



## مفهوم التربية الرياضية وأهمية الألعاب في الاسلام

الأستاذ الدكتور  
وعد عبد الرحيم فرحان

الأستاذ المساعد الدكتور  
علي محمد خلف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار

### مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على اهمية التربية البدنية وتأثير بعض عناصرها ونظرة الاسلام لها والالعاب الرياضية التي مورست في الاسلام وتأثيرها في اعداد المسلمين بدينيا ونفسيا والتعرف على القوانين والقواعد التي وضعها الاسلام لممارسة الالعاب الرياضية والحركات التي مارسها المسلمين اثناء تادية العبادات والشعائر الدينية كالوضوء والصلاة والصوم والحج والطواف والسعي وممارسة الالعاب الرياضية مثل السباحة والمصارعة والمبارزة والفروسية والرمي ورياضة المشي، وإستنتاج الباحثان أنالاسلام إتجه نحو تنمية القوة الجسمية ورفع مستوى اللياقة البدنية للفرد المسلم ليكون قادراً على حماية دينه ودنياه و كان للاسلام توجهها جهادياً في الرياضات التي كان القادة يمارسونها ويحضون المسلمين على ممارستها مع أن الاسلام قد ربط بين مظاهر العبادات ومناسكها وبين الحركة والنشاط، من وضوء وصلاة وصوم وحج، وحث الرسول ﷺ بان حق للمرأة في ممارسة الرياضة في اللعب ولهو المباح وأوصى إلى اهتمام العاملين في الوسط الرياضي باحثين ومدربين اعطاء دور بارز لهذه الالعاب والمساعدة على ممارستها وجعل منها العاب منظمة تتفق مع الواقع مع دعم واثراء المكتبات العربية والوطنية ومكتبات الكليات ذات الاختصاص بالمراجع والمصادر والكتب والمواد المساعدة الاخرى .



## **The Concept of Physical Education and The Importance of Games in Islam**

**Assist. Prof. Dr. Ali Mohammed Khalaf      Prof. Dr. Waad Abdul Raheem Farhan**  
**College of Physical Education and Sports Sciences-University of Anbar**

### **Abstract**

The aim of the research was to identify the importance of physical education and the impact of some of its elements and the look of Islam to it and the sports games played in Islam and its impact on the preparation of Muslims physically and psychologically, and to identify the laws and rules that Islam has developed for the exercise of the sports games and the movements practiced by Muslims during the performance of worships and religious rituals such as ablution, pray, fasting, pilgrimage, wandering, and exercising the sports games like swimming, wrestling, fencing, equestrian, shooting, and walking.

The researchers concluded that Islam directed towards the development of physical strength and improving the level of fitness of Muslim to be able to protect his religion and worldly affairs. Islam had a jihad orientation in the sports that the leaders practiced and encouraged Muslims to practice them, even though Islam had linked the manifestations of worships and their ceremonies with the movement and activity including ablution, pray, fasting, and pilgrimage. The Prophet (peace and blessings of Allah be upon him) urged that the woman has the right to practice sports. They recommended that the workers in the sports field (researchers and trainers) must pay attention and give prominent role to these games and helping to practice them and making them organized games in accordance with the reality with the support and enrichment of Arab and national libraries and the libraries of colleges of specialty with references, sources, books, and other helping materials.

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الرياضة احد الانشطة الانسانية المهمة ولايكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الانسانية من شكل من اشكال الرياضة ، فقد عرفها الانسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وقد نظر الاسلام الى التربية الرياضية على انها منهج حياتي ونظامي كامل يركز على تكوين شخصيات متميزة عن طريق تزويد الافراد بالافكار والمفاهيم المحفزة ، كما تسعى الى الحفاظ على الاجسام من الترهل والاسترخاء وكل مامن شأنه يضعف القوة الجسمية لديه ليعيش المسلم مطمئناً في نفسه معافى في بدنه وبذلك يتحقق التوازن، وان اهتمام التاريخ العربي الاسلامي في كثير من المواضع العلمية والانسانية التي ساهمت في اثناء الفكر والحضارة العالمية بشتى المعارف والعلوم ومن المواضع التي ساهم بها العرب المسلمون قديماً التربية البدنية وتأثيرها على صحة الانسان الى جانب دورها في الترويح عنه وزرع قيم الشجاعة والفتوة والفرسية في نفس الابناء وبالبحث عن الحضارة العربية الاسلامية نجد عدة ادلة وقائع تشير الى المكانة التي احتلتها التربية الرياضية، فقد حث الاسلام على ممارسة الرياضة بكافة انواعها وخاصة الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم حث على كل سبيل يقوي المسلم على الجهاد<sup>(1)</sup>، فالاسلام دين القوة والنشاط والدعوة الى العمل والجهاد وكل شريعات الاسلام التي تدعو الى النشاط والحيوية والدعوة الى تقوية الجسد تمهيداً لتقوية الروح والنفس المسلمة لتادية العبادات المختلفة والاسلام دين واقعي يقف مع الانسان على ارض الحقيقة والواقع وقد اعترف باللعب ونظر اليه على انه نشاط مهم لحياة الانسان يشعر من خلاله بالبهجة والسرور ويروح عن نفسه واهتم الانسان بكل مكونات اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل وجاءت الاشارة اليها وخاصة القوة في القرآن الكريم قال تعالى: (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة) وفي الاحاديث النبوية قال الرسول صلى الله عليه وسلم (المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف) وفي اقوال الكثير من الصحابة وعلماء المسلمين مما يدل على ان الاسلام اهتم بالتربية الرياضية روحاً وتطبيقاً ، وبكل صورها واشكالها والعباها وذلك بسبب انتشار الدين الاسلامي والفتوحات الاسلامية وتكوين الجيوش التي انيطت بها مهمة نشر وحماية الدين الحنيف فكان لا بد من التركيز على النشاط البدني للمقاتلين المسلمين ومن هنا يتضح للباحثان تلك العلاقة والارتباط التام بين مفهوم التربية الرياضية ومقصد الاسلام في التربية وان في كثير من ممارسة الشعائر كالوضوء والصلاة والحج كالتطواف والسعي نماذج من

(1) محمد خير على مامسر: التربي الرياضية، ط1، سلطنة عمان- منشورات التربية والتعليم والشباب، 1984،

الحركات يقوم بها المسلم لاداء مناسكه الدينية لاشباع رغبات جسمه الحركية التي تدر عليه ابعاداً معنوية من خلال هذه الحركات التي تسد كثيراً من النواقص كالكسل والخمول .

وخلص البحث الى ان الاسلام نص صراحة على ان يقوم المسلمون بتدريب اجسامهم لاكتساب اللياقة البدنية من خلال ممارسة الالعاب التي عرفها الاسلام (كالسباحة والرماية والفروسية والمبارزة والمصارعة.. والخ) وان هذه الرياضات لم تاخذ طابع العاب ذات نظام اولمبي او عالمي او قاري تحكمها اتحادات وقوانين وانظمة، ولو نظرنا الى الضوابط التي وضعها الاسلام بصدد ممارسة الالعاب الرياضية لوجدناها تتفق الى حد ما مع بعض القواعد والقوانين العالمية كمنع الايذاء والشتم والتعصب .

وقد حرص العلماء المسلمون على التربية فظهرت لهم اراء في ذلك سبقت علماء المحدثين فالامام الغزالي يوضح التربية بقوله (( البدن لا يخلق كاملاً، وانما يكمل ويقوى بالنشوء والتربية وكذلك النفس تخلق ناقصة قابلة للكمال وتكتمل بالتربية والتهديب للاخلاق والتغذية بالعلم . فالاسلام يريد من المؤمن ان يكون قوياً في جسده وعقله وروحه واخلاقه لان الحق يحتاج الى قوة .. ولهذا تعتبر الميادين الرياضية مظهراً من مظاهر الحضارة لاي شعب من الشعوب ولعبت دوراً خطيراً سواء في اوقات السلم عن طريق ممارسة الالعاب الرياضية او في اوقات الحرب لاعداد الجيوش لدفاع عن البلدان بما يمتلكونه من قوة وشجاعة .

## 1-2 مشكلة البحث:

إن إهتمام الحضارة الاسلامية بالتربية الرياضية وسيعها الى نشرها وتوسيع ممارستها بين صفوف المسلمين لذا تتلخص مشكلة البحث في تسليط الضوء على تطورها في الاسلام بشكل عالم ، وقد انتشر بين المجتمعات ان التربية الرياضية لم تلق لدى العرب المسلمين ذلك الاهتمام ذاته الذي لفته عند بقية الامم بدعوى ان الاسلام يتصف بعدم السعي والحركة فلا ينسجم والطبيعة البشرية وان المسلمين ليس لديهم اهتمام في الحياة الدنيا وانما شاغلهم الاله هو التفرغ للعبادة، ومن خلال هذه الدراسة نطمح لبيان هل ان الاسلام اقر التربية البدنية وشجع على ممارستها وماهو الاطار العلمي والنظري للتربية الرياضية في الاسلام وهل كان للتربية البدنية دور ايجابي في تعزيز القدرات البدنية لدى المسلمين، ولاهمية هذا الموضوع اطلع الباحثان على العديد من المراجع والمصادر ذات العلاقة ومن اهمها الايات القرآنية الكريمة والاحاديث النبوية الشريفة التي تدل على احتوائها على معلومات تخص الموضوع؛ لأننا وجدنا ان هناك البعض الذي لا يدل معنى التربية الرياضية والابتعاد عن ممارستها اعتقاداً منه، ان ممارسة الالعاب الرياضية لا تتسجم وتعاليم الدين الاسلامي الحنيف ، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث لمفهوم التربية الرياضية وأهمية الألعاب في الاسلام .

### 1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على اهمية التربية البدنية وبعض عناصرها ونظرة الاسلام لها .
2. التعرف على الالعب الرياضية التي مورست في الاسلام وتأثيرها في اعداد المسلمين بدنيا وخلقياً ونفسياً .
3. التعرف على القوانين والقواعد التي وضعها الاسلام لممارسة الالعب الرياضية .
4. التعرف على الحركات التي مارسها المسلمين اثناء تأدية العبادات المفروضة من حيث التشابه مع بعض الالعب والتمارين الرياضية .
5. التعرف على ممارسة الالعب الترويحية في الاسلام لكلا الجنسين واهتمام الرسول محمد صلى الله عليه وسلم بها والتشجيع على ممارستها .

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية :

#### 2-1 مفهوم التربية الرياضية:

إن مفهوم التربية الرياضية بكل مكوناتها الحركية والقدرات البدنية والقتالية والكفاءات المهارية، وكانت الكفاية البدنية بمثابة الاختيار الحقيقي لقدرة الانسان على مجابهة تحدي عامل البقاء في مراحل تطور الحضارات، فقد باتت درجة الاعتماد على القوة البدنية في التغلب على قوة الحياة اليومية والبيئة الطبيعية وصراعها مع الانسان وبالنظر لاختلاف اهدافها حسب المتطلبات الاقتصادية والدينية والاجتماعية والنفسية والتربوية، الا ان اصبحت التربية الرياضية جزءاً من أهداف الدولة في الحفاظ على صحة الافراد وزيادة الانتاج والدفاع عن الوطن، وأصبحت التربية الرياضية مهمة في الدولة الاسلامية وقد اهتمت اهتماماً كبيراً بالالعب الرياضية التي تتميز بالقوة والسرعة والتحمل واعتمدت في الكثير من اركان العبادة على الحركات والنشاط البدني، اضافة الى النواحي التعبديّة الروحية والراحة النفسية من هموم الدنيا ومشاغها بالتوجه الى الباري عز وجل ، فقوة الجسم هي احد انواع القوة التي يجب ان يعدها المسلم للجهاد ضد اعدائه وانتصار للحق والمظلوم وكان الرسول محمد صلى الله عليه وسلم القدوة الحسنة في ذلك فقد كان يمارس انواعاً عديدة من الرياضات مثل الجري والرماية والفروسية والمصارعة والمبارزة ، وعندما بنيت اركان الاسلام ومنها الصلاة التي شرعها الله سبحانه وتعالى على هذه الهيئة وفيها جملة من الحركات لو تأملنا فيها لوجدناها ان المصلي يستخدم معظم مفاصله وعضلاته وهذا يعتبر من اقوى الاسباب لتقويتها والحفاظة على سلامتها فالمسلمون يمارسون الرياضة قبل ان يضع اسسها العلماء والمربون الاجانب اضافة الى الصيام والحج شي الى

المساجد كلها رياضة للبدن والنفس وتعتمد طريقة الاسلام في التربية معالجة خصائص الكائن البشري باكماله معالجة شاملة لا تترك جانب ولا تغفل عن المشي سواء روحه او عقله او جسده فمن مقاصد شريعة الاسلام حفظ الدين وحفظ المال وحفظ العقل وحفظ الغرض<sup>(1)</sup> ، وقد اعترف الاسلام باللعب ونظر اليه على انه نشاط مهم لحياة الانسان فمن خلاله يشعر الفرد بالبهجة والسرور وترويح عن النفس ولكن اللعب ذو وظائف متدرجة مع العمر فهو في مرحلة الطفولة مهم وذات طبيعة ومهم للشباب ومهم للكبار وله طبيعته ولكن على ان لا يتم على حساب الاعمال والفرائض الواجبه عيناً<sup>(2)</sup> .

## 2-2 التربية الرياضية في الاسلام:

بما ان التربية الرياضية التي هي جزء من التربية والتي تهدف الى تكوين الانسان الصالح وتحاول بلوغ هدفها عن طريق تحقيق عدة اغراض منها الصحة والاعداد لمختلف الجوانب والاهتمام باوقات الفراغ وتربية الخلق والتأهيل للعضوية الناجمة في الاسرة وكلمة (رياضة) بمعناها (مروض) مثل ناقة مروضة او روضتها ذلك هو المدلول اللغوي اما المعنى الاصطلاحي للرياضة عند الاطباء العرب والمسلمين ومنهم ابو بكر الرازي في كتابة (الفصول) بقوله (الحركة تسخن البدن والسكون الضر وكل حركة لا تبلغ سرعتها ان تغير النفس الى السرعة فليست داخله في حدود الرياضة<sup>(3)</sup> ، لذا فالتربية الرياضية هي ذلك الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمياً وعقلياً واجتماعياً ووجدانياً عن طريق الالعب المختارة والتي تتم ممارستها تحت اشراف قيادة صالحة لتحقيق اسمى القيم الانسانية<sup>(4)</sup>، من هنا يتضح للباحثان تلك العلاقة الواضحة والارتباط التام بين مفهوم التربية الرياضية ومقصد الاسلام في التربية فكلاهما يحرص على الاهتمام بالانسان بشكل متكامل ومتوازن فاذا كانت التربية الرياضية ضرورية لجسم الانسان في كل مراحلها فلا عجب ان يهتم الاسلام بذلك وهو الذي لم يترك شيئاً فيه فائدة للروح والبدن الا جاء به، لذا سعى الاسلام بان يعيش الفرد اماناً في نفسه معافى في بدنه سالماً في عمله مخلصاً لله ولوطنه والمجتمع الذي يعيش فيه لذا فالعبادات كلها فيها رياضة للنفس والبدن والعقل فالصلاة والصيام والحج والجهاد والمشي الى المساجد وخلف الجنائز وعيادة المريض كلها خير رياضة يمارسها المسلم في حياته ودليل ذلك ان الاسلام سبق

(1) أبو اسحاق الشاطي وابراهيم بن موسى اللخمي: الموافقات، ج2 ، بيروت ، دار المعرفة ، 1975 ، ص22.

(2) محمد جميل عبدالقادر ؛ التربية الرياضية الحديثة ، جميع عمال المطابع ، 2000 . ص 33.

(3) جمال الدين محمد مكرم ؛ لسان العرب ، بيروت ، دار صادر ، 1980، ص 165.

(4) علي بن عبدالرحمن بن هديل: حلبة الفرسان وشعار الشجعان، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة ،

كل المدارس التي جاءت بالحركات والتمارين الرياضية قبل ثلاثة عشر قرناً كالصلاة والحج واعداد المسلم حسب متطلبات العصر التي تتعدى فوائدها الروحية والبدنية والنفسية والعقلية والصحية بكثر من المراحل .

## 2-2-1 القوة في الاسلام:

لم يات ذكر كلمة (رياضة) نصاً صريحاً في القرآن الكريم وانما آيات قرآنية تناولت جسم الانسان واعتدال استقامة صورته بقوله تعالى: (الذي خلقك فسواك فعدلك ) الانفطار (7) وقوله تعالى: ( لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم) التين(4) وكان الرسول صلى الله عليه وسلم مضرباً بالمثل والقوة والشجاعة وهذا يقول الامام علي بن ابي طالب عليه السلام: ((كنا اذا حمي اليأس، واحمرت الحدق ، اتقينا برسول صلى الله عليه وسلم فما يكون احد اقرب الى العدو منه<sup>(1)</sup> . وذكر أنه صلى الله عليه وسلم كان يتميز بجسم قوي متين التركيب فلم يكن بالطويل ولا بالقصير، بل كان ريعه من القوم، جليل المشاش ( أي عظيم رؤوس العظام مثل الركبتين والمرفقين والمنكبين، وكان عريض الصدر، لم تعب اي عظم في البطن مع استرخاء اسفله<sup>(2)</sup>).

3-2 مكانة القوة في النصوص القرآنية: لذا نستدل من تفسير الايات القرآنية التي تناولت القوة بان هناك خمسة مفاهيم اساسية في القرآن الكريم هي:

**المفهوم الاول:** القوة بمعنى العدد من الرجال قال تعالى:(ويزدكم قوة الى قوتكم ولا تتولوا مجرمين) وقال تعالى:(مامكني فيه ربي خيراً فاعينوني بقوة اجعل بينكم وبينهم ردماً)الكهف (95) .

**المفهوم الثاني :** القوة بمعنى الجد والمواظبة ، قال تعالى: ( واذا اخذنا ميثاقكم ورفعنا فوقكم الطور خدوما اتيناكم بقوة واذكروا ما فيه لعلمكم تتقون )

**المفهوم الثالث :** القوة بمعنى (البطش) . قال تعالى : ( وقالوا من اشد منا قوة ) وقال تعالى ( وكأين من قرية هي اشد قوة )

**المفهوم الرابع :** القوة بمعنى (الشدّة) . قال تعالى : ( وهو القوي العزيز ) وقوله تعالى : ( بعثنا عليكم عبداً لنا اولي باس شديد) .

**المفهوم الخامس:** بمعنى(الرمي). قوله تعالى:(واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم وآخرين من دونهم لاتعلمونهم الله يعلمهم)الانفال (60) . وورد في القرآن الكريم آيات كثيرة عن القوة باكثر من معنى قوله تعالى: (خذوا ما اتيناكم

(1) عبد الغني عبود: الايولوجية والتربية في الاسلام ، الكتاب السنوي في التربية وعلم النفس ، دار الثقافة ، القاهرة ، 1976 ، ص 22.

(2) وجيه سالم الفرج: فلسفة الغزالي التربوية، رسالة المعلم ، المجلد الثالث ، ايلول ، 1991 ، ص 29.

بقوة واذكروا ما فيه لعلمك تتقون) البقرة (63). وقوله تعالى: ( ان القوة لله جميعاً ) البقرة (165) . وقوله تعالى : ( الم يعلم ان الله اهلك من قبله من القرون من هو اشد منه قوة) القصص(78). وقوله تعالى: ( ثم جعل من بعده قوة ضعفاً وشيبه) الروم (54)، وقوله تعالى:(ان خير من استأجرت القوي الامين) القصص(26). والمقصود بالقوة هي قوة البدن والروح والنفس والقوة في الفكر والغنطه وحين يكون افراد المجتمع اقوياء فهم اعزة قادرين على تحمل الصعاب والاسلام يأمر المسلمين باكتساب القوة من اجل الجهاد بل جعلها سبباً من اسباب العزة والقوة في التربية الاسلامية تهدف الى نشر الدين وتعاليمه وارساء قواعد الحكم باعتبار ان الاسلام دين ودولة<sup>(1)</sup>. ولا تأتي القوة الا بالممارسة ولكي نحصل على جسم سليم يرضي الله ويكون عنصراً حسياً ينمو في ظل منهج الله ، وقال الرسول صلى الله عليه وسلم ( من اصبح منكم امناً في سرية معافى في جسده عنده قوت يومه فكانما حيزت له الدنيا بحذافيرها) <sup>(2)</sup>، وكانت توجيهات الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وخصوصاً في بداية الدعوة تتضمن تعويد الشباب المسلم على خشونة العيش وحسن استعمال السلاح وكان صلى الله عليه وسلم المثل الاعلى للمسلمين في القوة قولاً وفعلاً فقد اثر عنه انه دعا ممارسة الاعمال التي تؤدي الى تقوية الابدان بل ممارسة ذلك عمليا حين قال صلى الله عليه وسلم ( إخشوشنوا فان الترف يزيل النعم ) .

### الباب الثالث

#### 3- التربية الرياضية والعبادات في الاسلام :

قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ( بني الاسلام على خمس ، شهادة ان لا اله الا الله وان محمداً رسول الله واقام الصلاة وايتاه الزكاة وصوم رمضان والحج من استطاع اليه سبيلاً ) ، فالصلاة والحج وصوم رمضان هي عبادة الله سبحانه وتعالى وطاعته ورياضة للبدن والنفس وهي لاتخلوا حقاً من تمارين بدنية فرضها الله عز وجل على المسلم لكي يكون في احسن صورة واجملها ويؤديها المسلم لامر الله تعالى حريصاً على ادائها برغبة وشوق) وللصلاة تاثير عجيب في صحة البدن والقلب وقواهما ودفع المواد الرديئة عنها، وما ابتلى رجلاً بعاهه اوداء او محنه او بليه الا كان حظ المصلي منها اقل وعاقبته اسلم<sup>(3)</sup>. وقبل الخوض بركن الصلاة يسبقها الطهارة (الوضوء) .

(1) الحاج محمد الغالي: التربية البدنية ومكانتها في التربية الاسلامية، جامعة ام درمان، مصر 1989، ص 18.

(2) الامام ابو زكريا يحيى بن شرف النووي: دار ابن الارقم للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت، ص 231.

(3) عباس عبدالفتاح الرملي: المبارزة سلاح الشيش، دار الفكر العربي ، مصر 1979 ، ص 256.



**3-1 دلالات قيام الوضوء:** قال تعالى: ( يا ايها الذين امنوا اذا قمتم الى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وايديكم الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وارجلكم الى الكعبين ) . سورة المائدة (6) .

**الوضوء:** في اللغة: هو النظافة والحسن وشرعاً غسل الوجه واليدين الى المرفقين ومسح ريع الراس وغسل الرجلين الى الكعبين والطهارة من شروط الصلاة والمراد بها طهارة البدن من الحدثين ومن النجاسة وطهارة اللباس والمكان من النجاسة<sup>(1)</sup>، والمقصود بالوضوء هو نظافة وطهارة البدن وتنشيطه ووقايته وهي تمرينات منظمة يقوم بهام المصلي قبل الشروع بتأديته الصلاة، وهي حركات تتفق مع نظام التدليك الطبي والذي يفيد ضرورة المسح باتجاه حركة الدورة الدموية الى القلب والوضوء يمثل هذه الحركات تعتبر احماً بديناً للقيام بحركات الصلاة وهو النظام الذي توصل اليه الطب النبوي<sup>(2)</sup>، وتهب عملية الوضوء صاحبها نشاطاً حيويماً اذ ان اراقه المياه على الوجه واليدين والرجلين عدة مرات في اليوم الواحد تحدث تقلصاً في الاوعية الشعرية وكذلك يقي الوضوء العيون من الرمذ، وان الاستنشاق والاستنثار يطهران مجاري الانف مما يتراكم فيها من غبار وجراثيم وكذلك فوائد غسل اليدين والاذنين ظاهرة صحية لكثرة ما يتعرض له الوجه والاجزاء المكشوفة من السموم والافرازات لذا كان في غسلها وقاية لها من ذلك<sup>(3)</sup> .

**3-2 دلالات القيام بالصلاة:** قال تعالى: ( فاقموا الصلاة ان الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً ) سورة النساء (103) فالصلاة تبدأ بالوقوف وهي الخشوع مع الفرج بين القدمين قليلاً حتى يسهل على الجسم ان يحفظ توازنه<sup>(4)</sup>، ووضع الوقوف هو احد انواع القوام الصحيح واكثر الاوضاع الاصلية استخداماً في الرياضة وفيه يكون الجسم طبيعياً دون تصلب كما تكون اجزاء الجسم الاخرى متزنة في وضعها العمودي فوق بعضها ويقع على العضلات والاربطة اقل مجهود ممكن<sup>(5)</sup>. وقد اكدت النتائج ان جميع عضلات الجسم تشترك في اداء الصلاة فيما تنقبض العضلة الرباعية في اثناء الوقوف عند فرد الركبتين فان عضلات الوجه تنقبض بشكل متباين للتعبير عن درجة انفصال المصلي عما حوله وانشغاله

(<sup>1</sup>) جلال الدين السيوطي: الطب النبوي ، الرياض ، 1990 ، ص 132.

(<sup>2</sup>) محمد خير علي مامسر : الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة ، ط 1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، الاردن ، 2001 ، ص 127.

(<sup>3</sup>) رضوان الهاشمي: العبادات الاسلامية كطرف التربية البدنية الاسلامية ، عن النشرة العربية للاتحاد الدولي لتربية البدنية اعداد الاتحاد العربي للعباب الرياضية ، العدد 11 ، 1987 ، ص44.

(<sup>4</sup>) أحمد الصباحي عوض الله: الصحة الرياضية والعلاج الرياضي، المكتبة العصرية، بيروت، 1987، ص17.

(<sup>5</sup>) محمد خالد منصور: المرأة والرياضة من منظور اسلامي(الاردن، دار المناهج للنشر والتوزيع)1996، 45.

الكامل بقراءه القرآن والخشوع وعند المقارنة بين الوضعين في الرياضة والصلاة فلاحظ(الاعتدال في الوقوف في كلاهما والفرج مابين القدمين والنظر الى الامام في الصلاة الى موضع السجود وفي الرياضة تهيئاً لوضع او حركة تاليه كذلك وضع اليدين في الصلاة على الجنبين ثم الصدر وفي الرياضة على الجنبين مع مواجهة الكتفين للجسم<sup>(1)</sup> .

**3-3 تكبيره الاحرام برفع اليدين:** تبدأ تكبيرة الاحرام برفع اليدين وتحريك مفصل الكتفين وان تحريك الذراعين عالياً يعمل على امتداد العضلات الصدرية حيث ان هذه العضلات متصلة بالاضلاع تعمل على رفع الصدر ويتحسن الشهيق، ومرونة مفصل الكتف وعدم تصلبه وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يرفع يديه تارة مع التكبير وتارة بعده وتارة قبله وكان يرفع اليد ممدودة الاصابع (يفرج بينها ولايضمها) ويجعلها حذومنكبه وربما رفعها حتى يحاذي بها فروع آذنيه<sup>(2)</sup> .

**3-3-1 الركوع في الصلاة والرفع منه:** يثني المصلي جذعه الى الامام واضعاً يديه على ركبتيه في هذا الوضع انقباض مثنيتات الفخذ وعضلات البطن بقوة، ونجد ان عضلات الظهر والبطن تمتد وتنسبط ونجد بان المصلي يضغط بيديه على ركبتيه فيدفعها للخلف ففي ذلك تمرين للعضلات الخلفية للفخذين والركبتين<sup>(3)</sup> . لذا فان الرسول صلى الله عليه وسلم اذا فرغ من القراءة سكت برهه ثم رفع يديه كما فعل في تكبيره الاحرام، وكبر وركع واضعاً يديه على ركبتيه حتى تطمئن مفاصلة وتسترخي وكان صلى الله عليه وسلم يمكن بيديه من ركبتيه كان قابض عليهما ويقابل الركوع في التمرينات البدنية، وضع مشتق من الوقوف بتحريك الجذع ويعرف بثني الجذع اماماً (وقوف الميل) مع مراعاة استقامة الظهر والرأس تقريباً ويكون النداء للتمرين ( الجذع .. اماماً ... ميل)<sup>(4)</sup> .

**3-3-2 السجود:** السجود حركة جامعة شاملة الفائدة لاكثر اجهزة الجسم، فثني الركبتين كاملاً في هذه الوضع يزيد مرونتها وبالتالي يمنع تصلب مفصلي الركبتين .. وان ثني الجذع ووضع الجبهة على الارض في حركة السجود، يعد من انجح الحركات في عمل نوع من التديك الذاتي للمعدة والجهاز الهضمي مما يساعد على الهضم ويمنع الامساك وكان صلى الله عليه وسلم لا يفترش ذراعيه، بل كان يرفعه عن الارض وباعدها عن جنبه حتى يبدو باطن ابطيه من وراهه ، حتى لو ان ابهمه ارادت ان تمر تحت يديه لمرت، ولو تتبنا الاوضاع

(1) الحاج محمد الغالي: مصدر سبق ذكره، 1989، ص 59.

(2) محمود عبدالفتاح عنان: الباحة في السباحة، مجلة بحوث تربوية العدد الثاني، مصر، 1989، ص 77.

(3) محمد ناصر الدين الباني: صلو كما رايتموني اصلي، المكتب الاعلامي ، ب.ت، ص 207.

(4) محمد خالد منصور: مصدر سبق ذكره، 1996 ، ص 51.

الرياضية التي لها علاقة بالسجود ، لرأينا انها تمر في مراحل وهي تشبه وضعية السجود في الصلاة مثل: الوقوف والانحناء للامام وثني الجذع اماماً واسفل وكذلك وضعية جلوس الجثو (الجلوس على القدمين) اضافة الى الجثو الافقي وفيه يركز الجسم على الركبتين واليدين وتكون الذراعان مفروشتين والجذع افقياً موازياً للارض بينما الفخذان مع الساقين زاوية قائمة وكذلك وضع الجهة على الارض وهو وضع السجود ومقدمة لوضع الوقوف على الراس في الجمباز<sup>(1)</sup>.

**3-3-3 التسليم:** عن الامام علي بن ابي طالب عليه السلام عن النبي محمد صلى الله عليه وسلم قال: ( مفتاح الصلاة الطهور وتحريمها التكبير وتحليلها التسليم ) في كتاب الطهارة ابو داود والترمذي وابن ماجه، وعن عامر بن سعد عن ابيه قال كنت ارى النبي محمد صلى الله عليه وسلم ( يسلم عن يمينه وعن يساره حتى يرى بياض خده<sup>(2)</sup>، وهنا الوضع في الصلاة يشبه تمرين تحريك الرقبة يمينا ويساراً حيث يلاحظ ان عملية التسليم عمل عضلي كامل لجميع عضلات الرقبة (2: 18)، وتمارين الرقبة من التمارين الرياضية المعروفة فهو يكسب الرقبة المرنة في الحركة وقوة وجمالاً، ويعطي الراس وضعه الصحيح وكذلك يكسب عضلات فقرات العنق ليونة ومرونة ، كما له اثر حسن على الدورة الدموية في الرأس<sup>(3)</sup>.

**4-3-4 الصيام:** قال تعالى: ( يا ايها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون ) (البقرة 183) وقال تعالى: ( أن تصوموا خير لكم ان كنتم تعلمون ) (البقرة 184 ) وقال تعالى: ( شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد من الشهر فليصمه ) (البقرة 185). وروي عن النبي محمد صلى الله عليه وسلم قال: ( من صام رمضان ايماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر ) وقوله صلى الله عليه وسلم: (الصوم صحة ) ان حكمة الصوم صحة الجسم وكسر النفس وقهر الشيطان وطيب الفم عند الله تعالى وصفاء القلب وغفران الذنوب وعظيم الاجر وعلو منزلته في الاخرة والاتصال بوصف الملائكة والتقرب من الله جل شأنه<sup>(4)</sup>، والصوم دواء الروح والقلب والبدن ... وله تاثير عجيب في حفظ الصحة واذابة الفضلات وحبس النفس عن تناول مؤذياتها وفي الصوم الشرعي من اسباب حفظ الصحة ورياضة البدن والنفس<sup>(5)</sup>، وفي الطب الحديث

(1) محمد خالد منصور: مصدر سبق ذكره، 1996، ص 28.

(2) جلال الدين السيوطي: مصدر سبق ذكره، 1990، ص 31.

(3) رضوان الهاشمي: مصدر سبق ذكره، 1987، ص 35.

(4) جلال الدين السيوطي: مصدر سبق ذكره، 1990، ص 42.

(5) ابن قيم الجوزية: الفروسية، تحقيق عزت العطار الحسيني دار الكتب العلمية، بيروت، ب. ت، ص 193.

يعترف ما للصوم من فوائد صحية وطبيعية عظيمة وقد اشار العالم الالماني الطبيب (بوجتكر) الذي اعتنق الاسلام بعد ان درس واقتنع بالشرعية والسنة واسس مركزاً طبياً يعالج فيه مرضاه بالصيام على الطريقة الاسلامية، كما اوردها في كتابه (الصيام والصحة) حيث اشار بان اكثر من عشرات الامراض يمكن معالجتها بالصيام<sup>(1)</sup>، والصيام فريضة كما انه رياضة وليس رياضه حركية لكنه رياضه وقائية وروحية تعود الجسم الصبر واحتمال المصاعب والتغلب على الشهوات وفوائده كثير منها الاعتدال في الافطار او السحور ومراعاة ما يناسب خلو المعدة في النهار ويتلخص الاثر التربوي لصيام في تربية الروح والخلق حيث يتعود الانسان على ضبط نفسه ومكافحة شهواته وبذلك تتقوى لديه الارادة وفيه تربية اجتماعية اذ جعل الفرد يفكر في حاجة الفقير ويشعر بالمساواة والاخاء معه وفيه تربية جسدية اذ يروض الجسم ويقويه ويجعله قادراً على التحمل فضلاً عن الجوع والعطش<sup>(2)</sup> .

**3-5 الحج والعمرة:** قال تعالى: (ولله على الناس حج البيت من استطاع اليه سبيلاً) (ال عمران 97) وعن ابي هريرة رضي الله عنه قال خطب فينا الرسول صلى الله عليه وسلم فقال ( يا ايها الناس قد فرض الله عليكم الحج فحجوا)<sup>(3)</sup>، وحج البيت فرض لازم بشرط الاستطاعة، وقال الامام مالك (الاستطاعة بالبدن فمن قدر على المشي والكسب وجب الحج، وشعائر الحج والعمرة تحتاج الى جهد بدني عالي فالطواف بالبيت والسعي بين الصفا والمروة والوقوف بعرفات والنزول لمزدلفة ومنى ورمي الجمرات تحتاج جهداً بدنياً عالياً وتتمثل بالسير والمشى والهولة، وروي ان الرسول صلى الله عليه وسلم اول شيء بدأ به حين قدم مكة ان توجس ثم طاف بالبيت ويكون الطواف سبعة اشواط وقال: ( اتخذوا من مقام ابراهيم مصلى، فصلى خلف المقام ثم اتى الحجر فاستلمه ثم قال نبدأ بما بدأ الله به، فبدأ بالصفا وقرأ(ان الصفا والمروة من شعائر الله)<sup>(4)</sup>، ويستحب للحاج ان يهرول في الاشواط الثلاثة الاولى من الطواف وبمشي مشياً عادياً في الاشواط الاربعة الباقية وهنا يمارس الحاج الواناً من الرياضة ولو حسبت المسافة التي يقطعها الحاج بين الصفا والمروة لوجدت ( انها تقارب مسافة مسابقة اولمبية

(1) محمد ابراهيم ابو شفرة: الرياضة في الاسلام، ط2، مدينة الحسين للشباب، الاردن، 1985، ص7.

(2) رضوان الهاشمي: مصدر سبق ذكره، 1978، ص38.

(3) جلال الدين السيوطي: المسارعة الى المصارعة، مقدمة الاحكام الفقيه المتعلقة بالمصارعة، ط1، مطبعة السواري للتوزيع، جدة 1992، ص158.

(4) جلال الدين السيوطي: المصدر السابق، 1992، ص133.

فالحاج يقطع (1400م) فيما ان المسابقة الاولمبية (1500م)<sup>(1)</sup> . والسعي هو الاسراع في المشي نوع من مسابقات المسافات الطويلة فهو (420م) تقريباً في الشوط الواحد وحوالي (3000م) في الاثواط السبعة وهو احد المسافات المعروفة في العاب القوى ، وهو نوع من التدريب لتنمية القوة العضلية ويمكن الاختلاف بين مايفعله الحاج في السعي وبين سباق المسافات الطويلة اذ ان الحاج يقوم بسعي دون ان يكون في سباق ولسانه يلهج بذكر ربه وهذا لا يستاتي للمتنافسين في السباق اذ يكون همهم بذل اقصى ما عندهم للحصول على مركز متقدم في السباق<sup>(2)</sup> .

أما الوقوف على عرفات فيستلزم صعود مدرج حجري يبلغ ارتفاعه (30م) ونحن نعلم ان الصعود على مدرج يعد تمريناً رياضياً ناجحاً لتقوية عضلات القوائم السفلى مثل البطن - والعمود الفقري<sup>(3)</sup>، ولا ننسى المسافة التي يقطعها الحاج من عرفات الى المزدلفة وما فيها من مشقة ثم تاتي الراحة والمبيت قبل متابعة السير الى رمي الجمرات حيث يقابل رمي الجمرات في الالعاب الرياضية رمي الرمح ورمي السهم ورمي الكرة كل ذلك يتطلب دقة في التصويب وقدرة في العضلات فهو يدرب الحاج على الرمي من اعلى ومن اسفل ومن الوسط واذا اخطأ الهدف اعاده ومن ثم فهو لعبة رياضية تنتمي الى العاب القوى، ويقابل مبيت الحاج في منى واعتمادهم على انفسهم في حياة اقرب الى حياة المخيمات التي تقيمها الاندية والمنتخبات لاعضاءها ليتفرغوا الى التمارين كامل اليوم او اقرب الى حياة الفرق الكشفية في المعسكرات والرحلات الى الاماكن الخلوية وهناك حسنات في هذه الرياضة الروحية مثل ضبط النفس والسيطرة عليها قال تعالى: ( فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج ) (البقرة 197 ) ومثل هذا ما تدعوا اليه المؤسسات والاندية والمدربون . نستنتج مما تقدم بان جميع شعائر الحج تحتاج الى حركة ونشاط وجهد كبير من مشي وهرولة متمثلة .

- الطواف حول الكعبة في كل مرة يدخل فيها المسلم الى الكعبة (7) مرات بين مشي وهروله .
- السعي بين الصفا والمروة (7) مرات ايضاً بين مشي وهرولة .
- الوقوف في عرفة والنزول الى المزدلفة .
- رمي الجمرات ويتطلب جهداً بدنياً وحركة في اليدين والجسم كله .

<sup>(1)</sup> رضوان الهاشمي: العبادات الاسلامية كطرف التربية البدنية الاسلامية، مصدر سبق ذكره، 1987، ص 44.

<sup>(2)</sup> الحاج محمد الغالي: مصدر سبق ذكره، 1989، ص102.

<sup>(3)</sup> رضوان الهاشمي: المصدر السابق ، 1987 ، ص 44.

- اداء فرائض الصلاة ونوافلها وقيام الليل وقضاء معظم ساعات النهار والليل خلال التواجد في مكة المكرمة والمدينة المنورة في الصلاة والتعبد وهذه الشعائر بمجموعها تحتاج الى اللياقة بدنية عالية كما انها تكسب الحاج للياقة صحياً وجسماً ونفسياً وعقلياً<sup>(1)</sup>.

## الباب الرابع

### 4- الألعاب الرياضية في الاسلام :

#### 4-1 رياضة المشي:

نظراً لمكانه رياضة المشي واهميتها لدى المسلمين واهتمام الرسول ﷺ بالانشطة ذات التأثير الكبير واكساب الجسم القدرة والمهارة والصحة والدليل على الاهتمام بهذه الرياضة حين اعتمر ﷺ واصحابه بعد صلح الحديبية بعام، وقد رأهم كفار قريش وهم يطوفون بالكعبة فقالوا مستهزئين بالمسلمين سيطون اليوم بالكعبة قوم انهكتهم حمى يثرب (المدينة) وروي الشيخ الغزالي بان الرسول ﷺ ذهب من مكة الى الطائف ماشياً على قدميه وقطع منطقة كلها جبال وهضاب، وانه ﷺ قد تسلق هذه الجبال في مسيرته الى الطائف<sup>(2)</sup>، وذكر ان رسول الله ﷺ مشى هو وصاحبه الامام علي بن ابي طالب وعبد الله بن رواحه رضي الله عنهم ولم تكن لهما سوى راحلة واحدة كوسيلة نقل فكانوا يتبادلون السير والركوب، فكان اثنان يمشيان والاخر يركب وقد خجلا صاحبي الرسول ﷺ اللذان معه، فكيف يركبان ويدعيانه ﷺ يمشي، فرفض ﷺ (إذا سمعتم رفضاً قاطعاً بان يستمر في الركوب وقال : انكما لستا باقدر مني على المشي ولا انا باغنى منكما على الأجر، ومشى المسافة المقرر<sup>(3)</sup>). وعن ابي هريرة رضي الله عنه قال قال الرسول ﷺ ( من غدا الى المسجد او راح اعد الله له في الجنة نزلاً كلما غدا او راح وقال ﷺ (إذا سمعتم الإقامة فامشوا الى الصلاة وعليكم بالسكينة والوقار ولا تسرعوا فما ادركتم فصلوا وما فاتكم فاتموا<sup>(4)</sup>، وتستحب الصلاة في المسجد الابعد الذي يجتمع فيه العدد الكثير من المسلمين قال الرسول ﷺ (ان اعظم الناس في الصلاة اجراً ابعدهم اليها مشى<sup>(5)</sup>). ومن هذا الحديث قد حث الاسلام على المشي الى المساجد للصلاة ولما لذلك من الاجر ولو استعرضنا الرياضات التي حث عليها المختصون لوجدنا رياضة المشي تحتل مرتبة متقدمة في معالجة الامراض، وعند المدربين اكتساب اللياقة البدنية وقال الرسول ﷺ (ابشروا المشائين في الظلم الى المساجد

(1) محمد ناصر الدين الباني: مصدر سبق ذكره، ب. ت، ص 211.

(2) عباس عبدالفتاح الرملي: مصدر سبق ذكره، 1979، ص 256.

(3) محمد ناصر الدين الباني: مصدر سبق ذكره، ب. ت، ص 216.

(4) عبدالغني عبود؛ الايدولوجية والتربية في الاسلام، مصدر سبق ذكره، 1976، ص 123.

(5) الامام ابو زكريا يحيى بن شرف النووي: مصدر سبق ذكره، ب. ت، ص 341.

بالنور التام يوم القيامة<sup>(1)</sup>، والمشي من احسن انواع الرياضة عامة واكثرها فائدة ففيه تتحرك العضلات ويسرع القلب بالتنفس، لذا اعتبره العلماء احد اسس المباريات الرياضية لا يسهل تمثل الاغذية ويساعد عملية الاحتراق وطرد السموم من الجسم، بل ينشط جسم الانسان عامة ويناسب مختلف المراحل العمرية وكلا الجنسين ويقول الدكتور (جفرسون) من اطباء القرن التاسع عشر (لاشك اننا جنينا بعض المزيا من استعمالنا الخيل في الركوب لكنني اشك في ان المزيا التي اصبناها تعادل ما فقدناه اهمالنا رياضة المشي)<sup>(2)</sup>، ولكي يكون المشي مؤديا للغرض يشترط ان يتم في الهواء الطلق وان يكون الجسم معه مستقيماً والراس مرتفعاً والتنفس عميقاً منتظماً والعضلات مشدودة والعينان تنظران صوب الافق البعيد، هكذا كانت مشية الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم كما وصفه الامام علي بن ابي طالب عليه السلام اذ مشى تقلع ( التقلع هو الارتفاع عن الارض ) وهي مشية اولي العزم والهمة والشجاعة وهي اعدل المشيات واروحها للاعضاء وابعدها عن مشية الهوج لان بها وقاراً من غير تكبر ولا تماوت لانه صلى الله عليه وسلم كان كانما ينحط من صيب وكانما ارض تطوى له<sup>(3)</sup>، واذا كانت انواع الرياضات لا تتاسب بعض الناس كالمصابين بامراض القلب فان المشي لا خطر فيه اذا لم يبلغ حد الاجهاد<sup>(4)</sup>، وان المشي رياضة ينصح به الاطباء مرضاهم وخاصة كبار السن وللذين لديهم امراض القلب بممارسة رياضة المشي لمسافات معينة، وللمشي فوائد لا تحصى منها المشي الى المساجد انه ينمي التحمل والكفاءة البدنية ويقوي عضلات الجسم وخاصة عضلة القلب ويزيد من مرونة المفاصل وينشط الدورة الدموية ويوسع الشرايين ويحسن عمل جميع اجهزة الجسم وينشط الدماغ والذاكرة ويعمل على اذابة الشحوم وازالة التوتر فهو يعالج البدانة وامراض القلب الناتجة عنها ويخلص الفرد من امراض الربو ومن الهموم والمشاكل اليومية ويشعر الانسان بالمتعة والبهجة والسرور حيث ان الجسم يفرز بعض الانزيمات التي تؤثر على الالتهابات العصبية<sup>(5)</sup>، والمشي رياضة لا يمكن الاستغناء الاستغناء عنها لاهميتها في الحياة والمحافظة على حيوية الانسان وكان الرسول محمد صلى الله عليه وسلم يحج ماشياً مع اصحابه كما روي عنه صلى الله عليه وسلم (حج النبي محمد صلى الله عليه وسلم وأصحابه ماشياً من المدينة المنورة الى مكة وقال صلى الله عليه وسلم (اربطوا اوساطكم بارزكم) ومشى خلط الهرولة<sup>(6)</sup> .

(1) الامام ابو زكريا يحيى بن شرف النووي، المصدر السابق، ب. ت، 223.

(2) محمد ناصر الدين الباني: المصدر السابق، ب. ت، ص 215.

(3) محمد ناصر الدين الباني: مصدر سبق ذكره، ب. ت، ص 217.

(4) محمد خالد منصور : مصدر سبق ذكره، ، 1996، ص 91.

(5) جلال الدين السيوطي: الطب النبوي، الرياض، 1990، ص 138.

(6) رضوان الهاشمي: مصدر سبق ذكره، 1987، ص 142.

#### 4-2 رياضة المبارزة في السيف:

كان السيف سلاح المسلم لا يفارقه فكان للرسول ﷺ سيوف عدة وقيل قدم صلى الله عليه وسلم المدينة ومعه سيفان يقال لاحدهما العضب شهد به بدرًا وسيفه ذي الفقار غنمه في يوم بدر وقد صار للامام علي بن ابي طالب ؑ من بعده وللسيوف اشكال عدة منها الطويل المستقيم الحدين والمقوس ذو الحد الواحد<sup>(1)</sup>. قال ابن هشام كان يقال لسيف رسول الله صلى الله عليه وسلم ذو الفقار وحدثني بعض اهل العلم ان ابن نجيح قال ناد مناد يوم احد (لا سيف الا ذو الفقار ولافتى الا علي)، وان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال للامام علي بن ابي طالب ؑ لا يصيب المشركون منا مثلها حتى يفتح الله علينا<sup>(2)</sup>، والمبارزة احد المهارات التي تتطلب قدرة فائقة على الحركة السريعة لالتقاء ضربات الخصم والمباغته وهي ركن من اركان الفروسية ولقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يشهد المبارزة ويقرها في المسجد، كل ذلك ليعلمنا ان المبارزة ضرب من ضروب العبادة التي يتقرب بها العبد الى ربه، وأمر صلى الله عليه وسلم بغسل السيوف بعد القتال قال ابن اسحق فلما انتهى صلى الله عليه وسلم إلى اهله ناول سيفه ابنته فاطمة فقال اغسلي عن هذا دمه يابنيه فوالله لقد صدقني اليوم وناولها الامام علي بن أبي طالب ؑ سيفه فقال وهذا ايضا فاغسلي عنه دمه فوالله لقد صدقني اليوم فقال صلى الله عليه وسلم (لئن كنت صدقت القتال صدق معك)<sup>(3)</sup>، وقد استمر المسلمون في ممارسة المبارزة فازدهرت هذه الرياضة حيث كانت المبارزة بالسيوف احب الالعب الى نفوسهم<sup>(4)</sup>.

#### 4 - 3 رياضة الطعن بالرمح:

هذه الرياضة من الرياضات التي مارسها الرسول محمد صلى الله عليه وسلم ويعد الطعن بالرمح احد انواع الفروسية الاربعية (الكر والفر بالخيول، ورمي القوس والمطاعنه بالرمح والمداوره بالسيوف فمن استكملها استكمل الفروسية)<sup>(5)</sup>، وكان المسلمون يقضون وقتاً طويلاً على استخدام الرماح اما بمطاردة الوحوش وطعنها واما باعداد حلقة من حديد تسمى (الوتره) يتمرنون على الطعن داخلها حتى حذقوا الطعن بها والتدريب على الطعن بالرمح، جاء تنفيذاً لاهميتها والتي ذكرها الله سبحانه وتعالى في كتابه قال (يا ايها الذين امنوا ليبلونكم الله بشيء من الصيد تتاله ايديكم ورماحكم) (المائدة 94)، وان الرسول صلى الله عليه وسلم عظم شأن الرماح عندما قال (جعل رزقي تحت ظل

(1) عبدالعظيم بن بدوي : الوجيز في فقه السنه والكتاب العزيز ، ط1 ، دار بن رجب ، دمايط 1995، ص 22.

(2) ابن هشام : السيرة النبوية ، مطبعة اوفسيت منير ، بغداد ، 1998، ص 391.

(3) محمد ابراهيم ابو شفرة: مصدر سبق ذكره، 1985، ص 14.

(4) دريد عبدالقادر نوري؛ التربية الرياضية عند العرب في العصر العباسي ، الموصل ، 1992 ، ص 53.

(5) ابن قيم الجوزية: الفروسية، مصدر سبق ذكره ، ص 106.



رمحي وجعل الذله والصغار على من خالف امرى<sup>(1)</sup>، فالرمح سلاح حيوي حث الاسلام الناس بالتدريب على الطعن به كونه اداة من ادوات الجهاد في سبيل الله ، واحسن العرب استخدامه رمياً وطعناً ولهم فيها اشعار لطيفه ومعان بديعه في كل جيل من اجيالهم .

#### 4-4 رياضة الفروسية:

الفروسية من الرياضات التي احبها الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وشجع على مسابقات الخيل والابل، وانه صلى الله عليه وسلم سابق بنفسه وكان له خيول مضمرة وكذلك ناقه اسمها الغضباء وكانت غايته صلى الله عليه وسلم تنصب على تطوير دوافع الناس نحو الفروسية والتحريض على تعلم ضرورها كونها حافظاً دينياً ومادياً ومعنوياً ، لترغيب الناس على مزاوله التدريب بهمة عالية وشفق شديد فمسابقة الخيل يقصد بها التعليم والتمرين والتدريب والتحريض على الفروسية والشجاعة<sup>(2)</sup>، وفي احاديث وسيرة الرسول صلى الله عليه وسلم في سباق الخيل والرهان واهميتها وفضلها في الاسلام ولقد سابق صلى الله عليه وسلم بين الخيل ودعا الى ركوبها والتمرس عليها وطالب بتعهدا ورعايتها فهي سلاح المسلم في الجهاد ومركبته التي يكر ويفر ويناور ويحاور بها وقال صلى الله عليه وسلم (ارتبطوا الخيل وامسحوا بناوصيها واكفالها وقلدوها ولا تقلدوا الاوتار)<sup>(3)</sup>. وقد امر الله سبحانه وتعالى الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم العناية بالخيول، فقال سبحانه وتعالى ( واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم) (الانفال 60)، واقسم الله سبحانه وتعالى بها فقال تعالى ( والعاديات ضبحاً فالموريات قدحاً فالمغيرات صبحاً فائرن به نقعاً فوسطن به جمعاً) (سورة العاديات 1-5) فاتخذ صلى الله عليه وسلم الخيل وارتباطها واعجب بها وحضن عليها وعلم المسلمين مالهم في ذلك.

#### 4-5 رياضة الرمي:

تعتبر رياضة الرمي من الرياضات المهمة التي عرفها العرب منذ القدم واستمر ممارستها بعد الاسلام وفي مختلف العصور التاريخية وكانوا قد اتقنوا الرمي بالسهم ووضعوا له قوانين تطورت مع الزمن، وقد اختلف العلماء والمسلمين في المفاضلة بين ركوب الخيل والرمي وان فضل بعضهم الرمي على الركوب والرمي احد اركان الفروسية الاربعة ( ركوب الخيل والكر والفر بها والرمي بالقوس والمطاعنه بالرماح والمداورة بالسيوف) وقد حث الرسول محمد صلى الله عليه وسلم على الرمي بالقوس والسهم واكد على تعلمها اشد تأكيد عندما قال صلى الله عليه وسلم ( من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا اوقد عصى)<sup>(4)</sup>، وكان صلى الله عليه وسلم يعجبه ان يرى الرجل رامياً وفارساً وسابحاً (21):

(1) جان فاغ : الصحة والرياضة ، الاكاديمية الفرنسية ، فرنسا ، 1994 ، ص155.

(2) ابن قيم الجوزية: الفروسية، مصدر سبق ذكره ، ص 60.

(3) الامام ابو زكريا يحيى بن شرف النووي: مصدر سبق ذكره، ص433.

(4) ابن قيم الجوزية: الفروسية، مصدر سبق ذكره ، ص 106.

144) وفضل الرمي في سبيل الله كبير وللرامي اجر عظيم، ان الله سبحانه وتعالى قدم الرمي في الذكر فقال تعالى: ( واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل) وثبت انه صلى الله عليه وسلم أنه فسر القوة الرمي ، وهو على المنبر يقول : واعدوا لهم ما استطعتم من قوة الان ان القوة الرمي الا ان القوة الرمي الا ان القوة الرمي، وجاء في الصحيح البخاري عن سلمه بن الاركوع قال مر النبي صلى الله عليه وسلم على نفر من المسلمين بالسوق فقال: ( ارموا بني اسماعيل فان اباكم كان راميا، ارموا وانا مع بني فلان) قال فامسك احد الفريقين بايديهم فقال صلى الله عليه وسلم ارموا وانا معكم كلكم<sup>(1)</sup>، وقد أمر الرسول صلى الله عليه وسلم بتعليم ابنائنا الرماية فقال(علموا ابناءكم الرمي فانه نكاية للعدو) وقال صلى الله عليه وسلم ( من رمى العدو بسهم وبلغ بسهمه العدو اصابه او اخطأ فيعد له رقبه )<sup>(2)</sup>، وروي عن ابي نجيح السلمي قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ( من بلغ بسهم في سبيل الله فهو له درجة في الجنة، فبلغت يومئذ ستة عشر سهماً) قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ( من رمى بسهم في سبيل الله فهو عدل محرر )<sup>(3)</sup>.

#### 6-4 رياضة السباحة :

كانت رياضة السباحة من الرياضات التي مارسها جميع الخلفاء الراشدين والسباحة واحدة من الالعاب المتكاملة التي يتحرك فيها جميع اعضاء الجسم عند ممارستها وعرفت منذ القدم وذكر السيوطي الى تعلم الرسول صلى الله عليه وسلم السباحة وذلك عندما بلغ ست سنوات عندما خرجت به امه الى اخواله ، حيث نزلت به في دار النابغة فاقامت به عندهم شهراً فكان صلى الله عليه وسلم يذكر اموراً في مقامه فيقول ( ههنا نزلت بي امي وفي هذه الدار قبر ابي عبدالله بن عبدالمطلب واحسنت العوم في بئر بني عدي بن النجار. وفي رواية دخل صلى الله عليه وسلم غديراً فقال: ( يسبح كل رجل الى صاحبه، فسبح كل رجل الى صاحبه حتى بقى النبي صلى الله عليه وسلم وابو بكر فسبح صلى الله عليه وسلم الى ابي بكر رضي الله عنه حتى اعتنقه وقال لو كنت متخذاً خليلاً حتى القى الله لا اتخذت ابي بكر خليلاً لكنه صاحبي، كما كتب عمر رضي الله عنه الى الولايات في البلدان ان يهتموا بتربية ابناءهم التربية البدنية اللاتقة بهم كعرب ومسلمين فكتب الى ابي عبيده بن الجراح (ان علموا غلمانكم العوم ومقاتليكم الرمي)<sup>(4)</sup>، وفي الاثر قال(علموا اولادكم السباحة والرماية وامروهم ليثبوا على الخيل وثبا وروحوهم ما يحمل من الشعر) وقول آخر(علموا اولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل).

(1) عباس عبدالفتاح الرملي: مصدر سبق ذكره ، 1979، ص 256.

(2) الحافظ عبدالله بن يزيد القزويني بن ماجه: سنن بن ماجه ، دار الفكر للطباعة ، ب.ت، ص 940.

(3) جلال الدين السيوطي: مصدر سبق ذكره ، 1992، ص 11.

(4) جلال الدين السيوطي: المصدر السابق، 1992، ص 23.

#### 4-7 رياضة المصارعة:

تُعد المصارعة من الالعاب الرياضية التي لها جذورها التاريخية وعرفت المصارعة قديماً ووضعت لها القواعد والقوانين واقامت لها المهرجانات وقد اتفق فقهاء المسلمين على مشروعية المصارعة بصفتها احد انواع الالعاب المفيدة للبدن والمقوية للجسم<sup>(1)</sup>. وذكر السيوطي ايضاً عن ركانه بن عبد يزيد وكان اشد الناس قوة ، قال كنت انا والنبي محمد صلى الله عليه وسلم في غنيمه لابي طالب نرعى، اذ قال لي صلى الله عليه وسلم هل لك ان تصارعني ؟ قلت له انت قال صلى الله عليه وسلم انا فقلت على ماذا قال صلى الله عليه وسلم على شاة من الغنم فصارعته فصارعني فاخذ مني شاة ثم قال صلى الله عليه وسلم هل لك في الثانية قلت نعم فصارعته فصارعني واخذ مني شاة .. فجعلت التقت هل رأني انسان فقال صلى الله عليه وسلم مالك قلت الا رأني بعض الرعاة فيتجرأون عليّ ، وانا في قوة من اشدهم فقال صلى الله عليه وسلم هل لك في صراع الثالثة، قلت نعم فصارعته وصارعني فاخذ الشاة الثالثة، فقعدت كئيباً حزيناً فقال صلى الله عليه وسلم مالك ؟ قلت اني راجع الى عبد يزيد وقد اعطيت من غنمه والثانية انني كنت اظن اني اشد قريش فقال صلى الله عليه وسلم هل لك في الرابعة فقلت لا بعد ثلاثة فقال صلى الله عليه وسلم ما قولك في الغنم فاني اردتها اليك فردها علي فلم يلبث ان ظهر امره فاتيته فاسلمت فكان مما هداني الله اني علمت انه لم يصارعني يومئذ بقوته ولم يصارعني يومئذ الا بقوة غيره<sup>(2)</sup>، ولا يحض الاسلام على تعلم الاشياء لتكون وسيلة تدمير واضرار بالناس، بل لكي يعرفها الانسان فيتجنبها ، فاذا الجئ اليها مارسها للدفاع عن نفسه، ودرء الشر عن حقه وبذلك يوفق الاسلام بين القوة البدنية والآخرى النفسية فيجعل من الانسان ارادة بناء مقتدره غير عدوانية ابداً<sup>(3)</sup>.

ومن الخلفاء الراشدين الذين مارسوا المصارعة وشجع ابنائه على ممارستها هو الامام علي بن ابي طالب عليه السلام فقد تابر على تدريب ولديه الحسن والحسين عليهما السلام على رياضة المصارعة، اقتداء بالرسول صلى الله عليه وسلم الذي كان يطلب منهما دوماً ان يتصارعا امامه .

#### 4-8 الالعاب الترويجية في الاسلام:

لقد نصت الاحاديث النبوية الشريفة صراحة للعيان ان اللعب المباح الذي لا معصية فيه، ولا يلهي عن فرض من فرائض الله ، ولا يشمل على ما يؤذي ولو بالتوقع وضرب النبي محمد صلى الله عليه وسلم بذلك خير مثل في تشجيع مزاولة اللعب وعدة لهو مفيداً لا يستغني عنه

(1) جلال الدين السيوطي : مصدر سبق ذكره، 1992، ص 11.

(2) جلال الدين السيوطي: مصدر سبق ذكره ، 1992، ص 52.

(3) محمد الخوالدة : اللعب الشعبي عن الاطفال ودلالاته التربوية في انماء شخصياتهم (الاردن - جامعة

اليرموك ) 1987، ص 28.

الانسان حيث قال عليه وسلم ( اللهو والعبو فاني اكره ان يرى في دينكم غلطة )<sup>(1)</sup>، وكان عليه وسلم يشجع على اللعب ويشاهد اللعب بنفسه الكريمة لانه خير وسيلة للمحافظة على صحة الجسم وقوته ووقاية من الترهل، كما كان يرى ان للبدن حقوقاً يجب الوفاء بها، وهناك انواع من فنون اللعب التي شرعها الاسلام لاتباعه للترفيه عنهم وتهيئة النفوس للقبال على العبادات بنشاط وعزيمة. والاسلام دين الواقع والحياة ويعامل الناس على ان لهم طبيعتهم الانسانية فيتعرف بكل ما تطلبه الفطرة البشرية من فرح ولعب ومرح ومداعبة ضمن حدودها ماشرعه الله سبحانه وتعالى، ولقد كان النبي محمد عليه وسلم يلعب الصغار ويروح عن نفوسهم ويشجعهم على اللعب ليدخل السرور الى قلوبهم، وقال الامام علي بن ابي طالب عليه السلام: (روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فان القلب اذا اكره عمى)<sup>(2)</sup>. ولا شك في ان اجمل وابهج الوان الرياضة الترويحية هي الرياضات المائية فهي اعلى الانشطة الترويحية قيمة وفائدة، فضلاً عما يصاحبها من مشاعر ممتعة وما يعقبها من ازالة التوتر والهموم، وقد اخرج ابن عدي عن ابي عباس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( خير لهو المؤمن السباحة وخير لهو المرأة المغزل )<sup>(3)</sup>، وكما قيل بان اهل قرينش بخير طالما ان الصبيان يلعبون ويمرحون وكان الامام علي بن ابي طالب عليه السلام يحث ولديه الحسن والحسين ويجعلهما يلعبان وهما طفلان وكان يركبان ظهر جدهما الرسول محمد صلى الله عليه وسلم وكان عليا عليه السلام يمنع اجبار الاولاد على ممارسة سلوك الكبار او معاملتهم معاملة الاكبر سناً وطلب منهم افعال او سلوك لا يتناسب سنهم وفي هذا الصدد قال عليه السلام: لا تقسروا اولادكم على اخلاقكم فانهم مخلوقون لزمان غير زمانكم<sup>(4)</sup>. وانه صلى الله عليه وسلم لم يحرم المرأة من حقها في ممارسة الرياضة او الترويح ما دامت في اطر الشرع الحنيف؛ لأن اضعاف الصحة واللياقة امهات المسلمين واصابتهن بامراض قلة الحركة والسمنة وارهاق القلب الامر الذي يثمر لنا خلقاً ضعيفاً واجيالاً وهنه غير صحية. وفي رواية كان الرسول صلى الله عليه وسلم في سفر فقال لاصحابه تقدموا ثم قال (لأم المؤمنين) سابقيني فسابقها فسبقته، ثم سافرت معه مرة اخرى فقال لاصحابه تقدموا ثم قال صلى الله عليه وسلم سابقيني فسبقته ثم سابقها وسبقها فقال صلى الله عليه وسلم هذه بتلك. ومن خلال ذلك نفهم عدة اعتبارات اسلامية هامة تتمثل في مخاطبة الرسول صلى الله عليه وسلم لاصحابه بان يتقدموا قبل ان يسابق ام المؤمنین مرتين فمن الواضح ان

(1) جلال الدين السيوطي: مصدر سبق ذكره، 1992، ص 62.

(2) عثمان عبدالسلام: مقدمة في التربية الرياضية والاسعاف، ط1، عمان، كلية القدس، 1984، ص 13.

(3) دريد عبدالقادر نوري: مصدر سبق ذكره، 1992، ص 17.

(4) عبدالله ناصح علوان: تربية الاولاد في الاسلام، ج، ج، 2، دار السلام، بيروت، ب. ت، ص 75.

هناك حكمه من ذلك فلا يشاهدها الرجال وهي تجري اذ ان هناك آداب شرعية يجب ان تراعي في رياضة المرأة المسلمة ، فلكننا يعلم ما يكون عليه جسم المراه من حال اثناء الجري (1).

### الباب الخامس

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات :

1. اتجه الاسلام نحو تنمية القوة الجسمية ورفع مستوى اللياقة البدنية للفرد المسلم ليكون قادراً على حماية دينه ودينياه .
2. نظر الاسلام الى صحة المسلم نظره موضوعية عملاً بقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) (من اصبح معافى في جسده آمنأفي سربه ، عنده قوت يومه فكانما خيرت له الدنيا .
3. كان للاسلام توجهها جهودياً في ممارسة الالعاب وخاصة القادة وكانوا يحضون المسلمون على ممارستها عملاً بقول الله تعالى ( واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ) .
4. ربط الاسلام بين مظاهر العبادات ومناسكها وبين الحركة والنشاط من خلال الوضوء والصلاة والصوم والحج .
5. توجه الرسول (صلى الله عليه وسلم) والخلفاء الراشدين والصحابه الكرام نحو احترام لعب الصغار وحثهم على المرح والمباح ولم ينسى (صلى الله عليه وسلم) بان للمرأة حق في ممارسة الرياضة وفي اللعب واللهو المباح.
6. اهتمام المسلمون في ممارسة الانشطة الرياضية ذات الفائدة الكبيرة لاكتساب القوة والمهارة والنشاط وادخال البهجة والسرور للنفس من مشي ومصارعة ومبارزة ورمي وغيرها .
7. تميزت الحركة الرياضية في الاسلام بالعدالة والحق والمنافسة بروح رياضية عالية وفق الشروط والقواعد العادلة لكل سباق وخاصة الرمي والمصارعة وبتواضع واحترام للقيم الخلقية والتسامح والعفو عند المقدره .
8. غياب المنشأة والساحات والملاعب الرياضية ذات المواصفات والابعاد الرياضية من حلبات مصارعة او مبارزة ومضامير الجري .
9. ان الضوابط الشرعية التي وضعها الاسلام بصدد الالعاب الرياضية وجودها يتفق الى حد بعيد مع بعض القوانين العالمية كمنع الايذاء والشتيم واللعن والتعصب والحذر من آفات الشهرة .
10. اختلفت الالعاب في الاسلام عن الوقت الحاضر في امور تتعارض مع تعاليم الشرع كالاختلاط وارتداء الملابس القصيرة ( ملابس الخاصة بكل مسابقة) .

(1) محمد ناصر الدين الباني: مصدر سبق ذكره ، ب.ت ، ص 218.

## 2-5 التوصيات :

1. هتمام العاملين في الوسط الرياضي باحثين ومدرسين باعطاء دور بارز لهذه الالعاب والمساعدة على ممارستها وجعل منها العاب منظمة تتفق مع الواقع .
2. يتوجب على المعنيين في مجال الرياضي زيادة البحث والاستقصاء في ميدان الرياضة وتشجيع الافراد على ممارسة الالعاب الرياضية ذات الطابع الديني والمحافظة على التراث .
3. دعم واثراء المكتبات العربية والوطنية ومكتبات الكليات ذات الاختصاص بالمراجع والمصادر والكتب والمواد المساعدة الاخرى .
4. تشجيع الطلبة على كتابة البحوث التاريخية والتطرق الى الالعاب الرياضية في الاسلام وممارسة الشعائر الدينية وما بها من حركات رياضية وتوضيح اهدافها ومردودها على صحة المسلم .

## المصادر

- ابن قيم الجوزية: الفروسية، تحقيق عزت العطار الحسيني دار الكتب العلمية، بيروت، ب.ت.
- ابن هشام : السيرة النبوية ، مطبعة اوفسيت منير، بغداد ، 1998.
- أبو اسحاق الشاطئ وابراهيم بن موسى اللخمي: المواقفات، ج2، بيروت، دار المعرفة، 1975 .
- أحمد الصباحي عوض الله: الصحة الرياضية والعلاج الرياضي، المكتبة العصرية، بيروت، 1987.
- الامام ابو زكريا يحيى بن شرف النووي: دار ابن الارقم للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت، ب.ت.
- جان فاغ : الصحة والرياضة ، الاكاديمية الفرنسية ، فرنسا ، 1994.
- جلال الدين السيوطي: الطب النبوي ، الرياض ، 1990.
- جلال الدين السيوطي: المسارعة الى المصارعة ، مقدمة الاحكام الفقيه المتعلقة بالمصارعة، ط1، مطبعة السواري للتوزيع ، جدة 1992.
- جمال الدين محمد مكرم ؛ لسان العرب ، بيروت ، دار صادر ، 1980.
- الحاج محمد الغالي: التربية البدنية ومكانتها في التربية الاسلامية جامعة ام درمان، مصر 1989.
- الحافظ عبدالله بن يزيد القزويني بن ماجه: سنن بن ماجه ، دار الفكر للطباعة ، ب.ت.
- دريد عبدالقادر نوري: التربية الرياضية عند العرب في العصر العباسي، الموصل ، 1992.



- رضوان الهاشمي: العبادات الاسلامية كطرف التربية البدنية الاسلامية ، عن النشرة العربية للاتحاد الدولي لتربية البدنية اعداد الاتحاد العربي للعب الرياضية ، العدد 11 ، 1987.
- عباس عبدالفتاح الرملي: المبارزة سلاح الشيش ، دار الفكر العربي ، مصر 1979.
- عبد الغني عبود: الايولوجية والتربية في الاسلام، الكتاب السنوي في التربية وعلم النفس، دار الثقافة ، القاهرة ، 1976.
- عبدالعظيم بن بدوي: الوجيز في فقه السنه والكتاب العزيز، ط1، دار بن رجب، دمياط 1995.
- عبدالله ناصح علوان: تربية الاولاد في الاسلام، ج 2 ، دار السلام ، بيروت، ب.ت.
- عثمان عبدالسلام: مقدمة في التربية الرياضية والاسعاف، ط1، عمان، كلية القدس، 1984.
- علي بن عبدالرحمن بن هديل: حلبة الفرسان وشعار الشجعان ، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة، 1949.
- محمد ابراهيم ابو شفرة: الرياضة في الاسلام، ط2، مدينة الحسين للشباب، الاردن، 1985 .
- محمد الخوالدة : اللعب الشعبي عن الاطفال ودلالاته التربوية في انماء شخصياتهم (الاردن - جامعة اليرموك ) 1987.
- محمد جميل عبدالقادر: التربية الرياضية الحديثة ، جميع عمال المطابع ، 2000 .
- محمد خالد منصور: المرأة والرياضة من منظور اسلامي، الاردن، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 1996.
- محمد خير علي مامسر: التربي الرياضية، ط1، سلطنة عمان - منشورات التربية والتعليم والشباب، 1984.
- محمد خير علي مامسر: الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة ، ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، الاردن ، 2001.
- محمد ناصر الدين الباني: صلو كما رايتموني اصلي ، المكتب الاعلامي ، ب.ت.
- محمود عبد الفتاح عنان: الباحة في السباحة، مجلة بحوث تربوية العدد الثاني، مصر، 1989.
- وجيه سالم الفرغ: فلسفة الغزالي التربوية، رسالة المعلم، المجلد الثالث، ايلول، 1991.