

يحرص على الصوم منذ صغره بتشجيع من أهله

الحداد: أجبروني على الفطور من ماء السبيل بسبب الهدف الذهبي

الموسم مختلفة تماما عن بقية المواسم، فاهم فترة من الاعداد من انطلاق الموسم جاءت في الشهر الفضيل، لذا علينا كلاعبين ان نكون متوازنين في الأكل بالفطور حتى لا نصاب بالإرهاق أو الخمول.

وتمنى الحداد ان يكون هذا الشهر الفضيل خيرا على الكويت وأهلها، وان يديم ثوب العافية على صاحب السمو الأمير وسمو ولي العهد، وان يحفظ كل أبناء الكويت والمقيمين عليها.

عبدالله العنزي

حضور مباريات دورة الروضان الرمضانية، فهي أفضل تسليية قبل الافطار خصوصا خلال مشاهدة المتعة بالمباريات بوجود عدد كبير من اللاعبين المحترفين بالخارج، وبعدها أتوجه الى البيت مباشرة لأتناول طعام الإفطار مع الأهل، فانا لا أتناوله خارج المنزل بتاتا، خصوصا اني لا أستطيع مقاومة «التشريب» من صنع الوالدة، اما السحور فدانما ما يكون خارج المنزل اما بالمطاعم او بالديوانيات مع الأصدقاء.

وأكد الحداد ان بداية هذا



الحداد في إحدى المباريات



لاعب العربي عبدالله الحداد

الآخر مفطرين». ويضيف الحداد مبتسما «كانت المباراة حماسية بين الفريقين وكنا حينها متقدمين بفارق هدف، الى ان حان موعد اذان المغرب، حينها رفض الفريق الآخر الاعتراف بالهزيمة وقالوا ان النتيجة تعادل، فلم نجد فرصة إلا بالاستمرار في اللعب لحين تسجيل اي من الفريقين للهدف الذهبي، يومها فطرت انا وكل اعضاء فريقتي على ماء سبيل بجانب الملعب». وعن يومياته الرمضانية، قال الحداد انه يحرص يوميا على

يسترجع لاعب النادي العربي عبدالله الحداد ذكرياته مع الشهر الفضيل بقوله «كنت احرص على الصوم منذ صغري، وكان الأهل يشجعونني على ذلك، ولم يكن الصوم عائقا بيني وبين ممارسة هوايتي في لعب الكرة». وأذكر ذات يوم لعبنا مباراة «ديريسي» بين فريقتي والفريق المنافس، واتفقنا يوما ان يكون اذان المغرب هو موعد نهاية المباراة، ومن باب الصدفة كان كل اعضاء فريقتي صائمين، بينما كان كل اعضاء الفريق

العلوي: الطائرة الشاطئية من أصعب الألعاب في رمضان



نصائح للرياضيين

المشي في رمضان

يعتبر المشي من أفضل أنواع الرياضات التي تستطيع أن تبدأ بها برنامجك الرياضي خاصة إذا لم تكن تتناول الرياضة سابقا، فالمشي من أفضل الرياضات التي يمارسها الإنسان في حالات الصحة والمرض، وفي الطفولة والشباب والشيخوخة، فهو وسيلة من وسائل الوقاية من الكثير من الأمراض كأمراض الروماتيزم والمفاصل وأمراض تصلب الشرايين، كما يفيد في المحافظة على قوام وشكل الجسم، كما أن له فوائد عديدة أخرى.

والرياضة بصفة عامة أساس من أسس دعم المحافظة على الجسد ولقد دعا الإسلام إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المفيدة، ورغب الرسول بها وكان يوجه الصحابة إليها، لما فيها من تقوية للأجساد والمحافظة على سلامتها، حيث قال ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير» (صحيح مسلم، كتاب القدرة، باب في الأمر قوة)، اليك بعض النصائح والإرشادات قبل البدء برياضته المشي:

- ارتداء الملابس القطنية والحذاء الرياضي المريح.
- المشي في الهواء الطلق وفي الحدائق والمتنزهات او عند شاطئ البحر، وتجنب الطرق المزدحمة بالسيارات لما تطلقه من غازات مضرّة.
- عدم المشي تحت أشعة الشمس ظهرا.
- يجب ان تكون القائمة منتصبة والراس مرفوع باستقامة.
- عدم المشي بعد الأكل مباشرة لان الدورة الدموية تكون مشغولة بهضم الطعام.
- عدم تناول أي طعام أثناء المشي.
- أداء تمارين الإعداد البدني (الإحماء) قبل بداية برنامج

المشي، وتمارين الاسترخاء (التهدئة) في نهاية برنامج المشي، ولا بد أن يمارس الإنسان الرياضة لمدة 30 دقيقة مقسمة بين مرحلتين بطيئة وسريعة، فلابد أن تكون 10 دقائق بطيئة ثم يسرع في السير لمدة 20 دقيقة وليست هرولة ولكنه المشي العادي. والبعض لديهم اعتقاد خاطئ وهو أنه كلما زادت السرعة كان أفضل، ولتوضيح الخطأ نقول إنه كلما زادت ضربات القلب يكون التركيز في الدم على القلب ولا يتوزع الدم على بقية أجزاء الجسم ليزيد نسبة حرق الدهون، فالجسم يتفاعل مع الرياضة بعد 10 دقائق وحرق الدهون يكون في المشي البطيء.

نسجل حالة افطار واحدة. وتابع: بالنسبة لنا كحكام لا نبدل مجهودا كبيرا لأن حكم الطائرة يقف في مكان محدد لمراقبة المباراة مشيرين الى ان الدورات الرمضانية الخاصة بلعبة كرة الطائرة بدأت تنتشر عبر تنظيم الجمعيات التعاونية وبعض الشركات الخاصة لبطولات بكرة الطائرة نظرا لانتشار شعبية اللعبة في الكويت.

ولفت العلوي الى ان شهر رمضان له طعم خاص في البلاد وقال ان تبادل التهاني وزيارة الدواوين في الأيام الأولى من العادات المميزة لأبناء هذا المجتمع وأنا حريص على التواصل مع الأهل والأصدقاء في الأيام الأولى وكذلك التركيز على النواحي العيادية من حيث الاكثار من قراءة القرآن الكريم والتعبير في لبالي القدر العظيمة رغبة في تحصيل الأجر والثواب حيث المساجد تزدهم بالمصلين وهذا هو السر في حلاوة ليالي وأيام الشهر الكريم الذي يحل ضيفا علينا لمدة شهر ثم يغادرنا على أمل ان نعيش الى العام القادم لاستقباله.

يحيى حميدان



حكم الطائرة علي العلوي

قال الحكم الدولي في كرة الطائرة علي العلوي ان النشاط الرياضي أخذ في الزيادة خلال شهر رمضان في السنوات الأخيرة بدليل كثرة البطولات في مختلف الألعاب.

وأوضح العلوي ان الاهتمام كان منصبا على الدورات الرمضانية الخاصة بكرة القدم لكننا نشاهد دورات لألعاب كرة الطائرة والسلة واليد وغيرها من الألعاب وهذا دليل على ان النظرة لممارسة الرياضة قبل الإفطار بدأت تتغير فلم يعد هاجس العطش يشكل عائقا أمام ممارسة هذه الألعاب.

وأضاف العلوي لقد أدت العديد من المباريات لكثني لا أنسى البطولة الشاطئية موسم 1999-2000 حيث كان الجو حارا لدرجة كبيرة والمباريات أقيمت على رمال الشاطئ فكان المجهود الذي بذله اللاعبون مضاعفا جدا لأن التحرك على الرمال الشاطئية يحتاج لياقة بدنية عالية علاوة على فقدان السوائل بدرجة مضاعف ولكن اللافت انني لم أشاهد أحدا يشرب الماء او السوائل الأخرى فاللاعبون انهوا مباريات البطولة دون ان

كامبل: خصم النقاط عقوبة رادعة للقضاء على العنصرية

الشوارع مما يمكن أن يثير مشاكل أكبر ومن الممكن أن تقوم بسببها الحروب.

يذكر ان الشرطة البريطانية القت القبض على اثنين من مشجعي توتنهام بسبب هتافات عنصرية تم ترديدها ضد كامبل بعد فوز توتنهام على توتنهام 2 - 3 قبل 3 مواسم، وواجهوا أحكاما بمنع حضورهم أي مباريات لمدة ثلاثة أعوام من جانبه أيدي مدرب أرسنال آرسين فينغر استياءه الشديد من هتافات الجماهير العنصرية لبعض اللاعبين، ودعا فينغر إلى اتخاذ عقوبات صارمة ضد الجماهير التي وجهت هتافات عنصرية لكامل أمام توتنهام. وكان الاتحاد السوفياتي لكرة القدم قد وجه اعتذارا رسميا إلى نظيره الإنجليزي عام 2005 بعد الهتافات العنصرية التي أطلقها مشجعو سلوفاك ضد عدد من لاعبي منتخب إنجلترا أصحاب البشارة السوداء. وبعث رئيس الاتحاد السوفياتي لكرة القدم فرانتسك لورينيش رسالة اعتذار إلى نظيره الإنجليزي بعد ان تعرض عدد من اللاعبين السود في منتخب إنجلترا وعلى رأسهم أشلي كول وإميل هيسكي وسول كامبل إلى هتافات عنصرية خلال وبعد لقاء البلدين.

كامبل من مواليد 18 سبتمبر 1974 في لندن في إنجلترا ومولود لأبوين من جامايكا وبدأ مسيرته الكروية مع نادي توتنهام في عام 1992، ولعب معهم حتى عام 2001، وفي عام 2001 انتقل إلى نادي أرسنال، ولعب معهم حتى عام 2006، ولعب في بورتسموث عام 2006 حتى 2008 قبل عودته لارسنال إلى نهاية موسم 2009-2010 ثم انتقله لنيوكاسل الموسم الماضي، وقد لعب مع منتخب إنجلترا لكرة القدم في الفترة ما بين عامي 1996 و2006.

● أحمد حسين



سول كامبل وقع ضحية دائمة للعنصرية

على جميع مستويات فرق الدوري الإنجليزي: «يوجد دائما شخص ما يقول شيئا ما، أو جزء من الجماهير يقولون أشياء بعينها للاعبين بعينهم، ولكن يوجد حد لكل شيء وعندما يتم تجاوز هذا الحد أعقد أنه يجب تدخل المسؤولين لعلاج هذه المشكلة». وأصر كامبل على أن مثل هذه الإساءات ليست موجودة في رياضات أخرى مثل التنس أو الرغبي أو الكريكيت أو ألعاب القوى: «لذلك فهي أمر غير مقبول في كرة القدم أيضا». وأضاف كامبل: هذه الظاهرة تعطي مؤشرا خطيرا، لأنها من الممكن أن تنتقل بعد ذلك إلى

عادت ظاهرة العنصرية للظهور من جديد وبقوة في الدوري الإنجليزي في المواسم الماضية وكان ضحيتها المدافع المخضرم سول كامبل بعدما تعرض لهتافات عنصرية مع ناديه السابق بورتسموث من قبل جماهير توتنهام منذ 3 مواسم ماضية. ودعا كامبل المسؤولين الرياضيين إلى اتخاذ خطوات أكثر صرامة ضد مردي الهتافات العنصرية. وقال مدافع منتخب إنجلترا السابق، الذي استهدفته جماهير توتنهام على مدار مشواره الرياضي بالإساءة العنصرية لغضبها من قراره بالانتقال من فريقهم 1992-2001 إلى منافسه اللدود أرسنال 2001-2006، في حوار مع صحيفة «غارديان» البريطانية: «أعتقد أن عليهم اتخاذ إجراءات أكثر صرامة.. مشكلتي تعتبر مجرد جزء صغير من الأزمة». وأضاف: «الإساءة العنصرية مشكلة منتشرة في أوروبا كلها».

وشن كامبل هجوما عنيفا على الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) والاتحاد الأوروبي (يويفا) باعتبارهما المسؤولين عن إدارة كرة القدم في العالم لعدم سيطرتهما على الهجوم العنصري ضد اللاعبين خلال المباريات، وأنهما بعدم اتخاذ عقوبات صارمة لردع الجماهير التي تتعمد الهتافات العنصرية ضد بعض اللاعبين في الملاعب الأوروبية خصوصا إنجلترا. وتابع: «السبيل الوحيد لإيقاف هذه الظاهرة هو خصم نقاط من أندية الجماهير المسيئة، فلا شك أن المشكلة ستنتهي حينها.. تخيل عندما يكون الفريق على القمة وتبدأ في خصم النقاط من رصيده.. إنها الطريقة الوحيدة التي يمكن بها إيقاف الجماهير عن الإساءة العنصرية على هذا المستوى».

وأكد كامبل ان الإساءة العنصرية موجودة بكل أشكالها



www.porschekuwait.com

نوصي بورشه باستخدام موبيل Mobil

رمضان كريم من مركز بورشه الكويت.

عند شراء سيارة بورشه بوكستر أس، يمكنك الحصول على قسيمة ثرائية بقيمة 1,500 د.ك. خلال شهر رمضان المبارك.

خلال شهر رمضان، كافر نفسك بتعة قيادة بوكستر أس، واحصل على قسيمة شراء خاصة من مركز بورشه الكويت ومجموعة بهياني بقتان لك ولغيره محدودة فقط. هدية خاصة عبارة عن قسيمة شراء بقيمة 1,500 دينار كويتي مع كل عملية شراء لسيارة بورشه بوكستر أس. يمكنك صرف قسيمة الشراء لدى مجموعة مختارة من محلات بهياني لكن إثارة بوكستر أس. كفاءتها العالية أداءها المتزايد وقادتها الملسة ملكا لك في رمضان.

لا تفوت فرصة هذا العرض من مركز بورشه الكويت.

للصبر من المعلومات، يرجى الاتصال بنا على 1٠٠٠ ٢٤٧٩.



PORSCHE

مركز بورشه الكويت
شركة بهياني للسيارات
البي هانف 1٠٠٠ ٢٤٧٩