

فوائد اللياقة البدنية :

هناك العديد من الأشياء التي تجعل من اللياقة البدنية من الأشياء الهامة والضرورية للغاية في مختلف جوانب الحياة اليومية والتي سوف نتناولها بشيء من التفصيل في النقاط التالية :

• الأهمية من الجانب الاجتماعي

تساعد اللياقة البدنية في تنمية الشخصية وتكوين الكثير من الخبرات وتنمي لديه الشعور بالانتماء إلى الجماعة، إضافة إلى إعلاء القيم الاجتماعية وزيادة الانخراط والتفاعل بين أفراد المجتمع مع زيادة الأخلاق السليمة والسوية لديه . وهناك العديد من تلك القيم التي يمكن للرياضي اكتسابها من الرياضة مثل القيادة ، القدرة على الانضباط، روح التعاون، الروح الرياضية، النظام والطاعة، تطوير العلاقات الاجتماعية والمواطنة.

• أهمية اللياقة البدنية من الجانب الصحي

أول الأشياء التي تقوم بها اللياقة البدنية هي أنها تزيد من القدرة الخاصة للرتنتين لاستيعاب قدر أكبر من الهواء، فضلاً عن قدرة القلب أن يعمل بعدد دقات أقل وجهد أقل مع كفاءة عالية للقلب من خلال زيادة حجمه مع الوقت . يتم تقوية الجهاز العضلي بالكامل والتخلص من أي أمراض قد تؤدي إلى مشكلات في القلب من خلال محاربة السمنة والمظهر النهائي للجسم المتناسق بعد الحصول عليه يستمتع الرياضي بمظهر ملفت ورائع .

• أهمية اللياقة البدنية من الجانب النفسي

تزداد ثقة الفرد بنفسه ويزداد عامل الراحة النفسية مع حصول الرياضي على الجسم المتناسق واللائق، تزداد قدرة الفرد في التحكم في الانفعالات وردود الأفعال وكل تلك الأشياء تساعدك على التصرف بشكل مثالي في المواقف الطارئة التي تتطلب رد فعل جيد وفي نفس الوقت سريع، إضافة إلى الشعور بالرضا عن الذات وأن الفرد متزن نفسياً بشكل كامل ولا يعاني من أي مشكلات في ثقته في نفسه .