

عوامل الأمان التي يجب اتخاذها عند ممارسة الفرد للرياضة

بمقدم / علي البشير سليمان

إن أفضل دواء للإنسان هو التدريبات الرياضية والاستمرار فيها فهناك علاقة بين التدريبات الرياضية والتقدم في السن والعادات الصحية كالتغذية والراحة فإن التدريبات المنتظمة تساعد على الإقلال من ظاهرة التقدم في السن على الجسم إلى أقل درجة ممكنة وإن التحسن قد يطرأ على حياة الفرد مهما يكن العمر الذي يبدأ فيه التدريب وهناك علاقة بين السن والسمنة وتعتبر الرياضة هي الوسيلة الفعالة للاحتفاظ بالوزن الطبيعي للجسم ، وممارستها على المدى الطويل مع التغذية السليمة يؤخران مظاهر تقدم السن على الإنسان ، كما أنها تحمي الأوعية الدموية من الأمراض وتاجيل حدوث الأمراض القلبية وتزيد من احتمالات النجاة من أية أزمة قلبية في حال حدوثها ولزاوله الرياضة هناك عوامل للأمان يجب اتخاذها عند الممارسة وتمثل في الاهتمام بالفحص الطبي قبل بدء التدريب على الرياضة والتدرج في التدريب الخفيف إلى المتوسط إلى عالي الشدة والإحماء فكلما تقدمت في السن كان الإحماء مهماً لك وهو عبارة عن تمرينات المشي والمرونة لمدة عشر دقائق لحماية قلبك وعظامك ومفاصلك وإذا شعرت بالتعب أو عدم النوم «الأرق» أو انتاب نوع من الكآبة والملل فانت قد تجاوزت قدراتك ولا بد من التدريب بانتظام لبلوغ أعلى لياقة وقد تفقدنا مجرد التوقف عن التدريب لمدة أسبوع أو أسبوعين وحاول المحافظة على برنامج التدريب بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً ولكن توقف في حال الشعور بمرض ولو كان زكاًماً أضف إلى ذلك التهتهة فيجب عليك ألا تتوقف فجأة بعد تدريب نشط امش خمس دقائق على الأقل بعد تدريب الجري واستحم بماء فاتر

التدريبات البدنية التي ننصح بها بعد تجاوز الخمسين هي تدريبات التحمل التي تزيد في كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وتدريب القوة التي تزيد من قدرة العضلات الأمر الذي يساعد وقاية المفاصل من الإصابات وتدريب المرونة التي يقصد بها مرونة المفاصل فهي تحول دون تصلب المفاصل وأوجاعها التي ترافق الشيخوخة غالباً ما تكون نتيجة لإهمال التدريب الرياضي ويعتبر المشي السريع أفضل تمارين التحمل بالنسبة للمسنين كذلك السباحة وركوب الدراجة الثابتة والتجديف ويستحسن ممارستها أو بعض منها لمدة نصف ساعة من ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً أما التقوية فتكون ممارستها من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع فتزداد قوة العضلات من أربعين إلى خمس وسبعين في المائة بعد أشهر من ممارستها أما تدريبات المرونة فيجب ممارستها يومياً أو ثلاث مرات في الأسبوع مع أداء كل حركة ببطء والمحافظة على الوضع أي الثبات في التمرين لمدة عشر ثوان على الأقل بعد ذلك تستريح وتعيد التدريب إن ممارسة الرياضة تقلل من التوتر العصبي العضلي فعند بدء القيام بنشاط رياضي تنخفض درجة التوتر وتقل إلى أن تصل إلى المستوى الطبيعي كما أن ممارسة الرياضة تزيد القدرة على النوم العميق وعلاج للمضطربين نفسياً وتجعل الشخص أكثر هدوءاً وأكثر سهولة في التعامل مع الآخرين كما أن رياضة المشي والجري تقلل نزعة العدوان وتريح الأعصاب وتعود هذه النزعة في حال حدوث شيء يمنع ممارسة الرياضة فيما أن الأعمار بيد الله فإننا نقول لك « إنك بممارستك للتدريبات الرياضية تستمتع بصحتك أثناء حياتك » .



السودان يكتسح إثيوبيا بخمسة أهداف ويقترب من التأهيل

الحكم ركلكي جزاء استطاع بهما مهندس الطاهر من إضافة هدفين ليرفع المنتخب السوداني أهدافه إلى خمسة أهداف منهيًا بها مباراة الذهاب بالخرطوم في انتظار ما تسفر عنه نتيجة مباراة الإياب في أديس أبابا الشهر المقبل ويذكر أن الفائز في مجموع المباراتين يصعد إلى نهائيات الأمم الأفريقية بجنوب أفريقيا مطلع العام القادم .

عن أنيابه وسجل هدفين عن طريق لاعبيه محمد بشة ومصعب عمر منهيًا بهذا الشوط الأول وفي الشوط الثاني عاد المنتخب الإثيوبي من بعيد وسجل هدفين ليتعادل مع السودان في وقت ركن فيه المنتخب السوداني إلى هذه النتيجة وظن اللاعبون أن المباراة سوف تنتهي بتقدم السودان على إثيوبيا بثلاثة أهداف مقابل هدف واحتسب

كتب : السموأل عبد الله عثمان حقق المنتخب القومي السوداني فوزاً مستحقاً وصعباً في الوقت نفسه على نظيره الإثيوبي بلغ خمسة أهداف مقابل ثلاثة أهداف لإثيوبيا في مباراة دراماتيكية حيث تقدم المنتخب السوداني بالهدف الأول عن طريق مهاجمه مدثر كاريكا وعادل للمنتخب الإثيوبي جيتانا وبعد هذا الهدف كثر المنتخب الوطني

الكاف يحول أحداث هلال مريخ إلى لجنة الانضباط

المريخ بظلال سلبية على كامل المباراة مما أجبر الحكم على إيقاف اللعب أكثر من سبع دقائق إلى أن تم استئنافه مجدداً ، وكانت المباراة انتهت بالتعادل الإيجابي بهدف لكل فريق ، أحرز هدف المريخ كليتشى في نهاية الشوط الأول فيما أحرز هدف الهلال سادما في بداية الشوط الثاني .

الأول من أحداث مؤسفة عندما قامت بعض جماهير المريخ بإلقاء الملعب بالحجارة وقارورات المياه الغازية وتحطيم المقاعد احتجاجاً على قرار حكم المباراة المدغشقرى حمادة نامبا بطرده للاعب المريخ بدر الدين قلق بالبطاقة الصفراء الثانية في الشوط الأول ، وقد ألقى طرد بدر الدين قلق لاعب

قرر الاتحاد الأفريقي لكرة القدم (الكاف) تحويل الأحداث المؤسفة التي شهدتها إستاد الهلال في المباراة التي جمعت بين الهلال والمريخ على بطولة الكونفيدرالية الأفريقية إلى لجنة الانضباط التابعة للاتحاد الأفريقي للنظر في تقرير مراقب المباراة حول ما جرى في شوط المباراة

المريخ يتصدر مجموعته والكاف يغير مواعيد مباريات الفرق السودانية



حيث إن مباراة المريخ والأهلي شندي والهلال وإنتر كلوب في الجولة الثالثة انطلقت قبل مواعيد صلاة المغرب بخمس دقائق فقط .

الرابعة بدلاً عن السابعة مساء ويشار إلى أن الكاف راعي هذه المرة مشاعر السودانيين وأخر انطلاق المباريات حتى لا تتزامن مع موعد صلاة المغرب

مبارياتها على أرضها ووسط جمهورها فيما حدد الاتحاد الأفريقي لكرة القدم (الكاف) الثامنة والنصف مساء موعداً لانطلاق مباريات الجولة

شذرات رياضية



أ. محمد الحسن الرضي

مع كل الود لصاحب الشذرات

ضربة مرمي

سرني وأسعد الكثيرين ما تطرق له صاحب شذرات رياضية أ. محمد الحسن الرضي في عدد شهر شوال (٣٥) والذي جاء تحت عنوان الرياضة بالجامعة تحتاج إلى زيادة اهتمام ومن المسلم به أن (مولانا) كما يطلق عليه في الوسط الرياضي من المهتمين بالرياضة على المستوى القومي بل والمحسوبيين مع معسكر دشداد (رد الله غربته إلى الاتحاد العام) كما له صولات وجولات ومعارك موثقة عبر الصحف لتطوير الرياضة بهذه البلاد.

ضربة حرة مباشرة

إن الأستاذ الرضي بالرغم مما سبق قد بذل علينا بتلك الإمكانيات والميزات الضخمة التي يتمتع بها وإن قدم فإنه لا يرقى لما يمتلكه من رصيد إداري وتنظيمي. ولعل السبب في ذلك طبيعة وظيفته في الجامعة التي أخذت جل وقته أو ربما لشيء في نفس ...

تمريرة خاطئة

إن ما أود أن أشير إليه لا أقصد به الطلاب فهم كيان منظم لهم جهة تشرف وتخطط وتنظم وتدعم نشاطهم الرياضي بل أقصد العاملين بالجامعة (بالمنااسبة هل هنالك أمانة رياضية بالنقابة؟) لقد ترسخت لدي قناعة منذ أول دورة رياضية أقامها نفر كريم من أبناء هذه الجامعة للعاملين بالإدارات والكلديات المختلفة بأن الرياضة هي العامل الوحيد لخلق علاقات اجتماعية قوية ومتينة بين العاملين وهو هدف أؤكد أننا قد عجزنا عن تحقيقه بكل السبل . لذا يمكننا أن نؤكد أنه بالإضافة إلى أهمية الرياضة للصحة البدنية كما ذكر (مولانا) فإنها تسهم في رفق النسيج الاجتماعي للعاملين وربطهم بعضهم وربط جميع العاملين بالجامعة.

ضربة ركنية

كنت من المتابعين لأول معسكر أقيم لأبناء العاملين بالجامعة وقد حقق نجاحاً كبيراً في ربط أبناء العاملين بعضهم بعضاً بل جعل بينهم صلات ما زالت ممتدة حتى الآن. وفي استطلاع عن أفضل البرامج التي قدمت لهم كانت الإجابة الغالبة البرنامج التربوي الرياضي فهل تتبنى تلك المجموعة المنظمة إقامة برنامج تربوي رياضي للعاملين يحقق ولو جزءاً يسيراً مما تحقق لأبنائهم أم يندرج هذا الأمر تحت بند (فقه الأولويات).

راية وتسلسل

شكراً للرجل الخلاق الفاضل أ. سمساعة محمد فضل (نائب وكيل الجامعة) ، ولأبي عرب ، وأسامة (راس) ، وصابر حسن وياسر حسن ،وكامل مساعد وكل من عمل معهم بجد واجتهاد وعزيمة قد هزمتها الإمكانيات وفقه الأولويات في تكملة مشوارهم الرياضي الاجتماعي التروحي.

كرت أحمر

السؤال الذي يدور بخاطري بالرياضة التي يمارسها مدير الجامعة

○ نائب مدير الجامعة

○ وكيل الجامعة

○ عمداء الكليات ومديرو الإدارات

○ الملف

حمدي عبد الرحيم عبد القادر

تعليق من صاحب الشذرات:

أولا أتقدم لآخ حمدي عبد الرحيم بالشكر على تناوله لهذا الموضوع بأسلوب ينم عن معرفته وأهتمامه بالمصطلحات الرياضية الخاصة بكرة القدم ولاغرابة في ذلك فوالله (رحمه الله وتقبله في عيبيه) كان يعمل مديراً تنفيذياً لاتحاد كرة القدم المحلي بمدينة كوستي العريقة التي نجت بعد زمان طويل في إدخال فريق نادي الرابطة إلى منظومة اندية الدرجة الممتازة في الموسم الحالي ونتمنى ألا يهبط إلى الدرجة الأولى لأن كوستي بتاريخها الممتد تستحق أن يكون لها فريق ضمن الدرجة الممتازة .

واضيف الى ما ذكرنا أننا نتحدث عن الرياضة عموماً وليس كرة القدم فقط ولابد لنقابة العاملين بالتعاون مع ادارة الجامعة القيام بتنظيم دورة رياضية سنوية في بعض النشاط من بينها كرة القدم تحت مسمى (درع بطولة مدير الجامعة للعاملين في منشط كذا) أودرغ بطولة رئيس النقابة للعاملين في منشط كذا) ولابد قبل ذلك كله أن يكون بالنقابة مكتب للنشاط الرياضي يسند الي أحد المهتمين بهذا الجانب وأجزم بأن مثل هذه الدورات ستجنى ثمراتها على كافة الجوانب ولننظف لئري وبالله التوفيق