

رياضة الممارسة والمشاركة

الرياضة ضرورة لكل الأعمار في المجتمع ، والأصل فيها أن تجري ممارستها يومياً بدءاً من المشي ، وانتهاء بالألعاب العنيفة والمعقدة .

ولكى يحدث هذا لابد أن تتوافر المساحات والمساحات الرياضية التي تتيح لكل من الأفراد والفرق أن تمارس أنشطتها المتنوعة . وقد شهدت محافظتا القاهرة والجيزة أخيراً شيئاً من ذلك على كورنيش النيل ، حيث أصبح يسمح لهواة المشي ممارسة تلك الرياضة الرائعة دون عوائق ، مع الاستمتاع بمنظر النيل الخالد .

وهناك بعض النوادي راحت تقيم هي الأخرى حول المساحات الخضراء بها ممشي

(

تراك

)

يرتاده الناس من جميع الأعمار ، ويضم الأصحاء إلى جانب المرضى الذين يوصيهم الأطباء برياضة المشي من أجل تحسين مستوى قلوبهم ، واعتدال الدورة الدموية في داخل أجسامهم . والواقع أن جسم الإنسان يحتاج إلى قدر من الحركة في كل يوم . بل إن عقله أيضاً بحاجة إلى هذا القدر لكي يستريح من ناحية ، ويجدد نشاطه من ناحية أخرى .

أما موظفو المكاتب فهم أحوج الناس إلى ذلك القدر من الرياضة اليومية ، وبدونه فإن أجسامهم تتضخم ، وظهورهم تنحني وتعوج ، ونفسياتهم تسوء مع تكرار الروتين اليومي ، وبالطبع ينعكس ذلك كله على معاملاتهم مع الجمهور .

ومما يؤسف له أن رياضة الممارسة قليلة جداً عندنا ، وما زال الناس ينظرون إليها بإهمال ، ولا يحسون بقيمتها إلّا عندما يتلقون إنذاراً من الطبيب !

لكن النوع الآخر من الرياضة ، وهو رياضة المشاهدة فإنه يكاد يعم المجتمع كله . لأنه سهل ، ولا يكلف الإنسان شيئاً . لأنه يمارسه جالساً أو متمدداً ، ويتابعه وهو يشرب أو يأكل أو يقرقرز اللب

..

وقد يكون لرياضة المشاهدة بعض المزايا مثل التسلية ، أو قضاء وقت فراغ بدون ملل ، أو المشاركة في جلسة ودية مع الأهل والأصدقاء ، لكنه يحتوى أيضاً على بعض العيوب ، ومن أهمها أن الإنسان يستغنى عن تحريك عضلاته بما يراه من تحريك اللاعبين لعضلاتهم ، وفي هذا نوع من التعويض النفسي يشبه إحساس الجائع عندما يشاهد إنساناً يلتهم الطعام ، أو العاشق المحروم عندما يرى حبيبته يتناجيان .

أما العيب الآخر والأهم فهو ارتباط الإنسان المشاهد للرياضة بفريق معين ، وتشجيعه الأعمى له ، وفرضه الغامرة بانتصاره ، وحزنه المأساوي على خسارته . وهنا تتحول رياضة المشاهدة إلى مصدر للنكد والكآبة وتحميل الإنسان نفسه بما لا يطيق . ويؤسفني جداً أن ألتقي بالعديد من الأصدقاء ، الذين اعتبرهم عقلاء ، وهم في غاية الحزن والاندكسار بسبب هزيمة الفريق الذي يشجعونه ، مع أن هؤلاء المساكين ليس لهم دخل على الإطلاق في هزيمته

.

لذلك فإنني أهاب برياضى المشاهدة أن يترفقوا بأنفسهم ، وأن يمارسوا أي نوع من الرياضة ، بدلاً من البكاء على تعثر الرياضيين الحقيقيين في الملاعب !

رياضة الممارسة والمشاركة

الرياضة ضرورة لكل الأعمار في المجتمع ، والأصل فيها أن تجري ممارستها يومياً بدءاً من المشي ، وانتهاء بالألعاب العنيفة والمعقدة .

ولكى يحدث هذا لابد أن تتوافر المساحات والمساحات الرياضية التي تتيح لكل من الأفراد والفرق أن تمارس أنشطتها المتنوعة . وقد شهدت محافظتا القاهرة والجيزة أخيراً شيئاً من ذلك على كورنيش النيل ، حيث أصبح يسمح لهواة المشي ممارسة تلك الرياضة الرائعة دون عوائق ، مع الاستمتاع بمنظر النيل المخالد .

وهناك بعض النوادي راحت تقيم هي الأخرى حول المساحات الخضراء بها مشي (تراك)

يرتاده الناس من جميع الأعمار ، ويضم الأصحاء إلى جانب المرضى الذين يوصيهم الأطباء برياضة المشي من أجل تحسين مستوى قلوبهم ، واعتدال الدورة الدموية في داخل أجسامهم . والواقع أن جسم الإنسان يحتاج إلى قدر من الحركة في كل يوم . بل إن عقله أيضاً بحاجة إلى هذا القدر لكي يستريح من ناحية ، ويجدد نشاطه من ناحية أخرى .

أما موظفو المكاتب فهم أحوج الناس إلى ذلك القدر من الرياضة اليومية ، وبدونه فإن أجسامهم تتضخم ، وظهورهم تنحني وتعوج ، ونفسياتهم تسوء مع تكرار الروتين اليومي ، وبالطبع ينعكس ذلك كله على معاملاتهم مع الجمهور .

ومما يؤسف له أن رياضة الممارسة قليلة جداً عندنا ، وما زال الناس ينظرون إليها بإهمال ، ولا يحسون بقيمتها إلا عندما يتلقون إنذاراً من الطبيب !

لكن النوع الآخر من الرياضة ، وهو رياضة المشاهدة فإنه يكاد يعم المجتمع كله . لأنه سهل ، ولا يكلف الإنسان شيئاً . لأنه يمارسه جالساً أو متمدداً ، ويتابعه وهو يشرب أو يأكل أو يقزقرز اللب ..

وقد يكون لرياضة المشاهدة بعض المزايا مثل التسلية ، أو قضاء وقت فراغ بدون ملل ، أو المشاركة في جلسة ودية مع الأهل والأصدقاء ، لكنه يحتوى أيضاً على بعض العيوب ، ومن أهمها أن الإنسان يستغنى عن تحريك عضلاته بما يراه من تحريك اللاعبين لعضلاتهم ، وفي هذا نوع من التعويض النفسي يشبه إحساس الجائع عندما يشاهد إنساناً يلتهم الطعام ، أو العاشق المحروم عندما يرى حبيبته يتناجيان .

أما العيب الآخر والأهم فهو ارتباط الإنسان المشاهد للرياضة بفريق معين ، وتشجيعه الأعمى له ، وفرحته الغامرة بانتصاره ، وحرزته المأساوي على خسارته . وهنا تتحول رياضة المشاهدة إلى مصدر للنكد والكآبة وتحميل الإنسان نفسه بما لا يطيق . ويؤسفني جداً أن ألتقي بالعديد من الأصدقاء ، الذين أعتبرهم عقلاء ، وهم في غاية الحزن والاندسار بسبب هزيمة الفريق الذي يشجعونه ، مع أن هؤلاء المساكين ليس لهم دخل على الإطلاق في هزيمته .

لذلك فإنني أهيب برياضية المشاهدة أن يتوقفوا بأنفسهم ، وأن يمارسوا أي نوع من الرياضة ، بدلاً من البكاء على تعثر الرياضيين الحقيقيين في الملاعب !

