

## صباح الوطن

## رياضة في زمن كورونا

فجأة ودون مقدمات دخلنا حالة الكورونا، وأخذنا وضعية الدفاع دون إعداد الخطط الدفاعية للمواجهة. اللافت في الأمر أن الرياضة كانت السبابة إلى اتخاذ الموقف، وسرعان ما تنتقل العدوى من كرة السلة التي كانت البادئة إلى كرة القدم، ومنها إلى بقية الألعاب الرياضية. المسابقات الرياضية أعلنت التوقف قبل بقية جوانب المجتمع وقطاعاته، ويبقى السؤال:

ما المطلوب من الرياضة في هذه الفترة؟!

هل المطلوب إخلاء المدرجات من المشجعين لمنع الازدحام باعتباره السبب الأول والمباشر لانتقال العدوى؟ أم المطلوب إيقاف المباريات أيضاً لمنع الاحتكاك المباشر بين اللاعبين تجنباً لحدوث العدوى أيضاً؟ أم المطلوب أيضاً إيقاف التمارين الرياضية للسبب ذاته، وخوفاً من انتقال العدوى بين لاعبي الفريق نفسه؟ صحيح أن المسألة جديدة على مجتمعنا، لكننا نتفقد آلية الخطط الدفاعية وأدواتها، وكان على المعنيين قبل تأمين الأرضية المطلوبة للاحتياط والدفاع قبل اتخاذ القرارات المفاجئة، لتدخل رياضتنا في دوامة الاجتهادات وتضارب الآراء ما بين متحفظ ومحافظ حتى لو لم تتوافر لديه كل سبل الحيلة، وبين مقدم وغير آبه للمشكلة لأنه لم يدرك حتى الآن أننا في مشكلة.

مشكلة كورونا فرضت نفسها علينا التعامل معها بشكل وبأخر، لاسيما في وقف المباريات والتمارين ومختلف التدريبات، ولكن هل تتوقف الرياضة بشكل تام؟ بالطبع لا، وتوقف الحراك الرياضي يجب أن يقابله حراك على الجوانب الأخرى، وهي فرصة للمؤسسات الرياضية لإعادة ترتيب بيتها وتقاصيلها التي كان يصعب عليها الدخول فيها في عز العمل والنشاط الرياضي. لماذا لا تتوجه المؤسسات الرياضية سواء كانت أندية أم اتحادات أم لجاناً فنية إلى برامج التوعية سواء للكورونا ومخاطره أم برامج تدريبية فنية. وإذا كانت المشكلة في ضرورة الابتعاد عن تجميع الأفراد، فلماذا لا تقام دورات صقل للمدربين والحكام أيضاً عبر الإنترنت. ولماذا لا تقام دورات توعية للاعبين عن مخاطر المنشطات وغيرها من العادات الضارة للرياضيين؟ ولماذا لا تقام دورات تثقيفية بقانون كرة السلة للاعبين والمدربين أيضاً، وكله عبر الإنترنت. فمن يعمل يمكنه البحث عن مئة طريقة وطريقة.

مالك حمود

# بعد دخولها النفق المجهول بسبب كورونا الدوريات الأوروبية بين الإرجاء والإلغاء



مباريات الدوريات الأوروبية توقفت بسبب كورونا

التي تعيشها اللعبة، ومنها مثلاً مشكلة العقود وخاصة المتعلقة باللاعبين المعارين والذين تنتهي عقود إعارتهم مع نهاية الموسم أي بنهاية حزيران القادم، فمما يحدث لهؤلاء في حال استؤنفت المسابقات واستمرت حتى نهاية الوقت المحدد لهذه العقود، وهنا نذكر أن نادي ليفانيس الإسباني على سبيل المثال يعتمد على تشكيلة معظمها يلعب بنظام الإعارة، وبالطبع فإن الرواتب والأجور المستحقة ستكون مشكلة كبيرة في حال استمر الحال لوقت طويل.

أما المشكلة الأهم والتي تواجه كل الاتحادات المحلية فهو مصير الموسم الحالي وكيفية استكماله عندما يحين الوقت، فالتقارير تقول إن الإمداد التي اعتمدها معظم هذه الاتحادات والمحددة في أول نيسان لن تكون كافية للعودة مباشرة حتى في حال انحسار الوباء، وعليه فإن الوقت لن يكون كافياً لإتمام الجدول قبل نهاية أيار كما هو مقرر سابقاً على اعتبار أنه عام البطولة الأوروبية للمنتخبات ويجب أن يتفرغ اللاعبون الدوليون لها قبل ثلاثة أسابيع على الأقل. والأمر لن يفتأ عند الدوريات والكؤوس المحلية فهناك البطولتان القاربتان وعندما سيكون من الطبيعي تأجيل بطولة يورو ٢٠٢٠ إلى العام القادم (وقد تأكد

## نحو المجهول

تعيش الأندية الأوروبية حالة من الجمود بعدما أعلن معظمها إيقاف النشاطات كاملة حتى إن بعضها أغلق متحفه أمام الزوار لترتفع الخسائر المالية إلى أرقام لم تكن في الحسبان، فعلى سبيل المثال فإن التقديرات الأولية لخسائر الأندية الإيطالية تناهز ٧٠٠ مليون يورو مقابل ٧٥٠ مليوناً لأندية ألمانيا وبالطبع فإن الخسائر الأكبر هما يوفنتوس وبايرن ميونخ وبردجة أقل الأندية التي تليهما في الشعبية والميزانية. ومن المؤكد أن الأرقام تقل في فرنسا وربما ترتفع بالنسبة لأندية إسبانيا وإنكلترا حيث الأرقام الخيالية التي ترصدتها الأندية الكبيرة وخاصة كروايب لاعبين مع توقف جل الإيرادات المجدولة من عائدات النقل التلفزيوني وتذاكر المباريات ومبيعات القمصان والقطع التذكارية وغيرها من الأمور، وتعود وتكرر للقول إن الأمور قد تصل إلى طريق مسدود مع صعوبة العودة الطبيعية إلى الملاعب.

## مشكلة أخرى

قصص كثيرة سيبدأ نشيها مع الحالة غير المسبوقة المقترحة؟

خالد عرنوس

على الرغم من المجهول الذي ينتظر كرة القدم عقب حالة الجمود التام الذي أصابها جراء فيروس كورونا أو الوباء الذي انتشر في جهات العالم الأربع إلا أن الجمع بحسب لخط الرجعة وبات يطلق التوقعات والتنبؤات أو يطرح الحلول للزامة التي خلقها الوضع الحالي خاصة في القارة الأوروبية حيث مركز النقل بالنسبة للأندية العملاقة والتي بدأت بإحصاء الخسائر الثقيلة التي تتجاوز المليارات.

لقد أيقن الجميع أن المصلحة العامة أهم من كرة القدم لكن ذلك لا يمنع من اللعبة الشعبية الأولى كانت سلوى لكثير من الناس حول العالم لتسبب بعض الهموم ولم تعد مجرد لعبة عادية فقد أصبحت شيئاً أساسياً في حياة الكثيرين، وقد ظهر ذلك جلياً في الأسبوع الفائت الذي غابت فيه المباريات الكبيرة على غير العادة وهو الشيء الذي لم يتعود عليه هؤلاء، لكن إن أين المصير؟.. ومتى ستكون عودة الضجيج إلى الملاعب العالمية؟.. وما الحلول المنتظرة للمفائل الشائكة التي أفرزها التأجيل.. كل ذلك أصبح في طور التنظير والتحليل والمقترحات والتوقعات.

## أول الفيث

منذ سنوات ليست بالقليلة أصبحت كرة القدم تجارة رائجة وأضحى بعض الأندية الكبيرة بمثابة شركات عملاقة وبالتالي لديها مصاريف هائلة وذلك كان لا بد من تفعيل هذه الأندية بشكل أكبر، فكانت بطولة دوري أبطال أوروبا بشكلها الحالي التي تضمن مشاركة عدد أكبر من هذه الأندية فيها حتى في حال عدم فوزها بالألقاب المحلية كما كانت تنص أنظمة البطولات القارية سابقاً، واللعبة على المستوى الأعلى تمنع هذه الأندية هامشاً ربحياً يبلغ أرقاماً فلكية في بعض الأحيان، ما جعل عصبه من هذه الأندية تطلب بالانفصال عن بطولات اليوفا وإقامة بطولتها الخاصة التي تضم أندية القارة الأوروبية الكبيرة تحت تسمية السوبر شامبيونز.

كل هذه المقدمة نسوقها لنصل إلى الشكوى التي كانت تطلقها العديد من الأندية حول إتمام الجدول وخاصة على الصعيد المحلي ومطالبتها بتقليل عدد المباريات وخاصة على صعيد الدوري أو حتى مسابقات الكؤوس، واليوم وقد فرض الوضع الصحي تأجيل لكل المنافسات دون سابق إنذار وبشكل نهائي وإلى وقت غير معلوم، فكيف ستواجه هذه الأندية هذه المعضلة.. وما الحلول المقترحة؟

## تدريب الاسترخاء للسباح

يحثل التدريب الاسترخائي أهمية خاصة ضمن البرنامج التدريبي للاعبين المستويات العالية بصفة عامة وبالنسبة للاعبين السباحة بصفة خاصة، وأصبح من المألوف أن يتضمن البرنامج التدريبي لسباحي وسباحات المستويات العالية برنامجاً خاصاً لتعليم وتنمية مقدرة الرياضي على الاسترخاء الذي يعني مقدرة السباح على التحكم والسيطرة في إعفاء جسمه لمنع أو تخفيف حدوث التوتر، وعلى ذلك فالاسترخاء يلعب دوراً مهماً لتأثيره الإيجابي على الناحية البدنية والنفسية للسباح، حيث يسمح باستثمار وتوظيف الطاقة الكامنة كأفضل استخدام وأحسن استثمار بما يضمن تأخير ظهور التعب العضلي فضلاً عن إتاحة الفرصة للتحكم في الرياضات لتدعيم السيطرة على انفعالاته ومواجهة مواقف المنافسة الصعبة بهدوء وواقعية. ويعتبر التدريب الاسترخائي مفيداً وهاماً للرياضيين عامة وذوي المستوى العالي بصفة خاصة باعتباره أنه يساعد على التخلص من التوتر، وبصفة عامة فإن التدريب الاسترخائي يؤدي إلى تحسين الشعور بإراحة فضلاً عن الاستفادة من فترات الراحة والتمتع بالنوم الهادئ، ومما هو جدير بالذكر أنه يوجد أشكال عديدة للتدريب الاسترخائي منها ما يطلق عليه التدريب الذاتي، ومنها ما يسمى التدريب الاسترخائي المتقدم، وهناك نوع يعرف بالنشاط، وتختلف طرق التدريب وفقاً للهدف منه أو حالة الشخص النفسية وهناك طريقة تعتبر الأكثر ملائمة للرياضيين، وتعتمد على أن يطلب من الرياضي عمل انقباض لمجموعة عضلات معينة ثم يعقب ذلك الانقباض استرخاء كامل لهذه العضلات.

ويعتبر اختيار المدرب للمكان المناسب لممارسة فريضة البرنامج التدريبي الاسترخائي من العوامل المهمة، ومن الأهمية أن يتميز هذا المكان بالهدوء، ويسم بالوضوء الخافت مع عدم وجود مفرات أو اضطرابات تستثير الاهتمام وتضعف من التركيز، كذلك أهمية ارتداء ملابس ناعمة خفيفة، ولا تكون رطبة أو مبتلة بالعرق وهناك خطوات يمكن أن يسترشد بها المدرب لاكتساب أعضاء فريقه مهارة الاسترخاء منها يطلب من السباحين أداء التمرينات التي تعتمد على انقباض مجموعة من العضلات بحيث يتبع ذلك هذا الانقباض العضلي الاسترخاء الكامل لتلك المجموعة العضلية، وسوف ينعكس ذلك في شعور السباح بحالة من الاسترخاء والراحة كما يؤدي السباح مجموعة من الانقباضات تتسم بالانقباض الشديد للعضلات ثم الفيات لفترة تتراوح من ٤ إلى ٥ يعقبها الرجوع إلى حالة الاسترخاء الأولى عند بدء التمرين.

المدرّب الوطني قصي الماضي

# سلة الوثبة.. تعاقبات جديدة وطموح كبير وتستغني عن الشيخ نجيب



طريف علواني بقيادة فريقي الشباب والناشئين، وجميع الفرق تسير بتحضيراتها ضمن خطة شهرية يضعها المشرف الفني للعبة عزام الحسين.

## استقناء

بعد تعاقب الإدارة مع شيخ المدربين راتب الشيخ نجيب في الفترة الماضية، وقامت بتعيينه مشرفاً عاماً على جمع الفرق، قامت بالاستغناء عن خدماته دون ذكر الأسباب، وتم تكليف المدرب عزام الحسين بهذه المهمة بدلاً من الشيخ نجيب.

## اهتمام ومتابعة

تبدى الإدارة اهتماماً كبيراً بتطوير مفاصل اللعبة بشكل عام، وهناك متابعة دائمة لكل تفاصيل العمل، ومع قدوم الإدارة الجديدة برئاسة إيداع سباعي باتت الأمور ميسرة أكثر، وكل ما يحتاجه الفريق يلبي من دون أي تأخير، وحتى المستحقات الشهرية للاعبين تدفع مع بداية كل شهر بعيداً من أي مبررات، والنادي يوزع المهام بين مدربي الفرق، فتم تكليف المدرب عصام تلاوي بقيادة فريقي الصغار والأشبال، والمدرب

الجمهوري، والظفر باللقب هذا الموسم، لكن ذلك بحاجة إلى بذل الكثير من الجهود وتكاتف الجميع على تقديم مستويات جيدة، وتحقيق نتيجة إيجابية توازي حجم العطاء المقدم من الإدارة.

مدرب الفريق عزام الحسين أكد في معرض حديثه لـ«الوطن»، بأن الفريق لم يتوقف عن تدريباته، لكونه يستعد لأي قرار جديد يخص طريقة لعب البوري القادم، لأن اتحاد كرة السلة، والحديث له، ينوي تغيير طريقة لعب الدوري بعد سلسلة من الاعتراضات عليها من أغلبية الأندية، وربما اتجهت نيته لإقامته عبر تجمعات، وهي بحاجة للعب عام يوم مباراة، وهذا يتطلب أن تكون لياقة الفريق جيدة، وتابع يقول: لذلك نحن نركز على الجانب البدني تحسباً لأي جديد من أجل أن تكون جاهزين، ونقدم مستويات جيدة، ونخرج بنتائج مرضية.

## تعاقبات قادمة

ذكريا في الفترة السابقة أن الإدارة قد منحت كامل الصلاحية لمدرب الفريق من أجل انتقاء من يراه مناسباً لترميم بعض مراكزه، من جهته المدرب أكد أنه يجري حالياً العديد من الاتصالات الجديدة مع لاعبينا الدولي عامر

## مهتد الحسني

يبدو أن قرار إيقاف النشاط الرياضي لم يتماش مع طموحات سلة رجال نادي الوثبة، لكونه القاضين عليها رغبوا «شعرا» من جد وجد ومن سار على درب وصله، فوصول الفريق لوصافة كأس الجمهورية لم يأت من فراغ، وإنما جاء نتيجة تضافر الكثير من العوامل منها الفني والإداري والمالي، فكانت النتائج إيجابية، ولم يوقف طموح القاضين على الفريق عند هذه الحدود، وإنما بدأت طلعاتهم أكثر إشراقاً من أجل تقديم صورة جديدة ومشرفة لسلة الوثبة التي تألفت في مساء دورة دبي الدولية الأخيرة، وترغب في مواصلة مشوار التآلق والعزف على وتر الفوز والانتصارات.

## تحضيرات وجدية

تسير تحضيرات الفريق في صالته عزوان أبو زيد بمعدل حصص تدريبية واحدة يومياً تحت إشراف المدرب المتألق عزام الحسين، وتبدو علامات الجدية واضحة على وجوه جميع اللاعبين، وهناك تصميم كبير على جوه النحس، وكسر عقدة الوصافة التي لازمت الفريق لموسمين متتاليين في مسابقة كأس

## خبية أمل ثالثة!!

مأمون جبيلي

يبدو أن سوء الطالع سبقني مصرأ على ملازمة مدربنا الوطني طارق جبان الذي دفع أيضاً ضريبة الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا وإغلاق المنافذ الحدودية في معظم الدول العربية القريبة منها والبعيدة وتعليق السفر إليها.

ودفع الجبان ضريبة ذلك جيداً من خلال ضياع توقيعه عقداً نرسماً كان وصله من ناد أردني يلعب في الدوري الممتاز، وقد كشف مدربنا في اتصال هاتفي مع «الوطن» أن قرار تعليق السفر عطل عليه التدريب في الخارج، معلناً أن العروض لم تكن فقط من ناد أردني بل وصلته أيضاً من فرق مقدمة بدوريات سلطنة عمان والبحرين من دون أن يفصح عن أسماء تلك الفرق، لكنه اكتفى بالتعليق على الأمر باقتضاب شديد «كله في النهاية قسمة ونصيب»!

وفي حقيقة الأمر اعتاد مدربنا الخلوق مواجهة الصدمات الرياضية وهو الذي واجه مثلاً قبل أيام قليلة خيبة أمل ثانية حين لم يجد اسمه كما كان منتظراً في لائحة الجهاز التدريبي الجديد للمنتخب الوطني للرجال، ومع ذلك فإن الكابتن طارق أكد بعد خلو القائمة الاتحادية من اسمه أنه كان يأمل التشرف بخدمة المنتخب كمدرب وطني مساعد للكابتن نبيل معلول، فالعمل مع المنتخب شرف كبير له ولأي مدرب محلي آخر متحمين التوفيق لكامل أعضاء الكادر التدريبي والنجاح لهم في قيادة موقفة لمنتخبنا الوطني في قادمات مبارياته المتبقية في التصفيات المزمجة المؤهلة لنهائيات بطولة كأس العالم في قطر، ٢٠٢٢ وآسيا بأستراليا ٢٠٢٢.

أما خيبة الأمل الثالثة التي لم ينقلها لنا الجبان بل وردتنا في وقت سابق من مصدر موثوق قريب جداً من إدارة نادي الوثبة حين اتفق الجبان مع رئيس النادي الحمصي على كل تفاصيل انتقاله وتوقيعه رسمياً معه لتدريب فريق الرجال عقب الاستقالة التي تقدم بها حينها المدرب السابق ضياء رداوي؛ ومنها راتبه الشهري الذي كان سيتم تحديده مساعداً في مهمة التدريب ومنهم الكابتن فراس خليل، وعاد بعدها الكابتن طارق من حصص إلى الشام على أمل أن يتلقى خلال ٢٤ ساعة خبر دعوته من إدارة الوثبة لفرقة النادي مرة أخرى لإنجاز عملية التوقيع، لكنه صدم في وقت لاحق وبعد ساعات قليلة بخبر تعاقب الوثبة مع المدرب فيثم جطل بدلا منه، لكن الجبان لم ينفأ أو ييؤك لنا لصحة الرواية الأخيرة ولعل الصمت عنده أبلغ من الكلام!

## قرة علي: عناصرنا جيدة ونحتاج للعمل

الالادقية – محسن عمران

باشرف فريق ناشئي تشرين تمارينه بعد استراحة منحها له الجهاز الفني عقب نهاية مرحلة الذهاب لدوري المحافظة والتي نال فيها الفريق المركز الثاني بعد الخسارة من حطين في آخر مباريات المرحلة بهدفين لهدف، ولعب حطين المباراة بتسعة لاعبين بعد طرد لاعبين منه، الأمر الذي أثار استياء الشارع التشريني وجعل المدرب أمجد الحاج عبود يقدم استقالته وقامت الإدارة بتعيين المدرب غسان قره علي مدرباً للفريق والحاج عبود مساعداً له قبل أن يعتذر ويتم تعيين عبد القادر باش ببيوك عوضاً عنه.

وقال الكابتن غسان قره علي بعد تمرين الإثنين: إن الفريق يملك عناصر جيدة جداً ولكنها تحتاج للعمل والتدريب المتواصل واللاعبين

## الجندي: التأجيل يضربنا

كشف لـ«الوطن» عضو إدارة نادي الساحل المسؤول المالي خالد جندي بأن فريقه متضرر من تأجيل الدوري وخاصة أن موعد عودة استئناف ما تبقى من مباريات لم يتحدد بعد وهذا الأمر ينطبق على جميع الأندية مادياً، حيث تزيد الأعباء المادية بشكل كبير على الأندية، إضافة إلى تراجع المستوى الفني عند الأندية ولاعبها نتيجة التوقف، وعند عودة الدوري سيواجه الجميع التراجع على صعيد الأداء، وطالب باجتماع لاتحاد الكرة مع الأندية من أجل وضع تصريف واضح وتحديد موعد لعودة الدوري لتتضح الصورة أمام المدربين لكي يضعوا برنامجهم التدريبي بما يتناسب مع عودة الدوري، وحتم بالقول: سيكون لفريقنا بصمة وسوف نتابع النتائج الإيجابية بعد النتيجة الجيدة مع الوحدة رقمياً وغير العادلة فنياً قياساً لمجريات المباراة.

## لديهم إمكانات كبيرة وسنعمل على تعزيرها خلال هذه الفترة.

وقال عن فترة التوقف بأنها ممتازة للفريق لأنه سيساعد ترتيب الأوراق من جديد وسيتم العمل على إكمال النقص الموجود في جميع المراكز وتم وضع برنامج تدريبي للعمل يتضمن العديد من المباريات في فترة التوقف حالياً ولمدة ١٥ يوماً وذلك مع فرق الأشبال والشباب في النادي لمشاهدة اللاعبين وتجريبهم والإطلاع على جاهزيتهم البدنية والفنية لأنني لا أعرف جميع اللاعبين، ولذلك سوف أقوم بإشراك أكبر عدد ممكن منهم في هذه المباريات لأصل لأفضل توليفة للفريق تليق باسم تشرين لأن فريق الناشئين هو أمل تشرين في المستقبل.

يذكر أن القره علي درب سابقاً فريق الرجال كما لعب مع المنتخبات الوطنية جميعها وكان من اللاعبين المميزين في مركز الدفاع.