

التربية البدنية والرياضية في الحضارة الإسلامية

الحقيقة أن التربية البدنية والرياضية تفتقر إلى التأريخ التفصيلي في الحضارة الإسلامية، ويعود ذلك إلى ابتعاد المسلمين عن فنون التصوير والنحت، مما أدى إلى غياب الآثار المادية التي توثق الأنشطة البدنية الممارسة آنذاك، مقارنةً بالتأريخ الغني بالمصادر لحضارات الفراعنة والإغريق والرومان. ومع ذلك، تبقى الشواهد الأخرى من القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة، وأقوال العلماء، التي اعتمدها المختصون أدلة واضحة على حث الإسلام على ممارسة النشاط البدني. ويمكن تقسيم الأدلة والمواقف الإسلامية الداعمة لممارسة النشاط البدني إلى أربعة أقسام:

١. أقوال الرسول صلى الله عليه وسلم وتوجيهاته بشأن الرياضة.
٢. ربط الرسول صلى الله عليه وسلم بين الرياضة والجهاد وثوابهما.
٣. وقائع ممارسة الرسول صلى الله عليه وسلم وبعض الصحابة للرياضة.
٤. اهتمام الرسول صلى الله عليه وسلم بتربية الأطفال ولعبيهم.

أولاً: أقوال الرسول صلى الله عليه وسلم وتوجيهاته بشأن الرياضة

اهتم الرسول صلى الله عليه وسلم اهتماماً شديداً بحث المسلمين على ممارسة الرياضة، والاهتمام بقوة أجسامهم، فقال:

«المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلِّ خيرٍ».

كما قال صلى الله عليه وسلم:

«رحم الله امرأً أراحهم من نفسه قوة».

وقد كانت بعض الأنشطة الرياضية تُمارس في ساحات المساجد، حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم للأحباش وهم يلعبون بحراهم في المسجد، مشيراً إلى نوع من النشاط الرياضي الترويحي:

«دونكم يا بني أرفدة، لتعلم اليهود أن في ديننا فسحة».

ثانياً: ربط الرسول صلى الله عليه وسلم بين الرياضة والجهاد

ربط الإسلام بين الأنشطة البدنية والرياضية وبين الجهاد في سبيل الله، وذلك بهدف تحسين الكفاية البدنية للمجاهدين، قال الله تعالى:

﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾

ويدل ذلك على التأكيد على ممارسة الرياضات التي تخدم أهداف الجهاد، كالفرسية، والرماية، وركوب الخيل، وكل ما من شأنه إعداد الفرد بدنياً للدفاع عن الدين والوطن. كما ارتبطت الرياضة والأنشطة البدنية في الحضارة الإسلامية بالأهداف التربوية العامة للدولة الإسلامية، ومن أهمها ركوب الخيل، والمبارزة، والقوة البدنية. وفي صحيح مسلم عن عقبة بن عامر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «وأعدّوا لهم ما استطعتم من قوة، ألا إن القوة الرمي»

وكرها ثلاث مرات. وفي هذا الشأن كثرت أقوال الرسول صلى الله عليه وسلم، كما وردت روايات عديدة عن الصحابة تؤكد أهمية ممارسة الأنشطة البدنية.

ثالثاً: ممارسة الرسول صلى الله عليه وسلم للأنشطة البدنية

لم يكتفِ الرسول صلى الله عليه وسلم بمجرد الحث على ممارسة الرياضة وربطها بالجهاد، بل قدّم القدوة والمثل الأعلى في ذلك، إذ مارس بنفسه بعض الأنشطة البدنية. فقد كان صلى الله عليه وسلم يتمتع ببنية قوية، وشارك في ميادين الرمي، وكان يرمي بنفسه. كما صارع الرسول صلى الله عليه وسلم عدداً من المصارعين الأقوياء، مثل ركانة، وأبي الأسود الجُمُحي، وأبي جهل، وكانت الغلبة له صلى الله عليه وسلم، وكان ذلك سبباً في إسلام بعضهم.

رابعاً: اهتمام الرسول صلى الله عليه وسلم بتربية الأطفال

أولى الرسول صلى الله عليه وسلم اهتماماً كبيراً بالأطفال، ودعا إلى معاملتهم بما يناسب عقولهم وأعمارهم، فقال: «من كان له طفل فليصَبْ له».

وكان صلى الله عليه وسلم رفيقاً بالأطفال، يدعوهم إلى اللعب، وكان خير نموذج يُقتدى به في التربية والرعاية. ومن أقواله في هذا الشأن:

«لَا عِبَ ابْنِكَ سَبْعاً، وَأَدَبُهُ سَبْعاً».

وكان صلى الله عليه وسلم يلاعب سبطيه الحسن والحسين رضي الله عنهما.

أغراض التربية البدنية والرياضية في الحضارة الإسلامية

كانت أغراض التربية البدنية والرياضية في العصر الإسلامي ذات طابع ديني ودنيوي معاً، حيث هدفت إلى إعداد الفرد لعمل الدنيا والآخرة. فقد مارس المسلمون الرياضة من أجل الصحة العامة، واكتساب اللياقة البدنية، وتسخيرها في سبيل الجهاد في سبيل الله.

كما أدرك علماء المسلمين الصلة الوثيقة بين الجسم والعقل، ولذلك اهتموا بالجسم والتربية البدنية لاكتساب اللياقة الضرورية للقدرة على العبادة، والسعي في الرزق الحلال، إلى جانب أغراض أخرى مثل الترويح، والإعداد العسكري، والصحة العامة، والتربية الاجتماعية.