

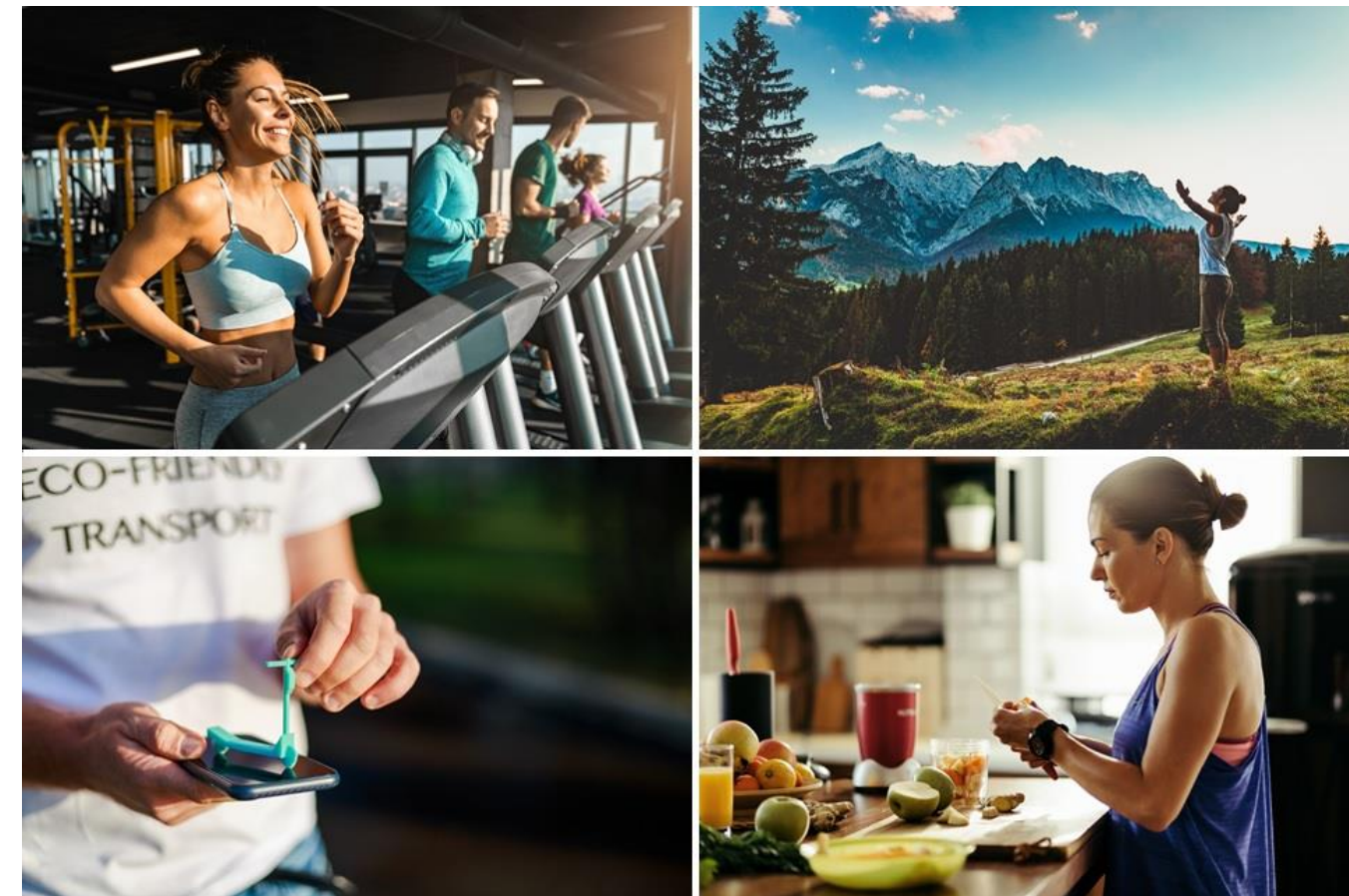


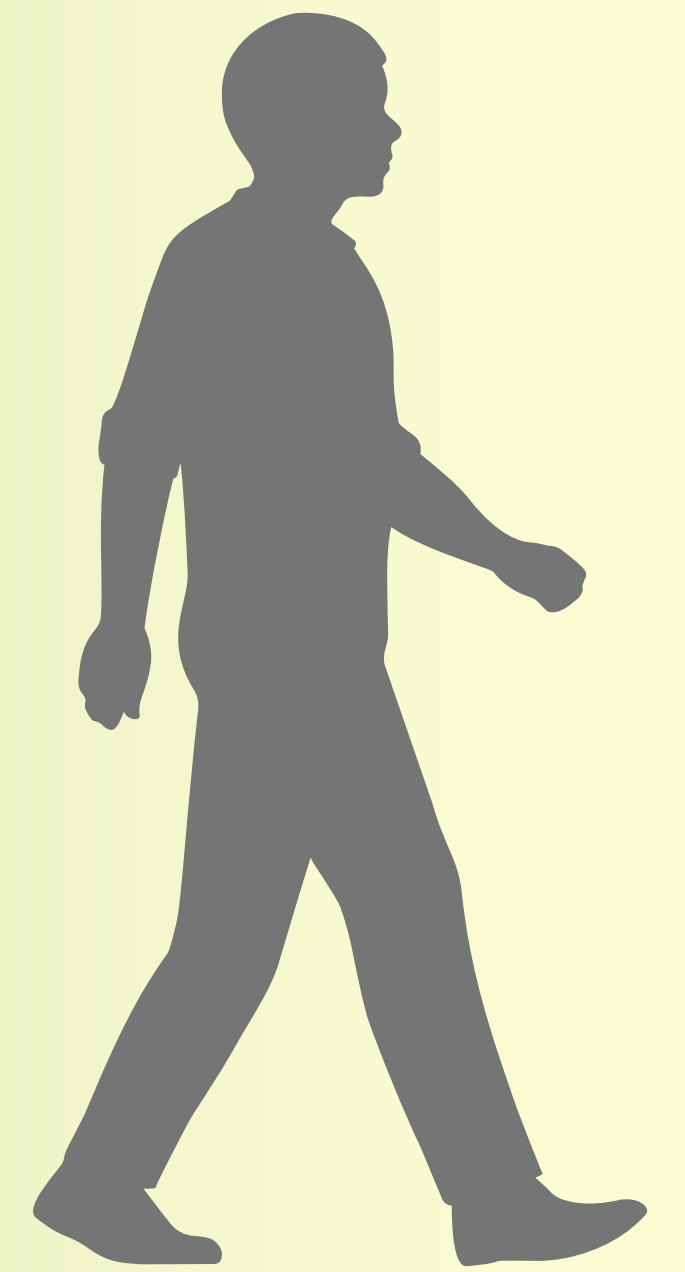
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING





**Modul 1**

# Izboljšanje izobraževalne dejavnosti športa

# **SEGMENT 5**

**Vzgojna dejavnost športa kot sredstva za odpornost  
in socialno odrešitev**

Šport kot sinonim za zavezanost in kot metafora za testiranje je lahko zelo učinkovito orodje za **odpornost** in **socialno odrešitev**

V vsaki športni dejavnosti postane **odpornost** odločilna sposobnost:trpljenje do konca dirke je tisto, kar zagotavlja pravi športni uspeh, v katerem ni pomembno zmagati, ampak sodelovati.

V tem smislu so raziskave pokazale, da si športniki lahko hitro opomorejo kljub številnim oviram zaradi **duševne moči**, ki se razvija s treningi, ki so precej zahtevni z *vidika odpornosti na telesno utrujenost in čustvenega stresa*. To jim omogoča, da plavajo, medtem ko drugi potonejo.

Športniki se tako spremenijo v ljudi, ki so predani, ki imajo veliko odločnost in predvsem *občutek zaupanja v lastne možnosti*, ki so se razvile po tem, ko so doživele številne težave.

V zvezi s tem moramo omeniti ***odpornost športnikov in športnic s telesnimi motnjami***, ki jim uspe dati najboljše od njih, medtem ko se dan za dnem spopadajo z izzivom, da se z navdušenjem izboljšajo.

Temeljna razlika med športnikom in tistimi, ki se ne ukvarjajo s športom, je v tem, da imajo prvi predvsem pritiske, ki si jih sami pripisujejo, nimajo drugih rešitev, kotda čim prej poskrbijo za obvladovanje stresa, kar *je vrlina iz nuje*.

# Športniki lahko ustvarijo in ohranijo optimizem, ki jim pomaga, ravno zaradi njihove stalne fiziološke aktivacije.

Vendar se zdi, da to ne velja za ljudi, ki živijo s sedečim življenjem.



Vstop otrok od zelo mladih let v *športno* okolje bo pozitivna izkušnja ne le za njihovo zdravje, temveč predvsem za učenje obvladovanja stresa in drugih čustev, ki jih lahko pripeljejo do defetizma.

Z drugimi besedami, šport bo otrokom pomagal izraziti pridobljene spretnosti tudi na drugih področjih življenja. To pomeni, da bo odpornost v športu močno vplivala na njihove družbene odnose, tudi v šoli in zlasti na delovnem mestu.

Šport je odlična priložnost, da izkoristimo vse, kar se lahko naučimo v naši rutini. Čeprav verjamemo, da nam lahko le pomaga skrbeti za naše telo in izboljšati naše zdravje, resnica je, da nam lahko zagotovi zelo pomembne spretnosti za spopadanje s problemi, na katere nismo bili pripravljeni.



Zato ***je odpornost sposobnost, da se soočiš s težavami življenja***, spremeniš bolečino v gonilno silo, ki prekaša samega sebe in se iz nje okrepi. Odporna oseba ve, da je on ali ona stvarnik lastne radosti in usode.

Športniki in ženske se morajo soočiti z ovirami, živeti z osamljenostjo ali z dnom z občutkom, da verjetno ne bodo spet vstali. Vsi jo doživljamo v vsakdanjem življenju, z večjo ali manjšo intenzivnostjo.

*Šport dejansko predstavlja usmeritev te izobraževalne strategije: to je niz trenutkov, ki se morajo osredotočiti na usmerjanje vseh energij v doseganje cilja, z razvijanjem sposobnosti upiranja do zadnjega trenutka. Šport na ta način predstavlja resnično strukturiran preizkus v smislu psihološke moči.*



Mladi v svoji forenzivni fazi psihološkega razvoja do petnajst let starosti beležijo na superego sferi vsa ta pravila, ki jim omogočajo, da živijo v družbi:če ima ta sfera po eni strani pozitivno funkcijo z omejevanjem človeških želja in nagonov, po drugi strani povzroča stalni občutek zatiranja in nezadovoljstva.

Na kratko, spoštovanje pravil pomeni določeno psihološko utrujenost in pogosto pogoj za razočaranje:Mladim se reče veliko“*ne*,, ki po naravi povzročajo nezadovoljstvo.Da bi jo nadomestili, izzove določeno stopnjo **agresivnosti, ki jo je mogoče odpustiti s športno dejavnostjo.**



Zato, tek ali udarec punch vrečko lahko pomaga znebiti te preostale energije, tako da ponovno uravnoteženje človeškega organizma.



Ohranjanje ravnotežja v situacijah različnih težav ima pomen trdnosti kot glavne vrline in odpornosti kot psiho-fizikalno-mentalni sistem. Izraz odpornost ima več pomenov:

- | *Na ravni snovi je sposobnost materije, da absorbira šok brez zloma.*
- | *Kar zadeva strukturo, je sposobnost sistema, da se prilagodi spremembam.*

ODPORNOST je pomembna za več znanstvenih vidikov:

- 1 V **biologiji** je sposobnost žive snovi, da se samoceli po poškodbi.
- 1 V **ekologiji** je sposobnost skupnosti ali ekološkega sistema, da se vrne v začetno stanje po tem, ko je doživela motnje, ki so spremenile to stanje.
- 1 V **inženirstvu** je sposobnost materije, da absorbira energijo kot posledica elastičnih in plastičnih deformacij, dokler se ne zlomi.
- 1 V **računalništvu** je to sposobnost sistema, da se prilagodi pogojem uporabe ter se upira obrabi in trganju, da bi zagotovil razpoložljivost zagotovljenih storitev.
- 1 V **sociologiji** je notranja sposobnost sistema, da spremeni svoje delovanje pred, med in po spremembi ali prekinitvi, da bi lahko nadaljeval potrebne operacije v pričakovanih in nepredvidenih pogojih.

Dosežemo *psihologijo*, ki upošteva *odpornost* kot sposobnost posameznika, da se sooči s travmatičnim dogodkom ali obdobjem težav, tako da se pozitivno spoprime s [škodljivimi in škodljivimi](#) dogodki:

*Šport* vpeljuje našo življensko strukturo v sistemsko neugodje neskončnega truda, da bi bil *uspešen* v vnaprej ustanovljenem podjetju. **Resnični uspeh pa je sestavljen iz procesa s stalno zavezanostjo, ki ne obupa in ko pada, vstaja in nadaljuje močnejši kot prej.**

V bistvu: namen našega potovanja po poti življenja ni destinacija, temveč lepota, ki jo doživljamo in da na poti potujemo korak za korakom.

# **Ključne besede**

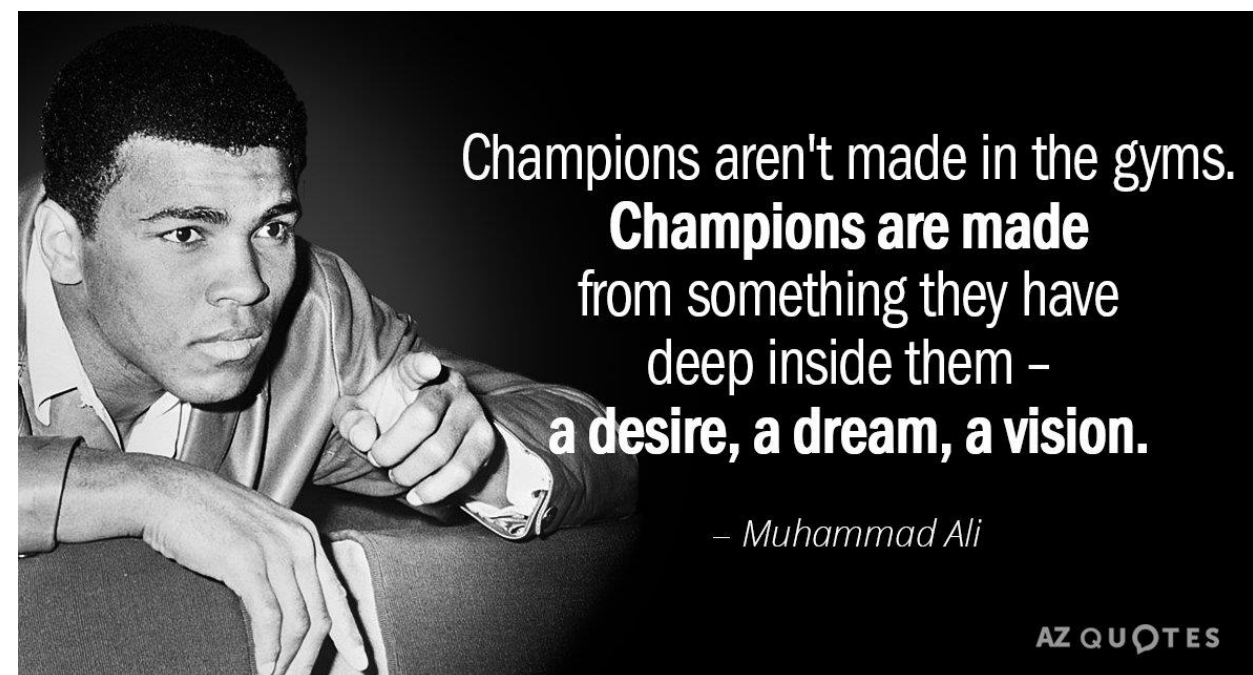
**Socialna odrešitev**

**Telesne motnje**

**Superego**

# Zapomni si.

Šport izboljšuje posameznikove komunikacijske sposobnosti, analitično razmišljanje, sposobnost izdelave hitrih in jasnih rešitev ter njihove vizije.





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



**SEARCH**  
SPORT EDUCATION FOR ACTIVE AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP THROUGH HEALTH CARING

