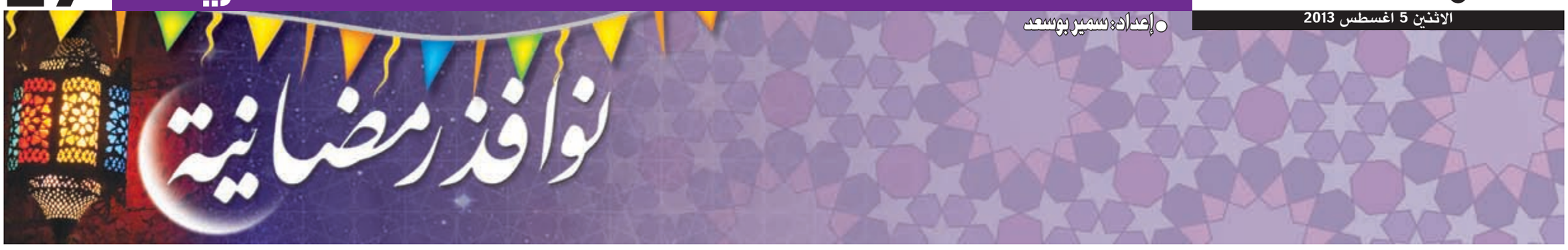

● إعداد: سمير بوسعد

الرجيبة: والدتي حرصت على صيامنا في سن مبكرة

قال لاعب نادي كاظمة لكرة السلة والمنتخب الوطني فهد الرجيبة إن تشجيع والدته ودعم والده رحمه الله وأشقائه ساهم في حرصه على الصوم بسن مبكرة جدا.

وأضاف الرجيبة أن والدته بشكل أخص كانت حريصة على ان تعود الجميع على الصيام بسن مبكرة والالتزام بالامتناع عن الأكل والشرب نهائيا بعد ذلك تدريجيا حتى يكون صيامنا صحيحا، مشيرا الى أن والدته عند أذان الفجر كانت تحرص على قيام الجميع من نومهم لأداء الصلاة في وقتها.

وذكر الرجيبة أن كل هذه الأمور جعلته يقوم بنفس الأمر مع أبنائه حاليا من خلال تعويدهم على الصيام تدريجيا والالتزام بالصلاة في مواعيدها.

وبين الرجيبة أنه عانى في السنوات الأولى من الصيام عند ذهابه الى المدرسة، حيث يتطلب اليوم الدراسي مجهودا مضاعفا الا أن هذا الأمر لم يمنعه عن الصيام بشكل تدريجي حتى تأقلم على الصوم الكامل.

وأوضح الرجيبة أنه طوال مشواره في الملاعب خاض العديد من المباريات الرسمية في شهر رمضان المبارك ولم يجد أدنى صعوبة في تأدية المطلوب منه خلال كل مباراة بالصورة المطلوبة، لافتا الى أنه كان يحرص على تقليل الأكل في اليوم الذي يكون خلاله مباراة رسمية مع النادي.

وأشار الى أن التدريب مع كاظمة أو المنتخب الوطني قبل موعد الفطور كان ممتعا ودائما ما تكون التدريبات في رمضان خفيفة وتقتصر على التصويب والجري الخفيف.

وختم الرجيبة حديثه قائلا: «في شهر رمضان المبارك أجد متعة أخرى في ممارسة هواياتي المختلفة ومنها على سبيل المثال الرماية».

● يحيى حميدان

الرجيبة لديه العديد من الهوايات الأخرى منها الرماية

فهد الرجيبة ممسكا بالكرة خلال مباراة سابقة لفريقه كاظمة أمام الاتحاد السكندري المصري

وانشوب
حمل علم كوستاريكا في مختلف قارات العالم

يعد نجم كرة القدم المعتزل باولو وانشوب أبرز لاعبي كوستاريكا المشهورين على المستوى العالمي حيث لعب في مختلف القارات وحمل علم كوستاريكا في ملاعب اوروبا وآسيا والاميركتين ولعب للاندية الانجليزية مان سيتي ووست هام ودربي كاونتي قبل انتقاله لملقة الاسباني ثم الغرافة القطري وطوكيو الياباني وشيكاغو الاميركي وروزاريو سنترال الأرجنتيني وتألق مع منتخب كوستاريكا على المستوى الدولي منذ عام 1996 وحتى عام 2008 حيث شارك في 73 مباراة دولية وسجل 45 هدفا وشارك في كأس العالم 2002 وكأس العالم 2006.

وبدأ وانشوب مسيرته الكروية مع نادي هيرديانو في عام 1994 لمدة موسمين وبعدها انتقل إلى نادي دربي كاونتي الإنجليزي ثم وست هام يونايتد، وفي عام 2000 لعب مع نادي مان سيتي، ولعب معهم حتى عام 2004، وشارك معهم في 64 مباراة وسجل 27 هدف، قبل انتقاله إلى نادي ملقة ثم الغرافة القطري وطوكيو وشيكاغو فاير. وقد اعتزل لعب كرة القدم نهائيا في 16 نوفمبر 2007 وذلك بسبب كثرة الإصابات التي تعرض لها في الركبة، وقال إنه لن يبتعد عن كرة القدم.

ودولة كوستاريكا تعني «الساحل الغني» وهي إحدى دول أميركا الوسطى، تحدها من الشمال نيكاراغوا ومن الجنوب الشرقي بنما ومن الغرب المحيط الهادئ ومن الشرق البحر الكاريبي، وتعد كوستاريكا من أعلى دول أميركا اللاتينية في مؤشر التنمية البشرية، وتبلغ مساحة كوستاريكا 51 الف كم2 وعدد سكانها نحو 5 ملايين نسمة وعاصمتها سان خوسيه، وتأهل منتخب كوستاريكا إلى نهائيات كأس العالم لكرة القدم 3 مرات سابقة وكان أفضل انجاز لها في نهائيات كأس العالم لكرة القدم كانت وصولها إلى الدور الثاني عام 1990.

● أحمد حسين