

فوائد الإحماء للسباح

إن قدرة وعطاء السباح تزداد وتكون أكثر جدوى بعد فترة إحماء كافية وإن بعض الفوائد الثابتة للإحماء تتمركز في:

- زيادة ضخ الدم في الشرايين خصوصاً العضلات.
- نسبة الإصابة في العضلة تخف بعد الإحماء.
- يجب على السباح أن يدرك كم يحتاج من الإحماء، هذه المعرفة تساعده على التحضير من أجل الإحماء قبل المسابقات، فيفضل الفرق تحتاج إلى جلسات تمرين يومية على الإحماء حتى يعتاد السباح عليها خلال فترة التحضير للسباق، حيث يقوم السباح بعمل كاف ليكون قادراً على السباحة في بداية السباق ويتبع ذلك ببعض التمارين القصيرة والحادة لفترات قصيرة واسترخاء العضلات في السباحة والتمارين على الانطلاقة والدوران. هذا ويختلف الإحماء من سباح لآخر، وسباحو المسافات القصيرة سوف يحتاجون إلى بعض تمارين السرعة القصيرة، بينما سباحو المسافات الطويلة سوف يعتمدون على سباحة عدة سباقات من ٢٠٠م أو أكثر.

فترة الإحماء يجب أن تكون من ٢٠-٣٥ دقيقة وبعدها يجب على السباح أن يخرج من الماء باستراحة لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل قبل بداية السباق. وعلى السباحين التدريب خلال الموسم على كيفية القيام بالحركات الأساسية للإحماء، كل حصة تنافسية يجب أن تسبقها عملية إحماء ما يساعد على التخلص من التشنج وانقباض العضلات، ويختلف الإحماء في الفترة الصباحية عنه في الفترة المسائية أثناء المنافسات. حيث في الفترة الصباحية يكون السباح بحاجة إلى إحماء أكثر أما في المساء فالإحماء يكون خفيفاً لأن السباح يكون متحمساً ويصل إلى النهايات وتكون نبضات القلب عنده مرتفعة أكثر.

نموذج للإحماء

سباحو المسافات القصيرة ٢ × ٥٠م، ٣ × ٥٠م مع عدة تكرارات حسب رأي المدرب مع فترة استراحة طويلة.

سباحو المسافات المتوسطة ٤ × ٥٠م مع تكرارات واستراحة طويلة أيضاً.

سباحو المسافات الطويلة ٣ × ١٠٠م أو ٤ × ١٠٠م مع عدة تكرارات حسب رأي المدرب مع فترة راحة طويلة. ويستمر بعدها التمرين على الدوران والانطلاقة لعدة مرات، يتبعها فترة استرخاء كامل الجسم. وهناك نماذج تمارين خاصة في بداية الموسم وأخرى لتلخيص الموسم ونهايته. وعلى المدرب أن يضع خطة التدريبية على هذا الأساس مع مراعاة وجود البطولات خلال الموسم.

المدرب الوطني قصي الماضي

في بشيك . . درس ساخن لكرتنا

منتخبنا يخسر أمام قيرغيزستان وأخطاء تجب معالجتها



منتخبنا الوطني

وبعد دقيقتين رد العالمة كرة خطيرة إلى ركنية، وتكفلت العارضة للمرة الثانية برد مباشرة ذكية، وتدخل القائم بوجه كرة كادت أن تصيب مرمانا بهدف، منتخبنا يحاول فعل شيء، ويسال مستضيفة، الهجمات لكن النهايات لم تكن موفقة، وحاول مدربنا إصلاح دفاعنا بخروج نديم صباح غير الموفق لكن الحال لم يتغير، فجاء بعدها هدف قيرغيزستان ٧٥٠، أفادنا بعض المراقبون بأنه غير صحيح لوجود حالة تسلل، تحسن أداء منتخبنا وهاجم مرعي خصمه ليبال السومة ركلة جزاء صحيحة نفذها بالرمي هدف التعادل ٧٨٥. توترت المباراة بعض الشيء مع عصبية بعض لاعبيننا، ما أدى إلى تسجيل قيرغيزستان للهدف الثاني من جملة كروية مرسومة يتحمل دفاعنا المهزوز كامل المسؤولية عن الهدف. وكاد خطأ مشترك بين الحارس والدفاع أن يكلفنا هدفاً ثالثاً لكن (ربك ستر)، ليخرج بعدها محمود الواس بالطاقة الحمراء وتنتهي المباراة بخسارة يستحقها منتخبنا ٧/١.

بطاقة المباراة

المنتخبان: قيرغيزستان × سورية.
النتيجة: ١ / ٢ لـ قيرغيزستان.
الأهداف: عمر السومة من جزاء ٧٨٥.
البطاقات: حمراء لمحمود الواس ٩٣٠.
المحب: سبارتاك بمدينة بشيك.

شوط كارثي

الشوط الثاني بدأه مدربنا الأمانى بتغييرات ثلاثة فدخل العالمة بدل أحمد مدينة وحسين جويد بدل عمرو ميداني ومارديك مردكيان بدل أسامة وأمري، وقيل أن يطلق الحكم صافرة البداية انفضت الكهراء وانتظر الفريقان نصف ساعة حتى عاد النور إلى الملعب. البداية كانت ساخنة من أصحاب الأرض الذين هاجموا منتخبنا بشراسة فرد العالمة كرة خطيرة وبلت مرتانهم أكثر عالجها بتسديدة كان لها دفاعنا بالمرصاد،

قيرغيزستان المباراة بدافع محكم عبر تكفل نغده ثمانية لاعبين حاولوا قطع الماء والهواء عن لاعبيننا، محاولات منتخبنا كانت جادة لاخترق الحصن الدفاعي وتدوير الكرة في منتصف الملعب، وتلقها متعمداً لاستثمار الحالة البدنية والنفسية بشكل سلبي لكون مثل هذا التوقف ضاراً وغير نافع، لكن منتخبنا وقع بالفخ بسهولة.

على العموم الخسارة هذه ليست نهاية الدنيا شريطة أن نستفيد من هذه الخسارة في المباراة القادمة.

ليحفظوا مقدهم بين الأساسيين. رابعاً: قد يكون الحكم ظلم منتخبنا تحكيمياً، لكن هذا لا يعفي دفاعنا من تحمل مسؤولية الهدفين. خامساً: قد يكون إطفاء الكهراء عملاً متعمداً لاستثمار الحالة البدنية والنفسية بشكل سلبي لكون مثل هذا التوقف ضاراً وغير نافع، لكن منتخبنا وقع بالفخ بسهولة.

على العموم الخسارة هذه ليست نهاية الدنيا شريطة أن نستفيد من هذه الخسارة في المباراة القادمة.

سيطرة ولكن؟

الشوط الأول انتهى سلبياً دون أهداف، مع أداء متوسط، حافظ فيه وسط منتخبنا على مستواه مسيطراً على الملعب، ودفاعنا كان يقظاً جابه مرحدات أصحاب الأرض بيقظة، بينما كان هجومنا عديم الحيلة في استثمار الفرص التي تهيأت له.

ومنذ مطلع الشوط بدأ منتخب

يوم لأصحاب الأرض في دوري الأمم الأوروبية

وصيف المونديال يظهر أمام اللاروخا

خالد عرنوس

تختتم اليوم منافسات الجولة الثانية لمسابقة دوري الأمم الأوروبية الوليدة من خلال سبع مباريات في الدرجات الأربع ومنها انتانن في الفئة الأعلى، الأولى تجمع اللاروخا الإسباني المنتشي بالفوز على إنكلترا افتتاحاً والناري الكرواتي وصيف بطل العالم في ظهوره الأول منذ حصوله على الإنجاز التاريخي ضمن المجموعة الرابعة، ويظهر ثالث العالم الأحمر البلجيكي للمرة الأولى في البطولة أمام الأيسلندي المصوم بخسارة ثقيلة أمام الناتي السويسري ضمن المجموعة الثانية. وكانت الجولة الثانية افتتحت أمس الأول بنماتي مباريات انتهت جميعها لأصحاب الضيافة وفي أبرزها فاز بطل العالم الفرنسي على ضيفه الهولندي بهدفين لهدف فتصدر المجموعة الأولى، ووصلت أربعة منتخبات إلى النقطة السادسة في الدرجات الأخرى، أولها الأوكرايني من الفئة الثانية وثانها اللغاري من الفئة الثالثة أما الأخران فهما الجورجي والمقدوني من الفئة الرابعة.

النتائج المسجلة

- أوكراينا × سلوفينيا ١/صفر يارمولينكو (٨٠ من جزاء).
- الدانمارك × ويلز ٢/صفر أريكسن (٣٢ و٦٣ من جزاء).
- بلغاريا × النرويج ١/صفر فاز ليبيك (٥٨).
- مقدونيا × أرمينيا ٢/صفر اليوسكي (١٣ من جزاء) باندنيف (٥٩).
- جورجيا × لاتفيا ١/صفر أوكرياشيفي (٧٧ من جزاء).
- فرنسا × هولندا ١/٢ للفائز مبابي (١٤) جيرو (٧٥) وللخاسر بابل (٦٧).
- قبرص × سلوفينيا ١/٢ للفائز سوتيريو (٦٩) ستوبانوفيتش (٨٩) وللخاسر بيريتش (٥٤).
- ليشتنشتاين × جبل طارق ٢/صفر سالونيفيتش (٣٢) ويسير (٧٢).

احتمالية الأبطال

جاء الظهور الأول لإنطال العالم الفرنسي بأرضهم وبين جماهيرهم رائعاً فهم حقلوا باستقبال يليق بالنجمة المونديالية الثانية وحققوا فوزاً مهماً في ثنائية مبارياتهم ضمن دوري الأمم، وقد جاء بصعوبة كبيرة على المنتخب الألماني الطامح للعودة إلى مصاف الكبار في أوروبا، فبعد شوط سهل لم يقدم فيه أبناء الطواحين الكثير وتقدم منطقي بهدف النجم الصاعد مبابي (التاسع في ٢٤ مباراة) لصحا الضيوف وقدموا شوطاً آخر مغابراً تماماً ويودوا فيه أندية يصعب كسر شوكتهم فاندركوا التعادل بجدارة لكنهم لم يفرحوا به طويلاً ذلك أن المهاجم



هدف الفرنسي جيرو بمرعي هولندا

فلاش

بعد أربعة أيام و٣١ مباراة من المسابقة في درجاتها الأربع نجد أن المعدل التهديفي عادي جداً فلم يسجل أكثر من ٦٩ هدفاً بعد (٢.٣٣) في المباراة، وانتهت ٢٦ مباراة بالفوز منها ١٦ لأصحاب الأرض مقابل ٥ تعادلات، والفوز الأعلى لسويسرا على آيسلندا ٦/صفر، في حين لم يسجل أي فائز خارج أرضه أكثر من هدفين.

واحتسبت ٧ كرات جزاء ترجمت جميعها وجاء هدفاً بالثيران الصديقة، وشهدت المباريات ١١٨ بطاقة صفراء وتحولت منها ٣ إلى اللون الأحمر بفعل الإنذار الثاني.

مباريات اليوم

إسبانيا × كرواتيا (4 أ)، آيسلندا × بلجيكا (2 أ)، البوسنة والهرسك × النمسا (3 ب)، المجر × اليونان (3 ج)
2، فنلندا × استونيا (2)، سان مارينو × لوكسمبورغ (2)، مولدافيا × بيلاروسيا (2) (٩،٤٥).

الاروخا والناري

كان للبدية الإسبانية الرائعة بالفوز على أرض إنكلترا وقع خاص على عشاق اللاروخا الذي ظهر بشكل جيد مع انطلاق عهد المدرب الجديد لويس إنريكي وهو ما

يعني قطع مشوار مهم نحو صدارة المجموعة (D) وكانت وسائل الإعلام الإسبانية أشادت بلويس إنريكي مع التكبير بما قام به لويس أرغونيس عندما تسلم تدريب اللاروخا عام ٢٠٠٦ عندما أبعد بعض الرمنز ولم يهتم كثيراً للأسماء الكبيرة ومن ثم قاد الإسبان إلى منصات التتويج.

ويعد تاريخ المواجهات بين المنتخبين نحو اللاروخا الذي فاز بثلاثة لقاءات مقابل خسارتين وتعادل ولعل أشهر تلك المواجهات كان في نهائيات يورو ٢٠١٢ ويومها فاز الإسبان ١/صفر وجاء الرد في يورو ٢٠١٦ بفوز الكروات ١/٢ والمباراتان ضمن الدور الأول، واللافت أن الفوز الكرواتي الثاني كان في أول مواجهة بينهما في فالنسيا ودياً عام ١٩٩٤.

قبل الغرق

وفي مباراة أخرى ضمن الفئة (A) يتعين على المنتخب الأيسلندي بذل الكثير من الجهد من أجل تغيير الصورة الكالحة التي ظهر عليها في المباراة الافتتاحية وهو ما يبدو صعب المثل وخاصة أن المنافس يعتبر من العيار الثقيل وتعني هنا شياطين بلجيكا الحمر الذين يبدؤون المسابقة خارج أرضهم ويحاولون بدورهم إثبات مكانتهم بين أهل القمة بعد حلولهم بالمرکز الثالث في كأس العالم مارتيينز يكامل استعداداه لخوض مباراة ويكيافيك بعدما هزم نظيره الإسكتلندي ودياً قبل أيام برعاية نظيفة وقد خاضها بالعناصر الأساسية التي ستلعب اليوم وما تقدمتها هازار ولوكاكو (سجل كل منهما هدفاً) وياتشواري (هدفان) وكورتوا وكاراسكو وموسي ديمبلي ولن يفقد المدرب سوى موران فالديبي الذي ابتعد للإصابة. وجاءت بداية المنتخب الأيسلندي (الأولاد) محببة جداً لفريق حقق خلال سنوات أربع أخطاء كبيرة وضعت ضمن الفئة الأولى للمسابقة وبلغ خلالها النهائيات القارية والعالية ولم تكن انطلاقته متوازية تحت قيادة المدرب الجديد (الخضرم) السويدي إيريك هارينر مباشرة حيث تلقى هزيمة منكرة بلغت نصف نزيهية من الأهداف أمام نظيره السويدي (مع الرافة) معلماً أن المنتخب الأيسلندي لم يتلق مثل هذه الخسارة منذ تصفيات كأس العالم ٢٠٠٢ وكانت أمام الدانمارك بالنتيجة ذاتها.

وتعد المواجهة مع البلجيك مناسبة لأولاد (الزرق) من أجل تصحيح الصورة وإظهار أن الحقيقة الزاهية لأبناء بلد البراكن لم تنته وكذلك من أجل تسجيل نتيجة تاريخية أمام الشياطين الذين فازوا بتسع مباريات جمعت المنتخبين تاريخياً ومنها ٦ مرات ضمن التصفيات المونديالية وافتتان ضمن تصفيات يورو ١٩٧٦ وواحدة ودية عام ٢٠١٤ وانتهت بنتيجة ١/٣.

الأندية العربية

توقفت مباراة اتحاد الجزائر والقوة الجوية العراقي التي جرت أمس الأول قبل النهاية إثر انسحاب النادي العراقي رداً على هتافات جماهير أصحاب الأرض التي اعتبرت عاتية، وكانت النتيجة تشير إلى تقدم اتحاد الجزائر بهدفين مقابل لا شيء سجلهما ربع مفتاح وسعد ناطق بمرماه، وكانت مباراة الذهاب يوم الثامن من الشهر الماضي انتهت بفوز النادي الجزائري بهدفين مقابل لا شيء.

الاتحاد العراقي طالب برد فعل من الاتحاد العربي لكرة القدم حيال الموضوع.. فلنطمح أندية وفاق سطيف الجزائري والمرخ السوداني والاتحاد الإسكندري المصري سبق أن حجزت مكانها في الدور المقبل، وكان مثلثا الجيش قد ودع على يد المريخ بالخسارة ٣/١ والتعادل بهدف لهدف.

وديات على قدم وساق

إذا كانت المنتخبات الأوروبية انشغلت في نصف أيام الفيفا على الأقل بدوري الأمم فإن منتخبات القارات الأخرى استغلت هذه الفترة لخوض مباريات ودية استعداداً لاستحقاقات قادمة، ومازال منتخب البرازيل والأرجنتين يجذبان الأنظار وكلاهما قام برحلة إلى الولايات المتحدة لهذا الغرض، ونجح السيليساو بالفوز على المنتخب الأمريكي بهدفين على حين فاز الألبيسيلستي على منتخب غواتيمالا بثلاثة أهداف نظيفة بغياب نجمه الأبرز ليونيل ميسي. وتختتم اليوم وفجر الغد أيام الفيفا فيخوض عدد من المنتخبات مباريات أخرى، فمنتخب البرازيل يواجه السلفادور في ميلاند وهو اللقاء الثالث بينهما وقد انتهت للبرازيل برياصتين وثانيتها ضمن مسابقة الكأس الذهبية ١٩٩٨، أما الأرجنتيني فيلالي الكولومبي الذي يقوده مؤقتاً المدرب المساعد أورتورو ريبين عقب استقالة المدرب

فوز صعب

حقق المنتخب الألماني فوزاً بشق الأنفس على ضيفه البيروفي بهدفين لهدف ودياً في المباراة التي جرت على ملعب هوفنهايم، وكان المنتخب الألماني الذي سقط من الدور الأول لكونديال روسيا ٢٠١٨ وتعادل مع ضيفه الفرنسي من دون أهداف قبل أيام ضمن مسابقة دوري أمم أوروبا. وكان المنتخب البيروفي الذي يستعد لكوبا أميركا الصيف القادم تقدم بالنتيجة أولاً عبر أديفنيكولا (٢٢) بتسديدة قريبة من مرمى الحارس الاحتياطي شتيغن قبل أن يدرك يولييان برانند التعادل بعد ثلاث دقائق، وقبل النهاية بخمس دقائق جاء هدف الفوز عن طريق نيكو سولز مدافع هوفنهايم الذي خاض مباراته الدولية الأولى، الفوز حمل الرقم ١٠٩ للمدرب يواكيم لوف في ١٦٧ مباراة (رقم قياسي).

الأرجنتيني خوسيه بيكرمان الأسبوع الماضي، وكان الكوفيتيوس فاز في المباراة دون بيكرمان على نظيره الفنزويلي ١/٢، وتطلق مباراة كولومبيا × الأرجنتين في الثالثة من فجر الأربعاء (بتوقيت دمشق) وبعد ٥ دقائق تطلق مباراة البرازيل × السلفادور. وفي القارة العجوز يلتقي منتخباً إنكلترا وسويسرا (١٠:٠٠ مساءً) على أرض ملعب ليستر وبدأ الفريق الإنكليزي المسابقة الأوروبية بطريقة سيئة فخسر أمام الإسبان على عكس ضيفه السويسري الذي حقق فوزاً كاسحاً على الأيسلندي.

وفي المشرق العربي تتجه أنظار المدير الفني للمنتخب السوري نحو عمان والدوحة حيث يلعب اثنان من منافسيه بكأس آسيا، ففي الأولى يلتقي منتخب الأردن وعمان، وفي الثانية يلتقي منتخب قطر وفلسطين وكلاهما في الساعة السابعة.