



جمعية البلاغ الثقافي

Al-Balagh Cultural Association

ومضة على تاريخ الرياضة في زمن النبي

صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ



عمر عبد الله بادوري

جمعية البلاغ الثقافية



ومضة على تاريخ المسلمين مع الرياضة

إطالة موجزة على أهم الرياضات في
أيام رسول الله صلى الله عليه وسلم

عمر عبد الله بادوري

إدارة التحرير
جمعية البلاغ الثقافية



رقم الإيداع بدار الكتب القطرية: Legal Deposit No / 2022 / 963

ISBN

9789927152894

الرقم الدولي (ردمك):

جمعية البلاغ الثقافية

الطبعة الأولى

١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢م



دار روزا للنشر



المقدمة

بسم الله والصلاة والسلام على أشرف خلق الله نبينا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم .

الرياضة من المواضيع التي تطرق من باب الترفيه رغم ارتباطها بكافة مناحي الحياة، فلا توجد حضارة من الحضارات أو أمة من الأمم إلا وأولت المجال الرياضي اهتماما عاد نفعه عليها صحيا واجتماعيا وثقافيا .

والناظر المتأمل في حضارة وتاريخ الإسلام سيجد أن أول من أولى الرياضة العناية والاهتمام هو سيد البشر وخاتم الأنبياء والمرسلين نبينا محمد صلى الله وسلم وذلك من خلال تتبع سيرته وأقواله وأفعاله .

يقول د. أمين الخولي في كتابه (الرياضة والحضارة الإسلامية) : " لم تعرف المجتمعات البشرية عبر العصور المختلفة أن التربية البدنية والرياضة قد نجحت بمعزل عن أهداف مجتمعتها وهكذا نجحت الرياضة في عصر الرسول صلى الله عليه وسلم ونالت هذه المكانة المرموقة بين سائر النظم الاجتماعية " .

ومن هنا جاءت فكرة الكتاب في التعريف بجزء يسير من سيرة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم فهو القدوة والمنهاج للحياة بشكل عام ، قال تعالى : ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (الأحزاب:21) هذه الآية الكريمة ترشدنا إلى أن من تمام الإيمان بالله واليوم الآخر اتخاذ أقوال رسول الله صلى الله عليه وسلم وأفعاله وأحواله قدوة حسنة، ومن هذا المنطلق إذا نوى المسلم ممارسة الرياضة مستحضرا هذه المعاني الإيمانية فحتما ستختلف نظرتة للرياضة طمعا في الأجر والثوبة من الله تعالى أولا ثم في تحصيل الفوائد الصحية والبدنية. وما هذه الصفحات إلا تعريف يسير بهذا الجانب، والذي يعتبر بداية انطلاق تاريخ المسلمين مع الرياضة.



ويبين فضيلة الشيخ عطية صقر رحمه الله - رئيس لجنة الفتوى سابقا بجامعة الأزهر المصرية - الحكمة من مشروعية الرياضة بقوله : " الإسلام يريد أن يكون أبنائه أقوياء في أجسامهم وفي عقولهم وأخلاقهم وأرواحهم لأنه يمجّد القوة، فهي وصف كمال لله تعالى ذي القوة المتين، والحديث الشريف يقول " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف " (رواه مسلم)، والجسم القوي أقدر على أداء التكليف الدينية والدنيوية".

اقتصر الكتاب على عدد من الرياضات التي فعلها أو أقرها الرسول صلى الله عليه وسلم وجاءت من باب التذكير بها من خلال النصوص.

يبدأ الكتاب بعلاقة العرب مع الرياضة قبل الإسلام ثم يعرج على الرياضات في زمن الرسول صلى الله عليه وسلم.

الرياضات الواردة في الكتاب هي : المشي والعدو و المصارعة والصيد والمبارزة وركوب الخيل وسباق الإبل و السباحة والرماية.

ويختتم الكتاب بآداب وأخلاقيات الرياضي.

أرجوا لمن وصله هذا الكتاب أن لا يبخل بالدعاء بالمغفرة والرحمة لوالدي الذي علمني محبة النبي صلى الله عليه وسلم.

اللهم صل على محمد، وعلى آل محمد، كما صليت على إبراهيم، وعلى آل إبراهيم، وبارك على محمد، وعلى آل محمد، كما باركت على إبراهيم، وعلى آل إبراهيم في العالمين، إنك حميد مجيد .

عمر عبدالله بادوري



فهرس المحتويات

3	مقدمة
7	الرياضة قبل الإسلام
11	الرياضة في زمن رسول الله صلى الله عليه وسلم
15	رياضة المشي والجري
19	رياضة المصارعة
21	رياضة المبارزة
23	رياضة الصيد
25	ركوب الخيل وسباق الإبل
27	تعلم السباحة
29	رياضة الرماية
33	آداب وأخلاقيات الرياضي
35	مصادر





الرياضة قبل الإسلام

راجت رواية في كثير من المصادر التاريخية العربية والأجنبية أن العرب كانوا متخلفين قبل الإسلام ولم يكونوا أصحاب حضارة، والصحيح أنهم كانوا أصحاب حضارة قبل الإسلام وبعده، لكن الإسلام نظم حياتهم وأناها وزادهم عزة ورفعة وساعدهم في تعزيز المثل والقيم الجميلة وأزال السيئة منها .

كانت الرياضة قبل الإسلام أسلوب حياة العربي في شبه الجزيرة العربية بسبب ظروف الحياة القاسية التي تتطلب القوة للاستمرار والبقاء على قيد الحياة.

ولقسوة هذه الظروف اضطر العرب قديما لإجادة مهارات الفروسية والصيد والرمي والعدو واهتموا بها أكثر من غيرها .

يذكر الأصفهاني في كتابه الشهير (الأغاني) أن العرب عرفوا قبل الإسلام أنواعا من الرياضات وبالتحديد في عهد المناذرة وهي مملكة عربية كانت قبل الإسلام في شمال الجزيرة العربية، ومن أشهر من مارس الرياضة حينها عدي بن زيد العبادي (شاعر شهير من العصر الجاهلي وله مكانة عالية عند ملوك الحيرة المناذرة) تعلم الرمي بالنشاب فخرج من الأساورة الرماة وتعلم لعب العجم على الخيل بالصوالة وغيرها .

يقول أمين ساعاتي في كتابه الرياضة عند العرب في الجاهلية وصدر الإسلام :
" أخذ العربي يمارس أنواعا من النشاط الرياضي على سليقته وطبيعته، فقد فرضت حياة الترحال ممارسة العدو والصيد والرمي والفروسية ليس بهدف الرياضة، وإنما لمواجهة متطلبات الحياة النشطة التي كان يحيهاها العرب، كان عليه أن يتعلم الرمي من أجل أن يدافع عن عرينه، وكان لا بد أن يجري وراء فريسته بين الفياضي والقفار، فتعلم العدو .



وكان لا بد أن يتعلم الفروسية لكي يواجه الغازين ويشن الغزوات. ولقد فرخت هذه المهارات مهارات رياضية أخرى؛ فقد أعطاه الرمي قوة التقنين، وأعطاه العدو قوة الجسم والعزيمة، وأعطته الفروسية قوة التحمل والصبر والطموح. وبهذا بلغ العربي أهداف التربية المعاصرة، رغم أنه لم يستهدفها لذاتها".

ولو عدنا إلى استخدام كلمة الرياضة في لغة العرب سنجد أن شعراء ما قبل الإسلام استخدموا الكلمة ومشتقاتها في كثير من القصائد.

فهذا عمرو بن قميئة يقول :

ويأبى لي الضيم ما قد مضى

وعند الخصام فنعلموا جدالا

بقول يذل له الرائضون

ويفضلهم إن أرادوا فضالا

وقال امرؤ القيس :

فصرنا إلى الحسنى ورق كلامنا

ورضت فذلت صعبة أي إذلال

وقال الجميح الأسدي (توفي 53 قبل الهجرة) :

ولو أصابت لقالت وهي صادقة

إن الرياضة لا تنصبك للشيب

ويؤكد ابن خلدون في مقدمته أهمية الرياضة لدى العرب في ذلك العصر فيقول:
"بالنسبة لأهل البدو فالرياضة موجودة فيهم لكثرة الحركة في ركض الخيل أو الصيد أو طلب الحاجات".



وعندما نعود لقراءة أخبار العرب قديماً مع الرياضة لا بد من استحضار قصص الشعراء الصعاليك الذين اشتهروا بسرعة العدو مثل السليك بن عمرو فقد كان عداء سريعاً لدرجة أن الخيل لا تستطيع اللحاق به إذا عدى !

ومن المعلوم أن الشعراء الصعاليك عرفوا باحتراف الغزو والغارات ومنهم عروة بن الورد والسليك بن السلكة أو السليك بن عمرو، والشنفرى وتأبط شراً، وكانت لهم صفات نفسية وبدنية خاصة منها سرعة العدو حتى صار أحدهم مضرب المثل فقيل: أعدى من الشنفرى !

وقصة المثل باختصار أن الشنفرى خرج مع تأبط شراً وعمرو بن براق من أجل الإغارة على قبيلة بجيلة وشرب الماء - كعادة الشعراء الصعاليك - لكنهم وجدوا من يترصد لهم فتمكن ثلاثتهم من الشرب والفرار لسرعتهم في العدو .

وتذكر الروايات التاريخية حول هذه الحادثة أن الشاعر ثابت بن جابر والمعروف بـ تأبط شراً تسابق على العدو مع الشنفرى قائلاً : " أعجبكم يا معشر بجيلة عدو ابن براق ؟ أما والله لأعدون لكم عدوا أنسيكموه ثم انطلق والشنفرى " ومنذ ذلك الحين والعرب تردد : أعدى من الشنفرى !

وأورد الأصفهاني في كتابه الأغاني خبراً عن عمرو بن أبي عمرو الشيباني قال: نزلت على حي من فهم - قبيلة عربية - إخوة بني عدوان من قيس فسألتهم عن خبر تأبط شراً، فقال لي بعضهم وما سؤالك عنه أتريد أن تكون لصاً ؟

قلت: لا ولكن أريد أن أعرف أخبار هؤلاء العدائين فأحدثت بها، فقالوا: نحدثك بخبره، إن تأبط شراً كان أعدى ذي رجلين وذي ساقين وذي عينين، وكان إذا جاع لم تقم له قائمة، فكان ينظر إلى الأطباء، فينتقي على نظره أسمنها ثم يجري خلفه فلا يفوته حتى يأخذه فيذبجه بسيفه ثم يشويه فيأكله .



والشواهد عديدة في كتب التاريخ على أن ظروف البيئة القاسية فرضت على العربي قبل الإسلام التقوي والترييض من أجل البقاء .

يقول الدكتور عبد الرزاق الطائي في كتابه (التربية البدنية والرياضة في التراث العربي الإسلامي) : ” إن الأصالة الفطرية التي سائرت أسلوب وطريقة معيشة العربي قبل ظهور الإسلام لم تكن إلا وليدة ظروف التحدي التي كان يعيشها لضمان أمنه والحفاظ على قوته أمام الخصوم ولترويح بدنه لذا كان اعتزازهم بالخيل والفروسية والصيد والغزو والفعاليات الرياضية الأخرى“ .



الرياضة في زمن رسول الله صلى الله عليه وسلم

لا شك أن للرياضة مساحة جيدة من تعاليم الإسلام، ولو تأملنا العهد النبوي سنجد رياضات كثيرة أقرها وشجع على ممارستها نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.

ربط الرسول صلى الله عليه وسلم الرياضة مع أهداف تكوين مجتمع جديد قوي و متماسك في المدينة كما هو ديدن كل الأمم الفاعلة ، فلم يُعرف عبر تاريخ المجتمعات البشرية أمة تخلت عن التربية الرياضية وعرفت في ذات الوقت تطورا أو ازدهارا بمعزل عن أهداف مجتمعاتها ، لذلك نلاحظ أن الرياضة في عصره صلى الله عليه وسلم نالت حقا من الاهتمام بجانب النظم الاجتماعية الأخرى.

ودلت نصوص عديدة على هذه المنافع، مثل قول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: " المؤمن القوي خير وأحبّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير". (صحيح مسلم).

واختلف علماء الحديث في معنى (القوة) المشار إليها في الحديث النبوي، فذهب الإمام النووي إلى أن المراد بالقوة عزيمة النفس في أمور الآخرة، فيما فهم بعض شراح الحديث أن قوة البدن من المعاني المشتملة في الحديث.

يقول د. محمد راتب النابلسي : " لم يقل: الإنسان القوي خير من المؤمن الضعيف، لأن القوة من غير إيمان مدمرة لصاحبها وللمجتمع، ولكن القوة إذا أُضيفت إلى الإيمان فإنها تصنع المعجزات الخيرات ".

بل إن النبي عليه الصلاة والسلام جعل صحة الجسد ثلث الدنيا، فعن عبيد الله بن



محسن الخطمي رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا " (حديث حسن رواه الترمذي وابن ماجه).

وللرياضة فوائد عديدة يصعب حصرها في هذا المضمرة، من أهمها إعطاء الجسم حقه، فعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " فإن لجسدك عليك حقاً " . (رواه البخاري ومسلم).

ويفهم من هذا الحديث أن ممارسة نوع من الرياضات المناسبة والتي تتوافق مع جسم الانسان وظروفه الاجتماعية إضافة للتغذية الجيدة دون إفراط أو تفريط خير طريق للوصول إلى جسم سليم معافى يتمتع بقدر جيد من اللياقة البدنية بما يعين على أداء الواجبات في ميادين العمل والإنتاج ، وممارسة نشاط الحياة اليومية بكل يسر وسهولة.

يقول الشيخ محمد خير يوسف مؤلف كتاب (أربعون حديثاً في فضائل الرياضة): إذا كان الحديث السابق جاء في معرض بيان ما للجسد من حق في الراحة في مقابل التعب كصيام وقيام ، فإن عليه حقوقاً أيضاً عليه أن يؤديها ، وخاصة إذا تمتع بصحة وفراغ ، كما في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم : " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس : الصحة والفراغ " (رواه البخاري).

ولعل من أهم فوائد ممارسة الرياضة أنها تنقل الإنسان إلى عالم الفروسية، فتعلمه بعض الألعاب والمهارات المميزة مثل: ركوب الخيل، والرماية واللعب بالحرب والرمح، والمبارزة، والصيد، وكلما تنوعت ممارسة الرياضات المختلفة أكسبت الانسان مهارات جديدة تتعدد بتعدد أنواعها وأشكالها، ولهذا فإن ممارسة أي رياضة ستضيف فائدة جديدة للإنسان ينتفع منها جسده وعقله.



ذكر الإمام ابن القيم فى كتابه (زاد المعاد فى هدى خير العباد) فوائد الرياضة فى فصل تدبير الحركة والسكون قائلاً : " من المعلوم افتقار البدن فى بقائه إلى الغذاء والشراب. ولا يصير الغذاء بجملته جزءاً من البدن، بل لا بد أن يبقى منه عند كل هضم بقية ما، إذا كثرت على ممر الزمان اجتمع منها شيء له كمية وكيفية. فيضر بكميته بأن يسد ويثقل البدن، ويوجب أمراض الاحتباس. وإن استفرغ تأذى البدن بالأدوية لأن أكثرها سمية، ولا تخلو من إخراج الصالح المنتفع به. ويضر بكيفيته بأن يسخن بنفسه أو بالعفن، أو يبرد بنفسه، أو يضعف الحرارة الغريزية عن إنضاجه. وسدد الفضلات لا محالة ضارة تركت أو استفرغت. والحركة أقوى الأسباب فى منع تولدها، فإنها تسخن الأعضاء، وتسيل فضلاتها، فلا تجتمع على طول الزمان؛ وتعود البدن الخفة والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوي الأوتار والرباطات، وتؤمن جميع الأمراض المادية وأكثر المزاجية إذا استعمل القدر المعتدل منها فى وقته وكان باقى التدبير صواباً ."

وأضاف ابن القيم رحمه الله : " ووقت الرياضة بعد انحدار الغذاء وكمال الهضم. والرياضة المعتدلة هي التي تحمر فيها البشرة وتربو، ويتندى بها البدن. فأما التي يلزمها سيلان العرق فمفرطة. وأي عضو كثرت رياضته قوي، وخصوصاً على نوع تلك الرياضة؛ بل كل قوة فهذا شأنها ."

ولأن رسول الله صلى الله عليه وسلم هو القدوة والأسوة الحسنة الذي أرسله العلي القدير هادياً لنا فى كل الأمور، سنجد عليه أفضل الصلاة والسلام رشيقي القوام متين البنيان مواظباً على الحركة ومشجعاً لها.

فهذا الصحابي الجليل علي بن أبي طالب كرم الله وجهه يصفه قائلاً: لم يكن النبي صلى الله عليه وسلم لا بالطويل ولا بالقصير شثن الكفين والقدمين (أي الغليظ) ، ضخم الرأس ضخم الكراديس (رؤوس العظام) طويل المسربة (الشعر الدقيق الذي من الصدر إلى السرة) إذا مشى تكفأً تكفؤاً كأنما انحط من صبيب لن أر قبله ولا بعده مثله صلى الله



عليه وسلم . (سنن الترمذي) .

في هذا الحديث يصف علي بن أبي طالب رضي الله عنه سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم وبعد أن وصف كمال خلقته وصف مشية الرسول " إذا مشى تكفأً " والتكفؤ هو التمايل في المشي إلى الأمام " كأنما انحط من صيب " والصيب المكان المنحدر من الأرض والمعنى هنا يدل على سرعة مشي رسول الله صلى الله عليه وسلم .

وكتب القاضي عياض في كتابه (الشفاء) يصف رسول الله صلى الله عليه وسلم بأنه كان عظيم الصدر عظيم المنكبين ضخم العظام ، عبل العضدين والذراعين والأسافل، رحب الكفين والقدمين، ربعة القد، ليس بالطويل البائن، ولا بالقصير المتردد .

حفلت سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم وسيرته العطرة الشريفة بالمواقف والوقائع والأحداث والأقوال التي تشهد بمكانة الرياضة والنشاط البدني في الإسلام، كما اهتم صلى الله عليه وسلم أشد الاهتمام ببحث المسلمين على ممارسة الرياضة وبخاصة تلك الأنشطة ذات القيمة العالية في إكساب جسم الانسان اللياقة البدنية والمهارة والصحة والترويح المباح.

وتكشف لنا الأحاديث النبوية عن عدة أنواع من الرياضات في تاريخ الإسلام تضم مجالات عديدة لا بد أن يجد كل شخص نفسه في إحداها على الأقل، فهناك: رياضة المشي، ورياضة المصارعة، ورياضة المبارزة، ورياضة الصيد، ورياضة ركوب الخيل وتعلم السباحة.



رياضة المشي والجري

رياضة المشي من أسهل وأنفع الرياضات لجسم الانسان ولا تحتاج إلى تجهيزات أو معدات خاصة ويمكن ممارستها في كل مكان وفي أي وقت .

وتزداد أهمية رياضة المشي والجري بسبب تداخلها مع رياضات أخرى في تكوينها، أو يكون جزء منها، فكل الرياضات تبدأ أولاً بالمشي والجري الخفيف من أجل إحماء العضلات وتهيئتها للتدريب وحتى تقلل فرص وقوع إصابات.

كما يدخل تحت رياضة المشي عدة أنواع (المشي العادي، والهرولة، والجري)، ومن نعم الله علينا أن عنصر المشي متضمن بصورة أو أخرى في عبادات شتى، فهناك المشي في مناسك الحج والعمرة، والمشي إلى المساجد لأداء الصلاة، والسير خلف الجنازة.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ما رأيت شيئاً أحسن من رسول الله (صلى الله عليه وسلم) كأن الشمس تجري في وجهه، ولا رأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله (صلى الله عليه وسلم) كأنما الأرض تطوى له، إنا لنجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث". (أخرجه الترمذي)

وقال ابن عمر رضي الله عنهما : " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأتي مسجد قباء راكباً وماشيًا فيصلي فيه ركعتين " (صحيح مسلم) .

وروى عبد الله بن مسعود رضي الله عنه فقال : كنا يوم بدر اثنين على بعير وثلاثة على بعير وكان علي وأبو أمامة زميلي رسول الله صلى الله عليه وسلم وكان إذا حانت عقبتهما قال يا رسول الله اركب نمش عنك فيقول إنكما لستما بأقوى على المشي مني ، ولا أرغب عن الأجر منكما . (أخرجه أحمد والنسائي وابن حبان).



وتعد رياضة المشي من أفضل الألعاب الرياضية على الإطلاق وأقلها تكلفة وبالإمكان ممارستها من قبل كل فئات المجتمع (كبار السن ، السيدات ، الشباب ، الأطفال) ولا تحتاج إلى ساحات أو ميادين مخصصة مثل بعض الرياضات الأخرى بل يمكن ممارستها في أي مكان .

وهذا المنجم الرياضي المجاني يشتمل على فوائد عديدة تعود على الجسم بالصحة والقوة والنشاط، فالمشي يعمل على تحسين لياقة الجسم البدنية وينظم ضربات القلب ويحسن عملية التنفس ويسهم في إنقاص الوزن الزائد ، ويخفف من حدة التوتر النفسي ، ويسهم في منع تشنج الشرايين وتكلس المفاصل لدى كبار السن .

واظب الرسول صلى الله عليه وسلم على رياضة المشي الطويل ، فقبل الهجرة خرج الرسول صلى الله عليه وسلم من مكة ماشياً إلى الطائف من أجل تبليغ دعوته .

يقول د . راغب السرحاني: كانت المسافة بين الطائف وبين مكة (100) كيلو، والطريق كله صحراء، والجو حار، وكان هذا في مايو أو يونيو سنة (619 م)، ومع ذلك قرر الرسول صلى الله عليه وسلم أن يقطع هذه المسافة مشياً على الأقدام".

كما اعتنى صلى الله عليه وسلم برياضة العدو أو الجري ومارسها بنفسه.

روت عائشة رضی الله عنها أنها كانت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفر وهي جارية قالت : " لم أحمل اللحم ولم أبدين، فقال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا ثم قال: تعالي أسابك فسابقته فسبقته على رجلي فلما كان بعد، خرجت معه في سفر فقال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا ثم قال: تعالي أسابك، ونسيت الذي كان وقد حملت اللحم، فقلت: كيف أسابك يا رسول الله وأنا على هذا الحال ؟ فقال: لتفعلن فسابقته فسبقتني فجعل يضحك وقال: هذه بتلك السبقة " . (رواه أحمد والنسائي).



في هذا الحديث تخبر عائشة رضي الله عنها "أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر"، أي: خرجت معه في إحدى أسفاره، قالت: "فسابقته"، أي: تنافسنا في سباق، "فسبقته على رجلي"، أي: كنت أنا السابقة والمتقدمة في سباق الجري على الأرجل لا على الدواب، "فلما حملت اللحم"، أي: زاد وزني وسمنت، "سابقته"، أي: أعدنا المنافسة في سفر آخر؛ "فسبقني"، أي: فكان النبي صلى الله عليه وسلم هو السابق هذه المرة، فقال لها النبي صلى الله عليه وسلم حين ربح: "هذه بتلك السبقة"، أي: سبقتك كما سبقتني من قبل، فأصبحنا متساويين في ذلك، وهذا من جميل معاشرته صلى الله عليه وسلم لأزواجه.

وكان الصحابي سلمة بن الأكوع رضي الله عنه أسرع المسلمين في زمن رسول الله صلى الله عليه وسلم وكان رضي الله عنه عداً لا يسبق في سباق الأقدام.

فعن سلمة بن الأكوع رضي الله عنه قال: "بيننا نحن نسير، وكان رجل من الأنصار لا يسبق شدا فجعل يقول: ألا مسابق إلى المدينة؟ هل من مسابق، فقلت: أما تُكرم كريماً، ولا تهاب شريفاً؟ قال لا، إلا أن يكون رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: قلت يا رسول الله بأبي أنت وأمي ذرني فلأسابق الرجل، قال: إن شئت، قال فسابقته إلى المدينة" (صحيح مسلم).

وعن ابن عمر، أن عمر بن الخطاب سابق الزبير بن العوام، فسبقه الزبير، فقال: سبقتك ورب الكعبة، ثم إن عمر سابقه مرة أخرى فسبقه عمر فقال: سبقتك ورب الكعبة.





رياضة المصارعة

تعتبر المصارعة من الرياضة التي فعلها النبي صلى الله عليه وسلم.

يقول الإمام ابن كثير في كتابه البداية والنهاية: روى أبو بكر الشافعي بإسناد جيد عن ابن عباس رضي الله عنهما ، أن يزيد بن ركانة صارع النبي صلى الله عليه وسلم فصرعه النبي صلى الله عليه وسلم ثلاث مرات كل مرة على مائة من الغنم ، فلما كان في الثالثة ، قال : يا محمد ما وضع ظهري إلى الأرض أحد قبلك، وما كان أحد أبغض إلي منك، وأنا أشهد أن لا إله إلا الله وأنت رسول الله . فقام عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم ورد عليه غنمه .

وعن سعيد بن جبير قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم بالبطحاء ، فأتى عليه يزيد بن ركانة أو ركانة بن يزيد ومعه عير له ، فقال له يا محمد هل لك أن تصارعني ؟ فقال ما تُسبِقُنِي ؟ قال : شاة من غنمي ، فصارعه فصرعه ، فأخذ الشاة فقال رُكانة : هل لك في العودة ؟ ففعل ذلك مرارا ، فقال يا محمد ما وضع جنبي أحد إلى الأرض وما أنت بالذي تصرعني ، فأسلم ورد النبي صلى الله عليه وسلم غنمه . (رواه أبو داود) .

وورد في مصارعة الفتيان حديث سمرة بن جندب رضي الله عنه قال : كان النبي صلى الله عليه وسلم يعرض غلمان الأنصار في كل عام فمن بلغ منهم بعثه ، فعرضهم ذات عام فمر به غلام فبعثه في البعث ، وعرض عليه سمرة من بعده فرده ، فقال سمرة : يا رسول الله أجزت غلاما ورددتني ، ولو صارعني لصرعته!

قال : ” فدونك فصارعه ” .

قال : فصرعته فأجازني في البعث . (رواه الطبراني في المعجم الكبير، والحاكم في المستدرک وصححه الذهبي في التلخيص ، والبيهقي في السنن الكبرى) .





رياضة المبارزة

رياضة المبارزة بالسيف من رياضات المسلمين الأوائل ، وقد كانت المعركة الحربية قديماً تبدأ بالمبارزة بين فردين .

ومن الأمثلة عليها المبارزة المشهورة التي حدثت في غزوة بدر، حيث أمر النبي صلى الله عليه وسلم ثلاثة من أصحابه الشجعان: علي وحمزة وعبيدة بن الحارث بن عبد المطلب بمبارزة ثلاثة من كفار قريش هم شيبه وعتبة وابني ربيعة والوليد بن عتبة.

وكان العرب يسمون أسيافهم ويلقبونها بأحب الأسماء اليهم ويسجلونها في كتبهم وأشعارهم ، ومن أهم ما سجل من تاريخ أسياف العرب سيف عمرو بن معد يكرب الزبيدي (الصمصامة) ، وكان سيفاً مميزاً .

ولقد كان لرسول الله صلى الله عليه وسلم عدة أسياف ولها أسماء ، مثل ما ذكره الطبري في تاريخه ، فقد روى بأنه كان لرسول الله من سلاح بنى قيقاع ثلاثة أسياف: سيفاً قلعيًا وسيفاً يدعى البتار وسيفاً يدعى الحتف ، وقيل أنه عندما قدم إلى المدينة كان معه سيفان يقال لأحدهما العضب وشهد به بدرًا ، وسيفه ذو الفقار غنمه في يوم بدر.

وعن أنس رضي الله تعالى عنه قال: كانت قبيلة سيف (يقصد به سيفه ذو الفقار) رسول الله صلى الله عليه وسلم من فضة .

و (القبيلة) ما على طرف مقبض السيف، يعتمد الكف عليها لتلايزلق .

وعن جعفر بن محمد عن أبيه: كان نعل سيف رسول الله صلى الله عليه وسلم - أي: أسفله - وحلقته وقبيعته من فضة .



وقد كان له صلى الله عليه وسلم سيوف متعددة :

- 1- سيف يقال له (المأثور) وهو سيف ملكه عن أبيه.
- 2- سيف يقال له (القضيب) .
- 3- سيف يقال له (القلعي) - نسبة إلى قلع- موضع بالبادية.
- 4- سيف يقال له (البتار) .
- 5- سيف يدعى: (الحتف) .
- 6- سيف يدعى: (المخزم) - أي القاطع - بكسر الميم.
- 7- سيف يدعى (الرّسوب) - أي الذي يمضي في المضروب فيه ويغوص فيه.
- 8- سيف يقال له (الصمصامة) أي السيف الصارم الذي لا ينثني .
- 9- سيف يقال له (اللعيف) .
- 10- سيف يقال له (ذو الفقار) و سمي كذلك؛ لأنه كان في وسطه حفر صغار، أو في وسطه مثل فقرات الظهر، وهو من أشهر أسيافه صلى الله عليه وسلم.
- 11- سيف يقال له (الفقر) .

ومن الصفات التي يمتلكها ممارس رياضة المبارزة : السرعة والمهارة والدقة والجلد والاحتمال وقوة الإرادة والثقة بالنفس وصواب التفكير وحسن التصرف والاستعداد .

ومن أجل المحافظة على هذا التراث الذي تشترك فيه الحضارة الإسلامية مع الحضارات والثقافات الإنسانية الأخرى تضافرت الجهود على مدى سنوات في وضع قوانين لممارسة رياضة المبارزة تحت مظلة الاتحاد الدولي للمبارزة، وصارت تلعب هذه الرياضة على ثلاثة أنواع : سلاح الشيش ، وسلاح سيف المبارزة ، وسلاح السيف.



رياضة الصيد

جاء في الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم عندما سُئِلَ عن حكم الصيد، قال للسائل: " .. وأما ما ذكرت أنك بأرض صيد، فما صدت بقوسك فاذا ذكر اسم الله ثم كُلْ".

فعن أبي ثعلبة الخشني رضي الله عنه قال : " أتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم فقلت: يا رسول الله، إنا بأرض قوم أهل الكتاب، نأكل في آنيتهم، وأرض صيد أصيد بقوسي، وأصيد بكلبي المعلم والذي ليس معلما، فأخبرني: ما الذي يحل لنا من ذلك؟ فقال: أما ما ذكرت أنك بأرض قوم أهل الكتاب تأكل في آنيتهم: فإن وجدتم غير آنيتهم فلا تأكلوا فيها، وإن لم تجدوا فاغسلوها ثم كلوا فيها، وأما ما ذكرت أنك بأرض صيد: فما صدت بقوسك فاذا ذكر اسم الله، ثم كل، وما صدت بكلك المعلم فاذا ذكر اسم الله ثم كل، وما صدت بكلك الذي ليس معلما فأدركت ذكاته فكل" (رواه البخاري).

وررياضة الصيد من الرياضات المحببة ، ومن اللهو المباح ، وهى رياضة تجمع معها رياضات كثيرة مثل العدو، والرمي بالنبل والرمح ، والضرب بالسيف ، وركوب الخيل، بل واستخدام الحيوانات المدربة على الصيد مثل الصقور والكلاب .

وررياضة الصيد تكسب ممارسها لياقة عالية وقوة بدنية وقدرة بالغة على التركيز.

وللصيد أحكام وشروط كثيرة في أبواب الفقه على المسلم الاطلاع عليها والالتزام بها إذا أراد الاستمتاع بالرياضة والاستفادة والانتفاع مما تم اصطياده من لحوم أو ريش أو جلد ونحوه .





ركوب الخيل وسباق الإبل

سابق رسول الله صلى الله عليه وسلم بين الخيل فقد ورد في صحيح البخاري حديث ابن عمر رضي الله عنهما : " سابق النبي صلى الله عليه وسلم بين الخيل، فأرسلت التي ضميرتها منها، وأمدتها من الحفياء إلى ثنية الوداع، والتي لم تضمير أمدتها ثنية الوداع إلى مسجد بني زريق وأن عبد الله كان فيمن سابق".

من الحفياء إلى ثنية الوداع هي مسافة تقدر بحوالي ستة أو سبعة أميال (10 - 11 كيلوا مترا تقريبا) ، ومن ثنية الوداع إلى مسجد بني زريق ميل واحد .

والخيل المضمرة : خيول تعلّف مدة ستة أشهر أو سنة ويزاد في علفها، وتعطى أنواع العلف الذي تقوى به حتى تسمن ويكثر لحمها ويقوى عظمها، ثم إذا أرادوا السباق عليها جوعوها ثلاثة أيام أو يومين لا يعطونها شيئاً حتى تضمير ويخف ما في بطنها، فيكون عظمها قد صلب وقوي، وجسمها قوي أيضاً، وبطنها صار خفيفاً، فإذا أرادوا السباق في ذلك اليوم كانت قد ضميرت وخفّت، فيطعمونها طعاما قليلا بقدر ما تتمسك به قوتها، ثم بعد ذلك يجرونها، فيجتمع فيها قوة البدن والسمن، وخفة البطون والجسم، فيكون سيرها أسرع.

و فسر ابن القيم معنى الأمد بأنه خط النهاية المحدد للسباق.

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " الخيل معقود في نواصيها الخير " (صحيح البخاري).

وفي مسند أحمد من حديث عبد الله بن عمر رضي الله عنه : أن النبي صلى الله عليه وسلم سبق بين الخيل وأعطى السابق.



وهذا يدل على أن الرسول صلى الله عليه وسلم لم يكن موقفه من السباق مجرد السماح به وإنما الحض عليه بل وتكريمه للفائز .

وذكر أبو هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : " لا سبق إلا في خف أو حافر " (صحيح ابن ماجه) .

وفي سنن أبي داود عن ابن عمر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم سبق بين الخيل وفضل القرع في الغاية .

وفسر ابن القيم القرع على أنها جمع قارح ، وهو الجواد الذي دخل عامه الخامس .

وجاء في صحيح البخاري عن أنس بن مالك رضي الله عنه أنه كان للنبي صلى الله عليه وسلم ناقة تسمى العضباء وكانت لا تسبق فسبقها أعرابي ، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم : " حق على الله أن لا يرتفع شيء من الدنيا إلا وضعه " .



تعلم السباحة

لاقت رياضة السباحة عناية واهتماما من المسلمين منذ بزوغ فجر الإسلام .

فعن عطاء بن أبي رباح رضي الله عنه قال : رأيت جابر بن عبد الله وجابر بن عمير الأنصاريين يرميان فقال أحدهما لصاحبه سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " كل شيء ليس فيه ذكر الله فهو لهو ولعب إلا أربع ، ملاعبة الرجل امرأته ، وتأديب الرجل فرسه ، ومشيه بين الغرضين ، وتعليم الرجل السباحة " (أخرجه النسائي في السنن الكبرى) .

وفي هذا الحديث حث من النبي صلى الله عليه وسلم على تعلم رياضة السباحة لأنها من الرياضات المفيدة لصحة الانسان .

وسار الصحابة رضوان الله عليهم على نهج النبي صلى الله عليه وسلم في تعلم رياضة السباحة والحرص على تعليمها، فقد كتب عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى ساكني الأمصار: أما بعد فاعلموا أولادكم العوم - السباحة - والفروسية، وروؤهم ما سار من المثل، وحسن من الشعر .

ومما ورد في الحرص على تعليم السباحة للأبناء وصية الحجاج الثقفي لمعلم ولده: علم ولدي السباحة قبل الكتابة، فانهم يصيبون من يكتب لهم، ولا يصيبون من يسبح عنهم .

وكان ابن التوم يقول: تمام ما يجب على الآباء من حفظ الأبناء أن يعلموهم الحساب والكتابة والسباحة .

وألف الإمام جلال الدين السيوطي وهو من علماء القرن التاسع الهجري كتابا في فضل السباحة، جمع فيه الآثار التي وردت في فضل السباحة والحث عليها .





رياضة الرماية

من أهم الرياضات التي اعتنى بها رسول الله صلى الله عليه وسلم وحض عليها وأمر أصحابه الكرام على ممارستها ، رياضة الرمي بالقوس والسهم .

بل إنه أكد على تعلمها وفضلها على غيرها من الرياضات من أجل ترغيب المسلمين على التمسك بهذه الرياضة النبيلة .

جاء في صحيح مسلم من حديث عقبة بن عامر رضي الله عنه : " أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا " . وفي لفظ آخر عن الطبراني قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من تعلم الرمي ثم نسيه فهي نعمة سلبها " .

يقول الدكتور أمين الخولي في كتابه (الرياضة والحضارة الإسلامية) : هنا تبرز مفاهيم ومبادئ هامة أوضحتها الرسول صلى الله عليه وسلم في التعليم الرياضي كالدافعية واستثارة الميول والاهتمامات كما يعبر عنها علم نفس التعلم.

وعن سلمة بن الأكوع رضي الله عنه قال : مر النبي صلى الله عليه وسلم على نفر من أسلم ينتضلون، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ارموا بني إسماعيل، فإن أباكم كان راميا ارموا، وأنا مع بني فلان قال: فأمسك أحد الفريقين بأيديهم، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما لكم لا ترمون. فقالوا: يا رسول الله نرمي وأنت معهم، قال: ارموا وأنا معكم كلكم.

ونتعلم من هذا الحديث تشجيع النبي صلى الله عليه وسلم على ممارسة رياضة الرمي وتعلمها كما يتبين لنا تكريمه للمتميزين فيها .



ونتعلم من هذا الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم مر على نفر - والنفر: من الثلاثة إلى العشرة من الرجال - من قبيلة أسلم ينتضلون، أي: يتسابقون في الرمي بالسهام والنبل، قال لهم: " ارموا بني إسماعيل؛ فإن أباكم كان راميا " ، يعني: ارموا يا أبناء إسماعيل عليه السلام؛ وذلك لأن إسماعيل هو أبو العرب، وكان راميا متقنا للرمي عليه الصلاة والسلام، " وأنا مع بني فلان " أحد الفريقين المتسابقين، فلما رأوا ذلك أمسك الفريق الآخر ولم يرموا، فسألهم النبي صلى الله عليه وسلم عن سبب توقفهم، قالوا: كيف نرمي وأنت معهم؟! وهذا من باب التأدب والتوقير والاحترام لمقام النبي صلى الله عليه وسلم؛ لأنهم خافوا أن ينتصر فريقهم فيكون صلى الله عليه وسلم من الفريق الخاسر، أو أنهم قالوا: كيف نسابق فريقا أنت معه تؤيده؟! فقال النبي صلى الله عليه وسلم: " ارموا؛ فأنا معكم كلكم " ، يعني: أؤيدكم جميعا، وهذا حث من رسول الله صلى الله عليه وسلم لهم لأن يستمروا في تعلم الرمي و التسابق فيه .

بل إن نبينا عليه الصلاة والسلام فضّل رياضة الرمي بالسهام على رياضات أخرى قال صلى الله عليه وسلم " ارموا واركبوا ولأن ترموا أحب إلي من أن تركبوا كل ما يلهو به الرجل المسلم باطل ، إلا رميه بقوسه وتأديبه فرسه وملاعبته أهله ، فإنهن من الحق " (حديث حسن صحيح رواه الترمذي) .

ويعتبر الصحابي الجليل سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه من الأبطال الأوائل في رياضة الرمي ومن أمهرهم ودعى له رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال " اللهم سدد رميته وأجب دعوته " ، فكان لا يرد له دعاء ولا يخيب له سهم .

وكذلك من الأبطال الأوائل الصحابي الجليل الزبير بن العوام رضي الله عنه فقد روي عنه أنه قال: جمع لي رسول الله صلى الله عليه وسلم أبويه مرتين: يوم أحد ، ويوم قريظة ، فقال " أرم فذاك أبي وأمي " .



ومن أبطال هذه الرياضة الصحابي أبو طلحة زيد بن سهل الأنصاري رضي الله عنه الذي شهد له النبي صلى الله عليه وسلم بمهارته " كان أبو طلحة يتتربس مع النبي بتربس واحد ، وكان أبو طلحة حسن الرمي ، فكان إذا رمى تشرف النبي صلى الله عليه وسلم ، فينظر إلى موضع نبله " . (رواه البخاري ومسلم) .





آداب وأخلاقيات الرياضي

أسس نبينا محمد صلى الله عليه وسلم اللبنة الأولى للمنافسة الشريفة والتمتع بالروح الرياضية من خلال التحلي بالصفات الحميدة والأخلاق الرفيعة في كل حالات المسلم وأحواله، فسواء عند الفوز أو الخسارة يجب التمثل بهذه الأخلاق وإحسان معاملة المتنافسين من أجل استمرار المنافع الدنيوية، وقبل ذلك تحصيل جوائز أفضل وأعظم.

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم: "إن من أحبكم إلي وأقربكم مني مجلسا يوم القيامة أحاسنكم أخلاقا" (صحيح الترمذي)

ففي هذا الحديث الصحيح مكافأة لأصحاب الأخلاق الحسنة بالحصول على محبة النبي صلى الله عليه وسلم والقرب من مجلسه صلى الله عليه وسلم يوم القيامة.

فهل توجد جائزة أفضل من هذه !

يقول الشيخ عطية صقر - رئيس لجنة الإفتاء في الأزهر سابقا - رحمه الله : " أن التربية الرياضية لا تثمر ثمرتها المرجوة إلا إذا صحبتها الرياضة الروحية الأخلاقية، وإذا كانت هناك مباريات يجب أن يحافظ على آدابها، التي من أهمها عدم التعصب الممقوت، فإذا حدث انتصار لفرد أو فريق وكان الفرح بذلك على ما تقتضيه الطبيعة البشرية وجب أن يكون في أدب وذوق، فالقدر قد يخبئ للإنسان ما لا يسره، وقد تكون الجولات المستقبلية في غير صالح الفائز الآن. ولا يجب أن تكون هناك شماتة به، فيجب عليه أن يحب للناس ما يُحبه لنفسه، ويكره لهم ما يكره لنفسه ".





مصادر

- الرياضة عند العرب في الجاهلية و صدر الإسلام ، أمين ساعاتي ، جدة ، الطبعة الأولى ، تهامة ، 1982 م
- الأربعون الرياضية ، أربعون حديثا في فضائل الرياضة ، محمد خير رمضان يوسف ، الرياض ، الطبعة الأولى ، دار طيبة للنشر والتوزيع ، 2004 م
- الإسلام والرياضة ، سامي سعيد إسماعيل ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، 2021 م
- الكتاب الرياضي العربي تاريخه وموضوعاته وأعلامه (من القرن الثاني إلى الثاني عشر الهجري) ، إبراهيم بنعزوز ، الرباط ، الطبعة الأولى ، 2021 م
- الفتاوى الإسلامية من دار الإفتاء المصرية ، دار الإفتاء المصرية ، القاهرة، المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية - مصر ، 1993 م
- الأغاني، أبو الفرج الأصفهاني ، تحقيق : إحسان عباس ، إبراهيم السعافين ، بكر عباس ، دار صادر - بيروت ، الطبعة الثالثة ، 2008 م
- البداية والنهاية، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي ، تحقيق : علي شيري ، دار إحياء التراث العربي ، الطبعة الأولى 1986 م
- الألعاب الرياضية : أحكامها وضوابطها ، علي حسين أمين يونس ، دار النفائس ، عمان - الأردن ، الطبعة الأولى ، 2003 م
- الرياضة و الحضارة الإسلامية ، أمين أنور الخولي ، دار الفكر العربي ، القاهرة



، الطبعة الأولى ، 1995 م

• الرياضة و المجتمع ، أمين أنور الخولي ، عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت ، ديسمبر 1996 م

• التربية البدنية والرياضية في التراث العربي الاسلامي ، عبد الرزاق الطائي ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان - الأردن ، الطبعة الأولى ، 1999 م

• زاد المعاد في هدي خير العباد ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية ، مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت الطبعة السابعة والعشرون ، 1415 هـ / 1994 م

• موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة ، محمد راتب النابلسي ، دار المكتبي - سورية - دمشق. الطبعة الثانية ، 1426 هـ - 2005 م

• المجموع اللبيب ، أمين الدولة محمد بن محمد بن هبة الله العلوي الحسيني أبو جعفر الأقطسي الطرابلسي ، دار الغرب الإسلامي، بيروت الطبعة الأولى، 1425 هـ

• جمع الأمثال ، أبو الفضل أحمد بن محمد بن إبراهيم الميداني النيسابوري ، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد ، دار المعرفة - بيروت، لبنان

• الشمائل المحمدية، محمد بن عيسى بن سَوَّرة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، دار إحياء التراث العربي - بيروت، لبنان

• السيرة النبوية ، راغب السرجاني ، دروس صوتية ، موقع الشبكة الإسلامية

• موقع الدرر السنية ، الموسوعة الحديثية

• موقع إسلام أون لاين



جمعية البلوغ الثقافية

Al-Balagh Cultural Association



IslamOnline.net

إسلام أون لاين.نت



/ISLAMONLINE



/ISLAMONLINE_NET



@ISLAMONLINE



/ISLAMONLINE



islamonline.net/apps



لأبي إستفسار

500 44 304



T : +974 44 56 7777 F : +974 445 67766 P.O.Box : 22212 Doha-Qatar
Email : info@islamonline.net Web : balaghcs.org





جمعية البلّغ الثقافية

Al-Balagh Cultural Association