

# برزنتيشن عن الرياضه

▶ إنّ الرياضة بمعناها العام تشمل النشاط الحيوي الذي يمارسه الإنسان بهدف تحقيق لياقته الجسدية، وكذلك تفريغ طاقاته السلبية، فهي من أبرز الأنشطة التي يتخلص بها الإنسان من طاقاته المُزعجة، ومن حالة الفراغ الكبيرة التي تصبّ في حياته، كما وأنّها تُفيد في إعادة ترتيب الأفكار التي تشغل البال لفترةٍ طويلة، حيث تنتشط خلالها الدورة الدموية فيستعيد الدماغ حالة نشاطه من جديد، كما وأنّها من أبرز السياسات التنموية في تحقيق العلاقات الإجتماعية بين الدول على اختلاف مُعتقداتها، حيث لا تقتصر الرياضة على النشاط الفردي الذي يمارسه الإنسان، بل هناك رياضة عالمية كرياضة كرة القدم، والسلة، والتنس، وغيرها العديد التي تشمل على مباريات ومنافسات عالمية ودولية وإقليمية.

## مفهوم الرياضة

# أهمية الرياضة

- ▶ للرياضة فوائد عديدة، سواء على المستوى الفردي، او حتى على المستوى العالمي، فلطالما اعتمد مكتب الأمم المتحدة الرياضة كوسيلة من وسائل تحقيق التنمية الإجتماعية والسلام بين الدول، وتجاوز العادات والتقاليد والطوائف الدينية، ومن الفوائد الأخرى المُختلفة للرياضة:
- ▶ للتمارين الرياضية قدرة في تنشيط الصحة العقلية والبدنية، فهي تُساهم في تحسين المدى الإدراكي للفرد، وزيادة نشاطه العقلي بأفكاره الإيجابية البناءة.
- ▶ تساهم الرياضة في التخلص من عدد كبير من الأمراض، حيث تعمل تلك التمارين على تنشيط الدورة الدموية للجسد، مما يُبقي الجسد في حالة نشاط وحيوية دائمة.
- ▶ ترتبط الرياضة ارتباطًا وثيقًا بين الأحاسيس والمشاعر الإنسانية للفرد، حيث من خلال التمارين يتخلص الإنسان من طاقاته السلبية المتراكمة، ليزداد معها منسوب النشاط الحيوي والبدني للجسد.
- ▶ ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية للأطفال، تُعزز في أذهانهم فكرة أهمية الانضباط والعمل بروحٍ جماعية مشتركة، كما وتُصبح من المبادئ الراسخة في قلوبهم وسلوكهم الحياتي.
- ▶ تساهم الرياضة في المحافظة على لياقة ومرونة الجسد، حيث تُقلل من نسبة الدهون والشوائب في الجسم.
- ▶ تساهم الرياضة في زيادة مناعة الجسم.

# أنواع الألعاب الرياضية

- ▶ تتنوع الرياضات حول العالم، حيث هناك ما يُقارب الـ ٨٠٠٠ نوع رياضي في مختلف أنحاء العالم، حيث تنقسم فبعضها تمارس بشكل فردي، وبعضها تكون ضمن فريق جماعي، والتي يُمكن ممارستها من قِبل كافة الفئات العمرية، حيث منها:
- ▶ **رياضة الركض:** حيث لا تقتصر هذه الرياضة على الأشخاص الفردية، بل إنّها من الرياضات التي تدخل ضمن منافسات عالمية، كما أنّها من أكثر الرياضات استخدامًا حول العالم.
- ▶ **رياضة اليوغا:** تمارين بسيطة تفيد في إعادة ترتيب الفوضى النفسية، حيث يحصل خلالها الشخص على قدر كافٍ من الهدوء والسلام النفسي.
- ▶ **رياضة الفنون الجسدية:** حيث تنقسم بمفهومها إلى ثلاثة أنواع، وهي الرياضة الجسدية مثل الكاراتيه، والفن القتالي مثل قتال الشوارع، والفن الحربي.

- ▶ التزلج على الجليد.
- ▶ ركوب الدراجات.
- ▶ رياضة كرة القدم.
- ▶ رياضة التنس.
- ▶ رياضة كرة الطائرة.
- ▶ رياضة كرة السلة.
- ▶ رفع الأثقال.
- ▶ رياضة البيسبول.
- ▶ المصارعة.
- ▶ رقص الزومبا.
- ▶ رقص الباليه.
- ▶ الجمباز.
- ▶ رياضة السباحة.

► وفي الختام، للرياضة أهمية مُثلى في حياتنا وعلينا جميعًا اتخاذها كمنحى حياة، لننعم بسلامة العقل، والبدن، والفكر.

► نشكر حُسن استماعكم، ونتمنى الفائدة للجميع.