

## { فوائد الرياضة في عدة مجالات }

لا يخفى على الكثير الأهمية الكبيرة التي تكمن في الرياضة على الجسم وتناسق قوامه (رشاقة الجسم) ، إذ نرى وعي الكثير من الدول الأجنبية على أهمية الرياضة للبدن إذ تكون العامل الأول في الوقاية من الأمراض وعلاجها فعندما يمرض الإنسان بالزكام أو التهاب اللوزتين أو السخونة أو حصى الكلى وبعض الأمراض الأخرى يوصي الطبيب بكثرة شرب الماء و الركض أو المشي أو اجراء بعض التمارين الرياضية وذلك لتقوية نشاط الأعضاء الداخلية وامتدادها بالطاقة ، أي لتقوية دفاعات الجسم ( المناعة أو كريات الدم البيضاء ) . تساعد على فقدان الوزن الزائد ( الدهون المتراكمة ) والمحافظة على وزن الجسم ، حيث وصت كلية الطب الأمريكية بممارسة ( ١٥٠ - ٢٥٠ دقيقة ) اسبوعيا للوصول الى الوزن المثالي . وهنا نذكر اهم فوائد الرياضة في المجال الصحي والتي تنتج بسبب ممارسة الرياضة وبشكل دوري :

❖ تقلل الرياضة من الاصابة بالامراض المزمنة كضغط الدم وداء السكري وارتفاع الكوليسترول .

❖ تقلل من ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية والاملاح في الجسم .

❖ الحد من الاصابة بالدوالي وآلام المفاصل والعمود الفقري .

❖ تزيد حجم عضلة القلب فتقلل عدد ضربات القلب بما يكفي الجسم فتقلل اجتهاده .

❖ تزيد لياقة الجسم وتقوي الكتلة العضلية وبناء كتلة عظمية شديدة الصلابة وتبعد الاصابة بهشاشة العظام .

❖ تزيد من مرونة وقوة الجسم ورشاقتها وسرعته وتحمله ( عناصر اللياقة البدنية )

لا تفتقر أهمية الرياضة على الصحة فقط بل تتعدى لتصل ابعد من ذلك وصولا الى الفوائد النفسية التي تتغير باتجاه ايجابي من خلال ممارسة الشخص للرياضة باستمرار وما تنتجه من طاقة ايجابية وما تخرجه من طاقة سلبية ونذكر اهمها :

❖ تخفف الضغط النفسي الذي يولده روتين العمل والشعور بالاسترخاء والراحة .

❖ تبتث الطاقة الايجابية والثقة بالنفس وتحسن التركيز والتفكير وحسن اتخاذ القرار .

❖ تقلل التوتر والاكتئاب والضغوط النفسية التي تواجه الانسان في حياته .

❖ تبني شخصية قيادية اذ كشفت دراسات بوجود علاقه طرديه بين الرياضة والصفات القيادية .

اضافة الى ما ذكر سابقا لا ننسى اهمية الرياضة واثرها الاجتماعي حيث تأخذ منحى ايجابي من الناحية الاجتماعية ولها دورها الكبير والفعال في تقوية الروابط بين افراد المجتمع وتكوين اواصر جديد من خلال التعارف على افراد جدد ولها فوائد عديده نذكر اهمها :

❖ تقوية الروابط الاجتماعية بين الافراد وتزيد انسجام الفرد بالمجتمع .

❖ تبت روح المنافسة والمرح بين الممارسين وخاصة الالعب الفرقيه (الجماعية) .

❖ تساعد الفرد على التعرف على اشخاص جدد مما يزيد مكانته الاجتماعية .