

شذرات رياضية



أ. محمد الحسن الرضي

اللعبة أمر فطري ولقد فطر الله النفوس عليه ولهذا ففتره عاماً بين الأطفال والشباب وبين جميع الكائنات الحية فالطفل يولد مزوداً بعدة ميول ودوافع تنتقل إليه عن طريق الوراثة وتدفعه لأن يسلك سلوكاً معيناً ليحقق أغراضاً خاصة به ، فاللعبة استعداد فطري وطبعي وهو عند الطفل ضرورة من ضرورات حياته تماماً مثل الأكل والشرب والنوم فالطفل ليس في حاجة إلى تعلم اللعب ولكنه فقط يحتاج إلى الإشراف والتوجيه ومن الصعب الفصل بين الطفولة واللعب بسبب الدور الأساس الذي يقوم به اللعب في حياتهم فالأطفال يكشفون عن مكنونات عالمهم الخاص وعلاقاتهم بالآخرين عن طريق اللعب وهذا يجعلهم يعبرون عن خيالهم ويتيح لهم فرصة التعبير عن حياتهم فيخفون بذلك من مشاعر القلق التي يعانون منها . وتتعدد أنشطة اللعب في الطفولة من حيث شكلها ومضمونها ويتوقف هذا التنوع على احتياجات الطفل في كل مراحل نموه وكذلك على الظروف البيئية التي تحيط به .

ولهذا يمكن تحديد المعنى الدقيق للعب بأنه نشاط إرادي مغمور بالحماة والرغبة وهو عادة يصدر من طبيعة الإنسان نفسه ولا يفرض عليه من الخارج ويقوم الإنسان بهذا النشاط بمجرد شعوره بالارتياح والفرح . وقد أجمل الدكتور عمرو حسن أحد اختصاصيي التربية البدنية والرياضية أهمية اللعب في التالي :

يُعد اللعب ميل طبعي يُدفع الإنسان لمزاولة . اللعب يشبع حاجة أساسية للإنسان فهو طريق الطفل لاكتساب الخبرة وهو للصبي والشباب وسيلتهم لاستنفاد طاقتهم الزائدة ومع أن حياة الكبار وما تتطلبها من مسؤوليات وواجبات تجعل اللعب يأخذ مرتبة ثانية أو لا يجد اهتماماً عندهم البتة إلا أن حقيقة اللعب تبدو أساسية لدرجة لا يمكن إغفالها .

يساهم اللعب في تكوين الشخصية المترنة وتنميتها ويساعد على تقوية الجسم وتحسين الصحة ويساعد على النمو العقلي وخلق الاتزان وتقويم الأخلاق . إن السرور الذي يصاحب اللعب يدفع الإنسان للعمل ولهذا نادى الخبراء بضرورة تنظيم برنامج للالعاب ضمن مجالات العمل لزيادة الإنتاج . يعمل اللعب على رفاهية المجتمع فالشخصية المترنة أساس العلاقات الطيبة مع غيرها والعيش في جماعات سر حياة الإنسان .

خلاصة القول إن مفهوم اللعب عند الكثيرين يأخذ طابعاً سلبياً ولهذا الانطباع كثير من الأضرار وأبلغ دليل ما قاله الحكيم غاندي (احتقرت الرياضة في شبابي فاحتقرتني في مشيبي) فهل من نظرة موضوعية لمفهوم اللعب تغير بها واقع حياتنا المضطرب .

المشرفة الرياضية بمركز الطالبات في ضيافة (نور المثاني) :

الوحدة الرياضية تابعة لعمادة شؤون الطلاب ونتمنى أن تكون قسماً مستقلاً

الكريم والعلوم الإسلامية اهتمت بالرياضة مثلها مثل غيرها من الجامعات لتناول هذا الموضوع أجرينا هذا الاستطلاع من المشرفة الرياضية .

لا شك أن الرياضة هي لغة الشعوب وهي أهم مقاييس الحضارة والتقدم وأهم مجالات التنافس بين الدول المتقدمة في الرياضة ، وجامعة القرآن

الكرة الطائرة وتنس الطاولة هي المناشط المتاحة في الوقت الراهن

دور الوحدة تاهيل الطالبات حسب المناشط المتاحة بالجامعة

حوار أجرته: نهى صامد عبد الرحمن



المستقبلية الرياضية بجامعة القرآن الكريم فإتمنى إنشاء كلية باسم كلية التربية الرياضية ووضع مقررات دراسية تتناسب وطبيعة رسالة الجامعة فالرياضة لغة عالمية إذا وجدت الاهتمام المطلوب ويمكن أن توصل رسالة جامعة القرآن الكريم الجامعة الرسالية لجميع العالم باحتراف طالباتها رياضياً في جميع المناشط المناسبة وطبيعة الجامعة ورسالتها .

وأخيراً حديثنا عن نفسك أستاذة مريم ؟ الاسم : مريم سعد الدين جلال الجامعة التي تخرجت فيها : جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا . كلية التربية البدنية والرياضية . الحالة الاجتماعية : متزوجة وأم لطفل . السكن : الدروشاب شمال .

أستاذة مريم هل من كلمة أخيرة : أتقدم بشكري لشخصك أستاذة نهى حامد ثم أشكر عبرك صحيفة الجامعة نور المثاني وأتمنى لكم المزيد من التوفيق والنجاح وبارك الله فيك وفيكم .

للأفراد ذوي الأجسام الطويلة لأنها تتميز بمركز ثقل عال للجسم مما يساعدهم على التوقف في هذه المناشط ، وأما منشط تنس الطاولة فالجامعة هيئات المكان المناسب لممارسة النشاط وكذلك وفرت الأدوات المناسبة ونرجو توفير مثل ذلك في مركز الدعوة (ب) ، ففي ذلك المركز شغل طالبي مماثل للمركز (ا) ، وجدير بالذكر أن طالبات الجامعة يتميزن بالنمط المناسب للممارسة وجميع المناشط الرياضية على اختلافها .

حديثنا عن المشاركات الخارجية والمنافسات في مجال الرياضة ؟

نحن في الجامعة نأمل في إقامة منافسات للطالبات خارج نطاق الجامعة وذلك في المستقبل القريب لكن ذلك لا يعني عدم وجود أي نوع من المنافسات ، فمنذ فترة غير بعيدة وفي شهر يونيو تحديداً حدثت منافسة بين جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وتفوقت طالبات الجامعة عليهن وأحرزن درجات عليا ، ونتمنى المزيد من التوفيق والدعم اللازم والرؤية

على استخدام الأكسوجين بشكل أكثر كفاءة وأيضا الاسترخاء والتأمل فهو النشاط الوحيد لممارسة يمكن تحريك جميع عضلات الجسم ، ويمكن بواسطة السباحة عمل تمارين تعريفيية لذوي المشاكل الصحية مثل تقويم العمود الفقري ومشاكل الحوض والقدمين وأيضا الراعين وذلك بعد استشارة الطبيب المختص بالحالة .

وأيا خفض الوزن بصورة كبيرة ، وأريد أن أشير إلى أن السباحة هي المنشط الأكثر ممارسة بالنسبة للطالبات فجميع الطالبات يفضلن ممارسة السباحة وذلك لوصية الرسول صلى الله عليه وسلم بتعلمها .

أستاذة مريم منشط الركض هل هو ممارس داخل الجامعة ؟

أجابت الأستاذة مريم بأن هذا النشاط غير ممارس برغم من سهولة ممارسته داخل الجامعة ، فحرم الجامعة يتيح الفرصة لتهيئة المكان المناسب لممارسة الركض للطالبات ، ففائدة رياضة الركض هي سلامة روح الإنسان وجسمه عبر تقوية القلب وتحسين النشاطات الفكرية والتغلب على الكآبة وكذلك النوم المريح إذا مورس الركض بصورة منتظمة .

حديثنا أستاذة مريم عن الطريقة المثالية لممارسة رياضة الركض ؟

متابعة برنامج تدريب الركض وممارسة الركض في فترة الصباح الباكر أو عند المساء وكذلك عدم الركض في حالة وجود معدل مرتفع من تولوث الجو وأيضا اختيار حذاء مريح للركض ، ويمكن للأطفال ممارسة الركض من عمر ١٢ سنة .

ماذا عن منشط الكرة الطائرة وتنس الطاولة؟ الكرة الطائرة هي منشط سهل الممارسة لأن مقاومته متاحة ويقال إن الكرة الطائرة هي المنشط المناسب للسيدات ، والنمط الجسمي المناسب لممارسة الكرة الطائرة وكذلك السلة

حدثنا عن الوحدة الرياضية بالطالبات ؟ هي وحدة تابعة لعمادة شؤون الطلاب وتتكون الوحدة من شخصين واحد في الطلاب وشخصي الضعيف في الطالبات ، ومن المفترض أن تكون هذه الوحدة قسماً قائماً بذاته يطلق عليه التربية البدنية تابع لكلية التربية كما هو معمول به في الجامعات الأخرى .

متى نشأ قسم التربية الرياضية أو وحدتها ؟ أنشئت في شهر مايو ٢٠٠٨ م .

ما دور هذه الوحدة بالنسبة للطالبات بالجامعة ؟

تاهيل الطالبات حسب المناشط المتاحة بالجامعة وكذلك إقامة منافسات بين الكليات داخل الجامعة وأيضا المنافسات الخارجية ، وإتاحة الفرصة لذوي الاحتياجات الخاصة لممارسة النشاط المناسب ، وإقامة محاضرات وندوات رياضية لتنمية الحس الرياضي لدى الطالبات وتغيير المفاهيم الخاطئة لدى الطالبات بعدم أهمية الرياضة والإعراض عن ممارستها برغم عن أهميتها .

أستاذة مريم هل يمكن أن تحدثنا عن المناشط التابعة لوحدة الرياضة بالجامعة ؟

الوحدة الرياضية يمكن أن تستوعب جميع المناشط على اختلافها لكن المناشط المتاحة في الوقت الراهن هي الكرة الطائرة ومنشط تنس الطاولة وكذلك السباحة في السابح الخارجية وأيضا كرة السلة .

حديثنا عن أهمية السباحة باعتبارها أهم منشط في الوحدة ؟

ممارسة أي نوع من الرياضة هو أفضل لعمل القلب والسباحة هي النشاط المثالي لجميع الأعمار السنية ومن فوائد السباحة : تؤثر على القلب والرئتين فهي توسع الرئتين وتنظم معدل ضربات القلب وأيضا السباحة تدرب الجسم

الدين والرياضة

التمارين الرياضية أثناء الصلاة



عواطف عبد الكريم

الصلاة رياضة بدنية تغرس في مقيمها الروح الرياضية وتقوي عضلات بدنه وتطلب اليقظة المبكرة والنشاط الذي يستقبل اليوم من قبل طلوع الشمس لتقوية الجسم وأعضائه فقد كان عليه السلام يقف في الصلاة وقفة عضوية والمصلي أيضا يقف في الصلاة لذلك ويعمل في صلاته قائماً قاعداً راکعاً ساجداً واللسان يعمل قارئاً مكبراً مسبحاً والعقل يعمل مستحضراً رقابة الله وخشيته ووجه والشوق إليه في كل خطوة فائدة رياضية وعلاجية والصلاة الحقيقية التي يريدها الإسلام تمد المؤمن بقوة روحية وهي أعظم طاقة مولدة للنشاط وتمنح المصلي وقاية من الأمراض وتنشط الذاكرة وتجعل العقل يعمل بصورة فاعلة ولها كبير الأثر في تنشيط الجسم وخاصة الجهاز التنفسي وما تولده الصلاة على المصلي من حركات في الشرايين والراس والدماع وبذلك ينخفض الضغط الدموي ويحافظ على نسبته ويمنع ظهور الأمراض .

السودان وغانا وجهاً لوجه في مونديال البرازيل

بيساو (وناميبيا وسوازيلاند أو الكونغو الديمقراطية) المجموعة العاشرة.. السنغال وأوغندا وأنجولا (وموريشيوس أو ليبيريا) وبالمناسبة للسودان فقد سبق له مواجهة غانا وزامبيا من قبل في تصفيات كأس العالم . كانت البداية مع زامبيا في ١٩٦٨م وفيها تبادل السودان وزامبيا الفوز كل علي أرضه بنتيجة ٤-٢ ، كما لعب مع زامبيا في تصفيات كأس العالم سنة ١٩٩٤م حيث فاز السودان بهدفين دون مقابل في الخرطوم وخسر بثلاثة أهداف في لوساكا . أما لقاءات السودان مع غانا في تصفيات كأس العالم فبدأت في عام ٢٠٠٣م وفيها فاز المنتخب السوداني بهدف واحد في الخرطوم وخسر بالنتيجة نفسها في أكر وأيضاً تقابل المنتخبان في تصفيات كأس العالم الأخيرة بجنوب أفريقيا وفيها حقق المنتخب الغاني الفوز في المبارتين ذهاباً وإياباً وبالنتيجة نفسها وهي هدفين دون مقابل . وبالمناسبة للمنافس الثالث (لوسوتو أو بورندي) فلم يسبق لمنتخب السودان أن لعب معهم في تصفيات كأس العالم . ولكن هناك لقاءات على مستوى سيكافا .

كل مجموعة أربعة منتخبات يتاهل منها عشرة فرق ثم بعد ذلك تقسم هذه العشرة المنتخبات إلى خمس مجموعات حيث يقابل كل منتخب نظيره في مبارتين ذهاباً وإياباً والفائز يتاهل مباشرة إلى كأس العالم ٢٠١٤م في البرازيل . والمجموعات كالتالي : المجموعة الأولى.. جنوب أفريقيا وبوتسوانا وأفريقيا الوسطى (الصومال أو إثيوبيا) المجموعة الثانية.. تونس والراس الأخضر وسيراليون (وغينيا الاستوائية أو مدغشقر) المجموعة الثالثة.. ساحل العاج والمغرب وجامبيا (وتشاد أو تنزانيا) المجموعة الرابعة.. غانا وزامبيا والسودان (وليسوتو أو بوروندي) المجموعة الخامسة.. بوركينا فاسو والجابون والنيجر (وساوتومي أو الكونغو) المجموعة السادسة.. نيجيريا ومالاوي (و) سيشل أو كينيا) (جيبوتي أو ناميبيا) المجموعة السابعة.. مصر وغينيا وزيمبابوي (وجز القمر أو موزامبيق) المجموعة الثامنة.. الجزائر ومالي وبنين (وأريتريا أو رواندا) المجموعة التاسعة.. الكامبيرون وليبيا وغينيا

بقلم: السموال عبد الله الشريف أسفرت قرعة التصفيات الأفريقية المؤهلة لنهائيات كأس العالم لكرة القدم ٢٠١٤م التي أجزيت فعاليتها بمدينة ريو دي جانيرو بالبرازيل والتي سوف تبدأ مبارياتها في شهر يونيو من العام المقبل لسنة ٢٠١٢ وتستمر تصفياتها حتى شهر سبتمبر ٢٠١٣م وأوقعت القرعة السودان وغانا وزامبيا والفائز من لقاء بورندي وليسوتو في مجموعة واحدة . وتقام هذه التصفيات بنظام الذهاب والإياب ، حيث يخوض كل منتخب ست مباريات ثلاثاً داخل أرضه و ثلاثاً خارجها ، ليتاهل أول كل مجموعة للمرحلة الأخيرة وتقام مباريات الذهاب خلال شهر نوفمبر المقبل هذا وقد كان الاتحاد الأفريقي لكرة القدم CAF قد صنف منتخباته الاثنتين والخمسين التي تنضوي تحت لوائه إلى مجموعتين مجموعة تلعب الدور الأول وعدد منتخباتها أربعة وعشرون منتخبا تخوض تصفيات أولية من مباراتين ذهاباً وإياباً ، ليتاهل اثنا عشر منتخباً وينضمون لدقية المنتخبات الثماني والعشرين التي لم تخض التصفيات الأولية ليصبح العدد الكلي أربعين منتخباً تقسم إلى عشر مجموعات في