

الدين والرياضة



عوامد عبد الكريم

الصلاة صحة وعافية

القعود :
بعد أن حلقتنا في أجواء السجود وتاملنا ما انعم الله تبارك وتعالى به علينا وتفكرنا في بعض حكمه وفوائده نودعه قليلاً لنخرج إلى المحطة الأخيرة التي فيها المنال والرجاء وفيها يقطف الثمار بعد التمارين النشطة التي أداها المصلي أن له أن يحط ركابه في هذه المحطة ، ولتسترخي معظم عضلاته وأوصاله .
يقعد مطرفاً خاشعاً ليريد المناجاة بين الرحمن الرحيم ورسوله الكريم ويضم المسلم صوته إلى صوت الملايين من إخوانه في كل مكان (أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمداً عبده ورسوله .
وفي القعود يكون معظم ثقل الجسم مركزاً على الأطراف السفلية وضغوط الأنسجة الرخوة التي يحتويها وتنضغط العضلات والعروق الدموية فتعصر هذه عصاراً يثقل الجسم كما يضغط الإسفنج بالضغط عليه ، فيصبح الدم الوريدي فيها يسير إلى الأعلى قوياً تجاه القلب الأيمن وتتخلص الأطراف السفلية مرة ثانية من ركود الدم أو تباطئه في الأوردة الأمر الذي قد يسبب أمراضاً وخيمة سيأتي ذكرها إن شاء الله .
وأعظم فائدة وأقوم لصحة العمود الفقري أن ينصب المصلي ظهره عمودياً في أثناء القعود فيتفادى بذلك الأما كثيرة لعضلات الظهر فتقوى وتشد ، وفقرات العمود الفقري تعتدل وتستقيم ، وانتصاب القدم اليمنى وتوجيه أصابعها إلى القبلة في أثناء القعود يفيد الجسم وبخاصة الطرف السفلي الأيمن فهي تقوي عضلات القدم والساق الأيمن .
مساعدة الدم الوريدي على المرور بالطرف السفلي بكل سهولة وذلك بتأثير تقلص العضلات الباسطة للطرف وشد العضلات القابضة له - فتلتين مفاصل القدم ومفصل عنق القدم ويكسبها دقة وقوة جيدتين .
إلى اللقاء .

تحديد أسباب خسارة الفريق والمطلوب من المدرب

بقلم : معاوية أحمد السيد

ماذا يفعل المدرب في هذه الحالة؟
هنا تكون الإجابة صعبة لأن إعادة البناء النفسي بأهداف جديدة في وقت قصير ليست عملية سهلة لأنه سيترتب عليها استثمار دافعية واستجابات انفعالية جديدة وحفز للقوى الإرادية.
والوصول إلى هذه الحالة لا يتم بالسرعة التي يتخيلها بعض المدربين فقد سبق وأن أعد المدرب اللاعبين شهوياً طويلاً لأهداف محددة مثال ذلك (الإعداد لكأس العالم) وليس من المعقول تحديد أهداف جديدة في غضون يوم أو يومين ولذلك فاحتمالات الخسارة تكون عالية جداً ولو بذل اللاعبون أقصى ما عندهم من جهد.
ولهذا فإن حساب القدرات الحقيقية للفريق المنافسة وفقاً للمعلومات تتصف بالصدق إلى درجة كبيرة هي محك أساس لتحديد الأهداف في بادئ الأمر هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإن علم الاحتمالات والتنبؤ في أعمال الرياضة يسمح للمدربين بوضع فروض لاحتمالات المتوقعة وبناء عليه يكون تحديد طاقات اللاعبين وتجنيداً موزعاً بنسب معينة على الفروض المحتملة ويعتبر ضماناً أكيداً لعدم حدوث مثل تلك المفاجآت والخلل الذي يربك توزيع الطاقة عند اللاعبين.
إذا الذين يدعون أن كرة القدم لا تعترف بالحسابات ليس لهم علاقة بالمنهج العلمي لكرة القدم التي انتقل إليها.

تتمثل الخسارة العامة للفريق في عدم تحقيق المهام الموضوعه أمام اللاعبين ويرجع ذلك لعدم الثقة بالنفس وعدم الصدق في العمل على تحقيق الهدف ووجود حلقات مفقودة في الإعداد النفسي.
إن تحقيق النصر في المباراة هو الشرط الأساس لضمان استيعاب الأهداف ولكن ذلك لا يعني أن يطلب المدرب من اللاعبين تحقيق النصر حتى وإن لم تكن هناك فرصة لتحقيق ذلك وتحديد الأهداف العامة والمرحلية مشكلة قد تواجه الكثير من المدربين وذلك يرجع إلى أن الكثير منهم يحدد أهداف نهائية مثل الانتقال إلى دور من الأدوار كحد أقصى ويعنى لاعبيه على هذا الأساس ثم يفاجأ بنتائج أكبر بكثير من التي توقعها أصلاً أو أنه قد حقق الهدف الموضوع ولم يحدد أهدافاً جديدة تتناسب والمرحلة التي انتقل إليها.

طريقة الاحتفال بإحراز الأهداف في كرة القدم ضوابط ومحاذير

بقلم : المهدي محمد المعتصم

الأهداف في كرة القدم تمثل نروة الإثارة والنجاح ، لذلك عادة ما يتبعها فرح هستيري تعبيراً عن الغبطة بالتفوق على الخصم وهو شعور طبيعي ، ولكن من أشكال الاحتفال ما هو مقبول ومنها غير المقبول فمثلاً :
١- أنواع الابتهاج المعقول والمقبول :
أ- الجري والقفز عالياً والتلويح بقبضة اليد اليمنى في الهواء عالياً كما كان يفعل الأسطورة بيليه وكما كان يفعل النجم على قافارين .
ب- السجود شكراً لله - بالرغم من الانتقادات بخصوص لبس الشورت القصير واستقبال القبلة وغيرها .
ج - لبس فائلة داخلية بها شعارات تدعم قضية معينة أو تذكير بموقف أو مناسبة معينة - مثلاً أبو تريكه عندما أحرز هدفاً في مرمى السودان في كأس أفريقيا بغانا عام ٢٠٠٨ م أظهر تعاطفه مع القضية الفلسطينية .
٢- السالب منها :
أ- الجري نحو جمهور الفريق المنافس والتلويح بالسبابه أمام الفم أمراً بالسكوت أو الصمت إغاظه لهم ومن أشهر اللاعبين العالميين الفرنسي هنري وتبعه في ذلك كثير من لاعبينا المحليين .
ب - الجري فرحاً والجلوس على الأرض ورسم علامة الصليب - والتي قام بها كبار اللاعبين المصريين من ثمانينيات القرن الماضي وقد أقر بفعلها محاكاة اللاعبين الأجانب دون إدراك أصلها .
الاحتفال بالأهداف مشروع وهو تعبير إنساني نبيل لكن يجب ألا يخرج عن الآداب العامة وتعاليم ديننا الحنيف .

مشاركة فاعلة لكلية التربية في اجتماع كليات التربية السودانية

مناشط لكلية التربية بود مدني

والتدابير الإدارية لتطوير قسم العلوم بكلية التربية جامعة القرآن الكريم وتواصل العلوم . وأثارت المشاركة دافعية الإخوة بقسم العلوم بتفعيل مبدأ تبادل الخبرات وذلك بإبداء الرغبة في الترتيب لتبادل الزيارات بين الأقسام المتخصصة في الجامعتين .
هذا وقد نالت المشاركة استحسان الإخوة بالإدارة العليا لجامعة القرآن الكريم وتواصل العلوم وعلى رأسهم الأستاذ الدكتور مدير الجامعة ، ونائبه ، وعميد كلية التربية ، الذين حملوا الوجد تحياتهم لإخوانهم بالجامعة الأم ، ولله الحمد من قبل ومن بعد .

بدعوة كريمة من الإخوة بجامعة القرآن الكريم وتواصل العلوم بود مدني ، شاركت كلية التربية بجامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية في الفعاليات العلمية المتمثلة في افتتاح معرض العلوم ، وحضور الندوة العلمية المصاحبة لهذا النشاط بوفد ترأسه الدكتور محمد البشير محمد عبد الهادي عميد الكلية ورافقه الأخ الدكتور محمد علم الدين معروف - رئيس القسم الأدبي بالكلية ، وكان ذلك في الأسبوع الأخير من شهر ديسمبر . وتجدر الإشارة إلى أن المشاركة جاءت خدمة لاستراتيجية الجامعتين في التعاون والتأزر وتبادل الخبرات .
وأسهم الوفد بطرح بعض الرؤى العلمية

شاركت كلية التربية بجامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية في الاجتماع الذي دعت إليه كلية التربية جامعة بخت الرضا لتكوين الجمعية العلمية لعمداء كليات التربية السودانية وإجازة القانون الأساس لها ، مثل الكلية في هذا الاجتماع د. محمد يوسف أحمد رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية ، وذكر ممثل كلية التربية بالجامعة إلى أن الاجتماع خلص إلى الإبقاء على الاسم المقترح كما هو (الجمعية العلمية لعمداء كليات التربية السودانية) وقال :
بعد التداول حول مفردات النظام الأساس ومواده تقرر أن تكون لجنة تمهيدية برئاسة الأستاذ الدكتور الطيب عبد الوهاب وعضوية عمداء كليات التربية بالخرطوم إضافة إلى جامعة الجزيرة لعرض النظام الأساس على قانونيين ثم تسجيل الجمعية ومن ثم الدعوة إلى جمعية عمومية لانتخاب المكتب التنفيذي للجمعية والذي تقرر أن يكون من خمسة عشر عضواً . وقد تقرر أن تكون استضافة الجمعية العمومية المقبلة في كلية التربية جامعة الخرطوم وذلك بناء على طلب عميدها .
أمن المجتمعون على ما جاء في الاجتماع من توصيات وتوجيهات وقد أثنوا على جامعة بخت الرضا إدارة وعاملين على حسن الفكرة والتنفيذ المتميز .



لشذرات رياضية

أ. محمد الحسن الرضي

المعسكرات الرياضية هل من أنموذج جديد ؟

لا شك أن المعسكرات تلعب دوراً مهماً في إعداد اللاعبين للمنافسات في ضروبها المختلفة ، ونجد أن الفرق والمنتخبات الوطنية تقام لها هذه المعسكرات قبل المشاركة في المباريات المحلية المهمة وكذلك على مستوى المباريات الخارجية ، وتصرف عليها ميزانيات كبيرة لأجل تهيئة الظروف المناسبة للاعبين وإعدادهم بدنياً وذهنياً وفنياً لخوض غمار المنافسات وتحقيق نتائج إيجابية ، وكثيراً ما تكون هذه المعسكرات خارج السودان للاستفادة من الاحتكاك مع فرق ذات مستويات عالية لارتفاع بمعدلات الأداء الفني للاعبين وزيادة معدلات اللياقة البدنية إلى جانب أبعاد اللاعبين من أجواء الضغوط المحلية إن كانت اجتماعية أو نفسية ، وتفرض في هذه المعسكرات ضوابط صارمة يتقيد بها اللاعبون إلى جانب توفير نظام غذائي يُعد بواسطة اختصاصيين يعوض اللاعبين الجهد الكبير الذي يبذلونه في فترة الإعداد بالمعسكر ويساعد على بناء أجسامهم بصورة صحيحة ومتوازنة ، وغالباً ما تحقق هذه المعسكرات معدلات نجاح كبيرة .
والمتابع لبرامج معسكرات فرقنا ومنتخباتنا يلاحظ أنها تعاني فقراً شديداً في الجوانب التربوية وكان من الممكن أن تحقق نتائج أفضل لو ركزنا أيضاً على هذا الجانب المهم بحيث يشمل برنامج المعسكرات أداء الصلوات كلها في جماعة وإقامة الحلقات لتلاوة القرآن الكريم وحفظ ما تيسر منه إلى جانب الاهتمام بدروس السيرة والحديث والفقه وتعلم فقه الدعاء ولا شك أن وقت المعسكر يتسع لكل ذلك لو أحسننا التنظيم وبالطبع هذا لا يتعارض مع ما يتطلبه برنامج المعسكر من شرح لخطط اللعب وطرقه الفنية ومشاهدة بعض أشرطة الفيديو التي تساعد على ذلك وإضافة إلى ذلك برامج الترويج والترفيه التي تذهب الملل عن اللاعبين .
إن مراعاة الاحتياجات الإنسانية البدنية والذهنية والنفسية والروحية هي التي تجعل الإنسان في حالة التوازن الطبيعية التي تساعده على تطوير المواهب وتنمية القدرات وتحقيق التميز .
وحتى نصل إلى مستويات عالية من الناحية الفنية ونحقق أهدافنا من الممارسة الرياضية فلا بد من إعادة النظر في برامج المعسكرات على ضوء الأنموذج الذي ذكرناه وأن تتمثل قول الشاعر:
يا خادم الجسم كم تشقى بخدمته
أطلب الربح مما فيه
خسران
انهض إلى الروح واستكمل فضائلها
فانت بالروح لا بالجسم إنسان