

التربية البدنية أدواتها من منظور قرآني

أ.م د علي بديوي طابور
جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
alibedaw@gmail.com

م.م عبدالحسين محسن عبد
مديرية التربية في ذي قار
abdalhussien08@gmail.com

أ. د عباس أمير معارز
جامعة القادسية كلية التربية

abbasameir@gmail.com

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

- ١- يقدم هذا البحث منظوراً جديداً لمفهوم التربية البدنية وأدواتها ، وهو المنظور القرآني ، الذي يتفق مع المنظور البشري في بعض القضايا ويختلف معه في قضايا أخرى
- ٢- التأسيس لفكرة أن التربية البدنية اداة مهمة من ادوات بناء الإنسان الذي خلق للعبادة على وفق المنظور القرآني. ما الوسائل والأدوات التي يمكن الاستعانة بها لأجل تحقيق مفهوم التربية البدنية ؟ هل بالإمكان تشكيل التربية البدنية وأهدافها وأدواتها ، بناء على قاعدة قرآنية ؟ التعرف إلى الأدوات التي يمكن الاستعانة بها لأجل تحقيق مفهوم التربية البدنية . التعرف إلى امكانية تشكيل التربية البدنية وأهدافها وأدواتها ، بناء على قاعدة قرآنية

الكلمات المفتاحية :

اداة : الاداة في الاصطلاح : " وسيلة تستخدم لصنع مادة او تحقيق مهمة ما " (الراجح:١٤٣٤: ٢) . " وتستعمل أيضاً لوصف بعض الاجراءات او العمليات لغرض محدود. والتعريف العام للاداة : انها" كيان يستخدم للربط بين مجالين او اكثر لإعطاء فاعلية اكبر، لتأثير مجال في غيره" (الراجح:١٤٣٤: ٢) ويفرق الحسن بين الوسيلة والاداة بقوله، اما الاداة فهي التي عن طريقها تنقل الوسيلة لتتجاوز بها حدود المكان والزمان. فالأدوات التي تحتاجها الوسيلة (الحسن:٢٠٠١: ٣٢٣) .

Physical education tools from a Qur'anic perspective

Assistant Lecturer Abdul Hussein muhssn Asst. Prof. Dr Ali bedaw Prof. Dr. abbas ameir amarraz
Research Summary

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

منهج البحث :-

المنهج، لغة، هو الطريق الواضح والمستقيم . (ابن منظور، مادة نهج)، وفي التنزيل: ثَأْتَا أُ □ □ □ □ غِيخي ^{٤٨} . والمنهج، اصطلاحاً؛ هو طريقة البحث المهيمنة المؤطرة للمجهود البحثي المصطلحي كله ، القائمة على رؤية معينة في التحليل والتعليل الهدف . وهذا الذي يوصف بالوصفي أو التاريخي أو ماأشبهه ، تميزاً له عن غيره . (البوشخي: ٢٠٠٢ : ٢٢)

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

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

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

مجتمع البحث و عيناته

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

ثانياً - عينات البحث

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

اجراءات البحث

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

الرجوع الى القرآن الكريم :

استند الباحث على القرآن الكريم حيث يعرفه علي بن ابي طالب (عليه السلام) بأنه " كتاب الله المنزل على نبيه ، نوراً لا تُطفأ مصابيحُه، وسراجاً لا يخبو تواقدهُ وبحراً لا يُدرك قعره ، ومنهاجاً لا يضل نهجه ...، فهو معدن الايمان وبحبوحته، وينابيع العلم وبحوره جعله الله رياً لعطش العلماء وربيعاً لقلوب الفقهاء ومحاج لطرق الصلحاء ودواء ليس بعده داء " (علي بن ابي طالب: ١٩٨٩ : ١٧٧).

وفي كلام له عليه السلام، في ذم اختلاف العلماء في الفتيا ، يقول ؛ ((وإنَّ القرآنَ ظاهراً أُنِيقَ وباطنُهُ عَمِيقٌ لا تَفْنَى عَجَابُهُ وَلا تَنقُضِي غَرَائِبُهُ وَلا تُكشِفُ الظُّلُمَاتُ إلا بِهِ))

فقد استثمر ابن القيم قول الأمام علي عليه السلام في تعريفه للقرآن وعرفه " كتاب الله المبين فهو كتابه الدال عليه والطريق الواصل لسالكه ونوره المبين ورحمة المهداة والسبب الواصل بينه وبين عباده وبابه الاعظم الذي لا يغلغق اذ غلقت الابواب وهو الصراط المستقيم والذكر الحكيم والنزل الكريم لا تفنى عجائبه ولا تقلع سحائبه ولا تنتفد آياته ولا تختلف دلالاته " . (ابن القيم: ١٩٨٨ : ج٣ : ١) وتم استخراج الآيات القرآنية الدالة على موضوع البحث وتبيان الغرض الرئيس الذي تعالجه والاعراض التي لها علاقة بموضوع البحث .

الرجوع الى كتب التفسير :

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

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

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

استخراج الآيات القرآنية التي تصلح للمقارنة :

استخرج الباحث عدداً من الآيات التي قرنت بها الأدوات من منظور بشري والمنظور القرآني ، إذ تبين من هذه الآيات تفوق المنظور القرآني على المنظور البشري المادي في أكثر الأدوات إذ يوجد هناك قصور في وضوح الرؤية واكتمال الأهداف من المنظور المادي . وهذا ما اسهم في خروج هذا العمل برؤية جديدة وتأسيس جديد لأدوات لم تكن موجودة من قبل . وهناك اشكال في تسمية بعض الأدوات واعتبارها وسائل ، وهذا ما ألزم هذه الدراسة ببناء قاعدة اساسية لتمييز الأداة من الوسيلة ، باعتبار الأداة ما يستعمله الفرد في عملية التعلم واكتساب الخبرات وإدراك المبادئ وتطوير ما يكتسب من معارف بنجاح (عبيد: ٢٠٠١ : ١٣)، وتستعمل أيضاً لوصف بعض الاجراءات او العمليات لأغراض محددة. والتعريف العام للأداة : انها" كيان يستخدم للربط بين مجالين او أكثر لإعطاء فاعلية اكبر، لتأثير مجال في غيره" (الراجح: ١٤٣٤ : ٢) . فالفرق بين الوسيلة والاداة أن الاداة هي التي عن طريقها تنقل الوسيلة لتتجاوز بها حدود المكان والزمان. فالوسيلة بحاجة الى الأدوات (الحسن: ٢٠١١ : ٣٢٣) .

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

اعتمد الباحث على التفسيرات القديمة والحديثة ، ومنها جامع البيان في تفسير القرآن ، للطبري ، والامثل في تفسير كتاب الله المنزل ، للشيرازي ، والميزان في تفسير القرآن ، للطباطبائي ، وتفسير القرآن العظيم ، لأبن كثير ، والبحر المديد في تفسير القرآن المجيد لأبن عبيدة ، وغيرها من التفسيرات . تقسم الدراسة الى محورين هي ؛ التربية البدنية ، الادوات .

المحور الأول : تناول المفهوم البشري العام والتاريخي ثم نظر الى من منظور قرآني . أما المحور الثاني : فقد قام البحث بتبني موضوع الأدوات والتأسيس لها تأسيساً جديداً من منظور قرآني وميَّز بين الأدوات والوسائل لدفع الالتباس بين المصطلحين . اعتمد الباحث على التفسيرات 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 عبيدة ، وغيرها من التفسيرات .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

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

معرفة مفهوم الأدوات في الفكر البشري ومقارنتها بما تتضمنه الآيات القرآنية من اشارات مستنبطة تتعلق بالأدوات :

وهنا قسم الباحث الأدوات إلى قسمين هما الأدوات المادية التي تعددت الآراء حول تحديدها ، وهذا التعدد في الآراء جاء نتيجة لتعدد اغراض تلك الأدوات ، وكذلك للأهمية التي تشكلها في مختلف مجالات الحياة . فقد استندت بعض التقسيمات إلى مدى إمكانية استخدامها من حيث كونها تدخل ضمن وسائل بدنية يمكن ان تستخدم فيها العديد من الاجهزة والادوات سواء كانت هذه الاجهزة والأدوات صغيرة أم كبيرة أم معقدة أم بسيطة أو بدون استخدام أجهزة أو أدوات . (هلول ، طارق: ٢٠١٤ : ٢٦٣-٢٦٤) وتشتمل الأدوات المادية على : الاجهزة والمعدات والآلات ، وهي ما تساعد الفرد على التعلم والتدريب وتسهم بدرجة كبيرة في اكتساب الفرد أداء جيداً للحركات الرياضية . وهناك الأوساط المادية (الماء ، الأرض ، والهواء) التي تعد أداة مهمة من أدوات بناء البدن ، فالرياضات المائية والرياضات الهوائية والرياضات التي تمارس فوق سطح الأرض كلها تدخل فيها البحار والأنهار والجبال والرمال والأجواء في السماء ، أدوات فاعلة ومؤثرة . وأما النوع الثاني من الأدوات فهو ، الأدوات المعنوية ، ويُعد التأمل الذي هي مجموعة من الطقوس الروحية وله ناحيتان هما ناحية فكرية: تتمثل بالإيمان بأن التحرر الروحي يحصل حين تتحرر النفس من ارتباطها بالمادة الذي نتج عن الوهم ، وناحية عملية ، متمثلة بالتمارين البدنية وتمارين التحكم بالتنفس وممارسات أخرى مثل الفنون الجميلة والفنون القتالية . والجانب العملي يندرج 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 تُعد المشاهدة من أهم الأدوات التي يستعين بها الجسم لتحقيق لياقته ، فهي أداة يستخدمها الفرد لتحسين عملية التعلم والتعليم وهي تسهم من خلال الفرجة في الملاعب أو من على شاشات العرض ، في تبسيط المعقد وتوضيح التفاصيل وزيادة الدافعية نحو التعلم (نعمة : الجبوري: ٢٠١٥ : ١٤٠) .

أما الأدوات من منظور قرآني فقد اهتم الإسلام بالمحافظة على جسم الإنسان سليماً قوياً ليكون أداة تمكن الإنسان من اتقان عبادة الله تعالى والتوجه إليه بصدق وإخلاص (الروقي: ٢٠١٠ : ٢٠) . والتربية البدنية بمفهومها الواسع تشمل حفظ قوام الجسم ، بتنميته ، ووقايته وعلاجه (الحازمي: ٢٠٠٠ : ٢٠٦) وهذا يتطلب الاهتمام بالأمر الآتية. وقال تعالى ﴿ بِرَبِّهِمْ يُجْرَتْ تَجْرَتُهُمْ تَهْتَدُونَ جَمْعٌ مِّنْ حَمِيمٍ مَّا مَاءٌ ٣٥ .

يُعد الجهاد أحد وسائل التربية البدنية التي من خلال ادواته يتحقق الهدف الذي شُرعت لأجله تلك العبادة ، ذلك أن لكل وسيلة أداة تحقق من خلالها الهدف من وجودها ووسيلة الجهاد تستند إلى أدوات ، من أهمها ؛ الفروسية ، والمعنى الحقيقي للفروسية هو قدرة الفارس على ركوب جواده وترويضه وقدرته على التحكم في حركته وسرعته ، على أن يتم تجانس متكامل بين الفرس والفارس في جميع حركاته يكون الفرس والفارس شيئاً واحداً أثناء الحركات (سويد: ٢٠٠٠ : ٧٧) . أما المبارزة من أدوات الجهاد فترتبط بسلاح المبارزة وهو يتطلب مهارة عالية ولياقة بدنية ممتازة ورشاقة وخفة حركات وقوة وبداهة ورشاقة لا يجراً على ممارستها إلا من يتحلى بروح البطل . فقد أمر القرآن الكريم بان يكون المؤمن قوياً ، فالدين الإسلامي دين عزة وقوة ورفعة، وهو يطلب من المسلمين أن يكونوا أقوياء، ودعا القرآن الكريم إلى تقوية الأجسام . ثانياً تَهْتَدُونَ جَمْعٌ مِّنْ حَمِيمٍ مَّا مَاءٌ ٣٥ .

الأد فال: ٦٠ فالقوة في الإيمان والعقيدة، والقوة في العمل، والقوة في الأبدان ينتج عنها كل خير للمسلمين. وقول النبي صلى الله عليه واله وسلم: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير) (صحيح مسلم: ١٩٨٧: ٢٦٦٤). وكما ذكر القرآن الكريم ﴿ وَتَهْتَدُونَ جَمْعٌ مِّنْ حَمِيمٍ مَّا مَاءٌ ٣٥ . والأفعال: ٦٠ وكلمة «قوة» وإن قصرت لفظاً، إلا أنها ذات معنى واسع ومعزى عميق، فهي لا تختص بأجهزة الحرب والأسلحة الحديثة لكل عصر فحسب، بل تتسع لتشمل كل أنواع القوى والقدرات التي يكون لها أثر في الانتصار على الأعداء، سواء من الناحية المادية أم من الناحية المعنوية (الشيرازي: ٢٠٠٥ : ج ٥ : ٤٥٠) يقول تعالى: ﴿ جَمْعٌ مِّنْ حَمِيمٍ مَّا مَاءٌ ٣٥ . والواضح ابتداء الآية بالقسم بأمر محققة منبهة . فقد أقسم أولاً بالخيول المندفعة إلى ميدان الجهاد وهي تحمحم وتتنفس بشدة (الشيرازي: ٢٠٠٥ : ج ٢٠ : ٣٩٠) . وأما الوسيلة الثانية التي تحتاج هي الأخرى إلى أدواتها، فهي الصلاة ، وتعد حركات الصلاة من ركوع وسجود ، أدوات الصلاة ، وهي أدوات متماسكة لا تستغني أحدهما عن الأخرى حيث تكون هذه الأدوات مكملة لبعضها لبعضهما الآخر ، وكما يقول تعالى ﴿ بِرَبِّهِمْ يُجْرَتْ تَجْرَتُهُمْ تَهْتَدُونَ جَمْعٌ مِّنْ حَمِيمٍ مَّا مَاءٌ ٣٥ .

أما الوضوء فيبدأ أول أدوات 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 الأمريكية ان عمليات التدليك لأعضاء الجسم أثناء الوضوء للصلاة تعيد للمرء حيويته ونضارته ، بالإضافة إلى انها تساعد خلايا المخ على التجدد كذلك من فوائده الطبية ، التجدد والاستمرار في ضخ الدم . (الوحش: ٢٠٠٧ : ١٧٠) .

- أبو علي الفضل بن الحسن الطبرسي : مجمع البيان في تفسير القرآن . تصحيح وتحقيق وتعليق السيد هاشم الرسولي المحلاتي والسيد فضل الله اليزدي الطباطبائي. دار المعرفة للطباعة والنشر . بيروت . لبنان . ط ١ . ١٤٣٠/٢٠٠٩ .
- ابي جعفر محمد بن الحسن بن علي الطوسي : التبيان في تفسير القرآن . تصحيح أحمد حبيب العاملي . دار إحياء التراث العالمي . بيروت . لبنان . ج ٩ . ١٣٨٥ - ٤٦٠٠ .
- أحمد الشرباصي : موسوعة أخلاق القرآن الكريم . ط ٣ . بيروت . دار الرائد العربي . ١٤٠٧ - ١٩٨٧ م .
- أحمد بن محمد بن حنبل : المسند . وبهامشه منتخب كنز العمال . ط ٥ . بيروت . المكتب الإسلامي . ١٤٠٥ - ١٩٨٥ م .
- احمد بن محمد بن المهدي بن عجيبة : البحر المديد في تفسير القرآن المجيد . تحقيق احمد عبدالله القرشي . الناشر حسن عباس زكي . القاهرة . ١٤١٩ هـ .
- أخرجه أبو داود : في كتاب الطب . باب في الأدوية المكروهة . برقم (٣٧٨٤) .
- أخرجه البخاري: في كتاب الطب . باب ما يذكر في الطاعون . برقم (٥٧٢٨) .
- ابن جماعة ، بدر الدين : تذكرة السامع والمتكلم في آداب العالم والمتعلم . بيروت . دار الكتب العلمية . ب تا .
- الحافظ أبي عيسى محمد بن عيسى الترمذي : الجامع الصحيح لسنن الترمذي . دار الفكر . بيروت . ٢٩٧ هـ .
- أعداد حسن شحاته وآخرون : معجم المصطلحات التربوية والنفسية . مراجعة حامد عمار . الدار المصرية اللبنانية . القاهرة . ط ١ . ١٤٢٤/٢٠٠٣ .
- أنور أمين الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية . ط ١ . دار الفكر العربي . القاهرة . سنة ١٩٩٨ .
- آية محمد الأغا : النظام الغذائي في ضوء السنة النبوية : جامعة غزة . كلية أصول الدين . ٢٠١٣ .
- ب . ك . نارايان : فلسفة البوغا . مؤسسة الجامعة للنشر والتوزيع . بيروت . ط ١ . ١٩٨٦ .
- البخاري ، محمد بن إسماعيل : الجامع الصحيح . شرح وتحقيق محب الدين الخطيب . تزييم محمد فؤاد عبدالباقى . نشر ومراجعة قصي محب الدين الخطيب . ط ١ . القاهرة . المطبعة السلفية ، ١٤٠٠ هـ .
- تحقيق احمد محمد شاكر . مكة المكرمة . دار البار . د . تا .
- الترمذي ابو عيسى محمد بن عيسى بن سورة : الجامع الصحيح . د تا .
- تشارلز ا . بيوكر : أسس التربية البدنية : ترجمة حسن معوض وآخرون . مكتبة الانجلو المصرية . القاهرة . ١٩٦٤ .
- تهاني عبدالسلام محمد : الترويج في ضوء التربية الإسلامية . دار الفكر العربي . القاهرة . ط ١ . ٢٠٠٠ .
- حازم النهار ، وآخرون : الرياضة والصحة في حياتنا . دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع . الأردن ، الطبعة العربية ، ٢٠١٠ .
- حاتم رجا محمود عودة : الاستغفار في الكتاب والسنة . جامع النجاح الوطنية . نابلس . ٢٠٠٧ .
- الحاكم ، ابي عبدالله الحاكم النيسابوري : المستدرک على الصحيحين ، وبذيلة التلخيص للحافظ الذهبي . إشراف يوسف عبدالرحمن المرعشي . بيروت . دار المعرفة . ١٤٠٦ . ١٩٨٦ .
- حامد التكروري ، خضر المصري : تغذية الإنسان . دار الحنين للنشر والتوزيع . د تا .
- د محمد محمد داود : معجم الفروق الدلالية في القرآن الكريم . دار الراغب للطباعة والنشر . القاهرة . ٢٠٠٨ .
- الراغب الأصفهاني : مفردات الفاظ القرآن . تحقيق صفوان عدنان داوودي . دار القلم . دمشق . ط ٤ . ١٤٣٠ / ٢٠٠٩ .
- رونيا أوبيير : التربية العامة . ترجمة عبدالله عبد الدائم . دار العلم . للملايين . بيروت ١٩٩٨ .
- سعود بن عبدالله الروقي : الرياضة من منظور إسلامي . ٢٠١٠ .
- سعيد جاسم الأسدي : أخلاقيات البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية والتربوية . مؤسسة وارث الثقافية . البصرة . العراق . ط ٢ . ٢٠٠٨ .
- سهام عفت : التدريس الميداني في التربية الرياضية . ط ٤ . القاهرة . دار المعارف . ١٩٨٣ .
- سميرة أحمد السيد : الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية . ط ١ ، دار الفكر العربي . القاهرة . ٢٠٠٤ .
- سيد سابق : إسلامنا . دار الفكر . بيروت . ١٩٩٧ .
- الشاهد البوشيخي : نظرات في المصطلح والمنهج : فاس . ط ١ . ٢٠٠٢ .
- الشريف الجرجاني : التعريفات ، تحقيق ودراسة محمد صديق المنشاوي . دار الفضيلة . القاهرة . ب تا .
- شريفة أبو الفتوح : التغذية الصحية والجسم السليم . دار أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي . الجيزة . مصر . ط ١ . ٢٠٠٦ .
- صحيح البخاري : كتب الصوم . باب :سواك الرطب واليابس للصائم . ج ٣ .
- صحيح البخاري: كتاب بدء الخلق . باب صفة النار وأنها مخلوقة . رقم الحديث (٣٢٦٤) . ج ٤ . د تا .
- عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية . ط ٢ . بغداد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي . ٢٠٠٠ .
- عباس محمود العقاد : الإنسان في القرآن . نهضة صر للطباعة والنشر . ط ٤ . ٢٠٠٥ .
- عباس وجيه : الفكر التربوي في الاسلام . عالم الكتب الحديث . الأردن . ٢٠١٣ .
- عبدالله القلي : التربية العامة : المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم . الجزائر . ٢٠٠٩ .
- عبد الله بن عبد العزيز المصلح ، عبدالجواد الصاوي : الاعجاز العلمي في القرآن والسنة . مكتبة الملك فهد الوطنية . دمك . ط ١ . ٢٠٠٨ .
- عطاء الله وآخرون: تدريس في ضوء الأهداف الإجرائية . ديوان المطبوعات الجامعية . ٢٠٠٩ .
- عماد الدين دمشقي ابن كثير : تفسير القرآن العظيم . مؤسسة قرطبة . مصر . ط ١ . ٢٠٠٠ .
- عفاف عبدالله الكاتب : جلاء عباس الزهيري: استراتيجيات ونماذج فاعلة في طرائق تدريس التربية الرياضية . ٢٠١١ .
- علي بن ابي طالب عليه السلام : نهج البلاغة . شرح محمد عبده . دار المعرفة للطباعة والنشر . بيروت . لبنان . ١٩٨٩ .
- علي حسين هول : رشاد طارق يوسف : أوضاع العرض والتمرينات البدنية في درس التربية الرياضية . دار الكتب العلمية . بيروت . ٢٠١٤ .
- فؤاد ابراهيم السراج : المدخل الى فلسفة التربية الرياضية . العراق . جامعة الموصل . ١٩٨٦ .
- القرضاوي : الحلال والحرام في الإسلام . د تا .
- كرار محمد : موسوعة الألعاب الرياضية . دار أسامة للنشر والتوزيع . عمان . الأردن . ٢٠٠٥ .
- كلاوس شوماخر : تمارين المشي لصحة ولياقة أفضل : الدار العربية للعلوم . بيروت . ط ١ . ٢٠٠٢ .
- لمياء حسن الديوان : حسين الشيخ علي : أصول تدريس التربية البدنية . ط ١ . دار البصائر . لبنان . ٢٠١٦ .
- ماجدة السيد عبيد : تصميم وانتاج الوسائل التعليمية . در الصفا للنشر والتوزيع . عمان . ط ١ . ٢٠٠١ .
- محمد حسنين العمري : الاتجاهات الحديثة في القيادة الإدارية والتنمية البشرية . ط ١ . دار الميسرة . عمان . ٢٠٠٨ .
- محمد راتب النايلسي : آيات الله في القرآن . ٢٠٠٩ .
- محمد بن عمر الرازي : مفاتيح الغيب التفسير الكبير . دار الفكر . ط ٣ . ١٩٨١ .
- محمد زكي سويدان : الصلاة وقاية وعلاج . دار الهلال . القاهرة . ١٩٧٤ .
- محمد سويد : منهج تربية الطفل . دار طيبة . مكة المكرمة . ط ٣ . ٢٠٠٠ .
- محمد عادل خطاب : التربية البدنية للخدمة الاجتماعية . دار النهضة العربية . ١٩٩٥ .
- محمد عبد الحميد : البحث العلمي في الدراسات الإعلامية . القاهرة . عالم الكتب . ٢٠٠٠ .
- محمد عبدالله ناصر ظافر : الصلاة في القرآن الكريم . جامعة ام القرى . كلية الدعوة وأصول الدين . ١٤٢٩ .
- محمد منير مرسى : الإدارة التعليمية أصولها وتطبيقاتها . عالم الكتب . القاهرة . مصر . ١٩٩٣ .
- محمد بن جرير الطبري : جامع البيان في تفسير القرآن . المحقق احمد محمد شاكر . مؤسسة الرسالة . ط ١ . ٢٠٠٠ .
- محمود داود الربيعي: التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضة . الضياء . النجف . ٢٠١١ .

- مسلم : ابو الحسين مسلم النيسابوري : صحيح مسلم . تحقيق محمد فؤاد عبدالباقى . القاهرة . دار الحديث . ١٩٨٤ .
- مسلم أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري : صحيح مسلم . تحقيق محمد فؤاد عبدالباقى . القاهرة . دار الحديث . ب ت .
- منى خليل عبدالقادر : التغذية العلاجية . مجموعة النيل العلاجية . القاهرة . مصر . ط٢ . ٢٠٠١ .
- مي محمد الوحش : موسوعة العلاج الطبيعي . دار دجلة . عمان . الاردن . ٢٠٠٧ .
- ناصر بن ابراهيم الراجح : بحث عن المصطلحات . الجامعة الاسلامية بالمدينة المنورة . المملكة العربية السعودية . ١٤٣٣ - ١٤٣٤ .
- ناصر مكارم شيرازي : الأمتل في تفسير كتاب الله المنزل . مدرسة الامام علي بن ابي طالب ع . ايران . قم . ط١ . ١٣٧٩ - ١٤٢١ . مج ٦ .
- نجم الدين السهروري : الموجز في فلسفة اللعب . بغداد . ١٩٧٧ .
- النووي محي الدين أبو زكريا يحيى بن شرف : صحيح مسلم بشرح النووي . بيروت . دار الكتاب العربي . ١٤٠٧ - ١٩٨٧ م .
- وجيه محجوب : الفكر التربوي في الاسلام . عالم الكتب الحديث . الاردن . ٢٠١٣ .
- يوسف لازم كمانش : التغذية والنشاط الرياضي . دار دجلة للنشر . ط١ . ٢٠١١ .

