

## موضوع تعبير جديد عن ممارسة الرياضة 2024

"العقل السليم في الجسم السليم" دائماً ما نقرأ هذه المقولة على جدار المدرسة، أو في النادي وصالات الألعاب الرياضية، ولكن نادراً ما نجد من يفهمها، ويعمل بها حقاً، وإيماناً بالدور الكبير الذي تلعبه الرياضة في حياتنا لا بُد أن نُعزز مفهومها وأهميتها لدى الأطفال، وذلك من خلال منحهم الفرصة للتعبير عما بداخلهم تجاه الرياضة.

### عناصر الموضوع

- مقدمة موضوع تعبير جديد عن ممارسة الرياضة.
- تعريف الرياضة.
- أنواع الرياضة.
- أهمية الرياضة للفرد والمجتمع.
- مشروعية الرياضة في الإسلام.
- خاتمة موضوع تعبير جديد عن ممارسة الرياضة.

### مقدمة موضوع تعبير جديد عن ممارسة الرياضة

للرياضة أهمية كبيرة جداً في حياتنا، ومن الجدير بالذكر أن ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية لا تعتبر حكراً على الكبار فقط، بل إنها من أهم الأشياء التي يجب فعلها منذ الصغر، لذا نجد أن الآباء والأمهات في هذه الآونة حريصون على أن يتعلم أطفالهم الرياضة ويمارسونها؛ لكي تكون جزءاً أساسياً من حياتهم.

### تعريف الرياضة

الرياضة هي ممارسة بعض التمارين الحركية التي تساعد على تقوية العضلات والعظام ومنحها قدر من المرونة والقوة في نفس الوقت، وهناك العديد من الرياضات التي يُمكن ممارستها للتخلص من الأمراض المختلفة.

تُعتبر الرياضة واحدة من أهم الأنشطة التي يُمكن للإنسان المحافظة عليها، وتحرص الدول على إقامة المسابقات الرياضية التي تعتمد على التنافس الشريف بين اللاعبين، وضمان حقوقهم وتكريمهم.

### أنواع الرياضة

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي يُمكن للطلاب الالتحاق بها أو ممارستها للحصول على جسم رياضي لائق، والتمتع بالصحة، ومن أهمها:

- **المشي/ الركض:** يعتبر المشي أو الركض من أسهل طرق الرياضة التي يُمكن ممارستها في الحياة اليومية، فهو لا يحتاج إلى بذل مجهود شاق، بالإضافة إلى أنه لا يحتاج إلى مُعدات رياضية، وهو من الرياضات التي تعمل على تقوية عضلات القدم، وهي من الألعاب المناسبة لكل من الذكور والإناث.
- **كرة السلة:** من الرياضات الجماعية التي تعتمد على أن يقوم اللاعب بالذهاب إلى مكان السلة والقفز عاليًا ووضع الكرة بها، وهي من أكثر الرياضات المُمتعة، والتي تساهم في تحسين القوة البدنية بشكل كبير جدًا.
- **كرة القدم:** واحدة من أشهر الألعاب الجماعية التي يهتم بها الكثيرون، وهي تعتمد على منافسة فرقتين أمام بعضهما والفرقة الأكثر تسجيلًا لعدد الأهداف هي الفرقة التي تكون فائزة، وتهتم الدول بهذه الرياضة بشكل كبير وتُعد لها المسابقات العالمية، وعادةً ما يلتحق بها الذكور وعدد قليل من الإناث.
- **الفروسية:** من الألعاب الرائعة التي تُعزز القوة والشجاعة لدى اللاعبين، وهي من الألعاب الموجودة منذ آلاف السنين وحث عليها الدين الإسلامي.
- **السباحة:** واحدة من الرياضات المُمتعة التي تحرص عليها الكثير من الأمهات، وهي تُمكن الطفل من استخدام جهازه التنفسي بشكل جيد، بالإضافة إلى أنها تعمل على تقوية جميع عضلات الجسم، وتزيد من مرونته، وهي من الألعاب التي تصلح للذكور والإناث.
- **الجمباز:** واحدة من أجمل الرياضات التي يُمكن الاعتماد عليها في زيادة القوة البدنية، فضلًا عن أنها من الألعاب الجماعية التي تُعلم لاعبيها كيفية المشاركة وحب العلم الجماعي؛ حيث تعمل الفرقة كأنها يد واحدة.
- **الباليه:** من أرق الرياضات التي يُمكن الالتحاق بها للإناث، فهي تعتمد على تقوية العضلات وزيادة مرونتها.

### أهمية الرياضة للفرد والمجتمع

تُعد الرياضة واحدة من أكثر الأشياء التي تعود بالنفع على الفرد بشكل خاص، والمجتمع بشكل عام، وتكمن هذه الأهمية في:

- **تقوية البدن:** تساهم الرياضة في تقوية الجسم وتنشيط حركته، بالإضافة إلى تقوية العضلات.
- **التخلص من الدهون الزائدة:** ينصح أغلب خبراء وأطباء التغذية بضرورة ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية سواء في المنزل أو من خلال زيارة صالات الألعاب الرياضية؛ حيث إنها تساهم في حرق الدهون وتسريع مُعدل الحرق.

- **التخلص من الحالة النفسية السيئة:** أكد علماء النفس أن الرياضة تلعب دورًا هامًا في تخليص الإنسان من الأفكار السيئة، والشعور بالحزن، وتساهم في تحسين حالته النفسية.
- **تعلم المشاركة:** يوجد العديد من الألعاب الجماعية التي من شأنها تعزيز حُب المشاركة والعمل الجماعي لدى اللاعبين، وبالتالي فهي تساهم في بناء شخصيتهم.
- **تقوي العقل:** الرياضة تساهم في تنشيط العقل وجعله يقظ طوال الوقت، فضلًا عن أنها تساهم في جعلهم يفكرون بطريقة جيدة.
- **أفضل طريقة لاستغلال وقت الفراغ:** لا شك أن هناك العديد من الأنشطة التي يُمكن ممارستها في وقت الفراغ، ولكن في حال استغلاله في ممارسة رياضة مُعينة، فإن ذلك يعود بالنفع الكبير على الإنسان.
- **غرس القيم والمبادئ:** علاوة على الفوائد الجسدية الذي يحصل عليها اللاعبين من كرة القدم، فهي أيضًا تحمل العديد من الفوائد الأخلاقية من خلال غرس الكثير من القيم والمبادئ في نفوسهم، ومن أهمها الالتزام بالمواعيد، قول الحق، عدم التعدي على الغير.
- **تكوين صداقات جديدة:** من أفضل الطرق التي يُمكن من خلالها تكوين صداقات جديدة والتعرف على فئات مختلفة من المجتمع، وذلك من خلال دخول الفرق الرياضية المختلفة والتعرف على المُلتحقين بها.
- **مصدر ربح:** يعتمد العديد من اللاعبين على الدخل المادي الذي يحصلون عليه من المباريات المختلفة، لذا فإنها تُعد بمثابة وظيفة للبعض وليست مجرد رياضة.

### مشروعية الرياضة في الإسلام

الإسلام من أكثر الديانات التي حثت أبنائها على الرياضة، ويتجلى ذلك من القرآن الكريم، والسنة النبوية المُطهرة.

- قول الله تعالى: "وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ" (سورة الأنفال: 60)
- حثنا الرسول صلى الله على الحفاظ على أجسادنا من جميع المساوي، وذلك وفقًا لما ورد عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما: (يا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟ قُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لِحَسَبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِحَسَبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْوَجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا).

الراوي: عبد الله بن عمرو | المحدث: البخاري | المصدر: صحيح البخاري | الصفحة  
أو الرقم: 5199 | خلاصة حكم المحدث: [صحيح] | التخريج: أخرجه البخاري  
(5199)، ومسلم (1159).

• عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (- المؤمن القويُّ  
خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيفِ وفي كلِّ خيرٍ).

الراوي: أبو هريرة | المحدث: ابن تيمية | المصدر: مجموع الفتاوى | الصفحة أو  
الرقم: 338/7 | خلاصة حكم المحدث: صحيح | التخريج: أخرجه مسلم (2664)  
مطولاً.

• قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (كلُّ شيءٍ ليس فيه ذكْرُ الله، فهو [لغوٌ] وسهْوٌ  
ولعبٌ، إلا أربع [خصال]: ملاعبةُ الرجلِ امرأته، وتأديبُ الرجلِ فرسه، ومشيئه بين  
الغرضين، وتعليمُ الرجلِ السباحة).

الراوي: جابر بن عبد الله وجابر بن عمير | المحدث: الألباني | المصدر: آداب الزفاف  
| الصفحة أو الرقم: 205 | خلاصة حكم المحدث: إسناده صحيح.

#### خاتمة موضوع تعبير جديد عن ممارسة الرياضة

لا شك أن الرياضة هي غذاء الروح، فعلاوةً على أنها تساهم في تقوية الجسد، فهي أيضاً  
تساهم في تعزيز الصحة النفسية للإنسان، وتعمل على تقويم سلوكه، لذا فمن الضروري أن  
يحرص كل شخص على اختيار الرياضة التي يُحبها ويجد نفسه ماهراً فيها.

الرياضة من أفضل ما يُمكن تدريب الأطفال عليها، فهي تعمل على تنمية العقل، وتحسين  
الصحة، وغرس القيم والمبادئ في النفوس، علاوة على أنها وسيلة جيدة لتكوين الصداقات.