إنّ الرياضة هي التعبير عن الحياة والنشاط والحيويّة، فالإنسان الذي يمارس الرياضة في حياته هو الإنسان الأقدر على التعبير عن روح الحياة التي تتّسم بالحركة والديناميكية، بل إنّ الإنسان بممارسته للرياضة يحقق مقاصد الحياة وأهدافها التي تتطلب بذل الجهد والنشاط. إن الرياضة هي وسيلة الحصول على جسدٍ سليم ، معافي، كما أنّها وسيلة للتخلص من الأمراض، فالإنسان الذي يمارس الرياضة يستطيع الوصول إلى جسم متناسق قوي، كما أنّه بممارسة الرياضة يستطيع وقاية جسده من الأمراض وعلى رأسها مرض السمنة الذي يكون سبباً في أمراض أخرى مثل السكري والانزلاق الغضروفي، تعزّز الرياضة الجوانب الإيجابية في نفس من يمارسها كما تبعد عنه الجوانب السلبية، فقد أثبتت كثير من الدراسات دور ممارسة الرياضة في تحسين الصحة النفسية للإنسان وتعزيز الروح الإيجابية لديه، حيث إنّ الإنسان أثناء ممارسته للرّياضة يفرز هرمونات معينة تبعث على الراحة والسعادة. تعد الرياضة أسلوباً لبناء العلاقات الاجتماعية البنّاءة مع النّاس وتعزيز معاني المودة والألفة بينهم، فكثيرٌ من الرياضات تمارس بشكل جماعي مثل رياضة كرة القدم وكرة السلة وغيرها، يعزّز الجانب الإيجابي في الإنسان كما يقوي من شخصيته ويمنحه الثقة. تُشعل الرياضة روح المنافسة بين المتبارين، فكثيرٌ من الرياضات يلتقي فيها الإنسان مع فريق خصم له ويحرص كل فريق منهم على الظفر باللقب والفوز بالمنافسة وهذا يزرع روح التحدي بين اللاعبين ويرفع معنوياتهم ويشحذ هممهم باستمرار نحو تحقيق الهدف وإدارك الفوز المنشود. وأخيراً فإنّ الرّياضة تتطلع بدور مهم إلى تعزيز العلاقات بين الدول والثقافات، فعندما يلتقي فريق من دولةٍ معينة مع فريق من دولة أخرى فإنّه يحصل بينهما التّعارف ،

Summarized by © lakhasly.com