

ספורט: ראוי לשבח או לא כהלכה
הרב מואיז נבון

הקדמת הרמב"ם למשנה

וכאשר ידענו שתכלית כל אלה [ז"א כל מה שיש בעולם] היא מציאות האדם, חובה שנחקור גם מדוע נמצא האדם ומה תכליתו. ... תכליתו פעולה אחת בלבד, ושאר פעולותיו אינן אלא להמשכת קיומו כדי שתושלם בו אותה הפעולה היחידית והיא השגת המושכלות וידיעת האמתיות על בוריים. כי לא יתכן שתהיה תכלית האדם לאכול או לשתות או לבעול או לבנות בית או להיות מלך, לפי שכל אלה מקרים עוברים עליו ואינם מוסיפים במהותו. ועוד שכל הפעולות האלה משותפות הן לו ולשאר מיני בעלי החיים, והמדע הוא שמוסיף במהותו ומעתיקו ממצב למצב, ממצב שפל למצב נעלה, לפי שהיה אדם בכח ונעשה אדם בפועל, שהאדם לפני שילמד אינו אלא **כבהמה**, כי לא נבדל האדם משאר בעלי החיים אלא בהגיון, שהוא חי בעל הגיון, רצוני במלת הגיון: השגת המושכלות. וגדול שבמושכלות: השגת אחדות הבורא יתעלה וישתבח וכל הקשור בכך מן המדעים האלקיים, לפי ששאר המדעים אינם אלא כדי שיוכשר בהם עד אשר יגיע אל מדעי האלקות, והדבור על הענין הזה בשלימות יארך מאד. אבל עם השגת המושכלות חובה לנטוש את ההגזמה בתענוגות הגופניות, כי במושכל ראשון ישיג שהרס הנפש בבנין הגוף, ובנין הגוף בהרס הנפש, ...

תלמוד בבלי מסכת שבת דף פג עמוד ב - אמר ריש לקיש: אין דברי תורה מתקיימין אלא במי שממית עצמו עליה, שנאמר "זאת התורה אדם כי ימות באהל."

רמב"ם הלכות תלמוד תורה פרק ג הלכה יב

אין דברי תורה מתקיימין במי שמרפה עצמו עליהן, ולא באלו שלומדין מתוך עידון ומתוך אכילה ושתיה, אלא במי שממית עצמו עליהן ומצער גופו תמיד ולא יתן שינה לעיניו ולעפעפיו תנומה, אמרו החכמים דרך רמז זאת התורה אדם כי ימות באהל אין התורה מתקיימת אלא במי שממית עצמו באהלי החכמים, ...

שולחן ערוך יורה דעה הלכות תלמוד תורה סימן רמו סעיף כא

אין דברי התורה מתקיימים במי שמתרפה עצמו עליהם, ולא בלומדים מתוך עידון ומתוך אכילה ושתיה, אלא במי שממית עצמו עליה ומצער גופו תמיד, ולא יתן שינה לעיניו ותנומה לעפעפיו.

עיין בספר הברית חלק ב' מאמר ב' מדות טובות והרעות פרק ו' ז"ל - :

גם אל תחליש כח הגוף ביותר כי אי אפשר לעבוד את ה' בלתי כחות הגוף ויצא שכרך בהפסדך, כי כבר נאמר וחי בהם (ויקרא י"ח) (ואמרו חז"ל) (סנהדרין פרק ח"ו) וחי בהם ולא שימות בהם, (והא דאמרו) (סוף פרק הוראה) אין התורה מתקיימת אלא במי שממית עצמו עליה, אין הכונה שיענה את גופו עד מות שאים ימות תורה מה תהא עליה ובשאלו מי יודה להי, אבל הכונה היא שימית המדות הרעות שבו, ...

רמב"ם היל' דעות ד

הלכה א) הואיל והיות הגוף בריא ושלים מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים, ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא, ואל ישהא נקביו אפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיד.

... הלכה יד) ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף, כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיי רפין אין חולי בא עליו וכחו מתחזק, ואפילו אוכל מאכלות הרעים.

ספר מורה הנבוכים חלק ג פרק כה

יש דברים רבים שהם הכרחיים או תועלתם גדולה אצל אנשים ואצל אחרים לא תצטרך כלל, כהתעמלות הגוף כפי התחלף מיניו, אשר הוא הכרחי להתמיד הבריאות על מה שצריך אצל מי שידע חכמת הרפואות, ... כי אשר יעשה פעולות ההתעמלות להתמיד בו הבריאות, כשחוק בכדור, או ההתאבקות, או משיכת הידים [איגרוף], או עצירת הנשימה, או פעולות יכוון בהם הכתיבה, ... יהיה אצל אנשים סכלים פעולת שחוק ואצל החכמים אינו פעולת שחוק.

דברים פרק ד

(ט) רק השמר לך ושומר נפשך מאד פן תשכח את הדברים אשר ראוי עיניך ופן יסורו מלפניך כל ימי חגיף והודעתם לבניך ולבני בניך: ... (טו) ונשמרתם מאד לנפשתיכם ...

כלי יקר דברים פרק ד פסוק ט - (ט) רק השמר לך ושומר נפשך מאד פן תשכח וגוי.

"השמר לך" רצה לומר שמירת הגוף, ולא הזכיר בו "מאד" כמו בשמירת הנפש אשר בשמירתה צריך האדם להזהר ביותר מבשמירת הגוף לכך אמר "ושומר את נפשך מאד":

חשמונאים א (175 לפנה"ס ועד 134 לפנה"ס)

(יב) מהם יצא שורש רע על הארץ, הוא אנטיוכוס המפואר בן-אנטיוכוס, אשר היה בן ערובה ברומא. (יג) ותהי ראשית מלכותו בשנת שבע ושלשים ומאה למלכות יון. (יד) ויהי בעת ההיא ויצאו אנשים בני- בלגלעל מקרב ישראל, וידיחו את עם הארץ לאמור: (טו) הבה נכרתה ברית את הגויים אשר סביבותינו, כי מאז אשר סרנו מאחריהם מצאונו צרות רבו ורעות. (טז) וייטב הדבר בעיני העם, וישלחו מלאכים אל המלך, ויצווה המלך בידם ללכת בדרכי הגויים ובחוקותיהם. (יז) ויקימו בית משחק בירושלים במשפט הגויים, ולא מלו עוד את בניהם, ויעזבו את ברית הקודש ללכת בחקותם, ויתמכרו לעשות הרע בעיני ה'.

תלמוד בבלי מסכת עבודה זרה דף יח עמוד ב

תנו רבנן: ההולך לאיצטדינין ולכרוקוס, וראה שם את הנחשים ואת החברין, בוקיון ומוקיון ומוליון ולוליון, בלורין סלגורין [רשיי: כולן מיני ליצנים הן] - הרי זה מושב לצים, ועליהם הכתוב אומר: +תהלים א+ אֲשֶׁר־יֵאָמֵר אֲשֶׁר לֹא הִלֵּךְ בְּעֵצַת רַשָׁעִים וּבְדַרְךְ חָטָאִים לֹא עָמַד וּבְמוֹשָׁב לְצִים לֹא יָשָׁב. כי אם בתורת יקוֹק חָפְצוֹ וּבְתוֹרֹתוֹ יִהְיֶה יוֹמָם וְלַיְלָה, הא למדת, שדברים הללו מביאין את האדם לידי ביטול תורה.

שו"ת אגרות משה יורה דעה ח"ד סימן יא (1895-1896, ארה"ב)

א. אם אסור מצד "בחוקותיהם לא תלכו", ללכת לתיאטרון ואיצטדיון ספורט בימינו. באלו שנקראו תיאטרון שעושין שם ענייני שחוק, וכן איצטדיון, שהם המקומות שמשחקין ספארט, לא שייכי בהו עניין "ובחוקותיהם לא תלכו" (ויקרא קדושים י"ח י"ג), דהוא דווקא כשהוא חוק להעכו"ם לעשות איזה דבר בעלמא, אף כשאינו זה מחוקי הע"ז שלהם, אבל עכ"פ הם ענייני חוקים שהנהיגו ביניהם - לא רק דברים של פריצות אלא אף דברים בעלמא - שלא ידוע טעם, כדאיתא ברמ"א יו"ד קע"ח סעיף א'. ואין כוונת הרמ"א במשי"כ או בדבר שנהגו למנהג ולחוק ואין טעם בדבר דאיכא למיחש ביה משום דרכי האמורי ויש בו שמץ ע"ז מאבותיהם, שהוא ספק, אלא שהוא בדין ודאי. דמאחר דאין טעם נגלה ומוכן, יש לנו לתלות שהוא עניין מחוקי עבודה זרה. אבל כשאיכא טעם למה שעושין, כהא דאיצטדינין וכרוקוס שאיתא בע"ז דף י"ח ע"ב שהוא לליצנות, ליכא בזה משום ע"ז, אף שהוא דבר אסור מצד איסור ליצנות, וכל ההולך שם עובר באיסור מושב לצים ובביטול תורה - לא רק על זמן זה - אלא שגורם לו להיות בטל לגמרי מתורה כמפורש שם. וכ"ש בתיאטרון הנמצא כעת במדינתנו, וכן האיצטדיון של משחקי ספארט, ואף במדינות אחרות, דעושין זה סתם אינשי מהנכרים שבעיר שלא שייכי כלל לענייני ע"ז. וכמדומני שהכומרים דאמונת הנוצרים, שהיא עתה אמונת רוב אוה"ע, נמי לא ניחא להו ענייני תיאטראן ואיצטדיון. וגם לא ניחא בזה לאנשי אמונת המוחמדים שהוא אמונת מדינות טערקיי וכל מדינות ערב. שא"כ רוב המדינות שבהן נמצאים תיאטראות ואיצטדיאאות לא שייכי כלל לאמונתם, שוודאי לא שייכי להלאו דובחוקותיהם לא תלכו, אלא הם מאיסור ליצנות וביטול תורה. וגם עוד איסור גדול יש דמגרי יצה"ר של עריות בנפשיה דרובן הם דברי ניבול פה והסתה לעריות.

שו"ת מנחת יצחק חלק ג סימן לג (1902-1989, ישראל)

(א) האם מותר לשחוק בשבת ויו"ט בשחוק השח-מט, אם יש איסור של עובדין דחול, וכו'. הנה דבר זה מבואר להדיא במג"א (סי' שלי"ח ס"יק ח'), עמ"ש הרמ"א דמותר לשחוק בעצמות שקורין טשי"ד, כי המג"א, בעצמות, איסיקיקי, ונהגו לעשות האיסקיקי של כסף, דאלי"כ מיחזי כעובדא דחול, כמ"ש (סי' שכ"ז ס"ג), (והיינו שיהי מיוחדים לשבת וכמ"ש במחצית השקל שם), (ש"ג), ורי"א ששון חולק, וס"ל כיון שאין תועלת בידיעת חכמת האיסקיקי אסור כמ"ש (סי' ש"ז ס"יז) עכ"ל, וא"כ הה"ד בכל מיני שחוק, ובמקום שנהגו להקל אין למחות בידם עכ"ל המג"א, והאיסקיקי, היינו שאכשפיעל /משחק שח/, וכמ"ש המתרגם (כתובות ס"א ע"ב) עיי"ש. אבל נראה לי בפשיטות דמשי"כ המג"א שאין למחות, היא רק משום מוטב שיהי שוגגין ואל יהיו מזידין וכמ"ש שם כה"ג הרמ"א לענין השחוק של תם וחטר עיי"ש, אבל בודאי אין בזה היתר, להחלכים בתורת ד', ובתורתו יהגו יומם ולילה, ואף בחול יש לדון הרבה בזה כמבואר בזה בסי' ראשית חכמה (שער הקדושה פרק י"ב), משי"כ בענין מהות הליצנות, וז"ל ובכלל כת זו היא כת המשחקים בקוביא ושאר מיני שחוק, אעפ"י שלא ישחקו להרויח מעות זה מזה, שיש בו משום גזל, יש בו משום שנים שישבו ואין ביניהם ד"ת הרי זה מושב לצים כדפי', וזה דומה למיני השחוק שהזכירו במס' (ע"ז פ"ק) ת"ר ההולך לאצטדינין ולכרוקוס וכו' הרי זה מושב לצים וכו', ...

שו"ת משנה הלכות חלק ו סימן רע

... ובגמ' ע"ז י"ח ע"ב ת"ר ההולך לאיצטדינין ולכרוקוס ... הרי זה מושב לצים ... ביטול תורה ופרשיי כולם מיני שחוק וליצנות הרי מבואר דבכל אלו יש בהם איסור משום אשר לא הלך וביטול תורה ועוד וא"כ זה אסור אפילו לראות על הראדיא או טעלעוויזיא דג"כ יש בו משום ביטול תורה כמוכן, ופשוט הוא אפילו נימא דאין בו משום מושב לצים שהרי בביתו הוא אבל אסור משום בטול תורה ומשום אל תשמח ישראל אל גיל פעמים ולכן כל מי שיראת ה' נוגע בלבבו ירחק מהם.

אלשיך על הושע פרק ט פסוק א - אל תשמח ישראל אל גיל פעמים וכו'. ... כי הם כל טובם בעה"ז ואתה בעה"ב, ועל כן אפילו גדר שמחה אין ראוי לך לשמות, אפילו בדבר שהוא גיל, שגדרו גדול משמחה כעמים, כלומר, במה שהוא גיל של העה"ז שהוא גיל של עמים שהוא חלקם, ...

קיצור שולחן ערוך סימן לב סעיף כא -
היגיעה בדרך ממוצע טובה לבריאות הגוף, אבל היגיעה הגדולה וכן המנוחה מזיקין לגוף. בזמן החום אין להתייגע רק מעט, ובזמן הקור צריך יותר, האדם השמן צריך שיתיגע יותר מן האדם הכחוש.

רמח"ל, דרך ה', א:ד:ו-ז

ו. והנה שורש כל עניין העבודה הוא, היות האדם פונה תמיד לבוראו. והוא שידע ויבין שהוא לא נברא אלא להיות מתדבק בבוראו, ולא הושם בזה העולם אלא להיות כובש את יצרו ומשעבד עצמו לבוראו בכוח השכל, הפך תאוות החומר ונטיעתו, ויהיה מנהיג את כל פעולותיו להשגת התכלית הזו ולא יטה ממנו.

ז. אך ההנהגה הזאת מתחלקת לשני חלקים: האחד, הוא במה שיעשה מפני שצווה בו, והשני, במה שיעשה מפני שהוא מוכרח בו וצריך. פירוש: האחד הוא כלל מעשה המצוות, והשני כלל מה שהאדם משתמש מן העולם לצורכו. מעשה המצוות, הנה תכלית בו לאדם שיעשהו מבואר הוא, שהוא לקיים מצוות בוראו ולעשות חפצו. והנה הוא מקיים חפצו יתברך בזה, בשני דרכים נמשכים זה מזה: - והיינו כי הוא מקיים חפצו במה שציווהו שיעשה המעשה ההוא והוא עושהו. - והשנית, כי הנה במעשה ההוא הנה הוא משתלם באחת ממדרגות השלמות שהיא תולדת המצווה ההיא וכמו שביארתי. והנה מתקיים חפצו יתברך, שהוא חפץ שיהיה האדם משתלם ומגיע ליהנות בטובו יתברך.

אכן מה שהאדם משתמש מן העולם לצורכו. הנה צריך תחילה שיהיה מוגבל בגבול רצונו יתברך, דהיינו שלא יהיה בו דבר ממה שמנעו ואסרו האל יתברך, ושלא יהיה אלא הראוי לבריאות הגוף וקיום חיותו על הצד היותר טוב, ולא כפי נטיית החומר ותשוקותו למותרות. ויהיה הכוונה בו, להיות הגוף מוכן ומזומן לכשתשתמש ממנו הנשמה לצורך עבודה בוראו, שלא תמצא לה עיכוב בהעדר הכנתו וחולשתו.

וכשהיה האדם משתמש מן העולם על הדרך הזו, הנה ימצא התנשמש שהוא בעצמו פועל השלמות כמו שביארתי, ויקנה בו מעלה אמיתית כמו שיקנה במעשה כל המצוות כולן, כי גם זה מצווה עלינו, לשמור את גופנו בהכנה הגונה לשיוכל לעבוד בו את בוראו, ונשתמש מהעולם לכוונה זו ולתכלית זה כפי המצטרך לנו, ונמצנו אנחנו מתעלים במעשה הזה, והעולם עצמו מתעלה בזה בהיותו עוזר לאדם לשיעבוד את בוראו.

Ben Martynoga, Neuroscientist, Francis Crick Institute in London

"How Physical Exercise Makes Your Brain Work Better":

- ° Boost memory, ° Improve concentration, ° Improve mental health, ° Enhance creativity,
- ° Slowing cognitive decline.

"איך פעילות גופנית עושה את המוח שלך עובד יותר טובה"

שיפור הזיכרון, שיפור הריכוז, שיפור בריאות הנפש, שיפור היצירתיות, האטה ירידה קוגניטיבית

Harvard University, Health Blog

In a study done at the University of British Columbia, researchers found that regular aerobic exercise, the kind that gets your heart and your sweat glands pumping, appears to boost the size of the hippocampus, the brain area involved in verbal memory and learning. Resistance training, balance and muscle toning exercises did not have the same results.

במהקר שנערך באוניברסיטת בריטיש קולומביה, חוקרים מצאו שאימון אירובי קבוע, מהסוג שגורם את הלב לפעום והגוף להזיע, נראה כמגדיל את ההיפוקמפוס, אזור המוח המעורב בזיכרון מילולי ובלמידה. אימון התנגדות [וכו'] לא הראו תוצאות זהות.

החפץ חיים [ברב פתחיה מנקין, מתלמידי הישיבה דראדין, "שערי ציון", וב"ארחות צדיק"]

... וכה אמר [החפץ חיים לתלמידיו]: "אל תרבו ללמוד הרבה יותר מדאי. האדם צריך לשמור את גופו שלא יחלש ולא יחלה, לכן צריך לנוח ולהנפש ולשאוף רוח צח. צריך לטייל לפנות ערב או לשבת בחדר ולנוח, וכשאפשר יש לרחוץ בנהר כדי לחזק את הגוף! כי ההתמדה היתירה הרי היא עצת היצר, לעמול יותר מדאי, כדי שהגוף יחלש, ויוכרח בהמשך הזמן לבטל לגמרי מתלמוד תורה, ואז יצא שכרו בהפסדו." ...

הרב אברהם יצחק הכהן קוק, אורות התחיה, פרק לד

ההתעמלות, שצעירי ישראל עוסקים בה בארץ ישראל לחזק את גופם בשביל להיות בניס אמיצי כח לאומה, היא משכללת את הכח הרוחני של הצדיקים העליונים, העוסקים ביחודים של שמות הקדושים, להרבות הבלטת האור האלהי בעולם, ואין גילוי אור אחד עומד בלא חבירו כלל. ...

~ כללו של דבר ~

שולחן ערוך אורח חיים הלכות ברכת הפירות סימן רלא סעיף א

שכל כוונותיו יהיו לשם שמים, ובו סעיף אחד.
אם אי אפשר לו ללמוד בלא שינת הצהרים, יישן... ובלבד שלא יאריך בה, שאסור לישן ביום יותר משינת הסוס שהוא שתיך נשמי, ואף בזה המעט לא תהא כוונתו להנאת גופו, אלא להחזיק גופו לעבודת השי"ת; וכן בכל מה שיהנה בעולם הזה, לא יכוין להנאתו, אלא לעבודת הבורא יתברך, כדכתיב: בכל דרכיך דעהו (משלי ג, ו) ואמרו חכמים: כל מעשיך יהיו לשם שמים, שאפילו דברים של רשות, כגון האכילה והשתיה וההליכה והשיבה והקימה והתשמיש והשיחה וכל צרכי גופך, יהיו כולם לעבודת בוראך, או לדבר הגורם עבודתו, שאפילו היה צמא ורעב, אם אכל ושתה להנאתו אינו משובח, אלא יתכוין שיאכל וישתה כפי חיותו, לעבוד את בוראו; ... כללו של דבר, חייב אדם לשום עיניו ולבו על דרכיו ולשקול כל מעשיו במאזני שכלו, וכשרואה דבר שיביא לידי עבודת הבורא יתברך יעשהו, ואם לאו לא יעשהו; ומי שנוהג כן, עובד את בוראו תמיד.

~ מה עם האמירה של הרמב"ם? ~

הקדמת הרמב"ם למשנה

הרס הנפש בבנין הגוף, ובנין הגוף בהרס הנפש, לפי שאם היה האדם רודף אחר התאות ומעדיף את החושניות ושעבד שכלו לתאותו ונעשה כבהמות וכיענים שאין בדמיונם אלא האכילה והשתיה והבעילה, הרי אז לא יוכר בו הכח האלקי, כלומר השכל, ויהיה אז כחומר בודד צולל בים ההיולי. הנה נתברר מכל ההקדמות האלה: שהתכלית בעולמינו זה וכל אשר בו הוא איש מלומד בעל מדות טובות, ...

פרופ' ד. שוורץ: עבור הרמב"ם מטרה העליונה היא להשכיל. וכל אחד צריך לעשות את הכל להשיגה, כולל לטפח גוף בריא. בהקדמה למשנה, הרמב"ם מדבר על הצורך להתמקד – כל אחד צריך להיות אדיש לדברים חומריים כמטרה.

~ מה עם המרוץ? ~

להשתתף במרוץ אופניים של 130 ק"מ עם 2500 מ' עליות – כהלכה?

תלמוד ירושלמי מסכת קידושין פרק ד דף סו טור ב/הי"ב

ר' חזקיה ר' כהן בשם רב עתיד אדם ליתן דין וחשבון על כל מה שראת עינו ולא אכל.