

كأس السودان في ٢٠ عامًا



بطولة كأس السودان هي بطولة قديمة جدًا بل تعتبر من أقدم البطولات القومية إذ بدأ التنافس فيها منذ بداية الخمسينيات إلا أن عدم الاهتمام بها أدى إلى أن تنظم وتقام في مواسم وتحتفي في مواسم أخرى وهذا ما جعل امر الاهتمام بها من قبل الأندية واتحاد الكرة يبدو ضعيفا وفي عام ١٩٩٠م بدأت البطولة تستقر تماما وظلت تقام بانتظام دون أن يحدث فيها أي توقف كما كان يحدث في الماضي لذلك ظلت البطولة تنظم بصفة دائمة منذ العام ١٩٩٠ وحتى الآن .

أول بطولة من نصيب اتحاد مدني بطولة عام ١٩٩٠م هي أول بطولة لكأس السودان تم تنظيمها بالشكل الحالي وأعلنت فيها أندية الخرطوم وبورتسودان انسحابها منها ليشترك فيها عدد من مدن السودان المختلفة ليصل فريقا اتحاد مدني ومريخ الحصاصيما لأول بطولة ليلعب الفريقان مباراتين الأولى أقيمت بإستاد مدني وكسبها الاتحاد بعدد من ردد ، أما مباراة فوزه على مريخ الحصاصيما بالفوز عليه بهدفين ليكسب اتحاد مدني أول بطولة من سلسلة البطولات التي أقيمت منذ عام ١٩٩٠م وقد أتحت الفرصة للاتحاد مدني بصفته بطلا لكأس السودان ليشترك في بطولة الأندية العربية التي أقيمت بدبي بدولة الإمارات في عام ١٩٩١م .

حالياً يكون قد مضى على بطولة كأس السودان بشكلها الجديد الذي نظمت به عشرون عامًا كاملة جاء ملخصها

كالتالي:
□ حقق المريخ الفوز بها تسع مرات
□ فاز الهلال بالبطولة خمس مرات
□ الموردة أحرزت البطولة مرتين
□ اتحاد مدني كسب البطولة مرة واحدة.
□ ضربات الترجيح حسمت بها البطولة ثلاث مرات
□ المركز الثاني كان الهلال الأكثر احتلالاً له إذ جاء الهلال في هذا المركز سبع مرات
□ المريخ جاء في المركز الثاني خمس مرات
□ هلال بورتسودان جاء ثانياً في بطولتين
□ فرق مريخ الحصاصيما والموردة وأهلي مدني احتلت المركز الثاني مرة واحدة.
□ كيف تاهل الهلال للنهائي ؟
□ بدا الهلال مشواره في بطولة كأس السودان الحالية ابتداءً من دور الستة عشر الذي لعب فيه مع فريق الجميعي الكاملين ليحقق عليه أكبر فوز في تاريخ المنافسات السودانية بالفوز عليه ١٧/صفر.

□ في دور الثمانية التقى الهلال بأهلي الخرطوم وفاز عليه ٥/ صفر وفي الدور قبل النهائي أي دور الأربعة لعب الهلال مع فريق الخرطوم فحقق الفوز عليه ١/٤ ليتاهل بعدها لنهائي البطولة .

في المباريات الثلاث أحرز الهلال ٢٦ هدفاً مقابل هدف واحد أحرزه الخرطوم وجاء الهدف الوحيد الذي وصل مرمى الهلال من ضربة جزاء

لشذرات رياضية



أ. محمد الحسن الرضي

ثقافة الرياضة للجميع

مما لا شك فيه أن الرياضة في علمنا اليوم صارت الحاجة إليها كحاجة الإنسان تماماً للغذاء والشراب وأضحت ممارستها على المستوى الشعبي ضرورة للفرد والمجتمع بل إن الدول المتحضرة تنظر إلى الرياضة ليس باعتبارها نشاطاً تنافسياً فقط تحصد من خلاله الميداليات والبطولات لتؤكد جدارتها في هذا الميدان بل تعدت نظرتها إلى أكثر من ذلك بحيث تشمل إكساب الأفراد الصحة العامة لزيادة معدلات الإنتاج وخفض نسبة الأمراض التي تؤثر سلباً على ذلك عملاً بالحكمة (الوقاية خير من العلاج) ولهذا نجد أن وزارة الصحة في هذه الدول تدفع نسبة كبيرة من ميزانياتها لدعم نشاط الرياضة للجميع تحقيقاً لهذا المعنى والفهم الواعي لأهمية ممارسة الرياضة على مستوى الجماهير وفي السيرة النبوية ذكر أن بعض الصحابة اشتكوا إلى النبي صلى الله عليه وسلم بأنهم يشعرون بالجهد والإرهاق عند بذل أي عمل فأوصاهم بالمشي السريع (النسلان) فطبّقوا ذلك وعادوا إليه بعد حين وقد زال منهم هذا الشعور بالتعب وقديماً قال حكيم الهند (غاندي) (احتقرت الرياضة في شبابي فاحتقرتني في شبوبي) .

ولعل أخطر ما اطّعت عليه في الفترة القريبة الماضية بعض الإحصاءات التي تؤكد على زيادة نسبة الإصابة بالسكر في ولاية الخرطوم والغريب في هذه الإحصاءات أن نسبة كبيرة من هؤلاء هم الشباب وهذا جد أمر خطير ولعل أهم الأسباب في ذلك يرجع إلى التعديل الذي طرأ على نظام الحياة والغذاء .

وما ذكرناه آنفاً يؤكد على أننا في حاجة ماسة لتصميم برامج وتنظيمها لتجعل من ممارسة الرياضة في البيوت والمدارس والجامعات ومواقع العمل والمساحات العامة في الأحياء ودور الرياضة المختلفة شأنًا يوميًا حتى نرفع معدلات اللياقة العامة ولنرفع معدلات نمو الصحة العامة ولنجعل شعار « الوقاية خير من العلاج » واقعًا نعيشه في حياتنا اليومية .

فلتبدأ الخطوة الأولى السهلة بأن تخصص لنفسك ولأسرتك عشر دقائق فقط بعد صلاة الفجر لأداء بعض التمارين الرياضية في باحة المنزل وسترى الفرق بعد فترة قصيرة كما نهمس في أذن وزارة الشباب والرياضة لتكوين اتحاد يرمي بالرياضة للجميع يقوم بعمل برامج تجعل من الرياضة كما الغذاء والماء .

وبالله التوفيق

السودان ينظم المؤتمر الأفريقي الدولي لكرة الطائرة بالخرطوم

والرياضة الأستاذ حاج ماجد سوار الذي بارك استضافة المؤتمر الدولي وثنم على جهود الاتحاد . وكانت الجمعية الأفريقية العامة التي انعقدت بالجزائر العام المنصرم اختارت مجتمعة السودان لاستضافة الحدث المهم في ديسمبر المقبل.

محمد عبد المجيد خطاباً بالموافقة من الدكتور عمرو علواني رئيس الاتحاد الأفريقي والذي أشار فيه إلى أن تنظيم ذلك الملتقى سيصاحبه نجاحاً كبيراً بالاستناد لإمكانات الاتحاد السوداني الإدارية والفنية في التنظيم . والتقى عبد المجيد بالسيد وزير الشباب

وافق الاتحاد الأفريقي على إسناد تنظيم المؤتمر الأفريقي الدولي لكرة الطائرة إلى السودان الذي سيعقد خلال ديسمبر المقبل بمشاركة (٥٣) دولة أفريقية والذي سوف يشرفه رئيس الاتحاد الدولي إضافة لممثلي القارات الخمس . وتلقى رئيس الاتحاد السوداني لكرة الطائرة

الدين والرياضة



عواطف عبد الكريم

التمارين الرياضية أثناء الصلاة

التسليم :

هو بمنزلة الوداع والتحليل في الصلاة ويعد تحية كريمة للملكين الكريمين وشكرًا لهما لما سجلوه من صالح الأعمال وخالص العبادات ولما كتبوه من طيب الأقوال والأفعال كما أنه تحية لمن سواهما من المؤمنين عن اليمين وعن الشمال .

(عن علي رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : □ مفتاح الصلاة الطهور وتحريمهما التكبير وتحليلهما التسليم) رواه أحمد والترمذي والشافعي ويعد التسليم من الناحية الصحية ترميناً جيداً لعضلات الرقبة التي كانت أقل العضلات حظاً من الحركة والتمرين فالالتفاف إلى اليمين واليسار يقلص العضلة القصبية كما يقلص الترقوية الغشائية اليمنى واليسرى وعضلات الرقبة الأخرى .

والعضلة شبه المنحرفة ويحرك التسليم العمود الفقري ويساعد على إزالة تصلباته والتصاقاته . ويعمل على إجراء عروق الدم الكبيرة في الرقبة مثل الشريان والوريد ويساعد ما في وظيفتها وينشط دورات الدم أو فقط الأعضاء المجاورة .

إن هذا الالتفاف المنظم الموقوف إلى اليمين واليسار يحفظ مرونة جدار الأوعية الدموية ويعينها على القيام حينما تتمثل للعرق قليلاً في الجهة المنغلقة من الرقبة وتتمدد عروق الرقبة المقابلة لها .

المنتخب السوداني يخسر من الأنجولي في ربع النهائي



خسر المنتخب السوداني مباراته في ربع نهائي بطولة أفريقيا للاعبين المحليين المقامة في السودان ضد نظيره الأنجولي بركلات الترجيح بعد مباراة قوية من جانب المنتخب الوطني . ونظرًا لترشيحات الفئتين فإن منتخبنا الوطني كان المرشح الأول لنيل هذه البطولة وذلك لعامل الأرض والجمهور ، وللخبرة الكبيرة التي يتمتع بها اللاعبون . وأبرز أحداث المباراة طرد كابتن منتخبنا الوطني هيثم مصطفى.

نبذة تاريخية عن

التنظيم الفني لكرة القدم

إن التنظيم الفني للفريق هو عنصر أساس في كرة القدم الحديثة حيث ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ففي عام ١٩٧٤م في مباراة بين فريقين كميريدج وإكسفورد حيث خصص فريق إكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي فريق كميريدج وبعد عدة محاولات وتجارب ظهرت خطة ١-٢-٢-٥ واعتمدت هذه الخطة في إنجلترا حيث نشأت اللعبة وعلى أساس الطريقة التقليدية أو طريقة (التخمسية) وعمل بها في سنة ١٩٢٥م عندما جرى تعديل قانون التسلسل وبعد هذا التاريخ بقليل ظهرت طريقة (الدبليو أم) (wm) وفيها يكون توزيع اللاعبين في الملعب حسب تخصصهم وجاءت هذه الخطة من وحي الدفاع الفردي الصارم كما كان يطبقه الفرنسيون ، أما طريقة الكاتناشيو فقد ظهرت في فريق ميلانو ومفادها أن اللاعب يستطيع قيادة الدفاع بذكاء حتى إذا اعتمد على قاعدة وضع التسلسل وبهذه الطريقة استطاع (فاروسوميك) لاعب فريق أجاكسي شل حركة (أوزيبو) لاعب (بنفيكا

الماهر في مباريات كأس أوروبا ، وهناك (T.W) والمشتقة من (MW ; gdsj hfgd. Hl) و (VW) (TM) و (٢-٤) و (٢-٤) و (٤-٤) و (٤-٤) و (٤-٤) وهذه سواء أكانت شعارات أو نماذج فهي ترمز إلى تطبيق خطة ما . والدليل على ذلك أنموذج (٤-٢-٤) والذي يعود في الأصل إلى نظام الحاجز الذي ابتدعه في سويسرا المدرب النمساوي ذابان ، فقد قامت البرازيل في فترة سبقت الفترة المجرية عام ١٩٥٣م وفترة كأس العالم ١٩٥٨م بتطبيق نظام اللعب في ثلاثة خطوط وكان عدد الخطوط في (الدبليو أم) (WM) أربعة وفي أنموذج (٤-٢-٤) ثلاثة خطوط . وكان تنظيم اللعب على الطريقة التقليدية هو امتلاك الملعب بحسب المناطق بالاعتماد على لاعبين متخصصين أما نظام (الدبليو) (WM) فقد طبق مبدأ عدم التخصص وأغل مؤقناً بعض المبادئ المهمة في اللعب الجماعي وقد استعاد أنموذج (٤-٢-٤) أو طريقة الخطوط الثلاثة التوغل التقني .

معاوية أحمد السيد