



تنساب بلوزداد يحسم التأهل  
إلى نهائي الكأس و سيناريو  
2019 وارد



Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

أول يومية وطنية إخبارية تربوية شاملة ، تهتم بكل الفئات وكل الرياضات.

## ذهاب نهائي الكونفيدرالية



## اتحاد العاصمة يحلم بالتاج الإفريقي

التتلف إلى  
نهائي الكأس  
بفوز عريض  
على الساوره



تنساب بلوزداد  
ينفي اهتمامه  
بضم بلايلي

رفع التجميد عن  
منتروعي ملعب  
سطيف و بجاية



المرصد  
الوطني  
للمجتمع  
المدني  
يكرم  
المنتخب  
الصحراوي  
لكرة القدم

## الرابطة المحترفة الأولى «موبيليس»:

# الجولة 24 تلعب هذا الأربعاء



تم تأخير الجولة الـ 24 من بطولة الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم «موبيليس»، التي كانت مقررة يوم الثلاثاء 30 ماي إلى يوم الأربعاء 31 ماي، باستثناء لقاء مولودية الجزائر-اتحاد خنشة الذي تم الإبقاء على تاريخ إجرائه بحسب ما جاء في بيان للرابطة المحترفة. أوضحت الهيئة الكروية على موقعها الرسمي أنه «على إثر قرار لجنة تنظيم كأس الجمهورية التابعة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم بترجمة لقاء نصف النهائي بين نجم مغرة-شباب بلوزداد يوم السبت 27 ماي 2023، وبعد المراسلة التي تلقاها الناديان المعنيان بهذه المواجهة، قررت الرابطة إحداث تغييرات على برنامج الجولة 24، وعلى هذا فإن اللقاءات المقررة يوم الثلاثاء 30 ماي 2023 قد تم تأجيلها إلى يوم الأربعاء 31 ماي، باستثناء مقابلة مولودية الجزائر-اتحاد خنشة، وذلك للسماح للمولودية بالاستقبال بملعب الدار البيضاء» بالعاصمة.

## «مولودية الجزائر» يستقبل بملعب الدار البيضاء إلى نهاية الموسم

تمديد عقد الطاهر هو بداية «حملة» تمديد عقود كوادر ولاعي الفريق المهيمن حيث يرتقب خلال الفترة المقبلة مواصلة العملية من خلال تمديد عقود لاعبين آخرين ترى الإدارة بالتنسيق مع الجهاز الفني أن يقاومهم في النادي يبنسى لمرأ مما للتحاج في تحقيق الأهداف المسطرة خاصة خلال الموسم المقبل الذي يعتبره انصار الفريق انه سيكون موسم «الحصاد».



كشفت مصادر مقربة من بيت مولودية الجزائر أن إدارة الأخير قررت استقبال المنافسين بملعب عمر راجح بالدار البيضاء إلى غاية نهاية الموسم الحالي. وفضلت إدارة حاج رجم العودة إلى ملعب الدار البيضاء للذين احرصت لقاءات مولودية في بداية الموسم الحالي، بناء على رغبة المدرب باتريس بوميل، وذلك بسبب النتائج التي حققها الفريق منذ عودته لملاعب 5 جويلية الأولى. ومن المتوقع أن يكون لقاء مولودية الجزائر ضد اتحاد خنشة يوم الثلاثاء المقبل برسم الجولة الـ 24 من البطولة المحترفة الأولى. آخر مباراة للفريق على ملعب 5 جويلية وبدائية من لقاء شلغوم العيد للفريق سوف يصحب استقبال على ملعب الدار البيضاء. ومن جانب آخر، تتجه إدارة المولودية لإحالة اللاعب شبيب نبيح على المجلس التأديبي بعد خلاف بينه وبين المدرب بوميل في مباراة الصحراء الغربية حيث وما هو متداول أن اللاعب لم ينقل تعليمات التقني الفرنسي، ما جعل بوميل يعاقبه، ونحو إحالته إلى المجلس التأديبي و إبعاده عن تدريبات الفريق ومعاقبه ماليا، شبيب نبيح كان قد شارك في مباريات قليلة هذا الموسم مما جعله يحاول أن يفرض نفسه في تشكيلة المدرب بوميل خاصة مع اقتراب نهاية الموسم، إلا أن إدارة الفريق قررت معاقبة اللاعب إلى أجل غير مسمى بانتظار ما سوف تستقر عنه الأيام القادمة خاصة أن الفريق بحاجة إلى جمع لاعبي فيما تبقى من الموسم الكروي الحالي.

وفي سياق متصل، منحت إدارة مولودية الجزائر عقد اللاعب الطاهر فتح الله إلى غاية 2026 وهذا في إطار السياسة المنتجة من طرفها فيما يخص الحفاظ على اللاعبين المهيمن في الفريق لفترة أطول من أجل إنجاز مشروع الفريق المستقبلي المتمثل في الفوز ببطولة المشاركة في رابطة أبطال إفريقيا. بعد الطاهر من اللاعبين المؤثرين في نتائج الفريق بالشطر إلى مساهمته القليلة في الانتصارات التي حققها الفريق حيث بعد عتصرا مهما بالنسبة للمدرب بوميل الذي يراهن عليه كثيرا خلال الموسم المقبل ليكون واحدا من أبرز نجوم البطولة ويساهم في المنافسة بقوة على لقب البطولة.

## وداد تلمسان يسقط إلى بطولة ما بين الرابطات

المركز ما قبل الأخير بـ 15 نقطة بعدما تبوع الفارق بينه وبين منطقة النجاة إلى 5 نقاط كاملة كما يعتبر هذا السقوط الثاني على التوالي بالنسبة لوداد، بعدما غادر الموسم الماضي حظيرة المحترف الأول. وبعد ووداد تلمسان، واحد من أعرق أندية الغرب الجزائري، وهو الذي توج بكأس الجمهورية في مناسبتين (1998-2002) رسم فريق ووداد تلمسان، سقوطه إلى بطولة ما بين الرابطات (القسم الثالث)، بعد تعرضه لهزيمة قاسية مساء الجمعة، على يد ضيفه والمتصدر نادي نجم بن عكنون وانتهزم الوداد بنتيجة 3-1 برسم الجولة الـ 29 وما قبل الأخيرة من القسم الثاني هواة مجموعة «وسط غرب» ليودع بذلك ووداد تلمسان، رسميا الرابطة الثانية، باحتلاله

**الفاف تكتلف قائمة المنتخب الوطني ل «فوت صال»**

كشفت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم قائمة المنتخب الوطني ل «الفوت صال» عبر صفحتها الرسمية على الفيسبوك، وستكون القائمة معنية بتنشيط بطولة كأس العرب التي ستلعب بين فترة 6 و 16 جوان بالمملكة العربية السعودية. كما يتواجد المنتخب الوطني في المجموعة الأولى إلى جانب كل من السعودية وليبيا والسودان، و ستعرف البطولة العربية مشاركة 12 منتخب، الذين يسعى منهم لكتابة التاريخ، ومنهم من يستهدف إعادة سيناريو منتخب ليبيا صاحب اللقب.

المقر الاجتماعي : 01، شارع عبد العزيز موزاوي - الجزائر.  
الإدارة و التحرير : 64، تعاونية عيمت إيدير - بني مسومن - الجزائر  
الهاتف و الفاكس : 023346674  
مكتب الشرق / 34، شارع الثورة، الحمة - سطيف.  
الهاتف : 0553 74 73 94  
الفاكس : 036 48 35 90  
WWW.ALGERIEMATCH.DZ  
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

المطبعة / مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A ALGER  
لطباعة مؤسسة الطباعة للشرق  
التوزيع / SARL ARINAS PROD  
سحب من العدد السابق 2000 نسخة  
مدير النشر / رايح خوردي  
الحساب البنكي /  
ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.PA  
103 -Les Halles -Alger- 004 00103 400009939 30  
من أجل إشهاركم توجهاوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر و الإشهار  
، رقم 01 نهج بلسفور - الجزائر - ANEP  
021 73 71 28 - 021 71 16 64  
الهاتف /  
021 73 99 19. 021 73 95 59  
الفاكس /  
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر.

الجزائر  
هاتش  
Algerie Match  
موقع رياضية مستقلة  
www.algeriematch.com

«الجزائر ماثش» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة «أريناس برود» رأسمالها 100000 د.ج- SARL ARINAS PROD



## ذهاب نهائي الكونفيدرالية

# اتحاد العاصمة يحلم بالتاج الافريقي الأول

بوطن، وأمامه نور الدين بلعيد والسعدى الرضوانى، وفي الوسط إبراهيم بن زازة، وفي الهجوم النجم الدولي أيمن محيوض واليوسوانتيوميسانجاوريونيني.

وسيكون بن شيخة أمام مواجهة عربية خالصة، إذ يشرف على الفريق التنزاني، المدرب التونسي نصر الدين النابى، الذي يتطلع لأن يقود الفريق لأول لقب أفريقي في تاريخه، وتاريخ أندية شرق أفريقيا منذ عام 1989.

ويخوض يانج أفريكانز، ذهاب الدور النهائي بمعنويات كبيرة ويبدو واقفا من تسجيل انتصار مريح يسهل مهمته خارج ملعبه إياها السبت المقبل. وقال النابى في تصريحات متلفزة «الفريق التنزاني لديه الاستراتيجية والعقيدة المناسبة لإنجاز المهمة».

وتابع «لم يكن هدفنا الأساسي هو التأهل لنهائي البطولة، بل كان التواجد في دور المجموعات فقط، لكن مع تطور الأداء والجدية التي ظهر عليها اللاعبون وصلنا لتلك النقطة».

وشدد «نستعد لمباراة قوية أمام اتحاد العاصمة، هو فريق محترم ولديه مدرب قدير، ولطالما عرفنا الجزائر بالقوة والروح في ممارسة كرة القدم».

ويملك الفريق التنزاني، مجموعة قوية من اللاعبين بقيادة المهاجم فيستونماييليو توميسيلاكسينييدا والحارس الأوغندي واشطنطن آروبووالزامبي كيندي موسوندا.



يحمل اتحاد العاصمة طموحات العرب في الحفاظ على كأس الكونفيدرالية، عندما يحل ضيفا على يانج أفريكانز التنزاني، غدا الأحد، في ذهاب المباراة النهائية. وهيمنت الأندية العربية على اللقب الأفريقي في آخر 5 مواسم، على يد الرجاء (2018 و2021) ونهضة بركان (2020 و2022) والزمالك (2019). ويأمل اتحاد العاصمة أن يصبح أول فريق جزائري يتوج بالبطولة بنظامها الحديث الممتد منذ 2004. وسيخوض اتحاد العاصمة النهائي القاري الثاني في تاريخه بعد نهائي دوري الأبطال عام 2015 حين حل وصيفا لزامبي. كما يتطلع مدربه عبد الحق بن شيخة إلى حصد ثاني لقبه الأفريقي، بعد كأس السوبر الأفريقي في الموسم الماضي مع نهضة بركان.

وأكد عبد الحق بن شيخة، العزم على التتويج باللقب، خاصة وأن لقاء الإياب سيقام في الجزائر، السبت المقبل. وقال بن شيخة «أي نتيجة أخرى عكس التتويج باللقب، ستعد إخفاقا».

وتابع «بلوغ النهائي يعطي انطباعا بأن الفريق قوي ويمكنه الفوز باللقب. مستعدون لكافة الاحتمالات». وعن التحضيرات للقاء الذهاب، قال «لقد ركزنا على إمكانياتنا ونقاط قوتنا، واللاعبون واقفون في المدرب وفي أنفسهم». وأتم «ينبغي الإيمان بقدراتنا، ثم توظيف الخطة التكتيكية والأمر التقني المناسبة التي تسمح لنا بالعودة بنتيجة إيجابية».

ويملك بن شيخة كل الأسلحة اللازمة لإنجاز مهمة التتويج، مع وجود الحارس أسامة بن



## بونجاح يتجهز لموقعة تونس الودية على طريقته الخاصة

دخل المهاجم المخضرم بغداد بونجاح مجددا حسابات المنتخب الوطني بعد فترة غياب مطولة لأسباب قهية جراء تراجع مستواه.

واستعاد نجم السد القطري من غياب الهدف التاريخي لمنتخب الجزائر إسلام سليمان، خلال فترة التوقف الدولي الأخيرة، لتسجيل عودة قوية لمحاربي الصحراء» عبر تسجيله هدفا خلال مواجهة أمام النيجر ضمن الجولة الرابعة من تصفيات كأس أمم أفريقيا «كوت ديفوار 2023».

ويتنظر أن يوحّد بونجاح ضمن القائمة الجديدة التي سيوجه إليها الدعوة مدرب «الخضر» جمال بلماضي، تحسبا لمواجهتي أوغندا وتونس المقررتين يومي 18 و20 جوان المقبل.

أنهى بغداد بونجاح التزاماته مع نادي السد خلال موسم 2022-2023 يوم 12 ماي الحالي بمواجهة العربي لحساب كأس أمير قطر.

وخاض المهاجم صاحب الـ31 عاما 29 مباراة في مختلف المسابقات خلال الموسم المنقضي، سجل فيها 19 هدفا وأهدى 10 تمريرات حاسمة. ولحفاظ على لياقته البدنية، اضطر بغداد بونجاح لخوض

مباريات أحياء مع بعض أصدقائه في مسقط رأسه وهران غرب الجزائر. واستعان الأخير بنفس الخطة التي لجأ إليها صديقه وزميله يوسف بلابلي بين عامي 2015 و2017، حيث اضطر للعب مباريات الشوارع خلال فترة إيقافه من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) بسبب واقعة استهلاكه المخدرات.

يملك بغداد بونجاح في سجله 60 مباراة مع «محاربي الصحراء» سجل خلالها 25 هدفا وأهدى 11 تمريرة حاسمة. وظهر اللاعب الأسبق للسجل الساحلي التونسي لأول مرة مع منتخب الجزائر يوم 25 مايو 2013 بمناسبة المواجهة الودية أمام موريتانيا.

وأسمه الأخير بشكل كبير في فوز «الخضر» بلقب كأس أمم أفريقيا «الجزائر 2019»، حيث سجل الهدف الوحيد لسلمباراة النهائية التي جمعت الجزائر بالسنغال.

وتبلغ القيمة السوقية للاعب مبلغ 4.5 مليون يورو في بورصة «ترانسفير ماركات»، بتراجع 4 ملايين يورو عما كانت عليه عام 2020.



## بن سبعيني يكتنف سبب تراجع «الخضر».. ويقدم وعدا للجمهور



شرح رامي بن سبعيني، أسباب تراجع نتائج «محاربي الصحراء» في الفترة الأخيرة. وتحدث لاعب بروسيا مونشغلادباخ الألماني قائلا في تصريحات لموقع «90 فوتبول»: «جميع المنتخبات الأفريقية أصبح مستواها جيدا، كما أن الظروف المحيطة تؤثر سلبا». وأوضح الظهير الأيسر، أن الظروف الممتازة التي وجدها الخضر في مصر عسّام 2019 ساعدتهم كثيرا على حصد لقب كأس أمم أفريقيا واستراكت: «هذه الظروف تمثل في الأجواء المناخية الصعبة والفنادق السيئة في بعض البلدان، فإن الفوز بكأس أفريقيا من جديد سيكون مهمة صعبة». وأتم: «على كل حال لدي طموح كبير من أجل الحصول على تتويج جديد مع المنتخب الجزائري، ليكون الثاني لي والثالث في تاريخ بلاندا، وتكرار سيناريو 2019 والأجواء المحيطة التي عشناها فيما بعد».

جدير بالذكر أن المنتخب الوطني يستعد لمواجهة أوغندا وتنزانيا في التوقف الدولي في شهر جوان المقبل، في آخر جولتين بتصفيات كأس أمم أفريقيا 2023.

## أدم زرقان مطلوب في إيطاليا

قائما من نادي تيلينيك باراندو قبل موسمين، حيث ظهر اللاعب بمستويات رائعة في البطولة البلجيكية، وكانت جماهير شارلوروا قد اختارت زرقان كأفضل لاعب في الفريق خلال الموسم الحالي.

في ضمه و كان أدم زرقان قد قدم مستويات أكثر من رائعة خلال الموسم الكروي الحالي رفقة ناديه شارلوروا البلجيكي.

جدير بالذكر أن زرقان انتقل إلى الدوري البلجيكي

كشفت تقارير إعلامية أن اللاعب أدم زرقان مطلوب في الدوري الإيطالي الكالتشيو. و أكد موقع shoot-africa أن زرقان لم يتلق حتى الآن عرضا من الدوري الإيطالي إلا ان العديد من الأندية ترغب

## أوغندا تستدعي 42 لاعبا لمواجهة الجزائر

18 لاعبا ينشط خارج أوغندا، و24 زميلا لهم يتنمون إلى أندية محلية. وقال اتحاد الكرة الأوغندي في أحدث بيان له، إن القائمة المعلن عنها مؤسعة، وسيقوم الناخب الوطني ميلوتيسربوبوفيتش باقتفاء أفضلها.

2024 وتحتضن الكاسيون أطوار هذه المواجهة، لإحدم توفّر أوغندا على ملاعب تستجيب للمعايير الدولية المعتمدة من قبل «الفيفا» و«الكاف»، وضمت القائمة (المرجحة أدناه)

وجه الناخب الوطني الأوغندي ميلوتيسربوبوفيتش الدعوة إلى 42 لاعبا، تحسبا لمواجهة الجزائر. وتجرى هذه المباراة في الـ 18 من جوان المقبل لحساب الجولة الخامسة وقبل الأخيرة من تصفيات كأس أمم أفريقيا

## الألعاب الرياضية العربية (الجزائر-2023):

# تسخير 10 مرافق رياضية للحدث بوههران



تم تعيين عشرة مرافق رياضية بوههران لإحتضان مناقشات وتدريبات الرياضيين المشاركين في الطبعة الـ15 للألعاب العربية المقررة بست مدن جزائرية في الفترة ما بين 5 و 15 يوليو المقبل، حسبما علم يوم الخميس من مصالح الولاية.

و يتعلق الأمر بالمركب الأولمبي «مبلود هفني» و مرافقه الثلاثة (ملعب كرة القدم والسقاعة متعددة الرياضات والمركز المائي) وقصر الرياضة «حمو بوتليليس» والقاعات متعددة الرياضات بكل من حي «العقيد لطفى» (وههران) و بلدة «سيدي الششير» (بنز الجير) وبلديات وادي تليلات و أرزيو و قنديل و ميدان «الاولفا» ببلدية الساتية.

و تحضن عاصمة الغرب الجزائري خمسة من الاختصاصات الرياضية الـ22 المبرمجة في الألعاب والمتمثلة في كرة القدم النسوية وكرة اليد والجمباز والسباحة والكرة الحديدية.

و تحضروا لهذا الموعد الرياضي الذي يشارك في تنظيمه أيضا مدن: الجزائر العاصمة و تيزة و قسنطينة و البليدة و غلابة بحضور رياضيين 22 دولة، ترأسه والي وهران السيد سعيد اليوم بمقر الولاية اجتماعا للوقوف على سير الاستعدادات بحضور أعضاء من اللجنة العليا لتنظيم الدورة الرياضية والمسؤولين عن مختلف القطاعات المحلية المعنية.

و أعطيت بالمناسبة تعليمات للقيام بزيارات تفقدية إلى المنشآت الرياضية المعنية بالحدث. كما أسديت تعليمات أخرى لمدير مؤسسة «وههران خضراء» و رؤساء المجالس الشعبية البلدية للثروع في تهيئة المساحات الخضراء ببلديات مجمع وهران الكبير مع تسريع الانتهاء من إعادة تهيئة شبكة الطرقات.

و من جهة أخرى تم تكليف المديرية الولائية للثقافة بشرى صالحيا بإعداد برنامج ثقافي ثري على هامش التظاهرة الرياضية العربية الهامة، كما جرى شرحه.

## الألعاب الرياضية العربية 2023

### «فرصة سانحة من أجل لم التمثل العربي»

«الألعاب الرياضية العربية بالجزائر 2023: من الفكرة إلى التجسيد» لعمار براهية نائب رئيس اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية. مداخلة «الألعاب الرياضية العربية: فرصة للتقارب بين الشعوب العربية» ليويسف تازير. مدير الاتصال ببلدية الجزائر وهران نجاح الألعاب الرياضية العربية» لحزمة فنون. مدير الدراسات بملعب الوطنية العليا للصحافة وعلوم الإعلام.

و عرف الموعد شهيدات لشخصيات اعلامية ورياضية شاركت في دورات السابقة والتي دعت أيضا للاحتفال حول هذا الموعد من أجل نجاحه.

ويتعلق الأمر ب: مراد بوطاجين «صحفي وممثل رياضي»، محمد جمال «صحفي بالتلفزيون الوطني»، عبد الغني العايب «رئيس القسم الرياضي بالإذاعة الوطنية»، محمد علالو «بطل رياضي سابق في ألعاب القوى»، وعلي سعدي سيف «بطل رياضي سابق في ألعاب القوى».

اجتمع المشاركون في الندوة العلمية الوطنية بعنوان «الإعلام الرياضي في خدمة التقارب العربي»، التي نظمتها المدرسة الوطنية العليا للصحافة وعلوم الإعلام (الجزائر العاصمة) بالشراكة مع اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية بأن الطبعة الـ15 للألعاب الرياضية العربية» التي تستضيفها الجزائر من 5 إلى 15 يوليو المقبل، ستكون فرصة ل «تم التمثل العربي بالجزائر».

وقال الأمين العام للجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية خير الدين برياري، على هامش هذه الندوة: «الجزائر حاليا هي دولة جامعة لكل البلدان العربية. بلاندا مقلدة على تنظيم النسخة الـ15 للألعاب العربية التي تقي حثا هاما.

السلطات العليا في البلاد تولي أهمية بالغة لهذا الحدث الذي يعتبر امتداد لمخرجات القمة العربية التي جرت بالجزائر في شهر نوفمبر 2022. الألعاب الرياضية العربية المقبلة هي فرصة لمل شمل الشباب العربي. قبل أن يضيف: «اليوم نؤكد بأن هذه الندوة هي تجسيد لاتفاقية المرممة بين المعهد واللجنة الأولمبية. هناك تساعده راحة على مستوى الهيئة الأولمبية وهي العلاقة التكاملية بين أسرة الاعلام والحركة الرياضية والأولمبية».

و من جهة أخرى اعتبر جعفر بنصاح المدير العام للألعاب الرياضية العربية لدورة «الجزائر» 2004، بأن الجزائر: «تتصرف بتنظيم واحتضان الطبعة الجديدة للألعاب العربية بعد نسخة 2004 بلندا تالفة الدول العربية ومؤسساتها رغم الظروف الصحية السائدة في بعض الدول العربية. سيكون هذا الموعد فرصة مواتية للم التمثل العربي كما كان الشأن عام 2004. عليكم أن تعلموا بأن الدولة وفرت كل الامكانيات لإتجاح هذا الموعد الرياضي العربي». كما عرفت هذه الندوة العديد من المناخلات على غرار مداخلة «السد الجيوسياسي للرياضة» لمدير المدرسة الوطنية العليا للصحافة وعلوم الاعلام عبد السلام بن زاوي، مداخلة

## الألعاب الأولمبية-2024:

### اللجنة الأولمبية الدولية تعطي الملاكمة إيمان خليف الضوء الأخضر للمشاركة في الدورة التأهيلية



سيكون بإمكان الملاكمة الجزائرية إيمان خليف المشاركة في الدورة التأهيلية للألعاب الأولمبية المقبلة بباريس وكذا في الألعاب الأولمبية إذا ما تأهلت، حسب ما أعلنه الأمين العام للجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية، خير الدين برياري، يوم الأربعاء بالجزائر، على هامش الندوة العلمية الوطنية حول «الإعلام والرياضة في خدمة التقارب العربي».

وأوضح خير الدين برياري في تصريح للصحافة قائلا: «تلقينا مؤخرا جوابا من اللجنة الأولمبية الدولية تؤكد فيه إمكانية ملاكنا إيمان خليف المشاركة سواء في الدورة التأهيلية للألعاب الأولمبية (باريس-2024)، المقررة في شهر أغسطس المقبل بالمتن وكذا الألعاب الأولمبية (في حالة تأهلي) وهي تعتبر فرصة ستكون للملاكمة الجزائرية التأكيد مجددا على مستواها وأحقيتها في لعب ورقة التأهل إلى موعد باريس الأولمبي».

و في تعليقه لاستعداد إيمان خليف في شهر مارس الأخير، من نهائي بطولة العالم للسيدات بنيدولبي (الهند)، من طرف المكتب التنفيذي للجمعية الدولية للملاكمة لأسباب «طبية».

قال الأمين العام للجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية: «إيمان خليف تعرضت إلى إصابات كانت قاسية جدا في حلقها، خاصة وأن هذه البطلة شاركت في الألعاب الأولمبية الأخيرة بطوكيو 2022- وهي نائبة بطلة العالم في سنة 2022. فطريقة التي تعامل بها الاتحاد الدولي للملاكمة مع القضية لم تكن سليمة».

و لفت «اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية هي في اتصال دائم مع اللجنة الأولمبية الدولية، خاصة وأن الاتحاد الدولي لا يلقى الاعتراف من قبل اللجنة الدولية وليست له أي علاقة بالدورة الموعدة لموعد باريس وكذا الألعاب الأولمبية بباريس».

## درجات هوائية/الجائزة الكبرى لوههران: لعقاب و بن عانتور يتصدران الترتيب العام للأكابر والأواسط

عاشور من أمل الملح فيما حل ريان بن عبد بركة ثانياً ومصطفى هارو من نادي العاصمة) ثالثاً.

وصرح المتوج بالمرحلة الثانية، حمزة مقبول ل أواج قائلا أنه سعيد جداً بهذا الفوز بعدما كان قد أنهى المرحلة الأولى من المنافسة التي أقيمت أسبوعين وخصصت للسبق الفردي ضد الساعة، في المركز الثامن.

دورة (4,5ك) كلد لكل دورة) تتويج حمزة قنوش من نادي مجد السقارة (غرداية) عند الأكابر متبوعاً بكل من صحراوي عبد التور من أمل الملح و أنيس بوجمعة من نادي تالي إبراهيم (الجزائر العاصمة).

أسا أدى الأواسط فقد عادت الكسمة الأخيرة في هذه المرحلة التي حدثت نقطة انطلاق السباق و الوصول بالحديقة المتوسعية بحي العقيد لطفى، إلى علاء الدين بن

يتقدم التراجاع عز الدين لعقاب من مؤهلية الجزائر وعلاء الدين بن عاشور من أمل الملح (عين تيموشنت) الترتيب العام لفتي الأكابر و الأواسط لحساب الطبعة الـ 27 للجائزة الكبرى لوههران في سباق التراجاع الهوائية بعد المرحلة الثانية التي جرت يوم الجمعة. و عرفت هذه المرحلة التي أقيمت على شكل مسلك مغلق بمسافة إجمالية تقدر بـ90 كلم قطعها المتسابقون في 20

# المرصد الوطني للمجتمع المدني يكرم المنتخب الصحراوي لكرة القدم



كرم المرصد الوطني للمجتمع المدني، بالجزائر العاصمة، المنتخب الصحراوي لكرة القدم، الذي تم الإعلان عن تأسيسه قبل أيام. و عرف حفل التكريم الذي حضرته فعاليات المجتمع المدني، العديد من المداخلات التي أشادت على ولادة هذا الفريق، تزامنا مع إحياء الذكرى المزدوجة لـ 50 لتأسيس جبهة البوليساريو و اندلاع الكفاح المسلح، واعتبرت الأمل خطوة أخرى تصافى إلى خطوات تضام الشعب الصحراوي ضد الاحتلال المغربي، لتكون الرياضة جاتبا من التضامن في سبيل الحرية والاستقلال.

و أكد رئيس المرصد الوطني للمجتمع المدني، نور الدين بن ابراهيم في مداخلة دعم المجتمع المدني الجزائري للمنتخب الصحراوي «الذي يحمل القضية الصحراوية عن طريق مشوقة الجماهير في كافة أنحاء المعمورة، ومنه التعريف بحق الشعب الصحراوي، الذي يبراه له التفتيح والتأجيل والتهيشل في بعض الأحيان».

و شدد بن ابراهيم على أن القضية الصحراوية هي قضية حق وعادلة، لا تقبل التنازل ولا التفاوض، وتعتبر قضية الشعب الصحراوي المحل من قبل النظام المغربي، وتمكينه من حقه في تقرير المصير والاستقلال، وأضاف قائلا إن «القنطين الصحراوية والتشغيلية متواجدين ليس على طوالات المفاوضات كون الأمر هنا يبنين على مصالح مختلفة ومتناقضة، بل في ضمير الإنسانية وكل من يبرهن بحقوق الإنسان وحرية وعادلة شعب يتكافح من أجل قضية واستقلاله». من جانب، اعتبر رئيس اللجنة الوطنية الجزائرية للتضامن مع الشعب الصحراوي، محمد العيساشي، أن ميلاد فريق وطني للصحراء الغربية «وسيلة جديدة في ترسانة كفاح الشعب الصحراوي من أجل تقرير المصير والاستقلال»، داعيا عناصر هذا المنتخب إلى الاستلهام من تجربة فريق جبهة التحرير الوطني، والمضي على خطاهم

وهو الذي شرف الجزائر في العالم حيث حمل رسالة وتضام التحرير الصحراوي في كل القارات. و وجه العيساشي كلامه إلى عناصر المنتخب الصحراوي لكرة القدم قائلا: «من الآن فصاعدا لنكون مهممة سامية إلى جانب الوحدات القتالية للجيش لصحراوي، فأنتم وحدة قتالية في ملاعب العالم كافة، لتبلغ رسالة كفاح الشعب الصحراوي بكل ما يحمله من إبعاد، ومن أجل الحرية والاستقلال». من جانبه أعرب المستشار بشارة الجمهورية الصحراوية لدى الجزائر، موسى زوي، الذي حضر نيابة عن السفير الصحراوي، عبد القادر طالب عمر، في مداخلته عن امتثال الصحراويين لـ 50 سنة من المرافقة والمرافعة عن حق الشعب الصحراوي في تقرير المصير والاستقلال، وعن قضيتهم العادلة، و شكر موسى زوي كل من ساهم من قريب أو بعيد في تخليد الذكرى الـ 50 لتأسيس جبهة البوليساريو و اندلاع الكفاح المسلح، وفي نفس السياق أبرز رئيس اللجنة الوطنية الصحراوية للرياضة أحمد بابا يحيى بوجيني، أن الواجب الوطني للرياضيين الصحراويين هو التحسيس بعادلة القضية الصحراوية عن طريق الرياضة، ليمتدنى الأمر مع ما يقوم به الجنود الصحراويون في جبهات القتال، لافتا إلى أن تكريم فريق صحراوي وإعلان ميلاده من الجزائر يعتبر «محطة تاريخية»، و أوضح المتحدث أن المسؤولية التي يحملها لاعبو المنتخب الصحراوي على عقابهم «كبيرة»، مشيرا إلى أنهم ماضون في «طريق واضحة، وهي طريق فريق جبهة التحرير الوطني، التي سنتمكن من المشاركة في المحافل الكروية الدولية والتعريف بفضيلتها ورفع علمنا» يشار إلى أن المنتخب الصحراوي لكرة القدم سيقدم مباراة ودية فريدا، بغزويلا، بعد تلقيه دعوة من الأخيرة ينكر أن رئيس المرصد الوطني للمجتمع المدني، كرم السفير الصحراوي عبد القادر طالب عمر، حيث تسلّم التكريم نيابة عن المستشار موسى زوي.

## التتلف إلى نهائي الكأس بفوز عريض على الساوره



تفوقا واضحا لأولمبي الشلف، الذي سيطر لاجبوه على خط الوسط، وكانوا أكثر خطورة في الهجوم، ونجح المهاجم محمد سويبع في زيارة الشبائك، بعد تلقيه كرة في العمق من زميله سويبع، ليبدد نفسه وجها لوجه مع حراس الساوره، ويتسديدة دقيقة افتتح باب التسجيل، وتمكن ياسين عتيان من إضافة الهدف الثاني لأولمبي الشلف، في الدقيقة 47، بعدما تلقى تمريرة من زميله عداوي على الجهة اليمنى،

تفوقا واضحا لأولمبي الشلف، الذي سيطر لاجبوه على خط الوسط، وكانوا أكثر خطورة في الهجوم، ونجح المهاجم محمد سويبع في زيارة الشبائك، بعد تلقيه كرة في العمق من زميله سويبع، ليبدد نفسه وجها لوجه مع حراس الساوره، ويتسديدة دقيقة افتتح باب التسجيل، وتمكن ياسين عتيان من إضافة الهدف الثاني لأولمبي الشلف، في الدقيقة 47، بعدما تلقى تمريرة من زميله عداوي على الجهة اليمنى،

## رفع التجميد عن منطروعي ملعبي سطيف وبجاية

عرفت تجميدا منذ سنة 2015»، وأضاف ذات البيان: هذه الخطوة الإيجابية التي تعد إضافة للولاية في مجال الهياكل والمنشآت الرياضية تعكس حرص السلطات العمومية على ترقية الممارسة الرياضية والتكفل الأمتل بالمنتخب الرياضية، فبهنا لسكان الولاية بهذا المكسب الرياضي الضخم الذي طالما انتظره المواطنون بفارغ الصبر». وفي السياق ذاته، أعلن والي ولاية بجاية، كمال الدين

كربوش أنه قد تم رفع التجميد عن مشروع إنجاز ملعب بسعة و ثلاثون ألف مقعدا سيتم إنجازه على مستوى دائرة بجاية، وفق ما جاء عبر الصفحة الرسمية للولاية على الفيسبوك. يذكر أنه الوالي استقبل بمعية مدير الشباب والرياضة نادي شبيبة بجاية وذلك من أجل الاطلاع على وضعية النادي وطرح انشغالاتهم خاصة فيما يتعلق بالألزمة المالية التي يعرفها الفريق.

أعلنت ولاية سطيف بيان لها عن رفع التجميد عن مشروع ملعب سطيف الجديد. وجاء في البيان: «حرصا منه على إعلام المواطنين والتواصل معهم وتوير الراي العام بكل المستجدات يعلم والي الولاية، محمد أمين درامشي، كافة ساكنة ولاية سطيف بأنه قد تم رفع التجميد عن عملية الدراسة الخاصة بإنجاز الملعب المتعدد الرياضات 50.000 مقعد بسطيف ببلغ يقدر بـ 125 مليار سنتيم وهي العملية التي

## حيماد عبدلي يعلن رغبته في تمثيل منتخب المحاربين

كثف حيماد عبدلي، مؤسس ميدان أجيح الفرنسي، رغبته في تمثيل منتخب الجزائر، باعتباره يملك أصولا جزائرية من جانب والده على الرغم من ولادته بفرنسا ونشأته هناك، مؤكدا أنه يملك علاقة قوية بالجزائر مقارنة بمارتينيك بلد والدته.

وأكد عبدلي أنه مستعد للعمل كمعصب المنتخب الجزائري ابتداء من معسكر جوان المغفل، الذي يلعب في فرق القند رياض محرز ميراتن، واحدة رسمية ضد أوغندا بلكامبيرون برسم تصفيات كأس أم إفريقيا 2023، والثانية ودية بمدينة عنابة أمام المنتخب التونسي.

وتحدث عبدلي في تصريحات لصحيفة «أونز مونديال» الفرنسية قائلا: «أبي جزائري، ووالدتي من مارتينيك (جزيرة في بحر الكاريبي)، لكنني أشعر بسانتسني أكثر الجزائر. قد كنت دائما أميل للجانب الجزائري». قبل أن يضيف: «سأفعل كل ما يسعني حتى أكون حاضرا في معسكر يونيو».

وكانت تقارير صحفية، قد تناولت نقل اللاعب في الأونة الأخيرة بالدوري الفرنسي رفقة أجيح، ورشحته ليكون جند «الخصر» في لمعسكرات المغفل، لا سيما أنه لاعب شاب من مواليد شهر نوفمبر 1999 (23 عامًا)، ولا يحتاج إلى تغيير جنسيته الرياضية بما أنه لم يسبق له اللعب لمنتخبات فرنسا الشبانية. وفي مقابلة مع الصحيفة الفرنسية، تطرق عبدلي أيضا إلى موسم الصعب مع أجيح وهبوط الفريق إلى دوري الدرجة الثانية، مؤكدا أنه عاش موسما صعبا على الصعيد الجماعي، لكنه أشار إلى تطوره فريدا في أول موسم له بمسابقة «الليغ 1»، وكان عبدلي قد انضم إلى صفوف أجيح صيف العام الماضي قادما من لوهافر في صفقة انتقال حر، وتمكن فرض نفسه في التشكيلة الأساسية، حيث شارك في 31 مباراة بين التوري وكأس فرنسا، نجح خلالها في تسجيل هدف واحد وتقدم 3 تمريرات حاسمة، جدير بالذكر أن عبدلي يملك صداقة قوية مع نيل بن طلب، نجم المنتخب الجزائري وزميله في أجيح، وقد يكون هذا الأمر عاملا مساعدا للاعب من أجل نيل فرصة من حمل بلطاني في معسكر يونيو المغفل، أو في المناسبات القادمة، خاصة أن «الخصر» ينتظرهم تحديات كبيرة خلال السوات الثلاث المقبلة.



# ركوب الدراجات روتين رياضي فعال لبناء لياقة الأعضاء والأوعية الدموية



انفتحت جيل الدراسات على فعالية الماوية على ركوب الدراجات بكل أنواعها الهوائية أو الثابتة أو المائية في تحفيز نشاط الجسم وبناء لياقة الأعضاء والأوعية الدموية.

بحسب المدربين على ركوب الدراجات لمدة لا تقل عن 150 دقيقة كل أسبوع لضمان نسق معتدل لللياقة البدنية والنفسية. وتساعد ممارسة هذا النشاط بانتظام على فقدان الوزن وخفض التوتر والتخلص من الشد العضلي والحمول. ويقول البروفيسور كلاس ويسترتز من جامعة ماستريخت الهولندية إن على كل من يرغب بلوغ اللياقة البدنية المثلى أن يقلص من النشاطات التي يغلب عليها طابع الحمول الجسدي، كالجلوس أمام شاشة تلفاز أو كومبيوتر، ويزيد من النشاطات ذات الكثافة المرتفعة، التي تتضمن الحركة، مثل المشي وركوب الدراجات الهوائية. ويضيف أن النشاطات المعتدلة، لكن المستمرة، هي أفضل من النشاطات المكثفة لكن غير المنتظمة، وهي مناسبة كثيرا للبدناء ومن بلغوا منتصف العمر. ويلقي ركوب الدراجات إقبالا واسعا، كشكل من أشكال الرياضة ويمكن للأطفال الصغار، المتقاعدین، الأصحاء أو الأشخاص ذوي الإعاقة التمتع بركوبها إذا كانت لديهم المعدات المناسبة. وبعد أحد أسهل طرق تمارين اللياقة في الروتين اليومي لأنه شكل من أشكال النقل أيضا ويوفر المال وهو صديق للبيئة. وكشفت دراسة سويدية حديثة أن ممارسة رياضة ركوب الدراجات لمدة عشرين دقيقة يوميا، تقلل خطر وفاة الرجال المصابين بسرطان البروستات بنسبة 39 بالمئة. وأوضح الباحثون بمعهد كارولينسكا للطب السريري في السويد في دراستهم التي نشرت في دورية علم الأوبئة والسرطان- أن النشاط البدني وخاصة ركوب الدراجات يمكن أن يقلل خطر الوفيات بسرطان البروستات. وأشاروا إلى أن الهدف من هذه الدراسة هو كشف تأثير النشاط البدني بعد تشخيص سرطان البروستات، على العدد الإجمالي للوفيات بين الرجال المصابين بهذا المرض.

## شكل الدراجة وجعلها ينبغي أن يتلاءم مع السن

وحلل فريق البحث بيانات 4623 رجلا مصابا بسرطان البروستات في السويد، تم تشخيص إصابتهم بالمرض بين عامي 1997 و2002، واستمرت المتابعة حتى عام 2012. وأثناء فترة الدراسة، طلب الباحثون من المشاركين استكمال استبيانات على نظامهم الغذائي ونمط الحياة، وتمكن الباحثون من تحديد سبب وتاريخ وفاة المشاركين الذين ماتوا خلال فترة المتابعة. وخلال فترة المتابعة، سجل فريق البحث 561 حالة وفاة بين المشاركين، كان من بينها 194 حالة وفاة بسبب سرطان البروستات. ووجد الباحثون أن الرجال الذين مارسوا رياضة ركوب الدراجات لمدة عشرين دقيقة فأكثر يوميا، انخفضت لديهم احتمالات الموت نتيجة الإصابة بسرطان البروستات بنسبة 39 بالمئة، مقارنة مع الرجال الذين لم يمارسوا تلك الرياضة. ووجد فريق البحث أن الرجال الذين انخرطوا في نشاط بدني لمدة ساعة واحدة على الأقل أسبوعيا، كانوا أقل عرضة من غيرهم للوفاة بسرطان البروستات بنسبة 32 بالمئة. ويشار إلى أن ركوب الدراجات من الرياضات ذات الإصطدامات المنخفضة، لذلك تعتبر أكثر سهولة على المفاصل من تمارين الأيروبيك ذات الإصطدامات الكثيرة. ويستطيع شخص بزن حوالي 80 كلغ أن يحرق أكثر من 650 سعرة حرارية بساعة ركوب على الدراجة. وفي حال قيادة الدراجة فوق التلال أو على الطرق الوعرة، فسيحصل ذلك على تمارين الجزء العلوي من الجسم أيضا، حيث يركز المنزبون على أن يتحمل الأمرين عضلات الجسم كله غير إضافات حركات متخصصة لتثبيت عضلات الجسم كلها وتقويتها. ولذلك بعد أن كان التركيز في البداية على العضلات السفلية

خصوصا الرجلين والخصيتين. وتمثل الدراجات الثابتة خيارا آخر للتمارين ذات التأثير المنخفض على مفاصل الجسم، إذ أنها لا تعتمد على وزن الجسم فلا تحمل مفاصل الجسم عبء وزن الجسم. وهي جيدة للأشخاص الذين يعانون من الآلام وإصابات الركبة أو الظهر. وممارسة رياضة ركوب الدراجة الثابتة أو الأنشطة الشائعة إلى حد ما، كما أنها تمثل جيدا دنيا ملانما للجزء السفلي من الجسم، على الرغم من وجود بعض الأنواع التي تخدم بالإضافة إلى ذلك- الجزء العلوي من الجسم وذلك لوجود روافع يدوية يمكنك من خلالها أن تدعني وتستخدم يدك في أثناء التبدل. أفضل وسيلة لبناء لياقة القلب والأوعية الدموية هي ركوب الدراجة لمدة 150 دقيقة كل أسبوع تقريبا وبعض الخبراء تمارينا بدري عضلات أسفل الظهر وعضلات الأرداف وهو أكثر فعالية من التدريب العادي على الدراجة الثابتة الذي يتم بشكل تقليدي. هذا التدريب يتركز على الوقوف وعدم الجلوس على مقعد الدراجة ثم الضغط للأسفل بقوة على الدالة المتجهة للأسفل بإحدى القدمين في الوقت الذي يتم فيه سحب الدالة المتجهة للأعلى بقوة. أثناء دفع الدالة على الدراجة الثابتة والوصول إلى معدل 90 دورة في الدقيقة يفضل أخذ نفس عميق وإخراج الهواء بالكامل لأن هذا يساعد على شد عضلة التجويف البطني أكثر من أي تمرين آخر.

ومع مرور الوقت ستكون طريقة التنفس هذه أسرا طبيعيا وتلقائيا في كل مرة يتم فيها التدرج على الدراجة الثابتة. والكثير من الناس لا يدركون حقيقة أن ممارسة رياضة الدراجة الثابتة لمدة نصف ساعة تنشط كافة أجزاء الجسم إلى جانب الرنة والقلب

الصعود وتلين المفاصل وإحماتها وتحريكها وتحسين نسبة أخذ الأوكسجين. وتتميز الدراجة الثابتة بهدونها فهي لا تحدث ضوضاء ويمكن استخدامها أمام التلفزيون وعند وجود الأطفال وبإمكانها حرق 500 سعرة حرارية في الساعة. ومع كل هذه الفوائد يفسر الباحثون أنه نظرا إلى أن وزن الجسم يكون مدعوما بمقعد فإن الدراجات تعتبر أقل حرقا للسرعات الحرارية مقارنة بالسير المتحرك أو جهاز التزلج وأنه من الصعب رفع معدل ضربات القلب كما يحدث في حالة الجري. وهو ما يدعو بالضرورة إلى زيادة الوقت المخصص للتدريب على الدراجات الهوائية أو الثابتة لتحقيق منافع أكثر للجسم. غير أن في إمكانك تحقيق أهدافك التدريبية إذا قضيت مزيدا من الوقت. وقد يستكي بعض مستخدمي الدراجات القائمة (العمودية) من الام أسفل الظهر، وقد يكون السبب في هذا سوء الاستخدام مثل أن يكون ارتفاع المقعد غير ملائم. ويرى مدير مركز الطب الرياضي والرياضي التابع لجامعة مونتريال التقنية أن من وجهة نظر أطباء العظام فإن رياضة ركوب الدراجات تنطوي على فوائد صحية كثيرة، فهي تحافظ على المفاصل، مقارنة برياضة الجري مثلا، حيث يتحرر الجسم من ثقل وزنه أثناء الحركة بخلاف ما يحدث أثناء الجري. وأوضح مارتين هاله "تتناسب رياضة ركوب الدراجات مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المفاصل، حيث يقع وزن الجسم بأكمله على مقعد الدراجة، وليس على الركبتين، ومن ثم لا تتأثر مفاصل الركبتين".

ومن ناحيته، أكد أخصم شمس من الجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا، أن ركوب الدراجات في الهواء الطلق با لصباح الباكر مثلا

## الغلو للجسم

وقال أيضا "يتسنى للإنسان مشاهدة الكثير من الطائر الطبيعية عند ركوب الدراجات، مما يسهم بالطبع في تهدئة أعصابه".

أخذ أخصاصي الطب المهني أندرياس تاوتس أن ركوب الدراجات لا يسهم فقط في الحفاظ على اللياقة البدنية للجسم، إنما يمكن أن يقي أيضا من الإصابة بالاكئاب. وأوضح تاوتس، عضو الجمعية الألمانية للطب المهني والطب البيني: يعمل ركوب الدراجات في الهواء الطلق على تحفيز الجسم على تفكيك هرمونات الضغط العصبي مع السرعات الحرارية، ومن ثم يعد إحدى الوسائل الفعالة لحماية الجهاز القلبي الوعائي من الأمراض والوقاية من الأمراض النفسية. ونظرا لما يتعرض له الموظفون من ضغوط عصبية بسبب أعباء العمل، ينصحهم من قبل، بنصحهم تاوتس بضرورة الاستعداد جيدا لوجولهم الأولى بالدراجة، موضحا كيفية تحقيق ذلك بأنه من الأفضل أن يقوموا بقيادة الدراجة في الطرق الآمنة المخصصة لذلك في البداية بدلا من استخدامها في الطرق المرورية المزدحمة. ومن المهم أيضا لمن يمارس رياضة ركوب الدراجات أن يكون بحوزته المعدات اللازمة لذلك، لا سيما الخوذة التي تدرج ضمن المعدات الأساسية وأضاف أخصاصي الطب المهني الألماني: بعد اختيار الدراجة المناسبة أحد الاستراتيجيات الهامة أيضا لتحقيق فوائد ركوب الدراجات. وأكد أنه لا بد من أخذ المرحلة العمرية في الاعتبار عند اختيار الدراجة، إذ لا يمكن لمن كان يركب دراجات السباق وهو في السادسة عشرة من عمره أن يستخدم نفس نوعية الدراجة وهو في الخمسين من عمره. كما ينبغي أيضا الرجوع إلى شخص متخصص عند شراء الدراجة، إذ لا يقتصر الأمر على أن تكون هذه الدراجة صالحة للقيادة فقط، إنما لا بد من الانتباه إلى أن يتوافر بها متطلبات الراحة، حيث ينبغي أن يتناسب كل من ارتفاع المقعد والمقعد وكذلك وضعية الدواسات مع طول قامته القائد، مع العلم بأن مثل هذه المتطلبات لا تعمل فقط على توفير الراحة لقائد الدراجة أثناء قيادتها، إنما تزيد من أمانه وسط زحام المرور.



يسهم في رفع الحالة المزاجية للإنسان ويقلل من تعرضه للضغط العصبي.

**الدراجات الثابتة تنشط الجزء**

والإقدام. ومن فوائد ركوب الدراجة الثابتة حرق الدهون إذا استخدمت بطريقة الأيروبيكس، أي التدرج السريع وبناء العضلات إذا وضعت على برنامج

# خبراء اللياقة ينتجعون على ممارسة الرياضة صيفا، لكن بشروط السباحة والامتني والجري رياضات تساعد في الحفاظ على اللياقة البدنية



حرارية في الساعة خلال ممارسة النشاط الرياضي. ومن الطبيعي كي يحافظ الجسم على استمرار الحياة أن يتخلص بصفة مستمرة من هذه الحرارة الزائدة. وقد يحتاج الجسم إلى زيادة درجة حرارته عند بداية العمل العضلي ليقوم بوظائفه بفاعلية أكبر إلا أن هذه الزيادة لا تتعدى درجتين، أي أن درجة الحرارة الملائمة لأداء النشاط البدني يمكن أن تصل إلى 39 درجة لتكفي لا يجب أن تتعدى ذلك، حيث أنه بمجرد أن تصل درجة الحرارة إلى 43 درجة مئوية أثناء النشاط الرياضي فإنه يقود إلى حدوث حالات وفاة. وتشير الدراسات إلى أن درجة تحمل الإنث للآداء في الجو الحار تقل عنها عند الذكور، وقد يرجع ذلك إلى تأثير الهرمونات الجنسية لنديين على تقليل إفراز العرق ويعاني أيضا الأشخاص المصابون بالسمعة أكثر من الحفاف خلال الآداء الرياضي في جو حار.

ممارسة الرياضة أثناء الساعات الأخيرة من النهار تجنب العقاب الصحية، إذ أن درجات الحرارة تنخفض أثناء الساعات الأخيرة من النهار ويعتبر العديد من خبراء اللياقة أن ممارسة الرياضة أثناء الساعات الأخيرة من النهار تجنب العقاب الصحية، إذ أنه من المؤكد أن درجات الحرارة تنخفض أثناء الساعات الأخيرة من النهار، ولذلك فإن ممارسة الرياضة في الطقس الحيف ستكون أقل إرهافا. كما لفتوا إلى أن السباحة تعد من أبرز أنواع الرياضات المفيدة خلال فصل الصيف، كونها تساعد في الحفاظ على اللياقة البدنية للجسم وتزوده بالقوة والنشاط وحرق السعرات الحرارية، مع مراعاة الإخماء الجيد قبل أداء تمارين السباحة، لتجنب التعب المفاجئ أو تشنخ العضلات، خاصة عضلات الرجلين وأصابع القدم خلال فترة التمرين. وأضافوا أن ممارسة المشي والجري هي أيضا من الرياضات التي تحافظ على قوة الأعصاب واللياقة البدنية، وتعمل على تشغيل العضلات بشكل سليم، وتساعد على فقد الدهون الزائدة ويجب ممارستها في الأماكن المفتوحة بعيدا عن فترات الذروة والرطوبة العالية. ومع ذلك يتعلم الكثيرون بارتفاع درجات الحرارة للزروف عن ممارسة الرياضة في هذا الفصل الحار، يدعى أنها تتسبب في حالة إعياء شديد للجسد، بسبب ارتفاع نسبة التعرق وترايد نبضات القلب، إلا أن أغلب الدراسات تؤكد على ضرورة اتباع أسلوب الحياة الصحي الذي يعتمد على الأغذية الصحية، وممارسة الرياضة بانتظام. ويرى باحثون أن عامل الطقس واللياقة البدنية يصبح حافزا إضافيا لممارسة التمارين الرياضية بسدل التذرع بها. فشكل فصل مميزات من الممكن استغلالها لإبتداع أنواع مختلفة من الرياضات الممتعة.

الإداء الرياضي في الجو الحار بعد التدرج (من 4 إلى 14 يوما) وبذلك يقل الشعور بالألم مقارنة بما قبل التدرج، لكن من ناحية أخرى يتعين على الرياضي الانصات إلى جسمه، حيث ينبغي أن يتوقف عن التدرج في حال شعوره بنوار أو غثيان، لاسيما إن كان الشخص مبتدئا في ممارسة التمارين، فقلبه أن يكون حذرا عند ممارستها في الحر؛ لأن جسده قد يكون أقل قدرة على تحمل الإجهاد عليه أن يقلل من كثافة التمارين وأخذ فترات راحة بينها.

ومن المعروف أن جسم الناشئ الذي يتدرج في الجو الحار هو أكثر عرضة من الكبار للإصابات الحرارية نظرا لأنه أقل قدرة على تحمل الإجهاد الحراري وذلك لإنتاجه قدرا كبيرا من الحرارة بالنسبة إلى كتلة الجسم، وأيضا لقدرته على التعرق أقل نسبيا من الكبار مما قد يؤدي إلى زيادة ارتفاع درجة الحرارة وقلعة عضلية. تبخر العرق.

ومع الاستمرار في النشاط الرياضي تزداد الحرارة الداخلية لجسم الناشئ وتجه الدم بكمية كبيرة إلى الجلد للمساعدة في عملية التخلص من درجة الحرارة الزائدة بالداخل. وبالتالي يقل الدم الواسل للعضلات نتيجة لاندفاعه إلى الجلد وكذلك يحدث انخفاض في كفاءة القلب مما يؤدي إلى سرعة التعب، بالإضافة إلى التعب العضلي الذي يشعر به الناشئ، كما تقل كفاءة الرئتين التي تعتمد على عضلات التنفس في إمداد الجسم بالأكسجين اللازم، ويحدث أيضا تقلص عضلي للناشئ نتيجة لفقد بعض أملاح كلوريد الصوديوم. ويتميز الجسم البشري بالقدرة على الاحتفاظ بثبات درجة حرارة بيئته الداخلية والتي غالبا ما تكون 37 درجة مئوية، ويصاحب عمليات التمثيل الغذائي عادة إنتاج الحرارة حيث يقل إنتاج الجسم للحرارة أثناء الراحة. فينبغي أن يكون في حدود 75 سرعة حرارية في الساعة نجد أنه يصل إلى 1500 سرعة

ينتظر الشعور بالعطش للشرب". وينصح خبراء اللياقة البدنية بشرب الكثير من السوائل حتى يبقى الجسم رطبا وأفضل شيء هو شرب الماء، حيث يقوم الرياضي بتروية الجسم في الجو الحار قبل بدء التمرين بـ15 إلى 20 دقيقة وكل 15 دقيقة خلال أداء التمرين. ومن المستحسن شرب الماء المعدنية لتعويض الجسم عن المعادن، التي يفقدها أثناء التدرج كالصوديوم. ويفقد الرياضي أثناء التمرين أيضا الكثير من الأملاح المعدنية، وخاصة الصوديوم الذي يعطي العرق طعما مالحا، إلا أن الكهال (تساهم في تنظيم الوظائف القلبية والعصبية، وتوازن السوائل، ونقل الأكسجين...) تساعد في الحفاظ على مستوى جيد من الماء في الجسم وتحديد كمية الماء التي تحتفظ بها الخلايا أو تفرغها على وجه الخصوص. ويوصى بلين لمواجهة اختلال التوازن المحتمل، باختيار المشروبات الغنية بالبوتاسيوم والصوديوم، كما يحذر مع ذلك من شرب المشروبات شديدة البرودة التي قد تؤدي إلى تهيج المعدة. وقال أندرياس ماتزراكيس الخبير لدى هيئة الأرصاد الجوية الألمانية إن الجسم يفقد الأملاح بالتعرق، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب، وهو ما يمكن مواجهته من خلال شرب المياه المعدنية الغنية بالصوديوم، وكذلك حساء اللحم أو حساء الخضروات.

وتعمل درجة الحرارة العالية على خفض شهية الفرد للطعام، لذا يجب أن يأكل الرياضي بانتظام ويحاول أن يتناول وجبات صغيرة بين 5 و6 مرات في اليوم بحيث تشمل الكثير من الفواكه والخضروات. كما ينصح الرياضي بعدم محاولة تخفيف الوزن عن طريق زيادة إفراز العرق لأن هذه العملية ببساطة ما هي إلا خسارة للماء بالجسم وليس تخفيضا للوزن. ويتابع بلين أن هناك جانبها مهما لا يجب إغفاله عند ممارسة الرياضة في الطقس الحار، وهو ارتداء الملابس المناسبة، موضحا أنه "من المهم ارتداء قبعة رياضية، ويفضل أن يكون لونها أسود لأنه سيرفض الأشعة فوق البنفسجية". ففي حال ممارسة الرياضة تحت أشعة الشمس الساطعة، ينبغي تغطية الرأس والاكشاف. أما بالنسبة إلى البنطلونات والسراويل القصيرة وجمالات الصدر، فيقول بلين "نحن نختار الأقمشة التي تسمح للجلد بالتنفس وتساعد على التخلص من العرق. لماذا؟ أولا وقبل كل شيء لتجنب مخاطر تهيج الجلد ومشاكل الجلد المتعلقة بالعرق، ولكن أيضا لأن تبخر العرق مهم جدا لتبريد الجسم".

ويحذر بلين من بدء الاستحمام إثر الانتهاء من التمارين الرياضية بالماء الفاتر، مشيرا إلى أن "الماء البارد الخيار الأفضل.. إذا تم إجراؤه بشكل صحيح يمكن

يتعلم الكثير من الناس بارتفاع درجات الحرارة للزروف عن ممارسة الرياضة في هذا الفصل الحار، يدعى أنها تتسبب في حالة إعياء شديد للجسد، إلا أن خبراء اللياقة يرون أن عامل الطقس وتقلباته يمكن أن تصبح حافزا إضافيا لممارسة التمارين الرياضية بسدل التذرع بها، وللمساعدة على أخذ جملة من الاحتياطات اللازمة أثناء ممارسة الرياضة صيفا يقدم أحد المشرفين على النوادي الرياضية بعض التصائح والخطوات الهامة. لكن قضاء الصيف دون تدريبات يفوت على الضلالت وسائر الأعضاء وقتا ثمينيا قد تصعب معه عملية استرجاع نسق اللياقة مجددا في ما بعد. ويستلزم الحفاظ على نسق معتدل ومتوازن للياقة، وممارسة التمارين بشكل منتظم ومتواصل دون انقطاع، حتى لا يفقد الجسم مرونته وقوته. وأورد مجلة "ال" العالمية أنه ينبغي مراعاة بعض النقاط المهمة عند الرغبة في ممارسة الرياضة خلال فصل الصيف، تجنبنا لأي مناعب صحية. ووفقا لـ"ال" قدم جان كريستوف بلين المشرف على التدريب في نوادي لوزين الرياضية مجموعة من النصائح للمساعدة على أخذ جملة من الاحتياطات اللازمة أثناء ممارسة الرياضة. ويرى بلين أنه ليس من السهل مع ارتفاع درجات الحرارة الحفاظ على النشاط البدني دون معرفة كيفية حماية المرء نفسه من الإرهاف وتعرض جسده لأي مناعب أخرى.

ويؤكد خبراء اللياقة البدنية أن ممارسة التمارين الرياضية أثناء درجات الحرارة المرتفعة مع الرطوبة، يمكن أن تؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم الأساسية، مشيرين إلى أن ممارسة الرياضة في الطقس الحار تضع ضغطا إضافيا على الجسم. وينصح بلين بمجيء الرياضة بالتوجه إلى إحدى الصالات الرياضية المكيفة إذا كان في مقهورهم ذلك، قائلا "إذا كان بإمكانكم الوصول إلى صالة رياضية مكيفة، فلا تترددوا في الذهاب إلى هناك لممارسة التمارين". وبلغت إلى أن الأمر يختلف مع الراغبين في ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، حيث يجب عليهم تطبيق العديد من الفواعد الذهبية، معتبرا أن الأماكن المفتوحة تصبح فيها الأمور صعبة. ويحذر بلين من الرياضات الجماعية أو التنافسية مثل رياضة التنس، موضحا أن هذه الألعاب تقوي الروح التنافسية، وتتعرف إلى بسدل المزيد من الجهد، مما قد يجرع منه التعرض للجفاف والتعب الشديد.

**احتياطات ينبغي مراعاتها**  
ويوصى بممارسة الرياضة في الصباح الباكر عندما يكون الهواء نقيًا، حتى لا يعود النشاط البدني ينتج عكسية على الجسم والقلب، قائلا "أثناء موجات الحر، عليك أن تحاول الحد من أدائك وأن تكون عقلانيا، موضحا أن التدريب الخفيف مع كثافة أقل ومدة أقصر يكون جيدا. ويتعرض الجسم خلال التدرج البدني في الجو الحار لبعض التغيرات الفسيولوجية منها ما هو مرتبط باستهلاك الأوكسجين وكفاءة الجهاز الدوري وسوائل الجسم وفقدان الوزن.

إذ تجعل ممارسة الرياضة في الجو الحار الرياضي يتعرض لجزء كبير من أشعة الشمس ولتغيرات طويلة. ولتفادي هذه الأخطار يؤكد بلين أن المهاد يعد مهما للغاية، مشيرا إلى أنه "إذا كان من المستحسن في الأوقات العادية شرب 1.5 لتر من الماء يوميا، فإن هذا الأمر يصبح ضروريا خلال موجة الحر"، بالإضافة إلى ذلك، عندما تمارس الرياضة تتعرق وبالتالي تفقد الماء لذلك "من المهم تزويد الجسم بالماء". قائلا "يجب أن تحاول الشرب كل عشر دقائق ولكن رشتين فقط حتى لا يتقل السائل المعدة.. وبمجرد انتهاء الحصة الرياضية يجب على الرياضي الاستمرار في ترطيب جسده طوال اليوم، ودون أن



أن يساعد  
لا يستعجم  
بالماء البارد في  
مكافحة الشعور  
بثقل الساقين في اليوم  
التالي للجلسة". وقال  
إن على الرياضي أن  
يسرر الماء تدريجيا على  
الذراعين والساقين "عليك أن  
تكون حذرا عندما يكون الجسم ساخنا".  
**اتباع أسلوب حياة صحي**  
كشفت مدريو اللياقة أن الجسم يمكنه أن يتكيف مع

## إنبيستا يدرس فكرة الانتقال إلى الدوري السعودي



أكدت تقارير صحفية إسبانية أن نجم نادي برشلونة السابق، أندريس إنبيستا، قد بدأ فعليًا بدراسة العديد من العروض المقدمة له من فرق مختلفة تنشط في الدوريات العربية، أبرزها من الدوري السعودي، وذلك بعد قرار رحيله عن نادي فيسيل كوبي الياباني. وكان أندريس قد أعلن، أمس الخميس، مغادرته بشكل رسمي نادي فيسيل كوبي الياباني قبل نهاية عقد، مشيرًا في الوقت ذاته إلى عزمه الاستمرار في اللعب رغم بلوغه سن 39 عامًا. وتكررت صحيفة "سبورت" الإسبانية، في تقرير لها، اليوم الجمعة، أن إنبيستا تلقى العديد من العروض بعد إعلان رحيله عن فيسيل كوبي، ووجهته المقبلة قد تكون نحو المملكة العربية السعودية. وتابعت الصحيفة المغربية جدًا من بيت النادي الكتالوني حديثها قائلة: "هناك عدة عروض على طاولة النجم الإسباني من الدوري الأمريكي والتطري والإماراتي بالإضافة إلى الدوري السعودي". وأضافت التقرير أن أندريس لا يستبعد الانتقال إلى الدوري السعودي في ظل إغراء المسابقة العربية للعديد من نجوم اللعبة في العالم، ومن أبرزهم البرتغالي كريستيانو رونالدو، المحترف بزادي النصر السعودي. وختصت الصحيفة الإسبانية تقريرها قائلًا، من الممكن أن يجمع نادي الهلال السعودي، ورياضي برشلونة السابق، سيرخو بوسكيتس، ولوييل ميسي، وجوردي ألبا، وإنبيستا، مؤكدة أن المفاوضات في مراحل أولية ولم يتم التوقيع بعد لأي من اللاعبين الأربعة.

## برشلونة يطرح مقاعد وعشب ملعبه "كامب نو" للبيع



أعلن نادي برشلونة أنه سيبيع مقاعد وعشب وعناصر أخرى، في ملعب كامب نو، الذي يشهد آخر مباراة للنادي خلال استقبال ريال مايوركا في مباراة الجولة الـ37. ساء قبل الأخيرة من الدوري الإسباني المقررة الأحد المقبل. وستكون الأولوية لأعضاء نادي برشلونة من مشجعين وشركاء في الدخول للبيع المسبق على العناصر المختلفة من عشب ومقاعد وعناصر أخرى التي سيجري طرحها للبيع بسعر مخفض. وقالت إيلينا فورت، نائب رئيس الحملة، في مؤتمر صحفي بهذا الخصوص: "جميع الأعضاء ستتاح لهم الفرصة لأخذ تذكار إلى المنزل، من ملعب كامب نو". وأضافت: "سيتم توفير ذلك عبر المتجر الخاص بالنادي، ليتمكن الجميع من الاحتفاظ بذكرى الملعب العريق". مشيرة إلى أن المقاعد، والعشب، والعناصر الأخرى، التي تشكل جزءًا من كامب نو، هي بعض القطع التي يمكن شراؤها. ومن المقرر أن يودع برشلونة كامب نو بعد مباراة ريال مايوركا المقررة الأحد، حيث ستبدأ في اليوم التالي أعمال ترميم الملعب ليصبح اسمه سينتوفاي كامب نو، ما سيضطر البازيسا إلى لعب مبارياته خلال موسم ونصف على ملعب لويس كومينغز الأولمبي. وافتتح ملعب كامب نو في 24 سبتمبر 1957، بعد 3 سنوات من عمليات البناء التي بدأت في 28 مارس 1954، وهو يتسع لـ99.354 ألف متفرج، مما يجعله أكبر ملعب كرة قدم في قارة أوروبا.

# كانتونا يطلق تصريحات نارية في حق الكرة الفرنسية وسان جيرمان

هناك أشخاص يحبون كرة القدم وهناك مشجعون حقيقيون، وقد أكون شخصًا قديمًا أحيانًا.

قبل أن يؤكد عدم متابعتها لباريس سان جيرمان الفريق الألقى بفرنسا، بقوله: "أفضل دعم كرة القدم التي لها روح ولديها شيء يسمى، في باريس مثلاً، أفضل الذهاب لمتابعة مباراة لفريق ريد ستار (فريق في القسم الوطني الفرنسي) في سانت أوين (مدينة) بدلاً من متابعة باريس سان جيرمان".

وخلفت تصريحات النجم الفرنسي السابق رودو أفعال متبانية وسط الفرنسيين، بين من وصفه بالمحق مستنقداً في ذلك إلى تراجع مستوى الدوري الفرنسي، وبين معارضين بشدة لما قاله، معتبرين أن عدم تعلق اللاعب ببلده واقتراه من إنجلترا في الأعوام الماضية جعله يطلق تصريحات مماثلة.

ومعروف على كانتونا (56 عامًا) عشقه لكرة القدم الإنجليزية، وسبق له اللعب في الدوري الإنجليزي في عام 1992 مع ليندز يونايتد، ثم انتقل منه إلى ماتشستر يونايتد حيث عاش معه أفضل فترات احترافية واستمر هناك حتى عام 1997، ولعب معه 188 مباراة سجل فيها 82 هدفاً.

ويوجد كانتونا (45 مباراة دولية مع فرنسا) حاليًا بعيدًا عن عالم كرة القدم، بعدما كان مدربًا لمنتخب فرنسا لكرة القدم الشاطئية بين عامي 2004 و2011، إذ دخل عالم الفن من خلال تأليف بعض الأغاني، كما يعرف بحبسه للفنون الأخرى على غرار السينما وإعداد بعض الوثائقيات خلال الأعوام القليلة الماضية.



الجمعة بفرنسا. وقال كانتونا إن "الكرة الفرنسية ليس لها تاريخ"، قبل أن يضيف: "فرنسا هي الدولة الوحيد في العالم التي لا يوجد فيها فريقان من نفس المدينة (يقصد في التلغ 1)... صحیح

أطلق إيريك كانتونا تصريحات نارية في حق كرة القدم الفرنسية، في مقابلة مع صحيفة "لو باريزيان" الفرنسية، قبل أن يعلق على علاقته مع نادي باريس سان جيرمان، في تصريحات مثيرة صنعت الحدث اليوم

## غوارديولا يدعو إسبانيا لتعلم محاربة العنصرية من إنجلترا



إسبانيا خلال الموسم الكروي الجاري، "عن أمه في أن تحسن الأمور في إسبانيا، ولكنه قال إنه "ليس متفانًا للغاية".

ولكننا ما زلنا بعينين عن هذا". وأعرب غوارديولا، في ختام تصريحه بشأن ظاهرة العنصرية التي تضرب بقوة ملاعب

دعا بييب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي الإنجليزي، الدوري الإسباني لكرة القدم (الليغا) إلى ضرورة التعلم من الدوري الإنجليزي (البريميرليغ) في تطبيق عقوبات على المحرضين على العنصرية، مؤكداً أنه على الرغم من توقعه أن تحسن الأمور في إسبانيا، فإنه ليس متفانًا كثيرًا. وقال غوارديولا في مؤتمر صحفي، اليوم الجمعة، قبل مواجهة برينتفورد لدى سؤاله عن فينيسيوس جونيور وما إذا كانت الليغا يجب أن تتعلم من البريميرليغ، أجاب قائلاً: "يجب عليهم ذلك. هنا هم أكثر صرامة، ويعرفون ما يجب عليهم فعله". وأردف: "العنصرية موجودة في جميع أنحاء، إنها مشكلة في كل الأماكن. لقد تربيانا على أننا أفضل من جيرانا، وأنا أفضل من الآخرين". وأضاف: "المشكلة هي أن العنصرية في جميع أنحاء، ليس فقط في السون أو الجنس، بل بالتصرفات أيضًا. نحن نعتقد أن بلدنا أفضل من باقي البلدان ولغتنا هي الأفضل، كلما تكبر في السن تترك أننا متساوون، وتقبل التنوع،

## خصم 4 نقاط من ويغان للمرة الثانية لعدم تسديد رواتب لاعبيه

قالت رابطة الدوري الإنجليزي لكرة القدم يوم الجمعة، إنه تمت معاقبة ويغان أثلتيك بخصم جديد لأربع نقاط، وسيبدأ الموسم القادم من دوري الدرجة الثالثة برصيد سالب 8 نقاط بعد أن عجز النادي عن إيداع أموال لتغطية فاتورة الرواتب. وحصل ويغان على خصم مبدئي بواقع أربع نقاط يوم الجمعة الماضي، بعد أن فشل النادي في دفع رواتب اللاعبين هذا الشهر. وخصمت رابطة الدوري ثلاث نقاط من ويغان، الذي هبط من دوري الدرجة الثانية في مارس، لفشله في دفع الرواتب وتتم اتهامه هذا الموسم بسبب التأخر في مفوعاته في جوان جويلية وأكتوبر الماضي. وقالت رابطة الدوري الإنجليزي: "بعد الإخفاق في ضمان إيداع مبلغ يساوي 125 في المئة من فاتورة الرواتب الشهرية المتوقعة للنادي في حساب النادي المخصص بحلول الأربعاء 24 ماي تم خصم أربع نقاط أخرى من نادي ويغان لكرة القدم". ورذا على ذلك، قال ويغان إنه "أصيب بخيبة أمل شديدة إزاء هذا القرار الأخير"، مضيفا أنه "سيستمر في جميع الخيارات المتاحة، بما في ذلك الإجراءات القانونية رداً على ذلك".





# أرتيتا يرسم طريق أرسنال نحو لقب البريميرليغ



كشف ميكيل أرتيتا، مدرب أرسنال، عما يحتاج إليه الفريق اللندني من أجل التتويج بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز. أرسنال كان قريباً من حصد الدوري الإنجليزي هذا الموسم لأول مرة منذ نسخة 2004-2003، لكنه

نهاية الموسم حتى يتمكن من المنافسة مرة أخرى على لقب البريميرليغ. وبينما كان لدى أرتيتا تشكيلة قوية من لاعبي الصف الأول، إلا أن الإصابات طويلة الأمد للاعبين أساسيين مثل وليام صليبيا كشفت عن افتقار الفريق للعمق. وأضاف أرتيتا: «علينا أن نثبت ما نقوم به في سوق الانتقالات، نسعى للتميز في كل شيء نسلمه ونشارك فيه». وتابع: «نبحث عن العناصر التي يمكن أن يكون لها تأثير كبير في النادي، المنافسة ستكون أكثر صعوبة في الموسم المقبل، كان هذا الموسم هو الأصعب خلال 22 عاماً». وأردف: «من أجل القيام بذلك، لدينا خطة واعدة تركز على التفكير العميق والتدريب والتأكد من صحة كل خطوة، والعودة مرة أخرى بمزيد من التصميم والنهم للإطلاق من جديد». ووقع بوكايو ساكا مهاجم أرسنال، الذي سجل 14 هدفاً وأرسل 11 تمريرة حاسمة في جميع البطولات مع النادي الواقع في شمال لندن هذا الموسم، على تمديد عقده حتى 2027 يوم الثلاثاء الماضي. واستمر: «إنه يمثل نادياً بأفضل طريقة ممكنة، إنه جزء من الخطة في الوقت الحالي، نحن في وضع قوي يمكننا من القيام بذلك». وأكمل: «لنا وبكل وضوح أنه أحد اللاعبين الأساسيين في النادي، وأردنا تأمين مستقبله، نحن قادرين على القيام بذلك، هو سعيد للغاية، وكذلك نحن». وفي ختام تصريحاته قال أرتيتا إن أرسنال يتطلع لإنهاء الموسم بطريقة مميزة أمام ولف هامبتون مضيفاً: «يجب تقديم أداء رائع وانتصار أمام جماهيرنا لإظهار امتقانتنا لهم».

خسر اللقب لصالح مانشستر سيتي مع اقتراب الموسم من نهايته. وقال أرتيتا في مؤتمر صحفي قبل مباراة ولف هامبتون في الدوري الإنجليزي إنه يجب على الفريق اتخاذ قرارات ذكية في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة عقب

## البرازيل تواجه منتخبين أفريقيين ودياً في حملة لدعم فينيسيوس



أعلن الاتحاد البرازيلي لكرة القدم، يوم الجمعة، خوض الفريق الأول مباراتين وديتين أمام منتخبين أفريقيين، ضمن حملة لمكافحة العنصرية، دعماً لمهاجم ريال مدريد فينيسيوس جونيور، الذي تعرض لإهانات عنصرية في الدوري الإسباني هذا الموسم. ويواجه المنتخب البرازيلي، بطل العالم خمس مرات، منتخب غينيا في برشلونة في 17 جوان المقبل والسبع في لشبونة بعدها بثلاثة أيام. كما أطلق الاتحاد حملة قوية لمكافحة العنصرية في مباريات الدوري البرازيلي اعتباراً من مطلع الأسبوع المقبل، بعد الإهانات العنصرية التي تعرض لها اللاعب البرازيلي البالغ عمره 22 عاماً في مباراة بالدوري الإسباني أمام فالنسيا يوم الأحد الماضي. وهذه الواقعة العنصرية التي تعرض لها اللاعب وتبعها بها رابطة الدوري ممثلة الادعاء هذا الموسم. ومن خلال هذه الحملة، يسعى الاتحاد لمواصلة مكافحة العنصرية في جهود بدأها في 2022 بقيادة رئيسه الجديد إنالدو رودريغيز، الذي طالب بتعديلات في التشريعات سمحت لسلطات كرة القدم والقضاء البرازيلي بمواجهة العنصرية في الملاعب بغضوب أكثر حزمًا. وقال رودريغيز لرويترز في مقابلة في مارس الماضي: «تريد أن تقود البرازيل مكافحة العنصرية على مستوى العالم»، وقالت مصادر إن الاتحاد عمل بشكل وثيق مع فينيسيوس بشأن التفاصيل المتعلقة بالمبارتين الوديتين؛ إذ إنه سعى إلى أن يشعر اللاعب بالراحة إزاء إقامة المباراتين في شبه الجزيرة الإيبيرية ورحب اللاعب بالفكرة.

## أسينسيو يقرر مغادرة ريال مدريد

حسم مازكو أسينسيو، جناح ريال مدريد، موقفه من الاستمرار مع الفريق الملكي عقب نهاية الموسم الحالي. أسينسيو دخل في مفاوضات مع ريال مدريد منذ فترة، بخصوص تجديد عقده الذي يستمر لنهاية الموسم الحالي. وبحسب ما ذكرته شبكة «ريليفو» الإسبانية، فإن أسينسيو أخبر إدارة ريال مدريد برفضه التجديد، وأنه قرر الرحيل عن قلعة «سانتياغو برنابيو». وأشارت الشبكة إلى أن أسينسيو غير راض عن العرض المقدم من إدارة النادي الملكي، ويفضل الرحيل لخوض تجربة جديدة بعد ابتعاده عن التشكيل الأساسي للفريق. ولا يرغب أسينسيو في الانتقال إلى نادٍ آخر في إسبانيا، رغم اهتمام عدة أندية من الليغا بالبقاء معه، حيث استقر على الرحيل لنادٍ ينافس في دوري آخر، في ظل اهتمام أندية إيطالية وإنجليزية بالبقاء معه. جدير بالذكر أن أسينسيو (27 عاماً) انضم إلى ريال مدريد قادماً من مايوركا في صيف 2015 مقابل 3.9 مليون يورو، وقضى موسماً مع إسبانيول على سبيل الإعارة قبل أن يلتحق بالفريق الملكي. وعلى مدار 7 موسمين مع ريال مدريد خاض أسينسيو 285 مباراة مع الفريق سجل خلالها 61 هدفاً وصعد 32، وحقق 16 لقباً محلياً وقارياً. ومنذ بداية الموسم الحالي شارك الجناح الإسباني في 50 مباراة مع الريال سجل خلالها 12 هدفاً وقدم 8 تمريرات حاسمة.

## الأمن المصري يحدد 20 ألف متفرج لنهائي دوري أبطال أفريقيا

تلقى النادي الأهلي موافقة من الجهات الأمنية بحضور 20 ألف متفرج لمباراة ذهاب نهائي دوري أبطال أفريقيا. ويتلقى الأهلي مع السودان المغربي في ذهاب الدور النهائي من بطولة دوري أبطال أفريقيا على استاد القاهرة الدولي مساء الأحد 4 جوان، على أن تقام مباراة الإياب في الدار البيضاء يوم 11 يونيو. وقال المصدر إن الاجتماع الأمني للمباراة أسفر عن موافقة الأمن على حضور 20 ألف متفرج، إلا أن إدارة الأهلي طالبت السلطات المعنية بمضاافة الرقم. وسبق أن طلب الأهلي من اتحاد الكرة ووزارة الداخلية بحضور السعة الكاملة لاستاد القاهرة الدولي والتي تبلغ 77 ألف متفرج لمباراة الوداد. ومن المنتظر أن يرسل الأهلي خطاباً جديداً للجهات المعنية لزيادة عدد الجماهير التي يسمح لها بحضور المباراة في ظل أهمية الحضور الجماهيري وحمم اللقاءات المنتظر. ووافق الأمن على حضور 50 ألف مشجع لمباراة الأهلي والهلال السوداني في ختام مرحلة الدور عات، ثم الرقم نفسه لمباراة الأهلي والرجاء المغربي في الدور ربع النهائي، قبل أن يسمح بحضور 10 آلاف مشجع لمباراة الأهلي والترجي التونسي في إياب نصف النهائي.

## بعد أبناء رحيله.. ليفربول يتخذ قراراً جديداً بشأن محمد صلاح



راتبه الأسبوعي. وترددت أنباء قوية حول رغبة ريال مدريد الإسباني وباريس سان جيرمان الفرنسي في الظفر بخدمات «الفرعون» المصري في صيف 2023. وكان صلاح جسد عقده مع ليفربول العام الماضي، حتى صيف 2025، مقابل راتب

كشفت تقارير صحفية عن أولى تحركات نادي ليفربول الإنجليزي، للاحتفاظ بخدمته نجمه المصري محمد صلاح بعدما ارتبط بالرحيل عقب نهاية الموسم الحالي. وشهدت 24 ساعة الأخيرة، خروج عدة تقارير تشير إلى إمكانية رحيل محمد صلاح، بعدما فشل ليفربول في التأهل لدوري أبطال أوروبا الموسم المقبل. وسيشارك «الريدز» في منافسات الدوري الأوروبي للمرة الأولى منذ موسم 2015-2016، بعدما حقق مانشستر يونايتد الفوز على تشيلسي (1-4)، ضمن موجلات الجولة الـ32 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وعبر صلاح عن إحباطه الشديد بعد تأكد عدم مشاركة «الريدز» في دوري الأبطال، معتزلاً لجماهير ناديه عما حدث، وهو ما فتح الباب أمام رحيله. وحسب ما أورده الصحفي التركي أكرم كونور عبر حسابه الرسمي بموقع «تويتر»، فإن ليفربول يرغب في تأمين بقاء محمد صلاح، خوفاً من رحيله عن الفريق خلال الفترة المقبلة. وأوضح أن إدارة النادي تدرس تجديد عقد محمد صلاح لمدة موسمين، ليلقى مع «الريدز» صيف 2027، فضلاً عن تحسين

## بايرن ميونخ يحسن جوهريته من أطماع كبار أوروبا



بدأ نادي بايرن ميونخ الألماني، خطة حماية أحد لاعبيه من رغبة الأندية الأوروبية للظفر بخدمته، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. ومن المتوقع أن يشهد الميركاتو الصيفي المقبل، أحداثاً قوية، في ظل رغبة جميع الفرق في تدعيم صفوفها بالقوى الصفقات من أجل المنافسة على الألقاب. وشهدت الفترة الأخيرة، دخول الكندي ألفونسو ديفيز، الظهير الأيسر لفريق بايرن ميونخ، دائرة اهتمامات صالقة أوروبا الذين جاء على رأسهم ريال مدريد الإسباني ومانشستر سيتي الإنجليزي. ديفيز (22 عاماً) يرتبط بعقد مع بايرن ميونخ يمتد حتى صيف 2025، وهو ما فتح الباب أمام أندية أوروبا للتعاقب معه، حيث يتبقى له موسمين فقط. وذكر الصحفي الإيطالي فابريزو روماتو المتخصص في



الجزائر ماتش

الثابت: 023346674  
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية

للنشر و الإشهار:

01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128

الفاكس: 021739559 / 021739919

021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة السكن العمران، والمدينة

ديوان الشرقية والتسيير العقاري بالمدينة

الرقم: 000826034303350 / م ع 2023

رقم التعريف الجبائي: 000826034303350

إعلان عن المنح المؤقت للصفحة

طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط فترات دنيا رقم 2023/04

طبقا لإجراءات العواد 65 و 82 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 16 سبتمبر سنة 2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المراقب العام، يعلن ديوان الترقية والتسيير العقاري للمدينة، انه في إطار طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط فترات دنيا رقم 2023/04 الصادر بتاريخ 2023/04/04 بجريدة "الجزائر ماتش" وبتاريخ 2023/04/05 بجريدة "Compétition" المتعلق بإجازة أشغال المشروع المذكور أسفله، انه بعد تقييم العروض تم منح الصفقة مؤقتا للمتعهد التالي:

رقم الحصة	المتعهد المتمصل على الصفقة مؤقتا	الصفحة التقنيّة المتحصل عليها	مبلغ العرض المالي (مع كل الرسوم) (المسكّنات + ط ش م)	مدة الانجاز المقترحة	معايير التقييم
بأجل إجازة 30/06 سكن عصوي إيجاري بما فيه الطرق والشبكات المختلفة بالحدودية	المتعهد مؤسسة أشغال البناء في مختلف مراحل " محجوب مريم "	50,00 نقطة < 40 نقطة	المبلغ قبل التصحيح: 14 145 027.56 دج المبلغ بعد التصحيح: 14 145 027.56 دج	08 أشهر و 15 يوما	أقل عرض مالي بعد التصحيح مؤهل تقنيا ومطابق لتفتر الشروط
(برنامج سكن البرنامج الخامس 2010-2014 شطر 2010)	الرقم الجبائي: 259264200062177				

بالإضافة إلى ذلك، يدعو المتعهد للتقرب من مصالح ديوان الترقية والتسيير العقاري للمدينة في أجل أقصاه ثلاثة أيام (03) ابتداء من صدور هذا الإعلان في النشرة الرسمية للمتعامل العمومي أو بإحدى الصحف الوطنية للتعرّف على النتائج المنفصلة لتقييم ترشيحاتهم وعروضهم التقنية والمالية لتبليغهم هذه النتائج كتابيا.

يمكن للمتعهدين إيداع الطعون لدى لجنة الصفقات العمومية لولاية المدينة في أجل أقصاه عشرة (10) أيام بعد صدور هذا الإعلان في النشرة الرسمية للمتعامل العمومي أو بإحدى الصحف الوطنية.

ANEP réf.2316013144 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1006 بتاريخ 28 ماي 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية تيزي وزو

مديرية الإدارة المحلية

عنه

طلب العروض الوطني المفتوح -0-

رقم 02 / م.م / ت.و / 2023

رقم التعريف الجبائي: 15014862091

تعن مديرية الإدارة المحلية لولاية تيزي وزو عن طلب العروض الوطني المفتوح من أجل: معاد مركز المراقبة بالمدينة على مستوى ولاية تيزي وزو موزعة إلى ستة حصص:

الحصة رقم 01: أثاث مكاتب (أثاث خشبي، أثاث معدني مقاعد)

الحصة رقم 02: التثقيب

الحصة رقم 03: الأجهزة الكهرومنزلية

الحصة رقم 04: أجهزة الإعلام الألي

الحصة رقم 05: أجهزة الهاتف و الصوت

الحصة رقم 06: مولد كهربائي 250 KVA

في إطار عملية إجازة نظم المراقبة بالمدينة على مستوى ولاية تيزي وزو .chef lieu.

يمكن للمؤسسات المتعمدة في حصة واحدة أو أكثر حسب تخصصها ويمكن منحها حصة واحدة أو أكثر

المؤسسات التي يجوز لها التعمد في هذا طلب العروض هي المؤسسات التي:

حاصلة لسجل تجاري إلكتروني في ميدان المتعلق بنشاط الحصة ساري المفعول مصدق عليه من طرف ص.و.س.ت و نظام المؤسسة.

يمكن للمؤسسات المهتمة بهذا الإعلان سحب دفتر الشروط من مقر مديرية الإدارة المحلية لولاية تيزي وزو مكتب الصفقات والبرامج - الحي الإداري العمارة رقم 01 المطابق للشا.ت.

حددت مدة تحضير عشرة (10) يوما من أول صدور هذا الإعلان في اليوميات الوطنية أو BOMOP

بموافق يوم إيداع العروض آخر يوم من مدة تحضير العروض على الساعة العاشرة (10H). و إذا صادف هذا اليوم يوم عطلة أو يوم راحة قانونية فإن مدة تحضير تمتد إلى غاية يوم العمل الموالي.

يجب تقديم العروض في ثلاثة أضرحة مختلفة:

- الظرف الأول داخلي: ملف الترشيح

- الظرف الثاني داخلي: العرض التقني

- الظرف الثالث داخلي: العرض المالي

ملف الترشيح و يحتوي على الوثائق التالية:

- تصريح بالترشيح مزود بالمعلومات موقع عليه مختم ومؤرخ

- تصريح بالترشيح مزود بالمعلومات موقع عليه مختم ومؤرخ

- القسطنطين الأساسي للشركات

- الوثائق التي تتعلق بالتفويضات التي تسمح للأشخاص بالانضمام المؤسسة.

- شهادة إيداع الحسابات الإجتماعية لدى (ص و س ت) بالنسبة للمؤسسات ذات الشخصية المعنوية.

- رقم الترخيف الجبائي (NIF)

- المراجع البنكية (RIB)

- سجل تجاري إلكتروني في ميدان المتعلق بنشاط الحصة ساري المفعول مصدق عليه من طرف ص.و.س.ت و نظام المؤسسة.

- شهادات أداء مستحقات CACOBATH, CASNOS, CNAS.

- مستخرج من جدول كشف الضخوع الضريبي أقل من ثلاثة (03) أشهر مضمّن أو مبدول.

ملف العرض التقني يحتوي على الوثائق التالية:

- تصريح بالإنكتاب مزود بالمعلومات موقع عليه مختم ومؤرخ

- مذكرة تقنية تيزيرية مزودة بالمعلومات موقع عليها مختم ومؤرخة

- البطاقة التقنية الوصفية والوثائق الفنية لخصائص والصور للتجهيزات المذكورة في دفتر الشروط

- دفتر الشروط يحمل في آخر صفحته عبارة خطية "فريء و قبل"

- تعهد بحد مدة الضمان للأجهزة موقع عليه مختم ومؤرخ

- تعهد بحد مدة التسليم للأجهزة موقع عليه مختم ومؤرخ

- تعهد بحد مدة خدمة ما بعد البيع للأجهزة موقع عليه مختم ومؤرخ

العروض المالي يحتوي على الوثائق التالية:

- رسالة التعهد مزودة بالمعلومات، موقع عليها مختم ومؤرخة

- جدول الأسعار الوحيدة مزود بالمعلومات موقع عليه مختم ومؤرخ

- تفصيل كمي وتقديري

يجب أن يكون ملف الترشيح، العرض التقني والعرض المالي داخل أطرحة منفصلة ومغلقة بإحكام بحيث كل منها تسمية المؤسسة، مرجع طلب العروض و موضوعية وتوضيح هذه الأطرحة في ظرف آخر مغلق بإحكام مغلف ويحمل عبارة " لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأطرحة و تقييم العروض "

طلب العروض المفتوح رقم 02 / م.م / ت.و / 2023 " معاد مركز المراقبة بالمدينة على مستوى ولاية تيزي وزو "

الحصة رقم: .....

في إطار عملية إجازة نظم المراقبة بالمدينة على مستوى ولاية تيزي وزو .chef lieu.

موجه إلى السيد مدير الإدارة المحلية الحي الإداري لولاية تيزي وزو.

يجب أن تودع العروض بمكتب الصفقات والبرامج مكتب رقم 88 لمديرية الإدارة المحلية، الحي الإداري لولاية تيزي وزو.

يجب للمتعهدين ملزمين بمعرضهم لمدة تساوي مدة تحضير العروض زائد 03 أشهر.

فتح الأضرحة يتم في جلسة عامة لليوم الموافق لإيداع العروض على العاشرة و النصف (10h 30Mn)

على مستوى مكتب الصفقات والبرامج لمديرية الإدارة المحلية لولاية تيزي وزو.

على المتعلق المتأثر على الصفقة تدبير المعلومات التي يحتويها التصريح بالترشيح في أجل أقصاه (10)

أيام ابتداء من تاريخ الإخطار.

ANEP réf.2316013111 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1006 بتاريخ 28 ماي 2023



# هالاند يتوج بجائزة أفضل لاعب في الموسم بالدوري الإنجليزي

وأعلنت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم يوم السبت، عن فوز النرويجي إيرلينغ هالاند (22 عامًا) مهاجم مانشستر سيتي بجائزة أفضل لاعب في البطولة...  
2023-2022  
وقاد هالاند فريقه مانشستر سيتي في موسمه الأول معه للفوز بلقب البريميرليغ الخامس في ست سنوات، حيث سجل 36 هدفًا، محطماً بذلك

ويُعدّ هالاند أيضًا أول لاعب في البريميرليغ يسجل «هاتريك» في ثلاث مباريات متتالية على أرض فريقه، وأول لاعب في صفوف السويتي يحرز ثلاثية في ديربي مانشستر منذ عام 1970.  
وبات هالاند ثالث لاعب من مانشستر سيتي يفوز بالجائزة على التوالي والرابع في تاريخ النادي بعد كيفن دي بروين 2020-2019

الرقم القياسي لأكثر عدد من الأهداف في موسم واحد من البطولة والذي سجله أندي كول والآن شيرر بواقع 34 هدفًا.  
ويُعدّ نيكسي دين اللاعب الوحيد الذي يتقدم على هالاند من حيث أكبر عدد من الأهداف في جميع المسابقات بموسم واحد بواقع 63 هدفًا سجلها مع إيفرتون في موسم 1927-1928 مقابل 52 هدفًا للاعب النرويجي.

أعلنت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم يوم السبت، عن فوز النرويجي إيرلينغ هالاند (22 عامًا) مهاجم مانشستر سيتي بجائزة أفضل لاعب في البطولة...  
2023-2022  
وقاد هالاند فريقه مانشستر سيتي في موسمه الأول معه للفوز بلقب البريميرليغ الخامس في ست سنوات، حيث سجل 36 هدفًا، محطماً بذلك

## نابولي يعلن تجديد عقده مع المدافع الكوسوفي أمير رحماني

الفريق مشواره في البطولة بمقابلة سامبدوريا يوم 4 جوان المقبل، برسم الجولة 38 (الأخيرة).  
وتُوج نابولي بلقب الدوري الإيطالي هذا الموسم، قبل نهاية البطولة بـ5 جولات كاملة، وإحصائياً، تُعدّ هذا اللقب الثالث للبارتينيوني في تاريخه بالمسابقة، والأول منذ 33 عامًا، وتحديداً منذ تتويج الفريق بدوري 1989-90.

للانتقال إلى مانشستر يونايتد الإنجليزي، مقابل أكثر من 50 مليون يورو، جند رحماني عقده مع نابولي، ليواصل مسامرته الناجحة برفقة نادي الجنوب الإيطالي.  
يُذكر أن نابولي سيواجه فريق بولونيا، غداً الأحد، ضمن منافسات الجولة 37 من بطولة دوري الدرجة الأولى الإيطالي هذا الموسم، قبل أن يختم

عامًا على مردوده اللاف في رحلة الفريق للتتويج بلقب دوري الدرجة الأولى الإيطالي 2022-23. وخاض رحماني 27 مباراة مع نابولي في بطولة دوري الدرجة الأولى الإيطالي هذا الموسم 2022-23، مكنًا شراكة دفاعية ناجحة مع الكوري الجنوبي كيم مين جاي.  
وفيما يظهر كيم مين جاي في طريق مستوح

أعلن نادي نابولي الإيطالي تجديد عقد لاعبه الكوسوفي أمير رحماني لعام 2027، مع إندراج بند يسمح بالتعميد لعام إضافي؛ أي حتى 30 جوان 2028.  
وارتبط رحماني بتعاقد مع نابولي يمتد حتى نهاية الموسم القادم 2023-24، قبل أن يُوقع العقد الجديد، الذي جاء مكافأة للاعب صاحب الـ29

## برشلونة يخطط للجمع بين ميسي ودي ماريا الموسم المقبل

الأرجنتيني ليونيل ميسي، وتحتد «ريليفو» أن عودة ميسي المحتملة إلى برشلونة قد تعزز من حظوظ اللاعب الملقب بـ«الغديو» في الانتقال إلى قلعة «كامب نو».  
وسجل دي ماريا 8 أهداف، وقدم 7 تمريرات حاسمة، خلال 38 مباراة خاضها برفقة يوفنتوس هذا الموسم، ووفقًا لتقارير صحفية متنوعة، فإن مفاوضات تجديد العقد بين الطرفين قد انهارت خلال الأيام القليلة الماضية.

بأس العالم قطر 2022، وذلك حسب «ريليفو».  
وسبق لبرشلونة أن حاول التعاقد مع دي ماريا، الصيف الماضي، لكن أزمة النادي المالية حالت دون إتمام الصفقة، قبل أن يُكمل اللاعب انتقالًا «مجانًا» إلى يوفنتوس الإيطالي، عقب انتهاء عقده مع ناديه السابق، باريس سان جيرمان الفرنسي.  
ويملك دي ماريا صداقة وطيدة مع النجم

صاحب الـ35 عامًا.  
وقالت الشبكة، في تقرير لها، إن دي ماريا يعطي الاستمرار في اللعب بالقلعة الأوروبية أولوية، رغم الاهتمام به الجاد من الدوري السعودي للمحترفين «دوري روشن».  
ويعدّ عظمة سراي التركي التوقيع مع دي ماريا اهتمامًا خاصًا، لكن العودة إلى بنفيكا البرتغالي، أو الانتقال إلى برشلونة قد يمثلان خيارين محتملين للاعب الفائز مع منتخب الأرجنتين

أشار تقرير صحفي إلى إمكانية انتقال الجناح الأرجنتيني المخضرم أنجيل دي ماريا إلى نادي برشلونة الإسباني، خلال موسم الانتقالات الصيفي المقبل، تزامنًا مع رغبة النادي في إعادة مواطنه ليونيل ميسي.  
ويتهيئ تعاقد دي ماريا مع ناديه يوفنتوس الإيطالي بنهاية الموسم الحالي 2022-23، وحسب ما أوردته شبكة «ريليفو» الإسبانية، فإن برشلونة يمثل وجهةً محتملةً للدولي الأرجنتيني

## كلوب يرفض فكرة رحيل محمد صلاح عن ليفربول

يونيو/حزيران 2025 من روما صيف عام 2017، تُعدّ هذه المرة الأولى التي يفشل فيها الفريق في التأهل إلى المسابقة القارية.  
يُذكر أن ليفربول بلغ نهائي دوري الأبطال 3 مرات في آخر 6 مواسم حيث خسر مرتين أمام ريال مدريد الإسباني عامي 2018 و2022 تواليًا، في حين تُوج باللقب عام 2019 على حساب مواطنه توتنهام 2-صفر. ويحتل ليفربول المركز الخامس في الدوري الإنجليزي الممتاز 2022-23، برصيد 66 نقطة، بفارق 4 نقاط عن نيوكاسل الرابع، و6 نقاط عن مانشستر يونايتد الذي يحتل المركز الثالث.

وأنا سألوك إلى النادي الذي ترغب في الانتقال إليه».  
وكان صلاح قد لجأ إلى منصات التواصل الاجتماعي للتعبير عن إحباطه، حيث كتب في منشور عبر موقع إنستغرام: «أنا مُحطّم تمامًا، لا يوجد أي عذر على الإطلاق لهذا، كان لدينا كل ما نحتاجه للوصول إلى دوري أبطال أوروبا السعالم المقبل وفشلنا. نحن لليفربول والتأهل إلى هذه المنافسة هو الحد الأدنى. أنا أسف لكن من السابق لأوانه نشر مشاركة إيجابية أو متفائلة. لقد خذلنا أنفسنا وإياكم».  
ومنذ قدوم صلاح الذي يربطه عقد مع ليفربول حتى

رحيل الدولي المصري رد المدرب الألماني: «ليست لدي أي مخاوف، لا، لم أستطع قراءة أي شيء يمكن أن يؤدي إلى هذا الاتجاه، من الواضح أن صلاح يحب الوجود هنا».  
واستدرك كلوب تأكيد به أنه لن يقف في وجه أي لاعب يريد مغادرة النادي لفشل الفريق بالتأهل إلى دوري الأبطال حيث قال: «إذا جازني أي لاعب، وقال أوه، لم تتأهل إلى دوري أبطال أوروبا، يجب أن أغانر، فسأقوده إلى النادي الآخر بنفسه».  
وشدد: «أي لاعب يريد المغادرة لن أقف في طريقه سأخذ المغفاح، وأقول تعال إلى السيارة، أين تريد أن تذهب،

رفض الألماني يورغن كلوب، مدرب المدير الفني لسفريو ليفربول المنافس في الدوري الإنجليزي الممتاز، فكرة رحيل مهاجم الفريق، محمد صلاح، بالصفيق القادم، بعد الفشل في التأهل إلى مسابقة دوري أبطال أوروبا الموسم القادم.  
وفي تصريحات نقلتها صحيفة «ميرور» البريطانية أصر كلوب على أن النجم المصري يحب ليفربول وسيبقى بالنادي الإنجليزي بقوله: «مو يحب هذا النادي».  
وأوضح: «محمد صلاح «مُحطّم تمامًا» بسبب الغياب عن دوري أبطال أوروبا»، وعن إمكانية

## منتخب البرازيل يدعم فينيسيوس بمبارتين وديتين

وقال رودريغيز لروبيرتز في مقابلة خلال شهر مارس الماضي: «نريد أن نقود البرازيل لمكافحة العنصرية على مستوى العالم». وقالت مصادر إن الاتحاد عمل بشكل وثيق مع فينيسيوس جونيور بشأن التفاصيل المتعلقة بالمبارتين الوديعتين، إذ أنه سمي لأن يشعر اللاعب بالراحة إزاء إقامة المبارتين في شبه الجزيرة الأيبيرية ورحب اللاعب بالفكرة.

اللاعب وتبلغ بها رابطة الدوري ممثلي الادعاء هذا الموسم. ومن خلال هذه الحملة، يسعى الاتحاد البرازيلي لمواصلة مكافحة العنصرية في جهود بدأها في 2022 بقيادة رئيسه الجديد إينالدو رودريغيز، الذي طالب بتعديلات في التشريعات، بشكل يسمح لسلطات القدم والقضاء البرازيلي بمواجهة العنصرية في الملاعب بعقوبات أكثر حزمًا.

والمنغال في لشبونة البرتغالية بعدها بـ3 أيام. كما أطلق الاتحاد البرازيلي حملة قومية لمكافحة العنصرية في مباريات الدوري البرازيلي اعتبارًا من مطلع الأسبوع المقبل، بعد الإهانات العنصرية التي تعرض لها اللاعب البرازيلي البالغ عمره 22 عامًا في مباراة بالدوري الإسباني أمام فالنسيا يوم الأحد الماضي. وتعدّ هذه الواقعة هي العاشرة التي يتعرض لها

قرر الاتحاد البرازيلي لكرة القدم، أن يخوض منتخب بلاده مبارتين وديتين أمام منتخبين من قارة أفريقيا، ضمن حملة لمكافحة العنصرية دعماً للاعبه فينيسيوس جونيور، مهاجم ريال مدريد، الذي تعرّض لإهانات عنصرية في الدوري الإسباني على مدار الموسم الحالي. ويواجه المنتخب البرازيلي، بطل العالم 5 مرات، منتخب غينيا في مدينة برشلونة الإسبانية يوم 17 جوان المقبل،

# طرح تذاكر سباق الجائزة الكبرى لفورمولا 1 بالدوحة للبيع

## متجاهلا فيراري.. هاميلتون يؤكد قرب تجديد عقده مع مرسيدس



نفس لويس هاميلتون، اليوم الخميس، دخوله في مفاوضات للانتقال إلى فيراري المنافس في بطولة العالم لسباقات فورمولا وان للسيارات، مؤكداً أنه بات قريباً من التوصل لاتفاق يقضي بتجديد عقده مع مرسيدس.

ويأتي عقد هاميلتون، بطل العالم سبع مرات وأنجح السائقين في البطولة على مر العصور، بنهاية الموسم، وأثيرت تكهنات بشأن الضمان البرلماني البالغ عمره 38 عاماً إلى فريق فيراري. وأبلغ هاميلتون الصحفيين قبل سباق جائزة موناكو الكبرى: "فريقي يعمل بجهد وثيق خلف الكواليس مع (رئيس الفريق) توتو (فولف)، أوشكنا على الانتهاء من مفاوضات تجديد العقد".

وأضاف: "أنا في وضع أفضل كثيراً مما كنت عليه في السابق بوجود فريق يتولى هذه المهمة، كي أودي عملي، فعلى ما أتذكر، لقد كنت أجري كل المفاوضات بنفسي، وكان هذا مجهداً للغاية. لم يعد علي القيام بذلك بعد الآن".

ورد هاميلتون بكلمة "لا" على سؤال بشأن ما إذا كان فيراري قد تواصل معه، وفي تصريح منفصل، قال فريد فاسور، رئيس فيراري، إن الفريق لم يقدم بأي عرض. وأضاف فاسور: "لم ندخل في نقاش. أعتقد أن كل فرق السباق تود أن يكون هاميلتون ضمن صفوفها في مرحلة ما. سيكون محض هراء عند التصريح بشيء كهذا".

ويأمل هاميلتون أن تنجح المفاوضات مع مرسيدس في الأسابيع القليلة المقبلة لمواصلة مشواره مع الفريق. وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية، بسوم الإثنين الماضي أن فيراري يستعد لتقديم عرض بقيمة 40 مليون جنيه إسترليني (59.48 مليون دولار) للحصول على خدمات هاميلتون، وهو ما أكدته صحيفة لا غازيتا ديلو سبورت الإيطالية.

## قيود إيطالية على الرياضيين الروس في بطولة العالم للمبارزة



قال رئيس اللجنة الأولمبية الإيطالية، اليوم الثلاثاء، إن إيطاليا تعزّم فرض قيود على رياضيين روسيا وروسيا البيضاء الذين يسمح لهم بالمنافسة في بطولة العالم للمبارزة في مدينة ميلانو في يوليو/تموز المقبل. وستكون صوفيا بوزدينيكوفا، البطلة الأولمبية وابنة رئيس اللجنة الأولمبية الروسية، من بين أولئك الذين يواجهون الإقصاء بموجب القيود التي جاءت بناء على نصيحة من الحكومة الإيطالية. ومن المتوقع أن يشارك 11 رياضياً فقط من الدولتين، مقابل 39 تم تسجيلهم، وستعطي عليهم التنافس كمتحايدين بما يتماشى مع توجيهات اللجنة الأولمبية الدولية. وقال جيوفاني مالاغو، رئيس اللجنة الأولمبية الإيطالية، لوسائل الإعلام المحلية، في إشارة إلى الصراع في أوكرانيا: "إن يتم رفع أي أصنام للبلدين ولا يظهر اسم البلد ولا النشيد الوطني ولن يرتدي الرياضيون زي المنتخب الوطني وسيلزمون بعدم الإدلاء بأي تصريحات تدعم الحرب". وأضاف أن الرياضيين لن يتمكنوا من المشاركة في مناسبات الفرق ولن يتم قبول من له صلات بأي فرق عسكرية، مع العلم أن بوزدينيكوفا تنتمي إلى نادي تشسكا موسكو، التابع للجيش الروسي.

إلى 8 أكتوبر المقبل، على حلبة لوسيل الدولية بعد إعادة تطويرها مؤخراً، بحضور ومناقشة أبرز السائقين في العالم. كما أعلن في المؤتمر عن فعاليات المشجعين والبرامج الترفيهية المتاحة لهم للاستمتاع بأجواء الإثارة على الحلبة من مناقشات وتجارب ترفيهية، مثل برنامج "fl Family Friday" الذي يوفر فرصة لجميع أفراد العائلة لتجربة مناقشات السباق المذهل معاً. وستقدم الحلبة تذاكر دخول عام مجانية يوم الجمعة فقط وحصرياً للأطفال تحت سن 12 عاماً بشرط قدومهم بصحبة شخص بالغ يحمل تذكرة، ويشمل هذا العرض الدخول والحصول على مقعد مجاني في المدرج.

على جانب، عبر السيد عبد الرحمن المناعي، رئيس الاتحاد القطري للسيارات والدراجات النارية، عن فخره وسعادته باستضافة حلبة لوسيل الدولية هذا السباق. وقال المناعي: "إنجاز عالمي آخر يضاف إلى قائمة الإنجازات الرياضية الباهرة التي تحققتها دولة قطر. وأود أن أقدم بخالص الشكر والتقدير إلى وزارة الرياضة والشباب على الجهود التي بذلتها لإنجاح مشروع تطوير الحلبة وتحديثها بأفضل صورة ممكنة، لكي تصبح وجهة استثنائية قادرة على استضافة كبرى البطولات والفعاليات الرياضية". وتابع: "الشكر موصول إلى الخطوط الجوية القطرية، شركة الطيران الرسمية للفعالية والشريك العالمي لسباقات الفورمولا 1، وهيئة السياحة في قطر على مساعيها الدؤوبة لترويج السياحة في قطر وخارجها". وتحدث السيد عمرو الحميد، المدير التنفيذي للاتحاد القطري للسيارات والدراجات النارية والرئيس التنفيذي لحلبة لوسيل الدولية، بعد انتهاء المؤتمر الصحفي فقال: "نرحبنا بإعادة سباق الفورمولا 1 إلى قطر، ولا يسعدنا الانتظار لكي نقدم للمشجعين تجربة سباق لا تُنسى".



ورفع هذا التعاون سقف توقعات المشجعين في خوض تجربة فريدة من نوعها وجديدة ستضمن قضاء المشجعين لثلاثة أيام من الفعاليات والحماس. وأشار بيان إدارة السباق إلى تحسين تجربة حضور السباق ومتابعته، من خلال تذاكر المدرجات التي تتيح إمكانية الحضور لمدة ثلاثة أيام، وتذاكر الدخول العام ليوم واحد مع عروض البيع المبكر الخاصة لتذاكر المتاحة حالياً لفترة محدودة فقط. ومن المجد أن ينطلق هذا السباق المرتقب خلال الفترة من 6

أعلنت حلبة لوسيل الدولية للسباقات رسمياً، طرح عروض البيع المبكر لتذاكر سباق جائزة الخطوط الجوية القطرية الكبرى بقطر، في المرحلة الأولى من مبيعات التذاكر المقرر طرحها على ثلاث مراحل. جاء الإعلان من اللجنة المسؤولة عن الحلبة، خلال المؤتمر الصحفي المشترك بالتعاون مع الخطوط الجوية القطرية، الشريك العالمي لسباقات الفورمولا 1 والراعي الرئيسي لسباق الجائزة الكبرى للدراجات النارية في قطر، وهيئة الأشغال العامة "أشغال".

## أونسو يسعى لكسر سلسلة انتصارات ريد بول



من التعديلات على سيارته، من المتوقع أن يظل فريق مرسيدس في ظل منافسيه، ومن غير المرجح أن يضيف البريطاني لويس هاميلتون، بطل العالم سبع مرات، انتصاراً رابعاً في موناكو في مسيرته. وقال مدير الفريق الأسبق النمساوي توتو وولف: "لن يكون خطوة في الاتجاه الجديد"، علماً أنه يجري محادثات مع هاميلتون لتجديد عقده، مضيفاً: "إن تكون عصا سحرية، لكنها قد تمنح السائقين مزيداً من الاستقرار". ما يزال مستقبل هاميلتون غامضاً وقد رحبته الشائعات مرة أخرى بالانتقال إلى فيراري ولوكير برينسي، وهو الأمر الذي دفع ابن الإمارات للتعليق: "ليس لدي شيئاً لقوله. أتفهم أن الناس تريد الكلام، والشائعات موجودة ولكنها لا تلتقي"، وأضاف: "إننا أركز بشكل كامل على السباق وعلى عملنا. أحب فيراري وأمل أن نتسلق ونصل إلى القمة سوياً".

على أرضه وتحديداً على الطريق الذي كان يسلكه في الحافلة نحو المدرسة، في قلب المعطيات، علماً أنه يسعى لخطف الإطلاق من المركز الأول للعام الثالث توالياً في موناكو. ومنذ 2017، حصد لوكير مجموع 12 نقطة فقط على الحلبة، وذلك لحلوله رابعاً في العام الماضي، حيث يسعى لتحقيق نتيجة تمكنه من هزئه الثمينة، على الرغم من فورمة وموثوقية فيراري. وقال في هذا الصدد: "أسوء الحفظ، واجهنا مشاكل منذ السباقات الثلاثة الأولى" التي حصد خلالها 34 نقطة فقط وبحل المركز السابع في الترتيب، مضيفاً: "ولكن هنا، كل شيء ممكن"، وأضاف عن المنافسة الشرسية من ريد بول: "سيارتهم من كوكب آخر"، محذراً أيضاً من الخطر الذي يشكله لونسو ورفيقه بالقول: "استون مارتن قادران على تحقيق نتيجة قوية". وعلى الرغم من إجراء مجموعة كبيرة

يسعى الإسباني فرناندو أونسو لكسر سلسلة انتصارات ريد بول وسابقه الهولندي ماكس فيرستابن والمكسيكي سيرخيو بيريس وتحقيق فوزه الأول منذ 2013، مع استئناف مناقشات الفورمولا 1 نهاية هذا الأسبوع في جائزة موناكو الكبرى العريقة، المرحلة السابعة من بطولة العالم. وبعد الفضيضات التي أجبرت المنظمة على إلغاء افتتاح الموسم الأوروبي الأسبوع الماضي في جائزة إيميليا رومانيا الكبرى في إيمولا الإيطالية، كانت الشمس ساطعة في إشارة موناكو الواقعة على البحر الأبيض المتوسط أمس الأربعاء. ويبحث أونسو، سائق أستون مارتن، عن فوز ثالث في مسيرته على حلبة الشوارع القديمة بعد انتصاراته مع رينو عام 2006 وماكلارين في 2007. وبعدهما حل ثالثاً في 4 من أصل 5 سباقات هذا الموسم، أثبت الإسباني البالغ 41 عاماً أنه يشكل التهديد الأكبر لفيرستابن بطل العالم في الموسمين الأخيرين وبيريس. وقال السائق الإسباني: "لدينا سيارة ليست الأسرع ربما على الخطوط المستقيمة، ولكن جيدة جداً على المنعطفات؛ لذا يجب أن نحسن ذلك، ولكنها جيدة للحلبات البطيئة مثل موناكو وبودابست وسنغافورة". وبحل أونسو المركز الثالث في ترتيب السائقين برصيد 75 نقطة خلف ماكس فيرستابن (119) وسيرخيو بيريس (105) المتخضض في سباقات الشوارع والذي فاز الموسم الماضي في موناكو وفي الحلبي في جدة وبأكو. وقال السائق المكسيكي بيريز عن جائزة الإمارة: "إنه سباق يرغب أي سائق منذ طفولته في الفوز به، كنت محظوظاً أنني حققت ذلك الموسم الماضي، لذا جعلني ذلك أكثر تحمساً لأقف على أعلى منصة التتويج مجدداً". ويأمل البطل المحلي شارل لوكير سائق فيراري الذي لم يذق طعم النجاح أبداً



# مواجهات قوية مرتقبة في رولان غاروس

## رئيسة اللجنة الأولمبية الفرنسية تستقيل من منصبها



أعلنت اللجنة الأولمبية الفرنسية، اليوم الخميس، استقالة رئيستها بريجيت إنريكس، المنتخبة في جوان 2021، من منصبها، في ضربة قوية للجنة الرياضية قبل 14 شهرا من أولمبياد باريس 2024، وذلك من أجل وضع حد لأزمة داخلية استمرت أكثر من عام ونصف. أجبرت الصراعات والمنافسة الداخلية نائبة رئيس الاتحاد الفرنسي لكرة القدم السابقة على الاستقالة، بعد حرب مفتوحة لعدة أشهر مع سلفها دوتن ماسيغليا. وستولى الأمين العام، أمتريد غويار، المهام حتى انتخاب رئيس جديد في الأشهر الثلاثة المقبلة، حسب بيان صادر عن اللجنة. رد رئيس أحد الاتحادات الرياضية الذي كان حاضرا وقت إعلان الاستقالة خلال جمعية عمومية مرتقبة: "لم يعد الوضع محتملا، لقد اتخذت الخيار الصحيح". تترأس اللجنة الأولمبية الفرنسية منذ أكثر من عام ونصف بأزمة غير مسبوق، بين التهديدات بالشكاوى، والنزعات وكثوف عن رسائل عبر البريد الإلكتروني في الصحافة. وساعت الأزمة في الأيام الأخيرة مع إعلان ماسيغليا عن شكوى مستخدمتها في مكتب المدعي المالي الوطني لتزعج الثقة التي تستهدف فترة ولاية إنريكس. أثار طرد دوتن ماسيغليا، الذي اليمنى المسابقة لآل إنريكس، في سبتمبر 2022، أزمة قوية لم تتعاف منها اللجنة مطلقا. كما أثار استقالات مود أولمبياد باريس 2024 والأزمة المتتالية خلف العديد من المقيمين على الرياضة الفرنسية. قال رئيس اتحاد آخر: "هذه الاستقالة هي وسيلة لتسوية الأزمة وهي نبيلة للغاية". من جهتها، قالت وزيرة الرياضة أميلي أوديا كاستروا إنه يجب على اللجنة أن تتكاتف وتستعيد عافيتها، وأضافت: "لا يوجد فائز اليوم، لكن يمكن أن يكون هناك انتصار للجدد الأخلاقي والديمقراطي". موضحة أنها دعت المكتب التنفيذي للوزراء لإجماع مساء الثلاثاء من أجل تقييم الوضع كما أشادت بالعمل الراشح في خدمة الرياضة الفرنسية لآل إنريكس، واصفة إياها بأنها "امرأة مثقفة، ملتزمة، شجاعة، متباعدة، متباعدة عن الأيد أول رئيسة في تاريخ اللجنة الأولمبية الفرنسية".

## بوسطن يهزم ميامي هيت مجدداً ويقتي على أماله بالتأهل للنهائي



حقق بوسطن سلتيكس الفوز الثاني على ميامي هيت 110-97 ليقبض على أماله في بلوغ نهائي الدور الأمريكي للفوز في كرة السلة، مقلصا الفارق إلى 2-3 في سلسلة مبارياتهما في نهائي المنطقة الشرقية. وكان ميامي قد تقدم بثلاثة انتصارات مقابل لا شيء، لكن بوسطن رد بالفوز في المبارتين الأخيرتين. وتقام المباراة السادسة في ميامي السبت، وبقى الأخير مرشحا بلوغ النهائي ومحاوله إحراز لقبه الرابع بعد أعوام 2006 و2012 و2013. ولم يسبق لأي فريق أن قلب تخلفه بنتيجة (0-3) في السلسلة أوف، وبالتالي يحاول بوسطن تحقيق الإنجاز ليحصل على شرف خوض النهائي وإمكانية الإنفراد بالرغم القياسي في عدد الألقاب الذي يتقاسمه حاليا مع لوس أنجلوس ليكرز (17 لكل منهما). وأسهم أربعة لاعبين في فوز بوسطن وهم ديريك وايت (24 نقطة) في حين أضاف ماركوس سمارت 23 نقطة، وكل من جايسون تانوم وجايلين براون 21 نقطة. وقال براون: "الشئ الوحيد الذي يستطيع إتقانا هو نحن". وأضاف: "اليوم كنا الفرق الأولى، فرضنا إيقاعنا منذ البداية وحتى النهاية". أما في صفوف ميامي الذي غاب عنه غابي فنست بداعي إصابة في الكاحل، فلم يتخط أي لاعب حاجز العشرين نقطة، فسجل دنكان رونسون 18 نقطة، وأضاف كل من بام أدينيو وجيمي باتلر 16 و14 نقطة تواليا. واعتذر باتلر بأنه يتعين على فريقه اللعب بطريقة أفضل إذا ما أراد حسم النتيجة في صالحه في المباراة السادسة بقوله: "يجب أن تقدم أداء أفضل، تحقيق بداية أفضل وجعل الأمور أصعب للفرق المنافس". وتابع: "يتعين علينا المحافظة على إيجابياتنا ونؤمن بقدرتنا على حسم الأمور في صالحتنا وبالتالي يجب أن نفوز بالمباراة السادسة على أرضنا ونهني الأمر". وبنى بوسطن فوزه من خلال عرض كبير في الربع الأول تقدم خلاله 23-7 بعد مرور ربع دقائق قبل أن يهبطه متقدما على منافسه بنتيجة 20-35.

رولان غاروس و23 في البطولات الأربعة الكبرى من أجل الإنفراد بالرغم القياسي في عدد الألقاب الكبرى الذي يتقاسمه مع ماتاتور الإسباني رافاييل نادال، الغالب الأبرز بسبب الإصابات عن البطولة التي ظفر بها 14 مرة (رقم قياسي) آخرها العام الماضي وسيحرم من المشاركة فيها للمرة الأولى منذ مشاركته الأولى عام 2005.

ويستهل ديوكوفيتش، البطل في عامي 2016 و2021، مشواره في البطولة الفرنسية، الأولى منذ 1998 في غياب نادال أو السويسري روجيه فينرر المعتزل، ضد الأمريكي ألكسندر كوفتشيفيتش الـ114 عالميا.

وعلى ديوكوفيتش الذي احتفل الإثنين بعيد ميلاده 36، من إصابة في الكوع الأمين أعاقته موسمه في الملاعب الترابية. فشل في تجاوز ربع النهائي في أي من الدوريات الثلاثة التي شارك فيها على الملاعب الترابية هذا الربع، وخسر صدارة التصنيف العالمي لصالح الكازاخ، بل إنه تراجع إلى المركز الثالث خلف الروسي دانييل ميديفيد المتوج بلقب دورة روما نهاية الأسبوع الماضي. في المقابل، يبدأ الكازاخ، بطن فلانينغ ميندوز العام الماضي والطامح إلى لقبه الكبير الثاني، وميديفيد المتوج في الولايات المتحدة عام 2021، مشواريهما في رولان غاروس ضد لاعب مساعد من التصنيفات. وأوقعت الفرقة اليوناني ستيفانوس ستيفانيس وصيف نسخة 2021، في طريق الكازاخ، ومن المحتمل أن يلاقي في ربع النهائي.



وأوقعت الفرقة النجمين في النصف الأول من جدول البطولة، على غرار فرقة السيدات التي وضعت البولندية إينا شفيونيتك الأولى مع الكازاخية إيلينا بريناكينا في النصف ذاته من الفرقة النهائية، وبالتالي ستقتان في دور الأربعة في حال فرض المنطق نفسه. ويسعى ديوكوفيتش إلى اللقب الثالث في

أسفرت فرقة بطولتي فرنسا المفتوحة في التنس، ثمانية البطولات الأربعة الكبرى، على ملاعب رولان غاروس، الخمسين، عن مواجهة محتملة بين المصنفين أولا وثالثا عالميا الإسباني كارلوس الكازاخ والصربي نوفاك ديوكوفيتش في نصف النهائي، في حال أن فرض المنطق نفسه.

## جون ماكنرو يرشح أفكار الفوز بلقب رولان غاروس



رافاييل نادال والفائز باللقب 14 مرة أعلن خلال مؤتمر صحفي قبل عدة أيام انسحابه من بطولة فرنسا التي تستمر منافستها حتى 11 جوان بسبب الإصابة، وسيغيب أيضا الأسرالي نيك كيربوس، والإيطالي ماتيو برينيتي والبريطاني اندي موراي لأسباب مشابهة عن المنافسات.

وعاد للإشادة بالنجم الإسباني المساعد، قائلًا: "الكازاخ يهبط مع كثير من الضغط الآن لأنه لاعب مدهل بشكل لا يصدق. هو نشيط للغاية في أسلوبه، والشخصية القوية التي يلعب بها تدفع الجماهير لتفضله في الفوز. يبلغ من العمر 20 عامًا فقط لكنه يبدو أيضا كسفير رائع لرياضتنا". وكان الإسباني حامل اللقب

رشح جون ماكنرو البطل السابق في البطولات الأربع الكبرى للتنس نجم التنس، كارلوس الكازاخ، للفوز بلقب فرنسا المفتوحة التي تلعب على ملاعب رولان غاروس، على حساب نوفاك ديوكوفيتش، في ظل غياب رافاييل نادال للإصابة ولم يلعب نادال منذ إصابته بأعلى الفخذ في أثناء بطولة أستراليا المفتوحة، وقال الفائز 14 مرة في رولان غاروس إن الأمر قد يستغرق عدة أشهر قبل عودته للملاعب حيث يستعد لإنهاء مسيرته في 2024. وقال ماكنرو إن ديوكوفيتش لديه فرصة هائلة في الفوز بجميع البطولات الكبرى العام الحالي، قبل أن يؤكد اللاعب السابق البالغ عمره 64 عامًا، أن الكازاخ المصنف الأول عالميا: "لديه فرصة أفضل نسبيا للفوز". وأضاف في تصريحات لشبكة (يوروسبورت) الفرنسية: "صراحة، كانت الطريقة التي تمكن بها رافاييل من الهيمنة أحادية الجانب لدرجة أن كل ما يمكنك التحدث عنه هو (نادال). وتابع: "نوفاك (ديوكوفيتش) لديه نفس عدد بطولات (نادال) الكبرى (22 لقبًا). لذلك لا تضعه في نفس مكانة رافاييل (في رولان غاروس). لقد رفع المسقف لدرجة جعلك لا تتخيل اقتراب أي شخص منه".

## الإسبانية بادوسا تعلن انسحابها من بطولة رولان غاروس

أعلنت الإسبانية بادل بادوسا المصنفة الثانية عالميا سابقا والـ29 حاليا، الخمسين انسحابها من بطولة فرنسا المفتوحة للتنس، ثمانية البطولات الأربع الكبرى التي تبدأ الأحد على ملاعب رولان غاروس، بسبب الإجهاد. وكتبت اللاعبة البالغة من العمر 25 عامًا على وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بها: "في روما عانيت بسبب الإجهاد في العمود القشري"، مضيفة أنها لن تكون قادرة على اللعب بشكل تنافسي "الأسابيع عدة"، وتابعت "إنه نيا سبين جدا بعد بداية صعبة للموسم بسبب الإصابات". وغابت الإسبانية على الخصوص عن بطولة أستراليا المفتوحة، أولى بطولات الفراند سلام، في جانفي الماضي، بسبب إصابة في الفخذ. ثم أفضيت من الدور الأول في دورتي الدوحة ونهي. وفازت بادوسا بمباراة واحدة

فقط في دورة إنديان ويلز الأمريكية، والأمير ذاته في دورة ميامي، قبل أن تصل إلى ربع النهائي في دورات تشارلستون الأمريكية وستوتغارت الألمانية، وخرجت من ثمن نهائي دورة مدريد قبل أن تلعب ربع نهائي دورة روما الأسبوع الماضي. وحقت أفضل نتيجة لها في البطولات الأربع الكبرى حتى الآن في رولان غاروس عندما بلغت ربع النهائي في عام 2021. وكان الإسباني حامل لقب منافسات الرجال رافاييل نادال والفائز بلقب 14 مرة، أعلن خلال مؤتمر صحفي قبل عدة أيام انسحابه من بطولة فرنسا التي تستمر منافستها حتى 11 جوان بسبب الإصابة، وسيغيب أيضا الأسرالي نيك كيربوس، والإيطالي ماتيو برينيتي والبريطاني اندي موراي لأسباب مشابهة عن المنافسات.



# التدريب الرياضي بين التكوين الأكاديمي والخبرة الميدانية



الروح الجماعية للفريق، الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة.  
- فوطاش المدرب متقدمة:  
- التنظيم: يتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية:  
- التقييم.  
- التوجيه والتخطيط.  
- مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.  
- التعليم: المتمثلة بتوصيل المعارف والأصول، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.  
- الاتصال: تتمثل في نسج روابط علاقة بين المدرب والمتدرب.  
- خصية: وهي التأثير الممارس من طرف المدرب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات.  
- المراقبة: وتتضمن في إبراز الثناء على كل الأفعال التي تؤثر إيجابيا في الرياضي.

## 8- كفاءة المدرب المهنية:

ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجبه الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، طبيعته عليهم، قدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم. وحتى يحقق القائد كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله فلهذه بما يلي:  
- رفع كفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب.  
- الإطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال النشريات والمجلات العلمية.  
- حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات.  
- الوعي بنظام العمل من خلال الملاحظة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل.  
- الإطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة.  
- تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة.  
- السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم.  
- فهم المدرب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتمييزه ونقاط الضعف للتغلب عليه.  
- 8- حشرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:  
- المدرب يكون دائما محط أنظار الجماعة باعتباره قدوة ومثال يحتذى به من الناحية السلوكية والمظهرية، وهو ما يمكن أن يتحقق بما يلي:  
- العمل على أن يجعل المدرب من نفسه مثال يقتدى به الجميع.  
- أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب التورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات.  
- الحفاظ على أسرارها الشخصية.  
- مشاركة روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية. ( شقيق، 1997 )  
- 8-2- الحسم في اتخاذ القرارات:  
- فالمدرّب الناجح هو الذي يمكنه أن يتخذ القرارات بثقة وموضوعية وبدون تردد، وفي الوقت المناسب، إعلان القرارات إصدار الأوامر في أوقات مناسبة تسمح للأفراد بالتنفيذ وتتيح لهم تحقيق المهام بنجاح وعدم التردد في الأوامر يسمح بيبث الثقة لدى الأفراد.  
- تحصل المسؤولية: فالمدرّب الناجح هو الذي يتصرف بإيجابية في المواقف التي تتطلب الحل دون خوف أو حرج أو هروب من المسؤولية أو خشية من اللومة ويمكن أن يتم ذلك من خلال:  
- عدم التنصل من تحمل المسؤولية والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.  
- فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر.  
- تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ.  
- إبراز استعداد المدرب لتحمل المسؤولية في كل مجال.  
- مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من التوجيه.  
- التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.  
- الاعتراف بالأخطاء دون كذب أو تزيير أو اختلاف مسرعة إعاكبات الجماعة الحقيقية.

القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفء في عمله القادر على ربط عائلته مژنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التألق مع المواقف التي تصادفه

### 5- المدرب الناجح :

مميزات المدرب الناجح :  
- أن يكون قادرا على العمل واتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المنافسة .  
- أن يظهر مظهره أو بياضه الذي اجراءه مع احد المتلقين أو العالميين انه هادئ وثاقا في نفسه .  
- أن يكون وثاقا من ان جميع التعليمات قبل المباريات وخلال الوقت بين الشوطين ، تعطي بطريقة ايجابية وحاسية .  
- أن يتحلى بترتيب تفكيره وازنائه حتى تخرج كلماته مرة أخرى لها صدقها .  
- أن يكون يسرح أو يخلط بين هذه النسب المتوالية التي يستعملها في جداوله ن أثناء متابعته لعبة وبين الخصائص السلوكية الخاصة بتلك اللحظات لحظة المباراة).  
- أن يكون متأكد من التبدل الذي يجريه .  
- أن يكون سهل المتعاونة ، يعيش أفراد فريقه حلالة المباراة كلها من التاره .  
- أن يكون على معرفة بالقررات الخاصة باللاعبين وبإيسال وتلقى المهارات الحركية ، تسيير وتوزيع ان اللاعبين يحتاجون التشجيع .  
- أن يكون على استقامة من قراءة العبيد ، فمثال : أن يحرف بعض اللاعبين سوف يبدأ أداءهم في التحسن بعد لحظة قصيرة .  
- أن يكون عليا بالقررات العريضة وحدودها لدى اللاعبين ويساعدهم على الفوز في مبارياتهم )

### 6- دور المدرب :

تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيسال وتلقى المهارات الحركية ، تسيير وتوزيع علمية من حيث الكيف والعمل ، بحث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات والحد من الصراعات والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق " .  
- فالمدرب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء ادوار عديدة ومتنوعة تفكر منها:  
- يجب أن يقوم بدور القائد ، مؤمن بما يقوم به .  
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة و دقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله .  
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق .  
- يجب أن يكون المثل والنموذج الذي يقتدى به .  
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة .  
- يجب أن يتحلى بثقافة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق .  
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة .  
- يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي .

### 7- مهام المدرب :

إن مهمة المدرب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق تربية ايدولوجية دقيقة كتنوية الفريق بتقنيات جيدة ، إظهار وتوثيق

هو كل من يعد شخصا او جماعة لممارسة عمل بواسطة تمارين تعليمية " المدرب عمل أساسي وهام في عملية التدريب ، وهو ذو نظرة متعمقة ومتخصصة ما هو الا محرك ، وفي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم ، كما يتسدر الآخرون الى ان المدرب الرياضي يعتبر كأي قائد متفرغ لهذا التدريب ومهنته الأساسية بناء اللاعبين وإعدادهم بدنيا ، نفسيا ، مهاريا وفنيا ... الخ من أجل الوصول بهم الى اعلى مستويات الأداء وهو اولا واخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر

### المدرّب الرياضي ذو المؤهل الأكاديمي:

إن المدرّبين الرياضيين منهم من هو مؤهل أكاديميا ومنهم من هو ذو خبرة أو الموهل أكاديميا فهو من تحصل على تأهيله من الجامعات والمعاهد ومدارس الرياضة تحت تخصص تدريب رياضي.  
يتم إعداد المدرّبين علميا في المعاهد المتخصصة وكذا الأقسام والكليات المختلفة للتربية البدنية، أيضا معاهد إعداد القادة الرياضيين وجمعيات المدرّبين أو في الأكاديميات الرياضية، أو من خلال الدورات التي تنظمها الاتحادات الدولية للعبة، ويتم تدريبه علميا في مراكز تدريب الثالئين بالأندية وغيرها من المؤسسات الرياضية.  
ففي النول المتقدمة نجد معظم المدرّبين لمختلف الأنشطة متخصصين على شهادة دكتورا في التدريب الرياضي وتلقيا شهادة ماجستير.

### المدرّب الرياضي ذو الخبرة المهنية:

أما المدرّب غير المؤهل أكاديميا فتجدهم يحملون شهادات من الهيئات الأهلية غير الأكاديمية والتي تعتبر الحد الأدنى لأسس التدريب الرياضي التخصصي. لكنهم لديهم الخبرات المكتسبة من خلال مشوارهم الحافل بالمباريات خاصة أولئك الذين كانوا ينشطون في أندية قوية وتحت إمرة مدرب محترف وهم في حد ذاتهم كان لديهم الانضباط في العمل والرغبة في التدريب في المستقبل.

### تعريف المدرّب:

المدرّب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا مژنة لذلك يجب أن يكون المدرّب مثالي أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومهيري الأندية المختلفة ، فالمدربون كثر ولكن من يصلح. هذه المشكلة. وابعادته الفكرية أمر ال ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه لهامه بقدره إلى من خاض هذا الميدان لهذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون الرر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدربه.

وهو الشخص الذي يربذ الحياة بالمدرّب وهو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيل أو الأشخاص لمناسبة ما والذي يمد الرياضيين بالصالح كما يملك

تعتبر عملية التدريب مختلف عناصرها من اهم مخلات النجاح في المجال الرياضي وفي كرة القدم بوجه خاص بالنظر لتعدد المتغيرات في هذه الرياضة ، وبما أنه عملية منظمة وتميز بالترج والتسلسل من حيث المكونات ، والانسجام والتكامل من حيث الأسس فهي تفرض على المدرب ان يكون ملما و واسع المعارف حول المتطلبات الفيزيولوجية والمهارية والتقنية التخطيطية للنجاح ، ناهيك عن البعد النفسي والاجتماعي ونظرا لوجود مدرّبين تلقوا تكوينا أكاديميا جنبا لجنب مع المدرّبين الذين مارسوا كرة القدم كلاعبين لسنوات طويلة ثم تحولوا لمهنة التدريب جعلنا نبحث في التحكم والإمام بمختلف الكفاءات التي تتطلبها هذه المهنة ، من خلال كفاءة البرمجة والتخطيط وكذا القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة والقيادة والقدرة على الإبداع والإصلاح البيداغوجي العليم.

لقد أصبح التدريب الرياضي أكثر أهمية بالنسبة للمدرّبين اللاعبين، رؤساء الأندية، إلا علم الرياضي وحتى المشاهدين والمتابعين وكل من هو له هدف من وراء تتبع الأحداث إما للمتعة، الدعاية، المال، الشهرة وكل ذلك يكمن سره في النجاح ومفتاح النجاح هنا هو المدرّب بالدرجة الأولى فإذا كان المدرّب علما بالجانب البدني، الفني، النفسي، الاندفاع، والاجتماعي ... الخ بطريقة علمية منروسة في معاهد ومراكز التدريب المتخصصة، وقام بوضعها في مخططات وبرامج منسقة ومنسجمة بطريقة علمية عملية وتحليل الحصص التدريبية والمنافسات لإيجاد الحلول لما يصادفه من العمل من عقبات فمن هنا ينطلق النجاح والتدريب اليوم في تطور مستمر مثله مثل باقي العلوم، أما إن كان المدرّب يعتمد بدرجة كبيرة على خبراته السابقة أو التكوين الأكاديمي المنهجي ، فكلما ما نسمع بالجدال القائم حول امتلاك المدرّبين للكفاءات اللازمة للنجاح في مهنة التدريب وفي حقيقة الأمر لا يمكن إهمال الخبرة الميدانية فهي تمثل محك أساسي في التعامل مع الواقع وما يحمله من متغيرات إلا ان الأساس في التدريب هو الإحاطة بكل جوانب العملية وهذه الجوانب في تغي وتطور مستمر بالنظر للتطور الحاصل في طرق ووسائل التدريب وهذا ما يحتم على المدرب أن يمتلك مستوى أكاديمي يسمح له بالإطلاع على الأبحاث الحاصلة والتواصل مع المختبر والهيئات الأكاديمية كما هو معروف ان احدث الدورات التكوينية ودورات تحسين المستوى تمنح فيها الفرصة لذو الشهادات الأكاديمية وهو ما يتيح لهم الفرصة للتفوق على باقي المدرّبين ناهيك عن الشروط الإدارية التي تتيح الفرصة أكثر الأكاديميين في امتحان التدريب ، وفي هذا البحث نحاول تسليط الضوء على اشكالية مهمة وهي واقع كفاءة التدريب بين المدرّبين ذو التكوين الأكاديمي والمدرّبين أصحاب الماضي الرياضي.

لذا فإن نجاح المدرّب الرياضي في عمله يرتبط الى حد كبير بمستواه، معلوماته، معارفه، وقدراته في نوع النشاط الرياضي الممارس الذي يختص فيه، فكما كان المدرّب الرياضي له مؤهلات علمية أكاديمية كلما كان إقانه للممارس النظرية والبرامج المسطرة بدقة عاد ذلك بالفضل على اللاعبين أمام ان كان لا يملك من العلم والمعرفة إلا ما تعلمه من خلال ممارسته لهذا النوع من الرياضة مع معرفة علمية محدودة جدا نرى انه حتى لو نجح فإن عمر النجاح سيكون قصيرا.

### التدريب الرياضي:

عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الأفراد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين في أنواع الأنشطة الرياضية ومن هنا يمكن أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية/كعلم التشريح، علم وظائف الأعضاء، الفيزيولوجيا، علم الميكانيكا الحيوية... الخ (وهذه هي الهادي إعداد الفرد للوصول إلى اعلى مستوى رياضي تسمح به قدرته واستعداداته او نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته )

### المدرّب الرياضي :



# التدريب الرياضي عند الصغار



بالضرورة من خلال إضافة بروتين. فالاستهلاك الزائد للبروتينات من مركبات غذائية مكثفة، يولد في نهاية المطاف سعرات حرارية زائدة وبالتالي زيادة في الوزن، كما يؤدي هذا الإفراط إلى انتهاك الكلى وعملها الكلوي.

ما مقدار التمارين الرياضية التي يحتاجها الطفل في اليوم؟

ان الأطفال والمراهقين بدءاً من سن 6 أعوام فليكن بحاجة إلى ممارسة النشاط البدني لمدة ساعة على الأقل يومياً، حيث يجب قضاء أغلب هذه المدة في ممارسة أنشطة هوائية قوية أو متوسطة. ينبغي إدراج النشاط القوي ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل. كما يجب على الأطفال المشاركة في أنشطة تقوية العضلات والمطعم لمدة ثلاثة أيام على الأقل أسبوعياً.

بوصي بالنشاط البدني للأطفال في الأعمار من 3 إلى 5 سنوات طوال اليوم لتحسين نموهم وتطورهم. يستطيع البالغون الذي يرون الأطفال أن يحتوهم على المشاركة في اللعب النشط الذي يتضمن عدة نشاطات.

العديد من الأنشطة الشائعة في سن الالتحاق بالمدرسة — مثل اللعب على المعدات الموجودة في الملعب والتفرج باستخدام الحبل — لها فوائد نفسها. يمكن أن تمثل الرياضات المنظمة مثل كرة السلة أو كرة القدم طريقة مثلى للحفاظ على اللياقة كذلك. ولكن الرياضات الجماعية أو دروس الرقص ليست هي الخيارات الوحيدة.

## كس مهدياً في البحث عن الأنشطة

### المتعة لطفلك

إذا كان لطفلك ميول فنية، ففكر في الذهاب لزيارة في الطبيعة لجمع أوراق الشجر والصخور التي يمكن لطفلك أن يستخدمها لتكوين مصق. إذا كان طفلك يحب التسلق، فتوجه إلى أقرب مساحة لعب أو إلى أحد الحدائق المخصصة لممارسة رياضة التسلق. إذا كان طفلك يحب القراءة، فيمكنك التمشي أو ركوب الدراجة للذهاب للمكتبة المجاورة لقراءة كتاب. أو ببساطة تسلق شيئاً مفضلاً لطفلك من الموسيقى وارقصا معاً.

ممارسة الرياضة مع طفلك لتحسين صحتك بينما تساعد في اكتساب عادات جيدة فيما يخص ممارسة الرياضة. أنت المثال الأعلى كوالد، ويرجع أن يكون لطفلك نشاطاً بندياً إن جعلت النشاط البدني أولوية عائلية.

تذكر أن دمج النشاط البدني في الروتين اليومي لطفلك يرسخ أساس اللياقة البدنية والصحة الجيدة مدى الحياة. تشمل المزايا الأخرى تحسين اللياقة البدنية للألعاب الهوائية وقوة العضلات والتحمل وتحسين صحة العظم وحالة الوزن في الأطفال من 3 سنوات إلى 17 سنة، وتقليل خطر الإكتئاب في الأطفال من عمر 6 سنوات إلى 17 سنة. يمكن أن يحقق الأطفال في الأعمار من 6 سنوات إلى 13 سنة أيضاً تحسناً في الوظائف المعرفية، مثل مهارات التفكير والذاكرة، حل انظمامهم في الشاطئ البدني.

من الضروري أن يطلب الأهل من طبيب الأطفال المعالج تصريحا طبييا يصرح بسلامة الطفل وتمكنه من ممارسة الرياضة بأمان. الكلام موجه للصبيا وللبنات أيضا.

ما هي انواع الرياضة التي من الصحي ان يمارسها الأطفال؟

ينصح الأطفال بممارسة، رياضة جيوهوائية مثل السباحة، الركض، المشي، الرقص أو ركوب الدراجة من 3-4 مرات في الأسبوع، مدة كل تمرين 30-40 دقيقة على الأقل.

يجب دمج تمارين لينة في برنامج التمرين؛ اللينة تساعد الطفل على التحرك بحرية وتحسن الثبات والتوازن. اللينة هامة لأنها تقلل احتمالات الإصابة بالاطراف، الناتجة عن حركة غير سليمة. من المفصل الدمج ما بين 3-4 تمارين معاً وتمارين تنمية كتلة الجسم كل أسبوع.

في البداية يجب استعمال وزن الجسم الخاص في تمارين الممانعة، ونبدأ بزيادة أفعال اخرى خارجية تدريجياً، لممانعة فعالية العضل، وهذا بالضبط عمل الماكينات في صالات التريب الرياضية. من المهم أن يتم استعمال الأثقال بشكل صحيح، كي لا تسبب ضرر للظهر.

هل يختلف طعام الأطفال الذين يمارسون الرياضة عن غيرهم؟

يختلف البرنامج الغذائي من طفل إلى آخر، بحسب الجيل والوزن والفاعلية اليومية، أو بحسب الجهد الجسماني الذي يقوم به. فثمة اختلاف في متطلبات الطاقة ومعدل النمو بين الأطفال.

تناسب الوزن مع الطول بحاجة لمركبات غذائية ضرورية حسب الجهد الجسماني الذي يقوم به

يميل أطفالنا فوز نضوجهم مؤخرًا إلى ممارسة الرياضة وشدة العضلات، ويحترق الأهل بطرق التعامل مع الهواية الجديدة التي تشغل أطفالهم في هذا الجيل. أبحاث كثيرة تشير إلى وجود علاقة وطيدة بين الرياضة البدنية لدى الأطفال وصحتهم الجسدية والحركية والنفسية والاجتماعية.

النشاط البدني، كالمشي أو الركض وتمرين المرونة وتقوية العضلات الملائمة خصوصاً للأطفال، تساعد الأطفال الذين يمارسونها على تحسين صحتهم الجسدية والنفسية وترفع من جودة حياتهم. أبحاث علمية كثيرة تؤكد أن كثافة عظام الأطفال الذين يمارسون الرياضة ما بين 4-5 مرات أسبوعياً أكبر من كثافة عظام الأطفال الذين لا يمارسون رياضياً. كما أن كتلة العضلات تكون أكبر وأقوى، ونشاط القلب والرئة أفضل، عند اتباع نشاط جسماني مثالي ووتيري.

الرياضة لدى الأطفال وفعالية القلب تقوي الرياضة، على اختلاف أشكالها، عضلة القلب وتزيد من قدرته على دفع المزيد من الدم إلى باقي الأجهزة، كما وتخفف من معدل نبض القلب، أي عدد دقات القلب أثناء الراحة، فهناك فرق كبير في معدل نبضات القلب بين الطفل الرياضي والطفل الغير رياضي. بالإضافة إلى ذلك فإن حجم الرئتين يكثر، وتزيد بالتالي كمية الهواء التي يتنفسها الطفل مع كل شهيق وزفير.

## الرياضة لسدى الأطفال والصلوات

### التشجيع بعض الأبحاث التي الفوائد الاجتماعية

للرياضة، حيث تفيد بأن الأطفال الرياضيين يتمتعون بقدرة عالية على التواصل مع الآخرين. كما تثبت الدراسات الطويلة المدى بأن الأطفال الذين مارسوا الرياضة في صغرهم يحطون بحياة اجتماعية أكثر تطوراً من غيرهم عند الكبر، كما يتمتعون بصفت مثل: الصبر، تقبل الآخر، المودة، الاستقلالية، المثابرة والتحمل، ويكونون أقل عفاً من أطفال لا يمارسون الرياضة.

## ما هو الجيل الأصغر لبدية ممارسة التمارين الرياضية؟

6 سنوات هو الجيل الملائم لممارسة التمارين في معاهد الرياضة، ولكن من المهم أن يتم الأطفال في صالة رياضة ملائمة لأعمارهم واحتياجاتهم الجسمانية، من حيث التجهيزات والمعدات والإرشاد والحرص على تواجد مرشد مؤهل لتدريب الصغار. من المهم مراقبة الأثقال التي يستخدمها الأطفال في قاعة الرياضة، ومن الجدير أن تكون هذه الأثقال ملائمة لفعالية العضل بحسب قدرات الطفل الجسمانية ووزنه وجيله.

## تخطيط برنامج التمارين

عند تخطيط برنامج رياضي لطفلك، على مدرب الرياضة أن يأخذ بالحسبان جبل الطفل وقدرته الجسمانية، وزنه وطوله، تختبته اليومية، والهدف الرئيسي من التدريب. إن أحد الأهداف المهمة من التدريب هو تأهيل أو تقوية عضلاته، والقيام بتجربة رياضية. كذلك على المدرب المعرفة بالأمراض المزمنة التي يعاني منها الطفل قبل تدريبه مثل الربو (الأزمة)، القلب وضغط الدم.

## الحصول على تصريح طبي بسلامة الطفل قبل التدريب

الجسم. فالمرافق الذي يعتبر وزنه زائداً، يحتاج إلى برنامج غذائي متوازن، يحثوي على كل العناصر الغذائية: بروتين، كربوهيدرات، دهنيات، حديد، أملاح، معادن وفيتامينات أخرى.

## ماذا عن مشروبات الطاقة؟

يجب تعويضه من خلال الطعام الطبيعي وليس



## والكمالات الغذائية؟

يفضل تنقيف الأطفال الرياضيين على تناول الأطعمة المتنوعة الغنية بالبروتين، مثل: اللبن، البيض أو الجبن. تناولها أفضل من أخذها عن طريق المركبات المكملة.

إن غالبية الأولاد والأطفال يستهلكون حاجتهم وأكثر من الكمية الموسمي بها من البروتين (الزلال) في البرنامج الغذائي اليومي، ولا حاجة لإضافة مكملات غذائية. يجب فحص قائمة الطعام التي يأكلها الطفل خلال اليوم أولاً، والتأكد من عدم وجود نقص في البروتين، مقارنة مع الجهد الجسماني الذي يبذله. في حال تبين أن هناك نقص، يجب تعويضه من خلال الطعام الطبيعي وليس

# تنشأ بلوزداد ينفي اهتمامه بضم يوسف بلايلي

ضمن خططه تخوفا من تسببه في مشاكل داخل المجموعة، لصعوبة توقع حركته وتصرفاته طوال الموسم، ويفضل بلوزداد التعاقد مع أسماء أفريقية قوية لدعم خط هجومه على وجه التحديد. ويأتي التأكيد الموثوق من إدارة شباب بلوزداد بخصوص عدم الاهتمام بخدمات بلايلي، ليقصص الخيارات المتاحة أمام هذا الأخير للبحث عن نادي جديد الموسم المقبل، بعد تراجع شعبيته لدى الكثير من الأندية وحتى الجماهير، بسبب تكرار مشاكله الانضباطية في الفترة الماضية مع كل الأندية التي حمل ألقابها، على غرار الأهلي السعودي ونادي قطر القطري، وشبابي بريست وأجاسكيو الفرنسيين. ويبقى نادي الترجي التونسي الأقرب ليكون وجهة نجم منتخب الجزائر المقبلة، بحكم العلاقة الجيدة بين الطرفين، ونجاح بلايلي في التأقلم مع النادي التونسي، وشعبيته الجارفة لدى جماهير الفريق بفضل الإرث التاريخي الذي تركه هناك، في وقت عرف فيه مسؤولو النادي التونسي في التحكم وتأطير نزوات النجم الجزائري المثير للجدل. وخاض بلايلي موسما متذبذبا في «البيغ 1» بعد أن بدأ مع نادي بريست قبل أن يغادره مبكرا شهر أكتوبر الماضي بعد فسخ عقده. لينضم بعدها إلى نادي أجاسكيو الذي لم يجمع معه طويلا رغم أرقامه الجيدة مع الفريق، والتي وضعت في خاتمة النجم الأول له، حيث شارك في 17 مباراة سجل خلالها 6 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة.

كشف مصدر خاص من داخل نادي شباب بلوزداد بأن إدارة بطل دوري المحترفين ثلاث مرات على التوالي، لا يفكر في دخول سوق ضم الدولي يوسف بلايلي، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، بعدما تم الحديث في الفترة الماضية عن وجود رغبة قوية لدى شباب بلوزداد في ضم نجم منتخب الجزائر. وعقد النجم البالغ من العمر 31 عامًا نادي أجاسكيو الفرنسي منتصف شهر أبريل الماضي، بسبب خلافات قوية مع مسؤولي النادي، ولم يظهر أي أثر للنجم الجزائري منذ ذلك التاريخ، حيث ابتعد عن التدريبات والمنافسة في وقت رسم فيه فريقه هبوطه إلى دوري الدرجة الثانية الفرنسي، وهي معطيات سبغت بلايلي عن مسك المنتخب المقبل ومواجهتي أوغندا وتونس. وقال المصدر بخصوص قضية بلايلي ونادي شباب بلوزداد: «شباب بلوزداد لم يفكر في ضم بلايلي ولم يتقدم إليه بأي عرض»، مضيفًا: «نحن نركز على ما تبقى من مباريات هذا الموسم والأهداف التي تنتظرنا»، ويناقش الشباب على لقب الدوري الجزائري للحصول عليه للمرة الرابعة على التوالي، فضلا عن لقب كأس الجزائر، الذي تأهل فيه إلى الدور نصف النهائي. وتابع ذات المصدر تذكيره على أن نادي شباب بلوزداد يحضر لتورة قوية في تعادده تحسنا للموسم المقبل، من أجل تكوين فريق قوي يهله للتنافس على لقب مسابقة دوري أبطال أفريقيا، التي قُتل فيها خلال الموسم الثلاث الأخيرة، لكنه لا يضع بلايلي



## تنشأ بلوزداد يحسم التأهل إلى نهائي الكأس وسيناريو 2019 وارد

حسم فريق شباب بلوزداد تأهله إلى نهائي كأس الجمهورية بعد الفوز أمام نجم مغرب في نصف النهائي الذي جرى بملعب الشهيد حملاوي. وانتهت النتيجة للترقي العاصمي بهدف مقابل صفر من إبداء المتأق بصوف. كسنا عرفت المسابقة سيطرة أشبال المدرب نبيل الكوكي، رغم الهجمات التي صنعا أبناء مدينة السيلة، الذين كانوا يسجلون هدفهم

الشخصي في بعض اللحظات. وسيوافج أبناء «العقبة» فريق أولمبي الشلف في النهائي المنتظر أن يكون مثيرا بتكريرات الماضي. وبمك الفريق العاصمي والشلفي تذكيرات جميلة مع الكأس بحكم أن الشلف فازت في 2005 فزوا بالسيدة الكأس على حساب وفق سطيف، في حين فازوا العاصمين بالبطعة الأخيرة.

## بن نتيجة:

## «نريد التتويج بكأس الكاف و طوينا صفقة مباراة الجيتل»

### تتويج كايليا نمر ببطولة إفريقيا للجمبار الفني للسيدات لعام 2023



توجت كايليا نمر، ببطولة إفريقيا للجمبار الفني للسيدات لعام 2023، على حساب رياضيين من جنوب إفريقيا ومصر، والتحت كايليا بالمنتخب الوطني بعدما تحصلت على الجنسية الجزائرية في وقت سابق.

للاعبه. يجب أن أظهر بالصورة التي يريدنا اللاعب ليكون هادئا وموثقا، وشدد: «نحن نؤمن بالفوز والتتويج باللقب رغم أن المعادلة صعبة». وحدد مدرب النادي الإفريقي التونسي الأسبق شروط العودة بنتيجة إيجابية من تنزانيا، وصرح: «علينا الإيمان بقرائنا، ثم بالعودة بنتيجة إيجابية»، مضيفًا: «لدينا فكرة عن المنافس كما يملك هو فكرة عا، من يملك المعلومات لديه المفتاح ولو أن كل شيء يبقى نظريا، والأهم هو يوم المباراة ومعرفة تطبيق كل ذلك على أرض الملعب».

وأبدى بن شيجة ثقته الكبيرة في لاعبيه قائلا: «اللاعبون جاهزون للتحدي، عندما مباريات معيارية في المسابقة، مثل مواجهتي الجيش وميموزا، أما الخبرة فتأتي تدريجيا»، مضيفًا: «لدي مجموعة جيدة من الشبان إليهم قادرون على كسر وتجاوز كل السعوقات التي تواجههم»، وأردف: «بقيت لنا خطوة واحدة عن التتويج ومنوع الخطأ، وختم: «نريد الفوز الكأس إن شاء الله».

قال: «لم نقر بأي شيء لحد الآن». لارزاد: «نريد التتويج باللقب، نهينا الكأس ولا شيء آخر، كل طرف يمكنه قول ما يريد»، قبل أن يوضح: «مباراة الجيش الملكي صفقة قديمة طويناها، إذا لم نتوج بهذه الكأس فهذا يعني أننا لم نحقق أي شيء». وعن طريقة تحضيره للمباراة النهائية قال مدرب نادي الدفاع الحسني الجديدي المغربي السابق: «نقدر ركنا على إمكانياتنا ونقاط قوتنا، الحياة تستمر واللاعبون

والمثرون في المدرب وفي أنفسهم»، مؤكدا أنه يحرص على نقل الهدوء والأطمئنان إلى اللاعبين، وصرح: «أنا مدرب هادي والحمد لله. أنا المرأة للاعبين فإذا راوئي قلنا فيقولون».

وأضاف: «أنا من بيت الارتياح أو الفلق في نفسية اللاعبين ولدينا أحرص على إبراز هونتي ونسقتي»، وأردف: «صحيح أن كل مدرب لديه منطقة توتر ولكنة يخبئها ولا يظهرها

أكد المدير الفني لنادي اتحاد العاصمة، عبد الحق بن شيجة، بأنه يريد التتويج بكأس الاتحاد الأفريقي لكرة القدم عندما يواجه نادي يونغ أفريكايز التنزاني في نهائي المسابقة، مشيرًا إلى أن نتيجة أخرى عكس ذلك تعد ضلًا، في وقت شهد فيه على أنه طوى صفحة المباراة التي خاضها فريقه أمام نادي الجيش الملكي المغربي في الدور ربع النهائي، والتي جعلت المتابعين يرحلون فريقه للتتويج.

ويواجه اتحاد العاصمة نادي يونغ أفريكايز، يوم الأحد، في ذهاب نهائي كأس الاتحاد الأفريقي لكرة القدم، على ملعب تنزانيا الوطني بدار السلام، في تمام الساعة الثالثة مساء بتوقيت الجزائر، الرابعة عصرا بتوقيت مكة المكرمة، قبل أن يستضيفه في مواجهة الإياب على ملعب 5 يوليو بالعاصمة الجزائرية. يوم 3 جوان، الساعة الثامنة ليلا بتوقيت الجزائر. وقال بن شيجة في حديث لوسائل الإعلام قبل سفر الفريق إلى تنزانيا، ردا على سؤال بخصوص جاهزية فريقه للنهائي الأفريقي: «الوصول إلى النهائي يعني أن الفريق قوي ويمكنه الفوز باللقب»، مضيفًا: «لقد حضرنا أنفسنا لكل الجزئيات في هذه المنافسة».

وتابع: «النهائي زجد لكي نلعبه ونفوز به في نفس الوقت، عكس ما يقوله بعضهم بيذا الخصوص»، وأوضح: «حتى نفوز بالنهاية يجب أن نلعبه، إذا لم نلعب فلن نستطيع الفوز»، في إشارة من بن شيجة إلى أن فريقه مستعد لكل الاحتمالات أمام نادي يونغ أفريكايز. ورفض بن شيجة الاعتراف وراء الثقة الزائدة بسبب ترشيحات المتابعين، وبخصوص ذلك، عطفًا على المباراة التي جمعت فريقه بنادي الجيش الملكي المغربي في الدور ربع النهائي (0-2) ذهابًا بالجزائر و3-2 إيابًا بالمغرب، والتي وصفت آنذاك بالنهائي قبل الأوان، حيث