

## «نظارات مضادة للضوء.. تعرف إلى سر «هالاند الفتاك»





الشارق: ضمياء فالح

كشف النجم النرويجي إيرلينج هالاند مهاجم مانشستر سيتي الجديد، عن سر أدائه الرفيع، وهو استعمال نظارات مضادة للضوء تقوم بفلتره الضوء الأزرق من الأجهزة التقنية والإضاءة القوية للمصابيح ومصباح الثلاجة وتساعده في النهاية على النوم بعمق.

وقال هالاند (22 عاماً) القادم من بوروسيا دورتموند في الصيف إلى سيتي، والذي سجل حتى الآن 14 هدفاً لفريقه: «أرتدي هذه النظارات في المساء وقبل ساعتين من النوم، تساعدني على النوم بعمق وبشكل أفضل. أعتبرها مفتاحاً لتحسين أدائي حتى لو بنسبة مئوية قليلة. إنها مسألة ذهنية».

ويتناول المهاجم الفارع الطول والعريض المنكبين كمية كبيرة من الطعام يومياً من الدجاج والباستا المطبوخة بدون زيت أو ملح، والسّمك مع الخضار ويشرب الماء فقط ويتجنب الوجبات الخفيفة المشبعة بالسكر والطعام المجمد. لا يأكل هالاند إلا الطعام الطازج وعندما كان في النادي الألماني اكتسب 12 كيلوجراماً من العضلات في 15 شهراً، وشطر في إحدى المرات كيس ملاكمة.

وقال عنه مدربه السابق إيريز ستينسلد: «بنينا عضلاته من الصفر، كان دائماً الأقرب لطاولة البوفيه وصحنه جبل من الطعام».