

الأنشطة الرياضية من منظور إسلامي دراسة مقارنة

إعداد: د. معمر الهادي القرظوي - أ. انتصار العجمي أبوالقاسم
جامعة طرابلس/ كلية التربية- طرابلس
البريد الإلكتروني: nasora88@yahoo.com

المقدمة:

من المعلوم أن الأنشطة الرياضية كانت تمارس قديماً، فقد مارس الإنسان البدائي ألواناً متعددة من تلك الأنشطة كان يهدف من خلالها الحصول على مأكله ومشربه، كالفز والتسلق والجري أو مدافعاً عن نفسه من الأعداء كالمطاردة والرمي، فكانت ممارسته بطريقة عفوية دون قصد، وكذلك الحال عند العرب قبل الإسلام، مارسوا النشاط الرياضي وعرفوا الألعاب الرياضية والمسابقات والمبارزة والعدو، لغرض الترويح، وتنمية القدرات الجسدية للتفاخر والدفاع عن أراضيهم من العدو، أما الإغريق فقد كانوا يزاولون تلك الأنشطة كالرقص عند ممارسة طقوس عباداتهم أو الرياضة الترويحية مثل: الصيد، والفروسية، والسباحة وكذلك كان الأمر عند غيرهم من شعوب العصور القديمة (كالصين، والهند، والفرس، والروم).

أما الإسلام، حيث نعلم أن من خصائص حضارته النزعة الشمولية، لذلك نجده يولي عنايته بالأنشطة الرياضية، فدعا إلى ممارستها، لما لها من فوائد جمة تعود على الناس بالنفع، فهي تفيد الجسم وتقويه، ويتربى الإنسان على حسن الخلق، وتنمي فيه روح التعاون، والتكافل. فالإسلام من خلال القرآن الكريم والسنة النبوية لم يترك أمر من أمور الدين والدنيا إلا ونبهنا إليه إما من أوجه الخير لنتبعه، أو أوجه الشر لنتجنبه ومن ذلك الرياضة، كغيرها من الأمور التي حث الإسلام على ممارستها.

بناءً على ما سبق بيانه يمكن حصر مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال التالي:
س/ هل كان للتشريع الإسلامي السابق فيما أصبحت عليه الرياضة الحديثة اليوم؟.

أهمية البحث:

وتشمل الآتي:

- 1- تكمن أهمية هذا البحث في أن الإسلام يعد نقطة تحول في تاريخ الحياة البشرية في جميع ميادين الحياة بما في ذلك الميدان الرياضي، حيث نرى أنه أحدث تطوراً على مسار الأنشطة الرياضية.
- 2- معرفة تاريخ الأنشطة الرياضية وأحداثها عبر العصور، وإجراء مقارنة إجمالية لهذه الظاهرة الحضارية في المجتمعات المختلفة.
- 3- ارتباط تاريخ الأنشطة الرياضية بالتاريخ الإنساني منذ العصور القديمة، فإننا بهذه الدراسة نبين للباحث ونساعده في الوقوف على مدى التطور الحضاري والتقدم الذي مرت به الشعوب قديماً وحديثاً.

أهداف البحث:

سنحاول من خلال هذا البحث بيان أهدافه والتي من بينها:

- 1- تأصيل مفهوم الأنشطة الرياضية، وربط ذلك بالشريعة الإسلامية.
- 2- التعرف على مدى اهتمام الإسلام وعنايته بهذه الأنشطة، وهذا يستوجب أن نلمح إلى اهتمام المجتمع الإسلامي بها من خلال القرآن الكريم والسنة النبوية في ممارسة مختلف تلك الأنشطة التي كانت سائدة في ذلك الوقت، وكذلك التطرق إلى الضوابط التي وضعها الإسلام لمزاوتها، وذلك بالتعرض إلى النقاط التالية:

- 1- الأنشطة الرياضية في العصور القديمة.
- 2- الأنشطة الرياضية في العصور الإسلامية.
- 3- الأنشطة الرياضية في العصور الحديثة.

الأنشطة الرياضية في العصور القديمة:

خصص الإنسان البدائي قسماً كبيراً من أوقاته لممارسة الأنشطة الرياضية ممارسة لم تكن الغاية منها الحفاظ على صحته أو الترويح عن نفسه، وإنما كانت بشكل عفوي اقتضتها نزعته إلى البقاء وحتمها سعيه الدائب من أجل توفير القوت، والدفاع عن النفس وتأمين السكن والتلاؤم مع المحيط الطبيعي الذي يوجد به.

ولم تكن الحركات الرياضية التي قام بها الإنسان قديماً إلا نشاطاً بدنياً ضرورياً مثل العدو وراء فريسته أو الفرار من الأخطار المحدقة به أو اتخاذ الأقواس لصيد الطيور ورمي الوحوش أو تسلق الجبال وهبوط الوديان أو ركوب الخيل للتنقل أو الطرد أو الإغارة⁽¹⁾.

والمنتبع لتاريخ الرياضة يرى أن الشعب اليوناني من أعرق الشعوب في ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها مثل ألعاب القوى والمصارعة ورفع الأثقال والفروسية وسباقات الخيل وسباقات العربات الخفيفة ذات العجلتين، ورياضة الملاكمة التي تعتبر من أحب الرياضات عند اليونان حيث ابتدعوا في رياضة الملاكمة نوعاً عرف باسم (الملاكمة حتى الموت) وعلى الرغم من أن هذه المسابقات كانت مخزية وبشعة لكثرة ضحاياها إلا إنها في رأي الملوك كانت قياساً للشجاعة والبطولة، أما عن موعد إقامتها فكانت في أيام الإجازات والأعياد وأحياناً في جنازات العظماء من رجال الدولة.

وتعتبر اليونان منشأ الألعاب الأولمبية فقد ووضعو قواعدا وقوانينها وقدموا الجوائز للأبطال الفائزين، كما ظهرت عندهم رياضات شعبية أخرى مثل العدو وكرة القدم وكرة الماء والسباحة والصيد⁽²⁾.

أما عند الفرس فقد ظهرت الأنشطة الرياضية كعنصر رئيسي من عناصر الاحتفالات بالطقوس الدينية حيث كانت تقام المعسكرات الخاصة للقيام ببعض الحركات للتدريب وإعداد الشباب للحرب إعداداً بدنياً بهدف مواجهة العدو، وذلك بتدريبه على اللياقة البدنية⁽³⁾.

و في الصين نرى العديد من الرياضات التي مورست لتحقيق نفس الهدف، ويرى البعض أنهم من اخترع كرة القدم التي نعرفها اليوم فضلاً عن معرفتهم برياضة الملاكمة، ورياضة الصيد باستخدام الحيوانات⁽⁴⁾.

كما نجدها تظهر عند الهنود بشكل غير مباشر من خلال قيامهم بالتدريبات العسكرية للجنود، على بعض فنون الحرب كالمبارزة أو الرمي بالقوس والنبال، وفي حياتهم المدنية نجدهم يقومون بالرقص في الاحتفالات وفي بعض الطقوس التي عندهم، وكذلك في صيد الحيوانات⁽⁵⁾.

وقد شغف الرومان بالأنشطة الرياضية مثل الشعب اليوناني فقد خصصوا نادي لإقامة الألعاب الرياضية وعرف ب (الجيمانيزيوم Gymnsiam) وهو يحتوي على مساحات شاسعة للتدريب والمسابقات، وكذلك صالات للتدريب تكون خارج المدينة، مارسوا فيها رمي الرمح وسباق الخيل وسباق العجلات والقفز والجري غير أن هذا النادي تحتكره الطبقة الحاكمة دون غيرها⁽⁶⁾.

ونلاحظ أن تطور قد حدث في بعض الأنشطة الرياضية مع ظهور الديانة المسيحية، حيث نجد عزوفاً في العهد البيزنطي على مزاوله بعض الألعاب كالمصارعة، لأن تقوية البدن في نظر المسيح تولد الرغبة في الاعتداء على الآخرين، وكذلك الآثار التي خلفتها الألعاب الرومانية التي استخدموا فيها المسيحيين الأوائل بإلقائهم لمصارعة الوحوش، وكذلك الحال بالنسبة لرياضة الملاكمة التي اتسمت بالقوة والعنف في العصر الروماني، التي تقام بين العبيد الذين يسعون فيها إلى الفوز من أجل البقاء والتي تسبب في عدد من الضحايا، وقد رفض الأقباط ممارسة هذه الألعاب التي تعتمد القوة والعنف.

فمن الرياضة التي كانت سائدة في العهد القبطي الفروسية، حيث نستدل على ذلك من خلال رسوم الخيل التي وجدت على جرار الفخار خلال هذا العصر.

كما وجدت مناظر تدل على السباحة على الشواطئ بالمتحف القبطي بالقاهرة، وأيضاً تنوعت رياضة الصيد في هذا العصر بين صيد الحيوانات والطيور وصيد الأسماك⁽⁷⁾.

أما عند العرب في العصر الجاهلي، فقد لعبت الرياضة دوراً هاماً في حياة العربي، وكانت مصدراً للصحة والنشاط، فقد مارس العرب قبل ظهور الإسلام نشاطات متعددة ساهمت في تكوين شخصيتهم التربوية والبدنية حيث كانت المصارعة والمبارزة والرمية والصيد والعدو وسباقات الخيل والإبل،

وغيرها من الفعاليات التي تشكل بهجة وترويحاً للعربي عند ممارستها، تتجلى تلك الرياضة في كثرة الحركة في ركض الخيل أو الصيد أو طلب الحاجات، وهي تشكل إحدى المظاهر الاجتماعية التي سادت المجتمع العربي حينذاك فكانت تتسابق القبائل العربية بخيولها وتتفاخر بها، وكثيراً ما نشبت حروب ومنازعات بينهما بسبب رهان الخيل، وأشهر هذه الحروب هي (داحس والغبراء)⁽⁸⁾. وقبل أن يعرف العرب الخيل عرفوا الإبل كانوا يركبونها، ويقضون بها حوائجهم في نقل أمتعتهم وزادهم، ومشاركتهم بها في ميدان القتال، لذلك فقد اهتموا بتربيتها، وكانوا يهتمون بسباقاتها لتطوير قابليتها في ميدان القتال، واستمرت سباقات الإبل إلى يومنا هذا، وتعرف بسباقات الهجن⁽⁹⁾. فالعرب قبل مجيء الإسلام لم يمارسوا الأنشطة الرياضية والمسابقات بشكل عفوي إنما جاءت وليدة ظروف التحدي التي كان يعيشها لضمان أمنه والحفاظ على قوته أمام الخصوم ولترويح بدنه، لذا كان اعتزازهم بالخيول والفروسية والصيد والغزو والفعاليات الرياضية الأخرى من أسباب استمرارية حياتهم وديمومتها حتى جاء الإسلام فوضع لها إطار يسير في مسار محدود الأبعاد بعد أن كانت مساراتهم تتقاطع فيها التوجهات والتيارات العصبية والقبلية، ويحكمها العرف العشائري⁽¹⁰⁾. ويمكن القول بأن الشعوب في العصور القديمة مارسوا التدريب البدني وعرفوا الألعاب الرياضية والمسابقات في صورة الأنشطة اليومية التي كان يقومون بها من بحث عن الغذاء والتدريب العسكري والترويح والتسلية والقيام بتمارين علاجية غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لانقعة، حيث كان الاعتقاد بأن الأمراض تأتي بسبب عدم قيام الأجهزة الداخلية بوظيفتها، أي أنها كانت بشكل عشوائي غير مضبوطة بقواعد وقوانين.

الأنشطة الرياضية من منظور إسلامي:

جاء الإسلام وأصبحت للرياضة أهميتها البالغة للإنسان يحتاجها في حياته من نواحي متعددة كالترويح عن النفس، وتقوية البدن، وإعانتها على أداء العبادة، والجهاد، والسعي لتحقيق مطالب الحياة. فالمتأمل في الأنشطة الرياضية التي كانت تمارس في صدر الإسلام يرى أنها مجموعة من النشاطات العقلية والجسمية المنضبطة بميزان الشرع وقواعده، والتي تهدف إلى تقوية المسلم على تحقيق منهج العبودية لله تبارك وتعالى، وتروح عنه، وتكسبه القوة الجسمية والبدنية وتدخل عليه الطمأنينة والراحة النفسية⁽¹¹⁾.

وقد ورد في القرآن الكريم ما يدل على أهمية الرياضة في التشريع الإسلامي حيث قال تعالى: (وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ الْقُرَى الَّتِي بَارَكْنَا فِيهَا قُرَى ظَاهِرَةً وَقَدَرْنَا فِيهَا السَّيْرَ سِيرُوا فِيهَا لِيُبَيِّنَ وَيَأْمُرَ بِأَمْرٍ) ⁽¹²⁾ ، وقال جلا وعلى: (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ)⁽¹³⁾، وقال تعالى: (وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ)⁽¹⁴⁾.

وجاء في السنة النبوية الشريفة العديد من الأحاديث التي تؤكد هذه الأهمية وتثبت مشروعيتها الأنشطة الرياضية ذات القيمة العالية التي تكسب الجسم اللياقة والمهارة والصحة، والتي تسهم في تقدم المجتمع والنهوض به من خلال تحقيق التعاون بين أفرادها، حيث قال ﷺ: (المؤمن القوي خير وأفضل وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف)⁽¹⁵⁾ وقال ﷺ أيضاً: (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة، ألا إن القوة الرمي، وكررها ثلاث مرات)⁽¹⁶⁾، وقال ﷺ: (عليكم بالنسلان)⁽¹⁷⁾، أي: الإسراع في المشي⁽¹⁸⁾. وفي حديث آخر يقول ﷺ: (ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً)⁽¹⁹⁾.

وبما أن للرياضة فوائد صحية، ونفسية، لا تحصى، فلم تكن ممارستها في شريعتنا الإسلامية مقصورة على فئة معينة، بل كانت الدعوة إلى الناس كافة وليس حكراً على الذكور بل أثبت الشرع مشروعيتها للنساء أيضاً، فقد روت السيدة عائشة أن النبي ﷺ كان يسابقها مباسطة لها، وتطليبا لنفسها، فقالت: سابقني رسول الله ﷺ فسبقته، فلبثنا حتى إذا رهقتي اللحم (ازداد وزنها) سابقني فسبقني، فقال ﷺ: هذه بنتك⁽²⁰⁾.

لا يخالجننا شك في أن في هذا الحديث دعوة إلى ممارسة الرياضة، كما نرى فيه إشارة إلى جواز ممارسة المرأة للرياضة.

أنواع الأنشطة الرياضية التي كانت تمارس في صدر الإسلام:

إن الأنشطة الرياضية المختلفة التي نشاهدها ونمارسها اليوم لم تكن وليدة العصر، بل هي امتداد لأنشطة رياضة تطورت وازدهرت في صدر الإسلام لما لها من أهمية لصحة الجسم وسلامة تركيبه وقوة بنائه، فكان هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تغذي البدن والروح منتشرة في عصر الرسول ﷺ على أنواع، منها ما يختص باستخدام الرجل [القدم]، مثل الجري و المشي، ومنها ما يختص باستخدام اليد كالرماية والمصارعة والمبارزة بالسيف، وحمل الأثقال وهذه تضم البدن جميعه ويتحرك لها حركات مختلفة وفيها الكر والفر وتحريك الأعصاب لما فيها من طلب المغالبة، ومن الأنشطة أيضا التي تطورت وازدهرت في صدر الإسلام رياضة السباحة وركوب الخيل والفروسية فهي أكمل الرياضة البدنية وأنفعها عند العرب، لذا فقد تطورت الفئوة والفروسية، في صدر الإسلام تطورا عظيما، فقد حرص الرسول ﷺ في حياته انطلاقا من المبادئ السامية لتحويل الفئوة إلى تدريب وإعداد للقيادة، وتخريج القادة الفرسان حتى باتت جزيرة العرب مدرسة لإعداد الأبطال، زحفوا منها إلى قارات العالم، لضرب أعدائهم، ونشر الرسالة الإسلامية⁽²¹⁾.

إن الهدف والغاية من ممارسة الأنشطة الرياضية في الدين الإسلامي هو إعداد الجسد لعمل الدنيا والآخرة، قال تعالى: (**وَاتَّبِعْ فِيهَا أَتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَى نَصِيكَ مِنَ الدُّنْيَا...**)⁽²²⁾ . وعدم إهماله، حتى إن الإنسان يُسأل أمام ربه سبحانه وتعالى كما جاء في الحديث الشريف إن الإنسان يسأل يوم القيامة عن صحته وشبابه ووقته كيف أفناها.

فأركان الإسلام في حد ذاتها تشتمل على رياضة الجسم، بالإضافة إلى فوائدها في تهذيب النفس واستقامة السلوك، فالصلاة عملية جسمية قلبية تعود بالإنسان بين فينة وأخرى إلى الحضرة الإلهية⁽²³⁾، وتقدم له رياضة جسمية من غير عنف ولا ضرر خمس مرات في اليوم الواحد⁽²⁴⁾. ولا ريب في أن الصلاة نفسها فيها حفظ الصحة للجسد وإذابة أخلاطه وفضوله، وفيها ما هو أنفع شيء له، من حفظ صحة الإيمان، وسعادة الدنيا والآخرة، وهي من أيسر السبل لتحقيق سعادة النفس، ومن أنفع الأمور لكثير من الأمراض المزمنة، ومن أنسب الأدوية لسلامة القلب⁽²⁵⁾.

إن تنوع الحركات التي يقوم بها المسلم في صلاته من رفع اليدين وميل الجذع للأمام وثني القدمين والتورك في التشهد وغيرها تقوم بتحريك معظم عضلات الجسم الأمر الذي يزيد من صحة الجسم ونشاطه، ويكسبه خفة وحيوية، فالصلاة المفروضة والنوافل أفيد للجسم من أي رياضة بدنية تمارس يوميا وهذا ما نلاحظه بعد الانتهاء من أدائها⁽²⁶⁾.

أما الصوم فهو رياضة روحية وجسمية تستريح فيها أجهزة الجسم من عملها الدائم المتواصل، فتستجم لتستأنف عملها فيما بعد بنشاط وقوة⁽²⁷⁾.

كما أن فريضة الحج بمناسكها وما فيها من سير وهرولة وطواف وسعي ورمي بالجمرات، وحركة تنقل من مكان إلى آخر، ما هو إلا رياضة نظمها الدين لنشاط الجسم وتقويته⁽²⁸⁾. فهذه الفرائض فضلا عن أنها عبادة وترويح للنفس، فيها تقوم بتربية الجسم في الشريعة الإسلامية على الحركة والنشاط وتبعده عن الكسل والركون.

إن الرياضة في الإسلام لها ضوابط وقوانين وضعها الشرع تشمل على تجنب المخالطة بين الجنسين، كل منهما يمارس الرياضة الملائمة له، في مكان مخصص ومنفصل عن الآخر، وتجنب العنف في ممارسة الأنشطة الرياضية، كرياضة الملاكمة والمصارعة التي حرّمها الدين الإسلامي لما لها من أضرار على البدن حيث قال ﷺ: (**لا ضرر ولا ضرار**)⁽²⁹⁾، وكذلك تجنب ارتداء الملابس التي تكشف العورة، وتجنب ارتداء الملابس التي فيه تشبه بلباس الكفار، وألا تكون الرياضة فيها معصية ومعيبة مزرية بأهلها، ومضیعة للوقت و ملهية عن العبادة، كما تتجنب فيها النساء رفع أصواتهن في وجود الرجال⁽³⁰⁾.

ويتجلى من هذا الموضوع مدى حرص الرسول الكريم ﷺ على توجيه المسلمين إلى ما ينفعهم، حتى يكونوا في موقف القوي، وتكون لهم الغلبة، ويكون ذلك بتحمل الشدائد، والعزم على مواجهة الأعداء.

الرياضة في العصر الحديث:

حظيت الأنشطة الرياضية في العصر الحديث باهتمام كبير بمختلف أنواعها لضرورة نمو الجسم نموًا متكاملًا منضبطًا من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، فقد زاد الاهتمام بتقوية الجسم، وتمتع النفس والترويح عنها، فقد أسست الملاعب والميادين المناسبة لممارسة النشاط الرياضي، وأقيمت الألعاب على مختلف أنواعها منها المحلية والدولية، كالألعاب الأولمبية وكأس العالم لكرة القدم وأصبحت حق للجميع وجزء من حياتهم كنشاط مهم، سواء من أجل الاهتمام بصحة الجسم، أو من أجل الربح والفوز والشهرة. حيث تعد الأنشطة الرياضية خلال العصر الحديث امتداداً لتلك الأنشطة التي كانت تمارس في صدر الإسلام، غير أن أنشطة هذا العصر تميزت بالتخصص حيث أصبحت هناك مبادئ ومظاهر معينة في كل تخصص، و أصبح لكل تخصص نظريات وأسس علمية ومقررات دراسية.

كما أصبح مفهوم التربية الرياضية علم قائم بحد ذاته له تخصصاته الرئيسية، والفرعية، وأبحاثه ومختبراته، وفتح الباب على مصراعيه لممارسة أي لون من ألوان الرياضة، بغض النظر عن الأضرار الناجمة عنها، وأضحت حرفة تدر مليارات الدولارات على العاملين بها، في الوقت الذي تنبعت الحكومات والشعوب إلى أهمية الأنشطة الرياضية، كجزء من التربية العامة الشاملة للأفراد والمجتمعات، وارتبطت بمفهوم (الرياضة للجميع) كأساس لبناء المجتمع الصحي المعافى⁽³¹⁾.

وقد أولى المهتمون بالرياضة عناية كبيرة بها لما لها من فوائد للبدن، ولأنها تهيأ فرصة التدريب لجميع الأفراد ويجد كل منهم ما يناسبه منها نظراً لتنوعها⁽³²⁾.

ونشاهد في ليبيا مثلاً اتخاذ بعض الإجراءات التي تتماشى مع حكم الشرع، كمنع الألعاب العنيفة مثل المصارعة والملاكمة، وجُعِلت الرياضة للجميع لا تختص بفئة معينة وخصصت لها الملاعب وشجعوا على ممارستها في الميادين والساحات.

الخاتمة:

خلاصة القول إن الإسلام وضع للأنشطة الرياضية أصولها وضوابطها، حيث تعددت من خلالها الأهداف التي تخدم الإنسان جسدياً، وروحياً واجتماعياً، واقتصادياً، لكن هذه الأنشطة اليوم خرجت عن مسارها الطبيعي، وعن المنظور الإسلامي فلم تعد تمارس لحماية الجسم وتقويته، ولا لتهديب النفس وترويضها على الطاعة، وبل الكثير منها تمارس للكسب المادي مهما كانت العواقب كالملاكمة والمصارعة، والرياضة التي تعتمد السحر والشعوذة، وهذه مقارنة سريعة تشمل عدة نقاط لعلها تكون خاتمة لهذه الورقة:

- إن الأنشطة الرياضية بدأت عفوية عند الإنسان البدائي بينما اتجهت خلال العهود القديمة نحو التنظيم واقتصرت على فئة معينة عند الفراعنة واليونان والفرس والرومان والهند والصين، في حين نجدها عند المسلمين متاحة للناس كافة وفق ما أقرته الشريعة لهذه الأنشطة.

- تميزت الأنشطة الرياضية في العصور القديمة بالحدة والعنف كانت تؤدي في كثير من الأحيان إلى سقوط عدد من الضحايا، أما الإسلام فقد أبطل الألعاب التي اتسمت بالعنف والقسوة كالملاكمة ومصارعة الثيران، وأقر الألعاب المفيدة بدنياً وعقائدياً وروحياً؛ ونجد بعض دول العالم العربي والإسلامي اليوم تتجاهل التشريعات التي جاء بها الإسلام وتسمح بممارسة الألعاب العنيفة.

- كانت الأنشطة الرياضية تمارس في العصور القديمة من طرف فئات معينة وكانت في المجتمع الإسلامي متاحة لكل الأفراد جماعات وفرادى بينما في العصر الحديث تنوعت وجوه ممارستها بين جماعات في أماكن وساحات محددة، وبين ممارستها في الشوارع وداخل ساحات البيوت، وبين الاحتراف فأصبحت من الصنائع التي لها مؤسساتها وقوانينها الدولية والوطنية.

- حث الدين الإسلامي على مزاولة الأنشطة الرياضية النافعة للجسد وجعلها من الأعمال الحسنة.

- حدد الإسلام اللباس الشرعي الذي ينبغي أن يرتديه المسلم وهو ينطبق عن الرياضيين مهما كان نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد، بينما في العصر الحديث نجد الشعوب الإسلامية لم يجانبها الصواب في هذا الأمر فقد حدث حذو الدول الأوروبية ولم يلتزموا بالزي الإسلامي الذي ينبغي على المسلم التقيد به.

- لم تكن هناك حدود وفواصل بين الرجل والمرأة في ممارسة الأنشطة الرياضية في العصور القديمة, إلى أن جاء الإسلام وأوضح أن للمرأة أعمال ونشاطات تناسب أنوثتها لا ينبغي أن تتجاوزها فلم تكن المرأة في الإسلام يوماً من الرماة أو المبارزين.

التوصيات:

- 1- حث الشعوب على ممارسة الأنشطة الرياضية في كل زمان ومكان، وزيادة الإنجازات الرياضية والاهتمام بها.
- 2- الالتزام بضوابط الشرع الحنيف في ممارسة الأنشطة الرياضية.

المصادر والمراجع:

- 1 - القرآن الكريم برواية حفص.
- 2- أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها، د. علي الديري، دار الأمل، الأردن- اربد ، ط1، 1987 .
- 3- التربية البدنية والرياضة في التراث العربي الإسلامي، د. عبد الرزاق الطائي، دار الفكر، عمان، ط1، 1999 .
- 4- الترويح وأوقات الفراغ، كمال درويش، أمين الخولي، دار الفكر العربي، القاهرة، (د- ط)، 2001.
- 5- التفكير الفلسفي الإسلامي، سليمان دينا، مكتبة الخانجي، مصر، (د- ط)، 1967.
- 6- الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه، لمحمد البخاري، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة، (د - م)، ط1، 1422 هجرياً.
- 7- الرياضة عبر العصور تاريخها وآثارها، د. عبد العزيز صلاح سالم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (د- ط)، 1998م.
- 8- الرياضة البدنية عند العرب تاريخها- أنواعها- آدابها من الجاهلية ق 6 م إلى القرن 11 هجرياً / 17م، عبد الحميد سلامة، دار العربية للكتاب، تونس، (د- ط)، 1983.
- 9- الرياضة و المجتمع، أمين الخولي، دار المعرفة، الكويت، (د- ط)، 1996.
- 10- الصحة و الرياضة والعلاج الرياضي الصباحي عوض الله ، المكتبة العصرية، بيروت، 1973.
- 11- الطب النبوي، ابن القيم، تحقيق: السيد الجميلي، دار الكتاب العربي - بيروت، ط1، 1990.
- 12- الكامل في التاريخ، عز الدين بن الأثير، دار الكتاب العربي، بيروت لبنان، ط4، 2004.
- 13- المرأة والرياضة من منظور إسلامي، محمد منصور، عمان الأردن، ط1، 2000.
- 14- بين الطب والإسلام، حامد الغوابي، دار الكاتب العربي، القاهرة، (د- ط)، 1967 .
- 15- تاج العروس من جواهر القاموس، للزبيدي، دار الهداية، (د - م)، (د - ط).
- 16- سنن النسائي، للنسائي، دار الكتاب العربي، بيروت، ط1، 1991.
- 17- صحيح ابن خزيمة، للنيسبوري، تحقيق: د. محمد مصطفى الأعظمي، المكتب الإسلامي، بيروت، (د- ط)، 1970.
- 18- مسند الإمام أحمد بن حنبل، لأحمد بن حنبل، مؤسسة قرطبة - القاهرة، (د - ط).