تعيين عضوين بمجلس إدارة الاتحاد البحريني للرياضات المائية

○ سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة.

صدر عن سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة رئيس اللجنة الأولمبية البحرينية القرار رقم (1) لسنة 2026 م بشأن تعيين عضوين بمجلس إدارة الاتحاد البحريني للرياضات المائية.

وجاء في القرار أنه بعد الاطلاع على قانون الجمعيات والأندية الاجتماعية والثقافية والهيئات الخاصة العاملة في ميدان الشباب والرياضة والمؤسسات الخاصة الصادر بالمرسوم بقانون رقم (21) لسنة 1989 وتعديلاته وعلى النظام الأساسي الموحد للاتحادات الرياضية البحرينية تقرر في المادة (1) أنه يعين كل من السيد يوسف عبدالله يوسف الكعبي والسيدة فجر إبراهيم خليفة الدوسري عضوين بمجلس إدارة الاتحاد البحريني للرياضات المائية.

وجاء في المادة (2) أنه على الأمين العام وكافة المعنيين تنفيذ هذا القرار –كل فيما يخصه– ويعمل به اعتبارا من تاريخ صدوره.

○ جانب من التتويج.

خالد بن راشد يحضر ختام البطولة الرمضانية لكرة القدم والبادل

نظّمت الإدارة العامة لتنفيذ الأحكام والعقوبات البديلة البطولة الرمضانية الرابعة لكرة القدم والبادل، وذلك ضمن الأنشطة الرياضية والاجتماعية التي تحرص الإدارة على تنظيمها خلال شهر رمضان المبارك، تعزيزًا للروح الرياضية وترسيخاً لقيم الشراكة المؤسسية، والتي أقيمت منافساتها على ملاعب الجامعة العربية المفتوحة.

وشهدت البطولة مشاركة واسعة من منتسبي مختلف إدارات وزارة الداخلية، حيث أقيمت المنافسات وسط أجواء حماسية وتنافسية، أسهمت في إضفاء أجواء ودية وتفاعل إيجابي بين المشاركين. وقد أقيمت المباراة النهائية وتتويج الفرق الفائزة بحضور سعادة الشيخ خالد بن راشد آل خليفة، مدير عام الإدارة العامة لتنفيذ الأحكام والعقوبات البديلة، حيث قام سعادته بتتويج الفرق الحاصلة على المراكز الأولى وتكريم المشاركين والمنظمين تقديرًا لجهودهم ومشاركتهم الفاعلة، منوهاً بأن تنظيم البطولة يأتي في إطار حرص الإدارة على دعم الأنشطة الرياضية والاجتماعية، لما لها من دور في تعزيز التواصل الإيجابي وبناء روح الفريق.

وقد جمعت المباراة النهائية لبطولة كرة القدم بين فريقي الإدارة العامة لتنفيذ الأحكام والعقوبات البديلة وقوة الأمن الخاصة، حيث فاز فريق الإدارة العامة لتنفيذ الأحكام والعقوبات البديلة بالمركز الأول، فيما حل فريق قوة الأمن الخاصة في المركز الثاني.

كما أقيمت المباراة النهائية لبطولة البادل بين فريقي مديرية شرطة المحافظة الجنوبية ومديرية شرطة محافظة المحرق، حيث أحرز فريق مديرية شرطة المحافظة الجنوبية المركز الأول، وجاء فريق مديرية شرطة محافظة المحرق في المركز الثاني.

وفي ختام البطولة، تم تسليم الكؤوس والميداليات للفرق الفائزة وسط أجواء رياضية مميزة عكست روح التنافس الشريف والتعاون بين المشاركين.

اليوم انطلاق الدور ربع النهائي لـ «أغلى الكؤوس»

المحرق يواجه الشباب.. والخالدية يلتقي عالي

كتب: أحمد جواد

تنطلق اليوم الجمعة منافسات الدور ربع النهائي من مسابقة كأس جلالة الملك لكرة القدم للموسم الرياضي 2026–2025 في نسختها التاسعة والأربعين، بإقامة مواجهتين مرتقبتين عند الساعة التاسعة مساءً، حيث يلتقي المحرق الشباب على استاد مدينة خليفة الرياضية، فيما يواجه الخالدية نظيره عالي على استاد البحرين الوطني.

ويأمل فريق المحرق، صاحب الرقم القياسي في عدد مرات التتويج باللقب، مواصلة مشواره في البطولة والمنافسة بقوة على لقب جديد يضاف إلى خزائنه، مستندًا إلى خبرته الطويلة في مباريات الكؤوس، فيما يدخل الشباب المواجهة بطموح تحقيق المفاجأة وإقصاء أحد أبرز المرشحين، في مباراة لا تقبل أنصاف الحلول، خاصة أن نظام خروج المغلوب يفرض الحذر والتركيز منذ الدقيقة الأولى، علمًا أن آخر مواجهة جمعت الفريقين انتهت بفوز المحرق بثلاثة أهداف دون مقابل، وذلك ضمن الجولة الثالثة عشرة من دوري ناصر بن حمد الممتاز.

وفي المواجهة الثانية، يتطلع الخالدية إلى تأكيد حضوره القوي هذا الموسم ومواصلة نتائجه الإيجابية، عندما يواجه عالي الذي يسعى بدوره إلى كتابة فصل جديد في مشواره بالكأس الغالية، مستثمرًا الروح القتالية والدوافع الكبيرة التي ترافق مشاركته في هذه المرحلة المتقدمة من البطولة، حيث تشير آخر مواجهة جمعت الفريقين إلى تفوق الخالدية بثلاثة أهداف دون رد، في اللقاء الذي أقيم ضمن الجولة الثانية عشرة من دوري ناصر بن حمد الممتاز.

وكانت الفرق الأربعة قد بلغت الدور ربع النهائي بعد نتائج لافتة في الدور ثمن النهائي، حيث تمكن المحرق من تحقيق فوز عريض على مدينة عيسى بنتيجة ستة أهداف دون مقابل، فيما تجاوز الشباب نظيره المالكية بنتيجة هدفين مقابل هدف، وواصل الخالدية عروضه القوية بتفوقه الكبير على الحالة بسبعة أهداف دون رد، في حين نجح عالي في تخطي عقبة النجمة بعد فوزه بهدفين دون مقابل.

○ من لقاء سابق بين المحرق والشباب.

○ من لقاء سابق بين الخالدية وعالي.

تخصيص جوائز مالية للاعبين في كأس خليفة بن سلمان

أعلن الاتحاد البحريني لكرة السلة رعاية مؤسسة البلاد الإعلامية لبطولة كأس خليفة بن سلمان لكرة السلة، وذلك في إطار دعمها المتواصل للمجتمع البحريني وتعزيز الشراكة مع قطاع الشباب والرياضة.

وستكون مؤسسة البلاد الإعلامية راعيًا للبطولة وأحد الداعمين لها، إذ سيتم تخصيص جوائز قيمتها الإجمالية 2000 دينار بحريني، بما في ذلك جائزة نقدية قدرها 1000 دولار أمريكي لكل من أفضل لاعب في البطولة وأفضل هداف في البطولة وأفضل مسجل للثلاثيات بالإضافة إلى أفضل مدرب في البطولة.

كما خصصت المؤسسة جوائز منوعة للجمهور بقيمة إجمالية تبلغ 500 دينار بحريني، سيتم تقديمها عبر منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بمؤسسة البلاد الإعلامية وبالتعاون مع الاتحاد البحريني لكرة السلة، وكذلك من خلال فقرة الجوائز التي ستقام بين شوطي المباراة الختامية، بما يعزز التفاعل الجماهيري ويضفي أجواءً تنافسية على الحدث.

وبهذه المناسبة، أكدت دليلة أرناؤوط القائم بأعمال الرئيس التنفيذي لمؤسسة البلاد الإعلامية، أن هذه الرعاية تأتي انطلاقًا من إيمان المؤسسة بأهمية دعم الرياضة البحرينية وتعزيز حضورها الإعلامي، مشيرةً إلى أن بطولة كأس خليفة بن سلمان لكرة السلة تُعد من أبرز البطولات المحلية التي تحظى بمتابعة جماهيرية واسعة.

وأضافت أرناؤوط: «نعتز بالشراكة مع الاتحاد البحريني لكرة السلة، ونسعى من خلال هذه المبادرة إلى تحفيز اللاعبين على تقديم أفضل المستويات، إلى جانب تعزيز التفاعل الجماهيري عبر الجوائز المخصصة للجمهور، بما يعكس دور الإعلام كشريك فاعل في إنجاح الفعاليات الوطنية».

○ غازي رضي.

بدوره، أعرب غازي رضي، رئيس لجنة التسويق والإعلام بالاتحاد البحريني لكرة السلة، عن بالغ تقديره لمبادرة مؤسسة البلاد الإعلامية برعاية بطولة كأس خليفة بن سلمان لكرة السلة، مؤكدًا أن هذه الرعاية تعكس المكانة الكبيرة التي تحظى بها البطولة في المشهد الرياضي المحلي.

○ شعار البطولة.

وأضاف رضي «أن هذه الرعاية تؤكد مدى أهمية بطولة كأس خليفة بن سلمان لكرة السلة، والتي تحمل اسمًا غاليًا على قلوبنا جميعًا، ما يمنحها قيمة معنوية خاصة تتجاوز الجانب التنافسي، لتجسد تقديرًا لتاريخ رياضي عريق ومسيرة وطنية نفخر بها. ونحن على ثقة بأن هذا التعاون سيسهم في إنجاح الحدث وإظهاره بالصورة التي تليق باسمه ومكانته».

وتأتي هذه الرعاية امتدادًا لدور المؤسسة في دعم المبادرات المجتمعية والرياضية، وترسيخ مفهوم الشراكة بين الإعلام والقطاع الرياضي بما يخدم تطور كرة السلة في مملكة البحرين.

ممارسة التمارين الرياضية في شهر رمضان المبارك

بقلم:
د. سعد الذوادي

مع حلول شهر رمضان المبارك، يتغير الروتين اليومي المعتاد للأفراد، وذلك بسبب اختلاف اوقات الدوام والنوم والتغذية فيه، ولكن بالمقابل البعض من الافراد يعتقد أن الصيام يتعارض مع ممارسة الانشطة الرياضية في هذا الشهر فبتالي يمتنع عن ممارسة اي نشاط رياضي في خلال هذا الشهر الكريم بحجة الكسل وعدم وجود الوقت المناسب للممارسة، علماً بأن هذا يتعارض مع توجيهات وتوصيات الدراسات الحديثة في الصحة واللياقة البدنية والتي تؤكد أن ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة خلال شهر رمضان لها من الفوائد العديدة والمفيدة، وخصوصا اذا ما مورست بطريقة صحيحة وآمنة.

وللتمارين الرياضية فوائد عديدة تعود على الممارس لها في شهر رمضان أو في غيره ومنها على سبيل المثال: اكتساب اللياقة البدنية والمحافظة عليها وخصوصا للمبتدأين، وتنشيط الدورة الدموية، وتعزيز الصحة النفسية، وتحسين المزاج المتقلب في نهار رمضان، وتقليل مستويات التوتر، كما تسهم التمارين الهوائية كالجري والمشي بخطوات سريعة في تنظيم مستوى السكر في الدم، وتعمل كذلك في تحسين عمل كفاءة الجهاز الدوري التنفسي من قلب ورئتين وايضا الجهاز الهضمي. سوف أتطرق في هذا المقال إلى ما ينبغي مراعاته من حيث الوقت المناسب، والتغذية المناسبة من وجبة الافطار إلى وجبة السحور في هذا الشهر المبارك حتى يتم الاستفادة القصوى من الصيام، ونحقق فيه الصحة العامة المرجوة من الصيام.

تعد وجبة السحور من الوجبات المهمة للصائم، مصداقا لقول الرسول محمد صلى الله علية وسلم: «تسحروا فإن في السحور بركة»، لذا تعد وجبة السحور بمثابة الوقود الرئيسي للجسم خلال نهار رمضان لذا من الافضل تأخيرها قدر الإمكان لقبل دخول وقت صلاة الفجر وينصح أيضا بتناول الأطعمة بطيئة الهضم والغنية بالألياف الغذائية حيث أنها تساعد على تقليل الإحساس بالجوع في ساعات الصوم الطويلة، كذلك تناول الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والكينوا والشوفان فهي مليئة بالألياف وتوفر طاقة طويلة الأمد. وتعد الفاصوليا والعدس والحمص مصادر ممتازة للألياف والبروتين، مما يدعم صحة الجهاز الهضمي وتشعر بالشبع لمدة طويلة اثناء الصيام.

اما وجبة الافطار والذي يفضل تعجيله فعند الإفطار يكون الجسم بحاجة ماسة للطاقة السريعة لذا ينصح بتناول التمر الذي يعمل على رفع نسبة الجلوكوز المنخفضة في الدم خلال الصيام، ليصل إلى معدله الطبيعي بعد الافطار وينصح بعدها بشرب الماء الفاتر، ثم تناول كوب شوربة (خضار أو شوفان أو بقوليات أو حبوب) يمكن بعد ذلك اخذ راحة قصيرة يتم فيها أداء صلاة المغرب، بعدها يفضل تناول السلطة المحتوية على الخضار التي تزود الجسم بقدر جيد من الفيتامينات والألياف الغذائية والمعادن، بعد ذلك يفضل تناول وجبة الإفطار الرئيسية التي يجب ان تحتوي على العناصر الغذائية من بروتين والمتمثلة في اللحم والذي يفضل أن يكون قليل الدهن (هبر) أو الدجاج المشوي بدون جلد أو سمك مشوي، كذلك تناول كمية متوسطة من الكربوهيدرات حيث تكون المعدة جاهزة لاستقبال الطعام.

ويفضل تجنب الأطعمة المقلية في وجبة الفطور فهي تمتص مزيداً من الزيت الذي يؤدي إلى زيادة محتوى السعرات الحرارية، وبالتالي زيادة الوزن وعسر الهضم، ومن المهم كذلك شرب كميات كافية من الماء والعصائر الغير محلاة بين الإفطار والسحور، وتجنب المشروبات الغنية بالكافيين كشاي او القهوة التي قد تسبب الجفاف للجسم.

إما فيما يخص ممارسة الانشطة الرياضية في رمضان فنشدد على ضرورة انه يجب على الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري أو أمراض القلب استشارة الطبيب الخاص قبل البدء بأي برنامج رياضي خلال رمضان. وينصح بممارسة الانشطة الرياضية مع مراعاة التوقيت المناسب لها، إما قبل الإفطار بساعة تقريبًا وتخصيص هذا الوقت لممارسة أنشطة خفيفة مثل المشي السريع ولمدة 60–30 دقيقة، أو اداء تمارين الاطالة، او رفع اثقال خفيفة، ومن الاهمية تجنب الرياضات العالية الشدة في نهار رمضان، ويفضل تأخيرها إلى ما بعد الافطار أو صلاة التراويح وخاصة في الأجواء الحارة، وذلك حتى يتم تفادي الجفاف او الإجهاد. ونبين هنا انه اثناء ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة سواءً في شهر رمضان او في الايام العادية انه من الضروري جداً على الممارس أهمية الاستماع إلى إشارات الجسم الحيوية اثناء ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة، فالشعور بالتعب الشديد أو الدوخة يتطلب التوقف فورًا عن التمرين واخذ راحة. ولكن اجمالاً يفضل ممارسة مختلف الانشطة الرياضية المتوسطة او العالية الشدة في أوقات المساء بعد الإفطار بساعتين او ثلاث وجعلها عادة يومية خلال شهر رمضان المبارك، وينصح بشدة بشرب الماء بمعدل كافي قبل ممارسة الرياضة وأثنائها وبعدها حتى لا يصاب الجسم بالجفاف. في المجمل يجب شرب ماء ما يعادل 2 إلى 3 ليترات من الماء يومياً منذ وجبة الافطار إلى وجبة السحور.

وفي الختام، تعد ممارسة الانشطة الرياضية في شهر رمضان خيارًا صحيًا إذا ما تمت ممارستها باعتدال وبالتخطيط السليم، مما يجعل الشهر الفضيل فرصة حقيقية لإعادة جدولة نمط الحياة اليومي وتعزيز الصحة العامة للأفراد من خلال اتباع عادات صحية، غذائية ورياضية.

دمتم بصحة طيبة وكل عام وأنتم بخير.