المرأة الصينية في مواجهة تحدي تنظيم أولمبياد بكين 2022

الصين، بكين/ أ.ف.ب: تستعد الصينية هي جينغ لتكون أول امرأة تشارك في أولمبياد شتوي وصيفي في الدولة المضيفة، بعد أن أمضت أشهر في تدريب مكثف على منحدرات مغطاة بالثلوج في مقاطعة هيلونغجيانغ الشمالية الشرقية.

وقالت هي البالغة من العمر 21 عاماً، وهي تتزلج على منحدر مغطى بالثلوج في منتجع يانغمينغ، إنها تأمل في أن تكون قدوة لفتيات أخريات يحلمن بالمشاركة في الألعاب الشتوية التي تستضيفها بكين في فبراير المقبل.

وأضافت: «أريد أن أكون مثالاً يحتذى به لفتيات أخريات يرغبن في ممارسة الرياضة، لأن الرياضة تجعلنا أكثر صحة وتمنحنا ثقة بالنفس». وتأمل هي أن تكون أول امرأة صينية تشارك في سباق تزلج على المنحدرات في أولمبياد شتوي، وهو سباق يجمع بين السرعة والمناورات الصعبة بين بوابات ملونة.

وتتدرب هي يومياً لساعات طويلة تحت إشراف مدربين محليين وخبراء دوليين استقدمتهم اللجنة المنظمة للألعاب، في محاولة لتأمين مقعد ضمن الفريق الصيني المكون من 9 لاعبات. وقالت إحدى المدربات، وهي متزلجة سابقة من كندا، إن التدريب يركز على تقنية الدفع والتوازن على الأرض المغطاة بالثلوج، وإن هي تظهر تحسناً ملحوظاً في السرعة والثقة خلال الأشهر الماضية.

وتواجه هي منافسة قوية من لاعبات أكثر خبرة يتدربن منذ سنوات في مراكز مخصصة للتزلج على المنحدرات في شمال الصين. ورغم ذلك، أكدت أن التركيز الكامل على التقدم الشخصي هو ما يدفعها للاستمرار، وأن الفوز بمقعد في الفريق سيكون إنجازاً كبيراً لعائلتها وأصدقائها في قريتها الصغيرة.

(صفحة ٧ عمود ٢)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٣)

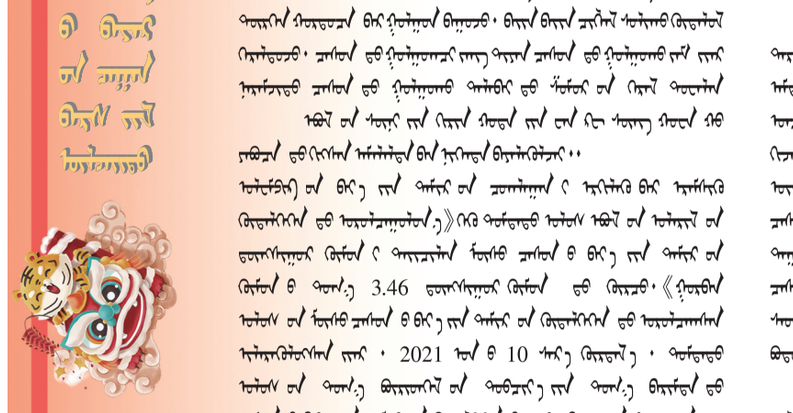
ميناء الشحن الجديد يخفف الازدحام في الموانئ الشرقية ويقلص زمن الإفراج عن البضائع إلى النصف

الشرق – ميناء الشحن الجديد يخفف الازدحام في الموانئ الشرقية ويقلص زمن الإفراج عن البضائع إلى النصف

بدأ ميناء الشحن الجديد في المنطقة الشرقية أمس الاثنين استقبال السفن وتفريغ البضائع، في خطوة تهدف إلى تخفيف الازدحام الكبير الذي تشهده الموانئ القائمة منذ سنوات، وتقليص زمن الإفراج عن البضائع إلى النصف تقريباً. وأعلن المدير التنفيذي للميناء أن الطاقة الاستيعابية للمرحلة الأولى تبلغ مليون حاوية سنوياً، مع خطط للتوسع خلال السنوات الخمس المقبلة.

(صفحة ٧ عمود ٤)

مهرجان الربيع في بكين يجذب ملايين الزوار



بكين، ٣ فبراير: احتفل سكان بكين بمهرجان الربيع وسط أجواء احتفالية واسعة شملت العروض الفنية والألعاب الشعبية وتبادل التهاني بين الأسر والأصدقاء، في أول مناسبة كبرى بعد رفع القيود المرتبطة بالتجمعات العامة.

(صفحة ٧ عمود ٥)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٦)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٧)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٨)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٩)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ١٠)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ١١)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ١٢)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ١٣)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ١٤)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ١٥)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ١٦)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ١٧)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ١٨)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ١٩)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٢٠)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٢١)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٢٢)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٢٣)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٢٤)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٢٥)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٢٦)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٢٧)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٢٨)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٢٩)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى رفع مستواهن الفني استعداداً للاستحقاقات الإقليمية المقبلة.

وقال الشامي في تصريح لـ«الشرق» إن البرنامج يشمل تدريبات يومية في صالة مغلقة مجهزة بأحدث الأجهزة، مع تركيز خاص على تطوير الحركات الصعبة والانتقالات السريعة بين الأدوات. وأضاف أن المدرب سيعمل على تقسيم اللاعبات إلى مجموعات صغيرة لضمان متابعة دقيقة لكل لاعبة وتصحيح الأخطاء فور حدوثها.

وأشار إلى أن البرنامج يتضمن كذلك جلسات تأهيل وتغذية رياضية، وأن فريقاً طبياً سيرافق اللاعبات في جميع التدريبات لضمان سلامتهن. وبين أن الهدف ليس الفوز فقط، وإنما بناء جيل جديد من اللاعبات قادر على المنافسة في بطولات قادمة بثقة وانضباط.

(صفحة ٧ عمود ٣٠)

مدرب يدرب لاعبات الجمباز على الحركات الصعبة في ظل الحجر الصحي

**الدوحة، مراسل الشرق: أعلن المدرب الوطني للجمباز الإيقاعي، السيد عمر الشامي، عن بدء برنامج تدريبي مكثف للاعبات المنتخب الوطني يستمر ثلاثة أشهر، يهدف إلى