

نجما اليرموك والكويت يواصلان تألقهما

البريكي: تشابه كبير يجمعني بشقيقي عبدالله داخل الملاعب



صالح البريكي من العناصر البارزة في صفوف اليرموك



عبدالله البريكي قدم مستويات جيدة مع «الأبيض»

تسجيل صالح أهدافا سواء معه أو ضده لكني يحزن في حال خسر فريقي، وسبق أن تسبب أخي في خسارة الكويت بتسجيله هدف الفوز للسالمية. وبالنسبة للشهرة قال عبدالله: «بلا شك أخي صالح أكثر شهرة وأنجازات كما أنه لعب لفترة طويلة سواء مع المنتخب أو النادي وأتمنى أن أصل إلى شهرته وأنجزاته مستقبلا».

● **عبد العزيز جاسم**

تخطى في معرفتنا أما الاختلاف فإني أحب الخروج والسهرة وصالح يحب الجلوس في المنزل». وبالنسبة للتشجيع قال عبدالله ان أفضل فريقين لديه محليا الكويت والسالمية بينما فريقي المفضل عالميا برشلونة وأكثر منتخب يشجعه هو البرازيل ومثله الأعلى وأفضل لاعب هو عبدالله وبران بينما عالميا البرازيلي ريفالدو. وبالنسبة لو سجل صالح أهدافا سواء كان في فريقه أم في أي فريق، قال عبدالله أنه يفرح كثيرا في حال

عبدالله ان يعمل كثيرا في الموسم المقبل لتحقيق الإنجازات مع الكويت وكذلك من أجل العودة للزرق». هناك من جانبه قال عبدالله: «هناك تشابه كبير مع شقيقي صالح ففحن الأثنان لاعبا وسط وصانعا للعبة بينما يكمن الاختلاف في أنني مرواغ وصالح يلعب في بعض الأحيان كلاعب ارتكاز ما يجعله يقوم بتمرير الكرات أكثر من المرواغ»، وأضاف عبدالله: «أما في خارج الملعب فنسأله كثيرا وكذلك طباعنا حتى ان بعض الناس

وعن مستوى التشجيع يفضل صالح تشجيع نادي اليرموك محليا وتشلسي عالميا ومنتخب اسبانيا بوسط الملعب أما الاختلاف فهو ان صالح هادئ في الملعب وعبدالله سريع الغضب بينما يتميز عبدالله بالمهارة لكن يعيب صالح البطء في الحركة وخارج الملعب لا يحب صالح السهر بينما نجد عبدالله دائم السهر، ويتشابه الشقيقان في تقارب الصوت والأسلوب وطريقة الكلام بسبب قربنا الكثير من بعض منذ الصغر.

داخل الملعب مع شقيقه عبدالله في طريقة اللعب والسرعة وطريقة تحريك اليد بالإضافة إلى اللعب بوسط الملعب أما الاختلاف فهو ان صالح هادئ في الملعب وعبدالله سريع الغضب بينما يتميز عبدالله بالمهارة لكن يعيب صالح البطء في الحركة وخارج الملعب لا يحب صالح السهر بينما نجد عبدالله دائم السهر، ويتشابه الشقيقان في تقارب الصوت والأسلوب وطريقة الكلام بسبب قربنا الكثير من بعض منذ الصغر.

انجبتهم الملاعب. تعتبر عائلة البريكي من أبرز العائلات الكروية على المستوى المحلي حيث كان وليد البريكي لاعبا سابقا مع «الأزرق» والسالمية قبل اعتزاله عام 2001 بسبب الإصابة بينما يسير شقيقاه لاعب الكويت عبدالله البريكي ولاعب اليرموك حاليا والسالمية سابقا صالح البريكي على نفس الدرب ويواصلان تألقهما في الملاعب حاليا. وأكد صالح البريكي وجود تشابه

يرتبط شهر رمضان الفضيل بأجواء الترابط العائلي وتجمع أفراد الأسرة معا حول مائدتي الإفطار والسهرة. 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 آباء وابناء وربما احفاد، كما نجد ظاهرة الإشفاء الذين قد يكونون في فريق واحد وقد نجدهم يتنافسون ضد بعضهم بعضا، وكذلك هناك العديد من التوائم

نصائح للرياضيين

قياس وزن اللاعب

- في حال فقدان كمية كبيرة من السوائل (أكثر من لترين)، فإن تعويض الصوديوم مهم جدا للمحافظة على السوائل المستهلكة.
- من أفضل الخيارات لتعويض الصوديوم مشروبات الرياضيين ومحلول الجفاف التجاري والأغذية المالحة أو إضافة الملح إلى الطعام بمعدل (0,7 - 0,5 غم / لتر ماء).
- مهم التنبيه على أن الماء أقل فعالية من المشروبات الأخرى المدعمة بالكربوهيدرات والأملاح في تحسين مستوى الأداء وهذه نجدها متوافرة في مشروبات الرياضيين.
- يستحسن الابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين مثل: الكولا، الشاي، القهوة حيث أنها تؤثر على الجهاز العصبي المركزي، كما أن مادة الكافيين تزيد من ادرار البول والكمية الزائدة تتخزن في الأنسجة الدهنية والعظمية وهذا بعد ذاته يؤثر على الأداء الرياضي.
- يجب أن يكون هناك اعتدال في تعويض المشروبات سواء كانت ماء / كربوهيدرات أو أملاح، لذا ينصح في حالات الجو الحارة والتي يفقد فيها كميات عالية من السوائل أن تعوض بمشروبات غنية بالأملاح وقليلة الاحتواء على الكربوهيدرات ومنخفضة التناضح. في حالات الجو الباردة يستحسن تناول المشروبات الغنية بالكربوهيدرات والهدف منها هو إمداد عضلات الجسم بالطاقة.
- عندما يعرض الرياضي السوائل المفقودة، فإنه يستطيع بعد ذلك تناول ما يريد من مشروبات أخرى.
- من المهم أن يتجنب الرياضي أي نشاطات بعد المنافسة تؤدي إلى التعرق مثل التعرض لحمامات البخار والسونا أو الشمس.

- قياس وزن اللاعب قبل المباراة وبعدها لمعرفة الخسارة المفقودة، خسارة كيلوغرام من الوزن تعادل ليترًا من السوائل.
- أثناء التمرين، يجب أن يبدأ اللاعبون المباراة بتناول كميات كافية من السوائل ميكرا، والانتظام في تناولها كلما ستمحت له الفرصة أثناء أداء التمرين / المنافسة لتعويض الماء الذي يفقد من خلال العرق، وعلى اللاعب تناول أكبر قدر من السوائل التي يستطيع استيعابها، (150 - 350 مل) كل (15 - 20 دقيقة) في حال كانت مدة الرياضة ساعة فأكثر.
- فقدان السوائل سوف يستمر بعد المنافسة من خلال التعرق والتبول وهذا يعني زيادة تناول السوائل لتعويض هذا الفقد.
- يجب أن تكون هذه السوائل باردة (10 - 22 درجة مئوية) وليس مثلجة.
- السوائل الباردة جدا (0 - 5 درجة مئوية) قد تكون مفيدة عندما يكون الطقس حارا أو يكون جسم الرياضي حارا، وبالرغم من ذلك فإن الرياضي لن يستطيع شرب هذه السوائل بسرعة أو بكميات كبيرة.
- إذا كانت مدة التمرين / المباراة أكثر من ساعة يستحسن تناول مشروبات غنية بالكربوهيدرات لتحسن مستوى الأداء خلال التدريبات التي تتراوح شدتها بين 65 و70٪ من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والتي تستمر لمدة 60 دقيقة أو أكثر، ولابد أن تحتوي على ما يقارب من (30 - 60 غم / ل) للمحافظة على مستوى الجلوكوز بالدم ويمكن الحصول عليها عن طريق تناول المشروبات الرياضية التي تحتوي على نسبة أقل من 10٪ كربوهيدرات وبالتالي تأخير الشعور بالتعب ومن ثم تحسين القدرة على الأداء ويفضل أن تكون عبارة عن سكر «جلوكوز أو سكروز أو مالتوز».

صورة.. للذكري

الذكريات جزء من الماضي.. وكثيرا ما نتذكر أحداثا بذكرياتنا الجميلة... ولكن عندما نتف على صورة من ذلك الماضي فإنها تثير في نفوسنا شوقا وحنينا إلى تلك الذكريات الجميلة، خاصة اذا كانت تتعلق بأشخاص نكن لهم تقديرا واحتراما، وزميلنا ناصر محمد في البحرين يقدم كل ذلك.

عبدالله الجابر وعاشير

المرحوم عبدالرحمن عاشير أمين سر نادي المحرق وأول رئيس تحرير لمجلة رياضية متخصصة في البحرين كان من عشاق ومحبي الكويت والرياضة الكويتية وترابطات وطيدة بالكويت وأهلها. والصورة الأولى بالكويت خلال زيارة نادي المحرق عام 1971 حيث أقام مستشار أمير البلاد الشيخ عبدالله الجابر الصباح حفلا تكريميا بقصره على شرف البعثة المحرقاوية، ويظهر في الصورة وهو يصافح عبدالرحمن عاشير فيما يظهر رئيس الاتحاد الكويتي لكرة القدم أحمد السعدون. أما الصورة الثانية فهي خلال زيارة وفد المنتخب الكويتي للبحرين بداية الثمانينيات، ويظهر فيها الشيخ أحمد الحمود نائب رئيس الاتحاد الكويتي متوسلا زميل راشد شريدة وعبدالرحمن عاشير.

إنزو يستكمل مسيرة والده زيدان في الملاعب.. ويواصل سحر أسطورة «الديوك» مع «الملكي»



هل يتألق إنزو زيدان كما فعل والده؟

من جانبه سيقرر الأب زين الدين زيدان في أي بلد من اسبانيا أو فرنسا سيلعب ابنه إنزو، وورد أن منتخبى شباب البلدين يريدان هذا اللاعب. ووفقا للصحف، فإن الاتحاد الاسباني والفنني يدرسون فكرة انضمام اللاعب لمنتخب الشباب، بسبب أدائه الجيد مع شباب ريال مدريد، وإنزو قد ولد في بوردو (24 مارس 1995) ولديه جواز سفر اسباني، ويهذه الطريقة زيدان لديه الفرصة ليقرر ما إذا كان ابنه سيمثل منتخب فرنسا أو لاروخا، واللاعب لديه الثقافة الاسبانية تماما بعد قضاء 9 سنوات في هذا. ومع ذلك فإن قوانين الاتحاد الدولي تسمح للاعب تغيير البلد طالما يحمل جنسية البلدين ولم يشارك مع المنتخب الأول.

● **أحمد حسين**

الكروية حدثا بارزا. إنزو البالغ من العمر 17 عاما تدرّب تحت إمرة البرتغالي جوزيه مورينيو لأول مرة في مسيرته الكروية القصيرة، ليسحر الحاضرين بلقطات شبيهة بالتي كان يصنعها زيدان الأب في الملاعب قبل سنوات. ويعيش إنزو في اسبانيا منذ كان في الثامنة من عمره بالرغم من أنه ولد في فرنسا ولكنه غادر فرنسا وهو يبلغ السنة من عمره، وعاش سنوات قليلة في إيطاليا عندما كان والده لاعبا في يوفنتوس لكنه قضى معظم سنواته في اسبانيا، ويجيد اللغة الاسبانية ولديه أصدقاء اسبان كثيرون ولعب لأكاديمية ريال مدريد فهو يشعر بأنه اسباني أكثر ما هو فرنسي، ويبدو أن زيدان الجديد لن يكون فرنسيا بل اسبانيا حيث تم استدعاء ابن زيدان للعب لمنتخب ناشئي اسبانيا منذ عامين.

يتمتع لاعب ريال مدريد الاسباني المساعد إنزو زيدان (17 سنة) بنفس موهبة والده أسطورة كرة القدم الفرنسي زين الدين زيدان، فالابن لديه مهارات متطابقة تماما مع والده زيدان فكلهما يمرر الكرة بجانب قدمه، كما أنه لديهما نفس الحاسة السادسة الخاصة بتحركات الخصم.. أيضا.. نفس السرعة في الجري.. وقوة التسديدة.. ودقة الركلات الثابتة.. واستخدامهما للقدم اليسرى في ركل الكرة، والتهدف دائما في جانب المرمى وقوة البنية وعرض الكتفين والابتسام دائما בזاوية القم اليسرى عند تسديد هدف، كما انهما نفس العادات والتقاليد والهوايات. باختصار.. يمكن اعتبار إنزو نسخة طبق الاصل من والده زيدان. وكانت مشاركة إنزو زيدان في تدريب الفريق الأول للنادي الملكي الموسم الماضي لأول مرة في مسيرته