

اهمية الرماية والسباحة في الاسلام
م. م. عقيل فيصل اهوير الزبيدي*
جامعة ميسان – كلية التربية الاساسية
aqeel.faisal@uomisan.edu.iq

تاريخ الارسال : 2024/05/28 تاريخ القبول: 2024/06/30

ملخص:

حث الدين الإسلامي على كثير من الرياضات المختلفة والتي كانت آنذاك لها أهمية كبيرة لما تقدمه من فوائد وتحقيق انتصارات ومنح القوة ومن هذه الرياضات هي: (ركوب الخيل، المبارزة بالسيف، المصارعة، العدو والمشى) وغيرها، وقد حث وأرشد الرسول الكريم محمد (ص) المسلمين بكثير من الأحاديث والآيات القرآنية على ممارسة الرياضة ويرى الباحث ان هناك نوعين مختلفين عن الرياضات السابقة وهما الرماية والسباحة وتم اختيارهما انطلاقاً من قول الرسول الكريم محمد (ص): (علموا أولادكم الرماية والسباحة) فلن يقتصر الرسول (ص) بتوجيه المسلمين على الرماية والسباحة فقط بل أوجب في حديثه الشريف بتعليم الاولاد أيضاً على الرماية والسباحة، والغاية من تعليم رياضة الرمي لأهميتها في حياة الامة ولكونها تميز صاحبها من بين اقرانه في تحديد هدفه واصابته بدقة عالية، واما الغاية من رياضة السباحة لما تحويه من أهمية في اكمال تعليم الرياضة ولتكوين مجتمع قوي اذ انها تنشط وتحرك جميع أعضاء الجسم اثناء ممارستها، وان توجيه الاسلام والنبي الكريم محمد (ص) بأهمية الرياضة لا يُحدد في الزمن السابق فقط، وانما يستمر هذا التوجيه على مر العصور.

اوصي بضرورة الالتزام في ممارسة الرياضة وخاصة الرماية والسباحة تطبيقاً لما حث به الاسلام والرسول الكريم محمد (ص) من تكوين مجتمع قوي وصاحب ارادة.
الكلمات المفتاحية: (الرياضة، الأهمية، الرماية، السباحة، الاسلام).

* المؤلف المرسل: م. م. عقيل فيصل اهوير ، الايميل: aqeel.faisal@uomisan.edu.iq

مقدمة:

ان نظرة الجانب الاسلامي للرياضة نظرة مهمة وواضحة وخاصة ان الاسلام منذ ظهوره دعم اغلب انواع الرياضات رغم قلة الامكانيات وبساطتها ولم يتطرق من الباحثين لدراسة الرياضة من الجانب الاسلامي الا القليل جداً، ولهذا تم اختيار موضوع (اهمية الرماية والسباحة في الاسلام) والهدف منه هو ارتباط الديانة الإسلامية منذ نشأتها بالرياضة وفائدتها ومدى تطبيقها وكذلك موقف الإسلام من اداء الرياضات وخاصة رياضي (الرماية والسباحة) وتوضيحهما من خلال ذكر الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة ومواقف الصحابة الذين عاصروا النبي الاكرم محمد (ص).

فقد تم تقسيم البحث الى عدة مواضيع وكان اولها التعريف بمفهوم الرياضة لغة واصطلاحاً بشكل مختصر، وثانيها هو التعريف بأهمية الرياضة في الدين الإسلامي بشكل عام، واما الموضوع الثالث فقد كان يوضح اهمية الرياضة لجسم الانسان، والرابع صلب عنوان البحث وهو رياضة الرماية فقد تم تعريفها وبيان اهميتها وفائدة هذه الرياضة لجسم الانسان، واما الموضوع الخامس والآخر هو رياضة السباحة وكذلك تم تعريفها وبيان فائدتها لجسم الانسان ثم الخاتمة.

اولاً: مفهوم الرياضة

1. الرياضة لغة:

الرياضة في اللغة ترويض الإنسان نفسه وجسده لاكتساب صفات جديدة، تقوية للنفس أو الجسد. والرياضة مأخوذة من الفعل (راض)؛ جاء في القاموس المحيط: " .. وراض المهر رياضاً ورياضة ذلك فهو راض، من راضه ورواض. وارتاض المهر: صار مروضاً (الفيروز ابادي، 2008، ص682).

2. الرياضة اصطلاحاً:

للرياضة تعريفات مختلفة حسب المقصود منها، فيعرفها بعض الباحثون بانها تزكية وتهذيب النفس، وارشادها الى الالتزام بالأخلاق الحسنة وترويضها على تقبل ذلك والاستمرار به، وكذلك مجاهدة النفس على ان تلتزم بالعبادة (ينظر: علي حسين، 1423، ص460)، والرياضة ايضاً هي اداء بعض النشاطات والحركات التي جسدية وعضلية تعطي الجسم قوة ولباقة بدنية.

ثانياً: أهمية الرياضة في الدين الإسلامي

اهتم الدين الإسلامي بالرياضة اهتماماً بالغاً وكان الإسلام بداية لانطلاق كثير من الرياضات وقد حث وشجع الرسول الكريم محمد ص على ممارستها والالتزام بها ومنها ركوب الخيل والعدو والمشي والمصارعة والصيد وكذلك الرماية والسباحة، تعتبر الرياضة الأساس في انشاء مجتمع قوي كما ورد في حديث الرسول الكريم محمد (ص): (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير) (العظيم آبادي، 1995، ج 16، ص 163)، وفي الحديث الشريف اهتمام كبير للقوة وتفضيل كبير للمؤمن القوي على المؤمن الضعيف، وكما هو واضح وجلي ان القوة تكمن في ممارسة النشاطات الرياضية والانسان الرياضي يكون ذا بدن صحي وخالي من الامراض كما ورد في سورة الانفال قوله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِّن قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ (سورة الانفال: الآية 60).

وهنا يوجه الله سبحانه وتعالى المسلمين على مواجهة أعدائهم الكفار بالقوة وبكامل العدة والعدد لهرب الأعداء والانتصار عليهم، وقد فسر بعض المفسرين ان القوة هي الرمي والشجاعة والتدبير في مواجهة الأعداء (ينظر: الروقي، بدون سنة، ص 7).

وفي نفس الوقت الذي حث فيه القرآن والسنة النبوية الشريفة على تمييز القوي على الضعيف فقد دُمت القوة في موضع خاص وهو عندما يتم استخدامها في الظلم والجور والطغيان لأنها تعتبر مخالفة للقرآن وللسنة النبوية الشريفة فقد ورد في سورة المنافقون قوله تعالى: ﴿وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهمُ خُشَبٌ مُّسْنَدَةٌ﴾ (سورة المنافقون: الآية 4).

ويوضح القرآن الكريم في هذه الآية الكريمة بانه لا قيمة للأجسام وان عجبك بما تحتويه من قوة اذا لم تحتوي على الاخلاق القيمة واتباع ما يأمر به الله سبحانه وتعالى ولرسوله الكريم محمد ص كما قال: (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) (الرازي، 1999، ج 8، ص 3188). وفي هذا الحديث الشريف يوجه الرسول الكريم ص على الانسان القوي ان يتمالك نفسه عند الغضب وتكون قوته لفعل الخير، ولا يمكن استخدام قوته لفعل طائش او غير مقبول ويجب ضبط النفس وتحكيم العقل قبل التصرف بخطأ يندم عليه لاحقاً. ومن هنا يتبين ان الشريعة الاسلامية تدعو لتقوية الاجسام، والرياضة وسيلة لذلك، فإنها تعتبر مطلوبة شرعاً.

ثالثاً: أهمية الرياضة لجسم الإنسان

ان الرياضة تشكل جزء كبير للحفاظ على صحة الانسان ولياقته البدنية فكما ذكرنا سابقاً انما تمنحه القوة الجسدية والعقلية، بعض الاشخاص عبر عن الرياضة بانها هُواءٌ وعلى المسلم ان يبتعد عن ممارستها لأنها تلهيه عن اداء الواجبات الدينية والعبادية وان هذا مفهوم خاطئ ومفروض بل ومخالف للتربية الاسلامية التي جاءت لصياغة المسلم صياغة عقلية وجسدية وروحية واخلاقية واجتماعية وان مفهوم الدين الشامل جاء لتنظيم الحياة وجميع امورها ولم يترك صغيرة ولا كبيرة وان الاسلام يؤيد الرياضة ويحث على ممارستها للأخذ بأسباب القوة وعند الاستجابة الى امر الدين فلا بد من الاعتناء بالجسم وتأهيله وقد ذكر الرسول الكريم في الحديث الشريف بقوله: (كل شيء ليس من ذكر الله، فهو لعب، لا يكون أربعة ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين ، وتعلم الرجل السباحة) (الطبري، بدون سنة، ج6، ص179). ففي الحديث الشريف استثنى الرسول (ص) بعض الاعمال من اللهو ومنها رياضة الجسم، اذ ان تأديب الفرس والسباحة يعدان من الرياضات المطلوبة من المسلم (ينظر: الروقي، بدون سنة، ص9). فالنشاط الرياضي يتطلب المشاركة ومن خلال هذه المشاركة تساعد الفرد في حل اغلب المشكلات التي يواجهها لأنها تكسبه الثقافة والتفاعل الاجتماعي واكتساب فنون الابداع والتدبير والتفكير (ينظر: محمد قطب، 1988، ص105).

وفي واقعنا المعاصر طُور مفهوم الرياضة بحيث اصبحت وسيلة محبوبة ومرغوبة للشباب والاطفال، فقد ذكر علماء النفس ان الرياضة تساعد الشباب والاطفال على النمو السليم وتبعث في داخلهم الارتياح والراحة النفسية وتحرك اعضاء وعضلات ومفاصل الجسم وتنشطها، وتسهم في السيطرة والتوازن العصبي ما بين حركة الجسم والمهارة التي يقوم بأدائها ولها اهمية في تقوية الحواس من نظر وسمع وذوق وغيرها، وايضاً تساعد على ضبط النفس وتحمل المكاراه وقت الهزيمة والتحلي بالصبر، والسيطرة بالمشاعر والعواطف وقت الانتصار لكي لا يحصل سلوك عدائي (ينظر: حامد زهران، 1986، ص313).

كما تقوي العلاقات مع المجتمع وذلك مثل التعاون وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس وحب النظام والطاعة واحترام رأي الآخرين وتقدير مشاعرهم والتوافق بين المصالح الشخصية والمادية، وهي أداة للتواصل الاجتماعي بين الجماعات والشعوب.

رابعاً: رياضة الرماية

1. تعريف الرماية:

الرماية هي فن استخدام الأسلحة ذات المدى البعيد وتعنى التسديد الى هدف معين ومن هذه الاسلحة السهام والرمح تستخدم سابقاً، المسدسات والبنادق في الوقت الحاضر (ينظر: شبكة الانترنت: موسوعة ويكيبيديا، 2023، تعريف الرماية، تاريخ الدخول 2024/6/2).

وتكون الرماية باستخدام آلة وغالباً ما تكون حربية تطلق شيء ما من اليد نحو الهدف مباشرة فقي سابق الازمان يستخدم رمي القوس في إطلاق السهام والرمح والنبال من اليد مباشرة نحو الهدف، وفي الوقت الحالي تستخدم البندقية والمسدس في إطلاق الرصاص للتسديد باتجاه لوح، أو هدف متحرك كالإنسان أو الطيور. ويطلق عليها اسم (المناضلة) أو (التناضل)، وتختص الرماية بهذه الأسماء في الغالب (الماوردي، 1999، ج15، ص204).

2. أهمية الرماية:

يعد الرمي وألعاب الرماية هي المحك الرئيسي والنتيجة المنتظرة من التدريب على القتال، لأن المطلوب هو تحقيق التفوق على العدو وهزيمته وذلك بتسديد الرمي والاصابة (سامي سعيد، 2021، ص22). ولم يث الرسول ص على الرمي فقط بل حث على صناعتها وتخزين الأحسن منها فعن عقبه بن عامر قال ص: (إن الله تعالى يدخل بالسهم الواحد ثلاثة نفر الجنة صانعه يحتسب في صنعه الخير والرامي به ومنبله) (المنابهي، 1413، ج2، ص299).

وفي الحديث الشريف دخول الجنة لا يختص بالرامي فقط وإنما يشمل الصانع ومن ينبل السهم أيضاً لما يقوموا به من تجهيز واحضار واعداد الآت وكذلك اجرها للعمال مع استحضار النية، أي ان يكون الصانع والمنبل يريد فيه نصره المسلمين ويكون عمله في سبيل الله (ينظر: سامي سعيد، 2021، ص23). وعن ابن سلمة بن الاكوع قال: مر النبي محمد ص على نفر من اسلم ينتضلون بالسوق، فقال: ارموا يا بني اسماعيل فإن اباكم كان رامياً، ارموا وانا مع بني فلان قال فامسك احد الفريقين بأيديهم، فقال ص مالكم لا ترمون؟ قالوا كيف نرمي وانت معهم؟ فقال: ارموا وانا معكم كلكم (الرازي، 2004، ج7، ص182). معنى ينتضلون أي يترامون والنضال هو الترامي للسبق ونضل فلان فلانا: أي غلبه. أنظر كيف كان رد فعل رسول الله ص حين كان يمشي في السوق ولم يفته (ص) هذا الموقف من الصحابة بل أمرهم،

وليس هم فقط، بل المسلمين من بعدهم إلى يوم القيامة، وحثهم على أهم رياضة في التربية الجهادية ألا وهي الرماية، وانظر كيف كان هم الصحابة وفعلهم من التدريب على رياضات القتال بل والتسابق فيها حتى وهم في السوق حيث البيع والشراء والجدال والصخب واستثمروا وجود بعض الوقت الضائع في السوق ليستفيدوا منه في الاستعداد للجهاد والتدريب على القتال (ينظر: سامي سعيد، 2021، ص 21).

وتعتبر الرماية إحدى أنواع الرياضات المشهورة عند العرب حيث تعتبر مهمة جداً وهي من الرياضات البدنية كونها تؤهل الشباب للجهاد ولذلك اعتنى بها الإسلام وايدها وشجع عليها وقد ذكرها الرسول الكريم محمد ص بقوله: (من تعلم الرمي ثم تركه فهو عاصي) (السندي، بدون سنة، ج 2، ص 189). وهنا يبين الرسول ص ان من يتعلم الرمي ولم يستمر على ممارسته فهو عاصي، وقال ص ايضاً وهو على المنبر: (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة) فقال: ألا إن القوة الرمي وكررها ثلاث مرات (العظيم آبادي، 1995، ج 13، ص 56). سبق وان تم ذكر هذه الآية المباركة أنها رمز للقوة بالعدة والعدد، وان النبي الاكرم ص يربط القوة في موضوع الرماية وكررها ثلاثاً.

وكان كثير من الصحابة لديهم مهارة عالية في الرمي وكان يدعو لهم رسول الله ص فلم يُرد دعاءً ص كما كان السهم العربي في زمن الرسول الكريم محمد ص من اجود وافضل انواع السهام وكان ص يدرّب المسلمين على افضل ادوات الحرب، وكان للسهم سوق في المسجد حيث يجتمع الناس فيه يتداولونها بالبيع والشراء والتجارة (ينظر: سامي سعيد، 2021م، ص 19 - 20).

3. فوائد الرماية للجسم (منشورات المنظمة الاسلامية، 1419، ص 16-17).

توجد فوائد عديدة لجسم الانسان يحصل عليها من خلال ممارسة رياضة الرماية وهذه الفوائد هي:

1. أن المجموعة العضلية تعمل متكاملة مع بعضها.
2. ضبط الجهاز المركزي العضلي مع التوفيق بين الحركة والسكون.
3. ضبط المراكز العصبية العليا.
4. ضبط الجزئيات العصبية الموصلة لأعضاء الجسم
5. ضبط أعصاب العين مع تحديد المكان والهدف متحركاً أو ساكناً.
6. القدرة على تحديد العلاقات المكانية والزمانية والمسافة خصوصاً إذا كان الهدف متحركاً.

وقد اشار القرآن الكريم في آياته المباركة عن الرماية ومنها: قال تعالى في سورة الفيل: ﴿ تَرْمِيهِمْ بِحِجَارَةٍ مِّن سِجِّيلٍ ﴾ (سورة الفيل: الآية 4). وقوله تعالى: ﴿ وَمَا رَمَيْتْ إِذْ رَمَيْتْ وَلَكِنَّ اللَّهَ رَمَى ﴾ (سورة الانفال: الآية 17).

خامساً: رياضة السباحة

1. تعريف السباحة:

وهي احدى الرياضات التي كانت تمارس في عهد الرسول الكريم محمد (ص) واصحابه ولها أثر كبير في تكوين قوة الفرد المسلم وتعد من كمال تعليم الرياضة، ورغم انعدام او قلة الانهار والبحيرات في الجزيرة العربية آنذاك، وقلة الكثافة السكانية للمدن الساحلية فقد حث عليها النبي الاكرم وذكرها في احاديث كثيرة (ينظر: سامي سعيد، 2021، ص55). ولعلم النبي (ص) بفوائد السباحة فقد أمر المسلمين بتعلمها اذ قال (ص): (علموا ابنائكم السباحة والرمي، والمرأة المغزل) (النجفي، 2002، ج4، ص266).

وأمر الرسول الكريم الآباء بتعليم أبنائهم السباحة واتقانها، واعتبرها حقاً من حقوق الأبناء على الآباء وواجب نحو الأبناء من الآباء (سعيد اسماعيل، 2021، ص57). وتعد السباحة من أقدم الرياضات التي مارسها الشعوب، وجاء الإسلام وأقرها، ودعا إلى ممارستها وتعلمها وحث أبناء المسلمين على تعلمها.

وقد انتشرت السباحة في العهد العباسي، وتبارى فيها الشباب حتى حكي (أن السباح يسبح وعلى يده كانون فوقه حطب موقد عليه قدر مليء باللحم والماء، ويظل السباح يسبح والقدر يغلي باللحم، ولا يقع من السباح، ولا يتعب عن السباحة حتى ينضج اللحم) (السيوطي، 2013، ج1، ص614). وذكر السيوطي (أن رسول (ص) تعلم السباحة، فقال عن الزهري لما بلغ ست سنوات خرجت به أمه إلى أخواله بني عدي ابن النجار بالمدينة تزورهم ومعه أم أيمن، فنزلت بدار النابغة، فأقامت به عندهم شهراً، فكان (ص) يذكر أموراً كانت في مقامه ذلك ونظر الى الدار فقال هنا نزلت بي أمي وأحسنت العوم في بحر بني عدي بن النجار) (السيوطي، بدون سنة، مخطوط).

2. فوائد السباحة لجسم الانسان: (شبكة الانترنت: مجموعة اطباء، 2023، فوائد السباحة،

تاريخ الدخول 2024/6/5).

1. فقدان الوزن
 2. تعزيز صحة القلب
 3. تعزيز صحة الرئة
 4. تحسين جودة النوم
 5. تحسين اللياقة البدنية
 6. التخفيف من آلام الديسك
 7. تعزيز صحة المخ
 8. تخفيف آلام المفاصل
 9. تأهيل المصابين وذوي الإعاقة
 10. تحسين صحة الجلد
 11. فوائد أخرى للسباحة منها للصحة النفسية وللنساء الحوامل أيضاً
- وعن عطاء بن أبي رباح قال: رأيت جابر بن عبد الله وجابر بن عبيد الله الأنصاري يرتحيان فملا أحدهما فجلس فقال له الآخر: كسلت سمعت رسول الله (ص) يقول: (كل شيء ليس من ذكر الله - عز وجل - فهو هلو أو سهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعليم السباحة) (الأصبهاني، 1986، ج5، ص269). وهنا يخص النبي محمد (ص) السباحة وهي إحدى الخصال الأربعة في حديثه الشريف على أنها ليست لهو رغم أنها لا تحتوي على ذكر الله سبحانه وتعالى. وقد ورد في الحديث الشريف أيضاً عن السباحة قال (ص): (خير لهو المؤمن السباحة وخير لهو المرأة الغزل) (المنائي، 1319، ج3، ص488).

وذكر المناوي في فيض القدير انه (قيل لأبي هاشم الصوفي: فيم كنت؟ قال: في تعليم ما لا ينسى وليس شيء من الحيوان عنه غنى قيل: ما هو؟ قال: السباحة وقال عبد الملك للشعبي: علم ولدي العموم فإنهم يجدون من يكتب عنهم ولا يجدون من يسبح عنهم وقد غرقت سفينة فيها جماعة من قريش فلم يعطب ممن كان يسبح إلا واحدا ولم ينج ممن كان لا يسبح إلا واحدا والرمي بالسهم ونحوها لما فيه من الدفع عن مهجته وحرمة عند لقاء العدو والمرأة المغزل أي: الغزل بالمغزل لأنه لائق بما والله يجب المؤمن المحترف ويكره البطال والبطالة تجر إلى الفساد لا سيما فيهن) ينظر: (المنائي، 1319، ج7، ص327).

وذكر المناوي ايضاً (قال ابن سعد في الطبقات: كانت الكتابة عند العرب في زمن الجاهلية قليلة جداً وان أسيد بن حضير في يكتب بالعربية كما يحسن الرماية والعموم، وكل من توفرت فيه هذه الخصال آنذاك يطلق عليه الكامل في الجاهلية وبداية ظهور الاسلام وقد اجتمعت الانصار وهم (أسيد ورافع بن خديج وسعد بن عباد) وأمر ان يعلم الكتابة وقبلها السباحة لبعض من ولد الكبراء معلاً ذلك بأن الكتاب يصاب والسابع لا يصاب (ينظر: المناوي، 1319، ج7، ص327).

وبعد وفاة النبي الكريم محمد (ص) بفترة قليلة قام المسلمون ببناء اسطول بحري وقاموا بغزو البحر وفتح جميع جزر البحر المتوسط وبفضل تعلمهم السباحة واتباع نبيهم (ص) كان لهم اليد الطولى في البحار (سعيد اسماعيل، 2021، ص58).

ثالثاً: النتائج

*التعليق والتحليل على المعطيات المتحصل *عرض النتائج *تفسير النتائج *مناقشة الفرضيات

خاتمة بالعربية:

حث الإسلام على الرياضة وكان ذلك من خلال الأحاديث النبوية الشريفة التي دعت الى الاستمرار في ممارسة النشاطات الرياضية لما تحتويه من أهمية بالغة لجسم الإنسان وتمنحه القوة والعزيمة والنشاط فرياضتي الرماية والسباحة من الرياضات الاساسية منذ بداية ظهورها الى يومنا هذا، فالرماية تمنح الانسان التركيز والدقة والتنظيم والثبات ورياضة السباحة تقوي الانسان وتنشط جميع أعضاء جسمه وعضلاته، كما يجب الالتزام بأداء بالعبادات والفرائض الدينية وتفضيلها على ممارسة الرياضة لأنها من الواجبات على المسلم والرياضة تعد من المستحبات.

CONCLUSION

Islam urged doing sports. This was through the noble prophetic hadiths, which became an authorization for practicing sports activities because of their importance to the human body and giving it strength, determination, and activity. These two sports are among the basic sports from the beginning of their appearance to this day. Archery means a person's strength, accuracy, organization, stability, and swimming. It strengthens a person and activates all the organs of the body and muscles. It is also necessary to adhere to perform worship acts and the admiration of the faith, preferring it to

exercising because it is one of the duties for a Muslim, and exercise is considered desirable.

قائمة المراجع: مرتبة ومرقمة

✓ القرآن الكريم.

1. ابو الحسن علي الماوردي (1999م)، الحاوي الكبير، بيروت: دار الكتب العلمية، ص204،
2. أحمد بن عبد الله الأصبهاني (1986م)، دلائل النبوة لأبي نعيم، عمان: دار النفائس، ص269.
3. جلال الدين السيوطي (2013م)، تاريخ الخلفاء الراشدين، قطر: طبعة وزارة الأوقاف القطرية، ص614.
4. جلال الدين السيوطي (بدون سنة)، الباحة في فضل السباحة، مصر: مخطوط دار الكتب المصرية.
5. حامد عبد السلام زهران (1986م)، علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، بيروت: دار المعارف، ص313.
6. زين الدين محمد الرازي (1999م)، مختار الصحاح، بيروت: المكتبة العصرية، ص3188.
7. سامي سعيد اسماعيل (2021م)، الاسلام والرياضة، مصر: دار العلوم، ص21،
8. سعود عبد الله الروقي (بدون سنة)، الرياضة من منظور اسلامي، بدون دار نشر، ص7.
9. علي ابن ماجه السندي (بدون سنة)، حاشية السندي علي ابن ماجه، بيروت: دار الكتب العلمية، ص189،
10. علي حسين امين (1423هـ)، الرياضة واحكامها وضوابطها في الفقه الاسلامي، عمان: دار النفائس، ص460.
11. فخر الدين أبو عبد الله الرازي (2004م)، التفسير الكبير، بيروت: دار الكتب العلمية، ص182.
12. مجد الدين الفيروز ابادي (2008م)، القاموس المحيط، القاهرة: دار الحديث، ص682.
13. محمد بن جرير الطبري (بدون سنة)، تفسير الطبري، القاهرة: دار المعارف، ص179.
14. محمد شمس الحق العظيم آبادي (1995م)، عون المعبود، العراق: دار الفكر، ص163.

15. محمد عبد الرؤوف المناوي (1413هـ)، فيض القدير شرح الجامع الصغير، بيروت: دار المعرفة، ص299.
16. محمد قطب (1988م)، منهج التربية الاسلامية، بيروت: دار الشروق، ص105.
17. منشورات المنظمة الاسلامية للتربية والعلوم والثقافة (1419هـ)، الرياضة من منظور اسلامي، بدون دار نشر، ص16، 17.
18. هادي النجفي (2002م)، موسوعة أحاديث أهل البيت (ع)، مصادر الحديث الشيعية، ص266.
19. شبكة الانترنت: موسوعة ويكيبيديا (2023م)، تعريف الرماية، <https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%8A%D8%A9> - تاريخ الدخول 2024/6/2.
20. شبكة الانترنت: مجموعة اطباء (2023م)، فوائد السباحة للصحة الجسدية والنفسية، موقع <https://altibbi.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%B9%D8%A7%D9%85%D8%A9/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9-9553.2024/6/5> - تاريخ الدخول 2024/6/5.

Bibliography List : Arranged and numbered

1. Abo al- Hasan Ali al- Mawardi (1999's) ' al- Hawi al- Kabir, Beirut: Dar al- Kutub al- Eilmia-, 204,
2. Ahmed bin Abd Allah al- Asbahani (1986's) , Dalayal al- Nubua Abi Naim , Amman: Dar al- Nafayis -, 204
3. Jalal al - Aldiyn al -Suyuti (2013), Tarikh al -Khulafa' al- Rashidina ، Qatar: Wizarat al- Awqaf al- Qataria 614

4. Jalal Aldiyn al- Suyuti, al -Baha fi Fadl al- Sibaha, Egypt: Makhtat Dar al -kutub al- Egyptian.
5. .Hamid Abd al -Salam Zahran (1986m), Alam Nafs al- Numu (al- Tufula and Murahaga), Beirut: Dar al-Maeref- , p313
6. Zain Aldin Muhammad al-Razi (1999m), Mokhtar al-Sahah, Beirut: al- Maktaba al-Asria-, p.3188.
7. Sami Said Ismael (2021m), al-Islam and al- Riyada, Egypt: Dar al- Alum -, 21,
8. Suad Abd Allah al- Ruwqi, al-Riyada min Manzur Islami, , p.7.
9. Ali Abn Majah al-Sandi, Hashiat al- Sandi Ali Abn Majah, Beirut: Dar al- Kutub al-Eilmia -, p.189
10. Ali Husein Amin (1423h), al-Riyada wa Ahkamuha wa Dawabituha fi al- Fiqh al -Islami, Amman: Dar al-Nafayis -, p.460
11. Fakhr Aldiyn Abu Abd Allah al- Razi(2004m), al-Tafsir al-Kabir, Beirut: Dar al-Kutub al-Eilmia -, p.182
12. Majd Aldiyn al- Fayruz Abadi (2008m), al- Qamus al -Muhit, Cairo: Dar al- Hadith -, p.682
13. Muhammad bin Jarir al-Tabri, Tafsir al-Tabri, Cairo: Dar al-Maaref - , p.179
14. Muhammad Shams al-Haq al-Eazim Abadi (1995m), Ewn al-Mabud, Al-Iraqi: Dar al-Fikr -, p.163.
15. Muhammad Abd al-Rawuf al-Minawi (1413h), Fayd al-Qadir Sharh al-Jamie al-Saghir, Beirut: Dar al- Maarefa -, p.299
16. Muhammad Qutb (1988), Manhj al-Tarbia al-Islamia, Beirut: Dar al- Shuruq -, p.105
17. Manshurat al-Munazama al-Islamia litarbia wa al-Ulum wa Thaqafa (1419h), al-Riyada Manzur Islami, p.17, p.16
18. Hadi al-Najafi (2002), Mawsueat Ahadith Ahl al-Bayt (peace of him), Masadir al-Hadith al-Shiyeia p.266.

The importance of archery and swimming in Islam
Asst. lecturer Aqeel Faisal Ihwayir Alzubaidi
University of Misan
College of Basic Education
aqeel.faisal@uomisan.edu.iq

Abstract:

The Islamic religion encouraged many various sports which that, in the beginning of Islam, were so important because of the benefits they provided and achieved victories and gave power; such as: (riding, fencing, wrestling, running and walking...etc.). Also, the Prophet Muhammad (pbuh) mentioned and encouraged exercises through many verses and hadiths. The researcher shows there are two types of sports other than previously mentioned sports, namely archery and swimming. In this paper, both of these types choice; based on hadith of The Prophet Muhammad (pbuh): (teaching your sons archery and swimming), he didn't limited directing the Muslims to archery and swimming but he obligated to teaching sons archery and swimming. The purpose of teaching throwing is because of its importance in the life of the nation and because it distinguishes the practitioner among his peers in determining his goal and achieving it with great accuracy. As for the purpose of swimming, it is because of its importance in completing learning the sport and forming a strong society, as it activates and moves all the body's organs during its practice. The directive of Islam and the Holy Prophet Muhammad (pbuh) regarding the importance of exercise is not specified in the previous era only, but rather this directive continues throughout the ages. An important matter must be emphasized, which is not to abandon worship and religious obligations and postpone them in order to practice sports, because worship and religious obligations are duties while Exercising is an Mustahabb thing (not obligatory).

Keywords: sport; important; archery; swimming; Islam.