

تعريف الرياضة وفوائدها



تعريف الرياضة

الرياضة هي عبارة عن أداء مجهود جسدي عادي، أو ممارسة مهارة معينة، وتحكمها مجموعة من القواعد والخطوات، ويكون الهدف منها التميز، والمتعة، والترفيه، وتطوير المهارات، والمنافسة، كما أنّ الرياضة تضيف على جسم ممارسيها جمالاً جسدياً مميّزاً، وتضمّ الرياضة كمّاً كبيراً من التمارين والمهارات، مثل: اليوغا، والجمباز، والفروسية، والسباحة، والمشي، والركض وكمال الأجسام، والوثب الطويل والقصير، وكرة القدم، وكرة السلة وغيرها، ومما لا شكّ فيه أنّ للرياضة كمّ كبير من الفوائد على صحّة الفرد

فوائد الرياضة

- تحدّد وتقلّل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك لأنّ الرياضة تعمل على تخليص الجسم من الدهون الثلاثية، والكوليسترول الضار في الجسم، ومن الأنشطة الرياضية الفعّالة في الوقاية من هذه الأمراض، التجديف، والمشي، وركوب الدراجات، والمشي.
- ترفع من قدرة تحمّل عضلات الجسم والقلب، فزيادة تحمل عضلات الجسم تزيد من قدرة الفرد على ممارسة التمارين الرياضية لمدة أطول، وترفع من مدى لياقته البدنية، والرفع القوة العضلية تتيح الفرصة للفرد العمل وممارسة التمارين الرياضية لمدة أطول دون الشعور بالتعب، ورفع قوة عضلة القلب وعضلات الجسم، وتتيح للفرد أداء المهام اليومية بدرجة عالية من الكفاءة والمرونة.
- تحرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية، والدهون المتراكمة تحت الجلد، وبالتالي تساعد على تخليص الفرد من الوزن الزائد، كما أنّها تحمي من

- الإصابة بالسمنة المفرطة، وتجدر الإشارة إلى أنّ الوزن الزائد هو سبب للعديد من الأمراض منها أمراض القلب والكبد.
- تبني العضلات وذلك من خلال ممارسة تمارين رفع الأثقال، التي تعمل أيضاً على تحسين قوة الرباط والوتر، وتحمل على حرق جزيئات الدهون وإحلال خلايا عضلية بدلاً منها.
 - تقوي العظام، وذلك من خلال الإكثار من ممارسة تمارين المشي، والتنس، والرقص، وصعود الدرج، تعمل على تقوية العظام ورفع كثافتها، وبالتالي تحمي الفرد من الإصابة بهشاشة العظام.
 - تخلص من مشاعر الاكتئاب، وكذلك الضيق النفسي، وتحسن من الصحة النفسية، بالإضافة إلى الضغوطات المختلفة الناتجة عن ظروف الحياة والعمل، فخلال ممارسة التمارين الرياضية سيطغوا على الجسم مشاعر الاسترخاء، والراحة.
 - تقي من الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل السكري، وأمراض المفاصل والرماتيزم.
 - ترفع من مستوى مرونة الجسم وذلك من خلال ممارسة تمرين اليوغا، الذي يتطلب من الفرد البقاء في وضعية محدّدة لفترة طويلة من الزمن، فهذا التمرين يساعد الفرد في الحصول على جسم صحيّ، كما أنّه يرفع من مستوى مرونة الجسد.
 - تزيد من ثقة الفرد بنفسه، وذلك من خلال تخليصه من الوزن الزائد، بالإضافة إلى حصوله على شكل لائق.
 - تمكّن الفرد من الدفاع عن نفسه بكل شجاعة، عند تعرّضه لأيّ اعتداء جسدي في الشارع.