

رفض المقارنة بينه وبين والده «غزال الكرة الكويتية»

الموهوب بدر بوحمدة: أنا وين وأبوي حمد وين؟!!



حمد بوحمدة مع لاعبي القادسية في الثمانينيات (الأول من اليسار جلوسا)



بدر بوحمدة متعلق مع الأصفر

العديد من البطولات المحلية مع صعيد الفرق المحلية. وتابع: عالميا نحن من مشجعي الانتر وعلى صعيد المنتخبات فنشترك كذلك في تشجيع البرازيل وربما انا ورتت ذلك عنه، لاقتنا الى ان انجازات والده لا تعد ولا تحصى فهو هداف دورة الخليج الثالثة كما حقق عددا كبيرا من بطولات الخليج والتاهل الى اولمبياد لندن وكأس العالم عام 1982 اضافة الى

● مبارك الخالدي

ان القادسية هو بيتنا الثاني على صعيد الفرق المحلية. وتابع: عالميا نحن من مشجعي الانتر وعلى صعيد المنتخبات فنشترك كذلك في تشجيع البرازيل وربما انا ورتت ذلك عنه، لاقتنا الى ان انجازات والده لا تعد ولا تحصى فهو هداف دورة الخليج الثالثة كما حقق عددا كبيرا من بطولات الخليج والتاهل الى اولمبياد لندن وكأس العالم عام 1982 اضافة الى

وأوضح بوحمدة انه يشعر بمسؤولية كبيرة تجاه شهرة وسعة الوالد وتاريخه الطويل وقال هنسا الكثير من المحدثات فرضتها سمعة الوالد اجبرتني انا واخوتي على التحكم في تصرفاتنا داخل الملعب وخارجه لأننا لا نريد ان يصدر عنا ما يسيء الى الوالد وتاريخه الطويل ووزنه الرياضي الكبير. وعن الفرق والمنتخبات التي يشجعونها قال بوحمدة لا شك

والمراوغة وهو بحق غزال الكرة الكويتية وبالنسبة لي انا لاعب ارتكاز اميل الى الهدوء لضمان التركيز وتوجيه دقة اللعب اضافة الى الواجبات الدفاعية وبشكل عام قالوالمدة متفوق علي فنيا ولا مجال للمقارنة بيننا اما خارج الملعب فنشترك انا والوالد في الكثير من الصفات وخصوصا الاكل والاطعمة حيث نتفق على العديد منها بما فيها السندويشات.

ويتمتع بحاسة التسجيل فضلا عن صناعة الاهداف ساعده على ذلك جيل من العمالقة سطروا بفتونهم ومهاراتهم انتصارات الكرة الكويتية في السبعينيات والثمانينيات بحيث شكل الوالد بوحمدة الكبري ظاهرة ومدرسة قائمة بنفسها عن دور ومهام اللاعب في حدود مركزه. وأشار الى ان الوالد كان يجيد اللعب كجناح ويمتاز بالسرعة

يتنافسون ضد بعضهم بعضا، وكذلك هنسا العديد من التوائم انجبتهم الملاعب. رفض لاعب نادي القادسية الواعد بدر بوحمدة اي مقارنة بينه وبين والده نجم الأزرق السابق حمد بوحمدة وقال «أنا وين وأبوي حمد وين؟». وأضاف ان الوالد يتمتع بمهارة فذة كانت محط انظار الجمهور والنقاد وهو صاحب مجهود وافر

يرتبط شهر رمضان العائلي وتجمع افراد الاسرة معا حول مائدة الافطار والسحور.. وفي الملاعب نجد روابط اسرية من نوع آخر حيث نرى العديد من اللاعبين المحليين والعرب والعالميين يرتبطون مع بعضهم البعض بصلات قرابة فمنهم من كانوا ابناء وابناء وربما اخفاء، كما نجد ظاهرة الاشقاء الذين قد يكونون في فريق واحد وقد نجدهم

نجم «الأبيض» والمنتخب الوطني لكرة السلة

عبدالرحمن: خلال طفولتي كنت هداف الدورات الرضائية



لاعب «سلة» الكويت حسين عبدالرحمن يتمنى إقامة بطولات في لعبته المفضلة



حسين عبدالرحمن.. هداف كبير في كرة القدم

فترة طفولته كان يحرص على المشاركة في البطولات الكروية التي تقام بكثافة ودائما ما يكون مركزه هو قلب الهجوم لتميظه بالطول وخفة الحركة، مشيرا الى انه كان هداف فريقه في تلك البطولات. ● يحيى حميدان

انفاسهم ولا يكونوا ثقيلي الحركة بسبب عدم هضم ما تناولوه. وتضمن عبدالرحمن ان يقيم اتحاد كرة السلة بطولات ودية في رمضان في شهر رمضان ولكن بشرط ان تقام بكثافة خلال هذا الشهر. وأوضح عبدالرحمن انه خلال

دون ان يراني أحد خوفا من تلقى العقوبة من والديين. ولفت عبدالرحمن الى انه لا يجد ما يعوق خوض المباريات الرسمية في شهر رمضان ولكن بشرط ان يكون هناك وقت كاف بين الفطور وإقامة المباراة كي يلتقط اللاعبين

اكسد لاعبي نادي الكويت والمنتخب الوطني لكرة السلة حسين عبدالرحمن انه من القلائل في شهر رمضان الكريم الذين لا يأكلون كثيرا على عكس ما يقوم به الكثير. وأضاف عبدالرحمن: «هذا الأمر يتسبب في ذهول عائلتي وكثيرا ما يقولون لي ليش ما تأكل، وأنا أحرص خلال هذا الشهر الكريم على أكل القليل لاسيما في وقت الافطار حيث يقتصر أكلي فقط على المعجنات والسمبوسة ويتعد نهائيا عن العيش والماكوكلات الدسمة». وأشار الى انه أيضا في كثير من الأحيان ينسام من دون تناول وجبة السحور.

ويبين عبدالرحمن ان الفطور والسحور في رمضان يعان من الأمور الرئيسية التي تجمع افراد العائلة، مشيرا الى انه يفضل تناول الفطور الى جانب أسرته بشكل خاص ويرفض قبول الدعوة لتناولها خارج المنزل.

ونذكر عبدالرحمن انه بدأ الصيام بشكل مستمر منذ سن الـ 10 وقبل ذلك كنت ادعي انني صائم وانذهب لشرب الماء من «الحنفية» خلصة

نصائح للرياضيين

غذاء الرياضيين

أثر البروتين على تكيف العضلات في الدورات الرياضية

- تبين أن حيوانات التجارب التي تمت تغذيتها على وجبات عالية في البروتين قد حصلت لها تغييرات غير مرغوبة في الكبد.
- قد تكون المشكلة أكبر عندما يتناول المساحيق مثل:
- تلوث هذه الحبوب والمساحيق.
- حدوث اضطرابات أو تغيرات فسيولوجية «السرطان».
- لا يوجد دليل علمي لفائدة مستحضرات البروتين.

كيفية زيادة البروتين للرياضي

- غالبا المصدر الغذائي لإنتاج الطاقة في الرياضة يأتي من الكربوهيدرات والدهون، أما البروتين فيغطي فقط 2% من الطاقة، وتكمن المشكلة في تناول البروتين عن طريق الغذاء في أن معظم الأطعمة الغنية بالبروتين غنية كذلك بالدهون.
- من المهم أن يتناول الرياضي في تناول الأغذية الغنية بالبروتين سواء كانت عالية الجودة مثل: البيض، الحليب، اللحم أو منخفضة الجودة مثل: العدس، الذرة، والقمح وذلك لضمان أخذ من الأحماض الأمينية المتنوعة، إلا إذا كان اللاعب يفضل تناول نوع واحد فعليه بتناول عالي الجودة وذلك حتى لا يعرض نفسه للنقص الغذائي.

جوانب مهمة لاستخدام البروتين

- الوجبة الغنية بالبروتين يمكن أن تؤدي الى من زيادة إفراز الكالسيوم عن طريق الكلية.
- تناول الوجبة الغنية بالبروتين مع وجود استعداد لأمراض الكلية قد يقاوم من هذه المشكلة.

الأسطورة «كرويف» يتفوق

على ابنه الموهوب يوردي في الملاعب

(كرويف) للملابس الرجالية وهي ماركة مشهورة في هولندا حيث يعمل حاليا في هذا المجال.

أسطورة هولندا وأياكس وبرشلونة

ويعتبر «الاب» يوهان كرويف الذي بلغ في شهر ابريل الماضي عامه الخامس والسبعين هو الأكثر شهرة وانجازات من ابنه حيث كان أسطورة الكرة الهولندية وحقق انجازات عديدة مع اياكس وبرشلونة كلاعب ومدرب، وبدأ يوهان كرويف مسيرته مع نادي اياكس في سن العاشرة وشق طريقه بعدها الى صفوف الفريق الأول والذي ارتدى قميصه وهو في عمر السابعة عشرة ليحمل الرقم 14 والذي لازمه طيلة مسيرته الكروية، وترجع اياكس بقيادة كرويف على العرش الأوروبي ثلاث سنوات متتالية في الأعوام 1971 و72 و73، كما نجح كرويف في قيادة منتخب بلاده الى نهائي مونديال 1974 في ألمانيا حيث خسرت هولندا المباراة النهائية أمام ألمانيا. انتقل كرويف في العام 1973 الى نادي برشلونة الإسباني، وهو العام الذي احرز فيه مع الفريق الكاتالوني لقب الدوري الإسباني بعد غياب 14 عاما. وفاز كرويف (الاب) خلال مسيرته الكروية بجائزة أفضل لاعب أوروبي لثلاث مرات. وبعد مسيرة كروية حافلة اعتزل النجم في العام 1984 لينتقل بعدها الى عالم التدريب والإدارة الفنية للعديد من الأندية الأوروبية والعالمية.

● احمد حسين

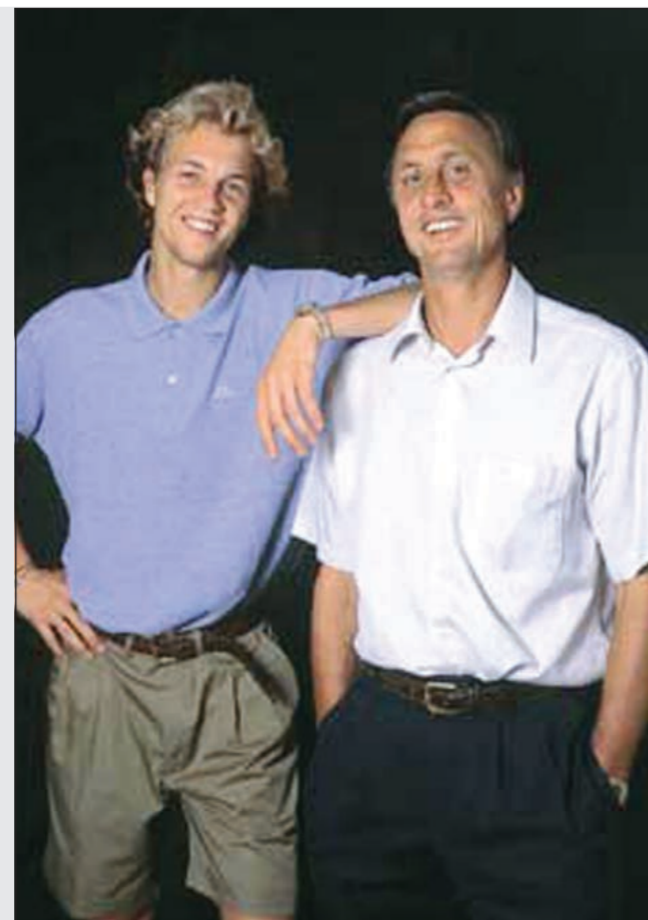
يعتبر لاعب كرة القدم الهولندي السابق يوردي كرويف (38 سنة) ابن أسطورة هولندا يوهان كرويف (65 سنة)، وهو لاعب موهوب لكنه اقل انجازات وشهرة من والده لاعب القرن في هولندا صاحب الانجازات الذهبية مع اياكس امستردام وبرشلونة في السبعينيات من القرن الماضي.

وبدا كرويف الابن مسيرته الكروية مع ريدف نادي برشلونه في عام 1992، ولعب معهم حتى عام 1994، وشارك معهم في 51 مباراة وسجل 16 هدفا. وفي عام 1994 تم تصعيده الى الفريق الأول في نادي برشلونه، ولعب معهم حتى عام 1996، وشارك معهم في 41 مباراة وسجل 11 هدفا. وفي عام 1996 انتقل الى نادي مان يونتايد الإنجليزي، ولعب معهم حتى عام 1998، وشارك معهم في 26 مباراة وسجل 4 أهداف. وفي عام 1999 أعير الى نادي سيلتا فيغو الإسباني، وشارك معهم في 8 مباريات وسجل هدفا واحدا، وفي موسم 2000/1999 عاد الى نادي مان يونتايد، ولعب معهم 8 مباريات وسجل 3 أهداف. وفي عام 2000 انتقل الى نادي أليفيس الإسباني، ولعب معهم حتى عام 2003، وشارك معهم في 94 مباراة وسجل 7 أهداف. وفي موسم 2003/2004 لعب مع نادي أسبانيول، وشارك معهم في 30 مباراة وسجل 3 أهداف كما لعب مع نادي دونتيسك الأوكراني قبل اعتزاله في عام 2006. وعلى المستوى الدولي لعب مع منتخب هولندا 9 مباريات دولية وسجل هدفا واحدا، وكان هذا الهدف في كأس الأمم الأوروبية لكرة القدم 1996.

ويعمل يوردي حاليا في مجال الأزياء والموضة حيث يروج لماركة



«الجناح الطائر» يوهان كرويف أيام العز



كرويف وابنه يوردي