

## خالد جاسم يتغنى بذهبية بطولة خالد بن حمد لكمال الأجسام ويؤكد:

# حلمي القادم تحقيق ذهبية البطولة «الخليجية»

○ خالد جاسم

## لعبة كمال الأجسام تنمي الجانبين الصحي والاجتماعي

حوار أجراه: أحمد توفيق

الملحق الرياضي في «أخبار الخليج» يقف على محطات وشواهد متعددة للاعب والمدرّب خالد جاسم في مسيرته في رياضة كمال الأجسام ليضعنا أمام صورة زاهية من العطاء الرياضي للكوادر البحرينية المشرفة بعطائنا الكبير للوطن.

شق المدرب الوطني ولاعب كمال الأجسام الكابتن خالد جاسم نحو النجومية بين ممارسة اللعبة والتدريب ويمتلك رصيماً من الخبرة تصل إلى ١٥ عاماً حقق فيها إنجازات مشرفة رفع فيها اسم البحرين عالياً من خلال مشاركتها في العديد من البطولات المحلية والعربية والإقليمية وصولاً إلى الآسيوية والدولية.



## اللعبة تتطلب مجهوداً كبيراً من حياتي اليومية < تحقيق إنجاز عالي باسم البحرين غاية أسعى إليها



○ ذهبية بطولة خالد بن حمد



○ من مشاركات خالد جاسم



○ من حصائد خالد جاسم

رياضة تنمي حب الناس وتكوين علاقات مع اللاعبين والمدربين.

○ ما رسالتك للرياضيين أو الممارسين الجدد لهذه الرياضة؟  
لعبة كمال الأجسام لعبة فريدة، لا يوجد فريق، أنت الفريق، شجع نفسك وطور من ذاتك وافهم جسمك ونمي معلوماتك المعرفية في هذه اللعبة، فيقدر ما تمتلكه من معلومات ودراسات وتجارب في هذه اللعبة ستترقي في اللعبة وستنتقل إلى مستويات قوية تؤهلك للمنافسة والوصول إلى تحقيق أهدافك.

○ برايك هل أغلبية لاعبي كمال الأجسام يستخدمون المنشطات والهرمونات؟  
البعض يستخدم البروتينات والبعض الآخر يستخدم المنشطات للمنافسة في البطولات الكبيرة، لأن من دونها لا يمكنك المنافسة. بالنسبة لي لا أنصح بهما لأن اللاعب يمكنه الاستغناء عنهما والحصول على البروتينات من التغذية الصحية الطبيعية.

○ حققت مؤخرًا الميدالية الذهبية في بطولة خالد بن حمد لكمال الأجسام.. ما هو شعورك؟  
شعور لا يوصف وكنت سعيد جداً بتحقيق هذه الإنجازات وتعد دافعا كبيرا لتحقيق الإنجازات والميداليات في مشاركتي القادمة.

○ هل توجد لديك مشاركة قادمة؟  
سوف أشارك في البطولة الخليجية والتي ستقام في المملكة العربية السعودية في شهر نوفمبر القادم، والبطولة العربية والتي ستستضيفها البحرين في ديسمبر المقبل.

○ كلمة أخيرة؟  
أحب شكر كل من ساعدني على الوصول إلى هذه الإنجازات، لاسيما الاتحاد البحريني لكمال الأجسام بقيادة الرئيس سامي الحداد، كما أوجه شكري لعائلتي الداعم الأول في مسيرتي الرياضية، وأخص بالشكر المدرب والرعي الرسمي في مسيرتي الرياضية أحمد جعفر على دعمه اللامحدود.



○ خالد جاسم مع الزميل أحمد توفيق

○ ما المخططات المستقبلية لك في هذا المجال؟  
أسعى إلى تحقيق الإنجاز العالمي مع المنتخب الوطني لرفع اسم بلدي في المحافل العربية والدولية، كما أطمح إلى إنشاء نادي رياضي يحتضن هذه الرياضة ومحبيها ويحافظ عليها.

○ ما الإصابات الشائعة في رياضة كمال الأجسام؟ وكيف تتعامل معها؟  
كمال الأجسام لعبة رياضية كباقي الرياضات التي لا تخلو من الإصابات، وعلى اللاعب معرفة ودراسة اللعبة من جميع النواحي للتغلب عليها.

○ ما الفوائد التي عادت عليك من ممارسة اللعبة؟  
من فوائد الرياضة وبالأخص كمال الأجسام تحسين الصحة النفسية، ولها فائدة تنعكس على صحة الجسم. ولها بعد اجتماعي فكمال الأجسام

○ ما أكبر الصعوبات التي واجهتك؟  
واجهت الكثير من الصعوبات والتحديات، فاللعبة تتطلب مجهوداً يومياً كبيراً، والعقبة المشتركة التي تواجه أغلب اللاعبين هي شح المادة وعدم توافر المصاريف، لأنها لعبة مكلفة جداً، فهي تحتاج إلى نظام غذائي خاص، ومكملات غذائية للوصول لأقصى استفادة فنية تؤهل اللاعب للمشاركة الخارجية.

○ بداية.. عرفنا بنفسك؟  
خالد جاسم مدرب لياقة بدنية ولاعب في المنتخب الوطني لكمال الأجسام منذ ٢٠٠٩ ومستمر حتى الآن.

○ كيف كانت بداية الرحلة أو بداية الطريق بالنسبة لك في مجال الرياضة وكمال الأجسام؟  
في عام ٢٠٠٦ وقتها كنت لاعباً لكرة القدم في نادي المحرق، بعد نهاية الموسم الكوري ذهبت إلى مركز رياضي للحفاظ على لياقتي البدنية، لاحظت في هذه الفترة تطوراً كبيراً في الكتلة العضلية، هنا تعلق في اللعبة أكثر حتى أصبحت لاعباً ومدرباً لها.

○ هل حصلت على التشجيع في بداية مشاركتك الرياضي الجديد؟  
بالتأكيد، عائلتي والجميع من المقربين حولي، وهذا صنع لدي دافعا كبيرا لمواصلة المشوار والتغلب على التحديات.

○ ما هو الدافع الأكبر الذي أدى لدخولك هذا المجال؟  
دفعني إلى رياضة كمال الأجسام عدة أمور ومنها أثرها على تناسق الجسم وتجعله في صورة جميلة بالإضافة إلى الحفاظ على الصحة، وتعلم اللعبة الالتزام والانضباط في حياته.

○ ما الإنجازات التي حققتها في هذا المجال؟  
شاركت في العديد من البطولات والمسابقات لرياضة كمال الأجسام، وحققت العديد من الإنجازات على صعيد المنتخب الوطني، كما حصلت على شهادات معتمدة في التدريب وأبرزها: إنجازات المنتخب:

○ الميدالية البرونزية في بطولة غرب آسيا عام ٢٠١٥.  
○ ذهبية بطولة العيد الوطني عام ٢٠١٥.  
○ الميدالية الفضية في بطولة البحرين عام ٢٠١٨.  
○ الميدالية الذهبية في بطولة العرب لوزن ٧٠ كجم، وبطاقة احتراف عام ٢٠٢٢.  
○ ذهبية بطولة «دايموند كاب» في عمان



○ في حصة تدريبية



○ المشاركة في بطولة خالد بن حمد لكمال الأجسام