الزمان الرياضي 6

Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22 . Issue 6471-6472 Saturday-Sunday 6-7/10/2019

الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6471-6472 السبت–الاحد 8 من صفر 1441 هـ 6-7 من ايلول (سبتمبر) 2019م

حدث في مثل هذا اليوم

بغداد - صلاح عبد المهدي

6 تشرين الاول

1976– افتتاح فعاليات الدورة الرياضية العربية الخامسة التي احتضنتها العاصمة السورية دمشق بمشاركة رياضيين من 11 دولة تنافسوا في 16 فعالية.

1978– الطلبة يهزم الشرطة بهدف قاتل سجله نزار أشرف في الدقيقة الاخيرة من عمر المباراة الجماهيرية التي ضيفها ملعب الشعب الدولي ضمن منافسات الدوري.

1988– التحاد القطري لكرة اليد يقرر الاستعانة بحكام اجانب لقيادة مباريات الدوري في خطوة غير مسبوقة.

1994– الصناعة يفجر مفاجأة في الدوري ويهزم الزوراء بثلاثة اهداف سجلها عامر كاظم 2 وباسم داود مقابل هدفين لمازن عبد الستار وصاحب عباس.

2000– فوز مختلط الاندية العراقية على المنتخب الاولمبي التونسي بثلاثة اهداف مقابل هدفين سجلها أكرم عما نوئيل وهاشم رضا وحبيب جعفر في المباراة الودية التي جرت في ملعب الشعب الدولي.

2003– سوريا تهزم اليمن بسباعية نظيفة في المباراة التي جرت في الرياض ضمن منافسات المجموعة الثالثة لتصفيات بطولة كاس اسيا.

إستحقاق التصفيات المونديالية على الأبواب

كاتانيش في إختبار حقيقي والمدرّبون الأجانب لم ينجحوا مع المنتخبات

بغداد - هشام السلمان

مع اقتراب الاستحقاق المونديالي للمنتخب الوطني في ظل الأوضاع التي يمر بها البلد يجتهد الملاك التدريبي بقيادة ستريشكو كاتانيتش للوصول بأسود الرافدين الى الجهوزية المطلوبة وسط مطالبات بدأت ولم تخفت بشأن استبدال الجهاز الفني والاستعانة بالمدرب العراقي على اعتبار ان تجربة الأجانب مع الكرة العراقية لم يكتب لها التوفيق في الماضي الا بفترات محدودة .

فلم تنجح تجربة المدربين الأجانب مع الكرة العراقية خلال العشر سنوات الأخيرة من تاريخ الكرة العراقية برغم ان أحدهم أحرز كاس أسيا،وبقي هؤلاء الأجانب يدربون ويفشلون ويقبضون عقودهم على داير مليم كما يقول الإخوة المصريون

وشهدت سنوات ما بعد الحرب على العراق عام 2003 التعاقد من قبل الاتحاد العراقي لكرة القدم مع عدد من المدربين الأجانب لتولي مهام تدريب المنتخب العراقي في مختلف البطولات والمشاركات التي تواجدت فيها الكرة العراقية،لكن هؤلاء المدربون لم يتمكنوا من إثبات جدارتهم في تدريب منتخب العراق بما فيهم المدرب البرازيلي فييرا الذي حصل مع المنتخب العراقي على كاس أمم أسيا عام 2007.

ستريشكو كاتانيتش

ستانج المخضرم

يصح القول ان المدرب الألماني برنناد ستانج الذي تسلم مهمة تدريب المنتخب العرقي عام 2002وامتد عقده الى ما بعد الخرب عام 2003 واحدا من المدربين المخضرمين في الكرة العراقية اذ انه عمل في مرحلتين من الزمن الاولى مع اتحاد الكرة الأسبق الذي كان قبل الحرب على العراق والثانية بعد التغييرات السياسية التي حصلت فيه ومجيء اتحاد جديد يرأسه حسين سعيد ،وتأرجح عمل الرجل بين المنتخبين الاولمبي عند استلامه العمل في العراق والمنتخب الوطني قبل ان يتم تسليم المدرب العراقي عدنان حمد مهمة تدريب المنتخب الاولمبي الذي حصل للعراق في اولمبياد اثينا على المركز الرابع ،غير ان ستانج لم يبق طويلا في العراق بعد الاحداث السياسية التي شهدها عام 2003 حيث منعته السفارة الألمانية من العمل في العراق وخاصة في العاصمة بغداد قبل ان ينهي خدماته الاتحاد العراقي للعبة بعد النتائج السلبية التي حصل عليها في بطولة غرب اسيا التي أقيمت في العاصمة الإيرانية طهران ورحل دون ان يكشف اتحاد الكرة كم من الدولارات قبض ستانج من الخزانة العراقية.

فييرا المحظوظ

قصة المنتخبات العراقية مع الخواجات لم تنته برحيل ستانج فقد اخفق المنتخب العراقي في خليجي 18في الإمارات العربية تحت إشراف المدرب المحلي اكرم احمد سلمان في كانون الثاني يناير من عام 2007 ليجد الاتحاد نفسه امام صفقة جديدة للمدربين الأجانب في العراق ووقع الاختيار على مدرب مغمور برازيلي الأصل نرويجي الجنسية مغربي الإقامة فوقع مع الاتحاد بمبلغ قدره 60 الف دولار مقابل قيادة المنتخب لمدة شهرين حيث كان المنتخب العراقي يستعد للمشاركة في كاس الامم الأسيوية ويتخذ من مشاركته في بطولة غرب اسيا مباريات استعداديه لتلك البطولة ،وبرغم نتائجه المتواضعة في المباريات الودية وبطولة غرب اسيا الا ان الرجل فاجأ العالم وكان محظوظا جدا عندما حصل للعراق على كاس الأمم الأسيوية وهو انجاز لم يسبق للعراف ان حصل عليه من قبل طوال مشاركاته في هذه البطولة منذ عام 1976. ولم يجدد الاتحاد العراقي عقد فييرا بعد انتهاء الـ (60)يوما ورحل الرجل بعد ان اعلن بتصريح ناري ان رئيس الاتحاد حسين سعيد وراء تركه مهمة تدريب المنتخب العراقي ،لكن فييرا قبض مالم يكن يتوقعه حيث تم تكريمه مع االمنتخب العراقي من قبل المسؤولين في دولة الامارات العربية ومن ثم كرم من قبل الحكومة العراقية وعاد الى مقر اقامته في المغرب محملا بالاموال التي لم تكن ضمن احلامه الوردية يوما ما.

اولسن الغامض

لم يتعض اتحاد الكرة العراقي من تجربة المدربين الاجانب وفي الوقت ذاته استبعد الاستعانة بالمدربين المحليين لرغبته في خوض تجربة جديدة من عقود الخواجات فكان الاختيارفي تصفيات كاس العالم المؤهلة لبطولة كاس العالم في جنوب افريقا 2010 المدرب اولسن والذي اثيرت حوله اشاعة بانه يتسلم عقده من شركة نرويجية متعاقدة مع الاتحاد العراقي بشان حقوق نقل ورعاية وهو الامر الذي كان ينكره الاتحاد الامر الذي كان يخيم على علاقة المدرب اولسن بالاتحاد الغموض وعدم وضوح صورة التعامل معه ،فكان يبدو محاربا ومهمشا ويعاني من قلة دعم الاتحاد له ما اثر على نتائجه في تصفيات كاس العالم امام منتخب الباكستان عندما تعادل معه في المباراة الثانية سلبيا فقرر الاتحاد الاستغناء عن خدماته بعد ان قبض من الخزانة العراقية رواتب لمدة أربعة أشهر هو ومساعديه حسب تصريح سابق للامين المالي لاتحاد الكرة.

عودة فاشلة لفييرا

قبل المشاركة في بطولة الخليج التاسعة عشرة في سلطنة عمان كان هناك اجماع رسمي وجماهيري على ضرورة العودة الى المدرب البرازيلي فييرا لقيادة المنتخب العراقي في خليجي 19 في سلطنة عمان غير ان المفاوضات معه كانت صعبة بسبب طلبه لمبلغ كبير وصل الى 800الف دولار بعد ان كان قد عمل في السابق بمبلغ لايتجاوز 60الف دولار فرفض رئيس الاتحاد في حينها حسين سعيد التفاوض معه واعلن انها كانت فاشلة غيران رغبة الحكومة كانت في التعاقد معه عندما كلفت مستشار رئيس الوزراء بسام الحسيني للتفاوض مع فييرا واقناعه في العمل في العاصمة بغداد مقابل 600الف دولار وفعلا كان فييرا اول مدرب اجنبي يعمل في ملعب الشعب الدولي بعد الحرب على العراق لكنه لم يدم به المقام طويلا عندما اقيل من منصبه اثر النتائج السلبية في خليجي 19 فاخذ مبلغ عقده ورحل.

بورا المستفيد

قبل الشروع في استعدادات المنتخب العراقي للمشاركة في بطولة كاس القارات بشهرين كان المدرب المحلي راضي شنيشل يقود تدريبات المنتخب العراقي غيران الاتحاد لم يقتنع في الذهاب الى بطولة كاس القارات بمدرب عراقي فوقع اختياره هذه المرة على المدرب الصربي بورا وجاء الى فندق السدير في العاصمة بغداد خلال شهر نيسان ابريل عام 2009 توقيع العقد مع نائب رئيس الاتحاد في حينها ناجح حمود مقابل 400 الف دولار يتجدد بموجبها العقد اذا كانت النتائج في كاس القارات مقبولة وبعد توقيع العقد رفض المدرب راضي شنيشل البقاء معه فذهب بورا الى جنوب افريقيا ولعب المباريات الثلاث امام منتخبات جنوب افريقيا ونيوزيلاندا واسبانيا بطريقة دفاعية واحدة الغرض منها الخروج باقل الخسائر ومحاولة اعادة نفسه والاستفادة من العودة الى الواجهة التدريبية بعد ان كان قد انزوى بعيدا مدة طويلة ولم يجد غير المنتخب العراقي يدربه ولكنه اقيل بعد انتهاء كاس القارات فكان مبلغ العقد في جيب بورا على أساس ان الاتحاد العراقي أقاله.

النجم الوطني علي عدنان في احدى مباريات المنتخب

سيدكا الخائب

لم يقد منتخب العراق مدربا خائبا بالمستوى والنتائج مثلما قاده المدرب الالماني سيدكا الذي لم يستطع من تحقيق النجاح مع المنتخب العراقي بعد ان جاء من المجهول وبرز من خلال المنتخب العراقي بطل اسيا الى مسرح التدريب الاسيوي والخليجي عندما قاد المنتخب العراقي الى الفشل في الاحتفاظ ببطولة كاس اسيا التي اقيمت في قطر نهاية عام 2010 في قطر وايضا الفشل في خليجي 20 في اليمن مطلع عام 2011 ،وسيدكا حاله حال الخواجات التدريبية الاخرى التي تعاقبت على تدريب منتخب العراق تعاقد مع اتحاد الكرة بالمبلغ ذاته 500 الف دولار ولم يدرب في ملعب الشعب لأنه لم يحصل على موافقة السفارة الالمانية التي تمنع رعاياها من العمل في بغداد حتى انتهى عقده نهاية تموز من عام 2011 بعد مباراتي العراق واليمن في تصفيات كاس العالم فاز في الاولى بهدفين نظيفين وتعادل سلبيا في المباراة الثانية فقبض بقية عقده ورحل غير مأسوف عليه.

مشاكل زيكو

المدرب البرازيلي زيكو هو الخيار الذي ابتعد فيه اتحاد الكرة من قضية اختيار مدرب محلي ،مع الامل الكبير الذي يلف العراقيين في ان يتمكن المدرب البرازيلي زيكو من ايصال المنتخب العراقي مرة ثانية الى نهائيات كاس العالم التي تقام في البرازيل عام 2014 وهو حلم غاب لاكثر من ربع قرن عندما شارك العراق لأول واخر مرة في نهائيات كاس العالم عام 1986 في المكسيك ،زيكو لم يكتب له البقاء بعد ان تعثرت نتائجه وكثرت مشاكله مع اتحاد الكرة والاعلام الرياضي العراقي وكانت واحدة من اهم النقاط الخلافية عدم موافقته في التدريب بملعب الشعب الدولي فخاض المنتخب اخر مبارياته بقيادة زيكو امام منتخب الاردن في تصفيات كاس العالم وبرغم فوزه الا انه أعلن عبر صفحته الشخصية على شبكة التواصل الاجتماعي انه استقال في تشرين الثاني 2012 وقرر الرجل اقامة دعوة لاستحصال اموال عقده من اتحاد الكرة العراقي

بتروفيتش ليس الاخير

المدرب الذي يحمل الرقم 26 بين المدربين الاجانب الذين توالوا على تدريب المنتخبات العراقية هو الصربي فلاديمير بتروفيتش تعاقد معه الاتحاد العراقي لكرة القدم في 8 اذار 2013 خلفا للبرازيلي زيكو الا انه حتى كتابة هذه السطور لم يفلح في مباراة رسمية فهو لعب امام الصين في تصفيات امم اسيا وخسر بهدف ثم خسر ثلاث مباريات متتالية امام عمان واليابان واستراليا وخسر بالنتيجة ذاتها ومثلها ايضا خسر وديا مع ليبيريا قبل تصفيات كاس العالم الذي لم يحقق فيها شيئا وقبلها فاز في مباراة ودية في ملعب الشعب امام سوريا بهدفين لهدف ليبقى موقفه متأرجحا لم يقرر عنه اتحاد الكرة شيئا برغم التسريبات التي تشير الى الاستغناء عن خدماته التي لا نعرف شيئا عن قيمة عقده.

المشي يضمن سلامة جميع الفئات والإعمار

بغداد - طيبة هاشم أدهم

بالنظر لحياتنا اليوم والجلوس الذي أعتدنا عليه وضيق الوقت أصبح لزاماً علينا ان نقوم بثورة من الاصلاح الصحي بحق انفسنا حتى نكون بمنأى عن كثير من الامراض فربما لا يتذكر أحد منا خطواته الأولى في الحياة لكننا نعلم كيف كان استكشاف قدرتنا على المشي مصدرا لسعادتنا نحن والمحيطين بنا واليوم سنحاول استرجاع بعضاً من تلك السعادة فلكل من لا يسعفهُ وقته او مشاغله على الالتزام ببرنامج تدريبي قد يكون طويل الأمد عليه برياضة المشي ليس فقط من جانب كونها نشاطا هوائيا كما اشرنا سابقاً وانما من جانب انها النمط الملائم ففيها تُستخدم عضلات الجسم الكبيرة على نحو إيقاعي مستمر فكثيرون هم من يتصورون ان المشي لا يُحرك الجسم بالقدر الكافي الا أنهم مخطئون فإيقاعية الحركات وانتظام توقيتها يُتيح الفرصة لبُرهة من الاسترخاء بين فترة الانقباضات العضلية مما يقلل الشعور بالتعب ويضمن استمرارية استهلاك الأوكسجين في العضلات العاملة والتي تتمثل بالعضلة الصدرية العظمى عضلات الكتفين ،عضلة الساعد ،عضلات خلف الذراع (ذات الثلاث رؤوس العضدية) ومجموعة عضلات البطن، العضلة الفخذية الأمامية والخلفية ،عضلة سمانة الساق و مجموعة عضلات القدم والكعب، نحن هنا لسنا في صدد رياضة المشي التي تتضمن قواعد معتمدة في السباقات الاولمبية ويجب الالتزام بها وإنما المشي الحر الذي يتطلب بعضاً من الأسس الفنية كي نتجنب الوقوع في فخ الإصابات وأول تلك الأسس أنتصاب القامة ويشتمل على اعتدال الرأس والرقبة ،النظر للأمام ،جذب الكتفين للخلف مع الاسترخاء استقامة الظهر ارتفاع الصدر للأعلى وجذب البطن للداخل من ثم ملامسة الكعب للأرض من وضع انتصاب القامة يتم تحريك احدى الرجلين للأمام بالنزول على الكعب بالحافة الخارجية وعدم النزول على القدم مسطحة او على النتوء المستدير عند قاعدة إبهام القدم ودوران القدم من الكعب حتى الاصابع والدفع بالرجل الخلفية وان تكون القدمان والركبتان متجهتين للأمام و موضع القدم بشكل مستقيم ولمرجحة الذراعان دورا هاما في اداء المشي فتتأرجح للأمام والخلف من مفصل الكتف وتبقيان ملازمتان للجسم الى حد ما وتتأرجح كل ذراع بحركة تشبه بندول الساعة اما فيما يخص التنفس فيحدث بدون تحكم بشكل (اوتوماتيكي) فليس هناك اسلوب معين يُميزه كونهُ يتعلق بما يُريح الشخص الممارس مع تجنب بذل مجهود كبير للتحكم بالتنفس ولكن لابد ان يكون هناك تناسق وتوافق ما بينه وبين حركة الذراعين والرجلين ومن الممكن ان يتم التنفس عند البدء بأخذ شهيق كل ثلاث خطوات وإخراج الزفير كل ثلاث خطوات ايضا ومع زيادة السرعة تدريجيا يكون الشهيق كل اربعة خطوات والزفير كذلك كل اربعة خطوات .

فوائد رياضية

اما عن فوائد رياضة المشي فتُقر بها عددا من الدراسات العلمية وجاء في إحداها ان المداومة على المشي لمائة وخمسين دقيقة اسبوعيا وفقدان 7% من وزن الجسم من شأنه التقليل من احتمال الاصابة بمرض السكر بنسبة 58%.

ايضا أظهرت نتائج واحدة من الدراسات التي أُجريت على عدداً من الرجال في سن التقاعد أن نسبة الوفيات ممن يعانون من أمراض القلب ويسيرون لمسافة لا تقل عن ثلاثة كيلومترات يوميا اقل بكثير بالمقارنة بمن لا يمارسون المشي كما انخفضت نسبة التعرض لأمراض القلب بالنسبة للنساء اللاتي يمارسن المشي بمعدل ثلاث ساعات اسبوعيا بنسبة 35% عن اولئك اللاتي لا يمارسنه كذلك ما يفعله من تحسن في القدرة المعرفية والإدراك لدى من يمارسهُ لأكثر من ساعة ونصف في الأسبوع عن اولائك الذين يمشون اقل بالإضافة للدور الذي يؤديه في تقوية العظام وخفض معدل فقدان العظم لخلاياه وبالأخص للنساء بعد سن انقطاع الطمث وتقليل خطورة الاصابة بالأمراض السرطانية والاورام المختلفة كما لا نغفل ما للمشي من دور مهم في الجانب النفسي فأثبتت دراسة في هذا السياق ان اعراض الاكتئاب انخفضت بنسبة 48% للذين استمروا بممارسة المشي لمدة (12) اسبوعا وعلى مدار (5-3) ايام في الاسبوع ولثلاثين دقيقة يوميا عن غيرهم ممن لا يمشون، اما عن كيفية البدء بممارسة المشي فاولا اختيار مكان يدعو الى الشعور بالرضا والسعادة فان كان المكان غير مُريح فلن يدفع بالفرد للاستمرار ومن المهم ان تكون الارض مستوية لا تحوي عراقيل او ما قد يُعيق الحركة ومن الممكن اصطحاب صديق أو مجموعة من الرفاق للاستمتاع بممارسة الرياضة بصحبتهم وبالتالي زيادة الدافع ولكي يُصبح برنامج المشي فعالا ومفيدا يتطلب الالتزام بتكرار تمرين المشي من (7-3) مرات في الاسبوع وبمعدل قلب يتراوح بين 80%- 60 من اقصى معدل نبض في الدقيقة ويمكن الاستدلال على شدة التمرين وما هو مناسب كلاً وفق عمره من خلال معدل النبض باعتباره مؤشر اساسي لتحديد الشدة (مقدار الجهد المبذول) بإجراء معادلة بسيطة يعمل بها خبراء وعلماء التدريب واللياقة الا وهي طرح العمر الزمني بالسنوات من الرقم 220 للرجال والنساء من الرقم 226 والناتج يُمثل الحد الاقصى.

تمرينات الاحماء

الذي يُفترض ان يصل اليه النبض عند ممارسة رياضة المشي مع الحرص على عمل تمرينات الاحماء لمدة تتراوح بين (10-5) دقائق عمل مرجحات بالذراعين والمشي بالمكان ذهابا وايابا لمسافة قصيرة وتمرينات المرونة والمطاطية ثم البدء ببرنامج المشي من مسافة 800 متر لزمن يتراوح بين 18-14 دقيقة وبمعدل % 60 من اقصى معدل للنبض مع اخذ فترات راحة قصيرة والانتهاء بتمرينات الاسترخاء ويعد هذا البرنامج بداية التعود على المشي ومع التكيُف تزداد مدة الاداء تدريجيا ومن ثم تزداد الشدة ،وشيئا فشيئا ستكون الامور بسيطة وتتحول الى ميزة فردية نحو التمتع بصحة جيدة فالموضوع ليس صعبا فقط اطلق العنان لنفسك وأُخرج وحرك قدماك الواحدة.

لاعبون يؤدون تمارين الاحماء قبل المباراة

في المرمى

حال الأندية

قطعا ودون أدني شك ان الاجابة المتوقعة لاي شخص يحسب على جماهيرنا الرياضية فيما لو طرح عليه السؤال التالي، ما لذي يعنيك الفوز لفريقك المفضل ام الانتخابات وتوارد وجوه المسؤولين الاداريين فيه؟ فان الاجابة ستسبق شفتاه صوب الانجاز والمتعة وتعدد الالعاب، وازدهار المنشآت الرياضية، ويقينا لو ان الاحساس الجمعي في مؤسساتنا الرياضية توجه لهذا الاساس، فان زوال المشاكل سيكون اقرب الينا من صباح الغد بجميع مسمياتها، نحن ندرك اننا نعيش اليوم على مفترق الطرق من الانزلاق في اتون النتائج الضعيفة والبائسة التي ستضع بالضرورة منتخباتنا الوطنية التي هي عصارة انديتنا بمختلف الالعاب في مصاف الفرق ذات التصنيف العالمي المتأخر، كصبغة ملازمة يصعب بعدها النهوض ومحو الصورة، والادلة على هذا الانزلاق كثيرة لها اول وليس لها اخر وهي تئن تحت وطئة العجز المالي والفقر المدقع في المنشآت الرياضية والتجهيزات،

حالات كثيرة تعتري رياضتنا والاشارات اليها واضحة جدا، ولا تستلزم التفرج ابدا، بل العمل لإنقاذ الاندية التي تعد حجر الزاوية في البناء الرصين والنهوض، ولذلك نرى ان نقطة الانطلاق تمر عبر بوابة مبادرة لوزارة الشباب والرياضة، تمثل نقطة امل حقيقية، للحلحلة والسير بالاتجاه الصحيح والمتبقي من اهل الدار والمعنيين، ان يكونوا عند حسن ظن جماهيرهم التي اشرنا اليها وتنتظر منهم الانجاز والتألق والابداع والامتاع لتزداد حلاوة الجمهور الذي يصنف كأساس لتألق الرياضة وانتشارها، وعلى العكس تماما فان مجافاة الجمهور الذي سئم المجافاة والتهويل ستكون له عواقبه هو الاخر بانتهاء الفاصلة التاريخية لأنديتنا التي نريد ان تبقى جماهيرية وتواكب المتغيرات من حولنا.

قد يظن البعض ان مطالباتنا بإصلاح حال الاندية، هو نتاج ازمات تفرز بين الحين والاخر، وهو جفاء مطلق للحقيقة فاعتقادنا الراسخ ان الاندية هي وحدات التماس الاولى بالموهبة والابداع الرياضي، ونهر الخير الذي يصب في صالح منتخباتنا الوطنية يضاف الى ذلك جمهورنا الوفي الرائع، طعم المباريات وحلاوة التألق فيها، يستحق منا ان نكون مرآة عاكسة لأحاسيسه الجياشة التي لا ترضى بان يكون الدوري عرضة للانسلاخ والابتعاد، كما لا ترضى ان تكون نديتنا خاوية من مجهوداتها بفعل التقشف وضغط الانفاق، نعم نحن مع التجديد الاستثماري وصناعة واجهة للتمويل الذاتي تبتعد كل البعد عن دور المؤسسة الرسمية في البذل والعطاء لأجل الاستمرار، ولكن هناك ايضا مقتضيات ان تكون التحولات الاستثمارية خاضعة للدراسة بعناية فائقة حتى لا تنخرط في اتون العشوائية في العمل وتضيع معها الاندية بصفقات تجارية او مشاريع تولد في مهدها ميتة.انها دعوة للتسامح والصراحة مع الذات، حبا بالرياضة وليس بغضا بالمنافس، حيث تشير اساسيات عملكم ان الرياضة حب وطاعة واحترام.

قصي حسن