

شذرات رياضية



أ. محمد الحسنة الرزي

تحدثنا في الحلقة السابقة عن بعض الإشارات الرياضية في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة وسنتناول - هنا - الرياضة من خلال الشعائر حيث إن ديننا الحنيف يهدف من خلال أداء الشعائر إلى تهذيب النفوس وتقويم الأبدان وإحكام الصلة بين العبد وربّه مما يرفع لدى الإنسان الجانب الروحي، حيث التسامح في إنسانيته ويرتفع في أدميته، والشعائر تحتاج إلى مجهود بدني كي تؤدي بصورتها الصحيحة كما أنها أيضاً أي - الشعائر تسهم في التنمية البدنية والبناء الجسماني .

ونبدأ في هذه الحلقة بالصلاة وهي أول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة فإذا صلحت صلح سائر العمل، وإذا فسدت فسدت سائر العمل، والصلاة تؤدي في شكل حركي الي جانب استيقاظها للجوانب الأخرى من نية خالصة وقلب خاشع ونفس مطمئنة حتى تتحقق مقاصد النبي (صلي الله عليه وسلم) بقوله ((أرحنا بها يا بلال)) ولو حللنا هذه الشعيرة نجد أنها رياضة إجبارية لكل مسلم يؤديها في اليوم خمس مرات بغير إجهاد ولا إرهاق، فتكون خير مقوم لبدنه ومنشط لأجهزته ومحركة لعضلات جسمه ومفاصله، ولو تأملنا حركات الصلاة لوجدنا شبيهاً بين حركاتها والتمارين الرياضية التي تسمى بالسويدي، فنجد أن الصلاة تبدأ بالتكبير برفع الذراعين ومفصل الكتفين إلى أعلى مما يؤدي إلى امتداد عضلات الصدر وحيث أنها تتصل بالصلوع مما يؤدي إلى رفع الصدر وتحسين الشهيق وهو ما يعرف بالسعة الحيوية أو الرئوية، ورفع اليدين أيضاً يعمل على مرونة مفصل الكتف وعدم تصلبه وبعد التكبير والقراءة يقني المصلي جذعه للأمام واضعاً يديه على ركبتيه، وفي هذا الوضع تنقبض عضلات البطن بقوة وتمتد عضلات الظهر والصدر، وعند الرفع تمتد عضلات البطن ويعتبر هذا تمريناً للعضلات الخلفية للفتحة والركبتين وعند السجود تعم الفائدة لجميع أجزاء الجسم، حيث أكد علماء التمرينات أن أي تمرين رياضي تعمل فيه بعض العضلات بصورة أساسية والبعض الآخر بصورة ثانوية، بينما تكون أخرى ثالثة خاملة، واستثنوا من هذه القاعدة وضع السجود في الصلاة حيث تعمل كل عضلات الجسم بلا استثناء.

خلاصة القول إن الأداء الحركي الصحيح للصلاة يكسب الجسم قوة بدنية ومرونة، وكما أمرنا النبي (صلى الله عليه وسلم) (صلوا كما رأيتموني أصلي) ، فكذلك يحقنا على الشأن الرياضي بضرورة أن تؤدي التمرين بالصورة الصحيحة حتى يعود ذلك على الجسم بالنفع والصحة والعافية .

هل من الضروري ممارسة الرياضة في رمضان؟

الصحة والرياضة ونتيجة للأبحاث العلمية المثبتة فإن هناك فوائد كثيرة للرياضة وللنشاط البدني لجميع فئات المجتمع من رجال ونساء (صغاراً وكباراً) حيث إن لهذه الرياضة دوراً جيداً في النواحي الصحية، فهي تحمى من المشاكل الصحية المعاصرة مثل ضغط الدم، السكري وأمراض القلب والرياضة دور كبير في توازن مكونات الجسم «سوائل وعضلات وشحوم» (دهون) .. بمعنى آخر فإن للحركة والرياضة دوراً جيداً في علاج زيادة الوزن وإنقاص الدهون.. كما أن للرياضة دوراً كبيراً في الحد من ارتفاع الدهون في الدم وخاصة الكوليسترول، والدهون الثلاثية.. وأحب أن أشير إلى أهمية النشاط البدني المعتدل الشدة وهو التمارين، أو النشاط الذي تستطيع القيام به والاستمرار في ممارسته لأكثر من ١٠ دقائق دون الشعور بالتعب الشديد؛ لأن التعب الشديد يجب الحذر منه وإيقاف التمارين أو النشاط في حالة الشعور به.. وأقصد بالأنشطة التي يمكن ممارستها في هذا الصدد المشي السريع، الهرولة، السباحة واستخدام السير أو العجلة.



كما يجب الحرص على تناول الكربوهيدرات أو النشويات وخاصة الفواكه مثل التمر والعصائر بعد مجهود، والرياضة قبل الإفطار، وكذلك يجب إمداد الجسم بالبروتينات مثل: (صدر الدجاج، السمك أو لحمة قليلة الدهن أو تونة أو بيض)؛ لأن البروتينات مهمة جداً خلال أي تمارين أو مجهود بدني. مفايدة الرياضة لجميع فئات المجتمع؟ يربط المتخصصون بين

جفاف، وقد يسبب ذلك شدً في العضلات. هل تساعد الرياضة في رمضان على نجاح الحمية؟ بالتأكيد؛ لأن الرياضة جزء مهم في أي نظام غذائي للحمية في رمضان وغيره، ولكن في رمضان قد يكون لها مفعول أكبر وعلى أي شخص (رجلاً كان أم امرأة) الحرص على عدم تناول كميات كبيرة من القهوة، وكذلك الحرص على عدم الإجهاد خلال الصيام وخاصة التمارين العنيفة،

التسخين ولبس الملابس الرياضية المناسبة، والتأكد من أرضية الملعب وأهليتها لممارسة الرياضة الآمنة مع ارتداء الحذاء الطبي الرياضي المناسب. ما أفضل أنواع الرياضة في رمضان؟ مما لا شك فيه أن أفضل رياضة على الإطلاق هي رياضة المشي ورياضة السباحة، ويفضل تجنب رياضة الركض أو اللعب العنيف في رمضان؛ لأن الجسم يكون في حالة

مزاوله الرياضة أمر في غاية الأهمية، بها تتجدد الدورة الدموية ويتجدد النشاط، وتقوى العضلات وترتاح النفس، وقد يتوقف عدد كبير من الناس عن ممارستها في رمضان على الرغم من أهميتها. التقت (نور المثاني) بعدد من أخصائي العظام للحديث حول عدد من الموضوعات الآتية:

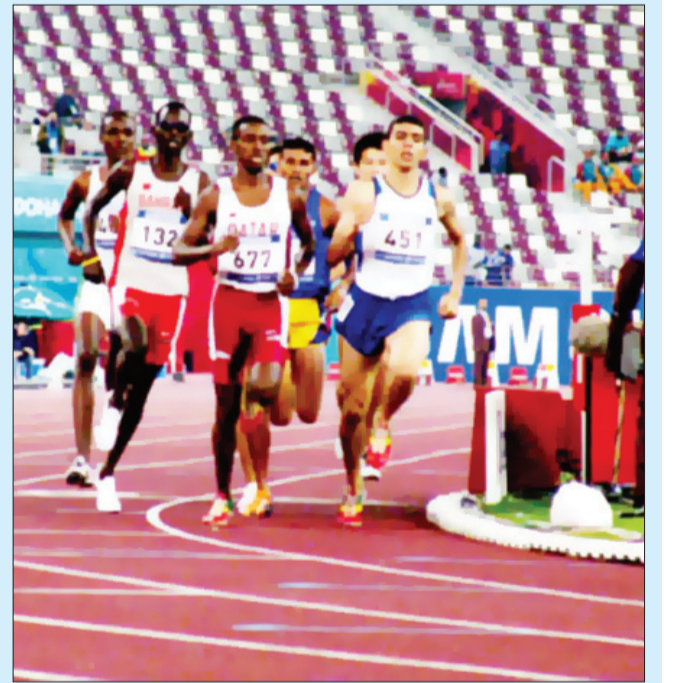
هل من الضروري ممارسة الرياضة في رمضان؟ بكل تأكيد، فالرياضة مهمة في كل وقت من أشهر السنة، ورمضان له ميزة خاصة وروتين الحياة يتغير، وتكون أغلب أنشطة الناس مسائية، بالإضافة إلى أن طبيعة أوقات النوم تتغير ويكون الناس في صيام مما يتسبب في جفاف الجسم وبالتالي ضعف العضلات. إذن ما الوقت المناسب لممارسة الرياضة؟ ننصح بممارسة الرياضة في الفترة المسائية، وفي الأماكن المضاءة إضاءة كافية، لتجنب الإصابات بسبب الظلمة، كما نشدد على أن تكون الرياضة بعد وجبة دسمة. ما الاحتياطات التي يجب الأخذ بها؟ بصفة عامة الاحتياطات التي يحتاجها الرياضي

الصلاة تحافظ على الشباب



أثبتت بحوث طبية مصرية أن تادية الصلاة تعد من أهم المنشطات الطبيعية لإفراز هرمون الشباب، وهو الميلاتونين، وهو ما له دور في تأخير أعراض الشيخوخة، حيث قال الباحث الدكتور مدحت الشامي استشاري التغذية والميكروبيولوجي: «للسلوك الشخصي مثل اتباع سلوك غذائي ومعيشي مريح مع توافر الراحة النفسية التي توفرها العبادات مثل ممارسة الصلاة، أثر فعال في إفراز هذا الهرمون المكافح لأثار الشيخوخة والتقدم في العمر. وقد اكتشف الباحثون فعالية هذا الأثر عند ممارسي الصلاة، من خلال تضمينها لأداء بعض الحركات التعبيرية مثل تكرار حركات الوقوف، والانحناء والركوع والسجود، والجلوس أثناء كل ركعة وبصورة منتظمة. فهي حركات رياضية منتظمة لجميع الأجزاء المفصليّة تسهم في تنشيط جميع أجزاء الجسم، كما تعتبر تماريناً لتقوية وتليين عضلات العمود الفقري، وهو ما يقي من بعض أمراض الشيخوخة

الرياضة والصيام تحرقان الدهون الزائدة



إن انتهاز شهر رمضان والإنسان صائم لحرق الدهون وما تم تخزينه خلال أحد عشر شهراً أمر جيد؛ على كل شخص ممارسة النشاط البدني المعتدل والمناسب لكل شخص وغير العنيف ويكون في جو معتدل غير حار ولا بأس به والإنسان صائم بل قد يكون أكثر فائدة لحرق الدهون وخاصة لمن يرغب في حرق الزائد من الدهون والشحوم، والمحافظة على العضلات والأنسجة والخلايا الجيدة، وأعتقد أن المشي مثلاً قبل الإفطار بساعة أو ساعة ونصف وقت جيد ومناسب وخاصة في هذه الأيام، حيث يعتدل الجو، وإنجاح هذا البرنامج يجب الحرص على استهلاك كمية جيدة من الماء والسوائل مثل الشاي الأخضر والعصير والحليب، لأنها تعوض ما يفقد خلال المشي في نهار رمضان، لذلك يجب عدم تجاهل شرب السوائل في الليل بكميات كبيرة لإنجاح البرنامج الخاص بإنقاص الوزن ولزيت من الطرق المناسبة لإنجاح برنامج إنقاص الوزن في رمضان، والحرص على إجراء بعض التمارين بعد وجبة الإفطار بأكثر من ثلاث ساعات، حيث إن الرياضة بعد الوجبة غير مرغوبة، لأنه يستخدم في عملية الهضم والامتصاص، وأجهزة الهضم تحتاج إلى تركيز يقل هذا الأمر بعد الوجبة بثلاث ساعات.

نجاح باهر لورشة تدريبي تنس المضرب

التدريب من تقدم وتطور.. وقد أشاد المدربون بالورشة والمعلومات الوافرة التي تلقوها في علم التدريب والتي ستكون خير زاد لهم في مشوارهم القادم حيث سيشاركون في الكورسات الدولية التي من خلالها سينالون شهادات التدريب الدولية للمستويات المختلفة.. هذا وقد شارك في الورشة المدربون فحني عثمان، وعبدالكريم ابراهيم، وعلاء الدين ووليد عبدالكريم وعبدالحاميد المك، وإيهاب وعاصم عثمان ومروة أبارو.

شهدت ساحة تنس المضرب نشاطاً مكثفاً، حيث تم تنظيم ورشة عمل بجماني الاتحاد للمدربين العاملين، وذلك لإعدادهم للمشاركة في الكورسات الدولية التي تؤهلهم لنيل شهادات التدريب للمستويات المختلفة.. وكانت الورشة تحت إشراف محمد عوض المدير الفني للاتحاد والمدربين الزيمبابوي ألفيس موتيرا والأيريتري أندوم والأثيوبي انتونيو وكانت ناجحة من جميع النواحي حيث اشتملت على محاضرات عملية ونظرية حيث تلقى الدارسون آخر ما وصل إليه علم