko vključujejo vsi ljudje ne glede na spolne, rasne in starostne razlike.

Šport lahko deluje kot promotor zdravega in polnega življenja. Obenem pa pomaga tudi pri vzgoji ustreznega borbenega vedenja, ki preko prizadevanja, truda in poudarjanja močne volje ter upoštevanja etičnih načel in spoštovanju sotekmovalcev pripelje do razvijanja posameznikovih potencialov in uresničevanja njegovih ciljev. Na ta način skozi šport razvijamo svoje gibalne potenciale, hkrati pa se razvijamo tudi kot osebnost, saj skozi športno aktivnost oblikujemo tudi svoje navade in vedenja. Do kakšne mere izkoristimo potenciale, ki jih ponuja športna vadba, pa je seveda odvisno od samih športnikov, trenerjev in tekmovalnih pravil. Čeprav je vadba vedenjskih spretnosti sestavni del športa, navadno ni sistematična in ciljno usmerjena, ampak je zgolj stranski produkt športne aktivnosti.

Ker šport navadno razumemo v kontekstu igre, so športna pravila redko vezana na različne ideologije in prepričanja, zato omogočajo, da se igre udeležijo pripadniki različnih narodnosti, prepričanj in veroizpovedi. Šport predstavlja primer dobre prakse. Uspelo mu je mobilizirati zelo veliko število ljudi, ki veliko energije usmerjajo v igro, ki vsaj na videz nima praktične vrednosti, a s pomočjo le-te zadovoljujemo nekatere bazične potrebe, ki usmerjajo naša življenja. Zaradi omenjenih lastnostih je model organiziranja aktivnosti in iger, ki se ga uporablja v športu, smiselno prenesti tudi na druga področja.

Gibalne sposobnosti in socialne veščine v veliki meri razvijamo na podoben način, na osnovi tako imenovanega proceduralnega spomina. Osnovna lastnost proceduralnega (nezavednega) spomina je, da se v možgane zapisuje na osnovi ponavljanja (Kandel 2000). Nastaja počasi in brez zavedanja. Čeprav se gibalni vzorci in čustveni odzivi shranjujejo v različne predele možganov, sam

proces učenja zahteva vadbo. S stresnim odzivom se na primer ne morem uspešno soočiti, če o njem samo razmišljam. Stresni odziv se lahko naučimo ustrezno kontrolirati le z ustrezno vadbo. To pa pomeni, da metode, ki jih uporabljamo v športu, lahko uspešno prenesemo tudi na področje razvoja socialnih veščin in oblikovanja naravi prijaznih navad.

Pri športnem treniranju se seveda srečujemo tudi z različnimi pomanjkljivostmi. Otroke prehitro začnemo usmerjati v tekmovalni šport, rezultati na tekmovanjih postanejo bolj pomembni od vadbe in razvijanja splošnih gibalnih in vedenjskih potencialov. Športniki in gledalci ne upoštevajo etičnih načel, ki veljajo v športu. Kljub pomanjkljivostim pa je pomemben potencial, ki ga šport ima. Poznavanje pomena igre v naravi in načel, ki jim je potrebno slediti, nam lahko pomaga, da se izognemo omenjenim težavam.

■ Igrifikacija vadbene vzgojnega procesa

Danes je znano, da so nekatera vedenja prirojena, mnogih pa se naučimo v interakciji z okoljem. Obstajajo različni motivi za učenje, ki jih delimo tudi z drugimi živimi bitji. Eden najpomembnejših je igra. Mladiči domačih in divjih živali se zelo radi igrajo. Potreba po igri se z leti zmanjša, vendar ne izgine popolnoma.

Igra vsaj na prvi pogled nima nobenega evolucijskega smisla. Med igro se ne branimo ali borimo za preživetje, ne iščemo spolnega partnerja. Kljub temu se je potreba po igri razvila kot samostojna motivacija in ima zelo pomembno vlogo pri učenju in nabiranju izkušenj. Med igro mladiči uporabljajo in preizkušajo različne gibalne in vedenjske strategije, ki jih bodo kasneje morali uporabiti v pomembnih življenjskih situacijah. Učijo se loviti, prežati na plen, učijo se socialnih spretnosti (Lorenz, 1980).

Živali se učijo svojih vedenjskih in gibalnih znanj preko igre in ne preko spoštovanja pravil. Živali se grizejo, ravsajo in na ta način počasi spoznavajo meje ter posledice svojih dejanj ter razvijajo socialne in druge vedenjske spretnosti. Igra je zato zelo pomemben del učenja, spoznavanja sveta, raziskovanja in prilagajanja na različna okolja.

Igre, ki se jih igramo ljudje, so veliko bolj kompleksne od tistih, ki jih srečamo pri živalih, a imajo podobno funkcijo. Omogočajo nam, da v varnem okolju preverjamo lastne meje, socialne relacije in oblikujemo podobo sveta okoli nas. Igramo se lahko za zabavo in užitek, igramo družabne igre, igramo lahko inštrumente, sodelujemo pri različnih športih dejavnostih. Igra navadno vsebuje določena pravila, ki omogočajo njen potek.

Že sama uporaba pomena igre v različnih kontekstih kaže na to, da igra omogoča ljudem najrazličnejše interakcije, ne da bi te interakcije vzeli smrtno resno. To ne pomeni, da v igro ne vložijo vse svoje moči, ampak pomeni le varovalko, ki postavlja jasno mejo igre. Igra živalim in ljudem omogoča, da poskušajo uporabljati različna vedenja in spretnosti, na ta način odkrivajo svet okoli sebe in vse to počnejo v varnem okolju. To pomeni, da tudi če storijo napako ali izberejo napačno vedenje, posledice ne bodo usodne in s tem ne bodo ogrozili lastnih ali drugih življenj ali interesov. Igra je zato primeren poligon za prepoznavanje razlike med borbenim in agresivnim vedenjem in nam omogoča razvijanje zdrave in ciljno usmerjene tekmovalnosti. Ker imamo ljudje tako kot živali prirojen motiv po igri, le ta predstavlja zelo primerno osnovo, ki nam lah-

ko pomaga pri vadbi gibalnih in vedenjskih sposobnosti. Zato, da bodo vadeči v igrah radi sodelovali, pa moramo vzpostaviti varno in prijetno okolje.

Varno okolje pri igri lahko zagotavljamo tako, da sledimo nekaterim bazičnim načelom igre. Glavna med njimi so prostovoljno sodelovanje, doslednost, jasna pravila igre, enake možnosti pri doseganju ciljev, brez zgodnjega izključevanja, originalnost in svežina, enotnost. Kako se lahko približamo tem načelom v praksi, bomo prikazali na konkretnem primeru.

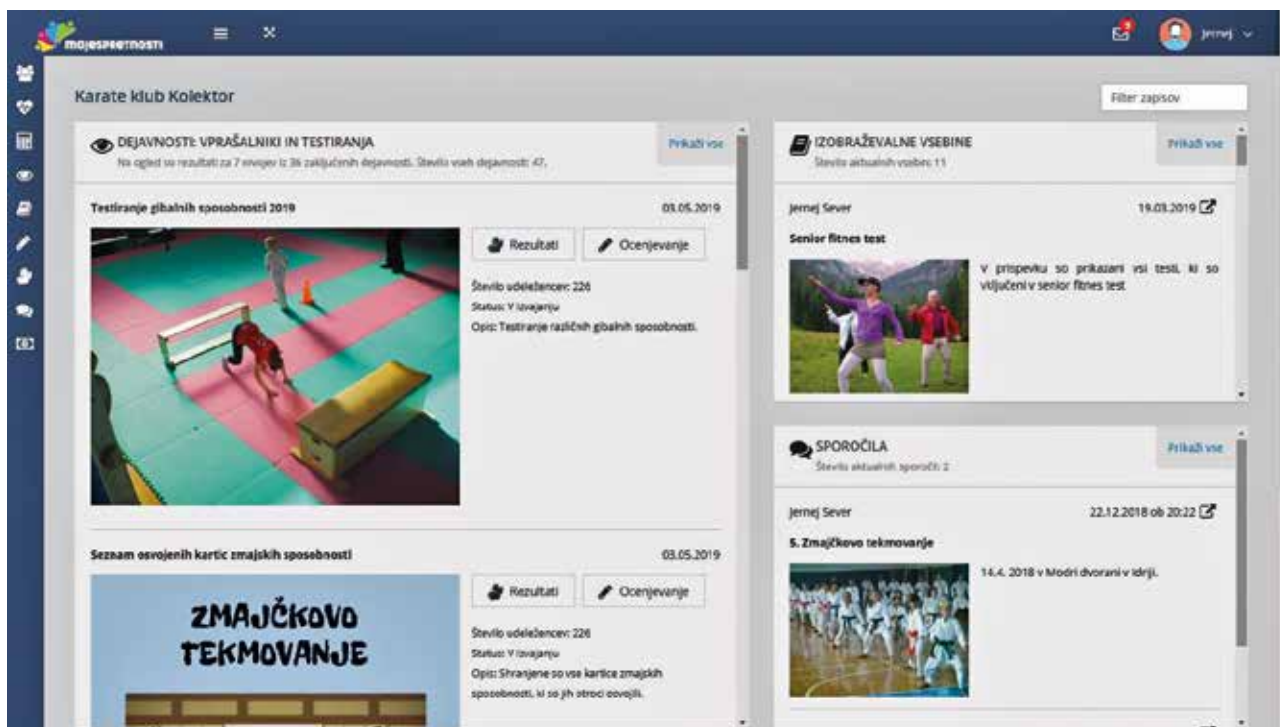
■ Vadbena vzgojni model Moje Spretnosti

Glavni cilj modela Moje spretnosti je oblikovati varno, prijetno in zanimivo okolje oziroma prostor, ki otroke, mladostnike in tudi odrasle spodbuja pri razvoju njihovih potencialov. Med drugim jih tudi spodbuja, da se učijo kontrolirati agresivna vedenja in razvijati zdravo tekmovalnost. Model je mogoče uporabiti na področju vadbe gibalnih sposobnosti, socialnih veščin ali pa pri oblikovanju naravi prijaznih navad. Program smo preizkusili na osnovi dveh pilotskih programov, ki jih trenutno nadgrajujemo. Projekt »Prijazna šola karateja« in program »Mi in planet«, ki se ga je izvedlo na OŠ Spodnja Idrija. V omenjenih projektih je sodelovalo preko 500 otrok. Prvi se osredotoča na usmerjen razvoj gibalnih in socialnih veščin, drugi pa na razvoj socialnih veščin v šoli. Oba sledita načelom igrifikacije vadbene vzgojnega procesa v skladu z načeli dobre igre. Programa so pozitivno sprejeli tako otroci kot starši, učitelji in trenerji.

Na osnovi večletnih preverjanj ustreznih metod smo v letošnjem letu razvili prvi zaključen program »Prijazna šola karateja«, ki je namenjen otrokom od 5. do 10. leta. Program sestavljajo (1) zgodbe, s katerimi se osmišlja izbrane probleme in spodbuja otroke k dejavnostim, (2) testiranja gibalnih sposobnosti, (3) socialne in ekološki izzive, (4) igralne karte, ki jih dobijo po uspešno opravljenih nalogah, (5) album za zbiranje kart, kjer je opredeljen smisel in namen posameznih kart, (6) spletna platforma Moje spretnosti, ki omogoča učinkovito vodenje in spremljanje vadbene vzgojnega procesa (Sever, 2019).

Model tako temelji na zgodbi o zmajih, kjer otroci spoznavajo pomen vadbe gibalnih in socialnih veščin in tudi pomen varovanja narave. Zgodba otrokom pomaga pri osmišljanju pomena vadbe, vadbo naredi bolj zanimivo in hkrati tudi spodbuja njihovo domišljijo. Med letom so otroci vključeni v različne aktivnosti, pri katerih lahko osvojijo zmajske karte in izpolnjujejo album zmajskih sposobnosti. Album je oblikovan tako, da predstavlja zaključen vadbena vzgojni proces, ki traja med 5. in 10. letom starosti. Celoten vadbena vzgojni proces se vodi in spremlja preko spletne platforme Moje spretnosti, ki omogoča beleženje rezultatov, izpeljavo tekmovanj, dogodkov, deluje kot spletna učilnica in orodje za obveščanje udeležencev (Slika 1).

V sklopu programa otroci poleg spoznavanja in učenja karate elementov načrtno razvijajo gibalne sposobnosti, socialne veščine in naravi prijazne navade. Razvoj gibalne sposobnosti se preverja na osnovi testov, ki se jih izvaja enkrat ali dvakrat letno, rezultate pa se vpisuje v platformo Moje spretnosti. S pomočjo testiranj spremljamo in nadzorujemo vadbo, hkrati pa z njimi tudi motiviramo vadeče, da v določenih obdobjih vadijo in izboljšajo specifične gibalne



Slika 1. Vstopna stran platforme Moje spretnosti.

spretnosti. Vadeči lahko sledijo svojim rezultatom, se primerjajo s povprečnimi vrednostmi svojih sovrstnikov in vidijo, katero stopnjo zmaja za posamezno spretnost so osvojili (Slika 2). Socialne in naravi prijazne navade se izvaja enkratno letno na 8 do 12 vadbenih enotah. Oblikovane so tako, da trenerjem olajšajo delo, otroci

pa preko igre osvajajo izbrane veščine. Med socialne veščine tako spadajo hitro postavljanje v vrsto, miren prihod na trening, hitro preoblačenje, sodelovanje na vadbeni enoti in druge. Socialne veščine se večinoma ocenjuje z opravljen ali ni opravljen. Oblikovane so tako, da jih lahko vsak vadeči uspešno zaključi. V primeru, da nalo-

Spretnost	Priznanje	Graf rezultata	Tabela rezultatov	Kategorija	Moji rezultati	Moje povprečje	Povprečje vseh
14_Skleca (številu)				Meritve gibalnih sposobnosti	20.80,10.00,30.00	20.00	8.00
23_Test agilnosti				Testiranje zmajskih sposobnosti	12.43,11.44,11.07	11.65	12.27
42_Skok z mesta				Testiranje zmajskih sposobnosti	177.00	177.00	151.58
5_Pozornost				vederjske sposobnosti	2.08,2.00,1.00,1.00	1.33	1.44
61_Skupna ocena				Upti	4.58,4.50,4.50	4.50	4.19
6_Predstava				Testiranje zmajskih sposobnosti	1.06,3.00	2.00	4.16
80_Tek 4 X 12 m				Testiranje zmajskih sposobnosti	13.78,13.25,12.85	13.29	14.04

Slika 2. Pregled rezultatov za posamezne spretnosti v platformi Moje spretnosti. Omogoča dostop do tabele in diagramov. Prikaže pa tudi stopnjo zmaja, ki ga je posameznik osvojil.

go uspešno zaključi, dobi kartico za osvojeno veščino, ki jo lahko shrani v album.

Program vsebuje tudi redne izpite za karate pasove in prijazno Zmajčkovo tekmo, pri kateri otroci tekmujejo v poligonu ter tehničnih in borbenih karate elementih. Točke posameznih disciplin se seštevajo. Preko platforme lahko otroci spremljajo svoje rezultate, sledijo napredku iz leta v leto in se primerjajo s svojimi sovratniki. Vsi otroci na tekmi dobijo bronasto, srebrno ali zlato medaljo in vsi zmajčkovo kartico za nastopu na zmajčkovem tekmovanju (Slika 3).



Slika 3. Primer zmajčke kartice za nastop na tekmovanju, ki jo lahko udeleženec vstavi v album.

■ Zaključek

Naši gibalni in socialni potenciali so delno podedovani, v veliki meri pa se oblikujejo znotraj določenega vadbeno-vzgojnega okolja. Načela športne vadbe nam lahko pomagajo pri razvoju

gibalnih sposobnosti in tudi pri razvoju socialnih veščin in naravi prijaznih navad. S pomočjo ustrezno oblikovanih iger je mogoče uspešno kultivirati naša teritorialna vedenja, se izogniti agresivnosti in razviti zdravo tekmovalnost. Zato, da bodo vadeči motivirani in uspešni pri razvoju svojih potencialov, moramo oblikovati ustrezno vadbeno okolje. Sledenje načelom dobre igre omogoča vzpostavitev varnega, prijetnega in privlačnega vadbenega prostora. Vadbeno vzgojni model Moje spretnosti je mogoče prenesti tudi na druge športne panoge in na področja vzgoje socialnih veščin in naravi prijaznih navad v šolah ali lokalnih skupnostih. Na osnovi vzpostavitve prijetnega vadbenega okolja lahko otroci, mladostniki in tudi odrasli spoznavajo in preoblikujejo svoje odzive in vedenja. Pozitivne razsežnosti športne vadbe lahko na ta način prenesemo tudi na druga področja in s tem pripomoremo k bolj uspešnemu soočanju z težavami modernega sveta.

■ Literatura

1. Clark, A. (1998). *Being There: Putting Brain, Body, and World Together Again*. United States of America: The MIT press.
2. Damasio, A. (1999). *The Feeling of what Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt Brace and Co.
3. Darwin, C. (1998). *The Origin of Species*. London: Wordsworth classic.
4. Kandel, E.R. (2000). *Principals of Neural Science*. New York: McGraw-Hill.
5. Lacan, J. (1996). *Štirje temeljni koncepti psihoanalize*. Ljubljana: Analecta.
6. Lorenz, K. (1980). *Temelji etologije*. Zagreb: Novi svet.
7. LeDoux, J. (1998). *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster.
8. Masson, J. M. (1998). *Ko sloni jokajo / Čustveno življenje živali*. Radovljica: Didakta.
9. Sever, J. (2019). *Prijazna šola karateja*. Idrija: Karate klub Kolektor Idrija.
10. Sokolowski, R. (2008). *Introduction to Phenomenology*. Cambridge University Press.

dr. Jernej Sever

Moje spretnosti d.o.o.

Neubergerjeva ulica 9, 1000 Ljubljana

jernej.sever@premik.si

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.