



أهمية النشاط البدني للرفي بالمرأة في الإسلام

The importance of physical activity for the advancement of women in Islam

أ.د. دحماني نعيمة مخبر التعلم والتحكم الحركي جامعة المسيلة-الجزائر

E-mail : naima. dahmani@univ-mssila.dz

تاريخ النشر: 2020/12/29

تاريخ القبول: 2020/..

تاريخ الاستلام: 2020/..

الملخص :

إن الهدف الرئيسي من دراسة هذا الموضوع هو إبراز أهمية ممارسة المرأة للرياضة خاصة من ناحية الإسلامية والشريعة، ومن أجل ذلك حاولنا التطرق إلى الرياضة في الإسلام من خلال:

- مفهوم الجسم القويم السليم
 - علاقة الرياضة بالصحة
 - الرياضة والقوة واللياقة البدنية
 - الرياضة ومفهوم التوازن بين الراحة والنشاط
 - الرياضة والسيطرة على وزن الجسم
 - الرياضة ومفهوم اللعب والترويح والفراغ
 - الرياضة ومفهوم المنافسة
 - الرياضة والقيم في الإسلام
- ثم تطرقنا إلى الرياضة والمرأة في الإسلام ، وكخلاصة للموضوع تطرقنا للضوابط الشرعية لممارسة المرأة للرياضة.

- الكلمات الأساسية: النشاط البدني ، المرأة - الإسلام

Abstract:

The main goal of studying this topic it is to show the importance of women practicing sports, especially terms of Islamic, to this end, we tried to address sports in Islam through ;

- + The concept of a healthy orthodox body
- + The relationship of sport to health

- + Sports, strength and fitness
- + Sports and the concept of balance between rest and activity
- + Sports and body weight control
- + Sports and the concept of play, recreation and leisure
- + Sports and the concept of competition
- + Sports and values in Islam

As a summary of the topic we touched upon the Sharia regulations for women's practice of sport.

- **Keywords: Physical activity , woman - Islam**

مقدمة وإشكالية الدراسة: إن

المراة هي عماد المجتمع فإذا ما وقعت العناية بها وإيلائها ما يوافق قيمتها وأهميتها من الاعتبار والعناية الفائقة، تقدم المجتمع كله وصلاح حاله، والطفل يتأثر تأثيراً مباشراً بربة الأسرة فهي التي توجهه وترشده إذ يقوم هذا الأخير بتقليدها في شتى المجالات لذلك ما من شك في أن اهتمام المجتمع بنشاط المراة في الميادين الرياضية وإعداد مشروع الإستراتيجية الخاصة بها والخطط والبرامج في تطوير أنشطة الرياضة النسوية المختلفة والتي تناسب قدراتها، مسألة مهمة نالت اهتمام دول العالم رياضياً (نايف محمود جبور، 2012). لكن السبب المباشر في تخصيص المراة بهذا الموضوع- أهمية النشاط البدني للمراة- هو تشجيع المراة على الممارسة الرياضية والأنشطة البدنية، هذا من جهة ومن جهة أخرى تبيان قدرات المراة النشطة سواء الممارسة لأي لون من ألوان النشاط البدني أو الرياضية وهذا ما أكدته كاترين لانس في قولها: "إن المجتمع يتأمر لكي يحد من اكتشاف قدرة المراة على ممارسة الرياضة."

وباعتقادنا أن المراة أكثر احتياجاً للرياضة من الرجل بحكم قلة حركتها وطبيعة عملها وأحياناً نوع مهنتها إن كان في المصنع أو المكتب أو المنزل كل ذلك يستوجب أن تقوم المراة بممارسة الأنشطة الرياضية بصورة أكثر من الرجل لكي تعوض كل ذلك بالنشاط الرياضي، ولا يغيب عن بالنا أيضاً أن طبيعة الحياة الفسيولوجية عند المراة والمثلة بالحمل والولادة والظروف بعد الحمل والدورة الشهرية كل ذلك بحاجة ماسة إلى الحركة والنشاط الرياضي كي تعود المراة لوضعها الطبيعي كما أن طبيعة جسم المراة يمتاز بزيادة نسبة الشحوم عن الرجل بأكثر من 10٪. هنا يستدعي المراة إلى النشاط والحركة لإذابة



هذه الشحوم (كمال جمبل الرضي، 2008، 290). وفي غرار أهمية النشاط البدني للمرأة تقول كاترين لانس " من المعلوم أن النساء يكثرن من الجلوس والاسترخاء ولكن قلما نجد أحد يحثن على تعلم الرياضة كما يحث الرجل. كما أن كثير من النساء يعتقدن أن المرأة عندما تكون حامل تقلل الحركة لدرجة أنها تنعدم في بعض أحيان لكن هذا المفهوم خاطئ لأن الحمل في حد ذاته يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم والمشاعر أيضا وقد ثبت أن ممارسة الرياضة خلال الحمل يساعد على منع آلام الظهر، الشد العضلي بالساقين، وزيادة الوزن الغير مرغوب فيها، وكذا مساعدة جسم المرأة، وتجهيزه للقيام بمخاض طبيعي دون تعقيدات رغما أهمية ممارسة المرأة للنشاط البدني إلا أنه يحتكر على القلة القليلة خاصة في مجتمعنا ومن أسباب هذه الأخيرة الرؤية الخاطئة والغير معلومة لممارسة النشاط البدني من جهة وكذا تحفظ المجتمع لمعلوماته الخاطئة حول رؤية الإسلام لممارسة الرياضة بصفة عامة وممارسة المرأة للرياضة خاصة وهذا ما سنوضحه جليا في هذا.

الرياضة في الإسلام:

لم يأت ذكر الرياضة صراحة في القرآن الكريم، ولكن ذلك لا ينفي وجود مضامين قرآنية تناولت المفاهيم الفرعية المكونة لمفهوم الرياضة كما ندرکه في العصر الحديث. ولأن الأصل من الأشياء هو التحليل وليس التحريم، فلم يرد في القرآن الكريم ما يشير بشكل مباشر أو غير مباشر إلى تحريم الرياضة أي أن الرياضة حلال ولاشك، ويكمل هذا المفهوم استقراء لسنة الرسول الله- صلي الله عليه وسلم -، والتي تبرز اهتماما بالغا بالرياضة و ترغيب الناس في ممارستها والحث عليها من خلال أحاديث صحيحة وأسانيد من السنة العطرة. ومن بين المضامين والمفاهيم التي توجي إلى ممارسة الرياضة في الإسلام التالي:

الرياضة ومفهوم الجسم القويم السليم:

إن الجسم والقوام السليم المعتدل إحدى ركائز الممارسة الرياضية كما أنه أحد نواتها في نفس الوقت. ولقد جاء في القرآن الكريم ذكر لمادة - جسم الإنسان- في أكثر من أية كريمة، وقال تعالى: "الذي خلقك فسواك فعدلك" - (سورة الانفطار: الآية 7) - وقال: "لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم" - (سورة التين: الآية 4)- وفي هذا إشارة واضحة

بأن الله تعالى قد خلق الإنسان في أفضل صورة وأحسن حال، وفي اللغة قوم الشيء تقويماً فهو قويماً أي مستقيم. وقال تعالى: " وزاده بسطة في العلم والجسم..." هنا ربط الله تعالى بين العقل- العلم- وبين القوة والبأس - الجسم- كمقتضيات لأرفع مسؤوليات الإنسان وهي الحكم (أمين أنور الخولي، 67، 1995). وقوله تعالى: " خلق السموات والأرض بالحق وصوركم فأحسن صوركم" - (سورة التغابن، الآية 3) - فلقد أشاد القرآن الكريم إلى جمال الأجسام وكيف أنها تؤثر في الناس وتثير إعجابهم.

الرياضة والصحة:

كما ارتبطت الرياضة على مر العصور بقيمة إنسانية هامة للغاية، ألا وهي قيمة الصحة. بل نجد أن بعض الحضارات اعتبرت الصحة، أحد المترادفات الرئيسية للرياضة، أو على الأقل اعتبرتها مفهوماً لصيقاً بالرياضة، فقد وضع لنا الإسلام سبل المحافظة على صحة وصيانتها والوقاية من الأمراض البدنية والنفسية، فقال تعالى في هذا السياق: " لتسألن يومئذ عن النعيم" وقال السلف الصالح أن النعيم هو الصحة، وقد ورد في الترمذي وغيره من حديث عبد الله بن محصن الأنصاري قال رسول الله -صلي الله عليه وسلم - : " من أصبح معفى في جسده أمناً في سره عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا". كما جاء في الترمذي مرفوعاً: " ما سئل الله شيئاً أحب إليه من العافية" ((أمين أنور الخولي، 67، 1995). وروى البخاري في صحيحه من حديث ابن عباس، قال رسول الله -صلي الله عليه وسلم - : " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ". وفي مسند أحمد أن النبي -ص- قال للعباس: " يا عباس يا عم رسول الله سل الله العافية في الدنيا والآخرة".

الرياضة والقوة واللياقة البدنية:

ارتبطت الرياضة عبر تاريخها الطويل بمفهوم القوة، سواء القوة البدنية المتمثلة في قوة جسم الإنسان وعضلاته، أو القوة النفسية للرياضي المتمثلة في إرادته وعزمته وروحه المعنوية العالية. كما عدد عبد الله الرشيد أنواع القوة ووجوهاً كمفهوم قرآني : الوجه الأول: القوة بمعنى العدد من الرجال، قال الله تعالى : " ويزيدكم قوة إلى قوتكم ولا تتولوا



مجرمين." وقال تعالى: " فأعينوني بقوة أجعل بينكم وبينهم ردما " يعني بعدد من الرجال.

الوجه الثاني: القوة بمعنى الجد والمواظبة, قال الله تعالى: " وإذ أخذنا ميثاقكم ورفعنا فوقكم الطور خذوا ما آتيناكم بقوة وذكروا ما فيه لعلكم تتقون..."

الوجه الثالث: القوة بمعنى البطش, قال الله تعالى: " وقالوا من أشد منا قوة ... " وقال الله تعالى: " وكأين من قرية هي أشد قوة"

الوجه الرابع: القوة بمعنى الشدة. قال الله تعالى: " وهو القوي العزيز "يعني الشديد.

الوجه الخامس: القوة بمعنى السلاح والرمي, قال الله تعالى: " وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة". و هذه المعاني للقوة كلها مطلوبة في الإسلام وبدونها لا يوجد في الأرض قوة تحيي الإسلام. كما يتأسس مفهوم اللياقة البدنية على مفهوم أشمل وأعم هو مفهوم اللياقة الشاملة والتي تعبر عن حالة من الكفاية البدنية والصحية عضويا ونفسيا. ولأن اللياقة ثمرة التدريب وربيبته فإن على الإنسان أن ينشط ويسعى وينبذ السلبية وينقض عنه ثوب الكسل والتراخي حتى يستثمر صحته ويصون جسمه وينمي قوته وحيويته ومعنوياته وليعتمد على الله ثم على نفسه في ذلك. لقول الله تعالى: " وأن ليس للإنسان إلا ما سعى, وأن سعيه سوف يرى, ثم يجزاه الجزاء الأوفى.."- (سورة النجم ، آية 39-41)- وأيضا قوله تعالى: " ...إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ..."- (سورة الأنفال، الآية 6)- وقال الرسول الله -ص- "إن لبدنك عليك حقا".

الرياضة ومفهوم التوازن بين الراحة والنشاط:

تتراوح درجات الراحة, بين ما هو سلبي كالنوم والاسترخاء, ومنها ما هو إيجابي كالراحة النشطة, حيث يمارس الفرد نشاطا مغايرا ولكل جسم قدرات وطاقات تختلف من فرد لأخر. كقوله تعالى: " لا يكلف الله نفسا إلا وسعها..."- (سورة البقرة، الآية 286)- وقوله تعالى: " لا يكلف الله نفسا إلا ما أتاها..." - (سورة الطلاق، الآية 7)- وقوله تعالى: "وجعلنا نومكم سباتا، وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا"- (سورة النبا، الآية 9-11)-



الرياضة والسيطرة على وزن الجسم:

إن الصوم فريضة إسلامية يعد تربية خلقية وصحية وروحية للفرد المسلم حيث يروض الفرد نفسه على تحمل الجوع والعطش، ومن خلال الصوم تصح الأبدان وتطهر النفوس ، فالصوم في الإسلام ليس عقاباً جسدياً ولكنه تدعيم للإرادة والمجاهدة الروحية من خلال التحكم في احتياجات الجسد ومطالبه وهي أهم وسائل ضبط الوزن أو تخفيضه فيتعود المسلم عدم الإسراف في الطعام. " يا بني أدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا وأشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين."- (سورة الأعراف، الآية31)- " ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة..."- (سورة البقرة، الآية 195)- ويقول الرسول الله -صلي الله عليه وسلم -: " صوموا تصحوا"(حديث شريف).

الرياضة ومفهوم اللعب والترويح والفراغ:

كثيراً ما يقال أن الرياضة ولدت في كنف الترويح لأنها ربيبة الفراغ، كما أن هدفها المتصل بالمتعة والتسلية والرضا لا يخفى على أحد، ويرى بعض علماء النفس أن اللعب يعد نوعاً من التوافق والانسجام بين كل من الدوافع، والشرعية الاجتماعية، أو ما بين الخيال والواقع، وقد جاء ذلك اللعب صريحاً في أكثر من موقع في القرآن الكريم في قوله تعالى: " إنما كنا نخوض ونلعب...." - (سورة التوبة، الآية 65). وأيضاً قوله تعالى: " أرسله معنا غدا يرتع ويلعب...." - (سورة يوسف، الآية 12) - ولقد أوضح لنا رسول الله- ص- أن هناك أمرين مغبون فيهما كثير من الناس، هما الصحة والفراغ . وفي الصحيحين عن أبي هريرة قال: بينما الحبشة يلعبون عند رسول الله-ص- بحراهم إذ دخل عمر بن الخطاب رضي الله عنه فقال الرسول - ص-: دعهم يا عمرو زاد في رواية أحمد أن الرسول -ص- قال: " إن هذا الدين يسر لا عسر ولن يشاء الدين أحد إلا غلبه فسددوا وقاربوا وابشروا واستعينوا بالقدوة والروحة وشيء من الدلجة.." رواه البخاري. كما قال الرسول الله -ص-: " إن هذا الدين متين فأوغلوا فيه برفق، إن المنبت لا أرضا قطع ولا ظهراً أبقى" رواه البخاري.

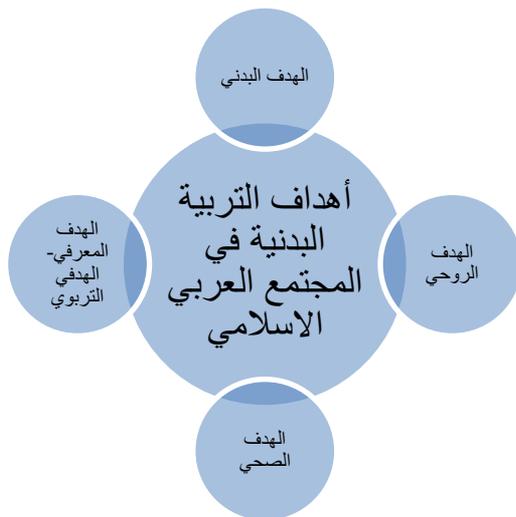
الرياضة ومفهوم المنافسة والمسابقة في الإسلام:



لقد ورد مفهوم المنافسة والمسابقة في القرآن الكريم في أكثر من موقع كريم. فقال الله تعالى: " قالوا يا أبانا إنا ذهبنا نستيق وتركنا يوسف -" (سورة يوسف، الآية17)- أي نتسابق في العدو أو في الرمي (محمد علي الصابوني، 1981). كما ورد مفهوم المنافسة في القرآن الكريم صريحا ومتضمنا، في قوله تعالى: " ختامه مسك وفي ذلك فليتنافس المتنافسون " - (سورة المطففين، الآية26)- ولقد تضمن القرآن الكريم مفهوم الصراع والتنافس، فقال العزيز الحكيم: " ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لفسدت الأرض " - (سورة البقرة، الآية 251)- " ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لهدمت صوامع وبيع " - (سورة الحج، الآية4)- وقال تعالى: " وفي ذلك فليتنافس المتنافسون " - (سورة المطففين، الآية 26)- ولقد صح عن رسول الله-ص- أنه سابق بين الخيول المضمرة وغير المضمرة وأنه نافس أعظم مصارعي عصره وتغلب عليه بفضل من الله، كما اشترك في مسابقة الرمي بالقوس والنبل...

الرياضة والقيم في الإسلام :

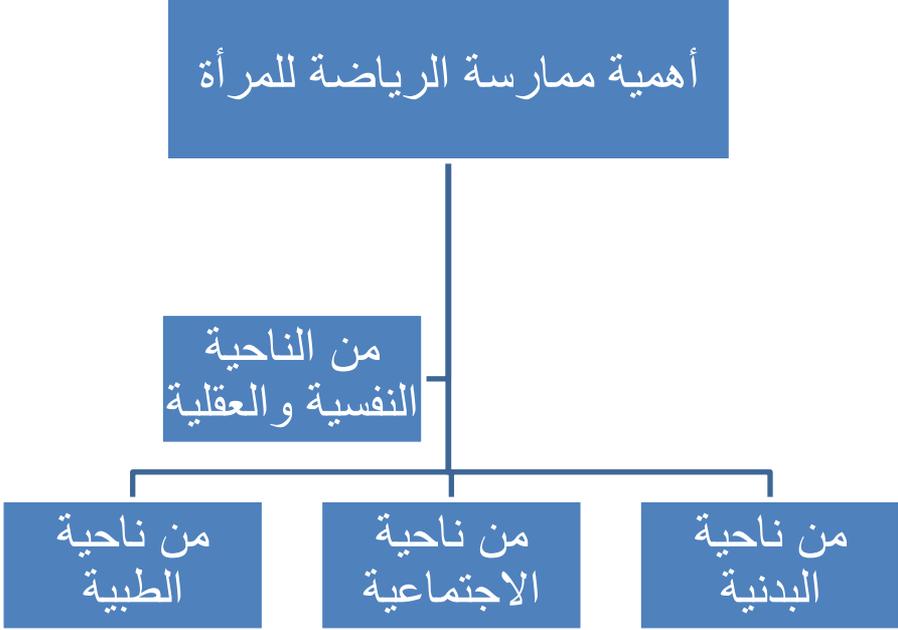
تحفل السيرة العطرة للرسول الله -ص- وصحابته رضوان الله عليهم بالوقائع والمأثورات التي تؤكد على احترام القيم الخلقية في الرياضة. فقد نهى الرسول الله-ص- عن الجلب والجنب في السباق، فجلب هو صياح الفارس أو مشجعيه أثناء السباق حتى يزيد الفرس في سرعة جريه ، والجنب هو أن يجنب مع الفرس الذي يساق فرسا آخر، فإذا تعب الفرس المركوب قبل نهاية الأمر تحول الفارس إلى الفرس المجنوب وركبه وأتم به السباق ، والمقصود هنا واضح فهو نهى عن الغش في المنافسة.

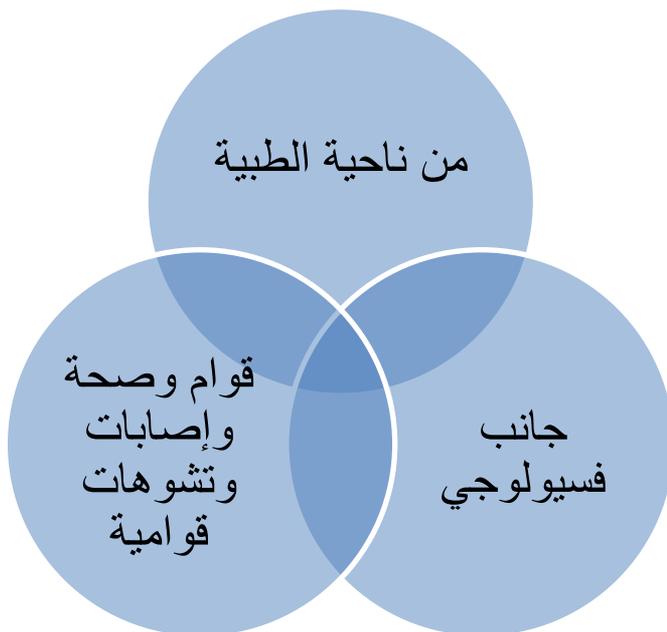
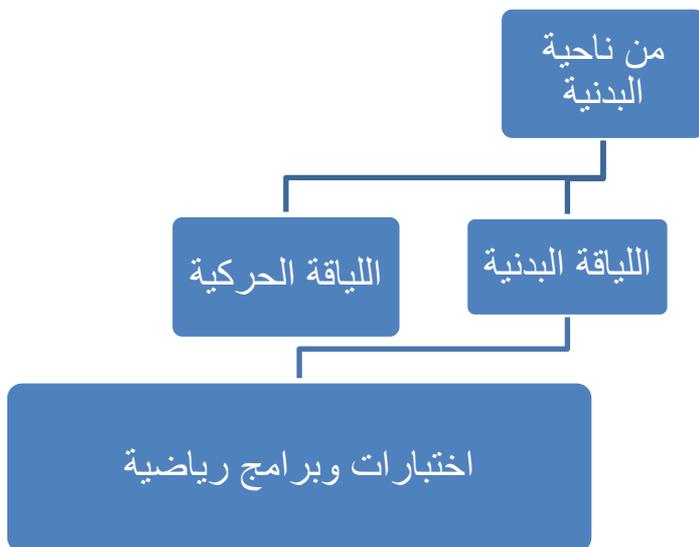


خصائص التربية الإسلامية وعلاقتها بأهداف التربية البدنية (عبد الرزاق الطائي 1999،62).
 إن الصلاة عبارة عن مجموعة حركات رياضية لها أثرها الكبير في التربية الجسدية بشقيها البدني والروحي ، أما الصوم فهو رياضة روحية وجسمية تستريح فيها أجهزة الجسم من عملها الدائم المتواصل ، أما رحلة الحج وما فيها من رياضة بدنية فهي خلاف رياضة النفس الروحية.

الرياضة والمرأة في الإسلام:

إن ممارسة المرأة للرياضة بصفة منتظمة ومستمرة لها تأثير إيجابي على تحسين صحتها وقدرتها على تحمل الجهد والقيام بواجباتها في الحياة كتأثيرها على الرجل والمخطط التالي يوضح أهمية ممارسة المرأة للرياضة





شكل يوضح أهمية ممارسة الرياضة للمرأة (حسن احمد الشافعي، 1999، 63)



أما عن ممارسة المرأة للرياضة في عصر الإسلام كانت تخرج للقتال وركوب الخيل وتسابق الرجال، وفي السيرة النبوية عن عائشة رضي الله عنها قالت: دعاني رسول الله -ص- وأحباش يلعبون بحراهم في المسجد في يوم عيد فقال لي: "يا حمراء أتحيين أن تنظري إليهم؟" فقلت: نعم، فأقامني وراءه، فطأطأ لي منكبيه لأنظر إليهم كما سابق الرسول -ص- السيدة عائشة زوجته فتقول في ذلك سابقني رسول الله-ص- فسبقته فلبثت حتى أرهقني اللحم "سمنة" فسابقني فسبقني، فقال -ص- "هذه بتلك"، وفي رواية أخرى أنهم كانوا في سفر فقال النبي -ص- لأصحابه: "تقدموا" قبل أن يسابق عائشة في المرتين، ووراء ذلك حكمة، فلا يشاهدها الرجال وهي تجري، فهناك آداب مرعية يجب الأخذ بها في ممارسة الرياضة أمين أنور الخولي، (2001، 260). ومن المعلوم أيضا في السيرة النبوية أن من أحب النساء إلى الرسول الله "أسماء بنت أبو بكر" رضي الله عنهما، وهي التي عرفت بذات النطاقين حيث كانت تحمل النوى من بساتين الزبير إلى علف حيواناته، وكانت تقوم على خيله، وسياسة الخيل لا تقوم بها إلا أصحاب المروءة والشهامة، فلو كانت مثل هذه الأعمال تتنافى مع طبيعة المرأة لما أذن بها النبي -ص- ونسيبة بنت كعب رضي الله عنها عندما خرجت يوم غزوة أحد لتسقي المحاربين، وإذا بالمشركين يداهمون المسلمين، فأسرعت ترمي عن رسول الله-ص- بالنبال وتصيبها الجروح، ثم تمضي الأيام وتشارك في واقعة الهمامة، فتصاب بإثني عشر جرحا، وتنجو بعد قتال مريض ضد المشركين، فهل كان لها إن تفعل ذلك لولا أيضا أعدت للقيام بذلك وقت السلم،... وموقف وشجاعة خوله بنت الأزور أيام معركة اليرموك وهي تطارد شجعان الروم حتى سقط سيفها فقاتلت بعصي الخيمة وفكت أسر المسلمين،... و الخنساء يوم القادسية وغيرهن من النساء المسلمات، ولو كان ذلك من الأمور التي لم يشرعها الإسلام لمنعهن عليه السلام، ولكنه أمر ذلك وباركه وهي أمور لا تأتي إلا بالإعداد وقت السلم لاكتساب المقدرة على الحركة. فالنهوض بالرياضة النسوية هي مهمة جسيمة يصعب على أي جهة مسؤولة أن تحققها لوحدها وإنما تحقق بتوحيد جهود مشتركة من مختلف قطاعات المجتمع، مع العلم بأن تاريخ الرياضة النسوية متواضع وحديث الممارسة، بحكم العادات والتقاليد والأعراف التي قيدت ممارستها وكذا عدم وجود المنشآت والمواقع المناسبة والمنفصلة الخاصة بالفتيات

لتستطيع المرأة ممارستها بشكل متناسب مع قدراتها دون عوائق (نايف مفضي الجبور، 2012، 124).

ضوابط ممارسة الرياضة للمرأة:

بعدما عرفنا أن ممارسة الرياضة للمرأة أولاً جائز، ثانياً لها فوائد عظيمة تخص تلك المرأة، لكن لممارسة المرأة الرياضة ضوابط يجب على هذه الأخيرة أن تنصاع إليها وتنضبط بها وأهمها:

يجب أن تكون الرياضة التي تمارسها المرأة مناسبة لها من حيث خلقتها وفطرتها التي فطرها الله عليها لقول الشيخ فيصل مولاي نائب المجلس الأوربي للبحوث والإفتاء: "الحدود الخاصة بالمرأة أثناء ممارسة الرياضة تتعلق بكشف العورة، والمعروف أن عورة المرأة أمام الرجال هي كل بدنها ماعدا الوجه، والكفين فإذا وجد نوع من الرياضة تستطيع المرأة ممارسته مع الالتزام بستر العورة ضمن الحدود المذكورة فهو جائز، وأما عورة المرأة أمام النساء فهي ما بين السرة والركبة، فإذا استطاعت أن تمارس نوعاً من الرياضة مع مراعاة ذلك فهو جائز لها بشرط ألا يكون هناك أي نوع من التصوير يمكن أن ينقل هذه المشاهد الرياضية إلى الخارج".

-قول الدكتور عبد العلي يوسف أستاذ الشريعة بالجامعة السودانية: "أن لا يحل للمرأة ممارسة الرياضات التي تخرجها عن طبيعتها الأنثوية كرياضات كمال الأجسام، لأن نبينا- عليه الصلاة والسلام- لما رأى امرأة تمشي مشية الرجل وقد تنكبت قوسها، أخبر أنها ملعونة.- وقول الدكتور عبد الحق يوسف أيضاً أن "الرياضة تمارس بقدر، وما ينبغي أن لا توقف عليها الأعمار وتفرغ لها الأوقات" (من ضوابط ممارسة الرياضة للنساء (fatwa; islamonline.net)

خلاصة:

مما سبق ومما أكده العديد من العلماء أن ممارسة المرأة للرياضة ليست جائزة فقط، بل ضرورة شرعية، لأنها وسيلة من وسائل الحفاظ على الإنسان من ناحية النفسية، الجسمية، الفسيولوجية، والروحية بشرط تنصاع تلك المرأة إلى ضوابط شرعية تحافظ عليها وعلى المجتمع وتصون دينها الحنيف.



المصادر والمراجع:

المصادر:

- القرآن الكريم
- الحديث الشريف

المراجع:

- 1 - نايف محمود جبور (2012): الرياضة النسوية الفردية, ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر, عمان
- 2 - كمال جميل الرضي (2008): الرياضة لغير الرياضيين, عمان, ص 290
- 3 - أمين أنور الخولي (1995): الرياضة والحضارة الإسلامية, دار الفكر العربي, ص 67, 70
- 4 - محمد علي الصابوني (1981): صفوة التفسير, ط4, المجلد الثاني, دار القرآن الكريم, بيروت.
- 5 - عبد الرزاق الطائي (1999): التربية البدنية والرياضية في التراث العربي الإسلامي, دار الفكر العربي, عمان, ص 62
- 6 - حسن أحمد الشافعي (1999): تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي, منشأة الناشر المعارف بالإسكندرية, ص 63
- 7 - أمين أنور الخولي (2001): أصول التربية البدنية والرياضية, ط3, دار الفكر العربي, القاهرة, ص 260
- 8 - نايف مفضي الجبور (2012): الرياضة النسوية الفردية, ط1, ص 14
- 9 - من ضوابط ممارسة الرياضة للنساء [fatwa; islamonline.net](http://fatwa.islamonline.net)