

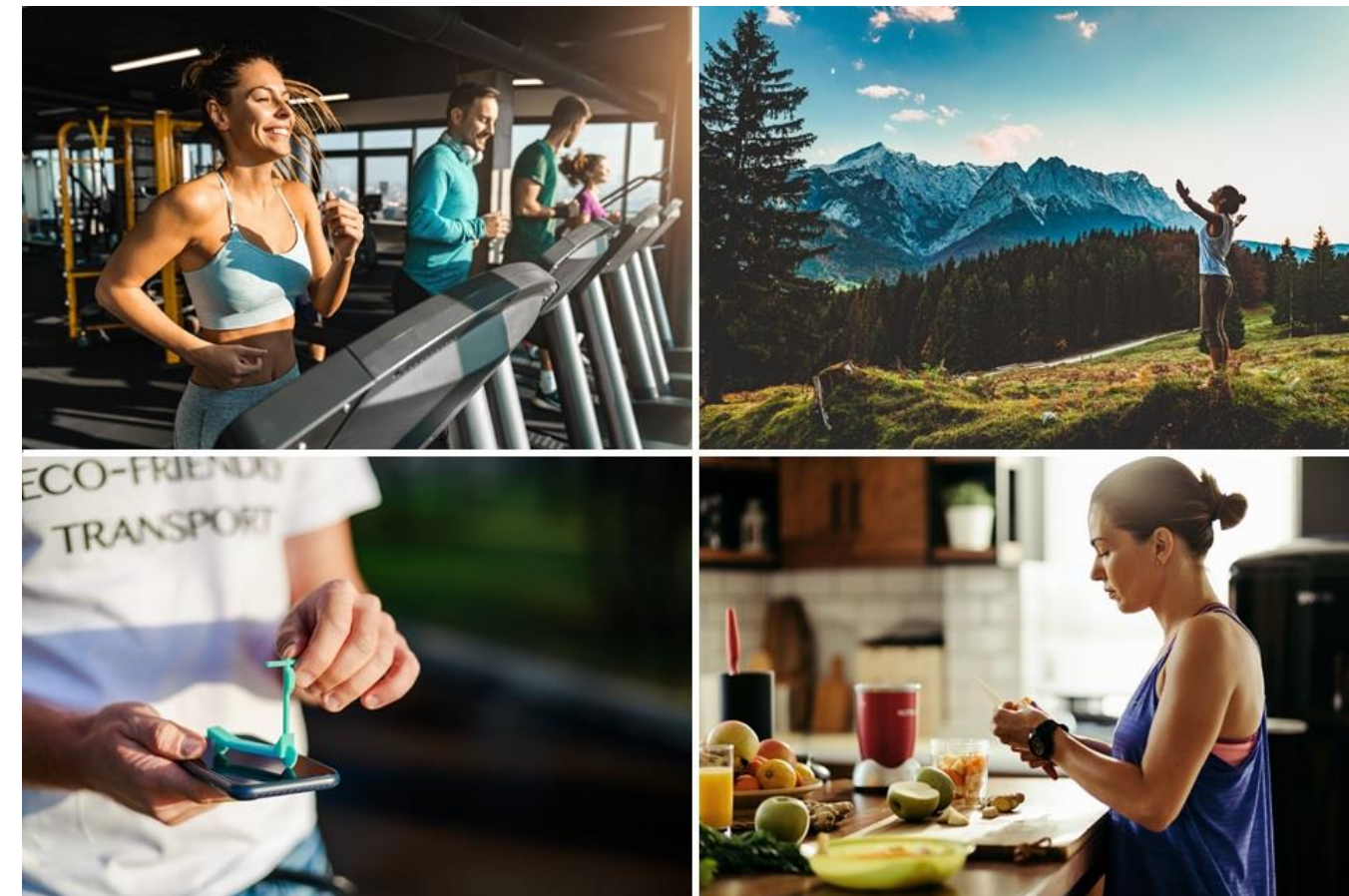


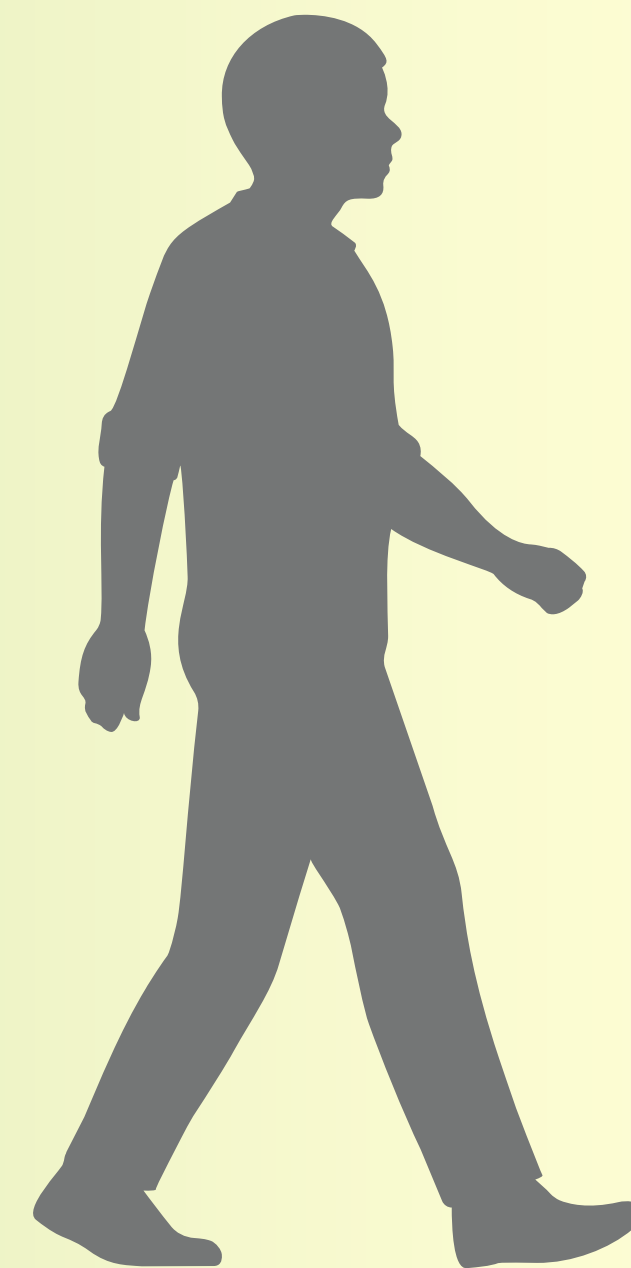
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING





ΕΝΟΤΗΤΑ 1
Ενίσχυση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας του
Αθλητισμού

ΤΜΗΜΑ 5

**Η παιδαγωγική δραστηριότητα του αθλητισμού ως μέσο
ανθεκτικότητας και κοινωνικής αποκατάστασης**

Ο αθλητισμός ως συνώνυμο της δέσμευσης και ως σύμβολο της δοκιμασίας μπορεί να είναι ένα πολύ αποτελεσματικό εργαλείο για την **ανθεκτικότητα** και την **κοινωνική αποκατάσταση**.

Σε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα, η ανθεκτικότητα γίνεται καθοριστική ικανότητα: το να αντέχει κάποιος μέχρι το τέλος του αγώνα είναι αυτό που εγγυάται την πραγματική αθλητική επιτυχία, στην οποία το σημαντικό πράγμα δεν είναι η νίκη αλλά η συμμετοχή.

Υπό αυτήν την έννοια, η έρευνα έχει δείξει ότι οι αθλητές μπορούν να ανακάμψουν γρήγορα παρά τις πολλές αποτυχίες χάρη στην **ψυχική δύναμη** που αναπτύσσεται μέσω προπονήσεων που είναι αρκετά απαιτητικές όσον αφορά την *αντοχή στη σωματική κόπωση και το συναισθηματικό στρες*. Τους επιτρέπει να επιπλέουν ενώ άλλοι βυθίζονται.

Οι αθλητές μετατρέπονται έτσι σε ανθρώπους που είναι αφοσιωμένοι, που έχουν μεγάλη αποφασιστικότητα και, πάνω από όλα, έχουν ένα *αίσθημα εμπιστοσύνης στις δικές τους δυνατότητες*, τα οποία ανέπτυξαν αφού αντιμετώπισαν πολλές δυσκολίες.

Στο πλαίσιο αυτό, θα πρέπει να αναφέρουμε την ***ανθεκτικότητα αθλητών και αθλητριών με σωματικές αναπηρίες***, οι οποίοι επιτυγχάνουν να δίνουν τον καλύτερο τους εαυτό ενώ αντιμετωπίζουν με ενθουσιασμό την πρόκληση για ατομική βελτίωση μέρα με την ημέρα.

Η θεμελιώδης διαφορά μεταξύ του αθλητή και εκείνων που δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό είναι ότι, οι πρώτοι έχουν κυρίως αυτο-επιβαλλόμενες πιέσεις, δεν έχουν άλλες λύσεις παρά να φροντίσουν το συντομότερο δυνατό για το θέμα της διαχείρισης άγχους, *κάνοντας την ανάγκη αρετή*.

Οι αθλητές μπορούν να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν μια αισιοδοξία που τους βοηθά, ακριβώς λόγω της συνεχούς φυσιολογικής τους δραστηριοποίησης.

Ωστόσο, αυτό δεν ισχύει για άτομα που κάνουν καθιστική ζωή.



Η είσοδος παιδιών από πολύ νεαρή ηλικία στο αθλητικό περιβάλλον θα είναι μια θετική εμπειρία όχι μόνο για την υγεία τους, αλλά κυρίως για να μάθουν πώς να διαχειρίζονται το άγχος και άλλα συναισθήματα που μπορεί να τα οδηγήσουν σε ηττοπάθεια.

Ο αθλητισμός, με άλλα λόγια, θα βοηθήσει τα παιδιά να εκφράσουν τις επίκτητες δεξιότητες ακόμη και σε άλλους τομείς της ζωής. Αυτό σημαίνει ότι η ανθεκτικότητα στον αθλητισμό θα έχει ισχυρές συνέπειες στις κοινωνικές τους σχέσεις, καθώς επίσης στο σχολείο, και ειδικά στην εργασία.

Ο αθλητισμός είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να εφαρμόσουμε ό,τι μπορούμε να μάθουμε στην καθημερινή μας ρουτίνα. Αν και πιστεύουμε ότι μπορεί να μας βοηθήσει μόνο στο να φροντίζουμε το σώμα μας και να βελτιώσουμε την υγεία μας, η αλήθεια είναι ότι μπορεί να μας προσφέρει πολύ σημαντικές δεξιότητες για να αντιμετωπίζουμε προβλήματα για τα οποία δεν είμαστε προετοιμασμένοι.



Γι' αυτό **ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να αντιμετωπίζεις τις αντιξοότητες της ζωής**, να μετατρέπεις τον πόνο σε κινητήρια δύναμη για να ξεπερνάς τον εαυτό του και να βγαίνεις πιο δυνατός. Ένα ανθεκτικό άτομο γνωρίζει ότι ο ίδιος είναι ο δημιουργός της δικής του χαράς και πεπρωμένου.

Οι αθλητές και οι αθλήτριες πρέπει να αντιμετωπίσουν εμπόδια, να ζήσουν με τη μοναξιά ή να πιάσουν πάτο έχοντας την αίσθηση ότι είναι απίθανο να ξανασηκωθούν. Όλοι το βιώνουμε αυτό στην καθημερινή μας ζωή, με μεγαλύτερη ή μικρότερη ένταση.

Ο αθλητισμός αντιπροσωπεύει πράγματι τον στόχο αυτής της εκπαιδευτικής στρατηγικής: είναι μια σειρά από στιγμές που πρέπει να επικεντρωθούν στη διοχέτευση όλων των μορφών ενέργειας στην επίτευξη ενός στόχου, αναπτύσσοντας την ικανότητα αντοχής μέχρι την τελευταία στιγμή. Ο αθλητισμός, με αυτόν τον τρόπο, αντιπροσωπεύει ένα πραγματικά δομικό τεστ όσον αφορά την ψυχολογική δύναμη.

Οι νέοι στο στάδιο της διαμόρφωσης της ψυχολογικής τους ανάπτυξης έως και δεκαπέντε περίπου ετών καταγράφουν στην σούπερ-εγώ σφαίρα όλους αυτούς τους κανόνες που τους επιτρέπουν να ζουν στην κοινωνία: εάν από τη μία πλευρά αυτή η σφαίρα έχει θετική λειτουργία περιορίζοντας τις ανθρώπινες επιθυμίες και ορμές, από την άλλη πλευρά προκαλεί μια συνεχή αίσθηση καταπίεσης και δυσαρέσκειας.

Εν συντομία, η τήρηση των κανόνων συνεπάγεται κάποια ψυχολογική κόπωση και, συχνά, μια κατάσταση απογοήτευσης: στους νέους λένε πολλά «όχι», τα οποία από τη φύση τους προκαλούν δυσαρέσκεια. Για να το αντισταθμίσουν, προκαλείται ένα ορισμένο επίπεδο επιθετικότητας το οποίο μπορεί να βρει διέξοδο μέσω της αθλητικής δραστηριότητας.



Επομένως, το τρέξιμο ή το χτύπημα του σάκου του μποξ μπορεί να βοηθήσει να απαλλαγούμε από αυτήν την εναπομένουσα ενέργεια, εξισορροπώντας τον ανθρώπινο οργανισμό.



Η διατήρηση της ισορροπίας, σε καταστάσεις διαφόρων δυσκολιών, έχει την έννοια της ψυχικής δύναμης ως βασικής αρετής και της ανθεκτικότητας ως ψυχοσωματικο-πνευματικού συστήματος. Ο όρος ανθεκτικότητα έχει πολλές έννοιες:

- Σε επίπεδο ύλης, είναι η ικανότητα της ύλης να απορροφά ένα σοκ χωρίς να σπάει.
- Όσον αφορά τη δομή, είναι η ικανότητα ενός συστήματος να προσαρμόζεται στις αλλαγές.

Η ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ είναι σημαντική για πολλές επιστημονικές προοπτικές:

- Στη **βιολογία** είναι η ικανότητα μιας ζωντανής ύλης να αυτοθεραπεύεται μετά από βλάβη.
- Στην **οικολογία** είναι η ικανότητα μιας κοινότητας ή ενός οικολογικού συστήματος να επιστρέφει στην αρχική της κατάσταση αφού έχει υποστεί μία διαταραχή που έχει τροποποιήσει αυτήν την κατάσταση.
- Στη **μηχανική** είναι η ικανότητα της ύλης να απορροφά ενέργεια ως αποτέλεσμα ελαστικών και πλαστικών παραμορφώσεων μέχρι να σπάσει.
- Στην **επιστήμη των υπολογιστών** είναι η ικανότητα ενός συστήματος να προσαρμόζεται στις συνθήκες χρήσης και να αντιστέκεται στη φθορά προκειμένου να εγγυηθεί τη διαθεσιμότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών.
- Στην **κοινωνιολογία** είναι η εγγενής ικανότητα ενός συστήματος να τροποποιεί τη λειτουργία του πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια αλλαγή ή διακοπή, προκειμένου να είναι σε θέση να συνεχίσει τις απαραίτητες λειτουργίες τόσο υπό αναμενόμενες όσο και υπό απρόβλεπτες συνθήκες.

Φτάνουμε στην **ψυχολογία**, η οποία θεωρεί την **ανθεκτικότητα** ως την ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει ένα τραυματικό συμβάν ή μια περίοδο δυσκολίας, αντιμετωπίζοντας θετικά **επιβλαβή** και καταστροφικά συμβάντα:

Ο αθλητισμός εισάγει τη ζωή μας στη συστημική ταλαιπωρία μιας ατέρμονης προσπάθειας προκειμένου να είμαστε *επιτυχημένοι* σε ένα προκαθορισμένο εγχείρημα. **Η πραγματική επιτυχία, ωστόσο, συνίσταται σε μια διαδικασία με συνεχή δέσμευση, που δεν παραιτείσαι και, όταν πέφτεις, σηκώνεσαι και συνεχίζεις ισχυρότερος από πριν.**

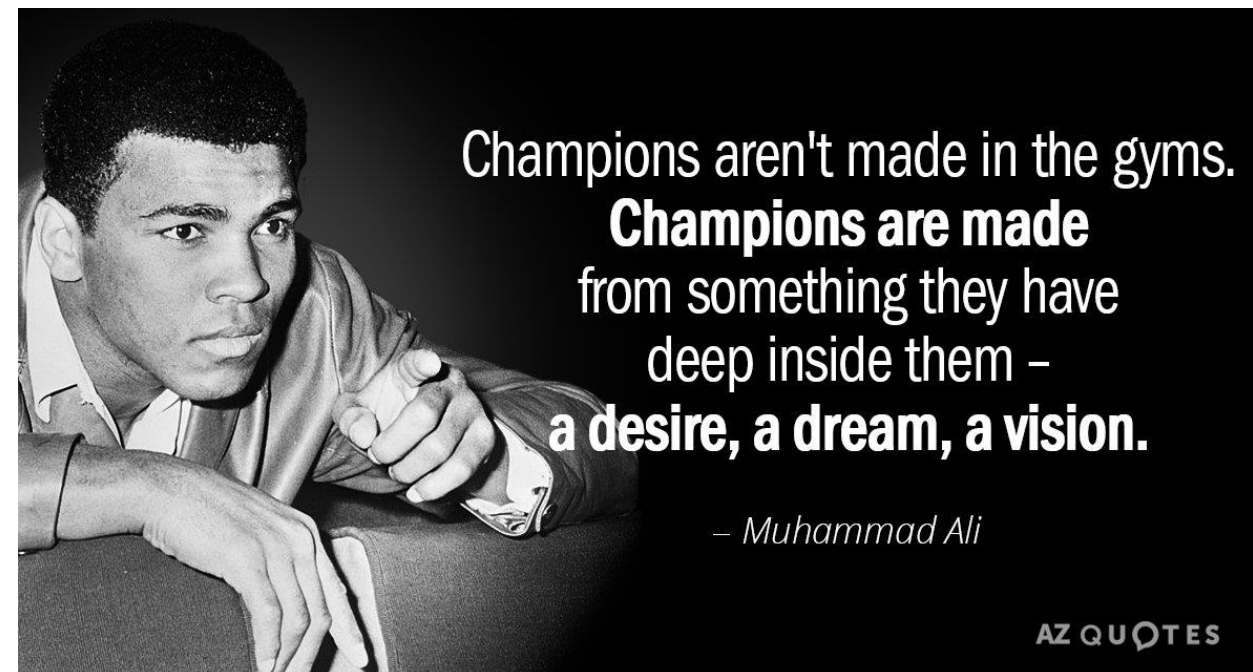
Βασικά: ο σκοπός του ταξιδιού μας στο μονοπάτι της ζωής δεν είναι ο προορισμός, αλλά η ομορφιά που βιώνουμε και που δημιουργούμε βήμα προς βήμα κατά τη διαδρομή του ταξιδιού.

Λέξεις-κλειδιά

**Κοινωνική αποκατάσταση
Σωματικές αναπηρίες
Υπερεγώ**

Θυμηθείτε

Η ενασχόληση με αθλήματα βελτιώνει τις δεξιότητες επικοινωνίας των ατόμων, τις δεξιότητες αναλυτικής σκέψης, την ικανότητα να παράγουν γρήγορες και σαφείς λύσεις, και τα οράματά τους.





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



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

