



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



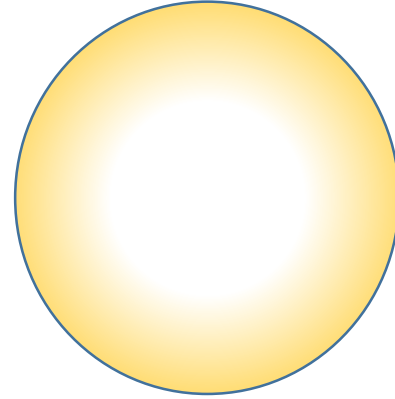
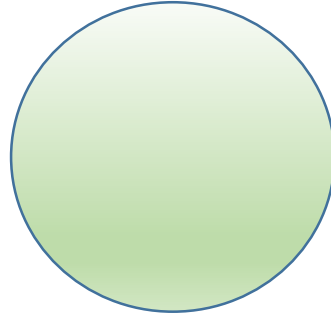
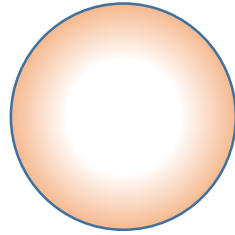
SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING



MODÜL

3



SPORUN SOSYAL İŞLEVİ

Bölüm 7

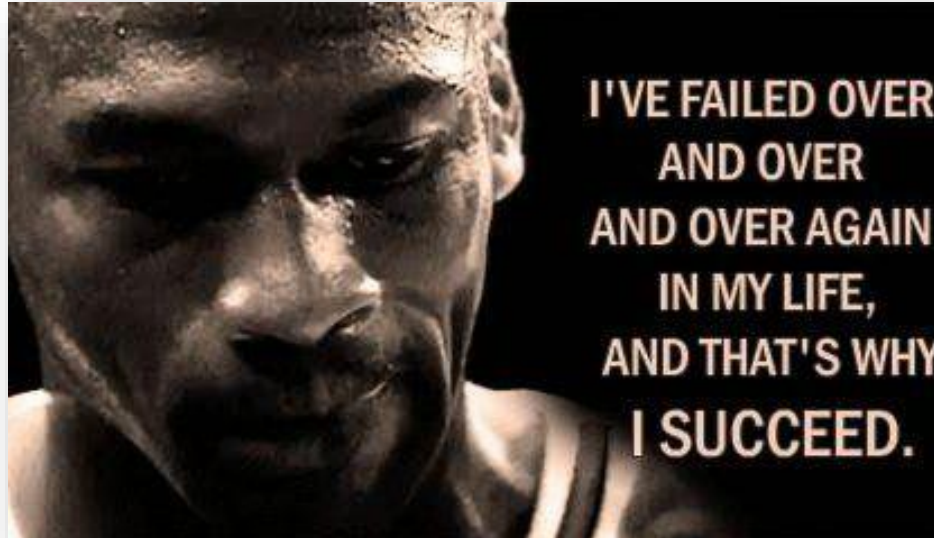
Spor ve Dayanıklılık

SPOR VE DAYANIKLILIK



DAYANIKLILIK TANIMI

- ✓ Beklenmeyen durumlarla başa çıkmak ve zihinsel olarak daha güçlü bir birey olmak için başa çıkma stratejileri geliştirerek, onları zorlukların üstesinden gelmeye teşvik eden durumlar aracılığıyla zaman içinde bir birey tarafından oluşturulan süreç.
- ✓ Zorlayıcı veya tehditkar koşullara rağmen başarılı bir adaptasyon süreci, kapasitesi veya sonucu.



DAYANIKLILIK ÖZELLİKLERİ

Dayanıklılık iki koşulu ifade eder: tüm sıkıntılara rağmen **sıkıntı** ve **olumlu adaptasyon**.

Bu anlamda, adaptasyon, sporcunun içsel bir duygusal ve psikolojik denge duygusunu geri yükleyerek spor bağlamında önemli olarak algılanan stresörlere yetkin bir şekilde davranma ve tepki verme yeteneği ve kapasitesidir.

SIKINTI



**POZİTİF
ADAPTASYON**

DİRENÇ EKSİKLİĞİNİN ETKİSİ

- ✓ Stres oluşturur
- ✓ Öfke & Hüsran
- ✓ Hayal kırıklığı
- ✓ Başarısızlık duyguları.
- ✓ Azalan özgüven.



NASIL DAHA DAYANIKLI OLABİLİRSİNİZ?

- ✓ Farkındalığı geliştirin, anda olma pratiği yapın.
- ✓ Kontrolünüzde olanı anlama yeteneğinizi değiştirin.
- ✓ Yeniden odaklanmayı öğrenin, odak noktanızı yaptığınız her şeye geri getirme alıştırmaları yapın.
- ✓ Sabırlı olun, gelişmesi zaman alacaktır.



SPORDA DAYANIKLILIK ÖRNEĐİ: CHRIS WRIGHT

- ✓Multipl sklerozlu ilk NBA oyuncusu.
- ✓Doktorlar ve çevresindeki herkes, spor hayatının henüz 23 yaşında sona erdiğini görmesini sağlamaya çalıştı.
- ✓Wright, beklenen bir spor finali gibi görünen şeyin üstesinden geldi ve Dallas Mavericks ile sözleşme imzalamasına yarayan not ortalamaları ile Iowa Energy için imza attı.



SPORDA DAYANIKLILIK ÖRNEĐİ: BETHANY HAMILTON

- ✓ Bu 23 yaşındaki Hawaiili, 13 yaşında en çok zevk aldığı sporu yaparken bir köpekbalığı tarafından saldırıya uğradı.
- ✓ Köpekbalığı sol kolunu omuz hizasında kesti.
- ✓ Dört yıl sonra, Bethany profesyonel kategoriye girdi ve 2009'daki ASP Gençler Dünya Şampiyonası'nda ikinci oldu.



SPORDA DAYANIKLILIK ÖRNEĐİ: SIMONE BILES

- ✓ Simone Biles babasını hiç tanımadı ve uyuşturucu bağımlısı annesi üç yaşındayken onu yetimhaneye terk etti.
- ✓ ABD jimnastik takımında eski bir doktor olan Lawrence Nassar tarafından cinsel istismara uğradı.
- ✓ Simone Biles, beşinci dünya şampiyonluğuna sahip olarak tarihin en başarılı jimnastikçisi oldu.



SONUÇLAR

Sporcular sürekli olarak, iyi performans göstermede bir engel oluşturabilecek çeşitli stres faktörleri ve olumsuzluklarla karşı karşıya kalırlar. Dayanıklılık, sporcuların bu tür zor durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Chris Wright, Bethany Hamilton ve Simone Biles vakaları herkes için bir dirençlilik örneğidir.



Anahtar Kelimeler

Olumlu adaptasyon

Sıkıntı

Sporcular

Talepler

Baskılar

Psikolojik özellikler

Esnek nitelikler

Spor performansı

Spor psikolojisi

Motivasyon



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



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

