

صدي الوطن

مالك حمود

انحسار وانحدار

سلطنا إلى أين؟

هذا هو السؤال الذي أصبح يفرض نفسه بإلحاح في المرحلة الحالية، وخصوصاً بعد الألائحة التي أصدرها اتحاد اللعبة متضمنة أسماء الفرق المشاركة في المسابقات الرسمية للموسم القادم للذكور والإناث، ولكل من الدرجتين الأولى والثانية.

المصيبة لا تتوقف عند اقتصار عدد فرق دوري المحترفين على ٨ أندية فقط، بل بالعدد الذي يقابله في الدرجة الثانية والبالغ ١١ نادياً فقط!

وتتفاقم المشكلة عندما نجد مشاركة ١٠ أندية في دوري الدرجة الأولى للأناث، حيث يقابله ٧ أندية فقط في الدرجة الثانية. فأين التطور الذي يتحدثون عنه وسط هذا الانحسار الذي تعيشه اللعبة على مستوى سورية كلها؟

في الحالة الطبيعية يجب أن يكون عدد فرق الدرجة الثانية ضعف عدد فرق الدرجة الأولى.

وعدد فرق الدرجة الثالثة ضعف عدد فرق الدرجة الثانية، فأين نحن من هذه المعادلة؟ فهل نفرح بتقليص عدد فرق الدرجة الأولى بذريعة حصر المشاركة بمن يمتلك المقومات المالية للمشاركة بالدرجة الأولى، وتتناسى التراجع الخفيف بعد الأندية في الدرجة الثانية التي تعتبر القاعدة الأساسية والساعدة للدرجة الأولى؟

وأين أندية الدرجة الثالثة التي تغطي بقية المحافظات والمناطق؟

القصة باختصار سلطنا باتت بحالة لا تحسد عليها.

فأين الانتشار المطلوب للعبة الجماعية والجماعية الثانية في سورية؟

السؤال بحاجة لتحرك مدرسو ورؤي إستراتيجية للعبة صارت في متامة صعبة، فالانحسار هو طريق الانهيار.

66

بعد حل لجانة الفنية.. هل يتمكن اتحاد السلة من انتقاء كوادره حسب معايير الخبرة والكفاءة؟

مهند الحسني



في خطوة اعتاد إياها اتحاد كرة السلة بعد كل انتكاسة وخيبة أمل على صعيد نتائج منتخباته الوطنية أن يقوم بحل لجانة الفنية وتشكيل أخرى في خطوة لن تأتي بثمارها البانعة لأن التغييرات السابقة لم تعد على اللعبة بأي شيء جديد لا بل على العكس كان هناك تراجع في عمل بعض اللجان التي لم يكتب لها النجاح لأسباب كثيرة، ولم تتمكن من تفعيل عملها على أرض الواقع بما تتطلبه مصلحة اللعبة بشكل عام.

خطوة جيدة

دعونا نتحدث بصراحة بعيداً عن أي مجاملات، لم تكن اللجان الفنية في اتحادات السلة في الفترة الماضية مغلقة على أرض الواقع كما نريد وتمتني وكما تتطلب اللعبة، ولم تكن تلك اللجان في اتخاذ القرارات المهمة، وليس لديها أي حرية في التحرك، واتسعت فسيحة نقاؤنا

في الاتصاح الحالي في تفعيل عمل هذه اللجنة، وغير أن نقاؤنا لم يدم طويلاً بعد أن اصطفوا بواقع لا يبشر بالخير لكون عمل هذه اللجان لم يأخذ حقه على أرض الواقع باستثناء بعض إشراقات لجنتي المدربين والتسويق، فالأخيرة تمكنت من هذه المهمة نوعياً في تهيئة الطريق أمام دخول الشركات التجارية لدعم اللعبة، على حين أن اللجان الأخرى بقيت حياً على ورق دون أن تقدم أي شيء جديد، وهذا بفضل العقيلة التي كانت تتحكم باللعبة في تلك الفترة.

التفعيل ضرورة

لسنا بوارد التحدي والتنظير وإطلاق الشعارات البالية، لأن وقت الكلام انتهى ولم يعد موجوداً في قاموس سلطنا في الآونة الحالية، واللجان التي تم تشكيلها لا يزيدنا أن تكون في شكلها الاستراتيجي المعتاد، ولا أن تكون لجاناً لا تتعدى صلاحيتها حدود الورق المكتوبة عليه طبعاً والمنطق يفرض علينا في الوقت ذاته ألا تكون جثة على الاتحاد الحالي، ونحمله فوق طاقتنا، ونطالبه بإخراج الزير من البير، لأننا

الكرامة يتغلب ودياً على تشرين والجبان يوجه رسالة للجماهير



فوز مهم على فريق منظم دفاعياً وهجومياً من أجل إعادة الروح والنقمة لدى اللاعبين بعد النتائج التي تحققت خلال المباريات الماضية وخصوصاً تعادلتنا في مباراة الساحل الأخرى.

وأضاف: نحن الآن نقبلون على بداية موسم طويل وشاق ولابد من تجريب اللاعبين وخصوصاً المنضمين حديثاً لصفوف الفريق من أجل خلق روح الانسجام والتناغم بين اللاعبين.

وتابع: لدي عتب المحب على بعض جماهير النادي التي دائماً ما تأخذ نتيجة المباراة بعين الاعتبار بغض النظر عما سوف تشاهد من لحاحات تكتيكية وفنية خلال اللقاء ذلك يجب التروي وعدم النظر سوى للأداء لأنها مرحلة تحضيرية للدوري الكرامة حيث وجه رسالة عتب للاعبين المؤثرين الموجودين في صفوف منتخبنا الأولي.

محسن - ابراهيم البردان

أقيمت يوم الإثنين مباراة ودية تحضيرية جمعت بين الكرامة وضيفة تشرين على ملعب الباسل بجمص حيث تمكن النسر الكروموي من الخروج بنتيجة الفوز بهدف نظيف سجله اللاعب المنضم حديثاً لصفوف النادي باهون محمد عند الدقيقة ٢٤ من شوط المباراة الأول.

وشهدت المواجهة تبادل كلاً للفريقين السيطرة على مجرياتها حيث استحوذ الكرامة في الأول وتشرين في الثاني ولكن الفريق الخفيف استغل إحدى كراته الخطيرة بتسجيل هدف المباراة الوحيد بينما يمكن الضيوف من ترجمة عدد من الفرص إلى أهداف لتنتهي المباراة بفوز كروموي وسط أداء لبي مطوح لجماهير التي كانت تتكلم بالمستوى الفني للفريق وخصوصاً بعد النتائج مؤخراً بمستوى الفريق فنياً قائلاً:

وسندعها حتى تتمكن من أخذ دورها الحقيقي في عملية التطوير والإصلاح.

تساؤلات

يتساءل البعض من أهل اللعبة عن غياب الحديث عن تشكيل لجنة للسلة الأثوية والتي لم تتضح صورتها حتى الآن، ولم يتحدث عنها أحد من قريب ولا من بعيد، وكان أمرها لم يعد يعنيه رغم وجود موهب وخامات تبشر بالخير، ولكن حسب ما أكد بعض المصادر القريبة من إدارة الاتحاد فإن هناك تشكيلة جيدة وترتيباً مثالياً للجنة سوف يعلن عنها في التشكيل الجديد للجانة الفنية.

تقريب المحرر

لا يتوانى اتحاد كرة السلة عن إطلاق نظريته الجديدة في عالم الإدارة تحت مسمى تعزيز الفشل والإقدياء بالخائين، وانتقل مباشرة لتنفيذ هذه النظرية على أرض الواقع عبر الإطاحة باللجان المشهود لها بالنزاهة والعمل والحفاظ على اللجان التي لم تقدم أي جديد بل رجعت بسلطانها إلى العصر الجليلي، فبعض اللجان التي كانت حولها الكثير من التساؤلات بسبب أخطاء جوهرية وكوارث فنية وإدارية

منتخبنا الأول يلتقي ماليزيا والأولمبي يواجه عُمان

الوطن



يلعب منتخبنا الأول لكرة القدم مباراة دولية ودية مع نظيره الماليزي خلال معسكره في الصين وسيكون موعد المباراة الثانية عشرة ظهراً، وتحمل المباراة الرقم ٦ في تاريخ مواجهات المنتخبين والتي بدأت خلال دورة مارديكا عام ١٩٧٨ وتلك المباراة شهدت «السكور» الأعلى في تاريخ المنتخبين عندما شهدت سبعة أهداف خمسة منها لمصلحة ماليزيا.

مباراة اليوم هي الرابعة لمنتخب سورية تحت قيادة المدرب الأرجنتيني ميكتور كوبري بعد الفوز على تايلاند يوم الخامس والعشرين من آذار الفائت بثلاثة أهداف بهدف ثم الخسارة أمام البحرين يوم ٢٨ منه بهدف ثم الخسارة أمام فيتنام بالنتيجة ذاتها يوم العشرين من حزيران.

والملاحظ في تشكيلة المدرب الأرجنتيني أن الأسماء هي ذاتها المتداولة منذ زمن المدربين الأربعة الذين سبقوا كوبري (نبيل معلول ونزار محروس وغسان متعوق وحسام السيد).

المنتخب السوري سيواجه الصين يوم الثلاثاء القادم وهي مواجهة صعبة كثيراً في السنوات الأخيرة حيث قرنا وتعادلتا خلال تصفيات مونديال ٢٠١٨ وتبادلنا الفوز خلال التصفيات الآسيوية الأخيرة وبيهما خسرتنا ودياً في الصين بهدفين دون مقابل.

المبارتان أمام ماليزيا والصين تمثلان محطة استعدادية للنهائيات الآسيوية سيواجه سنور قاسيون منتخب كوريا الشمالية يوم ١٦ تشرين الثاني القادم ثم

يلتقي اليابان يوم ٢١ منه.

وبالعودة إلى نتائج سورية مع ماليزيا سابقاً فقد كانت الحصيلة ثلاثة انتصارات لسورية مقابل خسارتين والأهداف عشرة لعشرة.

والجدير بالذكر أن المهاجم عمر خريبين أفضل لاعب في القارة الآسيوية عام ٢٠١٧

قدم اعتذاره عن المباراتين، وهذا يتكرر كثيراً في المباريات الودية تحديداً، بينما سيكون عمر السومة ومحمود المواس على رأس القائمة.

وفي سياق آخر يستهل منتخب سورية الأولمبي مواجهته ضمن تصفيات آسيا ما يدعو للتفاؤل أن التامل متاح لعدد المنتخبين التي تحتل المركز الثاني.

تشرين يخسر ودياً أمام الكرامة والبحري يكشف الأوراق

اللاذقية - أدونيس حسن

خسر تشرين أولى مبارياته الودية التحضيرية عقب أربعة انتصارات في دورة تشرين الكروية، وذلك أمام الكرامة على ملعب الباسل في حمص أمس الأول.

هدف المباراة الوحيد سجله لاعب البحارة السابق باهون محمد مع الدقائق الأولى من اللقاء مستغلاً تعثر حميد مديو في وسط الملعب، ليسد في الزاوية القائلة للوافت الجديد عمر خديجة، استقرت بعدها حالة المباراة وغابت الفرص الخطرة من الفريقين حتى نهاية الشوط الأول.

الشوط الثاني شهد تحسناً طفيفاً في أداء تشرين مقارنة بالحصص الأولى من المباراة حيث وصل البحارة لمرسى محمود خلف بكرتين خطرتين لكودا وكواية دون تسجيل، بينما بدأت تحركات العكس الأخطر إلا أن تمريراته الفعّالة لم تأت بالحل لينتهي اللقاء على وقع انتصار مستحق للكرامة.

الفقاء عموماً لم يرتق للمستوى المطلوب بعدما طغت التمريرات الخاطئة والتسديدات البعيدة على أجواء المواجهة، وسط ظهور حالة من عدم الانسجام على لاعبي تشرين إضافة لتنازع مستوى بعضهم وأبرزهم الكاميروني كلود إيكبي الذي لم يقدم أوراق اعتمادته حتى اليوم، وسط غيابات كثيرة للبحارة أبرزها إبراهيم عمالة وناثر كروما لحضورهما مع منتخب الرجال في معسكر الصين،

إضافة لمحمد أسعد وأحمد حاتم الموجودين مع المنتخب الأولي. في سياق متصل ومن خلال تصريح خاص لإعلام النادي الرسمي، قدم مدرب النسر ماهر بحري رؤيته للوضع الحالي للفريق بقوله: «خسرنا هذا الموسم تقريباً ١٨ لاعباً، وتوحيضهم كان خلال فترة بسيطة جداً رغم محدودية الأسماء المتوافرة، بعد تمكن الفتوة من استقطاب معظم اللاعبين الجيدين». وأضاف بحري: «نقوم بإبرام



التعاقدات وفقاً لإمكانيات المادية المتاحة، ونعلم أنها ليست بمستوى تطلعات كل الجماهير، لكننا نمثل الأسماء المميزة التي تملك المهارات الكافية مثل كروما وكواية مع عودة الليث على واستمرار كل من نديم صباغ وحسن أبو زينب، ونحرم الآن تعاقدات جديدة للاعبين قادرين على مساندة ودعم التشكيل الأساسي». وحول الفرق المنافسة أوضح بحري أن عدد أندية تعمل بشكل فعال أهمها الفتوة صاحب

توالي المباريات الودية».

مقدار السعرات الحرارية اللازمة للرياضي

المدرّب الوطني قصي ماضي

يعتبر السعر الحراري وحدة قياس للطاقة، وهو ما يعرف باسم كالوري وهو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو غرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة تحت ظروف معينة، وتصل كمية السعرات الحرارية المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي العادي من ١٧ سعراً حرارياً إلى ٣٠٠٠ سعر حراري في اليوم للشخص الصغير السن، ويقبل هذا المقدار للشخص الكبير ويحتاج الرياضي إلى كمية إضافية تتراوح بين ٤٠٠٠ سعر حراري إلى ٣٠٠٠ سعر حراري في اليوم للحفاظ على الوزن الطبيعي خلال التدريب الرياضي وتتوقف هذه الكمية على نوع التدريب والمناسبة، فعلى سبيل المثال: يحتاج لاعبو السرعة وسباقات الميدان إلى كميات قليلة من السعرات الحرارية بينما تتضاعف كمية الطاقة التي يحتاج إليها لاعبو الجري (المسافات الطويلة) والسباحة.

وإن الغذاء لا يعتبر كاملاً إلا إذا احتوى على الكميات الكافية من المواد الغذائية التي يحتاج إليها جسم الرياضي لبنائه وتنظيم وظائفه، وتساهم الكربوهيدرات بمقدار يصل إلى ٦٥٪ من الطاقة المستهلكة يومياً، وتساهم البروتينات في فقدان الطاقة المستهلكة يومياً بمقدار ١٤٪، بينما تساهم الدهون بمتوسط مقداره ٣٠٪ من الطاقة المستهلكة، وبذلك يمكن أن يتوافر للجسم متطلباته من البناء والطاقة، وتعتبر البروتينات مادة أساسية لبناء الجسم.

اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي

هناك علاقة طردية بين اللياقة البدنية ونسبة النجاح، وتعد أحد العوامل المهمة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم في التحصيل الدراسي كما أن تحسين اللياقة البدنية يساعد على ارتفاع التحصيل الدراسي.

اللياقة البدنية والذكاء

إن تنمية اللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداماً فعالاً ومؤثراً، وهناك علاقة طردية بين الذكاء وعدد من عناصر اللياقة البدنية هو التوافق والتوازن والرشاقة والدفقة (محتصة ومنغرفة) وهناك علاقة موجبة بين الذكاء وتعلم المهارات العضلية الأساسية، وإن الطفل الذي يتميز عن أقرانه في الطول والوزن وقوة العضلات، وإن التوافق من أفضل مقاييس تقدير الكفاءة الذهنية يليه التوازن، وهناك ارتباط موجب بين الذكاء والسلوك الحركي والنضج الاجتماعي وإن متوسط الظن المتفوق في الذكاء يخف وزنه عن أقرانه الأقل في الذكاء، وأنه يمتاز بتفوق حركي يجعله أسرع في تعلم أنماط جديدة من المهارات الحركية، وإن الطفل النحيف حصل على أفضل درجة، حيث يملك التوازن والرشاقة والمرونة، ويتفوق النوع العضلي في القوة والرشاقة والسرعة والجلد على الأنماط الأخرى.