

الفوز على العربي في نهائي كأس سمو الأمير من أجمل الذكريات

## بنيان: فطوري «مجبوس دجاج».. والسحور خفيف



بنيان بنمي تحفيق المزيد من الألقاب مع القادسية كاداري



محمد بنيان مصافحا رئيس الاتحاد الدولي جوزيف بلاتر في مناسبة سابقة

وعن آمانياته في هذا الشهر تمنى بنيان أن ينتهي الصراع الرياضي في هذا الشهر الفضيل وأن يوفق لاعبونا في أولمبياد لندن وأن يحقق المزيد من الألقاب مع الأصفر وأن يحافظ على لقب الدوري للمرة الخامسة على التوالي.

● عبد العزيز جاسم

يعشق متابعة المباريات الأوروبية أينما وجدت ويفضلها دائما. وبين أنه عندما كان صغيرا كان يباغت الأهل ويقوم بشرب الماء أو تناول الأكل لكنهم كانوا دائما يباغتونه و«يصيدونه» ويلومونه بطريقة جيدة حتى يحبوه في الصيام ومن وقتها وهو يتبع أسلوب والديه مع ابنائه.

الرمضانية سواء بالمشاهدة أو اللعب في مباريات تكريمية تقديرا لمنظمتها الدورة حيث عادة ما تقيم مباريات للاعبين الأزرقي السابقين أو القادسية. وأشار بنيان إلى أنه ليس من هواة متابعة المسلسلات الرمضانية لكنه يحرص في نفس الوقت على مشاهدة دورة الروضان مبينا بأنه

وأكد بنيان أن لكل شخص ذكريات جميلة في رمضان ومن لم يتواجد فلا غنى عن العيش بجميع أنواعه، مشيرا إلى أنه لا يأكل وجبة السحور في معظم الأحيان وإن اضطر وتواجد في «عزومة» فإنه يأكل أكلا خفيفا إكراما للشخص الذي دعاه إلى السحور.

القرآن أهم الأشياء التي يحرص على القيام بها طوال الشهر. وبين بنيان أن زيارة الأصدقاء والأصدقاء والدواوين أيضا من الأمور التي يحرص عليها في رمضان وأنه يسعد كثيرا عندما يجتمع الأهل على مائدة واحدة في الفطور أو السحور. وأضاف أن مجبوس الدجاج

قال مساعد مدير الكرة في نادي القادسية ونجم الأصفر ومنتخبنا الوطني السابق محمد بنيان أن رمضان يتميز بان الأجواء فيه دائما تكون مختلفة في كل شيء وأهمها وجود التزام وجدول واضح ومنظم طوال هذا الشهر الفضيل، مشيرًا إلى أن العبادة والتقرب إلى الله من خلال الصلاة وقراءة

قال مساعد مدير الكرة في نادي القادسية ونجم الأصفر ومنتخبنا الوطني السابق محمد بنيان أن رمضان يتميز بان الأجواء فيه دائما تكون مختلفة في كل شيء وأهمها وجود التزام وجدول واضح ومنظم طوال هذا الشهر الفضيل، مشيرًا إلى أن العبادة والتقرب إلى الله من خلال الصلاة وقراءة

لعبنا أغلب مباريات الصعود لمونديال 1990 في رمضان  
ربيع ياسين: رمضان سرّ تألقي

مباراة أو راتب شهري؟، على العكس تماما فنحن ننتظر الشهر لكي ندعو الله بالفقران، وأن يسامحنا على تقصيرنا طوال العام.

أما أهم المباريات التي لعبتها وأنا صائم فهي تلك المباريات التي أوصلتنا لكأس العالم التي استضافتها إيطاليا عام 1990م، حيث سافرنا دولا عديدة بالعالم ولعب مباريات ودية مثل تشيكوسلوفاكيا وألمانيا الشرقية والغربية، فضلا عن المباريات الرسمية، مثل تونس في تونس وتعادلتا 2-2، وإثيوبيا في إثيوبيا، بخلاف مباريات مهمة، مثل لقاء القمة بين الأهلي والزمالك، ومباريات أخرى مهمة في بطولتي الكأس والدوري.

والمفترض أن يراعى المسؤولون عن الرياضة في مصر أهمية هذا الشهر الفضيل، وليس أهمية المباريات، وكنت دائما أطلب وأنا لاعب أن تقام المباريات بعد الأذان، كما أطلب بعدم إقامة أي مباريات في العشر الأواخر من رمضان.

● إبراهيم مطر



نجم الأهلي والمنتخب المصري السابق ربيع ياسين

كيف أظفر في شهر رمضان الذي تنتظره من العام للعام، بدعوى أن العمل يتوجب ذلك - ونحن عملنا كرة القدم - هل أظفر بسبب

الطبيب النفسي لي، وكثيرون لا يعرفون أن العز كل العز في الطاعة، والسني يريد أن يكون ناجحا لا بد أن يكون طمعا لربه،

يقول لاعب المنتخب المصري والأهلي السابق ربيع ياسين أن أغلب ذكرياته الرمضانية كانت في بلاد أفريقيا، حيث كنا نسافر وتأخذ معنا حلويات رمضان، والتموين وكنا نقيم صلاة التراويح وصلاة الفجر والتهدج، فضلا عن الدروس الدينية التي كان يعطيها لنا الكابتن محمود السائيس والشيخ طه إسماعيل، وكنا ننظم مسابقات فيما بيننا، وكان العامل المهم في كل ما سبق هو وجود القوة الحقيقية أمثال السائيس والشيخ طه.

ولكن هناك ذكريات اليمية حيث كانت بعض المباريات تقام في الثانية بعد الظهر في نهار رمضان، وكان هناك مديرون يجبرون اللاعبين على الإفطار، وكان هناك آخرون محترمون لا يجبرونهم على ذلك.

ولكن لم استجب لتلك الضغوط على الإطلاق، أنا شخصيا لعبت مباريات دولية ودية ورسمية ودوري عام وكأس في الصيام، وكنت أوظف على الصيام، ولم أظفر مرة واحدة، لأنني أرى أن الصيام والطاعة كانا يساعداًني على التألق، وهما

## نصائح للرياضيين

## التمارين الهوائية واللاهوائية

طويلة فلا تفضل مرضى السكري.

## السباحة

إذا كنت تجد السباحة وتملك مسبحا خاصا فيمكنك مزاوله السباحة لتحقيق برنامجك الرياضي، ابدأ بالسباحة لمسافات قصيرة ثم عمل على زيادة مسافة السباحة تدريجيا كان تقطع كامل مسافة المسبح مرة واحدة ثم تستريح ثم مرتين ثم تستريح وهكذا حسب قدرة لياقتك البدنية حتى تصل إلى 6 - 8 مرات متوالية. وتعتبر السباحة أفضل أنواع الرياضة للمرضى الذين يعانون من آلام المفاصل.

## الدراجة

أحد أنواع الرياضات المفيدة والقليلة الخطر وتزداد الفائدة منها إذا مارستها في طريق يوجد به مرتفعات أو قمت بزيادة المقاومة بالدراجات التي تحتوي على سرعات مختلفة. تأكد من أن مقعد الدراجة مريح وأن فرامل الدراجة جيدة لتجنب أي حادث.

## تمارين اللياقة البدنية

تمارين اللياقة مفيدة للرجال ولل سيدات وهناك نود خاصة مثل هذه التمارين والتي لا بد أن يسبقها تمارين الإحماء والشد لعضلات الجسم المختلفة ثم البدء تدريجيا بمتابعة نصائح مدرب اللياقة. يلزم استخدام حذاء ذي حشوة داخلية خاصة لتخفيف قوة صدمات الجسد عند صدمات القفز.

تنقسم التمارين الرياضية إلى نوعين، الأول التمارين الهوائية مثل المشي والهرولة والسباحة وركوب الدراجة والنوع الثاني التمارين اللاهوائية مثل رفع الأثقال. والتمارين الهوائية أكثر فائدة لمرضى السكري وفيما يلي بعض الملاحظات على بعض أنواعها:

## رياضة المشي

تعتبر من أفضل أنواع الرياضات التي تستطيع أن تبدأ بها برنامجك الرياضي خاصة إذا لم تكن تزاول الرياضة سابقا. وكل ما تحتاجه للبدء هو حذاء مريح وملابس قطنية مريحة، وتحتاج أولا للسير لمدة 10 - 15 دقيقة ثم زيادة المدة تدريجيا كل أسبوع حتى تصل إلى 45 دقيقة يوميا بمعدل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعيا. وحتى تكون رياضة المشي مفيدة فلا بد من السير بخطوة سريعة لزيادة ضربات القلب إلى المعدل المطلوب فالمشي البطيء لا يؤدي الغرض المنشود.

## الهرولة

الهرولة والجري السريع نوع آخر من الرياضة وقد انتشر بصورة كبيرة في السنوات الماضية إلا أن الهرولة قد تسبب ألما في المفاصل بعد فترة وذلك لأن الجسم يتلقى صدمات متتالية أثناء الهرولة قد تضر بالمفاصل لذا يجب أن تكون الهرولة على أطراف الأصابع. المشي السريع أفضل من الهرولة أو يمكن الجمع بين المشي السريع والهرولة في وقت واحد. أما رياضة الجري السريع لمسافة



الأخوان مايكل وبرايين لاودروب في لحظة تذكارية مع كأس دوري أبطال أوروبا

الأخوان مايكل وبرايين لاودروب  
قادا الدنمارك للعديد من الانتصارات

إلى فريق لاتسيو وتآلق لمدة موسم قبل العودة لليوفيا ليشكل لاودروب ثنائيا خطيرا إلى جانب الداهية بلاتيني، وأحرزا سويا برفقة السيدة العجوز لقب الكالتشيو وكأس الإنتركونتينتال سنة 1986. وبعدها انضم لبرشلونة الإسباني محققا كأس أوروبا للأندية البطة ولقب الدوري الإسباني أربع مرات، كما أطلق على أبناء كروييف لقب «فريق الأحلام».

وقرر مايكل الانتقال إلى الغريم التاريخي والخصم اللدود ريال مدريد قبل نهاية عام 1994 وأحرز معه لقب الدوري الإسباني سنة 1995، وبعدها لعب في اليابان موسما واحدا قبل الانتقال لايكس أمستردام، وفاز معه بلقب الدوري الهولندي قبل الاعتزال. وكان الاخ الصغير براين قد حقق إنجازا غير مسبوق للدنماركيين اثر فوز المنتخب في بطولة أوروبا عام 1992 في غياب مايكل، كما يجدر الذكر أن براين قد اختير من قبل اللاعب البرازيلي بيليه من بين اعظم 125 لاعبا في العالم بدا براين مسيرته مع فريق بروندباي ثم انتقل للاعب إلى ألمانيا ليلاعب مع فريق بايرن ميونيخ. وبعدها انتقل إلى فيورنتينا لمدة موسمين، ليلفت انتباه ميلان الذي استعاره من فيورنتينا في موسم 1993-1994. ورحل بعدها إلى غلاسغو رينجرز بعدها انتقل إلى تشلسي لموسم واحد ومن ثم إلى نادي كوبنهاغن وينهي مسيرته مع ايكس الهولندي في موسم 2000.

● أحمد حسين

يعتبر الاخوان الدنماركيان مايكل وبرايين لاودروب أشهر وأمهرا أشقاء الملاعب.. وينتمي النجمان لأسرة كروية عريقة. إذ كان والدهما، فين لاودروب، لاعبا دوليا سابقا، بينما كان خاله، إبي سكودال، مدريا ناجحا. لذلك كانت شروط التألق في متناولهما.. الاخ الكبير مايكل والصغير براين لم يبدخرا بدورهما أي جهد في سبيل النجاح.

والاخوان لاودروب ينتميان لعائلة كروية عرفت بجبهها للكرة والتي جاءت بموهبتين اطلقا عليهما القاب كثيرة، فالكبير مايكل ساحر الملاعب (من مواليد 1964) والصغير براين (من مواليد 1969) الجناح الطائر واليساري الموهوب. وتجاوز صيت مايكل لاودروب حدود موطنه الأصلي، واثارت مواهبه ومهاراته إعجاب الكل، حتى أن القيصر الألماني فرانكس بيكنباور قارن بينه وبين العملاقة قائلا: «لقد كان بيليه أفضل لاعب خلال سنوات الستينيات، وكان كروييف هو الأفضل خلال عقد السبعينيات، بينما يبقى مارادونا نجم الثمانينيات، ويمكن اعتبار لاودروب أبرز لاعب في التسعينيات». لعب مايكل مع كوبنهاغن بولدكلوب، وتم اختياره أفضل لاعب في مملكة الدنمارك وسنه لا يتعدى 18 عاما، وبعد أن رفض الانتقال للفيوربول الانجليزي كان مسؤولو يوفنتوس الإيطالي أكثر إصرارا في طلب ود الساحر الدنماركي، وقد كلت مساعيهم بالنجاح، ووقع مايكل مع الفريق شهر يونيو 1983، وتمت إعارته