



بين ملعب الأمس وملعب اليوم.. حكاية حياة تحاول العودة



ضربات القلب أو التنفس أثناء التمرين أمرٌ مزعجٌ، بسبب تشابه هذه الأحاسيس مع استجابة الخوف. كذلك، قد يتجنب الشخص أماكن أو مواقف معينة، مثل التجمعات أو الملاعب، إذا كانت الأصوات أو الأماكن تذكره بتجربة مؤلمة. ويضيف أن الصدمة قد تؤدي أيضًا إلى فقدان الدافعية والمتعة، بحيث لا تعود الرياضة أو الأنشطة التي كان الشخص يستمتع بها سابقًا تحمل المعنى نفسه، إلى جانب احتمال حدوث ضعف في الثقة بالجسد، خصوصًا بعد الإصابة أو التعرض لتجربة عنيفة، ما قد يجعل الشخص يخشى الحركة أو الإصابة من جديد.

كما أن الحزن والفقد قد يشكّلان عائقًا آخر، إذ يمكن لمن فقد قريبًا أو منزلًا أو نمط حياته السابق أن يشعر بالذنب تجاه الاستمتاع أو اللعب. ويؤكد منصور أن العودة التدريجية إلى النشاط لا تعني التقليل من قيمة الحزن أو الفقد. لذلك، يرى منصور أن الرسالة الأهم للأشخاص المتأثرين بالحرب لا ينبغي أن تكون: «يجب أن تعود كما كنت»، وإنما: «يمكنك أن تبدأ بما تستطيع وبالسّعة التي تناسبك».

وقد تكون البداية، كما يقترح، عشر دقائق من المشي أو بعض التمارين البسيطة مع شخص موثوق، ثم زيادة النشاط تدريجيًا. أما في حال كانت أعراض الصدمة شديدة أو مستمرة وتعيق الحياة اليومية، فيؤكد أهمية الجمع بين النشاط البدني والدعم النفسي المتخصص. في النهاية، يبدو أن العودة إلى الملعب بالنسبة إلى هؤلاء اللاعبين ليست عودة إلى لعبة فحسب؛ إنها محاولة لاستعادة إيقاع حياة انكسر، ومساحة صغيرة لمواجهة الخوف، واستعادة الشعور بالقدرة والانتماء، ولو لدقائق، وسط واقع لا يزال يفرض حضوره خارج خطوط الملعب.



كأس الألف شهيد... تعادل إيجابي بين المجمع الإسلامي والرضوان وسليبي بين الشاطئ والزيتون

غزة- دائرة الإعلام بالاتحاد -اختتمت الخميس منافسات الجولة الأولى من بطولة كأس الألف شهيد في فرع غزة والشمال، حيث أقيمت مباراتين انتهت بالتعادل. وعلى ملعب نادي فلسطين ولحساب المجموعة السادسة تعادل فريقي المجمع الاسلامي والرضوان 1/1، تقدم مصطفى النواجة للمجمع وتعادل أحمد عبيد للرضوان. وفي المباراة الثانية وضمن المجموعة ذاتها تعادل خدمات الشاطئ والزيتون سلبيا. أدار المباريات طاقم تحكيم مكون من فادي السهموري، حازم الصوفي، يوسف قشطة.

قصصكم الرياضية تستحق العالمية... دعوة للإعلاميين الرياضيين للمشاركة في جوائز AIPS 2026

القدس - منتصد اكديك - تفتح جوائز الاتحاد الدولي للصحافة الرياضية AIPS Sport Media Awards نافذة عالمية أمام الرّملاء والزّميلات الإعلاميين الرياضيين، لتقديم أفضل أعمالهم والمنافسة في النسخة التاسعة من مسابقة تجمع الإبداع الصحفي، وقوة الصورة، وعمق القصة الرياضية، وتمنح أصحابها فرصة للوصول إلى جمهور دولي واسع. ويستمر استقبال المشاركات حتى 4 نوفمبر 2026، للأعمال التي نُشرت أو بُثت خلال الفترة من 5 نوفمبر 2025 إلى 4 نوفمبر 2026، مع إمكانية تقديم عمليّن كحد أقصى لكل مشارك. وتستقبل المسابقة أعمال الصحفيين والمصورين والإعلاميين المحترفين من مختلف أنحاء العالم، ممن تبلغ أعمارهم 18 عامًا فأكثر. من الخير إلى الحكاية... مساحة لتكريم الإبداع الرياضي تحتفي الجوائز بالأعمال التي تمنح الرياضة معناها الإنساني والاجتماعي، وتكشف ما وراء النتائج والمنافسات؛ من قصص اللاعبين ومساراتهم، إلى الصور التي تختصر لحظة استثنائية، والتقارير التي تضيء قضايا تستحق الاهتمام، والأعما



استثنائية. فوجود موعد ثابت للمشي أو التمرين أو اللعب يمكن أن يعيد شيئًا من النظام والاستقرار إلى الحياة، من خلال تنظيم أوقات النوم والنشاط، ووجود هدف بسيط يتكرر يوميًا أو أسبوعيًا. كما يمكن للرياضة أن تسهم في بناء الثقة بالنفس، من خلال الإنجازات الصغيرة التي يحققها الشخص، مثل المشي لمسافة أطول، أو إكمال تمرين، أو تعلم مهارة جديدة. ويشير منصور إلى أن رؤية التقدم بشكل ملموس قد تعيد للإنسان شعوره بالقدرة والفاعلية، خصوصًا في وقت فقد فيه السيطرة على كثير من تفاصيل حياته. وفي الجانب النفسي، يوضح أن الحركة المنتظمة قد تساعد بعض الأشخاص على تحسين المزاج والنوم وتقليل التوتر، كما تمنح ذهن مساحة ينشغل فيها بنشاط آمن ومنظم، بدل البقاء بشكل مستمر داخل دائرة القلق.

لكن منصور يشدد على أن تكون ممارسة الرياضة آمنة واختيارية وتدرجية وغير تنافسية بشكل مفرط، خصوصًا بالنسبة إلى المصابين أو الأشخاص الذين مروا بتجارب صادمة.

ويقول إن الهدف في البداية ليس تحقيق أرقام أو الوصول إلى جسم مثالي، وإنما أن يشعر الشخص بأن لديه «موعدًا ينتظره، وجسدًا يستطيع استخدامه، وأشخاصًا ينتمي إليهم، وشيئًا يستطيع أن يتقدم فيه من جديد».

وفي المقابل، يلفت المختص النفسي إلى أن العودة إلى الرياضة قد لا تكون سهلة بالنسبة إلى الأشخاص الذين تعرضوا لصدمات نفسية نتيجة الحرب أو الفقد أو النزوح، حتى عندما يكونون قادرين جسديًا على ممارسة النشاط، لأن آثار الصدمة قد تظهر في الجسد والمشاعر والسلوك معًا.

ومن أبرز العوائق التي قد تواجه هؤلاء الأشخاص، بحسب منصور، الخوف وفراط التأهب؛ إذ قد يبقى الجسم في حالة استعداد للخطر، ما يجعل تسارع

من يربح المعركة الفاصلة.. جيسوس أم كريستيانو رونالدو؟

المنتخب خلال السنوات الماضية، ولذلك فإن أي قرار يتعلق به يتحول تلقائيًا إلى قضية رأي عام، وتصبح تصريحات المدرب تحت المجهر.

ومن هنا يمكن فهم الطريقة التي اختار بها رونالدو التعامل مع الأزمة، فبدلاً من الدخول في معركة تصريحات مباشرة مع جيسوس، حاول رونالدو تقديم نفسه باعتباره الطرف الهادئ الذي يحترم القرارات ويتقبل العقوبة، مع ترك الباب مفتوحاً أمام العودة إلى المنتخب. هذه الإستراتيجية تمنحه مساحة أكبر أمام الجماهير، خاصة أن أي مواجهة علنية مع المدير الفني قد تضعه في موقف صعب.

أما جيسوس، فيبدو أنه اختار الطريق الأصعب، وهو فرض سلطته مهما كان اسم اللاعب الموجود أمامه. فإذا تراجع المدرب أمام رونالدو، فقد يفتح الباب أمام اتهامات بأنه غير قادر على إدارة نجوم المنتخب، وإذا تمسك بموقفه، فإنه يخاطر بالدخول في مواجهة مع لاعب يملك شعبية استثنائية، وتأثيرًا جماهيريًا كبيرًا. وهنا تتحول القضية من مجرد قرار فني إلى اختبار لشخصية جيسوس نفسه.. فهل يستطيع المدرب أن يحافظ على سلطته دون أن يبدو وكأنه في مواجهة شخصية مع رونالدو؟ وهل يستطيع النجم التاريخي تقبل قرارات المدير الفني دون أن يشعر بأن مكانته تم تجاهلها؟ الأمر اللافت أيضًا أن الأزمة لا تتعلق فقط بما حدث في الوقت الحالي، وإنما بالصورة التي سيخرج بها كل طرف من هذه المعركة.

رونالدو يريد الحفاظ على صورته كقائد تاريخي للمنتخب، ولذلك فإن إظهار تقبله للعقوبة يمثل جزءًا مهمًا من خطته للحفاظ على علاقته بالجماهير. وفي المقابل، يريد جيسوس أن يؤكد أن البرتغال دخلت مرحلة جديدة لا تقوم على أسماء اللاعبين، وإنما على سلطة الجهاز الفني وانضباط المجموعة.

رونالدو يملك التاريخ والشعبية، بينما يملك جيسوس السلطة الفنية. وبين الاثنين يقف منتخب البرتغال، الذي يحتاج قبل أي شيء إلى إنهاء الصراع بطريقة تحفظ هيبة المدرب ومكانة القائد التاريخي في الوقت نفسه.

ما يقوله صائب يتردد أيضًا في تجربة هناء أبو معيلق، التي تدخل الملعب اليوم بمشاعر مختلفة عن تلك التي كانت تحملها قبل الحرب.

تقول هناء إنها كانت تدخل المباراة قبل الحرب وهي تفكر في تفاصيل اللعب والمنافسة، أما اليوم فتحمل معها الكثير من الذكريات والقلق، رغم سعادتها بالعودة إلى ممارسة الرياضة.

قبل الحرب، كان الشعور بالأمان حاضرًا. أما الآن، فنقول إن الخوف والقلق يرافقانها إلى الملعب، وتحاول التغلب عليهما حتى تتمكن من التركيز واستعادة مستواها.

ولا تخفي هناء أن الاستمتاع باللعب لم يعد كما كان. فكل خروج إلى الملعب يحمل معه سؤالًا عن الأمان، واحتمال حدوث قصف أو خطر في أي لحظة. ومع ذلك، ترى في اللعب وسيلة لمحاولة استعادة الحياة، ولو بجزء بسيط منها.

وتقول إن الحرب أخذت أشخاصًا كانوا جزءًا من حياتها، وتركت ذكرياتهم حاضرة في الأماكن التي اعتادوا أن يلتقوا فيها ويلعبوا معًا.

وعندما يعود الخوف أثناء التدريب، تحاول هناء استعادة هدوئها، فتتنفس وتركّز على اللعب وعلى زميلاتها، محاولة أن تمنح نفسها فرصة للحضور في اللحظة، بدل الاستسلام لما تحمله الذاكرة من قلق. وتقول إن استمرارها في كرة القدم نابع من كونها جزءًا منها، وإنها لا تريد أن تخسر الشيء الذي أحبته طوال سنوات.

وتختصر هناء الفرق بين الأمس واليوم بالقول: «قبل الحرب كنا ندخل الملعب لنلعب كرة القدم ونتحدّى بعض مين راح يفوز. كنا نضحك ونكون مطمئنين، أما اليوم فنحن ندخل الملعب لنستعيد جزءًا من حياتنا السابقة».

لهذا، لا تريد هناء أن يكون الملعب مجرد مكان للتدريب والمباريات، بل مساحة تشعر فيها بالأمان والأمل، وبداية لاستعادة الثقة والحياة التي تغيرت بفعل الحرب.

كرة القدم كمساحة نفسية من الناحية النفسية، يمكن للرياضة أن تؤدي دورًا مهمًا في مساعدة الإنسان على التعامل مع آثار التجارب الصعبة.

ويرى د. أكرم منصور، المختص النفسي، أن الرياضة يمكن أن تكون وسيلة مهمة لمساعدة الأشخاص المتأثرين بالحرب، ليس فقط على المستوى البدني، وإنما أيضًا نفسيًا واجتماعيًا، مؤكدًا أنها «لا تغني عن الدعم النفسي المتخصص عند الحاجة، لكنها قد تكون جزءًا مهمًا من التعافي».

ويشرح منصور أن ممارسة النشاط الرياضي يمكن أن تساعد على استعادة الروتين اليومي، الذي غالبًا ما يضطرب بفعل الحرب وما تفرضه من ظروف

غزة/ نعمة بصله
قبل الحرب، كان السؤال الذي يرافق اللاعبين إلى الملعب بسيطًا: من سيفوز؟

كانت الكرة تعني المنافسة والضغوط، وكان الوصول إلى الملعب يعني لحظات من الأمان والانشغال باللعبة بعيدًا عن تفاصيل الحياة اليومية. أما اليوم، فقد تغيّر كل شيء. يدخل اللاعبون إلى الملعب وهم يحملون في ذاكرتهم أيامًا لم تعد كما كانت، ويحاولون، خلال الدقائق التي يركضون فيها خلف الكرة، استعادة شيء من حياتهم التي بدلت الحرب تفاصيلها.

في أحد ملاعب غزة، يركض صائب أبو حشيش، لاعب نادي الصداقة، خلف الكرة، لكن تركيزه لا يشبه ما كان عليه قبل الحرب.

يقول إن الشعور لم يعد مكتملًا، وإن أشياء كثيرة أصبحت غائبة عن تفاصيل اللعب والحياة. ويضيف أن الإحساس بالأمان لم يعد مرتبطًا بمكان محدد؛ فلا الملعب ولا المنزل ولا الشارع يمنح شعورًا كاملاً بالطمأنينة، وهو ما انعكس، بحسب وصفه، على أداء اللاعبين وتركيزهم.

ويقول صائب إن الاستمتاع بكرة القدم لم يعد كما كان؛ ففي بعض الأحيان تصبح المباراة أو التدريبات مجرد وسيلة للحفاظ على النشاط، فيما يبقى الخوف حاضرًا في الخلفية.

ولا تنفصل كرة القدم بالنسبة إليه عن الخسارات التي حملتها الحرب، فقد غاب عن الملاعب أشخاص كانوا جزءًا من المشهد الرياضي وحياة اللاعبين، من بينهم محمد السطري وسليمان العبيد ومحمد حمدان ومحمد بخيت، من أبناء النادي وأصدقائه. وللحظات، تنحبس الأنفاس، قبل أن تخرج الكلمات بعد تنهيدة مثقلة بالذكريات:

«رحم الله جميع شهداء الوسط الرياضي».

ورغم أن التجمع في مكان واحد قد يثير الخوف، فإن صائب يوضح أن مصدر الخوف ليس الملعب أو الرياضة بحد ذاتها، بقدر ما هو ما يحيط بهما. فقد أصبح الخوف جزءًا من الحياة اليومية، حاضرًا حتى في اللحظات التي يحاول فيها اللاعب أن ينشغل بالكرة.

ومع ذلك، يواصل صائب اللعب، محاولًا العودة إلى ما كان عليه قبل الحرب.

فكرة القدم بالنسبة إليه ليست مجرد رياضة يمكن التوقف عنها بسهولة، بل شيء أحبه وأصبح جزءًا من حياته. ويقول إن العودة إلى الملعب تمنحه مساحة للتخفيف من الضغوط، وتجعله يشعر، ولو لفترة قصيرة، بأنه عاد إلى شيء من الحياة التي كان يعرفها قبل الحرب. ويأمل أن تتوقف الحرب أولًا، وأن تعود الرياضة بعدها إلى ما كانت عليه، وأن يستعيد الملعب دوره كمساحة للعب والمنافسة والفرح.

من ملعب المنافسة إلى مساحة لاستعادة الحياة

في

الفدائي الجديد...قادم يا اسيا

سيطر الفدائي على احداث مباراته ونظيره الصيني في بطولة الصين الدولية الودية بكرة القدم..مسجلا خمسة اهداف في مرمى التنين بعد أن ساد اللقاء من بابـه لمحرابه ..وعرف اللاعبون من الضفة وغزة والقدس والشتات القريب والشتات البعيد سيفونية رائعة..وتلك النتيجة ادخلت الفرحة في قلوب أبناء شعبنا في كافة اماكن تواجده..وخاصة إن الفوز كان على أرض التنين وامام جمهوره الذي تجاوز ال 28 الفا..

كان أداء ونتائج الفدائي في تصاعد من مباراة الى أخرى في الدورة.. حيث تعادل مع المنتخب المونديالي نيوزيلندا وتفوق على الطاجيك 4..2..وتغلب على الفريق الصيني بخماسية بيضاء.

من أهم المكاسب في هذه المشاركة ان تسجيل الاهداف اصبح في المتناول خاصة من قبل الدباغ والحملاي وتألّق العملاق رامي حماده في الدراسة...والدفع بعدد كبير من اللاعبين المتواجدين في القائمة..بحيث كانت الخيارات متاحة في التغييرات..وكذلك انضمام عدد من اللاعبين المميزين الذين يشاركون لأول مرة..وقد نجح المدير الفني ايهاب ابو جزر في توظيف اللاعبين وحقق اكثر مما هو مطلوب.

وفي الصين برز أسد الحملاي كهداف بارع يعتمد عليه مسجلا خمسة اهداف في ثلاث مباريات..وتألّق الهدف التاريخي للفدائي عدي الدباغ حيث واصل التسجيل واصبح رصيده 21 هدفا مسجلا هدفين في مرمى التنين وصنع ثالث

كانت الدورة الدولية فرصة أن تلعب ثلاث مباريات في اقل من اسبوعين..والاحتكاك مع مدارس مختلفة وخوض تجارب جديدة.. وتجهيز اللاعبين وتوفير الانسجام فيما بينهم.

الفدائي امتع وابدع واقنع..بقي ان يقول كلمته وابداعه في المونديال الآسيوي المقبل في الفاتح من كانون.