



سوالف رمضانية

الصوم يخفض الوزن ويرفع معدلات اللياقة البدنية

الشريدة: تحديث جمهور العربي.. ولا أحب «العزائم» في رمضان

نجم منتخبنا الوطني لكرة القدم ونادي الكويت اللاعب السابق خالد الشريدة والملقب بالنحلة لكثرة حركته داخل وخارج الملعب. يعتبر من اللاعبين أصحاب البصمات التي لا تنسى. ويتمتع بعلاقات طيبة مع الجميع. وله مواقف طريفة نظرا لخفة دمه. كما ان له مع شهر رمضان المبارك طقوسا خاصة ذكرها لمحبيه عبر هذا الحوار مع «الانباء»:

مبارك الخالدي

كيف تستقبل الشهر الكريم؟
● الحقيقة كعادتنا في كل سنة نبدأ التحضيرات لاستقبال هذا الشهر قبل وقت كاف وذلك لخصوصيته التي تتناسب والأجواء الساحرة لهذا الشهر وكذلك الوجبات المعروفة، وإعادة ترتيب البيت وملابس الأطفال بما يتناسب وتلك الأجواء.

كلاعب سابق هل هناك تغير في برنامجك التدريبي؟
● إطلاقا، وأتذكر جيدا اننا كنا نقيم الدورات الرمضانية قبل الإفطار وبعد الإفطار نذهب للنادي سواء للتدريب أو لخوض المباريات في مختلف المسابقات، واعتقد ان الصوم لا يقلل من الجرامات التدريبية بل يساهم في

خفض الوزن ورفع معدلات اللياقة البدنية.

انت مع او ضد الدورات الرمضانية؟
● أنا مع اقامتها والمحافظة عليها لأنها أصبحت جزءا مهما من التراث الرمضاني للبلاد، وهي سبب للتعارف بين الكثير من الشباب وتوثيق عرى الصداقة فيما بينهم وأنا ممن لعب الكثير في الدورات وكسب العديد من العلاقات.

موقف طريف لا تنساها؟

● أثناء إحدى مباريات دورة الروضان لعبت ضد فريق يضم لاعبين من العربي وكان من المقرر في نفس اليوم بعد الإفطار ان يلتقي فريقا العربي والكويت في الدور نصف النهائي لبطولة كأس سمو الامير وهنا تم استغرابي لجمهور في محاولة للتأثير على معنوياتي

وبالتالي نتيجة المباراة المرتقبة وكان ردي اننا سنفوز عليكم وأنا من يسجل وبالفعل فاز الابيض يومها وكنت أنا صاحب الهدف في رمي الحارس المرحوم سمير سعيد.

أكلتك المفضلة في هذا الشهر المبارك؟

● المموش وهو طبق رئيسي اضافة الى التشريب والشورية لكن يبقى المموش سيد المائدة بالنسبة لي وللبيت عموما.

وماذا عن دعوات الإفطار في رمضان؟

● بالعكس أنا ارفض جميع الدعوات ولا احب تناول طعام الإفطار إلا في البيت مع الزوجة والأولاد بعد وفاة الوالد والوالدة الله يرحمهم وذلك لطبيعة وقت الإفطار وحاجة الصائم للراحة قليلا بعد الإفطار وهذه لا تتوافر عندما تلبني أي دعوة للإفطار.



أسطورة

الجوهرة
«المرعب»

ناصر العزني

يقول نجم الكرة الكويتية السابق جاسم يعقوب ان من أجمل الألقاب التي حصل عليها هي الجوهرة والمرعب. والجوهرة لقب استحقه وهو في أوج نجميته مع ناديه القادسية ومنتخبنا الوطني بعدما برز بسرعة الصاروخ وهو في سن صغيرة، وضمه المدرب اليوغسلافي بروتيتش لصفوف المنتخب الأول وهو في سن 19 عاما وأشركه أساسيا في دورة الخليج الثانية في الرياض عام 1972، ونادته الجماهير والصحافة بالجوهرة التي يجب المحافظة عليها وصيانتها ومنحها الفرصة للتألق والنجومية وبالفعل انطلق يعقوب إلى عالم النجومية وكان بالفعل أحد أساطير الكرة الكويتية والعربية.

ولقب «المرعب» أطلقه عليه الملحق المعروف خالد الحريان لأنه بالفعل كان يرعب المدافعين والحراس وكان أغلب المدربين يوصون مدافعهم برقابته وعدم منحه الفرصة لالتقاط الكرات داخل منطقة الجزاء وخارجها ورغم ذلك كان يسجل بمهارة بكلتا قدميه فضلا عن إجادته الألعاب الهوائية واستخدام رأسه بمهارة، وكان يتميز أيضا بالقفز العالي لالتقاط الكرات من فوق المدافعين وله أهداف كثيرة بتسديدات رأسية.

وكانت أيضا الجماهير تحب أن تناديه باسم «بوحمود» والذي لازمه طوال مشواره الرياضي فكانت أصوات الجماهير ترد بقوة «بوحمود» عند إرسال الكرات إليه في منطقة الجزاء وكأنها تطلب منه تسجيل الأهداف. وشارك جاسم يعقوب في تحقيق جميع الإنجازات في العصر الذهبي للكرة الكويتية، ومنها الفوز بكأس آسيا عام 1980 والتأهل إلى نهائيات كأس العالم في إسبانيا عام 1982 والفوز في بطولات كأس الخليج وكان أحد أهم العناصر في نادي القادسية وحقق معه العديد من البطولات. واعتزل الجوهرة والمرعب في عام 1985 في مباراة جمعت القادسية والزمالك المصري في مهرجان كروي ودعت به الجماهير أسطورتها بعدما أسداه بأهدافه ونجميته.



ندمت على دخول عالم كرة القدم

نايف: تمنيت
أصير دكتور!

في حياة كل شخص هناك هدف وطموح يسعى إلى تحقيقه. وقد ينجح في ذلك، ولكن ربما تجسره الظروف على الانصراف عن هذا الهدف والالتفات إلى مجال آخر ويكتسب له النجاح فيه.

عبد العزيز جاسم

نجمنا اليوم لاعب الأزرق والعربي والنصر سابقا طلال نايف كان له طموحان مشتركين في حياته حقق واحدا والآخر لم يتمكن من الوصول إليه. سألنا طلال ان لم يكن لاعبا فماذا كان يفضل ان يكون؟ فقال: منذ الصغر كنت أحلم أن أصبح طبيبا لكن كرة القدم أبعدتني عن طموحي والدراسة بشكل عام، بل انني ندمت لدخول عالم كرة القدم وعدم تخصصي في المجال الذي رغبت فيه لأنني لم أستفد ماديا من الكرة مقارنة بدول الجوار، والأمر الوحيد الذي خرجت به من عالم الكرة هو حب الجماهير، مشيرا إلى ان انضمامه للمنتخب وانتقاله العربي من أجمل اللحظات الكروية في حياته.

وأوضح نايف أنه منذ أن لعب كرة القدم كان يطمح للانضمام للأزرق حيث كان دائما يقول لشقيقه الأكبر مشعل والذي كان يمثل منتخبنا وقتها «إنني عندما أكبر سأصبح لاعبا للأزرق» وبالفعل حققت ما سعت إليه. وعما اذا كان قام بتغيير مركزه في الملعب، أكد نايف أنه لا يجيد اللعب في غير مركزه وسبق أن طلب منه مدرب العربي بوريس بونيك تغيير مركزه من محور ارتكاز إلى صانع لعب ولكنه رفض لكبر سنه وعدم قدرته في ذلك الوقت على القيام بواجبين، فأجلسني على دكة البدلاء، مشيرا إلى أن ذلك الأمر لا يعتبر ضعفا منه، فاللاعب يجب أن يعرف إمكانياته ومتى وأين يستطيع أن يفيد الفريق وإذا كان هناك لاعب غيره قادر على القيام بدور صناعة اللعب، ولذلك أقتنع بونيك في نهاية المطاف وأعادني لمركزتي الأساسي.

وختتم طلال حديثه بالقول ان هناك لحظات جميلة في رمضان من بينها اللعب في الدورات الرمضانية والتي زاملت فيها بالنادي أو في الملاعب الخارجية أحد ابرز اللاعبين وهو أحمد باقري والذي لم تخدمه الظروف لمواصلة مشواره الكروي بعد ان كان لاعبا مميزا في مركزه بخط الدفاع.



ماذا لو؟

تريزيجه: أول ظهور لي مع الأهلي كان في رمضان.. وأمام الزمالك

من الذاكرة

القاهرة - سامي عبدالفتاح

محمود حسن تريزيجه، نجم الأهلي السابق، وأحد نجوم منتخب مصر الشابة وواحد من أكثر اللاعبين تجولا بين فرق الأندية الأوروبية، فهو الآن لاعب في فريق قاسم باشا التركي، بعد رحلة احترافية مع اندرلخت البلجيكي.. لذلك فهو لاعب جوال وكثيرا ما عاش رمضان، بشكل مختلف عن العام الذي سبقه.

ورغم جولاته وتراحله بين العديد من البلدان، إلا انه لا ينسى ذكرياته مع الشهر الفضيل في مصر.. ويفتتح تريزيجه شريط الذكريات، بواقعين، لا ينساها، بحسب قوله، الأولى كانت متعلقة بمشاركته الأولى مع الفريق الأول في الأهلي والتي

كانت أمام الزمالك، وكانت في شهر رمضان، حيث كان حسام البديري وقتها مديرا فنيا للفريق ولعبت لقاء القمة وفرزنا بهدف نظيف أحرزه النجم محمد أبو تريكة وكنت سعيد جدا وقتها للمشاركة مع النجوم الكبار وفي لقاء القمة ثم سعدت أكثر بالفوز. وأضاف: «فاني ذكريات رمضان عندما كنت ناشئا في الأهلي.. فلم يكن هناك اهتمام بي وكنت خارج حسابات الأجهزة الفنية التي تتولى تدريب الفريق ومن ثم كنت أستغل فترة المساء، وعدم شعور أحد بي، لأخرج في المشاركة بالدورات الرمضانية مع بعض الأصدقاء وكنت حريصا على هذه المشاركات طوال الشهر الكريم».

وعموما، فإن ضغط المباريات بحرم اللاعبين دائما من الاستمتاع بهذا الشهر المبارك، خاصة

