



لشذرات رياضية

أ. محمد الحسن الرضي

العنف اللفظي في الملاعب الرياضية مرة أخرى

تحدثنا في الحلقة السابقة عن تعريف العنف اللفظي وأسبابه وخطورة تناميته وصمت الجهاز عن مجابهة هذه الظاهرة الغريبة على سلوكياتنا وأخلاقنا وأعرافنا حتى وصلت مرحلة لا يمكن السكوت عنها باعتبارها أن الرياضة من أهدافها بناء الفرد الصالح والمجتمع المعافى والارتقاء بالقيم الإنسانية لكي تكون بذلك معول بناء لا هدم.

وسنتناول هنا بعض الآيات والأحاديث النبوية التي تنهى عن الفحش من القول عليها تكون رادعة لمن في نفسه شيء من الإيمان والوعيد الذي توعد الله سبحانه وتعالى ونبيه صلى الله عليه وسلم لهذه الفئة الغاوية التي تسعى لإفساد الحياة وخراب المجتمع.

خاطب القرآن الكريم هؤلاء بقول الله سبحانه وتعالى في سورة النور (إذ تلقونه بالسنتكم وتقولون بأفواهكم ما ليس لكم به علم وتحسبونه هيناً وهو عند الله عظيم) وكذلك في سورة (ق) (ما يلفظ من قول إلا لديه رقيب عتيد) ويمضي القرآن الكريم في ذلك بنفي الخير عن كثير من القول وحدد ما يجب حتى يتحقق هذا الخير في سورة النساء حيث قال الله تعالى (لا خير في كثير من نجواهم إلا من أمر بصدقة أو معروف أو إصلاح بين الناس ومن يفعل ذلك ابتغاء مرضات الله فسوف نؤتيه أجراً عظيماً) ويمضي القرآن الكريم في وصف عباد الرحمن بقول الله تعالى في سورة (الفرقان) (وعباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هوناً وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً) وكذلك في آية أخرى من هذه السورة نفسها (والذين لا يشهدون الزور وإذا مروا باللغو مروا كراماً) وبين القرآن الكريم فلاح المؤمنين في قول الله تعالى في سورة (المؤمنون) (قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون والذين هم عن اللغو معرضون).

أما أحاديث المصطفى صلى الله عليه وسلم الواردة في هذا الشأن فكثيرة ولكن نقتطف منها قوله عندما سألته سيدنا معاذ بن جبل (وهل نحن مؤخذون بما تنطق به السنننا) فأجابته (تكلت أمك يا معاذ وهل يكب الناس على وجوههم في النار يوم القيامة إلا حصائد السنتهم) وكذلك يحذر النبي صلى الله عليه وسلم في هذا السياق في حديث فيما معناه (إن الرجل يتكلم بالكلمة ما يراها بأساً يهوي بها في النار سبعين خريفاً) إن على المسلم الذي يريد النجاة بنفسه من هول يوم القيامة وعذابه أن يكون منضبطاً في أقواله وأفعاله وإلا يطلق لنفسه العنان في التعدي اللفظي يراه هيناً ولكنه عند الله عظيم ولأهمية هذا الموضوع فإننا سنواصله في حلقة قادمة بإذن الله تعالى.



مشوار الهلال في دوري الأبطال

بقلم السموال عبد الله عثمان

أوقعت قرعة دور الثمانية لمرحلة المجموعات لدوري أبطال أفريقيا ٢٠١١م فريق الهلال السوداني والرجاء المغربي والقطن الكاميروني وأنيمبا النيجيري في المجموعة الأولى وقد تصدر الهلال السوداني تصنيف هذه المجموعة وضمت المجموعة الثانية فريق الأهلي المصري مع أندية الترجي التونسي ومولودية الجزائر والفائز من سيمبا التنزاني والوداد المغربي في المجموعة الثانية لدوري أبطال أفريقيا.

وسيبدا الهلال مشوار المجموعات بمواجهة أنيمبا النيجيري بابوجا في واحد من أيام ١٥ - ١٦ - ١٧ يوليو ويعود إلى الخرطوم ليستقبل فريق الرجاء البيضاوي في

واحد من أيام ٢٩ - ٣٠ - ٣١ يوليو، ثم يستضيف القطن الكاميروني في أحد أيام ١٢ - ١٣ - ١٤ أغسطس، ثم يغادر إلى الكاميرون لمواجهة القطن الكاميروني في أحد أيام ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ أغسطس، ثم يعود ليستقبل أنيمبا النيجيري بالخرطوم في أحد أيام ٩ - ١٠ - ١١ سبتمبر. ويلعب آخر مبارياته بالمغرب أمام الرجاء البيضاوي المغربي في أحد أيام ١٦ - ١٧ - ١٨ سبتمبر ٢٠١١م.

وشهد مراسم قرعة مسابقات الأندية الأفريقية (دوري الأبطال وكأس الكونفدرالية) - التي أجريت بمقر الاتحاد الأفريقي لكرة القدم (الكاف) بمدينة السادس من أكتوبر - الكاميروني عيسى حياتو رئيس الاتحاد الأفريقي وممثلو الأندية المشاركة في البطولتين.

وتلعب كل مجموعة دورياً من دورين حيث يتاهل الفريقان الأول والثاني من كل مجموعة إلى الدور نصف النهائي للدولة.

وستعقد مباراة نهائي بطولة دوري الأبطال في يوم ٤ أو ٦ نوفمبر ٢٠١١م للقاء الذهاب ، بينما تلعب مباراة الإياب في يوم ١١ أو ١٣ نوفمبر ، ويمثل الفائز بالبطولة القارة الأفريقية في بطولة كأس العالم للأندية ٢٠١١م بالإمارات . وتجدر الإشارة إلى أن فريق مازيمبي الكونغولي حامل اللقب في النسختين الأخيرتين تم استبعاده من قبل الاتحاد الأفريقي بناء على إشراكه للاعب غير مسموح له بالمشاركة وهو خافيير باسيلا

مارسوا الرياضة تصحوا

انطلاق دوري الروابط الولائية بالجامعة

انطلق بالمدينة الجامعية دوري الروابط الولائية الذي ينظمه اتحاد طلاب جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية (دورة الشهيد حامدين آدم حامدين) لعدد أربع عشرة رابطة ويأتي ضمن الفعاليات التي ينظمها الاتحاد بهدف خلق بيئة صالحة للطلاب. والجدير بالذكر أن هذه الدورة تحت رعاية أ.د معاوية أحمد سيد أحمد وكيل الجامعة وقد بدأت في يوم الإثنين ٢٣ مايو وستستمر حتى منتصف يونيو.

الرياضة فإليك هذا الأنموذج البسيط لنشاط رياضي حتى يمكن أن تؤديه ببساطة من خلال وجودك في مكان العمل: عليك أن تصعد على الدرج (السلم) دورين ثم تنزل.

القيام والجلوس في مقعد عدد عشرين مرة من ٣٠١ مرات يومياً. إذا كانت غرفة الاجتماعات خالية جرب أن تمشي بسرعة معقولة حول المائدة من ٣٠٢ مرات.

كذلك مد ساقيك ثم اثني ركبتيك دون أن تلمس قدمك الأرض ثم قم بتكرار هذا التمرين ثلاث مرات فهو أكثر سهولة ويمكن ممارسته وانت تنتظر خروج ورقة من الطابعة أو انتظار تصوير مستند لتنشط عضلات الصدر والإكتاف ضع يديك على مسند الكرسي ثم ارفع نفسك ببطء عن الكرسي بدون أن تلمس قاعدة الكرسي ثم كرر هذا التمرين أكثر من مرة. وأخيراً أقول لكم تذكروا أن السمعة أصبحت مرضاً عصرياً وقانا الله وإياكم

وتتمثل في عملية العضلات الهيكلية بأنواعها المختلفة (الحركة، المثبتة في المساعدة) وكذلك إفرازات الغدد.

آلية التوصيل: وهي التي تربط بين آلية الاستقبال وآلية الاستجابة وتمت عبر خلايا عصبية من الجهاز العصبي الطرفي إلى الجهاز المركزي ثم إلى العضلات والغدد وتعتمد سرعة التوصيل على مقدار الإشارة للخلايا العصبية ووفقاً لقطر الخلايا العصبية نفسها وعوامل في حركة أخرى وتتراوح سرعة التوصيل ما بين (٢-٢٠) ميل في الساعة وهذه السرعة تحدث في المباراة حينما يتم تطبيق الجمل التكتيكية التي يتدرب عليها في التمارين الإعدادية.

فتنمية التحكم في الكرة وتحسينه وتطويره من أهم المهارات لكرة القدم، وهذا يتطلب الدقة في الإدراك الحسي بالكرة.



التكتيك

بقلم الحامي: معاوية أحمد السيد

التكتيك هو فن الوصول إلى الهدف باستخدام القدرات البدنية والتكتيكية، هو أكثر الجوانب ارتباطاً بالناحية النفسية وخاصة التفكير والإدراك في كرة القدم.

وحتى نعرف الفرق بين التكتيك والتكتيك لا بد من أن نعرف التكتيك كما عرفنا التكتيك.

التكتيك: هو الفنيات الخاصة بلعبة كرة القدم والمهارات المكتسبة في كرة القدم عديدة ومتنوعة تجمع بين البسيط والمعقد.

وأظهرت نتائج الدراسات أن التعلم الحركي لهذه المهارات يتم من خلال ثلاث مكزيات أساسية هي:

آلية الاستقبال: ويطلق عليها اسم الوارد من خلالها تنتقل المعلومات من المثريات الداخلية حيث الأربطة والعضلات والمفاصل والأجهزة المثوية وكذلك جهاز

الدين والرياضة



عواطف عبد الكريم

الصلاة والوقاية من الأمراض

إن الصلاة وما يسبقها من طهارة تقوم بدور كبير من الرياضة والوقاية من الأمراض وتعد من أنجح الطرق في التخلص من كثير من الآفات والعلل فالطهارة قبل الصلاة من استنحاء ووضوء وغسل لها أثر واضح في التغلب على الأمراض والآفات الالتهابية والتي غالباً ما تنتقل بالعدوى لأن غسل البدن ثم تنظيف اليدين والوجه والقدمين مراراً كل يوم وغسل فتحات الجسم العلوية منها والسفلية كخيل بأن يحرق ويزيل كل العوامل المرضية فلا يصاب المصلي بها ولا ينقلها إلى سواه وما تبعها من نشاط وحركات وأفعال عضلية تقوي الجسم وتنشط وترفع عن مقاومة الأمراض المختلفة كما أنها تسهم في الوقاية من الأمراض التي سببها الخمول والكسل وكثرة الجلوس وهي التي تسمى (أمراض المدينة الحديثة).

منها أمراض تصلب الشرايين وارتفاع الضغط الشرياني وبما يسببه خترات دموية وصمامات شريانية تضرب القلب أو الدماغ والصلاة نفسها وما تضيفه على المسلم من طمانينة وأمن واستقرار نفسي وتوازن عصبي وانسجام عقلي كلها ممزوجة براحة من الضمير وشعور بالسعادة وإشباع في العاطفة ولذة في الروح هذه المعاني يحسبها غير المصلي هراءً وهي عفاف وأحاسيس وصفها الله سبحانه وتعالى على من أراد له الخير وخصه بالفضل فاتاه فسحة من إيمان ولمسة من يقين فأقام الصلاة. إلى اللقاء في العمود القادم