

U
امنية

ALWEHDAT SPORT
الرياضي
الوحدات

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

← اقرأ في العدد

← لجنة (حساب الخير) تزور الوحدات وتتعرف
على التحديات التي تواجه القطاع الرياضي
← الراحل أحمد راضي... صفاء الرفادين
الذي عكر صفوه "كورونا"

www.wehdatclub.jo

الثلاثاء 23 حزيران 2020 م | السنة الرابعة والعشرون | العدد 1145 | 16 صفحة

في زمن "كورونا" الأسود تزار... وللألقاب تتحضر



لجنة (حساب الخير) تزور الوحدات وتتعرف على التحديات التي تواجه القطاع الرياضي

بشار الحوامدة زيارة أعضاء حساب الخير لدعم اللاعبين وتوجيه الأنظار نحو الرياضيين، مشيراً إلى أنه سيكون هناك لقاء قريب بين اتحاد الكرة والأندية وحساب الخير لترتيب نشاط احتفالي كبير لدعم اللاعبين الأكثر تضرراً.

واطلع الوفد الزائر على تدريبات أكاديمية الوحدات والمدرسة الكروية لكرة القدم، وحصل على فكرة كاملة عن الاستثمارات التي أنجزت في غمدان حيث الملاعب الخماسية والصالة المغطاة والنادي الصحي وغرف اللاعبين.

الجدير ذكره أن حساب الخير يضم كل من معالي ريم أبو حسان رئيساً، معالي العين رابحة الدباس، السيدة سامية السلفيتي، السيد ماهر قدورة، عضو غرفة صناعة عمان تميم قسراوي، عضو غرفة تجارة الأردن جمال الرفاعي، السيد فادي غندور، وأمين عام وزارة التنمية الاجتماعية أمين سر حساب الخير بربق الضمور.



هو حساب قديم جديد موجود في وزارة التنمية الاجتماعية من ٢٠١٠ وأثناء جائحة كورونا تم ضم هذا الحساب لصندوق همة وطن. من جهته ثمن رئيس النادي

المياومة والعاملات في الحضانات غير المسجلات في الضمان الاجتماعي وأبناء الأردنيات وأبناء قطاع غزة. وأوضحت أبو حسان: حساب الخير

دعم من لا داعم له من القطاعات التي تضررت من جائحة كورونا، حيث يعتبر الهدف الأسمى لحساب الخير مساعدة الأفراد الأكثر تضرراً من جائحة كورونا ومثال ذلك عمال

زار عدد من أعضاء لجنة حساب الخير التابعة لصندوق همة وطن؛ نادي الوحدات بهدف الوقوف على التحديات التي تواجه القطاع الرياضي المتضرر من جائحة كورونا وبحث آليات التعاون بين حساب الخير والأندية من أجل تسليط الضوء على هموم هذا القطاع الذي يعاني الأمرين في هذا التوقيت.

وكان في استقبال الوفد الزائر رئيس النادي الدكتور بشار الحوامدة وأمين السر عوض الاسمر ومدير نشاط كرة القدم زياد شلباية ومدير نشاط كرة السلة المهندس حاتم أبو معيلش والمستشار القانوني الدكتور رمضان مخلوف ومدير النادي عبد الحكيم السيناوي.

وأكدت رئيس لجنة إدارة حساب الخير معالي ريم أبو حسان في ردها على استفسارات المركز الإعلامي أن هدف حساب الخير





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 تدفع مرة واحدة فقط.

دعم النادي

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

توصية لجنة المسابقات تدق ناقوس الخطر

إلغاء مسابقة الفئات العمرية لمصلحة من؟

الوحدات

استقبلت العديد من الأندية الأردنية ومدربيها ولاعبها نبأ توصية لجنة المسابقات باتحاد الكرة بإلغاء مسابقات الفئات العمرية للعام الحالي، بسبب تداعيات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) كالعصاقة. معتبرين بأن مثل هذا القرار من شأنه أن يضر بقطاع واسع من المدربين واللاعبين في الوقت الذي سيؤثر سلباً على مسيرة الأندية الأردنية.

واعتبر زياد شلبيبة مدير نشاط الكرة بنادي الوحدات وقطاع المدرسة الكروية أن مثل هذه التوصية لا تخدم أبداً مسيرة الأندية الباحثة عن تقديم اللاعبين من المدرسة الكروية إلى صفوف الفريق الأول لسد النقص الواضح لديها في ظل العجز المالي، مؤكداً أن الأندية كانت متعشة لاستئناف التدريبات تمهيدا للمشاركة في دوريات الفئات العمرية، غير أن هذه التوصية شكلت "ضربة قاضية" لتطلعاتها المستقبلية.

وعود ونهاية حزينة

من جهته أكد باسم الحوراني مدير نشاط كرة القدم لنادي دار الدواء (درجة أولى) أن مسابقة الفئات في العام الماضي لم تقم تحت ذريعة وجود هيكل لاتحاد الكرة، وحينها تلقينا وعود بأن تنطلق المسابقات في الثالث الأول من العام الحالي، وهو جعلنا نستعد جيداً ونتعاقد مع مدربين ونقيد لاعبين وسط مصاريف مالية باهظة تكلف بها النادي، ولكن جاءت جائحة كورونا وأصابت الحركة الرياضية بشلل تام، ولنستبشر خيراً بعودة



هوية واضحة

المنتخبات الوطنية كافة في المستقبل القريب».

وأضاف: «من غير المعقول أن نترك اللاعبين لفترة طويلة بدون تدريب؛ حيث إن نفسية اللاعبين الشباب تحت سن 17 على وجه التحديد ستتأثر وقد تدفعهم لهجر اللعبة، كما أننا سنفتقد إلى نخبة من المدربين، الذين قد ينفروا من اللعبة بحثاً عن وظيفة ثابتة تؤمن لهم مصدر دخل، يُغيلهم على مواجهة الحياة».

وتابع: «لا يمكننا تحميل اتحاد الكرة المسؤولية كاملة، فبعض الأندية تتحمل جزءاً كبيراً من هذه المشكلة، بسبب مطالباتها المستمرة بإلغاء بطولات الفئات، لأنها تنظر إليها على أنها عبء مادي إضافي، بدون أن تدرك أهمية ودور الفئات في بناء الفريق».

وعاد الحوراني ليؤكد بأن هوية أي فريق كروي معروف عنها تبدأ من الفئات العمرية، مشيراً إلى ضرورة استثمار هؤلاء اللاعبين بطريقة مناسبة، وشدد في ذات السياق أنه لا يعقل أن تذهب المصاريف التشغيلية على الملاعب والمواصلات والكاور الفني والجهاز الإداري والمعالجين والمعدات ورسوم التسجيل في الاتحاد للمشاركة بالبطولات أدرج الرياح. وأضاف: «ما نزال في منتصف العام، وبإمكان اتحاد الكرة أن يضع جدولاً يُراعي البروتوكول الصحي، كما أن دوري الفئات لا يشهد اكتظاظاً جماهيرياً، نحن نؤمن دور الأندية التي تُبدي اهتمامها بالفئات العمرية، والأندية التي لا تهتم بملف

الفئات عليها الانسحاب».

لن ننفرد بالقرار

وعلى صعيد متصل أكدت الأمين العام لاتحاد الكرة، سمر نصار أن مهمة لجنة المسابقات تتمثل بإعداد الجداول ورفع التوصيات، مستغربة من ردة فعل الأندية على توصية لجنة المسابقات بإلغاء دوريات الفئات العمرية، وبحسب تصريحات نصار لوسائل الإعلام: «هذه مجرد توصية من لجنة المسابقات، ولا يعني أن يُصدق عليها مجلس الإدارة، سندرس التوصية من النواحي كافة، بما فيها الصحية والمالية، لن يكون القرار متفرداً».

وأشارت: «هناك 140 نادياً، وكل نادٍ له رأي مختلف فيما يتعلق بإقامة أو إلغاء دوري الفئات العمرية، نحن نتطلع لمصلحة اللعبة والأفضل للمنظومة ضمن الظروف الحالية».

ولدى سؤالها عن ملف دوري المحترفين، أجابت: «ما تزال الأندية تنتظر ردّ اتحاد الكرة بخصوص كتاب الاستفسارات، وسنرد عليها خلال الأسبوع الحالي، وسينطلق الدوري في 3 آب (أغسطس) المقبل، وسيتم اعتماد جدول المسابقات خلال الأسبوع الحالي».

وعن ملف الرعاية والدعم، أكدت نصار أنه لا يوجد دعم حكومي حتى الآن، مشيرة إلى أن التلفزيون الأردني هو الشريك الاستراتيجي مع اتحاد الكرة. وكشفت سمر نصار -التي سبق لها تولي منصب الرئيس التنفيذي للجنة المنظمة لبطولة كأس العالم للسيدات تحت سن 17 عاماً في الأردن- عن أن اتحاد الكرة يعمل على ملف جلب الرعاية للبطولات ضمن الظروف الاقتصادية الراهنة.



"المال" يحول بين اللاعب وتدريبات ناديه

الوحدات

لولاها لما ارتفع شأن البعض، ولا بنيت القصور والفنادق الفارهة، والأبراج العالية، لولاها لما كان للغني أي احترام لأنه يضيف للبشر الشيء الكثير.

أتحدث عن «المال» الذي بدونه لا يمكن التقدم خطوات نحو تحقيق النجاح والرفعة، والذي يقف الآن «حجر عثرة» لكرة القدم الأردنية التي تصارع وتأن لقلّة الأموال التي تضخ في سبيل نجاح المنتخبات والأندية.

توقفت عجلة الكرة الأردنية مرات ومرات، لظروف تخطيطية أو آراء خبراء، واستبدلت البطولات وتغير مسموها أحيانا، ودخلت الكرة الأردنية عصر الاحتراف رغم أنها لم تكن مهياة لذلك، وها هي الآن تعاني الأمرين وتطلب النجدة من صندوق «همة وطن» والشركات الخاصة حتى تمضي قدما، فالمال أصبح العائق الوحيد الذي يحول بين الأندية ولاعبها، لا بل إنه سبب مشاكل كبيرة تخللها شكوى عديدة على أكثر من «5» أندية أردنية لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» لأن الإدارة المالية للأندية خاطئة وغير مدروسة بالمطلق.

بكل وضوح ودون مجاملات، تحتاج الكرة الأردنية أندية ومنتخبات إلى نفص غبار كثيف علق بها جراء السياسات المتبعة سابقا، والتي أثبتت قصورا في النظر إلى المستقبل، فعندما نشاهد نجاحات دول كانت أقل منا بكثير في وقت سابق، وتفوقت علينا إداريا وماليا، فما علينا سوى مراجعة أنفسنا والسؤال: لماذا وصلنا إلى هذا الحال المتردي



المبلغ عاجلا أم آجلا سينفذ، وبعد ذلك ستعود المشاكل مرة أخرى وبصورة أكبر وأكثر خطورة من الوقت الحالي.

لا بد من تشكيل رابطة أندية قوية ومؤثرة قادرة على طرق أبواب الشركات الكبيرة لمساعدتها بشكل دائم، على أن تخضع الأموال المدفوعة من الضرائب، أضف إلى ذلك أنه من واجب الأندية أن تدير الأمور المالية بعقلانية، فلا يعقل أن يتعاقد نادي لا يمتلك أي مصدر دخل مع مجموعة لاعبين يضاف إليهم جهاز فني وإداري بمبلغ نصف مليون دينار مثلا، فهذا النادي وجب محاسبته ومسائلة مجلس إدارته كيف وافقوا على مثل هذه التعاقدات.

علمنا في «الوحدات الرياضي» ان اتحاد كرة القدم بصدد تحديد عدة ضوابط تحكم عمل الأندية في مقدمتها تصنيف اللاعبين إلى ثلاث درجات (A, b, c) حيث يتقاضى اللاعب صاحب التصنيف الأول مبلغ ٣٠ ألف دولار مثل ويجب أن يكون لاعب في المنتخب الأول، ومبلغ أقل للاعب الذي يليه وهكذا، إضافة إلى محاولة وضع شروط قوية لاستقطاب المحترف حتى لا تأتي الأندية بمحترفين يقلون فنيا عن مستوى لاعبيها حتى يقولوا أننا استقطبنا محترفين.

لا وقت الآن للحديث إلا عن جلسات عصف ذهني سريعة ومباشرة بين اتحاد الكرة والأندية، ووضع الخطوط العريضة للمرحلة المقبلة، والبحث عن حلول للمشاكل العالقة والتي تتركز أغلبها على النواحي المالية، وإلا فإن فوات الوقت سيجعلنا أكثر النادمين على كرتنا الأردنية.

القدم الأردنية إذا لم تجد الحلول المنطقية لمعالجة هذا الأمر. مشكلة المشاكل أن الأندية اعتمدت وللأسف على الأموال التي تحصل عليها من اتحاد الكرة والأخير يتحمل جزءا من المسؤولية، لأنه لم يطلب من إدارات الأندية البحث عن مصادر دخل إضافية وأوقف الدعم المالي فجأة ودون سابق إنذار فكانت تلك القشة التي قصمت ظهر البعير. ولو افترضنا جدلا أن صندوق همة وطن الذي أنشأ لجمع التبرعات ومساعدة محدودي الدخل بسبب جائحة كورونا قدم مبلغا ماليا لاتحاد الكرة، فإن هذا

اليابانية على المصالح الشخصية، فإذا اتخذنا اليابان مثلا يحتذى سيحالفنا التوفيق والنجاح والعكس صحيح.

نتابع في الوقت الحالي بكل حزن وألم رفض عدد من لاعبي الأندية العودة إلى التدريبات، بعد قرار اتحاد الكرة استئناف دوري المحترفين يوم ٣ من شهر آب المقبل بكل ألم وحزن، لأن اللاعب يعيش حاليا بدون راتب منذ شهور عديدة، واضطر إلى البحث عن عمل أو الاستدانة لتدبير أموره، فيما ناديه لا يملك «قرشا واحدا» في خزينته المالية لدفع الرواتب، وهذا ما ينذر بكارثة ودمار شامل لكرة

رياضيا؟! أسهل إجابة للسؤال المطروح في السطور السابقة أن فن الإدارة غير متوفر في الأندية والمنتخبات، وبما أنه لا تتوفر لجان تسويقية محترفة وقادرة على إبرام تعاقدات مجدية من الناحية المالية، فالتراجع المخيف ليس مفاجأة أو صدفة، فاليابان مثلا والتي كانت تخسر بنتائج كارثية أمام منتخبات آسيا «شرقها وغربها»، أعادت بناء نفسها من جديد وتمكنت الآن أن تقدم نفسها للملا وتقارع أقوى المنتخبات العالمية أيضا لأن مسؤوليها ابتعدوا عن المجاملات وقدموا المصلحة العامة للكرة

إلغاء بطولات "الفئات" .. توصية غير مفهومة

الوحدات

سلامة اللاعبين بسبب جائحة كورونا، ربما تكون فكرته مقبولة بعض الشيء، لكن كلمة إلغاء مصطلح خطير وهادم بعض الشيء، لأنك بذلك ستقطع أرزاق لاعبين ومدربين وإداريين وشركاء في هذا الأمر دون سابق إنذار، إضافة إلى أن عودة المنتخبات الوطنية في السنوات المقبلة للمشاركات الخارجية ستكون خطوة خطيرة والنتائج ستكون عكسية لا قدر الله.

مطلوب من أصحاب القرار أن يحكموا عقولهم قبل الموافقة على توصية لجنة المسابقات، ورفض مقترحهم هذا رفضا قاطعا لأن موافقتهم على هذا المطلب سيكون بلا شك «إعدام» لكرة القدم الأردنية.

لأحد يمكنه تفسير توصية لجنة المسابقات والملاعب التي انتشرت كالنار بالهشيم، على مواقع التواصل الاجتماعي بخصوص إلغاء بطولات الفئات العمرية للموسم الحالي.

صاحب هذه الفكرة يجب أن يبعد أو يحاسب على إبداء مثل هذه الفكرة التي تعيد الكرة الأردنية خطوات إلى الوراء، ولا يمكن السماح له بأي تبريرات يمكن أن تقدم، فالكرة في العالم أجمع تعتمد على المدارس الكروية والموهبة الشابة، لكن في الأردن وبين ليلة وضحاها هناك من يثير ويكل استغراب فكرة إلغاء بطولات الفئات.

لو أن صاحب هذه الفكرة اقترح عودة البطولات بعد شهر أو شهرين حفاظا على



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 فيترو الطبي 67 - طابق B2

تحذير.. تحذير.. تحذير

تحذر الهيئة الإدارية لنادي الوحدات من استخدام 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

الراحل أحمد راضي... صفاء الراقدين الذي عكر صفوه "كورونا"

الوحدات

أحمد راضي، الإسم الذي رافق ذاكرتنا الرياضية العراقية والعربية صغارا، وحفر بداخلنا العشق لمهاراته، والتجلي على أهدافه التي تراقصت على ألحانها الشجية، أغلب شبك المنتخبات والأندية العربية، وغدا نجما لا يشق له غبار، لمهارته بالتسجيل من أنصاف الفرص، وروعة تحليقاته بالألعاب الهوائية، متألقا في صفوف «النوارس» -الرشيد والزوراء لاحقا-، في صفوف «أسود الراقدين» الى جانب أسماء كبيرة، ما زلنا نحفظ اسمائها عن ظهر قلب، ونتذكر سحر ابداعاتها، ونردد اسمائها لروعتها، واناقتها وحضورها الكروي الساحر في دروب المستديرة.

وخبر ينزل كالصاعقة، يختصر رحلة الذكريات بالدموع، وأسطورة الكرة العراقية أحمد راضي فارسها، ومدمي العيون على فراقه، حين ضجت وسائل الاعلام والمواقع العربية والعراقية والمحلية، ووسائل التواصل الاجتماعي، مفاده «كورونا يغيب أسطورة الكرة العراقية أحمد راضي»، يا للهول، نكاد لا نصدق، وهو الذي كان يستعد لاستكمال علاجه في الأردن، لكن سبحان الذي قهر عباده بالموت، وقدر الله وما شاء فعل، وإن كان وجع الفقد والرحيل يسوق الألم والعذاب، ولم يصدق هو نفسه أنه سيكون إحدى ضحايا الفيروس اللعين، وهو الذي وجه قبل فترة وجيزة من خلوده للعزل والحجر الصحي، رسالة «فيديو» ينصح فيها العراقيين، اتخاذ التدابير الصحية الوقائية اللازمة، والتزامهم ببيوتهم من خطر كورونا، ونشاء القدر أن يهاجمه الفيروس، وهو الذي يعاني من مشاكل صحية سابقة في الجهاز التنفسي، ليختاره الرفيق الأعلى الى جواره، وهو الذي ودعته الجموع بالدموع الى مرقدته في مقابر الكرخ الإسلامية في العاصمة العراقية بغداد.

الغزال الرشيق والأنيق

رحم الله الفقيد أحمد راضي، والذي يبقى صاحب تفاصيل الإبداع التي تستحق أن تروى،



الراحل أحمد راضي

الكرة العراقية ونجوم الكرة الأردنية في سهرات عمانية بخماسي الكرة، وعاد إلى حبيبه الأزلي -نادي الزوراء-، وتسلم سدة القرار رئيسا للنادي مطلع الألفية الثانية، وكان صوت الرياضيين تحت قبة مجلس النواب العراقي، بوصفه عضواً في مجلس النواب العراقي عن كتلة جبهة التوافق العراقية عام ٢٠٠٨، وعضواً في لجنة الشباب والرياضة تحت قبة المجلس.

ترجل الفارس

ترجل الفارس عن صهوة الحياة مبتسما كعادته، حلوا في هيأته، محزنا في فراقه ومبكيا في وداعه، صبيحة يوم الأحد ٢٠٢٠/٦/٢١، ونعته كبار الشخصيات والاندية الرياضية في مختلف أنحاء العالم العربي، وتناقلت خبر وفاته بسبب جائحة كورونا، وسائل الإعلام العراقية والعربية والعالمية.

ونعى رئيس الهيئة التنفيذية لاتحاد الكرة سمو الأمير علي بن الحسين في تغريده على حسابه في «تويتر»، وفاة أسطورة الكرة العراقية والعربية أحمد راضي، قائلا: «رحم الله الأخ والصديق النجم العربي الكبير أحمد راضي، الذي كان في طريقه الى عمان لتلقى العلاج من مضاعفات فايروس كورونا، لقد فقدنا هامة رياضية نفخر ونعتز بها و مثالا بأخلاقه وعزيمته، تعازينا الحارة لعائلته ولشعب العراق والوطن العربي، و يلهمنا العلي القدير الصبر والسلوان».

وقدم نادي الوحدات واجب العزاء بالنجم أحمد راضي، عبر صفحته الرسمية على حساب الفيسبوك، قائلا: «يتقدم رئيس واعضاء مجلس ادارة نادي الوحدات، وهيئته العامة، وفرقه الرياضية، وجماهيره العريضة، وأسرة تحرير المركز الإعلامي، إلى الشعب العراقي، والأسرة الرياضية في بلاد الراقدين، لوفاة نجم منتخب العراق ونادي الزوراء احمد راضي، الذي وافته المنية صباح اليوم-الأحد-، بعد معاناته من فايروس كورونا الذي أصيب به مؤخرا، تغمد الله الفقيد بواسع رحمته، واسكنه فسيح جناته، وألهم أهله وذويه الصبر والسلوان...إنا لله وإنا إليه راجعون».

في أرفيف اتحاد الكرة العراقي لعدد مرات الفوز بلقب هداف الدوري، وكتب اسمه بالذهب هدافا لا يتكرر في بطولات كأس الخليج، والبطولات العربية على صعيد المنتخب العراقي، حيث استحق الراحل أحمد راضي لقب أفضل لاعب عراقي ٦ سنوات متتالية، وأفضل لاعب عربي ٨٨، وأفضل لاعب في آسيا ٨٨، ووقف الى جانب نجوم كبيرة بالكرة العراقية والعراقية لسنوات طويلة، وشارك زملائه انجاز التأهل التاريخي للكرة العراقية الى مونديال المكسيك عام ١٩٨٦، والذي ما يزال يحمل اسم الأسطورة أحمد راضي، الذي سجل الهدف العراقي الوحيد بتلك المشاركة، وبالتحديد في مرمى منتخب بلجيكا، وشارك المنتخب الأولمبي التواجد في ١٩٨٤ و١٩٨٨، وهو الذي شده الحنين دائما الى الرياضة حتى بعد اعتزاله الكرة، وبقي يمارسها برفقة عدد من رفاق دربه، ومدربي

بالكرة العراقية، ودائما ما ضمته الترشيحات لجميع فئات المنتخبات العراقية، وبرع في صفوف «أسود الراقدين» منذ العام ١٩٨٣-١٩٩٧. أحمد راضي «الهداف»، ولا يحلو إلا بإسمه لجماهير «النوارس» الهتاف، لطالما أسعد قلوب ملايين العراقيين والعرب بروعة أهدافه، وحصوله على أهداف العديد من بطولات كأس العرب والخليج، وتوج مع المنتخب العراقي بلقب كأس الخليج مرتين ٨٤ و٨٨ اليوم من احيوه في جميع أركان المعمورة، وهو الذي اتخذ من عمان مقر إقامة له، بقي الهداف المتوج في بلاده بلقب الدوري ٥ مرات، وكأس العراق ٧ مرات، ودوري أبطال العرب ٣ مرات، ووصيف أبطال آسيا ١٩٨٨، ولقب بطولة ام المعارك-البطولة التي اقترح نادي الطلبة تنظيمها، وتبناها اتحاد الكرة العراقي لاحقا- لمرّة واحدة ١٩٩١ على صعيد النادي، وهو الذي ما يزال إسمه محفورا

ومثال يحتذى به فيه بالأخلاق والانسانية والنجومية الكروية، وهو المولود في نيسان للعام ١٩٦٤، وعشق الكرة وعشقتة، وهو الذي خطف الأبواب برشاقته واناقتة، وسرعته ليختال ك«الغزال» داخل المستطيل الأخضر، وقدمته مهارته بسرعة من فرق الفئات السنية بالزوراء، الى الفريق الأول عام ١٩٨٢، والذي كان يحوم في مناطق جزاء الخصوم، ويلسع كالنحلة، لعب لأندية الزوراء-الرشيد-، الكرخ وعاد لصفوف الزوراء، والذي تقدم منه واثق الخطى في تجربة احترافية الى صفوف الكرة والعربي القطرين، وحل هناك وصيفا بكأس أمير قطر، ونال هداف الدوري القطري ٩٣-٩٤، وهداف كأس أمير قطر ٩٤-٩٥، وعاد منه الى بيت عشقه الكروي في الزوراء، الذي ودع منه دروب «الساحرة» بالعام ١٩٩٧، ونال إعجاب كل من رآه من عمالقة المدربين

"البرنس" ونجومه يعتبرون عودة الدوري "انتصارا لهم"

الوحدات

"بداية من الصفر" .. ذلك هو الأوصاف الأدق لما يقوم به الجهاز الفني لفريق الوحدات مع نجومه، حيث كانت "كورونا" سببا رئيسيا في ذلك الأمر، بعدما أجست نجوم الكرة في العالم أجمع، والزمتهم بيوتهم بهدف حمايتهم من هذا الوباء اللعين. فريق الوحدات الأجهز من بين أندية المحترفين مجتمعة قبل أزمة كورونا، وجد نفسه مجبرا هذه الأيام أن يعيد برنامجه التدريبي من أوله، فكان السباق بين أقرانه من الأندية الأخرى باستئناف تدريباته بداية من يوم السبت ١٣ الشهر الحالي، بعد إعلان اتحاد الكرة رسميا استكمال بطولة الدوري بداية من يوم ٣ من شهر آب المقبل. يسابق الجهاز الفني بمساعدة لاعبيه "الأبطال" الزمن بهدف الوصول إلى الجاهزية المثالية قبل التاريخ الذي حدد لاستكمال بطولة الدوري، وهو ما أجبر أصحاب القرار الفني في إجراء "٦" تدريبات أسبوعيا، باستثناء يوم الجمعة الذي منح اللاعبين راحة تامة، قبل الشروع في التدريبات التكتيكية وإجراء عدد من المباريات الودية التحضيرية، حيث أنه لا مجال الآن أن يدخل الفريق الأول معسكرات خارجية بسبب إغلاق المطار في الأردن، ولن يكون بمقدوره الذهاب إلى العقبة للدخول في معسكر داخلي خاصة أن الأمور التي يحتاجها الجهاز الفني متوفرة



إيجابيا من النواحي كافة. وتعتبر مرحلة التجهيز البدني الأصعب على اللاعبين، قبل أن يتقلص ذلك الأمر بشكل تدريجي، حتى يصبح التركيز أكثر على إدخال الكرات رويدا رويدا وهو ما يسهل عليهم قليلا ويساعدهم في أن يكونوا حضورهم ملفتا للغاية في المباريات الرسمية.

بطولة الدوري أمام الأهلي، وإلا لن يسلم أحدهم من انتقاد الجماهير إذا وصلوا إلى تاريخ ٣ من شهر آب، ولم يكن الفريق جاهزا بدنيا، خاصة أن أفكار أي مدرب تحتاج إلى أن يكون لاعبيه مؤهلين بدنيا بهدف تنفيذ الأمور التكتيكية بكل يسر وسهولة، وهذا ما يمكنهم من أن يقدموا أداء

الفني للفريق الأول يركز بشكل كبير على النواحي البدنية، والمتابع للتدريبات منذ انطلاقها حتى الآن، يلحظ رغبة "البرنس" ورفيقيه أمجد الطاهر وغيث التميمي في رفع الحمل البدني للاعبين أكثر وأكثر حتى يكون الفريق مقنعا كما حدث في بطولة درع الاتحاد والمباراة الأولى في

بالكامل في ملعب النادي بغمدان من ناحية الملعب التدريبي وصالة الحديد وما شابه ذلك، أضاف إلى أن درجات الحرارة المرتفعة في العقبة لن تساعد في مثل هذه المعسكرات التي لن تقدم أو تؤخر شيئا.

تدريبات "بدنية" قوية

مما لا شك فيه أن الجهاز



تدريبات "قاسية" لتجهيز اللاعبين بالصورة المثلى



أجواء إيجابية وتصريحات مثالية

أكثر ما يساعد الجهاز الفني خلال التدريبات، الأجواء الإيجابية بين المنظومة الوحدانية إداريا وفنيا، حيث أن الانسجام يبدو واضحا وجليا، وهناك تواصل دائم ومستمر بهدف توفير كل المستلزمات التي يحتاجها الجهاز الفني واللاعبين، حيث لا يقصر مدير النشاط زياد شلباية ومدير الفريق مروان الشمال أبدا ويقفون على كل كبيرة وصغيرة وهذا من شأنه أن يزيد من رغبات اللاعبين في استعادة مستواهم الحقيقي والمنافسة بقوة على لقب دوري المحترفين وكأس الأردن، خاصة أن هناك وفرة من النجوم "المحترمة" في المراكز كافة.

على صعيد متصل أكد المدير الفني للفريق الأول الكابتن عبد الله أبو زعم في رده على استفسارات "الوحدات الرياضي" رضاه عن تجاوب اللاعبين وإقبالهم على التدريبات بكل قوة، معتبرا أن الوحدات منافس قوي على الألقاب المحلية كافة، لكن لا يمكن الجزم بأن الدوري والكأس في خزائن الوحدات، خاصة أن مثل هذه التصريحات تؤثر بصورة أو بأخرى وتزيد الضغط على المنظومة الكروية للوحدات.

وأضاف أبو زعم: "نحترم المنافسين كافة، ونقدر الجهود المبذولة من قبلهم، لكن رغبتنا في الحصول على

بلا وجود أي نشاط كروي، حيث سيؤثر قرار إلغاء الدوري عليهم من الناحيتين الفنية والمالية، وهذا من شأنه أن يؤثر أيضا على استعدادات منتخب "النشامى" الذي يتحضر لاستئناف مبارياته في التصفيات المشتركة المؤهلة إلى نهائيات كأس العالم في قطر ٢٠٢٢، ونهائيات امم آسيا ٢٠٢٣.

الوحدات يتقدمهم محمد الديميري وفراس شلباية وصالح راتب وإبراهيم الجوابرة وهشام الصيفي في رأي موحد معتبرين أن استكمال الدوري أنصفهم وأعاد الحياة من جديد إليهم، خاصة أن قلوب نجوم الكرة الأردنية كافة معلقة بكرة القدم، ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن تمضي أيام وشهور طويلة

ومقنع في الوقت ذاته". واعتبر أبو زعم أن قرار اتحاد الكرة باستكمال الدوري سليما، خاصة أن هذا القرار سيساعد في تطوير كرة القدم الأردنية أندية ومنتخبات ويعيدها إلى الواجهة من جديد رغم بعض الصعوبات المالية التي تواجه اتحاد الكرة والأندية على حد سواء. واشترك مجموعة من نجوم

لقبي الدوري والكأس واضحة، وسنجهتهد قدر الامكان في سبيل الوصول إلى منصات التتويج وإسعاد الجماهير الوحدانية التي تنتظر مباريات الفريق الرسمية على أحر من الجمر، ونحن بدورنا سنقدم ما علينا وزيادة لأن هؤلاء العاشقين يستحقون الفرح والسعادة ومشاهدة فريق قوي



أمين عام اللجنة الأولمبية الأسبق يستعرض تجربة أوروبا

طبلت: هناك ضوابط عند إشهار رابطة أندية المحترفين

العقد شريعة المتعاقدين

وعن كيفية تنظيم العلاقات التعاقدية مع اتحاد الكرة، أجاب طبلت: "تحافظ الرابطة على علاقة مثالية مع الاتحاد، بوجود عقد بين الطرفين يحافظ على حدود كل منهما، نظرا لوجود عائد مالي كبير متأتي من مصادر متعددة، بما في ذلك التسويق وحقوق النقل والتذاكر وخدمات الجمهور والدعايات والرعايات والداعمين، ويحصل الإتحاد بموجب العقد على ما لا يزيد على ٥٪ من العوائد، بينما يقوم الإتحاد بدفع جزء من إيراداته للرابطة من الدخل المتأتي عن مشاركات المنتخبات الوطنية نظير مشاركة لاعبي الأندية المحترفين مع المنتخبات الوطنية".

محايد

وعن الاشكاليات المتوقعة بين الإتحاد والرابطة، بين طبلت "تتجنب الرابطة أي نوع من الصراعات أو المشاحنات أو الاختلافات في وجهات النظر أو التوجهات غير الموثوقة مع الإتحاد، وعليها بذلك الصدد ان تقوم بالتعاطي مع تلك الأوضاع، والعمل على تفاديها، وحلها بالسرعة الممكنة، وفقا للاسس المتبعة على قاعدة حسن نوايا طرفي الاتفاقية، بما في ذلك الحلول الودية كالوساطة والتحكيم البيئي (عدم اللجوء للمحاكم النظامية).

واجبات الأندية

وعن الاتفاقية والواجبات الموكلة للأندية اشار طبلت: "يتولى كل ناد من الشركاء، توفير مركز تدريبي لاستقطاب وتدريب وتوجيه وصقل اللاعبين الموهوبين والتميزين، بمختلف الفئات العمرية ومن الجنسين، وتعمل تلك المراكز على توفير آليات تضمن تنفيذ الأنشطة التدريبية، وذات العلاقة بأعلى مستويات متاحة، شريطة ان يراعي ذلك مصلحة هؤلاء اللاعبين، خاصة فيما يتعلق بتعليمهم المدرسي واجتيازهم للمراحل التعليمية المتقدمة، كما تعمل المراكز التدريبية بأعلى وتيرة ممكنة لتحقيق افضل النتائج، وتأكيد جودة مخرجاتها، وإبراز دورها الفاعل في استكشاف اللاعبين الموهوبين والتميزين ممن سيرفدون المنتخبات الوطنية بطريقة مهنية مستمرة، على ان لا يتقاضى المشاركون لتلك المراكز أية أجور كمحترفين، لتجنب التأثير على أداؤهم وضمان بنائهم كلاعبين نموذجيين للمستقبل، وتلتزم الأندية بتوفير موازنات سنوية للصرف على تلك المراكز، وبما ان لعبة كرة القدم في معظم دول العالم وخاصة الأوروبية؛ الرياضة الأكثر شعبية ولعبة الوطنية الأولى، وهو ما يتطلب توفير بنية أساسية مناسبة لها، من منشآت ومرافق ومباني مؤهلة، وتوفير أنظمة مواصلات سهلة الوصول، تربط بين تلك المنشآت والمرافق بمناطق تواجد الجمهور، وتسهل من حركتهم للوصول إليها، كما وتعمل الرابطة على توفير وسائل رفاهية وراحة داخل الملاعب من مطاعم وأسواق تجارية وغيرها".



أمين عام اللجنة الأولمبية الأسبق م. عبدالغني طبلت

"يأتي تنظيم دوريات الدرجات التي تلي الدوريات المحترفة والدوريات المناطقية (إن وجدت) تحت مظلة الإتحاد وضمن مسؤولياته، بحيث تقتصر المشاركة فيها على أندية الهواة، وتساهم الرابطة بتغطية جزء من التكاليف المترتبة على تلك الدوريات باتفاق مع الإتحاد، على اعتبار انها أرضية خصبة لاستكشاف اللاعبين الموهوبين والمميزين اللازمين لرفد أندية المحترفين".

وتابع طبلت: "تقع مسؤولية تشكيل وتطوير المنتخبات الوطنية بمختلف فئاتها وأنواعها على الإتحاد، ويتم التنسيق مع الرابطة بشكل متواصل في كل ما يتعلق بأجندة "رزمة" النشاطات المرتبطة بالمنتخبات الوطنية، خاصة تلك النشاطات الملتمزم بها على مختلف المستويات الدولية والأولمبية والقارية والإقليمية والوطنية، كما يجري توقيع اتفاقية بين الطرفين تقضي بتسهيل التحاق اللاعبين المطلوبين بالمنتخبات الوطنية بطلب من الإتحاد، وضمان عدم تقاطع نشاطات تلك الوطنية مع نشاطات الرابطة أو التأثير عليها".

الرعايات

وعن حقوق الرابطة بما يخص الرعايات، أجاب طبلت: "تمتلك الرابطة الحقوق الإعلامية، وحقوق البث بشتى الطرق والوسائل التقنية بما في ذلك البث التلفزيوني، وعبر وسائل التواصل الاجتماعي والإلكتروني لمباريات الدوريات المحترفة التي تملكها، كما ان الرابطة هي صاحبة حق بيع حقوق نقل المباريات والأنشطة داخل وخارج دولتها، وذلك لتحقيق أعلى دخل ممكن، يمكنها من تنفيذ أنشطتها وأنشطة الأندية الشركاء، كما تملك الرابطة حقوق استخدام وتسويق شعارها وشعارات الدوريات التي تملكها وشعارات أنديةها الشريكة، ولها بذلك تسويق الإعلانات المتعلقة بذلك بكافة اشكالها وأنواعها وتقنياتها واحجامها داخل الملاعب وخارجها، بعد دفع الرسوم المتأنية وفقا للأصول المتبعة، وبما يتوافق مع التشريعات المعمول بها وذات العلاقة في تلك الدولة".

الاجتماعات العادية في السنة المالية الواحدة، والعدد الذي تراه مناسباً من الاجتماعات غير العادية لبحث أمور محددة وطارئة، تتعلق بمصلحة الرابطة كوجود صفقات تسويقية تتخطى مبالغ معينة، لتأكيد موافقة الشركاء عليها، وتتولى الجمعية العمومية للرابطة انتخاب مدقق حسابات قانوني.

توزيع الحصص

ورد طبلت عند سؤاله عن كيفية توزيع الحصص في الرابطة، بالقول: "توزع حصص الشركاء بالنسب التي تراها الهيئة العامة مناسبة، على أن تعطى أندية الدرجة العليا النصيب الأكبر من الحصص (ألا يقل عن ٦٠٪)، بسبب ان أنشطتها هي الممول الرئيسي لفعاليات الرابطة وسبب وجودها، بينما تتقاسم أندية الدرجات الأخرى بقية الحصص لتغطية نفقاتها".

وأجاب طبلت عن استفسار حول اعتماد النموذج الأوروبي للأندية المحترفة ام كافة أندية الدرجات؟ قال طبلت: "تقسم فعاليات الرابطة الى عدة دوريات، يضم الأول منها عدد من الفرق (٨-١٢ فريقاً) تلعب فيما يسمى: "دوري الدرجة الأولى"، ويضم الثاني منها (٨-١٠) فرق تلعب فيما يسمى "دوري الدرجة الثانية"، ويضم الثالث منها (٦-١٠) فرق تلعب فيما يسمى "دوري الدرجة الثالثة"، وذلك بحسب تصنيف الدرجات لكل دوري على حدة، بما يتماشى مع كل دولة".

وزاد طبلت: تعمل الرابطة على تحديد المعايير الخاصة بالأندية وفرقها، وتوفير نظام للترخيص، ويتوجب على الأندية الأعضاء أن تراعي شروط ذلك النظام خاصة فيما يتعلق بالتنظيم الإداري، والوظائف المطلوب توافرها، وأهمية جودة البنية التحتية، كما تلتزم الأندية الأعضاء بالحصول على رخصة مشاركة في الدوري صادرة عن الجهة المعنية بتراخيص الأندية بالرابطة.

الإتحاد والرابطة

وعن علاقة الإتحاد بالرابطة، قال طبلت:

عندما وجد اتحاد كرة القدم يغرق في بحر الالتزامات والأزمة المالية، ووقف من دون راع رسمي لبطولات أندية المحترفين، لوح براءة رابطة أندية المحترفين بين ليلة وضحاها، وشددت على موضوعها أزمة كورونا ووافقهم أزمته المالية، والتي وجدت أندية المحترفين نفسها أمام هذا المطلب، رغم إيمانها أنه لن يقدم علاجاً سحرياً خلال فترة وجيزة، ويحتاج الى فترة زمنية معقولة ليأتي ثماره بالمنظور التسويقي المالي، الذي لم تعتد عليه الأندية. وتبعا لأهمية الموضوع الذي بدأ يتردد صده بقوة في أوساط الكرة الأردنية، توقفت "الوحدات الرياضي" عند خبرة أمين عام اللجنة الأولمبية الأردنية الأسبق م. عبدالغني طبلت، ونهلت من معين أفكاره، مستعرضا التجربة الأوروبية لروابط الأندية المحترفة من خلال هذه السطور.

العقل السليم الذي يتمتع به أمين عام اللجنة الأولمبية الأسبق المهندس عبدالغني طبلت، يؤكد بانه ابن الرياضة البار، وعلمه وعمله لم يأتي من فراغ، ولم يهبط على الرياضة بـ"البرشوت"، انما يضع كامل خبراته لمصلحة الرياضة والأندية الأردنية. طبلت طرح موضوعا جديرا بالاهتمام والرعاية، خصوصا وان الاندية اصبحت تدرس واقعها من خلال تأسيس رابطة للأندية المحترفة تعني بشؤوننا، وتجبر كل ارهاصاتنا لمصلحة الأندية، وهذا الواقع جراء "كوفيد ١٩" فرص على الأندية البحث جديا عن تأسيس تلك الرابطة، فكان الفكر المستنير من طبلت بان عرض التجربة الأوروبية كمثل للأندية الأردنية، للاستفادة من التجربة والعمل سريعا على تنفيذ اسسها وتطويرها مستقبليا بما يتلائم مع الوضع الأردني، ليخدم الأندية واللاعبين وحتى الفئات العمرية التي ينتظر ان تكون نواة لتلك الأندية.

ما هو النموذج الأوروبي؟

وعن البدء والطرق الكفيلة بتأسيس الرابطة اشار طبلت: "يتم تأسيس الروابط ككيانات مستقلة عن اتحادات كرة القدم، تحمل الشخصية الاعتبارية والاستقلال المالي والإداري، ولها في سبيل ذلك أن تمارس أعمالها بصفة تجارية، بما في ذلك استثمار مواردها المالية، وتأسيس الشركات وفقا للأنظمة المعمول بها، وتعمل الروابط على إدارة مختلف شؤون كرة القدم المحترفة في دولها، بما في ذلك الأندية والبطولات والنشاطات ورأس المال البشري والموارد المالية والفعاليات والمنشآت، وتعتبر الرابطة همزة وصل بين الأندية المحترفة (الشركاء) واتحاداتها".

وأضاف: "تتألف الهيئة العامة للرابطة من الأندية الشركاء "عادة لا يزيد على ٤٠ شريكا"، يقسمون الى عدة مستويات (حسب الدرجة التي يلعب بها النادي)، وتعتبر الهيئة العامة صاحبة الولاية والمرجعية في كل ما يخص شؤون الرابطة، وتعقد الهيئة العامة عددا من



مجلس الوحدات الشرفي Wehdat Business Council

يهدف مجلس الوحدات الشرفي لاستقطاب رجال أعمال وداعمين لمسيرة نادي الوحدات لكافة النشاطات، والاستفادة من خبرات رجال الأعمال في تطوير النادي، وحمل رسالته لما هو أسمى من كرة قدم فقط.

سيتم اختيار مجموعة من رجال الأعمال، بحيث تمثل كل مجموعة بلد معين، وستخضع آلية الاختيار إلى شروط يجب توافرها في العضو لكي يتم اختيار اللجنة التي ستمثل النادي.

أهداف المجلس

- الاستفادة من خبرة الأعضاء من أفكار وتطوير والتي قد تحقق المزيد من الازدهار لنادي الوحدات.
- التشبيك والتعارف بين الأعضاء بما يحقق أكبر فائدة على الأعضاء والنادي على حد سواء.
- حشد التأييد والرأي باتجاه نادي الوحدات، كون الأعضاء لهم قدرتهم على التأثير وجلب الدعم.
- فتح قنوات اتصال مع المحيط والبيئة الاستثمارية من خلال علاقات الأعضاء في المجلس.

فوائد عضوية المجلس

- المشاركة في التخطيط الاستراتيجي ووضع الأهداف لتطوير نادي الوحدات.
- حضور الاجتماع السنوي لمجلس الوحدات الشرفي، وتبادل الآراء مع إدارة النادي وباقي الأعضاء، ضمن حفل تكريمي سنوي يقام من النادي.
- حضور بعض اجتماعات مجلس الإدارة، حسب ظروف الأعضاء وتواجدهم ومشاركتهم في صنع القرار.
- حضور المباريات الهامة لنادي الوحدات وحسب ظروف الأعضاء وتواجدهم.
- الحصول على عضوية النادي الدائمة لعشر سنوات.
- الاستفادة من منصة النادي الإعلامية بالترويج للأشخاص وأعمالهم الخاصة.
- الحصول على VIP Kit ذهبية والتي تحمل شعار النادي وملابس الفريق وبطاقة العضوية الشرفية.
- تزويد العضو بالنشرات الإخبارية والإصدارات والهدايا التذكارية.

الراحل عزت حمزة..الوحداتي صاحب البصمات الخالدة

الوحدات

نادي الوحدات، الصرح والهوية، كبرياء المناضل، الذي انطلق بتحقيق طموحاته مريديه من خيمة، وغدا صرحا شامخا للانجازات الرياضية والثقافية والاجتماعية، يستدل عليه كعلامة بارزة في مخيم الوحدات، تنام في حضنه أحلام "الغلابي"، ويحمل تحت قبته قصة كفاح لم تنتهي، ما يزال يسردها التاريخ بالفخر والتقدير، وتحمل تفاصيلها حكايا من الكفاح المرير، لرجال كان لها الدور الكبير في قيادة سفينة النادي الى شواطئ الانجازات، تنصفها أفعالها ومساهماتها لرفعة نادي الوحدات في مختلف المجالات.

الراحل حمزة... عاشق الكرة

الراحل عزت حمزة، المحاضر الآسيوي، المولود في مخيم الوحدات عام ١٩٥٣، والذي ارتسمت ملاح الشخصية الرياضية الكروية مبكرا لديه، حيث عرف بشغفه للكرة في حواري الوحدات، التي نقلته بسرعة البرق الى ناديه "الأم" في قلب المخيم، في عينه مجد كروي لنادي "الغلابي"، والأخرى طموح الخارج من رحم المعاناة بالعلم، وعرف بتميزه الأكاديمي بين أقرانه في مدارس وكالة الغوث في مخيم الوحدات، والرياضي الموهوب بالفطرة في عدة ألعاب، أهمها كرة القدم التي قدمته الى صفوف الكرة الأولى عام ١٩٧٠، وهو ابن الـ١٧ ربيعا، وتميز بقدمه اليسرى، معروفا بمهارته في إشغال مركز الظهير الأيسر، ومنه الى الطرف الأيسر من خط الوسط، وتميز بتركيبة جسمانية قوية وتسديدات يسارية نارية، فضلا عن ولادة حسه التدريبي، إذ كان يلعب لفريق الكرة الأول، ويتولى مهمة تدريب قطاع الناشئين بالنادي، ومضى يركض ورفاق دربه نحو حلم الصعود بالوحدات بين الكبار، وتحقق الحلم الأخضر بالكفاح وكان لحمزة بصمته عام ١٩٧٥، إلا أن الجميع يذكر قصة اعتزاله الكرة، عندما وقع المدرب ولاعب الفيصلي الراحل محمد اليماني على قدمه، ما أجبره

على الابتعاد عن المستطيل الأخضر عام ١٩٧٦، في الوقت الذي سار فيه نحو تحقيق حلم عائلته بالتعليم، وهو الحاصل على بكالوريوس تجارة (محاسبة) من جامعة بيروت العربية، ودبلوم تربية رياضية من معهد ناعور.

حمزة... شخصية قيادية

دخل الراحل عزت حمزة مجال التدريب عام ١٩٧٨، باحثا عن متابعة مسيرته الرياضية، ومقتديا بكلمات مدرب الفريق السابق المصري فتحي كشك، حين قال: "إذا ما أردتم مدريا ناجحا لنادي الوحدات لا أستطيع أن أسلم المسؤولية إلا لعزت حمزة"، والذي كان عند حسن الجميع، حين ترك الراحل عزت حمزة أولى بصماته التدريبية على كرة الوحدات، وقاد الفريق لتثبيت أقدامه بين الكبار موسم ١٩٧٨، معلنا بزوغ نجم مدرب وطني من العيار الثقيل، بعد ان نجح في تثبيت الوافد الجديد الى الكبار- فريق الوحدات بالصعود الثاني، وقدم عناصر شابة كانت لبنة اساسية في بناء تشكيلة الفريق الذهبي لأولى ألقاب الوحدات بالدوري، أمثال مصطفى أيوب وخالد ذيب ونادر زعتر وغيرهم.

وطور حمزة من فكره التدريبي متعلقا بعشق الكرة وسحرها، حيث سافر الراحل عزت حمزة العام ١٩٨٠ الى لندن، وانخرط في دورتين تدريبيتين، منحاه رخصة مزاولة التدريب التابعة للاتحاد الإنجليزي، وتابع مسيرته بثقة عن دورات تدريب ومعايشة في ألمانيا والبرازيل وإنجلترا، وشارك في العديد من الدورات التدريبية التي كان ينظمها الاتحاد العربي لكرة القدم، ولعل ما تميز به الراحل عزت حمزة، حصوله على شهادة تدريب من الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، منحه حق تدريب أي فريق في إنجلترا ودول الكومنولث، والتي يدين فيها الراحل لنادي الوحدات في تقديمه الدعم المادي له، وكذلك لمدرّب المنتخب الوطني الإنجليزي الأسبق داني ماكلينن، ولعل اتساع رؤيته التدريبية، عندما



الراحل عزت حمزة

طالب مجلس إدارة النادي بتعيين عثمان القريني مدربا للفريق الوحدات، والغاء فكرة الاستعانة بمدرب سوري، ليقود القريني فريق الوحدات الى أول ألقابه بالدوري عام ١٩٨٠، وذلك بالعام الذي سافر به حمزة إلى لندن.

"أبو العز الوحداتي"

"وما الحب إلا للحبيب الأول.. تتضح في رحلة الراحل عزت حمزة التدريبية، والتي بقي فيها قلبه متعلقا بعشق الوحدات، وعاد إليه متسلحا بأعلى الشهادات والدورات التدريبية، وبالتحديد عندما تولى قيادة كرة الوحدات من جديد عام ١٩٨٢، وقاده عن جدارة واستحقاق الى ٣ ألقاب من أصل ٤، حيث ما تزال الذاكرة الوحدائية، تبوح بتقديم الراحل حمزة أفضل التشكيلات الوحدائية في ذلك العام، ورغم ان الحظ لم يحالفه بالظفر بلقب الدوري وحل وصيفا، إلا أنه توج مع فريق الوحدات بألقاب كأس الأردن ودرع الاتحاد وكأس الكؤوس.

وبقي الراحل عزت حمزة يلبي النداء الوحداتي، مدريا في كل زمان ومكان، حيث

موسم ١٩٩٢، عندما تقدم باستقالته من مهمته الفنية، رفضا للتدخلات الإدارية آنذاك، وذلك عقب قيادته للفريق للفوز على منافسه التقليدي الفيصلي بنتيجة ٢-٠ آنذاك. وما تزال ذاكرة الألقاب الوحدائية، تكتب اسم الراحل "أبو العز" بلغة الفخر، حين تواجد في قيادة الفريق فنيا لآخر مرة، وقاد الراحل عزت حمزة فريق الوحدات للفوز بلقب كأس الكؤوس مطلع الألفية الثانية، وإن لم يحالفه الحظ بالفوز بلقب الدوري في مسيرته مدريا لكرة الأخضر، إلا إنه يسجل له قيادة فريق الوحدات في ١١ لقبا خلال فترات قيادته الفنية لفريق الوحدات في باقي المسابقات المحلية، كما ترك الراحل عزت حمزة بصمته التدريبية، بالعديد من الفرق المحلية كالجزيرة، والقادسية، والبقعة والجبل.

عزت حمزة.. حنكة وفطنة

وفي الوحدات ايضا، ترك الراحل عزت حمزة إرثا إداريا، مليئا برسائل الوفاء والانتماء والعتاء بإخلاص للنادي الذي تصدر قمة عشقه، حيث تواجد في أكثر من دورة إدارية وأخر السبعينيات، بحكم ازدواجية الدور للاعبين إداريا، إلا أنه اتخذ قرارا فيما بعد يمنع الازدواجية لحساسية الدورين وانعكاساتها إداريا وفنيا على فريق الكرة آنذاك، وشغل منصب أمين الصندوق في إدارة النادي عام ١٩٧٥.

وسكب الراحل عزت حمزة عصارة فكره الإداري تحت قبة مجلس إدارة نادي الوحدات، وهو الذي كسب ثقة الهيئة العامة في انتخابات ٢٠٠٨-٢٠١٠ و٢٠١٠-٢٠١٢ و٢٠١٢-٢٠١٤ و٢٠١٤-٢٠١٦ وتميز في إدارته قطاع الناشئين إداريا وفنيا، وهو الذي قدم خطة شاملة في هذا المجال تستند على المنطق والخبرة والحنكة التدريبية، ومات بالقرب من أحلامه مع الناشئين، وهو يتقلد ذلك الموسم تطوعا في الدورة الانتخابية ٢٠١٧-٢٠١٩، وهو بالأصل خارج أسوار مجلس إدارة النادي، حبا وارتباطا بالوحدات والمخيم. وكان للراحل حمزة بصماته

في كرة واتحاد الشركات، وكان يستقدم أفضل لاعبي فرق الشركات لفريق الوحدات، وهو الذي كانت نظرتة الفنية بتثبيت أقدام عبد الله أبو زمع وفيصل إبراهيم في صفوف الأخضر، بعد أن أبدتهما الوحدائية، تكتب اسم الراحل "أبو العز" بلغة الفخر، حين تواجد في قيادة الفريق فنيا لآخر مرة، وقاد الراحل عزت حمزة فريق الوحدات للفوز بلقب كأس الكؤوس مطلع الألفية الثانية، وإن لم يحالفه الحظ بالفوز بلقب الدوري في مسيرته مدريا لكرة الأخضر، إلا إنه يسجل له قيادة فريق الوحدات في ١١ لقبا خلال فترات قيادته الفنية لفريق الوحدات في باقي المسابقات المحلية، كما ترك الراحل عزت حمزة بصمته التدريبية، بالعديد من الفرق المحلية كالجزيرة، والقادسية، والبقعة والجبل.

حمزة.. قامة وطنية

وصاغ حمزة صفحات بـ"العز" للرياضة والكرة الأردنية، وما يزال أرشيدها يتذكره كأصغر مدرب يتولى تدريب المنتخب الوطني لكرة القدم وهو ابن ٢٨ عاما، حينما أنيطت به المهمة الى جانب الراحل محمد عوض بعد رحيل المدرب الإنجليزي ماكلينن. وواصل حمزة صياغته رسائل الوفاء والعتاء للكرة الأردنية، درب الراحل عزت حمزة جميع فئات المنتخبات الوطنية، وقاد الراحل حمزة المنتخب الوطني في المباراة الودية أمام منتخب فلسطين في افتتاح استاد أريحا الدولي عام ١٩٩٧، وانتهت وقتها المباراة بتعادل المنتخبين من دون أهداف.

"مسك" فابح" في فلسطين"

وبتوجيهات من رئيس اتحاد الكرة سمو الأمير علي بن الحسين، انتدب الراحل عزت حمزة لتدريب منتخب فلسطين برفقة مساعديه نعيم السوبركي وجمال ضراغمة خلال منافسات بطولة غرب آسيا لكرة القدم في حزيران (يونيو) ٢٠٠٨. وساهم الراحل حمزة بمد جسور التعاون الرياضي بين التوأمن الأردني الفلسطيني، وقدم خبراته التدريبية للأهل في فلسطين، وترك علامة بارزة في توليه منصب المستشار ومسؤول العلاقات الخارجية للأكاديمية الفلسطينية للموهوبين رياضيا بالقدس، وحرص على إقامة بطولتها الكروية المعروفة باسم أحد أبطالها ولاعبها "بطولة الشهيد محمد أبو خضير" في القدس وعمان.

كلوب سعيد للغاية لهذه الأسباب!

حتى ولو بغياب الجماهير التي كانت ستشهد على لحظات تاريخية.

وأكد مدرب بوروسيا دورتموند السابق أنه مع انتهاء الأحاديث بشأن إلغاء الموسم «شعرت بارتياح. الآن نحن هنا. لو اعتمدوا مبدأ النقاط في المباراة الواحدة من دون أن نلعب لكننا أبطالاً ربما. لسنا كذلك الآن وعلينا اللعب لتحقيقه».

وتابع: «هذا أمر رائع، هكذا يجب أن تحصل الأمور في الرياضة». وسينضم ليفربول إلى حملة الدوري الممتاز المؤيدة لحركة «حياة السود تهم» حيث ستحل عبارة «بلاك لايفز ماتر» بدلا من أسماء اللاعبين على الجهة الخلفية من قمصانهم.

وركع لاعبو ليفربول على ركبة واحدة خلال إحدى الحصص التدريبية تضامنا مع قضية المواطن الأميركي الأسود جورج فلويد الذي توفي بعدما ركع شرطي أبيض لدقائق بركبته على عنقه، ما أدى إلى احتجاجات واسعة مناهضة للعنصرية في الولايات المتحدة والعالم.



ولو قررت رابطة الدوري إنهاء الموسم أسوة بالعديد من الدوريات الأوروبية أبرزها فرنسا، واعتماد مبدأ «النقاط في المباراة الواحد» لتوج ليفربول بطلا. إلا أن كلوب سعيد بفرصة تحقيق ذلك على أرض الملعب

صحافي عبر الاتصال بالفيديو قبل مباراة الاحد: «كنت قلقا جدا عندما بدأ الناس يتحدثون عن إلغاء وإبطال الموسم، لأنني صُدمت كثيرا وشعرت بالامر جسديا لأنه كان سيكون صعبا جدا، جدا، جدا».

الأوروبية تضجرا من «كوفيد-19»، حيث كانت هناك اقتراحات عدة بشأن مصير الدوري. إذ أيد البعض فكرة إلغاء الموسم وإبطاله، إلا أن كلوب شعر بارتياح عندما لم تلجأ الرابطة إلى هذا الخيار. وقال الألماني خلال مؤتمر

أعرب مدرب ليفربول يورغن كلوب عن ارتياحه لعدم إلغاء وإبطال الموسم الحالي من الدوري الانكليزي الممتاز لكرة القدم، وبالتالي حصول فريقه ليفربول على فرصة للتتويج بطلا للمرة الأولى منذ ٣٠ عاما، بعد ثلاثة أشهر من التوقف بسبب فيروس كورونا المستجد سادها عدم اليقين بشأن مستقبل البطولة. كان ليفربول على بعد فوزين من الفوز باللقب عندما عُلّق الدوري في منتصف مارس الفائت، ويدخل مباراة دربي الميرسيسايد الأحد أمام جاره وغريمه ايفرتون مبتعدا بفارق ٢٢ نقطة عن مانشستر سيتي الثاني بطل الموسم الماضيين. انتصار في ملعب «غوديسون بارك» وآخر عند زيارة أستون فيلا لملعب «أنفيلد رود» الأربعاء المقبل، سيتوجان بطل أوروبا بلقب الدوري الممتاز «برميرليغ» في نسخته الحديثة (منذ ١٩٩٢) للمرة الأولى. ولم يكن مستقبل الموسم الكروي واضحا في بريطانيا، أكثر الدول

الفوز بالدوري "سيكون صعباً جداً" على برشلونة هل فعلا برشلونة اضاع فرصة الفوز بالدوري الإسباني؟



وبعدما توقع الخميس في المؤتمر الصحافي صعوبة الفوز في كل المباريات، اضاف سيتيين «لقد حذرت من ذلك. الأمور ليست دراماتيكية. هناك الكثير من النقاط. لاحظت ان فالنسيا خلق مشكلات كثيرة لريال مدريد. هذه الليغا متوازنة جدا. الآن على خصمنا المباشر أن يلعب، ويفوز، وهو امر ليس بالسهل. لكني ابقى متفائلا وهذه طبيعتي».

وعن تحليله لتصريح بيكيه، قال مدرب برشلونة كيكي سيتيين «هذا ناجم عن الاحباط. انا متفائل. اعتقد ان الفوز بكل المباريات سيكون صعبا على الجميع». وتابع المدرب الذي حل بدلا من ارنستو فالفيردي «يجب ان يكون لدينا نقد ذاتي لبعض الأمور، لكن يجب ان نسلط الضوء ايضا على الأمور الجيدة التي قمنا بها».

اعتبر قلب دفاع برشلونة جيرار بيكيه ان القبض على صدارة الدوري الإسباني لم يعد بيد فريقه الكاتالوني، بعد تعادله سلبا على أرض أشبيلية الجمعة في المرحلة الثلاثين. وبعد فوزين تواليا اثر العودة من عطلة قسرية لثلاثة اشهر تسبب بها تفشي فيروس كورونا المستجد، خسر برشلونة أولى نقاطه، وبات غريمه ريال مدريد قادرا على التساوي معه بالنقاط واقتناص الصدارة بفارق المواجهات المباشرة، بحال فوزه على ريال سوسبيداد سادس الترتيب الاحد.

وقال بيكيه الذي يأمل فريقه باحراز اللقب للسنة الثالثة تواليا «بالنظر الى مبارتيينا الاخيرتين، اعتقد ان الفوز في الدوري سيكون صعبا جدا. لا ارى اين سيهدر ريال مدريد النقاط! هذا التعادل سيضعنا في موقف حيث لن يكون احراز اللقب بين ايدينا».

ما قصة فالفيردي والفلافل مع خسارته أمام ليفربول بدوري الابطال؟

كشف الزميل الإعلامي في قناة beIN الرياضية أشرف بن عياد، ضمن برنامج "Allo beIN" بعد انتهاء مباراة ريال مدريد وفالنسيا عن موقف طريف حصل مع مدرب فريق برشلونة السابق ارنيستو فالفيردي. وخلال البرنامج طرح سؤال على بن عياد المعروف بتشجيعه لفريق برشلونة عن موقف طريف حصل مع المدرب فقال أنه بعد مباراة برشلونة وليفربول في دوري ابطال أوروبا في الموسم الماضي، والتي خسرها برشلونة وخرج من البطولة في وقتها في نصف النهائي، قال له المدرب الإسباني بعد المقابلة الإعلامية معه أنه يحب طعام الفلافل وطلب منه جلب القليل معه في المرة المقبلة. وانت المرة المقبلة في مباراة لعب فيها برشلونة أمام خيتافي وخسر فيها الفريق الكاتالوني، فكان بن عياد مراسل المحطة في هذه المباراة، وبعد اللقاء وبدل من الحديث عن الخسارة، ذكره المدرب بما قاله له سابقا وسأله عن الفلافل من جديد، ليقول ليعده بن عياد به ولكن بعد انتهاء شهر رمضان المبارك.



صحتك

اعداد الدكتور: جمعة ابو ذياب



الإصابات 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 إعادة المصاب الى الوضع الصحي الذي كان عليه قبل الإصابة أو محاولة الوصول به الى أقل الخسائر الجسدية والنفسية الناتجة عن الإصابة

تعريف العلاج الطبيعي :

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

- ١- طبيب اختصاصي في العلاج الطبيعي والتأهيلي
- ٢- 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:
- ١- التخفيف من الألم المصاحب للاصابات
 - ٢- زيادة اللياقة البدنية العامة ومناعة الجسم
 - ٣- تحسين المدى الحركي للمفاصل
 - ٤- زيادة عضلات الاطراف
 - ٥- تحسين القدرة العامة للجسم وقدرة التوازن

العوامل المؤثرة في برنامج التأهيل:

- ١- شدة الإصابة
- ٢- مرحلة شفاء الأنسجة
- ٣- نوع العلاج ويشمل اما الجراحي أو التحفظي
- ٤- ألم عند حركة المفصل
- ٥- ورم المفصل



كاف من النوم لمدة ٧ ساعات ليلا يوميا من أحد أفضل ما يمكنك فعله للحصول على قوام مشوق.

٢. 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 ٣ إلى ٤ مرات؛ مدة ٣٠ ثانية في كل مرة.

٣. السكر هو عدوك اللدود: إن محاربة الدهون تعتبر بحد ذاتها نظاما غذائيا صحيا بنسبة ٨٠٪. 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، فاستعض 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 زالت رغبتك في تناول السكر مشتتة! ومن الأمثلة الأخرى على حيل يمكنك القيام بها تتمثل في وضع عود قرفة أو كمية صغيرة من الشوفان في فنانج قهوتك الصباحي؛ فالطعم الحاذق من شأنه أن يساعد على توازن مستوى السكر في الدم، كما أنه يبطل معدل حركة الطعام المتبقي في المعدة؛ مما يساعدك على الشعور بالامتلاء لفترة أطول.

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 الناجم 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 رشاقتك؟ اجعل هذه الأمور التالية جزءا من -نظام حياتك، وستكون على الطريق الصحيح نحو الحصول على بطن مسطح! لم يسبق لها مثيل!

١. 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 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

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. ويرد بوليمان -وهو عضو الجمعية الألمانية لجراحات الحوادث بمدينة بوخوم- أنه عادة ما تتسم 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 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 تفاديه 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 تحميه 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

- ٦- قوة عضلات الأطراف
- ٧- مدى حركة المفصل
- مراحل تأهيل الركبة بعد ترميم الرباط المصلب الأمامي جراحيا (٦-٣ أشهر)
- المرحلة الأولى: الطرف السفلي في جبيرة مع عدم الحركة
- المرحلة الثانية: إزالة الجبيرة يسمح ببعض الثني
- المرحلة الثالثة: تبدأ عندما يصبح اللاعب لديه على الأقل ٩٠ درجة ثني من مدى الحركة
- المرحلة الرابعة: تبدأ عندما يحصل اللاعب على ٨٠٪ من القوة والقدرة والتحمل من الرجل الأخرى (المقابلة)
- المرحلة الخامسة: تبدأ عند زوال الألم ولدى اللاعب ٩٠٪ من القوة والقدرة والتحمل من الرجل المقابلة ويمشي باتزان للرجوع للملعب بعد إصابات الركبة يوضع اللاعب في اختبارات وظيفية:

- ١- يقفز اللاعب على رجل واحدة والدوران ٣٦٠ درجة مع عقارب الساعة وبعد ذلك عكس عقارب الساعة
- ٢- مشية البطة
- ٣- الجري والتوقف فجأة
- ٤- الجري للخلف
- ٥- الجري بشكل رقم (ثمانية بالانجليزية)

ركوب الدراجة رياضة

وصحة ولكن بالهذوة

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



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

بادر بالتسجيل بأكاديمية نادي الوحدات

للإستفسار والتواصل:

وائل سعدية 0781501713

النورس الحزين يدمي القلوب برحيله

