



## شذرات رياضية

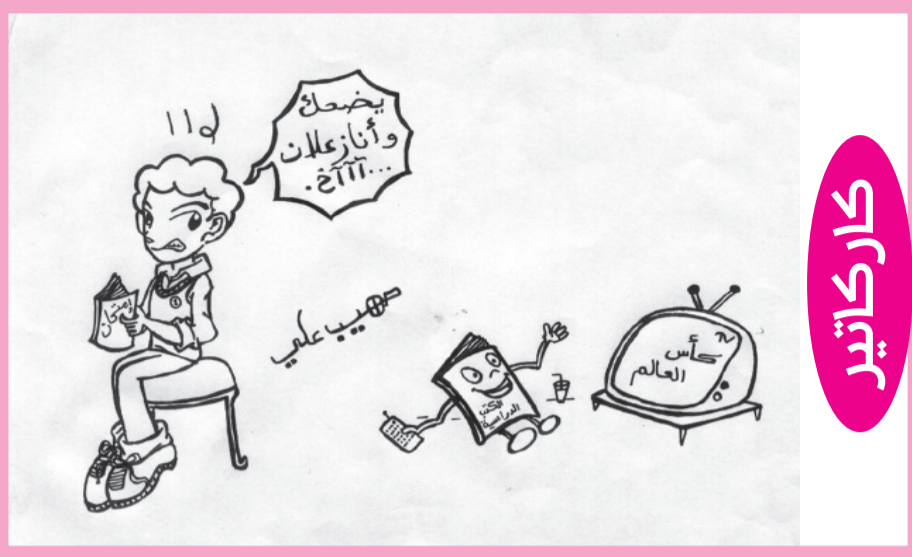
أه محمداً الصنع الرضي

إن الرياضة لم تعد لهواً أو لعباً وقضاءً لوقت الفراغ فقط ، بل أصبحت وسيلة هامة من وسائل التربية إن أحسننا توجيهها وقيادتها ، ولاهمية الرياضة نجد أن الأمم والشعوب التي سبقت في الحضارات كان لها السبق أيضاً في ممارسة الرياضة ،

ويعتبر العالم الآن الرياضة شكلاً من أشكال الإيصال ، ومظهراً من مظاهر التعبير والتكيف النوقى علاوة على قيامها على رعاية الأجسام وحفظ الأبدان ، وهي تعمل على تحقيق التلاقي بين فئاتها وقومياتها وشبابها ، ليتعارفوا ويتواصلوا ولهذا فإن المشاعر الوطنية القومية تحضر بقوة لدى رجال الرياضة من مدرسين وإداريين ولاعبين وإعلاميين ومشجعين في كل منافسة بحيث يحس الجميع أنه ينصر قومه وبلده وانتماءه العام .

ولقد أصبحت المؤسسة الرياضية مؤسسة اجتماعية مكنة الرسوخ في النظام الاجتماعي العام وتسهم بشكل رئيس في التنشئة الاجتماعية والتكوين التربوي ، كما غدت أيضاً مؤسسة تعليمية لها في التلقين قواعد ومقامات وأعراف وشهادات وتقديرات للكفاءات ، وصار لها أيضاً بعدا اقتصاديا والمالي ، إذ تعد من الفوائد التي نما فيها الاستثمار وتداول المال وتنميتها وجبايته في كل مراحلها بدءاً من التعليم إلى المنافسات حتى التغطية الإعلامية الرياضية ، كل هذا وغيره صريح في أن ظاهرة الرياضة غاية التعقيد ، وخطرها ظاهر لتأثيرها المباشر وغير المباشر في مجالات عديدة قد يختلف في تفسيرها وبنائها ، وتتباين حولها الآراء لدى الكثيرين .

ونحن باعتبارنا أهل عقيدة وشريعة نتخذ من الإسلام منهجا ونظام حياة فينبغي أن نمارس الرياضة ونزاولها على هدى من الدين ، وفهم واع لوظيفتنا الأساسية في هذه الحياة نتعبد بها لله سبحانه وتعالى ، ونحقق بها مقاصدنا وأهدافنا المرجوة ، لنضرب لغيرنا المثل بأن الإسلام هو دين الفطرة ، وهو النظام الصالح لكل زمان ومكان .



كاركاتير

## دكتور كمال شداد يعلن دعمه للجامعة رياضياً

حضور الدكتور/ كمال شداد رئيس الاتحاد العام للكرة السودانية وخبير التحكيم الدولي/ الطاهر محمد عثمان ومولانا محمد الرضي المدير التنفيذي لجامعة القرآن الكريم عضو الاتحاد العام للكرة السودانية اختتمت بلعب المدينة الجامعية بالثورة بطولة دوري الكليات بالجامعة والتي جمعت بين منتخب كلية التربية ومنتخب كلية الاقتصاد .



## كلية التربية بطلاً لدوري الكليات بالجامعة

# د. كمال شداد يتوج كلية التربية بالذهب



تمكن حارس مرمى منتخب كلية التربية من صد إحدى الضربات وبهذا فقد أعطى علي حسن مساعد أول ، والفتاح محمد خالد حكم وسط وبشرى عبد الله عبد اللطيف مساعد ثانٍ .

أداء الحكام جيداً جداً ، وقد انتهى الشوط الأول بهدف لصالح منتخب كلية التربية ، وبطاقة صفراء لأحد لاعبي منتخب كلية الاقتصاد .

### الشوط الثاني :

شهد الشوط الثاني بداية قوية وقد أدرك منتخب كلية الاقتصاد التعادل في الدقيقة الخامسة من بداية الشوط ، ولكن سرعان ما تدهورت اللياقة البدنية وخاصة منتخب كلية التربية ، وشهد الشوط الثاني طرد لاعب من منتخب كلية الاقتصاد وإنذار آخر بالأصفر ، ولكن ظل منتخب كلية الاقتصاد محافظاً رغم النقص وكان الأكثر وصولاً للمرمى ، وقد انتهى الشوط الثاني بالتعادل الإيجابي واحد واحد .

### ركلات الترجيح :

بعد نهاية المباراة بالتعادل الإيجابي ذهبت إلى ركلات الترجيح وكان كلا الفريقين متوجساً خاصة ولأنها لحظات عصيبة ، وقد سد كل منتخب الضربات الخمسة بنجاح وأعطى المنتخب خمسة ضربات أخرى وسدتها كلها بنجاح ولكن

رصده : أ. محمد جعفر نايل  
صوره : أ. سامر عوض السيد

شهد ملعب المدينة الجامعية بالثورة نهائي دوري الكليات بالجامعة والذي نظمه اتحاد طلاب الجامعة وعمادة شؤون الطلاب ، والذي كان بين منتخبي كلية الاقتصاد وكلية التربية ، وقد حضره لفيق من إدارات الجامعة المختلفة وقد اصطف الطلاب حول جنبات الملعب مشجعين ومتفرجين ، وقد كانت مجريات المباراة كما يلي :

### الشوط الأول :

بدأ في الساعة التاسعة والربع وكانت بدايته مثيرة وتبادل فيه المنتخبان الهجمات ، وكان منتخب كلية التربية أكثر تنظيماً وضغطاً حيث حصل على ركلة جزاء تسبب فيها مدافع منتخب كلية الاقتصاد وذلك في الدقيقة العشرين من عمر الشوط الأول ، أحرز منها منتخب كلية التربية هدفه الأول ، وأوضاع المنتخبان العديد من الفرص بسبب عدم التركيز وفي مجريات هذا الشوط كان

# تمارين رياضية أثناء الوضوء والصلاة

## حركات الوضوء :

إن الله عز وجل أنزل شريعته وأرسل نبيه محمداً صلى الله عليه وسلم من أجل إصلاح هذه الإنسانية وهدايتها وتأمين خيرها ومصالحها ، «قد جاؤكم من الله نور وكتاب مبين يهدي به الله من اتبع رضوانه سبل السلام ويخرجهم من الظلمات إلى النور بإذنه ويهديهم صراط مستقيماً» (١)

ومن الأركان الهامة والفرائض التي شرعها الله العبادات بتسمياتها البدنية والمالية ونعلى رأسها الصلاة ، هذه العبادة البدنية مهما أراد أن يكشف علماء الشريعة والطب والصحة عن حكمتها فإن الذي يجهلونه أكثر مما يعرفونه .  
وقل لمن يدعي في العلم معرفة عرفت شيئاً وغابت

عك أشياء وهذا يؤكد تأكيداً جازماً أن شريعة الإسلام في أنظمتها هي المعجزة الربانية من حيث تنزلت إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها ، قال الله تعالى : «سنزيهم آياتنا في الأفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق أو لم يكف بربك أنه على كل شيء شهيد» فصلت ٥٣  
يعد الوضوء عاملاً أساسياً في تنشيط الجسم وتمرنه نظراً لتكراره خمس مرات كل يوم فغسل اليدين وتخليل الأصابع يحرك عضلات اليدين والساعدين كما أنه يحرك عضلات الجذع والرقبة عندما يقف المتوضئ منعطفاً قليلاً إلى الأمام ، والمضمضة تحرك عضلات الوجه والعضلات الماضغة وعضلات اليد والذراع ورنار الكتف الأيمن أما الاستنثار فهو يحرك عضلات الرقبة

والظهر وعضلات اليد والذراع ورنار الكتف الأيسر وغيرها ويحرض ويمرن عضلات التنفس القسرية (الاحتياطية)؛ فتنشط حركات التنفس بشطريها الشهيق والزفير وتتخلص الرئتان من الهواء الراكد في الحويصلات الهوائية والقصبية النهائية والذي يسمى الهواء الاحتياطي ليحل محله هواء جديد طازج غني بالأكسجين .  
وفي غسيل الوجه يتمرن عضلات الرقبة وتتحرك انعطافاً وانسبساطاً خلال تثلث الغسل وتتمرن الأطراف العلوية وعضلات الجذع والبطن ويعطي نشوة وإرتياحاً وشعوراً بالنظافة والتجديد ، وغسل الساعدين يعد تمريناً إجبارياً على مستوى رفيع لعضلات الأطراف وتتمرن هذه العضلات سبع مرات . ثلاث لغسل الطرف الواحد وثلاث في غسل الطرف الثاني في كل وقت ، وإن مسح

(عواطف عبد الكريم أحمد محمد).

## إتحاد الطلاب يكرم د. كمال شداد وخبير التحكيم الدولي

# دموع الفرحة والدهشة تنهمر من عيون د. كمال شداد

بالحضور والضيوف الكرام ووعد بتنفيذ برامج رياضية على مستوى عال ، ومن ثم تقدم الأستاذ محمد الحسن الرضي وتحدث عن المستوى المتميز للرياضة بالجامعة ورحب بالضيوف الكرام ومن ثم قدم د. كمال شداد للمنصة ، حيث أشاد د. كمال شداد بالترحيب الحار من قبل الطلاب قال لقد بكيت وسالت دموعي لهذا الحشد الكبير من الطلاب ووعد بالدعم لهذه الجامعة وطلابها . والجدير بالذكر أن

رصد: محمد جعفر نايل  
شرف د. كمال شداد رئيس الاتحاد العام للكرة السودانية وخبير التحكيم الدولي الطاهر محمد عثمان ، ومولانا محمد الحسن الرضي المدير التنفيذي للجامعة وعضو الاتحاد العام للكرة السودانية ، وعمادة شؤون الطلاب وأعضاء إتحاد الطلاب شهدوا حفل تتويج الفريق الفائز وبعد أن استمع الحضور إلى الفرقة الإثشادية ، تقدم رئيس اتحاد الطلاب صلاح الدين محمد للمنصة ورحب



من المونديال

كرة القدم او ال بلو ما سية الشعبية كما يطلق عليها هي أبلغ رسالة للتواصل بين الشعوب وهاهي أفريقيا تحتضن كأس العالم بفضل الدرجات التي أحرزتها في الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا جراء المشاركات في البطولات الدولية وتشير اتجاهات الراي العام بجنوب أفريقيا أن منتخبات أميركا الجنوبية هي الأوفر حظاً لإحراز البطولة وكان المنتخب الأرجنتيني هو المرشح الأول لإحراز البطولة وكان خروجه من المونديال علي اقدام المنتخب الألماني (٤) صفر يعد مفاجأة للجميع .