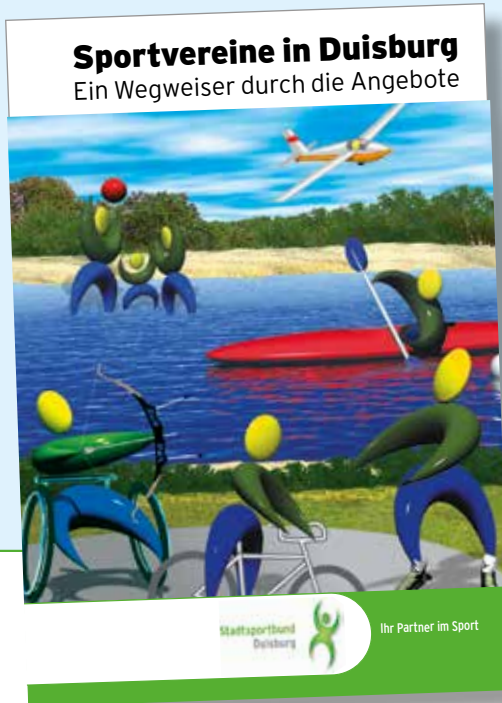


## الرياضة في دوسبورغ:

لممارسة الرياضة في دوسبورغ تستطيعون الاختيار بين عدد كبير من الرياضات المختلفة في ما يقارب 500 نادٍ.

جميع المعلومات عن الأندية الرياضية والعروض التي تقدمها تجدونها على صفحتنا الإلكترونية: [www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de) تحت خيار عروض الأندية والعروض الرياضية.

بالإضافة إلى أنكم تستطيعون الحصول على الكتيب الخاص بنا „Sportvereine in Duisburg-Ein“, بالمجان في مركزنا. بإمكانكم أيضا الحصول دورة تجريبية „ساعة مجانية“ في أغلب الأندية قبل الانتساب إليها لتجربة الرياضة المهتمين بممارستها.



## للاتصال و للاستفسار

.Stadtspportbund Duisburg e.V.  
Christoph Gehrt-Butry  
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg  
هاتف 3000-0203 811  
[ssb@ssb-duisburg.de](mailto:ssb@ssb-duisburg.de)  
[www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)  
[gehrt-butry@ssb-duisburg.de](mailto:gehrt-butry@ssb-duisburg.de)

من نحن  
الناشر

Stadtspportbund Duisburg e.V.  
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

هيئة التحرير

Christoph Gehrt-Butry  
Joana Sele  
Yannick Retzlaff  
Telefon 0203 3000-813  
Telefax 0230 3000-888  
[ssb@ssb-duisburg.de](mailto:ssb@ssb-duisburg.de)  
[www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

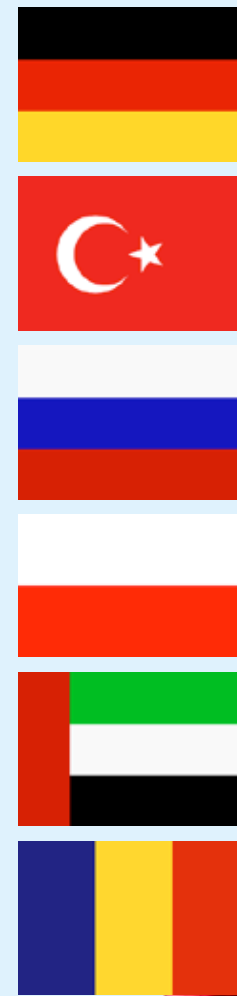
التخطيط و التنضيد

Patrick Beck, xml-media

الصور

LSB NRW Bilderdatenbank

الطبعة الأولى 2015



# ليد عضايرلا



# دليل الرياضة في لغات مختلفة

إنَّ أهمية ممارسة الرياضة تكمن في دورها الكبير في حياتنا اليومية. يقوم الإنسان يومياً بتمارين رياضية بسيطة لإرادوية سواءً كان ذلك في رحلته إلى العمل أو حتى في أوقات فراغه عن طريق نشاطات مختلفة. وعندما تتسائل عن الدوافع التي تدفعنا إلى ممارسة الرياضة، تكفيها فوائدها الصحية الكثيرة إضافة إلى جلبها المتعة لنا والشعور بالرضا عن النفس.

ومع المجموعة الواسعة من الأندية الرياضية التي توجد في دوسبورغ والعروض الكبيرة التي تقدمها، يستطيع أي شخص أن يجد لنفسه رياضة تناسبه.

ولكن أكبر المشاكل لدى الكثيرين تكون في الخطوة الأولى لكيفية العثور على معلومات الاتصال مع النادي وفي كيفية المشاركة في النشاط الرياضي الذي يقدمه. لذلك نود أن نطلعكم على طريقة سهلة ألا وهي "دليل الرياضة".

## النادي الرياضي في دوسبورغ

إنَّ عماد النظام الرياضي في ألمانيا هو النادي الرياضي، حيث يتيح لكم النادي فرصة ممارسة رياضتكم المفضلة مع الأشخاص الذين لديهم نفس الاهتمام في نوع الرياضة خاصتكم. النادي الرياضي يقدم لكم إمكانية ممارسة أكبر عدد ممكن من الرياضات المختلفة.

## مميزات النادي الرياضي

إنَّ أهم ميزة من مميزات النادي الرياضي هي التزام الأعضاء به. لأنه يتم إدارة معظم الأندية الرياضية وتنظيمها من قبل المتطوعين فيها. وهذا يعني بأن الجميع بدأً من المدرب وحتى إدارة مجلس النادي يوفرون وقتهم وجهدهم لهذا النادي دون مقابل.

إنَّ جميع العاملين في هذا النادي لديهم أسبابهم المختلفة التي تدفعهم للقيام بهذا عمل تطوعي. فمتعة الرياضة والتعاون والإحساس بقيمة العمل المقدم مهمة لهذا الالتزام الطوعي.

## • المنافسة والاحترافية الرياضية

هنا يقف النجاح الرياضي في المقدمة وتتم التدريبات على أساس التنافس و المنافسة.

## • الرياضة صحة

إنَّ الآثار الإيجابية للرياضة على الصحة معروفة. فمن خلال ممارسة الرياضة نستطيع منع الأمراض من الانتشار في جسمنا والتخلص من شعور عدم الراحة. تضاف إليها تقوية الجهاز العضلي، الجهاز القلبي الوعائي.

## • الترفيه

هنا تكون المتعة أو التسلية هي الدافع للمجتمع لممارس الرياضة، فالذي يرغب بتجربة رياضة جديدة ممتعة ويسعى إلى الحفاظ على لياقته. هذا كله يقدمه لكم النادي الرياضي.

## • الجوانب الاجتماعية

من خلال الاهتمام المشترك في رياضة ما يتعرف الإنسان في بيئته المحيطة على أناس جدد ويعقد صداقات جديدة معهم في زمن قصير وبسهولة. يتعلم أيضاً اللغة، الالتزام، العمل الجماعي و الانضباط الذين يؤثرون بشكل إيجابي على حياته المهنية.

