ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



Ο αθλητισμός είναι μια από τις ωραιότερες και δημιουργικότερες δραστηριότητες του ανθρώπου. Το αγαπημένο μου άθλημα είναι …………………



ΘΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΑΥΤΟ

1. Είναι **εποικοδομητικός τρόπος αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου** του ανθρώπου. Είναι αντίδοτο στο άγχος, στην πίεση και στο στρες της καθημερινής ζωής.



1. **Συμβάλλει στη σωματική υγεία** και ευρωστία. Βοηθάει **στη διάπλαση ωραίου, δυνατού και σφριγηλού σώματος**



 και στην **ανθεκτικότητα του οργανισμού σε ασθένειες.**



**Συντελεί**, όμως και στην **ψυχική ευεξία**, αφού **αποφορτίζει από την πίεση**, που δημιουργούν τα καθημερινά προβλήματα.



1. **Απομακρύνει από βλαπτικές συνήθει**ες, όπως το κάπνισμα, την καθιστική ζωή, την ανθυγιεινή διατροφή και το αλκοόλ.



1. **Συντελεί στην καλλιέργεια του νου**. Αναπτύσσει τις νοητικές λειτουργίες, την κρίση, την επινοητικότητα.



**Απαιτεί διαρκή ετοιμότητα** και εγρήγορση, οξύνοια,



 ψύχραιμη εκτίμηση των καταστάσεων, ώστε **να επιλεγεί η καλύτερη τακτική,** που θα εξασφαλίσει τη νίκη.



1. Ο αθλητισμός καλλιεργεί **και ψυχικές αρετές, όπως την αυτοπεποίθηση, την αισιοδοξία** και την πίστη στη νίκη.



Ο αθλητής / ασκούμενος **αποκτά επιμονή, πείσμα, υπομονή,** τόλμη και ισχυρή θέληση.



Αυτές οι αρετές βοηθούν τον άνθρωπο να προκόψει στην κοινωνική του ζωή.



1. Ο αθλητισμός κοινωνικοποιεί τον άνθρωπο, τον φέρνει σε επαφή με τους συμπαίκτες του. Η κοινή προσπάθεια, η **βίωση κοινών συναισθημάτων, χαρά ή λύπη, η ομαδικότητα, ο κοινός στόχος**

****

**δημιουργούν δυνατές φιλίες.**

Μέσα στην ομάδα ο αθλητής αποκτά αυτογνωσία και **βελτιώνει τις αδυναμίες του.**



1. Ο αθλητισμός επηρεάζει θετικά τη συμπεριφορά και το χαρακτήρα, **καλλιεργεί το ήθος. Οι αθλητές μαθαίνουν να σέβονται τον αντίπαλο**

****

**να συνεργάζονται, να λειτουργούν ομαδικά για το καλό της ομάδας, παραμερίζοντας εγωισμούς** και προσωπικές φιλοδοξίες.

**Μαθαίνουν, ακόμη να πειθαρχούν στους κανόνες** της κοινωνικής ζωής.



Οι αθλητές εθίζονται **στα ιδανικά του αρχαίου ελληνικού αθλητισμού, στον έντιμο αγώνα,** που απομακρύνουν από την εμπορευματοποίηση και καταξιώνουν το ίδιο το άθλημα.

