

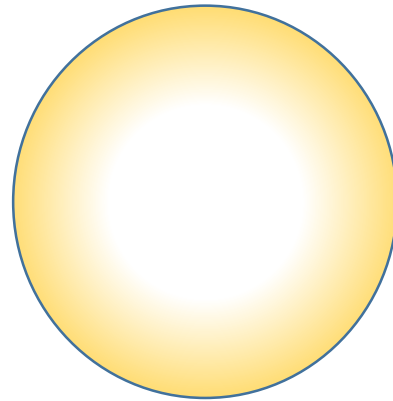
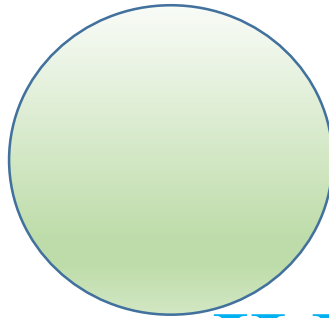
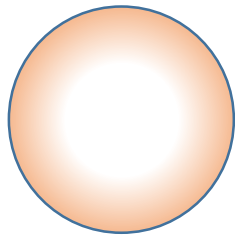


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΕΝΟΤΗΤΑ

3



Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ 7

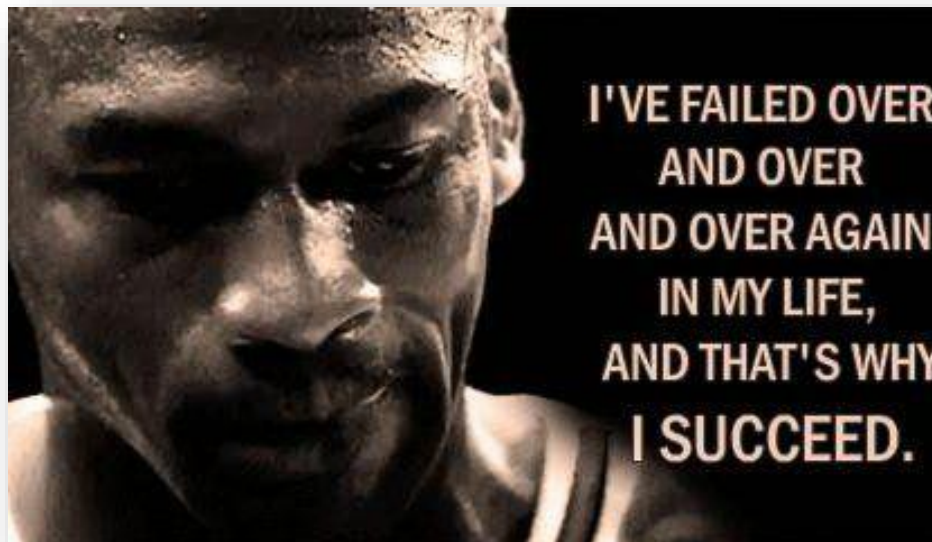
Αθλητισμός και ανθεκτικότητα

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- ✓ Διαδικασία που οικοδομείται από ένα άτομο με την πάροδο του χρόνου μέσα από καταστάσεις που τους ενθαρρύνουν να ξεπερνούν τις αντιξοότητες, μέσω ανάπτυξης στρατηγικών αντιμετώπισης αυτών των καταστάσεων, ώστε να γίνουν ψυχικά ισχυρότερα άτομα.
- ✓ Διαδικασία, ικανότητα ή αποτέλεσμα επιτυχούς προσαρμογής παρά τις δύσκολες ή απειλητικές συνθήκες.



ΕΧΩ
ΑΠΟΤΥΧΕΙ
ΞΑΝΑ ΚΑΙ
ΞΑΝΑ ΣΤΗ
ΖΩΗ ΜΟΥ
ΚΑΙ ΓΙ' ΑΥΤΟ
ΠΕΤΥΧΑΙΝΩ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η ανθεκτικότητα συνεπάγεται δύο προϋποθέσεις: **αντιξοότητες** και **θετική προσαρμογή** παρά τις αντιξοότητες.

Υπό αυτήν την έννοια, η προσαρμογή είναι η ικανότητα και η δυνατότητα του αθλητή να ενεργεί και να αντιδρά αποτελεσματικά στους στρεσογόνους παράγοντες και θεωρείται σημαντική σε ένα αθλητικό πλαίσιο λόγω της αποκατάστασης μιας εσωτερικής αίσθησης συναισθηματικής και ψυχολογικής ισορροπίας.

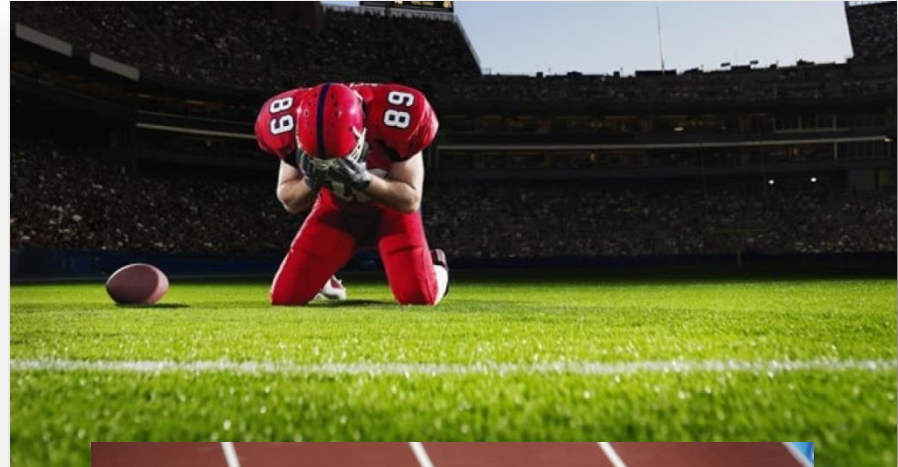
ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΕΣ



**ΘΕΤΙΚΗ
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ**

Η ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- ✓ Ανάπτυξη άγχους.
- ✓ Θυμός και δυσαρέσκεια.
- ✓ Απογοήτευση.
- ✓ Συναισθήματα αποτυχίας.
- ✓ Μειωμένη αυτοπεποίθηση.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ;

- ✓ Αναπτύξτε την ενσυνειδητότητα, εξασκηθείτε στο να είστε περισσότερο παρόντες.
- ✓ Αλλάξτε την ικανότητα κατανόησης τι είναι υπό τον έλεγχό σας.
- ✓ Μάθετε να επανεστιάζετε· εξασκηθείτε στο να επαναφέρετε την συγκέντρωσή σας σε ό,τι κάνετε.
- ✓ Να είστε υπομονετικοί, θα χρειαστεί χρόνος για το αναπτύξετε.



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ: CHRIS WRIGHT

- ✓ Πρώτος παίκτης NBA με σκλήρυνση κατά πλάκας.
- ✓ Οι γιατροί και όλοι γύρω του προσπάθησαν να τον κάνουν να δει ότι η αθλητική του ζωή έφτασε στο τέλος της μόλις 23 ετών.
- ✓ Ο Ράιτ ξεπέρασε αυτό που έμοιαζε με το αναμενόμενο αθλητικό τέλος και υπέγραψε με την Iowa Energy, με μέσους όρους σχολιασμού που τον βοήθησαν να αποκτήσει συμβόλαιο με τους Dallas Mavericks.



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ: BETHANY HAMILTON

- ✓ Αυτή η 23χρονη Χαβανέζα δέχθηκε επίθεση από έναν καρχαρία ενώ έκανε εξάσκηση στο άθλημα που απολάμβανε περισσότερο στην ηλικία των 13 ετών.
- ✓ Ο καρχαρίας έκοψε το αριστερό της χέρι στο ύψος του ώμου.
- ✓ Τέσσερα χρόνια αργότερα, η Bethany κατάφερε να φτάσει στην επαγγελματική κατηγορία, παίρνοντας τη δεύτερη θέση στο ASP Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων το 2009.



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ: SIMONE BILES

- ✓ Η Simone Biles δεν γνώρισε ποτέ τον πατέρα της, και η μητέρα της, εθισμένη στα ναρκωτικά, την εγκατέλειψε σε ηλικία τριών ετών σε ορφανοτροφείο.
- ✓ Κακοποιήθηκε σεξουαλικά από τον Lawrence Nassar, πρώην γιατρό της ομάδας γυμναστικής των ΗΠΑ.
- ✓ Η Simone Biles έχει γίνει η πιο επιτυχημένη αθλήτρια ενόργανης γυμναστικής στην ιστορία διεκδικώντας τον πέμπτο παγκόσμιο τίτλο της.



Λέξεις-κλειδιά

Θετική προσαρμογή

Αντιξοότητες

Αθλητές

Απαιτήσεις

Πιέσεις

Ψυχολογικά χαρακτηριστικά

Χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας

Αθλητική απόδοση

Αθλητική ψυχολογία

Κίνητρα



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

