

Η αξία του αθλητισμού στη ζωή μας

Η ανθρώπινη ζωή είναι συνυφασμένη με δραστηριότητες και εκδηλώσεις που την προστατεύουν, τη διαμορφώνουν, τη βελτιώνουν και την ομορφαίνουν. Τέτοια εκδήλωση της ανθρώπινης ζωής είναι και ο αθλητισμός, που έχει άμεση σχέση με την υγεία, την -ψυχαγωγία, την καλαισθησία, την πνευματική και ηθική καλλιέργεια του ανθρώπου.

Αθλητισμός, από τη λέξη «άθλος»: ο αγώνας, ο κόπος, η άμιλλα για βραβείο (άθλον), είναι η σωματική και πνευματική προσπάθεια υπεροχής σε ένα άθλημα, αγώνισμα, με ορισμένες απαιτήσεις επίδοσης και κανονισμούς διεξαγωγής του. Αθλήματα στα οποία, ανάλογα με τις ικανότητες του, μπορεί να επιδοθεί κάποιος υπάρχουν πολλά, ατομικά και ομαδικά: άλματα, σε μήκος ή ύψος, αγώνες δρόμου, ταχύτητας ή αντοχής, ρίψεις, πάλη, άρση βαρών, πυγμαχία, ποδόσφαιρο, καλαθόσφαιρα (μπάσκετ), πετόσφαιρα (βόλεϊ), αντισφαίριση (τένις), σκάκι, κολύμβηση είναι τα πιο διαδεδομένα και γνωστά. Όλα συνιστούν την έννοια του αθλητισμού. Πρέπει στο σημείο αυτό να παρατηρήσουμε πως ο αθλητισμός διαφέρει από τη γυμναστική, η οποία έχει το νόημα της άσκησης, και δη της σωματικής, για την ανάπτυξη των φυσικών δυνατοτήτων.

Μολονότι οι λέξεις «αθλούμαι» και «γυμνάζομαι» χρησιμοποιούνται ως ταυτόσημες, δεν έχουν την ίδια ακριβώς σημασία, θα ήταν ελλιπής, όμως, ο ορισμός του αθλητισμού, αν τον περιορίζαμε μόνο στη σωματική άσκηση με μοναδικό σκοπό την αρμονική διάπλαση και την ευεξία του σώματος. Συντελεί και στην καλλιέργεια του πνεύματος, στην ψυχαγωγία, στη διαμόρφωση ήθους και στην ανάπτυξη της συλλογικής συνείδησης του ανθρώπου.

Η αξία του αθλητισμού εκτιμήθηκε πολύ νωρίς και μάλιστα, επειδή συνδέεται με τον ίδιο τον άνθρωπο και τη ζωή του, από κοινωνίες και πολιτισμούς που έδωσαν έμπρακτα δείγματα σεβασμού προς την ανθρώπινη ζωή. Και τέτοιος υπήρξε ο αρχαίος ελληνικός πολιτισμός. Για τους αρχαίους Έλληνες ο αθλητισμός ήταν μέρος της αγωγής τους και καθιερωμένος θεσμός που σχετιζόταν με ό,τι πιο ιερό είχαν, τη λατρεία των θεών. Οι αθλητικοί αγώνες, που τελούνταν στην αρχαία Ελλάδα σε τακτά χρονικά διαστήματα, είχαν σχέση με μεγάλες θρησκευτικές γιορτές. Η πιο γνωστή ήταν τα Ολύμπια προς τιμήν του Δία, απ' όπου προήλθε και το Ολυμπιακό (αθλητικό) Ιδεώδες ως έκφραση σεβασμού προς την ανθρώπινη ζωή, το σωματικό κάλλος, την ευγενή άμιλλα και την ειρήνη ανάμεσα στις πόλεις-κράτη, αφού είναι γνωστό ότι κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών αγώνων επικρατούσε «εκεχειρία», διακοπή των εχθροπραξιών. Το αθλητικό ιδεώδες όχι μόνο αναβίωσε στη σύγχρονη εποχή, αλλά είναι και παγκόσμια αποδεκτό. Οι Ολυμπιακοί αγώνες, τα Παγκόσμια πρωταθλήματα, οι αγώνες με τη συμμετοχή όλων των χωρών μιας ηπείρου, για παράδειγμα οι Πανευρωπαϊκοί αγώνες, αλλά και το ενδιαφέρον με το οποίο παρακολουθούν τις διοργανώσεις αυτές εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο είναι αναμφισβήτητη επιβεβαίωση της εκτίμησης αυτής.

Ο αθλητισμός εξακολουθεί να έχει πολύτιμη αξία, ιδιαίτερα για τον αθλούμενο. Η αποξένωση του σύγχρονου ανθρώπου από τη φύση, οι νοσηρές συνθήκες διαβίωσης στις μεγαλουπόλεις, η εντατικοποίηση της εργασίας, οι τυποποιημένες κινήσεις, η καθιστική ζωή, το άγχος, η ανάγκη για αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, για ψυχαγωγία και φυσική ζωή κάνουν τον αθλητισμό όαση στη δύσκολη ζωή του.