

U  
امنية

ALWEHDAT SPORT  
الرياضي  
الوحدات

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

← اقرأ في العدد

← الوحدات أمام سحاب... أول  
الرسائل التنافسية الكروية  
← جماهير الوحدات: "عالحوة  
والمرة معاك يا الأخضر.."

www.wehdclub.jo

الثلاثاء 28 كانون الثاني 2020 م | السنة الرابعة والعشرون | العدد 1136 | 16 صفحة | 500 فلسا

## إلى أسود "السلة" غدا

# الجماهير تشد على أياديكم... واللقب يناديكم



# "طائرة الوحدات" تواصل التحضيرات بقيادة الربان البرازيلي أوزمار



الوحدات

مستوى الأندية والمنتخبات.

وقال رئيس اللجنة الفنية لكرة الطائرة بالوحدات محمد فاضل، "سريعا ما تفهم المدير الفني لفرق الطائرة الوحداتية أوزمار رؤية نشاط اللعبة، بتأكيد مفهوم "صنع بالوحدات"، وكلنا ثقة بإمكاناته بحسب سيرته ومسيرته التدريبية، و نتطلع في كرة الطائرة، الى بناء قواعد متينة من الناشئين والشباب للعبة بالنادي، وتقديم فريق يضم عناصر الخبرة والشباب لإحياء الإرث التاريخي في نادي الوحدات، بهدف العودة الى منصات التتويج، وما أريد التنويه له أن المدير الفني أوزمار تقدم بتقرير شامل الى مجلس الإدارة من خلال مدير النشاط امين السر عوض الأسمر، في الوقت الذي كون فيه أوزمار فكرة عامة عن مستوى جميع اللاعبين، ويركز الآن على فريق ٢٠٠١ وتجهيزه لدوري فئته الذي ينطلق الأسبوع المقبل، فيما يستعد الفريق الأول لخوض غمار المنافسة في بطولة الأندية للشواطئ، وبطولة الكأس في بداية شهر نيسان (ابريل) المقبل.

واصلت فرق الوحدات لكرة الطائرة تحضيراتها بقيادة المدير الفني البرازيلي أوزمار، وتوجه مسارها صوب ألقاب جميع الفئات "الناشئين، الشباب والرجال"، من خلال تدريبات مكثفة تشهدها صالة "الشهيد محمد الدرة"، والتي تتوزع بمعدل ٤ ساعات يوميا، يشاركه المدربون الوطنيون رائد الحمود، محمود غنايم ومحمود صقر، بهدف إعداد الفرق بالشكل الذي يمنحها القوة للوصول الى منصات التتويج، وسط التطلع لبناء قواعد متينة للعبة التي تشكل ارثا تاريخيا بالنادي، ويتولى إدارتها أمين السر عوض الأسمر حاليا.

وينظر البرازيلي اوزمار الى سكب عصارة خبرته لاعبا ومدربا، وفق سيرة تدريبية طيبة حيث سبق له الإشراف على منتخب البرازيل تحت ١٧ سنة، الذي قاده للفوز بأولمبياد لندن ٢٠١٢، ودرب كذلك منتخب السيدات الأميركي، وغيرها من التجارب الناجحة في مختلف الدول التي درب بها على

# GIVOVVA

ملابس نادي الوحدات برعاية



طبعت في مطابع

تصوير

هاتف: 4775928

تصميم واخراج

رئيس التحرير المسؤول

المدير العام

المؤسس

الفد

جهاد نجم

فاكس: 4743714

هاني الحنفي

مصطفى بالو

وليد السعودي

المرحوم سليم حمدان

السكرتير الإداري  
جمال محفوظ

ص.ب: 16135 - عمان  
الرمز البريدي: 11152 - الأردن



رئيس وأعضاء مجلس إدارة نادي الوحدات  
وفرقه الرياضية وهيئته العامة وجماهيره العريضة

**وأ أسرة المركز الإعلامي**

يرفعون أسمى آيات التهنئة والتبريك إلى

مقام حضرة صاحب الجلالة

**الملك عبد الله الثاني ابن الحسين المعظم**

بمناسبة عيد ميلاده الميمون

كل عام وأنتم والوطن بخير

## أهدر الفرصة وأحرق اعصاب عشاقه

# الوحدات كبوة الأحد.. التعويض الأربعاء برسوم اللقب

الرميات الثلاثية وإعطاء فريدي ابراهيم مساحة أوسع للتحرك لإسناد ستوفر وعلي الزعبي، في المقابل كان الوحدات يظهر بشكل مغاير عن الشوط الأول إذ لم يسجل لاعبه نقطياً كما هو المطلوب حيث تقلص الفارق إلى ٨ نقاط ٥٧-٤٩.

الارثوذكسي قلص الفارق إلى ٣ نقاط ولكن سرعان ما عالج المحترف اللبناني محمد حيدر الموقف بثلاثية جميلة في الثاني الأخيرة للربع الذي انتهى لمصلحة الوحدات بنتيجة ٦٢-٥٨.

الربع الأخير انطلق والفارق النقطة ٤ فقط والبديل حماتي يرتكب خطأ نفذ ستوفر بنجاح ليتقلص الفارق إلى نقطتين وسط نشاط ملحوظ للارثوذكسي وهو الأمر الذي استوعبه الوحدات وعمل على تداركه من خلال تقدم سامي بزيع ومحمود عابدين على القوس وإفساح المجال امام اللبناني حيدر الذي سجل ثلاثية جديدة، تبعه سامي بزيع بسلة جعلت الوحدات يوسع الفارق إلى ٧ نقاط.

لاعبو الوحدات في الدقائق الخمس الأخيرة ارتكبوا أخطاء مهدت الطريق للارثوذكسي أن يعادل فريقهم ٦٩-٦٩ وليتقدم الارثوذكسي بفارق نصف سلة لأول مرة في اللقاء وليضيف ستوفر سلة اعلنت عن تقدم الارثوذكسي ٧٢-٦٩.

الوحدات تدارك الأمر وعدل الكفة عن طريق محمود عابدين بثلاثية جميلة ليخرج بعدها فريدي ابراهيم بالخطأ الشخصي الخامس من جانب الارثوذكسي الذي واصل تقدمه بفارق ٥ نقاط ٧٧-٧٢.

الوحدات تراجع في الدقائق الأخيرة بشكل رهيب جعل الارثوذكسي يتقدم ٨٤-٧٧ أي بفارق ٧ نقاط، حيث ظهر جلياً الهبوط الواضح في أداء اللاعبين في ظل عدم توفر اللاعب البديل القادر على العطاء مكان اللاعب الأساسي وهو ما كلف الوحدات كثيراً في هذا اللقاء الذي لو كسبه الوحدات لكان توج نفسه بطلاً رسمياً لدوري السلة الممتاز "بنك الإسكان"، ولكن الارثوذكسي كان له رأي آخر عندما حصد الفوز ليؤجل تتويج الوحدات في اللقب.



### الوحدات

خسر فريق الوحدات الأول لكرة السلة فرصة التتويج مبكراً بلقب دوري السلة الممتاز وذلك عندما استطاع الأرثوذكسي أن يقلب الطاولة في الربع الأخير ويتغلب عليه بنتيجة ٨٨-٨١ حاصداً الفوز الثاني في سلسلة لقاءات الدور النهائي التي يتفوق بها الوحدات بنتيجة ٣-٢، الأمر الذي أجل تتويج الوحدات باللقب إلى يوم الأربعاء أو الذهاب لجولة فاصلة يوم الجمعة، في حال حقق الارثوذكسي الفوز.

### الوحدات 81-88 الأرثوذكسي

دخل الوحدات اللقاء بتشكيلته المعتادة محمود عابدين وسامي بزيع وعلي حيدر وخالد ابو عبود وأحمد حمارشة، في المقابل لعب الارثوذكسي أيضاً بذات التشكيلة معتمداً على يوسف أبو وزنة وعلي الزعبي ويزن الطويل وستوفر وفريدي ابراهيم.

لم ينتظر الوحدات طويلاً للتسجيل عبر محمود عابدين ولكن الارثوذكسي رد سريعاً بثلاثية فريدي ابراهيم، ليرد سامي بزيع بثلاثية جميلة الهبت أحداث اللقاء الذي حضرته جماهير الوحدات بكثافة، وليسجل الارثوذكسي عبر علي الزعبي.

الارثوذكسي تقدم ٧-٢ بعدما خطف علي الزعبي وفريدي الكرة من أمام محمود عابدين، ولكن الوحدات لم يرضى بالأمر الواقع خاصة وأنه يلعب بحضور ومساندة جماهيرية كبيرة ليعدل سامي بزيع الكفة بالتعادل ٧-٧.

الشخصية، لينتهي الربع الثاني والشوط الأول بتقدم وحداتي مستحق بنتيجة ٤٥-٣٥. ومع انطلاقة الشوط الثاني والربع الثالث كان الوحدات يبحث عن مواصلة هديره الهجومي وتوسيع الفارق النقطة ليسجل محمد حيدر سلة تبعه أبو عبود أيضاً بسلة قبلها كان يوسف أبو وزنة يسجل نقطة من خطأ، وليأتي الرد السريع من محمود عابدين بثلاثية وسعت الفارق إلى ١٦ نقطة ٥٢-٣٦. الارثوذكسي نشط هجوماً في الربع الثالث محاولاً تذليل الفارق النقطة بالاعتماد على

خارج القوس ليتفوق الوحدات بفارق ١٢ نقطة ٣٨-٢٦. الوحدات تقدم ٤٢-٢٨؛ ودخل ابراهيم حماتي مكان أحمد حمارشة، ليرد الارثوذكسي ويشرك علي مطلق مكان يزن الطويل مع الإشارة إلى ضرورة التقدم والتسجيل من خارج القوس، ولكن الهدير الهجومي للوحدات لم يهدأ على الإطلاق في الوقت الذي عمل به مازا تراخ على تدوير الأدوار بذكاء من خلال توزيع جهد اللاعبين وضمان عدم استفادتهم لقوتهم البدنية، مع الأخذ بعين الاعتبار ضمان عدم حصولهم على الأخطاء

حماتي دوره في إحباط طلعات الارثوذكسي الهجومية، ومحمد حيدر يتألق في تسجيل الرميات الثلاثيات معطياً الوحدات التفوق بفارق ١٢ نقطة وبواقع ٣١-١٩، وليضيف محمد حيدر ثلاثية جديدة إذ نجح في تسجيل ثلاث رميات ثلاثية بنجاح. الارثوذكسي حاول تدارك الامر بإشراك نادر أحمد مكان علي الزعبي لتنشيط الشق الهجومي والضغط على مفاتيح لعب الوحدات لوقف الهدير الهجومي من خلال الدفاع تحت السلة ولكن محمد حيدر كان له رأي آخر بالتسجيل من جديد من

بزيع الذي سجل ثلاثية جديدة للوحدات أربكت به حسابات سلامة وفريقه. الوحدات تقدم بفارق ٥ نقاط ١٨-١٣؛ والارثوذكسي واصل الرد عبر ستوفر وفريدي ولكن محمد حيدر كان له رأي آخر عندما فضل التسجيل من خارج القوس ليسجل نقطتين من خطأ على أبو وزنة ويعطي الوحدات الضوء الأخضر للتقدم ٢٥-١٧ مع نهاية الربع الأول. ومع انطلاقة الربع الثاني كان فريدي ابراهيم يسجل نقطتين لفريقه من خطأ رد عليه محمد حيدر بثلاثية فيما واصل ابراهيم

خمس دقائق مرت على الربع الأول وليطلب المدير الفني للوحدات مازا تراخ وقت مستقطع لمحاولة تهدئة لاعبيه والتخلص من الإرباك الحاصل والتسرع في إنهاء الهجمة، ليسحب ورقة خالد أبو عبود ويشرك خلدون أبو رقية.

الوحدات انتفض وتقدم ١٣-٧؛ بعدما نجح سامي بزيع في تسجيل سلة وتبعها بثلاثية في سلة الأرثوذكسي، ليطالب المدير الفني للأخير معتصم سلامة وقتاً مستقطعاً محاولاً استيعاب الهدير الهجومي للوحدات ومحاولة الحد من خطورة سامي



## 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.

# الأخضر يبدأ حملة الدفاع عن لقب الدرع الوحدات أمام سحب... أول الرسائل التنافسية الكروية

ملتهب نحو ضمه منذ العام ١٩٨١، ونجد أيضا دليلا واقعا يحمل الإجابة الشافية والمقنعة، على السؤال المطروح: "هل تنظر أندية المحترفين لبطولة درع اتحاد الكرة بأنها استعدادية أم تنافسية؟"، ويؤكد نظرة الأندية التنافسية، حيث توج فريق الجزيرة بأول القاب البطولة العام ١٩٨١، ويحمل الوحدات الرقم القياسي لعدد مرات الفوز باللقب برصيد ٩ ألقاب في الأعوام ٨٢، ٨٣، ٨٨، ٩٥، ٢٠٠٢، ٢٠٠٤، ٢٠٠٨، ٢٠١٠، ٢٠١٨، ٢٠٠٢، ٢٠٠٤، ٢٠٠٨، ٢٠١٠، ٢٠١١، ٢٠١٦، ٢٠١٧، ٢٠١٨، ٢٠١٩، ٢٠٢٠، ٢٠٢١، ٢٠٢٢، ٢٠٢٣، ٢٠٢٤، ٢٠٢٥، والجزيرة مرتين في العام ٨١ و٨٦، وعمان مرتين في العام ٨٤ و٨٥، وشباب الأردن مرتين أيضا في العام ٢٠٠٧ و٢٠١٧، واليرموك مرة واحدة العام ٢٠٠٦، وكذلك فريق كفرسوم الذي فاز باللقب العام ٩٨.

وتاليا ارشيف البطولة:

- ١٩٨١: الجزيرة
- ١٩٨٢: الوحدات
- ١٩٨٣: الوحدات
- ١٩٨٤: نادي عمان
- ١٩٨٥: نادي عمان
- ١٩٨٦: الجزيرة
- ١٩٨٧: الفيصلي
- ١٩٨٨: الوحدات
- ١٩٨٩: الرمثا
- ١٩٩٠: الرمثا
- ١٩٩١: الفيصلي
- ١٩٩٢: الفيصلي
- ١٩٩٣: الرمثا
- ١٩٩٤: الحسين إربد
- ١٩٩٥: الوحدات
- ١٩٩٦: الرمثا
- ١٩٩٧: الفيصلي
- ١٩٩٨: كفرسوم
- ١٩٩٩: لم تقام
- ٢٠٠٠: الفيصلي
- ٢٠٠١: الرمثا
- ٢٠٠٢: الوحدات
- ٢٠٠٣: الحسين إربد
- ٢٠٠٤: الوحدات
- ٢٠٠٥: الحسين إربد
- ٢٠٠٦: اليرموك
- ٢٠٠٧: نادي شباب الأردن
- ٢٠٠٨: نادي الوحدات
- ٢٠٠٩: نادي الفيصلي
- ٢٠١٠: نادي الوحدات
- ٢٠١١: نادي الفيصلي
- ٢٠١٧: شباب الاردن
- ٢٠١٨: الوحدات



"اشتياق الجماهير"

معبود الجماهير، وأنها لن تتركه وحيدا حيثما حل وارتحل، وتقديه بأرواحها وأموالها، لتراه نسرا يخلق فوق قمم الألقاب الرياضية، لتوزع جماهير الوحدات جهودها بين مساندة فريق الكرة السلة لبلوغ حلمه التاريخي، ودفع فريق الكرة لاستعادة مكانه الطبيعي فوق منصات التتويج المحلية، غير ملتفتة الى صعوبات الحياة، ومنها من ترك مدرسته، وترك اشغاله.. واشترى تذكركه من رزقه، لتشجيع فرق الوحدات تعزيرا لجلب الانجازات التي تتناسب مع اسم وتاريخ وهوية وجماهيرية الصرح الوحداتي الخالد.

"الدرع يناديكم"

وعند استعراض لوحة شرف لقب درع اتحاد الكرة، نجد انها عاشت في سباق

لا شكل أن الجماهير الوحداتية اشتاقت لمدرجات ملاعب الكرة، والوقوف خلف ماردها من جديد، بعد فترة توقف وتأخير منافسات المسابقات المحلية الى ٨ شهور، واتخذت من صالة الأمير حمزة بن الحسين، ملاذا للتعبير عن حبها الجارف للقلعة الخضراء، وحضرت صغار وكبارا وعائلات بكثافة، لتري الوحدات يدشن التاريخ السلوي، بأول لقب في تاريخه بكرة السلة الأردنية.

ولعل الرسائل الجماهيرية التي بثتها جماهير الوحدات من معسكر الإمارات، ووقفت العز من محبي الوحدات، بدعم المعسكر معنويا وماديا، والأخرى التي طافت على سطح منافسة الوحدات على لقب دوري السلة، تؤكد أن الوحدات

سمير، وابراهيم الجوابرة، وجاءت التعزيزات في صفوفات نوعية، توجه فيها أبو زعم نحو تعزيز مراكز اللعب المختلفة، وانطلق في تدريبات بدنية وفنية، وبث أفكاره التكتيكية من خلال خوضه العديد من المباريات المحلية، وعاد بالنجاح من معسكر الإمارات مؤخرا، والذي وقف من خلاله في المباريات الودية القوية، مع فرق المقدمة الإماراتية، والفرق الأجنبية التي تعسكر حاليا بالإمارات، ومنها أبردين الأسكتلندي، والذي نظر اليه ابو زعم بمثابة البروفة التدريبية النهائية، لتثبيت الشكل والتكتيك النهائي للفريق الوحداتي، وتقديمه بالشكل اللذي يليبي الطموحات الوحداتية في الموسم الكروي الجديد.

السعى فريق الوحدات لصياغة أولى الرسائل التنافسية الكروية بالموسم ٢٠٢٠، في استهلال مشواره بالدفاع عن لقبه بدرع اتحاد الكرة، بوصفه أكثر الفرق تتويجا باللقب ب"٩" مرات، أعوام ٨٢، ٨٣، ٨٨، ٩٥، ٢٠٠٢، ٢٠٠٤، ٢٠٠٨، ٢٠١٠، ٢٠١٨، عندما يلاقي الوافد الجديد سحب عند الساعة ٦:٣٠ من مساء يوم بعد غد الخميس، على استاد عمان الدولي بمدينة الحسين للشباب، في أولى مبارياته بالمجموعة الثانية التي تضم ايضا فريقي الرمثا والسلط.

الوحدات.. نظرة وثيقة

ينظر فريق الوحدات بثقة الى صدارة مجموعته الثانية، رغم احترامه لآمال جميع المنافسين، وهو يخوض المنافسة بواقعية في ظل اتفاق جميع المحللين والمتابعين والنقاد الرياضيين، أن الوحدات وقع في أقوى مجموعات بطولة درع اتحاد الكرة، التي وصفت بالحديدية، وكما ذكرنا أعلاه ينافس الوحدات بالمجموعة الثانية، فرق الرمثا، السلط وسحاب، فيما وصفت مجموعتي البطولة بالموازنتين، حين ضمت المجموعة الأولى فرق: الصريح، الأهلي، الفيصلي، وشباب العقبة، والمجموعة الثالثة ضمت فرق: معان، شباب الأردن، الجزيرة، والحسين إربد.

يذكر أن نظام البطولة يقضي بتأهل بطل كل مجموعة الى الدور التالي، إلى جانب الفريق الذي يحصل على أفضل ثاني في المجموعات الثلاث، في الطريق الى المشهد النهائي من البطولة، والتي تبحث فيها فرق المحترفين عن صياغة رسائل تنافسية، لتقدم نفسها الى جماهيرها ومنافسيها، بغية متابعة السباق الى جميع ألقاب الموسم المحلي.

"البرنس" و"الدرع"

تحمل هذه النسخة من مسابقة درع اتحاد الكرة، ذكريات جديدة للمدير الفني عبدالله أبو زعم لاعبا ومدربا، والذي تجمعه فيها المرة الرابعة، حين ينطلق منها ابو زعم وجهازه المعاون، الى أولى البطولات بغية إعادة الوحدات على مسار الألقاب المحلية، التي أدت وجهها للأخضر في الموسم ٢٠١٨-٢٠١٩.

أبو زعم الذي تسلم مهمة ترتيب الأوراق الخضراء، وزينها بتعاقدات محلية وعربية، بصفقات كروية مدوية، حين استقدم السوري فهد يوسف، والتونسي هشام السيفي، والسنغالي عبدالعزيز نداي، والمحليين أحمد عبد الستار، طارق خطاب، يزن العرب، عبدالله نصيب، فراس شلبياية، أحمد



## 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 السباحي - 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 بتأجيل 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 الأول

الاسم:

الاسم:

التوقيع:

التوقيع:

## "الأخضر" يبدشن ظهوره في

# الوحدات يتحضر بـ"15" و

حمزة الدردور وسعيد مرجان والحارس تامر صالح وعبيدة السمارنة وأدهم القريشي وعمر قنديل وبهاء فيصل وحسن عبد الفتاح ومحمد الباشا والثلاثي المحترف كارلوس وديمبا وسامي الهمامي، فيما دخل إليها "١١" لاعبا بناء على طلب المدير الفني وهم: أحمد عبد الستار، أحمد سمير، يزن العرب، فراس شلباية، إبراهيم الجوابرة، عبدالله نصيب، طارق خطاب، السوري فهد يوسف، التونسي هشام الصيقي والسنگالي نادي إبراهيم الغوراني.

وديات محلية

دخل الفريق الأول في كثير من المحطات الإعدادية التي شملت التركيز على الجوانب البدنية والفنية والتكتيكية قبل الانتقال إلى انتقاء عدد من الأندية للعب معها، حيث أجرى الفريق "١٠" لقاءات ودية محلية مع المنتخب الأولمبي وأندية سحاب ودار الدواء والحسين إربد وشباب العقبة والسلط حيث حقق الفوز فيها جميعا باستثناء الخسارة في المباريات كافة أمام المنتخب الأولمبي الذي كان أكثر جاهزية في ذلك الوقت نظرا لمشاركته في نهائيات أمم آسيا التي اختتمت في تايلند وخرج من دور الثمانية خلالها أمام منتخب كوريا الجنوبية الذي توج باللقب أخيرا على حساب المنتخب السعودي.

وشهدت المباريات الودية المحلية مشاركة أغلب اللاعبين أصحاب الخبرة والشباب، باستثناء المحترفين التونسي هشام الصيقي والسنگالي نادي نظرا لتأخر توقيع العقود مع كليهما.

معسكر خارجي غني بالفوائد

وحده فريق الوحدات من بين أندية المحترفين مجتمعة استطاع ترتيب معسكر داخلي على مستوى مميز بتنظيم وترتيب من رابطة جماهير الوحدات في الإمارات وعدد من الداعمين والمحبين، فقد تنقل بين إماراتي رأس الخيمة ودبي ولعب "٥" مباريات شارك فيها



قائمة اللاعبين تشهد تغييرات جذرية

المتغيرات بالنسبة للاعبين، شهدت قائمة الفريق الأول خلال الفترة الماضية كثير من

متعددة يبرز في مقدمتها

بطولة درع الاتحاد فيما حملة رزنامة انطلاق دوري المحترفين يوم ٥ من شهر آذار المقبل.

من شهر أكتوبر العام الماضي استعدادا لبداية المنافسات المحلية اليوم الثلاثاء عبر

الوحدات

يدشن فريق الوحدات لكرة القدم ظهوره في المنافسات المحلية بداية من يوم الخميس المقبل، عندما يلتقي نظيره سحاب عند الساعة السادسة والنصف مساء على ستاد عمان الدولي، في إطار لقاءات الجولة الأولى للمجموعة الثانية من بطولة درع الاتحاد لكرة القدم. وأوقعت قرعة بطولة الدرع التي جرت في وقت سابق برعاية رئيس الهيئة التنفيذية لاتحاد كرة القدم سمو الأمير علي بن الحسين فريقنا في المجموعة الثانية "الحديدية" إلى جانب أندية الرمثا والسلط وسحاب. وينص نظام بطولة درع الاتحاد على تأهل الفريق الذي يحتل المركز الأول في المجموعات الثلاث، إلى جانب صاحب أفضل مركز ثاني، وهو ما يزيد من صعوبة المنافسة إلا أن "الأخضر" حامل لقب درع الاتحاد في نسخته الأخيرة قادر على أن يحافظ على اللقب بفضل كوكبة النجوم التي يضمها إلى جانب كفاءة الجهاز الفني بقيادة "البرنس" عبدالله أبو زمع.

للتذكير فقط

استلم الجهاز الفني للفريق الأول بقيادة الكابتن عبدالله أبو زمع ومساعديه أمجد الطاهر و فيصل إبراهيم قبل أن يستبدل بغياث التميمي إلى جانب مدرب الحراس علي محمود مهمتهم يوم الأول من شهر حزيران من العام الماضي خلفا للتونسي الكابتن قيس اليعقوبي، وأشرف الكادر التدريبي على مواجهتي العهد في نصف نهائي بطولة كأس الاتحاد الآسيوي عن منطقة غرب آسيا، إلا أن التوفيق لم يحالفهم في الوصول إلى نهائي البطولة للمرة الأولى في تاريخ النادي فانتقل المنافس اللبناني لمواجهة الجزيرة الأردني قبل أن يقصيه ويتوج بالكأس الآسيوية للمرة الأولى في تاريخه.

وعقب انتهاء مشاركة الفريق آسيويا عادت التدريبات من جديد بانتظام بداية من الأول







## بطولة درع الاتحاد .. الخميس

# دية ويستقطب "11" لاعبا

وبعد كل ما ذكرناه في السطور السابقة تبقى الكرة الآن في ملعب الجهاز الفني، ومجموعة النجوم التي تزخر فيها صفوف الفريق الأول في تقديم الصورة الحقيقية بداية من بطولة درع الاتحاد حيث يضم كشف الفريق في الوقت الحالي نجوما أصحاب خبرة إلى جانب عدد من المواهب الشابة التي ينظر إليها أنها ستشكل مستقبل النادي في الموسم المقبلين.

الجدير ذكره أن تشكيلة الفريق الأول في الموسم الحالي تضم اللاعبين: أحمد عبد الستار، فراس صالح، عبدالله الفاخوري، محمد ارشيدات، طارق خطاب، يزن العرب، عبدالله نصيب، دانيال عفانة، محمد الدميري، سليم عبيد، نادر سميرين، فراس شلباية، جعفر النجار، معاذ العموري، فادي عوض، رجائي عايد، أحمد الياس، أحمد نادر، أحمد طنوس، خضر الحاج، نادر الديرباني، محمد أبو طه، فهد يوسف، مالك علان، مهدي سميرين، إبراهيم الجوابرة، أنس العوضات، يزن تلجي، أحمد سمير، صالح راتب، هشام الصيفي، نادي، إبراهيم الغوراني وشاهر شلباية.



اللاعبون الـ "٢٦" المتواجدين في المعسكر، باستثناء المحترف السنغالي ندي ورياعي المنتخب الأولمبي عبدالله الفاخوري ومعاذ العموري وأحمد نادر ودانيال عفانة.

المعسكر التدريبي الخارجي الذي امتد قرابة الأسبوعين شهد مباريات متفاوتة القوة مع أندية إماراتية يتقدمها الوصل والظفرة وبني ياس والإمارات، إلا أن التجربة الودية الأهم كانت مع فريق أبردين الاسكتلندي أحد أشهر الأندية في بلاده حيث حقق "الأخضر" فوزا مستحقا بهدف سجله الوافد الجديد أحمد سمير.

هذا المعسكر الذي لم يحظ به أي من الأندية المشاركة في المنافسات المحلية قدم للجهاز الفني صورة كاملة عن مستويات اللاعبين كافة، ومدى الجاهزية لكل واحد منهم والأهم والله الحمد أن نجوم الفريق لم يتعرضوا إلى أي إصابات تذكر، وهو ما يعني دخول التشكيلة كاملة في حسابات بطولة درع الاتحاد حيث سيلعب الفريق في حال وصوله إلى النهائي "ه" مباريات وهذا يرفع عدد المباريات التي لعبها الفريق قبل بداية دوري المحترفين إلى "٢٠" لقاء، وهو ما يعني أن الانسجام بين اللاعبين وصل إلى درجة عالية، ولا يمكن القبول بأي أضرار في حال لم يقدم الفريق كرة قدم جميلة وممتعة تعيد عهد المستوى الرائع الذي كان يقدم في السنوات التي حصل فيها الفريق على رابعيتين متتاليتين.

الإدارة أنهت أعمالها والكرة في ملعب "البرنس" ولاعبيه فعليا انتهى دور مجلس الإدارة في الوقت الحالي، فقد اجتهد رئيس النادي ومدير نشاطات كرة القدم بدعم من زملائهم في تنفيذ كل متطلبات الجهاز الفني، حيث وجدت طلبات "البرنس" موافقة فورية من أعضاء مجلس الإدارة كافة دون تردد، لرغبتهم في إسعاد الجماهير وعدم الوقوف حجر عثرة في طريق عودته إلى سكة

الجدد بمقدمات عقود حتى يكون صادقا في احترام العقود التي يبرمها وهو ما حدث فعلا.

الحالي وتغلب على المعوقات كافة، وبذل الغالي والنفيس من أجل تأمين بعض اللاعبين

ولم ينظر مجلس إدارة نادي الوحدات إلى صعوبة الأمور المالية، أو عدم توفرها في الوقت

البطولات من جديد بعد غياب قسري في الموسم الماضي عن منصات التتويج.



# جماهير الوحدات: "عالحوة والمرّة معاك يا الأخضر.."



الوحدات

الحزن يبده التفاؤل، والرياضية فوز وخسارة، والأهم أن لا نتجرع المرارة والاحباط، تلك الكلمات تلفها "سيلفي" بصورها المتناثرة، من ليلة "القبض على اللقب"، الذي هرب الى جولة صراع جديدة مع الأرثوذكسي العريق، وتقدم معها العديد من لوحات جماهير الوحدات الأنيقة، والتي اثبتت أن الحقيقة "عالحوة والمرّة معاك يا الأخضر...ولسا الأغاني ممكنة".

جماهير ذواقه وتواقه

لم يتخيل اتحاد كرة السلة المؤقت برئاسة محمد عليان، بأن تتحول عبارة "رجعنا السلة"، الى حقيقة تفوق التوقعات مع جماهير الوحدات، التي شكلت بزحفها خلف ماردها الأخضر الى صالة الأمير حمزة منذ انطلاق الدوري التصنيفي قبل سنتين، وتضاعفت بشكل مهول في هذا الموسم الاستثنائي لكرة السلة الأردنية، والهبت باعدادها الغفيرة، وتقليعاتها الجميلة الحماس، ليس لدى لاعبي الوحدات فحسب، بل في نفوس الفرق المنافسة، وزادت من جمالية المنافسات المحلية، حتى وصفت منافسات الموسم السلوي الحالي، بالأقوى والأجمل والأكثر جمالية منذ سنوات طويلة، اعادت للسلة الأردنية نصارتها وجماهيرتها وهيبته.

ومايزيد على عبارات سيلفي، الألوان المتناسقة والاجمل في اللوحة الجماهيرية الوحدانية، الحضور اللافت للعائلات، والتي زادت من جمالية المنظر ومظهر الثوب الجماهيري الوحداتي، وهي التي احتشدت مع أقرانها مع الجماهير الوحدانية، لتري المارد الوحداتي يكتب سطرًا جديدًا في ارشيف مسابقات السلة الأردنية، باللونين الأخضر والأحمر، مؤكداً عبارة أن جماهير الوحدات الوفية، ذواقه وتواقه لرؤية ماردها الأخضر يستحون على انجازات جميع الرياضات، وبطلا لألقاب مختلف البطولات في الساحة الرياضية المحلية الخارجية، ليذكرنا الزحف الجماهيري كالطوفان الهادر الى صالة الأمير حمزة بن الحسين، ويعيد الذاكرة الى الطوفان الجماهيري الرهيب، الذي رافق الفريق الكروي في جميع مباريات موسم ٨٠ لكرة القدم، وكان شاهدا للعيان على اللقب الوحداتي الكروي الأول في تاريخ النادي من نفس المكان-المدينة الرياضية- في استاد عمان الدولي.

"عالحوة والمرّة معاك"

رغم الخسارة المفاجئة التي مني بها الفريق السلوي أمام الأرثوذكسي العريق، بالجولة الخامسة من سلسلة نهائي دوري بنك الإسكان للاندية الممتازة، والتي أجلت نتويجه باللقب

الى عرينه بالمخيم.

"الوحدات أقوى من التحديات"

سيلفي عادت بالذاكرة الخضراء الى السوراء، واستحضرت عديد الذكريات الوحدانية التي تبعث الأمل بالنفوس، وكيف مر كل من ارتدى القميص الأخضر في مختلف الرياضات، وكرة القدم وأولها على طريق معبدة بجم الصعوبات، والمنغصات وعذرات سارقي اللحم الأخضر، لإيقاف ثورته الكروية وقلبه موازين القوى على ألقاب الكرة، ليفرض نفسه رغم أنف كل الظروف، قطبا مهما ومرعبا على قمم الألقاب الكروية، منذ مشاركة فريق الكرة الوحداتي في الدوري التصنيفي المؤهل الى دوري الكبار عام ١٩٦٨، ومر من كل محاولات ابعاده، ومؤامرات اسقاطه بعد أن نجح بالصعود الى أندية الدرجة الاولى ٧٦، وسقوطه التي تبعها نهوضه ٧٨، ليدشن اول الألقاب بعد موسمين فقط وبالتحديد عام ١٩٨٠، لتتوالى الألقاب الكروية على القلعة الوحدانية، حتى غدت إلى يومنا هذا، ١٦ لقبًا بالدوري، أعوام ١٩٨٠ - ١٩٨٧ - ١٩٩١ - ١٩٩٤ - ١٩٩٥ - ١٩٩٦ - ١٩٩٧ - ٢٠٠٤/٢٠٠٥ - ٢٠٠٦/٢٠٠٧ - ٢٠٠٧/٢٠٠٨ - ٢٠٠٨/٢٠٠٩ - ٢٠٠٩/٢٠١٠ - ٢٠١٠/٢٠١١ - ٢٠١٤/٢٠١٥ - ٢٠١٥/٢٠١٦ - ٢٠١٦/٢٠١٧.

والتتويج بلقب كأس الأردن ١٠ مرات، أعوام ١٩٨٢ - ١٩٨٥ - ١٩٨٨ - ١٩٩٦ - ١٩٩٧ - ٢٠٠٠ - ٢٠٠٨/٢٠٠٩ - ٢٠١٠/٢٠١١ - ٢٠١٣/٢٠١٤، واحرز بطولة درع الإتحاد (٩) مرات في الاعوام ١٨٨٢، ١٩٨٣ - ١٩٨٨ - ١٩٩٥ - ٢٠٠٢ - ٢٠٠٤ - ٢٠٠٨ - ٢٠١٠ - ٢٠١٨ وتوج بلقب كأس الكؤوس (١٣) مرة في أعوام ١٩٨٩ - ١٩٩٢ - ١٩٩٧ - ١٩٩٨ - ٢٠٠٠ - ٢٠٠١ - ٢٠٠٥ - ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ - ٢٠١١ - ٢٠١٤.

"لسا الأغاني ممكنة"

حقائق تسوقها سيلفي الى رفاق النجم خلدون أبورقية في فريق كرة السلة، ونخص أبو رقية باعتباره قائد الفريق الوحداتي الحالي، وهو الذي تخرج من جنبات فرق الفئات العمرية بالنادي، وشاركه الوقوف بين الكبار موسم ٩٨، بعد رحلة وحدانية شاقة في صالات كرة السلة، وهي التي ادرجته في انشطتها منذ مطلع التسعينات، وشهد التاريخ السلوي الأردنية، محاولات وحدانية في السبعينات، وكان الحضور المدوي موسم ٩٨ يراعاب الكبار، والوقوف ثالثًا خلف الأرثوذكسي الذي ينافس بعد ٢٢ سنة على اللقب حاليا، وكررت السلة الوحدانية الانجاز بالموسم الماضي

بحجزها المركز الثالث ايضا، ويعلم أبورقية كما يعلم رفاقه من نجوم الفريق، واقرانه من نجوم السلة الأردنية، أن السلة الوحدانية صدرت ابرز النجوم الحاليين في الاندية والمنتخب الوطني، بعد أن مرت ايضا بمرحلة عصيبة، قبل ان تعود دماء الحماسة لتجري في عروق فرق النادي الموسم الماضي.

وتؤكد سيلفي لخلدون أبورقية ورفاقه ومدرب الفريق تراخ والمنظومة كاملة، "لسا الأغاني ممكنة"، ولقب دوري كرة السلة لتاريخي بالنسبة لنادي الوحدات وجماهيره، ما يزال بين ايديكم، ولديكم فرصة مهمة لتغيير تقويم ألقاب كرة السلة الأردنية، يوم غد الأربعاء، وما مر به فريق الكرة من صعوبات ليقف في واجهة ألقاب الكرة المحلية، لا يعد ولا يحصى امام الاخطاء التحكيمية التي حصلت في الجولة الخامسة الاحد الماضي، وهناك هبوط حاد بالمستوى الفردي والجماعي، بالربعين الثالث والرابع من المباراة، وشروذ ذهني وخروج من المباراة لأغلب لاعبي الفريق، مما افردهم التركيز وغيرها من الاخطاء التي يجب أن يعالجها مدرب الفريق الأمريكي تراخ، وجماهيرهم تنتظركم، وتشد على ايديكم، ودري السلة التاريخي يناديكم يا نجوم فريق كرة السلة الوحداتي الأربعاء، فلا تخذلونا.



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

## دوري السلة.. غدا كلمة الفصل

2020 نريده أخضرا في كل شيء

حل العام الجديد علينا وهو يزف لنا خبر وصول فريق الوحدات الأول لكرة السلة إلى المشهد الختامي واقترابه من منصة التتويج لأول مرة في مسيرة النادي على صعيد اللعبة، في الوقت الذي ينشد به الفريق الأول بالكرة أيضاً الاستعداد والتحضير لانطلاق بطولة الدرع والتي سيتبعها بطولات الدوري وكأس الأردن.

في الوقت الذي يدشن به فريق الكرة الطائرة استعداداته أيضاً لخوض غمار البطولات المحلية وسط ترقب واضح من قبل الجميع لما سيقوم به الوحدات على الصعيد الرياضي المحلي.

الوحدات كيان وصرح رياضي كبير مقبل على تحديات عديدة أبرزها كرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة، ونظرياً جماهيره تطالبه بضرورة حصد كافة الألقاب المتاحة، ولكن هذا الأمر يتطلب ضرورة أن يكون هناك دعم وتحفيز جماهيري كبير من قبل أنصار "الأخضر" لرف الألقاب الوحدانية إلى البيت الوحداني الكبير في مخيم الوحدات ان شاء الله.

عموماً نأمل أن تكون فصول هذا العام مليئة بالخضرة والبطولات التي لن تشبع رغبات جماهير الوحدات المتعطشة دوماً للبطولات.



الوحدات

الخسارة التي تلقاها الوحدات أمام الارتوذكسي في اللقاء السابق لم تكن مستحقة في ظل الأخطاء التحكيمية الشنيعة التي عصفت في اللقاء وحولت مساره من تفوق وحداتي إلى تفوق للارتوذكسي الذي استفاد كثيراً من أخطاء الحكام والضغوطات التي مورست عليهم من قبل بعض المنتفذين في اتحاد اللعبة وبشكل مفضوح ومكشوف على الملأ.

الوحدات الذي يتفوق على الارتوذكسي 2-3 بقي أمامه خياران الأول أن يحسم سلسلة لقاءات المرحلة النهائية يوم غد الأربعاء بعون الله تعالى ويثبت علو كعبه وينتصر، أو ينتظر حتى الجمعة في اللقاء الفاصل، وهو الأمر الذي لا نريده أن يحصل، أي بمعنى أدق أن الوحدات لو أراد اللقب فإنه سيكون مطالباً بتحقيق الفوز ان شاء الله.

درع الاتحاد

## درع الاتحاد.. "وابتدا المشوار"

الوحدات

يظهر فريق الوحدات الأول لكرة القدم رسمياً يوم بعد غد الخميس في الموسم الجديد ببطولة درع الاتحاد لكرة القدم، البطولة التنشيطية التي يطلقها اتحاد الكرة ايداناً بانطلاق منافسات الموسم الكروي.

الوحدات بثوبه الجديد وبقيادة المدير الفني الأسبق عبد الله ابو زرع يطمح إلى تدوين اسمه بطلاً للمرة العاشرة بإذن الله تعالى، وهو الأمر الذي يرجحه الكثيرون لعلو كعب الوحدات الذي يعتبر أكثر الفرق استعداداً وتحضيراً للموسم والبطولة الحالية.

سننتظر ونرى الوحدات بثوبه الجديد ويلعبه الجدد وابرزهم هشام صيفي وعبد الله ندي والقادمين الجدد الى الفريق وما سيقدّمونه للفريق الأول وللجماهير المتعطشة للألقاب.



## شؤون محلية

### الأردن يستضيف منافسات الملاكمة المؤهلة لأولمبياد طوكيو

الوحدات

قررت اللجنة الأولمبية الدولية، الجمعة، منح الأردن حق استضافة بطولة الملاكمة المؤهلة لدورة الألعاب الأولمبية طوكيو ٢٠٢٠ عن قارتي آسيا وأوقيانوسيا والتي ستقام في العاصمة عمان في الفترة ما بين ٣ إلى ١١ مارس / آذار المقبل.

وجاء القرار بعد إلغاء استضافة مدينة ووهان الصينية للبطولة والتي كان من المقرر أن تنطلق في الفترة ما بين ٣ إلى ١٤ من شهر فبراير/ شباط المقبل، بسبب تفشي فيروس كورونا في المدينة.

وتزخر الملاكمة الأردنية بالعديد من الأبطال الذين يتطلعون لتحقيق طموحاتهم بالوصول لأولمبياد يتقدمهم حسين عشيح.

وتقرر منح الأردن حق استضافة البطولة بعد الملف الذي تقدمت به اللجنة الأولمبية الأردنية لنظيرتها الدولية للتأكد من إقامة البطولة ضمن سياقها الزمني بما يخدم مصلحة الرياضيين الذين يستعدون للتأهل لدورة الألعاب الأولمبية.

وستعمل اللجنة المنظمة المحلية على مشاركة كافة التفاصيل اللوجستية

مع اللجان الأولمبية الوطنية والاتحادات الوطنية للملاكمة في البلدان المشاركة في غضون الأيام القليلة القادمة.

وعبرت اللجنة التنظيمية للملاكمة التابعة للجنة الأولمبية الدولية عن شكرها للدول التي تقدمت بملف استضافة البطولة.

من جانبه عبر ناصر المجالي الأمين العام للجنة الأولمبية عن سعادته باختيار الأردن لاستضافة هذا الحدث.

وقال المجالي عبر حساب الخاص بموقع "فيسبوك" اليوم الجمعة: "القرار جاء بعد أن تقدمت اللجنة الأولمبية الأردنية بطلب استضافة البطولة في أعقاب نقلها من مدينة ووهان الصينية بسبب فيروس كورونا".

وأوضح: "حدث رياضي مهم سيقام في عاصمتنا عمان خلال شهر مارس/ آذار المقبل بحضور نجوم رياضة الملاكمة في قارتي آسيا وأوقيانوسيا وهم يبحثون عن بطاقات التأهل إلى أعظم وأكبر حدث رياضي على وجه الأرض".

وختم: "سنسعى جاهدين لاستضافة مثالية وسنعمل مع جميع الجهات لإنجاح البطولة وإظهار الأردن بصورته المشرقة المعتادة".



## فيرلاند ميندي لمارسيلو... شكرا والى اللقاء!

الوحدات

ميندي الذي عانى من إصابات، من تثببت وجوده في التشكيلة الأساسية على حساب ثاني قائد في ريال مدريد بعد سيرجيو راموس. ميندي لعب حتى الان ١٢ مباراة بالدوري الاسباني مقابل ٧ مباريات لمارسيلو، يملك تمريرة حاسمة واحدة، ٥٣٣ تمريرة من بينها ٧٣ تمريرة طويلة مع ٥ بطاقات صفراء.

كثيراً، فمن ضمن الصفقات التي أرادها زيدان كانت الظهير الفرنسي فيرلاند ميندي الذي ضمه الفريق واعار ريغيلون الى اشبيلية لكسب المزيد من الخبرة والحصول على دقائق أكثر. في بادئ الأمر، بدا وكأن لمارسيلو لم يخسر مركزه الأساسي، ولكن سرعان ما تمكن

صديقاً مع مقاعد البدلاء. عاد زين الدين زيدان وعاد لمارسيلو سريعاً الى التشكيلة الأساسية. المدرب يعشق اللعب، هو من الحرس الذي خاضاً معاً معارك عديدة في دوري أبطال أوروبا وفازوا بها، فكيف له أن يتخلى عن البرازيلي بسهولة؟ ولكن شهر العسل لم يطول

رحيل كريستيانو رونالدو، فشله في إيجاد البديل وتراجع مستوى معظم اللاعبين. مع جلوس لمارسيلو، بدأ الحديث عن رحيله أولاً واعتزاله ثانياً، فاللاعب عجز فعلاً عن استعادة مستواه المعهود، حيث ارتكب الكثير من الأخطاء في كل مرة يعتمد عليه فريقه، ليجد نفسه

جلس لمارسيلو في الموسم الماضي على مقاعد البدلاء في مباريات عدة، حيث اعطى المدرب سانتياغو سولاري الفرصة للاسباني الشاب سيرخيو ريغيلون للعب اساسياً بعد تراجعه أداء لمارسيلو وتفوق الاسباني. اتى ذلك في وقت كان يمر ريال بأصعب فترة ممكنة له منذ سنوات طويلة. تغيرات في الجهاز الفني،

يبدو أن مسيرة البرازيلي لمارسيلو قاربت على الانتهاء مع ريال مدريد. شعور قاس على النجم الذي انتقل الى اسبانيا منذ العام ٢٠٠٨ وحقق الكثير من الإنجازات والألقاب، إلا أن العمر وكرة القدم دائماً ما يقولان الكلمة الأخيرة في مسيرة أي لاعب.

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ  
شَرَفًا لِلَّهِ الْعَظِيمِ

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

عضو مجلس الإدارة  
عوض الأسمر

لوفاة ابن عمه

مصطفى الأسمر "أبو علاء"

تغمده الله بواسع رحمته، وأسكنه فسيح جناته، وألهم اهله وذويه الصبر والسلوان

انا لله وانا اليه راجعون

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ  
شَرَفًا لِلَّهِ الْعَظِيمِ

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

عضو مجلس الإدارة  
غصاب خليل

لوفاة زوجة عمه

أم محمود

تغمدها الله بواسع رحمته، وأسكنها فسيح جناته، وألهم اهله وذويها الصبر والسلوان

انا لله وانا اليه راجعون

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ  
شَرَفًا لِلَّهِ الْعَظِيمِ

أسرة نادي الوحدات تشارك

عضو الهيئة العامة

عبد السلام النبالي

أحزانه

بوفاة المرحومة بإذن الله تعالى

شقيقته "أم مهند"

"إنا لله وانا اليه راجعون"

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ  
شَرَفًا لِلَّهِ الْعَظِيمِ

أسرة نادي الوحدات تشارك

عضو الهيئة العامة

د. جمال الأخرس

أحزانه

بوفاة المرحومة بإذن الله تعالى

والدته "أم نصر"

"إنا لله وانا اليه راجعون"

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 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



## علاج الإصابات الرياضية والعوامل المؤثرة في برنامج التأهيل

الوحدات

تعريف الإصابة :

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 إحدى الوسائل الطبيعية أو المصنعة مثل أشعة الشمس أو المياه العادية والمياه المعدنية والكهرباء في معالجة كثير من آثار الإصابات الرياضية ويشرف على تأهيله الطبي :

1- طبيب اختصاصي في العلاج الطبيعي والتأهيلي

2- فني العلاج الطبيعي

وسائل العلاج الطبيعي المستخدمة في علاج الإصابات الرياضية :

العلاج الحركي

الأجهزة الطبية المساندة

العلاج الكهربائي

استخدام الجبائر

العلاج باستخدام المجال المغناطيسي

العلاج الحراري

العلاج الضوئي

العلاج المائي

أهداف تأهيل الإصابات الرياضية :

1- التخفيف من الألم المصاحب للإصابات

2- زيادة اللياقة البدنية العامة ومناعة الجسم

3- تحسين المدى الحركي للمفاصل

4- زيادة عضلات الاطراف

5- تحسين القدرة العامة للجسم وقدرة التوازن

العوامل المؤثرة في برنامج التأهيل :

1- شدة الإصابة

2- مرحلة شفاء الأنسجة

3- نوع العلاج ويشمل اما الجراحي أو التحفظي

4- ألم عند حركة المفصل

5- ورم المفصل

6- قوة عضلات الأطراف

7- مدى حركة المفصل

مراحل تأهيل الركبة بعد ترميم الرباط

المصلب الأمامي جراحيا (3-6 أشهر)

المرحلة الأولى: الطرف السفلي في جبيرة

مع عدم الحركة

المرحلة الثانية: إزالة الجبيرة يسمح

ببعض الثني



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 فنجان قهوتك الصباحي؛ فالطعم الحاذق من شأنه أن يساعد على توازن مستوى السكر في الدم، كما أنه يبطئ معدل حركة الطعام المتبقي في المعدة؛ مما يساعدك على الشعور بالامتلاء لفترة أطول.

4. فيتامين سي (C):

إذا كنت تعيش حالة توتر شديدة، فإنك تعزل كمية أكبر من هرمون الكورتيزول. ويساعد فيتامين سي على تحقيق توازن في مستويات هرمون كورتيزول التي يطرأ عليها تغيير وأنت في حالة توتر. فضلا عن كون فيتامين سي طريقة جيدة لمحاربة نزلة بردية؛ فإن لهذا الفيتامين دور مهم في تصنيع (الكارنيتين)، وهو مركب يستخدمه الجسم في تحويل الدهون إلى وقود؛ لذا اجعلوا هذا الفيتامين صديقكم الصدوق لحرق الدهون.

إذا كنت تعاني من أزمة عاطفية، أو من إجهاد في العمل، أو من عادات تباديرية في الأكل؛ تناول المزيد من فيتامين سي، فهو يساعدك في مواجهة الآثار الجانبية السلبية. جرب تناول الفلفل الحلو أو الكرنب أو الكيوي؛ فهذه الفاكهة تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين سي تفوق تلك الموجودة في فاكهة البرتقال المشهورة بذلك.

5. تناول الدهون:

نعم، تناول الدهون، فأنت تحتاج إلى الدهون لحرق الدهون. فكما ذكرت سابقا، تناول السكر يكسبك الدهون، وليست الدهون هي من يفعل ذلك. وتوجد الدهون الجيدة في الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 كالسلمون والأفوكادو والجوز، فهذه الأطعمة غنية بالمواد الغذائية التي ستعطي شعورا بالإشباع طوال اليوم.

6. إبطاء معدل التنفس:

تعتبر هذه طريقة سهلة جدا بحيث يمكنك القيام بها حتى ولو كنت في خضم القيام بشيء ما. فكلما لاحظت أنك تشعر بتوتر وعصبية راقب طريقة تنفسك. ومعظم الناس الذين يعيشون تحت ضغط التوتر إما أن يحبسوا أنفاسهم ويخرجوها قصيرة، أو أن يأخذ نفسا سريعا ليس بعميق. ومتى حددت طريقة تنفسك، قم إراديا بإرخاء عضلة البطن ومن ثم أبطئ معدل تنفسك. ويكون لهذا أفضل مفعول إذا صببت تركيزك على إبطاء عملية الزفير أكثر منها في الشهيق؛ بحيث تكون المدة التي تخرج فيها الزفير ببطء كافية لأن تقول كلمة «أبطئ».

هذا كل شيء حتى الآن، وقد تبدو الأمور سهلة إلا أنها فعالة بشكل مفاجئ.

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 كاف من النوم لمدة 7 ساعات ليلا يوميا من أحد أفضل ما يمكنك فعله للحصول على قوام مشقوق.

2. 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 هذا 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 3 إلى 4 مرات؛ مدة 30 ثانية في كل مرة.

3. السكر هو عدوك اللدود:

إن محاربة الدهون تعتبر بحد ذاتها نظاما غذائيا صحيا بنسبة 80٪. 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، فاستعص عن قهوة اللاتيه المليئة بالسعرات الحرارية بمسحوق مصل الحليب - وهو من أحد الأشياء المحببة إلي - حيث أنه خال من السكر، كما ويحتوي على طن من البروتين

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 تفاديها 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 لتخلص من دهون البطن بسرعة

يتطلب الأمر أكثر من مجرد القيام بتمرين الطحن (الكرانش)، فأجسامنا تبدأ بكسب الوزن في 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 رشافتك؟ اجعل هذه الأمور التالية جزءا من نظام حياتك، وستكون على الطريق الصحيح نحو الحصول على بطن مسطحة لم يسبق لها مثيل!

1. النوم:

إذا كنت تنوي العمل في ساعة متأخرة من الليل، فأنصحك بأن تعيد التفكير في هذا الأمر. فعندما تتوقف الأنشطة الحيوية في جسمك،

المرحلة الثالثة: تبدأ عندما يصبح اللاعب لديه على الأقل 90 ٪ درجة نفي من مدى الحركة

المرحلة الرابعة: تبدأ عندما يحصل اللاعب على 80 ٪ من القوة والقدرة والتحمل من الرجل الأخرى (المقابلة)

المرحلة الخامسة: تبدأ عند زوال الألم ولدى اللاعب 90 ٪ من القوة والقدرة والتحمل من الرجل المقابلة ويمشي باتزان

للرجوع للملعب بعد اصابات الركبة يوضع اللاعب في اختبارات وظيفية:

1- يقفز اللاعب على رجل واحدة والدوران 360 درجة مع عقارب الساعة وبعد ذلك عكس عقارب الساعة

2- مشية البطة

3- الجري والتوقف فجأة

4- الجري للخلف

5- الجري بشكل رقم (ثمانية بالانجليزية)

ركوب الدراجة رياضة

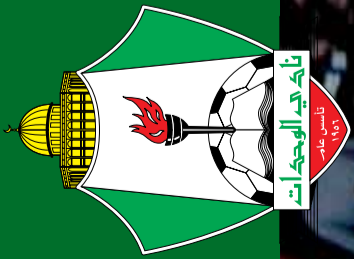
وصحة ولكن بالخوذة

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 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



هدية العدد

# شذووا الهممة يا وحدائية

24 الاخيرة

الثلاثاء 28 كانون الثاني 2020 م العدد 1136

