

مقدمه

از روزی که خداوند بشر را خلق فرمود، نیاز به ورزش و تربیت بدنی نیرومند و قوی از جانب این مخلوق به خوبی حس شد چه از جنبه دفاع شخصی و یا کسب معاش و چه از جهت مقابله و رویارویی با طبیعت پیرامونش.

نیاز بشر به ورزش و تربیت بدنی در طول روزگاران همواره وجود داشته و هیچگاه نبود که انسان خویش را از داشتن بدنی سالم و قوی بی نیاز ببیند. هرچه زمان جلوتر می‌رفت به گونه‌های مختلف، انسان ضعیف از انجام اموری که توانایی لازم را داشته باز می‌تواند (هر زمان به مقتضای خودش) بعد از ظهر و ترویج شریعت اسلام که این دین همواره پیروانش را به داشتن بدنی سالم و قوی تشویق و ترغیب می‌کند، مسئله پرورش بدن به منظور برخورداری از روانی سالم در میان مسلمانان جایگاه ویژه‌ای یافت.

از جمله شعارهایی که اسلام نیز آن را تایید می‌کند این است که:

روح سالم در بدن سالم است. زیرا کسی که دارای بدنی ضعیف و تربیت نشده باشد، حتی به جای آوردن واجبات و عبادات نیز دچار کاستی و نقصان است چه رسد به اینکه بخواهد در محیط اطرافش احقاق حقی بکند و دست ظلمی را از دامن مظلومی قطع بکند.

اگر ما در سیره رهبران دینی از جمله علی (ع) یا حتی پهلوانان نگاه بکنیم در خواهیم یافت که ایشان قدرت بدنی بالا را در راه صحیح و جهت مثبت آن صرف می کردند و نه در راه ظلم به دیگران. در احوال پهلوانان دیده می شود که ایشان معتمد و نقطه اتکا افراد جامعه بوده اند چرا که ایشان توانسته اند معنویت را با قدرت بدنی ممزوج کرده و از ثمره شیرین آن که همانا دستگیری از افتادگان و کمک به بیچارگان باشد بهره ها برده اند ولی متأسفانه مسئله ورزش و تربیت بدنی با آن جایگاه رفیع که از آن یاد شد به صورت حربه تبلیغاتی در دست استعمارگران و دشمنان کشورهای جهان سوم در آمده و بهره هایی که ایشان از تبلیغات ورزش برده اند چیزی نیست جز پر کردن جیبهای خود و به باطل گذراندن وقت ارزشمند جوانان.

امروزه ورزش آلت دست مبلغان محصولات کارخانه ها آمده و در جریان یک بازی یک فوتبال آخرین مدهای استعماری خود را برای کشورهای جهان سوم از طریق ماهواره تبلیغ می کنند.

در اینجا لازم است بدان اشاره شود این است که از نظر اسلام ورزش هدف نیست، وسیله است. یعنی خود ورزش به عنوان انجام یک سری حرکات موزون نمی تواند هدف یک مسلمانان در زندگی باشد بلکه ورزش وسیله ای است که اگر در جهت صحیح آن قرار بگیرد می تواند در بهتر انجام دادن فرامین الهی به انسان کمک کند و

همان گونه که قبلاً اشاره کردیم طرز تلقی و برداشت اسلام و ورزش و تربیت بدنی هیچ کدام از سیاستهای امروزی نیست و اگر اسلام ما را به داشتن بدنی سالم و نیرومند توصیه می کند صرفاً به خاطر:

اولاً خود ماست که بتوانیم به وظائفی که از جانب خداوند برای ما تأمین شده به خوبی عمل بکنیم و در آن کاستی و کوتاهی به علت ضعف بدنی نداشته باشیم و ثانیاً به خاطر جامعه پیرامون ماست که ما در سایه این نیرومندی جهت دار بتوانیم محیط پیرامون خویش را از فساد و تباهی پاک کرده و در جهت رضای معبود گام برداریم.

ان شاء الله...

بخش اول

ورزش در لغت و تاریخچه ورزش

الف) ورزش از دیدگاه لغت فارسی

۱- ورزش: ورزیدن/ اجرای مرتب تمرینهای بدنی به منظور تکمیل قوای جسمی و

روحی.^۱

۲- ورزش:

الف) فعالیت منظم بدنی یا برنامه ریزی شده ای برای پرورش یا حفظ سلامتی بدن یا

تواناییهای جسمی معین.

ب) علمی که برای کسب مهارت یا حفظ آن انجام می گیرد.^۲

۳- ورزش: ورزیدن.^۳

۴- ورزش: ملکه کردن ورزیدن باشد، همچو خمیر ساختن آب با آرد و آمیزش تمام

دادن به چیزهای دیگر و هر کاری است که بسیار و با بار کنند، برای آنکه در آن

هنرمند و کامل شوید.^۴

۱- فرهنگی معین، دهخدا، ج ۱۴، ص ۲۰۴۷۶، ماده ورزش.

۲- فرهنگ زبان فارسی، امروز، تالیف: غلامحسین صمدی، ص ۹۸۴.

۳- فرهنگ عمید، ج ۲ ص ۱۹۴۶.

۴- فرهنگ جامع فارسی، تالیف: محمد پادشاه، ص ۴۴۸۷.

ب) ورزش از دیدگاه لغت عرب

الف: راض یروض: روضاً و ریاضهً و ریاضاً، الحيوان، ذلّله، الدرّ، ثقبه

الرياضه:

۱- مصدر راض ۲- تمارین منظمه و العاب ذات اصول و قواعد یقصد بها الی تقویه

الجسم و تغذیه النفس، یاکساب المرء صفات حمیده کالمثابره و الجلد والین.

ج) تاریخچه ورزش

برای پی بردن به اهمیت ورزش و لاینفک بودن آن از زندگانی انسانها در طول تاریخ

خوب است بحثی پیرامون تاریخچه ورزش داشته باشیم.

اصل ورزش را از یونان دانسته اند که به منظور چابکی بدن و ایجاد قوت انجام می یافت

و پاروونی، بوکس، کشتی، شنا، شمشیر بازی و تیراندازی، اسکی و ورزش هایی چون

بیس بال، سافت بال، بستکبال و انواع فوتبال و چوگان بازی، والیبال، گلف، انواع تنیس،

شنا، پرتاب وزنه و ... جزو ورزش محسوب می شوند.^۱

اولین ملتی که ژیمناستیک را بنیان و آن را نام نهاده اند یونانیان قدیم می باشند که ابتدا

اصول ورزش در یونان خیل خشن و ناصحیح بود و اولین نتیجه از ورزش را بزرگ

نمودن عضلات بدن دانسته اند. بعدها ورزش در یونان به شکل ریسمان بازی (جان

۱- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، شهید دکتر سیدرضا پاک نژاد، ص ۶۳.

بازی) درآمده و برای آن اهمیت زیادی قائل بودن و عمل کنندگان آن را آکروبات می نامیدند و این نوع حرکات را آکروبایتیک می گفتند. به محل هایی که در آنجا ورزش می نمودند ژیمنازیوم گفته می شد که مهمترین آنها یکی لیسه و دیگری آکادمی نام داشت و چون مردم در آن محل ها لخت ورزش می کردند کلمه ژیمناز از کلمه گلیمنوس که به معنی لختی است گرفته و به آن محل ها نام نهاده اند و بعداً به عموم ورزش های بدنی نیز ژیمناستیک نام گذاشته شد.^۱

از لحاظ تاریخی بعضی از انواع ورزش به وسیله کلیه نژادها و ملل مورد استفاده قرار می گرفته و هدف آن بیشتر جهت تناسب اندام و افزایش مهارت جنگی بوده است و همین طور جهت آماده شدن د راجرای مراسم مذهبی و فستیوالها و مسابقات قهرمانی به کار می رفته است. منظور دیگر آن جهت سرگرمی و وقت گذرانی کودکان و تفریح کردن بزرگسالان و گاهی هم جهت درمان به کار می رفته است.

۲۵۰۰ سال قبل از میلاد ورزش به وسیله چینی ها جهت درمان بیماریها و طولانی کردن عمر به کار می رفته است. همین طور بین آشوریها، بابلیها، مصریها و مخصوصاً ایرانیها ورزش خیلی رواج داشته است اما در بین همه ملل یونانیها ورزش را توسعه دادند و به

درجه بالاتری رساندند. در عصر هنری مسابقات ورزشی در یونان رواج کلی داشت و زن و مرد تا اندازه ای د رامور مربوط به ورزش شرکت می کردند.

در اسپارت، ورزش یک قسمت عمده ای از تربیت اولیه زن و مرد بود اما در آتن زنان به کارهای عادی مشغول بودند ژیمناسیونهای بسیار مجهز و وسیعی جهت مردان ساخته شده که به منظور تربیت بدنی به کار می رفت و علاوه بر ورزش های معمولی ورزشهای ژیمناستیک طبی ورقص و آواز هم از جهت تکامل بدن به کار می رفت.

بین رومیها ورزش به میزان وسیعی جهت آماده کردن در امور نظامی مورد استفاده قرار می گرفت. و بالاخره منجر به نمایشهای گلاادیاتوری گردید و بعداً با سقوط امپراطوری روم بدست فراموشی سپرده شد.

اما در خصوص تاریخچه ورزش در ایران باید گفت، در میان کشورهای مشرق زمین بی گمان ایران تنها کشوری بود که در نظام تعلیم و تربیت خود بیشترین اولویت را به ورزش و به تربیت بدنی داده بود در حالی که چینیان به امر ورزش و تربیت بدنی توجه چندانی نداشتند و هندوان نیز پرورش تن و فعالیت های بدنی را گام مذموم هم می دانستند، ایرانیان به اهمیت و ارزش توانایی و سلامتی بدن به عنوان وسیله بسیار مهمی برای فراهم آوردن ارتشی سلحشور و پیروزمند پی برده اند.

بخش دوم

ورزش از دیدگاه ائمه اطهار (س) و علما

در اینجا شایسته است که سخنانی چند از بزرگان دین و علما و دانشمندان در مورد

تربیت بدنی و ورزش ذکر کنیم: رسول اکرم (ص) می فرمایند:

انَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَّ اِنَّ لَجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَّ لاهلكَ عَلَيْكَ حَقًّا^۱

پروردگارات ب رتو حقی دارند و بدنت بر تو حقی دارد و خانواده ات (نیز) بر تو حقی

دارد.

حضرت علی (ع) می فرماید:

هان که درختان بیابانی که از آب و رطوبت محرومند، چوبی محکمتر و درختان سرسبز

و جویبار، پوست لطیف تر و نازک تر دارند گیاهان که با قرات روئیده اند، شعله قوی

تر دارند و دیرتر خاموش می شوند.^۲

همچنین می فرمایند: روز و شب نیروهای بدنی خود را بده و آنچه اسباب تقرب به

خداست بدون کم و کاست به مصرف برسان، هرچه در این راه به بدنت رسید، برسد.^۳

۱- بحار الانوار، تالیف: علامه مجلسی، ج ۷۰، ص ۱۲۸.

۲- سیری در ورزش و تربیت بدنی، از واقعیت تا حقیقت، محمد علی نژاد، ص ۲۶.

۳- نهج البلاغه فیض الاسلام، نامه ۵۳.

حسین بن علی بیهقی مولانا واعظ کشفی جامع علوم دینیه و عارف به معارف الهیه د رمورد ورزش کشتی می گوید:

یعقوب پیغمبر (ع) این علم را می دانست و فرزندان خود را تعلیم می داد و می گفت: بدانید که این علم، شما را به جهت دفع دشمن به کار آید.

و نیز چنین می گوید: اگر پرسند که معنی کشتی چیست؟ بگو آنکه آدمی تبدیل اخلاق کند و حقیقت این سخن آن است که پیوسته میان صفات حمیده و اخلاق دمیمه کشتی واقع است.

یعنی هر یک می خواهند ضد خود را دفع کنند بلکه چون به حقیقت بنگری، توحید و شرکت، کرم و بخل، تقوی و فسق ... همیشه در کشتی اند که مدد صفات پسندیده باشند، تا به قوت ریاضت، خوبها بد را زیر کنند. همانطور که به قوت ریاضت و ورزشی بدن، دفع اشرار و خصم می نمائیم.^۱

نظر ربیع ابن احمد

ربیع ابن احمد در اینکه به چه حرکاتی ورزش گویند، به این مطلب اشاره می نماید: ورزش آنگاه بود که افراد، خود را به رنج و تعب و خستگی اندازند و از این حرکت وقتی که باز ایستادند حالت خستگی و درماندگی در آنها باقی باشد و لیکن اگر از این

^۱ - سیری در ورزش و تربیت بدنی، از واقعیت تا حقیقت محمد علی نژاد، ص ۲۶.

حد بیشتر باشد و یا کمتر از این حد که احساس خستگی و یا به عبارتی در حالی که خستگی بر آنها مستولی گشته است ادامه یابد به آن ورزش نمی گویند. پس ورزش عبارت است از حرکت یا حرکاتی که انسان در اثر انجام آن احساس خستگی کند. نه اینکه حرکت خود را بیشتر از توان و فراتر از احساس خستگی ادامه دهد.^۱

تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه ابن سینا

ابن سینا را می توان به حق از کسانی دانست که در زمان خودش و بعد از آن هم در باب تعلیم و تربیت و هم در باب طب نظراتی داده و تربیت بدنی را به عنوان یک عنصر اصلی، در سلامت فکری و جسمی معرفی نموده، و به بحث پیرامون آن پرداخته شیخ الرئیس سه چیز را اساس تندرستی می داند. ورزش و غذا و خواب و قبل از هر چیز به بحث پیرامون ورزش می پردازد.

وی می گوید: بهتر است اهم را بر مهم ترجیح دهیم و موضوع ورزش را پیش می کشیم و می گوئیم.

^۱ - تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان اسلامی نوشته عباس قنبرینیاکی، ص ۳۱، ۳۰

تعریف ورزش

ورزش حرکتی است تابع اراده، در ورزش تنفس بلند و بزرگ و پی در پی می آید. (مراد تنفس عمیق و دشت تنفس در اثر بالا رفتن مقدار اکسیژن مصرفی است) هر کس بتواند با اسلوب صحیح و متناسب با اعتدال مزاجش در وقت و هنگام مناسب ورزش کند از چاره جویی (پیشگیری) و مداوای بیماریهای مزاجی که در دنباله آن می آید بی نیاز می گردد.

این بهره برداری از ورزش هنگامی میسر است که دستورات دیگر بهداشتی را به کلی مراعات کند.^۱

تربیت بدنی از دیدگاه سید اسماعیل جرجانی

ورزش عبارت است از هرگونه حرکتی که در اندامها ایجاد شود در موجب بالا رفتن حرارت طبیعی (حرارت غریزی) بدن گردد و همچنین موجب ثبات و تقویت حرارت طبیعی بدن گردد. و حرارت ایجاد شده از نوع حرارت طبیعی و موافقت بدن باشد، یعنی از نظر نوع، با همدیگر تناسب داشته باشند، آن را ورزش می گویند.^۲

نظر ابن خلدون:

^۱ - از کتاب قانون در طب، تالیف ابن سینا، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی، جلد ۱، ص ۳۶۶.

^۲ - ذخیره خوارزم شاهی به سید اسماعیل جرجانی، دکتر جلال مصفوی، کتاب سوم ص ۱۹۰.

ابن خلدون در بخش امهات صنایع بعد از توضیح هر کدام از صنایعی که معمول بوده به توضیح پیرامون صنعت پزشکی می پردازد و پس از بیان مطالبی چند در جهات نیاز شهرنشینان نسبت به بادیه نشینان، نسبت به پزشکی و عواملی در تندرستی و صحت موثرند و همچنین عواملی که صحت مزاج و تندرستی را به مخاطره می افکند و اثرات و چگونگی هضم غذا و طبخها و داروهایی که می تواند عوارض ایجاد شده را رفع نماید به ضرورت ورزش برای شهرنشینان اشاره شده است و در این باره چنین می گوید:

گذشته از تاثیرات غذا و طبخها و عوامل اختلال در صحت انسان می باشند در شهرها هوا به علت درآمیختن با بخارهای گندیده ای که از فزونی فضولات حادث می شود فاسد می گردد.

در صورتی که هوا به روح نشاط می بخشد و نشاط روح به علت اثر حرارت غریزی و تقویت هضم غذا کمک می کند. ابن خلدون علاوه بر آنچه که ذکر شد ورزش را در نشاط روح ذخیل می داند که این نشاط در شهرنشینان کمتر است به دلیل اینکه در پیش شهرنشینان ورزش وجود ندارد، علتش این است که آنان غالباً در حال سکون و آرامشند و از ثمرات ورزش به هیچ وجه بهره مند نمی شوند و هیچ نشانه ای از آن در میان ایشان یافت نمی شود.

بدین دلیل بیمارهایی بسیاری در شهرها و بلادها بروز می‌کند و نسبت به بروز امراض، مردم شهرها به خدمات پزشکی نیازمند می‌شوند.^۱

و در ادامه ابن خلدون به نحوه زندگی روستایی و چگونگی برخورداری مردم از هوای تازه و غذای منسب و فعالیت بدنی اشاره می‌کند و نتیجه می‌گیرد که در روستاها به علت برخورداری انسان از غذای سالم و هوای سالم بدن سالمتر می‌ماند و در شهرها چون این دو عامل کمتر وجود دارند ضرورت نیاز انسان به ورزش را متذکر می‌شود.

کلامی چند از امام خمینی (ره) و صاحب‌نظران معاصر اسلامی در موضوع ورزش و تربیتی بدنی ایشان می‌فرمایند «همانطوری که با ورزش قوت جسمانی خود را تقویت می‌کنید، قوت روحانی را نیز تربیت کنید.»

«ورزش بدون ارزش‌های اسلامی همان ورزش در خدمات منافع استکبار جهانی است.»

«لازم است که ابعاد وجودیتان را تحت تربیت ورزش قرار دهید»

«محیط ورزش را به یک محیط تربیت اسلامی تبدیل کنیم تا ورزشکار بتواند نمایانگر واقعیت انقلاب اسلامی باشد»

«اسلام ورزشی را تایید می‌کند که در خدمت اسلام باشد»

«باید دانست که پرورش جسم و سالم‌سازی آن فقط یکی از ابعاد ورزش است»

۱ - تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان اسلامی، عباس قنبری نیایی، ص ۱۰۲.

«قدرت شما وقتی با ایمان باشد،»

«قدرت مشا وقتی با ایمان باشد و با قرآن باشد پشتوانه یک ملت است»

سخنانی چند درباره ورزش و تربیت بدنی از مرحوم شهید دکتر بهشتی

«توجه به خداوند و توجه به اولیاء خدا در فرهنگ ورزشی حضور داشته است»

«ترکیب برنامه های مربوط به ورزش جسم و تن با ورزش روح و تربیت اخلاقی از

مسائل مهم است که باید به آن اهمیت داده شود» «ورزش تن اگر با ورزش تن با ورزش

روح و ورزش قلب و جدان همراه باشد، نتیجه بسیار عالی است».

سخنانی چند در مورد ورزش و تربیت بدنی از مرحوم شهید باهنر

«ورزش را برای همه یک نوع عبادت می دانیم»

«باید همراه با تربیت بدنی، تربیت روح و تزکیه نفس و تصفیه اخلاق هم وجود داشته

باشد.»

«در متون اسلامی هر جا سخن از تقویت جسم به میان آمده هدف باید برای خدا باشد».^۱

تعریف ورزش از دیدگاه مرحوم دکتر سید رضا پاک نژاد

برای تعریف ورزش نتوانستی مطلبی بهتر از این بدست آورم:

^۱ - سیری در ورزش و تربیت بدنی، از واقعیت تا حقیقت، محمد علی نژاد، ص ۲۸.

ورزش اطلاق به چیزی می شود که ایجاد خوشی و وقت گذارنی کند و نیز سبب مشغولیت شود.

مانند مسابقه ها، شکار، ماهیگیری، و بالاخره کارهایی که باعث دلیری و قدرت بدن و مهارت فرد می گیرد. بدون اینکه تعریف های دیگری را ببینیم. می خواهم خودم از آن تعریف کنم:

۱- ورزش راه گریختن از ناتوانی و تنبلی است

۲- ورزش پیکار در زندگی است برای فرار دادن ناتوانی و تنبلی

۳- ورزش تربیت کردن بدن است برای بهتر زیستم و بهتر تحمل کردن

۴- ورزش هنر زیبا داشتن و ورزیده کردن بدن است

۵- ورزش نوعی دستور به بدن است که کارهای خود را بهتر انجام دهد.

۶- ورزش علم نگهداری تعادل فیزیولوژیکی قسمت های ارادی بدن و تقویت قوای

معنوی است و با توجه به اینکه شاید برای عده ای هنوز ورزش در تقسیم بدنی به

علوم وارد نشده ولی به نظر من با محقق شدن امتیازات ورزش برداشت و به سر

دانش ورزشی گذارد ولی حقیقت این است که شناخت ورزش با یک نسبت مستقیم

به طرز فکر و استعداد مغزی ارتباط دارد. از این رو نزد بعضی هنر است و برای

برخی علم می باشد.

۷- ورزش مجموعه ای است از حرکات و فعالیت های پرورش دهنده جسم و تقویت کننده جان است.

۸- ورزش این است که در راه فائق آمدن بر کارها توانا باشد و بتواند به نیروی عقل هم بر مشکلات پیروز گردد.

بخش سوم

ورزش و اهمیتهای آن

۱- ورزش و تربیت بدنی، بدن را برای کار و فعالیت شغلی بهتر آماده می کند

خداوند زحمت و تحمل سختی برای تحصیل روزی حلال را برای هر فرد مسلمان واجب دانسته است. لذا بستگی به نوع کار لازم است که اسنان بدن خود را طوری با ورزش تربیت کند که تحمل و استقامت در تداوم کارهای بدنی و فکری را در طول سالیان داشته و این تکلیف شرعی را به نحو مطلوب انجام دهد.

در تاریخ آمده است که شخصی بر امام محمد باقر (ع) که زیر آفتاب و عرق ریزان مشغول کاری بوده است می گذشت و به حضرت عرض کرد که یابن رسول!.. ایندور از شماست که از خانواده پیامبر گرامی هستند و این طور کار سخت و شاق انجام می دهید، حضرت پاسخ فرمودند:

«چنانچه در این حال بمیرم شهید محسوب می گردم»

حضرت رسول (ص) دست کارگری را که از کار زیاد پینه بسته بود دید و فرمود:

«این دستی است که آتش دوزخ به آن نمی رسد»

آن طور که گفته شد حضرت علی (ع) کار را به عنوان یک عامل تربیتی و رشد تلقی

می کند و می فرماید:

«صیقل مرد کار است»

گوشه هایی که از زندگی این بزرگواران و امامان معصوم که تخصص در این زمینه داشته نشان دهنده اهمیت کار و فعالیت شغلی به عنوان یک اصل برای مسلمانان است. آیا روند ورزش کنونی جهان با این دیدگاه مورد بهره برداری قرار می گیرد؟ گاهی دیده می شود که کار تحت الشعاع ورزش قرار می گیرد، یعنی به عنوان یک ورزش کار بودن در محیط کاری بازدهی و راندمان کار نسبت به افراد دیگر کاهش دارد. چون در ذهنیتی که نشأت گرفته از فرهنگ متداول است.

به منظور حضور خوب در تمرینات و مسابقات سعی بر آن می شود که محیط کار جنبه استراحت و ذخیره انرژی داشته باشد در صورتی که عکس این روند می تواند مورد قبول باشد.

به طور کلی در رابطه با استفاده از ورزش برای آمادگی در کار و فعالیت شغلی باید موارد زیر مد نظر قرار گیرد:

- ورزش می تواند به صورتی طرح شود که در خدمت به انجام کار و کمک کننده و یاری دهنده برای تسهیل در فعالیت های شغلی باشد. ورزش می تواند طوری انتخاب شود که جوارح را در نوع کار انتخابی یاری داده و تمام اعضا و حواس را برای انجام آن کار ورزیدگی لازم کند.

- تکنیکهای ورزشی باید طوری طرح ریزی شود که اعضا و حواس را برای کار و فعالیت شغلی آماده کند. وقت گذرانی در انجام ورزش باید طوری باشد که زمان کیفی و کمی کار تحت الشعاع قرار نگیرد.

- فعالیت شغلی مطلوب تر با بهره گیری از ورزش و تربیت بدنی می تواند هدف را تامین نماید نه کار و شغل در خدمت ورزش. «مربیان و نیروی ستادی و تبلیغاتی و عمرانی ورزش از این قاعده مستثنی هستند».

۲- ورزش و تربیت بدنی باید افزایش دهنده نیروی رزمی و دفاعی جامعه اسلامی باشد

آنطور که در آیات و روایات آمده است در زمینه تقویت جسم و استفاده در دفاع مقدس از حدود جامعه اسلامی اشاره فراوان است. در نعماتی که خداوند با طالوت در مقابله با جالوت می دهد دانایی و قدرت جسمی است.

و زَادَةَ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ بقره، ۲۴۷.

در سوره انفال آیه ۶۰ آمده است:

«وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَ مِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تَرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَ عَدُوَّكُمْ»

(و شما ای مومنان در مقابله و مبارزه با آنها خود را مهیا کنید و تا آن حد که می توانید آذوقه و آلات جنگی و اسبان سواری برای تهدید دشمنان خداوند و دشمنان خود فراهم آورید).

خداوند در این آیه به مومنان می فرماید: که با تمام امکانات مادی و مصنوعی در جهت تقویت امت مسلمانان در مقابل دشمن تجهیز گردند و اگر تقویت جسم و آمادگی روح را یکی از امکانات اصلی و مهم تلقی نماییم بسی باید در تربیت جسم و آمادگی روح و به کارگیری آن در مواقع لزوم همت گمارند.

«انَا... يُحِبُّ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِهِ صَفًّا بُنِيَانِ مَرَّصُونَ»

«و خداوند دوست می دارد مردمی را که در راه او می جنگند و ایستادگی می کنند»

سوره صف آیه ۳

در این آیه شریفه در حقیقت نیروی مادی و معنوی فراهم آمده و در راه خدا توصیه شده است نه راه غیر از او و چنانچه این نیورها رشد یافته به هر صورتی به غیر از راه او به کار گرفته شد، یک حرکت انحرافی است.

ارْمِيْ خَيْرُ مَا لِهَوْبِهِ

«تیراندازی بهترین تفریحات شماست»

می بینیم که پیامبر اکرم (ص) به صورت اجرایی این تقویت را در به کارگیری و آشنایی با تیراندازی که ابزار جنگی آن زمان بود، رهنمود فرموده و حتی ترک آن را مذموم شناخته است. همان طور که قبلاً اشاره شد حرکتی عملی در راه خداوند است که دریچه تازه ای جهت شناخت برای انسان می گشاید و پرده ها را کنار می زند. چنانچه با آمادگی نسبی جسمی و روحی که از ورزش متناسب حاصل می گردد انسان می تواند در انجام جهاد مهیا تر بوده و به رشد چند برابر، برسد.

خداوند در سوره عنکبوت آیه ۶۹ می فرماید:

«والذین جاهدوا فینا لنهذینهم سبلنا و ان... لمع المحسنین»

«آنان که در راه ما جهاد کنند راههایمان را به آنها نشان می دهیم و خداوند با نیکوکاران است.»

نیرومندی معنوی و جسمی است که به ازای اخلاص در عمل موجب کارهای استثنائی و اثر بخش در تاریخ اسلام شده و بقای اسلام متکی بر این شیوه ها است.

نبرد تن به تن حضرت علی (ع) با عمرو بن عبدود و همچنین از جا کندن در خیبر، واقعه روز عاشورا، دلاوری مسلم بن عقیل و مالک اشتر واقعه های فراوانی که در تاریخ اسلام همگی تأییدی بر این مدعاست.

«من احد السنان الغضب لله قوی علی قتل اشداء الباطل»^۱

«کسی که نیزه خشم را در راه خدا برای خدا تیز کند بر کشتن یاران سرسخت و باطل نیرومند می شود».

و به طور کلی:

با توجه به اینکه توانایی های جسمی و روحی انسان نقش موثری در امر دفاع و جهاد دارد و ورزش در هر دو زمینه می تواند به صورت عامل موثر عمل نماید بهتر است برنامه ریزیها و اجرای حرکات و تکنیک های ورزشی با اهداف عالی آماده سازی امت مسلمانان جهت دفاع و جهاد انجام پذیرد و چنانچه مسابقه ای برگزار می گردد، فقط وقت به منظور تبادل تکنیکی و تشویق و ترغیب و تداوم به انجام آن ورزش در طول عمر باشد و توام با حرکات ورزشی جهت تقویت بعد روحی از غنای فرهنگ اسلامی بخصوص شیعی استفاده گردد.

روش آموزش ورزش زورخانه ای می تواند راهنما باشد که نتیجه آن تربیت قهرمانان که ویژه ورزشهای رزمی بوده و هست می باشد، زیرا آموزش یافتگان این مدرسه شایستگی و تمام استعدادهای اخلاقی از قبیل شجاعت، قدرت، صبر و شکیبایی، ایمان و بالاخره

^۱ - بحار الانوار، تالیف: علامه مجلسی، ج ۷۱، ص ۳۶۲، روایت ۶.

کلیه ویژگی های خود را در عملشان به منصفه ظهور می رساند و بدین ترتیب اسوه ها به طور طبیعی و به صورت عینی به جامعه معرفی می گردد.

۴- ورزش و تربیت بدنی می تواند عاملی باشد در خدمت به دیگران:

اصولاً کمک و دستگیری از هممنوع، بخصوص از مردم مسلمانان در گرفتاری های و همچنین شرکت در کارهای اجتماعی که باعث تقویت جامعه اسلامی باشد، از وظایف عبادی است که بر انسان در حد توان و وسعش تکلیف شده و طبعاً یک انسان سالم و متعادل و قوی بهتر و بیشتر می تواند این وظیفه شرعی را انجام دهد. لذا ورزش سالم که موجب گردد این وظیفه مناسب تر انجام پذیرد، می تواند به عنوان مقدمه کار خیر تلقی گردد.

در تاریخ اسلام و همچنین در چند صد سال گذشته چهار افرادی به صورت پیش کسوت و پهلوان در کمک و یاری و دستگیری از مستمندان و نیازمندان و پیش قدمی در این امر دیده شده است. لازمه رسیدن به اهداف ذکر شده قصد و نیت صحیح و ورزشکار و مربی است که آن منوط به روش ها و برنامه های ورزشی جهت دار و مناسب است.

بخش چهارم

ورزش در قرآن

قرآن، کتاب آسمانی اسلام بزرگترین سرمشق و راهگشای زندگی انسان ها در همه شئون و امور تا روز قیامت است. در این کتاب بزرگ و بی نقص که کلام خالق انسان و مقام هستی می باشد آیاتی وجود دارد که به گونه ای بر اهمیت ورزش و نیرومند سازی جسم در کنار تقویت روح و بعد علمی دلالت دارد. البته باید خاطر نشان کرد که همان گونه که در شأن قرآن گفته می شود قرآن کتاب ادبیات نیست و همچنین کتاب داستان نیست. بلکه رسالتی عظیم بر عهده دارد و همانا قرآن کتاب انسان ساز است و اگر در قرآن داستانی هم یافت می شود یا اگر کلمات قرآن گاه به صورت منظوم به کار می روند در خدمت این هدف عالی است. در اینجا نیز می گوئیم که قرآن کتاب ورزش نیست و در این کتاب مقدس شرح حال افراد ورزیده ای ذکر شده است که توانسته اند از قدرت جسمانی خود در تعالی روح خود استفاده کنند. در اینجا شرح حال مختصر چند تن از قهرمانان بزرگ انسانی در قرآن ذکر می شود، باشد که راهگشای ورزشکاران، ورزش دوستان و سایر اقشار جامعه مومن و مسلمان ما باشد، انشاء... .

الف) طاعت نیرومندی جسمانی

از جمله مواردی که نیرومندی جسمانی به عنوان یک مزیت و امتیاز در قرآن ذکر شده، داستان طاعت و قوم بنی اسرائیل است. قوم یهود که در زیر سلطه فرعونیان، ضعیف و ناتوان شده بودند، بر اثر راهبری های خردمندانه حضرت موسی (ع) از آن وضع اسف انگیز نجات یافته و به قدرت و عظمت رسیدند ولی پس از مدتی دچار غرور شده و دست به قانون شکنی زدند و به همین جهت سرانجام از قوم «جالوت» که در ساحل دریال روم- بین فلسطین و مصرف می زیستند، شکست خورده و ۴۴۰ نفر از شاهزادگان شان نیز به اسارت جالوتیان درآمدند. این وضع چندین سال ادامه داشت تا آن که خداوند پیامبری به نام «اثموئیل» را برای نجات و ارشاد آنها برانگیخت، بنی اسرائیل گرد او و اجتماع نمودند و از او خواستند رهبر و امیدی برای آنها انتخاب کند. تا همگی تحت فرمان و هدایت او با دشمن نبرد کنند و غزت از دست رفته خویش را بازیابند.

«الم تر الی الملاء من بنی اسرائیل من بعد موسی اذ قالوا لنبی ابعث لنا ملکا نقاتل فی سبیل الله قال هل عسیتم ان کتب علیکم القالوا قالوا و ما لنا الا نقاتل فی سبیل الله و قد اخرجنا من دیارنا و آبائنا فلما کتب علیهم القتال تولوا الا قلیلا منهم و... علیهم بالظالمین»^۱

^۱ - قرآن کریم، سوره (۲)، آیه ۲۴۵.

ندیدی آن گروه بنی اسرائیل را که پس از وفات موسی از پیغمبر وقت خود (اشموئیل) تقاضا کردن که پادشاهی برای ما برانگیزد تا بسرکردگی او در راه خدا جهاد کنیم پیغمبر آنها گفت اگر جهاد فرض شود مبادا جنگ قیام نکرده و نافرمانی کنید، پاسخ دادند که این چگونه شود که بجنگ نرویم در صورتی که دشمنان ما فرزندان ما را بستم از دیار ما بیرون کردن پس حکم جهاد بر آنها مقرر گشت، بجز اندکی همه روی از جهاد گردانیدند و خدا برکردار ستمکاران آگاه است.

اشموئیل به درگاه خدا روی آورده و خواسته قوم خود را به پیشگاه حضرت احدیث، عرضه داشت. پیامبرشان به ایشان گفت:

«و قالو لهم ان ... قد بعث لكم طالوت ملكاً قالوا انى يكون له الملك علينا و نحن احق بالملك منه و لم يوت سعة من المال ان ... اصطفيه عليكم و زاده بسطة فى العلم و الجسم و ... يوتى ملكه من يشاء والله واسع عليهم»^۱

همانا خدا طالوت را برای شما به پادشاهی برانگیختند، گفتند: از کجا وی را بر ما پادشاهی خواهد بود با اینکه ما به پادشاهی از او سزاوارتریم و به او گشایش مالی داده شده؟

^۱ -سوره بقره، آیه ۲۴۶.

گفت: خداوند وی را بر شما گزیده و گنجایش دانش و جسمش را افزوده است و خدا پادشاهیش را به هر کس خواهد می دهد و خدا با وسعت (بی نیاز) و داناست.

مرحومه علامه طباطبایی در تفسیر المیزان می فرماید:

در جمله فوق در پاسخ به قوم بنی اسرائیل است که دو اعتراضی کرده بودند اول اعتراض به اینکه ما از نظر شرافت خانوادگی برای سلطنت سزاوارتریم جوابش این است که این مزیت از طرف خود خانواده مزبور داده شد و در صورتی که خدا خودش دیگری را برایشان اختیار کند، او سزاوارتر و شرافت و تقدم خود و فامیلش خواهد بود، زیرا برتری یافتن تابع برتری دادن خداست و اما اعتراضی که راجع به فقر طالوت کرده بودند جوابش این است که تنها غرض از پادشاه یعنی تسلط یافتن بر یک اجتماعی این است که اراده های پراکنده مردم تحت نفوذ یک اراده جمع شود و زمامهای افراد به وسیله پیوند بر نام واحدی متحد گردد و از این راه هر فردی به کمال لاتین خود برسد و با فرد دیگری مزاحمت ننماید و کسی بدون جهت در جامعه تقدم و تاخیر نباید و حاصل اینک:

منظور از سلطنت این است که شخصی امور مردم را طوری تدبیر کند که هر فرد به کمال لایق خود برسد و مواضع پیشرفتش برطرف گردد و بر این امر دو چیز لاسم است.

یک یعلم به تمامی مصالح و مفسد زندگی و دیگر نیروی جسمانی برای نظریات اصلاحی داشته باشد و طالوت این دو صفت بوده است اما ثروتی را از مقدمات سلطنت شمردن جز از نادانی نیست.^۱

از کلام علامه رضوان .. علیه، این برداشت می شود که خداوند نیروی جسمانی را در انتخاب پادشاه برای قوم طالوت از عوامل مهم و موثر دانسته است و اینک اگر ملکی علم و دانش لازم را داشته باشند و نیروی جسمانی کافی را لازم برای تحقق خواسته های خویش نداشته و یا حداقل نیروهایی قوی که بتوانند مقاصد اصلاحی او را که منوط به رتق و فتق امور مردم است، به کرسی بنشانند نمی تواند از عهده مملکت و اصلاح امور عامه برآید.

پس داشتن نیروی جسمانی از ضروریات سرپرستی اعمال مردم است و باید بدان توجه گردد. چنانچه خداوند منان در انتخاب طالوت چنین کرد و طالوت را که در میان قومش از همه ایشان تنومندتر و نیرومندتر و داناتر مصالح مفسد امور و لیکن تهیدست بود به عنوان رهبر آن قوم در جنگ جالوت برگزید^۲

^۱ - تفسیر المیزان تالف: علامه طباطبایی، جلد ۲، ص ۴۰۵-۴۰۴.

^۲ - تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان اسلامی، عبای قنبری نیکی، ص ۱۸۵.

البته باید توجه داشت نیرومندی علمی بر توانایی جسمانی اولویت و برتری دارد و رهبر چنانچه از نظر علمی ضعیف باشد، دیگر نمی تواند رهبری کند و توانایی جسمی او نیز کمکی به او نخواهد کرد. بدین جهت است که می بینیم ابتدا توانایی علمی طالبوت مطرح شده و سپس توانایی جسمی وی و فرمود:

«وَزَادَةُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ»

از همین جا می توان استفاده کرد که قوی بودن جسمانی برای یک ورزشکار کافی نبوده و باید به موازات تقویت جسم، بلکه مقدم بر آن تقویت علمی و ایمانی نیز پردازد. قدرت بدنی و حتی قدرت علمی فراوان، چنانچه با ایمان به خدا همراه نگردد، جز زمان و خسران، فایده دیگری برای جامعه بشری نداشته و همه چون تیغ تیزی خواهد و در دست زندگی هست.^۱

ب) شجاعت و توان رزمی حضرت داوود (ع)

دومین چهره ای که در قرآن از یک فرد ورزیده به تصویر کشیده می شود، همانا حضرت داوود (ع) است. هنگامی که طالبوت برای مبارزه با جالوت به سوی او حرکت می کند، جنگجویان فراوانی از مردان بنی اسرائیل وی را همراهی می کنند. وی در نهایت با تعدادنیروی اندکی که دارای ایمان راسخ و استوار بودند در برابر لشکر انبوه و مجهز

^۱ - ورزش در اسلام حسین صبوری، ص ۳۸-۳۷.

جالوت، صف آرایی می نماید. خداند متعال به اشموئیل پیامبر وحی می فرستد که قاتل جالوت شخصی است که زره حضرت موسی (ع) به تن او اندازه باشد و او مردی است از فرزندان «لاوری بن یعقوب» و نامش «داود بن ایش» است.

ایش مرد چوپانی بود که ۱۰ پسر داشت و داود کوچکترین آنها بود. طالوت به هنگام گردآوری سپاه، به دنبال ایش می فرستد که خود و فرزندان در لشکر من حضور می یابید.

آنگاه زره حضرت موسی (ع) را به تن یک فرزندان ایش می کند ولی برای هر کدام یا کوتاه است یا بلند می پرسد:

- آیا پسر دیگر هم داری؟

- می گوید: آری کوچکترین پسر را با خود نیاورده ام تا از گوسفندان نگهداری کند.

طالوت به دنبال داود می فرسد و وقتی زره را به وی می پوشاند، آن درست به اندازه وی می یابد.

داود شخصی قوی هیکل، نیرومند و شجاع بود^۱ طالوت برای اینکه به توان رزمی و قدرت بدنی داود پی ببرد از او می پرسد:

آیا تاکنون قدرت و نیروی خود را آزمایش کرده ای؟

^۱ - تفسیر المصافی تالیف: فیض کاشانی، ۵ جلدی، ج ۱، ص ۲۵۶-۲۵۵.

وی پاسخ می دهد: آری، هر گاه شیری به گله من حمله نموده و گوسفندی را به دهان می گیرد، من خود را به آن شیر رسانیده و با قدرت دهانش را باز نموده و گوسفند را از آن خارج می کنم.^۱

جالوت که دارای عظمت و ابهت ویژه ای بود در پیشانی لشکر خویش بر فیلی سوار بوده و تاجی بر سرد داشت یاقوتی نیز بر پیشانی وی می درخشید.

داوود به اقتضای شغل چوپانی فلاخونی در اختیار داشت که سنگ در آن نهاده و به طرف حیوانات درنده ای که قصد دریدن گوسفندان را داشتند پرتاب می کرد. سنگی در آن نهاده و آن را به طرف سربازانی که در سمت راست جالوت بودند پرتاب می کند و آنان را متفرق می سازد. سربازان سمت چپ وی را نیز به همین ترتیب از او دور می سازد.

آنگاه آخرین سنگی را که به همراه آورده بود در فلاخن نهاده و آن را به سوی جالوت پرتاب می کند. سنگ به یاقوتی که روی پیشانی جالوت بوده اصابت نموده و آن را خرد می کند و به مغزش اصابت می کند ناگاه پیکر بی جان جالوت بر روی زمین قرار می گیرد.^۲ و خداوند بدینگونه، رهروان راه حل را به پیروزی می رساند و به داوود نیز که خدمت

۱ - تفسیر الامیزان، ج ۲، ص ۲۹۹.

۲ - تفسیر الصافی، ج ۱، ص ۲۵۶.

بزرگی نموده و شایستگی خویش را به خوبی به اثبات رسانیده بود حکومت و دانش می بخشد:

فهزمو هم باذن ا... و قتل داود جالوت و اتاه ا... الملك والحكمة و علمه مما يشاء
پس آنان به فرمان خدا، سپاه دشمن را به هزیمت و شکست واداشتند و داوود (جوان کم سن و سال نیرومند و شجاع که در لشکر طالوت بود) جالوت را کشت و خداوند حکومت و دانش را به او بخشید و از آنچه می خواست به او تعلیم داد.
طالوت نیز با دیدن لیاقت، شایستگی و شجاعت داوود، دختر خویش را به عقد ازدواج وی درآورد.^۱

نکته قابل توجهی که در اینجا به چشم می خورد این است که قدرت و توان بدنی و جسمانی به تنهایی برای تکمیلی شخصیت انسان کافی نیست، به همین خاطر می بینیم کخه خداوند متعال در کنار قدرت جسمانی و حکومت بر مردم، حکمت و دانش نیز به داوود آموخته و مطالب فراوانی را نیز به او تعلیم می دهد.

و اتاه الملك والحكمة و علمه مما يشاء^۲

و خداوند حکومت و دانش را به او بخشید و از آنچه خواست به او تعلیم داد.

۱ - تفسیر جوامع الجامع، شیخ طبرسی، ص ۴۶.

۲ - سوره بقره (۲)، آیه ۲۵۱.

جمع بندی و نتیجه گیری

مطالب مطروحه از سوی دانشمندان چه اسلامی و چه غیر اسلامی از دو جنبه قابل نتیجه گیری می باشد.

الف: کلام صاحب نظران و دانشمندان حاکی از برداشت های مختلفی است که در زمینه تربیت بدنی و ورزشی وجود دارد و هر کس با توجه به نگاه و دید خود این موضوع را تفسیر می کند. می بینیم کسانی که در علوم دینی و عرفان اسلامی، تحقیقات و مطالعاتی دارند مثل امام راه حل (ره) و استاد شهید مطهری و مرحوم شهید دکتر بهشی، نظر و نگاهشان پیرامون این موضوع از چه عمق و ژرفایی برخوردار است.

این افراد فقط به شکل ظاهری ورزش که عبارت است از انجام یک سری حرکات موزون و هماهنگ اکتفا نکرده و شمول بیشتری برای آن قائل شده اند و قابلیت و تقویت جسم، تربیت روح و قوای ماورائی را اراده می کنند و در مقابل بعضی دیگر که تفکراتشان از این ژرف نگری برخوردار نیست در تعریف ورزش از انجام یک سری اعمال و حرکات منظم که فقط می تواند جنبه نشاط آفرینی و سلامتی برای بدن و ایجاد سرگرمی داشته باشد، پا را فراتر نهاده و در همان مرحله متوقف می شود.

ب: از تعاریفی که از سوی صاحب نظران ذکر گردیده به این مطلب نیز استفاد می گردد که تربیت بدنی و ورزش از دو بعد قابل ارزیابی می تواند باشد.

۱- بعد فردی: که در آن ورزش به عنوان عاملی برای سلامتی و ایجاد تفنن و عاملی برای گذراندن مناسب وقت و تقویت جسمانی و عاملی برای تقویت اراده و نفس می توان یاد کرد.

۲- بعد اجتماعی: در این بخش از ورزش می توان به عنوان به وجود آورنده دوستیها و ارتباط اجتماعی و ایجاد روحیه ای همدردی و ایجاد عاطفه قوی در اجتماع و رفع تنش و خدمت به خلق خدا و ایجاد روحیه جهاد و دفاع در جامعه یاد کرد. این دو بعد و جنبه که ذکر گردید به علت اثرات فراوانی است که در بخش تربیتی ورزش مشاهده می شود و از طرفی اسلام هم دینی است که اصولاً برای تربیت بشر آمده است، پس شاید بتوان گفت که ما میتوانیم از ورزش و تربیت بدنی به عنوان عاملی پیوند دهنده و پلی در جهت ارتباط جامعه بشری را با اسلام استفاده کنیم. به طور خلاصه از نظر اینجانب، تعریف کلی از تربیت بدنی و ورزش مطابق با ارزش های اسلامی را با سخن زیر می توان عنوان نمود:

«مجموعه ای از حرکات منظم و اعمالی که موجب ارتقا جسم و روح شود و این ارتقاء در جهت بهتر اجرا نمودن فرامین خداوند متعال شخص را یاری نماید».

فهرست منابع و مأخذ

حرف الف:

۱- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر شهید دکتر رضا پاک نژاد / کتابفروشی اسلامیة /

۱۳۶۱ ش

۲- اخلاق ناصری / خواجه نصیر الدین طوسی / تصحیح و توضیح: مجتبی مینوی و

علیرضا حیدری / خوارزمی / تهران ۱۳۶۴ ش

۳- انیس الناس / اثر شجاع به کوشش ایرج افشار / بنگاه ترجمه و نشر کتاب / تهران /

۱۳۵۰ ش

۴- اما حسن و حسین (ع) / سید محسن امین عاملی / وزارت ارشاد اسلامی / تهران /

۱۳۶۳ ش

حرف ب:

۱- بحار الانوار / مولی محمد باقر مجلس / موسسه الوفاء - بیروت / ۱۴۰۳ ق - ۱۹۸۳ م

۲- بانوی نمونه اسلام / ابراهیم امینی / دارالتبلیغ. الاسلامی / قم / ۱۳۴۹ ش

حرف ت:

۱- تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان غرب / عباس قنبری یناکی / انتشارات کمیته تربیت

بدنی / ۱۳۶۷ ش

۲- تفسیر صاف/ محمد بن المرتضی مشهور به فیض کاشانی / چاپ اسلامیة، تهران/

۱۳۵۴ش

حرف ج:

۱- جایگاه ورزش بانوان/ مصطفی رئیسی / انتشارات شورای همبستگی ورزش بانوان/

۱۳۷۴ش

۲- جواهر الکلام/ شیخ محمد حسن نجفی / دارالاحیاء التراث العربی / بیروت / ۱۹۸۱ م

حرف ح:

۱- حرمت بازی با شطرنج/ آیه... شیخ محمد مظفری / انتشارات سید الشهداء / قک /

۱۴۱۷ ق

۲- الحدائق الناضره/ یوسف بن احمد بحرانی / مکتبه العزیز / قم / ۱۴۰۹ ق

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
	بخش اول
۴	ورزش از دیدگاه لغت فارسی
۵	تاریخچه ورزش
	بخش دوم
۸	ورزش از دیدگاه
۹	نظر ربیع ابن احمد در مورد ورزش
۱۰	تعریف ورزش
۱۱	تربیت بدنی از دیدگاه جرجانی و ابن خلدون
۱۳	سخنان شهید بهشتی و شهید باهنر در مورد ورزش
۱۴	تعریف ورزش از دیدگاه دکتر پاک نژاد
	بخش سوم
۱۶	ورزش و اهمیتهای آن
	بخش چهارم
۲۳	ورزش در قرآن

۳۰

جمع بندی و نتیجه گیری

۳۲

فهرست منابع و مأخذ