بسم الله الرحمن الرحيم

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **عنوان الحقيبة:** | كن رياضيّاً... | |
| **الإشراف:** | مركزالمعارف للتأليف والتحقيق. | |
| **الإعداد والمراجعة:** |  | |
| **رمز الحقيبة:** |  | |
| **تاريخ الإعداد:** |  | |
| **الطبعة:** | الأولى. | |
| **العنوان:** | لبنان – بيروت – المعمورة – الشارع العام. | |
| **تلفون:** | | 471070/01 |
| **فاكس:** | | 476142/01 |
| **الموقع الإلكترونيّ:** | | [www.almaaref.org](http://www.almaaref.org) |

جميع حقوق الطبع محفوظة

ثبت المحتويات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **العنوان** | | **الصفحة** |
| **المقدّمة أبعاد الإنسان** | | 1 |
| **إرشادات وتوجيهات** | |  |
| **مفتاح الحقيبة** | |  |
| **الجلسة الأولى:** | **عنوان النشاط معنى الرياضة** | 2 |
| **عنوان النشاط الرياضة في الآيات والروايات** | 2 |
| **عنوان النشاط أهمّيّة الرياضة** | 7 |
| **عنوان النشاط أنواع التمارين الرياضيّة** | 9 |
|  | **عنوان النشاط آثار ممارسة الرياضة** | 9 |
| **الجلسة الثانية:** | **عنوان النشاط موانع ممارسة الرياضة** | 25 |
| **عنوان النشاط نماذج من التمارين الرياضيّة** | 28 |
| **عنوان النشاط ضوابط الرياضة الأخلاقيّة والفقهيّة** | 31 |
| **عنوان النشاط إرشادات متعلّقة بالرياضة** | 35 |
|  | **عنوان النشاط استبيان ختاميّ (اسأل نفسك)** | 37 |
| **بطاقات الأنشطة** | **بطاقة نشاط (رقم2)- أ: جدول الآيات** |  |
| **بطاقة نشاط (رقم 2)- ب: جدول الروايات** |  |
| **بطاقة نشاط (رقم 3): فيديو قصّة الإمام الخمينيّ (قدّس سرّه)** |  |
| **بطاقة نشاط (رقم5): حدّد 5 من آثار الرياضة على الفرد والمجتمع** |  |
|  | **بطاقة نشاط (رقم6)- أ: دراسة حالة** |  |
|  | **بطاقة نشاط (رقم6)- ب: من الأخطاء الشائعة** |  |
|  | **بطاقة نشاط (رقم10): استبيان فرديّ** |  |
|  | |  |

# التمهيد :

الحمد لله ربّ العالمين، وصلّى الله على سيّدنا محمّد وعلى آله الطيّبين الطاهرين.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد.

خلقَ الله الإنسان ببُعدين اثنين: الأوّل مادّيّ هو الجسد، والآخر معنويّ هو الروح. ويتوجّب على الإنسان الاهتمام بهذين البُعدين ليكون سويًّا قد اهتمّ بسلامة جميع أبعاده؛ ليسخّرها ويستخرج الطاقات الكامنة فيها من أجل الوصول إلى مقصده والهدف الذي خُلق لأجله. يقول الإمام الخمينيّ (قدّس سرّه): **"والإنسان بالمعنى التامّ للكلمة هو الذي تجتمع له قوّتان، القوّة الجسديّة والقوّة المعنويّة، القوّة الجسديّة للخدمة، والقوّة المعنويّة للهداية. عندما تجتمع هاتان القوّتان، يصبح الإنسان إنسانًا بالمعنى التامّ للكلمة"**[[1]](#footnote-1).

فإذًا، يجب على الإنسان أن يحافظ على بُعده المادّيّ كما المعنويّ. وتُعدّ الرياضة البدنيّة إحدى النقاط المهمّة في برنامج تقوية البُعد المادّيّ والحفاظ عليه.

لكن ما هو المقصود بالرياضة البدنيّة؟ وما هي أنواعها؟ وهل تنسجم ممارستها مع الشخصيّة المتديّنة؟ وكيف تُحافظ الرياضة على الجسد وقوّته؟ وهل إنّ فوائدها وآثارها تقتصر على جسد الإنسان دون روحه؟ وهل إنّ آثارها ذات طابع فرديّ؟ أم إنّها حاجة اجتماعيّة أيضًا؟ وما هي الموانع والعقبات التي تحول دون ممارستها من قِبَل الكثيرين؟ وهل هناك ضوابطٌ خاصّة لممارستها؟

**والحمد لله ربّ العالمين**

|  |
| --- |
| **مركزالمعارف للتأليف والتحقيق** |

1. صحيفة الإمام، ج7، ص541. [↑](#footnote-ref-1)