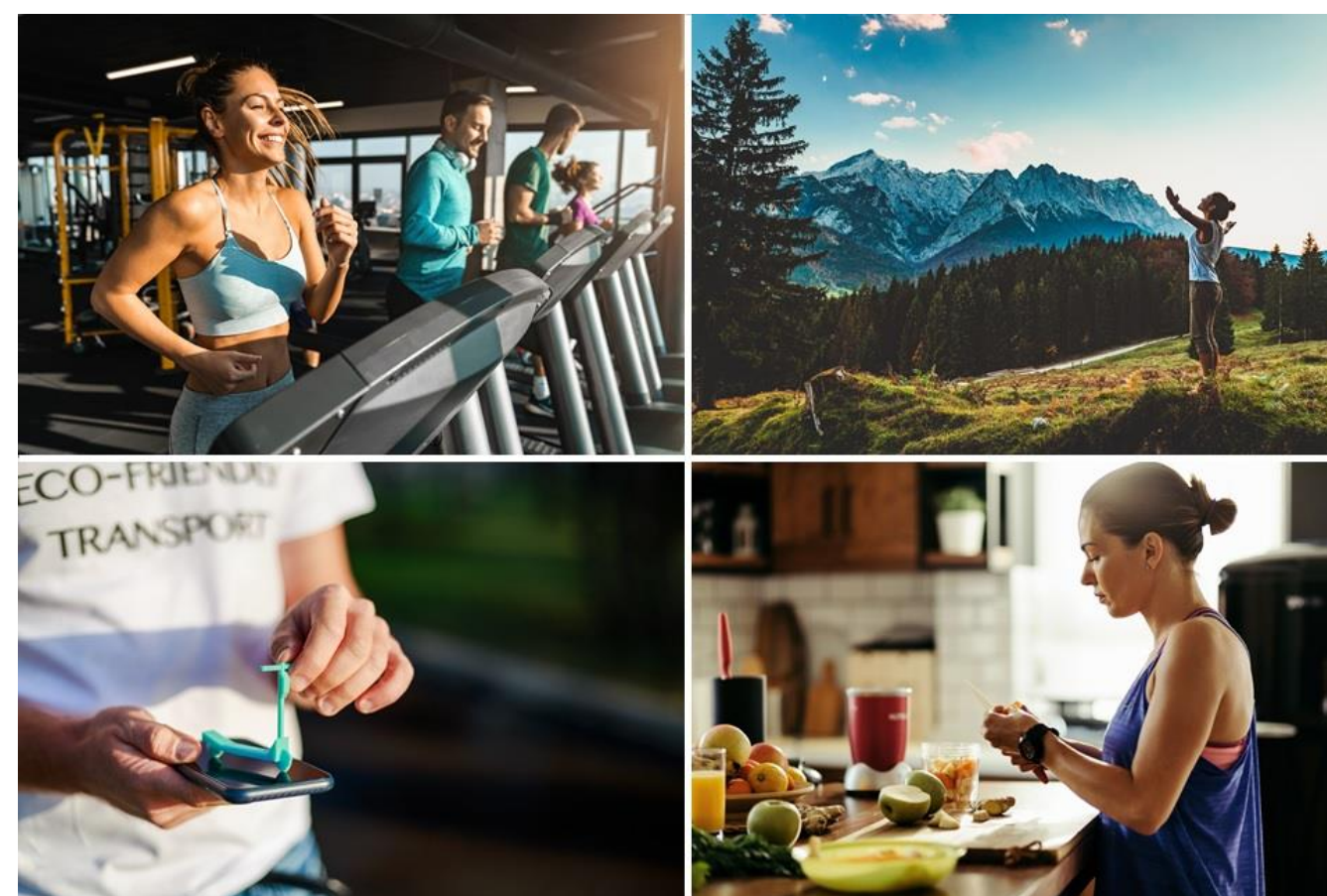




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





MODÜL 1

Sporun eğitimde etkinliğini artırmak

BÖLÜM 5

Dayanıklılık ve sosyal kurtuluş anlamında sporun eğitimdeki etkinliği

Bağlılığın eşanlamlısı ve test etme metaforu olarak spor, dayanıklılık ve sosyal kurtuluş için çok etkili bir araç olabilir.

Herhangi bir spor faaliyetinde, **dayanıklılık** belirleyici bir yetkinlik haline gelir: Yarışın sonuna kadar acı çekmek, önemli olanın kazanmak değil, katılmak olduğu gerçek sportif başarıyı garanti eden şeydir.

Bu anlamda yapılan araştırmalar, fiziksel yorgunluğa ve duygusal strese karşı direnç açısından oldukça talepkâr olan antrenman seansları ile geliştirilen zihinsel güç sayesinde sporcuların birçok aksaklıklara rağmen hızla iyileşebildiğini göstermiştir. Diğerleri batarken onların yüzmelerine izin verir.

Böylece sporcular, pek çok zorluk yaşadktan sonra kendini adanmış, kararlı ve her şeyden önce kendi imkanlarına güven duyan kişilere dönüştürölür.

Bu bağlamda, her geçen gün coşkuyla kendini geliştirme zorluğuyla karşı karşıya kalırken, en iyisini vermeyi başaran, **fiziksel engelli sporcuların dayanıklılıklarından** bahsetmeliyiz.

Sporcu ile spor yapmayanlar arasındaki temel fark, birincisinin ağırlıklı olarak kendi kendine baskı yapması, stres yönetimini mümkün olan en kısa sürede sağlamaktan başka çözümlerinin olmaması ve zorunluluktan bir erdem yaratmasıdır.

Sporcular, sürekli fizyolojik aktiflikleri sayesinde onlara yardımcı olan bir iyimserlik yaratabilir ve bunu sürdürebilir.

Ancak, hareketsiz bir hayat yaşayan insanlar için durum böyle görünmüyor.



Çocukların çok küçük yaşlardan itibaren *spor* ortamına girmeleri sadece sağlıkları için değil, aynı zamanda onları yenilgiye götüren stres ve diğer duyguları nasıl yöneteceklerini öğrenmek için de olumlu bir deneyim olacaktır.

Başka bir deyişle spor, çocukların edindikleri becerileri hayatın diğer alanlarında bile ifade etmelerine yardımcı olacaktır. Bu, sporda dayanıklılığın sosyal ilişkilerinde, okulda ve özellikle iş yerinde güçlü sonuçları olacağı anlamına gelir.

Spor, öğrenebileceğimiz her şeyi rutinimize uygulamak için mükemmel bir fırsattır. Sadece vücudumuza bakmamıza ve sağlığımızı iyileştirmemize yardımcı olabileceğine inanmamıza rağmen, gerçek şu ki, bize hazırlıklı olmadığımız sorunlarla başa çıkmak için çok önemli beceriler sağlayabilir.



Bu nedenle ***dayanıklılık, yaşamın zorluklarıyla yüzleşme***, acıyı kendini aşmak için itici bir güce dönüştürme ve güçlenerek çıkma yeteneğidir. Dirençli bir kişi, kendi mululuğunun ve kaderinin yaratıcısı olduğunu bilir.

Sporcular ve kadınlar engellerle yüzleşmek, yalnızlıkla yaşamak veya tekrar ayağa kalkamayacakları hissiyle dibe vurmak zorundadır. Hepimiz bunu günlük yaşamımızda az ya da çok yoğun olarak deneyimliyoruz.

Spor, gerçekten de bu eğitim stratejisinin yönünü temsil ediyor: En son ana kadar direnme yeteneğini geliştirerek, tüm enerjileri bir hedefe ulaşmaya yönlendirmeye odaklanılması gereken bir dizi an. Spor, bu şekilde, psikolojik güç açısından gerçekten yapılandırıcı bir testi temsil eder.

Yaklaşık on beş yaşına kadar psikolojik gelişimin biçimlendirici aşamasındaki gençler, yaşadıkları toplumun tüm kurallarını süper ego alanında kaydettiler: bu alan, bir yandan insan arzularını ve dürtülerini sınırlayarak olumlu bir işleve sahipken, öte yandan sürekli bir baskı ve tatminsizlik duygusuna neden olur.

Kısacası, kurallara saygı duymak belirli bir psikolojik yorgunluğu ve çoğu zaman bir hayal kırıklığı durumunu beraberinde getirir: gençlere doğası gereği tatminsizliğe neden olan bir çok "hayır" deniyor. Bunu da, spor aktivitesi yoluyla boşaltılabilecek belirli bir düzeyde saldırganlığa neden olur.



Bu nedenle, kum torbasını çalıştırmak veya vurmak, insan organizmasını yeniden dengeleyerek bu artık enerjiden kurtulmaya yardımcı olabilir.



Çeşitli zorluk durumlarında dengenin korunması, temel bir erdem olarak metanet ve bir psiko-fiziksel-zihinsel sistem olarak direnç anlamına gelir. Dayanıklılık teriminin birkaç anlamı vardır:

- *Madde düzeyinde, maddenin bir şoku kırılmadan absorbe edebilme yeteneğidir.*
- *Yapısal anlamda, bir sistemin değişime uyum sağlama kapasitesidir.*

DAYANIKLILIK, BİRKAÇ BİLİMSEL BAKIŞ AÇISI İÇİN ÖNEMLİDİR:

- **Biyolojide**, canlı bir maddenin hasardan sonra kendini iyileştirme yeteneğidir.
- **Ekolojide**, bir topluluğun veya ekolojik sistemin, bu durumu değiştiren bir bozulmaya uğradıktan sonra başlangıç durumuna geri dönme yeteneğidir.
- **Mühendislikte**, maddenin elastik ve plastik deformasyonlar sonucunda kırılıncaya kadar enerjiyi absorbe etme kabiliyetidir.
- **Bilgisayar biliminde**, bir sistemin, sağlanan hizmetlerin kullanılabilirliğini garanti altına almak için kullanım koşullarına uyum sağlama ve yıpranma ve yıpranmaya direnme yeteneğidir.
- **Sosyolojide**, hem beklenen hem de öngörülemeyen koşullar altında gerekli işlemleri sürdürebilmek için, bir sistemin bir değişiklik veya kesinti öncesinde, sırasında ve sonrasında işleyişini değiştirme kapasitesidir.

Dayanıklılığı, bir bireyin travmatik bir olayla veya bir zorluk dönemiyle yüzleşme ve üstesinden gelme yeteneği olarak gören **psikolojiye**, *zararlı* ve *zarar verici* olaylarla olumlu bir şekilde başa çıkarak ulaşıyoruz:

*Spor, önceden kurulmuş bir girişimde başarılı olmak için hiç bitmeyen bir çabanın sistemik rahatsızlığıyla yaşayan yapımızı tanıtır. **Ancak gerçek başarı, devam eden bağlılığı olan, pes etmeme ve düşerken ayağa kalkma ve eskisinden daha güçlü devam etme sürecinden oluşur.***

Temel olarak: yaşam yolu boyunca yolculuğumuzun amacı varış noktası değil, deneyimlediğimiz ve seyahat ettiğimiz yolda adım adım yarattığımız güzelliştir.

Anahtar Kelimeler

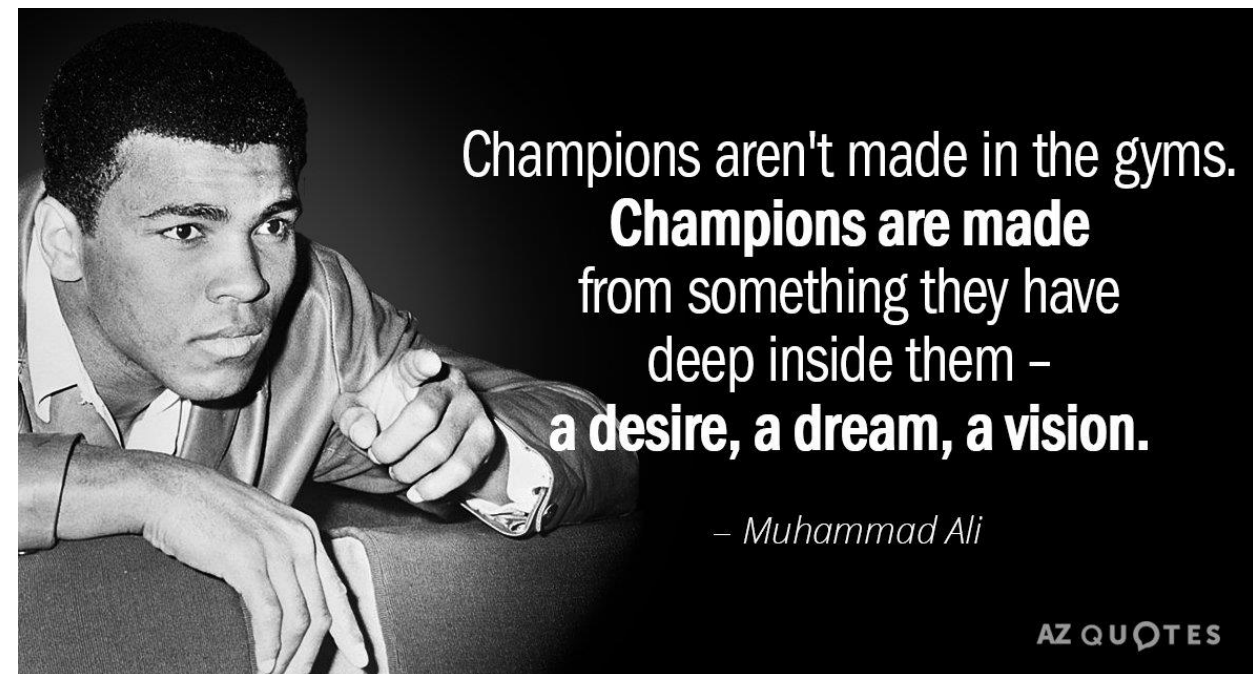
Sosyal kurtuluş

Fiziksel engeller

Süperego

Hatırla

Spor yapmak bireylerin iletişim becerilerini, analitik düşünme becerilerini, hızlı ve net çözüm üretme becerilerini ve vizyonlarını geliştirir.



«Spor salonlarında şampiyon yapılmaz. Şampiyonlar, içlerinde derinlerde bulunan bir şeyden yapılır: bir arzu, bir hayal ve bir vizyon.»

Muhammed Ali