



إعداد الأزرق بين يوليو وسبتمبر



عبد العزيز جاسم

عقد مدير التطوير والتدريب في اتحاد الكرة عبدالعزيز حمادة ومدير الأزرق ثامر عناد اجتماعاً صباحاً أمس «اونلاين» مع مدير لجنة المسابقات د.حامد الشيباني، وذلك للتنسيق والتباحث من أجل إيجاد أفضل طريقة لإعداد الأزرق لتصفيات كأس آسيا المشتركة المؤهلة لنهائيات كأس العالم 2022 في قطر ونهائيات كأس آسيا في الصين 2023، حيث سيلتقي أستراليا 8 أكتوبر ثم الأردن 13 منه وأخيراً الصين تايبيه 17 نوفمبر. وسيكون هناك أكثر من اجتماع للتنسيق بصورة أكبر بعد اتضاح الرؤية.

وشهد الاجتماع وضع أكثر من سيناريو لإعداد منتخبنا منها السماح بتجمع اللاعبين بفترة تصل لشهر من 25 يوليو حتى 25 أغسطس ومن ثم عودة اللاعبين لفرقهم حتى انتهاء الدوري وانضمامهم مرة أخرى للأزرق للمغادرة إلى أستراليا في الأول من أكتوبر.

كما كان هناك مقترح آخر بتجمع اللاعبين يوم 25 سبتمبر وهو ما يتعارض مع جدول المسابقات المعلن في وقت سابق بانتهاء الدوري في الأول من أكتوبر إلا أن المسابقات قد تبدي مرونة بذلك الأمر لكي يمنح مجالاً للأزرق للاستعداد بصورة مناسبة.

كل تلك الأمور تنتظر القرار النهائي بموافقة وزارة الصحة فيما يخص عودة التدريبات نهاية الشهر الجاري أم بقاؤها ضمن المرحلة الخامسة أو تقديمها للمرحلة الثالثة في شهر يوليو.

سامبا مرشح للاستمرار مع «العنيد».. والبقية خارج الحسابات

يحيى حميدان

يحظى المحترف المالي سامبا دياكيتي بإعجاب مسؤولي فريق الكرة بنادي التضامن للاستمرار مع «العنيد» موسم آخر بعدما قدم مستويات طيبة منذ قدمه في شهر يناير الماضي خلال الانتقالات الشتوية. وأبدت إدارة التضامن رغبتها في الحفاظ على سامبا بسبب خبرته الكبيرة والتي مكنته من اللعب سابقاً مع كوينز بارك رينجرز الانجليزي واتحاد جدة السعودي، في حين غض مسؤولي «العنيد» النظر عن التجديد مع المحترفين الآخرين، وهم: المونستيري اليكس داير، والبرازيلي الكسندر هانز، والفرنسي شابودو لوفومبي، والغانغي ستيفن بابو، والعاجي هيرمان كواو، وذلك للبحث عن نوعية أفضل من اللاعبين تصيف لقائمة الفريق.

وتسببت الظروف الحالية التي تمر بها البلاد بسبب فيروس «كورونا» المستجد في تعطيل رحلة بحث التضامن عن مدرب جديد يقود الفريق في الموسم الذي سيتم استكمالها في سبتمبر المقبل، قبل الدخول في منافسات الموسم الجديد، رغم وجود العديد من الملفات لأكثر من مدرب اجنبي على طاولة النادي.

«السلة» يعتمد مشاركة لاعب اجنبي واحد

هادي العنزي

اعتمد الاتحاد الكويتي لكرة السلة مشاركة اللاعب الاجنبي للموسم المقبل 2020-2021، وذلك بمشاركة لاعب واحد فقط لكل ناد.

وجاء هذا الإعلان بعد شد وجذب ومطالبات من أكثر من ناد بتأجيل العمل بعودة المحترف التي سبق أن أعلن عنها الاتحاد في وقت مبكر من العام الحالي، وجاءت المطالبات على خلفية انتشار فيروس كورونا وتأثيراته على الحالة المادية للأندية.

وقد أكد اتحاد كرة السلة أن السماح بمشاركة لاعب اجنبي واحد فقط جاء مراعاة لظروف الأندية، لافتاً إلى أن مشاركته تخضع للشروط واللوائح المنظمة لمشاركته والورادة في لائحة المسابقات وشؤون اللاعبين.

«الآسيوي» يسحب

18 الجاري قرعتي كأس آسيا للشباب والناشئين

حدد الاتحاد الآسيوي لكرة القدم يوم 18 يونيو الجاري موعداً لسحب قرعتي بطولة كأس آسيا 2020 لمنتخبات تحت 19 عاماً، وبطولة كأس آسيا 2020 للناشئين تحت 16 عاماً، وذلك في مقر الاتحاد في العاصمة الماليزية (كوالالمبور). وأوضح «الآسيوي» أن إجراءات سحب القرعة لن تشهد حضوراً إعلامياً في ظل تطبيق معايير صحية صارمة للوقاية من انتشار فيروس كورونا.

مصير الدوري السعودي اليوم

الرياض - خالد المصبيح

يجتمع اليوم الاتحاد السعودي لكرة القدم لتحديد مصير الدوري السعودي سواء باستكمالها في الجولات الثمانية المتبقية أو بإلغائه بالرغم من أن الاتحاد السعودي قد أعلن في وقت سابق أن عودة النشاط ستكون في 20 أغسطس المقبل، إلا أن الملامح لا تشير إلى ذلك بسبب ارتفاع حالات الإصابة بكورونا، إضافة إلى أن روزنامة الموسم المقبل الجديد ستكون مزدحمة في حال قرار استكمال الدوري. وكان الاتحاد السعودي قد أجرى في وقت سابق استفتاء للأندية لمعرفة رأيهم، فرأى 13 نادياً إلغاء نتائج الموسم وبدء موسم جديد فيما طلب النصر والهلال استكمالها، بينما كان طلب الوحدة تثبيت نتائجها حسب مراكز الفرق أثناء توقفه.



هادي العنزي

مختصون لـ «الأنباء»: التدريب الفردي والتفاؤل.. أسلحة اللاعب للتغلب على «كورونا»

تعيش البشرية جمعاء أحد أسوأ كوابيسها منذ انتهاء الحرب العالمية الثانية في سبتمبر 1945. انها جائحة فيروس كورونا التي اجتاحت فارات العالم أجمع. رغم الإمكانيات الهائلة التي سخرت لمكافحةها. والتقدم الذي شهده علم الطبابة في الدول المتقدمة. ولم تجد جميع دول العالم متحدة لفتحها لبقائه حتى يومنا هذا. واكتفت بإجراءات احترازية تمثلت في إيقاف أغلب مظاهر الحياة. ومن بينها النشاط الرياضي. وأغلقت الطرق والمطارات للحد من انتشاره. «الأنباء» استطلعت آراء عدد من المختصين في علم النفس والتغذية والتدريب. بشأن كيفية تعامل اللاعبين مع هذا الوباء بشكل عام، والطرق التي من شأنها أن تؤدي للمحافظة على رشاقتهم ولياقتهم البدنية وسلامتهم النفسية. بعدما منعوا من الذهاب لأنديةهم الرياضية.

■ حمادة: التدريب في المنزل والروح المعنوية عودة جيدة للملاعب ■ العدوانى: الثقافة تلعب دوراً مهماً في المحافظة على اللياقة البدنية

في البداية، ذكر مدير التدريب والتطوير في اتحاد الكرة المدرب الوطني عبدالعزيز حمادة أن الوضع الحالي الذي يعيشه الرياضيون استثنائي ومتفرد من نوعه، ويتمثل في إيقاف إجباري كامل لأي نشاط رياضي، وهذا أشد وقعا على الجميع من الإيقاف الرسمي، وهو أمر يقوض من أهمية الرياضة، ويجعلها في مرتبة أقل حيث أن الوباء يهدد بقاء الحياة بأكملها، ولسنا مخيرين، وعلينا التعامل مع هذا الحالة بعقلانية وحرص شديد، مضيفاً: اللاعب مطالب أولاً بالاهتمام بالعادات الصحية، والانتظام في النوم، واتباع نظام غذائي حذر، بعيداً عن الأطعمة

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

التي تحتوي على سرعات حرارية عالية (السكريات)، أو كميات كبيرة من الدهون، والمشروبات الغازية. ولفت إلى أن أغلب اللاعبين لديهم أجهزة رياضية في منازلهم، مما يساعدهم كثيراً على التدريب بالوقت المناسب، بما يؤهلهم للمحافظة على قدر كاف من اللياقة البدنية، ويحول دون زيادة أوزانهم. وأشار حمادة إلى أهمية الحالة النفسية للاعبين أثناء الوجود الإضرائ داخل المنزل، وعليهم أن يكونوا بحالة معنوية عالية، استعداداً للعودة إلى الملاعب مجدداً، مطالباً جميع اللاعبين بالمحافظة على صحتهم بالدرجة الأولى ولياقتهم

البدنية، مشدداً على ضرورة الالتزام الكامل بكل التعليمات الحكومية لسلامتهم، مشيداً بجميع الجهود المخلصة التي قدمتها وتقدمها الحكومة ورجال الكويت المخلصون والمتطوعون والعاملون في جميع القطاعات من مواطنين ومقيمين، وخاصة من هم في الصفوف الأمامية لمكافحة الوباء العالمي.

ثقافة اللاعب من جهته، أكد مدرب الفريق الأول لكرة القدم بنادي الفحيحيل ظاهر العدوانى أن الثقافة الرياضية للاعب في العنصر الأساسي لتجاوز هذه المرحلة الصعبة التي يعايشها لأول مرة في مسيرته الرياضية،

مضيفاً أن الصعوبة الكبرى التي تواجههم هي التوقف التام عن ممارسة الرياضة بعدما كانوا يتدربون بشكل منتظم وعلى أيدي متخصصين، ولكن للاجتهاد الفردي دوراً مهماً في المحافظة على اللياقة عبر أداء تدريبات يومية منتظمة في المنزل، وهناك الكثير من اللاعبين من يقومون بهذا الأمر، ومتى ما انتهت الأزمة العالمية سيكون هناك إعداد مبكر ولفترة مضاعفة عن سابقاتها في المواسم الماضية، لتعويض الغياب القسري عن الملاعب، والإيقاف المفاجئ، وللوصول إلى الجاهزية البدنية المطلوبة قبل الدخول في الشق الفني من الجانب التدريبي.

ثقافة اللاعب من جهته، أكد مدرب الفريق الأول لكرة القدم بنادي الفحيحيل ظاهر العدوانى أن الثقافة الرياضية للاعب في العنصر الأساسي لتجاوز هذه المرحلة الصعبة التي يعايشها لأول مرة في مسيرته الرياضية،

مضيفاً أن الصعوبة الكبرى التي تواجههم هي التوقف التام عن ممارسة الرياضة بعدما كانوا يتدربون بشكل منتظم وعلى أيدي متخصصين، ولكن للاجتهاد الفردي دوراً مهماً في المحافظة على اللياقة عبر أداء تدريبات يومية منتظمة في المنزل، وهناك الكثير من اللاعبين من يقومون بهذا الأمر، ومتى ما انتهت الأزمة العالمية سيكون هناك إعداد مبكر ولفترة مضاعفة عن سابقاتها في المواسم الماضية، لتعويض الغياب القسري عن الملاعب، والإيقاف المفاجئ، وللوصول إلى الجاهزية البدنية المطلوبة قبل الدخول في الشق الفني من الجانب التدريبي.

ثقافة اللاعب من جهته، أكد مدرب الفريق الأول لكرة القدم بنادي الفحيحيل ظاهر العدوانى أن الثقافة الرياضية للاعب في العنصر الأساسي لتجاوز هذه المرحلة الصعبة التي يعايشها لأول مرة في مسيرته الرياضية،

مضيفاً أن الصعوبة الكبرى التي تواجههم هي التوقف التام عن ممارسة الرياضة بعدما كانوا يتدربون بشكل منتظم وعلى أيدي متخصصين، ولكن للاجتهاد الفردي دوراً مهماً في المحافظة على اللياقة عبر أداء تدريبات يومية منتظمة في المنزل، وهناك الكثير من اللاعبين من يقومون بهذا الأمر، ومتى ما انتهت الأزمة العالمية سيكون هناك إعداد مبكر ولفترة مضاعفة عن سابقاتها في المواسم الماضية، لتعويض الغياب القسري عن الملاعب، والإيقاف المفاجئ، وللوصول إلى الجاهزية البدنية المطلوبة قبل الدخول في الشق الفني من الجانب التدريبي.

ثقافة اللاعب من جهته، أكد مدرب الفريق الأول لكرة القدم بنادي الفحيحيل ظاهر العدوانى أن الثقافة الرياضية للاعب في العنصر الأساسي لتجاوز هذه المرحلة الصعبة التي يعايشها لأول مرة في مسيرته الرياضية،

مضيفاً أن الصعوبة الكبرى التي تواجههم هي التوقف التام عن ممارسة الرياضة بعدما كانوا يتدربون بشكل منتظم وعلى أيدي متخصصين، ولكن للاجتهاد الفردي دوراً مهماً في المحافظة على اللياقة عبر أداء تدريبات يومية منتظمة في المنزل، وهناك الكثير من اللاعبين من يقومون بهذا الأمر، ومتى ما انتهت الأزمة العالمية سيكون هناك إعداد مبكر ولفترة مضاعفة عن سابقاتها في المواسم الماضية، لتعويض الغياب القسري عن الملاعب، والإيقاف المفاجئ، وللوصول إلى الجاهزية البدنية المطلوبة قبل الدخول في الشق الفني من الجانب التدريبي.

ثقافة اللاعب من جهته، أكد مدرب الفريق الأول لكرة القدم بنادي الفحيحيل ظاهر العدوانى أن الثقافة الرياضية للاعب في العنصر الأساسي لتجاوز هذه المرحلة الصعبة التي يعايشها لأول مرة في مسيرته الرياضية،

مضيفاً أن الصعوبة الكبرى التي تواجههم هي التوقف التام عن ممارسة الرياضة بعدما كانوا يتدربون بشكل منتظم وعلى أيدي متخصصين، ولكن للاجتهاد الفردي دوراً مهماً في المحافظة على اللياقة عبر أداء تدريبات يومية منتظمة في المنزل، وهناك الكثير من اللاعبين من يقومون بهذا الأمر، ومتى ما انتهت الأزمة العالمية سيكون هناك إعداد مبكر ولفترة مضاعفة عن سابقاتها في المواسم الماضية، لتعويض الغياب القسري عن الملاعب، والإيقاف المفاجئ، وللوصول إلى الجاهزية البدنية المطلوبة قبل الدخول في الشق الفني من الجانب التدريبي.

ثقافة اللاعب من جهته، أكد مدرب الفريق الأول لكرة القدم بنادي الفحيحيل ظاهر العدوانى أن الثقافة الرياضية للاعب في العنصر الأساسي لتجاوز هذه المرحلة الصعبة التي يعايشها لأول مرة في مسيرته الرياضية،

مضيفاً أن الصعوبة الكبرى التي تواجههم هي التوقف التام عن ممارسة الرياضة بعدما كانوا يتدربون بشكل منتظم وعلى أيدي متخصصين، ولكن للاجتهاد الفردي دوراً مهماً في المحافظة على اللياقة عبر أداء تدريبات يومية منتظمة في المنزل، وهناك الكثير من اللاعبين من يقومون بهذا الأمر، ومتى ما انتهت الأزمة العالمية سيكون هناك إعداد مبكر ولفترة مضاعفة عن سابقاتها في المواسم الماضية، لتعويض الغياب القسري عن الملاعب، والإيقاف المفاجئ، وللوصول إلى الجاهزية البدنية المطلوبة قبل الدخول في الشق الفني من الجانب التدريبي.

ثقافة اللاعب من جهته، أكد مدرب الفريق الأول لكرة القدم بنادي الفحيحيل ظاهر العدوانى أن الثقافة الرياضية للاعب في العنصر الأساسي لتجاوز هذه المرحلة الصعبة التي يعايشها لأول مرة في مسيرته الرياضية،

مضيفاً أن الصعوبة الكبرى التي تواجههم هي التوقف التام عن ممارسة الرياضة بعدما كانوا يتدربون بشكل منتظم وعلى أيدي متخصصين، ولكن للاجتهاد الفردي دوراً مهماً في المحافظة على اللياقة عبر أداء تدريبات يومية منتظمة في المنزل، وهناك الكثير من اللاعبين من يقومون بهذا الأمر، ومتى ما انتهت الأزمة العالمية سيكون هناك إعداد مبكر ولفترة مضاعفة عن سابقاتها في المواسم الماضية، لتعويض الغياب القسري عن الملاعب، والإيقاف المفاجئ، وللوصول إلى الجاهزية البدنية المطلوبة قبل الدخول في الشق الفني من الجانب التدريبي.

العوضي: المحافظة على الروتين اليومي.. واليهيقي: التنوع الغذائي ضرورة



د.أحمد الهيفي



د.مريم العوضي

قسم التغذية بكلية العلوم الصحية د.أحمد الهيفي إلى العديد من العائد من التدريبات الرياضية داخل المنزل يكاد يكون ذاته في الساحات والملاعب، مضيفاً: المساحة المتوافرة داخل المنزل على الأغلب تكون كافية لمزاولة العديد من التدريبات والتي تختلف باختلاف الهدف لمزاولة العديد من التدريبات والكتلة العضلية أو المحافظة على اللياقة البدنية بشكل عام، حيث أن الأولى تتطلب تدريبات يومية منتظمة وبما لا يزيد على 30 دقيقة تقريباً عن المدة الزمنية التي كان يقضيها اللاعب في النادي، أما للمحافظة على اللياقة البدنية العامة فإن الأمر يتطلب القيام بنشاط رياضي لا يقل عن 30 دقيقة لخمس أيام في الأسبوع.

وقال د.أحمد الهيفي إن التغذية والرياضة وجهان لعملة واحدة، وخلال هذه الفترة يجب على اللاعبين خاصة التنوع الغذائي بحيث تتضمن وجباتهم اليومية منتجات الألبان، واللحوم بأنواعها، والفاكهة، وكذلك الخضار، كما يجب عليهم الاعتدال وعدم الإفراط في تناول الأطعمة، ويفضل أن يتغلب اللاعب وجبات صغيرة مقطعة على مدار اليوم لكي يتغلب على الشعور بالجوع، لافتاً إلى ضرورة التقليل من الأغذية المشبعة بالدهون والأملاح والسكريات المصنعة (الشوكولاتة)، محذراً من أن إيقاف الفجائات للنشاط الرياضي للاعبين من شأنه أن يتسبب في زيادة وزن الرياضيين بعدد ملحوظ.

أن عليهم استقاء المعلومات من مصادرها الرسمية، وتنمية المهارات أو الهوايات الشخصية مثل الرسم والطبخ وغيرها من الهوايات المحببة، كما على اللاعب التقليل من التفكير في المستقبل، وعدم وضع خطط مستقبلية أو سيناريوهات لكونه لا يملك القدرة على تنفيذها حالياً مما قد يتسبب في إحباطه.

التنوع الغذائي بدوره، أشار رئيس الجمعية الكويتية للغذاء والتغذية رئيس

تطرقت استشاري الطب النفسي د.مريم العوضي إلى الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها اللاعب خلال فترة الحظر الجزئي وتوقفه عن مزاولة نشاطه الرياضي، مضيفاً أن هناك العديد من الأعراض والمشاعر التي قد يمر بها اللاعب أو الإنسان بشكل عام خلال فترة الحد من حريته منها الخوف، والملل، والغضب، والقلق، والحزن وهي ليست أعراضاً مرضية، لكونها نتيجة لوضع استثنائي وغير طبيعي، والخوف والقلق عادة ما يأتي من المجهول، وبالإمكان أن تتطور هذه الأعراض إلى حالة مرضية إذا ما فقد الإنسان القدرة على الإنجاز أو ممارسة حياته بشكل طبيعي، ومن أعراض الحالة المرضية اضطراب النوم، وفقدان الشهية، وقلة المتعة والتركيز، والذي يؤدي بدوره إلى الهلع والخوف الشديد مما قد يتسبب في زيادة ضربات القلب، والدوار والصداع، وهنا يجب الذهاب إلى استشارة طبية أو نفسية للعلاج.

كما شددت د.مريم العوضي على ضرورة المحافظة على النظام اليومي المعمول به (الروتين) لكل لاعب، مثل موعد النوم اليومي وساعاته، والابتعاد عن النهوض الباكر، والانتظام في تناول الطعام، وممارسة الرياضة في فترة النهار، وهذا الأمر يرتبط بشكل وثيق مع نفسيات اللاعبين، وإذا ما انخفض هذا المعدل اليومي فمن شأنه أن يؤثر سلباً على نفسياتهم، كما

هادي العنزي

اقترح تقليص محترفي «القدم» إلى 3.. وتأجيل عودة اللاعب الاجنبي بالألعاب الأخرى

كاظمة يطالب «الأولمبية» بإلغاء الموسم والعودة في أغسطس

عددا كبيرا من لاعبينا المحليين في جميع الألعاب الرياضية يخفون إلى مؤسسات الدولة التي تعمل في الخطوط الأمامية. وتقدم كاظمة في بيانه بعدد من المقترحات بشأن عودة الرياضية، وقد تضمنت التالي: أولاً: إعلان اللجنة الأولمبية والاتحادات الرياضية إلغاء الموسم الرياضي 2020/2019. ثانياً: إعلان عودة النشاط الرياضي بتاريخ 2020/8/1 وتعقيها المناقشات في فترة بين 45 و60 يوماً ليتسنى للهيئة العامة للرياضة التعاون مع وزارة الصحة من أجل التحضير وتوفير جميع متطلبات الوقاية ومنحها الوقت الكافي.



في الوقت الراهن وهذا ما يؤكد صعوبة عودة التدريبات بتاريخ 2020/6/28، أضف إلى ذلك فإن

القدرة والاستعداد لإنشاء مراكز للكشف عن فيروس كورونا وفحص الآلاف من الرياضيين؟ كما أنه ليس باستطاعة الهيئات الرياضية توفير متطلبات الوقاية من الفيروس ومواد التنظيف والكمادات والقفازات التي هي غير متوفرة بالسوق المحلي وإذا توافرت تكون بأسعار خيالية. وأضاف البيان أنه في ظل الإجراءات الاحترازية التي اتخذتها الحكومة والإغلاق التام للمجال الجوي ومنع إصدار تأشيرات الدخول أو إصدار تصاريح العمل للأجانب فإنه من الاستحالة أن تستطيع الأندية إبرام عقود مع مدربين أو لاعبين محترفين

.. والصلبيحات يرفض العودة المبكرة.. ويبقى على فؤاد ورافائيل

إسعاف، وفحص دوري منتظم للاعبين، والأجهزة والأدوات الطبية والصحية المساندة، وهذا الأمر ليس حصراً بناي الصليبيحات، بل ينسحب على جميع الأندية تقريباً. وطالب شعبان بالترتيب وأخذ الوقت الكافي، لافتاً إلى أن الغالبية العظمى من أولياء أمور لاعبي الصليبيحات ترفض عودة أبنائهم للنادي، بسبب عدم انتهاء وباء فيروس كورونا، وتوالي ظهور حالات الإصابة به يوماً، وشدد على ضرورة عدم إلغاء الموسم، قائلاً: «ليس بالضرورة أن يكون تأخير بداية الموسم سبباً لإلغائه،



شعبان علي شعبان

ليست مؤهلة بالشكل المطلوب لاستقبال اللاعبين، فضلاً عن عدم توافر الاحترازمات الصحية الضرورية، من مركبة

أكد أمين السر العام بنادي الصليبيحات شعيب علي شعبان رفض ناديه البداية المبكرة للموسم الرياضي سواء للألعاب الفردية أو الجماعية، وفقاً للمقترح للجنة الثلاثية المشكلة من اللجنة الأولمبية والهيئة العامة للرياضة ووزارة الصحة وذلك في تصريح لـ«الأنباء»، مبيناً أن العديد من مؤسسات الدولة المهمة لم تباشر أعمالها بعد، ورياضتنا يغلب عليها طابع الهواة وليس الاحتراف في جميع أوجهها، كما أن مراقبتها



البرازيلي رافائيل باستوس