

اهمیت توجه به ورزشهای طبیعی:



اورزش های طبیعی عموماً انباشته از فرصت های مناسب جهت برخورد با موانع و مشکلات در دل طبیعت و اتخاذ شیوه های مناسب کسب آمادگی جسمانی لازم برای رفع مخاطرات سلامت انسانی و محیط با بازگشت به زندگی طبیعی انسانی است.

در واقع با پرداختن به ورزش های طبیعی ما ناخودآگاه از نیازهای زندگی ماشینی خود دور شده و به سمت نیازهای حقیقی انسانی و به زندگی بدوی باز می گردیم.

زندگی که در آن با انتخاب شیوه یا شیوه های ورزشی متناسب می توانیم بر موانع شخصیتی خود مسلط شده و بر مشکلات غلبه نمائیم، این روند نه تنها در ورزشکاران این رشته باعث احساس رضایت شده، بلکه باعث می شود در برخورد با موانع و مشکلات روحیه ای مقاوم، جستجوگر، چاره اندیش، منعطف و تحمل پذیر داشته باشند.

از دیگر سو در ورزشهای طبیعی با کسب اعتماد به نفس در اثر رشد و تکامل بدنی ورزشکاران و یا با کسب موفقیت های ورزشی و افزایش سطح تلاش برای به دست آوردن موفقیت های لازم و مورد نیاز باعث خواهیم شد، که ورزشکاران در ورزشهای طبیعی از استعداد های نهفته خود مطلع شوند.

این از خود بیداری و اطلاع فرد از استعدادهای خود، خواهد توانست امید ورزشکاران را به موفقیت های ورزشی و غیرورزشی در زندگی واقعی افزایش داده و اعتماد به نفس ایشان را بالا ببرد. این افزایش سطح اعتماد بنفس در مواجهه با شکستهای طبیعی در ورزش، روحیه مقاومت ورزشکاران این رشته را تقویت نموده و ایشان را به این واقعیت زندگی، در ورزش آشنا می سازد که همیشه نمی توان در هر شرایطی پیروز بود. شکست هم واقعیتی است که باید آن را شناخت و زمینه تحمل پذیری آن را برای خود آماده نمود.

در کنار این افزایش روحیه مقاومت در دل طبیعت، ورزشکاران و علاقمندان ورزشهای طبیعی با پرداختن به بازی و ورزش در عرصه های طبیعی ناخودآگاه از یک انبساط خاطر و شادابی خاصی برخوردار شده و به همین دلیل گروه زیادی از شهروندان پس از کار و تلاش خسته کننده طول هفته در اواخر هفته و ساعات فراغت خود می توانند با پناه بردن به دل طبیعت افسردگی، تنش و خستگی روانی را از خود دور نموده یا در سطح در خور توجهی کاهش دهند.

از سوی دیگر تنها در میدانگاه طبیعت است که ورزشکاران به قصد دست یابی به نیازهای تندرستی و بهداشت روانی خود می توانند استعدادها، توانایی ها، لیاقت ها و مهارت های خود را به نمایش گذارده و در رابطه با مشکلات آنی داخل این میدانگاه عمل از خود ابتکار، خلاقیت و احتمالاً بداعت نشان دهند، و از طریق برخوردهای مثبت، تقدیرها و تشویق های همراهان به دلیل ابراز خلاقیت ها و احراز موفقیت های فرد مورد حمایت بیشتری قرار گرفته و دست خوش یک تحول تربیتی شوند.

تربیتی که به دلیل شرکت فعال در فعالیت های ورزشی اجتماعی و گروهی خاص مورد نیاز در طبیعت و همچنین مقبولیت های اجتماعی خاص آن، آنها را از شخصیتی برون گرا و فعال برخوردار نموده و در تمامی فعالیت های مشارکت جویانه زندگی روزمره ایشان را مداخله جو و پیر توان خواهد ساخت.

چنین قابلیت هایی در ورزش های طبیعی می تواند خود تاثیرات شگرفی را در زندگی فرد ورزشکاران و علاقمندان ورزش های طبیعی باقی گذارد و باعث رشد شخصیت ایشان شده و به شکل موثری در تحول جنبه اجتماعی شخصیت یا صلاحیت و شایستگی اجتماعی این افراد اثر داشته باشد، این نوع ورزش همانگونه که بحث شد عموماً انباشته از فرصت های مناسب جهت برخورد با موانع و مشکلات و اتخاذ شیوه های مناسب رفع آنها در شرایط ذاتی انسانی بوده و این وضعیت از نظر سلامت روانی بسیار مهم است.

در چنین شرایطی و با کسب موفقیت های ورزشی در محیط های طبیعی انتظار می رود ورزشکاران با تلاش برای به دست آوردن موفقیت تازه تر به طور مستمر در رقابت های ورزش در عرصه های طبیعی نه به شکل یک مسابقه در یک زمان معین، بلکه به شکل یک رقابت در هر لحظه از زندگی در طبیعت احساس وظیفه و مداخله نموده و با این احساس فرد از استعدادهای نهفته خود مطلع شود. اطلاع فرد از استعدادهای خود، می تواند امید او را به موفقیت های ورزشی و غیرورزشی (در زندگی واقعی افزایش داده و اعتماد به نفس او را قوی تر سازد.

اهمیت ورزشهای طبیعی از ابعاد دیگری هم قابل بحث و بررسی است و این نکته ای مهم است، چراکه امروزه روز بیشتر کارهای روزمره ما در حالت نشسته انجام می شوند و زمان زیادی از روز را نیز به خود اختصاص می دهند. پس برای افزایش فعالیت بدنی طی روز و خروج از شکل نشسته فعالیت هاو کم تحرکی حاصله چه کار می توان کرد؟ آیا می بایست به این کم تحرکی ادامه داد؟! کم تحرکی، که به دلیل طراحی نوین شیوه ای از زندگی

فعال آنهم با زندگی در شهرها و مدرنیزه شدن فعالیتها بسیار مشکل سازتر از گذشته شده و افراد به دلیل پیدایش فناوری های مختلف و توسعه سیستم های متنوع سریع و راحت کمتر و کمتر فعالیت بدنی روزمره دارند.

کاهش فعالیت های بدنی در شرایط وبه شکل فزآینده ای روبرو به افزایش است و اگر تحرکی هم هست شکل مصنوعی و سالنی به خود گرفته در حالی که با انجام ورزش های طبیعی می توان به سادگی ورزشکاران و علاقمندان مختلف را تشویق نمود تا زمان بیشتری را در بیرون از خانه و نیز خارج از محل کار و در فضای باز سپری کنند، و از این طریق، نور خورشید بیشتری را با داشتن ویتامین D و فواید بی شمار آن بدست آورده و از هوای سالم، عمق دید مناسب و... سودها ببرند.

ورزش های طبیعی در چنین شرایطی در کنار یک تغذیه سالم می تواند قدرت سیستم ایمنی بدن را افزایش داده و خطر ابتلا به بسیاری بیماری های (نظیر سرطان ، بیماری های قلبی ، گوارشی و...) را کاهش دهد. امروزه فراگیر شدن ورزش های طبیعی می تواند به عنوان ابزاری برای توسعه در ابعاد فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و... در هر محدوده ای از میدانگاه های طبیعی کشور تعریف شود.