

التربية البدنية أدواتها من منظور قرآني

abdalhussien08@gmail.comalibedaw@gmail.comabbasameir@gmail.com

مديرية التربية في ذي قار
جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسية كلية التربية

١.م.م عبدالحسين محسن عبد

٢.م.د علي بديوي طابور

٣.د عباس أمير معارز

قبول البحث: ٢٠١٩/٢/٢٦

استلام البحث: ٢٠١٩/١/٢٢

المخلص

اهتمت الحضارات بالبدن ، وهذا الاهتمام بقي يزداد في العصور اللاحقة ، وتوجه الباحث الى القرآن الكريم ليجعل من القرآن منظوره الحضاري الذي يستخلص من خلاله المفاهيم الكلية للتربية البدنية أدواتها . وهنا جاءت اهمية البحث وهي التأصيل لمفهوم التربية البدنية وسيلة مهمة من وسائل بناء الإنسان الذي خلق للعبادة على وفق المنظور القرآني ، وتمحورت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية ، ما الوسائل والأدوات التي يمكن الاستعانة بها لأجل تحقيق مفهوم التربية البدنية ، كيف تحقق التربية البدنية مفهوم التوازن بين الجانب الجسماني والجانب الروحي للإنسان ، بناء على قاعدة قرآنية ، وهدفت الدراسة الى عرض المفهوم العلمي : كما هو ضمن المنظور البشري ثم الاجتهاد في ضبطه من خلال الاستعانة بالمنظور القرآني . والتعرف إلى امكانية تشكيل التربية البدنية أدواتها ، بناء على قاعدة قرآنية ، وقد اعتمد الباحث على كل من المنهج الوصفي والمنهج المقران والمنهج التاريخي ، وتم اختيار (٣٢) اية ومستعيناً في التفسير لتحقيق الاهداف ، وقد توصل الباحث الى ان القرآن يدعو الى التوازن بين الروح والجسد وتربية الاجسام لتقوم بدورها الذي خلقت لأجله وهو العبودية لله ، وتوصل أيضاً الى ان هناك تماثل بين المنظور القرآني والبشري ، توجه الباحث الى القرآن الكريم ليجعل منه منظوره الحضاري الذي يستخلص من خلاله المفاهيم الكلية التي يشتمل عليها القرآن وتعلق بالتربية البدنية وأدواتها ويمكن أن نوجز أهمية البحث بالنقاط الآتية :

- ١- يقدم هذا البحث منظوراً جديداً لمفهوم التربية البدنية وأدواتها ، وهو المنظور القرآني ، الذي يتفق مع المنظور البشري في بعض القضايا ويختلف معه في قضايا أخرى
 - ٢- التأسيس لفكرة أن التربية البدنية اداة مهمة من ادوات بناء الإنسان الذي خلق للعبادة على وفق المنظور القرآني.
- ما الوسائل والأدوات التي يمكن الاستعانة بها لأجل تحقيق مفهوم التربية البدنية ؟
- هل بالإمكان تشكيل التربية البدنية وأهدافها وأدواتها ، بناء على قاعدة قرآنية ؟
- التعرف إلى الادوات التي يمكن الاستعانة بها لأجل تحقيق مفهوم التربية البدنية .
- التعرف إلى امكانية تشكيل التربية البدنية وأهدافها وأدواتها ، بناء على قاعدة قرآنية
- الكلمات المفتاحية :**
- اداة : الاداة في الاصطلاح : " وسيلة تستخدم لصنع مادة او تحقيق مهمة ما " (الراجح:١٤٣٤:٢) . " وتستعمل أيضاً لوصف بعض الاجراءات او العمليات لغرض محدود . والتعريف العام للاداة : انها " كيان يستخدم للربط بين مجالين او اكثر لإعطاء فاعلية اكبر ، لتأثير مجال في غيره " (الراجح:١٤٣٤:٢) . وبفرق الحسن بين الوسيلة والاداة بقوله ، اما الاداة فهي التي عن طريقها تنقل الوسيلة لتتجاوز بها حدود المكان والزمان . فالأدوات التي تحتاجها الوسيلة (الحسن:٢٠٠١: ٣٢٣) .

Physical education tools from a Qur'anic perspective

Assistant Lecturer Abdul
Hussein muhssn

Asst. Prof. Dr Ali bedaw

Prof. Dr. abbas ameir amarraz

Research Summary

And the problem of research in answering the following questions, what means and tools that can be used to achieve the concept of physical education, how physical education achieved the concept of balance between the physical side and the spiritual side of man, based on the Koranic rule, and the study aims to present the scientific concept: Within the human perspective and then diligence in controlling it through the use of the Koranic perspective. And to identify the possibility of the formation of physical education tools, based on a Koranic basis, the researcher has relied on both the descriptive approach and the curriculum approach and the historical approach, The researcher concluded that the Quran calls for a balance between the soul and the body and the raising of the body to perform the role that was created for it, which is the bondage of God. He also concluded that there is a similarity between the Qur'anic and human perspective. To make it a cultural perspective from which he draws the total concepts contained in the Koran and related to physical education and tools.

أدوات التربية البدنية :

الأداة ضرورة ملحة لتذليل الصعاب في عملية بناء البدن (الكاتب: الزهيري: ٢٠١١: ١٣٨). ولكن التصور الضيق لأهمية الأدوات جعلها عاجزة عن تحقيق أهدافها التي وضعت لأجلها ولأجل استخدامها، وذلك لأن المعنيين، بضمنهم المعنيين بالتربية البدنية، لا يضعون الأدوات داخل نظرية شاملة تنظر للتربية البدنية نظرة متكاملة منهجية تسير في خطوات متسلسلة تأثر كل منها في الأخرى بحيث تصبح الأداة جزءاً متكاملاً من استراتيجية تطوير الاداء. (الربيعي: ٢٠١١: ٢٥٣)

الادوات المادية :

كما تعددت الآراء حول تحديد وسائل التربية البدنية وهذا التعدد في الآراء جاء نتيجة لتعدد اغراض هذه الوسائل وكذلك للأهمية التي تشكلها في مختلف مجالات الحياة فقد استندت بعض التقسيمات على مدى إمكانية استخدامها من حيث كونها وسائل بدنية يمكن ان تستخدم فيها العديد من الاجهزة والادوات سواء كانت هذه الاجهزة والأدوات صغيرة أم كبيرة أم معقدة أم بسيطة أو بدون استخدام أجهزة أو أدوات ، وهناك من اعتمد في تقسيم الوسائل البدنية على وفق عمل المجاميع العضلية التي تؤثر في العمل الحركي (المهارة الحركية) ، وآخرون استند في تقسيمها على ضوء ديناميكية الحركة ، وغيرها من التقسيمات الأخرى فمرة تقسم من حيث المادة أو من حيث التأثير على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة فمنها وسائل استرخاء ووسائل تطوير الصفات البدنية ، ووسائل وظيفية . (هلول ، طارق: ٢٠١٤ : ٢٦٣-٢٦٤) . اذ تعمل الوسائل للتربية البدنية بأشكالها ومهاراتها وأدواتها المختلفة على تشكيل تنمية الجسم وذلك للوصول الى احسن قدره تمكنه من الأداء في ميدان الحياة بصورة عامة ، والميدان الرياضي بصورة خاصة ، كذلك تمتاز الوسائل للتربية البدنية بقدرتها على تشكيل الجسم واصلاحه من العيوب والتشوهات التي تطرأ عليه خلال فترة النمو ، كما تمتاز بتكوين الجسم وتقوية عضلاته. (الديوان، الشيخ: ٢٠١٦: ٨٣)

أولاً : الأجهزة والمعدات والآلات :**الأوساط المادية (الماء ، الأرض، والهواء)**

هناك مجموعة من الرياضات التي تمارس في أوساط مختلفة فمثلاً الرياضات المائية هي أنواع من الألعاب الرياضية التي تمارس حصراً بوجود الماء. ومن أشهر الرياضات المائية السباحة بمختلف أنواعها بالإضافة إلى وكرة الماء(حداد: ٢٠٠٦: ٦٥)

أما الرياضات التي تمارس على الأرض (بكافة تضاريسها من سهول وجبال) فهي كثيرة كالجري والركض والمشي والألعاب الرياضية وسباق السيارات وسباق الدراجات النارية والهوائية، وسباق الشاحنات أما الرياضات التي تمارس في الوسط الهوائي مثل الهبوط بالمظلات والمناطيد والاستعراضات الجوية والطيران الشراعي وغيرها من الرياضات الهوائية . (محمد: ٢٠٠٥: ٢٩٢)

: الأدوات المعنوية :**أولاً : التأمل**

ناحية فكرية: تتمثل بالإيمان بأن التحرر الروحي يحصل حين تتحرر النفس من ارتباطها بالمادة الذي نتج عن الوهم. والناحية الفكرية مرنة جداً وتستدعي المناقشة والتحليل والنقد والتفكير والتطوير بكل حرية وبدون قيود. أي أنها ليست مجموعة عقائد جامدة ولا تشترط الإيمان المطلق، بل تحذر منه.

ناحية عملية: متمثلة بالتمارين البدنية وتمرارين التحكم بالتنفس وممارسات أخرى مثل الفنون الجميلة والفنون القتالية. والجانب العملي يتدرج خطوة خطوة حسب قابلية الفرد في محاولة الوصول به إلى مرحلة الكمال في مجاله. (نارايان: ١٩٨٦ : ٦٧).

المشاهدة :

تُعد المشاهدة من أهم الادوات التي تحاكي حاسة البصر هي أداة يستخدمها الفرد لتحسين عملية التعلم والتعليم وهي تسهم في تبسيط المعقد و توضيح التفاصيل وزيادة الدافعية نحو التعلم و تثبيت المعلومات وصقل المهارات ويشجع ميولهم ورغباتهم ، وهذا النوع يجمع بين ما تسمعه الأذن وما تراه العين في الوقت نفسه وكذلك المشاهدة الحية في الملعب حيث يكون التعلم مباشراً من قبل اللعب المؤدي (نعمة. الجبوري: ٢٠١٥ : ١٤٠) . حيث أن تقديم الأنموذج بصورة مرئية يفيد كثيراً خاصة عند تعلم المهارات الحركية المركبة ، ويشمل الصور ، الشرائح ، الافلام المتحركة . (الديوان ، الشيخ: ٢٠١٦ : ٧١) وقد تكون المشاهدة فردية لشخص واحد فقط يستخدمها كالحاسوب الشخصي وغيرها من أجهزة الرؤية الفردية ، او مشاهدة جماعية مثل التفرج على مباراة أو فعالية أخرى يستطيع مجموعة التعلم في أن واحد. (عبيد: ٢٠٠١ : ٣٦)

أدوات التربية البدنية من منظور قرآني :

أهتم الإسلام بالمحافظة على جسم الإنسان سليماً قوياً ليكون أداة تمكن الإنسان من اتقان عبادة الله تعالى والتوجه إليه بصدق وإخلاص (الروقي: ٢٠١٠ : ٢٠) . والتربية البدنية بمفهومها الواسع تشمل حفظ قوام الجسم ، بتنميته ، ووقايته وعلاجه (الحازمي: ٢٠٠٠ : ٢٠٦) وهذا يتطلب الاهتمام بالأمور التالية ﴿ يَتَّيِّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ

الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ المائدة: ٣٥ أن المدلول أو التصور الضيق لأهمية الأدوات للتربية البدنية جعلها لم تحقق الأهداف التي وضعت من أجلها ولأجل استخدامها ، وذلك لأنهم لا يضعون الأدوات داخل نظرية شاملة تنظر للتربية البدنية نظرة متكاملة منهجية تسير في خطوات متسلسلة تأثر كل منها في الأخرى بحيث تصبح الأداة جزءاً متكاملاً من استراتيجية التي وضعت من أجل تطوير الاداء ، (الربيعي: ٢٠١١ : ٢٥٣) .

ادوات مادية : الجهاد

يعتبر الجهاد أحد وسائل التربية البدنية التي من خلال ادواته تحقق الهدف الذي وضعت من أجله .

ادوات الجهاد :

تعتبر الفروسية اداة من ادوات الجهاد ، والمعنى الحقيقي للفروسية هو قدرة الفارس على ركوب جواده وترويضه وقدرته على التحكم في حركاته وسرعته ، على أن يتم تجانس متكامل بين الفرس والفارس في جميع حركاته يكون الفرس والفارس شيئاً واحداً أثناء الحركات (سويد: ٢٠٠٠ : ٧٧) . اما المبارزة من الادوات المستخدمة في الجهاد السيوف فتتطلب مهارة عالية ولياقة بدنية ممتازة ورشاقة وخفة حركات وقوة وبداهة ورشاقة لا يجرأ ممارستها الا من يتحلى بروح البطل . فقد أمر القرآن الكريم بان يكون المؤمن قوي فالدين الإسلامي دين عزّة وقوة ورفعته ، وهو يطلب من المسلمين أن يكونوا أقوياء، ودعا القرآن الكريم الى تقوية الأجسام . قَالَ تَعَالَى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِمُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ

وَأَنْتُمْ لَا تَظْلَمُونَ ﴿٦٠﴾ الأنفال: ٦٠ فالقوة في الإيمان والعقيدة، والقوة في العمل، والقوة في الأبدان ينتج عنها كل خير للمسلمين. وقول النبي صلى الله عليه واله وسلم: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير) (صحيح مسلم: ب تا ٢٦٦٤). ﴿وَالْتَشِيطِطِ كَشَطًا ٤﴾ وَأَلْسَنِيحَتِ سَبْحًا ٣﴾ فَالْسَنِيقَتِ سَبْحًا ٤﴾ النازعات: ٢ - ٤ تبدأ الآية بالقسم بأمر محفزة منبهة . تقسم أولاً بالخيول الجارية المندفعة إلى ميدان الجهاد وهي تحمحم وتتنفس بشدة (الشيرازي: ٢٠٠٥: ج ٢٠ : ٣٩٠) . الفروسية رياضة من الرياضات العالمية تمارس في وجود خيول ومن أهم أنواعها سباق التحمل وسباق الحواجز وتعد واحدة من أقدم الرياضات التي عرفها الانسان بسائر المعمورة ، بالإضافة إلى الاستخدامات المتعددة للخيول كذلك سباق الهجن والركوب على الثيران (عفت: ١٩٨٣: ٧٦)

الصلاة :

تعد الصلاة من اهم الوسائل للتربية البنية تتكون من عدة ادوات متماسكة لا يستغني واحده عن الاخرى حيث تكون هذه الادوات مكملة للأخرة ومتتابعة فأدوات الصلاة هما الوضوء والحركات ، وإن الصلاة تعتبر من أفضل أنواع الرياضات الروحية ، والعقلية ، والجسدية ، والمحافظة عليها يعني المحافظة على جسم سليم وحالة نفسية هادئة ومستقرة ، لأنها تلازم الفرد طيلة حياته وبنظام شديد الدقة. وبالتالي يتجنب الكثير من الأمراض مثل ترقق العظام والنتاج عن قلة الحركة. وتقوس العمود الفقري، وقد ثبت أن المحافظة على الصلوات تعيد للجسم حيويته وتنظم عمليات الجسم الداخلية. فهي رياضة خفيفة ومفيدة للعضلات وتعالج الوهن الجسدي وهي من أفضل العلاجات التي تعالج مشاكل العصر إذا ما توافقت بالصبر ، فالصبر والصلاة علاج ناجع لكثير من الامراض وكما يقول تعالى ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿١٥﴾﴾

البقرة: ٤٥ . وعن الإمام جعفر بن محمد الصادق(عليه السلام) أنه قال: " مَا يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌّ مِنْ غُومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ الْمَسْجِدَ فَيَرْكَعَ رَكْعَتَيْنِ يَدْعُو اللَّهَ فِيهِمَا، أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ". الصلاة تمنح الإنسان طاقة جديدة تجعله قادراً على مواجهة المشاكل. فالصبر هو حالة الصمود والاستقامة والثبات في مواجهة المشاكل، والصلاة هي وسيلة الارتباط بالله حيث السنن القوي المكين. فكلية "الصبر" فسرت بالصوم، لأن الإنسان يحصل في ظل هذه العبادة الكبرى على الإرادة القوية والإيمان الراسخ والقدرة على التحكم في الميول والرغبات. (الشيرازي: ٢٠٠٥ : ج ١ : ١٩٥)

الوضوء :

يُعد الوضوء أول ادوات الصلاة حيث يعتبر من مقدمات الصلاة من وضوء الذي يعتبر تدليك يجدد نشاط الجسم بشكل مدهش , ويجدد حيويته , ويساعد على النوم الصحي وقد اكدت دراسات علمية قام بها مركز الاكاديمية الامريكية ان عمليات التدليك لأعضاء الجسم أثناء الوضوء للصلاة تعيد للمرء حيويته ونضارته ، بالإضافة الى انها تساعد خلايا المخ على التجدد والاستمرار في ضخ الدم .(الوحش: ٢٠٠٧ : ١٧٠)

حركات الصلاة :

وتعتبر الحركات في الصلاة أدوات من ادوات هذه الوسيلة المهمة ف حركات متألفة ومتتابعة ومنسجمة ، لا تذهب بوقار المتعب ولا تتال من هيبة العبادة ، وهذا النظام في تتابع حركاته ، وانسجام أدائه ، فالصلاة منهج متكامل بحركاتها وسكناتها وهذا المنهج يصل الجسم الى صيانة أعضائه واحشائه ، وإلى المحافظة على قوته وتجديد نشاطه ، ويصل بالنفس إلى راحتها وهدوء مشاعرها وسعادة حسها (ظافر: ١٤٢٩ : ١٢٥) .

المشي :

يعد المشي من رياضات التحمل التي تساعد وتحافظ على مستوى اللياقة والرشاء الذي يتمتع به الجسم والعقل والروح ، لا بل وتحسنه ويتفق كذلك علم الطب وعلم الرياضة على الآثار الإيجابية لتدريب الاحتمال على الصحة ، ومن فوائد المشي يستلزم أقل جهداً ويسبب أقل درجة من الإجهاد من دون أن يلحق الأذى بالجسم (شوماخر: ٢٠٠٢ : ١٨) . بما أن المشي هو رياضة لطيفة على المفاصل ، ومن أفضل الرياضات للأشخاص الذين يرغبون في تخفيف وزنهم أو الحفاظ عليه ، فالمشي يساعد على حرق الترسبات الدهنية الموجودة في الجسم ويغير نسبة الدهون مقابل كتلة العضلات بطريقة إيجابية (شوماخر: ٢٠٠٢ : ٢٠) .

حيث أشار القرآن الكريم في آيات مباركة على المشي قَالَ تَعَالَى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ﴿٥٥﴾﴾ الملك ١٥ فالمشي يكون مثالي وصحي للجسم عندما يكون على بيئة مناسبة تناسب بما يؤدي إلى هدوء الإنسان وراحته . فإن قشرة الأرض ليست قوية وقاسية إلى حد لا يمكن معه العيش فوقها ، ولا ضعيفة لينة لا قرار لها ولا هدوء ، وبذلك فإنها مناسبة لحياة البشر تماماً (الشيرازي : ٢٠٠٥ : ج ١٨ : ٤٩٤) . في قوله تعالى ﴿وَأَطِيعُوا أَمْلَأُ مِنْهُمْ أَنْ أَمْشُوا وَأَصْبِرُوا عَلَىٰ إِلَهِكُمْ إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ يُرَادُ ﴿٦﴾﴾ ص: ٦ . وهنا تبين لنا المشي السريع «إنطلق» مشتقة من

(إنطلاق) وتعني الذهاب بسرعة والتحرر من عمل سابق (الشيرازي: ج ١٤: ٤٥٠). وفي آية أخرى ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ الفرقان: ٦٣ وهنا يُبين القرآن الكريم طريقة المشي المثالي الخالي من العيوب والصفات الغير محبذة كالغرور والتكبر، لأن الملكات الاخلاقية تظهر في حركات الانسان والمشى هو واحد من أهم الحركات عند الإنسان حيث تستطيع من تشخيص أخلاق جزء مهم من صفات الإنسان من مشيته (الشيرازي: ٢٠٠٥: ج ١١: ٣٠٣). ويبين الالوسي أن المشي الهون مقابل المشي السريع وهو مذموم (الالوسي: ج ١٤: ١٣٤).

ادوات معنوية :

تنظيم الغذاء والشراب :

الصيام هو علاج طبيعي للعديد من المتاعب الصحية والمشاكل ، وهذا ما يؤكد قول النبي محمد (صلى الله عليه واله وصحبه وسلم) صوموا تصحوا فعندما يصوم الإنسان فطاقتة تتجدد ويصبح أكثر فاعلية ونشاطاً ، فهو علاج طبيعي وهام لكثير من المشاكل الطبية والحياتية بل وطريقة وقائية . ومعظم الاضطرابات التي يعالجها الصيام التي يتسبب فيها تناول الطعام ، فالصيام يعمل على تنقية الجسم من السموم ويعتبر الصيام الظل الثالث من مثلث التغذية المشهور والظلعين الآخرين هما التوازن والبناء (الوحش: ٢٠٠٧: ٨).

يقوي الصيام لدى الإنسان كثيراً من جوانبه النفسية ، فيقوي لديه الصبر والجلد ، وقوة الإدارة ، وضبط النوازع والرغبات ، ويضفي على نفسه السكينة والرضا والفرح (المصلح : الأصاوي: ٢٠٠٨: ٨١). إن القرآن الكريم يوجه الإنسان إلى تزكية نفسه وترغيبه عليها ، لأنه متى ما حصلت التزكية في النفس اصبحت صالحة لغرس الافكار فيها ، والمراد بتزكية النفس تطهيرها من الشرور والآثام (الميداني : ٣٩/١).

طيبة الأكل والشرب

أهتم القرآن الكريم بالجسد الإنساني اهتماماً عظيماً ، وتمثل هذا الاهتمام بالأحكام التي شرعها الله عز وجل من واجبات ومحرمات لأن من أهم مقاصد القرآن هي حفظ الإنسان نفسياً و بدياً ومن التشريعات التي اوجدها الله تعالى للإنسان الأكل الحلال دون اسراف ، ﴿كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ البقرة: ١٦٨ ﴿وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْجَبَائِثُ﴾ الأعراف: ١٥٧ ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا﴾ الأنعام: ١٤٥ . وقد نص الله تعالى على أنواع من الأطعمة بالإباحة وعلى أخرى بالحرمة (العساف : الرفاعي: ٢٠٠٩: ٤) وقد اهتم القرآن بالجسم مثلاً اهتم بالروح وأمر بالأغذية الحلال وحرم الأغذية الفاسدة والتي تسبب امراض للجسم وفي ذلك دعا الرياضيين أن يهتموا بأنفسهم وبغذائهم الحلال وأن يبتعدوا عن ما حرم الله من مخدرات ومنشطات حتى يصلوا للهدف من الرياضة وسيلة لتقوية الجسم قَالَ تَعَالَى: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ﴾ المائدة : ٨٨ . وقد حرم الإسلام جميع الخبائث .

الاعتزان والاعتدال

﴿وَالْأَرْضُ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ﴾ الحجر: ١٩ - ٢١ هناك دلالات على لَهُ بِرَزْقَيْنِ ﴿وَأَنْ مِّنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنْزِلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ﴾ النحل: ١٠ - ١١

أن النظام الغذائي نظام متوازن يقوم على التوسط والاعتدال فالتوازن هو الركيزة الأساسية لضمان سلامة صحة الإنسان ونشاطه (الأغا: ٢٠١٣: ٩) والاعتدال هو الأساس للنشاط والحيوية ، وقد بين النبي محمد (ص) حق الجسد من الراحة، فمن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال (دخل عليه رسول الله ، فقال : ألم اخبرك انك تقوم الليل وتصوم النهار؟ قلت: بلى، قال فلا تفعل ، قم ونم ، وصم وافطر، فان لجسدك عليك حقاً، وان لعينيك عليك حقاً، وان لزورك عليك حقاً، وان لزوجتك عليك حقاً...) (البخاري: ب تا: ١٢٥). وهنا حث القرآن الكريم على الشمولية في الغذاء فالنظام الغذائي لا يقتصر على الأغذية الحيوانية فقط ، ولا على الأغذية النباتية ، بل كلاهما يكمل بعضهما بعضاً ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ﴾ يُثْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿النحل: ١٠ - ١١

حيث وردت الوسطية في القرآن الكريم في أكثر من آية مباركة على معاني مختلفة ومنها ما جاء بين التوسط بين الافراط والتفريط كما في قوله تعالى ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنْتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعِ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبُ عَلَى عَقْبَيْهِ وَإِنْ كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِيعَ إِيمَانَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرُءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ البقرة: ١٤٣ وهنا يبين الطبرسي بين الافراط والتفريط (الطبرسي: ٢٠٠٩: ج ٣: ١٧٦)

الاستغفار والتسبيح :

يعتبر الاستغفار والتسبيح ادوات من ادوات التربية البدنية حيث دل عليهم القرآن الكريم في إشارات قرآنية حين قال تعالى ﴿وَيَقُولُوا اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا

مُجَرِّمِينَ ﴿٥٢﴾ هود: ٥٢ جميع الوسائل الممكنة لإيقاظ روح الحق في قومه الظالمين فيبين أن هذا الأجر المادي مشروط بالإيمان فيقول: (وَيَقْوِمُوا رَبِّكُمْ ثُمَّ تُؤَوُّوا إِلَيْهِ) فإذا فعلتم ذلك فإنه (يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا) (وَيَزِدُّكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ). وهنا أهتم القرآن الكريم بالأدوات الروحية وصقل النفس وتهذيب الشعور لدى الإنسان ويقوم على ضابط داخلي وخارجي بحيث يسلك الإنسان السلوك السليم ويحقق له الأمن والقوة والسعادة للمجتمع التقدم والازدهار (محمد: ٢٠٠٠: ١٤). فمن أراد قوة الجسم، وصحة البدن، والسلامة من العاهات، والوقاية من الأمراض فعلية بالاستغفار، وكذلك الاستغفار يعمل على حل المشاكل الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والصحية للفرد وكما في الآية سابقة الذكر. (عودة: ٢٠٠٧: ٢٥) ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَضَعَدُكُمْ يَأْمُلُ وَبَيْنَ يَدَيْكُمْ لَكُمُ جَنَّتٌ وَجَعَلَ لَكُمُ أَنْهَرًا ﴿١٢﴾﴾ نوح: ٩ - ١٢ والتحلي بالقيم الإنسانية - وهي الأصول الأربعة ذاتها التي أشير إليها في الآيات المتقدمة - يسير بالمجتمع البشري نحو هدف تكاملي أفضل، ويخلق محيطاً آمناً عامراً بالصفاء والحرية والصلاح. (الشيرازي: ٢٠٠٥: ج: ٦: ٤٥٩)

فإذا انعدم الاستغفار فإن المجتمعات البشرية ستفقد الأمن من عذاب الله لما اقترفته من الذنوب والمعاصي. وهذا العذاب أو العقاب قد يأتي في صورة الحوادث الطبيعية المؤلمة، كالسيل مثلاً، أو الحروب المدمرة، أو في صور أخرى. وقد جاء في دعاء كميل بن زياد عن الإمام علي (عليه السلام) قوله "اللهم اغفر لي الذنوب التي تنزل البلاء" فهذا التعبير يدل على أنه لولا الاستغفار فإن كثيراً من الذنوب قد تكون سبباً في البلاء والكوارث. (الشيرازي: ٢٠٠٥: ج: ٥: ٤١٧) وكما قال تعالى ﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿٣٣﴾﴾ الأنفال: ٣٣

منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

منهج البحث :-

المنهج، لغة، هو الطريق الواضح والمستقيم. (ابن منظور، مادة نهج)، وفي التنزيل: قَالَ تَعَالَى: ﴿لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا﴾ المائدة: ٤٨. والمنهج، اصطلاحاً؛ هو طريقة البحث المهيمنة المؤطرة للمجهود البحثي المصطلحي كله، القائمة على رؤية معينة في التحليل والتعليل الهدف. وهذا الذي يوصف بالوصفي أو التاريخي أو ما أشبهه، تميزاً له عن غيره. (البوشخي: ٢٠٠٢: ٢٢) وتنوعت الإفادة من المنهج وتوظيفة على وفق ما تقتضيه المادة موضوع الدراسة. وقد اقتضت مادة هذا البحث الإفادة من مناهج عدة، وهي:

١- **المنهج الوصفي**: هو الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً يعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً. (عبيدات: ١٩٩٧: ٢١٩) وقد استخدم الباحث هذا المنهج لاستقراء العينات وتحليلها لاعتماد عليها لمعرفة العلاقة بين دراسة البحث المراد دراسته.

٢- **المنهج التحليلي**: ويعرف بأنه "أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة". (عبيدات: ١٩٩٩: ٤٦). لذا تم استخدام هذا المنهج لتفسير الآيات المدروسة وتحليلها ومعرفة العلاقة بينها.

مجتمع البحث و عيناته

اشتمل مجتمع البحث على آيات القرآن الكريم (النصوص القرآنية) البالغ عددها (٣٢) آية

ثانياً - عينات البحث

اشتملت عينة البحث على (٣٢) آية قرآنية، إذ استخدم الباحث العينة القصدية من الآيات القرآن الكريم التي تتضمن مفاهيم عن التربية وعن البدن وعن الروح وذلك من أجل تحليل محتوى الآيات ذات العلاقة في متغيرات البحث. اجراءات البحث

استخلص الباحث ما تم التوصل اليه في الفصل الثاني ومن ثم استقصى الآيات القرآنية التي تتعلق بالتربية البدنية، والتي تتعلق بالأدوات، وبعد ذلك تمت الاجابة عن تساؤلات البحث التي وردت في الفصل الاول.

الرجوع الى القرآن الكريم :

استند الباحث على القرآن الكريم حيث يعرفه علي بن ابي طالب (عليه السلام) بأنه " كتاب الله المنزل على نبيه ، نوراً لا تُظفأ مصابيح، وسراجاً لا يخبو تواقده وبعراً لا يدرك فقره ، ومنهاجاً لا يضل نهجه فهو معدن الايمان وبحبوخته، وينابيع العلم وبحوره جعله الله رياً لعطش العلماء وريباً لقلوب الفقهاء ومحاج لطرق الصلحاء ودواء ليس بعده داء " (علي بن ابي طالب: ١٩٨٩: ١٧٧).

وفي كلام له عليه السلام، في ذم إختلاف العلماء في الفتيا، يقول ؛ ((وإنَّ الْقُرْآنَ ظَاهِرُهُ أُنِيقٌ وَبَاطِنُهُ عَمِيقٌ لَا تَفْنَى عَجَائِبُهُ وَلَا تَنْقُضِي غَرَائِبُهُ وَلَا تَكْشِفُ الظُّلُمَاتُ إِلَّا بِهِ))

فقد استثمر ابن القيم قول الأمام علي عليه السلام في تعريفه للقرآن وعرفه " كتاب الله المبين فهو كتابه الدال عليه والطريق الواصل لسالكه ونوره المبين ورحمة المهداة والسبب الواصل بينه وبين عباده وبابه الاعظم الذي لا يغلق اذ غلقت الابواب وهو الصراط المستقيم والذكر الحكيم والنزل الكريم لا تفنى عجائبه ولا تغلق سحائبه ولا تنفذ آياته ولا تختلف دلالاته " (ابن القيم: ١٩٨٨: ج: ١: ٣) وتم استخراج الآيات القرآنية الدالة على موضوع البحث وتبيان الغرض الرئيس الذي تعالجه والأغراض التي لها علاقة بموضوع البحث.

الرجوع الى كتب التفسير :

لقد تنوعت التفسيرات وتعددت مناهجها وحقيقتها الزمنية ، ولأجل أن يستوفي الباحث تفسير كل آية لها صلة أو دلالة بموضوع البحث فقد استعان بالتفسير القديمة مرة وبالتفسير المعاصرة مرة أخرى . وقد ركز على المنهجين الروائي والعقلي في التفسير أيضاً بالتفسير الروائية ، والتفسير العقلية .

إجراء مقارنة بين ما يشتمل عليه عنوان البحث من محددات في كتب التربية البدنية وفي القرآن الكريم

وتفسيره :

قام الباحث بإجراء مقارنة بين مفهوم التربية البدنية وأهدافها وأدواتها من منظور بشري مادي وبين التربية البدنية وأهدافها وأدواتها من منظور القرآن الكريم ووجد أن هناك اختلافاً في بعض الأهداف وتشابهاً في أهداف أخرى حيث ركز القرآن على أهداف وسلط الضوء على أخرى ، لم يتطرق لها الفكر البشري من قبل . وكذلك الأدوات حيث ينظر القرآن الكريم لها نظرة عامة وشاملة ، وهذا لم يتم في الفهم البشري ، فالقرآن الكريم وسع بعض الأهداف وضيق أخرى ، وأضاف أهدافاً جديدة للتربية البدنية لم تكن موجودة مسبقاً .

استخراج الآيات القرآنية التي تصلح للمقارنة :

استخرج الباحث عدداً من الآيات التي قرنت بها الأدوات من منظور بشري والمنظور القرآني ، إذ تبين من هذه الآيات تفوق المنظور القرآني على المنظور البشري المادي في أكثر الأدوات إذ يوجد هناك قصور في وضوح الرؤية واكتمال الأهداف من المنظور المادي . وهذا ما أسهم في خروج هذا العمل برؤية جديدة وتأسيس جديد لأدوات لم تكن موجودة من قبل . وهناك أشكال في تسمية بعض الأدوات واعتبارها وسائل ، وهذا ما ألزم هذه الدراسة ببناء قاعدة أساسية لتمييز الأداة من الوسيلة ، باعتبار الأداة ما يستعمله الفرد في عملية التعلم واكتساب الخبرات وإدراك المبادئ وتطوير ما يكتسب من معارف بنجاح (عبيد: ٢٠٠١ : ١٣) ، وتستعمل أيضاً لوصف بعض الإجراءات أو العمليات لأغراض محددة. والتعريف العام للأداة : أنها " كيان يستخدم للربط بين مجالين أو أكثر لإعطاء فاعلية أكبر ، لتأثير مجال في غيره " (الراجح: ١٤٣٤ : ٢) . فالفرق بين الوسيلة والأداة أن الأداة هي التي عن طريقها تنقل الوسيلة لتتجاوز بها حدود المكان والزمان. فالوسيلة بحاجة إلى الأدوات (الحسن: ٢٠١١ : ٢٢٣) .

العودة إلى تفسير الآيات القرآنية وإضاءة لمفهوم البشري للتربية البدنية للأدوات من خلال تفسير الآيات :

اعتمد الباحث على التفسيرات القديمة والحديثة ، ومنها جامع البيان في تفسير القرآن ، للطبري ، والأمثل في تفسير كتاب الله المنزل ، للشيرازي ، والميزان في تفسير القرآن ، للطباطبائي ، وتفسير القرآن العظيم ، لأبن كثير ، والبحر المديد في تفسير القرآن المجيد لأبن عجيبة ، وغيرها من التفسيرات . تقسم الدراسة إلى محورين هي : التربية البدنية ، الأدوات . المحور الأول : تناول المفهوم البشري العام والتاريخي ثم نظر إلى من منظور قرآني . أما المحور الثاني : فقد قام البحث بتبني موضوع الأدوات والتأسيس لها تأسيساً جديداً من منظور قرآني وميز بين الأدوات والوسائل لدفع الالتباس بين المصطلحين . اعتمد الباحث على التفسيرات القديمة والحديثة ، ومنها جامع البيان في تفسير القرآن ، للطبري ، والأمثل في تفسير كتاب الله المنزل ، للشيرازي ، والميزان في تفسير القرآن ، للطباطبائي ، وتفسير القرآن العظيم ، لأبن كثير ، والبحر المديد في تفسير القرآن المجيد لأبن عجيبة ، وغيرها من التفسيرات .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يشتمل هذا الفصل على عرض لمفهوم التربية البدنية وأهدافها وأدواتها ، كما رسخ في الفكر البشري الآيات القرآنية التي استند إليها الباحث في تأسيس مفهوم التربية البدنية وأهدافها وأدواتها من منظور قرآني ، وتحليل هذه الآيات بالاستناد إلى التفسيرات المختلفة ومناقشتها مناقشة علمية بغية التوصل إلى مدى كمال أو نقصان ذلك المفهوم بالاستعانة بالقرآن الكريم ، وتبيان قدرة العقل البشري وإمكاناته في التوصل إلى حقيقة التربية البدنية .

معرفة مفهوم الأدوات في الفكر البشري ومقارنتها بما تتضمنه الآيات القرآنية من إشارات مستنبطة تتعلق

بالأدوات :

وهنا قسم الباحث الأدوات إلى قسمين هما الأدوات المادية التي تعددت الآراء حول تحديدها ، وهذا التعدد في الآراء جاء نتيجة لتعدد اغراض تلك الأدوات ، وكذلك للأهمية التي تشكلها في مختلف مجالات الحياة . فقد استندت بعض التقسيمات إلى مدى إمكانية استخدامها من حيث كونها تدخل ضمن وسائل بدنية يمكن أن تستخدم فيها العديد من الأجهزة والأدوات سواء كانت هذه الأجهزة والأدوات صغيرة أم كبيرة أم معقدة أم بسيطة أو بدون استخدام أجهزة أو أدوات . (طاروق: ٢٠١٤ : ٢٦٣-٢٦٤) وتشتمل الأدوات المادية على : الأجهزة والمعدات والآلات ، وهي ما تساعد الفرد على التعلم والتدريب وتسهم بدرجة كبيرة في اكتساب الفرد أداء جيداً للحركات الرياضية . وهناك الأوساط المادية (الماء ، والارض ، والهواء) التي تعد أداة مهمة من أدوات بناء البدن ، فالرياضات المائية والرياضات الهوائية والرياضات التي تمارس فوق سطح الارض كلها تدخل فيها البحار والأنهار والجبال والرمال والأجواء في السماء ، أدوات فاعلة ومؤثرة . وأما النوع الثاني من الأدوات فهو ، الأدوات المعنوية ، ويُعد التأمل الذي هي مجموعة من الطقوس الروحية وله ناحيتان هما ناحية فكرية: تتمثل بالإيمان بأن التحرر الروحي يحصل حين تتحرر النفس من ارتباطها بالمادة الذي نتج عن الوهم ، وناحية عملية ، متمثلة بالتمارين البدنية وتمارين التحكم بالتنفس وممارسات أخرى مثل الفنون الجميلة والفنون القتالية . والجانب العملي يتدرج خطوة خطوة حسب قابلية الفرد في محاولة الوصول به إلى مرحلة الكمال في مجاله ، وهنا يخبر الفرد بين أن يطيع معلمه إلى أقصى حد ، أو أن يترك الممارسة أو أن يجد له معلماً آخر . ويتحدد مضمون التأمل في ثلاثة محاور: الطاقة الجسدية ، الطاقة النفسية ، الطاقة العقلية .

وأما الأداة الثانية فهي المشاهدة تُعد المشاهدة من أهم الأدوات التي يستعين بها الجسم لتحقيق لياقته ، فهي أداة يستخدمها الفرد لتحسين عملية التعلم والتعليم وهي تسهم من خلال الفرجة في الملاعب أو من على شاشات العرض ، في تبسيط المعقد وتوضيح التفاصيل وزيادة الدافعية نحو التعلم (نعمة : الجبوري: ٢٠١٥ : ١٤٠) .

أما الأدوات من منظور قرآني فقد اهتم الإسلام بالمحافظة على جسم الإنسان سليماً قوياً ليكون أداة تمكن الإنسان من اتقان عبادة الله تعالى والتوجه إليه بصدق وإخلاص (الروقي: ٢٠١٠ : ٢٠) . والتربية البدنية بمفهومها الواسع تشمل حفظ

قوام الجسم ، بتنميته ، ووقايته وعلاجه (الحازمي: ٢٠٠٠ : ٢٠٦) وهذا يتطلب الاهتمام بالأمور الآتية. وقال تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ المائدة: ٣٥ .

يُعدّ الجهاد أحد وسائل التربية البدنية التي من خلال ادواته يتحقق الهدف الذي شرعت لأجله تلك العبادة ، ذلك أن لكل وسيلة أداة تحقق من خلالها الهدف من وجودها ووسيلة الجهاد تستند إلى أدوات ، من أهمها ؛ الفروسية ، والمعنى الحقيقي للفروسية هو قدرة الفارس على ركوب جواده وترويضه وقدرته على التحكم في حركاته وسرعته ، على أن يتم تجانس متكامل بين الفرس والفارس في جميع حركاته يكون الفرس والفارس شيئاً واحداً أثناء الحركات (سويد: ٢٠٠٠ : ٧٧) . أما المبارزة من أدوات الجهاد فترتبط بسلح المبارزة وهو يتطلب مهارة عالية ولياقة بدنية ممتازة ورشاقة وخفة حركات وقوة وبداهة ورشاقة لا يجراً على ممارستها الا من يتحلى بروح البطل . فقد أمر القرآن الكريم بان يكون المؤمن قوياً ، فالدين الإسلامي دين عزة وقوة ورفعة، وهو يطلب من المسلمين أن يكونوا أقوياء، ودعا القرآن الكريم الى تقوية الأجسام . قَالَ تَعَالَى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُفْقَهُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ﴾ الأنفال: ٦٠ فالقوة في

الإيمان والعقيدة، والقوة في العمل، والقوة في الأبدان ينتج عنها كل خير للمسلمين. وقول النبي صلى الله عليه واله وسلم: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير) (صحيح مسلم: ١٩٨٧: ٢٦٦٤). وكما ذكر القرآن الكريم ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُفْقَهُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ﴾ الأنفال: ٦٠ وكلمة «قوة»

وإن قصرت لفظاً، إلا أنها ذات معنى واسع ومغزى عميق، فهي لا تختص بأجهزة الحرب والأسلحة الحديثة لكل عصر فحسب، بل تتسع لتشمل كل أنواع القوى والقدرات التي يكون لها أثر في الانتصار على الأعداء، سواء من الناحية المادية أم من الناحية المعنوية (الشيرازي: ٢٠٠٥ : ج ٥ : ٤٥٠) يقول تعالى: ﴿وَاللَّشَّاطَاتِ نَشْطًا ۚ وَالسَّيِّئَاتِ سَبْحًا ۚ فَالْسَّيِّئَاتِ سَبْقًا ۚ﴾ النازعات: ٢ - ٤ . والواضح ابتداء الآية بالقسم بأمور محقرة منبهة . فقد أقسم أولاً بالخيول المندفعة إلى ميدان

الجهاد وهي تحمحم وتنتفس بشدة (الشيرازي: ٢٠٠٥ : ج ٢٠ : ٣٩٠) . وأما الوسيلة الثانية التي تحتاج هي الأخرى إلى أدواتها، فهي الصلاة ، وتعدّ حركات الصلاة من ركوع وسجود ، أدوات الصلاة ، وهي ادوات متماسكة لا تستغني أحدهما عن الأخرى حيث تكون هذه الادوات مكملة بعضها لبعضهما الآخر ، وكما يقول تعالى ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأُنْهَاهَا لِكَبِيرَةٍ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ البقرة: .

أما الموضوع فيعدّ أول ادوات الصلاة ومن مقدماتها وتكمن أهميتها في عملية التدليك التي تجدد نشاط الجسم بشكل مدهش ، وتجدد حيويته ، وتساعد على النوم الصحي وقد اكدت دراسات علمية قام بها مركز الاكاديمية الامريكية ان عمليات التدليك لأعضاء الجسم أثناء الوضوء للصلاة تعيد للمراء حيويته ونضارته ، بالإضافة الى انها تساعد خلايا المخ على التجدد كذلك من فوائده الطبية ، التجدد والاستمرار في ضخ الدم . (الوحش: ٢٠٠٧ : ١٧٠) .

فالصلاة منهج متكامل بحركاتها وسكناتها وهذا المنهج يصل الجسم الى صيانة أعضائه ، وإلى المحافظة على قوته وتجديد نشاطه ، ويصل بالنفس إلى راحتها وهدوء مشاعرها وسعادة حسها (ظافر: ١٤٢٩ : ١٢٥) . فالحركة في الصلاة لها كمال الفائدة التي تساعد على تربية البدن ، وهذه الحركة جعلها الله مهراً لأهم العبادات في الإسلام والحركة في الصلاة ، قيام وقعود ، وركوع وسجود ، خفض ورفع ، قبض وبسط ، حركات تتابع وتآلفت ونسجت (خليل: ٢٠٠٢ : ٢٩ - ٣٠) .

أما المشي ، فهو أداة أخرى من ادوات التربية البدنية من المنظور القرآني ، وهو من رياضات التحمل التي تساعد وتحافظ على مستوى اللياقة والرخاء الذي يتمتع به الجسم والعقل والروح ، لا بل وتحسنه ويتفق كذلك علم الطب وعلم الرياضة على الآثار الإيجابية لتدريب الاحتمال على الصحة ، ومن محاسن المشي أنه يستلزم جهداً أقل، ويسبب أقل درجة من الإجهاد من دون أن يلحق الأذى بالجسم (شوماخر: ٢٠٠٢ : ١٨) . وقد أشار القرآن الكريم في آيات مباركة الى أهمية المشي . قَالَ تَعَالَى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ الملك ١٥

فالمشي يكون مثالياً وصحياً للجسم عندما يكون في بيئة مناسبة (الشيرازي: ٢٠٠٥ : ج ١٨ : ٤٩٤) وأما الادوات المعنوية فقد قُسمت الى عدة أقسام منها تنظيم الغذاء والشراب ، وهما من اهم الادوات المعنوية التي تساعد على بناء البدن حيث يمكن تنظيمهما بشكل عام أو من خلال الصيام . هو علاج طبيعي للعديد من المتاعب الصحية والمشاكل ، ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ الأعراف: ١٥٧ ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوْحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا﴾ الأنعام: ١٤٥ . وهنا ،

يلفت القرآن الكريم أنظارنا إلى أن الغذاء ليس مجرد مواد عضوية وغير عضوية يتناولها الإنسان ليحيا ويبقى، كما يتصور بعضهم ، بل هو أبعد غوراً وأعظم شأنًا، فهو ، شأنه شأن أي مفردة من مفردات حياتنا الاقتصادية أو السياسية أو الاجتماعية أو التربوية، مرتبط بعقيدة الإنسان وجزء من ثقافته ومعلم من معالم حضارته وملح من ملامح هويته، فلا بد إذن من تنظيمه وترشيد النظر إليه وتقنين التعامل معه، بما يحفظ للإنسان بقاءه وبقاء هويته وثقافته (التكروري: ١٩٨٧ : ٣٧) .

أما الاتزان والاعتدال والمتمثلان بقوله تعالى : ﴿وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ﴾ ﴿وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعِيشَ وَمَنْ لَسْتُمْ لَهُ بِرَازِقِينَ﴾ ﴿وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنْزِلُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ﴾ الحجر: ١٩ - ٢١ فيوضح من خلال الآيتين ، أن كلمتي (مَوْزُونٍ) و (بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ) تشيران الى أهمية

اعتدال النظام الغذائي فهو نظام متوازن يقوم على التوسط والاعتدال فالتوازن هو الركيزة الأساسية لضمان سلامة صحة الإنسان ونشاطه . (الأغا: ٢٠١٣ : ٩) والاعتدال هو الأساس للنشاط والحيوية .

وقد أبان القرآن عن (الوسطية) الدالة على ذلك التوازن والاعتدال في أكثر من آية مباركة كما في قوله تعالى ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنْتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعَ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبْ عَلَى عَقْبَيْهِ وَإِنْ كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِلَّ إِيْمَانَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرءُوفٌ رَحِيمٌ﴾ البقرة: ١٤٣ وهنا يبين الطبرسي أهمية الاعتدال، وضبط المسافة بين الإفراط والتفريط (الطبرسي: ٢٠٠٩: ج ٣: ١٧٦)

وأما التسبيح والاستغفار: فيعدان أداتين مهمتين من أدوات التربية البدنية. قال تعالى على لسان نوح (عليه السلام) ﴿وَيَقَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ﴾ هود: ٥٢

أي، لا تظنوا أن الإيمان والتقوى يضعفان من قوتكم، بل إن قواكم الجسميّة ستزداد بالاستفادة من القوة المعنوية، والواضح في هذه الآية أن القرآن يقيم رابطة بين المسائل المعنوية والمادية، فيعدّ الاستغفار من الذنب والتوبة إلى الله أساس العمران والخصب والخضرة والنضرة والزيادة في القوة والاقتدار. (الشيرازي: ٢٠١٠: ج ٦: ٥٥٩)

٤-٤ التمييز بين الوسائل والأدوات :

هناك اشكال علمي في جعل الادوات وسائل، وقد تمكنت هذه الدراسة من بناء قاعدة اساسية لتمييز الاداة من الوسيلة يستعملها الفرد في عملية التعلم واكتساب الخبرات وإدراك المبادئ وتطوير ما يكتسب من معارف بنجاح (عبيد: ٢٠٠١: ١٣) وتستعمل أيضاً لوصف بعض الاجراءات او العمليات لأغراض محددة. والتعريف العام للاداة: "انها" كيان يستخدم للربط بين مجالين او أكثر لإعطاء فاعلية اكبر، لتأثير مجال في غيره" (الراجح: ١٤٣٤: ٢). والفرق بين الوسيلة والاداة أن الاداة هي التي عن طريقها تنقل الوسيلة لتتجاوز بها حدود المكان والزمان. فالوسيلة بحاجة الى الادوات (الحسن: ٢٠١١: ٣٢٣). وقد أسس الباحث لمفهوم الادوات، من خلال جعلها صنفين، مادية ومعنوية. فالمادية شملت الاجهزة والمعدات والآلات والتي باستطاعتها ان تحقق الهدف وهو تربية البدن والايواسط المادية التي اشتملت على الماء والهواء والارض وكذلك الادوات المعنوية والتي تضمنت التأمل والمشاهدة. وكذلك قام الباحث بتأسيس للادوات من المنظور القرآني حيث تكونت ايضاً من قسمين وهما الادوات المادية وتشمل أسلحة الحرب، والخيول أو ما يماثلها، وحركات الصلاة، والوضوء والمشي، وعلى الطرف الآخر، هناك الادوات المعنوية المتعلقة بزكاة الطعام والشراب، وطبيهما، والاعتدال، والاستغفار والتسبيح.

الاستنتاجات :

تأسيس نظرية فلسفية لمفاهيم أدوات التربية البدنية.

تأسيس لمفهوم التربية البدنية قرآنياً

تأسيس لمفهوم الادوات

المصادر

- القرآن الكريم.
- ابراهيم محمد الجرمي: معجم علوم القرآن. دار القلم. دمشق. ط ١. ١٤٢٢/١٠/٢٠٠١.
- ابن القيم الجوزية شمس الدين محمد بن أبي بكر: مدارج السالكين. ط ٢. بيروت. دار الكتب العلمية. ١٤٠٨. ١٩٨٨.
- ابن حجر أحمد بن علي بن حجر العسقلاني: فتح الباري بشرح صحيح البخاري. تحقيق عبدالعزيز بن باز. تبويب محمد فؤاد عبد الباقي. بيروت. دار المعرفة. ب ت
- ابن عاشور محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي: التحرير والتنوير. تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد. الدار التونسية للنشر. تونس. ١٩٨٤.
- ابو عباس أحمد بن محمد بن عجيبة: البحر المديد في تفسير القرآن المجيد. تحقيق وتعليق احمد عبدالله القرشي رسلان. القاهرة ١٤١٩. ١٩٩٩.
- الشريف الجرجاني: التعريفات. تحقيق ودراسة محمد صديق المنشاوي. دار الفضيلة. القاهرة. ب تا.
- أبو علي الفضل بن الحسن الطبرسي: مجمع البيان في تفسير القرآن. تصحيح وتحقيق وتعليق السيد هاشم الرسولي المحلاتي والسيد فضل الله اليزدي الطباطبائي. دار المعرفة للطباعة والنشر. بيروت. لبنان. ط ١. ١٤٣٠/١٠/٢٠٠٩.
- ابي جعفر محمد بن الحسن بن علي الطوسي: التبيان في تفسير القرآن. تصحيح أحمد حبيب العاملي. دار إحياء التراث العالمي. بيروت. لبنان. ج ٩. ٥٣٨٥-٤٦٠.
- أحمد الشرباصي: موسوعة أخلاق القرآن الكريم. ط ٣. بيروت. دار الرائد العربي. ١٤٠٧-١٩٨٧ م.
- أحمد بن محمد بن حنبل: المسند. وبهامشه منتخب كنز العمال. ط ٥. بيروت. المكتب الإسلامي. ١٤٠٥-١٩٨٥ م.
- احمد بن محمد بن المهدي بن عجيبة: البحر المديد في تفسير القرآن المجيد. تحقيق احمد عبدالله القرشي. الناشر حسن عباس زكي. القاهرة. ١٤١٩ هـ.
- أخرجه أبو داود: في كتاب الطب. باب في الأدوية المكروهة. برقم (٣٧٨٤).
- أخرجه البخاري: في كتاب الطب. باب ما يذكر في الطاعون. برقم (٥٧٢٨).
- ابن جماعة، بدر الدين: تذكرة السامع والمتكلم في آداب العالم والمتعلم. بيروت. دار الكتب العلمية. ب تا.
- الحافظ أبي عيسى محمد بن عيسى الترمذي: الجامع الصحيح لسنن الترمذي. دار الفكر. بيروت. ٢٩٧ هـ.
- أعداد حسن شحاته وآخرون: معجم المصطلحات التربوية والنفسية. مراجعة حامد عمار. الدار المصرية اللبنانية. القاهرة. ط ١. ١٤٢٤/٣/٢٠٠٣.

- أنور أمين الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية . ط١ . دار الفكر العربي . القاهرة . سنة ١٩٩٨ .
- آية محمد الأغا : النظام الغذائي في ضوء السنة النبوية : جامعة غزة . كلية أصول الدين . ٢٠١٣ .
- ب . ك . نارايان : فلسفة اليوغا . مؤسسة الجامعة للنشر والتوزيع . بيروت . ط١ . ١٩٨٦ .
- البخاري ، محمد بن إسماعيل : الجامع الصحيح . شرح وتحقيق محب الدين الخطيب . ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي . نشر ومراجعة قصي محب الدين الخطيب . ط١ . القاهرة . المطبعة السلفية ، ١٤٤٠ هـ .
- تحقيق احمد محمد شاكر . مكة المكرمة . دار البار . د . تا .
- الترمذي ابو عيسى محمد بن عيسى بن سورة : الجامع الصحيح . د . تا .
- تشارلز أ . بيوكر : أسس التربية البدنية : ترجمة حسن معوض وآخرون . مكتبة الانجلو المصرية . القاهرة . ١٩٦٤ .
- تهاني عبدالسلام محمد : الترويح في ضوء التربية الإسلامية . دار الفكر العربي . القاهرة . ط١ . ٢٠٠٠ .
- حازم النهار : وآخرون : الرياضة والصحة في حياتنا . دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع . الاردن ، الطبعة العربية ، ٢٠١٠ .
- حاتم رجا محمود عودة : الاستغفار في الكتاب والسنة . جامع النجاح الوطنية . نابلس . ٢٠٠٧ .
- الحاكم ، أبي عبدالله الحاكم النيسابوري : المستدرک علی الصحیحین ، وبذیلة التلخیص للحافظ الذهبي . إشراف يوسف عبدالرحمن المرعشي . بيروت . دار المعرفة . ١٤٠٦ . ١٩٨٦ .
- حامد التكروري ، خضر المصري : تغذية الإنسان . دار الحنين للنشر والتوزيع . د . تا .
- د . محمد محمد داود : معجم الفروق الدلالية في القرآن الكريم . دار الراغب للطباعة والنشر . القاهرة . ٢٠٠٨ .
- الراغب الأصفهاني : مفردات الفاظ القرآن . تحقيق صفوان عدنان داوودي . دار القلم . دمشق . ط٤ . ١٤٣٠ / ٢٠٠٩ .
- رونيا أوبير : التربية العامة . ترجمة عبدالله عبد الدائم . دار العلم . للملايين . بيروت . ١٩٩٨ .
- سعود بن عبدالله الروقي : الرياضة من منظور إسلامي . ٢٠١٠ .
- سعيد جاسم الأسدي : أخلاقيات البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية والتربوية . مؤسسة وارث الثقافية . البصرة . العراق . ط٢ . ٢٠٠٨ .
- سهام عفت : التدريس الميداني في التربية الرياضية . ط٤ . القاهرة . دار المعارف . ١٩٨٣ .
- سميرة أحمد السيد : الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية . ط١ ، دار الفكر العربي . القاهرة . ٢٠٠٤ .
- سيد سابق : إسلامنا . دار الفكر . بيروت . ١٩٩٧ .
- الشاهد البوشيخي : نظرات في المصطلح والمنهج : فاس . ط١ . ٢٠٠٢ .
- الشريف الجرجاني : التعريفات ، تحقيق ودراسة محمد صديق المنشاوي . دار الفضيلة . القاهرة . ب . تا .
- شريفة أبو الفتوح : التغذية الصحية والجسم السليم . دار أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي . الجيزة . مصر . ط١ . ٢٠٠٦ .
- صحيح البخاري : كتب الصوم . باب :سواك الرطب واليابس للصائم . ج٣ .
- صحيح البخاري : كتاب بدء الخلق . باب صفة النار وأنها مخلوقة . رقم الحديث (٣٢٦٤) . ج٤ . د . تا .
- عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية . ط٢ . بغداد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي . ٢٠٠٠ .
- عباس محمود العقاد : الانسان في القرآن . نهضة صر للطباعة والنشر . ط٤ . ٢٠٠٥ .
- عباس وجيه : الفكر التربوي في الاسلام . عالم الكتب الحديث . الاردن . ٢٠١٣ .
- عبدالله القلي : التربية العامة : المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم . الجزائر . ٢٠٠٩ .
- عبد الله بن عبدالعزيز المصلح ، عبدالجواد الصاوي : الاعجاز العلمي في القرآن والسنة . مكتبة الملك فهد الوطنية . دمك . ط١ . ٢٠٠٨ .
- عطاء الله وآخرون : تدريس في ضوء الأهداف الإجرائية . ديوان المطبوعات الجامعية . ٢٠٠٩ .
- عماد الدين دمشقي ابن كثير : تفسير القرآن العظيم . مؤسسة قرطبة . مصر . ط١ . ٢٠٠٠ .
- عفاف عبدالله الكاتب : نجلاء عباس الزهيري : استراتيجيات ونماذج فاعلة في طرائق تدريس التربية الرياضية . ٢٠١١ .
- علي بن ابي طالب عليه السلام : نهج البلاغة . شرح محمد عبده . دار المعرفة للطباعة والنشر . بيروت . لبنان . ١٩٨٩ .
- علي حسين هلول : رشاد طارق يوسف : أوضاع العرض والتمرينات البدنية في درس التربية الرياضية . دار الكتب العلمية . بيروت . ٢٠١٤ .
- فؤاد ابراهيم السراج : المدخل الى فلسفة التربية الرياضية . العراق . جامعة الموصل . ١٩٨٦ .
- القرضاوي : الحلال والحرام في الإسلام . د . تا .
- كرار محمد : موسوعة الألعاب الرياضية . دار أسامة للنشر والتوزيع . عمان . الأردن . ٢٠٠٥ .
- كلاوس شوماخر : تمارين المشي لصحة ولياقة أفضل : الدار العربية للعلوم . بيروت . ط١ . ٢٠٠٢ .
- لمياء حسن الديوان : حسين الشيخ علي :أصول تدريس التربية البدنية . ط١ . دار البصائر . لبنان . ٢٠١٦ .
- ماجدة السيد عبيد : تصميم وانتاج الوسائل التعليمية . در الصفا للنشر والتوزيع . عمان . ط١ . ٢٠٠١ .
- محمد حسنين العجمي : الاتجاهات الحديثة في القيادة الإدارية والتنمية البشرية . ط١ . دار الميسرة . عمان . ٢٠٠٨ .
- محمد راتب النابلسي : آيات الله في القرآن . ٢٠٠٩ .
- محمد بن عمر الرازي : مفاتيح الغيب التفسير الكبير . دار الفكر . ط٣ . ١٩٨١ .
- محمد زكي سويدان : الصلاة وقاية وعلاج . دار الهلال . القاهرة . ١٩٧٤ .
- محمد سويد : منهج تربية الطفل . دار طيبة . مكة المكرمة . ط٣ . ٢٠٠٠ .
- محمد عادل خطاب : التربية البدنية للخدمة الاجتماعية . دار النهضة العربية . ١٩٩٥ .
- محمد عبد الحميد : البحث العلمي في الدراسات الإعلامية . القاهرة . عالم الكتب . ٢٠٠٠ .
- محمد عبدالله ناصر ظافر : الصلاة في القرآن الكريم . جامعة ام القرى . كلية الدعوة واصول الدين . ١٤٢٩ .
- محمد منير مرسي : الادارة التعليمية أصولها وتطبيقاتها . عالم الكتب . القاهرة . مصر . ١٩٩٣ .
- محمد بن جرير الطبري : جامع البيان في تفسير القرآن . المحقق احمد محمد شاكر . مؤسسة الرسالة . ط١ . ٢٠٠٠ .
- محمود داود الربيعي : التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضة . الضياء . النجف . ٢٠١١ .

- مسلم : أبو الحسين مسلم النيسابوري : صحيح مسلم . تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي . القاهرة . دار الحديث . ١٩٨٤ .
- مسلم أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري : صحيح مسلم . تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي . القاهرة . دار الحديث . ب ت .
- منى خليل عبدالقادر : التغذية العلاجية . مجموعة النيل العلاجية . القاهرة . مصر . ط ٢ . ٢٠٠١ .
- مي محمد الوحش : موسوعة العلاج الطبيعي . دار دجلة . عمان . الاردن . ٢٠٠٧ .
- ناصر بن إبراهيم الراجح : بحث عن المصطلحات . الجامعة الاسلامية بالمدينة المنورة . المملكة العربية السعودية . ١٤٣٣-١٤٣٤ .
- ناصر مكارم شيرازي : الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل . مدرسة الامام علي بن ابي طالب ع . ايران . قم . ط ١ . ١٣٧٩-١٤٢١ . مج ٦ .
- نجم الدين السهروري : الموجز في فلسفة اللعب . بغداد . ١٩٧٧ .
- النووي محي الدين أبو زكريا يحيى بن شرف : صحيح مسلم بشرح النووي . بيروت . دار الكتاب العربي . ١٤٠٧ - ١٩٨٧ م .
- وجيه محبوب : الفكر التربوي في الاسلام . عالم الكتب الحديث . الاردن . ٢٠١٣ .
- يوسف لازم كماش : التغذية والنشاط الرياضي . دار دجلة للنشر . ط ١ . ٢٠١١ .