

OLÜMPIAHARIDUS: SPORDIPÕHINE PROGRAMM



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SISSEJUHATUS OLÜMPIA VÄÄRTUSTE ÕPPESSE

Haridus ja sport on sünergiat nõudev kombinatsioon. Spordi- ja haridusasutuste tihe seos on spordi universaalsete ja aegumatute väärtuste aktiivseks omandamiseks tähtsam kui kunagi varem, sest ühiskonna kujundamiseks on tarvis kultuurilist ja ühiskondlikku lepet, mis tagab, et kõikides, nii formaalsetes kui ka mitteformaalsetes oludes omandaksid lapsed elu muutvaid õpioskuseid: sport on eluviis, sport harib ja kujundab iseloomu, määrab meie valikud ja kollektiivse tuleviku, mis on esimene samm edu saavutamise suunas.

Võib öelda, et sport on perekonna ja kooli järel kolmas hariduse omandamise võimalus. Ajal, mil paljude piirkondade traditsioonilised haridusasutused on eriti tundlikus faasis, on spordiliikumisest kasu paljudele, sest spordi kaudu kogetud ühendavad hetked on paljudele noortele olnud sageli tõeliseks tugisambaks.

Spordiga seotud kasvatusväärtused on põhjanevad ja võivad olla otsustava tähtsusega noorte inimeste õpetamises ja kasvatamises.



Kuidas?

- Toetades motoorsete ja kognitiivsete võimete, sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut;
- aidates areneda, st õppida tundma oma võimete piire, kuid tõstes esile tugevaid külgi;
- õpetades saavutama edu läbi füüsilise pingutuse;
- ergutades pidevalt esitama väljakutseid endale ja teistele, säilitades kriitilist meelt.

Uuringud näitavad, et sportides omandatud oskuseid saab juba varasest lapsepõlves edukalt üle kanda muusse kultuurikonteksti.

Lisaks iga eluterve ühiskonna alustalaks olevate väärtuste – solidaarsus, lojaalsus, kaaslaste ja reeglite austamine – laiemale levikule kaasaaitamisele on sport ja mäng ka erakordselt tõhusad vahendid erinevate oskuste omandamiseks, mida saab kasutada ka muudes olukordades.

Võistluste organiseerimine, rollide jagamine, mänguaja ja -strateegia kindlaksmääramine on selged ülekantavad intellektuaalsed oskused, mida saab hiljem rakendada erinevate tööülesannete täitmisel, otsuste langetamisel või tegevuskavade ettevalmistamisel.

Sportlikud tegevused pakuvad võimalusi loomingulisuse ja emotsionaalse arengu soodustamiseks, sest kaugem kasvatuslik eesmärk on toetada protsesse, mis soodustavad iseseisvuse, algatusvõime, enesehinnangu ja eneseteadvuse arengut.



OLÜMPISMI VUNDAMENTAALSED PÕHIMÕTTED

Sport oli kahtlemata Antiik-Kreeka kultuuri kõige tähtsam sümbol ja üks varaste kultuuride olulisemaid pärandeid tänapäeva maailmale. Antiik-Kreeka olümpiamängud olid kõige olulisem spordisündmus.

Need peeti peajumala Zeusi auks iga nelja aasta järel pühapaigas nimega Olümpia. Antiikolümpiamänge peeti alates aastast 776 eKr kuni aastani 393 pKr. Neist võtsid osa sportlased kõigist Kreeka linnadest, kes võistlesid võidu eest, mitte rekordite püstitamiseks.

Olümpiamängud taaslustati suurel määral tänu entusiastlikule prantslasele Pierre de Coubertinile (1863–1937). Noor parun, kes oli pühendunud kehalise kasvatuse edendamisele, innustus pärast Antiik-Kreeka olümpiamängude toimumise koha külastamist ideest alustada kaasaegsete olümpiamängudega.

Novembris 1892 tegi Coubertain Pariisis ühingu Union des Sports Athlétiques koosolekul ettepaneku taaslustada olümpiamängud iga nelja aasta järel peetava rahvusvahelise võistlusena.

Olümpiamängud, mida hakati taas pidama 19. sajandil, on saanud maailma mõjukaimaks spordisündmuseks. Esimesed nüüdisaegsed olümpiamängud peeti 1896. aastal Ateenas.

Coubertin oli veendunud, et sport suudab ühendada ühiskondi, peatada sõjad ja innustada võistleva ausalt ja igasuguse diskrimineerimiseta.

Coubertaini põhieesmärk oli tõestada, et spordi kaudu saab muuta maailma paremaks, sest sellega õhutatakse sõprust, ühtehoidmist ja ausat võistlust.

Võrdsus, aus mäng, rahu, ilu, spordieetika (religio athletae) olid Coubertaini ideaalid, millele tema arvates olümpiamängud pidanuksid tuginema.

Need põhimõtted, mis arvati soodustavat inimese arengut, said ka olümpiafilosoofia ehk olümpismi aluseks.

Olümpismi põhimõtted on väärtuste ja ideaalide hindamatu allikas, mis hariduse kaudu rõhutavad spordi humanitaarset ja kultuurilist väärtust. Nende eesmärk on ehitada rahumeelsemat ja paremat maailma noorte spordihariduse abil. Eeltingimus on seejuures aga spordis igasuguse diskrimineerimise taunimine ja olümpiaideede järgimine, mis arusaadavalt nõuab üksteise mõistmist ning sõprust, solidaarsust ja ausa mängu põhimõtete järgimist.



OLÜMPISM KUI ELUFILOSOOFIA

Olümpism on elufilosoofia, mis ülendab ja ühendab keha, tahte ja vaimu omadused harmooniliseks tervikuks. Spordi ühtesulandamise kaudu kultuuri ja haridusega on olümpismi eesmärk luua elulaad, mis põhineb jõupingutustest leitud rõõmul, headele eeskujudele tuginevatel kasvatusväärtustel, sotsiaalsel vastutusel ja üleüldiste eetiliste põhiprintsiipide austamisel.

Olümpismi põhimõtteid käsitlevate teadlaste sõnul avaldavad need põhimõtted mõju neljal tasandil: individuaalsel, sotsiaalsel, kultuurilisel ja universaalsel. Allpool käsitletakse neid eraldi.

Sotsaalne tasand

Olümpism kui filosoofia põhineb koostööl, võrdsusel, sõprusel ja ausa mängu põhimõtetel ning peamine eesmärk on ehitada rahumeelset ühiskonda, kus oleks vähem vägivalda ja ebaausat konkurentsi, ehk ühiskonda, kus puuduvad eelarvamused, kus kõigile luuakse võrdsed võimalused ja säilitatakse inimväärikust. Seega aitab see

- arendada koostööd, võrdsust, sõprust;
- kasvatada austust kõigi sotsiaalsete kihtide ja rühmade vastu;
- vältida sotsiaalset ebavõrdsust eesmärgiga saavutada rahumeelsed ühiskonnad kogu maailmas (kus valitsevad sõprus, võrdsus, teiste austamine, mõistmine, solidaarsus, vendlus, ausa mängu põhimõtted, võrdsed võimalused, seltsimehelikkus, eetika).

individuaalne tasand

Individuaalsel tasandil aitab olümpism saavutada moraalse seisundi, mis on isikliku rahulolu ning teiste austamise ja mõistmise eeltingimus. Teisisõnu soodustab see:

- keha ja vaimu harmoonilist arendamist
- eneseaustust
- osalemist
- vabatahtlikult pingutamist
- enesedistsipliini
- enesehinnangut
- vastupidavust
- jõupingutusi
- täiuslikkuse saavutamist
- heaolu ja head tervist



OLYMPISM AS A PHILOSOPHY OF LIFE

Kultuuriline tasand

Olümpismi üks väärtuseid on ka see, et selle kaudu õpetatakse inimesi tundma ja austama teisi kultuure ning nende traditsioone, mis omakorda vähendab teadmatusi ja eelarvamusi ning aitab saavutada rahu ning vastastikust austust üle kogu maailma. Olümpismiideede omaksvõtmine tähendab

- kultuuriväärtuste austamist;
- kultuuridevahelist suhtlust ja kultuurivahetust isikute, riikide, maailmajagude tasandil;
- võrdsete osalemisvõimaluste loomist kõigile olenemata rassist, religioonist, soost, kultuuriliselt või sotsiaalmajanduslikust seisundist.



Universaalne tasand

Olümpismi ühised ideaalid ühendavad kõiki inimesi, mitte ainult sportlasi, vaid inimesi ka muudes valdkondades, näiteks keskkonna hoidmisel. Looduse austamise, harmoonia ja rahumeelse eksisteerimise peab ühendama olümpismi ideedega, millega luuakse inimkonna heaks tegutsemise mudel. Austus kaasinimeste vastu aitab kaasa ka üksteisemõistmisele rahvusvahelisel tasandil, millega tagatakse:

- inimkonnarahulik koosseksisteerimine,
- keskkonna austamine,
- patriotism,
- internatsionalism,
- altruism,
- rahu,
- demokraatia spordis.



OLÜMPISMI PÕHIVÄÄRTUSED

Olümpismi all mõeldakse olümpiamängude filosoofilist tausta ja selle aluspõhimõtteid on sõnastatud olümpiahartas.

Olümpism loob elulaadi, milles sport on ühendatud hariduse ja koostööga: selle üks aluspõhimõtte on diskrimineerimise vältimine.

Väärtused on veendumused, mis aitavad meil kindlaks määrata tõeliselt olulise, ning olümpism tunnustab ja austab tõelisi väärtusi.



Olümpiavaim – tõelisi väärtusi loov hoiak – viib teadmiste omandamiseni, arendab sõprust ja lojaalsust ning tõstab teadlikkust kogu maailma ees seisvatest raskustest. Samuti õpetab see lastele, kuidas luua õiglast ühiskonda ja toimida selle liikmena.

Olümpismi võib pidada juhendiks, kuidas arendada ja anda demokraatlikku, koostööl põhinevat haridust, õpetada suhtumist ja oskusi, mida on tarvis selleks, et suunata noori aktiivselt ühiskonnas osalema.

Lisaks aitab olümpism säilitada inimvabadusi, inimõigusi ja õigusriigi põhimõtteid ehk demokraatia põhialusteks olevaid ideid.



„Ma ei põgene raskuste eest, kui ma olen hirmul. Pigem ma astun neile vastu, sest ainus viis hirmust vabanemiseks on tallata see jalge alla.“

NADIA COMANECI



OLÜMPIISM ARENDAB

- ausat käitumist, spontaansust, sotsiaalseid oskusi ja algatusvõimet
- raskustele vastuseismist, koostööd ja keskendumist
- vastutuse võtmist
- mitmekesisuse mõistmist ja pooldamist
- erinevate põhimõtete tunnustamist



OLÜMPISMI PÕHIVÄÄRTUSED

Spordis avalduvate väärtuste hulka kuuluvad õiglus, meeskonnatöö, võrdsed võimalused, distsipliin, vastupidavus ja austus. Spordi kaudu saab igal pool maailmas õpetada ja rakendada sotsiaalseid ja moraalseid väärtusi.

Olümpismi kolm põhiväärtust on täiuslikkus, sõprus ja austus. Neile tugineb olümpialiikumine, mille eesmärk on arendada sporti, kultuuri ja haridust parema maailma loomiseks.

Austus

See hõlmab nii enese kui ka teiste austamise, aga ka reeglite, spordi ja keskkonna austamise. Austust väärivad ka parimate tulemuste saavutamise poole püüdlevad inimesed. Edukogemus õpetab austama ja tunnustama ka kompetentsust. Seega arendab üksikisikut ja meeskonda hindav ja austav suhtumine positiivseid omadusi. Teiste inimeste võimete ja oskuste austamine ning imetluse esilekutsumine soodustavad ka inspiratsiooni ja koostööd. Üksteist austavat õhustikku tuleb pidada ka hea koostoime saavutamise eeltingimuseks.

*Kas teate, et ... ?
Kui mitmekultuurilises
ühiskonnas elavad noored
õpivad tunnustama ja
austama mitmekesisust
ning käituma selles
rahumeelselt, aitab see
kaasa rahu ja
rahvusvahelise mõistmise
saavutamisele.*



OLÜMPISMI PÕHIVÄÄRTUSED

Sõprus

Sõprus on olümpialiikumise põhialus. See innustab meid käsitlema sporti kui vahendit, mis aitab saavutada vastastikust mõistmist üksikisikute ja kõigi vahel kogu maailmas. Sõprus eeldab tahet ja algatusi, mis aitavad luua usaldusväärseid ja tugevaid sidemeid.

Head oskused soodustavad sõpruse arengut. Kompetents ja võimekus soodustavad kahepoolse sõpruse teket. Sõprus rikastab elu, sest see aitab meil areneda ja pakub palju rõõmu.

Kas teate, et ... ?
Sport õpetab väärtustama positiivset konkurentsi, milles austatakse vastast, tunnustatakse teiste oskusi, täidetakse oma kohustusi ja tunnistatakse oma vigu või võimete piire. Unustada ei tohi ka seda, et vastasseis on spordis tähtis element: vastasvõistlejate ja meeskonnakaaslastega suhtlemine, pingete lahendamine, omavahel võistlemine ja arutlemine loovad võimaluse osaleda ning arendada endas tähtsaid suhtlemisoskusi, mis on kasulikud igapäevaelus.



OLÜMPISMI PÕHIVÄÄRTUSED

TO BE TRANSLATED

Sport on hariduse tähtis osa. Sport on suurepärase vahend, mille kaudu saab arendada isikuomadusi ning ühiskondlikke väärtusi, näiteks kasvatada koostöötahet, arendada distsipliini ja vastupidavust ning õpetada ausa mängu põhimõtteid. Sporditegevused aitavad noortel süvendada oma teadmisi, arendada oskusi ja kasvatada motivatsiooni: ***mens sana in corpore sano*** (terves kehas terve vaim).

Tõelise ja konkreetse väärtuse loomisel on aga kõige tähtsam roll treeneritel ja õpetajatel. Seega tuleb rakendada integreeritud ja interdistsiplinaarset lähenemisviisi, milles on ühendatud eri õppeainete tegevused.

Do you know that ... ?
Individual or team sports allow children to face new and highly changing situations that, over time, help them develop the ability to question themselves and consider new solutions and different points of view. Learning to analyze a situation and find solutions is a skill that, in all everyday contexts, can be of great help.





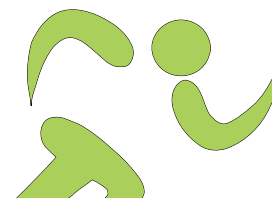
OLÜMPISMI PÕHIMÕTETE ÕPETAMINE

Sport on hariduse tähtis osa. Sport on suurepärase vahend, mille kaudu saab arendada isikuomadusi ning ühiskondlikke väärtusi, näiteks kasvatada koostöötahet, arendada distsipliini ja vastupidavust ning õpetada ausa mängu põhimõtteid. Sporditegevused aitavad noortel süvendada oma teadmisi, arendada oskusi ja kasvatada motivatsiooni: mens sana in corpore sano (terves kehas terve vaim).

Tõelise ja konkreetse väärtuse loomisel on aga kõige tähtsam roll treeneritel ja õpetajatel. Seega tuleb rakendada integreeritud ja interdistsiplinaarset lähenemisviisi, milles on ühendatud eri õppeainete tegevused.

SPORDI KAUDU ÕPETAMINE

Spordis on vähemal määral olemas kõik elemendid, mida on tarvis üksikisiku isikuna ja ühiskonnaliikmena väljaarenemiseks, ning olümpismiteemad on väärtuslik allikas, mida ära kasutades saab rääkida psühholoogilisest ja füüsilisest heaolust, tulemuste poole püüdlisest, konkurentsist, sotsialiseerumise ja ühiste eesmärkide püstitamise tähtsusest, põhireeglite austamisest, enese ohverdamisest ja kaotuse tunnistamisest.



Sportimine ükskõik millisel tasemel tähendab eesmärkide seadmist, rasket tööd ja eesmärkide saavutamiseks valikute tegemist.



OLÜMPIAHARIDUSE TEEMADE KASUTAMINE

Olümpiateemad sobivad suurepäraselt integreeritud lähenemisviisis kasutamiseks, sest nende kaudu saab õpetada ajalugu, matemaatikat, loodusteadust, kehalist kasvatust, geograafiat, keeli ja ühiskonnaõpetust.

Olümpiateemade kaudu saab käsitleda väga tähtsaid ühiskondlike küsimusi või ajaloo sündmusi, millega arendatakse noorte sotsiaalset pädevust ja pannakse alus nende kestvale ühiskondlikule arengule ning kodanikuteadlikkusele.



Olümpiateemade kaudu õpetamiseks on aga vaja kasutada ka teisi põhielemente, mis hõlmavad sporti ja kehalisi harjutusi ning aitavad saavutada elukestvat õppevormi: sallivust, solidaarsust, inimeste ja riikide vahelist usaldust. Sellist lähenemisviisi võib käsitleda refleksioonikavana ja samal ajal tegevusalana.

Sportimine, meeskonnaliikmena ja teistega koos tegutsemine ning konkreetsete teemade käsitlemine loovad noortele võimaluse omandada erinevaid oskusi. Need oskused on tähtsad, sest nad on kasulikud kogu elu kestel.

Sageli keskendutakse aga tulemustele, mitte protsessile. Selle asemel tuleks aga mõelda, et elus tähtsad oskused arenevad ja neid omandatakse järk-järgult, mitte vaid õpetamise ja õppimisega.

Seepärast ongi selle saavutamiseks sporditegevused nii koolis kui ka spordiorganisatsioonides suurepärase võimalus.

Sportimine ei lahenda loomulikult iga probleemi, kuid spordi ja selles oluliste väärtuste edendamiseks koostatud täpne ja hoolikalt läbimõeldud tegevuskava avaldab kindlasti head mõju noorte kasvamisele, arenemisele ja treenimisele.

“Meie tsivilisatsiooni tulevik ei tugine poliitilistele ja majanduslikele alustele. See sõltub täielikult valitud haridussuunast.”

PIERRE DE COUBERTIN

Järgmised viis haridusteemat on seotud olümpiaväärtustega: neid saab hõlpsasti lõimida noortesporti ja kooli õppekavade üldesmärkidega.

SPORDIKULTUUR

Sport on mitmemõõtmeline valdkond, mis on seotud peaaegu kõikide elualadega alates meditsiinist ja lõpetades majanduse või inimvõimete piiride tunnetamisega. Sport on küll isiklik, aga ühtlasi ka ühiskondlik tegevus. Ühiskondliku tegevusena soodustab sport inimese arengut, oskuste omandamist ja kasvamist nii üksikisiku kui rühma liikmena. Spordikultuuri kaudu mõtestatakse ja jagatakse ühiskondlikke väärtusi ja hoiakuid, mis omakorda loob suurepäraseid võimalused õpetada kodanikena kaasalöömist ja ühiskonda oma panuse andmist. See võib tähendada nii sporditegemist kui ka spordi toetamist, sest väärtused on samad – aus mäng, meeskonnatöö, panustamine ja paremaks saamine.

Üksikisikuna algab kehaline kasvatus hetkel, mil liikumine, oma keha ja vaimu eest hoolitsemine saab sihipäraseks ja teadlikuks tegevuseks. See tugineb soovile saada paremaks, mis eri kultuurides võib olla kas individuaalsem või kollektiivsem. Püüe saada paremaks on sarnane, kuid kollektiivsemates kultuurides on noores eas paremaks arenemiseks vaja laiemat tugistruktuuri, mis aitab igaüht märgata ja toetada.

Üksikisikuna algab kehaline kasvatus hetkel, mil liikumine, oma keha ja vaimu eest hoolitsemine saab sihipäraseks ja teadlikuks tegevuseks. See tugineb soovile saada paremaks, mis eri kultuurides võib olla kas individuaalsem või kollektiivsem.

Lapseeas algab õppimine mängides. Laste arendamiseks korraldavad vanemad, õpetajad ja treenerid mängulisi tegevusi. Hilisemas sporditegevuses lisanduvad olenevalt spordialast ja arengutasemest ka teised spetsialistid. Tippu on aga võimalik jõuda nii individualistlikemast kui ka kollektiivsematest kultuuriruumidest.

Sihipärane tegevus nõuab kokkuleppeid – aus mäng, võrdne kohtlemine ja mõtteviis, et igaüks võib võita, sest ka soorituse halvenemine aitab areneda.

Mõtestatud tegevus eeldab ideaali sõnastamist ja selle poole püüdlemist, samuti võrdlusmomenti, mille alus on kultuuritase. Kõige tähtsam on täiuslikult kavandatud eesmärk, mis võib sporti tehes olla väga erinev – harrastussportlase eesmärk võib olla näiteks saavutada hea tervislik seisund ja seda hoida, professionaalse sportlase siht võib aga olla võimalikult hea tulemus.



SPORDIKULTUUR

Spordis on väga suur roll ka eeskujudel ja päritolul. Spordi mõju, eelkõige selle populaarsus võib olla kultuuriti väga erinev, kuid mõjutada saan nii sporti ennast kui ka spordi kaudu. Sport arendab inimesi! Lapsi mõjutavad eeskujud, eelkõige aga mängulisus, elukeskkond ja ühiskondlikud tavad. Kõige tähtsam on aga enda püüd teha midagi paremini, tahtejõud, mis ei luba alla anda, tahe saada paremaks võrreldes enese varasema soorituse või mängukaaslaste, sõprade ja konkurentidega. Samuti ühtsustunne (selle tunnetamine ja tajumine) ja entusiasm meeskonnaspordis ja igaühe sisemine tahe olla hea, julgustada teisi püüdma, anda oma panus, saavutada tulemusi ja võita.

Kultuurilisel tasandil võib kõrvutada ühiseid püüdlusi konkureerimisega. Võita võib nii, et samal ajal võidab ka keegi teine. Võita võib ka andes või kaotades ja nii, et võit paistab kuuluvat kõigile. Edu ja teadlikkus olenevad ala populaarsusest ja tähtsusest, mida ühiskond ja publik omistab võitjatele ja nende tulemustele. Ühiskonna roll on tõsta esile eeskujusid ja iidoleid, aga ka seada sisse sotsiaalne kontroll, kajastada ühiskonna ootuseid ja seada sisse kirjutamata reeglitenähtavad head tavad. Selle varal areneb tunnetuslik külg – sport kui kultuurinähtus. Näiteks võib tuua olümpialiikumise, mille tänapäevased väärtused on rõõm, tahe, pingutus, puhtus, kaasamine ja sallivus. Erinevateks sporditegevusteks mõeldud struktuurid

Tulemustele suunatus iseloomustab spordikultuuri enam kui muid kultuurivaldkondi ja selle sümbolid on poodium, medalid, edetabelid, võit. Olenevalt spordialast on suuremal või vähemal määral olulised mängulisus ja edustrateegiad.

Algusest peale on edu eeltingimus tahe ja vastupidavus. Võib väita, et need ühised väärtused on sisekultuuri ja mõttelaadi tunnused ning edu ja head sportlaskarjääri saab saavutada füüsiliste võimete arendamisega. Spordikultuur on aja jooksul muutuv, see areneb koos ühiskonnaga ja selles valitsevate hoiakute, ideede, tavade ja traditsioonidega. Seega on ka spordi kaudu võimalik kujundada ühiskonda eesmärgiga suurendada võrdsust ja vähendada näiteks mõne rahvuse esindajate, vähemusrahvuse või erivajadustega inimeste diskrimineerimist.

Sport aitab kujundada paremat ühiskonda. Spordis võib tippu tõusta maailma igast paigast. Sport on kultuuritaseme näitaja. Rahvas vajab eeskujusid, legende eneseületamisest ja suuri võite. Eeskujui pea olema olümpiavõitja, vaid võib olla igaüks meist, kes on seadnud suuri eesmäärke, unistanud suurelt ja inspireerinud teisi. Ole INNUKAS!



VIIS OLÜMPIAHARIDUSE TEEMAT

Spordil peaks olema igaühe elus tähtis osa, eelkõige noortel inimestel, sest see on tõeline elukool, mis pakub arenguvõimalusi nii ühendavate kui ka kujundavate tegevuste kaudu. Unustada ei tohi tõsiasja, et spordi kaudu õpitust on kasu ka väljaspool spordiväljakut ning järelkult õpivad noored spordi kaudu loomulikult moel seda, kuidas tulla toime mujal esinevates olukordades.

Spordil on suur mõju laste arengule ja kasvamisele ning see ei piirdu ainult füüsilise ja füsioloogilise arenguga, vaid avaldab ka sotsiaalset ja kultuurilist mõju.

Sporti võib nimetada ka elukooliks, sest see

- aitab arendada enesekindlust, suurendab noortes austust enese ja teiste vastu nii sporti tehes kui väljaspool seda;
- õpetab end pingutama ja ohverdama, kannatlikult ootama ja rasketes oludes toime tulema;
- on mõjukas õpivahend hariduse omandamisel, arendades sõnavara, mida on tarvis tervislike eluviiside, sotsiaalse kaasatuse, soolise võrdõiguslikkuse üle arutlemiseks ning kohaliku kogukonna kujundamiseks.

Viis haridusteemat on välja kujunenud spordi pakutavatest võimalustest ja tihedalt seotud olümpismi aluspõhimõtetega, rõhutades veelgi ulatuslikumalt kolme olümpia põhiväärtust – austust, sõprust ja täiuslikkust.



SPORDI JA FÜÜSILISE TEGEVUSE KAUDU PINGUTUSTEST RÕÖMU TUNDMINE

“

Sport õpetab, et võiduks ei piisa vaid andekusest – see nõuab ka rasket tööd ja iga päev ohverdamist. Nii spordis kui ka elus.

PIETRO MENNEA

”

Sport annab eluks harukordseid ja mälestusväärseid õppetunde ning pakub võimalust arendada psühhofüüsilisi omadusi ja suhtlemisoskusi, mis on kasulikud nii spordis kui muudel elualadel.

Kujutlege sportlast, kes jääb väljakule ja treenib oma jooksutehnikat, kuni pimeneb ja midagi ei ole enam näha. Seda näitabki meile sport.

Distsipliin on ükskõik millisel spordialal edu saavutamise eeltingimus, kuid eelkõige hakkab sportlane juba oma karjääri alguses seda väärtust omaks võtma.

Harjutamine teeb meistriks, kuid ükskõik millisel tasemel sportlasel võib siiski olla raske hommikul vara tõusta ja minna jooksma või võimlasse või väljakule, et päevast päeva püüelda parema soorituse poole, kuigi ta on väsinud või tal on muid muresid.

Spordiga tegelemine nõuab vastupidavust ja pühendumust, seega õpivad noored tooma ohvreid ja loobuma, sest seda on vaja eesmärkide saavutamiseks.

Sporditegemisel on aga ka väga väärtuslik eelis: see on üks väheseid valdkondi elus, kus oma tegevusele saadakse ka kohe tagasisidet. Kui sportlane teeb katse ja eksib, saab ta kohe muuta oma tehnikat või võtteid, et järgmine katse oleks parem.

Tänu sellisele pidevale tagasisidele on sportimine haruldane võimalus harjutada, millega õpitakse pöörama tähelepanu detailidele ja mõistma distsipliini tähtsust, mis aitab saada paremaks ja õpetab raskustega silmitsi olles mitte alla andma.



EMIL ZÁTOPEK

“

PÄRAST PIKKI SÜNGEID SÕJA-AASTAID, POMMITAMIST, TAPMIST, NÄLGIMIST TUNDUS, ET KOOS OLÜMPIAMÄNGUDE TAASELUSTAMISEGA TULI TAAS KA PÄIKE VÄLJA ... LÄKSIN OLÜMPIAKÜLASSE JA SEAL EI OLNUDKI PIIRE, MITTE ÜHTKI TÕKET. LIHTSALT INIMESED SAID OMAVAHEL KOKKU. TUNNE OLI SUUREPÄRASELT SOE. MEHED JA NAISED, KES OLID KAOTANUD VIIS AASTAT OMA ELUST, OLID TAGASI.

”

Emil sündis 19. septembril 1922 Tšehhoslovakkias Koprivnices vaesesse perekonda, kus ta oli kuues kaheksast lapsest. Tema isa oli kingsepp. 16-aastaselt alustas ta tööd Bata kingavabrikus, kus I maailmasõja ajal toodeti jalanõusid Austri-Ungari sõjaväele.

Emil ei olnud varem jooksurajal võistelnud, kuid tema tööandja keelitas teda võistlusel osalema. Ta sai teise koha. Ta võistles, kuigi see talle ei meeldinud. Ta tegi seda vaid selleks, et ülemus rahul oleks: ta jooksis vastumeelselt, talle tundus see kõik tobe ja naeruväärne.

Siiski oli selles midagi, mis teda köitis – pingutus, omamoodi ürgne kutse oli see, mis kannustas teda harjutama, kodust tööle minnes järk-järgult üha pikemaid distantse joostes läbima. Ta hakkas varahommikuti jooksmas käima ja töötas välja oma treeningkava (hinge kinnihoidmine, vastupidavusvõistlus), mis ei pakkunud ainult lõbu, vaid hakkas üha enam meeldima. Kui oleks olnud võimalik, oleks ta vaid jooksnud.

Kui Emil sai 20-aastaseks, võeti ta sõjaväkke, kuid Saksa okupatsiooni tõttu ei saanud ta alustada oma karjääri sportlasena. Tema loomuomane anne sai väljenduse alles pärast sõda, mil ta püstitas riigi rekordid 2000, 3000 ja 5000 meetri jooksus ning võitis viienda koha 1946. aastal Oslos peetud Euroopa meistrivõistlustel. Sellest alates oli tal edukas karjäär ja ta püstitas maailmarekordid 10 000 meetri jooksus.



Tšehhoslovakkia riigina enam ei eksisteeri. 1993. aastal jagunes see (õnneks ilma sõjategevuseta) kaheks eraldi riigiks, Tšehhi Vabariigiks ja Slovakkiaiks.

EMIL ZÁTOPEK

According to experts, however, he runs in a distressing and impressive way, in the worst sense of the term. Disjointed and heavy stride, face contracted into grimaces of spasm and pain.

Asjatundjate arvates oli tal väsitav ja negatiivses mõttes muljetavaldav jooksustiil – katkendlik ja raske samm, nagu kramplik ja valugrimassides.

Teda ennast ei huvitanud aga ei stiil ega tehnika: teda huvitas sisu, väsimus, enesega ja oma võimete piire ületava võitlemise viljana saadud võit. Ühelgi võistlusel ei jäänud ta teiseks, mitte keegi ei suutnud temaga sammu pidada. Kellelgi ei olnud tema vastu võimalust, Zátopeki võidus ei olnud kahtlust: ta jättis kõik seljataha, teised kaotasid talle ringidega; finišijoone ületamise järel jätkas ta alati aeglasemal sammul jooksmist, näol entusiastlik naeratus, mille põhjus pigem jooks ise, mitte ainult võit.

Temast sai tõeline **Inimlokomotiiv**.

Kõiki võistlusi ja treeninguid arvestades jooksis Emil Zátopek hinnangute järgi kolm korda ümber maakera!



“

Ma ei olnud kahjuks piisavalt andekas, et joosta ja samal ajal ka naeratada

”

Pärast karjääri tipp hetki sai Emilist, aga ka tema naisest, Tšehhoslovakkia vastupanuvõitluse ja Praha kevade (1968) üks juhtfigure.

Oma vabadusiha eest maksis ta aga kõrget hinda: ta heideti välja armee ridadest, ta sunniti lahkuma pealinnast ja ta asus elama ühte mägipiirkonda. Elatist teenis ta bensiinijaamas müüjana ja seejärel kaevurina. Režiim ei suutnud aga maha suruda mehe malbet ja röömsameelset loomust.

Zátopek toitmis oma kirge pühendumuse ja ohverdamisega, ületades kõik raskused. Alustanud vaesusest, talus ta kõige jätkusuutmatumaid treeninguid, kõige absurdsemaid dieete ja kõige hulljulgemaid reise, et osaleda võistlustel. Väsinud juba stardijoonele jõudes, suutis ta siiski võita. Alati naerulsui, alati kõigutamatult rahumeelne.

Isegi siis, kui ta tulemused hakkasid halvenema, ei kaotanud ta head tuju. Ta andis endale aru, et ei kesta igavesti, et teised kasvavad peale – nii läheb ju alati.

Kuid ta oli siiski õnnelik. Selline on elu ja sport.

“

Valu ja kannatuste talumise piirid on see, mis eraldab mehi poisikestest.

”

AUSA MÄNGU ÕPPIMINE

MIS ON AUS MÄNG?

Aus mäng on mõiste, mis hõlmab nii spordis vajalikke kui ka elus tähtsaid erinevaid põhiväärtusi.

Aus võistlus, austus, sõprus, meeskonnavaim, võrdsus, keelatud aineteta sport, kirjutatud ja kirjutamata reeglite (nt ausus, solidaarsus, sallivus, hoolivus, täiuslikkus ja rõõm) austamine on ausa mängu alustalad, mida kogetakse ja õpitakse nii spordiväljakul kui ka mujal.

Aus mäng tähendab mängureeglite tunnustamist, aga laiemas tähenduses ka ausat käitumist igas muus olukorras. Ausa mängu põhimõtte tähendab vastaste, reeglite, kohtunike otsuste, pealtvaatajate ja mängu üldise vaimu austamist. Kuid ausa mängu põhimõtte tähendab ka väarikat kaotamist ja võitmist.

Spordis on see seotud ka sportlaslikkuse ehk püüdluse või eetosega, mille kohaselt sporti või muud tegevust nauditakse selle enese pärast. Seejuures saab tasutud ka ausus, eetika, austus ja ühtekuuluvustunne teiste võistlejatega. Halb kaotaja on see, kes ei talu kaotust hästi, õige sportlane aga oskab mõlemat, nii võita kui ka kaotada väarikalt (st käituda viisakalt vastasvõistlejatega).

Haridusvaldkonnas peavad õpetajad ja juhendajad innustama õpilasi sporti tehes järgima ausa mängu põhimõtteid, mis tõstab enesehinnangut, soodustab enesearengut ja õpetab teisi õiglaselt kohtlema.

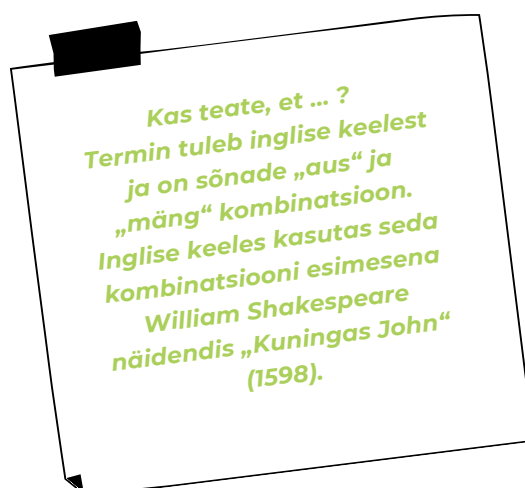
KUIDAS AITAVAD AUSA MÄNGU PÕHIMÕTTED MAAILMA PAREMAKS MUUTA ?

Aus mäng ei ole vaid teooria. See on hoiak, mis väljendub käitumises. Iga kord, kui me toimime ausa mängu põhimõtete järgi, aitame ehitada rahumeelset ja paremat maailma.

Ilma aususe ja usaldusväärsuseta seame ohtu ühiskonnas väljakujunenud korra. Ausa mängu põhimõtteid rikkudes kahjustame mänguvaimu ja nendega, kes mängu ära rikuvad, ei ole võimalik koos mängida.

Ausa mänguga, mis on eduka kaasamise, stimuleerimise ja arendamise tähtis ja peamine osa nii spordis kui ka elus, saab õpetada sallivust ja teiste austamist. See loob võimaluse kaasata inimesi ühiskonda ja soodustada meeskonnavaimu kujunemist. Spordis pakub aus mäng lootust, uhkustunnet ja võimalusi enesetunnetuseks, kuid see võib aidata ka ühendada erinevaid riike, poliitikuid, religioone ja kultuure.

Ükskõik millisel elualal annab ausa mängu vaimus tehtud koostöö paremaid tulemusi kui alatute mänguvõtete kasutamine. Ausal mängul on tähtis osa – see toimib katalüsaatorina, mille abil saab kiiremini parandada elukvaliteeti ja saavutada heaolu.



AUSA MÄNGU ÕPPIMINE

Aus mäng ja võistlus

Võistlus avaldab õpilastele head mõju. Kui õpilased üksteisega võistlevad, muutub mäng väljakutseks ja motiveerib igaüht andma endast parimat. Selle kaudu paranevad oskused, õpilased muutuvad distsiplineeritumaks ja tunnevad rõõmu oma saavutustest. Võistlus suurendab ka soovi võita ja see teeb ausa mängu põhimõtete järgmise raskeks, sest kes tahab võita, võib vaidlustada mängureegleid ja hakata teiste mängujatega vaidlema. Mõnikord võib see viia tülitsemiseni meeskonnakaaslastega, aga ka petmiseni.



Me ei suuda aru saada ausast mängust, kui me ei seosta seda moraalsete väärtustega, näiteks õiglustunde, aususe ja inimväärikusega. Selline lai käsitlus teeb ausa mängu võimalikuks kõigile ja toetab selle rakendamist eri aladel. Spordis on seega on ausa mängu tunnused austus, lojaalsus, sallivus ja terve keha. Igas võistluses on tähtis roll vastandamisel: võistelda ei saa vastaseta, ja spordis peab üksteisesse suhtuma austusega; austust väärrib nii kaotaja kui ka võitja. Õigluse tagamiseks peab looma võrdsed võimalused kõigile mitte ainult harrastusspordis, aga ka võistlusspordis, kus see peab olema tagatud igas treeninguetapis. Aus mäng nõuab ka konkurentide sotsiaalse keskkonna ja erinevate kultuuride mõistmist.

Rahvusvahelise ausa mängu komitee deklaratsioon 2011



AUS MÄNG JA VÕISTLUS

JÄRGMISED NÕUANDED VÕIVAD AIDATA IGAS VANUSES ÕPILASTEL ÕPPIDA TUNDMA AUSA MÄNGU PÕHIMÕTTEID JA NAUTIDA MÄNGE.



Andke õpilastele võimalus mängida erinevaid mänge: mida raskem kogemusi ja harjutamist, seda parem. Mängige nii laua- kui ka pallimänge, võistlusmänge nagu male või võistluslikud õnnemängud, ja kollektiivseid mänge, nt silpmõistatuste lahendamist. Ka ettekujutusmängud võivad aidata lastel harjutada oma korra ootamist.



Leidke erinevaid mängukaaslasi: lastele on kasulik mängida ka endast nooremate või vanemate kaaslastega. Näiteks võib paluda vanematel lastel vaadata väiksemate järgi ja õpetada neile reegleid. Vanemad lapsed võivad noorematele olla ka heaks eeskujuks.



Tutvustage mängureegleid: enne mängu algust jälgige, et kõik mängijad tunnevad reegleid. Reegleid on mõnikord vaja meelde tuletada ka mängu ajal.



Tutvustage õpilastele sotsiaalseid norme: need võivad olla oma korra ootamine ja teise mängika õnnitlemine võidu puhul



Kaasake lapsi reeglite kehtestamisse: kui mängite paindlike või väljamõeldud reeglitega mängu, küsige õpilaste arvamust, millised võiksid reeglid olla. Näiteks: „Kui pall läheb piiridest välja, kuidas peaks siis edasi toimima?“ Õpilased, kes mõistavad, et nad saavad reeglite kehtestamises kaasa rääkida, tõenäoliselt ka järgivad neid paremini.



Andke tagasisidet: kiitke õpilasi, kui nad osalevad, ootavad oma korda või järgivad mõnda muud ausa mängu põhimõtet. Tõstke esile, mis tuli õpilastel hästi välja. Näiteks: „See oli väga vahva, et sa surusid pärast mängu lõppu vastasvõistkonna liikmetel kätt.“



Õpilased õpivad ausat mängu juhendajat jälgides ja kuulates. Reeglite järgimine, kohtuniku otsustega leppimine ja ise hea sportlasena käitumine on õpilastele heaks eeskujuks. Juhendaja võib anda head eeskju ka kõrvaltvaatajana, ergutades mängijaid näiteks sõnadega „Järgmine kord läheb paremini“, „Hea katse“ või „Hästi mängitud“.

„MIDA MU EMA SELLEST ARVAKS?“

Keenia jooksja Abel Mutai oli vaid mõne meetri kaugusel finišijoonest, kuid ta ajas segamini rajatähised ja lõpetas jooksmise, uskudes, et ta on võistluse võitnud ja ületanud finišijoone.

Hispaania sportlane Ivan Fernandez oli tema kannul ja mõistnud, mis oli juhtunud, hõikas Keenia jooksjale, et ta jätkaks finiši poole jooksmist.

Mutai, kes ei osanud Hispaania keelt, ei saanud aga temast aru.

Siis lükkas Fernandez teda tagant, otsesõnu võidu poole. Pärast võistlust küsis ajakirjanik temalt: „Miks sa seda tegid?“

Ivan vastas: „Minu unistus on, et ühel päeval elame me teistsuguses ühiskonnas.“ Ajakirjaniku järgmine küsimus oli: „Aga miks sa lasksid Keenia sportlasel võita?“ Ivan vastas: „Ma ei lasknud tal võita, ta oleks ju võitnud.“

Ajakirjanik aga jätkas: „Aga sa oleksid võinud ise võita!“

Ivan vaatas talle otsa ja vastas: „Ja mida minu võit väärt oleks olnud? Kas see medal oleks mulle au teinud?“

Mida mu ema oleks sellest arvanud?“

Väärtusi antakse edasi ühelt põlvkonnalt järgmisele.

Milliseid väärtusi meie lapsed omandavad? Me ei tohi õpetada lastele valel teel ja valedel vahenditega võitma.



ENDA JA TEISTE AUSTAMINE

Enda ja teiste austamine on võib-olla tähtsaim kogu spordis üldiselt, aga eelkõige noorte kasvatamises.

Enda austamine ei tähenda, et sa oled nartsissistlik või ennasttäis. Tegelikult tähendab see hoopis vastupidist. Kui me austame ennast, oleme me ära teeninud teiste armastuse ja valmis ka ise teisi armastama.

Me elame maailmas, kus on palju konflikte. Sama palju kui on planeedil inimesi, on seal ka maailmavaateid ja arvamusi või asju, mis osale meist meeldivad, kuid teistele ei meeldi.

Enamik meist peab end tolerantseks nende suhtes, kes näevad maailma meist erinevalt. Me teame, et meid ümbritsevad inimesi tuleb austada, ja me tõsimeeli ka püüame selle poole.

Sellele vaatamata tunneme suuremat poolehoidu nende suhtes, kes mõtlevad meiega ühtmoodi. See on ju inimesele omane? Vaielda vastu, kui kuuleme kedagi väljendavat (meie meelest) absurdset arvamust?

Austus tähendab võimet väärtustada ja austada teist isikut.

Isegi kui me ei kiida teise öeldut heaks, väärrib ta siiski austust.

Austus ei pruugi tulla iseenesest – pigem on see võime, mis omandatakse, ja sageli õpitakse seda ümbritsevate täiskasvanutelt.

Respect

JUST A LITTLE BIT



MIS ON AUSTUS?

Austus on tunne, millega me näitame, et tunnustame enda omast erinevaid tavasid või kultuure, ja käitume kedagi teist solvamata.

Kui me kedagi austame, tähendab, et me aktsepteerime teda ega püüa teda muuta.

Austus tähendab, et oleme õppinud teisi sallima, ei diskrimineeri kedagi ja väldime tegusid, mis võivad teisi solvata.



teiste tervitamine või nendega lahkelt ja austavalt suhtlemine



avalikus kohas teisele istet pakkumine



teiste kohtlemine nii, nagu sulle meeldiks, et sind koheldaks

perekonna austamine – võime mõista ja austada pereliikmeid ning nendega koos elada

kultuuri austamine – kultuurierinevuste tunnustamine

AUSTUS VÕIB OLLA MITUT TÜÜPI. MÕNED NÄITED

eneseaustus – enda väärtustamine ja tunnustamine

teiste austamine – teise isiku tunnustamine ja temaga arvestamine

sotsiaalsete normide austamine – ühiskonnas kehtivate reeglite austamine

looduse austamine – ümbritseva keskkonna hindamine

väärtuste austamine – võime austada põhimõtteid, millesse usutakse;

seaduste austamine – võime käituda õigusnormide järgi;

MIKS PEAKSIME KÄITUMA AUSTUSEGA?

Austusavaldused võivad muuta maailma harmooniliseks. Kohaks, kus puudub vihkamine ja vägivald, kus ei peeta sõdu.

Me võiksime ju elada maailmas, kus valitseb rahu.

Kui me ei austa teisi, ei austa nemad meid, ja kui me ei austa ennast, ei pälvi me austust ka teistelt.

Tunne, et teised meid austavad, aitab meil tunda end turvaliselt, väljendada end vabalt. Austus inimeste vahel loob aluse usaldusele, turvalisusele ja heaolule.

Eneseaustus on igaühe valik, kuidas oma elu elada. Kui me ei käitu austavalt ja viisakalt, ei saa me arvamusi vahetada ega tähtsate küsimuste üle arutleda.

Me ei suuda mõista ühegi teise arvamuse kaitseks esitatud seisukohti. Austus võimaldab käsitleda uusi ideid, neid arvesse võtta.

Igaühel peaks olema võimalik avaldada oma arvamust. Austus on lihtsalt tavapärane viisakus.

Üksteist tuleb austada, sest me oleme kõik inimesed ja keegi meist ei ole teistest parem.



KUIDAS PEAKSIME HARJUTAMA AUSTAVAT KÄITUMIST?

Innustage noorterühmi arutlema austuse eri aspektide üle.

Mõned näited, mida võiks arutada. Nimekiri on pikk, kuid see teema on ulatuslik ja nõuab sügavamaid arutelusid.



HOW CAN WE PRACTISE RESPECT?

Milline mõju on enese austamisel?

Kuidas mõjutab haridus või kasvatus austust?

Kui tähtis on mõista, mida keegi teine arvab või tunneb?

Kuidas mõjutavad elukogemused ja -oskused seda, et teised sind austaksid?

Kas oma keha eest hoolitsemine võib mõjutada seda, et teised sind austaksid?

Kuidas mõjub enda vajaduste rahuldamine ja enese kuulamine (näiteks vajadus puhata või lõbutseda)?

Kuidas mõjutab heaks suhtlejaks õppimine seda, et teised sind austaksid?

Kuidas mõjutab austust suhtlemine negatiivselt meelestatud või teravasõnaliste inimestega?

Kuidas mõjutab sind eesmärkide seadmine ja nende saavutamiseks vaevanägemine?

Mida võib saavutada sellega, et näitad ise eeskuju teisi austava käitumisega?

Miks on tähtis mõista teiste seisukohti?

Miks võib rahulikuks jäämine, teiste peale karjumise ja neid solvava väljendusviisi vältimine olla tõhus?

Kuidas saavad täiskasvanud õpetada austust?

Miks on austuse näitamiseks tähtis käituda teistega viisakalt?

Miks ei ole vihaseks saamine ja teiste solvamine probleemi lahendamise õige viis?

Kuidas me näitame välja, et austame teisi?

Miks on tähtis käituda tagasihoidlikult, olla empaatiline ja austada teisi?

OSKUS TEISI KUULATA



1

Ole empaatiline, püüa teisi mõista ja end teiste olukorras kujutleda.

2

Ole suhtlemisel enesekindel ehk kaitse oma õigusi, kuid austa ka teiste õigusi, jäädes viisakaks ja mitte teisi rünnates.

3

Pea meeles, et sinu lähenemisviisi, ideed ja arvamused võivad erineda teiste omadest.

4

Kellegi arvamus ei ole alati vaieldamatu tõde.

5

Vabanda teiste ees, kui oled eksinud

6

Hoia teiste saladusi.

7

Järgi ja austa seadus

8

Hoia korda ühistel aladel ja keskkonnas.

9

Tunne huvi teiste tegemiste, igapäevaelu ja enesetunde vastu.

10

Austa teiste privaatsust ja tundeid

11

Kaasa teisi ja ära tõuka neid eemale.

12

Aita teisi, kui saad

TÄIUSLIKKUSE POOLE PÜRGIDES ENDAST PARIMA ANDMINE

Mis on täiuslikkus?

Täiuslikkus on oma parima soorituse saavutamine. Kui soovid tõsta enesehinnangut, teha oma tööd hästi, olla heades suhetes või saavutada paremat kehalist vormi, tähendab täiuslikkuse poole püüdlemine, et sa mõtled hästi läbi oma eesmärgi ja teed loogilise plaani, pühendad endast parima andmisele aega ja näed vaeva püstitatud eesmärgi saavutamiseks.

Täiuslikkuse poole pürgimine algab sinu otsusest, kujutletud ideaalist. Kui see on selgelt piiritletud, tee kõik endast olenev, et see saaks teoks. Allpool on esitatud 10 erinevat strateegiat, mis võivad aidata saavutada täiuslikkust.

Täiuslikkuse saavutamiseks vajalikule pühendumine

Pärast eesmärgi saavutamiseks plaani koostamist on tähtis pühenduda kõige vajaliku teokstegemiseks. Pühendumine hõlmab ka hea hariduse omandamist ja enesedistsipliini.



Paremaks saamise poole püüdlemine

Paremaks saamise poole püüdlemine ja soov pidevalt kasvada ning areneda on omane positiivse enesehinnanguga inimestele.

Enda ja oma eesmärgi tundmine

Isikliku täiuslikkuse saavutamiseks on vaja hinnata oma tugevaid ja nõrku külgi. Sinu tugevad küljed on kõik, mis sulle tundub lihtne ja mida sa suudad teha kõige paremini. Need on sinu loomulikud anded ja oskused. Sa ei pruugi neid märgatagi, sest need tunduvad sulle nii loomulikud. Sinu tugevad küljed võivad väljenduda selles, millega sa tegeled, aga ei pruugi, st tähendab, me ei pruugi alati tegeleda sellega, milles me oleme head.

NÕUANNE: Pühendumine tähendab järjekindlaks jäämist kõigi õnnestumiste ja ebaõnnestumiste ajal, esilekerkivatest raskustest hoolimata jätkamist ja pidevalt endast parima andmist.



TÄIUSLIKKUSE POOLE PÜRGIDES ENDAST PARIMA ANDMINE



NÕUANNE: Entusiastlik suhtumine eesmärgi soodustab loominguisust, mis omakorda suurendab entusiasmi.

Enda ja teiste inspireerimiseks ja eemärgi täitmiseks uute pingutuste tegemine on vajalik ja suurendab kirglikku suhtumist.



NÕUANNE: Lisaks oma tugevate külgede tundmisele on tähtis tunnistada ka oma nõrku külgi. Igaühel on mõni nõrk külgi. Need on omadused, mis võivad meid elus vahel raskesse olukorda panna.



Entusiastlik suhtumine aitab olla loominguine Täiuslikkuse saavutamiseks pead sul olema suur soov saavutada oma eesmärgi. Ilma entusiastliku suhtumiseta võib puudu jääda motivatsioonist ja alustatu võib jääda pooleli.

Eesmärgi nimel tegutsemine, kuni see on saavutatud

Tõeliselt täiuslikuks saamiseks on tähtis tegeleda iga projektiga, kuni see on lõpule viidud.

Poolel teel allaandmine vähendab kiiresti enesehinnangut. Kui tekib kahtlusi, kuidas edasi toimida, on täiesti vastuvõetav leida õige viis katsetamise ja eksimise kaudu. Kindlasti ei tohi aga unustada, et järjekindlus on edu võti!

PEA MEELES!
Elus seisnebki kasvamises ja enese täiustamises. Seda iga päev tehes, pidevalt paremaks saades tugevneb ka soov arendada oskusi ja andeid suunas, millele oled keskendunud.



TÄIUSLIKKUSE POOLE PÜRGIDES ENDAST PARIMA ANDMINE

Milline on täiusliku soorituse saladus tõeliselt olulises võistluses, st oma elu elamises?



Täielik psühhofüüsiline kontroll, mis lubab sul tajuda täpselt oma võimalusi ja neid ära kasutada; seisund, milles sa ei kõhkle ega karda, vaid tunned rõõmu ja näed, et kõik laabub

Teadlikult oma tähelepanu täielik suunamine esseisvale ülesandele, nii et ka aegruumi muutmine tundub võimalik

Enda terviklikuna tunnetamine, mis tähendab täielikult käesolevas hetkes olemist, tunnet, et teed õiget asja



SELLINE KOGEMUS ERISTAB VÕITJAT KAOTAVAST SPORTLASEST.

NADIA COMANECI: TÄIUSLIKKUS

Montreali olümpiamängudel 1976. aastal võitis vaid 14-aastane Rumeenia iluvõimleja Nadia Comaneci kõigi pealtvaatajate südamed.

Tema ingellikud liigutused võimlemisriistadel olid mitte ainult nauditavad – see näitas, et võimlemine ei nõua vaid tugevust, jõudu ja kiirust ... Ilu on kerguses, tasakaalus ja harmoonias.

Nadia Comaneci sündis 12. detsembril 1961 Onestis (Moldaavias). Ta alustas võimlemisega, kui oli kuus aastat vana, ja võitis oma esimesel rahvusvahelisel noorte meistrivõistlustel kolmanda koha. Treeneri sõnul oli Nadia ebaõnne põhjus võistlusnumber 13. Järgmisel aastal seda ei juhtunud ja ta võitis oma kodumaal kõik võistlused, milles ta osales, ning kerkis riigi esinumbriks.

1975. aastal, kui Nadia oli 13, oli ta alistanud Nõukogude Liidu võimlejad Euroopa meistrivõistluste individuaalaladel ja saabus Montreali favoriidina, kuid keegi ei osanud arvata, et ta võidab viis medalit.



“

*Raske töö teeb selle lihtsaks.
See ongi mu saladus.
Tänu sellel ma võidan.*

Nadia Comaneci

”

Poomiharjutuses oli tema punktisumma uskumatult suur ja ta sooritas seninägematu türeli vaid peopesa laiusel riistal.

Vaid 39 kg kaaluv ja 1.56 m pikkusest sportlasest sai olümpiamängude ajaloo noorim võitja: esimese medali võitmise ajal oli ta vaid 14-aastane.

Ka tema keha olin lummapvalt täiuslik: mõni hüpe või figuur, sportlase erakordsed võimed ja tema liigutuste harmoonia ja ilu oli hämmastavad. See pani paratamatult küsima: „Kuidas ta küll seda teeb?“



Montrealis ei olnud Nadia ületamatu vaid võidetud medalite poolest: maailma lummas tema andekus, mida näitab ka tema kuulsusrikas tulemus ehk „täiuslik 10“. Selle maagilise hetkega kaasnes ka üks eriskummaline juhtum: olümpiamängude tablool puudus võimalus esitada numbrit 10, sest see oli seadistatud näitama täisarvu kahe komakohaga, seepärast ilmus sinna number „1.00“, mis ajas hetkeks kõik segadusse.

NADIA COMANECI: THE PERFECTION

Mis juhtuks, kui Nadia Comaneci tulemus „täiuslik 10“ sündinuks praegu?

Kuidas reageeriksid inimesed sotsiaalmeedias, kui Nadia Comaneci saaks täiuslikud 10 punkti?



Seda saad teada sellelt lingilt!

<https://olympics.com/en/video/what-if-nadia-comaneci-s-perfect-10-happened-today>

HARNOONILINE JA TASAKAALUSTATUD ELU – KEHA, TAHE JA VAIM

Optimaalse tulemuse saavutamiseks peab sportlase ettevalmistus olema võimalikult tõhus ja produktiivne, sest iga väiksemgi viga on lubamatu. Olümpiamängudel võib võita või kaotada vaid sekundisajandikuga. Treeningutel peab sportlane olema distsiplineeritud ja järgima rutiini, mis tähendab une, õige toitumise ja treenimise tasakaalustatud vahekorda. Ka psühholoogiline valmisolek on tähtis ja sportlane peab leidma õige mõttelaadi või hoiaku. Suhtumine ja mõttelaad on tähtsad, sest see võib määrata, kas sportlane võidab või kaotab.

Olümpiamängudel kümnevõistluse kuldmedali võitnud Bruce Jenner on öelnud:

„*Ka oma vaimu tuleb treenida samamoodi nagu oma keha.*“

He's echoing an athletic maxim that says

SELLEGA VÄLJENDAB TA TUNTUD SPORDITÕDE, MILLE JÄRGI SPORTIMINE ON 90% VAIMNE JA 10% FÜÜSILINE TEGEVUS.

Jooksmine enda vaimseks häälestamiseks

Jooksmine on viimasel 10 aastal saanud üha populaarsemaks eelkõige täiskasvanute seas. Jooksmine on väga individuaalne spordiala, milles ei sõltuta nii palju meeskonnast ja kaaslastest. Võistlusspordina (ka näiteks murdmaajooksuvõistluses osaledes) tähendab see eriti treeningute ajal pikki üksinda veedetud perioode.

Jooksmine aitab suurepäraselt arendada enesekontrolli, suurendada vaimset vastupidavust ja loomulikult parandada kehalist vormi. Lisaks füüsilisele vormile ja vastupidavusele on pikkade distantside läbimiseks vaja ka vaimset distsipliini ja kontrolli, mis aitab „joosta oma jooksu“ ja pingutada õigel ajal, mitte lasta end võistlusel juhtida.

Kaasaegses maailmas kehtib see eriti. Oludes, kus suur osa meie elust ei sõltu vaid meist endast, on „oma jooksu jooksmine“ tähtis oskus, mis tuleks omandada.

Motivatsioonil on piirid, kuid võimet motivatsiooni hoida saab arendada. Kui meid õpetatakse juba noorest east alates tulema välja oma nn mugavustsoonist ja lihvima oma oskust näha parema tulemuse saavutamiseks vaeva, on väiksem ka tõenäosus langeda depressiooni ja suurem võimalus, et me suudame olla eluga rahul, mida on näidanud ka uuringud.

HARNOONILINE JA TASAKAALUSTATUD ELU – KEHA, TAHE JA VAIM

Professionaalsetest sportlastest võivad mõned saavutada edu vaid tänu sellele, et nad on füüsiliselt andekad. Neil võib olla fenomenaalne jõud ja kiirus ning mõni sportmäng võib neile hästi sobida juba loomupäraselt. Kuid anne viib neid vaid teatud tasemeni. Tõeliselt väljapaistvaid maailmatasemel tulemusi saavutavad spordis (nagu ka muudel elualadel) need, kes lihtsalt teevad teistest rohkem tööd. Need on sportlased, kellel on kindel siht ja piisavalt innukust, et ületada piire, mille ületamist peetakse võimatuks.

“

Vaimne pool peab andma oma panuse, eelkõige kui räägime parimatest. Olümpial osalejad on kõik andekad sportlased. Kõik treenivad palju. Kõik näevad vaeva. Kuid kuldmedali võitjat eristab hõbemedali võitjast vaimne tugevus.

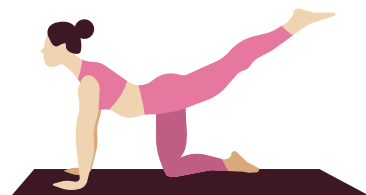
Shannon Miller

”

Need on tavalised inimesed, kes jõuavad tippu tugeva tahtejõu najal.

Füüsiliste suursaavutusteni jõudnud sportlased on vaieldamatult näidanud ka muljetavaldavat vaimset ennastalgavust, mille nad on omandanud aastatepikkuse vaimu treenimisega, mis aitab neil vältida tähelepanu kõrvalejuhtimist, vähendada stressi ja ärevust ning olla optimaalseks soorituseks vajalikul määral keskendunud ja visa. Suurepäraseid sportlased saavutavad edu, sest nad teavad, kuidas olla võistluseks vaimselt valmis.

Noored arenevad ja harjutavad füüsilisi, intellektuaalseid ja käitumisoskusi end ja teisi füüsilistes tegevustes, liikudes, mängides ja sportides proovile pannes. Spordiga tegelemine (eriti kindlale tasemele jõudes) nõuab seega vastupidavust ja pühendumust. Seepärast õpetabki sporditegemine noori ohvreid tooma ja loobuma, mida on vaja eesmärkide saavutamiseks.



KUI TÄHTIS ON TASAKAAL

Parima vormi saavutamiseks peame hoidma tasakaalu ja arendama end nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Liigselt vaid ühele aspektile keskendumine võib tekitada terviseprobleeme tähelepanuta jäänud poole pealt. Vaja on head kehalist ettevalmistust, suurt meelegindlust ja tugevat tahet – ning leidma selles õige tasakaalu.

Sportlased räägivad palju vaimsest tugevusest, omadusest, mis võimaldab neil jääda keskendunuks ja jätkata pingutamist isegi siis, kui nad on füüsiliselt kurnatud. See tähendab endast kõige andmist olenemata sellest, kui väsinud sa oled. Spordiga tegelemine on just see, mis aitab kõige paremini vaimselt tugevaks saada. See on energia, mis annab maratonijooksjale jõudu distantsi lõpus sprintida. See on sisehääli, mis sunnib sportlast leidma võimalusi, mitte vabandusi. See on võime taluda ebaõnnestumisi ja tagasilööke ning mitte käega lööma.

VAIMNE TUGEVIKUS

Ainus viis vaimselt tugevaks saada on kogeda olukordi, mille üle meil puudub kontroll, ja sundida ennast tagant, et kontrollida kaost ja saavutada edu. Igapäevaelus võime saata päevi ja nädalaid mööda pingutamata selle nime, et ebaõnnest üle saada. Pühendunud sportlane, kes päevast päeva end vabatahtlikult sellistesse olukordadesse, ei saa seda endale lubada.



NAISED OLÜMPIAMÄNGUDEL

Naiste osalemine nüüdisaegsetel olümpiamängudel, millest 2020. aastal peetakse 32. mängud Tokyos, on näide sellest, kuidas naiste osa ühiskonnas on viimasel sajandil muutunud. Spordimaailm on kui mikromaailm, mis peegeldab kogu ühiskonnas esinevaid probleeme ja suundumusi.

Antiik-Kreekas oli sport ülikute klassi kuuluvate füüsiliselt täiuslike meeste pärusmaa. Seega oli ka lihtrahvast esindavate meeste osalemine olümpiamängudel piiratud. Sportlased kogunesid Olümpiasse ja mängude ajaks lõpetati igasugune vaenutegevus ehk kuulutati osalemise soodustamiseks välja vaherahu (Εκεχειρία). Naised ei tohtinud võistelda ega osaleda, kuid praeguseks on teada, et 396. aastal eKr võitis Cinisca Spartast 4 hobusega veetavate kaarikute võidusõidu. See sai võimalikuks tänu sellele, et kuigi naistel oli olümpiavõistlustel osalemine keelatud, oli kaarikusõit erand ja osaleva võistkonna orgnisaator ja finantseerija võis olla ka naine. Järgmistel aastatel tahtsid Cinisca eeskujul teisedki võistlustel osaleda ja mõned neist suutsid ka võita.



Antiikolümpiamänge peeti aastani 393 AD ja alles 1896. aastal ehk ligikaudu 1500 aasta hiljem toimusid Ateenas esimesed nüüdisaegsed olümpiamängud. Kuid naised ei osalenud ka siis, kuna Pierre De Coubertin, kaasaegsete olümpiamängude initsiaator, pidas nende osalemist „ebaratsionaalseks, igavaks, valeks ja inetuks“ ning takistas naiste võistluste toimumist.

Siiski oli üks mitteametlik võistleja, lihtrahva seast pärit Kreeka naine, kes esines nime Melpomene all (tegeliku nimega Stamati Revithi). Kuna tal ei lubatud osaleda meeste jooksus, otsustas ta joosta üksi järgmisel päeval, mida ametlikus medaliarvestuses siiski ei kajastatud.

Naiste marginaalsus kaasaegses spordiliikumises oli ühiskonnakorralduses valitsevate sotsiaalsete normide vältimatu tagajärg, sest naised nähti üldiselt alamas rollis, nende koht oli kodus ja nende põhiülesanne oli tuua ilmale lapsi.

NAISED OLÜMPIAMÄNGUDEL

Hoolimata eelarvamustest lubati naistel osaleda järgmistel olümpiamängudel, mis peeti 1900. aastal Pariisis. Osalenud 997 sportlasest oli naise 22 (2,2%) ja neil lubati mitteametlikult võistelda viiel alal: tennis, kriketis, purjetamises, ratsutamises ja golfis. Londoni 1908. aasta olümpiamängudel oli 2008 osalenu hulgas 36 naist, kes võistlesid ikka veel mitteametlikult vibulaskmises, iluuisutamises, purjetamises, tennis ja mootorpaadisõidus.

Alles pärast I maailmasõda, 1920. aasta Antwerpeni mängudel osalesid naised ametlikult ja pärast seda hakkas nende arv tasapisi suurenema: 1964. aastal oli naissportlaste osakaal vaid veidi üle 13%, 1984. aastal Los Angelese mängudel 23% ja 2016. aastal Rio mängudel 45%.

Londonis 2012. aastal toimunud mängud olid esimesed, kus naised võistlesid peaaegu kõikidel spordialadel, kaasa arvatud poks, ning esimest korda kuulusid ka Brunei, Qatari ja Saudi Arabia delegatsiooni naissportlased.

Oli see tõeline läbimurre? Kes teab ...

see oleks võinud ka alles Tokyo mängudel juhtuda ...

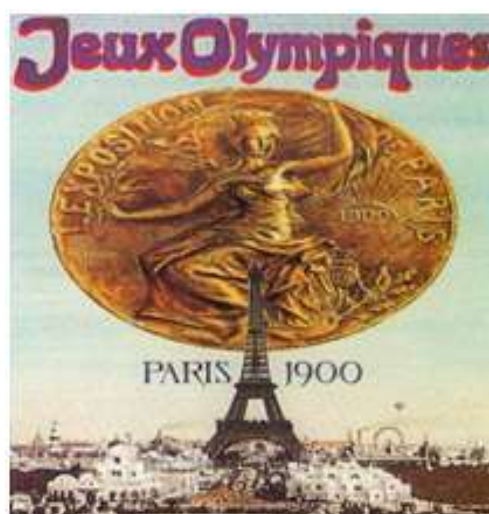


Ilmselt ei ole naistel olnud lihtne murda end sellesse täielikult maskuliinsesse maailma ja nende aktsepteerimine seal on käinud käsikäes rolliga, mille naised on saavutanud ühiskonnas.

Vaatamata naiste suurenenud osakaalule ja osalusele kurdetakse senini diskrimineerimise üle, sest meessportlaste arv on ikka veel suurem ja meestele on mõnes valdkonnas rohkem võistlusalasid kui naistele, seega on naistel ka vähem medalialasid.

Lisaks nõuavad mõned võistlustel soolise diskrimineerimise täielikku lõpetamist. lootes, et mehed ja naised saaksid võistelda koos, nii et eri soost võistlejate vahel ei tehta mingit vahet.

Arusaadavalt paneb sportliku sooritust iseloomustavale liikumisele aluse füsioloogia, kuid võrdsus ja diskrimineerimise vältimine peavad olema eesmärgid, mis on spordihariduse ja spordi ühiskondlike funktsioonide lahutamatu osa, ning võitlus naiste osalemist takistavate kultuuriliste barjääride kõrvaldamise eest veel kestab.



BETTY ROBINSON – KAKS KORDA ELANUD NAINE

Amsterdam 1928. Kergejõustikus võistlevad naised olümpiamängudel ametlikult esimest korda, kuigi naised osalesid Hollandi mängudel kokku juba 290. Naiste 100 m jooksus võitis olümpial esimese kuldmedali 16-aastane Ameerika sportlane Elisabeth (Betty) Robinson, kes jättis seljataha favoriidiks peetud Kanada ja Itaalia sportlased, kellest viimaseid nimetati ka Mussolini tüdrukuteks.

23. augustil 1911 sündinud Babe (nagu teda kutsusid klassikaaslased) oli heatujuline teismeline, kellele meeldis kitarri mängida ja koolinäidendites esineda ning joosta võistlustel, mida korraldas kool või kohalik kirik. Ta teadis, et on kiire ja ka tugeva võistlejahingega, kuid ta ei olnud kunagi kujutlenud, et võiks ühel päeval võistelda olümpiamängudel ... ja võita!

Reis New Yorgist Amsterdamini kestis üheksa päeva ja Robinsoni meenutuse järgi nautis ta sellest iga hetke. USA olümpiakoondise 280 sportlasest 18 olid naiskergejõustiklased. Medaliga koju jõudnud Babe'i tervitati kui tõelist kangelat, kuid mõni aeg hiljem sattus ta lennuõnnetusse. Betty arvati olevat surnud, kuid matusetalitaja avastas, et tegelikult oli ta vaid koomas, millest ta ärkas kaks kuud hiljem. Kõigile tundus see imena, et ta oli elus. Kuid tegelik ime sündis alles hiljem.

Betty hakkas uuesti kõndima ja mõni aeg hiljem avastas, et vaatamata opereeritud paremale jalale suudab taas ka joosta. „Ma ei jookse küll sama kiiresti kui enne, kuid siiski piisavalt kiiresti, et mahtuda olümpiakoondisesse,“ ütles ta ise.

“

See on kirjeldamatu, kui õnnelik ma olin, et sain taas seal olla ja võita veel ühe medali.

Sellest poleks mida kasu, kui ma lihtsalt annan alla ega püüagi joosta.

Betty Robinson”

”

Seega otsustas ta püüda pääsu 1936. aasta Berliini olümpial võistlevasse koondisesse ja hakkas uuesti treenima. Õnnetuses saadud vigastuse tõttu ei saanud ta võtta tavapäraselt stardiasendit (tema põlv ei paindunud piisavalt), seega ei saanud ta võistelda 100 m jooksus. Kuid 4 × 100 m teatejooksus ei oleks tarvis stardiasendit võtta, kui ta ei jookseks esimest vahetust.

Berliini 1936. aasta olümpiamänge mäletatakse tänu Jesse Owens võidetud neljale medalile, kuid ka Betty Robinson jättis oma jälje.

Võisteldes 4 × 100 m teatejooksus võitis Betty naiskonnaga olümpia kuldmedali.

1996. aastal valiti 84-aastane olümpiavõitja, kes tollal elas Denveris, kandma veidi maad olümpiatõrvikut, mis liikus olümpialinna Atlantasse. Kuigi ta oli väga nõrk, keeldus ta raske tõrviku kandmisel igasugusest abist, ka käe alt toetamisest, ja läbis talle määratud vahemaa, kogedes taas kord olümpiamängude vaimu.

Babe suri 87-aastaselt. Tema õetütar on öelnud: „Talle ilmselt meeldisid seiklused ja ta teadis, et teeb midagi teistsugust kui eakaaslased ... Arvan, et ta oli väga tänulik ja püüdis hiljem kasutada oma osa ajaloos naissportlaste heaks. Talle meeldis joosta ja ta tahtis, et ka teised saaksid teha, mis neile meeldib, nagu ta ise sai teha.“

PARAOLÜMPIA MOTO: SPIRIT IN MOTION

Puuetega inimeste spordi ajalugu ulatub tagasi üle saja aasta ja esimesed spordiklubid loodi kurtidele 1888. aastal Berliinis. Enam hakati seda tunnustama aga alles pärast II maailmasõda.

Tolleaegsete võistluste eesmärk oli aidata kaasa sõjaveteranide rehabilitatsioonile. 1944. aastal avas dr Ludwig Guttmann Briti valitsuse palvel Suurbritannias Stoke Mandeville haiglas ravikeskuse selgroovigastusega inimestele.

Aja jooksul arenes taastusravina kasutatav sporditegevus harrastusspordiks ja seejärel võistlusspordiks.

Õpilastega vaatamiseks sobiv film „The Best of Men“ põhineb tegelikel sündmustel ja räägib dr Ludwig Guttmanni tööst parapleegiaga patsientidega Stoke Mandeville'i haiglas, mis viis lõpuks paraolümpiate korraldamiseni.

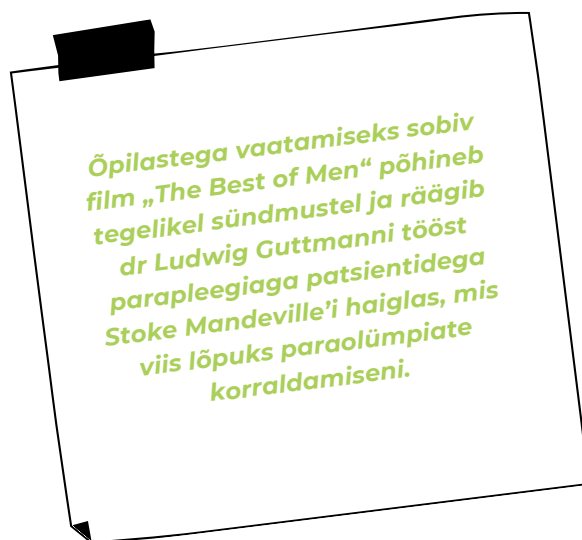
Sir Ludwig Guttmann, juudi päritolu sõjapõgenik ja neurokirurg, on kaasaegse paraolümpialiikumisele alusepanija. Mitu autorit on teda nimetanud ka paraolümpia Coubertiniks.

Guttmann uskus kindlalt, et sport on psühholoogiliselt, füsioloogiliselt ja ühiskondlikult väga väärtuslik ja kasutas sporditegevust mitte vaid rehabilitatsiooniks, aga ka ühiskondlikku ja täisväärtuslikku ellu kaasamiseks.

Tema esmane eesmärk ei olnud sportliku täiuslikkuse saavutamine, vaid patsientide funktsionaalne ja ühiskondlik rehabilitatsioon.

Seepärast hakkas ta kindlakavaliselt ja organiseeritult kasutama sporditegevusi puuetega inimeste rehabilitatsiooniprogrammis, milles osalesid II maailmasõjast selgroovigastusega naasnud patsiendid.

Esmalt võttis ta kasutusele vähem liikumist nõudvad alad, nt piljardi, noolemängu, vibulaskmise, ja hiljem ka võistluslikumad ja füüsiliselt nõudlikumad alad, näiteks ratastoolis tennise ja korvpalli.



Tema programm osutus edukaks ja esimestel riiklikel mängudel, mis peeti Mandeville'is 1948, võistles 16 sportlast vibulaskmises.

Võistlus peeti Londoni olümpiamängude avatseremoonia päeval ja selle eesmärk oli näidata avalikkusele puuetega sportlaste potentsiaali ja võimeid. Sama mõjuka sõnumi all peeti mängu ka järgmistel aastatel, mil suurenes nii võistlusalade kui ka võistlejate arv.

1952. aastal lisandusid võistlejad väljastpoolt, nimelt Hollandist, kust saabusid võistlema endised sõjaväelased. Sellega pandi alus Stoke Mandeville'i rahvusvahelistele spordimängudele.

PARAOLÜMPIA MOTO: SPIRIT IN MOTION

Guttmanni algatatud mängud said alguse Inglismaal, kuid liikusid sealt 1960. aastal Rooma, kus neid nimetati esimesteks paraolümpiamängudeks ja millest võttis osa 400 sportlast 23 riigist. Sellest alates peetakse paraolümpiamänge iga nelja aasta järel.

1989. aastal asutati aga Saksamaal Rahvusvaheline Paraolümpiakomitee, tähtsaim rahvusvaheline organisatsioon, mis saavutas lõpuks selle, et 1992. aastal peeti Barcelonas olümpiamängudega koos ka paraolümpia.

Aastate jooksul on puuetega inimeste sporti arendatud aga erinevatel eesmärkidel – rehabilitatsioonist ja ravist võistlus- ja tippspordini, mille suurim väljund on kaasaegsed paraolümpiamängud.

Inspireeriva looga sportlase valimine ei ole lihtne ülesanne. Kõik need sportlased demonstreerivad oma tugevust, vastupidavusvõimet, tahet ületada raskusi ja takistusi, soovi olla ühiskonna tähtis osa.



BEBE VIO: TUHAST TÕUSNUD FÖÖNIKS

Beatrice Vio, hüüdnimega Bebe, sündis 4. märtsil 1997. aastal Itaalias Mogliano Venetos. Noore vehklejana on ta kõigile, kes teda tunnevad, tõeline inspiratsioon.

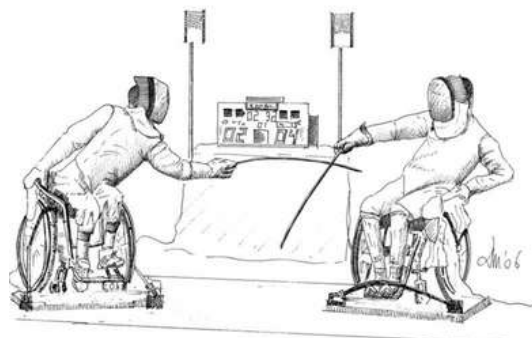
Lapseeas põetud meningiidi tagajärjel tekkinud kudede nekroosi tõttu amputeeriti tal mõlemad jalad ülaltpoolt põlvi ja mõlemad käed küünarnukini.

Vehklemiseks, mida ta kirglikult armastab ja millega ta alustas viieaastaselt, on aga vaja kolme sõrme ja liikuvat rannet. Bebe ei olnud nõus loobuma.

Pärast kolme kuud taastusravi ja kasutades spetsiaalselt tema jaoks valmistatud proteesi jätkas ta vehklemist. Tema jaoks on see olnud pidev võitlus iseendaga. Ta seab omale eesmärgi ja sihi ning kuigi talle meeldib võita, peab ta lihtsalt jätkama, seadma kõrgemaid sihte, astuma vastu raskustele ja neid ületama.

Kaks aastat pärast operatsiooni osales ta esimest korda ratastoolis vehklemise võistlusel. 2013. aastal võitis ta esimese maailmameistriitli Montrealis, alistades Gyöngyi Dani, paraolümpia hõbemedalivõitja.

Selle võidu järel valis Rahvusvaheline Paraolümpiakomitee ta ka kuu paraolümpiasportlaseks. Sellest alates on ta pidurdamatu ja kordab edukaid tulemusi. Temast sai üks tuntumaid sportlasi Itaalias ja paraolümpia võitja, kui ta oli 19.



Bebe on ka kindel vaksineerimise pooldaja, sest ta usub, et see aitab ennetada erinevaid haigusi.

Lapsena arvas tema arst, et teda on veel vara meningiidi vastu vaksineerida, kaks aastat hiljem ta haigestus ja lõpuks tuli tal amputeerida käed ja jalad.

Neile, kes on põdenud rasket haigust, mis on rikkunud nende elu ja takistanud neil viimast ellu nende unistusi, on Bebe tõeliseks inspiratsiooniks – ta elas üle haiguse, mida põdenutest 95% on surnud esimeste ravitundide jooksul, ja sellest tervenenuid peaksid elust rõõmu tundma, mitte olema kurvad või vihased.

“

SEE EI OLE VÕIMALIK? PALUN VABANDUST, AGA MULLE EI ÜTLE NEED SÕNAD MIDAGI!

Bebe Vio

”

BEBE VIO: TUHAST TÕUSNUD FÖÖNIKS

Bebe inspireerib igaüht, kes arvab, et neil puudub võimalus teha oma unistused teoks. Sellega näitab ta kõigile, et unistuste täitmist ei takista ande või vajalike vahendite puudumine, vaid see, kui suur on tahe soovitud saavutada.

Tema näide peaks olema inspiratsiooniks kõigile, kes on silmitsi samasuguste raskustega. Siia sobivad Hispaania filosoofi Ortega y Gasseti arvamus sellest, kuidas tema mõistab ja tõlgendab maailma.

Ta on öelnud järgmist: „Ma olen mina ise ja mind ümbritsevad olud ja kui ma päästa neid, ei päästa ma ka iseennast.“ See tähendab, et me ei ole eraldi- või iseseisvad ega teistest sõltumatud.

Meid määratlevad meie keha, meile iseloomulikud jooned, keskkond, meid ümbritsevad olud, meie iseärasused ja tingimused, mis võivad olla soodsad või kahjulikud. Gasset püüab väljendada, et elu on raske, vahel ka draamatiline, kuid mitte alati ka tragöödia.

Me saame võtta realistliku ja küpse hoiaku elu suhtes või siis põgeneda tegelikkuse eest, kasutades võimalikke pääseteid, mis sageli aga aitavad isikul end hävitada ja võtta tema elult sisu.

Pääseteid võib olla ju palju, kuid ükski neist ei muuda meie olukorda ega meie iseärasusi. Seepärast on väga tähtis õppida elama oludes, nagu nad on, mitte neid passiivselt omaks võttes.

Bebe ei allunud oludele ega leppinud nendega, vaid hakkas otsima raskustest ülesaamise võimalusi. Siin on mängus ellujäämine, emotsionaalse stabiilsuse ja vaimse tervise säilitamine.

Bebe juhtum õpetab, et inimesele on antud võime end uuesti avastada ja ennast teostada.

See tähendab, et rasketesse tingimustesse sattudes ei tohi neid pidada takistuseks tegutsemisele.

Tegevusele seatud piire tuleb käsitleda välisest või sisemisest teguritest tulenevate kitsendustena, aga tuleb näha ka võimalusi, mis need piirid meile tegutsemiseks loovad.

Teisisõnu, inimene võib olla kas sündinud nii, et ta ei suuda teha üht või teist toimingut, või on see mõni haigus või õnnetus, mis takistab mõne toimingu tegemist, kuid siiski on talle antud ka mõistus ja loomingulisus, mis aitavad neid raskusi või takistusi ületada, end uuesti avastada, nagu tegi seda Bebe.

Inimese arengu tähtsaim tegur on hoiak. Isiksusele omased psühholoogilised omadused või hoiakud, aga ka see, kuidas inimene olukorda tõlgendab või sellele reageerib, mõjutavad tema elukäiku ja võivad tema tegevusvõimalusi kas kitsendada või avardada.

Täisväärtuslikuks eluks on tähtis ebaõnnestumistele ja õnnestumistele reageerimise viis, oskus vastu pidada, teotahe ja motivatsioon, enesekindlus, oskus avastada viise, kuidas täita oma unistusi ja jõuda saavutusteni, mis annavad eksistentsiaalsetele ettevõtmistele tähenduse, ja paraolümpiamängud on sellise tegelikkuse parim väljund.

Mõne jaoks on elu üks pidev probleem. Teistele, nagu Bebele, tähendab elamine probleemide lahendamist, konfliktide läbielamist ja nende ületamist.

Sissejuhatus olümpia väärtuste õppesse	1
Olümpismi vundamentaalsed põhimõtted	2
<i>Olümpism kui Elufilosoofia</i>	3
Olümpismi põhiväärtused	5
Olümpismi põhimõtete õpetamine	9
Olümpiahariduse teemade kasutamine	10
Spordikultuur	11
Viis olümpiahariduse teemat	13
Spordi ja füüsilise tegevuse kaudu pingutustest rõõmu tundmine	14
<i>Emil Zàtopek</i>	15
Ausa mängu õppimine	17
Enda ja teiste austamine	21
Täiuslikkuse poole pürgides endast parima andmine	26
<i>Nadia Comaneci: täiuslikkus</i>	29
Harooniline ja tasakaalustatud elu – keha, tahe ja vaim	31
Naised olümpiamängudel	34
<i>Betty Robinson – kaks korda elanud naine</i>	36
Paraolümpia moto: Spirit in Motion	37
<i>Bebe Vio: tuhande tõusnud fooniks</i>	39
