الرياضية الصباح
العدد 1503 - السنة الخامسة
الجمعة 26 ربيع الثاني 1434 - الموافق 8 مارس 2013
Friday 8 March 2013 - No.1503 - 5th Year

33 جواداً وفرساً تتنافس في مهرجان فروسية الفروانية الأول

برعاية الشيخ ضاري الفهد رئيس نادي الصيد والفروسية يشهد مضمار المغفور له الشيخ احمد الجابر امير الكويت الراحل بفروسية الفروانية في الثالثة والنصف من بعد عصر اليوم مهرجان سباق الخيل الاول لهذا الموسم الذي قيد فيه 33 جوادا وفرسا من مختلف الجياد منهم سبعة جياد قوية من مختلف الدرجات تتنافس على مسافة 2000متر من اجل الفوز بالسيارة المقدمة من ابناء الشهيد فهد الاحمد والجياد المشاركة هي زين الفعايل لاسطبل الشلاحي ومنشد للغريبان وقصيده للحمود والسمح لعايد العنزي ومستر بطاش للوعلان وديفول للعويمر وبلا شوق للعضيلة وينتظر ان يشهد السباق تنافسا ساخنا. كما تتنافس تسعة جياد من مختلف الدرجات على مسافة 2000متر ايضا من اجل الفوز بكاس جمعية صباح الناصر التعاونية والجياد المشاركة هي حلو المعاني للشلاحي وشرجار ومسلم لمناحي القني وفكاك والرمز للمطرقة وخليجي عدن للشريكة وتوتول للمشعان وعجلان تو لاياد الصالح وابعاد للعويمر.

الكويت تحصد الذهبية السادسة في البطولة العربية لأسلحة الخرطوش

اليوم يسدل الستار على بطولة سمو الأمير للرماية

تختتم اليوم منافسات بطولة صاحب السمو امير البلاد المفدى الدولية الكبرى الثانية للرماية والمقامة على مجمع ميادين صباح الاحمد الاولمبي، ويشهد اليوم السادس والاخير من تلك المنافسات توزيع آخر 3 ذهبيات في مسابقات المسدس 10 امتار للرجال والمسدس 25 مترا للسيدات والبندقية 50 مترا في 3 اوضاع.

وتفاوتت النتائج في بطولة صاحب السمو خلال منافسات اليوم الرابع من المنافسات امس الاول حيث حصدت كل من عمان وفرنسا وصربيا وسلوفينيا ذهبية واحدة، في الوقت الذي لم تحصد الكويت اي ميدالية ولكنها ظلت محافظة على صدارة جدول ترتيب الدول المشاركة.

وفي الوقت ذاته، ظلت الكويت مهيمنة بشكل مطلق على منافسات البطولة العربية لاسلحة الخرطوش المقامة في الوقت ذاته حيث حصدت امس الاول ذهبيتها السادسة بعد ان احتلت سارة الحوال المركز الاول في مسابقة التراب متقدمة على المغربيتين ياسمينا مشفيوي وياسمين مريرحي.

وفي بطولة صاحب السمو حفظه الله ورعاه، فازت الفرنسية دلفين رو حاملة برونزية اولمبياد لندن 2012 بذهبية التراب وتقدمت على الكوريتين الشماليتين يونغ هوي باك وسولي يانغ. واحتلت الكويتية سارة الحوال المركز الرابع بعد ان خسرت الجولة الفاصلة على البرونزية امام يانغ.

ونال السلوفيني رايموند ديبيفيتش حامل برونزية اولمبياد لندن 2012 وبطل اولمبياد سيدني 2000، ذهبية البندقية 50 مترا انبطاح وتلاه الكازاخستاني الكسندر بيرماكوف والصربي نيمانيا ميروسلافليف صاحب برونزية كأس العالم عام 2010.

وحقق العماني علي هاشمي انجازا كبيرا وظفر بذهبية المسدس السريع الطلقات 25 مترا وتفوق على الماليزي هاسلي امير حسن والكرواتي ساسا سبيريليا وصيف بطل اوروبا عامي 1993 و1994.

ومنحت الصربية اندريا ارسوفيتش بطلة اوروبا عام 2010، بلادها ميداليتها الذهبية الثانية ونالت المركز الاول في البندقية 10 امتار امام كل من السلوفينية زيفا دفورساك والهندية يوجا غاتكار.

وولا تزال الكويت تتصدر ترتيب بطولة صاحب السمو برصيد 3 ذهبيات وفضية واحدة وتليها صربيا «2 ذهب وبرونزية» وكازاخستان «ذهبية وفضية وبرونزية» وسلوفينيا «ذهبية وبرونزية» وفرنسا وعمان «ذهبية» وماليزيا وكوريا الشمالية «2 فضة وبرونزية» وروسيا وقطر «فضية وبرونزية» وايران «فضية» والامارات والهند وكرواتيا «برونزية».

كما تتصدر الكويت ترتيب البطولة العربية برصيد 6 ذهبيات وفضية واحدة وبرونزيتين وتليها قطر «فضيتان وبرونزيتان» والامارات «فضيتان» والمغرب «فضية وبرونزية» والبحرين «برونزية».

الى ذلك، اثنى المهندس دعيج خليفة العتيبي رئيس اللجنة العليا المنظمة للبطولة ورئيس الاتحاد العربي للرماية على مجريات المنافسات سواء بالبطولة العربية او بطولة سمو امير البلاد الجائزة الكبرى، مشيرا الى ان الجميع يتنافس وسط اجواء مميزة وحضور جيد لابطال العالم والابطال الاولمبيين.

واشاد العتيبي باجواء اجتماعات الاتحاد العربي الاخيرة والتي شهدت تزكيته لرئاسة الاتحاد لفترة جديدة، مشيرا الى ان ذلك يبقي تكليفا هاما وثقة غالية من اعضاء مجلس الادارة سيسعى للعمل على ابقائها في الفترات المقبلة وذلك من خلال بذل الجهود لتطوير الرماية العربية ووصولها الى المحافل الدولية.

ورحب العتيبي بجميع الوفود المشاركة ببلدهم الثاني الكويت والتي تبقى الملتقى الدائم لرماة العرب وتمنى ان تبقى البلاد رمزا للرماية العربية من خلال احتضان مقر الاتحاد العربي والعمل الدائم على تطوير الرماية وتنظيم المسابقات الدورية للارتقاء بالمستوى العام لرماتنا الموهوبين.

وعلى مستوى مشاركة الرماة الكويتيين اكد العتيبي ان النتائج المميزة التي حققها الرماة الكويتيين خلال المراحل السابقة من المنافسات انما تعكس الاعداد الجيد وحرص الجميع على اثبات تواجد مميز خلال كافة المنافسات.

واضاف ان تواجد الوفود العربية اضاف زخما كبيرا للمنافسات وذلك في خطوة جيدة للاحتكاك بابطال العالم والاعداد لما هو مقبل من منافسات عالمية والاعداد للاولمبياد المقبل.

واشار العتيبي إلى ان الاتحاد الكويتي يسعى دائما للظهور بالشكل المطلوب والمعروف عنه من النواحي التنظيمية وذلك بتذليل كافة الصعاب امام الوفود المشاركة والعمل على حل جميع المشكلات التي قد تواجه تلك الوفود.

من جهتها، وجهت رئيسة الجمعية الكويتية للأسرة المثالية ونادي الفتاة الرياضي الشيخة فريحة الأحمد الجابر الصباح شكرها للوفود على مشاركتها في بطولتي حضرة صاحب السمو أمير البلاد حفظه الله ورعاه والبطولة العربية، مرحبة بأعضاء هذه الوفود من إداريين ورماة وراميات ببلدهم الثاني الكويت، معربة عن امنياتها للجميع بالتوفيق وطيب الإقامة على أرض الصداقة والسلام.

وأعربت الشيخة فريحة عن سعادتها لتفوق الراميات الكويتيات على انفسهن خلال البطولة، ونجاحهن في حصد البطولات الذهبية والفضية والبرونزية وكذلك للرجال، مشددة على أن القادم بالنسبة للرماية الكويتية سيكون افضل بإذن الله.

وبدوره، قال نائب رئيس الاتحاد البحريني للرماية سعادة الشيخ حمد بن حمد آل خليفة ان البطولة فخر لكل خليجي وعربي، نظراً لتنظيمها على مستوى من قبل الاتحاد الكويتي للرماية واللجنة المنظمة العليا، بجانب مشاركة رماة مشهود لهم بالكفاءة على المستوى العالمي، بالإضافة إلى كرم ضيافة الكويتيين الذين ضربوا أروع الأمثال في الكرم والترحاب الشديد بالوفود المشاركة.

وتابع آل خليفة كلامه قائلاً «من دون ادنى شك شهادتي في مجمع ميادين الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح للرماية مجروحة، فهو واحد من افضل مجمعات الرماية على مستوى العالم، لما يحظى به من إمكانات هائلة، وهو على أي حال صرح رياضي كبير يحسب لدولة الكويت الحبيبة».

ومن جانبها، اكدت الرامية الكويتية سارة الحوال الحاصلة على ذهبية البطولة العربية في مسابقة تراب انها استعدت بشكل جيد للبطولة وهو ما اثمر عن الفوز بالميدالية الذهبية الثالثة لها على التوالي في هذه البطولة.

واضافت الحوال قائلة «ان ذهبية البطولة العربية التي جاءت بعد منافسات شرسة مع الراميات تمثل بالنسبة لها حافزا وداعما معنويا في بطولة كاس العالم التي ستستضيفها دولة الإمارات العربية المتحدة خلال شهر أبريل المقبل».

واهدت الحوال ميداليتها إلى حضرة سمو أمير البلاد الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح وسمو ولي عهده الأمين الشيخ نواف الجابر الأحمد الصباح وسمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ جابر المبارك ورئيس الاتحادين الكويتي والآسيوي ونائب رئيس الاتحاد الدولي للرماية سعادة الشيخ سلمان الحمود الصباح وإلى الشعب الكويتي بصفة عامة واسرتها وصديقاتها بصفة خاصة.

ومن ناحيتها قالت الرامية المغربية ياسمين مشفيوي الحاصلة على الميدالية الفضية في التراب ضمن منافسات البطولة العربية انها سعيدة بالمشاركة في البطولة للعام الثالث على التوالي، مشددة على انها حريصة على المشاركة في البطولات التي تنظمها الكويت، نظراً للمشاركة رماة على أعلى مستوى من مختلف الدول.

واضافت مشفيوي «كل شيء كان على ما يرام في البطولة، حيث التنظيم الرائع والروح الرياضية الرائعة التي سادت المنافسات، لكن تقلبات الطقس فقط هو الشيء السلبي الوحيد في البطولة وهو امر خارج عن إرادة الجميع بالطبع».

واختتمت مشيفوي تصريحها مؤكدة على المشاركة في البطولة في العام المقبل، متمنية للكويت الإزدهار والتقدم، معربة عن سعادتها لاكتسابها صداقة العديد من الراميات العرب.

ومن جهتها لفتت الرامية المغربية ياسمين المارغي الحاصلة على الميدالية البرونزية للبطولة نفسها، انها لم تتوقع الفوز بالميدالية البرونزية، خصوصاً أن التوفيق لم يحالفها في بداية الدور التمهيدي، معربة عن سعادتها بتحقيق هذه الميدالية والتي كادت أن تذهب أدراج الرياح.

واشارت المارغي التي حققت الميدالية الذهبية في العام المنصرم، أن اللجنة المنظمة للبطولة نجحت في تلافي سلبيات البطولات السابقة، وهي سلبيات تحدث في أي بطولة عالمية كانت او أولمبية، مشددة على أن البطولة الحالية نموذجية في كل شيء.

واخيرا، اشار الرامي العماني سعيد الهاشمي الحاصل على ذهبية بطولة سمو الأمير الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح 25 متر للمسدس إلى أنه تدارب بقوة خلال الفترة الماضية من أجل تحقيق ميدالية في هذه التظاهرة القوية التي تحظى بمشاركة رماة عالميين وأولمبيين يشار لهم بالبنان، مضيفاً أن الاحتكاك الذي وفرته له هذه البطولة منحه الثقة في المشاركة في كبرى البطولات خلال المستقبل القريب، مشدداً على أن تغيير القوانين من قبل الاتحاد الدولي للرماية في مطلع العام الحالي لم يؤثر عليه سلباً.

صورة جماعية تتوسطها الشيخة فريحة بمسابقة فرق السيدات- التراب

تسليم فريق دولة قطر كأس رماية فرق السيدات للمركز الأول

العيون تترقب انطلاقة بطولة «الأمير الوالد» للإسكواش

يحتضن نادي القادسية بطولة كأس صاحب السمو الأمير الوالد الشيخ سعد العبدالله السالم الصباح الدولية المفتوحة للاسكواش - طيب الله ثراه، حيث تبدأ جذوة المنافسات في الساعة الثانية عشرة من ظهر اليوم في الملعب الزجاجي الذي تم وضعه في صالة فجحان هلال المطيري وتستمر المنافسات حتى وقت متأخر من نفس اليوم.

وينتظر عشاق الاسكواش بفارغ الصبر هذه البطولة التي تستمر لغاية الرابع عشر من الشهر الجاري أملا بمتابعة مستويات راقية لا تخلو من الاثارة والتشويق وهي نسمة التي صبغت منافسات اللعبة دائما وأبدا. والمعروف ان 46 لاعبا يمثلون 18 دولة من بينهم الكويتيين عبدالله المزين ويوسف نزار قد حجزوا مقعدهما مباشرة في الدور الرئيسي بصفة المزين مصنفا دوليا «38» على العالم ونزار يشارك ببطاقة استثنائية «والوايلد كارت».

استعدادات مبكرة لمهرجان صاحب السمو لـ«الخيل»

اكد الشيخ سالم الجابر مدير عام السباق بنادي الصيد والفروسية بدء الاستعدادات لمهرجان صاحب السمو امير البلاد المفدى لسباق الخيل الذي سيقام في 18 مارس من الشهر الجاري وان الشيخ ضاري الفهد رئيس مجلس ادارة النادي ونائبه الشيخ علي الحمود رئيس الهيئة العليا لسباقات النادي اعطوا التعليمات لكافة اللجان العاملة بالنادي ببذل اقصى جهد من اجل انجاح المهرجان السنوي لاغلى الكؤوس كأس صاحب السمو امير البلاد المفدى الشيخ صباح الاحمد لسباق الخيل. كما بعث الشيخ علي الحمود والشيخ سالم الجابر ببرقيات تهنئة الى الشيخ سلمان الصباح رئيس نادي الرماية الكويتي ونائبه دعيج العتيبي بمناسبة نجاح بطولة الكويت الدولية للرماية والاحتفاظ بالمقر والرئاسة للاتحاد العربي للرماية بدولة الكويت.

ضمن منافسات دورة الألعاب الثالثة لرياضة المرأة بدول مجلس التعاون

القاسمي تحصد ذهبية فردي الطاولة

الشيخة نعيمة الأحمد في لقطة تذكارية مع الفائزات

توج الشيخ عبدالرحمن بن راشد آل خليفة الرئيس الفخري للاتحاد البحريني لكرة الطاولة ترافقه الشيخة حياة بنت عبدالعزيز آل خليفة رئيسة اللجنة التنفيذية للدورة رئيسة الاتحاد البحريني لكرة الطاولة ورئيسة لجنة المرأة في اللجنة الأولمبية البحرينية النجمة البحرينية مريم القاسمي بذهبية المركز الأول في مسابقة الفردي لكرة الطاولة ضمن منافسات دورة الألعاب الثالثة لرياضة المرأة بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والتي تحتضنها مملكة البحرين باقتدار خلال الفترة من 3 - 13 مارس الجاري.

واستحقت القاسمي المركز الأول إثر فوزها المتميز على نجمة كرة الطاولة القطرية آية مجدي التي حلت في المركز الثاني وذلك بنتيجة 3/صفر في المباراة التي جمعتهما وبنتيجة أشواط 11/2، 11/7 و11/9. وكرمت النجمة الكويتية الملفتة للانتباه فجر محمد والقطرية مها عبدالرضا ببرونزية المركز الثالث.

وفي مسابقة الزوجي توجت الشيخة نعيمة الأحمد الجابر الصباح رئيسة اللجنة التنظيمية لرياضة المرأة بدول مجلس التعاون يرافقها الشيخ علي بن محمد آل خليفة رئيس الاتحاد البحريني لكرة الطاولة الفريق الكويتي المكون من اللاعبتين منوة الشمري ومريم سليمان بالميدالية الذهبية لتحقيق الفريق المركز الأول بعد فوزه في المباراة الختامية على صاحب المركز الثاني الفريق البحريني الذي ضم مريم القاسمي وكلثم الياسي بنتيجة 3/1 ونتيجة أشواط 11/6، 11/6، 11/9 و11/9. وجاء في المركز الثالث كل من الفريقين البحريني المكون من اللاعبتين فاطمة الحايكي وندين عادل والقطري الذي ضم اللاعبتين آية مجدي ومها عبدالرضا واللذين استحقا الميدالية البرونزية.

حسن يوسف: رياضة كمال الأجسام علاج بدني ونفسي

مدرب كمال الأجسام حسن يوسف طرخان

كتب محمد عويس

رياضة كمال الأجسام كما هو واضح من اسمها تعنى بالوصول بعضلات الجسم البشري إلى حالة من الكمال والنمو بشكل جمالي عن طريق التمرين المكثف المنظم لكل عضلة من العضلات مع تناول الغذاء البروتيني الكافي لنمو العضلات.

وهي رياضة يهتم الشخص الذي يمارسها بتنمية جميع عضلات جسمه الإرادية باستثناء عضلات الوجه للوصول بها إلى مرحلة النمو المثالية «الكمال»... كما انه هناك ايضا بطولات عالمية ومحلية في هذه الرياضة ولكن هل الهدف منها هو الفوز فقط، من هذا المنطلق تلقي «الصباح» الضوء على هذه الرياضة بلقاء احد المدربين للعبه وهو المدرب حسن يوسف طرخان فكان هذا الحوار.

■ في البداية نود أن نتعرف عليك؟

- اسمي حسن يوسف طرخان والشهرة حسن ابومازن، لاعب سابق ومدرب حاليا لرياضة كمال الاجسام بمعهد باور جيم بنادي الجهراء، مدرب معتمد لدى الاتحاد الدولي للعبة وحاصل على اكاديمية ويدر العالمية وعضو نقابة المهن الرياضية بمصر.

■ منذ متى بدأت ممارسة رياضة كمال الاجسام؟

- انا من مواليد 1981 ومنذ ان كان عمري 14 عاما بدأت امارس رياضة كمال الاجسام وحبي للعبة كان عن ناد صغير بشبرا في القاهرة اسمه فيفتي ستارز جيم وكان يدربني كابتن نور خطاب والذي اعتبره مثلي الأعلى برياضة كمال الاجسام وقد حصل مؤخرا على افضل مدرب في الوطن العربي وكان دائما ما ينصحني بالمحافظة على التمرين وخوض البطولات بلا رهبة حتى تحولت اللعبة لدي من هواية الى احتراف ودراسة وعلم واخيرا مهنة، وكان طموحي وانا لاعب ان اصل الى منصات التتويج والحمد لله حققت بطولات كثيرة

■ ما هي البطولات التي شاركت بها والتي احرزتها؟

- شاركت في بطولات كثيرة طوال مشواري كلاعب وحصلت على بطولات منها بطولة الجامعات عام 2001 وبطولة القاهرة عام 2003 واخر بطولة حصلت عليها بطولة الجمهورية عام 2005 واتجهت بعدها للتدريب وكنت ادرب بمعهد جولدز جيم الصحي بمصر قبل المجيء للكويت.

■ وكيف يكون احساس اللاعب بعد الفوز؟

- الفوز ليس إحرازا للكؤوس بل تدريب وتهذيب للنفوس

■ حدثنا عن فوائد رياضة كمال الاجسام؟

- في الطبيعي ان يخسر الشخص الناضج ما بين 2.2 الى 3.3 كجم من عضلات الجسم في كل 10 سنوات من عمره، خاصة اذا توقف عن تمرين هذه العضلات واستعمال الاثقال يحافظ على الأقل على عدم خسارة هذه العضلات.

حيث اثبتت الدراسات ان كل 1.4 كجم من العضل في الجسم تزيد نسبة التحول الغذائي بمقدار 7 في المئة، مما يزيد من نسبة احتياج الجسم الى 15 في المئة من السعرات الحرارية، وبالتالي باستطاعة كل شخص زيادة ما يتناوله من غذاء يوميا من دون الزيادة في الوزن.

■ هل رياضة بناء الاجسام تعالج امراض بالجسد؟

- اكيد فهي علاج جيد للبدانة والنحافة، وتساعد العضلات على سرعة ذوبان السكر وحرقه، وايضا العضلات تساعد على حمل الجسم وبالتالي التخلص من آلام الظهر، تقلل من نسبة الدهون في الجسم وتعمل على شده، تقوية عضلة القلب والاوعية الدموية لامكانية ضخ كمية اكبر من الدم في الفياضة للقلب.

■ هل رياضة بناء الاجسام تعود بفائدة اخرى على ممارسها؟

- نعم فممارس اللعبة دائما مايشعر بالنشاط واليقظة وتحسين الحالة المزاجية لديه بمعنى ادق تكون دائما حالته النفسية مرتفعة لانه يتمتع بصحة جيدة مما ينعكس على شخصيته وزيادة ثقته بنفسه ويرتفع معه مستواه الرياضي، وهناك فوائد كثيرة سوف يكتشفها كل ممارس لهذه الرياضة الممتعة.

■ كلمة شكر تود أن تهديها لمن؟

- اولا: لجريدة «الصباح» على هذا اللقاء الشيق واهتمامها برياضة بناء الاجسام، ثانيا: الى فريق معهد باور جيم على تعاونه واخلاصه.