

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

POURQUOI FAIRE DU SPORT ?

De nos jours le sport est délaissé pour toutes autres sortes d'activités telles que l'ordinateur, les jeux vidéos, la télé, la musique etc...

Mais ces passe-temps sont ils réellement meilleurs pour l' Homme* que la pratique du sport ?

Nous allons essayer de répondre à cette question en quatre étapes :

- 1) : la première étape sera consacrée aux bienfaits physiques
- 2) : la seconde traitera de l'aspect psychologique
- 3) : nous aborderons ensuite l'impact sociale du sport
- 4) : enfin nous terminerons par la question du sport dans la religion

*En employant le terme Homme je ne vise pas uniquement la gente masculine mais parle de l'être humain en général ce qui englobe également la gente féminine.

1) Nul ne peut nier les bienfaits que le sport peut apporter à l'être humain et ces bienfaits sont très nombreux. Tout d'abord le sport peut être de plusieurs sortes :

Le sport individuel et sans adversaire tels que le footing, la musculation, le vélo...Ce type de sport n'inclut donc généralement pas de compétition (sauf s'il est pratiqué en club à un certain niveau) et ne nécessite donc pas la présence d'autre personne.

Le sport individuel incluant un adversaire tels que le tennis le ping pong le squash...

Et enfin les sports collectifs tels que le football, le basket ball, le handball...

Tous ces sports n'auront pas les mêmes bienfaits sur l'Homme ; effectivement un footing permettra le développement de la cage thoracique, du système respiratoire, permettra également la perte de graisses mais ne développera que très peu la force et la masse musculaire contrairement à une séance de musculation qui produira les effets opposés : bon développement de la force et de la masse musculaire mais très peu de conséquences au niveau respiratoire.

Un sport tel que le football permettra un combiné des deux sans toutefois développer considérablement les muscles des membres inférieurs mais permettra également un bon développement de la proprioception. C'est à dire la coordination des membres (supérieurs et inférieurs), l'équilibre, les appuis, ce qui provoquera aussi une amélioration de la vivacité du sportif. Bref sans rentrer trop dans les détails et termes techniques vous pouvez constater que ces bienfaits sont nombreux et que la meilleure chose à faire est de diversifier au maximum ces activités afin d'obtenir un progrès dans tous les domaines physiques du corps (endurance, force, vivacité, vitesse...).

Remarque : pour certaines personnes l'accès aux infrastructures tels que les terrains de foot, de basket, courts de tennis et autre est assez difficile voire impossible. Cela ne doit pas décourager ces personnes et elles peuvent en attendant l'accès à ces zones (via une connaissance ou en contactant les personnes responsables de ces sites) commencer par aller courir dans un parc ou autour d'une piste et également faire un peu d'exercices à la maison comme des abdominaux, des pompes, tractions...ce qui les préparera sur le terrain physiologique en vue du sport prochainement pratiqué. Et ajoutons que ce type de sport s'avère déjà très bénéfique pour des débutants même si beaucoup pensent le contraire. Je leur propose d'ailleurs d'essayer eux-mêmes et d'observer les résultats.

2) Passons maintenant à un bienfait non négligeable qui est l'impact psychologique que peut avoir le sport sur l'être humain. Ce bienfait est également différent de par le fait qu'on s'en rende peut être moins compte que les bienfaits évoqués en première partie. Pourtant cet aspect psychologique est de taille.

Prenons un exemple de la vie de tous les jours : quelqu'un vient de passer une journée difficile, il s'est levé tôt, a pris les transports pour se rendre au travail où il a rencontré des tensions avec ses collègues ou son patron et ensuite reprend les transports pour pouvoir rentrer (situation très fréquemment rencontrée de nos jours). Cette personne a le choix entre deux options. D'un côté aller faire un tennis avec un ami et de l'autre rentrer directement chez soi. Elle choisit d'aller « taper la balle » comme on dit pendant une heure.

Une fois sur le court cet individu va courir, se dépenser, frapper la balle avec énergie, va en quelque sorte se « venger » de sa journée plutôt

difficile ; et sûrement également passer du bon temps en discutant et en rigolant avec son ami.

Ne pensez vous pas que cette personne aura, après cette heure de sport, évacuer tout ce stress emmagasiné durant cette dure journée ?

N'aura-t-elle pas oublié ses problèmes de travail ? Ne se sera-t-elle pas vidée la tête et libérer l'esprit au point de rentrer chez elle la tête reposée avec l'esprit serein ? Et n'oublions pas la sensation qu'elle ressentira après s'être dépensée, sensation de bien être qui permet également de mieux s'endormir, de mieux se reposer et d'attaquer la journée suivante « du bon pied ».

Et tout ceci en ayant seulement échangé quelques balles ?

Imaginez si cette même personne était rentrée directement chez elle ?

Elle n'aurait pas pu profiter de tout ça et pire encore elle aurait pu empirer les choses en repensant à cette journée, en étant de mauvaise humeur au risque de le faire ressentir à son entourage allant peut être même jusqu'à créer des conflits et peut être craquer ou « péter un plomb » en langage familier.

Constatez donc ce qu'une petite heure de sport peut apporter sur le plan psychologique et moral et même sociologique (avec l'entourage).

3) En parlant d'entourage abordons maintenant l'impact social du sport. Le sport permet effectivement de rencontrer de nouveaux frères, de faire de nouvelles rencontres ; ces rencontres peuvent être bénéfiques car ces frères peuvent nous apprendre de nouvelles choses (sur la religion, la manière de se comporter en communauté ou même nous faire progresser dans le sport...). Ces rencontres permette également de tisser des nouveaux liens de fraternité et d'amitié. Et cela fait également du bien de voir des personnes hors du travail ou hors du foyer car les discussions ne seront pas les mêmes.

Pour revenir à l'exemple cité en deuxième partie, quelqu'un qui se dépense et qui se libère des tensions négatives sera plus calme donc plus sociable et sera plus à même de laisser passer des choses qui l'auraient peut être irrité et même énervé s'il n'avait pas évacuer ces petites rancunes qu'ils aurait pu garder contre certaines personnes (de son travail notamment). Donc le sport possède également un rôle très important dans notre vie de tous les jours et surtout sur les liens que nous pouvons entretenir avec autrui. Tout le monde sait qu'il vaut mieux se libérer la tête de temps à autre au lieu de tout garder et d'accumuler jusqu'à :

Soit vider son sac et ses nerfs sur quelqu'un qui ne le mérite pas forcément et qui nous en voudra certainement un bon bout de temps. Soit le ressentir sur sa santé (ulcère dû au stress ou fatigue accumulée...).

4) Nous en arrivons maintenant à la quatrième partie qui est celle du sport dans la religion. Mes connaissances ne s'étendant pas dans ce domaine je préfère laisser le soin de rédiger cette partie à une personne qualifiée.