

## تعريف الرياضة

تعتبر الرياضة من المجهودات البدنية التي يقوم الإنسان بعملها، وذلك لعدة أسباب مختلفة على حسب صحة الشخص وحالته، كما أن الرياضة تعتبر من أهم الأمور الهامة في حياة الإنسان، حيث إنها تساعد على تنمية العقل وأيضاً تحسين صحة الجسد العامة.

- ويمكن تعريف الرياضة على أنها جميع أشكال النشاط البدني التي تساعد على الحفاظ على صحة الجسم، ورفع اللياقة البدنية، بالإضافة إلى أنها تعود على الإنسان بالعديد من الفوائد مثل حصول الشخص الرياضي على الرفاهية العقلية والتفاعل الاجتماعي.
- ويمكن القول أن الرياضة هي كل فعل يتطلب من الشخص مجهود بدني، ويحتاج كل شخص إلى التعرف على قواعد وعادات الرياضة، والتعرف على المهارات الخاصة به التي يمكن استغلالها.
- ونشأت فكرة الرياضة منذ مئات السنين، فقد تم العثور على العديد من الرسوم الفرعونية التي دلت على أن الفراعنة كانوا يقومون بممارسة العديد من الرياضات مثل صيد الأسود، والغزلان، والقوس وذلك من خلال ركوب العربات الحربية.
- بالإضافة إلى أنه تم التأكد من وجود الرياضة منذ قديم الزمان في آثار اليونانيين التي دلت على اهتمامهم الكبير بممارسة الرياضة، وتم بناء أول ملعب أولمبي في اليونان، وكانوا يمارسون الرياضات بأشكال مختلفة مثل المسابقات التي كانت تقام في الملعب الأولمبي، ورياضة العدو والرماية والقفز، والعديد من الرياضات الأخرى.
- وهناك العديد من الطرق المختلفة التي يتم بها ممارسة الرياضة، حيث إن الرياضة لها العديد من المجالات المختلفة، والتي تساعد الشخص.
- أيضاً على النهوض والتقدم من خلال بعض الأنشطة المختلفة التابعة للرياضة، سواء كانت تلك الأنشطة ترفيهية أو من أجل بناء الأجسام أو من أجل تنمية العقل.

## ممارسة الرياضة في القدم

الرياضة هي من الأمور التي يستخدمها الشخص عبر مر العصور والأزمنة، حيث كان في العصور القديمة يستخدم الأشخاص الرياضات المختلفة عن هذه الأوقات، حيث كانت منتشرة رياضة السباحة، وأيضاً صيد الغزلان والأسود، وذلك عن طريق استخدام الرمح.

- وأيضاً كانوا يستخدمون رياضة القفز وأيضاً رياضة الرماية، ويرجع ذلك إلى العصور اليونانية القديمة، ولذلك تم إنشاء ملعب للأولمبياد في اليونان، وهذا ما يدل على استخدامهم للرياضة وممارستها منذ آلاف السنين.
- تم العثور على لوحات تصويرية في كهوف لاسكو الفرنسية في العصر الحجري القديم، وذلك قبل سبعة عشر ألف عام أو أكثر، وظهرت العديد من الرياضات في تلك اللوحات التي كانت تمارس منذ القديم مثل الركض، والمصارعة.
- بالإضافة إلى أنه تم العثور على العديد من الآثار التي تعود إلى العصر الحجري الحديث في منغوليا، وتدل تلك الآثار التي تحتوي على صور مرسومة على أن الرياضة بأشكالها المختلفة كانت تمارس منذ قديم الزمان وأوضحت تلك الرسوم وجود مباريات لرياضة المصارعة مع وجود عدد كبير من الأشخاص المشجعين لتلك المباراة.
- وجد العديد من الآثار الأخرى التي تدل على ممارسة الرياضة منذ قديم الزمان، وتم اكتشاف أنه كانت تمارس رياضتا السباحة والرماية في وادي سوري بالقرب من منطقة الجلف الكبير الموجودة في ليبيا، وذلك منذ عام 6000 قبل الميلاد.
- وتم اكتشاف ممارسة العديد من الرياضات الأخرى المختلفة في مناطق عديدة مثل مناطق سومر، واليونان، ومصر القديمة.
- وتطورت الرياضة على مر العصور، وبدأت الدول المختلفة في أنحاء العالم في وضع شروط وقواعد تحكم الألعاب الرياضية، ويتم تحديد الفائز والتقليل من العنف في الرياضة.
- ومنذ قديم الزمان كانت الرياضة تقتصر على الرجال فقط، ولكن مع مر العصور وتطور الرياضة بدأت المرأة تحتل مكانة ومركز في الألعاب الرياضية وبدأت في ممارسة العديد من الرياضات المختلفة والتأثير عليها من خلال إدارة الشؤون المتعلقة بها، وحتى وصلنا إلى ذلك العصر أصبحت المرأة جزء كبير من جميع أنواع الرياضات المختلفة.

## أهمية الرياضة في الإسلام

تعتبر الرياضة أيضا من الأمور التي حث عليها الإسلام وبشدة، حيث كان ينتشر في تلك الفترات العديد من الرياضات المختلفة والتي من أهمها الرماية وأيضا ركوب الخيل، ورياضة السباحة، وكان الأشخاص يقومون بتعليم أطفالهم تلك الرياضات في العصر الإسلامي.

- بالرغم من أن الكثير من الأشخاص يعتقدون أن الرياضة تعتبر من الأمور التي تضيع الوقت وتشغل الأشخاص عن العبادة إلا أن هذا من المعتقدات الخاطئة تماما، حيث كان ديننا الإسلامي يحثنا دائما على الرياضة من خلال أحاديث الرسول والصحابة أيضا، وذلك ظهر في بعض الأقوال التي تم أخذها عن السلف.
- وورد لنا عن سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم العديد من المواقف التي أثبتت ممارسة الرياضة في ذلك الزمن وأنها من الأشياء المفيدة التي يجب على الجميع القيام والالتزام بها، بالإضافة إلى أن أصحاب الرسول صلى الله عليه وسلم كانوا يشاركونه ممارسة الرياضات المختلفة وأشاروا جميعاً إلى أهميتها.
- ومن ذلك قول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل"، بالإضافة إلى أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يعجب بالرجال التي تظهر عليها القوة وشدة الصلابة وقوة البنية، وكان دائماً ما يحث أصحابه والمسلمين أجمعين على ممارسة الرياضة.
- فكان الرسول الكريم يشجع أصحابه على ركوب الخيل والسباق به، ويعلمهم رماية الرمح، بالإضافة إلى أنه لم يقتصر ذلك على أصحابه فقط، بل كان يحث النساء أيضاً فقد كان يسابق السيدة عائشة رضي الله عنها وكانت تفوز عليه في العديد من المرات، ويفوز الرسول الكريم عليها في مرات أخرى.

## أهمية الرياضة للجسم

الرياضة تعتبر من الأمور اليومية التي يجب على كل شخص الالتزام بها، وذلك لما لها من العديد من الفوائد، فهي تعود على الجسم بفوائد عديدة لا يمكن الاستغناء عنها، وينصح بها العديد من الأطباء المختصين على أنها تساعد على حماية الجسم من الإصابة بأي نوع من الأمراض.

- تساعد الرياضة في الحصول على الجسم الرشيق والسليم، حيث إن الرياضة مهمة جداً للجسم، فهي تساعد على الوقاية من الكثير من الأمراض كما أنها تساعد على تدفق الدم في الأوردة وأيضا الشرايين، إلى جانب أنها تساعد على وصول الدم إلى خلايا الجسم المختلفة.
- أيضا الرياضة هامة جداً للجسم الذي يعاني من السمنة، حيث إنها تساعد على حرق أكبر كمية ممكنة من السعرات الحرارية التي تساعد على زيادة الوزن وتراكم الدهون في الجسم.
- الرياضة تخلق روح التنافس والتحدى عند الأشخاص، وذلك من خلال ممارسة بعض أنواع الرياضات مع خصوم مقابلة، فهذا الأمر الذي يساعد الإنسان على تطوير ذاته وتعزيز الثقة بالنفس لديه، إلى جانب محاولاته لإثبات شخصيته وفرضها على الآخرين.
- تعتبر الرياضة أيضا من أهم الأمور التي تساعد الإنسان على النوم بشكل جيد، حيث إنها تساعد الإنسان على التخلص من الأرق وتساعد على الاسترخاء والشعور بالراحة.
- أيضا الرياضة مهمة جداً لسلامة العظام والمفاصل، وذلك لأنها تساعد على تليين المفاصل من خلال ممارسة بعض التمارين الرياضية، ولذلك فإن معظم لاعبي الرياضة لا يصابون بمشاكل العظام والامها.
- الرياضة هامة جداً لتحسين الذاكرة عند الإنسان، حيث إن الرياضة تساعد على تنمية العقل وتغذية وزيادة معدل نشاطه.
- تعتبر الرياضة مفيدة جداً وهامة للكثير من الرجال والنساء أيضا وذلك لأنها تساعد على تحسين الصحة الجنسية سواء عند الرجال أو عند النساء، كما أن ممارسة الرياضة باستمرار يساعد على زيادة الحيوانات المنوية عند الرجال وزيادة القدرة الجنسية عند الرجال، وذلك من خلال بعض التمارين الرياضية المخصصة لذلك.
- تساعد الرياضة أيضا على تعزيز صنع كرات الدم البيضاء، وذلك عند ممارستها باستمرار، وهذا الأمر الذي يساعد بشكل كبير على المقاومة للعديد من الأمراض المختلفة.

## أهمية الرياضة للصحة النفسية

تساعد الرياضة بشكل كبير على تحسين الصحة النفسية عند الأشخاص، حيث إن الرياضة تساعد على تحسين الحالة المزاجية عند الإنسان.

- وذلك لأنها تخلق شعور بالسعادة للشخص وتعزز من هرمونات السعادة عند الإنسان، كما أنها تساعد على تقوية الذاكرة وتنشيط العقل.
- كما أن الرياضة مفيدة جداً للإنسان من الحالة النفسية، حيث إنها تساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص وذلك من خلال ممارسة الرياضة في مجموعات مختلفة ومتعددة.
- وهذا ما يتطلبه بعض أنواع الرياضات، كما أنها مفيدة جداً لتعزيز الثقة بالنفس عند الإنسان وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق.
- تساعد الرياضة بشكل كبير على زيادة الثقة في النفس.
- تملئ الرياضة أوقات الفراغ، فيصبح الشخص الرياضي دائماً وبقته ممتلئاً بأشياء مفيدة، بالإضافة إلى أنها تساعد على التخلص من اليوم الروتيني الذي يشعر فيه الإنسان بالملل وتزيد من الطاقة الداخلية للإنسان فيصبح مقبل على الحياة بشكل أكبر ويتمتع بالصحة والسعادة.
- تقلل ممارسة الرياضة من الإصابة بالأمراض النفسية المختلفة، وبالتالي يصبح الشخص أكثر حماية وحفاظاً على نفسه فهو قادر على تخطي أي أمراض نفسية قد تصيبه خصوصاً الاكتئاب والتوتر والقلق.
- تساعد الرياضة الجسم على الانضباط والسيطرة على كل الضغوطات النفسية التي يمر بها الإنسان، ويصبح قادر على تخطي التوتر والقلق الذي قد يصيبه في الحياة اليومية.
- القدرة على النوم بكل سهولة، وبدون الشعور بأي أرق، وفي حالة الإصابة بأرق تساعد على التخفيف منه والقضاء على كل الأفكار السلبية، بالإضافة إلى دورها الفعال في المساعدة على التركيز بشكل أكبر.

## خاتمة بحث عن الرياضة

وهنا نكون قد وصلنا إلى نهاية البحث الذي تحدثنا فيه عن الرياضة التي تعتبر من الأنشطة البدنية التي يحتاج إليها الجسم بشكل دائم ومستمر وذلك لأنها تعود عليه بالفوائد العديدة وتساعد على الحفاظ على صحة الجسم وحمايته من الإصابة بأنواع الأمراض المختلفة، بالإضافة إلى حمايته من الإصابة بالأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب، ولذلك يجب الالتزام بممارسة الرياضة بشكل يومي والاستمتاع بها، لأنه لا يمكن لأحد أن يتجاهل قيمة الرياضة في الحياة الشخصية والمهنية.