



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



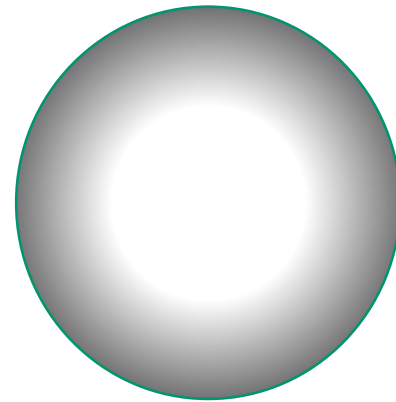
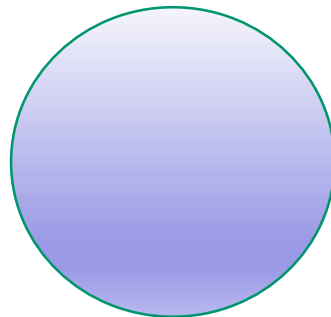
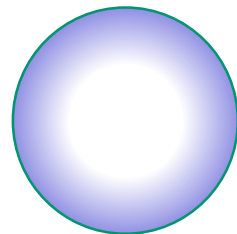
# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING



# MODUL

## 3



# DIE SOZIALE FUNKTION DES SPORTS

Dieses Trainingsprogramm wurde ursprünglich in englischer Sprache erstellt und anschließend in die Sprachen der Projektpartnerländer übersetzt. Der vorliegende deutsche Text beruht zu einem großen Teil auf einer software-unterstützten Übersetzung. Wir bitten, etwaige Ungenauigkeiten zu entschuldigen.

## **SEGMENT 7**

# **Sport und Widerstandsfähigkeit**

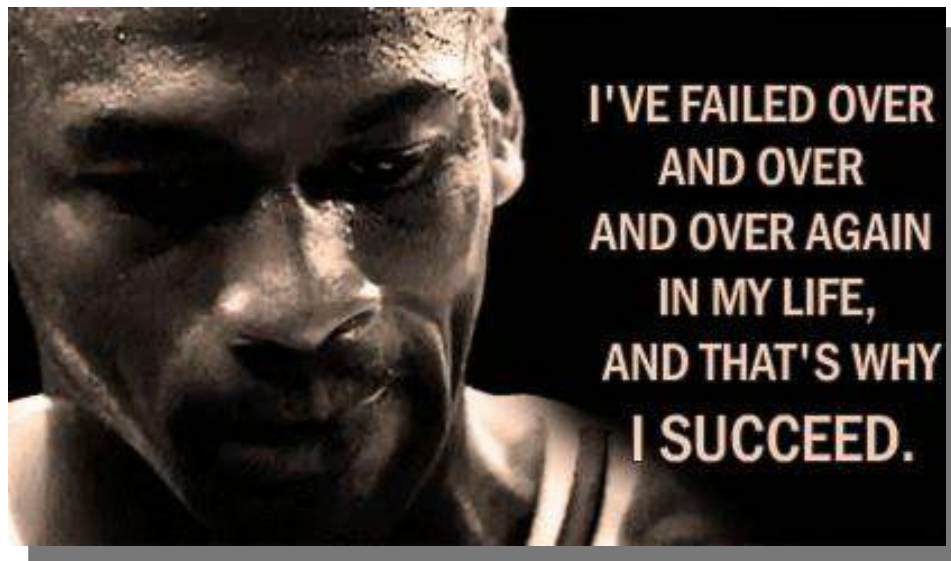
# SPORT UND WIDERSTANDSFÄHIGKEIT



# DEFINITION DER RESILIENZ

✓ Prozess, der von einem Individuum im Laufe der Zeit durch Situationen aufgebaut wird, die ihn ermutigen, Widrigkeiten zu überwinden, durch die Entwicklung von Bewältigungsstrategien, um mit diesen Situationen umzugehen und zu einem geistig stärkeren Individuum zu werden.

✓ Prozess, Kapazität oder Ergebnis erfolgreicher Anpassung trotz herausfordernder oder bedrohlicher Umstände.



# EIGENSCHAFTEN DER WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

Widerstandsfähigkeit bedeutet zwei Bedingungen: **Widrigkeiten** und **positive Anpassung** trotz dieser Widrigkeiten.

In diesem Sinne ist Anpassung die Fähigkeit und Fähigkeit des Athleten, kompetent auf Stressoren zu reagieren und zu reagieren, die im sportlichen Kontext durch die Wiederherstellung eines inneren Gefühls von emotionalem und psychologischem Gleichgewicht als bedeutsam empfunden werden.

**WIDRIGKEITEN**



**POSITIVE  
ANPASSUNG**

# DIE AUSWIRKUNGEN DER MANGELNDEN WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

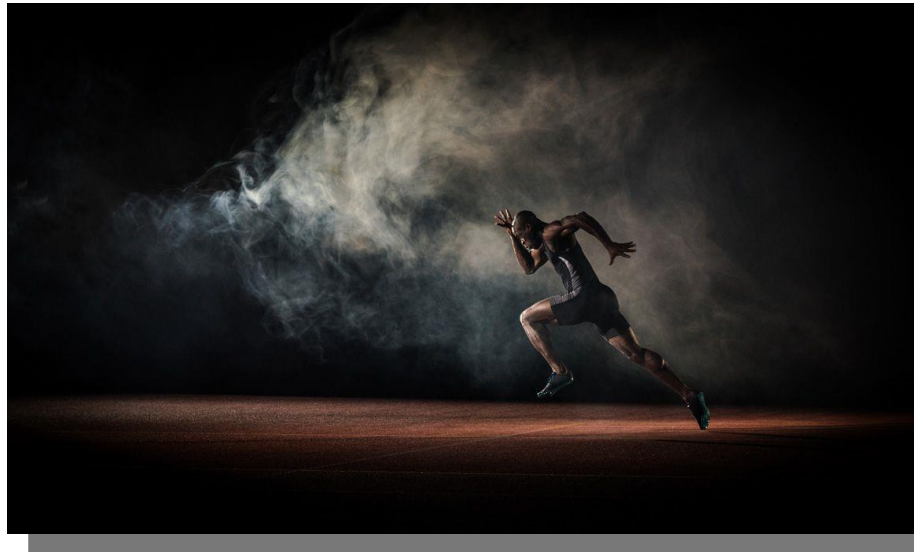
- ✓ Entwickle Stress.
- ✓ Wut & Frustration.
- ✓ Enttäuschung.
- ✓ Gefühle des Versagens.
- ✓ Verringertes Vertrauen.





# WIE KANNST DU WIDERSTANDSFÄHIGER WERDEN?

- ✓ Entwickeln Sie Achtsamkeit, üben Sie präsenter zu sein.
- ✓ Ändern Sie die Fähigkeit zu verstehen, was in Ihrer Kontrolle ist.
- ✓ Lerne neu zu fokussieren, übe deinen Fokus zurück zu dem, was du tust.
- ✓ Seien Sie geduldig, das wird Zeit brauchen, um sich zu entwickeln.





# WIDERSTANDSFÄHIGKEIT IM SPORT

## BEISPIEL: CHRIS WRIGHT

- ✓ Erster NBA-Spieler mit Multipler Sklerose.
- ✓ Ärzte und alle um ihn herum versuchten ihm zu zeigen, dass sein Sportleben im Alter von nur 23 Jahren zu Ende ging.
- ✓ Wright überwand, was wie ein erwartetes Sportfinale schien und unterzeichnete für Iowa Energy, mit Durchschnittsnote, die ihm diente, um einen Vertrag von den Dallas Mavericks zu erhalten.



# WIDERSTANDSFÄHIGKEIT IM SPORT

## BEISPIEL: BETHANY HAMILTON

- ✓ Diese 23-jährige Hawaiianerin wurde von einem Hai angegriffen, während sie den Sport praktizierte, den sie im Alter von 13 Jahren am meisten genossen hatte.
- ✓ Der Hai trennte seinen linken Arm in Schulterhöhe.
- ✓ Vier Jahre später schaffte es Bethany in die professionelle Kategorie und belegte 2009 den zweiten Platz bei der ASP Junioren-Weltmeisterschaft.



# WIDERSTANDSFÄHIGKEIT IM SPORT

## BEISPIEL: SIMONE BILES

- ✓ Simone Biles kannte ihren Vater nie und ihre Mutter, drogenabhängig, im Alter von drei Jahren in einem Waisenhaus.
- ✓ Sie wurde von Lawrence Nassar, einem ehemaligen Arzt für das US-Turnteam, sexuell misshandelt.
- ✓ Simone Biles ist die erfolgreichste Turnerin in der Geschichte, indem sie ihren fünften Weltmeistertitel behauptet.





# **SLEUTELWOORD**

Positieve aanpassing

Tegenslag

Athleten

Vereisten

Druk

Psychologische kenmerken

Veerkrachtige eigenschappen

Sportieve prestaties

Sportpsychologie

Motivatie



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



# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING

