

رغم كل الصعوبات سلة حطين تعيد ترتيب أوراقها من جديد

مهتد الحسني

ما زالت سلة نادي حطين التي دعت الأضواء الموسم الماضي تسعى لتأسيس لانطلاقة قوية في بناء اللعبة على أرضية صلبة في ظل وجود إدارة داعمة ومتعاونة فكان لها التفاتة حذرة لواقع اللعبة ومدتها لها يد العون والرعاية بعد النتائج الجيدة التي حققتها سلة سيدات حطين الموسم الفائت بعدما توجت بلقب الدوري تحت 18 سنة عن جدارة واستحقاق.

تأسيس

لم يكن هذا الإنجاز الذي تحقق لسلة حطين مجرد إنجاز عابر وإنما وجدت الإدارة أن اللعبة تمتلك الكثير من الخامات والمواهب القادحة، وكانت أولى الخطوات تعاقبها مع اللاعبين المتألقين أليسا ماركيان التي تعد بمنزلة رمانة قبان أي فريق وعقله المفكر ولها تجارب احترافية ناجحة وكبيرة، كما نجحت الإدارة في ضم لاعبة فرح أسد وتجري مفاوضات مع لاعبة ثالثة لتدعيم صفوف فريق السيدات الذي يستعد لدخول معترك الدوري العام.

تكليف بمهام

كسبت الإدارة خبرة المدرب الشاب بشار فاضل بقيادة الفريق الدوري القادم وقد باشر مهامه مع الفريق منذ فترة قصيرة والخط البياني له يتصاعد من يوم لآخر وهناك اهتمام ومتابعة من الإدارة



وبالتحديد مشرف اللعبة مهيار متوج الذي كان صلة الوصل الإيجابية بين الإدارة والفريق وتم تأمين كل ما يلزم في سبيل صناعة فريق للمستقبل.

وطاب من ميزات الأندية بالمحافظة، لذلك لم تجد كرة السلة من ينادي باسمها أو يهتف لها ويسعى لدعما، وبقيت تعيش على القاعات هبة من هنا وأخرى من هناك، وتفتقد اللعبة لأبسط مقومات التطور من صالات تدريبية وإمكانات مادية جيدة رغم فني وإداري للفريق الذي سيدخل في تحضيرات متأخرة لخوض غمار دوري الدرجة الثانية، على أن تضح صورة المدرب القادم في بحر الأسبوع المقبل.

للرجال نصيب

على الرغم من هبوط فريق الرجال إلى مصاف الدرجة الثانية غير أن الإدارة لم تنس هوم وشجون الفريق وتسعى في الفترة القريبة القادمة إلى تشكيل كادر فني وإداري للفريق الذي سيدخل في تحضيرات متأخرة لخوض غمار دوري الدرجة الثانية، على أن تضح صورة المدرب القادم في بحر الأسبوع المقبل.

منغصات والحلول غائبة

يبود أن سلة الأندية على وجه العموم تعيش حالة من عدم الاستقرار منذ سنوات

شخ

على الرغم من تألق كرة القدم في أندية المحافظة لشريين وحطين، غير أن هذا التألق أتى على حساب باقي الألعاب لكون كرة القدم تأكل الأخضر واليابس من ميزات الأندية تاركة لباقي الألعاب الفئات التي لا يكفي لسفر فريق خارج المحافظة، ومع ذلك شهدت اللعبة هذا الموسم القليل من الانتعاش بعدما تلقت بعض الدعم من إدارات الأندية الأمر الذي سهل مشاركة لاعبيها في الدرجة الثانية للرجال، لكن هذا الدعم غير كاف بسبب العقود الاحترافية المرفية التي تجاوزت الخيال هذا الموسم في أغلب أندية المدينة الرياضية يضع النادي تحت أعباء مالية كبيرة جراء التنقل من وإلى الصالة من دون أن يسأل أحد من القاضين على اللعبة لتأمين أبسط مقومات اللعبة.



مستمر للعبة، وتفتقد سلة الأندية في جميع أندية أبسط مقومات العمل والنظور لكونها لا تمتلك صالات تدريبية وسط المدينة نظراً لوجود صالة تقع على أطراف المدينة وتمتد عليها أربعة أندية جميع فرقها الأندية تاركة لباقي الألعاب الفئات التي لا يكفي لسفر فريق خارج المحافظة، ومع ذلك شهدت اللعبة هذا الموسم القليل من الانتعاش بعدما تلقت بعض الدعم من إدارات الأندية الأمر الذي سهل مشاركة لاعبيها في الدرجة الثانية للرجال، لكن هذا الدعم غير كاف بسبب العقود الاحترافية المرفية التي تجاوزت الخيال هذا الموسم في أغلب أندية المدينة الرياضية يضع النادي تحت أعباء مالية كبيرة جراء التنقل من وإلى الصالة من دون أن يسأل أحد من القاضين على اللعبة لتأمين أبسط مقومات اللعبة.

رئيس نادي الجلاء لـ«الوطن»: نعمل على إعادة الألق للعبة وسننافس بقوة هذا الموسم

الوطن

كلامي، وهناك تصميم وجدي من جميع اللاعبين على تحقيق نتائج جيدة وإعادة الألق لسلة الجلاء الدوري المقبل، ونحن كإدارة نعمل بكل طاقتنا في سبيل تأمين كل ما يلزم للعبة في سبيل أن نصل لأهدافنا التي نعمل عليها.

• أنتم بصدد إعادة الألق لسلة الجلاء فما تصوراتكم المستقبلية للعبة؟

• ما أخبار سلة الجلاء في عهدكم كإدارة جديدة؟

• سلة الجلاء كانت وستبقى مفرخة للاعبين النجوم وأكبر رافد لجميع المنتخبات الوطنية.

• أنتم كإدارة تدعمون الفريق الأول فهل هذا الدعم يسير على باقي الفرق بالنادي؟

• كيف تسير تحضيرات الفريق لدوري القادم؟



• ماذا تتوقع من نتائج في الدوري المقبل لسلة الجلاء؟

• ما أرباب السلة الأثوية وهل هي ضمن اهتماماتكم؟

هل قواعد سلة الجلاء تبشر بالخير وهل تعملون عليها بشكل صحيح؟

نادي الجلاء خسر الكثير من كوادره الفنية والإدارية بسبب الأزمة التي شهدتها البلاد، كل ما يلزم للعبة في سبيل أن نصل لأهدافنا التي نعمل عليها.

• هل قواعد سلة الجلاء تبشر بالخير وهل هي ضمن اهتماماتكم؟

• ما أرباب السلة الأثوية وهل هي ضمن اهتماماتكم؟

لهذا الموسم وخاصة للفئات العمرية؟

اتحاد السلة الحالي يعمل بكل طاقته من أجل أن يتطور مسابقاته المحلية لكن نمة منغصات باتت تعترض خطه وأفكاره جلبها يتعلق بضعف الإمكانيات المادية لجميع الأندية وخاصة في مسابقات الفئات العمرية التي بات تنقلها بين المحافظات يضع الأندية تحت أعباء مالية كبيرة، لذلك اقتضت مسابقات الاتحاد على إقامة نظام الدوري لهذه الفرق عبر تجمعات، وهذا من شأنه ألا يساهم في تطوير مستوى هذه الفرق لأنها تحتاج إلى مستويين مع جميع الأندية من دون أي استثناءات.

• الإدارة السابقة نجحت في بناء جيل سلوي واعد فهل أنتم ستستمررون على نفس النهج؟

• ما أرباب السلة الأثوية وهل هي ضمن اهتماماتكم؟

غاب الفتوة وحضر النهضة كثيراً وأمل التعويض على المحك

مطب آسيوي جديد للفتوة وأخطاء فنية بالجملة



الوطن- شادي علوش

أضاع فيها الفريق فرصتين محققتين للتسجيل.

موضع تساؤل

في التحليل الفني ذهبت تساؤلات الجماهير حول طريقة التي دخل بها أيمن الحكيم مدرب الفريق في المباراة وتبديل مراكز اللاعبين الغريب بالاعتماد على محمود البحر كلاعب وسط أيمن وهو غير معتاد على هذا المركز الجديد، وكذلك الأمر بالنسبة لثلاثي كروما الذي لعب بمركز الوسط المتقدم مع ترك الترينادي ماركوس جوزيف كمهاجم صريح وهي مشاركة الأولى مع الفتوة بهذا المركز أيضاً.

لتأتي الطامة الكبرى بالتبديلات غير المفهومة التي أجريت في الشوط الثاني مع إخراج مصطفى جندب من الملعب وإدخال أحمد الخصمي ثم إخراج محمد جندب وإدخال محمد العبادي وهذه نقطة استفهام على الجهاز الفني الذي لعب طيلة المباراة بأسلوب الحفظ الدفاعي غير المفتح خاصة بعدما سيطر العمانيون على الملعب واكتشفوا العلة الفنية لتجاوز نسبة سيطرتهم في بعض مراحل المباراة نسبة 72% مقابل 28% بالفتوة ومن هنا نستطيع قراءة مکتوب هذه المباراة حتى لنلام على العموم انتهت هذه الجولة بأخطاء فنية فابحة وعدم قناعة مطلقة بما يقدمه الفريق حتى الآن، حتى بمباريات الدوري المحلي التي لعبها أمام الكرامة

ويكي لا نبخس الفتوة حقه فقد كان التعادل قريباً رغم سوء الأداء وخاصة في دقائق المباراة الأخيرة التي

صدى الوطن

مالك حمود

نار ودخان

بعيداً عن الجدلية التي أحدثها قرار اتحاد كرة السلة بإلغاء مشاركة اللاعبين الأجانب خلال الدور الأول للدوري السوري لسلة المحترفين، فإن عنصر المفاجأة للقرار هو الذي أحدث تلك الضجة، وخصوصاً أنه يأتي قبيل بدء الدوري بخمسة أيام فقط.

لأنه لا دخان من دون نار فلا شك أن القرار لم يأت من فراغ وثمة مسببات دفعت اتحاد اللعبة لاتخاذ القرار المبالغ، ولأسيما أن رئيس الاتحاد كان من أكثر المتحمسين والمدفوعين لتطبيق قرار مشاركة لاعبين أجانبين منذ بداية الدوري، معتبراً ذلك عاملاً مهماً وأساسياً لزيادة جماهيرية اللعبة، وتطوير مستواها، فقد كان من الضروري تقصي السبب كي يبطل العجب.

الواضح أن الظروف الراهنة والمعطيات الأخيرة على الأرض تفرض حالة جديدة وغير مسبوقة، والمطلوب استيعابها وتقبلها والتعامل معها بمرونة ريثما تتغير المعطيات ويقضي الله أمراً كان مفعولاً.

والواضح أيضاً أنه كان ينبغي على اتحاد السلة التعامل مع المسألة بطريقة أخرى.

ألم يكن الأجدر لو قام بدعوة مندوبي أندية الدرجة الأولى لاجتماع تشاوري، أو ما يدعى الجمعية العمومية لوضع أعضاء هذه الجمعية بصورة المستحبات والصعوبات البالغة التي تعترض وجود اللاعبين الأجانب في الدوري خلال المرحلة الحالية، والاستماع إلى وجهات نظر الأندية، وبحث المسألة من كل جوانبها، واستعراض كل الاحتمالات الممكنة في هذه المرحلة والتشاور بشأن كل الحلول الممكنة وبعقلانية والوصول بالنهاية إلى قرار جماعي، أو بالأغلبية من خلال التوسيم، علماً أن معظم الأندية المشاركة لم تعترض رسمياً على فكرة الإلغاء لكونها ترجحها من تأمين المبالغ الكبيرة التي ستفعلها للأجانب في الدور الأول!

بالتبعية وحسب الواقع الراهن فاشك في ليست في الفكرة، بقدر ما هي في كيفية التعاطي مع

على أمل أن تعيش موسماً ناجحاً وخالياً من المطبات والمنغصات.

التغذية ودورها في ممارسة الرياضة



ويمكن معرفة ذلك عن طريق قياس وزنك قبل وبعد التدريب الشاق، وهدفك بذلك ليس أكثر من 2 بائنة من وزن جسمك فإن شرب (٦) أوق كل (١٥-٢٠) دقيقة من التدريب الشاق يمكن أن يعيد التوازن المائي، إذا فالرياضي يشرب في كل فرصة تتاح له أثناء التدريب بالإضافة لذلك هناك أيام حر جداً بد أن يشرب أكثر أثناء التدريب الصباحي والتدريب المسائي، وهذه الخطوات تساعد على استعادة التوازن المائي بسهولة لأنه من غير العادي أن تستعيد التوازن المائي أثناء فترة طويلة ونشاط عنيف، بل إنه سوف يشرب باستمرار في اليوم التالي أو الذي يليه لأن الجسم يحتاج من ٤٨-٤٨ ساعة لاستعادة العرق المفقود.

ولتعرف على أن عملية التعويض تتم بشكل صحيح، يمكنك أن تأخذ كوباً من الماء المشروب الخفيف الذي يحتوي على الكربوهيدرات أو على الأقل تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية.

اللازمة للرياضي، فالتغذية السليمة من أهم المتطلبات التي تؤدي إلى رفع المستوى الفني للرياضي والتي يحتاج إليها أثناء المنافسة.

استعادة السوائل المفقودة

يمكن للرياضيين أن يصابوا بالتعب المزمن بعد الانتهاء من التدريب الشاق تكون الأولوية لاسترجاع السوائل المفقودة خلال العرق لاستعادة توازن الماء وأفضل اختبار لاستبدال العرق المفقود يشمل ما يلي:

– العصير الذي يحتوي على الماء وكربوهيدرات وفيتامينات وأملاح معدنية.

المدرّب الوطني قصي ماضي

أصبح علم التغذية اليوم من العلوم التي يعتمد عليها أساساً في مجال التربية البدنية والرياضية، فقد ارتبطت التغذية بممارسة الرياضة من أجل الصحة كما لها من دور مهم في ضبط الوزن والتحكم في تركيب الجسم من حيث السمنة والنحافة.

كما ارتبطت التغذية بالمجال الرياضي التنافسي خلال مراحل المتعددة المختلفة سواء في التدريب أم المنافسة.

قفي التدريب تلعب التغذية في القدرة على تحمل التدريب، وكذلك على سرعة الاستشفاء كما تلعب دوراً مهماً في المنافسة لما لها من تأثير على رفع مستوى الأداء، وأن ما يتطلبه جسم الرياضي من المواد الغذائية اللازمة وعلم التغذية لا يعني الاهتمام بكميات الطعام التي يتناولها ومصابرة حتى يفرغ عظماء له، ولكن يعني أيضاً الاهتمام بطرق طهي وتقديمه بكميات تفي بالاحتياجات من المواد الغذائية المختلفة اللازمة للرياضي، كما يعني علم التغذية اتباع عادات غذائية سليمة، وأهمية التغذية تكمن في توفير المواد الغذائية لتوليد الطاقة والقوة