

أمارس كرة القدم يوماً قبل الفطور

المطيري: المباريات في رمضان لها نكهة خاصة



المطيري خاض كثيراً من المباريات الرسمية في رمضان



محمد المطيري يلعب كرة القدم قبل الفطور يومياً

أفضل مساهمة لديه أمام المتفرجين المتواجدين في الصالة..

افتقد المباريات

وأشار إلى أنه سبق أن خاض العديد من المباريات في شهر رمضان وشعر بلذة خاصة فيها، لافتاً إلى أنه في المواسم الأخيرة افتقد خوض

«شخصياً أعشق لعب المباريات الرسمية ولها متعة مختلفة لتميزها عن غيرها من المباريات في حضور الجماهير وهو ما يعطي الدافع للاعب كي يقدم

أكد لاعب الجهاد ومنتخبنا الوطني لكرة السلة محمد المطيري أن للمباريات في شهر رمضان الفضيل نكهة خاصة يشعر بها الجميع بسبب كثافة الحضور الجماهيري للمباريات حتى وإن كانت مباراة غير حاسمة. وأضاف المطيري قائلاً: «شخصياً أعشق لعب المباريات الرسمية ولها متعة مختلفة لتميزها عن غيرها من المباريات في حضور الجماهير وهو ما يعطي الدافع للاعب كي يقدم

على الدخول في منافسة (واحد ضد واحد) يوماً مع زميلي لاعب القاسية وأزرق السلة صقر عبدالرضا الذي كان يتغلب علي كل مرة مما جعل الضغط علي كبرياً لأخذ الثأر وبالرغم من ذلك كانت الأفضلية له دون أن يشعر بالتعب وفي الأيام الأخيرة دائماً ما يحرص الجميع فيها على ممارسة الرياضة. مواقف طريفة

يتحفظ لها اللاعبون بصورة كبيرة. وذكر المطيري أنه شديد الحرص على لعب كرة القدم يومياً في فترة قبل الفطور للمحافظة على اللياقة البدنية أولاً ولتكسر وقت الملل في هذه الفترة التي دائماً ما يحرص الجميع فيها على ممارسة الرياضة.

مواقف طريفة

واسترجع المطيري ذكرياته حول المواقف الطريفة في هذا الشهر المبارك، قائلاً: «كنت احرص

بسببه حدثت مشاجرة كبيرة بين مان يونايته وتشلسي

إيفرا أبرز ضحايا العنصرية في إنجلترا وفرنسا



إيفرا خلال أحد التدريبات مع المنتخب الفرنسي



الفرنسي باتريس إيفرا تعرض لإهانات كثيرة

الاسود، مما أثار حفيظته وبدأ الشجار بينه وبين عامل يدعي تشلسي ومان يونايته في الدوري موسم 2007/2008 البعض التهدة، أحد زملاء إيفرا أكد وجود التهجم العنصري عليه. وكانت شرطة مدينة مانشستر الإنجليزية قد سبق أن حقت مع أحد الجماهير المدعين أنهم قرأوا شفة لاعب ليقربول ستيفان فينان وهو مهاجم إيفرا، وكانت هناك ادعاءات أن فينان وجه كلام عنصري لإيفرا، وأن المدعين كانوا يشاهدون المباراة على التلفزيون وقيل أن اللاعب فينان قال لإيفرا: «أنت أسود»، وتم إيقاف وتغريم ستيفن فينان بسبب تلك الواقعة. وكان قائد المنتخب الفرنسي السابق إيفرا قد أعرب عن

دهشته الكبيرة بعد قرار مثوله أمام اللجنة التأديبية في الاتحاد الفرنسي لمناقشة الفضيحة التي حدثت في موندبال «جنوب أفريقيا 2010» حيث كان إيفرا هدفاً لهجمات عديدة، خصوصاً من مدربه السابق دومينيك وقال: «هناك من وصفني بالقذر دون معرفة ما حدث»، وتعرض إيفرا للإيقاف وانتقادات عديدة بسبب تمرده على دومينيك خلال الموندبال السابق. وإيفرا من مواليد 15 مايو 1981 في داكار في السنغال، وهو شعلة نشاط على أرض الملعب. يتأكد ذلك من خلال مشاهدته يلعب مع ناديه مان يونايته أو منتخب فرنسا، إذ يقطع عدة كيلومترات من مركز الجناح الأيسر مهدداً دفاع الخصم كما يلعب دور المدافع لوقف الهجمات المضادة، منذ خطواته

«الإعلان العالمي لحقوق الإنسان يؤكد أن البشر يولدون أحراراً ومتساوين في الكرامة والحقوق، وأن لكل إنسان حق التمتع بجميع الحقوق والحريات المقررة فيه، دون أي تمييز، ولا سيما بسبب العرق أو اللون أو الأصل القومي»، ويعتبر مدافع المنتخب الفرنسي لاعب مان يونايته الإنجليزي، السنغالي الأصل باتريس إيفرا أبرز ضحايا العنصرية بعدما أعلن أنه تعرض لإهانات عنصرية قبل موسمين من طاقم فريق تشلسي، وكذلك من لاعب ليقربول فينان. وحسب صحيفة «غارديان» البريطانية، فإن المشاجرة الضخمة التي وقعت بين لاعبي فريق مان يونايته وطاقم إدارة ملعب تشلسي بعد انتهاء مباراة الفريقين كانت نتيجة لهذه

«الإعلان العالمي لحقوق الإنسان يؤكد أن البشر يولدون أحراراً ومتساوين في الكرامة والحقوق، وأن لكل إنسان حق التمتع بجميع الحقوق والحريات المقررة فيه، دون أي تمييز، ولا سيما بسبب العرق أو اللون أو الأصل القومي»، ويعتبر مدافع المنتخب الفرنسي لاعب مان يونايته الإنجليزي، السنغالي الأصل باتريس إيفرا أبرز ضحايا العنصرية بعدما أعلن أنه تعرض لإهانات عنصرية قبل موسمين من طاقم فريق تشلسي، وكذلك من لاعب ليقربول فينان. وحسب صحيفة «غارديان» البريطانية، فإن المشاجرة الضخمة التي وقعت بين لاعبي فريق مان يونايته وطاقم إدارة ملعب تشلسي بعد انتهاء مباراة الفريقين كانت نتيجة لهذه

«الإعلان العالمي لحقوق الإنسان يؤكد أن البشر يولدون أحراراً ومتساوين في الكرامة والحقوق، وأن لكل إنسان حق التمتع بجميع الحقوق والحريات المقررة فيه، دون أي تمييز، ولا سيما بسبب العرق أو اللون أو الأصل القومي»، ويعتبر مدافع المنتخب الفرنسي لاعب مان يونايته الإنجليزي، السنغالي الأصل باتريس إيفرا أبرز ضحايا العنصرية بعدما أعلن أنه تعرض لإهانات عنصرية قبل موسمين من طاقم فريق تشلسي، وكذلك من لاعب ليقربول فينان. وحسب صحيفة «غارديان» البريطانية، فإن المشاجرة الضخمة التي وقعت بين لاعبي فريق مان يونايته وطاقم إدارة ملعب تشلسي بعد انتهاء مباراة الفريقين كانت نتيجة لهذه

«الإعلان العالمي لحقوق الإنسان يؤكد أن البشر يولدون أحراراً ومتساوين في الكرامة والحقوق، وأن لكل إنسان حق التمتع بجميع الحقوق والحريات المقررة فيه، دون أي تمييز، ولا سيما بسبب العرق أو اللون أو الأصل القومي»، ويعتبر مدافع المنتخب الفرنسي لاعب مان يونايته الإنجليزي، السنغالي الأصل باتريس إيفرا أبرز ضحايا العنصرية بعدما أعلن أنه تعرض لإهانات عنصرية قبل موسمين من طاقم فريق تشلسي، وكذلك من لاعب ليقربول فينان. وحسب صحيفة «غارديان» البريطانية، فإن المشاجرة الضخمة التي وقعت بين لاعبي فريق مان يونايته وطاقم إدارة ملعب تشلسي بعد انتهاء مباراة الفريقين كانت نتيجة لهذه

المهدي: رفضت الإفطار وحصلت على فضية في البطولة الآسيوية



نجم نادي المعاقين في لعبة البوشيا محمد المهدي (قاسم باشا)

قال نجم نادي المعاقين في لعبة البوشيا محمد المهدي أنه تمكن من الفوز بالميدالية الفضية للبطولة الآسيوية والتي أقيمت في سنغافورة 2010 حيث شارك في منافسات البطولة وهو صائم ورفض الإفطار تحت أي ذريعة أو تحقيق الميدالية الفضية على المستوى الآسيوي بالرغم من أنني صائم ورفضت الإفطار تحت أي ذريعة أو سبب نتيجة للاستعداد المبكر ودعم إدارة النادي التي هيأت لنا السبل في المشاركات الخارجية تحت مختلف الظروف، لافتاً إلى أن مساحة الملعب الخاص برياضة البوشيا محدودة ما يمكن اللاعبين من مزاوله اللعبة في يسر ودون جهد.

وأضاف المهدي أن رعاية الأهل والأصدقاء ودفء مشاعرهم يزداد تجاهي خلال أيام الشهر الكريم كونه شهر الرحمة والإسوة الحسنة ولذلك لا أشعر بضيق أو تعب نتيجة الرعاية الفاتحة من الأهل في البيت أو اسرة النادي التي وفرت وسائل النقل الخاصة المزودة بالأجهزة الحديثة لنقل ذوي الاحتياجات الخاصة إلى النادي بعد الإفطار لممارسة هواياتهم والمشاركة في البطولات المحلية وضمان عودتنا إلى منازلنا بكل راحة ويسر وهذا ما يشعروننا أيضاً بوقوف الحكومة الرشيدية معنا عبر مسؤولي النادي إذ يحتل المعاق حيزاً كبيراً من اهتمام ورعاية الدولة.

وأشار المهدي إلى أنه يتوجه برفقة الإشقاء إلى الصالات التي تقام عليها الدورات الرضائية قبل الإفطار للاستمتاع بالأجواء الرياضية ومشاهدة الإصدقاء واستهلاكاً للوقت حتى يحين موعد الإفطار بعدها إلى النادي لإداء التدريبات، معتبراً أن الدورات الرضائية لها متعة خاصة وزاد عدد متابعيها بعد نقل المباريات عبر الفضائيات المختلفة.

● مبارك الخالدي



أولاً: على سبيل المثال في حالة الراحة (مثل مشاهدة التلفاز) يقوم الجسم بحرق 26 سعراً حرارياً لكل كيلو غرام، إذا كان وزنك مثلاً 68 كغم فإن جسمك يحتاج: 68 × 26 = 1,800 سعراً حرارياً/ يوم - لاستمرار نبض القلب، تنفس الرئة.

- للحفاظ على وظائف الأعضاء الداخلية - الحفاظ على عمل المخ - الحفاظ على درجة حرارة الجسم.

ثانياً: في حالة القيام بمجهود أيضاً يحتاج الجسم لهذه السعرات الحرارية فمثلاً عندما يقوم شخص بالجري في الماراثون لمسافة 42 كيلو نحو 105 لفات تراك، يقوم الجسم بحرق نحو 2600 سعراً حرارياً ومن ناحية أخرى يقوم الجسم بحرق 62 سعراً حرارياً لكل كيلو.

ثالثاً: كيفية حفظ الطعام: يجب أداء هذه العملية بكفاءة عالية لأهمية الطعام الكبيرة.

نصائح للرياضيين

أساسيات التغذية السليمة

ان الطعام ضروري للحياة بل هو دعامة الحياة وبدونه نتعرض لمشاكل كبيرة «الجوع، الضعف، الموت»، ولكن ما الطعام؟ وما الذي يحتويه لجعله مهماً؟ وماذا يحدث للطعام بمجرد تناوله؟ - وما معنى هذه الكلمات: كربوهيدرات، دهون، بروتين وما السعرات الحرارية؟ - ولماذا لا نأكل طعام الحيوان مثلاً؟

- ونستعمل دائماً عن نوع الطعام وكيفية استفادة الجسم منه؟

- ونجيب عن هذه التساؤلات بتقديم نظام غذائي كامل مع المعلومات التي تحتاجها لتفهم ماذا يحتاج جسمك كل يوم للعمل بكفاءة عالية. كفاءة جسمك الناتجة من حرق الطعام:

- من الضروري الاحتياج للطاقة للحفاظ على صيانة الجسم في وقت الراحة، وعند القيام بمجهود، يتحول هذا الطعام إلى أداء يعرض الحركات أو المشاعر.