

## **Per què fer esport?**

L'esport trenca la rutina diària de les obligacions quotidianes, proporciona una vida sana i ocupa cada cop més hores en les nostres agendes. L'esport significa viure en societat, comunicar-se socialment. Ajuda a disminuir les tensions i l'estrès. Proporciona una sensació de satisfacció i de benestar general a qui el practica. Permet prendre consciència de les possibilitats i limitacions del propi organisme, que ajuden a millorar la qualitat de vida.

L'esport condueix a l'esportista cap a un sistema de valors en el seu més ampli sentit. La reflexió sobre el coneixement de l'esport és quelcom, que ens resulta a la vegada proper i llunyà: quasi tots dominem i practiquem en major o menor mesura alguna acció esportiva, però, quan l'executem, mirem sempre més enllà, a unes altres accions associades, que expressem afectiva i emotivament.

En l'esport l'expressivitat de la nostra personalitat serà la base de referència mútua entre l'acció esportiva i la creativitat. La conducta creadora pertany a l'esquema general d'aquesta expressivitat humana, del comportament humà. Practicar un esport és tenir la capacitat de realitzar i de reconèixer les pròpies accions esportives, que, a més, no havien estat executades anteriorment, ni en el entrenament ni en la competició.

El desenvolupament de l'esport a través de les seves accions psicomotores no és concebible sense que serveixin com a mitjà de comunicació, el llenguatge del moviment esportiu. La inclusió d'aquest tipus de llenguatge en les relacions humanes significa per als practicants de l'esport un enriquiment a través d'un senzill sistema de comunicació. Aquest sistema és de gran importància per a la formació de moviments intencionats, voluntaris i creatius, perquè en resulta un idioma universal. Així, doncs, les accions esportives formen un sistema de signes, els quals expressen les idees de l'esportista en el procés de la comunicació.

A partir d'aquestes consideracions poden afirmar que el desenvolupament dels valors fonamentals queden garantits amb el fet de practicar un esport, això sí, seguint les regles del joc i mantenint un "fair play", imprescindible per a la fixació d'aquests valors.