**Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Ο αθλητισμός είναι μια από τις ωραιότερες δραστηριότητες του ανθρώπου. Η ενασχόληση του ατόμου με κάποιο άθλημα, ατομικό ή ομαδικό και η προσπάθεια ν’ αναδειχθεί σ’ αυτό μέσα στο πλαίσιο της ευγενούς άμιλλας συμβάλλουν στην έκφραση του αγωνιστικού του πνεύματος και την ανάπτυξη των δημιουργικών του δυνάμεων. Γιατί ο αθλητισμός δε συνδέεται μόνο με τη σωματική άσκηση και την υγεία του ανθρώπου, αλλά έχει άμεση σχέση με την πνευματική, ψυχική και ηθική καλλιέργειά του, την ψυχαγωγία του και την προβολή συμπεριφορών που βελτιώνουν και ομορφαίνουν τη ζωή του. Ειδικότερα:

1. Ο αθλητισμός **συμβάλλει στην καλή υγεία** του ατόμου. Η συνεχής άσκηση βοηθά στην αρμονική διάπλαση του σώματος και στη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Ο αθλούμενος αποκτά καλή φυσική κατάσταση, ευεξία, σωματική ευρωστία, αλλά και ανθεκτικότητα απέναντι στην κούραση και τις ασθένειες. Επιπλέον με την άθληση τα άτομα απομακρύνονται από κακές συνήθειες, όπως το αλκοόλ, το κάπνισμα ή τα ναρκωτικά, που είναι ιδιαίτερα βλαβερές για την υγεία.

2. Ο αθλητισμός **συντελεί στην πνευματική καλλιέργεια** των ανθρώπων. Η συμμετοχή σ’ ένα άθλημα δεν απαιτεί μόνο μυϊκή δύναμη, αλλά και ευστροφία και οξυδέρκεια εκ μέρους του αθλητή, για να μπορεί αυτός να εκτιμά σωστά τις δυσκολίες και να παίρνει τις σωστές αποφάσεις προκειμένου να ξεπεράσει τους αντιπάλους του και να φτάσει στη νίκη. Έτσι, με τον αθλητισμό, το άτομο αναπτύσσει την κριτική του ικανότητα, την αντίληψη, τη φαντασία, τη μνήμη και την προσοχή του, μαθαίνει να ενεργεί ψύχραιμα και λογικά και να βρίσκεται πάντα σε ετοιμότητα και πνευματική εγρήγορση.

3. Ο αθλητισμός **προσφέρει** και **ψυχαγωγία**. Για τον αθλούμενο αποτελεί ευκαιρία για ξεκούραση και ανάπαυλα από την πίεση και το άγχος που δημιουργούν οι υποχρεώσεις της καθημερινής ζωής. Ο άνθρωπος που αθλείται αξιοποιεί σωστά τον ελεύθερο χρόνο του και απομακρύνεται από νόθες μορφές ψυχαγωγίας, όπως η τηλεόραση, η ανούσια διασκέδαση σε νυχτερινά κέντρα, το αλκοόλ κλπ. Αλλά και για το θεατή ο αθλητισμός αποτελεί τρόπο διασκέδασης με το πλούσιο θέαμα που προσφέρει. Ο φίλαθλος, παρακολουθώντας έναν αθλητικό αγώνα, συμμετέχει συναισθηματικά στην προσπάθεια του αθλητή ή της ομάδας που υποστηρίζει (αγωνιά για το αποτέλεσμα, θαυμάζει τις επιδόσεις των αθλητών, χαίρεται για τη νίκη της ομάδας του ή απογοητεύεται αν χάσει) και ταυτόχρονα παραδειγματίζεται από το σθένος, την αποφασιστικότητα και το ήθος των αθλητών.

4. Επίσης ο αθλητισμός **καλλιεργεί ψυχικά** το άτομο. Μέσα από τη συνεχή άσκηση και την επίπονη προσπάθεια για την επίτευξη της νίκης, ο αθλούμενος αποκτά αποφασιστικότητα, τόλμη, ισχυρή θέληση, υπομονή και επιμονή, αυτοκυριαρχία και αυτοπεποίθηση. Διαμορφώνει έτσι έναν ισχυρό χαρακτήρα, με αποτέλεσμα να ανταπεξέρχεται στις όποιες δυσκολίες και να αντιμετωπίζει επάξια τους αντιπάλους του. Παράλληλα, αυτές οι αρετές τον ατσαλώνουν και στην κοινωνική του ζωή και τον οπλίζουν με ψυχική δύναμη, ώστε να ανταποκρίνεται στον ακόμα πιο δύσκολο αγώνα, αυτόν της επιβίωσης.

5. Με τον αθλητισμό το άτομο **ηθικοποιείται**. Μαθαίνει να σέβεται τον αντίπαλο και να συνεργάζεται με τους συμμαθητές του αλλά και να υπακούει στους κανόνες που ρυθμίζουν τη διεξαγωγή του αθλήματος με το οποίο ασχολείται. Επίσης αναπτύσσει την αλληλεγγύη και το ομαδικό πνεύμα και μαθαίνει να εργάζεται για το καλό της ομάδας και όχι για να ικανοποιεί τις φιλοδοξίες του και να αναδεικνύει τον εαυτό του. Ασκεί την αυτοκριτική του και αποκτά αυτογνωσία αναφορικά με τα προτερήματα και τα μειονεκτήματά του. Μαθαίνει ακόμη να δρα έντιμα στηριζόμενο στις δικές του δυνάμεις και στις ικανότητες των συμπαικτών του (αν πρόκειται για ομαδικό άθλημα) και όχι με ύπουλο και αθέμιτο (ανήθικο) τρόπο. Τέλος εθίζεται στην ευγενή άμιλλα και όχι στο σκληρό ανταγωνισμό που ωθεί τους ανθρώπους να επιδιώκουν τη νίκη με κάθε τρόπο και αποκτά συναίσθηση των ευθυνών και των υποχρεώσεών του απέναντι στο άθλημα που υπηρετεί, στην ομάδα του, αλλά και στους φιλάθλους. Επομένως ο αθλητισμός διαμορφώνει ηθικά ακέραιους χαρακτήρες και κοινωνικοποιεί τα άτομα καλλιεργώντας τους βασικές κοινωνικές αρετές.

6. Τέλος, με τη διοργάνωση αθλητικών αγώνων και συναντήσεων σε εθνικό και διεθνές επίπεδο **επιτυγχάνεται η επαφή και η επικοινωνία** των ατόμων και των λαών και ευνοείται η σύσφιξη των σχέσεών τους. Ο αθλητισμός δίνει την ευκαιρία σε ανθρώπους από διαφορετικές χώρες να γνωριστούν μεταξύ τους και να ξεπεράσουν τις τυχόν προκαταλήψεις που καλλιεργούν στην ψυχή τους, το μίσος και το φανατισμό. Κατ’ αυτή την έννοια ο αθλητισμός βοηθά στην οικοδόμηση της ειρήνης και στην συμφιλίωση των λαών.