

انطلاق المهرجان الدولي
الأوراسي لألعاب القوى
لسنة 2023



يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

الألعاب الرياضية العربية 2023 :

«الجزائر جاهزة
لاحتضان
الموعد العربي»



قبل الميركاتو الصيفي..

الدوريات العربية
تستهوي نجوم الخضر

محرز يرفض
العرض الأول
من الأهلي
السعودي



تنتاب بلوزداد
يتعرف على آخر
منافس له
في مجموعة
كأس العرب



«كاف»
يكتنف
عن نتعار
«كان»
2023



بن تقيخة باق على رأس العارضة الفنية لموسم آخر



كشف رئيس مجلس إدارة فريق اتحاد العاصمة سيد أحمد أعراب أن المدرب عبد الحق بن شيخة سيستمر على رأس العارضة الفنية لأبناء سوسطارة إلى غاية عام 2024. قال سيد أحمد أعراب في تصريحات للإذاعة الوطنية: «أن المدرب عبد الحق بن شيخة وطاقته الفني سبق على رأس العارضة الفنية لفريق اتحاد العاصمة لموسم آخر».

وأضاف نفس المتحدث أن الإدارة اتفقت مع المدرب عبد الحق بن شيخة على كل التفاصيل خلال الاجتماع الذي جمعها نهاية الأسبوع الفارط في انتظار التوقيع على العقد الجديد الذي سيربطه بالاتحاد لموسم آخر بحر هذا الأسبوع. لتضع بذلك إدارة الاتحاد حدا لكل الأخبار التي راحت في الآونة الأخيرة بخصوص إمكانية رحيل بن شيخة عن الاتحاد نهاية الموسم والاتحاق بأحد الفرق الخليجية.

وكان المدرب عبد الحق بن شيخة قد التحق بالعارضة الفنية لفريق اتحاد العاصمة مطلع المرحلة الثانية من الرابطة المحترفة الأولى لهذا الموسم خلفا للمدرب بوعلام شارف الذي فسح

مدرب المنتخب الأوغندي يعلن قائمة اللاعبين التي تواجهه الخضر

(أورا). خط الدفاع: جوزيف أوشيا (المقاولون المصري) - كينيت سيموكولا (فيلا كيمبالا) - جابين كيزيتو (الاتحاد المصري) - عبد العزيز كاينوتو (إيجانيس الإسباني) - هايدلوا (برجيتكا المقدوني) - فريد جيت (فيلا كيمبالا). خط الوسط: جيوفري واسوا (كيمبالا سيتي) - روجرز توراش (فايرز) - خالد أوتشو (بانج أريكانز التنزاني) - بويوسي بايريهانجا (أوسن الأمريكي) - سيراج سينتامو (فايرز) - موسيس وايسا (كيمبالا سيتي) - ميلتون كاريسا (فايرز) - توافين موييتا (فيلا كيمبالا) - روجرز مكو (كيمبالا سيتي) - إيسا ميوجولسي (مانينكوس اليوناني).

الدوري المصري جوزيف أوشيا طير أيسر المقاولون العرب وجابين كيزيتو طير أيسر الاتحاد السكندري بجانب



أعلن الصربي ميلوتين سريجوتش «ميتشو» المدير الفني لمنتخب أوغندا، قائمة تضم 23 لاعبا لخوض لقاء الجزائر في تصفيات كأس الأمم الأفريقية 2023.

ويشتمل منتخب أوغندا صيفه الجزائر يوم 18 جوان الجاري في الجولة قبل الأخيرة للتصفيات المؤهلة لبطولة كأس الأمم الأفريقية المقرر إقامتها مطلع العام المقبل في كوت ديفوار.

وقرر المنتخب الأوغندي إقامة اللقاء بمدينة نوالا الكاميرونية في ظل اعتراض الاتحاد الأفريقي (كاف) على ملاعب أوغندا وضمت قائمة منتخب أوغندا ثنائي

وجهة جديدة للحارس تتعال

أعلن نادي النجمة السعودي، ضم الحارس الدولي الجزائري فريد شعل ونشر النادي الصاعد إلى دوري «بلو» السعودي (الدرجة الثانية) عبر حمله الرسمي في «تويتش» صورة للحارس مرفوعة بجارية «حارس الغرمي فريد شعل نجمي». وشارك صاحب 28 عاما رفقة المنتخب الوطني في كأس أمم إفريقيا 2022. وشارك صاحب 28 عاما رفقة المنتخب الوطني في كأس أمم إفريقيا 2022. وشارك صاحب 28 عاما رفقة المنتخب الوطني في كأس أمم إفريقيا 2022.

لجنة الانضباط تعاقب تنياب بلوزداد

كما أوقفت لجنة الانضباط مدافع أمل الأربعا، أمين شعراوي، لمباراة واحدة، بسبب احتجاجاته المتكررة على حكم مباراة ناديه والمضيف شباب قسنطينة. مع تغريمه بـ 3 ملايين سنتيم. وهي نفس العقوبة التي وجهت لسكريتر الفريق، أوراغ أحمد.

وفي سياق متصل، تم توقيف لاعب مولودية البيض، عماد، لمباراة واحدة، وتغريمه بـ 3 ملايين سنتيم، بسبب احتجاجاته على حكم مباراة ناديه والمضيف أنتيبيك بار الدوب.

أعلنت لجنة الانضباط التابعة للرابطة المحترفة، عن قراراتها الخاصة بلقاءات الجولة الـ 25 من المحترف الأول، التي لعبت يومي الثلاثاء والأربعاء الماضيين. وعوقب شباب بلوزداد، بمباراة واحدة، من دون جمهور، بسبب استعصال أنصاره للألعاب النارية وإلقاءها فوق أرضية الميدان، خلال الفوز المحقق على مولودية البيض. وعليه فإن لقاء الجولة الـ 26 أمام الضيف أولمبي الشلف سيلعب «ويكلو».

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

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

هاتش الجزائر
www.algeriematch.com
يومية رياضية مستقلة
«الجزائر مثش» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة «أرنيش برود» رأسمالها 100000 د.ج.
SARL ARINAS PROD

قبل الميركاتو الصيفي..

الدوريات العربية تستهوي نجوم الخضر



لنادي السد القطري، الذي يخطط لبناء فريق قوي قادر على المنافسة على الألقاب المحلية والقارية. وفشل المهاجم الجزائري في إثبات وجوده مع نادي ليل خلال الموسم الماضي، حيث اكتفى بخوض 24 مباراة فقط سجل فيها هدفا وحيدا وأهدى 3 تمريرات حاسمة لزملائه.

هل يقتفي محرز أثر رونالدو؟ قائد «محرابي الصحراء» يعتبر هدفا رئيسيا لنادي الأهلي السعودي الذي كثف من تحركاته في الكوالم بهدف حسم الصفقة خلال الأسابيع القليلة القادمة. وينتظر أن تتضح الصورة بشكل جلي بخصوص إمكانية انتقال رياض محرز للنادي السعودي من عدمه خلال الأيام القليلة القادمة، وتحديدًا في أعقاب المواجهة التي ستجمع نادييه مانشستر سيتي بآنتز ميلان في نهائي دوري أبطال أوروبا.

بلايبي والعودة للنادي التونسي مهاجم منتخب الجزائر يتواجد على رأس قائمة اللاعبين المطلوبين من قبل نادي الترجي التونسي الذي يسعى لاستعادته خلال الميركاتو الصيفي؟ ويتواجد يوسف بلايبي في وضعية لاعب حر بعد انتهاء مغامرته مع نادي أجاكسيو الفرنسي. وسبق للجناح الجزائري أن لعب في مناسبتين سابقتين في الدوري التونسي، حقق خلالها نجاحات كبيرة.

بخطم عدد كبير من نجوم المنتخب الوطني للانتقال إلى الدوريات العربية خلال فترة الانتقالات الصيفية، وفقا لمصادر موثوقة.

وينتظر أن يشهد الميركاتو الصيفي عدد تنقلات قياسي لنجوم «محرابي الصحراء»، في ظل الوضعية الرياضية الصعبة التي يعيشها البعض منهم مع فرقهم الحالية. وارتفعت أسهم اللاعبين الجزائريين بشكل لافت خلال السنوات الأخيرة، وتحديدًا منذ فوز «الخضر» بلقب كأس أمم أفريقيا «مصر 2019».

موجة هجرة نجوم الجزائر نحو الدوريات العربية مرشحة لأن تأخذ أبعادا استثنائية خلال الميركاتو الصيفي، وهو ما ترصده «العين الرياضية» عبر التقرير التالي.

فيكتور لكحل أول القادمين لاعب الوسط المدافع صاحب الـ 29 عاما تعاقده رسميا مع نادي أم صلال القطري في صفقة انتقال حر بعدد يمتد حتى عام 2025. وتألّق فيكتور لكحل بشكل لافت مع نادي لوهافر خلال الموسم الأخير، مما جعل الاتحاد الفرنسي للاعبين المحترفين يختاره ضمن القائمة المختصرة لأفضل لاعبي دوري الدرجة الثانية.

وناس في الطريق الجناح الطائر لمنتخب الجزائر بات قريبا من الانتقال

بسبب بوعناني نيس يصدّم بلال براهيمي بقرار غير متوقع



خلال النصف الثاني من الموسم الحالي، حيث صنع 4 أهداف من 19 مباراة شارك فيها. هذا التلقّ اللات للوهبة صاحب الـ 18 عاما أسهم في ارتفاع قيمته السوقية لمبلغ 2.5 مليون يورو بحسب الموقع المختص «ترانسفير مارك».

ماتا قدم براهيمي مع نيس؟ تعاد ياسين براهيمي مع نادي نيس العام الماضي في صفقة غم منها نادي أنجه مبلغ 7 مليون يورو. وشرك المهاجم صاحب الـ 23 عاما في 52 مباراة مع النادي الملقب بـ «إيغول» سجل فيها 5 أهداف وأهدى تمريرين حاسمتين.

وتلقّى الأخير بشكل خاص في شهر فيفري الماضي بتسجيله لـ 3 أهداف رائعة خلال المواجهتين أمام أولمبيك مارسيليا وأجاكسيو. وشهدت القيمة السوقية لبلال براهيمي نقلة نوعية خلال الموسم الحالي، حيث وصلت في شهر مارس الماضي لمبلغ 7 مليون يورو.

تعدّدت وضعية نجم بلال براهيمي في نادي نيس بسبب تألّفه مواثمه بلال بوعناني خلال منافسات الموسم الحالي. ويلعب بلال براهيمي مع نيس منذ عام 2022، حيث انتقل إليه في الميركاتو الشتوي قلما من أجدبه بعد لفترة 4 سنوات ونصف. ومثل «براهيمي الصغير» منتخب فرنسا تحت 19 عاما قبل أن يقوم العام الماضي بتغيير جنسيته الكروية لتمثيل منتخب الجزائر، الذي لعب معه في 4 مناسبات.

كشف راديو «RMC» الفرنسي أن نادي نيس طلب من بلال براهيمي البحث عن فريق جديد خلال الميركاتو الصيفي الحالي نظرا لخروجه من حسابات النادي خلال الموسم المقبل. وتلقّى هذه الخطوة من قبل إدارة نادي الجنوب الفرنسي بسبب تواجد نية لمتح فرصة أكبر للاعب الصاعد بلال بوعناني، الذي يلعب أيضا في مركز الجناح الأيمن، خلال الموسم المقبل.

وكان بلال بوعناني اللاعب الملقب بـ «محرز الجيد» خلف الأضواء

زروقي يبقى على آمال فريقه لبلوغ دوري المؤتمر وتنديرة يقترب من الكالتانيو

وتندرج المباراة التي انتهت بالتعادل 1-1، ضمن ذهاب المواجهة القاصلة من أجل حسم هوية المتأهل إلى مسابقة دوري المؤتمر الأوروبي في العام القادم. وفي إيطاليا، عاد فريق بازي الذي يضم في صفوفه نجم المغرب وليد شيرة بتعادل لمن 1-1، من كاتلاري، ضمن ذهاب المواجهة النهائية من أجل الصعود إلى الكالتانيو.

ولم يكن «أسد الأطلن» موقفا في هذا التمام رغم مردوده العزيز الذي قدمه بعد أن أضاع ركلة جزاء في الدقيقة 39 من المواجهة، فيما غادر الملعب في الدقيقة 95 تاركا مكانه لزميله الإيطالي مفلتوري مولينا.

مع اقتراب الموسم الحالي من نهايته، وواصل النجوم العرب تألّفهم في البطولات الأوروبية، حيث شهد الدوري البولندي والدوري الإيطالي في الدرجة الثانية بوزن الثاني الجزائري رايمر زروقي والمغربي وليد شيرة.

وجاء هدف الجزائري زروقي الذي لعب المباراة مع فريقه تفتيتي أنشيدته مع سبارتا روتتردام، بتلقّ على الوجه، في الدقيقة 93 من المباراة بعد أن تلقى تمريرة مميزة من زميله التشيكي ميشال سابليليك، أسكنها برأسه في الشباك معاطا الحرس البولندي نيك أوليج.

محرز يرفض العرض الأول من الأهلي السعودي

التركية. يُذكر أن محرز، الذي تمكن من تسجيل 15 هدفاً وتقديم 13 تمريرة حاسمة مع الفريق الإنجليزي بمختلف المسابقات هذا الموسم، يحلم بتحقيق الثلاثية مع سيتي بعد لقبه الدوري وكأس الاتحاد الإنجليزي.

وكانت تقارير صحفية متطابقة قد أكدت أن الأهلي، المعاند إلى دوري الدرجة الأولى السعودي، قد بدأ بالفعل

مفاوضاته لضم محرز، مع استعداد مانشستر سيتي لبسج نجمه الجزائري بمقابل مادي يتراوح بين 30 و40 مليون يورو.

وتسعى الأندية السعودية لاستقطاب أكثر من نجم عالمي خلال الميركاتو الصيفي الحالي، وذلك بعد انضمام نجم البرتغالي كريستيانو رونالدو إلى النصر في فترة الانتقالات الشتوية الماضية، وتعاقده الاتحاد مع الفرنسي كريم بنزيما قبل أيام

أكد الصحفي الإيطالي المختص في أخبار الانتقالات في شبكة «سكاي سيورت»، رودري غاليتي، أن النجم الدولي الجزائري لنادي مانشستر سيتي الإنجليزي، رياض محرز، رفض العرض الأول المقدم من الأهلي السعودي.

وقال غاليتي في تغريدة على صفحته الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»:

«(رياض) محرز رفض العرض الأول المقدم من الأهلي منذ أسبوعين». وتابع غاليتي: «النادي السعودي قدم عرضاً ضخماً جديداً، صباح الخميس، ومن المتوقع أن يرد اللاعب على المقترح بعد نهائي دوري أبطال أوروبا». ويستعد محرز، البالغ من العمر 32 عاماً، لخوض نهائي دوري الأبطال مع مانشستر سيتي وذلك حين يواجهه نادي إنتر ميلان الإيطالي، السبت 10 جوان، في مدينة إسطنبول



مكافأة مالية مغرية لمنتخب أوغندا للفوز على المنتخب الوطني

يورو) مقابل التفوق على المنتخب الجزائري، وحصد الورقة الثانية المؤهلة للعرض القاري المقرر في ساحل العاج مطلع العام المقبل.

ونقل المصدر نفسه تصريحات رئيس الاتحاد الأوغندي لكرة القدم الذي قال: «قبل مباراتنا المنتظرة ضد الجزائر نعد اللاعبين بمبلغ 30 مليون شلن أوغندي في حالة الفوز، وهذا في إطار التحفيز من أجل إسعادنا».

قرر مسؤولو الاتحاد الأوغندي لكرة القدم تحفيز لاعبي المنتخب بمكافأة كبيرة نظير تجاوز الجزائر، في اللقاء الذي سيجتمع المنتخبين في 18 جوان الجاري، ضمن إطار الجولة الخامسة من التصفيات المؤهلة إلى بطولة كأس أمم إفريقيا 2023.

ووفقاً لموقع «إن.كي.في» الأوغندي، فإن مسؤولي الاتحاد الكرة حددوا مكافأة تقدر بـ 30 مليون شلن من العملة المحلية (7500

«الجزائر جاهزة لاحتضان الموعود العربي»

الألعاب الرياضية العربية 2023:



ارتفاع عدد البلدان المنتاركة إلى 18 وتأكيد حضور أكثر من 3 آلاف رياضي

قوية. من أبرز الأمور أيضا التي لاحظناها، وجود إشارات بشرية جزائرية قادرة على إدارة هذه الألعاب ونحن متفائلون في هذا الموعد".

وحسب نفس المتحدث، فإن 18 دولة أكدت مشاركتها إلى حد الآن في هذا الموعد الرياضي العربي في انتظار ترسيم مشاركة السودان التي تنتقل حاليا على اللجنة المنظمة لتأكيد حضورها بالجزائر، بينما دول لبنان، الصومال وجزر القمر "لم تستكمل تسجيلاتهم"، ومن جانبها قبل الأمين العام للجنة العليا لتنظيم الطبعة الـ15 للألعاب الرياضية العربية، سيد أحمد سامي، أن "التفريق بين زيارتنا للجزائر كانت ممتازة لأنها سمحت لنا بالإطلاع على بعض المنشآت الرياضية التي تستقبل الألعاب، بكل صراحة نحن نستخدم على المنشآت الموجودة، يوجد روح رياضية عالية لإنجاح الألعاب في وقت قياسي وإيماننا عالي جدا بجاهزية الجزائر لاستضافة هذه الموعد نظرا للحاصل الموجود لدى الجميع".

وحل وفد من اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية يوم الأربعاء بالجزائر العاصمة للوقوف على استعدادات الجزائر لتنظيم الطبعة الـ15 ومدى جاهزية المنشآت الرياضية ومرافق الإيواء التي تزخر بها ولاية الجزائر التي تم اختيارها لاحتضان الحدث العربي إلى جانب أربع ولايات أخرى وهي: وهران، قسنطينة وعابلية وأصاف ناصر المجالي: "أهم شيء استخدما، هي تلك الفعاليات بيننا وبين اللجنة المنظمة وكذلك التجانس القائم بين كل القمم على هذه الدورة الذي أثبت لنا بوجود جاهزية عالية وتجربة

أنك الأرندي ناصر المجالي، رئيس لجنة الإشراف ومتابعة الألعاب العربية. أن "الجزائر جاهزة لاحتضان الطبعة الـ15 للألعاب الرياضية العربية" المقررة من 5 إلى 15 يوليو المقبل بحسن من جزائرية، وذلك عقب اختتام زيارة وفد اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية للجزائر دامت ثلاثة أيام.

وقال ناصر المجالي خلال ندوة صحفية نشطها وفد الأمين العام للجنة العليا لتنظيم الطبعة الـ15 للألعاب الرياضية العربية، سيد أحمد سامي، بقاعة المحاضرات التابعة للتركيب الأولمبي محمد بوضياف: "اليوم أؤكد لكم بأن زيارتنا للجزائر كانت ممتازة لأنها سمحت لنا بالإطلاع على بعض المنشآت الرياضية التي تستقبل الألعاب، بكل صراحة نحن نستخدم على المنشآت الموجودة، يوجد روح رياضية عالية لإنجاح الألعاب في وقت قياسي وإيماننا عالي جدا بجاهزية الجزائر لاستضافة هذه الموعد نظرا للحاصل الموجود لدى الجميع".

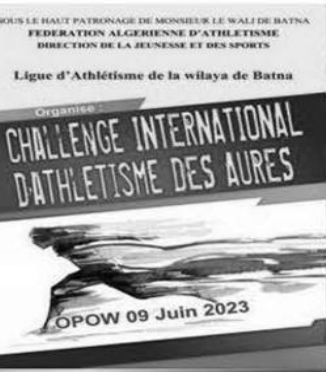
وحل وفد من اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية يوم الأربعاء بالجزائر العاصمة للوقوف على استعدادات الجزائر لتنظيم الطبعة الـ15 ومدى جاهزية المنشآت الرياضية ومرافق الإيواء التي تزخر بها ولاية الجزائر التي تم اختيارها لاحتضان الحدث العربي إلى جانب أربع ولايات أخرى وهي: وهران، قسنطينة وعابلية وأصاف ناصر المجالي: "أهم شيء استخدما، هي تلك الفعاليات بيننا وبين اللجنة المنظمة وكذلك التجانس القائم بين كل القمم على هذه الدورة الذي أثبت لنا بوجود جاهزية عالية وتجربة

النخبة الوطنية تسعى لتحقيق أحسن مشاركة في تاريخ الألعاب العربية

الجزائرية، وتم تحقيق المرتبة الرابعة بمجموع 97 ميدالية، الشق التصاعدي للمشاركات الجزائرية تواصل مع دورة سوريا 1992 وحلت الجزائر فيها المركز الثالث كأفضل مشاركة لها برصيد 72 ميدالية، لكن كانت حصة التهدييات فيها أكبر برصيد 27 ميدالية من المهن التقني، دورة لبنان 1997 كانت أفضل من حيث النتائج، ارتقت فيها الجزائر للوصافة لأول مرة، وذلك راجع إلى التوجه الرياضي التي كانت تعرفه الجزائر في ألعاب القوى والملاكمة والجنود والسباحة والجمباز الاختصاصات التي كانت تسيطر فيها قاربا وتلقا علميا وحتى أولمبيا، المحسلة في مشاركة بيروت بلغت 129 ميدالية لأول مرة بمعدل 43 ميدالية في كل منهن، لتترجم المشاركة الجزائرية في دورة الأردن 1999 إلى المركز الثالث، وذلك لعقاب العديد من الأسماء البارزة من بعض الرياضات، لكن في سنة 2004 حقق الرياضيون الجزائريون إنجاز غير مسبق باحتلالهم الصدارة بفارق 10 ميداليات ذهبية عن مصر و بمجموع 171 ميدالية وهي وتيرة.

تسعى المشاركة الجزائرية في ألعاب العربية المقبلة التي تستضيفها الجزائر لثاني مرة إلى تكرار سبيلها 2004 بنيل صدارة ترتيب العام خلال هذه المنافسة وبلوغه في عجلة التاريخ كانت أول مشاركة للرياضة الجزائرية في ثاني دورة سنة 1957 في العاصمة اللبنانية بيروت وكانت الدورة وقتها رمزية للرياضيين الجزائريين شائها شأن دورة 1961، الهدف حينها كان نصلي وطني أكثر من أنه رياضي وذلك لتكوير القضية الجزائرية في أكبر حدث رياضي عربي وفحص الاستقلال، فقد عرفت فيها الجزائر أولى تفويجاتها بين فضليات وبروتيين وهي نتائج مشجعة وقتها بعد 3 سنوات فقط من الاستقلال في الدورة التي استضافتها مصر هذه الألعاب، العودة إلى سوريا غابت فيها الجزائر و عادت في مشاركة رابعة في دورة 1985 وديناميكية جديدة في المنظومة الرياضية مع سياسة الإصلاح الرياضي المنهجية من قبل الدولة

انطلاق المهرجان الدولي الأوراسي لألعاب القوى لسنة 2023



انطلقت مساء الجمعة بالمغرب الرياضي أول نوفمبر 1954 بمدينة باتنة انطلاق المهرجان الدولي الأوراسي لألعاب القوى (طبعة سنة 2023). وتم حسب ما أكده رئيس الرابطة الولائية لألعاب القوى، فحي برقية توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لإنجاح هذه التظاهرة التي تنظم بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية لهيئة الرياضة، ويشارك في هذه الطبعة التي استعد فيها المهرجان صديقه الدولية بعد أن اكتسى طابعا وطنيا لمدة سبب جاحة كورونا وفق ما ذكره مدير التنظيم والمنافسات الرياضية باتات الرابطة، حكيم لغوليل 260 رياضيا ورياضية في مختلف اختصاصات ألعاب القوى من عديد أنحاء الوطن وأيضا من تونس وليبيا واليمن. وأوضح المتحدث أن أهم عناصر النخبة الوطنية يشاركون في هذا التجمع الهام الذي يعد تحضيريا، خاصة للمنافسات الدولية المقبلة على غرار الألعاب العربية والبطولة العربية وأيضا بطولة العالم من بينهم شراد لامة ومصموري الهام و عولي سبيل عبد الرحمان و تارود عبد الرحمان وعزي سعاد. وبعد مهرجان ألعاب القوى الأوراسي الذي يميزه سباق التتابع (أو ما يعرف بالسباق القصي) من أعرق المنافسات على المستوى الوطني، حيث يعود تاريخ تنظيم أول طبعة من هذا القبيل إلى الحقبة الاستعمارية واليهضبي سنة 1910 لتتوقف سنة 2005 ثم أعيد بثه من جديد في سنة 1968 وما زالت متواصلة إلى حد الآن وتم خلالها اكتشاف العديد من الأبطال في عديد التخصصات.

كشف الأمين العام للجنة العليا لتنظيم الطبعة الـ15 للألعاب الرياضية العربية، سيد أحمد سامي بالجزائر، أن عدد الدول المشاركة في الموعد العربي، المقرر بالجزائر من 5 إلى 15 يوليو المقبل، ارتفع إلى 18 بلدا، مشيرًا أن هيئته سجلت تأكيد حضور 3800 رياضي ورياضية، وصرح سامي خلال نزوله ضيفا على القناة الإذاعية الأولى أن «عدد الدول التي أكدت حضورها ارتفع إلى 18 دولة في القائمة الموسعة التي أعلنت أمس الثلاثاء، في انتظار القائمة المصغرة التي ستعلن يوم 15 يونيو الجاري». وكان سامي قد صرح قبل أسبوع أن عدد البلدان التي أكدت مشاركتها كان قد بلغ 13 ليوفعه بذلك إلى 18، وأضاف «حاليا تجاوز عدد المشاركين 3800 رياضي ورياضية، علاوة على عدد المراقبين لهم من تقنيين وطواقم طبية التي سيكون هنالك بما لا يقل عن 15 ألف شخص». وأكد سامي على مستوى خمس مدن، وهو ما يثبت أن الوفود العربية منحت الأهمية اللازمة لدعوة الجزائر للمشاركة في هذا العرس الرياضي الكبير. وأضاف أيضا «هناك بعض البلدان التي طلبت فتح التسجيلات مجددا وسنبذل لها العملية، لسماع لكل الدول العربية 22 بالمشاركة، سيما وأن بعضها تعيش أوضاعا خاصة، وسترس طلباتها باستشارة مع الهيئة العربية قبل إجابتها». غير أن المسؤول أشار إلى إمكانية «تقليص» عدد الرياضيين في حال ما لم يستجب عدد المشاركين في كل رياضة للمعايير المشتركة.

وأفاد «يمكن جدا أن يتم تخفيض عدد المشاركين، بحيث إذا كان الحاضرون في رياضة ما قليل جدا مقارنة مع هو مطلوب فستلغى هذه الرياضة، لأننا وضعنا شروطا لجميع الاختصاصات، تصح على الإلزامية مشاركة 4 عناصر من الإلتك و 6 عد التكرار وذلك بعدما تم غلق القائمة المصغرة». وكشف سامي أن عملية الفرعة الخاصة بالرياضات الجماعية «ستجري يوم الاثنين 19 يونيو من أجل اختتام البرنامج العام بما أننا صنفنا برنامج الرياضات الفردية بالوقت والساعة والمكان، إضافة إلى برنامج الترتيبات الذي حدد هو أيضا، فضلا عن تجهيزنا لبعض المركبات الرياضية الإضافية بشكل احتياطي في حال وقوع أي طارئ». وذكر ذات المتحدث أن عدد الرياضات المعنية بينا الممثل الرياضي العربي «ما يزال



الرياضات الأقدم في التاريخ

تحتل الرياضة مكانة مهمة في ثقافات الشعوب المختلفة، لكن معظم الألعاب الشهيرة حالياً تعود إلى عصور قديمة. ومن أقدم الألعاب الرياضية القديمة التي تحتل أهمية بالغة في الوقت الحالي هي

الملاكمة



تذكر الموقع الرسمي للألعاب الأولمبية أن بدايات رياضة الملاكمة تعود إلى ما قبل ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد لدى المصريين القدماء، وأدراجها اليونانيون في الألعاب الأولمبية القديمة في أواخر القرن السابع قبل الميلاد، قبل أن تندثر مع انهيار الدولة الرومانية. وعادت رياضة الملاكمة إلى الظهور في إنكلترا خلال القرن الـ17 ميلادياً، إذ بدأ التنظيم الأولي لمباريات الملاكمة الرسمية عام 1880، ثم أدرجت رسمياً في الأولمبياد الحديثة عام 1904، في الولايات المتحدة. وتعتبر رياضة الملاكمة قوة المتنافسين، وسرعتهما وقدرتهما على التحمل، وتقسّم المباراة إلى فترات (جولات) تتراوح مدتها بين دقيقة إلى ثلاث دقائق.

ألعاب القوى



تعتبر ألعاب القوى أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتتضمن فروعاً عدة مثل المشي والجري والقفز والوثب ورمي القرص والرمح والمطرقة. وذكر الاتحاد العربي لألعاب القوى أن مسابقات هذه الرياضة أجريت للمرة الأولى في بلاد الإغريق عام 1453 قبل الميلاد، وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة. وتشكل المفهوم الحديث لألعاب القوى في إنكلترا خلال عشرينيات القرن الماضي، ووضع الإنكليز المقاييس المعتمدة في هذه الرياضة، من مسافات وأوزان وارتفاعات للاندوات، إضافة إلى القوانين الفنية. وتخضع بطولات ألعاب القوى الوطنية والعربية والإقليمية والقارية والدولية إلى القانون المعتمد من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

الهوكي



أشار الاتحاد الدولي للهوكي إلى وجود معلومات تاريخية تدل على أن بدايات لعبة الهوكي كانت في عهد المصريين القدماء قبل أربعة آلاف عام، وفي الثوبيا سنة ألف قبل الميلاد. أما المباراة الأولى للهوكي بشكلها الحالي فظلمت في إنكلترا خلال القرن الـ18. وتعتبر الهوكي من أقدم أنواع الرياضة التي استعانت بالعصا. ويتألف فريقها من 11 لاعباً، ويستخدم اللاعبون عصا للسيطرة على الكرة والمراوغة بها وضربها، بهدف إدخالها في مرعى الفريق الخصم، ويفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.

ركوب الخيل (الفروسية)

تعد واحدة من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان، وتحتل مكانة مميزة بين الرياضات الحديثة، خصوصاً في العالم العربي. وأدرجت هذه الرياضة للمرة الأولى في الألعاب الأولمبية عام 1900، كما تعد لها بطولة مستقلة عالمية سنوياً. وتشمل ألعاب رياضة الفروسية، قفز الحواجز وفن ترويض الجواد (الدرياس) وسباقات القدرة والتحمل.

الجمباز

تعود بدايات لعبة الجمباز بشكلها الحالي إلى أول القرن الـ19 في أوروبا، وتم إدراجها ضمن الألعاب الأولمبية في 1896. لكن حركات الجمباز كانت تعتبر لدى اليونانيين قدامى تناسقاً عضلياً بين العقل والجسد، كونها تجمع بين الجهد الجسدي والنشاط الذهني. وهناك أنواع مختلفة للجمباز، منها الفني والإيقاعي والبهلواني، ويتطلب كل منها قوة بدنية ومرونة عاليين، إلى جانب التنسيق والتوازن والقدرة على التحمل.

المصارعة



تعد إحدى أقدم أشكال القتال التي عرفها الإنسان ومارسها لحماية نفسه من الأعداء والحيوانات المفترسة، مستعيناً بيديه ورجليه وحركات الدفع في إخضاع العدو وإلحاق الأذى به. وتشير الآثار والرسوم الفرعونية إلى وجود أكثر من 200 حركة مصارعة تشبه حركات المصارعة الحرة المعروفة اليوم. وذكر الاتحاد العربي للمصارعة أن الشكل الأقرب لهذه الرياضة في التاريخ القديم يعود إلى الشعوب الإغريقية التي أولتها اهتماماً كبيراً، من أجل بناء الجسم المتناسق واكتساب اللياقة البدنية والمهارات اللازمة للدفاع عن البلاد. وتم إدراج المصارعة ضمن برنامج الأولمبياد عام 1896 في أثينا، وتشمل الرياضة أنواعاً مختلفة، منها المصارع الروماني، والحر، والسائبة وغيرها.

البولو: الضرب بالصولجة



تعتبر لعبة البولو رياضة الملوك، ويعود أصلها إلى بلاد فارس (إيران حالياً)، حيث كانت تمارس في تدريب الجنود والفرسان خلال القرن السادس قبل الميلاد. وانتشرت الرياضة بعد ذلك في أنحاء آسيا. وتُمارس البولو من خلال إجراء مباراة بين فريقين، يتكون كل منهما من أربعة لاعبين. ويعود الفضل إلى بريطانيا في منحها شكلها الحالي وشعبيتها، ونقلها إلى الأرجنتين لتصبح بمثابة أرض روجية تحتضن الرياضة، حيث توفر اللاعبين المهرة والخيول الأصيلة.

العلاج بالتسلق يعمل على تقوية العضلات وزيادة قوة التحمل

لحمد / د



التسلق الرياضي هو شكل من أشكال تسلق الصخور والصلالات الرياضية الذي قد يعتمد على مراسي دائمة مثبتة في الصخر للحماية، حيث يتم تثبيت جبل متصل بالتسلق في المراسي لإيقاف السقوط، أو يتضمن التسلق لمسافات قصيرة مع الاصطدام. وسادة تحتها كحماية. هذا على عكس التسلق التقليدي حيث يجب على المتسلقين وضع حماية قابلة للإزالة أثناء التسلق. وعادة ما ينطوي تسلق رياضة تسلق الجبل بالرصاص و **toproping** التقنيات، ولكن منفردا و جيدا والمياه العميقة (أي حماية) التسلق على الطرق الرياضة الممكن أيضا في بعض الأحيان.

رياضة التسلق يؤكد قوة التحمل، والقدرة الجيمباز والتقنية.

مع زيادة إمكانية الوصول إلى جدران التسلق والصلالات الرياضية، يدخل المزيد من المتسلقين الآن هذه الرياضة من خلال التسلق الداخلي أكثر من التسلق في الهواء الطلق. الانتقال من التسلق الداخلي إلى التسلق الرياضي في الهواء الطلق ليس صعبا للغاية لأن التقنيات والمعدات المستخدمة في التسلق الداخلي تكاد تكون كافية لتسلق الرياضة في الهواء الطلق. ومع ذلك، فإن التسلق على الصخور الطبيعية غالبا ما يمثل تحديا أكبر حيث يمكن وضع البراغي على مسافات أكبر وعوامل الخطر الأخرى مثل سقوط الصخور وإمكانية السقوط على الحواف وغيرها من الميزات الصخرية، بالإضافة إلى جودة البراغي والمثبتات التي يجب أخذها في الاعتبار بعين الاعتبار.

يؤكد أخصائيو العلاج الطبيعي وخبراء اللياقة البدنية على أن التسلق علاج للجسد والنفس حيث إنه يعمل على تقوية العضلات ويزيد من قوة التحمل وفي الوقت نفسه يحارب الاكتئاب واضطرابات الخوف والقلق ونوبات الذعر. كما يحسن التسلق من قدرة التحمل العضلي والمرونة لدى الأطفال ومن توازنهم العام.

يتمتع العلاج بالتسلق بفوائد جمة للجسد والنفس على حد سواء؛ حيث إنه يساهم في علاج الانزلاق العنقودي والتصلب المتعدد من ناحية ويساعد في مواجهة الاكتئاب والقلق من ناحية أخرى.

وأوضحت أخصائية العلاج الطبيعي الألمانية كيرستين روده - فوجت أن العلاج بالتسلق يعد جزءا من العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي؛ حيث إنه يعمل على تقوية العضلات وزيادة قوة التحمل، كما أنه يساعد على تحسين التناقل العضلي العصبي وتنمية المهارات الحركية الدقيقة في اليدين والقدمين.

وأضافت روده - فوجت أن العلاج بالتسلق يدخل في علاج الانزلاق العنقودي والتصلب المتعدد والسكتات الدماغية ومشكلات وضعية القوام لدى الأطفال، فضلا عن تحسين حركية الكتف والركبة بعد الإصابات.

ومن جانبه أشار أخصائيو الطب النفسي والعلاج النفسي الألماني توماس لوكوفسكي إلى أن العلاج بالتسلق يعد جزءا من العلاج النفسي؛ حيث إنه يستخدم في علاج العديد من الأمراض النفسية مثل الاكتئاب واضطرابات الخوف والقلق ونوبات الذعر.

كما يساعد العلاج بالتسلق في استعادة الثقة المفقودة بالنفس وبالآخرين، لا سيما لدى الأشخاص، الذين وقعوا ضحايا للتحلف والإغصاب. وبدوره أشار أخصائي العلاج الطبيعي الألماني ماريو موزر إلى أن

قسم أهداف كثيرة في الحياة، والتي تعتمد على قوة الإرادة والعزيمة والإصرار، كما أنها تنمي روح المغامرة والمجازفة والشجاعة وتفتح المتسلق للعمل الجاد.

كما يمكن أن يكون تسلق الصخور تمرينا جيدا للياقة البدنية للأطفال في وقت يشعر فيه الآباء بالقلق بشأن أنماط حياة أطفالهم المستقرة.

ويتضمن تسلق الصخور تسلق صخرة (ثقل أو جبل) باستخدام اليدين والرجلين وحبل أمان مربوط به فقط ويمكن أن يكون تسلق الصخور للأطفال نشاطا داخليا أو خارجيا. وعادة ما يتم تسلق الصخور الداخلي على هيكل صخرية مبنية بشكل اصطناعي ويسمح للأطفال بالتسلق في جميع الظروف الجوية وفي أي وقت من اليوم. تستخدم الأماكن الداخلية كوسيلة لتحسين مهارات وتقنيات التسلق، وكذلك للتمرين والمرح. يوفر تجهيزات حبل وتقنيات أمنة.

ويحسن التسلق من قدرة التحمل العضلي والمرونة لدى الأطفال ومن توازنهم العام ومهارات التنسيق لديهم وعندما ينتقل طفل من مرحلة تسلق الصخور إلى المرحلة التي تليها، سيعزز ذلك ثقته بنفسه. ويسمح التواجد في نادي أو مجموعة لتسلق الصخور للطفل بالتفاعل مع الأطفال الآخرين أو الكبار الذين لديهم اهتمامات مماثلة. كما وسوف يتعلم خلق الصداقات والعمل في مجموعات. كما أن تسلق الصخور سيعلم الطفل أيضا أهمية ممارسة إجراءات السلامة وأخذ التعليمات لأنه يجب أن يستمع إلى المدرب ويتبعه. كما ستؤدي ممارسة تسلق الصخور إلى تحسين قدرات الأطفال التركيز والتعلم.

العلاج بالتسلق ينقسم إلى نوعين، هما: تسلق جدار صناعي يحتوي على صخور من دون حبل أو حزام في ما يعرف باسم "Boulder" على ارتفاع القفز؛ حيث لا يزال بإمكان المتسلق القفز دون التعرض للإصابة؛ حيث تعمل الحصائر الموجودة على الأرض على تخفيف الصدمة.

العلاج بالتسلق يساهم في علاج الانزلاق العنقودي والتهاب العنقود. أما النوع الثاني فيعرف باسم "Toprope"، وهذا يتم تأمين المتسلق بواسطة حبل يمسكه شخص آخر يقف على الأرض. وجدار التسلق الاصطناعي هو عبارة عن جدار مشيد بشكل مصطنع مع مقابض للأيدي والأقدام، وعادة ما يستخدم في التسلق الداخلي، ولكنه يقع أحيانا في الهواء الطلق. وبعض الجدران عبارة عن إنشائات من الطوب أو الخشب، ولكن في معظم الجدران الحديثة، تكون المادة الأكثر استخداما هي لوحة سميكة متعددة الإرسال بها تقوي محفورة فيها.

وفي الأونة الأخيرة، تم استخدام الفولاذ والألمنيوم المصنوعين أيضا. وقد يحتوي الجدار على أماكن لربط الحبال، ولكن يمكن استخدامها أيضا لممارسة تسلق الرصاص أو الصخر المعدني. وقد يحتوي الجدار على هيكل سطحية مثل المسافات البادئة والنوتات، أو يتخذ شكل متداخلة. ويتم تشكيل بعض المقابض لتقليد ظروف الصخور الخارجية، بما في ذلك بعض المقابض كبيرة الحجم والتي يمكن أن يكون لها مقابض أخرى مثبتة عليها.

ومن رياضات التسلق رياضة تسلق الجبال وتندرج تحت إطار المغامرات الصعبة والشيقة في ذات الوقت، حيث يحتاج الشخص للقيام بها إلى مجهود جسدي كبير، لكنه سوف يشعر بالمتعة لقيامه برياضة مختلفة.

وتحفز حركات الصعود التي يقوم بها الأشخاص أثناء تسلقهم الجبال بالضرورة مجرى الدم في الجسم، وهذا ما يحسن صحة الجسم بشكل عام، ويحسن عمل أعضائه الأجهزة الحيوية فيه. كما يقوي تسلق الجبال عضلات القدمين والساقين، والتي يعتمد الشخص عليها في الارتفاع التدريجي، إلى جانب الارتكاز على نقاط معينة يحددها المتسلق بواسطة المعدات الموجودة معه، وغالبا ما يرتكز المتسلق بقدميه أثناء التسلق، بتثبيتهما إما على المعدات، أو على حواف الشقوق الطبيعية لصخور الجبال، كما أنها تحرق السعرات الحرارية وتجعل الجسم مرنا ومشدودا ما يزيد اللياقة البدنية، ويعزز صحة الجسم العامة.

كما يمكن التسلق من اختبار قدرة الجسم على التحمل حيث إن الصعود إلى الجبل لا يتم على مراحل متقطعة، بمعنى أن يقوم المتسلق بصعود نصف المسافة المطلوبة، أو اللازمة للوصول إلى القمة، ثم يتراجع نحو الأرض، ليعاود مواصلة مشواره من جديد، فهو مشوار طويل وصعب يبدأ من قاع الجبل، ليصل إلى القمة في الوضع الطبيعي، ولكن قد يُهزم البعض من أول تجربة، فيما يتغلب البعض على مخاطر الصعود من أول تجربة، أو يحاولون مرارا لينجحوا.

وتقدم رياضة تسلق الجبال تجربة التعرض للمواقف الصعبة التي تحتاج للصبر النفسي، فقد يتعرض المتسلق لمشكلة ما أثناء التسلق، تضطره للوقوف عند نقطة ما، وكثيرا ما علق هواة التسلق على الجبال، في حين أصيب بعضهم بالكسور نتيجة الانزلاق أو التحرك غير المدروس، وعدم توفر الصبر لديهم.

ومن فوائد التسلق الاتزان بين القدرات الجسدية والعقلية ذلك أن التحرك الجسدي يجب أن يتم بخفة كبيرة، بالتزامن مع التفكير بكيفية التحرك، وموعده الوصول للقمة، والفترة الزمنية المستغرقة أثناء الصعود، وكيفية التصرف عند حدوث مشكلة، وغير ذلك من الأمور التي تتطلب الاتزان بين المهارات الجسدية والعقلية، لأن عدم التوافق بينهما قد يؤدي إلى فشل الوصول إلى الغاية المطلوبة.

هذا إضافة إلى تعلم الوصول إلى الأهداف فالقمة الفعلية للجبل قد تعني



اليوغا تساعد على زيادة طول القامة



اليوغا هي رياضة للجسم والعقل، تمتد لأصول تاريخية قديمة في الفلسفة الهندية، وتتمتع أنماط اليوغا التي تجمع بين تقنيات التنفس، والاسترخاء، والتأمل، والحركات الجسدية.

وقد أصبح لليوغا اليوم شعبية كبيرة إذ كونها تعد شكلاً من أشكال التمارين الجسدية التي تعتمد على وضعية جسدية معينة، بهدف تحسين السيطرة على العقل، والجسم، والحصول على الراحة. وقد خلصت مراجعة بحثية إلى أن ضغط الدم لدى البالغين، الذين يمارسون اليوغا مع تمارين التنفس والاسترخاء ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً ربما يكون أقل من غيرهم.

ولإجراء الدراسة، حلل الباحثون بيانات 49 تجربة شارك فيها 3517 شخصاً، معظمهم رجال ونساء في منتصف العمر، وبدءوا ويعاون بالفعل من ضغط الدم المرتفع أو أوسكروا على الإصابة به. وقيمت التجارب الأصغر ضغط الدم قبل وبعد تكليف المشاركين - بشكل عشوائي - إما بممارسة اليوغا أو بالامتناع عن ذلك.

بشكل عام، تبين أن ضغط الدم الانقباضي لدى المشاركين، الذين مارسوا اليوغا، كان أقل خمس مليمترات زئبقية في المتوسط مقارنة بالمجموعة التي امتنعت عن ممارسة التمارين، كما انخفض ضغط الدم الانقباضي لديهم 3.9 ملليمتر زئبقياً بفضل اليوغا.

كذلك اتضح أن ضغط الدم الانقباضي لدى مرضى ضغط الدم الذين مارسوا اليوغا ثلاث مرات أسبوعياً في جلسات اشتملت أيضاً على تمارين التنفس والامتناع عن خفض الضغط 11 ملليمتر زئبقياً وترجع ضغط الدم الانقباضي لديهم ست مليمترات زئبقية. من جهته، قبل الباحث في علم حركات الجسم بجامعة كونيتيكت في مدينة ستورز وكبير الباحثين في الدراسة، بين وو: "لا تظهر نتائجنا فقط أن اليوغا ربما تكون في فعالية التمرينات البدنية في خفض ضغط الدم بل تشير أيضاً إلى أهمية ممارسة تمارين اليوغا للتنفس والاسترخاء العقلي والتأمل إلى جانب الحركات"، فالأمر ليس له علاقة فقط بخفض ضغط الدم.

إلا أن الباحثين كتبوا في دورية (مايو كلينيك برسبيديجنز) أنهم لم يحصلوا على بيانات عن كيفية ممارسة اليوغا، بما في ذلك الفترة التي حافظ عليها المشاركون في كل وضعية وسرعة انتقالهم من وضعية إلى أخرى.

وقال مهربند سينهاكي، وهو أخصائي في إعادة التأهيل في مستشفى مايو كلينيك بمدينة روتشستر في ولاية نيويورك، ولم يشارك في الدراسة، إن "اليوغا تحسن التوازن والقوة والمرونة بشكل عام ولكن يمكن أن تقع مشاكل إذا سمي المرء إلى المرونة القصوى وكان يعاني من هشاشة في المفاصل".

أكثر من 100 نوع من اليوغا

هناك أكثر من 100 نموذج مختلف من اليوغا، بعضها يمتد حركات سريعة ومكثفة، وبعضها الآخر يتضمن حركات الراحة والاسترخاء، ومن الأمثلة عليها:

بين يوغا (Yin Yoga) وهو نمط تأملي من اليوغا، وينفذ لمدة تتراوح ما بين ثلاث إلى سبع دقائق كحد أقصى، ويتم في وضعية الجلوس، أو الاستلقاء على البطن أو الظهر مع التنفس، ومحاولة تهدئة الجسم والعقل.

الهدف منه هو السماح للأنسجة الضام في الجسم بالاسترخاء، وهو مناسب لمتدربي اليوغا الجدد، كونه يساعد على بناء المرونة، وإطلاق التوتر.

وهناك نوع يوغا الأشتانغا (Ashtanga Yoga) ويسمى هذا النموذج بيوغا القوة، لأنه يركز على الحركات القوية، مثل: الضغط الذي يتطلب القوة، والقدرة على التحمل، وهي مناسبة للأشخاص الذين يسعون لإعادة تأهيل إصابات الظهر لديهم، والأشخاص الرياضيين، مثل العدائين، وراكبي الدراجات، والذين يرغبون في زيادة المرونة، والتوازن.

أما يوغا البيكرام (Bikram Yoga) فتطلق عليه اسم اليوغا الساخنة؛ لأنه يتم في غرفة دافئة جداً، وهي طريقة مناسبة لزيادة المرونة؛ لأن الحرارة تساعد على تمدد أنسجة الجسم، ولكنها غير مناسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، والأوعية الدموية، بسبب الضغط على الجسم أثناء ممارسة التمارين بقوة في بيئة حارة.

أما يوغا الهاتا (Hatha Yoga) فتحتوي سلسلة من الوضعيات، بحيث تسمح بتدفق الطاقة الداخلية بحرية، وتعمل على إعطاء الشعور بالنشاط والانتعاش، ولكن تنفيذها يتطلب التوازن بين القوة والمرونة.

أهمية تمارين اليوغا في زيادة مرونة الجسم وإمالاته

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية تمارين اليوغا في زيادة مرونة الجسم وإمالاته، ويشيرون إلى أن تمارين اليوغا تمنع انحناء العمود الفقري، وتخفف من الانحناء الذي يحصل عند التقدم في العمر ويؤدي إلى جعل القامة أقصر بحوالي 3 إلى 4 سنتيمترات. ويرى الخبراء أن تمارين اليوغا تساعد على استقامة وإعادة تنظيم الحبل الشوكي، ما قد يؤدي إلى زيادة الطول في الجسم.

تشير الأبحاث العلمية إلى أن بعض التمارين الرياضية تساعد على زيادة الطول. هذا الخبر يعتبر ساراً بالنسبة إلى الفتيات والسيدات اللواتي يرغبن في زيادة طول قامتهن.

وتعد اليوغا من أفضل أنواع الرياضة التي تساعد على زيادة طول الجسم، ذلك أن التمارين التي يتم الاعتماد عليها خلال ممارسة اليوغا تساعد على تحسن وقفة الجسم.

كما أن تمارين اليوغا تمنع انحناء العمود الفقري، وبالتالي تخفف من الانحناء الذي يحصل عند التقدم في العمر ويؤدي إلى جعل القامة أقصر بحوالي 3 إلى 4 سنتيمترات.

وتعمل تمارين اليوغا على زيادة طولها، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

أنها تزيد من الطول، فهذا نسبي لأن اليوغا لا تجعل العظام تنمو. ولا يمكن أن تشد المرأة عظامها بمزاول اليوغا مهما حاولت والطريقة الوحيدة لعمل ذلك هي من خلال الإجراءات الجراحية الموضوعة، لكن اليوغا تعمل على تمدد الجسم وتعطوله.

وعلى خلاف أكثر الألعاب الرياضية والتمارين، وتتميز بوضعية اليوغا الجسم على التمدد والتطويل، لذا فإن عمل اليوغا بهدف الطول إن حدثت إذا كانت المرأة تتوقع أن تصبح أطول كثيراً من وضعها الآن (ما لم تكن في سن المراهقة ومزالت عظامها تنمو عندها فإن سبب طولها هو النمو الطبيعي وليس اليوغا)، لكن اليوغا تجعلها أكثر إدراكاً بجسمها ككل، كيف تقف وتجلس بشكل طبيعي وهذا العامل لوحده سيزيد وعيها حول أسلوب وقولها الخاص وبعد تمارين اليوغا، ستجعل وقتها تبدو أطول لنفسها ولأولئك الذين حولها.

وتساعد تمارين اليوغا على استقامة وإعادة تنظيم الحبل الشوكي، ما قد يؤدي إلى زيادة الطول في الجسم. وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

وتفيد ممارسة بعض أنواع اليوغا في زيادة الطول، وإذا واجهت الفتاة زيادة معتدلة في الطول خلال فترة البلوغ وتحاول زيادة طولها، فيمكنها تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا لزيادة الطول.

المرأة على بلونها وتحافظ على قدميها معاً، ثم تضع يديها تحت كتفيها، وتحرص على إبقاء الجزء السفلي من جسمها ثابتاً على الأرض، وترفع الجزء العلوي من جسمها عن الأرض، وتستخدم ذراعيها لرفع الجزء العلوي من جسمها، ثم تقوم بإمالة رأسها للخلف لإشراك عضلات رقبته. وتثبت لمدة 30 ثانية ثم تعود إلى نقطة البداية.

أما تمارين مثلث الكاشرين فيقوي هذا التمرين الكاشرين والركبتيين والذراعين والساقين والصدر.

مرونة الجسم تحقق عبر تمارين اليوغا
وفيه تقف المرأة بشكل مستقيم مع المبادعة بين قدميها والاستدارة إلى جانبها الأيمن مع توجيه قدميها اليمنى إلى اليمين وتوجيه قدميها اليسرى للأمام مباشرة، ثم تثني جسمها إلى اليمين وتحاول أن تلمس قدمها اليمنى بدها اليمنى وتمتد ذراعها اليسرى نحو السماء. وتقدم جسمها وتحافظ على قدمها اليسرى ثابتة على الأرض. بعدها، تعود إلى نقطة البداية.

وإذا كانت المرأة تعاني مرضاً معيناً أو تتناول أدوية محددة، يوصى باستشارة الطبيب قبل ممارسة بعض التمرينات الرياضية.

ويوضح الخبراء بأن اليوغا لا تزيد من طول العمود الفقري بعد بلوغ السن الذي يتوقف فيه الشخص عن النمو، ولكنها في ذات الوقت يمكن أن تزيد من طول الشخص حوالي 4 - 5 سنتيمترات، لكن من خلال تصحيح مشاكل العمود الفقري وتحسين وفقاً للجسم، فمثلاً تعمل اليوغا على علاج انحناء العمود الفقري والتخلص من انحناء أو الحداب، وهذا يمنع الشخص زيادة في الطول حوالي 3 - 4 سم.

أما في حال ممارسة اليوغا من قبل الأطفال وخلال مرحلة النمو، فإنها يمكن أن تساهم في زيادة طول الشخص، عن طريق تعزيز مرونة الشخص وتحريك جميع عضلاته وأعضائه، وإبقائه في حالة نشاط دائم. وتساهم تمارين اليوغا في تعزيز مرونة الجسم وتحسين العديد من مشاكل الهيكل العظمي والعضلي.

ويمكن لليوغا الهوائية والتي تعتمد على استخدام أرجوحة قماشية متدلية من السقف، أن تساعد أيضاً في التخلص من مشاكل الظهر والعمود الفقري، وزيادة طول الشخص، ومن أبرز وضعيات اليوغا الهوائية للتطويل:

تمرين سورمان
يساهم هذا التمرين بشكل كبير في استهداف عضلات البطن وأسفل الظهر، ويكون الشخص في هذه الوضعية وكأنه العبد من مسلك المقلوب

تمرين الحمامة بالمقلوب
يشبه هذا التمرين سابقه، إلا أن الشخص يكون من مغلوباً رأساً على عقب، ويمنح هذا التمرين امتداد أكبر للوركين، ويساعد في إعادة تقويم العمود الفقري، لكن يفضل تأديته بوجود المدرب، خاصة في المرة الأولى.

كما يمكن منح الصدر والكفنين تمعددا أكبر، من خلال وضع اليدين خلف الظهر، بحيث يتلامس الكفنان مع بعضهما.

تمرين فتح الحوض
تتم في هذا التمرين مبادعة القدمين عن بعضهما، اعتماداً على اليدين، بالقدر الذي تستطيع به، ولا يهم إن لم تستطع فتح قدميك بشكل كامل كما هو في الصورة.

واليوغا هي رياضة للجسم والعقل، وترجع أصولها إلى الفلسفة الهندية القديمة، وتتمتع أنماط اليوغا التي تجمع بين تقنيات التنفس والاسترخاء والتأمل والحركات الجسدية. وقد أصبحت لليوغا اليوم شعبية واسعة؛ كونها تعد شكلاً من أشكال التمارين الجسدية التي تعتمد على وضعيات جسدية معينة بهدف تحسين السيطرة على العقل والجسم والحصول على الراحة. وتحصي اليوغا من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

وقد خلصت مراجعة بحثية إلى أن ضغط الدم لدى البالغين الذين يمارسون اليوغا مع تمارين التنفس والاسترخاء ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً ربما يكون أقل من لدى غيرهم.

وقد خلصت مراجعة بحثية إلى أن ضغط الدم لدى البالغين الذين يمارسون اليوغا مع تمارين التنفس والاسترخاء ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً ربما يكون أقل من لدى غيرهم.



يبندهم زيدان وغوارديولا: أفضل 5 مدربين في القرن الحالي



يلعب المدربون في كرة القدم دوراً محورياً في نجاح أي فريق، نتيجة حصولهم على الضخمة الملقاة على عاتقهم، حول طريقة اعتماد الأسلوب والاستراتيجية، التي تجعلهم يصدون إلى منصات التتويج في البطولات المحلية والقارية والدولية.

وخلال القرن الحادي والعشرين، برز عدد من المدربين، لكن هناك 5 أسماء استحوذت الجماهير الرياضية فتكرها طويلاً، بعدما خطفوا الأضواء مع أنديتهم، وصنعوا أمجادهم المحلية والقارية والدولية، بسبب طريقة لعبهم، والتكتيكات، التي اعتمدها عليها.

زين الدين زيدان

لا يختلف اثنان على أن زين الدين زيدان يعد أحد أساطير كرة القدم، سواء مع منتخب فرنسا أو مع نادي ريال مدريد الإسباني، لكن "زيرو" نجح كمدرّب، وترك بصمته في ذاكرة الجماهير الرياضية، التي لن تنسى ما فعله في دوري أبطال أوروبا. زيدان قاد نادي ريال مدريد كمدرّب إلى تحقيق لقب دوري أبطال أوروبا في ثلاث مناسبات متتالية من 2016 إلى 2018، وهو إنجاز غير مسبوقة في العصر الحديث للمسابقات القارية، كما حصل على العديد من الألقاب المحلية، بما في

تؤكد بأنه أحد أفضل 5 متزاه فنيين في القرن الحالي، حيث تسأل لقب دوري الأبطال مع بورتو وإنتر ميلانو، بالإضافة إلى النوري الأوروبي مع مانتشستر يونايتد، ونوري المؤتمر الأوروبي مع روما الإيطالي، والعديد من الألقاب المحلية مع تشلسي وريال مدريد.

كارلو أنشيلوتي

ترك كارلو أنشيلوتي انطباعاً راسخاً لدى جميع النجوم، الذين أشرف على تدريبهم، بفضل براعته الإدارية، وسلوكه الهادئ مع اللاعبين، بالإضافة إلى سجله الحافل بالإنجازات، التي تجعله أحد أعظم المدراء الفنيين في القرن الحالي. ويعد كارلو أنشيلوتي، هو المدرب الوحيد الذي توجح بالدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى (ريال مدريد الإسباني، باريس سان جيرمان الفرنسي، بايرن ميونخ الألماني، ميلان الإيطالي، تشلسي الإنجليزي)، بالإضافة إلى سجله الأوروبي الحافل. واستطاع كارلو أنشيلوتي خلال مسيرته قيادة ميلان إلى نيل لقب دوري أبطال أوروبا، وفعلها أيضاً مع ريال مدريد الإسباني في مناسبتين، أخراها في موسم 2021/2022، التي بصفتها البعض بأنها أصعب بطولة على الإطلاق، بعدما تغلب على باريس سان جيرمان، تشلسي، مانشستر سيتي، ليفربول، في رحلة اللقب الـ 14 بتاريخ "الملك".

أليكس فيرغسون

بعد أحد أساطير عالم التدريب، بسبب التحجسات التي حققها مع مانتشستر يونايتد الإنجليزي، بعدما بنى فريقاً قادراً على المنافسة في البطولات المحلية والقارية، واستطاع نيل لقب "البريميرليغ" في 13 مناسبة، سبق منها في القرن الحادي والعشرين.

وإن تنسى جماهير مانتشستر يونايتد ما فعله فيرغسون قارباً، بعدما قاد "الشياطين الأحمر" إلى نيل لقب دوري أبطال أوروبا في مناسبتين، الأولى كانت في عام 1999، والثانية في عام 2008، ولم ينجح بعد الاسكتلندي أي مدرب مع الفريق الإنجليزي، من نيل اللقب القاري.

جوزيه مورينيو

يمتلك البرتغالي المخضرم تكتيكاً خاصاً، جعل الكثير من المدراء الفنيين يسيرون على خطاه، بالإضافة إلى تميزه بالتصريحات الصحفية، التي يتكلم بها بصراحة مطلقة، ولا يتردد في التعبير عن غضبه مع اللاعبين أو الإدارات نهائياً. لكن جوزيه مورينيو مدرب ناجح، والألقاب التي ساهم بتحقيقها خلال مسيرته،

«فرانس فوتبول» تكشف موعد حفل الكرة الذهبية



سيتم تسليم جائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب ولاعبة في عام 2023 في 30 أكتوبر المقبل، في حفل سيقام بالعاصمة الفرنسية باريس، وفقاً لما أعلنه منظمو الجائزة، الجمعة.

وترشح مجلة «فرانس فوتبول»، منظمة الجائزة، 30 لاعباً لجائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم، مع 20 لاعبة لجائزة السيدات، مع وجود 10 لاعبين لجائزة ياشون لأفضل حارس مرمى في العالم، إضافة إلى 10 لاعبين لجائزة كوبا لأفضل لاعب شاب في العالم. وسيتم الإعلان عن المرشحين لمختلف فئات الجائزة، سواء الكرة الذهبية لأفضل لاعب ولاعبة وبقيّة الجوائز، في السادس من شهر سبتمبر المقبل.

أما المرشحون لجائزة «سوكراتس» التي تمنح للاعبين الملتزمين بالأعمال الخيرية، فسيتم الكشف عنهم في السابع من يوليو/تموز المقبل. وكان الفرنسي كريم بنزيمة، الذي انتقل أخيراً لصفوف نادي الاتحاد السعودي، قد فاز بجائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب العام الماضي، بينما ذهبت جائزة أفضل لاعبة إلى الإسبانية أليسيا بوتيا.

ليفربول ونيوكاسل مهتمان بالتعاقد مع كيزا



أشارت تقارير صحفية إلى اهتمام نادي ليفربول ونيوكاسل يونايتد الإنجليزيين باكتساب التعاقد مع جناح يوفنتوس، الدولي الإيطالي فيديريكو كيزا، خلال موسم الانتقالات الصيفية المقبل.

ووفقاً لمرور موقع «فوتبول إيطاليا» الناطق بالإنجليزية، نقلًا عن صحيفتي «كورييري ديلو سبورت» و«لا غازيتا ديلو سبورت» الإيطاليتين، فإن ليفربول يراقب كيزا، تحضيراً للتعاقد معه، وحسب «كورييري ديلو سبورت» أيضاً، فإن اللاعب صاحب الـ 25 عامًا يحظى كذلك باهتمام من نادي نيوكاسل يونايتد وبايرن ميونخ الألماني.

وعانى كيزا من إصابة قوية على صعيد الركبة، أبعده عن التشكيل الأساسي ليوفنتوس هذا الموسم 2022-23، مُكثفًا بخوض 33 مباراة أغلبها بدلاء، ومُسجلاً 4 أهداف، ويشعر بأنه لا يمثل ركيزة أساسية في مشروع يوفنتوس، حسبما أفادت به «كورييري ديلو سبورت».

ووفقاً للصحيفة نفسها، فإن كيزا سيفكر في العروض المقدمة إليه من الأندية الأخرى هذا الصيف، كما قالت «لا غازيتا ديلو سبورت» إن كيزا قد يغادر يوفنو، ولذلك عقد قادة البياتكونيري اجتماعاً مع ممثل لاعبين الإيطاليين نيكولو زانوللو وويلفريد غونتو.

واختلفت الصحيفتان على تقدير القيمة المالية المُقدّرة من جانب يوفنتوس لبيع كيزا، وإجمالاً، تراوحت هذه القيمة بين 35 و45 مليون يورو، علماً أن بطاقة اللاعب السوقية تُقدر بـ 50 مليون يورو، استناداً إلى بيانات موقع «ترانسفير ماركيت» العالمي.

يُنذكر أن يوفنتوس أحلت المركز السابع على سلم الترتيب النهائي للدوري الإيطالي هذا الموسم 2022-23، مُتضرراً من خصم 10 نقاط من رصيده، بموجب حكم قضائي صدر بعد اتهام النادي بارتكاب مخالفات مالية.

الكولومبي خاميس رودريغيز ينضم إلى بوكا جونيورز



أمام 3 وجهات محتملة للتوقيع معها، من كولومبيا والبرازيل وأيضاً تركيا، وخصوصاً نادي بشكتاش الذي أبدى اهتماماً كبيراً بالكولومبي مع اقتراب رحيله آنذاك من ألامبياكوس، الذي خاض معه 23 مباراة بمختلف المسابقات، مسجلاً في 11 هدفاً، حيث سجل 5 أهداف وقدم 6 تمريرات حاسمة.

منذ 13 أبريل الماضي. وهي ليست المرة الأولى التي يتمرّض فيها رودريغيز لملل هذا السبّاطيرو، إذ سبق وفتح فسخه مع نادي الريان القطري بالتراضي، ليوقع فيما بعد مع النادي اليوناني العريق في صيف عام 2022 بصفة مجانية.

وفي وقت سابق، ذكرت مصادر صحفية إسرائيلية، أن صانع الألعاب الكولومبي سيكون

بات النجم الكولومبي خاميس رودريغيز قريباً من خوض تجربة جديدة في مشواره الكروي، وستكون الوجهة هذه المرة إلى أحد مصالفة الكرة الأرجنتينية، وذلك حسبما ذكرته مصادر محلية. وذكرت صحيفة «Ole» الأرجنتينية أن النجم الكولومبي يستعد للتوقيع على عقد انضمامه إلى عملاق دوري الأرجنتيني نادي بوكا جونيورز لمدة ثلاثة أعوام، دون الكشف عن القيمة المادية للصفقة أو تفاصيل أخرى. وفي انتظار الإعلان الرسمي عن الصفقة، تعتبر هذه المحطة هي التاسعة للنجم «الرخالة» صاحب الـ 31 عامًا في مشواره الطويل، حيث سبق له أن تفضن قصصاً كل من ريال مدريد الإسباني وبورتو البرتغالي وبايرن ميونخ الألماني وبنفيلد الأرجنتيني وموناكو الفرنسي، فضلاً عن إيفرتون الإنجليزي والريان القطري وألمبياكوس اليوناني مؤخراً. ومنذ رحيله عن النادي الملكي، لم تشهد مسيرة النجم الملل للـ«كافيتيروس» أي نجاحات لافتة، حيث كان حضوره في أغلب المحطات، لا سيما بعد مونديال 2014 بالبرازيل الذي شهد أوج تألقه، بعيداً عن الإنقاذ، وهو ما يفسر جنوحه إلى طريقة الانفصال بالتراضي مع أغلب الأندية التي لعب لها وأخيراً ألامبياكوس، الذي فضل إنهاء عقد اللاعب قبل انتهائه بشهرين، ليصبح حراً وبلا أي نادي

مدرب فرنسا الاسبق يتحدث عن انتقال بنزيما للدوري السعودي

بوعبا مطلوب في الدوري السعودي



ذكر تقرير منشور عبر شبكة "90min" الرياضية، الجمعة 9 جوان، أن الفرنسي بول بوعبا، متوسط ميدان نادي بوفتوس بات مرسيا للعب في دوري روشن السعودي خلال الموسم المقبل. وأشار التقرير إلى أن الأندية السعودية لن تتوقف عن محاولة التعاقد مع لاعبين عالميين، بعد انضمام النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو إلى النصر في فترة الانتقالات الشتوية الماضية، وتعاقد الاتحاد هذا الصيف مع الفرنسي كريم بنزيما. وكان بوعبا قد عانى من إصابات عديدة خلال الموسم الحالي 2022-23، مما تسبب في خوضه 10 مباريات فقط مع بوفتوس، مسهما بتعديده حاسمة واحدة، علما أن تعاقدته مع النادي الإيطالي تمتد حتى عام 2026. وسبق أن عانى اللاعب، صاحب الـ30 عامًا، من إصابة في العضوف المفصلي بركبته اليمنى، خلال جولة بوفتوس بالولايات المتحدة، صيف العام الماضي 2022، الأمر الذي حرره من المشاركة مع منتخب فرنسا بكأس العالم 2022 بقطر. يُذكر أن بوعبا أمضى أفضل أربعة مواسم في مسيرته الكروية مع نادي بوفتوس بين عامي 2012 و2016، وفاز بأربعة ألقاب متتالية في دوري الدرجة الأولى الإيطالي، كما برز كواحد من أفضل لاعبي خط الوسط في العالم. وعاد خريج أكاديمية مانشستر يونايتد إلى أولد ترافورد مقابل مبلغ قياسي بلغ 105 ملايين يورو في عام 2016، وبقي مع اليونايتد لمدة ستة مواسم، ومع انتهاء عقده في يونيو 2022، عاد مرة أخرى إلى اليوفي عبر صفقة انتقال حر.



أكد ريموند دومينيك، المدرب السابق لمنتخب فرنسا في تصريحات صحفية، أنه لا تتاوره أي شكوك حيال تألق النجم العالمي كريم بنزيما في الدوري السعودي للمحترفين مع نادي اتحاد جدة بعد انتقاله إليه قادمًا من ريال مدريد الإسباني. وقضى بنزيما 14 عامًا مع ريال مدريد، وفاز بـ25 بطولة مع الفريق الإسباني، منها 5 ألقاب في مسابقة دوري أبطال أوروبا، ويبدو أنه في طريقه نحو تجربة جديدة. وأعلن الاتحاد، بطل دوري روشن السعودي 2022-23، قبل أيام قليلة عن تعاقدته الرسمي مع بنزيما لمدة 3 سنوات، وسيرتدي اللاعب القميص رقم (9) مع الفريق الجذاري. ودومينيك كان أول من منح بنزيما فرصة الظهور مع منتخب فرنسا الأول عام 2007، كما عمل معه لمدة 3 سنوات في صفوف "الديوك"، لذلك حرص على إبداء رأيه حول

اجتماع منتظر بين مورينيو ورئيس الأهلي السعودي



صاحب الـ60 عامًا جنون الجماهير بتأكيده لهم استمراره مع "الذئاب" الموسم المقبل، من خلال الإشارة بالبقاء في الأومليك، ما ولد تفاعلا كبيرا لدى عشاق نادي العاصمة الإيطالية. وكان مورينيو يعني النفس بقيادة روما للتتويج بلقب

كشفت صحيفة "عكاظ" السعودية أن رئيس النادي الأهلي السعودي، وليد معاذ، سيجتمع خلال الساعات المقبلة مع مدرب نادي روما، البرتغالي جوزيه مورينيو، وذلك في العاصمة البريطانية لندن. ويأتي هذا الاجتماع في ظل بحث الأهلي عن التعاقد مع مدرب في جديد في الفترة المقبلة خلفًا للجنوبي أفريقي بيتسو موسيماتي، الذي غادر تدريب "الراقي" بعد نجاحه في قيادة الفريق نحو العودة إلى بطولة الدوري السعودي للمحترفين "دوري روشن"، عقب موسم واحد قضاه "الراقي" في دوري الدرجة الأولى السعودي "توري بلو". والمخ مورينيو قبل أيام إلى استمراره في قيادة روما خلال الموسم المقبل، من خلال الإشارة إلى جماهير الفريق باستمراره في الملعب الأولمبي الذي خاض عليه آخر مباريات الدوري الإيطالي هذا الموسم 2022-23. وعقب نهاية مباراة روما وسبيليا (2-1)، الأحد الماضي 4 جوان، التي حسمت تأهل "الجاليوروسى" إلى بطولة الدوري الأوروبي الموسم المقبل، نزل مورينيو إلى الملعب وقام بجولة حوله مندبا امتنانه للجماهير على دعمهم إياه طوال الموسم. ومع نهاية جولته حول الملعب أشار المدرب

سون يشعل غضب جماهير الهلال السعودي.. الهلال السعودي..



شهدت مواقع التواصل الاجتماعي خلال الساعات الماضية حالة كبيرة من الغضب لدى جماهير نادي الهلال السعودي، بعد تواتر تقارير صحيفة تقيذ بأن نجم توتنهام، الكوري الجنوبي سون هونغ مين، دخل ضمن اهتمامات نادي الاتحاد، لتعاقد معه خلال الميركاتو الصيفي الحالي. وأكد هلاليون أن ناديهم يتعرض لظلم كبير في صفقات اللاعبين العالميين، بعد استحواذ صندوق الاستثمار السعودي على الأندية الأربعة الكبار في دوري روشن السعودي "الهلال، النصر، الاتحاد، الأهلي"، مُطالِبين بإبرام صفقات عالمية للنادي، بعد فشل التعاقد مع نجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، الذي اختار الذهاب إلى إنتر ميامي الأمريكي. وأشار عشاق للزعيم إلى أن النصر جلب النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو في الميركاتو الشتوي الماضي، بينما الاتحاد ضم المهاجم الفرنسي كريم بنزيما هذا الصيف، بدعم من صندوق الاستثمار السعودي، معتبرين أن الهلال هو الأحق الآن بالتعاقد مع سون؛ خاصة أن معقد اللاعب الآسيوي أصبح شاعرًا في أزرق العاصمة بعد مغادرة المدافع الكوري الجنوبي جانغ هيون سو. ويعتبر سون من أبرز اللاعبين خلال السنوات الماضية في الدوري الإنجليزي الممتاز، وهو الآسيوي الوحيد الذي أحرز أكثر من 100 هدف في البطولة، حيث بلغ معدله الحالي 103 أهداف. وينافس النجم الكوري الجنوبي عن قميص توتنهام منذ عام 2015، بعد حضوره من باير ليفركوزن الألماني، ويتنهي عقد اللاعب صاحب الـ30 عامًا مع النادي اللندني في عام 2025. وخلال مسيرته مع "السبيرز"، خاض سون 372 مباراة عبر كل المسابقات، وأحرز 145 هدفا، وقدم 80 تمريرة حاسمة، وتبلغ قيمته السوقية الحالية 60 مليون يورو، استنادًا إلى بيانات موقع "ترانسفير ماركيت" العالمي.

نيوكاسل يحدد ميزانية الميركاتو الصيفي

أشارت صحيفة "دايلي ميل" البريطانية، اليوم الجمعة، إلى أن إدارة نادي نيوكاسل يونايتد الإنجليزي، رصدت ميزانية متواضعة للميركاتو الصيفي الحالي. وقالت الصحيفة إن إدارة النادي، المملوك لصندوق الاستثمارات السعودي، وضعت مبلغ 75 مليون جنيه إسترليني فقط تحت تصرف المدرب إيدي هسو، من أجل تعزيز صفوف الفريق. وتابعت "دايلي ميل" أن مصادر مقربة من النادي أكدت أن الميزانية المرصودة للميركاتو الصيفي خضعت لمراجعات من الإدارة لتجنب السقوط تحت طائلة اللب المالي للوظيفة واعتبرت الإدارة أن الوصول لميزانية تعاقدات في حدود الـ100 مليون





الجزائر ماتش



الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ
الموقع الإلكتروني: www.algeriamatch.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.algeriamatch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية و الجامعات الخلية و التهيئة العمرانية
المعينة العامة للجمهورية
المدرسة الوطنية للجمهورية
ملحة المدرسة الوطنية للجمهورية المدنية - عتبة
الرقم الجانبي: 408002002110156

إعلان عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 01/م م و ح م ع/2023

بوجه هذا الإعلان، تدعو إدارة ملحة المدرسة الوطنية للجمهورية المدنية - عتبة، المتصلين الاخصاصيين الذين يزاولون نشاطهم في مجال "تعبئة الإنسان" للشراكة في طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 01 المتعلق بتكوين ملحة المدرسة الوطنية للجمهورية المدنية - عتبة. براد التقنية لسنة 2023 مقسمة الى ستة حصص قالة للصح على مدى. توزع المواد الفنية في شكل ستة (06) حصص كما يلي:

- الحصة رقم 01: النجوم الحمراء الطارئة و الخلية.
- الحصة رقم 02: النجوم البيضاء الطارئة والبيض.
- الحصة رقم 03: مشغلات الحلب.
- الحصة رقم 04: الحضر والبراك.
- الحصة رقم 05: المواد الفنية العامة.
- الحصة رقم 06: الخبز الحسن والمخلوبات.

يمكن للمتقدم أن يحدد بمحة واحدة أو عدة حصص.

المتصلون العميون (أشخاص طبيعيين أو مدعويين) مدعوون للتقدم من مقر ملحة المدرسة الوطنية للجمهورية المدنية - عتبة. من أجل سحب دفتر الشروط الخاص بهذا الطلب للعروض، لدى مكتب الصفحات، إندى مكتب الصفحات، باموا بوي الخمة و البيت)، من الساعة 8 سا و 00 د إلى الساعة 12 سا و 00 د صباحا، و من الساعة 13 سا و 00 د إلى الساعة 16 سا و 30 د زوالا. مرتين بوصول دفع المراقبة بالمبلغ و حصة دينار (15000) دج) غير قابلة للإسترداد باسم اللون الحساب للمدرسة الوطنية للجمهورية المدنية بوجه البحري في الحساب البنكي الجاري تحت رقم CCP n° 17676 91 el6 55. زيادة على المبررات المطلوبة بتقديمها لإثبات الوسائل البشرية والمادية، يجب على المتدربين تلبية شروط التشغيل و كما تكون مفك الشركة الملتزم بالتوقيع المدرج إليها في المدة 10 من دفتر الشروط لاسيا سها.

1- يتوزع ملف الترشيح:

- تصريح بالتزخم ملوه مؤرخ ومؤشر وعضي من طرف المتعهد.
- تصريح بالتزخم، ملوه مؤرخ ومؤشر وعضي من طرف المتعهد.
- القانون الأساسي للشركة.
- الوثائق التي تتعلق بالتخصصات التي تسمح للأشخاص بحتميل المؤسسة.
- ب- عنوان العرض التقني.
- التصريح بالإنجاب ملوه مؤرخ ومؤشر وعضي من طرف المتعهد.
- كل وثيقة تسمح بتقييم العرض التقني: مذكرة تقنية تبييرية.
- دفتر الشروط مؤرخ، مؤرخ وعضي من طرف المتعهد في صفحة الأخيرة مع إضافة العبارة "قرئ وقبل".
- ج- عنوان العرض المالي:
- رسالة المتعهد ملهوية، مؤرخة، مؤشرة وعضة من طرف المتعهد.
- جدول الأسعار الوحيدة ملوه مؤرخ، مؤشر وعضي من طرف المتعهد.
- التفصيل لكي والتضري ملوه مؤرخ، مؤشر وعضي من طرف المتعهد.
- المحصلة المالية: 2021-2020-2019

من أجل قبول الملف يجب ان يكون كل من ملف الترشيح العرض التقني و العرض المالي في ظرف على حدى (و يحمل عبارة ملف الترشيح العرض التقني و العرض المالي على التوالي) و توضع الأظرفة الثلاثة في ظرف رابع مغلق و مجهول لا يحمل سوى العبارة التالية:

الطلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 01/م م و ح م ع/2023
تكون ملحة المدرسة الوطنية للجمهورية المدنية عتبة المواد الفنية بجان سنة 2023
لا يتخ إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة و تضم العروض

د- شروط التشغيل:

كون طلب العروض الوطني موضوع دفتر الشروط مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا، يسمح للمتصلين الاخصاصيين المسجلين بصفة قانونية في السجل التجاري و يمكنهم الرز للامم لطبيعة الخدمة، و الذين يجوزون على الوسائل البشيرة و المادة الضرورية و يتبين الصفة المتوافقة مع الحصة أو المحصن المخرجة للشراكة في طلب العروض كما هو موضح أدناه:

- التبايرة بالحلة و الضبيرة لشم التصابة و أصحاب المذاع (الحصة رقم 1).
- التبايرة بالحلة و الضبيرة للبراج، النجوم البيضاء و البيض و مري البراج و منص البيض (الحصة رقم 2).
- التبايرة بالحلة و الضبيرة في مواد الحلب و مشغلاته (الحصة رقم 3).
- التبايرة بالحلة و الضبيرة للحضر و البراك و وكلاء مع الحضر و البراك (الحصة رقم 4).
- التبايرة بالحلة و الضبيرة في المواد الفنية العامة (الحصة رقم 5).
- عبيرة و صاهي المخلوبات (الحصة رقم 6).

كما يجب على المتصلين الراغبين في المشاركة إستعمال الوسائل المالية التالية على الأقل لتوسيل الطلبات:

- الحصة رقم 1 : شاحنة تيريد أو سيارة تيريد.
- الحصة رقم 2 : شاحنة تيريد أو سيارة تيريد.
- الحصة رقم 3 : شاحنة تيريد أو سيارة تيريد.
- الحصة رقم 4 : شاحنة تيريد أو سيارة تيريد.
- الحصة رقم 5 : شاحنة تيريد أو سيارة تيريد.
- الحصة رقم 6 : شاحنة تيريد أو سيارة تيريد.

يمكن للمتصلين الراغبين في المشاركة والذين لا يجوزون على وسيلة نقل خاصة الجهر إلى كرايا لتوسيل الطلبات.

يحدد تاريخ إيداع الأظرفة المتضمن بآخر يوم من مدة تحضير العروض من الساعة 08 سا و 00 د إلى الساعة 12 سا و 00 د، على مستوى مكتب الصفحات للملحة المدرسة الوطنية للجمهورية المدنية - عتبة. في العنوان المذكور الحلاه.

تحدد مدة تحضير باموا عتبة (20) يوم ابتداء من أول نشر لهذا الإعلان في النشرة الرسمية لصفحات المتصل السوي (BOMOP) أو إحدى الصحف الوطنية. تتم عملية فتح الأظرفة يوم إيداع العروض على الساعة الواحدة زوالا (13 سا و 00 د) لدى ملحة المدرسة الوطنية للجمهورية المدنية - عتبة. الكان بالبان العنوان المذكور أدناه، في جلسة علنية و بحضور المتصلين أو ممثلهم (يكون هذا الإعلان بمثابة إستدعاء للراغبين في ذلك).

* تبصير:

في المتصلين مؤتمرون بروفهم ملحة طبة ثلاثة (03) أشهر زائد اثنا عشر (12) يوم و الموافقة لمدة تحضير العروض، وهذا ابتداء من تاريخ إيداع العروض.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية المسيلة
دائرة حزام الضلعة
بلدية و نوسة
رقم التعريف الجانبي: 098428195036123

طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا للمرة الثانية

بعين رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية و نوسة عن إجراء:
طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 2023/01 للمرة الثانية لعملية:

* الحصة رقم 03 : تعبيد طرق بحي الملعب بأهل الواد.

* الحصة رقم 04 : تعبيد طرق أولاد مسلام.

تفعل كل المتعمدين العاصيين على شهادة التأهيل والتصنيف: نشاط رئيسي أشغال عمومية الدرجة الثالثة فما فوق.

التقدم إلى (مكتب الصفحات) كل أيام العمل لسحب دفتر الشروط مقابل مبلغ (7.000.000 دج) حقوق المشاركة لدى (وكيل الإيرادات) بالبلدية.

توزع العروض ببلدية و نوسة مكتب أمانة العامة مرفوقة بالوثائق المطلوبة التالية:

1. يتضمن ملف الترشيح ما يأتي:

. تصريح بالتزخم.

. تصريح بالتزخم.

. القانون الأساسي للشركة.

. الوثائق التي تتعلق بالتخصصات التي تسمح للأشخاص بإتمام المؤسسة.

. كل وثيقة التي تسمح بتقييم قدرات المرشحين أو المتعمدين أو عند الاقتضاء: المناولين.

ب/ قدرات مهنية: شهادة التأهيل والتصنيف.

ج/ قدرات تقنية: الوسائل البشرية والمادية و المراجع المهنية.

2. يتضمن العرض التقني ما يأتي:

. تصريح بالإكتتاب.

. كل وثيقة تسمح بتقييم العرض التقني: مذكرة تقنية تبييرية.

3. دفتر الشروط يحتوي على آخر صفحته على العبارة "قرئ وقبل" مكتوبة بخط اليد.

3. يتضمن العرض المالي ما يأتي:

. رسالة تعبيد.

. جدول الأسعار بالوحدة.

. تفصيل كمي وتقديري.

. تحليل المصارف الإجمالي والجزائي.

ملاحظة: يوضع ملف الترشيح و العرض التقني و العرض المالي في أظرفة منفصلة ومغلقة بإحكام بين كل منها تسمية المؤسسة ومرجع طلب العروض و موضوعه يتضمن عبارة (ملف الترشيح) أو (العرض التقني) أو (العرض المالي). وتوضع هذه الأظرفة في ظرف آخر مغلق بإحكام ومغلق ويحمل عبارة:

(لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة وتقييم العروض)

طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: /2023 لعملية:

الحصة رقم

* حددت مدة تحضير العروض بـ: (15) أيام ابتداء من تاريخ نشر أول إعلان عن الإستشارة. وتودع العروض في أحيروم من الساعة (09:00) إلى غاية الساعة (13:30) كأخر أجل لتلقي العروض. ويتبين للمتعمدين مؤتمرون بعهديا مدة (03) أشهر ابتداء من التاريخ النهائي لإيداع العروض. وتتم عملية فتح الأظرفة في أحيروم لتلقي العروض على الساعة (13:30) أو في أول يوم عمل موالي بنفس التوقيت إذا وافق أحيروم لإيداع العروض يوم عطلة.

ويتضمن هذا الإعلان بمثابة دعوة للمتعمدين لحضور جلسة فتح الأظرفة.

ملاحظة:

يجب على المرشح أو المتعهد المشاركة في العملية المالية على أساس مجموع مبلغ المتصلين معا.

لا يمكن المرشح أو المتعهد الحائز على العيصين رقم 02/01 من طلب العروض رقم 01 والعيصين رقم 02/01 من طلب العروض رقم 02.

فيليب ديالو رئيساً للاتحاد الفرنسي لكرة القدم حتى 2024

يتصل بي، وحتى لو فعل، فلن أرد عليه». ورغم الاعتذار عن تصريحاته تجاه زيدان، بعد هجوم العديد من النجوم على رئيس الاتحاد الفرنسي، على غرار كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، استقال لو غرايت بعدما رغب إيمانويل ماكرون رئيس الجمهورية الفرنسية في عدم الإبقاء عليه، بجانب وزيرة الرياضة الفرنسية، أميلي أوديا كاستيرا، التي أعربت جينيند عن غضبها الشديد من تصريحات لو غرايت بسبب قسلة الاحترام التي أظهرها لزيدان.

المنصب الذي تولاه على مدار 11 عامًا في 11 يناير الماضي بعد تعرضه لضغوط، لا سيما بعد مقابلة أجراها مع إذاعة فرنسية سخر فيها من أيقونة كرة القدم الفرنسية زين الدين زيدان، لكن قبل هذا كان استمراره في منصبه مُهددًا على خلفية تهمة بالتحرش الجنسي والأخلاقي. وكان لو غرايت قد فتح النار على الفرنسي زين الدين زيدان، مؤكداً عدم اتصاله به في الفترة الأخيرة من أجل تعيينه مدرباً للمنتخب الفرنسي خلفاً للمدرب الحالي ديدييه ديشامب بقوله: «لم تفكر أبدًا في التخلي عن ديشامب، وزيدان لم

تصريح له بمجرد انتخابه، أراد ديالو أن يشيد بالفريق الذي عمل معه في الأشهر الأخيرة، مؤكداً: «لقد واجهنا عدداً من الصعوبات». وأضاف الرئيس المنتخب في تصريحات نقلتها «EFE»: «لقد نجح هذا الفريق في الحفاظ على استمرار عمل الاتحاد، وعمل في مشروعات واستعد للمستقبل». وأصر على استعداده لمواصلة «ما بدأ مع نويل لو غرايت في مارس 2021 والمضي قدماً لمواصلة تحديث اتحادنا». وكان لو غرايت قد أجبر على تقديم استقالته من

سيستمر فيليب ديالو -الذي تولى منصب الرئيس المؤقت للاتحاد الفرنسي لكرة القدم بعدما أجبر سلفه نويل لو غرايت على الاستقالة- في منصبه حتى عام 2024، بعدما تم التصويت لصالح بقائه في الجمعية العمومية للاتحاد التي عُقدت اليوم السبت. وأوضح الاتحاد الفرنسي في بيان عبر موقعه الرسمي أن ديالو، الذي كان اليد اليمنى لـ لو غرايت منذ ديسمبر 2021 قبل أن يحل محله مؤقتاً في جانفي الماضي، تم انتخابه رئيساً بتأييد 91.26% من المندوبين. وفي أول

الكشف عن شعار أمم أفريقيا 2023

بسبب مخاوف الطقس خلال فصل الصيف في كوت ديفوار. وحتى الآن تأهل إلى دور المجموعات من الأمم الأفريقية، سبع منتخبات هي: بوركينا فاسو، الجزائر، تونس، المغرب، جنوب أفريقيا، بجانب السنغال فضلاً عن البلد المستضيف، كوت ديفوار. يُذكر أن السنغال هي صاحبة لقب كأس أمم أفريقيا الأخيرة التي أقيمت في الكاميرون بعد الفوز على منتخب مصر بركلات الترجيح.

وظهرت الأنابيب الستة بألوان علم كوت ديفوار البرتقالي والأخضر والأبيض، كما تميز الشعار أيضاً بخمس كرات عرضت بأناقة لترمز إلى كأس الأمم الأفريقية، وتشير إلى ذروة الإنجاز والجائزة النهائية التي تنتظر الفريق الفائز في تنويج سعيه الدؤوب لتحقيق المجد. ولن تُقام بطولة الأمم الأفريقية في عام 2023، إذ كان من المقرر لها أن تُقام شهر جوان، لكن تم تأجيلها إلى جانفي 2024

المستضيف؛ كما أن الشعار مُستوحى من نسج التراث الأفريقي النابض بالحياة، نُجسد الهوية الرسمية روح كرة القدم الأفريقية وطاقتها. كما جاءت الخطوط الستة -التي تُشكل في نهايتها كأس البطولة- مستوحاة من أنياب الفيل الذي يمثل الرمز القوي لكوت ديفوار وإلى تاريخها الغني ودورها في استضافة البطولة، كما وضعت ستة أنياب تشير إلى الست مجموعات التي تشكل قوام منافسات البطولة.

قال الاتحاد الأفريقي في بيانه: «شعار أمم أفريقيا يُمثل علامة بارزة ستشهد هوية جديدة لأكبر حدث رياضي أفريقي، ونحن لأول مرة منذ أكثر من عقد من الزمن، نمنح بطولة أمم أفريقيا مظهرًا جديدًا، بما يمثل أهمية البطولة لنا». ويرمز شعار البطولة إلى ثراء الثقافة الإفريقية وقارة أفريقيا ككل، بينما يمثل بشكل جميل جوهر كرة القدم الأفريقية وروعة النولة

صحيفة إيطالية تكشف عرضاً ضخماً من فريق سعودي للمدرب ألغيري

وأشارت الصحيفة الإيطالية إلى أن رحيل ألغيري سيوفر لخزينة فريق يوفنتوس حوالي 40 مليون يورو، والتي تتمثل براتب المدرب مع أعضاء الجهاز الفني الخاص به، والذي يتبقى له حوالي عسامين من عقده الموقع مع فريق «البياونيري».

فإن راتب ألغيري سيكون 3 أو 4 أضعاف راتبه الحالي مع فريق يوفنتوس، ما يعني أن راتبه ربما يُناهز 21 مليون يورو للتدريب في الدوري السعودي، ليكون واحداً من النجوم الذين تسعى إدارات أندية البطولة السعودية التعاقد معهم هذا الصيف.

الإيطالية -التي نشرتها الصحيفة الإيطالية- ماسيميليانو ألغيري تلقى عرضاً ضخماً من بطولة الدوري السعودي، من دون تحديد هوية الفريق، مع تنويهاً بأن كلا من فريق النصر والهلال من دون مدرب حالياً. ووفقاً للتفاصيل التي نشرتها الصحيفة الإيطالية،

كشفت صحيفة «لا غازيتا ديللو سبورت» الإيطالية عن تلقي المدرب ماسيميليانو ألغيري عرضاً ضخماً من فريق من بطولة الدوري السعودي، وهو الذي لم يُعلن أبداً بعد نهاية موسم 2022-2023 عن مغادرته فريق يوفنتوس. وبحسب المعلومات التي نشرتها الصحيفة

نابولي يقترب من الاتفاق مع بديل سباليتي

دريه قبل إقائه منذ أشهر قليلة. وكان فريق نابولي يطمح إلى التعاقد مع فيشزو إيطاليانو، مدرب فريق فيورنتينا الذي قُزر البقاء مع «الفويلا» في الموسم القادم، كما أشار موقع «سبورت» الفرنسي، إلى أن نابولي يريد التعاقد مع زيدان ولكن المهمة تبدو صعبة.

وسبق للمدرب الفرنسي، أن عمل سابقاً في الدوري الإيطالي، عندما قاد فريق روما، كما أنه درب نجوم كرة القدم، مثل فرانثيسكو توتي ومحمد صلاح في نادي روما، كما درب إيدن هازارد في فريق ليل الفرنسي، وكريستيانو رونالدو في النصر السعودي، الذي كان آخر فريق

وأكدت صحيفة «ليكيب» الفرنسية، الجمعة، أن رودي غازوسيا يقود السباق من أجل تدريب نابولي، ليعوض المدرب الإيطالي لوسيانو سباليتي الذي قُزر عدم إكمال الموسم الأخير في عقده مع بطل الكانثيو، ويرغب في التمتع براحة طوال الموسم القادم.

اقترب فريق نابولي الإيطالي، من الاتفاق مع الفرنسي رودي غازوسيا، لتدريب بطل الدوري الإيطالي، إذ أكدت مصادر إعلامية مختلفة، أن رئيس فريق نابولي التقي مساء الخميس، بالمدرب الفرنسي من أجل التباحث بخصوص إشرافه على الفريق.

برشلونة يسعى للتخلص من الثلاثي فاتي وتوريس وكيسي

أكثر إقناعاً للاعب. أما بالنسبة لفيران توريس، فقد طلب فرصة جديدة ويعتقد أنه يستطيع قلب الوضع الحالي وإثبات نفسه بالتشكيلة الأساسية. لكن النادي الآن يحتاج إلى التوفير السادي ولا يمكنه منح اللاعبين الذين لم يثبتوا قدراتهم الفنية فرضا جديدة. وكيفية أن رغبته هي الاستمرار في برشلونة، لكن البلوغرانا يفكر في بيعه بأكثر من 30 مليون يورو، تبادلية مع أتلتي ميلان.

وواصلت، سيحدث مدير كرة القدم ماتيو أيماتي، مرة أخرى مع وكلاء اللاعبين لتفعيل العروض في أقرب وقت ممكن. وشرح لهم الوضع الاقتصادي الذي ما زال قائماً، ويجب اتخاذ قرارات جذرية إذا كان مشروع النادي يريد أن يتطور. وبيّن أن اللاعبين الثلاثة لا يبنون مغادرة برشلونة وبالمثل من تشافي منحهم فرصة أخرى لإثبات قدراتهم الفنية. ويرفض أوسو فاتي الانتقال إلى ولفرهامبتون الإنجليزي ويوكيله يبحث حالياً عن وجهات أخرى

ليونيل ميسي وموافقة رابطة الدوري الإسباني على خطة الجدوى الاقتصادية للنادي، منحت الفريق هامشاً جيداً للدخول في سوق الانتقالات القادمة، لكن عليه تقليل فاتورة الرواتب حتى يتمكن من تسجيل تعاقداته الجديدة. وأكدت أن إدارة برشلونة منحت المدير الفني للفريق تشافي هيرنانديز الضوء الأخضر للحديث إلى الثلاثي فاتي، وتوريس، وكيسي. وإقناعهم بالرحيل عن النادي، خصوصاً أن الثلاثي لن نتاح لهم دقائق لعب كثيرة في الموسم القادم.

قالت صحيفة «سبورت» الكتالونية إن نادي برشلونة بطل الدوري الإسباني للموسم الماضي 2022-23، يسعى للتخلص من الثلاثي أسو فاتي وفيران توريس والإيفواري فرانك كيسي. وأضافت الصحيفة أن برشلونة بحاجة إلى دخول سوق الانتقالات مبكراً وحسم العديد من الصفقات سوياً في ظل شح الخيارات، لكن عليه الاستغناء عن عدد من لاعبيه الذين لن يكون لهم دور في الفريق الموسم القادم. وأضافت أن فشل صفقة استعادة النجم الأرجنتيني

ظفر لانتس يتقدم 2-1 على ميامي هيت في سلسلة نهائي دوري NBA

وعقب المباراة، قال بوكيتش: "أنا فقط سعيد لأننا فزنا بالمباراة"، أما مدرب دنفر ماينك مليون فقد انهدم بالإشادات على الثاني، قائلا: "بالنسبة لنيكولا، فإن لاشيء يقوم به يفاجئني أبداً. لقد أظهر مراراً وتكراراً أنه وُلد من أجل لحظات كهبذه للمباريات الكبرى وقد فعل ذلك مجدداً اليوم".

جمال موراي سجل 34 نقطة، 10 متابعات و10 تمريرات حاسمة.

وأضاف: "أنا فقور جدا بجمال. رأيت في 48 ساعة الأخيرة وألقي كثيرا باللوم على نفسه فيما يخص المباراة الثانية (الخسارة). لم يكن وحده، بل أنا وكل لاعبي. ولكن هذا ما يقوم به الأبطال، هذا ما يقوم به المقاتلون، يجاربون من جديد". بعد فوز هيت في دنفر الأحد، قام ناغتنس بردة فعل مثالية مع انتقال السلسلة إلى ميامي، وقدموا الأداء الذي طالب به مالون بعد الانتقادات اللاذعة التي وجهها إلى لاعبيه في أعقاب الخسارة، وكان جيمي باتشر الأفضل في ميامي مع 28 نقطة، فيما أضف باجانيو 22 و17 نقطة.

ميامي الذي يتمح ليشبح أول فريق يهني الموسم المنتظم في المركز الثامن وبعض ليحقق اللقب، أعاد القتل والعودة لكن مع التلك الحارق للثاني بوكيتش-موراي بدأ ذلك مستحيا الأرباع، وقال مدرب هيت إريك سولويستر: "إنه ثاني رائع، أسلوباها بتكاسلان. في النهائي تتوقع أن ترى مواهب من طراز رفيع، وهذان اللاعبان من طراز رفيع". وأوضح باتشر: "لم تقدم أفضل ما لدينا الليلة. شعرت أنه كان علينا أن ندخل بطاقة ومجهود أكبر، ويمكن تصحيح ذلك. هذا يقع علينا كجموعه"، قبل المباراة الرابعة الجمعة في ميامي.



الأقل، أما موراي، فأضف 34 نقطة، 10 متابعات و10 تمريرات حاسمة بعد أن أكمل "التريبل دابل" بمتابعة في التواني الأخيرة. **نيكولا بوكيتش سجل 32 نقطة، 21 متابعات و10 تمريرات حاسمة** وهذه المرة الأولى في نهائيات الدوري التي يحقق فيها لاعبان من فريق واحد تريبل دابل في المباراة ذاتها، وأول مرة في أي لقاء في الدوري المنتظم أو الأدوار الإقصائية. نجح فيها زميلان بتحقيق تريبل دابل من 30 نقطة.

أحرز كل من العملاق الصربي نيكولا بوكيتش والكندي جمال موراي تريبل دابل، ليقدوا دنفر ناغتنس للتقدم 2-1 على ميامي هيت في سلسلة نهائيات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، بفوز 109-94 في ميامي الأربعاء (فجر الخميس حسب توقيت المنطقة العربية). سجل بوكيتش، أفضل لاعب في الدوري مرتين، 32 نقطة، 21 متابعات و10 تمريرات حاسمة، ليصبح أول لاعب في تاريخ نهائيات الدوري يحقق تريبل دابل من 30 نقطة، 20 متابعات و10 تمريرات حاسمة على

سباق إيطاليا لـ "موتو جي بي" على وقع تنافس قوي



تحتضن حلبة "موجيلو" التاريخية في إيطاليا، انطلاقاً من الجمعة، المرحلة السادسة من بطولة العالم لـ "موتو جي بي". حيث سيعدو النشاط إلى بطولة العالم، بعد أن تمع المتنافسون براحه في الأسبوعين الأخيرين، وهو السباق رقم 1001 في بطولة العالم في مختلف الأصناف. وتبدو المرحلة الجديدة مثيرة وشديدة التنافس، ذلك أن متصدر الترتيب العام، وبطل العالم 2022، الإيطالي فرانكسيو بياتيا سيبدأ السباق وهو يعاني من إصابة في يده بعد الحادث الذي تعرض له في المرحلة الأخيرة في فرنسا، وبالتالي لن يكون في أفضل حالاته. ويواجه الإيطالي خطر خسارة المركز الأول، بما أن مواطنه ماركو بيزيكي يقدم مستويات جيدة وفاز مرتين هذا الموسم، إذ أظهر المتكسبون في أكاديمية فالتينو روسي أنه لن يرضى خلال هذا الموسم بغير المنافسة على بطولة العالم كما أن الإسباني ماركو ماركييز، وبطل العالم السابق، وبعد العرض القوي في بداية سباق فرنسا، قبل تعرضه إلى حادث في اللغات الأخيرة، سيبدأ بقوة من أجل حصد المركز الأول، الذي أظف منه في عدد من المناسبات، بسبب ظهور هذا السباق الذي يرتكب الكثير من الحوادث في الموسم الأخيرة ولا يُستبعد أن تشهد هذه المرحلة تألق سائق جديد، ذلك أنه منذ بداية الموسم نجح ثلاثة دراجين في حصد المركز الأول، إذ تمكن باتايا مرتين وكذلك مواطنه بيزيكي، بينما فاز الإسباني أليكس رينز في مناسبة وحيدة، ولكن هذه المرحلة تبدو مفتوحة على عدد من الخيارات. ويواجه الفرنسي فابيو كوارتارو ضغطاً قوياً، بما أن نتاجه منذ النصف الثاني من الموسم الماضي شهدت تراجعاً كبيراً، جعله يخسر بطولة العالم التي توجح به في 2021، كما أنه ابتعد عن المراكز الأولى في بداية الموسم. ويسعى الدراجون إلى الفوز بهذه المرحلة التاريخية، التي تشهد تنافساً كبيراً، ولكن التوقعات الأولى ترشح الثاني الإيطالي باتايا لحصد المركز الأول، وإسعاد الجماهير الإيطالية التي تتابع السباقات الميكانيكية، خاصة بعد إلغاء مرحلة من بطولة العالم لـ "فورمولا 1" منذ أسبوعين كانت مبرجة في إيطاليا وذلك بسبب الأمطار. ويقود باتايا الترتيب برصيد 94 نقطة، أي بفارق نقطة وحيدة عن مواطنه بيزيكي، الذي أشعل المنافسة في بداية الموسم، رغم أنه لم يكن مرشحاً في البداية للعب الأدوار الأولى في البطولة.

أوسيك يتحدى فيوري بعرض جديد



يتواصل الجدل بخصوص موعد المواجهة المرتقبة بين بطل العالم في الوزن الثقيل الأوكراني ألكسندر أوسيك، والبريطاني العملاق تايسون فيوري، بطل مجلس الملاكمة العالمي للوزن الثقيل، حيث لم يقع الاتفاق إلى حد الآن على برجة النزال بينهما وأفاد موقع "ماتشيستر إيفينغ" الإنكليزي، بأن مدير أعمال الملاكم الأوكراني، قدم عرضاً إلى فيوري، من أجل برجة النزال المرتقب، موضحاً أن البريطاني لا يمتلك إلا خيارين؛ إما قبول العرض حسب الشروط التي يسجري تقديمها، أو التخلي عن فكرة إقامة اللقاء بينهما. وفشل الطرفان في الاتفاق على برجة نزال، بعدما توقت المفاوضات بينهما شهر مارس الماضي، وقرر بعدها أوسيك خوض لقاء مع الملاكم البريطاني دانيال دي بوا في أوت المقبل، في بولندا. وكان الأزر الذي قد فاز للمرة الثانية تالياً ببطولة العالم للوزن الثقيل، عندما هزم في نهاية عام 2022 منافسه البريطاني أنطوني جوشوا، أثبت أنه الأفضل، غير أن الاختلاف على المسائل المالية جعل المرتقب مع فيوري يتأجل، وهو نزال ينتظره الجميع لمعرفة أقوى ملاكم في العالم.

أديان غريفيين مدرباً جديداً لـ ميلووكي باكس



غريفيين في بيان إن "باكس منظم في البطولة، وأنا سعيد للغاية بالعمل مع قامة راسخة من الشخصيات العالية واللاعبين الموهوبين". وأضاف: "أنا متحمس للعودة إلى ميلووكي ولا أطبق الانتظار للبدء". وبدأ غريفيين مسيرته التدريبية في الدوري الأمريكي للمحترفين بكرة السلة في نادي باكس عام 2008، حيث عمل مساعداً للمدرب سكوت سكيلز. وكان ميلووكي باكس، حامل لقب الدوري الأمريكي لمختر في كرة السلة عام 2021، أقال مدربه مايك بودنهورز في 4 أيار/مايو بعد الخروج من الدور الأول للدور الإقصائية (إسلي أوف). وكان بودنهورز قاد ميلووكي إلى لقب "NBA" بعد صدام دام خمسين سنة.

أكد نادي ميلووكي باكس، المنافس في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، تعيين أديان غريفيين مدرباً جديداً للفريق بدلاً من المغال مايك بودنهورز الشهر الماضي. ويتضح المدرب البالغ من العمر 48 عاماً إلى الفريق بعدما أمضى المواسم الخمسة الماضية مساعداً لدى نادي تورونتو رابتورز. وقال المدير العام في ميلووكي جون هورست إن "أديان مدرب وللاعب سابق يحظى باحترام كبير، وسيتولى قيادة وخبرة رائعة إلى فريقنا". وأضاف: "مستواه التدريبي على مستوى البطولة وشخصيته وقلته كرة السلة لديه وقدرته على التواصل مع اللاعبين وتطويرهم، تجعله الخيار الأمثل لقيادة فريقنا. لقد كسب هذه الفرصة". وقال

اللجنة الأولمبية الدولية تتجه نحو حظر اتحاد الملاكمة

أساس استئناف في 22 جوان الحالي "سحب اعترافها بالاتحاد الدولي للملاكمة الموقوف أصلاً منذ 26 جوان 2019". ويبدو موقف الاتحاد الدولي للملاكمة صعباً، لأن الجمعية العمومية للجنة الأولمبية الدولية تصادق عموماً على ما تقرره السلطات التنفيذية، وبالتالي سيصدق الاتحاد الدولي بشكل نهائي تنظيم دورات الملاكمة الأولمبية والمكاسب المالية التي تصاحبها. وكان الاتحاد الدولي للملاكمة، الذي فقد مصداقيته بسبب شبهات فساد متكررة في التحكيم وديون رهبة، أعلن مع ذلك رغبته في إجراء إصلاحات من خلال تعيين رئيس جديد في ديسمبر 2020 هو الروسي عمر كريميف. لكن في تقرير لاذع نُشر أيضاً الأربعاء، لم تعتبر اللجنة الأولمبية الدولية فقط بأن الاتحاد الدولي "فشل في الوفاء بالشروط" المحددة لإعادة إيمانه في العالم الأولمبي، بل إنه دخل في مواجهة مباشرة مع الهيئة الأولمبية، ووصل الأمر إلى حد "التخويف"، خاصة عندما جردته الأولمبية الدولية من تنظيم الدورة الأولمبية في باريس 2024 بعد أن حرمت من دورة طوكيو 2020. وتستتكر المنظمة الأولمبية أيضاً الاعتماد المالي المستمر على شركة غازبروم الروسية العملاقة، الراعي الرئيسي له من قبل كريميف الذي تعذى أيضاً اللجنة الأولمبية الدولية من خلال السماح للملاكمين الروس والبيلاروس بالمشاركة في المسابقات تحت الأون بديهما في بطولة العالم للسيدات في مارس/ آذار الماضي في الهند. وأكد المدير التنفيذي للجنة الأولمبية الدولية كين ماكلاي حضور الملاكمة في أولمبياد 2024 في باريس، لكنه ترك الأمر عامضاً بخصوص أولمبياد 2028 في لوس أنجلوس، والذي سيتم اعتماد برنامجه النهائي هذا العام.



تستعد اللجنة الأولمبية الدولية لحظر الاتحاد الدولي للملاكمة من العالم الأولمبي، تتويجاً لأربع سنوات من الصراع الذي يجعل من غير المؤكد ما إذا كان الفن النبيل سيستمر في البرنامج الأولمبي بعد أولمبياد باريس 2024. وأوضحت اللجنة التي تتخذ من لوزان مقراً لها، في بيان صحفي، أن إجنتها التنفيذية أوصت الأربعاء الجمعية العمومية المقرّر عقدها على

ديوكوفيتش يلاقي رود في نهائي رولان غاروس



من التتالي. «وأنت معاذة للكراتز البدنية إلى «قتل» التنويق، حيث كلف من أجل الاستمرار بعد مجموعتين مثيرتين، فسيطر ديوكوفيتش على الأولى قبل أن يعادل الإسباني الكفة في المجموعة الثانية. وأمسك الكراتز، البالغ 20 عامًا، بريلة ساقه اليمنى في حين حافظ ديوكوفيتش على إرساله الختلي عن الشوط التالي بعدما طلب وقتًا مستطعمًا طويلاً لا يسمح به القانون. وبدأ الكراتز أولاً للاعب الذي استهل المباراة حيث تقيدت حركته داخل الملعب، في حين تابع ديوكوفيتش حصد النقاط والأشواط. وعاد الإسباني لخوض المجموعة الرابعة بعد استراحة، فبدأ أكثر قدرة على الحركة، لكن بعد أن أنقذ ديوكوفيتش نقطة كسر إرسال في بداية المجموعة الرابعة، حسمها لصالحه في المباراة.

وهي المرة الثالثة التي يبلغ فيها رود، الذي خسر المباراة النهائية للبطولة للعام الماضي أمام الإسباني رافاييل نادال، نهائي إحدى بطولات غراند سلام، حيث خسر أمام الكراتز نفسه في نهائي بطولة الولايات المتحدة العام الماضي. من جهة أخرى، بات بإمكان الصربي ديوكوفيتش، البالغ 36 عامًا، أن يحطم رقم نادال كأكبر فائز واستعادة صدارة التصنيف العالمي للاعبين المحترفين من الكراتز، الذي عانى من تقلص عضلي شديد في المجموعتين الأخيرتين. وقال ديوكوفيتش الذي خاض نصف نهائي إحدى الدورات الكبرى في المرة الـ 45 في مسيرته: «بداية وقبل كل شيء، يجب أن أقول يا له من حظ سبني لكارلوس، لأنه على هذا المستوى، فإن آخر شيء تريد التعرض له هو التشنج والمشاكل البدنية في المراحل الأخيرة من غراند سلام». وأضاف: «أشعر تجاهه بالأسف، وأمل في أن يتمكن

تغلب الصربي نوفاك ديوكوفيتش على الإسباني كارلوس الكراتز بنتيجة 3 مجموعات لواحدة يواقع (6-2 و 5-7 و 6-1 و 6-1) الجمعة، وبات ثاني أكبر لاعب يبلغ نهائي بطولة رولان غاروس، ثمانية بطولات «الغراند سلام» لكرة التنس، ليقرب من تحقيق لقبه الـ 23 الكبير في مسيرته. وسيكاف ديوكوفيتش، المتوج مرتين في رولان غاروس، ارتباطه مع الإسباني رافاييل نادال الذي يقسم معه الرقم القياسي (22 لقبًا لكل منهما)، في حال فوزه على البرونجي كاسبر رود المصنف رابعًا عالميًا، والذي بلغ للعام الثاني توالياً نهائي البطولة الفرنسية عقب إزاحته الألماني الكسندر زفيريف بفوز سهل تقاضيه 6-3 و 6-4 و 6-6. وكان رود الذي ضرب موعدًا في النهائي مع الصربي نوفاك ديوكوفيتش الفائز على الإسباني كارلوس الكراتز، المصنف أول عالميًا، في وقت سابق اليوم بثلاث مجموعات.

زفيريف يروي تفاصيل معاناته في رولان غاروس.. والسبب «الأنسولين»



اشتكى الألماني الكسندر زفيريف، مساء الثلاثاء، من أن مسؤولي بطولة فرنسا المفتوحة «رولان غاروس» هذا العام أصدروا نصائح متضاربة بشأن المكان الذي يمكنه فيه الحصول على حقن الأنسولين. وقال زفيريف عقب المباراة التي فاز فيها على البلغاري غريغور ديميتروف الثلاثاء، في الدور الرابع، في تصريحات نقلتها صحيفة «اس»؛ «قال الحكام إنني بحاجة للخروج من الملعب. وخلال مباراتي الأخيرة، قالوا لي إن هذا سيغير استراحة لاستخدام بكرة المياه». وأضاف: «أجبت، يا فراق! لدي فقط استراحة لاستخدام بكرة المياه في المباراة، ولكن في المباريات التي تحتاج لخوض 5 جولات لحسمها يجب أن أحقن نفسي 4 أو 5 مرات». وأوضح نجم الكرة الصفراء: «إذا لم يفعل هذا، ستمسح حياتي في خطر. ولكنهم قالوا إن هذا يبدو غريبًا (الحصول على الحقنة في الملعب). هذه المناقشة لا معنى لها». وبعدها، قال المتحدث الرسمي باسم منظمة بطولة فرنسا المفتوحة للتنس، الأربعاء، إن زفيريف سمح له بالحصول على الأنسولين في الملعب، وذلك بعدما أبلغه المسؤولون أن هذا الأمر يبدو غريبًا، بحسب وكالة الأنباء الألمانية. وبين المتحدث أنه إذا دخل اللاعب الألماني، الذي يعاني من مرض السكري، لغرف خلع الملابس للحصول على الأنسولين، لن يعتبر هذه واحدة من الاستراحتين المحتملتين لاستخدام بكرة المياه. وفي أوت 2022، أعلن زفيريف للرأي العام أنه يعاني من مرض السكري من النوع الأول، وأنه تم تشخيص حالته عندما كان طفلًا، ليطلق بعدها مؤسسه الكسندر زفيريف لزيادة الوعي بمرض السكري من النوع الأول.

قطر تختتم مشاركتها في بطولة آسيا لألعاب القوى بـ5 ميداليات



أنهى المنتخب القطري لألعاب القوى مشاركته في البطولة الآسيوية تحت 20 عامًا، برصيد خمس ميداليات ملونة، وذلك بعد فوز العداء عصر داوود بالميدالية الفضية لمسباق 110م حواجز مساء أمس الأربعاء. واختتمت منافسات البطولة التي أقيمت في مدينة أنشون الكورية الجنوبية، بمشاركة أكثر من 500 رياضي ورياضية يمثلون 40 بلدًا آسيويًا. وتمكن العداء القطري الواعد عصر داوود، من إنهاء السباق بزمن قدره (13.68 ثانية)، محققًا رقمًا شخصيًا جديدًا له في السباق، ليفوز بالميدالية الفضية. ورفع المنتخب القطري رصيده إلى خمس ميداليات ملونة (ثلاث ميداليات ذهبية وميداليتان فضيتان) جاءت عن طريق كل من: إسماعيل داوود الفائز بذهبتي سبقي 400 م و 400 م حواجز، وباسم حميدة بذهبية مسابقة القفز بالزانة، وأحمد جبرين فضية دفع الجلة، وعمر داوود فضية سباق 110 م حواجز. وشاركت ألعاب القوى القطرية في البطولة بمنتهى الأعداد، يضم مجموعة من الرياضيين في ألعاب الميدان والمضمار؛ وهم إسماعيل داوود في سبقي 400 متر و 400 متر حواجز، وعبد الرحمن محمد سباق 400 م حواجز، وسيف عبد السلام مسابقة القفز بالزانة، ونافذ الرشيد، وعمر داوود سباق 110 متر حواجز، وعامر محمد سباق 100 م، وأحمد جبرين في مسابقتي رمي القرص و دفع الجلة.

شفيونتيك تواجه مونتسوخا في نهائي رولان غاروس للسيدات



لكن البولندية كانت تعود في كل مرة لتتجح في الفوز بإرسالها، وتتميز أمالها في الفوز بالمجموعة الثانية والمباراة. واستمر التعادل بين اللاعبتين، ليتم اللجوء إلى شوط كسر التعادل «تاي بريك»، الذي استهلته البرازيلية جيدًا، لكن خبرة شفيونتيك أسهمت في خروجها بالانتصار (9-7). وستواجه شفيونتيك في المباراة النهائية نظيرتها التشيكية كارولينا مونتسوخا، المصنفة 43 عالميًا، والتي فجرت مفاجأة من العيار

واصلت البولندية إيغا شفيونتيك، المصنفة الأولى عالميًا، حملة الدفاع عن لقبها في منافسات «فردى السيدات» ببطولة فرنسا المفتوحة للتنس «رولان غاروس»؛ بانتصارها على البرازيلية بياتريس حداد مايا بمجموعتين نظيفتين 6-2 و 7-6 (9-7)، بعد مباراة استغرقت ساعتين و9 دقائق. وحظقت شفيونتيك المجموعة الأولى بسهولة؛ لكنها كانت تسقط للمرة الأولى في هذه البطولة وتفقد المجموعة الثانية، إلا أن ثباتها الذهني منحها الانتصار مجددًا دون فقدان أي مجموعة في البطولة، لتواصل بخصى واثقة حملة الدفاع عن لقبها. وضمنت شفيونتيك بذلك الحافض على صدارة التصنيف العالمي للسيدات، بينما ودعت حداد مايا، المصنفة 14 عالميًا، البطولة في أفضل نتيجة لها بالبطولات الكبرى «غراند سلام». وفازت شفيونتيك بالمجموعة الأولى، التي استهلتها بخسارة شوط إرسالها قبل أن ترد برد الكسر، ثم عادت للاعبه البولندية للفوز بالشوط السادس وكسر إرسال البرازيلية مجددًا، لتتقدم 4-2، قبل أن تنتهي المجموعة بشكل رائع، وبكسر ثالث لإرسال حداد مايا. وكادت أن تخسر شفيونتيك مجددًا إرسالها في انطلاقة المجموعة الثانية، قبل أن تستغل التقدم لصالحها، لكن البرازيلية فازت بإرسالها أيضًا، ثم كسرت إرسال البولندية لتتقدم 3-1. لكن البولندية، الساعية للاحتفاظ باللقب، تجتحت مرة أخرى في العودة بفضل تسديدها الفصيرة الماكورة القوية العميقة، لتفوز بإرسالها، وتكسر إرسال البرازيلية في الشوط السادس، لتعادل النتيجة 3-3. ومرة أخرى، كادت حداد مايا تتمكن من كسر إرسال شفيونتيك في الشوط السابع،

فوائد الرياضة على صحتك العقلية والنفسية

على شكل كرو هيدرات مركبة تحمي أفضل النتائج في الرياضة الرياضيون ليسوا فقط الذين يستفيدون من الحمية (ريجيم) القليلة البروتينات والغنية بالكربوهيدرات. وليس من الضروري أن تكون رياضياً محترفاً لتستفيد من الحمية (ريجيم) التي تحمي صحتك بقوم بوظائف بلونية وفعالية مثل الألة وفي سنة سابقة كان أحد الأطباء قد أثبت العلاقة بين الغذاء الغني بالكربوهيدرات وقدرته الرياضيين على تحسين قوتهم على الإحتمال وذلك في إطار دراسة على ثلاثة مجموعات من الأشخاص طلب إليهم تناول ثلاثة أنواع مختلفة من الغذاء مدة ثلاثة أسابيع أربعة أيام إحدى أنواع الغذاء كان الغذاء المعتاد المختلط والنوع الثاني يستند إلى تناول البروتينات والدهون بشكل أولي والغذاء الثالث هو الغذاء الغني بالكربوهيدرات المركبة والقليل من البروتينات. كانت نتيجة الاختلاف في الأداء الرياضي مذهبة بحيث تضاعفت قدرة الإحتمال عند الذين تناولوا النوع الأخير من الغذاء.

ومخبراً حصلت اختيارات عدة في مجال الطب الرياضي أو طب الرياضة بين أشخاص ناشطين رياضياً ورياضيين محترفين في مختلف أنواع الرياضة. وأسارت كل الاختيارات ضمن أنواع مختلفة من الغذاء بأن قلة البروتينات تخفف إجهاد الجسد حيث استغلز أف التبرير وحين في يصح أقل ويحصل تنفيذ أفضل لوظائف العضلات فضلاً عن استعمال أفضل للتغذية المحزنة من العضلات.

فالمحذ يستعمل أو لا الكرو هيدرات المحزنة فيه يليها استعماله للكرو المحزنة وأخيراً البروتينات وذلك للحصول على الطاقة التي يحتاجها. وخلال العضلات التي تنشط خلال أي نشاط رياضي تعمل بفعالية أقوى وتعطيك المزيد من القوة عندما تتمكن من استعمال الغليكوجين المخزن بشكل محدود وبطريقة متقدمة.

هذا ما تفعله الحمية (ريجيم) الغنية بالكربوهيدرات وقليلة البروتينات واحتمالك للنشاط الذي تقوم به يعتمد على مدى قدرة عضلاتك على استعمال مخزون الطاقة التي تحتاجها وبدلاً من تبيد الطاقة الأضية (في إطار تحويل الطعام إلى مادة حيوية وطاقة) في هضم البروتينات يستمد هذا الجسد الوقود الكيفي للرياضة مباشرة من الكرو هيدرات الأسهل هضماً فمما تأكله وما تمارسه من نشاط يتجهز بها معاً بشكل كامل لجعل جسدك أكثر قدرة وحوية وحياتاً من قبل.

والرياضة تزيد إنتاج الصمغ التي تسهل إتفاق الطاقة وتضخم خلايا العضلات في الجسد بحيث يزيد معدل الأيض عندك أي يتم تحويل الطعام بسرعة أكبر إلى وقود. والتجربة هي أن نسبة التسنج الجسدي الخالي من الدهن تزيد وتنخفض شيئاً من الدهن. وهذا التغيير في النسبة بين التسنج الدهني والتسنج غير الدهني هو سبب رشاشك الجديدة حتى لو لم تفقد كثيراً من وزنتك.

هناك منافع عديدة للرياضة يمكن أن تجنيها منها:

- 1 - الدافع: كلما زدت من ممارسة الرياضة يزيد إدراكك بأنه بإمكانك فعل المزيد. وإذا خسرت حوالي 2 كيلو غرام من وزنك وممارست المشي مسافة ميلين في اليوم، سوف تكتشف أنك تستمتع حقاً بيفك والبيك الجديتين.
- 2 - إن الرياضة تحفز من شهيتك للطعام، فيد المشي أو السباحة سجد أن رغبتك في الأكل هي أضعف.
- 3 - الرياضة تجعلك تحرق الوحدات الحرارية بسرعة أكبر بعد ممارسة النشاط وهذا صحيح لأن الرياضيين تزيد من سرعة الأيض أو تحويل الطعام إلى طاقة وتبقيه مرتفعاً لمدة سنت أو ثمانية ساعات بعد التوقف عن التمرين وانتهائه. وهذا يعني أن جسدك يتابع عملية إحراق الوحدات الحرارية التي كانت تحصل خلال التمرين. لذلك وحتى لو كنت جالساً على كرسي في المكتب بعد ثلاث ساعات على انتهاء التمرين أو المشي فإذك تتابع حرق الوحدات الحرارية أكثر من اليوم الذي لا يحصل فيه أي تمرين.
- 4 - زيادة القدرة: مع فقدانك لبعض الكيلو غرامات وفقاً للحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن، سوف تجد من الأسهل ممارسة الرياضة لأنك لا تحمل وزناً كبيراً.
- 5 - زيادة القدرة: مع فقدانك لبعض الكيلو غرامات مثلاً، فإذا خفضت وزنك 90 كيلو غراماً إلى 75 كيلو غراماً مثلاً، فإنه من خلال وزنه الجديد هذا يصبح لا يحرق العدد ذاته من الوحدات الحرارية كما كان يحصل في الوزن الأول. فكلماً خفض الوزن قل إتفاق الطاقة خلال ممارسة الرياضة.
- 6 - زيادة الطاقة: معظم الحميات الإقتصادية تستنزف طاقك لأن الطعام الذي يعطيك طاقة الإستهلاك ممنوع حسب تلك الحميات. لذلك تشعر بالضعف من الانخفاض المفاجيء في الوحدات الحرارية المستهلكة. لكن في الحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن لا تشعر بالإنهيار لأن الكرو هيدرات المركبة والألياف التي تحصل عليها بموجب الحمية (ريجيم) متوفرة للجسد على شكل طاقة مباشرة أكثر مما توفره البروتينات. ومع ممارسة الرياضة تضاعف فوراً العناصر الغذائية قيد الإستعمال في جسدك بحيث تزيد الدهون غير الضرورية أو المواد السامة المؤذية.
- 7 - كذلك عليك تخصيص «15» دقيقة في اليوم للرياضة ولا يهم كيف تكون ممارستك للرياضة، بل المهم أن تمارسها وحسب. والطريقة الوحيدة لتجتاح خطة الأكل الجديدة هي التأكد من إرفاقها بالرياضة لأنها وحدها لا تنقص من أجل الوصول إلى الصحة الجيدة وإعطاء عملية التقدم في السن بحيث تبدو أصغر سناً فلا وجود للحمية (ريجيم) المناسبة بدون الرياضة.

- 3 - تعطيك شعوراً جيداً عن نفسك بحيث تصبح مركزاً وواعياً مما تأكله والكمية التي تأكلها.
- 4 - تخفض مستوى الإجهاد.
- 5 - تحسن مستوى سكر الدم.
- 6 - تحسن قدرة القلب.
- 7 - تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
- 8 - تزيد عليك العضلات.
- 9 - تخفض مستوى الكوليسترول.
- 10 - تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- 11 - تحسن التوازن الجسدي مما يمنع السقوط والإصابات الأخرى.
- 12 - تمنع حصول الإمساك.
- 13 - تحسن النوم.
- 14 - تخفض من الكلفة والإرهاق.
- 15 - تحسن القدرة على التفكير والتذكر.
- 16 - تحسن المظهر وتعطيه وهجاً.
- 17 - تجدد الشباب وتعطي سناً بيولوجياً أصغر من السن الزمني. وإذا لم تكن كل هذه الأسباب كافية لك فقد ظهر أن الرياضة تحسن النوعية الإجمالية للحياة، فعندما يكون شعورك الجسدي جيداً تميل إلى صنع تغييرات تؤدي إلى شعور نفسي أفضل بشكل عام.

لماذا الرياضة النفسية أفضل؟

إن المطلوب من صاحب الحمية أن يمارس الرياضة الخفيفة لأنها دواء ولا يجب تناول جرعات زائدة من هذا الدواء أي الإفراط في الرياضة. وحتى لو أحببت ممارسة الرياضة لا يجب أن تمارسها بشكلاً زائداً والأهم من كل ذلك أن تبدأ تنفيذ برنامجك الرياضي بالتدريج حتى تتقاسم قدرتك وقوة الإحتمال عندك ببطء وبسرعة التي تناسبك.

أما بالنسبة إلى الإكثار من الرياضة خاصة الصعبة منها فلا تستعجلك ذلك وذلك لأن ممارسة كثيراً من الرياضة بسرعة كبيرة قد تسبب الأذى لجسدك أو تصاب بالإحباط وعدم الوصول إلى اللياقة بسرعة تترقب عن التمرين باكراً وكلياً. ويظن معظم الناس أن التمارين المؤلمة هي التمارين المفاسدة والفضى هو الصحيح. فلا يُطلب منك أكثر من أن يصل معدل نبض قلبك عندك إلى 130 خففة في الدقيقة أو أقل وفقاً لمعزك. وزيادة التمرين لا علاقة لها بانخفاض الوزن وكذلك لا يعني حصول الألم والأوجاع أنك مضطرب في ممارسة الرياضة. وإذا مارست التمدد قليلاً قبل البدء بالرياضة فإذك تخفض مخاطر الإصابة والأذى لجسدك. والأهم من ذلك أنك تتعلم ألا تتعلم عن الرياضة كرو هيدرات أو شورك بأي إحباط من عدم قدرتك على الإحتمال، ومبدأ التمارين الحديثة هي: الأمل أقل وعقلانية أكثر.

ولدى البدء بأي تمارين يجب أن تفعل ما يلي:

- 1 - أن تحصل على موافقة الطبيب.
- 2 - أن ترتدي الملابس والأحذية المناسبة للرياضة.
- 3 - أن تعوض ما فقدته من السوائل بشرب الكثير من الماء.
- 4 - أن تمارس التحميص أو التمارين الإستهلاكية قبل الرياضة وأفضل ما في الرياضة هو التنوع والأشكال المتعددة للنشاط الرياضي والتي تكمل بعضها البعض. وكلما مارست المزيد من التمارين المتعددة زادت رغبتك في الرياضة. ولقد وجد أن الإلتزام ببرنامج رياضي يكون أفضل فور مرحلة الإستهلاك من النوم حتى عند الأشخاص الذين يستيقظون بصعوبة ولا يشعرون بنشاط كبير في الصباح. ويمكن استعمال ساعة مرنية لاستيعاب باكراً لهذا الغرض وممارسة المشي السريع أو الهرولة وبعدها الإستهلاك بالوتش والإستعداد للنهار التالي. وأولئك الذين يبدأون رياضتهم في أوقات أخرى غير الصباح يزيد احتمال إصابتهم لاحقاً وحتى توقفهم عن التمارين. فمن الصعب إدخال وقت التمارين والرياضة في برنامج منتصف النهار وسينكون عندها من السهل الأخلاق الأعداء للتخلف. وهذا ينطبق على الرياضة المنزلية خاصة أن الناس يتبعون خلال النهار سواد في العمل أو في المنزل ولا يشعرون في النهاية بالرغبة في ارتداء الثياب الرياضية وممارسة التمارين.

التفاعل بين الريجيم والرياضة

في عام 1980 لدى الولايات المتحدة الأمريكية أعلنت الهيئات الطبية أهمية الغذاء الغني بالكربوهيدرات والقليل بالبروتينات لسداد الرياضيين القدرة على إحتمال تلك الأداة. وقد نصحت هذه الهيئات بأن نسبة 70 بالمئة من إجمالي الوحدات الحرارية اليومية

بطبيعة الإنسان البشرية دائماً يحاول مقاومة الأمراض أو الإصابات بفضل البيئة المرحبة لجسده من دون أن يكون هناك في كسره عوامل مقترضة احترازية في حال تعرضه لأي مشكلة صحية مثلاً عندما يصاب بالعدوى ينتعج عن شرب السوائل الباردة بحيث عن علاج لكنه لم يفكر أن يقدّر ما هو مناسب لجسده وبقوى جهازه المناعي بحيث يصاب بما لم يتوقعه كذلك أحببت أقول إن الرياضة ليست حلاً جزائياً لمشاكل البدانة أو أمراض الإجهاد العصبي أو النموي لتجأ إليها فقط في ما بعد المشكلة لذلك.

مستدسى الطب العام لكي يفهم الفارق الكبير بين الرياضة ليست شكلاً من كليات الحياة أو للتسلية في أوقات الفراغ إننا نأكل من منطلق أن الرياضة أو بذل مجهود بدني بشكل يومي تقريباً هو مطلب صحي ووقتياً لأسباب عدة منها أسلوب الحياة التي يعيشها الغالبية من الاعتماد على مواصلات في التنقل وفي المنزل يوجد نمط حياة عمالة منزلية والأهم من هذا كله السلوك الغذائي السيئ في الغالبية لذلك كانت أغلب أمراض هذا العصر السكري في شكله وضغط الدم الشرياني وأمراض الربو والحساسية يكاد لا يخلو بيت من أحدها وفي حالة مراجعتهم للطبيب يوصف لهم الدواء وفي نفس الوقت ينصحهم بالرياضة المناسبة فلماذا ننظر في هذه المرحلة التي في الغالب يكون الجسم فيها منكملاً من المرض وبخاصة في الراحة لماذا لا تكون البداية من قبل ذلك بكثير كامل وقتي في حال حتى لو أصيب الشخص فيكون لديه بنوية قوية خلافاً لنشطه والأن سوف أذكر نوع من أنواع الرياضة أعطيها في البداية وهي التنفس العميق وهي تفيد كثيراً مرضى الحساسية والربو وتأخذ وضع الوقوف منتصب وفرد الذراعين ووضع الكتفين على الحصى في البداية أخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه من الفم ولم ثم الانتظام على عشر مرات تؤخذ متتابعة مع ملاحظة أن كمية الهواء الداخل أقل من الهواء الخارج بهذا التمرين استندت من الهواء في أقصى حويصلة من الرئة وفي نفس الوقت يعمل على شد البطن والصدر وتكرار العملية يزيد يومياً ببطء الاستطاعة على العمل في وسط هواء متحرك طبيعي معها سوف تكون حالة لا زمة الربو أقل عرضة أو أسرع في العيور منها مع تمنياتي للجميع بنوام الصحة والعافية.

* ممارسة النشاط الرياضي:

- عدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات جسدك دائماً في حالة ارتخاء وضعف. ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب المفاصل بالضعف ويمكن إصابتها بأمراض خطيرة مثل خشونة الركبة.

- الرياضة تحمي من الأمراض:

أجسامنا تحتاج وتنشئ في الحركة والتمارين. التمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خشونة الأوعية بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى. الرياضة أيضاً تساعد على بقاء ذهنك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.

- الرياضة تساعدك على الصبر والتحمل:

عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به. التمارين الرياضية تساعدك على التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب جسدك على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.

- الرياضة تقوي العضلات:

الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة. مع ممارسة الرياضة لن تشعر فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسدك.

- زيادة مرونة الجسم:

أنواع التمارين التي تقوم بمد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الإلتواء وجميع حركات الجسم المختلفة.

زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، إذا كنت تشعر بالألم في الرقبة أو في الجزء الخلفي من الظهر، أو تشعر بالوتش والشد العصبي، فيقالك ببعض التمارين الخفيفة لتشد عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتشعر بالراحة.

- التحكم في وزن الجسم:

الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السرعات الحرارية الزائدة. وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد ليس هناك من إفراط سحري تجعل شباب الإنسان يتجدد ويصبح أكثر رشاقة وأكثر قوة وسرعة وسعادة. لكن ربما كنت مضطرباً لأنه هناك دواء واحد يجب عليك أن تتناوله خلال تطبيقك للحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن ويجب أن تتناول كل يوم ليكون فعالاً وهذا الدواء اسمه الرياضة.

على خلاف الكثير من الخبراء الذين ينصحون بالرياضة القوية فترة طويلة مدة أربعة أو خمسة أيام في الأسبوع، يمكن ممارسة الرياضة المعتدلة بكميات أكبر شرط أن تكون كل يوم. فهي تشمل المشي مدة 15 و20 دقيقة كل يوم أو السباحة أو ممارسة رياضة الهرولة كل يوم أو تطبيق برنامج تمارين حركات رياضية في المنزل مرة واحدة في اليوم كل يوم. وذلك ينطبق بعداً عن الطبيب ويحفظ شبابك ووقتك. وليس من الضروري الإفراط في الرياضة فقد يكون المشي السريع كافياً ويجب ممارسته كل يوم.

ولا تر فر نفسك فالحد الأدنى من الرياضة هو الوقاية للياقة. ولقد وجدت إحدى مراكز الأبحاث في الولايات المتحدة الأمريكية الخاصة بالرياضة الهوائية أن المشي مسافة ميلين في اليوم في غضون «30» أو «40» دقيقة يحقق مستوى معتدل من اللياقة البدنية التي تعطيك شعوراً جيداً بتجارب مع جسدك. وتشير الدراسات إلى أن مستويات الكوليسترول عند أولئك الذي يمشون كثيراً هي أقل مما عليه عند الذين لا يمارسون المشي إلا قليلاً.

أهمية الرياضة والتمارين

- 1 - تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل.
- 2 - تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان.



علاج القلق والتوتر بالتمارين الرياضية!

في مراحل متقدمة من الحياة.

وقد أتت هذه الدراسة في وقت كان فيه الأطباء يبحثون عن بديل للأدوية المكافحة للاكتئاب، وأثبتت أن التمارين الرياضية خير بديل لها. كما أكدت دراسة لجامعة برون السويسرية صدرت في سبتمبر 2014 أن التمارين الرياضية لها نفس تأثير الأدوية المضادة للقلق والمهدئات على الكلية نفسها. إذ أفصح عن التدرجات المنتظمة وسيلة

فعالة للحد من أعراض الاكتئاب فهي بمثابة مكمل أو حتى بديل عن الدواء في حالة الاكتئاب. وبحسب باحثي موقع "مايو كلينيك" تصدّ التمارين الرياضية وتمنع الإصابة من حصولها من خلال إفراز مواد كيميائية في الدماغ تمنح الفرد شعورا جيدا بحارب الاكتئاب، مثل الأندروفين، والتي تعمل كالمسكنات، تمنح الإحساس بالألم

مما يعني أنها تقلل كما تحدّ التمارين الرياضية من المواد الكيميائية في جهاز المناعة المحفزة للحصول الكلية. هذا فضلا عن زيادة درجة حرارة الجسم والتي قد تكون لها آثار مهدئة. من جهة أخرى تعمل التمارين الرياضية على تعزيز ثقة الفرد بنفسه من خلال تحقيق أهداف التمارين والتحديات الصغيرة منها والكبيرة وتساعد الفرد على طرد القلق من ذهنه والتخلص من هوميه، فيشعر بالراحة.

ويؤكد باحثو موقع "واب أم دي" أن التمارين الرياضية تخفف من الإجهاد والقلق والاكتئاب، وتعزز احترام الذات والثقة بالذات وتحسن القدرة على النوم. وبذلك أثبتت الدراسات الجديدة تفوق الأنشطة الرياضية والحركية على العقاقير الدوائية في معالجة حالات الاكتئاب الشديد التي تصيب الكثير من الناس وتدمر لفرات طويلة. فقد وجد الباحثون في المركز الطبي بجامعة دوك الأميركية أن ممارسة الأنشطة الرياضية السريعة لأقل من ساعة واحدة كل أسبوع ساعدت في تخفيف أعراض الاكتئاب الرئيسي وتقليل الحاجة إلى استخدام العقاقير الدوائية.

ولاحظ هؤلاء بعد متابعة أكثر من 150 شخصا مسابين بالكلية وشازاركو في برنامج تمرين رياضية مدته 16 أسبوعا، أن من مارسوا الرياضة أظهروا تحافيا ملحوظا من أعراض الاكتئاب تماما كمن تعاطوا الأدوية. وأشار الخبراء إلى أن نصف ساعة فقط من النشاط الحركي لثلاث مرات أسبوعيا قد يساعد في تحسين الصحة البدنية والنفسية، مؤكداين أن ممارسة الرياضة المفضلة، وخصوصا المشي، تساعد في التخلص من الشعور بالإحباط والكسل والكلية.

وتأتي قوة التحمل من ممارسة تمارين الأيروبيكس ومن كفاءة جهاز القلب والأوعية الدموية، أي قدرة القلب على ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم. ورغم كون القلب عضلة إلا أنه لا يمكن إخضاعها لتدريب مباشر. ولكنها تحصل على التدريب من خلال مجموعة كبيرة من العضلات الأخرى وخاصة عضلات الساقين. ولهذا السبب تعد بعض التمارين مثل الركض السريع وركوب الدراجة والسباحة والتزلج على الماء مفيدة للغاية. والحد الأدنى للياقة البدنية هو الوصول بمعدل ضربات القلب إلى مئة دقة في الدقيقة والحفاظ على هذا المعدل لمدة ثلاثين دقيقة، أما المثالي فهو محاولة رفع معدل ضربات القلب على الأقل إلى 60 بالمائة من الحد الأقصى لمعدل النبض، وهو أعلى سرعة لخفقان القلب بعد أداء قدرات على ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

والحد الأقصى لمعدل خفقان القلب هو 220 بعد خصم السن. فإذا كان المتدرب في الأربعين لا بد أن يكون هدفه في التدريب هو الوصول بمعدل خفقان القلب إلى 180 (220-40). ويتراوح "تأثير التدريب" عموما ما بين 72 و 87 بالمائة من الحد الأقصى للمعدل الشخصي. والمرونة تأتي من تمارين الاستطالة. وينصح معظم الخبراء بإداء تمارين الإحماء قبل تدريبات الأيروبيكس وتمرين تبريد الجسم/الاستطالة عقبها. وترجع فائدة تمارين الإحماء إلى أنها تساعد في إرخاء العضلات وتسخينها من أجل إعدادها للتدريبات الشاقة. وتمرين تبريد الجسم تساعد في خفض مستويات حمض اللبنيك تدريجيا ومن ثمة لا يكون هناك شعور بألم في العضلات وصعوبة في تحريكها. أما القوة فأساسها تدريبات المقاومة الخاصة بالعضلات وتمرين تناسق الجسم والمنسق وتمرين عضلات البطن وكذلك حمل الأثقال. والإصرار على تنمية القوة يعتمد بدرجة كبيرة على العمل والأداء، فإذا كنا نعدمان على القوة البدنية أو الأنشطة الرياضية فإن زيادة القوة ستزيد من مهارة المتدرب.

الاتجاه الآخر.

حركة كف القدم:

اجروا عشر دورات لأفك القدمين نحو الخارج ثم عشر دورات نحو الداخل. إمكانية ومواءمة كف القدم أداء التمرين.

الاسترخاء:

الاستلقاء مع غلق العينين، المسوا عضوا عضوا من الرأس إلى أخمص القدمين - قلسوا وحسروا مع التنفس العميق والبطيء مع اطلالة الجسم من الرأس حتى أكف القدمين، ثم استرخوا. لا تقتصر فوائد ممارسة الر ياضة على التمتع بالراحة واللياقة البدنية

فحسب، فهي تعد أيضا بمثابة دواء

للقلق والذبح، حيث أنها تحارب التوتر النفسي والاكتئاب وتساعد على الشعور بالبهو والاسترخاء. وقال البروفيسور إنجو فروبوزه إن العديد من الدراسات أثبتت أن الرياضة تلعب دورا هاما في محاربة التوتر النفسي وبعض المشاكل النفسية الأخرى، مثل الاكتئاب وصعوبات النوم، ولكن بشرط ممارستها بالشكل الصحيح، واختيار النوع الذي يجلب سعادة للإنسان.

وأضاف الأستاذ بالجامعة الرياضية بمدينة كولن الألمانية أن المجهود الذي يتم بذله أثناء ممارسة الرياضة يعمل على إعادة التوازن إلى هرمونات التوتر مثل الكورتيزول. من جانبها قالت طبيبة الأمراض الباطنية والطب النفسي كورا فيبر إن ممارسة الرياضة لمدة 45 دقيقة بمعدل 3 مرات أسبوعيا تساعد على التخلص من الاكتئاب؛ حيث أنها تعمل على تحسين الحالة المزاجية.

وأضافت الطبيبة الألمانية أن الرياضة تساعد على التخلص من الخوف أيضا؛ حيث أن الخوف يؤدي إلى الشعور بالتوتر النفسي، والذي يتم التغلب عليه عن طريق الرياضة. ولهذا الغرض تنصح فيبر بممارسة رياضات قوة التحمل مثل المشي السريع والركض وأشار البروفيسور الألماني إلى أن ممارسة الرياضة قد تأتي بنتائج عكسية إذا ما جلبت في نفسها توترا إضافيا، وهذا قد يحدث مثلا عندما تتم ممارسة الرياضة بشكل مفرط لذا ينبغي على من يرغب في إحراز تقدم على المستويين النفسي والجسدي أن يختار الرياضة التي تجلب له السعادة، مع مراعاة المواظبة على ممارستها بنحو معتدل وأن يضع حافزا نصب عينيه، ولكن من دون أن يتقل كاهله.

ينصح إفران الهرمونات اللازمة للجسم لا تحتاج إلى الجهد أثناء ممارستها مما يسهل ممارستها للرياضيين. فيتم تنشيط الغدد لإفراز الكميات اللازمة من الهرمونات لإتمام وظائف الجسم المختلفة وهو ما يؤدي إلى انخفاض مستويات الضغط

العصبي وتقوية الجهاز المناعي. ويوصى مدربو اللياقة بتخصيص فترة مناسبة لا تقل عن 20 دقيقة لممارسة التمارين الرياضية 3 مرات أسبوعيا وأثبت الباحث جورج سامن، من جامعة تورونتو الكندية، في دراسة له نشرت سنة 2013 في "ذي أميركان جورنال أوف بريفنتيف ميدين" أن ممارسة التمارين الرياضية باعتدال تمنع حصول نوبات الاكتئاب على المدى الطويل.

ممارسة الرياضة لمدة 45 دقيقة بمعدل 3 مرات أسبوعيا تساعد على التخلص من الاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها لأنها تركز على الدور الذي تؤديه الرياضة في الحفاظ على الصحة النفسية ومنع ظهور الاكتئاب

الوسيلة الأساسية والبسيطة، والمتاحة والفعالة جدا من أجل علاج القلق والتوتر هي تنشيط عضلات جسمنا. للنشاط البدني العديد من الأثر الحميدة على جسمنا ونفسيتنا. ممارسة الرياضة تؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية والحد من التوتر والقلق.

علاج القلق والتوتر بالتمارين الرياضية!

الوسيلة الأساسية، البسيطة، والمتاحة والفعالة جدا للحد من أجل علاج القلق والتوتر هي تنشيط عضلات جسمنا للنشاط البدني العديد من الأثر الحميدة على جسمنا ونفسيتنا. ممارسة الرياضة تؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية والحد من التوتر والقلق. في أوقات التوتر، عندما نشعر بالخوف، القلق فإن الجهاز العصبي لدينا يخضع لتغيير الذي يؤثر تأثيرا مباشرا على وظائف مختلفة في الجسم، من بين أمور أخرى يحدث تقلص للعضلات. واحدة من الطرق لتخفيف التوتر النفسي هي جعل هذه العملية تحدث في الاتجاه المعاكس: تفعيل عضلات الجسم، والتأثير بذلك على الجهاز العصبي.

تفعيل العضلات يحررنا من التوتر

النشاط البدني يمنحنا نتائج سريعة وموثوقة لخفض التوتر وتحسين الحالة المزاجية. كل نوع من الحركة يساهم في تفعيل جهاز الهيكل العظمي والعضلات وخفض التوتر. يمكن منع الشعور بالتعب وتصلب الجسم الناجم عن التوتر والقلق عن طريق القيام بالتمارين البسيطة التي من شأنها أن تؤدي إلى شعور لطيف ومرح. اليكم مجموعة من التمارين لتحرير وتخفيف الضغط، و علاج القلق والتوتر

تمارين لاسترخاء منطقة الرقبة:

إمالة الرأس باتجاه الكتف الأيمن دون رفع الكتف الأيسر. ابقوا في هذا الوضع لبضع ثوان، وانتقلوا إلى الجانب الآخر. (النظر يبقى للأمام أثناء الحركة). كرروا هذا التمرين عدة مرات.

في جلسة القرفصاء أو أي جلسة مريحة أخرى:

شاكوا بين أكف اليدين وراء الرأس واخفضوا الذقن ببطء إلى أسفل مع تفعيل ضغط خفيف بواسطة اليدين لزيادة التوتر. ابقوا في هذا الوضع لبضع ثوان. حرروا اليدين وقوموا بحركة لا، من جانب إلى آخر واستمروا بحركة، نعم. حرروا وارفعوا رأسكم إلى وضع البداية.

حركة مفصل الكتف:

قوموا بتدوير الكتف خمس مرات إلى الأمام، ثم خمس دورات إلى الخلف. ارفعوا الكتفين وحرروهما دفعة واحدة إلى أسفل. كرروا ذلك عدة مرات.

تمارين تحويل عضلات الصدر وتقوية أعلى الظهر:

اجلسوا في مقدمة المقعد، الظهر منتصب والأرجل مفتوحة قليلا. الأيدي مثنىة وراء الظهر. شدوا الكتفين إلى الخلف مع تقريب الكتفين وفتح الصدر. اليدين مشدودتان نحو الأرض. ابقوا في هذا الوضع لمدة 10 ثواني، استرخوا، وكرروا التمرين.

تمرين لإزالة عضلات أسفل الظهر وتقوية عضلات البطن:

جلسة كيروس -

(تقوم بتلي الركبتين وتضع أكف القدمين على الأرض وتبعد بينهما قليلا بعرض اليدين). اليدين تمسكان بالركبتين والظهر منتصب. خذوا نفسا عميقا، وأثناء الزفير ادخلوا البطن إلى الداخل واحنوا الظهر إلى الوراء (إعادة الظهر إلى السوراء) عدوا للجلوس بشكل منتصب (قوموا بهذا التمرين 5 مرات).

تمرين

لشد عضلات أسفل الظهر

وحركات مفصل الركك:

استلقوا على ظهركم، اجمعوا الركبتين إلى البطن بحيث تتشابك اليدين خلف الركبتين، وابدسوا بحركات خفيفة للركبتين نحو الصدر. ابقوا في هذا الوضع لبضع ثوان. باعدوا قليلا بين الركبتين واستمروا بحركات دائرية للركبتين نحو الخارج، ونفس الأمر بحركات دائرية نحو الداخل. (المزيد حول تمرين الظهر)

تمارين حركة العمود الفقري:

استلقوا على ظهركم، اتوا الركبتين، ضموا اليدين مستقيمتين على الجانبين على الأرض في ارتفاع الكتفين، استقلوا الركبتين إلى الجانب الأيمن - ابقوا في هذا الوضع لبضع ثوان، واستمروا في



القادري يوجه رسالة ويؤكد:

لم أقصد الإساءة لبلماضي

الودية». ووجه القادري رسالة للمدير الفني للمنتخب الوطني، جمال بلماضي، قائلاً: «تصريحى السابق لا أقصد به الإساءة لمحاربي الصحراء أو لمدرّبهم تماماً، كان تصريحاً تلقائياً ولم أفهم لماذا أحدثت تلك الضجة والجدل». واختم «أنا أحترم كثيراً نجاحات جمال بلماضي مع منتخب الجزائر، ولكن خصوصاً أنه أعاد الفريق لمستواه المعهود، ونجح في التتويج بكأس أمم أفريقيا سنة 2019، وذلك لم يكن سهلاً بعد سنوات صعبة من الغياب عن التتويج، كما تابعنا المستوى الجيد للجزائر في تصفيات مونديال قطر، إذن التصريح أخرج من سياق، وأتمنى لهم التوفيق». وبعد فشل الجزائر في بلوغ كأس العالم، قال بلماضي في مؤتمر صحافي حينها: «نحن أفضل من جميع الفرق المتأهلة إلى المونديال عن منطقة أفريقيا، وقد فزنا على معظمها»، ليرد القادري حينها بالقول في تصريحه: «أتمنى أن يكونوا هم دائماً الأفضل، ونحن دائماً في كأس العالم، لن أضيف أكثر من ذلك».



بَدَّد المدير الفني للمنتخب التونسي جلال القادري، المخاوف في الشارع الرياضي من أن تتسبب المباراة الودية لفرقة ضد الجزائر في 20 جوان، على استاد «عُتبة»، بتوتر العلاقة القوية بين الشعبين الشقيقين. وتزامناً مع قرب موعد المباراة، ارتفع منسوب الحماس لدى جماهير المنتخبين، على صفحات التواصل الاجتماعي، لكن القادري عسّق في تصريح خاص لـ«العربي الجديد»، الجمعة: «من المستحيل أن تحدث فتنة بيننا وبين الجزائر بمجرد لقاء كرة قدم». وأضاف: «نحن والجزائر شعب واحد، وهذا الكلام لا يحتاج لجلال القادري أو جمال بلماضي حتى يقوله أحدنا، ندرک جيداً ما يفعله الجزائريون لأجلنا خارج الرياضة، العلاقة جيدة جداً بيننا، ونحن نكّن كل الاحترام للشعب الجزائري». وتابع «نريدنا أن تكون مباراة ممتعة ترضي جماهير المنتخبين، سيكون التنافس قوياً بيننا على أرض الملعب، وفي نهاية الأمر نحن سنسعى إلى إسعاد الشعبين على حد سواء بهذه المباراة».

آدم وناس مرتنح لمزاملة بونجاح في السد القطري

صورة لحسام عوار تنتعل حماس الجزائريين قبل معسكر «الخضر»



أشعل الدولي لجديد، حسام عوار، حماس الجماهير الجزائرية قبل 48 ساعة من بداية معسكر المنتخب الأول في الفترة من 12 إلى 20 جوان، والذي يشهد أول حضور رسمي لنجم نادي روما الإيطالي المقلد. وبعد سنوات من المد والجزر بخصوص مستقبه الدولي، الذي بدأ مع فرنسا قبل أن يقرّر مواصلة مع الجزائر لخروجه من حسابات مدرب الديوك، ندييهه نيشام. سجل صاحب الـ24 عاماً أخيراً بكتابة «الخضر»، بعدما حضر ضمن قائمة لاعبي منتخب الجزائر المسعفة بمواجهة منتخب أوغندا، يوم 18 يونيو، في الجولة

في أندية أخرى بنظام الإعارة، منها نادي نيس الفرنسي، وناديا كالياري وكروتوني الإيطاليان، قبل أن ينضم إلى ليل، وشهد الدوري القطري خلال الأيام القليلة الماضية ضم نجمين جزائريين، ويتعلق الأمر بكل من فيكتور لكحل ونعيم العيدوني، اللذين وقعا لنادي أم صلال مؤخرًا، في وقت يسلب هناك العديد من نجوم منتخب الجزائر الحاليين والسابقين، على غرار بغداد بونجاح مع السد، وإسين براهيمي، ومهدي تاهرات، وفريد بولابة، وإسحاق بلغوضيل في ومحمد بن يطو في الكرة، فضلًا عن عبد الغني لعالم وفواد حنفوق، الذين انضموا إلى أندية المريخية والشمال ومعيتر على التوالي.



لسادي السد القطري»، وأوضح: «لم يتم التوقيع على أي وثيقة رسمية لحد الآن، لكن المفاوضات تسير في الطريق الصحيح». بالمقابل ذكرت وسائل إعلام فرنسية أخرى خلال الأيام الماضية، بأن بعض أندية الدوري الفرنسي أبدت رغبة في ضم النجم الجزائري، خاصة في ظل تسريب بعض الأخبار، التي تتحدث عن وجود رغبة قوية في نادي ليل للتخلص من وناس قبل انتهاء عقده صيف عام 2024، لا سيما بعد أن اكتفى بأدوار ثانوية الموسم الماضي رغم مساندة المدرب البرتغالي باولو فونسيكا، له ومز وناس مشواره الأن رغم أنه لعب مع فريقه في سنة، فبعد نادي الإيطالي صيف الشمال الفرنسي بـ«الفاشلة». ونشر الصحفي الفرنسي صاحب الأصول الجزائرية، سمير جبالي، تغريدة على حسابه الرسمي في «تويتر»، ذكر فيها اهتمام نادي السد القطري بخدمات آدم وناس، حيث كتب: «تبعًا لمصادر فإن الدولي الجزائري وناس، لاعب نادي ليل الفرنسي، قريب جدًا من التوقيع مع الفريق بسبب كايوس الإصابات الذي لحقه، فضلًا عن عدم حصوله على ثقة مدربى السد القطري، ليخرج للعب».

«كاف» يكتنف عن تننار «كان» 2023

ونشر موقع الاتحاد الإفريقي «فيديو» ترويجي للبطولة بشعار، حقة جديدة للكرة الإفريقية، هوية «كان» 2023 هنا». وأشار إلى أن موعد المنافسة، تأجل من صيف 2023 إلى شتاء 2024.

كتف الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، عن شعار الرسمي لكأس أم إفريقيا 2023 بوقت ديفوار حيث أعلن عبر موقعه الإلكتروني اليوم عن شعار الطبعة المقبلة لكأس إفريقيا المقبلة.

قالت تقارير إعلامية فرنسية إن الدولي آدم وناس، نجم نادي ليل الفرنسي، مرشح للانضمام إلى نادي السد القطري خلال فترة التحولات الصيفية المقبلة، بعد أن تقدم مسؤولو الزعيم بعرض لإدارة النادي الفرنسي، واستفسر مسؤولو السد عن الوضعية التعاقدية للاعب وطلبات يرفقه خلال الأيام القليلة الماضية، ليكون الجناح الأيمن لـ«الخضر». مرشحًا لمزاملة مواطنه بغداد بونجاح في النادي القطري. وخاض وناس (26 عامًا) موسمًا صعبًا بكل المقاييس، حسب متابعين، مع نادي ليل الفرنسي بسبب كايوس الإصابات الذي طارده منذ بداية الموسم الماضي، وهو الذي انضم إليه صيف عام 2022 قادمًا من نادي نابولي الإيطالي، حيث اكتفى بخوض 22 مباراة فقط في كل المسابقات، سجل خلالها هدفًا واحدًا وقدم 3 تمريرات حاسمة. وتعرض خريج أكاديمية نادي بورجو الفرنسي إلى 3 إصابات مختلفة خلال موسم 2022-23، كلها كانت عضلية وفي الفخذ على وجه التحديد، أبدته عن الملاعب لمدة 81 يومًا، أي قرابة الثلاثة أشهر، ما ضيق عليه فرصة المشاركة في 14 مباراة، ما جعل بعض المحللين يصفون صفقة انضمامه إلى نادي الشمال الفرنسي بـ«الفاشلة». ونشر الصحفي الفرنسي صاحب الأصول الجزائرية، سمير جبالي، تغريدة على حسابه الرسمي في «تويتر»، ذكر فيها اهتمام نادي السد القطري بخدمات آدم وناس، حيث كتب: «تبعًا لمصادر فإن الدولي الجزائري وناس، لاعب نادي ليل الفرنسي، قريب جدًا من التوقيع مع الفريق بسبب كايوس الإصابات الذي لحقه، فضلًا عن عدم حصوله على ثقة مدربى السد القطري، ليخرج للعب».

