

قال عن شقيقه إنه قيادي ويتفوق عليه بالشعبية والتاريخ والإنجازات

## الفضلي: لا أتمنى اهتزاز مرمى أخوي خالد



لاعب برشلونة السابق بويان يسجل في مرمى أحمد الفضلي



خالد الفضلي... مسيرة طويلة مع كرة القدم

اميل الى تشجيع تشلسي اما هو فمن مشجعي ليفربول. وأضاف: لا أشك ان شقيقي خالد يتفوق علي كثيرا من حيث الشعبية والتاريخ والإنجازات ولا اود مقارنتي به بتاريخ خالد كبير مع المنتخب او ناديه كاظمة والكويت فقد حقق معهما الكثير من البطولات المحلية والقارية.

● مبارك الخالدي

جعلته يتربع على قائمة افضل اللاعبين ليس على مستوى الكويت بل الخليج وآسيا، اما على المستوى العالمي فالارجنتيني ميسي هو الافضل على الاطلاق، بدلالة الارقام التي حققها مع ناديه برشلونة والإنجازات التي تحصل عليها، مشيرا الى انه يشترك مع خالد في تشجيع برشلونة الاسباني والانتر الايطالي، لكن على صعيد الفرق الانجليزية انا

ويمتلك ردة فعل سريعة تجاه الكرات والتوقيت المناسب لها نتيجة للتركيز العالي الذي يدخل به المباريات، حيث انه يقضي وقتا طويلا في التفكير ليلة المباراة. وأوضح احمد انه يرى ان النجم بدر المطوع من افضل اللاعبين على المستوى المحلي، مضيفا ان المطوع يتمتع بمهارات عالية ودهاء كبير داخل الملعب

واضاف احمد ان خالد هو قدوة لي داخل الملعب او خارجه لدرجة انني اتمنى ان تنتهي المباراة التي تجمعنا بالتعادل السلبي او على الاقل يصاب مرصاي بهدف دون ان يدخل مرماه اي اهداف، مشيرا الى انه لا يشعر بالغيرة اطلاقا عندما يتصدى شقيقه للكرات الخطرة بل يشعر بالسعادة والفرح، وقال ان خالد يتمتع بسرعة البديهة

يكونون في فريق واحد وقد نجدهم يتنافسون ضد بعضهم بعضا، وكذلك هناك العديد من التوائم انجبتهم الملاعب. قال حارس مرمى نادي القادسية احمد الفضلي ان وجه الشبه والاختلاف كبيرة بينه وبين شقيقه الحارس خالد الفضلي سواء داخل الملعب او خارجه. وقال احمد ان خالد يتمتع بالشخصية القوية وبصفات

يرتبط شهر رمضان الفضيل بأجواء الترابط العائلي وتجمع أفراد الأسرة معا حول مائدتي الإفطار والسحور.. وفي الملاعب نجد روابط اسرية من نوع آخر حيث ترى العديد من اللاعبين المحليين والعرب والعالميين يرتبطون مع بعضهم البعض بصلات قرابة فمنهم من كانوا أبناء وابناء وريسا احفاد، كما نجد ظاهرة الأشقاء الذين قد

يحرصون على ان يكونوا في فريق واحد وقد نجدهم يتنافسون ضد بعضهم بعضا، وكذلك هناك العديد من التوائم انجبتهم الملاعب. قال حارس مرمى نادي القادسية احمد الفضلي ان وجه الشبه والاختلاف كبيرة بينه وبين شقيقه الحارس خالد الفضلي سواء داخل الملعب او خارجه. وقال احمد ان خالد يتمتع بالشخصية القوية وبصفات

يرتبط شهر رمضان الفضيل بأجواء الترابط العائلي وتجمع أفراد الأسرة معا حول مائدتي الإفطار والسحور.. وفي الملاعب نجد روابط اسرية من نوع آخر حيث ترى العديد من اللاعبين المحليين والعرب والعالميين يرتبطون مع بعضهم البعض بصلات قرابة فمنهم من كانوا أبناء وابناء وريسا احفاد، كما نجد ظاهرة الأشقاء الذين قد



### صورة.. للذكرى

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

### زيارة القادسية للبحرين

قام وفد من نادي القادسية الكويتي بزيارة للبحرين في بداية السبعينيات ضم فريقي كرة القدم والسلة حيث لعبا العديد من المباريات وترأس الوفد الشيخ فهد الاحمد الجابر رئيس النادي. والصورة بإحدى مباريات كرة السلة حيث يظهر فيها من اليمين: عبدالعزيز جعفر - الشيخ عيسى بن محمد آل خليفة - الشيخ فهد الاحمد - عبدالرحمن عاشير - ورمزي عطيفة رئيس القسم الرياضي بجريدة «السياسة».

### أبو الفهود وصورة مشتركة

الشيخ فهد الاحمد الجابر رئيس الاتحاد الكويتي لكرة السلة متوسطة مجموعة من لاعبي المنتخب العربية التي شاركت في البطولة العربية للرجال التي اقيمت بالكويت عام 1977 ويظهر فيها من اليمين: سرور سالم - أحمد صالح - فريد لوري - ابراهيم مهنا - علي النبهان - عبدالرحمن عاشير - الشيخ فهد الاحمد - عزيز صادق ومن الجلس سعد طرار إضافة لمجموعة من لاعبي الدول الأخرى.

### تناول السوائل

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 إلى 60 جم/ (س) 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».

● 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 المالحه أو إضافة الملح إلى الطعام بمعدل 0,5 - 0,7 جم/ لتر ماء.

● مهم التنبيه أن الماء أقل فاعلية من المشروبات الأخرى المدعمة بالكربوهيدرات والأملاح في تحسين مستوى الأداء وهذه نجدتها متوافرة في مشروبات الرياضيين.

يوصى اللاعبون باستهلاك كميات كافية من الغذاء والسوائل خلال الـ 24 ساعة التي تسبق المنافسة، وتناول ما بين 400 و600 مل قبل ساعتين من المباراة لضمان توفير رطوبة كافية للجسم، وإعطاء وقت أوفر لخروج الماء الزائد عن حاجة الجسم قبل الشروع في المباراة.

● قياس وزن اللاعب قبل المباراة ويعدها لمعرفة الخسارة المفقودة، خسارة كيلوغرام من الوزن يعادل ليتر من السوائل.

● أثناء التمرين، يجب أن يبدأ اللاعبون المباراة بتناول كميات كافية من السوائل مبكرا، والانتظام في تناولها كلما سئحت 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 فاكتر.

● فقدان السوائل سيستمر بعد المنافسة من خلال التعرق والتبول وهذا يعني زيادة تناول السوائل لتعويض هذا الفقد.

● يجب أن تكون هذه السوائل باردة (10 - 22 درجة مئوية) وليست متلجة.

● السوائل الباردة جدا (0 - 5 درجات مئوية) قد تكون مفيدة عندما يكون الطقس حارا أو يكون جسم الرياضي حارا، وعلى الرغم من ذلك فإن الرياضي لن يستطيع



فلاديمير فايس (الابن) يلعب الكرة أمام والده المدرب

## السلوفاكي فلاديمير فايس يحمل نفس اسم والده وجده اللاعبين والمدربين

كسب فلاديمير فايس (الاب) سمعة جيدة كونه أصبح مدربا يحظى بالاحترام وقاد بلاده للتأهل لمونديال «جنوب أفريقيا 2010» السابق لكنه فشل في التأهل لبطولة أوروبا «يورو 2012» مما دفعه للاستقالة. وقاد فايس المنتخب السلوفاكي نحو دور الستة عشر في اول ظهور له في كأس العالم وذلك في عام 2010 بعد ان تغلب الفريق على ايطاليا الفائزة باللقب عام 2006، الا انه أنهى تصفيات أوروبا 2012 في المركز الرابع ضمن المجموعة الثانية. وسيواصل فايس (47 عاما) عمله كمدرّب لفريق سلوفاكيا باراتيسلافافا. عاش فايس (الاب) مسيرة محترفة كلاعب خاض خلالها 19 مباراة دولية تحت ألوان القميص الأحمر لمنتخب تشيكوسلوفاكيا سابقا، ثم 12 عاما مدافعا عن القميص الأزرق لمنتخب سلوفاكيا. وبعد اعتزاله نهائيا، اختار فايس الا يتعد كثيرا عن المستطيل

يعتبر لاعب اسبانيول الاسباني ومنتخب سلوفاكيا فلاديمير فايس (22 سنة) هو ابن مدرب سلوفاكيا السابق فلاديمير فايس (الاب) والذي سبق له اللعب مع منتخب تشيكوسلوفاكيا السابق، وحفيد الدولي التشيكوسلوفاكي السابق فلاديمير فايس (الجد)، والثلاثة يحملون ايضا نفس الاسم (فلاديمير فايس). ويسعى ابن الجيل الثالث لمواصلة المحافظة على اسم عائلة «فايس» في الملاعب، حيث انتقل الموسم الماضي من نادي مان سيتي الانجليزي الى ناديه الحالي اسبانيول، وكان قد بدأ مسيرته مع نادي انتر براتيسلافافا عام 2006. كما يأمل فايس في قيادة منتخب سلوفاكيا للتأهل للمرة الثانية على التوالي لكأس العالم «مونديال البرازيل 2014» مع انطلاق التصفيات الأوروبية، وسبق ان تلقى فايس كلاعب في المونديال السابق.

● أحمد حسين