

1.UVOD

Današnji sistem i savremeno društvo su učinili da je život postao veoma brz i nekako složen, i kao takav prepun stresa i užurbanosti, ne pruža čoveku puno izbora i ako mu se predamo postajemo robovi sopstvenog života. Da bi se izbegli loši uticaji svakodnevnice i za sebe izvuklo najbolje u uslovima trenutnog brzog razvoja tehnike i nauke čovek se okreće sve više sportu kako profesionalno, tako i rekreativno. Čak teži da u situacijama odmora pribegne tom aktivnom planiranom odmoru, kako bi svoje vreme utrošio i posvetio svom zdravlju i na taj način obezbedio psihofizičku stabilnost svoje ličnosti. Zato se danas i u ponudama wellnesa sve više obraća pažnja da se čoveku pruži maksimalan komfor i da mu se obezbedi što bolja ponuda, kroz koju će on direktno, a i indirektno uticati na svoje zdravlje, i to na način da ga poboljša ili da održi postojeće stanje. Kada govorimo o sportu shvatamo da su to u stvari i navike koje se razvijaju još u najranijem uzrastu i da danas bez obzira na užurbanost i povećanu potrebu za stvaranjem, ljudi sve više usmeravaju svoju decu i uče ih zdravim navikama. U najranijem uzrastu se, kroz obaveze, deca uče da kasnije budu samostalni i odgovorni ljudi. Kada pričamo o obavezama govorimo o njihovim aktivnostima i prepoznavanju njihovih potreba. Nije cilj dete naterati, već je cilj u detetu probuditi želju i volju i prepoznati ono što im kroz njihove sposobnosti i interesovanja najviše leži.

Sport kao aktivnost im pruža mogućnost da ispred sebe postavite ciljeve i da se, takmičeći sa drugima, trude da ih ostvare. Na taj način deca osećaju da vrede, da se njihov trud i rad isplate i u težnji da postignu maksimalne rezultate, negde se sklanjaju o svakodnevnice i lako dostupnih loših stvari koje nas okružuju (narkomanija, alkoholizam, internet senzacije). Mi njima na taj način dajemo mogućnost da uvide da je život lep i da se zdravlje, sreća i radost življenja ustvari nalaze u malim stvarima koje su tu ispred nas lako dostupne i da samo mi krojimo naše živote brinući o sebi samima.

U temelju sport-a stoji briga o zdravlju – telesnom i duhovnom; ono se održava postizanjem kondicije, fizičkom i mentalnom relaksacijom i negovanjem unutrašnjeg mira. Zato je bitno baviti se i brinuti o najmlađim članovima naše populacije, jer su oni naša budućnost, naš prozor u svet i naša snaga. Zdrav sistem daje zdravu naciju, a zdrava nacija pruža dugovečnost i zdravo potomstvo.