



Jure Šterbucl,
Marta Bon

Telesna vadba kot pomemben del celostne obravnave posameznika – model »moč polne angažiranosti«

Izvleček

Osnovni namen članka je predstavitev izbranega modela celostne obravnave posameznika. Tako uvodoma predstavljamo uveljavljeni model »The Power of Full Engagement« (Moč polne angažiranosti – MPA), avtorjev Jamesa E. Loehra in Jacka Groppela, Model polne angažiranosti vodi posameznika, da skladno z osebnim in poslovnim poslanstvom deluje po načrtovanih načelih in postopkih, ki vključujejo razvoj na štirih ravneh: na telesni, čustveni, mentalni in duhovni ravni. Opravila na posameznih ravneh so zamišljena po principu ritualov; s ciljem, da ljudje izgubljajo čim manj časa in energije s pripravo in organizacijo postopkov. Model je v osnovi namenjen predvsem poslovnežem in vrhunskim športnikom, za katere so značilne visoke mentalne in čustvene obremenitve ter vzporedno pomanjkanje časa in energije. Program je v Ameriki preverjen in uveljavljen v praksi, z izpeljavo modelnih izvedb v Sloveniji pa smo preko lastnih izkušenj in izkušenj nekaterih udeležencev ovrednotili uporabnost v naših razmerah. Model se zdi primeren in uporaben; predvsem del telesne priprave. Slog predstavitve celotnega modela MPA in nekaterih rezultatov pa udeleženci ocenjujemo kot populističen in kot tako potrebuje prilagoditve za uporabnike v Sloveniji. Sam model oziroma upoštevanje predlaganih rutin lahko pomembno prispeva k kakovostnemu življenjskemu slogu visoko obremenjenih posameznikov.

Ključne besede: angažiranost, rutine, telesna priprava, energija, upravljanje.



Foto: Bogdan Martinčič.

Physical exercise as an important part of the overall treatment of a person – the “power of full engagement” model

Abstract

The main goal of the article is to present a selected model for the overall treatment of an individual person. Initially, we present the well-established “The Power of Full Engagement” model created by James E. Loehr and Jack Groppel. The full-engagement model leads a person to act upon planned principles and procedures in line with their personal and business mission, which includes development at four levels: physical, emotional, mental and spiritual. The tasks at individual levels are designed according to the principles of rituals so that users lose minimum time and energy on preparing and organising the procedures. The model is basically intended for businessmen and elite athletes under high mental and emotional loads and, concurrently, lack time and energy. The programme has been verified and established in practice in the USA, whereas use of its versions in Slovenia has enabled the assessment of its applied value in our environment with the help of our own experience and the experience of certain other participants. The model seems suitable and practical, especially the part on physical preparation. Yet the style of the model’s presentation and some of its results was assessed by the participants as populist, which is why it has to be adjusted to users in Slovenia. The model as such and consideration of the proposed routines can contribute importantly to the high quality lifestyle of people under strong pressures.

Key words: engagement, routines, physical preparation, energy, management

■ Uvod

Živimo v času informacijske dobe. Vse okrog nas se dogaja z bliskovitim ritmom. Ljudje, vpeti v najbolj izpostavljena področja – tako v vrhunskem športu kot v poslovnem svetu – že dalj časa razmišljajo, kako delovati, da se vzdrži vsakodnevne napore in ohrani telesno ter duhovno zdravje (Loehr in Schwartz, 2006). Tako se s proučevanjem posameznika na odgovornih, izpostavljenih mestih ukvarjajo mnogi znanstveniki: psihologi, sociologi, kineziologi, komunikologi, biologi, nenazadnje različni strokovnjaki kadrovskih služb. V vsakdanje življenje ljudi na različnih področjih se v zadnjih letih vse bolj vključuje tudi športna znanost. Dejstvo je, da se v športu v večini omejujemo na motorični in morfološki status, ki pa nikakor ne more biti ločen od celote.

V človeku je nemogoče ločiti posameznosti in jih obravnavati neodvisno od drugih. Vse je z vsem povezano in vsaka stvar vpliva na drugo. Obstaja vrsta študij, ki preučujejo človeka in vpliv človekovih dejavnosti na njegove sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Fox (1999), ki je preučeval vpliv telesnega treninga na mentalno stanje, povzame, da so v preteklosti raziskovalci iskali povezave med vadbo in zdravjem predvsem na področjih, kako vadba učinkuje na bolezni, kot so koronarna srčna bolezen, debelost in diabetes. Zadnjih 20–30 let pa je vse več raziskav usmerjenih v iskanje vloge vadbe kot zdravljenje mentalnih bolezni in izboljševanje mentalnega blagostanja oziroma počutja generalne populacije. Te obravnavajo potencial vadbe kot terapije za klinično ali subklinično depresijo ali anksioznost in uporabo telesne aktivnosti kot sredstvo izboljševanja kvalitete življenja, odpornosti na stres ali izboljšane spanca.

V poljudni kot tudi v strokovni literaturi (npr. Bon, 2008; 2011) je zaslediti relativno veliko navedb, da je za uspešno življenje človeka potrebno usklajeno razvijanje več ravni človekovega delovanja. Največkrat se omenja povezovanje človekovih telesnih aktivnosti z učinkovitim intelektualnim delovanjem. Tovrstno celovito obravnavo pa smo zasledili pri ameriškem modelu Moč polne angažiranosti, v originalu poimenovan »The power of full engagement«. V pričujoči študiji je prikazano obravnavanje posameznika na telesni, čustveni, mentalni in duhovni ravni. Cilj takšne obravnave in ravnanja po teh načelih je, da posameznik v svojem življenjskem okolju deluje najbolj

produktivno, še zlasti pa v pogojih velikega stresa, ki smo mu v sodobnem svetu vsi izpostavljeni. Stanje, v katerem lahko posameznik optimalno deluje, snovalci programa imenujejo »polna angažiranost«. To pomeni, da je posameznik učinkovit in uravnotežen na različnih ravneh. Polna angažiranost pomeni mobilizacijo energije, ki je potrebna za doseganje nadpovprečnih rezultatov pri izbranem poslanstvu ali nalogi.

V članku so naslednji cilji:

- predstaviti model celostne obravnave posameznika (po zgledu ameriškega modela »The Power of Full Engagement« (Moč polne angažiranosti – MPA), avtorjev Jamesa E. Loehra in Jacka Groppele);
- predstaviti model telesne vadbe kot temelj, da je posameznik lahko v stanju polne angažiranosti (telesno poln energije, čustveno uravnotežen, mentalno osredotočen in duhovno skladen s svojimi najglobljimi vrednotami in prepričanji).

Delo je sestavljeno iz monografskega dela, kjer je uporabljena deskriptivna metoda in predstavljen model MPA. Uporabljeni so dostopni viri iz tuje literature in iz delovnega gradiva, ki je pripravljen za izvajanje projekta MPA v slovenskih razmerah. Pomemben del je navajanje lastnih izkušenj pri pilotskem izvajanju projekta v nekaterih slovenskih podjetjih in z nekaterimi vrhunskimi športniki.

■ Model polne angažiranosti

Sistem MPA je razvilo ameriško podjetje *Human Performance Institute* (HPI), ki se skoraj 30 let ukvarja s preučevanjem posameznikov v različnih stresnih situacijah: v vrhunskem športu, v poslovnih krogih in v vsakdanjem življenju. Avtorja programa in ustanovitelja podjetja HPI, dr. Jim Loehr in dr. Jack Groppele, sta preučevala mnoge svetovno znane uspešne osebnosti iz sveta športa, poslovnih krogov, s področja medicine in pravnih služb.

Osrednji del tega programa je usposabljanje po programu »The Corporate Athlete« ali po slovensko Poslovni atlet (Janez Hudovernik). MPA temelji na petindvajsetih letih dela z uspešnimi in svetovno priznanimi športniki; med njimi Pete Sampras, Jim Courier, Monika Seleš in Arantxa Sanchez-Vicario v tenisu, Mark O'Meara in Nick Faldo

v golfu, Eric Lindros in Mike Richter v hokeju, Nick Anderson in Grant Hill v košarki ter Dan Jansen, ki je osvojil zlato medaljo v hitrostnem drsanju (Loehr, J. in Schwartz, T. (2001); Loehr, J. in Groppele, J. (2004c); Loehr, J. in Groppele, J. (2003); Loehr, J. in Groppele, J. (2004b); Loehr, J. in Groppele, J. (2004a)).

Program MPA je zasnovan na štirih ključnih načelih usposabljanja in omogoča učinkovit večstopenjski program.

Načelo 1: vključevanje štirih ločenih, vendar povezanih virov energije: telesne, čustvene, mentalne in duhovne.

Načelo 2: uravnoteženje porabe energije z vmesnimi intervali obnove energije.

Načelo 3: povečanje zmogljivosti zahteva trening na sistematičen način, tako kot to počnejo vrhunski športniki.

Načelo 4: ustvarjanje izjemno specifičnih, pozitivnih ritualov za upravljanje z energijo je ključnega pomena.

Posamezne ravni človekove energije po MPA lahko prikažemo v obliki piramide v štirih ravneh (Slika 1).



Slika 1. Model štirih ravni energije (Loehr in Schwartz, 2003).

Duhovna raven energije predstavlja moč oziroma intenzivnost, mentalna predstavlja osredotočenost, čustvena predstavlja kakovost in telesna raven energije predstavlja količino.

Model MPA sestoji iz šestih modulov:

- spoznavanje modela »Moč polne angažiranosti«,
- gibanje za polno angažiranost,
- prehrana za polno angažiranost,
- soočenje z resnico,
- določitev svojega poslanstva,
- ukrepanje.

V prvem delu projekta se mora posameznik precej angažirati, tako energijsko kot časovno, ta del načeloma traja do tri mesece, končni cilj pa je, da postopki in delovanje ter navade postanejo rutina in s tem način življenja, ki omogoča polno angažiranost na različnih ravneh človekovega delovanja (Loehr in Schwartz, 2001). Program ne deluje, dokler posameznik ne prične delovati po načelih MPA. Samo informacijsko konzumiranje zapisanega je zgolj še eden od tekstov na tematiko, medtem ko izvajanje programa že po tretjem tednu (del, ki ga avtorja imenujeta »instalirajte rutino«) daje rezultate.

Delovati po dnevni rutini

Model polne angažiranosti je prvenstveno namenjen ljudem, ki so izpostavljeni izrazito težkim preizkušnjam (vrhunski športniki, poslovneži na vodilnih mestih ...). Avtorja Loehr in Groppe (2001) navajata, da mora uspešen pristop k ohranjanju vrhunškega dela povezati vse te elemente in obravnavati človeka kot celoto. Njuna celovita teorija o vodenju dela združuje telo, čustva, razum in duha. To hierarhijo imenujeta *piramida uspešnosti*. Vsaka stopnja bistveno vpliva na vse ostale, če eno zanemarimo, trpi delo na vseh ravneh.

Povečanje kapacitete na vseh stopnjah omogoča tako športnikom kot poslovnežem pripeljati njihove talente in veščine do zgornjih meja ter vzdrževati uspešno delo več časa. To stanje imenujejo *Idealno stanje uspešnosti (ISU)*. Tako je v razmere poslovnega sveta prenesena ideja o nujnosti ustreznih telesnih pripravlenosti in nujnosti športnega načina življenja, če želimo biti uspešni na daljši rok.

Poglobljene raziskave v športni znanosti so potrdile (Loehr in Schwartz, 2001), da je sposobnost sprožanja energije po potrebi osnova za ISU. Pri delu ljudi v HPI se je izkazalo, da ima vodenje/upravljanje učinkovite energije dve komponenti. Prva je ritmično gibanje med trošenjem energije (stres) in vračanjem energije (obnova), kar poimenujemo »nihanje«. Z dolgoročnim spremljanjem športnikov so ugotovili, da osnovni sovražnik uspešnosti ni stres, kar se je morda zdelo. Stres mora biti obravnavan kot nujni dražljaj za rast. Problem je v pomanjkanju obnove. Vsakodnevne, sistematizirane vmesne obnove. Kronični stres brez obnove izčrpa rezerve energije, vodi k izgorevanju in zlomu/motnjam. Vse to posledično spodkopava uspešnost. Ritualni, ki omogočajo nihanje – izmenjujejo

stres in obnovo/počitek – predstavljajo drugo komponento uspešnega dela. Ob rednem ponavljanju postanejo te natančne, namensko razvite rutine čez čas avtomatične.

Glede na njihovo teorijo, bi bile enake metode, ki omogočajo vrhunskim športnikom, da dosežejo ISU pod pritiskom, vsaj toliko učinkovite tudi za vodje v poslovnem svetu, po vsej verjetnosti pa celo še bolj pomembne v njihovem življenju. Poslovneži so izpostavljeni zahtevnemu delu dan za dnem, leto za letom. Povprečen profesionalen športnik na primer porabi večino svojega časa za trening in le majhen odstotek tega – največ nekaj ur na dan – za tekmovanje. Nasprotno pa tipičen poslovnež ne namenja skoraj nič časa za trening in mora opravljati zahtevna dela po 10, 12, 14 ur na dan in še več. Športniki »uživajo« nekaj mesecev brez tekmovanj, medtem ko ima večina poslovnežev sezono skozi vse leto. Kariera povprečnega profesionalnega športnika traja sedem let; povprečen poslovnež pa lahko pričakuje, da bo delal od 40 do 50 let (Loehr in Schwartz, 2001).

Ideja modela MPA je delovati po ritualih, s katerimi se doseže nihanje – ritmično izmenjavo trošenja in obnove energije. Na primer, živahna vadba povzroči občutek čustvenega zadovoljstva in napravi pot uspešnemu delu, torej je stres na telesnem področju razbremenitev na mentalnem ter duhovnem.

Za obnavljanje človekove energije je telesna raven osnova za obnavljanje energije na vseh ostalih ravneh. Je temeljna in zato deležna posebne pozornosti. Na splošno so se uveljavili še nekateri drugi izrazi, kot so fizični trening, kondicijska priprava, trening motoričnih sposobnosti, športni trening. Vse te priprave in treningi vsebujejo navodila, kako vaditi, uriti telo. Nekatere izmed navodil že tako dobro poznamo, da so podobne hrupu v ozadju, ki ga zlahka preslišimo. In ravno zato jih ponavljamo oziroma jih moramo v življenju nenehno obnavljati. Če katerakoli izmed teh strategij ni sestavni del življenja, njena odsotnost lahko pripomore k utrujenosti, razdražljivosti, pomanjkanju čustvene odpornosti, težavam s koncentracijo in celo k izgubljanju smisla (Loehr in Schwartz, 2001).

Energija je najpomembnejša dobrina vsakega sistema. Je temeljno gonilo produktivnosti. Če energijo opredelimo kot sposobnost za opravljanje dela, zahteva energijo za uspešno izpeljavo poslov vsak

del sistema. V podjetju so ti deli sistema od računovodstva do proizvodnje in od trženja do prodaje. Človeški kapital pomeni za podjetje bogato zalogo različnih sposobnosti in veščin, ki pa so neuporabne brez energije, s katero talenti, sposobnosti in večina posameznih delavcev postanejo uporabni (Loehr in Groppe, 2003).

Kvaliteta človeške energije je domena fiziologije čustev. Čustva preživetja – strah in jeza – ali z drugimi besedami negativna čustva imajo povsem drugačno energijo in drugače vplivajo na uspešnost kot čustva priložnosti – upanje, samozavest, občutek za pustolovščino ali izziv. To so pozitivna čustva. Negativna čustva sprožajo nizko kvaliteto in močno toksičen tok energije. Najboljšo kvaliteto energije prinašajo pozitivna čustva priložnosti. Na kratek rok so čustva preživetja visoko intenzivna in mobilizirajo človeka, vendar pa je ravno njihova negativnost na daljši rok pogubna.

Človeška energija je lahko *osredotočena* ali razpršena. Ko je mentalno osredotočena – kot laserski snop – na res pomembne stvari, je opravljenega veliko strateškega dela. In obratno; razpršena človeška energija pomeni raztreseno življenje.

Moč človeške energije ima funkcijo gonila. *Intenzivnost in silovitost* energije raste, kadar delo izpolnjuje pomembne potrebe in je skladno z najglobljimi vrednotami in prepričanji. Ta aspekt energije, imenovan tudi energija človeškega duha, se odraža, ko zaposleni izražajo strast, odločnost, karakter in obvezo do svojega dela in podjetja oz organizacije. Velikokrat je potrebno ogromno energije za premagovanje izzivov in zaprek, s katerimi se zaposleni srečujejo dnevno.

Če pomislimo na podjetje, ki deluje po načelih MPA, je vodja kadrovskega managementa trener, zaposleni pa igralci. Principi upravljanja z energijo vodji kadrovskega managementa zagotavljajo svež pogled na sposobnosti zaposlenih, podobno kot to počno profesionalni trenerji v športu. Motivacija, upravljanje, splošna kondicija, zdravje, koncentracija, samozavest in odnos zaposlenega imajo za temelj energijo. Odločitve med skupinskim seminarjem ali individualnim preko interneta, med vodenim ali samostojnim učenjem, časovna razporeditev posameznih vsebin itd. imajo energijske posledice, ki brez dvoma vplivajo na uspešnost (Loehr in Groppe, 2003).

Človeška energija je omejena in vodilni managerji morajo stalno sprejemati težavne

odločitve o investiranju v energijo. Hkrati so vedno tudi odgovorni za te izbore. Energija je »*conditio sine qua non*« podjetništva in izkušeno upravljanje z energijo zagotavlja, da so človeške sposobnosti primerno zaščitene ter da se v njih ustrezno investira.

Angažiranost na štirih ravneh usklajeno

Angažiranost obravnavamo kot telesno, čustveno, mentalno in duhovno energijo. **Telesna angažiranost** pomeni, da ima posameznik na voljo dovolj energijskih rezerv, da zadosti zahtevam na delu. To doseže s pravilno prehrano, spanjem, s pravilno vadbo in z dovolj počitka. Gre za angažiranje telesa in telo pravzaprav predstavlja temelj vse angažiranosti. Širši in močnejši, kot je temelj, višja in mogočnejša je piramida uspeha.

Čustvena angažiranost pomeni, da ljudje vsakodnevne izzive upravljajo z občutki upanja, priložnosti in pozitivnosti. Tako delujejo tudi na delovnem mestu. To je angažiranje srca.

Mentalna angažiranost pomeni, da zaposleni prinašajo na delovno mesto osredotočenost, jasno razmišljanje in realizem. To je angažiranje glave.

In končno, **duhovna angažiranost** pomeni, da posamezniki vsak dan na delo »prinašajo« smisel, strastnost, predanost, karakter in integriteto. To pomeni angažirati duha in po izkušnjah avtorjev programa MPA je to najpomembnejši element v procesu angažiranosti. Duhovna energija je energija, ki je povezana s posameznikovimi najglobljimi vrednotami in prepričanji (Loehr in Groppe, 2004a).

Obravnava telesnih dejavnikov

V osnovi je energija, ki je potrebna za udeležanje kolektivnega talenta in veččin, pridobljena iz glukoze in kisika. Brez dovolj glukoze telo in možgani preprosto ne morejo funkcionirati z najvišjo zmogljivostjo. Potrebe po glukozi zadovoljimo s pravilno prehrano, bolje rečeno s strateškim prehranjevanjem; potrebo po kisiku pa z gibanjem. Bistvo strateškega prehranjevanja je stabilizacija nivojev krvnega sladkorja. Čas, pogostost in vsebina obrokov so kritični za angažiranost na vseh ravneh (Loehr in Groppe, 2004b).

Človeško gibanje se razteza od malo ali nič gibanja (sedenje za pisalno mizo ali spanje), do intenzivnega gibanja (»sprintanje«, dvigovanje uteži, tekanje gor in dol po stopnicah). Odločilno za angažiranje telesa je razumevanje, da gibanje tipično stimulira angažiranost in da odsotnost gibanja tipično stimulira neangažiranost. Planiranje negibanja v obliki spanja, počitka in tako naprej, lahko služi kot povečanje regeneracije in energijske obnove, vendar pa lahko daljše mirovanje časa resno ogrozi proces angažiranosti (Loehr in Groppe, 2004b).

Loehr in Groppe (2004b) navajata sledeče posledice, ki jih ima količina, vsebina in pogostost hranjenja na angažiranost in delovno uspešnost: čas hranjenja, kakovost in količina hrane, ki jo človek užije, vplivajo na budnost organizma, na osredotočenost, hitrost učenja, razpoloženje in motivacijo na delovnem mestu. Na drugi strani izpuščanje obrokov in s tem znižanje ravni krvnega sladkorja pomeni večjo razdražljivost, nepotrežljivost in več negativnih misli. Povezavo med (ne-)gibanjem in angažiranostjo mnogi raziskovalci vidijo tudi kot zmanjšanje kognitivnih sposobnosti. Znano je, da 20 do 30 minut intenzivne vadbe sredi dneva poveča človekovo učinkovitost, mentalno in čustveno angažiranost. Splošna kondicija vpliva na zmožnost daljšega opravljanja dela ali učenja, poveča se produktivnost, dvigne morala in poveča se delovna uspešnost. Bolj kot je posameznik treniran (»fit«), večja je njegova kapaciteta za transport kisika in bolj je mentalno ter čustveno vzdržljiv. Gibanje je eno izmed največjih spodbujevalcev produkcije energije, ki je na voljo posamezniku. Ko se posameznik prične gibati, se v telesu sproži cel kup reakcij, ki povečajo dotok kisika v celice in spodbujajo novo produkcijo energije. Gibanje poveča pritek krvi v možgane, izboljša mentalno čuječnost in kognitivne funkcije, poveča stopnjo in globino dihanja in stimulira sproščanje hormonov, ki povečajo in podaljšajo te učinke. Gibanje se torej jasno lahko uporabi kot strateško blaženje neangažiranosti na delovnem mestu (Loehr in Groppe, 2004b).

Glede nočnega počitka sta si avtorja programa MPA enotna, da obstaja povezava med spanjem in delovno angažiranostjo. Nezadostno spanje negativno deluje na mentalno čuječnost (*mental alertness*), hitrost učenja, mentalno vzdržljivost in čustveno odpornost. Skoraj tri desetletja dela s profesionalnimi športniki, medicinskimi delavci in podjetniki so dokaz, da tako

količina spanja (7 do 8 ur je optimalno za večino ljudi) kot konsistentnost spanja (približno ob isti uri zaspati in vstati vsak dan) pomembno vplivata na proces angažiranosti (Loehr in Groppe, 2004b).

Četrty glavni dejavnik na telesnem področju, ki ga Loehr in Groppe (2004) vidita, je pomen pitja vode. Po njunem mnenju ima dehidracija precej bolj negativen vpliv na človekovo energijo, kot misli večina zaposlenih. Voda ima ključno vlogo tako v produkciji kot tudi v obnavljanju energije (detoksifikacija). Zaposleni so presenečeni, ko ugotovijo, koliko več energije in angažiranosti imajo, že ko preprosto povečajo vnos vode, pri tem je dnevno priporočilo od 2 do 3 litre vode (Loehr in Groppe, 2004b).

Sledeči prikaz (Slika 2) povzema pomembne dejavnike, ki povečajo ali zmanjšajo telesno angažiranost na delu (Loehr in Groppe, 2003).

V zadnjem obdobju se izjemno povečuje literatura ter splošno zavedanje nujnosti usklajenega delovanja na štirih ravneh. Glede na to, da je program v Ameriki preverjen in uveljavljen v praksi, v veljavnost ne gre dvomiti. Z izpeljavo modelnih izvedb v Sloveniji pa bomo v bodoče znanstveno in sistematično ovrednotili vrednost v naših razmerah. Osredotočili se bomo predvsem na del, ki se navezuje na športno stroko. Če poskušamo za enkrat izkustveno ovrednotiti predvsem del modela, ki obravnava telesno raven in kondicijski trening, lahko rečemo, da so navedbe in priporočila v skladu z najaktualnejšimi študijami na tem področju. Opisane aktivnosti so predstavljene poljudno, dejstvo pa je, da temeljijo na aktualnih načelih športnega treniranja, kot jih navaja tudi Ušaj (1997):

- načelo aktivnega in zavestnega vključevanja v vadbeni proces,
- načelo vsestranskega razvoja,
- načelo individualnega pristopa k procesu športne vadbe,
- načelo specializacije,
- načelo cikličnosti in spremenljivosti,
- načelo rastoče obremenitve,
- načelo sistematičnosti,
- načelo racionalnosti.

Pomembni dejavniki, ki povečajo telesno angažiranost na delu	Najbolj pogosti dejavniki, ki zmanjšajo telesno angažiranost na delu
Vnos hrane *Zajtrk z nizkim glikemičnim indeksom *Jesti nekaj hranilnega vsaki 2 do 3 ure *Kosilo in prigrizki morajo biti majhni in lahki	Vnos hrane *Brez zajtrka *Brez vnosa hrane več kot 3 ure *Velik obrok za kosilo *Kosilo z visoko vsebnostjo maščob in sladkorjev *Vnos hrane z enostavnimi sladkorji, ki imajo visok glikemični indeks
Gibanje *Strateško gibanje vsakih 90 minut *Telesna vadba (10 do 30 minut intenzivnega gibanja)	Gibanje *Sedenje za mizo ali na sestankih, več kot 2 uri brez gibanja *Slabo kondicijsko stanje *Premalo ali preveč telesne kondicije
Spanje *7 do 8 ur spanja ponoči *Zaspati in zbuditi se ob kar se da isti uri	Spanje *Ne dovolj spanja *Nekonsistentno spanje
Hidracija *2 do 3 litre vode dnevno	Hidracija *Nezadosten vnos vode

Slika 2. Tabelarni prikaz nekaterih dejavnikov, ki (lahko) povečajo ali zmanjšajo telesno angažiranost na delu (Loehr in Groppe, 2003).

Zaključek

V zaključku izpostavljamo predvsem mnenja udeležencev, ki so bili naprošeni tudi, da kot strokovnjaki na področju športa ter z mnogimi generalnimi izkušnjami podajo svoje mnenje in občutek ob izpeljavi seminarja in uvedbi rutin v svoje življenje. Prve izvedbe so bile namreč desetletje nazaj; organiziral in vodil jih je Janez Hudovernik (<http://www.poslovniatlet.si/index.html>); udeleženci pa poslovneži in tudi (bivši) vrhunski športniki. Udeleženci so ocenili, da je del, ki se nanaša na telesno raven, napisan in sistematiziran skladno z obstoječo doktrino na športnem področju. Strinjajo se, da je za razvoj mišično-skeletnega sistema potreben trening z dodatnimi bremenami, in sicer vsaj v količinah, kot je navedeno v delu o treningu z dodatnimi bremenami. Enotni so si tudi glede počitka, ki naj sledi takšnemu tipu vadbe. Del, ki se nanaša na povečanje aerobnih kapacitet oziroma izboljšanje delovanja srčno – žilnega in dihalnega sistema, ocenjujejo kot delno primeren, saj je opisana intervalna metoda morda nekoliko preveč intenzivna in primerna po uvajalnem delu treninga le v redkih primerih uresničljiva za začetnike. Strinjajo se tudi, da je posvečanje treningu gibljivosti po vsaki vadbeni enoti tisti nuj-

ni razlog, ki bistveno izboljšuje počutje in zmanjšuje tveganje pred poškodbami.

Celoten model MPA se zdi sicer zdi predstavljen nekoliko preveč populistično in nekoliko motijo navedbe, kot so *izjemen, izreden, enkraten, trajna vrhunska delovna uspešnost, izjemna uspešnost, izjemna investicija energije* in podobni. Udeleženci seminarja vsebino ocenjujejo program še bolj pozitivno. V večini primerov navajajo, da so predstavljene vsebine novosti, da ni standarden in da jim nudi nove rešitve in spoznanja. Zanimiv se jim zdi celostni pristop obravnave človeka, in sicer povezava telesnega, čustvenega, mentalnega in duhovnega dela, navajajo pa tudi povezavo poslovnih in zasebnih tematik oziroma posvečanje vsem področjem, tako službi kot družini. Pravijo, da so pridobljena spoznanja praktična in enostavna in da jih bodo takoj vključili v življenje. Glede čustvenega nivoja navajajo nova spoznanja o stresu in življenju pod stresom, ki ga doslej niso doživljali kot nujen dražljaj za rast, ampak le kot pritisk v neuravnoveženem, s prekomernim delom obremenjenim delavnikom. Na mentalnem, čustvenem in duhovnem pogoju sicer navajajo, da jim manjka bolj poglobljenih vsebin in več informacij o

vrednotah, viziji, oblikovanju nove zgodbe in upravljanju s časom.

Zdi se, da je v današnjem času usmerjenost ljudi še vedno parcialna, osredotočena na posamezne sfere človekovega življenja. Eni se popolnoma poduhovljeni, spet drugi priznavajo predvsem skrb za telo. S prispevkom smo želeli prikazati enega izmed holističnih pristopov, smiselnost posvečanja štirim področjem človekove energije, kot jih navaja MPA: telesni, ki je temelj vsem ostalim, čustveni, ki predstavlja kvaliteto v življenju, mentalni, ki predstavlja osredotočenost, in duhovni, ki predstavlja smisel človekovega početja in zagotavlja silovitost človekovega delovanja. Kot človeška bitja imamo lastnost, da delujemo najbolj učinkovito, ko imamo jasno definirano poslanstvo, ki nam resnično pomeni, ko točno razumemo kdaj in kam investirati, ko se napajamo iz pozitivnih čustev priložnosti in ko so naše energijske zaloge skoraj polne.

Kot navajamo, je program MPA preizkušen na mnogih vrhunskih športnikih in poslovnih. Glede na njihovo uspešnost gre verjeti, da je model ustrezno postavljen. Leta 2005 je bila licenca za izvajanje pridobljena tudi za področje Slovenije (Poslovni atlet) in od takrat potekajo delavnice in programi po Sloveniji. Ljudje, ki so bili ali ki so vključeni, ocenjujejo program kot primeren in uporaben. Visoko vrednotijo sistematičnost in pa prihranek časa z uvajanjem rutinskih postopanj. S tem se vpliva na posameznikov način življenja in na človekovo zavedanje. Predvsem področje športa, gibanja po opisanem programu praktično vsi udeleženci ocenjujejo kot zelo pomemben prispevek k kvaliteti življenja na osebnem, poklicnem in družinskem področju. To je tudi osnovni namen predstavljenega modela, ki je v osnovi namenjen najbolj izpostavljenim posameznikom v družbi. V bodoče bi bilo smiselno model na vseh ravneh tudi znanstveno ovrednotiti.

Viri

1. Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being [Vpliv telesne aktivnosti na mentalno dobro-stanje]. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418.
2. Bon M. (2008): Čustvena inteligenca; *Revija trener*. ZRTS. Ljubljana.
3. Bon M (2011): Veščine vodenja v trenerstvu - zaželene in potrebne lastnosti za vodenje ljudi. *Revija trener*. ZRTS. Ljubljana.

4. Goleman, D. (2006). *Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
5. Kenney L.W., Wilmore J., Costill D. (2015) *Physiology of Sport and Exercise 6th Edition With Web Study Guide*: pridobljeno 20. 4. 2016: <http://www.humankinetics.com/products/all-products/physiology-of-sport-and-exercise-with-web-study-guide-6th-edition>
6. Loehr, J. in Schwartz, T. (2006). *Energija uspeha: Polna angažiranost za ravnovesje v poslovnem in zasebnem življenju*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
7. Lasan, M. (1996). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport : Viharnik.
8. Loehr, J. in Groppe, J. (2004e). Completing The Mission [Dokončanje poslanstva]. *Chief Learning Officer*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=726&zoneid=119.
9. Loehr, J. in Groppe, J. (2004a). Full Engagement [Polna angažiranost]. *Chief Learning Officer*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=375&zoneid=119.
10. Loehr, J. in Groppe, J. (2004d). Emotional Engagement [Čustvena angažiranost]. *Chief Learning Officer*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=588&zoneid=119.
11. Loehr, J. in Groppe, J. (2004b). Engaging The Body [Angažiranje telesa]. *Chief Learning Officer*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=453&zoneid=119.
12. Loehr, J. in Groppe, J. (2003). Energy Management [Upravljanje z energijo]. *Chief Learning Officer*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=329&zoneid=119.
13. Loehr, J. in Groppe, J. (2004c). Extraordinary productivity [Izjemna produktivnost]. *Chief Learning Office*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=520&zoneid=119.
14. Loehr, J. in Schwartz, T. (2001). The Making of Corporate Athlete [Nastanek poslovnega atleta]. *Harvard Business Review*, 79(1), 120–128.
15. Loehr, J. in Schwartz, T. (2003). *The Power of Full Engagement, Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal* [Moč polne angažiranosti, Upravljanje z energijo, ne s časom, je ključ do visoke uspešnosti in osebne prenove]. New York: Free Press.
16. Loehr J. (2012): The Only Way to Win: How Building Character Drives Higher Achievement and Greater Fulfillment in Business and Life Hardcover – May 8, 2012.
17. Ušaj, A. (1997). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
18. Ušaj, A. (1997). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
19. Zatsiorsky, V. M. (1995). *Science and Practice of Strength Training [Teorija in praksa treninga moči]*. Champaign: Human Kinetics.
20. Wilmore, J. H. in Costill, D. L. (1999). *Physiology of sport and exercise [Fiziologija športa in vadbe]*. Champaign: Human Kinetics.

Jure Šterbucl,
BS sport, šport in svetovanje
jure.sterbucl@gmail.com