1. **الآثار الفردية للرياضة**

حدّد 5 من آثار الرياضة وفوائدها.

...........................................

1. **الآثار الجسدية المشتركة بين الرجل والمرأة**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |

1. **الوقاية من أمراض القلب:**

تساعد الرياضة على فعاليّة عمل القلب، تنظيم وظيفة الدورة الدمويّة، التقليل من احتمال الإصابة بانسداد الشرايين، واضطرابات النبض القاتلة. كما تحدّ الرياضة من الإصابة بقصور الشريان التّاجيّ، فضلًا عن تأجيل حدوث تصلُّب الشرايين.

.............................

1. **سلامة الجهاز التنفّسيّ:**

تنظّم الرياضة عمليّة التنفّس، وتُطَوّر قدرة الرئتين على الاستفادة من الأوكسيجين. فالرياضة تؤدّي إلى:

* زيادة التهوئة الرئويّة.
* زيادة القدرة على استهلاك الأوكسيجين، خاصّة أثناء أداء المجهود البدنيّ.
* زيادة قوّة عضلات التنفّس.

............................

1. **حماية العظام:**

تخلّص الرياضة الإنسان من أوجاع المفاصل والظهر؛ حيث تُحسّن أداء المفاصل، وتقوم بحماية العظام من الترقّق، وتحافظ على سلامة العمود الفقريّ. وهذا ما يؤدّي إلى انخفاض احتمالات تعرُّض الإنسان لمخاطر كسور الورك، أو العمود الفقريّ، ويُكسبه القدرة على العودة إلى الحالة الطبيعيّة بعد الحوادث والإصابات. كما تُعتبر تمارين رفع الأثقال هي الأفضل من بين أنواع التمارين للوقاية من تخلخل العظام.

...........................................

1. **التخلّص من البدانة:**

تخفّف الرياضة من تراكم الدهون في الجسم، والتي تشكّل زيادتها خطرًا على صحّة الإنسان، لارتباطها ببعض أمراض القلب، والسكّري، وضغط الدّم المرتفع، ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، السرطان، آلام المفاصل، الروماتيزم، وغيرها من الأمراض. ناهيك عن ما يُحدثه الوزن الزائد من خمول وشكل غير محبّذ. كما تمنع التمارين حدوث نقص في الكتلة العضليّة الذي يحدث عند تطبيق الحمية الغذائيّة لوحدها.

.....................................

1. **تعديل نسبة الكوليسترول:**

تُؤدّي ممارسة الرياضة إلى خفض معدّل الكوليسترول الضارّ في الجسم LDL، وزيادة المفيد منهHDL. إنّ المستويات المرتفعة للكوليسترول الضارّ تشكّل خطرًا لجهة تأثيرها في أمراض القلب والأوعية الدمويّة. بينما الكوليسترول المفيد يساعد على تسهيل مرور الدّم في الشرايين، وتسهيل الدورة الدمويّة، وتقليل الإجهاد الذي يحدث للقلب.

.....................................

1. **تقوية العضلات:**

حيث تقوم بالآتي:

* زيادة حجم العضلات نتيجة التدريب.
* زيادة سماكة وقوّة الغشاء المغلّف للألياف العضليّة .
* زيادة مطاطيّة وطول الألياف العضليّة، ممّا يؤدّي إلى قوّة عضليّة أكبر.
* سرعة العمليّات الكيميائيّة داخل العضلة، ممّا يساعد على زيادة كميّة المواد المنتجة للطاقة، فيصبح العمل العضليّ ذا كفاءة أفضل ولمدّة أطول .

.....................................

1. **الحدّ من الأمراض السرطانيّة:**

للرياضة دورٌ جدّي في علاج الأمراض السرطانيّة التي عادةً ما يكون علاجها صعبًا. فقد أجرى علماء جامعة "كوبنهاغن" دراسة علميّة أثبتت نتائجها أنّ الجَري يساعد في وقف نموّ الخلايا السرطانيّة. وبحسب قولهم، إنّ الجهد البدنيّ المكثّف يسمح بتقليص حجم الأورام السرطانيّة إلى النصف، وإنّ هذا الأمر يتمّ بفضل إفراز الأدرينالين، وتنشيط خلايا المناعة.

.....................................

1. **الحفاظ على صحّة الشعر والبشرة:**

تزيد ممارسة الرياضة من نشاط الدورة الدمويّة، وهذا ما يؤدّي إلى وصول المواد الغذائيّة التي تمرّ عبر الدم إلى خلايا البشرة؛ فتبعد السُّموم عنها. كما تؤخّر الرياضة ظهور التجاعيد والخطوط؛ إذ إنّها تساعد على إنتاج الكولاجين وتقوية الألياف.

كما أنّ زيادة تدفّق الدم الذي ينتج عن ممارسة التمارين الرياضيّة تؤدي أيضًا إلى المزيد من التغذية لبصيلات الشعر؛ وهذا ما يُعزّز نموّه ويخفّف من تقصّفه وتساقطه.

.....................................

1. **زيادة مرونة الجسم:**

تحسِّن الرياضة من هيئة الجسم ومرونته. فتزيد تمارين اللياقة والمرونة -وهي التي تتضمّن شدًّا لعضلات الجسم- من مساحة حركة المفاصل وتليّن العضلات. وهو ما يُعطي الشعور بالحريّة في الحركة. كما تخفّف المرونة من الشدّ العصبيّ لعضلات الجسم، وتحسّن من شكل الجسم وقِوامه.

.................................

1. **الاستفادة من قدرات الجسم:**

أودع الله في جسم الإنسان استعدادات كبيرة، وقوى كثيرة، لم نقم باستخدامها وبالاستفادة منها. يقول سماحة القائد (حفظه الله): "إنّنا عادةً ما نستخدم أقدامنا للانتقال من مكاننا الذي نحن فيه إلى محلّ عملنا الذي قد يبعد كيلومترًا أو كيلومترين، أو أقلّ أو أكثر، ذهابًا أو إيّابًا، أو ننحني لنحمل شيئًا ما من مكان، ونضعه في مكان آخرـ هذا المقدار الذي نستفيده من هذا الجسم، فهل هذه هي قابليّات الجسم فقط؟! كلّا".

..................................

1. **الدفاع عن النفس:**

لا أحد بإمكانه نفي احتمال تعرّضه لموقف يحتاج فيه إلى الدفاع عن نفسه. وبتعلُّم بعض أنواع رياضات الفنون القتاليّة؛ كالكاراتيه، يصبح بالإمكان حماية النفس إلى حدود ما عند التعرّض للاعتداءات المحتملة. وبالإضافة إلى ميزة هذا النوع من الرياضات في الدفاع عن النفس، فهي أيضًا ترفع من القدرات الذهنيّة الخاصّة بالذاكرة، من خلال حفظ الحركات التي يُفترَض تطبيقها عند الضرورة.

..................................................................

1. **الآثار المعنويّة والفكريّة المشتركة بين الرجل والمرأة**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

1. **منح النشاط والحيويّة:**

يقول سماحة القائد (حفظه الله):

"الخاصيّة الطبيعيّة للرياضة هي أنّها تُخرجِكم من حالة الخمول والركود".

فالرياضة تُخرج الإنسان من حالة الكسل التي تُعتبر مصدرًا للكثير من المفاسد، كما تُحافظ الرياضة على نشاط الإنسان، وهو ما يؤدّي إلى استثمار العمر وعدم تضييعه، وتاليًا فإنّ المرء سيعمل على تحقيق الكثير من النجاحات والأهداف في حياته. والرياضة تساهم بشكل كبير في تغيير نمط الحياة عند من يمارسها إلى حياة أكثر انتظامًا وإنتاجًا.

...........................

1. **زيادة الاستعدادات المعنويّة عند الإنسان:**

يقول الإمام الخمينيّ (قدّس سرّه): "أولئك الذين يتمتّعون بالجنبة الرياضيّة والمادّيّة، هم شباب تتحلّى قواهم الجسديّة بالنشاط والاستعداد بسبب هذه الرياضة، ومثل هؤلاء ستتقبّل أرواحهم المعنويّات والإيمان بنحو أسرع".

ونظرًا للعلاقة الوثيقة بين الرّوح والبدن، فإنّ قوّة البدن تنعكس قوّةً أكبر في الاستعدادات الروحيّة عند الإنسان، والعكس صحيح. فعلاوةً على كون الرياضة تمنح النشاط الجسديّ للإنسان، فإنّها تهبَهُ النشاط والاستعداد الرّوحيّين أيضًا.

......................................

1. **المساهمة في الإيصال إلى الكمال:**

يطوي الإنسان طريقه إلى الكمال عبر المواظبة على أمور ثلاثة هي تهذيب النفس وتحصيل العلم والرياضة، والتي تؤمّن قوّة العقل والقلب والجسد. لذا يوصي سماحة القائد (حفظه الله) الشباب قائلًا: "يجب أن تُصرف ‘قوّة الشباب’ بالأساس على تحصيل العلم، وعلى إيجاد الصفاء في النفس وروحيّة التقوى فيها، وتحصيل القوّة البدنيّة التي تتمثّل في الرياضة. هذه الموارد الثلاثة هي الأساس، بمعنى أنّي إن سُئلت باختصار، ماذا تريد من الشباب؟ سأجيب: التحصيل، والتهذيب والرياضة. أعتقد أنّه ينبغي للشباب أن يسعوا وراء تحصيل هذه الميّزات الثلاث".

...................................................

1. **إحدى وسائل الشكر لله:**

أنعم الله على الإنسان بالنِّعم الكثيرة. والتفاعل السليم مع هذه النعم يكون بشكرها. والشكر يتطلّب العمل للحفاظ على هذه النِّعم وتسخيرها، عملًا لبلوغ الأهداف التي أراد الله للإنسان الوصول إليها. حيث يقول تعالى: ﴿**اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا**...﴾.

وتُعدّ سلامة البدن من نِعَم الله العظيمة التي يمكن للإنسان عبر ممارسة الرياضة شُكرُها؛ لأنّها تساهم في حفظ الجسد، وتقوّي بنية الإنسان الجسديّة؛ ليقوم بالأعمال المختلفة للوصول إلى غاية خلقته. وتاليًا، يكون قد سخّر هذه النعمة فيما أراده الله.

.............................................

1. **تقوية الإرادة:**

يقول القائد (حفظه الله):

"الرياضات والتمارين الصعبة تحصل للإنسان مع وجود الإرادة".

الرياضة هي إحدى الوسائل المهمّة في تربية إرادة الإنسان، نظرًا لما تتطلّبه من مثابرة. والإرادة هي أصل النجاح الدنيويّ والأخرويّ. فإنّ طريق النجاح والوصول إلى الأهداف محفوفٌ بالعوائق التي تتطلّب الإرادة القويّة للتغلّب عليها. فبالإرادة يهذّب الإنسان نفسه ويبتعد عن المحرّمات. عن الإمام الكاظم (ع) أنّه قال: "قد علمت أنّ أفضل زاد الراحل إليك عزمُ إرادةٍ يختارك بها". وبالإرادة ينجح ويرفع رايات العزّة في الميادين المختلفة من عمل، دراسة، أسرة، وغيرها.

.....................................

1. **التدريب على الصبر والتحمّل:**

تساعد الرياضة على رفع مستوى الصبر والتحمّل عند الإنسان، وذلك من خلال التمرينات التي يقوم بها مرارًا وتكرارًا؛ حيث تتطلّب ممارسة الرياضة بذل الجهد الذي يحتاج إلى المثابرة والصبر، للوصول إلى المطلوب، من مرونة أو خفض وزن أو...، وهو ما يعزّز ويساعد على امتلاك ملكة الصبر في جميع أمور الحياة.

..............................................

1. **الثقة بالنّفس:**

يقول سماحة القائد (حفظه الله):

**"**إنّ لهذا النوع من الممارسات الرياضية فضائل أخلاقيّة أخرى؛ كتحقيق العمل الجماعيّ، والتوكُّل، والثّقة بالنفس".

تعزّز ممارسة الرياضة ثقة الإنسان بنفسه، وتساعده على امتلاك الجُرأة المطلوبة والشخصيّة القويّة. والسبب أنّ من يمارس الرياضة – عادةً - هو صاحب همّة ونشاط، ومن يكون هذا حاله غالبًا ما يتمكّن من الوصول إلى أهدافه. أَضِف إلى أنّ الجسد القويّ والمُفعم بالحيويّة يُعطي صاحبهُ شعورًا بالرِّضا والارتياح.

..................................

1. **تنمية الذكاء وشحذ الذاكرة:**

وجد كبير الباحثين د. "زالدي تان" وزملاؤه، أنّه مع التقدّم في السنّ يميل الدماغ إلى الانكماش، إلاّ أنّ الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام تميل أدمغتهم لأن تكون أكبر من أولئك الذين كانوا كثيري الجلوس. كما أنّ زيادة ضخّ الدم إلى الدماغ، الناجم عن النشاط البدني، يؤدّي إلى رفع القدرة على التركيز والدقّة. أضف إلى أنّ بعض أنواع الرياضة لها تأثيرٌ إيجابيٌّ أكبر على الدماغ؛ كتلك الأنواع التي وراءها فلسفة ومنطق.

.............................................

1. **منح الطمأنينة والاستقرار النفسي:**

تُساعد الرياضة على التخفيف من الضغوط النفسيّة، كما تُشعر الإنسان بالراحة والهدوء؛ وذلك بسبب إفراز هورمون الأندروفين وهذه الطمأنينة تُساعد على النوم بعمق. كما أنّ ممارسة الرياضة بانتظام تُساعد على تحسين المزاج، وخصوصًا لمن يعانون من الاكتئاب.

وقد قام البروفسور "Herbert Devries" أستاذ علم التربية في إحدى جامعات كاليفورنيا بإجراء اختبار على توتُّر العضلات في مجموعة من الحالات، فأعطى نصفها مهدّئات، والنصف الآخر تمرينات رياضيّة، فاكتشف أنّ التمرينات الرياضيّة مهما كانت مدّتها، تؤدّي إلى نوع من الاسترخاء أكثر من المهدّئات.

.............................................

1. **الترويح عن النفس:**

من النتائج التي تُحقّقها الرياضة هي التنفيس والترويح عن النفس، وهذا أمرٌ في غاية الأهمّيّة، وحاجة ضروريّة للنفس البشريّة، دعا إليها الإسلام. فعن رسول الله (ص): "روّحوا القلوب ساعة بساعة". فالنفس بعد الترويح تقوم بتجديد الهمّة والنشاط بعد مللها أو تعبها من أداء بعض الأمور المُتعبة.

.................................................................................

1. **الآثار الفرديّة الخاصّة بالمرأة**

بالإضافة إلى ما ذُكر، هناك آثار خاصّة لممارسة المرأة للرياضة.

يقول السيّد القائد (حفظه الله): "على النساء ممارسة الرياضة، فليمارسْنَ الرياضة مثلما يأكلن، مثلما يؤدّين أعمالهنّ اليوميّة، مثلما يدرسن. ينبغي للرياضة أن تكون أحد برامجهنّ الحياتيّة الحتميّة".

يُضاف إلى الأسباب والآثار التي ذُكرت، أسبابٌ أخرى تؤكّد على ضرورة أن تجعل المرأة بالتحديد لممارسة الرياضة أولويّة في حياتها، وهي:

....................................

1. **خصوصيّة دور الأمومة:**

|  |  |
| --- | --- |
| **الاهتمام بشؤون الطفل** | **حفظ الأسرة والمجتمع** |

* **الاهتمام بشؤون الطفل:**

من أدوار المرأة الهامّة جدًا، والتي لا يضاهيها فيها الرجال، أنّه من أرحام النساء يُولد الرجال ويُصنع العظماء. وهذا الدور العظيم يحتاج إلى توفّر القوّة الروحيّة والبدنيّة لدى المرأة. وتبدأ حاجة المرأة إلى البنية القويّة والنشاط من لحظات الحمل إلى ما بعده؛ حيث يحتاج الطفل إلى الرعاية والاهتمام، من إطعام وسهر في الليالي و...، وتؤمّن الرياضة إلى حدّ كبير السلامة والقوّة البدنيّة اللّازمة للأمّ.

* **حفظ الأسرة والمجتمع:**

إنّ المرأة التي تمتلك بنيةً سليمة، فإنّها مع تحقّق الطمأنينة النفسيّة - التي تساعد القوّة الجسميّة في صنعها - تستطيع أن تُدير أسرتها بشكل أفضل، وأن تُضفي عليها الطمأنينة والبهجة، وتاليًا ستقدّم للمجتمع أولادًا يتمتّعون بالسلامة النفسيّة والجسديّة. وهذا ما تساهم ممارسة الرياضة في صنعه، إذ تُوفّر للمرأة سلامة وقوّة الجسد إلى حدّ كبير.

................................................................

1. **خصوصيّة بدن المرأة:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| تبعات الحمل والولادة | **التغيُّر الهرمونيّ** | **سرور الولي** |

* تبعات الحمل والولادة:

يتعرّض جسد المرأة إلى بعض العوامل التي تساهم في إضعافه؛ كالحمل والرضاعة. وهذا ما يَفرض عليها عنايةً أكبر بسلامة بدنها ممّا هو عند الرجل. وتؤمّن الرياضة إلى حدّ كبير هذه السلامة البدنيّة. كما أنّ من يمرّ بمرحلة متأرجحة بين السمنة تارةً وبين النحافة المفاجئة تارةً أخرى- وهو ما تمرّ به المرأة في مراحل الحمل والولادة - عادةً ما يُصاب بالترهّل. وفي المقابل، تعمل الرياضة على شدّ عضلات الجسم وحمايته من الترهّل.

...........................

* **التغيُّر الهرمونيّ:**

الدخول في مرحلة متوسّط (منتصف) العمر عند المرأة يتَسبّب بتغيّرات هرمونيّة في جسمها، تترك الأثر على الكثير من وظائف الجسم. وانخفاض مستوى هورمون الإستروجين يزيد من احتمالات إصابة المرأة بهشاشة العظام، أمراض الأوعية الدمويّة، النوبات القلبيّة، تجعّد الجلد، الصداع النصفيّ، وازدياد السلوليت، و... وقد ذُكر سابقًا تأثير الرياضة الإيجابيّ في الحدّ، والتخفيف من هذه المشاكل.

لهذه الأسباب التي ذُكرت وغيرها، يتوجّب على المرأة - على وجه الخصوص - أن تجعل الرياضة جزءًا مهمًّا من برنامجها اليوميّ.

...........................

* سرور الولي:

يقول سماحة القائد (حفظه الله):

"لقد سُررت جدًّا حين رأيت صور السيّدات اللواتي كنّ يقفن على ارتفاع ما يقارب 8848 مترًا، وهنّ يحملن راية **"يا فاطمة الزهراء عليها السلام**". لقد ازددتُ شعورًا بالفخر. إنّ عظمة هذا العمل كبيرة جدًّا، ومن المؤكّد أنّ مستمعي ومشاهدي هذه البرامج لا يمكنهم معرفة حجم الإرادة، والنشاط الجسديّ والرّوحي اللّازم حتّى يصل الإنسان إلى هناك في ذلك الطقس غير الملائم، وذلك الضغط الشديد، ومع كلّ تلك العوائق، ومن دون أيّ مشاهد. فأن تسير مجموعة سيّدات شجاعات، وذوات إرادة في غربة الجبال، وفي تلك المنطقة النائية، وبين تلك الوديان، وأبراج الجليد، وذلك الطقس الرديء، وكلّ هدفهنّ استخراج القوّة والطاقة الكامنة في أجسامهنّ، ووجودهنّ، وأرواحهنّ، ويُظهرنها للعلن, فهو أمرٌ يختزن في نفسه الكثير من العظمة، وهو عملٌ جبّار".

(فيديو رقم 1: فيديو القائد الموجّه إلى السيِّدات الفائزات بالبطولة)

...........................................................

1. **الآثار الاجتماعيّة للرياضة**

تعتبر الرياضة ركنًا أصليًّا وأساسيًّا في البنيان التربوي، الاقتصادي، السياسي للمجتمع. فهي تساهم في أمور عدة منها:

................................................

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

1. **تطوّر المجتمع:**

يقول السيد القائد (حفظه الله):

"إذا أراد بلد أن يُدار بنحوٍ جيّد، وأراد مجتمع أن يكون عزيزًا، وأن يحقّق أهدافه، وينال الاستقلال واقعًا، وينتصر في ميادين الحرب العالميّة على الصعيد السياسيّ، والاقتصاديّ، والعسكريّ، وغيره، فإنّه يحتاج إلى شعب سليم ونشيط، يمتلك قوّة الإرادة والتصميم. هذه جميعًا تتحقّق من خلال الرياضة".

لا شكّ أنّ تطوّر المجتمع ووقوفه في وجه التحدّيات هو رهنٌ بالإرادة القويّة لدى أفراده. والفرد الرياضيّ عادةً ما يكون متمتّعًا بالصحة والعافية، بأبعادها المتعدّدة، الجسديّة، والفكريّة والنفسيّة. وهذا ما يُعينه على النهوض بنفسه وبمجتمعه، خصوصًا أنّ الرياضة ترفع من الحماس والقدرة على الإبداع.

1. **تحصين المجتمع:**

يقول سماحة القائد (حفظه الله):

"إنّ مجتمعًا سالمًا من الناحية الجسديّة، وخاليًا من الآفّات التي تحدث جرّاء الكسل، وحبّ الدِّعة، يمكنه أن يتقدّم في الميادين المعنويّة تقدّمًا جيّدًا. فمثلًا: يمكنه أن يحقّق العلم الجيّد، والمعنويّة والروحيّة الجيّدة. وبناءً على هذا، يوجد خلف إرادتنا هذه - فيما يتعلّق بالرياضة - منطق وفلسفة".

تُحصّن الرياضة عنصر الشباب من الانحرافات السلوكيّة كتعاطي المُخدّرات و.... فالمجتمع الرياضي هو مجتمعٌ نشيط، مجدّ، حيّ، منتج، ولا وقت لديه للفراغ الذي هو منشأ للكثير من الموبقات. كما أنّه ليس من عادات أفراده الانزواء الذي هو أيضًا منشأ لبعض المفاسد. ومع وجود الحصانة في الأفراد، يستطيع المجتمع السَّير قُدُمًا.

1. **تقديم القدوة:**

يقول سماحة القائد (حفظه الله):

"ثمّ إنّ البطل نفسه طالما لم يصل إلى البطولة، فهو مسؤولٌ عن شخصه، وأمّا عندما يصبح بطلًا، تترتّب عليه مسؤوليّات جديدة. ذلك أنّ الشباب ينظرون إليه، ويقلّدونه".

لا يَخفى على أحد التأثير الذي يُحدثه الأبطال الرياضيّون في سلوكيّات وتوجّهات مشجّعيهم من محاكاة لهم في طريقة قصّ الشعر، انتخاب الألبسة، حركات الجسد، و...؛ إذ يُشكّل البطل مصدر جذب للشباب، ومهوىً لقلوبهم، بحيث إنّهم يتّخذونه قدوةً لهم من حيث يشعرون أو لا يشعرون. فإن كان البطل فاسدًا، أدّى ذلك إلى تقليده ومحاكاته في الفساد. وإن كان صالحًا، أدّى ذلك إلى تقليده في الصلاح.

1. **إفشال مؤامرات العدوّ الثقافيّة:**

يقول سماحة القائد (حفظه الله):

"أنتم عندما ترفعون أيديكم بعد الفوز في حلبة المصارعة، أو في باحة حمل الأثقال، أو أيّ مكان آخر، أو تشكرون الله، أو تخرّون ساجدين، أو تهتفون بأسماء أئمّة الدين، فأنتم في الواقع، وبحركة واحدة بسيطة، تلقون وراء ظهوركم كلّ الأموال التي أنفقوها ‘للتشويه والتضليل’. فمثلًا: عندما هتف أحد الرياضيّين في ذلك اليوم ‘يا أبا الفضل’ لم يكن يعرف كم سيترك هذا من أثر".

فبإمكان البطولات الرياضيّة أن تُشكّل ساحةً هامّة لإبطال ما يقوم به الأعداء من هجوم واسع على صعيد الحرب الناعمة للقضاء على الإسلام.

1. **تمتين الروابط الاجتماعيّة:**

تخفّف الرياضة من الضغوط النفسيّة. ولذا، يستطيع الأفراد الذين يمارسون الرياضة التعامل مع الآخرين بإقبال واندفاعٍ أكبر. كما أنّ بإمكانهم الصبر وتحمّل الأذى الوارد من أفراد المجتمع، بشكل أفضل، وكلّ ذلك بسبب الراحة النفسيّة التي يمتلكونها.

لذا، تكون العلاقات الاجتماعيّة بين أفراد هكذا مجتمع خالية من التوتّر إلى حدّ ما. أضف إلى أنّ الألعاب الرياضيّة الجماعيّة تعزّز روح التعاون والتسامح.

1. **احترام النظام العامّ:**

نظرًا لأهمّيّة النظام، يوصي أمير المؤمنين (ع) ولديه الحسن والحسين (ع): **"أوصيكما وجميع ولدي، وأهلي، ومن بلغه كتابي، بتقوى اللَّه، ونظْمِ أمركم..".**

تؤدّي الرياضة إلى تربية حسّ احترام قوانين المجموعة. إذ إنّ على اللّاعب الالتزام بأوقات محدّدة، ومراعاة القوانين الخاصّة بالرياضة التي يُمارسها. وتاليًا، يتعوّد بشكل تدريجيّ على احترام قوانين المجتمع وأنظمته. ويطّلع بهذا الدور الرياضات التي تحكمها قوانين خاصّة.

1. **استثمار طاقات المسنّين:**

إنّ بقاء كبار السنّ في صحّة جيّدة بسبب ممارسة الرياضة يؤدّي إلى عدم فقدان تأثيرهم وطاقاتهم من المجتمع. على عكس الأفراد الذين لا يمارسون الرياضة، والذين يُرجّح أن تكون شيخوختهم وسني عجزهم مليئة بالأمراض المختلفة؛ وهذا ما يؤدّي إلى توقّف إنتاجيّتهم الفكريّة، التربويّة، الاقتصادية، و....

1. **رفع وتعزيز القدرات العسكريّة:**

من آثار ممارسة الرياضة تحصيل القوّة لدى عناصر المجتمع، ممّا يؤدّي إلى رفع القدرات الدفاعيّة في مواجهة الأعداء، والقدرة على الدفاع عن الحقّ، ونُصرة مظلومي ومستضعفي العالم. يقول سماحة القائد (حفظه الله):

"في سبيل تنمية البنية القتاليّة والدفاعيّة، ينبغي لبرامج التربية البدنيّة (الرياضيّة) في القوّات المسلّحة أن توضع لسائر الطواقم، وأن تكون في سبيل إيجاد الاستعداد الجسميّ والحفاظ عليه، وإيجاد التبحّر في الفنون الرياضيّة المختلفة التي يُستفاد منها في المناورات والعمليّات العسكريّة، وأن توضع موضع التنفيذ.".

1. **تقوية الجانب الاقتصاديّ:**

يُصرف على الدواء وعلاج الأمراض المختلفة مبالغ طائلة جدًّا. ونظرًا لكون الرياضة تشكّل الوقاية والعلاج للكثير من الأمراض، فإنّ ممارستها بكثرة لدى أفراد المجتمع تؤدّي إلى الحدّ من الأمراض بقوّة، وتاليًا إلى عدم صرف المبالغ الطائلة على العلاجات المختلفة.

1. **وسيلة لتربية الأطفال :**

يقول القائد( دام ظلّه): "انقلوا عادة الرياضة إلى أبنائكم أيضًا، وشجّعوا الأطفال والناشئة على ممارسة الرياضة".

فالرياضة عند الأطفال ضرورة لنموّ سويّ للجهاز العصبيّ والعضليّ والعظمي. ومن خلال ممارسة الرياضة مع الأطفال، يُمكن تمتين العلاقة بين الوالدين والطفل، وإيصال الكثير من القيم إلى الطفل بسهولة, وتطوير مهاراته الحركيّة وإكسابه الثّقة بالنفس، وتحسين صحة الطفل، وأدائه الأكاديميّ.

.....................

**نتيجة:**

الرياضة هي ضرورة لنموّ جسديّ ونفسيّ سليم عند الأطفال، وهي للشباب مصدرٌ للقوّة والحيويّة ووقايةٌ لهم من الأمراض. وهي عند متوسّطي العمر ضرورةٌ لا تستقيم الصحّة من دونها. أمّا عند المسنّين، فتتوقّف السلامة إلى حدّ كبير عندهم على ممارستها.