

جواو فيلخس وكولينا ينضمان لمبادرة « خلك نشيط و خلك سليم »

« ماراثون دبي المنزلي » ينطلق بمشاركة 749 متسابقاً من 62 دولة



جانب من التجهيزات الخاصة بالماراثون



بيير لويجي كولينا



الشيخ منصور آل ميثوم يكرم جواو فيلخس بجائزة دبي جنوب سوبر 2019

الاشتراك، ثم يشترك من خلال البرنامج في مجموعة «ماراثون المنزل». ويعد الجري داخل المنزل أهم شرط من شروط المشاركة، كما يجب على المشاركين الجري على الأرض وليس على أي جهاز، وسيتم مراقبة المشاركة عبر برنامج سترافا، حيث سيتم استبعاد أي مشاركة تتم خارج المنزل أو على أجهزة الجري أو أي معدات أخرى. ويحصل الفائزون الثلاثة من الرجال والنساء الذين استطاعوا إنهاء السباق في أسرع زمن على جوائز عينية من شركة آسيكس بالإضافة إلى حصولهم على تذكرة للمشاركة في ماراثون موسكو، ويحصل العشرة الأوائل على اشتراك مجاني في نادي فيركس فينتس للعبقة البدنية، كما يحصل جميع المشاركين الذين أنهوا السباق على قميص آسيكس وميدالية المشاركة بالإضافة إلى شهادة مشاركة من النادي.

تم بثها على الهواء مباشرة مع المدرب كريس يون سفير شركة آسيكس، كما قدمت المعلمة زينب فهد دروس في اليوغا، وأرسل المدرب كريس يون مجموعة من النصائح وطرق الاستعداد وإجراءات السلامة لجميع المشاركين في الماراثون المنزلي، حيث يستمر الماراثون لمدة 10 ساعات، ويصحح المشاركين فيه بأخذ استراحة كل ساعة وتناول المشروبات، كما يمكن الجري أو المشي، ويجب على المشاركين أخذ وجبة غذائية غنية بالكاربوهيدرات مساء الخميس حتى تزود المشارك بالطاقة لكي تساعدهم على الاستمرار في الماراثون. ويتوجب على الراغبين في المشاركة استخدام حذاء رياضي، وهاتف ذكي أو ساعة ذكية، واستخدام برنامج سترافا الرياضي على الهاتف أو الساعة لتتبع مسافة الجري على أن يكون الحساب مسجلاً في البرنامج باسم صاحب

مشارك من 62 جنسية مختلفة من المقيمين داخل وخارج الدولة حيث يشارك في السباق متنافسين من الكويت والسعودية، وعمان، والبحرين، والأردن، يستعدون جميعاً للتنافس في أول سباق من نوعه في العالم الذي يمتد لمسافة 42.195 كيلومتراً، وتتوزع أعمار المشاركين ما بين 18 سنة إلى 65 عام، من الرجال والنساء حيث يشارك 526 من الرجال و 223 من النساء. وسيكون الماراثون عبارة عن سباق زمني بالجرى داخل المنزل يستمر لعشر ساعات كاملة، حيث يبدأ من الساعة الثامنة صباحاً وينتهي في الساعة السادسة مساءً، ويتاح السباق لكافة الأعمار والمستويات البدنية من الرجال والنساء، وللمتنافسين حرية اختيار طريقة المشاركة بالجري سواء في غرفة واحدة أو في جميع غرف المنزل. وقدمت اللجنة المنظمة حصصاً تدريبية في الجري

تحدي مجلس دبي الرياضي DSC Challenge، والإشارة إلى حساب المجلس @dubaisc في النص، كما يمكن للمشاركين ترشيح شخصين من أصدقائهم للمشاركة في التحدي، حتى يقوم مجلس دبي الرياضي بإعادة نشر الفيديو على حسابه الرسمي. الماراثون المنزلي الأول من نوعه وفي إطار المبادرة ذاتها ينطلق في الساعة الثامنة صباح يوم غد الجمعة 10 أبريل 2020 سباق الماراثون المنزلي الذي ينظمه نادي الجري بالتعاون مع 5:30 للمجلس دبي الرياضي وشركة آسيكس للمنتجات الرياضية، في إطار مبادرة مجلس دبي الرياضي الرائدة «خلك نشيط.. و خلك سليم» وضمن الحملة الوطنية «خلك في البيت» التي تهدف إلى تحفيز الجمهور على البقاء في المنزل. وسجل في الماراثون 749

الجمهور المحلي والعالمي مع هذه المبادرة الرائدة التي تستهدف جميع مكونات المجتمع من مختلف الأعمار والجنسيات، وتشجع مختلف فئات المجتمع على مواصلة التدريبات الرياضية وتمارين النشاط البدني في المنزل خلال الفترة الحالية للمحافظة على الجسم السليم وتقوية الدورة الدموية ونظام المناعة. ويمكن للجمهور المشاركة في مبادرة «خلك نشيط.. و خلك سليم» من خلال نشر مقاطع فيديو لتدريباتهم من المنزل عبر حساباتهم في وسائل التواصل الاجتماعي من خلال تطبيق تسارين بدنية بسيطة تناسب جميع الفئات والمستويات البدنية باستخدام الأدوات والمعدات المتوفرة بالمنزل مهما كانت بسيطة، من دون الحاجة إلى الخروج، وذلك حفاظاً على صحة ونشاط وسعادة جميع أفراد المجتمع، ويجب على المشاركين استخدام وسم

توعية للجمهور ومن بينهم أريك أيدال نجم السابق لنادي برشلونه والمنتخب الفرنسي، والمدرب الرياضي لنادي برشلونه حالياً، ومايكل سيلفستر النجم السابق للمنتخب الفرنسي، و أندية مانشستر يونايتد وأرسنال الإنجليزيان وانتشر ميلان الإيطالي، والبرتغالي لويس فيجو أفضل لاعب في العالم وبطل أوروبا سابقاً ونجم وقائد منتخب البرتغال وريال مدريد وبرشلونه و إنتر ميلان السابق، والدافع الأسطوري روبرتو كارلوس نجم منتخب البرازيل بطل العالم ونادي ريال مدريد بطل أوروبا سابقاً، والفرنسي نيكولا أنيلكا نجم منتخب فرنسا وريال مدريد وأرسنال ومانشستر سيتي وباريس سان جيرمان. وتواصل مبادرة مجلس دبي الرياضي «خلك نشيط.. و خلك سليم» انتشارها عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة مع زيادة التفاعل

وتتألقها حسابات المؤسسات الإعلامية والمواقع الرياضية الشهيرة، حيث أرسل جواو فيلخس نجم أتلتيكو مدريد والمنتخب البرتغالي وأغنى لاعب شاب في العالم رسالة حث فيها الجميع في دولة الإمارات على المبقاء في المنزل و ممارسة التدريبات الرياضية لتبقينا نشطين وأمنين من الوباء، كما أرسل الإيطالي كولينا أفضل حكم في العالم سابقاً ومدبر تطوير الحكام في الاتحاد الدولي لكرة القدم «الفيفا»، رسالة خاصة إلى دولة الإمارات قال فيها: «أصدقائي في دبي صعبة هذه الأيام، ولكي نكون آمنين لابد أن نجلس في المنزل ولا بد أن نخصص وقتاً لبعض الجهد في المنزل حتى نكون بصحة جيدة، احرصوا أن تكونوا نشطين وأن تكونوا أصحاء».

استقبلت مبادرة مجلس دبي الرياضي للتدريب في المنزل «خلك نشيط، و خلك سليم be fit. be safe» المزيد من نجوم كرة القدم العالمية الذين شاركوا برسائل توعية إلى دولة الإمارات تشجع على الالتزام بالبقاء في المنزل والتدريب المنزلي تحت شعار هذه المبادرة الرائدة التي انطلقت من دبي ووصلت إلى الملايين في العالم، كما تفاعل معها الأفراد من مختلف الجنسيات والمؤسسات الرياضية والإعلامية ومراكز التدريب المتخصصة من داخل وخارج الدولة كونها تهدف إلى تشجيع مختلف فئات المجتمع على مواصلة التدريبات الرياضية وتمارين النشاط البدني داخل المنزل خلال الفترة الحالية للمحافظة على الجسم السليم وتقوية الدورة الدموية ونظام المناعة. وتم نشر رسائل النجوم في حسابات التواصل الاجتماعي لجلس دبي الرياضي

ماني؛ سأقبل حرمان ليفربول من البريميرليغ



ساديو ماني

«sport»: «أرغب في الفوز بالمباريات والتتويج، هذا ما أحبه.. لكن مع الوضع الحالي، مهما حدث، سأتفهم الأمر». وأضاف «الأمر صعب بالنسبة للفيربول، لكنه أشد صعوبة على العديد من الملايين حول العالم، فهناك أشخاص فقدوا أفراداً من عائلاتهم، وهذا هو الموقف الأكثر تعقيداً». واستطرد أسد التيراتاجا: «بالنسبة لي، هذا هو حلمي، أرغب في الفوز باللقب هذا العام.. لكن إذا لم يحدث ذلك، سأقبل الأمر.. هذا جزء من الحياة، وأمل أن نتوج العام المقبل».

قال نجم لفيربول، السنغالي ساديو ماني، إنه سيتفهم الوضع، في حال حرمان فريقه من التتويج بلقب الدوري الإنكليزي الممتاز، هذا الموسم، تحت ضغوط تقشي فيروس كورونا المستجد. ويبتعد لفيربول في صدارة المسابقة، بـ25 نقطة عن وصيفه مانشستر سيتي، حيث اقترب بشدة من حصد لقب البريميرليغ، للمرة الأولى منذ 30 عاماً، لكن الدوري لن يستكمل إلا إذا أصبح الوضع آمناً. وقال ماني في هذا الشأن، خلال تصريحات لموقع «talk»

جيرمان يضع سيناريو التجديد لبابي



كيليان مبابي

يعد استقبال النجم الفرنسي كيليان مبابي هو الشغل الشاغل لإدارة نادي باريس سان جيرمان في الوقت الراهن، مع اقتراب عقده من نهايته. وكشف تقرير صحفي فرنسي، عن عرض جديد يخطط باريس سان جيرمان، لتقديمه إلى مبابي من أجل إنشائه تجديد تعاقده. ويتنهي عقد مبابي (21 سنة) مع سان جيرمان، في

صيف 2022، بينما يخلى اللاعب باعتماد قوي من ريال مدريد الطامح لضم اللاعب سواء بنهاية الموسم الحالي، أو الذي يليه. ويتقاضى مبابي مع سان جيرمان حالياً ما يقرب من 20 مليون يورو سنوياً. جدير بالذكر أن هناك تقارير أشارت إلى أن باريس سان جيرمان لن يمانع في رحيل نجمه البرازيلي نيمار دا سيلفا، من أجل توفير راتب التجديد لمبابي.

صيف 2022، بينما يخلى اللاعب باعتماد قوي من ريال مدريد الطامح لضم اللاعب سواء بنهاية الموسم الحالي، أو الذي يليه. ويتقاضى مبابي مع سان جيرمان حالياً ما يقرب من 20 مليون يورو سنوياً. جدير بالذكر أن هناك تقارير أشارت إلى أن باريس سان جيرمان لن يمانع في رحيل نجمه البرازيلي نيمار دا سيلفا، من أجل توفير راتب التجديد لمبابي.

عمومية اتحاد الكرة بين التأجيل و«الأونلاين»

باتى ذلك في الوقت الذي يظهر فيه توجه آخر بإقامة الجمعية العمومية التي تم تأجيلها مرتين تتجه بالصوت والصورة بين أعضاء الجمعية العمومية الذين يمثلون الأندية الـ 15 التي تعمل تحت مظلة الاتحاد.

والتدابير الوقائية التي تقوم بها الكويت للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد. الجمعية العمومية التي تم تأجيلها مرتين تتجه بالصوت والصورة بين أعضاء الجمعية العمومية الذين يمثلون الأندية الـ 15 التي تعمل تحت مظلة الاتحاد.

يدير مجلس إدارة اتحاد الكرة الكويتي مصير الجمعية العمومية العادية والتي كان مقرراً لها أن تقام في 12 أبريل الجاري، في ضوء القرار الحكومي الذي صدر عن مجلس الوزراء بتعميد العطلة للعامين بالدولة حتى 26 من الشهر الجاري، في إطار الجهود

العميد يبحث عن مدرب أجنبي

الكرة، للجهز الفني، صلاحية اختيار المحترفين القادمين، لتدعيم صفوف الفريق سواء من بين المتواجدين حالياً أو استقطاب وجود جديدة.

البطولات الآسيوية، من أجل تقديم الإضافة الفنية المطلوبة للابيض خاصة في المعترك الفاري، ومن المنتظر أن تمنح إدارة

الفريق مع عودة التدريبات، خلفاً لوليد نصار. وتطمح إدارة العميد إلى استقدام مدرب على مستوى معين من أصحاب الخبرة في

جديد في سيمبر المقبل. وتأتي تحركات الأبيض المبكرة من أجل حسم ملف المدرب سريعاً، للاستفادة من فترة التوقف الحالية، وقيادة

بدأت إدارة الكرة في نادي الكويت، رحلة البحث عن مدرب أجنبي، لتولي مهمة القيادة الفنية للعميد، مع عودة عجلة النشاط الرياضي المحلي من

استفتاء جماهيري يفضل تنويع النصر بلقب الدوري السعودي

الاستفتاء جاءت متباينة ما بين مؤيد ومعارض وإن عبرت في مجملها عن شعبية أكبر للعالمي من بين منابعي البرنامج لاسيما من داخل الكويت.

يطلق الشفاء في التصارفة بنسبة بلغت 42%، وإلغاء الدوري وتنويع الهلال المنصرد بالترتيب الثاني بنسبة 25% لكل منهما. ردود الفعل على

إلغاء البطولة، تنويع المنصرد الهلال، تنويع النصر بطل الشفاء، رأي آخر. وشارك في الاستفتاء 3014 مغرداً، وجاء تنويع النصر

لكرة القدم. وتم توجيه سؤال حول القرار الأنسب للدوري السعودي في الموسم الجاري، مع وضع 4 خيارات أمام المتابعين وهي

مطالب المشاركين في الاستفتاء الذي أجراه برنامج الدرربي الرياضي على قناة العدالة الكويتية، بتنويع النصر بلقب الدوري السعودي