

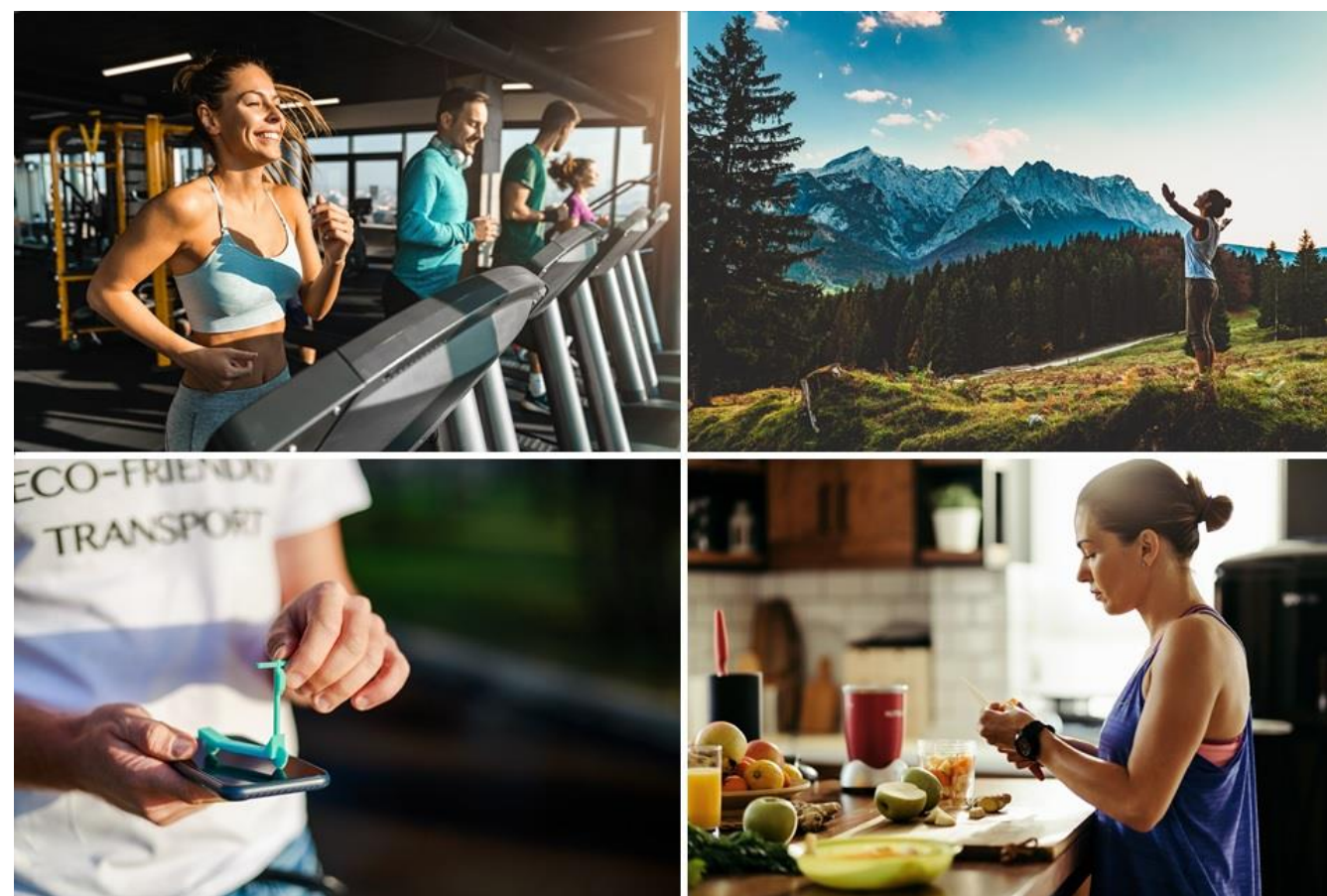


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING





# **Modul 1**

## **Förderung der pädagogischen Aktivität des Sports**

# **SEGMENT 5**

**Erzieherische Tätigkeit des Sports als Mittel der  
Widerstandskraft  
und der sozialen Erlösung**

Sport als Synonym für Engagement und als Metapher für Tests kann ein sehr wirksames Instrument für **Widerstandskraft** und **soziale Erlösung** sein

Bei jeder sportlichen Aktivität wird die **Widerstandsfähigkeit** zu einer entscheidenden Kompetenz: Leiden bis zum Ende des Rennens ist das, was den wahren sportlichen Erfolg garantiert, an dem es nicht wichtig ist, zu gewinnen, sondern teilzunehmen.

In diesem Sinne hat die Forschung gezeigt, dass sich Sportler trotz mehrerer Rückschläge schnell erholen können, dank mentaler Kraft, **die durch** Trainingseinheiten entwickelt wird, die unter dem Gesichtspunkt der Widerstandsfähigkeit gegen *körperliche Ermüdung und emotionalen Stress recht anspruchsvoll sind*. Es erlaubt ihnen zu schweben, während andere sinken.

Sportler werden so zu Menschen, die engagiert sind, die große Entschlossenheit und vor allem ein Gefühl des *Vertrauens in ihre eigenen Möglichkeiten entwickelt haben*, nachdem sie viele Schwierigkeiten erlebt haben.

In diesem Zusammenhang sollten wir die ***Widerstandsfähigkeit der Sportler und Sportlerinnen mit körperlichen Behinderungen*** erwähnen, denen es gelingt, das Beste von ihnen zu geben, während sie sich der Herausforderung stellen, sich Tag für Tag mit Begeisterung zu verbessern.

Der grundlegende Unterschied zwischen dem Sportler und denjenigen, die nicht Sport treiben, besteht darin, dass erstere hauptsächlich selbst auferlegten Druck haben, dass sie keine anderen Lösungen haben, als so schnell wie möglich für Stressmanagement zu sorgen, was aus der Notwendigkeit eine Tugend macht.

**Athleten können einen Optimismus schaffen und erhalten, der ihnen gerade wegen ihrer ständigen physiologischen Aktivierung hilft.**

Dennoch scheint dies nicht der Fall für Menschen zu sein, die ein sitzendes Leben führen.



Nicht nur für ihre Gesundheit, sondern vor allem um zu lernen, wie man mit Stress und anderen Emotionen umgeht, die zum Defätismus führen können, wird der Einstieg in das Sportumfeld eine positive Erfahrung sein.

Sport wird Kindern helfen, die erworbenen Fähigkeiten auch in anderen Bereichen des Lebens zum Ausdruck zu bringen. Dies bedeutet, dass die Widerstandsfähigkeit im Sport starke Auswirkungen auf ihre sozialen Beziehungen haben wird, auch in der Schule und vor allem am Arbeitsplatz.

*Sport* ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, alles, was wir lernen können, auf unsere Routine anzuwenden. Obwohl wir glauben, dass es uns nur helfen kann, uns um unseren Körper zu kümmern und unsere Gesundheit zu verbessern, ist die Wahrheit, dass Sport uns sehr wichtige Fähigkeiten liefern kann, um Probleme zu bewältigen, auf die wir nicht vorbereitet waren.



Deshalb ***ist Widerstandsfähigkeit die Fähigkeit, sich den Widrigkeiten des Lebens zu stellen***, Schmerz in eine treibende Kraft zu verwandeln, um sich selbst zu übertreffen und gestärkt herauszukommen. Ein widerstandsfähiger Mensch weiß, dass er oder sie der Schöpfer seiner eigenen Freude und Bestimmung ist.

Sportler müssen mit Hindernissen konfrontiert sein, mit Einsamkeit leben oder mit dem Gefühl, dass sie unwahrscheinlich sind, wieder aufzustehen. Wir alle erleben es in unserem Alltag, mit größerer oder geringerer Intensität.

*Sport steht in der Tat für die Richtung dieser Bildungsstrategie: er ist eine Reihe von Momenten, die sich darauf konzentrieren müssen, alle Energien in ein Ziel zu kanalisieren, indem sie die Fähigkeit entwickeln, bis zum allerletzten Moment Widerstand zu leisten. Sport stellt auf diese Weise einen wirklich strukturierenden Test in puncto psychische Stärke dar.*



Junge Menschen in ihrer prägenden Phase der psychologischen Entwicklung bis etwa fünfzehn Jahre alt nehmen in der Super-Ego-Szene all jene Regeln auf, die ihnen erlauben, in der Gesellschaft zu leben. Wenn diese Sphäre einerseits eine positive Funktion hat, indem sie menschliche Begierden und Triebe einschränkt, verursacht sie andererseits ein konstantes Gefühl von Unterdrückung und Unzufriedenheit.

Kurz gesagt, die Einhaltung der Vorschriften führt zu einer gewissen psychischen Ermüdung und oft zu einer Frustrationsbedingung. Den Jugendlichen wird viel „nein“ gesagt, was von Natur aus Unzufriedenheit hervorruft. Um sie zu kompensieren, provoziert sie ein gewisses Maß an Aggressivität, **das durch sportliche Aktivitäten entlastet werden kann.**



Daher kann das Laufen oder Schlagen des Boxsacks helfen, diese Restenergie loszuwerden, indem der menschliche Organismus neu ausbalanciert wird.



Die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts in Situationen verschiedener Schwierigkeiten hat die Bedeutung von Stärke als Kardinaltugend und Widerstandsfähigkeit als psycho-physisch-mentales System. Der Begriff Widerstandsfähigkeit hat mehrere Bedeutungen:

- 1 *Auf der Ebene der Materie ist es die Fähigkeit der Materie, einen Schock zu absorbieren, ohne zu brechen.*
- 1 *In Bezug auf die Struktur ist es die Fähigkeit eines Systems, sich an Veränderungen anzupassen.*

**DIE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT** ist für mehrere wissenschaftliche Perspektiven von Bedeutung:

- 1 In der **Biologie** ist es die Fähigkeit einer lebenden Materie, sich nach Schaden zu heilen.
- 1 In der **Ökologie** ist es die Fähigkeit einer Gemeinschaft oder eines ökologischen Systems, in ihren ursprünglichen Zustand zurückzukehren, nachdem sie eine Störung durchgemacht hat, die diese Bedingung verändert hat.
- 1 Im **Ingenieurwesen** ist es die Fähigkeit der Materie, Energie als Folge von elastischen und plastischen Verformungen zu absorbieren, bis sie bricht.
- 1 In der **Informatik** ist es die Fähigkeit eines Systems, sich an die Nutzungsbedingungen anzupassen und Verschleiß zu widerstehen, um die Verfügbarkeit der angebotenen Dienstleistungen zu gewährleisten.
- 1 In der **Soziologie** ist es die intrinsische Fähigkeit eines Systems, seinen Betrieb vor, während und nach einer Änderung oder Störung zu ändern, um die notwendigen Operationen sowohl unter erwarteten als auch unvorhergesehenen Bedingungen fortsetzen zu können.

Wir erreichen *Psychologie*, die Widerstandsfähigkeit als die Fähigkeit eines Individuums betrachtet, ein traumatisches Ereignis oder eine Phase der Schwierigkeit zu bewältigen und zu überwinden, indem wir mit schädlichen [Ereignissen positiv umgehen](#):

*Sport* führt unsere Lebensstruktur in das systemische Unbehagen einer endlosen Anstrengung ein, um im bereits etablierten Unternehmen erfolgreich zu sein. **Tatsächlicher Erfolg besteht jedoch in einem Prozess mit einem kontinuierlichen Engagement, der nicht aufgibt und, wenn er fällt, aufsteht und stärker als zuvor fortfährt.**

Grundsätzlich gilt: der Zweck unserer Reise auf dem Weg des Lebens ist nicht das Ziel, sondern die Schönheit, die wir erleben und die wir Schritt für Schritt auf der Straße schaffen, auf der wir reisen.

# **Schlagwörter**

**Soziale Erlösung**

**Körperliche  
Behinderungen**

**Superego**

# Erinnern Sie sich

Das Spielen von Sport verbessert die Kommunikationsfähigkeit des Einzelnen, analytische Denkfähigkeiten, die Fähigkeit, schnelle und klare Lösungen zu produzieren, und ihre Visionen.

