

اليوم الرياضي تتويج لمسيرة طويلة من المنجزات

نشأط وعافية

استراتيجية ورؤية لإعداد الشباب وتأهيلهم والارتقاء بأدائهم



وتعزيز الوعي لدى المشاركين بأهمية الرياضة ودورها في الحياة، كما دعت وزارة الثقافة والرياضة إلى تجنب ممارسة الجوانب الخاطئة للرياضة مثل مواصلة التدريب لساعات طويلة مما يسبب تعدد حالات الإجهاد البدني والإصابات العضلية لدى المشاركين، وتجنب إقامة الفعاليات في مكان واحد، حتى لا يتسبب ذلك بإزاحات مبرودة، وتعطل حركة السير في المناطق المحيطة بالمكان في أغلب الأوقات.

كما لا يتفق مع هذا اليوم ممارسات خاطئة تنتج عنها إصابات، أو يتخللها تناول أطعمة مليئة بالدهون والسكريات والوجبات السريعة وهي غير صحية وتزيد الوزن والسمنة، ولا يصح أن تفقد عشرات من السعرات الحرارية أثناء ممارستك تمارين الرياضة لتأتي بعدها وتلتهم «هامبرغر» مع شيبس ومشروبات غازية!

كما لا يتفق أن تمارس الرياضة اليوم بشكل خاطئ لا يتوافق مع وزنك وعمرك ثم تتعرض لإصابة تتعدك عن الرياضة شهوراً.. فتكون مشاركتك في هذا اليوم «شوماً» عليك!

قطر من الدول القليلة في العالم التي تولي الرياضة أهمية بالغة، وذلك لإقتناعها بأنها ترمومتر المجتمع، تعزير عن نشاطه وكتله وأهم عن صحته وعافيته.

كما ننصح أن يكون اليوم الرياضي مقصراً على الوزارات والشركات، فلا بد أن يصل لكافة فئات وشرائح المجتمع، وتحديداً للأطفال والنساء.. وذلك عبر تشجيع وتفعيل المدارس في المناطق والأحياء السكنية.

أخر نقطة..

اليوم أمارس الرياضة باستمتاع كبير.. بعد أن فقدت الكثير من الشحوم وعدداً لا بأس به من الكيلووات الزائدة والتي كانت تعيق تحركاتي وتؤثر على مقبولاتي..

كنت أعاني في المشي واللبس والثوم والسفر... كنت هدفاً للأمراض وحاصراً منها وبعضها طرق البواب.

لكن في السنوات الأخيرة، تصالح مع الرياضة عبر إتقان لرجعة فيه..

والحمد لله أشعر أنني ولدت من جديد.. وأتذوق الحياة بتمعن مختلف.

رئيس التحرير المسؤول
Email: mohdalmarr@al-watan.com
T: @mohdalmarr2022
الثلاثاء 13 فبراير 2018م

لا نريد في هذا اليوم ممارسات خاطئة تنتج عنها إصابات

جزء لا يتجزأ من العملية التربوية وفي مجال تحسين الصحة

يخاطب العقل السليم ويذكره بأهمية الرياضة في حياته

الرياضة تربية وعادات وسلوكيات وليست ميداليات فقط

الواسعة والعديدة اليوم، فهذا اليوم ليس لسرد الإنجازات الرياضية، ولا لإقامة المسابقات الاستعراضية وليس للتفاخر والباهي والمغالة بين الوزارات والشركات لن يظهر بصورة لفتة أمام المسؤول ومن يحصل أكبر كمية من الفلارتات والكاميرات، هذا اليوم ليس للبخع أو الصرف دون هدف، فلا معنى لممارسة الرياضة في حضور البوفيات والتوترات وأطعمة ومشروبات مخالفة لأهداف الرياضة ولعابيير الصحة.

اليوم الرياضي يخاطب العقل السليم ويذكره بأهمية أن تكون الرياضة جزءاً رئيسياً في حياتنا اليومية وليست عملاً ترفيهاً أو تكميلاً وحسب وقت الفراغ.

الرياضة وتجاه مستقبل البلاد وعموماً ومستقبل أقطانها وشبابها وشباب العالم أجمع، وأود أن أتقدم بالشكر للسلطات القطرية كافة على ما توليه من اهتمام لهذه الجوانب..

هذا الاحتفال البالغ للسيد باح يؤشر إلى أن الرياضة في قطر ليست منافسة على ميدالية، ولا فوزاً في مباراة، وإنما استراتيجية وؤية لاجتماعية وأقرباً وأعدادها وفق أعلى المعايير، وحث الجميع على تبني نمط حياة صحي من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وفتح باب المشاركة أمام المؤهلين سواء في الرياضات المعروفة أو التقليدية التي تعكس جزءاً من الحياة التراثية القطرية، عبر أكثر من 150، منشأة ومرافق رياضية.

لقد أصبحت الرياضة ميداناً للتفاخر والتفاخر بين الأمم، وبدت قدرة العطاء البشري في هذا المضمار وكأنها بلا حدود، وقد جعل العالم المتحضر من الرياضة واحدة من فضايه المحبة، وهذا ما أركضه قطر التي قررت أن تلحق بركب المتحضرين في عالم الرياضة عبر مجموعة واسعة من التحركات التي أثمرت عن كل ما نراه اليوم ونحن نحظى بالرياضة وبمها الأهم في قطر.

الرياضة أيضاً يمكن تعريفها علمياً وعملياً على أنها أداة لتحريك النمو الاجتماعي، ووسيلة لدفع عملية التنمية الاقتصادية الوطنية، ومرة حقيقية لتقدم المجتمعات، وقد ركز دينا الإسلامي على ممارستها، ووضع أهميتها وحث على الإقبال عليها دون تكاسل أو إهمال، لما لها من دور مهم في بناء وإعادة جيل قوي ومتين، بالإضافة إلى أهمية الرياضة في الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية، وللحليقة مع رين الخلف، رضي الله عنه، قول مأثور فيها، «علماؤنا أذكركم الرياضة والرياءة وكوب الخيل».

أعود لليوم الرياضي الذي ستعيش فعالياته أفضل مراقق التدريب الرياضي على مستوى العالم، لتساهم بخدماتها الفريدة في صناعة الرياضة الدولية، وتتعدد خدمات أسابير لتشتمل، على سبيل المثال: الطب الرياضي والبحث والتعليم وصناعة الأحداث والفعاليات والبنية التحتية الرياضية، وقد استخدمت العديد من الفرق واللاعبين، الباحثين باستمرار عن التقدم المستمر نحو القمة، هذا الصرح الرياضي الكبير لإقامة معسكراتها التدريبية قبل مشاركتها بالأحداث الرياضية الدولية الكبرى مثل دورة الألعاب الأولمبية ودورة ألعاب الكومنولث.

ومن هذه الفرق فريق السباحة البريطاني والفريق البريطاني لألعاب القوى واللاعب الحائز على الميدالية الذهبية في رمي القرص جيرد كانتر، والعديد من الأندية العالمية في كرة القدم ونجومها المشاهير.

في نوفمبر 2016، تحدث توماس باح، رئيس اللجنة الأولمبية الدولية، عن النموذج القطري المميز في الاهتمام بالرياضة والرياضيين الاستراتيجيين التي تعتمدها في الاهتمام بشبابها وأبنائها من خلال الرياضة وما تمثله من دعم للحركة الأولمبية من خلال جهودها للارتقاء بالآداء على مختلف المستويات، وما قاله في افتتاح عمومية «الأولمبية» إن الرياضة في قطر لا تقتصر على وفد فريق أولمبي ناجح ولا على تنظيم أحداث رياضية كبرى، بل كونها تلعب دوراً رئيسياً في عدة مجالات وتعزير مقاييسها للطور الكبير الذي تلعبه الرياضة في مجتمعاتنا، ويمكن أن نرى هنا في الواجهة أنها تعتبر جزءاً لا يتجزأ من العملية التربوية وفي مجال تحسين الصحة وكذا العلوم والجامعات القطرية... الرياضيون يأتون من شتى أنحاء العالم للتدريب في أكاديمياتها فهم دائماً محل تحراب كونها قطعت التزامات على نفسها تجاه

تحتل قطر اليوم إلى ملعب رياضي مفتوح، في السنة 2011، والذي نص على أن يكون يوم الثلاثاء من الأسبوع الثالث من شهر فبراير من كل عام يوماً رياضياً للدولة.

هذا القرار توج مسيرة طويلة يذلها قيادتنا على مختلف الصعد من أجل الارتقاء بالرياضة، باعتبارها جزءاً لا يتجزأ من العملية التربوية، بل والتنموية، عبر إعداد الشباب وتأهيلهم وكانت عملية طويلة ومكلفة، إذ أن النهوض بالرياضة، وإعداد المجتمع وتأهيله على هذا الصعيد يحتاج إلى جهود جبارة، وهي جهود تستحق العناء على اعتبار أن الرياضة هي يمكن أن يتم سوي عبر مراحل طويلة من الإعداد والتأهيل والبناء.

هناك فهم خاطئ في موضوع الرياضة لدى شريحة واسعة في مجتمعاتنا العربية، إذ أن الأمر برمته يتعلق بالمكسب والخسارة، لذلك لم يتم إنجاز شيء له مغزاه، وأن اعتبار أن الرياضة تربية وعادات وسلوكيات في المقام الأول.

هذا ما تدهيت له قطر، وعملت على تعزيزه فكان القرار الأميري رقم 80، لسنة 2011، بتحديد يوم رياضي للدولة هدفه الإحتفاء بالرياضة والتربية الرياضية وتحولها إلى سلوك عام قادر على بناء الأجسام وتأهيل الشباب بخلاف الأنشطة والأعمال التي سببنا سورتها لاحقاً.

القرار الأميري توج سلسلة طويلة من المنجزات الكبيرة، بدأت بإعداد البنى التحتية الضرورية، واستضافة الفعاليات الرياضية الكبرى والمشاركة خارجياً في كل الأحداث الرياضية المهمة، وبطبيعة الحال فإن استضافة قطر ليوثوليان 2022، سوف تشكل علامة تاريخية بارزة لتعزز من مسيرتها وجودها للاهتمام بالرياضة كانت تسير في الطريق الصحيح، وأن ما تحصدته اليوم هو نتاج طبيعي وحتمي لما غرسته على هذا الصعيد.

وإذا كان المؤيدون وال الإشارة الأكثر أهمية على موقع قطر في الرياضة العالمية، فإن هذا الإنجاز الباهر ما كان ليتأتى لولا مجموعة كبيرة واسعة من الجهود والمنجزات، كما هو الحال بالنسبة لـ «أسابير زون» التي تقدم عدداً من

وزارة الثقافة والرياضة لعبت دوراً مهماً يقتضي الإشادة والتنويه

المونديال هو الإشارة الأكثر أهمية على موقع قطر في الرياضة العالمية