

اعتبر أن مباراته أمام القادسية عام 1999 من أجمل المباريات التي خاضها

دابيس: أحرص على المشاركة في الدورات الرمضانية بعد اعتزالي

وقراءة القرآن، مضيفاً «أحاول قدر المستطاع قضاء أكبر قدر ممكن من الوقت مع العائلة لما لهذه الجلسة من مردود إيجابي على ترابط الأسرة خاصة على موعد الإفطار».

وعن الأكلات الرمضانية المفضلة، قال دابيس إن التشيرية والشورية من الأشياء الضرورية التي يجب أن تكون متواجدة على مائدة الإفطار، مضيفاً أن الأكلات خلال الشهر الفضيل دائماً ما تكون مميزة بنوعيتها ونكهتها.

● يحيى حميدان

الشكر للمنظمين والداعمين لهذه التجمعات الرياضية. وعلى صعيد المباريات الرسمية مع النادي، أوضح دابيس أن أجمل مبارياته كانت أمام القادسية عام 1999 وانتهت المباراة حينها بالتعادل 1-1، لافتاً إلى أن هذه المباراة لا يمكن أن تنسقط من ذاكرته بعد أن أشاد الجميع بالمستوى الذي قدمه خلالها.

وأكد حرصه على أداء التمارين الرياضية يومياً خلال الشهر الفضيل إضافة إلى حرصه على أداء الصلاة في مواعيدها



دابيس خلال إحدى المباريات



لاعب التضامن والعربي فهد دابيس

متى ما اتاحت له الفرصة. وأشار دابيس إلى أن الدورات الرمضانية دائماً ما كانت الرافد الرئيسي للأندية من خلال اكتشاف مسؤولي الأندية للعديد من المواهب والذين شقوا طريقهم إلى المنتخب من خلال تميزهم الواضح، لافتاً إلى أنه سبق له الفوز بإحدى الدورات الرمضانية منذ 7 سنوات.

ولفت إلى أن الدورات الرمضانية لها ميزة ونكهة خاصة وتساهم في تجميع الرياضيين في أجواء ودية ومن هنا يجب توجيهه

أوضح لاعب التضامن والعربي لكرة القدم سابقاً فهد دابيس أنه بعد الاعتزال بدأ بالاتجاه إلى اللعب في الدورات الكروية التي تقام خلال الشهر الفضيل والتي يشعر فيها بسعادة تختلف عن جميع المباريات التي خاضها طوال مشواره في الملاعب.

وأضاف دابيس أنه في السابق كان يبتعد عن البطولات الرمضانية قدر الإمكان وذلك لارتباطه بالتدريبات اليومية مع النادي أو المباريات الرسمية، إلا أنه حالياً يحرص على المشاركة بها



نصائح للرياضيين

التنفس المدروس في أنواع الرياضة

إن الفعاليات الرياضية والجهد البدني لهما تأثير كبير على وظائف الجهاز التنفسي ومعدل التنفس، حيث تحصل زيادة في سرعة دوران الدم ويرتفع الضغط الدموي لذا تتحضر مراكز الاستلام في الجيب السباتي والابهر (مراكز الضغط)، وهذا يؤثر على عملية التنفس مما يتوجب تقليل سرعة التنفس وحصول توقف، ولكن في الرياضة يحصل العكس، إذ أن تحفز حالة التنفس يكون فوق العادي (Hyperpnoea) لأن الفعاليات الرياضية والجهد البدني العضلي كلما ازدادت شدته سبب زيادة في الفعاليات الحيوية للتمثيل الغذائي في الجسم منتجا كميات كبيرة من ثاني أكسيد الكربون، وإن ارتفاع كمية ثاني أكسيد الكربون تسبب تحفيز مراكز الاستلام الكيميائية في الجسم السباتي والقوس الابهري وتحدث أفعالا انعكاسية محفزة لعملية التنفس فتزيد من عمق التنفس ويحصل تنفس فوق العادي، وهذا التأثير اقل بكثير من تأثير ثاني أكسيد الكربون على المراكز التنفسية الموجودة في النخاع المستطيل، لذا نلاحظ تأثيرات الفعاليات الرياضية المبطئة لسرعة التنفس بسبب الافعال الانعكاسية الناشئة من ارتفاع الضغط سوف لا تظهر وإنما تظهر تأثيرات الفعاليات الرياضية المسرعة للتنفس حيث يجب ان يتلاءم تكتيك التنفس مع انواع الرياضة الممارسة ففي الجري لمسافات مختلفة نجد ان في جري 100م يتم تغطية الدين الاكسجيني لذلك يكون التنفس اثناء التمرين قليلا.

اما في المسافات الطويلة تقول د.سميعة خليل ان التزود بالاكسجين يتم اثناء الحركة باستمرار لذلك يجب تجنب التشنج في التنفس، وان استمرارية التنفس تتم بسهولة وارتخاء بدون تصلب، كما ان العضلات التنفسية تعمل بتوقيت مناسب، كذلك

فوائح مدوية اجتاحت الملاعب العالمية والنجوم الكبار مارادونا «متنشط» وغروبيلار متلاعب وهويزر «دوّخ» ألمانيا بسبب الغش

ليفربول كانت واضحة جدا وأدى تحقيق اتحاد الكرة إلى توقيف سبعة لاعبين مدى الحياة، بالرغم من أن خمسة منهم تم رفع التوقيف عنهم في 1919 للبسالة في الحرب.

فأريا

المرأة التي قتلت مصداقية زفن غوران إريكسون بعد أن كشفت (بسبب مبلغ دسم) تفصيلات دقيقة لعلاقتها غير الشرعية مع كليهما مدرب المنتخب الإنجليزي ورئيسه مارك باليوس الرئيس التنفيذي لاتحاد كرة القدم الإنجليزي. استقال باليوس، وإريكسون تعلق بالذكري كبطة عرجاء.

غلين هودل مدرب منتخب إنجلترا لكرة القدم السابق قد يدعي أنه لم يقل هذه الأشياء أبدا «حول المعاقين الذين يدفعون ثمن ذنوب ارتكبوها في حياة سابقة، لكن مراسل التاييمز الذي تكلم معه لديه الكلمات حرفيا في دفتر ملاحظاته وبعد احتياج هودل كان لا بد أن يستقيل.

موجي

لوشيانو موجي في يوفنتوس أبطال الدوري الإيطالي، وجوانب قيادية أخرى اتهموا بتزوير مباريات بمساعدة الحكام المساعدين. يوفنتوس أنزل إلى الدرجة الثانية وجردوا من لقب دوريهم. ميلان، فيورنتينا، ريجينا ولاتسيو أعطوا خصومات من النقاط.



مارادونا شاغل الدنيا والناس بشغبه

قدم ألماني للدرجة الثانية، اعترف باللاعب بنتائج المباريات. محاكمته كشفت عن مراهات بقيمة 2 مليون يورو في ألمانيا.

وتلاعب برمسليا

أصبح مرسليليا الفريق الفرنسي الأول الذي يحمل كأس أوروبا في 1993 لكنهم جردوا من لقب دوريهم الفرنسي وانزلوا إلى الدرجة الثانية في الموسم التالي بسبب المخالفات المالية وقضية اللاعب بنتائج المباريات تورط فيها بيرنارد تابه، رئيسهم، الذي سجن لسنة أشهر.

تحت غطاء الحرب، ليفربول ومان يونايتد حاولا التلاعب بنتيجة مباراة السورلي لصالح يونايتد لإنقاذهم من الهبوط، ولاعبون من كلا الجانبين وضعوا الرهانات على النتيجة، فوز 2 - 0 لصالح يونايتد (على أفضلية 1-7)، لكن قلة جهد

بالرغم من ميادئ الرياضة التي تدعو إلى التحلي بالأخلاق والنزاهة والتنافس الشريف إلا أن ذلك لم يمنع من ظهور بعض من حالات الغش والتلاعب في النتائج والتواطؤ والخيانة إلى درجة يمكننا معها إطلاق مسمى الفضيحة عليها.

مارادونا

كأس العالم في الولايات المتحدة كان نهائيا مخزيا لبطل كرة قدم الأرجنتين أحرز هدفا جميلا ضد اليونان لكنه بعدها أرسل لوطنه بعد ظهور نتيجة فحص المنشطات الإيجابي مدعيا أنه تناول مشروبا للطاقة. ودون ساحرها الأرجنتيين تقصى من الدور الثاني.

غروبيلار

حارس مرسي ليفربول السابق اتهم بالتلاعب بنتيجة مباراة من قبل صحيفة الصن. دفع ببراءته من تهمة المؤامرة والفساد وبرا من هيئة المحلفين في 1997، لكن حينما ناشدت الصحيفة مقر السوريات، وجد غروبيلار بأنه غشاش وأمر بأن يدفع أتعاب الصن القانونية.

تلاعب بالمانيا

روبرت هويزر حكم كرة



www.porscheuae.com

نوصي بورشه باستخدام موبيل Mobil

رمضان كريم من مركز بورشه الكويت.

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

خلال شهر رمضان، كافرن نفسك بتعة فية بوكستر أس، واحصل على قسيمة شراء خاصة مركز بورشه الكويت ومجموعة بهبهاني. بقدمان لك ولقمة محدودة فقط. هدية خاصة عبارة عن قسيمة شراء بقيمة 1,500 دولار كويتي مع كل عملية شراء لسيارة بورشه بوكستر أس يمكنك صرف قسيمة الشراء لدى مجموعة مختارة من محلات بهبهاني. لكن إنارة بوكستر أس كفاتحتها العلية أذاعها الذراند وبههانيها التسلسه ملكا لك في رمضان.

لا تقوت قريضة هذا العرض من مركز بورشه الكويت.

للحزيد من العلومات لرجى الاتصال بنا على 1-800-1298.



مركز بورشه الكويت
شركة بهبهاني للسيارات
التي هاتف: 1-800-1298

