

## الإدارة الرياضية تستبشر خيراً بالفرسان الجدد

بقلم: علي بشير سليمان - المشرف الرياضي

نظراً لأهمية الرياضة ودورها في حياة الفرد والمجتمع تقيم الإدارة الرياضية ضمن برنامج استقبال الطلاب الجدد برنامجاً رياضياً يشتمل على دوري كرة القدم بين طلاب الكليات الجدد بنظام الدوري من دورة واحدة ومنافسات تنس الطاولة وسباق مائة متر عدو وتقام جميعها بالمدينة الجامعية ومن خلال هذا النشاط يتم اكتشاف المواهب التي ستسهم بدورها في دعم منتخبات الجامعة خاصة ككبيراً بتأهله ضمن أربعة منتخبات جامعية تمثل ولاية الخرطوم في البطولة القومية كما تسعى الإدارة إلى إدراج منشطي الكرة الطائرة والسلة بهدف إشباع ميول الطلاب ورغبتهم ليعيش الطالب في أتران تام مع نفسه وانسجام مع المجتمع الذي يعيش فيه بما يساعد في التحصيل الأكاديمي .

## المريخ و الهلال يحققا فوزين صعبين في الكونفدرالية



كتب : السموال عبد الله عثمان

حقق كل من المريخ والهلال فوزاً صعباً على منافسيهم في أول مشوارهما في مبارياتهما الأفريقية فقد فاز المريخ بهدف وحيد جاء في الشوط الثاني من المباراة التي جمعت المريخ مع إنتر كلوب والهدف جاء بعد صيام طويل لمهاجمي المريخ عن التهديد في المنافسات الأفريقية الهدف سجله الباشا في الدقيقة ٨٥. وكانت المباراة

قوية من جانب الفريقين وأهدر كل من الفريقين العديد من الفرص التي سنحت أمام المرمى لكل منهما وكان الهلال قد فاز على أهلي شندي بهدفين مقابل هدف في المباراة التي جمعت الطرفين بشندي في افتتاح مشوار الفريقين في دور المجموعات من البطولة الكونفدرالية. أنهى الأزرق الشوط الأول متقدماً بهدف ناله مهاجمه كاريكا في الدقيقة ٤٦ وأدرك

حمودة بشير التعادل لأهلي شندي في الدقيقة ٥٠ وسجل الغيني سانيه الهدف الثاني للهلال في الدقيقة ٧٠ ليحصل الهلال على أول ثلاث نقاط ويلحق بالمريخ في صدارة المجموعة ويبقى أهلي شندي وإنتر كلوب من دون رصيد ، وسيواجه الهلال المريخ في الجولة الثانية من المجموعة فيما يلتقي الأهلي بإنتر كلوب الأنغولي في الثامن عشر من الشهر الجاري.

## شذرات رياضية



أ. محمد الحسن الرضي

### الرياضة بالجامعة تحتاج إلى زيادة اهتمام

لعل من نافلة القول أن نتحدث عن أهمية الرياضة في عصرنا فجميعنا أصبح على قناعة كاملة بضرورة الممارسة الرياضية على مستوى المنافسات المختلفة أو على مستوى اكتساب الصحة العامة والتقليل من الإصابة بالأمراض التي يسببها نهج الحياة التي نعيشها والتي يقل فيها المجهود البدني فازدادت على سبيل المثال نسبة الإصابة بمرض السكر بدرجة كبيرة مما جعل أهل الاختصاص يدقون ناقوس الخطر لأن ذلك ينعكس بالتأكيد على الإنتاج وسلامة المجتمع وصحته العامة . ولا شك أن المتابع يلحظ ضعف الاهتمام بالرياضة في الجامعة من حيث توفر الملاعب والمنشآت الخاصة بها وتحديد ميزانية مقدره لتقام المنافسات في إطار الطلاب وكذلك العاملين بصورة منتظمة وتجهز لذلك الأدوات الرياضية والملابس التي تستخدم في هذا النشاط وكان من الممكن أن تحقق الجامعة الكثير من الأهداف في محيطها الداخلي وتقدم أنموذجاً طيباً للأخريين الذين يمارسون الرياضة بمفهوم أنها لعب ولهو وقد استبشرتنا خيراً بإنشاء قسم علمي بكلية التربية يعني بجانب التربية البدنية والرياضة وبإمكان الجامعة أن تكون قائدة لركب رياضي جديد يقوم على العلم والقوة الحسنة وتغير الكثير من الممارسات الخاطئة التي نراها في مجتمعنا الرياضي وتقدم الدليل على أن الرياضة يمكن أن تدخل في دائرة العبادة لا أن تكون خصماً عليها ولعل تحدي إنشاء هذا القسم سيضعه أمام مسؤوليات عظيمة وأرى أن بإمكانه النجاح لأن الجامعة تملك كل المقومات لذلك .

وما جعلني أسوق هذا الحديث أن شاركت الجامعة في بطولة كرة القدم القومية التي نظمتها الاتحاد الرياضي السوداني للجامعات والكليات والمعاهد العليا وأحرزت المركز الثالث ونالت الميدالية البرونزية من بين جامعات ولاية الخرطوم وكلياتها ومعاهدها متقدمة على كثير من المؤسسات التي تفوقها عدداً وإمكاناتاً وناهلت للمرحلة القادمة وهي مشاركة كل المؤسسات التعليمية على مستوى السودان وتم ذلك بالرغم من أن هذه البطولة أقيمت أثناء فترة الامتحانات في الجامعة وقياساً على ذلك فيعتبر ما تحقق إنجازاً كبيراً وأكثر من ذلك وهذا هو الأهم الإشادة التي وجدها فريق الجامعة من جميع المتابعين للدورة بحسن السلوك وجمال الروح الرياضية والالتزام بضوابط الشرع في اللبس إلى جانب الإجابة على المستوى الفني مما يؤكد أن الرياضة بالجامعة لو وجدت مزيداً من الاهتمام لحققت نتائج أفضل ولا بد أن نشيد بالمجهود الكبير الذي ظل يقدمه المشرف الرياضي الأستاذ علي بشير سليمان وكذلك سلفه الأستاذ يحيى آدم الياس وتركيزهما الكبير على التفاصيل وتقديم المثل في السلوك القويم والأخلاق الفاضلة

نناشد إدارة الجامعة بمزيد من الاهتمام بالرياضة ورفع سقف أولوياتها وأن تكون البداية بإنشاء الملاعب القانونية لمختلف ضروب الرياضة وتشجيع برامجها وجعلها هدفاً من أهدافها وعندها ستجني الكثير من الثمرات وتكسب جيلاً من الشباب المؤمن القوي والمؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف وفي كل خير

## افتتاح أولمبياد لندن ٢٠١٢م

افتتحت أولمبياد لندن ٢٠١٢ وسط اهتمام عالمي كبير وحفل شيق في عاصمة الضباب لندن ، عرض الحفل الذي أقيم على شرف المنافسة لوحة فنية مبسطة عن التاريخ البريطاني في شتى المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية بجانب بعض العروض الفنية الأخرى ، ومن ثم دخول شعلة الأولمبياد وإشعالها في الملعب الأولمبي بستراتفورد إيداننا بانطلاق كل الألعاب خلال الفترة من السابع والعشرين من يوليو إلى الثامن من أغسطس وانطلق بعد ذلك طابور عرض للسدود المشاركة في الأولمبياد ، وقد حضر في الإبتدائي نحو ستين ألف متفرج إضافة إلى مليار مشاهد في كل أنحاء العالم تابعوا حفل الافتتاح من خلال شاشات التلفزيون ، وبلغت تكلفة العرض الفني نحو سبعة وعشرين مليون جنيه إسترليني ( اثنين وأربعين مليون دولار ) وهذا وقد اختيرت لندن كمدينة منظمة في عام ٢٠٠٥م خلال اجتماع اللجنة الأولمبية الدولية السابع بعد المائة في سنغافورة، بعد أن تغلبت لندن على موسكو ونيويورك ومبريد وباريس بعد ثلاث جولات من التصويت، وترأس اللجنة المنظمة للبطولة البطل الأولمبي السابق سيباستيان كو.

وللمرة الأولى في تاريخ الدورات الأولمبية تصل نسبة التمثيل النسائي في المسابقات المختلفة إلى ٤٤ ٪ من نسبة المشاركين، حيث يبلغ إجمالي عدد النساء المشاركات أولمبياد لندن ٤٨٤٧ امرأة، كما تسجل الأولمبياد اللندنية أكثر من ظاهرة نسائية للمرة الأولى في التاريخ، أهمها أن جميع الدول المشاركة سوف يكون لها تمثيل نسائي، حيث كانت قطر والسعودية وبروناي آخر الدول التي وافقت على المشاركة النسائية في الحدث الرياضي الكبير، هذا وقد قسمت مدينة لندن الكبرى إلى ثلاثة نطاقات: أولها النطاق الأولمبي حيث تم إنشاء المقر الأولمبي في منطقة ستراتفورد شرقي لندن، ويتضمن هذا المقر الإبتدائي الأولمبي ومركز الألعاب المائية والقرية الأولمبية، وهي مقر إقامة الرياضيين ومسؤولي الفرق، والنطاق الثاني النطاق النهري ويتضمن خمسة مواقع رئيسية على امتداد نهر التايمز تشمل صالة ٢ التي عرفت سابقاً باسم قبة الألفية، وأيضاً مركز إكسل للمعارض، والنطاق الثالث نطاق وسط لندن حيث توجد فيه المواقع بشكل رئيس في وسط مدينة لندن وغربها مثل ملعب ويمبلي وهاید بارك ويضم مركز الألعاب المائية ومسجدين بطول ٥٠ متراً لكل منهما، وحوض غطس بطول ٢٥ متراً تحتوي جميعها على أكثر من ١٠ ملايين لتر من الماء، ومبنة بـ ١٨٠ ألف قطعة من البلاط المصقول، والسقف يرتكز على ثلاث دعائم إسمنتية فقط وقد صمم شكل المصنار ليعكس هندسة مضممار الدراجات، مرتفعاً ١٢ متراً من أقل نقطة عمقاً إلى أعلى نقطة، ووزن السطح لا يزيد على نصف وزن سطح أي مضممار سباق درجات مغطى آخر حيث يبلغ ٣٠ كيلو جرام لكل متر مربع.



الدين والرياضة

بعد هذه الرحلة الصافية مع النفس ومع هذه التقوى التي يحصل عليها الصائم في هذا الشهر الكريم تأتي ليلة العيد وهو مسرور العيد ملتمات الفؤاد لما تحقق لديه من الخير الذي ذاق طعمه وأحس حلاوته يقبل عبي إحياء تلك الليلة الخاتمة ليعلن لنفسه أنه قد تغير و تبدل و إنصلح حاله و أن هذا الخير يجري في عروقه ليعلن لجانب الذي تقهر و تذلل لجانب الخير انه يواصل المسيرة على أحسن حال إذن فهو يحيى هذه الليلة ليواجهه المواجهة الجديدة مع الشيطان و النفس منذ الوهلة الأولى حتى إذا أتى الفجر قام إلى الصلاة كما كان في ليالي ذلك الشهر قال الرسول صلى

الله صلى عليه و سلم : « للصائم فرحتان يفرحهما إذا أفطر فرح بفطره و إذا لقي ربه فرح بصومه » و تمتاز أعياد المسلمين على أعياد غيرهم من الأمم بأن أعيادهم أيام طاعة و ذكر و سرور و شكر لله على ما أولاهم من نعمة لا أيام غفلة و فسوق و عصيان و إتباع الهوى و الشيطان إنما العيد السعيد لمن اتقى الله و خاف يوم الوعيد و فاز بجنة لا يفنى نعيمها كما أن للعيد آداب و مستحبات منها أنه يسن أن يأكل بعض التميرات قبل الصلاة إظهاراً للفطر و إتباعاً للسنة لحديث أنس رضى الله عنه قال كان النبي صلى الله عليه و سلم لا يغزو يوم الفطر حتى يأكل تمراً .

العيد

عواطف عبد الكريم

بعد هذه الرحلة الصافية مع النفس ومع هذه التقوى التي يحصل عليها الصائم في هذا الشهر الكريم تأتي ليلة العيد وهو مسرور العيد ملتمات الفؤاد لما تحقق لديه من الخير الذي ذاق طعمه وأحس حلاوته يقبل عبي إحياء تلك الليلة الخاتمة ليعلن لنفسه أنه قد تغير و تبدل و إنصلح حاله و أن هذا الخير يجري في عروقه ليعلن لجانب الذي تقهر و تذلل لجانب الخير انه يواصل المسيرة على أحسن حال إذن فهو يحيى هذه الليلة ليواجهه المواجهة الجديدة مع الشيطان و النفس منذ الوهلة الأولى حتى إذا أتى الفجر قام إلى الصلاة كما كان في ليالي ذلك الشهر قال الرسول صلى

## الموز يتفوق على المشروبات الرياضية في رفع النشاط البدني



نصحت دراسة أمريكية حديثة أجراها باحثون من جامعة ولاية الإبالاش، اللاعبين والرياضيين ومن يمارسون الألعاب المختلفة بتناول الموز خلال ممارسة النشاط الرياضي، مؤكدة أنه الأنسب لرفع النشاط البدني والقدرة على التحمل ومواصلة الألعاب والأنشطة الرياضية مثل مباريات كرة القدم وركوب الدراجات بالكفاءة نفسها والقوة ذاتها طوال وقت المباراة.

وجاءت هذه النتائج في دراسة حديثة نشرت على الموقع الإلكتروني لدورية المكتبة العامة للعلوم إحدى المنظمات العلمية غير الربحية، وذلك في التاسع والعشرين من شهر مايو الماضي.

وأشارت الدراسة إلى أن الموز يتفوق على المشروبات الرياضية الأخرى، نظراً لأنه يحتوي على مزيج من السكريات الصحية والتي لا تتوفر بالمشروبات الرياضية الشائعة التي يتم تناولها خلال المباريات ويتم تحليلها بالسكر والكربوهيدرات المختلفة، كما أنه يحتوي على كميات كبيرة من الألياف والبوتاسيوم وفيتامين ب ٦ ، وهو ما يرفع من كفاءة الرياضيين وقدرة تحملهم طوال ممارسة النشاط البدني.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعدما قاموا بمقارنة مجموعتين من راكبي الدراجات المربين، حصلت المجموعة الأولى منهم على كوب من مشروب الرياضة الذي يحتوي على نسب عالية من الكربوهيدرات أثناء ممارسة النشاط الرياضي، بينما تناول أفراد المجموعة الثانية نصف موزة فقط، وذلك بمعدل كل ربع ساعة، وذلك خلال إحدى السباقات الشاقة، والتي يزيد طول مضمارها عن ٧٥ كيلو متر، وتستغرق من ساعتين ونصف إلى ٣ ساعات، وقام الباحثون بسحب عينات دم منهم قبل ممارسة النشاط الرياضي وبعده ، وقاموا بالكشف عن تركيزات ١٠٠ عنصر من المواد الغذائية ونواتجها المختلفة.

وكشفت النتائج عن أن الموز يتفوق على المشروبات الرياضية، وأنه الأنسب للرياضيين خلال ممارسة المباريات والمسابقات والأنشطة البدنية، وذلك بفضل احتوائه على الألياف وكميات كبيرة من المواد الغذائية والمضادة للأكسدة، والتي تفتقدها مشروبات الرياضة.