

أهداف لا تنسى

عبد المحسن الأيوبي

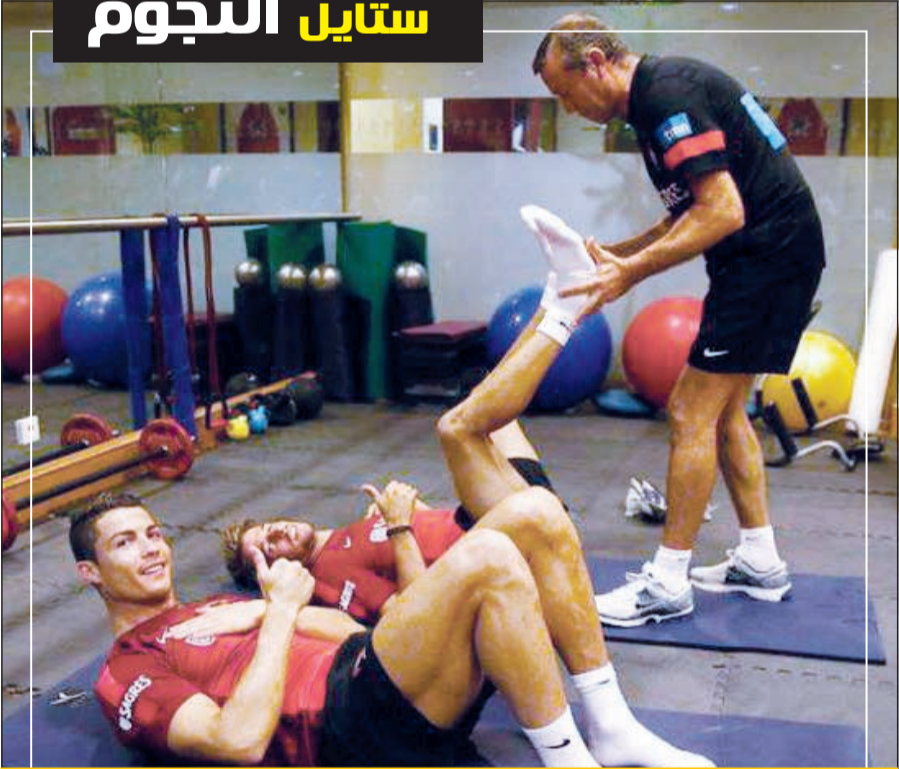
شهدت بطولة كأس العالم العام 1958 مولد أسطورة في تاريخ كرة القدم العالمية وهو البرازيلي بيليه الملقب بالجوهره السوداء، والذي قاد منتخب بلاده برفقة فاغا وغارنشيا وزاغالو لأول القابه في بطولات كأس العالم عندما كان في السابعة عشرة من عمره.

وكانت أجمل لحظة في هذه البطولة تتمثل بهدف بيليه المثير في المباراة النهائية أمام المنتخب السويدي ومنها تحركاته للمرور بالكرة من فوق لاعب الوسط السويدي بينجت غوستافسون قبل أن يسدد الكرة في مرمى الحارس العاجز عن فعل أي شيء، ليصبح الهدف الرائع والتي صورة أسطورية في بطولات المونديال، وعالقا في عقول الأجيال المتعاقبة، ولم لا ونحن في عام 2015 نتذكر ما فعله القناص البرازيلي قبل 57 عام؟! وبعيدا عن البرازيلي الذي أذهل العالم بفنسه وأهدافه وأخلاقه، نريد أن نعيش معكم أحداث يوم 20 مايو 1992، حينما حول المدافع الهولندي كومان كرة ثابتة إلى هدف غير تاريخ برشلونه، حيث أحرز البارسا أول القابه في دوري أبطال أوروبا على حساب سسمبوريا الإيطالي، وهو الهدف الذي ستبقى جماهير برشلونه تتذكره إلى الأبد.

وكان الفريق تحت قيادة يوهان كرويف، وانتصر بنتيجة 1-0 بهدف كومان في الدقيقة 111، فقد تحصل إيريبينو على خطأ من مشارف منطقة الجزاء، وتم تنفيذه عن طريق البلغاري ستويشكوف الذي مرر كرة قصيرة لباكيرو ليوقفها وياتي المدفعي كومان من بعيد ليسدد كرة قوية لم يتمكن منها الحارس بالسوكا، لينتهي هذا الهدف حظ البارسا العاشر في البطولة الأوروبية الكبرى. وشهدت بطولة يورو 2000 صراعا حاميا في العرس الختامي بين فرنسا بطلة العالم وإيطاليا الساعية لاعادة هيبتها في البطولة الأوروبية، ولكن الديوك صاحبت بقوة بفضل هدف تريزيغيه القاتل، فبعد أن كان الأزوري متقدما في الشوط الثاني بهدف ماركو ديلفيو، وكانت على بعد أقل من خطوة بالتتويج تعادل والتورن لفرنسا في الدقيقة الأخيرة من المباراة وبعد ذلك تمكن «تريزي غول» من أحرز الهدف الذهبي وسط أفراح الجماهير الفرنسية وخيبة أمل «الطليان»، لتضم فرنسا هذا الانجاز الى بطولة كأس العالم 98.

هدف خالد «لجوهرة السوداء» وكومان يصنع تاريخ البارسا القاري

ستايل النجوم



ما تمارينات بناء العضلات التي يمارسها لاعبو الكرة؟

ضائع أو إضافي.
التمرين الرابع:

ابداً بوضع الجلوس على الأرض، مع رفع ساقيك بزواوية قائمة، وإمالة الجزء قليلاً إلى الخلف، والثبات في هذا الوضع ثم لف الجذع لليمين واليسار مع محاولة لمس الكرة بالأرض في كل مرة، كرر هذا التمرين لمدة دقيقة، فهو مفيد لعضلات الفخذين والبطن.

التمرين الخامس:

حاول تثبيت الكرة على الأرض بكلتا ذراعيك أمامك ثم الجري في المكان مع استقامة القدم الخلفية، في حين تكون القدم الأمامية قريبة من الصدر، كرر هذا التمرين لمدة دقيقة، فهو يساعد على تقوية عضلات الفخذين والساقين.

من أشهر اللاعبين الذين يقصدون الجيم من أجل الحصول على جسم قوي ورشيح:

- 1- نجم ريال مدريد كريستيانو رونالدو.
- 2- لاعب نادي زينيت هالك.
- 3- نجم توتنهام أدريان بوريو.
- 4- لاعب ليفربول ماريو بالوتيلي.
- 5- هدف سان جرمان أبراهيموفيتش.

يحاول لاعبو كرة القدم دائماً الظهور بالجسم المثالي سواء في الملعب أو خارجه، ولبناء أجسامهم بالطريقة الصحيحة يتبعون تدريبات وتمارين صحية لا تؤثر على عظامهم داخل الملعب، ومن أهم هذه التمارينات:

- التمرين الأول:

أداء تمارين القرفصاء والاستمرار لمدة 4 فوان لتقوية الظهر والركبتين والفخذين، على أن تكون الراحة لمدة ثانية واحدة، ثم التكرار 6 مرات.

- التمرين الثاني:

ابداً باتخاذ خطوة للخلف مع الهبوط بالركبة اليمنى على الأرض، مع الإمساك بالدميل على جانبي الجسم، والحفاظ على استقامة العمود الفقري، وهي تمارين تزيد من السرعة والقفز والمرونة للاعب كرة القدم.

- التمرين الثالث:

تمارين الدميل بالقرفصاء، تبدأ بجلوس القرفصاء، مع الإمساك بالدميل بيديك مع الصعود والهبوط 25 مرة بذراعيك، ما يعزز قوة التحمل الخاصة بتقوية العضلات حتى تستطيع إكمال الـ 90 دقيقة وما بعدها من وقت

والله زمان الرياضة الكويتية البحرينية

إعداد: ناصر محمد

العلاقات الوطيدة الكويتية - البحرينية لها طعم ومكانة مميزة في قلوب أبناء البلدين نظرا لما يربطهما من صلات وطيدة، خصوصا الرياضة التي بدأت منذ الخمسينيات، ويسعدنا خلال الشهر الفضيل ان نعيد نشر مجموعة من الصور الرياضية القديمة التي توثق هذا الترابط بين البلدين.

لقاء العربي والمحرق بالكويت

صورة تذكارية قبل مباراة العربي والمحرق البحريني التي أقيمت عام 1971 وكان آخر موسم يسمح فيه للاعب الأجنبي اللعب بالكويت ولعب مع العربي المهاجم الزملاكي طه بصري الى جانب نجوم الفريق صالح عبدالله، حسن العسوس، مرزوق سعيد، عادل كلي، جواد عاشور، باقر عبداللطيف، علي المسلا، عبدالنبي حافظ، ومن لاعبي المحرق محمد سعد، سلطان بورشيد، محمد الانصاري، حمد نيهان، ماجد سلطان، حسن زليخ، خليفة الزياتي، حسن محجلان، علي حسن، عبدالله شريدة وعلي عباس.

والصورة الثانية جانب من تبادل الأعلام التذكارية قبل المباراة الودية التي جمعت بين المحرق البحريني والعربي الكويتي عام 1971 بمناسبة زيارة المحرق للكويت بعد فوزه لأول مرة ببطولة الدوري الممتاز البحريني. ويظهر كابتن المحرق حسن عجلان مع كابتن العربي مرزوق سعيد ومراقب الخط محمد مجلي.

