



## الرياضة كنشاط اجتماعي



إذا لعبت رياضة جماعية، فسوف تحصل على بعض المتعة دون الحاجة إلى التحدث كثيراً. البعض قد يكتفي بركل الكرة حول الملعب، والبعض الآخر يجلس ويهتف. الرياضة تربط الناس من جميع الأعمار والأجناس والخلفيات. ولكن هناك شيء واحد يوحد بينهم: السعي إلى تحقيق هدف مشترك والاحتفال بالنجاح، هكذا تطورت الصداقات. أنت تشارك الحياة، وتتعرف على أشخاص آخرين وتدعمهم، تظهر وجهاً النظر ونشجع بعضنا البعض.

### إذ كنت تلعب الرياضة، فستنشئ الصداقات



الرياضة هي الطريقة السهلة للتعرف على الناس في المنطقة التي تعيش فيها، وتتعلم كيف يعيشون، وفيما يؤمنون وبشكل تدريجي ستتعلم لغتهم. بالإضافة إلى أن لعب الرياضة مع الأشخاص الآخرين يكون مفيداً لجسديك وعقلك وروحك. هذا يمنحك الفرص لفعل شيئاً ما ذات مغزى في حياتك اليومية، وجلسات التدريب والألعاب تساعدك على بناء إسبوعك.

ولكن في الرياضة أيضاً تتعلم أشياء عن نفسك. وفي محاولة لتجريب حدود خبراتك، جسدياً وفي الفريق، وبمجرد التغلب على هذه العقبات، ستستمتع بقدر أكبر من احترام الذات وقدر كبير من الرضا.

### الرياضة تنقلك في الحياة

الرياضة العادية يمكن أن تكون مفيدة في العثور على وظيفة. أرباب العمل يبحثون في الغالب عن الأشخاص الذين يكونون عازمين ومتأثرين في عملهم. إذ سمع صاحب العمل إنك قضيت وقتك بانتظام والحفاظ على لياقتك وقمت بشيء معقول، هذا يكون إيجابياً ويؤثر على فرص عملك. د يكون التواصل مع السكان المحليين في النوادي الرياضية مفيداً أيضاً في العثور على وظيفة، كما قد يكون لديهم معرفة أي شركة لديها وظائف شاغرة، أو قد يتمكنون من إحالتك إلى جهات اتصال أخرى.



بالمناسبة: في الرياضة، كما هو الحال في الحياة بشكل عام، تنطبق بعض القواعد. نصحك بالتعرف عليها واحترامها في تماسك الرياضة والتواصل الاجتماعي. إن الإنصاف والتعاون الجيدان والأحترام أساسيان. بالإضافة إلى قواعد الرياضية المعينة. وهناك أيضاً قواعد عامة، على سبيل المثال: يجب أن ترتدي أحذية رياضية داخل النادي الرياضي.



### تحمل المسؤولية في المجتمع

في الرياضة لديك الفرصة لتحسين كل من المهارات البدنية والشخصية. إذ كنت ترغب في الحصول على المزيد من المشاركة، فيمكنك العمل في الحصول على شهادة مدرب، والتي تخولك في تدريب الأطفال والبالغين الذين في ناديك الرياضي. بهذه الطريقة يمكنك التأثير بشكل إيجابي في المكان المحيط بك وإعطاء شيء ما إلى المجتمع.

الرياضة بشكل عام تساعد السكان المحليين على الأتصال بك. بعض السكان المحليين لن يكونوا متأكدين في كيفية لقاء الأجانب بطريقة مريحة والتواصل معهم. لذلك توفر الأنشطة الرياضية فرصا لكلا الجانبين. التبادل الثقافي يحدث إذا كان كلا الجانبين قام بجلب خلفيتهم وثقافتهم بحسن نية ومعالجة طريقة حياة الآخرين. الفضول والأحترام.

### الرياضة في المانيا

تقريبا كل أنواع الرياضة ممكنة في المانيا، بالنسبة للنساء والرجال، الأطفال وكبار السن، تناسب أقل الناس المعنيين والجميع. غالبا ما يلعب الجانب الصحي دورا رئيسيا للبالغين، في حين أن الأطفال يرغبون في الحصول على المتعة. هناك فرص رياضية لا تعد ولا تحصى. الكثير من الناس في المانيا يمارسون ركوب الدرجات أو الركض أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية الخاص بهم. بمجرد الانتهاء من العقد، يمكنك الاستفادة هناك من مختلف الخيارات. هناك احتمالات رخيصة نسبيا (حوالي 20 يورو شهريا)، ولكن أيضا هناك برامج مختصة باهظة التكلفة، على سبيل المثال: بناء العضلات والتدريب الصحي.



تعتبر رياضة: كرة القدم والتنس والجمباز من أكثر الرياضات الشعبية. لكن السباحة والجودو وكرة الريشة هي أيضا شعبية، خاصة في المدن الصغرى، لديها قدرات محدودة فقط لأفضل الرياضيين. هذا هو السبب في أنها غالبا ما تقبل فقط الناس الذين هم بالفعل من ذوي الخبرة في هذه الرياضة. بالنسبة لمعظم الناس إن أفضل شيء في هذه الأندية هو «الرياضة للجميع». هناك يمكنك الحصول على المتعة والتمتع بالتمرين البدني دون التزام نفسك بالرياضة في أعلى مستوى.

في العديد من الأماكن في المانيا، تقدم الكنائس الألعاب الرياضية لكل من يرغب في المشاركة بكل رحابة. هذه المجموعات الرياضية عادة ما تكون مجانية وغالبا ما تقدم فرص للأنشطة المشتركة.