



ورزش به عنوان یکی از مهمترین ارکان تأمین شادابی و سلامتی جسم و روح و نیز شاخص اصلی اجتماعی و فرهنگی در زندگی امروز نقشی اساسی و بنیادی دارد و بر همین اساس نه تنها یک روز، بلکه تمام روزها و ساعات زندگی را تحت الشعاع قرار میدهد