

تمنى إقامة بطولات للطائرة في رمضان

## العمر: التدريب قبل الفطور مرهق رغم تميزه بالحماس

الحرارية جراء تناوله للعديد من الأكلات والحلويات الرمضانية، لافتا إلى أنه ليس من عشاق الأكل في رمضان ويهتم كثيرا بتخفيف أكله كي لا يتسبب ذلك في مشاكل له أثناء التدريبات اليومية. وابتدى العمر رغبته في زيادة البطولات الرمضانية الودية في كرة الطائرة خلال الشهر الفضيل تتميز بحماسها الشديد من جميع اللاعبين لرغبتهم في ممارسة الرياضة وهو ما يميز رمضان عن بقية الشهور، حيث يحرص كل شخص على أداء التمارين الرياضية في أغلب فترات اليوم لحرق السعرات

ما يجعل اللاعبين يعانون كثيرا ويشعرون بتعب مضاعف خاصة في الأيام الأولى من التدريبات، مشيرا إلى أن التدريب ينتهي قبل 5 دقائق من أذان المغرب الأمر الذي يجعلنا نعود على عجلة إلى منازلنا. وأشار العمر إلى أن أجواء التدريبات المسائية في الشهر الفضيل تتميز بحماسها الشديد من جميع اللاعبين لرغبتهم في ممارسة الرياضة وهو ما يميز رمضان عن بقية الشهور، حيث يحرص كل شخص على أداء التمارين الرياضية في أغلب فترات اليوم لحرق السعرات



العمر في إحدى المباريات



مشعل العمر يتبع نظاما خاصا في رمضان

وأكد العمر حرصه على ممارسة رياضة المشي قبل الإفطار لكي يحافظ على لياقته البدنية وليضع هذا الوقت في شيء مفيد. وبعد الفطور لا يجد متسعا للوقت إذ يتوجه مباشرة إلى النادي لأداء التدريبات ثم يذهب للجلوس مع الأصدقاء في الديوانية إذ يتناول هناك وجبة السحور بسبب جلوسه في الديوانية حتى ساعة متأخرة. وبين أنه يجد صعوبة كبيرة خلال الأيام العشر الأواخر بسبب اضطراب المدرب لتقديم موعد التدريب ليقام قبل الفطور وهو

قال لاعب كاظمة ومنتخبنا الوطني لكرة الطائرة مشعل العمر أن أكثر ما يحرص عليه خلال شهر رمضان الكريم هو الجلوس مع الأهل بصورة كبيرة ويقوم كذلك بالخروج معهم لقضاء حاجات المنزل الضرورية لاسيما خلال فترة العصر التي تسبق موعد الإفطار. وأضاف أنه عندما يعود إلى المنزل بعد العمل يجلس لأطول فترة مع عائلته لمشاهدة المسلسلات التلفزيونية التي تكثر في الشهر الفضيل ما يجبرنا على الجلوس لمشاهدتها لساعات طويلة.

اختير أفضل لاعب في الدوري البلجيكي عام 2006

## المغربي بوصوفة: لأنني مسلم ومغربي عانيت من العنصرية

ولن يكن بوصوفة الوحيد الذي شارك في هذه الحملة، وإنما عدد من اللاعبين مثلوا بلدانا وديانات مختلفة. وكان الشعار الذي حملته قميص بوصوفة «معا من أجل التعددية»، والذي أهداه للمفوض الأوربي المكلف بشؤون التنوع اللغوي ليونار إيربان، خلال مؤتمر صحافي عقد في مقر المفوضية الأوروبية ببروكسل، وخصص لإطلاق فيلم تلفزيوني حول دور الرياضة وخاصة كرة القدم في مواجهة العنصرية. وخلال مداخلتها، تناول بوصوفة المقيم في هولندا والمحترف في بلجيكا، تجربته الاحترافية في كل من فريق اياكس وتشلسي واندرلخت، والتنوع اللغوي الذي مر به إلى جانب معاناته من العنصرية، والتي سببت له آلاما نفسية. ولذا قرر تقديم المساندة لهذه الحملة التي تدعو إلى مكافحة العنصرية.



المغربي مبارك بوصوفة يحمل جائزة أفضل لاعب

تكررت التصرفات المستفزة والعنصرية ضد المحترفين العرب في أوروبا، حيث كشف مهاجم اندرلخت البلجيكي الدولي المغربي مبارك بوصوفة عن تعرضه لمعاملة عنصرية و«وحشية» من قبل شرطة بروكسل خلال عملية تدقيق في الأوراق التي تثبت هويته قبل عامين.

وأوقفت الشرطة المهاجم المغربي في أحد المقاهي خلال عملية تدقيق في أوراق تحقيق الشخصية، لأنه لم يكن يحمل أوراقه التي تثبت هويته، وأرمت به أرضا ثم قيدته بالأغلال ونقلته إلى مقرها قبل أن تطلق سراحه، وذلك حسب ما نقلت وسائل الإعلام عن شهود عيان.

وقال بوصوفة لصحيفة «لا ديرنيير هور - لي سبور» البلجيكية «لا أعلم حتى ما الخطأ الذي ارتكبته، هل يجب تقبيل الشخص مجرد أنه نسي أوراق تحقيق الشخصية في السيارة؟».

وتابع بوصوفة الذي بانث عليه الصدمة «هل هو تصرف عنصري؟ أترك لكم الجواب، لكن الأمور واضحة، أليس كذلك؟».

واختلفت رواية الشرطة عن تلك التي رواها بوصوفة، إذ قال المتحدث باسمها بأنه تم وضع الأغلال في يدي اللاعب المغربي لأنه «تواجه مع الشرطة ورفض أن يقدم أوراقه الثبوتية». وأشارت الشرطة التي رفضت أية تهمة لها بالتصرف العنصري، إلى أن آثار الأغلال الموجودة على قميصي بوصوفة هي نتيجة «تصرفه العنيف».

واختير بوصوفة أفضل لاعب في الدوري البلجيكي عام 2006، وهو من الناشطين في دعم برامج المفوضية الأوروبية والاتحاد الأوروبي لكرة القدم ضد العنصرية في الملاعب.

وكان الاتحاد الأوروبي «يويغا» قد اختار بوصوفة للمشاركة في حملة ضد العنصرية بالملاعب الأوروبية، هذه الحملة تم عرضها على شكل حملة إعلانية للوعبة بأضراس وخطورة العنصرية من 30 ثانوية في تلفزيونات العالم قبل انطلاق مباريات

## مندني: الغبة موروث جميل

قال عضو الجمعية العمومية بالنادي العربي فاضل مندني إن عادات أهل الكويت في الشهر الفضيل مميزة للغاية، فهي دائما ما تحفل بتجمعات الأهل والأصدقاء، وتجد الجميع يتسابق على إقامة الغبقات الرمضانية التي تعتبر من الموروث الكويتي فهي عبارة عن مناسبة أو ملتقى لتبادل الآراء والأفكار بين المتجمعين، مضيفا أنه مسن الغبقات العزيمية عليه تسلك التي تقام سنويا من قبل الخيمة العربية، والتي يأتيها أغلب رجالات وابتناء العربي وابتناء ما تحفل بالعديد من النقاشات حول أوضاع النادي.

وأعرب مندني عن سعادته لاستمرار مثل هذا الموروث من قبل اهالي الكويت إلى الآن، وهو الأمر الذي يدل على حرص الاجيال المتعاقبة على التمسك بكل ما هو مميز من عادات وتقاليد كويتية أصيلة، مشيرا إلى أهمية احضار الابناء الصغار إلى مثل هذه التجمعات لاستمرار إقامة الاجيال المقبلة للغبقات الرمضانية.

وتمنى مندني أن يكون شهر رمضان المبارك بمثابة فرصة لتصفية النفوس بيننا جميعا سواء بالشأن الرياضي او السياسي او الاقتصادي او حتى الخلافات الشخصية، فالتمساح هو إحدى سمات ديننا الحنيف ويجب ان نطبقة في هذا الشهر المبارك.

• عبدالله العزبي



فاضل مندني

## فقرة الحكام

### علي صباغ.. بين الصافرة والتدريس



الحكم البناني علي صباغ

دخل علي صباغ لائحة النخبة للحكام الآسيويين في 2008، ويقود مع اندريه حداد مباريات في مسابقتي دوري أبطال آسيا وكأس الاتحاد الآسيوي، وهو رافق حداد في التدرج بالحكيم، وتلاه في نيل الشارة الدولية في 2008.

يعمل صباغ مدرسا لمادة التربية البدنية والرياضية في دار المعلمين التابعة لوزارة التربية والتعليم العالي، وتم إلحاقه بالوحدة الرياضية في الوزارة التي تتولى تنظيم البطولات الرياضية المدرسية السنوية ويشرف على مباريات كرة القدم وكرة الصالات، وخصوصا تلك النهائية التي تجري في بيروت، ويعمل على اكتشاف اصحاب المواهب، واخطار مدربي منتخبات الفئات العمرية بهم.

ويرى صباغ ان عمله في التحكيم يكمل اختصاصه موضحا: ذلك اني اعتدت تلقين التلامذة دروسا خاصة باللعبة، وهانا اقوم بدور الفاصل بين متنافسين، واشكر الله على منحي مسيرة جيدة في التحكيم، وسبق لي نيل جائزة الصافرة الذهبية في مهرجان «كرة المنار». زاول صباغ كرة القدم لاعبا مع فريق في منطقة الطريق الجديدة، وقد شكلت هذه الفرق رافدا لنادي الانتصار الذي سيطر على مقدرات الكرة اللبنانية في تسعينيات القرن الماضي، ويتولى حاليا متابعة لاعبين في اكايميات كروية في المنطقة تعنى بالفئات العمرية. ويقول انه سيكمل المشوار في الملاعب سواء بحمل الصافرة حكما او مدريا يتولى ارشاد اللاعبين، ويأمل تحقيق نتائج متقدمة خارجيا.

• بيروت - ناجي شربل



بوصوفة يتميز بمهارات متعددة

طالتهم العنصرية ببلجيكا، مما جعل قريقه اندرلخت يعلن تضامنه معه.

140 مليون مشاهد. وجاء اختيار بوصوفة باعتباره أحد اللاعبين الذين تابع هذه الحملة الاعلانية

دوري أبطال أوروبا الموسم قبل الماضي. تابع هذه الحملة الاعلانية

## نصائح للرياضيين

### وزنك من توازن الطاقة

إن القوة، والقدرة على التحمل، والطاقة وتقوية العضلات هي بعض المكافآت العديدة التي تتلقاه نتيجة التمارين المنتظمة، وإذا لم تترجم هذه التغييرات في كيلوغرامات أقل على الميزان، لا تقلق، فالعضلات التي تنمو في جسمك أكثر كثافة من الدهن الذي تفقده، وهذا يعني أنك قد لا تخسر الكيلوغرامات لفترة ما، ورغم أنك تتخلص من الدهن.

وتذكر أن وزنك ليس مهما إن كان مظهرك جيدا وتشعر بالراحة.

يتحدد وزنك حسب توازن الطاقة لديك فإذا كنت تتناول وحدات حرارية أكثر مما تحرق، يزداد وزنك، وإذا كنت تحرق وحدات حرارية أكثر فينخفض وزنك.

وإذا كنت تحرق المقدار نفسه من الوحدات الحرارية التي تتناولها يبقى وزنك على حاله والواقع أن عدد الوحدات الحرارية التي تحتاج إليها كل يوم يرتبط بعوامل عدة بما في ذلك معاناتك من الوزن الزائد أو الوزن الناقص أو تمتعك بالوزن السليم، كما أن مستوى نشاطك الجسدي يعتبر عاملا مساهما.



طالتهم العنصرية ببلجيكا، مما جعل قريقه اندرلخت يعلن تضامنه معه.