

U
امنية

ALWEHDAT SPORT
الرياضي
الوحدات

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

اقرأ في العدد

عليان يطلب العفو والحوامدة
بجيب بالقبول وأدأ للفتنة
الوحدات والسلط ومعان
الأنشط في التعاقدات

www.wehdclub.jo

الثلاثاء 22 كانون الأول | السنة الرابعة والعشرون | العدد 1131 | 16 صفحة | 500 فلسا

يلاقي الجبيهة مساء اليوم

الوحدات والأهلي... سحابة صيف



تسامح "الدوايمة" يأسر قلوب آل "الجعفري"



جانب من الجاهة

معروف عنهم، وأجابه رئيس مجلس عشائر الدوايمة د.فايز بصبوص، بالتسامح والعفو مؤكدا على قيم الدين الإسلامي، وإرضاء لسنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، بحضور ناصر العبسي رئيس مجلس عشائر العبسي، وجمع غفير من الطرفين في ديوان عشائر الدوايمة العامرة، لينتهي الخلاف بفتح صفحة جديدة مليئة بالاحترام المتبادل بين الطرفين، الذي باركه الحضور من عشائر الدوايمة الكرام، واطمئنان مجلس ادارة سابقين لنادي الوحدات، ومحبي النادي ووجهاء المخيم، في الوقت الذي ثمن فيه الطرفان موقف رئيس مجلس مجموعة الشاهد الإعلامية صخر أبو عنزة، بالتنازل عن حقوقه بالأعطال التي اصابت الأجهزة التي كانت بحوزة الزميل أنس عشا، باعتباره موظفا لدى مجموعة الشاهد الإعلامية.

استقبلت عشائر الدوايمة، بقلوبها الطيبة والعامرة بحب الخير، جاهة الصلح من آل الجعفري، إثر سوء الفهم الذي حصل بين ابن الدوايمة الزميل الصحفي أنس عشا الدوايمة، وابن آل الجعفري لؤي ابراهيم الجعفري، بعد الإعتراف الذي قام به الأخير بالخطأ بحق ابن الدوايمة، وتم طي الخلاف والاحتكام للصلح بإعتباره سيد الأحكام، في موقف شجاع ونبل يعبر عن تسامح وشهامة عشائر الدوايمة. وتواجد في جاهة الجعفري، أعضاء مجلس إدارة نادي الوحدات كل من نائب الرئيس غصاب خليل، أمين السر عوض الأسمر، والناطق الإعلامي وليد السعودي، وتحدث عنهم الإستاذ إبراهيم أبو عبيد، معترفا بالخطأ الذي حصل من لؤي الجعفري، مطالبا الصحف والتسامح من عشائر الدوايمة كما هم

الوحدات

GIVOVVA

ملابس نادي الوحدات برعاية

نادي الوحدات
تأسس عام 1961

طبعت في مطابع

تصوير

هاتف: 4775928

تصميم واخراج

رئيس التحرير المسؤول

المدير العام

المؤسس

جهاد نجم

فاكس: 4743714

هاني الحنفي

مصطفى بالو

وليد السعودي

المرحوم سليم حمدان

الغد

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
للوحة 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.



الاجتماعية تحيي ذكرى رحيل محمود درويش

في أمسية شعرية احتضنها نادي الوحدات

الذي سطر ملحمة خالدة في تاريخ الإنسانية. تبعتها بمرثية مهداة الى روح الشهيد خليل الوزير ابو جهاد. ويتابع الشاعر موسى الكسواني نسيج الكلمات حين استلم المنصة ملقيا على الاسماع اناشيدا لطفل الحجارة والأرض الأم ألهبت حماس الحضور.

الشاعرة نبيلة حمد طافت بقصيداها من عمرو بن هند مستعيرة زمانه لتمثل به حال العرب حتى اليوم بين نكسات وثورات. وتابع الشاعر محمد النبالي امتاع الحضور بما نظم للقدس المحتلة مما يجيش به خيال الشاعر وتفيض بها شجونته.

ختم الامسية عطره الشاعر تيسير الشماسين مستبشرا بنصر قريب وتحرير اكيد يكمن آخر محتل عن الارض السليبية.

النهاية كانت بتحية من الدكتور احمد الريماوي لنادي الوحدات وشبابه ولافتة شعرية لأطفال الحجارة.



درويش، تخللها إلقاء نماذج من قصائده في مراحل حياته المختلفة. الشاعر نزار اللبدي افتتح الشعر بقصيدة نظمها ابان انتفاضة الحجارة، تمثل بها الطفل المقاوم

محمود درويش شاعر القضية. الكلمة التالية كانت للشاعر احمد الريماوي ممثلا عن مؤسسة محمود درويش، قدم فيها اضاءات على حياة الشاعر الراحل محمود

عناوين لرموز ادبية وثقافية اردنية على جمهور المهتمين في المحافظات الأردنية. وكانت اخر قوافله التي احتضنها نادي الوحدات اخيرا تحت شعار

تجمع مرخص من قبل وزارة الثقافة يعني بالادباء والشعراء الاردنيين، وتبنى فكرة القوافل عبر تسيير حملات الى المحافظات لتقديم منتجات التجمع وتحت

الوحدات

أحييت اللجنة الاجتماعية لنادي الوحدات بمشاركة تجمع الأدب والإبداع في الخامسة مساء الأحد الماضي أمسية شعرية بمناسبة ذكرى وفاة شاعر الثورة الفلسطينية محمود درويش في قاعة النادي الداخلية، شارك فيها مجموعة من الشعراء والضيوف بكلمات وقصائد مما كتبوا ونظموا لهذه المناسبة، وسط حضور من جمهور المهتمين وأعضاء مجتمع الوحدات، وتقديم مميز من عريف الحفل علي ابوبكر.

رحب نادي الوحدات بالحضور عبر كلمة من السيد يوسف الوحيددي، لتلي ذلك كلمة لعميد تجمع الأدب والإبداع زياد السعودي، عبر فيها عن الشكر لنادي الوحدات على هذه الاستضافة.

الكلمة التالية كانت للسيد علي الغبن قدم فيها نبذة عن تجمع الادب، وفكرة القوافل التي تبناها التجمع، مشيرا الى انه



"جاهة" اتحاد السلة تطوي الخلاف مع جماهير الوحدات

عليان: الوحداتيون كبار بأخلاقهم... حوامدة عادة الكرام

الحسين، مؤكداً على أن ما حصل ما هو إلا سحابة عابرة، نظير العلاقة الطيبة التي تربط الوحدات والأهلي وجماهير الفريقين.

وأضاف حوامدة: "أؤمن وأعلم والجميع يعلم بأن هنالك فئات مدسوسة تسعى للدخول وسط جماهير الوحدات والأهلي لدب بذور الفرقة والتجني والهدف واضح إشعال نار الفتنة ودب الخلاف بينهم لغايات فاضحة هدفها إقصاء الناديين عن المشهد، في الوقت الذي يقف به ناديي الوحدات والأهلي بمشهد واحد ويد واحد للضرب بيد من حديد لكل من تسول له نفسه القيام بمثل هذه الامور والتي من شأنها أن تزعزع وتشق الصف الداخلي للشعب الأردني.

وعلق شادي النحوي ومحمد البس في الرد على طلب الجاهة الكريمة، بأن حضور الجاهة الكريمة إلى وسط مخيم الوحدات ما هو إلا تأكيد على عودة الحق لأصحابه، معتبرين بأن تنازلهم عن الحق الشخصي يأتي في ظل وأد الخلاف الحاصل وإغلاق هذا الملف نهائياً لغاية عدم السماح لأي شخص كان بأن يدب نار الفتنة والخلاف بين أبناء الشعب الأردني الواحد.



والاستضافة التي وجدها ما هي إلا دليل على كرم أهل المخيم. من جهته أكد رئيس النادي د.بشار حوامدة والذي تحدث باسم الجماهير والمخيم على أن طيب أخلاق وأصالة هذه الجماهير حتمت عليها التنازل رسمياً إكراماً لله ورسوله ولصاحب الجلالة الهاشمية الملك عبد الله الثاني ابن

المؤقتة كان أول قرار لي برفقة المجلس إعادة فريق الوحدات إلى هذا المجال برفقة فريقي الاهلي والارثوذكسي خاصة وأنهم يعتبرون من الأندية العريقة وصاحبة الشأن الكبير في تاريخ اللعبة". وتوقف عليان على أن الزيارة بالجاهة جاءت وسط بيت الاتحاد الثاني معتبراً بأن مخيم الوحدات

بالصفح والعفو عن ما قام به لاعبو الأهلي، مشيراً إلى أن حالات الشغب لطالما حدثت ومن غير المعقول أن يتم السكوت عنها وتركها تمر مرور الكرام.

وأضاف عليان: "جماهير الوحدات أعادت للعبة رونقها بعد طول غياب واضح في ظل ابتعاد الأندية الكبيرة عن اللعبة، ومنذ تولي حقبة الهيئة

الوحدات قام رئيس الهيئة المؤقتة لاتحاد كرة السلة محمد عليان ويراافقه نائب رئيس دائرة الحكام م.احمد التيجاني، والمدير الفني للنادي الأهلي هيثم طليب، ونجم المنتخب الوطني سابقاً أيمن دعيس، والسيد حسين شاهر والد اللاعب محمد شاهر بزيارة إلى مخيم الوحدات بجاهة كريمة لطي صفحة الخلاف مع جماهير الوحدات إثر الأحداث الأخيرة التي تداغت قضيتها، حيث حلت الجاهة الكريمة في منزل السيد محمود شوكت أبو شوكت وبحضور المعتدى عليهم محمد البس وشادي النحوي، وعدد غير من أبناء المخيم، وكان في استقبال الجاهة رئيس النادي د.بشار حوامدة، وأمين السر عوض الأسمر، والناطق الإعلامي وليد السعودي، ومدير نشاط كرة السلة م.حاتم أبو معيلش، وم.علي مسلم، ومدير النادي عبد الحكيم السيناوي، وعدد من أبناء مخيم الوحدات.

وطالب عليان خلال الجاهة على ضرورة وأد الخلاف الحاصل، مشيراً إلى أن نادي الوحدات لطالما كان أحد أهم الأندية الداعمة للعبة، مشيداً بجماهيره وانضباطيتها، ومطالباً بكرم أهل المخيم وجماهيره





اتفاقية تأجير لوحات إعلانية

الطرف الأول: نادي الوحدات ويمثله لغايات توقيع هذه الاتفاقية

الطرف الثاني: ويمثله لغايات توقيع هذه الاتفاقية

حيث أن الطرف الأول يملك لوحات إعلانية في ملعب النادي الواقع ضمن حدود منزله غمدان السياحي - طريق المطار ويرغب في تأجيرها بعقود إيجار سنوية ضمن الشروط التالية:

1. عدد اللوحات التي يرغب الطرف الثاني باستئجارها هو
2. مدة عقد الإيجار هو ١٢ شهراً ميلادياً. وتحدد لفترات متماثلة بناه على اتفاق الطرفين.
3. يلتزم الفريق الثاني بتزويد الطرف الأول بالملفات الخاصة بالإعلان الخاص به والذي سيعرض على اللوحة الإعلانية. خلال يومين من تاريخ توقيع الاتفاقية.
4. يتم عرض تصميم واحد فقط لكل لوحة وفي حال أراد الطرف الثاني عرض أكثر من مادة خلال الإثني عشر شهراً مدة الاتفاقية. توجب عليه تحمل تكاليف الطباعة التي سيقوم الطرف الأول بتسهيها عن طريق المطبعة المعتمدة للنادي.
5. تبلغ أبعاد اللوحة الإعلانية الواحدة ٢م.
6. الأمور المالية:
 - ٢٠٠ دينار رسوم تجهيز اللوحة الإعلانية الواحدة. وتدفع مرة واحدة فقط عند توقيع الاتفاقية أول مرة.
 - رسوم اشتراك سنوية ١٠٠٠ دينار عن كل لوحة إعلانية تدفع كاملة عند توقيع الاتفاقية.
7. لا يحق للطرف الثاني تأجير لوحاته لأي طرف ثالث.
8. إن مسؤولية طباعة المواد الإعلانية تقع على الطرف الأول ولا يحق للطرف الثاني طباعتها.
9. تشمل الرسوم أعلاه الخدمات الإضافية التالية - وفقاً لأحكام وشروط خاصة
 - الترويج لمنتجات وخدمات الطرف الثاني عبر وسائل الإعلام الخاصة بالنادي.
 - وضع إعلان إلكتروني على موقع الوحدات الرسمي خلال العام.
10. يحق للطرف الأول رفض طباعة أية إعلان في حال كان مخالفاً للآداب العامة. أو يتضمن إساءة لأي عرق أو دين.
11. إن من مسؤولية الطرف الثاني ضمان حقوق الملكية والنسخ والنشر للمادة الإعلانية التي يزود الطرف الأول بها. ويكون مسؤولاً تجاه القضاء أو أي طرف ثالث في حال ثبت عكس ذلك.
12. الرسوم أعلاه غير مستردة في حال تم إنهاء أو فسخ الاتفاقية لأي سبب من الأسباب.

إحجز
لوحتك

واعرض
منتجاتك
وخدماتك

الآن..

٥,٢٢ متر

٢,١٥ متر

وتنتهي صلاحيتها بتاريخ

تم توقيع هذه الاتفاقية بين الطرفين بتاريخ

عن الطرف الثاني

عن الطرف الاول

الاسم:

الاسم:

التوقيع:

التوقيع:

تحتاج إلى "حكيم" مختص لإنقاذ ما يمكن إنقاذه

مشكلات الكرة الأردنية تتلخص بـ"شح الأموال" وغياب "العقليات الإدارية" الاحترافية

الوحدات

مخجل جدا ما وصلت إليه الكرة الأردنية من تراجع مخيف، بعد أن تبوأ في وقت من الأوقات مكانا محترما عربيا وآسيويا، لكن حدث الآن ما لا تحمد عقباه ودخلت كرتنا الأردنية في مأزق يصعب الخروج منه، إلا إذا أراد الله سبحانه وتعالى غير ذلك، إلا أن الواقع يشير إلى تراجع تلو تلو "الصدمة"، وجعلت أصحاب القرار يتخبطون ويدخلون دوامة القلق غير مصدقين لما حدث مع أنهم أحد أهم الأسباب التي أدت إلى ذلك الأمر.

لا يمكن أن نُجمل واقعنا الصعب، ونحاول إيجاد المبررات لإيهام الشارع الرياضي أن الأمور على ما يرام، فلا أحد من المسؤولين يمتلك الجرأة للخروج والحديث بصريح العبارة أن "المركب غرق" وهناك حاجة إلى "نجدة" للمساعدة من أصحاب الفكر والاختصاص الذين غابوا أو غيبوا فجأة عن صناعة القرار.

الحقيقة أن الأردن بشكل عام يعيش أوضاعا اقتصادية صعبة جدا دفعت الاف أصحاب الشركات إلى الهروب خارج الوطن، ودفعت بأخريين إلى السجن لعدم قدرتهم على



وطنية محترمة ترفع لها القبعة بأقل الإمكانيات والآن يتصدر منتخبها مجموعته في التصنيفات المشتركة المؤهلة إلى مونديال قطر ٢٠٢٢، ونهائيات آسيا في الصين ٢٠٢٣، فيما أنديةها تبعد وتفتقن في مباريات الدوري السوري، وتمتلك أسماء محترمة جدا على غرار لاعبينا المعار فهد يوسف ومارديك مارديكيان ومؤيد الخولي وهادي المصري وورد السلامة وعبد الرزاق الحسين وأحمد ذيب وغيرهم، فيما منتخبنا الوطني يحتاج إلى معجزة حتى يصل إلى الدور الثاني وأنديتنا تستجدي للحصول على الأموال بهدف منح الرواتب للاعبين وموظفيها ولا تجد من يسمع النداء.

تحتاج الكرة الأردنية التي تعاني شح الأموال وغياب العقليات الإدارية المحترفة إلى حكيم يخرجها من عنق الزجاجة، ويضع خطط استراتيجية مدروسة ترتقي بنا إلى الأفضل، وغير ذلك علينا تقبل الواقع الحالي والذي ربما يزيد صعوبة في قادم الأيام إذا استمر الوضع الحالي الذي لا يسرعدو أو صديق قائما.

مطلوب أن تكون هناك جلسة عصف ذهني تجمع الإداريين واللاعبين والحكام "القدماء"، للخروج بتوصيات تقدم إلى اتحاد الكرة والأندية لعل الواقع أن يتغير إلى الأفضل وهو ما نتمناه.

دروس الماضي كانت كرتنا الأردنية في أفضل حال، والدليل أن سوريا التي لا تبعد عنا كثيرا تعاني من ويلات الحرب، ومع هذا أنتجت منتخبات

وسفرات للمنتخبات الوطنية، ومثلها لأنديتنا المحلية والنتيجة للأسف كانت "صفرا" بجدارة، ولو أن صاحب القرار درس الواقع وتعلم من

والأندية لا يعلم أن وضع الأموال في المكان الصحيح هو الطريق المثالي للبقاء في منطقة آمنة. دفعت آلاف الدنانير على معسكرات

الإيفاء بالتزاماتهم المالية، وعانى كبار التجار من حالة إفلاس، إلا أن إدارة كرة القدم مختلفة عن كل هذه الأمور لأن أحدا من المسؤولين في اتحاد الكرة

"رص الصفوف" شعار أندية المحترفين

الوحدات والسلط ومعان الأنشطة في التعاقدات

الوحدات

بالرغم من الظروف المالية الصعبة، والشكاوى المتعددة عليها لدى لجنة أوضاع اللاعبين في اتحاد كرة القدم، تجتهد أندية المحترفين في الوقت الحالي بهدف "رص" صفوفها من اللاعبين المميزين بناء على طلب الأجهزة الفنية لديها.

سباق محموم للظفر بخدمات أفضل اللاعبين لعدد من المراكز، والبحث عن محترفين لدى السواد الأعظم منهم في مركز المهاجم الصريح يعطي إشارة إلى عدم ظهور مهاجم محلي "قد حاله" وهو ما تؤكد أندية المقدمة الوحدات والفيصلي والسلط والرمثا والبقية التي يوجد في أغلبها مهاجمين محترفين، فيما تبحث البقية عن أسماء رنانة لهذا المركز "نادر" الوجود في ملاعبنا.

لو بدأنا مع الوحدات نجد أن الجهاز الفني حاول جاهدا الاحتفاظ بخدمات

مميزة جدا يبرز منها الحارس محمد الشطناوي وياسر الرواشدة ومحمود شوكت وأحمد ياسر وأحمد أبو كبير وعصام مبيضين وفارس غطاشة ويزن عبد العال وسند جعارة، ويحاول رقيقه سحب السير على خطاه لكن تعاقداته تسير ببطء شديد ولم يكسب سوى خدمات عدد قليل من اللاعبين يتقدمهم موسى الزعبي والحارس رأفت الربيع وخالد الدرودر.

كل ما عملته الأندية حتى الآن مرشح للتغيير والتبديل خاصة أن فترة الانتقالات ستغلق يوم ٢٦ شباط من العام المقبل وهو موعد طويل يمكن الفرق من تغيير جلدتها وربما تغيير مدربيها إذا ما علمنا أن بطولة الدرع ستشهد لا محالة إقالة مدربين والاستعانة بعدد آخر منهم وهو ما ينطبق على اللاعبين المحليين والمحترفين.

من اللاعبين يبرز في مقدمتهم يوسف النبر ومحمد مصطفى، إلا أنه يمتلك مواهب شابة مميزة أثبت قدرتها على تقديم الكثير في مقدمتهم الحارس رشيد المحسيري ومحمد الرازم ومحمد عصام وخالد عصام ووسيم ريلات ومحمد ذيب.

الحسين إربد والصريح تعاقدوا مع مجموعة من اللاعبين متوسطي المستوى حسب الإمكانيات المالية المتاحة، فيما الأهلي العريق لم يقدم إلا صفقة واحدة معروفة حتى الآن وهو لاعبه وليد زياد، ويبقى واقع الجزيرة الصعب العقبة الكبرى في طريق إدارته المؤقتة لتعزيز الصفوف نظرا للحجز على الأموال لدى اتحاد كرة القدم.

فريق شباب العقبة حافظ على قوام فريقه بشكل واضح مع خروج عدد غير مؤثر من اللاعبين، وقدم معان الوافد الجديد لكرة المحترفين نفسه بتعاقدات

الاعتماد على الفئات العمرية المميزة ولاعبيه الشباب الذين برزوا في الموسم الماضي، إلى جانب عودة نجومه أبناء الرمثا مصعب اللحام وعلاء الشقران وعبدالله الزعبي وعامر أبو هضيب وتعاقد مع المحترفين باتريك وماركو وما زال للحديث بقية بالنسبة له.

فريق السلط الذي واصل مشواره في دوري المحترفين تعاقد مع ثلاثي الوحدات عبدة السمارنة وتامر صالح وأدهم القريشي وعبدالله ذيب، واستقطب مدافع العربي عمار البطاينة وواصل عمر خليل وأشرف المساعيد وأحمد سريوة وبقية زملائهم السابقين مشوارهم مع الفريق إلى جانب التعاقد مع محترفين في مراكز المدافع والوسط والهجوم.

شباب الأردن بقيادة مدربه المجتهد محمود الحديد يحاول بالتنسيق مع مجلس الإدارة تجديد عقود عدد كبير

نجم خط الوسط رجائي عايد لموسمين متتاليين، وبعدها استقطب المحترف السوري فهد يوسف وتبعه بأسماء الحارس أحمد عبد الستار وأحمد سمير وفراس شلبيية ويزن العرب ولاعب الأهلي إبراهيم الجوابرة، والبحث ما زال جاريا عن مدافع ومهاجم بمواصفات معينة قبل التفكير في كيفية تشكيل قوام فريق قوي قادر أن يحقق الألقاب المحلية كافة، فيما الفيصلي احتفظ بأغلب الأسماء التي شاركت معه خلال الموسم الماضي على غرار إحسان حداد وأحمد العرسان وعدي زهران ومهدي علامة و خليل بني عطية، وعزز صفوفه باللاعبين عدي القرار وأحمد الصغير ومحمود الحوراني ودومي بني دومي وخالد صياحين والمحترفين سلامي وشيكاتارا ودومينيك واستعاد خدمات اللاعب يوسف الرواشدة، فيما الرمثا وجد أن الطريق المثلى هو

التقى السلط ويواجه الأولمبي للمرة الثالثة غدا

الوحدات يتربص وصول "فهد" وينتظر "ثلاثي" الأولمبي ويستقبل "التميمي"



الوحدات

يواصل فريق الوحدات لكرة القدم إجراء عدد من المباريات الودية التحضيرية استعدادا لبداية الموسم الكروي الجديد ٢٠٢٠، إذ ينتظر أن يكون الظهور عبر بطولة درع الاتحاد التي تنطلق يوم ٢٨ من الشهر المقبل، قبل الشروع في بداية دوري المحترفين يوم ٥ آذار من العام المقبل مرورا بالمشاركة في بطولة كأس الأردن، وبما أن مصير "الأخضر" ما يزال مجهولا حتى اللحظة في ظهوره عربيا أو آسيويا سيكون التركيز حاضرا على جمع البطولات المحلية كافة وهو مهيا لذلك في ظل الاستقطابات التي أيرمها الفريق خلال المرحلة الماضية، إضافة إلى مواصلة تعزيز الصفوف في الأيام المقبلة قبل إغلاق باب الانتقالات محليا يوم ٢٦ شباط من العام المقبل.

ودخل فريق الوحدات مرحلة المباريات الودية منذ أسبوعين تقريبا عبر مواجهتين مع المنتخب الأولمبي حيث خسر كلاهما بنتيجة ١-٠ صفر و١-٢، فيما التقى الليلة الماضية مع فريق السلط على ملعب الأخير، قبل مواجهة المنتخب الأولمبي للمرة الثالثة يوم غد الأربعاء عند الساعة الثالثة مساء على ملعب جاوا ذو العشب الطبيعي.

وينتظر أن تتواصل المباريات الودية التي يجتهد الجهاز الإداري للفريق في ترتيبها بناء على رؤية الجهاز الفني الذي يقوده "الكابتن" عبدالله أبو زعم، وبحسب ما علمت "الوحدات" الرياضي فإن هناك مواجهات محلية متتالية بمعدل مواجهتين كل أسبوع قبل الانتقال إلى المرحلة الأخيرة من الإعداد بالسفر إلى دول الخليج لإقامة معسكر خارجي يمتد أسبوعين ويلعب من خلاله "الأخضر" ٣ مباريات ودية قوية على مستوى مميز حتى يكون جاهزا من النواحي البدنية والفنية والتكتيكية للمنافسة بقوة على لقب درع الاتحاد والظهور بمظهر يليق بالنادي وجماهيره التي تأمل أن يكون الموسم الحالي مختلفا عن سابقه من ناحية عدم الحصول على أي لقب محلي والخروج من نصف نهائي بطولة كأس الاتحاد

من المدربين المجتهدين والمميزين وهو يحمال شهادة التدريب "البروفيشنال" الآسيوية، وسبق له العمل مع الكابتن عبدالله أبو زعم خلال المواسم السابقة الذي كان فيها مديرا فنيا إلى جانب العمل مع المدرب العراقي القدير عدنان حمد إبان إشرافه الفني على فريق الكرة في وقت سابق، وعمل كذلك مع المدرب السوري الشهير نزار محروس في نادي شباب الأردن وكانت آخر تجاربه التدريبية مدريا عاما مع منتخب الشباب برفقة المدرب الوطني بلال اللحام قبل الانفصال لظروف خاصة قبل مشاركة الفريق في التصفيات الآسيوية التي جرت في البحرين ولم ينجح فيها المنتخب من الوصول إلى النهائيات الآسيوية.

وعقب انضمام التميمي فإن الكادر الفني والإداري لفريق الكرة بات يتكون من: زياد شلباية (مدير نشاط الكرة)، مروان الشمالي (مدير الفريق)، بسام شلباية (منسق إعلامي)، عبدالله أبو زعم (المدير الفني)، أمجد الطاهر (مدرب)، غياث التميمي (مدرب)، علي محمود (مدرب حراس)، مؤيد عمر (طبيب)، مأمون حرب (معالج)، محمد شكله (مدلك)، وعامر نجم (مسؤول لوازم).

إنهاء هذا الملف بالسرعة الممكنة حتى يتمكن القادمون الجدد من الانخراط مع زملائهم ليصلوا إلى درجة عالية من الحضور الإيجابي بدنيا وفنيا.

التميمي ينضم للجهاز الفني

انضم المدرب "الخلوق" غياث التميمي للجهاز التدريبي لفريق الوحدات بدلا من المدرب السابق فيصل إبراهيم، ويعتبر التميمي

التي تقام مطلع العام المقبل في تايلند وهم: الحارس عبدالله الفاخوري وأحمد نائل ومعاذ العموري.

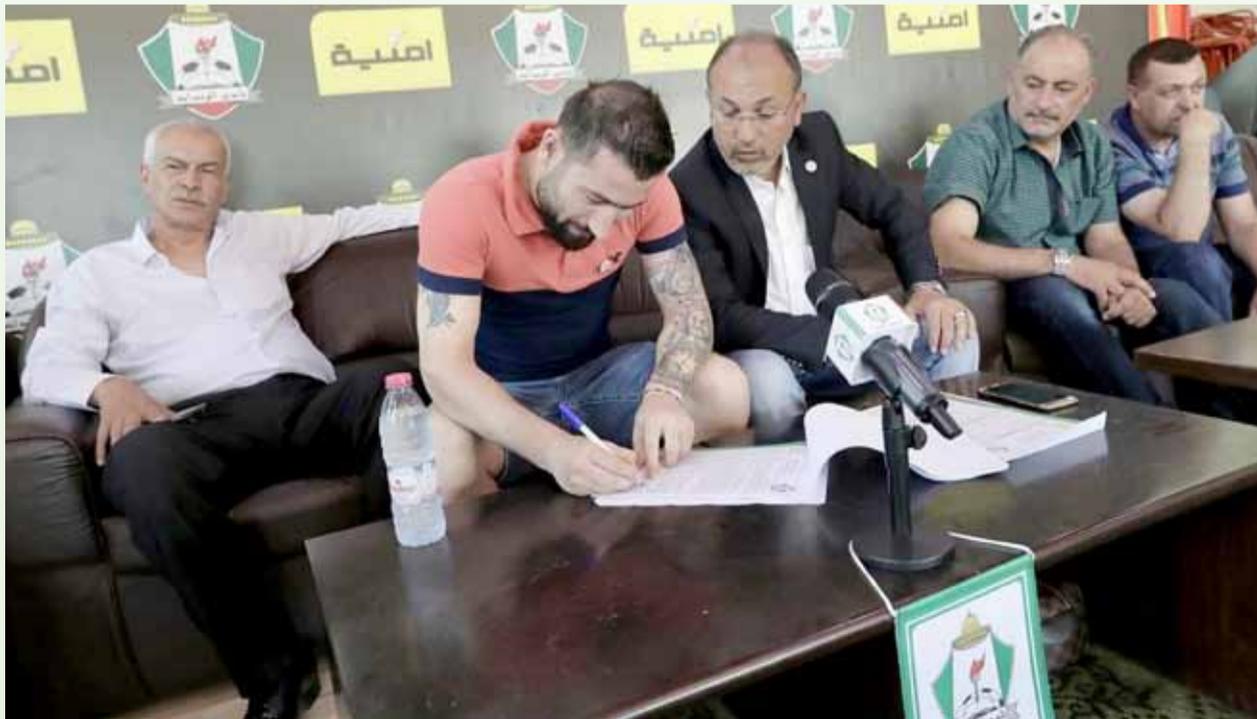
فيما لم تتضح حتى كتابة هذا السطور حقيقة التعاقد مع مهاجم ومدافع بناء على طلب الجهاز الفني لفريق الكرة، وهناك تحركات جادة من قبل اللجنة الرياضية المشكلة بالتنسيق مع "البرنس" الذي يأمل في

السوري فهد يوسف المنتظر أن يعود إلى الأردن يوم ٢٨ أو ٢٩ من الشهر الحالي على أبعد تقدير بعد انتهاء المباريات مع فريقه حطين السوري الذي يشاركه في الوقت الحالي معارا من الوحدات، إلى جانب ثلاثي المنتخب الأولمبي المتوقع مشاركتهم في تدريبات الفريق الأول بانتظام قبل أيام من بطولة درع الاتحاد بسبب مشاركتهم في نهائيات أمم آسيا

الآسيوي لكرة القدم.

صفوف شبه مكتملة.. بانتظار "فهد" وثلاثي الأولمبي

أضحت صفوف فريق الوحدات لكرة القدم مكتملة إلى حد كبير مع وجود غيابات محدودة لظروف مختلفة، وعقب انضمام نجوم المنتخب الأول لكرة القدم يحتج عن تدريبات فريق الكرة في الوقت الحالي المحترف



الرياضة فن وذوق وأخلاق قبل الانتصارات والألقاب

جماهير الوحدات خط أحمر.. من وراء الفتنة على مدرجات كرة السلة؟

الوحدات

تدور سيلفي من جديد، مع عديد الأخبار والأحداث التي طرأت على الساحة الرياضية، سواء تلك التي تخص الوحدات، أو الرياضة المحلية بمختلف ألعابها، وتفردها في لقطات انتقادية تارة، وتحليلية تارة أخرى، وتشرحها على طريقته، بهدف تقديم ما وراء تلك اللقطات إلى القارئ بأسلوب نقاشي يحتمل جميع وجهات النظر.

الرياضة فن ذوق أخلاق

انتهى الخلاف الذي حصل مؤخراً، بقيام لاعبي فريق الأهلي لكرة السلة، كل محمد شاهر، موسى العوضي، ومالك كنعان، بالاعتداء على نفر من جماهير نادي الوحدات يوم الإثنين الماضي، وتم احتواء الشكوى المقدمة من جماهير نادي الوحدات وسام النحوي، ومحمد البس وابنه الطفل زين الدين البس، من خلال جلسة الصلح العشائرية التي قادها رئيس اتحاد كرة السلة محمد عليان، إلى أبناء نادي الوحدات، والتي شهدها بيت "ابوشوك" في قلب المخيم، وتحدث باسم الجماهير رئيس النادي د.بشار الحوامدة، وأعضاء مجلس إدارة النادي، وكبار وجهاء المخيم، والتي رديتها اعتبار الجماهير الوحدانية.

وبعيداً عن جاهة وجلسة الصلح، نقول للاعبين شاهر والعوضي وكنعان، وهو نجوم المنتخب الوطني والسلة الأردنية حالياً، الرياضية قبل كل شيء فن وذوق وأخلاق، وتسمو فيها الأخلاق والروح الرياضية على كل الاعتبارات، كيف تناسيموها في لحظة، ولم تستطيعوا تمالك أعصابكم، وتحولتم من لاعبين إلى "بلطجيين"، عندما صعدتم إلى المدرجات، واشتبكتكم مع نفر من جماهير الوحدات، في مشهد مليء بالعدوانية والهمجية؟

وما نريد أن يفهمه الثلاثي الدولي "شاهر والعوضي وكنعان"، ماذا لو صعد نادي الوحدات موقفه، وأرسل تسجيل الفيديو إلى الاتحاد الدولي لكرة السلة، ماذا سيكون رده؟، وماذا ستكون عقوباته؟، بالتأكيد سيخرج بعقوبات قاسية بحقكم قد تصل إلى عقوبة الإيقاف لمدة طويلة أو الشطب، وبالتالي ستكونون قد جنيتكم على مستقبلكم الرياضي كلاعبين، وحرمتكم السلة الأردنية



جماهير نادي الوحدات علامة فارقة على مدرجات الملاعب الرياضية

ومنتخب الوطن من جهودكم، لذا تؤكد عليكم ضبط النفس، مهما تعرضتم من ضغوطات جماهيرية، وهي طبيعية في المنافسات الرياضية، ويجب أن لا تأخذ اللاعبين إلى خارج حدود التحلي بالأخلاق والروح الرياضية، وهي الرياضية.

جماهير الوحدات... خط أحمر جملة لا نسوقها جزافاً، بأن جماهير الوحدات دائماً وأبداً خط أحمر، شاء من شاء وأبى من أبى، ومن الدور الطبيعي والطليعي

وتسكن نادي الوحدات على عرش قلوبها، وتبدع وتمتع بأهازيجها، وتقليعاتها وفنونها، ودائماً ما وصفت بالأمثل، والأجمل ودائماً ما تطفئ، رونقا يسلب الألباب، ويخطف القوب في جميع المناسبات الرياضية، وتتحدى بإيمان عميق والرياضية، العربية والقارية والدولية.



من وراء الفتنة على مدرجات كرة السلة؟

بواجبها الوطني، لتنضم إلى شقيقاتها من روابط الجماهير المحلية، وتساند بقية المنتخبات الوطنية في جميع المحافل هيبته وجماليتها وأناقته، وسحبت المتابعون إلى أيام الزمن الجميل للعبة، مما دفع اتحاد كرة السلة إلى أن يتكلم من موقف قوة "رجعنا

السلة"، ونرفض أي كان أن يقترب من كرامتها، ومن كينونتها وكيانها الكبير، الكبير بوجوده، والكبير بقيمته، والكبير بأهميته وجوده داخل الجسم الرياضي الوطني، لتبقى جماهير الوحدات خط أحمر، يمنع تجاوزه والتطاول عليها، لأنها الرقم الصعب في معادلة الرياضة المحلية، ويجب أن يكون مجلس إدارة نادي الوحدات، وعبر التاريخ أن يكون خط الدفاع الأول عن جماهير النادي، وبذل الغالي والنفيس لتحصيل حقوقها، لأنها تعتبر العزوة ورأس المال الحقيقي لنادي الوحدات.

"من وراء الفتنة؟"

"الفتنة نائمة، لعن الله من أيقظها"، ولعل القاضي والداني يعترف، أن هناك أياد خفية، تتحرك كالحخفايش بالظلام، وتحرك الفتنة على مدرجات كرة السلة، تبعاً لظلاميتها وحقدتها الدفين وقلوبها السوداء تجاه نادي الوحدات، وللعلم تلك الأيدي التي تخرج من أبواب العنصرية الضيقة، والإقليمية المقيتة المغلقة أمام الحس الوطني، وتحاول التطاول على سبيح الوحدة الوطنية المنع.

سئمنا من تسميتها بـ"الفتنة المندسة"، والتي طالما علق المسؤولون أخطاءهم على شماعتها، رغم توالي الأحداث المفتعلة على المدرجات الرياضية، وتوالت أفعالهم السوداء التي انتقلت من مدرجات كرة القدم، إلى مدرجات كرة السلة، والتي تؤكد أنها مفتعلة، وبمراجعة بسيطة لتسجيلات الفيديو، تلك التي رصدت حالات الشغب المتتالية، تلك التي أطلقت شرارتها خفايش الظلام، منذ المباراة الأولى التي جمعت الوحدات والأهلي، تجد مثيري الفتنة ظاهرين للعيان ومعروفين بنزعاتهم النابوية والإقليمية المقيتة، جاءوا ليعزفوا على وتر جديد للفتنة، ونجدهم وراء تلك الفتنة التي اشتعلت، واصبحت ملازمة للقاعات الوحدات والأهلي بكررة السلة، وتقود الأحداث إلى المجهول بأفعالها الشنيعة، لذا باتت معروفة بشخصها، ومعروفة بنواياها، ويجب على جميع المسؤولين اجتثاثها من جذورها من على مدرجات السلة، ليعود الصفاء يغلف جميع المنافسات الرياضية.

2019 "مع السلامة"

أيام قليلة تفصلنا عن نهاية العام الحالي ٢٠١٩ والدخول في عام جديد ٢٠٢٠ وهو العام الذي تأمل به جماهير الوحدات أن يحمل معه بشائر الخير والأخبار السارة خاصة على الصعيد الرياضي وتحقيق الألقاب بعد موسم ماضي خلى من كل شيء وفقد به الوحدات بطولات عديدة مروراً بفريق كرة القدم الأول والكرة الطائرة وحتى السلة الذي خرج من الدور نصف النهائي لبطولة كأس الأردن بكرة السلة.

العام الحالي والذي سيغادرنا بلا عودة نأمل أن تكون قد تعلمنا منه الدرس الواضح والشافي لأخطائنا التي حصلت وأرهقتنا وجعلتنا نتكبد الكثير الكثير، رغم محاولات الإصلاح إلا أنها باءت بالفشل، وهو ما يجعلنا نعيد التفكير في العديد من الأمور واللحظات التي قادتنا في هذا العام والذي لم يكن جيداً كما كنا نتمناه.

نتمنى أن يكون العام الجديد عام مليئاً بالبطولات وأن يكون الوحدات أول الواصلين دائماً إلى منصات التتويج والوقوف عليها بطلاً بلا منازع.

مركز طبي خيري في مخيم الوحدات خطوة جديدة لمجلس الإدارة



٣٠٠٠ مراجع ومريض مشيراً إلى أن مثل هذا العدد يؤكد بأن نادي الوحدات يسير في الطريق الصحيح. وحرص الحوامدة وعبد الجواد على القيام بجولة اطلاع على مرافق النادي الخارجية ودراسة المنطقة لإنشاء المركز الطبي في قادم الايام، في الوقت الذي اختتمت به الزيارة بتقديم درع النادي لعبد الجواد.

من جهته رحب الحوامدة بمقترح عبد الجواد مؤكداً بأن الانفتاح على مؤسسات العمل المجتمعي ما هو إلا باكورة لأعمال مجلس الإدارة الحالي والذي لا يعني بشؤون كرة القدم وحسب وإنما بشؤون النادي والمخيم بشكل كامل، في الوقت الذي أشاد به الحوامدة بالإنجاز الذي تحقق مؤخراً من خلال اليوم الطبي والذي شارك به

الوحدات

أكد مدير عام مستشفى الحرمين د.خير عبد الجواد خلال زيارته لمقر النادي في مخيم الوحدات على اعجابه الكبير بالتطور الحاصل بنادي الوحدات وما يقدمه من أعمال تطوعية خيرية لخدمة المجتمع المحلي وأبناء المخيم ضمن رسالته السامية.

جاء ذلك خلال الزيارة التي قام بها د.خير عبد الجواد إلى النادي، وكان في استقباله رئيس النادي د.بشار حوامدة وأعضاء مجلس الإدارة أمين السر عوض الأسمر، والمدير المالي بسام شلباية، ومدير لجنة العلاقات العامة عبد الرحمن النجار، وأعضاء لجنة العلاقات العامة.

وقدم د.خير عبد الجواد خلال الزيارة مقترح إنشاء مركز طبي متكامل في مخيم الوحدات من شأنه تقديم الرعاية الطبية لأهالي المخيم والمناطق المجاورة وبأسعار طبية رمزية من خلال مستشفى الحرمين، بالإضافة إلى إنشاء عيادات ومستوصف طبي، والعمل على تشخيص الحالات الطبية للاعبين الفريق الأول أيضاً من منظور تشاركي مع النادي.

خطوة محترمة

الوحدات يقدم خطوة جديدة تؤكد على مصداقيته مع المحترفين



الوحدات

أنهى نادي الوحدات المخالصة المالية للمدافع التونسي سامي الهمامي، والذي وقع مخالصته بحضور أمين السر عوض الأسمر، والمدير المالي بسام شلباية، ليكون الهمامي خارج حسابات المدير الفني لفريق الوحدات عبدالله أبوزم مع رسمياً، حيث تعاقد الوحدات مع الهمامي خلال إياب موسم ٢٠١٨-٢٠١٩ بقيادة التونسي قيس اليعقوبي، وتواجد ضمن صفوف الفريق تحت قيادة أبوزم، الذي تسلم الدفة الفنية للفريق خلال الدور قبل النهائي من منافسات كأس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم بالموسم الماضي.

وتعتبر خطوة الوحدات في إنجاز مخالصة الهمامي رغم الظروف المالية الصعبة التي يمر بها النادي بالخطوة الاحترافية في الصدق والتعامل مع الناس، بعكس بعض الأندية.

للنسيان

أنديتنا تعاني الأمرين والاتحاد "ملناش دخل"



الوحدات

بات حال الأندية المحلية في الأردن بمثابة صبر سيدنا أيوب وقد نستحي أن نقارن بمثل هذا الأمر، ولكن الوضع الصعب والمزري الذي تعاشه الأندية من تأجيل بطولات الموسم الكروي إلى العام الجديد، إضافة إلى الضائقة المالية الصعبة التي تعيشها في ظل تعنت اتحاد الكرة من دفع المستحقات المتركمة عليه لحساب الأندية.

خمس شهور والأندية مجبرة على دفع رواتب اللاعبين والأجهزة الفنية، وهو حال نادي الوحدات تحديداً الذي عانى الأمرين مؤخراً من أجل الإيفاء بالالتزامات المالية المترتبة عليه للاعبين، في الوقت الذي تواصل به بعض الأندية تصبير للاعبين والمدربين من أجل الحصول على المستحقات المالية، وتذهب بعض الأندية الأخرى لإعلان الإفلاس القريب في ظل ما تعانيه من أزمة مالية خانقة.

لا نعلم ما هي اللغة الأنسب للحوار مع اتحاد الكرة والذي اثبت فشله الذريع في قيادة الرياضة الأردنية إلى بر الأمان، إذ أن التخبط الواضح في العمل وعدم وجود مصادر دخل بديلة والإنفاق في غير مكانه قادنا إلى مرحلة مظلمة وسوداء سببها بعض المنتفذين في الاتحاد والذين حتى الآن لم يقدموا اي جديد يذكر لكرة الأردنية.

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

WORK
FIT.

SPORT
FIT.

LIFE
FIT.

+962 6 4602022/3
+962 775 222 904

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

تحذير.. تحذير.. تحذير

تحذر الهيئة الإدارية لنادي الوحدات من استخدام اسم وشعار النادي وتحت طائلة
المسؤولية وتؤكد بأن اسم وشعار النادي محمي ومسجل لدى الجهات الرسمية.
وإن المنتجات المطروحة بالسوق المحلي من ملابس رياضية وغيرها والتي
تحمل اسم 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 اسم وشعار النادي
على الملابس الرياضية وغيرها من المنتجات لغايات التجارة

الهيئة الإدارية لنادي الوحدات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
سَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

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

عضو مجلس الإدارة

زياد شلباية وأشقائه

وعموم عائلة شلباية

بوفاة والدهم

الحاج يوسف عبد الله خليل شلباية
"أبو محمد"

تغمده الله برحمته الواسعة وأسكنه فسيح جناته وألهم أهله وذويه الصبر والسلوان

"إنا لله وإنا إليه راجعون"

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
سَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

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

مدير عام المجموعة العربية الأردنية للتأمين

ناصر فايز عبدالله

بوفاة عمه

يوسف توفيق الديك

"أبو رامز"

تغمده الله برحمته الواسعة وأسكنه فسيح جناته وألهم أهله وذويه الصبر والسلوان

"إنا لله وإنا إليه راجعون"

صحتك

اعداد الدكتور: جمعة ابو ذياب



الوجبات الغذائية للرياضيين تزيد من قوة تحملهم وتقيهم من الجفاف والإصابات!

الوحدات

الداكن يشير إلى حالة الجفاف، وهنا يجب تناول مزيداً من السوائل حتى يكون البول شاحباً ولا لون له تقريباً قبل أن تعاود التمرين من جديد.

– يجب الانتباه إلى أنه يصعب تبريد العرق في الأجواء الرطبة بنفس سرعة التبخر في الأجواء الأخرى، وهكذا قد لا يستفيد الجسم من خاصية تبريد السوائل للجسم، وهذا هو السبب الرئيسي الذي يجعل المرء في الأيام الرطبة يشعر بارتفاع درجة حرارته ارتفاعاً زائداً أثناء ممارسته لتدريباته الرياضية. وقد يؤدي الارتفاع الزائد لدرجة حرارة الجسم إلى الإصابة بضربة حرارة (ضربة شمس) والتي تصل درجة خطورتها إلى الوفاة.

– من المهم التعرف على علامات الجفاف، مثل توهج حرارة الجسم والشعور بالإرهاق وارتفاع درجة حرارة الجسم وازدياد معدل التنفس والنض، بعدها قد يصاب بالدوار والوهن وإجهاد التنفس، وهنا يجب تعويض السوائل فوراً قبل أن تتفاقم الأعراض إلى درجة الخطر.

– يجب شرب الماء، ولا يكتفى بصبه فوق الرأس، فشرب الماء هو أساس ترطيب الجسم وتبريد حرارته من الداخل إلى الخارج.

لذلك يجب أن يحرص الرياضي على شرب السوائل قبل وأثناء وبعد النشاط الشاق، وذلك مثل الماء والعصائر وغيرها من المشروبات. ويعتبر الماء أفضل الاختيارات، بينما الماء البارد هو الأفضل لمعظم الرياضيين، فهو أفضل أداة لمساعدة الرياضيين في نشاطهم الشاق، فهو اختيار رائع، وعلى عكس الأسطورة الشائعة، فشرب الماء لا يسبب تقلصات المعدة عند معظم الرياضيين، ولكن التقلصات قد تكون بسبب الجفاف، وليس بسبب شرب الماء، وعند ممارسة النشاط في الهواء الطلق في الأجواء الباردة، فيفضل شرب الماء الدافئ أو المقارب لدرجة حرارة الغرفة للمساعدة على الحماية من انخفاض درجة حرارة الجسم.

لسأداء، والتي تشمل العناصر المعدنية المسماة بالالكتروليتات، بينما يقوم الدم بالتخلص من النفايات والمنتجات الثانوية التي تنتج أثناء توليد الخلايا العضلية للطاقة، وفقدان السوائل يقلل حجم الدم، فيضطر القلب لبذل مجهود أكبر لتوصيل قدر كاف من الأوكسجين إلى الخلايا.

كما تعتبر السوائل وسيلة لتبريد حرارة الجسم، خاصة وأن النشاط الرياضي يولد حرارة أثناء عملية إنتاج الطاقة، ويساعد العرق على تبريد حرارة الرياضي. ويجب تعويض هذه السوائل، باستمرار فقدها إلى مرحلة الجفاف الشديد قد يهدد حياة الرياضي.

ولعل من المهم معرفة أن السوائل تستخدم كوسادة لامتصاص الصدمات، فالماء المحيط بأشعة الجسم وأعضائه يوفر الحماية من الصدمات والاحتكاكات التي تحدث أثناء التدريب.

كيف يتجنب الرياضي

الجفاف وارتفاع الحرارة

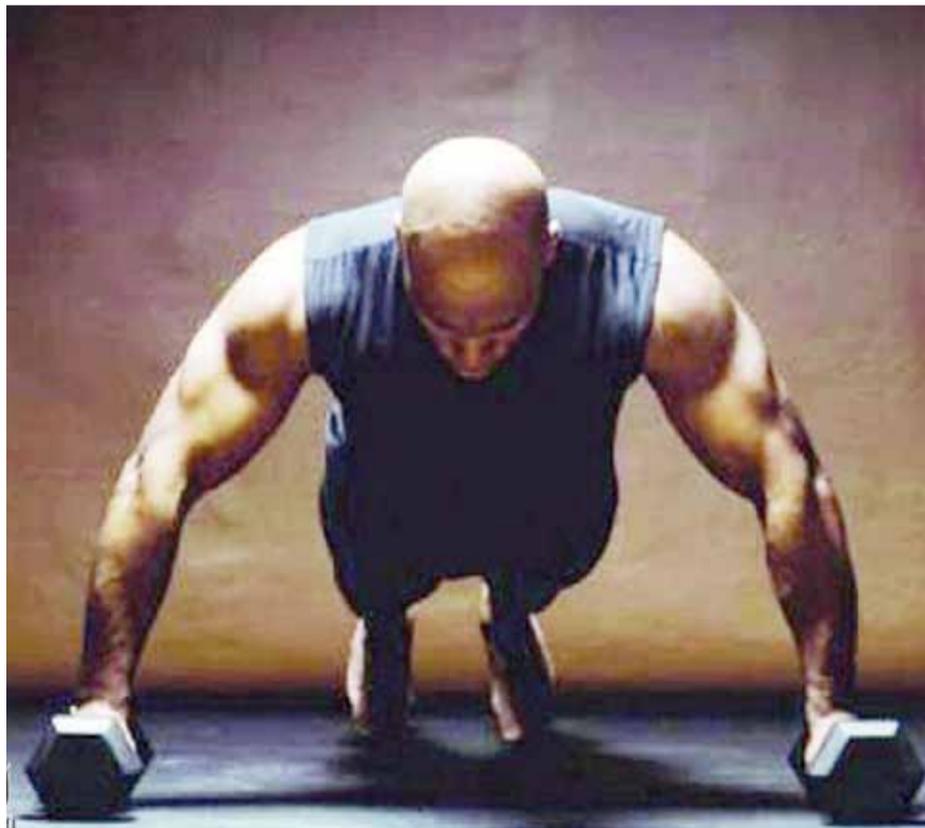
– يجب على الرياضي شرب ما يكفي من السوائل، قبل وأثناء وبعد النشاط البدني، واحمل معك باستمرار الماء، حيث يساعد إعادة ترطيب الجسد على سرعة استعادة القوة البدنية والذهنية.

– يمكن شرب السوائل باتباع جدول مواعيد (كل ١٥ دقيقة أثناء النشاط)، حتى مع عدم الشعور بالعطش، بل إن آلية الشعور بالعطش قد لا ترسل الإشارات أثناء القيام بالتمرين، لذا يجب شرب السوائل قبل أن تحدث أعراض الجفاف.

– لبس الملابس الخفيفة الباردة في مواسم الصيف والأجواء الدافئة، علماً بأن الأقمشة التي تحتفظ بالحرارة والملابس الضيقة التي تلتصق بالجسم، لا تدع فرصاً للعرق كي يتبخّر.

– عوض وزن الماء الذي فقدته، ويمكن التعرف على ذلك بوزن الجسم قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي، ثم عوض عن كل رطل فقدته من وزن جسمك بما يعادل ٣ أكواب من الماء أو بأي سائل لإعادة توازن سوائل الجسم إلى طبيعته.

– افحص لون بولك، فالبول



إنتاج الطاقة، باعتباره جزءاً من تكوين الدم، فيساعد الماء في نقل الأوكسجين والجلوكوز إلى خلايا العضلات، وهناك يساعدان على إنتاج الطاقة. فالماء داخل تيار الدم ينقل العناصر الغذائية اللازمة

التي قد يتعرض لها الرياضي إذا بدأ نشاطه ولو كان معدل الجفاف طفيفاً، فإن التأثير يكون على القوة والقدرة على التحمل وسعة التنفس الهوائي. تعتبر السوائل جزءاً من دورة

التنفس، فيكون الفقد بكثافة أثناء زفير الهواء الرطب، فالرياضي قد يفقد ما يعادل لتراً ونصف اللتر من السوائل في ساعة واحدة فقط، ومع زيادة التدريب قد يفقد أكثر من ذلك. ويتبادر إلى الذهن عن المخاطر

يعد التمرين والتدريب، إضافة إلى نوع وكمية الغذاء، وموعد تناوله جزءاً مهماً من معادلة نجاح الرياضيين. فرغم أن التغذية الجيدة لا يمكن أن تحل محل التدريب وبذل الجهد والنشاط والموهبة والدافع الشخصي للنجاح، إلا أن التغذية من طعام وشراب (بعد مرور الوقت) تصنع فرقاً كبيراً، خاصة إذا كان الهدف الرئيسي هو بلوغ ذروة الأداء.

يفرض النشاط (التنافسي والترويحي) مزيداً من المتطلبات على جسد الرياضي، فهو بحاجة إلى المزيد من الطاقة، ولحسن الحظ فإن الوجبات الغذائية المدروسة للرياضيين، تزيد من قوة التحمل والوقاية من الجفاف والإصابة، كما أن التغذية الصحية تزيد من الثقة والقوة للرياضيين والشعور بالصحة، وتحافظ على اللياقة البدنية، وذلك في مواجهة الضغوط الزائدة على العضلات والمفاصل والعظام، والفقد الكبير من السوائل أثناء ممارسة الرياضة.

التغذية الجيدة وقمة الأداء

سواء كنت رياضياً محترفاً أو هاوياً، ويملوك النشاط والحيوية والحماس لممارسة الرياضة، فالعناية بالتغذية الصحية هي أهم أسباب الوصول إلى ذروة الأداء، وإجمالاً فإن الرياضي بحاجة إلى نفس العناصر الغذائية التي يحتاج إليها غير الرياضي (كربوهيدرات، بروتين، دهون، فيتامينات، معادن، ماء)، إلا أنها تختلف بعض الشيء في المقدار، فهو بحاجة إلى مقدار أكبر من بعض العناصر الغذائية. فأتثناء النشاط الشاق، يفقد الرياضي كثيراً من السوائل، لذا فهو بحاجة إلى مزيد من السوائل للمحافظة على ما بجسده من ماء، كما أن النشاط العضلي بحاجة إلى قدر أكبر من العناصر الغذائية المزودة بالطاقة.

السوائل والرياضة

كثيراً ما يتجاهل الرياضيون شرب السوائل، رغم أن التحمل البدني والقوة يعتمدان عليها، فأتثناء النشاط البدني، يفقد الجسم الكثير من السوائل أثناء تبخر العرق من فوق سطح الجلد وأثناء

المنطقة C قلب الصراع وساحة المعركة

الوحدات

بقلم د. مصطفى يوسف اللداوي

قد لا يعرف الكثير من الفلسطينيين وغيرهم، حقيقة التصنيفات الثلاثة التي فرضتها اتفاقية أوسلو، الموقعة بين الكيان الصهيوني ومنظمة التحرير الفلسطينية في الثالث عشر من أيلول عام ١٩٩٣، حيث نصت الاتفاقية على تقسيم مناطق الضفة الغربية التي تشكل نسبة ٢١٪ من مساحة فلسطين إلى ثلاثة مناطق، أطلق عليها مناطق "A-B-C"، وقد ظن الموقعون على الاتفاقية أن الكيان الصهيوني سيخلي المناطق الثلاثة بالتدريج، وسيفك المستوطنات المشادة عليها، أو سيدخلها مرضياً للطرفين لها، لتمكين الفلسطينيين من إقامة دولتهم العتيدة على المناطق الثلاثة، جنباً إلى جنب مع الكيان الصهيوني بعد أن اعترفت به منظمة التحرير الفلسطينية دولة مستقلة لها كامل السيادة على الأرض التي احتلتها في العام ١٩٤٨، بما فيها الشطر الغربي من مدينة القدس.

إلا أن الحقيقة كانت غير ذلك تماماً، والواقع كان أصدق بكثير مما نصت عليه الاتفاقية، الذي خالف كلياً ما عبر عنها الموقعون عليها، وخيب آمال المرانين عليها والمتأملين فيها، حيث نقضت الاتفاقية وتبدلت، ولم يتم احترام بنودها أو الالتزام بمهلها الزمنية، بل جرت تعديلات كثيرة عليها، وحدثت تغييرات على أرض الواقع كبيرة، تناقضها وتنسف أسسها وتخالق قواعدها، بدأها رئيس حكومة الكيان الأسبق أرئيل شارون بعملية العسكرية الكبيرة في الضفة الغربية، التي أطلق عليها اسم "السور الواقي"، التي اجتاحت فيها مدن وبلدات

الضفة الغربية، ودمر خلالها مخيم جنين، وسمح للجيش بالعمل بحرية في المناطق الثلاثة المصنفة A B C، وبهذا يكون قد أعاد احتلال الضفة الغربية مرة أخرى، رغم أنه أبقى على مؤسسات السلطة الفلسطينية قائمة، للقيام بالأعمال الخدمية والتقديمات الاجتماعية، ومتابعة شؤون السكان واحتياجاتهم، فضلاً عن تقديم خدمات أمنية بموجب لجان التنسيق الأمنية المشتركة.

رغم أن سلطات الاحتلال الصهيوني مازالت تتواجد عملياً في المناطق الثلاثة، إلا أن عينها مفتوحة كلياً

على المنطقة الثالثة المسماة "C"، التي تشكل ما نسبته ٦١٪ من مساحة الضفة الغربية البالغة ٥٨٦٠ كلم مربع، ويسكن فيها قرابة ١٨٠ - ٣٠٠ ألف فلسطيني، بينما تشاهد فيها أكثر من ١٣٠ مستوطنة يهودية ثابتة، وعشرات البؤر الاستيطانية الصغيرة، ويعيش فيها أكثر من نصف مليون مستوطن فيما عدا سكان المستوطنات المحيطة بمدينة القدس، وهي المستوطنات الكبرى الآخذة في التوسع والامتداد على حساب المنطقة "C"، الأمر الذي يجعل هذه المنطقة في قلب الحصار، وعنوان التحدي السافر، وهو يفسر

بوضوح السياسات الصهيونية القاسية المفروضة عليها وعلى سكانها. يعمد رئيس الحكومة الصهيونية ووزير الحرب وقائد المنطقة الوسطى في جيش العدو من وقت لآخر إلى ملاحقة المباني في المنطقة C، ويصدرون أوامرهم للجيش بهدمها، سواء كانت أبنية سكنية أو منشآت صناعية، أو تجمعات عمرانية دائمة أو مؤقتة، حيث يعمل الجيش على سرعة تنفيذ أوامر الهدم قبل أن يتمكن السكان أو وكلاؤهم من الحصول على قرارات من المحكمة العليا بالقدس لإرجاء عمليات الهدم، رغم أن قرارات المحكمة

تؤيد دائماً قرارات الإدارة العسكرية بالهدم والإزالة. يعتقد الصهاينة أن وجود الأبنية السكنية الفلسطينية يحول دون استكمال المشاريع الاستيطانية في المنطقة، وهو ما من شأنه أن يعرقل عشرات الخطط الجاهزة لبناء مستوطنات جديدة أو توسيع القائم منها، ولهذا فهم يعملون ليل نهار على اجتثاث الفلسطينيين من هذه المنطقة، ويكبدونهم خسائر مالية فادحة كنوع من العقاب لهم، ودرس قاسي لأمثالهم، ويعتبرون أن هذا العمل يصب في المشروع الاستراتيجي الصهيوني،



وأي إهمال أو تقصير في إزالة المباني يهدد مستقبل مشاريعهم. تصنف سلطات الاحتلال أغلب الأراضي في المنطقة "C" بأنها أراضي دولة، وذلك بالاستناد إلى القوانين الأردنية والبريطانية، حيث تشرف على أعمال التخطيط والعمران فيها، وتخضعها لإدارتها المباشرة وإشرافها الأمني وسيطرتها العسكرية، وتمنح بموجب قوانينها تصاريح بناء مستوطنات فيها، وتشق فيها طرقاً التفاقية وشوارع عريضة، بينما ترفض منح الفلسطينيين تراخيص بناء أو إعادة إعمار بيوتهم، وتحارب كل بناء جديد بهدمه، وتعاقب المخالفين بالسجن والغرامة، ولا تسمح فيها للفلسطينيين ببناء أسوار أو زراعة أراض، وتحارب حفر الآبار واستخراج المياه الجوفية.

الصهاينة لا يعيئون ولا يضيعون وقتهم، ولا يهملون ولا يفرطون في مشروعاتهم، فهم يعرفون ما يريدون، ويدركون الغاية المرجوة من اتفاقيات أوسلو، التي أقدموا عليها وقبلوا بها بعد أن علموا بمآلاتها، وأنها تخدم أفكارهم وتساهم في تنفيذ مشروعاتهم، فهي لن تعطي الفلسطينيين وطناً، ولن تمنحهم الحق في بناء دولة، ولهذا قررت أن تكون المنطقة الأخيرة هي الأكبر والأهم، فهي التي تضم المستوطنات الكبرى، وهي التي ترتبط بالقدس وتشكل معها القدس الكبرى، وهي عمق ما يسمونه "يهودا والسامرة"، ولهذا فإنهم لن يتخلوا عنها ولن يفرطوا فيها، اللهم إلا إذا انطلقت مقاومة تجبرهم وقوة تمنعهم، وعلا صوت الشعب يرفضهم وينتفض عليهم.

عام 2020 عام جميل بلا نتنياهو وترامب

الوحدات

بقلم د. مصطفى يوسف اللداوي

هل يشهد العام ٢٠٢٠ القادم غياب الشيطانين الأكبرين، والمفسدين الأشريين، والمخلوقين الأسوأين، والعدويين الألدنين، والمعتدين الشرهين، والقاتلين الظالمين، الدمويين الأشرسين، الأهووجين الأحمقين، الأبلهين العبيطين، الكاذبين الفاسدين، المتهمين المدانين، المكروهين المنبوذين، المتكبرين العنجهيين، العنصرين الوقحين، المرابين الجشعين، الرأسماليين المتوحشين، الأهونين الأذلين، القزمين الأصغرين، عدوي الأمتين العربية والإسلامية، وخصمي

الشعوب والأمم، الأمريكي دونالد ترامب والصهيوني بنيامين نتنياهو. صنوان اجتماعاً ومتشابهان النقبيا، وباغيان بغيان على الحدقتريا، وعلى الظلم تعاهدا، وفي القتل اشتركا، بغايا على الشعب الفلسطيني وحاربا، واثقلوا عليه وقاتلاه، سلباه الأرض وحرماه الوطن، واغتصبا منه الحقوق ودنساله المقدسات، وانتزعا منه القدس وهوداها، ونازعاها على الأقصى فاقتحموه وعلى القيامة فسرقوها، وفي بقية الأرض طمعا، وعلى سيادة الآخرين اعتديا، وما زالا في غيها سادرين، وفي دربها ماضيين، لا يباليان بالدماء التي تسفك، ولا بالحقوق التي تنتهك، فقد عميت أبصارهما، وضلت عقولهما،

وطُبع على قلبيهما، فأصبحا دابتين على الأرض يدوسان لا يعقلان ولا يميزان. فهل تثبت في حقهما الشبهات ويدانان، ويساقان إلى القضاء ويحاكمان، ويسجنان ويحبسان، ويعذبان ويسامان، ويذوقان من كأس المر ويتجرعان من وعاء الهوان، وينفض من حولهما الخلان ويتخلى عنهما الإخوان، وينبذان وحدهما في العراء، ويكون مصيرهما الخلاء، فلا أرض تقلهما ولا سماء تظلهما، ولا صحبة تحف بهما، حتى يكونا للعالمين مثلاً وللخلق درساً، فيتعلم منهما غيرهما ويتعظ بخاتمهما سواهما.

لا يوجد في الكون من لا يكرهما ويدعو عليهما ويتمنى زوالهما، فقد طال ظلمهما البشر، ومس كيدهما بني الإنسان، وقرص نابهما كل الناس، وتجرع سمهما شعوب الأرض قاطبة، وتأذى منهما الفقراء والأغنياء، والمرضى والأصحاء، وشكا منهما القريبون والبعيدون، والمسلمون والمسيحيون، ودعا عليهما المظلومون والمحرومون، وتمنى زوالهما الأصدقاء والمريدين والأحباء والموالون، إذ أخرجوا الأصدقاء والمحبين، وأضرا بالحلفاء والمتعاونين، وعاقبا الكثيرين وحاصرا المواطنين، ولم يبقيا بسفههما حولهما أحد، ولم يسلم من شرهما من سلم لهما وأمن بهما، ولا من حاذر منهما وتجنب كيدهما.

إنه عامٌ جميلٌ بدونهما، وسنة سعيدةٌ بغيابهما، وحياةٌ هائلةٌ بعيدةٌ عنهما، وفرحةٌ شاملةٌ من غيرهما، وسيكون الكون كله أجمل بإدانتها وأسعد بسجنهما، وراض بمعاقيبتها، وغير حزين على مآلها، فالعالم في ظلها سادته الشره وعم فيه الفساد، وانتشر فيه الظلم وكثر فيه القتل، وطغت فيه مفاهيم الكراهية ومعتقدات العنصرية، فهما مثيرا الفتنة ومفجرا الحروب، وهما سيذا خراب وسدنة الفساد، أبواقهما الشر، وألسنتهما اللهب، وسلاحهما البغي، ووسيلتهما العدوان. يا الله عجل برحيلهما، وسرعاً بخاتمتها، وأوردهما بأعمالهما موارد الهلاك، وأسكنهما دار البوار،

وأذقهما العلقم من ذات الكأس، وخلص الأرض من ظلمهما، وطهر البلاد من رجسهما، وارفح عن الخلق سيفهما، وأمن البلاد برحيلهما، وبارك اللهم للخلق أجمعين زوالهما، فقد بغيا في الأرض كثيراً، وأذيا عبادك وناصرا أعداءك، وواليا شرار الخلق ومجرمي الحرب، وإنك سبحانه وأنت العلي القدير شاهدٌ عليهما، وعالم بظلمهما، وقادرٌ عليهما، فأرحنا منهما وأسعدنا بذهابهما، وأكرمنا صباح يوم بفقدهما، ولا تفجعنا ببقائهما، ولا تعذبنا بطول مقامهما، ألا سحقا كما أيها الشيطانان المريدان، ولعنة الله عليكم أيها الفاسدان المفسدان، وكل عامٍ والكون خالٍ منكما ومن أمثالكما.



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