



2ND AFRICAIN BEACH GAMES
HAMMAMET • 2023

الألعاب الإفريقية الشاطئية - 2023 :

أكثر من ألف رياضي
في دورة الحمامات



Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

نهائي كأس الكونفدرالية :

اتحاد الجزائر على
بعد 90 دقيقة من
تحقيق حلم التتويج
الإفريقي الأول

مواجهات قوية في الجولة
24 للرابطة المحترفة

والي سطيف يعلن
عن إطلاق منتروع ملعب
الوفاق الجديد

3 مرشحين لتعويض يوسف
عطال في تربص جوان



«بالرياضة نرتقي
و في الجزائر نلتقي»

نتنار الألعاب
الرياضية العربية
الجزائر 2023



مواجهات قوية في الجولة 24 للرابطة المحترفة

(المرتبة 9 / 30 نقطة) في مهمة «أكثر من سهلة» أمام منتخبات الترتيب. هلال شلغوم العبد (المرتبة 16) والذي رسم سقوطه إلى قسم الهبوط وجهته. سيخوض أولمبي الشلف (المرتبة 9 / 30 نقطة) لقاء في غاية الصعوبة أمام مضيفه أمل الأربعاء (المرتبة 11 / 29 نقطة). وفي مؤخرة الترتيب، سيكون نادي بارادو (المرتبة 15 / 25 نقطة) مجبرا على تحقيق الفوز أمام مولودية البيض (المرتبة 6 / 33 نقطة) من أجل تعزيز حظوظه في البقاء ضمن الترتيب. وتتعرف هذه الجولة تأجيل لقاء شبيبة الساور-اتحاد الجزائر إلى الرابع من شهر جويلية بسبب مشاركة النادي العاصمي في كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم (الكاف).

برنامج الجولة 24 للرابطة المحترفة
اتحاد بسكرة - شباب قسنطينة (سا 00:18)
أمل الأربعاء - جمعية الشلف (سا 00:16)
نجم مقرة - شباب بلوزداد (سا 00:16)
نادي بارادو - مولودية البيض (سا 00:16)
وفق سطيف - شبيبة القبائل (سا 00:00)
18 مولودية وهران - هلال.ش.العبد (سا 00:18)



سيكون راند البطولة الوطنية للرابطة الأولى «موبيليس» لكرة القدم، شهاب بلوزداد ووصيفه شباب قسنطينة في صراع التقيضين حينما يواجهان نجم مقرة واتحاد بسكرة على التوالي، ضمن فعاليات الجولة 24 من المنافسة المحلية المقررة يوم الأربعاء. ويتطلع شباب بلوزداد (المرتبة الأولى/50 نقطة) للإطاحة بمضيفه نادي مقرة (المرتبة 14 / 26 نقطة) ومواصلة سلسلة النتائج الإيجابية والاقتراب أكثر من لقب البطولة.

وحنسا سيكون الشقاء في غاية الصعوبة، باعتبار أن «النجم» يمارح من أجل البقاء ضمن كتيبة النخبة خاصة وأنه على بعد نقطة واحدة من أول الناقلين، نادي بارادو (المرتبة 15 / 25 نقطة). وكان الفريقان قد تقابلا أول أمس السبت في الدور نصف النهائي لكأس الملعب الشبيبة حملاوي بقسنطينة، حيث عاد الفوز للشباب بنتيجة 1-0 من إيمضاء اللاعب طلال بوصوف في الدقيقة 6 من عمر اللقاء. من جهته، يتنقل شباب قسنطينة (المرتبة الثانية / 43 نقطة) إلى مدينة بسكرة لمواجهة الاتحاد المحلي (المرتبة 12 / 28 نقطة) في مباراة تعد بالكثير، ومعلوم أن ممثلي مدينة «سیرتا» يطمحون لتحقيق نتيجة إيجابية

الاحتمالات خاصة وأن فريق «الكتاري» عاد بقوة منذ قدوم المدرب يوسف بوزيدي على رأس المعارضة الفنية والذي كلف له مهمة ضمان البقاء بعد موسم كارثي. وفي وسط الترتيب، ستكون مولودية وهران

سطيف (الرابع / 35 نقطة) للعودة لسكة الانتصارات بعد تسعيره في المسابلاتين الأخيرتين، رغم أن الضيف يتمثل في شبيبة القبائل (المرتبة 13 / 27 نقطة). وحنسا أن اللقاء سيكون مفتوحا على كل

وتصنيف الخفاق على راند البطولة في الوقت الذي سيكون فيه «الاتحاد» مجبرا على الفوز وضمان بقاءه ضمن النخبة. الخطأ ممنوع أمام نادي الأكاديمية وستكون هذه الجولة فرصة ثمينة لوفاق

تنشيطية الساور

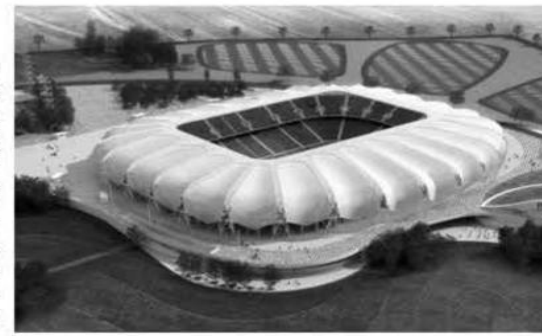
زرواطي مرتقب هذا الخميس أمام لجنة الانضباط

وكان زرواطي، قد فتح النار على الرابطة ورئيسها عبد الكريم منوار، بسبب قضية برمجة لقاء نصف نهائي كأس الجمهورية، أمام أولمبي الشلف بملاعب الشبيبة حملاوي بقسنطينة. كما واصل زرواطي، تصريحاته الثائرة إثر إقصاء فريقه، بعدما إن اللقاء أقيمت ولم تلعب، وأن تقنية «الفلر» كانت معقدة في الشوط الأول من مباراة نصف نهائي الكأس.



استعدت لجنة الانضباط التابعة للرابطة المحترفة لكرة القدم، رئيس شبيبة الساور، محمد زرواطي، للاستماع إلى أقواله غدا الخميس. وأكد الموقع الرسمي ل«سور الجنوب» بأن اللجنة استعدت الانضباطية، استعدت زرواطي، يوم الفتح جون الداخل، للاستماع إليه، بسبب دفاعه عن حق الفريق كما أكد المصدر ذاته، بأن زرواطي، وكالسعادة سيكون في

والي سطيف يعلن عن إطلاق مشروع ملعب الوفاق الجديد



أعلن محمد أمين درامشي والي ولاية سطيف، حصوله على الضوء الأخضر من السلطات العليا في البلاد، لتجسيد مشروع الملعب الجديد الذي سيحصل عليه نادي وفاق سطيف بدلا من ملعب 8 مايو. وقال والي ولاية سطيف، خلال ندوة صحفية: «أود أن أعلمكم أن الوفاق سيحصل على الملعب الجديد رفقة شركة سونلغاز قريبا». وأردف: «الفضل كله في هذا المكسب الذي سيحصل عليه النادي العريق يعود لرئيس الجمهورية...»

الاول والأخير هو أن لا يسهين وفاق سطيف الأزمات التي عاشها منذ عشرة سنوات، مضافا: «سيكون هناك تنظيم آخر، بإدارة، وتسيير جديد، وعلى كل محب للفريق أن يتمنى تجسيد سونلغاز لمشروعها مع الوفاق في أقرب الأجل». وأردف: «علينا تقادي الصراعات والعمل جميعا لمصلحة النادي، وعليه أوجه نداء لبعض المساهمين، للتنازل عن أسهمهم، مثلما فعل الأغلبية». وختتم عبد الحكيم سرار: «مجمع سونلغاز يرفض شراء أسهم الفريق في حال بقاء أي مساهم معهم في الجمعية العامة»

سطيف، صرح مراد عجال: «عصلية التنازل على أسهم النادي الهاوي تسيير بوتيرة حسنة». كما طمأن المدير العام لسونلغاز، جماهير الوفاق، مؤكدا: «ستكون في الموعد الموسم القادم مع إدارة جديدة». طالب رئيس مجلس إدارة وفاق سطيف، عبد الحكيم سرار، بضرورة وضع مصلحة الفريق فوق كل اعتبار، لضمان تجسيد شركة سونلغاز مشروعها في الوفاق. ومن جهته صرح سرار، للموقع الرسمي لفريقه: «اليوم هو يوم تاريخي، هدفنا

الذي سيحصل عليه النادي العريق يعود لرئيس الجمهورية...» وأكد الرئيس المديري العام لسونلغاز، «ستكون في الموعد الموسم القادم مع إدارة جديدة» أكد الرئيس المدير العام لسونلغاز، مراد عجال، سير الأمور بوتيرة حسنة، فيما تتعلق بعملية التنازل على أسهم النادي الهاوي لوفاق سطيف. وخلال الندوة الصحفية التي عقدها إلى جانب والي

قائمة الأندية الصاعدة لرابطة الهواة

أربع تعادلات وهزيمتين. ومن جهته، توج نجم القلبيبة بالمجموعة الوسطى الغربية في آخر جولة بعد أن حقق 69 نقطة وبفارق نقطة واحدة عن المطارد المباشر، فريق شبيبة الأبيار. في المجموعة الغربية، فرض وداد مستعالم مكانته محققا الصعود بفارق 15 نقطة عن الوصيف. وفي مجموعة جنوب-غرب، توج بلقيها فريق شبيبة فير العبادلة، في الوقت الذي حقق لقب منافسة جنوب شرق، فريق أولمبيك مقرون.

كشفت الرابطة الوطنية لكرة القدم الهواة عن قائمة الفرق الصاعدة إلى الرابطة الثانية للموسم الرياضي 2023-2024 عقب اجراء الجولة الأخيرة من البطولة مسابرين الاربطة نهائية الأوسوع الماضي. في المجموعة الشرقية، فرض فريق مولودية باتنة منطقة في مجموعته وحل في المركز الأول بفارق شاسع عن أقرب ملاحقيه. أما في المجموعة الوسطى الشرقية، توج بلقيها أولمبي أقبو بعد تحقيقه للفوز في 23 مباراة.

الطباعة / مؤسسة طباعة لوسط S.I.A ALGER
لطباعة / مؤسسة طباعة للشرق
التوزيع SARL ARINAS PROD
سحب من العدد السابق 2000 نسخة
مدير النشر / رابح خوردي
الحساب البنكي /

ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.P.A
103 - Les Halles - Alger - 004 00103 400009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار
، رقم 01 نهج باستور - الجزائر - ANEP
الهاتف / 021 73 71 28 - 021 71 16 64
الفاكس / 021 73 95 59 - 021 73 99 19

كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر.

المقر الاجتماعي : 01، شارع عبد العزيز
موزاوي - الجزائر.
الإدارة و التحرير : 64، تعاونية عيسات إيدير
- بني مسوس - الجزائر
الهاتف و الفاكس : 023346674

مكتب الشرق / 34، شارع الثورة، الحمة - سطيف.
الهاتف :
0553 74 73 94
036 48 35 90 الفاكس
WWW.ALGERIEMATCH.DZ
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ



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



نهائي كأس الكونفدرالية :

اتحاد الجزائر على بعد 90 دقيقة من تحقيق حلم التتويج الإفريقي الأول

عوامل ترشح بوعثاني للسير على خطى محرز

يتوقع الكثيرون أن يسير الشاب بنز الدين بوعثاني، مهاجم نيس الفرنسي، على خطى قوته وموطنه رياض محرز نجم مانشستر سيتي الإنجليزي. ويحمل بوعثاني اسم «محرز الجديد» تشبيها له بنجم مانشستر سيتي ومتخب الجزائر، في ظل المستويات المميزة التي يقدمها مع نائيه الفرنسي على مدار الموسم الحالي.

وشارك صاحب الـ18 عاما في 20 مباراة مع نادي الجنوب الفرنسي ضمن دوري وكأس فرنسا بجانب دوري المؤتمر الأوروبي، صنع فيها 4 أهداف. المستويات القوية التي قدمها بوعثاني مع نيس تحت إمامه أرواب الانضمام لمنتخب الجزائر الذي شارك معه في المواجهتين الأخيرتين أمام النيجر ضمن تصفيات كأس أمم أفريقيا «كوت ديفوار 2023».

ويرشح العديد من المتابعين، من بينهم المهاجم الأسبق لمنتخب فرنسا لودوفيك جول، بوعثاني لخطف التتويج من رياض محرز خلال الفترة المقبلة.

بن عيادة يضع نهائي دوري أبطال إفريقيا

وقال المصدر نفسه، أنه وعلى الرغم من تماثل اللاعب للشغاف من الإصابة التي كان يعاني منها على مستوى رتبة الساق وخصوصة ليرتوكول علاج مكثف في الفترة الماضية إلا أنه أبان عن عدم جازفته من الشاحبة البدنية مؤكدا أن التلجيكي سفن فانتنروك مدرب الوداد قرر عدم المجازفة بالبلاعب وأبلغ بن عيادة بذلك وبالتالي سيكون خارج التعاد خلال موقعة الأهلي.

سوطارة ترفض تغيير الملعب
رفضت إدارة اتحاد الجزائر مقترح نقل مباراة إياب نهائي كأس الكاف أمام فريق بونغ أفريكاز التنزاني، من ملعب 5 جويلية إلى ملعب نيلسون مانديلا ببراق، وهو ما أكده رئيس مجلس إدارة السقري أحمد أعراب في تصريحاته لمختلف وسائل العالم، عندما قال: «رفضنا الانتقال إلى الملعب نيلسون مانديلا، لأن اللاعبين تعودوا على مركب 5 جويلية، وحتى الأوصار يؤيدون هذا القرار لعدة اعتبارات».

وجاء قرار إدارة الاتحاد، بالتنسيق مع المدرب بن شخبة، لتقادي الوقوع في نفس الخطأ السابق في نهائي رابطة الأبطال في 2015 عندما تقرر فيأخر لحظة تحويل مباراة تي بي مازيمبي إلى ملعب عمر حمادي (بولوغين)، وهو ما لم يخدم أبناء سوطارة، بناء على اعتراضات المدرب محدود اللاعبين في تلك الفترة.

إطلاق عملية بيع التذاكر النهائية لكأس الكونفدرالية الإفريقية، التي ستعقد اتحاد العاصمة ضد ضيفه بونغ أفريكاز التنزاني.

وتم إطلاق عملية البيع عبر منصة «تذكريتي» الرقمية، بسعر 500 دج للتذكرة، وسيتم طرح 40 ألف تذكرة مع إمكانية طرح حصة ثانية مع العلم، أن النهائي مبرمج هذا السبت، بملعب 5 جويلية الأولمبي بداية من الساعة الـ 20.00.

القاري تبقى صغيرة».

وأضاف التقى الجزائري: «سعيد بهذه النتيجة الإيجابية لنسنا ولأنصارتنا ولكل الجزائر. أدينا شوط أول مرجعي و ذو مستوى عالي خاصة من الجانب التكتيكي. الشوط الثاني كان صعبا للغاية أمام فريق قوي، لكننا عرفنا كيف نسير شوقنا بهدف ورغم تعديلات المنافس للنتيجة، حافظنا على تركيزنا وسجلنا الهدف الثاني»، موضحا أن «تمركز اللاعبين وتواصلهم فيما بينهم كان جيدا فوق أرضية الميدان ولم نترك مساحات للمنافس، وهذه بعض من مفاتيح هذا الفوز».

وخلال مشوار الفريق العاصمي في هذه المنافسة، اعتمد المدرب عبد الحق بن شخبة على خطة 1-4 للفريق العاصمي ركز المدرب عمله على تقوية الجانب الذهني للاعبين من خلال تحفيزهم وإعطائهم الثقة اللازمة التي مكنتهم من التقدم في المنافسة الإفريقية بثبات.

وخلال تصريحاته العديدة، كان بن شخبة يؤكد كل مرة على أن الجانب الذهني للاعبين يبقى هو المفتاح الرئيسي في كل التحديات. وقال «كل واحد منا نتائبه رغبة جامحة في أن يكون مساهما في تحقيق فريق اتحاد العاصمة لأول تتويج إفريقي له والجميع يعمل في هذا الاتجاه من أجل الفريق والمناصرين و الجزائر في المقام الأول».

وستقام مباراة الإياب يوم السبت 3 يونيو (20.00) بملعب الأولمبي 5 جويلية (الجزائر العاصمة) تحت إدارة الحكم الرئيسي الموريتاني بيذا دهان وبمساعدة الأوغولي جرسون إيميليانو دوس سانتوس (مساعد أول) والموزمبيقي أرسينيو شادر سكارا نغولو (مساعد ثاني).



قطع فريق اتحاد الجزائر شوطا كبيرا للفوز بكأس الكاف هذا السبت، في لقاء العودة لنهائي هذه البطولة القارية، وذلك بعد عودته ب فوزا ثمينا خارج الديار على حساب مضيفه بونغ أفريكاز التنزاني بنتيجة (1-2) لحساب مغالبة ذهاب نهائي كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم التي جرت بملعب بنجامين مكيابا بدار السلام ليقطع بذلك أصحاب الزري «الأحمر والأسود» خطوة هامة نحو التتويج النهائي الذي سيكون الأول في تاريخه الكروي.

هذا الفوز المستحق المحقق بالأراضي التنزانية، وضع أبناء المدرب عبد الحق بن شخبة في رواق جيد للظفر بالتاج الإفريقي الذي بات قريبا جدا من أبناء سوطارة الذين يتوقرون لرفعه هذا السبت أمام جماهيره العريضة المتعطشة للألقاب القارية.

ويتنظر ان يشهد ملعب 5 جويلية الأولمبي، عرسا كرويا كبيرا، وحضورا جماهريا واسعا، حيث يستعد انصار الاتحاد الى معانقة التاج الإفريقي الذي طال انتظاره، وهو ما يدفع باللاعبين الى تقديم ما يمكن من أجل اسعاد الجماهير التي لا تزال تحلم بالتتويج، خاصة وان النتيجة المحققة أمام الفريق الضيف، تدفع الى الايمان بان الكاس لن تغادر معقل سوطارة.

عبد الحق بن شخبة.. الفوز مهم لكننا لم نحقق شيء بعد...

وعلى الرغم من هذا الانتصار الثمين المحقق بالأراضي التنزانية، إلا أن المدرب بن شخبة حرص على تنبيه لاعبيه من عدم الوقوع في فخ التفاؤل المفرط باعتبار أن الهدف الأهم لم يحقق بعد، مصرحا عقب نهاية اللقاء: «لم نتوج بعد باللقب وأعي ما أقول. فريق بونغ أفريكاز لن يخسر شيئا في الإياب والمباراة ستتغير. يجب أن نبقي مركزين. فالخطوة المحققة اليوم نحو التتويج باللقب

الألعاب الرياضية العربية-الجزائر 2023 :

«بالرياضة نرتقي و في الجزائر نلتقي» نتنار الألعاب



الألعاب الرياضية العربية
الجزائر من 05 إلى 15 جويلية 2023

بالرياضة نرتقي ...
و في الجزائر نلتقي



الألعاب الرياضية العربية
ARAB SPORTS GAMES



مزارفان والرمال الذهبية، إلى جانب زيارة فندق الشيراتون، والمدرسة العليا للفندقة والإطعام التي ستحتضن منافسات البادمتون وإقامة الوفود، كما سيؤور الوفد عدة مرافق أخرى معنية بالحدث الرياضي العربي الذي سينطلق في الخامس من شهر يوليو المقبل.

للاتحاد العربي للجان الأولمبية الوطنية، زيارته التقفية للمنشآت الرياضية ومرافق الإيواء، التي تم اختيارها لاستقبال الضيوف واحتضان المنافسات الرياضية. وكان وفد الأمانة العامة للاتحاد العربي، قد قام بزيارة تقفية لمجمع فنادق «أزاد» والقريفة الرياضية للألعاب بزردة

الألعاب الإفريقية الشاطئية-2023 :

أكثر من ألف رياضي في دورة الحمامات



2ND AFRICAIN BEACH GAMES
HAMMAMET 2023

يشارك ما يفوق 1000 رياضي ورياضية في النسخة الثانية للألعاب الإفريقية الشاطئية المقررة بسواحل مدينة الحمامات التونسية من 23 إلى 30 يونيو الجاري، حسب تصريح لرئيس جمعية اللجان الأولمبية الوطنية الإفريقية (اكتوا)، الجزائري مصطفى برفان، أوردته الهيئة الرياضية القارية في بيان لها وجاء في بيان ال«اكتوا» أن «مدينة الحمامات ستستضيف أكثر من 1000 رياضي رفقة 500 رسمي ومرافق، إضافة إلى حوالي 300 متطوع سيوفرون المرافقة والمساعدة اللازمة لمختلف المعنيين بهذه الدورة».

وأضاف البيان أن الرئيس مصطفى برفان صرح قائلا «دورة الألعاب الشاطئية الإفريقية الثانية ستكون بفضل جودة الاستعدادات في مستوى تنظيمي متميز مما يبشر باحتفال حقيقي»، وأكد المصدر أن «شخصيات من اللجنة الأولمبية الدولية والتضامن الأولمبي ومن لجنة تنظيم دورة الألعاب الأولمبية (باريس-2024) سينزلون بالمناسبة ضيوفا على مدينة الحمامات»، وتحت عنوان «نحن جاهزون»، أكدت الهيئة القارية على أنه «قبل أقل من شهر على بدء المنافسات فإن التحضيرات تسير على قدم وساق».

وأضاف «الشباب الإفريقي هو محور اهتمامنا وأن هذه النسخة من الألعاب ستكون فرصة غير عادية لرياضييننا الأقرارة الذين سيكونون مرة أخرى في قلب الحدث، وستكون الألعاب أيضا منصة لتعزيز القيم الأولمبية والاستدامة».

واختتم قائلا «كنا راضين عن النسخة الأولى في الرأس الأخضر، أما النسخة الثانية بالحمامات فهي ببساطة ستكون من مستوى آخر، وستعرف نجاحا لا ينسى». لاينكر أن الألعاب الشاطئية الإفريقية تقام كل 4 سنوات، ويضم برنامجها الأنشطة الرياضية والثقافية.

برنامج الألعاب:

-الكرة الطائرة الشاطئية (23 - 27 يونيو)

وقد من اللجان الرياضية العربية في زيارة إلى وهران

وتعد هذه أول زيارة يقوم بها ممثلو اتحاد اللجان الأولمبية الرياضية العربية إلى الجزائر تحسبا للألعاب العربية، حيث سينزلون ضيوفا أيضا على الولايات الأربع الأخرى المستضيفة للظاهرة وهي الجزائر العاصمة و تيزية و قسنطينة وعباية، خلال فترة إقامتهم بالجزائر والتي تتوأم خمسة أيام، مثلما جرت الإشارة إليه. يذكر أن ولاية وهران، التي استضافت بنجاح الطبعة الـ15 للألعاب البحر الأبيض المتوسط الصيف الماضي، ستحتضن منافسات ما لا يقل عن خمسة اختصاصات رياضية هي: كرة القدم بالسوية وكرة اليد والجمباز والسباحة والكرة الحديدية.

ستنقل ولاية وهران وفدا عن الأمانة العامة لاتحاد اللجان الأولمبية الرياضية الوطنية العربية، الزيارة لتدخل في إطار تفقد المنشآت الرياضية ومرافق الإيواء التي تم اختيارها من طرف اللجنة العليا لتنظيم الألعاب الرياضية العربية «الجزائر-2023» في طبعتها الـ15 المبرمجة بخمس ولايات من 5 إلى 15 جويلية المقبل، حسبما علم اليوم الاثنين من المديرية الولائية للشباب والرياضة. وسيقتضون أعضاء الأمانة العامة، وعدهم أربعة بالمناظرة على مدى تقدم مختلف الملفات الخاصة بالاجتماعي وتنظيمي، وذلك من خلال اجتماعهم برؤساء اللجان المتخصصة، وفق نفس المصدر.

3 مرشحين لتعويض يوسف عطال في تربص جوان

اللاعب صاحب الـ31 عاما أفضل مستويته البنية والقدية خلال النصف الثاني من الموسم الحالي، مما جعله محل إشادة من قبل جماهير نادي كيرمون فوت الفرنسي. وتوكد المؤشرات الأولية أن عطال لن يكون حاضرا مع منتخب الجزائر خلال فترة التوقف الدولي التي ستخلبها مواجهة أمام أوغندا ضمن تصفيات كأس أمم أفريقيا «كوت ديفوار 2023» ومباراة ودية أمام تونس. ويظهر يوسف عطال مع منتخب الجزائر منذ يوم 19 نوفمبر 2022، تاريخ المواجهة الودية أمام السويد خسرهما «الخصر» بهدفين دون رد.

وعلى خريج مدرسة شبان أثلتيك ببارانو من سلسلة إصابات منته من التواجد مع بطل أفريقيا في منافسات طوالت الأشهر الأخيرة. ينكر أن جمال بلماضي مدرب «محاربي الصحراء» استعان خلال فترة التوقف الدولي الأخيرة بنجم ساسييا كيسان فسان نين كيرخوف «غيثون» الذي قدم منسويات قريصة أمام النيجر ويتسا 3 لاعبين آخرين من أجل التواجد في السفائمة الجديدة لمنتخب الجزائر «التخصر» والتي سيعلن عنها جمال بلماضي خلال الأيام القليلة المقبلة.

نجم فيرير برين الألماني يملك أصولا جزائرية من جهة والده، وهو ما يسمح له بتمثيل «محاربي الصحراء» مستقبلا باعتباره لم يظهر سابقا في أي مباراة مع منتخب ألمانيا الأول وتلقى الأخير خلال الموسم الحالي، حيث سجل 4 أهداف وأهدى 11 تمريرة حاسمة خلال 32 مباراة خاضها في مختلف المسابقات ويمسك بفأزر خيرة كبيرة في المسوى السعالي الأوروبي، إذ خاض 170 مباراة ضمن الدوري الألماني أسهم خلالها في 40 هدفا ما بين مسناسة وتسجيل.

يملك اللاعب صاحب الـ28 بشكل جيد مع نادي أوكسير الذي يلعب معه خلال الموسم الحالي على سبيل الإعادة من ليل، وخاض 29 مباراة في مسابقي دوري وكأس فرنسا سجل خلالها هدفا وحيدا. وسبق لحكيم زنادكة أن مثل «محاربي الصحراء» في مباراة وحيدة وتحديدا تلك التي جمعتهم العام الماضي ببارانو وديا. يمثل فيلزر



بديل أندري ديبلور.. مهاجم «البطل المنتظر» يدعم الجزائر أمام تونس

ملعب 19 ماي 1956، وشهد أداء أندري ديبلور ترجعا لافتا في الفترة الأخيرة، حيث لم يسجل أي هدف ضمن مسابقة الدوري الفرنسي منذ يوم جانفي تاريخ مواجهة مونيخ لييبه لحساب الجولة 18 من المسابقة، وكشفت تقارير إعلامية عن تواجدهم إمكانية كبيرة لتواجد أيمن محيوس ضمن القائمة الجديدة لمنتخب الجزائر.

باتت حظوظ أندري ديبلور مهاجم فريق نانت الفرنسي شبه معدومة في التواجد مع المنتخب الوطني خلال فترة التوقف الدولي المقبلة. ويواجه منتخب «محاربي الصحراء» يوم 18 ماي المقبل نظيره الأوغندي ضمن تصفيات كأس أمم أفريقيا «كوت ديفوار 2023»، قبل أن يواجه بعدها بـ48 ساعة نظيره التونسي في مباراة ودية سيحتضنها

- كاتا -كاراتي (24-25 يونيو)
- كرة اليد الشاطئية (24 - 26 يونيو)
- التجديف الشاطئي (24-26 يونيو)
- مبارزة يوم 26 يونيو(مسابقات استعراضية)
- كرة القدم الشاطئية (27 - 30 يونيو)
- سباحة «مياه حرة» (27 يونيو)
- التنس الشاطئي (28 - 29 يونيو)
- كرة السلة 3/3 (28 - 29 يونيو)
- اتا -كاراتي (24 و 25 يونيو)
- وشو كوتغ فو (26 و 27 يونيو)
- مصارعة شاطئية (28 و 29 يونيو)
- جادميتون (27 - 29 يونيو)
- حاراطون شاطئي (28 يونيو)
- كياك (30 يونيو)
- جبال - (مسابقات استعراضية) (يوم 30 يونيو)
- الاحتتام (يوم 30 يونيو).

رياضة الكاراتيه

أم الرياضات القتالية.. قوة.. رشاقة ودفاع عن النفس



الكاراتيه هي عبارة عن كلمة يابانية مركبة (كارا) وتعني قتال (تيه) وتعني اليد الخفية أي المجرى من السلاح . أي القتال باليد الخفية . وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمدا على اللياقة البدنية والقوى الجسمانية والعقلية دون استعمال للأسلحة التقليدية الفتاكة . ومن أبرز صفات ممارس الكاراتيه مرونة وقوة العضلات والتوافق العصبي وسرعة الاستجابة ، ولا يفت هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من عنف وهدوء ، إنما يتحداها إلى الفكر فيمنه ويتطور ، وإلى النفس فيربي فيها الثقة والجرأة ، كما يدعم الشجاعة والتحكم في الإحساس والشعور لدى الأفراد .

ومن ميزات فن الكاراتيه أنه ليس مقصوراً على فئة عمرية معينة بل إنه يناسب جميع الأعمار ، ويستطيع أن يمارسه الصغار للكبار . وفن الكاراتيه الحديث يعد فنا للدفاع عن النفس ، وممارس هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقدمه العازبتين عن طريق الضرب باليد ، والركل بالقدم ، ولاعب الكاراتيه الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص إذا الكاراتيه الحقيقية هي بذل الجهد داخليا لتدريب العقل على تطوير الوعي الصافي الذي يمكن الفرد من مواجهة العالم بشكله والعمي ، وفي نفس الوقت تطوير القوة العضلية خارجيا . أما التواضع فهو أمر ذو أهمية جوهرية ، بل يقال بأن الإنسان المغرور ليس أنسأ مؤهلا لتعلم الكاراتيه . وعلى الطالب أن يكون مستعدا لتقبل النقد من الآخرين ومستعدا كذلك للاعتراف فلا بأسه تنصه المعلم ، بدلا من الظاهر بأنه يعرف ما لا يعرفه الآخرون . الكاراتيه نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية فيه الأيدي والأقدام والركب والمرفق كاسلحة . وهي رياضة دفاعية تتميز بالأخلاق العالية للاعبين والمبدأ الصارم: الكاراتيه أخلاق أو لا تكون .

النشأة

إن أصل نشأة الكاراتيه في اليابان على جزيرة أوكيناوا والسبب موقعها الجغرافي الممتاز حيث قربها من الصين أدى إلى تفاعل تجارة ناجحة مع جيرانها الصينيين مما جعل بعضها من ثقافة الجزيرة يتأثر قليلا بالثقافة الصينية وفنونها القتالية حيث كان الأوكيناويون يسافرون إلى الصين لتعلم فنون القتال والبلاط الوشوشو حيث طورو الكاراتيه من فونهم القتالية المحلية وبعض من الفنون القتالية الصينية وهي الوشوشو بالتحديد . أوكيناوا كانت محكومة في تلك الفترة بنظام الطعاع حيث كانت الحروب الأهلية كثيرة في اليابان . وعندما اردت اليابان التوحد في فترة مجيى وإسقاط الحكم الإقطاعي فسي جميع اليابان هناك بعض المناطق في اليابان كانت لا بد أن توجد بالقوة ومن هذه المناطق أريخيل ريكو الذي يوجد فيه ولاية أوكيناوا التي ظهر فيها فن الكاراتيه فقد هاجمها قوات هائلة من الساموراي عام 1600 واسقطت النظام الإقطاعي الحاكم للأريخيل وعند ذلك اضطرت قوات الساموراي صليبة حظر السلاح على ساكني الجزيرة خوفا من الثورات ضدهم فإراد الأوكيناويين أن يستعملوا أعضاء جسد كاسلحة للدفاع عن النفس على جزيرة أوكيناوا وبعد ذلك وحدثها الحكومة اليابانية في فترة حكم الامبراطور مجيى عام 1879 م وبعد أن أرجع أريخيل ريكو وجزيرة أوكيناوا إلى الحكم الياباني أراد فونناكشي ومجموعة من خبراء فنون القتال اليابانية في طوكيو أن يجعلوا الكاراتيه فن قتالي عسكري ياباني مؤكدا من جمعية اليابان لفنون القتال وبعد ذلك أساس الخبراء اليابانيون للكاراتيه وفونناكشي جيتشين جميعية اليابان للكاراتيه (Japan Karate Association) ومن هذا المنطلق أشاعوا اليابانيون الكاراتيه في جميع اليابان على الجزر الرئيسية والعالم الخارجي . وإلى اليوم ما زالت هذه الرياضة تدرب للقوات العسكرية والأمنية .

مدارس وأساليب الكاراتيه

الكويكوشنكاي: وتعد أقوى مدارس الكاراتيه وأصلها وأصعبها ، حيث يستخدم لاعب الكويكوشنكاي في قتاله جميع أطراف جسمه من ركل وكعب . أسسها المعلم الياباني ماتسوي أوياما .
غوجوريو: يتميز بأنه أسلوب عنيف نوعا ما يمتاز بلوي مفصلات الجسم ، أسسه شوجين مياج .
وإدو ريو: أسلوب شهير في اليابان ، يمتاز بأنه اندحر من الفن الياباني الآخر الجوجيتسو ، طوره كينوا ماينوني .
السوكاي دو: أحد أساليب الكاراتيه يتميز بأنه مزج للجودو ، كويكوشين ، والبوكسينغ ، وأسسها المعلم دنهوي .
الشوتوكان: وهي أكثر المدارس شيوعا وانتشارا في العالم وتتميز بحركات الأقدام الواسعة وتسديد الضربات والركلات بسرعة وقوة ومرونة .
الشوتوريو: وهو ثاني أكثر المدارس شيوعا بعد الشوتوكان ويتميز بالضربات الضيقة والمسافات القصيرة بين الخصمين .

يختلف ترتيب الأحزمة من مدرسة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر . يربط جاكيت الكاراتيه بحزام ، ويكون هذا الحزام من ألوان مختلفة للدلالة على مستوى المهارة القتالية التي وصل إليها مرتدني الحزام ، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ (كويو KYU) ، والمستوى المتقدم (دان DAN) . يحصل المتدرب على العراب التالية بعد اجتيازها للاختبارات المختصة وتسم الحصول عليها بالترتيب عادة:
مبتدئ - حزام أبيض
حزام أصفر (حزامين)
حزام برتقالي (حزامين)
حزام أخضر
حزام أزرق
حزام بني (حزامين) وفي بعض الدول كالمغرب يسبق الحزام البني ، الحزام البنفسجي والأحمر
حزام 1- حزام أسود الدرجة الأولى
حزام 2- حزام أسود الدرجة الثانية
حزام 3- حزام أسود الدرجة الثالثة
حزام 4- حزام أسود الدرجة الرابعة
حزام 5- حزام أسود الدرجة الخامسة
حزام 6- حزام أسود الدرجة سابعة
حزام 7- حزام أسود الدرجة ثامنة
حزام 8- حزام أسود الدرجة تاسعة
حزام 9- حزام أسود الدرجة عشرة
حزام 10- حزام أسود الدرجة عشرة
وبعد عبور الذين يحملون أحزمة سوداء متقدمة، لأن عدد المتدربين يقل عندما يصلون إلى درجات الأحزمة المتقدمة وذلك نظروف العمر أو الصحة أو عوامل أخرى ، وفي حالة وصول أحد المتدربين إلى الحزام الأسود من الدرجة السادسة (دان6) له الخيار في ارتداء حزام أحمر وأبيض أثناء المباريات للدلالة أنه وصل إلى مرحلة متقدمة في التدريب .

الاتجاهات الحديثة لانتقاء لاعبي رياضة الكاراتيه

وقفا لطبيعة الحمل التدريبي والتنافسي خلال مسابقات رياضة الكاراتيه، الملمية بالمواقف المتغيرة والتي يتعرض لها اللاعب أو لاعبة خلال ادوار اللعب المتعددة، هناك بعض الاتجاهات الحديثة والتي قد تسهم في عملية الانتقاء والتصنيف للاعبين
دليل توتر الإيقاع القلب .
الرسم الكهربي للإيقاعات البيولوجية لتفشرة المخية .
البصمة الجينية ودلالاتها .
الإيقاع الحيوي ومؤشراته .

فوائد تعلم الكاراتيه:

يعتبر ما تعلم الكاراتيه نظاما للدفاع عن النفس فهي أيضا تعلم على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه وهي كالتالي :

أهميتها للبالغين :

- التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس ، حركة الجسم ، الوقفة)
- تحسين القدرة البدنية ، المرونة ، التحمل ، التوازن ، التناسق .
- تقابل التوتر وزيادة الطاقة .
- السيطرة على الجسم .
- تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئا ومرنأ في مواجهة الضغوط .
- تنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين .
- تنمية القوة الداخلية والحزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة .
- أنها لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاول لعبة الكاراتيه بدء من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك .

أهميتها للأطفال :

- بطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازنهم ، إضافة إلى عادات الوقوف والحركة مما يساعد هم على الفوز في كل النشاطات الأخرى .
- بطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية لكل جوانب الحياة .
- يحلمهم احترام الآخرين ، وأن يكون لديهم إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم .
- تعمل الكاراتيه على تغذية ثقة الأطفال ، والشعور بالقوة الداخلية ليتعلم بحيث يتقارمون بالضغوط التي يتعرضون لها من جانب رفاقهم .
- في دروس الكاراتيه يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية .
- شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجد .

توجد 5 مدارس مشهورة

- الشوتوكان
- الشوتوريو
- الوانوريو
- الجوجوريو
- الكويكوشنكاي

الشوتوكان من أشهر المدارس ومن أكثرها لاعبين وبها 26 كاتا منها 2 كاتا إجبارية وهم الجي يون والتكوداي وبها مجموعة الهيان وهم خمس كاتات وهم يطلق عليهم أيضا المجموعة الأساسية لوجوب تعلمهم أولا 1. هيان سودان 2. هيان نيدان 3. هيان سندان 4. هيان بوندان 5. هيان جودان ويطلق الكاتوات كما يلي:

- بساي داي ، بساي شو
- جي أون ، جي إن ، جي تي
- تكوداي ، كيكوشو
- كوجوشيهو شو ، كوجوشيهو داي
- تكي شودان ، تكي نيدان ، تكي سندان
- مكيو ، سوتشين ، هنجشو ، وركان ، نججهو ، إنسو ، جنكاكو ، شنتيهي ، امبي

فترات التدريب

التسمية

استأ الكاراتيه يمتلك الحزام الأسود لما فوق وهي درجة متقدمة من مستويات فن الدفاع عن النفس الكاراتيه كلمة كاراتيه كلمة يابانية تتكون من مقطعين (كارا) بمعنى الخالية (وتيه) بمعنى اليد أو القبضة) بذلك تصيح اليد الخالية وسبب التسمية هو منع قوات الساموراي سكان جزيرة أوكيناوا من امتلاك الأسلحة مما أدى إلى استعمال أهل الجزيرة أعضاء أجسامهم كأطراف الأصابع وقبضة اليد والركلات مع بعض أدوات الزراعة كاسلحة للدفاع .

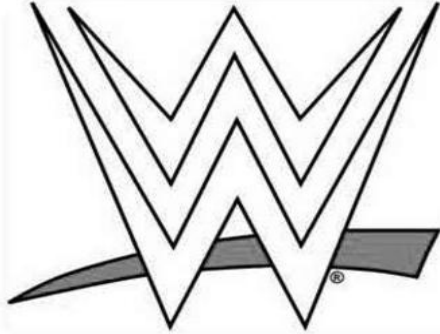
زي لاعبي الكاراتيه

يتألف زي لاعبي الكاراتيه من جكيت أبيض مع بنطال أبيض على ألا يتوسط البنطال بين الركبة والكعب وأن يتوسط الكم اليد بين المرفق والرسغ والجكيت يكون بين نصف الفخذ والركبة ويوجد به أحزمة متعددة وملونة حسب مستوى المتدرب ويختلف عدد الأحزمة من دولة إلى أخرى . وهذا الزي هو في الأساس من رياضة الجودو كما أن اللون الأبيض للزي يعبر عن النوايا النقية ورفض الأفكار الشريرة والمهيبة .

ال26 كاتا في الكاراتيه

أنتهرها بطولة المصارعة الحرة «دابليو دابليو أي»

المصارعة الحرة الأمريكية بين الحقيقة والخيال... صراع بين الأبطال



سداسية أو ثمانية أي ثلاثة ضد ثلاثة وأربعة ضد أربعة، وهذا يشترك المصارعون في اللعب جميعا بوقت واحد على الحلبة فريفا واحدا متعاونًا. كما تقام مباريات كبرى خاصة بمشاركة فيها من 30-60 مصارعاً دفعة واحدة على حلبة خاصة، ويعد المصارع خاسرا بمجرد رميه خارج الحلبة.

التحكيم

يقود المباراة حكم ليس له صلاحية تحديد الحركات الممنوعة أو المسموحة، بل يقوم بدور المنسق، ويضع أداة استماع في أذنه، ويتلقى من خلالها تعليمات المروجين، ويقوم بنقلها للمصارعين في أثناء المباراة لتغيير الأداء أو القيام ببعض الحركات أو لإتهام المباريات بلفظات معينة، حيث تصف كل مصارع بحركة خاصة مثيرة يهني بها مبارياته من أجل الفوز، مثل حافة الموس وقنبلة القوة أو ضربة الوتد، وكل هذه الحركات تتشدد خلق الإثارة قبل الفوز دون إلحاق الأذى بالمنافس الذي يتدرب على إلقاء الأذى بحركات معاكسة وقد يتسبب نسيانها أو عدم إجادةها إلى الأبد.

الخبراء يجيبون... هل المصارعة الحرة تمنيّل؟

رغم الشعبية الكبيرة لرياضة المصارعة الحرة فإن الاتهامات بأنها لعبة تمثيلية تجارية تلاحقها منذ سنوات، ويصفها البعض برياضة استعراضية وليست قتالية. ويقول مدرب منتخب مصر للمصارعة الدكتور أشرف حافظ إن المصارعة الحرة هدفها عمل «شو» من خلال اختيار نوعيات معينة من المصارعين وإثبات الحركات التمثيلية التي يؤدونها على الحلبة، مشيراً إلى أن مشاهدة النزال بالطيعة يستكشف بسهولة أن الضرب غير حقيقي، حيث نجد أن رد فعل المصارع المضروب يبدأ قبل تلقيه الضربة التمثيلية، لأنها لو كانت حقيقية لأصابته بارتجاج في المخ، وذلك يفهمه خبراء الملاكمة جيداً. ويؤكد المدرب الذي أشرف على تدريب كرم جابر صاحب الميدالية الذهبية الأولمبية في ألبا 2004 والفضية في أولمبياد لندن 2012 وجهة نظره بالاعتدال من الدلائل، منها عدم احترام المصارعين للعسكر، ولا توجد لعبة رياضية «حقيقية» في العالم المصارع وبدا الحكم في العد عليه أن يقوم في العدة الثالثة لمراد من الإثارة المقطعة ويوضح حافظ أن هناك مشاهدات تمثيلية فاضحة ومتكررة يصحكه في المصارعة الحرة، وذلك عندما يدفع المصارع منافسه في الحبل فتجده يهرول ذهاباً وإياباً مع أنه من المقترض مجهد تماماً من الضرب ولا يستطيع الدفاع عن نفسه، كما أنه عندما يكون المصارع ملقى على الأرض تجد منافسه يسد له عدة ركلات تمثيلية متتالية مع أن ركلة واحدة حقيقية كفيّة بكسر ضلوعه أو حتى رقبته. ويقول حافظ إن المصارعة الحرة تقوم على الإثارة والمبالغة، فتجد زملاء المصارع يشكركونه في النزال، وهذا غير قانوني، كما أن المصارع عندما يطير ويسقط على ظهره يظهر التأم الشديد مع أنها حركة عادية يودها المصارع لدينا في التدريب خمسين مرة دون عناء.

ويؤكد نظرية مدرب المنتخب المصري اعتراف المصارع الشهير هالك هوجان في القلم الوثائقي أندري المعلق بأنه اتفق مسبقاً من خلال عقد مكتوب مع المصارع المعلق على كل كبيرة وصغيرة أثناء النزال بينهما في عرض راسلمينيا الثالث، وذلك في تأكيد واضح على تمثيلية النزالات.



ساجح وجيسي فينتورا. وبدأ اتحاد WWF بالترجيع لمصارعة النساء، وبرزت مصارعات شهيرات، مثل شينا وسابل. وفي التسعينيات ظهر منافس قوي لاتحاد WWF، حين أطلقت شركة تورنر لبيث التلفزيوني، التي يديرها المدير التلفزيوني الأمريكي نيد تورنر اتحاداً مشابهاً لاتحاد WWF، وهو بطولة المصارعة العالمية، وصارت شهرته كبيرة ومنافسة لاتحاد السابق، وأنتج نجومًا للمصارعة، أبرزهم ريك فلير وليكس لوغر، ودايموند دالاس بيج. وفي عام 2002 خسر اتحاد WWF دعوى قضائية أمام هيئة الحياة البرية العالمية، لتطبيق الأحرف الأولى من الأسماء، فاضطر إلى تغيير اسمه؛ ليصبح WWE، وعُدّ مع WCW أهم إتحادين لمصارعة المحترفين. ثم قام WWE مؤخراً بشراء اتحاد WCW، وأصبح الاتحاد الأكبر الذي ينظم بطولات المحترفين.

المباراة

تنظم مباريات المحترفين بشكل فردي بين مصارع وآخر على حلقة خاصة مربعة الشكل ترتفع عن الأرض، ويحاط بها أطواق من الحبال. ومدة المباراة في المنظمات الصغيرة تكون عادة من 10-15 دقيقة أما في مباريات الاتحادات العالمية WCW و WWF، فيكون مدتها من 4-7 دقائق. ويعد المصارع فائزاً في حال استسلام الخصم أو عدم قدرته على متابعة المباراة أو بتثبيت كفه على أرض الحلبة مدة ثلاث ثوان. كما تقام مباريات زوجية، وهي الأكثر إثارة، ويتأوب فيها المصارعان من كل فريق على الدخول إلى الحلبة بعد لمس يد زميله. كما تقام مباريات

بجولات في الأراضي الأمريكية لتقديم العروض وجذب الاهتمام والمؤيدين، وفي عام 1948 نجح المروج سام ماثنك بجمع كثير من زملائه، وشكل الاتحاد الوطني للمصارعة (NWA)، وبرز في هذه الفترة المصارع جورج جوج الذي كان يحمل معه فخاخ مبيد للحشرات لإلحاق الأذى بمنافسه في أثناء المباراة. وفي الخمسينيات والستينيات ظهر كل من بوبو برازيل، وفيرني غاغن وكيلر كوالسكي، وبرونو سامارينو ولو ثيسز. وبحلول السبعينيات وسعت شبكات التلفزة برامجهاء لتتضمن ألعاباً كثيرة، مثل البيسبول وكرة السلة وكرة القدم، فقل الاهتمام بالمصارعة الاحترافية، واقتصر نقل مبارياتها على الشاشات المحلية، وكان المصارعون المشهورون قبلين جداً في هذه المرحلة، وكان الاستثناء الوحيد هو المصارع المسمى اندريه المعلق، وهو فرنسي الأصل سيطر على بطولات هذه الرياضة في السبعينيات حتى مطلع الثمانينيات، وكان طوله 220سم ووزنه 200كغ، واسمه الحقيقي هو اندريه روسيوف. وفي الثمانينيات قام فينس ماكماهون جونيور مالك اتحاد المصارعة العالمي WWF بشراء المنظمات المستقلة الصغيرة التي تمارس اللعبة، وكان يتفق أحياناً من دون علمها مع المصارعين البارزين فيها للانتقال إلى شركته؛ مسا أدى إلى إفلاس هذه المنظمات حتى أصبح اتحاده WWF هو التنظيم المسيطر على المصارعة الاحترافية الأمريكية وتلاشى اتحاد NWA نهائياً. وبدأت محطات «الكابل» التلفزيونية في هذه الحقبة بالانتشار، فزادت أهمية اللعبة من جديد، وسقط نجمها أكثر فأكثر. وظهر نجوم جدد مشهورون مثل ستون كولد ستيف أوست، وبرت هارت، وهالك هوجن وورندي

تعتبر المصارعة الحرة للمحترفين WWE من أكثر الرياضات جماهيرية وشعبية حول العالم، خاصة بين فئات الشباب والمراهقين وفي الفترة الأخيرة تعلن بعض الأصوات التي تشكك في ما إذا كانت هذه الرياضة حقيقة أم أنها تعرض استعراضات وهمية. ولقد تسبب هذا الأمر في حدوث انقسام شديد بين مؤيدي ومعارض حقيقة المصارعة الحرة، وحول ما إذا كانت مجرد ترفيه أم أنها رياضة قتالية مثل غيرها من الرياضات القتالية، التي لا تخلو من المتعة والإثارة. المصارعة الأمريكية، أو المصارعة الاحترافية أو الكاتش أو ما يُعرف خطأ باسم المصارعة الحرة هي نوع من الألعاب يتصارع فيها المصارعون في مباريات يتم الإعداد لها والتدريب عليها مسبقاً لتحديد مسارها ونتائجها. والإضفاء للإثارة والمتعة عليها يختار المصارعون أسماء معينة خاصة بهم؛ ويرتدون ملابس تميّز كلا منهم، ويهجون أسلوباً وعروضاً قبل المباراة وفي أثنائها وبعد ما لرسم شخصيتهم.

تطوّرت المصارعة الاحترافية الأمريكية عن مصارعة الهواة الأولمبية المعترف بها عالمياً وأولمبيا؛ إلا أنه لا توجد علاقة بين الرياضتين، إذ تقتصر ممارسة المصارعة الأمريكية التي تنتشر في الولايات المتحدة الأمريكية، وبشرك فيها مصارعون من دول أخرى باتون إليها ليعامسوها على مصارعين مشهورين يعملون بعد ذلك تحت إشراف المظفمن والمروجين لإخراج مباريات مثيرة متفقا على نتائجها. تحدد مهام المصارعين في المصارعة الاحترافية الأمريكية من قبل المروجين لتقديم مباريات للاستهراض والتسليّة، وليس للمنافسة؛ لذا فإن نتائج المباريات لا تغير عن مدى نجاح المصارع وأهميته؛ وإنما عن السياسة الموضوعه له من قبل المروجين للفوز أو الخسارة والتطور والاستمرار أو التوقف. يتجمع المصارعون المحترفون في مدارس ومؤسسات خاصة لمصارعة المحترفين، وتعلمون فيها فنون الترفيه عن المشاهدين والمسكات والحركات وكيفية تخفيف مخاطر الإصابة في أثناء السقوط أو تلقي الضربات، كما يتخذ المصارعون شخصيات معينة: سلبية تجلب سخط الجماهير أو إيجابية تستحوذ على الإعجاب والتقدير. ويشرف على هذه المدارس أبطال معتزلون برتبون مباريات المصارعة بكتابة أحداثها مسبقاً لقرات طويلة أو قصيرة، فترسم شخصية المصارعين واستمرار تاريخهم ليركبن لهم بعض المبادرات الخاصة التي لا تغير أساساً من النتائج المرسومة. ويقوم المسوّقون بالترجيع للمباريات عن طريق التلفاز والإعلانات والمحلات والإنترنت وعبر اللقاءات الصحفية بين المصارعين لزيادة الإثارة حتى عدت هذه المصارعة جزءاً من ثقافة المجتمع الأمريكي.

تاريخ اللعبة

بدأت المصارعة الأمريكية الاحترافية بالانتشار في أمريكا الشمالية منذ بدايات القرن العشرين، وكان ازدهارها متزامناً مع درجة الاهتمام التلفزيوني بها. وكان المصارعون يتجولون في البلاد، ويختارون منافسين لهم. وأحياناً يكونون من الجمهور لمتابعيهم حيث يكون هؤلاء متفقا معهم مسبقاً على الخسارة أمام النجم. وبرز في هذه الحقبة المصارعان توم جينكينز وفرانك عوتش، واستمرت هذه المرحلة حتى الحرب العالمية الأولى. وفي الثلاثينيات من القرن العشرين بدأت إقامة المهرجانات الضخمة لمباريات المصارعة، وذلك بعد ما تبنى المروجون بالانتشار الكبير للعبة. وكان على المصارع في البدايات تثبيت رأس منافسه بين ذراعيه مدة خمس دقائق؛ كي يعد فاتزاً. إلا أن المروجين أدخلوا حركات جديدة مختصرة لإتاحة المجال أمام مزيد من الحركة والإثارة للعبة. وتطورت أصل المروجين حتى نهاية الأربعينيات، فقاد على كل منهم بأنه ينظم بطولة العالم، وكانوا يقومون



مسرحية

ويقول خبير الألعاب القتالية المختلطة والمعلق في قنوات «بي إن سبورتنغ» الحبيب الحذيري للجزيرة نت إن «المصارعة الحرة تمثيلية 100% ولا تمت للواقع بصلة، والأجدر أن نطلق عليها مسرحية، لأنه يتم تحديد الفترتين مسبقا والتدريب على كل مباريات المصارعات من خلال عدة بروقات خلف الكواليس تراعى فيها الإثارة والابتعاد عن أي خطورة على المتنافسين».

ويقصر الحذيري الشعبية الكبيرة للعبة بالعوامل النفسية للشعب الأميركي الذي يطلب عليه طابع الأداء السينمائي وحسب البطولات، لذا يتم اختيار المصارعين من ذوي البنية الضخمة أو العضلات المتقولة لزيادة إبهار الجماهير.

ويضيف أن رياضة الألعاب القتالية المختلطة تسحب البساط من المصارعة الحرة من حيث الشعبية والأموال أيضا، نظرا لأنها واقعية وتتسم منافساتها بالعنف والدموية.

كما أن من أقوى الدلائل على أن الأداء في اللعبة تمثيلي أن الضربات التي من المفترض أنها قوية وبأيد عارية لا تتسبب في أي جروح أو حتى خدوش للمصارعين، مع أن ميلاتهما من الألعاب القتالية كالملاكمة والألعاب القتالية المختلطة تتسم بالدموية نتيجة الضربات القوية الحقيقية.

ما الحقيقي وما التمثيل في مباريات المصارعة الحرة

وعلى مدار عقود طويلة كان هناك قانون خاص بعالم المصارعة الحرة الداخلي، مثله مثل كل الرياض الساحرة والتي لا يمكن أن يعرفها المشاهدون، حتى تظل حيلته ممتعة ومثيرة للاهتمام.

ينظر له بعين بلصغ منها الجيئون ويتوعد له، راسما بإصبعه على رقبته خفا، دليلا على رغبته في ذبح منافسه، هذا الأخير بصراحة مدوية باستعراض متكلف للعضلات ومطعم ببعض الحركات المسرحية والتي ترمز لكونه قاذرا على رد الصاع صاعين إذا حاول قتله.

هذا المشهد يمكن أن تراه بسهولة في إحدى مباريات المصارعة الحرة، ومعه خلفية صوتية لأصوات الجماهير المهللة المتحمسة لهذا النزال المليء بالدراما والاستعراض؛ فقد يظن البعض أن المصارعة الحرة لتلطي على حب العنف فقط والرغبة في مشاهدته، ولكن المصارعة الحرة عالم خاص له قيود ومعايير تحكمه، مثل أي نوع آخر من عروض الترفيه في العالم؛ فالمصارعة الحرة ليس رياضة عنيفة فقط، وإنما عرض ترفيهي له محبوه ومتابعوه منذ عقود.

«ليست تزييفا.. ولكن إبداع»

في مقال كتبه لشبكة «أي بي سي»، تحدث بطل المصارعة الحرة كراي جاك، بالتفاح عن صناعة المصارعة الحرة، تلك الصناعة التي وصفها بكونها أكثر تعقيدا واحترافية مما يظن البعض، موضحا أن الكثير من متابعي المصارعة الحرة أو المهتمين بأخبارها قد يستخدمون وصف «مزيفة» لبعض الأحداث التي يرونها خلال مباريات المصارعة الحرة، أو عن العلاقات المعقدة بين المصارعين، أو حتى عن النمط الذي يستخدمه كل مصارع ويميزه بين غيره من منافسيه.

موضحا أن كلمة «مزيف» ليست الوصف الصحيح لما يحدث في المصارعة الحرة، وإنما يمكن أن يُطلق عليها «متفق عليها مسبقا»، إذ أن هناك «سكرتير» واضح لكل مصارع عن التصرفات التي يجب أن يقدم عليها أمام الجماهير، مثلها مثل برامج المسابقات التي تصور حياة المنافسين داخل المنزل في برامج تلفزيون الواقع، موضحا أنه سيكون من الساذجة أن يصدق جماهير تلك البرامج أن كل ما يحدث عفوي وعلى الهواء.

مؤكدًا أن كل برامج وعروض الترفيه يجب أن يكون متفق على بعض الأساسيات فيها؛ حتى لا يدع المنتجين مجالًا لفشلها، لأن هذا يعني خسارتهم للأموال، ومن وجهة نظره أن إخراج عروض المصارعة الحرة بهذا الشكل؛ هو ما جعل جماهيرها تتعلق بأبطالها، ولذلك يؤكد أن تلك الأشياء المتفق عليها لا يجب أن توصف بالـ«مزيفة» بل هي «إبداع».

ماذا تعرف عن قانون المصارعة الحرة الـ «الكاي فاب»؟

ما تحدث عنه كراي جاك في مقاله ليس مجرد وجهة نظره الشخصية؛ إنما هو قانون متعارف عليه في صناعة المصارعة الحرة، وله مصطلح يعرف به وهو «الكاي فاب» «Kayfabe»، وتلك كلمة تخص عالم المصارعة الحرة فقط وتغير عن الأحداث المسرحية، وطرق الضرب المستخدمة خلال مباريات المصارعة الحرة، وزوايا الكاميرا القادرة على إخفاء الجدل داخل الحلبة والتي يُفقد عليها مسبقا، والـ«مكياج» المستخدم لتزييف إصابات الوجه والجسد.



ومع الوقت توسع هذا المصطلح، وأصبح يشمل علاقة المصارعين بعضهم بعضا خاصة وإن كانوا في منافسة دائمة؛ فوفقا لهذا القانون لا يجب عليهم أن يظهروا في مكان عام سويا وهم يتعاملون بودة، حتى يحافظوا على تلك الصورة الذهنية لدى جماهيرهم، وأن الكثير من المصارعين الذي يتنافسون بعضهما أمام عدسات الكاميرا وعيون الجماهير، هم على



أرض الواقع أصداقًا مقربون؛ فالأمر أشبه بالتمثيل تماما؛ فالممثل صاحب دور «باتمان» في الفيلم ليس بالضرورة أن يكون عدواً على أرض الواقع للممثل الذي يلعب دور «الجنوكس»، وفي المقابل فإن لاعبي المصارعة الحرة قانونهم المعروف بـ«Kayfabe» والأكثر صرامة من عالم التمثيل.

وعلى مدار عقود طويلة كان هذا القانون خاصا بعالم المصارعة الحرة الداخلي، مثله مثل كل الرياض الساحرة والتي لا يمكن أن يعرفها المشاهدون، حتى تظل حيلته ممتعة ومثيرة للاهتمام، ولكن مع تطور التكنولوجيا، وتوفر الكاميرا في أيدي جميع



المصارعة الحرة النسائية، لروندا روزي، والذي أثار إعجاب الجماهير، وأثار الجدل أيضا، حول التحول الذي ظهر في شخصيتها أثناء مبارياتها، ولكن في النهاية وصفته إدارة الـ«WWE» بأنه حقيقيا، ولكنهم أيضا صرحوا بأن المصارعة الحرة ليست سوى عرضا قتالية يجسدنا مجموعة من الرياضيين أصحاب القدرة العالية على التمثيل والأداء، وهو الأمر الذي أزعج روزي، إذ أصبح من المتوقع أن تعادر موقعا في عالم المصارعة التابع لشركة «دايليو دابليو أي». وفي مقال له بجريدة «فوربس»، يؤكد الناقد الرياضي بليك أوبسترشرو أن استمرار الشركة المنظمة لعروض المصارعة الحرة الشهيرة في السنوات الأخيرة على تلك التصريحات المشابهة، والتي توضح أن عروض المصارعة هي عروض مكتوبة ومتفق عليها؛ ليست سوى قتل لمثمنة وروعة مباريات المصارعة وكثيرون يسلون الجماهير حقيهم في إثارة خيالهم، مؤكدا أن تلك التصريحات ليست فقط خرقا لقانون الكاي فاب، بل قتل صريح له.

خمس نقاط تلخص لك الحقيقة حول المصارعة الحرة

يمكن تلخيص أهم الآراء حول حقيقة المصارعة الحرة وما تعتمد من أساليب للواقع في هذه النقاط الست باختصار

1- وهم أم حقيقة

بالرغم من أن بعض المباريات ما هي إلا عبارة عن سيناريوهات محددة مسبقا، فإن هذا لا يمنع من تعرض نجوم هذه اللعبة إلى كسور العظام، وفقد بعض أسنانهم وإلى الكثير من الإصابات العضلية، وأحيانا الموت على الحلبة هذا هو ما يتعرض له المصارعون خلال نزالاتهم على الحلبة؛ لذلك وبالرغم من معرفتهم هذا الأمر يتقدم جمهور هذه اللعبة من أن يحترم هذا الفن الاستعراض الذي يقدمه نجوم الـWWE.

2- حقيقة الدراما

بالفعل ينفذ نجوم المصارعة الحرة الكثير من الدراما الحقيقية في بعض الأحيان، ولكن يكمن السر هنا في كيفية حدوث هذا التزييف الذي يبدو في المصارعة، وكأنه سوف يفارق الحياة، ففي بعض المباريات الكبرى التي تحقق نسبيا عالية من الاعلانات والمشاهدات يقوم نجوم المصارعة الحرة بحمل بعض الشفارات الحقيقية في الأربطة الرياضية التي تلف حول أيديهم؛ ليقوموا بإحداث بعض الجروح والقطع في أنفسهم، أو في أجساد منافسيهم حسب السيناريو المتفق عليه في المباراة.

3- ضرب الـهون

بالطبع يصاب الجميع بالدهشة عندما يشاهدون من الوزن الثقيل مثل جون سينا أو رومان رحلون بسهولة بواسطة مصارعين يفقرون إلى الكتلة العضلية الضخمة التي يتمتع بها رومان أو جون سينا، ولكن إذا عرف السبب يبتدل العجب لعملية الرقع تتم بواسطة طريقة معينة لا يتحمل فيها المصارع صغير الحجم الكتلة العضلية الضخمة للمصارعين.

ويكمن السر في هذه الطريقة في أن المصارع الممول دائما ما يستجده يضع رأسه وخرأه دائما في جسد من يحملها؛ حتى يقلل الكثير من الضغط عليه، وبالرغم من كل تلك الأمور يتعرض الكثير من المصارعين إلى إصابات العمود الفقري والمفاصل على مدى الحياة، بسبب حملهم لخصوم تفوقهم وزنا لسنوات طويلة.

4- الحكام والقانون

إذا كنت تعتقد أن حكام الـWWE مهمتهم هي فرض القانون والنضباط المباريات، فأنت مخطئ تماما، فحكام هذه الرياضة الترفيهية مثلهم مثل اللاعبين يودون سيناريوهات محددة مسبقا، ولنصحك بمشاهدة هذا الفيديو الطريف لتعرف الحقيقة.

5- الضربات القاضية

الحقيقة أن كل تلك الكلمات التي يستخدمها المصارعون ضد بعضهم البعض ليست حقيقية على الإطلاق، فهذه الكلمات والضربات القاضية هي مثل المعارك الشرسة التي تراها في أفلام هوليوود السينمائية.

6- المنشطات

بعد ارتفاع حالات الانتحار والوفيات الذي شهدها عالم المصارعة الحرة تم منع تناول المصارعين لهذه المواد، التي تسبب الوفاة أو الإكتئاب، الذي سيجعل المصارع يفكر في الانتحار في نهاية الأمر، ولعل وفاة إيدي جريرو وأوماجا وانتحار المصارع كيرت أنجيل هي ما جعلت اتحاد المصارعة يحذر تعاطي هذه السموم على اللاعبين

تنتيلسي يستعین بطموح وعبقريّة يوكيتينو لترميم سفينة البلوز

جيرمان للفوز بلقب الدوري في موسمه الثاني، ومع الفريق المملوك فطريا أحرز لقبه الأول بوصفه مدرباً، لكنه رحل بعد فشله في إحداث تأثير في دوري أبطال أوروبا، فيما لاقى صعوبة بعرضه عرف ملابس غنية بالألوان النجوم من أصحاب الكبرياء العالي.

ورشة كبيرة في انتظار يوكيتينو

تنتظر يوكيتينو ورشة كبيرة على صعيد إدارة الفريق وتشكيله، مع وجود مثل الفرنسي مالو غوستو أو مواطنه كريستوفر تونكو والبرازيلي أندريه سانتوس، كما يملك عدة لاعبين واعدين راغبين بالاستماع من لاعب دولي سابق، على غرار الفرنسيين ويسلي فوفانا وبنينو بادياشيل، والأرجنتيني إنزو فيرنانديز، والأوكراني ميخيلو مودريك أو نوني مادويكي. نجح مع توتنهام في مهمة تطوير اللاعبين الشبان، ولعب دوراً كبيراً في إظهار موهبة كناد أفضل المهاجمين في العالم، فيما تراجع النادي لاحقاً مع المدربين البرتغالي جوزيه مورينيو والإيطالي أنتونيو كونتي. قال عنه قائد منتخب إنجلترا (كين)، عندما كان يشرف على فريق شمال لندن: «لا يمكنني سوى الإضافة به. هو مدرب رائع، إنسان رائع». وتابع: «يملك رغبة التادية بشكل جيد من أجله، أن تعمل جاهداً من أجله، أن تفوز من أجله. هو شغوف للغاية. نلاحظ أيضاً أنه يريد الحضور في الملعب، أن يركل الكرات الأرضية والجري بجميع الاتجاهات».

لاعب محبوب وذو سمعة جيدة

بنى يوكيتينو سمعته كلاعب مع فريقه المحبوب إسبانيول الكاتالوني، غريم برشولة المحلي، لكنه تمتع بمزايا تعاضد إلى قساوته الدفاعية في أرض الملعب. يقول ياكو فوريس الذي درّب إسبانيول خلال رحلته الناجحة في كأس إسبانيا 2000 عندما كان يوكيتينو في صفوفه: «تمتع يوكيتينو بكاريزما كبيرة في غرف الملابس». أضاف في حديث لصحيفة «ذا غارديان» البريطانية في 2013: «لم يتقبل أبداً الخسارة، وكان يحظى باحترام كبير، مثل التسلسل الهرمي تقريباً عندما تخوض الخدمة العسكرية». وازدق: «كان قائداً، شخصيته قوية. حصلت شراكة قوية أيضاً بين اللاعبين والمهاجرين وقد لاحظت مدى أهمية ذلك». أبرز يوكيتينو هذا الشغف عندما أشرف على توتنهام، خصوصاً بعد الفوز على أياكس أمستردام الهولندي ليبلغ نهائي دوري الأبطال، إذ احتضن لاعبيه باحفاً وبداً متآزراً كبيراً.



بعد عام من وصول ملكه الأمريكيين الجدد، لجأ تشيلسي الإنجليزي إلى المدرب الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو، بحثاً عن نهضة سريعة من كبوته. وافق بوكيتينو (51 عاماً) على عقد لعامين مع خيار التجديد لعام إضافي، ليهود إلى الدوري الإنجليزي لكرة القدم، بعد أربع سنوات من إقائه من الفريق اللندني الآخر توتنهام هوتسبير. وقال مدير النادي لورنس ستيفارت وبول وينستافلي في بيان على موقع النادي الإلكتروني: «هو مدرب يبحث عن الفوز، عمل على أعلى المستويات، في بطولات ولغيات متنوّعة. روحه ومقاربتة التنكيفية والتزامه بالتطوير جعلت منه مرشحاً استثنائياً». وفيما كانت أسماء مثل الألماني يواكيم ناغلسمان والإسباني لويس إريكوي تتردد في الأروقة، اختير بوكيتينو الخبير في الكرة الإنجليزية، بعد تدريب توتنهام خمسة مواسم ونصف قاده خلالها إلى نهائي دوري أبطال أوروبا، وعاش تشيلسي موسمًا كارثياً، ليحتل المركز الثاني عشر في الدوري بفارق 45 نقطة عن مانشستر سيتي البطل. كما ودّع من ربع نهائي دوري أبطال أوروبا أمام ريال مدريد الإسباني خسارته ذهاباً وإياباً (0-2 و 0-2). استثمر رجل الأعمال الأمريكي تود بولي وصندوق استثمار كليرلايك أكثر من

600 مليون يورو (نحو 678 مليون دولار) في سوق الانتقالات خلال الصيف الماضي ومطلع العام الحالي، لكن هذه الاستثمارات التي شملت بشكل أساسي اللاعبين الشباب والواعدين، لم تؤت ثمارها كما قرّر بولي إقالة الألماني توماس توخيل بعد 7 مباريات فقط، عندما كان النادي يحتل المركز السادس، وعيّن غراهام پوتز من برايتون، وهو مدرب اعتبر أيضاً واعداً ولكن بدون خبرة في نادٍ مكانة تشيلسي. عيّن پوتز في مشروع طويل الأجل، لكنه أقبل في أوائل أفريل فأتى أسطورة النادي فرانك لامبارد للمرة الثانية وسبقون يوكيتينو سادس مدرب دائم لتشيلسي. خلال خمس سنوات، علماً أنه لم يشرف على أي فريق منذ رحيله عن باريس سان جيرمان الفرنسي في الصيف الماضي. حقق يوكيتينو مع توتنهام، الغريم اللندني لتشيلسي، نتائج جيدة في الفترة التي قضاهما مع السبيرز، إذ أنهى توتنهام في المركز الرابع الأولي أربع مرات من أصل خمسة مواسم مع الأرجنتيني، مقابل مرتين فقط في 24 موسمًا قبل وصوله على الرغم من فشله في إنهاء جفاف توتنهام عن الألقاب منذ عام 2008، فإن يوكيتينو حظي دائماً باعجاب لاعبيه. تحسّر القائد والهداف هاري كين أخيراً على التغيير في ثقافة النادي منذ رحيل الأرجنتيني. قاد يوكيتينو مسان

عرض ضخم على طاولة جيسوس لتدريب السعودية



أكد الصحفي البرتغالي، برونو أندراي، أن مدرب فريق فريخشة، البرتغالي خورخي جيسوس، تلقى عرضاً ضخماً لتولي تدريب المنتخب السعودي خلال الفترة المقبلة، في ظل قرب انتهاء عقد مع النادي التركي في جوان المقبل. وقال أندراي في تغريدة عبر حسابه الشخصي على موقع «تويتر» أن جيسوس يملك عرضاً بالماليين من المنتخب السعودي، موضحاً أن المدرب البرتغالي سيعاقد فريخشة، وبذلك سيفتح الطريق أمام مدرب المنتخب البرازيلي السابق، أدينور ليوناردو باتشي الملقب بـ«بتي»، لخلافته في فريخشة، حيث يُعد من الأسماء التي تحظى بتقدير كبير من النادي التركي. ووفقاً لمصدر مطلع داخل أروقة اتحاد الكرة السعودي، أن جيسوس يُعد من أقوى المرشحين لقيادة المنتخب السعودي خلفاً للمدرب الفرنسي هيرفي رينارد، الذي رحل لقيادة منتخب فرنسا للسيدات. وأشار المصدر ذاته، الذي رفض ذكر اسمه، إلى أن الاتحاد السعودي لكرة القدم أجرى الاتصالات مع ممثلي المدرب البرتغالي، وسقط وجود موافقة مندية من جيسوس على قبول العرض الضخم، الذي يتضمن راتباً سنوياً بقيمة 6 ملايين يورو. وحسبما ورد، برع جيسوس في مساندة عبر كل المسابقات، حقق الانتصار 33 مرة، وتعادل في 10 مباريات، فيما تلقى الخسارة في 6 مناسبات، وسجل معه الفريق 110 أهدافاً، وتلقى شباكه 51 هدفاً وتولى جيسوس قيادة فريخشة في جوان 2022، ويحتل فريقه خلال الوقت الزاهن المركز الثاني في جدول ترتيب الدوري التركي «سوبر ليغ» برصيد 74 نقطة، بفارق 5 نقاط عن غلطة سراي المصنّف، وسقط تبقي 3 مباريات لكل فريق قبل نهاية المسابقة. ويبحث جيسوس عن حصد أول لقبه مع فريخشة، عندما يواجه منافسه بلدية أنطونول، في نهائي بطولة كأس تركيا، خلال المواجهة المقررة يوم 11 يونيو الجاري. يُذكر أن المدرب البرتغالي يعرف الكرة السعودية جيداً، إذ سبق له تولي تدريب نادي الهلال في موسم 2018-19، وحصد صاحب 68 هدفاً مع الزعيم كأس السوبر السعودي، مُحققاً الفوز 19 مرة خلال 24 مباراة، قبل أن يرحل لقيادة نادي فلامينغو البرازيلي.

هالاند يكسر لعنة اللقب والهداف.. ما القصة؟

هالاند يبدن رقماً قياسياً في جوائز العام

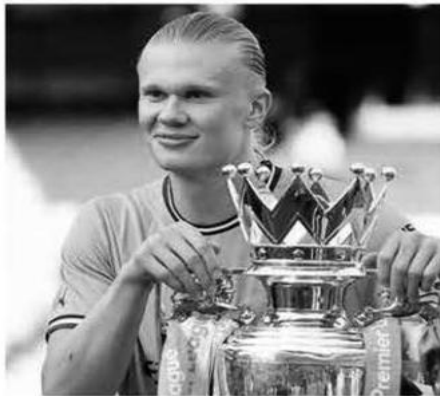
وأصبح هالاند (22 عاماً) أول لاعب في تاريخ الكرة الإنجليزية يجمع بين جائزتي لاعب العام وأفضل لاعب شاب في مسابقة الدوري، بعد أن حصدتها هذا الموسم، وإضافة إلى ذلك فقد فاز بجائزة لاعب العام من «رابطة الكتاب» أيضاً واحتفظ اللاعب الأسترر بجائزة لاعب العام في خزانة فريقه مانشستر سيتي للموسم الرابع توالياً، إذ حصد الجائزة عام 2020 زميله كينغ دي بروين، ثم روبن دياز عام 2021، وعاد دي بروين ليحصدتها في عام 2022.

ماذا قدم هالاند في الموسم الحالي؟

سجّل هالاند 52 هدفاً من إجمالي 51 مباراة في كل البطولات، ويترنص للإنجاز الأهم وهو الفوز بدوري أبطال أوروبا عندما يلعب مانشستر سيتي أمام إنتر ميلان الإيطالي يوم 10 جوان المقبل في المشهد الختامي بإسطنبول. كما يتأهب اللاعب لخوض نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي أمام الغريم مانشستر يونايتد يوم السبت المقبل بملعب «ويمبلي». جدير بالذكر أن هالاند صاحب 21 هدفاً دولياً من 23 مباراة، يلعب أول موسمه مع مانشستر سيتي، إذ وفد إلى النادي الساسوي صيف 2022 من بوروسيا دورتموند الألماني مقابل نحو 60 مليون يورو.

إحصاءات هالاند في موسم 2022-2023 (حتى 29 ماي)

المسابقة	مباراة	هدف	أسبوت
الدوري الإنجليزي	35	36	8
دوري أبطال أوروبا	10	12	1
كأس الاتحاد الإنجليزي	3	3	-
كأس الرابطة الإنجليزية	2	1	-
كأس الدرع الخيرية	1	-	-
إجمالي	51	52	9



2021-2022 صلاح- سون هونغ مين ليفربول- توتنهام مانشستر سيتي

أول حذاء ذهبي في عهد غوارديولا

بات هالاند أول لاعب من مانشستر سيتي ينال جائزة الحذاء الذهبي منذ 8 مواسم، وتحديداً منذ فعلها الأرجنتيني سيرخيو أغويرو بموسم 2014-2015، وهو الحذاء الذهبي الأول على الإطلاق في عهد المدرب الإسباني بيب غوارديولا مع النادي.

منذ عقد من الزمان منذ أن كان الفائز بجائزة أفضل هداف في الدوري الإنجليزي من الفريق الفائز باللقب، وبالتحديد حينما فاز بالجائزة المهاجم الهولندي روبن فان بيرسي، موسم 2012-2013 وحصد اللقب حينها مع فريق مانشستر يونايتد. منذ ذلك التاريخ، كان الفائز بجائزة أفضل هداف من فريق آخر غير بطل المسابقة، لكن الترويجي الشاب إيرلينغ هالاند من مانشستر سيتي، قد كسر تلك اللعنة التي لازمت نجوم المسابقة في المواسم التسعة الأخيرة من الدوري الإنجليزي. أنهى هالاند الموسم الحالي 2022-2023 بطلاً لـ«بريميرليغ» وهدافاً للمسابقة برصيد 36 هدفاً، بعد أن حطم رقم الإنجليزي بين الآن شيبور واندري كول لأفضل هداف في تاريخ الدوري الإنجليزي الممتاز بموسم واحد (34 هدفاً) في بداية التسعينيات.

ندرة الجمع بين لقب الدوري وجائزة الهداف

في الحقيقة، كانت مسألة الجمع بين جائزة أفضل هداف ولقب الدوري شحيحة بعض الشيء في حقبة الدوري الإنجليزي الممتاز منذ تأسيسه عام 1992، حيث جمع بينهما لاعبان الثمان فقط من أول 7 نسخ من المسابقة وفي آخر 9 نسخ، لم ينجح أي لاعب فائز باللقب أن ينهي الموسم هدافاً للدوري الإنجليزي الممتاز.

جائزة أفضل هداف في الدوري الإنجليزي بين 2014 و2022

الموسم	هدف الموسم	فريق اللاعب	الهداف
2013-2014	لويس سواريز ليفربول	مانشستر سيتي	تشيلسي
2014-2015	سيرخيو أغويرو	مانشستر سيتي	تشيلسي
2015-2016	هاري كين	توتنهام	ليستر سيتي
2016-2017	هاري كين	توتنهام	تشيلسي
2017-2018	محمد صلاح	ليفربول	مانشستر سيتي
2018-2019	صالح- ماني- أوباميانغ ليفربول- أرسنال	مانشستر سيتي	ليفربول
2019-2020	جيمي فرادي ليفردي ليفربول	ليستر سيتي	ليفربول
2020-2021	هاري كين	توتنهام	مانشستر سيتي

رونالدو على رأس قائمة البرتغال لمباراتي تصفيات أمم أوروبا

مانشستر يونايتد يحلم بالتعاقد مع فينيسيوس جونيور



فجرت مصادر صحفية، مفاجأة كبرى بالقول إن مانشستر يونايتد الإنجليزي يخطط لإبرام صفقة نارية خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، عبر التعاقد مع البرازيلي فينيسيوس جونيور مهاجم ريال مدريد الإسباني. وبحسب «KICK Off»، فإن مانشستر يونايتد يرغب في دفع 150 مليون يورو خلال الصيف المقبل، للتعاقد مع فينيسيوس خلال الصيف القادم. ويرغب مانشستر يونايتد في تخصيص الرقم (7) لنجم كبير قادر على خلافة كريستيانو رونالدو وتفيد بيكهام في «أولد ترافورد». وتوجه الأنظار صوب نجم ريال مدريد الواعد ويحاول مانشستر يونايتد استغلال أزمة العنصرية التي لاحتقبت فينيسيوس باستمرار في الملاعب الإسبانية، من أجل الظفر بخدمات اللاعب على الرغم من شعوره بالراحة في ريال مدريد. ولا يبدو مانشستر يونايتد وحيداً في سباق التعاقد مع فينيسيوس؛ إذ يراقب باريس سان جيرمان وتشيلسي مستقبل اللاعب في «سانتياغو برنابيو»، بحثاً عن فرص حقيقية للانضمام إليه. ويبدو جهاز قطر للاستثمار جاهزاً لتأمين أموال الصفقة حال نجاحه في الاستحواذ على مانشستر يونايتد، وسط معلومات أخرى تؤكد رغبة الشياطين الحمر في التعاقد مع كيليان مبابي وإدواردو كامavingا إلى جانب كينغسلي كومان الموسم المقبل. من ناحيته يعد فينيسيوس أبرز لاعبي ريال مدريد هذا الموسم على الإطلاق؛ إذ خاض مع النادي الملكي 54 مواجهة عبر مختلف المسابقات، بإجمالي 4669 دقيقة لعب، أحرز خلالها 23 هدفاً مع تقديم 21 تمريرة حاسمة. جدير بالذكر أن مانشستر يونايتد ارتبط بالعديد من الأسماء الالاعمة في ميركاتو الصيف المقبل، بتقديمه البرازيلي نيمار جونيور والإنجليزي هاري كين إلى جانب المدافع الكوري مين جاي كيم.

بايرن ميونخ يقرر إعادة جواو كانسيلو إلى مانشستر سيتي



اتخذ بايرن ميونخ الألماني قراراً حاسماً بعدم تفعيل بند شراء عقد المدافع البرتغالي جواو كانسيلو، بانتظار إعادته إلى صفوف مانشستر سيتي الإنجليزي خلال الأيام القليلة المقبلة. وبحسب خبير الانتقالات «فابريزيو رومانو»، فإن بايرن ميونخ لا يولي دفع (70) مليون يورو، نظير شراء عقد كانسيلو بصورة نهائية، بعد خوضه منافسات النصف الثاني من هذا الموسم معازراً إلى العملاق البافاري. «يسري بايرن ميونخ أن امتلاكه لا يعين بحجم الكندي الفونسو ديفيس» والفرنسي بيلامين غارارد إلى جانب المغربي نصير مزراوي، لا يجعله بحاجة إلى دفع مبلغ كبير للتعاقد مع كانسيلو، وهي الأموال التي يمكن توفيرها لتأمين صفقات أكثر أهمية في مناطق الهجوم. ويخطط بايرن ميونخ لتورة كبيرة في صفوفه، بعد رحيل الرئيس التنفيذي أوليفر كان والمدير الرياضي حسن صالح حمديتش، وسط شائعات تؤكد قرب رحيل المدرب الجديد توماس توخيل، وإبرام تعاقدات جديدة إلى جانب التخلي عن لاعبي كبار بتقديم توماس مولر وليون غوريسكا وجواو كانسيلو. وتأتي هذه الأنباء لتزيد الغموض حول مستقبل كانسيلو، البالغ من العمر (29) عاماً، والذي تجمع علاقة سنية بالإنجليزي بيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، مما يجعله قريباً من الرحيل عن صفوف النادي الإنجليزي هذا الصيف. ويتربص ناديا ريال مدريد وبرشلونة الإسبانيان تطورات مستقبل كانسيلو، من أجل الحصول على خدماته في ظل حاجة عملاقى إسبانيا لتعزير قدرتهما في مركز الظهير هذا الصيف. جدير بالذكر أن كانسيلو خاض منذ الوصول إلى بايرن ميونخ (21) مواجهة عبر مختلف المسابقات، أحرز خلالها هدفاً مع تقديم 6 تمريرات حاسمة، ليحتل بالتتويج مع العملاق البافاري بلقب الدوري الألماني.

من الشهر ذاته على الترتيب، في تصفيات أمم أوروبا. ويجوز كريستيانو رونالدو، الهدف التاريخي ومهاجم النصر السعودي، على رأس قائمة «برازيل أوروبا»، التي ضمت أيضاً العديد من النجوم الآخرين على غرار، برناردو سيلفا نجم مانشستر سيتي الإنجليزي، بجانب جواو فيليكس مهاجم أتلتيكو مدريد الإسباني والذي لعب مؤخراً في صفوف تشيلسي الإنجليزي، فضلاً عن جناح ميلان الإيطالي رافايل لياو. وكان المنتخب البرتغالي قد افتتح مسواره في تصفيات أمم أوروبا، بالفوز على ليشنتشتاين (4-0) بالجولة الأولى، ثم في الجولة الثانية حقق فوزاً عريضاً لوكسمبرغ (6-0)، ويتصدر ترتيب المجموعة العاشرة برصيد 6 نقاط ويفارق نظيرتين عن سلوفاكيا. قائمة البرتغال لمباراتي الیوسنة وأيسلندا: حراسة المرمى: ديوغو كوستا، خوسيه سا، روي بترسيو. خط الدفاع: أنتونيو سيلفا، ديوغو دالوت، جواو كانسيلو، دانييلو بيريرا، بيبي، روبن دياز، نيتو غوميز، نونو مينديش، رافايل جيريرو، غونزالو إيناسيو، نيلسون سيميدو. خط الوسط: برناردو سيلفا، برونو فرنانديز، جواو بالينها، أوتافيو، ريناتو سانتيز، وبيكاردو هورتا، روبن نيفيز، فيتينا. خط الهجوم: كريستيانو رونالدو، ديوغو غوتا، غونكالو راموس، جواو فيليكس، رافايل لياو.



أعلن المدرب الإسباني، روبرتو مارتينيز، المدير الفني لمنتخب البرتغال، قائمة المنتخب المستعدة لخوض مباراتي التصفيات المؤهلة إلى بطولة الأمم الأوروبية «يورو 2024». وستعد البرتغال، لخوض مباراتين خلال فترة التوقف الدولية في جوان المقبل، حيث تلحق مع منتخبی الیوسنة والهرسك بجانب أيسلندا يومي السبت 17 وبنو الثلاثاء 20

هل غير بنزيما موقفه تجاه العرض السعودي؟



ذلك بمساعدة بديل يمكن أن يحل مكانه في حال غيابه بداعي الإصابة. يذكر أن عقد بنزيما ينتهي يوم 30 جوالقادم، ويحق له الانتقال لأي نادٍ آخر مجاناً، كما يحتوي على بند يتيح له تمديد عقده تلقائياً مع ريال مدريد كونه توج بجائزة الكرة الذهبية، وسط تقارير إعلامية تؤكد رغبة نادي الاتحاد بطل الدوري السعودي في التعاقد معه.

التعاقد معه جعلت بنزيما يعيد التفكير في مستقبله مرة أخرى على الرغم من تسجيله 30 هدفاً في 42 مباراة وتقديمه 5 تمريرات حاسمة هذا الموسم مع ريال مدريد. وختتمت «ريليفو» تقريرها بالتأكيد أن مسؤولي النادي الأبيض والتون لحد الآن من أن بنزيما بإمكانه تقديم موسم آخر جيد رغم وصوله إلى سن الخامسة والثلاثين، وإن كان

قالت شبكة «ريليفو» الإسبانية إن مستقبل النجم الفرنسي كريم بنزيما، مهاجم ريال مدريد المنافس في الدوري الإسباني لكرة القدم، ما يزال غامضاً مع النادي الملكي؛ بسبب تلقيه عرضاً ضخماً من أحد أندية الدوري السعودي. وأكدت الشبكة أن بنزيما يفكر في الرحيل عن ريال مدريد هذا الصيف، بسبب العرض المقدم له من أحد أندية الدوري السعودي، مشيرة إلى أن «إدارة الملكي، تشعر بأن الدولي الفرنسي السابق يميل إلى العرض الضخم المطروح له من قبل المملكة العربية السعودية». وكشفت ذات المصدر عن تفاصيل العرض الذي وصل من السعودية إلى بنزيما، حيث قالت الشبكة الإسبانية إنه «وصل إلى 200 مليون يورو لمدة موسمين خالية من الضرائب مع حقوق الصور والإعلانات، مع الاهتمام الكامل بعائلته وأولاده». وشددت على أن بقاء بنزيما لم يعد مضموناً مثلما كان يُعتقد، على الرغم من أن عقده يسيور إلى تجديده تلقائياً مع النادي الملكي حتى عام 2024 في أكتوبر الماضي، بعد فوزه بجائزة الكرة الذهبية. وواصلت الشبكة تأكيدها، بأن «موقف بنزيما تغير رغم البلد الذي جدد عقده تلقائياً بسبب سلسلة الإصابات التي دفعته إلى التخلي عن كأس العالم وورغته في ترك ريال مدريد بشكل جيد». وأردفت أن الإصابات المتكررة بشكل متزايد، فضلاً عن الإصرار السعودي على

برشلونة يتوصل لاتفاق نهائي بخصوص نجم وولفرهامبتون

وسطه مارتن زويمبيني. ويبحث «البلوغرانا» عن لاعب وسط لملء الفراغ الذي سيحدثه رحيل الإسباني المخضرم سيرخو بوسكيتس (34 عاماً)، حيث وضع أهدافاً عديدة في الميركاتو الصيفي، أبرزها غوندوغان وزويمبيني، لكن يبدو أن نيفيز هو الأقرب. وما يتشجع وولفرهامبتون على بيع نيفيز صاحب 39 مباراة دولية مع البرتغال. أن عقد اللاعب ينتهي في صيف 2024، حيث سيود النادي ببيع هذا الصيف والاستفادة من المقابل المادي بدلاً من خسارته بالمجان في الموسم المقبل.

قالت وسائل إعلام اليوم الإثنين إن برشلونة أنهى الاتفاق بشأن التعاقد مع لاعب الوسط البرتغالي الدولي روبن نيفيز (27 عاماً) من وولفرهامبتون الإنجليزي، في سوق الانتقالات الصيفية للعام الجاري 2023. وحسب يومية «ابولا» البرتغالية من مصادر ها، فإن النادي الكتلوني توصل لاتفاق نهائي لضم نيفيز مقابل 26 مليون جنيه إسترليني. توجه برشلونة إلى نيفيز بعد ضيائية موقف الألماني إلكاي غوندوغان من الانتقال إلى ملعب «كامب نو» حيث يريخ أن يجدد عقده مع بطل الدوري الإنجليزي مانشستر سيتي، كما يرفض ريال سوسيداد التفرط في لاعب





الجزائر ماتش: 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

ولاية إليزي
دائرة إن أمانس
بلدية إن أمانس

إعلان عن طلب العروض المفتح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 2023/15

يعلن رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية إن أمانس ولاية إليزي عن طلب العروض المفتح مع اشتراط قدرات دنيا قصد إنجاز أشغال: دراسة ومتابعة وإنجاز 06 أقسام بالمدرسة الابتدائية حيودات أمومن-إن أمانس.

يمكن للمعلومات الموحدة، في الاختصاص:

- المتعاملين البت أنهم مؤسسات مختصة في نشاط البناء درجة رابعة فما فوق نشاط رئيسي أو ثانوي في البناء وقدرتهم على توفير وسائل وإشغالات تسمح لهم بطوارة بالانضمام المطلوبة في دفتر الشروط
- والتي يهبطها هذا الإعلان، سحب دفتر الشروط من مكتب المصطفات لبلدية إن أمانس ولاية إليزي مقابل دفع مبلغ مالي بقر: بلقان بدينار (2.000.000 ج) باسم أمين خزينة بلدية إن أمانس ويكون عن طريق صاحب القيد أو تمثيل موق

يكون العرض مرفق بالوثائق التالية:

يشتمل القرب المحتوي على ملف الترشيح ما يلي:

- التصريح بالترشيح مرفق بالوثائق التالية

- شهادة السوابق العائلية

- الوثائق الجارية وشبه الجارية الصالحة (شهادة الأطاء من الضراب مع كل المعروضات مسجلة على مستوى مكان العمل شهادة تسوية الوضعية (CNAS, CASMO, CACOBAPH)

- مستخرج من السجل التجاري

- شهادة إيداع الحسابات الإضماعية للثروة

- رقم التعريف الجبسي للمتعهد

- القانون بالتجارة

- قدرات مالية المحصل المبررة والمراجع المصرفية لثلاث سنوات الأخيرة

- قدرات تقنية الوسائل البشرية و الوسائل المادية

- الوثائق التي تتعلق بالتفويضات التي تسمح للأشخاص بإلزام المؤسسة

على وثيقة تسمح بتقييم قدرات المرشحين أو المتعهدين

الطرف التقني

- التصريح بالانضمام (مملوء، مورخ و معض) التفويض بالإضماع يكون مثبت بتوكيل مكتوب يرفق مع العرض.

كل وثيقة تسمح بتقييم العرض التقني وأي وثيقة أخرى مطلوبة وفقا لأحكام المادة 78 من المرسوم 247-15 المؤرخ في 2016/09/16 بشأن تنظيم المصطفات العمومية والتفويضات الحرفاء العام.

مذكرة توريدية (الوسائل المادية و البشرية)

- دفتر التعليمات للمتعهدين، دفتر الشروط محض و مؤشر عطيها من الأمان المشار إليه يحتوي في آخر صفحته على العبرة (قرن و قبل) مكتوبة بخط اليد.

يشتمل القرب المحتوي على العرض العائلي ما يلي:

- رسالة لتكديده مسؤولة و معضدة ومختومة وموعدة من طرف العارض أو المسؤول المفوض بالإضماع، هذا التفويض بالإضماع يكون مثبت بتوكيل مكتوب مرفق مع العرض.

- جدول الأسعار الحدية مملوء و معض و مورخ من طرف العارض أو المسؤول المفوض بالإضماع.

- كشكف الكمي و التقديري مملوء و معض و مورخ من طرف العارض أو المسؤول المفوض بالإضماع.

توضيح العروض في أفرقة منفصلة ومقلدة بالحكام، وبين كل منها تسمية المؤسسة و مرجع طلب العروض و موضوعه مع الإشارة على صخر كل خلاف عسيرة: « عرض تلي ب، أو عرض مالي، أو ملف الترشيح حسب الحالة. توضع هذه الأفرقة في ظرف آخر مقل بالحكام و يحمل عبارة

لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأفرقة و تسليم العروض

إعلان عن طلب العروض المفتح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 2023/15

دراسة ومتابعة وإنجاز 06 أقسام بالمدرسة الابتدائية حيودات أمومن-إن أمانس.

إلى السيد رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية إن أمانس

(لا يفتح)

تودع العروض لدى: بلدية إن أمانس في اليوم العاشر (10) من صدور أول إعلان عن الطلب في الصحف الوطنية أو النشرة الرسمية لتصفحات المتعامل العمومي (BOMOP).

تتم عملية فتح العروض التقنية و المالية في جلسة علنية في نفس اليوم على الساعة الثالثة مساء 15:00 H بقر بلدية إن أمانس وفي حالة كان يوم عطلة أو يوم نهاية الأسبوع بوجول الفتح في أول يوم عمل موالي و في نفس الساعة.

يبنى المتعهدون ملتزمين بعروضهم لمدة تعادل مدة تحضير العروض + (03) ثلاثة أشهر ابتداء من تاريخ إيداع العروض.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية تبسة

رقم التعريف الحالي: 0990.1201.90008.23

إعلان عن طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط

قدرات دنيا رقم: 2023/09

تعلن مديرية التربية لولاية تبسة عن طلب عرض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا، العملية: تجديد تجهيزات المؤسسات المدرسية لفائدة الطور الثانوي.

الحصة (01): التجهيز المدرسي والإداري.

الحصة (02): تجهيزات قاعات الأكل.

يسمح بالمشاركة في طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا لكل المنتجين وتجار الجملة والمستوردين المعلنين في الميدان. حسب طبيعة التجهيزات المراد توريدها وحسب النشاط التجاري الوارد بدفتر الشروط.

يتم سحب دفتر الشروط من: مديرية التربية لولاية تبسة

العنوان: المقر القديم لولاية تبسة

مع تقديم نسخة طبق الأصل للسجل التجاري.

تودع العروض مشفوعة بالوثائق المتخصص عليها بدفتر الشروط إلى العنوان المذكور أدناه في ثلاث أظرفة مغلقة منفصلة

ومختومة: الطرف الداخلي الأول، يحتوي ملف الترشيح ويحمل عبارة "ملف الترشيح"

- التصريح بالترشيح مملوء، معض، مورخ ومختوم.

- التصريح بالنزاهة مملوء، معض، مورخ ومختوم.

- الوثائق التي تتعلق بالتفويضات التي تسمح للأشخاص بإلزام المؤسسة.

- ككل وثيقة تسمح بتقييم قدرات المرشحين أو المتعهدين:

o /أ/ قدرات مالية، وسائل مالية مبررة بالحصائل المالية والمراجع المصرفية

o ب/ قدرات تقنية، الوسائل البشرية والمراجع المهنية

- تقديم المواصفات التقنية للشماذج Catalogues ou fiches techniques الخاصة بكل تجهيز معني بعملية التقييم مرفقة بصور مرفقة و مرتبة، معضدة و مختومة من طرف المتعهد تبيان مقاييس التجهيزات وملاحظاتها مطابقة للتجهيزات المطلوبة

حسب الحالة، وحسب دفتر الشروط، على أن يكون من نوعية جيدة وعلامة مثبتة.

- تقديم إيداع الحسابات للشماذج الأخيرة للشركات.

- شهادة النشأ. Certificat d'origine للتجهيزات المستوردة.

- القانون الأساسي الخاص بالشركات (أشخاص معنوية).

- نسخة عن السجل التجاري الإلكتروني مصادق عليه من طرف CNRC.

- مستخرج من جدول الضراب مسوي أو بجدولة خلال فترة تحضير العروض.

الطرف الداخلي الثاني، يحتوي العرض التقني ويحمل عبارة "العرض التقني" ويتضمن:

- التصريح بالانضمام مملوء، معض، مورخ ومختوم.

- دفتر البنود الإدارية العامة مملوء، معض، مورخ ومختوم. مكتوب في آخر قرن وقبل بخط اليد

- دفتر الشروط الخاصة بطلب العروض مملوء، معض، مورخ ومختوم مكتوب في آخر قرن وقبل بخط اليد

- مذكرة تقنية توريدية مملوءة، موقفة ومختومة.

الطرف الداخلي الثالث، يحتوي العرض المالي ويحمل عبارة "العرض المالي" ويتضمن:

- رسالة التهمد معضدة مؤرخة مختومة.

- جدول الأسعار الحدية معض و مورخ ومختوم.

- التفصيل الكمي والتقديري معض و مورخ ومختوم.

توضع هذه الأظرفة في ظرف آخر مغل و مقل بالحكام ويحمل العبارة:

إلى السيد مدير التربية لولاية تبسة

طلب عرض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: _____

موضوع طلب العرض: _____

لا تفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة وتكتمل هذه

تسلم الأظرفة مغلقة على التوالى المذكور أعلاه إلى العنوان التالي:

مديرية التربية لولاية تبسة

مصلحة البريد والقيامة، العنوان: المقر القديم لولاية تبسة

مدة تحضير العروض:

حددت مدة تحضير العروض بواحد وعشرين (21) يوما ابتداء من تاريخ أول صدور الإعلان.

آخر أجل لإيداع العروض:

يوافق آخر يوم لإيداع العروض آخر يوم من مدة تحضير العروض في الساعة 14.00 سا.

وإذا صادف هذا اليوم يوم عطلة أو يوم راحة قانونية، فإن مدة تحضير العروض تمدد إلى غاية يوم العمل الموالي في نفس الساعة.

يوم وساعة فتح الأظرفة:

فتح الأظرفة التقنية والمالية يكون في جلسة علنية وذلك في اليوم الموافق لآخر يوم من مدة تحضير العروض في الساعة 14.00 سا.

سا. بالعنوان المذكور أعلاه.

وإذا صادف هذا اليوم يوم عطلة أو يوم راحة قانونية، فإن مدة تحضير العروض تمدد إلى غاية يوم العمل الموالي، ويعتبر هذا الإعلان بمثابة دعوة للمتعهدين لحضور عملية فتح الأظرفة.

مدة صلاحية العروض:

حددت مدة صلاحية العروض بـ 90 يوما + مدة تحضير العروض ابتداء من تاريخ أول صدور الإعلان

الليغا تتفوق على الدوريات الأوروبية الكبرى بإحصائية مميزة

دوري الدرجة الأولى والثانية التفوقا في «اللقاء السابع لقطاعات الناشئين»، الذي استضافه نادي إشبيلية لمناقشة النتائج وتعديل أهداف الخطة التي تركز على خمسة أعمدة رئيسية. وأرسى البرنامج على خمس قواعد؛ هي هيكल وبناء المحترفين، والبنية التحتية والوسائل، والاهتمام الشامل باللاعب، والنموذج التأهيلي والانتقال إلى المناسبات، والتنمية والانتقال إلى كرة القدم الاحترافية. وأبرزت الرابطة أيضا جهد الأندية لتحقيق تنمية أكثر استدامة لسرفقها المحترفا عبر رصد المواهب في إسبانيا والإبقاء عليها والتحلل برجاجة مالية في سوق الانتقالات.

الخاصة بالموسم الجاري. قالت الرابطة إنه بخلاف تأهيل لاعبين جرى تصعيدهم لسرفق الأولى، فإن «القيمة التسويقية للناشئين الإسبان تترجم أيضا إلى مكاسب للأندية في سوق الانتقالات وضمن وجود إسباني في بقية الدوريات». وأضافت «لا ليغا» التي يرأسها خافيير تيباس: «جهد الأندية الجماعي، سواء في إعداد أو تطوير الخطة جعلها تتخطى التوقعات وعزز من صدارتها (لا ليغا) في قطاع الناشئين وإرساء نموذج نمو مستدام وتقليل الفوارق بين الأندية وزيادة التنافسية والطابع الديمقراطي للمنافسة» وأوضحت الرابطة أن مئة من مسؤولي أندية

«انطباعا جيدا»، مشيرة إلى أن الناشئين لعبوا 17.2% من دقائق المسابقة مقابل 12.4 في الدوري السرفنسي، و11.4% في الدوري الإنجليزي الممتاز. وتبلغ النسبة في الدوري الألماني 7.9% والدوري الإيطالي 5.6%. وذلك حتى تاريخ 2023. وتعد «لا ليغا» أيضا صاحبة أكبر نسبة من الناشئين في الدوريات الخمسة الكبرى بـ21.21% من أصل كل اللاعبين، كما أن هؤلاء أيضا أصحاب أعلى نسبة في السوق بـ22.44%، يليهم ناشئو «دريميرليغ» بـ14.54%، ثم «الليغ 1» بـ13.64%، فالبنديليغا بـ12%، وأخيرا «سيرى أ» بـ8.7%، وفقا لبيانات «ترانسفير ماركيت»

كشفت إحصائيات نشرتها رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم تفوق «الليغا» على الدوريات الأوروبية الكبرى بإحصائيات مهمة؛ إذ تمتلك أعلى نسبة من اللاعبين الناشئين وسط الدوريات الخمسة الكبرى، بواقع 289 لاعبا يمثلون 21.21% من قوام اللاعبين، وهم أصحاب أكبر قيمة في السوق بـ22.44%، وأكثر من لعبوا هذا الموسم بـ17.2%. ونشرت رابطة الليغا هذه البيانات بعد مرور عام على تدشين «الخطة الوطنية لتحسين وتطوير قطاعات الناشئين»، التي تأتي ضمن مشروع «لا ليغا إيمولسو». واعتبرت «لا ليغا» أن هذه الأرقام تعطي

الرئيس السابق لنادي يوفنتوس يخضع لمحاكمة خاصة الشهر المقبل

نقطة من رصيد يوفنتوس في الدوري المحلي، خلال شهر جانفي الماضي، قبل أن يتم تخفيضها لـ10 نقاط فقط. وبموجب قرار المحكمة الرياضية، تراجع يوفنتوس إلى المركز السابع بجدول ترتيب الدوري الإيطالي، برصيد 59 نقطة، متخلفا بنقطة واحدة عن روما السادس، ونقطتين عن أتالانتا الخامس، و8 نقاط عن ميلان الرابع، قبل جولة فقط على نهاية «الكالتشيو».

خضم أي نقاط إضافية. وعلى عكس النادي، رفض أنيبالي التفاوض مع السلطات الإيطالية، لتسقط المحكمة الرياضية إخضاعه لمحاكمة خاصة لن يكون لها أي تأثير في يوفنتوس. وأثمت إدارة يوفنتوس السابقة، برئاسة أنيبالي، بارتكاب مخالفات رأسمالية، من خلال نشاطات النادي في سوق الانتقالات، وسبق لمحاكمة الاستئناف التابعة للاتحاد الإيطالي، أن فرضت عقوبة بحصم 15

بارتكاب مخالفات مزعومة في دفع رواتب اللاعبين. ووفقا للاتفاق بين الطرفين، فإن يوفنتوس سيدفع 718 ألف يورو (790 ألف دولار) غرامة، ولن يتقدم بأي طعن في القضايا الرياضية الجارية. وتأتي التسوية بعد تعرض يوفنتوس لخضم 10 نقاط من رصيده في وقت سابق من الموسم الجاري؛ بسبب قضية أخرى تتعلق بالحسابات المالية لانتقالات اللاعبين. ولم تتضمن التسوية

أكدت تقارير إعلامية مختلفة، أن الرئيس السابق لنادي يوفنتوس الإيطالي، أندريا أنيبالي، سيخضع لمحاكمة خاصة لن يكون لها تأثير في نادي «السيدة العجوز»، يوم 15 جوان القادم، بسبب رفضه التفاوض مع المحكمة الرياضية في قضية رواتب لاعبي الفريق. وأعلنت سلطات كرة القدم الإيطالية، اليوم الثلاثاء، التوصل لاتفاق لتسوية نزاع قانوني مع يوفنتوس في قضية تتعلق

عائلة ميسي تقبل عرض الهلال الأسطوري و تنتظر قرار ليو..

للموسم المقبل ليقدم عرضه الرسمي لميسي من أجل إعادته إلى الفريق، مع ظهور تقارير تشير إلى استعداد بطل العالم 2022 إلى تقديم تنازلات مالية كبيرة من أجل تحقيق حلمه بالعودة. جدير بالذكر أن ميسي لعب 16 موسما مع برشلونة، خاض فيها 778 مواجهة، محرزا 672 هدفا مع تقديم 303 تمريرات حاسمة، ورحل عن الفريق عام 2021 نحو باريس سان جيرمان في صفقة انتقال حر.

من الهلال وبرشلونة وإنتر ميامي الأمريكي بدرجة أقل. ويعطي الأرجنتيني الأولوية لسرفقه السابق برشلونة الإسباني من أجل استئناف مسيرته، لكن عودته إلى النادي الكتالوني لن تكون سهلة؛ بسبب قوانين اللعب المالي النظيف التي تفرضها رابطة الدوري الإسباني على «البيلوغرانا» والأزمة المالية التي يمر بها الفريق. وينتظر النادي الكتالوني رد الليغا على خطته

وتابع الصحفي السرفنسي: «عرض الهلال السعودي يبلغ 1.2 مليار يورو مقابل ضم ميسي لسنتين. الراتب السنوي للنجم الأرجنتيني سيبلغ 600 مليون يورو، وهو 3 أضعاف ما يتقاضاه كريستيانو رونالدو مع النصر». ويتهي عقد ميسي مع باريس سان جيرمان السرفنسي في 30 جوان القادم، حيث أكدت تقارير متطابقة أن السلاعب قرر عدم تجديد عقده والرحيل نهاية الموسم الحالي، مع وجود اهتمام

أكد الصحفي السرفنسي بموقع «فوت ميركاتو»، سانتو أونزا، أن عائلة النجم الدولي الأرجنتيني ليويل ميسي قد وافقت بالفعل على العرض الضخم المقدم من الهلال السعودي، بانتظار موافقة اللاعب لإتمام الصفقة. وقال أونزا: «عائلة ليويل ميسي والمقربون منه قبلوا عرض الهلال السعودي، لكن «البروغوث» ما زال يرغب في العودة إلى برشلونة، وسينتظر عرض النادي الكتالوني».

بيلينغهام قد يخضع لجراحة في الركبة!

الإسباني خلال الميركاتو القادم. وفي هذا السياق، أوضحت الصحيفة أن هناك تكهنات كبيرة حول مستقبل بيلينغهام وهو هدف رئيسي بالنسبة إلى النادي الملكي. ومع ذلك، لم يتلق دورتموند أي عرض للاعب خط وسطه بقدربما يقرب من 130 مليون جنيه إسترليني. جدير بالذكر أن بيلينغهام، البالغ من العمر 19 عاما، قد نال أسس الإثنين جائزة أفضل لاعب في الدوري الألماني 2022-23، بعد الأداء الباهر الذي قدمه مع فريقه بوروسيا دورتموند، طيلة الموسم، بالرغم من خسارة النادي لقب الدوري في الجولة الأخيرة لصالح بايرن ميونخ.

خلال المواجهة الأخيرة من الدوري الألماني أمام ماينز (2-2) السبت الماضي، كما لم يدفع به خلال أطوار المواجهة وظل حبيس دكة البدلاء. وقال تيرزيتش في هذا الشأن: «جود لم يكن على ما يرام قبل المباراة، أخبرنا أنه لا يشعر بأنه مستعد للبدء. لقد كان حزينا ومتأثرا للغاية». وتابع: «سيفوز بالعديد من الألقاب في مسيرته، ولهذا، يحتاج إلى الحفاظ على لياقته وصحته والتعافي في أسرع وقت ممكن». ويرى متابعون أن خضوع بيلينغهام لجراحة يؤثر في صفقة انتقاله إلى ريال مدريد

مشكلة في الركبة». ويواجه المنتخب الإنجليزي منتخب مالطا يوم 16 يونيو المقبل، ثم يواجه منتخب شمال مقدونيا يوم 19 من الشهر نفسه، في جولتين الثالثة والرابعة من تصفيات كأس أمم أوروبا. وحسب الصحفية البريطانية، فإن نجم دورتموند يلعب منذ شهرين مع رباط أزرق ثقيل حول ركبته اليسرى، ولكن في نهاية الأسبوع الماضي كان نفس الرباط على ساقه اليمنى، مشيرة إلى أن بيلينغهام قد يُعفى من خوض مواجهتي إنجلترا خلال فترة التوقف الدولي القادم؛ بسبب الإصابة. وكان إدين تيرزيتش، مدرب دورتموند، قد استبعد بيلينغهام من التشكيلة الأساسية للفريق

أكدت تقارير إعلامية بريطانية إمكانية خضوع الدولي الإنجليزي جود بيلينغهام، نجم خط وسط بوروسيا دورتموند الألماني، في القريب العاجل إلى جراحة في الركبة، مشيرة إلى أن اللاعب مهدد بالغياب عن مواجهتي المنتخب الإنجليزي شهر يونيو/حزيران القادم، ما يؤثر المخاوف لدى ريال مدريد الذي قطع خطوات كبيرة في طريق إتمام صفقة التعاقد معه. وقالت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية في خبر وصفته بالحصري: «من المقرر أن يغيب جود بيلينغهام عن تصفيات إنجلترا لبطولة أوروبا 2024 في يونيو، مع تزايد المخاوف من أنه قد يحتاج إلى جراحة لعلاج

بعد سيناريو خيالي.. الإثارة تبلغ ذروتها في قمة ميامي وبوسطن



Kooros.com © AFP

بام أديبوا 4 من 16 محاولة، لكن سولسترا قال: "لا أهتم على الإطلاق بأرقامهم. كنا منتقمين بنقطة. كان يمكننا الفوز. لا تعني نسب تسديد اللاعبين". تابع سولسترا: "أحدثت هسا عن الرغبة التنافسية، وهؤلاء الشباب سيظهرونها. هذه البلاي أوف".

طرق وعرة

قال سولسترا (52 عاما) الذي يشرف على هيت منذ 2008 وقاده إلى اللقب في 2012 و2013: "لقد سرنا في طرق وعرة، خضنا مباريات فاقة الصعوبة وأخرى شهدت سلات في الثانية الأخيرة".

ليس وقت الاحتفال

على الطرف المقابل، يدرك النجم جايسون تايتوم، صاحب 31 نقطة يوم السبت، أن على فريقه التخلص بسرعة من شعور الاحتفال الناتج عن الفوز الأخير. قال تايتوم الذي يشكل قوة ضاربة مع جايلان براون في بوسطن سلتيكس: "تدرك جميعنا أنه ليس وقت الاحتفال. لم ننجز شيئا. فرنا في مباراة كبيرة تعين عليها حسمها في سيناريو لا يُصدق. نحن فخورون بطريقة لعينا". وأضاف اللاعب البالغ 25 عاما: "لكن العمل لم ينته بعد. ميامي فريق رائع، مُدرب بشكل جيد جدا، ويجب أن تكون جاهزين للمباراة المقبلة. لم نلحم الأمر. الفريقان سيفتخمان كل ما بحوزتهما". وأصبح سلتيكس رابع فريق في تاريخ الدوري يدرك التعادل في سلسلة المباريات الفاصلة بعد تأخره 0-3.

وخطف البطاقة الثامنة الأخيرة من المنطقة الشرقية تفوق هيت بعدها على ميلووكي باكس بطل الشرقية (4-1)، قبل أن يتخلص من نيويورك نيكس (2-4)، ويحقق تقنما صانعا على بوسطن (0-3).

بعد نهاية مذهلة للمباراة السادسة، عادل فيها بوسطن سلتيكس نتيجة نهائي المنطقة الشرقية في دوري كرة السلة الأمريكي (3-3)، في عز دار ميامي هيت، ستحسم المباراة السابعة غدا الثلاثاء في بوسطن، هوية الطرف الثاني الذي سيواجه دنفر جانتس في نهائي البطولة. تقدم ميامي هيت (3-0) في نهائي المنطقة الشرقية، وكان في طريقه لتأهل بالغ السهولة أمام بوسطن، بيد أن الأخير انطلق في رحلة التعويض ليعادل 3-3، بعد فوز أخير خالط لثلاثين 104-103، إثر سلة قاتلة في الرمق الأخير من ديريك وايت.

وحال خسارته، يواجه ميامي خطر أن يصبح أول فريق في تاريخ دوري «NBA»، يتقدم 3-0 ثم يخسر النسبة في الأدوار الإقصائية (بلاي أوف). بحسب الزخم والأداء، يبدو سلتيكس مرشحا بقوة لتحقيق عودة تاريخية غير مسبوق، بيد أن مدرب ميامي هيت إريك سولسترا سارع في التنكير أن فريقه معتاد على النهوض من الكوابت. خسر ميامي مباراة في ملحق "بلاي إن" المؤهل إلى الأدوار الإقصائية أمام أتلانتا هوكس، قبل التغلب على شيكاغو بولز

موهبة السلة الأمريكية يواجه صدمة: مسيرته قد تتوقف في سن 25 عاماً



غير المؤكد أنه سيحافظ على مستواه الفني بعد التعافي من الإصابة بحكم طول فترة الغياب عن المباريات، ذلك أن آخر لقاء رسمي شارك فيه كان يوم 14 جانفي 2022. وقبل إصابته، فسان بول كان متميزا مع فريقه حيث يسجل بمعدل يقارب 14 نقطة في كل لقاء، إضافة إلى أن أرقامه الدفاعية كانت إيجابية بمعادلات تؤكد أنه قادر على يقود

يواجه نجم السلة الأمريكية، لوني بول، خطر الاعتزال المبكر ووضع حد لمسيرته الاحترافية في سن 25 عاما، بسبب تراكم الإصابات التي قيد تمنعه من اللعب مجددا، رغم أنه كان قادرا على نحت مسيرة بطولية. وخضع النجم الأمريكي، إلى ثلاث عمليات جراحية خلال فترة قصيرة من أجل التخلص من المشاكل التي يعاني منها في ركبته اليسرى، ولكن إلى حد الآن، فإن وضعه الصحي لم يشهد أي تحسن قد يفتح أمامه باب الأمل في التعافي والعودة إلى المواجهات الرسمية.

ونظمت صحيفة "ماركا" الإسبانية، الإثنتين، مسؤول إدارة فريق شيكاغو بولز وجماهير النادي التي تخشى من خسارة موهبة من مواهب الفريق، وذلك بعد أن خضع إلى تدخل جراحي على الخضروف، وقد تأكد أنه لن يعود للظهور خلال الموسم الحالي، حيث يُعاني من آلام قوية عند الركض أو القفز بل إنه بات يواجه صعوبات خلال حياته اليومية، وهو ما حتم إجراء عملية جراحية حتى يتخلص من هذه الآلام.

ويبدو أن بولز لن يكون قادرا على اللعب في بداية الموسم القادم، وبالتالي قد يبقى محروما من خوض المنافسات الرسمية لمدة تتجاوز العام وهو ما قد يؤثر في فرصه في البروز والتألق وتأكيد مستواه السابق، لا سيما وأنه من

وايت يقود بوسطن للفوز على ميامي



سجل ديريك وايت نقطتين قبل جرس النهاية ليحجز بوسطن سلتيكس منافسه ميامي هيت على خوض مباراة سابعة بعد أن تغلب عليه 104-103 ضمن سلسلة نهائي القسم الشرقي بدوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين الليلة الماضية.

وبعد ثلاث رميات حرة من جيمي باتلر قبل ثلاث ثوان من النهاية منح التقدم لميامي ثم أهدر ماركوس سمارتس رمية ثلاثية لبوسطن لكن وايت تابع الكرة سريعا لينتزع سلتيكس فوزا مثيرا.

وفاز بوسطن، صاحب المركز الثاني في ترتيب الشرق، في المباريات الثلاث الأخيرة ليصبح رابع فريق في تاريخ الدوري يفرض المباراة السابعة حاسمة بعد خسارة أول ثلاث مباريات بسلسلة إقصائية. ولم يسبق لأي فريق عبر تاريخ الدوري أن تنقذ في سلسلة بعد التأخر 3-صفر. وستقام المباراة السابعة في بوسطن مساء الاثنين.

تقدم ميامي، ثامن الترتيب في القسم، بفارق نقطة بعد تفوقه 4-15 عقب التأخر بفارق عشر نقاط مع تبقي خمس دقائق، وأحرز باتلر 13 نقطة لهبت خلال هذه الفترة وسجل جيسون توتوم 31 نقطة واستحوذ على 12 كرة مرتدة وقدم خمس تمريرات حاسمة وأضاف براون 26 نقطة مع الاستحواذ على عشر كرات مرتدة لسلتيكس.

وانتهى باتلر اللقاء مسجلا 24 نقطة واستحوذ على 11 كرة مرتدة ووزع ثماني تمريرات حاسمة، وأحرز 15 نقطة في الربع الرابع، مقابل 21 نقطة لكليبات مارتن مع الاستحواذ على 15 كرة مرتدة لهيت.

وتأهل دنفر جانتس إلى الدور النهائي للبطولة عقب اكتساح لوس أنجلوس ليكرز 4-صفر في سلسلة نهائي القسم الغربي.

ألفonso أكبر سائق يصعد على منصة التتويج منذ 50 عاما



بات المخضرم الإسباني فرناندو ألونسو، بطل العالم للفورمولا 1 مرتين، في سن الـ 41 عاما أكبر سائق يصعد إلى منصة تتويج جائزة موناكو الكبرى منذ أكثر من 50 عاما، بوصوله ثانيا في منافسات الجولة السادسة، الأحد.

وكان سائق أستون مارتين المتوجح بطلا للفئة الأولى عامي 2005 و2006 مع رينو يأمل في المنافسة على المركز الأول في سوارع الإمارة، إلا أنه عجز عن مقارعة سرعة سيارة ريد بول وسائقها الهولندي ماكس فيرستابين، بطل العالم في العامين الماضيين، فيما وقع فريقه بالمحظور بسبب خطأ في إستراتيجية اختيار الإطارات مع هطول الأمطار.

رغم ذلك، نجح ألونسو في إنهاء السباق في المركز الثاني، ليصعد إلى منصة التتويج للمرة الخامسة في 6 سباقات هذا العام، وبات أكبر سائق يحقق هذا الإنجاز منذ الإسباني جاك براهم الذي حل ثانيا عام 1970 في الإمارة عندما كان في سن الـ 44 عاما. وقال ألونسو، بعد سباق استمر لمدة ساعة و48 دقيقة وتطلب تركيزا كبيرا في ظروف مناخية صعبة على حلبة لا تغفر الأخطاء: "كان السباق صعبا".

وأضاف "قررنا أن نبدأ السباق مع إطارات قاسية على أمل في أن نبقى لفترة أطول على الحلبة، من ناحية الإستراتيجية، ولكن ماكن قاد بشكل رائع على إطارات متوسطة اللينة وصنع الفرق في أول فقرة له على الحلبة من دون أن نحصل على أي فرصة". وأردف: "من ثم هطلت الأمطار وتعدت الأمور".

جاير تحافظ على مركزها وتنفيو نتيك والكاراز يتربعان على الصدارة

رولان غاروس.. تأهل 4 لاعبات أمريكيات



تأهلت أربع لاعبات أمريكيات، يوم الإثنين، إلى الدور الثاني لبطولة فرنسا المفتوحة للتنس. صعدت سلون ستيفينز، وماديسون كيز، وبيرناردا بيررا، وكيبالا داي، إلى الدور الثاني.

وفازت ستيفينز على التشيكية كارولينا بليسكوفا 6-0 و6-4 في الدور الثاني. وتأهلت ستيفينز وتسلم ستيفينز بالوصول لأبعد مدى في رولان غاروس، بعد خسارتها المباراة النهائية على يد الرومانية سيمونا هاليب في 2018، عقب فوزها بلقبها الوحيد في بطولات الفرانك سلام الأربع الكبرى عبر نسخة 2017 من بطولة أمريكا المفتوحة.

كما بلغت ستيفينز دور الثمانية لرولان غاروس مرتين، من بينها العام الماضي. وفازت ماديسون كيز على الاستونية كايا كاتيبسي 6-1 و3-6 و6-1، وكيبالا داي على الفرنسية كريستينا ملادينوفيتش 7-5 و6-1، وبيرناردا بيررا على انيت كوتانيفيتش 6-2 و7-6.

منتخب قطر يشارك في بطولة أستراليا العالمية للطائرة الشاطئية



أكمل المنتخب القطري للكرة الطائرة الشاطئية المكون من الثاني شريف بونسن وأحمد تيجان، تحضيراته للمشاركة في بطولة أستراليا العالمية للكرة الطائرة الشاطئية للرجال والسيدات، بالشيك.

وحسب خبر صادر عن وكالة الأنباء القطرية "قنا" غادر المنتخب القطري أمس الأحد إلى التشيك لخوض منافسات البطولة، إحدى جولات «Elite16» ذات تصنيف 5 نجوم رجال وسيدات، التي ستقام خلال الفترة من 31 ماي الجاري، وحتى 4 جوان المقبل، بمشاركة ما يزيد على 74 فريقا من 23 دولة.

وكانت القرعة قد أوقعت المنتخب القطري، ضمن المجموعة الثانية التي تضم الثنائي الهولندي بروير، وموزين، والثنائي السويدي أهامان وهيلفغ، بجانب فريق رابع سيتأهل من التصفيات.

ويسعى المنتخب القطري من خلال مشاركته في البطولة لجمع أكبر عدد من النقاط التصنيفية المؤهلة مباشرة إلى دورة الألعاب الأولمبية المقبلة بباريس 2024.

وسيدأ المنتخب القطري مبارياته في جولة أستراليا التشيكية في الأول من شهر يونيو المقبل بمواجهة الفريق الرابع المتأهل من التصفيات لم يلعب مباراتين في الثاني من ذات الشهر، الأولى أمام الثنائي (بروير، وموزين) والثانية أمام (هامان، وهيلفغ).

يشير إلى أن المنتخب القطري المتوج بميدالية البرونزية في أولمبياد طوكيو 2020، حقق العديد من النتائج المتميزة في السنوات الأخيرة، بقيادة الثنائي المتميز شريف بونسن وأحمد تيجان؛ إذ قدما مستويات أبهرت الجميع، وجعلت المنتخب من أوائل منتخبات العالم في التصنيف العالمي.

المركز الخامس عشر، فيما سيغيب عن الدورة الترابية لندم تعافيه من الإصابة. وبالتسحابه من "رولان غاروس"، ثنائي البطولات الأربعة الكبرى، سيخرج ابن جزيرة مايوركا من نادي المنة الأوائل. ولدى السيدات، لم يطرأ أي تغيير على نادي العشرين الأوائل حيث حافظت التونسية أنس جابر على مركزها السابع على سلم التصنيف الذي تتصدره شفيونتيك، بفارق 1400 نقطة عن البيلاروسية أرينا سابالينكا.

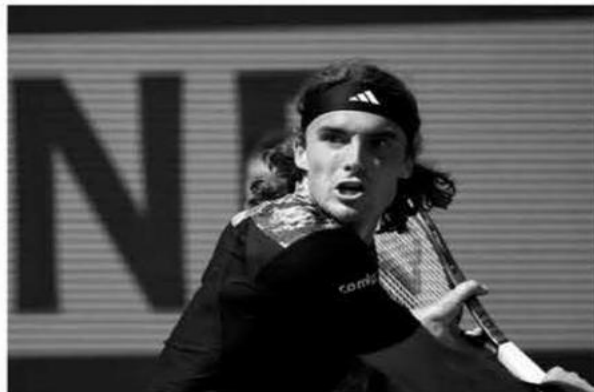
تصنيف اللاعبين العشر الأوائل:
كارلوس الكاراز (إسبانيا) 6815 نقطة
دانيل مدفينيف (روسيا) 6330
نوكا ديوكوفيتش (صربيا) 5955
كاسبر رود (النرويج) 4960
ستيفانوس تسيتسيباس (اليونان) 4775
هوغر روثه (النمرك) 4375
اندري روبليف (روسيا) 4270
تايلور فريز (الولايات المتحدة) 3470 (+1)
باتيك سينر (إيطاليا) 3435 (-1)
فيليكس أوجيمالياسم (كندا) 3100

تصنيف اللاعبات العشرة الأوليات:
إيغا شفيونتيك (بولندا) 8940 نقطة
أرينا سابالينكا (بيلاروس) 7541
جيسبكا بيغولا (الولايات المتحدة) 5205
إيلينا ريبياكينا (كازاخستان) 5090
كارولين غارسيا (فرنسا) 5025
كوكو غوف (الولايات المتحدة) 4305
أنس جابر (تونس) 3541
ماريا ساكاري (اليونان) 3391
داريا كاساتكين (روسيا) 3275
بتر كفيوتفا (الجمهورية التشيكية) 3162



يستهل الإسباني الشاب كارلوس الكاراز بطولة "رولان غاروس" الفرنسية للتنس، وهو في المركز الأول بالتصنيف العالمي للاعبين المحترفين الصادر اليوم الإثنين، وما تزال البولندية إيغا شفيونتيك مترتبة على الصدارة لدى السيدات والتونسية أنس جابر في مركزها السابع. ويقتد الكاراز الروسي دانيل مدفينيف، والصربي نوكا ديوكوفيتش

تأهل صعب لستيغانوس تسيتسيباس في الدور الأول لرولان غاروس



لم يكن التتسيكي جيري فيسلي لقمة سهلة في قم اليوناني ستيفانوس تسيتسيباس خلال مباراتهما الأحد في الدور الأول ببطولة رولان غاروس، ثاني البطولات الأربع الكبرى (الفرانك سلام)، والتي انتهت بثلاث مجموعات لواحد للاعب اليوناني.

وعلى عكس التوقعات، أسأل المصنف 455 عالميا المرقق البارد لتسيباس وصعد أمامه على مدار 3 ساعات و13 دقيقة، قبل أن يخسر بنتيجة 5-7 و3-6 و6-4 و6-7 (7-9). وبهذا الانتصار الصعب، سيحتل المصنف الخامس عالميا عن مواصلة مشواره في البطولة المقامة على الأراضي الترابية في الدور الثاني، حيث سيواجه الإسباني روبرتو كاربايس بايينا.

ويسعى صاحب السدس 25 عاما لرفع الكأس الأول له على ملاعب (فيليب شترية)، بعد أن كان قريبا للغاية من ذلك في نسخة 2021 عندما تقدم في النهائي على الصربي نوكا ديوكوفيتش بمجموعتين، قبل أن يقدم اللاعب الصربي "ريونتادا" مذهلة، وحسم المجموعات الثلاث التالية.

في منافسة السيدات، استهلّت البيلاروسية، أرينا سابالينكا، المصنفة الثانية عالميا بين لاعبات التنس المحترفات، مشوارها في بطولة رولان غاروس بالفوز على الأوكرانية مازتا كوستيوك اليوم الأحد. وتمكنت سابالينكا

مرور سهل لديوكوفيتش إلى الدور الثاني من رولان غاروس

بدأ الصربي نوكا ديوكوفيتش مشواره في بطولة رولان غاروس اليوم الإثنين، بفوز سهل على الأمريكي الكسندر كوفاسيفيتش بثلاث مجموعات نظيفة بواقع (6-3 و6-2 و6-0)، ليحجر إلى الدور الثاني دون عناء.

وسيوصل الصربي بذلك سعيه لتحطيم الرقم القياسي لعند القاب منافسات الفردى بالبطولات الأربع الكبرى لتتس للرجال وحصد اللقب رقم 23 في مسيرته. وتبقى بطل فرنسا مرتين طريقه بسرعة لحصد أول مجموعتين، قبل أن يواجه مقاومة من اللاعب الأمريكي البالغ من العمر 24 عاما والذي ظهر افتقاره للخبرة بعد ذلك، في الشوط



تمارين الاسترخاء تخفف أعراض التوتر وتساعد على التمتع بنوعية حياة أفضل

التخيل البصري والوعي بالجسم لتقليل التوتر. ويمكن أن يكرر في ذهنه بعض الكلمات أو الاقتراحات التي من شأنها أن تساعد على الاسترخاء وتخفيف توتر العضلات. فيمكنه على سبيل المثال أن يتخيل مكانا يشعر فيه بالطمأنينة. بعد ذلك يمكنه التركيز على تهدئة أنفاسه أو إبطاء سرعة دقات قلبه أو الشعور بأحاسيس بدينية مختلفة، مثل إرخاء كل ذراع أو ساق واحدة تلو الأخرى.

أما في استرخاء العضلات التدريجي فيركز الشخص على شد كل مجموعة عضلات ثم إرخائها ببطء. ويمكن أن يساعد هذا النوع من التركيز على الفرق بين توتر العضلات واسترخائها. وعندئذ يستطيع أن يمتدح أكثر وعبًا الأحاسيس البدينية.

وفي أحد أساليب استرخاء العضلات التدريجي، يبدأ الشخص بشد العضلات وإرخائها في أصابع القدمين ثم يصعد تدريجيا إلى العنق والرأس. وأنسب مكان لممارسة هذا النوع المنطقية الهادئة والخالية من المشتتات. ويمكن أيضا البدء بالرأس والعنق ونزولا إلى أصابع القدمين، أو البدء بشد العضلات لمدة خمس ثوانٍ ثم إرخائها لمدة 30 ثانية وتكرار هذه العملية.



يشير خبراء اللياقة البدنية إلى فاعلية تمارين الاسترخاء ودورها في تخفيف أعراض التوتر والتغلب على التوتر طويل الأمد أو التوتر المتعلق بمختلف المشكلات الصحية، كأمراض القلب والشعور بالألم. ويؤكد هؤلاء الخبراء أن اليوغا فعالة في تليين العضلات وأن تمارين تمدد الورك يخفف الشد العضلي، ويمكن استخدام أنواع الاسترخاء جنبًا إلى جنب مع أساليب التأمل الإيجابية الأخرى للحصول على أقصى فائدة منها.

واشنطن - تساعد تمارين الاسترخاء على تعزيز الراحة النفسية والجسدية. ويمكن ممارستها في المنزل من دون استخدام أي أدوات. وللحصول على النتائج المرجوة لتمارين الاسترخاء، ينبغي أن تركز المرأة على التحكم في عملية التنفس طوال الوقت، ما يساعد على ضبط سرعة دقات الناتجة عن الشعور بالتوتر. ويمكن أن تقوم المرأة بأداء كل تمرين لمدة 30 إلى 60 ثانية، ويمكنها أيضا أداء كل تمرين بضغط واحدة أو أخذ فترات راحة قصيرة ثم العودة إلى الحركة نفسها.

وفي نوع الاسترخاء المعروف بالتخيل المرئي يمكن تكوين صور عقلية للقيام برحلة بصرية إلى مكان أو بيئة يسودها السلام والهدوء.

ولاسترخاء باستخدام التخيل المرئي يمكن الجمع بين أكبر عدد ممكن من الحواس، مثل الشم والبصر والصوت واللمس. فإذا كان الشخص يتخيل الاسترخاء في المحيط، فيفكر في راحة المياه الملحة وصوت الأمواج المتعاطمة وندفء أشعة الشمس على جسمه.

ويمكنه أيضا إغلاق عينيه، أو الجلوس في ركن هادئ، وقد ملاءمة الضيقة، والتركيز على تنفسه، ومحاولة تركيز تفكيره على الحاضر والأشياء الإيجابية كما يمكن أن تشمل أساليب الاسترخاء الأخرى التنفس العميق والتدليك والتأمل والعلاج بالفن والموسيقى، والعلاج بالعلوم أو بالعلماء.

وانشاء تعلم الشخص مختلف أنواع الاسترخاء قد يزداد شعوره بتوتر العضلات وغير ذلك من أشكال الإحساس البدني المرتبط بالتوتر. وعندما يعرف الطريقة التي يستجيب بها جسمه للتوتر يمكنه عندئذ أن يتخذ خطوات راحة خلال 30 إلى 60 ثانية، بدلا من الاستمرار في التمدد.

وتعتبر اليوغا من أكثر الرياضات التي تساعد على تحقيق الصفاء الروحي والجسدي وتقليل الضغط النفسي. لكن فوائد اليوغا لا تقتصر على الجانب النفسي فحسب، بل هي أيضا وسيلة فعالة لشد العضلات وحرق الدهون الزائدة في الجسم ومنع المتردد جسدا أكثر رشاقة ومرونة.

النوع التلقائي يعني أنه يصدر من داخل الشخص ذاته. وفي هذا النوع من الاسترخاء يستخدم الشخص

إلى العضلات الرئيسية والحد من التوتر العضلي والألم المزمن وتحسين التركيز والمزاج وتحسين جودة النوم وتقليل الشعور بالأرق وتقليل الشعور بالحنس والإحباط وتعزيز الثقة اللازمة لمعالجة المشكلات.

كما يمكن استخدام أساليب الاسترخاء جنبًا إلى جنب مع أساليب التأمل الإيجابية الأخرى للحصول على أقصى فائدة منها، مثل التفكير الإيجابي والبحث عن الجانب الفكاهي وحل المشكلات وإدارة الوقت وترتيب الأولويات وممارسة الرياضة بانتظام والتابع نظام غذائي صحي والحصول على قسط كافٍ من النوم وقضاء بعض الوقت في أماكن مفتوحة والتواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء الداعمين وبمعدود بعض الأطباء، كاختصاصيي الصحة التكميلية والتكاملية وأطباء الصحة العقلية، تعليم الكثير من أساليب الاسترخاء. ويمكن أيضا أن يتعلم الفرد بعض أساليب الاسترخاء بنفسه.

وبشكل عام تشمل أساليب الاسترخاء إعادة توجيه الاهتمام إلى شيء أو نشاط الهدهد وزيادة الوعي بالجسم. وليس مهما نوع الاسترخاء الذي يختاره الشخص، بل المهم محاولة ممارسة تمارين الاسترخاء بانتظام لجني ثماره.

ومن أشهر تمارين الاسترخاء تمرين تمدد الورك،

ويعتبر هذا التمرين من التمارين الفعالة في التخفيف من الشد العضلي. ويمكن أن تمارسه المرأة بالركوع على ركبتيه واحدة، ووضع القدم المقابلة بشكل مسطح أمامها، بحيث يكون الفخذ الأمامي موازيا للأرض، والتكاحل أسفل ركبتيها. وينبغي التثبيت على هذا الوضع، مع مدّ وركها نحو الأرض (مع التأكيد من أن ركبتيها لا تمتد فوق كاحلها).

وسيسمح لها ضغط مؤخرتها بتمديد نسي الورك أكثر. وللحصول على تمدد أصق، يمكن أن تقوم بمدّ ذراعها على نفس جانب الركبة على الأرض. وتستمر لمدة 30 إلى 60 ثانية. وتبديل الجانب وتكرر العملية. هذا تمدد أكثر شدة، لذلك قد ترغب في أخذ فترات راحة خلال 30 إلى 60 ثانية، بدلا من الاستمرار في التمدد.

وتعتبر اليوغا من أكثر الرياضات التي تساعد على تحقيق الصفاء الروحي والجسدي وتقليل الضغط النفسي. لكن فوائد اليوغا لا تقتصر على الجانب النفسي فحسب، بل هي أيضا وسيلة فعالة لشد العضلات وحرق الدهون الزائدة في الجسم ومنع المتردد جسدا أكثر رشاقة ومرونة.

النوع التلقائي يعني أنه يصدر من داخل الشخص ذاته. وفي هذا النوع من الاسترخاء يستخدم الشخص

ومن شأن أساليب الاسترخاء أن تخفف أعراض التوتر وتساعد المشدود على التمتع بنوعية حياة أفضل، خاصة إذا كان يعاني من مرض ما.

وبحسب خبراء "مايو كلينيك" تعد أساليب الاسترخاء واحدة من الطرق الرائعة للمساعدة على التحكم في التوتر. ولا تتعلق الاسترخاء بالطمأنينة أو الاستمتاع بممارسة إحدى الهوايات فحسب، بل إنه عملية تساعد على الحد من تأثير التوتر على العقل والجسد. فمن الممكن أن تساعد أساليب الاسترخاء على التغلب على التوتر الذي يواجهه الفرد يوميا، ويمكن لهذه الأساليب أن تساعد على التغلب على التوتر طويل الأمد أو التوتر المتعلق بمختلف المشكلات الصحية، كأمراض القلب والشعور بالألم.

وسواء كان التوتر الذي أصاب الشخص يخرج عن نطاق السيطرة، أو كان قد درؤضه بالفعل، يمكنه الاستفادة من تعلم أساليب الاسترخاء. وجدير بالذكر أن تعلم أساليب الاسترخاء الأساسية أمر سهل. فهي غالبا ما تكون مجانية أو منخفضة التكلفة، ولا تتطلب على خطر كبير، ويمكن أن تُمارس في أي مكان تقريبًا.

وعندما تواجه الشخص الكثير من المسؤوليات والمهام أو متطلبات مرض ما، فقد لا تكون لأساليب الاسترخاء أولوية في حياته. وقد يعني هذا أيضا أنه قد خسر الفوائد الصحية التي تنتج عن الاسترخاء. ويمكن لأساليب الاسترخاء أن تحقق الكثير من الفوائد، ومنها إبطاء سرعة دقات القلب وخفض ضغط الدم وإبطاء معدل التنفس وتحسين الهضم والسيطرة على مستويات السكر في الدم والحد من نشاط هرمونات الإجهاد وزيادة تدفق الدم

ممارسة التدريبات مرة واحدة في الشهر تجنب الإصابة بالخرف

وقالت المعدة الرئيسية، الدكتور سارة نومي جيمس، "تشير دراستنا إلى أن الانخراط في أي نشاط بدني في أوقات الفراغ، في أي مرحلة من حياة البالغين، له تأثير إيجابي على الإدراك. ويبدو أن هذا هو الحال حتى في المستويات الخفيفة من النشاط، ما بين مرة إلى أربع مرات في الشهر. علاوة على ذلك يبدو أن الأشخاص الذين لم يكونوا نشطين من قبل، ثم بدأوا بنشاطهم في الستينات من العمر، يتمتعون أيضا بوظيفة معرفية أفضل من أولئك الذين لم يكونوا نشطين أبدا. ولوحظ أكبر تأثير معرفي لدى أولئك الذين ظلوا نشطين دنيا طوال حياتهم، إنه التأثير تراكمي، لذا فكلما طالبت مدة نشاط الفرد زاد احتمال حصوله على وظيفة معرفية أعلى في وقت لاحق من الحياة".

وممارسة الرياضة بانتظام نظام غذائي صحي ومتوازن والحفاظ على وزن صحي والحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة مفيدان للوقاية من جميع أنواع الخرف وأقر الباحثون في مجلة "علم الأعصاب وجراحة الأعصاب والطب النفسي" بعض الروابط بين التمارين وصحة الدماغ من خلال التعليم وتحصيل الطفولة والخلفية الاجتماعية والاقتصادية، على الرغم من أن التأثير ظل كبيرا حتى عند أخذها في الاعتبار.

وعلى الرغم من عدم وجود طريقة معينة للوقاية من جميع أنواع الخرف، توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بممارسة الرياضة بانتظام نظام غذائي صحي ومتوازن والحفاظ على وزن صحي والحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة والتوقف عن التدخين.

وقالت الدكتورة سوزان ميتشل، رئيسة قسم السياسات في مركز أبحاث الزهايمر بالملكة المتحدة، "هذه الدراسة الكبيرة، التي استمرت لأكثر من ثلاثة عقود وتتم تمويلها بالإستراتك مع مركز أبحاث الزهايمر في المملكة المتحدة، تظهر أنه لم يفت الأوان أبدا لبدء النشاط ومدى أهميته بشكل حاسم تقدم دليلا قويا على أنه كلما زاد نشاطنا البدني زادت الفوائد المرتبطة بصحة دماغنا".



العالمية. وكان هذا التأثير أكبر من التأثير الذي تم رصدته لدى أولئك الذين مارسوا الرياضة بشكل متكرر خلال فترة مسح واحدة على الأقل، لكنهم لم يحافظوا بالضرورة على هذا في مراحل متعددة من الحياة.

وجدت دراسة أن ممارسة الرياضة مرة واحدة في الشهر، في أي عمر، يمكن أن تساعد على تجنب الخرف في فترة لاحقة من حياة الشخص. وتشير الأبحاث إلى أن الحفاظ على النشاط طوال فترة البلوغ هو أفضل رهان لصحة الدماغ الجيدة خلال التقاعد، ولكن حتى ممارسة الرياضة في السنين من العمر مفيدة.

وفي الدراسة الأولى التي تبحث تحديدا في العمر وممارسة الرياضة وصحة الدماغ عند التقاعد، أراد باحثون من كلية لندن الجامعية معرفة ما إذا كان توقيت أنماط الحياة النشطة له تأثير.

ووجدوا أن أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام مع تقدمهم في العمر هم أقرب إلى التمتع بصحة دماغية جيدة من أولئك الذين يمارسون الرياضة في فترات لم يعودون إلى التكامل. كلما طالبت مدة نشاط الفرد زاد احتمال حصوله على وظيفة معرفية أعلى في فترة لاحقة من حياته لكنهم قالوا إن أي مستوى من التمارين من المشي السريع إلى التدريبات الرياضية، أعطى المشاركين قوة معززة بالمقارنة مع أولئك الذين لم يفعلوا أي شيء. وفضل الباحثون بيانات من 1417 شخصا تم استجوابهم في ذلك الوقت حول مقدار التمارين الشهرية التي كانوا يمارسونها في سن الـ 36 والـ 43 والـ 53 والـ 64 والـ 69.

وبناء على إجاباتهم تم تصنيف الأشخاص على أنهم إما غير نشطين (لا وجود لنشاط بدني) أو نشطين معتدلين (مرة إلى أربع مرات في الشهر) أو أكثر نشاطا (خمس مرات أو أكثر لكل فترة زمنية).

ثم خضعوا لسلسلة من الاختبارات المعرفية عندما بلغوا 69 عاما، والتي تضمنت النظر في سرعة المعالجة والذاكرة. وأولئك الذين كانوا نشطين دنيا على الأقل مرة واحدة إلى أربع مرات في الشهر في جميع الاستطلاعات الخمسة المنفصلة حققوا أفضل أداء في الاختبارات، ما يشير إلى أن النشاط البدني في أي وقت خلال مرحلة بلوغ الشخص، حتى لو كان مشاركا أقل من مرة واحدة في الشهر، مرتبط بالإدراك

تأثيرات الرياضة الإيجابية على مواهب الطفل وشخصيته القوية

الرياضة، يمكن للعواطف أن تكون عالية وأن تعلمها بالطريقة الصحيحة يمكن أن يكون صعبا بالنسبة للطفل، وأن المدرب الجيد يدرك أن التوتر العاطفي السلبي يؤثر على أداء الطفل، لذلك يعمل على معالجته.

التقييم الذاتي:

تشير العديد من الدراسات إلى أن الرياضة والأنشطة البدنية الأخرى يمكن أن تسهم في تنمية تقدير الذات لدى الأطفال، لكن الصعوبة تكمن في عدم تمييز احترامهم لذاتهم بالفوز أو الخسارة، ولكن بدلا من التركيز على ذلك لابد من توجيه تركيز الطفل على جهوده والتمتع بالرياضة. يمكن أن تؤثر العلاقات الداعمة بين المدرب والمعلم، بالإضافة إلى التشجيع من أولياء الأمور، بشكل إيجابي على تقدير الأطفال لذاتهم، لذا في المرة القادمة التي يلعب فيها طفلك لعبة أي شيء - اسأل "كيف حدث ذلك؟" مقال "هل فزت؟" أو "أفضل من ذلك، هل استمتعت به؟".

"لا يوجد أنا في الفريق." لا يمكن لفريق أن ينجح دون العمل معا بغض النظر عن مدى جودة اللاعبين والمواصل والتعاون مع المقامح الذي لابد أن يكون جزءا من الفريق.

تحسين عادات النوم:

الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني تحسن عادة النوم، فإن الرياضة مفيدة من خلال مساعدتك على النوم بشكل أسرع دون الأرق وتعميق نومك، كما يمكن أن يحسن نظرتك العقلية في اليوم التالي، بالإضافة إلى تحسين حالتك المزاجية، لذلك احرص على جعل أطفالك يمارسون الرياضة في الصباح الباكر، حيث إن ممارسة الرياضة ليلا قد تكون ساعات قليلة بالإضافة إلى أنها لا تقيد الجسم مثل التي يتم ممارستها في النهار.

تعليم الانضباط:

ممارسة الرياضة تتطلب من الرياضيين أن يكونوا منضبطين في الجوانب التقنية والعقلية والجسدية، من أجل النجاح في الرياضة يجب أن تعلم طفلك على ضبط النفس، والتصرف بطريقة دقيقة، والانضباط الجيد يترجم إلى مواقف الحياة من أجل تحقيق الأهداف والوصول إلى أقصى ما يحلم به الطفل.

ما هو تأثير الرياضة على صحة طفلك؟

إن سلامة قلب طفلك والتركيب يعتبر أمر هام جدا ولا يجب الإغفال عنه تماما، إن الاستمرارية في اللعب باستمرار وبتنظيم يؤدي إلى تقوية عضلات قلب الطفل، وتحسين كفاءته ومقدرته على التنفس، ويقود أيضا لمحاربة السمنة والبدانة لدى صغيرك، مع النشاط البدني المستمر تستمر جميع عمليات الأيض بهدم ما يلزم الدهون المضرة.

تأثير ممارسة التمارين خلال سن المراهقة وبعدها يظهر على شكل زيادة في قوة العضلات والمشاركة في التدريب، ومن الملحوظ أنه في عضلات الصدر والذراعين للاعبين لكرة الجيم، وعضلات الكتف للاعبين لكرة الطائرة، وكرة السلة، ومختلف الألعاب الأخرى. ومن الهام جدا ملاحظة أن تلك التغيرات سوف تكون محدودة فقط في مناطق معينة، وغير مكثفة من أجل أن تؤدي لتغيير ظاهرة الشكل الجسماني للاعب، وتشير الكثير من الدراسات أن الأفراد الذين يخرطوا فقط في تدريب رياضي مكثف وطويل المدى قد تظهر عظامهم أكثر صلابة وقوة، ومن الملحوظ جدا كلامنا هذا لدى لاعبي التنس الأرضي وخصوصا في الذراع التي تستخدم في اللعب بشكل أكثر من الذراع المختلفة الأخرى. عليك أن تعلم جيدا أن طفلك عندما يبدأ في فكرة اللعب في الشهور الأولى من عمره بمساعدة والديه وأخواته في المنزل بالمكعبات الملونة، وبتأخراته مع أبناء المنطقة في تكوين فريق لكرة القدم، وتوضع القوانين حسب الرغبة فيما بينهم، وانتهاه النشاط الرياضي في المدرسة أو بعد المدرسة في النادي، يظل لنا أن نؤكد على أن اللياقة البدنية أفضل بكثير من الجلوس والمكوث أوقات طويلة أمام شاشة التلفزيون وبدون قيادة، لذلك حاول أن تشجع طفلك دائما على ممارسة الرياضة وشجعه واجعله يشترك في الأنشطة الرياضية في المدرسة لكي يتعلم منها التعامل مع الحياة الخارجية.



إن الرياضة واللعب حقان من حقوق الطفل، كما ورد بالتفصيل في المادة 31 من اتفاقية حقوق الطفل: يُطلب من الدول "الاعتراف بحق الطفل في الراحة وأوقات الفراغ، ومزاولة الألعاب، وممارسة الأنشطة الترفيهية المناسبة لسن الطفل، والمشاركة بحرية في الحياة الثقافية والفنون".

ويضاف إلى هذا الإجماع الواسع أن النشاط الجسدي المنتظم ضروري لنمو الأطفال والمراهقين من الناحية البدنية والذهنية والنفسية والاجتماعية. وقد تؤدي ممارسة الرياضة إلى تحسين صحة الطفل، وتحسين أدائه الأكاديمي، وتساعد على الحد من الجريمة.

وترى اليونيسيف إمكانية أن تكون الرياضة أداة برنامجية فعالة للمساعدة في تحقيق الأهداف في مجالات الصحة والتعليم وحماية الأطفال ونماء الطفل. هذا هو مفهوم الرياضة من أجل التنمية - أن الرياضة ليست مجرد غاية في حد ذاتها، بل أداة فعالة أيضا للمساعدة في تحسين حياة الأطفال والأسر والمجتمعات المحلية.

إن الرياضة والترفيه واللعب وسائل مسلية لتعلم القيم والدروس التي تستمر طوال الحياة. كما أنها تعزز الصداقة والمنافسة الشريفة، وتعلم روح العمل في فريق والانضباط والاحترام، وتعلم المهارات اللازمة لكي ينمو الطفل ويصبح فردا يحرص على رعاية الآخرين. وتساعد في إعداد الشباب لمواجهة التحديات التي سيواجهونها في حياتهم، والقيام بأدوار قيادية داخل مجتمعاتهم المحلية.

وتدعم اليونيسيف البرامج التي تستخدم قوة الرياضة للوصول إلى الأطفال والمراهقين الذين غالبا ما يتم استبعادهم والتمييز ضدهم، كما تعمل اليونيسيف مع شركائها على إدمان فرص الرياضة والترفيه واللعب في البرامج لكي تصل إلى جميع الأطفال والأسر والمجتمعات المحلية في أنحاء العالم. وفي البلدان، في السلم وفي الحرب، تستخدم هذه الأنشطة لتعزيز الصحة الجيدة، وإيجاد مساحات ملائمة للطفل، وتحتد من الآثار الضارة الناجمة عن التخزين، وتعاطي الكحول والمخدرات. وتمكينهم بالمهارات الحياتية الضرورية لحماية ووقاية أنفسهم.

فوائد الرياضة وأثرها الإيجابي

على الأطفال..

جميلا يدرك أهمية الرياضة على حياتنا فإن الرياضة مفيدة جدا للجسم بل مفيدة بوجه عام، فهي نافعة للأطفال أكثر من كونها نافعة للكبار حيث أنها تشرك تعلمهم دروسا وصفات لم يكتسبها الطفل الكسول الذي لا يهتم بالرياضة، لذلك اتبع في هذا المقال ما هي فوائد الرياضة وأثارها الإيجابية على الأطفال.

فوائد الرياضة وأثرها الإيجابي على الأطفال

التعلم من الخسارة:

احترام السلطة:

السيطرة على المشاعر

التقييم الذاتي:

التعاون "لا يوجد أنا في الفريق."

تحسين عادات النوم:

تعليم الانضباط:

2 ما هو تأثير الرياضة على صحة طفلك؟

إن الأطفال الذين يشاركون في الأنشطة البدنية مثل الرياضة يكتسب بعض الفوائد الصحية الإيجابية، بما في ذلك انخفاض مخاطر ارتفاع ضغط الدم والسمنة وأمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان، ولقيا لمجلس الرئيس للرياضة البدنية والرياضة، حيث يوصي الأطباء بساعة واحدة على الأقل من النشاط البدني للأطفال يوميا، كما أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يشاركون في الألعاب الرياضية هم أيضا أقل عرضة للتدخين أو تعاطي المخدرات والكحول من الأطفال الذين لا يشاركون في الألعاب الرياضية، بينما الفتيات

المراهقات اللواتي يشاركن في الرياضة أقل

احتمالا ليلسكنوا الطرق الخاطئة أكثر من الفتيات اللاتي لا يشاركن في الألعاب الرياضية.

إن الأطفال الذين يشاركون في الألعاب الرياضية يكتسبوا آثار إيجابية على صحتهم العقلية، حيث أن النشاط البدني يؤدي إلى إطلاق الأندورفين في الدماغ، والمواد الكيميائية التي تعزز المزاج وتساعد على منع وتخفيف الاكتئاب، فقط تشير تقارير جامعة فلوريدا إلى أن الأطفال الذين يشاركون في الألعاب الرياضية هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب من الأطفال الذين لا يشاركون في النشاط البدني كما أنه يخفف من القلق.

فوائد الرياضة وأثارها الإيجابية على احترام الذات:

أثبتت الدراسات بأن المشاركة في الرياضة تساعد الأطفال على تطوير احترام الذات وأن الفتيات اللواتي يشاركن في الألعاب الرياضية يطورون ثقة متزايدة ولديهم هيئة جسم صحية أكثر من الفتيات اللواتي لا يشاركن في الألعاب الرياضية، كما أنها تساعد على زيادة الثقة بالنفس وأيضا في تحسين المزاج والصحة النفسية.

إن الأطفال الذين يشاركون في الرياضة يحصلون على درجات أفضل في المدرسة ويطورون

احترام القواعد:

قبل ممارسة الرياضة في فريق فلا بد من وضع قواعد، وبعد قبول القرارات التي تجري كل الفريقين المتنافسين جزءا كبيرا من ممارسة الرياضة التنافسية، وغالبا ما يتم معاينة اللاعبين بسبب سوء سلوكهم، وعدم التزامهم بالقواعد. كما أن التفاعل المنتظم مع المدربين والحكام واللاعبين الآخرين، واحترام كبار السن والاستماع إلى أقرانهم هو مهارة مهمة يمكن أن يأخذها الأطفال من الملعب.

يمكن نمو الأطفال، ينمو معهم كيفية التحكم في عواطفهم، خصوصا العواطف السلبية، ولتأه

بن رحمة يفوز بجائزة أقوى هدف في البريميرليغ

تسديدهم خلال الموسم الحالي حاجز الـ100 كيلومتر، غير أن أيا منهم لم يقترب من رقم النجم الجزائري. جائزة أقوى هدف في الدوري الإنجليزي هي جائزة مستحدثة منذ الموسم الماضي، حيث تمنح لأصحاب التسديدات القوية من خارج منطقة الجزاء. ويتم حساب سرعة الكرة منذ انطلاق التسديدة من قدم اللاعب، وحتى وصولها إلى داخل الشباك، شريطة ألا تصطدم بلاعب آخر في الطريق. وكان البرازيلي فرناندينيو، زميل محرز السابق في مانشستر سيتي الإنجليزي، أول من فاز بالجائزة في الموسم الماضي، قبل أن يحصدها بن رحمة هذا الموسم. يذكر أن سعيد بن رحمة (27 عاما) خاض هذا الموسم 35 مباراة مع وست هام في الدوري الإنجليزي الممتاز، سجل خلالها 6 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة.

توج سعيد بن رحمة، جناح وست هام يونايتد، موسمه المميز في الدوري الإنجليزي الممتاز، بجائزة خطفها من زميل مواطنه رياض محرز. وأنهى بن رحمة مشواره مع وست هام في الدوري الإنجليزي، الأحد الماضي، خلال الهزيمة من ليستر سيتي 1-2، في الجولة 38 والأخيرة من عمر المسابقة. وبعد يومين من نهاية موسم «البريميرليغ»، أعلنت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز فوز سعيد بن رحمة بجائزة أقوى هدف في الموسم الحالي من المسابقة وكان الهدف هو الوحيد للفريق وست هام يونايتد في الهزيمة من كريستال بالاس 1-2، في نوفمبر من العام الماضي. وبحسب موقع الدوري الإنجليزي، فإن سرعة التسديدة التي أطلقها سعيد بن رحمة وصلت إلى 107 كيلومترات و17 مترا في الساعة الواحدة. وأوضح الموقع أن العديد من اللاعبين تحطمت



العربي القطري يراقب نجم اتحاد العاصمة الجزائريين الذين بلعيد

كما تنتهي إعاره اللاعب أحمد سويل الذي من المنتظر أن يعود من جديد لصفوف فريق السد. وأنهى العربي موسم 2022-2023 وصيفاً لدوري نجوم QNB برصيد 49 نقطة، بفارق نقطتين عن صاحب اللقب النحيل بينما كان ختام الموسم مثالياً للفريق الشعب بعد تمكنه من تحقيق لقب كأس أمير قطر للمرة الأولى منذ موسم 1992-1993.

وضع العربي القطري المدافع الجزائري زين الدين بلعيد، لاعب اتحاد العاصمة، ضمن أولوياته لتمثيل الفريق في الموسم المقبل 2023-2024، لتعويض اللاعب الإسباني مارك مونييسا الذي انتهى عقده مع نهاية الموسم المنصرم. وقد تم وضع ملف بلعيد على طاولة مجلس إدارة العربي، بعد موافقة المدرب الوطني بونس علي، الذي قاد فريق الأحلام للتتويج بلقب كأس الأمير بعد غياب 30 عاماً. وكشف ذات المصدر أن مدرب العربي، شاهد مباراة اتحاد العاصمة الجزائري أمام سانغ فريكازز التنزاني، في ذهاب نهائي كأس الكونفدرالية الأفريقية لكرة القدم، الذي انتهى بفوز الفريق الجزائري بنتيجة 1-2 خارج الديار وشارك فيها زين الدين بلعيد بشكل أساسي من أجل متابعة اللاعب عن قرب. ونقل المصدر ذاته، أن بونس علي أبدى إعجاباه بالمدافع الشاب لاتحاد العاصمة، وأعطى الضوء الأخضر لإدارة النادي للتعاقد معه في سوق الانتقالات الصيفية، وحسم الصفقة قبل بداية الموسم الجديد. ويوجد بلعيد على رادار الكثير من الأندية الفرنسية، أبرزها تولوز الذي كان يراقب اللاعب في بطولة كأس أفريقيا للمحليين التي أقيمت في الجزائر، وشهدت تلق صاحب الـ24 عاماً مع المنتخب الجزائري، وكذلك نادي لوهافر الذي يهتم بالتعاقد مع اللاعب إضافة إلى الأهلي المصري. وكانت تقارير صحفية أكدت عدم رغبة نادي العربي في التجنيد للاعب الإسباني مونييسا، الذي انتهى عقده مع انتهاء الموسم المنصرم.



إدارة بينتكتاتل ترغب في بيع رنتليد غزال !

ضئيلة جدا مقارنة مع ما قام به في موسم 2021-2022. وأبرزت ذات المصادر أن الطاقم الفني استبعد غزال من مخططاته خلال الموسم المقبل، وهو الذي عانى من لعدة الإصابات أبعدته لفترة طويلة عن الملاعب، مضيفة بأن شينول أصبح يعتمد على ناثان ريموند بشكل أساسي، بعدما نجح في تعويض غياب نجم «الخنصر». وينتهي عقد اللاعب البالغ من العمر 31 سنة، مع ناديه بشكتاش، في 30 جوان 2024، وهناك خيار لتمديدته لمدة عام واحد، لكن الفريق التركي يسعى لبيعه خلال الميركاتو الصيفي الحالي، من أجل الاستفادة منه قدر الإمكان.

كشفت تقارير صحفية تركية، أن إدارة نادي بشكتاش أبدت استعدادها لبيع عقد الدولي رشيد غزال خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، تزامنا مع تواجده محل اهتمام عدة أندية فرنسية. وأكد موقع «تي 24» أس، أن مسؤولي بشكتاش، أبدوا استعدادهم للتخلي عن متوسط ميدان «الخنصر» خلال الميركاتو الصيفي وذلك بقرار من المدرب غونيشينول الذي لم يستقد كثيرا من خدماته هذا الموسم بسبب لعنة الإصابات، حيث اكتفى الدولي الجزائري بالمشاركة في 11 مباراة فقط في البطولة التركية بمجموع 493 دقيقة، سجل خلالها هدفين وقدم 3 تمريرات حاسمة، وهي حصيلة

رئيس نادي مونبوليه الفرنسي يفتح الباب لعودة أندي ديلور



فقد رئيس نادي مونبوليه الفرنسي، الباب أمام عودة الدولي أندي ديلور إلى صفوف الفريق خلال الموسم المقبل في حال فشل نايه نغت في تحقيق إبقاء صين البرجة الأولى الفرنسية.

ويعمل مهاجم «الخنصر» مستقلا غامضا في ظل وضعه الحالي، حيث يرتبط بعقد مع نانت على شكل إعارة غيبة نهاية الموسم الحالي، مع ألفة الشراء لكن هذا يبدو أن انتقال في حل المسوط في «البلج 2»، وهو ما يعني عودة اللاعب إلى فريقه الذي لا يزال يتكلم عنه.

وفي السياق ذاته، تحدث رئيس مونبوليه لوران نيكولان لصحيفة «ميدي لير» عن إمكانية عودة أندي ديلور، حيث ألقى الشاب مقترحاً أمام جميع الأندية، وألقى بينا الصند 9 «مع حيلة الانتداب والمدرب لم تنطق لإمكانية استعاده، رايته منذ حين في مباراة القلب، لم يظنني بأي شيء، ولم يعبر أبدا عن رغبته في العودة»، وتبع «أراد أن يذهب إلى نانت»، هذا جاذباً له ولا يريد أن يلق الملائح استعانت.

