

دونيس التغذية مهمة للاعبين :

غذاء خاص للاعبين الهلال في معسكر النمسا



الرياض- البلاد

اختيار نوعية الأكل عن طريق أخصائي التغذية؛ وذلك بالتنسيق مع الجهاز الطبي بالفريق، حيث يحرص أخصائي التغذية والجهاز الطبي على اختيار الغذاء الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن، والكربوهيدرات، والبروتينات التي تساعد على البناء البدني، إلى جانب التركيز على كمية السوائل في الجسم .

وأداء التدريبات الاستراتيجية بعد ممارسة نشاطه، لذلك الغذاء السليم الرياضي مهم جداً، مضيفاً أن الوجبات التي تحتوي على الفوائد.. تمنح الرياضي طاقة للقيام بأدواره أثناء تاديبه للتدريبات، والتغذية غير السليمة.. تقلل من نسبة عطاء الرياضي أثناء ممارسة نشاطه.

الغذاء المناسب طوال فترة المعسكر. وقال مدير الجهاز الفني اليوناني "جورجوس دونيس" إن التغذية السليمة تلعب دوراً مهماً في مساعدة الرياضي على تأدية المطلوب منه في التدريبات، وتقديم الأفضل في المنافسات، وأضاف: "الاختيار المناسب للغذاء، وبالعدد المناسب يوفر للجسم الطاقة التي يحتاجها اللاعب في التدريبات والمنافسات،

أداء المطلوب منهم أثناء الحصة التدريبية والمباريات التي يخوضونها، إذ يهتم الجهاز الفني بالتنسيق مع الجهاز الطبي على نوعية الغذاء المقدم للاعبين بالفريق. ويسعى الجهاز الفني للخروج من المعسكر التحضيري المقام حالياً في مدينة سالزبورغ النمساوية بفوائد جمة؛ وذلك بالاهتمام في نوعية التدريبات التي يؤديها اللاعبون أثناء الحصة التدريبية، إضافة إلى توفير

الغذاء المناسب للاعبين بالفريق طاقة.. تساعد على

مسرحي يشكر لاعبي القادسية

الدمام - حمود الزهراني



قدم قائد الفريق القادسي سلطان مسرحي شكره للاعبين والجهاز الفني والإداري على الاجواء الجميلة في المعسكر ومستوى الانضباطية والاداء العالي بالتمارين. وقال: "واحب ان اطمنن الجميع على امور المعسكر الذي تم توفيره ككل مقومات النجاح فيه. واكد مسرحي: "الآن الفريق قادر على البقاء بين الكبار.. والسلاعيون سيقدمون كل ما لديهم لتحقيق الهدف وكل ما نحتاجه هذا الموسم هو الوقفة الجماهيرية".

سلة النصر تستقبل البراعم والناشئين

الرياض - البلاد

٢٠٠٠م وحتى عام ٢٠٠٥م اعتباراً من يوم الأحد ٢٤ شوال وحتى نهاية يوم الخميس ٥ ذي القعدة ١٤٣٦هـ الساعة الخامسة من كل يوم على صالة الأمير سلطان بن سعود (يرحمه الله) بمقر النادي.

قررت إدارة كرة السلة بنادي النصر فتح باب التسجيل لفتي البراعم والناشئين من مواليد عام

جامايكا تواجه المكسيك على الكأس الذهبية

جدة - البلاد وكالات

، ليفقد بذلك المنتخب الأمريكي بالتالي فرصة المحافظة على اللقب وحرازه للمرة السادسة في البطولة ومعادلة الرقم القياسي لظهيره المكسيكي. وياتت جامايكا أول منتخب يتأهل إلى نهائي الكأس الذهبية عن منطقة الكاريبي، وكان أفضل سجل لها قبل هذه النسخة وصولها إلى نصف النهائي في نسختي ١٩٩٢ و١٩٩٨.

تأهلت جامايكا إلى المباراة النهائية لبطولة الكأس الذهبية لكرة القدم لمنطقة الكونكاكاف (أميركا الشمالية والوسطى والكاريبي) بفوزها على الولايات المتحدة الأمريكية ١-٢. أمس في نصف نهائي البطولة. وتتواجه جامايكا في النهائي اليوم الأحد مع المكسيك التي تأهلت بفوزها على بنما ٢-١ بعد التمديد. ففي المباراة الأولى، سجل لجامايكا دارين ماتوكس في الدقيقة (٣١) وجيل بارنز في الدقيقة (٣٦)، فيما سجل مايكل برادلي هدف الولايات المتحدة عند الدقيقة (٤٨)

العنصرية تحسم نقطة من رصيد كرواتيا

جدة - البلاد وكالات

الانضباط في الاتحاد القاري حسم نقطة من رصيد المنتخب الكرواتي الذي يتصدر المجموعة الثامنة أمام إيطاليا في التصفيات. كما قرر الاتحاد الأوروبي أيضا أن تخوض كرواتيا المبارتين المقبلتين على أرضها من دون جمهور ومنعها من خوض أي مباراة لها ضمن التصفيات الأوروبية على ملعب سيليت، إلى جانب تغريم الاتحاد الأوروبي نظيره الكرواتي ١٠٠ ألف يورو ومنحه مهلة ٣ أيام للاستئناف.

أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم أمس أن لجنة التأديبية حسمت نقطة من رصيد كرواتيا بسبب التصرفات العنصرية في مبارياتها مع ضيفتها إيطاليا ١-١ في يونيو الماضي ضمن التصفيات المؤهلة إلى كأس أوروبا ٢٠١٦م. وبعد فتحها تحقيقاً ضد الاتحاد الكرواتي، قررت لجنة

البعثة تزور ذوى الاحتياجات الخاصة

السالم : معسكر اسبانيا ناجح.. والخليج سيكون له بصمة في دوري جميل



الدمام - البلاد

انطباعاً إيجابياً لدى مسؤولي ونزلاء المركز. وقالت: "سعداء جداً بهذه الزيارة التي نشتمها من نادي سعودي وبهذه المناسبة أود أن أعلن إطلاق اسم الخليج على الملعب الترفيهي الخاص بالنزلاء عرفانا لهذه الزيارة اللميمونة".

وقد قوبلت الزيارة بسعادة كبيرة من قبل مسؤولي ونزلاء المركز الذي يتسع إلى ١٠٠٠ نزيل حيث عبرت مديرة

المركز عن شكرها الجزيل لإدارة ولاعبي الخليج وذلك لتخصيصهم زيارة لهذا المركز مشيرة بان هذه الزيارة تركت

أبدى عبد الله السالم لاعب فريق الخليج تفاؤله بان يقدم فريقه موسماً مميزاً في دوري عبد اللطيف جميل وذلك عطفاً على التحضيرات التي قامت بها إدارة النادي برئاسة عروة الباشا ونائبه نزيه النصر وجهاز كرة القدم سواء من تعاقبات بتجديد عقود اللاعبين أو تعزيز قوته بلاعبين مميزين مشيداً بالأجواء الرائعة التي يعيشها الفريق في معسكر اسبانيا وقال: "بالنسبة لاسبانيا مدينة جميلة هي ليست سياحية ولكنها مدينة مجهزة لاحتضان معسكرات الأندية والمنتخبات فتنمير بسكن ومرافق جيدة لإنجاح المعسكر". وأضاف: "الفريق لازال محتفظاً بتجانسه على الرغم من وجود عناصر جديدة التي تعتبر إضافة للفريق وما يحتاجه الفريق حالياً هو المباريات الودية والتي من خلالها يقيس جاهزية الفريق وستكون مباراة بالنسبة أول اختبار للفريق في المعسكر الخارجي".



وفي سياق آخر قامت بعثة فريق الخليج الأول لكرة القدم بزيارة إلى مركز Hermanad Hospital Arias وذلك لرعاية كبار السن وذي الاحتياجات الخاصة في مدينة بالنسبا