



زفيرف:

«ترغب في تعويد اللاعبين
على الأجواء الإفريقية»



www.algeriematch.dz

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

**بلماضي يبرمج
تربصا تحضيريا
ياحدي البلدان
الإفريقية**



**وزير التربية ينترف على افتتاح
التظاهرة الرياضية الوطنية**

«نعم للرياضة.. لا للمخدرات»



**ملعب تيزي وزو الجديد
يحتضن أول مباراة رسمية**



تصفيات أمم إفريقيا 2023:

**الخصر يهزمون
أوغندا**

اتحاد العاصمة و مولودية الجزائر يتنقضان ضد «كابوس الميركاتو»



انتفض ناديا اتحاد العاصمة و مولودية الجزائر، يوم السبت، ضد ما وصفاه بـ«الأخبار الكاذبة والمغلوبة» التي يتم تنقلها عبر وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي.

وقالت إدارة اتحاد العاصمة في بيان، إنها استقبلت باستياء كبير الأخبار «الكاذبة» التي تم تداولها مؤخرا حول سوق الانتقالات الصيفية للفريق، والتحضيرات للموسم المقبل. وأضافت: «كل الأخبار المتعلقة بالتعاقدات الجديدة واللاعبين الذين سيرحلون غايبة من الصحة».

وأخط اتحاد العاصمة مشجعيه علما بأن الإدارة لم تجتمع حتى الآن مع المدير الفني عبد الحق بن شيخة، لضبط قائمة الموسم المقبل، نظرا للمباريات المهمة التي تنتظر الفريق الذي يحاول الحفاظ على حظوظه في احتلال المركز الثاني المؤهل للمشاركة في دوري أبطال إفريقيا.

كما دعا كافة محبي النادي لعدم الانسحاق وراء تلك الأخبار المغلوطة، التي تهدد لضرب الاستقرار والتأثير على تركيز اللاعبين من جهة، جدد نادي مولودية الجزائر نفيه «الأخبار المغلوطة» حول سوق الانتقالات الصيفية.

ووصف المولودية الجزائر ما نُشر بأنه «حملة تقودها بعض الأطراف لزعة» استقرار بيت العميد، والتشويش على موسم انتقالات الفريق، بغرض فرض أسماء أو الوقوف ضد قدوم لاعبين أو إشارة الرأي العام ضد النادي بإرقام وأجور خيالية وبتعويضات لا أساس لها من الصحة». وعبر النادي عن أسفه لعدم انخراط الاحترافية، مؤكدا أن عملية التعاقدات تفت عليها لجنة خاصة يقودها مدرب الفريق في سرية تامة، ووفق خطة واضحة تتماشى مع أهداف النادي.

كان تقرير صحفي قد أكد يوم السبت، أن مولودية الجزائر عرض على يوسف بلايلي راتبا شهريا يفوق 70 ألف دولار، مقابل انضمامه للفريق.

ملعب تيزي وزو الجديد يحتضن أول مباراة رسمية

احتضن ملعب «تيزي وزو» الجديد، يوم الأحد، بداية من الساعة الـ 19:00، أول مباراة رسمية، حسبما أعلنته إدارة شبيبة القبائل.

وكشفت إدارة الكلاري، في بيان عبر حسابها على «فيسبوك» بأن مباراة الرديف، المقررة الأحد أمام الضيف رسيما إلى شبيبة القبائل.

اتحاد بسكرة ضمن الجولة الـ 27 لبطولة الرديف، ستجري بالملاعب الجديد.

وستكون مباراة رديف الكلاري ونظيره من بسكرة، تجريبية للملعب الجديد، في انتظار تسليمه نهاية شهر أوت المقبل، رسميا إلى شبيبة القبائل.

إدارة بلوزداد تكذب مدوار في قضية دراوي



كذبت إدارة شيباب بلوزداد، تصريحات رئيس الرابطة المحترفة لكرة القدم، عبد الكريم مدوار، في قضية حرمان اللاعب زكرياء دراوي، من لعب نهائي كأس الجمهورية أمام الولمبي الشلف.

وكان مدوار، قد أكد في تصريحات إذاعية أول أمس، بأن إدارة شباب بلوزداد، لم تحضر جلسة لجنة الانضباط في قضية دراوي، ولم تتقدم بأي تقرير للجنة، الأمر الذي جعل طلب رفع العقوبة يرفض.

ونشرت إدارة الشباب الأحد، بيانا ترد من خلاله على تصريحات مدوار، يوضح بأن الفريق قام بتقديم طعن في عقوبة دراوي، يوم الـ 1 جوان الجاري، على مستوى لجنة الانضباط التابعة لرابطة كرة القدم المحترفة كما أرفقت إدارة الشباب

البيان الذي نشرته عبر صفحتها على «فيسبوك» بوثيقة إدارة توضح قيامها بمراسلة رئيس لجنة الانضباط.

مبرزة في الأخير، بأنها قامت باتباع جميع الخطوات القانونية لإعادة النظر في مدة العقوبة دون أن تتحصل على رد بالقبول أو الرفض، سواء من اللجنة أو الرابطة، عكس تصريحات مدوار. للإشارة فإن إدارة الشباب طالبت برفع عقوبة الإيقاف على دراوي، بعد طرده بالبطاقة الحمراء يوم الـ 31 ماي الماضي، في لقاء مقرر ضمن الجولة الـ 24 من البطولة، وتوقيفه لمواجهة، وكان مقرر أن يستنفذ عقوبته بعد لقاء البطولة أمام الشلف، إلا أن تأجيل الجولة، جعله يحرم من نهائي الكأس أمام ذات المنافس.

المنتخب التونسي يصل الى الجزائر

وصل وفد المنتخب الوطني التونسي لكرة القدم إلى مدينة عنابة قادمة من غينيا الاستوائية تحسبا لمواجهة الجزائر وديا يوم الثلاثاء المقبل بملعب التاسع عشر ماي 1965.

وأنتت يوم الأحد، الجامعة التونسية على الاستقبال المميز لمنتخبها بمطار عنابة الدولي وكذلك بمقر الإقامة بأحد فنادق المدينة «وهو ما يعكس العلاقة المتميزة التي تجمع البلدين والشعبين والجامعتين». وتقدمت الجامعة التونسية، بجزيل الشكر إلى الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ولكافة الإطارات التي كانت في استقبال الوفد التونسي. وأجري «نسور زطاج «مساء الأحد بداية من الساعة السادسة مساء حصة تدريبية، تحسبا لموعد المباراة. يذكر أن تونس انهيضت بهدف دون زدد أمام غينيا الإستوائية، في التصفيات المؤهلة للأمم أفريقيا 2025 بكونت ديفوار.

بن طالب ينفرد برقم عربي في الدوريات الكبرى

تمكّن الدولي الجزائري، ولاعب نادي أنجي الفرنسي، نبيل بن طالب، من الانفراد برقم عربي استثنائي، في الدوريات الكبرى، خلال موسم 2022-2023.

وكشف الحساب الرسمي لسنادوري الفرنسي «لبيغ1» على فيسبوك، يوم الأحد، بأن بن طالب، هو اللاعب العربي الوحيد، الذي نجح في تسجيل هدف من ركلة حرة مباشرة بالدوريات الأوروبية الخمس الكبرى خلال الموسم الماضي.

وللاشارة فإن هدف بن طالب العالمي، كان في مرمى نادي تولوز. في المباراة التي انهزم فيها أنجي، بثلاثية لهيفين، يوم الـ 16 أكتوبر 2022، ضمن فعاليات الجولة الـ 11 من الليغ1.

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

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

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

زفيزف:

«نرغب في تعويد اللاعبين على الأجواء الإفريقية»

دعم رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، جيهيد زفيزف، فكرة الناخب الوطني، جمال بلماضي، بخصوص

استغلال مباراة الغد أمام أوغندا، من أجل تجريب بعض العناصر الجديدة. وقال زفيزف، في تصريحات له يوم السبت: «حسنا التأهل والصدارة في الجولة الـ4.. الآن هدفنا تعويد بعض اللاعبين على أجواء إفريقيا». وأضاف رئيس الفيفا في السياق ذاته: «المغرب يملك حوالي 15 لاعبا جديدا، وسيكون أمام



بلماضي يبرمج تريبا تحضيريا بإحدى البلدان الإفريقية



برمج الناخب الوطني جمال بلماضي تريبا استعدادي للتجهيزات المقبلة بعد نهاية المباراتين الرسميتين التي سيجريها الخضر في سبتمبر. وأشار جمال بلماضي إلى أن التريبات في أديغال إفريقيا أصبحت مفيدة للاعبين للتعود على الأجواء خاصة بالنسبة للاعبين الجدد الذي التحقوا بكنيته مؤخرا. وقال بلماضي في تصريح له عن التريبات المقبلة «البرنامج سيكون مغاير بعض الشيء مستقبلا» كما أضاف قائد الكتيبة الوطنية «في سبتمبر سنلعب مبارياتين رسميتين خارج القواعد، وبعد سبتمبر سنقوم بتحضيرات وتريبات في إفريقيا». وأكد الناخب الوطني جمال بلماضي أنه أصبح يحسب ألف حساب للمنتخبات التي سيواجهها مستقبلا بعد تغير المعطيات على

المصري علي ماهر في مفكرة الإدارة لتدريب «تنشيط القبائل»

كشفت تقارير أن نادي شبيبة القبائل دخلت في مفاوضات مع المدرب المصري علي ماهر لتولي زمام العارضة الفنية لـ «الكلابي» خلال الموسم المقبل. ونكر موقع «كووردر» أن المدرب الحالي لتنادي فيوتشر المصري، تلقى عرضا رسميا من إدارة الشبيبة لتدريب الفريق خلفا للمدرب الحالي يوسف بوزيدي، الذي يمتلك عتقا مع النادي القبائلي إلى نهاية

تصفيات أمم إفريقيا 2023:

الخضر يهزمون أوغندا

بديقتين فقط، بأقدام المتألق عمورة. الذي استغل إبعاد خاطي لحارس أوغندا لتسديدة، عبثي من 20 متر، ليهدى الخضر، هدف انتهى عليه الشوط الأول. خلال المرحلة الثانية كانت أفضل بالنسبة للخضر، حيث تمكنوا من الاستحواذ على الكرة وفرضوا نسفا قويا على المنتخب الأوغندي المضيف، الذي لم يتمكن من صناعة اللعب، وبقى ينتظر في الدفاع، ومحاربة لعب الهجمات المعاكسة عن طريق الكرات الطويلة، ليفسح المجال للاعب المنتخب الوطني في المباراة نحو الهجوم وحلّق العديد من السفروس، وكانت التغييرات التي أحدثها الناخب الوطني لها مفعولها الإيجابي، وبخروج رياض محرز والوفاد الجديد حسام عوار، حيث تمكن هاداف المباراة عمورة من إضافة الهدف الثاني في الدقيقة 67 بعد تلقيه كرة من القائد محرز، ليتواصل الضغط الجزائري على دفاع المنافس، خاصة بعد دخول بن رحمة على الجهة اليسرى والتي كادت أن تكمل بهدف ثالث، لولا التسرع داخل منطقة العمليات، واثار خطأ دفاعي ارتكبه هيثم لوصيف تمكن الاوغنديين من تقليص الفارق بتسجيل الهدف الوحيد اثر كرة مرتدة أوقعها لوصيف في مرمى الحارس اوكيدجيا. لينتهي اللقاء بفوز خامس للمنتخب الوطني وبرصيد كامل من النقاط.

جدد المنتخب الوطني السعيد مع الانتصارات، في التصفيات المؤهلة للأمم افريقيا التي ستقام بكونت ديفوار، حيث أضاف 3 نقاط الى رصيده عشية امس، في المباراة التي أقيمت بملعب جابوما، امام منتخب أوغندا، ليوصل أشبال بلماضي مسارهم بامتياز وبرصيد كامل. وشهدت التشكيلة الوطنية مفاجآت بالجملة، بعدما قرر بلماضي، استغلال تشكيلة المباراة، من أجل إراحة الركائز من جهة، ومنح فرصة للعناصر الجديدة من جهة أخرى.

كما عرفت المباراة أول ظهور للوفاد الجديد، حماد عبثي، مع الخضر، بينما تأجّلت أول مشاركة للوجه الجديد الآخر، حسام عوار الى غاية الشوط الثاني كما شهدت المباراة مشاركة رباعي اتحاد العاصمة. منذ البداية ويتعلق الأمر بكل من لوصيف وبلعيد وشيثة ومحيبوس. المنتخب الوطني تمكن من إنهاء الشوط الأول، أمام المضيف منتخب أوغندا، لصالحه بهدف من دون مقابل. ولم يشهد الشوط الأول، فرضا كثيرة بين الخضر والرافعات الأوغندية. باستثناء راسية عمورة في أول ربع ساعة، والتي أخطأت طريقها إلى المرمى. ليأتي الرد قويا من المنتخب الأوغندي، الذي كاد يفتتح باب التسجيل، في الدقيقة الـ40، لولا تألق الحارس أتوني ماتندريا. قبل أن يأتي الفرج بعدها



مفاجآت في تشكيلة بلماضي الأساسية أمام أوغندا

UGANDA	VS	ALGERIA
23	A. MANDREA	
17	H. LOUCIF	
15	Z. BELAÏD	
21	R. BENSEBAÏNI	
3	J. HADJAM	
6	O. CHITA	
14	H. BELKEBLA	
19	H. ABDELLI	
20	B. BOUANANI	
16	A. MAHIUS	
18	M. AMOURA	

كشف الناخب الوطني، جمال بلماضي، عن التشكيلة الأساسية التي اختارها لمواجهة منتخب أوغندا، ضمن الجولة الـ5 وما قبل الأخيرة من تصفيات كأس أمم إفريقيا 2023. وحملت تشكيلة الخضر، مفاجآت بالجملة، بعدما قرر بلماضي، استغلال شكلية المباراة، من أجل إراحة الركائز من جهة، ومنح فرصة للعناصر الجديدة من جهة أخرى. وشهدت المباراة المرتقبة بملعب «جابوما» أول ظهور للوفاد الجديد، حماد عبثي، مع

وزير التربية يتتفرغ على افتتاح التظاهرة الرياضية الوطنية «نعم للرياضة.. لا للمخدرات»



ثقافية ورياضية وإنجاز أعمال فنية من طرف تلاميذ مدرسة الفنون حول الموضوع. وفي ذات المنحى، أشار الوزير إلى استقلال الأيام الوطنية والعالمية المختلفة، على غرار اليوم العالمي للصحة، اليوم العالمي بدون تدخين، عيد الطفولة واليوم العالمي لمكافحة المخدرات في إطار هذه الحملة. كما كشف عن تنظيم أبواب مفتوحة لفائدة التلاميذ والأطقم الإدارية والتربوية بالتعاون مع الأجهزة الأمنية حول الظاهرة في الدخول المدرسي المقبل، من خلال -بصيف الوزير- تنظيم عدة أنشطة تربوية وثقافية، فضلا عن متابعة التلاميذ نفسيا وببداعوجيا بالتنسيق مع وحدات الكشف والمتابعة الموجودة بالمستويات والثانويات وتفعيل دور النوادي المدرسية. ومن جهة أخرى، تطرق السيد بلعابد إلى أهمية «القرار التاريخي» لرئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون، والقاضي باستحداث مديرية عامة للرياضة المدرسية بقطاع التربية وتوظيف 12 ألف أستاذ متخصص لتأطير التربية الرياضية والبدنية في مرحلة التعليم الابتدائي بدءا من الموسم الدراسي المقبل، معتبرا إياها «خطوة استراتيجية حاسمة» وأحد معالم التأسيس لمدرسة الجودة. للإشارة، شارك في هذه التظاهرة 240 تلميذا بمعدل 4 تلاميذ من 60 مديرية تربية عبر الوطن، تتراوح أعمارهم بين 10 و 11 سنة من أقسام السنة الخامسة ابتدائي. وقد تضمنت هذه التظاهرة نشاطات ثقافية استعراضية تم خلالها إبراز التنوع الثقافي الذي تتمتع به الجزائر عبر 58 ولاية، في جو من التنظيم والتنسيق المحكم الذي وقف عليه قرابة 2400 مشاركا بين مؤطرين ومتمشطين.

وبالمناسبة، التي تأتي في إطار الاحتفال بالذكرى الـ 60 لاستقلال، استعرض السيد بلعابد المخطط القطاعي لمكافحة هذه الأفة والوقاية منها والذي يستهدف كما قال - تلاميذ مختلف المستويات التعليمية ويتضمن عدة نشاطات من بينها دروس تحسيسية، توزيع الملصقات على التلاميذ حول الوقاية من هذه السموم، إضافة إلى تنظيم أعمال

«نعم للرياضة.. لا للمخدرات»، بحضور مستشار رئيس الجمهورية المكلف بالتربية الوطنية والتعليم السعالي، نور الدين غوالي وعدد من أعضاء الحكومة. أوضح السيد بلعابد أن هذه التظاهرة تهدف إلى «رفع الوعي لدى التلاميذ بمخاطر المخدرات وتعزيز ثقافة الوقاية منها وكذا إبراز أهمية الرياضة في الحفاظ على صحتهم».

أشرف وزير التربية الوطنية، عبد الحكيم بلعابد، يوم السبت، بالجزائر العاصمة على افتتاح فعاليات التظاهرة الرياضية الوطنية «كيدس أنتليتك المدرسي» التي تهدف إلى رفع الوعي لدى التلاميذ بمخاطر المخدرات وتعزيز ثقافة الوقاية منها. وخلال إشرافه على افتتاح هذه التظاهرة الوطنية التي تنظمها وزارة التربية الوطنية، تحت شعار

إطلاق الموقع الإلكتروني الرسمي للألعاب العربية الجزائر 2023

استحضن المناسبات وتحضيرات العناصر الوطنية في مختلف التخصصات، تحسبا للمشاركة في ألعاب الجزائر. كما يتيح الموقع الرسمي للألعاب العربية، المجال لصحفيين الجزائريين والعرب، الراغبين في تغطية المحفل العربي، من أجل التسجيل والحصول على الاعتمادات.

أطلقت وزارة الشباب والرياضة، موقع إلكتروني رسمي، خاص بالألعاب العربية، الجزائر 2023. وأعلنت الوزارة، يوم الأحد، عبر صفحتها الرسمية على فيسبوك، عن إطلاق الموقع الرسمي الخاص بالألعاب العربية، المقررة ما بين الـ 5 إلى 15 جويلية المقبل. وحمل موقع الألعاب في طبيعتها الـ 15، أخبار تتعلق بالمدن التي



حماد يلتقي رئيس اللجنة الأولمبية الألمانية

إيكرت، جرى في إطار تعزيز التعاون الرياضي والعمل المشترك مع اللجان الأولمبية الوطنية. وللإشارة فإن اللقاء جرى أمس السبت، على هامش حضور الوزير حماد، حفل افتتاح الألعاب الأولمبية الخاصة «برلين 2023» ممثلا لرئيس الجمهورية عبد المجيد تبون.

التقى وزير الشباب والرياضة، رئيس اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية، عبد الرحمان حماد، برئيس اللجنة الأولمبية الألمانية، توماس إيكرت. وكشفت اللجنة الأولمبية الجزائرية، عبر حسابها على «فيسبوك» بأن اللقاء بين حماد وتوماس

«أنتليتك أوزيوم أقبو» يفوز بلقب البطولة الوطنية لكرة القدم السناطية

باللقب بكأس الجزائر لكرة القدم السناطية لأول مرة منذ سنة 14 سنة. للتذكير فإن البطولة الوطنية لكرة القدم السناطية لأول مرة منذ سنة 14 سنة جرى تنظيمها على مدار يومين بشاطئ مرسى بن مهيدي بولاية تلمسان من طرف الرابطة الوطنية لكرة القدم داخل القاعة بالتنسيق مع رابطة تلمسان لكرة القدم بمشاركة 12 نادي رياضي من ولايات تلمسان ووهران والجزائر العاصمة وبرج بوعريبيج وسكسكة وعين ذلبي والمسيلة ومستغانم وبجاية (2) من المغير (2).

ظفر نادي «أنتليتك أوزيوم أقبو» لولاية بجاية لأول مرة منذ سنة 14 سنة بلقب البطولة الوطنية لكرة القدم السناطية التي اختتمت فعاليات مساء السبت بشاطئ بلدية مرسى بن مهيدي (تلمسان).



وفاز نادي «أنتليتك أوزيوم» أقبو لولاية بجاية بلقب البطولة ضمن منافسة النهائي التي جمعته بنادي «أولمبي مزران» لولاية مستغانم الذي ظفر بالمرتبة الثانية. وقد سجل نادي «أنتليتك أوزيوم» أقبو خلال هذا النهائي ثلاثة أهداف مقابل هدف واحد في شبك نادي «أولمبي مزران». وقد تم تتويج الفريق الفائز

الإمارات تتطلع إلى مشاركة قياسية في دورة الألعاب العربية في الجزائر

الدورات العربية، والذي كتبت أول سطوره في النسخة الأولى في مدينة الإسكندرية المصرية عام 1953. وغابت الإمارات بالطبع عن النسخ الأربعة الأولى، بسبب تأسيس الدولة في 2 ديسمبر 1971، ولتكون المشاركة الأولى في النسخة 4 بالعاصمة السورية دمشق في عام 1976، ولم تحقق الإمارات أي ميدالية في تلك الدورة. وخرجت الإمارات أيضا، دون أي ميداليات من النسخة 6، رغم وجود فارق زمني 9 سنوات بينها وبين النسخة الخامسة، إذ أقيمت في العاصمة المغربية الرباط عام 1985. وتوقفت الإمارات طعم الميداليات الملونة، بداية من النسخة 7 في دمشق عام 1992، عندما حصلت على ميدالية ذهبية واحدة، ومنها برونزية، و3 فضيات، وحلت في المركز 10 في قائمة 18 دولة عربية مشاركة.

تتطلع الرياضة الإماراتية إلى المشاركة في دورة الألعاب العربية في الجزائر خلال الفترة من 5 إلى 15 جويلية المقبل، بحثا عن المزيد من الميداليات الملونة. وسعيا إلى تحقيق الحصيلة الأكبر في تاريخها مشاركتها الدورات العربية. وتتشارك الإمارات في الدورة المقبلة، ببعثة تضم 131 رياضيا بواقع 80 لاعبا و 51 لاعبة، ويتنافسون في 15 من أصل 23 لعبة رياضية، مع توقعات بوصول حجم المشاركة في الدورة إلى 6000 رياضي من مختلف الدول العربية. ويحمل تساريخ الدورات العربية، الكثير من الذكريات للرياضة الإماراتية، والتي تحتل المركز 12 برصيد 26 ميدالية ذهبية، و 29 فضية، و 42 برونزية، من المشاركة في 8 دورات. وذلك في قائمة الدول الأكثر فوزا بالميداليات في تاريخ تلك

سباق الدراجات

رياضة التسابق والتنافس القوة البدنية والمقاومة

الساعة: تجري سباقات المراحل فوق مسارات متنوعة الجغرافيا كالتل والمنبسطة والطرز الجبلية، وتحسب فيها الأمتعة فريداً وحسب الفرق. يصنف الدراجون أيضاً خلال هذه السباقات حسب مهارات خاصة، كالمسار متسلق جبلي مثلا من أشهر سباقات المراحل الطوافات الأوروبية الكبرى لفرنسا وإسبانيا وإيطاليا.

سباق الدراجات على المضمار

تجري منافسات هذا الصنف على مضمار إهليلجي، مغزى الشكل، وتقسّم إلى صنفين: مسابقات السرعة ومسافات التحمل.

منسافات السرعة

السرعة الفردية: ويشترك فيها بصفة فريدة دراجان، يتوجب عليهما قطع عدد من التلات في أقل وقت ممكن.

سباق سرعة فردية بالتتابع

السرعة الفردية بالتتابع: نفس خصائص السرعة الفردية وتمازس بتدريج التتابع.

السرعة بالتتابع حسب الفرق

سباقات الكيلومتر (أو 500 متر بالنسبة للسيدات): مسابقة فردية ضد الساعة.

الكيرين (Keirin): مسابقة بادائية المنشأ، تتسابق خلالها كوكبة من 6 إلى 8 دراجين على مسافة 2000 متر.

ال 200 متر: وهو سباق سرعة فريدي يتنازل غير ثابت.

التنسيق بين الجامعات: كانت جامعة الهواة الأكثر أعضاء (127) واحتكرت تمثيل الرياضة في الألعاب الأولمبية هيمنت دول أوروبا الشرقية، التي لم تكن تتوفر على بنية احترافية لرياضة سباق الدراجات آنذاك، على تسيير جامعة الهواة. في 1992، وحد الاتحاد الدولي للجامعات، واستقر بلوزان بسويسرا.

أهم الأحداث

فسي ما يلي جرد لأهم الأحداث التي ميزت تطور رياضة سباق الدراجات بامتدادها المتنوع، منذ نهاية القرن التاسع عشر:

البريطانية فيكتوريا بتدنون بطولة مسابقة الكيرين في صنف المضمار خلال أولمبياد لندن 2012

1893: أول بطولة عالمية لمسابقة الدراجات على المضمار.

1896: إدراج سباق الدراجات في صنفين الطريق والمضمار في دورة أثينا للألعاب الأولمبية الصيفية.

1900: تأسيس الاتحاد الدولي.

1912: غياب صنف المضمار في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية بستوكهولم (و هو الغياب الوحيد لهذا الصنف في تاريخ الأولمبياد).

عام 1984 بلوس أنجلوس وكذلك إنجازات جريج ليونود و لانس Armstrong في (تور دي فرانس)

التصنيفات

سباق الدراجات على الطريق

سباق الدراجات على المضمار

سباق الدراجات الجبلية (mountain-bike)

سباق دراجات الإحترق (بي إم إكس) (BMX)

الهيئة الدولية الوصية على هذه الأصناف وتنظيم مسابقاتها الدولية، هي الاتحاد الدولي للدراجات، الكائن مقره في سويسرا.

أقيمت أول مسابقة رياضية لسباق الدراجات، في 31 ماي 1868، في مدار من 1200 متر وبمساركة سبعة متسابقين. أقيمت المسابقة في إحدى حدائق الضاحية الباريسية سان كلو. فاز بالسباق البريطاني جيمس مور بدراجة خشبية بفرص أضراس ثابتة وبمحلات حديدية. ستة بعد ذلك سيقام أول سباق على الطريق بالمفهوم المعاصر، في 7 نونبر 1869، بين جنينتي باريس و لوان على مسافة 123 كلم. فاز جيمس مور، أيضا بالسباق، وتوقيت 10

سباق الدراجات هو مجموعة من الأنواع الرياضية التي تستعمل فيها الدراجات الهوائية للتسابق الرياضي. تدخل في إطار سباق الدراجات لقد تطورت الدراجات الهوائية في منتصف القرن الثامن عشر واستخدمت منذ ذلك الحين كوسيلة من وسائل النقل. في بداية ظهور الدراجات الهوائية كانت العجلة الأمامية أكبر بكثير من العجلة الخلفية ومقعد راكب الدراجة كان أعلى مما هو عليه في الوقت الحاضر مما جعل السيطرة على الدراجة أكثر صعوبة وذلك كانت أخطر في عام 1885 اختراع الإنجليزي جي كي ستارلي دراجة من النوع الحديث الذي يحوي السلسلة ومبدل السرعة والتيسر جعلتا من حجم العجلتين مقارب وتطورت الدراجات الحديثة لتكون دافع لإيجاد رياضة سباقات خاصة بها بعدما كانت تتركز في الدراجات القديمة. اشتهرت هذه الرياضة جدا في الفترة ما بين 1880 و 1900 في كل من أوروبا والولايات المتحدة وأصبحت رياضة محترفين في ذلك الوقت ولكنها اضططعت في الولايات المتحدة في فترة الكساد الذي عاشته في الثلاثينيات من القرن العشرين ولكن من الأسباب التي حفزت على عودة الشهرة لهذه الرياضة في الولايات المتحدة هو الفوز الأمريكي في عام 1984 بلوس أنجلوس وكذلك إنجازات جريج ليونود و لانس Armstrong في (تور دي فرانس).

تاريخها الأولي

سباق الدراجات هو واحد من الرياضات القليلة التي أدخلت في كل دورات الألعاب الأولمبية. وتلقت الفعاليات فيه ولكنها الآن تشمل فقط سباقات الطريق والمضمار وتسلق الجبل بالدراجات.

تم التنافس في سباقات الطريق في كل دورات الألعاب الأولمبية باستثناء دورات أعوام 1900 و 1904 و 1908. ويذكر أن سباق 1896 بأثينا في هذه الرياضة حدث مع مضمار المارون عندما تنقل المتسابقون بين أثينا و ما راثنو ليعودوا بعدها إلى حلبة فاليريون أثينا. أول سباق طريق فريدي أقيم في عام 1896 وفي كل دورات الألعاب الأولمبية منذ عام 1912 وكذلك فإن سباق الطريق الجماعي حدث منذ عام 1912 واستمر حتى عام 1956 ونسبت نفس المضمار للسباقات الفردية ولكن بإضافة دلالات للحصول على المؤشرات الجماعية. وفي عام 1960 استبدل السباق الجماعي بسباق ال 100 كيلو متر للفرق ولكنه حذف من البرنامج الأولمبي بعد أولمبياد 1992 وعاد سباق الطريق الفريدي إلى البرنامج الأولمبي بعد غياب 64 عام أما سباقات النساء فبدأت في دورة عام 1984 وبواقع فعالية واحدة وفي عام 2000 وكما هو الحال وتكرر ذلك في دورات 1996 و 2000 وكما هو الحال مع الرجال. يعتبر الأوروبيون الأكثر سيطرة على نتائج الفضة بمسابقات هذه الرياضة خصوصا فرنسا وإيطاليا وكذلك هناك دول من أوروبا الشرقية حققت ميداليات عديدة في سباقات دراجات المضمار.

نبذة عن رياضة دراجات المضمار

يمكن للدراج ومن خلال وجهة نظره أن يستوعب بسهولة طبيعة سباق الطريق وتسلق الجبل بالدراجات ولكن ليس السهل عليه ذلك في حالة سباق المضمار. ففي سباق المضمار يدور المتسابقون عدة مسارات حول مضمار بيضوي الشكل بدرجة 42 ويسمي المضمار بالحلبة ويبدو كساحة علم الفضاء. كذلك الخشدة والملابس الخاصة بالسباق لا تحمل المتسابق يدو من كوكب الأرض بل كأنه من الأنبياء التي نراها في أفلام حرب النجوم. وعلى أي حال لم تأتي هذه الخصوصيات من الفراغ بل هي ما تشكلت عبر الوقت من تعديلات ومحاولات خففت إلى جعل الدراجات أسرع وأسرع. واليوم نجد أن الدراجات البيناميكية الهوائية الغربية تشكل أسرع بكثير من الدراجات في السابق بالرغم من عدم سهولة المناورة بها التي تقلل من فدية استخدامها في السباقات الجماعية.

تاريخ سباق دراجات المضمار

لقد تطورت الدراجات الهوائية في منتصف القرن الثامن عشر واستخدمت منذ ذلك الحين كوسيلة من وسائل النقل. في بداية ظهور الدراجات الهوائية كانت العجلة الأمامية أكبر بكثير من العجلة الخلفية ومقعد الدراج كان أعلى من ما هو عليه في الوقت الحاضر مما جعل السيطرة على الدراجة أكثر صعوبة وذلك كانت أخطر في عام 1885 اختراع الإنجليزي جي كي ستارلي دراجة من النوع الحديث الذي يحوي السلسلة ومبدل السرعة مما جعل حجم العجلتين مقارب وتطورت الدراجات الحديثة لتكون دافعا لإيجاد رياضة سباقات خاصة بها بعدما كانت تمازس كهيابة بدراجات القديمة. اشتهرت هذه الرياضة جدا في الفترة ما بين 1880 و 1880 في كل أنحاء أوروبا والولايات المتحدة ولكنها اضططعت في الولايات المتحدة في فترة الكساد التي عاشتها في الثلاثينيات من القرن العشرين ولكن من الأسباب التي حفزت على عودة الشهرة لهذه الرياضة في الولايات المتحدة هو الفوز الأمريكي في



ساعات و 45 دقيقة.

مع التطور السريع الذي ستعرفه ثقافة صناعة الدراجات، في النصف الثاني للقرن التاسع عشر، ستعرف الرياضة تزايدا في شحبيتها عبر الشرايب الأوروبي، وخصوصا بإيطاليا وهولندا وفرنسا وإسبانيا وبوطانيا. كانت هذه الدول سباقية إلى إنشاء أندية وحاديات وطنية. وهكذا تأسست أول الأندية بطورانس (1870) وهولندا (1871) وقاتش (1878)، كما تأسس أول اتحاد (جامعة) وطني بفرنسا سنة 1881، و التي أحدثت أول بطولة وطنية لسباق الدراجات في نفس السنة. تأسس أول تجمع دولي سنة 1892، بتدن و تسمى بالجمعية الدولية للدراجين. لكنه سرعان ما اختفى بسبب خلافات بين الدول المؤسسة، ليحدث الاتحاد الدولي (و هو الهيئة الوصية الحالية) في 14 أبريل 1900، وكانت الدول المؤسسة آنذاك فرنسا وبلجيكا والولايات المتحدة وإيطاليا وسويسرا. كان الصنفان الستاتان آنذاك هما سباقات الطريق وسباقات المضمار، وكان دراجو تلك الفترة غير متخصصين، أي أن مشاركتهم كانت كئيدي من مسابقات ال 333 متر في المضمار إلى سباقات ال 100 كلم على الطريق. رغم ذلك، كانت مسابقات المضمار الأكثرية في تنظيم المسابقات، وذلك لكونها أكثر سهولة تنظيميا وأكثر درا للريح المادي (الاستحالة تنظيم سباق طريق مودي عنه من طرف الجمهور).

تعتبر مسابقة «السنة أيام» للتدنية أول مسابقة لدراجات المضمار، وتم افتتاحها في 1878، كما نظمت أول بطولة عالمية في هذا الصنف سنة 1893، ضمن فعاليات معرض شيكاغو الدولي، و منعت متسابقين للسرعة، للمسافات الصنف طويلة.

في 1896، كان سباق الدراجات من الرياضات المعتمدة، خلال أول نسخة من الألعاب أولمبية المعاصرة. عرف آخر عقد من القرن التاسع عشر ظهور أولى نسخ سباقات الطريق العريضة، والتي تحولت مع مرور السنوات إلى «معالم» كما هو متعارف عليه في مجتمع الدراجين. ولا زالت بعض «المعالم» قائمة إلى العصر الحالي كسباق «بيج باسطلوني ليج» البلجيكي. تميزت بدايات القرن العشرين كنتك بظهور سباقات الطريق بمرحل، والمعروفة بالطوافات الكبرى، كطواف فرنسا (1903) وإيطاليا (1909) وإسبانيا (1935).

في سنة 1965، انقسم الاتحاد الدولي، تحت ضغط اللجنة الأولمبية الدولية، إلى جامعتين دوليتين، واحدة للهواة (FIAC) استقرت بروما وأخرى للمحترفين (FIPC) استقرت بالوكسمبورغ، واحتفظ بالاتحاد الدولي بوظيفة

1927: أول بطولة عالمية لسباق الدراجات على الطريق.

1950: أول بطولة عالمية لسباق الدراجات على المضمار داخل القاعة.

1965: إنقسام الاتحاد الدولي إلى جامعة للهواة (FIAC) وأخرى للمحترفين (FIPC).

1984: أول بطولة عالمية لسباق دراجات الحواجز الجبلية (mountain-bike).

1988: أول مشاركة نسوية في تاريخ الأولمبياد و كانت في صنف المضمار خلال دورة سيول.

1990: أول بطولة عالمية لسباق الدراجات الجبلية (mountain-bike).

1992: إعادة توحيد الاتحاد الدولي واستقراره بلوزان.

1993: أول بطولة عالمية لسباق دراجات الإحترق (BMX).

1996: عرفت دورة أطلانطا أول مشاركة للدراجين المحترفين في تاريخ الأولمبياد واعتماد سباق الدراجات الجبلية (mountain-bike) كرياضة أولمبية.

2008: اعتماد سباق دراجات الإحترق أو «بي إم إكس» (BMX) كرياضة أولمبية خلال دورة بيجين.

الأصناف

سباق الدراجات على الطريق

تلقية التنوع التي يستخدمها دراجو الطريق للتعامل على الحد من تأثير المقاومة العرقلية للهواء، أثناء السباق. تجري منافسات هذا الصنف على الطرق الأسفلتية و يضم الأنواع التالية:

السباقات المستقيمة: وتجرى في يوم واحد، سباق فريدي. و من أشهرها السباقات المعروفة «بالمعالم» مثل «ليج باسطلوني ليج» (Liège-Bastogne-Liège) و «باريس روبي» (Paris-Roubaix).

السباقات المدارية: و هي سباقات جماعية تجري في مدار يستوجب قطعهم مرة واحدة أو عدة مرات. وتجرى سباقات البطولات الوطنية والقارية والألعاب الأولمبية وفق هذا الصنف.

السباقات ضد الساعة: و يقوم خلالها الدراجون، كل على حدة بقطع مسافة مستوية (لا تتجاوز ال 100 كلم) في أقل زمن ممكن. تجري كذلك المنافسة بصيغة الفرق.

سباقات المراحل: وتجرى على مدى أيام و ترتب فيها المتسابقون حسب أفضل مجموع أوقات متصلة في مجموع المراحل، التي تكون سباقات مستقيمة أو سباقات ضد

منسافات التحمل

المطاردة الفردية: يتقابل في هذا النوع دراجان، بالتعلق ثابت و متقابلين فطريا.

المطاردة الجماعية

سباق التطف

إسناد بين دراجين خلال إحدى منافسات السنة أليم بفرنسا.

السباق الأمريكي أو ماديسون (Madison): صيغة أمريكية لسباق التطف.

سباق الخشخاش أو السكراش (scratch): هي مغال سباقات الطريق المستقيمة في المضمار.

سباق المسافة الطويلة: يجري على مسافات تتراوح بين 30 و 100 كلم.

سباق بالإقصاء: و هو سباق يقضى فيه، بعد كل تسارع جزئي آخر دراج في الكوكبة.

الأمونيوم (Omnium): و هو توليفة من 6 مسابقات، وينتقد فيها السدراج، فريديا، حسب مجموع نتائج في المسابقات الست.

سباق الإحترق الرباعي (Four Cross).

سباق الدراجات الجبلية

سباق دراجات الحواجز (trial).

تجري مسابقات الدراجات الجبلية (mountain-bike) على مسارات غير مستوية و غير أسفلتية و من أهم مسابقاتها:

إحترق الضاحية (Cross Country): و هو سباق في مدار متنازع التضاريس، يمكن أن تصل مسافته ال 40 كلم. هناك بعض مسابقات الدراجات الجبلية لإحترق الضاحية التي يمكن أن يصل مداها الزماني إلى 24 ساعة، فريديا أو سبب الفرق.

سباقات الإحصار (downhill): التي يكون مسارها متحدرا و تتراوح مسافته بين 1,5 و 3 كلم. يتنافس الدراجون في هذا الصنف، على حدة.

سباق الإحترق الرباعي (Four Cross): و يجري بين أربع دراجين يتوجب عليهم قطع مسار، بحواجز، و شديد الإحصار. يجري السباق في مدة زمنية تتراوح بين 30 ثانية و دقيقة واحد.

مسابقة دراجات الحواجز (trial): و هو صنف استعراضى يقضى بتجاوز مجموعة من الحواجز الطبيعية أو الاصطناعية، في أسرع زمن ممكن، وبالاستناد فقط لمجالات دراجة جبلية.

سباق دراجات الإحترق أو «بي إم إكس» (BMX) سباق (BMX).

نشأ هذا الصنف في ستينيات القرن العشرين بكاليفورنيا بالولايات المتحدة، كصيغة بالدراجة الهوائية (Bicycle Moto Cross) لمنافسات الإحترق التي تمازس بالدراجات النارية (Moto Cross). تعرف اختصارا باسم بي إم إكس (BMX)، نسبة إلى صنف الدراجة المستعملة. تجري المنافسة على شكل سباق بين 8 دراجين فوق مسار ترابي، بتضاريس، يتراوح طوله بين 340 و 400 متر. و هي مسابقة أولمبية، منذ 2008.

سباق الدراجات في الألعاب الأولمبية

عرفت منافسات سباق الدراجات، عبر تاريخ الأولمبياد، انقطاع أنواع في فترات معينة و التخلي عن أنواع أخرى، و اندماج أنواع جديدة في السنوات الأخيرة، خصوصا المرتبطة بالدراجات الجبلية و دراجات الإحترق. في ما يلي جرد بأصناف سباق الدراجات المعتمدة، حاليا، في الأولمبياد (حسب لائحة دورة لندن 2012):

الرياضة في الكبر تحافظ على اللياقة البدنية وتعزز الصحة النفسية



يتمنى جميع الناس أن يتمتعوا باللياقة البدنية التي تفيدهم في حياتهم اليومية كثيرا، هانك عن فوائدها في تحسين الحياة الاجتماعية وتعزيز القدرة على ضبط النفس، ومع هذا فهم يجلسون أنواع اللياقة البدنية المختلفة. بكثر استخدام مصطلح اللياقة البدنية بين الناس، وفي الغالب هم لا يعرفون المعنى الحقيقي لهذا المصطلح، بل يكمن تعريفه بالنسبة إليهم في الرشاقة، ولكنه أبعد وأعمق من هذا بكثير؛ لذلك ينبغي لنا تقديم تلك المفاهيم الخاطئة المنتشرة بين العامة.

من المعروف بديها أن الشخص القوي هو الذي يكون لديه القدرة على القيام بالأنشطة التي تستلزم المجهود الشاق؛ إذ إن القوة العضلية تمكن الإنسان من تأدية المهام الحركية بطريقة صحيحة. لذلك فلا يمكن الاستغناء عن هذا العنصر، وتتوقف القوة العضلية على عدة عوامل وهي: حجم العضلات ونوع الألياف، والحالة النفسية، والراحة والتغذية، والتمارين التي يتم ممارستها على العضلات. ينصح خبراء اللياقة البدنية بضرورة ممارسة التمارين الرياضية عند الكبر وذلك لما لها من فوائد جسدية ونفسية. وتعد رياضة ركوب الدراجات رياضة تحمل مناسبة لكبار السن، كما أن السباحة تقوي جهاز القلب والأوعية الدموية لديهم. ويندرج الغولف ضمن الرياضات المناسبة جدا لكبار السن؛ نظرا لانخفاض خطر الإصابة أثناء ممارستها.

أكدت الجمعية الألمانية لمساعدة كبار السن على أهمية المواظبة على ممارسة الرياضة في الكبر للحفاظ على اللياقة البدنية والذهنية وتعزيز الصحة النفسية.

وتساعد ممارسة التمارين الرياضية في الحد من المشكلات الصحية، بما في ذلك ضغط الدم المرتفع والسكري والتهاب المفاصل. وتوضح الأبحاث التي أجريت على الأكتئاب والتوتر وعلاقتها بممارسة الرياضة أن الفوائد النفسية والبدنية للرياضة يمكن أن تساعد في تحسين الحالة المزاجية وتقلل الشعور بالقلق.

وأوضحت الجمعية أن السباحة تعد رياضة تحمل مناسبة لكبار السن بسبب انخفاض خطر الإصابة أثناء ممارستها، كما أنها تعمل على تقوية جهاز القلب والأوعية الدموية وتدرب العضلات دون إجهاد المفاصل. لذلك تعتبر السباحة أيضا مناسبة جدا للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

وتعد التمارين الرياضية المناسبة مناسبة أيضا للحفاظ على اللياقة البدنية في مرحلة الشيخوخة؛ ذلك أنها تعمل على تقوية العضلات وزيادة قوة التحمل. ويسبب الطفو تحت الماء تتم إراحة المفاصل والأربطة والأوتار وحمايتها. بالإضافة إلى ذلك تؤدي مقاومة الماء تلقائيا إلى استهلاك سرعات حرارية أعلى مقارنة بالعديد من وحدات التدريب الأخرى على كبار السن استشارة الطبيب للحصول على الموافقة على ممارسة الرياضة، مع مراعاة الإصمات لإشارات أجسامهم.

ويعتبر ركوب الدراجات أيضا رياضة تحمل مناسبة لكبار السن؛ حيث تعمل هذه الرياضة على تنشيط القلب والدورة الدموية والتحمل الغذائي، كما أنها تحمي من تدهور صحة الغضاريف في المفاصل. والتدريب على الأجهزة الرياضية مفيد للغاية بعد التقدم في العمر؛ ذلك أنه يعمل على بناء العضلات وزيادة القوة والتنسق ودعم حركية المفاصل.

ويندرج الغولف ضمن الرياضات المناسبة جدا لكبار السن؛ نظرا لانخفاض خطر الإصابة أثناء ممارستها، كما أنه مناسب للأشخاص الذين يعانون من مشاكل القلب والدورة الدموية، ولكن بعد الاستشارة الطبية. ويعمل الغولف على بناء العضلات وتقوية جهاز المناعة وتحسين الحالة النفسية.

ويعد الرقص من الرياضات المفيدة جدا لكبار السن؛ ذلك أنه يساعد في الحفاظ على اللياقة البدنية من خلال تدريب العضلات والمهارات الحركية من ناحية، ويعمل على تعزيز النشاط الذهني من ناحية أخرى.

وبشكل عام ينبغي على كبار السن استشارة الطبيب الخاص بهم للحصول على الموافقة على ممارسة الرياضة، مع مراعاة الإصمات لإشارات الجسم والتوقف عن ممارسة الرياضة في حال ظهور أية أعراض تدق ناقوس الخطر مثل الشعور بالدوار والإغماء.

ويؤدي التقدم في العمر إلى حدوث تراجع تدريجي في القدرات الأساسية للجسم مثل كتلة وقوة العضلات لدى الرجال والنساء على حد سواء؛ فبدأية من العقد الرابع من العمر يفقد الإنسان من 3 في المئة إلى 5 في المئة من حجم العضلات. ويصل هذا الانخفاض إلى 1 في المئة كل عام من بعد سن الـ 50 سنة.

وتحافظ العضلات على وزن الإنسان وتساعد على دعم العظام وجعلها قوية، لذلك عند فقد العضلات يفقد الإنسان قوته وحركته ويصبح غير قادر على أداء وظائف حياته الأساسية.

اللياقة البدنية

وقد وجدت الكثير من الدراسات أن القيام بممارسة تمارين رياضية

النشاط البدني والمتغيرات النفسية لدى كبار السن. ويؤدي النشاط البدني إلى زيادة تدفق الدم في الجسم، وبالتالي يزيد النبض وينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج. كما أن تمارين المقاومة تؤثر على عمل الأنسولين وتساعد في زيادة كثافة العظام وتزيد معدل الأيض. ومع التقدم في السن يصبح من الأهمية بمكان أن يبصر الشخص نشاطا إذا كان يرغب في البقاء بصحة جيدة. خبراء اللياقة البدنية ينصحون كبار السن بالاستيقاظ باكرا بما يسمح بانتهاء الإفطار قبل التمرين بساعة على الأقل إذا كانوا يمارسون الرياضة في الصباح.

ومن المهم لدى المسن وقبل ممارسة الرياضة التوجه إلى الطبيب المختص لإجراء كشف طبي على قدراته الجسدية، وينصح خبراء اللياقة البدنية بأن تكون الرياضة لدى كبار السن موصوفة بوصفة طبية حتى لا تتسبب في حدوث تمزقات في الأربطة والام في المفاصل.

ويعد النشاط البدني لكبار السن بفوائد جمة على صحتهم الجسدية، كما يزددهم بالطاقة، ويخفف من شعورهم بالآلام، ويزيد من استقلاليتهم مما يمكنهم من تلبية احتياجاتهم الشخصية، بالإضافة إلى الحفاظ على صحتهم العقلية.

وتعد التمارين الهوائية الجسم بالطاقة، وتزيد من قدرته على التحمل، وذلك عن طريق تقوية عضلة القلب وبالتالي زيادة قدرتها على أداء وظيفتها في ضخ الدم. فعضلة القلب مثل باقي عضلات الجسم تضعف نتيجة لتقدم السن ونمط الحياة الخامل. كما تعمل هذه التمارين على تنشيط الدورة الدموية في الجسم، والتقليل من خطر الإصابة ببعض الأمراض مثل السرطان والسكري والاكتئاب.

ويعد المشي أحد أفضل التمارين الهوائية لكبار السن، ومن فوائد المشي لكبار السن أنه يعمل على الحفاظ على كثافة العظام، فالمشي المنتظم لنصف ساعة في اليوم على الأقل يساعد في الوقاية من الإصابة بهشاشة العظام والكثير من أمراض الشيخوخة، بالإضافة إلى تحسين اللياقة البدنية.

ويمكن البدء بالمشي لمدة عشر دقائق يوميا، ثم زيادة السرعة تدريجيا على ألا تتجاوز 40 في المئة من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب خاصة عند كبار السن الذين يعانون من مشاكل صحية أو من نمط الحياة الخامل، حيث يتم حساب معدل ضربات القلب القصوى عن طريق طرح العمر من 220.

أما الجري فيعتبر من التمارين القوية مقارنة بالمشي، ولكن من الممكن أن يكون له تأثير على المفاصل والعضلات. ولذلك ينصح بتجنب ممارسة الجري لكبار السن في بعض الحالات. وينصح خبراء اللياقة البدنية كبار السن بالاستيقاظ باكرا بما يسمح بانتهاء الإفطار قبل التمرين بساعة على الأقل إذا كانوا يمارسون الرياضة في الصباح؛ ذلك أنه بحلول الصباح يكون قد تم استنفاد معظم الطاقة التي حصلوا عليها من وجبة العشاء الليلة السابقة، وقد يكون مستوى السكر في الدم لديهم منخفضا. وإذا لم يتناولوا الطعام فقد يشعرون بالخمول أو الدوار عند ممارسة الرياضة.

لكبار السن أمر مفيد جدا، كما أن القيام بتمارين اللياقة البدنية بشكل منتظم يساعد على منع أو تأخير الأمراض ويحد من صعوبات الأعمال اليومية.

وأظهرت عدة دراسات أن تدريبات القوة تسهم في زيادة كتلة العضلات لدى المتقدمين من فئة كبار السن وهذا يعني أنه إذا كان الشاب يستطیع في غضون عدة أشهر أن يحسن قوة وكتلة العضلات لديه بنسبة كبيرة فإن المدرب المسن يلاحظ تحسنا بنسب متشابهة. وبينت الكثير من الأبحاث أن هناك علاقة بين



ممارسة الرياضة تحدد من نوبات ضيق التنفس



يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية أن يمارس مرضى الربو التمارين الرياضية، فهي تحدد من نوبات ضيق التنفس وتعمز أداء الرئتين. ويحرص هؤلاء الخبراء على التصح بضرورة ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعيا، مع مراعاة مسألة ارتفاع دقات القلب بالتزامن مع تعرق الجسم.

لممارسة الرياضة فوائد جمة خاصة بالنسبة إلى مرضى الربو والانسداد الرئوي المزمن (COPD)، وفق ما قاله البروفيسور الألماني هاينريش فورت، فهي تحدد من نوبات ضيق التنفس من ناحية، وتحميهم من العواقب الوخيمة المحتملة المترتبة على قلة الحركة مثل هشاشة العظام وداء السكري وأمراض الأوعية الدموية من ناحية أخرى.

وأوضح أخصائي طب الجهاز التنفسي أنه ينبغي ممارسة الرياضة في إطار برنامج شامل يتألف من تمارين تقوية العضلات ورياضات قوة التحمل وتمرين الإطالة وتمرين تنمية مهارات التوازن والتنسيق. ولتحقيق الهدف المنشود ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعيا، مع مراعاة مسألة ارتفاع دقات القلب بالتزامن مع تعرق الجسم.

التمارين التي تحتاج مجهودا قصيرا ومتقطعًا، مثل كرة الطائرة والجمباز والمشي والمصارعة، تعد رياضات جيدة لمرضى الربو لأنهم يستطيعون تحملها كما أكدت مؤسسة الرئة الألمانية أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة إلى مرضى الانسداد الرئوي المزمن، وذلك مع مواصلة العلاج الدوائي.

وأوضحت المؤسسة أن ممارسة الرياضة تعمل على تحسين التنفس ومن ثم الحد من ضيق التنفس الذي غالبا ما يعاني منه المرضى، مشيرة إلى أن رياضة "تاي تشي" بصفة خاصة أثبتت فاعليتها في تحسين الحالة الصحية للمرضى.

وجدير بالذكر أن رياضة "تاي تشي" هي فن عسكري دفاعي صيني قديم مشابه لملاكمة الظل، وهي تقوم على أداء سلسلة من الحركات البطيئة والرشيقة، التي تعمل على تحسين كفاءة الدورة الدموية وتقوية الوظائف المناعية.

كما يركز التمرين على التنفس العميق من البطن، وهو التنفس الذي يساعد على تحسين الأداء الوظيفي للرئتين. وينشأ إلى أن الانسداد الرئوي المزمن هو مرض يتميز بالانسداد الشعب الهوائية وقلة تدفق الهواء بشكل مزمّن وقصور وظائف الرئة ويتفاقم هذا القصور تدريجيا، وهو غير قابل للرجوع كليا بواسطة الأدوية الموسعة للشعب الهوائية. وبعد التشخيص السبب الرئيسي لهذا المرض الذي تتمثل أعراضه الرئيسية في ضيق التنفس والسعال وإفراز البلغم.

وقد يكون ضيق التنفس أحد أهم الأعراض التي يعايشها المرضى مع تليف الرئة بسبب تندب الرئتين مما يجعلهما أصعب وأقل مرونة. كما قد يصبح التنفس بعمق أصعب حيث تصير الرئتان أقل قدرة على التوسع كما ينبغي، وهو ما يؤدي إلى تحصيل كمية من الأوكسجين في الدم دون المعدل الذي يجب توافره، وهو ما يجعل الفرد يشعر بضيق التنفس.

ويمكن لتمرين التنفس أن يسيطر على عملية التنفس وتساعد الفرد على تقوية رتيبه، وإذا بدأ الشخص يشعر بضيق التنفس فيحاول أن يفيق هادئا ويتنفس ببطء.

ويمكن لمرضى الربو ممارسة التمارين الرياضية في حال اتباعهم خطة علاجية لإدارة المرض، إذ هناك الكثير من الرياضيين العالميين الذين يعانون من مرض الربو ولكنهم يتحصلون على ميداليات ذهبية أولمبية.

وحتى لو كان الفرد لا يريد أن يكون رياضيا محترفا، فإن ممارسة التمارين الرياضية قد تعود بالفائدة على صحته، لأنها تحافظ على خبطة علاجية لإدارة المرض، كما تقوي عضلات التنفس في صدره، وهذا مهم جدًا لمرضى الربو لأنه يمكن أن يساعد الرئتين على العمل بشكل أفضل.

ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعيا وقد تمنحه هذه التمارين الكثير من الفوائد العاطفية، فهي تزيد من إفراز هرمون الإندورفين والمواد الكيميائية في الجسم، والتي يمكن أن تساعد المرضى على الشعور بالثقل والطمانينة والرضى. كما تساعد الرياضة مرضى الربو على النوم بشكل أفضل.

البيئة الدافئة والرطبة الموجودة في المساح هذه الرياضة خيارا جيدا لمرضى الربو، ولكن يجب التأكد من اختيار المساح الداخلية والنظيفة ومنخفضة الكلورامين، فقد تؤدي المهبجات الموجودة في الهواء والماء إلى تفاقم الربو.

ويبرى الخبراء أنه من الضروري مراجعة الطبيب في حال عانى المريض من أعراض الربو الشديدة بعد ممارسة الرياضة، والتي تتمثل أساسا في ضيق التنفس وتنامي الصفير وعدم زوال الأعراض بعد استخدام جهاز الاستنشاق المخصص لنوبات الربو.

ومن الجدير بالذكر أنه في حال الشعور بهذه الأعراض قد لا يكون السبب الوحيد هو نوبات الربو، لذا من الضروري مراجعة الطبيب للحصول على التشخيص الدقيق.

وقالت مؤسسة الرئة الألمانية إن المواظبة على ممارسة الرياضة تتمتع بأهمية كبيرة لمرضى الانسداد الرئوي المزمن "COPD"، حيث إنها تحول دون تفاقم المقاصب وتقي من الأمراض المترتبة على المرض كهشاشة العظام والسكري وأمراض الأوعية الدموية. وأوضحت المؤسسة أن المواظبة على ممارسة الرياضة تحدد من نوبات ضيق التنفس وتساعد على تراجع حدة الالتهاب في الجهاز التنفسي.

كما تعمل الرياضة على رفع قدرة التحمل لدى المرضى؛ فعلى سبيل المثال يمكن لأشخاص الإصحاء قطع مسافة 600 متر في غضون ست دقائق في المتوسط، في حين يمكن لمرضى الانسداد الرئوي المزمن من الدرجة المتوسطة قطع 300 متر في نفس المدة، ولكن مع ممارسة الرياضة، فإن المسافة المقطوعة يمكن أن تزيد في المتوسط إلى 400 متر.

يشير إلى أن الانسداد الرئوي المزمن هو مرض يتميز بالانسداد الشعب الهوائية وقلة تدفق الهواء بشكل مزمّن وقصور في وظائف الرئة. ويتفاقم هذا القصور تدريجيا، وهو غير قابل للرجوع كليا بواسطة الأدوية الموسعة للشعب الهوائية.

والى جانب تلوث الهواء، يعد التدخين السبب الرئيسي لهذا المرض، الذي تتمثل أعراضه الرئيسية في ضيق التنفس والسعال وإفراز البلغم.

وبخصوص المصابين بالربو والذين يرغبون في ممارسة الرياضة فإن بعض الأنشطة تكون بالنسبة إليهم أفضل من غيرها، إذ تعد التمارين التي تحتاج مجهودا قصيرا ومتقطعًا مثل كرة الطائرة والجمباز والمشي والمصارعة رياضات جيدة لمرضى الربو لأنهم يستطيعون تحملها، على عكس الرياضات التي تتطلب مجهودا طويلا، مثل كرة القدم والجري لمسافات طويلة وكرة السلة، والتي تعتبر غير جيدة لمرضى الربو على الرغم من أن هناك العديد من المصابين بالربو قادرين على المشاركة الكاملة في أنشطة مثل التزلج.

وينصح خبراء اللياقة البدنية بمرضى الربو الذي يرغب في ممارسة التمارين الرياضية بأمان- بالتأكد من استخدام أدوية الربو الموصوفة له بدقة قبل البدء بأي نشاط رياضي.

والتنفس من خلال وشاح أثناء ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يساعد الشخص على تنفئة الهواء الداخل إلى جهازه التنفسي أثناء التزلج.

وينصح هؤلاء أيضا بتجنب ممارسة الرياضة في الخارج حين يكون الطقس شديد البرودة، والبحث عن خيارات تمارين بديلة في الداخل مثل التمرن في صالة الألعاب الرياضية أو السباحة في مسبح داخلي.

خبراء اللياقة البدنية ينصحون بممارسة السباحة، ولكن يجب التأكد من اختيار المساح الداخلية والنظيفة ومنخفضة الكلورامين.

كما ينصح الخبراء بالانتظار حتى تهدأ نوبات البرد أو الغثيان قبل ممارسة التمارين الرياضية، وبأن يصبر الرياضي إلى حين التعافي تماما قبل ممارسة الرياضة خاصة عند الإصابة بسعال أو أي إصابة في الجهاز التنفسي العلوي.

ويجب على مرضى الربو أن يقوم بأداء تمارين الإحماء والتهدئة لمدة لا تقل عن عشر دقائق قبل بدء ممارسة الرياضة، ويمكن أن يساعد ذلك على تهدئة مجرى الهواء لديه.

كما يجب عليه أن يضع في اعتباره ممارسة الرياضة التي تتطلب دفعات قصيرة ومتقطعة من الطاقة، والبعد عن التمارين التي تسبب الإجهاد.

وينصح خبراء اللياقة البدنية بممارسة السباحة، فغالبا ما تجعل



ماكيني يرفض 10 آلاف دولار لبيع قميصه الممزق أمام المكسيك



رفض لاعب وسط منتخب الولايات المتحدة ونادي يوفنتوس الإيطالي، وستون ماكيني (24 عامًا) عرضًا من أحد المشجعين لبيع قميصه الممزق خلال مباراة المكسيك، والذي وصل إلى نحو 10 آلاف دولار، حسب صحيفة "إتشطن بوست" الأمريكية. منتخب الولايات المتحدة بقيادة مدرب الوطني برين كالان، كان قد تغلب على المكسيك (3-0)، الجمعة، في نصف نهائي مسابقة دوري أمم كونكاف 2023، ليصعد إلى المشهد الختامي لمواجهة كندا المتغلبة بدورها على بنما (2-0). وبالذقفة 70، في أثناء تقدم الولايات المتحدة (2-0)، نشب شجار بين ماكيني وقلب دفاع منتخب المكسيك سيزار مونتيس (26 عامًا)، قبل أن يتحول إلى عراك جماعي. ليطرد حكم الساحة كلا اللاعبين، بعدما تمزق قميص ماكيني نتيجة الشجار. عقب المباراة، عرض مشجع شراء قميص ماكيني الممزق مقابل 10 آلاف دولار لاستخدامه في أغراض خيرية؛ لكن اللاعب رفض. وتألّف منتخب الولايات المتحدة للدفاع عن لقبه في مسابقة دوري أمم كونكاف في نسختها الثانية، حيث انطلقت النسخة الأولى (2019-2020) وفاز بها منتخب "أبناء العم سام" بالتغلب على المكسيك (3-2) بعد التمديد لحصتين إضافيتين. وقضى ماكيني النصف الثاني من الموسم الماضي مُعزًا من يوفنتوس إلى ليند يونانيد الإنجليزي، حيث ظهر بقميص "الوايتس" في 20 مناسبة، بيد أن فريقه هبط إلى الدرجة الأولى "تشامبيونشيب" باحتلاله المركز 19 بالثوري الإنجليزي.

دوناروما يعمق أزمات منتخب إيطاليا بتصريح مثير ومانشيني يرد



أشارت تصريحات حارس منتخب إيطاليا لكرة القدم، جياوليجي دوناروما، جددًا وأسمًا في بلاده، ليعمق الأزمة التي تطاول "الأزوري"، الذي شهدت نتائجه تراجعًا كبيرًا للغاية، منذ أن توج بطلا لأوروبا في عام 2021. وقال دوناروما بعد خسارة منتخب إيطاليا في نصف نهائي دوري الأمم الأوروبية أمام إسبانيا، بنتيجة 2-1: "لم نعد نستمتع باللعب لمنتخب إيطاليا مثلما كان الأمر سابقًا"، وهو أمر دعه فيه المدافع فرانشيسكو تشيريني، نجم إنتر ميلان. ورد مدرب المنتخب الإيطالي، روبرتو مانشيني، على تصريحات لاعبيه، حيث نقل موقع "إر أم سي" الفرنسي، يوم السبت، أبرز ما قاله مانشيني في مؤتمر صحفي يسبق مواجهة هولندا، في اللقاء الترتيبي لنهايات دوري الأمم الأوروبية، حيث أشار إلى أنه يستغرب ما صدر عن اللاعبين. وقال مانشيني: "لم أستمع إلى ما قاله اللاعبين، ربما أتحدث معهم بشأن هذا الأمر لاحقًا، في الواقع بعيدًا عن إرهاب نهاية الموسم، فإنه في حال لم يكونوا مستمعين بالحب والمشاركة مع المنتخب، فقد كان عليهم التعبير عن ذلك قبل هذا الوقت". وتابع "عندما أشاهد هذا الملعب، وأعيش هذه الأجواء، فإني أكون متحمسًا للعب وخوض المباريات، لا يمكن أن نخوض المباريات دون أن تكون لدينا الرغبة في اللعب والمشاركة، وإن كانوا لا يستمعون فإن هذا يعني وجود مشكلة بلا شك".

البرازيل للمرة الأولى بالقميص الأسود لهزم العنصرية

ألون. واختار الاتحاد البرازيلي دعم الجهود من أجل مقاومة الانتهاكات العنصرية، بارتداء قميص أسود، للتعبير عن استنكاره ما يحصل في ملاعب كرة القدم في السنوات الأخيرة من تجاوزت تطاول العديد من اللاعبين. وقد نشر بيانًا أكد من خلاله أنه اختار التخلي عن ألوانه التقليدية من أجل جلب الاهتمام أكثر بما تطرحة العنصرية من أزمات في كرة القدم. وكان نجم البرازيل، فينيسوس جونيور، قد تعرّض لانتهاكات طوال الموسم في الدوري الإسباني لكرة القدم، مع فريقه ريال مدريد، وأخرها أمام فالنسيا في مشهد جلب تعاطفًا واسعًا مع اللاعب من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم، وكذلك الاتحاد البرازيلي الذي دعم لاعبه بقوة. وقبل ضربة البداية للمباراة، تجمع اللاعبون من المنتخبين في وسط الميدان، تضامناً مع فينيسوس، وكذلك لمناهضة العنصرية، وسط تفاعل من الجماهير التي واكبت اللقاء. كما ستقام مباراة ودية بين المنتخبين الإسباني والبرازيلي، شعارها مناهضة الانتهاكات العنصرية التي تغزو كرة القدم، وترايدت حديثها بشكل كبير، خاصة خلال النصف الثاني من الموسم في الثوري الأوروبية التي شهدت تجاوزات عدة.



المرة الأولى في تاريخه، اختار منتخب البرازيل لكرة القدم، أن يخوض مباراة بالقميص الأسود، حيث تعود في معظم غينيا وديا السبت، في برشلونة اختار هذا

باريس سان جيرمان يتحرك للتعاقد مع أرتيتا



تحدثت عن ترشيح أسماء مثل الإسباني لويس إنريكي والبرتغالي جوزيه مورينيو والألماني يوليان ناغلسمان والإيطالي تياغو مونا، لتولي المهمة. وتقديم المستويات والنتائج المأمولة منه، تحت قيادة غالتييه، رغم احتفاظ الفريق بلقب الثوري الفرنسي. ومن المتوقع أن يعلن باريس سان جيرمان الفصالة عن غالتييه، وتعيين مدرب جديد، خلال الأيام القادمة، وسط تقارير

أوضح تقرير صحفي صادر يوم السبت، وجود تحرك من نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، للتعاقد مع الإسباني ميكل أرتيتا، مدرب أرسنال الإنجليزي. وتحمم شكوك كبيرة بشأن استمرار الفرنسي كريستوف غالتييه في منصب المدير الفني لسان جيرمان، ووفقًا لما أورده موقع "غيت فوتبول نيوز" الناطق بالإنجليزية، نقلًا عن شبكة "إر أم سي سبورت" الفرنسية، فإن المدير الرياضي لباريس، البرتغالي لويس كامبوس، تواصل بالفعل مع أرتيتا خلال الفترة الماضية، ويرتبط المدرب الإسباني بعقد مع أرسنال الإنجليزي، يمتد حتى 30 جوان 2025، وحسب ما أفادت به شبكة "إر أم سي"، فإن حظوظ باريس سان جيرمان في التوقيع مع المدرب الشاب تبدو ضئيلة للغاية. ويبدو أرتيتا "راضيًا" إزاء مشروعه المستمر في أرسنال منذ ديسمبر 2019، حيث يستعد المدير الفني صاحب الـ 41 عامًا، لقيادة الغائز الموسم المقبل 2023-24 في مسابقة دوري أبطال أوروبا. وكان لأفكار المدرب الإسباني دور مؤثر في الارتقاء بمستويات أرسنال بالموسم القليلة الماضية، ولفترة طويلة من الموسم الكروي المنتهز 2022-23، بدأ الفريق في المستوى يؤهله للتتويج بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز "بريميرليغ"، قبل أن ينهي البطولة مُحتلاً المركز الثاني خلف مانشستر سيتي. في المقابل، أخفق باريس سان جيرمان في

توتنهام يضم كولوسيفسكي "نهائيًا" من يوفنتوس

حسم نادي توتنهام هوتسبير الإنجليزي تعاقد بصورة نهائية مع الجناح السويدي ديان كولوسيفسكي، بعد توصله لاتفاق مع نادي يوفنتوس الإيطالي. وأعلن توتنهام في بيان رسمي، عن ضم كولوسيفسكي نهائياً، وأوضح النادي اللندني أن تعاقد الجديد مع الدولي السويدي يمتد حتى 30 جوان 2028. بدوره، كشف الصحفي الإيطالي الشهير فابريسيو روماتو عن تفاصيل الصفقة، إذ كتب عبر حسابه الرسمي بمنصة "تويتر" للتواصل الاجتماعي: "ديان كولوسيفسكي يصبح لاعباً لتوتنهام بعقد نهائي، (قائماً) من اليوفي مقابل 30 مليون يورو". وأضاف: "حصل توتنهام على تخفيض قيمته



مدرب إسبانيا يعلق على إمكانية انتقال مبابي إلى الليغا

رئيس بايرن ميونخ يفتح النار على برشلونة



فتح رئيس بايرن ميونخ الألماني، أرنست برنغر، النار على برشلونة الإسباني بعدما أبدى النادي الكتالوني اهتمامه بضم جوشوا كيميتش نجم الفريق البافاري. وكان تشافي هيرنانديز مدرب برشلونة تحدث عن اهتمام ناديه باللاعب مع جوشوا كيميتش لاعب وسط بايرن ميونخ، حيث وضعه النادي على رأس قائمة أولوياته في فترة الانتقالات الصيفية لتعويض رحيل سيرجيو بوسكيتس. وقال تشافي في تصريحاته عن كيميتش: «رأيتُه في قطر وتحديداً، قبل أنه معجب بي، أسلوبه باللعبة لکنه في الوقت الحالي يرتبط بفتح مع بايرن ميونخ، وكل شيء يتوقف على ما يريد، انظر مثلاً إلى (روبرت ليفاندوفسكي) لقد انتقل إلينا لأنه أراد المجيء». وبدان أن تصريحات تشافي التي أتت بها الأسبوع الماضي حول كيميتش أزعجت بايرن ميونخ، حيث خرج رئيس النادي هيربرت هاينز ليتحدث عن المدرب الكتالوني، قبل أن يصف صاحب الـ 28 عاماً بـ «حجر الأساس» بالنسبة للنادي البافاري. وقال هيربرت هاينز في تصريحات لشبكة «سكايب سبورتنج الألمانية»: «ولا قبل كل شيء، كان تشافي لاعباً ممتازاً ولدي احترام كبير لبرشلونة، لكني لا أفهم سبب مغالته لاعباً بشكل عتيق وصريح». وأضاف رئيس بايرن ميونخ: «جوشوا كيميتش هو حجر الأساس بالنسبة لنا»، وأنه قاتلاً: «جوشوا قائد، وفاز بالعديد من الألقاب معنا، وسواصل أيضاً الفوز بالألقاب معنا في المستقبل، إنه راسخ في خططنا للمستقبل وأحد اللاعبين لبناء الفريق حوله». كما علق روبرت ليفاندوفسكي مهاجم برشلونة على رغبة الباريس في ضم زميله السابق قاتلاً: «لاعب مثل كيميتش هو رغبة كل مدرب، هذا ليس سرا». ولعب جوشوا كيميتش 47 مباراة مع بايرن ميونخ في الموسم المنصرم 2022-2023 الذي حصد فيه الفريق البافاري الدوري الألماني للمرة الـ 11 في تاريخه. وأحرز كيميتش خلال ذلك الموسم 7 أهداف وقدم 11 تمريرة حاسمة، رغم أنه لعب كلاعب وسط دفاعي، فضلاً عن فوزه بكل الألقاب الممكنة مع بايرن، بما فيها السادسة التاريخية عام 2020. يذكر أن عقد كيميتش مع بايرن ميونخ يمتد حتى صيف 2025. غير أن عدة تقارير إعلامية مؤخراً أشارت إلى رغبته في الرحيل خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

ريال مدريد يحسم صفقة خوسيلو بنظام الإعارة



أبهر ريال مدريد تعاقده مع نجم إسبانيول، خوسيلو، ليكون جديداً خط هجوم الفريق في الموسم المقبل خلفاً للفرنسي كريم بنزيما الذي غادر صوب نادي اتحاد جدة السعودي في صفقة انتقال حر عقب انتهاء عقده. وكشفت الإيطالي «فابريسيو رومانو» الخبير في أخبار وانتقالات اللاعبين، اليوم، أن ريال مدريد قد أتم الصفقة بالفعل مع خوسيلو، مؤكداً أن اللاعب سيحصل القيد في الأبيض لمدة موسم واحد على سبيل الإعارة، مع استفاضة نأديه الهابط إلى دوري الدرجة الثانية من مقابل مادي مجز. وقال رومانو إن إسبانيول سيستفيد بمبلغ نصف مليون يورو يتسلمه من ريال مدريد مقابل تسريح خوسيلو لمدة عام واحد، مع وضع بند يسمح للنادي الملكي بشراء اللاعب بصفة نهائية مقابل 1.5 مليون يورو؛ لكن دون إلزامية ذلك بعد انقضاء مدة إعارته. علماً أن عقده مع إسبانيول ينتهي صيف عام 2025. من جهة أخرى، كشفت الصحفي الإيطالي أن إدارة ريال مدريد تمكنت من إقناع خوسيلو بتقليص راتبه الشهري، حتى يتماشى ذلك مع دفتر النادي المالي، ووفق شروط معينة، وهو الأمر الذي وافق اللاعب عليه بشكل نهائي في سبيل العودة إلى النادي الذي حمل قميصه في فترات الشباب. وأكد رومانو أيضاً أن العقد تم توقيع بين جميع الأطراف، ولم يتبق سوى الإعلان الرسمي عن الصفقة في الأيام أو الساعات القليلة المقبلة، ليصبح خوسيلو (33 عاماً) ثالث استخدامات فلورنتينو بيريز هذا الصيف بعد كل من جود بلينغهام وإيراهيم دوير. جدير بالذكر أن خوسيلو قدم مستوى جيداً على الصعيد الشخصي برفقة إسبانيول موسم 2022-23؛ إذ تمكن من تسجيل 17 هدفاً وتقدم 4 تمريرات حاسمة في 38 مباراة شارك بها بين الدوري الإسباني ومسابقات كأس ملك إسبانيا. وسبق لخوسيلو أن عمل على الفريق الريد ليريز مدرب «كاسيتا». ولعب معه موسم 2011-2012، وسجل معه 24 هدفاً، كما لعب مباراتين مع الفريق الأول لليريز تحت قيادة المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو في تجربته الثانية.

عند الأحد، وتطلق صافرة المباراة في تمام الساعة العاشرة إلا ربع بتوقيت مكة المكرمة والنوحة، في نهائي دوري الأمم الأوروبية على ملعب «فينورد ستاديوم» في هولندا. وقال دي لا فوينتس: «مع احترامي الكبير لكيليان مبابي، تركيزنا فقط على المباراة النهائية ضد كرواتيا، لا يعني إلا أمر كليان مبابي، وليفوم (مبابي) يفعل الشيء المناسب له».

وعن تشكيلة منتخب إسبانيا لملاقاة كرواتيا في المباراة النهائية، أوضح مدرب لاروخا: «نحن لم نحدد التشكيلة لمباراة الغد حتى الآن، علينا تقديم وضع اللاعبين بعد الوحدة التدريبية اليوم، لا أستطيع الآن تحديد الواجهة بشكل كامل».

وبسؤاله عن الأفضل بين لوكا مودريتش ورودري، أجاب المدرب الإسباني: «رودري لاعب استثنائي، وهو حالياً من أفضل اللاعبين في العالم، يقدم أفضل المستويات، وكذلك لوكا بلا شك فهو من أفضل اللاعبين في العالم». وواصل: «نحن لا نتحدث عن لوكا فقط لأنهم لاعبين جديدين للغاية لمنتخب كرواتيا، وعلينا التركيز بشكل كبير، واللعب بقوة أمامهم». وأكد المدرب الذي تسلم مهمة مع إسبانيا في جانفي الماضي: «نحن نعمل على التدريب على ضربات الجزاء بشكل جيد ونحضر كل المباريات».

وختم تصريحاته بالحديث عن أشوس قاتي العائد للمنتخب بعد غياب بالقول: «إنه سعيد جداً ولديه مشاعر رائعة في التدريبات، يقضي وقتاً جميلاً مع اللاعبين، يعمل بقوة للعودة لمستواه السابق قريباً».



كريستوف رونالدو ولونويل ميسي، وذلك في رده على سؤال خلال مؤتمر صحفي قبل مباراة كرواتيا في نهائي دوري الأمم الأوروبية. وبلغت منتخب إسبانيا نظيره الكرواتي، مساء

علق لويس دي لا فوينتس، المدير الفني لمنتخب إسبانيا، على إمكانية التحاق الفرنسي كيليان مبابي، مهاجم فريق باريس سان جيرمان، بالدوري الإسباني من بوابة ريال مدريد، ليكون واجهة «الليغا»، بعد نهاية حقبة

مبابي يتصدر ودورتموند يسيطر.. أعلى اللاعبين الشباب في تاريخ كرة القدم



قادما من بروسيا دورتموند مقابل 91.9 مليون دولار. واحتل الفرنسي ويسلي فوفانا المركز الثامن بعد انتقاله إلى تشيلسي الصيف الماضي في 2022 قادماً من ليمستر سيتي مقابل 87 مليون دولار، ويليه زميله الألماني كاي هافيرتز بعد انتقاله للبروز أيضاً من باير ليفركوزن الألماني مقابل 86.5 مليون دولار عام 2020. ويأتي النيجيري فيكتور أوسيمين في المركز العاشر بعد انتقاله إلى نابولي قادماً من ليل مقابل 81 مليون دولار في العام نفسه.

جود بلينغهام المركز الرابع في القائمة بعدما كلف خزينة النادي الملكي 111.3 مليون دولار لضمه من «BVB»، ويليه البرازيلي نيمار نجم باريس سان جيرمان بعد انتقاله من سانتوس إلى برشلونة مقابل 95 مليون دولار عام 2013. وفي المركز السادس، جاء الهولندي ماتيس دي ليخت بعد انتقاله من أياكس أمستردام إلى بوفتوس مقابل 92.4 مليون دولار عام 2019، ثم الإنجليزي جادون سانتوس بعد انضمامه إلى ماتشستر يونايتد عام 2021

سيطر بروسيا دورتموند الألماني على قائمة أعلى 10 لاعبين شباب في تاريخ كرة القدم على مستوى العالم. وشهدت قائمة أعلى 10 لاعبين شباب في كرة القدم تواجد ثلاثة لاعبين تحت 21 عاماً في صفوف بروسيا دورتموند، ليكون المستفيد الأكبر بين أندية أوروبا.

وأصبح الإنجليزي جود بلينغهام أحدث الوجوه المضممة إلى القائمة بعد تعاقده ريال مدريد مع اللاعب الشاب قادماً من بروسيا دورتموند خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وتصدر الدولي الفرنسي كيليان مبابي مهاجم باريس سان جيرمان قائمة أعلى انتقالات اللاعبين تحت 21 عاماً في التاريخ، حسب ما كشف موقع «بلينشر ريبورت» الأمريكي. وانتقل كيليان مبابي إلى صفوف باريس سان جيرمان بصفة نهائية قادماً من مونako عام 2018 مقابل 194.5 مليون دولار أمريكي، ليتصدر القائمة حتى الآن رغم مرور 5 سنوات على تلك الصفقة التاريخية.

وجاء في المركز الثالث الفرنسي الآخر عثمان ديمبيلي جناح برشلونة بعد انتقاله إلى الباريس قادماً من بروسيا دورتموند مقابل 146 مليون دولار عام 2017، ويليه البرتغالي جواو فيليكس نجم تشيلسي الحالي بعد انتقاله إلى أتلتيكو مدريد قادماً من بنفيكا مقابل 137.5 مليون دولار عام 2019. ويعد انتقاله إلى ريال مدريد هذا الصيف، احتل

برشلونة يتوصل لاتفاق مع فيكتور روكي

أشار تقرير صحفي إلى اقتراب نادي برشلونة الإسباني من التوصل مع المهاجم البرازيلي الشاب فيكتور روكي، خلال موسم الانتقالات الصيفية 2023. ووفقاً لما أورده الصحفي الإيطالي الشهير فابريزو رومانو، الذي تمكن أخيراًه بقدر كبير من الثقة والمصادقة، فإن برشلونة توصل لاتفاق مع اللاعب حول البنود الشخصية. وأضاف رومانو أن إدارة برشلونة الرياضية، متمثلة في النجم البرتغالي ديكو، ستجتمع مُجدداً مع إدارة أتلتيكو بارانيس البرازيلي، من أجل التوصل لاتفاق بين النادييين على نقل

اللاعب صاحب الـ 18 عاماً إلى قلعة «كامب نو». وأكد رومانو أن رغبة روكي تتمثل في الانضمام إلى برشلونة، بينما تم إخبار المهاجمين الآخرين المستهدفين من جانب الباريس أن نجم بارانيس يمثل الأولوية الأهم للنادي الكتالوني. ويصنف روكي ضمن أبرز الأسماء الصاعدة في سماء كرة القدم العالمية، ويرتبط فيكتور مع بارانيس عبر عقد يمتد حتى 31 مايو 2027، علماً أن قيمته السوقية تقدر بـ 18 مليون يورو، واستناداً إلى بيانات موقع «ترانسفير ماركيت» العالمي.





الجزائر ماتش



الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية
للنشر و الإشهار:

01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128

الفاكس: 021739559 / 021739919

021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

مديرية الشباب والرياضة ولاية سطيف

رقم التعريف الحائلي: 411029000019011

إعلان عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 2023/46

تعلن مديرية الشباب والرياضة ولاية سطيف عن إجراء طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا قصد إنجاز صفة :
المعملة : دراسة ، متابعة و إنجاز بيت الشباب 50 سرير بمقرس (عين جيلانه)
المشروع : إنجاز بيت الشباب بمقرس (عين جيلانه)
الخصم : الطرق - التهيئة الخارجية - السياج الخارجي

طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا موجه للتقاولات أو في إطار تجميع مقاولات الوحدة كمشاكل في :

- إنجاز البناء أو الأثاث العمومية كشفاط رئيسي درجة التأهيل 04 فما فوق شريطة

- يجب أن تحتوي العروض على الوثائق الإدارية، الجمانية وشبه الجمانية التالية والموجدة بالتفصيل في دفتر الشروط:

- 1- التصريح بالترشح وملء محضى ومختوم
- 2- تصريح بالترشح ملء محضى ومختوم
- 3- نسخة من القانون الأساسي بالنسبة للشركات
- 4- الوثائق التي تتعلق بالتخصصات التي تسمح للأشخاص بالقيام بالمشروع
- 5- نسخة من شهادة التأهيل والتصنيف المهني نشاط رئيسي في البناء أو الأشغال العمومية الدرجة الرامية (04) فما فوق
- 6- الخصلة المالية ثلاث سنوات الأخيرة (2020/2021/2022)
- 7- نسخة من المراجع المهنية (الوثائق المثبتة)
- 8- نسخة من قائمة الوسائل المالية تشمل: - البطاقات الزمائية لإمات ملكية المحارض بالنسبة للعتاد المتحرك + شهادة التأمين سارية المفعول
- 9- محضر مع من طرف محضر عدلاني مخصص لتسدة العمارة بالنسبة للعتاد الأخر
- 10- نسخة من قائمة الوسائل البشرية مدعومة بوثائق إيجبات (الديبلوم أو شهادات النجاح المؤقتة)

العرض يقتضي حضوره على الموقع

- التصريح بالترشح

- كل وثيقة تسبق تقديم العرض التقني : مذكورة تقنية تيريرية وكل وثيقة مطبوعة تطبيقا لأحكام المادة 78 من هذا المرسوم

- التصريح بالتصريح بالترشح

- رسالة تهنيت

- جدول الأسعار بالوحدة

- تصديق كمي و تقديري

- تحديد سعر الإجمالي والجزائي

يمكن التسليم المتعاقد حسب مشروع الصلقة ومتعلقان بطلب الوثائق الآتية :

- التسليم الرسمي للأسعار بالوحدة

- التسليم الرسمي للتقديرات بالمتوسط

لا تطلب الصلقة المتعاقدة من المتعهدين أو المرشحين وثائق مصداق عليها طبق الأصل إلا استثناء عندما يخلص على ذلك نفس تشريعي أو مرسوم رئاسي. وعندما يخلص على الصلقة المتعاقدة وثائق أصلية فإنه يجب أن يقتصر ذلك على حياز الصلقة العمومية

يوضح ملف الترشيح: العرض التقني والعرض المالي داخل الطريقة مفصلة، الأول يحمل عبارة "ملف الترشيح" الثاني عبارة "العرض التقني" والثالث عبارة "العرض المالي" ثم توضع الأخرى الثلاث في ظرف مغلق يحمل بتفصيص ومغلق يحمل عبارة "تقديم العرض"

لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة وتقييم العروض

طلب عروض رقم 2023/46

يخلص (تكرر اسم المعملة)

الخصم:

- حددت مدة تحضير العروض بخمسة عشر (15) يوما ابتداء من تاريخ أول صدور لهذا الإعلان في اليوميات الوطنية أو النشرة الرسمية

لصفقات المتعامل العمومي

تودع العروض لدى مديرية الشباب والرياضة ولاية سطيف مكتب أمادة المدير في اليوم الأخير من مدة تحضير العروض، من الساعة الثامنة والنصف صباحا إلى الساعة الثالثة زوالا، وإذا ساءف هذا اليوم طلة أو راحة فإذوية، فإن مدة تحضير العروض تمدد إلى غاية يوم العمل التالي

المتعهدون مدعوون لحضور عملية فتح الأظرفة، التي سيجري في نفس يوم إيداع العروض على الساعة الثالثة زوالا، بقر مديرية الشباب والرياضة ولاية سطيف في جلسة علنية

يعلم المتعهدون بترتيب عروضهم لمدة 03:00 شهر زائد (4) مدة تحضير العروض، ابتداء من تاريخ فتح الأظرفة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة السكن و العمران و المدينة

مديرية التصير و الهندسة المعمارية و البناء لولاية قلمسة

رقم التعريف الجبائي: 097524019052228

إعلان عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 2023/47

تطبيقا لإحكام المرسوم الرئاسي رقم 15-247 المؤرخ في 16/09/2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية و تكويضات العرفق العام تعن مديرية التصير و الهندسة المعمارية و البناء لولاية قلمسة الكائن مقرها بالمكتب الإداري للولاية 50 مكتب طريق الجامعة قلمسة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا الخاص بالإنجاز أشغال حصص: التهيئة الموقع : مخطط شغل الأراضي رقم 02 (200logts LPL) بلدية عين بن بيضاء المتعاملون الاقتصاديون الذين يجوز لهم:

شهادة التأهيل و التصنيف المهنيين في ميدان البناء نشاط رئيسي أو الأشغال العمومية نشاط رئيسي درجة (04) أو أكثر (سارية المفعول) و التي يجوز لها على الأقل شهادة تنفيذ الأشغال لمشروع في الطرق أو الطرق و الأرصعة أو VRD أو التهيئة أو إنجاز الطرق البلدية أو الولائية أو الطرق الوطنية أو جدار السند (لعشر (10) سنوات الأخيرة (كل شهادة بمبلغ أكبر أو يساوي 30 000 000.00 دج)

بموجب دفتر الشروط من طرف المتعهد أو من طرف ممثله المعين لذلك من مديرية التصير و الهندسة المعمارية و البناء لولاية قلمسة الكائن مقرها بالمكتب الإداري رقم 50 مكتب طريق الجامعة قلمسة.

1- "ملف الترشيح" : يحتوي على:

- تصريح بالترشح ملء محضى ومختوم

- تصريح بالتزاهة ملء محضى ومختوم

- القانون الأساسي بالنسبة للشركات

- الوثائق التي تتعلق بالتخصصات التي تسمح للأشخاص بالقيام بالمشروع

- كل وثيقة تسمح بتقييم قدرات المرشحين و المتعهدين أو عند الاقتضاء - المتولين :

- شهادة التأهيل و التصنيف المهنيين في ميدان البناء نشاط رئيسي أو الأشغال العمومية نشاط رئيسي درجة (04) أو أكثر (سارية المفعول)

- الحصول المالية لثلاثة سنوات الأخيرة 2020-2021-2022

- المراجع المهنية شهادة القدرة على الوفاء لسنة الحالية

قائمة الوسائل البشرية مؤرخة و معضبة + نسخ من الوثائق التيريرية للموارد البشرية الموجه للمشروع : ("

بالنسبة للمعامل : شهادة انتساب فردية للضمان الإجتماعي CNAS لكل عامل مصرح به (سارية المفعول) ،بالنسبة

للموظفين(شهادة الانتساب فردية لCNAS (سارية المفعول) +ديبلوم (أو عقد +CID / DAP /CTA +ديبلوم)بالنسبة

للشركات الخاصة و الشركات العمومية .

قائمة الوسائل المالية مؤرخة و معضبة + نسخ من الوثائق التيريرية للوسائل المالية الموجه للمشروع : (ملك

العتاد: مبررة ب: بطاقات رمادية أو بطاقات سير (سارية المفعول) أو وصل إيداع بطاقات رمادية (مرفقة بشهادة

الضمان) (سارية المفعول) بالنسبة للعتاد المتحرك و بقاتورة شراء أو محاضر تقييم لمخاض البيع بالميزاد العلني أو

خبير معتمد بالنسبة للعتاد غير المتحرك

- قائمة المراجع المهنية مؤرخة و معضبة+ نسخ من الوثائق التيريرية من شهادات تنفيذ الأشغال للمشروع في الطرق

و الطرق و الأرصعة أو VRD أو التهيئة أو إنجاز الطرق البلدية أو الولائية أو الطرق الوطنية أو جدار السند) المنجزه من

طرق العارض و الصارعة عن المصالح المتعاقدة .

2- "العرض التقني" : يحتوي على:

- التصريح بالكتابة ملء محضى ومختوم

- مذكورة تقنية تيريرية ملء محضى ومختوم

- جدول الأسعار بالوحدة

- تصديق كمي و تقديري ملء محضى ومختوم

- رسالة التهنيت ملء محضى ومختوم

بوضع ملف الترشيح ، العرض التقني ، و العرض المالي في الطريقة مفصلة و مغلقة بإحكام، يبين كل منها تسمية المؤسسة ،

المراجع و موضوع طلب العروض و العبارات "ملف الترشيح" و "العرض التقني" و "العرض المالي" حسب الحالة و توضع هذه

الأظرفة في ظرف آخر مغلق و مقل بإحكام و لا يحمل أي عبارة أو اسم و جوي العبارة الآتية "لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح

الأظرفة و تقييم العروض- طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 2023/47 الخاص بالإنجاز

أشغال

حصص: التهيئة الموقع : مخطط شغل الأراضي رقم 02 (200logts LPL) بلدية عين بن بيضاء

العرض يقتضي حضوره على الموقع

- التصريح بالترشح

- كل وثيقة تسبق تقديم العرض التقني : مذكورة تقنية تيريرية وكل وثيقة مطبوعة تطبيقا لأحكام المادة 78 من هذا المرسوم

- التصريح بالتصريح بالترشح

- رسالة تهنيت

- جدول الأسعار بالوحدة

- تصديق كمي و تقديري

- تحديد سعر الإجمالي والجزائي

يمكن التسليم المتعاقد حسب مشروع الصلقة ومتعلقان بطلب الوثائق الآتية :

- التسليم الرسمي للأسعار بالوحدة

- التسليم الرسمي للتقديرات بالمتوسط

لا تطلب الصلقة المتعاقدة من المتعهدين أو المرشحين وثائق مصداق عليها طبق الأصل إلا استثناء عندما يخلص على ذلك نفس تشريعي أو مرسوم رئاسي. وعندما يخلص على الصلقة المتعاقدة وثائق أصلية فإنه يجب أن يقتصر ذلك على حياز الصلقة العمومية

يوضح ملف الترشيح: العرض التقني والعرض المالي داخل الطريقة مفصلة، الأول يحمل عبارة "ملف الترشيح" الثاني عبارة "العرض التقني" والثالث عبارة "العرض المالي" ثم توضع الأخرى الثلاث في ظرف مغلق يحمل بتفصيص ومغلق يحمل عبارة "تقديم العرض"

لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة وتقييم العروض

طلب عروض رقم 2023/47

يخلص (تكرر اسم المعملة)

الخصم:

- حددت مدة تحضير العروض بخمسة عشر (15) يوما ابتداء من تاريخ أول صدور لهذا الإعلان في اليوميات الوطنية أو النشرة الرسمية

لصفقات المتعامل العمومي

تودع العروض لدى مديرية الشباب والرياضة ولاية سطيف مكتب أمادة المدير في اليوم الأخير من مدة تحضير العروض، من الساعة الثامنة والنصف صباحا إلى الساعة الثالثة زوالا، وإذا ساءف هذا اليوم طلة أو راحة فإذوية، فإن مدة تحضير العروض تمدد إلى غاية يوم العمل التالي

المتعهدون مدعوون لحضور عملية فتح الأظرفة، التي سيجري في نفس يوم إيداع العروض على الساعة الثالثة زوالا، بقر مديرية الشباب والرياضة ولاية سطيف في جلسة علنية

يعلم المتعهدون بترتيب عروضهم لمدة 03:00 شهر زائد (4) مدة تحضير العروض، ابتداء من تاريخ فتح الأظرفة.

أنشيلوتي مدربا لمنتخب البرازيل اعتبارا من صيف 2024

رودريغيز علانية بأن «الخطة الأساسية» منذ البداية كانت التعاقد مع مدرب الريال الحالي خلفا لتيتي. ولم ينتج عن استمرار أنشيلوتي في الميرينغي، الذي يرتبط معه بعقد حتى يونيو 2024، أي تعديل في خطط رئيس الاتحاد البرازيلي الذي أكد أنه لا يمانع الانتظار.

غلوبو)، فإن رئيس الاتحاد البرازيلي إدينالدو رودريغيز ينوي الإعلان عن الاتفاق المحتمل مع المدرب الإيطالي بنهاية الشهر الجاري. وتكشفت التكهينات بالحصول على خدمات أنشيلوتي بعد رحيل المدرب السابق تيتي الذي انتهت مسيرته مع السلساو بعد الخروج من ربع نهائي مونديال قطر 2022، وأقر

الاتحاد البرازيلي لكرة القدم أن التعاقد مع المدرب كارلو أنشيلوتي مسألة مفروغ منها، مضيفة جعد الفوز الكاسح لواقصي السامبا على غينيا 4-1 خلال مباراة ودية في إسبانيا. أن الإيطالي ربما يتولى منصبه الجديد بدءا من جانفي أو جةان 2024. وحسب المذيع لويز روبرتو من قناة (تي في

أكدت وسائل إعلام برازيلية عن وجود اتفاق بين الاتحاد البرازيلي والمدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لفريق ريال مدريد وصيف بطل الدوري الإسباني للموسم الماضي، لتدريب منتخب البرازيل اعتبارا من صيف العام القادم 2024. وقالت مجموعة (غلوبو) الإعلامية: «يعتبر

فيلم يوثق رحلة ميسي بكأس العالم 2022

شيء يقارن بـ18 ديسمبر»، وهو اليوم الذي فازت فيه الأرجنتين بلقب على حساب فرنسا في النهائي. يذكر أن ميسي نجح في التتويج بـ3 بطولات مع منتخب الأرجنتين وهي كوبا أمريكا في 2021، ثم كأس «فيناليسما» وكأس العالم في 2022، بينما حقق في 2008 ذهبية أولمبياد بكين مع المنتخب الأولمبي.

وساهم ليو ميسي بشكل كبير في التتويج الأرجنتيني بكأس العالم عبر تسجيل 7 أهداف وصنع 3، ليتوج بجائزة أفضل لاعبي المسابقة لثاني مرة في تاريخه، وهو ما لم يتحقق لأي لاعب من قبل في البطولة. ويبدأ الفيلم بصورة ميسي وهو يرتدي القميص الأرجنتيني، حيث يجلس ليتم الترحيب به وشكره على اللقب الثالث في تاريخ بلاده. كما ظهرت عبارة «لا

«أدياس»، وكذلك نسبة من حقوق نقل مباريات الدوري الأمريكي عبر «Apple TV». وكشفت «أدياس» أنها ستشتر يوم الأحد عبر موقع «يوتيوب» العالمي، فيلما بعنوان «عاليا في السماء»، يتناول تتويج الأرجنتين بكأس العالم 2022 والشغف والحالة التي تحققت بفضل وجود ليونيل ميسي.

تستعد شركة «أدياس» الألمانية لصناعة الأدوات الرياضية لإصدار فيلم وثائقي عن تتويج منتخب الأرجنتين بلقب كأس العالم 2022 بقيادة الأسطورة ليونيل ميسي، وانضم ميسي مؤخرا إلى إنتر ميامي الأمريكي في صفقة انتقال حر، بعد نهاية عقده مع باريس سان جيرمان الفرنسي. وكان من مزايا عقد ميسي مع إنتر ميامي حصوله على نسب من مبيعات شركة

الصراع على لقب هداف الموسم يشتعل بين مبابي وهالاند

عن أقرب ملاحق لهما، الأرجنتيني ليونيل ميسي صاحب الـ38 هدفا في الموسم بالتساوي مع الإنجليزي هاري كين. وبعدما انتهى الموسم هدافا للندوريات الخمسة الكبرى برصيد 36 هدفا وضمن الفوز بجائزة الحذاء الذهبي، يتطلع هالاند لإكمال المهمة والفوز باللقب الشرفي كهداف للموسم، لكن مبابي يشكل تهديدا كبيرا لتطلعات نجم النرويجي.

رصيده إلى 53 هدفا خلال الموسم بواقع 41 هدفا مع باريس سان جيرمان و12 هدفا مع منتخب «الدبوك». من جهته سجل هالاند هدف بلاده في الخسارة أمام إسكتلندا 2-1، ليرفع عدد أهدافه خلال الموسم إلى 54 هدفا، بواقع 52 هدفا مع مانشستر سيتي وهدفان مع منتخب النرويج. ويتصدر اللاعبان سباق هداف الموسم بفارق أكثر من 10 أهداف

ويلعب مبابي رفقة منتخب فرنسا أمام المنتخب اليوناني لحساب مناسبات المجموعة الثانية في باريس، يوم الإثنين 19 جوان، فيما يقود هالاند منتخب بلاده النرويج أمام منتخب قبرص في أولسو، يوم الثلاثاء 20 جةان، لحساب المجموعة الأولى. وخلال الجولة الماضية سجل مبابي الهدف الثاني في فوز فرنسا على جبل طارق 3-0، ليرفع

اشتعل الصراع على لقب هداف موسم 2022-23، بين الفرنسي كيليان مبابي هداف باريس سان جيرمان والنرويجي إيرلينغ هالاند هداف مانشستر سيتي الإنجليزي. وسيسم الصراع على اللقب الشرفي، الذي يمنح للاعب النرويج الخمسة الكبرى خلال موسم كامل مع الأندية والمنتخبات، خلال الجولة القادمة من تصفيات كأس أمم أوروبا 2024.

ألافييس يعود إلى أضواء إسبانيا للمرة السادسة في تاريخه

لكن النادي الباسكي صعقه أمام جماهيره ليعود إلى دوري النخبة بعد موسم واحد في الدرجة الثانية. والتحق ألافييس بغرناطة ولاس بالماس إلى الليغا، علما أن الأندية الثلاثة التي هبطت للدرجة الثانية هي إلتشي وإسبانيول وبلد الوليد.

من نهايته، لأن قواعد المسابقة تنص على صعود صاحب المركز الأعلى بدلا من اللجوء إلى ركلات الترجيح. وحل ليفانتي الواقع في مدينة فالنسيا في المركز الثالث في «لا ليجا 2» الموسم المنصرم متقدما بنقطة عن ألافييس الرابع،

للكرة بنجاح بعد لمسة يد على روبر بيير داخل المنطقة تطلبت مراجعة مطولة من حكم الفيديو المساعد «فار»، ليمنح فريقه الفوز بعدما تعادل الفريقان سلنا وذهابا. وكان ليفانتي على أعقاب الصعود إلى «الليغا» مع اقتراب الشوط الإضافي الثاني

عاد ألافييس إلى دوري الدرجة الأولى الإسباني في كرة القدم بفوز دراماتيكي على مضيفه ليفانتي 1-0 في الدقيقة 129 من ركلة جزاء في الملحق المؤهل خلال ساعة متأخرة من مساء السبت. انبرى أسبير فيلييري المعار من أتلتيك بلباو

مودريتش يرفض عرض الهلال ويستعد لتمديد عقده مع ريال مدريد

عقد من الزمان. وفاز مودريتش مع ريال مدريد بلقب الدوري الإسباني ثلاث مرات، ودوري أبطال أوروبا خمس مرات وكأس الملك مرتين إلى جانب ألقاب أخرى. وانضم نجم الوسط الكرواتي إلى ريال مدريد عام 2012، وينتهي عقده مع الفريق نهاية الشهر الجاري حيث خاض 488 مباراة بقميص النادي الملكي، بانتظار الإعلان قريبا عن تمديد عقده حتى صيف 2024.

في مدريد بمثابة دفعة كبيرة لفريق كارلو أنشيلوتي، الذي يضم عددا من لاعبي الوسط الشباب مثل إدواردو كامافييغا وأوريلين تشواميني في صفوفه. وعلى الرغم من تقدمه في السن، ظل مودريتش جزءا لا يتجزأ من فريق أنشيلوتي هذا الموسم؛ حيث شارك في 51 مباراة في جميع المسابقات، وتمتع بالكثير من النجاح في العاصمة الإسبانية منذ انتقاله من توتنهام مقابل 30 مليون جنيه إسترليني قبل أكثر من

(200 مليون يورو) على مدار ثلاث سنوات، لكنه رفض ذلك لصالح البقاء في ريال مدريد الموسم المقبل». وأضاف: «كان من المتوقع أن يكون ريال مدريد منفتحا على السماح لمودريتش بالمغادرة بعد ما أكملوا صفقة بقيمة 113 مليون جنيه إسترليني مع جود بيلينغهام من بوروسيا دورتموند». وأكملت سيكون قرار اللاعب البالغ من العمر 37 عاما بتمديد إقامته لمدة 11 عاما

أكدت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الدولي الكرواتي لوكا مودريتش، نجم ريال مدريد المنافس في الدوري الإسباني، رفض عرضا ضخما من الهلال المنافس في الدوري السعودي وقرر التمديد مع الميرينغي عاما جديدا. ونقلت الصحيفة عن جيانلوكا دي مارزيو، الصحفي في شبكة «سكاي سبورت إيطاليا»، قوله: «عرض الهلال على مودريتش 170 مليون جنيه إسترليني

دورة شتوتغارت | تيافو يبلغ أول نهائي له على الملاعب العشبية



بلغ الأمريكي فرانسيس تيافو، المصنّف 12 عالمياً، أول نهائي له على الملاعب العشبية، السبت، بفوزه على المجري ماتون فوتشيفيتش الصاعد من التصفيات بمجموعتين في دورة شتوتغارت الألمانية لكرة المضرب. وضرب الأمريكي، المصنّف ثالثاً في الدورة والذي أسقط منافسه بنتيجة 6-3 و7-6 (13/11) في نصف النهائي، موعداً مع صاحب الأرض يان-جوليان ستروف الأحد. وهي المرة السابعة التي يخوض فيها تيافو الذي أقصى الموهبة الصاعدة الإيطالي لورنزو موسيتي (17) في ربع النهائي، المباراة النهائية لإحدى دورات كرة المضرب، في سبعة للوزن بقلبه الثالث في مسيرته والثاني هذا العام، بعدما ظفر بلقب دورة هوبستون في أبريل. وقال تيافو (25 عاماً) الذي أنقذ تسعة نقاط في شوط فاصل مار اتوني في المجموعة الثانية: «لعبت بصلابة (العشب) أحد المسطحات المفضلة عندي، ومن الجيد الخروج هنا وخوض بعض المباريات». في المقابل، حقق ستروف مفاجأة من العيار الثقيل بفوزه على البولندي هوربت هوركتش، المصنّف رابعاً في الدورة، 6-3 و3-6 و6-3 ليتقدم خطوة للوزن بقلبه الأول الفردي في مسيرته. وضرب ستروف -ابن الـ 33 عاماً والمصنّف 24 عالمياً في أفضل تصنيف له في مسيرته منذ بداياته عام 2009- 35 كرة ناجحة، وتخطى هوركتش في 89 دقيقة قال الألماني: «أنا سعيد للغاية إن هوبي (هوربت) لاعب رائع على الملاعب العشبية، لذلك فطنت إلى أنه وجب عليّ أن أعب مباراة جيدة للغاية. بعد أن بدأت بشكل جيد وجدت طريقة، وأنا سعيد جداً بالوزن». يتقدم ستروف وتيافو الفوز مع انتصار كل منهما في مباراتين، لكن نهائي شتوتغارت سيكون الأول بينهما على العشب.

موراي جاهز للمشاركة في بطولة ويمبلدون



قال نجم التنس البريطاني اندي موراي إنه في أفضل حالاته منذ خضوعه لجراحة في أعلى الفخذ، وذلك في تصريحات أدلى بها بعد تأهله لدور الثمانية لبطولة تونتنيهام الإنجليزية المفتوحة، التي تسبق مشاركة المصنّف الأول عالمياً سابقاً للمشاركة في بطولة ويمبلدون. وأعاد اللاعب البالغ عمره 36 عاماً والحائز على ثلاثة ألقاب كبرى إحياء مسيرته بعد جراحة في أعلى الفخذ، غاب على إثرها عن بطولات موسم الملاعب الزمالية للتركيز على موسم الملاعب العشبية. وقال اللاعب الإسكتلندي بلقب تشالغرفر الشهر الماضي، لكنه خرج مبكراً من بطولات مونت كارلو ومدريد وروما وبورتو وفرنسا المفتوحة. وقال موراي بعد فوزه على أوجو جونييه 6-3 و6-5 و7-5: «مقارنة بما كنت عليه سابقاً من الناحية البدنية، كانت الشهور الستة إلى التسعة الماضية جيدة حقاً والأفضل لي منذ خضوعي للجراحة، كان الأمر إيجابياً حقاً». وأضاف: «شاركت في الكثير من المباريات. أشعر دائماً بالراحة حقاً في الملاعب العشبية، لذلك ستكون الأسابيع القليلة المقبلة اختياراً جيداً بالنسبة لسي». واعترف بأنه من الصعب تقييم مستواه في اللعب حالياً، مضيفاً أن التنافس ضد أفضل اللاعبين سيسمح له بالكشف عن جوانب معينة تتعلق بإدائه بشكل أفضل فعالية وأوضح: «من الصعب حقاً تحديد ما إذا كنت أفهم مستوى لعبي بشكل علمي لا أقصد، على الإطلاق، التقليل من اللاعبين الذين أحبّ ضدهم، فأنا أدرك أنهم لا يعانون جيدون للغاية، ولكن عندما تلعب ضد المصنّفين المشتهرة الأوائل في العالم، فإن ذلك يكشف لك أشياء معينة وبالتالي فإن الإصابات قد تكلفه الكثير من النقاط في وقت قصير، بحكم أنه ليس في أفضل حالاته».

المقاتل الإيراني غير المهزوم فاريار أمينيور يتطالع لتدقيق فوزه الثالث على التوالي في بطولة «ون»

بدا غير قادر على مجازاة هجمات الإيراني المتتالية. الانتصار هو الأكبر في مسيرة أمينيور غير المهزوم الذي رفع رصيده المثالي في الموي تاي والكيك بوكسينغ إلى 13-0. الإيراني، البالغ من العمر 23 عاماً، يرغب في تحسين سجله وإثبات قيمته مجدداً يوم الجمعة المقبل. لكن المواجهة المقبلة لن تكون سهلة. المقاتل الإيراني سيواجه النجم التايواني الصاعد رامبوليك شور أجالابون في نزال موي تاي عن فئة وزن البليث. رامبوليك، البالغ من العمر 20 عاماً، أظهر مهاراته الهجومية العالية في نزالين خاضهما في بطولة «ون» وفاز بهما بالضربة القاضية. في نزاله الأول في مارس، فاز رامبوليك على مواطنه ثيرانيت شور هابايك، قبل أن يحقق انتصاره الثاني على الصيني زهانغ شينغونغ في نيسان/أبريل. لذلك، على أمينيور أن يظهر أفضل مهاراته الدفاعية والهجومية ليحقق فوزه الثالث، وهو سيبدل مدفوعاً بقوة عالية وسجل خالٍ من الهزات.

عرض ONE Friday Fights 22 سيبدأ عبر «ي إن سبورتنج» بداية من الساعة 3:30 من بعد ظهر يوم الجمعة في 23 حزيران/يونيو. الحدث الرئيسي سيشهد المواجهة المرتقبة لتوحيد بطولة العالم للوزن الثقيل في الفنون القتالية المختلطة بين الهندي أرجان بولار وانتولي مالخين.

في 23 حزيران/يونيو في ملعب «توميني» للملاكمة في باتوك، تايوان، في نزاله الأخير، حقق أمينيور انتصاراً مثمراً لإعجاب بإجماع الحكام على نظيره التايواني فيراي فيرتيكس أمام جمهور الأخير، صاحب الـ 132 فوزاً في مسيرته الاحترافية، والذي



يستعد المقاتل الإيراني فاريار أمينيور لنزاله الثالث في أكبر منظمة للفنون القتالية في العالم، بطولة «ون». بعدما حقق فوزين متتاليين في أول نزالين خاضهما في المنظمة، يأمل أمينيور بأن ينتصر مجدداً خلال عرض ONE Friday Fights 22 يوم الجمعة

يقاف مورانت 25 مباراة بعد ظهوره مسلحاً للمرة الثانية



أوقفت رابطة دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين الجمعة نجم مغيب غريزليز، جا مورانت، 25 مباراة، لظهوره مسلحاً في شريط فيديو على مواقع التواصل الاجتماعي. وذلك للمرة الثانية في مدى أشهر قليلة. وقال مؤسس رابطة «NBA» آدم سيليفر: «قرار مورانت مرة جديدة برفع السلاح على مواقع التواصل الاجتماعي هو أمر خطير ومتعلق، ننظر إلى سلوك مماثل له في مارس استندى إيقافه 8 مباريات». وأضاف: «وسط هذه الظروف، نعتقد أن عقوبة الإيقاف لـ 25 مباراة في ملامته، لإثبات سلوك مماثل وغير مسؤول بالظهور مسلحاً لا يمكن التسامح معه». وكان اللاعب أصعب عن ندمه عند قيامه بنشر فيديو مماثل للمرة الأولى في آذار الماضي بعد معاقبته بالإيقاف 8 مباريات، وقال في هذا الصدد: «القرار التي اتخذها». وختتم: «أمل الماضي تسببت بالكثير من الضرر، ليس فقط لسي، ولكن أيضاً لمانتي ورفيقي والدوري».

نجم «موتو جي بي» يرفع راية التحدي بوجه الإصابة للعودة إلى منصات التتويج

كشف الإسباني أليكس إسبارغارو، الذي يُشارك في بطولة العالم لـ «موتو جي بي»، أنه يبذل جهوداً كبيرة، من أجل التعافي من الإصابة التي تعرض لها، خلال سقوطه منذ أيام قليلة خلال التمرينات على حلبة «موجيلو» في إيطاليا. وقال السائق الإسباني في حديث لموقع «موتوجيبي سيورينج»، الجمعة: «أجريت المزيد من الفحوصات ووجدت أنني مصاب بكسر في الساق بالإضافة إلى تورم كبير، ومشكلة في الأربطة. حاولت هذه الأيام إجراء جميع العلاجات الممكنة، حيث أقوم بحوالي 12 ساعة من العلاج الطبيعي»، وأشار الإسباني إلى أنه يحتاج إلى أربعة أسابيع من أجل استعادة كامل قدراته البدنية. ويستعد الإسباني للمشاركة في سباق ألمانيا، المرحلة السابعة من بطولة العالم، نهاية هذا



سبييتار يطور استخدام تقنية الموجات التصادمية لعلاج مختلف الإصابات الرياضية



التصادمية خيارا علاجيا للرياضيين الذين يسعون إلى التعافي الفعّال. ويُعد الدكتور أستون نغاي، طبيب الطب الرياضي في سبييتار، فنان العلاج بالموجات التصادمية خيارا أفضل من خيارات العلاج التقليدية، ويقول: "إنه ليس مجرد علاج غير جراحي فحسب، ولكنه يمتلك أيضا خصائص تجديد الأنسجة ويوفر تخفيف الآلام. علاوة على ذلك، فإنه يُمكن للرياضيين عادة من استئناف أنشطتهم البدنية دون فترة راحة طويلة. إذ تظهر الدراسات أن العلاج بالموجات التصادمية يحقق نتائج أفضل عندما يقترن بالعلاج الطبيعي، ما يجعله نهجا شاملا لإعادة التأهيل من الإصابات الرياضية".

وتتمثل خطط سبييتار المستقبلية اتباع نهج متعدد التخصصات يمكن من خلاله دمج العلاج بالموجات التصادمية مع مختلف العلاجات الأخرى مثل البلازما الغنية بالصفائح الدموية والخلايا المشتقة من الأنسجة الدهنية، بالإضافة إلى الجراحة الترميمية للعضروف وإعادة التأهيل، ما يؤدي إلى إصلاح الأنسجة والحد من الألم إلى مستويات غير مسبوقة. ومن خلال الاستفادة من هذه العلاجات التكاملية، يهدف سبييتار إلى تحسين تجربة المرضى. علاوة على ذلك، يخطط سبييتار لزيادة إمكانيات العلاج بالموجات التصادمية إلى أقصى حد ممكن لحالات الأوتار والمفاصل، مع التركيز على تجديد وترميم الأنسجة. وسوف هذا الالتزام بتطوير الطب التجديدي للرياضيين أملا جديدا في الشفاء والتعافي. بينما يقدم العلاج التصادمي خيارا علاجيا رائعا، فمن الضروري استخدامها عن طريق خبراء متمرسين لتجنب أي آثار جانبية. فقد يعاني المرضى من ألم خفيف أثناء العلاج، إلى جانب التورمات (بغض حزماء دقيقة على الجلد)، أو تورم خفيف، أو دوخة، أو في حالات نادرة، تضرق الأوتار عند استخدام مستويات طاقة عالية جدا. ومع ذلك، وتحت إشراف الفريق الطبي ذي المهارات العالية في سبييتار، تتم مراقبة هذه المخاطر عن كثب وإدارتها لضمان سلامة المرضى.

ويتمتع سبييتار، مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي، تقنيات حديثة باستخدام الموجات التصادمية لعلاج الإصابات الرياضية، تعمل بطريقة العلاج الحديثة على إصلاح الأنسجة وتقليل الألم في الإصابات المرتبطة بالرياضة، ما يشكل تأثيرا إيجابيا في علاج وتعافي الرياضيين. ونجح سبييتار في علاج العديد من ممارسي الرياضة الهواة والمحترفين باستخدام هذه التقنية العلاجية، ففي السنوات الأخيرة، عالج ما يفوق عن 900 رياضي محترف و1500 مزارع من ممارسي الرياضة بالموجات التصادمية، وبمعدل 600 حالة علاجية يتم إجراؤها سنويا في المستشفى، وهو ما أضاف خبرة المستشفى في هذا المجال، وعزز مكانته كوجه رائدة للعلاج وإعادة التأهيل من الإصابات الرياضية. وساهم استخدام تقنية الموجات التصادمية في تعافي الرياضيين بشكل ملحوظ خاصة في الإصابات المتعلقة بالتواء الكاحل، أو الألم في الأنسجة بعد الجراحة، وكذلك في إصابات الركبة، إذ لم تُسهم التقنية في التعافي فحسب، بل ساعدت الرياضيين بممارسة نشاطهم البدني بشكل أفضل ودون معاناة من الألم.

الطاقة عبر الأنسجة إلى الموقع المستهدف في الجسم، مما يؤدي إلى استجابات حيوية. من خلال القيام بذلك، فإنه يحفز إصلاح الأنسجة ويعالج الآلام. وهو علاج خارجي وغير جراحي بديل لخيارات العلاج التقليدية، كما لا يتطلب الحقن أو التخدير الموضعي. حيث تعمل بروتوكولات العلاج على استعمال الطاقة بشكل تدريجي باستخدام الأجهزة الحديثة، على تعزيز راحة المريض بشكل كبير أثناء العملية. تستغرق كل جلسة علاج بالموجات التصادمية ما بين 5 و10 دقائق، ولتحقيق النتائج المثلى، عادة ما تجرى من جلسة واحدة إلى 3 جلسات متباعدة على مدار أسبوعين. حيث يتبع نهج العلاج المُبسط هذا للرياضيين العودة بسرعة إلى أنشطتهم الرياضية ويعزز من فرض الشفاء والتعافي وتقليل الألم. يسرع استخدام هذه التقنية في الإصابات أو الحالات المرتبطة بالرياضة مثل التهاب الأوتار المتكلس (الكتف)، والتهاب اللقطة الأخرسية (القدم)، والتهاب وتر العرقوب (أكيليس)، والتهاب الأوتار الرضفة (وتر صابونة الركبة)، والتهاب الكوع والمرفق (أو ما يعرف بمرقق التنس) والتهاب الجراب السدور (الورك)، وقصبة الساق، حيث أصبح العلاج بالموجات

سباق كندا سبيل فيرستابن لمواصلة هيمنته على الفورمولا واحد

سريعا، مع حرض مالك الكندي للخطيرة البريطانية لورنس ستروول على رؤية نجله لانس والمخضرم الإسباني فرناندو ألونسو، بطل العالم مرتين، معا على منصة التتويج في عقر داره. ومن الواضح أن ريد بول، المهيمن على جميع التتويجات السبعة التي أقيمت حتى الآن، سيكون المرشح الأبرز للعودة إلى العتلة الأولى على منصة التتويج، في حين يبدو ألونسو الذي استعاد شيابه مرة ثانية وهو في سن 41 عاما بوصوله ضمن الثلاثة الأوائل خمس مرات، متحمسا جدا لإكمال نجاحاته هذا العام. ويحلم ستروول الأب بصعود سائق كندي إلى منصة تتويج سباق مونديال ذلك للمرة الأولى منذ أن حقق هذا الإنجاز جاك فيلنوف، نجل الراحل جيل، عام 1996. وتتمتع طموحات مالك الفريق من واقع أن نجله لانس الذي حل سادسا في إسبانيا تغلب للمرة الأولى هذا العام على ألونسو السابع. وقال ستروول الأب "هذه هي خطتنا"، مضيفا "أنتهي أن ينجح السائقان في الصعود إلى منصة التتويج". وبعد الانتماء في إسبانيا، حيث استمتع بالمركزين الثاني والثالث، وأمل مرسيدس أن تكون السيارة المحيطة على قدر الأمل، رغم تحذيرات مدير الفريق النمساوي توتو وولف من التوقعات غير الواقعية. وقال "كانت هذه النتيجة بمثابة مكافأة لجهود الجميع لإخراج حزمة التحديث إلى المسار ونحن سعداء بكيفية عملها".

وهدها أربعة فرق أخرى نجحت في دخول نادي المئة لعدد الانتصارات، وهي فيراري وماكلارين ومرسيدس وويليامس. لدى السائقين، حقق الإيطالي البرنو أسكاري رقما قياسيا بتصدره 305 لفات بين جازتي بلجيكا 1952 وهولندا 1953 الكريون، في حين حاول الراحل البرازيلي أيرتون سينا، بطل العالم ثلاث مرات، معادلة هذا الرقم مع 264 لفة متتالية في المقدمة عام 1988. أما البريطاني نايجل مانسيل، بطل العالم 1987، وقيتل، فهما السائقان الأخران الوحيدان اللذان اجتازا 200 لفة في الصدارة. وقال فيرستابن البالغ 25 عاما "هذا المسار فريد من نوعه". وأضاف "يمكنك القيادة على بعض أوصاف الحجرة العائدة للمدرسة القديمة والمشهد رائع جدا أيضا. يجب أن يكون إعداد السيارة متوازنا بين الخط المستقيم والقيادة بشكل جيد فوق الأرصعة". رغم هذا التوقع، يدرك فيرستابن جيدا أن الخطر المحقق به سيأتي من داخل أروقة فريقه شخص بيريس الذي بات يُنظر إليه على أنه "ملك حلقات الشوارع"، وذلك قبل الحادث الذي تعرض له أثناء التجارب في إمرة موناكو، حيث سبق الفوز في أندريجان مرتين وفي سنغافورة وموناكو والسعودية مرة. وفي المقابل، وبعدم ظهوره بصورة مخيبة للأمل في إسبانيا، يسعى فريقا فيراري وأستون مارتن للعودة إلى الواجهة والتعافي

يسعى الهولندي ماكس فيرستابن، بطل العالم في العاميين الماضيين، لتحقيق انتصاره الرابع تواليا، فيما يقف فريقه ريد بول عند عتبة دخول نادي المئة لعدد الانتصارات عند الصائغين، وذلك عندما يخوضان جائزة بلجيكا 1952 وهولندا 1953 للفرمولا واحد الأحدث. وأحكم الهولندي، الفائز في مونديال العام الماضي، قبضته على الجولات الثلاث الماضية، ففاز في ميامي ومونتري كارلو وبرشلونة ميديا في صدارة الترتيب بفارق 53 نقطة عن أقرب مطارديه زميله المكسيكي سيرجيو بيريس (170 مقابل 117). ولم يكف "ماد ماكس"، الفائز بـ40 سباقا، برقع كؤوس المركز الأول بل سيطر على جميع لفات الجوائز الكبرى الثلاث الأخيرة، وتحديدا منذ اللفة 48 على حلبة فلوريدا، أي مجموع 154 لفة في أطول سلسلة تشهداها الفة الأولى منذ عام 2012 عندما كان بطل العالم أربع مرات الألماني سباستيان فيتل يتفوق على منافسيه بفقر ذاته مع ريد بول. وبدوره، سيكون ريد بول على موعد مع التاريخ في مونديال، فإذا فاز بالسباق المؤلف من 70 لفة على حلبة جبل فيلنوف التي تتميز بسرعات عالية وتعر في شوارع جزيرة نورت دام بالقرب من بحيرة سانت لورنس، سيحقق انتصاره المئة في الفورمولا واحد والـ24 في الجوائز الكبرى الـ27 الأخيرة.

فيرستابن الأسرع في آخر تجارب سباق كندا



فاز الهولندي ماكس فيرستابن سائق ريد بول بالتجربة الحرة الأخيرة لسباق جائزة كندا الكبرى ضمن بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا-1 يوم السبت. وسجل بطل العالم في الموسم الأخيرين أسرع لفة، في دقيقة واحدة و23.10 ثانياة على مضمار جبل فيلنوف في مونتريال، والبالغ طوله 4.361 كم. وتفوق فيرستابن على تشارلز لوكلير سائق فيراري بفارق 0.291 دقيقة من انطلاق فرناندو ألونسو سائق أستون مارتن في المركز الثالث، فيما سجل كيفين ماجنسن سائق هاس مفاجأة وجاء في المركز الرابع واستعان السائقون بالإطارات المتوسطة والمتخصصة للأطمار بعد أن تسببت الأمطار التي سقطت مبكرا في طقس غير مستقر للسائقين داخل المضمار. وجرى رفع العلم الأحمر بعد حوالي 30 دقيقة من انطلاق التجربة الحرة الأخيرة بعد اصطدام كارلوس ساينز سائق فيراري بالحواجز الجانبية. وتم استئناف التجربة ولكن مع تبقي سبع دقائق على نهايتها، اختار السائقون التوقف في مركز الصيانة بعد تزايد الأمطار، قبل التجربة الرسمية التي تقام في وقت لاحق يوم السبت.

فريق هاس لفورمولا 1 يعترف بالاحتفاظ بهيلكبرج وماجنوسن

أكد جينتر شتاينر، رئيس فريق هاس المنافس في سباقات سيارات فورمولا 1، إنه يبدو أن الفريق يعترف بالاحتفاظ بسباقه التنماري كيفن ماجنوسن والألماني نيكو هيلكبرج. وقال شتاينر على هامش سباق الجائزة الكبرى الكندي المقرر غدا الأحد: "نحن راوضون تماما في الوقت الحالي، إذ ما نملكه فيما يتعلق بالسائقين. وأضاف شتاينر، أن الفرق سيعلن عن قرار في أقرب وقت ممكن لتفادي الموقف الذي واجهه في العام الماضي، عندما تأخر بشكل كبير في الإعلان عن قرار عدم تجديد عقد الألماني ميك شوماخر. وعاد هيلكبرج إلى سباقات فورمولا 1 بعد 3 أعوام قضاها كسائق احتياطي، وقد حل مكان ميك شوماخر في فريق هاس، بينما يقضي ماجنوسن موسمه الثالث مع الفرق. ويحتل هاس المركز السابع في الترتيب العام لفة السائقين بطولة العالم، بعد 7 سباقات أقيمت حتى الآن هذا الموسم، بينما يحتل هيلكبرج وماجنوسن المركزين 12 و17، على الترتيب، في ترتيب فة السائقين.

هاميلتون الأسرع في ثاني تجارب سباق كندا

حقق لويس هاميلتون سائق مرسيدس، أفضل زمن، صباح يوم السبت، في التجربة الحرة الثانية لسباق الجائزة الكبرى الكندي، المقرر غدا الأحد، ضمن منافسات بطولة العالم لسباقات الفورمولا 1. وكادت التجربة الحرة الأولى قد توفقت أمن الجمعة، وألغيت بعد عطل في الدوائر التلفزيونية المغلقة في مضمار جبل فيلنوف. وجرى إصلاح العطل وهو ما سمح بإجراء التجربة الحرة الثانية التي تقرر تمديد زمنها من 60 إلى 90 دقيقة. وحقق هاميلتون أفضل زمن في التجربة الثانية، وتلا زميله جورج راسل في المركز الثاني، فيما حقق كارلوس ساينز سائق فيراري، ثالث أفضل زمن، متفوقا على فيرناندو ألونسو سائق أستون مارتن، وتشارلز لوكلير سائق فيراري. أما الهولندي ماكس فيرستابن، فقد سجل سادسا أفضل زمن بسيارة ريد بول. وكان هاميلتون قد أحرز المركز الثاني خلف فيرستابن في السباق الماضي الذي أقيم في إسبانيا قبل أسبوعين، وذلك بسيارة مرسيدس التي شهدت تجديدات. وتفوق هاميلتون، الذي فاز بالسباق الكندي 7 مرات وهو رقم قياسي، على راسل بفارق 0.027 ثانية، وتلاهوا ساينز بفارق 0.1 ثانية. أما فيرستابن، الذي حقق 5 انتصارات خلال السباقات السبع الماضية ببطولة العالم، فقد تأخر بفارق 0.4 ثانية. وقال هاميلتون في تصريحات لشركتها وكالة الأنباء البريطانية "كان يوما غريبا شيئا ما، لقد فطنا التجربة الأولى وشعرت بالإنسباء بالنسبة لكل المشجعين الحاضرين". وأضاف "السيارة ليست سيئة لكن لا يزال هناك المزيد من العمل، يمكنني مقارنة السيارة بما كانت عليه في العام الماضي، وهي الآن أفضل بشكل كبير".

فريق هاس لفورمولا 1 يعترف بالاحتفاظ بهيلكبرج وماجنوسن

أكد جينتر شتاينر، رئيس فريق هاس المنافس في سباقات سيارات فورمولا 1، إنه يبدو أن الفريق يعترف بالاحتفاظ بسباقه التنماري كيفن ماجنوسن والألماني نيكو هيلكبرج. وقال شتاينر على هامش سباق الجائزة الكبرى الكندي المقرر غدا الأحد: "نحن راوضون تماما في الوقت الحالي، إذ ما نملكه فيما يتعلق بالسائقين. وأضاف شتاينر، أن الفرق سيعلن عن قرار في أقرب وقت ممكن لتفادي الموقف الذي واجهه في العام الماضي، عندما تأخر بشكل كبير في الإعلان عن قرار عدم تجديد عقد الألماني ميك شوماخر. وعاد هيلكبرج إلى سباقات فورمولا 1 بعد 3 أعوام قضاها كسائق احتياطي، وقد حل مكان ميك شوماخر في فريق هاس، بينما يقضي ماجنوسن موسمه الثالث مع الفرق. ويحتل هاس المركز السابع في الترتيب العام لفة السائقين بطولة العالم، بعد 7 سباقات أقيمت حتى الآن هذا الموسم، بينما يحتل هيلكبرج وماجنوسن المركزين 12 و17، على الترتيب، في ترتيب فة السائقين.

غذاؤك صحتك وتخصيتك أنت ما تأكل، وما تأكل فهو أنت

جُمعُ ذُهْنين من مجموعة (أوميغا-3): هما: ومن أهم وظائف هذين الحمضين أهمها تقليل الدهون الضارة، ويزيدان الدهون المفيدة في الدم، ويمنعان تصبب الشرايين، وبالإضافة إلى ذلك يدخلان في تركيب الخلايا الدماغية والأشعة العصبية، نسبة تصل إلى أكثر من 50% من دهون الأنسجة الدماغية الأخرى، كما أنهما ينشطان النبضات العصبية، ويغززان إفراز الناقلات العصبية خصوصاً السيروتونين، وما يُذكر أن تناول الأسماك مع الطيب، أو إحدى مشتقاته يؤدي إلى تلف هذين الحمضين، كما وجد أن تناول الكحول والدهون الحيوانية عديدة التشبع، يقلل إفادة الجسم من خصائص أحماض الأوميغا-3.

القرع:

تضم الفصيلة القرعية «القطيفين، والبطيخ، والقرع الأصفر، والشمام، والخيار، والفسون، والقضاء، وغيرها»، وهذه الثمار تحتوي على مواد فاعلة تنشط وتحمي الخلايا الدماغية؛ فالقرع يحتوي على نسبة الكوليسترول المنخفض، والسيروتونين، والليوسين وغيرها.

الزنجبيل:

جاء ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم في قول الله تعالى: (وَيَسْقُونَ فِيهَا كَلْبًا مِمَّا مَزَّجْنَا مِنْ مِزْجَانِ زَنْجَبِيلٍ * عَنَّا فِيهَا قَمْحًا كَثِيرًا مِثْلًا بَأْسُهُ وَالشَّرَابِ فِيهَا كَأَنَّهَا كَلْبٌ يُعْجَبُ رِيحًا وَالزَّجْبِيلُ لَهُ مِزْجَانٌ فَاعْلَامٌ)، وهذا الجذور، والأولويزين، والليوسين، وقد وجد أن هذه المواد تزيد الخلايا الدماغية وتحمي بالأوكسجين، وتقلل مستوى الكوليسترول السيئ (LDL)، وترفع مستوى الكوليسترول المفيد (HDL)، مما يحث على إفراز وتصنيع الناقلات العصبية.

السيباج:

اشتهرت السباج بأبحاثها على كمية وفرة من الحديد، ولكن السباج والأغذية الوردية الأخرى مثل: «الخبيزة، والجرجير، والخس» تحتوي أيضاً على أنواع مهمة من مضادات الأكسدة، وعلى كميات وفيرة من حمض الفوليك (ب) الذي يُعد من الفيتامينات المهمة لمقاومة الكلبة؛ فقد أظهرت الدراسات انخفاض نسبة هذا الفيتامين عند مرضى الكلبة، وأن هؤلاء المرضى الذين يعانون بآلية الاكتئاب، يستفيدون من الأدوية بشكل أفضل عند تناولهم أقراص حمض الفوليك، أو أكثرهم من تناول السيباج، والأغذية الوردية الأخرى. وفي مؤتمر للجمعية الطبية النفسية في أمريكا قبل الدكتور (فا) بسن حمض الفوليك يدخل في مكونات الجهاز العصبي، وفي أبيض الفولات العصبية في الدماغ التي تلعب دوراً مهماً في ظهور أو اختفاء الكلبة.

الفلفل الحار:

استفاد الباحثون مؤخراً من الفلفل الحلو، أو الفلفل الحريف، يحتوي على كميات تذيب الجلطات الدموية، وتتمتع بتسكينها داخل الأوعية الدموية، كما اكتشف العلماء أن الفلفل الحريف يُحفز الدماغ على إفراز الإندروفينات الطبيعية التي تعطي شعوراً بالارتياح النفسي والانتعاش.

الجزر:

يُعد الجزر في نظر مختصي التغذية والأطباء، من أهم الخضروات وأكثرها فائدة؛ وذلك لتعدد فوائده الغذائية والغذائية. يحتوي الجزر على معطر العنبر المعنوية المهمة لصحة الإنسان النفسية والجسدية، بالإضافة لاحتوائه على الصوديوم، والكالسيوم، والكريبت، والحديد، يحتوي أيضاً على كميات وفيرة من المغنيزيوم الذي يساهم في توصيل النبضات العصبية بين خلايا الجهاز العصبي، وهذا من شأنه إزالة الشعور بالتعب والإرهاق والتوتر.

ويُعد الجزر أيضاً مستودعاً للوتاسيوم، ومن المعروف طبيًا أن هبوط مستوى البوتاسيوم في الدم عن (180) ميلليتر يؤدي إلى النرفزة، وضيق الصدر، والشعور بالتعب والتوتر، وعندما يرتفع مستوى البوتاسيوم إلى الحد الطبيعي يصبح الإنسان لطيفاً ورحيماً، والخلق، والسبب في ذلك هو أن البوتاسيوم ينظم عمل الغدة الدرقية، مما يؤدي إلى انتظام دقات القلب ووزن الخفقان والتوتر العصبي، ومن ناحية أخرى يحتوي الجزر على نسبة عالية جداً من الكاروتين B-Carotene الذي يتحول في الكبد بمساعدة الأنسولين إلى فيتامين (أ) الضروري لعمل الخلايا الدماغية، ولما كانت مادة الكاروتين من مضادات الأكسدة المهمة، فإنها تحمي آثار المعادن السامة؛ مثل: الألمنيوم والرماس التي تتلف خلايا الجسم بشكل عام، والخلايا العصبية بشكل خاص، وعلو على ذلك يحتوي الجزر على عدد من الفيتامينات المهمة مثل فيتامين (ب1، ب2، ب، ب، و)؛ ومما يستحق الذكر ضرورة تناول عصير الجزر مع كمية قليلة من الزيوت أو الدهون؛ ليقيد الجسم من خصائص الجزر الكثيرة. بقي القول: إنه على الرغم من أهمية الغذاء الحيوي لكل إنسان، وكونه من طبيقات الرزق التي أوصت بها الأديان السماوية، وعلى الرغم من أن تفره وإعداده يسبغلان من حياة الإنسان ونشاطاتهم حياتياً عظيماً، وعلى الرغم من أثره البالغ في الصحة البدنية والنفسية، لم تتمكن غالبية الناس من معرفة طرق إعدادها، وتحضيره، أو تخزينه وتداوله، مما يقلل من قيمته الغذائية والعلاجية، وما ظهر الأمراض الجديدة في هذا العصر واستفحالها إلا بسبب الجهل في أساليب إنتاج الغذاء الصحية، وغيب الثقافة الغذائية، والإحراق عن الفطرة، واتباع الشهوات، والعبث بالمأكول والمشرب بشتى الطرق.

والقدرة على التركيز والفهم، فكانت إجابات المجموعة الأولى التي تناولت البروتينات تتميز بحسن الأداء، والكفاءة العالية، أما المجموعة الثانية التي تناولت الكربوهيدرات فكانت نتائجها مُثبتة، وقد فسرت الباحثة ذلك على أساس وجود حمض أميني في البروتينات، يعمل على تيبه خلايا الدماغ، ويزيد من إفرازات الغدة الكظرية التي تحفز الجسم، وتنشط الجهاز الدوري، وتوظف الخلايا العصبية، ولهذا السبب نجد الأطباء ينصحون الأشخاص الذين تجاوزوا سن الأربعين بتناول الأغذية الغنية بالبروتين؛ من أجل الاحتفاظ بحيويتهم ونشاطهم الذهني، ولأسباب أخرى تتعلق بالهضم، ويزحف الشيخوخة، أن ما سبق ذكره عن أهمية البروتين في حفظ الحيوية والنشاط، التي تفيد في تزييد من السواد الكريهيدرية لا يعني الامتناع عن السواد الكريهيدرية على هضم وامتصاص البروتينات، وتساعد السموم الناتجة عن عملية استقلابها، والأهم من ذلك هو احتوائها على حمض أميني يسمى التريوفان، الذي يشكل وحدة بنائية للسيروتونين بمساعدة هرمون الأنسولين. وهذا الهرمون لا يطلق إلا بوجود المواد الكريهيدرية، وفيما يخص تأثير الأغذية الغنية بأنواع معينة من الفيتامينات على القدرات العقلية، والحالة المزاجية للإنسان، فقد أجريت عدة أبحاث تناولت مجموعة فيتامين (ب)، لا سيما فيتامين (ب1) المسمى بـفيتامين، ومدى تأثيره على المزاج والقدرة على التعلم، وتلخص إحدى هذه التجارب في إحدى فريفيين من طلاب المدارس الذين يتمتعون بصفات معشوقة (من حيث العمر، والوزن، والجنس، والإمكانيات الذهنية) كمية غذاء متساوية ومتشابهة، وفرت لهم طرقاً دراسية ومعمّية متشابهة أيضاً، وبعد فترة من تطبيق التجارب في الغذاء والموامل الأخرى، قُسمت للفريفيين أوضاعاً في فيتامين (ب1) قبل النوم، وكانت حبوب الفريفي الأول مؤلفة (Placebo) لا تحتوي على فيتامين (ب1)، أما حبوب الفريفي الثاني فكانت حقيقية، وبعد مدة معينة أُجريت للفريفيين اختبارات مختلفة، تتعلق بالحالة المزاجية والقدرة على إجراء العمليات الحسابية، والرسم، والقراءة والمحفطات، وكانت تُسجل درجاتهم بدقة من قبل لجان مختصة، وبعد خمسة أيام من هذه الاختبارات ظهر فرق ملحوظ بين الفريفيين، واستمر هذا الفرق حتى نهاية التجربة التي استمرت ستة أسابيع، وكانت النتيجة أن حقق الفريفي الثاني تفوقاً في مختلف المجالات بقدر سبع وعشرين مرة على الفريفي الأول، وقد أُجريت فيما بعد عدة تجارب وأبحاث موسعة، أكدت جميعها أن الترفد الذهني، والقدرة على التحصيل، والحالة النفسية، تتأثر بفيتامين (ب1).

وفي هذا السياق تجدر الإشارة إلى أن تناول الحبوب الصناعية بكثرة يؤدي إلى استنفاد فيتامين (ب1) الموجود في الجسم؛ ذلك لأن عملية تحويل السكريات المركبة إلى سكريات بسيطة تستفيد منها خلايا الجسم، تحتاج إلى كمية كبيرة من الأنسولين وفيتامين (ب1) مما يزيد حاجة الجسم لهذا الفيتامين، ويساهم على ذلك بعض الإلحاح من تناول الحبوب الصناعية، والاستمارة عليها بالعمل، أو بالتمار الطويلة، مثل: التمر، والزبيب، والعمل. وفي دراسات أخرى بينت أن 79% من مرضى الاكتئاب يعانون من نقص حاد في فيتامين (ب6، ب12)، كما كشفت دراسات متفرقة عن الدور الكبير لفيتامين (هـ) المتوفر في الزيوت النباتية والمكسرات؛ حيث يدخل هذا الفيتامين في بنية أغشية الخلايا العصبية، ويمنع تصبب الشرايين، وترام الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL) على جدران الأوعية الدموية.

الأغذية المضادة للكلبة:

قبل التعرّض للأغذية المضادة للكلبة، لا بد من ذكر تجربة قاسية أكتت على أن الغذاء دوراً هاماً في تغيير شخصية وطباع الإنسان والحيوان، وملخص هذه التجربة أن قام بعض العلماء بتغذية عجل ولبيد على مرأى من أمه؛ مما جعلها تسور وتضطرب، ثم ترف معها حراً على وليدها، وبعد ذلك قاموا بنجها وإطعام لحمها لعدد من أكلات اللحم في حديقة الحيوان، وما إن تناولت هذا اللحم حتى ازدادت شراسة واستبسلاً للخروج من أقفاصها، وارتفع صراخها، أما الأشخاص الذين تناولوا من لحم هذه الفقرة فقد تشاجروا فيما بينهم، وأصيبوا بحالة عصبية، ولم يستطعوا النوم، أن هذا الاكتشاف ليس جديداً؛ فقد عرفه الصيادون منذ زمن بعيد، فلم يطارقوا غزالاً لصيده، بل كانوا يضطربونه وهو في حالة راحة تامة؛ وذلك لأن لحم الغزال العطارد يزداد صلابة وحموضة غير مرغوبة، وعند تناوله يسبب التقلق، والتوتر، وعدم الراحة، وقد جاء في السلسلة النبوية الشريفة نهي عن ذبح الحيوان يسكن غير حياً، أو على مرأى من الحيوانات الأخرى. ومن الأغذية التي تفيد في مقاومة الكلبة ما يلي:

الأسماك:

لاحظ الدكتور إدوارد سواريز أستاذ علم النفس الكلينيكي بالمركز الطبي بجامعة ديوك، أن نسبة مرضى الاكتئاب في اليابان والصين أقل بكثير مقارنة مع نسبة مرضى الاكتئاب في الولايات المتحدة الأمريكية، ويُعزى سبب ذلك إلى أن الناس في اليابان والصين يُكثرون من تناول الأسماك والأغذية البحرية الأخرى، وقد وجد الباحثون أن هذه الأغذية تحتوي على

يُجمع العلماء اليوم على أن أهمية الغذاء لا تقتصر على بناء الأجسام ونموها، والوقاية من الأمراض وعلاجها فحسب، بل وفي تأثيرها القابل للميأسر، على عادات الناس وطباعهم، ورسم معالم شخصيتهم ومزاجهم، وقد اتهم على التفكير والإبداع.

ما هو الغذاء؟

توصل مختصو التغذية مؤخراً إلى تعريف مختصر ومعقول للغذاء، مُفاده: أن الغذاء هو كل مادة تحتوي على عناصر ورمكيات يحتاجها الجسم للتمو، وتجديد الخلايا والأنسجة التالفة، وهو إحدى الوسائل المهمة التي تُغذي المسرسة إلى القلوب، وتُمتع النفس، وتُشبع أهُم غرائز الإنسان؛ ولهذا ينبغي أن يكون الغذاء مفيداً وذاًقاً للجسم، ونظيفاً وأمناً، ومثيراً للشهية. ولا أقل على أهمية ودور الغذاء في حياة البشر، من تعرّض القرآن العظيم له في آياته الحكيمية، ففي سورة البقرة قال عز وجل: (يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا لله إن كنتم إية تُعْذون) (البقرة: 172) كما نجد في السلسلة الشريفة عشرات الأحاديث النبوية التي تلفت النظر إلى عدد من الأطعمة والأشربة، وتُحث على تناولها في حالة الصحة والمرض، ومما أشار إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم في هذا الصدد:

• المسلى: فإنه أشرف إلى أهل المرض يقول: (اسقوا مسلماً) • ومنه زيت الزيتون: (اشتقوا بالزيت وأطهروا به فإنه من شجرة مباركة) وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم قد تصفح بكل الشجر، وقد جاء ذلك في كثير من الأحاديث النبوية الشريفة، منها ما رواه ابن ماجه في سننه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أحدًا من أهله الوبغ، أمر بالحنساء من الشجر فضعن، ثم أمرهم فحنسوا منه ثم يقول: (إنه ليزول [1] فإذ الحزين، وينزل [2] عن فواد السقيم، كما تسرو إحدانك بالماه وجهه).

وقد اكتشفت الأبحاث العلمية الحديثة التي أُجريت في الشرق والغرب، الفوائد العظيمة للأغذية التي جاء ذكرها في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، والتي تستعرض لبعضها لاحقاً إن موضوع هذا المقال هو توضيح العلاقة بين الغذاء والحالة النفسية والمزاجية للإنسان، خصوصاً أن ملايين البشر في كل مكان أصبحوا يعانون من الكلبة والتوتر والإحباط.

ما هو الاكتئاب؟

يُعرف الاكتئاب بأنه حالة نفسية غير سوية، يسودها الشعور بالإحباط والملل والفراغ، والخوف الشديد غير المُبرر، والحزن، والرغبة في إنهاء الحياة، وفقدان الأمل... وغيرها من المشاعر السلبية، ويحدث الاكتئاب نتيجة انخفاض النشاط الكهربائي في خلايا الدماغ، بسبب نقص الناقلات العصبية المسؤولة عن تبادل المعلومات بين الخلايا الدماغية والعصبية فيما بينها؛ مما يؤدي إلى الأعراض سابقة الذكر. والناقلات العصبية، أو السيالات العصبية، هي مواد كيميائية حيوية من بينها: السيروتونين، والاندروفين، والنورينرين، والدوبامين، وقد تمكن العلماء من تصنيع أدوية تعمل على تصحيح الاختلال الكيميائي للدماغ؛ حيث تعمل هذه الأدوية على تثبيت نسبة السيروتونين وغيره من أنسجة الدماغ، ولعل من أشهر هذه الأدوية: الفلوكتسين، المعروف تجارياً باسم البروزاك، ومع أن هذا الدواء قد وُصف لأكثر من (35) مليون إنسان فإن الثلث في فعاليته يسود عددًا من الأساطط الطبية؛ وذلك لأن نسبة المرضى المستفيدين منه لا تزيد عن 35%، ولأن تأثيراته الجانبية كثيرة، ولكن مختصي التغذية وجدوا أن عددًا من الأطعمة والأشربة تزيد مستوى السيروتونين والاندروفين وغيره في الدماغ، ويعد التوازن الكيميائي الكهربائي لخلايا العصبية والدماغية؛ وذلك لأن بعض الأغذية تحتوي على عناصر ومركبات؛ مثل: الفيتامينات، والأحماض الأمينية، والمعادن التي تُشكل بدورها القاعدة الأساس لتصنيع الناقلات الكيميائية، أو أنها تنشط عملية تصنيعها.

آلية تأثير الغذاء على المزاج:

من المعروف أن الحيوانات أكلة العشب، تنسم بالوداعة والهدوء، بينما تتميز أكلات اللحم بالشراسة، وحدة الطبع، فهل ينطبق هذا على الإنسان؟ وإلى أي مدى؟ لقد أكتت الأبحاث والدراسات أن نشاط الإنسان وحالته النفسية، يعتمد إلى حد كبير على نوع الطعام الذي يتناوله، فنوع الطعام أثر في إحساس المرء بالثقة في النفس، والشجاعة والاندفاع، أو في القلق والخوف والقلق. وقد أحدث هذا الاكتشاف انقلاباً في المفاهيم السائدة، فبعد أن كان المريض الذي يعاني من الكلبة والاضطرابات النفسية، يراجع الطبيب النفسي طلباً للعلاج، أصبح بمقدوره اليوم استشارة ومراجعة مختص التغذية، أو المختص في الكيمياء الحيوية؛ ليصف له طعاماً خاصاً، أو يمنعه عن تناول طعام آخر؛ فقد تبين أن الأشخاص الذين يعانون من نقصان في شخصيتهم يحتاجون إلى معن الزئبق وبعض الفيتامينات، لإسمية فيتامين (ج) الذي يُنشط خلايا الدماغ، ويُحفز على إفراز مادة الإندروفين وغيرها التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالارتياح النفسي، ويؤكد المختصون أن سبب نقص بعض المواد في دروسهم، وشعورهم بالكلبة، يعود أساساً إلى اضطراب العمليات الفسيولوجية الناتجة عن سوء التغذية، وتقول الباحثة بوني سيورنج بعد الانتباه إلى تجاربها حول هذا الموضوع: «إن أكل أترع أن وجبة من الطعام يسكنون لها كل هذا التأثير على سلوك الإنسان؛ وذلك لأن الباحة المذكورة أعطت مجموعة من المعطو عن إفراطاً عتياً بالبروتينات الحيوانية (لحم، بيض، ...) وأعطت مجموعة أخرى إفراطاً عتياً بالكربوهيدرات (أرز، بطاطا، خبز ...)، ثم أخضعت المجموعتين لسلسلة من الاختبارات المتعلقة بالذكور،

ممارسة الرياضات الشاقة تقوي الجهاز المناعي

يعتقد الكثيرون أن ممارسة التمارين الرياضية الشاقة والمكثفة تضعف المناعة بدل تقويتها ويظنون أن حالة الإجهاد التي تصيبهم في نهاية التدريبات تدل على إضعاف الجسم وضرب قدراته الدفاعية، إذا تعرض للعوى البكتيرية أو الفيروسية.



ممارسة الرياضة بشكل عام تعطي شعورا بالحيوية والصحة، لكن هل فكرت يوما في عواقب الإفراط في ممارستها؟! فإذا كنت تهوى الرياضة أو تمارسها لتحقيق الفوز في البطولات أو حتى لفقدان الوزن، فالإفراط يؤدي إلى مجموعة من الأمراض.

على الرغم من فوائدها الصحية والنفسية الكثيرة إلا أن الإفراط في ممارسة الرياضة قد يؤدي إلى الأرق أو الاكتئاب وربما إلى حدوث إصابات جسدية. هذا ما أكدته المجلس الأمريكي للرياضة في موقعه على الإنترنت. ويقول سابرينا جو، وهو مدرب رياضي، إن متلازمة الإفراط في التدريب تعتبر من أخطر الأشياء التي يمكن أن تؤدي لأمراض كثيرة مثل الاكتئاب والإجهاد والأرق وضعف المناعة. ويضيف أن «أول علامة على الإفراط في التدريب هي عندما يبدأ أداء الشخص في التمارين ينخفض مما يترتب عليه أعراض أخرى مثل اضطرابات النوم، وعدم وجود الحافز والمزاج المتقلب».

المنهي والتمارين الرياضية لعلاج القلق

ويضيف جو بارك، جراح عظام بجامعة فيرجينيا، أن متلازمة الإفراط في التدريب تحدث في الغالب للرياضيين من النخبة. ولكن يمكن أيضا أن يصاب بها الرياضيون الهواة، مثل العدائين لمسافات طويلة. وربما يؤدي فرط التدريب إلى الإصابات بتمزق الأربطة والتواء الكاحل أو القدم وربما شعور بالحم شديد في أجزاء متفرقة من الجسم. ويضيف بارك أن الألم الناتج عن التمارين الطبيعية يختلف عن ذلك الناتج من فرط التدريب ويجب التفريق بينهما. فالألم الطبيعي يزول بعد ما يقرب من 10 أيام، أما إذا استمر فيجب استشارة الطبيب لتقييم حجم الإصابة.

كما أن ممارسة الرياضة الزائدة قد تتسبب في إصابة الجسم بالجفاف حيث يفرز الجسم العرق لتنظيم درجة حرارة الجسم، وزيادة فقدان الجسم للسوائل تتطلب زيادة كميات الاستهلاك اليومي لتعويض ما فقد. كما يتسبب الإفراط في التمارين في إفراز الجسم لهرمون الكورتيزول أو ما يعرف بهرمون الإجهاد مما يجعل الجسم عرضة للأمراض نتيجة إضعاف جهاز المناعة.

وبالنسبة للرياضيات الإناث، يمكن أن يكون غياب فترات الحيض أيضا علامة على فرط ممارسة الرياضة. وعلى الرغم من أن معظم الإناث يعتبرن ذلك مريحا إلا أنه في حقيقة الأمر يسبب مشكلة في الهرمونات الأمر الذي يترتب عليه مشاكل صحية أخرى. والتفكير الخياري على أن زيادة التدريبات تدريجيا هي إحدى الطرق لتجنب أعراض الإفراط في التمارين. كما نصحوا بعدم تكثيف التمارين لتعويض الأيام التي لم تتمكن فيها من ممارسة الرياضة.

ممارسة الرياضة خشية أن تثبط الجهاز المناعي، بل على العكس، يمكن أن تقوّم تلك الرياضات في تقوية الجهاز المناعي. كما أكدت مجلة «بريفيت» الألمانية أن ممارسة الرياضة تعمل على تقوية جهاز المناعة، ولكن بشروط معينة، وإلا فقد تؤدي إلى نتيجة عكسية. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن المواظبة على ممارسة الرياضة تسهم في تنشيط ما يعرف بـ«الخلايا القاتلة» بجهاز المناعة، والتي تحارب مسببات الأمراض. وأضافت «بريفيت» أن المبالغة في ممارسة الرياضة تُضعف جهاز المناعة، وبالتالي يصبح الجسم أكثر عُرضة للإصابة بالعوى. لذا ينبغي ألا تتحول ممارسة الرياضة إلى أحد عوامل الضغط العصبي، على سبيل المثال بسبب الطموح الزائد في تحقيق النتائج. كما ينبغي التوقف عن ممارسة الرياضة في حال المرض؛ لأن نزلة البرد البسيطة قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة تصل في بعض الحالات النادرة إلى حد الإصابة بالتهاب عضلة القلب، والذي يشكل خطرا على الحياة.

أوضاع دهون الدم. كما أنها تقوي القلب وتقلل سرعة النبض أثناء الراحة، وتقوي الإحساس بالصحة عن طريق العمل على إنتاج كيميائيات



شبيه هرمونية تسمى الإندورفينات. والرياضة القوية تشتت الكورتكوستيرويدات التي تنتج أثناء التوتر؛ فإذا لم يحدث هذا، فإن الغدة التيموسية والعقد الليمفية تنكمش، مما يقلل إنتاج الإنترفيرون و«خلايا تي». والرياضة تحسن الدورة الدموية، مما يزيد ورود الأكسجين للأنسجة وتخلصها من النفايات السامة.

وقد ثبت أن الرياضيين المدربين الذين يضبطون عصبهم ممارسة الرياضة بعناية بالنسبة إلى قدراتهم الشخصية تكون لديهم أجهزة مناعية أقوى. فقبعا لما قاله الدكتور مايكل كولجان من معهد كولجان للعلوم الغذائية، إن الرياضيين المدربين المتمتعين بصحة طبية يكون لديهم عدد أكبر من الخلايا الطبيعية القاتلة للميكروبات، ومستوى أعلى من نشاط تلك الخلايا القاتلة يفوق ما لدى غير الرياضيين. كما أن لديهم مستوى أساسيا أعلى من الخلايا أحادية النواة. وقد أظهرت الدراسات على كل من الحيوانات والبشر أن برامج التدريب الرياضي التي يتم تصميمها بعناية بحيث تحقق ضغطا أو تورا كافيًا لتحدي جهاز المناعة، ولكن ليس ليقهره، تؤدي إلى تقوية المناعة.

أحذر من الإفراط في الرياضة حتى لا تصاب بهذه الأمراض

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن الرياضات الشاقة مثل المشاركة في ماراثون للمشي أو الركض لا تؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة كما كان يُعتقد من قبل، بل على العكس إنها تعمل على تقويته. الدراسة أجراها باحثون في جامعة «بات» البريطانية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية «فرونتيرز إن إيمنولوجي» العلمية. وأوضح الباحثون أن عدة أبحاث أجريت منذ ثمانينيات القرن الماضي، أكدت أن الرياضات الشاقة قد تؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة لدى الإنسان، ما يجعل الجسم معرضا للإصابة بالأمراض الفيروسية المختلفة التي تصيب الجهاز التنفسي العلوي وخاصة الرشح والزكام والإنفلونزا.

لكن الدراسة الجديدة التي أجريت على الفئران أثبتت أن التمارين الرياضية الشاقة والمشاركة في المسابقات الماراثونية، لا تثبط الجهاز المناعي، بل تقويه.

وتشرح الفريق نتائج دراسته بالقول إنه بالنسبة إلى المناعيين المشاركين في الرياضات الشاقة، فإن هذه التمارين تؤدي إلى تغير الخلايا المناعية على مرحلتين. الأولى أثناء التمرين، حيث يمكن أن يزيد عدد بعض الخلايا المناعية في مجرى الدم بشكل كبير حتى 10 مرات، خاصة الخلايا الطبيعية التي تكافح العوى.

أما المرحلة الثانية فتكون بعد التمرين، حيث تنخفض وبعض الخلايا في مجرى الدم بشكل كبير، وفي بعض الأحيان تنخفض إلى مستويات أقل من النسب التي كانت قبل بدء التمرين، وهذا يمكن أن يستمر لعدة ساعات فقط.

ولذلك فسرت الكثير من الدراسات السابقة هذا الانخفاض في الخلايا المناعية بعد التمرين بأن هذه الرياضات الشاقة تمنع الجهاز المناعي.

لكن الدراسة الجديدة رصدت أن هذا الانخفاض لا يعني أن الخلايا قد «فقدت» أو «نُمرت»، بل إنها تنتقل إلى مواقع أخرى في الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعوى مثل الرئتين، كما أنها تعود إلى مستوياتها الطبيعية في غضون عدة ساعات من انتهاء التمرينات.

وقال جون كامبل، قائد فريق البحث، «من الواضح أن التغييرات التي تحدث في جهازك المناعي بعد ممارسة التمارين الرياضية الشاقة والمكثفة لا تترك جسدك عرضة للأمراض».

وأضاف كامبل أن «الدلائل التي رصدتها الدراسة تشير إلى أن جهاز المناعة يتم تعويضه بعد التمرين، حيث يمكن أن تحسن تلك التمارين الشاقة الاستجابة المناعية ضد الإنفلونزا».

وأشار إلى أنه «بالنظر إلى أهمية دور التمارين الرياضية في الحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسكري فإن نتائج الدراسة تؤكد أنه لا ينبغي إبعاد الناس عن



مفاوضات رياض محرز و الهلال السعودي تبدأ الأسبوع المقبل



الأسبوع المقبل.

وبين الصحفي أن رياض محرز أعطى موافقته لنادي مانشستر سيتي للانتقال إلى نادي الهلال في حال تقديم عرض رسمي للاعب. ويأتي عقد محرز مع مانشستر سيتي في صيف عام 2025، حيث يسعى الهلال السعودي لشراء عقد اللاعب مع السني.

ويعيش رياض محرز فترات صعبة مع مانشستر سيتي، رغم تألقه مع الفريق في الموسم المنقضي، حيث لا يعتمد عليه الإسباني بيبي غوارديولا في التشكيلة الأساسية بشكل كبير.

وانتقل رياض محرز إلى مانشستر سيتي قادماً من ليستر سيتي صيف عام 2018، وخاض مع السيتي 236 مباراة في مختلف البطولات وسجل 78 هدفاً وصنع 59 آخر.



تحدثت تقارير صحفية عالمية، عن رغبة نادي الهلال الكبيرة بالتعاقد مع الدولي رياض محرز لاعب فريق مانشستر سيتي الإنجليزي في الانتقالات الصيفية الحالية.

وذكر الصحفي وخبير سوق الانتقالات، رودي غايثي، على صفحته الشخصية في موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» أن نادي الهلال سيبدا بالتفاوض مع مانشستر سيتي لضم رياض محرز الأسبوع المقبل.

وأشار الصحفي إلى أن انتخابات إدارة ورئيس نادي الهلال ستجري الأسبوع الحالي، وأن الرئيس الجديد سيسافر إلى بريطانيا للتفاوض مع مانشستر سيتي

بعد مغادرته باستيا

قيطون محل اهتمام طرابزون و أوغسبورغ

الانتقالات الصيفية حيث لم يفوت المختص في سوق الانتقالات الإيطالي لورينزو ليبور الفرصة ليؤكد ان النادي الألماني يرغب هو الآخر في التعاقد مع لاعب المنتخب الوطني. خلية الاستعدادات التابعة لفريق أوغسبورغ تابعت اللاعب عن قرب خلال الأشهر الماضية ودونت تقريرا إيجابيا رفعتة الى الجهاز الفني الذي أكد على ان اللاعب قادر على تقديم الإضافة للفريق خلال الموسم المقبل الذي علينا بالتحديات حيث يطمح الفريق الذي أنهى الموسم في المركز 15 الى تحقيق نتائج أفضل خلال الموسم المقبل. النادي الألماني يريد تحسين مستواه خلال الموسم المقبل وتحقيق نتائج أفضل لن يكون إلا من خلال التعاقد مع لاعبين قادرين على منح الإضافة، وهو الامر الذي ينطبق على قيطون حيث ترى إدارة الفريق بالتنسيق مع الجهاز الفني ان اللاعب قادر على تقديم الإضافة التي يحتاجها الفريق وهو الامر الذي سينعكس على مستواه الفني. في سياق متصل، أكد المختص في سوق الانتقالات لورينزو ليبور أكد ان قيطون يتواجد في مفكرة أكثر من فريق إيطالي ويتعلق الامر بكل من تورينو، جنوة، ليتشي، ريجينا وباليرمو وهو ما يجعل المنافسة كبيرة في انتظار معرفة مستقبل قيطون بعد نهاية التزاماته مع المنتخب الوطني.

«اللعبة 1» ويفكر بجدية في الانتقال الى فريق من خارج فرنسا وهو ما سيجعله يحظى بتقدير أفضل من الناحية المالية.

التواصل مستمر بين ادارتي باستيا وطرابزون حول صفقة قيطون حيث لا تزال إدارة النادي الفرنسي مترددة في قبول العرض وتريد الانتظار لفترة أخرى على أمل وصول عرض مالي أحسن من الذي وصلها من أخرى تريد التعاقد مع قيطون.

فريق أوغسبورغ الألماني هو الآخر متحمس لفكرة التعاقد مع الظهير الدولي الجزائري خلال فترة



منح الإدارة الضوء الأخضر للتعاقد مع ظهير المنتخب الوطني من أجل تعويض رحيل الظهير الأيمن برونو بيريز في «الميركاتو».

إدارة النادي التركي رصدت قيمة مالية تليق بلاعب المنتخب الوطني من أجل اقتناع مسؤولي باستيا بالتخلي عن خدماته وحتى قيطون سيحظى بتقدير جيد من خلال رصد أجرة سنوية أعلى بكثير من التي كان يتقاضاها في باستيا، وهذا تقديرا لمكانته الحالية كلاعب دولي جزائري.

قيطون ابدي انفتاحا كبيرا على خوض تجربة احترافية خارج فرنسا ويبدو انه مركز كثيرا على هذه الخطوة حيث لا يهبط كثيرا للانتقال لفريق في وسط الترتيب على مستوى

يتواجد الظهير الدولي كيفن قيطون تحت مجهر العديد من الأندية التي تسعى للتعاقد معه خلال فترة الانتقالات الصيفية، وهذا بعد الموسم المميز الذي اداه مع باستيا وكلل موسمها بالتاج أكثر فأكثر بعد ان نال ثقة الناخب الوطني الذي استدعاه للمرة الثانية مع المنتخب الوطني.

حسم الظهير الدولي الجزائري كيفن قيطون مستقبله الاحترافي من خلال اتخاذ قرار مغادرة باستيا وخوض تجربة جديدة لحصد المزيد من الامتيازات الرياضية على وجه الخصوص خاصة ان مستواه الفني يشفع له وهو قادر على اللعب مع فريق من المستوى العالي.

انهالت العروض على اللاعب من كل حذب وصوب حيث يمتلك أكثر من ثمانية عروض من فرنسا وخارجها إلا ان الصراع على خدماته انحصر بحسب المختصين في مجال التعاقدات بين فريقين طرابزون سيور التركي و أوغسبورغ الألماني اللذان يبدو انهما الأكثر إصرارا على التعاقد معه.

موقع «غون ساكيس» التركي أكد ان مسؤولي طرابزون سيور تواصلوا مع محيط اللاعب وهو دليل على الاهتمام الكبير الذي يوليه النادي التركي بخصوص التعاقد مع قيطون خاصة ان الموقع المذكور أكد ان الجهاز الفني لطرابزون

شركة «ماكرون» للالبسة ممول جديد لاتحاد الجزائر

حسب المصدر ذاته. وانتهت مراسيم توقيع العقد بأخذ صور تذكارية، على أن يتم تقديم القمص الجديد الخاص بالمناسبات بداية شهر أوت القادم.

وقوع الاختيار على شركة «ماكرون» وفق معايير قانونية وموضوعية، راعت فيها الإدارة معيار الجودة والسعر في عقد سيندل حيز التنفيذ بداية من الفاتح من شهر أوت 2023.

بحضور رئيس مجلس الإدارة، أحمد أعراب والمدير العام، رضا عيدوش، ومدير الإدارة العامة، محمد بريكي، إضافة إلى ممثل الشركة الإيطالية بالجزائر، جمال زغويوب.

أضمت إدارة اتحاد الجزائر، عقدا مع تمويل النادي بالالبسة الرياضية لمدة ثلاثة مواسم. وجرت مراسيم إمضاء العقد، صبيحة اليوم، في مقر النادي بملعب عمر حمادي ببولوغين،