

مؤسسة الشيخ عيسى سعيد
ثقافة - تربية - نراث

نظاهرة تأبينية للشيخ أحمد بن بكر بازين رحمه الله:
[1349هـ/1931م - 1430هـ/2009م]

وقفة تأمل في المسيرة الرائدة... المتواصلة.

من يوم 18 جمادى الثانية 1430هـ/11 جوان 2009م إلى يوم 10 رجب 1430هـ/03 جويلية 09

ندوة في موضوع: سبيلك إلى الرياضة الهادفة
من تقديم الأساتذة: الزاوي يحيى بن إبراهيم
كارا صالح بن إبراهيم
بن صالح محمد بن مصطفى
تنشيط: الشيخ عيسى حسين بن يوسف

المدخل الأولى

فوائد ممارسة التمارين الرياضية

تقديم أ. الزاوي يحيى بن إبراهيم

المقدمة.

- 1 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للأطفال.
 - 2 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للشباب.
 - 3 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة لكبار السن.
 - 4 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة لمرضى السكري.
- الخاتمة.

المقدمة:

لممارسة التمارين الرياضية أهمية خاصة في سن الطفولة والشباب حيث أن الجسم في نمو مستمر، فهو يحتاج إلى الرياضة للتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وكل الأعضاء الحيوية الأخرى تنمو بشكل طبيعي وسليم، بالإضافة إلى بناء الشخصية السليمة، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية، وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز.

ومعظم الأمراض المزمنة التي يصاب بها الفرد مع التقدم في العمر تنشأ من مرحلة الطفولة مثل (السكري وضغط الدم والكوولستترول وأمراض القلب والسمنة....).

ومن المعروف أن ممارسة التمارين الرياضية تعتبر إحدى العوامل المساعدة للوقاية من الإصابة بتلك الأمراض، وهذا يجعل لممارسة الأنشطة الحركية ابتداء من مرحلة الطفولة المبكرة أهمية خاصة.

1 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للأطفال.

إن المواظبة على النشاط البدني يحقق للطفل فوائد بدنية ونفسية واجتماعية وروحية هامة منها:

- ✓ تطوير التحكم الحركي والتوازن، أي التوافق العضلي العصبي.
- ✓ مقاومة الشعور بالاكئاب والقلق.
- ✓ لها تأثير كبير على تربية أخلاق الطفل في المستقبل كاجتناب التدخين والعادات السيئة.
- ✓ تحسين مهارات التواصل الاجتماعي.
- ✓ منح الفرص للتعبير عن الذات وبناء الثقة بالنفس.
- ✓ المحافظة على القوام والرشاقة.

1 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للأطفال.

- ✓ مساعدة الأطفال والشباب على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل .
- ✓ السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد .
- ✓ رفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين .
- ✓ التخلص من الطاقة الزائدة.
- ✓ زيادة نسبة التركيز والانتباه في حياة الطفل وخاصة في دراسته.
- ✓ تقوية الجسم مما يكون أقل عرضة للإصابات مثل الكسور والإلتواءات .
- ✓ تكوين جماعة أصدقاء تكون متنفسا له.

1 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للأطفال.

- ✓ يهيئ اللعب الجماعي والألعاب الرياضية، وغيرها من الأنشطة البدنية، للأطفال الفرصة للتعبير عن الذات، وبناء الثقة بالنفس، والإحساس بالإنجاز، والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه .
- ✓ إن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة التلميذ على التعلم وذلك من خلال تأثيراته على القدرات العقلية، فقد أشارت الدراسات إلى أن التلاميذ الذين يشاركون في المسابقات الرياضية بين المدارس أقل عرضة لممارسة بعض العادات الغير صحية وأكثر فرصة للاستمرار في التفوق الدراسي وبلوغ أعلى مستويات الدراسة الأكاديمية.

1 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للأطفال.

✓ إن ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية تساعد الأطفال والمراهقين على تكوين بعض المهارات مثل العمل الجماعي وضبط النفس والروح الرياضية والقيادية والاجتماعية، في حين إن عدم الانضمام إلى الأنشطة الترويحية والرياضية قد يساهم في جعل الشباب أكثر عرضة لجماعات ورفاق السوء وإدمان المخدرات والعنف والسلوك العدائي.

✓ إن المشاركة الواسعة النطاق في اللعب الجماعي والألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية، سواء في المدرسة أو في وقت الفراغ، أمر أساسي للنمو الصحي للأطفال والشباب.

2 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للشباب.

❖ تقليل احتمالية الإصابة بأمراض عدة منها :

أ - أمراض القلب والسكتة الدماغية .

ب - مرض السكري.

ج - سرطان القولون، حيث تقل احتمالية الإصابة بنسبة 50 %.

د - مرض فقدان الذاكرة بنسبة 80 % حسب دراسة ألمانية حديثة.

❖ المحافظة على وزن صحي ومثالي.

❖ الابتعاد عن السلوكيات السيئة مثل التدخين والإدمان على المخدرات والعنف.

2 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للشباب.

- ❖ تنمية روح العمل الجماعي لدى الشاب.
- ❖ تحضيره لأداء واجبه الاجتماعي بأحسن وجه ويكون فردا فعالا في محيطه.
- ❖ تحكم أفضل بالضغوطات والتعزيز من الصحة النفسية والتقليل من التوتر والاكتئاب والوحدة.
- ❖ ملء أوقات الفراغ بممارسة الرياضة، مما يقلل من احتمالية انحراف الشاب.
- ❖ تنمية روح الإرادة والعزيمة لبلوغ الأهداف المسطرة في حياة الشاب.

2 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للشباب.

- ❖ حب الشاب على احترام الجميع، ومساعدتهم قدر المستطاع.
- ❖ تقوية الشاب بدنيا ونفسيا من أجل الدفاع عن الوطن إن استلزم ذلك.
- ❖ تقوية الذاكرة.
- ❖ تحسين نوعية الحياة.
- ❖ راحة في النوم.
- ❖ تعزيز جهاز المناعة.

3 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة لكبار السن.

- ❖ زيادة التوازن والتحكم الحركي.
- ❖ تقوية العضلات والمفاصل، والوقاية من الدوخة والسقوط.
- ❖ الوقاية من أمراض الالتهاب المفصلي وتخلخل العظام.
- ❖ علاج بعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب.
- ❖ استغلال جيد لأوقات الفراغ.
- ❖ الحفاظ على علاقاتهم الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين.
- ❖ زيادة الثقة بالنفس والاعتماد على الذات.



3 - فوائد ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة لمرضى السكري.

➤ ما هو مرض السكر؟

مرض السكر يعني زيادة نسبة السكر بالدم نتيجة نقص نسبة الأنسولين فيه، وهو المسئول الوحيد عن دخول السكر إلى خلايا الجسم .

أما خلايا (لانجر هاز) فهي المسئولة عن إنتاج نسبة الأنسولين في الدم وهي موجودة في البنكرياس.

ووجد أن الرياضة تساعد مرضى السكر كثيراً في التغلب على المرض سواء من يتناول منهم الأنسولين في العلاج أم لا .



➤ فوائد الرياضة:

تعطي الرياضة فوائد عظيمة لمن يمارسها، فهي تزيد من مرونة الجسم وتحسن الدورة الدموية وتنشطها وتقلل من الأعباء النفسية، وتحمي من الإصابة بكثير من الأمراض.

ووجد أن مرضى السكر الذين يمارسون الرياضة بانتظام يكونون أقل عرضة بمضاعفات مرض السكر عن غيرهم.

➤ كيف يكون للرياضة أثر مباشر على مريض السكر:

- ✓ تقلل من نسبة السكر بالدم والأنسولين المحتاج للجسم .
- ✓ تقلل من الشهية الزائدة لدى مريض السكر لذا فهي تساعد الأنسولين على أن يعمل بكفاءة .
- ✓ تقوم الرياضة بحرق السعرات الحرارية بالجسم وتؤدي إلى تقليل الوزن الذي يكون مهماً جداً لمرضى السكر من النوع الثاني (Type II) الذين يعتمدون في علاجهم على الأدوية والحبوب وليس الأنسولين .

الختام:

أما على الصعيد الاجتماعي، فمن شأن النشاط البدني أن يزيد نقاط التواصل بين الناس ويوفر لهم فترة للاستجمام والاستمتاع بأوقات فراغهم، كما أنه من جهة أخرى يحقق فوائد اقتصادية، لا سيما من حيث توفير تكاليف علاج المشاكل الصحية، وزيادة الإنتاجية وتوفير بيئة جسدية واجتماعية أكثر صحة، حيث تعتبر ممارسة النشاط البدني أحد وسائل الطب الوقائي.

نشكركم على حسن المتابعة والإصغاء

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

المدخل الثانية

الكاراتي والجيدو . فن ، تربية ورياضة

تقديم أ. بن صالح محمد بن مصطفى

مقدمة:

- تعتبر رياضة الكاراتي نظاماً للدفاع عن النفس فهي تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره لممارسة هذا الفن القتالي.
- ومن خلال هذه المدخل ، سوف نتطرق إلى موضوع الكاراتي كرياضة، وآثارها على الفرد الممارس، كما سنعاين نقاط توافق هذا الفن القتالي مع مبادئ ديننا الحنيف، وقيم مجتمعتنا وأسباب اختيار الكاراتي كرياضة هادفة في مؤسسة الشيخ عمي سعيد.

لنتعرف على رياضة الكاراتي...

- كلمة "كاراتي" باللغة اليابانية مكونة من مقطعين:
- الأول: "كارا" ويعني خال أو فارغ ، والثاني: "تي" ويعني اليد،
- أي: "اليد الفارغة" طبعاً لأنها قتال دون سلاح.
- الكاراتي هو نظام قتال يَسْتَعْمِلُ الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة، وتم تطويرها في



ثم تم نقلها إلى اليابان في أواخر
عشر ومنها انت

مؤسس الكاراتي:



جيجين فيناكوشي: (1868-1957)

مدينة داخل أوكيناوا، قام باست

1919 بكيوطو اليابانية،

فازدادت شعبية هذا الفن بين

القتالية حتى ممارسي الجيدو ، حيث كانت علاقات صداقة جيدة بين أب الكاراتي المعاصر فيناكوشي والأب الحقيقي للجيدو (جيقارو كانو) وصلت إلى حد استدعاء هذا الأخير لمعلم الكاراتي باستعراض داخل (الكودوكان) أي المركز الياباني للجيدو ، وقد تأثر كثيرا هذا الأخير لبساطة وتواضع الأستاذ كانو الذي كان في أعز شهرته وقد طلب منه تعليمه لبعض تقنيات الكاراتي ، فأدخلت تقنيات (أتي وازا) الى فرع الجيدو وتدرس فقط في إطار القتالات الخيالية (الكاتا)، وصداقة وتواضع المعلمين بقي درسا للإنسانية بصفة عامة ولممارسي الفنون القتالية بصفة خاصة .

ومباشرة بعد الاستعراض المدهش الذي جرى بطوكيو سنة 1922 م طلب منه وزير التربية الياباني البقاء في اليابان، وتدرّس فيه القتالي داخل الجامعات، وياتصال مباشر مع الطلبة الذين في الحقيقة كان عددهم ضئيلاً جداً لكن من بينهم عمالقة الكاراتي الحالي: أوتوسكا، أوباك، ماتسيموتو، ارتاك، تاكاي... إلخ ثم بعد سنة 1936م انتشرت شهرته وابتدع قاعة لتدريب الكاراتي (الدوجو) وعرفت (بالشوطوكان) في مدينة طوكيو.

وتجلى فلسفة فيناكوشي كالتالي:

كل ممارس لفن الكاراتي يجب عليه تفريغ ذهنه من الأناية والأفكار الشريرة لكل من يقابله أثناء حياته، وللتصعيد من قوة هذه الفلسفة أضف إلى الرمز (كاراتي) إضافة (دو) أو (الطريق).

أهمية الكاراتي:

أ- للبالغين:

- 1- التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم، الوقفة، الاصطفاف)
- 2- تحسين القدرة البدنية، المرونة، التحمل، التوازن، التناسق.
- 3- تقليل التوتر وزيادة الطاقة.
- 4- السيطرة على الجسم.
- 5- تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئاً ومرناً في مواجهة الضغوط.
- 6- تنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين.
- 7- تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة.
- 8- أنها لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاوّل لعبة الكاراتي بدءاً من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك.

ب- للأطفال:

- 1- يطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازهم، إضافة الى عادات الوقوف والحركة مما يساعدهم على الفوز في كل النشاطات الأخرى.
- 2- يطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية لكل جوانب الحياة.
- 3- يعلمهم احترام الآخرين، وأن يكون لديهم إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم.
- 4- تعمل الكاراتي على تغذية ثقة الأطفال، والشعور بالقوة الداخلية لديهم بحيث يقاومون الضغوط التي يتعرضون لها من جانب رفاقهم.
- 5- في دروس الكاراتي يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية.
- 6- شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجِد.

أهداف ممارسة الكاراتي:

- رياضة الكاراتي لا يقصد منها استخدام العنف لإيذاء الآخرين- وإن كان العنف جزء منها- وإنما هي رياضة للتحكم في الطاقة الكامنة في الجسم وتحقيق الربط بين عمل العقل وحركة الجسم؛ لتحقيق الانسجامية المطلوبة، وهو ما سيكون له فوائد كبيرة على صحة الإنسان سواء الجسدية أو العقلية أو النفسية، إذ أن الممارسين لهذه الرياضة يعرفون عن تجربة أن التقدم بحركة كضرب "أوت سوكي" مثلاً بقوة مع تنفس عميق؛ بأن يخرج اللاعب مع حركة يده زفيراً قوياً مع صوت ما يُعرف بـ(الكياي)، من شأنه تفريغ كثير من الشحنات النفسية؛ وهو ما يريح النفس ويخلصها من ضغوطاتها.
- ورغم الإقرار بأن فنون القتال الشرقية هذه، ومنها الكاراتي، متأثر كثيراً بطقوس البوذيين وعاداتهم الدينية، مثل التحية التي تشبه الركوع في الصلاة، وكذا تأثرها بـ(اليوغا)، التي قد تلبس في بعض الأحيان بالوثنية والطقوس البوذية، إلا أن المسلم يمكن له أن يمارسها وهو يعبد الله؛ كأن يسبح بحمد ربه ويذكر الله بأسمائه: القوي، العزيز، الجبار، المهيم.... ويتأمل وهو يمارسها خاصة في الكاتا عظمة الله وقدرته، وعليه أن يتواضع ولا يرى في نفسه قوة ذاتية منفصلة عن القوة التي منحها له ربه، وإلا أسخطه عليه، وليعلم أن بعوضة صغيرة قد تقضي عليه: قال تعالى: "وما يعلم جنود ربك إلا هو".

ولو أن الممارس للكاراتي استشعر عظمة ربه ونوى في ممارستها تقوية جسمه لعبادة الله؛ باعتبار المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف، لينال الأجر العظيم على رياضته؛ لأنها تتحول حينذاك عبادة، لقوله صلى الله عليه وسلم: **"إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى..."**.

وأخيراً يمكن أن نشير إلى الصعوبة الكبيرة التي يجدها الممارس في البداية وإذا لم يكن صبوراً معتقداً أن رسالته في الدنيا قهر نفسه وحملها على المشاق حملاً وإبعادها بالجهادة عن رغائبها، فإنه سيتوقف عن مواصلة ممارستها؛ لأن تدريبات الكاراتي شاقة جداً تحتاج في أول الأمر قهراً للنفس وتحكماً في رغائبها وهو تمرين عملي جاد للتحكم في مسيرة الحياة في إطار عبادة الله التي ما وجد الإنسان إلا من أجلها، قال تعالى: "وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون، ما أريد منهم من رزق وما أريد أن يُطعمون" (الذاريات).

من القيم المتوافقة مع ديننا الحنيفالقواعد العشرة للكاراتي:

لقد وضع مؤسس فن الكاراتي المعلم (جيجين فيناكوشي) عشرين مبدءاً لتكون نبراساً يحتذى به ممارسي الكاراتي في العالم.

وأملني أن تتأملوا كل نقطة معي لتبينوا ما بين السطور وما وراء الكلمات من معاني قد تكشف لكم الأسرار الذهبية في هذه المبادئ العشرين التي كتبها الشاعر والحكيم بجانب كونه مؤسس الكاراتي، والتي لا تتنافى وقيم ديننا ومجتمعنا...

1. تبدأ الكاراتي بالاحترام وتنتهي بالاحترام.
2. لا لعب الكاراتي صبور فلا يبادر بالهجوم الأول.
3. الكاراتي تحقق العدالة.
4. اضبط نفسك أولاً قبل أن تحاول السيطرة على الآخرين.
5. الروح أولاً ثم الحركة.
6. كن مستعداً دائماً لتحرير ذهنك.

7. الإهمال والتقصير يؤديان إلى كثير من الحوادث.
8. لا تعتقد بأن الكاراتي داخل الصالة فقط.
9. ليس هناك حد لتعلم الكاراتي فقد تقضي عمرك وأنت تكتشف جديد أسرارها.
10. اجعل حياتك اليومية في الكاراتي تكتشف سر (ميو) الحداقة – الذكاء.
11. الكاراتي كالماء المغلي إن لم تسخنه بالاستمرار سوف يبرد.
12. لا تفكر بأن يجب عليك أن تفوز، بل الأجدد أن تفكر بأن يجب عليك أن لا تنهزم.
13. يعتمد الفوز على مقدرتك في اكتشاف نقاط الضعف عند الخصم.
14. يعتمد القتال على مقدرتك في التحكم بالخصم.
15. اعتبر يديك وقدميك أسلحة.
16. عندما تخرج من المنزل توقع وجود مجموعة من خصومك في انتظارك على الطريق فعلى حسب سلوكك تقرر مصيرك معهم.
17. يجب على المبتدئين إجادة الحركات والوقفات العميقة الأوضاع الطبيعية للمتقدمين فقط.
18. التدريب على الكاتا شيء والدخول في قتال حقيقي شيء آخر.
19. لا تنسى التنسيق بين:
أ – الشد والارتخاء في القوة.
ب – انقباض وانبساط العضلة.
ج – سرعة وبطء الحركة.
20. عش بهذه المبادئ يومياً.

صفات مدرب الكاراتي...قدوة حسنة

تميزت لعبة الكاراتي منذ نشأتها في جزيرة أوكيناوا اليابانية باهتمامها بالتربية البدنية والنفسية وللمدرب دور أساسي في عملية التربية وتنشئة نموذج من الطلاب الأقوياء روحياً وبدنياً وذلك لما يلاقي من التقدير والاحترام من قبل اللاعبين. حيث يكون المدرب بمكان الأب والأخ والصديق الذي يلجأ إليه اللاعبون بمشاكلهم الخاصة والعامة. ومن هنا تجد بأن الكاراتي مدرسة في الحياة يجب أن يكون مدرستها متمكن وقادر على أن يؤدي رسالته كما يجب...

نطرح هنا بعضاً من صفات المدرب الناجح في الكاراتي:

- 1- قوة الشخصية (يكون ذو ثقة متمكن مسيطر).
- 2- القدوة الحسنة (في تصرفاته ومهاراته التدريبية).
- 3- الصبر والتحمل وسعة الصدر (خطة التدريب وتوصيل المعلومة للمتدربين).
- 4- الحلم والأناة (أثناء مواجهة مشكلة مع المتدربين).
- 5- الإخلاص والأمانة (في معلوماته ووعوده وأسرار لاعبيه).

- 21- التوازن في جرعات التدريب.
- 22- حرص المدرب على صحة وسلامة اللاعب.
- 23- تقييد المدرب بالقواعد وأنظمة اللعبة.
- 24- متابعة الحالة الصحية للاعب.
- 25- عدم السماح للاعبين بممارسة القتال الحر إلا بوجود المدرب.
- 26- تسجيل اللاعبين الجدد في اللجنة أول بأول.
- 27- الحرص على وضع نظام صارم يحول دون دخول تلاميذه في قتال خارج صالة التدريب.
- 28- أن يغرس في لاعبيه مبادئ سامية لفنون الكاراتيه من الانضباط والخلق الحميدة.
- 29- أن لا يعطي أي لاعب حزاماً إلا إذا كان فعلاً يستحقها.. ويتبع عن الجاملات والتجارة في الأحزمة.

الإسلام يأمر بممارسة الفنون القتالية.. الكاراتي والجيدو:

أولاً: قال الله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾. ونلاحظ في هذه الآية أن الله تعالى لم يقل: وأعدوا لهم القوة، يعني منتهى القوة، وإنما قال تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾ أي على المسلمين سواء أكانوا أفراداً أم جماعات أم دولاً أن يعدوا لأعدائهم ما يستطيعون وما يقدرون عليه من قوة، وإن أول القوة التي على المسلم أن يعدها هي قوة البدن.

ثانياً: ويقول رسول الله صَلَّى الله عليه وسلّم في الحديث الذي أخرجه مسلم: «**المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خيرٍ**» نلاحظ أن النبي صَلَّى الله عليه وسلّم قد ساوى بين الرجلين في الإيمان حيث يقول: المؤمن القوي، المؤمن الضعيف، إذًا، هما من حيث الإيمان متساويان، ولكن ما هو الفرق بينهما الذي هو خير وأحب إلى الله؟ إنها **القوة**.
فمؤمن قوي هو خير وأحب إلى الله من مؤمن ضعيف.

إن منفعة المؤمن الضعيف تعود عليه وحده وربما على عائلته، فممنفعته إذاً على نطاق ضيق محدود، أما منفعة المؤمن القوي فهي على نطاق واسع، وتتعدى نفسه وعائلته إلى أن يكون نافعاً لمجتمعه ولأمته ولدينه، فالله عزّ وجل كما يريد من المسلم أن يكون قوياً في إيمانه وروحه ونفسه، فكذلك يريد أن يكون قوياً في بدنه، حتى يقوى على نشر دين الله، والجهاد في سبيل الله، لإعلاء كلمة الله، ولهذا كان المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف. وحتى يكون المسلم قوياً في بدنه لا بد له من تعلم وممارسة الوسيلة المناسبة لتحقيق هذه الغاية، وإن من أهم الوسائل لتحقيق هذه الغاية هي الفنون القتالية، ولهذا كانت هذه الفنون من الأمور التي يحث عليها الإسلام ويأمر بها مثل أي فنون قتالية أخرى كانت معروفة في زمن النبي صَلَّى الله عليه وسلّم.

ختاما

وهكذا إخواني نرى أن الإسلام يحث على تعلم الفنون القتالية وممارستها والاعتناء بذلك والمواظبة عليها أيضاً، وأن يكون تعلمها وممارستها بنية شرعية صحيحة... والمراد هو التمرن على القتال واكتساب الخبرات القتالية وتقوية الجسم، فالله تبارك وتعالى يحب من المؤمن أن يكون قوي النفس والبدن جميعاً حتى يقوى على نشر دينه والجهاد في سبيله وإعلاء كلمته.

كلمة لا بد منها...

بعد استعراضنا المتواضع لأهم معالم الكاراتي وآثارها وتأثيرها باختصار، ونظرة الاسلام تجاهها ، يمكننا القول بأن الإدارة الرشيدة لجمعية عمي سعيد، قد فكرت بروية قبل تبني هذا الفن القتالي، ولا أدل على ذلك من أن شيخنا المرحوم الحاج أحمد بن بكير بازين كان من ممارسي ومشجعي هذا النوع القتالي الكاراتي و الجيدو، حيث كان يوجد علينا بنصائحه القيمة عند كل زيارة يقوم بها إلينا مدرين ورياضيين، بأن نتفانى في تعلمه وإتقانه وتعليمه للناشئة، والحمد لله فإن رصيد فرع الكاراتي مرصع بنتائج باهرة ، وتقوده إطارات كفأة، همها الوحيد تكوين شباب متخلق فعال ، نافع لدينه ومجتمعه.

شكراً لحسنه انتباهكم



قال الله تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ﴾ إبراهيم 24

وقال: ﴿وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ﴾ ق 10

قال رسول الله (ص): {بيت لا تمر فيه جياع أهله}

مضى وقت من الزمن بعد الاستقلال نقص فيه الاهتمام بالعمل في الغابة، وبالأخص النخلة نظرا لانصراف الناس إلى ميادين التجارة والصناعة والحرف، فلو حظ بروز أشخاص يرتقون بالنخلة وما يتعلق بها من أعمال، فوقع عليهم ضغط كبير إلى حد لا يطاق، بعدما كانت كل عائلة تتكفل بغابتها ونخيلها...

بعد ذلك لجأ الناس لاستخدام عمال لنخيلهم من خارج الولاية، خاصة من تميمون، ومنهم من لا يجيد الحرفة، بالتالي بدت ظواهر جديدة في المجتمع من دخول الغرباء وسط الغابات، وإِطْلَاهم على العائلات من على النخيل، فضلا عن عدم إتقان الأعمال المتعلقة بالنخلة...

فكر القائمون على جمعية عمي سعيد في بداية الثمانينيات في إنشاء فرع يقوم بتكوين شباب مهتم بالنخلة، فكانت الانطلاقة على يد الأستاذ أحمد بن إبراهيم كاره، وما إن بدأت التجربة تؤتي أكلها حتى قدر الله حادث سقوط شاب من النخلة أودى بحياته مما تسبب في توقيف الفرع...

وفي بداية التسعينيات، وبعد تجديد النادي الرياضي
عمي سعيد، عزم المكتب على إعادة بعث هذا النشاط من
جديد، ووكلت مهمته للأستاذ صالح بن إبراهيم كاره،
فكانت الانطلاقة بعدد محتشم من المنخرطين لا يتجاوز
العشرة...

نظمت تداريب تسلق النخيل بحصة أسبوعية كل يوم
إثنين مساءً تتعدد في المواسم مثل موسم أجال، على
شكل دروس متسلسلة كما يلي:

قبل الشروع في تسلق النخلة:

- التهيئة النفسية للمتسلق.
- تهيئة المحيط.
- التهيئة البدنية.
- اختيار الوقت والظرف المناسبين.

كيفية تسلق النخلة (صعودا ونزولا):

- اختيار الجهة.
- استعمال الأطراف.

الدخول وسط الجريد:

- اختيار الجهة.
- كيفية المسك على الجريد.
- محظورات يحذر منها المتسلق.
- الخروج من (قلب النخلة).

التنقل وسط الجريد:

- وضعية الأقدام على الجريد.
- صفوف الجريد المستعملة للتنقل.
- الأوضاع الوقائية.

كيفية ربط الحزام:

- طول الحزام ونوعيته.
- إحكام العقدة.
- وضعية الأطراف أثناء الربط.

استعمال الحزام في الصعود والتزول :

- الكيفية الأولى.
- الكيفية الثانية.
- الكيفية الثالثة.

كيفية أجّال

- اختيار الذُّكار (أمرصيد).
- الأدوات المستعملة.
- كيفية قطع عرجون الطلع.
- كيفية حفظ الذكار.

أجّال:

- فتح العراجين.
- ذر الطلع.
- ربط العراجين.

الفروق بين أصناف النخيل:

- المبكر.
- المتوسط.
- المتأخر... نماذج من كل.

أجدد

- الأدوات المستعملة: المنشار، الشاقور، المنشار الكهربائي.
- كيفية مسك المنشار.
- قطع الكرناف (تكرشوشة).
- التدرج وتتبع تكرشوشين.

أفراق

- فوائد أفراق.
- الأوضاع المختلفة لأفراق.
- وقت أفراق.
- تعديل العراجين.

تصفية النخلة:

- الوقت المختار للتصفية.
- كيفية استعمال المنشار.
- قطع الجريد اليابس.
- تتبع بقايا العراجين.

جني الرطب

- الأدوات والأواني المستعملة.
- الأوقات المفضلة للجني.
- عدم الإضرار بالتمور بسبب جني الرطب.

جني التمور

- الأدوات المستعملة.
- الكيفيات المختلفة.
- الحفاظ على التمور وعلى النخلة.

الطموحات المستقبلية

- الاستغلال الأمثل للتمور.
- المحافظة على المنتج بطرق مثلى.
- تسويق المنتج.
- كيفية غرس النخيل.
- تحسين السلالات بغرض جودة المنتج.
- الاستغلال الأمثل لأجزاء النخلة...

الوضع الحالية

ينشط ضمن هذا الفرع في الموسم الحالي إثنان وثلاثون شابا تتراوح أعمارهم بين 12 إلى 17 سنة يتابع أغلبهم الحصص التدريبية بشغف وأمل في الوصول إلى الاحتراف، ونذكر أن الفيضان قد أضر كثيرا بالغابة التي نتدرب فيها والتابعة للمؤسسة، ونحن بحاجة إلى غابة قريبة لإجراء التداريب.

الهدف من رياضة تسلق النخيل

- تكوين شباب يهتم بغابته ويعتني بنخيلها دون اللجوء إلى غيره في كافة الأعمال التي تتعلق بالنخلة.
 - إيجاد مناصب عمل تعود بالفائدة لأصحابها.
- وقد بدأ هذا الشعار يتجسد في الميدان في الدفعات التي تخرجت في السنوات الماضية.

مواصفات المؤمن القوي

- تقوى الله العظيم في السر والعلن، داخل البلد وخارجه، في السراء والضراء: {ولقد وصينا الذين أوتوا الكتاب من قبلكم وإياكم أن اتقوا الله..}، {ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب..}



