

U
امنية

ALWEHDAT SPORT
الرياضي
الوحدات

أسبوعية، رياضية، شبابية، متخصصة، تصدر عن نادي الوحدات (عمان - الأردن)
أسسها: سليم حمدان

← اقرأ في العدد

← الوحدات يوقع مع أحمد سمير
ويشارك في بطولة "رياو غولف"
← "من يتعمد تشويه الثوب الإعلامي
للوحدات؟" ... والأندية تعمل ضد مصالحها

www.wehdclub.jo

الثلاثاء 29 تشرين أول 2019 م | السنة الرابعة والعشرون | العدد 1124 | 16 صفحة | 500 فلسا

بعد وداع الكأس

"السلة" الوحداتية تبحث عن التعويض في الدوري



الوحدات يوقع مع أحمد سمير ويشارك في بطولة "رياو غولف"



لاعب فريق الجزيرة أحمد سمير يظهر في صفوف الوحدات للموسم 2019-2020

الوحدات

وقع نادي الوحدات على ضم نجم المنتخب الوطني والجزيرة سابقاً أحمد سمير في كشوفاته رسمياً، وصادق مجلس الإدارة على صفقة سمير للعب للوحدات لموسم واحد، وذلك من خلال اجتماع مجلس الإدارة الذي ترأسه رئيس النادي د.بشار حوامة، بحسب ما أفاد به الناطق الإعلامي للنادي وليد السعودي الذي أفضى بالخبر.

وأضاف السعودي: "أكد مجلس الإدارة على مشاركة فريق الكرة الأول في بطولة "غولف ريو" على كأس حاكم ريو، والتي تقام في أندونيسيا خلال الفترة ١٦-٢٢ من شهر كانون الأول-١٢- المقبل، والتي ستقام مبارياتها على استاد ريو واستاد كاهارودين ناسوشن، بمشاركة فرق من ماليزيا، مصر،

سوريا، عُمان، والوحدات من الأردن، والتي تعتبر بروفة تحضيرية مثالية، قبيل انطلاق المسابقات المحلية في شباط ٢٠٢٠، وأكد مجلس الإدارة على قراره السابق، بالموافقة على اعتماد علاء ابو جلود مساعداً للمنسق الإعلامي في فريق الكرة الأول بالنادي".

"feed back"

ويأتي تعاقد الوحدات مع نجم المنتخب الوطني والجزيرة السابق أحمد سمير، بناء على تنسيب المدير الفني لفريق الكرة الأول عبدالله أبوزمغ، لتعزيز صفوف الفريق بما يلبي الطموحات الوحدانية، بالعودة إلى منصات التتويج المحلية بعد موسم أعجف ٢٠١٨-٢٠١٩، حيث سبق وأن تعاقد الوحدات وفقاً لتنسيب أبوزمغ مع السوري فهد يوسف،

المحليين إبراهيم جوايرة القادم من الأهلي، وحارس مرمى الجزيرة السابق والمنتخب الوطني الحالي أحمد عبد الستار، ويمضي تجاه حسم صفقتي لاعبي المنتخب الوطني والجزيرة فراس شلبيبة ويزن العرب.

ويعتبر أحمد سمير من أبرز النجوم المحليين حالياً في صناعة الألعاب في منطقة العمليات، حيث يبلغ من العمر ٢٨ عاماً، ويبرز بشكل لافت في صفوف الجزيرة منذ موسم ٢٠٠٩، وشاركه في المواسم الأخيرة الظفر بكأس الأردن والمنافسة على كأس الكؤوس، وبلوغ نهائي كأس الاتحاد الآسيوي مرتين، ولعب موسم لفريق الرمثا، قبل أن يعود إلى الجزيرة الذي قدمه إلى صفوف المنتخب الوطني، لينتقل إلى صفوف الوحدات للموسم الكروي ٢٠١٩-٢٠٢٠ مقابل ٦٥ ألف دولار.

GIVOVA

ملابس نادي الوحدات برعاية



طبعت في مطابع

تصوير

هاتف: 4775928

تصميم واخراج

رئيس التحرير المسؤول

المدير العام

المؤسس

الفد

جهاد نجم

فاكس: 4743714

هاني الحنفي

مصطفى بالو

وليد السعودي

المرحوم سليم حمدان

السكرتير الإداري
جمال محفوظ

ص.ب: 16135 - عمان
الرمز البريدي: 11152 - الأردن



بدك إعلان قد المارد؟



اليوم
بنعطيك
فرصة ذهبية

لعرض منتجاتك وخدماتك
على لوحات ملعب نادي
الوحدات - غمدان.

أجمل مواقع العرض
وأسرع طريقة لتوصل
للجمهور.

مع لوحات الوحدات ..
استثمر بألف لتوصل
للآلاف ..

تواصل .. إحجز .. إعرض

مميزات الدعاية

الموقع

الملعب الخاص والحصري لتدريبات نادي الوحدات.

الانتشار وتعدد الوسائط

- آلاف الجماهير ستشاهد الإعلان ولمدة عام كامل.
- بالإضافة إلى لوحات العرض، سيتم الترويج لمنتجاتك وخدماتك في وسائل الإعلام الخاصة بالنادي.
- سيتم وضع إعلان إلكتروني على موقع الوحدات الرسمي خلال العام.

أسعار رمزية

رسم الاستفادة من الخدمة هو ١٠٠٠ دينار سنوياً
للوحدة الواحدة + ٢٠٠ دينار رسوم تصنيع وطباعة
وتركيب تُدفع مرة واحدة فقط.

دعم النادي

- ستذهب رسوم الاشتراك لـ:
- دعم فريق كرة القدم.
- رفع جاهزية ملعب غمدان.

بعد الفوز الهزيل على مليح

"طائرة" الوحدات لا تزال بعيدة عن المنافسة على اللقب



فريق الوحدات لكرة الطائرة

الوحدات

عاود فريق الوحدات الأول بكرة الطائرة تحقيق نتائج المحيية للأمال وحقق فوزاً هزيباً أشبه بالخسارة على مليح بنتيجة ٣-٢، وبواقع اشواط ٢٥-١٨، ٢٥-٢٧، ٢٢-٢٥، ٢٥-١١، ١٥-١١، في اللقاء الذي جمع الفريقين على صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب، ليرفع الوحدات رصيده إلى ١٨ نقطة مبتعداً بفارق ٦ نقاط عن المتصدر وادي موسى.

أداء كارثي

المتتبع لأداء الفريق يلاحظ أن هناك عناصر لا تستحق أن تمثل الوحدات، وأبدت تدمرها وباتت خارج الحسابات رسمياً في ظل تعنتها ورفضها اللعب إلا بعد الحصول على مستحقاتها المالية، الأمر الذي دفع إدارة النشاط لتجديد لاعبين من الفريق حتى نهاية الموسم.

ولكن تبقى العديد من التساؤلات، حيث لم يقدم صانع الألعاب محمد راتب أي جديد يذكر على أداء الفريق، ولم يقدم الأداء المطلوب منه. ويظهر أيضاً الضعف الواضح في العملية الدفاعية على الطول العلوي للشبكة وفي الملعب الخلفي، الأمر الذي يكشف عن

كارثة بالفريق، رغم المساعي الجادة التي قام بها مدير النشاط رئيس النادي د.بشار حوامدة باستقطاب ثلاث لاعبين محليين واثنين محترفين اجانب.

بحاجة إلى معجزة

الوحدات الآن نظرياً بات خارج حاسبة المنافسة على

اللقب، إذ أنه في ظل هذا الأداء المترهل والذي لا يليق باسم الوحدات فإن مسألة نزيه النقاط ستبقى مستمرة وهو ما يعني بأن اللقب سيبتعد أكثر فأكثر عن الوحدات، ولو تمنينا العكس بأن ينتفض الوحدات ولاعبوه على أنفسهم ويحققوا المطلوب منهم بتمثيل هذا

الكيان بشكل أفضل من خلال تحقيق الانتصارات الواحد تلو الآخر بنتيجة بياض ٣-٠ حتى يغنموا النقاط الثلاث، بهدف المنافسة على اللقب، بشرط تعثر المتصدر وادي موسى ووصيفه الكرمل في لقائين وأن يحقق الوحدات الفوز عليهما بنتيجة بياض

٣-٠ ليحقق اللقب. ثورة الشباب

في ظل المعطيات المتوافرة، وبكل أمانة نجد بأن مسألة البحث عن اللقب لن تكون في متناول اليد، والعناصر المتواجدة حالياً تم استهلاكها على مدار سنوات طويلة خلت لم تقدم بها أي جديد

للوحدات، وهو ما يعني بضرورة أن تقف اللجنة الفنية للفريق وإدارة النشاط بشكل حازم وتعمل على استقطاب اللاعبين الشباب لاستكمال ما تبقى من بطولة الدوري وإعطائهم الثقة المطلوبة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن يكونوا هم عماد الفريق في الموسم المقبل.

أكثر من علامة استفهام.. من المسؤول؟!

"سلطنا الوحداتية" تكبو في النصف نهائي وتودع كأس الأردن؟

تجرع فريق الوحدات مرارة الخروج من الدور نصف النهائي لبطولة كأس الأردن بكرة السلة، وذلك بعدما خسر أمام الأرتوذكسي بفارق نصف سلة في اللقاء الذي جمع الفريقين على صالة الامير حمزة بمدينة الحسين للشباب مساء السبت.

الوحدات 61-62 الأرتوذكسي

أحكم الوحدات قبضته على بداية مجريات اللقاء، معتمداً على محمود عابدين في صناعة الألعاب، ومن أمامه أحمد حمارشة و ابراهيم حماتي وسامي بزيع وخالد أبو عبود، ليتقدم الوحدات سريعاً ٧-٤، رغم حالة الشد التي انتابت لاعبي الأرتوذكسي والذين بدورهم حاولوا إيقاف الهدير الهجومي للأخضر، من خلال توالي متري بوشة صناعة الألعاب وبجانبه يزن الطويل ونادر

أحمد ومن أمامهم محمد حسونة ويوسف أبو وزنة. هدير الوحدات الهجومي الذي قاده ابراهيم حماتي وسامي بزيع وأحمد حمارشة اريك حسابات الأرتوذكسي ليسحب ابو الطيب ورقة أبو عبود ويزج بأحمد الخطيب لإيقاف متري بوشة ويزن الطويل، وليسجل بزيع ثلاثية جميلة، تبعه حماتي بتغميسة للكرة لينتهي الربع الأول بتقدم الوحدات ٢١-١٢.

وفي الربع الثاني كان أبو الطيب الوحداتي يريح محمود عابدين و ابراهيم حماتي، ليشرك ورقتي محمد العبدلات للهجوم، وخذلون ابو رقية للدفاع تحت السلة، وسط اهازيج جماهير الوحدات الوفية التي كانت حاضرة بقوة، وهي تؤازر فريقها، الذي واصل التقدم ٣٢-٢٤، وسط توتر واضح على الأداء بين

لاعبي الفريقين، ووسط أخطاء واضحة أيضاً لحكام اللقاء بشكل مبالغ به. الأرتوذكسي بدأ أنشط من الوحدات في اللحظات الأخيرة للشوط الأول، وبحث عن تقليص الفارق، وسط هدوء غير مبرر من جانب لاعبي الوحدات في العملية الهجومية، ليسجل علي الزعبي ثلاثية جميلة للأرتوذكسي قلص بها الفارق إلى ٣ نقاط ٣١-٣٤، في الوقت الذي كان به الشوط الأول متقدماً بفارق نقطة وحيدة ٣٦-٣٥.

الربع الثالث من اللقاء، كان سامي بزيع يسجل نقطتين للوحدات ليرد عليه علي الزعبي بثلاثية، ولينقلب الحال بعدها بتقدم الأرتوذكسي ٤٥-٤١، الأمر الذي استفز الوحدات الذي حاول التعديل عبر ضبط تحركات لاعبي الأرتوذكسي وإشراك خالد ابو عبود للم

من تحت السلة، ليرد الوحدات بهدير هجومي وبثلاثية بزيع معلناً عن تقدمه ٥١-٤٩.

الوحدات أدرك بأن الوقت لن يشفع له إن تأخر بأي نقطة، ليشرك ورقة المحترف البوسني دراغان توباك؛ وسط تسرع واضح في أداء لاعبيه للتسجيل وهو ما أفقدهم التركيز، رغم التقدم ٥٤-٥١.

وفي الربع الأخير من اللقاء لم يظهر أحمد الحمارشة نجم الوحدات أي أداء متوقع منه الأمر الذي أثار استغراب الجميع، ليخرج ويدخل مكانه هشام الزيتاوي، وليعود الحمارشة وهو مطالب بضرورة تفعيل واجباته الهجومية والدفاعية في ظل تقدم الأرتوذكسي بفارق نقطة ٥٧-٥٦.

اشتعل فتيل اللقاء بثلاثية إبراهيم حماتي والنتيجة تشير إلى التعادل ٦١-٦١، ليسجل أبو وزنة نقطة لفريقه،

تبعها طلب ابو الطيب وقت مستقطع للوحدات بشكل ذكي جداً، لإراحة لاعبيه والطلب منهم التركيز في الثواني الأخيرة المتبقية من عمر اللقاء، والذي لم يكتب لها النهايات الجميلة للوحدات الذي خرج خاسراً بفارق نصف سلة ٦٢-٦١.

ماذا بعد

هنا سؤال يطرح نفسه وبجدية تامة، لماذا خرج الوحدات من نصف نهائي بطولة كأس الأردن، معلماً بأنه كان المرشح الأبرز للحصول على اللقب، لما يضمه من لاعبين وخامات تؤهله لأن يقف على سدة اللقب، في الوقت الذي لم تظهر به التبريرات حتى ساعة كتابة سطور هذه المادة، بانتظار أن تكشف الأيام المقبلة عن رؤية الجهاز الإداري للفريق من حيث أي تغييرات من الممكن أن تصب في الجهاز الفني.



فريق الكرة يبدأ استعداداته للمرحلة المقبلة بانتظام

الوحدات يحشد صفوفه بهدف إسعاد جماهيره الوفية

نجما الأولمبي أحمد نائل ومعاذ العموري حتى انتهاء مشوارهم مع المنتخب في نهائيات آسيا نهاية الشهر الأول من العام المقبل، ويلتحق المحترف السوري فهد يوسف نهاية العام المقبل بعد انتهاء إعارته مع فريق حطين السوري.

4 نجوم جدد ينضمون لـ"الأخضر" رسمياً

أنجزت إدارة نادي الوحدات، بناء على العمل الذي تقوم فيه اللجنة الرياضية "4" صفقات في مراكز مختلفة بناء على تنسيب المدير الفني الكابتن عبيد الله أبو زرع، فقد كانت البداية التعاقد مع المحترف السوري فهد يوسف الذي يجيد اللعب على وسط اليسار، تبعه إبراهيم الجوابرة والآخر يجيد اللعب في مراكز مختلفة في وسط الملعب، والحارس أحمد عبد الستار وصانع ألعاب المنتخب الوطني ونادي الجزيرة سابقاً أحمد سمير.

ويبقى باب المفاوضات مشرعا مع عدد آخر من اللاعبين يتقدمهم قلب الدفاع يزن العرب وزميله مهند خير الله وكذلك ابن النادي طارق خطاب، إضافة إلى الظهير الأيمن فراس شلباية وربما يكون هناك مفاتحة لعدد من المحترفين في مركز المهاجم الصريح لتعويض غياب هدف الكرة الأردنية والوحدات بهاء فيصل الذي انتقل للاحتراق في صفوف فريق الشمال القطري، وهناك حاجة ماسة لاستقطاب مهاجم يسجل من أنصاف الفرص، إذا ما علمنا أن صفوف الفريق أصبحت مكتملة في ظل التعاقدات الأخيرة والنجاح وتحقيق البطولات يحتاج إلى مهاجم قناص حتى لو اضطر النادي إلى دفع مبلغ مالي كبير من أجله.



جانب من تدريبات الوحدات

التي تشارك في التدريبات، وحتى الآن لم يخرج من الفريق بعد أسماء كارلوس وديمبا وسامي الهمامي وحسن عبد الفتاح وبهاء فيصل وعبيدة السمارنة سوى الحارس تامر صالح الذي انتقل لفريق السلط، فيما لم يتضح حتى الآن مصير الظهير الأيمن اللاعب الخلق عمر قنديل الذي لم يتوصل إلى اتفاق مع فريق السلط، وربما تكون وجهته أحد الأندية المحلية التي صعقت مؤخرا لمصاف أندية المحترفين.

وينتظر أن يعود نجوم المنتخب الأول لتدريبات الفريق الأول أواخر الشهر المقبل عقب انتهاء مواجهتي "النشامي" أمام أستراليا والصين تايبيه، فيما يستمر

نادي آخر وأبدع وقدم أوراق اعتماده، فهناك حالات تكررت مع نادينا وأخرجت مدرين كبار ووضعتهن في مآزق أمام جماهير النادي خلال السنوات الماضية.

تدريبات منقوصة

الواضح جدا أن الأسماء التي تتدرب في الوقت الحالي، لن يستمر البعض منها مع الفريق في الموسم المقبل، في ظل التعاقدات التي أنجزت حتى اللحظة، إلى جانب عودة أكثر من "8" لاعبين يشاركون الآن في صفوف المنتخبات الوطنية (الأول، الأولمبي، الشباب).

ويحاول الجهاز الفني جاهدا خلال الفترة الحالية انتقاء الأفضل من الأسماء

عدد كبير من اللاعبين المميزين، إلى جانب رغبته في استقطاب آخرين، وهو ما يجعله في حيرة من أمره في تثبيت الأسماء التي يريد لها الاستمرار مع الفريق الأول، ومشاركة النادي البطولات المحلية والخارجية الرسمية المقبلة والتي تبدأ من شهر كانون ثاني المقبل عبر بطولة درع الاتحاد، فيما لم يعرف حتى كتابة هذه السطور إذا ما كانت هناك مشاركة عربية أو آسيوية بانتظار أن يتحدد هذا الأمر خلال الأشهر القليلة المقبلة.

يحتاج المدير الفني فعليا أن يتحلى بالصبر والهدوء قبل كتابة تقريره الفني وتقديمه لمجلس الإدارة، حتى لا يندم لاحقا إذا ما نسب بإبعاد لاعب وانتقل إلى

الوحدات فريق الوحدات لكرة القدم من التحضير البسيط نحو التحضير الجدي، بداية من يوم السبت الماضي عبر إجراء جرعات تدريبية منتظمة على ملعب النادي في منطقة غمدان، بإشراف المدير الفني الكابتن عبيد الله أبو زرع ومساعديه أمجد الطاهر وفضل إبراهيم ومدرّب الحراس علي محمود، ومتابعة إدارية عبر مدير نشاط كرة القدم زياد شلباية ومدير الفريق مروان الشمالي.

وتأتي هذه التحضيرات بهدف المشاركة في عدد من البطولات المحلية والخارجية الودية التي تنظم، حيث تلقى فريق الكرة عبر أمانة سر النادي كتب رسمية للمشاركة في بطولة الفيصل الودية ليقرر المشاركة بالفريق الودي، إلى جانب دعوة أخرى من أندونيسيا للمشاركة في بطولة مجمعة هناك خلال الفترة من 16-23 من شهر كانون أول المقبل بمشاركة عدد من الأندية العربية المميزة، حيث يشارك الفريق الأول بهذه البطولة بتواجد نجومه كافة سواء المستمرين بعودة إلى جانب القادمين الجدد.

وترغب إدارة النادي مشاركة مع الجهاز الفني والإداري ولاعب الفريق الأول، في إسعاد جماهيرنا الوفية التي عانت خلال الموسم الماضي، عقب الخروج من البطولات المحلية والآسيوية دون الحصول على أي لقب.

أوراق مبعثرة

الواضح خلال الفترة السابقة أن المدير الفني للفريق الأول يعيش حالة من القلق، والسبب في ذلك يعود لتوفر



— Since —
1982
منذ ١٩٨٢

غدير

من قلب الأردن

طبيعية، معدنية، نقية

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



تعليمات اتحادية تفرض إيجاد مخرج لـ "رديف" الوحدات



لاعبو الرديف مصيرهم مجهول الآن.

وحتى نكون أكثر صراحة وواقعية في طرحنا لموضوع الفريق الرديف، فإن استمرار تدريبات الفريق في الوقت الحالي غير مفيدة من النواحي كافة وخصوصا المالية لأن النادي يعاني ضائقة مالية خانقة شأنه شأن الأندية المحلية الأخرى، لذا وجب عليه حل هذا الفريق بالسرعة القصوى وترفع الأسماء التي يرى الجهاز الفني للفريق الأول أنها قابلة للتطوير وإلا بات تحرير اللاعبين الذين لا يرى الجهاز الفني حاجة لهم ضرورة قصوى حتى لا يضيع وقت النادي والجهاز الفني والإداري واللاعبين.

تعليمات الاتحاد الأردني لكرة القدم قضت على آمال اللاعبين بالدرجة الأولى، لأن الجهاز التدريبي يمكنه البحث عن مكان آخر للعمل لكن يبقى هناك صعوبة للاعب الذي قضى أكثر من "١٠" سنوات في المكان ذاته، أن يجد ناديا آخر يستقبله ويجد فيه الراحة والطمأنينة التي وجدها في الوحدات النادي الذي يرتاح فيه كل من ينتسب إليه.

استلامه المهمة، لوجدنا أن هناك عدد مميز من اللاعبين وقعوا عقودا احترافية لسنوات طويلة على غرار مهند سمرين ودانيال عفانة ونائل الديرباني ومحمد أبو طه وإبراهيم الغوراني وإياد طميله، أي أن هناك "٦" مواهب شابة بغض النظر عن الفوارق الفنية بينهم باقون مع نادينا حتى موسم ٢٠٢٣ على أقل تقدير.

وعقب ذلك الأمر مطلوب الآن من مجلس الإدارة تنفيذ خطوات فعلية على أرض الواقع بما يخص عدد آخر من اللاعبين ينتظرون حسم مصيرهم فهناك أسماء لم توقع عقودا احترافية بعد على غرار محمد وليد ومحمد السمهوري وأحمد الطريقي ومعاذ القاضي وبهاء الجعافرة ومعاذ الحسنات ويزن شوكت ونادر أبو صعليك وعلاء حماد وغيرهم، فإذا وجد النادي أن هناك بعض الأسماء لا يمكن الاستفادة منها على المستوى القريب فما عليه سوى تحريرهم من كشوفاته حتى لا يستمر في دفع رواتب لهؤلاء دون أدنى فائدة منهم.

الوحدات
تركت التعليمات التي صدرت من اتحاد كرة القدم، بما يخص العملية التنظيمية لبطولات الفئات العمرية في الموسم المقبل حالة من الإحباط لدى مسؤولي الفئات العمرية في نادي الوحدات، ذلك أن اللوائح والتعليمات نصت على اعتماد من هم مواليد ٢٠٠٠ فما فوق للمشاركة في بطولات الفئات، وهذا يعني أن مجموعة كبيرة من لاعبي الفريق الرديف الوحدات بحاجة إلى تصويب أوضاع، فإما إبرام عقود احترافية معهم خوفا من انتقالهم إلى أندية أخرى سواء محلية أو خارجية بـ"المجان"، أو الاستغناء عنهم وجميع الخيارات تبقى متاحة بانتظار تقرير فني شامل ومفصل يعرض على طائفة نقاش مجلس إدارة نادي الوحدات لاتخاذ قرار نهائي بهذا الخصوص.
ولتابعنا الخطوات التي نفذها مجلس إدارة نادي الوحدات منذ

اللاعبون الجدد.. مطلوب منهم الكثير لناديهم وأنفسهم

ناجحا. اختيار الجهاز الفني للأسماء الجديدة المنتظر أن تضاف إلى قائمة الوحدات في الموسم المقبل لم تكون "عشوائية" إطلاقا، فقد جرى تعزيز بعض المراكز التي عانى منها الفريق خلال السنوات الماضية، وهو ما يعني أن صفوفنا مكتملة وليس هناك أي عذر مقبول من الجهاز التدريبي واللاعبين لأن مجلس الإدارة لم يرفض أي من الطلبات الفنية وحاول جاهدا توفير احتياجات الفريق الأول كاملة.

عبد الستار وإبراهيم الجوابرة والمحترف السوري فهد يوسف لكن هذا الأخير يعرف النادي وال جماهير لأنه لعب موسم مميز حقق من خلاله لقب دوري المحترفين ودرع الاتحاد. مطلوب من عبد الستار والجوابرة وحتى يوسف إلى جانب القادمين الجدد الذي لم يعلن مجلس الإدارة بعد التعاقد معهم أن يلعبوا بروح عالية، ويلتزموا بالتعليمات الفنية والإدارية حتى يكون مشوارهم مع "الأخضر" كامل.

الوحدات
كثيرة هي الأمور المطلوبة من النجوم الجدد الذين استقطبهم الوحدات حاليا ولاحقا، خاصة أنهم متابعين بصورة كبير من مجلس الإدارة وال جماهير والأخيرة لن ترحم أي منهم إذا لم يقدم المستوى المرجو منه إلى جانب زملائه داخل "المستطيل الأخضر".
تجارب سابقة للاعبين محليين ومحترفين لم ينجحوا عندما تعاقد معهم الوحدات، لا بد أن تبقى حاضرة في ذاكرة الثلاثي أحمد



مسابقات الموسم المقبل ما هو الحل

الأندية الأردنية تعاني الأمرين.. فمن ينقذها!؟

إن أحد أعرق الأندية الأردنية يجد نفسه في مأزق كبير، فما بين قرار مرتقب بحل مجلس الإدارة وتعيين لجنة مؤقتة، إلى تهديد من قبل الاتحاد الدولي بعدم السماح له بتقييد أي لاعب محلي أو محترف على مدار ٣ فترات متتالية، نتجه نحو نادي آخر يصرح مدربيه علانية أن مجلس الإدارة "يخجل" من الاتصال بلاعبيه لدعوتهم للتدريبات لأن لهم مستحقات مالية من الموسم الماضي، إلى نادي ثالث غير قادر على شراء ملابس رياضية للاعبيه لبدء التدريبات.
حالات سردناها في السطور

التابع لأحوال الأندية الأردنية التي تشارك في بطولات المحترفين يشعر بحالة من اليأس والحزن عليها جميعا، ذلك أنها غير قادرة على إدارة نفسها بالشكل المطلوب، ولم نسمع أن أي منها باستثناء الوحدات وجد مصادر دخل إضافية لرصد الخزائن المالية المتهاكلة، أو بحث عن شركة راعية قادرة أن تصرف عليه في الموسم المقبل وهو ما يقرع جرس الإنذار ويهدد بعدم استمرارية بعض الأندية في المواسم المقبلة.
شكاوى اللاعبين والمدربين لا تنتهي على أنديةنا المحلية، لا بل

الوحدات
التابع لأحوال الأندية الأردنية التي تشارك في بطولات المحترفين يشعر بحالة من اليأس والحزن عليها جميعا، ذلك أنها غير قادرة على إدارة نفسها بالشكل المطلوب، ولم نسمع أن أي منها باستثناء الوحدات وجد مصادر دخل إضافية لرصد الخزائن المالية المتهاكلة، أو بحث عن شركة راعية قادرة أن تصرف عليه في الموسم المقبل وهو ما يقرع جرس الإنذار ويهدد بعدم استمرارية بعض الأندية في المواسم المقبلة.
شكاوى اللاعبين والمدربين لا تنتهي على أنديةنا المحلية، لا بل



إبراهيم الجوابرة

غضب عارم يجتاح أندية المحترفين لتأخر مستحققاتها المالية

الوحدات

القرار الأخير.. هو العنوان الأبرز لقرار اتحاد الكرة بتأجيل بطولاته الكروية للعام المقبل، في ظل غياب الراعي الرسمي لبطولات اتحاد الكرة، وضعف الإيرادات المالية والإيفاء بها للأندية المستحقة، لتظهر الأزمات المالية التي عصفت بالأندية لتكشف المستور من خلال تسليط الضوء على هذه القضية التي باتت مؤرقة للأندية كافة.

أزمة حقيقية

كشف مدير الفريق الأول بالنادي الفيصلي تامر العدوان عن وجود أزمة حقيقية تعصف بباركان اللعبة من أندية المحترفين واتحاد الكرة وحتى باقي المنظومة الكروية المكونة لعالم المستديرة الأردنية، مبينا أنها تدخل في حالة تخبط لم يشهد لها مثيل من قبل في ظل غياب الراعي الرسمي للأنشطة والمسابقات بعد انتهاء عقد رعاية زياد المناصير الذي أثقل العبء الملقى على عاتق إدارات الأندية واجبر اتحاد الكرة على التهرب من دفع المستحقات المالية المتوجبة عليه.

مرحلة كارثية

ويعتقد العدوان أن أندية المحترفين تدخل في مرحلة كارثية نتيجة غياب الدعم المالي وخلو خزائنها الأمر الذي سيظهر لنا خلال الأيام القادمة توجه بعض الأندية إلى إغلاق أبوابها وانسحابها من نشاط كرة القدم، مستثنيا من حساباته في الوقت ذاته كل من نادي الوحدات والفيصلي، مبينا أن كلاهما يمتلك بنية تحتية قوية متكاملة عدا عن استقطابهم للرعاة والمستثمرين وامتلاكهما للموارد الأمر الذي يجعلهما قادرين على الاستمرار لسنوات ليست بالقليلة، مؤكداً بذلك على ضرورة تطبيق العقلية الاستثمارية الاحترافية.

العقلية الاحترافية

واضاف العدوان: "أندية المحترفين بدورها يجب أن تتجه إلى البحث عن بديل غير اتحاد اللعبة في ظل الأزمة المالية التي تعصف بحال اللعبة من خلال محاولة تطبيق العقلية الاحترافية بالاستثمار الأمر



لاعبو الأندية يطالبون بمستحققاتهم المالية والأندية غير قادرة على الإيفاء بها

اللاعبين والأفراد المنضمين لها. جراً من أجل إنقاذ الرياضة الأردنية.

العواصم الأبرز

ودعا الزعبي إدارات الأندية إلى ضرورة أن تكون شريكاً فعالاً في حل الأزمة باتباعها للعقلية الاحترافية في الاستثمار، مرجحاً على د.بشار حوامدة رئيس نادي الوحدات باعتباره خير مثال على تطبيقها من خلال ما قدمه للوحدات بجلبه للرعاة والمستثمرين إلى احضانه ورفد خزينة النادي رغم قصر فترة رئاسته.

غضب واضح

بدوره أعرب أمين عام النادي الأهلي طلال قوناش عن غضبه نتيجة عدم إيفاء اتحاد اللعبة بالالتزامات المتوجبة عليه إلى النادي والتي تبلغ قيمتها 37 ألف دينار، مبينا أن في حال لم يوفي الاتحاد بالتزاماته فإن الأهلي لن يتمكن من دفع رواتب لاعبيه عدا عن أنه لن يستطيع التعاقد مع لاعبين محليين أو حتى أجانب.

الأهلي لا يهوت

وكشف قوناش عن قيمة الديون التي غرق بها النادي الأهلي وتبلغ قيمتها ما يقارب

وعلى صعيد متصل يرى الزعبي أن بعض أندية المحترفين تسير صوب اتخاذ قرار بعدم التعاقد مع محترفين لكن دون المستوى المطلوب نظراً لقلة الدعم الموجه من اتحاد اللعبة للأندية ولخلو خزائنها من الأموال، مشيراً إلى أن الأندية مطالبة بتطبيق الاحتراف، ولكن عدم وجود العامل المالي لا يمكن تطبيقه باعتباره العصب الرئيسي، مرجحاً على عدد من الأندية والتي من المتوقع أن لا تستقطب محترفين أجانب، وتعتمد اعتماد كلي على أبناء النادي.

حلول جذرية

واقترح الزعبي حلاً جذرياً للأزمة التي تعصف بواقع الكرة الأردنية يتمثل بدايتها بوقف الحكومة الأردنية على دعم اللعبة وتغيير نظرة الاتحاد المستقبلية لها عدا عن وجود ضرورة ملحة لتدخل جلالة الملك عبد الله الثاني بن الحسين لتحسين واقع الكرة الأردنية من خلال إيعازه للمسؤولين باتحاد الكرة لاتخاذ خطوات أكثر

900 ألف دينار أردني في الوقت الذي لم يوفي اتحاد اللعبة اتجاه دفع المستحقات المالية المترتبة عليه، منوهاً في الوقت ذاته إلى أن على الرغم من الضائقة المالية التي تعصف بالأبيض إلا أنه لن يتجه صوب إغلاق أبوابه والانسحاب من نشاط كرة القدم، مستنكراً بذلك التصريحات التي تشاع حول توجهه لإغلاق أبوابه.

تخبط اداري

وتطرق قوناش إلى الطريقة الغربية التي تدار بها الأموال التي يحصل عليها اتحاد اللعبة من الرعاة والمستثمرين، مشيراً إلى أن من غير المنطقي أن تصرف كافة الأموال على المنتخبات الوطنية وخاصة في ظل النتائج المندنية له، لافتاً إلى أن ذلك كان على حساب أندية المحترفين.

مع الشامى

واضاف قوناش: "نحن مع الشامى قلباً وقالباً وجاهزون لتقديم كل ما نستطيع في سبيله، إلا أن النتائج المخيبة للآمال والتي حطمت الطموحات المنشودة منه في ظل حاجة ملحة لأندية المحترفين للمال لكن من الأفضل صرفها على الأندية عوضاً عن المنتخب الوطني".

أزمة متفاوتة

وعرج قوناش على نادي الوحدات والفيصلي باعتبارهما خير مثال على أنهم يستطيعون الاستمرار حتى في ظل عدم إيفاء اتحاد اللعبة بدفع المستحقات المترتبة عليه، موضحاً أن كلاهما يمتلك جماهير غفيرة وقادرة على الالتفاف حولهم في الوقت الصعب عدا عن وجود رعاة ومستثمرين يرفدون خزائنهم الأمر الذي يؤكد تفاوت حجم الأزمة من نادي لآخر.

المسؤولية على الجميع

وتابع قوناش: "نقع المسؤولية في ما وصلت إليه الكرة الأردنية من واقع اليم على كل من إدارات الأندية واتحاد اللعبة على حد سواء، مبينا أن اتباع العقلية الارتجالية وعدم التخطيط كان السبب في ذلك، مشيراً إلى ضرورة تغيير الرؤية التي يسير عليها كل منهم مع وجود ضرورة ملحة لتطبيق العقلية الاحترافية بالاستثمار.

سفن الأندية تغرق في بحر الديون

الأندية الأردنية تدق ناقوس الخطر في ظل غياب الدعم المالي

الوحدات

أجمعت أندية المحترفين وبشكل كبير على أن الضعف في الموارد المالية للأندية يشكل أحد أبرز عوائق تقدم وازدهار كرة القدم الأردنية، كما ويشكل العائق الأبرز أمام تطبيق الاحتراف بشكله الكامل، وكل هذه الأزمات يعود سببها إلى الضائقة المالية التي تعاني منها الأندية الأردنية وضعف التمويل.

أسباب عديدة

ضعف الموارد المالية للأندية يدق ناقوس الخطر ويهدد أندية الأردن ويجعلها حائرة لا تستطيع فعل شيء للخروج من هذا الخطر الذي يواجهها. وبين بسام شلباية في حديثه عن أبرز أسباب التي تؤدي إلى ضعف الموارد المالية للأندية وهي أن الأندية الأردنية كافة وخاصة نادي الوحدات لا يستغلون شعار النادي لأنه لو استخدم هذا الشعار ل جلب له مردود مالي كبير بالإضافة إلى أن الأندية لا تستغل موضوع التسويق والاستثمار بالصورة الصحيحة.

من المسؤول

تباينت الآراء بين نعم ولا في سؤال الذي طرحته مندوبة جريدة الوحدات على المدير المالي لنادي الوحدات بسام شلباية والمدير المالي لنادي سحاب يوسف النعلاوي وهو هل اتحاد الكرة الأردني يتحمل العجز المالي للأندية؟

يوسف النعلاوي بين في حديثه على أن الاتحاد يتحمل هذا العجز بنسبة كبيرة جداً وأن الذي يقدمه الاتحاد للأندية الأردنية من ملاعب وحكام وإنارة وغيرها من هذه المستلزمات تقدمها كافة الدول لأنديةها فهو واجب عليها، وتوقف يوسف في حديثه على أن الاتحاد يقف وبشكل أعمى مع اللاعب المحترف ضد فريقه لماذا؟ ونوه يوسف في سياق حديثه إلى وجود الزي الرسمي للنادي في السوق لبيعه وهو لا يوجد عليه حماية كيف سأستطيع بذلك أن أستثمر بالطريقة الصحيحة والعائدة على النادي بمردود كبير.

وفي سياق متصل بين بسام شلباية على أنه يجب على أندية الأردن التفكير بمواردها المالية وكيفية استثمارها والتسويق لها، وأنه يترتب على إدارة النادي إيجاد حلول حتى يتم التنسيق بين الإيرادات والمصروفات، والبحث عن نشاطات رياضية أخرى غير

الإدارة المدير لهذا النادي من خلال كيفية توفير الموارد المالية لكافة الأنشطة الرياضية والبحث دائماً في كيفية استثمار الملاعب وتسويقها ضارباً مثلاً على ذلك أن نادي الوحدات قبل فترة وقع على تسويق الملعب الذي يوجد بغمدان وأيضاً إنشاء ملاعب خماسية، وفي الوقت الحالي تفكر بالدعاية والإعلام واستثمارها جيداً من أجل مردود ودخل كبير، وتوقف على أنه يجب أن يكون هناك توجه حكومي لدعم الأندية الرياضية.

غياب الراعي الرسمي

تعاني الأندية الأردنية من غياب الراعي الرسمي لها لمواسم عديدة، إلى متى ستبقى أندية الأردن في هذه الوضعية التي يرثي لها، متى سيفيق الاتحاد من غفوته ويضع حلاً لهذه الضائقة المالية التي تشكل عائقاً كبيراً في وجه الأندية، وإلى متى ستبقى مجالس إدارات الأندية تنتظر جلب راع لها؟ ألم يحن الوقت لتغيير كل الأمور إلى الأفضل؟

درجات متفاوتة

تتوجه الشركات الكبرى لرعاية الأندية المعروفة فقط الأندية الكبيرة متمثلة بنادي الوحدات ونادي الفيصل، وإهمال الأندية الأخرى وعدم رعايتها بالشكل المطلوب، والسبب الذي يجعل هذه الشركات ترعى الأندية الكبيرة على غيرها لأنه يوجد لديها قاعدة جماهيرية كبيرة لأن هذا يهمها من ناحية الإعلان والتسويق هذا ما أجمع عليه بسام شلباية ويوسف النعلاوي.

واجب الاتحاد

وتابع بسام شلباية في حديثه إلى أن دور الاتحاد الأردني يكمن في زيادة الموارد المالية للأندية ودعمهم مادياً ومعنوياً، ويتطلب على الاتحاد الوقوف مع الأندية جميعها وتقديم يد العون والمساعدة لهم، وأضاف بسام شلباية في حديثه إلى أن دور الاتحاد يحتاج إلى الشراكة بشكل كبير بينه وبين الأندية الأردنية من أجل أن يكون هناك استثمار وتسويق ما سيجعل الأمور المالية أفضل بكثير مما كانت عليه مسبقاً.



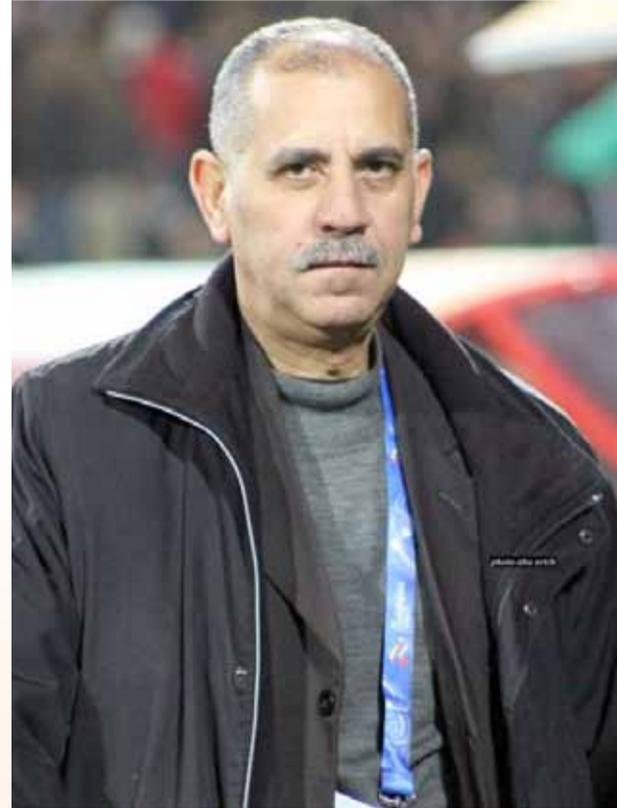
يوسف النعلاوي

يطراً أي تطور يذكر على أي نادٍ باستثناء بعض الأندية.

عقلية رياضية

وأشار بسام شلباية في حديثه لجريدة الوحدات الرياضي إلى أن الأندية الرياضية تستطيع أن تسد الضعف المالي لديها عن طريق عقلية وتفكير مجلس

بالطريقة الصحيحة (احتراف فقط بالاسم) لا يوجد احتراف بكل معنى الكلمة هذا سبب كبير يؤدي إلى ضعف مالي كبير للأندية، بالإضافة إلى أن الشركة الراعية ترعى نادٍ واحد فقط وتفضله على غيره، وأكد يوسف في سياق حديثه على أنه إذا ما كانت جميع الأندية سواسية بالمال لن



بسام شلباية

المحلية بالبيئة الرياضية بالشكل الصحيح وهذا الشيء يؤدي إلى عدم التطور في الرياضة بالشكل المطلوب، وقال: "يجب على جميع القطاعات دعم القطاع الرياضي بكافة الاحتياجات التي يريدها".

من جانبه أضاف يوسف إلى أن عدم تفعيل الاحتراف

نشاطات كرة القدم مثل أنشطة كرة الطائرة وكرة السلة ونشاطات داخلية وثقافية واجتماعية وغيرها.

أسباب واضحة

وكشف بسام شلباية في حديثه إلى أن أبرز الأسباب التي تحمل معها الضعف المالي للأندية هي عدم وجود دعم من الشركات



هل تتجه أكاديميات الكرة في الأردن نحو الإحتراف؟

القططي: "مسير الأكاديميات واضح وكذلك مصير اللاعبين" العياصرة: "الهدف تحويل كرة القدم إلى الاحتراف خلال 5 سنوات"

صحيح وفرصة لخلق عدد من الأندية التي تبنى على أساس متين، فقاعدة اللعب ستصبح أوسع وأشمل بتشكيل على الأقل خمسين نادٍ بعد تطبيق القرار شبه محترف وتدريب يومي، واتخذ الاتحاد خطوة أخرى تصب في صالح الأكاديميات وتحدد مصيرها ومصير اللاعب وهي بطولة تحت 13 عاماً، التي تعد فرصة جيدة لإظهار المواهب.

مصير معروف

وأضاف القططي أن الخطوة المترتبة على الأكاديميات المرخصة بعد إصدار القرار رسمياً هي التدريب وإعداد الفئات العمرية بشكل مكثف، فهي فرصة كبيرة يجب اغتنامها والتي لم تكن متوفرة من قبل، والرؤيا الآن أصبحت واضحة سواء عند الأكاديميات أو حتى الأهالي.

فرصة وحافز

وتابع العياصرة أن قرار الاتحاد فرصة كبيرة للمؤسسات الاعتبارية، حيث أنه سيوفر مستوى تنافس أعلى الأمر الذي سينعكس إيجاباً على اللاعبين، وكذلك خيارات أكبر فالיום لا يوجد إمتياز للأندية على الأكاديميات إن قارعتها وطالما لديها ملاعب ودوري وجدول بطولات، فضلاً عن القوة الاقتصادية التي ستؤثر على الدرجة الأولى والثانية، كما أنها حافز للأندية للمحافظة على ديمومتها وقمة عطائها حتى تبقى بالمستوى الذي تتمناه الجماهير.

وختم القططي كلامه منوهاً على أن الأثر الإيجابي الأكبر سيكون على نفسية اللاعب، فهو ينشأ في الأكاديمية في عمر صغير جداً ويفضل عندما يخوض بطولة أن يكون ممثلاً للمكان الذي تربي فيه، دون أن يكون مجبراً على ترك منشأه والذهاب إلى مكان آخر، وهذا كله كان ينعكس سلباً على اللاعب في كثير من الأحيان، أما الآن سيمثل بيته حتى يندرج في الفريق الأول.



الزميل الإعلامي محمد العياصرة



المدرّب الوطني عبد الله القططي



لاعبو الأكاديميات يشقون طريق النجومية من بوابة مسابقات اتحاد الكرة الرسمية

المواهب والمدربين والمعالجين والإداريين، فهي فرصة عميقة للاستثمار الرياضي بشكل

تعني اتساع النشاط وإعطاء فرصة لجميع المحافظات، وكل هذا يعطي حق لعب أكبر عدد من

جاهزا لأن تنظوي تحت مظلة الاتحاد ومن هنا تبدأ بتجميع لاعبين ومواهب، وهذه المواهب

الوحدات

أصدرت لجنة الترخيص والمسابقات وغيرها من اللجان المعنية بجانب الإحتراف في الاتحاد الأردني لكرة القدم توصياتهم بعد اجتماع الهيئة التنفيذية تنص على أن الاتحاد سيسمح خلال الموسم المقبل بمشاركة المؤسسات الاعتبارية والأكاديميات المرخصة والشركات في نشاط كرة القدم بجانب الأندية المرخصة من قبل وزارة الشباب بعد استيفائها متطلبات ترخيص الأندية، ولكن الأمر لم يصدر بصيغته النهائية الذي هو في يد مجلس الإدارة، وأنه في حال صدر هذا القرار سيتم مشاركة الأكاديميات في البطولات والدوري ابتداءً من الدرجة الأدنى الثالثة فالثانية ثم الأولى، وسيتم معاملتها كباقي الأندية.

قرار ممتاز

من جهته كشف المدرب الوطني عبد الله القططي عن رأيه بهذا القرار الذي وصفه بأنه ممتاز فنياً، وذلك أنه كلما اتسعت رقعة اللعب وزادت عدد الفرق المشاركة ستتسع فرصة الإختيار للمنتخبات الوطنية، عدا عن أنه حل لمشكلة كبيرة تعاني منها الأكاديميات حيث أنها تمتلك عناصر من الفئات العمرية تتفوق على نظيراتها من أندية المحترفين ولكن غير متاح لها أن تقارع هذه الأندية، فهو أول وأهم خطوة قدمها الاتحاد تميز الأكاديميات المرخصة، وكذلك حافز لغير المرخصة لتصبح تحت مظلة الاتحاد، ويجب أن نشير إلى ثاني أهم خطوة وهي إضافة سن 13 للبطولات المحلية والتي توفر لهم منافسة وخبرات من خلال المباريات التي يقدمها لهم الاتحاد.

مشروع ضخم

وأكد على ذلك الزميل الإعلامي محمد العياصرة الذي أيد بشدة نظام الترخيص و القرار المذكور، وقال: "أنه عندما تبدأ الشركات والأكاديميات على نظام صحيح، يعني أن تكون

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 وحاملة على أعلى
الشهادات والدورات العالمية في العلاج الطبيعي

الشريك الطبي لنادي الوحدات الرياضي

نادي الوحدات

+962 6 4602022/3
+962 775 222 904

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

WORK
FIT.

SPORT
FIT.

LIFE
FIT.

تحذير.. تحذير.. تحذير

تحذر الهيئة الإدارية لنادي الوحدات من إستخدام إسم وشعار النادي وتحت طائلة
المسؤولية وتؤكد بأن إسم وشعار النادي محمي ومسجل لدى الجهات الرسمية.
وإن المنتجات المطروحة بالسوق المحلي من ملابس رياضية وغيرها والتي
تحمل إسم وشعار النادي ليس للنادي أي علاقة بها ولا يعود ريعها للنادي.
وسوف تقوم الهيئة الإدارية لنادي الوحدات خلال الفترة
القادمة بالملاحقة القانونية لكل من يستعمل إسم وشعار النادي
على الملابس الرياضية وغيرها من المنتجات لغايات التجارة

الهيئة الإدارية لنادي الوحدات

"من يتعمد تشويه الثوب الإعلامي للوحدات؟" .. والأندية تعمل ضد مصالحها

٢٠ لاعباً، وقع مع ١٠ منهم، و١٠ يبحث عن ملاذ استثماري لهم بعد قرار لجنة مسابقات اتحاد الكرة.

لكن "سيلفي" توقفت، وأخذت نفساً عميقاً بعد الجلسة التي جمعت مدير نشاط الكرة مدير الفئات العمرية زياد شلباية، والأمين العام للاتحاد سيزار صوير، ومدير الأندية والاحتراف فليح الدعجة، ورئيس لجنة المسابقات باتحاد الكرة، والتي خرج بعدها الأمين العام للاتحاد سيزار صوير بتصريحات قاتلاً: "أن الاتحاد ولجنة المسابقات بينت ان الغاء منافسات دوري مواليد ٩٩، أنه ليس قراراً اتحادياً، وإنما جاء بعد توصية من رؤساء أندية المحترفين في خلوة البحر الميت التي جرت مؤخراً، وصادقت عليها كافة الأندية وقتها، وأن اتحاد الكرة لم يفكر يوماً بان يقف ضد الأندية ولاعبها، معتبراً أن آلية العمل الديموقراطي لاتحاد الكرة من خلال عقد خلوة البحر الميت التي أقيمت مؤخراً واطلاع الأندية على كافة المستجدات والخطط المنوي العمل بها، بالإضافة إلى الاطلاع على مقترحات الأندية والتي صادقت جميعها على قرارات الخلوة، وصوتت على إلغاء دوري مواليد ٩٩ من دوري الفئات العمرية الكروية للموسم ٢٠١٩-٢٠٢٠".

وهنا نقول "سيلفي": هل هذا توضيح أم اعتذار أو إدانة للأندية؟، وإن كانت تؤمن بأن الاعتذار بالخطأ فضيلة، إلا أن سيلفي تجد أن الأندية تدين نفسها، خاصة أنها من وقعت وصادقت وصوتت على أجندة مسابقات الموسم الكروي ٢٠١٩-٢٠٢٠، وطالبت بحسب حديث صوير، على إلغاء مسابقة مواليد "٩٩" من أجندة مسابقات الفئات العمرية للموسم المذكور أعلاه، وهو ما يدل أن الأندية تسمع التعليمات وسرعان ما تنسأها، وقد لا تقرأها، وإن كان لدى الوحدات ما يبرر ذلك، خاصة أن خلوة البحر الميت حدثت في عهد مجلس الإدارة السابق، إلا ان هذا لا يمنع من العلم وقراءة ما صدر عن تلك الخلوة من قرارات، وتجد أن العلم باللوائح والتعليمات من صلب عمل كل مجلس إدارة، وكل إداري مسؤول عن نشاط تحت قبة المجلس، وعليه مراعاة تلك التعليمات التي صدرت ممن سبقوه في تحت قبة مجلس إدارة نادي الوحدات. عموماً فهمت "سيلفي" أن الوحدات يجتهد للتعامل مع هذه المشكلة، بعد إلغاء دوري مواليد "٩٩"، وأنه يكتفٍ اتصالاته مع عدد من الأندية الأخرى، لمحاولة بيع تلك المواهب التي تفيض عن حاجة الوحدات، بعد القرار النهائي من المدير الفني لكرة الوحدات عبدالله أبوزمخ.



لوغو المركز الإعلامي لنادي الوحدات

الدفاع عن كل ما يتعلق بنادي الوحدات، وحاسبة كل من تسول له نفسه الإقتراب من اسم نادي الوحدات، واعني على وجه الخصوص، عندما انتقد المركز الإعلامي استهداف لجنة المسابقات في اتحاد الكرة لنادي الوحدات، بعدم إدراج مواليد "٩٩" في اجندة مسابقات الفئات العمرية للموسم الكروي ٢٠١٩-٢٠٢٠.

وهنا طبق المركز الإعلامي دوره، ولبي نداء الواجب الذي طوّل فيه رسمياً من خلال إدارة نشاط الفئات العمرية، والذي تغلف بطلب إداري في هذه الحالة، وشن حرباً ضروساً دفاعاً عن حق الوحدات، الذي كان وما يزال أكثر المتضررين من هذا القرار، لوجود عدد كبير من لاعبي هذه الفئة ضمن صفوفه، وهم من الخامات المميزة في فريق الكرة الريدف، ويصل عددهم إلى

وعدم تجاوزه، ليكون الصوت الإعلامي للنادي الوحيد والحصري الى العموم، ولعل متابعتنا لقضية المعلمين مؤخراً، واحترام دور الناطق الإعلامي معنا وعملاً، يعطينا دلالة واضحة عن أهمية ومكانة ودور الناطق الإعلامي في كل مؤسسة وطنية على اختلاف مهامها ومسمياتها، الامر الذي يؤكد أن زيادة بريق الثوب الإعلامي، واحترام مكانة وأهمية ودور الناطق الإعلامي للنادي، تحتاج الى وقفة حقيقية وإعادة النظر الى اهميتها من قبل إدارة نادي الوحدات.

الأندية والتعليمات

قبل فترة، طبق المركز الإعلامي دوره باعتبار لسان حال نادي الوحدات، ودرعه الحامي وصوته الناطق بالحق، في وجه التجاوزات على حقوقه ومطالبه، ضمن دوره وواجبه المهني في

الأهم: "لماذا النظر من قبل إدارات نادي الوحدات، إلى العمل الإعلامي والمركز الإعلامي، بأنه حمل زائد لا يعني الكثير في خطتهم العملية، والعمل على تهميشه وتطنيشه، متناسين تاريخه وتاريخ العاملين فيه، والانحياز لشخصيات تنتحل الصفة الإعلامية، وإن كانت هذه الحالة المرضية متأصلة في عمل جميع إدارات النادي، والتي تعاقبت على قيادة الدفة الإدارية للنادي، إلا من رحم ربي من الاسماء الإدارية التي انحازت للصوت الإعلامي للوحدات، وادفعوا عن اهمية وجوده، ودعمه وتطويره باعتباره الدرع الواقى الحصين، والسيف الذي يبطش بكل من يقترب من اسم الوحدات.

صدقا العملية الإعلامية في نادي الوحدات، تحتاج الى فهم المعنى الوظيفي، وتقديس عمل من يتولاه



الوحدات والاهلي الريدف

الوحدات

ترفع "سيلفي" صوتها بحدة بوجه التجاوزات التي تجري من قصد أو غير قصد بحق صوت الوحدات الإعلامي، وأذرعه ودرع الدفاع الحصين بمسماه الحديث "المركز الإعلامي" لنادي الوحدات، بنوافذه الإعلامية -جريدة الوحدات، الموقع الرسمي، وصفحة النادي الرسمية على الفيسبوك-، وتوجه انتقادها الى اشباه الصحفيين، ممن سمحت لهم وسائل التواصل الاجتماعي، اغتيال مهنة الصحفي والصحافة بشكل مهين، وللأسف تدعم حضورهم الحصري-حسب ما يطلقون على أنفسهم-، أصوات إدارية مسؤولة، أو أخرى تواجدت في مصنع القرار في لجان الوحدات المساعدة، وتتجاهل دور الناطق الإعلامي بل تغيبه، ما يجعل "سيلفي" تطرح تساؤلها: "من يتعمد تشويه الثوب الإعلامي لنادي الوحدات؟"، وتذهب بعيداً الى قضية في عمق مسؤوليات الأندية حيال تعليمات وأجندة المسابقات لكل موسم، والتي تتناولها "سيلفي" بأسلوبها التحليلي الانتقادي في هذه السطور.

"نقطة نظام إعلامية"

تنقلت سيلفي بين سطور الصفحات الوحدائية على مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تحسب نفسها على الوحدات، وإن كانت بين طيات عملها، تخبيء منطق الاستثمار والاتجار باسم وتاريخ وجماهيرية نادي الوحدات، لتجد العديد من الاخبار التي تخص نادي الوحدات، ولاسيما فريق الكرة الأول، باعتباره الواجهة لانجازات ونشاطات النادي، وتبحر في قارب الحصريات على طريقها، منطلقة في موقفها من دعم خفي لأصحاب القرار في مجلس إدارة نادي الوحدات، أو من يعمل معهم تحت مسميات لجان مساندة، ويتسابق الى نشر أدق التفاصيل عن صفقات كروية بالطريق، وتتسابق فيما بينها لنشر الخبر، وفي كوامنها هجوم حاقده على منصب الناطق الإعلامي، وتجاوز صلاحياته، وإفساد أجواء العمل الإعلامي في المركز الإعلامي لنادي الوحدات.

وما يجعل سيلفي تطرح تساؤلاً: "من يتعمد تشويه الثوب الإعلامي الرصين لنادي الوحدات؟، أو بالأدق: "من يحاور عاقبة تقدم وتطور المركز الإعلامي لنادي الوحدات؟، الأمر الذي يفرض نقطة نظام إعلامية، يعلق الجرس فيها الناطق الإعلامي للنادي مدير المركز الإعلامي لنادي الوحدات، الزميل وليد السعودي، ويجب محاسبة من يتعمد هذا التشويه، أو التسريب أو تهريب الأخبار بطريقة متعمدة، ولعل السؤال

رياض المحرز... "بطل من الصحراء"

الوحدات

عمدت البرامج التلفزيونية على تقديم نماذج للأطفال ليكونوا قدوة لهم يتعلموا منهم الصفات الحميدة مثل الشجاعة والمثابرة والعمل وتحدي الظروف الصعبة، في عالمنا العربي كنا نقوم باستنساخ هذه القصص ودبلجتها ليشاهدها أطفالنا، فتعلقنا جميعاً كأطفال كان ملازم كرة القدم بشخصيات كرتونية مثل الكابتن ماجد، شخصيات كنا نشاهدها نجومًا في ذلك الزمن الذي كانت الظروف المعيشية هي المتحكمة في مصير ومستقبل الأطفال وقدرتهم على أن يقدتوا بالشخصيات التي أحبوها ويصبحوا نجومًا مثلها!

هي الجزائر، بلد المليون شهيد والتي اعتادت أن تكون ولادة بكل ما هو مجبول بحب الوطن والنجاح والعمل، تلك البلاد الخصبة بالمواهب الكروية الكثيرة التي خرجت من رحم المعاناة فحاولت وبعضها نجح والآخر فشل أو حاول الهروب لفرنسا لإعادة اكتشاف النفس فواجه ظروفاً أصعب واستسلم أو حاول أن يكون موجوداً في هذا العالم. بملامح عربية أصيلة وفي واحد من أكثر الأحياء الفرنسية عنفاً وشغباً ولد "رياض محرز" لأب جزائري غادر الجزائر للعلاج وأم مغربية، كحال أي أسرة عربية مهاجرة كان التحدي الأكبر ممثلاً بالحفاظ على أفراد هذه الأسرة من الضياع والتشتت ف يمجتمع لا يرحم، استشعر والد رياض موهبة ابنه منذ الطفولة فبدأ بتشجيعه لممارسة كرة القدم والحققه بنادي للهواة هناك في فرنسا قبل أن تات الصدمة لرياض بوفاة والده بسن الخامسة عشر، صدمة وضعت رياض أمام مفترق طرق في حياته اختار فيها رياض مواصلة العمل والمثابرة

وتحمل المسؤولية ويقول رياض عن تلك الصدمة: " لا أعلم ماذا حدث لي فعلاً بعد وفاة والدي ولكن شعرت بأن الأمور أصبحت جدية وبأن الحياة قصيرة ويجب أن أتقدم وأعمل بجهد حتى أصل لحلمي".

انتقل بعدها رياض لنادي في الدرجة الرابعة الفرنسي لتبدأ مسيرته الحقيقية في كرة القدم، ليطلبه نادي لوهافر الفرنسي وينتقل له رياض.. تألق رياض مع لوهافر جعل بقاءه فيه مسألة وقت لا أكثر، الخطوة القادمة لمحرز صاحبته الكثير من التشكيك بقدرات محرز، اختار محرز إنجلترا وليستر سيتي تحديداً لتتعالى كثيراً الأصوات التي

تسأل بغرابة عن امكانية نجاح شاب هزيل ونحيف في دوري يعتمد أساساً على القوة البدنية، بدأت عجلة محرز بالدوران وبدأت معها النتائج في القدوم فال موسم الأول الذي عانى فيه ليستر من شبح الهبوط سجل محرز 4 أهداف ساهمت في إنقاذ الفريق، ليأتي موسم 2015-2016 الذي كان نقطة تحول لمحرز في مسيرته، ذلك الشاب النحيف والهزيل يصل ويجول في إنجلترا ويدمر كبيرها وصغيرها بلا رحمة، يسجل ويصنع ويستعرض ويرد على كل من انتقد قدومه بل وجعل مباريات ليستر هي البوصلة للمشاهدين وجعل رؤية علم الجزائر في شوارع ليستر أمراً

طبيعياً، توجهت تلك الجهود بتتويج ليستر باللقب واختيار رياض محرز كأفضل لاعب في الدوري الإنجليزي، لكم أن تتخيلوا أن عربياً أصبح أفضل لاعب في إنجلترا بأرقام خيالية وأداء مبهر جعل الجميع يتقاتل لضمه، موسم آخر مع ليستر خاض فيه محرز منافسات دوري أبطال أوروبا ووصل مع فريقه لدور الثمانية ليأت بعدها عرض جديد يطلب من أجد أهم مدربي اللعبة بالتعاقد مع محرز، انتقل رياض محرز لمانشستر سيتي في تحد كبير للعمل مع جوارديولا، الموسم الأول لم يكن سهلاً كفاية مع سيتي .. الحديث عن فريق بمستوى عال جداً وأفضل لاعبي العالم .. تنافسية

كبيرة وثقافة كروية جديدة صعبت الأمور قليلاً على رياض وبذل جهداً كبيراً دون اعتماد كلي عليه إلا أنه في كل مشاركة كان له علامة، مع ختام الموسم بدأ رياض بالتأثير وساهم في تتويج فريقه باللقب إلا أنه لم يصل بعد لأعلى درجات الإنسجام.

"حطها بالجول يا رياض .. حطها بالجول يا رياض" كلمات خرجت من الرائع حفيظ دراجي وسكنت قلوبنا جميعاً دون مغادرة، تلك البطولة الإفريقية التي دخلتها الجزائر بقيادة رياض دون أية ترشيحات كان فيها رياض القائد الحقيقي الذي يلعب لمصلحة الفريق دون تعالٍ وبحب منقطع النظير فكان



بقلم: طارق غصاب

جندياً كما رفاقه خاضوا طريقاً طويلاً في البطولة متجاوزين الخصوم بما فيهم هدف رياض في الدقيقة الأخيرة أمام نيجيريا من ضربة ثابتة عالمية جداً صرخ معها الدراجي صرخته قبل التتويج أمام السنغال، هذا ما احتاجه رياض فعلياً لينطلق من جديد .. تتويج قاري مع بلده التي لم يتخل عنها يوماً وهو قائد للفريق، رياض بعد التتويج اتصل مباشرة بجوارديولا وأخبره بأنه جائع للعب الكرة ويريد المشاركة، رياض لم يخيب الظن ومنذ بداية الموسم يلعب بفعالية كبيرة وكان المنقذ لجوارديولا في كثير من المناسبات حتى أصبح الإبداع الذي يقدمه رياض لا يمل منه.

اليوم قد لا يحتاج من يقوم على تنشئة الجيل الجزائري الشاب للبحث عن برامج أطفال أجنبية لعرضها لأطفالهم، ولا يحتاج القائمون على الأعمال الفنية للبحث عن قصص نجاح خيالية لتصويره وتقديمها للشاهد .. اليوم بين "حطها بالجول يا رياض" وتتويج ليستر سيتي وتألق كبير مع جوارديولا يمتلك الجزائريون أكثر من مجرد لاعب كرة قدم، واليوم أقول لكل أب لا مانع أن تضيف لقائمة القصص التي تريد إخبار ابنك أنك عشتها في زمنك الجميل قصة فتى عربي بملامح من الصحراء الجزائرية اسمه رياض محرز.

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ

شدة قلنا العظماء

يتقدم رئيس وأعضاء مجلس إدارة نادي الوحدات وهيئته العامة وفرقه الرياضية ولجانه العاملة وجماهيره العريضة وأسرّة المركز الإعلامي بأحر التعازي والمواساة من

الشاعر والروائي إبراهيم نصر الله
وشقيقه الفنان التشكيلي محمد نصر الله
بوفاة والدتهما

تغمدها الله برحمته الواسعة وأسكنها فسيح جنّاته وألهم أهلها وذويها الصبر والسلوان
"إنا لله وإنا إليه راجعون"

برشلونة يعثر على "خليفة بوسكيتس" في الدوري البرازيلي



الوحدات
أثمرت رحلة المدير الرياضي لبرشلونة، إيريك أبيدال، إلى البرازيل في لفت الأنظار إلى مواهب عديدة برز من بينهم متوسط ميدان غريميو، ماثيوس هنريك، الذي قالت عنه صحيفة "موندو ديبورتيفو" أن بإمكانه خلافة سيرجيو بوسكيتس.
اللاعب البالغ من العمر ٢١ عاماً وإثر مستوياته المتميزة رفقة غريميو، تلقى دعوة من المدرب الوطني للبرازيل تيتي ودشن أول مشاركة له رفقة السيليساو، الشهر الحالي ضد المنتخب السنغالي في المباراة التي انتهت بهدف لمثله.
أبيدال والذي يُعرف باسم مهندس الصفقات في الوقت الحالي بالإدارة الكاتالونية يعمل رفقة مجموعة من المديرين وكشافي برشلونة المبعوثين إلى أمريكا اللاتينية خصيصاً لتابعة المواهب، أبرزهم رامون بلانيز وهو مدير تقني بالإدارة إضافة إلى أندري كوري الخبير بأحوال القارة الجنوبية.
ورصد أبيدال لاعبين عدة لوضعهم تحت منظار الإدارة كان من بينهم مدافع فلامنجو رودريغو كايو، فضلاً عن الجناح الدولي البرازيلي إيفرتون سوسا لاعب غريميو، بينما

كان الاسم الأبرز والذي تم تداوله بكثافة هو ماثيوس هنريك اللاعب الأكثر قيمة بالوقت الحالي في فريق مدينة بورتو أليغري.
تعتقد إدارة برشلونة أنها تتمتع بعلاقات طيبة مع غريميو بعد الصفقة التاريخية بانتقال آرثر ميلو الصيف الماضي، إذ منح النادي الكاتالوني بعض الامتيازات لنظيره البرازيلي مع ضمانات في المقابل لبرشلونة للتعاقد مع مواهب النادي مستقبلاً.
ومع قرب اعتزال أو رحيل سيرخيو بوسكيتس فإن الإدارة تبحث عن لاعب يحمل صفات وفلسفة الفريق بين قدميه، تماماً كما حدث مع ميلو الذي جُلب إلى كامب نو ليشغل مركز إنيستا، والآن فإن الدور على خليفة بوسكيتس.
يمتد عقد هنريك رفقة غريميو إلى صيف ٢٠٢٣ وتبلغ قيمته التسويقية نحو ١٨ مليون يورو، وهو الذي كلف خزائن ناديه فقط ١٤٥ ألف يورو عندما اشتراه الصيف الماضي من ساوسايتانو.
يعتبر اللاعب الواعد أحد القطع التي يعتمد عليها غريميو في تشكيلته، إذ دُون على ١٣ مشاركة بالدوري فضلاً عن تسع بطولة كوبا ليبرتادورس.

الدوري الأميركي للمحترفين: قطار انتصارات كليبرز يتوقف في محطة صنز



الوحدات
أوقف فريق فينيكس صنز قطار انتصارات لوس أنجلوس كليبرز المتسلح بقوته الضاربة الجديدة متمثلة في النجم كاوهي لينارد في دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين NBA، في الموسم الجديد ٢٠١٩ - ٢٠٢٠.
فينيكس صنز حقق فوزاً مفاجئاً على كليبرز بفارق ٨ نقاط، بواقع ١٣٠ - ١٢٢، ليوقف سلسلة هزائمه في ١٣ مباراة متتالية أمام ممثل مدينة لوس أنجلوس.
ديفيد بوكر كان أكثر لاعبي فينيكس صنز تسجيلاً للنقاط، حيث وقع على ٣٠ نقطة مع ٨ تمريرات حاسمة، ساهمت في منح فريقه الانتصار الغالي والثمين على المتوهج كليبرز.
وإلى جانب بوكر، برز أكثر من لاعب في صفوف صنز، حيث سجل كليي أوبري ٢٠ نقطة وفرانك كامينسكي ١٨ نقطة واستحوذ على ٨ كرات مرتدة، وداريو شاريتش ١٥ نقطة مع الاستحواذ على ١٥ كرة مرتدة.
في الجهة المقابلة، كان كاوهي لينارد الواعد الجديد لكليبرز حاضراً في الموعد كما جرت العادة منذ انطلاقة الموسم، حيث سجل ٢٧ نقطة مع الاستحواذ على ٨ كرات مرتدة و ١٠ تمريرات حاسمة.
بينما أحرز الثنائي لو وليامز ومونتريزل هاريل ٥١ نقطة معاً، لكن لم يكن ذلك كافياً لتجنب الهزيمة، ليفشل كليبرز في أن يكون أول فريق يحقق ٣ انتصارات متتالية خلال الموسم الحالي.

دورة بازل: لقب عاشر لروجر فيدرير

الوحدات
أحرز المصنف ثالثاً عالمياً السويسري روجيه فيدرير -للمرة العاشرة- لقب دورة بازل في كرة المضرب المقامة في مسقطه، بفوزه الأحد في النهائي على الأسترالي الشاب أليكس دي مينور ٦-٢ و ٦-٢.
ورفع المخضرم السويسري البالغ من العمر ٣٨ عاماً، رصيده من الألقاب هذا العام إلى أربعة، بإضافة لقب دورة مدينته إلى ألقاب دبي وميامي الأميركية وهاله الألمانية.
وهذا اللقب الـ ١٠٣ في مسيرة فيدرير الاحترافية التي تتضمن ٢٠ لقباً في البطولات الكبرى (رقم قياسي)، وأصبح على بعد ستة ألقاب فقط من معادلة الرقم القياسي الذي يحمله الأميركي جيمي كونورز (١٠٩).
ولم يواجه فيدرير صعوبة في إنهاء المباراة لصالحه في ساعة وتسع دقائق، بعدما كسر إرسال الأسترالي (٢٠ عاماً ومصنف ٢٨ عالمياً) مرتين في كل من المجموعتين، ليفوز عليه في أول مواجهة مباشرة بينهما.
 واحتفظ فيدرير بذلك بلقب الدورة للعام الثالث تواليًا، وحرم دي مينور من إضافة لقب رابع إلى سجله الاحترافي، بعدما أحرز ألقاب دورات سيدني الأسترالية وأتلانتا الأميركية وجوهي الصينية، وكلها خلال العام الحالي.



صحتك

اعداد الدكتور: جمعة ابو ذياب



تأهيل الاصابات الرياضية

الوحدات

تعريف الاصابة :

هي تغيير ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة تصاحبها مراحل رد فعل فسيولوجي كيميائي نفسي نتيجة قوة غالبية داخلية أو خارجية

تعريف التأهيل الطبي :

هو محاولة اعادة المصاب الى الوضع الصحي الذي كان عليه قبل الاصابة أو محاولة الوصول به الى أقل الخسائر الجسدية والنفسية الناتجة عن الاصابة

تعريف العلاج الطبيعي :

هو استخدام احدى الوسائل الطبيعية أو المصنعة مثل أشعة الشمس أو المياه العادية والمياه المعدنية والكهرباء في معالجة كثير من آثار الاصابات الرياضية ويشرف على تأهيله الطبي :

1- طبيب اختصاصي في العلاج الطبيعي والتأهيلي

2- فني العلاج الطبيعي وسائل العلاج الطبيعي المستخدمة في علاج الاصابات الرياضية :

- × العلاج الحركي
- × الأجهزة الطبية المساندة
- × العلاج الكهربائي
- × استخدام الجبائر
- × العلاج باستخدام المجال المغناطيسي
- × العلاج الحراري
- × العلاج الضوئي
- × العلاج المائي

أهداف تأهيل الاصابات الرياضية :

- 1- التخفيف من الألم المصاحب للاصابات
- 2- زيادة اللياقة البدنية العامة ومناعة الجسم
- 3- تحسين المدى الحركي للمفاصل
- 4- زيادة عضلات الاطراف
- 5- تحسين القدرة العامة للجسم وقدرة التوازن

العوامل المؤثرة في برنامج التأهيل :

- 1- شدة الاصابة
 - 2- مرحلة شفاء الأنسجة
 - 3- نوع العلاج ويشمل اما الجراحي أو التحفظي
 - 4- ألم عند حركة المفصل
 - 5- ورم المفصل
 - 6- قوة عضلات الأطراف
 - 7- مدى حركة المفصل
- مراحل تأهيل الركبة بعد ترميم الرباط المصلب الأمامي جراحيا (3-6 أشهر)
- المرحلة الأولى: الطرف السفلي في جبيرة مع عدم الحركة
- المرحلة الثانية: ازالة الجبيرة يسمح



زالت رغبتك في تناول السكر مشتعلة! ومن الأمثلة الأخرى على حيل يمكنك القيام بها تتمثل في وضع عود قرفة أو كمية صغيرة من الشوفان في فنجان قهوتك الصباحي؛ فالطعم الحاذق من شأنه أن يساعد على توازن مستوى السكر في الدم، كما أنه يبطئ معدل حركة الطعام المتبقي في المعدة؛ مما يساعدك على الشعور بالامتلاء لفترة أطول.

4. فيتامين سي (C):

إذا كنت تعيش حالة توتر شديدة، فإنك تعزل كمية أكبر من هرمون الكورتيزول. ويساعد فيتامين سي على تحقيق توازن في مستويات هرمون كورتيزول التي يطرأ عليها تغيير وأنت في حالة توتر. وفضلا عن كون فيتامين سي طريقة جيدة لمحاربة نزلة بردية؛ فإن لهذا الفيتامين دور مهم في تصنيع (الكارنيتين)، وهو مركب يستخدمه الجسم في تحويل الدهون إلى وقود؛ لذا اجعلوا هذا الفيتامين صديقكم الصدوق لحرق الدهون. إذا كنت تعاني من أزمة عاطفية، أو من إجهاد في العمل، أو من عادات تبديدية في الأكل؛ تناول المزيد من فيتامين سي، فهو يساعدك في مواجهة الآثار الجانبية السلبية. جرب تناول الفلفل الحلو أو الكرنب أو الكيوي؛ فهذه الفاكهة تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين سي تفوق تلك الموجودة في فاكهة البرتقال المشهورة بذلك.

5. تناول الدهون:

نعم، تناول الدهون، فأنت تحتاج إلى الدهون لحرق الدهون. فكما ذكرت سابقا، تناول السكر يكسبك الدهون، وليست الدهون هي من يفعل ذلك. وتوجد الدهون الجيدة في الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 كالسلمون والأفوكادو والجوز، فهذه الأطعمة غنية بالمواد الغذائية التي ستعطي شعورا بالإشباع طوال اليوم.

6. إبطاء معدل التنفس:

تعتبر هذه طريقة سهلة جدا بحيث يمكنك القيام بها حتى ولو كنت في خضم القيام بشيء ما. فكلما لاحظت أنك تشعر بتوتر وعصبية راقب طريقة تنفسك. ومعظم الناس الذين يعيشون تحت ضغط التوتر إما أن يحبسوا أنفاسهم ويخرجوها قصيرة، أو أن يأخذ نفسا سريعا ليس بعميق. ومتى حددت طريقة تنفسك، قم إراديا بإرخاء عضلة البطن ومن ثم أبطئ معدل تنفسك. ويكون لهذا أفضل مفعول إذا صببت تركيزك على إبطاء عملية الزفير أكثر منها في الشهيق؛ بحيث تكون المدة التي تخرج فيها الزفير ببطء كافية لأن تقول كلمة «أبطئ». هذا كل شيء حتى الآن، وقد تبدو الأمور سهلة إلا أنها فعالة بشكل مفاجئ.

من الطعام، وعندما تكون مرهقا، يفرز جسمك المزيد من هرمون غريلين الذي يؤثر بدوره على توليد رغبة شديدة لتناول السكر والأطعمة التي تعمل على تكديس مزيد من الدهون. كما أن قلة النوم قد يصاحبها تغيير في إفراز الهرمونات في جسمك؛ مما يؤثر بدوره على مستويات هرمون الكورتيزول التي تسبب الإصابة بالحساسية للأنسولين، وهذه هي الأسباب الأساسية لبروز البطن؛ فالحصول على قسط كاف من النوم لمدة 7 ساعات ليلا يوميا من أحد أفضل ما يمكنك فعله للحصول على قوام ممشوق.

2. أداء التمارين الرياضية على فترات قصيرة ومتلاحقة

إذا قمت بأداء تمرين الطحن (الكرانش) ألف مرة في الليلة الواحدة، فإنك ستحصل على عضلات قوية في منطقة البطن، ولكن مع الإبقاء على طبقة كاملة من الدهون تغلفها؛ وبالتالي فلن تحصل على النتائج التي تريدها فعلا. فبدلا من أداء هذ التمرين بهذا الكم، قم بأداء تمارين رياضية تتطلب إشراك مجموعات متنوعة من العضلات فيها، بالإضافة إلى تنشيط جهاز الدوران. حاول أداء تمرين التسطح؛ بحيث تكون وضعية جسمك مشابهة لما تكون عليه عند القيام بتمارين الضغط، بينما تمتد الساعدين على الأرض، وقم بتكرار التمرين من 3 إلى 4 مرات؛ مدة 30 ثانية في كل مرة.

3. السكر هو عدوك اللدود:

إن محاربة الدهون تعتبر بحد ذاتها نظاما غذائيا صحيا بنسبة 80٪. ويمكنك الحد من عدد السعرات الحرارية التي تتناولها من خلال إشباع نفسك بالبروتين والخضراوات والحبوب الكاملة، ومن ثم استبدال الوجبات الخفيفة السيئة بأخرى جيدة. فعلى سبيل المثال، إذا كانت لديك رغبة في تناول السكر، فاستعص عن قهوة اللاتيه المليئة بالسعرات الحرارية بمسحوق مصال الحليب - وهو من أحد الأشياء المحببة إلي - حيث أنه خال من السكر، كما ويحتوي على طن من البروتين الذي من شأنه أن يشبع رغبتك في حين ما

صاحبها لخطر الوفاة أو الإصابة بإعاقات مزمنة، يشدد الجراح على ضرورة حماية المخ بصفة خاصة عند قيادة الدراجات، وذلك عبر ارتداء الخوذة.

ويؤكد بوليمان أن ما يقرب من نصف حالات حوادث الدراجات الهوائية المميتة كان يمكن تفاديها لو ارتدى قائد الدراجة الخوذة، والتي يمكنها منع العديد من الإصابات الخطيرة بالمخ أو على الأقل الحد منها بشكل كبير. وأوضح أنه بالرغم من عدم توفير الخوذة حماية لقائد الدراجة الهوائية أثناء الاصطدام بالشاحنات الكبيرة، فإنها تحمي في حوادث السقوط من فوق الدراجة، والتي تشكل غالبية حوادث الدراجات، وفيها يرتطم الرأس بأشياء صلبة كرصيف أو سيارة.

6 طرق للتخلص من دهون البطن بسرعة

يتطلب الأمر أكثر من مجرد القيام بتمرين الطحن (الكرانش)، فأجسامنا تبدأ بكسب الوزن في المنطقة الوسطى من الجسم؛ وذلك عند ارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول فيه؛ وهذا من شأنه أن يقلل حجم العضلات الهزيل (وهو نوع من أنواع الأنسجة التي تحرق الدهون بفعالية)، كما يبقى على تخزين الدهون في منطقة البطن. ويمكن أن يزيد الإجهاد الوضع سوءا في حال اتباع نظام غذائي سيء؛ فقد أظهرت الدراسات أن التوتر الناتج عن اتباع نظام غذائي معين يمكن أن يرفع مستويات هرمون الكورتيزول في الجسم، مما يمنع التخلص من دهون البطن حتى وإن تم الحد من استهلاك المزيد من السعرات الحرارية. وهنا يكمن السؤال؛ كيف يمكن أن تحافظ على رشاقته؟ اجعل هذه الأمور التالية جزءا من -نظام حياتك، وستكون على الطريق الصحيح نحو الحصول على بطن مسطح لم يسبق لها مثيل!

1. النوم:

إذا كنت تنوي العمل في ساعة متأخرة من الليل، فأنصحك بأن تعيد التفكير في هذا الأمر. فعندما تتوقف الأنشطة الحيوية في جسمك، ينتهي بك المطاف إلى تناول المزيد

ببعض الثني المرحلة الثالثة: تبدأ عندما يصبح اللاعب لديه على الأقل 90 درجة نثني من مدى الحركة

المرحلة الرابعة: تبدأ عندما يحصل اللاعب على 80٪ من القوة والقدرة والتحمل من الرجل الأخرى (المقابلة)

المرحلة الخامسة: تبدأ عند زوال الألم ولدى اللاعب 90٪ من القوة والقدرة والتحمل من الرجل المقابلة ويمشي باتزان للرجوع للتلعب بعد اصابات الركبة يوضع اللاعب في اختبارات وظيفية:

- 1- يقفز اللاعب على رجل واحدة والدوران 360 درجة مع عقارب الساعة وبعد ذلك عكس عقارب الساعة
- 2- مشية البطة
- 3- الجري والتوقف فجأة
- 4- الجري للخلف
- 5- الجري بشكل رقم (ثمانية بالانجليزية)

ركوب الدراجة رياضة

وصحة ولكن بالخوذة

ركوب الدرجة الهوائية رياضة للجسم تتيح له فرصة حرق السعرات الحرارية وتمتعه بالهواء الذي يدغدغ وجه راكب الدراجة، بالإضافة إلى ما يراه من مناظر جميلة أثناء رحلته، ولكن ذلك يجب أن يرافقه ارتداء الخوذة ليحمي رأسه وجسمه من الحوادث.

ويحذر اختصاصي جراحة الحوادث تيم بوليمان قائدي الدراجات الهوائية من عدم ارتداء الخوذة، إذ يمكن أن يتسبب ذلك في تعرضهم لخطر الوفاة عند وقوع حادث.

ويردف بوليمان -وهو عضو الجمعية الألمانية لجراحات الحوادث بمدينة بوخوم- أنه عادة ما تنتسم قيادة الدراجات الهوائية بالسرعة الشديدة، لدرجة أن عظام الجمجمة لا تكفي وحدها لحماية المخ عند السقوط من فوق الدراجة والارتطام بالأرض، إذا ما وقع حادث.

ونظرا لأن إصابات المخ سريعا ما تعرض



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