



بوسليماني يدعو إلى إنجاح الألعاب الرياضية العربية



www.algeriematch.dz

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



كأس العرب داخل القاعة..

المنتخب الوطني يواجه العراق في ربع النهائي



7 لاعبين
مرتشحون
لمفادرة
مانتنستر
سيتي

رباعي جزائري في
تنكيلة الموسم
المغربية بأوروبا

اتحاد الجزائر
يواجه الأهلي
المصري في
السوبر الإفريقي



تغييرات في برنامج المحترف
الأول و الجولة الأخيرة
يوم 15 جويلية



تنشيط القبائل:

عروض محلية لبوعالية و اللاعب يريد الاحتراف

لم يحدد موعد رحيله بدقة، وهو ما من شأنه أن يجعل كل الاحتمالات واردة بخصوص بقاء اللاعب في الشبيبة الموسم المقبل. « وفي السياق نفسه، عرفت إدارة شبيبة القبائل انتهاء الأزمة المالية بعد قدوم شركة موبيليس، خاصة وأن هذه الأخيرة تبحث عن تسطير برنامج رياضي كبير من كل النواحي، وبالتالي لن تهتمها الأموال التي ستجنيها من خلال بيع أبرز اللاعبين الحاليين بقدر ما يهمها الاحتفاظ بالنواة الحقيقية للشبيبة وبالأخص التشبيث بخدمات خيرة اللاعبين الحاليين.

قبا مرباح جديد ميركاتو الشبيبة دخلت أحد الأطراف المحسوبة على إدارة شبيبة القبائل في مفاوضات رسمية مع الحارس قاييا مرباح، وكشفت مصادرنا أن المفاوضات سارت في الطريق الصحيح وانتهت باتفاق يرضي الطرفين، فيما يرتقب أن يحل الحارس بمدينة تيزي وزو في الأيام القليلة المقبلة للدخول في مفاوضات أخرى ستكون الأخيرة قبل التوقيع على عقده. ومن ناحية أخرى، علمنا أن الحارس قاييا مرباح، لم يخف تحمسه الكبير لتقصي ألوان شبيبة القبائل، كما أنه تلقى ضمانات بخصوص أن يكون الحارس الأول للفريق في الموسم المقبل، وهي أمور كانت وراء سير المفاوضات في الطريق الصحيح وبشكل سريع للغاية، وتعني أيضا بأن الحارس يكون أولى صفقات الميركاتو بالنسبة للشبيبة هذا الصيف.

كشفت مصادر جد مطلعة، أن نادي شباب بلوزداد حذر عرضا كبيرا جدا للاعب شبيبة القبائل كسيلة بوعالية، وذلك على أمل أن يتمكن من إقناعه وأن يقوم بضمه في سوق الانتقالات الصيفية، وهو الخبر الذي من شأنه أن يصنع الحدث في معقل الأنصار، خاصة وأن اللاعب يعتبر من أفضل عناصر النادي ولن يقبلوا بالتخلي عن خدماته بأي حال من الأحوال. وكان اللاعب كسيلة بوعالية واضحا إلى أبعد الحدود، سواء في حديثه مع المسيرين أو في مختلف تصريحاته التي أدلى بها والمتعلقة بمستقبله الكروي، حيث قال صراحة أنه وإن مدد مشواره في البطولة الجزائرية فإنه لن يلعب إلا لنادي شبيبة القبائل، وقال أنه لن يلتفت إلا للعروض التي تستلبيه ومهما كان نوعها ومعهما كانت قيمتها المالية. ومن جهتهم، حذر الجانب كبير من أنصار شبيبة القبائل من مغية التخلي عن اللاعب كسيلة بوعالية بسهولة، وذلك من خلال تسهيل مهمة تحويله لنادي جزائري آخر ويريدون بقاءه في الكناري و فقط، فيما قالوا أنهم لن يعيقوا عملية احترافه في أوروبا، ويتمنوا أن يتألق اللاعب ويكتب اسمه بأحرف من ذهب. هذا، وقد تحدثت بعض المصادر في وقت سابق، عن بعض العروض الأولية التي وصلت للاعب كسيلة بوعالية من نوادي أوروبية، فيما لم يخف اللاعب تحمسه لخوض تجربة الاحتراف في المستقبل القريب، ولكنه



فيما تفكر إدارة العميد التخلي عن الملقاتني رازا

اللاعب يتلقى استعداءا من منتخب بلاده

تلقى اللاعب كولوبنا رازا استعداءا رسميا من طرف منتخب بلاده مدعشرف للدخول في تربع منق والمشاركة في تصفيات كأس أمم إفريقيا، ويحدث كل هذا في وقت كشفت مصادرنا الخاصة أن الرئيس محمد حكيم حاج رجم يتحدث مع المدرب الفرنسي باتريس بوميل بخصوص مستقبل اللاعب، لا سيما وأنه قد تراجعت مستوياته بسبب عدم تألقه، في حين اقترحت بعض الأطراف المحسوبة على الإدارة إعازته إلى فريق آخر لنصف موسم، وذلك من أجل منحه الفرصة من أجل ضمان أكبر قدر ممكن من اللعب وأيضا السماح له بتجديد طاقته من جديد.

ومما لا شك فيه، فإن موقف اللاعب كولوبنا رازا سيكون حاسما في المقترح الذي تقوم إدارة مولودية الجزائر بدراسته في الوقت الحالي، سواء بموافقة على الانتحاق بفريق آخر أم لا، فيما يستعمل الرئيس حاج رجم والمدرب باتريس بوميل على البحث عن أحسن خيار الذي من شأنه أن يخدم مشوار اللاعب ويضمن حق المولودية بالدرجة الأولى. رئيس الفريق حاج رجم رفض التخلي عن خدمات اللاعب الملقاتني كولوبنا رازا هذا الصيف، وأصر على منحه فرصة أخرى ومساعدته من أجل استعادة مستواه الحقيقي، حيث قال أن الجميع ورف إمكانيات اللاعب الحقيقية وذلك في منافسة كأس إفريقيا التي جرت في الجزائر.

تنتاب بلوزداد:

لقاء جمعية التنلف دون جمهور

سيكون شباب بلوزداد مرفما على استقبال منافسه جمعية الشلف بمدرجات شاذرة، بعد العقوبة التي تلقاه الشباب من طرف لجنة الانضباط التابعة للرابطة المحترفة لكرة القدم بملارة واحدة دون جمهور، وبالإضافة إلى غرامة مالية قدرها 20 مليون سنتيم، وذلك على خلفية استعمال الألعاب النارية في مباراة مولودية البيض الماضية، وهو ما يعني بالضرورة برمجة مباراة جمعية الشلف المرتقبة داخل القواعد دون جمهور.

وبالإضافة إلى العقوبة المسلطة على بطل الجزائر فإن غياب اللاعب حسام الدين ميريزاق أضحي وشكيا، رفقة اللاعب حمدي، اللاعب لعوافي بسبب دخوله القفص الذهبي. وموازاة تواصل غيابه عن تدريباته فريقه، تحوم شكوك حول مستقبل اللاعب حسام الدين ميريزاق، لا سيما وأن بعض الأطراف المقربة من الطاقم الطبي لم تستبعد أن يكون اللاعب قد أنهى موسمه بشل نهائي، وهو ما من شأنه أن يكون بمثابة ضربة موجعة جدا للمدرب نبيل الكوكي والذي كان ينتظر عودته بفشارغ الصبر، لا سيما في نهائي كأس الجمهورية أين سيكون الفريق بحاجة ماسة لخبرته ومستوياته الكبيرة.



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

ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: CPA
103 - Les Halles - Alger - 004 00103 4000009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر و الإشهار
، رقم 01 نهج بلمستور - الجزائر - ANEP
الهاتف / 021 73 71 28 - 021 71 16 64
الفاكس / 021 73 95 59 - 021 73 99 19.

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

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

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



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

مدرّب نادي بارادو: الفريق قادر على تحقيق البقاء

الأكاديمية في البطولة الوطنية، أكد لكتاوي قائلا: «إن شاء الله الفوز السابق يكون له دافع معنوي أكثر لباقي المباريات، لأن المواجهة المتبقية ستكون بمثابة نهائي وعلينا القتال من أجل جمع أكبر عدد ممكن من النقاط لتحقيق البقاء، وما يهمني أكثر في الوقت الراهن هو نتائج فريقنا، سنحوض بقية المشوار واللقاءات، مباراة بمباراة ويجب علينا أن نعرف كيف نحضر جيدا لهذه اللقاءات، سنلعب من أجل جمع أكبر عدد ممكن من النقاط، وسنقوم بكل ما في وسعنا لتحقيق البقاء».

أكد مدرّب نادي بارادو لكتاوي في تصريحات إعلامية له أن فريقه قادر على تحقيق البقاء والفوز الأخير أمام الصمغ خاصة جاء في الوقت المناسب خاصة بعد النكسة أمام مولودية البيض، وأضاف قائلا: «شعرت بأن اللاعبين تحرروا أمام مولودية وهران ولعبوا بالإمكانات الحقيقية وهذا ما كان ينقصهم في المواجهات السابقة، وهو ما يؤكد أن الفريق يمتلك الإمكانيات التي تجعله يقاوم من أجل البقاء»، مع العلم أن بارادو لا تزال توجد في منطقة الخطر ومهددة بالسقوط. وحول الأهداف المستقبلية لنادي

تنشأ قسنطينة يبحث عن مشاركة افريقية

على إدارة الشباب، تطبق بعض الشروط التي فرضها الاتحاد الإفريقي لكرة القدم والذي أبلغ جميع الاتحادات الأعضاء ومن ضمنها الاتحاد الجزائري لكرة القدم أن جميع الأندية التي ستشارك في دوري أبطال إفريقيا وكأس الكونفيدرالية الإفريقية بداية من الموسم الكروي المقبل، يجب أن يكون لديها فريق كرة قدم نسائي، وإلا فلا يتمكنوا من الحصول على ترخيص للمشاركة في هذه المسابقات، كما تم تحديد الموعد النهائي لتقديم أسماء الأندية المشاركة في يوم 30 جوان المقبل، والأكيد أن إدارة الشباب ستسارع الزمن لتجهيز كل شيء وتسفادي أي مفاجأة غير سارة.

يسعى فريق شباب قسنطينة هذا الموسم على ضمان مشاركته في إحدى المنافستين الإفريقيتين خلال الموسم الكروي المقبل، حيث يتطلع أبناء الصمغ المعلقة لاحتلال المرتبة الثانية على الأقل في حالة عدم التوجع بلقب البطولة الوطنية المحترفة تمكنهم من لعب رابطة أبطال إفريقيا الطبيعية القادمة، بينما يرى البعض أنه حتى في حالة الاكتفاء بالمركز الثالث المؤهل للعب لمناسبة كأس «الكاف»، فإن يكون ذلك أمرا سيئا، بحكم أن الشباب قادر على التألق أكثر في هذه المنافسة التي توج بلقبها في هذه النسخة فريق اتحاد العاصمة كما هو معلوم. وفي ذات السياق، سيكون لزاما

اتحاد العاصمة يطلب تأجيل 3 مباريات

وروجه مدرّب المنتخب الجزائري، بلماضي، الدعوة لربعة لاعبين من اتحاد العاصمة، ويتعلق الأمر بسلامة بن بوط، وفيه لوصيف، وزين الدين بلعدي، وأمين محيوض، إلى جانب الحاق زكرياء البرويل بالمنتخب الليبي. وأضاف: «تراجع إدارة الاتحاد المساعي التي تقوم بها الرابطة، من أجل إبقاء البطولة المحترفة في أجيالها وفي أحسن الظروف، لكنها بالمقابل ترفض أن يكون ذلك على حساب مصلحة الاتحاد، الذي لن يفرض في حقها المشروعة أملا ألا تقع الرابطة في أخطاء الماضي».

رأى إدارة اتحاد الجزائر مسؤولي الرابطة المحترفة لكرة القدم، اليوم الأحد، للمطالبة بتأجيل كل مباريات الفريق المرمجة خلال فترة التوقف الدولي، بسبب تواجد 5 لاعبين مع المنتخب الوطني. وقالت إدارة اتحاد العاصمة في بيان عبر «فيسبوك»: «نطمح جمهورنا أن إدارة اتحاد العاصمة أرسلت رسميا الرابطة المحترفة، فصد تأجيل كل مباريات فريقنا المرمجة خلال نواحيه القليلة (أول الأربعاء 13 جوان، مولودية الجزائر 16 جوان، نجم مفرقة 19 جوان)، بسبب التزام أربعة لاعبين مع المنتخب الوطني».

حجّام ينتقل إلى رومانيا بين ثلاثة أندية أوروبية

ضمن اتصالات عدة أندية أوروبية، منها فرنسية، ألمانية، وإيطالية. كما صدّ ذات المصدر، أبرز الأندية المهتمة بخدمات الدولي الجزائري، ويتعلق الأمر بكل من نادي نيس، ليركوز، وشتوتغارت.

يتواجد الدولي الجزائري جوان حجّام، لاعب ناسات الفرنسي، مطح اهتمام عدة أندية أوروبية مع نهاية الموسم الجاري، بغرض الاستفادة من خدماته. وكثف موقع «فوت ميكرتو»، تواجد حجّام،

كأس العرب داخل القاعة.. المنتخب الوطني يواجه العراق في ربع النهائي



كأس العرب لكرة الصالات ARAB FUTSAL CUP السعودية 2023

طاجيكستان بهدفين لمثلهما. واحتل المنتخب الجزائري المركز الثاني في المجموعة الأولى برصيد 5 نقاط. وعادت الصدارة لمنتخب ليبيا برصيد 6 نقاط. وتأهل منتخب السعودية كأفضل صاحب مركز ثالث برصيد 4 نقاط. وتعادل المنتخب الوطني مع السعودية في الجولة الأولى، قبل أن يفوز في الجولة الثانية على ليبيا، ليحتل دور المجموعات بالتعادل مع طاجيكستان.

عبد الله السيفيل بجدة. وعن نفس الدور سيواجه المنتخب المصري نظيره الكويتي ويلتقي منتخب المغرب مع السعودية، وليبيا مع لبنان. واقطع المنتخب الجزائري لكرة القدم داخل القاعة تأشيرة المرور إلى ربع نهائي منافسة كأس العرب الجارية في السعودية. وأنهى أشبال المدرب نور الدين بن عمروش دور المجموعات بالتعادل مع

سبواجه المنتخب الوطني لكرة القدم داخل القاعة، نظيره العراقي في ربع نهائي كأس العرب الجارية بالسعودية. وتمكن المنتخب العراقي من الفوز في لقاء الجولة الثالثة على موريتانيا بأربعة أهداف مقابل هدف واحد، ليرفع رصيده إلى 7 نقاط في المجموعة الثالثة. وتلعب مباراة الجزائر أمام العراق، هذا الثلاثاء بداية من الساعة السابعة ونصف مساءً، بقاعة الأمير

اتحاد الجزائر يواجه الأهلي المصري في السوبر الإفريقي

الإفريقية الأهلي المصري في لقاء عربي يذ الساند من نوعه في تاريخ المنافسة. ومذ توجع مساميلودي صن داونز الجنوب أفريقي بالسوبر عام 2017، فرضت كرة القدم العربية هيمنتها على اللقب. بعدما توجع بالنسخ الـ6 الأخيرة للمنافسة، في انتظار الفوز باللقب السابع هذا العام. وسيلعب أبناء سوسطارة، أمام الأهلي المصري المتوج بلقب رابطة أبطال إفريقيا على حساب الوداد المغربي في الفترة ما بين الـ 11 و 13 من أوت المقبل وفق ما جاء عبر الصفحة الرسمية للاتحاد على الفيسبوك. يذكر أن الأهلي هو صاحب الرقم القياسي في عدد مرات الفوز بكأس السوبر الإفريقي برصيد 8 ألقاب، في حين يستعد اتحاد العاصمة لتسجيل مشاركته الأولى في البطولة.



ضرب الأهلي المصري موعدا في مباراة كأس السوبر الإفريقي مع اتحاد العاصمة، الذي توج بلقب كأس الكونفيدرالية الإفريقية في الثالث من جوان الجاري، للمرة الأولى في تاريخه، على حساب يانج أفريكانز التنزاني في الدور النهائي للبطولة. وتوج الأهلي المصري بلقب دوري أبطال إفريقيا موسم (2022-2023)، للمرة الـ11 في تاريخه. وذلك على حساب الوداد المغربي في الدور النهائي للمنافسة مساء الأحد. وفاز الأهلي (2-1) ذهابا على الوداد في القاهرة، قبل أن يتعادل (1-1) في لقاء الإياب الذي جرى بملعب (محمد الخامس) في مدينة الدار البيضاء المغربية. ليعزز رقمه القياسي كأكثر الفرق تتوجعا بالبطولة. وستكون هذه هي المواجهة العربية السادسة على التوالي في السوبر الإفريقي حيث يلتقي اتحاد الجزائر بطل لقب كأس الكونفيدرالية مع زعيم القارة

حسام عوار ينتقل إلى روما الإيطالي رسميا

مستعد للانطلاق». ومن جانبه، قال المدير العام لنادي روما تياغو بينتو: «عوار لاعب شاب قدم بالفعل أكثر من 250 مباراة احترافية. لديه جودة فنية ومطلبات أساسية لمواصلة التحسن». وختم تياغو بينتو حديثه: «كان للاعب رغبة في التقدم إلى روما على الرغم من جذب اهتمام العديد من الأندية الكبرى، في مصدر رضاه لنا جميعا». وبدأ حسام عوار مشواره الكروي في أكاديمية ليون للشباب في 11 عامًا حتى ظهوره الأول مع الفريق الأول في عام 2017، وخاض 179 مباراة في الدوري الفرنسي وسجل مع 30 هدفاً و قدم 24 تمريرة حاسمة. وسجل 5 أهداف في البطولات الأوروبية، وفقاً لما نشره موقع روما الإيطالي.



أعلن نادي روما الإيطالي، يوم الأحد، تعاقده رسمياً مع الدولي الجزائري حسام عوار، قائداً من أولمبيك ليون الفرنسي، عبر صفقة انتقال حر. ونشر نادي روما بياناً صحفياً، أكد فيه تعاقده مع حسام عوار، بعد انتهاء عقده مع أولمبيك ليون، ولمدة خمسة مواسم، حيث سيتهي عقده في صيف عام 2028. ونشر موقع نادي روما صورا لتوقيع اللاعب، وصورا له وهو يحمل قميصه بالرقم «22». وقال حسام عوار: «أنا سعيد جداً بالتوقيع لروما لأنه نادٍ عظيم وله تاريخ عظيم». وأضاف اللاعب صاحب 22 عامًا: «أعتقد أن روما المشروع المناسب لي، وسعيد بتواجدي مع فريق كبير ولاعبين جديين وقاعدة جماهيرية فريدة. أنا الآن لاعب في فريق العاصمة وأنا

بوسليماني يدعو إلى إنجاح الألعاب الرياضية العربية



دعــمًا وزير الاتصال، محمد بوسليماني، أمس الاثنين بالجزائر العاصمة، كافة الشركاء لإنجاح الطبعة 15 للألعاب الرياضية العربية التي تحتضنها الجزائر من 5 إلى 15 جويلية المقبل والتسويق للصورة الإيجابية للجزائر وإبراز موهبتها القوية في مختلف المجالات بما فيها الرياضة. وأوضح السيد بوسليماني في كلمة خلال افتتاح دورة تكوينية حول الاتصال المؤسسي وتقنيات التنسيق التنظيمي بمشاركة قطاعي وزارة الشباب والرياضة والتعليم العالي والبحث العلمي أن «هذا النشاط القطاعي المشترك يجسد سياسة الاتصال الهادفة إلى إبراز مكانة الجزائر المستحقة في المحافل الدولية وكذا موهبتها القوية في مختلف المجالات بما فيها الرياضة». داعيا «كافة الشركاء لإنجاح هذا الحدث العربي». وذكر الوزير بالاهمية التي يوليها قطاع الاتصال لعلمية تكوين المورد البشري «وهذا الإضافة المطلوبة في أداء أسرة الصحافة والإعلام، لا سيما من جانب تطوير اعلام مهني ومجاوبة الأخبار الكاذبة والمضللة التي تندرج ضمن حملات عدائية عبر مختلف الوسائط». كما أثنى على «الإجراءات النوعية التي جسدتها

حيث ستخصص لدراسة تقنيات صناعة المحتوى والتغطية الرقمية والترويج للتظاهرات الرياضية الكبرى.

الترتيب لمكتسبات بلادنا في المجال الرياضي». وتنظم الدورة التكوينية حول الاتصال المؤسسي وتقنيات التنسيق التنظيمي على مدار يومين

دام 12 سنة»، مشيرا إلى أن هذه الدورات التكوينية تعتبر «نقطة تحول في المسار المهني لكل صحفيي للاحتراف في مجال صنع المحتوى و

رئيس لجنة الإنتراف ومتابعة الألعاب العربية يؤكد جاهزية الجزائر لاحتضان الموعد العربي

الألعاب العربية 2023: انطلاق عملية تسجيل المتطوعين بوهران

انطلقت بوهران عملية تسجيل المتطوعين الراغبين في المشاركة في تنظيم الألعاب العربية المقررة بالجزائر من 5 إلى 15 جويلية المقبل، والتي ستحتضنها 5 ولايات جزائرية منها وهران. وتجرى عملية استقبال ملفات المتطوعين على مستوى مركز التسليح العلية بحي جمال الدين، ويتضمن الملف شهادة ميلاد، وصورتين، ونسخة من البطاقة الوطنية، والصور الذاتية، وستنتهي العملية بمجرد الوصول إلى العدد المطلوب من المتطوعين الذين سيشاركون في تأطير ومرافقة مختلف الأنشطة المقررة بوهران من مناقشات وإيواء وإطعام ونقل واستقبال. وبعد انتهاء المتطوعين سيتم استعانتهم لإجراء مقابلة ومن ثمة توجيههم كل على حسب تخصصه وميولته. وفي هذا الشأن، من المنتظر أن تمنح الأولوية للمتطوعين الذين شاركوا في تظاهرات رياضية دولية سابقة. على غرار ألعاب البحر الأبيض المتوسط 2022 ونهائيات بطولة أمم أفريقيا لكرة القدم للمحليين. نظرا لعامل الخبرة، بعدما اكتسبوا هؤلاء تجربة كبيرة في ميدان التطوع التي يسخر من أهم عوامل إنجاح التظاهرات الرياضية الدولية عبر العالم. وتجدر الإشارة في هذا السياق أن وهران ستحتضن 5 رياضات وهي الجباز، والسباحة، وكرة اليد، وألعاب القوى. وبعض مباريات كرة القدم. في انتظار التكثف عن البرنامج الرسمي والنهائي من طرف اللجنة العليا لجهة التنظيمية للطبعة 15 للألعاب العربية.

وخل وقد عن تحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية يوم الأربعاء بالجزائر العاصمة للوقوف على استعدادات الجزائر لتنظيم الطبعة 15 ومدى جاهزية المنشآت الرياضية ومرافق الإيواء التي تزخر بها ولاية الجزائر التي تم اختيارها لاحتضان الحدث العربي إلى جانب أربع ولايات أخرى وهي: وهران، تينزة، قسنطينة وعباية. وأضاف ناصر المجالي «أهم شيء استخلصنا، هي تلك النقاشات بيننا وبين اللجنة المنظمة وكذلك التجانس القائم بين كل القائمين على هذه الدورة الذي ثبت لنا بوجود جاهزية عالية وتجربة قوية. من أبرز الأمور أيضا التي لاحظناها، وجود إطار بشري جزائري قادر على إدارة هذه الألعاب ونحن متفائلون في هذا الموعد». وحسب نفس المتحدث، فإن 18 دولة أكتت مشاركتها إلى حد الآن في هذا الموعد الرياضي العربي في انتظار ترسيم مشاركة



تغيير نظام بطولة القسم الممتاز لكرة السلة

سيتم تغيير نظام منافسة بطولة القسم الممتاز لكرة السلة (رجال) الموسم القادم من خلال اعتماد فوج واحد فقط بـ 16 فريقا، حسبما علم من رئيس الاتحاد الجزائري للعبة، رابح بوعريفي. وصرح ذات المسؤول على هامش دورة اللقب التي اختتمت مساء أمس السبت بوهران بتكويج اتحاد الجزائر، أن بطولة الموسم المقبل ستلعب بفوج واحد يتكون من 16 فريقا بدلا من فوجين من 9 فرق متلما كان الحال عليه هذا الموسم. وأوضح أن ذلك سيسمح لكل ناد بلعب ما لا يقل عن 30 مباراة، ذهبيا وإيابا، على أن ينشط

لجنة التنظيمية للطبعة 15 للألعاب العربية.

كرة طائرة

رياضة الأناقة والرشاقة والقوة البدنية



الملاعب مستطيل الشكل، طوله 18 متراً، وعرضه 9 أمتار، تخطط أرضه بخطوط واضحة عرضها 5 سم، يقسم الملعب إلى قسمين مربعين متساويين، طول ضلع المربع 9 أمتار، يفصل بينهما خط المنتصف يرس على مسافة 3 أمتار من خط المنتصف من كل جانب خط مواز لخط المنتصف، يقسم كل مربع إلى منطقتين تسمى المنطقة القريبة من الشبكة والمنطقة الهجومية، والمنطقة الثانية بمنطقة الدفاع. تحدد منطقة الإرسال بخط طوله 15 سم ويبعد عن خط النهاية 20 سم، ويفضل أن تلعب الكرة الطائرة في صالة مغلقة ارتفاع سقفها لا يقل عن 7 أمتار.

طريقة اللعب

يجب على اللاعبين أن يتمكن من ضرب الكرة إلى مساحة الخصم في مكان واثن أو على شخص ما مباشرة، وتكون أكثر الضربات تأثيراً عندما تهب الكرة من أحد أعضاء الفريق إلى المهاجم ويقوم الأخير بضربها بسرعة فائقة ودقة عالية.

منطقة اللعب

تتكون منطقة اللعب من الملعب والمنطقة الحرة ويجب أن تكون منطقة اللعب مستطيلة وممتالة

المنطقة الحرة

وهي تحيط بالملعب من جميع الجهات ويكون طولها من خطي الجانب من ثلاثة أمتار كحد أدنى وخمسة أمتار كحد أقصى ومن خطي النهاية ثلاثة أمتار كحد أدنى وثمانية أمتار كحد أقصى.

الشبكة

الشبكة طولها تسعة أمتار ونصف المتر كحد أدنى وعرضها أمتار كحد أقصى وعرضها متر واحد، على جانبيها قضبان من مادة الفير جلاس، طول القضيب 2,80 متر، وارتفاع الشبكة 2,43 متر للرجال و 2,24 متر للسيدات. أهم مهارات اللعب المهارة الأولى هي الإرسال يليها بعد ذلك الاستقبال ثم التمرير أو الإعداد بتوابعه كاملة واتجاهاته ثم يلي ذلك الضرب الساحق أيضا بتوابعه وحائط الصد بتوابعه الدفاعي والهجومى واخيرا هي مهارة الدفاع عن الملعب وذلك تصنيفات تقترح إضافة التحركات ووقفات الاستعداد كمهارة في ذلك تصبح 7 مهارات

أنواع الإرسال

الإرسال من الأسفل: يعد هذا الإرسال أسهل أنواع الإرسال كما انه يعد النوع الأساسي بالنسبة للمبتدئين حيث انه يحتاج إلى قوة بسيطة في عملية أدائه ولا يوجد بالنسبة لأفراد الفريق المنافس أي صعوبة في الدفاع عنه بسبب بدء مسار الكرة في اتجاهها إلى ملعب الخصم ولذلك نرى انه يجب على اللاعبين إتقان أدائه اتقان تاما. الإرسال الجانبي: يشابه هذا النوع من الإرسال في سهولة أدائه مع الإرسال المواجه من الأسفل ويعد من الأنواع المفضلة للسيدات والنشئين بالنسبة لقلة القوة اللازمة للضرب بفضل مرحلة الذراع للخلف مسافة كبيرة. الإرسال من الأعلى: هو أكثر أنواع الإرسال انتشارا واستعمالا حيث انه يعد إرسالا هادفا أي أنه يسهل للاعب توجيه الكرة والتحكم فيها ويمكن أدائه بضربة قوية تؤثر على صعوبة وفشل استلامه، كما أن حركة أدائه متشابهة لحركة أداء الضرب الساحق ويعد خطوة تعليمية سابقة لها.

تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة «FIVB» 1949
جرت أول بطولة عالمية للرجال 1952
جرت أول بطولة عالمية للسيدات 1963
أضيفت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية 1986
تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية، التي تعد رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير.
عدد الأندية المزاولة للعبة 4080 :
الناشئون 2670
الشباب 3150

كرة الطائرة في الأولمبياد

تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة (FIVB) عام 1947، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952. أضيفت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964 الأولمبية لأول مرة في طوكيو، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986 والتي تعد رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضيفت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1996 في أطلانتا.

نقطة للفريق الآخر.

تشكيله الفريق:

يتكون فريق الكرة الطائرة من 12 لاعبا، 6 رسميين و 6 احتياطي ومدرّب ومساعد مدرّب، ومدرّب لياقة، وطبيب رياضي.

قيادة الفريق:



يعدّ كابتن الفريق والمدرّب، مسؤولين عن أسلوب لعب وتصرفات الفريق عموما.

الأخطاء

يحسب خطأ على الفريق عندما يقوم أي من أعضائه بتصرف مخالف لقواعد اللعبة، أو مخالف للأخلاق الرياضية. ويكون الحكم مسؤولا عن تقييم درجة الخطأ. إذا تم ارتكاب خطأين أو أكثر بالتتابع، فيحسب الخطأ الأول قسطن. وإذا ارتكب أي من الفريقين خطأين أو أكثر بشكل متزامن فيتم احتساب خطأ مزدوج ضده، ويُعاد الإرسال. يمنع لمس الشبكة ولا يحسب أي شيء عندما تلمس الكرة الشبكة ويحصل الفريق على نقطة إذا نجح في تمرير الكرة من مساحته إلى مساحة خصمه ولم يستلم الخصم ردها، ويواصل الإرسال إلى أن يستطيع الفريق الخصم رد الكرة ويحصل على نقطة وينتقل الإرسال إليه. ويفوز الفريق بالشوط (عدا الشوط الخامس الحاسم)، إذا حصل على 25 نقطة ويتقدم لا يقل عن نقطتين، مثلا (25 - 23). وفي حالة تعادل الفريقين 24 - 24 لكل منهما، يستمر شوط المباراة إلى أن يتقدم أحد الفريقين بالنقطتين المطلوبتين، ويفوز (26 - 24) أو (27 - 25)، على سبيل المثال. وللفوز بالمباراة، يتعين على أحد الفريقين أن يفوز بأربعة أشواط، وإذا تعادل الفريقان 2-2، فتحسم المباراة باللجوء إلى شوط خامس حاسم من 15 نقطة، ويتعين أن يتقدم الفائز بنقطتين على الأقل

الكرة

كرة متوسطة أصغر من كرة القدم وأخف وزنا منها ووزن الكرة من 260 جرام إلى 280 جرام ومحيط الكرة من 65 سم إلى 67 سم وضغط الهواء داخل الكرة من 0,30 إلى 0,325 كجم/سم²

الملعب

الكرة الطائرة (Volleyball) هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

وتعد كرة الطائرة إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، إذ يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، وعلى الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900، وتعد هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا خاصة إيطاليا وهولندا وصربيا، إضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900. تعد هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا، إضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

أصل اللعبة

في 9 فبراير عام 1895م، في مدينة هوليوك، ماساتشوستس نشأ ويليام جورج مورغان مدير التربية البدنية في اتحاد YMCA لدية رياضية جديدة أطلق عليها اسم مينتونيتس لتمضية الوقت بشكل مسلي، وفضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين. أخذت اللعبة بعضا من خصائصها من البادميونتن، التنس وكرة اليد، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة. تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة من كرة السلة المناسبة لأعضاء اتحاد YMCA.

التطورات اللاحقة

القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها وليام اشترطت وجود شبكة على ارتفاع 1,98 م، ووسط مساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها 15,2 م على 7,6 م. وعدد اللاعبين محدده، يتبارون في مباراة مكونة من 9 استقبالات و 3 إرسالات لكل فريق. وحتى عام 1900م لم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة وكذلك لم تكن قوانين اللعبة في تلك الفترة بالشكل الذي نعرفه اليوم. بعد أول عرض للعبة في عام 1896 استبدل اسم الرياضة إلى «فوليبول» (volleyBall) بمعنى كرة الطائرة الحالي. ومن ثم طورا على الرياضة (كما هو الحال مع كرة السلة) العديد من التغييرات في القواعد.

تطوير اللعبة

أول عرض لكرة الطائرة وتسمية اللعبة فوليبول «volleyBall»، بمعنى كرة الطائرة الحالي 1947.



ركوب الدراجات روتين رياضي فعال لبناء لياقة الأعضاء والأوعية الدموية



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

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

شكل الدراجة وحجمها ينعفي أن يتلاءم مع السن

وحلل فريق البحث بيانات 4623 رجلا مصابا بسرطان البروستات في السويد، تم تشخيص إصابتهم بالمرض بين عامي 1997 و2002، واستمرت المتابعة حتى عام 2012. وأثناء فترة الدراسة، طلب الباحثون من المشاركين استكمال استبيانات على نظامهم الغذائي ونمط الحياة، وتمكن الباحثون من تحديد سبب وتاريخ وفاة المشاركين الذين ماتوا خلال فترة المتابعة وخلال فترة المتابعة. وسجل فريق البحث 561 حالة وفاة بين المشاركين، كان من بينها 194 حالة وفاة بسبب سرطان البروستات. ووجد الباحثون أن الرجال الذين مارسوا رياضة ركوب الدراجات لمدة عشرين دقيقة أكثر يوميا، انخفض لديهم احتمالات الموت نتيجة الإصابة بسرطان البروستات بنسبة 39 بالمائة، مقارنة مع الرجال الذين لم يمارسوا تلك الرياضة. ووجد فريق البحث أن الرجال الذين انخرطوا في نشاط بدني لمدة ساعة واحدة على الأقل أسبوعيا، كانوا أقل عرضة من غيرهم للوفاة بسرطان البروستات بنسبة 32 بالمائة. ويشار إلى أن ركوب الدراجات من الرياضات ذات الاصطدامات المنخفضة، لذلك تعتبر أكثر سهولة على المفاصل من تمارين الأيروبيك ذات الاصطدامات الكثيرة. ويستطيع شخص بزن حوالي 80 كيلغ أن يحرق أكثر من 650 سعرة حرارية بساعة ركوب على الدراجة.

وفي حال قيادة الدراجة فوق التلال أو على الطرق الوعرة، فسيعمل ذلك على تمرين الجزء العلوي من الجسم أيضا، حيث يركز المدربون على أن يشمل 1 لتر بين عضلات الجسم كله عبر إضافات حركات متخصصة لتلين عضلات الجسم كلها وتقويتها وذلك بعد أن كان التركيز في البداية على العضلات السفلية

خصوصا الرجلين والفخذين. وتمثل الدراجات المائية خيارا آخر للتمارين ذات التأثير المنخفض على مفاصل الجسم، إذ أنها لا تعتمد على وزن الجسم فلا تحمل مفاصل الجسم عبء وزن الجسم. وهي جيدة للأشخاص الذين يعانون من الآلام وإصابات الركبة الظهر. وممارسة رياضة ركوب الدراجات المائية من الأنشطة الشائعة إلى حد ما، كما أنها تمثل جهدا بنديا ملائما للجزء السفلي من الجسم، على الرغم من وجود بعض الأوقات التي تستخدم بالإضافة إلى ذلك الجزء العلوي من الجسم وذلك لوجود روافع بدوية يمكنك من خلالها أن تدفعي وتجنبي مستخدمة يدك في أثناء التبدل. أفضل وسيلة لبناء لياقة القلب والأوعية الدموية هي ركوب الدراجة لمدة 150 دقيقة كل أسبوع تقريبا ووضع بعض الخبراء تمرينا يدرّب عضلات أسفل الظهر وعضلات الأقدام وهو أكثر فعالية من التدريب العادي على الدراجة المائية الذي يتم بشكل تقليدي. هذا التدريب يتركز على الوقوف وعدم الجلوس على مقعد الدراجة ثم الضغط لأسفل بقوة على البدالة المتجهة للأسفل بإحدى القدمين في الوقت الذي يتم فيه سحب البدالة المتجهة لأعلى بقوة. أثناء دفع البدالة على الدراجة المائية والوصول إلى معدل 90 دورة في الدقيقة يفصل أخذ نفس عميق وإخراج الهواء بالكامل لأن هذا يساعد على شد عضلة التحويف البطنية أكثر من أي تمرين آخر.

ومع مرور الوقت ستكون طريفة التنفس هذه أمرا طبيعيا وتلقائيا في كل مرة يتم فيها التدرّب على الدراجة المائية. والكثير من الناس لا يدركون حقيقة أن ممارسة رياضة الدراجة المائية لمدة نصف ساعة تنشط كافة أجزاء الجسم التي تحلب الرنة والقلب

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

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

العلوي للجسم

وقال أيضا "يتسنى للإنسان مشاهدة الكثير من المناظر الطبيعية عند ركوب الدراجات، مما يسهم بالطبع في تهدئة أعصابه". ركوب الدراجات لا يسهم فقط في الحفاظ على اللياقة البدنية للجسم، إنما يمكن أن يقي أيضا من الإصابة بالآلكتئاب. وأوضح تاونس، عضو الجمعية الألمانية للطب المهني والطب البطني: يعمل ركوب الدراجات في الهواء الطلق على تحفيز الجسم على تفكيك هرمونات الضغط العصبي مع السرعات الحرارية، ومن ثم بعد إحدى الوسائل الفعالة لحماية الجهاز القلبي الوعالي من الأمراض والوقاية من الأمراض النفسية. ونظرا لما يتعرض له الموظفون من ضغوط عصبية بسبب أعباء العمل، ينصحهم الطبيب الألماني بإدراج هذه الرياضة في مسار يومهم كأن يذهبوا إلى عملهم مثلا بالدراجة بدلا من استخدام السيارة أو إحدى وسائل المواصلات. وبالنسبة لمن لم يمارس رياضة ركوب الدراجات من قبل، ينصحهم تاونس بضرورة الاستعداد جيدا لحوادثهم الأولى بالدراجة، موضحا كيفية تحقيق ذلك بأنه من الأفضل أن يقوموا بقيادة الدراجة في الطرق الآمنة المخصصة لذلك في البداية بدلا من استخدام في الطرق المرورية المزدهمة. ومن المهم أيضا لمن يمارس رياضة ركوب الدراجات أن يكون بحوزته المعدات اللازمة لذلك، لا سيما خوذة التي تتدرج ضمن المعدات الأساسية وأضاف اختصاصي الطب المهني الألماني: بعد اختيار الدراجة المناسبة أحد الاستراتيجيات الهامة أيضا لتحقيق فوائد ركوب الدراجات. وأكد أنه لا بد من أخذ المرحلة العمرية في الاعتبار عند اختيار الدراجة، إذ لا يمكن لمن كان يركب دراجات السباق وهو في السادسة عشرة من عمره أن يستخدم نفس نوعية الدراجة وهو في الخمسين من عمره. كما ينبغي أيضا الرجوع إلى شخص متخصص عند شراء الدراجة، إذ لا يقصر الأمر على أن تكون هذه الدراجة صالحة للقيادة فقط، إنما لا بد من الانتباه إلى أن يتوافر بها متطلبات الراحة، حيث ينبغي أن يتناسب كل من ارتفاع المقعد والمقعد وكذلك وضعية الدواسات مع طول قامته القائد، مع العلم بأن مثل هذه المتطلبات لا تعمل فقط على توفير الراحة لقائد الدراجة أثناء قيادتها، إنما تزيد من أمته وسطح زحام المرور.



والأقدام. ومن فوائد ركوب الدراجة المائية حرق الدهون إذا استخدمت بطريقة الأيروبيك، أي التدرج السريع وبناء العضلات إذا وضعت على برنامج

الدراجات المائية تنشط الجزء



خبراء اللياقة يتنجمون على ممارسة الرياضة صيفا، لكن بشروط السباحة والمنتني والجري رياضات تساءد في الحفاظ على اللياقة البدنية



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

ممارسة الرياضة أثناء الساعات الأخيرة من النهار تجنب المتعب الصحية، إذ أن درجات الحرارة تنخفض أثناء الساعات الأخيرة من النهار ويعتبر العبد من خبراء اللياقة أن ممارسة الرياضة أثناء الساعات الأخيرة من النهار تجنب المتعب الصحية، إذ أنه من المؤكد أن درجات الحرارة تنخفض أثناء الساعات الأخيرة من النهار، ولذلك فإن ممارسة الرياضة في الطقس الجيد ستكون أقل إرهاقا. كما لفتوا إلى أن السباحة تعد من أبرز أنواع الرياضات المفيدة خلال فصل الصيف، كونها تساعد في الحفاظ على اللياقة البدنية للجسم وتزوده بالقوة والنشاط وحرر السعرات الحرارية، مع مراعاة الإحماء الجيد قبيل أداء تمارين السباحة، لتجنب التعب المفاجئ أو تشنج العضلات، خاصة عضلات الرجلين وأصابع القدم خلال فترة التمرين. وأضافوا أن ممارسة المشي والجري هي أيضا من الرياضات التي تحافظ على قوة الأعضاب واللياقة البدنية، وتعمل على تنشيط العضلات بشكل سليم، وتساعد على فقد الدهون الزائدة ويجب ممارستها في الأماكن المفتوحة بعيدا عن فترات الذروة والرطوبة العالية. ومع ذلك يتعلم الكثيرون بارتفاع درجات الحرارة للعزوف عن ممارسة الرياضة في هذا الفصل الحار، يدعوى أنها تتسبب في حالة إعياء شديد للجسم، بسبب ارتفاع نسبة التعرق وتزايد نبضات القلب، إلا أن أغلب الدراسات تؤكد على ضرورة اتباع أسلوب الحياة الصحي الذي يعتمد على الأوعية الصحية، وممارسة الرياضة بانتظام. ويرى باحثون أن عامل الطقس ونقلته يمكن أن يصحح حافزا إضافيا لممارسة التمارين الرياضية بدل التفرغ بها. فشكل فصل مميزات من الممكن استغلالها لإبتداع أنواع مختلفة من الرياضات الممتعة.

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

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

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

ويتنظر الشعور بالعطش للشرب". وينصح خبراء اللياقة البدنية بشرب الكثير من السوائل حتى يبقى الجسم رطبا وأفضل شيء هو شرب الماء، حيث يقوم الرياضي بتروية الجسم في الجو الحار قبل بدء التمرين بـ 15 إلى 20 دقيقة وكل 15 دقيقة خلال أداء التمرين. ومن المستحسن شرب المياه المعدنية لتعويض الجسم عن المعادن، التي يفقدها أثناء الترتيب كالصوديوم. ويقصد الرياضي أثناء التمرين أيضا الكثير من الأملاح المعدنية، وخاصة الصوديوم الذي يعطي العرق طمعا ملحيا، إلا أن الكهارل (تساهم في تنظيم الوظائف القلبية والعصبية، وتوازن السوائل، ونقل الأكسجين..) تساعد في الحفاظ على مستوى جيد من الماء في الجسم وتحديد كمية الماء التي تحتفظ بها الخلايا أو تفرغها على وجه الخصوص. ويوصي بلبس لمواجة اختلال التوازن المحتمل، واختيار المشروبات الغنية بالبوتاسيوم والصوديوم، كما يحذر مع ذلك من شرب المشروبات شديدة البرودة التي قد تؤدي إلى تبيح المعدة. وقيل أندرياس ماتزرا كيس الخبير لدى هيئة الأرصاد الجوية الألمانية إن الجسم يفقد الأملاح بفعل التعرق، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب، وهو ما يمكن مواجهته من خلال شرب المياه المعدنية الغنية بالصوديوم، وكذلك حساء اللحوم أو حساء الخضروات.

وتعمل درجة الحرارة العالية على خفض شهية الفرد للطعام، لذا يجب أن يأكل الرياضي بانتظام ويحاول أن يتناول وجبات صغيرة بين 5 و 6 مرات في اليوم بحيث تشمل الكثير من الفواكه والخضروات. كما ينصح الرياضي بعدم محاولة تخفيف الوزن عن طريق زيادة إفراز العرق لأن هذه العملية بسيطة ما هي إلا خسارة للماء بالجسم وليس تخفيفا للوزن. وينصح بلبس أن هناك جانبين مهما لا يجب إغفاله عند ممارسة الرياضة في الطقس الحار، وهو ارتداء الملابس المناسبة، موضحا أنه "من المهم ارتداء قبة رياضية، ويفضل أن يكون لونها أسود لأنه سيرفض الأشعة فوق البنفسجية". ففي حال ممارسة الرياضة تحت أشعة الشمس الساطعة، ينبغي تغطية الرأس والاكتماف. أما بالنسبة إلى البطلونات والسراويل القصيرة وحالات الصدر، فيقول بلبس نختار الأقمشة التي تسمح للجلد بالتنفس وتساعد على التخلص من العرق. لماذا؟ أولا وقبل كل شيء لتجنب مخاطر تهيج الجلد ومشاكل الجلد المتعلقة بالعرق، ولكن أيضا لأن تبخر العرق مهم جدا لتبريد الجسم".

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

تعمل الكثير من الناس بارتفاع درجات الحرارة للعزوف عن ممارسة الرياضة في هذا الفصل الحار، يدعوى أنها تتسبب في حالة إعياء شديد للجسم، إلا أن خبراء اللياقة يرون أن عامل الطقس ونقلته يمكن أن تصحح حافزا إضافيا لممارسة التمارين الرياضية بدل التفرغ بها، وللمساعدة على أخذ جملة من الاحتياطات اللازمة أثناء ممارسة الرياضة صيفا يقدم أحد المشرفين على النوادي الرياضية بعض النصائح والخطوات الهامة. لكن قضاء الصيف دون تدريبات يقوت على العضلات وسائر الأعضاء وقتا طويلا قد تصعب معه عملية استرجاع نسق اللياقة مجددا في ما بعد. ويستلزم الحفاظ على نسق معتدل ومتوازن للياقة، ممارسة التمارين بشكل منتظم ومتواصل دون انقطاع، حتى لا يفقد الجسم مرونته وقوته. وأورد مجلة "ال" العالمية أنه ينبغي مراعاة بعض النقاط المهمة عند الرغبة في ممارسة الرياضة خلال فصل الصيف، تجنبنا لأي متاعب صحية. وفقا لـ"ال" قدم جان كريس توف بلين المشرف على التدريب في نوادي لوزين الرياضية مجموعة من النصائح للمساعدة على أخذ جملة من الاحتياطات اللازمة أثناء ممارسة الرياضة.

ويرى بلبس أن ليس من السهل مع ارتفاع درجات الحرارة الحفاظ على النشاط البدني دون معرفة بكيفية حماية العرق نفسه من الإرهاق وتعريض جسده لأي متاعب أخرى. ويؤكد خبراء اللياقة البدنية أن ممارسة التمارين الرياضية أثناء درجات الحرارة المرتفعة مع الرطوبة، يمكن أن تؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم الأساسية، مشيرين إلى أن ممارسة الرياضة في الطقس الحار تضع ضغطا إضافيا على الجسم. وينصح بلبس محبسي الرياضة بالتوجه إلى إحدى الصالات الرياضية المكيفة إذا كان في مقدورهم ذلك، قائلا "إذا كان بإمكانكم الوصول إلى صالة رياضية مكيفة، فلا تترددوا في الذهاب إلى هناك لممارسة التمارين". ولبقت إلى أن الأمر يختلف مع الراغبين في ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، حيث يجب عليهم تطبيق العديد من القواعد الذهبية، معتبرا أن الأماكن المفتوحة تصبح فيها الأمور صعبة. ويحذر بلبس من الرياضات الجماعية أو التنافسية مثل رياضة التنس، موضحا أن هذه الألعاب تقوي الروح التنافسية، وتوقع إلى بذل المزيد من الجهد، مما قد ينجر عنه التعرض للجفاف والتعب الشديد.

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

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



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

برناردو سيلفا يضيء الفموض على مستقبله بتصريح مثير



أضفى البرتغالي برناردو سيلفا، مزيداً من الفموض بخصوص مستقبله، وذلك في تصريح مثير بعد تبويج فريقه مانشستر سيتي الإنجليزي بلقب دوري أبطال أوروبا 2023. وتمكن سيتي من تحقيق اللقب الأوروبي الأعلى للمرة الأولى في تاريخه، بعد فوزه على إنتر ميلان الإيطالي بهدف نظيف، في المباراة النهائية التي استضافها ملعب أتاتورك في مدينة إسطنبول التركية وتحدث سيلفا، لبرنامج telefoot على قناة TF1 الفرنسية، بعد المباراة قائلاً: «كل صدق لا أعرف شيئاً عن مستقبلي في هذه اللحظة، سنرى ما يمكن أن يحدث في الأسابيع أو الأشهر القادمة». وتابع اللاعب البالغ من العمر 29 عاماً، والذي أسهم بقسط كبير في تبويج سيتي باللقب الأوروبي: «في الوقت الحالي أود فقط الاستمتاع بهذه اللحظة». وارتبط سيلفا بالانتقال إلى نادي باريس سان جيرمان وبرشلونة، لكن تقارير صحفية فرنسية وإسبانية وإنجليزية أكدت أن النادي الباريسي هو الأقرب للفوز بخمساته، حيث قال الصحفي بوموع «روليفو» الإسباني، ماتيو مورينو، على حسابه الرسمي في «تويتر» إن إدارة النادي الباريسي قدمت بالفعل مقترح عرض لضم سيلفا من سيتي، لكن بطل الدوري الإنجليزي ونجمه البرتغالي، قد قرأ تأجيل الحسم حتى نهاية الموسم الحالي». ويستهدف باريس سان جيرمان التعاقد مع الدولي البرتغالي لتعويض رحيل النجم الأرجنتيني، ليونيل ميسي، الذي انضم لنادي إنتر ميامي الأمريكي إثر نهاية عقده مع الفريق. من جهة أخرى، أكد الصحفي التركي أكرم كونور، عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، أن نادي الطائي السعودي يستهدف ضم البرتغالي سيلفا لاعب مانشستر سيتي، وسيكون منافساً قوياً لسان جيرمان وبرشلونة على ضمه بمبلغ ضخم ويرتبط سيلفا بعدد مع مانشستر سيتي حتى صيف عام 2025، ومنذ انضمامه إلى الفريق قادماً من موناكو الفرنسي، شارك في 306 مباريات سجل خلالها 55 هدفاً ومنح 59 تمريرة حاسمة.

دي بروين مهدد بالغياب في بداية الموسم القادم



أكدت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية، يوم الأحد، أن النجم الدولي البلجيكي، كيفن دي بروين، مهدد بالغياب عن فريقه مانشستر سيتي في بداية الموسم القادم بسبب الإصابة التي تعرض لها في نهائي دوري أبطال أوروبا. وتمكن سيتي من تحقيق اللقب الأوروبي الأعلى للمرة الأولى في مسيرته، بعد فوزه على إنتر ميلان الإيطالي بهدف نظيف، في المباراة النهائية التي استضافها ملعب أتاتورك في مدينة إسطنبول التركية وتحدث كيفن دي بروين لإصابة في العضلة الخلفية للخذ خلال نهائي دوري أبطال أوروبا 2023 أمام إنتر ميلان الإيطالي، السبت، وعاد المباراة في الدقيقة (36) تاركاً مكانه لفيل فودين. وهذه هي المرة الثانية التي يجبر فيها دي بروين على عدم إكمال المباراة النهائية للمنافسة القارية، بعد الأولى ضد تشيلسي (خسارة 1-0) العام قبل الماضي، وقتها كانت الإصابة في الدقيقة (60). وقالت «دايلي ميل»: «إن اللاعب البلجيكي، البالغ من العمر 31 عاماً، يعاني من إصابة قوية على مستوى العضلة الخلفية، وهناك مخاوف من تضرر أربطة الركبة ما يهدد عودته سريعاً إلى الملاعب». وقال دي بروين في تصريحات بعد المباراة نقلتها «دايلي ميل»: «أعاني من الإصابة منذ شهرين على الأقل، ولجيت مصاباً منذ أيام النور ربح النهائي أمام بايرن ميونخ الألماني ثم مباراة نصف النهائي أمام ريال مدريد الإسباني وكذلك أرنهولم في الدوري». وتابع دي بروين: «لقد حاولت التغلب على الآلام التي كنت أشعر بها طيلة الفترة الماضية، لكن في النهاية لم أعد أحتمل واستسلمت للإصابة». يذكر أن دي بروين أسهم بقسط كبير في تحقيق سيتي للتألق التاريخي هذا الموسم (الدوري والكأس ودوري الأبطال)، حيث شارك في 49 مباراة، سجل خلالها 10 أهداف ومنح 31 تمريرة حاسمة.

قبل دياز.. نجوم عادوا لريال مدريد بين الفتنل والنجاح النسبي

2020، لكن قبل دياز عاد العديد من النجوم لصوف «الملكي»، وكانت تجاربهم ما بين الفتنل والنجاح النسبي.

ماريانو دياز

في الميركاتو الصيفي لعام 2018، أعلن نادي ريال مدريد الإسباني، استعادة لاعبه السابق، ماريانو دياز، قادماً من صفوف أولمبيك ليون، بعد تألقه اللافت في الدوري الفرنسي، ليضمه «الملكي» مقابل 33 مليون يورو، لكنه لم ينجح في تقديم نفسه في الفترة الماضية، فعلى سبيل المثال خاض 11 لقاء في الموسم المنتهي، لم يسجل فيها أي هدف ولم يقدم أي تمريرة حاسمة.

مارتن أوديفارد

عاد لتشكيلة ريال مدريد في صيف 2020، عقب رحلة إعارة لمدة موسم في صفوف ريال سوسيداد، لكنه فشل في الحصول على ثقة المدرب الفرنسي زين الدين زيدان حينها، وقرر لاعب الوسط الشاب الرحيل لمدة 6 أشهر على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم لأرنهولم، ليعان بعدها «الملكي» انتقال اللاعب للفريق الإنجليزي بشكل دائم.

داني سيبايوس

في عام 2021، عاد لاعب ريال مدريد المعار إلى صفوف فريق أرنهولم، بعد نهاية رحلته مع النادي الإنجليزي، إثر إعارة لعامين، حيث انضم لاعب الوسط الإسباني في 2019 إلى «المدفعية»، وفي الموسم المنتهي كان أحد العناصر التي قدمت بالإضافة إلى خط وسط الفريق الملكي.



من مانشستر سيتي الإنجليزي، الذي نشأ فيه، بعدما خرج من الفتنل العمرية الصغيرة بفريق ملقة في 2014. وبعد وصوله إلى الفريق الأبيض، لعب 21 مباراة (599 دقيقة) في موسم ونصف، سجل فيها هدفين، وصنع ثلاث تمريرات حاسمة، وفاز بدوري 2019-2020، وكأس السوبر الإسباني

أعلن نادي ريال مدريد الإسباني، عن عودة الموهبة الشاب، إبراهيم دياز، بعد ثلاثة مواسم قضتها على سبيل الإعارة في صفوف فريق ميلان الإيطالي، مع تمديد عقده لمدة عامين حتى عام 2027. وكان إبراهيم دياز البالغ من العمر 23 عاماً، قد وقع لريال مدريد في شهر يناير/ كانون الثاني عام 2019 قادماً

غوارديولا يتجاوز فينغر ويعزز مكانته بين مدربي أندية إنجلترا



إلى 12 لقاءً، دون احتساب لقي كأس الدع الخيرية اللذين حققهما مع الفريق عامي 2018 و2019. بهذه الثلاثة تجوز بيب المدرب الفرنسي السابق لنادي أرنهولم، أرسين فينغر، الذي حقق 10 ألقاب كبرى مع النادي اللدني خلال 22 عاماً في قيادته، وتسمى مع جورج رامي المدرب التاريخي لأستون فيلا، وبات غوارديولا، البالغ من العمر 52 عاماً، على بعد لقب واحد من معادلة رقم المدرب الأسبق للفيرون، بوب باسيلي، الذي فاز مع الريز بـ13 لقباً كبيراً، لكنه ما زال بعيداً بفارق 14 لقباً كاملاً عن الأسطورة، سير أليكس فيرغسون الذي حقق 26 لقباً كبيراً مع مانشستر يونايتد خلال 26 عاماً مع الفريق. وإجمالاً فقد فاز غوارديولا بـ35 لقباً في مسيرته التي بدأها موسم 2008-2009 مع برشلونة مروراً ببايرن ميونخ الألماني ووصولاً إلى مانشستر سيتي.

عزز المدرب الإسباني، بيب غوارديولا، مكانته بين نخبة مدربي الأندية الإنجليزية، بعدما قاد نادي مانشستر سيتي لتحقيق لقب دوري أبطال أوروبا للمرة الأولى في تاريخه. وتمكن سيتي من تحقيق اللقب الأوروبي الأعلى، بعد فوزه على إنتر ميلان الإيطالي بهدف نظيف، في المباراة النهائية التي استضافها ملعب أتاتورك في مدينة إسطنبول التركية. ويعد فوزه بلقب دوري أبطال أوروبا، حققت سيتي ثلاثة تاريخية هي الثانية في تاريخ أندية إنجلترا بعد ثلاثة مانشستر يونايتد عام 1999، والثانية أيضاً في مسيرة بيب غوارديولا بعد الأولى مع برشلونة عام 2009.

غوارديولا يعزز رصيد ألقابه مع سيتي بهذا اللقب رفغ غوارديولا عند ألقابه الكبرى (دوري الأبطال- الدوري الإنجليزي - كأس إنجلترا - كأس الرابطة) مع مانشستر سيتي

رغم انتقاله لإنتر ميامي.. كيف يمكن لبرشلونة التعاقد مع ميسي؟

كيف يحصل برشلونة على خدمات ميسي؟ بالنظر إلى تاريخ نجوم كرة القدم مع فرق الدوري الأمريكي، فإن ميسي لديه الفرصة للعب مجدداً مع برشلونة على سبيل الإعارة. فبعد فترة وجيزة من التعاقد مع الإنجليزي ديفيد بيكهام، أعاد نادي لوس أنجلوس غالاكسي الأمريكي، اللاعب إلى ميلان الإيطالي مطلع عام 2009، قبل أن يُجند إعارته في عام 2010. وبعد التعاقد مع الإنجليزي فرانك لامبارد في الأول من أوت 2014، أعاد نادي نيويورك سيتي الأمريكي اللاعب إلى مانشستر سيتي يوم 3 أوت، أي بعد 3 أيام فقط من الصفقة. وسائل إعلام أشارت إلى أن إنتر ميامي لن يمانع إعارة ميسي إلى برشلونة، بالنظر إلى وجود فترة راحة في الدوري الأمريكي يمكن استغلالها، حيث يبدأ الدوري في مارس، وينتهي في أكتوبر.

حسم الأرجنتيني ليونيل ميسي (35 عاماً) انتقاله إلى إنتر ميامي الأمريكي قادماً من باريس سان جيرمان الفرنسي في صفقة مجانية، وفشل خوض التجربة في الولايات المتحدة، عوضاً عن العودة إلى برشلونة الإسباني أو اللعب لصالح الهلال السعودي. ووافق ميسي أفضل لاعب في العالم 7 مرّات- على الارتباط بإنتر ميامي بعقد مدته 3 سنوات، براتب قدرته وسائل إعلام بنحو 50 مليون يورو سنوياً، مع تحصيل نسبة من أرباح شركتي أبل وأديداس، وخيار تمكك أسهم من النادي مستقبلاً. عقب الإعلان الرسمي عن الصفقة، سافر ميسي إلى العاصمة الصينية بكين لخوض مباراة ودية دولية مع منتخب الأرجنتين أمام أستيراليا الخمسين المقبل، حيث توجه إلى القطر الأسبوي على متن طائرة خاصة برفقة بعض زملائه في منتخب «التاتغو».



صراع بين بايرن ميونخ وسان جيرمان من أجل لوكاس هيرنانديز

باريس سان جيرمان يضع زاها على قائمة اهتماماته



أشارت تقارير صحفية، اليوم الأحد، 11 جوان، إلى أن نادي باريس سان جيرمان الفرنسي وضع ويلفريد زاها، جناح نادي كريستال بالاس الإنجليزي، على قائمة اهتماماته في سوق الانتقالات الصيفية الجاري. ووفقا لصحيفة لو باريزيان، فإن النادي الباريسي قد انضم إلى سباق التعاقد مع الدولي الإفريقي، الذي لديه عدد من العروض بالفعل للتعاقد معه بصفقة انتقال حر بمجرد انتهاء عقده مع بالاس نهاية هذا الشهر.

وتكررت تقارير أن نادي النصر السعودي قد خصص 45 مليون جنيه إسترليني لجذب زاها إلى دوري روتن، ليرافق النجم العالمي كريستيانو رونالدو، بينما عرض نادي الاتحاد السعودي على اللاعب عقدا ضخما. ورغم ذلك، يُعزّل زاها الانتظار لمعرفة العروض التي ستأتيه من الأندية الأوروبية، بسبب رغبته في الاستمرار في الملاعب الأوروبية والمشاركة في البطولات الكبرى. كانت تقارير صحفية أخرى كشفت في السابق عن اهتمام أنتيكو مدريد باللاعب البالغ من العمر 30 عامًا، قبل أن يقرر باريس سان جيرمان دخول السباق، إذ يراقب النادي كلا من زاها وماركوس تورام لاعب بوروسيا مونشنغلادباخ الألماني منذ فترة طويلة، وأجرى اتصالات ميدانية مع ممثلي اللاعب الإفريقي. ولا يستبعد زاها إبقاء مع نسور جنوب لندن، حيث عرض عليه كريستال بالاس عقدا جديدا يربطه بقيمة حوالي 200 ألف جنيه إسترليني في الأسيوع بالإضافة إلى المكافآت، لجعله اللاعب الأعلى أجرا في تاريخ الفريق. جدير بالذكر أن الجناح الإفريقي قد شارك في 28 مباراة مع النسور الموسم الماضي بجمع المسابقات، ونجح في تسجيل 7 أهداف وصناعة 3 أهداف.

ووسط اهتمام متزايد من جانب باريس سان جيرمان بطل الدوري الفرنسي لضمه قال هاينر: "نحن في محادثات، هو لاعب جيد للغاية، وبلاتنسا تمانسا، بالطبع نرغب في الإبقاء عليه لفترة طويلة".

من جانبها كشفت صحيفة بيليد الألمانية أن إدارة النادي البافاري قدمت عرضا لهيرنانديز تتضمن تمديد عقده لثلاثة مواسم، بينما وصله عرض ضخم من باريس سان جيرمان يمتد لخمس سنوات. وأضافت الصحيفة أن مفاوضات الدولي الفرنسي مع فريق العاصمة باريس جعلت إدارة بايرن ميونخ بتقديم عرض جديد أبدي فيه استعادته لتمديد عقد اللاعب لموسم رابع لضمان استمراره.

وكان هيرنانديز ابن الـ 27 عامًا قد انضم إلى بايرن ميونخ صيف 2019 قادمًا من أنتيكو مدريد الإسباني مقابل 80 مليون يورو ويمنع عنده حتى نهاية الموسم القادم وتحديدا صيف 2024. ويغيب هيرنانديز عن الملاعب منذ نوفمبر، بسبب إصابة بتمزق في الرباط الصليبي تعرض لها خلال المشاركة مع المنتخب الفرنسي في كأس العالم 2022 في قطر، وعاد إلى التدريبات منذ الأيام الأخيرة من شهر ماي الماضي. وفي سياق آخر، كشف هاينر أنه تحدث هاتفيا مع أوليفر كان الرئيس التنفيذي السابق للنادي الأسيوع الماضي، وأنه يتوقع عودة المياه إلى مجاريها بين النادي وحارس مرماه السابق، بعدما أقاله بايرن ميونخ ووقع المدير الرياضي حسن صالح حديدت من منصبهما بشكل مفاجئ بعد ساعات من التوقيع بقلب الدولي الألماني.



شدد هيربرت هاينر، رئيس بايرن ميونخ بطل الدوري الألماني لكرة القدم للموسم الحالي 2022-2023، أن إدارة النادي البافاري ستقتل من أجل تجديد عقد المدافع الفرنسي الدولي لوكاس هيرنانديز، وسط اهتمام متزايد من جانب باريس سان جيرمان بطل الدوري الفرنسي لضمه.

تيليمانس يخوض تجربة جديدة في البريميرليغ مع أستون فيلا



رفقة فريقه الجديد، بعد أن لعب لمدة 5 مواسم رفقة ثعالب ليستر منذ انضمامه في جاتفي 2019 على سبيل الإعارة قادمًا من مونكو، قبل أن تصح الصفقة دائمة في صيف العام ذاته مقابل 40 مليون جنيه إسترليني، وساعد تيليمانس الفريق في الفوز بكأس الاتحاد الإنجليزي في عام 2021. وسيدافع فيلا في المسابقات الأوروبية الموسم المقبل للمرة الأولى منذ 13 عامًا، بعد أن خطف مقعدًا مؤهلا إلى دوري المؤتمر الأوروبي على حساب توتنهام، مما دفع إدارة الفريق لتخصيص ميزانية ضخمة من أجل تعزيز صفوف الفريق بصفقات جديدة. جدير بالذكر أن تيليمانس لعب 195 مباراة مع بطل البريميرليغ موسم 2016 بجمع المسابقات، ونجح في تسجيل 28 هدفا، وصناعة 26

أعلن نادي أستون فيلا الإنجليزي توصله إلى اتفاق للتعاقد مع لاعب الوسط البلجيكي يوري تيليمانس، لاعب ليستر سيتي السابق، في نافذة الانتقالات الصيفية الجارية. من المقرر أن يجري تقديم اللاعب الدولي البلجيكي للعب بصفوف الفيلانز في 1 جويلية، عقب انتهاء عقده مع ليستر سيتي، الهابط إلى دوري البطولة الإنجليزية تشامبيونشيب. وجاء في بيان على الموقع الرسمي للنادي: "أستون فيلا سعيد بالإعلان عن توصل النادي إلى اتفاق للتوقيع مع يوري تيليمانس"، وأضاف: "سيصبح الدولي البلجيكي رسميًا لاعبًا في فيلا في الأول من جويلية بعد انتهاء عقده مع ليستر سيتي".

ناتشو يواصل رحلته مع ريال مدريد: آخر نجوم الجيل الذهبي



أعلن النجم الإسباني المخضرم، ناتشو، استمرار مشواره مع نادي ريال مدريد، وهو الذي ينهي عقده مع الفريق الملكي في 30 جوان الجاري، لكن صاحب الـ 33 عامًا لم يوقع حتى الآن على عقد التمديد. وفي مقابلة مع قناة "تي في إي" الإسبانية، أكد المدافع المخضرم، استمراره موسما آخر مع ريال مدريد، وتابع في تصريحاته: "أسير جنيا إلى جنب مع النادي وعائلتي. هناك دائما عروض من الخارج، لكنني قررت البقاء لمدة عام آخر. أنا سعيد جدا بهذا القرار. أريد حقا الاستمرار في مدريد".

وتحدث ناتشو أيضا عن زميله لوكا مودريتش، وإمكانية مواجهته في نهائي دوري الأمم: "لوكا سيجعل الأمور صعبة للغاية بالنسبة لنا، وأمل أن نرى بعضنا البعض في النهائي. يجب أن نقدم دائما جهنما وفي كل مباراة. المترد (لويس دي لا فونتي) يملك شغفا وحماسا كبيرا. بالانسجام بين الفاتحين ولاعب الخبرة نستطيع تحقيق الفوز بهذه المسابقة".

يعتبر ناتشو أحد أهم عناصر الجيل الذهبي للفريق "الملكي"، الذي حصد العديد من الإنجازات على المستوى المحلي والقاري، وشهد رحيل العديد من اللاعبين المؤثرين، كالبرتغال كريستيانو رونالدو، وسيرجيو راموس، برفقة مارك سيللو وكريم بنزيمة، علما أن اللاعب رافق كوكبة كبيرة من الأساطير الذين مروا على "البرنابيو"، كراؤول غونزاليس، والبرازيلي ريكاردو كاكازو.

هالاند يحطم رقما مميّزا لميسي في دوري أبطال أوروبا



20 يومًا، جعله يحطم رقم الأرجنتيني ليونيل ميسي كأصغر لاعب يكون هدافا للمسابقة واحتفظ ميسي بلقب أصغر هداف في تاريخ البطولة الأوروبية العريقة لمدة 14 عامًا، حيث أنهى المسابقة عام 2009 في صدارة الهدافين برصيد 9 أهداف بعمر 22 عامًا و10 أشهر و23 يومًا. وتقدم هالاند، في جدول ترتيب هدافي دوري أبطال أوروبا هذا الموسم، على المصري محمد صلاح نجم ليفربول بـ 8 أهداف وكيليان مبابي (باريس سان جيرمان) وفينيسيوس جونيو (ريال مدريد) بـ 7 أهداف. ويتصدر البرتغالي كريستيانو رونالدو ترتيب هدافي دوري أبطال أوروبا عبر التاريخ برصيد 150 هدفا، متقدما على ميسي الثاني بـ 129 هدفا والبولندي روبرت ليفاندوفسكي الثالث بـ 91 هدفا والفرنسي كريم بنزيمة الرابع بـ 90 هدفا، بينما يملك هالاند 35 هدفا في المسابقة وما زال خارج ترتيب العشرة الأوائل يتكرر أن رونالدو وميسي وبنزيمة غادروا الملاعب الأوروبية، حيث انضم البرتغالي لنادي النصر السعودي، والميركاتو التشوي الماضي، وانضم ميسي إلى إنتر ميلان الأمريكي وبنزيمة إلى الاتحاد السعودي في الميركاتو الصيفي الحالي.

تجاوز الدولي النرويجي لنادي مانشستر سيتي، إيرلينغ هالاند، رقما مميّزا للنجم الأرجنتيني ليونيل ميسي في مسابقة دوري أبطال أوروبا، وذلك بعدما أنهى البطولة في صدارة ترتيب الهدافين. وتمكن مانشستر سيتي من إحراز لقب المسابقة الأوروبية الأعلى للمرة الأولى في تاريخه، بعد فوزه على إنتر ميلان الإيطالي بهدف نظيف، في

المباراة النهائية التي استضافها ملعب أتاتورك بمدينة إسطنبول التركية. ورغم أنه لم يسجل في النهائي أمام إنتر ونصف النهائي أمام ريال مدريد، إلا أن هالاند أسهم بقسط كبير في تتويج سيتي بلقب حيث أنهى المسابقة في صدارة الهدافين برصيد 12 هدفا. تصدر هالاند لترتيب هدافي دوري أبطال أوروبا 2023 بعمر 22 عامًا و10 أشهر



الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

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

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية
للنشر و الإشهار:
01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128
الفاكس: 021739559 / 021739919
021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية البويرة
دائرة الأحضيرة
بلدية معالة
رقم التعريف الجبائي
098410145093619

إعلان المنح المؤقت

طبقا لأحكام المادة 65 من المرسوم الرئاسي رقم 15-247 المؤرخ في 2 ذي الحجة عام 1436 الموافق 16 سبتمبر سنة 2015. المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتفويضات المرفق العام.
يعلن رئيس المجلس الشعبي البلدي كل المتعاملين المشاركين في طلب العروض المتفوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 2023/01 الملن عنه في الجرائد الوطنية و BOMOP الصادر بتاريخ: 2023/05/22 لمدة خمسة عشر (15) يوما من أجل:
♦ اقتناء آلة الحفر والشحن لفائدة بلدية معالة.
و نتيجة لتلبية تقييم العروض بتاريخ: 2023/06/07، تقرر منح المشروع مؤقتا إلى شركة:

الرقم	اسم المشروع	اسم العارض	مبلغ العرض (دج)	مبلغ العرض بعد التصحيح (دج)	اجال التسليم	العوامل التي منحت الاختيار
01	اقتناء آلة الحفر والشحن لفائدة بلدية معالة	SARL TIRSAM KECHIDA WILAYA DE BATNA NIF:000705021372244	دج 13 000 000.00	دج 13 500 000.00	10 أيام	العرض الوحيد و المؤهل تقنيا

على المتعهدين المشاركين في طلب العروض والراغبين في الإطلاع على نتائج عملية تقييم عروضهم التقنية والمالية التقرب من مصالح البلدية في أجل أقصاه ثلاثة (03) أيام ابتداء من تاريخ صدور هذا الإعلان في الجرائد الوطنية ونشرة المتعامل الاقتصادي (BOMOP). طبقا لأحكام المادة 82 من المرسوم الرئاسي المذكور أعلاه، يمكن للمتعهدين المعترضين على هذا الاختيار تقديم طعونهم أمام لجنة الصفقات البلدية في أجل أقصاه عشرة (10) أيام ابتداء من تاريخ صدور هذا الإعلان في الجرائد الوطنية ونشرة المتعامل الاقتصادي (BOMOP).

ANEP réf.2316014778 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1018 بتاريخ 13 جوان 2023



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة للتعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حاسن بن علي غسالة

الأمانة العامة
الدراسة العامة للتعيين والتكليف

إعلان عن توظيف

تعلن جامعة حاسن بن علي غسالة عن فتح مسابقة توظيف لسنة 2023 للاختصاص بالربط التالية:

الرقم	عدد المقاصب	شروط الالتحاق	التوظيف	الرتبة
01	01	الحائزين على شهادة الماستر أو شهادة مهندس دولة في الإعلام الآلي أو شهادة معترف بها	مسابقة	مهندس دولة في الإعلام الآلي

يخص أن يتخصص طلب الترشيح على الوثائق التالية:
- طلب خطي للمشاركة في المسابقة مع تحديد العنوان الكامل ورقم الهاتف والعنوان الإلكتروني إن وجد.
- نسخة من بطاقة التعريف الوطنية.
- نسخة من المؤهل أو الشهادة المتقوية مرفقة بكشف النقاط المتعلقة بالمسار الدراسي أو التكويني.
- استمارة (مطابقة) معلومات تملأ من طرف المترشح يتم تحميلها من الموقع الإلكتروني لجامعة حاسن بن علي غسالة: <http://www.univ-besghela.dz>

- ترخيص بالمشاركة في المسابقة بالنسبة للمترشحين الذين يحملون صفة الموظف مضمي من طرف السلطة التي لها صلاحية التعيين والتسيير مرفق بوضع بالاستقالة في حالة النجاح في المسابقة.

بالنسبة للمتقدمين على أساس شهادة ماستر أو شهادة مهندس دولة:
- شهادات العمل التي تثبت الخبرة المهنية المكتسبة من قبل المترشح في التخصص (مضمينة من طرف السلطة المختصة قانونيا). مرفقة بشهادة انتماء لدى سلطة من طرف هيئة الضمان الاجتماعي بالنسبة للخبرة المهنية المكتسبة في القطاع الخاص. عند الاقتضاء.
- شهادة تثبت مدة العمل المؤدى من طرف المترشح في إطار العقود الخاصة بجهز الإدماج المهني أو الاجتماعي لتعالي الشهادات. بصفة متعاقد. عند الاقتضاء.
- وثيقة تثبت تكوينه مكملا أعلى من الشهادة أو المؤهل المطلوب للمشاركة في المسابقة في نفس التخصص. عند الاقتضاء.
- وثيقة تثبت الأمتياز أو المؤهلات المنجزة من طرف المترشح في نفس التخصص. عند الاقتضاء.
- شهادة عائلية بالنسبة للمترشحين المتزوجين.
- وثيقة تثبت نفوق المترشح في دخله. عند الاقتضاء.
- نسخة من بطاقة الإقامة للمترشح. عند الاقتضاء.

على المترشحين الحاصلين على شهادة ماستر أو شهادة مهندس دولة:
- نسخة (01) من شهادة إتمام وضعية المترشح تجاه الخدمة الوطنية.
- مستخرج من شهادة الميلاد.
- شهادتان طبيتان (2) (تطبخ العام وشهادة طب الأمراض الصدرية مستلزمان من طرف طبيب مختص) تثبتان أهلية المترشح لشغل المنصب المطلوب.

- صورتان شمسياتان (2)
- شهادة تثبت صفة المرأة أو ابن (2) شبيبة. عند الاقتضاء.

طريق التقديم:

يمكن للمترشحين غير المقبولين للمشاركة في المسابقة المذكورة أعلاه أن يقدموا طلبا أمام السلطة التي لها صلاحية التعيين. تحديد آجال التسجيلات وإيداع الملفات:

- يحدد أحرار لتسليم الملفات: - خمسة عشر (15) يوم عمل ابتداء من تاريخ أول إشهار في الجرائد الوطنية.

ملاحظات:

- تدوع العنقبات عبر الأراضية المعخصة للتوظيف على الرابط:
<https://forms.gle/pxw4xqzhh8Bz2w0a1B6>

- حمل كل الوثائق المتعلقة بالتلف على الرابط الإلكتروني المذكور أعلاه.
- يجب على كل المترشحين الحاصلين على شهادة ماستر أو شهادة مهندس دولة تقديم طلبات على الأراضية المعخصة يوم المقابلة مع لجنة الاختيار. (بالنسبة للمسابقة على أساس الشهادة).

ANEP réf.2325003801 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1018 بتاريخ 13 جوان 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية البليدة
دائرة أولاد يعيش
بلدية أولاد يعيش
التعريف الجبائي لبلدية أولاد يعيش: 0907659508000

إعلان عن منح مؤقت

تخلينا لأحكام المرسوم الرئاسي رقم 15-247 المؤرخ في 16/09/2015. المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتفويضات المرفق العام لا سيما للمادتين 49 و 125.

- بنسبة للإعلان عن طلب العروض المتفوح مع اشتراط قدرات دنيا المصادرة بتاريخ: 2023/05/10 بجمهورية الجزائر ماتش 4
- بOMOP الصادرة بتاريخ: 2023/05/10 بجمهورية الجزائر ماتش 4

تهبئة وتعبيد مختلف أحياء بلدية أولاد يعيش - طريق الدكارة إلى طريق سيدي سليمان -
بناء على اجتماع لجنة تحليل العروض المالية للمشروع السابق الذكر بتاريخ 2023/06/204 يعلن رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية أولاد يعيش تكافة للمتعدين المعنيين عن منح المؤقت للمشروع المذكور كما يلي:

اسم المؤسسة التعريف الجبائي	عنوان العملية	نقطة العرض التقني	المبلغ	المعايير
عزوز أدوب 197609180069420	تهبئة وتعبيد مختلف أحياء بلدية أولاد يعيش - طريق الدكارة إلى طريق سيدي سليمان -	70 نقطة	17.246.789.00 دج	أقل عرض مالي شهرين

عملا بالمادة 125 من المرسوم الرئاسي رقم 15-247 المؤرخ في 16/09/2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتفويضات المرفق العام يمكن لكل المؤسسات المشاركة في الاستشارة التقرب من مصالح البلدية مكتب الصفقات من أجل الإطلاع على النتائج المفصلة لتقييم عروضها التقنية والمالية في أجل أقصاه 03 أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر هذا الإعلان عبر الجرائد.

- كما يمكن لكل المؤسسات المشاركة تقديم طوعها لدى لجنة الصفقات البلدية وذلك خلال (10) أيام كاملة ابتداء من تاريخ نشر هذا الإعلان طبقا للمادة 114 من المرسوم الرئاسي المذكور أعلاه.

ANEP réf.2316014762 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1018 بتاريخ 13 جوان 2023

الأهلي يثار من الوداد و يتوج بلقب دوري أبطال أفريقيا..

ثم أشرك لاحقاً عمرو السولية ومحمد شريف. وحاول الوداد الحد من خطورة الأهلي من خلال التكتل في الدفاع، مع الاعتماد على الهجمات المرتدة السريعة، لكن جاء المدافع الهذاف محمد عبد المنعم بالثبات السار لجمهير القلعة الحمراء، عندما سجل هدف التعادل في الدقيقة (78) من ضربة رأسية رائعة بعد ركلة ركنية أرسلها علي معلول. وبذلك حرم الأهلي منافسه الوداد من الاحتفاظ بلقب دوري الأبطال، وأخذ يثاره بعد خسارته نهائي الموسم الماضي 2-0 أمام الوداد.

واستمر الشد والجذب بين لاعبي الفريقين في شوط المباراة الأول، قبل أن يشهر حكم اللقاء الإثيوبي باملاك تيسما البطاقة الصفراء في وجه محمود عبد المنعم كهزبا وحسين الشحات لاعتراض من جانب الأهلي، وسيف الدين بوهرة من جانب الوداد. واستمر الوضع كما هو عليه في الشوط الثاني، مع ظهور الأهلي بوجه هجومي أفضل في محاولة لتعديل النتيجة، بعدما دفع السويسري مارسيل كولر بمحمد مجدي أفشة وأحمد عبد القادر، بدلًا من حسين الشحات ومروان عطية،

سجل يحيى عطية الله هدف التقدم لأصحاب الأرض في الدقيقة (27)، فيما سجل محمد عبد المنعم هدف التعادل والتتويج للأهلي في الدقيقة (78). وبدأ الوداد في الضغط وصناعة الفرص منذ بداية المباراة، مستغلين الدعم الجماهيري المرعب للخصم وارتباك لاعبي الأهلي، لكن دون ترجمتها إلى أهداف. وأحرز يحيى عطية الله هدف التقدم للفريق المغربي في الدقيقة 27 من ركلة حرة مباشرة باغتت حارس مرمى المارد الأحمر محمد الشناوي.

ثار النادي الأهلي المصري من نادي الوداد المغربي، حامل لقب دوري أبطال أفريقيا 2022، وفاز بلقب البطولة بعد تعادله معه (1-1)، اليوم الأحد، في إياب نهائي دوري أبطال أفريقيا. ونجح المارد الأحمر في الفوز على الوداد بمباراة الذهاب الأحد الماضي (2-1)، ليضيف اللقب الحادي عشر من البطولة الأعلى في القارة السمراء كأكبر نادٍ تتويجًا في التاريخ، ويتعد عن أقرب ملاحقيه الزمالك بفارق 6 ألقاب.

منتخب أوروغواي يخطف كأس العالم للشباب من أنياب إيطاليا

لقب واحد لكل منها وهي إنجلترا وفرنسا وإسبانيا والمكسيك وأوكرانيا وصربيا ويوغوسلافيا والاتحاد السوفيتي من أوروبا، وغانا من أفريقيا. وبات منتخب أوروغواي أحدث المنضمين إلى قائمة الأبطال، ليرفع رصيد ممثلي أمريكا الجنوبية فيها إلى الرقم 3، رافعا كذلك ألقاب القارة إلى 12 لقبًا من 23، مقابل 10 ألقاب لأوربيين.

وانضم منتخب أوروغواي بذلك إلى قائمة الأبطال الـ 12 الذين توجوا بالنسخ الـ 22 السابقة في البطولة، التي يتربع منتخب الأرجنتين على عرش أكثر المتوجين بها برصيد 6 ألقاب. بينما يحمل منتخب الميلاسو البرازيلي في المركز الثاني في قائمة المتوجين بفارق لقب عن راقصي التانغو، يليه منتخب البرتغال برصيد لقبين، ثم تشارك 9 منتخبات في المركز الرابع برصيد

منتخب أوروغواي البطل الـ 13 لكأس العالم للشباب تحت 20 عامًا بعد فوزه على إيطاليا بهدف قاتل في المباراة النهائية، ليذون اسمه ضمن قائمة الأبطال. سجل هدف المباراة الوحيد لوسيانو رودريغيز، لاعب فريق ليفربول الأوروغواياني، في الدقيقة 86 من المباراة، لينهي أحلام الطليان في الفوز باللقب العالمي.

من مباراة إيطاليا وأوروغواي في نهائي كأس العالم للشباب مباراة أوروغواي وإيطاليا في نهائي كأس العالم للشباب توج منتخب أوروغواي ببطولة كأس العالم للشباب تحت 20 عامًا بعد فوزه على إيطاليا في المباراة النهائية للبطولة. وخلال اللقاء الذي أقيم على ملعب سيوداد دي لابلاتا في الأرجنتين مستضيفا البطولة، بات

وفاة برلسكوني الرئيس التاريخي لنادي ميلان

من الزمن، أنفق خلالها 715 مليون يورو للتعاقد مع لاعبين، وأنعش خزان النادي بـ 961 مليونًا من عمليات البيع. وتولى برلسكوني رئاسة الوزراء الإيطالية 4 مرات منذ 1990، كما هيمن على الحياة العامة لسنوات من خلال إمبراطوريته الإعلامية والرياضية. وقد استبعد من مجلس الشيوخ في نوفمبر 2013، إثر إدانته بتهمة تهريب ضريبي، ومنع من المشاركة في الانتخابات النيابية ست سنوات، لكنه انتخب في البرلمان الأوروبي في 2019.

ميلان عن أسفه على وفاة سيلفيو برلسكوني الذي لا يُنسب، ويتقدم بخالص تعازيه لعائلته وأصدقائه شكرًا للسيد الرئيس. ستظل دائمًا معنا» ويعتبر برلسكوني أنجح رئيس ناو في تاريخ ميلان، حيث حقق الروسونيري معه خلال 30 عامًا، 28 بطولة، الدوري الإيطالي 8 مرات، وكأس إيطاليا مرة، والسوبر الإيطالي 6 مرات، ودوري أبطال أوروبا 5 مرات، والسوبر الأوروبي 5 مرات، والكؤنيينغال مرتين، ومونديال الأندية مرة. وصنع برلسكوني مجده مع ميلان خلال 3 عقود

الجمعة الماضي، لإجراء مجموعة من الفحوصات الطبية «الدورية» بسبب مرضه، وبوفاته يغيب أحد أشهر شخصيات الوسط السياسي والرياضي في إيطاليا. وأكد تاكيناردي بالميري، الصحفي المقرب من نادي ميلان وفاة برلسكوني، أما وزير الدفاع جويدو كروسيو فكتب على تويتر أن وفاة برلسكوني تصل إلى حد أنها تمثل نهاية حقبة، وقال: «لقد أحببته كثيرًا. وداغا سيلفيو». من جانبه نعى ميلان رئيسه السابق من خلال بيان جاء فيه «بحزن عميق، يعرب أي سي

توفي سيلفيو برلسكوني، رئيس الوزراء الإيطالي ورئيس نادي ميلان سابقًا، عن عمر 86 عامًا، اليوم في مستشفى سان رافائيلي في مدينة ميلانو، وفقًا لوسائل إعلام محلية، وجاءت وفاته بسبب مرض سرطان الدم الذي كان يعاني منه منذ فترة. وترأس الراحل نادي ميلان المنافس في الدوري الإيطالي 31 عامًا بعدما اشتراه عام 1986 وبعاه عام 2017 إلى مستثمر صيني مقابل 740 مليون يورو. وكان برلسكوني قد نُقل إلى المستشفى، يوم

ما هي الفرق المشاركة في كأس العالم للأندية 2023؟

أوراوا ريد ديب—أمونفول دوري أبطال آسيا 2023
ليون بطل دوري أبطال الكونكاكاف 2023
أوكلاند سيتي بطل دوري أبطال أوقيانوسيا 2023
بطل كوبا ليبرتادوريس 2023
موعد كأس العالم للأندية 2023
تنطلق بطولة كأس العالم للأندية يوم الثلاثاء 12 ديسمبر 2023، على أن تستمر لمدة 10 أيام، أي أنها ستنتهي في الثاني والعشرين من نفس الشهر. ومن المفترض أن تجمع أول مباراة في المسابقة بين صاحب الأرض (الاتحاد) وبطل أوقيانوسيا (أوكلاند سيتي)، لكن سيتأكد كل ذلك في الأشهر القادمة خاصة بعد إقامة القرعة واكتمال المتأهلين.

مشاركة في كأس العالم للأندية. وهما الأهلي بفوزه بدوري أبطال أفريقيا على حساب الوداد، وأوكلاند سيتي ممثل قارة أوقيانوسيا. هناك ضيفًا جديدًا على مونديال الأندية هذا الموسم، هو الأوفر حظًا للعودة لبلاده بالكأس، وهو نادي مانشستر سيتي، الذي فاز بدوري أبطال أوروبا بقيادة مندره بيب غوارديولا، أما ممثل الكونكاكاف فهو نادي ليون المكسيكي. الفرق المشاركة في كأس العالم للأندية 2023
النادي الصفة
الاتحاد بطل الدوري السعودي 2023
مانشستر سيتي بطل دوري أبطال أوروبا 2023
بطل دوري أبطال أفريقيا 2023

الأبطال في القارات الثلاث آسيا وأفريقيا وأوروبا، حيث يتربع الموعد المقبل لصدام يتمنى أن يكون قويا بين أحد الفرق العربية والأوروبية، أو حتى صدامًا عربيًا خالصًا، لا يخلو من المتعة بلا شك. اقترب عقد الفرق المشاركة في كأس العالم للأندية 2023 من الاكتمال، حيث لا يتبقى إلا اسم واحد مجهول هو بطل كوبا ليبرتادوريس. أول المتأهلين لمونديال الأندية كان نادي أوراوا رينز الياباني بفوزه بدوري أبطال آسيا على حساب الهلال، وبعد ذلك ضمن الاتحاد المشاركة بعد فوزه بالدوري السعودي، وسيلعب دور صاحب الأرض حيث تقام البطولة في المملكة العربية السعودية. كما سيشارك الضيفان شبه الدائمان والأكثر

تعد بطولة كأس العالم للأندية تكريمًا للفرق على تحقيقها لبطولاتها القارية، وفرصة للانتقاء الشرق بالغرب، والاستفادة من المدارس الكروية المختلفة. زادت شعبية مونديال الأندية في السنوات الأخيرة خاصة في وطننا العربي، وذلك مع تطور كرة القدم كثيرًا خاصة في الخليج العربي، والنتائج القوية التي أحدثتها الفرق العربية في المسابقة. بجانب احتكاك كبار الفرق من المحيط للخليج بالمدارس المختلفة، ومواجهتها لبعضها البعض، ما زاد من شعبية كأس العالم للأندية استضافة بلدان عربية لعدة نسخ لها من قبل، وهي قطر والإمارات والمغرب. عادة ما يبدأ تساؤل المتابع العربي لكرة القدم عن مونديال الأندية مع انتهاء بطولات دوري

استقالة مسؤول الأمن في أولمبياد باريس بسبب سلوك غير لائق



قدم المسؤول الأمني لأولمبياد باريس 2024، زيد خوري، استقالته من منصبه بعد إيقافه من العمل جراء سلوك غير لائق تجاه امرأة، حسب ما أعلن مسؤولون يوم الأحد. وذكرت النشرة الرسمية لدورة الألعاب الصيفية 2024 أنه أنبخت مهمات خوري بناء على طلبه. وكان خوري (53 عاماً) موضوع شكوى بعد ملاحظات غير لائقة تجاه امرأة خلال رحلة إلى لندن في ديسمبر 2021، وقالت وزارة الداخلية الفرنسية إنه أوقف عن العمل في 21 مارس كجزء من احترازي على دمة تحقيق إداري. وكان مقرراً إعلان نتيجة هذا التحقيق في غضون شهر، لكن لم تكشف نتائجه بعد. ووفقاً لأحد المصادر، رأّت لجنة التفتيش المكلفة بالتحقيق أنه لا يوجد سبب للإبلاغ عن القضية في نظام القضاء الفرنسي باستقالة تامة وفي ما يتعلق بالعناصر التي كانت في حوزتها وقت استنطاقها، لكن حسب المصدر نفسه، كانت هناك مزاعم أخرى ضد خوري في 2021. وقبل توليه المنصب، كان خوري قد أدار الأمن بشكل ملحوظ خلال بطولة كأس أمم أوروبا لكرة القدم 2016 في فرنسا. ولم يُعلن بعد عن خليفة في المنصب.

نوفاك ديوكوفيتش يتوج ببطولة فرنسا المفتوحة للتنس

الربع عالمياً بس3 مجموعات دون رد، بواقع 7-6 (7-1) و6-3 و(7-5)، ليحقق لقبه الس23 في البطولات الكبرى للتنس (غراندماسلام). وتربع النجم المصري بهذا اللقب منفرداً على عرش أكثر المتوجين بالبطولات الكبرى في عالم الكرة الصفراء، مستغلاً غياب الإسباني رافائيل نادال الذي كان يتساوى معه في رصيد 22 بطولة قبل فرنسا المفتوحة، وغاب عن البطولة للإصابة. وبعد هذا اللقب هو الثالث لديوكوفيتش (36 عاماً) في بطولة فرنسا المفتوحة بعد نسختي 2016 و2021، حيث تعد أقل البطولات الكبرى التي حصلها طول مسيرتها، متساوية مع أميركا المفتوحة بنفس الرصيد. بينما في المقابل توج النجم المصري بس10 ألقاب في بطولة أستراليا المفتوحة أولى البطولات الكبرى، و7 ألقاب في ويمبلدون وثلاثة مواعيد الغراند سلام. وواصل ديوكوفيتش تفوقه على كاسبر رود، بعدما تغلب عليه في كل المباريات الخمس التي جمعت بينهما، ليصبح أكبر لاعب يتوج ببطولة فرنسا المفتوحة خلال العصر الحديث. وضمن ديوكوفيتش، نتويجه بأحدث ألقابه في البطولات الكبرى، استعادة قمة التصنيف العالمي للاعب التنس المحترفين من الإسباني الشاب كارلوس ألكازار، الذي تغلب عليه الأسطورة المصري في الدور قبل النهائي للبطولة الفرنسية.



رود. ولم يجد ديوكوفيتش، المصنف الثالث عالمياً بين لاعبي التنس المحترفين، صعوبة في حسم مباراته أمام كاسبر رود المصنف

الفرنسي نوفاك ديوكوفيتش ببطولة فرنسا المفتوحة، ثاني البطولات الكبرى في موسم التنس، بعد فوزه على الترويجي كاسبر

كيف سيكون ترتيب أنس جابر وميار شريف بعد نهاية رولان غاروس؟



على لقبها الذي فازت به العام الماضي في رولان غاروس.

البلوندية ايغا شفيونتيك توأصل تصدرها التصنيف العالمي، بعد نجاحها في المحافظة

شهدت بطولة رولان غاروس للموسم الحالي، التي دارت في العاصمة الفرنسية باريس، مشاركة النجمتين العربيتين، التونسية أنس جابر والمصرية ميار شريف، في منافسات السيدات، التي توجت بها البلوندية ايغا شفيونتيك وأعلن موقع "تينيستيب" البريطاني، الأحد، عن الترتيب الذي سيصدره اتحاد لاعبات التنس المحترفات بعد نهاية البطولة، على اعتبار أنه الموقع الأول المختص في احتساب نقاط اللاعبات واللاعبين بعد كل مشاركة. وتقدمت جابر بمركبة واحدة بعد وصولها إلى المركز السادس عالمياً، بعد أن كانت سابعة، إثر تراجعها بسبب الإصابات المتتالية، وذلك نتيجة لوصولها إلى الدور ربع النهائي من البطولة، وهو ما مكّنها من الحصول على 420 نقطة إضافية، مستفيدة من خروجها من الدور الأول في العام الماضي، ليصبح مجموع نقاطها 3961 نقطة أما بالنسبة للجملة المصرية ميار شريف، فقد ارتقت من المركز ال54 إلى الترتيب ال51، بعد نجاحها في تحطيم الدور الأول من البطولة، ما سمح لها بالحصول على 42 نقطة إضافية، ليصبح مجموع نقاطها 1032 نقطة بذكر أن الترتيب

قبل ويمبلدون.. ألكازار يعاني من الإصابة

تلقى النجم الإسباني كارلوس ألكازار أبناء سيرة قبل بطولة ويمبلدون، بعد شعوره بالألم في مصمم اليد اليمنى نتيجة سقوطه خلال نصف نهائي رولان غاروس أمام نوفاك ديوكوفيتش. وأبلغ الطبيب خوان خوسيه لوبيز، لاعب التنس الإسباني أن الفحوصات التي سجر بها ألكازار قد تستدعي حصوله على راحة قبيل ثلاث بطولات الغراند سلام لموسم التنس الجاري والمتنظر إقامتها بين الثالث و16 جويلية المقبل في لندن. ولا تزال المشكلات الجسدية تمثل عائقاً خطيراً أمام كارلوس ألكازار هذا الموسم، وذلك مثلما حدث في نهاية الموسم الماضي حيث غاب عن البطولة الختامية لرابطة محترفي التنس ونهائي كأس ديفيز بسبب الإصابة.

كريستيانو رونالدو يضع سيدة سنغافورية في مرمر الانتقادات



تعرضت سيدة سنغافورية شهيرة لانتقادات قوية عبر مواقع التواصل الاجتماعي بسبب البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم النصر السعودي. وقام رونالدو في الأيام الماضية بجولة في دولة سنغافورة، حيث التقى مع جماهيره، وكذلك بعض المشاهير ورجال الدولة في البلاد. لكن وونغ لي لين، تعرضت لانتقادات قوية، بسبب طريقة تعاملها مع رونالدو عند مقابلتها له في حدائق سنغافورة النباتية يوم 2 جوان. وسارع المتصيدون على وسائل التواصل الاجتماعي إلى مواجهة تصرفات وونغ بعد رؤيتها وهي تمسك بزراع النجم البرتغالي بشكل منظم ولاهت بطريقة استغزت الكثيرين. ورأى البعض عبر مواقع التواصل الاجتماعي بأن طريقة إمساك وونغ بزراع رونالدو بهذا الشكل، جعلت النجم البرتغالي يشعر بالضيق، وهو ما نقلته سيدة المجتمع السنغافورية الشهيرة. وقالت وونغ في تصريحات نقلها موقع "جول" العالمي: "لقد كنت كما لو أنني أقوم بتفانته في الحدث لأنني كنت أعرف ما كان سيفعله بعد ذلك". وأضافت: "أنا فقط أمسكت بزراعه، ولم أقم بلمس أجزاء جسده الأخرى على سبيل المثال، لا أفهم هذه الانتقادات في الحقيقة".

هل يخون الجسد ألكازار باكراً ويحرمه من مسيرة تاريخية في التنس؟

ظهرت بعض المشاكل البدنية للنجم الإسباني المساعد بقوة في عالم التنس، كارلوس ألكازار، هذا الموسم بشكل واضح، مما أثر في مشاركته بالبطولات وإمكانية منافسته على الألقاب، خصوصاً بعد إقصائه من الدور نصف النهائي لبطولة "رولان غاروس". وبدأت المشاكل الجسدية تلاحق ألكازار منذ الموسم الماضي، عندما غاب عن البطولة الختامية لرابطة محترفي التنس ونهائي كأس ديفيز، بسبب الإصابات التي تعرض لها، كما غاب عن منافسات بطولة أستراليا المفتوحة للتنس هذا الموسم. وبسبب الألم الذي لاحقه هذا الموسم على اللاعب الإسباني الشاب في البطولات التي شارك فيها، ويكفي أنه أصيب في 3 من أصل 4 مباريات خسرها هذا الموسم، وأخراها أمام منافسه المصري نوفاك ديوكوفيتش، في الدور نصف النهائي لبطولة "رولان غاروس" 2023. وانسحب ألكازار أمام منافسه الدنماركي، هولغر رونه،



حلبة لويسويل تختزن افتتاح بطولة العالم لسباقات السيارات

ثورة جوردون.. من الاستعراض إلى حدود الكمال



قضى آرون جوردون 6 مواسم كاملة مع أورلاندو ماجيك مع 5 مديريين مختلفين، لكنه وجد الاستقرار أخيرا مع دنفر ناجتس، وقاده للفوز الثالث على ميامي هيت في سلسلة نهائي دوري السلة الأمريكي NBA بنتيجة 108-95 مساء الجمعة حوّل جوردون إسهاله لمسلة إيجابية على كل التحولات، لكنه كان يعلم أن عدم الاستقرار في أورلاندو كلفه الكثير، وفي وقت مبكر جدا، وهو يأمل ألا يضطر إلى تكرار ذلك مرة أخرى. ومنذ أن انتقل إلى دنفر في مارس 2021، كان هناك فريق واحد ومدرب واحد لناجتس، وهي درجة من الاستقرار تجعله على بعد فوز واحد من اللقب بعد المدرب مايكل مالون بمائة ماضي دنفر وحاضره ومستقبله، بعد 8 سنوات من عمله الحالي، صار رابع أقدم مدرب في الدوري حاليا، وهذا هو الاستقرار الذي كان يبحث عنه جوردون. وقال جوردون في تصريحات سابقة: «مجرد القدرة على القدوم هنا وأن أكون على طبيعتي، كان الأمر الأهم. قالوا لي عند إتمام الصفقة لقد أخذناك لسبب ما فقط على طبيعتك وسيجلب كل شيء». قادت نقاط جوردون البالغة 27 نقطة يوم الجمعة، بقيادة لفورز، بقيادة بلغت (429)، ساعد ناجتس في التفوق على هيت 66-52 في الربعين الأسطوريين بالجملة، على 15 في الثاني و9 في الربع الثالث ثم تميز برأسه في الدفاع، عندما ذهب نيكولا بوكيتش إلى مقاعد البدلاء لمدة 5:14 دقيقة في الربع الأخير. وقال عنه صانع اللعب جمال موراي: «هذا هو السبب في إحضاره، إنه مقترن وقوي، يتمتع بإمكانيات بدنية كبيرة، إنه صعب ومدني للغاية في الوقت نفسه، إنه يجمع الشكل خارج الملعب، وليس أنانيا». ظل جوردون يهيمن على جيمس باتلر نجم ميامي، وهو واجب نموذجي في حراسة أكثر تهديدات المنافس. وبالنظر إلى المستوى المنخفض لأورلاندو في الدوري الأمريكي للمحترفين على مدار العقد الماضي، ربما ما يزال العديد من المشجعين يعرفون جوردون على أنه نجم «الدينك» الاستعراضي. لكن هذا لم يكن مهما كثيرا في أدائه مع دنفر. بلغ متوسطه 12.9 نقطة و6.4 متاعبة و28.6 دقيقة في 428 مباراة مع ماجيك، ووصل إلى دنفر ليخضع له بوكيتش وموراي المجال لاستلام الكرات ومهاجمة السلة فزع من طريقة لعبه. ويتكرر جوردون قائلا: «حتى في المباراة الأولى، كان الأمر أشبه برحلة الهواة التي لمجرد أنها كتبت البداية التي تمكنت فيها من الحصول على كرات من خلفي». وأردف: «كان هناك الكثير مما يحدث على الأرض، والكثير من المسافات، ويسون أن الجميع يكملون بعضهم البعض بشكل جيد». في هذه الأيام، يعتبر جوردون واحد من أسرع اللاعبين في NBA وأكثرهم تفتحا، وهو الذي حصل على 15 محاولة للتسجيل في المباراة الأخيرة أمام ميامي، نجح في 11 منها. قال مالون عدة مرات في هذه السلسلة أن ناجتس ليس مكافئ للمتمخصصين بنور واحد، ومن المتوقع أن يقوم اللاعبين بأشياء متقدمة، وقد أوضح جوردون ذلك في المباراة الراجعة، أنه لاعب متكامل. وقيل بوكيتش حول ذلك: «كان أفضل لاعب لدينا على الأرض. ويجرب أفضل لاعب كل ليلة، هذه مهمة صعبة، وربما لن يحصل على الكثير من الفضل، لكننا نعرف ما يفعله لفورز».

جونسون يصفغ هيت: لا يملكون موهبة ناجتس



يري ماجيك جونسون أسطورة لوس أنجلوس ليكرز، بأن هناك فرق واضح في المهارة بين دنفر ناجتس وميامي هيت. ويتقدم ناجتس في سلسلة نهائي دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين "NBA" بنتيجة (3-1). ويرى جونسون أن ذلك التقدم بعد 4 مباريات بوضوح الفارق بين الفريقين، إضافة إلى إظهار دنفر هيمته التامة في اللقاء الرابع بتوسيع الفارق إلى 17 نقطة في الفوز (108-95). وأظهر ميامي القدرة على تحدي دنفر بالتقدم بفارق 3 نقاط في الربع الأول من المباراة، وبداية الربع الثاني، لكن كان ذلك أكبر فارق يحظى به بعدما نجح ناجتس في السيطرة سريعا على مجريات الأمور. وأنت تلك السيطرة بفضل تسجيل آرون جوردون 27 نقطة، وتسجيل نيكولا بوكيتش 23 نقطة إلى جانب قيامه بـ12 متاعبة و4 تمريرات حاسمة. وكتب جونسون عبر حسابه على تويتر: «في النهاية، هذه النتائج تلخص أن ناجتس فريق يملك موهبة أكبر من هيت».

بعدنا الإعلان أن «قطر 1812» سيكون الاسم الرسمي للسباق الافتتاحي لبطولة العالم لسباقات التحمل المزمعة إقامتها على حلبة لويسويل الدولية. ويعتبر التحمل من السمات الشخصية المتأصلة لدى المواطنين القطريين. ويتواصل إرثنا مع هذا الرقم والتاريخ العزيز على قلب كل فرد من أفراد الشعب القطري. وسيتبرك كل كيلومتر يقطعه السائقون إلى هويتنا الوطنية والنمو الذي تحلله دولة قطر عاما تلو الآخر». ويأتي هذا الإعلان مع قرب الانتهاء من أعمال التحديث التي تجري حاليا في حلبة لويسويل الدولية. وستضمن هذه التحديثات أن تقدم الحلبة تجربة استثنائية للسائقين والفرق والمشجعين. وتشهد حلبة لويسويل العديد من التحديثات التي تتضمن التكنولوجيا المتطورة وتطوير وسائل التحكم في السباق، والمراكز الإعلامية والطبية، والمباني الجديدة لتجهيز سيارات السباق، ومناطق المشجعين الموسعة، حيث تمثل هذه التحديثات علامة بارزة في التزام قطر بتقديم أحدث المرافق لعشاق رياضات السيارات. كما أنها تعيد تأكيد مكانة حلبة لويسويل الدولية باعتبارها وجهة رئيسية صاعدة لتعاليات رياضات السيارات، التي تشمل سباق جائزة قطر الكبرى للفورمولا 1 وسباق قطر للدراجات النارية «موتو جي بي». وأشار فريدريك لوكان، المدير العام لبطولة العالم لسباقات التحمل التابعة للاتحاد الدولي للسيارات، إلى أن قطر ستكون الدولة الثالثة عشرة التي تستضيف سباقات بطولة العالم للتحمل منذ انطلاق هذه السباقات في عام 2012، وقال: «نحن متحمسون للغاية لبدء موسم بطولة العالم لسباقات التحمل 2024. ونستمتع دائما بجلب روح سباقات «لو مان» إلى مناطق جديدة، كما أن أعمال التجديدات الشاملة التي تجري حاليا في حلبة لويسويل ستجعل من افتتاح موسم بطولة العالم لسباقات التحمل تجربة مسرحية للمشجعين اللذين هم في قطر من جميع أنحاء العالم».



العلم للتحمل للمرة الأولى، وهو ما يعزز من مكانتها في عالم استضافة فعاليات رياضات السيارات. وعلى خلفية عمليات التجديد وإعادة التأهيل واسعة النطاق لحلبة لويسويل الدولية التي تبلغ طولها 5.418 كيلومترا، ستستضيف قطر كلا من سلسلة الجازب الشتوية الرسمية لبطولة العالم لسباقات التحمل في شهر فبراير، والسباق الافتتاحي للموسم في شهر مارس 2024. ويمثل السباق تحديا جديدا على جنود بطولة العالم لسباقات التحمل، بعد أن وقعت اللجنة المنظمة للبطولة التابعة للاتحاد الدولي للسيارات عقداً مدته ست سنوات لاستضافة السباق في قطر حتى عام 2029. وصرح عبد الرحمن بن عبد اللطيف المناعي، رئيس الاتحاد القطري للسيارات والدراجات النارية، قائلا:

تختزن حلبة لويسويل الدولية بأكورة منافسات بطولة العالم لسباقات التحمل للسيارات، والتي ينظمها الاتحاد الدولي للسيارات، وذلك في أوائل شهر مارس من العام المقبل 2024، وسيحمل السباق اسم «قطر 1812». جاء هذا الإعلان خلال مؤتمر صحفي عُقد في باريس، حيث تم تأكيد جدول بطولة العالم لسباقات التحمل التي ستقام مراحلها الثمانية في أربع فترات مختلفة. ويحمل اسم السباق، الذي يخلف حوالي 12 كيلومترا مع حد زمني يصل إلى 10 ساعات، تاريخ اليوم الوطني لدولة قطر، وهو أحد ركائز الاحتفالات باليوم الوطني للدولة التي تقام كل عام بتاريخ 18 ديسمبر. ويستحضر الاسم تقليدا يدعو للفخر مع استضافة البلاد للسباق الافتتاحي في الموسم الثاني عشر لسباقات بطولة

بانيايا يستعرض في المرحلة السادسة من منافسات «موتو جي بي» بأسبوع مثالي

كلفتة عدد الحوادث في هذا الموسم وخسارة الكثير من النقاط. وتقدم «بيكو» في نهاية السباق، على الإسباني جورج مارتن الذي كان ثانيا أفضل في خط الانطلاق، وعاد المركز الثالث إلى الفرنسي يوهان زاركو الذي كان من بين نجوم السباق، بعد عودة قوية في اللغات الأخيرة مكنته من الصعود على منصة التتويج. وشهدت هذه المرحلة تواصل أزمات بطل العالم 2021، الفرنسي فابيو كوارتارارو، الذي لم يقدر على تحقيق إلا المركز 11، في وقت توصلت فيه حوادث بطل العالم 7 مرات، الإسباني مارك ماركيز، الذي فقد توازنه في بداية السباق وبالتالي اضطرر للانسحاب، ولسوء الحظ، في نهاية السباق، تعرض إلى موقف مشابه في نهاية

المرحلة السادسة من منافسات «موتو جي بي» بأسبوع مثالي. فرضى الإيطالي فرانسيسكو بانيايا نفسه نجما للمرحلة السادسة من بطولة العالم «موتو جي بي»، وذلك أن حصد المركز الأول، على حلبة موجيلو في إيطاليا، الأحد، وسيطو على السباق بشكل كامل، ما جعله ينهي المرحلة دون صعوبات كبيرة. وانطلق الإيطالي من رفع المركز الأول، وبعد صراع في المنعرج الأول مع عدد من المتسابقين نجح في تفادي الخطر، ويقود السباق بشكل مميز، حيث اعتمد في البداية استرراتيجية هجومية، منتهى المرحلة دون صعوبات كبيرة. وانطلق ممثرا، واستعاد من هذه الأفضلية في نهاية السباق عندما تأكلت السيارات، لكن الفارق كان يسمح له بأن ينهي السباق في المركز الأول، خاصة وأنه يخلف عن المجازفة التي

هرسيدس يلجأ إلى بعض التغييرات بعد حادث هاميلتون وراسل



جدا على التأكد من أننا نركز على السباق فقط. لا داعي للقلق بشأن الخطأ الذي حدث في التصفيات. والأول بعد أن عدنا إلى مصنع، سنجلس وننظر كيف نحتاج إلى تغيير نظام اتصالاتنا للتأكد من عدم إرباك السائقين».

يخطط فريق مرسيدس لإجراء بعض التغييرات، بعد الهجوم الذي شلّه جورج راسل على إدارة الفريق، إثر الاصطدام الخطير مع زميله البريطاني المحترم لويس هاميلتون، في تصفيات سباق الجائزة الكبرى الإسبانية، مطالبا بإجراء تحقيق داخلي من أجل تحسين التواصل بين السائقين. وقال راسل في تصريحات سابقة نقلتها صحيفة «بي بي سي» البريطانية، السبت: «كان سوء تفاهم كبيرا، إذ كنت أتطلع إلى الأمام في محاولة للتفوق على كارلوس ساينز، لكن لويس هاميلتون كان في نفس المكان، وعلينا إجراء تحقيق داخلي في الفريق من أجل تجنب مثل هذه الأخطاء». ورغم تألق السائقين في سباق إسبانيا، حيث حصل البريطاني هاميلتون ثانيا و زميله راسل ثالثا، خلف سائق ريد بول الهولندي ماكس فيرستابن، لكن هذا لم يمنع الفريق من تأكيد ضرورة إجراء تغييرات بعد الحادث الذي وقع بين السائقين. واعترف أندرئو شولطين، مدير الهندسة في الفريق، بضرورة إجراء تعديلات،

الغذاء والرياضة وأثرهما على الصحة الفوائد السريعة لممارسة الرياضة وطرق موازنة الغذاء مع الرياضة

يزداد إن هذا، في الواقع، شعور رهيب، عندما تستمر الجهد والنتائج التي نأملها لا تتحقق. الأفكار بالتخلي عن مشروعي الرياضي تعلو مباشرة، وبالطبع يرافقه اليأس.

لا تدعوا هذه الأفكار تسيطر عليكم، لأن التغذية والنشاط البدني مهمان لتخفيض الوزن والصحة العامة على حد سواء. أما فيما يتعلق بالنتائج، فمن المهم أن نذكر أن ممارسة النشاط البدني، يجب أن تكون مصحوبة بنظام غذائي ملائم، وذلك لأن المظهر الرشيق والصحف مع نسبة دهون قليلة، هي نتاج 30% النشاط البدني و 70% التغذية الصحيحة.

ورغم أن 30% تبدو قليلة، إلا أن أهمية النشاط البدني لا تزال مرتفعة، حيث تشير الدراسات إلى أن احتمال الحفاظ على وزن صحي لفترة زمنية، أقل بكثير من دون ممارسة النشاط البدني.

طرق موازنة الغذاء مع الرياضة

لا بد أولاً من التنظيم والترتيب الصحيح للنظام الغذائي والنشاط أثناء فترات النهار، وسوف نلقي الضوء على بعض المبادئ التوجيهية التي سوف ترشدنا على ما يجب علينا إتباعه يومياً في روتيننا اليومي لتحقيق النتائج المرجوة.

أولاً ممارسة الرياضة في ساعات الصباح المبكرة

عند الاستيقاظ صباحاً تكون مستويات سكر الدم منخفضة للغاية، لذلك يجب تناول الكربوهيدرات البسيطة مثل الفاكهة الطازجة يفضل قبل التمرين الموز أو التفاح أو الفاكهة المجففة، وملعقة من عسل النحل أو الباطنا الحلوة المسلوقة، قبل التمرين فهذا يحمي من انخفاض مستويات السكر، وممارسة الرياضة فلابد من فعل ذلك لتعويض نقص السكر، حيث أن الكربوهيدرات البسيطة تتحلل سريعاً وتمتد بالطاقة لممارسة النشاط البدني.

أما في حالة عدم تناول الطعام قبل التمرين فيكون هناك خطر كبير ويكون جسمك عرضة لتحلل كتل العضلات حيث أن مستوى السكر وقت التدريب ينخفض أكثر ولابد من توفير السكر للعضل والقلب والدماغ، وفي حالة عدم وجوده تتحلل قواعد البروتين التي تبني العضلات في الجسم، قبل كان التمرين بعد ساعة أو ساعتين من الاستيقاظ من الممكن تناول شريحة من الخبز الأسمر مع العسل أو مربى الفول السوداني، هي وجبة خفيفة تمدك بالطاقة اللازمة لممارسة النشاط الرياضي، أما بعد التمرين يجب تناول وجبة متوازنة من الكربوهيدرات والبروتين، وملعقة شوفان مع علبه لبن زبادي أو بيض أو جنين قريش أو الحليب مع الشوفان.

ثانياً ممارسة الرياضة في فترة الظهيرة

يفضل الكثير من الناس التدريب بعد الانتهاء من العمل أو في المساء لذلك لابد قبل التدريب من تناول وجبة الغداء قبل التدريب من 2-3 ساعات ويجب أن تتكون وجبة الغداء من الكربوهيدرات المعقدة مثل المعكرونة أو الأرز طويل الحبة أو الأرز البني أو حبوب الكينوا أو البرغل بجانب الخضروات الخضراء كالأفوكادو والخص والجرجير والفلفل والخيار مع البروتين سواء أسماك أو لحوم أو خضروات، البعض يتناولون وجبات كبيرة قبل التمرين ظناً منهم أن التمرين سوف يحرق المزيد من السعرات الحرارية وهذا خطأ كبير حيث أن الجسم أثناء التدريب سوف يحول الدم للعضلات والقلب ويظل الطعام بالمعدة والأمعاء مما يسبب الشعور بالثخمة ولذلك يجب أن تكون الوجبة الكبيرة بعد التمرين وليست قبله.

ثالثاً التدريب في ساعات المساء المتأخرة

يجب قبل التمرين بثلاث ساعات تناول الفاكهة الطازجة أو المجففة وفنجان القهوة لتحقيق توازن السكر بالجسم ولكي تسمح بحرق الدهون وقت التمرين ويجب تناول الطعام بعد التمرين لأن مستويات السكر وقت التمرين تنخفض ويكون الجسم في حالة إجهاد وإذا لم يعوض ذلك سوف تنخفض مستويات السكر ويبدأ الجسم في تفكيك قواعد البروتين وكما من المستحسن بعد التدريب تناول وجبات كبيرة لأن الغذاء في تلك الحالة سوف يتحول إلى العضلات ولا يكون دهون، وبفضل بعض التمرين وجبة التوت أو أبيض البيض والجبن مع الخضروات أو اللبن الزبادي بجانب الكربوهيدرات المعقدة ز

موازنة الغذاء والماء

يجب أن نشرب لترين ماء في اليوم بعبء 8 أكواب ماء، وبالنسبة للتمرين، ويجب أن نزن أنفسنا قبل وبعد التمرين وفجوة الوزن تكون هي مجموعة السوائل التي تم فقدانها فإذا فقدت نصف كيلو يجب تعويض ذلك ماء أي شرب نصف لتر ماء حتى لا يحدث خلل في مستوى سوائل الجسم.

توخي الحذر أثناء استعمال الملبينات التي تضر بالقولون على المدى البعيد، وتقوية عضلات القولون والمساعدة في عملية الإخراج طبيعياً يجب الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية.



تعد التمرينات الرياضية من العوامل الأساسية لتحسين صحة الأفراد واكتساب اللياقة البدنية والوقاية من بعض الأمراض، وتختلف الفائدة المكتسبة منها باختلاف الممارسة ومدتها وعدد مراتها في الأسبوع كما التغذية السليمة وممارسة النشاط الرياضي وجهاً لوجه واحدة وهي الصحة.

أما أبرز هذه الفوائد فتتمثل في زيادة نبضات القلب وتدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية لإنتاج الطاقة لجميع أعضاء الجسم، كما تساعد على التنفس بعمق مما يزيد كمية الأكسجين وإعطاء طاقة أكبر لحمل الفضلات من الرئة، والتخفيف من اضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية، وتقليل الآم تصلب المفاصل والأمراض المزمنة مثل الروماتيزم، وزيادة القدرة الجسمية في أداء الأعمال اليومية دون الشعور بالتعب والإجهاد، وتحسين المزاج والسلك.

الفوائد على المدى البعيد

أما فوائد ممارسة الرياضة بعيد المدى فتتمثل في تقوية جهاز المناعة المنوية بمسا يتحويه من القلب والشرايين فتخف الإصابة بأمراض تصلب الشرايين، وزيادة حجم الألياف العضلية وينتج عنها زيادة القوة العضلية، والتقليل من فرص الإصابة بأمراض الشيفوخوخة، كما أن التمرينات الرياضية الهوائية (المشي، السباحة، ركوب الدراجات، القفز بالحبل) تزيد من مستوى الكوليسترول الجيد في الدم وتخفض الغلسترينات الثلاثية، وتساهم في زيادة كثافة قوة العظام وزيادة امتصاص الكالسيوم والإقلال من فقدان العناصر المعدنية.

الأسس الصحية لتناول الغذاء قبل التمارين

- 1- أن يحتوي الغذاء على كمية كافية من الطاقة الحرارية لمنع الشعور بالجوع أو الإرهاق عند التمرين.
- 2- أن يحتوي على أطعمة سهلة الهضم وأن يتم تناولها قبل وقت كافٍ من التمارين.

- 3- الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي وتؤدي للانتفاخ.
- 4- تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية قبل التمارين لأنها مدررة للبول.
- 5- الحرص على تناول كمية من السوائل.

التغذية بعد التمرين

- 1- شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد.
- 2- تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح.
- 3- تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، الموز، الطماطم.

لماذا ننصح بتناول الوجبة قبل وقت كافٍ من التمارين؟

وقد ثبت طبعاً أن ممارسة الرياضة بعد تناول الوجبة الغذائية مباشرة يؤدي إلى:

- 1- استهلاك الجسم للسكريات الموجودة بالدم نتيجة زيادة هرمون الأنسولين الذي يرتفع دائماً بعد تناول الوجبة الغذائية مما يمنع استهلاك الدهون المخزنة في الجسم فلا ينقص الوزن.
- 2- الغثاين والالام المنوية نتيجة لعسر الهضم حيث يتحول الدم من القناة الهضمية لتغذية العضلات أثناء حركتها.

نصائح ممارسة التمرين في الجو الحار

- 1- عدم التدريب في الطقس الحار عالي الرطوبة، ويستحسن إجراء التدريب في أوقات الصباح الباكر أو المساء.
- 2- عدم ارتداء الملابس الثقيلة أو النايلون التي تساعد على التعرق بدون تهوية الجسم.

- 3- عدم الاعتماد على العيش كموشر لاحتياج الجسم للماء فقط، ويمكن وزن الجسم قبل وبعد التمارين، وتناول 2 كأس ماء لكل نصف كيلو غرام يفقده الجسم. وعند ممارسة التمارين الرياضية بصفة منتظمة ومستمره فإنه يجب التركيز على

العناصر الغذائية التالية:

- الكربوهيدرات/ إعطاء الطاقة اللازمة.
- البروتينات/ حماية الأنسجة وإصلاحها.
- فيتامين ب/ تحويل الكربوهيدرات.
- الدهون/ طاقة.
- الكالسيوم/ ينظم انقباض العضلات وحركتها.
- الحديد/ لحمل الأكسجين بالدم.
- السوائل/ حماية الجسم من الجفاف (الضربة الحرارية).

الرياضة والمعدة

إن التساق تمارين رياضية يساعد على تليين المعدة وتسهيل وظيفة الخروج كما أنها تساعد على التخلص من المواد السامة في الجسم. لذا علينا

الرياضة والسكري

لا شك أن ممارسة الرياضة من العناصر الأساسية في العلاج لمرض السكري والذي يعتمد على "الغذاء.. الدواء.. الرياضة" أما دور الرياضة في العلاج:

- 1- تحسين الدورة الدموية فتقلل الالتهابات وتظهر دمامال القدمين وأمراض الدورة الدموية (جلطات، تصلب الشرايين).
- 2- اعتدال الوزن.
- 3- حرق السكر الزائد في الدم مما يقلل الحاجة إلى استخدام الأدوية المضادة للسكر. والفضل وقت لمزاولة الرياضة لمرضى السكري بعد تناول الوجبة بساعتين تقريباً لأن احتمال الإصابة بأعراض انخفاض السكر يعتبر أقل في هذا الوقت.

الرياضة والسمنة

إن قلة النشاط الرياضي تعجل من ظهور السمنة وأعراضها، وملاحظة النقاط التالية:

- 1- إن ممارسة التمارين الرياضية تدفع الإنسان لزيادة تناول الكربوهيدرات وذلك على حساب المجموعات الغذائية الأخرى.
- 2- الإبتعاد عن ممارسة الرياضة العنيفة في حالة البداية لتفادي إلتعاطع التنفس وزيادة ضربات القلب.
- 3- عند عمل المحاولات وفقدان الوزن تقوم الرياضة بشد ترهلات الجسم. لتحقيق أفضل النتائج، علينا إتباع نظام غذائي يتلائم مع ممارسة تدرجاتنا. يشعر الكثير من الناس بالإحباط، من حقيقة أنه بعد أن قرروا ممارسة النشاط البدني بشكل منظم، فشلوا في إنقاص وزنه، وحتى أن وزنه بدأ



تجاهل علاج آلام الركبة يؤدي إلى تفاقمها

منه بواسطة المنظار".
المرضى يحتاج إلى استخدام مسند للركبة، مع التثني التدريجي للركبة بعد العملية

وحذر الطبيب من "عدم التمثق أو التمدد الجراحي في حالة التمثق الكامل، حيث يؤدي ذلك إلى وجود أعراض مستمرة بمفصل الركبة على المدى القريب، وعلى المدى البعيد وجود التمثق وعدم التمثق الجراحي يؤدي إلى احتكاك الغضروف التمثق بغضاريف الركبة ويؤدي إلى حصول خشونة مبكرة بمفصل الركبة".

وتحدث الطبيب الفلسطيني عن الغضاريف التي تكسو عظمة الساق والخذ في المفصل، قائلا إنها "تكسو عظمة الخذ والساق وتساعد على ليوثة حركة المفصل، ويبدأ تآكلها مع تقدم الإنسان بالمر".
وأوضح أن "عامل السن بالإضافة إلى العوامل الوراثية والوزن ونمط الحياة، كلها تساعد على تزايد نسبة التآكل في الغضاريف، وهناك أربع درجات تحدد حجم التآكل في الغضاريف".

وعن هذه المراحل قال "المرحلة الأولى والثانية تكون الآلام فيها بسيطة عند المشي مع الآم في الجانب الداخلي من المفصل، ويتم العلاج عن طريق العقاقير وتمارين تقوية عضلات الخذ، وفي بعض الحالات يمكن إعطاء المريض عقاقير كوالجبة أو حقن الركبة بالبلازما التي يتم فصلها من دم المريض نفسها".
وأكد أنه "في المراحل المتقدمة من الخشونة والدرجة الرابعة منها، يتم التدخل الجراحي عن طريق تغيير مفصل الركبة، وبعد العملية يستطيع المريض المشي بدون ألم".

أما في ما يتعلق بالأربطة الجانبية للركبة، قال ضهير إنها "تساعد على الثبات الجانبي للركبة أثناء المشي، وفي معظم الحالات تكون الإصابات ناتجة عن الرياضة مع وجود كدمات جانبية أثناءها".
وقال إن "علاج هذه الحالات يكون عن طريق شد الركبة لمدة من 4 إلى 7 أسابيع".
وتحدث الطبيب الفلسطيني بالقول "قليل من هذه الحالات يتم اللجوء فيها إلى التدخل الجراحي الذي يكون في حالات إصابة صعبة للأربطة الجانبية، مع وجود إصابة مصاحبة في الغضروف الهلالي أو في الرباط الصليبي".



أقل من 40 إلى 45 عامًا، نستطيع عمل ترميم للغضروف الهلالي التمثق بدون استئصال أي جزء من الغضروف بواسطة المنظار، وتكون عن طريق عدد من الغرز المستخدمة حسب مكان التمثق وحجمه من الغضروف".
وبحسب ضهير "يحتاج المريض إلى استخدام مسند للركبة، مع التثني التدريجي للركبة بعد العملية، مع إجراء علاج طبيعي للغضروف يؤدي إلى التثام في التمثق الموجود".
ويبين أنه "الذي كبار السن يكون التمثق للغضروف الهلالي ناتجا عن التثنت مع الزمن، ويكون العلاج عن طريق استئصال جزء

ويالتسبة إلى تمزق الغضاريف الهلالية، قال ضهير "تتقسم الإصابات في الغضاريف الهلالية حسب العمر، حيث إنه في عمر الشباب يكون التمثق ناتجا عن إصابة أو التواء في مفصل الركبة يؤدي إلى تمزق في الغضروف الهلالي فقط أو يكون مصاحبا للإصابة في الرباط الصليبي الأمامي".
وأكمل "يشكو المريض من الآم أثناء المشي والجلوس وعند ثني مفصل الركبة، وبعد الفحص السريري والرنين المغناطيسي يحتاج المريض إلى إجراء جراحة بواسطة المنظار".
وتابع متحدثا عن سبل العلاج بالقول "عند الأشخاص

إسطنبول - تعد الآم الركبة من أبرز الآلام التي يمكن للإنسان أن يعاني منها في حياته لأسباب متنوعة منها ظروف العمل أو قد تكون ناجمة عن الإصابات المختلفة.

وقدم الطبيب الفلسطيني رأفت ضهير أخصائي أمراض العظام بمستشفى "ميديكالنا الدولي" في إسطنبول، مجموعة من النصائح والتعريفات متعلقة بأعراض الآم الركبة وسبل علاجها. وفيما قسم أنواع الآم الركبة حسب العمر، حذر من تجاهل العلاج لأن ذلك يؤدي إلى تفاقم الآلام وتعقيد العلاج وصعوبته مع الوقت.

وقال ضهير "تتكون مفصل الركبة من التقاء عظمتي الخذ والساق، حيث يساعد مفصل الركبة الإنسان أثناء المشي والجلوس والحركة"، وأضاف أن "الآم مفصل الركبة تؤدي إلى صعوبة في الحركة، ونقص في جودة الحياة عند المريض، والآم الركبة ناتجة عن الأربطة الصليبية الأمامية والخلفية، والغضاريف الهلالية الداخلية والخارجية".

تمزق الغضروف الهلالي لدى كبار السن يكون ناتجا عن التثنت مع الزمن، ويكون العلاج عن طريق استئصال جزء منه بواسطة المنظار وأكمل أنها ناجمة أيضا عن "الغضاريف التي تكسو عظمة الساق والخذ، والأربطة الجانبية الداخلية والخارجية، والسائل الليمفي الزلافي في الركبة".
وفي ما يتعلق بإصابات الأربطة الصليبية، قال ضهير إنها "في معظم الحالات تكون ناتجة عن حركة مفاجئة عندما تكون القدم ثابتة في الأرض مع التواء في الركبة".
وأردف "يحدث عند المريض انتفاخ سريع في مفصل الركبة مع عدم القدرة على المشي أو ثني الركبة، بعد فترة من الوقت على الإصابة تنتج أعراض عند ثني أو شد آمامي خلفي في مفصل الركبة عند صعود الدرج أو عند المشي".

وحول طريقة العلاج، قال ضهير "يتم التشخيص عن طريق الفحص السريري وتوضوير الرنين المغناطيسي، ويتم علاج هذه الحالات عن طريق ترميم الرباط الصليبي بالمنظار، بواسطة أوتار من حول مفصل الركبة".
وأكد أنه "بعد التأهيل والعلاج الطبيعي تستطيع معظم الحالات العودة إلى الحياة الطبيعية".

الإفراط في ممارسة الرياضة يتلف اللفافة الأخرسية



لالتهاب اللفافة الأخرسية عدة أسباب تتمثل في التقدم في العمر والبدانة وتشنجات القدم، مثل القدم المسطحة أو القدم المنحرفة، وأطوال الساق المختلفة والإفراط في ممارسة الرياضة كالركض والمهن التي تتطلب الكثير من المشي أو الوقوف، والأحذية التي لا توفر دعما كافيا للقدم أو ذات النعل شديد النعومة، وفق ما قالته الأربطة الألمانية لأطباء العظام. وأوضحت اللفافة أن التهاب اللفافة الأخرسية هو التهاب يصيب النسيج الضام الناعم لقدم كسا قد يرجع التهاب اللفافة الأخرسية إلى بعض الأمراض الروماتيزية مثل التهاب المفاصل التفاعلي أو التهاب الفقار اللاصق. وتتمثل أعراض التهاب اللفافة الأخرسية في الشعور بالألم في الكعب والخذ (التهنيل) والتورم واضطرابات المشي. وتتبعي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض من أجل الخضوع للعلاج في الوقت المناسب، والذي يشمل العلاج الدوائي كمسكنات الآم وأدوية الكورتيزون والعلاج الطبيعي والجبائر والعلاج بالموجات التصادمية. وفي الحالات الشديدة يمكن اللجوء إلى الجراحة. وتتسلى معظم حالات التهاب اللفافة الأخرسية مع مرور الوقت وباستعمال طرق علاج تحفظية. ويوصي المصابون عادة في الأسابيع القليلة الأولى بالراحة والتمدد وتغيير نشاطاتهم، مع تناول مسكنات الآم. وإذا لم تكن هذه الأساليب كافية فهناك خيارات أخرى متاحة، وتتضمن العلاج الفيزيائي أو التوكينات التوقية أو الجبائر أو الحقن الستيرويدية. وإذا لم تكن هذه التدابير العلاجية فعالة يُمكن اللجوء إلى الجراحة أو العلاج بالموجات التصادمية من خارج الجسم. و التهاب رابطة اللفافة الأخرسية هو التهاب يحدث بسبب تمدد وتمزق و التهاب رابطة اللفافة الأخرسية أسفل القدم. وغالبا ما يكون بسبب الضغط أو الإجهاد وهو أكثر حدوثا عند الأشخاص ذوي القدم المسطحة عند كل من الرجال والنساء. وأثناء حدوث التهاب رابطة اللفافة الأخرسية من الممكن أن يشعر الشخص بالتهنيل والآلام الشديدة في أسفل القدم عند الوقوف لذلك قد يعتقد الخبراء أن المشي مضر لمرضى التهاب رابطة اللفافة الأخرسية.

وسائل التواصل الاجتماعي تغذي اضطرابات الأكل بين الرياضيات



حذر باحثون من أن وسائل التواصل الاجتماعي تغذي اضطرابات الأكل بين النساء الرياضيات وقدمت المشاركات تفصيلا لحسابات تشمل الركن لمسافة خمسة أميال كعقاب بعد تناول كعكة، وإعطاء في صالة الألعاب الرياضية بعد صيام لمدة 24 ساعة، عند إجراء مقابلات مع باحثين في جامعة روكي فيستا في كولورادو.
وفي إحدى الحالات، ماتت لاعبة كرة طائرة من نوبة قلبية مرتبطة بحالتها. وسلطت جيني ديغيز التي تزجت مع فريق الولايات المتحدة في أولمبياد بكين العام الماضي، الضوء أيضا على معاناتها مع الشره المرضي، حيث حذر الخبراء من أن وسائل التواصل الاجتماعي كانت محركا رئيسيا لأن المؤثرين الذين يستخدمون أدوات مثل فوتوشوب لتحسين ميزاتهم بقوون معايير غير واقعية لأجساد النساء.

وتعاني الفتيات الصغيرات في الولايات المتحدة ككل من زيادة في اضطرابات الأكل في أعقاب وباء كوفيد، حيث تم رفع معايير الجسم غير الواقعية للرياضيات لسنوات، كما يقول الخبراء. ومع ذلك، زادت المنصات الاجتماعية مثل إنستغرام وفيسبوك من الضغط على الشابات ليكن "مثاليات".
وقالت الدكتورة كلارين فيلوك خبيرة طب الأسرة في جامعة روكي فيستا إن "المعلومات الكاذبة غالبا ما يتم ترسيخها على وسائل التواصل الاجتماعي من قبل مؤثرين اللياقة البدنية غير المؤهلين في الواقع لتقديم معلومات صحية. ومع إنشاء فوتوشوب وأجهزة التحرير الأخرى، فإن الصور التي تصورها الوسائط ليست واقعية. ولا يستطيع العديد من المراهقين تحقيق نوع الجسم دون استخدام تقيد الأكل الضار".

ويجب تقديم إرشادات حول الأكل الصحي والتغذية لجميع الشابات من المدرسة الثانوية إلى مستوى رياضي النخبة. ويجب أن يشمل أيضا تعليم أشكال الجسم. وقالوا إن هذا سيجنبهم من الأكل غير الصحي والوجبات الغذائية مثل الكيتو وغيرها من السلوكيات المدمرة للذات في محاولة لتحقيق المثل العليا غير الواقعية. ويفضل الكتاب أيضا كتيبات إرشادية مكتفة حول خطط الأكل الإيجابية، وعواقب الأكل المضطرب، مثل عدم الحيض، وكيف يمكن للوالدين اكتشاف العلامات التحذيرية.

مع رياضيات في كتابهم المؤلف من 204 صفحات بعنوان "الربيع إلى الآمام: الأكل المتوازن، والتمازين الرياضية وصورة الجسم في الرياضة للرياضيات". ويسلط النصح الضوء على كيفية ظهور صورة الجسم السلبية في جميع الألعاب الرياضية تقريبا، خاصة في المدرسة الثانوية. وقال الباحثون إن العداوات في كثير من الحالات لديهن أرجل عضلية، ما قد يؤدي إلى مواجهتهن "ملاحظات مهينة"، وبفصل الكتاب أيضا كيف يمكن حل المشكلة في الرياضات النسائية لتجنب إصابة المزيد من النساء باضطرابات الأكل.



رابطة كرة القدم المحترفة
Ligue de Football Professionnel

تغييرات في برنامج المحترف الأول والجولة الأخيرة يوم 15 جويلية

يخص تواريخ الجولات المتبقية وكذا اللقاءات المتأخرة، بسبب ترحيل المنتخب الوطني في الفترة ما بين 12 و 20 جوان الجاري. كما استجابت الرابطة لطلب اتحاد العاصمة، الذي سيكون خلال هذه الفترة محروما من خدمات لاعبيه الدوليين. وبرنامج اللقاء المتأخر لإحدى بطولات الأندية الأوروبية، أما مباراة شبيبة الساورة العاصمة مولودية الجزائر، لحساب الجولة 23، يوم 23 جوان، أما مباراة شبيبة الساورة واتحاد العاصمة المؤجلة عن الجولة 24، فيرجت يوم 27 جوان الجاري.

أحدثت رابطة كرة القدم المحترفة تغييرات في برمجة الجولات المتبقية من الموسم الجاري، كما حددت يوم 15 جويلية لإجراء الجولة الأخيرة من الموسم 2022 - 2023 يوم 15 جويلية المقبل. وأحدثت الرابطة تغييرات فيما يخص تواريخ الجولات المتبقية وكذا اللقاءات المتأخرة، بسبب ترحيل المنتخب الوطني في الفترة ما بين 12 و 20 جوان الجاري. كما استجابت الرابطة لطلب اتحاد العاصمة، الذي سيكون خلال هذه الفترة محروما من خدمات لاعبيه الدوليين. وبرنامج اللقاء المتأخر لإحدى بطولات الأندية الأوروبية، أما مباراة شبيبة الساورة العاصمة مولودية الجزائر، لحساب الجولة 23، يوم 23 جوان، أما مباراة شبيبة الساورة واتحاد العاصمة المؤجلة عن الجولة 24، فيرجت يوم 27 جوان الجاري.

سليماني يتريث قبل الفصل في مستقبله مع أندراخت



لا يزال مستقبل الدولي إسلام سليماني يصنع الحدث في بلسجيك، في ظل تزايد التكهينات بخصوص اقترابه من مغادرة صفوف أندراخت خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وينتهي عقد مهاجم «الخضر» مع نادي بلجيكي بتاريخ 30 جوان الجاري بعد فترة إعاره قصيرة لمدة 6 أشهر، ومع هذا يسعى مسؤولو أندراخت لإقناعه بالبقاء ضمن صفوف الفريق الموسم المقبل. وكشف الصحفي البلجيكي، ساشا تافولييري، بأن الدولي الجزائري يتريث قبل الفصل في مستقبله بشكل نهائي، فرغم تواجده محل اهتمام عدة أندية سعودية وقطرية تسعى للظفر بخدماته هذه الصانفة إلا أنه يرفض التسرع وينتظر إلى غاية وصول عروض ملموسة من أجل دراسة مستقبله بشكل رسمي، وأردف تافولييري، بأن الهدف التاريخي لـ «محاربا الصحراء»، يقتصر

رباعي جزائري في تنكيلة الموسم المغاربية بأوروبا



ضمت التشكيلة المثالية للاعبين المغرب العربي المحترفين في أوروبا، لموسم 2022-2023، 4 أسماء جزائرية، تألفت رفقة أندية في مختلف بطولات القارة العجوز. وأعلنت مساء الأحد، صحيفة «ليكيب» الفرنسية، عن التشكيلة المغربية، التي شهدت تواجد كل من رياض محرز، وسعيد بن رحمة، إلى جانب رامي بن سعيدي، وإسماعيل بن ناصر. وتوج محرز ورفقة مانشستر سيتي بالثلاثية التاريخية، بينما قاد بن رحمة وست هام، للتتويج بلسبق المؤتمر الأوروبي، في حين وصل بن ناصر، بميلان إلى نصف نهائي دوري الأبطال قبل إصابته في لقاء الذهاب أمام انتر ميلان.

إعانة مالية لوداد مستغانم

استفاد فريق وداد مستغانم من إعانة مالية «معتبرة» من طرف السلطات الولائية نظيره صعوده إلى الرابطة الثانية لكرة القدم التي غاب عنها لمدة 19 عاما، حسبما علم اليوم الاثنين من مصالح الولاية. وأوضح ذات المصدر أن المكافأة المالية التي تحصل عليها الوداد سلّمت لإدارته خلال مائة ساعة أقيمت مساء أمس الأحد على شرف أعضاء الفريق من طرف الولي عيسى بولحية، الذي استغل الفرصة للتأكيد على «دعمه المالي والمعنوي المتواصل للنادية الرياضية المحلية».

دورفال يضع الصعود للكانتنينو في الدقيقة الأخيرة!

ضيق لاعب المنتخب الأولمبي مهدي دورفال، رفقة ناديه باراي الإيطالي الصعود للدرجة الأولى الإيطالية «الكانتنينو»، بعد الضسارة ضد كالياري. برسم مواجهتي نهائيات البسلاي أوف للدرجة الثانية المؤهل للصعود للدرجة الأولى، ضد كالياري، بعد التعادل ذهابا بهدف مقابل هدف، و78%.