

# GULF الخليج

SPORT MANAGEMENT للإدارة الرياضية

العدد الثامن - الخميس 10 ديسمبر 2020م

رياضة إلكترونية متخصصة



رحيل الإسطورة الأرجنتينية وساطر  
العالم دييغو أرماندو مارادونا

## مشاكل الفطريات لدى الرياضيين مع إستشاري الجلدية الدكتور / حسين جمعة



**بعض الأسباب التي تؤدي  
الى إنتشار الفطريات :**

**1-** المشي بدون حذاء في المناطق العامة الرطبة مثل غرف تغيير الملابس في النوادي الصحية وأماكن الوضوء في المساجد أو حول المسابح العامة أو في الجاكوزي والسونا.

يعتبر مرض فطريات القدم من أكثر أمراض الجلد شيوعاً و يصيب الناس في كل العالم وخاصةً الدول الحارة والمرتفعة الرطوبة كدول الخليج العربي ومملكة البحرين خصوصاً الفطريات وتكاثرها. كما تزيد أيضاً نسبة الإصابة بين مرضى السكري وكبار السن أيضاً ويكثر المرض بين العمال ممن يحتاجون لارتداء الأحذية المغلقة لمدة طويلة.

وعادة ما تصيب هذه الفطريات الرياضيين أكثر من غيرهم وقد يعود السبب إلى تعرق أرجلهم بصورة أكبر ولبس الأحذية الرياضية المصنوعة من مواد تساعد على إرتفاع حرارة الأرجل وزيادة نسبة الرطوبة فيها وهذا الجو هو الأكثر ملائمة لنمو الفطريات على جلد القدم بشكل تشققات وقشور أو إبيضاض بين اصابع القدم أو فقاعات مائية صغيرة مصحوبة بحكة شديدة وقد يصيب باطن القدم أيضاً. وقد يظهر إحممرار وتورم في القدم وبعض الحالات تصاحبها رائحة سيئة.



- 2- مشاركة احذية أو جوارب الغير.
- 3- عدم تجفيف القدم جيداً بعد الاستحمام وعدم العناية الجيدة بالقدمين.
- 4- التعرق الشديد في القدم. كلما سبق هي عوامل تزيد من احتمال الإصابة بفطريات القدم.
- 5- إرتداء الأحذية المريحة والمفتوحة في الصيف.
- 6- إرتداء الجوارب القطنية وإستبدالها عند التعرق خصوصاً لمن يلبس الحذاء لفترة طويلة في العمل.
- 7- تبديل الأحذية دورياً.
- 8- إرتداء الجوارب القطنية وإستبدالها عند التعرق خصوصاً لمن يلبس الحذاء لفترة طويلة في العمل.
- 9- المحافظة على نظافة أرضية البيت وخاصة أرضية الحمام وحول حمامات السباحة وتنظيفها دورياً.
- 10- وضع الكريم على القدم المصابة كاملة وحتى على القدم السليمة.
- 11- إستخدام غسول مطهر.
- 12- في حالة عدم التحسن يجب مراجعة طبيب الأمراض الجلدية الذي قد يصف حبوب مضادة للفطريات.

### ختاماً :

- نذكر أن فطريات القدم هي من المشاكل الشائعة والمتكررة والتي تحتاج إلى الإهتمام بنظافة القدم يومياً والبدء في العلاج مبكراً وتكراره عند الحاجة .
- 1- يبدأ العلاج بالكريمات المضادة بالفطريات مرتين في اليوم لمدة إسبوعين ويتم

### تشخيص فطريات القدم:

يتم تشخيص الفطريات إكلينيكيّاً إلا في بعض الحالات قد يأخذ الطبيب قشرة من الجلد ويفحصها تحت الميكروسكوب للتأكد من وجود الفطريات.

### لوقاية من فطريات القدم عليكم إتباع النصائح التالية:

- 1- غسل القدمين جيداً بعد المباريات والتدريبات.
- 2- تجفيف القدمين وما بين الأصابع جيداً بعد الاستحمام.
- 3- إستعمال مناشف شخصية نظيفة لتجفيف القدمين.
- 4- لا تستخدم مناشف الغير.
- 5- إرتداء الأحذية الخاصة عند دخول الحمامات



## التغذية الخاصة لكبار السن مع المدرب المعزز للصحة وأخصائي التغذية محمود الشواي



أو البالغين قد لا يزالون بحاجة إلى زيادة إستهلاكهم لتحقيق أقصى قدر من التعافي وسبب هذه التوصية هو أننا نعلم أن كبار السن لن يستجيبوا لجرعة 20 جرام من البروتين مثل الأشخاص الأصغر سنًا وأن هناك حاجة إلى جرعة أعلى من البروتين لتحفيز بناء العضلات حيث يعاني بعض كبار السن من انخفاض الشهية وسيقلل من حصص الطعام، مما يؤدي إلى انخفاض إجمالي تناول البروتين وعلينا أن نتذكر أن احتياجاتنا من البروتين أعلى مقارنة بما كنا عليه عندما كنا صغارًا!

### 2. جودة البروتين مهمة :

تظهر الأبحاث أن بروتين الصويا مقابل مصل اللبن أو بروتين اللحم البقري أقل فعالية في تحفيز بناء العضلات على الرغم من أن فول الصويا هو بروتين كامل (له نفس تكوين الأحماض الأمينية مثل اللحوم) ويبدو أنه يتم معالجته بشكل مختلف في الجسم بشكل أساسي كما يبدو أن البروتين الموجود في فول الصويا يتم هضمه بشكل أبطأ مما يؤدي إلى

لعدة أسباب وهي يعني فقدان كتلة العضلات أنك قد تفقد الوظائف، أي أنك قد لا تتمكن من رفع الحاجيات كما اعتدت كما يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في التوازن والإستقرار مما قد يؤدي إلى زيادة خطر السقوط وأخيرًا لأن كتلة عضلاتنا عبارة عن نسيج نشط التمثيل الغذائي (أي أنه يخزن ويحرق الكربوهيدرات والدهون)، يمكن أن يقلل انخفاض كتلة العضلات من كفاءة التمثيل الغذائي وتخزين الكربوهيدرات والدهون ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية أو النوع الثاني مرض السكري وينتج عن هذا ضغط كبير على نظام الرعاية الصحية لدينا، وبالتالي من المهم بالنسبة لنا التفكير في إستراتيجيات التغذية للحفاظ على كتلة عضلاتنا مع تقدمنا في العمر.

### إستراتيجيات التغذية لكبار السن:

#### 1. زيادة تناول البروتين :

من الملاحظ ان الرياضيين الأكبر سنًا

بشكل عام أصبح مجتمعنا أكثر وعيًا بالصحة وهو أمر رائع جدا حيث يعيش الناس لفترة أطول ويريدون أن يشعروا بأنهم أصغر سنًا مع تقدمهم في العمر. غالبًا ما أعمل مع الرياضيين المتقدمين في السن وكبار السن للمساعدة في تقديم إرشادات حول كيفية إستخدام إستراتيجيات التغذية المختلفة لمساعدتهم على الوصول إلى أهدافهم سواء كانت تتعلق بالصحة أو اللياقة البدنية بعض المشكلات الشائعة التي أجدها ويواجهها كبار السن تشمل التعافي والقوة وتغييرات تكوين الجسم إذا كان عمرك أكثر من 50 عامًا أشجعك على مواصلة القراءة!

### ساركوبينيا (ضمور العضلات) :

(Sarcopenia) هو المصطلح المستخدم لوصف الخسارة التدريجية لكتلة العضلات التي تظهر عند كبار السن نعلم أنه بمجرد بلوغك سن الخمسين تبدأ في فقدان حوالي 1% من كتلة جسمك النحيل سنويًا وهذا مقلق



زادت صعوبة التدريب ، وبالتالي الحصول على تدريب أفضل مع الحصول على إستجابة أكبر لقوة العضلات وموهرها. وتظهر الأبحاث أن الإستراتيجيات الغذائية المناسبة + تدريب الوزن + مكملات الكرياتين يمكن أن تؤدي إلى بناء عضلي إضافي ، وزيادة القوة ، وكذلك زيادة في الحركة الوظيفية لدى كبار السن وهناك حاجة إلى الجرعات المناسبة للحصول على النتائج ، وهناك عدد قليل من موانع إستخدام مثل هذا الملحق وهناك أيضاً حاجة إلى تقييم مستقل لهذه المكملات.

مع تقدمنا في العمر تلعب التغذية دوراً أساسياً في صحتنا ورفاهيتنا. يمكن أن يساعد الطعام في تغذية أجسامنا والحفاظ على قوة عضلاتنا ، والحفاظ على وظائفنا ، وتقليل مخاطر الإصابة بالحالات الطبية المزمنة ، ومساعدتنا بشكل عام على التقدم في السن برشاقة.

لمزيد من المعلومات حول كيفية الحفاظ على صحة جسمك مع تقدمك في العمر تحدث مع اختصاصي تغذية معتمد.

البروتين حتى وقت العشاء ، حيث لا يمكن حتى إستخدام كل هذا البروتين وبالتالي يتم إهداره ، إن تناول جرعات متعددة على مدار اليوم في فترات زمنية منتظمة هو أفضل طريقة للتغذية والحفاظ على كتلة عضلاتك وإذا تريد أيضاً التأكد من وضع البروتين في الأوقات المناسبة لضمان التعافي الكافي من نوبات التمرين.

### 5. المكملات :

إذا كنت من كبار السن الذين يمارسون التمارين الرياضية بانتظام فقد تكون المكملات الغذائية مثل مسحوق البروتين مكاناً شائعاً في خطتك الغذائية. أحد المكملات الغذائية الأخرى التي ثبت أن لها بعض الفوائد لكبار السن هي الكرياتين. أولاً يجب أن نفهم أن العضلات تخزن الفوسفوكرياتين وهي ركيزة يمكن إستخدامها بسرعة وسهولة لتوفير الطاقة للنشاط الذي يستمر من 5 إلى 15 ثانية فقط. والثاني هو أنه منشط ثانوي ، مما يعني أن التخزين العالي للكرياتين يؤدي إلى زيادة تخليق البروتين العضلي وموهر. النظرية هي أنه كلما زاد عدد الكرياتين في العضلات ،

زيادة أقل في مستويات الأحماض الأمينية في الدم وبالتالي إنخفاض تحفيز تخليق البروتين العضلي يعد التخطيط الغذائي الدقيق للغاية أمراً ضرورياً إذا كنت من كبار السن الذين يلتزمون بنظام غذائي نباتي .

### 3. الألبان :

تحتوي منتجات الألبان على الأحماض الأمينية Leucine ، وهي سلسلة فرعية من الأحماض الأمينية وهو محفز قوي لبناء العضلات ويمكن أن يساعد في الحفاظ على الكتلة الخالية من الدهون حيث لا تعد منتجات الألبان مصدراً لليوسين فحسب بل إن إضافة كوب من الحليب (بقرة أو فول الصويا فقط) إلى وجبتك سيضيف حوالي 8 جرام من البروتين والتي يمكن أن تكون في الواقع كل التغييرات التي تحتاجها لتلبية إحتياجات البروتين في وجبة الإفطار ، الغداء والعشاء بالإضافة إلى ذلك فإن تناول منتجات الألبان سيوفر لك الكالسيوم وفيتامين د للمساعدة في الوقاية من هشاشة العظام!

### 4. التوزيع :

تحدثنا عن كمية البروتين ونوعيته والآن نصل إلى التوقيت! إذا نظرنا إلى كميات البروتين النموذجية في كل وجبة من عموم السكان فإننا عادةً ما نستهلك القليل جداً من البروتين في وجبة الإفطار وكميات معتدلة في الغداء وجزء ضخم في العشاء وهذا توزيع منحرف جداً للبروتين الخاص بك ويحدث القليل جداً من تخليق



## أيقونة مواقع التواصل الإجتماعي سيد الملاعب



شاب بحريني طموح عشق التصوير وعشق التجول بين الملاعب والصالات من أجل إلتقاط أجمل الصور للاعبين والجماهير ودائماً يكون سباقاً للحدث دون طلب من أحد بل حبه وعشقه يسوقه إلى هناك حيث تميز بمحبة الجميع بإتسامته التي لا تفارقه أبداً عاشق لنادي مدينة عيسى أنه سيد حسين الملقب بسيد الملاعب .

### كيف بدأت مشوارك في مجال التصوير ؟

بدأ شغفي وحبتي للتصوير منذ الصغر حيث كنت أقوم بتغطية فعاليات ومباريات نادي مدينة عيسى وتنزيل هذه الصور في الصحيفة الخاصة بنادي مدينته عيسى في منتدى الكورة البحرينية آن ذاك حيث كان هذا المنتدى هو الوسيلة الوحيد في مواقع الأنترنت لمتابعة الأخبار الرياضية الخاصة بالأندية على إعتبار أن كل نادي من الأندية لديه صحيفة خاصة به يتم من خلالها عرض جميع

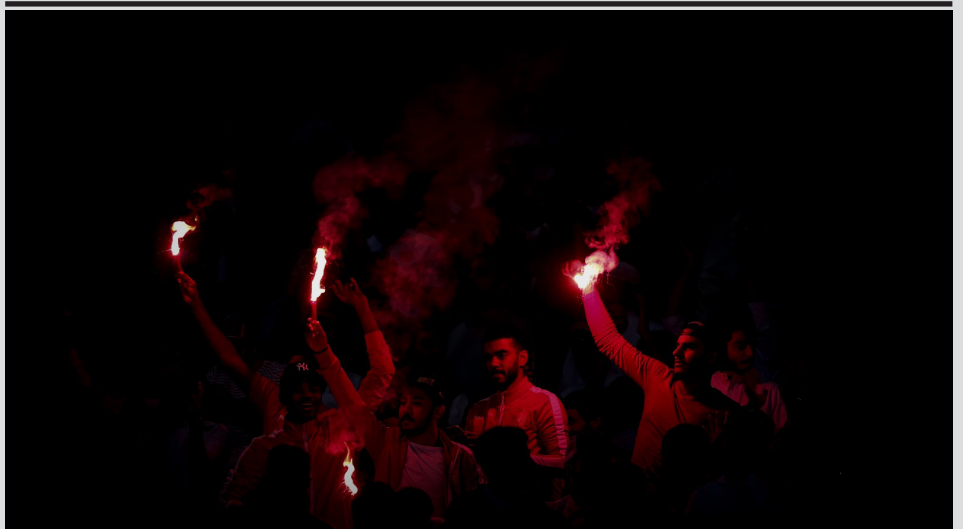
الصور والأخبار اليومية للنادي في هذا المنتدى الذي تعلمت منه الكثير رغم أن هذا المنتدى كان مخصص للجماهير ومتنفساً لهم للتعبير عن آرائهم بشكل أكثر منه للإعلاميين اللذين كانت الجرائد الرسمية والملاحق الرياضية هي المكان المخصص لهم أكثر من هذا المنتدى ولكن رغم ذلك كانت هناك بعض الصحف الخاصة بالأندية البحرينية مثل صحيفة نادي الرفاع الشرقي والاتفاق وستره والاهلي والمحرق كل هذه الصحف كانت تعمل

### ما هو الهدف الذي تسعى إليه في مجال التصوير ؟

دائماً ما كان يراودني يوماً ما أن أصبح مصور محترف على أعلى مستوى ويتم الإستعانة بي لتغطية المباريات والبطولات الخليجية والأسبوية والعالمية وعدم الإكتفاء بالتغطيات المحلية كما أطمح بأن أكون أحد أفراط الطاقم الإعلامي للتمثيل المنتخب الوطنية في المشاركات الخارجية .

### لماذا إخترت التصوير الرياضي دون غيره ؟

كوني رياضي وعاشق لهذا المجال فقد إخترت أن أكون أحد المصورين الرياضيين كما أن





التصوير الرياضي يعطي مساحة أكبر للمصور في الإبداع والحسن الفني من خلال تنوع الأحداث التي تصاحب هذه الأنشطة بالإضافة إلى وجود عامل الإستمتاع أثناء التصوير وتحدي الذات في كل مره أقوم بالتصوير فيها .

### ما هي الصعوبات التي تواجهها في التصوير ؟

لا يخفى على الجميع بأن أهم الصعوبات التي نواجهها في مجال التصوير هي إرتفاع أسعار الكامرات ذات الجودة العالية وبعض المعدات الخاصة بالتصوير إذا ما أردنا الحصول على أعلى جودة للصورة فلا بد من شراء هذه الكامرات خاصةً ونحن نعمل بشكل تطوعي أكثر منه بمقابل مادي .

### ما هو الشيء الذي يدفعك للتمسك بمجال التصوير والعمل بدون مقابل ؟

الشيء الذي يدفعني للتمسك بهذا المجال هو عشقي وتلقي وحبتي للتصوير وشغفي منذ الصغر بأن أكون من المصورين المعروفين وأصحاب الخبرات

في البدايه كنت أعمل لحساب إسمه راصد الجماهير وهو متخصص في كره القدم مع مجموعة من الزملاء ولكن قررت بعد تسعة أشهر بأن أبدأ رحلة العمل الخاصة بي من خلال إنشاء حساب خاص يجمع جميع الصور والتغطيات التي أقوم بها في الفعاليات والدوريات في حساب إسمه سيد الملاعب .

**ما هو تقييمك لحساب سيد الملاعب حتى الآن؟**

هناك رضى تام عن الحساب حيث ولله الحمد دائماً ما أكون في قلب الحدث ومن خلال تنوع التغطيات وخاصة التغطيات المصورة مع الجماهير وكثرة التفاعل في الحساب حيث ولله الحمد هناك أكثر من خمسين ألف متابع .

الكبيرة لذا يصعب علي أن أتخلى عنه وخاصة أنني تخصصت في التصوير الرياضي الذي يعطي أكثر متعة ودائماً ما يكون هناك علاقات وثيقة مع الرياضيين ودائماً مانقول الرياضة تجمعنا .

### كيف ترى التعاون مع الجهات المسئولة عن تنظيم الفعاليات الرياضية ؟

هناك تعاون ممتاز مع جميع الإتحادات الرياضية ولله الحمد حيث يتم إستدعانا داءماً لتغطية المسابقات الفعاليات الرياضية لهم بشكل متواصل .

**مالذي دفعك الى إنشاء فكرة حساب رياضي بإسم سيد الملاعب ؟**

ختاماً نتمنى من الله العزيز القدير أن يمن على الجميع بالشفاء العاجل وأن يبعد عنا هذا الوباء وتعود الحياة إلى طبيعتها وترجع الجماهير ونستمتع بالأهوازيج والحماس في المدرجات .



## مارادونا الأسطورة الأرجنتينية الذي سحر العالم

حركته وقدرته على المراوغة والإنسلاخ بين اللاعبين وسيطرته على الكرة وتميراته الناجحة كلها مهارات تعوض وتغطي على نقص السرعة والوزن الزائد نسبياً.

وإذا كان مارادونا بارعاً في مناورة وإشغال حلقات دفاع الخصم إلا أنه وجد أن من الصعب عليه المراوغة وتفادي المشاكل في حياته الحقيقية.

### أرقام قياسية :

حطم مارادونا الرقم القياسي العالمي في سعر إنتقاله مرتين الأولى عندما إنتقل من نادي بوكا جونيورز في موطنه إلى برشلونة الإسباني في عام

وأظهر مارادونا قدرات إستثنائية منذ مراهقته عندما لعب مع فرق الناشئين والشباب إبتدأها باللعب مع نادي أستريلا روجا ثم فريق نادي أرجنتينوس جونيورز قبل أن يتقدم لإحتراف اللعب عامياً وهو بعمر 16 عاماً و 120 يوماً حيث لعب أول مباراة دولية له مع منتخب الإرجنتين ضد منتخب المجر.

لا يبدو مارادونا في صورة الرياضي المثالية فهو قصير وبدين نسبياً ولا يتجاوز طوله خمسة أقدام وخمس بوصات بيد أن مهاراته الفائقة في اللعب وخفة

ولد دييغو أرماندو مارادونا قبل نحو 60 عاماً في حي فقير في مدينة بوينس آيريس، وهرب من واقع الفقر في شبابه بتحويله إلى نجم كرة قدم شهير يعتبره البعض حتى أعظم من إسطورة كرة القدم البرازيلي بيليه.

سجل اللاعب الأرجنتيني 259 هدفاً في 491 مباراة، وتفوق على منافسه الأمريكي الجنوبي في حصيلة الأصوات التي حصل عليها في عملية الإقتراع لإختيار أعظم لاعب في القرن العشرين قبل أن يغير إتحاد كرة القدم الدولي (فيفا) قواعد التصويت ويخلص إلى تكريم اللاعبين معاً.







الإستثنائي لكنه في الوقت نفسه المدمن على المخدرات وسيء السمعة الذي تلاحقه الفضائح.

ويعد مارادونا أحد أكثر لاعبي كرة القدم موهبة في تاريخ اللعبة إذ يتمتع هذا اللاعب الأرجنتيني بمزوجة نادرة بين قدرات متعددة فهو صاحب أسلوب لعب مميز ورؤية متقدمة فضلا عن إتسامه بالحيوية والسرعة في اللعب الصفات التي تسحر مشجعيه.

لكنه في الوقت نفسه أغضب جمهوره بهدفه المختلف عليه، الذي وصفه بعبارته الشهيرة بأنها «يد الرب» إذ شابهته لمسة يد خفيفة، في مرمى منتخب إنجلترا في بطولة العالم عام 1986، وبإدمانه لاحقا على تناول المخدرات وأزماته الشخصية التي عاشها خارج الملعب.

لكنني بالكاد أستطيع التنفس. أريد أن أكون حراً في التجول، أنا فتى مثل أي شخص آخر».

توفي أسطورة كرة القدم و اللاعب السابق لمنتخب الأرجنتين دييغو مارادونا عن عمر يناهز 60 عام إثر سكتة قلبية يوم الإربعاء الموافق 25 نوفمبر 2020م.

وظل مارادونا شخصية مثيرة للجدل أطلقت عليها أوصاف مختلفة ومتناقضة فهو اللاعب المبهر والعبقري الكروي

1982 مقابل ( 3 مليون جنيه إسترليني) وعندما انضم إلى نادي نابولي الإيطالي بعد ذلك بعامين مقابل ( خمسة ملايين جنيه إسترليني).

كان هناك أكثر من 80 ألف مشجع في إنتظاره عندما حط بطائرة عمودية على أرض الملعب في إيطاليا.

قدم أفضل عروضه الكروية في إيطاليا وحظي بتكريم الجماهير حيث فاز نابولي بلقب الدوري الإيطالي عامي 1987 و 1990 وكأس الإتحاد الأوروبي عام 1989.

إستمر الاحتفال بالإنتصار الأول مدة خمسة أيام مع نزول مئات الآلاف إلى الشوارع وبات مارادونا محط الإهتمام والآمال ومحاصراً حسب قوله عندما قال «هذه مدينة رائعة



## جنرال الكرة الطائرة العمانية اللاعب السابق والمدرب الحالي / الكابتن جمال المعمرى

مسبوق مع منتخب الناشئين في بطولة الخليج وكذلك في بطولة العرب .

### ما هو سر النجاح التدريبي :

لا شك أن مهنة التدريب هي أصعب بكثير من كونك لاعب حيث يجب مزج الخبرات السابقة كلاعب مع الجوانب العلمية في الجانب التدريبي وهذا ما عملت عليه منذ إعتزالي الكرة الطائرة حيث بدأت دخول الدورات التأهيلية وإعداد نفسي بالشكل المطلوب وسافرت عدة دول عربية وخليجية أبرزها مملكة البحرين من أجل التعلم وزيادة رصيدي العلمي ليضاف على رصيدي الفني وبدأت مزج هاذين الجانبين في عملية التدريب ولله الحمد وفقت في حصد

في مشواره الرياضي مع هذه الأندية كذلك مثل المنتخبات الوطنية في العديد من المناسبات والمحافل الرياضية

### أبرز إنجازات الجنرال:

إذا ما أردنا الحديث عن كل ما حققه الجنرال من إنجازات سيطول بنا المقام ولكن أبرز هذا الإنجازات كانت تحقيق المركز الأول مع نادي مجيس والتي تم التأهل من خلالها للمشاركة الخارجية في بطولة أندية مجلس التعاون في دولة قطر ، كما أن أبرز الإنجازات كمدرب كانت تحقيق الميدالية الفضية مع نادي السلام في بطولة الأندية الخليجية 2017م ليصبح أول مدرب يحقق هذا الإنجاز بالإضافة إلى تحقيقه الميدالية الفضية في إنجاز غير



سلطنة عمان هي فعلاً بلد العجائب في كل شئ حيث الإبداع تجده في كل أمور الحياة هناك وفي مختلف المجالات وخصوصاً المجال الرياضي فنجد المواهب التي تزخر بها السلطنة جيلاً بعد جيل ونخص بالذكر هنا جنرال الكرة الطائرة العمانية الكابتن جمال المعمرى صاحب الإنجازات والبصمة المميزة كلاعب وكمدرّب حيث لا يمكن أن نذكر الكرة الطائرة العمانية إلا وإسم الجنرال ملازم لها .

### البطاقة التعريفية :

جمال محمد سالم المعمرى خريج جامعة السلطان قابوس كلية التربية لغة إنجليزية مثل بعض الأندية العمانية أبرزها نادي مجيس ونادي السلام حيث حقق العديد من الإنجازات



عدة ألقاب محلية وخارجية كأول مدرب عماني يحقق هذه الألقاب .

### ما هو طموحك كمدرّب :

الطموح بلاشك كبير جداً وهذا ما أسعى جاهداً ليكون أمامي في كل خطوة أخطيها كمدرّب وأهم هذه الطموحات أن أكون مدرباً لمنتخب سلطنة عمان الأول وتحقيق الألقاب ورفع علم السلطنة عالياً في المحافل القارية والإقليمية كم أسعى لأكون أول مدرب عماني يحترف خارجياً لتدريب أحد الأندية أو المنتخبات الخليجية أو العربية

### أين هي الكرة الطائرة العمانية:

الكرة الطائرة العمانية موجودة على خارطة الخليجية خصوصاً في السنوات الأخيرة والتي كانت نداءً قوياً لأعرق المنتخبات ومنافساً على كل البطولات ولكن نحتاج لبعض التغييرات في المنهاج التدريبية حتى نصل لما نطمح إليه .

### ما هو تقييمك للمستوى الفني للدوري العماني :

المستوى الفني للدوري جيد نوعاً ما ولكن إذا ما قارناه مع المستوى لبعض دول الخليج سنكون متأخرين بعض الشيء من حيث الإمكانيات المادية والإمكانيات الفنية وكثرة الفرق المنافسة من خلال القدرة على إستقطاب أفضل المحترفين الذين

يعودين بالنتج على الدوري وعلى للاعب المواطن ورغم ذلك كانت الأندية العمانية منافساً قوياً في البطولات الخليجية .

### ماذا تحتاج الكرة العمانية لتكون في مصاف الكبار في اللعبة :

عمان تمتلك أهم عنصر من عناصر النجاح وهو العنصر البشري حيث أن السلطنة تزخر بالمواهب ولكن تحتاج للإهتمام والصقل وإذا ما أردنا أن نسير في الطريق الصحيح يجب أن نبدأ بالإهتمام بالقاعدة وتقديم كل ما هو ممكن لدعم هذه القاعدة كذلك يجب الذهاب للمدارس وإكتشاف المواهب وعمل البرامج التي تجذب الصغار إلى لعبة الكرة الطائرة كما يجب علينا أن نتوجه إلى إستضافة البطولات الكبرى مثل بطولة آسيا وبطولة العالم كما تفعل مملكة البحرين حالياً حيث أن إستضافة هذه البطولات

تطور المستوى الفني من خلال الإحتكاك مع المنتخبات العالمية التي تفوقنا في عالم الكرة الطائرة .

### كيف ترى الكرة الطائرة البحرينية:

الكرة الطائرة البحرينية هي من أعرق الدول في المنطقة وصاحبة أكثر البطولات تحقيقاً مع المنتخبات أو الأندية الوطنية كما تمتلك أقوى دوري حالياً وأكبر قاعدة جماهيرية وذواقة للكرة الطائرة كما أن التجربة البحرينية تعتبر فريدة من نوعها في المنطقة وهي إستقطاب البطولات الآسيوية والعالمية إلى مملكة البحرين وإستضافة أقوى منتخبات العالم وهي بذلك تقدم فرصة ذهبية لمنتخباتها وللاعبيها الإحتكاك بأفضل المنتخبات العالمية والتي بلاشك تنعكس على تطور المنتخبات البحرينية مما يساعدها في السيطرة على البطولات الخليجية والعربية .





## التصور الذهني والصفات السبعة للتميز الرياضي « الاحتراف »

### مع الدكتور نبيل طه

#### أهمية وفوائد التصور الذهني :

- تعلم مهارة جديدة
- تصحيح الأخطاء
- إيل عداد للمنافسة
- الإستعداد الى أي عقبة أثناء المنافسة scenario worst
- التأهيل أثناء الإصابة
- الإسترخاء mindfulness

كما أن التدريب على التصور الذهني يجب أن يكون من 10-20 دقيقة حسب

أسفرت النتائج عن تطوير ملحوظ في مهارة المجموعة الأولى بنسبة 24% بينما المجموعة الثاني كانت 7.23% والمجموعة الثالثة لم تتطور.

#### كما أن من أهمية مهارة التصور الذهني تطور وتعزز:

- التركيز concentration
- الحافز motivation
- الثقة بالنفس confidence
- التحكم الإستثارة control
- arousal

يعرف التصور الذهني بأنه عملية إسترجاع أحداث في الماضي أو توقع أحداث في المستقبل ، كما تعتبر مهارة التصور الذهني من المهارات الذهنية الأساسية لتطوير الأداء وتعتبر من أهم المهارات التي تعزز وتنمي العقل الباطن .

أجريت دراسة لإختبار كفاءة الرمية الحرة على لاعبين كرة السلة في جامعة شيكاغو حيث تم تقسيم المشاركين الى 3 مجموعات :

1- تم تدريب المجموعة الأولى فقط على الرميات الحرة .

2- أما المجموعة الثانية تم تدريبهم على الرميات الحرة عن طريق التصور الذهني .

3- المجموعة الأخيرة لم تتدرب.



الصفاء الذهني وهي أمور إلزامية إذا أردت أن تكون نجماً يجب أن تعمل ما هو لصالحك ولصالح نجاحك.

### 6. العقلية - Mindset :

قلة من الناس قادرين على التغلب على عقولهم وإذا حدث ذلك لا يمكن إيقافك ..... (فُز في المنافسة قبل أن تبدأ)

### 7. قابل للتدريب Coachable :

الإستماع والثقة في الجهاز الفني الذي حولك هو أمر إلزامي عندما تصعب أو تسوء الأمور يجب أن تكون هناك الرغبة والإقتناع والقابلية للرجوع إلى مرحلة الإنصياع والتغيير.

تعمل بموهبتك فهو أمر راجع لك.

### 2. الإنضباط - Discipline :

هو أحد أهم متطلبات التميز والنجاح في العمل الرياضي والحياة أيضاً .

### 3. التضحية - Sacrifice :

تكون إجتماعياً ، بدنياً، وحتى مادياً.

### 4. المنافسة - Competitive :

« تلعب لتفوز » سواء كان ذلك في التدريب أو المباريات، يجب أن تكون لديك الرغبة في التفوق في كل الأوقات.

### 5. الأنانية - Selfish :

في هذه الجوانب يجب أن تتعلم أن تكون أناني من حيث الراحة، الاستشفاء،

القدرات وحتى يكون التصور الذهني فعال لابد أن يكون التدريب يومياً .

## تصميم إستمارة تصور ذهني Imagery script : الطريقة الأولى :

أن يقوم اللاعب بنفسه بإعداد السيناريو وهدف التصور الذهني عن طريق :  
• التصور الذهني عن طريق كتابة السيناريو .

• التصور الذهني بدون كتابة السيناريو .

## الطريقة الثانية :

أن يتلقى الرياضي تعليمات وسيناريو التصور الذهني من شخص آخر وممكن أن يكون المدرب أو أخصائي نفسي أو زميل .

كما يجب مراعاة الفروق الفردية في إختيار طريقة التصور الذهني .

## الصفات السبعة للتميز الرياضي

### 1. الموهبة - Talent :

لا يمكن تعليم الموهبة حيث أنها إما أن تكون موجودة لديك أو لا تكون موجودة إما ماذا تقرر أن



## أهمية حصة التربية الرياضية في المدارس في ظل جائحة كورونا مع أخصائية إرشاد صحي وتنمية الطفل د. نورا عرابي



للأسف في مجتمعنا العربي هنالك معتقدات خاطئة عن حصة التربية الرياضية في المدارس. فالكثير لا يكتث لهذه الحصة و يعتبرها حصة لعب و لهو أو مضيعة للوقت بغض النظر عن ما أثبتته الدراسات بشأن الحركة و مردودها الإيجابي على الطلاب.

### تحسين الأداء الأكاديمي:

تساعد بها التربية البدنية في تحسين حياة الطالب نوجزها في النقاط التالية:

**تحسين الأداء الأكاديمي:** العديد من الدراسات أثبتت أن التربية الرياضية تساعد في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب وترتبط الأنشطة الرياضية المنتظمة بمستويات أعلى من التركيز لدى الطلاب.

للأطفال والطلاب أيضا. فالطلاب يحتاجون إلى أكثر من راحة في اليوم و بالأخص أيام الدراسة عندما ينخرط الطلاب في النشاط البدني يكونوا قادرين على حرق الطاقة الزائدة المكبوتة لديهم وغالبا ما تكون الطاقة

### تقلل من مستويات التوتر:

إذا لم تأخذ إجازة من عملك فسوف تدرك أنه قد يكون من الصعب عليك التركيز. حيث يمكن هذا أن يحصل

بعد أزمة جائحة كورونا ومكوث الطلاب في منازلهم و دراستهم عن بعد أصبح هنالك أهمية كبرى ودور أساسي لحصة التربية البدنية.



ففي حصة التربية الرياضية يحصل الطلاب على الكثير من الفوائد فهي تساعد الطلاب على أن يصبحوا أكثر وعياً بأهمية إتباع أسلوب حياة صحي وهذا يساعدهم في إتخاذ قرارات حكيمة بشأن سلامتهم وصحتهم ورفاههم. الطرق التي يمكن أن

المكبوتة هي ما يتركهم يتململون من الدراسة وبحاجة إلى تغيير.

الرياضية في تكملة نظام تحسين القيم للطالب. كما أن الرياضة أيضا تساعد الطالب أن يتعلم على كيفية استخدام وإدارة وقته.

من الواضح أن التربية الرياضية تلعب دور أساسي في حياة الطالب فمن الضروري الالتفات والإنتباه إلى حصة التربية الرياضية و الإهتمام بها في جميع المراحل الدراسية.

فصحة أطفالنا أمانة .

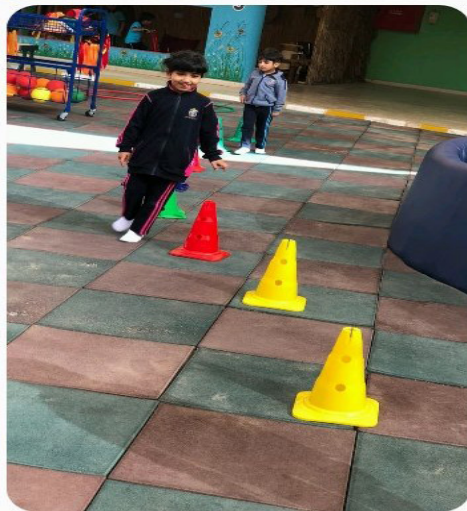
عن أهمية الصحة و الغذاء السليم وإرشادات التغذية الصحية.

### غرس السلوكيات الايجابية:

عندما يتململ الطلاب من أعمالهم الدراسية و حياتهم اليومية يمكن وبسهولة جداً البدء في سلوكيات سلبية مثل تعاطي المخدرات ومن ناحية أخرى عندما يجد الطلاب هواية في الرياضة فإنها تحافظ على مشاركتهم طوال حياتهم المدرسية ، لذلك يمكن أن تساعد التربية

### الصحة و التغذية:

الصحة هي أحد عناصر التربية الرياضية مما يساعد الطلاب على فهم التغذية السليمة و أهميتها. ومن المهم أن يتعلم الطلاب من عمر صغير عن أهمية التغذية فكلما إزداد الطالب بالعمر إزدادت نسبة السمنة وإضرابات الطعام. من المهم أن يتعلم الطلاب



## أهم أسباب الإصابات الرياضية مع أخصائي أول علاج طبيعي وطب رياضي / مؤيد العلوي



اللعبة كلاعبين في الأندية وبالتالي قلة الإنتظام في التمارين الرياضية يؤدي إلى عدم إكتساب اللياقة البدنية المثالية للعبة وهنا يؤدي ذلك إلى حدوث الإصابة الرياضية.

### ثالثاً: الاعداد النفسي

أحدث الدراسات العلمية في مجال الإصابات الرياضية

وهو ما تفتقره أديتنا بعدم وجود أخصائيين اللياقة البدنية ويقع عاتق الإحماء على كل لاعب لوحده أو ربما المدرب المساعد وبالتالي الفروق الفردية بحاجة كل لاعب لنوع معين من الاحماء لايمكن الإستدلال عليه وبالتالي يكون لقلة الاحماء أو عدمه تأثير كبيراً في حدوث الإصابة الرياضية. وكذلك الحال فأن الإرهاق البدني ونقص مخزون اللياقة البدنية له دور كبير أيضاً في حدوث الإصابة وهو ما يحدث لدى لاعبين وخاصة اللاعبين الهواة ولديهم أعمال ووظائف أخرى وفي أوقات فراغهم «إذا جاز التعبير» يمارسون

كثرت في الآونة الأخيرة الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبين وبصورة تدعوا للوقوف على أهم أسبابها ويمكن تفسير تلك الأسباب بتصنيفها إلى عدة نقاط وعلى النحو التالي:

### أولاً: الإمكانيات الرياضية

حيث أ، نوع الأرضية والتجهيزات الرياضية التي يستخدمها اللاعبون لها دوراً كبيراً في ذلك وخاصة نوعية الأحذية الرياضية وكما يعلم الجميع أن أرضيات الملعب وكل نوع من هذه الأرضيات يحتاج إلى أحذية مختلفة بسبب إرتباط ذلك بعوامل الإحتكاك والذي له الدور الأكبر في العمل الميكانيكي لحركة الرياضيين وإن زيادته أو نقصانه بسبب نوع التجهيزات يكون ذو أثر كبير على حدوث الإصابة الرياضية.

### ثانياً: اللياقة البدنية

حيث أن عملية الإحماء الكافي تلعب دوراً مهماً في تقليل حدوث الإصابة







تشير إلى أن عدم الإعداد النفسي للرياضيين ممكن أن يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية وخاصة عندما يواجه الرياضيين ضغوطاً نفسية كبيرة في المباريات من حيث تقلب النتائج وقوة الخصم وتأثير الجمهور على اللاعبين وخوف اللاعبين من نتائج المباريات يؤدي إلى حدوث الإصابة وكذلك عدم قدرة الرياضيين على عزل الضغوط الخارجية مثل العمل والدراسة والبيت وغيرها يؤدي به إلى تشتت أفكاره وبالتالي يقل تركيزه وهنا ممكن حدوث الإصابة.

#### رابعاً : جدول المسابقات

رهبما يستغرب البعض إلى وجود هذا المحور في موضوع الاصابات الرياضية لكن وبطريقة

#### خامساً : محور الثقافة الرياضية

وهو المحور الأخير الذي سأتطرق له وخاصة لدى لاعبينا الذين يعانون من الإصابات الرياضية وعدم إكمال الشفاء ويعودون إلى الملاعب بسبب رغبتهم لخوض مباراة قد لا يؤديون فيها ما هو مطلوب ولا يقومون بتغيير نتيجة المباريات والأسماء كثيرة في هذا السياق وبالتالي تفاقم الإصابة نتيجة مكابرتهم أو مكابرة مدربيهم على سرعة رجوعهم للعب لإعتقادهم بأن إبتعادهم لفترة طويلة للعلاج رهبما يفقدهم مركزهم بالفريق متناسين أو غير مكترئين بالإصابة التي لحقت بهم والتي يمكن أن تؤدي إلى إنهاء حياتهم الرياضية.

غير مباشرة يكون له دور في حدوث الإصابات الرياضية وخاصة أنه المسؤول الأول والأخير عن برمجة مواعيد البطولات الرياضية وخصوصاً إذا كانت متقاربة دون وجود أية فترات راحة للاعبين والجهزة الفنية والطبية لمعالجة الأخطاء والإصابات وتفادي حدوثها وكل ذلك ولاعبينا هواة وغير مفرغين وبالتالي يكون هذا المحور مهم جداً ليتم وضعه ضمن مسببات الإصابات الرياضية.





## المصطلحات المستخدمة في تدريب التحمل الجزء الأول

### مع المعد البدني الكابتن محمد وليد جباس

#### التحمل Endurance :

نعرفها تعريفاً بمفهوم علم التدريب الرياضي بأنها قدرة الرياضي البدنية على مقاومة التعب بالأداء الطويل الزمن ، أما تعريفنا للتحمل بالمفهوم الفسيولوجي هو قدرة أجهزة جسم الرياضي الوظيفية بالقيام بالمجهود الطويل الزمن بدون تعب كبير وهي عبارة عن قدرة بدنية مهمة وضرورية لكثير من الفعاليات والمسابقات والألعاب الرياضية مثل ( الجري والمشي الطويل والماراثون بألعاب المضمار والميدان ، الترايثلون ، دراجات الطريق ، سباحة المسافات الطويلة ، التجديف بأنواعه ، القوارب الشراعية ، جميع الألعاب الفرقة والجماعية ، المصارعة ، الجودو ، الملاكمة ، ألعاب المضرب ، التزحلق على الثلج لمسافات طويلة...إلخ .

#### التحمل العضلي Muscular Endurance :

هو قدرة الجهاز العضلي للرياضي بالقيام بالمجهود المطلوب بالتغلب على المقاومات الخارجية المتوسطة الشدة ولأطول فترة زمنية ممكنة وبدون تعب كبير بواسطة الإنقباضات والإرتخاءات بالمجاميع العضلية العاملة ويطلق عليه أيضاً ( الجلد العضلي Stamina ) وهو من أهم القدرات البدنية المطلوبة في فعاليات ومسابقات مقاومة الإحتكاك مثل ( المصارعة ، الجودو ، الملاكمة ، الفنون القتالية ، الدراجات الهوائية ، التجديف ، السباحة بأنواعها المختلفة ، الجمناستيك ، ألعاب المضرب ، الركبي ، كرة القدم الأمريكية ، كرة اليد ، كرة الماء ، الترايثلون...إلخ ) . وهناك نوعان من التحمل العضلي التي تحتاجها المهارات والحركات والفعاليات الرياضية وهما ( التحمل العضلي المتحرك والثابت ) ، كما نجد بأن هناك تحمل عضلي عام لكل الألعاب وتحمل عضلي خاص بلعبة وفعالية معينة .

## التحمل الدوري التنفسي Cardio-respiratory Endurance :

هو قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على القيام بالمجهود الطويل الزمن والمرتبط بشدة أداء متوسطة إلى مرتفعة وبدون تعب أو إرهاق كبير ويطلق عليه أيضاً بالتحمل الوظيفي ( Functional Endurance ) أي قدرة أجهزة الجسم مجتمعة على أداء وظائفها بشكل جيد أثناء المسابقات والفعاليات والألعاب الرياضية الطويلة في زمن أدائها ( الماراثون , التريثلون , جري والمشي للمسافات الطويلة بألعاب المضمار والميدان , الدراجات الهوائية , السباحة الطويلة , التجديف ...إلخ ) . وهناك تحمل دوري تنفسي عام وخاص , كما تستخدم مصطلحات التحمل الدوري التنفسي الهوائي واللاهوائي للتعبير عن التحمل الدوري التنفسي العام والخاص.

## التحمل العام General Endurance :

هو قدرة الرياضي البدنية العامة على مقاومة التعب في أي أداء أو عمل أو واجب بدني رياضي أو غير رياضي طويل الزمن وهو عبارة عن قدرة بدنية مهمة وضرورية لجميع الألعاب الرياضية الفردية والجماعية التي يجب تطويرها جيداً في الفترات الإعدادية العامة من التخطيط السنوي والمرحلي للتدريب الرياضي وتدريبات قدرة التحمل العام يمكن إجرائها في وقتها وشدتها ومدتها باستخدام الطرق التدريبية المناسبة التي ترفع من مستوى التحمل الهوائي لجسم الرياضي مثل ( طريقة الحمل المستمرة لمدة 30 دقيقة فأكثر , طريقة التدريب المتقطع بالشدة المنخفضة بتكرار كبير أي 20 فأكثر , الفارتليك بالجري 30د × 3 , التدريب الدائري من 12-15 تمرين وبتكرار 20مرة فأكثر , تدريب المحطات المنوعة أكثر من 12 محطة بتكرار 20مرة فأكثر × 4-5 مجموعات) .

## التحمل الخاص Special Endurance :

هو قدرة الرياضي البدنية الخاصة على مقاومة التعب بالأداء أو العمل أو الواجب البدني الرياضي الخاص الذي يتطلب شدة أداء متوسطة إلى مرتفعة ولفترة زمنية طويلة نسبياً . وهو عبارة عن قدرة بدنية مهمة وضرورية لجميع الألعاب الرياضية الفردية والجماعية التي يجب تطويرها جيداً في الفترات الإعدادية الخاصة من التخطيط السنوي والمرحلي للتدريب الرياضي أما تدريبات قدرة التحمل الخاص يمكن إجرائها في وقتها وشدتها ومدتها باستخدام الطرق التدريبية المناسبة التي ترفع من مستوى التحمل الهوائي واللاهوائي لجسم الرياضي مثل ( طريقة الحمل المستمر بالجري لمدة 10-15د × 5 , الفارتليك بالجري 10-15د × 3 طريقة التدريب المتقطع بالشدة المتوسطة والمرتفعة بتكرار 10-15 مرة , التدريب الدائري من 10-12 تمرين بتكرار 20مرة , تدريب المحطات المنوعة 10 × 20مرة × 3 مجموعات)

## إسلوب الضغط العالي للفريق مع المدرب الوطني والمحلل الفني الكابتن علي عبد المجيد



لعملية الضغط يكون عند المهاجم في طريقة تمركه و توجيه الكرة عبر إغلاق أحد مسارات التمرير وإجبار المنافس على التوجه لمنطقة معينة للتمرير أو اللعب المباشر والذي يعطي فرص متساوية في كسب الكرة الثانية بعدما كانت الكرة في حوزة الفريق.

بينما توجيه المنافس وإجباره على التمرير للظهر من أهم شروط نجاح العملية والمكان الأنسب للقيام بالضغط حيث أن خيارات التمرير المتاحة في جهة واحدة فقط من الملعب مايسهل قرائتها وإسترجاع الكرة والبدأ في الهجوم والضغط بجانب خط التماس يعطي فرص أكثر لكسب الكرة بسبب قلة خيارات التمرير للاعب حامل الكرة خصوصاً عند إغلاق مسار التمرير في عمق الملعب وتصبح خيارات

نبدأ بعملية الضغط العالي وماهي الشروط لنجاح هذا الأسلوب؟ والأهم متى تتم عملية الضغط العالي وفي أي منطقة..؟؟

يستخدم هذا الأسلوب في أعلى منطقة من منتصف ملعب المنافس ويتم عبر إشارات يتم التدريب عليها مثل: ان يقوم المهاجم بالتحرك نحو الضغط أو أن يمرر المنافس لأحد مدافعيه وأن يكون مفتاح الضغط المتفق عليه، أو في حالة تمرير الكرة بجانب خط التماس وغالباً ماتكون للظهر أو المدافع.

ومن أهم شروط نجاح عملية الضغط العالي هو الضغط كفريق بخطوط مترابطة مع معرفة كامل الأدوار وفي التوقيت المناسب بداية من المهاجمين وطريقة تمركههم عندما تكون الكرة عند حارس المرمى وصولاً إلى تمرکز حارس المرمى في المساحة خلف المدافعين ويهدف ذلك لإيقاف هجوم المنافس قبل أن يبدأ.

### توجيه الكرة :

توجيه الكرة.. من أهم المهارات التي يجب أن يتقنها المهاجم حيث أن مفتاح النجاح

الهدف الأساسي لكل فريق هو تسجيل الأهداف، وهذا ما يبحث عنه اي فريق بوضع الحلول الهجومية وإستغلال ثغرات المنافس للتسجيل وخلق الفرص ولكن كرة القدم الآن أصبحت أكثر شمولية فالأساليب الدفاعية أصبحت أحد أهم مفاتيح تسجيل الأهداف وأهمها بكل تأكيد هو الضغط العالي على الفريق المنافس.

في عملية الضغط العالي يكون الهدف هو إجبار المنافس على إتخاذ قرارات يمكن الإستفادة منها مثل اللعب المباشر أو إرجاع الكرة للخلف مرة أخرى أو إرتكاب الأخطاء بالقرب من مرماه وفرص إرتكاب الأخطاء في تلك المنطقة كبيرة جداً بسبب الزيادة العددية التي يفرضها الفريق المدافع خصوصاً في زوايا الملعب وتضييق مساحات اللعب إضافة إلى أن قرارات الفريق حامل الكرة تكون أقل كلما توجهت الكرة لزوايا الملعب أو بالقرب من خط التماس.

### إيقاف الهجوم قبل ان يبدأ:

كيف نستطيع إيقاف هجوم المنافس قبل أن يبدأ؟ وكيف

أن خروج الكرة يكون دائماً عن طريق تحركات معينه تهدف إلى خلق مساحات في الفريق المنافس تمكنهم بالخروج بالكرة وإستغلال المساحات.

لكل فريق أسلوبه الخاص في عملية الضغط العالي وقد لا يفضلها بعض المدربين، فالبداً بهاجم في عملية الضغط أو اثنين أو حتى ثلاثة لكل أسلوب أدوار مختلفة ولكل أسلوب إيجابيات وسلبيات و هنا يعتمد على مدى جودة التطبيق لكل فريق.

التركيز كل ما زاد التعب قل التركيز.

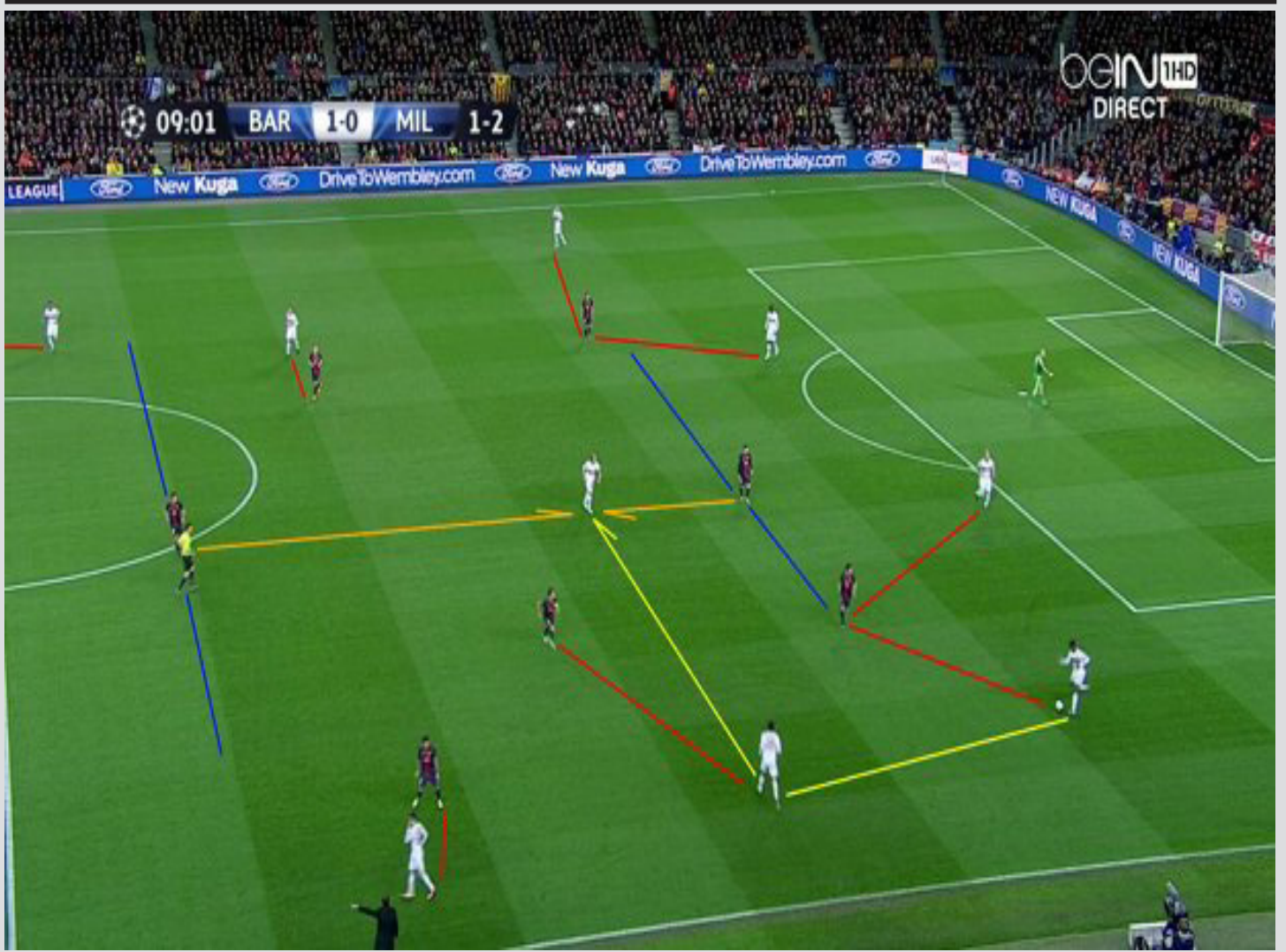
**الإهمال:** قد يهمل أحد اللاعبين أدواره ويتخلى عن مسؤولياته في وقت ما في عملية الضغط ما يسمح للمنافس بالخروج بالكرة وإستغلال المساحات التي تركها الفريق للقيام بالضغط وبالتالي الرجوع بسرعه قصوى للمناطق الخلفية.

**مواجهة فريق يجيد البناء من الخلف:** الفرق التي تملك الجودة العالية من اللاعبين، يصبح أسلوب الضغط العالي أمامهم أشبه بالمخاطرة حيث

الظهير إما إرجاع الكرة وقد يكون غير متاح أو التشتيت وخسارة الكرة إضافة إلى الزيادة العددية التي يفرضها الفريق الذي يقوم بعملية الضغط العالي في زوايا الملعب.

### عيوب أسلوب الضغط العالي:

**التعب:** يتطلب هذا الأسلوب مجهود كبير جداً ويصعب على أي فريق أن يقوم بهذا الأسلوب لمدة ٩٠ دقيقة ما يآثر على الجانب الذهني للاعب في الأوقات الأخيرة للمباراة حيث أن الجانب البدني مرتبط مباشرة مع



Diego  
10



MARADONA

# الرؤيا والهدف



الخليج للإدارة الرياضية  
Gulf Sport Management

+973 35002200

f gsm.bh

YouTube Gulf Sport

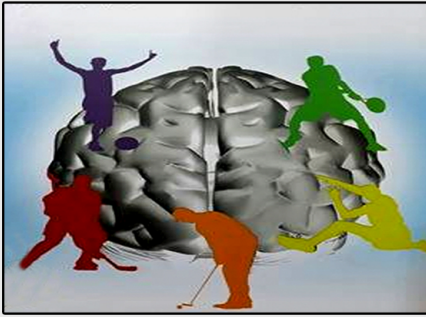
✉ gulf.sport.m@gmail.com



دورات متخصصة  
في التغذية الرياضية



دورات متخصصة في  
الإدارة الرياضية



دورات متخصصة في  
علم النفس الرياضي



دورات متخصصة  
في اللياقة البدنية



الإعلام  
والعلاقات العامة



التحليل الفني  
للمباريات



تنظيم المعسكرات  
التدريبية

التصميم والإخراج :  
المركز الإعلامي



التسويق والاستثمار  
الرياضي



حجوزات تذاكر  
المباريات العالمية

العدد الثامن  
يوم الخميس

الموافق

10 ديسمبر

2020 م