

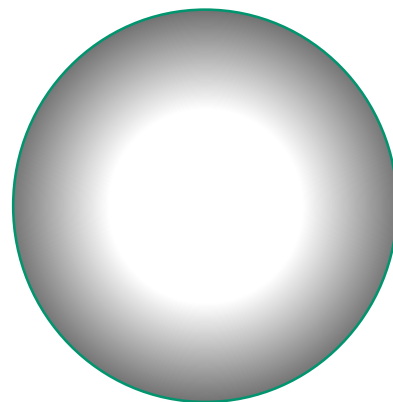
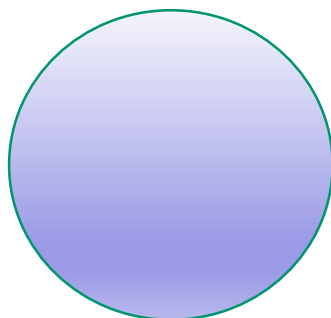
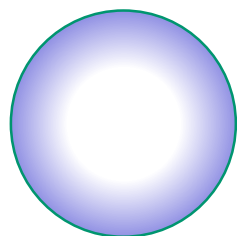


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODUL

3



SOCIALNI VIDIK ŠPORTA

Ta program usposabljanja je bil prvotno napisan v angleščini in nato preveden v jezike partnerskih držav. Pričujoče slovensko besedilo v veliki meri temelji na programsko podprtem prevodu. Opravičujemo se za morebitne netočnosti

SEGMENT 7

Šport in odpornost

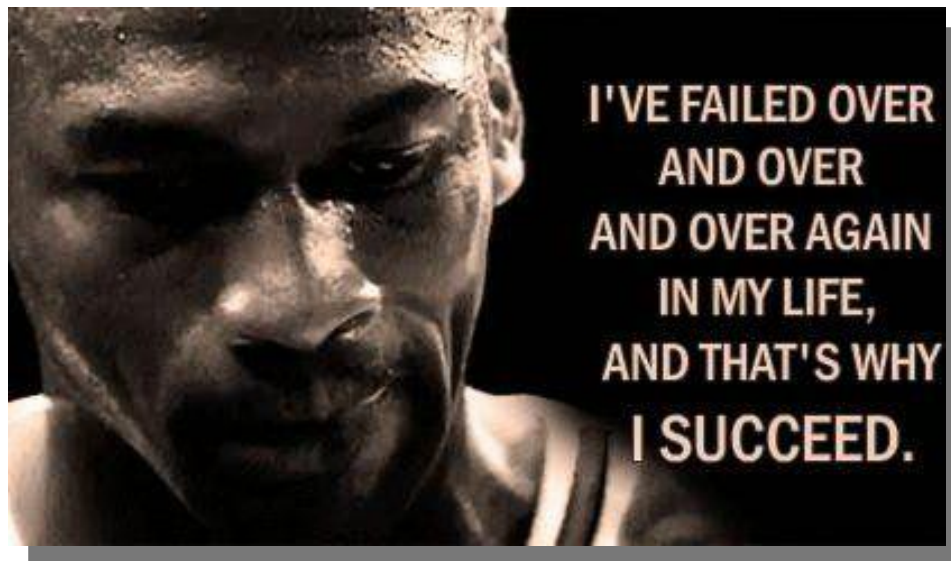
ŠPORT IN ODPORNOST



OPREDELITEV ODPORNOSTI

✓Odpornost je proces, ki ga posameznik gradi v času skozi situacije, ki ga spodbujajo k premagovanju ovir, z razvijanjem strategij za obvladovanje teh situacij, z namenom postati duševno močnejši posameznik.

✓Proces, zmogljivost ali rezultat uspešnega prilagajanja kljub zahtevnim ali grozečim okoliščinam.



ZNAČILNOSTI ODPORNOSTI

Odpornost vključuje dva pogoja: **Ovire** in **pozitivne prilagoditve** navkljub tej nadlogi.

V tem smislu je prilagoditev sposobnost športnika, da deluje in se kompetentno odziva na stresorje, ki se v športnem kontekstu dojemajo kot pomembni z vzpostavitvijo notranjega občutka za čustveno in psihološko ravnovesje.

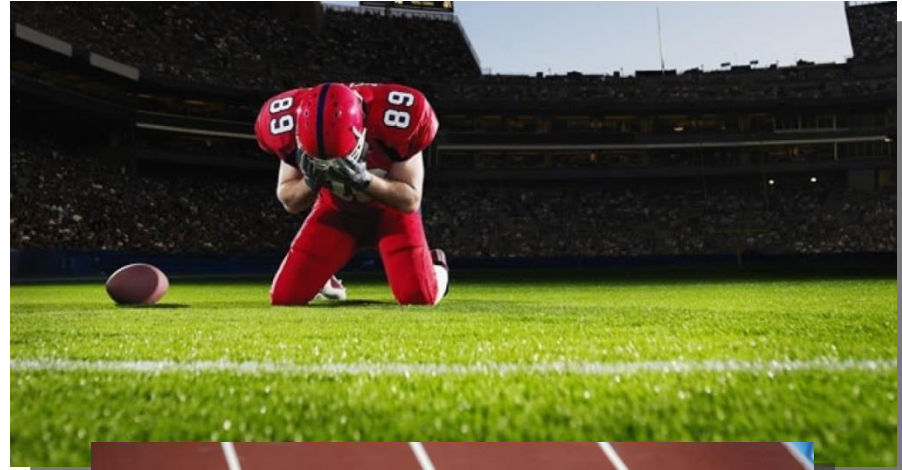
NADLOGE



**POZITIVNO
PRILAGODITEV**

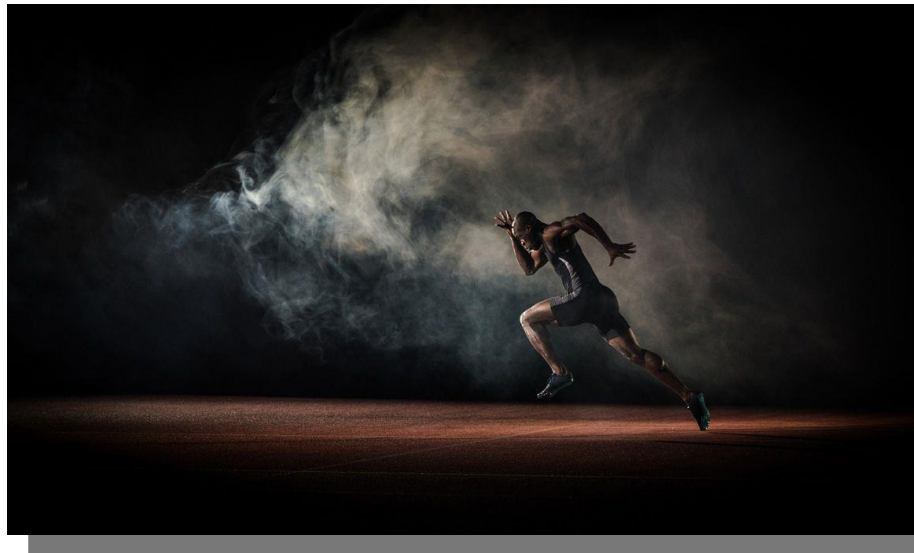
VPLIV POMANJKANJA ODPORNOSTI

- ✓ Razviti stres.
- ✓ Jeza & frustracija.
- ✓ Razočaranje.
- ✓ Občutki neuspeha.
- ✓ Znižana stopnja samozavesti.



KAKO LAHKO POSTANETE ODPORNEJŠI?

- ✓ Razvijati pozornost in vadbo prisotnost (tukaj in zdaj).
- ✓ Spremeniti sposobnost razumeti nadzor in opustiti pretirano kontrolo.
- ✓ Naučiti se preusmeriti pozornost, vaditi osredotočanje.
- ✓ Biti potrpežljiv, za razvoj odpornosti je potreben čas.



PRIMER ODPORNOSTI V ŠPORTU: CHRIS WRIGHT

- ✓ Prvi NBA igralec z multiplo sklerozo.
- ✓ Zdravniki in vsi okoli njega so ga skušali prepričati, da se njegovo športno življenje bliža koncu pri komaj 23 letih.
- ✓ Wright je premagal napovedani športni finale in podpisal pogodbo za Iowa Energy s povprečnimi napovedmi, ki so mu služile za pridobitev pogodbe z moštvom Dallas Mavericks.



PRIMER ODPORNOSTI V ŠPORTU: BETHANY HAMILTON

- ✓ 23-letno Havajčanko je napadel morski pes med športno vadbo.,
- ✓ Odgriznil ji je levo roko v višini ramena.
- ✓ Štiri leta kasneje se je Bethany uvrstila v profesionalno kategorijo, kjer je osvojila drugo mesto v deskanju na mladinskem svetovnem prvenstvu leta 2009.



ODPORNOST V ŠPORTU: SIMONE BILES

- ✓ Simone Biles ni nikoli poznala svojega očeta in njena mati, ki je bila zasvojena z drogami, jo je pri treh letih zapustila v sirotišnici.
- ✓ Lawrence Nassar, bivši zdravnik ekipe ameriške gimnastike, jo je spolno zlorabil.
- ✓ Simone Biles je postala najuspešnejša gimnastičarka v zgodovini, saj je osvojila kar pet svetovnih naslovov.



UGOTOVITVE

Športniki se nenehno soočajo z različnimi stresorji in nadlogami, ki lahko postanejo ovira njihovega dobrega splošnega delovanja. Odpornost lahko športnikom pomaga, da se uspešno spoprimejo s težkimi razmerami in situacijami.

Primeri Chrisa Wrighta, Bethany Hamilton in Simone Biles so takšni primeri odpornosti.



Ključne besede

Pozitivna prilagoditev

Nesreča

Športniki

Zahteve

Pritiski

Psihološke značilnosti

Odporne lastnosti

Športna uspešnost

Športna psihologija

Motivacija



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

