

## شذرات رياضية



أ. محمد الحسن الرضي

### مدرسة لامسيا

#### الخرطوم لتعليم كرة القدم

انعقد بيرج الفاتح الورشة العلمية لإنشاء مدرسة لامسيا وتأسيسها لتعليم كرة القدم في صباح يوم السبت التاسع عشر من يناير ٢٠١٣م وشرف الورشة بالحضور السيد والي ولاية الخرطوم والسيد وزير الشباب والرياضة بالولاية ولغيف من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وقدمت خلال الورشة مجموعة من الأوراق العلمية أعدها أساتذة وعلماء من كلية التربية البدنية والرياضية من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا مما أعجبني من القائمين على أمر المدرسة أن الدعوة لهذه الورشة تمت على أساس نوعي وشارك فيها شخصيات مشهود لها بالعلم والخبرة والتجربة وكان النقاش فيها موضوعياً وخرجت بتوصيات إن تم تنفيذها فستشكل هذه المدرسة أول مولود ينشأ في بيئة صالحة ستساعد بلا شك في نموه ورعايته والاهتمام به مما يبشر بنائج إيجابية باهرة خاصة وأننا نعيش في عالم النجاح محسوب فيه بدقة والتخطيط العلمي الأساس لتحقيق الهدف المرجو وليس هناك مجال للاجتهادات العفوية التي تصيب أحياناً قليلة وتفشل في أغلب الأحيان علماً بأن كرة القدم أصبحت منهجاً يدرس وتنشأ لها المعامل والمختبرات وتجري البحوث من أجل تطويرها والارتقاء بها كانت توصيات الورشة في مجملها جيدة جداً ولكن توصية واحدة رأيت أن أقف عندها لأنها تعتبر جيدة في هذا الميدان وهي ضرورة الاهتمام بتلاوة القرآن الكريم وحفظه وتفسيره ضمن مناهج هذه المدرسة ومما لا شك فيه وثبت بالدليل أن القرآن الكريم يساعد كثيراً على تنمية الذكاء ونموه والمهارات العقلية المختلفة ويحسن من قدرة الاستيعاب والتصرف السريع إلى جانب تهذيب السلوك وترقية الأخلاق وبت الطمانينة في النفوس والمحافظة على صحة البدن وهذه كلها يحتاجها الإنسان وهو يمارس أي نوع من النشاط في هذه الحياة

إن مدرسة لامسيا لتعليم كرة القدم أصابت النجاح قبل أن تبدأ وتحمل في جوفها كل عوامل النبوغ والتميز والتفوق ويبقى فقط أن نحيلها واقعاً وعندها أقول بثقة كاملة وفم مليء إنها ستحدث انقلاباً كاملاً في المستويات الفنية والبناء الجسماني والفكري والسلوكي للاعب كرة القدم في السودان.



## اكتمال الترتيبات لانطلاقه الدوري الممتاز



شركة بفضل التمثيل الخارجي والخوف من الهبوط. وقال إن الدوري السوداني دوري جاذب للجمهور والدليل على ذلك الأرقام القياسية التي حققتها دخول مبارياته في الموسم السابق والتدافع الجماهيري الكبير على مبارياته والاهتمام والزخم الإعلامي الكبير الذي يجده من وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية داخلياً وخارجياً وكانت محصلة ذلك النتائج الجيدة التي حققتها الأندية السودانية في بطولات الاتحاد الإفريقي لكرة القدم (كاف) دوري الأبطال والكونفدرالية وأكثر من ثلاثة مواسم أصبح السودان يشارك بأربعة أندية في بطولات الكاف وكان الإنجاز الكبير الذي يحسب للدوري الممتاز بلوغ نادي الأهلي شندى لمرحلة المجموعات في بطولة الكونفدرالية في أول تمثيل خارجي له في تاريخه.

توصية الجمعية بإلغاء جميع العقوبات بالقبول أو الرفض. كما أكد الأستاذ أسامة عطا المنان حسن أمين المال بالاتحاد السوداني لكرة القدم ورئيس لجنة الاستثمار والتسويق الرياضي أن الاتحاد لديه العديد من العروض الداخلية والخارجية لرعاية دوري المحترفين السوداني لموسم ٢٠١٣م ومن شركات لها وزنها الكبير مشيراً إلى أن الدوري السوداني هو الأول في القارة الأفريقية من واقع التصنيف الأخير لموقع الإحصاء والتاريخ الرياضي بالاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) الذي صنّف الدوري السوداني في المرتبة الأولى وهو اختيار ليس فيه أية مجاملة وبمعايير وأسس لا مجال للمجاملة والترصيات فيها وأوضح بأن الدوري السوداني دوري متميز من الناحية الفنية فالمنافسة فيه بين جميع الأندية في المقدمة والوسط والمؤخرة

كتب : السموال عبد الله عثمان أكملت الأمانة العامة بالاتحاد السوداني لكرة القدم بقيادة الدكتور حسن أبو جبل الأمين كافة الترتيبات لانطلاقه الدوري الممتاز لكرة القدم الذي سينطلق يوم العشرين من فبراير المقبل حيث قامت الأمانة بتسليم الاتحادات المحلية وأندية الدرجة الممتازة نسخاً من القواعد العامة المعدلة ولائحة الدوري الممتاز ولائحة الاستثمار والتسويق الرياضي التي توضح عائدات الرعاية والبت التلفزيوني وعلى الصعيد ذاته أكدت الأمانة العامة بأن توصية الجمعية العمومية لمجلس الإدارة بإلغاء العقوبات والإداريين والمشجعين في موسم ٢٠١٢م ستتم مناقشتها في اجتماع مجلس الإدارة الدوري رقم (١٤) المنعقد بتاريخ السادس عشر من فبراير ٢٠١٣م ومجلس الإدارة سيقدر في

## أهمية اللياقة البدنية في حياة الإنسان

ينجز العمل دون سرعة الشعور بالتعب أو الملل، ويتمتع بالقدرة على العمل لفترات إضافية، وأن فترة انقطاع الذين يمارسون أنواعاً مختلفة من الأنشطة الرياضية عن العمل سواء للمرض أو غيره تقل بكثير عن فترة انقطاع أقرانهم الذين لا يمارسون أي نوع من النشاط. أيضاً هناك علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والصحة ففي بحث في العديد من المهن التي تتميز بمحدودية الحركة كجلوس الموظفين على المكاتب لفترات طويلة أسفرت الدراسة أن أصحاب هذه المهن تكثر بينهم أمراض القلب والشرايين والنزلات الشعبية والسمنة المفرطة وضغط الدم ويرجع ذلك لافتقارهم للحركة. كما أن الإصابة بمرض القلب عند الضباط تعادل ثلاثة وعشرين ضعفاً بين الجنود لاختلاف مقدار النشاط البدني بين الجنود والضباط. وفي دراسة أخرى على خمسة وعشرين ألف عامل في شركات النقل العام بإنجلترا وشملت الدراسة قطاع المحصلين «الكماصرة» والسائقين فوجد أن نسبة وجود أمراض القلب بين السائقين أكثر من المحصلين وذلك لطبيعة عمل كل منهم. وأن الأطفال المتقدمين دراسياً متقدمون أيضاً رياضياً أكثر من العامة وهناك علاقة وثيقة بين كفاءة الرياضي وكأته وأن الذكاء شرط مهم في معظم الأنشطة الرياضية خاصة التي تحتاج إلى سرعة وحسن تصرف.



نظراً لأهمية اللياقة البدنية للإنسان فقد وضعها معظم علماء التربية كهدف مهم ضمن الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، لقد كان الإنسان في الماضي يكتسب اللياقة البدنية من خلال الممارسات الطبيعية لمناشط الحياة، لكن الآن عليه أن يبذل جهداً مقصوداً لكي يكتسب قدرًا من اللياقة البدنية وذلك بعد التقدم الهائل للوسائل التقنية والذي أصبحت فيه الآلة تقوم بمعظم الأعمال التي كان الإنسان ينجزها بجهد البدني، وبذلك تحولت العضلات القوية إلى لينة وأصبح الإنسان سريع الإجهاد والتعب وانتشرت الانحرافات القوامية وقلت مقاومة الأمراض وتحول الإنسان من الممارسة إلى المشاهدة. وعرفها محمد صبحي حسانين (اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة) اللياقة البدنية ذات علاقة بمجالات مختلفة في حياة الإنسان كالإنتاج مثلاً، ففي تجربة تم إدخال بعض التمرينات في فترة هبوط معدل الإنتاج خلال ساعات العمل، وبعد مزاولة العمال لعملهم بعد التمرينات لوحظ تأخر لحظة هبوط الأداء عما كانت عليه من قبل، بمعنى أن أداء التمرينات قد أدى إلى زيادة الإنتاج وهناك تجارب عديدة ملخصها أن العامل الذي يمارس نشاطاً بدنياً يتمتع بمعدلات عالية من الإنتاج من حيث الكم والجودة، كما أنه يستطيع أن