**الرياضة البدنية**

**الرِّياضَةُ الْبَدنِيَّةُ أنواعٌ مُخْتَلفَةٌ، وَأَفْضَلُ أنوَاعِهَا مَا يَجْرِي فِي الْهَوَاءِ الطَّلقِ، بَيْنَ أَحْضَانِ الطَّبِيعَةِ، لَأَنَّ الْحَرَكَاتِ الرِّياضِيَّةَ تُنَشّط القَلْبَ فيَزْدَادُ جَرَيَانُ الدَّمِ فِي الْعُرُوقِ، ويَتَضَاعَـفُ اِمْتِصَاصُ الرِّئَتين لِلْهَوَاءِ النِّقْي، فَيَكْتَسِبُ الْجِسْمُ حَيَويَةً ونَشَاطًا. وإذا كَانَ هُنَاكَ سَبَبٌ يعوقُ الدورَة الدَّمَوِيَّة، أَوْ عِلَّةٌ فِي بَعْضِ أَجِزَاءِ الْجِسْمِ، فَكَثِيرا مَا يَزُولُ ذَلِكَ السَّبَبُ، وتَبْرَأ تِلْكَ الْعِلَّةُ بِالرِّياضَةِ. ونَظَّرا لِمَا لِلرِياضَةِ مِن فَوَائِدَ فِي حِفْظِ الصِّحَّةِ وتَقْويَةِ الأبْدانِ فَقَد اِعْتَنَتْ بِهَا بِلادُنَا، وَحَرَصَتْ عَلَى نَشرِهَا بَيْنَ مُخْتَلَفِ فِئَاتِ الشَّعْبِ، ولَا سِيمَا تَلاَمِيذَ الْمَدَارِسِ، لِتُقَوِّي روابطَ الأخُوَّةِ بَيْنَهُمْ ولِيَكْتَسِبُوا صِحَّة فِي الأجسام، وفِطْنَة فِي الْعُقُولِ..**

**الرياضة**

**إِنَّ الرِّياضَةَ مُهِمَّةٌ لِلْصِحَّةِ فَهِي تَقَوِّي الْبَدَنَ وتُنَشِّطُ الْفِكْرَ، وَتُبْعِدُ الْمَلَلَ والْكسلَ، كَمَا أَنَّهَا تُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ الإصَابةِ بأمْراضٍ كَثِيرَةٍ كَدَاءِ السّكرِيِ، وَضَغْطِ الدَّمِ، وَالسَّرَطَانَ وَغَيْرِهَا. وَتُسَاعِدُ عَلَى تَنْظِيمِ الشَّهِيَّةِ حَيْثُ تَمْنَعُنَا مِنْ الْمُبَالَغَةِ فِي الأكل وَمِنْ ثَمَّ زِيادَةُ الْوَزْنِ. وَلَكِن رَغْمَ أَنَّ الرِّياضَةَ تَمْنَحُنَا الشُّعُورَ بِالرِّضا وَالتَّمَتُّعِ بِالصِّحَّةِ الْجِيدَةِ، إلّا أَنَّهَا لَا تُعَدُّ بَديلَا عَنْ الْغِذَاءِ الْمُتَوَازِنِ، فَعَلَينَا أَوَلَا الْاِعْتِناءُ بِاِنْتِقاءِ الطّعامِ الْمُنَاسِبِ الَّذِي يُوفِّرُ لَنَا كُلَّ مَا نَحْتَاجُ إِلَيه مِنْ طَاقَةٍ لِلْجِسْمِ كَيْ تُحَقِّقَ الرِّياضَةَ نَتَائِجَهَا. وتُعَدُّ الرِّياضَةُ غَالَبًا دَافَعًا لِتَحْقِيقِ نَتَائِجَ مَدْرَسِيَّةٍ أَفَضْل وَمِفْتَاحَا مِنْ مَفَاتِيحِ النّجاحِ والتَّفَوُّقِ وحافِزا لَدَى أَغَلَبِيَّة الْمُتَعَلِّمِين فَتَرَى الأولياء مُهْتَمِّين كَثِيرا بِهَذَا الأمر؛ وبِهَذَا يَضْمَنُونَ تَفَوُّقَ أبنائهِم وتمتعهم بِصِحَّةِ جِيِّدَةٍ فَالصِّحَّةَ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الأصِحَّاء لَا يراه إلّا الْمَرْضَى.**

**الرياضة:**

**خَرَجَ جَابِرٌ إِلَى فِنَاءِ الدَّارِ بَعْدَ أَنْ ارْتَدَى بَذْلَتَهُ الرِّيَاضِيَّةَ، فَقَدِ اعْتَادَ أَنْ يُمَارِسَ بَعْضَ التَّمَارِينِ الصَّبَاحِيَّةِ رِفْقَةَ وَالِدِهِ الَّذِي كَانَ يُشَجِّعُهُ دَائِمًا وَيَطْلُبُ مِنْهُ المُدَاوَمَةَ عَلَيْهَا. لَقَدْ عَلَّمَهُ أَنَّ الرِّيَاضَةَ سِلَاحٌ ضِدَّ العِلَلِ المُخْتَلِفَةِ كَارْتِفَاعِ الضَّغْطِ الدَّمَوِيِّ وَمَرَضِ السُّكَّرِيِّ، وَكَيْفَ أَنَّهَا تُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ الإِصَابَةِ بِمَرَضِ السَّرَطَانِ وَتُمَكِّنُ البَدَنَ مِنِ اسْتِرْدَادِ نَشَاطِهِ وَشَبَابِهِ، وَتُحَارِبُ القَلَقَ وَالِاكْتِئَابَ وَتُشْعِرُ الإِنْسَانَ بِالسَّعَادَةِ وَالِاسْتِرْخَاءِ، لِهَذَا كَانَ جَابِرٌ سَعِيدًا دَائِمًا وَلَا يُفَوِّتُ فُرْصَةً إِلَّا وَيَقُومُ بِبَعْضِ التَّمَارِينِ البَسِيطَةِ الَّتِي تُشْعِرُهُ بِالحَيَوِيَّةِ وَالنَّشَاطِ وَتُبْعِدُ عَنْهُ السَّقَمَ وَالفَشَلَ.**

**الرياضة المدرسية**

**خَرَجْنَا إِلَى فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ اِسْتِعْدَادًا لِمُمَارَسَةِ الرِّياضَةِ، اِلْتَفَتَ الْمُعَلِّمُ نَحْوَنَا قَائِلَا: هَلْ تَعْلَمُونَ يا صغارِي أَنَّ صِحَّةَ الْبَدَنِ والْعَقْلِ تُشْعِرَانِ الإنسانَ بَراحَةٍ لَا مَثِيلَ لَهَا؟ فَأَنْتَ تَرَاهُ دَائِمًا سَعِيدًا مُشْرِقَ الْوَجْهِ هَانِئَ الْبالِ مُطْمَئِنَّا، وَالسِّرُّ فِي هَذَا يَكْمُنُ فِي مُمَارَسَةِ الرِّياضَةِ. ثَمَّ أَرْدَفَ : وَهَلْ تَعْلَمُونَ أَنَّ الرِّياضَةَ تُسَاعِدُ عَلَى نُمُوِّ الْعَضَلَاتِ وَتَزِيدُ مِنْ قُوّتِهَا و تُكْسِبُ الثِّقَةَ بِالنَّفْسِ وَتُسَاعِدُكَ عَلَى الصَّبْرِ و التَّحمُّلِ وَتُشْعِرُكَ بِالْمُتَعَةِ، كَمَا تُقَلِّلُ مِنْ خُطُورَةِ الإصَابَةِ بأمراضٍ خَطِيرَةٍ كَمَرَضِ الْقُلْبِ و اِرْتِفَاعِ الضَّغْطِ الدَّمَوِيِّ و السَّرَطَانِ و مَرَضِ السّكرِيِ، فِي حِين أَنَّ عَدَمَ مُمَارَسَتِهَا يُشْعِرُكَ بِاِرْتِخَاءِ كَبِيرِ وضُعْفٍ شَدِيدٍ وَيَكُونُ الْجِسْمُ مُعَرَّضًا لأمْراضِ شَتَّى . الْحَقِيقَةُ أَنَّنِي كنتُ أَعرفُ أَنَّ الرِّياضَةَ مُمْتِعَةٌ وَمُرِيحَةٌ لَكِنَّ الْفَوَائِدَ الَّتِي عَدَّدَهَا الْمُعَلِّمُ لَنَا أدْهَشَتْنِي كَثِيرَا.**

**الرياضة**

**يُوْصِي الخُبَرَاءُ بِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ لِمُدَّةِ سَاعَةٍ يَوْمِيًّا، لأَنَّهَا تُسَاعِدُ عَلَى تَنْشِيطِ الجِسْمِ، وَتُفِيدُ كُلَّ جُزْءٍ مِن أَجْزَائِهِ بِمَا فِيهَا العَقْلُ، كَمَا أَنَّهَا تُسَاعِدُ عَلَى النَّوْمِ العَمِيقِ، وَتُحَسِّنُ مِن مَظْهَرِنَا العَامِّ، وَتُخَفِّضُ الوَزْنَ وَتَقِيْنَا مِن بَعْضِ الأَمْرَاضِ.**

**تَتَعَدَّدُ أَنْوَاعُ الرِّيَاضَةِ، فَمِنْهَا كُرَةُ القَدَمِ وَالسَّلَّةِ، وَالمُصَارَعَةُ وَأَلْعَابُ القُوَى ... وَهُنَاكَ رِيَاضَةٌ غَيْرُ مُكَلِّفَةٍ يُمْكِنُنَا مُمَارَسَتُهَا فِي أَيِّ مَكَانٍ حَتَّى فِي الحَدِيقَةِ العَامَّةِ هِيَ الرَّكْضُ. إِنَّ مُمَارَسَةَ رِيَاضَتِكَ المُفَضَّلَةِ تُمَتِّعُك، وَتَجْعَلُكَ تُدَاوِمُ عَلَيْهَا لِمُدَّةٍ طَوِيلَةٍ، لِذَلِكَ لا تُجْبِرْ نَفْسَكَ عَلَى مُمَارَسَةِ رِيَاضَةٍ لا تُحِبُّهَا، لِأَنَّكَ لَنْ تَسْتَمِرَّ فِيهَا وَلَنْ تُدَاوِمَ عَلَيْهَا.**

**الجلد المنفوخ**

**جِلْدٌ مَمْلُوءٌ بِالهَوَاءِ وَ11 شَخْصًا يُلاحِقُونَهَا: هَذِهِ هِيَ الكُرَةُ.. فَمَا أَعْجَبَ أَمْرَهَا! أَخَذَتْ عُقُولَ النَّاسِ وَشَغَلَتْ فِكْرَهُمْ وَسَرَقَتْ أَوْقَاتَهُمْ وَحَتَّى أَحْيَانًا كَثِيرَةً فَرَّقَتْ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ أَحِبَّتِهِمْ.. كُرَةُ القَدَمِ أَصْبَحَتْ تُمَثِّلُ جُزْءًا كَبِيرًا مِنْ حَيَاةِ النَّاسِ فِي هَذَا العَصْرِ، يَعْشَقُهَا الصَّغِيرُ وَالكَبِيرُ، وَيَتَحَدَّثُ عَنْهَا الرِّجَالُ وَالنِّسَاءُ، حَتَّى أَصْبَحَتْ تُمَثِّلُ رَمْزًا لِلوَطَنِيَّةِ؛ فَالوَطَنِيُّ يَنَاصِرُ فَرِيقَ بَلَدِهِ وَيَهْتِفُ لَهُ فَهُوَ المُوَاطِنُ الصَّالِحُ المُحِبُّ لِبَلَدِهِ، وَأَمَّا غَيْرُهُ فَلا يُحِبُّ بَلَدَهُ وَلا يَرْجُو لَهُ خَيْرًا. اِعْلَمُوا يَا أَبْنَائِي الصِّغَارِ أَنَّ هَذَا كُلَّهُ وَهْمٌ وَخَيَالٌ، الجِلْدُ المَنْفُوخُ لَنْ يَجْعَلَنَا نَعْتَلِي الأُمَمَ، لَنْ يُنْقِصَ مِن نِسْبَةِ الفَقْرِ، لَنْ يُحَسِّنَ مِن وَاقِعِنَا، مَهْمَا أَكْثَرْتُمْ مِن الصُّرَاخِ لَنْ تَتَقَدَّمُوا خُطْوَةً لِلأَمَامِ، الوَطَنِيَّةُ لَيْسَتْ فِي جِلْدٍ مَنْفُوخٍ، مَنْ يُحِبُّ وَطَنَهُ يَعْمَلُ لِأَجْلِهِ مِن قَلْبِهِ، يَطْلُبُ عِلْمًا، يَغْرِسُ غَرْسًا، يَبْنِي مَدْرَسَةً أَوْ مَسْجِدًا... وَالرِّيَاضَةُ يَا أَبْنَائِي هِيَ النَّشَاطُ الَّذِي تُمَارِسُهُ بِنَفْسِكَ لِتَحْفَظَ بِهِ صِحَّتَكَ، تُقَوِّي بِهِ عَضَلاتِكَ، خِدْمَةً لِدِينِكَ وَوَطَنِكَ، وَلَيْسَتْ هِيَ مُجَرَّدَ التَّفَرُّجِ.**

**الرياضة البدنية**

**بَحَثَ عَمْرٌو فِي مَكْتَبَةِ المَدْرَسَةِ، فَأَعَدَّ مَوْضُوعًا فِي التَّرْبِيَةِ البَدَنِيَّةِ، وَقَدَّمَهُ لِأُسْتَاذِهِ لِيَعْرِفَ رَأْيَهُ فِيهِ، فَأَعْجَبَ الأُسْتَاذُ بِالمَوْضُوعِ، وَحَدَّدَ مَوْعِدًا لِتَقْدِيمِهِ لِزُمَلَاءِ عَمْرٍو. وَذَاتَ صَبَاحٍ قَالَ الأُسْتَاذُ لِتَلَامِيذِهِ: اِسْمَـعُوا يَا أَبْنَاء ، هَذَا عَمْرٌو أَعَدَّ لَـــكُمْ مَوْضُوعًا شَيِّقًا ، فَأَنْصِتُوا إِلَيْهِ : أَجَابَ صَــدِيقُهُ**

**عَبْدُ الرَّحْمَنِ: هَيَا يَا عَمْرُو، هَا نَحْنُ نُصْغِي إِلَيْك ... قَالَ عَمْرٌو وَهُوَ فَرِحٌ بِذَلِكَ: ها أنا سَأُحَدِّثُكُمْ: عَنَتِ المُجْتَمَعَاتُ المُتَقَدِّمَةُ فِي المَشْرِقِ وَالمَغْرِبِ عِنَايَةً عَظِيمَةً بِالرِّيَاضَةِ البَدَنِيَّةِ، بَلْ سَارَتْ بِهَا لِتُوَازِيَ اهْتِمَامَهَا بِتَهْذِيبِ النُّفُوسِ، وَصَقْلِ العُقُولِ، لِأَنَّ العَقْلَ السَّلِيمَ فِي الجِسْمِ السَّلِيمِ. وَلِلرِّيَاضَةِ فَوَائِدُ عَظِيمَةٌ، فَهِيَ مَدْعَاةٌ لِتَقْوِيَةِ الجِسْمِ، وَمَسْلَكٌ لِتَرْبِيَةِ أَعْضَائِهِ وَتَنْمِيَتِهَا، وَمَا كَانَ الجِسْمُ لِيَنَالَ نَصِيبَهُ مِنَ القُوَّةِ وَالرَّشَاقَةِ إِلَّا بِفَضْلِهَا، لِأَنَّ التَّرْبِيَةَ البَدَنِيَّةَ، تُعَوِّدُ النِّظَامَ، وَتُحَقِّقُ السِّلْمَ وَالوِئَامَ وَالتَّعَارُفَ بَيْنَ الشُّعُوبِ، وَهِيَ تُمارَسُ لِتُغْرِسَ فِي النُّفُوسِ المَحَبَّةَ وَالوِفَاقَ، وَتُعَوِّدُ عَلَى التَّنَاصُرِ وَالِاتِّحَادِ. وَهِيَ مِعْوَلٌ لِهَدْمِ الأَمْرَاضِ، وَبَلْسَمٌ لِشِفَاءِ الأَبْدَانِ، فَنَرَى الرِّيَاضِيِّينَ فِي كُلِّ مَحْفَلٍ أَوْ مَلْعَبٍ مُنْسَجِمِينَ فِي خُطُواتِهِمْ أَوْ مُتَّحِدِينَ فِي حَرَكَاتِهِمْ وَسَكَنَاتِهِمْ، وَمَا كَانُوا لِيَصِلُوا إِلَى هَذَا المُسْتَوَى لَوْلَا فَضْلُ الرِّيَاضَةِ، فَهِيَ مُتَنَفَّسٌ لِكُلِّ ضِيقٍ، وَمَهْرَبٌ مِنْ كُلِّ عُنْفٍ أَوْ حِقْدٍ. لِهَذَا فَإِنَّ الرِّيَاضَةَ تَجْعَلُ الأَوْلادَ رِجَالًا صَالِحِينَ كَيْ يَعُوا دَوْرَهُمْ فِي المُجْتَمَعِ، وَتَجْعَلُ البَنَاتِ صَالِحَاتِ المُنْبَتِ، لِيُؤَدِّيَنَّ وَاجِبَاتِهِنَّ بِكُلِّ تَفَانٍ. فَمَارِسُوهَا بِجِدٍّ وَإِخْلَاصٍ، فَتَنَالُوا النَّجَاحَ فِي حَيَاتِكُمْ. شَكَرَ الأُسْتَاذُ وَالتَّلَامِيذُ لِصَدِيقِهِمْ عَمْرًا هَذَا الجُهْدَ.**

**مباراة حاسمة**

**صَفَّرَ الحَكَمُ مُعْلِنًا نِهَايَةَ المُبَارَاةِ، فَاهْتَزَّ المَلْعَبُ تَحْتَ أَهَازِيجِ وَصِيَاحِ المُنَاصِرِينَ الَّذِينَ غَصَّتْ بِهِمُ المُدَرَّجَاتُ وَانْطَلَقَ اللَّاعِبُونَ مُعَبِّرِينَ عَنْ فَرَحَتِهِمْ، كَانَ "عَنْتَر يَحْيَى" مُسَجِّلَ هَدَفِ الانْتِصَارِ، مُزْهُوًّا وَقَدْ هَزَّتْهُ نَشْوَةٌ مِنَ الفَخْرِ وَالاعْتِزَازِ، كَيْفَ لَا وَهُوَ الَّذِي وَقَفَ أَمَامَ آلَافِ المُتَفَرِّجِينَ شَامِخَ الرَّأْسِ عَالِيَ الهِمَّةِ، كَانَتْ عَيْنَاهُ مَشْدُودَتَيْنِ إِلَى عَلَمِ الجَزَائِرِ وَهُوَ يَرْتَفِعُ مُرَفْرِفًا عَلَى أَنْغَامِ النَّشِيدِ الوَطَنِيِّ الَّذِي يُؤَجِّجُ المَشَاعِرَ وَيُثِيرُ الحَمَاسَ فِي النُّفُوسِ، فَلَمْ يَتَمَالَكْ نَفْسَهُ، فَانْهَمَرَتْ دُمُوعُهُ لِهَذَا المَوْقِفِ المُؤَثِّرِ، لَحْظَتَهَا كَانَتْ صُورَتُهُ تَمْلَأُ شَاشَةَ المَلْعَبِ، فَتَفَاعَلَ مَعَهُ الجُمْهُورُ بِتَصْفِيقٍ مُنْقَطِعِ النَّظِيرِ، هَا هُوَ يَرْفَعُ اسْمَ الجَزَائِرِ بَيْنَ الأُمَمِ، وَيَرُدُّ القَلِيلَ مِنَ الكَثِيرِ لِهَذَا البَلَدِ الَّذِي تَنَفَّسَ هَوَاءَهُ، وَضَمَّهُ بَيْنَ أَحْضَانِهِ، وَغَنَّى لَهُ أَنَاشِيدَ الحُبِّ وَالإِخْلَاصِ، وَاسْتَمَدَّ مِنْ مَآثِرِ أَبْطَالِ ثَوْرَتِهِ، الشَّجَاعَةَ وَالإِصْرَارَ لِتَحْقِيقِ الغَايَاتِ، هُوَ فِتْنَةٌ فِي الحُسْنِ وَالجَمَالِ، بِجِبَالِهِ وَأَنْهَارِهِ، بِصَحْرَائِهِ وَشَوَاطِئِهِ، وَمَفْخَرَةٌ بِمَاضِيهِ المَجِيدِ وَحَاضِرِهِ المُزْدَهِرِ وَغَدِهِ الحَالِمِ.**

**الرياضة**

**الرِيَاضَةُ مُفِيدَةٌ لِلْمُجْتَمَعِ كِبَاراً وَصِغَاراً، فَهِيَ عِلَاجٌ لِلأَبْدَانِ السّقِيمَةِ، فَالرّيَاضِيّ تَرَاهُ دَائِماً فِي لِيَاقَةٍ بَدَنِيَّةٍ عَالِيَةٍ، رَشِيقُ القَدّ، فَطِنَ الذَاكِرَةِ، سَرِيعُ الحَرَكَةِ، يَعِيشُ سَعِيداً لَا يَشْكُو السّأَمِ.**

**لقَدْ عَرَفَ الإنْسَانُ الرّيَاضَةَ مُنذُ القِدَمِ فَمَارَسَ المُصَارَعَةَ وَرُكُوبَ الخَيْلِ بِوَسَائِلِهِ التَّقْلِيدَّيَةِ. أَمَّا فِي عَصْرِنَا الحَاضِرِ فَقَدْ تَطَوّرَتْ تَطَوُّراً مَلْحُوظاً وَتَعَدَّدّتِ الأَنشِطَةِ ا لرِّيَاضِيةِ فَصَارَتْ تُمَارَسُ فِي المَلَاعِبِ وَالمِسَاحَاتِ الخَضْرَاءِ وَفِي القَاعَاتِ وَالمَسَابِحِ وَحَتّى البُيُوتِ.**

**عَرِفَتْ الرِّيَاضَةُ تَوَسّعاً كَبِيراً وَصَارَتِ الدُوَلُ تَهْتَمُ بِهَا اهْتِمَام اً كَبِيراً مِثْلَ القِطَاعَاتِ الأخْرَ ى، لِأَنّ الرِّيَاضَةَ تُعَدّ إِحْدَى قَنَوَاتِ التّوَاصُلِ وَالتّعَارُفِ بَيْنَ شُعُوبِ العَالَمِ.**

**الرّيَاضَةُ مَدْرَسَةٌ لِتَرْبِيَةِ النَشْءِ عَلَى رُوحِ الأَخِلَاقِ الفَاضِلَةِ وَالأُخُوةِ وَالتَّعَاوُنِ، كَمَا تُسَاهِمُ بِقَدْرِ وَافِرٍ فِي بِنَاءِ مُجْتَمَعٍ مُتَمَاسِكٍ سَلِيمٍ مِنْ كُلِّ الآفَاتِ الِاجْتِمَاعِيَةِ الخَطِيرَةِ.**

**أروع انتصار رياضي.**

**كَانَ انْتِصَارُ المُنْتَخَبِ الجَزَائِرِيِّ فِي بُطُولَةِ كَأْسِ العَالَمِ لِكُرَةِ القَدَمِ الَّتِي جَرَتْ بِإِسْبَانِيَا سَنَةَ 1982 عَلَى المُنْتَخَبِ الأَلْمَانِيِّ العِمْلَاقِ حَدَثًا هَامًّا، وَمُفَاجَأَةً لَمْ يَقْرَأْ لَهَا العَالَمُ حِسَابًا. فَقَدْ أَذْعَنَ الأَلْمَانُ لِأَبْنَائِنَا الَّذِينَ أَظْهَرُوا شَجَاعَةً نَادِرَةً وَمَهَارَةً فَائِقَةً، فَقَهَرُوا مُنَافِسِيهِمْ، وَأَبْهَرُوا العَالَمَ كُلَّهُ بِمَا صَنَعُوهُ فِي هَذِهِ المُنَافَسَةِ العَالَمِيَّةِ الشَّدِيدَةِ، وَكَمْ كَانَتْ فَرْحَةُ الجَزَائِرِيِّينَ وَالعَرَبِ وَالأَفَارِقَةِ كَبِيرَةً بِهَذَا الانْتِصَارِ العَظِيمِ! لَقَدْ حَقَّقَ الهَدَفَانِ الرَّائِعَانِ الَّذَانِ سَجَّلَهُمَا فَرِيقُنَا الوَطَنِيُّ الانْتِصَارَ الأَكِيدَ لِلْجَزَائِرِ، فَبَاتَ الجَزَائِرِيُّونَ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ الوَطَنِ مُحْتَفِلِينَ بِهَذَا الإِنْجَازِ الرَّائِعِ حَتَّى مَطْلَعِ الفَجْرِ؛ إِذْ رَاحُوا يَجُوبُونَ الأَحْيَاءَ حَامِلِينَ الأَعْلَامَ الوَطَنِيَّةَ، وَمُرَدِّدِينَ تَحْيَا الجَزَائِرُ... كَيْفَ لَا وَقَدْ حَقَّقَ أَبْنَاؤُنَا أَرْوَعَ انْتِصَارٍ فِي تَارِيخِنَا الرِّيَاضِيِّ.**

**مباراة شيقة.**

**اِنْطَلَقَتِ الكُرَةُ وَسَطَ المَلْعَبِ، وَبَدَأَتِ الأَرْجُلُ تَتَخَاطَفُهَا وَاللَّاعِبُونَ يَجْرُونَ وَيَدُورُونَ حَوْلَهَا، حَتَّى اِنْفَرَدَ بِهَا قَلْبُ الهُجُومِ لِلْفَرِيقِ الزَّائِرِ، وَفِي أَسْرَعَ مِنْ لَمْحِ البَصَرِ قَذَفَ الكُرَةَ نَحْوَ المَرْمَى قَذْفَةً أَوْشَكَتْ أَنْ تُصِيبَ الهَدَفَ لَوْلَا مَهَارَةُ الحَارِسِ، إِذِ اسْتَلْقَى عَلَيْهَا بِشَجَاعَةٍ وَضَمَّهَا إِلَى صَدْرِهِ مُنْتَصِرًا، ثُمَّ أَعَادَ قَذْفَهَا إِلَى حَوْزَةِ الفَرِيقِ المُضَادِّ، فَتَلَقَّاهَا المُهَاجِمُ الأَيْمَنُ لِفَرِيقِنَا وَمَرَّرَهَا إِلَى المُسَاعِدِ الأَيْسَرِ، فَرَاوَغَ هَذَا مُدَافِعَيْنِ مُرَاوَغَةً أَثَارَتْ صَرْخَةً فِي الحَاضِرِينَ. ثُمَّ وَجَّهَ الكُرَةَ بِقُوَّةٍ نَحْوَ الزَّاوِيَةِ اليُسْرَى لِمَرْمَى الخَصْمِ وَكَادَ يُسَجِّلُ الهَدَفَ، لَكِّنَّ الكُرَةَ اصْطَدَمَتْ بِالعَارِضَةِ الأُفُقِيَّةِ وَعَادَتْ إِلَى المِيدَانِ. وَاسْتَمَرَّ التَّنَافُسُ عَلَى هَذِهِ الحَمَاسَةِ إِلَى أَنْ أَعْلَنَ الحَكَمُ نِهَايَةَ الشَّوْطِ الأَوَّلِ بِتَعَادُلِ الفَرِيقَيْنِ.:**

**الرِّيَاضَةُ**

**الرِّيَاضَةُ هِيَ النَّشَاطُ الجِسْمَانِيُّ الَّذِي يُمَارَسُ بِنِيَّةِ تَحْسِينِ القُدْرَاتِ البَدَنِيَّةِ وَالحِفَاظِ عَلَى الصِّحَّةِ. تَتَمَيَّزُ الرِّيَاضَةُ بِأَنَّهَا تُسَاعِدُ فِي تَقْوِيَةِ الجِسْمِ وَتَحْسِينِ القُدْرَاتِ البَدَنِيَّةِ وَالعَقْلِيَّةِ.**

**فَوَائِدُ الرِّيَاضَةِ كَثِيرَةٌ وَمُتَعَدِّدَةٌ، مِنْهَا:**

1. **تَقْوِيَةُ الجِسْمِ: تُسَاعِدُ الرِّيَاضَةُ فِي تَقْوِيَةِ العَضَلَاتِ وَالعِظَامِ، مِمَّا يُحَسِّنُ القُدْرَةَ العَامَّةَ لِلْجِسْمِ.**
2. **تَحْسِينُ الصِّحَّةِ القَلْبِيَّةِ: تُسَاعِدُ الرِّيَاضَةُ فِي تَقْوِيَةِ القَلْبِ وَتَحْسِينِ دَوَرَةِ الدَّمِ.**
3. **تَقْلِيلُ التَّوَتُّرِ وَالضَّغْطِ النَّفْسِيِّ: تُسَاعِدُ الرِّيَاضَةُ فِي إِطْلَاقِ الهُورْمُونَاتِ الَّتِي تُحَسِّنُ المِزَاجَ وَتُقَلِّلُ مِنَ التَّوَتُّرِ.**
4. **تَحْسِينُ النَّوْمِ: تُسَاعِدُ الرِّيَاضَةُ فِي تَحْسِينِ نَوْمِ الإِنْسَانِ وَجَعْلِهِ أَكْثَرَ عُمْقًا وَرَاحَةً.**
5. **تَقْلِيلُ خَطَرِ الأَمْرَاضِ: تُسَاعِدُ الرِّيَاضَةُ فِي تَقْلِيلِ خَطَرِ الإِصَابَةِ بِالأَمْرَاضِ المُزْمِنَةِ مِثْلَ السُّكَّرِيِّ وَضَغْطِ الدَّمِ.**

**تَتَنَوَّعُ أَنْوَاعُ الرِّيَاضَةِ بَيْنَ الأَلْعَابِ الفَرْدِيَّةِ وَالجَمَاعِيَّةِ، مِثْلَ كُرَةِ القَدَمِ وَكُرَةِ السَّلَّةِ وَالجَرْيِ وَالسِّبَاحَةِ. كُلُّ نَوْعٍ مِنْهَا يَحْمِلُ فَوَائِدَ خَاصَّةً وَيُمَكِّنُ الإِنْسَانَ مِنَ تَحْقِيقِ أَهْدَافِهِ الصِّحِّيَّةِ وَالبَدَنِيَّةِ.**

**فِي النِّهَايَةِ، تُعْتَبَرُ الرِّيَاضَةُ جُزْءًا أَسَاسِيًّا مِنْ نَمَطِ حَيَاةٍ صِحِّيٍّ وَمُتَوَازِنٍ، وَيَجِبُ عَلَى كُلِّ فَرْدٍ أَنْ يَحْرِصَ عَلَى مُمَارَسَتِهَا بِانتِظَامٍ لِيَسْتَفِيدَ مِنْ فَوَائِدِهَا العَدِيدَةِ.**

**أتمنى أن يكون النص قد نال إع**