



PSYCHOLOGIA

Twierdzeniu, że ćwiczenie jest zdrowe nikt nie zaprzecza i wszyscy je akceptują, jako prawdziwe. Pomimo to spotykamy się większością z pewnym lenistwem, wygodnictwem połączonym z wymówkami na brak czasu, dlatego ludzie zwykle nie ćwiczą.

Kiedy pracujemy z seniorami, musimy wziąć pod uwagę istnienie pewnych specyfik i to nie tylko ze względu na siły fizyczne, które respektujemy, bo są widoczne. Z postępującym wiekiem zmienia się również psychika, zmieniają się postawy, poglądy, obawy itd. Z tym musimy się liczyć i mówiąc o blokadach, trzeba je udzielić, jeśli chcemy pozyskać seniorów dla ćwiczenia.

W gruncie rzeczy tym najważniejszym u seniorów jest obawa o własne zdrowie. Chociaż wiemy, że ćwiczenie jest zdrowe, dużo seniorów boi się niektórych ćwiczeń czy ogólnie ćwiczenia, żeby siebie nie skrzywdzić. Odnosi się to oczywiście do większości ludzi, żeby nie być niesamodzielnym, żeby nikt nie musiał się o nich troszczyć. Wiedzą też, że łatwo mogą ulec wypadkom, dlatego że już nie są tacy giętki i konsekwencje upadku są większością groźne. Obawy o własne zdrowie i wyobrażenie, że na odwrót ćwiczeniem sobie zaszkodzą, może być i blokadą, z powodu której ludzie starsi nie ćwiczą. Droga, jak usunąć te zahamowania już w zarodku jest insercja i rozpowszechnianie informacji o ćwiczeniu. Ludzie muszą uwierzyć w to, że nie mogą sobie zaszkodzić dlatego że ćwiczy z nimi doświadczony i wyszkolony trener i że mogą ćwiczyć ćwiczenia, które im poleci.

Aby starsi ludzie zyskali to uczucie, trener miałby podchodzić do nich indywidualnie. Stwierdzić, jakie każdy z nich ma problemy, ewentualnie czego nie powinien robić. Jeśli potem, podczas ćwiczeń da do zrozumienia, że wie, kto jakich ćwiczeń nie powinien ćwiczyć, bardzo szybko zyska większe zaufanie i strach seniora z tego, że sobie zaszkodzi szybko opadnie.

Dalszym nieprzyjemnym odczuciem seniorów jest ubytek sił. Wszyscy zauważamy rzeczywistość, już nie uporamy się z tym z czym uporaliśmy się niedawno, już fizycznie to jest niemożliwe, nasze fizyczne siły faktycznie maleją. Dlatego, jeśli senior zobaczy gdzieś informację o ćwiczeniu, pierwsze co mu przyjdzie na myśl to..”już bardzo długo nie ćwiczyłem, to nic dla mnie, nie jestem w kondycji”.

Pokonanie tych zahamowań jest bardzo proste. W materiałach informacyjnych trzeba podkreślić, że nie trzeba być w kondycji, nie trzeba być wydajnym, ale że jest to ćwiczenie dla wszystkich i ci, którzy długo nie ćwiczyli mogą znowu odzyskać kondycję.

Dalszym takim zahamowaniem u seniorów jest to, że mają mało społecznych kontaktów i w gruncie rzeczy je wyszukują przez to, że gdziekolwiek opowiadają na ulicy czy u lekarza, ale mają pewną nieśmiałość włączyć się do nowego towarzystwa, nawiązywać nowe kontakty, nawiązywać nowe przyjaźnie.

Tu znowu zależy na trenerach, którzy ćwiczenia propagują, żeby zainteresowanych przekonali, że spokojnie mogą przyjść, bo wszyscy są nieznajomymi, żeby stracili nieśmiałość i starali się włączyć do nowego towarzystwa. Bardzo pozytywnym krokiem jest, kiedy przyjdą ludzie, którzy już się znają, z przyjacielem, z przyjaciółką. Trenerzy mogą seniorów motywować i tym, że jeśli przyjdzie dwoje uzyskają finansowe promocje.



Na koniec trzeba zaznaczyć, zwłaszcza w świetle nowych badań w neuropsychologii, że wprawdzie mówimy o fizyczności i o psychice, ale w rzeczywistości mówimy tylko o dwóch aspektach absolutnej jedności. Wspomniałam neuropsychologię, która jest nauką materialistycznie podkreślającą, że mózg i jego chemia, jego substancje, które produkuje, jak różne endorfiny, serotoniny i dopaminy mają wpływ na naszą psychikę większy, niż my własną wolą. Nie chcemy tym lekceważyć psychologicznych aspektów wychowania, wykształcenia, integracji społecznej, ale wiele razy jest ta zależność tak wyraźna, że chodzi o absolutną jedność duszy i ciała. Dla trenerów z tego wynika, że powinni klientów przekonać o tym, że ćwicząc uzyskają nie tylko dobre samopoczucie z tego, że coś dla siebie zrobili, ale że odejdą z podniesionym poziomem różnych endorfinów, dopaminy itd. i w ten sposób ich psychika uzyska dużo lepszą kondycję, niż zażywając leki.