

## الجلعود : الرياضيون مهقدون بأمراض القلب



**الرياض - البلاد**  
دشن الاتحاد السعودي للطب الرياضي أولى محاضرات الحملة الوطنية الأولى لتبني الوعي الغذائي لدى الرياضيين تحت عنوان "غذاك دواك" في نادي الشباب أمس حيث تستهدف في مرحلتها الأولى ١٤ فريقاً بدوري عبداللطيف جميل للمحترفين وستة منتخبات في مختلف الألعاب الرياضية الأخرى.

يستخدم المنشطات وهي قلة الاهتمام بالإحماء التدريبي والتدليك بأنواعه ، وقلة الاهتمام بتغذية الرياضي وعدم اشتمالها على الفيتامينات والأملاح، وقلة الاهتمام بعلم النفس الرياضي في الإعداد العام والخاص .

كما استعرض الجلعود عناصر الغذاء الرئيسية، ولبق القيم الغذائية، والتغذية السليمة للرياضي، والطبق الصحي بديلاً للدهن، والمكملات الغذائية وفورتها في الأسنوق، والمكملات الغذائية كبديل للمنشطات، والفوائد والآثار الجانبية لتناول المكملات الغذائية، ومن يستهلك المكملات الغذائية ومن يحتاجها، والمنشطات الرياضية، والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة، وفي نهاية المحاضرة تم طرح أسئلة من اللاعبين أجاب عليها الدكتور الجلعود بمشاركة الدكتور مبارك المطوع والدكتور محمد الأحمد.

يذكر أن انطلاق الحملة في نادي الشباب جاءت بعد عمل ستة أشهر متواصلة من القائمين عليها بالاتحاد السعودي للطب الرياضي.

وجاءت المحاضرة الأولى التي القاها المختص في تغذية الرياضيين رئيس الحملة الدكتور سليمان الجلعود بحضور المشرف العام على الحملة الدكتور مبارك المطوع وعضو مجلس إدارة الاتحاد السعودي للطب الرياضي رئيس لجنة العلاقات العامة والإعلام والعضوية الإختصاصي سعد الشهراني وأمين عام نادي الشباب والأجهزة الإدارية والفنية والطبية ولاعب الفريق الأول لكرة القدم بالنادي، عن مخاطر استخدام المكملات الغذائية للرياضيين دون فحص ومتابعة طبية للاعب ، مؤكداً أنها قد تؤدي إلى عدة مخاطر في صحة القلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي، مشيراً إلى أن كل لاعب له احتياج فتن من المكملات تختلف عن أي لاعب آخر حسب الفحص الطبي وخاصة بداية الموسم الرياضي، موضحاً أن بعض المكملات تزيد من خطورتها بالتفاعل مع أدوية أخرى.

وكشف الدكتور الجلعود عن ثلاثة أسباب تجعل اللاعب

## كرم الحكم الحازمي ..

## الرئيس العام يجتمع برؤساء اتحادات السلة واليد والطائرة



أقيمت باليونان . وقد هنا سمو الرئيس العام لرعاية الشباب الحكم الحازمي على المستوى المشرف الذي ظهر به أثناء المشاركة في تلك البطولة والإشادة الدولية التي حصل عليها من كافة المتابعين للبطولة والمنظمين لها ، وقدم سموه في نهاية اللقاء مكافأة مالية للحكم تقديراً له . حضر الاستقبال والتكريم رئيس الاتحاد السعودي لكرة السلة محمد بن عبدالشكور اسلام .

ألعابها والطرق المناسبة لنشرها وزيادة إعداد ممارسيها بالإضافة لوسائل الرعاية والتسويق ، كما تم كذلك استعراض المعوقات التي تواجه كل اتحاد والسبل الكفيلة بتجاوزها وصولاً للأهداف التي يتطلع الجميع لتحقيقها . ومن جهة أخرى كرم سموه امس الحكم الدولي لكرة السلة حاتم الحازمي عقب المستويات المتميزة التي ظهر بها أثناء مشاركته في إدارة مباريات كأس العالم لكرة السلة للشباب تحت ١٩ سنة التي

## الرياض - البلاد

اجتمع صاحب السمو الملكي الأمير عبدالله بن مساعد بن عبدالعزيز الرئيس العام لرعاية الشباب رئيس اللجنة الأولمبية العربية السعودية بمكتب سموه ظهر امس برؤساء اتحادات كل من السلة ( محمد اسلام ) والطائرة ( فهد الحريشي ) واليد ( تركي الخليوي ) . وتم خلال هذا الاجتماع مناقشة عدد من المواضيع المتعلقة بمسيرة تلك الاتحادات وسبل تطوير

## لعيوه أضافوا ١٣ ميدالية في اليوم الثاني

## أخضر الاحتياجات الخاصة يتصدر خليجية القوى بـ ٢٣ ميدالية



**الدوحة - الموفد الاعلامي**  
تصدر منتخبنا لألعاب القوى للاحتياجات الخاصة منافسات البطولة الخليجية التاسعة لألعاب القوى للاحتياجات الخاصة المقامة حالياً في العاصمة القطرية الدوحة بعد أن أضاف لعيوه أمس الأحد "ثاني أيام البطولة" ١٣ ميدالية ٧ ذهبيات و٣ فضيات و٣ برونزيات ليصبح مجموع ما حققه حتى الآن ٣٣ ميدالية ١٠ ذهب و٨ فضة و٥ برونزيات . وجاءت الذهبيات عن طريق العداء سعيد الخالدي في سباق ٢٠٠م وراشد اليامي في سباق ٤٠٠م وزياد الخريب في منافسات رمي الرمح وثمر عبدالمحسن في سباق ٥٠٠م و صالح العنزي وهاني النخلي في رمي القرص ، وأسعد شراحيطي في الوثب الطويل ، فيما حقق الميداليات الفضية كل من فهد الجنيد في سباق ٤٠٠م "كراسي متحركة" وفارس غروي في سباق ٤٠٠م وزياد الخريب في رمي الجلة ، وجاءت الميداليات البرونزية عن طريق



## إدارة الخليج تصرف مكافأة الفوز على الوحدة وعودة المصابين تشعل التدريبات

**الدمام - حمود الزهراني**  
انتظم الاردني ابراهيم الزواهره المحترف بصوف فريق الخليج الاول لكرة القدم الى جانب زملائه حسين الشيخ وعيسى العباس في تدريبات فريقهم الإعدادية لمواجهة فريق الشباب يوم الخميس المقبل ضمن منافسات الجولة الثالثة لدوري عبد اللطيف جميل السعودي . وكان الخليج قد افقد الى خدمات الزواهره وكذلك العراقي مروان حسين وحسين الشيخ وعيسى العباس في مباراة الوحدة الماضية بسبب ارتباط الزواهره ومروان بمشاركة منتخبى بلدهما في التصفيات الاسيوية فيما ارتبط الشيخ والعباس بجهة عليهما وهذا ولازال العراقي مروان حسين الى جانب مواطنيه اللاعبين

الدوليين المحترفين مع اندية سعودية ينتظرون إصدار تأشيرة السماح بالدخول مجدداً الى المملكة . وعلى صعيد تدريب امس فقد اشتمل بعد الإحماء على بعض التدريبات اللياقية لرفع المعدل اللياقى للاعبى الفريق وبعد تقسيم اللاعبين الى ثلاث مجموعات اجري كل منهم بعض التدريبات التنكيكية تحت اشراف التونسي جلال قادري المدير الفني للفريق ثم اختتم بمناورة على منتصف الملعب . في المقابل صرقت إدارة نادي الخليج اليوم الاثني مكافأة الفوز للاعبى فريق الدانة بمبلغ ٣ آلاف ريال لكل لاعب أشر تغلبه على الوحدة يوم الجمعة الماضي بنتيجة ٤ / ٢ ، وتأهله الى دور ربع نهائي كأس ولي العهد للمرة الثالثة على التوالي.



## لجنة الحكام تسمي حكام الجولة الرابعة لدوري الأولى

المنصور، ومحمد نائد، وثايف المريخي «أربعاء»، والدولي السابق ظافر الشهري «مقيماً» .  
× الخميس ٤ / ١٢ / ١٤٣٦هـ :  
- النهضة مع الاتفاق في الدمام، (٦،٣٥ مساء)، يقودها الحكم فيصل البلوي، ويعاونه محمد الخضري، وراشد السهلي، والدولي حسين الستري «أربعاء»، والدولي السابق ناصر الحمدان «مقيماً» .  
- العروبة مع المجدل في الجوف، (٧،٠٥ مساء)، ويقودها الحكم محمد النحيت، ويعاونه محمد المطروبي، وعيسى خيري، وبندر نهاري «أربعاء»، والدولي السابق حمد الخربوش «مقيماً» .  
- الشعلة مع الدرعية في الخرج، (٦،٤٠ مساء)، يقودها الحكم خالد السناني، ويعاونه حزام العمري، وخالد عاقل، وفهد النوافي «أربعاء»، والدولي السابق إبراهيم النفيسة «مقيماً» .  
- ضحك مع النجوم في أبها، (٦،٥٠ مساء)، يقودها الحكم عبدالله شحيخي، ويعاونه ماجد سرور، ومحمد جعفر، وعبدالرحمن الشهري «أربعاء»، والدولي السابق عبدالله القحطاني «مقيماً» .

**الدمام - حمود الزهراني**  
اختارت لجنة الحكام الرئيسية لكرة القدم أسماء حكام مواجهات الجولة الرابعة لدوري أندية الدرجة الأولى للمحترفين لكرة القدم، وجاءت التكاليف كالتالي:  
× الأربعاء ٣ / ١٢ / ١٤٣٦هـ :  
- أحد مع الطائي في المدينة المنورة، (٧،٠٥ مساء)، يقودها الحكم عبدالرحمن المالكي، ويعاونه محمد الغامدي، وحمد السريحي، وسلطان الحربي «أربعاء»، ويأسر مدني «مقيماً» .  
- الجبل مع الوطني في الأحساء، (٦،٣٥ مساء)، يقودها الحكم سامي الجريسي، ويعاونه عبدالرحمن منصور، وأحمد القرني، وحيدر الشريد «أربعاء»، والدولي السابق عبدالله العليل «مقيماً» .  
- الرياض مع الحزم في الرياض، (٦،٤٠ مساء)، يقودها الحكم يحيى هزاري، ويعاونه حسين الأسري، وعادل الغامدي، وخالد صلوي «أربعاء»، والدولي السابق معجب الدوسري «مقيماً» .  
- الفيحاء مع الباطن في المجمعة، (٦،٤٥ مساء)، يقودها الحكم عبدالرحمن الكعبي، ويعاونه زياد