

## رياضة الشباب والشيوخ - الكل يجري

الإستاذ/نعمان عبد الغني

ان الرياضة ما هي إلا احتفال بالحياة. فهي تعطي الإحساس بالحياة الصحية والمنافسة الصحية والتسلية بداء من الألعاب الارتجالية بالحدائق إلى الفرق الرياضية بالمدارس والمجموعات الرياضية المحلية ووصولاً إلى البطولات الوطنية ثم بلوغ الكؤوس العالمية والأولمبياد. لقد شجع الإسلام التريض، ودعا إلى ممارسة الرياضة المختلفة، التي تنمي الجسد، وتعلم القوة، وتنشئ جيلاً قوياً، لا يعرف الضعف ولا الخور، وفي حث الإسلام على الرياضة، ومشروعيتها يقول الدكتور عبد الفتاح إدريس أستاذ الفقه المقارن بجامعة الأزهر:

ممارسة الرياضات المختلفة أمر مشروع، فعلمه رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ورغب فيه، وشجّع عليه، وجعل تعليم الناشئة هذه الرياضات حقاً لهم على من يتولى أمرهم. وقد كان أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم يتسابقون على الأقدام ويتبارون في ذلك والنبى صلى الله عليه وسلم يقرهم

كما سابق النبي صلى الله عليه زوجته عائشة كما تروي لنا رضي الله عنها : " أنها كانت على سفر فقال لأصحابه تقدموا، ثم قال تعالى أسابقك فسابقته على رجلي، فلما كان بعد خرجت معه في سفر، فقال لأصحابه تقدموا، ثم قال تعالى أسابقك، ونسيت الذي كان وقد حملت اللحم، فقلت يا رسول الله كيف أسابقك وأنا على هذه الحال، فقال لنفطن، فسابقته فسبقتني، فقال : هذه بتلك السبقة " وفي رواية أخرى قالت : سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته فأبث حتى أرهقني اللحم فسابقني فسبقتني فقال : هذه بتلك

وقد مارس رسول الله - صلى الله عليه وسلم - الرياضات المختلفة، ولنا فيه الأسوة الحسنة، إذ مارس رياضة العدو مع السيدة عائشة - رضي الله عنها - فقد روي عنها أنها قالت: "كنت مع النبي - صلى الله عليه وسلم - في سفر، وأنا جارية "أي صغيرة السن" فقال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا، ثم قال: تعال أسابقك، فسابقته فسبقتني على رجلي، فلما كان بعد خرجت أيضاً معه في سفر، فقال لأصحابه: تقدموا، ثم قال: تعال أسابقك، ونسيت الذي كان، وقد حملت اللحم "أي ثقلت" فقلت: وكيف أسابقك يا رسول الله، وأنا على هذه الحال، فقال: لتفعلن، فسابقته فسبقتني، فقال: هذه بتلك السبقة"، ومارس - صلى الله عليه وسلم - رياضة المصارعة مع ركانة بن يزيد؛ فقد روي عن سعيد بن جبير "أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - كان بالبطحاء، فأتى عليه ركانة بن يزيد ومعه قطيع من الغنم، فقال له: يا محمد، هل لك أن تصارعني؟ فقال: ما تسبقتني؟ "أي ما تعطيني إن سبقتك" قال: شاة من غنمي، فصارعه، فصرعه النبي - صلى الله عليه وسلم - فأخذ شاة من غنمه، قال ركانة: هل لك في العود؟ قال: ما تسبقتني؟ قال: أخرى، ذكر ذلك مراراً، وفي كل مرة كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يصرعه، فقال ركانة: يا محمد، والله ما وضع أحد جنبي إلى الأرض، وما أنت بالذي تصرعني، فأسلم ركانة، فردّ عليه رسول الله - صلى الله عليه وسلم - غنمه" كما مارس رسول الله - صلى الله عليه وسلم - رياضة الرماية، مع نفر من قبيلة أسلم، فقد روي عن سلمة بن الأكوع قال: "مر رسول الله - صلى الله عليه وسلم - على نفر من أسلم ينتضلون "أي يتسابقون في الرمي بالسهم" فقال: ارموا بني إسماعيل؛ فإن أباكم كان رامياً، ارموا وأنا مع بني فلان "لأحد الفريقين" فأمسكوا أيديهم، فقال: ما لكم لا ترمون! قالوا: وكيف نرمي وأنت معهم؟! قال: ارموا وأنا معكم كلكم".

وارتاض رسول الله - صلى الله عليه وسلم - على قيادة الخيل والعدو بها، فقد روي عن طلحة بن زيد "أن المشركين أغاروا على سرح المدينة، فنادى منادٍ سوء صباحاً، فسمعا رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فركب فرسه في طلب العدو، ولحقه أبو قتادة على فرس له، فطلب العدو، فلم يلقوا أحداً، وتتابعت الخيل، قال أبو قتادة: يا رسول الله، إن العدو وقد انصرف، فإن رأيت أن نستبق، فقال: نعم، فاستبقوا، فخرج رسول الله - صلى الله عليه وسلم - سابقاً، ثم أقبل عليهم فقال: أنا ابن العواتك من قريش، إنه لهو الجواد البحر".

وأما ترغيب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - في ممارسة الرياضة وتشجيعه عليها، فذلك واضح من حديث سلمة بن الأكوع السابق، ومما جاء في حديث عائشة - رضي الله عنها - من قولها: "كان يوم عيد يلعب السودان بالدرق، والحرب، فإما سألت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وإما قال: تشتتهن تنظرين؟ فقلت: نعم، فأقامني وراءه خدي على خده، وهو يقول: دونكم يا بني أرفدة" فأغراهم بممارسة رياضة الضرب بالحرب وتلقيها بالدرق، أو قذف الحرب إلى أعلى وتلقيها باليد، كما منع عنهم إيداء عمر - رضي الله عنه - لهم عندما هم بقذفهم بالحجارة، حيث قال له، صلى الله عليه وسلم: "دعهم يا عمر، لتعلم اليهود أن في ديننا فسحة، وأني بعثت بحنيفية سمحة".

وقد أمر رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أولياء أمور الناشئة بتعليمهم الرياضات المختلفة، وجعل ذلك حقاً لهؤلاء النشء على من يتولون أمورهم، فقد روي عن ابن عمر - رضي الله عنهما - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: "علموا أبناءكم السباحة والرماية"، وروي عن أبي رافع قال: "قلت: يا رسول الله ألولد علينا حق كحقتنا

عليهم؟ قال: نعم، حق الولد على الوالد أن يُعَلِّمَهُ الكتابة والسباحة والرمي وأن يُورَثَهُ طيباً".

وهذا وغيره دليل على أن الشريعة الإسلامية ليست شريعة جامدة، مصبوبة في قوالب من التزمّت وضيق الأفق، كما يريد أن يصورها به السطحيون الذين لا فقه عندهم، ولا علم بكيفية الاستدلال بأدلة الشرع الحنيف. إذا كانت المرأة ملتزمة بالحجاب الشرعي فلا بأس أن تمارس رياضة الركض مع زوجها أو أخيها ولو في حديقة عامة، وقد ثبت أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) سابق زوجه السيدة عائشة رضي الله عنها فسبقته أيام شبابها ثم سبقها عندما امتلأ جسمها، وقال لها: هذه بتلك. ومثل هذا السباق لا يكون عادة داخل جدران البيت، وإنما يكون خارجه، وكلما كان ذلك أبعد عن عيون الناس كان أفضل.

فالهرولة أو المشي السريع أو حتى العدو المتوسط هو أفضل رياضة ويحقق لنا ما ينشط القلب. وكذلك السباحة إذا تمت بطريقة رياضية سليمة فإنها أيضاً ستحقق المطلوب وأكثر، وركوب الدراجة أيضاً يحقق كثيراً من المطلوب. وممارسة التمارين الهوائية في صالات الرياضة كالجري على السير الكهربائي أو الدراجة الثابتة وغيرها أيضاً ستحقق المطلوب. المهم أن تتم وفق خصائص ومواصفات كما سيأتي. كل المطلوب بعد الافتتاح بأهمية التمارين والرغبة في ممارستها هو حذاء مناسب وتفريغ وقت لذلك ومكان للهرولة.

النصيحة هي أن تهرول 30 دقيقة أربع مرات أسبوعياً على أقل تقدير لتقطع حوالي 12 ميلاً (أي حوالي 19 كيلومتراً) أسبوعياً.

والمواصفات السليمة لتمرين القلب هي:

أولاً: حساب أعلى معدل للنبض:

حينما يبذل أحدنا جهداً بدنياً فإن نبضات القلب تزداد كي يدفع مزيداً من الدم إلى العضلات، زيادة النبض هي تمرين للقلب، ومعدل النبض هو مؤشر على تفاعل القلب وتمرينه بطريقة غير مجهدّة. لذا فإن هدف تمرين القلب هو الوصول بمعدل عدد النبضات في الدقيقة إلى مستوى يسمى الهدف القلبي للتمرين الرياضية، وهو ما يجب حسابه والمحافظة عليه أثناء الرياضة والجري هو الرياضة الطبيعية بعد المشي. والفرق بين المشي السريع والجري، أن خطوة الجري فيها لحظة طيران يكون فيها القدمان في الهواء. وقد أثبتت الدراسات الطبية أن رياضة الجري تزيد نسبة الكريات الحمراء والبيضاء والخضاب وخاصة بعد الجري لمسافات طويلة. وإن المواظبة على الجري تؤدي إلى خفض نسبة الدهون والكوليسترول في الدم ولإلى تقوية عضلة القلب وانتظام ضرباته، وإلى تحسن القدرة التنفسية وزيادة التهوية الرئوية. كما تفيد في إزالة حالات القلق والتوتر النفسي وتجعل النوم طبيعياً وعميقاً، مما يعطي البدن الراحة الكبرى.

وخلاصة القول فإن المشي والجري الهادئ المتزن لمسافات ولفترات مناسبة كل يوم أو كل يومين يحسن القدرة التنفسية ويقوي عضلة القلب ولهما أهميتهما في تأهيل مرضى القلب لاستعادة نشاطاتهم. ويفضل المشي للكهول والجري للشباب من دونهم وعلى كل فليس الإسراف في العدو محموداً. الهرولة والجري السريع نوع آخر من الرياضة وقد انتشر بصورة كبيرة في السنوات الماضية إلا أن الهرولة قد تسبب الأذى في المفاصل بعد فترة وذلك لأن الجسم يتلقى صدمات متتالية أثناء الهرولة قد تضر بالمفاصل لذا يجب أن تكون الهرولة على أطراف الأصابع. المشي السريع أفضل من الهرولة أو يمكن أن الجمع بين المشي السريع والهرولة في وقت واحد. أما رياضة الجري السريع لمسافات طويلة فلا تفضل لمرضى السكري يعتقد الكثيرون أن المشي والجري رياضة دون قيود أو شروط، وقد يكون ذلك ولكن دون أن يحقق الممارس الفوائد المطلوبة. وإذا أردنا تحقيق الفوائد الصحية والبدنية من رياضة الجري أو المشي فيجب أن نعرف أصول وقواعد هذه الرياضة وأهمها:

1. يجب ارتداء الحذاء المناسب القادر على امتصاص الصدمات بشكل جيد (ويوجد في المحلات الرياضية هذا النوع)، أما بالنسبة للمشي فيجب تجنب الأحذية ذات الكعب العالي لأنها ذات اثر سيئ (وخاصة للنساء) حيث تؤدي إلى تقوس الظهر ونتيجة لذلك ترتخي عضلات البطن والشدّي.
2. يفضل مشاركة زميل أو أكثر ليكون دافعاً لك على الاستمرار.
3. يفضل ارتداء الملابس القطنية الواسعة.
4. احرص على الجري على أرض ترابية أو زراعية، واحذر الجري على الأرض الصلبة كالإسفلت والأرصفة وغيرهما.
5. يجب القيام بالإحماء (التسخين) وخاصة لعضلات الأرجل.
6. احذر ممارسة الجري بعد الأكل مباشرة، ويمكن المشي فهو صحي ومفيد.

7. احذر ممارسة الجري أو المشي تحت أشعة الشمس في وسط النهار (لأنك قد تصاب بالإجهاد وفقدان الوعي) أو في الأجواء المتربة أو الأماكن المزدحمة بالسيارات.
8. يفضل الجري وأنت في حالة استرخاء كامل لعضلاتك.
9. احذر الجري وأنت متعب أو مشدود الأعصاب أو تشكو من أعراض مرضية.
10. احرص على استقامة الجسم على خط واحد من الأذن إلى كعب القدم ، والنظر يكون إلى الأمام والصدر مشدود إلى أعلى ، والبطن مسحوب إلى الداخل قدر الاستطاعة.
11. نظم خطواتك أثناء الجري ، واجعل خطواتك متوافقة مع إيقاع معين ردهه بنفسك مثل ، واحد اثنان أو مع نفسك.
12. اهتم بالتنفس الطبيعي الصحيح أثناء الجري ، واجعله المنظم لخطواتك ، ويفضل الشهيق من الأنف والزفير من الفم.
13. إذا كنت من أصحاب الأوزان المفرطة ، أو لم تمارس رياضة قبل ، فيفضل البدء برياضة المشي أو الدراجة الثابتة لعدة أسابيع ، ثم تبدأ بالهرولة الخفيفة ، ثم تنتقل إلى الجري على مراحل.
14. يجب التدرج في تمارين الجري ، فتبدأ بمسافات قصيرة ثم تزداد المسافة تدريجياً ، كذلك بالنسبة للشدة (السرعة) فيجب أن تبدأ بالهرولة ، ثم مع الأيام تزداد سرعة الجري ، فهكذا فكلما تحسن مستوى لياقتك فيجب أن تزيد أما عن المسافة أو من سرعة الجري أو تزيد المسافة والسرعة معا بشكل تدريجي.
15. بعد الانتهاء من ممارسة تمارين الجري مباشرة يفضل عمل تمارين الاسترخاء والتهدئة لإعادة الدورة الدموية وأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية ، مثل المشي أو عمل تمارين سويدية خفيفة واخذ نفس عميق

namanea@yahoo.fr