

نگاه اصلی و عمومی من به ورزش این است که همه باید ورزش کنند؛ بزرگ و کوچک، زن و مرد، پیر و جوان.

ورزش دروازه صدور معنویت و ارزش های متعالی است.

امر به ورزش امر به معروف است.

ورزش یکی از شئون زندگی است.

ایمان و تقوی و پاکدامنی روح ورزش است.

خدای متعال این جسم را جوهری آفریده که اگر شما ورزش نکردید، مثل این است که نخوابیدید، مثل این است که غذا نخوردید، یعنی خلاف مقتضای جسم عمل کردید.

اگر خدای متعال می خواست این بدن تحرک نداشته باشد، او را عضلانی نمی آفرید. او را با این مفاصل نمی آفرید. این مفاصل برای این است که باید تحرک ایجاد کند.

انسانی که راه نرود، خم و راست نشود، تکان نخورد، در میدان های سخت، بدن خودش را بکار نیندازد، جسم را معطل گذاشته است.

برای جوان، درس خواندن، عبادت کردن، اخلاق نیک، همکاری اجتماعی، ورزش صحیح و معقول و رعایت آداب و عادات پسندیده در زندگی، همه جزو اعمال خوب است.

اگر در یک جمله کوتاهی از من بپرسند که شما از جوان چه می خواهید، خواهم گفت: تحصیل، تهذیب و ورزش.

جسم انسان بدون ورزش، ضعیف و لاغر و بی قدرت خواهد بود. هر کسی باشید، هر چه بنیه قوی و نیرومند داشته باشید، اگر ورزش نکردید، خوردید و خوابیدید، بدن ضعیف می ماند؛ شکی در این نیست.

هر ورزشکار قهرمان ما که در عرصه ای از عرصه های ورزش حضور پیدا می کند در واقع ترجمه ای است از احساسات ملی و هویت اسلامی کشور و ملت ما، هر چه در این زمینه ها تلاش کنید، تلاش با ارزشی است.

آن هسته اصلی در ورزش، تربیت و پیشرفت جسمانی است. آدم های مریض، آدم های بی حوصله، آدم هایی که توانایی ها و قدرت هایی را که خدا در جسم یک انسان گذاشته، اصلاً نمی شناسند؛ چه برسد به اینکه بخواهند آن را در میدان های عمل بروز بدهند، خیلی از شان امید کاری نمی شود داشت.

همچنانی که اگر ورزش نکنید، بدن شما آن رشد لازم رانمی کند، زیبایی هایی هم دارد که ورزش آنها را آشکار خواهد کرد؛ بدون ورزش نمی شود روح شما هم عیناً همین طور است. بدون ورزش، بدون تمرین و ریاضت، ممکن نیست شما قوی شوید.

طلبه ها باید ورزش کنند؛ طلبه ها باید کوهنوردی بروند.

کوهنوردی امتیازات برجسته و ممتازی دارد. مهمترینش همان عزم و اراده‌ی بین انسان و انگیزه‌های درونی خود او است.

من ورزش را برای همه لازم می‌دانم. [کوهنوردی] یک ورزش سنگین، خیلی بااب‌هت و خوب است؛ بنابراین لازم است.

ورزش کوهپیمایی و راهپیمایی کاری است که می‌تواند عمومی، یعنی برای زن و مرد و بچه و بزرگ باشد؛ از همه‌ی ورزش‌های دیگر هم کم‌خرج‌تر است.

ورزش، اطمینان و اعتماد نفس در انسان ایجاد می‌کند. جوان را به خودش مطمئن و خاطر جمع می‌کند. خاصیت طبیعی ورزش این است که آنها را از آن حالت خمود و رکود بیرون می‌آورد.

ای بسا انسان‌هایی هستند که با جسم‌های نیرومند و زیبا، ولی با روحیهایی لاغر، زشت، ناتوان و ضعیف؛ این به درد نمی‌خورد.

ورزش، در زمینه جسم و روح فضای جدیدی در زندگی انسان باز می‌کند و توانایی و تندرستی و اراده قوی به افراد می‌بخشد.

برای همگانی کردن ورزش، باید ورزش قهرمانی نیز تقویت شود تا مردم الگوهای ورزشی را در میان خود پیدا کنند.

ورزش قهرمانی باید در شأن ملت بزرگ ایران باشد و جوانان ما، در رشته‌های مختلف ورزشی برترین حرف را بزنند و درخشانترین چهره‌ها را نشان دهند.

جوانان ایرانی برای اول شدن در دنیا هیچ چیز کم ندارند. ورزشکار ایرانی دارای استعداد درخشان است و باید به او میدان و امکان داده شود تا در میدانهای ورزشی دنیا همانند ستاره‌ای بدرخشد و برای این کار، نیازمند همت، برنامه‌ریزی و مدیریت است.

جوانان ما توانسته‌اند در صحنه‌های مختلف ورزش جهان، مایه افتخار جمهوری اسلامی ایران شوند و این جانب از تمامی جوانان قهرمان ورزشکار و مربیان آنان، که نام ایران عزیز اسلامی را بر خلاف میل مستکبرین، در میدانهای ورزشی جهان طنین انداز کردند و موجب شدند پرچم و سرود جمهوری اسلامی ایران، چشمها و گوشها را بنوازد، تشکر می‌کنم.

محیط ورزش در کشور ما باید محیطی معنوی و آکنده از جوانمردی، پهلوانی، تقوا، پاکدامنی، پارسایی و درخشنده‌گیهای اخلاقی و روحی باشد و انعکاس نورانیت خود را به همه قشرهای کشور بتاباند.

در ورزش، تکیه بر ارزشهای اسلامی و رعایت موازین اخلاقی ضروری است. (درآمدی بر سیاستهای ورزش در جمهوری اسلامی، مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما)

در جامعه اسلامی، که بنیادی فرهنگی دارد، نخستین اقدام در جهت گسترش ورزش به عنوان یک نیاز اساسی مردمی آن است که به ورزش یک بعد فرهنگی متعالی داده شود، و این با آنچه استکبار جهانی به صورت تربیت بدنی در کشورهای تحت سلطه خود تبلیغ می‌کند، تفاوت دارد.

در گذشته قهرمانانی داشتیم، اما ورزش عمومی نشده بود. پس، ورزش قهرمانی کافی نیست، اما یک شرط لازم برای گسترش ورزش است.

حضور یک گروه ورزشی مسلمان انقلابی با اخلاق خوب، می تواند وسیله ای برای انتقال انقلاب اسلامی باشد. یک ورزشکار متعهد آگاه و با اخلاق صحیح، می تواند سفیر انقلاب اسلامی در میدانهای ورزشی باشد.

من متأسفم از اینکه ورزشکار نیستم. ولی یک ورزش دوست هستم. (مصاحبه ها، ص ۱۶۱)

دوست دارم که جامعه ما به معنای درست کلمه، یک جامعه ورزشکار باشد و همه مردم ورزش کنند.

وقتی که می بینم جوانهایی یا حتی غیر جوانهایی به ورزش اهمیت می دهند و به عنوان یک کار لازم با آن برخورد می کنند، از آنها قبلاً متشکر و شادمان می شوم.

ورزش در زنجیره حرکات انسان در محیط اسلامی و در جامعه ای که زیرساز نظام ارزشی آن اسلامی است، یک نردبان برای تکامل است.

پیام من به ورزشکاران این است: همچنانکه سنت ورزشکاران قدیم ما بوده بکشوند تا از نیروی جسمی در خدمت هدفهای اسلامی و معنوی استفاده کنند و چنین نباشد که استفاده نادرست از ورزش را وسیله انحطاط شخصیت خودشان قرار دهند.

ما اعتقادمان این است که اگر ورزش بتواند روح تعاون، روح جمعگرایی به انسان بدهد، خیلی خوب است.

نشاط، سلامت، آمادگی جسمانی، حوصله کار در سایه ورزش عمومی و همگانی تامین می شود.

ورزش قهرمانی موتور محرک ورزش همگانی است.

ورزش همگانی ضرورت زندگی است مانند غذا خوردن که باید به آن توجه کرد.

روی آوردن به ورزش بسیاری از معضلات اجتماعی را حل می کند.

ورزش به صورت همگانی امروز از گذشته بهتر است و تلاش بیشتری را می طلبد.

فراگیر شدن ورزش همگانی نیاز اساسی کشور است.

❖ فرمایشات مقام معظم رهبری در دیدار با جمعی از مسئولین، قهرمانان و پیشکسوتان ورزش

کشور اسفند ماه ۱۳۹۱

قهرمانان و پهلوانان ورزشی کشور را سفیران هویت، تَشَخُّص، عزم راسخ، هوش بالا، ایمان و پابندی به شریعت ملت ایران دانستند و تاکید کردند: ورزشکاران قهرمان همانند قله ای هستند که زمینه ساز حرکت آحاد مردم به ویژه استعدادهای جوان، به سمت قله ها می باشند.

قهرمانان، مظهر توانایی های یک ملت هستند و به همین علت، اعتماد به نفس و اعتماد ملی مردم را افزایش می دهند.

حضور بانوان و دختران ورزشکار با رعایت حجاب شرعی، در میدان های بین المللی است که اقدامی فوق العاده و بسیار مهم و با ارزش است.

هنگامی که یک زن مسلمان ایرانی و دارای حجاب، بر سکوی قهرمانی می ایستد و همه را وادار به تکریم می کند، کار با عظمتی انجام شده است.

همه باید قلبا، قدردان زنان ورزشکاری باشند که با حجاب و متانت و وقار در میدان های بین المللی ورزشی حاضر می شوند.

نمونه دیگری از پیام رسانی ورزشکاران را، موفقیت های ورزشی جانبازان و معلولان دانستند و تاکید کردند: ایستادن یک ورزشکار جانباز یا معلول بر سکوی قهرمانی دنیا با همه سختی ها و آسیب های جسمی، نشان از عزم و اراده قوی آن ورزشکار و همچنین همت بالا و تَشَخُّص یک ملت است. ورزشکاران با کسب مقام قهرمانی، در واقع به ملت و کشور خود خدمت می کنند و پیام های عزم و اراده، ایستادگی و ایمان ملت ایران را به جهانیان می رسانند.

از همه ورزشکارانی که در میدان های ورزشی، نام ائمه علیهم السلام را بر زبان می آورند یا سجده می کنند یا دست به دعا برمی دارند یا پس از فتح قله ها، اذان می گویند و همچنین همه زنان ورزشکاری که عفاف دینی را رعایت می کنند، صمیمانه تشکر می کنم.

یکی از وظایف مهم قهرمانان ورزشی را ترویج ورزش همگانی میان آحاد مردم به ویژه جوانان است.

یکی از نیازهای اساسی کشور، فراگیر شدن ورزش همگانی میان مردم است.

رهبر انقلاب اسلامی ورزش قهرمانی را موتور محرک ورزش همگانی دانستند و با تاکید بر لزوم توجه بیش از پیش به ورزش همگانی، خاطرنشان کردند: پیشرفت یک کشور منوط به نیروی انسانی سالم، عالم، با همت و دیندار است.

یکی از نتایج فراگیر شدن ورزش همگانی در میان مردم، حل بسیاری از مشکلات اخلاقی جامعه همچون اعتیاد است.

خوشبختانه جامعه ورزشی ما، سالم است اما هنگامی که یک جوان ورزشکار بر روی امواج تبلیغ و توجه جهانی قرار می گیرد، خطر اخلاقی، او را به شدت تهدید می کند و باید از خود، مراقبت کند.

از جمله ویژگی های اخلاقی لازم برای یک ورزشکار، مغرور نشدن، مردمی و جوانمرد ماندن، با مردم بودن و برای مردم دل سوزاندن است که باید ورزشکاران برای حفظ و تقویت این روحیات تلاش کنند.

یک قهرمان ورزشی در بعد فردی نیز به دلیل اعتماد به نفس بالا، قاعدتا باید از صفات ناپسندی همچون چاپلوسی و تملق، دروغگویی و دورویی به دور باشد

متأسفانه سهم رسانه های ورزشی در تخریب فضای ورزشی کشور از طریق ترویج دروغ، تهمت و نزاع کم نیست و من در این خصوص هشدار می دهم.

باید برخی رشته ها که در داخل، دارای ریشه تاریخی و تجربه کافی است، مورد اهتمام و سرمایه گذاری بیشتری قرار گیرد.

ایشان یکی دیگر از مسایل بسیار ضروری در ورزش کشور را علمی کردن ورزشی دانستند و خاطرنشان کردند: باید بر روی قواعد علمی رشته های ورزشی و تحقیقات علمی در این خصوص، توجه ویژه ای شود و فقط به تحقیقات علمی خارجی اکتفا نشود.

وقتی متخصصان و صاحب نظران جوان ما، توانایی دستیابی به موفقیت های بزرگ و خیره کننده در حوزه های پیچیده علمی را دارند، قطعاً در عرصه ورزش نیز توانایی تحقیقات علمی و ارایه نظریه های نو را خواهند داشت.

ترویج بوسیله ورزش همگانی از جمله ورزش در خانواده، دختران و بانوان کشور احیاء و تقویت ورزشهای سنتی و آئینی ایران است.

می توان با ورزش قهرمانی کاری کرد که ورزش همگانی رائج شود.

ورزش همگانی هم یکی از ضروریات زندگی است مثل غذا خوردن است، مثل تنفس کردن است، باید به آن توجه کرد. این هم یک جنبه دیگر از فهرست تاثیرات اجتماعی ورزش است.

اگر ورزش به صورت همگانی در کشور حقیقتاً باب شود که البته امروز از گذشته بهتر است، لیکن هنوز به این معنا احتیاج داریم خیلی از مشکلات حل خواهد شد.

بنده بارها توصیه کرده ام، باز هم توصیه می کنم: "ورزش همگانی برای همه لازم است

نشاط، سلامت، آمادگی، حوصله کار، در سایه ورزش عمومی و همگانی برای جامعه تامین می شود.

وظیفه اصلی دولت و مسئولان ورزش کشور این است که اشتیاق به ورزش و روح ورزشکاری و ورزش خواهی (ورزش همگانی) را در مردم زنده کنند.

ورزش به عنوان عامل سلامت جسمی و نشاط روحی جامعه باید فراگیر شود.

اراده جمهوری اسلامی ایران گسترش و پیشرفت ورزش است چرا که این امر سلامت جسمی و نشاط و شادابی روحی جامعه را به دنبال دارد و چنین جامعه ای قادر خواهد بود در همه زمینه ها پیشرفت کند.

از لحاظ فلسفه اصلی ورزش یعنی سلامت جسمی و نشاط روحی جامعه فرقی میان زن و مرد نیست و باید امکانات ورزشی بانوان را گسترش داد.

من اعتقاد دارم ورزش برای همه یک فریضه عمومی است.

«من به مسئولین ورزشی توصیه کردم، باز هم توصیه می‌کنم که چندین رشته ورزشی مناسب را که از نظر منطق و فرهنگ ما معنی و مضمون دارد، انتخاب کنید و روی آن سرمایه‌گذاری کنید.»

«دنبال ورزش‌هایی بگردید که بومی ماست و مردم از آن‌ها خبر ندارند. مثلاً ورزش چوگان که یک ورزش ایرانی است، الان هم در دنیا معمول است و چوگان بای می‌کنند، ولی ما اصلاً بازی چوگان را بلند نیستیم، اصلاً نمی‌دانیم چوگان چیست. بیایید این‌ها را احیا و زنده کنید و چون جزء فرهنگ شما و اصلاً جزء ملیت شماست.»

تأثیر عامل معنوی، در کسب موفقیتها، بسیار زیاد است و در امر ورزش نیز نباید خود را از این عامل مهم محروم کنیم. (جمهوری اسلامی، ۷۴/۶/۲۵)

ما، در عرصه جنگ، نقش تضرع و توسل و دعا را در پیروزی بر دشمن تجربه کرده ایم و در میدانهای ورزشی نیز ورزشکاران ورزیده ای که به رحمت و لطف خداوند تمسک جسته باشند، بی تردید بر رقبای خود برتری دارند.

ما، در ورزش یک راه طولانی در پیش داریم و ورزش چه در بعد همگانی و چه در بعد قهرمانی باید مورد توجه قرار بگیرد. (جمهوری اسلامی، ۶۷/۱۱/۱۵)

همه آحاد مردم باید ورزش را جدی بگیرند و آن را برای سلامتی خود یک ضرورت و کار لازم به حساب بیاورند. زیرا جامعه ورزشکار، جامعه ای پر تلاش، با نشاط و زنده خواهد بود و جامعه ما امروز به این طراوت و نشاط نیازمند است. (ایران، ۷۶/۶/۱۶)

وظیفه اصلی دولت و مسؤولان ورزش کشور این است که اشتیاق به ورزش و روح ورزشکاری و ورزش‌خواهی را در مردم زنده کنند. در دیدار با روسای فدراسیون های ورزشی

به ورزش اهمیت دهید. من بخصوص روی ورزش تأکید می‌کنم. من ورزش را به عنوان یک کار بین‌المللی، نمایشی و هیجانی، در درجه دوم می‌دانم؛ در درجه اول، ورزش برای تقویت و سلامت جسم است، که این را برای همه جوانان کشورمان - از زن و مرد - لازم می‌دانم. خود را برای رساندن این بار به منزل آماده کنید. این بار مربوط به شماست؛ این کشور و این نظام متعلق به شماست. بخشی از راه را نسل قبل از شما طی کرده است. کسی که باید بخش بیشتر این راه را ان شاء الله با آگاهی وسیعتر طی کند، شما هستید. بیانات در دیدار با جوانان اصفهان ۱۳۸۰/۸/۱۲

از جوانهایی که میل به ورزش دارند، آمادگی ورزش دارند، بجد می‌خواهیم که این احساس توانائی را در خودشان جدی کنند مجموعه‌ی نسل حاضر ما در کنار پیشرفتهای معنوی، پیشرفتهای فکری و چیزهائی

که انقلاب به ما هدیه داده است - که من اجمالاً عرض خواهم کرد - آمادگی‌های جسمانی خودشان را تأمین کنند. سلامت جسمی و توانائی جسمانی، برای مردانی که اهل معنا، اهل معنویت، اهل فکر و اهل اهداف والا هستند، چیز لازمی است و بسیار مفید و کمک‌کار آنهاست. در دیدار با بسیجیان کرمانشاه.

جسم انسان بدون ورزش، ضعیف و لاغر و بی‌قدرت خواهد بود. هرکسی باشید، هرچه بنیه‌ی قوی و نیرومند داشته باشید، اگر ورزش نکردید و خوردید و خوابیدید، بدن ضعیف می‌ماند؛ شکی در این نیست. همچنانی که اگر ورزش نکنید، بدن شما آن رشد لازم را نمی‌کند، زیباییهایی هم دارد که ورزش آنها را آشکار خواهد کرد؛ بدون ورزش نمی‌شود. روح شما هم عیناً همین‌طور است. بدون ورزش، بدون تمرین و ریاضت، ممکن نیست شما قوی بشوید.

من می‌خواهم ورزش جانبازان را هم، به طور مؤکد متذکر شوم. البته، الحمدلله ورزش جانبازان خوب بود. الحمدلله در میدانها خوب بوده. همین‌طور که شما گفتید، در المپیک مدالها و افتخارات بیشتر و چهره‌های بهتری کسب کردند؛ اما بخصوص، روی اینها کار بکنید. علت آن هم این است که جانبازان، سابقه‌ی جبهه دارند. اینها یک قهرمانی را انجام دادند، یعنی وضع جسمانی آنها، نشان‌دهنده‌ی قهرمانی است. *کاری است که کردند و یک پرونده، با اینها همراه است. بنابراین، اینها آن‌جا امتحان دادند؛ باز هم می‌توانند در میدانهای ورزشی، ان‌شاءالله امتحان بدهند.

ورزش زنان، کار لازمی است. زنان هم نصف جمعیت کشورند؛ باید ورزش بکنند؛ اما محیط ورزش زنان، بایستی به گونه‌یی باشد که با حدود اسلامی، مطلقاً مساسی پیدا نکند.