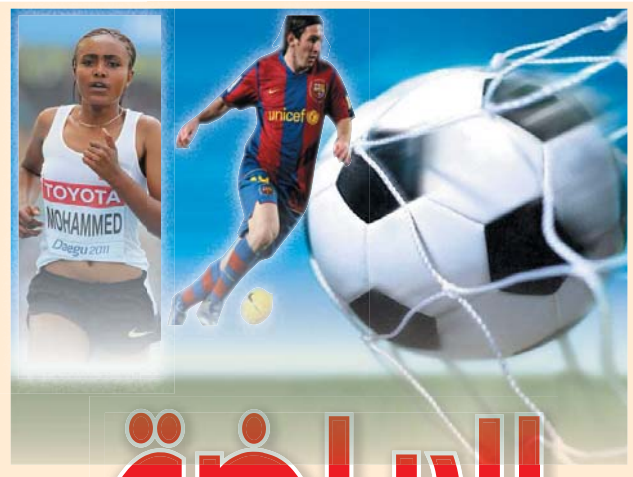


إشراف/ ناصر محمد عبدالله

اللجنة الأولمبية تمهل الاتحادات الرياضية أسبوعا لتقديم أسماء أبطالها الأولمبيين

■ صنعاء / سبأ :

أمهلت اللجنة الأولمبية اليمنية الاتحادات الرياضية العامة أسبوعا لتقديم مشاريع أبطالها الذين تريد تأهيلهم أولمبيا لضمهم ضِمن برنامج البطل الأولمبي الذي أقره مجلس الوزراء مؤخرا.

وكان اجتماع مجلس ادارة اللجنة الأولمبية الذي عقد يوم امس بصنعاء برئاسة رئيس اللجنة عبدالرحمن الأكوع ونائبيه الدكتور يحيى الشعيبي ونظميه عبدالسلام، قد ناقش مشروع صناعة البطل الأولمبي وآلية تنفيذه، ومصادر التمويل المتاحة والممكن توفيرها لتمويله، بما في ذلك مخصص الـ 30 بالمائة التي استعيدت من المجالس المحلية لصالح صندوق النشء والشباب والرياضة.

ووافق الاجتماع على ترشيح رئيس اتحاد الجودو نعمان شاهر لرئاسة الاتحاد العربي للعبة امام منافسه اللبناني، في الانتخابات التي ستجري في مارس المقبل.

كما أقر الاجتماع تقرير الأمانة العام للجنة الأولمبية والحساب الختامي ومشروع خطة اللجنة لعام 2013م.

في اجتماعها الدوري أمس

اللجنة الأولمبية تقر برامجها .. وتبحث عن موازنات لتنفيذها

■ صنعاء/ علي غراد:
تصوير/ محمد حويس

أكد الأخ عبدالرحمن الأكوع رئيس اللجنة الأولمبية ضرورة وأهمية التعاون والتنسيق بين اللجنة الأولمبية ووزارة الشباب والرياضة وترابط وتكامل العمل الرياضي بينهما كجانب مهم وأساسي يصب في مصلحة البناء الرياضي العام والأولمبي بوجه خاص.

وقال الأخ رئيس اللجنة الأولمبية أن الموازنات المطلوبة لتسيير أنشطة وأعمال اللجنة الأولمبية والتزاماتها الخارجية التي من أبرزها برنامج البطل الأولمبي والمشاركات الآسيوية والدولية لعام 2013م يجب أن يتفهمها ويتفاعل معها الجميع إذا ما كانت هناك نية لتواجد يمني يعكس القدرات الحقيقية لشبابنا في المحافل والبطولات الخارجية.

وأشاد الأخ عبدالرحمن الأكوع بالجهد البناء الذي تقوم به بصورة مشرفة الأمانة العامة للجنة الأولمبية الذي تؤكده دقة ومصداقية التقارير والبرامج والخطط التي تطرحها الأمانة بكل شفافية ووضوح على مجلس الإدارة والجمعية العمومية.

جاء ذلك في الاجتماع الدوري لمجلس إدارة اللجنة الأولمبية الذي عقد صباح أمس للاستماع ومناقشة كل التقارير السنوية والخطط والبرامج المنفذة والتالية للعامين 2012 – 2013م والذي بدأ بالاستماع إلى قرارات للأخ محمد الاهجري الأمين العام للجنة الأولمبية لمجمل ما تم طرحه مع إشارته إلى ما تواجهه اللجنة الأولمبية من محاولة إضعاف دورها وتهميشها وتعمد عدم رصد مخصصات لأنشطتها كبقية الهيئات الرياضية وأن ما يرصد لها عبر صندوق رعاية النشء لايكاد يكفي التشغيل ومع ذلك تتعرض للانتقادات عند أي مشاركة تتم بإمكانات وأزمنة محدودة وقد تطرق الاجتماع إلى كل النقاط والصعوبات التي صارت متكررة كل عام ودون حلول وطرحت العديد من الآراء والملاحظات من قبل الأعضاء في اتجاه التصويب لبعض ماورد في التقارير والبرامج والمعالجات لبعض تلك العراقيل والصعوبات الملازمة لدور اللجنة الأولمبية وفق الميثاق الأولمبي واتخاذ قرارات حول عدد منها ووافق على :

رفع الموازنات المطلوبة لدورات :
العاب التضامن الإسلامي 2013م
العاب الصالات الآسيوية 2013م
العاب آسيا للشباب 2013م

للوزارة وتكليف رئيس اللجنة ونائبيه بالجلوس مع الأخ وزير الشباب والرياضة للبحث في موازنات لتلك المشاركات وإعطاء مهلة أخيرة هي أسبوع للاتحادات التي لم تلتزم بما اتفق عليه بشأن مرشحيها وتصوراتها للبطل الأولمبي ما لم تحل لعبة أخرى محل لعبة أو اتحاد يتأخر عن هذا بالتواجد في الاتحادات والهيئات والأطر الرياضية العربية والقارية والدولية.

ينظمها نادي الميناء ..

استعدادات مكثفة لإحياء أربعينية الفقيد حسين يوسف

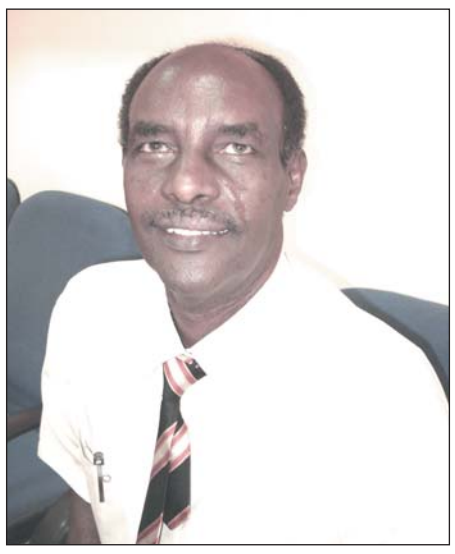
■ عدن / 14 اكتوبر :

تجري إدارة نادي الميناء الرياضي بعدن استعدادات مكثفة باتجاه أربعينية فقيدها وفقيد الصحافة اليمنية حسين يوسف، والتي سيكون موعدها مع نهاية النصف الأول من شهر مارس القادم.

أكد ذلك الأخ معاذ سعيد رئيس مجلس إدارة نادي الميناء، والذي قال: "إن الإدارة وكل محبي الفقيد كانوا حريصين على ملامسة الضمير الإنساني والخروج بمساحة من الوفاء تجاه الفقيد الذي قدم للميناء الكثير عبر حبر قلمه الشفاف الذي حفظ الجميع حروفه التي كان يسطر بها نقده الجميل والبناء والهادف".

وأضاف قائلا: "مشوار الفقيد في أوساط الميناء ومديرية التواهي يلامس الإعجاب خلال عقود من الزمن، لهذا نحن ومن خلال الرعاية الكريمة لرئيس نادينا الفخري (سامي سعيد فارع الرئيس التنفيذي لمؤسسة موانئ خليج عدن اليمنية) سنكون مع الجميع في ممر خاص نقدم فيه ما نستطيع للفقيد عبر المواجهة الكروية، ومن خلال دعوة مفتوحة لكل من يحب فقيدنا وفقيد الوطن، لنساهم في تقديم الدعم لأسرة الفقيد التي تعاني ظروفا صعبة جدا، منها مديونية البنك الأهلي اليمني التي تقترب من نصف مليون ريال اضطر الفقيد إلى استلافها لتقويم وضعه المالي وتلبية حاجات سفره إلى القاهرة التي عاد منها جثة هامدة".

واختتم معاذ قائلا: "هي دعوة مفتوحة لكل الرياضيين والشخصيات القادرة على تقديم الدعم للأسرة الكريمة وابنيه الصغيرين، كما إننا نشكر دعم الرجل الطيب والخير سامي سعيد فارع الذي يتحمل الأعباء في كثير من المواعيد انطلاقا من حبه للميناء كواحد من أبنائه المخلصين".



بعد أن بسط نفوذه في البطولة المحلية..

باريس سان جيرمان يتطلع إلى التوهج الأوروبي

■ باريس/ متابعات:

تسعى كوكبة النجوم التي جمعها نادي باريس سان جيرمان الفرنسي لكرة القدم اعتمادا على الأموال النفط التي وفرها مالكوه الجدد، إلى تدعيم مكانتها في أوروبا، الأمر الذي يستلزم الفوز على فالنسيا الإسباني في دور الستة عشر لبطولة دوري أبطال أوروبا.

ومع عدم تعرضه لأي هزيمة في 2013 ، يسيطر فريق المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي على بطولة الدوري المحلي، الأمر الذي يمنحه الفرصة لإبقاء الأولوية للمنافسات القارية، بعد فوزه الجمعة 3 - 1 على باستيا المتواضع، في لقاء تمكن فيه من إراحة نجميه السويدي زلاتان إبراهيموفيتش والأرجنتيني إزيكيل لافيتسي بعض الشيء، حيث شاركا في الشوط الثاني وتمكنا رغم ذلك من التسجيل.

بدأت الآلة في الدوران، ويبدو أن النجوم عرفوا كيف ينصهرون في خدمة طريقة لعب أصبحت تتسم بفعالية كاملة، رغم أنها لا تزال تتلقى انتقادات بسبب عدم جاذبيتها.

ويدور الفريق الباريسي حول شخصية إبراهيموفيتش، الذي تم ضمه من ميلان الإيطالي كأبرز النجوم القادمين للفريق، وهو لم يخيب التوقعات، بإحرازه 20 هدفا في الدوري.

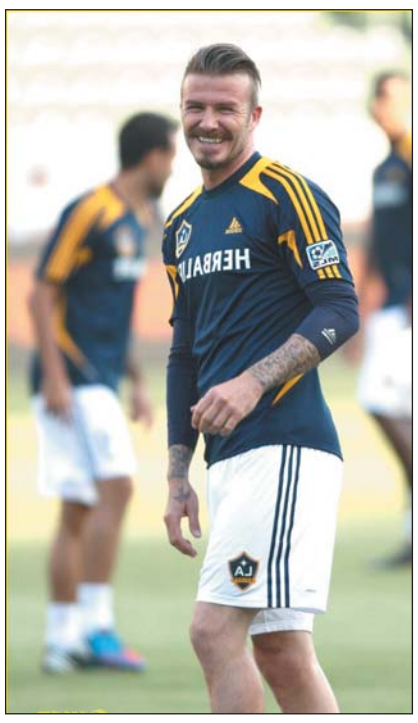
كما أن الهداف السويدي هو رابع أكثر لاعب في القارة تسديدا على مرمى المنافس، ولا يتفوق عليه سوى البرتغالي كريستيانو رونالدو جناح ريال مدريد والأوروجوائي لويس سواريز مهاجم ليفربول الإنجليزي والأرجنتيني ليونيل ميسي هداف برشلونة.

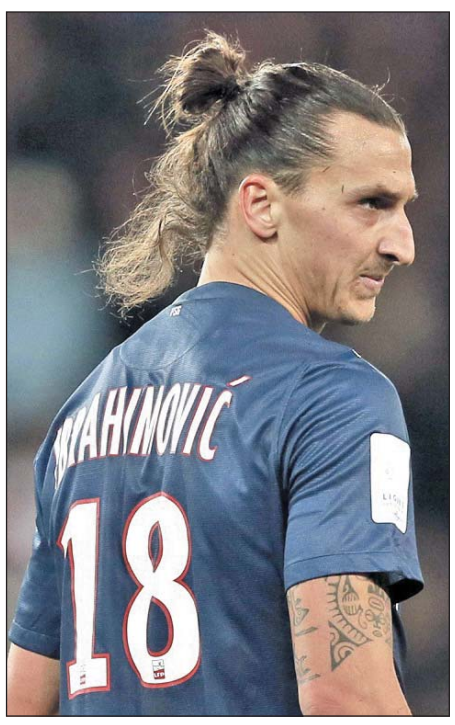
حول المهاجم العملاق، بنى أنشيلوتي حزاما من المهارات يضم الأرجنتينيين خابيير باستوري ولافيتسي والبرازيلي لوكاس مورا والفرنسي جيريمي مينيز.

إليهم جميعا سينضم الإنجليزي المخضرم ديفيد بيكهام، الذي تم التعاقد معه خلال فترة الانتقالات الشتوية الماضية لقيمته الإعلانية أكثر مما هو لإسهامه الكروي، لكن وجوده يزيد الفريق قوة في كل الأحوال.

وتتابع باريس بترقب أكبر مشوار الإيطالي في دوري الأبطال، البطولة التي فاز بها مرتين مع ميلان عامي 2003 و2007 ، وهو يدرك جيدا أن الجانب الأكبر من مكانته مع الفريق سيعتمد على ظهور مشرف في أوروبا.

ينظر باريس سان جيرمان الآن إلى أوروبا بنية الصعود درجة أخرى لفريق بني على عامل المال، أملا في أن يناطح كبار القارة العجوز.





الإصابات الرياضية وأثرها على مستوى وأداء اللاعبين

■ إعداد / دنيا هاني

الإصابات الرياضية هي إصابات أولية مباشرة وتحدث في الملعب نتيجة التعرض لحادث غير متوقع وتنقسم إلى إصابة ذاتية يسببها اللاعب لنفسه وتكون هذه الإصابات أقل خطورة على اللاعب وتحدث نتيجة خطأ اللاعب في تحميل الأنسجة أكثر من طاقتها والإصابة بسبب عامل خارجي (المنافس - الأدوات - الأجزاء) خارج الإرادة وتكون هذه الإصابة اشد من الإصابات الذاتية ومن أمثلتها الكسور، الخلع، قطع الأربطة، إصابات الرأس.. وهناك إصابات بسبب عوامل داخلية مثل (حدوث تغيرات داخل أنسجة الجسم) بسبب الأحمال التدريبية وتكرار التدريب العالي وعدم وجود الراحة الكافية وتكرار الإجهاد ما يؤدي إلى تليف العضلات وبالتالي فقدان العضلات جزءاً كبيراً من وظيفتها وتحدث أيضاً الإصابات بسبب بعض المضاعفات فمثلاً عند حدوث كدمة شديدة في العضلة وعدم علاجها جيداً يحدث تليف في جزء من العضلة فتفقد العضلة أيضاً جزءاً كبيراً من وظيفتها الحركية..

وعندما تكون صحة اللاعب جيدة يؤثر ذلك على النتيجة والأداء والعطاء الجيد له على عكس الصحة غير المنتظمة فهذا يعني إصابات ومشاكل ما يؤثر على الصحة الجسدية والوضع النفسي للاعب الذي ينزل من مستواه ما يعود سلباً على مستوى الفريق.

وتحدث الإصابة نتيجة حركة غير طبيعية قوية تؤدي إلى انعدام المقاومة للأربطة وعادة تتأثر الأربطة المعاكسة للحركة التي يقوم بها اللاعب، كما أنها تحدث نتيجة صدمة أو رضة خارجية مباشرة، فعندما تثبت (تنغرس) القدم بالأرض ويتبعها حركة دوران قوية نتيجة تغير اتجاه الجسم بسرعة فائقة وتحدث هذه الإصابة في لعبة كرة السلة وكرة القدم الأكثر شيوعاً وذلك بسبب الاحتكاك الجسدي بين اللاعبين، فعند حدوث الإصابة عادة يسمع الشخص صوت فرقعة عالية مع شعور بان الركبة غير ثابتة و متقلقلة.

وحول هذا الموضوع يقول المعالج الفيزيائي حسام ياسين: إن الإصابات الرياضية هي كل أنواع الإصابات التي غالباً ما تحدث أثناء ممارسة الرياضات أو أثناء أداء التمرينات الرياضية وبعض هذه الإصابات نتيجة حوادث وأخرى نتيجة ضعف أو قلة ممارسة التمرينات وعدم كفاءة الأدوات التي يستعملها الرياضي أو عدم كفاءة تمرينات التحمية أو تمرينات تقوية أو استطالة العضلات وهذه الإصابات تشمل الهيكل العظمي والعضلات والعظام وارتباطها بالأنسجة والأوتار والأربطة.

وتتوزع إصابات الملاعب على: (التواء، تمزق العضلات، تمزق الأربطة والأوتار التي تصل المفاصل بعضها ببعض، خلع المفاصل، كسور العظام، الإصابات الدماغية، وتهتك الأعضاء الداخلية).

وهذه التي تتسبب مجتمعة في: النزيف، إصابة أعضاء الجسم المختلفة، الإعاقة والتشوهات، تأثر الدورة الدموية والجهاز التنفسي والوفاة.

ويقول ياسين: لا أحد ينكر مدى أهمية الرياضة للإنسان وفوائدها العظيمة خاصة بعدما انتشرت أمراض كثيرة بسبب قلة الحركة.. ولكن لابد من ممارسة الرياضة على أساس علمي سليم فالتدريب الرياضي علم وفن ولابد من معرفة البرنامج المناسب الذي يؤديه الفرد لكي يعيش حياة صحية بدون مشاكل وأمراض ولا ننسى في النهاية أهمية الكشف الطبي قبل ممارسة البرنامج الرياضي.

تشخيص الإصابة: يجب تشخيص الإصابة في مراحلها الأولى وفي حالة الشعور بالأعراض سواء كانت حادة أو مزمنة أو بسيطة ومعالجتها بجدية وعادة ما يتم التشخيص وفق الفحوصات السريرية والعلامات الفسيولوجية والتي تعد من المتطلبات الأساسية في تحديد نوع العلاج وتشمل الفحوص السريرية ما يأتي: تفاصيل وقوع الإصابة، معاينة الإصابة وذلك بمقارنة الجزء المصاب بالجزء السليم المقابل في الجسم، لمس وجس الإصابة، الفحوص المخبرية، الدورة الدموية والقلب ورسم القلب وضغط الدم، فحوصات الجهاز التنفسي وفحص البول والأشعة السينية، الأمواج الصوتية، الرنين المغنطيسي والعلامات الفسيولوجية..

أسباب الإصابات الرياضية: التدريب الخطأ وتحمل اللاعب مجهوداً أكبر من طاقته (البدنية والنفسية المهارية) إلى جانب عدم تكامل عناصر اللياقة البدنية في التدريب من قوة وسرعة وعدم تنسيق العمل والتوافق في المجموعات العضلية المؤدية للجهد البدني وعدم كفاية الإحماء (الدخول في اللعب والمنافسة قبل تجهيز العضلات) وأيضاً عدم التدرج في الحمل (إلقاء أعباء بدنية أعلى من مستوي اللاعب) وسوء تنظيم التدريبات في توزيع الجهد و الأحمال البدنية والراحة وإهمال الجانب الصحي وعدم إخضاع الرياضي للفحوصات الدورية للتأكد من سلامة الأجهزة الداخلية وإهمال المتطلبات الصحية السليمة من تغذية وإضاءة أو تهوية وسوء حالة المستلزمات والأدوات الرياضية وسوء حالة أرضية الملاعب وعدم ملاءمة نوعية الملابس الرياضية والأحذية الرياضية والإصرار على مخالفة القوانين الرياضية والخشونة المتعمدة من جانب المنافس واستخدام المنشطات وأخيراً عدم مراعاة العوامل والظروف الجوية خلال الممارسة مثل: البرد والحر الشديد، الأمطار، الرياح، الأماكن المرتفعة، سوء الحالة النفسية للاعب وعدم تجانس اللاعبين من حيث الاستعداد البدني والمهاري بسبب التفاوت في العمر أو الجنس أو عوامل أخرى وعدم إلمام اللاعب بالتدابير الوقائية اللازمة..

العوامل الواجب توافرها لتلافي أسباب الإصابات: إخضاع اللاعب إلى الكشف الطبي والفحوصات، الإحماء الكامل والمناسب لطبيعة النشاط، تنسيق العمل والتوافق بين المجموعات العضلية المؤدية للجهد، التدرج في الأحمال وتنظيم الأحمال البدنية (الراحة والجهد)، التغذية السليمة، ملاءمة الملعب للنشاط البدني، إضاءة جيدة وتهوية جيدة، ملاءمة أرض الملعب لنوع النشاط، اختيار نوع الملابس المناسب لنوع النشاط، توفير الحماية للاعبين داخل الملعب التحكيم الجيد، عدم استخدام المنشطات، مراعاة الظروف الجوية المحيطة، التكيف على التدريب في الأماكن المرتفعة، الإعداد النفسي للاعب، تجانس اللاعبين من حيث الاستعداد البدني وإشراك اللاعب في المراحل العمرية المناسبة والإلمام بالتدابير الوقائية اللازمة.

المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان
فرع عدن
بعطائكم نهزم السرطان
4 فبراير
اليوم العالمي للسرطان
للتبرع حساب رقم : بنك التضامن الإسلامي (59595) – بنك سبا الإسلامي (59595) – البنك اليمني للأنشاء والتعمير (595959)
مصرف اليمن البحرين الشامل (1011000) – بنك التسليف التعاوني و الزراعي (1001771326)
أو عبر مكتب المؤسسة : عدن – خورمكسر – جولة العاقل – أمام فندق ميركيور– تلفون :271967 - جوال : 777182277