



شذرات رياضية

أ. محمد الحسن الرهوي

تحتل الرياضة في المفهوم العام للتربية مكانة كبيرة ومنزلة سامقة، فهي تعمل على صحة الأبدان التي تؤدي إلى صحة العقول تأكيداً للمقولة المعروفة: (العقل السليم في الجسم السليم) ولا تهمل أيضاً النفوس حيث تقوم بهذا الجانب من خلال الممارسة نفسها، ومن خلال اللوائح والنظم والقوانين التي تحكم هذه الممارسة.

ونجد أن المنهج الإسلامي يقوم على رعاية الأبدان وبناء النفوس وتنمية العقول، بما يحقق خلافة الإنسان في الأرض وإعمارها بالخير، حتى يتحقق المجتمع والأمة الراشدة التي تتصف بالقيم النبيلة والأخلاق العالية؛ ولهذا يجب أن نمارس الرياضة باعتبارها جزءاً من مفهومنا الإسلامي.

وللإشارة على ذلك ما سطره القرآن الكريم على لسان بنت شيب في حق سيدنا موسى عليه السلام **قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ** القصص ٢٦.

وذكر الله في حق طالوت وسبب اصطفاؤه ما جاء في سورة (البقرة: ٢٤٧) **لَقَدْ كَفَرَ الْكُفْرَانُ لَمَّا قَالَ يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ** وقد ذم القرآن الكريم القوة التي تستخدم في الظلم والطغيان **وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنْهُمْ خَشْبٌ مُسَدَّدٌ يَحْسَبُونَ كُلَّ صِخْرَةٍ عَلَيْهِمْ هُمْ الْعُدُو فَاخْذِرْهُمْ فَآتَاهُمُ اللَّهُ أَنْتَى يُؤَفِّكُونَ** المنافقون ٤.

أما الأحاديث النبوية الشريفة والسيرة النبوية العطرة فزخرتا بما يدل على أهمية ممارسة الرياضة يقول عليه الصلاة والسلام المبعوث رحمة للعالمين: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف الله عليه وسلم) يستثنى بعض الأعمال من اللهو منها الرياضة البدنية بقوله (كل شيء ليس من ذكر الله لهو ولعب إلا أن يكون واحداً من أربعة: ملاعبة الرجل امرأته وتأديب الرجل فرسه ومشي الرجل بين الفرضين وتعلم السباحة) وروى عنه (صلى الله عليه وسلم) أنه قال: (حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرماية ولا يرزقه إلا حلالاً طيباً) وأيضاً رسولنا (صلى الله عليه وسلم) يوجهنا إلى تهذيب القوة الجسدية حتى لا تكون طائشة بل منضبطة بضوابط الخير والفلاح بقوله (ليس الشديد يكم بالسرعة عند الغضب).

وفي السيرة النبوية أن النبي (صلى الله عليه وسلم) سابق السيدة عائشة (رضي الله عنها) فسبقته في الأولى، وسبقها في الثانية، وقال لها هذه بتلك، وأيضاً من الرسول (صلى الله عليه وسلم) بفتنة وهم يلعبون فقال لهم: (ارموا يا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً) وقال أيضاً: (من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا).

هذه بعض إشارات قصداً أن نؤمن بها إلى حيث ديننا الحنيف إلى ممارسة الرياضة وإلى مواصلة في الحلقة القادمة إن شاء الله تعالى.

إقبال منقطع النظير من قبل الطالبات للأنشطة الرياضية

وتقول المشرفة الرياضية بعد أن أظهرت الطالبات كفاءة عالية أقامت وحدة الشؤون الرياضية بطولة للأنشطة الرياضية شاركت فيها جميع الكليات وتم تكريم الطالبات المتفوقات رياضياً، وحازت كلية الاقتصاد وكلية الدعوة والإعلام المركز الأول في السباحة

والكرة الطائرة، وكلية اللغة العربية على المركز الأول في تنس الطاولة. وأكدت الأستاذة مريم أن النشاط الرياضي سيكون بمستوى أفضل إذا توفرت الملاعب، حتى تتمكن الوحدة الرياضية من الاستمرار في التدريب بصورة مكثفة لزيادة كفاءة الطالبات.

الطالبات. وتركز النشاط الرياضي في الكرة الطائرة وتنس الطاولة، والسباحة التي وجدت إقبالاً كبيراً ونظمت الوحدة الرياضية لهذه النشاطات برامج تدريب مكثفة داخل الجامعة وخارجها.

قيل: (العقل السليم في الجسم السليم) من هنا جاء الاهتمام من قبل مركز الطالبات بالرياضة وتقول مريم سعد الدين جلال المشرفة الرياضية إن النشاط الرياضي بدأ منذ شهر مارس من العام الحالي، وقد وجد النشاط الرياضي قبولاً منقطع النظير من قبل

كأس العالم ألهب مشاعر عشاق كرة القدم

حمى أهم الأحداث الكروية عالمياً انتقلت إلى جميع أنحاء العالم

تراجع نجومية اللاعبين الكبار وظهور آخرين

في النهائيات. وسئل مدرب الأرجنتين دييغو مارادونا، أحد أعظم اللاعبين في كأس العالم والذي يفكر في مصيره مدرباً الآن. عن سبب خفوت نجم لاعبين كبار مثل ميسي ورونو ورونالدو فقال: «اللعبة مختلفة هذه الأيام. كنا نأثنيهم جداً كلاعبين، فقد أريد أن أقوم بكل الأدوار في الفريق». وأضاف: «لكن بالنسبة لرونو وميسي فإنهما سيكتشفان بنفسيهما أنه حين يحتاجهما الفريق فيجب أن يلعبا للفريق». ومع أن نظريته فيها بعض منطق، إلا أن من الأسباب الأخرى المحتملة حجم التوقعات التي أثقلت كاهل هؤلاء اللاعبين. وتحدث المدرب الألماني يواكيم لوف عن «خفة» الشباب التي ميزت فريقه وتلحظها على أوجه توماس مييلر ومسعود أوزال عند اللعب - فهم يستمتعون باللعب. ومن الملاحظات على أداء فريق إنجلترا في كأس العالم أن الفريق أن مدرب الفريق فابيو كابيللو كان يلعب تحت وطأة الخوف. وإذا كان المدرب الإيطالي تعلم شيئاً من هذه التجربة فعليه استخدام لاعبين صغار السن. ولم تكن الهزيمة على يد ألمانيا مجرد خفوت نجم، بل إن الفائز بكأس العالم عام ١٩٨٦ قد يترك منصبه بعد عامين من تدريب الأرجنتين. إلا أن هذه المسابقة أظهرت أنه لا قيمة للسمعة، فإذا ذهب مارادونا سيأتي غيره محله، ومع أن كثيراً من الأسماء التي تضيء كأس العالم ٢٠١٠ قد لا تكون من نجوم اللعبة، إلا أنها دليل على قدرة تلك المسابقة الدائمة على إثارة الدهشة والإمتاع.

انطلقت أكبر تظاهرة كروية، تلهب مشاعر عشاق كرة القدم في العالم. إنها بطولة كأس العالم ٢٠١٠ بجنوب إفريقيا التي نظمت لأول مرة في تاريخ البطولة على أرض القارة السمراء برعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، حيث استمرت فعاليات هذا العرس الكروي العالمي حتى الحادي عشر من يوليو. وفي هذا الحدث الرياضي الكبير يتنافس اثنان وثلاثون منتخباً على لقب بطولة العالم. مع انطلاق الحدث الكروي العالمي تزداد المنافسة بين مشجع لهذا المنتخب أو ذاك، وتتباين التكتيكات بمن سيفوز بلقب البطولة. وتشجع المنتخبات ومتابعة المباريات لا يقتصر على ثقافة أو جنس معين.

بل يربط بين ثقافات العالم المختلفة. لم تقتصر حمى أهم الأحداث الكروية عالمياً، والذي تحتضنه جنوب إفريقيا، على داخل القارة السمراء فحسب، بل انتقلت إلى جميع أنحاء العالم. إذ أصبحت المباريات ونتائجها مفاجئة في بعض الأحيان حديث الشارع وأماكن العمل والمقاهي. وبات كل متابع لهذا الحدث يختبر حدسه بفوز منتخبه المفضل، ما يدفع إلى المشاركة في رهانات تنتهي بدعوة عشاء إلى اسدقائه أو دفع غرامة مالية - حسب الاتفاق - إذا ما خسر الرهان. خبات النجوم في كأس العالم كان من المفترض أن يوفر كأس العالم هذا العام فرصة لأعظم اللاعبين في العالم ليطع نجمهم، ولكن بعد هزيمة الأرجنتين على يد ألمانيا ٠/٤ يوم السبت، عاد الخمسة الكبار: ليونيل ميسي وكريستيانو رونالدو وواين روني وكاكا وديديه دروغبا أراجهم من جنوب إفريقيا مكرراً. ولم يفلح سوى اثنين منهم في التسديد وهما دروغبا ورونالدو. وأظهر الجميع براعة في اللعب من قبل إلا أن كثيراً من المراقبين ذهلوا من عدم إنجازهم



ثقافة رياضية

السباحة والمشي والركض من الأنشطة المناسبة للمفاصل

هناك مبدأ أساس في الطب وهو أن المفاصل تحتاج إلى مستوى معين من الحافز الميكانيكي من أجل أن تبقى في حالة صحية جيدة. على الرغم من المزايا الكثيرة التي تقدمها ممارسة الرياضة، إلا أن ممارسة بعض أنواع الرياضة بقود إلى تآكل المفاصل الناجم عن الاحتكاك. وتجنباً لإصابة أي مفصل يجب أن يبدأ الرياضيون تدريباتهم ببطء ويزيدون من إيقاعها تدريجياً.

تتلى مفاصل جسم الإنسان كما يبلى مفصل الباب القديم، فالركبة يمكن أن تصاب فجأة بتصلب، ويصبح التدريب صعباً؛ لأن البلى والتمزق عملية طبيعية بالنسبة للمفاصل، وعلى الرغم من ذلك فإنه يمكن تجنب هذا المصير بتخفيف الحمل على الجسم، وتحسين حالة العضلات. وفي هذا الإطار يقول البروفيسور اندرياس إيمهوف، رئيس قسم الإصابات الرياضية في الجامعة التقنية في ميونيخ الألمانية: «عندما نناقش موضوع البلى، فإننا نشير في الأساس إلى مفاصل الجسم». ويقول إيمهوف إن هناك احتمالات أقل أن تعاني الأوتار والأربطة من البلى المفرط مع صعوبة تأثير العضلات. ووفقاً للخبير الألماني فإن هناك فرقاً بين البلى العادي (التقادم) المرتبط بالنسب وبين التآكل الناتج عن الاحتكاك، والنوع الأخير أكثر شيوعاً في أوساط الرياضيين. وضع المفصل البالي إلى حالة شائعة أن الناس يظلون نشيطين لفترة

أطول، حسبما يضيف رومان فايل استشاري الجراحة في مستشفى ماريين في هامبورغ. وهناك مبدأ أساس في الطب وهو أن المفاصل تحتاج إلى مستوى معين من الحافز الميكانيكي من أجل أن تبقى في حالة صحية جيدة، كما يؤكد البروفيسور غيرت - بيتر برويغمان من معهد الميكانيكا البيولوجية وجراحة العظام في المعهد العالي للرياضة في مدينة كولونيا. وينطبق هذا أيضاً على نسيج الغضروف الذي يغطي كل مفصل. وإحدى المشاكل هي أن معظم الناس لا يستخدمون مفاصلهم بدرجة كافية يومياً، فالسباحة وركوب الدراجات والركض والمشي تعد من الأنشطة المناسبة للمفاصل.

أما أعراض إصابة المفصل بالبلى فتبدأ بالأم بسيطة، وبعدها يمكن أن يصبح الألم مستمراً في أثناء التدريب كما يقول برويغمان، وبالوصول لهذه النقطة يجب أن يتم في أقرب وقت تقليل برنامج التدريب. ويوضح الخبير الألماني أن هواة الرياضة يمكن أن يتجنبوا حدوث ذلك من خلال التأكد من أن عضلاتهم قوية بما يكفي لتحمل الحمل الذي يعرضونها له. فجزء من وظيفة العضلات هو القيام بدور كإحباط وممتص للصدمات بالنسبة للمفاصل. ويوصي (برويغمان) بعمل تدريب حمل أثقال معتدل، ومن المهم أيضاً التأكد من أن العضلات المتضادة مثل عضلات الثني والتمدد في الفخذ تتلقى التدريب الكافي، والأمر نفسه ينطبق على مفاصل الذراع والرفق.

نشيطه ويخلص البطن من الشحوم الفائضة، والدهون المتراكمة والتضخم ويساعد حركات المعدة والأمعاء، ويدعمها في أداء وظيفتهما واستكمال نشاطهما، كما أنه يدفع عضلة الحجاب الحاجز باتجاه جوف الصدر، والتسبب يزيد من تقلص هذه العضلة في أثناء الركوع ويسهم في زفير جيد طويل، وفيه يطرح المصلي الهواء الاحتياطي الموجود في الرئتين ليحل محله الشهيق الطويل الذي يواكب النهوض من الركوع هواءً جديداً نقياً غنياً بالأكسجين. إن الركوع والقيام من الركوع والسجود والقعود بعده تعد أهم التمارين قاطبة؛ لأنها تقيد في تقوية الكتلة العضلية وتنميتها. فعندما تقوى هذه الكتلة، يقوى العمود الفقري ويستقيم، وتزداد مرونة حركته، وتحسن مقاومته للصدمات والرضوض، وتغيب أو تقل كثيراً الأمراض التي تصيب العمود الفقري.

لأن اليد اليمنى كما هو معلوم، قابضة على اليد اليسرى أمام الجسم واليمنى هي الأقوى والأهم، وهي الأطهر والأكرم، فحري بها أن تقبض لا أن يقبض عليها وخاصة في هذه الوقفة المباركة وهذا القبض يقوي عضلاتها وعضلات الساعد الأيمن لتتقوى يميني المسلم قوية، ومما يزيد في استرخاء الجسم الكامل في أثناء الوقوف انفراج القدمين حيث تسترخي عضلات الحوض وعضلات الأبتين والفخذين ثم انه بانفراج القدمين يتوازن الجسم بسهولة فلا يبذل المصلي جهداً لضبط وقوفه وتوازنه، ولا تنسى أن انفراج القدمين يمنح الإنسان شعوراً بالراحة والانفتاح لما يسببه من تهوية وترويح لمنطقة العجان (١). فبالركوع تتقلص عضلات جوار البطن وعضلات الحوض والعضلة القابضة الفخذية، كما تتقلص عضلات الكتفين واليدين والرقبة، إن تقلص عضلات جدار البطن يجعلها قوية

إلى حركة أخرى. وبذلك تتكرر تمرينات هذه العضلات لتتقوى وتنشأ ويكفي للمرأة أن ترفع يديها إلى محاذاة كتفيها خشية أن يظهر ساعدها. وفي رفع الأطراف العلوية تبدأ انطلاق التمارين المتلاحقة في الصلاة فهي من الناحية الرياضية تعد طلعة الفائدة ومقدمة الخير والبركة.

(٢) الوقوف وهو أن يثبت المصلي مسترخي الجسم، ساكن الحركة، ثابت الرأس، والجوارح مركزاً نظره للأمام، قابضاً يمينه على يساره، مفرجاً بين أقدامه وموازيًا بينهما. إن الوقوف بهذا الشكل النموذجي يعطي المصلي وضع استرخاء كامل لعضلات الجسم كلها. إلا عضلات اليد اليمنى، وفيها يشعر المصلي براحة تامة واطمئنان كبير، فيبدأ بمناجاة ربه وحمده وتبجيله وهو آمن الفكر مرتاح الجسم لا شيء يشغله عن مولاه. إن الأطراف العلوية ليست مسبلة عمودياً

عواطف عبد الرزاق احمد
الركوع والسجود
إن الركوع والسجود يتكرران في الصلوات المكتوبة (٥١) مرة في اليوم والليلية منها (١٧) ركوعاً و(٣٤) سجوداً قال تعالى: **لَمَّا أَنهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا وَاسْجُدُوا لِلَّهِ الْغَلِيظَ الْجَلِيلَ فَلَنَتَابِعَ مَا يَقُومُ بِهِ الْمُصَلِّي مِنْ أَعْمَالِهِمْ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الْعَلِيِّمِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ**

(١) تكبيرة الإحرام بعد أن يستقبل المصلي القبلة ناوباً البدء في الصلاة، حركة رفع الأطراف العلوية واليدين ميسوطةتان حزاء الأذنين، في هذه الحركة تتمرن عضلات الأطراف العلوية بما فيها العضلات الباسطة للأصابع، وتقلص العضلات الدالة وشبه المنحرفة وعضلات زنار الكتف الأخرى. ويرى بعض الأئمة أن رفع اليدين واجب عند الانتقال من الوقوف