

حكم إتحادي لا يعرف المدة الزمنية لكل شوط وآخر يسأل عن عدد التبديلات!

الوحدات

كلنا شاهدنا أن أحد الأندية الكبيرة في الأردن لم يحقق الفوز عندما أدار حكام من الخارج مبارياته، بينما يجد نفسه مرتاحا وقادرا على العودة في أي لقاء عندما يكون الحكم محليا، تلك النقطة الخطيرة لا بد أن تصل إلى أصحاب القرار، وخصوصا دائرة الحكام التي يديرها حكم ذو كفاءة هو السعودي علي الطريقي، والذي لم تلحظ أبدا أي تطور حتى لو بسيط منذ استلامه المهمة، وكلنا أمل أن يشاهد بعضا من "المصائب" التي تحدثت وأخرها في لقاء ضمن دوري الناشئين تحت 15 عاما وجمع بين الوحدات والحسين إربد عصر الجمعة على ملعب بلدية إربد وانتهى بالتعادل الإيجابي بهدف مثلته.

أبدال لن يتطور التحكيم في الأردن، إذا ما بقيت هناك عقليات "متحجرة" لا يهتمها التطوير وتحسين جودة الأداء المقدم. حتى لو اختار الاتحاد الآسيوي طواقم تحكيمية لإدارة مباريات في بطولاته المعتمدة، فإن هناك خللا لأن الحكام الذين يمثلون الأردن خارجيا معدودين على أصابع اليد الواحدة. فعليا يحتاج التحكيم إلى "إبر إنعاش" حتى يستفيق من سباته العميق، لأن بقاء ذلك الأمر مؤشر على عواقب مستقبلية لا تحمد عقباها، ولا شك أن طلب الجزيرة والوحدات وحتى شباب الأردن الذي لا ينافس بقوة على البطولات منذ سنوات، يستند إلى عدم ثقة بالحكم المحلي الذي لا يكون في أفضل أحواله في المباريات الكبيرة.

التفاصيل ص 8



أبو عابد يفتح قلبه لـ "الوحدات الرياضي"

ثقة الأمير علي وسام لا يقدر بثمن

عدسة جهاد نجم



التفاصيل ص 12-13

"نمور الوحدات" يعانقون الإنجازات في ست مشاهد ببطولة المملكة للكيك بوكسينغ

الوحدات



بعد جهد مضني وتمارين مطولة من قبل المدرب محمد شباب والمدرّب باسم عطوة. وتوقف الأسمر على أن الفريق أقبل على رهان صعب حيث راهن الكثيرون على فشله في أول مشاركة له وذلك في ظل ضعف التحضيرات التي سبقت انطلاقا بطولة المملكة في الموسم الماضي وعدم الخبرة الكافية من جانب النادي بمثل هذه البطولات.

التفاصيل ص 7

للوحدات على النحو التالي:

عبد السلام إسلام وزن مفتوح (ذهبية)، أحمد أبو خريبة وزن (٧١) ذهبية، عبد الرحمن أبو شعيب وزن (٥١) فضية، هادي صابر كتكت وزن ٥٤ فضية، عمر كوكش وزن ٦٣ برونزية، عمر علي لافي وزن ٦٣ برونزية. من جهته أكد إداري نشاط الكيك بوكسينغ بالنادي عضو مجلس الإدارة عوض الأسمر أن الإنجاز الأخير الذي تحقّق لم يكن محض صدفة وإنما جاء

سطر فريق الوحدات برياضة الكيك بوكسينغ إنجازا جديدا يضاف إلى سجل إنجازاته، وذلك بعدما حصد ٦ ميداليات ملونة في بطولة المملكة للكيك بوكسينغ (رجال)، للموسم ٢٠١٧-٢٠١٨. الوحدات الذي شارك ب (١٦) لاعب حصد (٦) ميداليات ذهبية في الوقت الذي خان به التوفيق لاعبي الوحدات بإحراز العديد من الميداليات للأصابع، وجاءت نتائج السجل المشرف

الوحدات يقيم مهرجان القدس التضامني ويواصل التحضير لمعسكر دبي



رئيس النادي يوسف الصقور يرأس وفد الوحدات إلى دبي

الوحدات

شكل مجلس إدارة نادي الوحدات لجنة برئاسة أمين السر خضر صوان، وعضوية عوض الأسمر وخالد أبو قوطة وإياد الشملي لإقامة مهرجان تضامني مع القدس في النادي، وذلك في اجتماع مجلس الإدارة أ الذي عقد أول أمس برئاسة يوسف الصقور. وبحسب الناطق الرسمي للنادي خضر صوان الذي أفضى بالخبر فقد كان من أبرز القرارات الأخرى مناقشة التحضيرات النهائية لمعسكر الفريق الأول في دبي والذي يرأسه رئيس النادي يوسف المختار، على أن يتم تسمية الوفد المغادر خلال الجلسة المقبلة. وأضاف صوان: " جرى تشكيل وفد برئاسة رئيس النادي لزيارة مديرة دائرة الشؤون الفلسطينية يوم غد الأربعاء، فيما تمت الموافقة على فسح عقد لاعب الفريق الكرة الأول حسام أبو سعدة، وقبول استقالة مدرب حراس الفئات

العمرية رشيد النجار". وتابع: " جرى أيضا تعيين لاعب الفريق السابق أشرف شتات مساعدا لمدرّب فئة تحت سن ١٩ عاما، إلى جانب تعيين مدرّب الحراس ناصر غندور مشرفا على فئتي سن ١٩ و ٢١، وتعيين المدرّب أحمد حسن مساعد مدرّب في الفئات العمرية بصفة طوعية". وأردف قائلا: " جرى خلال الجلسة اعتماد رابطة مشجعين نادي الوحدات بدولة قطر الشقيقة و أعضاء هيئتها الإدارية برئاسة عمار الشلبي وعضوية كل من: يسري الغصين، علي أبو جاموس، محمد صالح مبارك، صالح غندور، فراس جبارة، محمد حرب، خالد الدراويش، اسامة ابو حلاوه، وتم تكليف رئيس لجنة العلاقات العامة السيد اياد الشملي للإشراف والتنسيق". وقال صوان: " جرى خلال الجلسة الموافقة على انشاء اكااديمية كروية

إعلان صادر عن نادي الوحدات

يسر نادي الوحدات أن يعلن الى السادة المستثمرين ورجال الأعمال وأصحاب الشركات العامة والخاصة، والمحال التجارية في جميع انحاء المملكة، عن إمكانية استقبال إعلاناتهم التي تبرز استثماراتهم وأنشطة شركاتهم ومحالهم التجارية عبر صفحات "الوحدات الرياضي"، وفق أسعار تشجيعية وتناسب الجميع، والتي تأتي في إطار التعاون وفتح باب التواصل بين النادي وشركات القطاعين العام والخاص. كما يفتح نادي الوحدات باب تضمين إعلانات الجريدة او تزويدها بإعلانات من قبل مكاتب الدعاية والإعلان، او الأشخاص المتخصصين في تحصيل الإعلان وتزويد الجريدة بها مقابل مبالغ مالية يتم الاتفاق عليها مع مجلس ادارة نادي الوحدات رسميا لذا، على الراغبين بالإستفادة من عروض جريدة "الوحدات الرياضي" الإعلان، او ضمان إعلانات الجريدة كاملة او تزويدها بعدد محدد من الإعلانات مقابل نسب مالية يتم الاتفاق عليها لاحقا، لذا يرجى التواصل مع أمين سر النادي السيد خضر صوان / ٠٧٩٥٤٣٤٣٩٥ - ٠٧٩٠٢٨٧٤٧٤ مدير عام الجريدة السيد غصاب خليل على الرقم / ٠٧٩٠١٨٨١٨٦

طبعت في مطابع

تصميم واخراج
هاني الحنفي
تصوير
جهاد نجم

هاتف: 4775928
فاكس: 4743714
ص.ب: 16135 - عمان
الرمز البريدي: 11152 - الأردن

السكرتير الإداري
جمال محفوظ

رئيس التحرير المسؤول
مصطفى بالو

المدير العام
غصاب خليل

المؤسس
المرحوم سليم حمدان

الغد



**رئيس وأعضاء مجلس إدارة نادي الوحدات
وفرقه الرياضية وجماهيره العريضة
وأ أسرة تحرير جريدة "الوحدات الرياضي"
يرفعون أسمى آيات التهنئة والتبريك إلى**

مقام حضرة صاحب الجلالة

الملك عبد الله الثاني ابن الحسين المعظم

والشعب الأردني الأصيل

بمناسبة عيد الميلاد المجيد ورأس السنة الميلادية

كل عام وأنتم والوطن بخير



عودة حسن الورقة الوحدانية الابرز في اللقاء



محمد القطامي يوجه كرة ساحقة صوب ملعب المشارع

بعدها ضمن التأهل رسمياً إلى الدوري الممتاز بالكرة الطائرة

الوحدات يتجاوز صما والمشارع في لقاءات تحصيل حاصل

نقطة وهو الأمر الذي رفضه الوحدات الذي أنهى الشوط الثاني لصالحه بنتيجة (25-18).

الشوط الثالث المشارع لم يستسلم أبداً وكان نداءً قوياً للوحدات وسار به نقطة بنقطة حتى التعادل (6-6)، والتقدم (8-6) لأول مرة في الشوطين الماضيين؛ الوحدات عاد لرشده وحصل على التعادل (8-8)، وتقدم (10-8)، بعدما أجاد زياد زبدية ومحمد القطامي الهجوم الساحق من العمق والطرف فيما كان محمد خالد وحسن عبد الله والقطامي محمد ينوعون في الخيارات الهجومية لفريقهم الذي تقدم (13-10)، في الوقت الذي عاد به المشارع بالنتيجة في ظل الأخطاء التي ظهر عليها لاعبو الوحدات (14-14)، ولينجز المشارع تألقه بالتقدم (17-14)؛ وليضرب المشارع بكل قوة وهو يتقدم على الوحدات بمشهد مثير (19-16)، ليدخل عودة حسن في محاولة لتدارك الموقف قبل أن يستفحل.

"الضبع" عودة حسن كان عند حسن ظن المدير الفني أبو طعيمة الذي استنجد به وأعاد الأمور إلى نصابها بتحقيق التعادل (20-20)، لتسير النقاط الأخير بإثارة منقطعة النظير بين كلا الفريقين وتحديداً المشارع الذي طمح لأن يقتنص ولو شوط من الوحدات يسجله التاريخ له. الوحدات لم يعطي الحق للمشارع بأن يحصل على ما يريد ودون السطور الأخيرة للمشارع وهو ينهي الشوط الثالث واللقاء لصالحه بنتيجة (25-22).



زياد زبدية ومحمد دماق يشكلان حائط صد لهجمات المشارع

الطاولة على المشارع بنتيجة (16-10).

ضعف الامكانيات المادية والتجهيزات الرياضية وعدم القدرة على مجارة الاحتراف، كانت تلقي بظلالها على المشارع والذي لم يقدم المأمول منه وهو امر بديهي مقارنة بالوحدات الذي يعتبر من أحد أهم أقطاب اللعبة وله تاريخ كبير وماضي مشرف على سجلات البطولة.

مجريات اللقاء لم تحمل أي جديد، سوا أنه شباب الوحدات كانوا يردون أطماع المشارع وهم يتقدمون (21-15)، في المقابل كان المشارع يبحث عن عدم الاستسلام من خلال التنوع في لعبه الهجومية ومحاولة كسب أي

(12)؛ والتقدم (21-13)، وليحسموا الشوط الأول لصالحهم بنتيجة (25-13).

الشوط الثاني كافح به لاعبو المشارع للعودة من جديد إلى اللقاء في الوقت الذي سحب به أبو طعيمة لاعبو الخبرة وزج بكافة اللاعبين الشباب وهم زيد العبيسي وجمال غنايم ومحمد القطامي ومحمد خالد وحسن عبد الله، ليتقدم المشارع (8-7)؛ الوحدات شعر بالحرج وتحديداً أبو طعيمة الذي سحب ورقة الحسن وزج بزياد زبدية وأشرك المدافع الحرخالدشباب لغاية تفادي خسارة الشوط، وليعود الوحدات من جديد مع صانع الألعاب الشاب يوسف غنايم في التقدم وقلب

في مهمة صناعة الألعاب وخالد شباب مدافع حر.

خبرة الوحدات لم تمهل لاعبي المشارع كثيراً ليجدوا أنفسهم متأخرين (2-5)، في الوقت الذي تألق به الدماق وعودة حسن بالهجوم الضارب من على الأطراف ليوسعوا الفارق (8-2)، و(16-9)؛ حتى وإن ظهرت بعض الأخطاء من جانب لاعبي الوحدات الذين بدوا متأخرين على أرض الملعب وهو الأمر الذي لم يعجب المدير الفني أيمن أبو طعيمة والذي طالبهم بضرورة أن يستفيقوا مبكراً، لتأتي تعليمات أبو طعيمة سريعاً على اللاعبين والذين سرعان ما وسعوا الفارق إلى 6 نقاط (18-

الوحدات (0-3) المشارع

دخل الوحدات الشوط الأول وهو يقدم جل التقدير للاعبين المشارع الذين يكافحون من أجل ضمان عدم الهبوط إلى دوري المظالم، في الوقت الذي كان به الوحدات قد ضمن التأهل رسمياً إلى الدوري الممتاز.

المدير الفني للوحدات وجد بأنه بات ملزماً بإراحة عدد من أعمدة الفريق لغاية إعطاء الفرصة لعدد من الوجوه الشابة لإضمان ثباتها وأحقيتها بالبقاء مع الفريق الأول، ليستبعد عن التشكيلة أبرز لاعبيه وهم محمد الناجي وأحمد العواملة، في الوقت الذي اعتمد به على محمد الدماق وعودة حسن وزياد زبدية وزيد الريان

الوحدات

زكريا العوضي - ضمن فريق الوحدات الأول بالكرة الطائرة تأهله رسمياً إلى الدور الثاني (الدوري الممتاز) بالكرة الطائرة، بعدما حصد صدارة المجموعة الرابعة مع نهاية مرحلة الذهاب وهو يقف على القمة برصيد 9 نقاط، ليخوض لقاءات مرحلة الإياب وهو يلعب بدون أي تعقيد أو حسابات مهمة، ليعطي المدير الفني للفريق أيمن أبو طعيمة عدد من اللاعبين الفرصة لإثبات أنفسهم ومحاولة إيجاد مكان لهم قبل إنطلاقة الدور الثاني.

الوحدات سبق وأن تجاوز شباب مرصع بنتيجة بيضاء (3-0)، وبواقع (25-10)، و(25-21)، و(27-25)، وفي اللقاء الثاني والذي اقيم عصر الجمعة تمكن من الفوز على فريق المشارع بذات النتيجة أيضاً (3-0)؛ وبواقع أشواط (25-13)، و(25-18)، و(25-22).

وفي سياق متصل خاض الوحدات لقاءه الثالث في إياب الدوري التصنيفي أمام نادي شباب مرصع على صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب، ولم تتمكن "الوحدات الرياضي" من متابعة اللقاء لدخولها في تروس الطباعة على أن تقدم لقراءها تفاصيل اللقاء واللقاء الأخير الذي سيقام مساء الخميس من ذات الأسبوع - الماضي - في العدد المقبل.



عمر صلاح في طريقه لبناء هجمة وحداتية



محمد كحلان يحاول الحصول على الكرة من لاعب الحسين اربد

"الأخضر" يقدم مباراة "كبيرة" في دوري الناشئين

الوحدات والحسين إربد.. نقطة بنقطة



مهذ ابو طه تعرض لرقابة لصيقة من مدافعي الحسين اربد

هناك أهداف بالجملة، إلا أن عبد الله المشايخ ووائل رياض لم يسددوا على مرمى الحسين إربد إلا في حالات نادرة، ولو فعلوا ذلك لاهتزت الشباك مرة أخرى.

إربد الاقتراب من مرمانا، وهو ما أبقى الكرة أطول فترة ممكنة في ملعب "الغزاة" لكن دون أي خطورة.

كل الحاضرين لهذه المباراة أجمعوا أن الشباك ستبقى نظيفة خلال أحداث الفترة الأولى، إلا أن لاعب الحسين إربد محمد الشبول كان له رأي آخر وزار شباك الفالوجي في "الوقت المبدا" بعد خطأ في إبعاد كرة ثابتة.

التعادل بـ"جزاء"

لم يرفع الوحدات الراية أو يسلم أمره، تاركا المباراة تذهب لصالح الحسين إربد، بل قدم أداء وجد المنافس نفسه مجبرا أن يتراجع إلى مواقعه الخلفية ويعتمد على الهجمات المرتدة، ولأن الضغط يولد الانفجار، فقد تقدم الظهير الأيسر علاء دية بالكرة وتعرض للإعاقة فاحتسب الحكم ركلة جزاء نفذها محمد رائد بنجاح مسجلا هدف التعادل.

بعد الهدف زادت طلعات الوحدات الهجومية في محاولة جادة للتقدم بالنتيجة، ولو أن التركيز زاد عن ذي قبل لكانت

من هذا التعادل وحقق فوزا مهما على الأهلي بثلاثية وهو ما رفع رصيده إلى "٢٢" نقطة.

وينتظر أن يلعب الوحدات مباراته الأخيرة مع شباب العقبة، وهو بحاجة إلى النقاط كاملة حتى يبقى جنبا إلى جنب مع الحسين إربد الذي يستقبل البقعة على ملعب بلدية إربد.

أفضل الأسماء تظهر

بات المدرب العام للفريق الكابتن الخلوقة فراس فوزي على قناعة تامة أن ثبات التشكيلة هو أحد أهم الأسباب التي تؤدي إلى تطور الأداء من مباراة لأخرى، وهو ما حدث فعلا أمام الحسين إربد الذي بدا عاجزا عن الوصول إلى مرمى الحارس الأصيل مراد الفالوجي.

في الوحدات برز عمر صلاح ومحمد كحلان ومحمد رائد ومهند طه إضافة إلى مصطفى خالد وليث الفواعير والأخيرين لو أنهم كانوا في كامل تركيزهم لطرقتوا شباك الحسين إربد.

أدت المجموعة الدفاعية للوحدات بقيادة "الموهوب" عرفات الحاج وإبراهيم نوفل وراشد بلايطة وعلاء دية ما عليها، ومنعت نجوم الحسين

الوحدات

ثائر الشيباني - قدم فريق الوحدات واحدة من أجمل مبارياته وحصل على نقطة أمام الحسين إربد في اللقاء الذي جمع الفريقين عصر الجمعة على ملعب بلدية إربد، في إطار الجولة العاشرة من دوري الناشئين لكرة القدم.

وكان "الأخضر" قادرا أن يخرج بأكثر من نقطة في هذه المباراة، نظرا للأداء الرائع الذي قدمه على مدار شوطي المباراة، رغم الضغط الكبير والجمهير التي حضرت، ومع هذا كان فريقنا الناشئ متماسكا ومتميزا في الوقت ذاته، وأثبت أنه أحد أبرز المرشحين للحصول على لقب الدوري بانتظار ما ستؤول إليه نتائج مرحلة الإياب التي تنطلق نهاية الشهر المقبل.

ولو أن الوحدات نجح في العودة إلى عمان بالنقاط كاملة لتصدر الدوري، إلا أنه حصل على نقطة من فريق لم يخسر وتعادل في مناسبة واحدة، وهو ما أبقى فريقنا وصيفا برصيد "٢٣" نقطة وبفارق ثلاث نقاط عن الحسين إربد المتصدر بـ"٢٦" نقطة، واستفاد الفيصلي



أمنية

لكل مشجعي المارد الأخضر

خطوط الوحدات من أمنية



الوحدات 7 EVO	الوحدات سمارة 12	الوحدات سمارة 7	المزايا
-	20,000	20,000	دقائق على شبكة أمنية
-	3,000	2,000	دقائق على الشبكات المحلية الأخرى
-	1,000	1,000	دقائق على شبكة الوطنية فلسطين
25	20	15	حزمة إنترنت (GB)
-	10	10	حزمة تواصل إجتماعي (GB)
10	10	10	حزمة محتوى نادي الوحدات (GB)*
15	-	-	حزمة ليلية (GB)
4 قروش للرسالة	3,000	2,000	رسائل محلية قصيرة
7 دناتير	12 دينار	7 دناتير	الاشتراك الشهري

إنتمهي

تطبق الشروط والأحكام
*الحزمة صالحة على الموقع الرسمي لنادي الوحدات



نجوم الوحدات في لعبة الكيك بوكسينغ يقدمون مستويات مميزة ويعانقون الذهب

"نمور الوحدات" يعانقون الإنجازات في ست مشاهد ببطولة المملكة للكيك بوكسينغ

المشاركة الأخيرة في بطولة المملكة للكيك بوكسينغ، وأضاف شبابنا لأن نكون الأفضل بين أقراننا ذلك أننا نلعب باسم نادي كبير وعريق -نادي الوحدات- وهذا يعني أنه بات مطلوب منا تكثيف جهودنا خلال الفترة المقبلة من أجل ضمان الظهور بشكل أفضل عما قبل وحصد الإنجازات بشكل كامل دون التقصير بأي ميدالية.

الذي رافق مسيرتهم وبشهادة الجميع؛ إلا أن راية نادي الوحدات كانت الأبرز في البطولة، وليعودوا هذا الموسم ليسطروا ذات الإنجاز بنفس الأسماء.

مشاركة مشرفة

وفي سياق متصل عبر المدرب العام للفريق محمد شباب عن رضاه التام للإنجاز الذي حققه الفريق خلال

وتوقف الأسمر على أن الفريق أقبل على رهان صعب حيث راهن الكثيرون على فشله في أول مشاركة له وذلك في ظل ضعف التحضيرات التي سبقت انطلاق بطولة المملكة في الموسم الماضي وعدم الخبرة الكافية من جانب النادي يمثل هذه البطولات، إلا أن الفريق ولعبوه أثبتوا للجميع فشل توقعاتهم بعدما حققوا إنجازات مبهرة رغم الظلم التحكيمي الفاضح

لافي وزن 63 برونزية. فخور بكم

من جهته أكد إداري نشاط الكيك بوكسينغ بالنادي عضو مجلس الإدارة عوض الأسمر أن الإنجاز الأخير الذي تحقق لم يكن محض صدفة وإنما جاء بعد جهد مضني وتمارين مطولة من قبل المدرب محمد شباب والمدرب باسم عطوة.

لاعبي الوحدات يحرز العديد من الميداليات للأصابة، وجاءت نتائج السجل المشرف للوحدات على النحو التالي:
عبد السلام إسلام وزن مفتوح (ذهبية)، أحمد أبو خريبة وزن (71) ذهبية، عبد الرحمن أبو شعيب وزن (51) فضية، هادي صابر كنتك وزن 54 فضية، عمر كوكش وزن 63 برونزية، عمر علي

الوحدات

سطر فريق الوحدات برياضة الكيك بوكسينغ إنجاز جديد يضاف إلى سجل إنجازاته، وذلك بعدما حصد 6 ميداليات ملونة في بطولة المملكة للكيك بوكسينغ (رجال)، للموسم 2017-2018. الوحدات الذي شارك ب (16) لاعب حصد (6) ميداليات ذهبية في الوقت الذي خان به التوفيق

المدير الفني للفئات العمرية دراغان يوقع رسمياً على كشوفات "الأخضر"



تذليل كافة العقبات التي من الممكن أن تواجه عمله. وبين دراغان أن العمل الجاد يحتاج إلى المزيد من الصبح والاجتهاد لغايات عديدة أبرزها لتحقيق النجاح وإنشاء جيل كروي يخدم مدرسة نادي الوحدات التي تستحق الكثير.

الاعتزال إلى عالم التدريب. دراغان بدوره أكد لمتدوب "الوحدات الرياضي" عقب التوقيع أنه يعي جيداً بأن العمل بنادي الوحدات يتطلب منه بذل جهد كبير، مبدياً تفأؤله بالمعطيات المطروحة أمامه من خلال التعاون الإداري الواضح لغايات

الوحدات

أنجز نادي الوحدات عصر الثلاثاء الماضي عقد المدير الفني الكرواتي لفرق الفئات العمرية دراغان ستوليتش والذي سيتولى بموجب العقد الإشراف على تدريب قطاع الفئات العمرية بنادي الوحدات (الناشئين والشباب) ويشرف مباشرة. حفل التوقيع الذي أقيم بمقر النادي بمنطقة غمدان وحضره رئيس النادي يوسف الصقور وأمين السر خضر صوان ومدير قطاع الفئات العمرية زياد شلباية وأعضاء المجلس الإداري عوض الأسمر ووليد السعودي ووخالد ابو قوطة، إضافة إلى الأجهزة الإدارية والفنية لفرق الفئات العمرية.

ويتمتع عقد الكرواتي دراغان حتى نهاية الموسم الحالي 2017-2018، مع وجود بند يتيح إمكانية التجديد لموسم إضافي برضى الطرفين، وسبق لدراغان أن أشرف على عدد من مدارس الفئات العمرية في عدة دول أبرزها ألمانيا وإيطاليا وإرمينيا، بسجل تدريبي وصل إلى 15 عاماً، إذ أنه كان لاعب كرة قدم واتجه بعد

رابطة جماهير الوحدات في الإمارات تكرم الإعلامي محمد عواد وتقيم نشاطها الرياضي

وسبق لعواد أن أطلق مشروع تأملات من أجل الثقافة حيث يكتب هناك مع مجموعة من المثقفين مقالات تنموية وفكرية وإدارية. وعلى صعيد آخر حرصت رابطة الجماهير على إقامة نشاطها الرياضي الإيسوعي والذي أقيم بمشاركة أعضاء الرابطة وموظفي القنصلية الأردنية في دبي بمشاركة سعادة د.سائد الرابدة القنصل العام في دبي والإمارات الشمالية.

كتب أهمها كتاب جوزيه مورينيو (مبادئ النجاح): وكتاب "الإدارة بالأرقام" وسلسلة قبل أن أموت وكتاب كيف تصبح شخصاً يعتمد عليه وكتاب "أكبر مما يعتقدون". ويحمل محمد عواد شهادة الهندسة الصناعية ويعتبر مختص بالكتابة في المجال الرياضي، حيث سبق وأن أدار موقع جول العالمي لعامين من الزمن، بالإضافة لعمله السابق كرئيس تحرير موقع سبورت 360 بالعربية،

كرمت رابطة جماهير الوحدات بالإمارات الإعلامي والكاتب والباحث الأردني محمد عواد وذلك ضمن دورها الاجتماعي الرامي إلى توطيد أواصر العلاقات والترابط في المغرب، وعكس الصورة الحضارية والمشرقة عن نادي الوحدات ودوره الريادي في الحضور والتواجد بكافة المحافل على مختلف أصعدتها. وسبق لمحمد عواد أن ألف ثمانية



في بطولات الفئات

حكم إتحادي لا يعرف المدة الزمنية لكل شوط وآخر يسأل عن عدد التبديلات!



الحكم المساعد يوجه حكم الساحة بتجاوز الوقت المحدد للمباراة

هل تقبل دائرة الحكام يمثل هذا القرار الظالم؟ وماذا لو كان هناك ناديا غير الوحدات تعرض لهذا الموقف؟ هل ستكون ردة فعله هادئة ومنضبطة؟

ربما والقرار الأرجح حتى لو اعترض الوحدات أن تثبت النتيجة، وتعتبره دائرة الحكام خطأ للحكم وتمضي الأمور بعد ذلك بكل سلاسة، لكن كيف لنا أن نقنع المواهب الصغيرة أن هذا خطأ بشري لا يمكن لأي حكم حتى لو كان مبتدئا أن يضع نفسه في هذا الموقف المحرج؟!.

لدائرة الحكام أقول: "الحكم أخطأ في تقدير الوقت الصحيح لكل شوط، ومساعدته الأول يسأل عند أحد التبديلات عن العدد الحقيقي للاعبين الذي يمكن استبدالهم في كل فريق؟!.

علما أن بطولة سن ١٥ استثنى منها ٥ دقائق من كل شوط وسمح لكل فريق بإجراء "٥" تبديلات".

اتحاد الكرة ودائرة التحكيم فيه مطالبة أن تضع النقاط على الحروف، وقبل أن تحكم الحكم في مثل هذه "المتاهات" عليها منحه كتاب يتضمن تعليمات البطولات جميعا حتى يكون على دراية وعلم قبل أن يقع الخطأ.

يدريها حكم ذو كفاءة هو السعودي علي الطريقي، والذي لم نلاحظ أبدا أي تطور حتى لو بسيط منذ استلامه المهمة، وكلنا أمل أن يشاهد بعضا من "المصائب" التي تحدث وأخرها في لقاء ضمن دوري الناشئين تحت ١٥ عاما وجمع بين الوحدات والحسين إربد عصر الجمعة على ملعب بلدية إربد وانتهى بالتعادل الإيجابي بهدف لمثله.

أسرد التفاصيل الحقيقية علها تصل إلى الطريقي ونائبه ناصر درويش، فالحكم الذي أدار هذا اللقاء حتى لو كان "قليل الخبرة" لم يطلع قبل بداية المباراة عن مدة الأشواط، وكل فكره أن الزمن الفعلي لكل شوط هو "٥٠" دقيقة والصحيح أنه "٤٠" دقيقة.

هذه المشكلة سببت ظلما لفريق الوحدات الناشئ الذي خرج من الفترة الأولى متأخرا بهدف سجل عند الدقيقة "٤٧" عبر لاعب الحسين إربد محمد الشبول، ولم تنفع كل محاولات الجهازين الفني والإداري لنادي الوحدات عن تراجع الحكم عن قرار احتساب الهدف، وهو الذي جاء في توقيت خارج تماما عن نطاق الزمن الفعلي للشوط الأول.

الوحدات

أبدا لن يتطور التحكيم في الأردن، إذا ما بقيت هناك عقليات "متحجرة" لا يهتمها التطوير وتحسين جودة الأداء المقدم.

حتى لو اختار الاتحاد الآسيوي طواقم تحكيمية لإدارة مباريات في بطولاته المعتمدة، فإن هناك خلل لأن الحكام الذين يمثلون الأردن خارجيا معدودين على أصابع اليد الواحدة.

فعليا يحتاج التحكيم إلى "إبر إنعاش" حتى يستفيق من سباته العميق، لأن بقاء ذلك الأمر مؤشر على عواقب مستقبلية لا تحمد عقباها، ولا شك أن طلب الجزيرة والوحدات وحتى شباب الأردن الذي لا ينافس بقوة على البطولات منذ سنوات، يستند إلى عدم ثقة بالحكم المحلي الذي لا يكون في أفضل أحواله في المباريات الكبيرة.

كلنا شاهدنا أن أحد الأندية الكبيرة في الأردن لم يحقق الفوز عندما أدار حكام من الخارج مبارياته، بينما يجد نفسه مرتاحا وقادرا على العودة في أي لقاء عندما يكون الحكم محليا، تلك النقطة الخطيرة لا بد أن تصل إلى أصحاب القرار، وخصوصا دائرة الحكام التي

رأفت ومهند وعمر.. مبدعون جمع بينهم الرقم "13"

آبائهما يتابعان أولا بأول كل مباريات ولديهما وهما سعداء جدا بمدى الإشادة التي يحصل عليها سمرين وصلاح بعد انتهاء كل مباراة.

هناك مواهب متعددة في الوحدات، ويمكن تخريج أسماء مهمة للكرة الأردنية والوحداتية على حد سواء وهذا منوط بمدى العمل الذي سيقوم به المدير الفني الجديد للفئات العمرية الكرواتي دراغان، الذي تابع عددا من مباريات الفريق الريف وسن ١٧ وسن ١٥ وسجل ملاحظاته التي يريدها للعمل على تلافى السلبيات وتعزيز الإيجابيات في المستقبل القريب.

العموري ومحمود شلباية وفراس فوزي وأدم محمود وسعيد عليا مع فريقا سن ١٥ وسن ١٧.

رأفت علي موجود في الفئات العمرية عن طريق النجمين مهند سمرين وعمر صلاح، لذا أتمنى أن ينجح نجم منتخب الناشئين ولاعب فريق سن ١٧ مهند سمرين، إلى جانب لاعب فريق سن ١٥ عمر صلاح في الارتقاء بمستواهما إلى الأفضل، والعمل على تطوير موهبتهما بما يخدم مصلحة المنتخب الوطنية إلى جانب نادي الوحدات، وهذا لن يحدث إلا بتعاون أهالي اللاعبين وأظن أن

علي، ومع إن الحكم عليهما مبكرا، فما جعلنا نشير إليهم في جريدة "الوحدات الرياضي" أن كلاهما يرتدي الفانيلة رقم "١٣"، وكلاهما مؤثر إلى أبعد الحدود كل في فريقه، وهذا لا يقلل من شأن بقية اللاعبين جميعا.

أتمنى من جماهير الوحدات أن تولى شيئا من الاهتمام لفريق الفئات العمرية، فالتشجيع والمؤازرة ليس حكرا على الفريق الأول، وكما أن الوقوف مع أبناء "الكابتن" جمال محمود واجبا تقتضيه المصلحة العامة للنادي، المفروض أيضا أن تجتمع الجماهير لحضور ودعم مهمة "أبناء" النادي الكابتن يوسف

علي ومحمود شلباية وعامر ذيب، وقبلهم عبدالله أبو زرع وسفيان عبدالله وفيصل إبراهيم، وقبل يوسف العموري وإبراهيم سعدية وجمال علي وقبلهم الكثير الكثير، فهذا النادي "الفخم" علمنا أنه قادر على إنتاج أكثر من لاعب في كل مركز والأمثلة حاضرة بقوة وسندقمها في السطور اللاحقة.

تابعت مرحلة كاملة من ذهاب دوري الفئات العمرية للناشئين والشباب، ولاحظت إلى جانب مجموعة كبيرة من الجماهير التي تحتشد لمؤازرة الفريقين سن ١٥ وسن ١٧ على الدوام ظهور نجمين من طراز رأفت

الوحدات

كان كل لاعب يرتدي الرقم "١٣" يكون مبدعا وموهوبا لدرجة أنه مؤثر في فريقه بدرجة لا توصف، وكلنا يعلم كم تأثر الوحدات بعد اعتزال "أسطورة الأساطير" ونجم النجوم وأحد أهم اللاعبين الذين مروا على "الأخضر" وأعني "البيكاسو" رأفت علي، لكن وإحفاق الحق فإن هناك أكثر من رأفت علي في فئاتنا العمرية، ولو منحوا الفرصة التي حصل عليها "أبو علي" حتما سيكون لهم شأن في المستقبل القريب.

لا يمكن أن ينتهي الوحدات باعتزال رأفت



لاعب فريق سن 15 عمر صلاح



لاعب فريق سن 17 مهند سمرين



نجم النجوم رأفت علي



فريق الوحدات يتحضر داخليا وخارجيا لظهور مميز في ايام الدوري

تدريبات "منقوصة" .. ومعسكر دبي فرصة لالتقاط الأنفاس

الوحدات يتهيا لاستعادة المجد من بوابة "أهم البطولات"

جمال ومتابعة حثيثة من قبل مدير النشاط زيد أبو حميد على تدريبات الفريق التي تجري يوميا باستثناء الجمعة، ويمكن أن تنظم مباراة أو اثنتان قبل التوجه إلى دبي، وهنا ستظهر الأمور في بحر الأسبوع الجاري عبر الاتصالات المكثفة التي يجريها مدير الفريق "النشيط" محمد جمال مع عدد من الأندية لأداء مباريات ودية.

ولن تكتمل صفوف الوحدات ويبدأ العمل بشكل رسمي إلا يوم ١٦ من الشهر المقبل، وهو الموعد المحدد للتحاق لاعبي المنتخب بصفوف أندية، وهنا يستفيد "الأخضر" من تواجد طارق خطاب ومحمد الدميري ورجائي عابد وسعيد مرجان وإحسان حداد وحمزة الدردور ويزن ثلجي إضافة إلى ثلاثي المنتخب الأولمبي بهاء فيصل وأنس العوضات وعبدالله الفاخوري وهم سيتأخرون قليلا حتى تنتهي مشاركتهم مع المنتخب الأولمبي في نهائيات أمم آسيا التي تنطلق منتصف الشهر المقبل، وربما لن يظهرها خلال معسكر الفريق في دبي إلى جانب الثلاثي المصاب أحمد طنوس وصالح راتب وأدهم القرشي.

ويتدرب فريق الوحدات حاليا بتواجد ١٥ لاعبا هم: عامر شفيق، تامر صالح، مالك شلبية، سالم غانم، باسم فتحي، محمد مصطفى، حسام أبو سعدة، عبدالله ذيب، أحمد الياس، فهد يوسف، محمد الباشا، صالح الجوهري، خضر الحاج، أحمد عبد الحليم ومحمود زعترة.

يعود إلى الأردن لبدء مشواره في مرحلة الإياب أمام ذات راس لن يحصل على أيام راحة كافية وهو أمر يشكل إرهاقا كبيرا على اللاعبين ككل وخصوصا "ثماني" المنتخب الوطني الذين سيلعبون أمام منتخبى فنلندا والدنمارك، ثم مع المريخ السوردي وربما العين الإماراتي وهي مباريات قوية جدا ويحتاج بعدها اللاعب إلى فترة من الراحة حتى يعود بكل قوة.

عموما فإن إيجابيات معسكر دبي أكبر من سلبياته، وهنا نسجل اعتزازنا وتقديرنا الكبيرين إلى رابطة جماهير الوحدات في الإمارات، والتي بذلت الغالي والنفيس حتى تتمكن من إنهاء الأمور وترتيب التفاصيل كافة حتى تعم الفائدة على فريق الكرة الذي يحتاج إلى مثل هذه المعسكرات، والتي تتمناها كل أنديةنا المحلية، لكن الضائقة المالية تمنعها حتى من التوجه إلى العقبة!؟

تدريبات منقوصة .. لهذه الأسباب؟

بدأ فريق الكرة تدريباته منذ السبت الماضي على ملعبه في منطقة غمدان، بعد فترة راحة منحت للاعبين اثر الخروج "المر" من نصف نهائي بطولة كأس الأردن لكرة القدم. ويشرف الجهاز الفني المكون من المدير الفني جمال محمود ومساعديه عصام محمود وإيهاب معالي، إضافة إلى مدرب الحراس عثمان برهومة ومدير الفريق محمد



المدير الفني للوحدات جمال محمود

عن اتحاد كرة القدم، إلا أن الموعد معرض للتأجيل والتقليص في الوقت ذاته، إذا ما علمنا أن انطلاق مرحلة الإياب حدد له يوم ٢٥ من الشهر المقبل إذا ما أحقق المنتخب الأولمبي في التأهل إلى الأدوار المتقدمة من نهائيات أمم آسيا، وهو أمر لا يمكن أن يقبله الجهاز الفني الذي سيلعب مباريات على مستوى عال، وعندما

محالة، لكن المشكلة الرئيسية تكمن في مواعده، وبعدها كان مقررا إقامته خلال الفترة من ٩-١٩ الشهر المقبل، أعيدت برمجته ليقيم خلال الفترة من ١٣-٢٣ من الشهر ذاته، باعتبار أن الوحدات صاحب حق في الاستفادة من نجومه - وما أكثرهم - ضمن صفوف منتخب "النشامي"، وهو ما اتفق عليه خلال اجتماع جمع النادي وممثلين

كافة، تضمن لهم "رضا الجماهير الوحدانية أداء ونتيجة. وإذا ما ذكرنا سابقا أن الجهاز الفني مهتم بترتيب الصفوف، فإن هناك أكثر من لاعب سيخرج من قائمة الفريق، وسيدخل إليها حتى الآن بشكل رسمي الثنائي محمود زعترة ويزن ثلجي، وربما ينضم إليهم في قادم الأيام "ابن النادي" حسن عبد الفتاح ومدافع محلي أو محترف، على أن تتضح الصورة في الأيام القليلة المقبلة.

حتمًا أدرك ربان السفينة الفنية جمال محمود تماما أن هناك خلل وأخطاء ارتكبت في المرحلة الماضية، وهو جاد في تغيير هذه الفكرة لدى أغلب جماهير الوحدات التي لن تصبر، بما أن هناك فترة توقف طويلة يمكن لأي جهاز فني إعادة التقييم بشكل كامل، وتقديم فريق مغاير عن ذلك الذي ظهر في المباريات الأخيرة.

وإذا ما كنا نسجل اعتزازنا الكبير بحصول الفريق على بطولة الدرع بداية الموسم وتصدره لمرحلة الذهاب من دوري المحترفين لكرة القدم، فمن حق كل المخلصين أن يضعوا أيديهم على قلوبهم خوفا على الفريق الذي تعرض لأكثر من هزة بدءا من لقاء العقبة وانتهاء بالخروج من نصف نهائي كأس الأردن، متمنين أن يستعيد الوحدات شموخه وثباته في الفترة المقبلة والتي لا تحتتمل أي هزة.

ماذا عن معسكر دبي؟

تستطيع "الوحدات الرياضي" التأكيد أن معسكر دبي قائم لا

الوحدات

ثائر الشيباني - يتأهب فريق الوحدات لكرة القدم بكل قوة وجدية لإكمال ما تبقى له من مشوار ضمن دوري المحترفين لكرة القدم، ودون أدنى شك فإن التركيز منصب من المنظومة الكروية بشقيها الإداري والفني نحو تحقيق أهم الألقاب المحلية، بعد الخروج المفاجيء من نصف نهائي بطولة كأس الأردن لكرة القدم.

وإذا ما كان وداع ثاني أهم البطولات "صفعة قوية" تلقاها كل "عاشق" وحداتي، فلا ينفج الندم والحسرة و"اللمم" على الماضي، ولا بد أن تتوحد الجهود كل الجهود الإدارية والفنية والجماهيرية للوقوف بكل قوة في وجهه كل التحديات والظروف غير الطبيعية التي تحاصر فريق الكرة للخروج من المازق بأسرع وقت ممكن.

ويجد الجهاز الفني لفريق الوحدات بقيادة "الكابتن" جمال محمود نفسه مجبرا على ترتيب أوراقه، بما يلبي تطلعات المرحلة المقبلة، إذ لا تقبل الجماهير سوى باستعادة لقب الدوري، إذا ما علمنا أن مجلس الإدارة سخر كل إمكانياته وتخطى الحدود في الصرف المالي حتى يكون هناك فريق قوي ومقنع أداء ونتائج.

وإذا كانت النتائج في الفترة الأخيرة "محزنة" لكل وحداتي قياسا بالإمكانات البشرية الهائلة التي يمتلكها "الأخضر"، فإن القادم بإذن الله سيكون "أخضر ناصع" ومبشر بالوقت ذاته، لأن الجهاز الفني واللاعبين تعاهدوا على فتح صفحة جديدة من النواحي



www.menaitech.com

ميناآيتك ..

فضاء التقنية العالية الحرفية مع الرؤية الإدارية في قالب إنساني ..

فضاء حقيقي من حلول رقمية وأنظمة طورها مئات العقول المتخصصة في إدارة رأس المال البشري، هي الشريك الخفي الذي يتشارك معك التحديات المهنية ويحولها لفرص حقيقية تجعل من بيئة العمل امتداداً طبيعياً للحياة الأجود، حيث حاضنة التقدم والتوسع والنجاح.





عبيدات .. يودع الملاعب بفوز الرمثا على الوحدات

الوحدات

بمحافظة اردب ، حيث شارك اللاعب عبد الله عبيدات فريقه الرمثا لمدة ٢٢ دقيقة قبل أن يتوقف اللقاء وتبدأ مراسم الاعتزال، حيث تقدم عبيدات بمصافحة رفاقه في الدرب لادبي نادي الرمثا والوحدات ، ثم سلم قميصه للاعب محمد الداود قبل أن يصعد للمنصة الرئيسية ، ويصافح راعي الحفل سمير منصور ويقدم درعا تقديرية لراعي المهرجان والى نادي الوحدات والرمثا والداعمين قبل ان يتلقى الدروع والهدايا من راعي الحفل والضيوف ورفاق الدرب والداعمين .

في مهرجان حافل وبعد مسيرة كبرى من العطاء امتدت لأكثر من ٢٥ عاما من عمره التي أفتانها في ربوع المستطيل الأخضر، ودع نجم وكابتن فريق كفرسوم عبد الله عبيدات ملاعب كرة القدم في المهرجان الذي رعاه رئيس نادي الجزيرة السابق سمير منصور بتنظيم من نادي الرمثا والتي تخللتها مباراة تكريمه جمعت بين فريقي الوحدات والرمثا وفاز الرمثا ٢-٠ وأقيم اللقاء الخميس الماضي على إستاد الحسن

اتحاد الكرة يرتب لاستضافة نهائيات آسيا النسوية ويوافق على قيد اللاعب الرابع

الوحدات

الأسوية فقط . وعلى هامش الاجتماع أيضا تمت الموافقة على إقامة بطولة كأس الأردن للناشئات آخر أسبوع من شهر شباط القادم مع تقديم الجوائز على النحو التالي : المركز الأول ٢٥٠٠ دينار والمركز الثاني ١٥٠٠ دينار والمركز الثالث ١٠٠٠ دينار وعلى أن يتم توزيع ٥٠٠٠ دينار على الأندية المشاركة في البطولة كدعم رمزي وبدل مواصلات .

على انه سيشارك فقط في البطولات الخارجية، بما لا يتعارض مع تعليمات البطولات المشار إليها وبما لا يتعارض مع قواعد وفترات التسجيل المحلية وفترات التسجيل للمنافسات الخارجية، وتم السماح للأندية المشاركة خارجيا بتعديل عقد أي لاعب غير أردني (بموافقته) مسجل في كشوفاته للموسم الحالي خلال فترات التسجيل المقبلة ليكون هو المشارك في البطولات

بطولة كأس آسيا للسيدات مطلع نيسان ٢٠١٨ . حيث قدم المدير الفني للاتحاد بلحسن مالوش ملخص آخر المستجدات في الدائرة الفنية، والخطط والبرامج المقبلة إلى جانب مشاركات الشركات والمنتجات الرسمية والودية . وعلى ذلك تمت الموافقة للأندية المشاركة في البطولات الخارجية لتسجيل اللاعبين الأجنبي الرابع لينص عقده

ناقشت الهيئة التنفيذية في اتحاد كرة القدم مؤخرًا، ترتيبات الخطة الاستراتيجية للاتحاد ٢٠١٧-٢٠٢٢ والتي تعتبر إحدى المتطلبات الأساسية للاتحادين الدولي والأسوي، وجاء ذلك خلال الجلسة التي عقدتها الهيئة التنفيذية للاتحاد برئاسة سمو الأمير علي بن الحسين، وتم خلالها الوقوف على أبرز مستجدات الترتيب لاستضافة



الوحدات يحتاج لبذل المزيد من الجهود

الوحدات



تبعًا لما أفرزته نتائج مسابقة كأس الأردن حين وصل فريقا شباب الأردن والجزيرة إلى المشهد النهائي من المسابقة، الأمر الذي يفسر أنه لا يوجد فريق قوي واخر ضعيف، والجميع سيقاتل للظفر بنقاط المباريات ضمن طموحه بالوصول إلى اللقب أو الهروب من شبح الهبوط . القادم سيكون في غاية الصعوبات لدى الوحدات بشكل خاص ومميز نوعا ما، لأنه ما تبقى خصوصا في تعاقدات الشتاء يبقى للحديث بقية لا نعلم خفاياه إلا بتماسك بالفضل ومنصات التتويج .

هذه الصفقات التي رسمت عناوينها تعاقدات الوحدات للموسم الحالي، مهدت الطريق أمام فريق الكرة الأول للظفر بلقب درع اتحاد الكرة، وقدمته الى صدارة ذهاب دوري المحترفين وإن لم ينصفه الحظ بوداع حزين لمسابقة كأس الأردن، إلا أن الفريق قادر على العودة في مرحلة الإياب وحصد الانتصارات بما يقربه من مهمته بإسترداد لقب البطولة الأعلى دوري المناصير لإندية المحترفين للموسم ٢٠١٧-٢٠١٨ . وهنا يجزم جميع المحللين الرياضيين بأن المنافسة ستكون شرسة خلال مرحلة الإياب

خطت الوحدات قبيل انطلاق الموسم الحالي لحصد الإلقاب واستقطب أفضل نجوم الكرة الأردنية إلى صفوف الفريق ، لتجاوز اخفاق الموسم الماضي ، ليزهد فيما سيأتي وناسيا بما قد مضى ، من خلال التعاقدات التي أشاد بها كل قاصي وداني ، بأن الفريق أهل للصدارة والتتويج . والتوجه بثقة لفرض مكانته المعتاد عليها بمنصات التتويج الذهبية عبر تاريخ حافل بالانتصارات وافد أساسي للمنتخبات الوطنية بما يمنحها الظهور عربيا وقاريا ودوليا .

محاولات الانتقادات بشكلها السلبي

عبر مواقع التواصل الاجتماعي، من شتى الجماهير الأردنية خصوصا بعد المأزق الغير متوقع حدوثه نتيجة لقاء شباب الاردن والوحدات بنصف نهائي الكأس تعدت الخطوط الحمر وأثبت أن هناك شريحة كبيرة من المجتمع الأردني والمفترض أن يراقب حساباتهم ومسألتهم بشكل قانوني للتهجم السلبي وبشكل علني بدون حياء ، نأكد لهم ان الوحدات الذي يتعايش اليوم روح الصدارة على مصفات الدوري يستحق أعادت النظر بالفكر الرجعي المسلط اتجاهه .

مشاهد بائسة وتفوق كتالوني ضمن لقاء الكلاسيكو

مرة أخرى يتفوق فريق برشلونة على ريال مدريد بملعب سانتياجو برنابيو، في مباراة فرض فيها لاعبو البلوجرانا أسلوبهم على الميرنجي وكادوا أن يوسعوا النتيجة، حيث أنتج اللقاء الكثير من الإحداث الساخنة، والتي كانت بمثابة سباق للريح بنفس الطابع لنسخات سابقة، وذلك من خلال طرد داني كارفال، و الالتحامات بين اللاعبين مثل راموس وسواريز ، واللقطات الحزينة التي إهدارها بنزيماورنالندو لأكثر من فرصة ، على رأسهم الأهداف الثلاثة لبرشلونة . وأخذت التغريدات بالاندفاع قبل الموقعة ببعض الشكوك، والتي جمعت الكلاسيكو لأول مرة عقب الإحداث الساخنة التي شاهدها كتالونيا قبيل شهرين بشأن الاستفتاء حول انفصالها عن اسبانيا، حيث ظن العديد من النقاد بأن ذلك قد يخلق أجواء سيئة قد يلحق المشاكل مدافع برشلونة جيرارد بيكه الذي كان ضمن أشد المناصرين لهذا الاستفتاء، والاكثرهم دخولا في صدمات مع جمهور الملكي عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

الأسلوب الذي قدمه لاعبو

الوحدات في لقاء الكأس بشكل مباشر، أنبت نبتة سامة في قلوب محبين "المارد الأخضر" واعتبر بمثابة التراجع عن المسؤولية التي منحت لهم بوثيقة أمانة مواصلة الانتصارات وارتقاء القلعة الخضراء بشكل عربي وأسوي، بصورتها التي اعتادت على فرضها على مدى السنوات الماضية



المدير الفني للمنتخب الوطني جمال أبو عابد ومساعدته ماهر أبو هنطش (يسار) والمنسق الإعلامي الزميل محمد العياصرة

ثقة سمو الأمير وسام

جمال أبو عابد: "عامر شفيح يبقى الألف"

الوحدات

هادئ الطباع سلس التعامل، قارئ للأفكار وفطن إلى أبعد الحدود، نجوميته الكبيرة التي قضاها في ملاعب الكرة بالقميص الأزرق مع النادي الفيصلي وتشريفه لتمثيل المنتخب الوطني قادته لأن يكون أحد أهم الأعمدة في السنوات الماضية والحالية لقيادة المنتخب الوطنية بدءاً من الأولمبي والتوقف على محطة المنتخب الأول؛ والذي كلف به أبو عابد رسمياً بان يكون المدير الفني بعد قرار سمو الأمير علي بن الحسين رئيس الهيئة التنفيذية باتحاد الكرة إيماناً منه بتحفيز المدرب الوطني وإعطاءه حقه لإثبات نفسه.

جريدة "الوحدات الرياضي" ومن منطلق حرصها الشديد على إبقاء قراءها الأعزاء في صورة الحدث؛ حرصت على الإلتقاء بالمدير الفني الوطني جمال أبو عابد، وسط جهود كبيرة بذلها المنسق الإعلامي للمنتخب الزميل محمد العياصرة والذي سهل مهمة مندوب "الوحدات الرياضي" لإجراء الحوار والذي هو الأول لأبو عابد منذ تسلمه مهمة المدير الفني بصفة رسمية.

وسام فخر

عبر المدير الفني للمنتخب الوطني الكابتن جمال أبو عابد عن سعادته الكبيرة بثقة سمو الأمير علي بن الحسين رئيس



المدير الفني للمنتخب جمال أبو عابد يتحدث للوحدات الرياضي



مهمتنا في الإمارات
مفروشة بالبارود
وسنحارب من أجل
تحقيق اللقب القاري



ثلاث لقاءات ودية
ستكون كفيلة بترتيب
أوراق المنتخب والبقاء
للأفضل

نواحي الاستعداد والتي تنطلق خلال الأيام القانونية التي يسمح به الاتحاد الدولي (FIFA)؛ لغاية إعطاء المنتخبات الفرصة للتحضير للاستحقاقات المقبلة لها، مشدداً في ذات الوقت على كفاءة البطولات المحلية ودور الأندية في إعداد لاعبيها بالشكل الذي يضمن تحقيقها لنتائج مرضية تشفع لهم بأن يكونوا الأفضل.

شخصية من قبل بعض وسائل الإعلام، ما هي إلا وسائل هدم واضحة لمسيرة أي مدرب وطني؛ إضافة إلى محاولة التغرير بالمدرّب الأجنبي وإعطاءه كافة الصلاحيات والثقة لكي ينجح.

وتابع أبو عابد: "الوقت الحالي تغير عما ذي قبل، وبت هناك تنظيم أكبر وأفضل لرياضة كرة القدم، فيما يخص المنتخبات من

والنتائج، مشيراً إلى أن قاعدة كرة القدم تركزت على مبدأ هام وأساسي ألا وهو "العمل الجاد والاستعداد هما من يجلبان النتائج"؛ كاشفاً النقاب عن أن المدرب الوطني يمتلك مؤهلات وقدرات تؤهله لأن يبذل محلياً ولكن سوء الظن الذي دوماً ما يكون حاضراً في مخيلة الآخرين ومحاولة تقزيم قدرات المدرب الوطني ومحاربته لأهواء

بان يتولى مدير فني وطني مهمة قيادة المنتخب قبيل الاستحقاق القاري المهم في الإمارات، معرجاً على أنه لا يعلم ما يخبئ له المستقبل وتحديداً فيما يخص مستقبله التدريبي.

قادر ولكن بشرط

وتوقف أبو عابد على قدرة المدرب الوطني على عمل نقل نوعية على صعيد الأداء

الهيئة التنفيذية لاتحاد الكرة بعيد التنسيب به رسمياً بصفة مدير فني لقيادة المنتخب خلال المرحلة الحالية التي تسبق المشاركة في نهائيات أمم آسيا ٢٠١٩ في الإمارات.

وبين أبو عابد أن وجوده في المنتخب الوطني يعتبر جزء من منظومة متكاملة ينتهجها اتحاد الكرة، في الوقت الذي أكد به بأن التاريخ يسجل لأول مرة



افتخر به مدى الحياة

ضل ومصلحة المنتخب فوق كل شيء

أعمل بعقلي وليس بقلبي

المنتخب الوطني يضم في صفوفه كافة لاعبي الأندية المحلية ولم ولن أغلق الباب في وجه أي لاعب يجد في نفسه القدرة على العطاء على أرض الملعب وتمثيل المنتخب بأبهى صورته، مسألة أنني أتعامل بأهواء نادوية أعتبرها محاولة للاصطياد في المياه الضحلة، إذ أنني سبق وأن عملت مديراً فنياً للمنتخب الأولمبي ودوماً ما كنت أحكم عقلي في كل شيء وهو سبب نجاحي في مهمتي، وسيكون سبباً في نجاحي خلال الفترة المقبلة، ومسألة العمل بأسلوب نادي اعتبرها أسلوب مضلل يسعى من خلاله البعض للتضحية بالمدرّب الوطني والانتقاص من قدراته.

لقاءات مهمة وغيايات مؤثرة

وعن لقاء المنتخب الدنماركي المصنّف ١٢ عالمياً والمنتخب الفنلندي ومنتخب ليبيا كشف أبو عابد عن ثقته بلاعبي المنتخب لتحقق المطلوب منهم، معرجاً في ذات الوقت على غياب ١٦ لاعباً عن تشكيلة المنتخب ٦ لاعبين في المنتخب الأولمبي و٤ من لاعبي الفيصلي المحرومين بقرار الاتحاد الدولي إضافة إلى ٦ لاعبين محترفين في دول الإمارات والكويت، مؤكداً بأن الفرصة مواتية أمام اللاعبين الحاليين لاثبات تواجدهم وأحقيتهم في تمثيل المنتخب خلال الفترة المقبلة.

اختيارهم بعدما سلط الضوء عليهم من خلال أشرطة الفيديو التي وصلت إلى الجهاز الفني للمنتخب الوطني، وقال أبو عابد: "لا يعني أن استدعاء اللاعبين إلى صفوف المنتخب بانهم باتوا ضمن الخيارات المطروحة أمامي، على العكس تماماً سيكون هنالك ثلاث لقاءات ودية ومن خلالها ستكون كلمة الفصل في بقائهم من عدمه، إذ أن شعاري في المرحلة الحالية والمقبلة هو البقاء للأفضل فقط، وليس للأسماء".

عامر شفيق يبقى الأفضل

بصراحة استغربت تلك الأقاويل التي تصدر عن تعديني استبعاد الحارس الدولي عامر شفيق عن صفوف المنتخب الوطني، على العكس تماماً أنا أبحث عن تحقيق إنجاز للمنتخب ويسجل لي على صفحات التاريخ، إذ أنني جلست رفقة عامر شفيق لأكثر من ثلاث مرات وتباحثنا في مسألة انضمامه لصفوف المنتخب خاصة بعد عودته من الإصابة التي ألمت به مؤخراً ووجدنا بأنه غير قادر على العطاء في الوقت الحالي، وطالبته بضرورة أن يعمل جاهداً للعودة إلى مستواه الطبيعي خلال المرحلة المقبلة، والتي سيكون فيها عامر شفيق مطلب رئيسي وهام لحماية عرين المنتخب الوطني.



تحت الاختيار الجدي

إلى ذلك كشف أبو عابد عن سر استدعائه للاعبين جوثان تميمي والذي يلعب في الدوري السويدي ومالك عبد الهادي الذي يلعب في الدوري اليوناني، مبيناً أنه تم

وصلها المنتخب الوطني ستكون بمثابة الإنجاز التاريخي للكرة الأردنية.

هذا ما ينقص اللاعب الأردني

وفي سياق منفصل كشف جمال أبو عابد أن اللاعب الأردني لا ينقصه شيء للاعتراف خارجياً، ملقياً اللوم في الوقت ذاته على وسائل الإعلام التي تعتبر الدافع الرئيسي في تسويق اللاعبين خارجياً.

وأضاف: اللاعب الأردني

قادر على الظهور في الدوريات العالمية ولكن سوء التسويق وعدم تسليط الضوء عليه بالشكل المطلوب يجعله مهمشاً وبعيداً كل البعد عن أي فرصة اعتراف خارجية تليق به، موقناً في ذات الوقت أن اللقاءات الودية المقبلة أمام منتخبات ليبيا والدنمارك وفنلندا ستكون فرصة كبيرة للاعبين المنتخب الوطني للكشف عن قدراتهم الكبيرة لغاية الاعتراف خارجياً، في الوقت الذي ستكون به أيضاً النهائيات الآسيوية فرصة مواتية أيضاً أمام اللاعب الأردني لإثبات أحقيته بالاعتراف خارجياً.

وانتقد أبو عابد في ذات الوقت مسألة الاعتراف في الأندية غير المشهورة والتي يلهث من خلالها اللاعب المحلي خلف المال، مبيناً أن العامل المادي يعتبر جزئية

اللقب القاري حلم مشروع

وكشف أبو عابد وبعفويته المعتادة عنه أن المنتخب الوطني الأول بالكرة سيمضي وفق خطة مدروسة بالتحضير للنهائيات الآسيوية في الإمارات ٢٠١٩ من خلال عدد من اللقاءات الودية الدولية والمعسكرات التي سيكون الهدف الرئيسي منها خلق حالة من التناغم والانسجام بين لاعبي المنتخب لإيجاد التوليفة المناسبة لهم لغايات عديدة أهمها الظهور بشكل مشرف في الإمارات.

وبين أبو عابد أن اخر اللقاءات التحضيرية للنهائيات الآسيوية ستكون يوم الحادي عشر من شهر كانون الأول لعام ٢٠١٨؛ وفيها سيكون المنتخب قد أعد أوراقه جيداً وحزم حقايقه مستعداً للنهائيات الآسيوية والتي لن يكون فيها الطريق مفروشاً بالورود للمنتخب الأردني الذي سيقابل نخبة من منتخبات القارة الصفراء وهو ما سيتضح من خلال القرعة، مشيراً إلى أنه يثق تماماً بقدرات "النشامي" في مقارعة كبار منتخبات القارة الصفراء.

وشدد أبو عابد على ضرورة أن يكون هناك تحلي بالصبر، مبيناً أنه سيمض برفقة اللاعبين للبحث عن اللقب القاري خطوة بخطوة من خلال العمل الجاد وعدم التفريط بأي نقطة من شأنها أن تكون سبباً في الابتعاد عن منصات التتويج والتي إن

أبو ذياب يبرز طبيبا بالوحدات ويبدع بالمنتخبات الوطنية

الوحدات

مبدع وحداتي، تنفس الهواء الأخضر صغيراً، وجذبه العرين الأخضر بنشاطاته الرياضية والاجتماعية والثقافية، وانتعش من نسيم انجازاته، وانغمس في تربة كفاحه، بوصفه عضواً في الهيئة العامة للنادي، واخذه عشقه الى ممارسة كرة القدم، ليبقى قريباً من عرينه الأخضر منتعشاً ومشجعاً ومتطوعاً، وأخذته تميزه الدراسي بعيداً عن جنبات النادي الذي أحب، وعاد طبيبا عاماً يقدم مساهماته وخدماته لبناء جلدته وناديه، وتبعاً لمطلب الاحتراف بضرورة وجود طبيب ضمن الجهاز الطبي لفريق الوحدات، كان اول المتطوعين ليجذبه الطب الرياضي، ويخوض في غماره مع ناديه الذي أحب، ضمن الجهاز الطبي لفريق الكرة الأول، ومكث يمارس عشقه عن قرب لعدة سنوات إبان القيادة الفنية لـ "البرنس" عبد الله أبوزم، وعاش مع الفريق انجازات كروية لا تنسى.

تقليب الذكريات، وفتح صفحات مشرقة في حياة طبيب المنتخب الوطنية حالياً، وطبيب فريق الوحدات سابقاً، وعضو اللجنة الطبية في اتحاد كرة القدم، والطبيب المحاضر في الإصابات الرياضية، التغذية والمنشطات.

د.جمعة أبوذياب، توقفت "الوحدات الرياضي" عند صفحة خضراء مضيئة بالابداع في مجال تخصصه، ومضى طبيبا رياضياً يشار له بالبنان، لينطلق من نادي الوحدات الى واجبه الوطني مع جميع المنتخب الوطنية الكروية، ليعلو مؤشر خبرته برصيد وافر من المهام الطبية، ليسرد أهمية وجود الطبيب الرياضي في المنظومة الكروية لفرق الأندية أو المنتخب الوطنية خلال السطور التالية:

أعتر بنادي الوحدات

ابدى أبوذياب اعترازه الكبير بنادي الوحدات، الذي اصدر له شهادة الاعتماد طبيبا رياضياً في ميادين المستديره بقوله: "لنادي الوحدات الفضل في ابراز شخصيتي كطبيب رياضي، واستمديت خبرتي في مجال الطب الرياضي من خلال المنظومة الكروية في نادي الوحدات، وهو الصرح الذي تنحني هاماتنا امام اسمه وتاريخه وانجازاته



الدكتور جمعة ابو ذياب.. وجه وحداتي مشرف ومشرق

لهم اساليب الوقاية من الاصابات، وجميع تلك النقاط تؤكد اهمية الطبيب الرياضي في فرق الأندية أو المنتخب الوطنية". وعند سؤال أبو ذياب: "ما الفرق بين عمل الطبيب في فرق الأندية أو المنتخب الوطنية؟"، اجاب قائلاً: "لا يوجد فوارق في العمل في فرق الأندية أو المنتخب الوطنية، من حيث المعنى الاحترافي للمهنة، فيما التعامل مع فريق النادي على مدار الموسم، فيما المنتخب الوطنية يقتصر على تجمعاتها واستعداداتها وخوضها غمار المنافسات العربية او القارية او الدولية، لكنها لا تختلف في اساس عمل المنظومة متكاملة فنيا وإداريا وطبيا".

مشاهدات

تطرق أبو ذياب الى مشاهدات من تجربته العملية في مجال الطب الرياضي والتي تلخص أهمية الطبيب الرياضي المتخصص بقوله: "اتذكر خلال مهنتي الطبيب في الجهاز الطبي لفريق الوحدات، تعرض قائد الفريق والمنتخب الوطني سابقاً عامر ذيب، الى كسر في إبهام يده، وتم عرضه على أطباء عظام متخصصين، وطالبوا بمبالغ مالية مرتفعة لاجراء عملية جراحية، واكدوا غيابه الى اكثر من 3 شهور، فيما تدخلنا في الجهاز الطبي برفقة احد الأطباء المتخصصين وتم اجراء عملية لذيب، بتكاليف مالية مقبولة ولم يزد غيابه عن الفريق 14 يوماً وقتها".

وعند سؤاله عن الفارق الذي لمس له لدى النجوم العالميين "ريفالديو، سيلجادو وماترازي وغيرهم في سلوكهم الطبي الاحترافي عن اللاعب المحلي خلال تجربته معهم في المباراة الودية التي جمعت نجوم العالم ونجوم الكرة الأردنية في عمان، قال ابو ذياب: "اللاعب او النجم العالمي معتاد على ممارسة السلوك الطبي بشكل احترافي وضمن تنشئته ووجوده في الملاعب، حيث يقوم بتجهيز نفسه طبيبا ويبقى جزء بسيط لتدخل الطبيب او المدلك، مما يوفر الوقت على الجهاز الطبي، فيما بدأ اللاعب المحلي التعامل مع الطبيب الرياضي في المنظومة الكروية الاحترافية، ويمارس السلوك الطبي الاحترافي لكن بشكل بطيء، وبالتأكيد المستقبل قادم لتعميم السلوك الطبي الاحترافي لدى جميع الرياضيين".

وأضاف: "وهي التجربة التي تؤكد اهمية الطبيب الرياضي بوصفه سلوكاً احترافياً، وتمام عمله للجهازين الفني والإداري، ومهمة الطبيب واحدة سواء بفرق الأندية أو المنتخب الوطنية، حيث نقدم المساعدة للجهاز الفني بإيافته بأدق التفاصيل الطبية عن اللاعب، ونقدم الرعاية الطبية الأولية للاعبين، ونواصل رعايتهم وعلاجهم سواء بالاصابات التي تحدث خلال التدريبات او المباريات، او تلك التي تحتاج الى تدخل بالعمليات الجراحية، وتتابعه قبل وبعد العملية للوصول الى الشفاء التام بإذن الله، ونقوم أيضاً بالفحوصات الطبية الدورية للاعبين سواء تحليل الدم أو القلب، وإعطائهم المطاعيم الطبية وترتيب تقاريرهم الطبية ضمن ملفات خاصة بكل لاعب، ونقدم

المنتخبات الوطنية

المتكملة، وهي لا تخص رياضة كرة القدم فحسب، وإنما تتجه الى جميع الرياضات وتتلخص الى جميع الرياضات في زيادة جاهزية الرياضيين وتجهيزهم لتحقق الإنجازات الرياضية الوطنية".

أداء الواجب الوطني شرف كبير أفتخر بتقديمه في كل زمان ومكان"، بهذه الكلمات رد ابو ذياب على سؤال "الوحدات الرياضي" حول المهام التي انيطت به مع المنتخب الوطنية، واستطرد قائلاً: "انطلقت من الوحدات للعمل في المنتخب الوطنية، وفي الشرف أنني طبيب عملت مع كافة المنتخب الوطنية على مستوى الجنسين، وهي تجربة ثرية زادت الى محصلة خبرتي التراكمية وشدتني أكثر الى مهنة الطبيب الرياضي".

النظرية والعلمية وخوض أعلى الدورات الطبية في هذا الغمار- على حد تعبيره-

وتابع: "ولعل اجراءات اتحاد الكرة من خلال اللجنة الطبية سواء بتأكيدها أهمية وجود طبيب رياضي في الجهاز الطبي لأي فريق وإلا تغريم النادي، أو بإستخدامهما أفضل المحاضرين في مجال الطب الرياضي من قبل الاتحادين الدولي والاسيوي لكرة القدم، تفسر أهمية الطبيب الرياضي والتعامل معه حقيقة احترافية رفيعة المضامين للأندية والمنتخبات الوطنية".

أردف قائلاً: "الطبيب يبعث الراحة النفسية والثقة للاعب، وتتعمق صداقة بين الجانبين في إطارها الإنساني، ويتابع الطبيب اللاعب منذ فترة الإعداد وتقديم كافة اشكال الرعاية الطبية السليمة، وتقديم اشكال التغذية

وجماهيرته ومساهماته في خدمة الرياضة الوطنية، وكانت لي فيه تجربة رائعة، واستطعنا في نادي الوحدات أن نقدم جهاز طبي متكامل يضم طبيبا، اخصائي العلاج الطبيعي والمدلك، وكنا السباقين بين الأندية المحلية في هذا المجال، ضمن متطلبات العمل المؤسسي الاحترافي في مجال الطب الرياضي".

الطبيب حقيقة احترافية

وشدد أبو ذياب على أهمية الطبيب الرياضي في المنظومة الكروية لسواء لفرق الأندية أو المنتخب الوطنية، مؤكداً أن الجهاز الطبي المتكامل يجسد حقيقة احترافية ولا يقل أهمية عن الجهازين الفني والإداري في المنظومة الكروية، مشيراً الى أن الإنطلاقة كانت في نادي الوحدات ودفعني الى التسلح بالخبرة

مركز التميز للعلاج الطبيعي
Al Tamayuz Physiotherapy Center
www.altamayuzcenter.com

تأسس مركز التميز للعلاج الطبيعي عام 2012
مجهز بأحدث الأجهزة والتقنيات في العلاج الطبيعي وكوادر صحية متخصصة وحاصلة على أعلى
الشهادات والدورات العالمية في العلاج الطبيعي

الشريك الطبي لنادي الوحدات الرياضي

نادي الوحدات
تأسس عام 1951

+962 6 4602022/3
+962 775 222 904

الدوار الرابع - شارع المتنبي - متفرع من شارع الخالدي مجمع فيترو الطبي 67 - طابق B2

WORK
FIT.

SPORT
FIT.

LIFE
FIT.

GIVOVVA

ملابس نادي الوحدات برعاية

نادي الوحدات
تأسس عام 1951

facebook

مواقع التواصل الاجتماعي (Face book) شهدت حالة من الاستنفار والتأييد بشأن الصدارة الوحدانية المستحقة لدوري المحترفين، ومظلمة بخروجه من الكأس خصوصا بما يحمله الوحدات من أسماء في كشوفاته والذين يعتبرون من الكوكبة المميزة على الصعيدين المحلي والعربي.

وفي ذات السياق أكدت الجماهير الأردنية بشتى مشجعيها إن الصدارة كانت منهيئة للوحدات منذ بداية الموسم الحالي رغم بعض التراجعات التي شهدتها "الكتيبة الخضراء" في الأونة الأخيرة لدوري المحترفين والتي اعتبرت بالغفلة الرياضية، والتي اعتبرت بكسرة الظهر خروجه من نصف نهائي لكأس الاردن امام شباب الاردن وعلى الوحدات النظر في القادم بتركيز أكبر خصوصا في مرحلة الإياب التي ستكون على صفيح ساخن للكرة الأردنية ومناقسة شرسة على حد تعبيرهم.

أحد المحللين عبر مواقع التواصل الاجتماعي علق على استحقالق الوحدات لصدارة دوري المحترفين، هو أمر مفروغ منه بكل المؤشرات، أن التراجعات التي طرأت على الوحدات في الموسم الماضي والحالي تعتبر غيمة سوداء في تاريخ الوحدات العريق والساعي بنتائج وتعاقداته بهذا الموسم على إزالتها بكل خطى وثيقة والذي اعتبر الماضي موسم للنسيان وربما لن يسجل في تاريخه الحافل بالانتصارات.



١٠ ثواني كشفت مدى إحباط رونالدو: كشفت تقارير صحفية مدى إحباط البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم ريال مدريد، بعد الهزيمة القاسية بثلاثية نظيفة في الكلاسيكو أمام برشلونة يوم السبت الماضي على ملعب "سانتياجو برنابيو". وقالت صحيفة "ماركا" الإسبانية إن كريستيانو كان أكبر المحبطين عقب نهاية المباراة، فخروجه من الملعب لم يستغرق إلا ١٠ ثوانٍ فقط بعد صافرة الحكم.

WhatsApp

رسالة جديدة وصلتنا عبر (WhatsApp) من أحد محبي الوحدات مشيدا فيها بالمكانة التي استعدتها كرة الطائرة لنادي الوحدات والتي تعتبر من أهم النشاطات الرياضية التي يهتم بها نادي الوحدات منذ التأسيس وخاصة بعد الفوز الذي حطفه العنصر الشاب على فريق المشارع للأسبوع الثاني من مرحلة الإياب والتي يتصدرها الوحدات بالعلامة الكاملة، رغم غياب العناصر المؤثرة لفريق الوحدات

وركز المحب الوحداني برسالته على متابعة كرة الطائرة التي اعتادت ان تكون ذات رونق مميز في سماء الأردن، والتي تعتبر المغذي الأساسي للمنتخب الوطني في المشاركات العربية على مدار عقود من الزمن، وأن الوحدات رغم اهتمامه في كرة القدم في جميع الأعمار إلا أنه هناك سلب للعديد من المواهب لنشاطات عديدة وعلى رأسهم الطائرة التي اعتبرها الرياضة الثانية بعد كرة القدم لنادي الوحدات خاصة والمنتخب الوطني عامة.

وشدد المحب الوحداني على مدى اعتزازه بكوكبة شبابها الصاعد الذين اثبتوا جدارتهم بغياب العناصر الأساسية في اللقاء الأخير، مؤكدا على أن الطائرة الوحدانية خلفها رجال مستمرين بتقديم أفضل ما لديهم لرفع اسم الوحدات في كافة الرياضيات والى اتجاه موحد لإعادة هيكلة مكانها الطبيعي والمتعارف عليها بين الأندية قاطبة، رغم التهمشات التي طرأت عليهم جملة وتفصيلا.

تقرير اخباري

"النشامي" يواصل تحضيراته والليبي يستأنف تدريباته

الوحدات

يواصل المنتخب الوطني تدريباته في إطار رحلة الاستعدادات لخوض مجموعة المباريات الودية، حيث كثف الفريق تدريباته اليومية من خلال الوجبات الصباحية والمسائية، بقيادة المدير الفني جمال أبو عابد، بجرعاتها التدريبية التي أقيمت الجمعة الماضية على استاد الملك عبد الله الثاني في منطقة القويسمة، وذلك لمواجهة نظيره الليبي في اللقاء الذي أقيم عند الساعة الخامسة من مساء يوم الاثنين على نفس الملعب، حيث استمرت التدريبات للمنتخب الوطني في الأيام الماضية بشكل يومي، حيث أضيف مؤخرا على تدريبات المنتخب الوطني اللاعب المحترف في اليونان

مالك عبد الهادي وجاءت هذه الفكرة في عدة مخاطبات للاعبين المحترفين الأردنيين في الدول الغربية، والتي يراها الجهاز الفني انها خطوة لتعزيز قدرات المواهب البعيدة



تحتم أظهار رد فعل مسؤول وقوي يؤكد قدرة الجميع على سد الفراغ وعكس الصورة المثالية للمنتخب الوطني، رغم الأجواء السلبية التي تنعكس لاحقا والتي من المفترض تجاوزها بثقة وعزيمة على تقديم الأفضل للكرة الأردنية، واللقاء أمام ليبيا يعتبر مهم للغاية ويجب أن تظهر بصورة ذات شخصية تنافسية وحقيقية.

وسلط أبو عابد على العواقب التي ستلحق المنتخب خاصة في المعسكر الذي سيحتضنه أبو ظبي الشهر المقبل والذي يتضمن لقاء فنلندا والدنمارك وديا في الوقت الذي سيلتزم به المنتخب الاولمبي بكأس آسيا في الصين، إلى جانب استبعاد اللاعبين المحترفين بالخارج، ليضاف إلى ذلك إيقاف رباعي أليفيلي.

وفي ذات السياق كان المنتخب الليبي وصل إلى العاصمة عمان يوم الخميس الماضي، حيث باشر تدريباته على ملعب خريبة السوق لغاية يوم الأحد الماضي على نفس المكان.

صعوبة القرار الذي اعتبره مؤسف للغاية بإيقاف لاعبين أليفيلي مجددا، ويبحث عن بدائل بعد هذا القرار، وكان أبو عابد قد أكد إن الظروف الحالية المتمثلة بالاحتجاب

الزواهرة وبهاء عبد الرحمن على ضوء قرار الاتحاد "ألفيفا" بتعميم العقوبة لإيقافهم حتى منتصف آب ٢٠١٨. حيث يرى الجهاز الفني بقيادة أبو عابد في الوقت الراهن مدى

خلال التدريبات في الفترة الماضية التحق ثلاثة لاعبين من منتخب سن ٢٣ وهم موسى التعمري، بهاء فيصل، يزن العرب، في الوقت الذي احتجب عنه لاعبو أليفيلي معتز ياسين، ابراهيم الدلوم، ابراهيم

عن منتخباتها الوطنية.

وارتكز التدريب على تعزيز الجوانب البدنية والتكتيكية قبل إن يدخل المنتخب في معسكر مغلق بأحد فنادق العاصمة عمان والذي استمر حتى لقاء ليبيا، ومن

— Since —
1982
منذ ١٩٨٢

غدير

من قلب
الأردن

طبيعية، معدنية، نقية



من أعماق جبال الشراه، تأتي مياه غدير بأعلى درجات الجودة والنقاء بتركيبتها الفريدة من الأملاح المعدنية.

دبايس

مع الوحدات

طوت جماهير الوحدات ومحبوه خسارة شباب الأردن في كأس الأردن، وفتحت صفحة جديدة وهي تنتظر رؤية فريقها بثوب جديد يتحلى به منتظرة أن تراه في انطلاقة إياب بطولة الدوري التي ستعود عجلتها للدوران نهاية الشهر المقبل.

محبو الوحدات وإن كانوا يقسون على فريقهم ومدربهم ولاعبهم إلا أنهم في قرارة أنفسهم يدركون جيداً أن لا طعم للحياة بدون فريقهم وألوانه الزاهية الأخضر والأحمر، مؤمنين في ذات الوقت بان عودة الوحدات إلى سكة الانتصارات وحصد لقب الدوري لن يأتي إلا من خلال تزودهم بوقود التشجيع الجماهيري والتحفيز والذي سيكون حاصلاً دون أدنى شك من قبل محبي الوحدات التواقين لرؤية فريقهم يعود إلى الحالة الطبيعية التي كان بها سابقاً.

خسارة لقب لا تعني نهاية المطاف، والجميع يعلم بان البشر غير معصومين عن الخطأ، بدءاً من المدير الفني جمال محمود واللاعبين، ولكن في ذات الوقت من غير المعقول أن يكونوا قاصدين الخسارة بل حاملين على عاتقهم مهمة أن يحظوا بالوقوف على منصة التتويج ومعانقة اللقب لإفراح جماهيرهم التواقين إلى حصد الألقاب ورؤيتها تتزين بزخائن النادي في مخيم الوحدات. نعود لنؤكد بأن الوحدات أنهى عامها مثيراً ٢٠١٧ حصد من خلاله لقب بطولة درع الاتحاد وتصدر ذهاب دوري المحترفين، وسيفتتح عامه الجديد بإذن الله تعالى بمواصلة حصد الانتصارات والترجيع على عرش قمة الترتيب إلى حين حصد اللقب الأعلى لقب بطولة الدوري. بعدها سيكون الوحدات مطالباً بضرورة أن يظهر بمظهر مشرف في أي سباق قاري كان سواء دوري أبطال آسيا أو كأس الاتحاد الآسيوي، وحتى إن شارك في البطولة العربية أبطال الدوري فإنه سيكون مطالباً بتحقيق لقب يروي به ظمناً جماهيره المتعطشة للقب خارجي.

العضوية حق مشروع ولكن بشرط

الوحدات

بدأت جماهير الوحدات تتداعى أمام مجلس الإدارة بضرورة فتح باب العضوية والذي يخول جماهير ومحبو الوحدات الراغبين بالانضمام لعضوية الهيئة العامة للنادي بالتسجيل والحصول على بطاقة تثبت أعضويتهم بهذا الأمر، وهو ما تعتبره جماهير الوحدات حق شرعي لها وتأكيداً منها على وفائها وانتفاءها اتجاه ناديتها الأم نادي الوحدات.

جميعنا نطمح لأن نكون أعضاء في نادي الوحدات ونحمل هوية الشرف - هوية نادي الوحدات - ولكن تبقى مسألة قبول العضوية مشروطة بقرارات وأنظمة المجلس الأعلى للشباب والتي تنص على ضرورة أن يكون هناك ما نسبته ٢٥٪ من إجمالي عدد الناخبين من أجل إتمام الانتخابات في أي نادي محلي، وكما هو معهود عن نادي الوحدات والذي يضم في عضويته أعداداً كبيرة تفوق الـ ٤٠٠٠ عضو، فإن تم فتح الباب لقبول العضويات الجديدة، ووقفنا على أبواب الأجواء الديمقراطية والتي تحل على نادينا كل عامين ولم يتم اكتمال النصاب القانوني للانتخابات، فإنه سيصار إلى تعيين هيئة إدارية مؤقتة تعني بتسيير أمور النادي إلى حين إتمام العملية الانتخابية وهو الأمر الذي لا نتمناه.

نقطة نظام

برشلونة يُفقد "الليغا" متعتها

الوحدات

وضع فريق برشلونة الإسباني النقطة الأخيرة في بطولة الدوري "الليغا" وحسمها مبكراً بعدما أذاق منافسه المباشر ريال مدريد مرارة الخسارة بثلاثية مدوية حملت توقيع سجل لويس سواريز وليونيل ميسي وأليكس فيدال، في الدقائق ٥٤ و ٦٤ و ٩٣، ليوسع "البلوغرانا" الفارق النقطي بينه وبين أقرب مطارديه إلى ١٤ نقطة؛ وليتوج نفسه مبكراً بطلاً للدوري الإسباني.

العديد من النقاد ومكاتب المراهات أكدوا بأن فوز برشلونة سيعني غياب المتعة عن الدوري الإسباني، وهو ما حصل لينفرد البرشا في الصدارة بعيداً وليمضي نحو تحقيق لقبه المنشود، في الوقت الذي لم تعد هناك أي متعة لليغا، خاصة وأنه بات مستحيل أن يخسر برشلونة ١٤ نقطة في المباريات المتبقية.



نقطة هضبة

الاتحاد الدولي (FIFA) يوقع الفيصلي في حيرة من أمره.. من المسؤول؟

الوحدات

صعدت جماهير ومحبو الفيصلي الأردني من قرار الاتحاد الدولي (FIFA) لكرة القدم، والذي صادق على عقوبة إيقاف خمسة من لاعبي الفيصلي (معتز ياسين وأكرم الزوي و ابراهيم دلوم و ابراهيم الزواهره)، والإداري سليمان العساف، على خلفية الأحداث التي راقت لقاء فريقها في نهائي بطولة دوري أبطال العربي ومارافقه من محاولة الاعتداء على الحكم المصري في حينها.

الاتحاد العربي الذي صادق على العقوبات وحولها للاتحاد الآسيوي والذي بدوره عممها رسلاً لالاتحاد الدولي (FIFA)، في الوقت الذي نجحت به الجهود في إلغاء عقوبة الحرمان لعام واحد، ليعود لاعبي الفيصلي لمشاركة فريقهم في الوقت الذي أغفل به المسؤولين باتحاد الكرة والنادي الفيصلي قرار الاتحاد الدولي (FIFA)، معتقدين بأن الامور انتهت في حينها ليأتي رد الدولي قاسياً ومبتئناً للعقوبة بحق لاعبي الفيصلي، وما سيليه من إمكانية تخسير

الفيصلي نقاط لقاءاته التي خاضها بتواجد اللاعبين الموقوفين دون العودة إلى القرار النهائي. يبقى السؤال من المسؤول عن وضع الفيصلي في هذا المأزق؟، ولماذا لم يكن هنالك متابعة حثيثة ومستمرة من قبل المسؤولين عن الشأن الرياضي في اتحاد الكرة والنادي الفيصلي!، أم أنهم اعتبروا أن إلغاء القرار الآسيوي كان نهائياً وأنهم انتصروا في قضية رياضية تؤكد بأن الاعتداء على الحكم يعتبر من القوانين المحرمة في عالم كرة القدم.



روسيا 2018



"الوحدات الرياضي" تواصل عرض أرشيف المنتخبات

المنتخب المصري "الفراعنة" .. مشاركتين هزيلتين وطموح بتحقيق إنجاز

يعاني الأمرين أمام "الفراعنة" حتى بعدما افتتح وليم كيفت التسجيل عند الدقيقة ٥٨، إلا أن مجدي عبد الغني كان له رأي آخر عندما تمكن من إحراز هدف التعادل لمنتخب مصر عند الدقيقة ٨٣.

اللقاء الثاني كانت مصر تلقي المنتخب الإيرلندي ورغم الفرص المهدرة من هنا وهناك إلا أن "الفراعنة" لم يتمكنوا من التسجيل ليخرجوا من اللقاء بتعادل سلبي وبنقطة ثمينة أضيفت لرصيدهم؛ حاملين معهم الأمل للقاء الثالث بتحقيق الفوز من أجل ضمان التأهل إلا أن الرياح لم تأتي كما تشتهي سفن المصريين.

لقاء المنتخب الإنجليزي لم يكن مفروشا بالورود وحارب "الفراعنة" كثيراً من أجل حصد النقاط الثلاث وعذبوا "الإنجليزي" كثيراً إلا أن خبرة مارك رايت جلبت النقاط الثلاث لمنتخبه ليخرج المنتخب المصري مرفوع الرأس حتى بعد الخسارة إلا أنه قدم أداء يليق به وشرف به كل العرب.

بالأرقام

المنتخب المصري شارك مرتين ولم يحقق الفوز في أي لقاء خاضه، وحقق التعادل مرتين وخسر مرة واحدة، وسجل ثلاث أهداف وتلقى شباكه ٦ أهداف.



المرّة جاء في المجموعة السادسة والأخيرة إلى جانب منتخبات إنجلترا وهولندا وإيرلندا، وفيها لم يحقق الفوز أيضاً، ولكنه تعادل مرتين وخسر مرة واحدة، وسجل هدف وحيد وتلقى شباكه هدفين ليتنيل ترتيب المجموعة ويغادر البطولة. اللقاء الافتتاحي كان أمام المنتخب الهولندي وفيها كان منتخب "الطواحين"

عند الدقيقة ٨٧ وهو يسجل الهدف الرابع للمنتخب المجري.

المشاركة الثانية

المنتخب المصري بحث عن العودة من جديد إلى العرس العالمي وكان له ما يريد بعد ما يزيد عن ٥٦ عاماً، ليظهر في بطولة كأس العالم ١٩٩٠ في إيطاليا أيضاً، وهذه

عند الدقيقة ٧، وأضاف غيزا تولدي الهدف الثاني في د.١٨، وقلص عادل رحمان فوزي النتيجة لمصر عند د.٢٦، وعادل نفس اللاعب لمنتخب مصر بالهدف الثاني في د.٤٢، ولكن المنتخب المجري صاحب الخبرة كان له كلمة الفصل عندما أضاف جيون فينسزي الهدف الثالث في د.٥٧، وأطلق غيزا تولدي رصاصة الرحمة وقضى على آمال المصريين

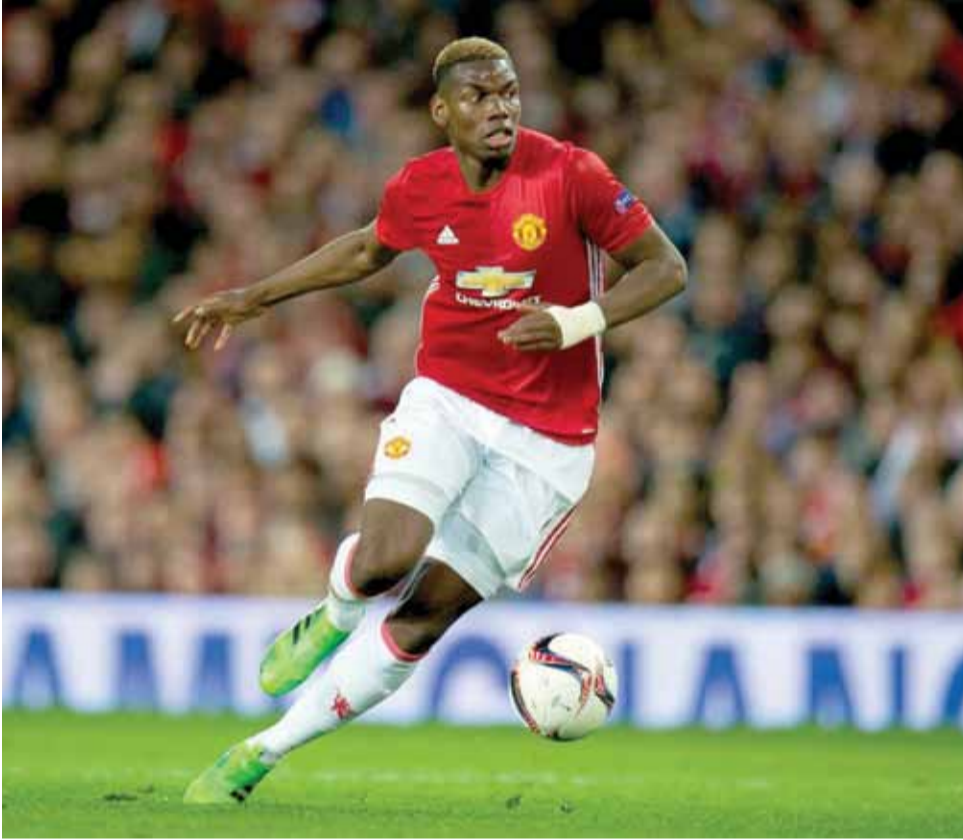
الوحدات زكريا العوضي - تواصل جريدة "الوحدات الرياضي" وكما عودت قراءها بتقديم قراءة لكافة أوراق المنتخبات العالمية المشاركة في بطولة كأس العالم ٢٠١٨ في روسيا، "الوحدات الرياضي" بدأت من المجموعة الأولى التي ضمت منتخبات الأوروغواي وروسيا والسعودية ومصر، وكانت الافتتاحية مع المنتخب الأوروغواياني، وسلط الضوء على المنتخب السعودي لتتوقف رحلتنا على محطة صاحب الأرض والضيافة المنتخب الروسي، ولتختتم الرحلة بالمنتخب المصري عن المجموعة الأولى.

مشاركة المنتخب العربي الثاني في المونديال المنتخب المصري لم تكن مليئة للطموح أبداً، إذ أنه شارك في نسختين من بطولة كأس العالم عام ١٩٣٤ و١٩٩٠ ولم يحقق المنتخب المصري المطلوب منه والمرضى لعشاقه ومحبيه في هتين البطولتين.

المشاركة الأولى

لم تكن المشاركة الأولى للمنتخب المصري في كأس العالم ١٩٣٤ مليئة للطموح نهائياً إذ أنه خسر في التصفيات حينها أمام المنتخب المجري بنتيجة قاسية (٢-٤)، وحينها افتتح المجري بال تيليكي التسجيل للمجر

تصرفات بوغبا تُغضب الطاقم التدريبي لمانشستر يونايتد



الوحدات

يُدرِك جمهور مانشستر يونايتد الفارق الكبير الذي يخلفه بول بوغبا حين يغيب عن فريقه لذا بات الفرنسي واحداً من اللاعبين المفضلين بالنسبة لعشاق الشياطين الحمر رغم غيابه الطويل هذا الموسم نتيجة الإصابة قبل أن يفقده الفريق مرة أخرى نتيجة تلقيه بطاقة حمراء مؤخراً أمام آرسنال.

رأي الجهاز التدريبي قد لا يتفق تماماً مع الجماهير فرغم تقدير موهبه وإمكانيات بوغبا إلا أن بعض تصرفاته لا تُرقِّ لمورينيو ومساعديه. مطلع هذا الشهر غاب بوغبا عن تمارين الفريق بعد يوم واحد فقط من خروجه بالحمراء أمام آرسنال كما لم يُجيب اللاعب على اتصالات النادي وهو ما أثار غضب الطاقم التدريبي منه بحسب ما نقلت صحيفة "دايلي مايل". بوغبا لم يتردد مؤخراً بإظهار تذمره من نمط تمارين الفريق وبتصريح للصحف الإنجليزية مؤخراً قال النجم الفرنسي "الجزء المفضل من التمارين بالنسبة لي هو القسم الأخير أما الجزء الأسوأ فأعتقد أنه مشترك بين كل اللاعبين وهو الجزء التكتيكي،

نيمار يبرهن على رفضه الانتقال إلى ريال مدريد

الوحدات

اتصاله لهتهنة زميله بالفوز لا يمت بصلة إلى لاعب يرغب في كسب تعاطف النادي الملكي. ورحل نيمار عن برشلونة مقابل قيمة كسر عقد بلغت ٢٢٢ مليون يورو في صفقة هي الأبرز في سوق الانتقالات على مر العصور في لعبة كرة القدم حيث لم يسبق لناد أن تلقى مثل هذا الرقم كقيمة انتقال لاعب. وكانت تلميحات قد صدرت من فلورنتينو بيريز تؤكد رغبته ريال مدريد في ضم البرازيلي نيمار ولكن يوماً بعد الآخر تثبتت تصرفات اللاعب أنه لا يزال قلبه عالقا بحب ناديه السابق برشلونة.

أجرى البرازيلي نيمار نجم باريس سان جيرمان الفرنسي اتصالاً بزميله في المنتخب البرازيلي باولينيو لاعب وسط برشلونة الإسبانية من أجل تقديم التهنة له بالفوز على ريال مدريد في الكلاسيكو ٠/٣ بملعب سانتياغو بيرنابيو بمسابقة الليغا الإسبانية. وكان البرازيلي نيمار قد ارتبط اسمه بالانتقال إلى ريال مدريد في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة ولكن تصرفات نجم باريس سان جيرمان الفرنسي تؤكد أنه لا يزال يدين بالولاء لناديه السابق برشلونة لاسيما أن

رسمياً: بايرن ميونيخ يعلن عن ضم مهاجم هوفنهايم

الوحدات

ما يبدو غريباً بالنسبة لرأس حربة لكن فاغنر علق على هذا الخيار بالقول "لم تكن الأرقام المتاحة كثيرة، رقمي المفضل ١٤ غير متاح لذا اخترت الرقم ٢ دلالة على فترتي الثانية ببايرن". وكلفت الصفقة خزائن البافاري حوالي ١٣ مليون يورو فقط بحسب الصحف ليكون ثالث لاعب ينضم من هوفنهايم لبايرن خلال حوالي نصف عام بعد انضمام سيباستيان رودريغز ونيكولاس زولة الصيف الماضي أن فاغنر كان قد انضم الصيف الماضي للمناشفت للمرة الأولى بمسيرته ونجح بتسجيل ٥ أهداف بأول ٧ مباريات دولية.

أعلن نادي بايرن ميونيخ عن ضم مهاجم هوفنهايم ساندرو فاغنر \٣٠ عاماً\ بعقد يمتد حتى صيف ٢٠٢٠ ليكشف بالتالي عن أول صفقاته الشتوية. ووقع فاغنر رسمياً بمقر البافاري على العقد الجديد ليعود بالتالي لناديه الأم بعد غياب دام حوالي ١٠ سنوات حيث تنقل بمسيرته بين عديد كبير من الأندية مثل ديسبورغ وبريمن وكايزرسلاوترن وهيرتا برلين قبل أن تتخذ مسيرته منحى آخراً بتألقه مع دارمشتادت ليحجز مكاناً له بهوفنهايم ومنه ليعود لبايرن. وسيحصل فاغنر على الرقم ٢ وهو

وتابع بوغبا "بالمكان الذي تعلمت به اللعب كنا نلعب اثنين ضد اثنين أو ثلاثة ضد ثلاثة، كانت المباراة تعتمد على المهارات والقوة البدنية وأنا دائماً أحب هذا النمط، دائماً أحب المهارات الجميلة".

فشل الأزوري واعتزال توتي.. "2017" عام الحزن الإيطالي



الوحدات

فينتورا، وإلى استقالة الاتحاد الإيطالي واعتزال كل من بوفون دي روسي وبارزالي دوليا.

حقيبة جديدة في ميلان

في ١٣ أبريل ٢٠١٧ أعلنت شركة "فينيفست" المملوكة لعائلة رئيس الوزراء الإيطالي السابق سيلفيو بيرلسكوني عن انتقال ملكية نادي اي سي ميلان إلى شركة "روسونيري سبورت" الصينية في صفقة بلغت قيمتها ٧٤٠ مليون يورو. خلال حقبة المالك التاريخي برلسكوني والتي بدأت عام ١٩٨٦ نجح الروسونيري في الفوز بلقب الدوري ٨ مرات، وبدوري أبطال أوروبا ٥ مرات من أصل ٧ ألقاب حازها في تاريخه.

اعتزال توتي في حفل مهيب في يوم ٢٨ مايو أيار ٢٠١٧، لعب الأسطورة فرانشيسكو توتي مباراته الأخيرة بعد مسيرة مذهلة وطويلة استمرت ٢٨ عاماً بقميص ناديه اي اس روما. توتي هو أفضل مر أهداف في تاريخ الكالتشيو وهو ثاني هدف في تاريخ المسابقة بعد سيلفيو بيولا، ونجح في

شهد عام ٢٠١٧ بعض الأحداث النادرة في كرة القدم الإيطالية على رأسها فشل المدوي للمنتخب الأول في التأهل إلى مونديال روسيا ٢٠١٨.

في ٢٠١٧ عادت الحياة والإثارة إلى الكالتشيو ويبرز صراع رباعي مثير على صدارة ترتيب المسابقة حتى هذه اللحظة لكنه في الوقت نفسه لا يعتبر عاماً سعيداً لعشاق الكرة الإيطالية.

في هذا التقرير نستعرض أهم أحداث خلال عام الحزن الإيطالي:

إيطاليا خارج المونديال.. تقصى للمرة الثانية في التاريخ!

قاد المدرب جيامبيرو فينتورا منتخب إيطاليا (بطل العالم ٤ مرات) للفشل في تجاوز التصفيات المؤهلة إلى مونديال ٢٠١٨ بعد أن أقصى على يد السويد بالخسارة في ذهاب الملحق ١-٠ والتعادل إياباً ٠-٠.

فشل الأزوري في التأهل هو حدث لم يتكرر سوى مرة واحدة فقط من قبل وذلك في مونديال ١٩٥٨، علماً بأنها خيبت عدم المشاركة في مونديال ١٩٣٠. الخروج المرّ أدى إلى إقالة المدرب

ليوناردو بونوتشي كأهم صفقة انتقال خلال الميركاتو الماضي باعتبار القيمة الكبيرة لمدافع البيانكونيري السابق. قيمة الصفقة هي ٤٢ مليون يورو وكان ينتظر أن تسهم في تحسين نتائج ميلان لكن وبعد مرور ٦ أشهر يقدم اللاعب مستوى "سيئاً" بشكل مفاجئ.

٢٠٠٣ ضد ميلان
٢٠١٥ أمام برشلونة
٢٠١٧ ضد ريال مدريد.
انتقال ليوناردو بونوتشي!
أعلن نادي اي سي ميلان يوم ٢٠ يوليو الماضي عن ضم مدافع يوفنتوس،

سوى مرتين فقط!
خسر يوفنتوس في النهائي أعوام:
١٩٧٣ في مواجهة أياكس الهولندي
١٩٨٣ أمام هامبورغ الألماني
١٩٩٧ ضد بوروسيا دورتموند
الألماني
١٩٩٨ ضد ريال مدريد الإسباني

الرواية تتربع على عرش الإصدارات الأدبية العربية

الوحدات

يبدو أن مقولة "العرب لا يقرأون" أبطلت، ولم تعد مُحفَزة للتوبيخ أو التحقير، كما كانت تستعمل من قبل، لأسباب كثيرة ليس أولها أن حركة النشر في العالم العربي توسّعت بدخول دور نشر جديدة إلى سوق الكتب، وكذلك لأن الواقع يقول إن ثمة اتجاهًا يلوح في الأفق يسعى إلى ترسيخ فعل القراءة وإبرازه كعمل ذي قيمة، بل يكافئ عليه فاعله، على نحو ما فعلت دولة الإمارات العربية بتدشينها لمسابقة تحدي القراءة، والتي لاقت نجاحًا غير مسبوق في جميع الدول العربية على مختلف المشاركات سواء فردية أو جماعية ممثلة في المدارس. وهو ما دفع إلى تنامي ظاهرة القراءة للكتاب الورقي في ظل منافسة شديدة للنسخ الإلكترونية التي تطرحها المواقع الإلكترونية.

أهم ما يمكن رصدده للقارئ في إصدارات هذا العام هو صدور العديد من المذكرات والسير الذاتية للكثير من الشخصيات السياسية والعامة والثقافية. واستطاعت هذه المذكرات أن تحدث صدمات عنيفة في الأوساط الثقافية، على نحو ما فعلت مذكرات عمرو موسى التي حملت عنوان "كتابه" المذكرات صدرت عن دار الشروق المصرية في ٦٥٤ صفحة، تناول فيها مسيرته ونشأته ودراسته في كلية الحقوق ثم أوقف جزءًا كبيرًا منها على عمله السياسي منذ التحاقه بالسلك الدبلوماسي وأهم الظروف السياسية التي عصفت بالمنطقة العربية، وتأثيرها على صناعة القرار بحكم موقعه كوزير خارجية أو أمين عام لجامعة الدول العربية. لكن الجزء المثير من مذكرات موسى كان في تجربته لشخصية الرئيس جمال عبدالناصر، وغمزه ولمزه عن الدكتور أسامة الباز المستشار السياسي للرئيس السابق مبارك. حظيت المذكرات باهتمام كافة الأطياف على اختلافها.

لا تقل مذكرات محمد سلماوي إثارة عن مذكرات عمرو موسى، فجاء عنوان مذكرات سلماوي "يومًا أو بعض يوم" وصدرت عن دار الكرمة في جزء يتوقع أن يتبعه جزء آخر. يتناول الجزء الأول من المذكرات الفترة ما بين ١٩٤٥ و١٩٨١. توقف فيها سلماوي طويلًا عند طفولته وعائلته الأرستقراطية التي تنتمي إلى الباشاوات، وإن كان مال سلماوي إلى التحليل النقابي لطبقته، وأراد أن يُعطي المذكرات زخمًا فتحدث عن علاقات جنسية جريئة مرت في حياة والده وحياته كذلك.

زخم المذكرات

ومن السير الأدبية الثقافية تأتي سيرة الدكتور عبدالله إبراهيم "أمواج" وجاءت في أكثر من ٦٠٠ صفحة، وهي صادرة عن دار جامعة خليفة بن حمد للنشر، ومزج فيها المؤلف بين سيرته الذاتية وسيرة الوطن حتى أنه وسمها على الغلاف، بسيرة عراقية، جاءت السيرة في إحدى عشرة موجة متعاقبة خلال خمس عشرة سنة، معتمدا فيها على الآلاف من اليوميات التي دونها طوال أربعة عقود. وبالمثل هناك سيرة الروائي بهاء طاهر "السيرة في المنفى" وهي صادرة عن دار نشر بردية بالتعاون مع مصر العربية. السيرة تبدأ بلحظة النفي الإجباري بعد قرار فصله من الإذاعة بناء على اتهام مجحف من يوسف السباعي بأنه شيوعي، ثم بعدها يُسهب في ذكريات عن طفولته ووالده وعلاقته الفريدة بأمه، كما يحكي عن حبه الأول، ثم يسرد أوجاع غربة استمرت ٢٥ عاما متنقلا بين بلدان مختلفة، لم يُخفف آثارها الحب أو حتى الكتابة.

وما يدخل في باب السيرة الأدبية كتاب "ذكريات.. سيرة لم تكتمل" للدكتور قسطنطين زريق وهو من تحرير هشام نشابة. والكتاب صادر عن مركز دراسات الوحدة العربية. وهذه الذكريات كتبها قسطنطين في الأيام الأخيرة من حياته. ولم تمهله الأيام ليمتدّها كما كان ينوي، لذلك اقتصر ذكرياته على أيام طفولته وشبابه، وقد خلّت هذه المذكرات من مواقفه وآرائه.



الصادرة عن دار مسكلياتي بتونس. وتدور أحداثها المكونة من ٢٢ فصلا حول حياة أربعة سودانيين في إحدى دول الخليج العربي، طبيب، ومحزّر صحافي، وسائق، وموظف بأحد القصور، وعبر علاقات هذه الشخصيات مع بعضها البعض تكشف لنا الرواية عن عالم مأساوي مختبئ خلف الواجهات الاجتماعية، حيث عمليات الاستغلال والعبودية والقهر. تعود الشخصيات إلى الوطن في عربة الأموات، بعد أن تبدد الأمان، فأرّ من واقع قاهر فيه كل شيء قابلا للتسليح، والمقايسة وفق منظومة اجتماعية جديدة جعلت من أنا صاحب الأرض سيّدا والآخر عبدا.

ويطرح الروائي التونسي الحبيب السالمي في روايته "بكرة" الصادرة عن دار الآداب موضوعا إشكاليا بامتياز، وهو غشاء البكارة. عوالم الجنس التي كانت تيمة أساسية في رواياته السابقة؛ نساء البساتين وروائح ماري كبير، وعواطف وزوارها، هي المشكل الأساسي لبنية الرواية الجديدة التي تدور أحداثها في إحدى القرى النائية بتونس.

يبني السالمي روايته على حادثة هي نتاج الأنساق المهيمنة في هذه المنطقة، من الاستعانة بأحد الأشخاص يعرف بالوزير وفقا للادبيات التونسية تكون مهمته هي مساعدة العريس في تسهيل عملية ليلة الدخلة، وينتظر أمام الباب لأخذ البشارة الدالة على بكارة العروسة ويعرضها أمام الجميع. يزاوج السارد بين هذه الأحداث وأحداث الثورة التونسية. فقتل حادثة الماضي بأن مصطفى هو من باشر مبروكة من جديد، رغم حرص الجميع على نسيانها، لكن توجّجها الإشاعة وتعيدها بكل تفاصيلها، مثلما كان لها دورها في الدعاية لنشر أصداء الثورة في جميع القرى النائية، فوصلت إلى البسطاء من الناس.

من الروايات التي أثار صدورها زوبعة لم تتوقف إلا بسحب الرواية ومنعها، رواية الكاتبة السعودية بدرية البشير "زائرات الخميس"، الرواية تتناول موضوعا اجتماعيا طرحته روايات كثيرة لكن بدا الأمر هنا نوعا من المزايدة. فالرواية تحكي قصة فتاة تدعى "مشاعل" وما تعرضت له في طفولتها، وهو ما كان له أثره على حياتها وقراراتها المستقبلية.

كما تتطرق الرواية إلى نتائج الكذب ما بين الأزواج، وتأثير صديقات السوء والعلاقات الخاطئة مع الشباب العابث. التساؤل المهم الذي تطرحه الرواية عبر حكاية شخصياتها وعلاقاتها المتأزّمة هل حقا من شبّ على شيء شاب عليه؟ وهل يسلك الأبناء نفس سلوك آبائهم؟

إنعام حجة جي تعود في روايتها الجديدة "النبيدة" الصادرة عن دار الجديد إلى العراق ومأساه من جديد، وإن كانت هذه المرة تصفّ مرويتها بمأس من نكبة فلسطين. فتروي رحلة شتات الفلسطيني منصور البادي المقدسي الذي عاش سنين طويلة على إيقاع الرصاص، قبل أن يلجأ ووالده في عام ١٩٤٨ إلى لبنان، ومن ثمّ يُقرّر السفر إلى بغداد ومنها إلى باكستان، وتاج الملوك "تاجي عبدالمجيد" الفتاة الإيرانية الأصول كانت أسرتها تقيم في الكاظمية، وتتسم بتحررها وجرأتها، رعاها الباشا نوري السعيد، رئيس وزراء العراق الأسبق في العهد الملكي.

تضطر إلى السفر إلى أماكن عديدة؛ فتنقل من بغداد إلى كراتشي، إلى باريس، وما مرت بهم من رجال، لكن تتوقف عند الشاب الفلسطيني منصور البادي الذي أتى إلى بغداد في الخمسينيات بعد نكبة فلسطين، كان يصغرها قليلا إلا أنه استحوذ على قلبها، فصار معشوقها. ثم سافرا معا إلى إذاعة كراتشي الناطقة بالعربية، واشتعل الحب بينهما، قبل أن يفترقا قسرا. وتتابع رحلته إلى باريس ثم إلى كراكاس. لكن تهرب تاج الملوك من هذا اللقاء إلى مدينة أخرى خشية انكسار صورتها في مخيلته، بتأثير شيخوختها وانحناء ظهرها من النكبات. وكان المؤلفه تقول إن ما يجمعنا ليس فقط رابط اللغة والجغرافيا وإنما الشتات والعداب في المنافي.

رواية طلال فيصل عن شخصية الفنان بليغ حمدي في روايته "بليغ" وهي صادرة عن دار الشروق المصرية. تتألف الرواية من خمسة أقسام موزّعة على مقاطع بين سيرة المؤلف وسيرة بليغ. الفراق الذي يأتي بعد العشق الكبير، هو التيمة الأساسية التي اعتمدها الراوي في بناء روايته التي زاجت بين أغاني بليغ في السرد والوثائق التي اعتمدها المؤلف.

ومن روايات السيرة الغيرة ما كتبه إسماعيل فهد إسماعيل عن ناجي العلي في رواية "على عُدة حنظلة" والصادرة عن دار العين بالقاهرة. تركز الرواية على الأيام الأخيرة التي قضاها ناجي العلي في مستشفى بلندن غائبا عن الوعي، لكن يستغل الراوي هذه اللحظة الزمنية لبيد ناجي العلي في استعادة ماضيه وهو يتحدث مع نفسه ليتعرف على من هو؟ وأين هو؟ ثم يأتي الجواب بتداخل صوت حنظلة الذي يُعرّفه إلى نفسه. فيتقاطع الصوتان: صوت ناجي وصوت حنظلة في محاولة لاستعادة هذه الذات وكأنهما أشبه بالقرار والجواب.

من روايات السيرة الغيرة كذلك رواية محمد حسن علوان "موت صغير"، الرواية صادرة عن دار الساقية، وقد توجت بجائزة البوكر العربية ٢٠١٧. تستعيد الرواية شخصية المتصوف الأكبر محي الدين بن عربي وأتواده الأربعة. وإن كانت الرواية مالت إلى تسجيل حياة ابن عربي منذ ميلاده في الأندلس في منتصف القرن السادس الهجري إلى وفاته في دمشق. الرواية مكونة من ١٢ سفرا. اعتمد المؤلف على بنيتين؛ الأولى تتمثل في سرد الذاتي حيث وصول مخطوط عن سيرة الإمام، كتبه الشيخ بنفسه ودون فيه سيرة حياته، وقد تناقلت المخطوط أياذ كثيرة حتى وصل إلى بيروت عام ٢٠١٢. والثانية يهيم عليها راو عليم يسرد لحياة ابن عربي منذ ميلاده في الأندلس في بلاط الملك المرابطي ابن مردنيش، وشبابه إلى وفاته والعقبات والأهوال التي اعترت طريقه.

كما تناول واسيني الأعرج في روايته الأخيرة "ليالي إيزيس كوبيا: ثلاثمئة ليلة وليلة في جحيم العصفورية" الصادرة عن دار الآداب، شخصية الأديبة اللبنانية مي زيادة (١٨٨٦-١٩٤١)، تنطلق الرواية من البحث عن مخطوطات مفقودة كانت زيادة قد دونتها أثناء وجودها في مصحة العصفورية العقلية في قلب مدينة بيروت.

الرواية تتناول الأيام السوداء التي عاشتها مي في هذا المستشفى، فيصاف للحظات العصبية التي مرت بها من منذ أن جلبت من مصر إلى بيروت عبر أحد أقاربها، وتم سحبها بعنف إلى المصحة العقلية، فيما كانت تصر على أنها بكامل قواها العقلية وأنها "زجت ظلما في مستشفى المجانين العصفورية بهدف الاستيلاء على ميراثها العقاري والمالي".

الاغتراب والحرب

"عربة الأموات" هي رواية الروائي منصور الصويم،

تتمن أهمية المذكرات في أنها تُلقي الضوء على مسيرة أحد أبرز المفكرين العرب في القرن العشرين، وأثر التجارب المريرة والهزائم والنكبات التي مُني بها في هذه المسيرة. حيث رافق زريق تطور الفكر القومي العربي منذ نشأته، وفي مراحل التقلبات السياسية التي شهدها أيام الاستعمار وبعد الاستقلال وأيام النكسات والانقلابات والهزائم.

يروي الكاتب العراقي عادل حبة في كتابه "مذكرات إيرانية" الصادر عن منشورات المتوسط - إيطاليا، في ١٣٦ صفحة رحلته إلى إيران في مهمة تنظيمية خلال العمل السري للحزب الشيوعي العراقي، فتبدأ الحكاية من بيروت إلى موسكو ومنها إلى إيران، مرورًا بمدنها المختلفة وانتهاء بالسجن، ليعطي، كما يقول الناشر على غلاف الكتاب، "نظرة أفقية عمودية للواقع الإيراني على مستويات عدة، سياسيا، اقتصاديا، اجتماعيا، ثقافيا، وينقل بكثير من العاطفة تفاصيل حياته هناك مطلع ستينيات القرن الماضي".

المجد للرواية

ما زالت الرواية تتربع على عرش الإصدارات، فقد كان للحوافز المتعددة التي وفّرتها الجوائز الأدبية العامل المهم في إقدام النشر على طباعة الرواية. من أهم الروايات التي لاقت اهتماما مفرطا سواء بالهجوم عليها أو بالاحتفاء بها رواية أشرف الخمايسي "ضارب الطبل" عن دار الشروق، والرواية في تيمتها الأساسية تهيم فيها أجواء منافي الرب حيث فكرته في فلسفة هل يصرع الإنسان القدر؟ وسؤالها الجوهرية: ماذا لو عرف الإنسان موعد وفاته؟ وتبعات ذلك على تفكيره وسلوكه وتعامله مع الآخرين. الغريب أن هذه الفكرة قادت الخمايسي إلى حد اتهامه بأنه قام بتصوير رواية جوزيه ساراماغو "انقطاعات الموت" التي تتقاطع الرواية مع تيمتها الرئيسية.

أما سعود السنوسي الفائز بالجائزة العالمية للرواية العربية البوكر من قبل، فيعود برواية "مامم الدار: أحجية ابن أزرُق" الصادرة عن الدار العربية للعلوم. يُمارس السنوسي التجريب بدءا من الشكل الذي اتخذته لروايته، حيث الرواية مقسمة إلى قسمين؛ العهد القديم والعهد الجديد، كما يفتتح كل فصل من فصول الرواية بلوحة من اللوحات التي رسمتها الفنانة مشاعل الفيصل، علاوة على التداخلات بين الكاتب وشخصياته. لكن في النهاية تطرح الرواية أسئلة وجودية من قبيل هل نملك اختياراتنا أم حياتنا مقدرتنا لنا؟ وهي فكرة فلسفية طرحت من قبل لكن يمرر من خلالها تيمات تزيد من قسوة الاختيار كالفقد والوطن.

استحضار الغائب

روايات السير الغيرية حظيت باهتمام الكتاب، فجاءت

صحتك

اعداد: جبرين المناصرة

نصائح طبية للرياضيين

الوحدات

من اجل الحفاظ على الصحة العامة للرياضي، يجب عليه إتباع هذه النصائح التي تضمن له بإذن الله أن يكون دائماً في صحة جيدة وسعادة غامرة.

نصائح خاصة للرياضيين :

أولاً : الفحص الطبي، ابدأ برنامجك الرياضي باتباع نصائح أهل الخبرة والاختصاص. استشر طبيبك في مدى حاجتك لممارسة تمارين معينة وما إذا كانت هناك أية قيود طبية تمنعك من ممارستها. اختصاصي اللياقة البدنية هو الذي يساعدك على تخطيط برنامج التمارين المناسبة لك؛ لأنه يضع في اعتباره مستوى لياقتك الحالي وعمرك وحالتك الصحية وفوائد هذه التمارين والبدء بالمستوى الذي يتناسب مع بناءك الجسماني وإسداء النصائح التي تساعدك على تحقيق مستويات لياقة متقدمة بمعدلات مأمونة. هيء نفسك تدريجياً لممارسة التمارين التي تختارها مع التأكيد على اتباع الأساليب الصحيحة. إن كنت تتدرب على رفع الأثقال، ضع في اعتباره دائماً اتباع الطريقة الصحيحة للتدريب فهي أهم بكثير من ضخامة الأوزان التي ترفعها. فإذا لم تستطع رفع الثقل بطريقة صحيحة ومأمونة، فذلك يعني أن الثقل المرفوع أكثر من طاقتك على احتماله.

ثانياً : الإحماء والاسترخاء، يجب أن تبدأ كل تمرين بإحماء لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق من الحركات الخفيفة حتى تنشط الدورة الدموية في العضلات التي ستتحمل الجهد أثناء تادية التمرين. وبالمثل، يجب أن تختتم كل تمرين باسترخاء لمدة تتراوح ما بين 5 و 10 دقائق من الحركة البطيئة مع بعض التمديد للعضلات التي تحملت الجهد أثناء تادية التمرين.

ثالثاً : ملابس التمرينات، يجب أن تكون الملابس المستخدمة مريحة ومناسبة لطبيعة التمرين. ابتعد عن ارتداء الملابس المصنوعة من ألياف اصطناعية كالمطاط أو البلاستيك، لأنها تمنع تبخر العرق فتساعد على ارتفاع حرارة الجسم إلى درجة خطيرة. اختر الأحذية المخصصة لنوع الرياضة التي تمارسها (الجرى، المشى، التمرينات الحركية، كرة القدم وغيرها)، وتأكد من ملائمتها لمقاس قدميك. استخدم دائماً ملابس وأدوات الوقاية الشخصية الملائمة لنوع التمرين الذي تؤديه. على سبيل المثال ؛ تتطلب ممارسة رياضة التزلج ارتداء خوذة ومسندين للمرفقين وواقين للركبتين لضمان توفير الحماية الكاملة، بينما يحتاج لعب كرة القدم إلى لبس حذاء خاص وواقين للساقين.

رابعاً : حافظ على كفاية السوائل في جسمك، أوصلت الكلية الأمريكية للطب



الرياضي بأن شرب الماء هو أفضل ما يعوض الجسم عما فقدته من سوائل، باستثناء بعض الحالات الخاصة. اشرب كمية وافرة من الماء (كوبين كحد أدنى) قبل 10-20 دقيقة من بدء نشاطك الرياضي للحفاظ على نسبة السوائل في الجسم. واشرب كوباً من الماء كل 15 دقيقة أثناء التمرين. وبعد الانتهاء من التمرين، اشرب من الماء أكثر مما يحتاجه جسمك لتلبية إحساسه بالعطش ؛ فالعطش في حد ذاته لا يعد مقياساً دقيقاً لكمية السوائل المراد تعويضها.

خامساً : امتنع عن ممارسة التمارين العنيفة بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل ؛ نظراً لأن عملية الهضم تلقي بمزيد من الأعباء على الدورة الدموية، والجمع بين متطلبات التمرين والهضم في آن واحد قد يؤدي لدى العديد من الناس إلى فشل الجهاز الدموي في أداء وظائفه.

سادساً : الوقاية من الشمس، عند ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، احم نفسك من التعرض لأشعة الشمس المباشرة. ولكي تقي نفسك من الإصابة بالأمراض الناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة مثل ضربة الشمس والإجهاد الحراري، لا تمارس النشاط البدني في أكثر أوقات النهار حرارة ورطوبة.

تثبيته هام

إذا شعرت بأن التمرين الذي تؤديه يسبب لك ألماً أو دوارة أو ضيقاً في التنفس أو اضطراباً في ضربات القلب أو إرهاقاً عاماً، توقف فوراً عن أداء هذا التمرين واستشر طبيبك.

سواء كنت رياضياً محترفاً أم مبتدئاً، احرص على صقل مهارتك الرياضية من خلال ممارسة التمارين بطريقة صحيحة ومأمونة. إن اتباعك لهذه التنبهات، يمكن

حتماً من اكتساب اللياقة البدنية المطلوبة دون التعرض للإصابات والأخطار.

نصائح عامة للرياضيين

قدم لدماعك غذاءه المفضل واعلم أن الماء يشكل 75% من مختلف العناصر التي يتشكل منها الدماغ، لذلك فإنه أول عناصر الجسم تآثراً بانخفاض نسبة الماء والرطوبة، واشرب يومياً لترا ونصف من الماء والسوائل على الأقل.

تناول الأسماك مرتين أو ثلاثة مرات أسبوعياً، حيث أن تناول الأسماك يؤدي إلى التخفيف من الإصابة بالاكتهاب وأوجاع الرأس النصفية.

مارس رياضة مختلفة عن الرياضة التي تلعبها، حيث أثبتت الأبحاث أن التمارين الرياضية التي تسرع ضربات القلب تنشط الوظائف الذهنية عن طريق زيادة انسياب الدم إلى الدماغ.

تناول الفاكهة والخضار الملونة، حيث أنها تقي من الأمراض التي تضر بحاسة البصر، مثل إعتامها عدسة العين.

احم إذنك من الضجة الصاخبة باستخدام سدادات الأذنين الخاصة ولا تترك الماء بأذنك بعد الحمام، حيث أنها تؤدي إلى التهابات الأذن.

تناول الأطعمة الغنية بفيتامين B2، حيث أن هذا الفيتامين يساعد على مكافحة التشققات على زوايا الفم، وهو متوفر في الحليب الخفيف الدسم.

امتنع عن التدخين، حيث أكد المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان أن بين 80 إلى 90% من سرطان الفم والحنجرة ينتج عن التدخين.

احرص على زيارة طبيب الأسنان من أجل تفقد أسنانك وعلاجها بانتظام. تناول زيت الزيتون، أن تناول ثلاثة

ملاعق من زيت الزيتون يومياً يؤدي إلى حماية الجسم من الكثير من الأمراض الخطيرة.

اخضع نفسك لفحوص دورية للستأكد من الصحة العامة لجسمك واتبع نصائح الطبيب دون إهمال.

أشرب عصير البرتقال وكل الموز، فكلاهما مصدران مهمان لإنتاج البوتاسيوم الذي يساعد على إبقاء ضغط الدم منخفضاً. الإحماء الجيد قبل أداء التمارين أو المنافسات.

مارس رياضات مختلفة لتخفيف الضغط على المفاصل، ومارس السباحة مرة واحدة في الأسبوع، وامش بخطوات طويلة، فذلك يساعد على التخفيف من إصابات الركبة، ويحمي العضلات من التمزقات، ويحول دون التواء الأوتار في الجسم.

مارس التمارين الرياضية التي تزيد من مرونة الجسم مثل رياضة اليوجا، فهي تقي من آلام الظهر.

بدل فراشك القديم المستهلك واشتر فراشا يميل إلى الصلابة حتى تقي عمودك الفقري من الآلام القوية.

خفف من الملح في طعامك، حيث تشير دراسات أن خطر الإصابة بسرطان المعدة يزداد لدى الأشخاص الذين يكثرون من تناول الأطعمة المالحة.

امضغ طعامك على مهل، حيث أن ابتلاع الطعام بسرعة يعيق عملية الهضم ويعرضك للإصابة بحموضة وحرقة المعدة.

لا ترتدي أحذية ضيقة، فهي تسبب تصلبات الجلد والمسامير اللحمية، واختر أحذية مصنوعة من الجلد الطبيعي، فهي تخفف من الضغوط التي تتعرض لها مختلف أجزاء القدم.

لا تشرب القهوة أو أي شراب ساخن

ودعها تبرد، فقد يزيد هذا من خطر الإصابة بسرطان الفم أو المريء.

امش يومياً لمدة نصف ساعة أو ساعة، حيث يقلل هذا النشاط من إمكانية الإصابة من مرض السرطان ويساعد على التخلص من الوزن الزائد.

ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي، حيث يساهم هذا في خفض نسبة الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الأنسولين بفاعلية أكثر.

ينصح مضغ العلكة الخالية من السكر بعد الطعام لمدة نصف ساعة وذلك لتخفيف من أعراض حموضة المعدة وتنظيف الأسنان.

احرص على تناول الخضار والفاكهة، حيث أنها تخفف من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة 70%.

استبدل العسل بالسكر عند القيام بتحلية المشروبات اليومية.

تناول التفاح لمكافحة الأرق حتى تنام بشكل عميق، فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة نظرة شبابية.

استبدل الخبز الأبيض بالخبز الأسمر لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف الغذائية.

ينصح بتناول كوب من الشاي الأخضر يومياً، لأنه يساعد على منع التأكسد في خلايا الجسم ويخفف من إمكانية حدوث الكثير من الأمراض.

تناول الكثير من الأعشاب الطبيعية بين الوجبات، حيث أنها تساعد على الهضم وتخلص الجسم من السموم والشوائب.

اغتمم فرصة الإجازة وحاول إعداد برنامج خاص للاسترخاء والراحة بعد عناء أسبوع كامل من التمارين الشاقة.

انتبه للون لسانك، حيث أن لون اللسان يكون مؤشراً لمشكلات صحية، فاللون الأبيض يدل على ضعف في جهاز المناعة، واللون الأصفر يدل على الإفراط في الطعام والشراب، واللون الأحمر يعتبر مؤشراً على الإجهاد النفسي.

التغيير والخروج عن الروتين اليومي يساعدك في رفع المعنويات ويبعدك عن التوتر والاكتهاب.

اعتني بنظافة ملابسك، قد لا ترى بالعين المجردة ما تحمل الملابس من ميكروبات، لذلك يجب عليك تغييرها ونظافتها بشكل يومي، وتعرضها للشمس للتخلص من الميكروبات والجراثيم.



إذا كان عمرك من 6-12 سنة وبتحب كرة القدم، وبتحب
تجتمع بجمهور نادي الوحدات وتكون لاعب المستقبل...

بادر بالتسجيل بأكاديمية نادي الوحدات

للاستفسار اتصل على ٢٦٩٤ ٥٥٢ ٠٧٩

