



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



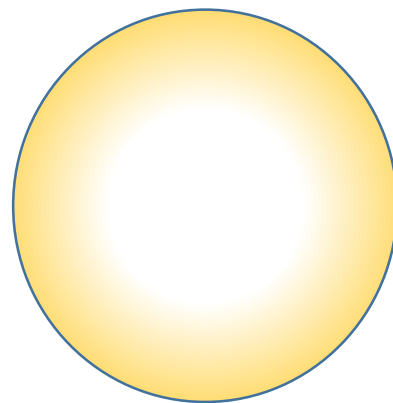
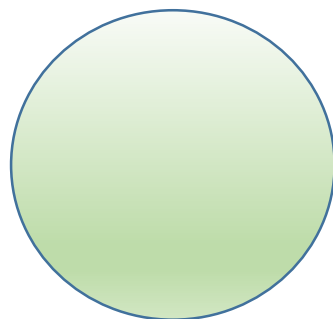
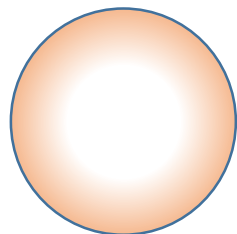
SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING



MODULO

3



**IL
RUOLO SOCIALE
DELLO SPORT**

SEGMENTO 7

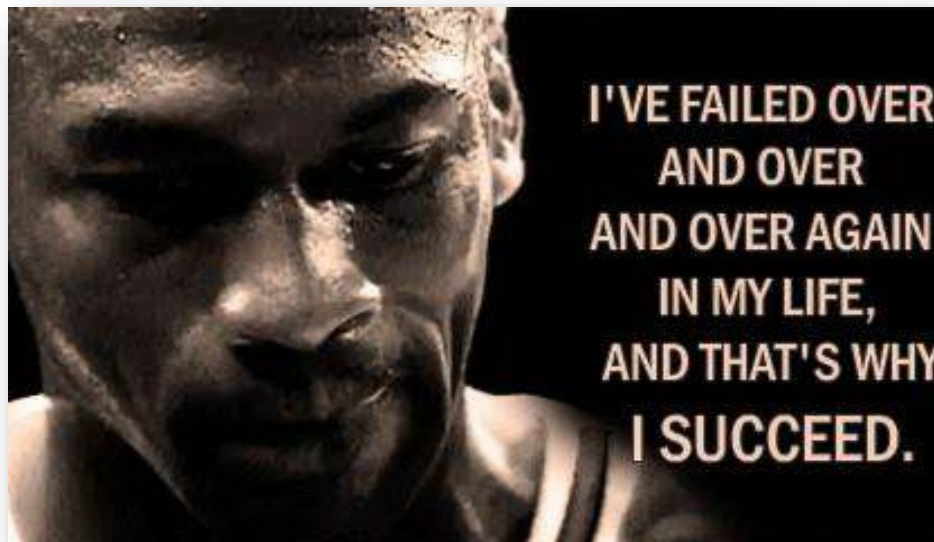
Sport e resilienza

SPORT E RESILIENZA



DEFINIZIONE DI RESILIENZA

- ✓ Processo sviluppato da un individuo nel tempo affrontando situazioni che lo incoraggino a superare le avversità, tramite lo sviluppo di strategie di reazione che permettano di affrontare queste situazioni per poi diventare un individuo mentalmente più forte.
- ✓ Processo, capacità o esito di un adattamento ben riuscito nonostante le circostanze difficili o minacciose.



CARATTERISTICHE DELLA RESILIENZA

La resilienza implica due condizioni: *avversità* e *adattamento positivo* nonostante tali avversità.

In questo senso l'adattamento è l'abilità e la capacità dell'atleta di agire e reagire con competenza a fattori di stress percepiti significativamente in un contesto sportivo ripristinando un senso interno di equilibrio emotivo e psicologico.

AVVERSITÀ



**POSITIVO
ADATTAMEN
TO**

L'IMPATTO DELLA MANCANZA DI RESILIENZA

- ✓ Sviluppa lo stress.
- ✓ Rabbia e frustrazione.
- ✓ Delusione
- ✓ Sentimenti di fallimento.
- ✓ Diminuzione della fiducia.



COME SI PUÒ DIVENTARE PIÙ RESILIENTI?

- ✓ Sviluppando la consapevolezza, esercitandosi a essere più presente.
- ✓ Cambiando la capacità di comprendere cosa sia sotto il proprio controllo.
- ✓ Imparando a rimettere a fuoco, esercitandosi a riportare la propria attenzione su qualsiasi cosa si stia facendo.
- ✓ Coltivando la pazienza, per crescere è necessario del tempo.



ESEMPIO DI RESILIENZA NELLO SPORT: CHRIS WRIGHT

- ✓ Fu il primo giocatore dell'NBA a cui fu diagnosticata la sclerosi multipla.
- ✓ I medici e tutti coloro che gli stavano accanto cercarono di fargli capire che la sua vita sportiva stava per finire a soli 23 anni.
- ✓ Wright superò quello che sembrava essere la conclusione della sua carriera sportiva e firmò per Iowa Energy, con una serie di mediazioni che gli servirono poi per ottenere un contratto dai Dallas Mavericks.



ESEMPI DI RESILIENZA NELLO SPORT: BETHANY HAMILTON

- ✓ Questa ragazza hawaiana di 23 anni è stata attaccata da uno squalo mentre praticava lo sport che più amava all'età di 13 anni.
- ✓ Lo squalo le ha reciso il braccio sinistro all'altezza della spalla.
- ✓ Quattro anni dopo, Bethany è passata alla categoria professionale, ottenendo nel 2009 il secondo posto all'ASP Junior World Championship.



ESEMPI DI RESILIENZA NELLO SPORT:

- ✓ Simone Biles non ha mai conosciuto suo padre, mentre sua madre, tossicodipendente, l'ha abbandonata all'età di tre anni in un orfanotrofio.
- ✓ È stata abusata sessualmente da Lawrence Nassar, un ex medico della squadra di ginnastica statunitense.
- ✓ Simone Biles è diventata la ginnasta di maggior successo nella storia e ha da poco conseguito il suo quinto titolo mondiale.



CONCLUSIONI

Gli atleti si trovano continuamente ad affrontare una serie di fattori di stress e di avversità che possono diventare un ostacolo per ottenere buone prestazioni. La resilienza può aiutare gli atleti a far fronte a situazioni di questo tipo.

I casi di Chris Wright, Bethany Hamilton e Simone Biles sono un esempio di resilienza per tutti.



PAROLE CHIAVE

Adattamento positivo

Avversità

Atleti

Requisiti

Pressioni

Caratteristiche psicologiche

Qualità resilienti

Prestazioni sportive

Psicologia dello sport

Motivazione



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



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

