

أصبحت الرياضة اليوم ساحةً مفتوحةً للمنافسة والإبداع بين المتسابقين؛ ومهما اختلفت طريقة ممارسة الرياضة فإنّ فوائدها هي الأهم وهي الهدف الأسمى. تمتاز الرياضة بأنّها متنوعة، ويمكن للشخص أن ينتقي ما يُناسبه منها، إذ يُمكن للبعض ممارسة الرياضات الهوائية، بينما يُفضل البعض الرياضات المائية، مثل: الملاكمة ورياضة التايكواندو والكراتية والمصارعة وغيرها، قال لاعب كرة السلة الشهيرة مايكل جوردن: "ألعب دائماً من أجل الفوز، كما على الدولة تشجيع الناس على ممارسة الرياضة، وخاصةً فئة الأطفال والشباب من خلال الالتحاق بالنوادي الرياضية، فيذهبوا إليها في أوقات فراغهم وممارستهم اللعب في مختلف الرياضات تحت إشراف مُدربين أو تحت إشراف الأهل، كما يجب تفعيل حصص الرياضة في المدارس بحيث تأخذ حقها الوافي، وتشجيع الطلبة على أن يُمارسوا الرياضة بشغف وحب. في الوقت نفسه تلعب وسائل الإعلام دوراً مهماً في تعريف الناس بأهمية ممارسة الرياضة؛