



## التربية البدنية من منظور قرآني

م . د عبد الحسين محسن

أ . م د علي بديوي طابور

أ . د عباس أمير معارز

[abdalhussien08@gmail.com](mailto:abdalhussien08@gmail.com)

الملخص :

اهتمت الحضارات بالبدن ، وهذا الاهتمام بقى يزداد في العصور اللاحقة ، وتوجه الباحثين الى القرآن الكريم ليجعل من القرآن منظوره الحضاري الذي يستخلص من خلاله المفاهيم الكلية للتربية البدنية . وهنا جاءت اهمية البحث وهي التأصيل لمفهوم التربية البدنية وسيلة مهمة من وسائل بناء الإنسان الذي خلق للعبادة على وفق المنظور القرآني ، وتمحورت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية ، ما الوسائل 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 : كما هو ضمن المنظور البشري ثم الاجتهاد في ضبطه من خلال الاستعانة بالمنظور القرآني . والتعرف إلى امكانية تشكيل التربية البدنية ادواتها ، بناء على قاعدة قرآنية ، وقد اعتمد الباحث على كل من المنهج الوصفي والمنهج المقرآن والمنهج التاريخي ، وتم اختيار ( ٢٣ ) اية ومستعيناً في التفسير لتحقيق الاهداف ، وقد توصل الباحث الى ان القرآن يدعو الى التوازن بين الروح والجسد وتربية الاجسام لتقوم بدورها الذي خلقت لأجله وهو العبودية لله ، وتوصل 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 وتتعلق بالتربية البدنية.

ان المفاهيم الفلسفية للتربية البدنية قديماً كانت منسجمة مع الفلسفة التربوية السائدة في ذلك الوقت التي كانت تهدف الى اعداد الفرد بما يجعله قادراً على شق طريقه في الحياة العملية معتمداً على نفسه . وتولى الكهنة مهمة التربية وكان المنهج الدراسي يشمل تعلم الكتابة ودراسة التاريخ



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

المتعلق بملوكهم و ابطالهم ودراسة الشعر والقصص الحماسية اضافة الى ممارسات التمرينات الرياضية والرماية بالقوس والسباحة وتحت اشراف مختصين (ديوبولد وآخرون: ١٩٧٩: ٤٢-٤٣).  
"فالعراقيون مثلاً وفي عصورهم التاريخية القديمة كافة، السومرية والبابلية والاشورية ، كانوا يثمنون التربية البدنية ويمنحونها مكانةً متميزة لأجل اعداد الفرد اعداداً يجعله قادراً على الدفاع عن الوطن وفي كافة الاحوال " (الخطيب: ١٩٧٩: ١٧-١٨) .

وأما المصريون فقد نظروا إلى التربية البدنية بوصفها جزءاً منتماً للتربية العامة والى جانب الاعداد العلمي والخلقي والديني. ونظر المصريون إلى اللياقة البدنية بعدها شرطاً من شروط الحكم حيث كان الحاكم مضطراً إلى الجري لمسافة معينة ليتأهل للحكم وهذا ما كان يسمى ب( شوط القران). كما أهتم الفراعنة في اعداد الأطفال من الصغر بدنياً وحربياً. ( اندريه ايمار: ١٩٨٦: ٩٩). أما التربية البدنية لدى الصينيين ، فكان الغرض منها منحصراً 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 برنامجاً يستثمر على أربعة وثمانون وضعاً مختلفاً للقوام(الطفي. سلامه: ١٩٧١: ١٤٢).

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 بدنياً (الخطيب ، المشهداني: ١٩٨٩: ٦٧) .

تميزت الرياضة الرومانية بالقوة والعدوانية والقسوة ما جعلها تقصر على الأشداء 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 لفكر 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



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

الكنيسة بأن الجسد أداة للخطيئة لذا يجب إهماله والاعتناء عوضاً عن ذلك بالروح (عبدالمعبود: ٢٠١٦: ٢١) .

أما التربية البدنية عند العرب قبل الإسلام فكانت عادات العرب منسجمة والبيئة الصحراوية التي تتطلب حياة معينة لا يمكن أن يتحملها إلا 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 أن يعملوا على أعداد الفرد أعداداً بدنياً يكون من خلاله قادراً على الدفاع عن نفسه وأفراد عشيرته من الغزوات الطارئة . على أساس أن الغزو كان ضرباً من ضروب الرياضة له أصوله وإعرافه النابعة من خصال العرب وأخلاقهم وسلوكهم وعاداتهم النادرة بين المجتمعات البشرية عبر تاريخ الإنسان والإنسانية (السهورودي: ١٩٧٧: ١٥١-١٥٣) .

واهتمت الحضارة الإسلامية ببناء الجسم الإنساني 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 موعلة في القدم ، وقد ظلت هذه العناية تزداد في العصور اللاحقة حتى العصر الحديث ، وفضلاً عن زيادتها ، فقد نُظمت علمياً ، فصارت علماً بذاته . وهذا ما دعا الباحثين للتوقف عند ذلك البناء الجسماني وتربيته ، والأهداف 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 الأشياء في الماضي والحاضر ، بما فيها ما يتعلق بفهم البنين 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 تركيبية نمطه الجسمي المعتدل وخلوه مما يسمى ( التشوه القوامي ) أو ما يطلق عليه طبياً ( غير لائق صحياً ) .



## وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

إن هذا البناء الجسماني المتكامل في خلقته الأولى يحتاج لكي يحافظ على ديمومته وعمره البايولوجي الى تربية دائمة ، أي الى ما يعمل على محافظته على كماله شيئاً فشيئاً (اوس: ٢٠٠٩: ٥٦).

ولأجل تبيان هذا الاهتمام القرآني بجسم الإنسان وبما يتوافق مع فطرته والوسائل المشروعة التي تساعد على تقويته وتدريبه والحضارة التي ينشأ فيها هذا الاهتمام ، توجه الباحثين الى القرآن الكريم لجعلوه منه منظوره الحضاري الذي يستخلص منه المفاهيم الكلية التي يشتمل عليها القرآن وتتعلق بالتربية البدنية . 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 بديناً وعقلياً ونفسياً وفق أهداف كثيرة تتسجم مع فلسفة التربية الحديثة ضمن الإطار التربوي وهذا ما يقودنا الى تبيان أهمية البحث.

### اهمية البحث :

ويمكن أن نوجز أهمية البحث بالنقاط الآتية :

- ١- يقدم هذا البحث منظوراً جديداً لمفهوم التربية البدنية ، وهو المنظور القرآني ، الذي يتفق مع المنظور البشري في بعض القضايا ويختلف معه في قضايا أخرى.
- ٢- التأسيس لمفهوم التربية البدنية قرآنياً، وهذا ما لم يتحقق في دراسات التربية البدنية .
- ٣- التأسيس لفكرة أن التربية البدنية وسيلة مهمه من وسائل بناء الإنسان الذي خلق للعبادة على وفق المنظور القرآني.

### مشكلة البحث :

تتأتى تساؤلات علمية تشكل بمجملها مشكلة البحث الفلسفية .

- ١- ماهي أهمية الجسم الإنساني وما أهمية تربيته من منظور قرآني ؟
- ٢- كيف يبني الجسم من منظور قرآني ؟
- ٣- هل بالإمكان تشكيل التربية البدنية بناء على قاعدة قرآنية ؟

### أهداف البحث :

- ١- عرض المفهوم العلمي : (التربية البدنية) كما هو ضمن المنظور البشري ثم الاجتهاد في ضبطه من خلال الاستعانة بالمنظور القرآني .
- ٢- التعرف على أهمية الجسم الإنساني وكيف يبني من منظور قرآني .

٣- التعرف إلى كيفية تحقيق التوازن والانسجام بين الجانب الجسماني والجانب الروحي والعقلي

#### فروض البحث :

- ١- للمنظور القرآني القدرة على تصديق مفهوم التربية البدنية ، كما وردت في المنظور البشري ، كما يستطيع تصويب قصوره ، أو توسيع فكرته مرةً ، وتضييقها مرةً أخرى .
- ٢- يربط القرآن بشكل محكم بين الجانبين الجسماني والروحي للإنسان .
- ٣- يجعل القرآن من تربية البدن وسيلة لغاية أسمى وهي صناعة الإنسانية في الإنسان وتجاوز مستوى البشرية.

#### الكلمة المفتاحية :

#### المنظور القرآني : / التعريف الإجرائي

نظر فلسفي الى مفهوم التربية البدنية وأهدافها وأدواتها ، يُحدد للناظر موقفاً خاصاً من وجهة النظر البشرية الى ذلك المفهوم ، جاعلاً من القرآن أداة للنظر والتفكير ، سواءً كان ذلك النظر لأجل تصويب النظر البشري أم لأجل توسعته أو لأجل تضييقه وتصويبه.

#### التربية البدنية

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 الإنسان وتطور المجتمعات ولأنها جزء من العملية التعليمية ، 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: ٢٠٠٥ : ٢٩) .

كما أن بشكل عام تقتضي وجود نظرية فلسفية تؤسس لها مفاهيمها التي تختلف من حضارة إلى أخرى ، كذلك لا بد للتربية البدنية باعتبارها جزءاً من تلك التربية أن تستند إلى فكر فلسفي يؤسس لها مفاهيمها . لقد اعتبر 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



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

وبعض الوقت يعطي الجانب التروحي مكانته في آرائه التربوية وذلك لأدراكه الصلة الوثيقة بين العقل والبدن بالنسبة الى التعب (عبد الدائم: ١٩٩٨ : ٩٥) . ومن هنا يرى الطبيعيون\* مثلاً أن تربية الجسم مهمة كتربية العقل (بيوكر: ١٩٦٤:١٣١) . ولهذا يؤكد التربويين الطبيعيين 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 خلقه (السهرودي:١٩٧٧:١٩٩-٢٠٠).

أما فلسفة التربية البدنية فتؤكد وجود التوافق والانسجام بين العقل والجسم (ابراهيم: ١٩٩٥ : ٩٢) . ويؤكد الواقعيون ضرورة ربط التعليم بأهداف نافعة للعقل والجسم فالتمارين البدنية يجب ان تكون مصدر للطاقة الكامنة التي يعتمد عليها العقل عندما يرهق ويجب ان نعمل على تنمية جسم يساند قوى عقلية اكبر (الدائم:١٩٩٨ : ٣٥) .  
**أهمية التربية البدنية :**

أهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته 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 الفيلسفة عندما كتب " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي " (بسيوني:١٩٩٢:٧) .

ويذكر شيلر في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنساناً فقط عندما يلعب ، ويعتقد ريد أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول ؛ أنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في المدارس (مطواع:١٩٩٥: ٣٩) .  
**التربية البدنية من منظور قرآني :**

\* فلسفة الطبيعية تطلق على المثالية الرومانسية الالمانية ونظرياتها ، ولاسيما نظريات (شلينغ) و (هيجل) في الطبيعة المادية الطبيعيين : مذهب يهتم بعالم الطبيعة ، باعتبارها الشيء الوحيد الحقيقي



وإلى ما يماثل ذلك ذهب صاحب مفردات الفاظ القرآن ( للراغب الاصفهاني: ١٩٩٩ : ٤٠٤ )  
( والتربية ، عند مرتضى العامل في معرض تفسيره لسورة الناس ، تعني " وجود رقابة على هذا  
الوجود الذي يراد له أن ينمو ، ويتكامل ، ويحفظ من اليبس والجفاف ، والالتواء ... الخ بحكمة ،  
وروية ، وأناة " ( العاملي: ١٩٩٩ : ٣١ ) وهي "تستبطن أيضاً وجود علاقة حميمة ومحبة من قبل  
الرب من جهة ومن قبل العبد من جهة أخرى " ( العاملي: ١٩٩٩ : ٣١ ) .

وهي " تُعنى بصورة أساسية بالأمر التي تختزن المميزات الإنسانية ، والروحية ، والعقلية "  
( العاملي: ١٩٩٩ : ٣٥ ) . فضلاً عن كون التربية ، إيصال الشيء الى كماله فهي من جانب آخر  
، إبقاء الشيء على أكمل أحواله و أحسن صفاته . ( الرازي: ١٤٢٠ : ج ١٣ : ٣٠٣ )

ويقول الطنطاوي في معرض تفسيره لقوله تعالى أ □ □ □ □ الفاتحة: ٢ "  
أي أن الحمد لله وحده ، الذي ربى هذا العالم تربية خلقية أساسها الإيجاد والتصوير ورباه تربية  
عقلية أساسها منح قوة التفكير والإدراك، كما أنه رباه تربية تشريعية 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 الأحكام التي  
أوحاها الله الى أنبيائه ورسله " (الطنطاوي :ب تا:ج:١ : ٣) .

ويذهب صاحب تفسير روح المعاني ، الى أن كل شيء في الكون محتاج الى تربية ،  
بحيث " لو فرض انقطاع آثار التربية عنه أنا واحداً لما استقر له القرار ولا اطمأنت به الدار إلا في  
مطمورة العدم ومهاوي البوار " (الألوسي: ج ١ : ٥٢- ٦٦ ) . بل ان زيادة ظهور الحق مشروطة  
بزيادة التربية ، يقول السعدي " كلما ازدادت التربية ازداد الحق " (السعدي : ج ١ : ٤٥٦) . أما منهج  
التربية من منظور قرآني فهو " توازن واعتدال . وإمام بجميع الأطراف . تناسق بين جميع الأطراف  
" ( سيد قطب: ج ٢ : ١٩٤ ) . وفي معرض تفسيره لسورة الفاتحة ، يقول كشك " وتربية الله للناس  
نوعان تربية خلقية وتكون بتنمية اجسامهم حتى تبلغ الأشد وتنمية قواهم النفسية والعقلية وتربية دينية  
تهذيبية " (كشك : ج ٢ : ٦٣ ) .

من جهة أخرى ، ولكي نفهم مفهوم التربية القرآنية ، وهو يوازن بين الجانب المعنوي  
والجانب المادي ، لا بُدَّ أن نفهم أن الانسان من المنظور القرآني ليس روحاً فقط ، كذلك ليس جسداً  
فقط ، وهما كلاهما ، ملاك الذات الانسانية ، " تتم بهما الحياة ولا تتكرر أحدهما في سبيل الآخر ،  
فلا يجوز للمؤمن بالكتاب أن يبخر للجسد حقاً ليوفي حقوق الروح ، ولا يجوز له أن يبخر للروح







## وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دھوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

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: ١٩٨٤ : ٢٧٨) .

وجعل جسم الانسان كالمكانة التي صممت لتحويل الطاقة التي يحصل عليها من الغذاء إلى طاقة تتيح للجسم ان يتحرك ويقوم بوظائفه، وهناك قطاع كبير من الناس يؤدون أعمالهم جلوساً ، بعبادات غير صحيحة ولا يشعرون بفوائد الحركة وأهميتها( بدوي: ١٩٩٨ : ١٠-١١) . 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: ١٩٩٠ : ٧٧) .

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 واما خلق 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 وإنماءً ، وبين ما يضر هذا الجسم ويؤول به إلى التهلكة ، وحذر من استخدامه في ما حرم الله تعالى ، وأنه سيكون شاهداً عليه يوم يقوم الأشهاد ، كما رسم له طريق الخير والفلاح ( سيد سابق:١٩٧٧:١٣٢) .

**منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-**

**منهج البحث :-**

وتنوعت الافادة من المنهج وتوظيفة على وفق ما تقتضيه المادة موضوع الدراسة . وقد اقتضت

مادة هذا البحث الإفادة من مناهج عدّة ، 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 لأستقراء العينات وتحليلها لاعتماد عليها .
- ٢- **المنهج التاريخي** : فهو أداة البحث في المشكلات أو الظواهر في بعدها التاريخي أو هو سياق الوقائع والأحداث (وصف الماضي). (عبد الحميد٢٠٠٠ : ٢٦) . وتم استخدام هذا المنهج لمعرفة كيف بدأ وكيف تطورت الفكر البشري عبر التاريخ لمفهوم التربية البدنية
- ٣- **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 آليات المدروسة وتحليلها ومعرفة العلاقة بينها .
- ٤- **المنهج المقارن** : وهي مقارنة الظواهر مع بعضها لكشف العوامل والظروف (الاسدي:٢٠٠٨ : ١٣٨) . وتدرس جوانب التشابه والأختلاف بين الظواهر . (فاندالين:١٩٨٥ : ٣١٦) وهنا قارن الباحث بين الاهداف من المنظور البشري والاهداف من المنظور القرآني بما يتلاءم مع طبيعة المشكلة ومعرفة مدى تطابق الفكرة أو نقصانها .

#### مجتمع البحث و عيناته

#### أولاً - مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على آيات القرآن الكريم (الصور القرآنية) البالغ عددها (١١٤) صورة .

#### ثانياً - عينات البحث

اشتملت عينة البحث على ( ٣٢ ) آية قرآنية، إذ استخدم الباحث العينة القصدية من الآيات القرآن الكريم التي تتضمن مفاهيم عن التربية وعن البدن وعن الروح وذلك من أجل تحليل محتوى الآيات ذات العلاقة في متغيرات البحث ، وعلى هذا الأساس فطريقة اختياره لعيناته والدلالات المترتبة عليها هي طريقة قصدية تستند الى النظر العقلي

#### إجراءات البحث

استخلصوا الباحثين ما تم التوصل اليه في الفصل الثاني ومن ثم استقصى الآيات القرآنية التي تتعلق بالتربية البدنية ، والتي تتعلق بالأهداف ، 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 مصابيحها، 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 : ١٩٨٩ : ١٧٧).

وفي كلام له عليه السلام، في ذم اختلاف العلماء في الفتيا ، يقول ؛ (( وإنَّ القرآنَ ظَهرُهُ أُنِيقٌ وَباطنُهُ عَمِيقٌ لَا تَفْنَى عَجَائِبُهُ وَلَا تَنقُضِي غَرَائِبُهُ وَلَا تُكشِفُ الظُّلُمَاتُ إِلَّا بِهِ )) (محمد عبده : ١٩٨٩ : ١٧٧).

فقد استثمر ابن القيم قول الأمام علي عليه السلام في تعريفه للقرآن وعرفهُ " كتاب الله المبين فهو كتابه الدال عليه والطريق الواصل لسالكيه ونوره المبين ورحمة المهداة والسبب الواصل بينه وبين عباده وبابه الاعظم الذي لا يغلق اذ غُلقَت الابواب وهو الصراط المستقيم والذكر الحكيم والنزل الكريم لا تفنى عجائبه ولا تقلع سحائبه ولا تنفذ 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 بالموضوع .

### 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 ركز على المنهجين الروائي والعقلي في التفسير ايضاً بالتفاسير الروائية ، والتفاسير العقلية .

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

قاموا الباحثين بإجراء مقارنة بين مفهوم التربية البدنية 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 وضيق اخرى ، وأضاف أهدافاً جديدة للتربية البدنية لم تكن موجودة مسبقاً .

العودة الى تفسير الآيات القرآنية واضاءة لمفهوم البشري للتربية البدنية 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

**محور الدراسة هي التربية البدنية .**

المحور الأول : تناول المفهوم البشري العام والتاريخي ثم نظر الى من منظور قرآني فسلط  
الضوء على التربية البدنية من المنظور البشري المتفق عليها علمياً ، وبعد الرجوع الى القرآن الكريم  
فقد اعطى أبعاداً متعددة.

**عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-**

واشتمل 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 المتعددة 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 .

**معرفة مفهوم التربية البدنية في الفكر البشري ومقارنته بما تتضمنه الآيات القرآنية من اشارات  
مستنبطة تتعلق بهذا المفهوم :**

تُعَدُّ التربية البدنية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة لها مفاهيم وأهداف تنمي عند الفرد  
الناحية البدنية والتوافقية والعقلية والانفعالية ، وتقضي وجود نظرية فلسفية تؤسس لها مفاهيمها  
وأهدافها التي تختلف من حضارة إلى أخرى (عبد الدائم: ١٩٩٨ : ٩٥) . ولعل أقدم النصوص التي  
أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الشخصي والمستوى القومي ، ما ذكره سقراط مفكر  
الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته  
البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي " (بسيوني: ١٩٩٢ : ٧) .  
نجد ان أهمية التربية البدنية تظهر من خلال ما يستثمره الشخص من المكتسبات خلال  
النشاط البدني والرياضي الذي يحقق بلوغ أهداف تربوية تساعده في ترقية واستثمار الجانب الثقافي

## وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

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 وهادفة 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: ١٩٩٥ : ٩٢)

لقد اهتم القرآن بالمحافظة على جسم الإنسان سليماً قوياً ، ليكون الجسم أداة تمكن الإنسان من اتقان عبادة الله تعالى والتوجه إليه بصدق وإخلاص (الروقي:٢٠١٠: ٢٠). . والتربية البدنية بمفهومها الواسع تشمل حفظ قوام الجسم ، بتتميته ، ووقايته وعلاجه : (الحازمي:٢٠٠٠: ٢٠٦) 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:٢٠٠٠: ١٩٥) . 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 <sup>أ</sup> □ □ □ □ بر □ التين: ٤ فقد بين القرآن أن عدم الالتفات الى تربية البدن يؤدي الى ضعف الجانب المعنوي ، فالجانبان متلازمان . (الطببائي: ٢٠١٠ : ج ٢٠ : ١٨٠) . 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 (الكيلائي: ب تا : ٤٣٨) . 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:٢٠١٣: ٢٥) . وعلى هذا الأساس ،

فالإنسان مخلوق مسؤول عن عمله الذي يؤديه مستعيناً بجسده (العقاد: ٢٠١٣: ١٣). وهو كائن مكلف بعقله (العقاد: ٢٠١٣: ١٦). وهكذا يتضح أن تربية الإنسان في ضوء الشروط القرآنية السابقة ، جزء من فلسفة الإسلام المتعلقة بوجود الإنسان وعلاقته بالكون والحياة (علوان: ٢٠١٤: ٩٢). وبهذا تصير التربية البدنية في الفكر الإسلامي القديم ضرورة واضطراً، وليس ترفاً أو اختياراً (البلدي: ١٩٨٠: ١٢٥). يقول تعالى "سَمِيعٌ بَصِيرٌ" (البقرة: ٢٨ - ٢٩). والبين من الآيتين الكريميتين ، أن الإنسان ذو طبيعتين ، مادية طينية ، وأخرى معنوية روحية . وأن المعنوية متأخر وجودها ونفخها عن المادية . اما تسوية الطبيعة الطينية المادية ، فهي "جعل الشيء مستويًا قيمًا 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 الزمني 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: ٢٠١٠: ج١٤: ١٥٣-١٥٤).

#### الاستنتاجات والتوصيات :-

##### الاستنتاجات :-

- ١- تأسيس لمفهوم التربية البدنية قرآنيًا
- ٢- يدعو القرآن الى التوازن بين الروح والجسد وتربية الاجسام لتقوم بدورها الذي خلقت لأجله وهو العبودية لله .
- ٣- التربية البدنية في الفكر الإسلامي ضرورة واضطراً وليس ترفاً أو اختياراً

##### التوصيات :-

- ١- ضرورة اضافة مفاهيم التي وجدها القرآن الى مفاهيم التربية البدنية
- ٢- الاهتمام بالروح والجسد لانهما وحدة متكاملة يكمل بعضهما البعض ويدعمه ويحقق متطلبات الطرف الاخر .

#### المصادر



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

- آ . بتري: مدخل الى تاريخ الرومان وأدبهم وآثارهم . ترجمة يوثيل يوسف عزيز . مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر . بغداد . ١٩٧٧.
- 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 . ١٩٨٤.
- ابن عجيبة ، ابو عباس أحمد بن محمد: البحر المديد في تفسير القرآن المجيد . تحقيق وتعليق احمد عبدالله القرشي رسلان . القاهرة ١٤١٩ . ١٩٩٩ .
- ابن كثير ، عماد الدين دمشقي: تفسير القرآن العظيم . مؤسسة قرطبة . مصر . ط ١ . ٢٠٠٠.
- الأذري ، بو داوود سليمان بن الأشعث : سنن أبي داود . إعداد وتعليق عزت عبيد الدعاس . وعادل السيد . ط ١ . بيروت . دار الحديث . ١٣٨٨ . ١٩٦٩ .
- الأسدي ، سعيد جاسم : أخلاقيات البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية والتربوية . مؤسسة وارث الثقافية . البصرة . العراق . ط ٢ . ٢٠٠٨.
- الأصفهاني ، الراغب : مفردات الفاظ القرآن . تحقيق صفوان عدنان داوودي . دار القلم . دمشق . ط ٤ . ١٤٣٠ / ٢٠٠٩.
- أمير ، عباس : التبيان التكوّن القراءة ،مدخل لنظرية معرفية في نشوء الكون ونظام الكائنات . دار اسامة . عمان . الاردن . ٢٠٠١.
- أوس ، عبد العزيز: نظام التربية البدنية والرياضية من خلال التشريع الرياضي الجزائري في المنظومة التربوية الوطنية. مذكرة ماجستير. جامعة الجزائر . ٢٠٠٩.
- ايمار ، اوبوايه ، اندريه . جانين: تأريخ الحضارات العام . نقله للعربية فريد داغر . فؤاد ابو ربحان . بيروت . ج ١ . ١٩٨٦ .
- البخاري ، أخرجة : في كتاب الطب . باب ما يذكر في الطاعون . برقم (٥٧٢٨) .
- البخاري ، صحيح : كتب الصوم . باب :سواك الرطب واليابس للصائم . ج ٣ .
- البخاري ، صحيح: كتاب بدء الخلق . باب صفة النار وأنها مخلوقة . رقم الحديث (٣٢٦٤) . ج ٤ . د تا .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

- البخاري ، محمد بن إسماعيل : الجامع الصحيح . شرح وتحقيق محب الدين الخطيب . ترقيم محمد فؤاد عبدالباقي . نشر ومراجعة قصي محب الدين الخطيب . ط١ . القاهرة . المطبعة السلفية ، ١٤٠٠ هـ .
- بسيوني ، محمد عوض: فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. ط٢ . ديوان المطبوعات الجامعية . ١٩٩٢ .
- البلدي ، أحمد بن محمد بن يحيى : تدبير الحبالى والأطفال والصبيان . تحقيق محمود قاسم . دار الرشيد للنشر. بغداد. ١٩٨٠ .
- بن حنبل ، أحمد بن محمد : المسند . وبهامشه منتخب كنز العمال . ط٥ . بيروت . المكتب الإسلامي . ١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥ م .
- بيوكر ، تشارلزا . :أسس التربية البدنية : ترجمة حسن معوض وآخرون . مكتبة الانجلو المصرية . القاهرة . ١٩٦٤ .
- 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 . ٢٩٧ هـ .
- تهامي ، باسم محمد : فلسفة التربية الترويحية من منظور الاسلام .رسالة ماجستير . جامعة حلوان . ٢٠٠٠ .
- الجرجاني ، الشريف : التعريفات .تحقيق ودراسة محمد صديق المنشاوي . دار الفضيلة. القاهرة. ب تا .
- الجرمي ، ابراهيم محمد : معجم علوم القرآن . دار القلم . دمشق . ط١ . ١٤٢٢/١٤٠١ .
- الحازمي ، خالد بن حامد: أصول التربية الإسلامية . ط١ . دار عالم الكتب للنشر . المملكة العربية السعودية . ٢٠٠٠ .
- الحسن ، عيسى محمود : دار زهران للنشر والتوزيع .عمان . الاردن . ط١ . ٢٠١١ .
- الخطيب ، منذر هاشم : المناهج التربوية ومناهج التربية الرياضية . جامعة بغداد . ٢٠٠٧ .
- الخوري ، أنطوان : طالب الكفاءة التربوية . دار الكتاب. الدار البيضاء المغرب. سنة ١٩٨٠ .
- دارز ، محمد عبدالله : النبأ العظيم نظرات جديده في القرآن . دار القلم . الكويت . ب تا .
- دياب ، سهيل رزق : مناهج البحث العلمي . وزارة المعارف . المملكة العربية السعودية . ١٩٩٩ .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

- الرازي ، محمد بن عمر : مفاتيح الغيب التفسير الكبير . دار الفكر . ط٣ . ١٩٨١ .
- السراج ، فؤاد ابراهيم : الأسس الفلسفية والمنهجية لعلوم الرياضية . مكتبة المجتمع العربي ، عمان الاردن . ط١ . ٢٠١١ .
- السراج ، فؤاد ابراهيم: المدخل الى فلسفة التربية الرياضية . العراق .جامعة الموصل . ١٩٨٦ .
- سلامة ، عبد الحميد : الرياضة البدنية عند العرب . الدار العربية للكتاب . طرابلس . ١٩٨٢ .
- السهروري ، نجم الدين : الموجز في فلسفة اللعب . بغداد . ١٩٧٧ .
- السيد ، سميرة أحمد: الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية . ط ١ ، دار الفكر العربي . القاهرة . ٢٠٠٤ .
- سيد سابق : إسلامنا . دار الفكر . بيروت . ١٩٩٧ .
- شحاته ، حسن وآخرون : معجم المصطلحات التربوية والنفسية . مراجعة حامد عمار . الدار المصرية اللبنانية . القاهرة . ط ١ . ٢٠٠٣/١٤٢٤ .
- الشيرازي ، ناصر مكارم : الأمتل في تفسير كتاب الله المنزل . مدرسة الامام علي بن ابي طالب ع . ايران . قم . ط ١ . ١٣٧٩-١٤٢١ . مج ٦ .
- 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 . ط١ . ١٤٣٠/٢٠٠٩ .
- الطبري ، محمد بن جرير : جامع البيان في تفسير القرآن . المحقق احمد محمد شاكر . مؤسسة الرسالة . ط١ . ٢٠٠٠ .
- الطوسي ، ابي جعفر محمد بن الحسن بن علي: التبيان في تفسير القرآن . تصحيح أحمد حبيب العاملي . دار إحياء التراث العالمي . بيروت . لبنان . ج ٩ . ٣٨٥ هـ - ٤٦٠ .
- عبد المعبود ، محمد علي: التربية البدنية الأسس والمفاهيم . المجتمع العربي . عمان . ٢٠١٦ .
- عبد الحميد ، محمد: البحث العلمي في الدراسات الإعلامية . القاهرة . عالم الكتب . ٢٠٠٠ .
- عبده ، محمد : نهج البلاغة . شرح محمد عبده . دار المعرفة للطباعة والنشر . بيروت . لبنان . ١٩٨٩ .
- عبيدات ، نوقان وآخرون : البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه . ١٩٩٧ .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

- عبيدات ، محمد وآخرون : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات . دار وائل للطباعة والنشر . عمان . ١٩٩٩ .
- العقاد ، عباس محمود : الانسان في القرآن . نهضة صر للطباعة والنشر . ط ٤ . ٢٠٠٥ .
- العقاد ، عباس محمود: هذه الشجرة . مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة . القاهرة . مصر . ٢٠١٣ .
- علوان ، علي محمد: من أصول التربية الوطنية في السودان . دراسات تربوية . عدد ٣ . فبراير . ٢٠١٤ .
- علوان ، فارس: وفي الصلاة صحة ووقاية . سلسلة صحتك في عبادتك . دار المجمع . جده . ط ١ . ١٩٨٧ .
- عويس : خير الدين علي أحمد : دليل البحث العلمي . دار الفكر العربي . القاهرة . مصر . ١٩٩٩ .
- فان دالين ، ديو بولد ب : ترجمة محمد نبيل لوقا وآخرين . مناهج البحث في التربية وعلم النفس . مكتبة الأنجلو المصرية . القاهرة . ١٩٧٩ .
- فان دالين ، ديو بولد ب: مناهج البحث في التربية وعلم النفس . الانجلو . مصر . ط ٣ . ١٩٨٥ .
- فان ديلون وآخرون : تاريخ التربية البدنية . دار المعرفة . القاهرة . ١٩٧٠ .
- مطاوع ، إبراهيم عصمت: أصول التربية . دار الفكر العربي . القاهرة . ١٩٩٥ .
- النووي ، محي الدين أبو زكريا يحيى بن شرف : صحيح مسلم بشرح النووي . بيروت . دار الكتاب العربي . ١٤٠٧ - ١٩٨٧ م .
- النيسابوري ، مسلم : ابو الحسين مسلم : صحيح مسلم . تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي . القاهرة . دار الحديث . ١٩٨٤ .
- النيسابوري ، الحاكم ، أبي عبدالله الحاكم : المستدرک على الصحيحين ، وبذيلة التلخيص للحافظ الذهبي . إشراف يوسف عبدالرحمن المرعشي . بيروت . دار المعرفة . ١٤٠٦ . ١٩٨٦ .