

العملية الجراحية (فلا تحس به) فإن الوسيط لا يشعر أقل شعوراً بالعملية الجراحية وقد ينفع التنويم المغناطيسي أيضاً في شفاء الأمراض لاسيما الوهمية منها فإذا نرّم انسان مريض مرضاً وهمياً وقيل له «أنت قد شفيت الآن من مرضك شفاء تاماً ومتى استيقظت لا تحس بأذى ألم» أو أعطى شيئاً ما وقيل له «إن هذا هو احسن دواء يشفيك من مرضك وإذا تعاضت يذهب عنك ذلك المرض ولا يعود اليك ابداً..... الخ» فإن المريض قد يشفي من مرضه.

ومن منافع التنويم المغناطيسي أيضاً أنه يؤثر في الاخلاق والعادات فيتمكن به الموم من قلع الاخلاق وانعادات الرديئة من وسيطه ووربح الاخلاق والعادات الحسنة فيه. فإذا نوم انسان من عاداته الكذب مثلاً وبين له النوم اثناء النوم المغناطيسي مضار الكذب واخذ يقيحه له ومحته على الصدق وبين 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 فإنه يقنع عن ذلك ويصح على احسن حال

محمد محمد حبيب

مدرسة المعلمين الاولى ببابه

الالعاب الرياضية

سابق

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

وقت في احدى المجلات انترنوسية الكبرى على فصل في هذه الالعاب اخصها سابق التفرغ بحيث ان اجمل فقرائه ليقموا منه على شدة عناية انفرابينها 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.

أما فرنسا فقد حدثت حذو المكترا منذ اعوام قريبة فاجتذب بعض شباننا للدراسة في المكترا وعادوا منها بهذه الانساب 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 من اكثر المولعين بهذه المسابقة. اما طريقتنا القديمة فتختلف كثيراً عن الطرق المستعملة في المسابقات الحاضرة. وكان المسير 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 او اكثر ثم يقفز 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 القفزات والاصعب في هذا القفز هو ان يضبط الراس طويلاً قزماً فاذا 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 واتمها لتقوية الاعصاب وتحال لسانه الى صاحبها انه طائر يطير بجناحين خفيفين. والاكثير والاميركيون من اشهر رجالها المشهور من الاولين امسرتو ومن الثانيين امسرتو كرتلين. وقد احرز هذا الثاني قصب النسق في الآن فكان يقفز مائة والعشرة امتار عن الشكل السابق الذكر في مدة لا تتجاوز ١٥ ثانية. واول سباق علني شاهده الجمهور لها كان في اناب رياضية جرت عند مدينة لست بوجيزة في اثنا فكان اثيرة ليون مثلاً يقفرون وقدم الواحد منها نسق الاخرى. وكان الاميركيون يقفرون بدقة وضبط اكسابهم القليلة. وشهد خمسة السباق الاحير بينهم اذ واميركي وكمبيرون فبال اميركي السابق علينا كنفالي

والقفز من انواع الانواع الرياضية للجسم فهو يزيد صلاحية وحفة بكثرة التمرين وانواعه اربعة ضوياً وصوتاً والقفز بالعسا والقفز بقوة الجسم

يتطلب القفز طولاً خفة في الجري وضبطاً في وضع القدم عند اول قفزة حتى لا يقفز المسابق بعيداً عن الحاجر ولا اماماً تماماً. وقد جرت المادة ان تضع لجنة السباق دائرة قطرها ٩٠ سنتيمتراً يوضع قدم القافز قبل قفزه فوق الحاجر. ومن مضحكات ما جرى في سباق اميركي اخذ يقبس ساحة

السباق للتفرح طولاً قديماً قديماً من اوان مساحة السباق الى الخاجز ووضع عند هذه النقطة فولة بيضاء ليضبط قنوه . ثم قفز فواز . فخذ الشعب يصفر له ويهزأ به . فاعاده ثانية وكان في كل مرة يضع الفولة والشعب يصفر له . ثم نهض البرنس جورج المحكم في السباق بعد ان اذار الاميركي ظهره فخذ الفولة من مكانها ورماها الى بعد عدة امتار فاما وصل الاميركي الى محل القفز ورأى الفولة بعيدة انقطعتا وقاس المسافة ووضعها ثانية فاعاد البرنس جورج العمل فاعاد الاميركي القياس بعد ان لم الفولة ثانية ووضعها في محلها ثم تناقض الاثنان على خطأ وصواب ذلك . وفي خلال المناقشة حفر الاميركي برجنه الارض قليلاً في محل الفولة ورخصي بعدم وضعها ثم جرى ركباً ولما وصل الى مكان الخفرة التي احتفرها قفز وقار اما القفز عنواً فلا يتطلب سرعة او خرياً من بعيد بل خفة جسم لان الذي يكبه المره في الجري يضيئه من قوته في الصعود . ويجب على القافز ان يسيطر محل وضع قدمه وان يرتفع كشت المقصر منسوخ الفخذين او ان يلقب فوق الخاجز قليلاً كما يفعل 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 بالعصا الا للحضر الطويلة او الجوانز العالية جداً . ويجب ان يكون طول العصا اربعة امتار وان يضع القافز قبضته على ارتفاع الخاجز ويجريها الى ان يتقرب من حاجزه فيوقمها مستقيمة ويكبه عليها فيقفز بواسطتها فوق حاجزه الى الجهة الثانية ويكفي لهذا القفز ان يجري القافز مسافة ٣٠ متراً فقط قبل القفز وان يكون قوي العصب وان يترك عصاه حالاً حيناً يتخطى الخاجز . واشهر القافزين على هذا النوع الميوكو كوند انفرنساوي فقفز بواسطه عصاه على ارتفاع ٣ امتار و٧٤ سنتيمتراً

ولا يتطلب القفز بقوة الجسم جرياً بل قوة قدم وخفة فالتقوة عنده تقوم مقام الجري الفعول واشهر القافزين على هذا النوع هجنس الانكليزي وحوي دربي الذي قفز على عنواً متر و٩٠ سنتيمتراً

هذه هي اهم انواع سباق القفز عند الفريين تدل القراء على عناية خاصة قوم بها واقامتهم الحفلات هذا . والاقتداء بهم في هذه الاعمال نافع ولا ريب