

## أخي الرياضي [١]

الحمد لله الذي جعل الإسلام أكمل الشرائع، وجعل المؤمن القوي خير وأحب إلى الله عز وجل، والصلاة والسلام على الرسول الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين. أعزائي الكرام: قيادة المدرسة، المعلمون، الطلاب، أسعد الله هذه الوجوه بطاعته، ووفقها لكل ما فيه خير وصلاح، وبعد: يسعدنا أن نُقدّم بين يديكم إذاعة هذا اليوم ..... وتاريخ .../.../١٤...هـ، وستكون بعنوان: أخي الرياضي.



(١) خير بداية مع هذا الصباح الجميل آيات من سورة الأعراف، يُرتلها علينا

الطالب: .....

﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٧٩﴾ وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٨٠﴾ وَمِمَّنْ خَلَقْنَا أُمَّةً يَهْدُونَ بِالْحَقِّ وَبِهِ يَعْدِلُونَ ﴿١٨١﴾﴾ [الأعراف: ١٧٩-١٨١].



(٢) الطالب: ..... يُقدّم الفقرة الثانية وهي الحديث الشريف:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز» رواه مسلم. وعن عبدالله بن عمرو رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ لَهُ: «إِنْ لَجَسَدَكَ عَلَيْكَ حَقًّا» متفق عليه.

٣) الطالب: ..... يُقدّم لنا ما تعريف الرياضة، وما مفهومها؟:  
 الرياضة: هي عبارة عن أداء مجهود بدني عادي، أو ممارسة مهارة معينة.  
 وتحكمها مجموعة من القوانين والقواعد، ويكون الهدف منها التميز والمتعة  
 والترفيه، وتطوير المهارات، والمنافسة الشريفة بين المتنافسين، والرياضة  
 تُضيف لأجسام الرياضيين اللياقة والقوة والرشاقة، كما أن اختلاف الأهداف  
 في الألعاب الفردية أو الجماعية يُضيف الحيوية أكثر، فتكون الممارسة الرياضية  
 حسب رغبة وهواية وقدرة كل إنسان. وقيل: هي مجموعة مهارات ذهنية  
 وجسدية يتميز بها كل شخص عن الآخرين.



٤) رسالة بعنوان: «أخي الرياضي»، يقرأها الطالب:.....  
 أخي الرياضي، أخي اللاعب، أخي المشجع، لقد تشوهت صورة بعض  
 الرياضيين في زمن ماضٍ؛ لأن الرياضي أُخذت عنه صورة الإنسان الفاضل  
 دراسياً واجتماعياً، وقليل التمسك بالأخلاق الإسلامية المباركة، أو المحافظة  
 على العادات الاجتماعية الكريمة، أما الآن والله الحمد فقد تغيرت الصورة  
 وتبدلت الفكرة، فرأينا نماذج رياضية رفعت مكانة المجتمعات الإسلامية  
 بالمحافظة على الصلوات وقراءة القرآن، والتقيد بالسلوك الحميد، والمساهمة  
 في الأعمال الخيرية في المجتمعات، فكان للرياضيين صورة جديدة وناصعة  
 البياض يستوجب على الرياضيين المحافظة عليها وإبرازها.



٥) جنون كرة القدم، من تقديم الطالب: .....

جنون الرياضة و جنون كرة القدم خاصة لون مشاهد ومحزن، وعمّ جميع المجتمعات الإسلامية، فتحوّلت الرياضة من وسيلة ترفيه ونشاط إلى أداة حب وكره، وولاء وبراء، فتحوّلت الشؤون الرياضية إلى قضايا أولية لدى الشباب، وأصبحت عواطفهم ومشاعرهم تتحكم بها نتائج أندية التي يميلون إليها، وقد رأينا مشاهد وصور البكاء عند الفوز، ورأينا أشد منها عند الخسارة، ووصلت إلى درجة الإغماء وفقد الإدراك، وأصبحت المباريات يُشد إليها الرحال من مدينة إلى مدينة، ومن دولة إلى دولة، وأصبحت الرياضة تستنزف الأموال الطائلة، والجهود الكبيرة بلا فائدة.



٦) نصائح وتوجيهات لممارسي الرياضة يوميًا، يُقدّمها الطالب: .....

- أ- يُفضل ممارسة التمارين الرياضية في الصباح الباكر.
- ب- لا تُمارس الرياضة على معدة مليئة بالطعام أو الماء.
- ج- ابتعد عن تناول الوجبات الكبيرة قبل التمارين بساعتين تقريبًا.
- د- زاوّل الرياضة تدريجيًا، واجعل أول عشر دقائق للإحماء والإطالة.
- هـ- الرياضي يحتاج إلى طعام متنوع غذائيًا مع تناول الماء بكثرة.
- و- الاسترخاء وأخذ قسط من الراحة بعد أداء التمارين.
- ز- الحرص على ممارسة الرياضة في أماكن نظيفة وجيدة التهوية.



(٧) الرياضة الذهنية وأهميتها للإنسان، ومع الطالب: .....

الرياضة العقلية: هي الرياضة التي يكون فيها المجهود العقلي والذهني أكثر من الجسدي والبدني، وممارسة الرياضة العقلية تُفيد عقل وذهن الإنسان؛ لأنها تزيد من نشاطه الذهني وقدراته العقلية. والرياضة العقلية هي ألغاز وألعاب ذهنية تهدف للمتعة وتنشيط الذاكرة، وتُنمي موهبة التركيز والحفظ والسرعة، وهي أهم من الرياضة الجسدية، فالإنسان ميّزه الله بالعقل السليم، وأثنى الله عز وجل على أصحاب العقول الذين يستعملونها لمعرفة مصيرهم، وعلى الإنسان أن يجمع بين الرياضة البدنية والرياضة الذهنية لتكتمل لديه مقومات الصحة والذكاء والراحة.



وفي الختام: أسأل الله لنا ولكم التوفيق والعافية والصحة والسلامة، إن ربي لطيف لما يشاء.

