

تعدّ الرياضة أحد أشهر الأنشطة التي يمارسها الإنسان في حياته، ولا يكتفي بالأنشطة الحياتية الحركية التقليدية، ويشعره ذلك بالإنجاز والمتعة. لذا يلجأ الكثيرون لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، كما يجتمع الأشخاص لعمل بعض التمارين الرياضية في المراكز الرياضية، وروح تتوق للإنجاز والإبداع وخلق المتعة بكل السبل. وقد أمرنا الصحابي الجليل عمر بن الخطاب بممارسة الرياضة منذ الصغر،