

## ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة في التشريع الإسلامي

د. العربي بختي

جامعة المسيلة

## الإشكالية :

انطلاقاً من المفهوم الشرعي للرياضة على أنها ليست غاية أو هدفاً في نفسها ، فإن الحاجة دعت إلى تسليط الضوء على الرياضة التي يبني بها جسد الإنسان ، وتحفظ بها صحته ليكون قادراً على أداء الواجبات الدينية والدينية ، وصالحاً لأداء الأعمال النافعة ، وهي التي أباح الشرع ممارستها للذكور والإناث من جهة ، وطبيعة الرياضة البدنية التي تجري اليوم، ومدى مطابقتها للأحكام الشرعية من جهة أخرى .

وما دامت الرياضة اليوم قد أصبحت من أهم ما يشدّ أنظار الجماهير ويسترعي انتباه الناس ، وصار لها تأثير كبير في حياتهم ، وأصبح الجنس يمارسها في الأماكن والمناسبات المختلفة بألبسة متميزة ، وصار الأحداث لا يستطيعون الاستغناء عن النشاط الرياضي الذي قد لا يقوّي بعضه النفس ، ولا يصلح الأخلاق ، بل قد يقود إلى التحلل الخلقي، وتهيج العواطف وإثارة القلاقل والعداوة والبغضاء .فإن السؤال الذي يطرح في ظل عدم الرضا عن أنواع بعض الرياضات وكيفيات وأوقات إجرائها ، هل يمكن السكوت وعدم تبيان وجوه الحلّ والحرمة المتعلقة بهذه النشاطات ؟ أم أن الأمر يقتضي في أضعف الأحوال تسليط الضوء ، وتوضيح المفاهيم الشرعية ، وعرض رأي الفقهاء في هذه القضية ، بقصد محاولة تعديل ما يمكن تعديله ، وإلغاء ما يجب إلغاؤه ؟

## أهمية البحث وأهدافه :

يأمل الباحث من خلال بحثه توضيح المفاهيم الشرعية التي لها علاقة وطيدة بالرياضة البدنية ، ورصد المخالفات والنتائج الناجمة عن ممارسة الأنشطة الرياضية بعيداً عن الرؤية الشرعية ، ومحاولة عرض شرعية بديلة عما يجري اليوم في عالم الرياضة للتخفيف من وطأة تداعيات الصحية والخلقية والعقلية السلبية لسياسات الدول الإسلامية في مجال الرياضة البدنية وأنشطتها المختلفة .

## مقدمة :

مع زيادة حدة المنافسة العالمية في مجال الرياضة ، وشدة اهتمام غالبية الناس بها ، وقيام الدول بإشراك العدد الأكبر من أبنائها ، وجذبهم إلى الانخراط في هذا النوع من النشاط ، بغض النظر عن جنسهم ، بهدف تحقيق ميزة تنافسية . فالملاحظ أن سياسة غالبية الدول الإسلامية المتعلقة بالشأن الرياضي تتسم باتباع السياسة العالمية السائدة ، حيث تخضع نظمها الرياضية للقيود الدولية ، دون أن تلتفت للأحكام الشرعية والشروط والضوابط التي وضعتها عند ممارسة الرياضة البدنية بمختلف أشكالها وأنواعها .

لقد أرشد الإسلام المسلمين إلى وسائل تنفع أبدانهم ، وتمدّ أجسامهم بالقوة والصحة والحيوية والنشاط ، وتقيها من الأمراض والأسقام ، ويتمثل ذلك في التمارين الرياضية . وهذا عندما تسمح لهم ظروفهم بذلك . فلا تكون على حساب واجبات أخرى تتطلب التنفيذ .

ولا يختلف اثنان في أن أولى الناس بالتربية الرياضية ، والعناية بالإعداد البدني والتدريب الرياضي هم الأحداث . غير أن السماح للأولاد بالانطلاق في هذا المضمار لا يعني تركهم يمارسون الرياضة بلا قيود . بل ينبغي إلزامهم بالتقيد بمنهج الإسلام والتزام حدوده . ولهذا برزت الحاجة إلى التذكير بأحكام الشرع المتعلقة بممارسة الرياضة سواء من طرف ذكور المجتمع أو إناثه ، وتوضيح الشروط الواجب توافرها قبل الإقدام على ممارسة الألعاب الرياضية ، وإيجاد مناخ إسلامي ملائم في الميدان الرياضي لتجسيد الشروط الفقهية ، وتلافي المفاصل والأخطار الناتجة عن هذا التجاهل ، ومحاولة تجنب الآثار السلبية المضرّة بالفرد والمجتمع الناجمة عن تلك الممارسات التي لا يبيحها الشرع الحنيف .

## نبذة تاريخية :

الرياضة نشاط بشري مارسه وما يزال يمارسه الإنسان . إذ اتضح أن للناس منذ القديم أساليب وطرقا في تقوية أجسادهم بالرياضة . وقد قام الإنسان الأول بهذا النشاط البدني بدون قصد ، بل لجأ إليه من خلال قيامه باصطياد بعض أنواع الحيوانات البرية لكسب الرزق وتحصيل العيش . وقد تعلم هذا النشاط البدني من خلال مراقبة بعض الحيوانات حيث استطاع أن يقلدها في الركض والعدو وفي تسلق الأماكن العالية الوعرة فرارا منه .

وفضلا عن هذا فقد بيّنت بعض الدراسات أن هذا النشاط قد ظهر عند المصريين القدماء وعن الإغريق أيضا . وفي عام 2000 ق.م ألف رجل صيني اسمه ( هواتو ) كتابا عن التمارين البدنية والمواد المسكّنة للآلام الجسد . كما قام هذا الرجل بتطوير سلسلة منتظمة من التمارين سمّاها (دعابات الحيوانات الخمس ) ، وهي الدبّ والنمر والجمال والقرد والعصفور . وكان يلجّ

على تمارين الجسد وتحريك المفاصل ، وعلى طرد الهواء الفاسد من الجسد ، والسماح بالدوران الحرّ للدّم في الجسد .

وكان هذا الرجل يهدف من وراء تأليفه أن يتمتّع جسد الإنسان كجسد الحيوانات بالقوّة والطّاقة وقدرة الاحتمال والسرعة والرشاقة والخفّة ، والتي تمارس بنعومة .

ومن المعروف أن للعرب هم أيضا أنواعا من الرياضة فرضتها عليهم ظروف بيئتهم وطرق معيشتهم التي كانت تقوم على التنقل والرحلات وصيد الحيوانات .

أما الرياضة بمفهومها الحديث المعروف ، والمتمثلة في القيام بحركات محدّدة ، والتّباري بين المتسابقين ، فيعود ظهورها إلى حوالي 2600 ق.م حيث ورد ذكر المصارعة في بعض الأدبيات القديمة ، كما عثر على صور جدارية تعود إلى أيام المملكة الفرعونية الوسطى ، أي حوالي 2050 ق.م ، لفتيات يلعبن بالكرة .

وترجع بعض الدراسات ظهور هذا النوع من النشاط البدني المنظم في الألعاب الأولمبية التي ظهرت في بلاد اليونان عام 1370 ق.م هي أقدم الألعاب الرياضية المنظمة في التاريخ أ.

### أهداف الرياضة :

هناك من يرى أن الهدف الأساسي من الرياضة هو اكتساب اللياقة البدنية ، وتهيئة أعضاء الجسم لأداء وظائفه بسهولة وكفاءة ومرونة ، ومعالجته بألوان من الحركة ، والقدرة على تحمّل المشاقّ من خلال تقوية العضلات والجوارح والأعضاء لأداء مهماته على الوجه الأكمل ، وتنشيط القلب والدورة الدّموية ، وتخليصه من الأمراض . ولن يتأتّى هذا إلا بعد توفير الشروط الملائمة للاستفادة من ممارستها ، وتنظيمها وفق الإطار الشرعي ، ومراعاة المقاصد الشرعية عند مزاولتها . أما من يرى خلاف هذا فقد أساء فهمها وأخرجها عن مقصدها الحسن .

ومن خلال المفهوم السابق يتضح أن الرياضة ليست مجردّ تسلية ، بل هي في حقيقتها تربية للجسد ، وتقوية له ليكون قويا قادرا على العمل والإنتاج والدفاع عن الوطن في حال تعرّضه للعدوان الأجنبي .

وفي هذا الإطار فإنه لما كان حكم الرياضة في الإسلام الجواز والاستحباب ، إذا كانت ممارستها هادفة وبريئة ، ولم تدخلها مخالفات شرعية ، فقد أخبرنا القرآن الكريم أنّ إخوة يوسف عليه السلام قد طلبوا من أبيهم يعقوب قبل الإسلام أن يرسله معهم إلى المراعي ليشاركهم في أنسهم وسرورهم ، ويمارس معهم الرياضة البدنية المناسبة التي تحافظ على الصحة ، وليدفع عن نفسه بواسطة الجري والقفز والسباق الملل والسامة والجمود<sup>٣٣</sup> . فقالوا لأبيهم بشأن يوسف : {أرسله معنا غدا يرتع ويلعب وإنا له لحافظون} <sup>٣٣</sup> . أي ابعته معنا يسعى وينشط<sup>٣٤</sup> . وقال المفسّرون إن أكثر لعب أهل البادية السباق والرمي بالسهام والحرب والعصي والصراع وما يشبه ذلك من أنواع الرياضة المباحة<sup>٣٥</sup> .

الرياضة البدنية في التشريع الإسلامي :

لقد حظيت الرياضة البدنية في التشريع الإسلامي بمكانة طيبة . ذلك أن كل من يقرأ كتاب الله الكريم يجد فيه ما يدلّ على أن هذا الكتاب السّمّوي قد أولى الرياضة عناية خاصة ، ودعا إلى تحصيل القوّة البدنية عن طريقها لكنّ علماء الإسلام أكّدوا على الالتزام عند أداء هذا النشاط ببعض الآداب الضرورية . بعد أن اعتبروا أنّ الرياضة البدنية من الأنشطة التي تدخل في إطار الترويح عن النفس النافع المفيد للجسد ، واستحسنوا أن تكون ممارستها لغايات اجتماعية مشروعة . وعند تحقيق بعض الشروط ستكون نشاطا حلالا يبيحه الإسلام ، بل يعتبره نشاطا مندوبا يحثّ عليه . وتجدر الإشارة إلى أن معلّم الرياضة البدنية في المؤسسات التعليمية يضبطون للتلاميذ الناشئين كيفيات من الحركات بأعضائهم ، وتطوّر قاماتهم . والرياضة وفق هذا التوجّه يثمر بعضها اعتدال الدورة الدموية ، وبعضها يثمر وظائف شرايينه<sup>٣٠</sup> . وقد دلّت البحوث على أنّ تلك الأنشطة مفيدة جدًا ، فهي تقوي البدن وتخلصه من بعض الأمراض ، وتكشف عن الإمكانيات والمهارات البدنية الأدائية لدى بعض الأفراد .

ومن هنا يرد التساؤل الرئيسي التالي : ما موقف الشرع من الرياضة التي تضطلع بهذا الدور ؟ والجواب عن هذا التساؤل الوجيه هو: أن للشرع أحكاما واضحة ومواقف صريحة من الرياضة . فهي في الإسلام جائزة وقيل مستحبة ، وهذا إذا كانت هادفة خالية من المحرّمات . وقد قال ابن حجر العسقلاني عن المسابقات الرياضية إذا لم يكن الهدف منها العبث ، وكانت من ( الرياضة المحمودة الوصلة إلى تحصيل المقاصد في الغزو والانتفاع بها عند الحاجة ، فهي دائرة بين الاستحباب والإباحة بحسب الباعث على ذلك )<sup>٣١</sup> . ويعود عدم منعها إلى أن فيها تنشيطا للأبدان ، وتقوية للأرواح ، وإزالة للأمراض ، والانتفاع بها عند الحاجة . وقد تشمل القوة في قوله تعالى: {وأعدوا لهم ما استطعتم من قوّة} <sup>٣٢</sup> ، قوة البدن والنفس والعقل والسلوك .

وبسبب توفّر ذلك في بعض الأشخاص فإنّ الله يصطفيهم للمهمّات الكبرى ، كما أخبرنا في القرآن الكريم بأنه بعث رجلا يدعى ( طالوت ) ملكا على بني إسرائيل ، بعد أن وهبه سبحانه وتعالى مع العلم بنية جسمية متينة ، وقوّة جسدية تمكّنه من أداء ما كلف به ، وهو رئاسة قومه وقيادة جيوشهم المحاربة . إذ قال تعالى لبني إسرائيل: {إنّ الله قد بعث لكم طالوت ملكا ، قالوا : أتى يكون له الملك علينا ، ونحن أحق بالملك منه ، ولم يؤت سعة من المال ؟ قال إنّ الله اصطفاه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم والله يؤتي ملكه من يشاء ، والله واسع عليم} <sup>٣٣</sup> .

وعلاوة على هذا فإنّ قراءة للسيرة النبوية المطهرة تتبنا بأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يثني على المؤمن القويّ ، ويشيد بهذه الميزة المحبّذة . وقد قال في أحد أحاديثه الصحية : {المؤمن

القويّ خير وأحبّ إلى الله من المؤمن الضعيف} <sup>أ</sup>. والضعف أنواع ، ومنها الضعف البدني والعقلي . وانطلاقاً من هذا فقد كان يدعو إلى الرياضة بالقول والفعل والتقرير ،

ويحثّ على ممارستها لأنها تحقق الصحة الجسمية والقوة البدنية والسلامة العقلية .

وعلاوة على هذا فقد مارس الرياضة بنفسه مثل العدو والمصارعة والفروسية . كما ذمّ صلوات الله عليه المرء الذي يتعلّم الرمي . وهو من الرياضة . ثمّ ينسأه . وفي هذا الشأن أثرت عنه مواقف تشجع على الرياضة النبيلة الراقية التي أساسها تقوية البدن والترويح عن النفس ، وجلب النفع للمجتمع دون إضاعة الوقت والمال . وعلى كل فإنه يمكن القول بأن الرياضة في زمنه صلى الله عليه وسلّم كانت تتمّ وفق أخلاق راقية ، وأهداف سامية ، ومبادئ رياضية نبيلة .

ومن المفيد التذكير بأنه صلى الله عليه وسلّم كان يحضّ أصحابه الكرام على ممارسة الرياضة ، بل كان يشاركهم فيها أحيانا عندما لا يشغله شاغل آخر . ومن ذلك ما رواه سلمة بن الأكوع عندما قال : مرّ النبي صلى الله عليه وسلّم على نفر من ( أسلم ) ينتضلون <sup>ب</sup> ، فقال: {ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان راميا . ارموا وأنا مع بني فلان} <sup>ب ب</sup> . فأمسك أحد الفريقين بأيديهم ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلّم : {ما لكم لا ترمون؟} قالوا : كيف نرمي وأنت معهم ؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلّم : {ارموا فأنا معكم كلكم} <sup>ب ب ب</sup> . وروى عبد الله بن عمر قال : سبق النبي صلى الله عليه وسلّم بالخيال المضمرة <sup>ب ب</sup> من الحفيا إلى ثنية الوداع ، وما لم تضر منها من ثنية الوداع إلى مسجد بني زريق <sup>ح</sup> .

ومن المنطقي أن لا يمنع الإسلام أتباعه من تقوية أجسامهم بواسطة الأنشطة الرياضية ، لأنه يريد لهم أن يكونوا أقوياء في أجسامهم وفي عقولهم ، ولأنه يمدح القوة ويثني على أصحابها . ذلك أنّ الجسم القويّ أقدر على أداء التكاليف الدينية والدنيوية . والإسلام كدين سماوي جاء لخير الإنسانية ، ولهذا فهو لا يشرع ما فيه إضعاف الأجسام إضعافاً يقعدها عن أداء هذه التكاليف .

وفي ضوء هذا فإن الإسلام يهتمّ بقوة الإرادة والبدن ، ويحضّ على الصبر على الأعمال الشاقة . والواضح أن الرياضة البدنية تعلّم الصبر ، وتقوي الإرادة والبدن على القتال لإعلاء كلمة الله وعلى على غيره من الأعمال التي تنفع المجتمع . إذ قال صلى الله عليه وسلّم : {خير الناس أنفعهم للناس} <sup>ب ب</sup> . وما دام الأمر كذلك فإن هذا يقتضي من المسلم أن يتذكّر دائماً أنّ جسمه أمانة لديه ، فلا يأكل أو يشرب أو يعمل ما يضعفه . كما أنّ لبدنه عليه حقاً عليه يتمثل في الرعاية بالأنشطة الرياضية والوقاية من الأمراض ، والتنمية بالغذاء الصحي الحلال ، وكل ذلك يجب أن يؤدّيه له .

فنون من اللعب :

لقد وجدت في حياة المسلمين فنون من الألعاب أباحها الشرع للترويح عن النفس ، وتدريباً على القوة . وما دام الأصل في الرياضة الحلّ والجواز وليس الحظر ، باعتبار أنها تقوية للجسم وإعداد

للقوة ، فهي أنواع . لكن قبل الحديث عن أنواع الألعاب والنماذج الرياضية التي أقرها الإسلام وشجّع عليها ، فإنه يجب التأكيد على أنه قد وضع حدودا وسنّ آدابا ، ولم يجر لأحد أن يتخلّى عنها باختلاف أشكالها . وها هي بعض الأنشطة الرياضية :

### 1. المصارعة والملاكمة :

جاء في لغة العرب قولهم : صارعه مصارعة : غالبه في المصارعة . وتصارع الرجلان : حاول كل منهما أن يصرع الآخر . وبالطبع فإن المصارعة رياضة بدنية عنيفة تحدث بين اثنين وفق أصول مقررة بـ بـ بـ .<sup>1</sup>

أما الملاكمة فهي شبيهة بالمصارعة ، وتتم بضرب الملاكم للآخر ودفعه وضربه بكفه . وهي نوع من الرياضة البدنية يقوم على اللكم باليدين ، وتجري طبقا لقواعد وأصول .

وتعتبر المصارعة من أشهر أنواع الرياضة البدنية التي كانت تمارس في الجاهلية وفي الإسلام . وقيل إنهم كانوا يخصّصون في سوق عكاظ جانبا منه لحلبة المصارعة . ومما يدلّ على ولعهم بها أنّ الجموع منهم كانت تتجمع لمشاهدتها في أسواقهم السنوية ، ومنها سوق عكاظ الذي يقام بالقرب من مكة في كل عام .

والمصارعة في نظر الشرع من الرياضة المباحة التي مارسها النبي صلى الله عليه وسلم . فقد روي أنه عليه السلام صارع جماعة من الأشخاص ، وذكروا منهم رجلا اسمه (ركانة) بن عبد يزيد بن هاشم ، وكان يسكن مكة ، واشتهر بالقوة وحسن الصراع . إذ كان هذا الرجل لا يصرعه أحد ، فذاع صيته في أرجاء الحجاز ، وصار الناس يأتونه من خارج مكة فيصرعهم . وقد روي أن النبي صلى الله عليه وسلم لقيه مرّة في شعب من شعاب مكة في بداية الدعوة الإسلامية ، فقال له: {يا ركانة ألا تتقي الله وتقبل ما أدعوك إليه؟} . فقال: يا محمد هل لك من شاهد يدلّ على صدقك ؟ فقال: {أرأيت إن صرعتك أتؤمن بالله ورسوله؟} . فقال : نعم . فاقترب منه النبي صلى الله عليه وسلم فأخذه ثم صرعه بـ بـ بـ .<sup>1</sup> كما ذكروا أن من أشهر المصارعين العرب : عمر بن الخطاب . وفي زمن الخلفاء الراشدين كان صغار الصحابة رضوان الله عليهم يتصارعون فيما بينهم ، وقد صارع الحسن شقيقه الحسين بن علي بن أبي طالب على مرأى من النبي صلى الله عليه وسلم .

### حكم المصارعة :

المصارعة التي لا تؤدي إلى التهلكة هي في رأي العلماء جائزة ، ودليل ذلك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم صارع . كما سلف القول . ركانة بن عبد يزيد المشهور بالقوة فصرعه . أي أن المصارعة أو الملاكمة التي يراد بها معرفة الرجل الأقوى والأشدّ ، والتي لا تؤدي إلى التهلكة فهي جائزة . لكن العلماء يشترطون أن يكون الرياضيون متكافئين ، وأن يكونوا معروفين بأشخاصهم لدى بعضهم البعض .

أما المصارعة الحرّة التي تؤدّي إلى وفاة المصارع ، أو فقد أحد أعضائه أو حاسه من حواسه ، فهي مخالفة لأحكام الشرع . فقد اعتبر الفقهاء الرياضة المعروفة بالمصارعة الحرة والملاكمة التي قد تتسبّب في موت المصارع وتودي بحياة الملاكم ، أو تؤدّي إلى فقد أحد أعضائه أو حاسه من حواسه رياضة محرّمة لما فيها من الأذى والخطورة . مما يعني أن هذا النوع من المغالبة غير جائز لما فيه من التعذيب ، ولحرص المتغالبين على إيذاء بعضهم إيذاء بالغا ، فقد يصل بأحدهم إلى العمى أو التلف الحادّ أو المزمّن ، وإلى حدوث كسور بليغة ، أو إلى حصول إصابات في المخّ ، دون أن يتحمّل الضارب أي مسؤولية جنائية . وقد استندوا في ذلك إلى نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك في قوله: {لا ضرر ولا ضرار} <sup>١</sup> <sup>٢</sup> .

كما كان من رأي فقهاء الشرع الإسلامي أنه لا يجوز لأحد أن يستبيح دم غيره مهما كانت الأسباب . وقد قالوا : إنه إذا أباح أحد الأشخاص دمه لغيره ، فقال له : (اقتلني) ، فإنه لا يجوز له قتله ، ولو استجاب له وقتله فإنه يكون مسؤولا ، ويصبح مستحقا للعقاب ، ولا يذهب دم المقتول هدرا .

وهذا يعني أن الرياضة العنيفة التي تشتمل على خطر محقق أو يغلب على الظنّ وجود الخطر فيها ، أو ينتج عنها تلف الأعضاء ، وتؤدي بمن يمارسها إلى الهلاك ، أو قد تتسبّب في إيذاء أعضائه وحواسه ، فهي محرّمة ولا يجوز للمسلم أن يمارسها لما تلحقه به من أضرار جسدية . وقد قال تعالى : {ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة} <sup>١</sup> <sup>٢</sup> . كما قال في آية أخرى: {ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما} <sup>١</sup> <sup>٢</sup> . وقال صلى الله عليه وسلم : {إن دماءكم وأموالكم وأعراضكم عليكم حرام} <sup>١</sup> <sup>٢</sup> . مما يؤكّد أن الأنشطة الرياضية التي تؤدّي إلى وفاة الإنسان أو إلى الإضرار به هي محرّمة في نظر الشرع الإسلامي ، لأنّ الأصل في الرياضة والقصد منها هو التمرين واللياقة والإعداد الجسمي للقيام بالأعمال الشاقة التي تنفع الخلق دون إيذاء أو ضرر .

وهكذا فإن النصوص السابقة تدلّ دلالة قاطعة على أن الرياضة التي لا تسهم في تقوية الجسم لا يصحّ تسميتها رياضة بدنية ولا يجوز ممارستها ، لأن مفهوم الرياضة في الشرع الإسلامي يقوم على أنها تروّض الفكر وتذلّله ، وتقوية الجسم وتنميته ، وتمرينه على العمل وتدريبه على النشاط ، دون ضرر أو إيذاء <sup>١</sup> <sup>٢</sup> <sup>٣</sup> <sup>٤</sup> .

ومن البديهي أنه كما لا يجوز للمرء أن يعتدي على غيره ، فإنه من باب أولى لا يحلّ له أن يعتدي على نفسه ، بتعريضها لما فيه هلاكها أو تلف بعض أعضائه جسمه . وينطبق هذا الحكم على الملاكمة في صورتها الحالية . فهي رياضة محرّمة هي الأخرى ، لما تشتمل عليه من العنف والإيذاء الذي يؤدي إلى الإضرار بالآخرين ، ولأنها تعتمد غالبا لكم وجه الخصم وضربه بجمع يديه قصد إلحاق الضرر به والتغلّب عليه بالضربة القاضية . وقد نهى الرسول صلى الله عليه

وسلم عن ضرب الوجه بقوله: {إذا قاتل أحدكم فليجتنب الوجه} <sup>١</sup> <sup>٢</sup> <sup>٣</sup>. أما الملاكمة فينبغي أن لا تكون عنيفة ، فإذا كانت كذلك فهي غير جائزة لما تسببه من أذى لمن يؤدّيها .  
ومن جهة أخرى فإنه يجب على كل من يقومون بتدريب الأولاد على الملاكمة والمصارعة المباحة ، وإعدادهم جسدياً أن يكون لباسهم الرياضي يغطي ما بين السرّة إلى ما تحت الركبتين ، لقول النبي صلى الله عليه وسلم: {ما فوق الركبتين من العورة ، وما أسفل من السرّة من العورة} <sup>١</sup> <sup>٢</sup> <sup>٣</sup>.

## 2- كرة القدم :

رياضة كرة القدم ضرب من ضروب الرياضة البدنية ، وهي وسيلة تهذيب وترويح ، لهذا فهي جائزة شرعاً ، سواء كان لعبها عفوية تقليدياً أو كان منتظماً مقتناً ، لأن الأصل في الأشياء الإباحة . وقد انتشرت ممارستها في كل أنحاء الأرض ، وباتت الرياضة لأكثر ممارسة وشعبية في العالم ، وتحظى بإقبال شعبي واسع عبر أرجاء العالم ممارسة ومتابعة . كما أصبحت من المؤشرات التي تستعمل أحياناً في تصنيف الدول . وقد قيل : إن إجمالي المجتمع الممارس لهذه اللعبة الشعبية يزيد عن 269 مليون شخص . وعلّل بعضهم الأسباب التي جعلت كرة القدم الأكثر شعبية عبر العالم : أنها سهلة الممارسة ، ولا تتطلب الإمكانيات التي يتطلبها غيرها من الرياضات البدنية .

أما الحكم الشرعي في التنافس والمغالبة في لعبة الكرة بمختلف أشكالها ، ككرة القدم والكرة الطائرة والتنس وغيرها ، فهو عند الفقهاء يعتبر جائزاً ، بشرط أن يكون بلا عوض من الطرفين المتنافسين . وأن لا يثير الفرقة والشحناء بين الناس ، وأن لا يكون وسيلة بغض وعداوة ، وسبّ ولعن ، وصدّ عن ذكر الله ، وأن لا يتمّ تنظيم المقابلات الرياضية في أوقات الصلاة المكتوبة ، وأن لا تؤدي إلى الاعتداء الجسدي والأخلاقي ، وأن لا تكون مثيرة للعنف داخل الملاعب أو خارجها ، أو تترتب عليها معاداة نتيجة تبادل الشتائم وقذف الحجارة والمقاعد ، ثمّ القيام بعد الخروج من الملاعب بإثارة الشغب في الشوارع ، وتهشيم السيارات المركونة في الطرقات ، وتكسير واجهات المحلات التجارية وغيرها بسبب هزيمة فريق رياضي أو نجاح آخر . وهذا الأمر المخالف للشرع يستدعي تدخل الدولة للحيلولة دون ارتكاب المخالفات الشرعية التي يقوم بها الشبان المحتفلون بفوز فريقهم المفضل ، بانطلاقهم في الشوارع على غير هدى يمارسون أنواع العبث واللغو والمخالفات الشرعية التي كثيراً ما يرافقها أو تعقبها حوادث ومآثم . ويضيف العلماء إلى ذلك شرطاً آخر وهو ألا يترتب على إقامة المقابلات والمسابقات الرياضية كسب مالي محرّم ، يدخل في باب القمار وأخذ العوض المحرّم في الرياضات التي لا يجوز أخذ العوض في مسابقاتها . ومما تجدر الإشارة إليه أن ما يجري في عصرنا من المراهنات على المباريات لكرة القدم يعدّ في نظر العلماء من القمار .



**3- المشي :**

رياضة المشي من أفضل الأنشطة الرياضية البريئة المباحة شرعا ، وفائدتها أنها تساعد على حصول توازن داخل الجسم وتنشيط للبدن ، وفيها تدريب على سرعة المشي . وقد رأى العلماء أن المسابقة على الأقدام لقصد الرياضة تجوز بغير عوض <sup>ب</sup> <sup>ا</sup> <sup>ح</sup> . وأن لا يحدث اختلاط بين الذكور والإناث أثناء ممارستها . وروى أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : {كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو ولعب إلا أربعة : ملاعبة الرجل لأهله ، وتأديب الرجل فرسه ، ومشى الرجل بين الغرضين <sup>ب</sup> <sup>ا</sup> <sup>ح</sup> وتعلم السباحة <sup>ب</sup> <sup>ا</sup> <sup>ح</sup> } . وروى عن عبد الله بن عمر مرفوعا أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : {سافروا تصحوا} <sup>ب</sup> <sup>ا</sup> <sup>ح</sup> . قال ابن حجر: لما في المشي من الرياضة أثناء السفر ، رغم أنه قطعة من العذاب لما فيه من المشقة <sup>ب</sup> <sup>ا</sup> <sup>ح</sup> . ويعتبر الشرع كل ما ينشط الجسم ويقويه هو من الرياضة المحمودة . وقد ذكر ابن الأزرق أن (حفظ الصحة ضرورية... ووجود الرياضة بكثرة الحركة، وهي ضرورية في الحواضر لكثرة الأكل، وتعفن الهواء) <sup>ب</sup> <sup>ا</sup> <sup>ح</sup> . كما ذكر الأطباء أن في المشي رياضة وقوة، وأنه مما يحفظ الصحة . كما تسهم مزاوله رياضة المشي في إنقاص الوزن .

**4- العدو :**

جاء في لغة العرب قولهم : عدا يعدو عدوا : أي أسرع في مشيه وقارب الهرولة . والهرولة هي دون الجري . ويقال عن الشخص : هو عداء <sup>ب</sup> <sup>ا</sup> <sup>ح</sup> . وفي عهد رسول الله كانت تجري مسابقات رياضية في الجري ، وكان هناك مشجعون ، لكن دون حدوث شيء من العنف كما يحدث الآن .

وقد جاء في كتب السيرة أن صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم كانوا يتسابقون على الأقدام ، وكان يرى ذلك منهم ويقرهم عليه . وكان هو نفسه يسابق زوجته عائشة ، إذ قالت خرجت معه في بعض أسفاره وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبدن ، فقال للناس : تقدموا فتقدموا ، ثم قال لي : تعالي حتى أسابقك ، فسابقته فسبقته فسكت عني حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيت خرجت معه في بعض أسفاره ، فقال للناس : تقدموا فتقدموا ، ثم قال لي : تعالي حتى أسابقك ، فسابقته فسبقتني ، فجعل يضحك وهو يقول : {هذه بتلك} <sup>ب</sup> <sup>ا</sup> <sup>ح</sup> . وعن عبد الله بن الحارث قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصف عبد الله وعبيد الله وكثيرا من بني العباس ثم يقول : {من سبق إليّ فله كذا وكذا} . قال : فيسبقون إليه فيقعون على ظهره وصدرة فيقبلهم ويلزمهم <sup>ب</sup> <sup>ا</sup> <sup>ح</sup> .

وقد استتبط العلماء من هذه الأحاديث والوقائع مشروعية المسابقة على الأقدام بشرط أن لا تشغل عن طاعة أو واجب أو أي أمر أهم منها ، كتأدية صلاة أو أي أمر من أمور العباد .

**5- ركوب الخيل :**

يقصد بركوب الخيل : المسابقة عليها ، وإظهار حسن التدريب وقوة البدن ، وشدة الصبر ، وكثرة التحمل . ومن المعلوم أنّ هذا النوع من الرياضة قد أصبح فناً من الفنون الرياضية العالمية . ولأهمية ركوب الخيل والسباق عليها في شتى الأغراض أقسم الله تعالى بها فقال: {والعاديات ضبحا ، فالموريات قدحا ، فالمغيرات صبحا ، فأثرن به نقعا ، فوسطن به جمعا} <sup>[١١١]</sup> . وقال المفسرون : إن الله سبحانه يقسم بالخيل وصهيلها إذا أجريت في سبيله وعدت ، وحمحمت وضبحت بصوتها الذي يسمع منها حين عدوها ، فتثير النقع أي الغبار بحوافرها ، وكذلك النار من الحجر <sup>[١١٢]</sup> . وقال صلى الله عليه وسلم: {الخيل معقود بنواصيها الخير إلى يوم القيامة} <sup>[١١٣]</sup> وهو تنويه وإشادة بالخيل.

والعرب منذ عهدهم الأولى وإلى اليوم مشهورون بالفروسية . وقد ذكروا أنّ الناشئ فيهم في زمن الجاهلية وبعده كان لا يصل إلى سنّ الثامنة حتى يكون قد تعلّم ركوب الخيل ، وتعود على ذلك ، وتدرّب على السباق وتمكن منه لما اشتهر به ركوب الخيل من البطولة . وقد روي أنّ النبي صلى الله عليه وسلم قد ساق بين الخيل التي قد أضمّرت <sup>[١١٤]</sup> ، وسابق بين الخيل التي لم تضر ، فأرسلها من ثنية الوداع إلى مسجد بني زريق . وليس هذا فقط بل روي أيضا أنه سابق بين الجمال ، فسابق على ناقته العضباء وكانت لا تسبق فجاء أعرابي على قعود <sup>[١١٥]</sup> فسبقها فشقّ ذلك على المسلمين <sup>[١١٦]</sup> . وعن ابن عمر أنّ النبي صلى الله عليه وسلم سبق بين الخيل وأعطى السابق <sup>[١١٧]</sup> .

نعم إن رياضة ركوب الخيل تسهم في تقوية البدن وتحفظ الصحة . وهي من الأنشطة الرياضية الجائزة بشرط أن لا يباح فيها ما حرم الله ، كالمراهنات على سباق الخيل المحرمة ، إذ يعتبر ذلك من الميسر .

ومن الواضح للعيان أنه قد أصبحت مشاركة المرأة في هذه الرياضة ملحوظة دون خفاء أو بعد عن عيون الناظرين. وهي جائزة للمرأة بشرط أن لا تخالطها الممنوعات والأمور المحرّمة ، وأن لا تشتمل على المحظورات والكثير من المخالفات الشرعية . مما يعني أنه ليس للمرأة أن تمارس هذا النوع من الرياضة كما هو الحال اليوم ، وهي منفلتة عن الأخلاق وآداب الرياضة التي يجب الالتزام بها في حلبات السباق ، وأول ذلك أن لا ترتدي اللباس الضيق الذي يصف ما تحته ، ويبرز حجم الأعضاء ، علاوة على مخالطة الرجال الذي هو تقليد للمجتمعات الغربية .

## 6- السباحة :

السباحة من الرياضات المباحة التي تستهلك كثيرا من الطاقة . ومما يدلّ على جواز ممارستها ما روي عن أبي رافع الذي قال : قلت يا رسول الله أُلّود علينا حقّ كحقتنا عليهم؟ قال: {نعم . حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي وأن يؤدبه أدبا طيبا} <sup>[١١٨]</sup> .

ومن الجدير بالذكر أنه لا بأس من ممارستها في أي مرحلة من مراحل العمر ، بشرط أن لا ترهق الجسم ، وأن تكون تتسبب في الإضرار بالسباح ، وأن لا تشوبها مخالفات شرعية . علاوة على أن يكون له باع طويل في هذا النوع من الرياضة ، وذلك بأن لا يدخل لجة البحر وهو لا يحسن السباحة ، ولا يحسن النجاة من الغرق ، وأن لا يورط نفسه فيما يؤدي به إلى الهلاك .  
ومن الشروط المطلوبة أيضا في هذا النوع من الرياضة أن يكون لباس السباحين ساترا للعورة المحددة شرعا . وأن تؤدي في وقت محدد من اليوم ، إذ لا يجوز استمرار ممارستها حتى تشغل الشخص عن أداء واجباته الأخرى . وأن لا يجري هذا النشاط الرياضي في مكان خطر على السباحين أو المتفرجين . فإن كان في ذلك المكان خطر لم يحل هذا النشاط ، كأن تكثر فيه الأمواج العاتية أو الصخور التي تؤدي إلى غرق السباحين ، أو توجد أنواع من الأسماك كسمك القرش مثلا .

أما بالنسبة للإناث فقد رأى العلماء أنه لا مانع من أن تتعلم المرأة السباحة إذا تولى هذا الأمر وليها . وأن لا يقع فيها اختلاط وكشف العورات ، كما يحدث الآن في حمامات السباحة والأنهار وشواطئ البحار ، التي يمارس فيها النساء السباحة وهن عاريات ، وليس عليهن ما يستر  
**7. رفع الأثقال وألعاب القوى :**

إن رفع الأثقال ومثله ألعاب القوى هي رياضة لها دور كبير في تقوية عضلات اليدين والساقين والفخذين والبطن . فضلا عن دورها في تقوية البدن عامة .

وكان هذا النوع من الرياضة يعرف عند العرب القدامى باسم (الربع) ، فكان الرجل منهم يسعى إلى أن يرفع الحجر باليد لتعرف شدته . وأخبر أنّ رسول الله صلى الله عليه وسلم شاهد هذا النشاط الرياضي ، ولم ينكر على من يمارسه . إذ روي أنه رأى فتيانا يرفعون حجرا ضخما ليعرفوا الأقوى منهم والأشد ، فلم ينكر عليهم صنيعهم . وعن ابن عباس أن النبي صلى الله عليه وسلم مرّ بقوم يتحدون (يرفعون) حجرا فقال : { عمّال الله الأقوى من هؤلاء } . بيد أنه ينبغي أن لا يترتب على هذا النشاط البدني ضرر صحي ، ينشأ عنه تلف عضو من أعضاء البدن ، أو يتسبب في ضغط الدم . وأن لا تنهك طاقة الرياضي ، وتشغله عن الواجبات الكبرى الأخرى . وفضلا عن هذا فإنه ينبغي أن لا تؤدي في مكان تحصل فيه المنكرات ، وأن لا تبرمج المقابلات الرياضية في أوقات الصلاة أو في شهر الصوم أو في غير ذلك من الشعائر التعبدية .

## 8 - حلقات الرمي :

إن رمي السهام وتصويبها نحو الهدف هي نوع من الرياضة المباحة . إذ كان النبي صلى الله عليه وسلم يمرّ على أصحابه فيراهم يرمون الحراب ، ويصوبون السهام ، فيشجعهم ويقول : { ارموا وأنا معكم كلكم } . فقد كان الرمي وحسن التصويب يعدّ نوعا من القوة . لهذا قال صلى الله عليه وسلم : { ألا إن القوة الرمي ، ألا إن القوة الرمي ، ألا إن القوة

الرمي} ح<sup>١</sup>. وقال أيضا: {عليكم بالرمي فإنه من خير لهوكم} ب<sup>٢</sup> ح<sup>١</sup>. بيد أنه صلى الله عليه وسلم نهى المسلمين من أن يتخذوا الحيوانات الأليفة وأشباهاها أهدافا للرمي والتصويب الدقيق ، لأن فعل ذلك يتسبب في تعذيب الحيوان وإتلافه . وقد أثر عنه أنه قال : {لعن الله من اتخذ شيئا فيه الروح غرضا} ب<sup>٣</sup> ح<sup>١</sup>.

### لباس الرياضيين :

لقد شرع الله سبحانه وتعالى اللباس لبني آدم لستر عوراتهم بدلا من العري . والعورة كما هو معروف هي كل أمر يستحي منه المرء . والإنسان العربي مشهور بالأنفة والحياء ، وفي الحديث الصحيح : {الحياء من الإيمان} ب<sup>٤</sup> ح<sup>١</sup>. وقد قال تعالى : {يا بني آدم قد أنزلنا عليكم لباسا يواري سوآتكم وريشا ولباس التقوى ذلك خير} ب<sup>٥</sup> ح<sup>١</sup>. وقال القرطبي إن كثيرا من العلماء يرون في هذه الآية دليلا على وجوب ستر العورة عن أعين الناس<sup>٦</sup>. وقد ذهب علماء المالكية والحنفية والشافعية إلى أن حدّ العورة من الرجل هو : ما بين السرّة والركبتين<sup>٧</sup>.

لهذا يشترط في ألبسة الرجال الرياضية عند ما يقومون بممارسة الألعاب الرياضية أن لا تشتمل على الممنوعات الشرعية. وأول ذلك أنه لا يجوز لبس السراويل القصيرة التي تستر العورة المغلظة فقط ، وتبقى الفخذين أو أكثرهما عاريين. والأصل في ذلك أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لعلي رضي الله عنه : {يا علي غطّ فخذك ، فإن الفخذ عورة} ب<sup>٨</sup> ح<sup>١</sup>. ولذلك يقتضي أن يكون تبان الرياضة ( أي الشورت ) طويلا ، يصل إلى ما تحت الركبة ، أي يكون ساترا لما فوقها ، بحيث لا تظهر العورة التي يقول العلماء إنها تبدأ من السرّة حتى الركبتين ، وقد استندوا في ذلك لقول النبي صلى الله عليه وسلم لرجل اسمه جرهدا الأسلمي ، وقد رأى إزاره قد انحسر عن بعض فخذة فقال له : {غطّ فخذك فإنها من العورة} ب<sup>٩</sup> ح<sup>١</sup>. وهذا يدلّ على أن الإسلام عندما أباح الرياضة البدنية ، وارتداء اللاعبين ألبسة خاصة بها ، فإنه أباح ذلك وفق ضوابط وقيود محدّدة . وغني عن البيان أن الشرع الحنيف عند ما يبيح أمرا من الأمور فإنه يقيده بقيود تمنع خروجه عن حدّ الاعتدال والتوسط والحشمة والوقار .

أما بالنسبة للإناث فإنه يجب عليهنّ عند مشاركتهنّ في الألعاب والمسابقات الرياضية تغطية أجسادهنّ تغطية شرعية ، وما عدا ذلك فإنه لا ينبغي السماح لهنّ بالمشاركة في الرياضات كلها . فعن عائشة أن أسماء بنت أبي بكر دخلت على رسول الله صلى الله عليه وسلم وعليها ثياب رقاق فأعرض عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وقال : {يا أسماء إن المرأة إذا بلغت المحيض لم يصلح أن يرى منها إلا هذا وهذا} ح<sup>١٠</sup> ، وأشار إلى وجهه وكفيه.

### حكم ممارسة المرأة للرياضة :

إن الشرع الإسلامي بسوّي بين الذكور والإناث في كثير من الأمور . ومما يدلّ على جواز ممارسة المرأة الرياضة ما روي عن عائشة أنها كانت في سفر مع النبي صلى الله عليه وسلم ،

فسابقته فسبقته ، وسبقها مرة وسبقته مرة . بيد أن ذلك كان في مكان مناسب ، بعيد عن أعين الرجال . والجدير بالملاحظة أن عائشة رضي الله عنها سابت زوجها صلى الله عليه وسلم ولم تسابق غيره ، بعد أمر أصحابه الكرام بأن يتقدموا في سيرهم حتى لا تقع أبصارهم على أم المؤمنين .

وهذا السباق الذي تكرر حدوثه بين الرسول الكريم وزوجته الطاهرة ، يدل على أهمية السباق لما فيه من منافع صحية مؤكدة للبدن ، كما يعني أن الشرع لا يحظر سباق الجري أو يحرمه على الإناث ، ولكن يبيحه بشروط لا تجعله مضادا للدين ، أو يدعو إلى إشاعة السفور والتبرج . وقد قال بعض الفقهاء : الأصل أن الرياضة جائزة في حق المرأة . ذلك أن الأصل عموم الأحكام الشرعية للرجال والنساء .

ولهذا فهو لا يمنع المرأة من ممارسة الرياضة البدنية التي تفيد في بناء الجسم القوي ، ويسمح بجعلها من المواد التعليمية الإلزامية ، لكن دون إرغام من لا ترغب في ذلك . بل إنه يجيزها بشرط الالتزام بالضوابط الشرعية . وقد لخصها العلماء في ما يلي :

- أن يتولّى تدريب الطالبات نساء من جنسهن ، وهنّ مرتديات ألبسة رياضية غير شفافة ولا كاشفة ولا مبرزة لما يجب ستره ، وأن لا يظهرن في وسائل الإعلام المرئية . وأساس ذلك ما رواه أبو هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم ، إذ قال: {صنفان من أهل النار لا أراهما بعد : نساء كاسيات عاريات} <sup>ح</sup>.

- أن لا تشغل الرياضة البدنية المرأة عن دورها في البيت والمجتمع .

- أن تماس المرأة الرياضة التي تناسب أنوثتها وطبيعتها تكوينها البدني والنفسي .

- أن لا تؤدي ممارسة الرياضة إلى إظهار مفاتن المرأة ، أو إثارة غرائز الغير . كأن تلبس مثلاً ملابس ضيقة تحدّد حجم الأعضاء ، أو أن ترتدي ملابس قصيرة . ذلك أن المرأة تعتبر أضرّ الفتن التي يتعرض لها الرجل ، وخاصة في زمننا الحاضر الذي شاع فيه التبرج والاختلاط . إذ قال صلى الله عليه وسلم: {ما تركت بعدي فتنة أضرّ على الرجال من النساء} <sup>ب ح</sup>.

- أن تتمّ الرياضة في وسط نسوي ، أو مع المحارم ، وتجري بعيدا عن أنظار الذكور ، ودون حصول الاختلاط بالرجال الأجانب .

- الالتزام الصارم بالستر وعدم كشف العورة ، والبعد عن مواطن الفتنة ، وأن لا تمارس حركات وألعاب مخجلة مسيئة للأخلاق والآداب الاجتماعية . وقد روت عائشة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : {ما من امرأة تخلع ثيابها في غير بيتها إلا أهتكت ما بينها وبين الله تعالى} <sup>ب ب ح</sup>.

- الانفصال قدر الإمكان عن الاحتكاك بالرجال ، وذلك بأن يكون المحلّ الذي تمارس فيه المرأة الرياضة البدنية خاليا تماما من الرجال ، ومستورا كليا عن عيون الغرباء .

- عدم كشف المرأة ما لا يحلّ كشفه من العورات أمام بنات جنسها أو غيرهنّ . مما يعني أن السماح للمرأة بممارسة الرياضة لا يعني جواز ارتداء الملابس الرياضية المكشوفة ، أو أن تستهين بالحجاب الذي أمر به تعالى في قوله : {ولا يبدين زينتهنّ إلا ما ظهر منها} . وبناء على هذه الشروط الأساسية فإنه يجوز للمرأة أن تمارس من الأنشطة الرياضية ما تحتاج إليه في تنمية جسمها ونشاطه وإنقاص وزنه . إذ ذكر الأطباء أن للرياضة البدنية أثرا لا ينكر في نشاط الجسم وحيويته .

### إمكانية ممارسة الرياضة في المنزل :

يقول المتخصصون في الأنشطة الرياضية : إن بإمكان المرأة أن تمارس الرياضة في بيتها بواسطة ما تمّ ابتكاره من وسائل رياضية حديثة أعدت لذلك خصيصا . فضلا عن إمكانية ممارسة المشي داخل المنزل إذا كان واسع الأرجاء ، لأن لرياضة المشي أثرها الإيجابي في بدن الإنسان وعقله وفكره . لكن إذا لم يكن المسكن متسعا لأداء هذا النوع من النشاط الرياضي ، وكان لأهل المرأة إمكانات أخرى ، فإن في وسع المرأة حينئذ أن تزاوّل الرياضة بحرية واطمئنان نفسي في المنتزهات البرية النقية الهواء ، الخالية من الغبار .

ومن المستحسن التأكيد على أنّ الباحثين قد اكتشفوا أن النسوة اللاتي يمارسن الرياضة في المنزل يفقدن الكثير من الوزن الزائد ، ويصبح شكلهنّ أحسن ، ومظهرهنّ أفضل مما لو أنهنّ مارسن الرياضة خارج البيت ، الأمر الذي يجعلهنّ متميزات عن النساء اللواتي يمارسن الرياضة في الملاعب خارج البيوت وفي النوادي الرياضية الخاصة. ولعلّ هذا يعود إلى أثر الالتزام بقوله تعالى: {وقرن في بيوتكنّ ولا تبرجن تبرج الجاهلية الأولى} . لكن يستحسن التنبية إلى أنه ليس كل النساء تسمح لهن ظروفهنّ فيستطعن الخروج إلى الملاعب والنوادي الرياضية ، أو يجدن الوقت الكافي للذهاب إلى تلك الأماكن . وقد أظهرت بعض الدراسات أن الأعمال المنزلية اليومية العادية أفضل أنواع الرياضة التي تناسب التكوين البدني والعقلي والنفسي للمرأة .

### الخاتمة :

وبشكل أساسي فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تتطلب تلبية حاجة الفرد والمجتمع ، والحيلولة دون انتشار الرياضة المخالفة للشرع ، وتفادي حدوث إصابات في أي مكان من جسم المتريّض ، مما يؤكّد الحاجة إلى جدوى ممارسة الرياضة النافعة ، مع ضرورة التمييز والتفريق عند ممارستها بين الذكور والإناث أثناء تنظيم الأنشطة الرياضية المختلفة . فيتحقق في أدائها صيانة الأخلاق ، وتنمية قوة الفرد البدنية والعقلية ، وتزويده بما يحتاج من صحة وقوة تؤهّلانه للقيام بأعمال تنفع المجتمع ، ومعالجة أنواع من الأمراض التي تقضي عليها التمارين والتدريبات الرياضية . فضلا عن حصول قدر من المرح والتسلية والسرور ، وفق ضوابط وشروط حدّها

الشرع وحرّم تجاوزها ، وقيام المشرفين بتوفير النظام والأمن عند ممارسة الأنشطة الرياضية ، واستيفاء شروط منع شيوع روح الكراهية والبغضاء والعنف بين المتنافسين وأنصارهم .

### الهوامش :

- i غينيس : موسوعة المعلومات العامة للأرقام القياسية مؤسسة نوفل بيروت ط 1987 ص 158
- ii محمد سيّد طنطاوي : التفسير الوسيط للقرآن ج 7 مطبعة الفجالة بالقاهرة ص 326
- iii سورة يوسف : الآية 12
- iv إسماعيل بن كثير : تفسير القرآن العظيم ج 4 دار طيبة للنشر والتوزيع ط 1999/2 ص 373
- v أحمد مصطفى المراغي : تفسير المراغي ج 12 مطبعة مصطفى البابي الحلبي دت ص 120
- vi محمد الطاهر بن عاشور : التحرير والتنوير ج 2 مؤسسة التاريخ العربي بيروت ط 2000/1 ص 159
- vii ابن حجر العسقلاني: فتح الباري شرح صحيح البخاري ج 6 دار المعرفة بيروت ط 1379 ص 72
- viii سورة الأنفال : الآية 60
- ix سورة البقرة : الآية 247
- x مسلم بن الحجاج : صحيح مسلم ج 4 دار إحياء التراث العربي بيروت دت ص 2052
- xi ينتضلون : أي يرمون بالسهم ، وانتضلوا وتناضلوا : أي يرمونها للسبق .
- xii محمد بن إسماعيل البخاري : صحيح البخاري ج 3 دار ابن كثير بيروت ط 1987/3 ص 1062
- xiii محمد بن إسماعيل البخاري : صحيح البخاري ج 3 ص 1062
- xiv أي الخيل الضامرة التي ربطها صاحبها وأكثر ماءها وعلفها حتى تسمن ، ثم يقلل ماءها وعلفها مدة ويركضها في الميدان حتى تهزل ، ومدة التضمير عند العرب أربعون يوماً.
- xv أحمد بن حنبل : مسند الإمام أحمد ج 2 مؤسسة قرطبة القاهرة ص 55 قال شعيب الأرنؤوط : إسناده صحيح على شرط الشيخين
- xvi سليمان بن أحمد الطبراني : المعجم الأوسط ج 6 دار الحرمين القاهرة ط 1415 ص 58
- xvii مجمع اللغة العربية بالقاهرة : المعجم الوسيط ج 1 مادة صرع ص 513
- xviii إسماعيل بن كثير : السيرة النبوية ج 2 دار المعرفة للطباعة بيروت ص 82
- xix مالك بن أنس : الموطأ ج 2 رواية يحيى الليثي دار إحياء التراث العربي القاهرة ص 745
- xx سورة البقرة : الآية 195
- xxi سورة النساء : الآية 29
- xxii محمد بن إسماعيل البخاري : صحيح البخاري ج 2 ص 619
- xxiii محمد أمين بن عابدين : ردّ المحتار على الدرّ المختار ج 1 مطبعة البابي الحلبي القاهرة ط 1966 ص 70
- xxiv محمد بن إسماعيل البخاري : صحيح البخاري ج 2 ص 902
- xxv علي بن عمر الدارقطني : سنن الدارقطني ج 1 دار المعرفة بيروت ط 1966 ص 231
- xxvi أحمد بن إدريس القرافي : الذخيرة ج 3 دار الغرب بيروت ط 1994 ص 466
- xxvii الغرضان : هما علامتان توضعان لتحديد المسافة .
- xxviii مالك بن أنس : الموطأ رواية محمد بن الحسن ج 3 ص 330
- xxviii مالك بن أنس : الموطأ ج 3 رواية محمد بن الحسن ص 485
- xxix مالك بن أنس : الموطأ رواية محمد بن الحسن ج 3 ص 485
- xxx ابن حجر العسقلاني: فتح الباري شرح صحيح البخاري ج 3 دار المعرفة بيروت ط 1379 ص 626
- xxxi محمد بن علي بن الأزرق : بدائع السلك في طبائع الملك ج 1 مكتبة الخزانة الملكية الحسنية الرباط المغرب ص 251