

أكد أن الجمهور الياباني مخيف أكثر من الزلزال

# الشمالي: اللعب في رمضان له «طعم ثاني» ويعزز الحضور الجماهيري

الماء ويعود إلى البيت على أنه صائم وحتى هذه اللحظة والداه لا يعلمان بالموضوع مشيراً إلى أن اللعب في رمضان متعة سواء إن كنت صغيراً أو كبيراً. وختم الشمالي حديثه بالقول إن رمضان سواء كانت فيه ذكريات جميلة أو سيئة إلا أن الأهم يبقى هو التقرب إلى الله من خلال الصلاة والدعاء والإكثار من قراءة القرآن كما يجب الحرص على الزيارات العائلية بين فترة وأخرى في هذا الشهر.

● عبدالعزيز جاسم

اللعب في رمضان وبالتالي فهو من أنصار التدريبات اليومية فيه. وأكد الشمالي أنه يحرص على التواجد في وجبة الإفطار مع والديه وعائلته وأنه يحب أكل «التشريية» في الفطور أما السحور فيأكل كل ما لذ وطاب من أصناف الطعام، مشيراً إلى أنه في رمضان من متابعي المسلسلات المحلية وكذلك الدورات الرمضانية والتي يحضرها بنفسه. وأضاف الشمالي أنه عندما كان صغيراً لعب لفريق المدرسة وكان في كل مباراة يذهب لشرب



الشمالي يتصدى لبشار عبدالله



نجم القادسية علي الشمالي

قال مدافع نادي القادسية علي الشمالي إن هناك العديد من الذكريات الجميلة في رمضان لكن هناك ذكري يعتبرها سيئة بالنسبة له وللأصغر وهي الخروج على يد اوراوا الياباني في الدور ربع النهائي من دوري أبطال آسيا في مباراة الإياب في اليابان، مشيراً إلى أن هذه المباراة صادفها الكثير من الأمور أهمها تزامنت في رمضان وأنه اضطر للإفطار بسبب رحلة السفر ولكي يكون جاهزاً للمواجهة. وأشار الشمالي إلى أنه كان

تشاهد دوري أبطال أوروبا.. وتعجبها طريقة لعب رونالدو

## نورة الناصر: أفضل التدريب قبل وجبة الفطور لأكون أكثر حركة وخفة



(كرم ذياب)

نورة الناصر تتفنن في لعب الكرة بالتدريب



اللاعبة نورة الناصر

الوقت التي تجب علينا العبادة فيها سواء الصلوات الخمس أو التراويح أو صلاة القيام كما إنها تحتم القرآن أكثر من مرة.

● عبدالعزيز جاسم

خصوصاً تحركهم داخل الملعب لأن التدريب وحده لا يكفي لصقل المهارة والتطوير. وأوضحت الناصر أنها تترك كل ما لديها في هذا الشهر في

البرتغالي كريستيانو رونالدو كما أنها شاهدت في نهاية الموسم الماضي بعض مباريات دوري الصالات المحلي لكي تستفيد من طريقة لعب رونالدو

العديد من الألقاب موضحة أنها تحرص على متابعة جميع البطولات الأوروبية خصوصاً دوري أبطال أوروبا وتحت طريقة لعب نجم ريال مدريد

أشارت لاعبة منتخبنا الوطني لكرة قدم الصالات نورة الناصر إلى أنها عكس أغلب لاعبي ولاعبات كرة القدم في رمضان تفضل التدريب قبل وجبة الإفطار وليس بعده لكي تكون اللاعبة الأقل خفة وحركة داخل الملعب بعكس بعد الإفطار والذي يجعل الجسم أكثر خمولاً ويحتاج إلى وقت طويل لهضم الأكل. وأضافت الناصر إلى أنها لا تجيد الطبخ باستثناء تحضير البيض الذي تعلمته منذ صغرها مشيرة إلى أن وجبتها المفضلة على الفطور هي «التشريية» أما في السحور تكون دائماً العيش مع الروب لأنها خفيفة على المعدة وهو تجمع الأهم وبوقت واحد على المائدة وهذا أمر يزيد من ترابط الأسرة.

وبيّنت الناصر أنها شاركت في العديد من المباريات مع المنتخب أبرزها أمام إيران والبحرين وكذلك لعبت في بطولات الجامعات الخاصة وأحرزت

## نوف العنزي: اعتزلت اللعب واتجهت للعمل الإداري.. والمطبخ مملكتي الخاصة

قالت النجمة المعتزلة لتتنس المعاقين نوف العنزي ان العمل الإداري مع الرياضيين المعاقين لا يقل أهمية عن عمل الأجهزة الفنية المتخصصة لاسيما ان اللاعب المعاق يحتاج إلى معاملة خاصة، مشيرة إلى أنها اكتسبت الخبرة الكافية من خلال ممارستها للعبة التنس لسنوات طويلة تكلفت بالعديد من الميداليات المونته في البطولات المحلية والقارية. وأضافت العنزي أن أغلب البطولات التي شاركت فيها كانت بطولات محلية لعدم تقبل الأهل لفكرة السفر الخارجي بالرغم من إيمانهم بأهمية الرياضة ودورها في الدعاية للبلد ولكن نحن كنساء نلتزم العذر كون الرياضة النسائية بوجه عام تصطدم بالعديد من العراقيل ما تسبب في تأخر الرياضة عندنا بالمقاييس إلى الدول العربية الأخرى التي سبقتنا في هذا المجال.

وأوضحت العنزي لقد قررت عدم الإبتعاد عن النادي بعد الاعتزال من خلال مواصلة عملي في الأنشطة الإدارية المختلفة للاعب ساعدني في ذلك خبرتي الطويلة في النادي ومعرفتي الكبيرة باللاعبات ونهوين سيما وأنا في نادي المعاقين نعتبر أنفسنا عائلة واحدة. وقالت العنزي ان لشهر رمضان خصوصية خاصة لدي ويستحوذ المطبخ على وقتي بالكامل اثناء النهار وحياتياً في الليل لاجادتي الطبخ أولاً ولرغبتي في المشاركة في صنع طعام الإفطار لأسرتي أو الضيوف الذين يشاركوننا الإفطار حتى اصبح لدي خبرة كبيرة في فنون الطبخ مشيرة إلى ان تركيزها على المطبخ لا ينسيتها الدور العبادي لافتة إلى أنها تحرص على ختم القرآن الكريم والالتزام بصلوات التهجد وزيارة الأهل والأصدقاء لكسب الأجر من المحافظة على صلوات الرحم التي اوصى بها رسولنا الكريم ﷺ.

وقالت العنزي يبقى للنادي وقت خاص لدي فانا حريصة على التوجه إلى النادي بشكل يومي لممارسة مهام عملي وتفقد اللاعبات وزملائي اللاعبين وهي عادة تعودنا عليها في النادي ويحرص عليها الجميع سيما في الحالات التي تنظم فيها بطولات داخلية وهي البطولات السنوية التي تقام تحت رعاية ادارة النادي التي لم تقصر مع جميع اللاعبين المعاقين من حيث التسهيلات اللازمة لهم.

● مبارك الخالدي



(قاسم باشا)

نوف العنزي

## مونتاري عانى الأمرين من العنصرية في إيطاليا

أودينيزي صافرات استهجان عنصرية ضد مونتاري الذي أبدى استياءه من تكرار تلك الصافرات العنصرية وطالب الاتحاد الإيطالي لكرة القدم بتغليظ العقوبات تجنبا لعدم تكرار تلك المواقف السيئة التي تكشف الجانب القبيح من كرة القدم. وكان الاتحاد الإيطالي لكرة القدم قد فرض غرامة مالية على نادي أودينيزي بقيمة نحو 60 ألف دولار بسبب هتافات عنصرية لجماهيره ضد مونتاري بعدما أطلقت جماهير أودينيزي هتافات عنصرية وصافرات استهجان الموسم قبل الماضي وهو الأمر الذي دفع مونتاري للموافقة على الانتقال لنادي سندرلاند على سبيل الإعادة مطلع يناير الماضي. وبعد عروضة المتواضعة مع سندرلاند جرى إبلاغ مونتاري بأنه لا توجد فرصة لتعاقد النادي معه لفترة أطول مما قد يدفعه للعودة لنادي انتر ميلان أو الانتقال لناد آخر.

ومونتاري، من مواليد 27 أغسطس 1984 في كونوغو في غانا وشارك مع منتخب غانا في مونديال «جنوب أفريقيا 2010». وبدأ مسيرته الكروية مع نادي لبرتي بروفينشال في موسم 2001 - 2002. ومنذ عام 2002 لعب مع نادي أودينيزي الإيطالي. ثم لعب لصالح نادي بورتسموث حتى عام 2008 حيث انتقل إلى نادي إنتر ميلان وقد بدأ اللعب مع منتخب غانا لكرة القدم عام 2002 حتى الآن.

● أحمد حسين



الغانى سولي مونتاري لم يسلم من العنصرية

بهدف لاعب مسلم سجد شكراً لله في أكبر المعامل المسيحية في إيطاليا.

وشهدت مباراة انتر أمام

غريمه يوفنتوس بعد أربع سنوات لم يستطع إنتر تحقيق الفوز على السيدة العجوز في هذا الملعب.. والمرة الوحيدة التي فاز فيها كانت

في النادي بطريقة غير حضارية، إلا أنه استطاع أن يضع بصمة كبرى في جبين الكرة الإيطالية بقيادته انتر للفوز بملعبه على

تعرض اللاعب الغاني علي سليمان مونتاري للاضطهاد والعنصرية من الجماهير الإيطالية والإنجليزية طيلة المواسم الماضية حيث كان يلعب مع انتر ميلان الإيطالي وسندرلاند الإنجليزي بسبب بشرته السوداء وأصوله الأفريقية الغانية ودينه الإسلامي. وعانى مونتاري الأمرين من العنصرية في إيطاليا خلال تواجده مع انتر ميلان ولعب مباراة انتر مع يوفنتوس والتي انتهت بفوز انتر بهدف نظيف سجله مونتاري الذي لفت الأنظار له بعد تسجيله الهدف بالسجود لله شاكراً ولم يقم زملاؤه اللاعبون بتحيته بسبب ديانتهم الإسلامية، وكانت العنصرية الدينية بارزة جداً في ملعب «سان سيرو» بعد أن احتفل اللاعبون وحدهم بعيداً عن اللاعب الذي سجل الهدف وتدارك اللاعب ستانكو فيتش الموقف بتحيته لمونتاري بعد أن شاهد عدم الالتفات إليه من قبل زملائه اللاعبين. ولم تقف ضد مونتاري هذه الأمور فقط، بل إن مدربه السابق جوزيه مورينو غير بعد إحرازه الهدف بدقائق انتر معدودة، وهو الأمر الذي أصابه باستياء حاد.

وتواصلت الأحداث عند خروجه حيث لم يبق أي من اللاعبين بتحيته عدا مدربه الذي حياه على استحياء. ولم يثنه الأمر عند هذا الحد بل إن احد الصحف الإيطالية لم تشر إلى الهدف الذي أحرزه اللاعب. وتشير الأمور إلى أن اللاعب عانى تجاهلاً كبيراً من زملائه ومسؤوليه

## نصائح للرياضيين

### النوم والتمارين والغذاء

يطلب جسم اللاعبين الراحة والاهتمام بمواعيد النوم في الليل لأن الجسم يقوم أثناء ساعة النوم الليلية بإنتاج بعض الهرمونات المهمة مثل هرمون النمو GH.

وان الحالة المزاجية (النفسية) من العوامل الهامة والمؤثرة في أداء التمارين فمن الضروري أن تترك وراءنا المشاكل والهجوم قبل ممارسة التمارين، لأن التركيز في التمرين من العوامل المهمة جداً فإذا كانت الحالة

المزاجية غير مهيأة للتمرين فإننا لم نستفد بالتمارين. ويفضل تناول الكربوهيدرات المعقدة (النشويات) مثل الأرز، الخسار، البطاطا، البطاطس، قبل أداء التمارين بساعة أو ساعتين على الأقل لأن هذا النوع من الكربوهيدرات يهضم ببطء شديد لذلك يدخل الجلوكوز الدم بمعدل 3 كالوري/ دقيقة. وهذا سيفيد بامدادنا بالطاقة أثناء التمارين. ومن الممكن ان نتناول الكربوهيدرات

البسيطة مثل كعوب من العصير بعد التمارين لتعويض الطاقة التي فقدناها في التمارين سريعاً حيث أن النوع البسيط من الكربوهيدرات يذهب سريعاً إلى الدم بمعدل 30 كالوري/ دقيقة. ومن الممكن ان نتناول الكربوهيدرات البسيطة قبل التمارين مباشرة ان كان لا يوجد متسع من الوقت لتناول الطعام قبيل التمرين. ويفضل عدم تناول

الكربوهيدرات قبل النوم لأن الزائد منها يخزن في الكبد ويتحول إلى دهون ويفضل تناول البروتينات للاستفادة منها خلال فترات النوم. ويجب ان نهتم براحة الجسم من التمارين على الأقل يومين في الاسبوع لإعادة معدلات هرمونات الجسم لمعدلاتها وأيضاً لراحة الجهاز العصبي وتخزين الطاقة اللازمة للتمارين المقبلة.

