

ΘΕΜΑ: Η προσφορά του αθλητισμού

Αθλητισμός είναι η συστηματική ενασχόληση και επίδοση σε αθλητικά αγωνίσματα. Ενώ, με τον ίδιο όρο αποδίδουμε, επίσης, το σύνολο των αθλητικών δραστηριοτήτων και την όλη οργάνωση του συστήματος αθλήσεως.

Πρωταθλητισμός είναι η ενασχόληση με τον αθλητισμό που έχει υψηλούς στόχους, που στοχεύει σε υψηλές επιδόσεις και όχι στην προσωπική αναψυχή.

Η προσφορά του αθλητισμού

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό είτε αφορά κάποιο ομαδικό είτε κάποιο ατομικό άθλημα ωφελεί ποικιλοτρόπως το άτομο, αφού λειτουργεί ευεργετικά τόσο για τη σωματική όσο και για την πνευματική του υγεία. Ειδικότερα:

Σωματικά και πνευματικά οφέλη:

- Η συστηματική άθληση καθιστά εφικτή τη διαμόρφωση και διατήρηση ενός αρμονικού και καλοσχηματισμένου σώματος, προσφέροντας παράλληλα ευεργετική επίδραση στην υγεία του. Προκύπτει, μάλιστα, μια σημαντική ενίσχυση της δύναμης, αλλά και των δεξιοτήτων του ατόμου.

- Σε πνευματικό επίπεδο το άτομο ενισχύει την αντίληψη και την κρίση του, εφόσον κάθε άθλημα απαιτεί από το άτομο να κατανοεί τους αναγκαίους κανόνες, να τους εφαρμόζει κάθε φορά, αλλά και να επιχειρεί το ξεπέρασμα τυχόν δυσκολιών κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή της αγωνιστικής περιόδου. Ιδίως τα ομαδικά αθλήματα ωθούν το άτομο σε διαδικασίες αυτοσχεδιασμού και επινοητικότητας, καθώς ερχόμενο αντιμέτωπο με τις τεχνικές και τους σχεδιασμούς της αντίπαλης ομάδας καλείται να διεκδικήσει την επίτευξη μιας καλύτερης απόδοσης, αναγνωρίζοντας και παρακάμπτοντας τα στοιχεία υπεροχής των αντιπάλων.

Ενώ, στο πλαίσιο κάθε αθλητικής ενασχόλησης το άτομο μαθαίνει να αντιλαμβάνεται τα μηνύματα του ίδιου του σώματός του· γνωρίζει, έτσι, πότε έχει το περιθώριο να εντείνει την προσπάθειά του και πότε οφείλει να χαλαρώσει τους ρυθμούς του. Μαθαίνει, συνάμα, τα όρια των δυνατοτήτων του, αλλά και τις ιδιαίτερες δεξιότητες και ικανότητες, που μπορούν να του διασφαλίσουν κάποιο αναγκαίο προβάδισμα έναντι του αντιπάλου. Οδηγείται, άρα, σε μια μορφή αυτογνωσίας, που σχετίζεται κυρίως με τις σωματικές αντοχές και δυνατότητες.

Ψυχικά οφέλη:

- Το άτομο έχει την ευκαιρία μέσω του αθλητισμού να επιτύχει μια ουσιαστική και γόνιμη εκτόνωση των προβληματισμών και των εντάσεων της καθημερινότητας. Ενώ, η προερχόμενη από την άθληση βιοχημική ανταπόκριση του σώματος και του εγκεφάλου, του χαρίζει ευδιαθεσία, ενέργεια και καθαρότητα σκέψης.

- Το άτομο αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη αυτοπειθαρχία, προκειμένου να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις του προγραμματισμού του, και παράλληλα μια αίσθηση αντοχής και καρτερίας, που του επιτρέπει την ψυχραιμότερη και αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση δυσκολιών ή προβλημάτων σε άλλους τομείς της ζωής του. Ενώ, η αγωνιστική -ή και ανταγωνιστική- διάθεση που εγείρεται κατά τη διάρκεια των αθλητικών δοκιμασιών, ενισχύει την αυτοπεποίθηση του ατόμου, το οποίο έχοντας πλέον μια καλύτερη γνώση των δυνατοτήτων του, εμμένει με μεγαλύτερη πίστη στις προσπάθειες και στις επιδιώξεις του.

- Ο αθλητισμός λειτουργεί, άλλωστε, ως πηγή εμπειριών, επιτεύξεων, αλλά και καθημερινών στιγμών εκτόνωσης ή ευχαρίστησης, γεγονός που τον καθιστά σημαντικό αντίβαρο απέναντι σ' εκείνες τις ψυχοφθόρες καταστάσεις που βιώνει το άτομο στον εργασιακό και κοινωνικό του βίο.

