

## لشذرات رياضية

أ. محمد الحسن الرضي

### معسكر أبناء العاملين يفتح نافذة جديدة للرياضة بالجامعة

عندما تمّ تكوين اللجنة العليا للمعسكر الصيفي الأول لأبناء العاملين بالجامعة وباشرت عملها في التخطيط لهذا المعسكر لم يكن في ذهن أحد من أعضاء اللجنة أن يصيب المعسكر هذا القدر من النجاح وكان أكثر المتفائلين يرى أن قيام المعسكر في حد ذاته يعتبر نجاحاً كبيراً وإنجازاً يحسب للجامعة ثم تصوب الفكرة لتؤتي ثمارها في المعسكر الثاني.

ولما بدأ تنفيذ برنامج المعسكر تعثرت اللجنة في أيامها الأولى فازدادت القناعة بأن خوض التجربة في نسختها الأولى بأية نسبة حتى ولو كانت ضئيلة من النجاح يعتبر إنجازاً لأن الجميع كانوا يركزون على تثبيت الفكرة وإنفاذها ومن ثم فإن التطوير والتحسين يأتي لاحقاً في الأعوام التالية.

ولكن بعد أيام قليلة تغير الحال تماماً مما شجع اللجنة العليا أن تزيد من مساحة اهتمامها ومتابعيتها ومعالجتها فنزلت بكل ثقلها إلى الميدان تحقيقاً للأفضل في كل يوم يمر للدرجة التي جعلت المعسكر يستقبل أعداداً كبيرة من أبناء العاملين بنسبة تفوق العدد الذي كان مخططاً له ومع ذلك أصرت اللجنة على مقابلة هذا التحدي بعزم قوي وإرادة أكيدة حتى حقق المعسكر وبشهادة جميع العاملين كل أهدافه المرجوة وزيادة.

ولا شك أن المعسكر نجح في تنفيذ برامج متنوعة في المجالات الأكاديمية والرياضية واكتشاف المهارات والمواهب وتنميتها وصلتها وأكثر من ذلك كله ما تحقق في الجانب الاجتماعي من تعارف وخلق علائق وصلات بين أبناء العاملين والأسر ولجسوا باهداف هذه الجامعة ليزدادوا تعلقاً بها ويتخلقوا باخلاقها.

وأكثر ما لفت النظر في هذا المعسكر تجاوب الأبناء مع منشط الكارتيه والبنيات مع العرض الرياضي للدرجة التي أدهشت المشرفين عليهم حيث يحتاج إتقان هذا العمل لشهور طويلة وتدريبات شاقة ولكن يبدو أن الهمة العالية والرغبة الأكيدة تختصران الزمان والمكان الأمر الذي شجع مدرب الكارتيه بان يطالب باستمرار المتدربين وفتح ناد باسم جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية للاهتمام بهذا المنشط الذي يسعى إلى بناء الجسم وتنمية مهارات الدفاع عن النفس.

لقد فتح معسكر أبناء العاملين نافذة واسعة للرياضة بالجامعة من خلال ما شهدناه من إبداعات الأبناء وربما نجد في المعسكر القادم بإذن الله تعالى مطالباً من الآباء بالأداء المتميز والفرصة فالمؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف وفي كل خير أو كما قال صلى الله عليه وسلم.

التحية لإدارة الجامعة ونقابتها اللتين نفذتا هذا المعسكر ولم تبخلا عليه والتحية للجنة العليا بقيادة ربانها الأستاذ جابر إدريس عويشة والتي أجزلت العطاء من الفكر والجد والعرق.

وبالله التوفيق



## مناشط رياضية مصاحبة للمعسكر الصيفي لأبناء العاملين بالجامعة

في إطار المعسكر الصيفي الذي أقامته نقابة العاملين بالجامعة وكلية المجتمع احتوى على مناشط رياضية تمثلت في تنس الطاولة والكارتيه للطلاب وأشرف على تدريبهم المدرب صديق مهدي، مما كان لها الأثر الطيب في نفوس أبناء العاملين المشاركين في المعسكر الصيفي ويذكر أنه أشرفت على الطالبات المشاركات في المعسكر المشرفة الرياضية مريم سعد الدين وكانت الطالبات المشاركات قد تلقين ألعاباً رياضية مختلفة.



## في بطولة الجامعات

### جامعة القرآن تتفوق علي جامعة السودان

الجدير بالذكر أن فرق الجامعة المشاركة في المنافسات وجدت الإشادة والاستحسان من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، ونحن نشيد أيضاً بهذا الأداء المتميز ونقدم بالشكر للأستاذة مريم سعد الدين المشرفة الرياضية لحرصها واهتمامها بتطوير مواهب الطالبات وبارك الله فيها ولها منا جل التقدير.

الرياضية ، وكذلك أحرزت جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية المرتبة الثانية في الكرة الطائرة علماً بأن المشاركة كانت لست كليات بفرق مكملة ١٢ طالبة في كل فريق ، أما في مجال السباحة فقد كانت المنافسة بين كليات الجامعة بمشاركة ٦٠ طالبة وأحرزت المرتبة الأولى كلية الاقتصاد والثانية كلية اللغة العربية

تضمنت جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية عمادة شؤون الطالبات الوحدة الرياضية بطولة الجامعة للكليات بمرکز الطالبات تحت شعار (المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف وفي كل خير) ، أحرزت طالبات الجامعة المرتبة الأولى في تنس الطاولة وذلك على نظيرتها جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية

## الإرشادات الجديدة للتمارين البدنية الواجب القيام بها أسبوعياً من قبل البالغين

وتجمعت بسرعة في السنوات القليلة ، مثل تقليل احتمالات الإصابة بهشاشة العظام وكسور العظام. بل إن ثمة علاقة عكسية بين ممارسة هذه النوعية من التمارين البدنية واحتمالات خطورة الوفاة بشكل عام . وألية هذا الأمر وإن كانت مجهولة حتى اليوم إلا أن الأكيد هو تقليلها من مقاومة الجسم لمفعول هرمون الأنسولين ورفع وتيرة عمليات الأيض ( التمثيل الغذائي metabolism ) لسكر الجلوكوز في خلايا الجسم. وهذه الأدلة العلمية لفوائدها في صحة العظام والعضلات والتأثيرات الواعدة لها على مستوى مجموعات الناس، تدعم الحاجة إلى إرشاد عموم الناس لممارسة تمارين تقوية العضلات.

ثالثاً - فوائد المزيد من التمارين. وأكدت الإرشادات أن ممارسة قدر أكبر من تمارين الإيروبيك أو تمارين قوة العضلات فوق ما ذكر تعطي فوائد صحية أكبر وترفع من مستوى اللياقة البدنية للجسم. وعلى غالبة من يطمحون إلى تقليل احتمالات إصابتهم المبكرة بالأمراض المزمنة ، وإلى المحافظة على وزن طبيعي أو خفض الزيادة فيه، وإلى رفع مستوى لياقتهم وقدرات أدائهم للمجهود البدني ، أن يُمارسوا أعلى مما هو منصوص به في عدد المرات أو طول المدة الزمنية لممارسة تلك التمارين.

وهشاشة العظم، والسمنة، وأنواع شتى من الأورام في الجسم. وتضمنت الإضافات الجديدة: أولاً - التمارين الهوائية. وهنا ذكرت الإرشادات أنه في سبيل رفع مستوى الصحة والمحافظة عليها، فإن كل البالغين الأصحاء أي ممن أعمارهم ما بين ١٨ - ٦٥ سنة، يحتاجون إلى ممارسة درجة متوسطة من التمارين الرياضية الهوائية «إيروبيك» لمدة ٣٠ دقيقة في خمسة من أيام الأسبوع . أو ممارسة تمارين هوائية شديدة لمدة ٢٠ دقيقة في ثلاثة من أيام الأسبوع، أو أن يمزجوا بينهما، مثل الهرولة لمدة ٢٠ دقيقة مرتين أسبوعياً. ثانياً- تمارين قوة العضلات. وذكرت الإرشادات أنه في سبيل المحافظة على الصحة الجيدة والاعتماد الذاتي البدني، فإن البالغين سيستفيدون من أداء الأنشطة التي تحفظ أو تزيد من قوة العضلات واحتمالها وثباتها، في يومين أسبوعياً على أقل تقدير. والمنصوح به ما بين ٨ - ١٠ من التمارين التي تُستخدم فيها مجموعات العضلات الكبيرة بالجسم، وذلك في يومين أو أكثر من أيام غير متتالية في الأسبوع. وأضافت بأنه في سبيل الحصول على القوة العالية للعضلات ، فإنه يلزم استخدام الأوزان كشيء يُولد الإعاقة ويتطلب المقاومة من العضلات، وذلك لتكرار كل تمرين ما بين ٨ - ١٢ مرة، وصولاً إلى الإجهاد الاختياري لتلك المجموعة من العضلات في ذلك التمرين الواحد. وأشار العلماء إلى أن الأدلة العلمية الداعمة لتأكيد الفوائد الصحية لتمارين قوة العضلات،

هنالك إرشادات جديدة للتمارين البدنية الواجب القيام بها أسبوعياً من قبل البالغين. وتأتي هذه الإرشادات الصحية حول الكمية اللازمة من المجهود البدني الرياضي ، مع تزايد انتشار نمط الكسول ، وتدني المجهود البدني اليومي، وأيضاً مع تزايد الإصابات بأمراض الشرايين التاجية في القلب وأمراض كل من السكري وارتفاع ضغط الدم واضطرابات الكوليسترول، إضافة إلى السمنة. وكلاهما، أي حياة الكسل والإصابات بالأمراض، على المستوى العالمي. وأكدت الإرشادات الجديدة على ضرورة أن يلتزم البالغون بالممارسة المنتظمة لمجهود بدني متوسط من التمارين الرياضية لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في خمسة من أيام الأسبوع . أو ممارسة مجهود رياضي شديد لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة في ثلاثة من أيام الأسبوع الواحد. واعتبرت أن هاتين المديتين الزمنيتين هما الحد الأدنى الواجب استغراق حصة الرياضة البدنية له ، وأن الزيادة على تلك المديتين في ممارسة درجات التمارين الهوائية، سيكون لها أثر إيجابي صحي أكبر. وتضمنت الإرشادات الجديدة الحث على ممارسة تمارين رفع الأوزان وعلى جدوى ممارسة المستوى الشديد من التمارين الهوائية. كما أنها كانت واضحة ، أكثر مما مضى في الإرشادات السابقة ، بشأن عدد أيام الأسبوع التي يتم فيها ممارسة المجهود البدني المتوسط أو الشديد. وربطت الإرشادات بين نمط حياة الكسل وبين الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، والسكتة الدماغية ، وارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكري،

## الدين والرياضة



مواظف 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 استنجاء 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 كغسل ما يحرق ويؤذي كل العوامل المرضية فلا يصاب المصلي بها ولا ينقلها إلى غيره كما أن ما يتبعها من نشاط وحركات وأفعال عضلية تقوي الجسم وتنشطه وترفع من مقاومة الأمراض المختلفة كما أنها تسهم في الوقاية من الأمراض التي سببها الخمول والكسل وكثرة الجلوس وحتى التي تسمى الأمراض المدنية الحديثة.

منها أمراض تصلب الشرايين وارتفاع الضغط الشرياني وما يسببه من فترات دعوية وصمامات شريانية تضرب القلب أو الدماغ ، والصلاة نفسها وما تضيفه على المسلم من طمانينة وأمن واستقرار براحة من الضمير وشعور بالسعادة وإشباع في العاطفة ولذة في الروح هذه المعاني الإنسانية يحسبها غير المصلي هراً إنما هي معانٍ وأحاسيس وفقهما الله سبحانه وتعالى على من أراد له الخير وخصه بالفضل فأتاه مسحة من إيمان ومسة من يقين فأقام الصلاة

## جمال الوالي يتولى تنجيد الملعب الغربي بجامعة الخرطوم

وافق جمال الوالي رئيس نادي المريخ والرياضي المطبوع بتنجيد الملعب الغربي بجامعة الخرطوم على نفقته الخاصة وبمواصفات عالمية. ويعد الملعب الغربي من أهم الملاعب بجامعة الخرطوم ويربط كليات الهندسة والعمارة والجغرافيا ومعهد بحوث البناء. وشهد الملعب كثيراً من الأحداث المهمة بالجامعة وبالسودان قاطبة كما يقام على الملعب الغربي بجانب الملعب الشرقي كل المنافسات الرياضية الخاصة بالجامعة واحتفالات التخرج والمناشط الثقافية والسياسية. إلى ذلك تسعى الجهات المهتمة بتأهيل الملعب الغربي لإضاعته على أسس حديثة وقد تم الاتصال بعدة جهات خاصة وعمامة في هذا الشأن.