

خروج القادسية من دوري أبطال آسيا على يد أوراوا من أسوأ الذكريات صالح الشيخ: في طفولتي كنت أصوم يوماً وأفطر آخر



(هاني الشمري)

الشيخ يضع لنفسه برنامجاً خاصاً في رمضان



صالح الشيخ من اللاعبين البارزين في صفوف القادسية

تعود الكويت إلى سابق عهدها في الرياضة وأن يوفق الأزرق والقادسية في المرحلة المقبلة، وأن يحافظ الأصفر على لقب الدوري، متمنياً أن تزول الفرقة بين الرياضيين وأن يتحدوا من أجل مصلحة الكويت.

● **عبد العزيز جاسم**

الثامنة عندما كان يأخذ الطعام مع السائق لكي يوصله إلى أقرابه فكان يقوم بفتح بعض الأطباق ويأكل منها دون علم السائق أو أهله. وتمنى الشيخ أن يكون هذا الشهر الكريم فال خير على الكويت وأن تنتهي جميع المشاكل السياسية والرياضية وأن

مشيرا إلى أنه لا يفضل كثير اللعب في رمضان أو حضور التدريبات لكن ذلك لا يعني غيابه في حال اقتضى الأمر ذلك. وتطرق الشيخ إلى الذكريات الطريفة التي لا ينساها في رمضان حيث كان يصوم يوماً ويفطر يوماً إلا أن الشيء الذي كان لا يقاومه ويغريه في سن

على الفطور فالجميع يأكل في وقت واحد. وعن ذكرياته في رمضان، قال إن هناك مباراتين لهما ذكرى اليمّة في رمضان، حيث خرج القادسية فيهما من دوري أبطال آسيا الأولى كانت أمام أوراوا الياباني في الدور ربع النهائي والثانية أمام الكرامة السوري في الدور نصف النهائي،

الأشياء الخفيفة مثل البيترزا والسمبوسة والكبة بينما يكون السحور مخصصاً للمجانبين بانواعه، مشيراً إلى أنه من أجمل الأشياء في هذا الشهر الكريم هو تجمع العائلة على مائدة واحدة بعكس الأيام الأخرى والتي يأكل فيها كل شخص في الوقت الذي يعجبه وحسب ظروف عمله أما

هناك دورات أخرى يتواجد فيها عدد من أصدقائه، فإنه يحرص على الحضور فيها، مشيراً إلى أنه من عشاق المسلسلات الكويتية في هذا الشهر الفضيل، وأنه لا ينسى أبداً صلة الرحم من خلال زيارة الأهل بين الحين والآخر. وبين الشيخ أنه يحب التغيير في الأكل برمضان فيبحث عن

قال نجم خط وسط القادسية ومنتخبنا الوطني صالح الشيخ أنه يحرص على وضع جدول كامل في رمضان لتنظيم وقته، حيث يعطي الصلاة حقها، وكذلك قراءة القرآن التي تكون قبل الإفطار بساعة ويعد صلاة الفجر، كما أنه يقوم بمتابعة الدورات الرمضانية وبالأخص دورة الشاي، وإذا كان

تعلقت باللعب بالفانوس على كبر إسلام عوض: رمضان أحلى في الزمالك

انبي أو الأندية الأخرى، وأذكر بالتحديد محمد شعبان وعادل مصطفى وأحمد رؤوف وأحمد عبدالظاهر والإيفواري ديفونيه لاعبي إنبي.. ووليد سليمان وسيد حمدي من الأهلي.

وماذا عن زملائك بناديك الحالي الزمالك؟
● بالطبع ستكون هناك دعوات للإفطار فيما بيننا، خاصة اللاعبين الذين تربطني بهم علاقات قوية قبل انضمامي للزمالك.

حدثنا عن أهم ذكرياتك في شهر رمضان؟
● ذكرياتي مع الشهر الكريم هي نفس ذكريات أغلب الشباب من جيلي، حيث كنا نلعب مع بعضنا البعض في مرحلة الطفولة، ثم اتجهت للعب في الدورات الرمضانية، وكان ذلك في مرحلة الصبا، أما في مرحلة الشباب فقد انتقلت للعب في نادي إنبي، وهو ما جعلني أنشغل كثيراً بالمباريات والتدريبات مع الفريق البترولي، وإن كنت لم أتخل عن اللعب مع أصدقاء الطفولة حتى الآن.

وما طموحاتك مع الزمالك؟
● بالطبع أتمنى أن أسهم مع زملائي في عودة الانتصارات والبطولات التي تعود على جمهور القلعة البيضاء، وأتمنى أن أكون مؤثراً مع الفريق وأن أسطر لنفسني تاريخاً كبيراً مع هذا النادي العريق.

● **القاهرة - سامي عبدالفتاح**



إسلام عوض ونور السيد خلال أحد التدريبات بالزمالك

بعد دعوة أصدقاء الطفولة.. هل ستدعو زملاءك من لاعبي الكرة؟
● في كل رمضان أتبادل دعوات الإفطار مع أصدقائي من لاعبي الكرة سواء زملائي بفرريقي السابق

وأنا في هذه السن للاحتفال مع أصدقائي بالفانوس، عقب تناول الإفطار وأداء صلاة المغرب جماعة، خاصة أن ذلك يحدث وسط جو من البهجة والسعادة وذكريات الطفولة.

وما الذي تحرص على القيام به بعد الإفطار مع أصدقائك؟
● قد لا يعرف البعض أنني لم يكن يستهويني كثيراً اللعب بالفانوس وأنا صغير، لكنني انتهت الفرصة

قرر مهاجم الفريق الأبيض الجديد إسلام عوض أن يحتفل مع أصدقاء الطفولة في أوائل أيام رمضان بدعوتهم على مائدة الإفطار، ليؤكد لهم أنه أبا لم ولن ينسى أصدقاء الطفولة بعد أن ترك نادي إنبي وانتقل إلى الزمالك أحد قلاع الرياضة الكبرى في مصر وأفريقيا والوطن العربي، مؤكداً أنه سيسبق الشهر الكريم لتكون أولى دعوات الإفطار لأصدقائه من خارج وداخل الوسط الرياضي.

لماذا قررت أن تكون أولى دعواتك للإفطار في رمضان لأصدقاء الطفولة؟
● لأنني بطبعي أعشق الأجواء الأسرية والتي تتجلى بشكل كبير في شهر رمضان، لذلك انتهت الفرصة ودعوت أصدقاء الطفولة لمائدة الإفطار، لنستعيد معا الذكريات السعيدة والجميلة، خلال الشهر الكريم، الذي كان شاهداً على الكثير من هذه الذكريات، وأيضاً حتى أؤكد لهم أنني لم ولن أتغير معهم، ولم أنسهم حتى بعد انتقالي للزمالك.

نكرت أن رمضان الحالي يعتبر مختلفاً بالنسبة لك.. فلماذا؟

● لأن الشهر الكريم هذا العام يأتي بعد أن تحقق حلمي بالانضمام للزمالك، وأتمنى أن يكون شهر رمضان الحالي فال السعد على وأن أحقق مع الفريق الأبيض ما فاتني خلال الفترة السابقة.

نصائح للرياضيين

الجري واللياقة البدنية

ربما تفكر في الجري على أنه من إحدى الطرق المهمة للياقة البدنية أو ممارسته من أجل الترفيه والاستمتاع بالوقت مع الأصدقاء وإيا كان هدفك نحو الجري فليكن اتباع برنامج مخطط ومنظم له، وهذا للوصول إلى هدفك المنشود تجاهه، وقيل البدء في الجري عليك استشارة الطبيب خاصة إذا كنت ذا وزن مرتفع.

● لم تقم بممارسة التمارين الرياضية منذ فترة طويلة.

● لديك ارتفاع في ضغط الدم أو مرض القلب والسكري أو أي من الأمراض المزمنة الأخرى.

الك 10 نصائح للجري من أجل اللياقة البدنية:

1- الحذاء الجري: ويجب أن يكون الحذاء مريحاً ومناسباً لطبيعة قدمك فليكن سبيل المثال إذا كان لديك قدم واسعة فينبغي تجنب الأحذية الضيقة التي تشكل ضغطاً على الأصابع أو تسبب ظهور البثور المؤلمة.

2- الاستعداد والتمهل: ويمكنك التوجه إلى متاجر الأحذية أو السلع الرياضية ذات الشهرة العالية والتي تمتلك موظفي مبيعات من ذوي الخبرة الواسعة وهؤلاء يمكنهم أن يقوموا بمساعدتك في اختيار الأحذية التي تتناسب معك والجابة على أي استفسار لديك.

3- الاحماء والتهدئة: فعند الاستعداد للجري لأول مرة فلا تبتذل قصارى جهد فيه أو أن يتصف بالجري القاسي الذي ينتج عنه بعض الآلام والإصابات التي قد تحبطك وتقلل من عزيمتك كثيراً وبدلاً من ذلك فيمكنك التدرج في الجري عن طريق ممارسته كل يوم ويوم ليمسح لك بوجود فترة راحة بين أوقات الجري، ويمكن أن يكون هذا خلال الأسبوعين أو الثلاثة أسابيع الأولى من البدء.

4- التغذية والإصابات وآلام العضلات فينبغي عليك عمل تمارين الاحماء قبل البدء في الجري ولدة 5 دقائق لأن ذلك يساعد على توجيه تدفق الدم إلى العضلات والوتار وكذلك الاربطة والمفاصل التي سيتم الضغط عليها أثناء الجري.

5- وعلى هذا النحو فينبغي عمل تمارين تهدئة بعد الجري أيضاً وقبل الانتهاء وهذا من أجل إعادة توجيه تدفق الدم إلى الدورة المركزية.



الأخوان فرانك ورونالد دي بوير

الأخوان فرانك ورونالد دي بوير أشهر توأم في عالم كرة القدم

استخدام قائده الهولندي فرانك دي بوير لمادة الناندرولون المحظورة، ولقد كانت هذه نقطة سوداء في تاريخه. وعلى عكس فرانك، رونالد واجه أوقاتاً عصيبة مع برشلونة، فهو لعب لموسمين فقط مع برشلونة من 98 وحتى عام 2000 وظهر في 33 مناسبة وسجل هدفاً واحداً فقط.

● **أحمد حسين**

هما اثنان من أهم اللاعبين الهولنديين الذين مروا على نادي برشلونة الأسباني فرانك دي بوير ورونالد دي بوير وإن كان الأول كان مؤثراً أكثر من الثاني خصوصاً أنه كان قائد الفريق الكاتالوني. فرانك دي بوير بدأ مسيرته الكروية مع نادي أياكس الهولندي عام 1988، لعب معهم لمدة 10 سنوات حتى عام 1998 عندما انتقل مع شقيقه الذي يكبره بعدة دقائق إلى نادي برشلونة الأسباني، شارك مع أياكس في 328 مباراة وسجل 29 هدفاً. أما رونالد، الذي ابتداء مسيرته الكروية مع أياكس واستمر لمدة 9 سنوات. اتفق فرانك ورونالد على الإخلاص لبعضهما البعض واتفقا على الانتقال سوياً إلى عملاق إسبانيا، نادي برشلونة عام 1998، بعد أن حققا لقب دوري أبطال أوروبا موسم 94 - 95. الأول أساسي، والثاني صديقا للكرة. لعب فرانك لبرشلونة مدة 5 مواسم، ظهر في 143 مناسبة وسجل 5 أهداف. منها هدفة الرائع على ليفز يوناييتد من ركلة حرة في دوري أبطال أوروبا، ورغم أنه لم يحقق نجاحات مدوية عدا بطولة الدوري الإسباني عام 99 كما حقق مع أياكس إلا أنه كان معشوقاً للجماهير ومحبوباً من الجميع. وفي عام 2001، مر برشلونة بأزمة كبيرة بعد أن أظهر الفحوصات