

العناية الجراحية) فلا تحس به. فإن الوسيط لا يشعر أقل شعوراً بالعملية الجراحية وقد ينفع التنويم المغناطيسي أيضاً في شفاء الأمراض لاسيما الوهمية منها فإذا فرم انسان مريض مرضاً وهمياً وقيل له: «أنت قد شفيت الآن من مرضك شفاء تاماً ومتى استيقظت لا تحس بأدنى ألم» أو أعطي شيئاً ما وقيل له: «إن هذا هو أحسن دواء يشفيك من مرضك وإذا تعاضته يذهب عنك ذلك المرض ولا يعود اليك ابداً..... الخ» فإن المريض قد يشفى من مرضه.

ومن منافع التنويم المغناطيسي أيضاً أنه يؤثر في الاخلاق والعادات فيسكن به الموم من قلع الاخلاق وأعادته الرديئة من وسيطه وريح الاخلاق والعادات الحسنة فيه. فإذا نوم انسان من عاداته الكذب مثلاً وبين له النوم اثناء النوم المغناطيسي مزار الكذب واخذ يقبحه له ومحبه على الصدق ويبين له محاسنه وبأمره يتجنب الكذب والتعلق بالصدق فتد يؤثر ذلك فيه تأثيراً محموداً وكذلك اذا نوم انسان من عاداته التدخين او الادمان على شرب الخمر وفعل به كما ذكر ذاته يقنع عن ذلك ويمسح على احسن حال

محمد محمد حبيب

مدرسة المعلمين الاولى بامبابة

الالعاب الرياضية

سابق

لا يكاد يمر بنا شهر الا ويذكر فيه سابق طلبة المدارس الاميرية في لعب الكرة. فقد اخذت الرياضة البدنية تنمو في القعر بفضل اهل العناية فبتنا نأمل انه لا يمر بنا زمن طويل حتى يرسخ في اذهان الشراء الحديث فيدرك عظم شأنه كما ادركته اوروباً قبلنا فقامت حكوماتها تفرز هذه الالعاب وتنقل شركاتها البرقية اخبارها من جهة الى اخرى. وتشر الصحف المصورة رسوم المتسابقين والمتفرجين تشويقاً للناس على ذلك لان العقل البليم في الجسم السليم

وقمت في احدى المجلات انترنسية الكبرى على فصل في هذه الالعاب اخصها سابق التفرق احييت ان اجمله لقراء ليعتوا منه على شدة عناية انفرسين بها قال الكاتب البلاد الانكليزية اقدم البلاد عناية بالالعاب الرياضية في العصر الحاضر فقد بلغت درجة من الاهتمام بها لا يتصورها الشرب عنها ثم تليها البلاد الاميركية.

اما فرنسا فقد حدثت جذو المكترا منذ اعوام قديمة فاجتذب بعض شباننا للدراسة في المكترا وعادوا منها بهذه الانعاب فاعتدوا يسمونها فاصبحت لهم نوادر كثيرة ذات اهمية وشأن عندنا. واقدم عليها كثيرون من كبارنا منهم المسير فيات فنزل فرنسا في مدينة بيروت سابقاً وكنت اذ سمعنا اكلر المولعين بهذه المسابقة. اما طريقتنا القديمة فتختلف كثيراً عن الطرق المستعملة في المسابقات الحاضرة. وكان المسيو كنفالي في صدر المهتمين بهذه الرياضة حتى انه اطلقوا اسمه على نوع من القفز عرف بقفز كنفالي

وهذا النوع هو ان يجري المرء مسافة طولها ٥٠٠ متر ثم يمشي فيها عشر حفر طول كل واحدة متر وعشرة سنتيمترات والمسافة بين الواحدة والاخرى تسعة امتار فيقفز المسابق ثلاث قفزات ثم يقفز فوق الحفرة ثم يقفز ثلاثاً اخرى ثم فوق الحفرة وهكذا الى ان يبلغ آخر انشورص وانصورية في هذا القفز هو ان يضبط الراس طويلاً قزماً فاذاً قصر القفزة او اعطاه بعد عن الحفرة او قرب منها جداً فلا يقوى على القفز فوقها فاما ان يستطع بها او يقع بجانبها وهذه اللعبة من انطف اللب واتعمها لتقوية الاعصاب ومخال للناظر اني صاحبها انه طائر يطير بجناحين خفيفين. والانكليز والاميركيون من اشهر رجالها الشجر من الاولين امستر شو ومن الثانيين امستر كرتلين. وقد احرز هذا الثاني قصب انسق في الاقن فكان يقفز ثمانية والعشرة امتار عن الشكل السابق الذكر في مدة لا تتجاوز ١٥ ثانية. واول سباق علي شاهده الجمهور لها كان في اناب ريشية جرت عند مدة ليست بوجيزة في اثينا فكان انيون انيون مثلاً يقفرون وقدم الواحد منها نسق الاخرى. وكان الاميركيون يقفرون بدقة وضبط اكسابم الغلبة. وشهد خمسة السباق الاحير بينهم انا واميكي وكيرون فبال اميركي السابق علينا كنافيه

والقفز من افع الانعاب اريضية للجسم فهو يزيد صلابه وحفة بكثرة التمرين وانواعه اربعة ضوياً وصوتاً والقفز بالعصا والقفز بقوة الجسم

يتطلب القفز طولاً حفة في الجري وصنفاً في وضع القدم عند اول قفزة حتى لا يقفز المسابق بعيداً عن الحاجز ولا اماماً تماماً. وقد جرت المادة ان تضع لجنة السباق دائرة قطرها ٤٠ سنتيمتراً يوضع قدم القافز قبل قفزه فوق الحاجز. ومن مضحكات ما جرى في سباق اميركي اخذ يقبس ساحة

السباق للتفرز طولاً قديماً قديماً من أول مساحة السباق إلى الخاجر ووضع عند هذه النقطة فولة بيضاء ليضبط قنوه . ثم قفز ففاز . فأخذ انشعب يصفر له ويهزأ به . فأعاده ثانية وكان في كل مرة يضع الفولة وانشعب يصفر له . ثم نهض البرنس جورج المحكم في السباق بعد ان ادار الاميركي ظهره فأخذ الفولة من مكانها ورماها إلى بعد عدة امتار فما وصل الاميركي إلى محل القفز ورأى الفولة بعيدة انقطعتا وقاس المسافة ووضعها ثانية فأعاد البرنس جورج العمل فأعاد الاميركي القياس بعد ان لم الفولة ثانية ووضعها في محلها ثم تناقش الاثنان على خطأ وصراب ذلك . وفي خلال المناقشة حضر الاميركي برجنه الارض قليلاً في محل الفولة ورضى بعدم وضعها ثم جرى راكضاً ولما وصل إلى مكان الخفرة التي احتفرها قفز وقار اما القفز علواً فلا يتطلب سرعة او جرياً من بعيد بل خفة جسم لان الذي يكسبه المرء في الجري يضيئه من قوته في الصعود . ويجب على القافز ان يضبط محل وضع قدمه وان يرتفع كشق المقص مشوخ اللخدين او ان يلقب فوق الخاجر قليلاً كما يشعل القافزان المشهوران باكثر وسفني وقد كاد هذا الاخير وهو اميركي يفوز على كل قافزي العالم عام ١٨٩٥ اذ قفز على ارتفاع متر و٩٧ سنتيمتراً ولم يسبقه الانكليزي باكر عام ١٩٠٠ بان قفز على ارتفاع مترين و٤ سنتيمترات ولا يستعمل القفز بالمصا إلا للحضر الطويلة او الجواجز العالية جداً . ويجب ان يكون طول العصا اربعة امتار وان يضع القافز قبضته على ارتفاع الخاجر ويجريها إلى ان يتقرب من حاجزه فيوقمها مستقيمة ويكسها عليها فيقفز بواسطتها فوق حاجزه إلى الجهة الثانية ويكسني لهذا القفز ان يجري القافز مسافة ٣٠ متراً فقط قبل القفز وان يكون قوياً انعصب وان يترك عصاه حالاً حيناً يتخطى الخاجر . واشهر القافزين على هذا النوع المسيوكوننده انفرنساوي ففد قفز بواسطة عصاه على ارتفاع ٣ امتار و٧٤ سنتيمتراً . ولا يتطلب القفز بقوة الجسم جرياً بل قوة قدم وخفة فالتقوة عنده تقوم مقام الجري الفويل واشهر القافزين على هذا النوع هجنس الانكليزي وجوي دربي الذي قفز على علو متر و٩٠ سنتيمتراً . هذه هي اهم انواع سباق القفز عند الفريين تدل القراء على عناية خاصة فومر بها واقامتهم الخفلات لها . فالاقداة هم في هذه الاعاب نافع ولا ريب