



شذرات رياضية

أ. محمد الحسن الرطبي

تحدثنا في الحلقة الفائتة عن الرياضة من خلال الشعائر وتناولنا بالتحليل شعيرة الصلاة وما تشتمل عليه في ظاهرها من أداء حركي يكون في شكل تمرينات، وسندلف في هذه الحلقة إلى شعيرة الصوم وعلاقتها بصحة البدن.

الصوم ليس تعذيباً أو حرماناً مقصوداً لذاته ولكنه صحة وتربية وطاعة وتدريب على الالتزام والثابت تاريخياً وعلمياً ودينياً أن الصوم ضرورة من ضرورات الحياة لما له من فوائد نفسية واجتماعية . وباستقراء التاريخ نجد أن قدماء المصريين وخاصة الكهنة ورجال الدين كانوا يصومون ، واليونانيون أيضاً كانوا يصومون ، ونرى أن الرومانيين يلجأون للصوم طلباً للنصر على أعدائهم، وتلاحظ أيضاً أن اليهود يصومون ويهتمون بالصوم أكثر عندما يتعرضون لخطر من الأخطار أو وباء من الأوبئة الفتاكة ، والنصارى أيضاً لهم طريقتهم الخاصة في الصوم ، والأغرب من ذلك أن بعض الحيوانات تصوم حفاظاً على نفسها وجنسها واستجابة فطرية لظروفها وتكوينها ، بل نرى أيضاً بعض الأطباء في حالات بعينها يأمرهم مرضاهم بالصوم جزئياً أو كلياً لفترات محددة ، ونبرز هنا قول العالم الشهير (الكسيس كارل) الحائز على جائزة نوبل: « إن كثرة الطعام وانتظامه ووفرته تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس البشرية وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم في بعض الأوقات ، والآن نسأل ماذا يحدث عندما يمتنع الإنسان عن الطعام والشراب أثناء الصوم؟ »

والإجابة أن شعوراً بالجوع يحدث في البداية حيث تخلو المعدة من الطعام وتخفض نسبة السكر في الدم ، وقد يحدث عقب ذلك بعض التهيج العصبي في الأيام الأولى من الصوم وذلك بسبب خروج الإنسان على المألوف من العادات، وبعض التغيرات في الأنسجة المختلفة من الجسم ، وقد يغيب ذلك شعور بالضعف خاصة عند أولئك الصائمين الذين يبذلون جهوداً فوق العادة أثناء تأدية وظائفهم، وأولئك الذين يهملون تعاطي وجبتي الإفطار والسحور وفق الطريقة الصحيحة، وهناك بعض الأمور التي تحدث داخل جسم الإنسان فالكبد مثلاً به كمية مخزونة من السكر للطوارئ وزيادة هذه الكمية بالكبد قد تكون لها آثار وخيمة، أما عند الصوم فإن سكر الكبد يتحرك ويذهب إلى الدم والأنسجة للاستفادة منه أثناء الصوم، وكذلك نرى أن الدهن المخزون تحت الجلد أو في الأماكن الأخرى يستفاد منه ، وهي وسيلة سهلة للتخلص من هذا العيب الزائد من الدهون التي تسبب السمنة، وما تجره من مصائب ومضاعفات خطيرة.

وفي الحلقة القادمة نواصل

تحت إشراف مازدا وبمشاركة ٣٢ لاعباً منتخبنا الوطني يواصل استعداداته الجادة لمواجهة الكنفو

هذا ومن المقرر ان يؤدي المنتخب تجربة إعدادية امام المنتخب الاثيوبي في الحادي والثلاثين من هذا الشهر، ذلك بعد الاتصالات الجادة التي أجراها الاستاذ اسامة عطا المنان المشرف العام على المنتخب.

المريخ، في تصفيات الأمم الأفريقية المؤهلة لنهائيات الجابون وبوركينا فاسو، حيث يؤدي اللاعبون التدريبات بروح معنوية عالية وحماس ملحوظ تحت إشراف المدرب محمد عبد الله مازدا ومساعديه مبارك سليمان وإسماعيل عطا المنان.

يوالي منتخبنا الوطني الأول لكرة القدم استعداداته الجادة لمباراته المرتقبة امام منتخب الكنفو المقرر لقيامها في الرابع من سبتمبر المقبل باستاد



نادي ميلان الإيطالي يتعاقد مع لاعب برشلونه ابراهيموفيتش

تعاقد نادي ميلان الإيطالي مع لاعب نادي برشلونه الإسباني زلاتان إبراهيموفيتش بالإعارة مع حق الشراء ، حيث أن اللاعب ارتبط كثيراً بالخروج من نادي برشلونه الإسباني خصوصاً بعد التعاقد مع الإسباني ديفيد فيا الذي أتى من نادي فالنسيا في بداية سوق الانتقالات و ذلك قبل بداية بطولة كأس العالم . و كذلك ما زاد إمكانية خروجه هو وجود مشكلة شخصية بين اللاعب السويدي ومدرب برشلونه الإسباني غوارديولا ، حيث أكد المدرب تلك المشكلة و أنه لم يتحدث مع اللاعب إلا مرتين خلال آخر ٦ أشهر كما أكد ذلك وكيل أعمال اللاعب . أنهى نادي ميلان صفقة التعاقد مع اللاعب بعد مفاوضات طويلة مع إدارة برشلونه ابتدأت قبل مباراة ميلان و برشلونه في كأس غامبر و انتهت بعد أن اجتمع أدريانو غالبياني نائب رئيس نادي ميلان الإيطالي مع كل من إدارة برشلونه و وكيل أعمال اللاعب و اللاعب نفسه . وقد أعلن نادي ميلان الإيطالي عبر موقعه الرسمي أنه تعاقد مع إبراهيموفيتش بالإعارة من نادي برشلونه الإسباني مع خيار شراء اللاعب بنهاية الموسم ب ٢٤ مليون يورو ، و كذلك أكد تلك الصفقة بنفس القيمة غالبياني في آخر تصريحه مع شبكة سكاي سبورت الإيطالية ، و قد أشار الموقع الرسمي للفريق بأن اللاعب سيخضع للفحوصات الطبية في يوم الإثنين القادم و سيوقع على العقد بنفس اليوم ، لذلك أصبح من المؤكد غيابه عن اللقاء الأول للميلان في الدوري الإيطالي أمام لينتشي و الجدير بالذكر أن إبراهيموفيتش قد شارك سابقاً في الدوري الإيطالي ، وكانت بداية انطلاقته فيه مع نادي يوفنتوس الإيطالي الذي تعاقد معه من نادي أياكس ، و بعد ذلك انتقل إلى نادي إنتر ميلان بعد أن سقط نادي يوفنتوس إلى الدرجة الثانية بسبب فضيحة الكالانشيو بولي . و في العام الماضي انتقل إبراهيموفيتش إلى برشلونه بصفقة كبيرة تقدر ب ٦٤ مليون و تضمنت الصفقة انتقال إيتو إلى الإنتر و الآن اللاعب يعود أخيراً إلى إيطاليا لكن مع الغريم التقليدي لالنتز (إي سي ميلان) . و في أولى تصريحاته كلاعب للميلان ، قال إبراهيموفيتش : « الميلان واحد من أكبر الأندية في العالم ، أنا لاعب للميلان ، أنا سعيد لأن كل شيء تحول إلى الأفضل ، لقد قدموا موسماً مذهلاً في الموسم الماضي ، وليس لدي أي شيء ألقوه لمشجعي الإنتر ، هذا الانتقال يقدم لي الكثير من الأرتياح ، لقد انتقلت إلى هنا للفوز بدوري الأبطال و الدوري الإيطالي مع الميلان ، أريد الفوز بنتائية » .

إدارة المناشط بداخلية علي عبد الفتاح تشارك في الدورة الرياضية الرمضانية

شاركت إدارة المناشط بداخلية الشهيد علي عبد الفتاح في الدورة الرياضية الرمضانية التي أقيمت في الأسبوع الثاني من شهر رمضان المعظم، وتنافس فريق الكرة الطائرة مع ثلاثة فرق شملت مدينة بشائر السلام، مجمع الشهيد الزبير محمد صالح، ومجمع الزهراء، وفاز فريق الكرة الطائرة بالمركز الثاني، فيما أحرزت المركز الأول في منافسات (التنس)، وشاركت أيضاً في مناشط الشطرنج.

كاكي يحصل على فضية بروكسل الدولية

حصل العداد العالمي أبو بكر كاكي مساء أمس على الميدالية الفضية في بطولة بروكسل الدولية للجائزة الكبرى «السلسلة الذهبية» وذلك بعد تنافس شديد مع عدد من النجوم العالميين وفاز بالذهبية الكيني ديفيد روديشا.



انعقاد الجمعية العمومية الطارئة للاتحاد الرياضي لكرة القدم

تحت إشراف المفوضية الاتحادية ووفد (فيفا) يراقب الفعاليات

تدخل حكومي. وهدد خطاب لجنة الحالات الطارئة في الاتحاد الدولي بتجميد نشاط الاتحاد السوداني وفقدان الحق في تنظيم بطولة أمم إفريقيا للمحليين ٢٠١١ وحرمانه من عضوية الجمعية العمومية للاتحاد الإفريقي، كما أنه لن يسمح للأندية السودانية وكل ممثلي السودان بالمشاركة في أي مباريات دولية.

وكانت انتخابات الاتحاد السوداني التي جرت في يوليو الماضي شهدت إقصاء كمال شداد رئيس الاتحاد (السابق) استناداً إلى الطعن المقدم ضده من أحد أعضاء الجمعية العمومية بناء على قانون هيئات الشباب والرياضة السودانية لعام ٢٠٠٣ والذي نص في المادة ١٦ فقرة (٣) أن: «دورة العمل لعضوية مجالس إدارات هيئات الشباب والرياضة دورتان متتاليتان كحد أقصى في الهيئة الواحدة والمجلس الواحد ويستثنى من هذا القرار من يحقق للسودان موقعاً قارياً أو دولياً تعتمده الوزارة ويمتد حق الترشيح لدورة أخرى».

وفاز بنتيجة الانتخابات بعد إعادتها بمراقبة وفد فيفا الدكتور معتصم جعفر سر الختم بمنصب الرئيس ،



الجمعية العمومية.

أما الاستاذ طه اسماعيل موفد الاتحاد الدولي «فيفا» لمراقبة الانتخابات فقد قال إنه جاء خصيصاً لتنفيذ توجيهات الاتحاد الدولي دون انحياز لأي جهة وقال بأنه سيراقب كل صغيرة وكبيرة في الانتخابات ليقدم تقريره المتكامل للاتحاد الدولي.

وأوضح إسماعيل بأن الوزارة نفذت قرارات الفيفا وأهمها الرسوم والسماح للذين تم إبعادهم بالمشاركة والترشح في الانتخابات الحالية.

تجدر الإشارة إلى إن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) رفض الاعتراف بنتيجة انتخابات الاتحاد السوداني لكرة القدم والتي جرت في السادس والعشرين من الشهر الماضي، وأمهل (الفيفا) السودان حتى الخامس عشر من الشهر الحالي لإعادة الانتخابات بمعزل عن أي

استضافت أكاديمية قاعة كرة القدم عند الثانية عشرة من ظهر يوم «السبت» ٢٨/٨/٢٠١٠ فعاليات الجمعية العمومية الطارئة للاتحاد الرياضي السوداني لكرة القدم وذلك تحت إشراف المفوضية الاتحادية وتسجيل هيئات الشباب والرياضة وبمراقبة وفد الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» الذي وصل إلى البلاد يوم أمس وضم الاستاذ طه اسماعيل مدير مشروع الهدف في الشرق الأوسط والمستر بريمو كوروفارو . وأعلنت المفوضية الاتحادية يوم الخميس ٢٨/٨/٢٠١٠ الكشف النهائي لمناصب الضباط الأربعة والمقاعد القومية وضمت القائمة المرشحين لمنصب الرئيس كلا من: معتصم جعفر وكمال شداد وصالح ادريس ، وفي منصب نائب الرئيس الاستاذ الطريقي الصديق ، ولنصب السكرتير الاستاذ مجدي شمس الدين ، ولإمانة المال الاستاذين اسامة عطا المنان وصالح حسن سعيد. وفي المقاعد القومية الاساتذة «أحمد الحاج المعزل ، ومحمود المبشر ،وعبدالرحمن ادريس ،ومحمد سيداحمد، والصديق محمد احمد ،ومحمد العوض ،وطارق عطا صالح ومحمد جلال».

وأشار الاستاذ مجدي شمس الدين سكرتير الاتحاد الرياضي إلى اكتمال الترتيبات لانعقاد الجمعية وقال انها تنقل على الهواء مباشرة عبر قناة النيل الأزرق وبحضور وفد الاتحاد الدولي الذي سيلتقي السيد وزير الشباب والرياضة حاج ماجد سوار عقب انتهاء

بقلم عواطف عبدالكريم احمد(٢) الركوع:

وهو المحطة الثالثة من هذه الرحلة المباركة ويكون بعطف الجذع على الأطراف السفلية بشكل زاوية قائمة مع وضع اليدين على الركبتين والساقين منتصبين ، والرأس معتدل ممتد على سوية الجذع لا مرفوع ولا منخفض.

فالركوع يقلص عضلات جدار البطن وعضلات الحوض والعضلة القابضة الفخذية كما يقلص عضلات الكتفين واليدين والرقبة.

إن تقلص عضلات جدار البطن يجعلها قوية نشطة ويخلصها من الشحوم الفائضة والدهون المتراكمة والتضخيم والترهل ويساعد حركات المعدة والأمعاء ويدعمها في أداء وظيفتها ، كما أنه يدفع عضلة الحجاب الحاجز باتجاه جوف الصدر نظراً لاندفاع أحشاء البطن وضغطها، والتسبب في مزيد من تقلص هذه العضلة في أثناء الركوع ويساهم في زفير جيد طويل يسمى زفيراً قسرياً يطرح فيه المصلي الهواء الاحتياطي الموجود في الرئتين والمشبغ بغاز ثاني أكسيد

الركوب. ولا يعرف فائدة الزفير القسري إلا الأطباء والرياضيون، فالأطباء يعرفون فوائده الكثيرة التي تتعدى جهاز التنفس إلى جهاز القلب والدوران لما يحدثه من ضغط سلبي في جوف الصدر.

ويفيد الركوع بخاصة كتلة عضلات الإليتين والعضلات الباسطة الفخذية التي تسمى الكتلة العضلية الظهرية العجزية، وهم أهم كتلة عضلية في جسم الإنسان، والعمود الفقري له أهمية كاساقي للشجرة، والسارية للسفينة، فإذا قوي واشتد

، قوي الإنسان وصلب عوده واستوى منه، ويدعم العمود الفقري عضلات الكتلة العضلية الظهرية العجزية ، لذلك يجعل الركوع نسبة إصابة العمود الفقري بالأمراض تقل عند المصلين مقارنة مع غيرهم. والعضلات الأخرى التي تستفيد من الركوع عضلات الحوض والإليتين والفخذين، وعضلات الرقبة، والكتفين، فتعطي الجسم قوة ونشاطاً والحركة خفة ورشاقة، وبذلك يتخلص الجسم من الشحوم المخزونة في النسيج الخلوي تحت الجلد فيزداد شكل الإنسان جمالاً وصحة وكمالاً.