

يضع جدولاً في الشهر الفضيل ينفذه بدقة

الفاضل: المدرب نصار صادني وأنا ألعب في «الروضان»

شرب الماء لأنه دائماً في العصر
إما يلعب الكرة أو يتدرب لذلك
دائماً يشعر بالعطش مشيراً إلى
أنه اضطر في رمضان الماضي
إلى الإفطار بسبب المرض وليس
العطش.
وقال الفاضل على الرغم من
أنه يقضي معظم أوقاته مع
أصدقائه طوال هذا الشهر إلا أنه
لا ينسى الأهم في رمضان وهو
التقرب إلى الله حيث يواظب
على الصلوات بالإضافة إلى
ختم القرآن.

عبد العزيز جاسم

ان صعد للفريق الأول.
وأشار الفاضل أنه لا يحب
الجلوس في شهر رمضان
ويقضيه دائماً في الخارج
إلا في وقت الفطور حتى إن
السحور دائماً يكون في المطاعم
مع باقي الأصدقاء مضيافاً أنه لا
يأكل كثيراً في الفطور ويحرص
على أكل السمبوسة والكبة أما
في السحور فلا غنى له عن
«المجائبس».
وأوضح الفاضل أنه كان
يعود للبيت قبل الفطور قبل
5 دقائق فقط من الإفطار كي لا



الفاضل قدم مستوى جيداً مع كاظمة



نجم كاظمة طلال الفاضل في مباراة سابقة

أكد لاعب وسط كاظمة طلال
الفاضل أنه تعرض إلى مواقف
طريفة وغير مقصودة في رمضان
إلا أن هناك موقفاً لا يمكن له أن
ينساه عندما كان يلعب لفريق
تحت 18 سنة وكان وقتها مدرب
الفريق وليد نصار الذي طلب
من جميع اللاعبين عدم حوض
أي مباراة في دورة رمضان
لان الفريق تنتظره مباراة مهمة
في الليل أمام الصليبخات في
الدوري إلا أنه ذهب للعب في
دورة الروضان ليفاجأ بوجود
المدرّب وليد موجوداً هناك يجري

مسرعاً داخل الملعب كي يلومه
أمام الجميع مضيافاً أن اللافت
في الموضوع أنه سجل هدفاً
في المباراة واعتذر سريعاً من
المدرّب ثم سجل هدف الفوز أمام
الصليبخات في المباراة.
وبين الفاضل أنه يضع
جدولاً واضحاً في رمضان
يسير عليه طوال الشهر حيث
يحرص على الذهاب إلى ناد
صحي قبل الإفطار إن لم يكن
لديه دورة رمضان مشيراً
إلى أنه في الوقت لا يستطيع
لعب الدورات الرمضانية بعد

جلوي: أحرص على إقامة غبة للاعبين سنوياً

تمت من «فيفا» اعتماد اللباس الإسلامي للاعبات الكويت رجاء بوعيث: التدريب في رمضان لا يتعارض مع الصيام



(كرم ذياب)

بوعيث توجهت عدداً من اللاعبات في التدريب

يمكن من المشاركة في البطولات
القارية. وشكرت بوعيث الشبحة
نعمة الأحمد على دعمها اللامحدود
لرياضة المرأة ووقوفها مع اللاعبات
داخل وخارج الملعب.

عبد العزيز جاسم

منتخبنا وألمانيا. وتمت بوعيث أن
تتحقق بعض الأمان للفتيات في
هذا الشهر الفضيل منها تشجيع
المجتمع لرياضة المرأة وكذلك سماح
الاتحاد الدولي لكرة القدم لفتياتنا
بالمشاركة في اللبس الإسلامي لكي

القدم «فيفا» وكذلك من اتحاد الكرة
كما أنها كانت لاعبة سابقة في
منتخب سيدات الجمباز والعب
القوي وسبق لها التغلب على
لاعبات من منتخب ألمانيا في
دورة ودية مشتركة في الكويت بين



مشرقة منتخب السيدات رجاء بوعيث

وجبة الإفطار إلا بحضور جميع
إبنائنا. وأضافت بوعيث أنها تملك
خبرة كبيرة في المجال الرياضي
لذلك فضلت العمل الإداري حالياً
خصوصاً أنها تحمل شهادة التحكيم
من الاتحاد الدولي لكرة

أكدت مشرفة منتخبنا الوطني
لكرة قدم الصالات للسيدات وعضو
اللجنة النسائية لاتحاد كرة القدم
رجاء بوعيث أن ممارسة الرياضة
والتدريب بالنسبة للفتيات لا
يتعارض مع الشهر الكريم إذا ما
كان في مكان مغلق مثل الصالات،
مشيرة إلى أنه من خلالها خبرتها
شاهدت أن الفتيات يحرصن على
التدريب والالتزام في شهر رمضان
أكثر من باقي الأيام ما يبني أن هذا
الشهر الفضيل يزيد من حب الفتيات
لممارسة الرياضة. وبينت بوعيث
أنها تفضل أن تكون التدريبات
للفتيات قبل وجبة الإفطار لكن في
ظل الأجواء الحالية وحرارة الجو
المرتفعة، فاللاعبة بحاجة إلى كمية
ماء كبيرة لذلك في الصيف يفضل
بان تكون التدريبات بعد الإفطار
وهو ما سيكون عليه الوضع في هذا
الموسم. وأشارت بوعيث إلى أنها
طلباة ماهرة خصوصاً في «مطبخ
الزبيدي»، مشيرة إلى أنها تحرص
على تواجد طبق مشخول البطاط
«في مائدة الإفطار أما السحور فلا
تتقد بوجبة بعينها وتتنوع فيه
مع كل يوم لافتة إلى أنها لا تأكل

أكد اداري لعبة كرة السلة بنادي النصر أحمد جلوي على
أهمية إقامة الغبقات في الشهر الفضيل لزيادة التقارب بين
الأهل والأصدقاء. وأضاف جلوي قائلاً: «نحرص سنوياً على
إقامة الغبقات سواء في النادي أو على النطاق الأسري لتكون
فرصة لجمعة الأصدقاء في أجواء ودية. والغبقات فرصة أيضاً
للالتقاء بمن لا نراهم طوال العام
بسبب انشغال الجميع بشؤون
الحياة وهو ما يجعلني أحرص
على تلبية الدعوة في أي غبة».
وذكر جلوي أنه شديد الحرص على
إقامة غبة خلال الشهر الفضيل
لللاعبين لخلق جو عائلي فيما بينهم
وهي عادة أحرص عليها سنوياً
في النادي وعلى وجه الخصوص.
ولفت جلوي إلى أنه يحرص على
زيارة الدواوين خلال رمضان، أما
إذا ما كانت هناك مباريات لفرق
النادي فإنه يتوجه إلى النادي بعد

الغفور مباشرة لمتابعة شؤون الفريق واللاعبين قبل التوجه إلى
الصاله لخوض المباراة، مشيراً إلى أنه يؤدي صلاة التراويح
في الصالة التي تقام عليها المباراة بسبب ضيق الوقت.
وبين جلوي أن التشريعية من الأشياء الضرورية التي يجب
أن تكون متواجدة في موعد الإفطار إلا فإنه لا يتقطر ويكمل
صيامه بسبب عشقه الشديد للتشريعة، ومن الأكلات المفضلة
أيضاً بالنسبة له الشورية واللقيمات وبعض الأطباق الأخرى
التي تتميز بها مائدة الإفطار في رمضان.



أحمد جلوي

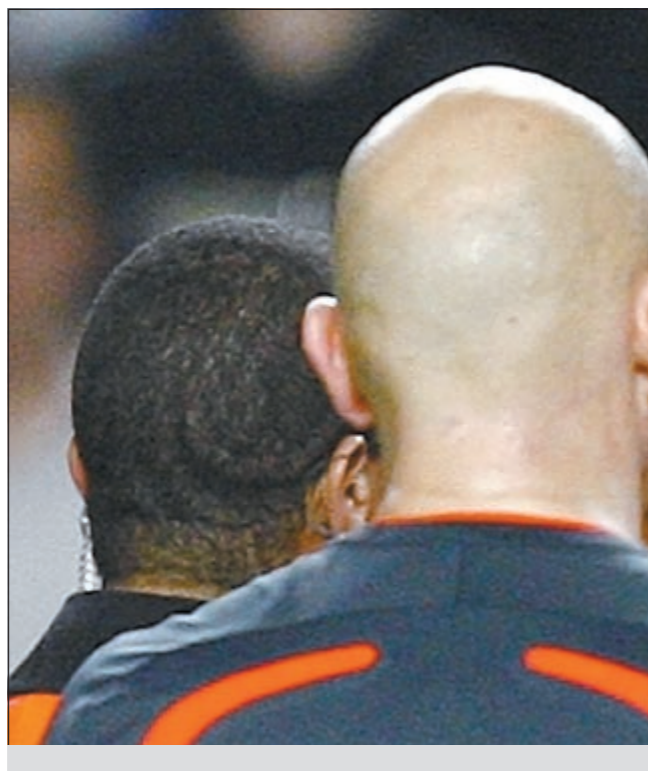
الغفور مباشرة لمتابعة شؤون الفريق واللاعبين قبل التوجه إلى
الصاله لخوض المباراة، مشيراً إلى أنه يؤدي صلاة التراويح
في الصالة التي تقام عليها المباراة بسبب ضيق الوقت.
وبين جلوي أن التشريعية من الأشياء الضرورية التي يجب
أن تكون متواجدة في موعد الإفطار إلا فإنه لا يتقطر ويكمل
صيامه بسبب عشقه الشديد للتشريعة، ومن الأكلات المفضلة
أيضاً بالنسبة له الشورية واللقيمات وبعض الأطباق الأخرى
التي تتميز بها مائدة الإفطار في رمضان.

عبد الله: الصوم يزيدني إصراراً على التحدي ولا أفكر في الإفطار

دروغبا «سفير النوايا الحسنة» يتهم الأندية الأوروبية بـ «العنصرية»

لهذا التمييز، وأردف قائلاً: «في
عالم كرة القدم اللاعب الأفريقي لا
يحظى بنفس القدر من الاحترام،
كما اللاعب الأوروبي أو الأمريكي
الجنوبي. كنت ضحية لهذا التمييز
في مفاوضات غير عادلة وفي أكثر
من مناسبة خلال مسيرتي».
وواصل «المختلف اليوم بالنسبة
إلي هو أنني أعرف قيمتي الحقيقية
ولا أشعر بالحرج باظهار ذلك
للجميع وأقاتل من أجل الحصول
على ما أستحق». وأوضح ان
اللاعب الأفريقي مكاسبه قليلة
مقارنة باللاعب الأوروبي.
وضرب دروغبا مثالا في حال
التفاوض مع ناد أو شركة راعية،
فإنهم يقولون لك «هذا هو المتاح»،
بمعنى أنه لا سبيل أفضل من ذلك،
بينما يختلف الوضع تماماً في حال
التفاوض مع اللاعب الأوروبي،
الذي حتما يخرج بمكاسب عديدة
من خلال مفاوضاته. وأكد دروغبا
ان الأطفال واللاعبين الصغار
يعدون الأمل في مكافحة التمييز
العنصري، حتى لا يكونوا وقودا
للإرهاب عن طريق تولد الكراهية
العنصرية بداخلهم، وعلينا أن
نبذل كل الجهود لمحاربة هذه
الظاهرة. واعتقد أن الطريق الأفضل
لمواصلة هذا الكفاح هو أن ننصح
هؤلاء الأطفال الفرصة للحصول
على التعليم. فعندما يحصلون
على المعرفة سيفهمون أشياء مثل
الاحترام والصدقة والتعامل مع
الأخرين بطريقة أسهل.

أحمد حسين



العلاجي ديديه دروغبا واجه سيلاً من الإهانات العنصرية في الملاعب الأوروبية

لك ببساطة اقبل العرض كما هو:
لأن الأمور تتم بهذا الشكل.
مضيفاً «على سبيل المثال فإذا
كنت لاعباً من المنتخب الفرنسي
عوضاً عن أن تكون لاعباً من
أي منتخب أفريقي فالمفاوضات
تأخذ حينها منحى أكثر سلاسة
وعندما تنتهي تحصل على أكثر
(من الأفرقة)».
وذكر دروغبا أنه كان عرضة

لمنتخبات بلادهم للمشاركة في
كأس أفريقيا. واتهم دروغبا الأندية
الأوروبية بعدم معاملة اللاعبين
الأفارقة على قدم المساواة مع
غيرهم من اللاعبين. وقال دروغبا:
«اعتقد ويصدق أنه إذا كنت لاعباً
أفريقياً فلن تحظى بمعاملة عادلة».
وتابع «حتى يومنا هذا إذا كنت
تتفاوض مع أي شركة راعية من
اجل صفقة ما أو مع ناد فيقولون

العجوز. وقال دروغبا لصحيفة
«ديلي ميرور» البريطانية إنه
على الرغم من تسلك العنصرية
التي يتعرض لها الأفارقة، فإن
البطولات الأفريقية تعد ثالث
أكبر حدث رياضي كروي عالمي،
بعد بطولة كأس العالم وكأس
أوروبا لكن الأندية الإنجليزية
لا تحترم البطولات الأفريقية
وترفض انضمام محترفيها الأفارقة

يعتبر نجم كرة القدم العالجي
ديديه دروغبا مهاجم تشلسي
الإنجليزي سفيراً للنوايا الحسنة
بالأمم المتحدة منذ سنوات وساهم
في العديد من الأعمال الخيرية
لمساندة الفقراء والأطفال والأفارقة
ضحايا العنصرية، وقد تم اختياره
كسفير لأفريقيا في العديد من
البطولات والمناسبات الرياضية
بهدف توعية الشباب حول المعركة
ضد إرهاب الأجناب والعنصرية.
ويعد دروغبا أحد أشهر اللاعبين
الذين يحاربون هاتين الظاهرتين
في العالم من خلال شهرته كلاعب
بعد أن أصبح من أفضل اللاعبين
الأفارقة في التاريخ ووضع في
مصاف النجوم مع روجيه ميلا
وعبيدي بيليه وجورج وايا.
وعانى دروغبا من العديد من
الإهانات العنصرية لعل أبرزها في
تورينو قبل موسم عندما قامت
جماهير يوفنتوس بتقليد أصوات
الفرود في لقاء تشلسي ويوفنتوس
بدوري أبطال أوروبا، وقدم تشلسي
احتجاجاً للاتحاد الأوروبي لكرة
القدم «يويفا» بسبب إهانة دروغبا،
ما أدى لتعرض «السيدة العجوز»
لعقوبات مالية وصفاها دروغبا
آنذاك بالهزيلة. وكان دروغبا قد
فتح النار على الأندية الأوروبية،
مؤكداً أن اللاعبين الأفارقة الذين
يلعبون في أوروبا يعانون من
العنصرية والاضطهاد، وأن أي
حديث من شأنه أن يغير ذلك الواقع
هو كلام لتحسين الصورة القاتمة
التي تحيط بالأفارقة في القارة

قال نجم سلاح الفلوريه للمعاقين سند عبدالله ان الصوم لا
يشكل عائقاً امام دخوله منافسات البطولات المختلفة، بل يزيده
أصراراً على التحدي والموجة، وقال لقد شاركت في بطولة كأس
العالم في يولندا الموسم الفائت وصادفت إقامة البطولة دخول
شهر رمضان ولم يخطر في بالي الإفطار بالرغم من جواز ذلك
شراً بداعي السفر ولكن أصراري على مواصلة البطولة مع
زملائي ونحن أكثر قدرة على المواجهة والتحدي، مشيراً إلى ان
النتائج التي تحققت في تلك البطولة لم تكن على قدر الطموح
فقد حقق المركز التاسع بمشاركة لاعبين مميزين من مختلف
دول العالم استفدنا منهم خبرات عديدة وهذه فوائد الاحتكاك
مع المدارس المختلفة للعبة. وأشار عبدالله إلى ان لعبة المبارزة
بأسلحتها الثلاثة تحتاج إلى التركيز الذهني العالي ولكن الفكرة
الخاطئة لدى عدد من اللاعبين ان الصوم يقدر التركيز بداعي
الحاجة إلى الوسائل أو الطعام علماً بان التجربة علمتنا ان أداء
اللاعب يكون في أفضل حالاته وهو صائم خصوصاً ان منافسات
المبارزة لا تحتاج إلى وقت طويل علاوة على محدودية ملعب
المباراة فاللاعب في النهاية لا يبذل مجهوداً كبيراً كالجري مثلاً
والمناقصات تقام في صالات مغلقة ومكيفة وبالتالي لا يفقد
اللاعب وسائل كثيرة. وأوضح عبدالله أنه يعد برنامجاً محدداً
للتعامل مع أيام الشهر الفضيل وقال ان التركيز يكون كبيراً
نحو تكثيف النواحي العبادية المتعلقة بختم القرآن الكريم
أكثر من مرة وكذلك الالتزام بصلوات التهجد وتكثيف الزيارات
الاجتماعية وزيارة الأهل والأصدقاء وبيقي للنادي والتدريب
الحظ الأوفر حيث يحرص بعد الإفطار على التوجه إلى النادي
للمشاركة في التدريبات او البطولات الداخلية التي يقمها
الجهاز الفني للنادي بهدف الارتقاء بلعبة اللاعبين والمحافظة
على حساسية مسك السيوف التي يحتاجها لاعب المبارزة بصفة
دائمة ويفقدنا إذا ابتعد عن التدريبات فترة محددة.

مبارك الخالدي



البطال سند عبدالله في احد تدريباته

نصائح للرياضيين

لا تقرأ وأنت تأكل

يُمنح الرياضيون بالابتعاد عن القراءة وهم يأكلون ويتوجه خبراء
التغذية والصحة في الأندية الكبيرة والمحترفة بنصائح إلى الرياضيين
في جميع الاعاب ومنها: عليك ألا ترى جهاز التلفزيون وأنت تتناول
طعامك لأن هذا يضع عليك شهيتك ويعوق جهازك الهضمي. حاول ان
تتمدد نصف ساعة قبل الطعام وان تستمع للموسيقى هادئة أثناء الطعام
وعليك بالمشي بعد كل وجبة بضع دقائق ولكن بمشي هادئ. ان هذه
العوامل تساعد الجهاز الهضمي على عمله ونصيحة أخرى عليك الالتزام
بالتدريب لكي تمنى جميع أعضاء جسمك واحرص على الا يكون التمرين
مجهداً ومتعباً في الوقت الحاضر وهكذا إلى أن تحصل على وزنك الذي
كنت ترغب فيه. كما عليك بالنوم لمدة ساعة أو ساعتين زيادة عن نومك
العتاد وبعد عودتك من العمل من الأفضل لك أن تسترخي لكي تريح
جهازك الهضمي. وعند الأجسام النحيلة يعمل الجهاز الهضمي بطريقة

مختلفة تماماً عن العمل عند الأجسام العادية ومن الملاحظ أن أكثر لاعبي
كمال ذوي الأجسام النحيلة هم الذين يأكلون كثيراً ليزيدوا وزنهم ولكن
النتيجة أنهم يحصلون على عكس ما أرادوا إذ يتأخر نومهم العضلي
وظهوره.. لماذا؟ ان الجهاز الهضمي عند هؤلاء النخبة من الرياضيين
يعمل كثيراً مما يمنع استيعاب العناصر الموجودة في الأطعمة وذلك يعني
أنهم يخسرون غذائهم من الطعام وفي كثير من الأحيان لا يمكن لهؤلاء
تناول كميات من الطعام دون أن يتقلوا أو يتخمو معدتهم. وأفضل
طريقة لكي تتجنبوا ذلك تناولوا الطعام المحب اليكم من بين الأطعمة
الفيدة والمغذية وعندما ترون أن وزنكم بدأ بالازدياد تمرنوا أكثر وقوموا
بتمارين كمال الأجسام لتنمو عضلاتكم الضعيفة وبذلك تعرفون أي
عضو من أعضاء جسمكم يتطلب التمرين والنمو أي عليكم معرفة نقطة
الضعف ومحاولة تقويتها لتتناسب مع بقية الأعضاء.

