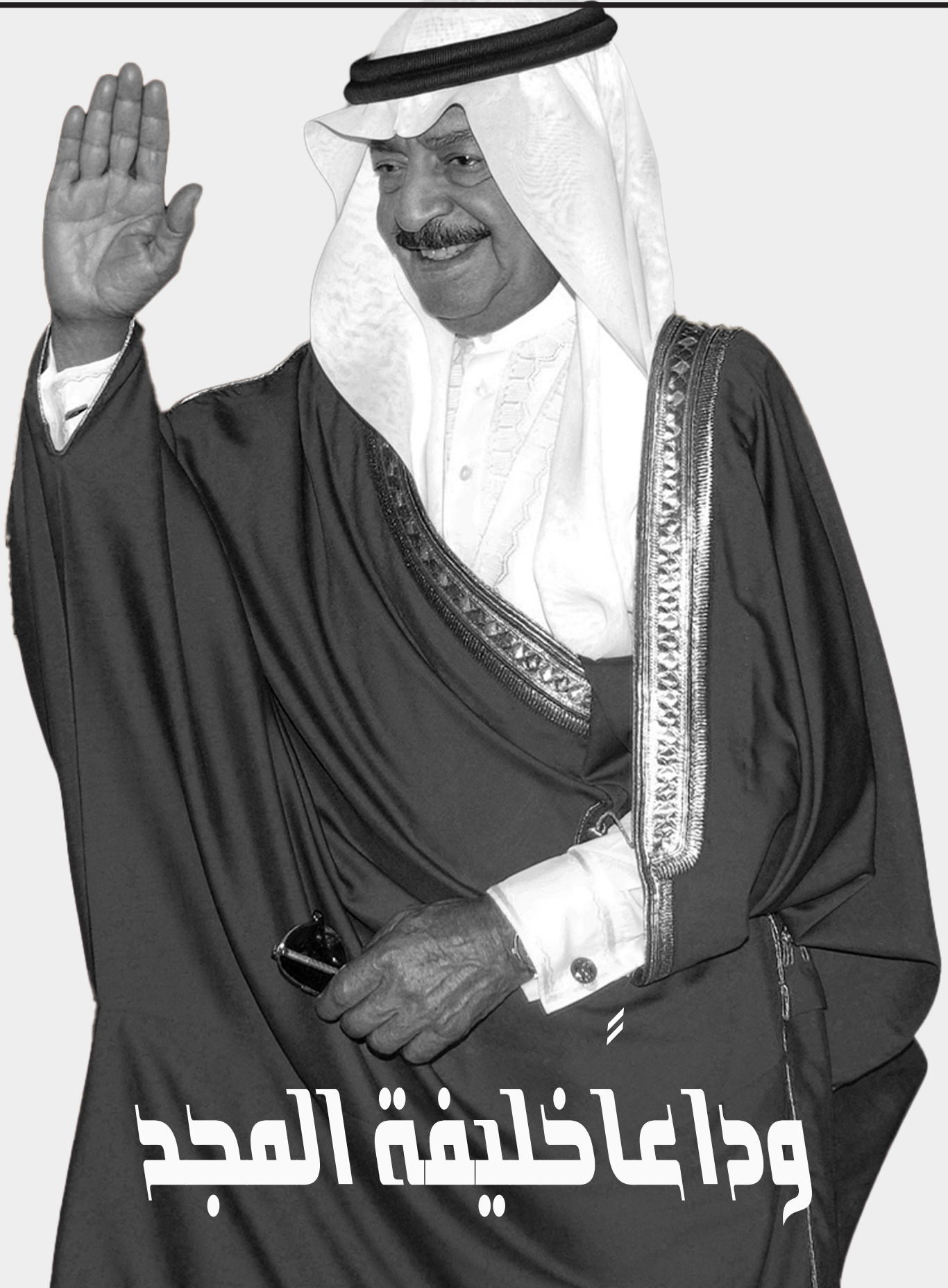


# GULF الخليج

SPORT MANAGEMENT للإدارة الرياضية

العدد السابع - الأحد 15 نوفمبر 2020م

رياضة إلكترونية متخصصة



## وداعا خليفة المجد

## شركة طموح بين الواقع والطموح مع الرئيس التنفيذي / يوسف عبد القادر



اللاعب البحريني من خلال توفير جميع السبل الممكنة لذلك كما أن لدى الشركة خطة مستقبلية لدخول السوق العالمي وبالأخص السوق الأوروبي والذي سيساعدنا على تحقيق الأهداف التطويرية التي تم إنشاء الشركة من خلالها.

بدأنا في المرحلة الأولى جلب اللاعبين المحترفين وتسويقهم للأندية المحلية حسب حاجتهم الفنية والمادية.

### الخطة الاستراتيجية للشركة:

بالطبع هناك لدى الشركة خطة إستراتيجية قبل التأسيس وهي سد الفجوات الموجودة لدى الإتحادات الرياضية من خلال المساهمة في تطوير هذه الألعاب ونقلها من المنافسات المحلية والخليجية إلى المنافسات الدولية والعالمية كما أن لدى الشركة إهتمام كبير في تطوير وصقل موهبة

### نبذة عن شركة طموح :

هي شركة بحرينية تأسست في عام 2018م وهي مختصة في الشئون الرياضية لإدارة وتطوير جميع الألعاب بالتعاون مع الإتحادات الرياضية لنقل المستوى الفني من المنافسات المحلية والقارية إلى المنافسة العالمية.

### الهدف من إنشاء الشركة :

إن الهدف الرئيسي من إنشاء الشركة هو خلق قاعدة قوية من اللاعبين بمختلف الألعاب بالإضافة إلى تطوير هذه الألعاب الرياضية ليتم حصد نتائجها في المستقبل القريب والتي من شأنها أن ترتقي بمستوى اللاعب البحريني.

### أهم نشاطات الشركة :

لدى الشركة مجموعة كبير من الأنشطة الرياضية بعضها تم تفعيله خلال الفترة الماضية من عمل الشركة والبعض الآخر في طور الدراسة لإختيار الوقت المناسب للبدء فيه حيث



## آلية إختيار اللاعبين قبل عرضهم على الاندية :

الشركة دائماً ما تسعى للتطوير وهو الهدف الرئيسي من إنشائها لذا فإن عملية إختيار اللاعبين لا تكون بصفة شخصية أو تقييم شخصي بل تم تشكيل لجنة فنية مختصة من خيرة المدربين والفنيين البحرينيين لعمل التجارب والإختبارات الفنية التي على أساسها يتم رفع تقرير مفصل من قبل هذه اللجنة عن الحالة الفنية لكل لاعب على حده إلى مجلس الإدارة الذي على أساسه يتم التعاقد مع اللاعبين المميزين وتسريح البقية حتى نضمن أن اللاعبين الذين تم إختيارهم سيرفعون المستوى الفني للدوري .

## هل هناك تعاون مشترك لتحقيق أهداف الشركة بحيث لا تتعارض وأهداف الاتحاد البحريني لكرة القدم؟

منذ بداية تأسيس الشركة وحتى يومنا هذا هناك تعاون وثيق ومثمر مع الاتحاد البحريني لكرة القدم حيث نتشارك في

الأهداف التطويرية للعبة ورفع المستوى الفني ودائماً ما يكون هناك إجتماعات تشاورية للخطط المستقبلية وهذا ما يعطي الشركة دور بارز في النهوض بالعبة بالإضافة إلى أن التعاون موجود مع أغلب الإتحادات الرياضية البحرينية وليس إتحاد كرة القدم فقط .

## ما مدى رضاكم وتقييمكم للفترة الماضية من عمل الشركة ؟

من خلال الفترة الوجيهة التي أنشأت فيها الشركة فنحن كمجلس إدارة راضين نوعاً ما وتقييمنا لها بأنها جيدة وسيكون القادم بكل تأكيد أفضل من خلال تنفيذ بعض المشاريع

التي يخطط مجلس الإدارة .  
ما هي فكرة إنشاء الأكاديمية الرياضية ؟  
يسعى مجلس الإدارة إلى ترجمة أهم الأفكار التأسيسية للشركة وهو إنشاء أكاديمية رياضية لإحتضان اللاعب البحريني لتطوير وصقل مهاراته الفنية حيث ستكون هذه الأكاديمية الأكبر على مستوى المنطقة وستكون بمواصفات أوروبية من ناحية الملاعب والمرافق الخاصة بالأكاديمية بالإضافة إلى أنه سيتم التعاقد مع أفضل المدربين المختصين لتطوير وصقل اللاعبين الصغار اللذين سيتم إرسالهم فيما بعد إلى الأندية الأوروبية .



## شنو يقولون وشنو الصح مع المدرب المعزز للصحة وأخصائي التغذية / محمود الشواي



يقولون إذا إستخدمنا زيت الزيتون عوضاً عن التتبيلة الجاهزة في السلطة يكون التصرف صحي وسليم تماماً!!!  
الصح أنه يعتمد أولاً على نوعية التتبيلة فبعضها قليلة السعرات جداً مقارنةً بزيت الزيتون وثانياً يعتمد على الكمية وحتى لو كان زيت الزيتون أفضل فزيادته تسبب سمنة لذا الإستخدام السليم هو الحل الصحيح .

يقولون إذا تناولنا الفيتامينات والمعادن بشكل كافٍ نكون قد حمينا أنفسنا من السرطان!!!  
الصح أن هناك أسباب معروفة وغير معروفة للأصابة بالسرطان والمكملات لن تحمي الشخص من الأصابة لوجود أسباب غير متحكم بها مثل الوراثة لذا خلك صحي والله يحميك منه .

يقولون حتى أكون صحي وينزل وزني راح أتناول الخضروات كوجبة رئيسية بدون أي ضرر!!!  
الصح أنه من الممكن أن تكون الخضروات وجبة رئيسية ولكن بشرط إحتوائها على مصدر بروتين لأه لوحدها راح تعطيك إحساس بالشبع السريع وبعدها جوع ثقيل لذا نوع في طبقك ولا تجعله ناقصاً .

يقولون تناول الماء الدافئ في الصباح أفضل من البارد لأنه يحرق الدهون!!!  
الصح أن الرياضة والنظام الغذائي هما السبيلان الوحيدان لخسارة الدهون ولا يوجد سبيل آمن آخر .

يقولون حتى يكون الإنسان صحي يجب عليه تناول الفاكهة والخضروات ولو كان لا يحبها!!!  
الصح أن الخضروات والفاكهة مصدران مهمان للألياف والفيتامينات والمعادن ولكن بعض الأشخاص لا يتقبلونها لذا نعوضهم بالبدايل الممكنة مثل مشتقات القمح الكامل والحبوب المدعمة والمكملات .

يقولون دبس الرمان أفضل من دبس التمر لأن سعراته قليلة ويمكن إستخدامه بشكل عادي جداً!!!  
الصح أن دبس الرمان سعراته ونسبة السكر أقل نوعاً ما من دبس التمر لكن ليس بشكل كبير جداً والدبس أكثر مكوناته السكر لذا يمكن إستخدامه بشكل مقنن جداً .



**يقولون إذا بدأت نظام غذائي وبدأ رأسي يألمني معناته أن هذا النظام فاشل ويجب تغييره !!!**  
الصح أن أكثر الأسباب شيوعاً هو التعود على تناول كميات عالية من السكر وعند تطبيق نظام غذائي صحيح تكون كميات السكر أقل لذا الصداع عادي جداً إلا إذا إستمر أكثر من إسبوع والألم شديد جداً .

**يقولون الشخص المصاب بنقص الحديد ونقص فيتامين دال لن يخسر وزن إلا إذا تناول المكملات الغذائية لعلاج هذا النقص والنظام الغذائي وحده غير مجدي !!!**  
الصح أنه لا توجد علاقة سببية واضحة وأكيدة بين النقص في هذه العناصر وبين نزول الوزن حيث أن نقصهما له أعراض أخرى مثل التعب والخمول وليس نزول الوزن .

**يقولون إذا قطعت الرز والخبز والروقي فإن نظامي سيكون خالي من الكاربوهيدرات تماماً وبالتالي راح ينزل الوزن !!!**  
الصح أن البقوليات مثل الفاصوليا والحمص والبازلاء وعائلتها تحتوي على مصدر عالي جداً بالكاربوهيدرات والبروتين وزيادتها تسبب سممة لذا الكاربوهيدرات لا تسبب سممة بل سعراتك الكلية في اليوم هي السبب .

**يقولون إذا تناولنا وجبة غير صحية مثل الحلويات فإن ممارسة رياضة عنيفة بعدها راح تحترق !!!**  
الصح أن هذه النظرية خاطئة ففسيولوجية جسم الإنسان لو كانت على هذه المعيار لما وجدت السممة ولا زيادة في الوزن لذا فقط قلل من سعراتك في الوجبات التالية لهذه الوجبة بدون تعب ولا جهد كبيران .

**يقولون في أنواع معينة من الماء المعلب صحية جداً وبعضها غير صحية !!!**  
الصح أن كل أنواع المياه المعلبة تعتبر صحية ولو كانت نسبة الصوديوم تتفاوت بينهم لأن الماء يبقى ماء وكلها تخضع للأختبار لذا إشرب أي نوع من هذه الأنواع دون تعقيد وليس الماء الغالي هو الصحي

**يقولون إذا تناول مرضى السكر الرز راح يرتفع عندهم نسبة السكر في الدم وبالتالي يسبب لهم مشاكل كبيرة !!!**  
الصح أنه لا يمكن الأستغناء عن الكاربوهيدرات خصوصاً لمرضى داء السكري تحسباً لإصابتهم بهبوط السكر ولكن يجب إختيار الكمية والنوعية المناسبة .

**يقولون إذا السممة كانت وراثية في العائلة فأى نظام غذائي أو رياضة ما راح تفيد حتى لو كان النظام صحي !!!**  
الصح أنه علمياً السممة وراثية حيث يكون هناك جين يسمى ( MC4R ) وهو الذي يلعب دوراً في إكتساب الجسم للسممة لكن ليس معناته أن الإنسان لا يستطيع التغلب على السممة لذا لا تلقي اللوم على الوراثة حيث بإرادتك تستطيع قهرها .



## علاقة أمراض الأسنان واللثة بالإصابات الرياضية مع أخصائي أول علاج طبيعي وطب رياضي / مؤيد العلوي



كفايتها من الأوكسجين والغذاء مما يسبب ذلك حدوث ضمور في العضلة وبهذا تقل فاعلية العضلة وتصبح أقل بكثير من فاعلية العضلة السليمة كما أنها تجهد بسرعة مقارنةً بعضلات أي رياضي آخر لا يشكو من أمراض الأسنان واللثة وبالتالي قد يتعرض الرياضي إلى الإصابات كالشد العضلي أو

**تأثير أمراض الأسنان واللثة على الجهاز الدوري للرياضي**  
قد يفكر الرياضي ان أمراض الأسنان واللثة لاتهم أدائه الرياضي ولكن الدراسات أثبتت عكس ذلك حيث أن تدفق البكتريا من الأسنان واللثة المصابة إلى الدم والأوعية الدموية تساعد على إلتصاق الصفائح الدموية بعضها البعض داخل الأوعية الدموية مما يسبب تغيير في شكل البطانة الداخلية للأوعية الدموية وهذه التغيرات تضيق من إتساع التجويف الداخلي للأوعية الدموية مما يقلل من سريان الدم الذي يحمل الأوكسجين والغذاء إلى الأجهزة الوظيفية كالجهاز العضلي وتجعل العضلة لا تأخذ

هناك العديد من المدربين أو الرياضيين أو الإداريين لا يهتمون أو لا يعتقدون بوجود علاقة بين ألم الأسنان أو أمراض الأسنان واللثة وبين الإصابات الرياضية والأمراض الأخرى التي تحدث للرياضي ولكن الدراسات الحديثة أظهرت أن هناك علاقة متداخلة بين أمراض الأسنان واللثة مع الإصابات الرياضية وأمراض أخرى تحدث للرياضي وقد أثبتت هذه الدراسات أن إلتهابات الأسنان واللثة لن تؤثر سلباً علي الأنسجة الرخوة والصلبة المحيطة بالأسنان والقريبة من موقع الإلتهابات فقط وإنما تعرض جسم الرياضي إلى أمراض أخرى بعيدة عن تجويف الفم ومنها الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العضلي والجهاز العصبي مما يؤثر ذلك سلباً علي الأداء الرياضي كما أنها تؤدي الي حدوث الإصابات للرياضي وسوف أتناول في مقالتي هذه كيف يؤثر ألم الأسنان أو أمراض الأسنان و اللثة على الأجهزة الوظيفية للرياضي وبالتالي يؤثر على مستوي الأداء الفني وتؤدي إلى حدوث الإصابات للرياضيين





أعلى من الرياضي السليم وذلك لتعويض النقص الحاصل في كمية الأوكسجين الواردة إلى العضلات بسبب ضيق الأوعية الدموية الناتج من تلاحق الصفائح الدموية والتي أدت إلى التضيق في الشرايين مما قلل من كمية الدم والأوكسجين الوارد إلى العضلات وهذه الزيادة في معدل التنفس تؤثر سلباً على الرياضي الذي يشكو من أمراض الأسنان واللثة فهي تؤدي إلى زيادة في الجهد المبذول مقارنةً بالرياضي السليم

**تأثير أمراض الأسنان واللثة على الرأس والعين**

تؤثر الإلتهابات الناتجة عن أمراض الأسنان واللثة (تأثيرات سموم البكتيريا) ضغطاً على الأعصاب القريبة من الفكين فتسبب صداع قوي في الرأس يقلل من تركيز اللاعب ويشتت تفكيره وبالتالي يؤثر على أداءه الرياضي .

الدم والجهاز الهضمي يسبب مشاكل للجسم وكذلك إنتقال البكتيريا عن طريق التنفس من الفم الي الرئة يؤثر على الجهاز التنفسي فأمرض اللثة تزيد من إمكانية حدوث عدوي للجهاز التنفسي وهي عامل مساعد للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي بالإضافة إلى أن أمراض الأسنان واللثة يؤثران على جهاز الدوران والذي يؤثر بدوره على عمل الجهاز التنفسي حيث أن تغيير بطانة الأوعية الدموية وتضييقها يؤثر على أداء الجهاز التنفسي في نقل الأوكسجين من الرئتين إلى الدم وبالتالي ستؤثر على معدل التنفس .

فالرياضي عند الراحة يتنفس ( ١٣ ) مرة في الدقيقة ويتضاعف ( ٤ ) مرات عند الجهد البدني .. اما الرياضي الذي يعاني من مشاكل مزمنة في اللثة والأسنان سنجد أنه يتنفس في الراحة وكذلك في الجهد البدني بمعدل

التمزق العضلي .. الخ ... وحيث أن تدفق البكتيريا الي الدم يغير من لزوجة الدم ويؤثر سلبياً علي سريان الدم في الأوعية الدموية فإنها تنتهي عادةً بإنسداد جزئي أو كلي ومفاجئ لبعض الأوعية الدموية كأوعية القلب والدماغ و قد تؤدي إلى ( الجلطة الدموية ) مما يعرض حياة الرياضي للخطر.

### **تأثير أمراض الأسنان واللثة على شفاء الإصابات الرياضية**

إن تدفق البكتيريا الناتجة من أمراض الأسنان واللثة إلى الدم والأوعية الدموية تؤثر على الفترة الزمنية لشفاء الرياضي .. فلو تعرض الرياضي للإصابة في مكان ما كمفصل الركبة فإن عملية شفاء هذه الإصابة ستتأخر بالمقارنة مع رياضي آخر لا يشكو من هذه الأمراض بالإضافة إلى إمكانية تعرضه إلى مضاعفات أكثر بسبب جود هذه البكتيريا في الدم.. وهنا يمكننا أن نقول بأن أمراض الأسنان واللثة عبارة عن عامل مساعد قوي في تأخير عملية الشفاء و للإصابة بمختلف أمراض الجسم

**تأثير أمراض الأسنان على الجهاز التنفسي**

من المعروف أن إنتقال البكتيريا في جسم الرياضي عن طريق

## إسطورة كرة السلة البحرينية ومك الباسكت اللاعب / عبد المجيد شهرام



بدأ النجم شهرام ممارسة لعبة كرة السلة عام 1979م بإنضمامه إلى براعم نادي الفردوسي وسرعان ما انضم إلى الفريق الأول بنادي المنامة وهو بعمر 16 سنة ليتم إختياره في العام ذاته لصفوف المنتخب الوطني حيث شكّل المعسكر التدريبي الذي خاضه النجم شهرام في الولايات المتحدة الأمريكية مع لاعبين ومدربين محترفين منعطفًا مهمًا في مسيرة اللاعب إذ صقل من خلال المعسكر موهبته وأكتسب مهارات فنية أسهمت في تطوّر مستواه بشكل لافت. وحفر شهرام إسمه من ذهب عندما أحرز نادي المنامة عام 1990م بإسهامه أول لقب في سجل النادي عبر الفوز ببطولة الدوري تلاه الفوز ببطولة الكأس في الموسم ذاته وحقق حينها شهرام لقب الهدف وأحسن لاعب في بطولة الدوري العام ولم تتوقف نجومية شهرام على الصعيد المحلي وإنما فرض نفسه في المنافسات الدولية كذلك بحصوله على لقب هدف بطولة الأندية الخليجية التي أقيمت في الإمارات عام 1993م. وواصل شهرام نجوميته الخليجية ليُسهم في إنجاز جديد وغير مسبوق لسلة المنامة بحصد اللقب الخليجي عام 1994م في حين حصد شهرام إنجازه الشخصي الثاني على التوالي بحصوله على لقب هدف البطولة الخليجية، وبعد عامين وتحديداً في العام 1996م نال لقب هدف الرميات الثلاثية في البطولة الخليجية للمنتخبات.

**هداف آسيا وثاني أفضل لاعب آسيوي**

وتصاعدت نجومية عبدالمجيد شهرام خلال مشاركته في البطولة الآسيوية للمنتخبات عام 1997م في الرياض إذ حقق حينها لقب هدف آسيا وأفضل ثاني لاعب في البطولة وثالث هدافي الرميات الثلاثية ما دعا اللجنة الأولمبية إلى تكريمه لتميّزه وتألقه مع المنتخب ومع نادي المنامة الذي حصد العديد من ألقاب



بعد تعدي العمر القانوني، إذ وافقت عليه الجمعية العمومية «قانونًا» يُخرج اللاعب من عبودية النادي «الأم» والأندية المحلية كافة.

### 30 عامًا من العطاء

30 عامًا من العطاء تخللتها أرقام قياسية وألقاب غير مسبوقة تفرّد بها نجم ليس له مثل لذا لم تكن نهايته في الصالات إعتيادية عندما قرّر اعتزال لعبة الثواني في العام 2009م بالعودة إلى ناديه الأم إذ ختم مشواره الرياضي المتميّز والفريد بالفوز ببطولة الكأس مع نادي المنامة مودعًا جمهوره الذي لطالما عشق شهرام بغضّ النظر عن إنتماء هذا الجمهور فقد كسب هذا اللاعب محبة إستثنائية من الجميع.

الكويت آنذاك مرزوق الغانم لمدة موسمين فاز خلالهما الكويت بلقبى الدوري والكأس في كلا الموسمين. أما على الصعيد المحلي فقد فتح «شهرام» شهية كل نجوم البحرين بعد أن التحق بنادي المحرق وحقق معه أول ألقاب الدوري في إنجاز غير مسبوق بالنسبة لقلعة عراد وخزائنه الأمر الذي جعله «معبود الجماهير» في تلك المرحلة، وبالتالي أينما حلّ هذا الفتى «شهرام» كانت الألقاب. وتُعد رحلة احترافه محليًا بوابة واسعة لكل نجوم الأندية البحرينية المحترفة من قبل أنديةهم ففي حقبة رئيس الاتحاد الأسبق محمد بن عبدالرحمن أقرّ «قانون الثلاثين»، وهو قانون الانتقال لكل اللاعبين

الدوري والكأس منذ إنضمام شهرام إلى صفوفه وفي إنجاز جديد للرياضة البحرينية أسهم شهرام في حصول المنامة على المركز الثالث في البطولة الآسيوية التي أقيمت في لبنان عام 2000م وشهد عام 2001م إنجازًا غير مسبوق أيضًا لسجلات نادي المنامة عندما فاز النادي بلقب البطولة الخليجية للأندية في البحرين.

### أول لاعب يحترف خارجيًا

وبعد سنوات مليئة بالألقاب والإنجازات لشهرام مع ناديه الأم المنامة بدأ اللاعب رحلة جديدة من النجاح والإبداع عبر الإحتراف الخارجي وهو أول لاعب كرة سلة بحريني يحترف خارجيًا لينضم إلى صفوف فريق نادي الكويت الكويتي في صفقة ناجحة بكل المقاييس وقعها رئيس نادي



## لعبة الجوجيتسو البرازيلية مع عيسى عبد العزيز عضو الاتحاد البحريني للجوجيتسو



العالم حيث أنتشرت من بعده الجوجيتسو بشكل كبير وتعرف الناس على هذا الفن القتالي الذي أثبت فعاليته ضد الفنون القتالية الأخرى وخصوصاً الفكرة التي بينتها الجوجيتسو بإمكانية الشخص الأصغر حجماً من السيطرة والإخضاع ضد الخصم أكبر حجماً منه.

### المبادئ والأهداف :

تتركز الجوجيتسو على مبدأ الدفاع عن النفس ويهدف

القرن الماضي إنتقل عدد من أفراد عائلة الغريسي للعيش في الولايات المتحدة الأمريكية وذلك بهدف نشر الجوجيتسو على نطاق عالمي ، وفي عام 1993م تم الإتفاق من قبل أفراد عائلة غريسي مع بعض الشركاء لتأسيس منظومة قتالية تشمل جميع الفنون القتالية حيث تم تأسيس بما يسمى اليوم The Ultimate Fighting Championship (UFC)) حيث شارك هويس غريسي وهو أحد أصغر الأخوة في العائلة في أول حدث لهذه المنظمة والذي أقيم في نوفمبر من العام 1993م وإستطاع هويس غريسي من التغلب على جميع خصومه بإستخدام الحركات الخاصة بالجوجيتسو.









كان لهذا الحدث صدى إعلامي هائل في الولايات المتحدة ودول

تعتبر الجوجيتسو البرازيلية من الفنون القتالية التي تختص بالدفاع عن النفس حيث تعتمد في ممارستها على القتال الأرضي وحركات الاخضاع والكسر. وترجع أصول الجوجيتسو البرازيلية إلى الجودو اليابانية، حيث تتشارك الجوجيتسو البرازيلية في بعض الحركات وأساليب القتال التي تختص فيها الجودو وتم من بعدها تطوير هذا الفن القتالي بحيث يختص بشكل أساسي في القتال الأرضي والذي يسمى ب (النيوازا).

نشأت وتطورت الجوجيتسو في دولة البرازيل في العشرينات من بداية القرن العشرين من خلال الأخوين كارلوس وهيليو غريسي ولاعب الجودو الياباني متسيو مايدا وتم من بعدها توارثها وتطويرها من بين أفراد عائلة غريسي من أبناء وأحفاد الذين قامو بدورهم بنشر هذا الفن القتالي من خلال التدريب ومن خلال النزلات القتالية المفتوحة التي كانت ذات شعبية واسعة في البرازيل وتلقى صدى إعلامي كبير.

وفي الثمانينات والتسعينات من



White		Black 0-6	
Blue		Black/Red 7	
Purple		Red/White 8	
Brown		Red 9-10	

لاعبين من فئة الحزام والوزن ذاته وأحياناً يتم النزال في الوزن المفتوح حيث يمكن المشاركة لمختلف الأوزان.

تتراوح مدة النزال بين خمسة دقائق وعشر دقائق وذلك حسب ما تحدده الجهة المنظمة للبطولة ويتحدد اللاعب الفائز في النزال عن طريق إستسلام الخصم المنافس بإحدى حركات الإخضاع أو الكسر وفي حال فشل المنافسين في إرغام الخصم من الاستسلام يتم اللجوء إلى لمجموع النقاط المسجلة لكل لاعب.

الحزام الأسود والأحمر  
الحزام الأبيض والأحمر  
الحزام الأحمر

### القوانين والأنظمة :

يمنع إستخدام الضرب بقبضة اليد والركل بالرجل في نزالات الجوجيتسو، حيث يسمح بحركات معينة تتضمن الدفع والسحب والخنق ولي الذراع والمعصم، والعرقلة بالأرجل والضغط على المفاصل والعظام، وذلك لتثبيت الخصم وشل حركته وإرغامه على الاستسلام.

وتجمع نزالات الجوجيتسو بين

هذا الفن القتالي في ممارسته وتدريبه على كثير من الأمور منها بناء الثقة في النفس وتطوير الذات، وتعلم الاحترام والانضباط، وتشجيع روح التعاون بين أفراد الفريق الواحد وزيادة الحركة واللياقة. وليس هناك عمر محدد لممارسة هذا الفن القتالي، حيث يمكن ممارسته من قبل جميع الأعمار للإناث والذكور.

### اللباس :

يلتزم لاعب الجوجيتسو بارتداء بدلة خاصة في أثناء التدريبات والمباريات تدعى «الكيمونو»، وهو لباس قطني خفيف يتألف من سروال طويل وقميص بأكمام طويلة، ويلف عند خصرهم حزام يعبر عن رتبتهم ومستواهم ويتم ترتيب الأحزمة بإستخدام الألوان كالتالي:

- الحزام الأبيض
- الحزام الأزرق
- الحزام البنفسجي
- الحزام البني
- الحزام الأسود

ويبلغ متوسط السنوات للحصول على الحزام الأسود عشر سنوات ومن بعدها يتم التقدم في مستوى الأحزمة كالتالي:



## مهارات إنخاذ القرارات في كرة القدم مع المدرب الوطني والمحلل الفني الكابتن علي عبد المجيد



الناتج هو نقل الفريق من المناطق الخلفية إلى منتصف ملعب الفريق المنافس.

لاحظنا في المثال أن اللاعب قام بإستخدام مهارتي المسح ووضعية إتجاه الجسم ومن ثم قام بإستخدام مهارة اللمسة الاولى بإتجاه القرار الناتج من مهارتي المسح ووضعية إتجاه الجسم.

لو افترضنا أن اللاعب لم تكن له القدرة على القيام بإحدى تلك المهارات كان القرار هو إرجاع الكرة للخلف وهذا يبين أهمية إرتباط كل تلك المهارات ببعضها البعض .

وأخرى غير جيدة، الأولى تساعد الفريق على الانتقال للأمام والتخلص من عملية ضغط الفريق المنافس والثانية تعني البقاء تحت ضغط الفريق المنافس و مواجهة خطر خسارة الكرة في مناطق قريبة من المرمى لو أفترضنا أن الكرة في وسط الملعب أو في عملية البناء من حارس المرمى.

نلاحظ في المثال أن اللاعب ( دي بروين ) قام بعملية المسح مع ضعية إتجاه الجسم بشكل صحيح وذلك قبل وقت كافي من إستلام الكرة حيث كان القرار بعد جمع المعلومات هو الدوران وإستغلال المساحة الموجودة خلفه بعد ذلك جاءت اللمسة الأولى بوضعية نصف الدوران بإتجاه المساحة وكل ذلك بسبب القرار المسبق بإستخدام المهارات التي تساعد على إتخاذه للقرار ..

تطرقنا في الأعداد السابقة إلى مهارتين تساعد في إتخاذ قرار جيد داخل الملعب وهما عملية المسح ووضعية اتجاه الجسم قبل استلام الكرة وفي هذا العدد سنواصل الحديث عن مهارة أخرى مكتملة لمهارتي المسح و وضعية اتجاه الجسم...!!

### اللمسة الاولى ... First Touch

من بعد أن يقوم اللاعب بعملية المسح و جمع المعلومات اللازمة لإتخاذ القرار قبل إستلام الكرة وما يساعده على القيام بعملية مسح جيدة هو وضعية إتجاه الجسم كما وضحنا في العديدين السابقين هناك عامل آخر مرتبط بتلك المهارتين الآ وهي مهارة اللمسة الاولى.

في كرة القدم الحديثة أصبح الفارق بين لمسة أولى جيدة

## كيف ندرّب مهارات إتخاذ القرار..؟؟

إذا ما أردنا الحصول على لاعب يستطيع أن يقوم بأي مهارة بجودة عالية وفي التوقيت المناسب فلا بد أن يتم تدريبه على تلك المهارة ومن ثم قياسها ومدى مقدرته على إتقانها ومن ثم العمل على تطويرها ومهارات إتخاذ القرار لا تختلف عن أي مهارة أخرى بحاجة للتدريب و التطوير المستمر. وبما أن مهارات إتخاذ القرار

من المهارات الذهنية فإن غالباً ما يكون تدريبها للآعب بشكل منفرد أو بأقل عدد ممكن من اللاعبين نستطيع أن نستخدم الوان مختلفة ومرامي صغيرة وشروط توضع من قبل المدرب تجبر اللاعب على أداء المهارة في إتخاذ القرار. بعد ذلك يتم قياس أداء المهارة من خلال الألعاب التنافسية أو المنافسات الرسمية ومن ثم تطويرها وإستمرارية التدريب عليها لتطبيقها بأفضل جودة. لذا نوصي جميع المدربين على الإهتمام بتدريب مهارات إتخاذ القرار للاعبين في الحصص التدريبية بشكل متواصل حيث أصبحت الفوارق الفردية والفنية في كرة القدم الحديثة متقاربة جداً وتحكمها جزئيات بسيطة داخل الملعب منها قدرت بعض اللاعبين على إتخاذ أفضل القرارات في وضعيات مختلفة أثناء المباراة .



## الوحدة التدريبية - الجزء الثالث مع المعد البدني الكابتن / محمد وليد جباس



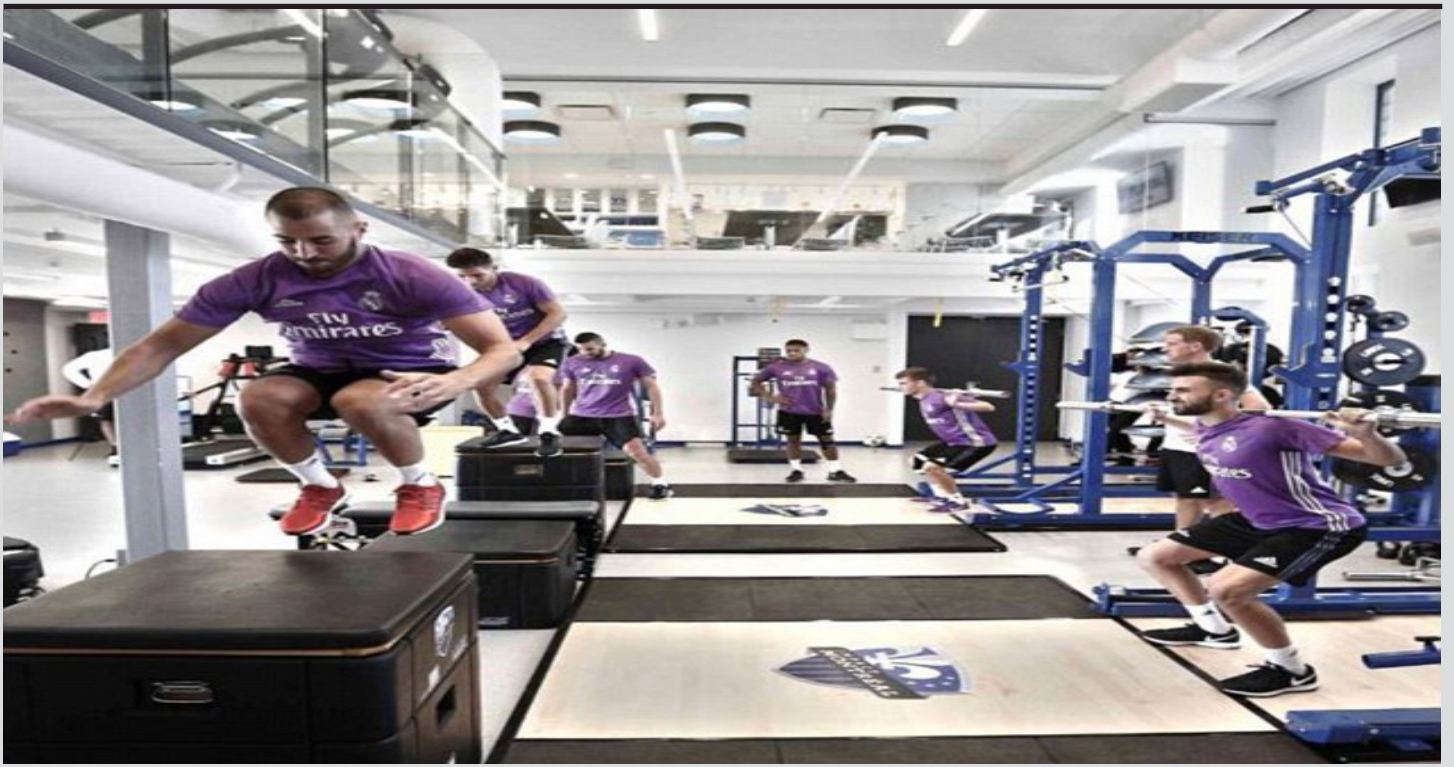
وليس الكمية ومن أهم ما يجب أن يعرفه المدرب عن الشدة هو:-

- الشدة يجب أن تكون قريبة جداً للأداء الفعلي أو تساويه.
- عتبة الشدة هي تعبير لمستوى الشدة التي يحتاج إليها لإحداث بعض التغيرات الإيجابية

تتكون الوحدة التدريبية من عدة جرعات يتم وصفها لغرض إحداث أثر تدريبي معين في أجهزة جسم الرياضي المختلفة وكل جرعة تدريبية تتكون بشكل أساسي من الحمل والشدة والتكرار والتوقف، كلها سوية تسمى بالمجموعة ومجموع الحمل في المجموعة الواحدة يسمى بحجم المجموعة وأن حجم المجاميع كافة في الوحدة التدريبية الواحدة يسمى بحجم الوحدة التدريبية. إن كل مكونات الجرعة التدريبية مهمة لكن الشدة أكثرها أهمية لأننا يجب أن نتدرب من حيث النوعية

الحالة البدنية والتكنيك من أهم المتطلبات الأولية للفوز في الرياضة وهي التناغم بين الحالة البدنية العامة للرياضي ومهارته (التكنيك). يمكن أن نعوض بعض النقص في الإعداد البدني بواسطة التكنيك الدقيق لكن من جانب آخر نقص في الإعداد المهاري (التكنيك) لا يمكن أن يعوض بواسطة الأعداد البدني.

توصف التمارين على شكل جرعات يمكن قياسها أو تخمينها عن طريق مكونات الجرعة وهذه المكونات هي: الحمل، الشدة، التكرار، وفترة التوقف.



التدريب مرتفعة الشدة ( في درجة الحمل ) فقد يستمر هذا الجزء 10 دقائق إما إذا كان الحمل أقل من ذلك فيقل الزمن عن ذلك.

### طرق الإسترجاع بعد التمارين أو المباريات:

- Cryotherapy هي غرفة خاصة بدرجة حرارة 110c- لمدة 2-3 دقائق حوض ماء بارد درجة الحرارة أقل من 15c لمدة 15 دقيقة.
- الإطالة السلبية لمدة 10 ثواني لكل عضلة كحد أقصى .
- الإنتقال من الماء البارد إلى الماء الحار معدل 5 مرات لمدة دقيقتين.
- المساج
- Foam Roller

ويحتوى هذا الجزء على تمارين الإسترخاء والتهديئة .

- الكثير من المدربين يهملون هذا الجزء في حين أن له دور كبير في العمل على إزالة بعض الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي خلال المجهود والمؤدى في الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية ويتم إختيار تمارين هذا الجزء من تلك التى تساعد على التخلص من التعب وتعمل على إنعاش اللاعبين وتهدىء عمل أجهزتهم الحيوية وتوفير الراحة النفسية لهم .
- تكون تمارين هذا الجزء متدرجة من الصعب الى الأسهل عكس تمارين الإحماء وإذا كانت وحدة

التي من دونها لن يحدث إلا القليل من التطور.

- كلما إرتفعت الشدة قلت فترة أداء التمرين حيث أن التمرين ذو الشدة الأعلى يجب أن يجدول في وسط الوحدة التدريبية مع بناء متدرج تصاعدياً ومن ثم تنازلياً بشكل تدريجي إلى نهاية الوحدة التدريبية .

### التهديئة والإستشفاء بعد التدريبات والمباريات :

- يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريباً بعد أن وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية فيه .
- يسغرق هذا الجزء حوال 7% الى 10% من الزمن المخصص للوحدة التدريبية



## المفهوم الخاطئ بأن نظام الكيتوجينيك يساعد على تحسين الأداء الرياضي مع أخصائية اللياقة البدنية / ليلى شهابي

يقتنع العقل بأن المؤشرات تشير على أن المتعبين للنظام الكيتوني هم الصواب! ولكن لو تعمقت قليلا بعد قراءة منهجية البحث والعينة التي تم فحصها وتحليل ما بين السطور ستدرك بأن المؤشرات ليس لها علاقة بإتباع برنامج غذائي، فمن البديهي الإمتناع عن الأكل سيرفع نسبة حرق الدهون بالجسم، والسبب بسيط، لأنه ليس هناك مصدر آخر من العناصر!

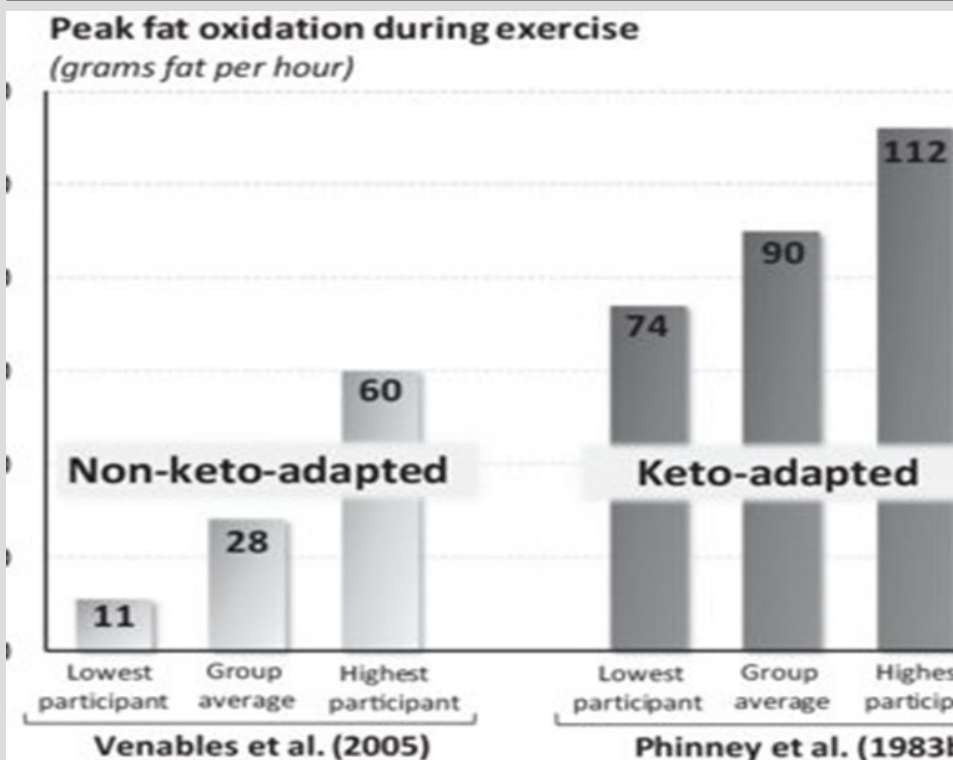
### مصدر الدراسة :

<https://journals.humankinetics.com>

كنت تتبع برنامج كيتوني فمن المؤكد بأن عملية أكسدة الدهون ستكون مرتفعة، وفعليا لو قرأت عنوان الدراسة ففي أول وهلة ستصدم وكأن هذا البحث (الكيتوني) ينسف جميع الأبحاث السابقة التي جاءت تنفي صحتها، وكأن التركيز يجب أن يكون فقط على التمثيل الغذائي للدهون في الجسم! ففي هذه الدراسة (الكيتونية) جرى البحث على فئتين، فئة من الرياضيين المتبعين لنظام كيتوني، وفئة أخرى غير الرياضيين ولكنهم يتبعون نفس النظام، ومباشرة عند النظر للرسم البياني ادناه



نظام الكيتوجينيك انتشر في الآونة الأخيرة بشكل مهول، لدرجة أن البعض آمن بأنه النظام السحري الذي يغير من حياة الإنسان جذريا، وكأن ليست هناك أنظمة غذائية قبل الكيتو ظهرت ولا بعد الكيتو والمناهضين لهذا الإتجاه يدافعون عن هذا البرنامج بشراسة، ناهيك أنه قد فتحت مراكز تحت هذا المسمى، ومن أشهر العبارات التي ينشرونها بين الناس، أن النظام الكيتوني يساعد على تحسين الأداء الرياضي! هل من المعقول هذا الكلام؟ دعونا نلقي نظرة على اسناداتهم العلمية أولا. دراسة نشرت في سنة 2014م . حيث نصت الدراسة بأن إذا





الأداة المستخدمة: آلة المشي  
 نوعية النظام: متوازن مع  
 مراعاة الاختلافات بين الأفراد  
 3- صعوبة في تحمل الجلسات  
 مثل الدروب ست والسوبر  
 ست.  
 4- صعوبة كبيرة في اكتساب  
 الحجم العضلي  
 5- فترات راحة أطول بين  
 الجلسات  
 لذلك: من وجهة نظري  
 الشخصية، أتفق مع الجانب  
 العلمي بأن النظام الكيتوني  
 لا يمكن ان يعزز من الأداء  
 الرياضي أو يساعد في بناء  
 الكتل العضلية، بل انه  
 فقط يساعد أولئك الأشخاص  
 الذين يعانون من الأمراض  
 المزمنة، فهو علاج وليس  
 أسلوب حياة، فيكفي ترهات  
 وأقاويل خيالية عن هذا  
 النظام!

1- قوة تحمل أقل للأوزان  
 2- معالم الاجهاد قبل البدء في  
 التمرين

### مصدر الدراسة :

<https://www.tandfonline.com>

دراسة أجريت على 300  
 متدرب، في المعهد الأسترالي  
 للرياضية واستغرق مدة  
 البرنامج 3 أسابيع، قاموا بتوفير  
 البرامج الغذائية والرياضية  
 تحت إشراف مختصين، ولضيق  
 المساحة هنا يمكنكم الاطلاع  
 على التفاصيل عن طريق هذا  
 في نهاية المقال، ولكن باختصار  
 يمكننا مقارنة الدراستين كالتالي:

### دراسة الكيتو:

العينة: 6 أشخاص  
 آلية التمرين: مستمر  
 الوضع البدني للمشاركين: تم  
 استنزاف مخازن الجلايكوجين  
 بسبب التمرين المستمر  
 والنظام الغذائي الكيتوني  
 الفقير بالكاربوهيدرات.  
 نوعية التمرين: فردي  
 الأداة المستخدمة:  
 الدراجات الهوائية  
 نوعية النظام: كيتو وعليه  
 فأن جميع من شارك  
 في الإختبار تم استنزاف  
 مخازن الكلاكوجين لديهم.

### أما الدراسة الثانية:

العينة: 300 شخص  
 آلية التمرين: متدرج  
 الوضع البدني للمشاركين:  
 مستويات كلايكوجين طبيعية  
 نوعية التمرين:  
 رياضيين وغير رياضيين

## نظام الكيتو دايت

### المنوع



### المسموح



## الماء والنوم أهم عنصرين لإستشفاء الرياضيين مع / الدكتور نبيل طه



### أعراض الإجهاد الحراري :

يؤدي الإجهاد الحراري إلى عدم إنتظام دقات القلب وانخفاض في ضغط الدم، وفرط التنفس، والتقيؤ، والإسهال، والنوبات والغيبوبة

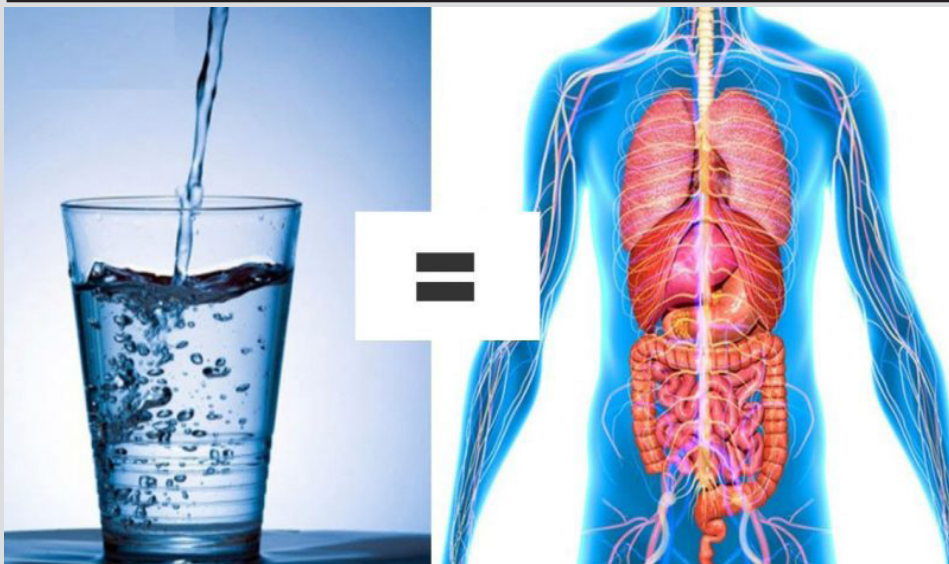
### أهم أسباب الضرر من الجفاف وتأثيرها على مستوى الرياضي :

- نقص في كمية الدم: الجفاف يسبب إرتفاع الضغط وهذا ينتج عنه نقص في حجم الدم مما يؤدي الى عمل القلب بشكل مكثف ومجهد.
- نقص في التعرق: التعرق مفيد جداً في المحافظة على توازن الحرارة ونقص الماء يقلل التعرق .
- تقليل في توزيع الحرارة في الجسم: الجفاف يمنع التفاعلات الحرارية الصحيحة فهذا يسبب ارتفاع الحرارة
- إرتفاع مستوى استخدام الجلایكوجن للعضلات: الجلایكوجن يستخدم لتخزين الطاقة والإستخدام المفرط يؤدي إلى تعب وتلف للعضلات.

رغم الأهمية الكبيرة والمعروفة للماء نرى الكثير من الرياضيين لا يبالون بجديّة من أضرار الجفاف أثناء وبعد التدريب حيث أن الماء يحافظ على كمية الدماء ويسيطر على حرارة الجسد ويتدخل في تقلصات العضلات .

كما أن التعرق هو أفضل طريقة للحفاظ على حرارة الجسم المثالية رغم خسارة الجسم سوائل أثناء التدريب فيجب تعويض هذه السوائل ليحافظ على الأداء المستقر للعضلات ويساعد في منع التراجع في المستويات و يقلص التعب على القلب .

الجفاف يحدث عندما يكون هناك فقدان في السوائل أكثر من معدل أخذها فيؤدي إلى نقص الماء في الجسم مما قد يجعل صعوبة عند الجسم في التعامل مع الوظائف الداخلية إذا لم يتم تعويض السوائل حيث أن أي شخص ممكن يتعرض للجفاف ولكن هذه الحالة تكون خطيرة للأطفال والكبار في السن معاً.



- النوم هو أهم طريقة للاستشفاء**
- الكبار 7-9 ساعات.  
 قيلولته: 15-20 دقيقة  
 الأطفال 9-10 ساعات.  
 قيلولته: مختلفة جداً.
- يمكن أن يؤثر النوم القليل (وكذلك الكثير) على الأداء حيث من الأفضل أن تذهب إلى الفراش مبكراً لأن النوم في وقت متأخر وأن كان حتى الظهر يعتبر غير مفيد حيث كمية ونوعية النوم تكون مختلفة .  
 النوم العميق (75%-80%):  
 النمو والإصلاح ، ونوم REM  
 العين السريعة (20%-25%) -  
 الوظيفة العصبية.
- **بعض النصائح لزيادة جودة النوم:**
  - يجب أن تكون غرفة النوم باردة ومظلمة وهادئة. (يمكن أن تكون أقنعة العين وسدادات الأذن مفيدة ، خاصة أثناء السفر) .
  - قم بإنشاء روتين نوم جيد عن طريق الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت والاستيقاظ في نفس الوقت.
  - تجنب مشاهدة التلفاز واستخدام الكمبيوتر والهاتف على السرير.
  - تجنب الكافيين قبل النوم بحوالي 4 إلى 5 ساعات (قد يختلف هذا بين الأفراد).
  - لا تذهب إلى الفراش بعد تناول الكثير من السوائل حيث قد يؤدي ذلك إلى الإستيقاظ لإستخدام دورة المياه .
  - يمكن أن تكون القيلولة مفيدة ولكن بشكل عام يجب أن تبقى القيلولة أقل من ساعة واحدة وليست قريبة جداً من وقت النوم لأنها قد تتداخل مع النوم.

## أضرار السهر وقلة النوم !!!

- التعب، القلق، التوتر العصبي، ضعف التركيز
- يسبب خللاً في جهاز المناعة
- حدوث اسوداد تحت العينين
- يؤثر على القلب
- يزيد من السمنة

## الشارع الرياضي البحريني ينعي المربي والمدرّب الوطني / عبد العزيز أمين



عن التدريب ليعود بعدها إلى تدريب نادي النجمة موسم 2005-2006 ونجح في تصحيح مسار الفريق وانتشاله من المراكز المتأخرة وتقدم به إلى مراكز المنافسة حتى قاده إلى إحراز كأس جلالة الملك لهذا نفس الموسم حيث أعاد فريق النجمة إلى دائرة البطولات الكروية المحلية بعد غيبة طويلة بإحرازه كأس الملك المفدى للمرة الرابعة في تاريخه الذي منعه ظروفه الخاصة من قيادة الفريق في المباراة النهائية التي فاز فيها النجمة على الأهلي.

كأس العالم في مصر العام 1997م وذلك إثر حصول المنتخب على المركز الثالث في كأس آسيا التي أقيمت في تايلند لكن المنتخب لم يكرر إنجازه العالمي في مونديال القاهرة وخرج منتخبنا من الدور الأول. أشرف عبد العزيز أمين على تدريب عدد من الأندية البحرينية ومنها فريق الرفاع الشرقي موسمي 1996م و1997م وقاده في أولى مشاركته الخارجية وذلك في بطولة الأندية الخليجية لأبطال الدوري التي إستضافها نادي الرفاع الشرقي في عام 1997م وحقق المركز الرابع. كما درب أمين فريق البسيتين وصعد به إلى الدرجة الممتازة للمرة الأولى في تاريخه العام 1999م وإبتعد أمين أربعة مواسم

غيب الموت فجر يوم (الجمعة) الموافق 23 أكتوبر 2020م المدرب الوطني القدير عبد العزيز محمد أمين . الذي بدأ مشواره التدريبي في منتصف الثمانينات مع ناديه النجمة وكانت بدايته موفقة مع منتخب البحرين للناشئين عندما قاده إلى الحصول على المركز الثاني في نهائيات كأس آسيا للناشئين في السعودية وتأهل معه لكأس العالم في اسكتلندا 1989 وخلالها حقق منتخبنا إنجازاً لافتاً بحصوله على المركز الرابع عالمياً إذ فاز منتخبنا على البرازيل بركلات الترجيح في دور الثمانية قبل خسارته أمام السعودية بهدف دون رد في نصف النهائي. كما نجح عبد العزيز أمين في قيادة منتخبنا للناشئين إلى نهائيات

# الرؤيا والهدف



الخليج للإدارة الرياضية  
Gulf Sport Management

+973 35002200

f gsm.bh

Gulf Sport

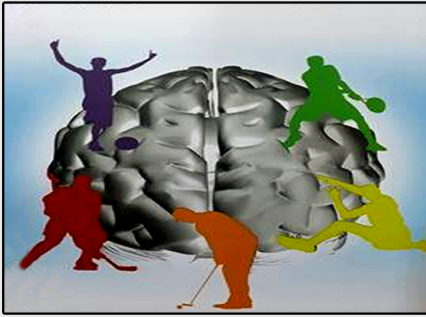
gulf.sport.m@gmail.com



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

العدد السابع  
يوم الأحد

الموافق

15 نوفمبر

2020 م



التسويق والاستثمار  
الرياضي



حجوزات تذاكر  
المباريات العالمية