● إعداد: سمير بوسعد

يتناول الفطور في المنزل.. والتشريبة طبقه الأساسي

مقصيد: أحرص على متابعة الدورات الرمضانية

لاعب العربي علي مقصيد يسقط لاعب القادسية علي النمش في احدى المباريات

مقصيد يطفئ ظمأه بالعصير

يقول لاعب النادي العربي علي مقصيد عن ذكرياته بشهر رمضان: (كنت في التاسعة من عمري عندما بدأت الصوم بهذا الشهر الفضيل وكنت ألعب الكرة في معظم نهار رمضان ثم اعود الى المنـزل منهكا قبل الافطار لأضع فمي تحت البراد لكي ادخل الماء البارد به ثم اخرجه ليبقى القليل منه وأشربه).

ويضيف مقصيد: كنت اظن ان هـذا الامر لا يضر بصومي شيئا ولكنني بعد ذلك بسنة تقريبـا علمت ان هـذا الامر يفطرني ولم اقم بفعله، وكنت اتحسر كثيرا عندما اعود الى المنزل بعد لعـب الكرة وأرى البراد.

وبـين مقصيد انه يكثر في هذا الشهر الفضيل من الاعمال الدينية كصـلاة الليل وقراءة القـرآن والادعيـة والذهاب للمسـجد من اجل قيام الليل واحياء ليالي القدر، فهذا الشهر بمثابـة فرصـة للتكفير عن الذنـوب والتقرب الى الله عز وجل اكثر من ذي قبل من خلال فعل الخير وتقديم المساعدات للمحتاجين، هذا بالاضافة الى صلة الارحام التي اوصانا بها الله عـز وجل ونحـن نغفل عنها طوال السنة ولابد من ان نسـتذكرها ونصلها في شهر رمضان.

وعـن برنامجـه اليومي برمضـان يقـول مقصيد انه يحرص على مشاهدة الدورات الرمضانيـة قبـل الافطـار والاستمتاع بالتنافس بين الفرق المشاركة، ثم يكون الافطار في المنزل مع الاهل فأنا لا أحـب ان اتناوله خارج المنزل، ولابد من ان تكون التشريبة حاضـرة على المائدة فهي اول ما اتناولـه من طبق رئيسي على الفطـور، وبعدها اذهب الى النادي لأداء التدريب الذي دائما ما يكـون ممتعا بهذا الشهر الفضيـل، ثم الذهاب الى الديوانية وبعدهـا العودة الى المنزل.

واشار الى ان الاجواء الاسرية من خلال حفلات «القرقيعان» للاطفال لها وقع خاص في نفسه ويستمتع كثيرا بالمشاركة بها وتوزيع الحلويـات والهدايا عليهم من اجل رسم الابتسامة على شفاههم.

وتمنى مقصيـد بهذا الشهر ان تتصافى قلوب اهل الكويت فيما بينهم ويضعوا مصلحة الكويت فوق كل شيء، فشهر رمضـان فرصـة ليتقرب كل منا الى الاخر ونتسامى فوق الخلافات، فالكويت كانت وما زالت تتسـع للجميع من اجل العيش بسـلام وهنـاء على اراضيها كما كان اهلنا وأجدادنا في السابق.

● عبدالله العنزي

نادال يشجع ريال مدريد

ولد رافييل نادال في 3 يونيو عام 1986 في بلدة ماناكور الواقعة في جزيرة مايوركا الإسبانية.. أكبر جزر إسبانيا وجزء من أرخبيل جزء البليار، والداه هما سيباستيان نادال «رجل أعمال وصاحب شركة تجارية لصناعة الزجاج والنوافذ» وأنا ماريا بيريرا «ربة منزل ورئيسة مؤسسة رافييل نادال الخيرية «كما لديه شقيقة تصغره سنا تدعى ماريا إيزابيل.. وعم أصغر هو «ميغيل آنخل نادال» لاعب كرة القدم محترف سابقا في أندية ريال مايوركا ونادي برشلونة الإسباني. أما عمه الآخر والأشهر والأكثر ارتباطا في حياة رافييل فهو لاعب كرة المضرب السابق والمدرب الحالي منذ الصغر توني نادال.

ويشجع نادال فريق ريال مدريد بطل الدوري الاسباني بشغف ويحرص على حضور المباريات دائما.

رافايل نادال مغرم بتشجيع ريال مدريد

نصائح للرياضيين

أضرار السهر ليلة المباراة

لا يختلف اثنان على ان السهر له آثار سلبية كبيرة على صحة اللاعب. وقد يطول الحديث عن أضراره.ولكن سنتناول في هذا الموضوع بعض آثار السهر على اللاعب في ليلة المباراة.

السهر ليلة المباراة يرهق الأعصاب والعضلات وهذا ينعكس بالتأثير السلبي على لياقتك البدنية ويضعفها فلا تستطيع مجاراة الفريق المنافس وكذلك يرفع ضغط الدم وتقل نسبة السكر فيجعلك متوترا في المباراة وفاقدا التركيز في داخل الملعب ولا تستطيع القيام بالدور المطلوب منك.. وأيضا يرهق عضلة القلب ويستنفد الطاقة الكامنة في الألياف العضلية. فيجعل بجسمك ضعفا عاما وهزالا مما ينتج عنه بطء في الحركة. وكل هذا ينعكس بدوره السلبي على أدائك العام في داخل الملعب ويضعف منافستك ضد الفريق المنافس.

ومن هذا المنطلق فقد بادرت إدارات الأندية بإقامة معسكرات داخلية قبل المباراة بيوم او يومين من اجل السيطرة على وقت نوم اللاعبين في وقت مبكر. وتنظيم برنامجهم الغذائي وإعطائهم وجبات غذائية تحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات حتى يحصل على طاقة جيدة غير (الطاقة المكتسبة) من ساعات النوم المبكر. وبالرغم من ان بعض اللاعبين لا يحبون هذه المعسكرات إلا أنها أثبتت (نجاحها) وفاعليتها في المباريات متى ما التزم اللاعب بها بالشكل الصحيح.

كيف تهيئ نفسك ليلة المباراة ؟

لكي تحقق الفائدة القصوى من هذا المعسكر فعليك ان تهيئ نفسك للاستفادة من ايجابياته. إذا أردت أن تقدم مستوى مميزا في يوم المباراة فعليك بالتالي:

● الالتزام بتناول الوجبات بالأوقات المحددة مع تجنب تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم مباشرة،

● تجنب او على الأقل التخفيف من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين (الشاي، القهوة، البيبسي) حتى لا تصاب بالأرق.

● النوم المبكر مع مراعاة ان يكون ضوء الغرفة خافتا، فالضوء القوي يؤثر سلبا على الشعور بالنعاس وعدم اشغال نفسك بالتفكير في المباراة عند الخلود للنوم،

● عدم اجهاد العضلات وحاول دائما الاسترخاء بسريرك للحفاظ على طاقتك وراحتك النفسية والبدنية

● تناول الكالسيوم... يعمل على استرخاء الجهاز العصبي ويساعد على النوم المبكر لذا حاول أن تأخذ كأسا من الحليب الدافئ!

هذه بعض العوامل التي تساعد في رفع مستوى اللاعب خلال المباراة وتخلصه من الضغوطات.

أشقاء بالوتيللي ومالودا وريبيري وكانتونا وسيدورف وإيتو «مغمورون»

يوجد العديد من أشقاء نجوم كرة القدم لم يتذوقوا طعم الشهرة كالتي تذوقها أشقاؤهم حتى ان بعضهم يبدون مجهولين، على غرار أشقاء فرانك ريبيري وايريك كانتونا وكلارنس سيدورف وغيرهم.

ولولا كأس أوروبا 2012 لما كان كثيرون علموا ان ماريو بالوتيللي النجم الايطالي لديه شقيق اسمه اينوتش وهو بدوره لاعب كرة قدم، وذلك من خلال تواجده في المدرجات في ملاعب بولندا وأوكرانيا حيث كانت عدسات الكاميرات تلاحقه وتلتقط له الصور.

وبعكس بعض النجوم الذين اشتهروا في الملاعب وكان لديهم أشقاء عرفوا طعم الشهرة على غرار رونالدو وفرانك دي بوير ومايكل وبراين لاودروب وفيل وغاري نيفيل وحميد وخليل ألتينتوب، فإن الكثير من النجوم ممن اشتهروا في عالم كرة القدم لديهم أشقاء يلعبون الكرة ولكنهم يعيشون في ظل أشقائهم.

فلنبدأ من اينوتش بالوتيللي نفسه، اذ بخلاف الشكل وتحديدا قصة الشعر، فإن الشقيق الأصغر لماريو لا يشبهه على المستطيل الأخضر. اينوتش خاض تجربة مع فريق ستوك سيتي الانجليزي في الموسم الماضي وهو يلعب في مركز المهاجم على غرار شقيقه الأكبر. اما آخر أنباء بالوتيللي الصغير فتعود حين ابدى فريق جوبيو في الدرجة الثالثة الايطالية ترحيبه بفتح الباب أمامه من أجل الخضوع لتجربة ستكون نتيجتها، اذا ما نجح فيها، اللعب مع هذا الفريق المتواضع.

في فرنسا، ثمة ريبيري آخر. كلنا طبعا يعرف النجم فرانك ريبيري الذي يلعب لبايرن ميونيخ الألماني لكن أحدا منا لم يسمع بفرانسوا ريبيري (23 عاما) وقد لعب لنادي بايون المغمور في بلاده ومن ثم خاض تجربة مع نادي كريتاي المغمور ايضا، وهو حاليا يبحث عن ناد. ولا يخفي فرانسوا أن حياة اللاعب الكروية عندما يكون شقيقا لنجم تبدو صعبة وهو يقول «الجميع ينتظرون منك ان تكون مثل شقيقك، وهذا امر غير سهل اطلاقا. ليس لدي اي شعور بالغيرة تجاه شقيقي انا سعيد جدا لما يحققه لكنني أسعى لأن أحقق مسيرة خاصة بي حتى اذا بقيت 5 او 7 او 10 أعوام في الدرجات الدنيا. حتى اللحظة فإن شقيقي هو مثلي الأعلى لكن اذا ما سئلت وأنا امشي في الطريق هل أنا شقيق فرانك، فسأقول كلا».

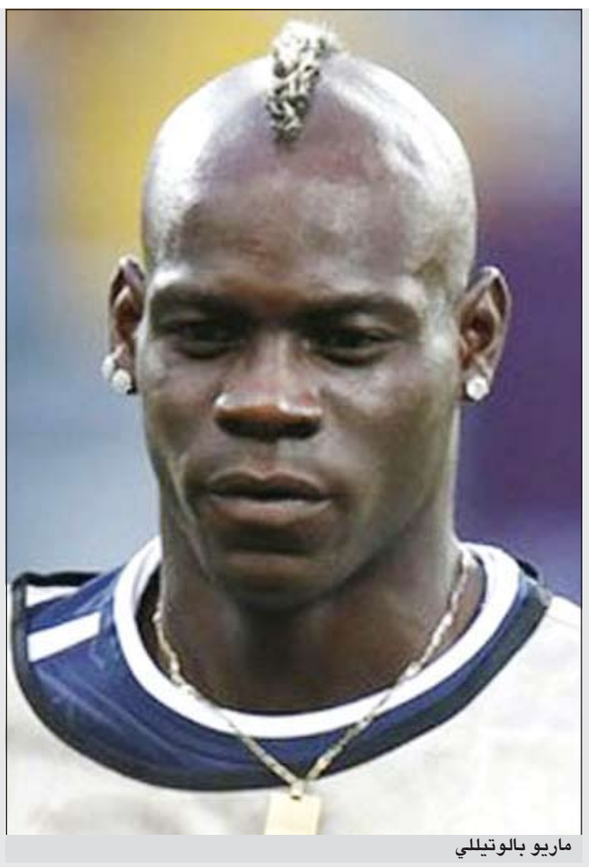
لاعب مغمور في فرنسا أيضا هو شقيق لنجم ونعني هنا ليسلي مالودا شقيق فلوران نجم المنتخب الفرنسي وتشلسي الانجليزي. ليسلي البالغ من العمر 26 عاما تنقل في العديد من الأندية المغمورة في بلاده لتحط به الرحال عام 2009 في ديجون في الدرجة الثانية الفرنسية.

وأسطورة فرنسا ومان يونايتد السابق ايريك كانتونا لديه شقيق يدعى جويل كان لاعب كرة قدم أيضا. جويل الذي يبلغ الآن الـ 41 من عمره لعب الكرة في مركز المدافع لمدة 15 عاما متنقلا بين فرنسا وانجلترا وبلجيكا والمجر، لكن كثيرين لم يتنبهوا الى وجوده، بعكس شقيقه ايريك.

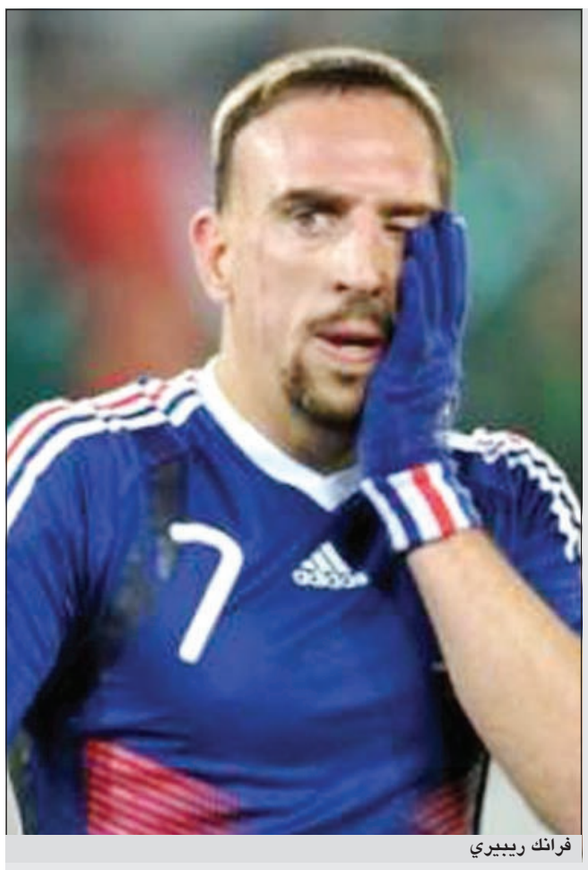
في هولندا، الكل يعرف كلارنس سيدورف، بيد أن شقيقه شيدريك لم يعرف طعم الشهرة مطلقا التي عرفها شقيقه الاكبر. شيدريك البالغ حاليا 29 من عمره يلعب في فريق كيلوفولت اوستاند في الدرجة الثانية البلجيكية رغم أنه تأسس في أكاديمية اياكس امستردام وخاض تجارب مع بريدا في بلاده ومع ليغنانو في الدرجة الثانية الايطالية.

في عائلة ايتو الكاميرونية ليس هناك لاعب واحد اسمه صامويل، اذ ثمة شقيق له يدعى ايتيان يبلغ 22 عاما وهو يلعب الكرة في فريق لوستينو النمساوي.اذا، أشقاء لنجوم معروفين لكنهم لم يعرفوا الشهرة التي عرفها أشقاؤهم، اذ ان المهارة والموهبة ليستا وراثة كما علمتنا كرة القدم، وهذه المسألة التي حاول الباحثون مرارا دراستها دون ان يصلوا الى نتائج ملموسة.

● أحمد حسين



ماريو بالوتيللي



فرانك ريبيري