

الجلعود : الرياضيون مقددون بأمراض القلب



يستخدم المنشطات وهي قلة الاهتمام بالإجماع التدريبي والتدليك بأنواعه ، وقلة الاهتمام بتغذية الرياضي وعدم اشتغالها على الفيتامينات والأملاح ، وقلة الاهتمام بعلم النفس الرياضي في الإعداد العام والخاص . كما استعرض الجلعود عناصر الغذاء الرئيسية ، ودليل القيم الغذائية ، والتغذية السليمة للرياضي ، والطبق الصحي بديلاً للهرم الغذائي ، والمكملات الغذائية وفرتها في الأسواق ، 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 انطلاقاً من الحملة في نادي الشباب جاءت بعد عمل ستة أشهر متواصلة من القائمين عليها بالاتحاد السعودي للطب الرياضي

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

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 وامين 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 معين 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.

لعبوه 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 لاعبوه الأحد الماضي ثاني أيام البطولة "١٣ ميدالية" ٧ ذهبيات و٣ فضيات و٣ برونزيات ليصبح مجموع ما حققه حتى الآن ٢٣ ميدالية ١٠ ذهب و٨ فضة و٥ برونزيات . وجاءت الذهبيات عن طريق العداء سعيد الخالدي في سباق ٢٠٠م وراشد الياسي في سباق ٤٠٠م وزياد الخريب في منافسات رمي الرمح وثامر عبدالحسن في سباق ٥٠٠م وصالح العنزي وهاني التخلي في رمي القرص ، وأسعد شرابي في الوثب الطويل ، فيما حقق الميداليات الفضية كل من فهد الجنيدل 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 بصفوف فريق الخليج الاول لكرة القدم الى جانب زملائه التدريبات ويعيسى العباس في تدريبات فريقهم الاعدادية لمواجهة فريق الشباب يوم غدا ضمن منافسات الجولة الثالثة لدوري الكئكتيكية تحت اشراف التونسي جلال قادري المدير الفني للفريق ثم اختتم بمناورة على منتصف الملعب . حسين وحسن الشيخ وعيسى العباس في مباراة الوحدة الماضية بسبب ارتباط الزواهره ومروان بمشاركة منتخبى بلادهما في ٣ آلاف ريال لكل لاعب أثر 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

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 ١٢ / ٣هـ :
أحد مع الطائي في المدينة المنورة ، (٧،٠٥٠ مساءً) ، يقودها الحكم عبدالرحمن المالكي ، ويعاونه محمد الغامدي ، وحمد السريحي ، وسلطان الحربي «مقيماً» .
«رابعا» ، ويسار مدني «مقيماً» .
الجيل مع الوطني في الأحساء ، (٦،٢٥٠ مساءً) ، يقودها الحكم سامي الجريس ، ويعاونه عبدالرحمن منصور ، وأحمد القرني ، وحيدر الشريد «رابعا» ، والدولي السابق عبدالله العليل «مقيماً» .
الرياض مع الحزم في الرياض ، (٦،٤٠٠ مساءً) ، يقودها الحكم يحيى هزازي ، ويعاونه حسن الأسمرى ، وعادل الغامدي ، وخالد صلولي «رابعا» ، والدولي السابق معجب الدوسري «مقيماً» .
الفيحاء مع الباطن في المجمعة ، (٦،٤٥٠ مساءً) ، يقودها الحكم عبدالرحمن الكعبي ، ويعاونه زياد المنصور ، ومحمد ناخذ ، وثايف المريخي «رابعا» ، والدولي السابق ظافر الشهري «مقيماً» .
× الخميس ١٢ / ٤هـ :
النهضة مع الاتفاق في الدمام ، (٦،٢٥٠ مساءً) ، يقودها الحكم فيصل الجبوي ، ويعاونه محمد الخضيري ، وراشد السهلي ، والدولي حسين السنري «رابعا» ، والدولي السابق ناصر الحمدان «مقيماً» .
العروبة مع المجزل في الجوف ، (٧،٠٥٠ مساءً) ، يقودها الحكم محمد النحيت ، ويعاونه محمد الطرودي ، وعيسى خيري ، وبندر نهاري «رابعا» ، والدولي السابق حمد الخربوش «مقيماً» .
الشفعة مع الدرعية في الخرج ، (٦،٤٠٠ مساءً) ، يقودها الحكم خالد السنناني ، ويعاونه حزام العمري ، وخالد عاقل ، وفهد الخواف «رابعا» ، والدولي السابق ابراهيم النفيسة «مقيماً» .
ضمك مع النجوم في أبها ، (٦،٥٠٠ مساءً) ، يقودها الحكم عبدالله شحيدي ، ويعاونه ماجد سرور ، ومحمد جعفر ، وعبدالرحمن الشهري «رابعا» ، والدولي السابق عبدالله القحطاني «مقيماً» .