

اتحاد طلاب الجامعة يقيم دورة رياضية لطلاب الجدد

كلية الاقتصاد تظفر بكأس البطولة

أقام اتحاد طلاب جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية دورة الشهد حامدين آدم حامدين دورة رياضية للطلاب الجدد في إطار برنامج استقبال الطلاب الجدد ونظمت هذه الدورة وتنافس عليها طلاب جميع الكليات بالجامعة من الطلاب الجدد والجدير بالذكر أن كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية هي التي فازت بالكأس وكانت هناك جائزة لأفضل لاعب وحارس مرمى ومدافع وهداف وتم توزيع الميداليات للفرق التي وصلت إلى المباراة النهائية.



شذرات رياضية

أ. محمد الحسن الرضي

أخلاقيات العمل الإعلامي الرياضي

المتابع للساحة الرياضية يلحظ أن الإعلام الرياضي بجوانبه المبرزة والمسموعة والمرئية قد اتسعت مساحته وزادت رقعته وتنوعت مصادره ووسائل جذبته واستقطابه للجماهير ، وكثر عدد العاملين فيه وزادت القناعة في عصرنا هذا بقيمته، حيث إن وسائل الإعلام أضحت أداة هامة في مخاطبة المجتمع تسهم بتأثير كبير في تأكيد القنوات إن هي أحسنت العمل وتهتمها أن هي أساءت الممارسة . ومن هنا فإن أهم السمات التي ينبغي أن تكون حاکمة هي سمات الصدق والإخلاص والأمانة والتجرد ، بحيث يكون راسخاً في وجدان الإعلامي الرياضي أنه إنما يتعبد لله بعمله هذا ويسعى إلى بلوغ مرتبة الإحسان مستشعراً رقابة الله عليه متمثلاً قول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم (الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك). ومن جانب آخر لابد أن يتحلى الإعلامي الرياضي بدرجة من الورع مخافة أن يقع في عمل يجعله عرضة لغضب الله ومقته ، وذلك بأن يترفع عن مواطن الزلل ومكامن الشبهات وهو يتناول الأمور أو يعالج القضايا أو يناقش الموضوعات بحيث لا يكون لهوى النفس سلطان عليه ولا لإرضاء العباد سبيل للنفاذ إلى عمله .

ولا بد للإعلامي الرياضي أن يؤمن بأنه مأمور بأداء واجب نديته له هذه الأمة حيث يقول الحق سبحانه وتعالى (ولكن منكم أمة يدعون إلى الخير ويأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر وأولئك هم المفلحون) ، وليتمثل الإعلامي الرياضي وهم يمارسون هذه المهمة الخطيرة قول الله تعالى (لا خير في كثير من نجواهم إلا من أمر بصدقة أو معروف أو إحسان بين الناس) ، والكلمة الطيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء) وليحذروا حديث الرسول صلى الله عليه وسلم : (وهل يكب الناس على وجوعهم في النار إلا حصائد ألسنتهم). إن القلب السليم والضمير الحي واللسان العف والهمة العالية والنفس الشريفة هي مؤهلات الإعلامي الرياضي لكتابة اسمه في قائمة الشرف والمجد ونتمنى لإعلامييننا أن يكونوا كذلك. وبالله التوفيق.

التهال ضد قرار لجنة المسابقات بالاتحاد الأفريقي حول شكوى نادي الهلال ضد نادي الصفاقسي التونسي في قانونية مشاركة لاعبه شاكر الجرقاوي للجنة الاستئنافات بالاتحاد الأفريقي والتي تحدد لها يوم الثاني من فبراير المقبل بروتاندا للنظر في الاستئناف وطلب الاتحاد الأفريقي من نادي الهلال مده بمستندات إضافية إن كانت لديه أو مخاطبته إن كان سيحضر للاجتماع مندوب للنادي وإبلاغ الاتحاد الأفريقي بذلك. مجلس إدارة نادي الزمالك المصري يوافق على انتقال الحضري إلى المريخ السوداني وافق مجلس إدارة نادي الزمالك المصري على انتقال الحارس الدولي المخضرم عصام الحضري إلى المريخ السوداني بداية من فترة الانتقالات الشتوية في يناير المقبل وذلك بعد سلسلة من المفاوضات التي تمت بين الطرفين في حضور وفد رسمي من النادي السوداني واجتماعه مع المستشار جلال إبراهيم رئيس نادي الزمالك. واستقر الزمالك على بيع الحضري مقابل ٩٠٠ ألف دولار بالقسط على دفعتين حيث سيتم دفع مبلغ ٧٠٠ ألف دولار في الوقت الحالي على أن يتم سداد مبلغ ٢٠٠ ألف دولار بقية المستحقات الخاصة باللاعب في آذار/مارس المقبل. ويستعد الحارس الدولي عصام الحضري لمغادرة القاهرة إلى الخرطوم لإتمام إجراءات القيد لإنهاء التعاقد.

الجامعة تشارك في بطولة الخماسيات لكرة القدم بمصر

المباراة الثالثة ضد جامعة الإسكندرية وقد خسرها فريق الجامعة بأربعة أهداف مقابل هدفين ونظراً لأن نظام المنافسة يقتضي تاهل فريقين من كل مجموعة خرج فريق الجامعة من المنافسة بتاهل جامعة الإسكندرية وجامعة الأزهر.

واحد ورئيس البعثة وقد لعب الفريق المباراة الأولى ضد جامعة السلطان قابوس وكانت النتيجة تعادل أربعة أهداف بك وبذكر أن الفريق قد لعب المباراة الثانية ضد الأزهر وخسر الفريق بعدد خمسة أهداف مقابل هدفين وكانت

شاركت جامعة القرآن الكريم في بطولة الخماسيات السادسة لكرة القدم للجامعات العربية والتي عقدت بمحافظة قنا بجمهورية مصر العربية والتي نظمت في جامعة جنوب الوادي وقد تكونت بعثة منتخب الجامعة من ثمانية لاعبين وإداري

في المؤتمر الصحفي لهيئة رعاية البراعم والناشئين:

سكثف برامج التأهيل والتدريب للمدربين والإداريين



لم يتم تدريبه من قبلنا في هذا القطاع وسنقيم دورات تدريبية مكثفة للإداريين مؤكداً قيام المناقشات في شهر يناير وقيام أكاديمية للحكام وذلك بعد جلوسهم مع الحكم خالد عبدالرحمن.

لن نسمح بممارسة التدريب والإدارة إلا برخصة تدريب

إرسال الناشئين إلى أوروبا الأستاذ عز الدين الحاج سكرتير الهيئة أوضح أن الهيئة بصدد إرسال الناشئين إلى أوروبا مثل تجربة سويسرا والمشاركة في دورة نادي بازل السويسري وحيا الأستاذ رمضان أحمد السيد رئيس تحرير صحيفة قوون علي اهتمام صحيفة قوون لتغطيتها للدورة. الهلال يستأنف ضد قرار لجنة المسابقات بالاتحاد الأفريقي تسلم الإتحاد السوداني لكرة القدم خطاباً من الإتحاد الأفريقي لكرة القدم (الكاف) بخصوص الاستئناف المقدم من نادي

وفي محور التنمية البشرية وعد التهامي بتدريب وتأهيل الكادر الذي يدير هذه المنشآت والاهتمام به عبر الدورات التدريبية موضحة بأن هذا هو شعارهم للمرحلة المقبلة وكشف عن مشاركتهم في الدورة المدرسية وأشاد بالدكتور عبدالرحمن الخضر والي ولاية الخرطوم بقراره باستضافة فعاليات هذه الدورة رغم كيد الذين خططوا لفشلها. وعن الدعم للهيئة أوضح طارق التهامي بأن السيد والي ولاية الخرطوم دكتور عبدالرحمن الخضر وعد بتخصيص ميزانية ثابتة للهيئة. تسجيل اللاعبين بشهادة المبلاد وأضاف التهامي بأنهم يعملون لإنشاء جهاز مراحل متدرجة ولن يعتمدوا غير شهادة المبلاد أو التسنين في التسجيل وقال لن نسمح لأي مدرب لا يحمل رخصة تدريب أو أي إداري

عقدت هيئة رعاية البراعم والناشئين بولاية الخرطوم مؤتمراً صحفياً ظهر أمس بنادي الأسرة بالخرطوم تحدث فيه الأستاذ طارق التهامي رئيس الهيئة الذي أشاد في بداية حديثه بالسيد رئيس الجمهورية الذي يعتبر أبا الناشئين ، وأشاد بالدكتور عبدالرحمن الخضر والي ولاية الخرطوم ، والوزير المهندس أسامة ونسي رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة بولاية الخرطوم ، وبالأستاذ هاشم هارون رئيس المجلس السابق والأستاذ أبوهريرة حسين رئيس الهيئة السابق . وأكد التهامي بأن السياسة للهيئة في الفترة المقبلة يرتكز العمل فيها على مستوى المحليات والمناطق وحول محور الإعلام أكد اهتمامهم بالإعلام والشراكة الذكية القائمة على التبادل والنقد البناء الذي سيسهم في تطوير المسيرة وقال سنعد لقاءات دورية شهرية مع الإعلام بالمنذبات تتبادل فيها الأفكار والمنفعة مطالباً الإعلام بعدم شخصنة القضايا لأن قطاع الناشئين قطاع تربوي. خمسة في القريب العاجل وعن محور البنيات والمنشآت ذكر بأنهم يمتلكون بنيات جيدة خاصة نادي الأسرة المملوك لهم من قبل قرار السيد رئيس الجمهورية أبي الناشئين والسند الأساسي والداعم للهيئة، وأوضح بأن هناك سبعة استادات قد أنشئت وخلال العام القادم سنفتتح المزيد من هذه الاستادات : الشهداء وأمبدة والصحافة والإمتداد واستاد شمبات الذي يتوقع أن يفتتحه السيد رئيس الجمهورية خلال أعياد الاستقلال . وأضاف بأن الفترة القادمة ستشهد عملاً لكل المناشط وذلك بالتنسيق مع الاتحادات المختلفة وقد وقعوا شراكة مع اتحاد ألعاب القوى لإنشاء مضمار في استادات الناشئين. الاهتمام بالكادر البشري

الدين والرياضة



مواظف عبد الكريم أحمد

التمارين في الصلاة

السجود:

كل ما مرنا به من طهارة وعزم وتاهب هو تحضير واستعداد لهذه الخطوة الفريدة العظيمة ، فيما يكون السجود بالجانب على الركبتين ثم اليمين ثم الجبهة حتى يلاصق الأرض بحركات موزونة لا سريعة ولا بطيئة فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « أمرت أن أسجد على سبعة أعظم » رواه البخاري.

أحاول عرض بعض خصائص

السجود العبيدة:

١. في أثناء السجود يقوم المصلي منحنيًا لا يدي أنه يطبق الزفير القسري ، وذلك وضع الساجد المميز حيث يكون رأسه أخفض من جذعه مما يسمح لعضلة الحجاب الحاجز أن تشد باتجاه جوف الصدر مدعومة بضغط الأحشاء عليها وتعلق عضلات جوار البطن ، فهذا الوضع يساعد الرئتين على نفض معظم هواء الزفير. يسحب الساجد وبخاصة إذا كان بصوت يسمعه يجعل الهواء يخرج عن آخره خلال أوقات الكلام في أثناء الزفير وكلما زاد التسييح طال الزفير ويضاف إلى ذلك إذا دعا الأديعية الماثورة. يخلص الزفير الرئتين من الهواء الاحتياطي في أثناء الشهيق والزفير ويسهم في عودة الدم الوريدي إلى القلب كما يساعد على سرعة جريان الدم الوريدي من الأوردة العميقة ويقاوم تباطؤه.

بعد الزفير في السجود أهم عامل في تنشيط جهاز التنفس و تحمله ، وتسجع حركاته يزيد من حركته الرئتين ويوسعهما كما أنه يقوي عضلات التنفس الاحتياطية ويعد تمريناً تنفسياً رياضياً على مستوى عالٍ من الأهمية ، ويقوي الإرادة ويزيد في صفة التحمل والصبر ، فما من عضلة من عضلات الجسم إلا وتشترك في الحركة والعمل في أثناء الهوي إلى السجود والنهوض منه ، فتشترك عضلات الرقبة وتشترك عضلات أصابع القدمين في التمرين بطريقة تعليمية تكاتفية رائعة إذ على المصلي أن يبسط أصابع قدميه بسطاً كاملاً في أثناء السجود

نواصل