**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ;**

Τα οφέλη του αθλητιμού μπορούν να αποδοθούν με βάση τους παρακάτω τομείς:

**Ψυχολογικός τομέας**

Με τη σωματική άσκηση ο αθλητής αποκτά αγωνιστικότητα, αυτοκυριαρχία, καλλιεργείται το θάρρος, η θέληση, η αποφασιστικότητα, η τόλμη για την αντιμετώπιση του αθλητικού αγώνα και, κατ' επέκταση, της ζωής.

Η άθληση συντελεί στην ωρίμανση του ανθρώπου και στην ανάπτυξη ψυχικών ικανοτήτων, γιατί ωθεί τον άνθρωπο να θέτει ολοένα κι υψηλότερους στόχους και να παλεύει με υπομονή κι επιμονή, χωρίς να εγκαταλείπει την προσπάθεια. Παράλληλα, μέσω αυτού αξιοποιεί τον ελεύθερό του χρόνο μακριά απ' το άγχος και τη ρουτίνα, δηλ. ψυχαγωγείται γνήσια και δε διασκεδάζει ανούσια.

**Ηθικός τομέας**

Εθίζει τον άνθρωπο στον έντιμο αγώνα, τον κάνει να πειθαρχεί σε κανόνες, στη λιτότητα, στο μέτρο, στην εγκράτεια, να σέβεται τους άλλους, ακόμη και το διαφορετικό. Τον βοηθά ν' ασκήσει αυτοκριτική, προκειμένου να γίνει καλύτερος ηθικά. Έτσι διαμορφώνονται πιο ενάρετοι χαρακτήρες, που πιστεύουν σε ιδανικά, όπως του υγιούς αθλητισμού και των αξιών που απορρέουν απ' αυτόν.

**Πνευματικός - Βιολογικός τομέας**

Ο αθλητισμός αναπτύσσει αρμονικά το σώμα και το πνεύμα, προσφέρει υγεία στον οργανισμό και σωματική ευρωστία, λειτουργεί ως αντίβαρο στα ναρκωτικά, το κάπνισμα κτλ. Η σωματική κατάσταση επηρεάζει την πνευματική κι αντίστροφα. Ο αθλητικός αγώνας υποχρεώνει το άτομο να προβληματιστεί για το πώς θ' αποδώσει καλύτερα, θέτει νέους υψηλότερους σκοπούς και καλλιεργεί το νου. Όλα τα παραπάνω γίνονται πιο επιτακτικά σε μια εποχή πνευματικής μονομέρειας και προσκόλλησης στην ειδί -κευση.

**Κοινωνικοπολιτικός τομέας**

Ο αθλητισμός ως ιδεώδες κοινωνικοποιεί και συνδέει με δεσμούς φιλίας τους συναγωνιζόμενους, τους συνηθίζει στην αναγνώριση της αξίας των αντιπάλων και στην ανάπτυξη του σεβασμού. Εξάλλου, οι κορυφαίοι αθλητές λειτουργώντας ως πρότυπα μπορούν να επηρεάζουν τους νέους σε κρίσιμα κοινωνικά θέματα, όπως είναι η βία, τα πρότυπα, τα ναρκωτικά κ.ά. Οι ευεργετικές επιδράσεις του αθλητισμού επεκτείνονται και στην καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος, τη συνεργασία, την αλληλεγγύη, τον ευγενή συναγωνισμό ή άλλες αρετές, οι οποίες είναι απαραίτητες για την προαγωγή της κοινωνικής ζωής και συνείδησης.