

ماتش الجزائر

Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

حماد في ألمانيا لحضور حفل
افتتاح الأولمبياد الخاصة

محرر يحدد موقفه من الرحيل عن مانشستر سيتي

تصفيات الكان / أوغندا-الجزائر عنقنية اليوم :
« الخضر » لمواصلة المسار دون خطأ
أمام منتخب يبحث عن فرصة للتأهل

الحارس ألكسندر
أوكيدجة يعلن
إنهاء مسيرته
الدولية

فلسطين تتشارك بوفد كبير في دورة الألعاب العربية بالجزائر

اتحاد الجزائر يعلن
عن جاهزيته لمواجهة
الأهلي المصري في
نهائي السوبر



البطولة الوطنية موبيليس:

الرابطة المحترفة تطلب تأجيل انطلاق موسم 2023-2024 إلى 8 و 9 سبتمبر المقبلين



ستطلب الرابطة المحترفة لكرة القدم خلال الاجتماع المقبل للمكتب الفدرالي للاتحادية الجزائرية لكرة القدم (الفاف)، بتأجيل انطلاق البطولة الوطنية موبيليس 2023-2024 إلى يومي 8 و 9 سبتمبر، عوضا من 18 أغسطس كما كان مبرمجا سابقا.

وجاء في بيان الرابطة: "ستتقدم الرابطة خلال اجتماع المكتب الفدرالي بتأجيل انطلاق البطولة لموسم 2023-2024 إلى 8 و 9 سبتمبر بعد أن كان مبرمجا يوم 18 أغسطس بسبب نهاية الموسم المتأخرة لهذه السنة ومنح اللاعبين فترة راحة باعتبار أن برنامج المنافسات الإفريقية للنادية سينتظم مع انطلاق الموسم الكروي الوطني يوم 18 أغسطس".

وتم طرح هذه الفكرة خلال اجتماع المكتب التنفيذي للرابطة، يوم الأربعاء الماضي، الذي ترأسه عبد الكريم مدوار.

وكانت الرابطة قد كشفت هذا الأسبوع عن برنامج جديد لنهاية الموسم بعد الطلب الذي تقدمت به إدارة اتحاد الجزائر بتأجيل مبارياته الثلاث القادمة في البطولة بسبب التزامها مع فترة ترميم المنتخب الوطني وتواجد خمسة من عناصره ضمن تعداد المنتخب.

الوطنية لكرة القدم المحترفة، لعرض قدمته اللجنة المكلفة بإعداد مشروع عقد اللاعب المحترف. والمشروع الجديد للتعقد، يتوقع في شقه المتعلق بالمستحقات المالية اللاعب، دفع أجره، الجزء الأول منها، يكون ثابتا وأخر متغير، يشمل العديد من السعالات، بحسب نفس المصدر.

ترسيم عقد اللاعب في البطولة الوطنية. بحسب القوانين المعمول بها، فإن النادي الذي يتعاقد مع لاعبين أجانب، يتعين عليه بالضرورة، امتلاك موارد مالية كافية لتغطية التزاماته المتعلقة بالأجور في الوقت المحدد وبالعملة المحلية. من ناحية أخرى، استمع الأعضاء خلال اجتماع المكتب التنفيذي للرابطة

جاء هذا خلال اجتماع المكتب التنفيذي للهيئة الكروية، برئاسة عبد الكريم مدوار، كما أوضحه نفس المصدر. جدير ذكره، أن التسجيل مفتوح فقط للاعبين الأجانب الذي سبق لهم النشاط. قانونيا، كلاعبين دوليين، على الأقل سنتين أو أكثر في بلدانهم وتبلغ أعمارهم أقل من 27 سنة خلال تاريخ

جوان. اقترح رفع عدد اللاعبين الأجانب في البطولة المحترفة عبر المكتب التنفيذي للرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم، عن تمنياته في الرفع من عدد اللاعبين الأجانب في الرابطة الأولى موبيليس، من اثنين إلى ثلاثة لاعبين في كل فريق، حسبما أفادت به الهيئة المسيرة للمنافسة في بيان نشرته على موقعها الرسمي.

مدوار يتحدى منتقديه

أقرت إيقاف محمد زرواطي رئيس شبيبة الساورة. عامين مع تفرجه 1400 دولار، على خلفية تصريحاته لوسائل الإعلام، ضمنيا إهانة والتمس باعتذار الرابطة الدوري وأعضائها. وأكد مدوار، أنه ليس دائما على أي شيء، معبرا عن مسكنته لمطلب رحيل كل منسول فاشل، بمن فيهم شخصه إذا كان فشل بالفعل في مهمته. وكشف مدوار عن اقتراح رابطة الدوري يومي 8 و 9 سبتمبر لسحب الجولة الافتتاحية من موسم 2023-2024، ولت أن الكاف منح مهلة استثنائية تنتهي في 10 جويلية، لإعلان أسماء الأندية الجزائرية المشاركة في دوري الأبطال والكونفيدرالية. وأكد أن في حال فوز جمعية أولمبي الشلف بلقب كأس الجزائر أمام شباب بلوزداد، سيشارك في الكونفيدرالية رفقة اتحاد العاصمة حامل اللقب. وزاد «أما إذا كان التوزيع من نصيب شباب بلوزداد، فإن ثالث الدوري هو من سيشارك في الكونفيدرالية رفقة اتحاد العاصمة». ويتجه شباب بلوزداد بثبات لإحراز لقب الدوري الجزائري، مما يعني مشاركته في دوري أبطال أفريقيا.



رأسع عبد الكريم مدوار رئيس رابطة دوري المحترفين الجزائري، راية التحدي في وجه منتقديه، مبرحا إرجاء انطلاق الموسم الجديد إلى 8 سبتمبر.

وتواجه رابطة الدوري الجزائري ورئيسها، انتقادات عديدة بسبب التأخر في إنهاء الموسم الحالي حتى 15 جويلية المقبل، مما جعله الأطول في العالم بوصوله إلى 11 شهرا من المنافسة. وقال مدوار في برنامج لإذاعة الجزائرية «خططنا لإنهاء موسم 2022-2023، في بداية الشهر الحالي، لكن أمور عديدة حالت دون ذلك». وتبلغ «خسرتنا 111 يوما من المنافسة. الرابطة ليست مسئولة عن هذا الوضع، بخلاف ما يعتقد الكثيرون على مواقع التواصل». وأضاف، مدافعا عن روزنامة الرابطة «أتحدى أي شخص أن يعطينا حل أفضل من ذلك الذي قدمناه بالنظر للظروف التي عشناها مع المعطيات الطارئة». وتوه «كيف لرئيس شبيبة الساورة أن يسب رئيس رابطة الدوري والأمين العام لاتحاد الكرة دون أن يتصدى له أحد». وكانت لجنة الانضباط بربطة دوري المحترفين، قد

الطباعة/ مؤسسة الطباعة الوسط S.I.A ALGER
لطباعة/ مؤسسة الطباعة للشرق
التوزيع / SARL ARINAS PROD
سحب من العدد السابق 2000 نسخة
مدير النشر/ رابح خودري
لحساب البنكي /
ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: CPA
103 - Les Halles - Alger - 004 00103 4000009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار
، رقم 01 نهج باستور - الجزائر - ANEP
021 73 71 28 - 021 71 16 64 / الهاتف
021 73 99 19 - 021 73 95 59 / الفاكس
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تقش.

المقر الاجتماعي: 01، شارع عبد العزيز
موزاوي - الجزائر.
الإدارة و التحرير: 64، تعاونية عيسات إيندر
- بني مسوس - 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 ملتش» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة «أريناس برود» رأسمالها 100000 د.ج.
SARL ARINAS PROD

تصفيات كأس أمم أفريقيا / أوغندا-الجزائر عنتية اليوم

«الخضر» لمواصله المسار دون خطأ أمام منتخب يبحث عن فرصة للتأهل

الجزائر في معسكر شهر جوان، من جهته، خرج أندي ديبسور من حسابات مدرب «مخساريس الصعراء» بسبب تراجع أدائه بشكل لافت منذ انتفله لنادي سانت خلال الميركاتو الشتوي الماضي.

التشكيل المتوقع أمام أوغندا
حراسة المرمى: مصطفى زعيبة
خط الدفاع: كينين فيتوتن - أحمد توية - محمد أمين بوغايي - رامي بن سبيحي.
خط وسط الميدان: نبيل بن طالب - حميد عيلى - فارس شبيبي (حسام عوار).
خط الهجوم: سعيد بن رحمة - يسغداد بونجاح - بندر الدين بوغايي.
فيكتور لكل يعانر ترض الخضر غادر التولي، فيكتور لكل، ترض الخضر، الخاصص بمواجهة أوغندا المقررة اليوم وودية تونس، المرعبة هذا الثلاثاء، وكشفت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم «لغاف» أسس السبت، عبر موقعها الرسمي، بأن لكل، تم تسريحه من طرف الفتح الوطني، جسد بلماضي، بالتشاور مع الطاقم الطبي.

سقوط الأمل، فيما تقدر نسبة الزطوبة بـ 80%، ويسود مدينة نوالا - التي تقع في الجنوب الغربي الكاميروني، وتطل على المحيط الأطلسي - مناخ استوائي. الأولى لحسام عوار الوافد الجديد على نادي روما الإيطالي ينتظر أن يشن ظهوره الأول مع «الخضر» أمام أوغندا ضمن الجولة الخامسة من منافسات المجموعة السادسة للأمام أمم أفريقيا. وتؤكد كل المؤشرات أن النجم الأسبق لأولمبيك ليون سيستمع بوقت لعب قصير في مقعد دوالا، على أن يشارك أساسيا خلال مواجهة التبريبي أمام «سور فرطاح».

ويجدر التنكير أن عوار قام مؤخرا بتغيير جنسيته الكروية من فرنسية إلى جزائرية، ويك بالثاني موهلا قنونيا للعمل فقيص «الخضر». وقروض حسام عوار نفسه كأحد أبرز نجوم الدوري الفرنسي في السنوات الماضية، إذ يمتاز بمروته الخطافية التي تسمح له باللعب في عدة مراكز بخص وسط، وحتى في خط الهجوم.

يحدد المنتخب الوطني المعيد مع أجواء المنافسات عنتية اليوم، بمناسبة المواجهة أمام أوغندا ضمن تصفيات كأس أمم أفريقيا. وكان منتخب «مخساريس الصعراء» حسم بطاقة التأهل لثورة كوت ديفوار 2023 بعد أن حصد 12 نقطة من مبارياته الـ 4 التي خاضها ضمن المجموعة السادسة، وتحتة النية لدى المنتخب الوطني جمال بلماضي للتعويض بعض الأوراق البديلة، خاصة أن المنتخب الوطني ينتظره الثلاثاء المقبل، مواجهة تيريبى قوية أمام جاره التونسي.

ويعمى رفاق القائد محرز على مواصلة المسيرة من دون خطأ في التصفيات الموهلة لكأن كوت ديفوار، معتمدين على خبرة نجوم الخضر المتأهلين في الدوريات الأوروبية والأفريقية، وكلهم عزم على تجاوز المنتخب الأوغندي الذي لن يكون سهلا باعتبار أن مباراته هذه أمام الخضر تعد الطريق الوحيد إلى كأس كوت ديفوار، وهو ما قد يصعب المهمة أمام «الخضر» الذين يعرفون جيدا كيف يتجاوزون الأوغنديين بخبرتهم وكذا معرفتهم لملمب جايوما موهلة المباراة حق المعرفة.

منتخب أوغندا يبحث عن بصيص أمل ..

مدرب منتخب أوغندا، ميلوتان سريديفيتش، أكد جاهزية تشكيلته للتحضير بالمخضر، ضمن الجولة الـ 5 وما قبل الأخيرة، من تصفيات كأس أمم أفريقيا 2023. وعلى هامش المواجهة الودية التي خسرها منتخب أوغندا، أمام الكونغو، بهدف من دون، أوضح سريديفيتش، بأن فريقه سيكون في الموعد. وقال في تصريحات له: «راض على اللاعبين، والكل قدم أفضل ما لديه. نملك أوراق محففة سنبحث عن الكلف عنها اليوم الأحد».

وعلى مستوى التشكيلة التي يواجه بها «الخضر»، سيقد منتخب أوغندا خدمات المدافعين غافين كيزيتو (الاتحاد المصري) وجوزييلوشيا (المسؤولون العرب المصري) بسبب الإصابة، وصرح مدرب أوغندا، المصري ميلوتان سريديفيتش، لموقع «الاتحادية الأوغندية»: «إصابة على هذا المستوى تتطلب رأي الطاقم الطبي. يسعد اللاعبين إلى أنتيتهميا بمصر من أجل مواصلة العلاج، وسنعمد على 18 لاعبا و 3 حراس مرمى».

مضيفا في تصريحات نقلتها صحيفة «تابلو مونيتور» الأوغندية، يوم الجمعة، «بمعنى آخر، حاولنا أن نجرب في اللقاء الودي مع إمكانية المتوفرة، والتي سترافها يوم الأحد، حينما ندخل لاقامنا التقدم من أجل البقاء على قيد الحياة». وسنقاتل من أجل نقاط الجزائر». ووصف الناخب الوطني الأوغندي ميلوتان سريديفيتش مواجهة الجزائر، بتهيئة كأس أمم إفريقيا. وقال ميلوتان سريديفيتش: «أعلم أن جماهير أوغندا تعشق علينا أمالا كبيرة. أريد تخفيف العبء على كامل لاعبينا. أريد أن يبرهنوا على أنهم جديرون بالتأهل، لأننا سنخوض مباراة وكثيها نهائي سنشق لمنافسة كأس أمم».

الحارس ألكسندر أوكيدجة يعلن إنهاء مسيرته الدولية

أعلن حارس مرمى المنتخب الوطني لكرة القدم، ألكسندر أوكيدجة، الخميس بالمركز الفني الوطني لسبدي موسى، عن قراره بإنهاء مسيرته الدولية مع «الخضر»، وذلك على هامش التريص الذي يجريه المنتخب تحسبا للمباراة التي ستجمعه مع منتخب أوغندا بدوالا (الكاميرون) يوم الأحد لحساب الجولة الخامسة وما قبل الأخيرة من تصفيات كأس إفريقيا للأمم (كوت ديفوار-2023)، حسب ما جاء في بيان للاتحادية الجزائرية (الفاف). وبلغ حارس عربين المنتخب الجزائري، أوكيدجة (34 سنة) المدرب جمال بلماضي بأنه قرر الاعتزال دوليا لأنه لم يعد قادرا على مواصلة المشوار مع المنتخب.

و في كلمته التي ألقاها بالمناسبة، قال أوكيدجة الذي سيلعب



الزعم من أنه لم يلعب كثيرا».

الألعاب العربية 2023

الكتشف عن برنامج منافسات ألعاب القوى المقررة بوهران



كشفت الإتحادية الجزائرية لألعاب القوى عن برنامج منافسات ألعاب القوى التي ستقام ضمن دورة الألعاب العربية المقررة بالجزائر من 15 جويلية المقبل، علما أن فعاليات أم الرياضات ستجرى على الملعب الأولمبي ميلود هدي بوهران. وستتطلق منافسات ألعاب القوى ضمن الألعاب العربية يوم 4 جويلية أي يوم واحد قبل حفل الافتتاح، وتختتم يوم 7 من الشهر نفسه. ويتضمن برنامج اليوم الأول 9 نهائيات وهي 10 كيلومتر مشي سيدات، الوثب العالي رجال، ورمي الرمح سيدات، و100 متر سيدات ورجال، و5000 متر سيدات، ورمي الجلة رجال، والوثب الطويل سيدات، و10000 متر رجال. كما سيشارك اليوم الأول 6 نصف نهائيات في الفترة المسائية، وتتعلق باختصاصات كل من 400 متر رجال وسيدات، و1500 متر رجال وسيدات، والتتابع 4 مرات 100 متر رجال وسيدات. أما اليوم الثاني، فيسعى رجال وسيدات، وذلك في اختصاصات كل من 20 كيلومتر مشي رجال، والقفز بالزانة رجال، ورمي القرص سيدات ورجال، و100 متر حواجز سيدات، و110 متر حواجز رجال، و400 متر سيدات ورجال، و3000 متر حواجز رجال، و1500 متر سيدات ورجال، والوثب

العالي سيدات، والتتابع 4 مرات 100 متر سيدات ورجال. ويسعى ألعاب القوى برمجة 6 نهائيات وتتعلق في اختصاصات رمي المطرقة سيدات، والوثب الثلاثي رجال، ورمي الرمح رجال، والقفز بالزانة سيدات، و3000 متر مواسع سيدات، و10000 متر سيدات. كما سيشارك اليوم الثالث دائما 6 نصف نهائيات، وتتعلق باختصاصات 400 متر حواجز سيدات ورجال، و200 متر سيدات ورجال، و800 متر سيدات ورجال، أما اليوم الرابع والأخير، فيستضمن 14 نهائيات، وتتعلق في اختصاصات نصف المراتون سيدات ورجال، رمي المطرقة رجال، والوثب الثلاثي سيدات، و400 متر حواجز سيدات ورجال، و200 متر سيدات ورجال، و800 متر سيدات ورجال، والوثب الطويل رجال، ورمي الجلة سيدات، و5000 متر رجال، والتتابع 4 مرات 400 متر سيدات ورجال. هذا وسيقام اختصاص السباعي خلال اليومين الأول والثاني، فيما يقام العشاري خلال اليومين الثالث والرابع. يجدر التنكير في الأخير أن ملعب ميلود هدي سيحتضن يوم 26 جوان الجاري ملتقى وطني في ألعاب القوى يكون بمثابة منافسة تجريبية تحسبا للألعاب العربية.

كرة السلة على الكراسي (بطولة العالم للاحتياجات الخاصة) سيدات:

الجزائر تفوز على تايلاندا (59-48)

(23-99) وألمانيا (20-97) وهولندا (114-18)، مقابل انتصار أمام تايلاندا (48-59)، وتاهل أصحاب المراتب الأربع الأولى لكل مجموعة (أ و ب) إلى الألعاب ربع النهائية بعد نهاية مباريات الدور التصفي الأول، بينما سيلعب صاحبنا نصف الخامس والسادس عن كل مجموعة المباريات الترتيبية من التاسعة إلى الثانية عشر.

الأمريكية (8/3) (نقاط) واليابان (4/7) (نقاط). وسواصل المنتخب النسوي الجزائري مشواره في البطولة العالمية، يوم غد السبت بمواجهة البرازيل (صاحب نصف الأخير في المجموعة الثانية) وذلك في انطلاق المباريات الترتيبية (من 9 إلى 12). المنتخب البرازيلي احتل نصف الأخير في مجموعته وراء الصين وإسبانيا وأستراليا وكندا وبريطانيا. للتذكير أن المنتخب الجزائري خسر أربع مباريات في الدور الأول أمام عيسى التوالي الياباني (36-70) والولايات المتحدة الأمريكية



والولايات المتحدة الأمريكية واليابان) تفوقا من كل التواحي تقريبا، ويتبقى أمامنا منتخب تايلاندا الذي يشارك لأول مرة في موعد علمي وليس معروفا على هذا المستوى من التنافس. من هنا أمنا الوحيد هو الفوز عليها الأمر الذي سيكون بالنسبة لنا نتيجة تاريخية. فيستأصل واحد وأربعة إختصاصات، أبيت زيميلات فائدة الفريق جميلة خمتاني الدور الأول في نصف الخامس (6 نقاط) أمام مناسقاتين، وخلف على التوالي بطلة العالم هولندا (10/1) (نقاط) وألمانيا (9/2) (نقاط) والولايات المتحدة

فلسطين تتشارك بوفد كبير في دورة الألعاب العربية بالجزائر

ستعد فلسطين للمشاركة في دورة الألعاب العربية المقبلة، المقرر إقامتها في الجزائر خلال الفترة الممتدة من 5 إلى 15 جويلية المقبل، بصفة كبيرة في مختلف الألعاب الرياضية. فلسطين ستشارك ب 12 لعبة هي: كرة القدم، والسلة، والظفر، والمصارعة، والكراتيه، والجودو، الألعاب البارالمبية (كرة سلة، ألعاب قوى)، التلوج، رفع الأثقال، السباحة، ألعاب القوى، الملاكمة، ومشي البطولة، فوسه لاعبين لأحتكاك مع نظرائهم من الدول العربية المشاركة، وإظهار قدراتهم وتحقق إنجازات، فضلا عن الاستعداد للاختصاصات القارية والدولية المقبلة. وأكد الفريق جليل الجريب، رئيس اللجنة الأولمبية، أن المشاركة لها دلالاتها، نظرا لأنها تقام في الجزائر، وما تشهده فلسطين من مكانة لدى الجزائريين، لافتا إلى أن الرياضة الفلسطينية تعد أحد المنابر والركائز الصلبة التي يتم من خلالها تقديم معونة ومصدر للشعب الفلسطيني وتمسك بفضته العادلة، وقال الجريب نحن والتون بلاعبينا وبلرائهم وذهنهم وعزيمتهم الفلسطينية ببنية متينة، بلهم سيقدمون ما يستطيعون في هذه المناسبات ليعتوا منصات التتويج ويعودون لنا بلعاليات، وأكد الجريب أن الرياضة الفلسطينية تمثل عصب وحدة لكافة الفلسطينيين.

كأس الجزائر لكرة اليد (سيدات):

تتويج تاريخي لنادي فتيات بومرداس

بقاعة حرشة (الجزائر)، التي عرفت فوز الأبيبار عيسى المولودية (15-30)، نهائي 2023 لكأس الجزائر (سيدات): نسائي فتيات بومرداس - مولودية الجزائر 24-25

أقصى من منافسة الكأس في المربع الذهبي من طرف نادي بومرداس بنتيجة (29-28) بعد الوقت الإضافي). للتذكير، جرت المباراة النهائية لنسخة 2022 في شهر ديسمبر الماضي

عشية يوم الجمعة بتيشي (ولاية بجاية) في لقاء غير مسبوق للنهائي رقم 52. ويخلف نادي بومرداس في سجل المنافسة نادي الأبيبار الذي اكتفى هذا الموسم بلقب البطولة الوطنية، والذي

حقق فريق نادي فتيات بومرداس إنجازا تاريخيا بحصوله على كأس الجزائر لكرة اليد (سيدات) بعد فوزه على مولودية الجزائر بنتيجة (25-24)، الشوط الأول (11-13) في المباراة النهائية التي جمعتهما

لخضر بلومي

المبايسترو الذي ألهم قلوب الجماهير وكسر كبرياء الألمان

وسجل بلومي هدف رائع في تلك المباراة ضد بطل العالم الحارس الإيطالي دينو زوف كما أنه مرر كرة الهدف الثاني في سجله البرازيلي زيكو. وبعد انتهاء المباراة، توجه إليه الجوهرة السوداء بلبلة التي شاهد اللقاء، وقال له «انت لاعب كبير». استندعي أيضا في المباراة الكبيرة مع منتخب العرب ضد منتخب أنيعة هولندا في النوحة بملعب سنة 1982، وكان من نجوم المباراة حيث سجل آنذاك هدفين رائعين، والتي تلقاها بلوز العرب 4-1.

كما لا ننسى مباراة الجزائر ضد نادي يوفنتوس تورينو الإيطالي والتي جرت بالجزائر العاصمة سنة 1985، حيث كان لقاء لخضر بلومي ضد ميشال بلاتيني، وكان آنذاك بلومي هدف فاز على بلومي بـ3-2، واندهش مسيرو النادي بلومي بما فيه من بلاتيني وأراد منه إلى النادي، ولكن جدياً إصابته ببلينا في كأس أبطال إفريقيا أوقت هذا العنق.

نهاية مسيرته كلاعب

دولياً انتهى لخضر بلومي مسيرته الكرة بمباراته مع منتخب الجزائر سنة 1989 التي جرت بهولندا واستطاع بلومي تسجيل هدف في المباراة الدور الأول ضد منتخب النصارم كمنت في الدقيقة 10. أما محلياً، فقد مشوار طويل في الكرة إذ أنهى لخضر بلومي مشواره الكروي مع فريقه الأول غلبي معسكر. قلماً من فريقه الثاني مولودية وهران ولعب مع غلبي معسكر من موسم 1994 إلى 1999 حين بلغ السن 40، السنة التي اعتزل فيها اللعب نهائياً. كما لا ننسى تويجه مع منتخب الجزائر بجائزة أحسن منتخب إفريقي في التصفيات بعد الإنتاج والمستوى العلي الذي قدمه المنتخب طوال العشر سنوات، كان ترتيبه إفريقيا رابعاً على الأقل في كل سنة وفاز بالمرتبة الأولى أعوام 1980، 1981، 1982 على التوالي. تذكر أنه سنة 2008 بمناسبة كأس أمم إفريقيا بغانا، حصل بلومي من الكف على جائزة استحقاق لمشواره الكروي المتميز، وهي جائزة فريدة من نوعها.

إتجاهه إلى التدريب

إتجه لخضر بلومي بعدها إلى التدريب، حيث حصل على دبلوم في التدريب من الاتحادين الدولي (الفيفا) والألماني بعد أن خضع لدورة لمدة سنتين، ودرّب بعدها كل من مولودية وهران، اتحاد بلعاس، نادي أم سلال القطري، وعمل أيضا كمدرب مدرب منتخب الجزائر مع علي قرقاني، وأخيرا كمدرب لغلبي معسكر، وهو الآن مستشار في نادي مولودية وهران. وإضافة إلى ذلك يقوم لخضر بلومي بمشاورات توعوي في أوساط الشباب، فهو يتجول عادة في المدارس والكليات ليخبرهم على ممارسة الرياضة والالتزام بالأنشطة الاجتماعية.

تسوية قضية 17 نوفمبر 1989 بالقاهرة

حينما نخص في تاريخ المواجهات بين مصر والجزائر، يستوقفنا لقاء القاهرة ليلوم 17 نوفمبر 1989 في إطار لقاء الأياب من الدور الأخير لتصفيات مونديال إيطاليا 1990. بداية جرى لقاء الأياب بفلسطينية بالجزائر والتي يتعامل السلي للتمكين، ثم جاء لقاء العودة بقاهرة بمصر، ولكن هذه المباراة جرت فيها أحداث سببت أهم خلاف بين البلدين الشقيقين الجزائر ومصر. ومن أهم هذه الأحداث هي إصابة أحد المنصرين المصريين، السيد أحمد عبد المنعم (مطبيب المهنة) بقلبي عنده، هذا بعد احتكاكات جرت بين الوفد الجزائري والمنصرين المصريين في نزل التورن اوتو بالقاهرة والصحافة والجهة الرسمية المصرية تكلمت أن الوفد الجزائري بعد هزيمة 1-0 أمام المنتخب المصري، اعتدى على المنصرين المصريين وبعض لاعبي المنتخب كاتسو موجودين في النزل الذي كان يقم فيه، بينما قام أبرز اللاعبين الجزائريين لخضر بلومي بقلبي عن السيد أحمد عبد المنعم. أما الصحافة والجهة الرسمية الجزائرية فكان لها رأي آخر، وقالت أن هذا اقتتل من الطرف المصري لتبرير ما جرى من حوادث بما فيها المضايقات التي تعرض لها منتخب الجزائر في القاهرة وكذا احتجاز الحكم علي بن ناصر في المباراة. وأنه تم استهداف لخضر بلومي كونه أعظم لاعب جزائري. أما عن تفاصيل حادثة قلبي عن السيد أحمد عبد المنعم، فتكلمت الجهة الجزائرية أنه بعد المباراة، دخل وفد المنتخب الجزائري إلى فندق الشيراطون الذي كان يقم فيه، ولكنه وجد عناصر من مصر بين عدة في غرفة الاستقبال بينما كان من المفروض أن يكون أمنا، وكان في غرفة الاستقبال السيد أحمد عبد المنعم، فحدثت التصادقات بين المنصرين المصريين وبعض لاعبي المنتخب الجزائري مما أدى بالحارس الثاني لمنتخب الجزائر كمال قلبي عن غير قصد إلى قلبي عن السيد أحمد عبد المنعم وإصابته بالقلبي بعدة مستبدمة. أما البعض الآخر من اللاعبين بما فيهم الأيطار الفني بزعامه المدرب عبد الحميد كرمالي، فكلوا في الطابق الأعلى في غرفهم بما فيهم اللاعب لخضر بلومي. لكن في مارس 1994، أعاد القضاء المعاصرة فتح القضية، وطالب من الترتول احتجاز بلومي لقاء القبض وتقديمه للمحاكمة، وخرج هذا القرار للتطبيق عام 2006 أدى بمنعه من مغادرة التراب الجزائري. هذا القرار الأخير أدى إلى تدخل السلطات العليا للجزائر لحل هذه القضية، على رأسها الرئيس عبد العزيز بوتفليقة. وفي عام 2009، تم إصدار قرار بإسقاط الحكم واللعو نهائياً عن لخضر بلومي أمام القضاء المصري بعد أن تقدمت دولة الجزائر باعتذار رسمي قلبي عن السيد عبد المنعم، أدى بتنازل هذا الأخير عن حقوقه وسحب قضيتيه ضد لخضر بلومي التي كان في الحقيقة بريئاً من هذه التهمة، وإسقاط الحكم أمام الإترابول حول الجريمة العامة للمنظمة التي انتقدت في الفترة من 16 إلى 22 سبتمبر بمدينة سيدي بوفاريك الجزائرية بمشاركتها 186 دولة. يذكر أن بلومي أصر دوماً أنه بريء طيلة 20 سنة. وبعد إسقاط هذا القرار، كانت أول حجة لخضر بلومي خارج الجزائر إلى القضاء المعاصرة المغربية السعودية لأداء العمة، وهذا ما كان قد وعد ووفى به.



ضد منتخب نيجيريا.

في المنافسات الإفريقية

على المستوى الإفريقي، شارك بلومي في أربع نهائيات لكأس أمم إفريقيا وكان هذا الإيجاز رقم قياسي إفريقي وعربي في تلك الفترة. بداية وفي مارس 1980، شارك منتخب الجزائر في كأس أمم إفريقيا بنيجيريا، وقد بلومي المنتخب إلى وصوله لنهائي الدورة أمام منتخب نيجيريا في أول مشاركة للجزائر بعد مشاركة دورة 1968، وقلّ بلومي بجدارة بجائزة أفضل مهاجم في الدورة. وفي دورة 1982 بليبيا، وصل بلومي مع منتخب الجزائر إلى الدور نصف النهائي، وخسر أمام منتخب غانا بصعوبة في الوقت الإضافي. وفي دورة 1984 بكونغوا، قدم منتخب الجزائر لخضر بلومي أحسن مستوى له، فكان له الحضور الكبير في احتلال المنتخب المرتبة الثالثة أمام منتخب مصر. وانتخب بلومي أحسن رقم 10، وثاني أحسن لاعب بعد الكاميروني تيوفيل أيبغا، وثالث أحسن هدف في الدورة، وكان أحسن هدف لمنتخب الجزائر. بينما عين منتخب الجزائر كأحسن فريق في الدورة وفاز بلومي بأحسن هجوم بـ8 أهداف وأحسن دفاع بهدف واحد وخرج بسدود الإزرام. في دورة 1986 بمصر، غاب بلومي عن الدورة بسبب الإصابة التي تعرض لها في كأس إفريقيا للأندية البطلة في ليبيا في نهاية سنة 1985، وخرج منتخب الجزائر في غياب صانع ألعابه من الدور الأول للنهايات. أما في دورة 1988 بالمغرب، احتل لخضر بلومي مع منتخب الجزائر المرتبة الثالثة أمام منتخب المغرب بفضل هدف التعادل الذي سجله بلومي في المباراة الترتيبية أمام المغرب وبفضل هدف الجزاء التي سجلها في ضربات الترجيح. وقد لخضر بلومي بقلبي عن هدف رقيقة الكاميروني روجيه ميلا، الإفريقي عبد الله شراوري والمصري جمال عبد الحميد بيهان، وكانت آخر كأس أمم إفريقيا يلعبها.

في منافسات كأس العالم

على مستوى كأس العالم، جاءت تصفيات مونديال 1982، ولكنه تعرض لإصابة كبيرة كانت في بطولة الجزائر ذلك العام في مباراة بين غلبي معسكر واتحاد الجزائر ليعتده عن الملاعب مدة أربعة أشهر. ولكن عودته جاءت قبل التصفيات، وكان لخضر بلومي السور الأكبر في تأهل منتخب الجزائر إلى كأس العالم بإسبانيا، حيث سجل هدف واحد ضد منتخب سربون في الدور الأول، هدفين ضد منتخب النيجر في الدور الثالث وسجل في الدور الرابع والأخير هدفين ضد منتخب نيجيريا، الأول في لاجوس حيث فازت الجزائر 2-0، والثاني في مباراة العودة بفسطاطية إضافة إلى أنه مرر كرة الهدف الثاني لأربع ماجر وفازت الجزائر 2-1 وتأهلت لأول مرة إلى كأس العالم. وعين بلومي أحسن لاعب في تصفيات منطقة إفريقيا للمونديال، وفي أكتوبر 1981 فاز بثلثي الكرة الذهبية الإفريقية من مجلة فرانس فوتبول، وتلقى حينها عرضاً من أكبر الأندية الأوروبية مثل نادي برشلونة الذي فضل على النجم الأرجنتيني دييغو مارادونا، ولكن القانون آنذاك في الجزائر لم يسمح له بالذهاب وفي الأخير قرّر البقاء في بلده حيث أمضى مرة أخرى مع نادي غلبي معسكر، وهذا ما أدى بالنادي الإسباني لإمضاء العقد مع مارادونا بعد أن فشل في إقحام بلومي في صفوفه. وفي نهائيات مونديال 1982 بإسبانيا، شارك بلومي مع منتخب الجزائر رغم أنه كان مثقال بانضراب في الفخذ منذ ثلاثة أشهر قبل بداية البطولة، ولكنه قدم مع المنتخب أحسن مشاركة عربية وإفريقية آنذاك، وسجل بلومي هدف تاريخي ضد منتخب ألمانيا بعد 9 تمريرات دون أن يلمسها الأمان ومباشرة بعد هدف تعادلهم. كما فاز على منتخب تشيلي. ولكن لولا تلاعب منتخبى ألمانيا والنمسا في التساهل الأخير، لمرتت الجزائر إلى الدور الثاني، وهذا اللقاء التلاصق أدى بتغيير قرار هام في اللقاء بقلبي عن المبارات الأخيرة للدور الأول في أي منجسة مما في نفس الوقت. ثم جاءت تصفيات مونديال 1986 بالمكسيك، ولكن في 1985 تعرض بلومي لإصابة ثائية خطيرة وشهيرة في طرابلس بليبيا من المدافع الدولي الليبي أبو بكر باتي، كانت في إطار الدور الأول لمنافسة كأس أبطال إفريقيا بين غلبي معسكر واتحاد طرابلس منته من اللعب مدة ثمانية أشهر حيث أجرى عملية جراحية في الجازر ثم في فرنسا، ولم يشارك في الأوار الأولى للتصفيات، كما غشأب عن نهائيات كأس أمم إفريقيا 1986 بمصر، ولكن عودته في تصفيات المونديال كانت في الوقت المناسب، في لقاء الدور الأخير أمام منتخب تونس حيث قاد المنتخب للفوز على تونس بـ4-1 في تونس العاصمة وبتونس 3-0 في الجزائر العاصمة، تبعها التأهل الثاني على التوالي للجزائر. أصيب بعدها بلومي مجدداً في البطولة الوطنية، ولم يعد إلا في شهر أبريل 1986 على بعد شهرين من كأس العالم، وشارك في المونديال حيث قدم منتخب الجزائر لقاء تاريخي أمام برازيل زيكو وسقراط. وأخيرا جاءت تصفيات مونديال 1990 بإيطاليا، ووصل بلومي مع المنتخب إلى الدور الأخير من جديد وللمرة الثالثة على التوالي، ولكنهم خرجوا في هذا الدور ضد منتخب مصر، ولعب بلومي آنذاك آخر مباراة دولية له في القاهرة في لقاء العودة، كانت يوم 17 نوفمبر 1989.

صداقات ودية شميرة

أخيرا للخضر بلومي العديد من الصداقات الودية التاريخية، أبرزها اللقاء التاريخي بين منتخب نجوم العالم ومنتخب نجوم أوروبا الذي أقيم ببيورك في جويلية 1982. وكان اللاعب العربي والإفريقي الوحيد الذي استندعي فيه، كما كان له الشرف أن يحمل رقم 10 في وجود دينغو مارادونا وزيكو.

لخضر بلومي من مواليد 29 ديسمبر 1958 م في مدينة معسكر، أسطورة كرة القدم الجزائرية، أفضل لاعب جزائري عرفه التاريخ، أمتاز بأخلاقه الحسنة وانضباطه في الرياضة، قُاد المنتخب الذهبي للجزائر منتخب الثمانينات، مبتكر التمريرة العمياء (حيث لا يمكن لأحد أن يعرف أين سيرمرر أو يلعب الكرة حتى لحظة وصولها لزميله حيث يمررها من جهة بينما حركاته ونظرته من جهة أخرى)، يمتاز أيضا بالأناقة وبطريقة لعنه الجذابة وهو فوق العادي. صنف كرايع أفضل لاعب إفريقي في القرن العشرين بعد جورج وياه، روجيه ميلا وعبيدي بلبله، ويصنفه بعض الأخصائيين في لعبة الكرة كأحسن لاعب إفريقي القرن ما إذا كان قد لعب في الفرق الأوروبية الكبرى التي طال ما كانت تتمناه، حيث يعد أكثر لاعب تلقى اتصالات عديدة من أكبر الأندية، لعلها أكبر عرض تلقاها لاعب عربي في تاريخ الكرة العربية، ومن بين هذه الأندية، نادي برشلونه، ريال مدريد، يوفنتوس تورينو، باريس سان جيرمان، بايرن ميونخ... إلى آخره. برز في ناديين لعبهما عالي معسكر ومولودية وهران. شارك في كأس العالم لكرة القدم مرتين، في نهائيات كأس أمم إفريقيا أربع مرات، في نهائيات دورة الألعاب الأولمبية مرة واحدة وفي نهائيات دورة ألعاب البحر المتوسط مرتين. حصل 147 مباراة دولية مع منتخب الجزائر من 1978 إلى 1989 سجل فيها 34 هدف حيث يعتبر ثاني أحسن هدف للمنتخب بعد عبد الحفيظ تسلسفات (35 هدف)، وسجل في الدوري الجزائري أكثر من 200 هدف. حصل على الكرة الذهبية الإفريقية كأفضل لاعب إفريقي عام 1981. وبجزم الكرتون من عرفوا لخضر بلومي في الملاعب بأنه من أحسن ما أنتجته الكرة الجزائرية والعالمية حيث لا يوجد لاعب جزائري يمثل مهارته وقيادته وتحكمه في الكرة. كما أنه تميز باعتراك كباير نجوم العالم على غرار بيليه الذي قل «لو كان بلومي لعب مع منتخب السامبيا لاستطاع الفريق البرازيلي الفوز بكأس العالم 1982 بإسبانيا و1986 بالمكسيك» وزيكو وسقراط اللذان قالا عنه بعد مباراة الجزائر أمام البرازيل بمونديال المكسيك سنة 1986 «إنه من دهاء القرن في علم كرة القدم».

البداية

وُلد لخضر بلومي سنة 1958 م بمعسكر في عائلة بسيطة، وهو الابن الأصغر لتسديس علي البشير الذي كان يعمل فلاحا. ولقد بدأ لخضر بلومي ممارسة الكرة في سن مبكر جدا مع صف الأبطال في نادي أولمبي سمارك بمعسكر. وبعد عام من ذلك صعد إلى صف الأبطال ومن هنا بدأت حكاية الساحر الصغير الذي أبهر مرتب الأكاير، مما جعله سنة بعد ذلك يلعب أول مباراة له مع الفريق الأول الذي كان ينشط في الدرجة الثالثة للدوري الجزائري وهو في سن أصغر من سن الأبطال حيث كان عمره يبلغ 12 سنة فقط. وعندما بلغ 17 سنة، أمضى أول عقد احترافي في خمسين مقلبة مع نادي صفاء الخمسين في الدرجة الثانية على بعد 150 كم عن معسكر، واستمر ذلك اختياره بسبب الحاجة لتقليل العبء على والده بجلب دخل إضافي للأسرة. في نفس العام استدعي للفريق الوطني للأولمبي (الشباب) بعدما كان مع منتخب الثمانين منذ 1974. وبعد سنة أمضى مع غلبي معسكر حيث لعب موسم واحد، ثم التحق بالنادي الكبير والفرع مولودية وهران تحت قيادة المدرب الكبير سعيد عمار، وهو نهاية الموسم فاز بقلبي عن هدف البطولة والتحق بالمنتخب الوطني الأول وهو في السن 19 حيث أصبح أساسيا، وكان السيد رشيد مخلوفي آنذاك يدرّب الفضية الوطنية، وكانت أول مباراة له مع الفريق الوطني الجزائري يوم 22 أكتوبر 1978 في بلاتيني بالملاوي في مباراة ودية أمام منتخب ملاوي والذي انتهى بالتعادل (1-1).

مع المنتخب الوطني

أما على مستوى النادي، فما عدى سنتين لعب فيها مع مولودية الجزائر العاصمة ما بين 1979 و1981 عندما أدى خدمته العسكرية، برز مع ناديين هما غلبي معسكر ومولودية وهران. فهو اللاعب الذي استطاع أن يقود وحده نادي غلبي معسكر المتواضع إلى الفوز ببطولة الجزائر عام 1984، وأوصله إلى الدور ربع النهائي في كأس أبطال إفريقيا سنة 1985 حيث خسروا ضد نادي بيلينا من الكونغو الديمقراطية (زائير سابقا). ولم يشارك بلومي في هذا الدور بعد الإصابة التي تعرض لها في السور الأول في طرابلس ضد الاتحاد الليبي. أما مع نادي مولودية وهران الكبير، ففاز معه ببطولة الجزائر سنة 1988، وكان وصيف بطل الجزائر مرتين، سنة 1987 و1990. كما وصل معه إلى نهائي كأس أبطال إفريقيا كوصيف بطل الدورة سنة 1989 ضد الرجاء البيضاوي بعد الإتهام بـ10 في الدار البيضاء والفوز 1-0 في وهران، ولكنهم خسروا في ضربات الترجيح 2-4 لصالح الخصم. ورغم هذا عين نادي مولودية وهران أفضل نادي في تلك الدورة نظرا للمستوى الكبير الذي قدمه، وكان الفريق يضم أسماء كبار إلى جانب لخضر بلومي، مثل الطاهر شريف الوزاني، كريم ماروك، نصر الدين دريد... إلى آخره، وكان ثاني أحسن هجوم، كما فاز بجائزة أفضل نادي إفريقي في ذلك العام. إلى جانب هذا، احترّف لخضر بلومي مرة واحدة في حياته كان مع النادي العربي القطري في موسم 1988/1989. واحتل مع الفريق المركز الرابع في الدوري القطري.

في المنافسات الأولمبية

على الصعيد الأولمبي، ففي ديسمبر 1979 قاد بلومي الفريق الوطني إلى هزم منتخب المغرب بـ5-1 في الدار البيضاء وبتونس 3-0 في الجزائر العاصمة ضمن السور الثاني لتصفيات الأياب الأولمبية 1980 بموسكو مما فتح للمنتخب باب التأهل بعد اعتذار منتخب ليبيا لملافة منتخب الجزائر في الدور الثالث والأخير. وفي شهبير يوليو 1980، أقيمت الألعاب الأولمبية في موسكو، واستطاع بلومي قيادة منتخب الجزائر إلى الدور ربع النهائي، تذكر فقط أنه سجل أهداف هامة، منها هدف التعادل ضد المنتخب الإسباني الذي يفضله تأهلت الجزائر إلى دور ربع النهائي. فقد ساهم بالتالي لصنع اسم للمنتخب على الصعيد الدولي وكان بلومي من بين أحسن اللاعبين في الدورة. كما لا ننسى دوره في وصول المنتخب إلى السور الأخير في تصفيات كرة إفريقيا مرتين على التوالي بعدما تأهلا سنة 1980، الأولى في تصفيات أومبياد لوس أنجلوس 1984 ضد منتخب مصر، والثانية في تصفيات سيول 1988

تمارين تقوية عضلات اليد تخفف من آلام المفاصل



ينصح خبراء اللياقة البدنية بممارسة تمارين تقوية عضلات اليد بغاية تخفيف آلام المفاصل، ويشيرون إلى أن تدريبات حمل الأثقال، على سبيل المثال، تساعد على تقوية العضلات حول المفاصل، وتقلل الألم لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل. كما يشيرون بتمارين السباحة في الحفظ على حركة المفاصل.

أثبتت الدراسات العلمية أن التمارين الرياضية تساعد على التخفيف من آلام المفاصل والحفاظ على اللياقة البدنية. ويمكن أن تساعد تمارين اليد على تقوية العضلات التي تدعم مفاصل اليد، كما يمكن أن يساعد ذلك في أداء حركات اليد بأقل قدر من الألم، وتساعد الحركة أيضا في الحفاظ على مرونة الأربطة والأوتار، مما قد يساعد في تحسين نطاق الحركة ووظيفة اليد.

وقال المدير العام في قسم جراحة العظام بول ستارك إنّه عند وجود تمرين تستمتع به قد يكون من المعري إهمال تمارين الحركة الأخرى، وعند ممارسة التمرين نفسه دائما ستشغل العضلات نفسها، مما قد يؤدي إلى زيادة الضغط على المفاصل بمرور الوقت.

وتوجد العديد من الطرق للحفاظ على اللياقة البدنية مع التقدم في العمر، فالمشي والسباحة من التمارين المهمة ذات التأثير المنخفض، التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على حركة المفاصل وزيادة القوة دون ممارسة ضغط غير ضروري على المفاصل.

وتساعد تدريبات حمل الأثقال على تقوية العضلات حول المفاصل، وقد ثبت أنها تقلل الألم لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل. وقال البروفيسور فيليب كوناجان، خبير العضلات والعظام، "إذا كان هناك شيء واحد يمكن للشخص القيام به للمساعدة على تخفيف آلام المفاصل فهو أن يصبح قويا.. إذا لم تتمكن من فتح علبة أو تبذل جهدا عند القيام من على الكرسي فأنت بحاجة إلى أداء تمارين لتقوية عضلات الساعد والفتحة".

وقد يسبب في بعض الأحيان التهاب المفاصل تآكلا في غضروف المفصل الموجود بين العظام، ومن الممكن بالتالي أن يتحول إلى التهاب وتيج في البطانة الزلالية المنتجة للسائل الزلالي الذي يساعد على حماية المفصل وتليينه.

وعندما يتركز التهاب المفاصل في مفاصل اليدين يمكن أن يسبب الألم والتصلب، ويزداد هذا الألم كلما تم استخدام اليدين كثيرا في العديد من المهام المتكررة واليومية، فعلى سبيل المثال يمكن أن تسبب الكتابة على لوحة مفاتيح الكمبيوتر إزعاجا والماء، وأحيانا يؤدي ذلك إلى شعور بحالة من فقدان القوة وضعف في اليدين إلى درجة عدم القدرة على القيام بأبسط المهام مثل فتح القوارير.

وعلى الرغم من وجود الأدوية والعلاجات ومسكنات الألم القادرة على علاج التهاب مفاصل اليد مثل حقن الستيرويد في المفاصل والتجبير لليدين لامتصاص الدم، إلا أنه توجد العديد من العلاجات التي يمكن استخدامها لتقليل من الألم، ومن إحدى الطرق السهلة للحفاظ على مرونة المفاصل وتخفيف آلام التهابات اليد.

ممارسة تمارين اليد. ومن التمارين التي تساعد على تخفيف آلام التهاب مفاصل اليد ضم اليد على شكل قبضة.

ويمكن القيام بهذا التمرين السهل في أي مكان وزمان، حيث في البداية يقوم الشخص بثنى يده ببساطة لتصبح على شكل قبضة وترك الإبهام على الجزء الخارجي من اليد، ويمكن القيام بهذا التمرين 10 مرات ثم تكراره بنفس الطريقة في اليد الأخرى.

كما يلعب التمدد دورا مهما في الحفاظ على مرونة العضلات المحيطة بالمفصل، مما يزيد من نطاق الحركة المتاحة له ويمنع تصلب العضلات ويزيد من مرونة الحركة، فممارسة تمارين التمدد بعد التمارين الأخرى هو المفتاح.

وينصح خبراء اللياقة البدنية بضرورة ممارسة تمارين التمدد بشكل يومي لأن المفاصل تم تصميمها لتتحرك، لذلك فإن الحفاظ على الحركة يقلل من الصلابة ويعزز قوة العضلات ويساعد على اصطاف المفاصل بالشكل الصحيح.

كما يجب الحفاظ على وزن صحي لتجنب مشاكل المفاصل، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن زيادة الوزن برطل تقابلها زيادة أربعة أرطال إضافية من

للنساء اللاتي يفقدن 20 في المئة من كثافة عظامهن بعد سبع سنوات من انقطاع الدورة الشهرية. وأوضح ستارك إن فيتامين "دي" والنحاس والكالسيوم تمثل ثلاثة فيتامينات ومعادن أساسية تساعد على الحفاظ على صحة المفاصل، حيث أظهرت العديد من الدراسات أن انخفاض مستويات هذا الفيتامين قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل التهاب المفاصل. وقال ستارك "لا يجب تجاهل الآلام مطلقا لأنها تزيد من سوء المفاصل، فإذا كانت هناك آلام مستمرة أثناء أداء التمارين أو الشعور بالحمى في الركبة أو وخذ في الظهر، فيجب إيقاف النشاط وإعطاء الجسم وقتا للراحة والتعافي".

ومن التمارين التي تخفف من آلام المفاصل تمارين خطف متساوي القياس.

ولا تحتاج النساء إلى أي معدات لأداء هذا التمرين. والتمرين متساوي القياس هو عبارة عن انقباض عضلة دون أن تتحرك، باستخدام أقصى انكماش طوعي.

في هذا التمرين، تضع المرأة أصابعها في قبضة خفيفة، ثم تقوم بإغلاق أو ربط الأصابع معا عند صدرها، وستواجه إحدى اليدين راحة اليد الأخرى.

وبمجرد تشبيك أصابعها معا، تستخدم ذراعيها للسحب إلى الخارج مع الحفاظ على قبضتي الخطف، وتستمر لمدة 5 ثوان ثم تسترخي. وتكرر ذلك من 10 إلى 20 مرة مع وضع اليد اليمنى في الأعلى، ثم تقوم بالتبديل بوضع اليد اليسرى في الأعلى، وتكرر التمرين.

خبراء اللياقة البدنية ينصحون بضرورة ممارسة تمارين التمدد بشكل يومي لأن المفاصل تم تصميمها لتتحرك كما يساعد تمارين تمدد الأصابع على التخفيف من الآلام وتحسين نطاق الحركة في اليدين.

ويمكن للمرأة أن تضع راحة يدها على طاولة أو سطح مستو، وتفرد أصابعها بلطف لتكون مسطحة قدر الإمكان على السطح دون الضغط على المفاصل. وتستمر لمدة 30 إلى 60 ثانية، ثم تحرر يدها، وتكرر هذا التمرين أربع مرات على الأقل مع كل يد. وإذا كانت المرأة تعاني مرضا معينا أو تتناول أدوية محددة، يوصيها مدربو اللياقة باستشارة الطبيب قبل ممارسة بعض التمرينات الرياضية. وكذلك يساعد تمارين تقوية قرصة الإبهام على تقوية عضلات اليد. وإذا لم تكن لدى المرأة قوة في الإبهام، فلن تتمكن من فتح الأكياس أو الزجاجات أو الأغطية.

ويمكن للمرأة استخدام عجينة على شكل "هوت دوج" بسبك 1 - 2 بوصة أو شريط مطاطي سميك. وباستخدام أصبع السبابة والإبهام، تضغط على العجينة، مع عمل مسافات صغيرة على طولها.

ويمكنها فعل ذلك من 10 إلى 20 مرة. ويمكن أن تقوم بتغيير نوع القرص عن طريق وضع إبهامها في الأعلى والضغط باتجاه إصبع السبابة. وتقل ذلك مرة أخرى من 10 إلى 20 مرة.

الضغط على الركبتين أثناء المشي، وهو ما ينتج الآلام في الركبة وهشاشة في العظام.

ويمكن الحفاظ على وزن صحي من خلال المشاركة في مجموعات لإنقاص الوزن، وإذا كان مؤشر كتلة الجسم لدى الفرد أكثر من 30 فقد يوصف له دواء لإنقاص الوزن مثل دواء أورليستات.

مع التقدم في العمر توجد العديد من الطرق للحفاظ على اللياقة البدنية

ويعد اتباع نظام غذائي جيد أمرا مهما للحفاظ على صحة العظام والمفاصل، خاصة



التمارين الرياضية تقي من الخرف و المواظبة على التمارين تجدد خلايا المخ

أظهرت نتائج أحدث دراسة علمية وطبية حول الصحة الإنشائية السليمة أن التمارين الرياضية ترفع من مستوى القدرات العقلية للإنسان الذي يمارس الرياضة بمختلف أنواعها بانتظام. وجاء ضمن نتائج الدراسة التي أجرتها نقابة الأطباء الأردنية أن الأبحاث العلمية والطبية أكدت أن ممارسة النشاطات الرياضية بصورة دورية تساعد على تجديد وتنشيط خلايا المخ، خاصة في المناطق المرتبطة بالذاكرة والحفظ الدائم للمعلومات. وأشارت نتائج الدراسة التي أجريت على مجموعة من الأشخاص من مختلف الأعمار على مدار ثلاثة أشهر إلى أن خلايا جديدة تكونت في المخ، الأمر الذي أسهم في المحافظة على قوة الذاكرة، خاصة لدى كبار السن والعجزة. وخلصت الدراسة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بصورة دورية من شأنها زيادة ضخ الدم إلى خلايا الدماغ، الأمر الذي يساهم في تنشيط خلايا الدماغ وتجديد بعض هذه الخلايا، الأمر الذي يساعد على المحافظة على قوة الذاكرة لدى ممارسي الرياضة بمختلف أنواعه.

يؤكد خبراء اللياقة البدنية وأطباء الأعصاب على أهمية المواظبة على ممارسة الرياضة في علاج مرض الخرف أو تأخير ظهوره، ويشيرون إلى أن المشي السريع أو باستخدام العصا أو السباحة رياضة يمكن أن تحد من خطر إصابة كبار السن بالمرض الخرف. قال عالم الأعصاب الألماني شتيفان شندير إن المواظبة على ممارسة الرياضة تساهم في الوقاية من الخرف في الكبر، حيث تعمل الأنشطة الحركية على نشوء خلايا عصبية جديدة، ما يساهم في الحفاظ على اللياقة الذهنية مع التقدم في العمر من خلال تحسين أداء الذاكرة (طويلة وقصيرة الأمد) ورفع درجة التركيز والانتباه. ولتحقيق الاستفادة المرجوة أوصى شندير بممارسة رياضات قوة التحمل مثل المشي والركض والسباحة وكوب الدراجات الهوائية بمعدل مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا كما يلعب الرقص دورا مهما للغاية في الوقاية من الخرف، حيث يعمل الحفاظ على الإيقاع وترتيب خطوات الرقص على تنشيط المخ.

كما أكدت الجمعية الألمانية لطب نفس الشيخوخة والعلاج النفسي أن المواظبة على ممارسة الرياضة، مثل المشي السريع أو باستخدام العصا أو السباحة، يمكن أن تحد من خطر إصابة كبار السن بالمرض الخرف.

ممارسة الرياضة يمكنها إبطاء مسار عمليات التدهور التي تحدث في المخ

وأرجعت الجمعية الألمانية هذا التأثير إلى دور الرياضة في الحد من عوامل الخطورة التي تسرع وتيرة عمليات تقدم العمر بالمخ من الأساس، مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن والتدخين. وأوضحت الجمعية أن ممارسة الأنشطة البدنية تعمل على جعل الأوعية الدموية أكثر مرونة، مما يساعد على خفض معدلات ضغط الدم، فضلا عن كونها تقلل من نسب الكوليسترول بالدم مما يحد من خطر الإصابة بمتسلب الشرايين وكذلك الأمراض القلبية.

وبينت أن تأثير الرياضة إيجابي وفعال في خفض الوزن مما يحسن من كفاءة توصيل الأكسجين إلى الجسم بأكمله، مشيرة إلى أن الرياضة يمكنها أيضا إبطاء مسار عمليات التدهور التي تحدث بالمخ أثناء المراحل الأولى لأحد أمراض الخرف.

ويمكن أن يؤثر الرقص وغيره من التمارين الحركية الإيقاعية بشكل كبير في إعاقة عمليات تدهور الذاكرة المرتبطة بالتقدم في العمر أو إبطاء مسارها على أقل تقدير، كما أن المواظبة على ممارسة الأنشطة البدنية لها تأثير إيجابي أيضا على حالة المسنين النفسية وشعورهم بالراحة والاسترخاء بشكل عام. وشددت الجمعية الألمانية على ضرورة الخضوع للفحص لدى الطبيب قبل البدء في ممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية وذلك حتى يستفيد كبار السن من الأنشطة الرياضية دون التعرض لأي مخاطر عند ممارستها. وأشارت الدراسات إلى أن التمارين الرياضية المكثفة قد تكون مفيدة في الوقاية من الزهايمر أو الإصابة بالخرف، لأنها "تنشط الدم بقوة إلى المخ"، أكثر من فائدتها في أمراض القلب.

وقالت دراسة إن الاستمرار في النشاط معمر بالحمية من الخرف، مشيرة إلى أن التدريب المكثف قد يكون أكثر فعالية في القيام بزيادة تدفق الدم إلى المخ.

ممارسة الأنشطة البدنية تعمل على جعل الأوعية الدموية أكثر مرونة

وأضافت أنه من المعروف أن الحفاظ على النشاط هو أحد الإجراءات الوقائية الرئيسية التي يمكن للناس اتخاذها لخفض



السلامة أو ركوب الدرجات، في حين ركزت هذه الدراسة على الزيادات قصيرة الأجل في تدفق الدم في الدماغ. وأكد بيلى أن الخطوة التالية هي استكشاف فوائد التمارين على صحة الدماغ على المدى الطويل، قائلا "نحن نعلم أن الذين يقومون بالتدريبات مدى الحياة أقل عرضة للإصابة بتدهور إدراكي، والاستمتاع بصحة دماغية أفضل في سن أكبر، مقارنة بالولئك الذين لا يمارسون التمارين".

كما انتهت دراسة طبية حديثة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية تساهم في تحفيز هرمون في الجسم يؤدي إلى نمو أكبر في خلايا الدماغ، وهو ما يمكن أن يمنع الإصابة بمرض الزهايمر بشكل جزئي أو كامل على الرغم من عقود من الأبحاث والمحاولات، لم يتم العثور على أي عقار لمنع الإصابة بهذا المرض حتى الآن.

وأشارت الدراسة إلى أن الهرمون الذي يتم إفرازه في الجسم أثناء ممارسة التمارين الرياضية ويحمل اسم "إيرسين" ينخفض في أدمغة الأشخاص المصابين بالزهايمر، أما إفرازه الإضافي عند ممارسة الرياضة فيحسم من فقدان الذاكرة وتلف الدماغ لدى الحيوانات. وأجريت التجارب على الفئران، حيث وجد العلماء أن ضعف الذاكرة لم يتطور لدى الفئران التي قامت بالسباحة كل يوم تقريبا لمدة خمسة أسابيع، وذلك على الرغم من حقنها بالبروتين الذي يؤدي إلى انسداد خلايا المخ المرتبطة بالزهايمر. ولم يقتصر الأمر على أن الرياضة تحمي بالفعل من الخرف، بل يمكن أن تكون الحل لمنع المرض بشكل كامل، بحسب الدراسة.

وقال الدكتور أوتافيو أرنيسو أستاذ علم الأمراض وبيولوجيا الخلايا بجامعة كولومبيا "أنا أشجع الجميع على ممارسة الرياضة لتعزيز وظائف الدماغ وصحة الجسم بشكل عام".

لكونه أشار إلى أن "ممارسة الرياضة قد تكون أمرا صعبا أو غير ممكن لكبار السن الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالعمر مثل أمراض القلب والتهاب المفاصل أو الخرف، وهو ما يجعل هناك حاجة خاصة إلى أدوية تدعم إفراز هرمون "إيرسين" بما يؤدي إلى تجنبهم المرض".

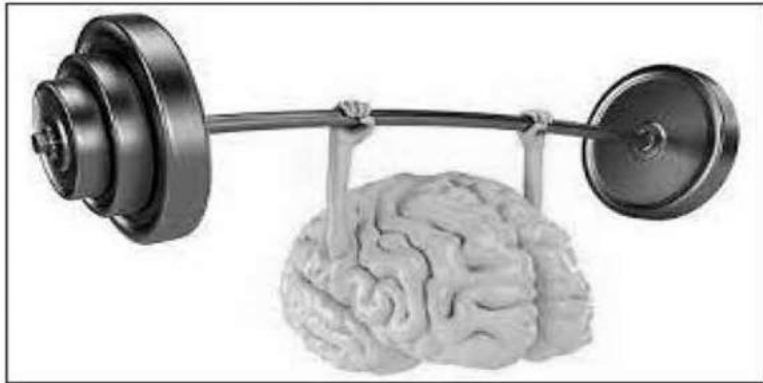
وعلى الرغم من عقود من الأبحاث والمحاولات، لم يتم العثور على أي عقار لمنع الإصابة بهذا المرض حتى الآن، وقد انسحبت العديد من شركات الأدوية الكبرى من الاختبار كليا في هذا المجال.

وأظهرت الأبحاث الحديثة أن هرمون "إيرسين" يحفز نمو خلايا المخ في منطقة الدماغ مرتبطة بالذاكرة والتعلم، فيما يبحث العلماء حاليا عن مركبات دوائية يمكن أن تزيد من مستويات هرمون الدماغ، أو يمكن أن تحاكي عمله.

لمرض الإصابة بالخرف، إلا أن التدريبات المكثفة والتي تتطوي على تمارين بالكمس جهد يمكن أن تكون أكثر فعالية للوقاية من الخرف. وقال الباحثون إن اكتشاف طرق لمكافحة مستويات الدم المتناقص في المخ مع تقدمنا في العمر أمر بالغ الأهمية لمنع التدهور المعرفي. وقال الدكتور بيلى "التمارين وفترة الراحة كانتا مهمتين لزيادة تدفق الدم في الدماغ لدى البالغين الأكبر سنا، ويعتقد أن فوائد التمارين على وظائف المخ ناتجة عن زيادة تدفق الدم وعدم الإجهاد، وهي القوة التي تستطيع أن تمد الدم على طول بطانة الشرايين، والتي تحدث أثناء التمرين".

وتهدف الدراسة إلى تحديد نوع أو شكل التمرين الذي يؤدي لزيادة تدفق الدم في المخ، بما يمكن من المساعدة في تطوير برامج التمارين لتحسين وظيفة الدماغ.

وقال الدكتور بيلى إن التمارينات المكثفة يمكن أن تشمل المشي وصعود



برهالتر يستعد للعودة لتدريب المنتخب الأمريكي



تكررت صحيفة أثلتيك يوم الجمعة أن غريغ برهالتر يستعد للعودة لتدريب منتخب الولايات المتحدة لكرة القدم للرجال بعد ستة أشهر تقريبا من نهاية عقده وسط تعبيرات في الاتحاد الأمريكي للعبة.

وانتهى عقد المدرب البالغ عمره 49 عاما مع المنتخب الأمريكي في 31 ديسمبر كانون الأول بعد أن قاد الفريق إلى مراحل خروج المغلوب في كأس العالم 2022 في قطر.

ودخل الاتحاد الأمريكي في صراع داخلي بعد البطولة بسبب خلاف بين برهالتر ولاعب الوسط الأمريكي جيوفاني رينا والديه. وقالت أثلتيك إن الصفقة "سمازت قيد الانتهاء" لكن عودة برهالتر "وشيككة"، بينما ذكرت شبكة (إي.إس.بي.إن) أن الاتحاد سيصنر إعلانا بشأن عودة برهالتر في وقت لاحق.

وكان المدرب قد أدلى بتصريحات بنقد فيها التزم رينا تجاه الفريق في كأس العالم، قائلا إنه يفكر في إعادته إلى الوطن. وردت الردة رينا، دانيليس، التي تعرف برهالتر وزوجته منذ سنوات، ببلاغ الاتحاد بحادث منذ أكثر من 30 عاما، ثم اعترف برهالتر بعنصر زوجته الحالية في أثناء خلاف، وفتح الاتحاد الأمريكي تحقيقا، ثم قال في مارس إن الحادث لن يمنع الاتحاد من إعادة برهالتر لمنصبه. جدير بالذكر أن منتخب الولايات المتحدة تأهل إلى نهائي دوري أمم اتحاد الكؤكفاك حيث سبواحه منتخب كندا اليوم الأحد.

الريال يعيد تشكيل وسط ميدانه بجبل جديد.. ومودريتش يتحدى الشباب



انضم الإنكليزي جود بيلنغهام إلى ريال مدريد الإسباني، بعد سنوات من التلق مع فريق بوروسيا دورتموند الألماني، وبالتالي دعم ترسانة النجوم في وسط ميدان النادي الملكي.

وأصبح ليجلس دوري أبطال أوروبا 14 مرة ثلاثة لاعبين واعدن في وسط الميدان نقل أصارهم من 23 عاما، إذ كان الريال قد تعاقب في ميكرتو 2021 مع الفرنسي إيدوارد كامبينغا (20 عاما) قادما من رين الفرنسي، وخلال صيف 2022 تعاقب مع مواطنه أورلين تشاوميني (23 عاما) قادما من فريق مونكو، وفي ميكرتو 2023 ضم الإنكليزي بيلنغهام (19 عاما)، وجمعهما صفقات تدعم وسط الميدان. وخلال المواسم الأخيرة، سعت إدارة الريال إلى دعم وسط الميدان بعدد من النجوم، وهو الخط الذي استحوذ على نسبة مهمة من إنفاق النادي في الميركاتو، باعتبار أن هذه الصفقات كلفت النادي أكثر من 200 مليون يورو. وكان هدف الريال من هذه الصفقات دعم وسط ميدانه بنجوم تحمل المشعل عن الثلاثي الذي يضم البرازيلي كاسيميرو، الذي انتقل لمانشستر يونايتد، والألماني توني كروس والكرواتي لوكا مودريتش، وهو الثلاثي صنع مجد النادي الملكي الذي بات يُفكر في المستقبل من خلال إعادة تشكيل وسط ميدانه مع تقدم اللاعبين في السن. ولعل موافقة الريال على طلب كاسيميرو والرحيل إلى يونايتد في الميركاتو الصيفي الماضي دليل إضافي على خطط الريال لتجهيز البدلاء، وبالتالي لم يكن تعويض الريال على بطرح إنسكالا بالنسبة إلى النادي على مستوى وسط الميدان، حيث يبدو الثلاثي الشاب مستعرا لرفع التحدي. وفي الأثناء، فإن أداء مودريتش في لقاء منتخب بلاده أمام هولندا في نصف نهائي دوري الأمم الأوروبية مساء الأربعاء أثبت أن مهمة اللاعبين الشباب لن تكون سهلة، إذ تلقى الكرواتي بشك لافت ونجح في تقديم مستوى أكد فيه رغبته في التنافس على اللعب أسبانيا الموسم المقبل.

تأهلتا على حساب هولندا وإيطاليا.. كرواتيا وإسبانيا في نهائي دوري الأمم الأوروبية

تشيرو إيموبيلي هدفه الدولي الأول في عامين. وبسند المباراة في طريقها إلى وقت إضافي بعدما أخفقت مساعي الفريقين في إدراك الفوز حتى الدقيقة 87 عندما أطلق رودري تسديدة قوية اصطدمت بمدافعين اثنين، لتصل الكرة إلى خوسيلو الذي أسكنها الشباك من مسافة قريبة. وأصبحت المباراة، التي انتهت بنفس نتيجة قبل نهائي 2021، معركة بين أسلوب إسبانيا المعتمد على الاستحواذ على الكرة وقدره إيطالي على تشكيل خطورة بهجمات مرتدة سريعة. ووصلت نسبة استحواذ إسبانيا على الكرة 61%، لكنها بدت غير قادرة على الاستفادة من هذا الاستحواذ.

كرواتيا وإسبانيا في نهائي دوري الأمم الأوروبية

وفي المباراة الأولى، سجلت كرواتيا هدفين في الوقت الإضافي لتفوز 2-4 على مضيفتها هولندا. وتسمى كرواتيا لحصد أول لقب كبير لها بعدما وأصلت لقبها من كأس العالم في قطر العام الماضي عندما احتلت المركز الثالث. وأطلق الديبل برونو بتكوفيتش تسديدة قوية من عند حافة منطقة الجزاء بعد ثماني دقائق من الوقت الإضافي، لتتقدم كرواتيا 3-2 قبل أن يضمّن القائد لوكا مودريتش الفوز عبر ركلة جزاء متأخرة، كانت الثانية لمنتخب بلاده في المباراة. وأجبر المنتخب الهولندي، الذي يستضيف البطولة التي تضم أربعة منتخبات، ضيفه على خوض وقت إضافي عندما سجل نوا لانغ هدفا في اللحظات الأخيرة من المباراة، لتترك هولندا التعامل 2-2 رغم تفوقها إلى حد كبير أمام جماهيرها على ملعب فينورد.



الثالث، قبل موعد النهائي بين هولندا وإيطاليا، وتقام عند الساعة 15:00 بتوقيت المغرب والجزائر وتونس، و14:00 بتوقيت المغرب والجزائر وتونس. واستغلت إسبانيا هوة دفاعية لتتقدم في النتيجة على إيطاليا بعد ثلاث دقائق من بداية المباراة عندما وضع بريسي بينو الكرة في الشباك بصورة جيدة، لكن روبن لومان لمس الكرة بيده داخل منطقة الجزاء لتحصل إيطاليا على ركلة جزاء سجل منها

القديم بين كرواتيا وإسبانيا، بعد تأهلها على حساب هولندا وإيطاليا تويبا، إذ فاز رفاق لوكا مودريتش بنتيجة 4-2 بعد التمديد، فيما حطفت "الأروخا" انتصارا مثيرا على "الأزوري" بنتيجة 2-1. ومن المقرر أن يقام نهائي البطولة اليوم الأحد 1 عند الساعة 19:45، في مدينة روتردام الهولندية، وتسبقها مباراة هولندا وإيطاليا لتحديد المركز

بين الأندية والمنتخبات: الكرة الإيطالية تخسر 5 ألقاب في أسبوعين



كانتوا قادرين على الذهاب إلى الحصص الإضافية، ليوفي رصيدهم خاليا من الألقاب في هذه البطولة. أما هزيمة المنتخب الأول أمام إسبانيا، فهي منطوقية، بما أن المدرب روبرتو مانشيني لم يكن قادرا على اختيار 11 لاعبا يملكهم الصمود طوال 90 دقيقة، حيث انهار الإيطاليون في آخر دقائق، لينتهي الموسم على 5 صدمات إيطالية في أيام قليلة، حيث يُعاني المنتخب الأول من تقدم سنّ عدد من اللاعبين، وتراجع مستواه، وخصوصا ليناردو بونوتشي، إضافة إلى غياب الهادفين الذي يعتبر أهم مشكلة في المنتخب.

فشل المنتخب الإيطالي في تعويض خسارته بنصف نهائي دوري الأمم الأوروبية في النسخة الثانية أمام المنتخب الإسباني، حيث انقاد إلى هزيمة جديدة أمام "الأروخا" بنتيجة 1-2، الخمسين، في نصف النهائي، وللنسخة الثانية يودع البطولة أمام نظيره الإسباني. وسينضم المنتخب الإيطالي على المركز الثالث بمواجهة هولندا الأحد، وهي مواجهة لن تغير وقع الصدمة التي تلقها الكرة الإيطالية، بما أن الأسبانية الأخيرة كانت قاسية على الجماهير الإيطالية التي عاشت على وقع الصدمات، ورغم أن الجميع كان يأمل طين صفاحة الفشل في التأهل إلى المونديال. وخلال أسبوعين، خسرت الكرة الإيطالية 5 ألقاب بين المنتخبات والأندية، وهو أمر يُثير الدهشة، ويؤكد أن الكرة الإيطالية تعاني كثيرا، وخصوصا على مستوى الأندية التي أصابت ألقابا بسدت قريبة منها. وكانت البداية بفريق روما الذي خسر نهائي الدوري الأوروبي أمام إشبيلية الإسباني 1-2، رغم أنه كان متقدما في النتيجة، ولكن هدفا كعبيا من مدافعه مانشيني عقّد المهمة، وبعدها عجز عن التهديف، ليخسر لقبًا كان يستحقه، ولكن في الأوقات الحاسمة افتقد للنجوم. والتحق فيورنتينا بروما، وخسر بدوره نهائي دوري المؤتمر الأوروبي أمام ويستهام الإنكليزي، ليخسر لقبًا اجتهده كثيرا للحصول عليه، ولكن الفريق الإنكليزي الذي كان يُصارع من أجل ضمان البقاء، نجح في هزم "الفيلولا" في الوقت البديل بصدمة قوية. وكانت خسارة الإنتر في نهائي الأبطال أمام

أرسنال يعلن رحيل 6 لاعبين عن صفوفه

أعلن نادي أرسنال الإنكليزي اليوم الجمعة مغادرة 6 لاعبين عن صفوفه مع نهاية شهر يونيو/ حزيران الجاري بعد انتهاء عقودهم مع الفريق. ويأتي غير راسن كلاسما للاعبين الذين تخلى عنهم أرسنال إن الفريق والدولي الإنكليزي أيسلسي ميلاند-ديالز الذي انضم للفريق قبل عشرين عاما من اليوم، وهو بعمر 6 سنوات. وحسب قائمة مغادري "الغانرز" أيضا، مع نهاية الموسم الذي ينتهي رسما في 30 يونيو، كل من اللاعبين زك أوك، جويل إيبو، جورج لوييس، مات سميث وتوماس سميت. وجاء في البيان الرسمي الذي أصدره أرسنال: "نتقدم بالشكر وأطيب التهاني للاعبين التفتية أسبوعهم من فريقنا الأول، والذين سنستقبلهم عقودهم رسميا في 30 يونيو 2023: "زك أوك، جويل إيبو، جورج لوييس، أيسلسي ميلاند-ديالز، مات سميث، توماس سميت". وبعد هذا القرار الذي اتخذته نادي أرسنال بالتخلي عن 6 لاعبين دفعة واحدة، خطوة في الطريقة لمعاملة تحديد هدما الفريق من أجل تحقيق نتائج أفضل في الموسم القادم، لا سيما بعد أن وضع "الغانرز" لقب الدوري الإنكليزي لصالح مانشستر سيتي في الأستار الأخيرة من الموسم بسبب نقص خبرة لاعبيه.

أرسنال يعلن رحيل 6 لاعبين عن صفوفه

مواجهات نارية في أول جولتين.. تعرف على جدول مباريات الدوري الإنجليزي



أعلنت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، الخميس، جدول مباريات الدوري الإنجليزي لموسم 2023-2024، والذي سيستبدل في جولته الافتتاحية مباريات قوية للغاية.

وسيدأ موسم الدوري الإنجليزي الممتاز 2023-24 يوم الجمعة 11 أوت 2023، وستكون المباراة الافتتاحية من خلال لقاء بطل النسخة الأخيرة مانشستر سيتي مع بيرنلي بينما سيكون اليوم الأخير من الموسم هو 19 ماي 2024، حيث ستلعب جميع الفرق المشاركة، في الوقت ذاته.

في حين يعتبر "موسم الأعياد" أقل احتفالية هذا الموسم من المعتاد، إذ تم تحديد جولتين فقط من المباريات؛ في 26 ديسمبر/كانون الأول و30 ديسمبر 2023، في حين سيشهد الدوري الإنجليزي في هذه السنة عودة "العطلة الشتوية"، التي ستكون لمدة أسبوع من 13 يناير 2024 وحتى الـ20 الشهر ذاته.

جدول مباريات الدوري الإنجليزي الأسبوع الأول	
بيرنلي-مانشستر سيتي	11 أوت 2023
أرسنال - توتنهام فورت	12 أوت 2023
بورنموث - وست هام	12 أوت 2023
برايتون - لوتون تاون	12 أوت 2023
إيفرتون - فولهام	12 أوت 2023
شيفيلد يونايتد - كريستال بالاس	12 أوت 2023
نيوكسل - أستون فيلا	12 أوت 2023
برينتفورد - توتنهام	13 أوت 2023
تشيلسي - ليفربول	13 أوت 2023
مانشستر يونايتد -	14 أوت 2023

مورانا يرفض عرضا من الدوري السعودي بقيمة 120 مليون يورو



قالت تقارير إعلامية إسبانية، إن مهاجم أتلتيكو مدريد، ألفارو مورانا رفض عرضا بقيمة 120 مليون يورو لمدة 3 مواسم، من أجل الانتقال إلى أحد أندية الدوري السعودي اعتباراً من الموسم الجديد 2023-24. ويملك المهاجم البالغ من العمر 30 عاماً عقداً مع "أتلتيكو" حتى عام 2024، بعد أن وافق في أبريل الماضي على تخفيض راتبه، وذلك رغبة منه ومن عائلته بالاستمرار في مدريد. وحسب شبكة "ريفور" الإسبانية، فإن مورانا قال "لا أعرض مذهب من المملكة العربية السعودية، حيث رفض مهاجم أتلتيكو مدريد، راتباً سنوياً يقدر بـ40 مليون يورو، مع عقد لمدة ثلاثة مواسم. وأوضحت الشبكة أن المهاجم الإسباني سعيد للغاية في نادي العاصمة الإسبانية، ويريد الاستمرار في ارتداء القمصان "الأحمر والأبيض" الموسم المقبل، في ظل إعجاب المدرب الأرجنتيني دييغو سيميوني وإدارة النادي بالأداء الذي قدمه اللاعب في الموسم الماضي. وتمكن مورانا خلال موسم 2022-23 من تسجيل 15 هدفاً (13 في الدوري الإسباني) وتقديم 3 تمريرات حاسمة في 45 مباراة، وهي أرقام جعلته ثاني أفضل هداف في أتلتيكو مدريد، خلف أنطون غريزمان (16). ولم تكشف الشبكة الإسبانية عن اسم النادي المهتم بضم مورانا، لكن تقارير سعودية سابقة، أكدت أن الأمر يتعلق بنادي الشباب الذي يعزز انتداب أحد نجوم الكرة الأوروبية الموسم القادم. ولعب المهاجم الإسباني للعديد من الأندية الأوروبية في مسيرته الكروية، وأبرزها ريال مدريد الإسباني، وليفربول الإيطالي، وتيلسي الإنجليزي، وأتلتيكو مدريد الإسباني، النادي الذي يلعب له حالياً.

مفاجآت في قائمة مان يونايتد ليونايتد للموسم الجديد

دي خيا

ومن المقرر أن يتقاضى دي خيا بموجب عقده الجديد مبلغاً أقل من راتبه الحالي البالغ 375 ألف جنيه استرليني أسبوعياً. ويأمل يونايتد في التعاقد مع حارس مرعى جديد هذا الصيف بغض النظر عن مصير دي خيا، في الوقت الذي أصبح فيه دين هندرسون قريباً من الانتقال بشكل دائم إلى توتنهام فورتس. مفاجآت قائمة مانشستر يونايتد لم تقتصر على دي خيا فقط، بل امتدت إلى النجم الشباب ماسون غرينوود الذي ظهر في القائمة بعد عام ونصف من الإخفاء.

غرينوود

ماسون غرينوود (21 عاماً) غاب عن الملاعب منذ بداية العام الماضي، بعد لقاء القضاء عليه وخضوعه للتحقيق في 3 تهم متعلقة في الاعتداء على صديقه السائق هاريت روسون، مما تسبب في أذى جسدي لها. وبعد سلسلة طويلة من التحقيقات، قررت النيابة البريطانية إخلاء سبيل غرينوود، مطلع شهر فبراير/شباط الماضي، لكنه لم يظهر مع مانشستر يونايتد خلال النصف الثاني من الموسم المنصرم 2022-2023. ويرتبط غرينوود مع يونايتد بعدد حتى عام 2025، لكن لا توجد نتيجة حتى الآن بشأن التحقيق الداخلي للنادي، ويبي أن نرى ما إذا كان سيشارك مع الفريق في الموسم المقبل تحت قيادة المدرب الهولندي إريك تين هاج. جدير بالذكر أن مانشستر يونايتد، الذي سيشارك في دوري أبطال أوروبا بالموسم المقبل، أعلن أيضاً رحيل قلب الدفاع فيل جونز بعد 12 عاماً خاض فيها 229 مباراة مع الفريق، بينما رحل المدافع الآخر أكسل تونازيبي بعد خوض 37 مباراة.



أرسل نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي قائمته الأولية للموسم الجديد 2023-2024، وسط مفاجآت بطلها الحارس الإسباني ديفيد دي خيا. وكان ديفيد دي خيا الغائب الأبرز عن قائمة مانشستر يونايتد، مما أثار جدلاً واسماً خلال الساعات القليلة الماضية خاصة بعد التقارير التي ربطته بالرحيل. وجاء استبعاد صاحب الـ32 عاماً من قائمة مانشستر يونايتد في ظل نهاية عقده مع النادي في شهر 30 يونيو/حزيران المقبل، وسط إجراء محادثات معه حول توقع عقد جديد، وهو ما كشفه النادي في بيانه. وأكد مانشستر يونايتد: "بشأن حراسة المرمى، المحادثات تبقى مفتوحة مع ديفيد دي خيا حول عقد جديد محتمل، بينما مدد توم هيتون وديان بيثوب وإيشان لورد وريس بينيت عقودهم حتى عام 2024". ومن الممكن أن ينضم دي خيا لاحقاً لقائمة مانشستر يونايتد حال تم تجديد عقده مع الشياطين الحمر، وسط التقارير التي تشير إلى أنه وافق على توقيع عقد جديد مع يونايتد، لكن لم يوقعه حتى الآن.

مسألة وقت.. رياض محرز على أعتاب الأهلي السعودي



أضاف أن صاحب الـ32 عاماً منفتح أكثر للانتقال إلى الدوري السعودي على الرغم من اهتمام باريس سان جيرمان بضمه، مشيراً إلى أن السيتي لن يمانع ببعده حال وصول عرض جيد. وفي سياق آخر، كشف الصحفي الموثوق فايزيو روماتو، خبير الانتقالات في أوروبا، أن الأهلي تقدم رسمياً بعرض لرياض محرز، مشيراً إلى أن نادي اتحاد جدة ليس في سباق التعاقد مع اللاعب. وأضاف روماتو أن مانشستر سيتي سيطلب بروس من أجل التفریط في خدمات اللاعب، مشدداً

بيدو أن الدولي الجزائري رياض محرز، نجم مانشستر سيتي الإنجليزي، حسم وجهته المقبلة بالانضمام إلى الدوري السعودي عن طريق الأهلي جدة السعودي فتح مفاوضات رسمية مع رياض محرز لضمه خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، حيث سافر وليد معاذ رئيس النادي إلى لندن لحسم الصفقة، وفقاً للتقارير. وفي الساعات الأخيرة، ارتبط اسم محرز بالرحيل عن مانشستر سيتي صوب فريق الأهلي جدة مقابل 100 مليون يورو في الموسم الواحد. وحسبما كشفت صحيفة "عكاظ" السعودية، فإن محرز أصبح أقرب لأهلي جدة أكثر من أي وقت مضى، مشيرة إلى أن انضمامه للفريق "مسألة وقت". وأضافت الصحيفة أن محرز أبدى موافقته المبدئية على العرض الذي قدم له، مضيفة أن الأهلي سيخاطب مسؤولي نادي مانشستر سيتي بعد انتهاء احتفالات الثلاثة الترابجية التي حققها النادي هذا الموسم. ومن المنتظر أن يتفاوض الأهلي مع مانشستر سيتي حول الطلبات المالية للصفقة وشراء المدة المتبقية في عقد اللاعب الجزائري مع النادي الإنجليزي، والتمدد حتى عام 2025. من جانب، ذكر الصحفي سمام لي الذي يعمل لدى صحيفة "ذا أتلتيك" الإنجليزية، أن رياض محرز بات قريباً من الرحيل عن مانشستر سيتي، مؤكداً أنه متمسك لفكرة الانتقال إلى السعودية.

سبورتنغ لشبونة يفي بحسم سان جيرمان صفقة انتقال أوغارتي

أكد فريدريكو فارانداس، رئيس نادي سبورتنغ لشبونة، أن صفقة انتقال الأوروغواياني مانيويل أوغارتي لباريس سان جيرمان لم تُحسم بعد، ليناظر بذلك اللاعب نفسه، الذي اعتبر رحيله إلى حديقه الأمام أمرًا محسوماً بالفعل. وفي مقابلة مع وسائل الإعلام الخاصة بالنادي، أكد فارانداس أن أوغارتي "سيترك سبورتنغ بنسبة 95% للذهاب إلى واحد من بين ناديين أوروبيين كبيرين، أحدهما هو باريس سان جيرمان"، مشيراً إلى أن

الأوروغواياني "اللاعب عظيم وشخصية ممتازة ومحترف كبير، لكنه لاعب سبورتنغ وليس لاعب باريس سان جيرمان". وجاءت تصريحات رئيس النادي البرتغالي بعد تلك التي أدلى بها اللاعب للصحف في بلاده، حيث أعرب عن "سعادته الشديدة" بتألقه للـ"بي إس جي". ومع ذلك، أكد فارانداس أنه بالإضافة إلى الفريق الباريسي، هناك نكز آخر على استعداد لدفع الشرط الجزائي في عقد اللاعب الأوروغواياني، والذي تبلغ



الجزائر ماتش

الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية

للنشر و الإشهار:

01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021737128 / 021711664

الفاكس: 021739919 / 021739559

021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
مديرية الشباب والرياضة ولاية المدية - رقم التعريف الجبائي: 096216019045624

إعلان عن منح موقت للصفقة

طبقا للمادة 65 الفقرة 02 من المرسوم الرئاسي رقم:15-247 المؤرخ في: 16/09/2015، المتضمن تنظيم المسابقات العمومية وتوقيضات المرفق العام، تعلم مديرية الشباب والرياضة لولاية المدية كافة المشاركين في طلب عروض المرفق عن إشتراطات نداء 07 أبريل/نيسان 2023، المعلن عنها من طرف مديرية الشباب والرياضة لولاية المدية في اليوميين 07 و08 من شهر أفريل 2023، بتاريخ: 2023/04/25 "Supporters" بتاريخ: 2023/04/25 المتعلقة بشؤون: تجهيز المنشآت الشبانية، دور الشباب (02 المدينة، 02 المدية، 02 عين سليمان، العمودية قصر البخاري، عين يوسف، زرة العزوية-سالي، بن كيكو)، والمركبات الرياضية الولائية(البروقاية، 02 قصر البخاري، عين يوسف، السواقي الشهبونية، ثلاثة لغارة، جواي، براق، أولاد معروف،شيلول، تافراوت) - الحصة رقم 01: التجهيز - بالاث - الحصة رقم 02: التجهيز الكهروميكاني - الحصة رقم 03: التجهيز بإعلام الاتي - الحصة رقم 04: التجهيز البيداغوجي - الحصة رقم 05: التجهيز بالمواسيل حيث حددت مدة إيداع العروض بـ:15 يوم، وفقا لعملية تقييم العروض المالية بتاريخ 2023/05/31، تم منح الصفقة موقتا للمؤتمنين التاليين:

رقم العرض	اسم وعنوان الممون + رقم الجبائي	القيمة التقديرية على 55	القيمة التقديرية على 30	مبلغ العرض بعد التصحيح بقل الرسوم المتضمن	مدة التكوين	الترتيب الاختيار
الحصة رقم 01: التجهيز - بالاث						
المون: Le Printemps Equipement						
05	المون: عين يوسف - المدية - برج مقل - بومرداس - الرقم الجبائي: 1823 51-40 0272 174	42.00	22.80	5.658.450,00 دج	07 أيام	01
الحصة رقم 02: التجهيز الكهروميكاني						
المون: عين يوسف - المدية - الرقم الجبائي: 1781 6110 0929 111						
03	المون: عين يوسف - المدية - الرقم الجبائي: 1979 2633 0034 232	39.25	26.80	4 284 000,00 دج	07 أيام	01
الحصة رقم 03: التجهيز بإعلام الاتي						
المون: عين يوسف - المدية - الرقم الجبائي: 1979 2633 0034 232						
16	المون: عين يوسف - المدية - الرقم الجبائي: 2984 2601 0318 238	37.14	26.40	40 385 030,00 دج	07 أيام	01
الحصة رقم 04: التجهيز البيداغوجي						
المون: عين يوسف - المدية - الرقم الجبائي: 139 3803 00 689 133						
04	المون: عين يوسف - المدية - الرقم الجبائي: 139 3803 00 689 133	40.00	26.40	14 621 530,00 دج	20 يوم	01
الحصة رقم 05: التجهيز بالمواسيل						
المون: IMAR SPORT - الرقم الجبائي: 139 3803 00 689 133						
07	المون: IMAR SPORT - الرقم الجبائي: 139 3803 00 689 133	48.00	25.20	12 331 970,00 دج	01 شهر واحد	01

ملاحظة: * تدعو المؤسسة المتعاقدة كل المتعتمدين المشاركين في طلب العروض المرفق مع إشتراطات نداء والخاصين في الإطلاع على النتائج المفصلة لتقييم العروض التقنيّة والمالية خلال ثلاثة (03) أيام الموالية لأول ظهور لهذا الإعلان في إحدى الجرائد الوطنية.
* يمكن لكل مهتم أن يطلع على هذا الإعلان أن يرفق طعنه أمام لجنة الصفقات المختصة في أجل أقصاه (10) أيام ابتداء من صدور هذا الإعلان، طبقا للمادة 82 من المرسوم الرئاسي رقم:15-247 المؤرخ في:16/09/2015، المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المرفق العام.

ANEP réf.2316015165 يومية "الجزائر ماتش" العدد: 1021 بتاريخ 18 جوان 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية - قسنطينة
المدية - عين زوادة
المدية - عين زوادة

إعلان عن استشارة

رقم 2023/35

رقم السيف الجبائي (NIF) 097125129220822
يعلن رئيس المجلس الشعبي البلدي عين زوادة عن إجراء استشارة

للمشروع التالي:

• إعادة إختيار لمختلف شبكات مياه الأمطار ابن زياد مركز

في إطار كتم مهلوم المطلوب منكم التقيم إلى مقر البلدية مكتب الصفقات، إسمب بذكر الشروط، مقابل دفع مبلغ قدره 1500 دج لتتمثل العروض على ملف الترشيح وعرض تقني وعرض مالي ويوضع ملف الترشيح والعرض التقني والعرض المالي في أرفقه مفصلة ومغلقة بإحكام بين على كل منها اسم المؤسسة ومرجع الإشتارة وموضوعها وتخصم عبارة "ملف الترشيح" أو "العروض التقني" أو "العروض المالي" حسب الطرف وتوضع هذه الأطراف في ظرف آخر مغلق بإحكام ويحمل عبارة "لا يتفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرف وتقيم العروض" - الإشتارة - مرة وموضوعها **الظرف الأول: ملف الترشيح**
- التصريح بالترشيح مملوء ومرجع ومضمون
- التصريح بالترامة مملوء ومرجع ومضمون
- القبول الأساسي للشركة
- نسخة من شهادة الإيداع القانوني للمسابقات الإجتماعية للشركات التجارية مع شخصية قانونية بموجب القانون الجزائري لسنة 2021.
- الوثائق التي تتعلق بالتوقيضات التي تسمح للأشخاص بإلزام المؤسسة
- قائمة الوسائل المادية (مرفقة بالبيانات الرمادية أو كل الوثائق التنظيمية المعمول بها (تقرير الخبرة تاريخ الصلاحية سنة) - نسخة من بوليصة التأمين سارية المفعول)
- قائمة الوسائل البشرية المستخدمة للمشروع (مرفقة بشهادة وشهادة الإلتزام من طرف CNAS).
- المراجع المصرفية
- شهادات أداء المستحقات سارية المفعول (CNAS, CASNOS, CACOBATH)
- رزنامة الأشغال

الظرف الثاني: "العروض التقني"

1- التصريح بالكتابة مملوء ومضمون ومرجع
2- دفتر التواعد والشروط الموجهة للمتعتمدين مملوء ومضمون ويحتوي على آخر صفة على عبارة رقم وقيل مكتوبة بخط اليد.
3- مذكرة تقنية تبريرية مملوءة ومضمونة ومورخة.
الظرف الثالث: "العروض المالي"
1- رسالة التمهيد مملوءة ومرخة ومضمونة
2- جدول الأسعار الفردية مملوء ومرجع ومضمون
3- كشف تقديري مملوء ومضمون ومرجع
- مدة تحضير العروض حددت بـ 05 أيام ابتداء من أول ظهور على BOMOP أو الجرائد اليومية
- يجب إيداع العروض (أو إيس إرسالها) لدى مقر المجلس الشعبي البلدي ابن زياد مكتب الصفقات العمومية لهج 1 نوفمبر 54 ابن زياد

استقبال العروض -سواءا كان يوم إيداع العروض، إيداع العروض يكون من 8 سا و 00 دقيقة إلى 10 سا و 00 دقيقة.
- فتح ملف الترشيح والعروض التقنيّة والمالية يكون في نفس يوم إيداع العروض على الساعة 10 سا و 00 دقيقة بمقر المجلس الشعبي البلدي ابن زياد قاعة الإجتماعات لهج 1 نوفمبر 54 ابن زياد.
- إذا توافق هذا اليوم مع يوم عطلة أو يوم راحة رسمي يمدد يوم إيداع العروض إلى يوم العمل الموالي.
- مدة صلاحية العروض تساوي مدة تحضير العروض زائد ثلاثة أشهر (90 يوم) ابتداء من آخر يوم تحضير العروض.
- فيما لأحكام المادة 70 من المرسوم الرئاسي رقم 15-247 المؤرخ في 16 سبتمبر سنة 2015، المتضمن تنظيم الصفقات العمومية، تدعو المؤسسة المتعاقدة كل المهتمين لحضور جلسة فتح الأظرف.

ANEP réf.2325003789 يومية "الجزائر ماتش" العدد: 1021 بتاريخ 18 جوان 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء ولاية الأغواط

رقم التعريف الجبائي: 099803019005331

إعلان عن الغاء منح موقت

طبقا لإحكام المرسوم الرئاسي رقم 15-247 المؤرخ في 16/09/2016 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المرفق العام، تعلم مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء ولاية الأغواط جميع العرضين المشاركين لطلب العروض رقم 2020/26 الصادر بـ جريدة "الجزائر ماتش" بتاريخ 2020/09/29، المتضمن:
الحصة الأولى: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 30/02 الجدر بلدية وامرد
الحصة الثانية: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/03 الجدر بلدية وامرد (مخصصة للمؤسسات (المصرف)
الحصة الثالثة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 40/06 عمر عرابلية وامرد
الحصة الرابعة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/01 عمر عرابلية وامرد (مخصصة للمؤسسات (المصرف)
الحصة الخامسة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/01 عمر عرابلية وامرد
الحصة السادسة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/03 عمر عرابلية وامرد
الحصة السابعة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/03 عمر عرابلية وامرد
الحصة الثامنة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/03 عمر عرابلية وامرد
الحصة التاسعة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/01 بلدية وامرد
الحصة العاشرة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/02 بلدية وامرد
بأن المنح الموقتا الصادرة بجريدة - الجزائر ماتش - بتاريخ 2021/03/09، المقيد للمؤسسات التالية:

المرجع العام	المرجع العام	المشروع	المبلغ/دج	الإنجاز	المدة
رحمون أحمد	الحصة الأولى: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 30/02 الجدر بلدية وامرد	2.101.520.00	04	أشهر	
صديقي عبد العزيز	الحصة الثانية: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/03 الجدر بلدية وامرد (مخصصة للمؤسسات (المصرف)	3.622.751.25	04	أشهر	
غريب منير ميروك	الحصة الثالثة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 40/01 الجدر بلدية وامرد	1.541.260.00	59	يوم	
سعدوي بن مهريّة	الحصة الرابعة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 40/06 عمر عرابلية وامرد	1.913.514.00	50	يوم	
صديقي عبد العزيز	الحصة الخامسة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/07 عمر عرابلية وامرد (مخصصة للمؤسسات (المصرف)	1.259.985.50	03	أشهر	
سعدوي بن مهريّة	الحصة السادسة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/01 عمر عرابلية وامرد	2.388.190.00	90	يوم	
بوخاري مولاي أحمد	الحصة السابعة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/02 عمر عرابلية وامرد	2.456.580.00	02	أشهر	
عيسوي العبيد	الحصة الثامنة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/03 عمر عرابلية وامرد	2.398.000.00	03	أشهر	
بن قيط عطالله	الحصة التاسعة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/01 بلدية وامرد	2.337.341.50	40	يوم	
رحمون أحمد	الحصة العاشرة: إنجاز شغل تهيئة خارجية لتجزئة 50/02 بلدية وامرد	2.346.061.50	03	أشهر	

قَدِّم التَّغَاوُفَ

ANEP réf.2316015139 يومية "الجزائر ماتش" العدد: 1021 بتاريخ 18 جوان 2023

بايرن ميونخ ينضم إلى قائمة الراغبين في التعاقد مع كاي هافرتز

انضم نادي بايرن ميونخ، إلى سباق الأندية الأوروبية العملاقة الراغبة في الظفر بخدمات الألماني كاي هافرتز، مهاجم تشيلسي الإنجليزي، المرشح للرحيل عن «ستامفورد بريدج» خلال فترة الانتقالات الصيفية المرتقبة.

وحسب صحيفة «ذا صن» البريطانية، بات

بايرن ميونخ أحدث الأندية الأوروبية الكبرى المهمة بالتعاقد مع هافرتز، بعد ريال مدريد الإسباني وأرسنال الإنجليزي.

وقالت الصحيفة الشهيرة أن اهتمام بايرن ميونخ بدأ متأخرا في التعاقد مع هافرتز، في ظل رغبة السلاخ بالرحيل صوب ريال مدريد، إلا أن النادي الملكي لا يرغب في دفع

مبلغ كبير من أجل الحصول على خدمات النجم الألماني. ويرغب توماس توخيل مدرب بايرن ميونخ في إعادة الشراكة مع هافرتز، حيث سبق للثنائي العمل سوية مع تشيلسي، وحصد لقب دوري أبطال أوروبا هناك.

وسبق لهافرتز إظهار رغبة واضحة في الرحيل عن البلوز هذا الصيف، وسط حصوله

على تقدير كبير من الإسباني ميكل أرتيتا مدرب أرسنال، والإيطالي كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد. جدير بالذكر أن النجم الألماني قد شارك في 47 مباراة خلال الموسم المنقضي بجميع المسابقات بقميص تشيلسي، ونجح في تسجيل 9 أهداف وصناعة هدف وحيد.

ديمبيلي يؤكد استمراره مع برشلونة ويكشف حقيقة عرض سان جيرمان ..

حدد الدولي الفرنسي، عثمان ديمبيلي، جناح برشلونة الإسباني، موقفه من تجديد عقده حتى 30 جوان 2027، مؤكدا رغبته في الاستمرار مع النادي الكتالوني، وكاشفا في الوقت ذاته حقيقة عرض باريس سان جيرمان الفرنسي.

ويسعى برشلونة للإبقاء على ديمبيلي لفترة أطول، حيث ينتهي عقده بعد عام واحد، في 30 جوان 2024، فيما يهدف النادي الكتالوني للتوصل إلى اتفاق قبل 30 يونيو الجاري.

ويحتوي عقد النجم الفرنسي على بند يسمح له بالمغادرة مقابل 100 مليون يورو، وإذا وصل إلى فترة الأول من جويلية 2023 دون تمدد عقده؛ فسيتم خفض ذلك إلى نصف السعر؛ أي مقابل 50 مليون يورو فقط.

وشل ديمبيلي عن موقفه من الاستمرار والتجديد

مع برشلونة، وقال: «لقد سارت الأمور بشكل جيد جدًا، برشلونة يريد مني التجديد حتى عام 2027، وسيحدث وكيلي معهم... أنا سعيد في الفريق، وسنرى ما سيحدث».

وأضاف في حوار مع صحيفة «ماركا» الإسبانية: «برشلونة يملك العديد من الأشياء تجعلني سعيدًا، اللاعبين، الفريق مثل العائلة، أنا أحب جماهير برشلونة أيضًا لأنهم هادئون جدًا، أنا أشعر أنني بحالة جيدة جدًا مع الفريق».

وتابع: «لم أرن نفسي خارج برشلونة في العام الماضي، لكن هذه هي كرة القدم، لم أرن نفسي أبداً خارج النادي، لا أعرف لماذا هناك الكثير من الحديث عن باريس سان جيرمان، ربما لأنه ناد فرنسي، ولكن يمكنني أن أؤكد أنه لم يكن هناك أي شيء مع باريس سان جيرمان أو أي ناد آخر».

وواصل: «الموسم الماضي كان جيدا لبرشلونة، لقد فزنا بلقب الدوري الإسباني، من الجيد دائما الحصول على الألقاب وخاصة لقب «الليغا» الذي لم نحصل عليه منذ أكثر من 3 سنوات، لقد منحنا جماهير برشلونة فرحة كبيرة.. ولهذا نحن سعداء أيضًا».

وحول طموحاته مع برشلونة في الموسم المقبل، أجاب صاحب الـ«26» عاما: «الكل يريد الفوز بدوري أبطال أوروبا مرة أخرى لأننا لم نحققه منذ سنوات عديدة، أمل أن يسير كل شيء على ما يرام في أوروبا الموسم المقبل».

وأردف: «كنا متحمسين للغاية للفوز بدوري الأبطال، لأننا نملك فريقا جيدا، لكن هناك عدة عوامل أثرت علينا، مثل الإصابات والتحكيم، كما ارتكبنا عدة أخطاء، ولكننا ما زلنا متحمسين للغاية

بشأن دوري أبطال أوروبا وسنرى ما سيحدث في الموسم المقبل».

وأستمر: «الموسم الماضي كنت سعيدا للغاية، لأنني تمكنت من لعب العديد من المباريات، في الماضي كان الأمر أكثر صعوبة بسبب معاناتي من إصابات كثيرة».

وعن المنافسة مع البرازيلي، رافينيا، علق الجناح الفرنسي: «المنافسة دائما جيدة للفريق، رافينيا لاعب جيد جدًا، أنا أعرفه منذ فترة طويلة، كنت دائما أشاهد مبارياته، ولكن المنافسة جيدة مع الجميع، ليفاندوفسكي، رافينيا، فاتي، فيران توريس، هذا يجعل الفريق يتطور».

وختم تصريحاته بالحديث عن اللاعبين الذين يحب رؤيتهم في مركزه قائلًا: «أود أن أقول لكم محرز.. فينيسيوس، رافايل لياو وليروي ساني».

ساوثغيت يخطط لتغيير منصب الكسندر أرنولد مع المنتخب الإنجليزي

قال غاريث ساوثغيت مدرب إنجلترا إنه يعتزم منح ترينت الكسندر أرنولد المزيد من الفرص في وسط الملعب، بعدما لعب ظهور أيمن ليفربول دور البطولة خلال الفوز 4-0 على سلطا أسن الجمعة، في تصفيات بطولة أوروبا لكرة القدم 2024.

وتألق أرنولد في مركز لاعب الوسط في ليفربول خلال الأشهر الأخيرة من موسم 2022-23، وكان في أفضل حالاته أمام مالطا في أول مباراة دولية له هذا العام، حيث سجل هدفا من تسديدة بعيدة المدى وأسهم في هدفين

آخرين.

وكشفت الصحافة البريطانية عن خططه لتغيير مكانه في التشكيلة الأساسية بقيادة ساوثغيت، وخاض مباراته الدولية 19 فقط منذ ظهوره الأول عام 2018، حيث يفضل مدرب إنجلترا ريس جيسس أو كايل ووكر أو كيران تريبيير في مركز الظهير.

وكانت هذه أول مشاركة له في دور متقدم مع إنجلترا منذ استخدامه غير الناجح في مركز صانع اللعب ضد أندورا عام 2021؛ لكن بعد أدائه الرائع أمام الجمعة، قال ساوثغيت إنه يريد

الاستفادة من إبداع أرنولد. وقال ساوثغيت: «ليس لدي شك في أنه يمكنه فعل ذلك. إنه مجرد تعلم بعض الفروق الدقيقة في دوره بالملعب، بدون الكرة على وجه الخصوص، لكنه حريص للغاية».

وواصل: «تحدثنا عن ذلك قبل أربعة أسابيع عبر الهاتف وهو متحمس لذلك. لقد أظهر بالضبط ما نعتقد أنه يمكن أن يكون قادرا عليه ويمكننا شيئا مختلفا عن لاعبي الوسط الآخرين لدينا». وختم: «لا محالة، سيحدث الكثير مما يحدث على ناديه. حقيقة أنه كان يلعب جزئيا هناك بالكرة، وإن كان

أعرق قليلا مما ساعده في التحول».

وقال الكسندر أرنولد، الذي ارتدى القميص رقم 10، إنه يأمل في أن يساعده ذلك في الحصول على مكان منتظم في فريق ساوثغيت. وأضاف: «لم ألعب في هذا المركز كثيرا، لكنني أشعر بالراحة. إنه شعور طبيعي. إنه مركز يمكنني أن أرى نفسي اللعب فيه. أريد أن أتأكد من مشاركتي أساسيا بانتظام، وكان ذلك أساسا جيدا للبناء عليه. وختم: «الدور الذي كنت أعبه مع النادي، فتح طريقا جيدا لي. إنها مباراة واحدة فقط، لكن من المهم عندما تمنح لي فرصة أن استغلها».

انهيار المفاوضات بين ناغلسمان وباريس سان جيرمان

أكدت تقارير صحفية أن المفاوضات انهارت بين إدارة باريس سان جيرمان والمدرّب الألماني، جوليان ناغلسمان، لتدريب الفريق الأول لكرة القدم بالنادي الباريسي، اعتبارًا من الموسم الجديد 2023-24.

ودخل بطل الدوري الفرنسي في مفاوضات مع ناغلسمان من أجل تدريب الفريق، منذ عدة أسابيع لخلافة المدرّب الفرنسي، كريستوف غالتيه. ولكن المفاوضات تعثرت في النهاية وفقًا لما ذكرته صحيفة «ليكيب» الفرنسية في

تقرير لها، صباح اليوم السبت 17 جوان حزيران 2023.

ورغم عدم إعلان إقالة المدرّب الحالي، كريستوف غالتيه حتى الآن، ولكن الأمر يُعدّ «مسألة وقت» بعدما أبلغت الإدارة الباريسية مدربها بذلك وفقًا لتقارير؛ إذ تنتظر فقط تسوية بعض الأمور الإدارية رفقة المدرّب قبل الإعلان الرسمي عن قرار التّحجّة. وحسب الصحيفة الفرنسية، فإن ناغلسمان لن يكون مدربًا للفريق الباريسي

خلال الموسم المقبل، بعدما قرر الطرفان إنهاء المفاوضات بينهما.

وأكدت أن ذلك جاء بسبب عدم توصل إدارة النادي الفرنسي، ومدرّب بايرن ميونخ السابق لاتفاق مشترك بشأن بعض الأمور دون الكشف عن أي تفاصيل أخرى، مشيرة إلى أن عدم التوصل لاتفاق دفع الطرفان لإغلاق باب المحادثات، وهو ما يجعل باريس سان جيرمان يتجه للبحث عن مدرّب آخر.

وكانت وكالة الأنباء الفرنسية «AFP»، قد

ذكرت أن البرتغالي لويس كامبوس، مستشار كرة القدم في النادي الباريسي، أبلغ غالتيه بقرار إقالته من تدريب باريس سان جيرمان، ويتم التفاوض الآن على الإجراءات الخاصة بالرحيل. يُذكر أن ناغلسمان أقبل بشكل مفاجئ من منصبه كمدرّب لبايرن ميونخ في منتصف الموسم 2022-23، وذلك نتيجة لخلافات مع بعض لاعبي النادي، وفق تقارير ألمانية، قبل أن يتم تعيين مواطنه توماس توخيل بدلًا عنه.

انطلاق الألعاب العالمية

لأولمبياد الخاص "برلين 2023"



SPECIAL OLYMPICS
WORLD GAMES
BERLIN 2023

انطلقت السبت فعاليات الألعاب العالمية لأولمبياد الخاص "برلين 2023"، والتي تستمر حتى 25 جوان (الجمعة)، وتشارك فيها بعثة الإمارات بكبر وفد من الشرق الأوسط، حيث يضم 167 فردا منهم 103 لاعبين ولاعبات، من أصحاب الهمم وتؤدي التحديات والإعاقات الذهنية والنمائية، ومن بينهم أيضا 46 مدربا لمختلف الرياضات والألعاب. وبحسب الموقع الرسمي للألعاب العالمية لأولمبياد الخاص "برلين 2023"، سيطلق حفل الافتتاح واستعراض جميع الفرق المشاركة، فيما سيبدأ يومين كيندي شرايفر رئيس مجلس إدارة الأولمبياد الخاص الدولي كلمة الافتتاح، على أن تتم إضاءة شعلة الأمل لأولمبياد، يليها الاحتفال بمشاركة أكثر من 700 عارض، ثم إطلاق الألعاب النارية إيذانا بانطلاق الحدث العالمي. ويتنافس لاعبو الأولمبياد الخاص الإماراتي في 20 رياضة أبرزها السباحة، والرماية الطائرة، والبولينغ، والعباب القوى، والكرة الطائرة الشاطئية ذكور، والكرة الطائرة إنث، وكرة السلة، والدرجات الهوائية، والفروسية، والقوة البدنية، كما يشارك عدد منهم في مؤتمرات الشباب القادة المقامة على هامش الألعاب. وبدأت الاستعدادات للألعاب برلين قبل أكثر من 6 أشهر بخوض معسكر داخلي في مدينة العين، إضافة إلى عدد من المشاركات الداخلية مثل الأنشطة والفعاليات الرياضية المتنوعة، وكذلك الخارجية للعديد من الفرق سواء كانت معسكرات خاصة أو منافسات. وكانت أبرز

المشاركات الداخلية للاعبينا قبل السفر إلى الألعاب العالمية في برلين، هي المشاركة في فعاليات ماراثون أدنوك، ومنتخب الإمارات للترشح المتولب، وكذلك ميدالية العالمية للنتس، وبطولة الدولة لفردي الرجال لكرة الطاولة، وغيرها من البطولات، فيما كانت المشاركات الخارجية ممثلة في دورة الألعاب العام الماضي، والنمسا، ودورة ألعاب مالطيا العام الماضي، ومشاركة فريق كرة القدم الموحدة للسيدات في معسكر تدريبي باليابان خلال الفترة الماضية. وساهم تدعيم الأولمبياد الخاص للاعبين في ارتفاع مستوى قدراتهم على تقديم الأفضل خاصة من اللاعبين أصحاب التحديات، والإعاقات الذهنية والنمائية، في عدد من الاستحقاقات، بعد النجاح الذي تحققت في النسخة الأخيرة التي أقيمت بالإمارات 2019. وقبل السفر إلى برلين أعلنت شركة "أدنوك" الوطنية عن عايتها لبعثة الإمارات المشاركة في الألعاب العالمية لأولمبياد الخاص برلين 2023، وهي الاتفاقية التي ستدعم من خلالها "أدنوك" برامج الأولمبياد الخاص الإماراتي الهادفة لتمكين الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية، بما يعكس إيجابا على مجتمع الأولمبياد الخاص الإماراتي وأصحاب الهمم. وأكد المدير الوطني الأولمبياد الخاص الإماراتي طلال الهيشمي، جاهزية لاعبين للمشاركة في منافسات الألعاب العالمية لأولمبياد الخاص، بعد فترة إعداد مميزة على مدار الأشهر الماضية، وسط تفاعل كبير من اللاعبين واللاعبات المشاركين، ودعم كبير من أسرهم من أجل تحقيقهم للإنجازات والوقوف على منصات التتويج. وأضاف: "ما تحققت في نسخة 2019 التي أقيمت في الإمارات، نقطة انطلاق للنسبة لنا من أجل دعم لاعبيها في النسخة الحالية من الأولمبياد، كنا متحمسون لتقديم الأفضل وتشريف الرياضة الإماراتية في هذا المحفل العالمي".

الكاراز يهدد ديوكوفيتش مجددا ويستعد لاسترجاع صدارة الترتيب العالمي



أعلن نجم كرة المضرب الإسباني كارلوس كازاز مشاركة في بطولة "كوبنز" للنسب التي مستقام في لندن، بعد الشكوك التي رافقت خوضه البطولة بسبب الإصابة وكشفت صحيفة "موندو ديپورتيفو" الإسبانية، الأربعاء، أن الكازاز يملك فرصة استرجاع صدارة الترتيب العالمي للاعبين التنس المحترفين في حال فوزه بلقب البطولة، التي لن يشارك فيها متمسدا بالترتيب العالمي لكارلوس ديوكوفيتش، الذي يستعد لبطولة ويمبلدون. ويملك النجم الإسباني الشاب في الوقت الحالي 7175 نقطة، في حين يملك ديوكوفيتش 7595 نقطة، وبالتالي فإن فوزه بالبطولة سينورف له 500 نقطة إضافية، تجعله يتجاوز نوفاك في ترتيب التصنيف العالمي للنسب وسيكون النجم النمساوي هولغر رون والأميركي تايلور فريتر هما المنافسان الرئيسيان للمصنف الثاني عالميا، دون نسيان حامل لقب نسخة العام الماضي ماتيو بيريتيني، رغم أنه ابتعد عن مسواره المعهود في الفترة الأخيرة. ومهما كانت نتائج كارلوس في بطولة "كوبنز"، فإن ويمبلدون ستكون المعركة الكبرى بين اللاعبين لتحديد اللاعب الأول في العالم، بالنظر إلى عدد النقاط التي تمنحها البطولة، والذي يبلغ 2000 نقطة، كما يدخلها اللاعبون دون الدفاع عن أي نقطة، على اعتبار أن نسخة العام الماضي لم يجر فيها اعتماد النقاط، بعد المشكلة المتعلقة بمشاركة اللاعبين الروس والبيلاروس فيها.

البطل الأولي جاكوبس يغيب عن بطولة أوروبا لألعاب القوى

أعلن البطل الأولمبي في سباق 100 متر، الإيطالي مارسيل جاكوبس، اليوم الثلاثاء، عدم مشاركته في بطولة أوروبا لألعاب القوى للفرق التي تنطلق الأسبوع المقبل في بولندا، بسبب استمرار إصابته في أسفل الظهر. وجاء في بيان للاتحاد الإيطالي لألعاب القوى أن جاكوبس "بجاجة للمزيد من الوقت للحصول على راحة وتدريب مبدئي، إلى حين حل المشكلة تماما" ليكون جاهزا للمشاركة في بطولة العالم لألعاب القوى في بودابست في أوت المقبل. وسبق أن انسحب صاحب الرقم القياسي الأوروبي في سباق 100 م من أول لقاءين في الموسم بسبب مشكلة الظهر، في الرباط (28 ماي ثم في فلورنسا). وعاد ابن 28 عامًا وبطل أولمبياد طوكيو في صيف 2021 في لقاء باريس الدولي ضمن الدوري العالمي الأسبوع الماضي، لكنه اكتفى بالمرح في السباق فقط بوقت 10.21 ثوان. وعاب جاكوبس عن معظم الموسم الماضي بما في ذلك بطولة العالم في بوجين الأمريكية، بسبب مشاكل صحية.

هوليفيلد يضع شرطا صارما لمواجهة تايسون

لا يزال المخضرم إيفاندر هوليفيلد، مستعدا لمواجهة أسطورة الملاكمة مايك تايسون، بعدما انتصر في نزلهين سابقين في حقبة التسعينيات من القرن الماضي، لكنه وضع شرطا صارما من أجل اللقاء الذي تترقبه الجماهير الرياضية. وبحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، الأربعاء، فإن إيفاندر هوليفيلد مستعد لإقامة النزال ضد أسطورة الملاكمة مايك تايسون، شرط أن تكون مواجهة استعراضية، لا قتالا حقيقيا بعيد التكريات للجماهير وما فعله تايسون، عندما قضم أنف منافسه. وقال إيفاندر هوليفيلد: "تعمل بشكل جيد على إقامة النزال، والمهم بالنسبة لي أننا نريد مباراة استعراضية وليس قتالا حقيقيا، وإظهار المهارات التي نتمتع بها، ومن الواضح لي أن مايك تايسون استطاع الحفاظ على لياقته". وتابع: "ما زال تايسون يظهر للجمهور أنه يحافظ على جسده، ويستمتع في التمارين الرياضية الخاصة، التي يقوم بها، لكن شرطي هو عدم وجود قتال حقيقي وعنيف بيننا، لكن نريد الاستمتاع معا، وإسعاد الجماهير". يذكر أن مايك تايسون (56 عاما) عاد إلى عالم الملاكمة في عام 2020، عبر إقامة مواجهات استعراضية، فيما ظهر إيفاندر هوليفيلد (60 عاما) بعد غياب طويل عن الحلقات في نزال ضد فيكتور بلفور نجم "إف إف سي" السابق في عام 2021.

كيريوس يقر بمحاولة الانتحار ودخوله مستشفى للأمراض النفسية



نشر كيريوس (28 عامًا) رسالة مطولة عبر حسابه على إنستغرام العام الماضي حول معاناته من مشاكل ذهنية، وأرقها بصورة من بطولة أستراليا المفتوحة 2019 أشار فيها إلى علامات على ذراعه. وقال "إذا نظرتم عن كثب، يمكنكم رؤية إيداء نفسي على ذراعي الأيمن. راودتني أفكار انتحارية وكنت أعاني من أجل النهوض من السرير، ناهيك عن اللعب أمام الملايين". من الموهوب كيريوس الذي يلعب بأسلوب يمتع الجماهير، بعام متخبط قبل موسم 2019، وكثيرا ما تعرض للانتقادات بسبب تصرفاته الغريبة على أرض الملعب خسر أمام الإسباني رافيل نادال في الدور الثاني من ويمبلدون 2019 وقال إنه كان يرتدي كم ذراع باللون الأبيض ليخفي علامات إيداء نفسه. ويقول في الحلقة وفقا للصحيفة "خسرت علاقتي مع عائلتي ودفعت جميع أصدقائي المقربين بعيدا". منذ ذلك الحين، يقول "تغيرت كثيرا" ووصل إلى نهائيات ويمبلدون العام الماضي في أكبر إنجاز لمسيرته. عاد إلى المنافسات هذا الأسبوع في دورة شتوتغارت الألمانية بعد أن خضع لجراحة في ركبته في جانيه الماضي.

كشف الأسترالي نيك كيريوس، وصيف بطل ويمبلدون 2022، أنه دخل إلى مستشفى للأمراض النفسية في لندن بعد أن راودته أفكار انتحارية خلال ثلاثة بطولات الأربع الكبرى عام 2019، وفق ما ذكرت وسائل إعلام أسترالية الأربعاء نقلت عن حلقة جديدة من وثائقي "بريك بوينت" على موقع نتفليكس. كشف الأسترالي نيك كيريوس، وصيف بطل ويمبلدون 2022، أنه دخل إلى مستشفى للأمراض النفسية في لندن بعد أن راودته أفكار انتحارية خلال ثلاثة بطولات الأربع الكبرى عام 2019، وفق ما ذكرت وسائل إعلام أسترالية الأربعاء نقلت عن حلقة جديدة من وثائقي "بريك بوينت" على موقع نتفليكس. سبق للأسترالي المصنف 25 عالميا أن شرح بالتفاصيل الصراعات مع صحته العقلية وإيداء نفسه خلال تلك الفترة المظلمة من حياته لكن في سلسلة حلقات جديدة من وثائقي "بريك بوينت" يستصدر في 21 حزيران/يونيو الحالي، قال إنه احتاج إلى علاج في المستشفى. ونقلت صحيفة "ذي أستراليان" عنه قوله "كنت أفكر حقا في ما إذا كنت أريد في الانتحار". تابع "خسرت في ويمبلدون.

ميار شريف تتابع رحلتها في بطولة فالنسيا بانتصار جديد



بلغت النجمة المصرية ميار شريف، المصنفة رقم 40 عالميا، ربع نهائي بطولة فالنسيا المفتوحة للنسب في إسبانيا، ذات 125 نقطة، بعد فوزها الخمسين على الأرجنتينية مارييا كارل بواقع مجموعتين دون مقابل. ونجحت اللاعب المصرية في التفوق على المصنفة رقم 140 عالميا بنتيجة 6-2 و1-6 في دور ال16 من بطولة فالنسيا، بقاء امتد ساعة و15 دقيقة. وسلافي ميار شريف في المباراة المقبلة اللاعب الأميركية أن لي، المصنفة رقم 204 عالميا، التي تفوقت على حساب المجرية باتا بودفارد في مجموعتين دون مقابل. وتسنم ميار شريف للذهاب بعيدا في البطولة ومحاولة تحقيق اللقب، وهي التي تقدم مستويا طبيا للغاية في الفترة الأخيرة، وتتطلع أيضا لتحسين تصنيفها بين لاعبات التنس المحترفات.

انطلاق الألعاب العالمية للأولمبياد الخاص "برلين 2023"



SPECIAL OLYMPICS
WORLD GAMES
BERLIN 2023

انطلقت السبت فعاليات الألعاب العالمية للأولمبياد الخاص "برلين 2023"، والتي تستمر حتى 25 جوان (الجمعة) وتشارك فيها بعثة الإمارات بكبر وفد من الشرق الأوسط، حيث يضم 167 فرداً منهم 103 لاعبين وإعاقات ذهنية والنمائية، ومن بينهم أيضاً 46 مدرباً لمختلف الرياضات ولألعاب القوى وبسبب الموقع الرسمي للألعاب العالمية للأولمبياد الخاص "برلين 2023"، سينطلق حفل الافتتاح باستعراض جميع الوفود المشاركة، فيما سيلقي بوليس كيريوس شريف رئيس مجلس إدارة الأولمبياد الخاص الدولي كلمة الافتتاح، على أن تتم إضافة شعلة الأمل للأولمبياد، يليها الاحتفال بمشاركة أكثر من 700 عارض، ثم إطلاق الألعاب البارالمبية الأيمبياد الخاص الإماراتي في 20 رياضة أبرزها السباحة، والريشة الطائرة، والبولينغ، واللعاب القوى، والكرة الطائرة الشاطئية وكورة، والكرة الطائرة إنث، وكرة السلة، والدرجات الهوائية، والفروسية، والقوة البدنية، كما يشارك عدد منهم في مؤتمرات الشباب القادة المقامة على هامش الألعاب، وبدأت الاستعدادات لألعاب برلين قبل أكثر من 6 أشهر بخوض معسكر داخلي في مدينة العين، إضافة إلى عدد من المشاركات الداخلية مثل الأنشطة والفعاليات الرياضية المتنوعة، وكذلك الخارجية للعدد من الفرق سواء كانت معسكرات خاصة أو منافسات، وكانت أبرز

الكاراز يهدد ديوكوفيتش مجدداً ويستعد لاسترجاع صدارة الترتيب العالمي



أعلن نجم كرة المضرب الإسباني كارلوس كازاز مشاركة في بطولة "كوبن" للتنس التي تستقام في لندن، بعد الشكوك التي رافقت خوضه البطولة بسبب الإصابة وكشفت صحيفة "موندو ديپورتيفو" الإسبانية، الأربعاء، أن الكراز يملك فرصة استرجاع صدارة الترتيب العالمي للاعبين التنس المحترفين في حال فوزه بلقب البطولة، التي لن يشارك فيها متصدر الترتيب العالمي نوفاك ديوكوفيتش، الذي يستعد لبطولة ويمبلدون ويملك النجم الإسباني الشاب في الوقت الحالي 7175 نقطة، في حين يملك ديوكوفيتش 7595 نقطة، وبالتالي فإن فوزه بالبطولة سيوفر له 500 نقطة إضافية، تجعله يتجاوز نوفاك في ترتيب التصنيف العالمي للتنس. وسيكون النجمان الإسباني هولغر رون والأميركي تابلور فريز هما المنافسان الرئيسيان للمصنف الثاني عالمياً، دون نسيان حامل لقب نسخة العام الماضي ماتيو بيريتيني، رغم أنه ابتعد عن مستواه المعهود في الفترة الأخيرة. ومهما كانت نتائج كارلوس في بطولة "كوبن"، فإن ويمبلدون ستكون المعركة الكبرى بين اللاعبين لتحديد اللاعب الأول في العالم، بالنظر إلى عدد النقاط التي تمنحها البطولة، والذي يبلغ 2000 نقطة، كما يدخلها اللاعبان دون الدفاع عن أي نقطة، على اعتبار أن نسخة العام الماضي لم يجر فيها اعتماد النقاط بعد المشكلة المتعلقة بمشاركة اللاعبين الروس والبيلاروس فيها.

البطل الأولمبي جاكوبس يغيب عن بطولة أوروبا لألعاب القوى

أعلن البطل الأولمبي في سباق 100 متر، الإيطالي مارسيلو جاكوبس، اليوم الثلاثاء، عدم مشاركته في بطولة أوروبا لألعاب القوى للفرق التي تنطلق الأسبوع المقبل في بولندا، بسبب استمرار إصابته في أسفل الظهر. وجاء في بيان للاتحاد الإيطالي لألعاب القوى أن جاكوبس "بجاجة" للزمين من الوقت للحصول على رعاية وتدريب محدد، إلى حين حل المشكلة تماماً. ليكون جاجوا للمشاركة في بطولة العالم لألعاب القوى في دوبايست في أوت المقبل. وسيق إن انسحب صاحب الرقم القياسي الأوروبي في سباق 100 م من أول لقاءين في الموسم بسبب مشكلة الظهر، في الرباط (28 ماي ثم في فلورنسا). وعاد ابن 28 عاماً وبطل أولمبياد طوكيو في صيف 2021 في لقاء باريس الدولي ضمن التوري الموسمي الأسبوع الماضي، لكنه اكتفى بالمركز السابع فقط بوقت 10.21 ثوان. وغاب جاكوبس عن معظم الموسم الماضي بما في ذلك بطولة العالم في بوجين الأمريكية، بسبب مشاكل صحية.

هوليفيلد يضع شرطاً صارماً لمواجهة تايسون

لا يزال المخضرم إيفاندر هوليفيلد، مستعداً لمواجهة أسطورة الملاكمة مايك تايسون، بعدما اتصرت في نزالين سابقين في حقبة التسعينيات من القرن الماضي، لكنه وضع شرطاً صارماً من أجل اللقاء الذي تترقبه الجماهير الرياضية. وبحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، الأربعاء، فإن إيفاندر هوليفيلد مستعد لإقامة النزال ضد أسطورة الملاكمة مايك تايسون، شرط أن تكون مواجهة استعراضية، لا قتالاً حقيقياً بعيد الذكريات للجماهير، وما فعله تايسون، عندما قضم أذن منافسه وقال إيفاندر هوليفيلد: "تعمل بشكل جيد على إقامة النزال، والمهم بالنسبة لي أننا نريد مباراة استعراضية وليس قتالاً حقيقياً، وأظهر المهارات التي نتمتع بها، ومن الواضح لي أن مايك تايسون استمتع الحفاظ على لياقته". وتابع: "ما زال تايسون يظهر للجمهور أن يحافظ على جسده، ويستمتع في التمارين الرياضية الخاصة، التي يقوم بها، لكن شرطى هو عدم وجود قتال حقيقي وعنيف بيننا، لكن نريد الاستمتاع معاً، وإسعاد الجماهير". يذكر أن مايك تايسون (56 عاماً) عاد إلى عالم الملاكمة في عام 2020، عبر إقامة مواجهات استعراضية، فيما ظهر إيفاندر هوليفيلد (60 عاماً) بعد غياب طويل عن الحلقات في نزال ضد فيكتور بلورنجم "بو إف إس" السابق في عام 2021.

كيريوس يقر بمحاولته الانتحار ودخوله مستشفى للأمراض النفسية

نشر كيريوس (28 عاماً) رسالة مطوّلة عبر حسابه على إنستغرام العام الماضي حول معاناته من مشاكل ذهنية، وأرفقها بصورة من بطولة أسترباليا المفتوحة 2019 أشار فيها إلى علامات على ذراعه. وقال "إذا نظرت من كتف، يمكنك رؤية إيذاء نفسي على ذراعي الأيمن. راودتني أفكار انتحارية وكنت أعاني من أجل التخرج من السرير، ناهيك عن اللعب أمام الملايين". مزا الموهوب كيريوس الذي يلعب بأسلوب يمتع الجماهير، بعام مخيب قبل موسم 2019، وكثيراً ما تعرض للاقتتال بسبب تصرفاته الغريبة على أرض الملعب. خسر أمام الإسباني رافال نادال في الدور الثاني من ويمبلدون 2019 وقال إنه كان يرتدي كيم ذراع باللون الأبيض ليخفي علامات إيذاء نفسه. يقول في الحلقة وفقاً للصحيفة "خسرت علاقتي مع عائلتي ودفعت جميع أصدقائي المقربين بعيداً". منذ ذلك الحين، يقول "تغيرت كلياً" ووصل إلى نهائي ويمبلدون العام الماضي في أكبر إنجاز لمسيرته. عاد إلى المنافسات هذا الأسبوع في دورة شوتوتغارت الألمانية بعد أن خضع لجراحة في ركبته في جانفي الماضي.



استقطقت وأبي كان جالسا على السرير ويكي بشدة. كان ذلك بمثابة جرس إنذار كبير لي. قلت بحسناً، لا يمكنني الاستمرار في فعل هذا". وتابع "انتهى بي المطاف في جناح للأمراض النفسية في لندن لتحديد مشكلتي".

كشف الأسترالي نيك كيريوس، وصيف بطل ويمبلدون 2022، أنه دخل إلى مستشفى للأمراض النفسية في لندن بعد أن راودته أفكار انتحارية خلال ثلاثة البطولات الأربع الكبرى عام 2019، وفق ما ذكرت وسائل إعلام أسترالية الأربعاء نقلاً عن حلقة جديدة من وثائقي "بريك بوينت" على موقع نتفليكس. كشف الأسترالي نيك كيريوس، وصيف بطل ويمبلدون 2022، أنه دخل إلى مستشفى للأمراض النفسية في لندن بعد أن راودته أفكار انتحارية خلال ثلاثة البطولات الأربع الكبرى عام 2019، وفق ما ذكرت وسائل إعلام أسترالية الأربعاء نقلاً عن حلقة جديدة من وثائقي "بريك بوينت" على موقع نتفليكس. سبق للأسترالي المصنف 25 عالمياً أن شرح بالتفاصيل الصراخ مع صحته العقلية وإيذاء نفسه خلال تلك الفترة المظلمة من حياته لكن في سلسلة حلقات جديدة من وثائقي "بريك بوينت" استصدر في 21 حزيران/يونيو الحالي، قال إنه احتاج إلى علاج في المستشفى. ونقلت صحيفة "ذي أستراليان" عنه قوله "كنت أفكر حقاً في ما إذا كنت أربح في الانتحار". تابع "خسرت في ويمبلدون،

ميار شريف تتابع رحلتها في بطولة فالنسيا بانتصار جديد

بلغت النجمة المصرية ميار شريف، المصنفة رقم 40 عالمياً، ربع نهائي بطولة فالنسيا المفتوحة للتنس في إسبانيا، ذات الـ 125 نقطة، بعد فوزها الخمسين على الأرجنتينية ماريا كارل بواقع مجموعتين دون مقابل. ونجحت اللاعبة المصرية في التوقف على المصنفة رقم 140 عالمياً بنتيجة 6-2 و 6-1 في دور الـ 16 من بطولة فالنسيا، بقاءاً امتد ساعة و 15 دقيقة. وستلقي ميار شريف في المباراة المقبلة اللاعبة الأمريكية أن لي، المصنفة رقم 204 عالمياً، التي تفوقت على حساب المجرية بانا بونفادي بمجموعتين دون مقابل. وتسمى ميار شريف للذهاب بعيداً في البطولة ومحاولة تحقيق اللقب، وهي التي تقدم مستوى طيباً للغاية في الفترة الأخيرة، وتتلعب أيضاً لتحسين تصنيفها بين لاعبات التنس المحترفات.



التربية البدنية وأثرها في تربية الطفل



جانب أن اللعب يساهم مساهمة كبيرة مع الغذاء في زيادة وزن الطفل وحجمه وتساعد على نمو أجهزته الجسمية المختلفة. أما من الجانب الاجتماعي والخلقى فإن ممارسة الطفل للعب وسط مجموعة من الأقران، يساعده على التكيف الاجتماعي وقبول آراء الجماعة، وإثارةها على النفس، والتخلص من الإثابة وحب الذات، إلى جانب ظهور القيادات بين الأولاد، وتعلم أساليبها وطرق ممارستها، كما أن المماريات المختلفة بين الأطفال تعتبر مجالا جيدا لصف المشاعر الجوانبية عندهم.

وقد أشار إلى أهمية اللعب الإسلام الغزالي، وتنبه إلى ذلك من جهة حث الولد على طلب العلم، وعدم التفتير منه فقال رحمه الله: «وينبغي أن يؤذن له بعد الانصراف من الكتاب أن يلعب لعباً جميلاً يستريح إليه من تعب المكتسب بحيث لا يتعب في اللعب، فإن منع الصبي من اللعب وإرهابه إلى التعليم دائماً يمتد قلبه ويبطل كفاؤه وينقص عليه العيش، حتى يطلب الحيلة في الخلاص منه رأساً»، وهذه لفظة هامة من الإسلام الغزالي تبين أثر اللعب في النشاط الفكري للولد، وأن فيه راحة للعقل من كثرة التفتير كما أن في إهماله إيذاء للولد وتضييق عليه في عيشه، ودفعاً له لاتخاذ الحيلة غير المشروعة. وقال رحمه الله حول أهمية الحركة والرياضة للولد: «ويؤخذ في بعض النهار المشي والحركة والرياضة حتى لا يغلب عليه الكسل».

وقال بعض الحكماء: «الخلق المعتدل، والبنية المعتدلة دليل على قوة العقل وجودة الفطنة»، ولقد أثبتت التجارب ما أشار إليه الغزالي من أن هناك علاقة بين حركة الجسم والعقل؛ فالتمارين العقلية التي تسبق العمل الفكري تؤدي إلى تحصيله غالباً وزيادة نشاطه، كما أنها في الجانب الآخر تفتي كتلة العضلات وتزيد من قدرتها على المقاومة، كما تزيد ضخامة العظام، وتيسر سرعة الحركات ورشاقها، ومما تقدم نجد أن الرياضة البدنية ضرورية لإعداد الأفراد اللاتقيين بدنياً، وعقلياً، واكتساب القامة المعتدلة، وإعطاء الجهاز الدوري والدورة الدموية كفاءة جيدة مع حماية الجسم من الأمراض، ولقد نصحت الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية في مادته الأولى على أن الرياضة حق أساسي للجميع، وأنه يجب توفير برامج للتربية البدنية والرياضية للأطفال في سن ما قبل المدرسة. وهذه أدلة كافية وواضحة على أهمية هذا الجانب في حياة الولد، حيث يتكامل الأب المسؤولية الكبرى في إعداد وتكوين الجو المناسب لابنه، لاستغلال طاقاته وقدراته الجسمية في ممارسة الألعاب والنشاطات البدنية المختلفة التي تعود عليه بالنفع. ويؤكد طلبية المدارس أن النشاط الرياضي هو المفضل لديهم ضمن جميع الأنشطة المدرسية، وأن يحظى النشاط الرياضي باهتمام إدارات المدارس، التي يقع على عاتقها توفير المرافق المناسبة لممارسة هذا النشاط، وخاصة ملاعب كرة القدم المزروعة، إذ تفكر كثير من المدارس لهذه الملاعب؛ فيضطر العديد من الطلبة للعب في ملاعب رملية تعرضهم للإصابات، وطلوب العديد من الطلاب أن تكون حصص الرياضة يومية ورياضية، وألا تكون حصص احتياطية للسواد الأخرى، وأن يكون لكل مدرسة صالة رياضية مفتوحة للأسباب حتى في الفترة المسائية.

ولا يكاد يخلو أي نظام تربوي على وجه الأرض من أشكال النشاط الرياضي، فالترية البدنية أضحت تُمثل توظيفاً تربوياً على القيمة والفعالية.

تحقق الكثير من الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية للطفل تماماً مثل ما هو الأمر مع الكبار، فمزاولة النشاط البدني يمكن أن يساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناغم، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل، ما يساعد على السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد. كما أن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة



المطالب على التعلم، وذلك من خلال تأثيراته في القدرات العقلية فليطفاً لما تشير إليه كثير من الدراسات، فإن الطلبة الذين يشاركون في المسابقات الرياضية المدرسية، يكونون أقل عرضة لممارسة بعض العادات غير الصحية، كالتدخين أو تعاطي المخدرات، وأكثر فرصة للاستمرار في الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي وبلوغ أعلى المستويات الأكاديمية.

إن موضوع الرياضة المدرسية وتفعيلها والاهتمام بها، مسؤولية تقع على عاتق الجميع كأولياء الأمور ووزارة التربية والتعليم، والبلدان المتقدمة تساهم على دخول الجامعات والمعاهد أو المدارس الخاصة، أو تقدم له المنح الدراسية. وهذا دول تولي الرياضة اهتماماً بالغاً في المدارس والجامعات، وتهتم بتساعده المتميزين رياضياً، متنوياً ومدنياً وأكاديمياً.

أهمية اللعب والرياضة للأطفال وفوائدها

يعتبر من السهل نقل إجماع أكثر رجال التربية على أهمية اللعب والحركة ودورهما الهام في تنمية قوى الطفل، الجسمية، والعقلية، والخلقية، والاجتماعية. ففي مجال التنمية الذهنية للطفل: أثبتت الأبحاث أن الأطفال الذين تكون لديهم الإمكانيات والفرص للعب تنمو عقولهم نمواً أكثر وأسرع من غيرهم ممن لم تتح لهم هذه الفرص وتلك الإمكانيات. وفي مجال تنمية القوى الجسمية وتنشيطها، فإن لعب الأطفال يسببهم مهارات حركية، فالقفز، والجري، والتسلق، والتسابق وغيرها من النشاطات الجسمية يكتسب منها الطفل قدرات حركية، إلى

وتقدير قيمته. الناحية النفسية: تعمل على تعزيز الجانب النفسي والمعرفي للولد من خلال تعويد الفرد على الصبر، والتخفيف من حدة العنف لديه عن طريق تفرغ طاقته في الألعاب الرياضية والتغيير من الروتين اليومي الذي يشعر به الفرد، وتنمية الاتجاهات الإيجابية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

التربية البدنية للطفل
لعل قلة النشاط البدني بين الأطفال أصبحت ظاهرة شائعة، لأنهم يقضون معظم يومهم في مشاهدة التلفزيون ولعب ألعاب الكمبيوتر والتحدث بالهاتف. والمؤسف أن التطور التكنولوجي الهائل، أدى إلى آثار جانبية سلبية، إذ أن المزيد والمزيد من الأطفال والكبار يفضلون الجلوس والاسترخاء، ولا يبذلون أي نشاط بدني يُذكر. وفي دراسة أجرتها مؤسسة القلب البريطانية، أظهرت أن واحداً من كل ثلاثة أطفال تتراوح أعمارهم بين 2 و 7 سنوات لا يبذلون الحد الأدنى من المستويات الموسمي بها من الرياضة البدنية، وعند 15 سنة، فإن ثلثي عدد الفتيات لا يمارسن الرياضة البدنية. ووفقاً للأكاديمية طب الأطفال الأمريكية، فإن الأطفال يشاهدون التلفزيون حوالي 3 ساعات يومياً. أما في المملكة العربية السعودية، فإن نتائج الدراسة التي أجراها مختبر الرياضة البدنية بجامعة الملك سعود، حول ممارسة الرياضة بين الأولاد قبل سن المراهقة بينت أن 57% منهم لا يمارسون الرياضة البدنية. والنتائج مماثلة في معظم دول منطقة الخليج. كما

يحتاج الطفل إلى ممارسة أنواع من الرياضة المناسبة لعمره وحالته الجسمية واستعادته البدني والنفسي، إلا أن الطفل في العالم العربي لا يمارس الرياضة بشكل مبدئي أو منهجي إلا بعد دخوله المدرسة، حيث تخصص المدارس حصصاً للتربية البدنية التي تختلف من مرحلة إلى مرحلة حسب ما تحدده منهجيات تخصص التربية البدنية لكل مرحلة وفق أسس علمية.

وتحتل التربية البدنية مكانة متقدمة في حياة الشعوب والأمم وتلعب دوراً هاماً أساسياً في الحياة اليومية للإنسان حتى أصبحت من أقوى أسلحة الدولة لتربية أبنائها وإعدادهم لحياة سعيدة هانئة. وتولي الدول المتقدمة هذا الجانب أهمية خاصة لإدراكها هذه الحقائق واستيعابها لها بأفق جديد يهدف إلى تحقيق سعادة حقيقية للمواطنين ورعايتها في مراحل مبكرة وبناء الشخصية الناضجة المتكاملة للمواطن. والتربية الرياضية هي فنٌ من فنون التربية العامة، تهدف إلى تنمية الفرد من الناحية العقلية والبدنية والنفسية، بناءً على أهداف تربوية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بجوانب الفرد الاجتماعية وحاجاته الضرورية. وفي دراسة خاصة للملتقى الإسلامي العالمي للتربية» للباحثة حسان عطية حول «التربية البدنية وأثرها في تربية الطفل» ناقش فيها أهمية الرياضة واللعب في حياة الأطفال، وما الرياضات والألعاب المناسبة لكل مرحلة عمرية.

مصطلح التربية البدنية

يظهر مصطلح التربية البدنية لأول مرة في رسالة الدكتوراة للباحث الفرنسي بالكيسير، وكان يعنى الطريقة التي تكفل الصحة والسلامة للأطفال من خلال العناية بالذئد والملبس وممارسة التمارين البدنية، ومع تطور المفهوم لم تعد التربية البدنية تقتصر على الناحية اللبائية والصحية فحسب بل تعدت لتشمل الجوانب المهارية والعقلية والمعرفية والجمالية إضافة إلى الجوانب الخلقية والسلوكية. وللتربية البدنية فوائد عدة تعود على الإنسان بشكل عام سواء كان كبيراً أو صغيراً؛ شاملة مناحي تمتد حياة الإنسان منها:

الناحية البدنية: حيث تعمل على زيادة وتنمية الكفاءة البدنية للفرد، من خلال تعلم مهارات وتمارين رياضية جديدة، تتعكس بشكل إيجابي على صحة الفرد البدنية والنفسية، وتعويد الفرد على عادات صحية سليمة تعود عليه بالنفع، كالاتفاظ بالصحة والقوام البدني السليم، ومساعدة الفرد على تطوير بعض الصفات البدنية مثل السرعة والقوة، فالتمارين تجنّبك الأمراض وتعالج السكري والاكْتساب وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والتهاب المفاصل؛ وذلك كثير وكثير من الكتب والبحوث التي تتكلم وتبحث في العلاقة ما بين العلاج بالتمارين من الأمراض المزمنة والسرطانية.

الناحية الاجتماعية: تقوية روح المنافسة الاجتماعية، وتشجيع الفرد على التعاون مع الآخرين. الناحية العقلية: بناء وتكوين شخصية الفرد عن طريق إكسابه المعرفة وبعض القيم والمفاهيم والاتجاهات التربوية، واكتساب الفرد المعرفة النظرية والصحية والجمالية.

الناحية الاقتصادية: تحسين جودة حياة الفرد الذي يتمتع بقوة جسمية جيدة تكون له الرياضة تشجيع الفرد على حب العمل واحترامه

تشير مؤسسة القلب الأميركية إلى أن قلة النشاط البدني هو من أخطر مسببات الأمراض غير المعدية، مثل مرض القلب وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الكوليسترول ومرض السكري. ولذلك نوصي بأن على الأطفال والمراهقين القيام بما لا يقل عن 60 دقيقة يومياً من النشاط البدني بين معتدل إلى شاق.

أهمية ممارسة الرياضة

أكدت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية



الألعاب الأولمبية كانت حكرا على الرجال.. ابتدعها هرقل وسرقت نار شعلتها من الآلهة ؟

فلحقة الحمراء تمثل الأمريكيتين، والزرقة تخص منطقة أوقيانوسيا، والسوداء تمثل إفريقيا، والخضراء أوروبا، والصفراء ترمز إلى آسيا.

كانت المرأة ممنوعة من المشاركة.. وحتى المشاهدة

لم يسمح للمرأة بالمشاركة في الألعاب الأولمبية القديمة، ويتضح أنه لم يكن مسموحاً للمرأة حتى بمشاهدة هذه الألعاب وأن عقاب من تخالف ذلك هو رميها من أعلى الجبل. بكل الأحوال، حتى في العصر الحديث لم تشترك النساء في بداية انطلاق الألعاب الأولمبية عام 1896 لأنها كانت محزمة عليهن. فكانت الرياضة مقصورة على الرجال فقط وأول مرة اشتركت فيها النساء في الأولمبياد كانت في الدورة الثانية عام 1900 في باريس.

الألعاب الأولمبية الحديثة

تعتبر الألعاب الأولمبية من أقدم الأحداث الرياضية التي أقيمت في العالم، إذ يعود تاريخ بداية إقامتها إلى القرن الثامن قبل الميلاد. مرت الألعاب الأولمبية بالعديد من التغيرات والانقطاعات على مر السنين، ولم تعد لتظهر بشكل منتظم غير منقطع إلا في العام 1896. فكانت أول دورة للألعاب الأولمبية الحديثة في هذا التاريخ.

حيث استطاع الفرنسي دي كوبرتان إقناع العالم باجتماع الألعاب الأولمبية الحديثة بعد العديد من المشاورات التي حصلت في المحافل الرياضية العالمية للألعاب الأولمبية جملة من القوانين والأحكام الموضوعية من قبل اللجنة الأولمبية الدولية ضمن ما يعرف بالميثاق الأولمبي. اللجنة الأولمبية أيضا مسؤولة عن اختيار المدينة التي ستستضيف الألعاب الأولمبية، والتي يقع على عاتقها تمويل الأولمبياد وتنظيمه.

تستضيف الألعاب الأولمبية بتزايد الشديد الأولمبي المستوحى من الموسيقى الإغريقية، ويتم تقديم الميدالية الذهبية للحاصلين على المركز الأول، بينما يتم تقديم الميدالية الفضية للحاصلين على المركز الثاني، والميدالية البرونزية للحاصلين على المركز الثالث.

الألعاب الأولمبية الصيفية والشتوية

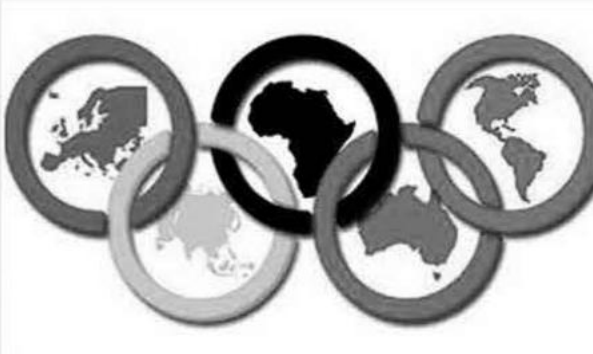
تراعى الألعاب الأولمبية الطبيعية المناخية للبلد المضيف، لذلك نجد أن الألعاب الرياضية في الأولمبياد تقسم إلى ألعاب صيفية وأخرى شتوية تشمل الألعاب الشتوية حوالي 15 رياضة مختلفة أبرزها التزلج على المنحدرات الجليدية ولعبة الهوكي والتزلج للمسافات الطويلة أما الألعاب الصيفية فتشمل العديد من الرياضات مثل: ألعاب القوى، السباحة، الجيمناز، الملاكمة، المصارعة، رمي السهام، بالإضافة إلى كرة السلة، كرة القدم، الطائرة، كرة اليد، التنس، الفروسية، المبارزة وغيرها الكثير.

منذ أن انطلقت شعبية الألعاب الأولمبية بدأت الشركات الدعائية والإعلانية تقدم عروضاً مغرية للاعبين المحترفين الذين تلمس إهتمامهم بالمشاركة في الأولمبياد. اليوم تضم الألعاب الأولمبية أكثر من جهة داعمة، مثل الاتحادات الرياضية الدولية، واللجان الأولمبية الوطنية، إضافة إلى اللجان المنظمة للألعاب الأولمبية الخاصة.

مشاركات عربية خجولة في الأولمبياد

بالرغم من أن مشاركات الدول العربية كانت خجولة في الألعاب الأولمبية، إلا أن رياضيين عرباً استطاعوا التلحق وإحراز الميداليات الذهبية في العديد من الدورات. كانت أول مشاركة عربية في الألعاب الأولمبية في دورة ستوكهولم 1912 عن طريق المبارز المصري أحمد حسني في مسابقة سلاح الشيش. ورغم عدم حصوله على أية ميدالية، إلا أنه شكّل بداية للتعلق العربي.

بعد انقطاع عادت مصر الإنجاز وأحرزت ذهبيتين في رفع الأثقال للمصريين محمود فياض وإبراهيم شمس. وفي دورة روما 1960 بدأ عهد التعلق المغربي، حيث توج راضي بن عبد السلام بفضية سباق الماراثون. وكان للنساء العربيات دور كبير في الأولمبياد منذ دورة لسوس أنجلوس في العام 1984 حيث حققت العادة المغربية نوال المنوكل ذهبية 400 م حواجز وهي أول امرأة عربية مسلمة تحوز ميدالية ذهبية. وفي دورة برشلونة عام 1992 أحرزت الجزائرية حسيبة بولمرقة الميدالية الذهبية الأولى للجزائر في الدورات الأولمبية في سباق 1500 م وهي ثاني امرأة عربية تحصل على الذهبية. وفي دورة أتلانتا عام 1996 أحرزت السورية عداة شعاع الميدالية الذهبية الأولى والوحيدة لبلادها في مسابقة السباحة. وفي سيدني 2000 أحرز العرب ميدالية ذهبية واحدة فقط كانت من الجزائرية نورية مراح بنودة في سباق 1500 م سيدات حصده الرياضيون العرب من مختلف الدول العربية 108 ميداليات في الألعاب الأولمبية، 26 منها ذهبية.



تعد الألعاب الأولمبية أكبر تظاهرة رياضية دولية، تنظم تحت إشراف اللجنة الأولمبية الدولية، وتشمل دورتين منفصلتين تنظمان في سنتين زوجيتين متعاقبتين، الأولى للألعاب الرياضية الأولمبية الصيفية والأخرى للألعاب الشتوية. يشارك في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية قرابة عشرة آلاف وخمسمئة رياضي من كلا الجنسين يمثلون أكثر من 202 بلد، ويتنافسون في أزيد من 28 مسابقة رياضية مختلفة. وتنظم الدورات في سنتين زوجيتين متعاقبتين يتناوب بين الألعاب الصيفية والشتوية بعد أن كانت تقام كلتا المسابقتين في نفس العام إلى غاية عام 1992، حيث أقيمت الألعاب الأولمبية الشتوية عام 1994، ونظيرتها الصيفية عام 1996 واستمر الأمر كذلك إلى الآن.

التاريخ

بدأ تنظيم الألعاب الأولمبية القديمة في مدينة أولمبيا باليونان في القرن الثامن قبل الميلاد حتى القرن الخامس الميلادي. وتطلق تنظيم الألعاب الأولمبية الصيفية الحديثة عام 1896 بمبادرة من الفرنسي بيير دي كوبرتان، حيث شارك في تلك الدورة 241 لاعبا من 14 دولة تنافسوا في تسع ألعاب و43 مسابقة، وصدرت الولايات المتحدة الفائزة بعد حصولها على 11 ميدالية ذهبية مقابل عشر لليونان، وسبع لأميتيا، وخمس لفرنسا، وثلاث لبريطانيا.

وتشهدت الألعاب توقفا في فترة الحرب العالمية الأولى وكذلك خلال الحرب العالمية الثانية، لتشهد بعد ذلك تطورا خلال القرن العشرين تجسد في إنشاء الألعاب الأولمبية الشتوية لرياضات الجليد والتزلج، والألعاب الأولمبية لذوي الاحتياجات الخاصة، والألعاب الأولمبية للرياضيين الشباب. وأثرت التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجيا العالمية على مسير الألعاب الأولمبية التي كانت خاصة بالرياضيين الهواة لتصبح مفتوحة أمام المحترفين، مما أدى إلى تزايد إهتمام وسائل الإعلام بها وتوسع تسويقها من خلال تزايد رعاية الشركات الكبيرة لها.

تعتبر الألعاب الأولمبية من أهم الأحداث الرياضية الدولية، التي يتم تنظيمها كل 4 سنوات بمشاركة ممثلين من كافة دول العالم. وتشمل كافة الألعاب الرياضية الصيفية والشتوية، التي يشارك فيها الرياضيون من كلا الجنسين. حتى إن ذوي الاحتياجات الخاصة لهم نصيب أيضا في المشاركة في هذا الحدث الرياضي.

هل أسسها هرقل العظيم ؟

يصعب تحديد تاريخ الألعاب الأولمبية بشكل دقيق، فبعض المؤرخين يعتقدون أن صاحب فكرة الأولمبياد هو (هرقل) الذي برع في العديد من الألعاب الرياضية لاسيما المصارعة، وسواء كان هذا صحيحاً أم لا، فمن المعروف أن الإغريق هم أول من اكتشف فكرة الألعاب الأولمبية، ويقال إنهم أخذوها عن الفينيقيين حتى إن تسميتها كانت نسبة إلى مدينة أولمبيا اليونانية التي كانت مركزا للعبادة عند الإغريق. وكانت الألعاب الأولمبية تقام كل 4 أعوام على شرف زيوس كبير إله اليونان وزوجته هيرا، وتوكم لمدة 7 أيام.

الشفلة الأولمبية.. رمز للنار التي سرقت من الآلهة

تتم عادة إيقاد الشفلة الأولمبية وحملها من أولمبيا في اليونان ويستغرق حملها ونقلها إلى المدينة المضيفة أسابيع أو أشهر. ويتناوب على نقلها عادة شخصيات ورياضيون مشهورون. وبعد أن يقوم الرياضي الأخير بإشعال الشفلة الرئيسية في ملعب الافتتاح يقوم رئيس أو زعيم الدولة المضيفة بإعلان بسدا الألعاب الأولمبية بصورة رسمية ترمز الشفلة إلى انتقال مبادئ وقيم فكرة الأولمبياد من اليونانيين القدماء إلى العالم الحديث. حيث بدأ إدراج فكرة الشفلة الأولمبية كأحد الفقرات الرئيسية في مراسم افتتاح الأولمبياد في برلين عام 1936.

يعتقد البعض أن النار المشتعلة كانت من الرموز المشهورة في الميثولوجيا الإغريقية وترمز إلى قيام بروميتيوس بسرقة النار من زيوس وإعطائها للبشر. إذ كان بروميتيوس حسب الأسطورة موكلاً من قبل زيوس بخلق المخلفات الأرضية وقام بخلق الإنسان بصورة الآلهة مما أدى إلى غضب زيوس عليه.

ما هي دلالة الحلقات الخمس؟

كل الميثمين بالألعاب الأولمبية يعرفون العلم الأولمبي المميز، لكن ما هي دلالاته؟ يعتبر العلم الأولمبي فكرة الفرنسي بيير دي كوبرتان، وهو مؤلف من خمس حلقات متشابهة، بأحجام متساوية، والوان مختلفة، هي الأزرق، الأصفر، الأسود، الأخضر، ثم الأحمر. حيث إن كل لون يرمز إلى إحدى القارات الخمس،

رياض محرز يحدد موقفه من الرحيل عن مانشستر سيتي هذا الصيف

وجهات النظر بين الطرفين. صحيفة «عكاظ» السعودية كشفت في هذا الصدد عن إبداء اللاعب الجزائري موافقته المبدئية من أجل الانضمام لـ«الرافى» في ميركاتو الصيف. من جهته، تحدث الصحفي الإيطالي الشهير فابريزيو رومانو عن تقديم النادي السعودي عرضا ماليا مغريا للاعب الجزائري نال رضا.

ومن المنتظر أن يتحرك الأهلي بقوة خلال الأيام القليلة المقبلة من أجل التوصل لاتفاق مع مانشستر

سيتي بخصوص قيمة الصفقة. وترجح بعض المصادر أن يمنح النادي الإنجليزي موافقته على رحيل نجمه العربي شريطة حصوله على مبلغ يتراوح بين 35 و40 مليون يورو.

أرقام رائعة نجح رياض محرز في مغامرته مع مانشستر سيتي، حيث قدم مستويات قوية خلال السنوات الـ5 الماضية التي قضاهها مع الفريق. وشارك قائد «محاربي الصحراء» في 236 مباراة مع «السييتيز» في مختلف المسابقات سجل فيها 78 هدفا وأهدى 59 تمريرة حاسمة.

وفاز رياض محرز بـ11 لقباً مع مانشستر سيتي من بينها 4 ألقاب للدوري الإنجليزي «بريميرليغ»، بجانب دوري أبطال أوروبا في مناسبة وحيدة. وفاز نجم الجزائر بعدة جوائز فردية خلال مغامرته مع الفريق من بينها جائزة أفضل لاعب في أوروبا لشهر جانفي من عام 2020، وفقا للمرصد الدولي للدراسات الرياضية «سيس».

رد رياض محرز، مهاجم مانشستر سيتي، على الشائعات التي تتحدث عن قرب رحيله من صفوف النادي الإنجليزي المتوج بالثلاثية التاريخية هذا الموسم، وذلك بعد تلقيه عرضا رسميا من نادي أهلي جدة السعودي.

وكشفت مصادر صحفية قد أكدت أن الإسباني بيبي غوارديولا مدرب مانشستر سيتي حدد قائمة من 7 نجوم يعززم التخلي عنهم في ميركاتو الصيف المقبل. يتقدمهم رياض محرز بعد خروجه من حسابات التشكيلة الأساسية لآخر الموسم الماضي.

وقبل سفره مع بعثة المنتخب الوطني إلى دوالا الكاميرونية لمواجهة أوغندا في تصفيات كأس الأمم الأفريقية 2023، تحدث محرز عن مستقبله في تصريحات صحفية قائلا:

«يتبقى لدي عامين في عقدي مع مانشستر سيتي، حتى الآن لا يوجد أي شيء حول مستقبله». وتابع النجم الجزائري حديثه: «في الوقت الراهن أركز على المواجهتين المقبلتين مع منتخب الجزائر، قبل بدء عطلة الصيف، ثم سأنرى ما سيحدث».

وخاض محرز مع مانشستر سيتي 47 مواجهة عبر مختلف المسابقات في الموسم الماضي، أحرز خلالها 15 هدفاً مع تقديم 13 تمريرة حاسمة بإجمالي 3068 دقيقة لعب.

أكدت مصادر إعلامية سعودية أن انتقال رياض محرز إلى نادي الأهلي بات مسألة وقت، بعد حصول تقارير في



حماد في ألمانيا لحضور حفل افتتاح الأولمبياد الخاصة



بالمانيا. العربي حاج علي، بمقر السفارة، حسبما جاء في حساب الوزارة. وتحضن العاصمة الألمانية برلين خلال الفترة من 17 إلى 25 جوان الجاري. دورة الألعاب العالمية للأولمبياد الخاص، بمشاركة 7 آلاف لاعب ولاعبة من 170 دولة يتنافسون في 26 رياضة أولمبية.

حل وزير الشباب والرياضة عبد الرحمن حماد، بالعاصمة الألمانية برلين، في زيارة عمل. وكشفت الوزارة عبر حسابها على «فيسبوك» بأن الوزير حماد، تنقل إلى ألمانيا، ممثلاً لرئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، وذلك لحضور حفل افتتاح الألعاب الأولمبية الخاصة برلين 2023. كما التقى الوزير حماد، فور وصوله بسفير الجزائر

توبة يقترب من البطولة الاسبانية

كشفت تقارير إعلامية تركية أن المدافع الوطني والمحترف في فترة الخروج بككرة من الخلف، وهو الأمر الذي يتميز به المدافع باتاك شيبير، أحد توبة أصبح قريبا جدا من الانتقال إلى البطولة الإسبانية لكرة القدم في فترة الانتقالات الصيفية الحالية عبر بوابة نادي ريال بيتيس المتأهل للتوري الأوروبي الموسم المقبل. ووفقا لصحيفة «فانتياك» التركية، فإن الأسماء الأخرى شهدت مفاوضات مكثفة بين إدارتي الفريقين بشأن انتقال المدافع الجزائري، الذي كان قد انضم إلى فريق باتاك شيبير الصيف الماضي، قادما له من فريق فالفيك الهولندي مقابل مليوني يورو. وتأتي رغبة ريال بيتيس في محاولة ضم توبة لكون أن الفريق أسى بحاجة إلى مدافع يلعب بالقدم اليسرى، وله



المولودية تنفي رصد أجور خيالية في الميركاتو

سفت إدارة مولودية الجزائر، الأخيار المغلوطة التي يتم الترويج لها حول ميركاتو النادي، والتي تتحدث عن رصد أجور ومبالغ خيالية، وهي بيان نشرته عبر الصفحة الرسمية على «فيسبوك» قالت إدارة العميد، بأن كل ما يقال حول الميركاتو، هي مجرد حملة تنقدها بعض الأطراف لزعزعة استقرار بيت «العميد».

ميرزة بأن نص الأشخاص سواء من وكلاء اللاعبين أو صحفيين أو حتى من جهات لا تسلك أي صفة قانونية لتنتشط في سوق الانتقالات، اجتماعا للتشويش على ميركاتو