وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

التربية البدنية أهدافها وأدواتها من منظور قرآني

أطروحة تقدّم بها

عبد الحسين محسن عبد الجوراني

إلى مجلس كلية التربية البدنيةوعلوم الرياضة – جامعة القادسية

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أ.م.د. علي بديوي طابور أ.د. عباس أمير معارز



1440 هـ 2019 م

ﱡﭐ ﭐ ﱥ ﱦ ﱧ ﱨ ﱩ ﱪ ﱫ ﱠ

صدَقَ آلله العليٌ العظيْم

سورة التين / 4

**إلى من اشتعل رأسه شيباً وهو يقول سأجني غداُ**

**ومن نظرة من عينيه وجدت نفسي .......... سأكون شيئاُ**

**إلى صاحب الفضل الأول في روحي ووجداني....والدي طيب الله ثراه**

إلى التي أضاءت لي طريقي بالأمل والحنان ............

أمي ............إجلالا وحبا

**إلى من نذرت نفسها لسعادتي ..........إلى طائر السنونو**

**زوجتي الحبيبة ..........تقديراً واحتراما**

**إلى أنهر الالق " أسامه ودرر أحمد " ............. حباً وحنانأ**

مستخلص الأطروحة باللغة العربية

التربية البدنية أهدافــــــــــــــــــــــها وأدواتها من منظور قرآني

|  |  |
| --- | --- |
| الباحث | بإشراف |
| عبد الحسين محسن عبد الجوراني | أ.د. عباس أمير معارز  أ.م.د. علي بديوي طابور |

1440 هـ 2019 م

اهتمت الحضارات بالبدن ، وهذا الاهتمام بقى يزداد في العصور اللاحقة ، وتوجه الباحث الى القرآن الكريم ليجعل من القران منظوره الحضاري الذي يستخلص منه المفاهيم الكلية للتربية البدنية وأهدافها وأدواتها . وهنا جاءت اهمية البحث وهي التأصيل لمفهوم التربية البدنية وهي وسيلة مهمة من وسائل بناء الإنسان الذي خلق للعبادة على وفق المنظور القرآني ، وتمحورت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الاتية ، ما الوسائل والادوات 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 : (التربية البدنية أهدافها وأدواتها) كما هو ضمن المنظور البشري ثم الاجتهاد في ضبطه من خلال الاستعانة بالمنظور القرآني . والتعرف إلى امكانية تشكيل التربية البدنية أهدافها وادواتها , بناء على قاعدة قرآنية ، وقد اعتمد الباحث على كل من المنهج الوصفي والمنهج التحليلي والمنهج المقارن والمنهج التاريخي ، وتم اختيار ( 75 ) اية من الذكر الحكيم ومستعيناً في التفاسير 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 ايضاً الى ان هناك تماثل بين المنظور القرآني والبشري في تحقيق اهداف التربية البدنية ببعديها العبادي والاخلاقي .

التعريف بالبحث :

1-1-مقدمة البحث :

لاشك ان تحقيق مفهوم إنسانية الإنسان مرهون بعقلهِ وجسمه , وان لهذا الجسم تأثيره الكبير في بناء القدرات العقلية وتحقيق مقاصد الخلقة البشرية، ولهذا اهتمت الحضارات البشرية جميعا ببناء هذا الجسم بدءاً بالحضارة اليونانية القديمة مروراً بالحضارة الاسلامية وصولاً إلى الحضارة الحديثة ، وارتبط مفهوم التربية البدنية بالمعتقدات الدينية الثقافية والفلسفات السياسية السائدة في كل عصر حيث كان لكل عصر أغراضه التي ينطلق منها في فهمه للتربية البدنية، ونظرت كل أمة ، إلى التربية البدنية ، من منظورها الخاص .

والتربية البدنية بطبيعة الحال ليست مبتدعة بل قديمة قدم الإنسان ، ولم تكن العصور الأولى تفكر في التربية البدنية بالتفكير الموجود الآن ، هذا مع وجود أنواع عديدة من التربية في عهدهم فقد كانت هذه الأنشطة من نظام أعمالهم اليومية ، ويمكننا القول أن الإنسان الأول مارس التربية البدنية بطريقة مباشرة و غير مباشرة .

ان المفاهيم الفلسفية للتربية البدنية قديماً كانت منسجمه مع الفلسفة التربوية السائدة في ذلك الوقت التي كانت تهدف الى اعداد الفرد بما يجعله قادراً على شق طريقه في الحياة العملية معتمدا على نفسه . وتولى الكهنة مهمة التربية وكان المنهج الدراسي يشمل تعلم الكتابة ودراسة التاريخ المتعلق بملوكهم و ابطالهم ودراسة الشعر والقصص الحماسية اضافة الى ممارسات التمرينات الرياضية والرماية بالقوس والسباحة وتحت اشراف مختصين (ديوبولد وآخرون:1979: 42-43).

"فالعراقيون مثلاً وفي عصورهم التاريخية القديمة كافة، السومرية والبابلية والاشوية ، كانوا يثمنون التربية البدنية ويمنحونها مكانةً متميزة لأجل اعداد الفرد اعداداً يجعله قادرا على الدفاع عن الوطن وفي كافة الاحوال والظروف ، وقد مارسوا كافة الالعاب التي تخدم هذا الجانب وعملوا على رفع اللياقة البدنية واعطوها الاهمية التي تستحقها في العملية التربوية"

(الخطيب:1979: 17-18) .

وأما المصريون فقد نظروا إلى التربية البدنية بوصفها جزءاً منتمياً للتربية العامة وكانت ضمن المنهاج العام للتربية والتعليم في مدارسهم اي الى جانب الاعداد العلمي والخلقي والديني. ونظر المصريون إلى اللياقة البدنية بعدها شرطاً من شروط الحكم حيث كان الحاكم مضطرا إلى الجري لمسافة معينة ليتأهل للحكم وهذا ما كان يسمى ب )شوط القربان). كما أهتم الفراعنة في إعداد الأطفال من الصغر بدنيا وحربيا .( اندريه ايمار:1986: 99 ). أما التربية البدنية لدى الصينيين ، فكان الغرض منها منحصرا في الابقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي تساعد على المحافظة على التراث الماضي فقط دون الالتفات الى الحاضر او المستقبل . وقد مارس الهنود ألعاباً مثل ركوب الخيل والفيلة، والمصارعة والرقص وكان نظام (اليوجا) فريداً من نوعه يشمل تمرينات القوام والتنفس المنظم، وكان على كل من يرغب ممارسة هذا النظام أن يتبع برنامجا يستثمر على أربعة وثمانون وضعاً مختلفا للقوام(لطفي. سلامه:142:1971).

أما الفرس الذين استقروا في القرن الثامن قبل الميلاد في المنطقة الواقعة ما بين بحر قزوين والخليج العربي ، فكان هدف التربية البدنية عندهم ينحصر في تحقيق الاستقرار الاجتماعي عن طريق حماية نظام الحكم و توسعة حدود امبراطوريتهم . وعليه يمكننا القول بان للتربية الفارسية هدفاً محدداً ينحصر في اعداد الفرد بدنيا (الخطيب ، المشهداني:1989: 67) .

تميزت الرياضة الرومانية بالقوة والعدوانية والقسوة ما جعلها تقصر على الاشداء من الرجال والمحاربين . وتميزت السياسة التربوية المسيحية في العصور الوسطى بالتركيز على الجوانب الروحية والخلقية ، فقد عارض أكثرية رجال الكنيسة التربية البدنية وربما يعود هذا الفهم إلى الرياضات العنيفة والوحشية التي عايشها المسيحيون خلال الفترة الرومانية والأفكار الوثنية الملازمة للفكر الروماني كما أنهم كانوا قلقين من الأنشطة الرياضية والاعتقادات التي كانت مرافقة للمهرجانات الرياضية وما احتوت من طقوس وثنية تتصل بعبادة الإمبراطور، كما اعتقد رجال الكنيسة بأن الجسد أداة للخطيئة لذا يجب إهماله والاعتناء عوضا عن ذلك بالروح (عبدالمعبود :2016: 21) .

اما التربية البدنية عند العرب قبل الاسلام فكانت عادات العرب منسجمة والبيئة الصحراوية التي تتطلب حياة معينة لا يمكن ان يتحملها الا رجل البادية القادر على تكيف حياته بما يتلاءم وظروف الصحراء البسيطة والصعبة . فقد آمن العرب بمبدأ التضامن القبلي الكل من أجل الفرد والفرد من أجل الكل كنظام اجتماعي . وهو غاية ما يسعى إليه العربي ، وكان عليهم لتحقيق هذا المبدأ ان يعملوا على اعداد الفرد اعدادا بدنيا يكون من خلاله قادرا على الدفاع عن نفسه وأفراد عشيرته من الغزوات الطارئة . على اساس ان الغزو كان ضربا من ضروب الرياضة له اصوله واعرافه النابعة من خصال العرب وأخلاقهم و سلوكهم و عاداتهم النادرة بين المجتمعات البشرية عبر تاريخ الانسان والانسانية (السهروردي:1977: 151-153) .

واهتمت الحضارة الإسلامية ببناء الجسم الانساني وتربيته ، وكشفت عن ذلك الاهتمام في أكثر من مرة , ولدى أكثر علماء الإسلام , أما المورد المهم الذي بنى عليه المسلمون اهتمامهم هذا فهو كتاب المسلمين الأول وهو القرآن الكريم حيث اشتمل القرآن الكريم على أكثر من آية ظاهرة المعنى أو باطنة , تدعو إلى بناء الجسم وتربيته وتؤكد أهميته وعافيته .

ومن كل هذا يتبين أن العناية بالبدن موغلة في القدم ، وقد ظلت هذه العناية تزداد في العصور اللاحقة حتى العصر الحديث ، وفضلاً عن زيادتها ، فقد نُظَمت علمياً ، فصارت علماً بذاته . وهذا ما دعا الباحث للتوقف عند ذلك البناء الجسماني وتربيته ، والاهداف المتوخاة من بنائه ، والكيفية أو الأدوات التي استعان بها يتم بلوغ تلك الأهداف ويتحقق بناء الجسم وتتشكل منظومة تربيته ، ولكن من منظور قرآني، بوصف القرآن يشكل دستور الحضارة الإسلامية , ومنطلقها الفلسفي لفهم الاشياء في الماضي والحاضر ، بما فيها ما يتعلق بفهم البنيان الجسماني للإنسان وكيفية تربيته ومقاصد تلك التربية . وقد ورد ما يؤكد ذلك في آيات قرآنية كثيرة ، سيرد ذكرها في موضعها من البحث ، ونستدل من خلالها على عناية القرآن الكريم بالقوام البدني للإنسان من حيث تركيبة نمطه الجسمي المعتدل وخلوه مما يسمى ( التشوه القوامي) أو ما يطلق عليه طبيا (غير لائق صحيا ) .

إن هذا البناء الجسماني المتكامل في خلقته الاولى يحتاج لكي يحافظ على ديمومته وعمره البايولوجي الى تربية دائمة ، أي الى ما يعمل على محافظته على كماله شيئا فشيئا(اوس: 2009: 56).

ولأجل تبيان هذا الاهتمام القرآني بجسم الأنسان وبما يتوافق مع فطرته والوسائل المشروعة التي تساعد على تقويته وتدريبه والحضارة التي ينشأ فيها هذا الاهتمام ، توجه الباحث الى القرآن الكريم ليجعل منه منظوره الحضاري الذي يستخلص منه المفاهيم الكلية التي يشتمل عليها القرآن وتتعلق بالتربية البدنية وأهدافها وأدواتها . وبما يعمل على اعادة النظر في القناعات العلمية الخاصة بتلك الآيات التي تؤكد لنا أهمية التربية البدنية كونها جزءاً مهماً من التربية العامة ولها دور مهم في البناء المتكامل للأفراد بدنياً وعقلياً ونفسياً وفق أهداف كثيرة تنسجم مع فلسفة التربية الحديثة ضمن الإطار التربوي وهذا ما يقودنا الى تبيان أهمية البحث.

1-2 اهمية البحث :

ويمكن أن نوجز أهمية البحث بالنقاط الاتية :

1. يقدم هذا البحث منظوراً جديداً لمفهوم التربية البدنية وأهدافها وأدواتها ، وهو المنظور القرآني ، الذي يتفق مع المنظور البشري في بعض القضايا ويختلف معه في قضايا أخرى.
2. التأصيل لمفهوم التربية البدنية قرآنياً، وهذا ما لم يتحقق في دراسات التربية البدنية .
3. التأسيس لفكرة أن التربية البدنية وسيلة مهمه من وسائل بناء الإنسان الذي خلق للعبادة على وفق المنظور القرآني.
4. ربط مفهوم التربية البدنية بشكل عام بمفهوم التربية النفسية والروحية , وتبيان غاية التربية البدنية ممثلة بديمومة القوام البدني والمعنوي للإنسان .

1-3 مشكلة البحث :

تتأتى تساؤلات علمية تشكل بمجملها مشكلة البحث الفلسفية .

1. ماهي أهمية الجسم الإنساني وما أهمية تربيته من منظور قرآني ؟
2. كيف يبنى الجسم من منظور قرآني ؟
3. كيف تحقق التربية البدنية مفهوم التوازن بين الجانب الجسماني والجانب الروحي للإنسان ؟ وما الوسائل والادوات التي يستعان بها لتحقيق مفهوم التربية البدنية ؟
4. هل بالإمكان تشكيل التربية البدنية وأهدافها وأدواتها, بناء على قاعدة قرآنية ؟

1-4 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى

1. ترسيخ القناعة العلمية بأهمية الإفادة من المنظور القرآني في النظر الى العلوم المعاصرة ،بما في ذلك علم التربية عامة ، وعلم التربية البدنية خاصة وذلك من أجل تكوين نظرة خاصة وأصيلة إلى التربية البدنية وأهدافها وأدواتها التي رسخت القناعة بها على وفق المنظور البشري.
2. عرض المفهوم العلمي : (التربية البدنية أهدافها وأدواتها) كما هو ضمن المنظور البشري ثم الاجتهاد في ضبطه من خلال الاستعانة بالمنظور القرآني .
3. التعرف على أهمية الجسم الإنساني وكيف يبنى من منظور قرآني .
4. التعرف إلى كيفية تحقيق التوازن والانسجام بين الجانب الجسماني والجانب الروحي والعقلي .
5. التعرف إلى الوسائل والادوات التي يمكن الاستعانة بها لأجل تحقيق مفهوم التربية البدنية .

1-5 فروض البحث :

1. للمنظور القرآني القدرة على تصديق مفهوم التربية البدنية وأهدافها وأدواتها ، كما وردت في المنظور البشري ، كما يستطيع تصويب قصوره ، أو توسيع فكرته مرةً ، وتضييقها مرةً أخرى .
2. يقدم المنظور القرآني إطارا واضحا لمفهوم وأهداف التربية البدنية وأدواتها.
3. يربط القرآن بشكل محكم بين الجانبين الجسماني والروحي للإنسان.
4. يجعل القرآن من تربية البدن وسيلة لغاية أسمى وهي صناعة الإنسانية في الإنسان وتجاوز مستوى البشرية.

1-6 مجالات البحث :

المجال المكاني : الجامعات العراقية والمصرية وكلياتهما، والمكتبات العلمية .

المجال الزماني : تم الشروع بالبحث خلال شهر 7 من عام 2017 وامتد زمن البحث الى شهر 11 من عام 2018.

المجال المعرفي : النصوص القرآنية التي تتضمن الحديث عن التربية البدنية، والتفاسير والأدبيات التربوية والعلمية المتعلقة بالتربية البدنية.

1-7- التعريف بالمصطلحات :

التربية البدنية : ويتكون مصطلح التربية البدنية من مصطلحين رئيسين ، لابد من التوقف عند كل منهما على حدة ، ثم التوقف عند المصطلح بشقية التربية والبدن .

أولا : التربية :

* التربية في اللغة

أولاً : مصطلح ( التربية ) مشتقُ من الجذر اللغوي ( رَبَاَ ) ، بمعنى ،زاد ، ونَمَا . وَرَبَا الفَرَسُ إذ انفتح من عَدوٍ أو فَرَع . وَرَبَا المالُ ؛ زاد بالرَبا. و الرَبوةُ والرابيةُ : كل ما ارتفع من الأرض . وأرض مُربيةٌ طيبةٌ ، وَرَبيتُ رِبَاءً : نشأتُ . وربيتُ فُلاناً ،أدبَيَهِ ، تربيةً غَدَوتُهُ (ابن منظور: ربا ) . والمستخلص من الاستعمال السابق ، أن التربية بمعنى ؛

1. الزيادة .
2. النمو أو التنمية .
3. الامتلاء .
4. الارتفاع والعُلُو .
5. الطيب ، بمعنى الخصوبة والصلاح .
6. التنشئة .ونشأ في بني فُلان ؛ شببتُ فيهم (ابن منظور: نشأ ).
7. التغذية . الغذاء ، وما يكون به نماء الجسم وقِوامهُ .( ابن منظور : غَدَاَ ) .

التربية في القرآن الكريم :

1- قوله تعالى في معرض أمره الولد بالإحسان لواديه ؛ ﱡﭐ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﲭ ﲮ ﱠ الإسراء: ٢٤

أي كما تولياّ تربيتي في صغري ، على أن ( التربية رحمة ) على وفق المفّسرين (عجيبة : 1999: مج 3: 193) .

2- وفي معرض قصَّته لقول فرعون لموسى علية السلام ، بعد أن أتاه يبلّغه الرسالة؛ ﱡﭐ ﳊ ﳋ ﳌ ﳍ ﳎ ﳏ ﳐ ﳑ ﳒ ﳓ ﳔ ﱠ الشعراء: ١٨

فالتربية " تنشئة الشيء حالاً بعد حال " . أي ألم تكن فينا صبيا صغيراً فربّيناك . أما مقدار لبثه في بيت فرعون ، ينشئه حالاً بعد حال ، فهو ثماني عشرة سنة عن ابن عباس ، وقيل ثلاثين سنة عن مقاتل (الفضل:2009 : ج7: 292) .

3- ورد ، في تفسير المصطلح القرآني ، أن ( الربّ ) في الأصل : التربية ، وهو "إنشاء الشيء حالا فحالاً إلى حّد التمام " ( الراغب الأصفهاني:2009 : 336) .

التربية في الاصطلاح البشري :

هي نظام اجتماعي يحدد الأثر الفعّال للأسرة والمدرسة في تنمية النشُئ من النواحي الجسمية والعقلية والأخلاقية حتى يمكنه أن يحيا حياة سوية في البيئة التي يعيش فيها ، والتربية من جانب آخر" عملية عامة لتكيف الفرد ليتمشّى ويتلائم مع تيار الحضارة الذي يعيش فيه "( بدوي: 1998 : ص123) .

ثانياً : البدن :

البدن في اللغة :

بَدَن الرجلُ ؛ ضَخُمَ ، والُبدُن : السِمَنُ والاكتناز وبَدَن الإنسان :جسده (الجوهري :342 ) أو جسمه ( ابن دريد : د تا ) .

البدن في القرآن الكريم :

1- وورد في معرض قصتهِ لما انتهى إليه فرعون بعد الغرق ؛ ﱡﭐ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹﱺ ﱻ ﱼ ﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﱠ يونس: ٩٢

وذلك أنه طفا عُرياناً(الفضل:2009 : 199 ) . أي نُنجيك بجسدك من دون روح

1. وورد في شرح المصطلحات القرآنية " البدن : الجسد ، لكن البدن يُقال اعتباراً بعِظمَ الجثة ، والجسد يُقال باعتبار اللون (الراغب الاصفهاني : 112) . وفي تفسيره لقوله تعالى ( ﱳ ﱴ ﱵ ) يقول الأصفهاني أي بجسدك وقيل : يعني : بدِرعِك ، " فقد يُسمى الدَّرع بدَنَه لكونها على البدن ، كما يسمّى موضع اليد من القميص يداً " ( الراغب الأصفهاني: 1999 : 113-122) .

ويوجد الآن في متاحف مصر وبريطانيا جثة أو جثتين من الفراعنة التي بقيت محنطة بالمومياء ، وأن تعبير (ﱷ ﱸ ) يقوي احتمال أن يكون بدن فرعون من بينهما ، ليكون عبرة للأجيال القادمة ، لأن تعبير الآية مطلق ويشمل كل الأجيال في المستقبل (الشيرازي:2005 : 429 ) .

1. ورد ، في معرض التفريق بين البدن ، الجسد ، والجسم " البدَن : الجسد الضخم ، والجسد ما دلّ على تجّمع واشتداد ، من ذلك جسد الانسان . والجسم : جماعة البدن أو الاعضاء من الناس والإبل والدواب وغيرها من الأنواع العظمية الخلُق " : ويتضح من الاستعمال القرآني**[[1]](#footnote-1)\***, ان " ألفاظ . البدن - الجسد - الجسم ، بينها تقارب دلالي ، حيث تشترك في ملمح عام هو وصف هيئة كائن ذي ثلاثة أبعاد: فالبدن يتميز بالضخامة، والجسد يتميز من خلو من الروح والجسم يتميز بالروح والجمال " (داود: ب تا : 117-118) .

ثالثاً : التربية البدنية :

تعرف ويست, بوتشر التربية البدنية بانها هي العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال وسيط هو الانشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك (daughtery:1982: 23)

في حين يؤكد كوبسكى كوزليك التربية البدنية جزء من التربية العامة, هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بوساطة عدة الوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف (ديو.بولد,ب دالين:1970: 115).

ويعرفها آخرون بأنها " مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن ان يكسبها برنامج التربية البدنية للأفراد. فهي عملية تربوية تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال الانشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك فمن خلالها يكتسب الفرد افضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة عبر النشاط البدني" (صالح:1981: 24).

ويذهب روبرت بوبان إلى أن التربية البدنية هي تلك الانشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد (فيليب فينكس:45:1982) . ويعرفها محمد علي عبد المعبود بأنها " الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمانياً وعقلياً واجتماعياً ووجدانياً عن طريق الانشطة البدنية المختارة التي تتناسب مع مرحلة النمو والتي تمارس بأشراف قيادة صالحة لتحقيق اسمى القيم الانسانية " (عبد المعبود:2016 : 50)

ويعرفها محمد خطاب بأنها " ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائقة من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية و عن طريق النشاط الحركي"(خطاب:1995: 27) .

رابعاً : الأهداف :

الهدف في اللغة :

أهدف لي الشيء, اذ انتصب , ومن ذلك أُخذ الهدفُ لانتصابه, والهدف , كل شيء عظيم مرتفع, منة سُمَّي الغَرض هدفاً( ابن منظور: هدف).

الهدف في الاصطلاح :

"غرض يراد الوصول إلية, وقد يكون عاما كأغراض التربية أو المرحلة التعليمية, وقد يكون خاصا كأغراض وحدة تعليمية او درس معين " (شحاتة وآخرون:2003 : 324) .

خامساً : الاداة :

**الاداة في اللغة:**

أذا اللبن أُدَوا وأدَى أديّاً: خَثُر ليروب. وقد أَدتِ الثمرةُ و تأدُوا أُدُواً, وهو الُينُوع والنّضُج. والأداة بالكسر إناء صغير من جلد يُتّخذ للماء. وإدواة الشيء وأَدواتة ؛ آلته. ولكل ذي حرِفة أداة وهي آلتة التي تقيم حرفته .وآديتُ للسفر ؛ إذا كنت مُتهيئاً له . وتآديت للأمر, اخذت له أداته. والأداة الآلة والجمع أدوات. وآداه على كذا, قوّاه عليه وأعانه.

وآدّى الشيءَ اوصله, والاسم : الأداء . وأدَّى دَينَة تأديةً , أي: قضاه . وأَدَى الشيء؛ أي كثُر. (ابن منظور : أدا) .

الاداة في الاصطلاح :

" وسيلة تستخدم لصنع مادة او تحقيق مهمة ما " (الراجح:1434: 2) . " وتستعمل أيضاً لوصف بعض الاجراءات او العمليات لغرض محدود. والتعريف العام للأداة : انها" كيان يستخدم للربط بين مجالين او اكثر لإعطاء فاعلية اكبر, لتأثير مجال في غيره" (الراجح:1434: 2)

ويفرق الحسن بين الوسيلة والاداة بقوله, اما الاداة فهي التي عن طريقها تنقل الوسيلة لتتجاوز بها حدود المكان والزمان. فالأدوات التي تحتاجها الوسيلة (الحسن:2001 : 323 ) .

سادساً المنظور القرآني :

1 - المنظور :

المنظور في اللغة :

المنظور, من نَظَر, والنَّظُر: حِسُ العين, والنّظر تأمل الشيء. والمناظرة: أن تناظر اخاك في امر اذا نظرتما فيه معاً كيف تأتيانه. والنظر : الفكر في الشيء. والنظر يقع على الاجسام والمعاني, فما كان بالأبصار فهو للأجسام وما كان بالبصائر فهو بالمعاني. والمنظور ؛ الذي يُرجَى خيرُه ( ابن منظور : نَظَرَ).

المنظور في الاصطلاح :

" موقع يتم من خلاله النظر الخاص الى الموضوع المدرك (القاضي: ب تا: 426). وتحت عنوان؛ (وجهة نظر الراوي) , يعرفه وهبة بأنه " الموقف الفلسفي الذي يتخذه المؤلف من الأمور العامة " (المهندس: ب تا :429).

2 - القران

القران في اللغة

يرجع اشتقاق كلمة (قرآن) إلى (أقرأ) , أي جَمَعَ وضَمَّ .وقرأت الشيءَ قرآناً جمعته وضممت بعضة بعض. (ابن منظور: قرأ) .

وقيل إن الأصل في كلمة (قرآن) هو ( قَرَنَ ), بمعنى شدَّ الشيءَ الى الشيء وقارن الشيء الشيء , صاحبهُ . وقرنتُ الشيء بالشيء : وصلتُه . وأما القِرانُ فهو حبل يُقلَّد البعيرُ ويُقاد به ( ابن منظور: قَرن) .

القرآن في الاصطلاح:

يعرفه علي بن ابي طالب (علية السلام) بأنه " كتاب الله المنزل على نبيهّ , نوراً لا تُطفأ مصابيحه, وبحراً لا يُدرك قعره , ومنهاجاً لا يضل سبيله..., فهو معدن الايمان وبحبُوحته, وينابيع العلم وبحوره " ( علي بن ابي طالب:1989 : 177).

ويعرفه اصحاب كتب علوم القران بانة " كتاب الله المنزل على رسول الله ( صلى الله علية واله ) للإعجاز بسورة منه, المتعبد بتلاوته, والمفتتح بسورة الفاتحة , المختتم بسورة الناس" (الجرمي:2001: 214).

ويعرفه الجرجاني, بقولة؛ القرآن: " هو المُنَزل على الرسول المكتوب في المصاحف المنقول عنة نقلاً متواتراً بلا شُبهة, والقرآن عند أهل الحقّ: هو العلم اللّدُنّي الإجمالي الجامع للحقائق كلّها (الجرجاني: ب تا : 146).

ويلحظ دراز معنى ( الجمع ) في الأصل اللغوي لكلمة (قرآن) فيعلّل ذلك بقولة ان القرآن هو الكلام الجامع ، " قد جمع فنون المعاني والحقائق وانه قد حُشّدت فيه كتائب الحكم والأحكام, فإذا قلت الكتاب او القرآن, كنت كأنما قلت " الكلام الجامع للعلوم أو العلوم المجموعة في كتاب (دارز: ب تا: 13). وهكذا وصفة الله تعالى إذ أخبر عنه بقوله ﱡﭐ ﱢ ﱣ ﱤ ﱩ ﱠ النحل: ٨٩.

ويربط عباس امير بين الكون/ عالم الشهود, والقرآن ليلخص إلى أن" التبيان القرآني طباق عالم الشهود ومساوية من حيث ان الكون أو عالم الشهود نتيجة النظام خلاق جاء القرآن لتبيانه والتدليل على كلياته دون جزيئاته " (امير:2001: 264).

3 - المنظور القرآني : / التعريف الإجرائي

نظر فلسفي الى مفهوم التربية البدنية وأهدفها وأدواتها , يُحدد للناظر موقفا خاصاً من وجهة النظر البشرية الى ذلك المفهوم , جاعلاً من القرآن أداة للنظر والتفكّر , سواءً كان ذلك النظر لأجل تصويب النظر البشري أم لأجل توسعته أو لأجل تضييقه وتصويبه.

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

2 -1 الدراسات النظرية :

2 -1 - 1 مفهوم التربية

تعني كلمة التربية " أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين ، فقد يعرفها بعضهم بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس ، ويعرفها اخرون بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهْم الخبرات الجديدة والتعامل معها . وهي بالنسبة لمجموعة اخرى تعني النمو والتكيف واكتساب خبرات " ( متولي:2008 : 15 ) .

والتربية في مختلف دول العالم وليده ظروف مجتمعاتها فهي صورة حية عن المجتمع وما يتصل بهذا المجتمع من ظروف مختلفة سواء كانت ظروف تاريخية أم سياسية أو اجتماعية أو ثقافية أو دينية ، حيث أن هذه الظروف والعوامل أو القوى لابد أن تكون وثيقة الصلة بأساليب التربية . (متولي:2008 : 15 ) .

ويبقى مدلول كلمة التربية واسعاً ، فالتربية هي الحياة بكل نواحيها وهي تشمل جميع العوامل المختلفة والقوة المتعددة التي تؤثر في الإنسان . (السراج:2011 : 23) .

أما التربية بمعناها الذي يشتمل على التربية البدنية فهي التي تحفظ الصحة والقوة البدنيتين للفرد كما تحفظ الصحة والقوة النفسيتين والعقليتين ، وتُمكَن الفرد من السيطرة على قواه العقلية والجسمية ، وتزيد من سرعة أدراكه وحدة ذكائه ، وتعوده سرعة الحكم ودقته (قلي:2005 : 12-11 ) .

وقد عرفها أفلاطون بأنها تدريب الفطرة الأولى للطفل على الافضلية من خلال إكسابه العادات المناسبة . (السراج: 1986 : 23-24)

ونقلاً عن عبدالله القلي ويرى فلاطون إن التربية هي اعطاء الجسم والنفس كل الجمال والكمال الممكنين ، كما يذكر الفيلسوف أرسطو بأن التربية هي إعداد العقل للتعليم كما تعد الأرض للبذار ، أما ميلتون فيرى أن التربية الصحيحة هي التي تساعد الفرد على تأدية واجباته العامة والخاصة في السلم والحرب بصورة مناسبة وماهرة ، ويرى توماس الاكويني أن الهدف من التربية هو تحقيق السعادة من خلال غرس الفضائل العقلية والخلقية . (القلي:2005 : 12-13)

أما ليتري فيعرف التربية بأنها، "العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب ، وأنها مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكتسب ، ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو"(أوبير: 1998: 12) .

والتربية تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بالكائن حي . وتبدأ التربية عند الإنسان قبل ولادته وتستمر معه ، وهي تعمل على تهيئة الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا من جميع الجوانب العقلية والخلقية والجسمية والروحية . ( المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم:2005 : 11) .

ويعتقد جون ديوي أن التربية عملية مستمرة لإعادة بناء الخبرة بهدف توسيع وتعميق مضمونها الاجتماعي ويعرفها بأنها " الحياة وليس مجرد إعداد للحياة " . (القلي:2005 : 13 ) . وينظر ابن خلدون للتربية على أنها " تنشئه اجتماعية للفرد ، يكتسب من خلالها القيم والاتجاهات والعادات السائدة في مجتمعه الى جانب المعلومات والمهارات والمعرفة " (السيد:2004 : 34 ) .

تطلق كلمة تربية على كل " عملية أو مجهود أو نشاط يؤثر في قوى الفرد وتكوينه بالزيادة أو النقص أو الترقية أو الانحطاط ، سواء أكان مصدر هذه العملية الفرد نفسة أم البيئة الطبيعة أو الاجتماعية بمعناها العام أو بمعناها الضيق المحدود فالفرد خاضع باستمرار لعمليات تغيير في تكوينه البدني والعقلي والخلقي وهذه العمليات هي التربية ومصادرها او مسبباتها هي عوامل التربية " . (السراج:2011 : 23-24) .

2-1-2 التربية البدنية

وهكذا يكتسب تعبير التربية معنى جديداً بعد اضافة كلمة "البدنية" اليه ، فكلمة "بدنية" تشير الى البدن ، وهي كثيراً ما تستخدم للإشارة الى الصفات البدنية كالقوة البدنية وغيرها . وهي تشير الى البدن كمقابل للعقل ، وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة "التربية" الى كلمة "البدن" نحصل على تعبير نقصد به تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمى وتصون جسم الانسان فحينما يلعب الانسان أو يتدرب (تشارلزا . بيوكر: 1964 : 33) .

فالتربية العامة تعبير يطلق على النمط الرئيس الواسع للتربية ، وهو مفهوم قريب الصلة من مفهوم التنشئة الاجتماعية ، ويقصد به كافة المحاولات التي تبذل لتنمية القدرات والاتجاهات ولكن ليس على نحو غرضي خاص لمهنة ما أو إعداد لوظيفة معينة ، فهي تتعامل بشكل أساسي مع المشكلات والموضوعات العامة التي تخص الفرد ومجتمعه . وتتعامل التربية البدنية بعِّدها جزءاً من التربية العامة ، تتعامل مع الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية البدنية ، فالتربية للبدن ومن خلاله اصبحت من الاتجاهات المطروحة و المقبولة منذ 1955، ولقد قدم العديد من مفكري التربية البدنية مقترحات وأفكاراً جديرة بالدراسة من أجل العمل على تقبل التربية البدنية والنشاط الحركي عامة ، كإطار للعمل التربوي أو كمجال حيوي لتحقيق أهداف التربية العامة ، فقدمت دراسات هيدرنجتون وليامز وناش الإطار النظري لهذه العلاقة (الخولي:1998: 348) . إذ تُعَدّ التربية البدنية جزءاً بالغ الأهمية من التربية البدنية حيث تعرض لهذه العلاقة الكثير من العلماء منهم " فيري " الذي يرى أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة ، إنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية . كذلك يرى " كوتر " أن التربية البدنية تختص بالأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط في التعليم . (شناتي2000: 19-20)

وهكذا يصير للتربية البدنية أهمية ومفهوم على نطاق واسع ومتعدد المجالات. وهو ما دعا الدول المتقدمة في الميدان التربوي الى الاهتمام بالتربية البدنية لما لها من مردود على صحة الأنسان وتطور المجتمعات ولأنها جزء من العملية التعليمية ، فهي تساعد على بناء وإعداد مواطن نافع ومتفاعل في المجتمع ، كما إنها مؤشر مهم على تقدم حضارة المجتمع ، لهذا تعددت أهدافها ومفهومها من مجتمع إلى آخر ، ولكن ، وعلى الرغم من اختلاف وجهات النظر في تعريفها هناك اتفاق في المضمون ، فهي ، كما يرى ناش : جزء من التربية و بأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في الشخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية العقلية والانفعالية وهذه الأعراض تتحقق حيثما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة (الوكيل. المفتي:2005 : 29) .

كما أن بشكل عام تقتضي وجود نظرية فلسفية تؤسس لها مفاهيمها وأهدافها التي تختلف من حضارة إلى أخرى ، كذلك لابد للتربية البدنية باعتبارها جزءاً من تلك التربية أن تستند إلى فكر فلسفي يؤسس لها مفاهيمها وأهدافها . لقد أعتبر لوك الفيلسوف الإنكليزي أن التربية البدنية هي الأساس لكل بناء تربوي والمثل الأعلى هو " العقل السليم في الجسم السليم " وكانت لخبرته في الأمور الطبيعية دور في تفهمه لأهمية التربية البدنية ، لأن الغرض من التربية البدنية هو تربية الجسم لكي يتحمل المشاق وبعض الوقت يعطي الجانب الترويحي مكانته في آرائه التربوية وذلك لأدراكه الصلة الوثيقة بين العقل والبدن بالنسبة الى التعب (عبد الدائم: 1998 : 95) . ومن هنا يرى الطبيعيون[[2]](#footnote-2)\* مثلاً أن تربية الجسم مهمة كتربية العقل (بيوكر:1964:131) . ولهذا يؤكد التربويين الطبيعيون ضرورة تقوية الجسم للاستعداد للقيام بالخدمات الجيدة حيث انه كلما وهن الجسم خضع للوهن ، كما أن الجسم الضعيف يتسبب في ضعف الروح . ويؤكد الطبيعيون أيضاً أن الترويح وما ينشأ عنه من اهتمام بالتربية البدنية عامل رئيس في تحقيق حرية الفرد و تحسين خلقة (السهرودي:1977:199-200).

أما فلسفة التربية البدنية فتؤكد وجود التوافق والانسجام بين العقل والجسم (ابراهيم:1995 : 92) . ويؤكد الواقعيون ضرورة ربط التعليم بأهداف نافعة للعقل والجسم فالتمرينات البدنية يجب ان تكون مصدر للطاقة الكامنة التي يعتمد عليها العقل عندما يرهق ويجب ان نعمل على تنمية جسم يساند قوى عقلية اكبر (الدائم:1998 : 35) .

2-1-3 أهمية التربية البدنية :

أهتم الإنسان منذ القِدَم بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافاته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة الأنشطة لا تتوقف على الجانب البدني ، الصحي، فحسب ، إنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية ، والاجتماعية ، والعقلية ، والمعرفية والجوانب الحركية ، المهارية . ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي " (بسيوني7:1992:) .

ويذكر شيلر في رسالته " جماليات التربية "أن الأنسان يكون إنساناً فقط عندما يلعب ، ويعتقد ريد أن التربية البدنية تمّدنا بتهذيب الإرادة ويقول ؛ أنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في المدارس (مطاوع:1995 : 39) .

اما السياسي بنجامين فذكر في مؤلف له مزايا التمرين البدني في توطيد وتقوية اركان الدولة كما أكد الرئيس كينيدي 1970 أهمية النشاط البدني قائلاً " أن قدرة الأداء البدني ليس مجرد مكون أساسي للجسم الصحيح فقط وانما أساس للنشاط العقلي الخلاق ، كما كتب مفكر التربية المصري سعد موسى " بان التأكيد على الرياضة البدنية يهدف الى تنمية القوى الجسمية في الطفولة بحيث تكون جاهزة للعمل وقتما يطلب منها ذلك الى جانب الترويح والترفيه عند الكبار ، وفي الرياضة ابقاء للجسم في شكل مقبول فيه الجمال والصحة " (خولي:1998 : 41 ) .

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد ان أهمية التربية البدنية تظهر بما يستثمره الشخص من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي الذي يمكن من بلوغ أهداف تربوية تساعده في ترقية واستثمار الجانب الثقافي والاجتماعي ، ولمساعدته على التكيف مع جميع الظروف الاجتماعية كما تنمي قدرة الاتصال والتوافق بين الرغبة والعمل بواسطة نشاط مبني على مواقف تعليمية منتظمة وهادفه ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية ، والحركية والخلقية لكونها وسيلة تعزز العلاقات البشرية المفيدة كما تساعد على تنمية القدرات البدنية وعناصر التنفيذ والأدراك ، كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرة بالصحة والمجتمع (منهاج مديرية التعليم الأساسي في الجزائر:2005: 47-48).

2 – 1- 4 التربية البدنية من منظور قرآني :

أهتم القرآن بالمحافظة على جسم الإنسان سليماً قوياً ، ليكون الجسم أداة تمكن الإنسان من اتقان عبادة الله تعالى والتوجه إليه بصدق وإخلاص (الروقي:2010 :20) . والتربية البدنية بمفهومها الواسع تشمل حفظ قوام الجسم ، بتنميته ، ووقايته وعلاجه :( الحازمي:2000 : 206) وهذا يتطلب الاهتمام بالأمور التالية :

اما التربية البدنية من منظور القرآني فهي عملية حفظ وتنمية الجانب البدني ، ليقوم بدوره الذي خُلق لأجله ، والمتمثل في : تحقيق العبودية لله تعالى ، وما يتفرع عن ذلك من الاستعانة بهذا البدن على أداء العبادات ، كالصلاة والصيام والحج والجهاد في سبيل الله ، وما قد يتطلبه من تعلم بعض المهارات البدنية ، للدفاع عن الضروريات التي هي الدين والمال والنفس والعرض والعقل (الحازمي:2010 : 195 ) . اذ نستطيع ان نقول ان التربية البدنية هي تربية الجسم ، والتربية البدنية بصفتها هذه يمكن أن تكون تربية من نوع القيادي للفرد والمجتمع .

ان عملية التربية البدنية تتم في نفس الوقت الذي يمارس فيه هذه الفعاليات وان هذه التربية يمكن أن تكون بناءه فيصبح الفرد مكيفا في حياته مع المجتمع بصورة أفضل وكما يمكن أن تكون هذه التربية هدامة إذا أسيء فهم واختيار برنامج هذه التربية .( السراج:1986 :98 ) .

أن ورود ( ربب) وهي المادة الأصل لمصطلح ( التربية )، بلحاظ اشتقاقها من (ربب) جاء في سورة الفاتحة ﱡﭐ ﱆ ﱇ ﱈ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌ ﱍ ﱠ الفاتحة: ٢ – ٣ حيث الربوبية منبئة عن التربية ( ابو السعود: ب تا: ج 1 : 115) ويعلق الشيرازي في معرض تفسيره (العالمين) في السورة المباركة . " إذ لا يمكن تربية ما يفقد القابلية للتحول والرقي والانتقال " (الشيرازي:2005 :ج 1 : 237 ) ويقول صاحب تفسير الأمثل في تفسيرها ، إن التربية هي " الانتقال التدريجي لنا من حالة نقص أو ضعف أو عجز إلى حالة كمال وقوة أعلى منها وأتم ويكون ذلك بدافع من رحمة وعطف " . ( الشيرازي:2005 : ج 1 :46)

ويقول الطوسي في معرض تفسيره لقوله تعالى ﱡﭐ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹ ﲺ ﲻ ﲼ ﲽ ﲾﲿ ﳖ ﱠ الأنعام: ١٦٤ "هي تنشئة الشيء حالاً بعد حال حتى يصير الى الكمال " (الطوسي:460ه : ج 4 : 337 ) ويورد الطبرسي في مجمع البيان التعريف نفسه في معرض تفسيره لقوله تعالى ( الطبرسي:2009:ج 7 :291 ) على لسان فرعون لموسى عليه السلام ﱡﭐ ﳊ ﳋ ﳌ ﳍ ﳎ ﳏ ﳐ ﳑ ﳒ ﳓ ﳔ ﱠ الشعراء: ١٨

وإلى ما يماثل ذلك ذهب صاحب مفردات الفاظ القرآن ( للراغب الاصفهاني: 1999 :404 ) والتربية ، عند مرتضى العاملي في معرض تفسيره لسورة الناس ، تعني " وجود رقابة على هذا الوجود الذي يراد لهُ أن ينمو ، ويتكامل ، ويحفظ من اليبس والجفاف ، والالتواء ... الخ بحكمة , ورويَة ، وأناة " ( العاملي: 1999: 31) وهي "تستبطن أيضاً وجود علاقة حميمة ومحبة من قبل الرب من جهة ومن قبل العبد من جهة أخرى "( العاملي :1999 : 31 ) .

وهي " تُعنى بصورة أساسية بالأمور التي تختزن المميزات الإنسانية , والروحية ، والعقلية " (العاملي:1999 : 35 ) . وفضلاً عن كون التربية ، إيصال الشيء الى كماله فهي من جانب أخر ، إبقاء الشيء على أكمل أحواله و أحسن صفاته .( الرازي: 1420: ج 13 : 303 )

ويقول الطنطاوي في معرض تفسيره لقوله تعالى ﱡﭐ ﱆ ﱇ ﱈ ﱉ ﱊ ﱠ الفاتحة: ٢ " أي أن الحمد لله وحده ، الذي ربَى هذا العالم تربية خَلقية أساسها الإيجاد والتصوير ورباه تربية عقلية أساسها منح قوة التفكير والإدراك، كما أنه رباه تربية تشريعيه قوامها الاحكام التي أوحى بها الى رسله فتربط استحقاق الحمد لله بربوبيته للعالمين ، الربوبية المطلقة تنتظم التربية الخلقية جسمية وعقلية ، عن طريق الإيجاد والتصوير ، كما تنظم التربية التشريعية التي أساسها ألاحكام التي أوحاها الله الى أنبيائهِ ورسله " (الطنطاوي :ب تا:ج1: 3 ).

ويذهب صاحب تفسير روح المعاني ، الى أن كل شيء في الكون محتاج الى تربية ، بحيث " لو فُرِض انقطاع آثار التربية عنه آنا واحداً لما استقر لهُ القرار ولا اطمأنت به الدار إلا في مطمورة العدم ومهاوي البوار " (الألوسي: ج 1 :52- 66 ) . بل ان زيادة ظهور الحق مشروطة بزيادة التربية ، يقول السعدي " كلما ازدادت التربية ازداد الحق" (السعدي : ج 1 :456). أما منهج التربية من منظور قرآني فهو " توازن واعتدال . وإلمام بجميع الأطراف . تناسق بين جميع الأطراف " ( سيد قطب: ج 2 : 194 ). وفي معرض تفسيره لسورة الفاتحة ، يقول كشك " وتربية الله للناس نوعان تربية خَلقية وتكون بتنمية اجسامهم حتى تبلغ الأشد وتنمية قواهم النفسية والعقلية وتربية دينية تهذيبية " (كشك : ج 2 : 63 ) .

من جهة أخرى ، ولكي نفهم مفهوم التربية القرآنية ، وهو يوازن بين الجانب المعنوي والجانب المادي ،لابُدّ أن نفهم أن الانسان من المنظور القرآني ليس روحاً فقط ، كذلك ليس جسداً فقط ، وهما كلاهما ، ملاك الذات الانسانية ، " تتم بهما الحياة ولا تنكر أحدهما في سبيل الآخر، فلا يجوز للمؤمن بالكتاب أن يبخس للجسد حقاً ليوفي حقوق الروح ، ولا يجوز له أن يبخس للروح حقاً ليوفي حقوق الجسد ، ولا يحمد منه الإسراف في مرضاة هذا لا مرضاة ذاك " (العقاد:2013 : 23) وهكذا نفهم قوله تعالى ﱡﭐ ﲷ ﲸ ﲹ ﲺ ﲻ ﲼﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﳁ ﳂﳃ ﳄ ﳅ ﳆ ﳇ ﳈﳉ ﳊ ﳋ ﳌ ﳍ ﳎﳏ ﳐ ﳑ ﳒ ﳓ ﳔ ﳕ ﱠ القصص: 77

فالتربية الصالحة هي التي تحسن تنشئة كل من الجانبين المادي والمعنوي حتى يبلغا درجة النضج والكمال اما التربية الخاطئة فهي التي تستبعد احدهما لصالح الاخر ، ما يؤدي الى هلاك احدهما او كليهما معاً (الكيلاني : 438) . وهكذا يتضح أن ليس في القرآن فصام بين روح وجسد ، أو انشقاق بين عقل وماده ، أو انقطاع بين سماء وأرض، أو شتات في العقيدة يوزع (الذات الإنسانية ) بين ظاهر باطن وبين غيب وشهاده ، بل هي العقيدة على هداية واحدة تحسن بالروح كما تحسن بالجسد ، في غير إسراف ولا جور عن السبيل ، وعلى هذا الأساس ، فالإنسان مخلوق مسؤول عن عمله الذي يؤديه مستعيناً بجسده. وهو كائن مكلف بعقله (العقاد:2013:16) . وهكذا يتضح أن تربية الإنسان في ضوء الشروط القرآنية السابقة ، جزء من فلسفة الإسلام عن وجود الإنسان وعلاقته بالكون والحياة (علوان : 2014 :92) . وبهذا تصير التربية البدنية في الفكر الإسلامي ضرورة واضطرار، وليس ترفاً أو اختياراً (البلدي: 1980 :125) . يقول تعالىﱡﭐ ﲮ ﲯ ﲰ ﲱ ﲲ ﲳ ﲴ ﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹ ﲺ ﲻ ﲼ ﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﳁ ﳂ ﳃ ﳄ ﱠ الحجر: ٢٨ – ٢٩ . والبيّن من الآيتين الكريمتين ، أن الإنسان ذو طبيعتين ، مادية طينية ، وأخرى معنوية روحية . وأن المعنوية متأخر وجودها ونفخها عن المادية . اما تسوية الطبيعة الطينية المادية ، فهي " جعل الشيء مستوياً قيّما على أمره بحيث يكون كل جزء منه على ما ينبغي أن يكون عليه فتسوية الإنسان أن يكون كل عضو من أعضائه في الموضع الذي ينبغي أن يكون فيه وعلى الحال التي ينبغي أن يكون عليها ولا يبعد أن يستفاد من قوله تعالى (إني خالق) (فإذا سوّيته) أن خلق بدن الإنسان الأول كان على سبيل التدرج الزماني فكان أولاً الخلق وهو جمع الأجزاء ثم التسوية وهو تنظيم الأجزاء ووضع كل جزء في موضعه الذي يليق به وعلى الحال التي تليق به ثم النفخ" أما النفخ ، ف"يعني به في الآية إيجاده تعالى الروح الإنساني بما له من الرابطة والتعلق بالبدن " أما الروح الإنساني ف " هو البدن منشّأ خلقاً أخر والبدن على حاله من غير أن يزاد فيه شيء " ( الطباطبائي: 2010:ج14: 153-154 ) . وعلى هذا الأساس ، نفهم أن تقويم الإنسان ، ليس تقويماً روحياً فقط ، وإنما هو تقويم روحي بدني في الوقت نفسه ، وهذا ما يفسر قوله تعالى ﱡﭐ ﱥ ﱦ ﱧ ﱨ ﱩ ﱪ ﱫ ﱬ ﱭ ﱮ ﱯ ﱰ ﱱ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱠ التين: ٤ - ٦

ومعناه ؛ " إنا لنبلغ بالآدمي أحسن تقويمه ، وهو اعتداله واستواء شبابه ، وهو أحسن ما يكون(...) والتقويم تصيير الشيء على ما ينبغي أن يكون عليه التأليف والتعديل " (الطوسي: 460ه:ج10: 78) . أما ردّه إلى (أسفل سافلين) ف "معناه إلى أرذل العمر " (الطوسي: 460: ج10: 361) . وردّ الإنسان إلى (أرذل العمر) يعني "ردّه إلى الهرم بتضعيف قواه الظاهرة والباطنة " (الطباطبائي: 2010:ج20: 180) . أي تضعيف طبيعته؛ المعنوية والمادية . وهذا يعني ان ضعف البدن وعدم الالتفات إلى تربيته يؤدي إلى ضعف الجانب المعنوي، فالجانبان متلازمان . يقول تعالىﱡﭐ ﲠ ﲡ ﲢ ﲣﲤ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﲭ ﲮ ﲯ ﲰﲱ ﲲ ﲳ ﲴ ﲵ ﲶ ﱠ النحل 70 وردّه إلى (أرذل العمر) يعني ردّه إلى سن الشيخوخة والهرم " التي فيها انحطاط قوى الشعور والادراك ، وهي تختلف باختلاف الامزجة وتبتدئ على الاغلب من الخمس والسبعون" (الطباطبائي: 2010 :ج12: 153).

إن هذا الإنسان بطبيعته؛ المادية والمعنوية هو خليفة الله في الأرض؛ ﱡﭐ ﱁ ﱂ ﱃ ﱄ ﱅ ﱆ ﱇ ﱈ ﱉﱊ ﱋ ﱌ ﱍ ﱎ ﱏ ﱐ ﱑ ﱒ ﱓ ﱔ ﱕ ﱖ ﱗﱘ ﱙ ﱚ ﱛ ﱜ ﱝ ﱞ ﱟ ﱠ البقرة 30 . ومن شأن الخلافة " أن يحاكي الخليفة من استخلفه في صفاته وأعماله فعلى خليفة الله في الأرض أن يتخلق بأخلاق الله ويريد ويفعل ما يريدْ الله " (الطباطبائي: 2010:ج17: 99) . والذي يريده الله لهذا الخليفة ذو الطبيعتين المادية والمعنوية ، هو أن يتصرف ببدنه كما يريد الله له ، أما غاية خلقة هذا البدن الذي هو الجزء الظاهر من بنيان الإنسان ، فهو العبادة ؛ ﱡﭐ ﱣ ﱤ ﱥ ﱦ ﱧ ﱨ ﱩ ﱠ الذاريات 56 وهذا يعني أن البدن وسيلة لغاية فهو ليس غايه بذاته ، وأن تربيته نوع من أنواع العبودية لله إذا تحقق شرط الخلافة والعبودية . " ومن البديهي أن العبادة منهج لتربية الإنسان في الأبعاد المختلفة" (الشيرازي:2005:ج1: 140) وعلى هذا الأساس ، يبدو خلق الإنسان المتوازن جسمياً وروحياً وعقلياً ، خلق مَقْصود ، ﱡﭐ ﲅ ﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊ ﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﲑ ﲒ ﲓ ﲔ ﲕ ﲖ ﲗ ﲘ ﲙ ﲚ ﱠ آل عمران: ١٩١ ولابد أن تكون تربيه متوازنة أيضاً وأن تكون مقصودة هادفة ملتزمة .

حيث تحتل التربية البدنية مساحة ضخمه ومهمه في برامج الوقاية الصحية ، باعتبارها علامة من علامات الصحة ووسيلة فعالة ناجحة للترقي بالإنسان في مراتب التفوق البدني ، حتى إنها في كثير من الاحيان لتسبق بالإنسان نحو السلامة الصحية أسرع مما يسبق به كثير من الغذاء والدواء ، فقد اصبحت ممارسة انواع من الرياضات جزءاً أصيلاً في علاج بعض الأمراض المتعلقة بزيادة الوزن ، ونحوها من الامراض ، إضافة الى كونها وسيلة فعالة في تأهيل بعض المرضى في فترة النقاهة لأستئناف حياتهم العملية من جديد، (الروقي: 2010 :ص13) . أو إضعاف جسمه كلاً ، أو بعضاً ، أو إعاقته عن أداء دوره الفعلي المعتاد . والوسائل الوقائية متعددة ، بعضها نظري معرفي ، وبعضها عملي ، حيث يتعرف المرء على ما يضر وما ينفعه من الأطعمة ، والأشربة (بن حنبل:1985 : 123) . ونحو ذلك . وأن يتعرف على سُبل الوقاية من الأمراض ، مثل أخذ التحصينات اللازمة ضد الأمراض و الأوبئة ن ومثل : عدم الإرهاق والسهر الممرض ، أو مثل : الإفراط في الراحة أو الإسراف في أكل الأطعمة قال صلى الله عليه وال وسلم ( ما ملأ آدمي وعاءُ شر من بطن ، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشربه ، وثلث لنفسه ) (ابو الحسن:1984 :233) .

وقد شارت دراسات ان حجم الإنسان الجسدي له تأثير على الصحة النفسية ، وكذلك الأمراض العضوية (عاقل: 1976 : 459-463) . حيث تعرف البدانة هي زيادة نسبة الشحوم في الجسم عن معدلاتها الطبيعية ، ولقد لوحظ أن كمية ونوعية الأطعمة التي يتناولها الناس لم تعد تتناسب مع ما يؤدونه من انشطة حركية وجهود بدنية ، وهذا يعني الطاقة الناتجة عن الطعام لا تحترق كلها نظراً لقلة ما يبذل الإنسان من جهد ، الأمر الذي يحولها الى شحوم في جسم الإنسان ، ويؤدي تزايدها الى عدد كبير من المشكلات الصحية لعل أهمها زيادة العبء على القلب ، وضعف مستوى اللياقة البدنية وقلة الحركة والنشاط (الخولي: 2001 : 143).

حيث أن الخمول وعدم النشاط سابق لحالات البدانة أكثر من كونه للاحقا لها ، بمعنى أن الكسل والخمول يؤديان الى البدانة أكثر مما تؤدي البدانة الى الخمول والكسل (أبو العلا: 1993 :132) . يرى البعض ان التغذية مهمة لاستمرار الحياة ، والعلاقة بين الإنسان والغذاء باحتياج الجسم إلى الغذاء من أجل تأدية وظائفه الحيوية والمتمثلة بكافة نشاطاته وأعماله اليومية بكفاءة ، فالأنسان يعتمد في دوام حياته على ما يتناوله من مواد غذائية ، وتعرف التغذية بأنها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء منذ بداية عملية الأكل حتى عملية إخراجه من الجسم بعد مروره بعملية الهضم في المعدة والامتصاص في الامعاء والنقل والدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها الى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها (كماش:2011 :13) .

ولاشك ان الارهاق والعمل المضني الذي يفوق قدرة الانسان , يؤدي الى انهيار جسمه , لفقده كمية كبيرة من الغذاء, وبالتالي يفقد حيويته ونشاطه, وكذلك التواني والميل للراحة الزائدة عن حاجة الجسم, تؤدي الى اضعافه , وعدم قدرته على تحمل ادنى المشاق, فالذي يسرف في امتاع الجسم بالرحة لا يشعر بمزيد من الراحة كما يبدو لأول وهلة, بل يصيبه الكسل المضجر الممل نوعا من العذاب (قطب: ب تا : 349 ) النفسي, ويوضح لنا الطب الرياضي أن الطاقة الجسمية ليست من مستوى واحد وإنما من عدة مستويات ، فالمستوى الاول يتعامل مع الانسان وهو نائم ، حيث يستهلك طاقة بسيطة ، والمستوى الثاني يتعامل مع الاعمال اليومية الروتينية ، والمستوى الثالث يتعامل مع الواجبات الوظيفية والمهنية ، والمستوى الرابع من الطاقة الجسمية ، وهو يشبه تقريبا المستوى الذي تستلزمه المنافسات الرياضية عالية الشده ، ويبقى المستوى الخامس والذي يطلق عليه الخبراء مستوى الطوارئ ، والذي يجند فيه الإنسان كل طاقاته للبقاء حيا أو لمواجهة مخاطر محدقة به كالمجاعة أو الضياع في الصحراء وما شابه ذلك (رياض: 1989: 89) . ولقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وزوده بقدرات واستطاعات وطاقات هائلة حتى أنه لم يكشف النقاب بعد عن حدودها ، فلقد خلق الإنسان في ظروف مغايره تماما عن تلك التي نحياها ، من حيث البيئة الصعبة ، المناخ القاسي ، وغيرها من العوامل الجافة التي كان على الإنسان يواجهها ليبقى حيا ، وبديهي أن الطاقة الجسمية المستخدمة لمواجهة بالمقارنة بالظروف التي يعيشها الإنسان الان من ترف والراحة ، حيث لا يكاد الإنسان يتعدى المستوى الثاني من الطاقة وهو أمر ينذر بالمخاطر الصحية والوظيفية الجمة ( الخولي:1998: 136) .

فخلق الله تعالى اجسامنا للحركة وليس للسكون فالحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة وهي الطريقة الأساسية للتغير في الافكار والمفاهيم وعن الذات بشكل عام ، فهي تساعد الفرد على اكتساب الجوانب المعرفية وتشكيل مفاهيم وحل المشكلات وهي ايضاً إحدى الوسائل الهامه لتربية الفرد الشاملة والمتزنة ، فهي تحدث اما بتأثير خارجي يتأثر جسم بجسم اخر أو داخل الجسم نفسه (ذاتيه) بتأثير قوة العضلات (احمد: 2006 :23 ) , ومع بزوغ فجر الاسلام لم يهمل في دعوته مفهوم الرياضة والحركة والمطالبة بممارسة النشاط الحركي لغرض الإعداد البدني والترويح عن النفس ، مؤكداً ان الحركة هي الوسيلة التطبيقية لاكتساب الصفات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل والقوام السليم ، والصفات الخلقية السامية ، كالأمانة والطاعة والصدق واحترام الغير وإنكار الذات (ابن عاشور: 1984 :278) .

وجعل جسم الانسان كالماكنة التي صممت لتحول الطاقة التي يحصل عليها من الغذاء إلى طاقة تتيح للجسم ان يتحرك ويقوم بوظائفه، وهناك قطاع كبير من الناس يؤدون أعمالهم جلوساً ، بعادات غير صحيحة ولا يشعرون بفوائد الحركة وأهميتها( بدوي: 1998 :10-11 ) . وكما ان الجسم يحتاج الى الغذاء , حتى يصح وينمو, فانة في حاجة للحركة والنشاط, لأنه يبقى من الغذاء في كل هضم بقية ما, اذ كثرت على مر الزمان, اجتمع منها شيء له كمية وكيفية, فيضر بكميته, بان يسد ويثقل البدن, ويوجب الاحتباس الامراض, واما ان استفرغ بالأدوية , تأذى البدن بالأدوية, ولكن الحركة اقوى الاسباب في منع تولدها, فأنها تسخن الاعضاء, وتسيل فضلاتها, فلا تجتمع على طول الزمان, ويعود على البدن الخفة والنشاط , ويجعله قابلا للغذاء, ويصلب المفاصل, ويقوي الاوتار, والرباطات , ويؤمن اكثر الامراض المادية واكثر الامراض المزاجية اذا استمل القدر المعتدل في وقتة(ابن القيم :ج2 :272). واي عضو كثرت رياضته قوي, فرياضة المشي وركوب الخيل ورمي النشاب والصراع والمسابقة على الاقدام فعي رياضة للبدن كله, وهي قالعه للأمراض المزمنة(الحجاجي: ب تا :76).

حيث ارتبطت الصحة ارتباطاً لا حدود له بالنشاط البدني وادرك الإنسان هذه العلاقة منذ قديم الأزل ثم أكدتها البحوث العلمية والدراسات في العصر الحديث ، وتتمثل هذه العلاقة من خلال أبعاد كثيرة على قمتها أن الصحة بمفهومها الشامل هي أهم نتائج وفوائد الممارسة المنظمة المقننة للنشاط البدني . أي إن الخلو من المرض والعناية الطبية والاهتمام بالأسنان والتغذية الجيدة والكفاية والانتباه والانحرافات القوامية كلها من المتطلبات الضرورية المسبقة للياقة البدنية والصحة ومن جهة أخرى فإن التمرينات البدنية لها دورها العلاجي في تخفيف آلام منطقة اسفل الظهر ، وعسر الهضم المزمن ، وضمور العضلات والتأهيل لحالات ما بعد الجراحة (الخولي: 1990: 77) .

وبهذا يتبين أن للجسم أهمية كبيرة ، إذ به تؤدي الواجبات والمستحبات ، وعليه يتوقف نشاط الإنسان وسكونه وهو الذي يعول عليه في العمل والبناء الحضاري ، ولكن بعض الناس حاد بهذا البدن عن جادة الطريق وعما خُلق من أجله ، فأفرط في العناية به تاركاً الجوانب الروحية ، يجري وراء شهواته وملذاته ، ويسعى لتقويته وتنشيطه على حساب وقته وعبادته ، وربما سلك به المحرمات . والإسلام اهتم بالإنسان جسماً وروحاً، ووازن بين مطالب الروح ومطالب الجسم ، ووضح للإنسان الهدف من بناء الجسمي ، وبين له سبل العناية بهذا البدن وقاية وعلاجاً وإنماءُ ، وبين ما يضر هذا الجسم ويؤول به إلى التهلكة ، وحذره من استخدامه في ما حرم الله تعالى ، وأنه سيكون شاهداً عليه يوم يقوم الأشهاد ، كما رسم له طريق الخير والفلاح ( سيد سابق:1977:132) .

2 -1-5 أهداف التربية البدنية :

2-1 - 5- 1 أهداف التربية البدنية من منظور بشري :

إن عملية تحديد الاهداف العامة في التربية البدنية ، تتصل مباشرة بوضعها مهنة تدريسية محترمة في السياقات الاجتماعية ، وكنظام اكاديمي يسعى لتأكيد هويته الاكاديمية والمعرفية في الاوساط العلمية والاكاديمية (72: 1977harper: ) .

ويجب ان تكون الاهداف العامة للتربية البدنية واضحة ومفهومه ويمكن ادراكها بسهوله وتقدير ادوارها بقدر من الاعتبار والاحترام الاجتماعي ، اما غموض هذه الاهداف فأنه ينعكس سلباً على مختلف الجوانب الاجتماعية للمهنة التدريسية فضلاً عن الانطباع السيء الذي يتولد لدى العلماء والاكاديميين ورجال التربية والقادة السياسيين عن المكانة العلمية لنظام التربية البدنية والرياضة . وقضية تحديد الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضة يجب ان تنال منا كل الاهتمام ، فهي احدى اهم المشكلات التي تواجه مهنة التدريس والنظام التعليمي منذ زمن ليس بالقصير ، فهي اشكالية يجب التعامل معها بحرص وجهد لأنها تعبر عن القواعد المهنية والنظامية ومنطلقاتها الاجتماعية والخدمية ، فهي التي تقنع العاملين في مهنة التدريس وكذلك من هم خارجها بالأدوار والخدمات والمنافع التي تقدمها لمجتمعها(خولي: 1996 :102) . ومن هذا فقد تم تحديد الأهداف وربط الأهداف المتشابهة بعد الاطلاع على مصادر ومراجع الخاصة بالتربية البدنية .

لاشك أن الإنسان هو عبارة عن وحدة متكاملة ، وكما نعرف أن التربية البدنية لا تركز على البدن فحسب بل تعدت حدود البدن فركزت على الفرد عقلياً وجسميأ ووجدانياً فهي تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع النواحي ليصبح فرداً نافعاً وفعالاً في مجتمعهُ ، ولكن عدم الاستقرار في الاهداف العامة للتربية البدنية قد لا يعبر في الضرورة عن صوره غير مرغوب فيها ، فقد يكون ذلك بسبب محاولات التجديد ، واعمال الفكر (خولي:1998: 103) .

ورشاقة الجسم واعتدال قوامه ، لها انعكاس طيب على نفسية الشخص ، بعكس بدانة الجسم المفرطة ، فقد يكون لها أثر سلبي على نفسية الفرد ، وربما ساهم ذلك في انطوائه . وقد اشارت بعض الدراسات إلى أن حجم الإنسان الجسدي له تأثير على الصحة النفسية ، وكذا الأمراض العضوية (عاقل:1976 :459-463) . ومن الاهداف الاساسية للتربية البدنية:

اولاً : الهدف الصحي :

كان لمواجهة الإنسان الأول للظروف المحيطة به شأن كبير في رفع كفايته البدنية ، فقد كانت درجة الاعتماد على القوة البدنية في التغلب على قسوة الحياة اليومية والبيئة الطبيعية أمراً لابد منه ، وهكذا كان استمراره في البقاء متوقفا على مقدرته على تنمية جسم يوفر له فرصة لتحمل حياة العراء والأعباء الثقيلة ، ثم قتال الأعداء المحيطين به والقيام بحملات الصيد ، أخيراً إمكان صنع واستخدام الأدوات والأسلحة ، كذلك كان بقاء العشيرة يعتمد على تمتع أعضائها بصفات بدنية كالرشاقة والقوة والسرعة والطاقة اللازمة لمجابهة الصعاب ، لذلك كانت القبائل تهتم بالكفاية البدنية من أجل البقاء فقد كان نظامهم أساسه – البقاء للأقوى . (السراج: 2011: 62 ). وكذلك تعمل التربية البدنية على تنمية الكفاية البدنية، والمقصود بها أن الجسم يكون سليما من الناحية الفيزيولوجية والمرفولوجية مع تنمية الجسم بما يناسبه من تدريبات وتمرينات تتناسب مع مرحلة البنية، كما تنمي وتقوي العضلات والمفاصل، بالإضافة إلى ذلك تعمل التربية البدنية على تنمية المقدرة الحركية لأنها تؤهل الجسم للقيام بجميع حركاته وبكفاءة عالية، إضافة إلى أن الجسم يكتسب خفة ورشاقة ومرونة في المفاصل وقوة في التحمل والسلامة في جميع الأجهزة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي وغير ذلك من عناصر اللياقة البدنية ) صالح: 1981 : 24) . اذ تعد القوة الجسمية مهمة وحاجة أساسية للفرد ، وهي من أهم العناصر الأساسية في بناء كفاية الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة ( السراج: 1986 80:).

بقيت علاقة التربية البدنية بالصحة البدنية أمراً غير واضح المعالم سنين طويلة ، ثم صار عدم الوضوح هذا إلى زوال منذ الحرب العالمية الثانية ، فصار كثير من المربين يعتقدون أن برنامجاً للنشاط البدني يمكن أن يفي بحاجة الطفل الصحية، ويشعر بعضهم أن التدريب في ميدان التربية البدنية يؤهل الفرد للعمل في الصحة كمهنة اساسية ، كذلك هناك علماء يشعرون أن التربية البدنية والصحة البدنية برنامجان متحالفان ، ونتيجة لهذا الاتجاه فقد وضع برنامج خاص في جميع المراحل الدراسية في وزارة التربية من شأنه تدريس الصحة المدرسية مع تضمين العلاقة بالجانب البدني (عبد المعبود: 2016: 56 ) .

وللتربية البدنية شأن كبير في تحقيق الصحة النفسية . وهي عنصر مهم في تكوين الشخصية الناضجة السوية ، كما إنها تعالج الكثير من الانحرافات النفسية ، وبالمحصلة تحقيق التوافق النفسي (انطوان:1980 : 16).

وتعمل التربية البدنية على تحرير الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر بذلك من الكبت والانفعال اللذين يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فالتربية البدنية عامل مهم من عوامل التخلص من العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما إنها ذات شأن كبير جداً في تطوير العواطف ، والاحساس بالسعادة (بسيوني:1992 :31 ) .

ثانيا : الهدف العقلي :

اذا اقتصر عمل التربية البدنية على الجسم فأننا لن نحصل على كل ما يمكننا القيام به ، ومن اللازم أن نتذكر دائماً أن العقل والجسم مرتبطان ارتباطاً وثيقاً ، فليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل فقط ، وتنمية اللياقة البدنية تؤدي الى استخدام العقل استخداماً فعالاً مؤثراً ، وعلم النفس الحديث يؤكد هذه النظرية الهام ، فمن الاساسيات والمسميات ان تعمل التربية البدنية على تفتح العقول مثلما تعمل على تقوية العضلات ( بيوكر:1964 :184) . فَللبدن السليم " تأثير على الخلايا العقلية وتجديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية ما يمكنه من تأدية وظيفته على أكمل وجه، فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق الهادف لا يتأتى بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليما " (الفاندي وآخرون: 1983: 16) . يمكن القول ، إن للتربية البدنية القدرة على المساهمة في تنمية المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقويم، وذلك بتنمية الجوانب المعرفية المتضمنة في الانشطة البدنية كتاريخ اللعبة وقواعد التغذية وضبط الوزن الخاصة وغيرها من جوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط (بسيوني : 24) . فضلاً عن ذلك كلّه ، تعمل التربية البدنية على زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والإبداع والابتكار( خفاجه :السايح:2008 : 11).

ثالثاً : الهدف الاجتماعي :

وللتربية البدنية شأن كبير عند الانسان الاول ، وقد احتل اللعب مكانة كبيرة عندهم ، وباللعب أستطاع القدماء أن يمكنوا الفتيان من تحمل المسؤولية حيث كانت الألعاب التقليدية جزءاً كبيراً من حياتهم البدائية ، فالرقص والصيد ومراسيم العبادة كانت وسيلة من وسائل الترويح والتآلف الاجتماعي (الخطيب:2007 :161 ).

فاصبح النشاط البدني وسيلة لتعليم الصغار تقاليد البيئة ومبادئها كذلك عن طريق التعاون من أجل التغلب على الصعاب للحصول على الطعام والمأوى كل ذلك من أجل الترابط والتماسك حتى يكونوا قوة تجابه القوى الكبرى ( الطبيعية) , فكان ذلك مناخا لخلق التعاون والترابط والتكيف مع البيئة والجماعة وتماسكها ، وقد كانت تحركات الناس الجماعية وأهداف ألعابهم ورقصاتهم بمثابة أداة استغلها قادة القبائل بمهارة تنمية روح الجماعة ( فان ديلون وآخرون:1970 :70 ) . اذ تعد الأسس الاجتماعية عبر برامج التربية البدنية أحد الأسس الرئيسة، فهي تتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية، التي من شأنها إكساب الممارس للتربية البدنية والرياضة عددًا كبيرًا من القيم والخبرات الاجتماعية المرغوبة، التي تنمى الجوانب الاجتماعية في شخصيته، وتساعده في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره الاجتماعية والأخلاقية ، أن التربية البدنية ما هي الأ خبرة اجتماعية ، فعن طريق النشاط البدني يمكن أن يخطو الأفراد خطوات واسعة نحو التقدم الاجتماعي وخلق اتجاهات سليمة في حياة المجتمع أساسها الرضا والسعادة في الحياة وعدم التميز بين أفراد المجتمع البشري . (السراج:2011 :147) .

فالنواحي الاجتماعية في التربية البدنية ذات اعتبارات هادفة؛ فالمهارات لا تؤدي دون أن يحدث شيء ما للشخص الذي يمارسها من ناحية شخصيته وسلوكه ، والواجب أن نبحث أكثر ما يمكن من طرق التأثير في السلوك الادمي تأثيراً حميداً . وقواعد الرياضة هي نفس قواعد الحياة الديمقراطية ففي الرياضة ترى الديمقراطية وهي تعمل، ويُقدر الفرد على أساس مقدرته وأدائه ويطرح مركزه الاقتصادي جانبا وكذلك لونه وجنسه وأصله وكل الصفات المميزة الاخرى ويبقى عطاؤه وأداؤه هو المعيار الوحيد لمدى نجاحه (بيوكر:1964 :185).

وللتربية البدنية أثر فاعل في حل المشكلات الاجتماعية ، فهي تسهم بقدر كبير في هذا المجال ، لأن التربية البدنية خبرة اجتماعية ، فعن طريق النشاط البدني يمكن أن يخطو الأفراد خطوات واسعة في التقدم الاجتماعي ويمكن أن يخلقوا اتجاهات سليمة في حياة المجتمع أساسها الرضى والسعادة في الحياة وعدم التمايز بين أفراد المجتمع البشري عن طريق الألعاب الرياضية( السراج: 2011 : 147).

كذلك تسمح التربية البدنية بإدماج الفرد في المجتمع وتفرض عليه حقوقاً وواجبات وتعلمه فن التعامل والتواصل وترسَخ عنده حب التعاون والثقة بالنفس وتعلمهُ كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط وما هو صالح للجميع ، كذلك تعلمهُ أهمية احترام الأنظمة والمعتقدات وقوانين المجتمع وبما يرسخ العلاقة الوثيقة الموجودة بين التربية البدنية والجانب الاجتماعي حيث أنه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة (الفاندي وزملاؤه:1992 : 18) .

وهذا الهدف من اهداف التربية البدنية ليس جديداً ، فقد كان النشاط البدني وسيلة لتعليم الصغار التعاون من أجل التغلب على الصعاب وللحصول على طعامهم ومساعدتهم في مطاردة الحيوانات ، فكان ذلك مناخا لخلق التعاون والترابط والتكيف مع البيئة ما أدى إلى خلق روح الجماعة وتماسكها ، وقد كانت تحركات الناس الجماعية وأهداف ألعابهم ورقصاتهم بمثابة أداة استغلها قادة القبائل بمهارة لأجل تنمية روح الجماعة (السراج:2011: 62) . وللنشاط البدني في كل عصر من العصور فوائد عديدة ومجالات واسعة .

رابعاً : الهدف العملي الاقتصادي :

بما أن التربية البدنية تحسن وتطور قدرات الفرد فإنها تبعد عنه التعب وتساهم في تحسين وزيادة الإنتاج ، كما أنها تعمل على تحسين صحة الفرد وقدراته البدنية وخاصة قدرته على مقاومة التعب ، إذ لا يمكن استعمال قوته في العمل استخداما محكما يمكنهُ من زيادة المردودية الفردية و الجماعية دونما استثمار تربوي لقدراته البدنية . (بسيوني:1992: 32 ) . فالتربية البدنية لها شأن كبير في امتلاك الفرد شعوراً حاداً بأهمية الحياة الاقتصادية المنظمة والهادئة (عبد المعبود:2016 :60) ، ذلك إن تدريب الفرد منذ الصغر على أن يكون منتجاً أولاً وأميناً في عمله الانتاجي ثانياً هو عملية تربوية هادفة تعمل على أن يكون الفرد كائناً اقتصادياً فضلاً عن كونه كائناً اجتماعياً (بيوكر:1964 :156 ) .

شهد العصر الحديث تغلغلاً كبيراً لعلوم التربية البدنية والرياضية في النظام الاقتصادي ، كما شهد اسهام التربية البدنية في تنمية القيم التربوية المتصلة بالإنتاج بشكله العام والخاص . فالتربية البدنية تعمل بالنتيجة على تقدير قيمة العمل اليدوي وتشكيل اتجاهات ايجابية نحوه . كذلك تحقق التربية البدنية للاقتصاد تطويراً للمهارات الحركية ، التي تعدّ مطلباً مهماً يشكل ركيزة مهمة لدى رجال الصناعة والاقتصاد ، حينما يبحثون عن الأيدي العاملة الماهرة ، وذلك باعتبار المهارة الحركية والكفاية الادراكية الحركية خلفية أساسية لا يمكن التغاضي عنها لاكتساب اية مهارة في قطاع العمل (فلاح:معزير:1982: 56-57) .

2-1-5-2 أهداف التربية البدنية من منظور قرآني :

التربية البدنية ، من منظور القرآن ،أمر مطلوب لغايات عديدة ، فهي تختلف في أهدافها عن التربية البدنية من المنظور البشري ، حينما تسعى الأخيرة إلى أن يكون البدن غاية بذاته أو حينما يكون البدن فقط وسيلة للَعب والترويح ، وذلك لأن التربية البدنية الإسلامية ذات مضمون بدني أخلاقي (سلامة: 1982: 216). أما حينما تراعي التربية البشرية المضامين الدينية أو الأخلاقية لتربية البدن وحينما تكون الغاية أسمى من مجرد غاية اللعب والترويح ، فالمنظوران القرآني والبشري ، منظوران متماثلان. ولكي تحقق التربية القرآنية ، بعدَيهْا العبادي والأخلاقي ، لابّد من أهداف تسعى الى تحقيقها ، وهذه الأهداف هي :

اولاً : الهدف العبادي :

يُعّد الهدف العبادي هدفاً عاماً تنتظم الأهداف الاخرى بوحي منه ، ذلك أنه " ليس يخفى إذا اضمحلّ البدن ، فلا يقدر صاحبه على أداء العبادة ، فيلزم على ذي معرفة أن يبادر في حفظ صحة وجودة " (ابن سلوم: ب تا:25) . ومن هنا نفهم ، اهتمام الإسلام بالبدن وتربيته . فقوله تعالى ﱡﭐ ﱣ ﱤ ﱥ ﱦ ﱧ ﱨ ﱩ ﱠ الذاريات: ٥٦ ، يعني أن غاية خلق الانسان هي التقرب إليه بالعبودية طوعاً أو كرهاً (الطوسي:460 :ج 9: 388) وعلى هذا تصير تربية البدن ، من المنظور القرآني ، هدفاً عبادياً يعني تحقيقها بشروطها السابقة ، تقرّباً إلى الله سبحانه وإنما أمره تعالى للناس بالعناية بذواتهم البدنية والمعنوية ، لأنه " يريد توصلهم بذلك الى عبادة ربهم لا إخلادهم إلى الأرض وانهماكهم في شهوات البطن والفرج ، وتيههم في أودية الغي والغفلة "(الطباطبائي:2010 : 2ج:133) .

وهكذا تتعارض تربية بدن الانسان ، مع هدف أن يكون قادراً على انتهاك محارم الله تعالى، كالسطو على أموال الناس ، أو الفتك بأعراضهم ، أو ليباهي بجسمه وقوته الناس فهذا مما ينهي عنه القرآن .

إن تربية الجسم وسيلة لغاية ، قد تكون واجبة أو مستحبة أو محرمة أو مكروهة أو مباحة، فتأخذ الوسيلة حكم الهدف والغاية ، لأن الوسائل لها أحكام المقاصد . (ابن سلوم: ب تا:30) ولهذا فإن الممارسات الرياضية النافعة كالسباحة وركوب الخيول، وما في حكمها ، إذا كان باعثها شرعياً حسن الهدف , فهي مطلوبة بل هي عبادة.

ثانياً : الهدف الصحي والنفسي :

الجسم الضعيف أكثر عرضه للأمراض ، لعدم قدرته على مقاومتها لأن الأمراض التي تلحق البدن " أما من سوء المزاج ، بخروجه ، عن الاعتدال وإما من فساد العضو ، وقد يكون من ضعف المقاومة " (ابن قيم الجوزية: 1988: 171) .

وسبب ضعف القوى ناتج عن عدم العناية بغذاء البدن ، إفراطاً أو تفريطاً ، أو ناتج عن عدم الحركة ، التي لها شأن كبير في تنشيط البدن . يقول ابن جماعة : " ولا بأس بمعاناة المشي ، ورياضة البدن ، فقد قيل : أنه ينعش الحرارة ، ويذيب الاخلاط ، وينشط البدن " (ابن جماعة: ب تا : 234 ) . وهذا يؤكد أهمية الحركة لتقوية الجسم ، وإذابة الفضلات ، فيكون الجسم أكثر قدرة على المقاومة .

إن سلامة الجسم وصحته تزيد من سعادة الإنسان ، والمرض يجلب للإنسان الهم والألم ، وقد بين صلى الله عليه وال وسلم أن الصحة في البدن من أسباب السعادة حيث قال عليه السلام:" من أصبح منكم معافي في جسده ، امناً في سربه ، عنده قوت يومه ، فكأنما حيزت له الدنيا " ( الترمذي: 1994:ج4: 509-510 ) .

فمن أسباب السعادة " سعادة الإنسان في جسمه وبدنه ، كصحته واعتدال مزاجه ، وتناسب أعضائه ، وحسن تركيبه ، وصفاء لونه ، وقوة أعضائه " ( ابن القيم: 1988 :168 ). كما في قوله تعالى ﭐﱡﭐ ﱐ ﱑ ﱒ ﱓ ﱔ ﱠ الأعلى: ١٤ ، وقوله تعالى ﭐ ﱡﭐ ﱈ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌ ﱠ عبس: ٣ فكلمة التزكية ذات مداليل واسعة تشمل : تطهير الروح من الشرك ، وتطهير الأخلاق من الرذائل ، وتزكية الابدان بإعطاء الزكاة والصدقات في سبيل الله (الشيرازي :2005: ج 20 :138 ) .

ولاشك أن للتربية البدنية ، والأغذية أثراً كبيراً على الصحة البدنية ، وقوة الجسم ، ورشاقته وسلامته . وقد بين صلى الله عليه وآله وسلم ، خطورة الأفراط في الأطعمة ، وآثارها السلبية حيث قال عليه السلام : "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، بحسب ابن آدم أكلات يُقمن صلبه ، فإن كان لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه" (الترمذي:1994 : 96) . فالعناية بصحة الجسم ، علاجاً ، ووقاية ، وإنماء ، في حدود المنهج الإسلامي أمر مطلوب ، لأنه يحقق للإنسان الصحة والسلامة من الأمراض وليقوم بما أوجبه الله تعالى عليه في أمور دينه ودنياه .

وينعكس نشاط الجسم وحيويته على نفسية المرء ، فيشعر بالراحة النفسية ، ويذهب عنه الملل والكآبة ، فيكون الإنسان أكثر قابلية لأداء واجباته ، وقد سابق النبي صلى الله عليه وال وسلم زوجته أم المؤمنين عائشة( مسلم: ب تا :ج2: 608 ) وأيضاً لعب الأحباش بالحراب في مسجده صلى الله عليه واله وسلم . ( ابو داود: ب تا : ج2 : 30 ) . فجعل ابن القيم ازالة الهم من فضائل النضال. ففي الرياضة قوة للبدن ، وتنشيط للنفس ، حتى تكون أكثر قابلية للعمل، وهذا يختلف باختلاف طبائع الناس ، فمنهم ميال للحركة مبتهج بها ، ومنهم لا يأبه بها ، وربما انزعج بعضهم منها (الحازمي: 2000 :198) .

ثالثاً : الهدف العملي والاقتصادي :

لقد أكد القرآن الكريم أهمية القدرة البدنية للفرد في تحقيق قوته وفاعليته الانتاجية وتوظيف ثروته المالية في الانتاج سواء كان معنوياً أو مادياً ( الشيرازي:2005 : ج 12 : 479) . يقول تعالى : ﱡﭐ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﲃ ﲄ ﲅ ﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﲑ ﲒ ﲓ ﲔ ﱠ الروم: ٩ . والواضح من النص الكريم ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين التربية البدنية والاقتصاد ، وان للقوة البدنية علاقةً وطيدةً بالاقتصاد, فالأخير يسهم في دعم النشاط البدني والرياضي وبالعكس . إذ لا يمكن استمرار الرياضة بدون متطلبات اقتصادية ، فالرياضة تعتمد على الاقتصاد لتمويل نشاطها ( خولي:1998 : 111) . وفي الوقت نفسه تعدّ التربية البدنية وسيلة دعائية في مجال إشهار المؤسسات الاقتصادية ، كذلك تسهم التربية البدنية في توفير القيم التربوية المتصلة بالإنتاج بشكل خاص والاقتصاد بشكل عام , فالتربية البدنية تقدر قيمة العمل اليدوي وتشكل اتجاهات إيجابية نحوه ، وتوفر للإنتاج خصوصاً وللاقتصاد عموماً ما يعمل على تقويتهما ( درويش: حسانين:2004 : 18-19 ) . وبشكل عام يبدو ان لتربية الجسم تأثيراً مباشراً في الاقتصاد المعاشي للفرد , فكلما كان الجسم اكثر قابلية وقدرة على العمل والعطاء كان اكثر انتاجاً . يقول تعالى : ﱡﭐ ﲙ ﲚ ﲛ ﲜﲝ ﲞ ﲟ ﲠ ﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﱠ القصص: ٢٦ , حيث يتضح في الاية ان من اسباب قبول المستأجر قوته البدنية المنضبطة بالشروط الاخلاقية .

رابعاً : الهدف القيادي :

موقع القائد هو المقدمة، وذلك لكي يحفز ويقود ويكون مؤثراً في الآخرين. وقد أكد القرآن الكريم شروط القائد او المميزات التي يمتاز بها الشخص القائد في أكثر من آية قرآنية مباركة , فقد اتفق القرآن الكريم مع حضارات واختلف مع حضارات أخرى من حيث طريقة الاختيار الامثل للقائد). الخطيب :2007 :17)

ﭧﭐﭨﭐﱡﭐ ﱼ ﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﲃ ﲄ ﲅﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊ ﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﲑ ﲒ ﲓ ﲔ ﲕﲖ ﲗ ﲘ ﲙ ﲚ ﲛ ﲜ ﲝ ﲞ ﲟ ﲠﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﱠ البقرة: ٢٤٧ وهنا يبين القرآن الكريم أن القيادة تبنى على اختيارين . فقد اختار الله تعالى طالوت ملكاً وقائداً لما يتصف به من صفات معنوية ومادية. فهو معنوياً الأكثر علماً والأنضج عقلاً، وهو من الناحية البدنية الأقوى، وهذا يعني أولاً أن الإختيار هو إختيار الله تعالى وثانياً : إنّ النسب الرّفيع والثروة الكبيرة ليستا امتيازين للقائد إطلاقاً، أمّا الزيادة في العلم والزيادة في القوّة الجسميّة فهما امتيازان مهمّان في شخصيّة القائد (الشيرازي:2005: ج2: 222) . فكلمة (بسطة) إشارة إلى اتساع وجود الإنسان في أنوار العلم والقوّة، أي أنّ الإنسان بالعلم والحكمة والقوّة الجسميّة الكافية يزداد سعةً في وجوده (الشيرازي: 2005: ج 2 : 222). وفي آية اخرى يوكد القرآن الكريم أهمية القيادة وشروطها الجسمانية ، فيقول ؛ ﭐﱡﭐ ﱁ ﱂ ﱃ ﱄ ﱅ ﱆ ﱇﱈ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌ ﱠ القصص: ١٤ . ويتضح من الآية الإشارة الى ان اشتداد القوى البدنية مقدمة ،لاستحقاق القيادة ، بما ذلك القيادة الالهية . (الطوسي:460: ج8 : 126), ويؤكد هذه الحقيقة قوله تعالى : (ﱁ ﱂ ﱃ) ، اي شدة بدنه وقواه، (الطبري: 2000: ج19: 535). وفي أشاره أخرى ﭧﭐﭨﭐﱡﭐ ﱐ ﱑ ﱒ ﱓ ﱔ ﱕ ﱖ ﱗ ﱘ ﱙ ﱚ ﱛ ﱜ ﱝ ﱞ ﱟ ﱠﱡ ﱢ ﱣ ﱤ ﱥ ﱠ الأعراف: ١٤٥ . والآية ، هنا ، تشير إلى أخذ القيادة بقوة وبعزيمة (الاندلسي: ج5: 447) . ﭐﱡﭐ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌ ﱍ ﱎ ﱏ ﱐ ﱑ ﱒﱓ ﱔ ﱕ ﱖ ﱗ ﱘ ﱙ ﱚ ﱛ ﱜ ﱝ ﱞ ﱟﱠ ﱡ ﱢ ﱣ ﱤ ﱥ ﱦ ﱠ الأعراف: ٦٩ . وهنا يشير القرآن إلى منّة إلهية على الحاكمين في الأرض ، هي البصطة في الخلق ، أي القوة (الأصفي: ج1: 430) , او القوة الجسدية العظيمة(الشيرازي: 2005: ج5: 95).

ومن هنا، يتضح ان القائد في الجماعة الرياضية هو الذي يمتلك زيادة في القوة الجسمية والمعنوية ، ويحدد المسارات والاتجاهات التربوية والاجتماعية والترويحية , وهو الذي يربط بين الأنشطة التي تحددها برامج الجماعة وبين الأهداف التي يسعى لتحقيقها . وكذلك يتولى القائد تحقيق وحدة الجماعة من خلال القضاء على الصراعات والانقسامات التي تحصل داخل الجماعة ، كذلك يقوم القائد بتشخيص الافراد المسؤولين عنها ونصحهم بالتخلي عن سلوكهم الصراعي وانتهاج السلوك التعاوني(صباح الدين: 1998 :138) .

ويمتاز القائد بقدرات وسمات قلما توجد في غيره ,وهي سبب في تقبل الجماعة له ، وهو يمارس القيادة بقدراته على التوجيه والتنسيق والرقابة لتحقيق الاهداف المطلوبة , فكلما كان القائد ذا شخصية قوية وذا صفات بدنية وذكاء كان ذا تأثير ايجابي على سلوك الآخرين ( العجمي:2008 : 60 ) .

كذلك يكون للقائد دور فعال في التدخل في الاوقات المناسبة في اتخاذ القرارات الصائبة والسليمة بعدّه جزء هاماً في العمليات الإدارية , بالإضافة الى عمله في توجيه الأفراد وتحفيزهم وتشكيل أنماط سلوكهم . (مرسي: 1993: 72)

خامساً : الهدف الحربي والدفاع عن النفس:

تحرص الدول على امتلاك جيوشها قدرات متعددة ومتنوعة ، يجيئ على رأسها القدرات البدنية للجنود ، والقدرات القتالية للمعّدات الحربية . ويعدّ بناء الجيوش وقدراتها البدنية والآلية هدفاً وطنياً وغاية أممية . وهذا ما يفسر اعتداد جيش مملكة سبأ بتلك القدرات في قوله تعالىﭐﱡﭐ ﲴ ﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹ ﲺ ﲻ ﲼ ﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﱠ النمل: ٣٣ ، وقد أراد الناطقون باسم الجيش بقولهم (ﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹ ﲺ ) " نجدة وشجاعة ، فأرادوا بالقوة: قوة الأجساد والآلات ، وبالبأس : النجدة والبلاء في الحرب " ( ابن عجيبة:1419 : ج 4 : 378 ) وفي آية أخرى يقول ﭐﭨﭐﱡﭐ ﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﳁ ﳂ ﳃ ﳄ ﳅ ﳆ ﳇ ﳈ ﱠ هود: ٨٠

وهنا يبين القرآن الكريم ، ان أحد أهم أهداف التربية البدنية هو الدفاع عن النفس ، فقول ابراهيم (ع) للملائكة الذين لم يعرفهم ، وكان خائفاً منهم ، (ﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﳁ ﳂ) , يعني " لو ثبت لي قوة ملتبسة بكم بالمقاومة على دفعكم بنفسي لفعلت" (الألوسي : ج8 :330 ) . وهذا يعني مشروعية أن نستخدم القوة التي يسرها الله لنا في دفع العدوان وإحقاق الحق (سيد قطب: ب تا: ج 8 : 81).

ومن هنا ، يبدو أن التربية البدنية تهدف الى تنمية القوه وتنمية روح الجندية كالضبط والطاعة والنظام والصبر (الخطيب:2007 : 248) .

سادساً : الهدف التأملي :

التأمل هدف تربوي عُني به القرآن الكريم كثيراً ، فقد دل القرآن الكريم في آيات مباركة على أهمية ممارسة التفكّر والنظر والتأمّل . يقول تعالى ﭐﱡﭐ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﲃ ﲄ ﲅ ﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﲑ ﲒ ﲓ ﲔ ﱠ الروم: ٩ وهنا ، تصير رياضة المشي ، ليست غاية بذاتها ، وليس الأهم فيها فقط تقوية البدن وأعضائه . وانما هي فرصة للتأمل والتفكّر. وتتأكد القناعة النفسية التي تنتهي إلى فكرة لا بقاء للقوة في حال كون هذه القوة قوة ظالمة . فظلم النفس وظلم الآخر سبب لزوال القوّة أياً كان نوعها فالآية توضح وتدلنا على اعتبار التأمل في مصير الظالم كذلك تدعونا بنفس الوقت للاعتبار وتحكي عظمة الدرس. فالجانب الروحي وجد كمصدر للمعرفة والتأمل عند الإنسان . (الرازي: 1420 : ج 13 :321) فالقرآن مليء بآيات التأمل التي تدعوا الى السمو الروحي عن طريق التأمل والتفكر فقد أستطاع القرآن ابراز الحاسة الفطرية في الإنسان ، التي تجعله يميز بين الأفعال الحسنة والأفعال القبيحة . (محجوب: 2013 :199)

سابعاً : الهدف الجمالي :

جمال الجسم صفة أخرى غير صفة القوة أو الصحة ، " فالجسم الجميل هو الذي تتّزن فيه وظائف الحياة بغير زيادة ولا نقصان : لآن الزيادة فضول غير مطلوب (...) ولأن النقصان آفة مكروهة تشير إلى تقصير وتقييد . وآية الجسم الجميل أن تنهض أعضاؤه مرةً سلسة ميسورة الحركة لا ترى عضواً منها عالةً على سائر الأعضاء "( العقاد:2013 :27) . وهذا الجمال هو ما تشير إليه الآية في قوله تعالى ﱡﭐ ﲔ ﲕ ﲖ ﲗ ﲘﲙ ﲚ ﲛ ﲜ ﲝ ﲞ ﲟ ﲠ ﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﲭ ﲮﲯ ﲰ ﲱ ﲲ ﲳ ﲴﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹ ﱠ السجدة: ٧ – ٩. حيث ارتبط فعل الخلق بصفة الحسن والجمال ، " أي أبداع خلق كل شيء ، أتقنه على وفق حكمته . أو اتقن كل شيء من مخلوقاته فجعلهم في أحسن صورة " (ابن عجيبة : ج 5: 51 ) ، وقوله في خلق الانسان (ثم سوّاه) أي " سوّى صورته في أحسن تقويم " (ابن عجيبة : ج5 : 51 ) .

وطبعاً ، هذا الانسان في ترّقٍ مستمر ، بما في ذلك ترقّية الجسدي ، " وترقّيه لا ينقطع " ( ابن عجيبة:1419 : ج 5 : 291 ) . وهذا الترقّي الجسدي هو الذي تتولاّه التربية البدنية ، كما تتولى التربية الروحية والنفسية والعقلية ، الترقّي المعنوي . ومن حُسْن صورة هذا الانسان ، " أنه خُلِق منتصباً غير منكبّ ، ومن كان دميماً ، مشوّه الصورة سمج الخلقة ، فلا سماجة ثمَّ ، ولكن الحسن على طبقات، فلا نحطاطها عما فوقها لا تستملح ، ولكنها غير خارجة عن حّد الحُسن " (ابن عجيبة: 1419 : ج 6 : 331 ).

فإذا نظرنا إلى الإنسان، وأخذنا بنظر الاعتبار كلّ جهاز من أجهزته، فسنرى أنّها خلقت من ناحية البناء والهيكل، والحجم، ووضع الخلايا، وطريقة عملها، بشكل تستطيع معه أن تؤدّي وظيفتها على النحو الأحسن، وفي الوقت ذاته فقد وضعت بين الأعضاء روابط قويّة بحيث يؤثّر ويتأثّر بعضها بالبعض الآخر بدون إستثناء(الشيرازي: 2005 :ج13: 105).

يقول تعالى : ﱡﭐ ﱥ ﱦ ﱧ ﱨ ﱩ ﱪ ﱫ ﱬ ﱭ ﱮ ﱯ ﱰ ﱱ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱠ التين: ٤ – ٦ . اي خلق الله تعالى الانسان في أحسن تقويم , منتصب القامة وسائر الحيوان منكب.فهو في أحسن صورة , والتقويم تصيير الشيء على ما ينبغي أن يكون عليه من التأليف والتعديل . وقوله (ﱬ ﱭ ﱮ ﱯ ) معناه إلى ارذل العمر(الطوسي460:ج10: 361)، وذكر الشيرازي أن «تقويم» يعني تسوية الشيء بصورة مناسبة، ونظام معتدل وكيفية لائقة، وسعة مفهوم الآية يشير إلى أنّ اللّه سبحانه خلق الإنسان بشكل متوازن لائق من كلّ الجهات، الجسمية والروحية والعقلية، إذ جعل فيه ألوان الكفاءات، وأعدّه لتسلق سلّم السموّ(الشيرازي:2005:ج20: 310) .

ثامناً: الهدف العلمي :

أنعم الله سبحانه وتعالى على الإنسان بالعقل وميّزه عن سائر المخلوقات . فالعقل من الوسائل والاهداف التي تعتمد عليها التربية بضمنها التربية البدنية والارتباط بين الجسم السليم ، كما في العبارة الشهيرة لروماني جوفينال : ( العقل السليم في الجسم السليم ) (آبتري:1977 : 90) .

وتوقف عنده علماء البيولوجيا اذا تُعَد العلاقة بين العقل والجسم علاقة تكاملية تفاعلية ، فالجسم يتأثر بما يقع على العقل من مؤثرات خارجية أكثر مما يتأثر العقل بما يتأثر على الجسم والدليل على ذلك وجود اناس كثيرين على الرغم مما تقع على اجسادهم من عاهات وإعاقات الأ ان عقولهم تبقى حيه تفكر وتدرك وتتعلم بينما أناس آخرين فقدو عقولهم فلم ينتفعوا من اجسامهم وان كانت صحيحة قوية .(النهار:2010 :134) قول تعالى ﱡﭐ ﱁ ﱂ ﱃ ﱄ ﱅ ﱆ ﱇﱈ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌ ﱠ القصص: ١٤ والأشد " ما بين الثماني عشرة إلى الثلاثين والاستواء ما بين الثلاثين والأربعين ، فإذا زاد على الأربعين أخذ في النقصان " الذي يترتب على هذا النموّ الجسماني السليم هو ( آتيناه حكما وعلما ) ، فلو لم يبلغ (الأشدّ) و ( الاستواء ) لما أوتي الحكم والعلم ، وهذا ( الأشدّ ) وذاك ( الاستواء ) هو ما تحققه التربية البدنية لأجل بلوغ الهدف العلمي (آتيناه حكما وعلما) ( السيوطي : 2011 : ج 7 : 476) .وهذا المقدار الكبير من العلوم البيولوجية يؤكد ، ان للتربية البدنية شأنها الكبير في تنضيج القدرات العقلية .

2-1-6 أدوات التربية البدنية :

الأداة ضرورة ملحة لتذليل الصعاب في عملية بناء البدن (الكاتب :الزهيري: 2011 :138) . 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:2011 :253) .

2-6 -1 الادوات المادية :

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 الكثير من الاجهزة والادوات سواء كانت هذه الأجهزة 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) ، استندوا آخرون 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:2014 : 263-264)

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 :2016: 83) .

أولاً : الأجهزة والمعدات والآلات :

أهم ما يساعد الفرد على التعلم والتدريب من خلال المدرس أو المدرب هو استخدام للأدوات والمعدات والأجهزة المناسبة والتي تسهم بدرجة كبيرة في اكتساب الفرد اداء جيد للحركات الرياضية واليوم أصبحت الاجهزة والمعدات والآلات هي إحدى مكونات التكنولوجيا الحديثة فاستخدامها بأشكالها المختلفة و الحديثة يزيد من فاعلية التعليم وتطوير البدن للفرد بحث تعدّ عالم أثارة وتشويق مملوء بالأداء النموذجي فهي تقلل من جهد الفرد ( الديوان: 2016 : 67) . والأجهزة الرياضية أدوات محفزة في تحقيق جودة العلم والعمل ، فضلاً على أنها من أحسن الأدوات التي استخدمت للتشويق والتنويع ولها أثر كبير في تحقيق الهدف الذي وضعت لأجله وتجذب المتعلم للعمل عليها برغبة صادقة كما انها تضفي على الفرد ثقة بالنفس وحماساً ويقظة وجرأة وشجاعة ومسؤولية . ( عفت:1983 :326) .

ثانياً : الادوات المادية (الماء ، الارض، والهواء )

هناك مجموعة من الرياضات التي تمارس في أوساط مختلفة فمثلاً الرياضات المائية هي أنواع من [الألعاب الرياضية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%A9) التي تمارس حصراً بوجود [الماء](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%A1). ومن أشهر الرياضات المائية [السباحة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9_(%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9)) بمختلف أنواعها بالإضافة إلى [وكرة الماء](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%B1%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%A1)(حداد:2006: 65)

أما الرياضات التي تمارس على الأرض ( بكافة تضاريسها من سهول وجبال) فهي كثيرة كالجري والركض والمشي والألعاب الرياضية وسباق السّيارات وسباق الدّراجات النّاريّة والهوائيّة، وسباق الشّاحنات أما الرياضات التي تمارس في الوسط الهوائي مثل الهبوط بالمظلات والمناطيد والاستعراضات الجوية والطيران الشراعي وغيرها من الرياضات الهوائية .( محمد :2005 :292) .

2-6-2 : الادوات المعنوية :

اولاً : التأمل

هي مجموعة من الطقوس الروحية القديمة أصلها الهند، كمصطلح عام في الهندوسية، "جافين " يعرف اليوجا بأنها تشير إلى "طريقة فنية أو ضوابط محددة من التأمل، مما يرمي إلى خبرة روحية وفهم عميق جدا أو بصيرة في الخبرات. يستخدم مصطلح "التأمل" بدلا من مصطلح "يوجا"، إلا أن الافراد تعودوا على مصطلح "يوجا" بحيث أصبح من الصعب إدخال مصطلح آخر بنفس المعنى لها ناحيتان :

ناحية فكرية:

تتمثل بالإيمان بأن التحرر الروحي يحصل حين تتحرر النفس من ارتباطها بالمادة الذي نتج عن الوهم. والناحية الفكرية مرنة جدا وتستدعي المناقشة والتحليل والنقد والتفكير والتطوير بكل حرية وبدون قيود. أي أنها ليست مجموعة عقائد جامدة ولا تشترط الإيمان المطلق، بل تحذر منه ( نارايان: 1986 : 66).

ناحية 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 يخير الفرد بين أن يطيع معلمه إلى أقصى حد، أو أن يترك الممارسة أو أن يجد له معلماً آخر. ويتحدد مضمون اليوجا في ثلاثة محاور: الطاقة الجسدية، الطاقة النفسية، الطاقة العقلية.

فعند ممارسة التمارين فهي تعتمد على العمود الفقري وباقي عضلات الجسم، ومن المعروف أن خلايا المناعة تتوالد في نخاع العظام ثم يحملها الدم إلى غدة تحت عظام الصدر، وفي هذه الغدة يتم تحويل وتقوية الخلايا المناعية، وهي خط الدفاع الأول في الجسم. وهذا الجهاز مبرمج طبيعيًا لتعرف على كل الفيروسات والميكروبات والجراثيم ويدمرها. ويمكننا بالتمارين البدنية والعقلية تنشيط هذا الجهاز ليقاوم معظم الأمراض مثل الروماتيزم والسكري والسرطان . )نارايان: 1986 : 67).

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 ويشبع ميولهم ورغباتهم ، وهذا النوع يجمع بين ما تسمعه الأذن وما تراه العين في الوقت نفسه ومن أمثلتها الفيديو وأفلام السينما التعليمية والتلفزيون التربوي وكذلك المشاهدة الحية في الملعب حيث يكون التعلم مباشرتاً من قبل اللعب المؤدي (نعمة. الجبوري:2015 :140) .

حيث أن تقديم الأنموذج بصورة مرئية يفيد كثيراً خاصة عند تعلم المهارات الحركية المركبة ، ويشمل الصور ، الشرائح ، الافلام المتحركة .( الديوان ، الشيخ:2016: 71) 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 آن واحد. ( عبيد: 2001 :36 )

2- 1- 6 -2 أدوات التربية البدنية من منظور قرآني :

أن المتغيرات السريعة والمتلاحقة يومياً في عصرنا الحالي والتطورات للسعي لتطوير التربية البدنية وبعدما اصبحت التربية البدنية تعتمد على العديد من العلوم النظرية والتطبيقية والذي يهمنا هنا هو الفرد والادوات التي نستحصل منها على نواتج ايجابية تخدمه وتخدم عملية تطوير البدن واختيار الادوات التعليمية المناسبة من قبل المدرب تعمل بشكل التي تصل بالفرد لتربية بدنه . حيث تعتبر الاداة ضرورة ملحة لتقليل الصعاب في عملية بناء البدن (الكاتب :الزهيري:2011 :138) .

أهتم القرآن بالمحافظة على جسم الإنسان سليماً قوياً ليكون أداة تمكن الانسان من اتقان عبادة الله تعالى والتوجه إليه بصدق وإخلاص (الروقي:2010 : 20) . والتربية البدنية بمفهومها الواسع تشمل حفظ قوام الجسم ، بتنميته ، ووقايته وعلاجه ( الحازمي:2000 : 206) وهذا يتطلب الاهتمام بالأمور التالية ﱡﭐ ﲟ ﲠ ﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﱠ 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 ، حيث لا تكمن اهمية الادوات الحديثة بحد ذاتها بقدر ما حققته من الأهداف التي وضعت لأجلها وحل المشكلات وزيادة تقبل الفرد المتعلم للأداء ، حيث الاعتماد أي برنامج على الادوات لم يكن مترف وبسيط ، بل أصبح ضرورة من ضروريات لضمان نجاح التعلم وجزء لا يتجزأ من بنية منظومته (الربيعي: 2011 :253) .

ادوات مادية :

الجهاد :

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

ادوات الجهاد :

تمثل الفروسية اداة من ادوات الجهاد ، حيث ترتبط بالشجاعة ، والشهامة ، والنبل ، والثقة بالنفس ، 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:2000 :77) .

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 الإسلاميّ دين عِزّة وقوّة ورِفعة، وهو يطلب من المسلمين أن يكونوا أقوياء، ودعا القرآن الكريم الى تقوية الأجسام . ﭧﭐﭨﭐﱡﭐ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﳇ ﱠ الأنفال: ٦٠ فالقوّة في الإيمان والعقيدة، والقوّة في العمل، والقوّة في الأبدان ينتج عنها كلّ خير للمسلمين. وقول النبيّ صلّى الله عليه واله وسلّم: (المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى اللَّهِ منَ المؤمنِ الضَّعيفِ، وفي كلٍّ خيرٌ)( صحيح مسلم :ب تا 2664).

اهتم العرب بالفروسية والخيل وسجلوا لها سجلاً كاملاً رائع والمعارك الضارية وجاء الإسلام وأقر هذه الفروسية التي تمتاز بالشجاعة والشهامة والنبل والثقة بالنفس ،وقد اهتم بالخيل وكما ذكر القرآن الكريم ﱡﭐ وﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﲭ ﲮ ﲯ ﲰ ﲱ ﲲ ﲳ ﲴ ﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹﲺ ﲻ ﲼ ﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﳁ ﳂ ﳃ ﳄ ﳅ ﳆ ﳇ ﱠ الأنفال: ٦٠ وكلمة «قوّة» وإن قصرت لفظاً، إلاّ أنّها ذات معنى وسيع ومغزى عميق، فهي لا تختص بأجهزة الحرب والأسلحة الحديثة لكل عصر فحسب، بل تتسع لتشمل كلّ أنواع القوى والقدرات التي يكون لها أثراً ما في الانتصار على الأعداء، سواء من الناحية المادية أو الناحية المعنوية(الشيرازي:2005 : ج5 : 450 ) ﱡﭐ ﲕ ﲖ ﲗ ﲘ ﲙ ﲚ ﲛ ﲜ ﲝ ﱠ النازعات: ٢ – ٤ تبدأ الآية بالقسم بأمور محفّزة منبّهة . تقسم أولاً بالخيول الجارية المندفعة إلى ميدان الجهاد وهي تحمحم وتتنفس بشّدة (الشيرازي:2005: ج 20 :390) . الفروسية رياضة من الرياضات العالمية تمارس في وجود خيول ومن أهم أنواعها [سباق التحمل](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D9%82_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AD%D9%85%D9%84&action=edit&redlink=1) [وسباق الحواجز](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D9%82_%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%88%D8%A7%D8%AC%D8%B2) وتعد واحدة من أقدم الرياضات التي عرفها الانسان بسائر المعمورة ، بالإضافة إلى الاستخدامات المتعددة للخيل (عفت:1983 :76)

الصلاة :

تعد حركات 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 والناتج 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 ترافقت بالصبر ، فالصبر والصلاة علاج ناجع لكثير من الامراض وكما يقول تعالى ﭧﭐﭨﭐﱡﭐ ﲠ ﲡ ﲢﲣ ﲤ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﱠ البقرة: ٤٥ .

وعن الإمام جعفر بن محمّد الصادق(عليه السلام) أنه قال: " مَا يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌّ مِنْ غُمُوم الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ الْمَسْجِدَ فَيَرْكَعَ رَكْعَتَينِ يَدْعُو اللهَ فِيهِمَا، أَمَا سَمِعْتَ اللهَ تَعَالى يَقُولُ: وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ". الصلاة تمنح الإِنسان طاقة جديدة تجعله قادراً على مواجهة المشاكل. فالصبر هو حالة الصمود والاستقامة والثبات في مواجهة المشاكل، والصلاة هي وسيلة الارتباط بالله حيث السندُ القويّ المكين. فكلمة "الصبر" فسرت بالصوم، لأن الإِنسان يحصل في ظل هذه العبادة الكبرى على الإِرادة القوية والإِيمان الراسخ والقدرة على التحكم في الميول والرغبات ( الشيرازي:2005 :ج 1 : 195 ) .

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 اثناء الوضوء للصلاة تعيد للمرء حيويته ونضارته ، بالإضافة الى انها تساعد خلايا المخ على التجدد والاستمرار في ضخ الدم .(الوحش: 2007 : 170)، ومن فوائد الطبية للوضوء فهو يعد اغتسال منتظم في المجتمعات الاسلامية فقد ساعد الوضوء من الحد أو انعدام وجود مرض التراخوما الذي هو التهاب يصيب ملتحمة وقرنية العين ،وينتهي إلى العمى حيث ينتشر في بلدان العالم الثالث وقد اصاب أكثر من خمسمئة مليون شخص في جميع انحاء العالم ، فيمكنهم تجنب هذا المرض أذا اتبعوا الطريقة الإسلامية في النظافة الواجبة على كل مسلم قبل الصلاة . فالمجتمعات الإسلامية الملتزمة في الوضوء فقد انعدمت الاصابة بهذا المرض . وفي احصائيات أجرته منظمة الصحة العالمية أن ثلاثمئة مليون إنسان مصاب بأمراض القذارة في العالم ، والمسلمون بشكل بسيط وعفوي عن علم أو عن غير علم ، ما داموا يتوضؤون ، فهم ناجون من أمراض القذارة ، والوضوء وقاية من هذا المرض .(النابلسي: ب تا :71 ) .

حركات الصلاة :

وتعتبر الحركات في الصلاة أدوات من ادوات هذه الوسيلة المهمة ف حركات متألفة ومتتابعة ومنسجمة ، لا تذهب بوقار المتعبد ولا تنال 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:1429 : 125) .

فالحركة في الصلاة لها كمال الفائدة التي تساعد على تربية البدن ، وليس من المنطق أن تكون هذه الحركات بدون فائدة . والحركة في الإنسان سر من أسرار وجودة ، فكل ما بداخل الإنسان من حياة كله في حركة ، والحياة تبدأ من الخلية ، وحياة الخلية دائمة الحركة إذ تتحرك بنفسها لحركة الدماء، ففي داخل مركباتها ومكوناتها حركة مستمرة ، فالأعضاء كلها في حركة فالقلب في انتظام دقاته ، والتنفس في تتابع حركاته ، وكل شيء في داخل الانسان من احشاء ، لا تستقيم حياته الا في الحركة . وهذه الحركة جعلها الله مهراً لأهم العبادات في الإسلام والحركة في الصلاة ، قيام وقعود ، وركوع وسجود ، خفض ورفع ، قبض وبسط ، حركات تتابعت وتآلفت ونسجمت . ( خليل: 2002 : 29-30) . فتتكون حركات الصلاة

حركة الوقوف : تشمل انقباض عضلات الجذع والإليتين والفخذين والساقين ، وتشمل عضلات الرقبة عندما تنثني قليلاً إلى الأمام .

أما حركة الركوع : فتنقبض عضلات الجذع الأمامية وخاصة الظهر والبطن ، وتنقبض عضلات الجذع الخلفية عند الانحناء .

أما السجود فتنثني عضلات الفخذين والركبتين وذلك بانقباض عضلات البطن وذلك بثني الرقبة وبسط اليدين على الأرض .

أما في السجود فتنثني عضلات الفخذين والركبتين وذلك بانقباض عضلات البطن وذلك بثني الرقبة وبسط اليدين على الأرض .

أما القعود : تثنى عضلات الظهر وعضلات الرقبة الخلفية . كذلك فقرات العنق في التسليم . وهذه كلها الحركات الجسمية للصلاة لها مردود منفعة على صحة الجسم وصيانة المفاصل والغضاريف من التيبس والانزلاقات وكل هذا في النهاية يؤدي الى انقباض جميع العضلات مع اختلاف حركات الصلاة ، ومع حركة العضلات تتحرك جميع المفاصل وهذا يقوي العمود الفقري ويمنع تيبسه وانزلاقه وما يترتب عليه من أمراض عصبية ومن المعلوم أ، العلاج الطبيعي في حالة ضعف العمود الفقري ، وهو بنفي حركات الصلاة بصورة أعنف وبمفهوم علمي والكعبان من أهم ما يتحرك في الوقوف والسجود في الصلاة ، وهي من المفاصل التي تساعد على المشي ، والصلاة وحركاتها من أهم ما يقوي عضلات ومفاصل الكعبين ، وحركة السجود تمنع تراكم المواد الدهنية والكرش . فالتربية البدنية هي التي تأخذ في الاعتبار تقوية جميع عضلات الجسم ، فلا تهتم بجزء وتترك بقية الاجزاء . ثم أن القراءة والتكبير والتسبيح تعتبر تمرينات منتظمة لتنفس . (سويدان:1974 : 86 ) فحركات الصلاة تقوي العضلات مع تتابع حركات الصلاة وما يحدث من الشد العضلي أثناء الراحة يمنع ارتخاء العضلات ويمنع ضمورها . وزيادة احتراق المواد الغذائية يمنع ترسب الدهنيات ، مما يحافظ على جدران الشرايين من التصلب ،وتتابع حركات الصلاة بهذا النظام يساعد على حفظ التوازن ، وتحتفظ الشرايين والأوردة بسريان الدم معها أثناء الحركة دون أي خلل ، ومن جهة اخرى يؤثر هذا على المنظمات العصبية التي توجد في الشرايين الرئيسية وهي المسؤولة عن حفظ كمية الدم ثابتة في كل أحوال حركة الإنسان حتى في حالة وقوف الإنسان ، فلا يتحرك الدم إلى أسفل نتيجة الجاذبية ، ولهذا يحفظ الجسم توازنه (خليل:2002 : 32) .

المشي :

يعد المشي 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 فوائد المشي يستلزم أقل جهداً ويسبب أقل درجة من الإجهاد من دون أن يلحق الأذى بالجسم (شوماخر:2002 : 18 ) . بما أن المشي هو رياضة لطيفة على المفاصل ، ومن أفضل الرياضات للأشخاص اللذين يرغبون في تخفيف وزنهم أو الحفاظ علية ، فالمشي يساعد على حرق الترسبات الدهنية الموجودة في الجسم ويغير نسبة الدهون مقابل كتلة العضلات بطريقة إيجابية (شوماخر:2002 : 20) .

حيث أشار القرآن الكريم على حجية الظاهر في آيات مباركة على المشي ﭧﭐﭨﭐﱡﭐ ﱔ ﱕ ﱖ ﱗ ﱘ ﱙ ﱚ ﱛ ﱜ ﱝ ﱞ ﱟﱠ ﱡ ﱢ ﱣ ﱠ الملك 15 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 تماما (الشيرازي :2005 : ج 18 : 494 ) . وفي آية اخرى ان المشي المثالي للفرد منتصب القامة ( الطنطاوي : 1978 : ج1 : 427) . والمعنى أفمن يمشي وهو يعثر في كل ساعة ويخر على وجهه في كل خطوة لتوعر طريقه واختلاف أجزائه بانخفاض بعض وارتفاع بعض آخر أم من يمشي قائماً سالماً من الخبط والعثار على طريق مستوى الأجزاء ( الالوسي: 1415 : ج 21 : 144) . وفي آية اخرى يبين الله سبحانه وتعالى أهمية المشي كم في قولة تعالى ﱡﭐ ﱯ ﱰ ﱱ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼ ﱠ ص: ٦

وهنا تبين لنا المشي السريع «إنطلق» مشتقّة من (إنطلاق) وتعني الذهاب بسرعة والتحرّر من عمل سابق (الأمثل : ج 14 : 450 ) . وفي آية اخرى ﱡﭐ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﲭ ﲮ ﱠ الفرقان: ٦٣ وهنا بُبين القرآن الكريم طريقة المشي المثالي الخالي من العيوب والصفات الغير محبذه كالغرور والتكبر ،لأن الملكات الاخلاقية تظهر في حركات الانسان والمشي هو واحد من أهم الحركات عند الإنسان حيث تستطيع من تشخيص أخلاق جزء مهم من صفات الإنسان من مشيته ( الشيرازي:2005 : ج 11 : 303) . ويبين الالوسي أن المشي الهون مقابل المشي السريع وهو مذموم ( الالوسي : 1415 : ج14: 134 ) .

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 فطاقته 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 الظلع الثالث من مثلث التغذية المشهور والظلعين الآخرين هما التوازن والبناء ( الوحش: 2007 : 8 ).

يقوي الصيام لدى الإنسان كثيراً من جوانبه النفسية ، فيقوي لديه الصبر والجلد ، وقوة الإدارة ، وضبط النوازع والرغبات ، ويضفي على نفسه السكينة والرضا والفرح (المصلح : الصاوي:2008 :81) . إن القرآن الكريم يوجه الإنسان إلى تزكية نفسه وترغيبة عليها ، لأنه متى ما حصلت التزكية في النفس اصبحت صالحة لغرس الافكار فيها ، والمراد بتزكية النفس تطهيرها من الشرور والآثام ( الميداني : 1/39) . ﱡﭐ ﱐ ﱑ ﱒ ﱓ ﱔ ﱠ الأعلى: ١٤

ﱡﭐ ﱫ ﱬ ﱭ ﱮ ﱯ ﱠ الشمس:

تطهير الروح وتزكيتها (الشيرازي:2005 :20: 138 ) تطهير القلب من الرذائل الأخلاقية، والقيام بالأعمال الصالحة .

طيبة الأكل والشرب

ولم يقتصر دور الإسلام على تنظيم التعامل مع الغذاء من خلال التحليل والتحريم، بل تعداه إلى العمل على خلق وتشكيل وعي وحس تغذوي لدى المسلم ، فقد أعتنى الاسلام عناية فائقة بصحة الانسان ووقايته وعلاجه وسن له التشريعات الوقائية والعلاجية التي تحقق له هذا الهدف فجعل مبدأ الوقاية قبل العلاج أساسا لتحقيق صحة الفرد والمجتمع . وهو ما يسمى بالطب الوقائي فالآية الكريمة في سورة الأعراف عندما شبهت أكل الكفار بأكل الأنعام، فأبرز صفة بالأنعام في الأكل هي كثرة الأكل، والتلذذ به، والنتيجة الطبيعية وراء ذلك هي السمنة، والآية لا تريد من المؤمنين أن يتصفوا بهذه الصفات، أي لا تريد منهم كثرة الأكل، ولا أن تكون النتيجة السمنة (المرض الخطير) وهي أشهر أمراض العصر، والتي يترتب عليها أمراض كثيرة وخطيرة. (القرضاوي :278-279) .أن الطعام الأول للإنسان كان قديماً يتألف من الاثمار والجوز والحبوب ، وقد أعطى الله تعالى في كتبه السماوية أمراً إلى الإنسان يحرم فيه اكل الدم وبعض الناس يحبذ الطعام النباتي المصدر الذي لا لحم فيه لأنه صحي ، أن طعاماً يفرضه خالق رحيم محب هو أفضل طعاماً يناسبنا ويناسب حالتنا الصحية ( كماش 2011 :116)

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 بدنياً ومن التشريعات التي اوجدها الله تعالى للإنسان الأكل الحلال دون اسراف ، ﱡﭐ ﲸ ﲹ ﲺ ﲻ ﲼ ﲽ ﳇ ﱠ البقرة: ١٦٨ ﱡﭐ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﲐ ﱠ الأعراف: ١٥٧ ﱡﭐ ﲉ ﲊ ﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﲱ ﱠ الأنعام: ١٤٥

وقد نص الله تعالى على أنواع من المطعومات بالإباحة وعلى اخرى بالحرمة ( العساف : الرفاعي: 2009 : 4 ) وقد اهتم القرآن بالجسم مثلما اهتم بالروح وأمر بالأغذية الحلال وحرم الأغذية الفاسدة والتي تسبب امراض للجسم وفي ذلك دعا أن يهتموا بأنفسهم وبغذائهم الحلال وأن يبتعدوا عن ما حرم الله من مخدرات ومنشطات حتى يصلوا للهدف من الرياضة وسيلة لتقوية الجسم ﭧﭐﭨ ﭐﱡﭐ ﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂﲃ ﲄ ﲅ ﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊ ﱠالمائدة : ٨٨ **.** اما القرآن الكريم فانه يلفت أنظارنا إلى أن - أي الغذاء- ليس مجرد مواد عضوية وغير عضوية يتناولها الإنسان ليحيى ويبقى، كما يتصور البعض، بل هو أبعد غوراً وأعظم شأناً، فهو ،شأنه أي مفردة من مفردات حياتنا الاقتصادية أو السياسية أو الاجتماعية أو التربوية، مرتبط بعقيدة الإنسان وجزء من ثقافته ومعلم من معالم حضارته وملمح من ملامح هويته، فلا بد إذن من تنظيمه وترشيد النظر إليه وتقنين التعامل معه، بما يحفظ للإنسان بقاءه ويحافظ على هويته وثقافته (التكروري، المصري: 1987 :37 ) .التعرف على المحرمات مما يعتقد أنها أعلجه أو مقويه للجسم ، ومنشطة له ، والحذر من استخدامها ، فهي وإن سميت أدويه فإنها داء ، كما قال النبي لمن يصنع الخمر للعلاج ، فإن طارق بن سويد الجُعفي ( سأل النبي صلى الله عليه وال وسلم عن الخمر فنهاه أو كره أن يصنعها ، فقال : إنما أصنعها للدواء ، فقال : " إنه بدواء ولكنه داء " ) (مسلم: 1987 3/1573) . وقد حرم الإسلام جميع الخبائث ، ﭧﭐﭨﭐﱡﭐ ﱰ ﱱ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼ ﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﲃ ﲄ ﲅ ﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊ ﲋ ﲌ ﲍ ﱠ الأعراف: ٣٣ وفي الربط بين التقوى والاكل من رزق الله دليل واضح وصريح على ضرورة الالتزام بمنهج الله وتطبيق أمره واجتناب نواهيه ، فيما يتعلق بالحصول على الغذاء وتناوله ، والتأكيد على ضرورة الحرص على الحلال وتجنب الحرام ، لما لذلك من تأثير كبير على حياة الانسان وسلوكه ومعاشه .( معز الاسلام: ب تا :33)

الاتزان والاعتدال

ﱡﭐ ﱗ ﱘ ﱙ ﱚ ﱛ ﱜ ﱝ ﱞ ﱟ ﱠ ﱡ ﱢ ﱣ ﱤ ﱥ ﱦ ﱧ ﱨ ﱩ ﱪ ﱫ ﱬ ﱭ ﱮ ﱯ ﱰ ﱱ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱠ الحجر: ١٩ – ٢١ هناك دلالات واضحة بين كلمتي " ﱡ و ﱵ ﱶ" على أن النظام الغذائي نظام متوازن يقوم على التوسط والاعتدال فالتوازن هو الركيزة الأساسية لضمان سلامة صحة الإنسان ونشاطه .(الأغا:2013 : 9 ) والاعتدال هو الاساس للنشاط والحيوية , وقد بين النبي محمد (ص) حق الجسد من الراحة, فعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما, قال ( دخل علية رسول الله , فقال : الم اخبرك انك, تقوم الليل وتصوم النهار؟ قلت: بلى, قال فلا تفعل , قم ونم , وصم وافطر, فان لجسدك عليك حقا, وان لعينيك عليك حقا, وان لزورك عليك حقا, وان لزوجتك عليك حقا...)(البخاري: ب تا:125) .وهنا حث القرآن الكريم على الشمولية في الغذاء فالنظام الغذائي لا يقتصر على الأغذية الحيوانية فقط ، ولا على الأغذية النباتية ، بل كلاهما يكمل بعضهما بعض ﱡﭐ ﱨ ﱩ ﱪ ﱫ ﱬ ﱭﱮ ﱯ ﱰ ﱱ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼ ﱽ ﱾ ﱿ ﲀﲁ ﲂ ﲃ ﲄ ﲅ ﲆ ﲇ ﲈ ﱠ 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 ﱡﭐ ﱚ ﱛ ﱜ ﱝ ﱞ ﱟ ﱠ ﱡ ﱢ ﱣ ﱤ ﱥﱦ ﱧ ﱨ ﱩ ﱪ ﱫ ﱬ ﱭ ﱮ ﱯ ﱰ ﱱ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼ ﱽ ﱾﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﲃ ﲄﲅ ﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊ ﲋ ﱠ البقرة: ١٤٣ وهنا يبين الطبرسي بين الافراط والتفريط ( الطبرسي:2009 : ج 3 : 176 ) . أن الطعام الأول للإنسان كان قديماً من النباتات ، وقد أعطى الله الثلاثة أمراً إلى الإنسان يحرم فيه الدم وأن يمتنعوا من اكل المخنوق والدم كان يجب ان تذبح الحيوانات ويخرج من لحمها أكب كمية من الدم وهذا أكد علية القرآن الكريم كما في قوله تعالى ﱡﭐ ﱁ ﱂ ﱃ ﱄ ﱅ ﱆ ﱇ ﱈ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌ ﱍ ﱎ ﱏ ﱐ ﱑ ﱒ ﱓ ﱔ ﱕ ﱖ ﱗ ﱘ ﱙ ﱚ ﱛ ﱜﱝ ﱞ ﱟﱠ ﱡ ﱢ ﱣ ﱤ ﱥ ﱦ ﱧ ﱨ ﱩﱪ ﱫ ﱬ ﱭ ﱮ ﱯ ﱰ ﱱ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼ ﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﱠ المائدة: ٣ وقد حبذا البعض الطعام النباتي على اللحوم وعزي السبب امراض القلب والشرايين حيث يسبب اكل اللحوم بتصلب الشرايين ( كماش: 2011 : 103-105) . فقد يشعر الفرد بتشويش ، الامر الذي يدفعنا إلى الاهتمام بالطعام الاكثر مناسبة لبناء جسمه بشكل طبيعي وبطريقة صحيحة فلابد من الاتزان في الأطعمة التي تعمل على بناء الانسجة واصلاحها وتقوية اجزاء الجسم وتمنحه القوة على العمل ، فقد يصيب اجزاء واعضاءه من الجسم بتلف جزئي أو مشكلة في الانسجة والامراض فقد يحتاج الجسم الى اكثر من خمسين مادة غذائية يجب ان تتوفر بكميات كافية ومتوازنة لبناء واعادة الجسم الى وضعه الطبيعي والحصول على طاقة وقدرة على اعمل وبناء جسم يتمتع بحركة وقوة وهذه الطريقة تسمى التغذية المتوازنة فهي اساس صحة الجسم ، ومعظم الامراض الذي يشكو منها هي بسبب التغذية الغير متوازنة (عبدالقادر:2010 :15 ) . وان الاهتمام بالتربية الجسمية ليس محصورا في الجانب الوقائي فقط, بل هناك وسائل تساعد على حفظة وزيادة طاقته ونشاطه, مثل الغذاء الجيد وممارسة الرياضة المحمودة المشروعة, واعطاء الجسم حاجته من الراحة, حتى ينمو ولا يفتر ولا يمرض . ولكمية الغذاء ونوعيته اثر كبير على نمو الجسم وزيادة قوته ونشاطه , وان عواقب الافراط او التفريط في التغذية سيئة جدا على بنية الجسم, ونشاطه وحيويته فلا بد من مراعاة الاعتدال في ذلكومن الخصائص التي وجهها القرآن الكريم انه ملائم للفطرة الإنسانية ( أبو الفتوح:2006 : 7) حيث قوله تعالى ﱡﭐ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﲭﲮ ﲯ ﲰ ﲱ ﲲﲳ ﲴ ﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹ ﲺ ﲻ ﲼ ﱠ الروم: ٣٠ فهي تهتم بجميع جوانب الإنسان الخُلقية والجسمية والعقلية وتحقق التوازن بين مطالب الإنسان الجسدية والروحية ، فلا يطفي من جانب على جانب آخر ، بحيث يجعل الإنسان بصراع نفسي وعناء داخلي ، وكحاجة الإنسان إلى الطعام ﱡﭐ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼ ﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁﲂ ﲃ ﲄ ﲅ ﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊ ﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﱠ الأعراف: ١٥٧

وﭐﱡﭐ ﱂ ﱃ ﱄ ﱅ ﱆ ﱇ ﱈ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌﱍ ﱎ ﱏ ﱐ ﱑ ﱒ ﱠ الأعراف: ٣١ والإسراف الكثرة في كل شيء، وهذا نهي عن الكثرة في الأكل ونهي عن الكثرة في الشرب، وأن الله تعالى لا يحب المسرفين في الأكل والشرب، فماذا يترتب على الإسراف من الناحية الصحيّة . وبعد أن ألقينا نظرة سريعة على حاجة الجسم من الغذاء، فلابدّ أن نعلم أن كل زيادة في تناول الغذاء تؤدي بالنتيجة إلى السمنة التي تساعد على الاصابة بأمراض كثيرة، ولذلك نهى القرآن الكريم عن الكثرة في تناول المأكولات والمشروبات بقوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا﴾ فمقدمة الآية أمر بتناول الطعام والشراب لأنه ضروري لاستمرارية الحياة، إلّا أنه عقّب هذا الأمر ينهي عن الاسراف في تناول الطعام والشراب ففي الآية أمرٌ ونهي وكل من هذا الأمر والنهي ضروري لاستمرارية الحياة بشكل صحي سليم بعيداً عن نقص التغذية، وبعيداً عن السمنة المفرطة وأمراضها ، حيث رشاقة الجسم واعتدال قوامة لها انعكاس طيب على نفسية الشخص ، بعكس بدانة الجسم المفرطة ، فقد يكون لها أثر سلبي على نفسية الفرد أو ربما ساهم ذلك على انطوائهﱡﭐ ﲃ ﲄ ﲅ ﲆﲇ ﲈ ﲉ ﲊ ﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﲑ ﲒ ﲓ ﲔﲕ ﲖ ﲗ ﲘ ﲙ ﲚ ﲛ ﲜ ﲝﲞ ﲟ ﲠﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦ ﱠ المائدة: ٤

ﱡﭐ ﳛ ﳜ ﳝ ﳞ ﳟ ﳠ ﱠ القمر: ٤٩ حيث دلت سورة القمر على ان توزيع الاشياء والمواد ومنها الاغذية بتساوي واحد وبمقدار واحد ولا ينقص منه شيء وبمقدار الذي لا يتعداه من الزيادة والنقيصة (الطباطبائي:2010 : ج 19 : 25 ). وفي الآية ﱡﭐ ﱞ ﱟ ﱠ ﱡ ﱢ ﱠ الانفطار: ٧ فقد طرحت بها التسوية الاتزان في مرحلة التسوية والتنظيم في خلقة الإنسان حيث خلق الله الإنسان بمستوى التنظيم والدقة ووضع كل عضو في ما يناسبه من الموضع على ما يقتضيه الحكمة ثم عدله بعدله بعدل بعض اعضائه وقواه ببعض بجعل التوازن والتعادل بينهما فما يضعف عليه عضو ويقوى عليه عضو . (الطباطبائي: 2010 : ج 20 : 125 ) .

الاستغفار والتسبيح :

يعد الاستغفار والتسبيح ادوات من ادوات التربية البدنية حيث دل عليهم القرآن الكريم في إشارات قرآنية حين قال تعالى ﱡﭐ ﳀ ﳁ ﳂ ﳃ ﳄ ﳅ ﳆ ﳇ ﳈ ﳉ ﳊ ﳋ ﳌ ﳍ ﳎ ﳏ ﳐ ﳑ ﱠ هود: ٥٢

جميع الوسائل الممكنة لإِيقاظ روح الحق في قومه الظالين فبيّن أن هذا الأجر المادي مشروط بالإيمان فيقول: (ﳀ ﳁ ﳂ ﳃ ﳄ ﳅ) فإِذا فعلتم ذلك فإِنّه (ﳆ ﳇ ﳈ ﳉ) (ﳊ ﳋ ﳌ ﳍ). فلا تتصوروا أنّ الإِيمان والتقوى يضعفان من قوتكم أبداً، بل إنّ قواكم الجسميّة ستزداد بالاستفادة من القوّة المعنوية في هذه الآية أنّ القرآن يقيم رابطة بين المسائل المعنوية والماديّة، فيعدّ الاستغفار من الذنب والتوبة إِلى الله أساس العمران والخصب والخضرة والنضرة وزيادة في القوة والاقتدار. ينبغي القول بصراحة أنّه ما من مسألة أخلاقية إلاّ ولها أثر مفيد ونافع في حياة الناس المادّية . أما المراد من قوله تعالى: ويزدكم قوةً إلى قوتكم إِنّ الظاهر من هذه الآية أنّ الله سبحانه يزيدكم من خلال الاستغفار قوةً بالإِضافة إِلى قوتكم، يشير بعض المفسّرين إِليه أنّ المراد من هذه القوّة هي القوّة الإِنسَانيّة ، ومنهم من قال: إِنّها القوى المادية تضاف إِلى القوّة المعنويّة. ولكنّ تعبير الآية مطلق وهو يشمل أي زيادة في القوى المادية والمعنويّة (الشيرازي :2005:ج 6: 560). 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 وللمجتمع التقدم والازدهار (محمد:2000 : 14) . 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:2007 : 25) ﱡ ﳃ ﳄ ﳅ ﳆ ﳇ ﳈ ﳉ ﱁ ﱂ ﱃ ﱄ ﱅ ﱆ ﱇ ﱈ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌ ﱍ ﱎ ﱏ ﱠ نوح: ٩ – ١٢

ويفهم البعض أنّ صلة هذه المواهب المادية في الدنيا مع الاستغفار والتطهر من الذنوب معنوية وغير معروفة، في حين أنّه لا دليل على ذلك، بل الصلة بينهما ظاهرة معروفة.

فمن لا يعلم أن الكذب والسرقة والفساد تهدم العلاقات الاجتماعية؟ ومن لا يعلم أن الظلم والتبعيض والإِجحاف تجعل من حياة الناس جحيماً وتكدر صفوهم؟! ومن يشك في حقيقة أن قبول أصل التوحيد وتكوين مجتمع توحيدي على أساس قيادة الأنبياء، وتطهير المجتمع من الذنوب والآثام، والتحلّي بالقيم الإِنسانية ـ وهي الأُصول الأربعة ذاتها التي أُشير إليها في الآيات المتقدّمة ـ يسير بالمجتمع البشري نحو هدف تكاملي أفضل، ويخلق محيطاً آمناً عامراً بالصفاء والحرية والصلاح . (الشيرازي:2005 : ج:6 : 459)

فإذا انعدم الإِستغفار فإنّ المجتمعات البشرية ستفقد الأمن من عذاب اللّه لما اقترفته من الذنوب والمعاصي.وهذا العذاب أو العقاب قد يأتي في صورة الحوادث الطبيعية المؤلمة، كالسيل مثلا، أو الحروب المدمّرة، أو في صور أُخرى. وقد جاء في دعاء كميل بن زياد عن الإِمام على(عليه السلام) قوله "اللهم اغفر لي الذنوب التي تنزل البلاء" فهذا التّعبير يدل على أنّه لولا الإِستغفار فإنّ كثيراً من الذنوب قد تكون سبباً في البلاء والكوارث . ( الشيرازي:2005: ج 5 : 417) وكما قال تعالى ﱡﭐ ﲹ ﲺ ﲻ ﲼ ﲽ ﲾﲿ ﳀ ﳁ ﳂ ﳃ ﳄ ﳅ ﳆ ﱠ الأنفال: ٣٣

2 - 2 الدراسات السابقة :

2 – 2 – 1 دراسة منصور نزال عبد العزيز الحمدون

(( الرياضة والصحة البدنية من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية )) (منصور نزال: 2015)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على التربية الرياضية والصحة البدنية والنفسية والاجتماعية من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، كما تهدف إلى تحليل أداء العبادات التي أمرنا الله القيام بها من صلاة وزكاة وصوم وحج من الناحية الرياضية، وبيان الأثر الرياضي والصحي فيها من خلال تحليل هذه الحركات رياضياً وفسيولوجيا وحركياً، وما تعود به من فوائد جمة على جسم الفرد المسلم. **و**استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي مدعماً بالنصوص القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة، بالإضافة الى نتائج البحوث العلمية في المجالات الرياضية والصحية والبدنية والنفسية . وتوصلت الدراسة الى أن الإسلام اهتم اهتماما كبيرا بالرياضة وحث على ممارستها، والآثار إيجابية على صحته البدنية والنفسية والاجتماعيةعند اداء العبادات من صلاة وزكاة وحج وصيام .

2 – 2 – 2 دراسة حسان خليل ، فواز جاسم 2012

(( صور من التربية الرياضية وفق المنظور الإسلامي ))

تهدف هذه الدراسة إلى بيان الرياضات المشروعة التي تفيد الإنسان و تقوي جسمه وتعود الفائدة عليه وعلى مجتمعة من دون ضرر لنفسه أو لغيره مستضيئة بنور الشريعة الإسلامية الغراء ، إذ اهتمت الشريعة الإسلامية بالإنسان وبنائه من جوانبه كافة انطلاقا من مبدأ العقل السليم في الجسم السليم وان المطلع والمتبحر في حقائق التشريعات الإسلامية يرى ضرورة بناء الجسم السليم بغية تحمل وتنفيذ أحكام الشرع مثل الصوم ، الصلاة ، التطوع بالنوافل والتي تحتاج إلى الحركة المتوازنة التي لا تؤثر على الجسم سلبا إنما تجعله أكثر قوة وصحة ، خير مثال على ضرورة بناء الإنسان السليم قدوتنا محمد صلى الله عليه واله وسلم والتزام ما أمر به من اهتمام بكل ما ينمي ويبني الجسم والابتعاد عن كافة الرياضات والأمور التي تؤذي الجسم وتدعو إلى الاعتداء على الغير. واستخدم الباحثان المنهج التاريخي وكان مطلبهما الأول هو نظرة الإسلام إلى الرياضة وعرض لصفات النبي محمد (ص) أما في المطلب الثاني فقد تم عرض صور التربية الرياضية على وفق المنظور الإسلامي وبيان الرياضات المشروعة وغير المشروعة .وتوصل الباحثان الى إن هنالك رياضات مارسها الرسول (ص) ومارسها اصحابه الكرام ( رض) واقرهم عليها مثل السباحة ، الرمي ، الفروسية والسبق لفائدتها للجسم الإنساني وبناًء للمسلم القوي الذي يحمي نفسه وعرضة ودينه ، باعتبار أن الصراع و الدفاع عن النفس رياضات يحتاج إليها الإنسان .

2-2- 3 دراسة باسم محمد تهامي 2000 .

(( فلسفة التربية الترويحية من منظور الإسلام ))

تهدف هذه الدراسة إلى استقراء التراث الإسلامي فيما يتعلق بأوجه انشطة التربية الترويحية في الإسلام وذلك لاستخلاص مبادئ فلسفة ( اجتماعية ، تربوية ، صحية ، ثقافية ، نفسية ، اخلاقية ) تعد بمثابة ركيزة تسهم في الارتقاء بالتربية الترويحية في المجتمع الإسلامي المعاصر . واستخدم الباحث المنهج التاريخي وذلك عن طريق تحديد الظاهرة المراد دراستها ، وجمع الوثائق المتعلقة بالظاهرة ، والقيام بتحليل المصادر ونقدها للتأكد من صحتها ، القيام بتصنيف الحقائق والتوليف بينها للوصول إلى معرفة القوانين التي تحكم الظاهرة موضوع الدراسة .

1– 2 - 4 مناقشة الدراسات المشابهة :

بعد استعراض الدراسات السابقة تبين أنها تناولت موضوع التربية البدنية والترويحية من منظور قراني اسلامي وبينت اهمية ممارسة الرياضة لما لها من فوائد صحية ونفسية وترويحية واجتماعية واكدت ضرورة تأدية العبادات لما لها من دور كبير في المحافظة على لياقة الفرد وصفاته الايجابية . واتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في أحد المناهج المستخدمة اذ كان المنهج التاريخي هو المنهج المستخدم مع الدراستين (دراسة حسان خليل وفواز جاسم ودراسة باسم محمد) والمنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الثاني المستخدم في الدراسة الحالية ودراسة منصور نزال ومن منظور قراني اسلامي . وقد اختلفت عن الدراسات السابقة باستخدامها المنهج المقارن بالإضافة الى المنهجيين الاخريين التاريخي والمنهج الوصفي التحليلي .

واختلفت الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية في كونها محاولة لمعرفة التربية البدنية وأهدافها وأدواتها من منظور قراني . اما دراسة منصور نزال فهدفت الى التعرف على التربية الرياضية والصحة البدنية والنفسية والاجتماعية من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة . وهدفت دراسة حسان خليل وفواز جاسم إلى بيان الرياضات المشروعة التي تفيد الإنسان و تقوي جسمه وتعود بالفائدة عليه وعلى مجتمعة دون أي ضرر لنفسه أو لغيره . اما دراسة باسم محمد فقد استقرأت ما اشتمل عليه التراث الاسلامي من حديث انشطة التربية الترويحية في الإسلام وذلك لاستخلاص مبادئ فلسفة (اجتماعية ، تربوية ، صحية ، ثقافية ، نفسية ، اخلاقية ) تعد بمثابة ركيزة تسهم في الارتقاء بالتربية الترويحية في المجتمع الإسلامي .

-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

3-1-منهج البحث :-

المنهج، لغة، هو الطريق الواضح والمستقيم . (ابن منظور، مادة نهج)، وفي التنزيل: ﭧﭐﭨﭐ ﱡﭐ ﲊ ﲋ ﲌ ﲍ ﲎﲏ ﱠ المائدة: ٤٨. والمنهج، اصطلاحا؛ هو طريقة البحث المهيمنة المؤطرة للمجهود البحثي المصطلحي كلّه ، القائمة على رؤية معينة في التحليل والتعليل الهدف . وهذا الذي يوصف بالوصفي أو التاريخي أو ماأشبه ، تميزاً له عن غيره . (البوشيخي:2002 : 22)

وتنوعت الافادة من المنهج وتوظيفة على وفق ما تقتضيه المادة موضوع الدراسة . وقد اقتضت مادة هذا البحث الإفادة من مناهج عدّة ، وهي :

1. **المنهج الوصفي :** هو الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً يعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كميا. ( عبيدات:1997 :219) وقد استخدم الباحث هذا المنهج لأستقراء العينات وتحليلها لاعتماد عليها .
2. **المنهج التاريخي :** فهو أداة البحث في المشكلات أو الظواهر في بُعدها التاريخي أو هو سياق الوقائع والأحداث (وصف الماضي). (عبد الحميد2000 :26) . وتم استخدام هذا المنهج لمعرفة كيف بدأ وكيف تطورت الفكر البشري عبر التاريخ لمفهوم التربية البدنية
3. **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: 1999 :46) . لذا تم استخدام هذا المنهج لتفسير آلايات المدروسة وتحليلها ومعرقة العلاقة بينها .
4. **المنهج المقارن :** وهي مقارنة الظواهر مع بعضها لكشف العوامل والظروف (الاسدي:2008 :138) . وتدرس جوانب التشابه والأختلاف بين الظواهر . (فاندالين:1985: :316) وهنا قارن الباحث بين الاهداف من المنظور البشري والاهداف من المنظور القرآني بما يتلاءم مع طبيعة المشكلة ومعرفة مدى تطابق الفكرة أو نقصانها .

3-2 مجتمع البحث و عيناته

أولا - مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على آيات القرآن الكريم (الصور القرآنية) البالغ عددها (114) صورة .

ثانياً - عينات البحث

اشتملت عينة البحث على ( 75 ) آية قرآنية، اذ 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 ، وعلى هذا الأساس فطريقة اختياره لعيناته والدلالات المترتبة عليها هي طريقة قصدية تستند الى النظر العقلي .

3-3 الاجهزة والوسائل والادوات المستخدمة في البحث :

تُعدُّ عملية جمع البيانات خطوة مهمة في البحث العلمي ، ولكي يجمع الباحث البيانات المتعلقة بموضوع بحثه على نحو علمي منظم فإنه يدقق في اختيار أدوات بحثه أو يعدها بنفسه لتناسب مشكلة بحثه وهدفه والطريقة البحثية التي اختارها لتنفيذ هذا البحث ، وذلك ليتمكن من اثبات فروضه ومن ثم تفسير نتائجه ( دياب :46) . ولم يتم استخدام استمارة الاستبيان والمقابلات الشخصية ، وذلك لأن الموضوع ذو بُعدٍ نظري فلسفي، يعتمد على أدوات بحث عقلية بالدرجة الأولى وقد اعتمد الباحث على

* جهاز لابتوب نوع hp صيني المنشأ .
* جهاز تسجيل .
* اقراص cd .
* المصادر العربية والاجنبية .
* الشبكة العالمية للمعلومات الانترنيت .
* المقابلات الشخصية .

3-4 اجراءات البحث

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

3- 4-1 الرجوع الى القرآن الكريم :

استند الباحث على القرآن الكريم حيث يعرفه علي بن ابي طالب (علية السلام) بأنه " كتاب الله المنزل على نبيهّ , نوراً لا تُطفأ مصابيحه, وسراجاً لا يخبو تواقدهُ وبحراً لا يُدرك قعره , ومنهاجاً لا يضل نهجه ..., فهو معدن الايمان وبحبُوحته, وينابيع العلم وبحوره جعلهُ اللهُ رياً لعطش العلماء وربيعاً لقلوب الفقهاء ومحاج لطرق الصلحاء ودواء ليس بعده داء " ( محمد عبده :1989 : 177).

وفي كلام له عليه السلام، في ذم اختلاف العلماء في الفُتيا ، يقول ؛ (( وإنَّ الْقُرآنَ ظَاهِرُهُ أنِيقٌ وَبَاطُنهُ عَمِيقٌ لَا تَفْنَى عَجَائِبُهُ وَلَا تَنْقَضِي غَرَائِبُهُ وَلَا تُكْشَفُ الظُّلُمَاتُ إلَّا بِهِ )) (محمد عبده :1989 : 177).

فقد استثمر ابن القيم قول الأمام علي عليه السلام في تعريفه للقرآن وعرفهُ " كتاب الله المبين فهو كتابه الدال عليه والطريق الواصل لسالكيه ونورهُ المبين ورحمة المهداة والسبب الواصل بينه وبين عباده وبابه الاعظم الذي لا يغلق اذ غُلقت الابواب وهو الصراط المستقيم والذكر الحكيم والنزل الكريم لا تفنى عجائبه ولا تقلع سحائبه ولا تنفذ آياته ولا تختلف دلالاته " .(ابن القيم: 1988:ج1:3) وتم استخراج الآيات القرآنية الدالة على موضوع البحث وتبيان الغرض الرئيس الذي تعالجه والاغراض التي لها علاقة بالموضوع .

3 – 4-2 الرجوع الى كتب التفسير :

لقد تنوعت التفاسير وتعددت مناهجها وحقبها الزمنية ، ولأجل أن يستوفي الباحث تفسير كل آية لها صلة او دلالة بموضوع البحث فقد استعان بالتفاسير القديمة مرة وبالتفاسير المعاصرة مرة اخرى .وقد ركزّ على المنهجين الروائي والعقلي في التفسير ايضاً بالتفاسير الروائية , والتفاسير العقلية .

3 – 4-3 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 الادوات حيث ينظر القرآن الكريم لها نظرة عامة وشاملة ، وهذا لم يتم في الفهم البشري ، فالقرآن الكريم وسع بعض الاهداف وضَّيق اخرى ، وأضاف أهدافاً جديدة للتربية البدنية لم تكن موجوده مسبقاً .

3 –4-4 استخراج الآيات القرآنية التي تصلح للمقارنة :

استخرج الباحث عدداً من الآيات التي قُرنت بها الأهداف والأدوات من منظور بشري والمنظور القرآني ، اذ تبين من هذه الآيات تفوق المنظور القرآني على المنظور البشري المادي في أكثر الاهداف والادوات اذ يوجد هناك قصور في الرؤية واكتمال الأهداف من المنظور المادي . وهذا ما اسهم في خروج هذا العمل برؤية جديدة وتأسيس جديد لأهداف لم تكن موجودة من قبل . وهناك اشكال في تسمية بعض الادوات واعدها وسائل ، وهذا ما ألزم هذه الدراسة ببناء قاعدة اساسية لتمييز الأداة من الوسيلة ، بوصف الأداة ما يستعمله الفرد في عملية التعلم واكتساب الخبرات وإدراك المبادئ وتطوير مايكتسب من معارف بنجاح (عبيد:2001 : 13)، وتستخدم أيضاً لوصف بعض الاجراءات او العمليات لأغراض محددة. والتعريف العام للأداة : انها" كيان يستخدم للربط بين مجالين او اكثر لإعطاء فاعلية اكبر, لتأثير مجال في غيره" (الراجح: 1434: 2) . فالفرق بين الوسيلة والاداة أن الاداة هي التي عن طريقها تنقل الوسيلة لتتجاوز بها حدود المكان والزمان. فالوسيلة بحاجة الى الأدوات (الحسن:2011 :323) .

3 - 4-5 العودة الى تفسير الآيات القرآنية واضاءة لمفهوم البشري للتربية البدنية واهدافها وادواتها من خلال تفسير الآيات :

اعتمد الباحث على التفاسير القديمة والحديثة ، ومنها جامع البيان في تفسير القرآن ، للطبري ، والامثل 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 التفاسير .

3 –4 -6 تقسم الدراسة الى ثلاثة محاور هي ؛ التربية البدنية ، والاهداف ، والادوات

المحور الأول : تناول المفهوم البشري العام والتاريخي ثم نظر الى من منظور قرآني . أما المحور الثاني : فسلط الضوء على أهداف التربية البدنية من المنظور البشري المتفق عليها علمياً ، وبعد الرجوع الى القرآن الكريم فقد اعطى أبعاداً متعدده لأهداف أخرى لم يتم التطرق اليها مسبقاً . وأما المحور الثالث فقد قام البحث بتبني موضوع الأدوات والتأسيس لها تأسيساً جديداً من مظور قرآني وميّز بين الادوات والوسائل لدفع الالتباس بين المصطلحين .

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يشتمل هذا الفصل على عرض لمفهوم التربية البدنية أهدافها وأدواتها، كما رسخ في الفكر البشري الآيات القرآنية التي استند اليها الباحث في تأسيس مفهوم التربية البدنية وأهدافها وأدواتها من منظور قرآني ، وتحليل هذه الآيات بالإستناد الى التفاسير المعتعدة في الدراسة ومناقشتها مناقشة علمية بغية التوصل الى مدى كمال أو نقصان ذلك المفهوم بالإستعانة بالقرآن الكريم ، وتبيان قدرة العقل البشري وإمكاناته في التوصل الى حقيقة التربية البدنية .

4-1 معرفة مفهوم التربية البدنية في الفكر البشري ومقارنته بما تتضمنهُ الآيات القرآنية من اشارات مستنبطة تتعلق بهذا المفهوم :

تُعَدّ التربية البدنية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة لها مفاهيم وأهداف تنمي عند الفرد الناحية البدنية والتوافقية والعقلية والانفعالية ، وتقتضي وجود نظرية فلسفية تؤسس لها مفاهيمها وأهدافها التي تختلف من حضارة إلى آخرى (عبد الدائم: 1998 : 95) . ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الشخصي والمستوى القومي ، ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي " (بسيوني: 1992 :7) .

نجد ان أهمية التربية البدنية تظهر من خلال ما يستثمره الشخص من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي الذي يحقّق بلوغ أهداف تربوية تساعده في ترقية واستثمار الجانب الثقافي والاجتماعي ، وتظهر أيضا من مساعدته على التكيف مع جميع الظروف الاجتماعية كما تنمي قدرة الاتصال والتوافق بين الرغبة والعمل عن طريق نشاط مبني على مواقف تعليمية منتظمة وهادفه ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية .

لقد اهتمت البلدان بالتربية البدنية لما لها مردود على بناء مجتمع متكامل وانسان متكامل ، فاختلف مفهوم التربية البدنية من حضارة الى اخرى من حيث المفاهيم والاهداف فمنها ما يهتم بالجسم ومنها ما يهتم بالنفس ومنها ما يؤكد وجود توافق وانسجام بين النفس والجسم . (ابراهيم:1995 : 92)

لقد اهتم القرآن بالمحافظة على جسم الإنسان سليماً قوياً ، ليكون الجسم أداة تمكن الإنسان من اتقان عبادة الله تعالى والتوجه إليه بصدق وإخلاص (الروقي:2010 :20) . والتربية البدنية بمفهومها الواسع تشمل حفظ قوام الجسم ، بتنميته ، ووقايته وعلاجه :( الحازمي:2000 : 206) اما التربية البدنية من منظور اسلامي فهي عملية حفظ وتنمية الجانب البدني ، ليقوم بدوره الذي خُلق لأجله ، والمتمثل في : تحقيق العبودية لله تعالى ، وما يترتب على ذلك من الاستعانة بهذا البدن على أداء العبادات ، كالصلاة والصيام والحج والجهاد في سبيل الله ، وما قد يتطلبه من تعلم بعض المهارات البدنية ، للدفاع عن الضروريات التي هي الدين والمال والنفس والعرض والعقل (الحازمي:2000 : 195 ) . ما يعني أن التربية البدنية بصفتها هذه يمكن أن تكون تربية فاعلة غايتها بناء الفرد والمجتمع .

فالقرآن يرفض أن تكون غاية الجسد دنيوية وانما غايته أن يحقق بلوغ كمال الجسد وخلوده ، كذلك يعطي لنا القرآن الكريم إشارات تركّز على أن تقويم الانسان هو تقويم روحي وجسدي ﱡﭐ ﱥ ﱦ ﱧ ﱨ ﱩ ﱪ ﱫ ﱠ التين: ٤ فقد بين القرآن أن عدم الالتفات الى تربية البدن يؤدي الى ضعف الجانب المعنوي ، فالجانبان متلازمان . (الطبطبائي: 2010 :ج 20 : 180 ) . فالتربية الصالحة هي التي تحسن تنشئة كل من الجانبين المادي والمعنوي حتى يبلغا درجة النضج والكمال .أما التربية الخاطئة فهي التي تستبعد أحدهما لصالح الآخر ، ما يؤدي الى هلاك احدهما او كليهما معاً (الكيلاني: ب تا : 438) . وهكذا يتضح أن " ليس في القرآن فصام بين روح وجسد ، أو انشقاق بين عقل ومادة ، أو انقطاع بين سماء وأرض، أو شتات في العقيدة يوزع (الذات الإنسانية ) بين ظاهر باطن وبين غيب وشهاده ، بل هي العقيدة على هداية واحدة تحسن بالنفس كما تحسن بالجسم ، في غير إسراف ولا جور عن السبيل " (العقاد:2013 : 25) . وعلى هذا الأساس ، فالإنسان مخلوق مسؤول عن عمله الذي يؤديه مستعيناً بجسده (العقاد:2013 :13). وهو كائن مكلف بعقله (العقاد:2013 :16) . وهكذا يتضح أن تربية الإنسان في ضوء الشروط القرآنية السابقة ، جزء من فلسفة الإسلام المتعلقة بوجود الإنسان وعلاقته بالكون والحياة (علوان:2014 :92) . وبهذا تصير التربية البدنية في الفكر الإسلامي القديم ضرورة واضطراراً، وليس ترفاً أو اختياراً (البلدي: 1980 :125) . يقول تعالىﱡﭐ ﲮ ﲯ ﲰ ﲱ ﲲ ﲳ ﲴ ﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹ ﲺ ﲻ ﲼ ﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﳁ ﳂ ﳃ ﳄ ﱠ الحجر: ٢٨ – ٢٩ . والبيّن من الآيتين الكريمتين ، أن الإنسان ذو طبيعتين ، مادية طينية ، وأخرى معنوية روحية . وأن المعنوية متأخر وجودها ونفخها عن المادية . اما تسوية الطبيعة الطينية المادية ، فهي "جعل الشيء مستوياً قيّما على أمره بحيث يكون كل جزء منه على ما ينبغي أن يكون عليه فتسوية الإنسان أن يكون كل عضو من أعضائه في الموضع الذي ينبغي أن يكون فيه وعلى الحال الذي ينبغي أن يكون عليها ولا يبعد أن يستفاد من قوله تعالى (إني خالق) (فإذا سوّيته) أن خلق بدن الإنسان الأول كان على سبيل التدرج الزماني فكان أولاً الخلق وهو جمع الأجزاء ثم التسوية وهو تنظيم الأجزاء ووضع كل جزء في موضعه الذي يليق به وعلى الحال التي تليق به ثم النفخ" أما النفخ ، ف"يعني به في الآية إيجاده تعالى الروح الإنساني بما له من الرابطة والتعلق بالبدن " ( الطباطبائي:2010:ج14: 153-154 ).

4-2 معرفة أهداف التربية البدنية في الفكر البشري ومقارنتها بما تتضمنهُ الآيات القرآنية من اشارات مستنبطة تتعلق بالأهداف :

يعد الإنسان وحدة متكاملة ، وكما نعلم ان التربية البدنية لا تركز على البدن فحسب وانما درست الإنسان من كل الجوانب وأهداف التربية البدنية من المنظور البشري . أما من المنظور القرآني فقد اختلفت الأهداف متأثرة بالغاية من تربية البدن ، فاذا كان البدن غاية بذاته أو حينما يكون البدن فقط وسيلة للَعب والترويح فهذا ما ترفضه التربية البدنية من المنظور القرآني، وذلك لأن التربية البدنية الإسلامية ذات مضمون بدني أخلاقي(سلامة: 1982 :216). أما حينما تراعي التربية البشرية المضامين الدينية أو الأخلاقية لتربية البدن وحينما تكون الغاية أسمى من مجرد غاية اللعب والترويح ، فالمنظوران القرآني والبشري ، منظوران متماثلان . ولكي تحقق التربية القرآنية ، بعدَيهْا العبادي والأخلاقي ، لابّد من أهداف تسعى الى تحقيقها . فأهداف التربية البدنية من المنظور البشري كثيرة ومنها ، الهدف الصحي ، حيث تساعد التربية البدنية على تنمية الكفاية البدنية، والمقصود بها أن الجسم يكون سليما من الناحية الفيزيولوجية والمرفولوجية مع تنمية الجسم بما يناسبه من تدريبات وتمرينات تتناسب مع مرحلة البنية، كما تنمي العضلات والمفاصل وتقويهما، بالإضافة إلى ذلك تعمل التربية البدنية على تنمية المقدرة الحركية لأنها تؤهل الجسم للقيام بجميع حركاته وبكفاءة عالية، إضافة إلى أن الجسم يكتسب خفة ورشاقة ومرونة في المفاصل وقوة في التحمل والسلامة في جميع الأجهزة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي وغير ذلك من عناصر اللياقة البدنية ) صالح:1981 : 24) .

فالتربية البدنية والصحة البدنية برنامجان متحالفان ، ونتيجة لهذا الاتجاه فقد وضع برنامج خاص في كثير من معاهد المعلمين من شأنه تدريس الصحة المدرسية مع تضمين العلاقة بالجانب البدني (عبدالمعبود:2016: 56 ) . فلتربية البدنية شأن كبير في تحقيق الصحة النفسية . وهي عنصر مهم في تكوين الشخصية الناضجة السوية ، كما إنها تعالج الكثير من الانحرافات النفسية ، وبالمحصلة تحقيق التوافق النفسي (انطوان:1980 : 16) .

وأما الهدف العقلي ، فيتجاوز اقتصار عمل التربية البدنية على الجسم ، ومن اللازم أن نتذكر دائماً أن العقل والجسم مرتبطان ارتباطاً وثيقاً ، فليس الغرض من الجسم أن يكون آلة العقل فقط . بل إن التنمية البدنية تؤدي الى استخدام العقل استخداماً فعالاً مؤثراً ، وعلم النفس الحديث يؤكد هذه النظرية المهمة ، فمن الاساسيات ان تعمل التربية البدنية على تفتح العقول مثلما تعمل على تقوية العضلات ( بيوكر:1964:184) حيث تعمل التربية البدنية على زيادة قدرة الفرد على تركيز الإنتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والإبداع والابتكار( خفاجه : السايح:2008 : 11) .

وأما الهدف الاجتماعي ، فيتضح من خلال النظر الى النشاط البدني ضمن البيئة الاجتماعية التي تحتضنه ، فالنشاط البدني وسيلة لتعليم الصغار تقاليد البيئة ومبادئها ، كذلك التعاون من أجل التغلب على الصعاب للحصول على الطعام والمأوى ، وكل ذلك يعمل اجتماعياً على تحقيق الترابط والتماسك الاجتماعيين ويخلق مناخ التعاون والترابط والتكيف مع البيئة والجماعة وتماسكها ، وقد كانت التحركات الجماعية وأهداف الألعاب ورقصات في التاريخ القديم ، بمثابة أداة استغلها قادة القبائل بمهارة من أجل تنمية روح الجماعة ( فان ديلون وآخرون: 1970 :70 ) .

وأما الهدف العملي الاقتصادي ، فيتضح بتحسين وتطوير قدرات الفرد وزيادة الإنتاج بواسطة الجسم القوي والقادر والمهاري. إن تدريب الفرد منذ الصغر على أن يكون منتجاً أولاً وأميناً في عمله الانتاجي ثانياً هو عملية تربوية هادفة تعمل على أن يكون الفرد كائناً اقتصادياً فضلاً عن كونه كائناً اجتماعياً (بيوكر:1964 :156 ) .

أما أهداف التربية البدنية من المنظور القرآني فتؤكد أهمية الجسم دينياً واجتماعياً. ويمكن إجمال تلك الأهداف بأهداف عقائدية واجتماعية وفردية. يأتي على رأسها، الهدف العبادي ، ويُعّد الهدف العبادي هدفاً عاماً تنتظم الأهداف الاخرى وفقاً له . ومن هنا نفهم ، اهتمام القرآن بالبدن وتربيته . فقوله تعالى ﱡﭐ ﱣ ﱤ ﱥ ﱦ ﱧ ﱨ ﱩ ﱠ الذاريات: ٥٦ ، يعني أن غاية خلق الانسان هي التقرب إليه بالعبودية طوعاً أو كرهاً (الطوسي :ج 9: 388) وعلى هذا تصير تربية البدن ، من المنظور القرآني ، هدفاً عبادياً . وتصير تربية الجسم وسيلة لغاية ، قد تكون واجبة أو مستحبة أو محرمة ، فتأخذ الوسيلة حكم الهدف والغاية ، لأن الوسائل لها أحكام المقاصد . (ابن سلوم: ب تا:30) وهكذا تتعارض تربية الانسان بدنه ، مع هدف أن يكون قادراً على انتهاك محارم الله تعالى، كالسطو على أموال الناس ، أو الفتك بأعراضهم ، أو ليباهي بجسمه وقوته الناس فهذا مما ينهي عنه القرآن .

وأما الهدف الآخر، فهو الصحي النفسي ، ومفادُه ؛ أن الجسم الضعيف أكثر عرضه للأمراض ، لعدم قدرته على مقاومتها لأن الأمراض التي تلحق البدن " أما من سوء المزاج ، بخروجه ، عن الاعتدال وإما من فساد العضو ، وقد يكون من ضعف المقاومة " .(ابن قيم الجوزية: 171) . وسبب ضعف القوى ناتج عن عدم العناية بغذاء البدن ، إفراطاً أو تفريطاً ، أو ناتج عن عدم الحركة (ابن جماعة : 234 ) . فمن أسباب السعادة " سعادة الإنسان في جسمه وبدنه ، كصحته واعتدال مزاجه ، وتناسق أعضائه ، وحسن تركيبه ، وصفاء لونه ، وقوة أعضائه " (ابن القيم :168 ). كما في قوله تعالى ﭐﱡﭐ ﱐ ﱑ ﱒ ﱓ ﱔ ﱠ الأعلى: ١٤ ، وقوله تعالى ﱡﭐ ﱈ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌ ﱠ عبس: ٣ . ويتضح أن التزكية ذات مداليل واسعة ، تشمل ، تطهير الروح من الشرك ، وتطهير الأخلاق من الرذائل ، وتزكية الابدان بإعطاء الزكاة والصدقات في سبيل الله ( الشيرازي:2005 : ج 20 :138 ) .

وأما الهدف العلمي والاقتصادي ، فيتضح من خلال تأكيد القرآن الكريم أهمية القدرة البدنية للفرد في تحقيق قوته وفاعليته الانتاجية وتوظيف ثروته المالية في الانتاج سواء كان معنوياً أو مادياً ( الشيرازي:2005 : ج 12 : 479) . يقول تعالى : ﱡﭐ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﲃ ﲄ ﲅ ﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﲑ ﲒ ﲓ ﲔ ﱠ الروم: ٩ . والواضح من النص الكريم ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين التربية البدنية والاقتصاد، وأن لتربية الجسم تأثيراً مباشراً في الاقتصاد المعاشي للفرد , فكلما كان الجسم اكثر قابلية وقدرة على العمل والعطاء كان اكثر انتاجاً . يقول تعالى : ﱡﭐ ﲙ ﲚ ﲛ ﲜﲝ ﲞ ﲟ ﲠ ﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﱠ القصص: ٢٦ , حيث يتضح في الآية ان من اسباب قبول المستأجر، امتلاكه قوته البدنية المنضبطة بالشروط الاخلاقية .

وأما الهدف القيادي : فتكمن أهميته في كون موقع القائد هو المقدمة . وقد اتفق القرآن الكريم مع حضارات واختلف مع حضارات أخرى من حيث طريقة الاختيار الامثل للقائد. (الخطيب:2007 :17) ﭧﭐﭨﭐﱡﭐ ﱼ ﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﲃ ﲄ ﲅﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊ ﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﲑ ﲒ ﲓ ﲔ ﲕﲖ ﲗ ﲘ ﲙ ﲚ ﲛ ﲜ ﲝ ﲞ ﲟ ﲠﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﱠ البقرة: ٢٤٧ . وهنا يبين القرآن الكريم أن القيادة تبنى على اختيارين . فقد اختار الله تعالى طالوت ملكاً وقائداً لما يتصف به من صفات معنوية ومادية. فهو معنوياً الأكثر علماً والأنضج عقلاً، وهو من الناحية البدنية الأقوى، وهذا يعني أولاً أن الإختيار هو اختيار الله تعالى ، وثانياً : إنّ النسب الرّفيع والثروة الكبيرة ليستا امتيازين للقائد إطلاقاً، أمّا الزيادة في العلم والزيادة في القوّة الجسميّة فهما امتيازان مهمّان في شخصيّة القائد (الشيرازي:2005: ج2: 222) . وفي آية اخرى يوكد القرآن الكريم أهمية القيادة وشروطها الجسمانية ، فيقول ؛ ﭐﱡﭐ ﱁ ﱂ ﱃ ﱄ ﱅ ﱆ ﱇﱈ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌ ﱠ القصص: ١٤ . ويتضح من الآية الإشارة الى أن اشتداد القوى البدنية مقدمة لاستحقاق القيادة ، بما ذلك القيادة الالهية . (الطوسي:460: ج8 : 126), ويؤكد هذه الحقيقة قوله تعالى : (ﱁ ﱂ ﱃ) ، اي شدة بدنه وقواه، (الطبري:2000: ج19: 535). وفي أشاره أخرى ﭧﭐﭨﭐﱡﭐ ﱐ ﱑ ﱒ ﱓ ﱔ ﱕ ﱖ ﱗ ﱘ ﱙ ﱚ ﱛ ﱜ ﱝ ﱞ ﱟ ﱠﱡ ﱢ ﱣ ﱤ ﱥ ﱠ الأعراف: ١٤٥ . والآية ، هنا ، تشير إلى أخذ القيادة بقوة وبعزيمة (الاندلسي: ج5: 447) . ومن هنا يتضح ان القائد في الجماعة الرياضية هو الذي يتوفر على زيادة في القوة الجسمية والمعنوية (صباح الدين: 1998 :138) .

وأما الهدف الحربي والدفاع عن النفس : فيبين القرآن الكريم ، ان أحد أهم أهداف التربية البدنية هو الدفاع عن النفس ، وفي هذه آية يقول ﭐﭨﭐﱡﭐ ﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﳁ ﳂ ﳃ ﳄ ﳅ ﳆ ﳇ ﳈ ﱠ هود: ٨٠ فقول ابراهيم (ع) للملائكة الذين لم يعرفهم ، وكان خائفاً منهم ، (ﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﳁ ﳂ) , يعني " لو ثبت لي قوة ملتبسة بكم بالمقاومة على دفعكم بنفسي لفعلت" (الألوسي : ج8 :330 ) . وهذا يعني مشروعية أن نستخدم القوة التي يسرها الله لنا في دفع العدوان وإحقاق الحق (سيد قطب:ب تا : ج 8 : 81). ومن هنا يبدو أن التربية البدنية تهدف الى تنمية القوه وتنمية روح الجندية كالضبط والطاعة والنظام والصبر (الخطيب: 2007 : 248) . فقد تحرص الدول على امتلاك جيوشها قدرات متعددة ومتنوعة ، وهذا ما يفسر اعتداد جيش مملكة سبأ بتلك القدرات في قوله تعالىﭐﱡﭐ ﲴ ﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹ ﲺ ﲻ ﲼ ﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﱠ النمل: ٣٣ ، وقد أراد الناطقون باسم الجيش بقولهم (ﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹ ﲺ ) " نجدة وشجاعة ، فأرادوا بالقوة: قوة الأجساد والآلات ، وبالبأس : النجدة والبلاء في الحرب " ( ابن عجيبة: 1419 : ج 4 : 378) .

وأما الهدف التأملي : فالتأمل هدف تربوي عُني به القرآن كثيراً ، فقد دل القرآن الكريم في آيات مباركة على أهمية ممارسة التفكّر والنظر والتأمّل . يقول تعالى ﭐﱡﭐ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﲃ ﲄ ﲅ ﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﲑ ﲒ ﲓ ﲔ ﱠ الروم: ٩ وهنا ، اصبحت رياضة المشي ، ليست غاية بذاتها ، وليس الأهم فيها فقط تقوية البدن وأعضائه . وانما هي فرصة للتأمل والتفكّر. وتتأكد القناعة النفسية التي تنتهي إلى فكرة لا بقاء للقوة في حال كون هذه القوة قوة ظالمة . (الرازي:1420 : ج 13 :321) فالقرآن مليء بآيات التأمل التي تدعو الى السمو الروحي عن طريق التأمل والتفكر (محجوب:2013 :199) .

وأما الهدف الجمالي : فجمال الجسم صفة أخرى غير صفة القوة أو الصحة ، " فالجسم الجميل هو الذي تتّزن فيه وظائف الحياة بغير زيادة ولا نقصان وآية الجسم الجميل أن تنهض أعضاؤه مرةً سلسة ميسورة الحركة لا ترى عضواً منها عالةً على سائر الأعضاء "( العقاد:2013 :27) . وهذا الجمال هو ما تشير إليه الآية في قوله تعالى ﱡﭐ ﲔ ﲕ ﲖ ﲗ ﲘﲙ ﲚ ﲛ ﲜ ﲝ ﲞ ﲟ ﲠ ﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﲭ ﲮﲯ ﲰ ﲱ ﲲ ﲳ ﲴﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹ ﱠ السجدة: ٧ – ٩. حيث ارتبط فعل الخلق بصفة الحسن والجمال . هذا الانسان في ترّقٍ مستمر ، بما في ذلك ترقّيه الجسدي ، " وترقّيه لا ينقطع " (ابن عجيبة:1419 : ج 5 : 291 ) . فإذا نظرنا إلى الإنسان، وأخذنا بنظر الاعتبار كلّ جهاز من أجهزته، فسنرى أنّها خلقت من ناحية البناء والهيكل، والحجم، ووضع الخلايا، وطريقة عملها، بشكل تستطيع معه أن تؤدّي وظيفتها على النحو الأحسن، وفي الوقت ذاته فقد وضعت بين الأعضاء روابط قويّة بحيث يؤثّر ويتأثّر بعضها بالبعض الآخر بدون إستثناء(الشيرازي:2010 :ج13: 105).

وأما الهدف العلمي : فقد أنعم الله سبحانه وتعالى على الإنسان بالعقل وميّزه عن سائر المخلوقات . فالعقل من الوسائل والاهداف التي تعتمد عليها التربية بضمنها التربية البدنية والارتباط بين الجسم السليم ، فالجسم يتأثر بما يقع على العقل من مؤثرات خارجية أكثر مما يتأثر العقل بما يتأثر على الجسم والدليل على ذلك وجود اناس كثيرين على الرغم مما تقع على اجسادهم من عاهات وإعاقات الأ ان عقولهم تبقى حيه تفكر وتدرك وتتعلم بينما أناس آخرون فقدوا عقولهم فلم ينتفعوا من اجسامهم وان كانت صحيحة قوية .(النهار: 2010 :134) قول تعالى ﱡﭐ ﱁ ﱂ ﱃ ﱄ ﱅ ﱆ ﱇﱈ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌ ﱠ القصص: ١٤ والأشد " ما بين الثماني عشرة إلى الثلاثين والاستواء ما بين الثلاثين والأربعين ، فإذا زاد على الأربعين أخذ في النقصان " والذي يترتب على هذا النموّ الجسماني السليم هو ؛ (( آتيناه حكما وعلما )) (السيوطي : ج 7 : 476) .

4-3 معرفة مفهوم الادوات في الفكر البشري ومقارنتها بما تتضمنهُ الآيات القرآنية من اشارات مستنبطة تتعلق بالأدوات :

لقد خلق الله تعالى اجسامنا للحركة وليس للسكون ، فالحركة هي النشاط الأساسي للحياة وهي الطريقة الأساسية لتغير الافكار والمفاهيم ، فهي تساعد الفرد على اكتساب الجوانب المعرفية وتشكيل مفاهيم وحل المشكلات ، وهي ايضاً إحدى الوسائل المهمه لتربية الفرد التربية الشاملة والمتزنة ، فهي تحدث اما بتأثير خارجي كتأثر جسم بجسم آخر أو داخل الجسم نفسه (ذاتيه) بتأثير قوة العضلات ( احمد: ب ت:23 ) .

ومع بزوغ فجر الاسلام لم يهمل في دعوته مفهوم الرياضة والحركة والمطالبة بممارسة النشاط الحركي لغرض الإعداد البدني والترويح عن النفس ، مؤكداً ان الحركة هي الوسيلة التطبيقية لاكتساب الصفات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل والقوام السليم ، والصفات الخلقية السامية ، كالأمانة والطاعة والصدق واحترام الآخر وإنكار الذات (ابن عاشور:1984 :278 ) . فالأداة ضرورة ملحة لتذليل الصعاب في عملية بناء البدن (الكاتب،الزهيري:2011: 138) . 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:2011 :253)

وهنا قسم الباحث الادوات الى 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 الى مدى إمكانية استخدامها من حيث كونها تدخل ضمن وسائل بدنية يمكن ان تستخدم فيها الكثير من الاجهزة والادوات سواء أكانت هذه الأجهزة والأدوات صغيرة أم كبيرة أم معقدة أم بسيطة أو بدون استخدام أجهزة أو أدوات. ( هلول ، طارق:2014 : 263-264) وتشتمل الادوات المادية على : الاجهزة والمعدات والآلات ، وهي ما تساعد الفرد على التعلم والتدريب وتسهم بدرجة كبيرة في اكتساب الفرد اداء جيداً للحركات الرياضية . وهناك الادوات المادية (الماء ، والارض , والهواء ) التي تعدّ اداة مهمة من ادوات بناء البدن ، فالرياضات المائية والرياضات الهوائية والرياضات التي تمارس فوق سطح الارض كلها تدخل فيها البحار والانهار والجبال والرمال والأجواء في السماء ، أدوات فاعلة ومؤثرة .

وأما النوع الثاني من الأدوات فهو ،الادوات المعنوية ، ويُعدّ التأمل الذي هو 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 يخير 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 التي تُعد من أهم الادوات التي يستعين بها الجسم لتحقيق لياقته ، فهي أداة يستخدمها الفرد لتحسين عملية التعلم والتعليم وهي تسهم من خلال الفُرجة في الملاعب أو من على شاشات العرض ، في تبسيط المعقد وتوضيح التفاصيل وزيادة الدافعية نحو التعلم ( نعمة : الجبوري:2015 :140 ) .

أما الادوات من منظور قرآني فقد اهتم الإسلام بالمحافظة على جسم الإنسان سليماً قوياً ليكون أداة تمكن الانسان من اتقان عبادة الله تعالى والتوجه إليه بصدق وإخلاص (الروقي:2010 : 20) . والتربية البدنية بمفهومها الواسع تشمل حفظ قوام الجسم ، بتنميته ، ووقايته وعلاجه ( الحازمي:2000 : 206) وهذا يتطلب الاهتمام بالأمور الآتية. وقال تعالى ﱡﭐ ﲟ ﲠ ﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﱠ المائدة: ٣٥ .

يُعّد الجهاد أحد وسائل التربية البدنية التي من خلال ادواته يتحقق الهدف الذي شُرّعت لأجله تلك العبادة ، ذلك أن لكل وسيلة اداة يتحقق عن طريقها 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:2000 :77) . اما المبارزة من أدوات الجهاد فترتبط بسلاح المبارزة وهو يتطلب مهارة عالية ولياقة بدنية ممتازة ورشاقة وخفة حركات وقوة وبداهة ورشاقة لا يجرأ على ممارستها الا من يتحلى بروح البطل . فقد أمر القرآن الكريم بان يكون المؤمن قوياً ، فالدين الإسلاميّ دين عِزّة وقوّة ورِفعة، وهو يطلب من المسلمين أن يكونوا أقوياء، ودعا القرآن الكريم الى تقوية الأجسام . ﭧﭐﭨﭐﱡﭐ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﲭ ﲮ ﲯ ﲰ ﲱ ﲲ ﲳ ﲴ ﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹﲺ ﲻ ﲼ ﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﳁ ﳂ ﳃ ﳄ ﳅ ﳆ ﳇ ﱠ الأنفال: ٦٠ فالقوّة في الإيمان والعقيدة، والقوّة في العمل، والقوّة في الأبدان ينتج عنها كلّ خير للمسلمين. وقول النبيّ صلّى الله عليه واله وسلّم: (المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى اللَّهِ منَ المؤمنِ الضَّعيفِ، وفي كلٍّ خيرٌ)( صحيح مسلم:1987: 2664). وكما ذكر القرآن الكريم ﱡﭐ وﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﲭ ﲮ ﲯ ﲰ ﲱ ﲲ ﲳ ﲴ ﲵ ﲶ ﲷ ﲸ ﲹﲺ ﲻ ﲼ ﲽ ﲾ ﲿ ﳀ ﳁ ﳂ ﳃ ﳄ ﳅ ﳆ ﳇ ﱠ الأنفال: ٦٠ وكلمة «قوّة» وإن قصرت لفظاً، إلاّ أنّها ذات معنى واسع ومغزى عميق، فهي لا تختص بأجهزة الحرب والأسلحة الحديثة لكل عصر فحسب، بل تتسع لتشمل كلّ أنواع القوى والقدرات التي يكون لها أثر في الانتصار على الأعداء، سواء من الناحية المادية أم من الناحية المعنوية( الشيرازي:2005 : ج5 : 450 ) يقول تعالى: ﱡﭐ ﲕ ﲖ ﲗ ﲘ ﲙ ﲚ ﲛ ﲜ ﲝ ﱠ النازعات: ٢ – ٤ . والواضح ابتداء الآية بالقسم بأمور محفّزة منبّهة . فقد أقسم أولاً بالخيول المندفعة إلى ميدان الجهاد وهي تحمحم وتتنفس بشّدة (الشيرازي:2005 : ج 20 :390) . 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 الاخرى حيث تكون هذه الادوات مكملة بعضها لبعضهما الآخر ، وكما يقول تعالى ﱡﭐ ﲠ ﲡ ﲢﲣ ﲤ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﱠ البقرة: .

أما الوضوء 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 اثناء الوضوء للصلاة تعيد للمرء حيويته ونضارته ، بالإضافة الى انها تساعد خلايا المخ على التجدد كذلك من فوائده الطبية ، التجدد والاستمرار في ضخ الدم .(الوحش:2007 : 170).

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: 1429ه : 125) . 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 تتابعت وتآلفت وانسجمت ( خليل:2002 : 29-30) .

أما المشي ، فهو أداة اخرى من ادوات التربية البدنية من المنظور القرآني ، وهو من رياضات التحمل التي تساعد وتحافظ على مستوى اللياقة والارتخاء 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:2002 : 18 ) . وقد أشار القرآن الكريم في آيات مباركة الى أهمية المشي . ﭧﭐﭨﭐﱡﭐ ﱔ ﱕ ﱖ ﱗ ﱘ ﱙ ﱚ ﱛ ﱜ ﱝ ﱞ ﱟﱠ ﱡ ﱢ ﱣ ﱠ الملك 15 فالمشي يكون مثالياً وصحياً للجسم عندما يكون في بيئة مناسبة ( الشيرازي:2005 : ج 18 : 494 ) . وفي آية اخرى يتضح ان المشي المثالي للفرد هو الذي يكون ، حينما تنتصب القامة (الطنطاوي : ج1 : 4277) . وفي آية اخرى يبين الله سبحانه وتعالى أهمية المشي فيقول : ﱡﭐ ﱯ ﱰ ﱱ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼ ﱠ ص: ٦ وهنا تبين لنا المشي السريع «إنطلق» مشتقّة من (إنطلاق) وتعني الذهاب بسرعة والتحرّر من عمل سابق (الشيرازي:2005 : ج 14 : 450 ) . وفي آية اخرى ﱡﭐ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﲭ ﲮ ﱠ الفرقان: ٦٣ وهنا بُبين القرآن الكريم طريقة المشي المثالي الخالي من العيوب والصفات الأخلاقية غير المرغوبة كالغرور والتكبر،لأن الملكات الاخلاقية تظهر في حركات الانسان . والمشي هو واحد من أهم الحركات عند الإنسان حيث نستطيع ان نرى جانباً من جوانب أخلاق الإنسان (الشيرازي:2005 : ج 11 : 303) .

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 ، وهذا ما يؤكد قول النبي محمد (صلى الله عليه واله وصحبه وسلم ) (صوموا تصحوا ) ( العقيلي :2/92) فعندما يصوم الإنسان فطاقته تتجدد ويصبح أكثر فاعلية ونشاطاً . والذي لا يقل اهمية عن الصيام طيبة الأكل والشرب : حيث لم يقتصر دور الإسلام على تنظيم التعامل مع الغذاء بالتحليل والتحريم، بل تعداه إلى العمل على خلق وتشكيل وعي وحس تغذوي لدى المسلم . فقد اهتم 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 وبدنياً بواسطة تغذيته ومن التشريعات التي اوجدها الله تعالى للإنسان في هذا المجال ، وشرط فيها عدم الإسراف بقوله ﱡﭐ ﲸ ﲹ ﲺ ﲻ ﲼ ﲽ ﳇ ﱠ البقرة: ١٦٨ ﱡﭐ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﲐ ﱠ الأعراف: ١٥٧ ﱡﭐ ﲉ ﲊ ﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﲱ ﱠ الأنعام: ١٤٥ . وهنا ، يلفت القرآن الكريم أنظارنا إلى أن الغذاء ليس مجرد مواد عضوية وغير عضوية يتناولها الإنسان ليحيى ويبقى، كما يتصور البعض ، بل هو أبعد غوراً وأعظم شأناً، 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 وملمح من ملامح هويته، فلا بد إذن من تنظيمه وترشيد النظر إليه وتقنين التعامل معه، بما يحفظ للإنسان بقاءه وبقاء هويته وثقافته (التكروري:1987 :37 ) .

أما الاتزان والاعتدال والمتمثلان بقوله تعالى : ﱡﭐ ﱗ ﱘ ﱙ ﱚ ﱛ ﱜ ﱝ ﱞ ﱟ ﱠ ﱡ ﱢ ﱣ ﱤ ﱥ ﱦ ﱧ ﱨ ﱩ ﱪ ﱫ ﱬ ﱭ ﱮ ﱯ ﱰ ﱱ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱠ الحجر: ١٩ – ٢١ فيتضح من خلال الآيتين ، أن كلمتي (ﱡ) و (ﱵ ﱶ) تشيران الى اهمية اعتدال النظام الغذائي فهو نظام متوازن يقوم على التوسط والاعتدال فالتوازن هو الركيزة الأساسية لضمان سلامة صحة الإنسان ونشاطه .(الأغا:2013 : 9 ) والاعتدال هو الاساس للنشاط والحيوية .

وقد أبان القرآن عن ( الوسطية ) الدالة على ذلك التوازن والاعتدال في أكثر من آية مباركة كما في قوله تعالى ﱡﭐ ﱚ ﱛ ﱜ ﱝ ﱞ ﱟ ﱠ ﱡ ﱢ ﱣ ﱤ ﱥﱦ ﱧ ﱨ ﱩ ﱪ ﱫ ﱬ ﱭ ﱮ ﱯ ﱰ ﱱ ﱲ ﱳ ﱴ ﱵﱶ ﱷ ﱸ ﱹ ﱺ ﱻ ﱼ ﱽ ﱾﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﲃ ﲄﲅ ﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊ ﲋ ﱠ البقرة: ١٤٣ وهنا يبين الطبرسي أهمية الاعتدال ، وضبط المسافة بين الافراط والتفريط ( الطبرسي:2009 : ج 3 : 176 )

وأما التسبيح والاستغفار : فيعّدان أداتين مهمتين من أدوات التربية البدنية . قال تعالى على لسان نوح (عليه السلام ) ﱡﭐ ﳀ ﳁ ﳂ ﳃ ﳄ ﳅ ﳆ ﳇ ﳈ ﳉ ﳊ ﳋ ﳌ ﳍ ﳎ ﳏ ﳐ ﳑ ﱠ هود: ٥٢

أي ، لا تظنوا أنّ الإِيمان والتقوى يضعفان من قوتكم ، بل إنّ قواكم الجسميّة ستزداد بالاستفادة من القوّة المعنوية ، والواضح في هذه الآية أنّ القرآن يقيم رابطة بين المسائل المعنوية والماديّة، فيعدّ الاستغفار من الذنب والتوبة إِلى الله أساس العمران والخصب والخضرة والنضرة والزيادة في القوة والاقتدار . (الشيرازي:2010 :ج 6: 559) أما قوله تعالى: ( ويزدكم قوةً إلى قوتكم ) فالظاهر أنّ الله سبحانه يمنح الجسم البشري من خلال الإكثار من الاستغفار قوةً ، يشير بعض المفسّرين الى أنّ المراد من القوّة هو القوّة الجسمانية ، ومنهم من قال: إِنّها القوى المادية تضاف إِلى القوّة المعنويّة. ولكنّ تعبير الآية مطلق وهو يشمل أي زيادة في القوى المادية والمعنويّة (الشيرازي: 2010 :ج 6: 560). وهنا يتضح اهتمام القرآن الكريم بالأدوات الروحية وصقل النفس وتهذيب الشعور على ضابط داخلي وخارجي بحيث يسلك الإنسان السلوك السليم ويحقق له الأمن والقوة والسعادة وللمجتمع التقدم والازدهار (محمد : 2000: 14) .

4-4 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 :2001: 13) وتستخدم أيضاً لوصف بعض الاجراءات او العمليات لأغراض محددة. والتعريف العام للأداة : انها" كيان يستخدم للربط بين مجالين او اكثر لإعطاء فاعلية اكبر, لتأثير مجال في غيره" (الراجح:1434: 2) . والفرق بين الوسيلة والاداة أن الاداة هي التي عن طريقها تنقل الوسيلة لتتجاوز بها حدود المكان والزمان. فالوسيلة بحاجة الى الأدوات (الحسن:2011 :323) . وقد أسس الباحث لمفهوم الأدوات ، من خلال جعلها صنفين ، مادية ومعنوية . فالمادية شملت الاجهزة والمعدات والآلات والتي باستطاعتها ان تحقق الهدف وهو تربية البدن والاوساط المادية التي اشتملت على الماء والهواء والارض وكذلك الادوات المعنوية والتي تضمنت التأمل والمشاهدة . وكذلك قام الباحث بتأسيس للأدوات 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 الأدوات المعنوية المتعلقة بزكاة الطعام والشراب ، وطيبهما ، والاتزان والاعتدال ، والاستغفار والتسبيح ( أمير: 2018).

-الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1-الاستنتاجات :-

1. تأسيس لمفهوم التربية البدنية قرآنياً
2. الوصول الى أهداف جديدة لم يتطرق لها مسبقاً .
3. تأسيس لمفهوم الادوات
4. يدعو القرآن الى التوازن بين الروح والجسد وتربية الاجسام لتقوم بدورها الذي خلقت لأجله وهو العبودية لله .
5. التربية البدنية في الفكر الإسلامي ضرورة واضطراراً وليس ترفاً أو اختياراً
6. هناك تماثل بين المنظور القرآني والبشري في تحقيق اهداف التربية البدنية ببعديها العبادي والاخلاقي .

5-2-التوصيات :-

1-ضرورة اضافة الاهداف التي وجدها القرآن الى مفاهيم التربية البدنية

2- ضرورة التمييز بين الوسيلة والاداة بالاستناد على القاعدة التي تم التوصل اليها .

3-الاهتمام بالروح والجسد لانهما وحدة متكاملة يكمل بعضهما البعض ويدعمه ويحقق متطلبات الطرف الاخر .

4-الاهتمام بالرياضات التي تحث على التأمل والتدبير لما لها من مردود ايجابي على العقل البشري .

1. المصادر العربية

* آ . بتري: مدخل الى تاريخ الرومان وأدبهم وآثارهم . ترجمة يوئيل يوسف عزيز . مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر . بغداد .1977.
* ا البوشيخي ، لشاهد : نظرات في المصطلح والمنهج : فاس . ط1 . 2002
* ابن القيم الجوزية شمس الدين محمد بن أبي بكر : مدارج السالكين . ط2 . بيروت . دار الكتب العلمية . 1408 . 1988 .
* ابن جماعة ، بدر الدين : تذكرة السامع والمتكلم في أداب العالم والمتعلم . بيروت . دار الكتب العلمية . ب تا .
* ابن حجر أحمد بن علي بن حجر العسقلاني : فتح الباري بشرح صحيح البخاري . تحقيق عبدالعزيز بن باز . تبويب محمد فؤاد عبدالباقي . 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. 1984.
* ابن عجيبة ، ابو عباس أحمد بن محمد: البحر المديد في تفسير القرآن المجيد . تحقيق وتعليق احمد عبدالله القرشي رسلان . القاهرة 1419 . 1999 .
* ابن كثير ، عماد الدين دمشقي: تفسير القرآن العظيم . مؤسسة قرطبة. مصر .ط1 . 2000.
* أبو الفتوح ، شريفة : التغذية الصحية والجسم السليم . دار أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي . الجيزة . مصر . ط1 . 2006 .
* أبو داود ، أخرجة : في كتاب الطب . باب في الأدوية المكروهة . برقم (3784) .
* أحمد ، الطائي ، مازن عبدالهادي : مازن هادي كزار : عبدالملك مرموق : فسيولوجيا الحركة . دار الكتب العلمية . بيروت . ب ت.
* الأذري ، بو داوود سليمان بن الأشعث : سنن أبي داود . إعداد وتعليق عزت عبيد الدعاس. وعادل السيد . ط 1 . بيروت . دار الحديث . 1388 . 1969 .
* الأسدي ، سعيد جاسم : أخلاقيات البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية والتربوية . مؤسسة وارث الثقافية . البصرة . العراق . ط 2 . 2008.
* الأصفهاني ، الراغب : مفردات الفاظ القرآن . تحقيق صفوان عدنان داوودي . دار القلم . دمشق . ط 4 . 1430 / 2009.
* الأغا ، آية محمد : النظام الغذائي في ضوء السنة النبوية : جامعة غزة . كلية أصول الدين . 2013 .
* الامام ، جمبل اسماعيل . النداوي فواز جاسم : صور من التربية الرياضية وفق المنظور الاسلامي. مجلة التربية والعلم . جامعة الموصل . 2012.
* أمير ، عباس : التبيان التكوّن القراءة ،مدخل لنظرية معرفية في نشوء الكون ونظام الكائنات . دار اسامة . عمان . الاردن . 2001.
* أمير ، عباس محاضرة صوتية . مؤسسة القرآن للجميع للبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية ، محاضرة صوتيه .22/1/2018 .
* أوببير ، رونيا : التربية العامة . ترجمة عبدالله عبد الدائم . دار العلم . للملايين . بيروت 1998.
* أوس ، عبد العزیز: نظام التربية البدنية والریاضیة من خلال التشريع الرياضي الجزائري في المنظومة التربوية الوطنية. مذكرة ماجستير. جامعة الجزائر. 2009.
* ايمار ، اوبوايه ، اندريه . جانين: تأريخ الحضارات العام . نقله للعربية فريد داغر . فؤاد ابو ريحان . بيروت .ج1. 1986 .
* البخاري ، أخرجة : في كتاب الطب . باب ما يذكر في الطاعون . برقم (5728) .
* البخاري ، صحيح : كتب الصوم . باب :سواك الرطب واليابس للصائم . ج 3 .
* البخاري ، صحيح: كتاب بدء الخلق . باب صفة النار وأنها مخلوقة . رقم الحديث (3264) . ج 4 . د تا.
* البخاري ، محمد بن إسماعيل : الجامع الصحيح . شرح وتحقيق محب الدين الخطيب . ترقيم محمد فؤاد عبدالباقي . نشر ومراجعة قصي محب الدين الخطيب . ط1 . القاهرة . المطبعة السلفية ، 1400ه .
* بدوي ، احمد زكي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية . مكتبة لبنان . بيروت .
* بدوي ، عصام : الرياضة دواء لكل داء . دار الفكر العربي . القاهرة .ط1. 1998.
* بسيوني ، محمد عوض: فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. ط2 . ديوان المطبوعات الجامعية .1992.
* البلدي ، أحمد بن محمد بن يحيى : تدبير الحبالى والأطفال والصبيان . تحقيق محمود قاسم . دار الرشيد للنشر.بغداد.1980.
* بن حنبل ، أحمد بن محمد : المسند . وبهامشه منتخب كنز العمال . ط 5 . بيروت . المكتب الإسلامي .1405ه – 1985 م .
* بيوكر ، تشارلزا . :أسس التربية البدنية : ترجمة حسن معوض وآخرون . مكتبة الانجلو المصرية . القاهرة . 1964.
* الترمذي ابو عيسى محمد بن عيسى بن سورة : الجامع الصحيح . د تا .
* الترمذي ، الحافظ أبي عيسى محمد بن عيسى : الجامع الصحيح لسنن الترمذي . دار الفكر . بيروت . 297ه.
* التكروري ، المصري ، حامد . خضر : تغذية الإنسان . دار الحنين للنشر والتوزيع .د تا.
* تهامي ، باسم محمد : فلسفة التربية الترويحية من منظور الاسلام .رسالة ماجستير . جامعة حلوان .200 .
* الجرجاني ، الشريف : التعريفات .تحقيق ودراسة محمد صديق المنشاوي . دار الفضيلة. القاهرة. ب تا .
* الجرمي ، ابراهيم محمد : معجم علوم القرآن . دار القلم . دمشق . ط1 .1422/2001.
* الحازمي ، خالد بن حامد: أصول التربية الإسلامية . ط1 . دار عالم الكتب للنشر . المملكة العربية السعودية . 2000.
* حداد ، خالد : الألعاب الرياضية . دار الارشاد للنشر .حمص . سوريا .2006.
* الحسن ، عيسى محمود : دار زهران للنشر والتوزيع .عمان . الاردن . ط 1 . 2011.
* الحمدون ، منصور نزار عبدالعزيز : الرياضة والصحة البدنية من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية . المجلة الاردنية للدراسات الاسلامية .المجلد 12 . العدد1 . 2015.
* خطاب ، محمد عادل : التربية البدنية للخدمة الاجتماعية . دار النهضة العربية .1995.
* الخطيب ، منذر هاشم : المناهج التربوية ومناهج التربية الرياضية . جامعة بغداد .2007.
* خفاجة ، ميرفت علي: مصطفى السايح محمد : المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية. دار الوفاء . الاسكندرية . ط1 .2008.
* خليل ، محمد يوسف : الصلاة واسرارها . سلسلة ثقافتك الاسلامية . الكويت . 2002 .
* الخوري ، أنطوان : طالب الكفاءة التربوية . دار الكتاب. الدار البيضاء المغرب. سنة 1980.
* الخولي ، الحماحمي ، أمین أنور ، محمد: أسس بناء البرامج الریاضیة. دار الفكر العربي. القاھرة. 1990 .
* الخولي ، أمين أنور : الرياضة والمجتمع. سلسلة عامل المعرفة 216. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب . الكويت. ديسمبر 1996م.
* الخولي ، أمين أنور: أصول التربية البدنية والرياضية . ط1 . دار الفكر العربي . القاهرة . سنة 1998 .
* دارز ، محمد عبدالله : النبأ العظيم نظرات جديده في القرآن . دار القلم . الكويت . ب ت
* دارز ، محمد عبدالله : النبأ العظيم نظرات جديده في القرآن . دار القلم . الكويت . ب تا.
* درويش ،حسانين ، كمال الدين عبد الرحمن: محمد صبحي: الجودة والعولمة في إدارة أعمال الرياضة باستخدام أساليب إدارية مستحدثة. ط1. موسوعة متجهات إدارة الرياضة في مطلع القرن الجديد . المجلد دار الفكر العربي . القاهرة. مصر. 2004م .
* دياب ، سهيل رزق : مناهج البحث العلمي . وزارة المعارف . المملكة العربية السعودية . 1999.
* الديوان ، الشيخ : لمياء حسن : حسين فرحان :أصول تدريس التربية البدنية. ط1. دار البصائر . لبنان .2016.
* الراجح ، ناصر بن ابراهيم: بحث عن المصطلحات. الجامعة الاسلامية بالمدينة المنورة .، المملكة العبية السعودية . 1433- 1434.
* الرازي ، محمد بن عمر : مفاتيح الغيب التفسير الكبير . دار الفكر . ط3. 1981.
* الربيعي ، محمود داود: التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضة . الضياء. النجف.2011.
* الروقي ، سعود بن عبدالله : الرياضة من منظور إسلامي . 2010 .
* رياض ، أسامة : الطب الرياضي . الدراسات العليا بكلية التربية الرياضية بالهرم . مذكرات غير منشوره لطلبة الدكتوراه .1989.
* زايد ، عبدالوهاب ، إبراهيم راحومة ، فؤاد عبد الوهاب : المرشد التربوي الرياضي . طرابلس. 1983.
* السراج ، فؤاد ابراهيم : ألاسس الفلسفية والمنهجية لعلوم الرياضية . مكتبة المجتمع العربي , عمان الاردن .ط1 . 2011.
* السراج ، فؤاد ابراهيم: المدخل الى فلسفة التربية الرياضية . العراق .جامعة الموصل . 1986 .
* سلامة ، عبدالحميد : الرياضة البدنية عند العرب . الدار العربية للكتاب . طرابلس. 1982.
* السهروري ، نجم الدين : الموجز في فلسفة اللعب . بغداد.1977.
* سويد ، محمد : منهج تربية الطفل . دار طيبة . مكة المكرمة . ط3 . 2000.
* سويدان ، محمد زكي : الصلاة وقاية وعلاج . دار الهلال . القاهرة . 1974 .
* السيد ، سمیرة أحمد: الأسس الاجتماعیة للتربیة في ضوء متطلبات التنمیة الشاملة والثورة المعلوماتية . ط 1، دار الفكر العربي. القاھرة. 2004 .
* سيد سابق : إسلامنا . دار الفكر . بيروت . 1997 .
* شاكر ، تحقيق احمد محمد . مكة المكرمة . دار البار . د . تا.
* شحاته ، حسن وآخرون : معجم المصطلحات التربوية والنفسية . مراجعة حامد عمار . الدار المصرية اللبنانية . القاهرة . ط 1 . 1424/2003.
* الشرباصي ، أحمد : موسوعة أخلاق القرآن الكريم . ط3 . بيروت . دار الرائد العربي . 1407ه – 1987 م .
* شناتي ، أحمد : عملية الاتصال التربوي لطلبة المرحلة الثانوية . مذكرة ماجستير . جامعة الجزائر . 2000 .
* شوماخر ، كلاوس : تمارين المشي لصحة ولياقة أفضل : الدار العربية للعلوم . بيروت . ط1 .2002.
* الشيرازي ، ناصر مكارم : الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل . مدرسة الامام علي بن ابي طالب ع . ايران . قم . ط1 . 1379-1421 . مج6 .
* صالح ، عباس احمد : طرق التدريس في التربية الرياضية . ط2 . بغداد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي . 2000.
* صالح ، عباس أحمد : طرق تدريس التربية البدنية والرياضية. المكتبة الوطنية. بغداد . 1981 .
* صباح الدين ، علي: مؤسسة المطبوعات الحديثة . القاهرة . 1998.
* الطبرسي ، أبو علي الفضل بن الحسن : مجمع البيان في تفسير القرآن . تصحيح وتحقيق وتعليق السيد هاشم الرسولي المحلاتي والسيد فضل الله اليزدي الطباطبائي. دار المعرفة للطباعة والنشر . بيروت . لبنان . ط1. 1430/2009 .
* الطبري ، محمد بن جرير : جامع البيان في تفسير القرآن . المحقق احمد محمد شاكر . مؤسسة الرسالة . ط1 . 2000.
* الطوسي ، ابي جعفر محمد بن الحسن بن علي: التبيان في تفسير القرآن . تصحيح أحمد حبيب العاملي . دار إحياء التراث العالمي . بيروت . لبنان . ج9. 385ه -460 .
* ظافر ، محمد عبدالله ناصر: الصلاة في القرآن الكريم . جامعة ام القرى . كلية الدعوة واصول الدين . 1429 .
* عاقل ، فاخر : علم النفس التربوي . دار العلم للملايين . بيروت . 1976.
* عبد المعبود ، محمد علي: التربية البدنية الأسس والمفاهيم . المجتمع العربي .عمان .2016
* عبدالحميد ، محمد: البحث العلمي في الدراسات الإعلامية . القاهرة . عالم الكتب. 2000 .
* عبدالفتاح ، نصر الدين ، أبو العلا ، أحمد: فسيولوجيا اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . أالقاهرة .1993.
* عبدالقادر ، منى خليل : التغذية العلاجية . مجموعة النيل العلاجية . القاهرة . مصر . ط2 . 2001 .
* عبدالله ، عصام الدين متولي : مدخل في اسس وبرامج التربية الرياضية . ط1 . دار الوفاء لدينا . الاسكندرية .2008 .
* عبده ، محمد : نهج البلاغة . شرح محمد عبده . دار المعرفة للطباعة والنشر . بيروت . لبنان . 1989 .
* عبيد ، ماجدة السيد : تصميم وانتاج الوسائل التعليمية . در الصفا للنشر والتوزيع . عمان . ط1 . 2001.
* عبيدات ، ذوقان وآخرون : البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه. 1997.
* عبيدات ، محمد وآخرون : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات . دار وائل للطباعة والنشر . عمان . 1999.
* العجمي ، محمد حسنين : الاتجاهات الحديثة في القيادة الإدارية والتنمية البشرية . ط1 . دار الميسرة . عمان . 2008 .
* العساف ، عدنان محمود : جميلة الرفاعي :الاطعمة المحللة والمحرمة والمستجدات الفقهية . المجلة الاردنية . المجلد 5 . العدد 3 . 2009 .
* عطاءالله ، واخرون: تدريس في ضوء الأهداف الإجرائية . ديوان المطبوعات الجامعية. 2009 .
* عفت ، سهام : التدريس الميداني في التربية الرياضية. ط4. القاهرة . دار المعارف .1983 .
* العقاد ، عباس محمود : الانسان في القرآن . نهضة صر للطباعة والنشر . ط 4. 2005 .
* العقاد ، عباس محمود: هذه الشجرة . مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة . القاهرة . مصر . 2013 .
* علوان ، علي محمد: من أصول التربية الوطنية في السودان . دراسات تربوية .عدد3. فبراير . 2014.
* علوان ، فارس: وفي الصلاة صحة ووقاية . سلسلة صحتك في عبادتك . دار المجمع . جده . ط1 . 1987.
* عودة ، حاتم رجا محمود : الاستغفار في الكتاب والسنة . جامع النجاح الوطنية . نابلس . 2007.
* عوض ، عبده ، حسن ، كمال صالح: اسس التربية البدنية. دار الفكر العربي. 1994.
* عويس : خير الدين علي أحمد : دليل البحث العلمي . دار الفكر العربي . القاهرة .مصر.1999 .
* العيسوي ، عبدالرحمن : مناهج البحث العلمي . المكتب العربي الحديث . مصر . 1996 .
* فان دالين ، ديو بولد ب : ترجمة محمد نبيل لوقا وآخرين . مناهج البحث في التربية وعلم النفس . مكتبة الأنجلو المصرية . القاهرة .1979.
* فان دالين ، ديو بولد ب: مناهج البحث في التربية وعلم النفس . الانجلو . مصر . ط3 . 1985.
* فان ديلون وآخرون : تاريخ التربية البدنية . دار المعرفة . القاهرة . 1970.
* الفاندي ، علي البشير وآخرون: المرشد التربوي الرياضي. المنشأة العامة للنشر والطبع والتوزيع. طرابلس. 1983.
* فلاح ، معزير احمد . عبدالكريم : تحديد أوجه الارتباط بين الاقتصاد والرياضة . مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية . ج/قسم علوم الاجتماعية .عددها 15- جوان . الجزائر . 2013 .
* فينكس ، فيلب : فلسفة التربية . ترجمة محمد لبيب النجيحي . دار النهضة العربية . القاهرة .1982.
* القرضاوي : الحلال والحرام في الإسلام . د تا.
* القلي ، عبدالله : التربية العامة : المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم . الجزائر . 2009 .
* الكاتب ، الزهيري ، عفاف عبدالله : نجلاء عباس: استراتيجيات ونماذج فاعلة في طرائق تدريس التربية الرياضية. 2011.
* كماش ، يوسف لازم \ : التغذية والنشاط الرياضي . دار دجلة للنشر .ط1 . 2011.
* كنعان ، احمد وآخرون : طرائق تدريس التربية الرياضية . دمشق . منشورات جامعة دمشق 2006.
* لطفي ، عبدالفتاح : المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها . القاهرة . 1971.
* محجوب ، وجيه : الفكر التربوي في الاسلام . عالم الكتب الحديث . الاردن. 2013 .
* محمد ، تهاني عبدالسلام : الترويح في ضوء التربية الإسلامية . دار الفكر العربي .القاهرة .ط1 . 2000.
* محمد ، كرار : موسوعة الألعاب الرياضية . دار أسامة للنشر والتوزيع.عمان . الأردن .2005.
* مداود ، حمد محمد : معجم الفروق الدلالية في القرآن الكريم . دار الراغب للطباعة والنشر. القاهرة . 2008 .
* مديرية التعليم الاساسي : منهاج التربية البدنية والرياضية في الجزائر. وزارة التربية . 2005.
* مرسي ، محمد منير : الادارة التعليمية اصولها وتطبيقاتها . عالم الكتب . القاهرة . مصر .1993 .
* المصلح ، الصاوي ، عبد الله بن عبدالعزيز ، عبدالجواد : الاعجاز العلمي في القرآن والسنة . مكتبة الملك فهد الوطنية . دمك . ط1 . 2008 .
* مطاوع ، إبراهيم عصمت: أصول التربية . دار الفكر العربي. القاهرة . 1995.
* النابلسي ، محمد راتب: آيات الله في القرآن . 2009 .
* ناريان ، ب . ك . : فلسفة اليوغا . مؤسسة الجامعة للنشر والتوزيع . بيروت . ط1 . 1986.
* نعمة ، الجبوري ، إقبال عبدالحسين. نبيل كاظم هريبد: تقنيات وإستراتيجيات طرائق التدريس الحديثة . دار الشؤون الثقافية العامة . بغداد . ط1 . 2015 .
* النهار ، حازم وآخرون : الرياضة والصحة في حياتنا . دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع . الاردن ، الطبعة العربية ، 2010.
* النووي ، محي الدين أبو زكريا يحيى بن شرف :صحيح مسلم بشرح النووي. بيروت . دار الكتاب العربي . 1407 – 1987م .
* النيسابوري ، مسلم : ابو الحسين مسلم : صحيح مسلم . تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي . القاهرة . دار الحديث .1984.
* النيسابوري ، الحاكم ، أبي عبدالله الحاكم : المستدرك على الصحيحين ، وبذيلة التلخيص للحافظ الذهبي . إشراف يوسف عبدالرحمن المرعشي . بيروت . دار المعرفة . 1406 .1986 .
* هلول ، يوسف ، علي حسين : رشاد طارق: أوضاع العرض والتمرينات البدنية في درس التربية الرياضية . دار الكتب العلمية . بيروت . 2014 .
* وجيه ، عباس : الفكر التربوي في الاسلام . عالم الكتب الحديث . الاردن . 2013 .
* الوحش ، مي محمد : موسوعة العلاج الطبيعي . دار دجلة . عمان . الاردن . 2007 .

1. المصادر الاجنبية

* ,Education , leo & febiger , Philadelphia ,3ed ,1977.
* : [http://mawdoo3.com](http://mawdoo3.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81_%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%AF%D9%81)
* Daughtery,G ,&woods ,J ;physical ,Education and intramural, programs , w . B , saunders co ., philadilphia , 1982.
* Harper , William & et . al . ; the philosophic process in physic

**Abstract**

**Physical education aims and tools from a Quranic perspective**

**Researcher Supervisor**

**Abd alhussien Mohsen Abd Prof. Dr Abass Ameir**

**Asst. Prof. Dr Ali bedaw**



**1440 2019**

The interest of civilizations in the body, and this interest continued to increase in later years, and the researcher went to The Holy Quran to make the Quran from the perspective of civilization, which draws through the overall concepts of physical education and its objectives and tools. Here is the importance of the research, which is the rooting of the concept of physical education an important means of building the person who created the worship according to the Quranic perspective, and focused the problem of research in answering the following questions, what means and tools that can be used to achieve the concept of physical education, The balance between the physical aspect and the spiritual aspect of man, based on a Quranic rule. The study aimed at presenting the scientific concept: (physical education aims and tools) as it is within the human perspective and then diligence in controlling it through the use of the Quranic perspective. The researcher has relied on both the descriptive approach, the analytic approach the comparative approach the historical approach, and the selection of any of the wise male and the use of interpretations to achieve the goals. The researcher concluded that the Qur'an calls To the balance between the soul and the body and the raising of bodies to play the role that was created for him, which is slavery to God, and also found that there is a similarity between the Koranic and human perspective in achieving the objectives of physical education in the dimensions of worship and morality

Ministry of Higher Education and Scientific Research

Al-Qadisiya of Unversity

College of Physical Education and sport science

**Physical education aims and tools from a Quranic perspective**

**A Dissertation**

**Submitted To the council of College of Physical Education and science sport in partial fulfillment of the requirements for the sciences of doctoral of philosophy in Physical Education and science sport- University of Al-Qadissiyah**

**By**

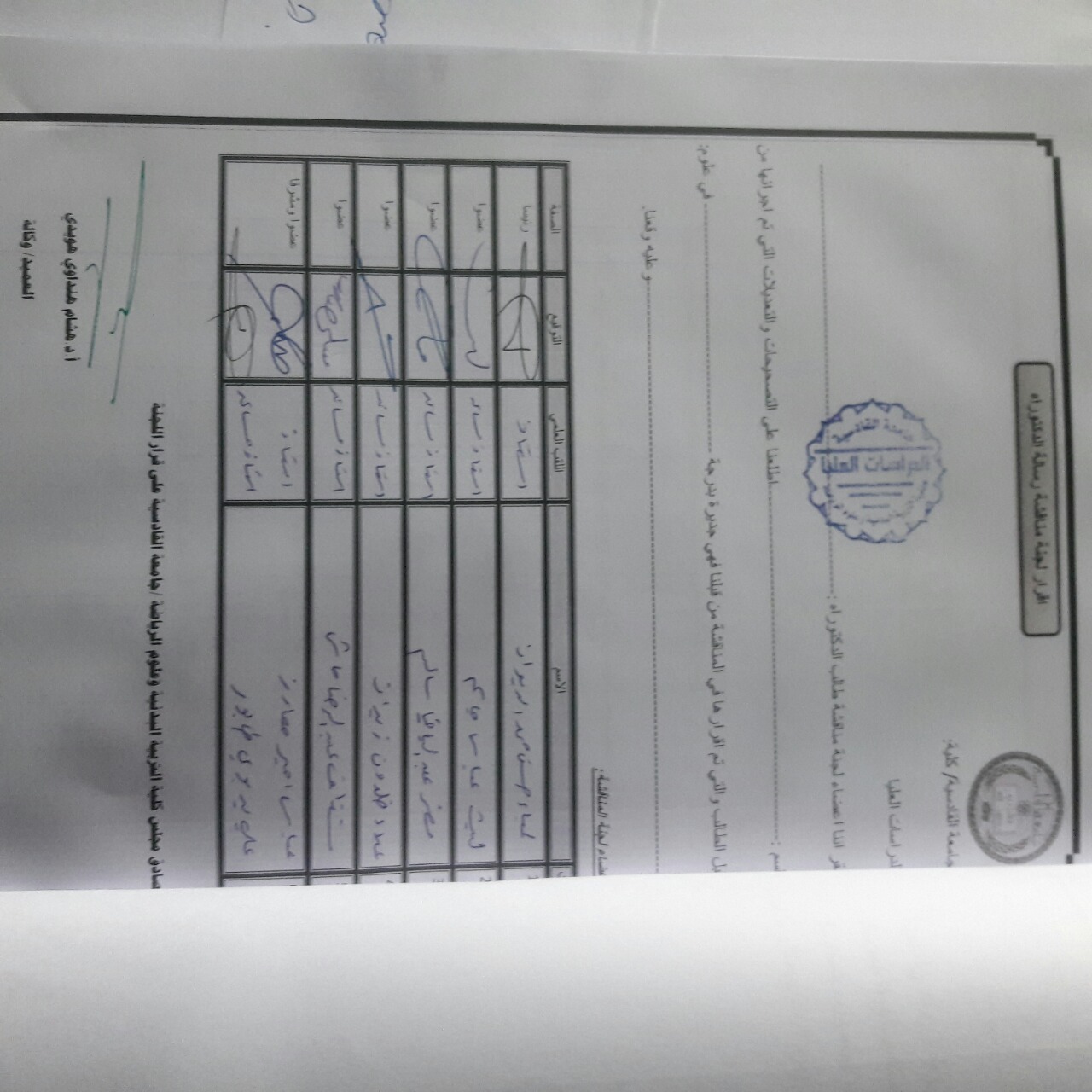
**Abd alhussien muhssin abd**

**Supervisor**

Prof. Dr abass ameer Asst. Prof. Dr Ali bedaw



1440 2019



1. **\*** ﱡﭐ ﱳ ﱴ ﱵ ﱶ ﱷ ﱸ ﱹﱺ ﱻ ﱼ ﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﱠ يونس: ٩٢

   ﱡﭐ ﲛ ﲜ ﲝ ﲞ ﲟ ﲠ ﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥﲦ ﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﲬ ﲭ ﲮﲯ ﲰ ﲱ ﲲ ﲳ ﱠ الأعراف: ١٤٨

   ﱡﭐ ﱁ ﱂ ﱃ ﱄ ﱅ ﱆ ﱇ ﱈ ﱉ ﱊ ﱋ ﱌ ﱍ ﱠ طه: ٨٨

   ﱡﭐ ﲜ ﲝ ﲞ ﲟ ﲠ ﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﱠ الأنبياء: ٨

   ﱡﭐ ﲐ ﲑ ﲒ ﲓ ﲔ ﲕ ﲖ ﲗ ﲘ ﲙ ﱠ ص: ٣٤

   ﱡﭐ ﱼ ﱽ ﱾ ﱿ ﲀ ﲁ ﲂ ﲃ ﲄ ﲅﲆ ﲇ ﲈ ﲉ ﲊ ﲋ ﲌ ﲍ ﲎ ﲏ ﲐ ﲑ ﲒ ﲓ ﲔ ﲕﲖ ﲗ ﲘ ﲙ ﲚ ﲛ ﲜ ﲝ ﲞ ﲟ ﲠﲡ ﲢ ﲣ ﲤ ﲥ ﲦﲧ ﲨ ﲩ ﲪ ﲫ ﱠ البقرة: ٢٤٧

   ﱡﭐ ﲭ ﲮ ﲯ ﲰ ﲱﲲ ﲳ ﲴ ﲵ ﲶﲷ ﲸ ﲹ ﲺﲻ ﱠ المنافقون: ٤ [↑](#footnote-ref-1)
2. \* فلسفة الطبيعية تطلق على المثالية الرومانسية الالمانية ونظرياتها ، ولاسيما نظريات (شلينغ) و (هيجل) في الطبيعة المادية

   الطبيعيون : مذهب يهتم بعالم الطبيعة ، باعتبارها الشيء الوحيد الحقيقي [↑](#footnote-ref-2)