

## زاوية الملب الرياضي

في هذه الزاوية من كل عدد إن شاء الله تعالى سنسلط الضوء على الكثير من العلاقات والفوائد بين الصحة والرياضة وارتباطهما بصحة الجسم ولذلك لنستفيد الرياضي والفاروق الكريم عن أهمية الرياضة ، حيث سنطرق في هذه الزاوية حول بعض الأمراض وأهميه الرياضة في الوقاية والعقادة الحقيقية من الرياضة وفي أول أعدادنا هذا سنذكر أهلا أهمية الرياضة :

## أهمية الرياضة لجسم الإنسان

- ممارسة النشاط الرياضي:  
- عدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات جسمك دائما في حالة ارتخاء وضعف. ويصعب علي القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب المفاصل بضعف ويمكن إصابتها بسهولة. فلة النشاط له خطورته الكبيرة مثل خطورة التدخين .

- الرياضة تحمي من الأمراض:  
أجسامنا تحتاج وتنشوق إلي الحركة والتمارين. التمارين اليومية هامة جدا للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى. الرياضة أيضا تساعد علي بقاءك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكرا.  
- الرياضة تساعدك علي الصبر والتحمل:

عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به. التمارين الرياضية تساعدك علي التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب جسمك علي أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدما كمية طاقة أقل .  
- الرياضة تقوي العضلات:

الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتثبيت العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة. مع ممارسة الرياضة لن تشعر فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسمك.

- زيادة مرونة الجسم:  
أنواع التمارين التي تقوم بشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة. زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، إذا كنت تشعر بإلام في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو تشعر بالتوتر والشد العصبي، فقيامك ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتشعر بالراحة.  
- التحكم في وزن الجسم:  
الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد علي حرق السعرات الحرارية الزائدة. وبالتالي بقاء الجسم دائما في وزن وشكل جيد.

## أنت إلى ومعلوماتك الرياضية أنت إلى ومعلوماتك الرياضية أنت إلى ومعلوماتك الرياضية

- كبير ثروة استطاع ملاك تحقيقها خلال ممارسته للعبة قدرت بـ ٦٩ مليون دولار حققها محمد علي كلاي وذلك من أشرته في ٦١ مباراة احتوت على ٥٤٩ جولة في الفترة من ١٩٦٠ إلى ١٩٨١
- \*1 رياضة الغطس انحلت بالألعاب الأولمبية لأول مرة عام ١٩٠٤
- \*1 أول دولة استعملت لعبة كرة القدم هي : بريطانيا
- \*1 في عام ١٩٣٠ شاركت ١٣ دولة في نهائيات كأس العالم
- \*1 الأسترالي جون لاندي صاحب الأرقام القياسية في رياضة المضمار اعتمد في تدريبه على مطاردة الفرائشات
- \*1 مبتكر لعبة البيج بونج هو : المهندس والعداء جب عام ١٩٠١م
- \*1 لعبة كرة القدم يعود منشأها إلى الصينيين حيث كانوا يستخدمونها كضرب من ضروب التدريب العسكري
- \*1 الطول الرسمي لأحواض السباحة في الألعاب الأولمبية ٥٠ متراً
- \*1 أوضاع طرق السباحة الأربع هي : الكرول ، سباحة الظهر ، سباحة الصدر ، سباحة الفراشة
- \*1 تسمى حلبة مصارعة الثيران باسم كوريدا
- \*1 أكبر مباراة دولية سجلت فيها أهداف كانت بين إنجلترا وأستراليا وفازت إنجلترا ١٧ صفر في عام 195١ م

## تعرف على كرة السلة Basketball



**عدد اللاعبين :**  
يتكون كل فريق في كرة السلة من خمسة لاعبين وهم مقسمون على صانع سلق وجناحين ولاعبى أرتكاز أحدهما يكون تحت السلة والاخر يميل إلى الخارج قليلا بالتحديد عند خط الغاؤل .

**القوانين :**  
يحتسب لكل كرة تدخل الحلقة تقطين هذه إذا كانت من داخل المنطقة أما في حالة التصويب من خارج المنطقة تحتسب ثلاث نقاط اما في حالة رمي الكرة من نقطة الرمية الحرة فتحسب بنقطة واحدة فقط .

**الأخطاء والمخالفات :**  
الفرق بينهم أنه في حالة ارتكاب المخالفة فإن الكرة تنتقل من الفريق المرتكب للمخالفة للفريق الأخر ولكن في حالة الأخطاء فإنها تلعب من خط الجانبى للملعب في حالة لو كان الخطأ على لاعب لم يكن في حالة تسديد أما إذا كان في حالة تسديد فإن عقوبة الخطأ تكون برميئين حرثين أو ثلاثة رميات في حالة كان اللاعب في حالة تصويب من خارج المنطقة وأيضا في حالة ارتكب الفريق أكثر من أربعة أخطاء فإنه أي خطأ يعاقب بالتصويب سواء كان اللاعب في حالة تصويب أو لم يكن أيضا توجد أخطأ السلوك غير الرياضى وهي عقوبتها رمية واستحواذ للكرة وأيضا يوجد خطأ فني بالنسبة للمدرب أو للاعب وعقوبتها رميئين واستحواذ .

**والمخالفات هي :**  
- المشي بالكرة و هو عندما يقوم اللاعب بخطوتان و هو حامل للكرة بكلتا اليدين  
- الرجوع إلى المنطقة و هو ممنوع و يحسب في حالة الهجوم و تحطى خط وسط الميدان ثم العودة إلى المنطقة الدفاعية .  
- خمس ثواني : وهي المدة التي تمنح للاعب لما يكون في حالة تنفيذ لرمية تماس .  
- ٢٤ ثانية : وهي المدة المحددة للهجوم وفي حالة تجاوزها تمنح الكرة للخصم .  
- ٨ ثواني : و هي المدة المحددة للخروج من المنطقة الدفاعية عند استرجاع الكرة .

**الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) :**  
تأسس الاتحاد الدولي لكرة السلة في الثامن والعشرين من فبراير عام ١٩٣٥ م وأنضمت للألعاب الأولمبية بعدها بعام في عام ١٩٣٦ م في أولمبياد برلين وانضم للاتحاد الدولي لكرة السلة حتى عام ٢٠١٣ دولة أخرىها مؤنغتنغرو. وانتخب الأسترالي بوب الفينستون (٦٤ عاما) رئيسا للاتحاد الدولي لكرة السلة حيث سيخلف الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة السلة الصيني كارل مين كي تشينغ .

**سجل تاريخ بطولة كأس العالم :**  
١-صربيا مونتينيغرو ٥ مرات ( ١٩٧٠ . ١٩٧٨ . ١٩٩٠ . ١٩٩٨ . ٢٠٠٢ )  
٢-الولايات المتحدة الأمريكية (١٩٥٤ . ١٩٥٤ . ١٩٦٤ . ١٩٨٦ . ١٩٩٤ )  
٣-روسيا (١٩٦٧ . ١٩٧٤ . ١٩٨٢ )  
٤-البرازيل (١٩٥٩ . ١٩٦٣ )  
٥-الأرجنتين (١٩٥٠) .

## رئيس الفريق يتحدث عن أولمبيات الهيئة الإدارية خلال الرحلة القادمة أهلي يقيم معرض ومسابقة ثقافية بمناسبة العيد والذكرى السادسة والثلاثين لتأسيسه

## أهلاوي

كل عام وكل خير  
عدد ممتاز



نشرة فصلية - رياضية - تصدر عن فريق أهلي الرياضي الثقافي بمنطقة مدوده - العدد (3) ديسمبر ٢٠٠٧م

## بمناسبة العيد وذكرى تأسيسه أهلي يقيم معرض ومسابقة ثقافية

في إطار الجانب الثقافي والإجتماعي لفريق أهلي الرياضي بمدوده أفتتح صباح يوم السبت ٢٠٠٧/١٢/١٥م الساعة التاسعة صباحا في المركز الثقافي بمدوده معرض المتفوجات والأعمال اليدوية لجمعية رعاية وتأهيل المعاقين حركيا /م حضرموت - سبئون ، وذلك بمناسبة الإحتفال بعيد الأضحى المبارك والذكرى السادسة والثلاثين لتأسيس الفريق وإعادة الإعراف بالنادي الأهلي الرياضي الثقافي بمدوده . حضر إفتتاح المعرض مجموعة من المشايخ والأعيان والشخصيات الإجتماعية أبدوا إعجابهم بهذا المعرض . كما إستمر إستقبال الزائرات للمعرض لمدة يومين السبت والأحد ١٦/١٢/٢٠٠٧م البقية ص ٣

## بعد أسبوع من إنتخابها : هيئة الإدارية للفريق الأهلي تقيم بلاعي للفريق

بعد أسبوع من إنتخابها اجتمعت الهيئة الإدارية لفريق أهلي بمدوده مساء يوم الثلاثاء ١٢/١٢/٢٠٠٧م في مقر الفريق بلاعي الفريق ، ففي بداية الإجتماع إلقاء رئيس الفريق بخيت عمر بن عبيدالله كلمة رحب فيها بلاعي الفريق وكذلك رحب بالأخ / احمد يسلم بالمحمود مدرب الفريق الجديد كما صرح في كلمته عن أسماء الهيئة الإدارية الجديدة . كما تحدث الأخ/ بنيامين علي بخضر نائب الرئيس عن بعض التوجهات والنصائح الرياضية والتي لا بد أن يتحلى بها اللاعب ، وأضاف في حديثه بان الهيئة الإدارية للفريق على استعداد كامل لتقبل جميع الآراء والمقترحات وذلك لرفع مستوى اللاعب والكرة المدوذية . بعد ذلك إلقاء الأخ/ احمد يسلم بالمحمود مدرب البقية ص ٣

## بعد فوزه على وحدة الخيام أهلي مدوده يصعد إلى الدور الثاني

ضمن دوري محلات بحيرة التجارية بالحوطة أقيمت عصر يوم الأحد ٢٠٠٧/١٢/٢م على ملعب نادي الإتفاق بالحوطة مباراة في كرة القدم جمعت فريق أهلي مدوده وفريق وحدة الخيام انتهت المباراة بالتعادل الإيجابي ١/١ بين الفريقين ففي الشوط الأول من المباراة سجل لاعب وحدة الخيام الهدف الأول في الدقيقة الثامنة عشر بينما في الشوط الثاني سجل هدف فريق أهلي مدوده اللاعب حسين عمر بن عبيدالله في الدقيقة السادسة والثلاثين ، وبعد إنتهاء الوقت الأصلي من المباراة احتكم الفريقان لركلات الترجيح والتي ألت لمصلحة فريق أهلي مدوده بخمسة أهداف مقابل ثلاثة أهداف لفريق وحدة الخيام ، ويكون بذلك قد حاز فريق أهلي مدوده صعوده إلى الدور الثاني . هذا ومن المقرر أن يقام الدور الثاني بعد عيد الأضحى المبارك .

## الأهلي ينتخب هيئة إدارية جديدة

إنتخب أعضاء فريق أهلي الرياضي الثقافي بمدوده في الإجتماع الإنتخابي الذي عقد أمام مقر الفريق مساء يوم الثلاثاء ٣٠ نوفمبر ٢٠٠٧م الأخ / بخيت عمر بن عبيد الله رئيسا للفريق بعد أن قدمت الهيئة الإدارية السابقة إستقالتها ، هذ وقد كلف الرئيس الجديد حسب الألتحة المنظمة للفريق على تشكيل وتعيين هيئة إدارية جديدة خلال عشر أيام ، وقد علمت نشرة أهلاوي بأن رئيس الفريق قد أختار هيئة إدارية تساعده في مهامه وهي على النحو التالي :

- بخيت عمر بن عبيد الله رئيسا للفريق  
- بنيامين علي بخضر نائباً للرئيس  
- سعيد صالح العماني مسئول ثقافي  
- عمر علي بامحمد مسئول مالي  
- برك سعيد دويل مسئول مشاريع  
- سالم علي فراره مسئول إعلامي  
- يسلم عوض بالراشد مسئول رياضي

## كلمة العدد

تسعى إدارة فريق أهلي بمدوده أن تكون دائما متواصلة مع عشاق فريقها وذلك من خلال الإستمرار في إصدار نشرتها والتي تتمنى ان تكون نشرة فصلية منتظمة ابتداءً من هذا العدد ، كما ترحب بجميع مساهمات ومشاركات القراء الكرام لنشرها على صفحاتها في النشرات القادمة وذلك بتسليمها إلى إحدى أعضاء الهيئة الإدارية او في مقر الفريق ، كما يسرنا أن نضع بين أيدي القراء الأجزاء هذا العدد وفي طياته مجموعة من المواضيع المتنوعة منها ما هو عن نشاطات الفريق خلال الفترة الماضية ولقاء بشخصية رياضية وزاوية الطب الرياضي والتعرف على إحدى الألعاب الرياضية وغيرها .. نتتمنى أن ينال هذا العدد إعجابكم واستحسانكم .

سالم علي فراره  
المسؤول الإعلامي للفريق

تتقدم الهيئة الإدارية لفريق أهلي الرياضي بمدوده بأحر التهاني القلبية الصادقة إلى كل أهالي منطقتنا الأضحى المبارك ساتلين الله العلي والقدير أن يعيده علينا وعلى الأمة الإسلامية في خير وعافية.

كل عام وكل خير

