



قدم ذهبية محمود العلي: لو أن الزمن توقف في العديلية

على الكرة لحظة تنفيذ الحارس الصمد ضربة مرمي، مانعا لاعبينا من التحضير لبناء الهجمة، إلا أن عباس عطوي (النجمة)، اضطلع بدور مهم في نقل فريقنا من الدفاع إلى الهجوم، وقد لعبت بحرفة متخطيا الحارس الخالدي وسجلت أعلى الاصابات في حياتي».

ولا يرى العلي في صورته نجما، بل هو في مرحلة البحث عن الذات كرويا، ينتظر مصيرا معلقا على شمعاة العفو، في بلد لا ينسى عشاق كرة القدم فيه الذكريات الحلوة، الا انهم يكررون ان العلي حطم القلوب بتحويله الرأس المدير للتعاب بنتائج المباريات في الدوري، ويتمونه بتدبير تمرير مباريات في الدور الرابع الحاسم، اضعفت الحلم اللبناني في بلوغ البرازيل ولعب في المونديال للمرة الاولى في التاريخ الكروي اللبناني.

ويبتسم العلي ويتمنى لو ان الزمن توقف في تلك الالمنية وقت العصر في كاظمة، بعدها عاد الى بيروت بطلا، ثم خبا نجمة من دون ان تسقط ذكرى العديلية.

بيروت - ناجي شربل

يحلو للهداف الموقوف عن مزاولة كرة القدم مدى الحياة مهاجم العهد السابق محمود العلي، الحديث عن أعلى الاصابات التي سببها في مسيرته الكروية التي توقفت منذ عامين، مستذكرا الهدف الذي سجله في مرمى حارس الازرق نواف الخالدي على استاد الصداقة والسلام بنادي كاظمة في 11 نوفمبر 2011، في اياب تصفيات الدور الثالث الآسيوية المؤهلة لمونديال البرازيل.

وراوغ العلي الخالدي وارسل الكرة ساقة «لوب» من فوقه ليهز الشباك، مانحا منتخب الازرق فوزا اول رسميا على الكويت، اثنى به خبيات لبنانية امام الازرق منذ الخسارة الشهيرة 3 - 5 في برج حمود، في التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس آسيا في الامارات 1996.

ويقول العلي إنه كان سببا رئيسيا في بلوغ لبنان الدور الرابع الحاسم للمرة الاولى في تاريخه.

وقد ادرج كلامه في طلب العفو الذي تقدم به امام الجمعية العمومية للاتحاد اللبناني لكرة القدم في نهاية 2014، والذي رفض عرضه كونه ادرج من خارج جدول الاعمال.

ويؤثر العلي الحديث عن تلك المباراة «والديانة الكارثية بخروج مدافعين من تشكيلتنا بينهم يوسف محمد في الدقائق العشر الاولى.

حيدر: خذوا القرار

ردا على مطالبة عدد من زملاء الاعلاميين بالعفو عن محمود العلي في جلسة خاصة مع رئيس الاتحاد اللبناني لكرة القدم هاشم حيدر، قال الاخير: اذا توصلتم الى اجماع في ما بينكم حول قرار في هذا الشأن، فاننا مستعد الى تبني الطرح على الجمعية العمومية. وبدا الانقسام واضحا بين مؤيدي ورافضين، ما يعني انه على العلي انتظار فرج قد لا يأتي.



ستار النجوم

حمد العتزي: أجواء رمضان روحانية وزيارات عائلية

أحمد السلامي

يقول حمد العتزي أن الأجواء الرمضانية تختلف عن أجواء بقية أشهر السنة، إذ تنعكس فيها عقارب الساعة، ويقبل معها ضغط العمل تدريجيا وتفرغ إلى تكثيف العبادات باعتبار أن شهر رمضان المبارك هو «معسكر ديني» لتحفيز الإنسان على الانتظام في عباداته والتكفير عن ذنوبه وسيئاته والاجتهاد في أداء الأعمال الدينية، مثل الصلاة وقراءة القرآن وحضور مجالس الذكر، إضافة إلى التواصل مع الأهل والأقارب والأصحاب.

وأضاف: شهر رمضان فرصة مناسبة لتوطيد العلاقات الاجتماعية، ففيه نتواصل مع بعضنا الآخر، وتذوب الخلافات وتزاح كل المشاكل التي كانت عالقة طوال أشهر السنة وهذه من رحمة رب العالمين في هذا الشهر المبارك إذ يمن على الإنسان بالرحمة ويفشيه بالهدوء والسكينة النفسية والطمأنينة.

ويتابع: من أبرز سمات شهر رمضان المبارك هو استقبال المهنيين في «الدواوين» التي تكون عامرة بروادها وضيوفها وزوارها، وهذا ما يتيح لنا إمكانية التواصل مع أصدقاء وأحباب لم نلتقي بهم منذ فترة طويلة بسبب مشاغل الحياة اليومية من عمل ومواظبة وتدريب ومباريات.

وعن نصائحه الرمضانية التي يقدمها للقراء علق قائلا: جاهد نفسك قدر استطاعتك، واغسل قلبك قبل جسديك ولسانك قبل ديك وافسد كل محاولات الشيطان لإفساد صيامك، واحذر نفسي والأخرين من أن تكون من الذين لا ينالهم من صيامهم سوى الجوع والعطش.

وحول برنامجه الرياضي في شهر رمضان قال: عادة ما تكون البرامج التدريبية خلال هذه الفترة محدودة وبسيطة إذ يكون هناك تدريب مسائي للمحافظة على معدل لياقة اللاعبين، ناهيك عن إقامة بعض المباريات الودية التي قد تكون متاحة لضمان إبقاء اللاعبين في أفضل حالاتهم الفنية.



دموع غالية

مؤيد الحداد:

أصعب اللحظات نبأ وفاة الشهيد فهد الأحمد

مبارك الخالدي

قال نجم الأزرق السابق مؤيد الحداد إن في حياته الكثير من المواقف واللحظات التي وقف أمامها مصارعا نفسه ومشاعره وغلبته دموعه من شدة الفرح أو الحزن. وأوضح أنه من المواقف التي لا أنساها ما حبيت تلك اللحظة التي تلقيت فيها نبأ استشهاد الشيخ فهد الأحمد القائد الروحي والملمه لإنجازات الكرة الكويتية.

وأضاف: لقد كان من المقرر أن التقى الشهيد خلال ساعات قبيل استشهاده لاتخاذ قرار مشاركتي في معسكر الأزرق المقرر آنذاك في فرنسا استعدادا لأسيا بكين، حيث سبق لي الاعتذار عن التوجه مع المنتخب لكن الشهيد أصر على حضوري.

وقال لي: راجع نفسك وكان من المقرر أن التقى لمناقشة الأمر ولكن القدر كان أسرع فنال الموت من الشهيد لافتنا إلى أن الطائرة البريطانية المخصصة لنقل بعثة المنتخب آنذاك تم قصفها من قبل الغزاة.

ويستذكر الحداد الموقف الغامبي الذي انهارت فيه دموعه وقال: لا يمكن أن أتجاوز اللحظة التي تم فيها الإعلان عن فوزي بكأس أفضل لاعب في «خليجي 8»، التي أقيمت في البحرين عام 1986، حيث كان الأزرق عائدا من سنغافورة التي شهدت خروجنا من كأس آسيا وما صاحبها من تداعيات حل الاتحاد والإيقاف الدولي الذي ترتب عليه، حيث تم تشكيل اتحاد بالتعيين ولم يتخذ قرار مشاركة المنتخب إلا قبل الدورة بأسبوع، حيث أسندت مهمة التدريب للمدرب صالح زكريا ولم يكن المنتخب وقتها مرشحا للمنافسة على اللقب بسبب تلك الظروف، ولكن بعزيمة الرجال والروح العالية استطعنا الفوز بكأس وحصلت على جائزة أفضل لاعب على الرغم من أنني لم أكن ضمن القائمة الأساسية للأزرق في تلك الأيام، لكن تمت مشاركتي بناء على قرار زكريا وكان الإنجاز الغالي في مسيرتي الرياضية.



مائدة Super

رونالدو.. قوة جسمانية لا تعرف التعب

سامي الحسن

هل تساءلت يوما عن سر محافظة كريستيانو رونالدو على مستواه؟ أي نوع من التدريبات العملية هناك، ليكون دائما في القمة؟ هناك عدة عوامل ساهمت في صقل جسد اللاعب البرتغالي الذي يقال إنه سيواصل بنفس مستواه في عالم كرة القدم حتى بلوغه سن الـ 38. ومن المعروف أن التدريب يعتبر هاجسا للنجم البرتغالي للحفاظ على قوته في الملعب، ومن أهم أسباب امتلاك رونالدو لجسم مثالي يساعده على الاستمرار بنفس المستوى في المباريات عدة أمور يتبعها، منها التدريب اليومي من 3 إلى 5 ساعات يوميا ومعروف عنه أنه أول من يدخل تدريب نادي ريال مدريد وآخر من يخرج منه، ويخصص

45 دقيقة من التدريب لتحسين القدرة على تحمل القلب والأوعية الدموية وتزويد من القصبية الهوائية، وتمارين ضغط المعدة وتمارين الجري والحديد لزيادة قوة العضلات.

بالإضافة إلى نهابه للنوم في وقت مبكر من الليل حتى يتمكن من الحصول على الراحة الكاملة فهو ينام بمعدل 9 ساعات يوميا. كما أنه يتناول إفطاره في وقت مبكر ويأكل الفواكه والحبوب الكاملة والبيض والحليب بكثرة والتي تمد جسمه بالبروتين والكربوهيدرات، أما في الغداء فلا يتناول الطعام أكثر من اللازم ويأكل وجبة منخفضة في السعرات الحرارية مع العديد من الفواكه والخضراوات. يمكنك اختيار المعكرونة أو الدجاج صلاب قيصر، لأنها غنية بالبروتينات والقيتامينات والمعادن (منخفضة في السعرات

الحرارية)، كما أنه في العشاء يتناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف والقيتامينات والبروتينات والكربوهيدرات في محاولة لتجنب تناول الطعام قبل الذهاب إلى الفراش.

وقال كبير طهارة المنتخب البرتغالي لويس لافرادور عن نجم بلاده: «رونالدو رياضي محترف، ويسدرك جيدا أهمية وتأثير النظام الغذائي على لياقته البدنية، حيث يفضل الأسماك المشوية، وحساء الخضراوات، والفاكهة، والعصائر الطازجة، وبالنظر إلى السعرات الحرارية في وجبات رونالدو، فهي تصل إلى 3 آلاف سعر حراري يوميا، وهو معدل يفوق ما يجب أن يتناوله الشخص العادي، ويتم قياس سعرات هذه الوجبات وتحضيرها تحت إشراف طبي دقيق».