



Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

إدارة بلوزداد تقيل الكوكي..؟

«الخضر» يدخلون تريبا تحضيرا تحسبا للألعاب العريية

إسماعيل بن ناصر يسابق الزمن من أجل أمم افريقيا



اتحاد العاصمة يعمق جراح مولودية الجزائر



بلماضي يستقر على قائمة الأسماء التي ستدعم «الخضر» مستقبلاً



بتكليف من رئيس الجمهورية وزير الشباب و الرياضة يكرم النجم الرياضي لبن عكنون

أيمن محيوض يقتحم خطة الزمالك المصري

يدرس التعاقد مع الجزائري أيمن محيوض، مهاجم فريق اتحاد الجزائر خلال صيف 2023. وأوضح المصدر أنه على الرغم من اهتمام الزمالك إلا أن اللاعب ليس أولوية ولكنه ضمن الخيارات المطروحة في الصيف. وينتهي عقد محيوض بنهاية الموسم الحالي، وبالتالي من حقه التوقيع لأي نادٍ في الوقت الحالي. وتجدد الإشارة إلى أن محيوض (25 عاما) يمتلك سجلا تهديفيا رائعا خلال هذا الموسم، إذا شارك في 32 مباراة، سجل خلالها 11 هدفا وقدم 10 تمريرات حاسمة.

الراتب السنوي الخاص باللاعب. كذلك يرغب نادي العربي في شراء عقد اللاعب نهائيا، وهناك أيضا إمكانية لعودته للمشاركة مع أهلي جدة في الموسم الجديد، بعد صعود الأخير للسوري السعودي للمحترفين. وفي الوقت الذي يسعى فيه الزمالك لإنهاء صفقة المهاجم، فقد أكدت عدة مصادر محلية أن «الفارس الأبيض» سيتخلى عن البنييني سامسون أكينويلا بشكل نهائي، على أن تتم إعادة ناصر منسي. ووفقا لموقع «بلا كورة» المصري، فإن الزمالك

تواصل إدارة نادي الزمالك، البحث عن مهاجم جديد من أجل التعاقد معه خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة 2023. وارتبطت عدة أسماء قوية بتمثيل فريق الزمالك، يأتي على رأسها المهاجم السوري المخضرم عمر السومة هدف العربي القطري السعاري من أهلي جدة ولكن الصفقة في طريقها للفشل بسبب



المحكمة الرياضية الحولية تنصف تشبيبة الساورة

تلقت إدارة تشبيبة الساورة قرارا من المحكمة الدولية لـ «الفيفا» بتعلق بالقضية التي رفعها نادي بارادو موسم 2021/2022. وكانت «التشبيبة» قد رفضت الشكوى بعد استعانة إدارة تشبيبة الساورة بمحامى طعن في محتوى الاحترافات شكلا ومضمونا، وذلك بعد أن رفعت إدارة نادي بارادو قضية بخصوص مشاركة لاعب وهو تحت طائلة العقوبة في اللقاء الذي فاز فيه نسور الجنوب خارج الديار بنتيجة 1/2 في ذلك الموسم. وكانت تشبيبة الساورة مهينة بخصم ثلاث نقاط إلا أن محكمة «التشبيبة» انصفت لفريق ولاية بشار وحكمت ضد نادي بارادو برفض الشكوى مع إلزامه بدفع كل مصاريف القضية بعد سنتين من النزاع. ونجحت إدارة تشبيبة في كسب هذه القضية التي تعتبر الثابتة على مستوى المحكمة الرياضية الدولية بعد قضية فريق هلال الشابة التونسي واللاعب ميمصلا.

اتحاد العاصمة يعمق جراح مولودية الجزائر

اتحاد العاصمة يحسم ديربي الجزائر أمام جاره المولودية

وبعد تفلق من هدف الاتحاد الثاني، أهدى جواهر المولودية الأجراف في ملعب «تيلسون ماثيلا» بيراقي، حيث عطى الشان الملعب بسبب الألعاب الثرية التي أطلقها الجمهور، ما اضطر الحكم لإيقاف اللقاء ليضع دقائق قبل استئنافه في الدقيقة (77). وفي التفلق الحقيق من المواجهة، لم يتمكن المولودية من العودة في النتيجة، بينما استطاع الاتحاد الحفاظ على تقدمه ليحسم المواجهة لصالحه بثباتية نظيفة. يبدأ الفوز الثمين، ارتقى الاتحاد إلى المركز الثالث رافعا رصيده إلى 39 نقطة، مع مباراة موقعة بفارق الأهداف أمام وفاق سطيف الرابع ومولودية الجزائر التي تراجع إلى المركز الخامس، بينما يتصدر شباب بلوزداد الترتيب برصيد 54 نقطة.

كما استهدف تجنيد الفوز على الجار العاصمي بعد انتصاره عليه دعماً بنتيجة 0-1 لحساب المرحلة الثامنة. نخل الفريقان المواجهة بقوة لكن دون خطورة جدية على المرعى. قبل أن يظهر المهاجم إسماعيل بلقاسمي ويمنح التقدم للاتحاد في الدقيقة (40) ليتبني الشوط الأول بتوق الفريق المضيف. وفي النسقلق الألسي من الشوط الثاني استمر الأخذ والرد بين الفريقين، حيث تفانسا السيطرة مع أفضلية طفيفة للاتحاد دون أن يتمكن أي منهما من زيارة الشباك. وفي الدقيقة (63) من زمن المواجهة استطاع هيثم لوصيف أن يضيق الهدف الثاني بضربة رأسية مستثمرا عرضية محكمة من البوسواني توميسانغ أوروبوتي.

حسم اتحاد العاصمة مباراة ديربي الجزائر بفوزه على جاره المولودية بنتيجة 0-2، يوم الجمعة في المباراة الموجلة من الجولة 23 من منافسات الدوري الجزائري لكرة القدم. دخل اتحاد العاصمة، المتوجح مؤخرا بلقب كأس الاتحاد الأفريقي المباراة وعينه على تحقيق 3 نقاط يرتقي بها إلى المركز الثالث ويضلع الصراع على المركز الثاني مع شباب قسنطينة (46 نقطة). أما مولودية الجزائر فدخل المواجهة وعينه على استعادة نعمة الفوز بعد سقوطه أمام تشبيبة القبائل بثباتية نظيفة.

يسعد لقعج يطلب فض ارتباطه بمنتخب قسنطينة من أجل النصر الكويتي



باتر أيمن يسعد لقعج، لاعب شباب قسنطينة، إجراءات فتح تعاقد مع النادي، بعدما قرر تغيير الأجراف نحو إحدى البطولات العربية أو الأوروبية، خلال فترة التحولات الصيفية الحالية. وكشفت مصادر اعلامية أن لقعج طلب من إدارة الشباب فيه عقده بالتراضي، بعد تلقيه عدة عروض خارجية من أندية عربية، تريد التعاقد معه، على غرار نادي النصر الكويتي. وبحسب ذات المصادر، فإن لسقعج فشل في اجتياز الاختبارات مع إحدى الأندية الفرنسية التي تنشط في الأقسام السفلى، قبل أن يدخل نادي النصر الكويتي سباق الظفر بخدماته. وكان أيمن لقعج قد أخطر مذبذبه اليامين بوغراة عن نيته في فتح العقد، غير أن الأخير رفض البث في الأمر، وقام بتحويله للإدارة التي ستدرس طلبه. والتحق أيمن يسعد لقعج (24 عاما) بصوف شباب قسنطينة سنة 2020، حين وقع عقدا لمدة موسمين، قبل أن تقوم الإدارة بتجديد عقده لموسمين إضافيين الصالفة الماضية.

إدارة بلوزداد تقيل الكوكي..؟

لم تنتظر إدارة شباب بلوزداد مطولا، للفصل في مستقبل المدرب نبيل الكوكي، من خلال إبلاغه أمس بقرار عدم رغبته في الاحتفاظ بخدماته التي ما تخفى من مشوار البطولة، وذلك بسعد تخصيص أحد أهداف الموسم، والمتمثل في الفوز بكأس الجمهورية. وسارعت إدارة شباب بلوزداد إلى عقد اجتماع طارئ صبيحة أمس، حسب ما أكده مصدر موثوق للنصر، أين صادق بالإجماع مسيرو النادي على قرار فسخ عقد المدرب الكوكي، وذلك بسعد رفض هذا الأخير الاستقالة من منصبه، بذليل تصريحوه عقب نهاية اللقاء، عندما قال: «صنيعنا الهدف الأول، وبقي الهدف الأبرز والمتمثل في لقب الدوري، وسنحاول كل ما في وسعنا للظفر به وتفادي أي مفاجات، مثلما حدث في لقاء جمعية الشلف في النهائي».

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

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

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

المقر الاجتماعي : 01، شارع عبد العزيز
موزاوي - الجزائر.
الإدارة والتحرير : 64، تعاونية صمات إيدير
- بني موسم - الجزائر
الهاتف والفاكس : 023346674

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

هايتش الجزائر
Algerie Match
مجلة رياضية مستقلة
www.algeriematch.com

«الجزائر ملتش» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة «أريانس برود» رأسمالها 100000 دج - SARL ARINAS PROD

بلماضي يستقر على قائمة الأسماء التي ستدعم الخضر مستقبلاً



تألق الثنائي كيفن غيتون وأمين لوصيف. كما تشير عدة مصادر إعلامية إلى اقتراب التحاق الثنائي زيان شرفي مهاجم ليون الفرنسي وجاح كريسفال بالاس الإنكليزي، ميتشل أوليز، بالمنتخب الجزائري، فالأول، ورغم أنه لا يمنع اللعب للخضر، إلا أن تفكيره منصب حالياً على خوض أولمبياد باريس 2024 مع النيوك، في حين أن الثاني غير متحمس في هذه المرحلة للعب للبلد الذي تتحد منه أصول والذته الجزائرية.

اعترف المدرب الوطني جمال بلماضي، في المؤتمر الذي عقد بعد اللقاء الودي ضد المنتخب التونسي الثلاثاء الماضي، بأن هناك أسماء جديدة أخرى ستلتحق بمنتخب «الخضر» خلال معسكر سبتمبر المقبل، لتكون آخر مرحلة تجنيد النماء قبل التثبيت على التشكيلة ودخول المعترك الحاسم. وأشارت مصادر إعلامية أن هناك اسمين على الأكثر سيضمّن للخضر في المرحلة المقبلة، وهما أمين غويروي مهاجم رين الفرنسي، وظهير أمين بزي الإيطالي مهدي

الخضر يدخلون تربصاً تحضيرياً تحسباً للألعاب العربية

للمنتخبات الوطنية. مصطفى بسكري رقة مساعده زهير جلول، قاما بزيارة تشجيعية للعناصر المنتخب الوطني وحضروهم لتقديم دورة مشرفة.

كما أوضح ذات البيان، أن التريص سيؤم لغاية يوم الإثنين، بعدها سيتم تسريح اللاعبين والطواقم الفني لقضاء إجازة عيد الأضحى، وستستأنف التحضيرات بتاريخ 30 جوان.

للإطلاق في تريص تحضيرية بولاية عناية. تحضيراً للدور الأول لدورة الألعاب العربية. لمواجهة المنتخب العماني في الجولة الأولى بتاريخ 2 جويلية. وبعدها، سيواجه الخضر، يوم الأربعاء 5 جويلية بداية من الساعة 21 ليلا، المنتخب السوداني، في ثنائي جولة للدور الأول للمنافسة العربية، وفي الجولة الثالثة سيواجهون المنتخب الليبي يوم 8 جويلية.

أعلنت الإتحادية الجزائرية لكرة القدم «الفيفا»، أمس السبت، عن دخول المنتخب الوطني لأقل من 23، في تريص تحضيرية تحسباً للسلسلة 15 من الألعاب العربية.

وحسب ماورد في موقع «الفيفا»، فإن الخضر بدأوا التحضيرات بمعلم الروبية. أمس الجمعة، تحسباً لخوض منافسة الألعاب العربية، والتي ستحتضنها الجزائر من 5 لغاية 15 جويلية المقبل. وأضاف البيان، أن 21 لاعبا حضر التريص، باستثناء سبعة لاعبين من اتحاد العاصمة ومولودية الجزائر، الذين كانوا ملتزمين مع أنديتهم بمواجهة الداربي برسم الجولة 23 من المحترف الأول، وسيبضمون بعدها إلى تعداد الخضر، في فندق أمستردام بالروبية. كما أوضح البيان، أن المدير الفني

4 مواهب جزائر تخطط لتجاهل فرنسا بعد «يورو الشباب»

تخطط 4 مواهب لطى صفحة منتخب فرنسا بعد انتهاء منافسات يورو الشباب الذي تحتضنه دولتي رومانيا وجورجيا. وافتتح منتخب فرنسا للشباب مشواره في المسابقة الأبرز في أوروبا ليلة تحت 21 عاما، بملاقاة جاره الإيطالي ضمن منافسات المجموعة الرابعة. ويسعى منتخب فرنسا لإنهاء عقدة عدم الفوز ببطولة يورو الشباب، المتواصلة منذ عام 1988، ويعول في هذا الصدد على مواهب المنحدرة من أصول عربية وتحديدا الرباعي ريسان شرقي ويسار العروسي وأمين غويروي وأمين عدلي من أجل تحقيق هذا الهدف.

مختلف المسابقات سجل فيها 25 هدفا وأهدى 18 تمريرة حاسمة. ياسر العروسي اللاعب الأسبق للفيروبل تألق بشكل لافت مع تروا خلال النسخة الأخيرة من الدوري الفرنسي، مما أسهم في ارتفاع أسهمه بشكل لافت في سوق الانتقالات، وبإمكان الأخير أن يشكل حلا إضافيا لمنتخب الجزائر في خط الهجوم، خاصة مع تواجده لدى المنتخب الوطني جمال بلماضي للتحويل على النجم الرامي بنسبيني في مركز مدافع المحور.

ووفقا للصحيفة الرياضية الفرنسية «ليكيب»، فإن هذا الرباعي سيخوض على الغالب آخر مسابقة له بقميص «الديكة»، قبل أن يقوم بتغيير جنسيته الكروية من أجل تمثيل المنتخب الوطني.

ريان شرقي مهاجم أولمبيك ليون يعتبر واحدا من أبرز المواهب المساعدة في الدوري الفرنسي، وهو ما جعله يدخل حسابات نادي باريس سان جيرمان. ورغم صغر سنه (19 عاما)، يملك اللاعب المنحدر من أصول جزائرية في سجله 126 مباراة في



إسماعيل بن ناصر يسابق الزمن من أجل أمم أفريقيا

العلاج الطبيعي في انتظار الترخيص له بالمرور للمرحلة الثانية من برنامج الاستشفاء. ومن المنتظر أن يكون اللاعب الجزائري لانقا بننيا للمشاركة في المباريات انطلاقا من يوم 10 نوفمبر المقبل. حسب توقعات موقع «ترانسفير ماركت». ومما لم تحصل تطورات سلبية، فيكون بن ناصر جاهزا للمشاركة في نهائيات كأس أمم أفريقيا التي ستحتضنها كوت نيفوار خلال الفترة الممتدة بين 13 جانفي و11 فيفري 2024.

دخل إسماعيل بن ناصر، نجم ميلان الإيطالي، في سباق مع الزمن من أجل المشاركة في نهائيات النسخة المقبلة من كأس أمم أفريقيا. وكان نجم ميلان أجرى في شهر ماي الماضي جراحة على مستوى ركبته إثر الإصابة التي تعرض لها خلال مواجهة إنتر ميلان في نصف نهائي دوري أبطال أوروبا.

متى يعود إسماعيل بن ناصر؟ بدأ لاعب الوسط الجزائري عملية إعادة التأهيل البدني وبقا لبرنامج السعيل الخصوصي الذي أعده له الجراح الفرنسي برتراند سونييري كوتي. ووفقا لمصادر مطلعة، فإن الأخير يتواجد حاليا في مسقط رأسه في فرنسا وتحتديا في مدينة تروا من أجل قضاء العطلة الصيفية بجانب عائلته.

ويقوم إسماعيل بن ناصر حاليا بالتدريب على أفراد باستخدام الدراجة الهوائية الشائعة بجانب القيام بمحتمص في

أياكس الهولندي يستهدف ضم عبد القهار قادري

منتخب الجزائر أن تكلف الكثير بالنسبة للنادي الهولندي الشهير مقارنة بقيمته الفنية، حيث تقدر قيمته التسويقية الحالية بحوالي 3,3 مليون يورو. ولم يشر الموقع إلى مدى تقدم المفاوضات بين إدارتي أياكس وكورتري في لحد الساعة. لا سيما في ظل تريب إدارة النادي البلجيكي في الرد على العروض التي وصلتها، ومنها عرض نادي كلوب بروج، لأنها لم تصل إلى حدود طموحاتها المالية. ففي الوقت الذي تزيد فيه مبلغ 5 ملايين يورو، لم يتجاوز عرض بروج 2,5 مليون يورو، وفق مصادر إعلامية بلجيكية. وإذا نجحت صفقة انتقال قادري إلى أياكس فيكون اللاعب الجزائري الثاني الذي ينشط في الدوري الهولندي، بعد رامز زروفي، الذي رسم قبل أيام فقط انتقاله إلى نادي فينورد بطل الدوري الهولندي الموسم المنتهي، كما يسمح له بالانتقال إلى مستوى أعلى، وهو المرحل للضم على مشوار كروي مميز، براي العديد من المحللين، عطفًا على إمكاناته الفنية الكبيرة.



قالت تقارير إعلامية هولندية إن نادي أياكس أمستردام الهولندي يستهدف ضم، عبد القهار قادري، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، بعد فشل مفاوضاته لضم موهبة الكرة التركية، أردا غورلر، نجم نادي فريخشة التركي، ليعود بذلك للاحتمام بقادري، الذي كان ضمن خططه قبل موسمين.

ويلعب عبد القهار قادري (22 عاما) مع نادي كورتري البلجيكي، ويصنفه متابعون في خفة أبرز اللاعبين في الدوري البلجيكي، بذليل وجوده على رادار العديد من الأندية الأوروبية، ومنها نادي كلوب بروج البلجيكي، الذي يعتبره أولوية في سوق انتقاله لهذا الصيف. وقال موقع «فوتبول ترانسفير» في نسخته الهولندية بخصوص الصفقة المحتملة لقادري، إن إدارة نادي أياكس أمستردام قررت فتح ملف اللاعب الجزائري من جديد بعد فشل صفقة غورلر بسبب المطالب المالية الكبيرة لوكلاء اللاعب التركي، في وقت أن صفقة نجم



منافسات قوية في دورة الألعاب العربية بالجزائر



سحبت قرعة مسابقات الرياضات الجماعية الخاصة بالنسخة الـ 15 لدورة الألعاب الرياضية العربية المقررة في الجزائر من الخامس إلى 15 يوليو المقبل. وستتصدر مسابقة كرة القدم التي ستقام بمدن قسنطينة وعباية والجزائر العاصمة على اللاعبين الشباب (أقل من 21 عاما)، حيث جرى توزيع المنتخبات الثمانية المشاركة على مجموعتين. وأسفرت القرعة عن مجموعتين الأولى تضم منتخبات الجزائر وسلطنة عمان وليثان والسودان. فيما ضمت المجموعة الثانية منتخبات السعودية وسوريا وفلسطين وموريتانيا. ويتأهل الأول والثاني عن كل مجموعة إلى الدور نصف النهائي. وتنتقل مسابقة كرة القدم يوم الثاني من يوليو على أن يلعب النهائي يوم 14 من نفس الشهر. أما في مسابقة كرة السلة 3x3 (أقل من 23 عاما)، فالتنافس سيتمثل الرجال والسيدات، حيث أفضت القرعة عند الرجال مجموعة أولى نسارية بوجود منتخبات تونس والأردن وفلسطين والجزائر. في حين حسمت منتخبات قطر والسعودية وليبيا والعراق وموريتانيا في المجموعة الثانية. ويتأهل الأول والثاني عن كل مجموعة إلى الدور نصف

بتكليف، من رئيس الجمهورية

وزير الشباب والرياضة يكرم النجم الرياضي لبن عكنون

وبالمناسبة، أهدى القائمون على فريق النجم الرياضي لبن عكنون قميصا لرئيس الجمهورية يحمل اسمه. وثن رئيس الفريق السيد كمال ميريياش مبادرة رئيس الجمهورية وحرصه الدائم على مرافقتهم، مؤكدا أن ذلك سيحفز فرقه على بذل المزيد من الجهود.

وقال: «أشكر رئيس الجمهورية الذي ما فتئ يرافق النوادي الرياضية الصاعدة»، مضيفا أن «هذه المبادرة من شأنها أن تقدم الدعم الإضافي لفريقنا الذي سيخوض موسما صعبا ضمن الرابطة الأولى المحترفة (...)». وكان رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون قد هنا في حساباته الرسمي على «تويتر»، فريق النجم الرياضي لبن عكنون مباشرة بعد تحقيقه الصعود إلى الرابطة المحترفة الأولى. و حضر حفل التكريم الوالي المنتدب للمقاطعة الإدارية ليوزريرة ومدير الشباب والرياضة لولاية الجزائر.



بتكليف من رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون، أشرف وزير الشباب والرياضة عبد الرحمن حماد، الخميس، بالجزائر العاصمة، على حفل تكريم النجم الرياضي لبن عكنون إثر تحقيقه الصعود إلى بطولة الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. وصرح السيد حماد الذي كان مرافقا برئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف) جويد زفيف أنه «عرفانا بالمجهودات المبذولة طوال الموسم الرياضي، أراذ رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون عبر هذا التكريم تكريس عادة حميدة لغرس روح العطاء والفوز من خلال دعم الفرق الرياضية المتميزة بمبلغ مالي معتبر وكذا حافلة نقل تساهم في مشروع رياضي طموح يرتكز أساسا على رؤية و خطة عمل جادة تؤهلهم إلى تحقيق أهداف رياضية عالية المستوى لظفر بمكانة أكبر في المشهد الرياضي الوطني والإفريقي.»

تقرير ألماني يثير التكهنتات بنتان حقيقة اهتمام بايرن بضم عطال

خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية على أن تخسره مجانباً الموسم المقبل. واكتفى الظهير الأيمن لمنتخب الجزائر بخوض 25 مباراة فقط مع نيس الموسم الماضي، سجل خلالها هدفا واحداً وصنع آخر. في حين غاب عن 19 مباراة كاملة بداعي الإصابة، وهي كئيباً معطيات تعقد من مهمة خريج أكاديمية نادي بارادو الجزائري في الانتقال إلى فريق آخر، خاصة إذا تعلق الأمر باندية الصف الأول.

أثار تقرير ألماني التكهنتات بشأن حقيقة وجود اهتمام من نادي بايرن ميونخ الألماني بخدمات يوسف عطال، نجم نادي نيس الفرنسي، الذي دخل قائمة مختصرة للاعبين الذين يُخطط بطل «البوندسليغا» للتعاقد معهم الصيف الحالي، ما أثار الكثير من التساؤلات حول صحة هذا الخبر، انطلاقاً من وضعيّة النجم الجزائري. وعانى عطال (27 عاماً) هذا الموسم، وكما جرت عليه العادة في المواسم السابقة مع نيس، من كوابس الإصابات، الذي أبعدته لفترة طويلة عن الملاعب، ودفع إدارة نادي نيس إلى اتخاذ قرار يفتي بونيو عام 2024، حيث تأمل في تسويقه



مبارزة / البطولة الإفريقية / مسابقات حسب الفرق:

الجزائر تفتك ميداليتين فضية و برونزية

أضاف المنتخب الجزائري للمبارزة، ميداليتين جديتين (فضية وبرونزية)، في اليوم الأول من منافسات حسب الفرق، للبطولة الإفريقية للاختصاص (كبار وكهريبات) التي جرت الخميس بالقاهرة. وأحرز الميدالية الفضية، الفريق التونسي في الشيش، بينما نال

انطلاق سباق السيارات بالنتريعة

انطلق سباق السيارات ببلدية الشريعة ولاية البليدة، من تنظيم رابطة البليدة لرياضات الميكانيكية ونادي الأطلس البليدي للرياضات الميكانيكية بونيان. وأشرف الأمين العام المكلف بتسيير شؤون ولاية البليدة، طيار نجم الثين صبحية، اليوم السبت على إعطاء انطلاق السباق. وتهدف هذه التظاهرة إلى تحسيس وتشجيع الشباب الهساري للاعتماد في النوادي والجمعيات الرياضية بغية الحد من حوادث المرور وتطهيرهم من

ألعاب القوى لذوي الإحتياجات الخاصة (بطولة الجزائر-2023) :

تصدر مولودية الجزائرية الترتيب المؤقت بـ 50 ميدالية

بنر مراد رايس، في سباق 1500م (4 : 13.67) وكذا عبد اللطيف بكة ، بخفة بن علو. وبعد يومين من المنافسة، تبقى النتائج المسجلة متوسطة، حسبما أوضحه العديد من التقنيين المتابعين لاطوار البطولة، جراء ارتفاع درجات الحرارة التي أعاقحت أحسن الرياضيين على إعطاء كل ما لديهم. و جرت مسابقات أخرى مساء يوم الجمعة وتواصلت يوم السبت، قبل الإعلان عن الفريق المتوج بلقب البطولة الوطنية للموسم 2022-2023. وباستثناء عامل المناخ، تم تسخير أحسن الظروف لإجراء المنافسة، سواء في الجانب التقني، الرسمي، الطبي أو مشاركة الاندية وخاصة حضور كل الدوليين. و عرف الموعد الرياضي، مشاركة أكثر من 600 رياضي (418 لدى الذكور و 183 لدى الإناث). كما تعد البطولة خاتمة موسم مكثف واختبارا حقيقيا للرياضيين المشاركين بما فيهم المعنويون بمونديال باريس-2023.

من وفراق سطيف، الحانز على ميدالية فضية (ف33)، ب21 م. 39 وراه، المسطر كمال كرجينة (23م) (84). كما ترك رياضي أوراس تحدي، بصمتهم خلال هذه البطولة في العديد من المسابقات، بفضل مونية قسامي في الصولجان وعبد الكريم كراي من نادي مشعل أتليتك

في سباق 200م (ت37) بتوقيت 07.24. وكانت المنافسة على أشدها بين ثنائي المولودية، نسيم صايغي وصفية جلال، في مسابقة رمي القرص (ف33) وفي الأخير فازت، بمجموع 50 ميدالية، (32 ميدالية، 11 فضوية و 7 برونزيات)، متبوعا بنادي أوراس- تحدي بانتة في المرتبة الثانية بـ 25 ميدالية (15 ذهبية، 7 فضيات و 3 برونزيات)، فيما عادت المرتبة الثالثة الى نادي مشعل أتليتك بنر مراد رايس بـ 14 ميدالية (12 ذهبية وفضيقتان). و عرفت بطولة الجزائر لألعاب القوى لذوي الإحتياجات الخاصة - بالنسبة لمولودية الجزائر- عودة العداء صفيان حمدي، المتوج

سيطر رياضيو ألعاب القوى لذوي الإحتياجات الخاصة لمولودية الجزائر، على منافسات البطولة الوطنية للموسم 2022-2023، المقامة من الخميس إلى يوم السبت بمسلسل ملحق المركب الأولمبي، «محمد بوضياف». وبفضل الرياضيين الدوليين، لم يترك فريق مولودية الجزائر، أي فرصة للاندية الأخرى المشاركة، لتتقلد الريادة في العديد من المسابقات و هي حاليا تحتل المركز الأول في الترتيب المؤقت لجدول الميداليات، بمجموع 50 ميدالية، (32 ميدالية، 11 فضوية و 7 برونزيات)، متبوعا بنادي أوراس- تحدي بانتة في المرتبة الثانية بـ 25 ميدالية (15 ذهبية، 7 فضيات و 3 برونزيات)، فيما عادت المرتبة الثالثة الى نادي مشعل أتليتك بنر مراد رايس بـ 14 ميدالية (12 ذهبية وفضيقتان). و عرفت بطولة الجزائر لألعاب القوى لذوي الإحتياجات الخاصة - بالنسبة لمولودية الجزائر- عودة العداء صفيان حمدي، المتوج



البطولة الوطنية لرياضة الغرابليتيغ:

انطلاق المنافسة بمعسكر بمشاركة 280 مصارع

من 18 سنة في اختصاص الغرابليتيغ بالبلدة ويون بندية. وقد برمجت في اليوم الأول من المنافسة الماتزال التصوية على أن تقام عدا البيت الماتزال النهائية وتلك تحت إشراف 20 حكما وطنيا حسبما أفاد به في تصريح لواج عضو الاتحادية المنكورة محمد كريم بغفور. ويأتي الهدف من تنظيم هذه البطولة تطوير وترقية رياضة الغرابليتيغ فضلا على انتقاء أحسن الرياضيين الذين من شأنهم تدعم المنتخب الوطني للغرابليتيغ إلى جانب كونه موعد رياضي يشكل فرصة لوكالة الحكام من الدرجة الوطنية حسب نفس

انطلقت يوم الجمعة بالذاعة متعددة الرياضات بالقبض الرياضي «الشهيد جبار محمد» لمعسكر منافسات البطولة الوطنية في رياضة الغرابليتيغ للذكور. وتعرف هذه الظاهرة الرياضية المنظمة من طرف الاتحادية الجزائرية للكونغيم بوكسينغ والرياضات الشبيهة بالتنسيق مع الرابطة الولائية للكونغيم بوكسينغ والغرابليتيغ والرياضات الشبيهة ومديرية الشباب والرياضة مشاركة 280 مصارع يمثلون 35 ناديا من 12 رابطة ولائية، وتخص هذه المنافسة أصناف أقل من 14 سنة وأقل من 16 سنة وأقل من 18 سنة وأزيد

درجات (البطولة الوطنية/أكابر وأواسط) :

فوز نادي مجد القرارة في سباق حسب الفرق ضد الساعة



وفي منافسة البطولة الوطنية لسباق ضد الساعة سيدات فردي، التي جرت على مسافة 18 كلم، توجت في صنف الأكلير التراجة خديجة راوي عن نادي أمل المالح التي قطعت المسافة في زمن قدره 46:43:32م متقدمة عن ياسمين العناح عن نسيم صايغي دالي إبراهيم بزمن قدر بـ 44:34:04ج. وفي نفس السباق وعلى نفس المسافة، فردي أواسط سيدات، أحرزت الرياضية ملك مشاب عن نادي الروبية المرتبة الأولى بتوقيت 68:34:35ج متقدمة عن سهام بوضيب عن نادي الروبية. وتختتم المنافسة اليوم الأحد بانطلاق سباق على الطريق صنف أكابر (ذكور) وإنث) على الساعة التاسعة صباحا لقطع مسافة 157 كلم، فيما ينطلق سباق صنف أواسط (ذكور) وإنث) مساء على الساعة الثالثة زوالا على مسافة 70 كلم.

لغاية يوم 25 يونيو الجاري، قد أسفرت عن فوز التراجان يوسف رقيقي ورياض قوري بالبطولة الوطنية لسباق ضد الساعة فردي للتراجة على الطريق أكابر و أواسط (إنث وذكور). و قطع يوسف رقيقي (أكابر) الذي شارك بالوان ناديي تيزانقانو بوليون المائيزي، مسافة 34 كلم في زمن قدره 44 د 17 ثا و 20ج، متقدما على محمد أمين نهماري (إنث) على المسالنج 45 و 27ثا و 22ج و رياض قوري (مجد القرارة) 46 و 02ثا و 58ج.

فاز نادي مجد القرارة بالبطولة الوطنية لسباق ضد الساعة حسب الفرق للتراجة على الطريق، أكابر و أواسط ذكور، التي جرت يوم الجمعة على مسافة 64 كلم بمشاركة 8 اندية ضمن فعاليات البطولة (ذكور و إنث) التي انطلقت الخميس، و قطع نادي مجد القرارة مسافة 64 كلم في زمن قدره 1سا 51:28ثا متقدما على فريق مولودية الجزائر الذي سجل زمن 1سا 37:29ثا، فيما حل نادي دالي إبراهيم في المرتبة الثالثة بتوقيت قدره 1سا 31:16ثا. و شارك في المنافسة إلى جانب الحانزين على قسنطينة و الثلاثة الأولى، كل من اندية أكاديمية قسنطينة و أمل المالح و أولمبي برفاي و براكتي البلدة و هلال بنر توتة، ما يمثل إجمالا 80 رياضيا منهم 10 سيدات، و كانت نتائج اليوم الأول من المنافسة، التي انطلقت يوم أس الخميس و تنوم

تدابير جديدة للحد من العنف في المنتشات الرياضية

أعلن وزير الشباب والرياضة، عبد الرحمان حماد، عن جملة من التدابير، التي سيتم اتخاذها من أجل الحد من ظاهرة العنف في المنتشات الرياضية. وذلك على هامش مشاركته صباح يوم السبت، في الندوة الشبانية الافتراضية المنظمة من طرف المجلس الأعلى للشباب بمناسبة إحياء الذكرى السنوية الأولى لتتصيب المجلس تحت شعار «حلم يتحقق، إنطلاقا بتجدد، عهد يتوق» و حسبما جاء في بيان لوزارة الشباب والرياضة، فقد أكد الوزير، بأنه سيتم إدراج الجمعيات الشبانية الناشطة في مجال الوقاية من العنف في المنتشات الرياضية. كما أوضح في جويلية المقبل.

الوزير، بأن مصالحه تعكف على تفعيل دور لجان المناسرين في تطهير المناسرين أثناء التظاهرات والمناسفات الرياضية، والمساهمة في تطبيق التدابير الخاصة بالوقاية من العنف، وكخطوة ثالثة، أكد حماد، بأن الوزارة نظمت عدة دورات تكوينية، خاصة باعوان المصلاعب، قصد تجهيزهم من أجل خوض وانماج هذه الفئة الشبانية في تطهير مختلف التظاهرات الرياضية. مشيرا إلى أن أعوان المصلاعب سيكونون حاضرين في الألعاب الرياضية العربية الجزائر 2023، المقررة ما بين الـ 5 والـ 15 جويلية المقبل.

التغذية الصحية تحارب الكوليسترول الضار

3 الدهنية لا تؤثر في كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، إلا أن لها فوائد صحية أخرى للقلب، بما في ذلك خفض ضغط الدم. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على أحماض أوميغا-3 الدهنية سمك السلمون والمكرويل والزنجار والجوز وبذور الكتان. كما تقلل الألياف القابلة للذوبان امتصاص الكوليسترول في مجرى الدم. وتوجد الألياف القابلة للذوبان في أطعمة مثل دقيق الشوفان والفاصوليا الحمراء والكرفس والبروكلي والتفاح والكمثرى. وقد يكون بروتين مصصل اللبن الموجود في مشتقات الحليب مصدرا للعديد من الفوائد الصحية المرتبطة بمشتقات الحليب. وقد أظهرت الدراسات أن تناول بروتين مصصل اللبن يكمل غذائي يقلل قيم كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة والكوليسترول الكلي وضغط الدم. ويمكن أن يساعد التمارين المعتدل في رفع كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة، وهو الكوليسترول الجيد. ويمكن ممارسة التمارين الرياضية بعد موافقة الطبيب لمدة 30 دقيقة 5 مرات أسبوعيا، أو ممارسة التمارين الهوائية القوية لمدة 20 دقيقة ثلاث مرات أسبوعيا. ويمكن أن تساعد إضافة النشاط البدني، ولو على فترات فاصلة قصيرة عدة مرات في اليوم، في أن يبدأ الفرد في فقدان الوزن، وذلك من خلال السير بسرعة يوميا أثناء ساعة الغداء، وقيادة الدراجة إلى العمل، وممارسة رياضة مفضلة. ولتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، يمكن أن يساعد التمارين المعتدل في رفع مستويات السكر في الدم.



تباع في المتاجر. وترفع الدهون المتحولة مستويات الكوليسترول الإجمالي. وقد حظرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية استخدام زيوت الخضروات المهدرجة جزئيا في الأول من يناير 2021. وينصح الخبراء بتناول الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية، ورغم أن أحماض أوميغا-

الضار" كما أن استبعاد الدهون المتحولة يقلل أيضا من الكوليسترول الضار وتدرج الدهون المتحولة أحيانا في ملصقات الأطعمة باعتبارها "زيت خضروات مهدرج جزئيا" وتستخدم غالبا في أنواع السمن الصناعي والمخبوزات والمقرمشات والكعك التي

قالت مؤسسة القلب الألمانية إن ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار بالجسم يرفع خطر الإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية. وأوضحت المؤسسة أنه يمكن محاربة الكوليسترول الضار من خلال التغذية الصحية، لاسيما مطبخ البحر المتوسط، الذي يقوم على الخضروات والفواكه الطازجة والأعشاب والبقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات والأسماك والزيوت النباتية الصحية مثل زيت الزيتون. كما ينبغي زيادة مستوى الكوليسترول الجيد، الذي يساعد في التخلص من الرواسب على الأوعية الدموية، وذلك من خلال إمداد الجسم بالأحماض الدهنية الصحية، والتي تتمثل بمصادرها الغذائية في الجوز والأفوكادو وسمك السلمون. وإلى جانب التغذية الصحية، ينبغي أيضا الإقلاع عن التدخين والخمر، مع المداومة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية. وقال خبراء "مابو كلينيك" إن تغييرات نمط الحياة قد تساعد في تحسين مستوى الكوليسترول وزيادة فعالية الأدوية الخافضة له. وأشاروا إلى أن ارتفاع الكوليسترول يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأمراض القلبية. وأوصوا أنه إذا كان الفرد يفضل أولا إجراء تغييرات على نمط الحياة لتحسين الكوليسترول، فيمكنه تجربة هذه التغييرات الصحية. وأشار الخبراء إلى أن تقليل الدهون المشبعة يقلل من نسبة الكوليسترول الضار. ذلك أن الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء ومشتقات الحليب كاملة الدسم تسبب رفع نسبة الكوليسترول في الدم. ويمكن لتقليل استهلاك الدهون المشبعة أن يقلل كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، أو الكوليسترول

الرياضة في الكبر مفيدة للجسد والنفس الرياضة تحد من خطر الإصابة بالأمراض النفسية



يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية الرياضة في حياة كبار السن باعتبارها تحسن حالتهم الصحية والنفسية، وخصوصا رياضة المشي. وتساعد الرياضة كبار السن على تحسين قدراتهم الذهنية فتبعد عنهم فقدان الذاكرة ومرض الخرف، كما تخلصهم من القلق والاكتئاب، إضافة إلى أنها تقيهم من هشاشة العظام ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم. وأوضحت الجمعية أن ممارسة الرياضة تعمل على التمتع بوزن طبيعي وتساعد في مواجهة ارتفاع ضغط الدم وداء السكري، كما أنها تسهم في تحسين اللياقة البدنية وتحارب هشاشة العظام، ومن ثم تحد من خطر التعرض للسقوط وما ينجم عنه من كسور. ومن ناحية أخرى، تساعد ممارسة الرياضة على تحسين الحالة المزاجية، إذ تحد من خطر الإصابة بالأمراض النفسية كالإكتئاب، كما أنها تعمل على تحسين القدرات الذهنية خوفا من خطر الإصابة بالخرف. وتحقق أقصى استفادة ممكنة أوصت الجمعية كبار السن بالجمع بين تمارين قوية العضلات ورياضات قوة التحمل مثل المشي وركوب الدراجات الهوائية والسباحة، مشيرة إلى أنه ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 مرات أسبوعيا لمدة 30 دقيقة في المرة الواحدة. ممارسة الرياضة تحارب هشاشة العظام وتقوي المفاصل وتحد من خطر التعرض للسقوط وما ينجم عنه من كسور. وتعد ممارسة الرياضة واحدة من أسلم الطرق لتحسين الصحة، نظرا إلى انخفاض القدرة البدنية بسبب الشيخوخة والاضطرابات التي هي أكثر شيوعا بين كبار السن، إذ قد يستفيد كبار السن من ممارسة التمارين أكثر من الشباب. وقد ثبت أن ممارسة التمارين مفاد حتى عندما تبدأ في سنوات لاحقة أو متأخرة. ويساعد التدريب الأساسي المتوسط للوقت كبار السن على تنفيذ أنشطة الحياة اليومية. وتظهر أكبر الفوائد الصحية، لاسيما مع التمارين الرياضية، عندما يبدأ الأشخاص غير النشطين بنديا بممارسة هذه التمارين. وتتخفف القوة مع تقدم العمر، وانخفاض القوة يمكن أن يضر بالأداء الوظيفي. ويمكن أن يزيد تدريب القوة ككتلة العضلات، ويحسن وظيفتها. ومع زيادة كتلة العضلات، تتطلب نفس الدرجة من العمل العضلي جهدا أقل من القلب والأوعية الدموية. وتحسن زيادة قوة العضلات في الساقين من سرعة المشي وصعود الأدرج. ومن المرجح أن يكون المال عند كبار السن الذين يمارسون الرياضة أفضل خلال الأمراض الحرجة. ولكن، لا يمكن لجميع كبار السن ممارسة التمارين بأكملها؛ فبعض اضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم أو داء السكري غير المنضبط قد تجعل ممارسة التمارين خطيرة بالنسبة إلى بعض الأشخاص. كما أن اضطرابات أخرى، مثل التهاب المفاصل، قد تجعل ممارسة التمارين صعبة. ولكن معظم كبار السن، حتى أولئك الذين يعانون من اضطرابات في القلب، قادرون على ممارسة التمارين الرياضية، وقد يحتاجون إلى اتباع برنامج تمارين مصمم بشكل خاص لممارسة التمارين تحت إشراف طبيب، أو معالج طبيعي، أو مدرب معتمد. وتعد رياضة المشي مفيدة لكبار السن وفق ما أفادت دراسة أن المشي لمدة 10 دقائق فقط يوميا في سن الشيخوخة يمكن أن يقلل من خطر

الوفاة لأي سبب بنسبة 40 في المئة. ووجد باحثون كوريون أن المتقاعدين الذين يبلغون من العمر 85 عاما أو أكثر يمكن أن يقللوا من خطر الموت عن طريق المشي لمدة ساعة واحدة في الأسبوع. وتبعت الدراسة التي أجريت على أكثر من 7000 بالغ في الفئة العمرية مستويات تمارينهم وما إذا كانوا قد ماتوا من عام 2009 إلى عام 2014. ووجدت الدراسة أن أولئك الذين استمروا في المشي كانوا أقل عرضة للوفاة بمقدار الخمسين في المئة لأي سبب بالمقارنة مع أولئك الذين كانوا غير نشطين. وقال فريق من مستشفى جامعة إنجي في سيول، إن الترويج للمشي يمكن أن يساعد كبار السن في المجتمع على تجنب الخمول، ما قد يزيد من خطر الموت. وقال المعد الرئيسي للدراسة الدكتور مون يون بون إن المشي لمدة ساعة واحدة في الأسبوع يمكن أن يقلل من خطر الموت عن طريق المشي لمدة ساعة واحدة في الأسبوع. وقال المعد الرئيسي للدراسة الدكتور مون يون بون إن المشي لمدة ساعة واحدة في الأسبوع يمكن أن يقلل من خطر الموت عن طريق المشي لمدة ساعة واحدة في الأسبوع. وقال المعد الرئيسي للدراسة الدكتور مون يون بون إن المشي لمدة ساعة واحدة في الأسبوع يمكن أن يقلل من خطر الموت عن طريق المشي لمدة ساعة واحدة في الأسبوع.

وقال الدكتور جين "كان المشي مرتبطا بانخفاض احتمالية الوفاة لدى كبار السن، بغض النظر عما إذا كانوا يمارسون أي نشاط بدني متوسط إلى شديد الشدة أم لا. وتشير دراستنا إلى أن المشي لمدة ساعة واحدة فقط كل أسبوع مفيد لمن يبلغون من العمر 85 عاما فما فوق مقارنة بتكونهم غير نشطين تماما. والرسالة الرئيسية في الاستمرار في السير طوال الحياة".

الملاكمة تخفف متاعب الباركنسون وتساعد على تدريب مهارات التنسيق والسرعة وقوة التحمل

الملاكمة للذين يعانون من الشلل الرعاش، منتسبة إلى منظمة "روك ستايف للملاكمة" غير الربحية. وتكون الفائدة من الملاكمة للمرضى عندما تبدأ الخلايا العصبية التي تنتج الدوبامين في الموت في جزء من الدماغ. وأوضحت الدراسة أن التمارين عالية الشدة، مفيدة بشكل خاص لإبطاء تقدم الشلل الرعاش. وفي دراسة 2014، أجرى الباحثون عملية فحص لثلاث مرات من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب على المشي، والتقوية، وإدراك الإشارات على مجموعة من 30 مشاركاً في المراحل المبكرة من المرض، ووجدوا أن برنامج التمرين يحفز مستويات متزايدة من "عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ"، وكانت له تأثيرات على أعصاب الخلايا التي تنتج الدوبامين.

وفي عام 2018، وجد الباحثون أن برنامجاً للمشي المكثف، ركض فيه المشاركون بمعدل 80 إلى 85 في المئة من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب في ثلاث مرات من الأيسوع، لم يلاحظوا أي تغيير في شدة أعراضهم على مدى 6 أشهر. وقدم الباحثون دراسات سابقة تدعم استخدام الملاكمة للمساعدة في السيطرة على أعراض الشلل الرعاش.

كما تحسن رياضة الملاكمة من صحة الجهاز الهوائي للجسم والذي يشمل على القلب والأوعية الدموية؛ حيث أن التمارين التي تتطلب قفراً في الهواء في هذه الرياضة تحمي الشخص من الإصابة بأمراض القلب وتزيد من كفاءة عمله ليكون قادراً على بذل المزيد من المجهود البدني، ولا بد أن يكون الشخص مُتنبهاً إلى الحفاظ على معدل ضربات القلب التي قد تزيد أثناء تمارين الملاكمة.



وتراوح مدة فصول الملاكمة بين 30 و90 دقيقة، وتشمل تمارين الإطالة والإحماء، وأكياس سرعة الكم والحقائب الثقيلة، وتمرين القدم وخفة الحركة، وحل القفاز، وتمرين تحسين اللياقة العامة، والجمباز وتدريب الدائرة، والتمارين الصوتية. وتقدم أكثر من 800 صالة رياضية دروساً في

تمارين تساعد المريض على تحسين التنسيق بين اليد والعين وخفة الحركة والسرعة والقدرة على التحمل والقوة. وتمارين الملاكمة عالية الكثافة قد تبطن معدل تقدم المرض عن طريق تعزيز التغيرات العصبية في الدماغ

قال الدكتور والتر فاجنر إن ممارسة رياضة الملاكمة تساعد على تخفيف متاعب مرضى الباركنسون (الشلل الرعاش). وأوضح اختصاصي الطب الرياضي الألماني أن رياضة الملاكمة تعمل على تدريب مهارات التنسيق والسرعة وقوة التحمل. جدير بالذكر أن مرض الباركنسون هو اضطراب تنكسي في الجهاز العصبي المركزي، يؤثر بشكل رئيسي على الجهاز الحركي، وتتمثل أبرز أعراضه في ارتعاش اليدين وبطء الحركة وتيبس العضلات. وأظهرت دراسة تجريبية أن برنامج ملاكمة مجتمعى مدته ثلاثة أشهر، خفف بشكل كبير الأعراض الحركية وغير الحركية لدى البالغين المصابين. ويصيب مرض باركنسون، وهو مرض عصبي تنكسي، الأشخاص المصابين بالشلل الدماغي وبمشاكل في الحركة، ويمكن أن تختلف الأعراض بين الأشخاص وتشمل الارتعاش، وحركة بطيئة، وتصلب الأطراف، ومشاكل التوازن. ووفق موقع "هالث لاين" لا يوجد حتى الآن علاج لمرض باركنسون، لكن يعتقد بعض الباحثين أن التمارين عالية الكثافة قد تبطن معدل تقدم المرض عن طريق تعزيز التغيرات العصبية في الدماغ. وحظيت الملاكمة على وجه الخصوص بالكثير من الاهتمام لقدرتها على المساعدة في إدارة تقدم المرض. وذكر الموقع أن 3000 شخص في أميركا الشمالية شاركوا في دروس في الملاكمة للمساعدة في إدارة مرض باركنسون.

ودروس الملاكمة لمرض باركنسون تمارين غير تقليدية، لا يتم فيها نزال، بل تتضمن الفصول عادة،

المشي بعد تناول الطعام يضبط مستوى السكر في الدم

على الهضم بشكل جيد من خلال تحفيز المعدة والأمعاء، وهذا يؤدي إلى تحريك الطعام بسرعة ويساعد على الوفاة من الإصابة ببعض الأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي مثل حرقة المعدة والقرحة الهضمية والإصابة بالإمساك وسرطان القولون. كما أن المشي بعد تناول الطعام يساهم في حرق السعرات الحرارية بشكل أكبر، مما يساعد على السيطرة على الوزن، فضلاً عن أن المشي يعزز عمليات الأيض ويساهم في حرق المزيد من الدهون. ممارسة المشي بعد الأكل تساعد على زيادة معدل التحميل الغذائي وبالتالي تحسين حرق السعرات الحرارية. كما تعزز صحة العضلات ويساعد المشي يومياً لمدة 10 دقائق على تنظيم معدل ضغط الدم وانخفاض ضغط الدم المرتفع، وقد أشارت دراسة ذكرها موقع "هالث لاين" إلى أن اتباع برنامج للمشي يومياً بعد الوجبات له القدرة على تقليل من ضغط الدم الانقباضي بمعدل 13 من المئة.

ومن شأن المشي بعد تناول الطعام أن يخفض ضغط الدم ويقلل الكوليسترول الضار، مما يساعد على تقليل من الأمراض والنوبات والجلطات القلبية، كما أنه يقلل من مخاطر السكتة الدماغية ويرفع تناول الطعام مستويات السكر في الدم، وقد أكدت بعض الدراسات أن المشي بعد الأكل يساعد على خفض معدل السكر في الدم ويحمي الفرد من ارتفاعه. كما يساهم المشي بعد الأكل في تقليل من التوتر والقلق والضغط النفسية المختلفة؛ لأن رياضة المشي تعمل على زيادة الدورة الدموية وبالتالي تعزز القدرة على النوم الجيد، وخاصة بعد ممارسة رياضة المشي إثر تناول المشاء.

ويشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن المشي بعد الأكل يعزز صحة الجهاز المناعي، وبالتالي يقلل من فرص الإصابة بالأمراض الناتجة عن العدوى. كما يحسن عملية الهضم ويساهم في تفادي مشاكل الجهاز الهضمي الشائعة مثل الإمساك والانتفاخ وتراكم الغازات، وخاصة بعد تناول وجبة سمنة.

وقد يستفيد الأشخاص الذين يجدون صعوبة في النوم من ممارسة رياضة المشي بعد الأكل، وذلك بعد تناول وجبة المساء، حيث أن المواد الكيميائية اللازمة للحث على النوم تنتشط عند ممارسة الرياضة. إن ممارسة المشي بعد الأكل، أو أي نشاط آخر خفيف، ستساعد على خفض الرغبة الشديدة في تناول الطعام ليلاً والحفاظ على نسبة السكر في الدم، ذلك أنها تحول دون ارتفاع نسبة السكر في الدم، وبالتالي فهي مفيدة لمرضى السكري أو من لديهم قابلية للإصابة به.

التمثيل الغذائي وبالتالي تحسين حرق السعرات الحرارية. كما تعزز صحة العضلات، حيث تساهم ممارسة المشي بعد الأكل في تقوية العضلات والحفاظ على صحتها، لذلك أن المشي يتطلب تحريك كافة أجزاء الجسم. ويحافظ المشي على صحة القلب، وذلك من خلال تحسين الدورة الدموية في الجسم. وللحفاظ على صحة القلب يجب الحرص على ممارسة هذه الرياضة بانتظام، إذ يساعد المشي بعد الأكل على تنظيم ضغط الدم والوقاية من ارتفاع هذا الضغط. ومن المستحسن أن تتم ممارسة المشي بعد الأكل لمدة 10 دقائق في بداية الأمر، ثم تتم زيادة المدة وفقاً لتحمل الجسم، بحيث لا يسبب المشي ضغطاً على الأعضاء، وخاصة للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو مشكلات صحية أخرى.

ويصبح بإمكان ثلاث دورات للمشي بعد الأكل لمدة 10 دقائق يومياً في كل دورة، بحيث يكون المشي بعد وجبة الإفطار، وبعد وجبة الغداء، وبعد المشاء، وهذا يعني المشي 30 دقيقة يومياً. وتساعد ممارسة رياضة المشي بعد الأكل الجهاز الهضمي

العمل". وأضاف أن "الذئب لن يهنأه ويركضوا على جهاز المشي أو بجوبوا أرجاء المكتب ذهباً وإياباً، لكن يمكنكم الحصول على بعض القهوة أو حتى التزه في الممر". وقال الدكتور إيوان أشلي، اختصاصي أمراض القلب في جامعة ستانفورد، والذي لم يكن مرتبطاً بالدراسة، "التحرك ولو قليلاً يستحق العناء ويمكن أن يؤدي إلى تغييرات قابلة للقياس". ويرى الخبراء أن البعض يعتقد أن المشي بعد الأكل مباشرة يسبب التعب والام المعدة وأنواعاً أخرى من الانزعاج، وهو اعتقاد خاطئ.

ممارسة المشي بعد الأكل أو أي نشاط آخر خفيف تساعد على خفض الرغبة الشديدة في تناول الطعام ليلاً

واعتماداً على كمية الطعام التي يتناولها الفرد بعد المشي بعد الأكل، سواء المشي الخفيف أو المعتدل، طريقة ممتازة للحصول على العديد من الفوائد. وتساعد ممارسة المشي بعد الأكل على زيادة معدل

بعدد خبراء اللياقة البدنية فوائد المشي بعد تناول الطعام ويؤكدون خصوصاً على أهميته في ضبط مستوى السكر في الدم والتقليل من خطر الإصابة بالوشرع الثاني من داء السكري. وينشط المشي الخفيف العضلات ويساهم في حرق السكر عندما يكون هناك الكثير منه في مجرى الدم. كشفت دراسة حديثة أن التزه لمدة قصيرة بعد تناول وجبة الطعام يمكن أن يقلل نسبة السكر في الدم ويعد خطراً للإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. وقال الخبراء إن الحركة خلال مدة تتراوح بين 60 و90 دقيقة بعد تناول الطعام هي الحل الأمثل، لأنه في هذا الوقت تصل مستويات السكر في الدم إلى الذروة ما يسمح للعضلات بامتصاص الوقود من الطعام. وأضافوا أنه يجب أن يتزه الأشخاص لمدة 15 دقيقة، ولكن حتى المشي الخفيف لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق يقدم بعض الفوائد.

وأجرى باحثون من جامعة ليمريك في أيرلندا سبع دراسات قارنت بين الجلوس والوقوف والمشى وتأثير ذلك على صحة القلب، بما في ذلك الأنسولين ومستويات السكر في الدم. ووجدوا أن المشي الخفيف بعد تناول الطعام كان له تأثير كبير في ضبط مستويات السكر في الدم.

يضع دقائق فقط من المشي الخفيف بعد الأكل كافية لضبط مستويات السكر في الدم، وذلك مقارنة بحالة الجلوس وطلب من المشاركين إما الوقوف أو المشي لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق كل 20 إلى 30 دقيقة على مدار اليوم. وأظهرت جميع الدراسات السبع أن وضع دقائق فقط من المشي الخفيف بعد تناول الطعام كانت كافية لضبط مستوى السكر في الدم بشكل ملحوظ، وذلك مقارنة بالجلوس. وعندما فعل المشاركون ذلك ارتفعت مستويات السكر في الدم وانخفضت بشكل تدريجي.

ويعد تجنب التقلبات الحادة في مستويات السكر في الدم أمراً بالغ الأهمية لمرضى السكري. ويُعتقد أيضاً أن التقلبات الحادة تساهم في تطور مرض السكري من النوع 2.

وحتى مجرد الوقوف يساعد على خفض مستوى السكر في الدم، على الرغم من أنه ليس بنفس القدر الذي أحدثه المشي الخفيف. وذلك لأنه في حالة المشي الخفيف تكون العضلات أكثر نشاطاً مقارنة بحالة الوقوف، ويتم حرق السكر عندما يكون هناك الكثير منه في مجرى الدم.

وقال آيدان باغي، المعد الرئيسي للدراسة التي نُشرت في مجلة "سيورنس ميدسين"، إن "المشي لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق يكون أكثر فائدة خلال يوم



الباريسي يوافق على بيع مبابي للريال بـ250 مليون يورو!

إنتر ميلان جاهز للتعاقد مع سيزار أزيليكويتا



أكد تقرير صحفي جاهزة نادي إنتر ميلان الإيطالي للتعاقد مع المدافع الإسباني سيزار أزيليكويتا، قادمًا من تشيلسي الإنجليزي، خلال فترة الانتقالات الصيفية 2023.

وفقًا لما أورده موقع "فوتبول إيطاليا" الناطق بالإنجليزية، نقلًا عن شبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، فإن أزيليكويتا قد يفسخ عقده مع تشيلسي، هذا الصيف، وينضم إلى إنتر ميلان في صفقة مجانية.

ويظهر إنتر ميلان مستعدًا للتوقيع مع أزيليكويتا، حسب المصدر نفسه، مع تمتع اللاعب صاحب الـ33 عامًا بفترة على شغل أكثر من مركز في خط الدفاع بجودة عالية، ما يجعله خيارًا مفضلًا لمدرّب التيرنتزوري، المدير الفني الإيطالي سيموني إنزاغي.

وينتهي تعاقد أزيليكويتا مع تشيلسي في شهر جون 2024، علمًا أن قيمة سيزار السوقية تقدر حاليًا بـ5 ملايين يورو، استنادًا إلى بيانات موقع "ترانسفير ماركيت" العالمي.

وينضم أزيليكويتا إلى تشيلسي عام 2012، قادمًا آنذاك من أولمبيك مارسيليا الفرنسي، وخلال 508 مباريات خاضها بقميص البلوز، تمكن اللاعب الإسباني من تسجيل 17 هدفًا وتقديم 56 تمريرة حاسمة.

وتسوّج أزيليكويتا بـ9 ألقاب جماعية رفقة تشيلسي، بواقع لقبين في الدوري الإنجليزي الممتاز "بريميرليغ"، وملتغما في الدوري الأوروبي، ولقب واحد في بطولات دوري أبطال أوروبا، وكأس السوبر الأوروبية، وكأس العالم للأندية، وكأس الاتحاد الإنجليزي، وكأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة.

ونكر الموقع في تغريدة عبر صفحته الموثقة بموقع التواصل الاجتماعي تويتر: "انتهت العلاقة بين كيليان مبابي وباريس سان جيرمان"، وأضاف: "المهاجم سينضم إلى ريال مدريد هذا الصيف، اتفق الطرفان على دفع ريال مدريد 250 مليون يورو (منها مكافآت بقيمة 50 مليون يورو).

وحول النادي الملكي، للتعاقد مع مبابي في آخر عامين، قبل نجاح باريس في تجديد عقده حتى صيف 2024 مع خيار التمديد لموسم إضافي، بشرط موافقة اللاعب.

وأشار مستقبل النجم المتوج بلقب مونديال 2018 مع باريس سان جيرمان تكهنات شديدة خلال الأسابيع القليلة الماضية، بعدما أرسل خطابًا رسميًا يشعر ناديه فيه بعدم عزيمته تمديد عقده حتى صيف 2025. ليجبر النادي الفرنسي على التفكير في بيعه هذا العام حتى لا يدخل مجانبًا بعد نهاية الموسم القادم.

جدير بالذكر أن الدولي الفرنسي قد شارك مع سان جيرمان في 43 مباراة بجميع المسابقات الموسم الماضي، ونجح في تسجيل 41 هدفًا وصناعة 10 أهداف.

وسجّل مبابي على مدار الموسم الحالي 54 هدفًا ما بين النادي والمنتخب، لتجاوز جاست فورتين أسطورة منتخب بلاده في الخمسينيات، الذي كان أكثر من يسجل أهدافًا في موسم واحد برصيد 53 هدفًا.



الميركاتو الصيفي الحالي. وأكد المصدر ذاته إبرام اتفاق بين إدارة النادي الباريسي، وفلورنتينو بيريز رئيس نادي ريال مدريد وصيف بطل الدوري الإسباني، بخصوص انتقال مبابي إلى النادي الملكي.

قال موقع «PSG Community» المتخصص في نشر أخبار باريس سان جيرمان بطل الدوري الفرنسي، إن نادي العاصمة الفرنسية بات مستعدًا لبيع نجمه الفرنسي كيليان مبابي إلى ريال مدريد في

مارسيليا يعين الإسباني مارسيلينو مدربًا جديدًا للفريق



أعلن نادي مارسيليا الفرنسي رسميًا اليوم الجمعة تعيين الإسباني مارسيلينو غارسيا تورال مدربًا جديدًا للفريق، خلفًا للرواكي إيغور تودور. وجاء في بيان رسمي للنادي الجنوبي: «مارسيليا يعلن التوقيع مع مارسيلينو لمنصب المدير الفني» من دون تحديد فترة العقد. ويخلف مارسيلينو (57 عامًا) سلفه الذي اختار الرحيل عن الفريق نهاية الموسم المنصرم، بعدما قادته إلى المركز الثالث في الدوري الفرنسي. ونقل النادي عن الإسباني في بيان: «أود أن أشكر مارسيليا على الثقة الممنوحة لي. شجعت مناقشتنا والمشروع بشأن الفريق على اتخاذ قرار مستنير ومدروس. مع كل فريق عملي، نحن مقتنعون بالمشروع. أعرف المسؤولية التي تمثلها هذه المهمة وسيكون التزامنا كاملاً». وينضم الإسباني إلى مارسيليا قبل 10 أيام من استئناف الفريق تمارينه في الثالث من جويلية المقبل. ويخوض مارسيليا الذي حل ثالثًا في الدوري الموسم المنقضي في 8 أو 9 أوت الدور الثالث التمهيدي المؤهل إلى دور المجموعات من دوري أبطال أوروبا. ومع وصول مارسيلينو، الذي لا يشرف على أي فريق منذ رحيله عن أنتيك بيليو الإسباني في جوان 2022، سيكتمل ثلاثي إسباني على رأس مارسيليا مع رئيس النادي باولو لونغوريا

الشكوك تحوم بشأن مشاركة يوفنتوس في دوري المؤتمر الأوروبي



بدأت الشكوك تتزايد بشأن مشاركة يوفنتوس في دوري المؤتمر الأوروبي، رغم احتلاله المركز السابع في الدوري الإيطالي خلال الموسم المنقضي، وهو المركز المؤهل للمشاركة في البطولة. وقبل أسابيع قليلة فقط من انتهاء الدوري الإيطالي تم خصم 10 نقاط من رصيد يوفنتوس على خلفية انتهاكه لوائح اللعب المالي النظيف، ليتدرج من المركز الثالث إلى السابع.

ووفقًا لتقرير موقع "فوتبول إيطاليا"، فإن ما زاد من شكوك مشجعي نادي يوفنتوس بشأن احتمال إقصاء ناديه من بطولة "دوري المؤتمر الأوروبي"، هو عدم وجود اسم "السيدة العجوز" وشعاره على موقع الاحتسا الأوربي لكرة القدم، ضمن الأندية المعنية بالمسابقة خلال الموسم الكروي المقبل 2023/24.

وأوضح التقرير أن مسؤولي يوفنتوس أبرموا صفقة مع الاتحاد الأوروبي لكرة القدم وتقبلوا إقصاءهم من المشاركة في دوري المؤتمر الأوروبي خلال موسم 2023-24، كعقوبة لعام واحد بسبب انتهاكات اللعب المالي النظيف.

بالمقابل استرطت إدارة البيانكونيري، حسب التقرير، من الاتحاد الأوروبي عدم إدراج عقوبات جديدة على الفريق خلال الموسم الكروي 2024-25، في رغبة واضحة من مسؤولي يوفنتوس بتصحيح المسار بشكل نهائي وإصلاح أخطأه إدارة جياتي أنييلي السابقة.

وفي حال تأكد استبعاد يوفنتوس من المشاركة في دوري المؤتمر الأوروبي، فمن المنتظر أن يكون ممثل إيطاليا في المسابقة هو نادي فيورنتينا صاحب المركز الثامن في جدول ترتيب الكاشينو.

ويبده اليميني خافيير ريبالتا. وسبق أن أعرب لونغوريا مطلع الشهر الحالي عن رغبته في التعاقد مع مدرب ذي "طابع هجومي". من جهته، قال ريبالتا الجمعة: "لن يأت وصول مارسيلينو في إطار الرغبة في استمرار مشروع النادي. أظهرت مناقشتنا العديدة تصميمًا وتفهيمًا مشتركًا. خبرته وشخصيته

تتوافق مع المتطلبات على المستوى العالي». وأشرف مارسيلينو على العديد من الأندية الإسبانية، مثل "إشبيلية" (2012-2011) و"فياريال" (2016-2013) و"فالنسيا" (2017-2019) الذي أحرز معه كأس إسبانيا 2019. قبل أن ينتقل إلى بيلباو مطلع 2021، وستكون تجربة مارسيليا الأولى له خارج بلاده.

باريس سان جيرمان يجهز عرضًا ضخماً لضم أوسيمين

ذكرت تقارير إعلامية إيطالية، يوم الجمعة، أن باريس سان جيرمان بطل الدوري الفرنسي، يجهز عرضًا ضخماً لضم النيجيري فيكتور أوسيمين، مهاجم نابولي بطل الدوري الإيطالي، لنقله إلى حديقة الأمراء الصيف الجاري. وحسب الصحفي الإيطالي ألفريدو بينولا، المختص بسوق الانتقالات، فإن باريس سان جيرمان يجهز عرضًا بقيمة 150 مليون يورو شاملة المكافآت، سيقدّمه إلى إدارة نابولي من أجل ضم المهاجم النيجيري. وأوضح عبر موقعه الرسمي ضرورة عقد لقاء بين وكيل اللاعب ورئيس نابولي لتحديد ما إذا كان سيؤيدّ عقده مع النادي أو سيستمع إلى العروض التي تصل النادي. وختم بالقول: "المؤكد أن باريس سان جيرمان وضع اسم أوسيمين بشكل بارز في قائمته وهذا الأمر ليس من قبيل المصادفة، لكن ما هو مؤكد

تذكرت تقارير إعلامية إيطالية، يوم الجمعة، أن باريس سان جيرمان بطل الدوري الفرنسي، يجهز عرضًا ضخماً لضم النيجيري فيكتور أوسيمين، مهاجم نابولي بطل الدوري الإيطالي، لنقله إلى حديقة الأمراء الصيف الجاري. وحسب الصحفي الإيطالي ألفريدو بينولا، المختص بسوق الانتقالات، فإن باريس سان جيرمان يجهز عرضًا بقيمة 150 مليون يورو شاملة المكافآت، سيقدّمه إلى إدارة نابولي من أجل ضم المهاجم النيجيري. وأوضح عبر موقعه الرسمي ضرورة عقد لقاء بين وكيل اللاعب ورئيس نابولي لتحديد ما إذا كان سيؤيدّ عقده مع النادي أو سيستمع إلى العروض التي تصل النادي. وختم بالقول: "المؤكد أن باريس سان جيرمان وضع اسم أوسيمين بشكل بارز في قائمته وهذا الأمر ليس من قبيل المصادفة، لكن ما هو مؤكد



بايرن ميونخ يعلن ضم البرتغالي غيريرو

وكتب النادي البافاري عبر صفحاته الرسمية بمواقع التواصل الاجتماعي: «تم التعاقد مع الظهير الأيسر البرتغالي رافاييل غيريرو حتى يونيو 2026 في صفقة انتقال حر، بعد نهاية عقده مع بوروسيا دورتموند». وودع الظهير البرتغالي بوروسيا دورتموند نهاية الموسم الماضي بعدما دفع عن الوان النادي لسبعة أعوام منذ 2016، حين قدم إليه من لوريان الفرنسي. ونشر حساب دورتموند الرسمي وقتها عبر موقع «تويتر» صورة للبرتغالي غيريرو وهو يركض خلال تكريمه من جانب ماركو ريبوس قائد الأسود والأصفر. وقال النجم المنضم إلى الفريق البافاري بنبذة حزنة: «ارتديت القميص الأسود والأصفر لمدة سبع سنوات (...). لن أنسى أبدا تجربة اللعب لهذا النادي والدفاع عن الوان بوروسيا دورتموند».



وخضع الظهير الأيسر للفحص الطبي في بايرن ميونخ، تمهيدا لانضمامه إلى صفوفه قادمًا من مواطنه بوروسيا دورتموند بعد نهاية عقده آخر الشهر الجاري.

أعلن نادي بايرن ميونخ بطل الدوري الألماني للموسم الماضي 2022-2023 اليوم الجمعة 23 جوان، ضم البرتغالي رافاييل غيريرو بصفقة انتقال حر لمدة 3 مواسم.

كوفاسيتش يخضع للفحص الطبي تمهيداً لانضمامه إلى مانشستر سيتي



خضع الدولي الكرواتي ماتيو كوفاسيتش، للفحص الطبي في مانشستر سيتي الإنجليزي، قبل الانضمام لحامل لقب دوري أبطال أوروبا، قادمًا من نادي تشيلسي. وقال الصحفي الإيطالي فيرييتسو رومانو، المختص في سوق الانتقالات العالمية، عبر تغريدته له على حسابيه في تويتر: «خضع ماتيو كوفاسيتش للفحوصات الطبية في مانشستر سيتي، بعدما تم الاتفاق على مبلغ الانتقال مع فريقه تشيلسي». وأضاف: «تم الاتفاق بين النادييين على مبلغ 30 مليون جنيه إسترليني، بعدما تمت الموافقة على الشروط الشخصية مع اللاعب منذ أسبوعين، حيث كان يريد السيتي فقط». وأوضح رومانو: «صفقة الانتقال ستكلف خزينة السيتي 25 مليون جنيه إسترليني، بينما 5 ملايين الأخرى ترتبط بتوزيع مانشستر سيتي بالألقاب». ويرتبط كوفاسيتش مع تشيلسي بعقد يمتد حتى عام 2024، حيث انضم إلى «البلوز» قادمًا من ريال مدريد على سبيل الإعارة في عام 2019 قبل أن يوقع على عقد لمدة 5 مواسم. وشارك كوفاسيتش مع تشيلسي 221 مباراة في مختلف المسابقات، سجل خلالها 6 أهداف وقدم 15 تمريرة حاسمة، كما فاز معه بدوري أبطال أوروبا والدوري الأوروبي، بالإضافة إلى كأس السوبر الأوروبي وكأس العالم للأندية.

مانشستر سيتي يقدم عرضه الأول لضم ديكلان رايس

أكدت تقارير إعلامية الجمعة، أن نادي مانشستر سيتي الإنجليزي قدم عرضه الأول لضم ديكلان رايس، قائد نادي وست هام الإنجليزي هذا الصيف، كبدل محتمل للأملاني إيسكاني غوندوغان الذي من المنتظر انضمامه لصفوف نادي برشلونة الإسباني. وذكرت شبكة «سكاي» الإيطالية، أن عرض مانشستر سيتي لضم رايس يقدر بقيمة 75 مليون جنيه إسترليني بالإضافة إلى 15 مليون جنيه إسترليني كمكافآت مستحقة الدفع على مدار عامين. وأضاف الصحفي جيانلوكا دي مارزيو، مساء أمس الخميس، أن رايس يتقرب من الانتقال إلى مانشستر سيتي وهناك ثقة في إمكانية التوصل إلى اتفاق في غضون الأيام القليلة المقبلة. وأوضحت الشبكة الإيطالية أنه في حال انضمام رايس إلى السيتي فسيشكل ثنائياً رائعاً في وسط الميدان مع الإسباني رودري، حيث ينظر إلى نجم وست هام كأفضل بديل لغوندوغان، الذي بات على أعقاب الانضمام إلى برشلونة وكان وست هام يونايتد، قد رفض عرضين سابقين من أرسنال، الذي يستعد حسب ذات المصدر، لتقديم عرض ثالث؛ لكون المدير ميكل آرنيثا يرفض التخلي عن صفقة اللاعب المملوب أيضاً في نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي. وحسب تقارير إعلامية، فإن وست هام أبدى موافقته على السماح لرايس بالرحيل عن النادي هذا الصيف؛ لكنه يريد الحصول على 120 مليون جنيه إسترليني إذا أرادوا الموافقة على رحيل قائدهم. ويزيد اهتمام السيتي بضم رايس، من احتمال نشوب حرب مزادة بينه وبين أرسنال، للوصول إلى السعر المطلوب من وست هام، الذي سيكون أكبر المستفيدين من رغبة الأندية الإنجليزية في التعاقد مع قائده.

«يويفا» ينضم إلى مشروع «Legends» للحفاظ على تاريخ الكرة

أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) اليوم الجمعة، أنه أصبح جزءاً من «Legends»، وهو أكبر مشروع لجمع مقتنيات كرة القدم في العالم، ويقع في وسط مدريد، للحفاظ على تاريخ هذه الرياضة، من خلال مجموعة تضم أكثر من 5000 قطعة، 600 منها معروضة في متحف بالعاصمة الإسبانية. وقال الكسندر تشيفرين، رئيس الاتحاد الأوروبي لكرة القدم: «تم تطوير هذا المفهوم الجديد للحفاظ على التراث الثقافي لكرة القدم وعرضه، مما يسمح لنا بالتواصل مع ماضي مبتنا، وفهم مختلف العصور والمناسبات، وفهم حقيقة أن كرة القدم، في جوهرها، تشكلت من أشكال الفن». وأضاف تشيفرين: «يسعد الاتحاد الأوروبي لكرة القدم بالتعاون مع «Legends» في هذه الرحلة الأسرية التي لا تنتهي عبر تاريخ كرة القدم». وكان السوفييت قد أبدى استبعاده فكرة وجود تهديد لكرة القدم الأوروبية بسبب سياسة الأندية السعودية في الميركاتو، قائلًا: «نظّم شراء اللاعبين الذين كانت تتهيم مسيرتهم ليس هو النظام الذي يطور كرة القدم». وأضاف السوفييتي: «كرة القدم الأوروبية يجب ألا تختشى لزوم بعض اللاعبين إلى الأندية السعودية»، مشيرًا إلى أنه من الخطأ الاستثمار في النجوم الذين في نهاية مسيرتهم المهنية.

يويفا يمنح أوساسونا من المشاركة في دوري المؤتمر الأوروبي



القادم. وقدم أوساسونا موسمًا مميّزًا أنهاء في المركز السابع في ترتيب الدوري الإسباني ليضمن تأهله إلى مسابقة دوري المؤتمر الأوروبي، كما بلغ نهائي كأس إسبانيا وخسره أمام ريال مدريد بنتيجة 2-1.

أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم منع نادي أوساسونا الإسباني من المشاركة في بطولة دوري المؤتمر الأوروبي الموسم القادم 2023-24، وذلك بسبب قضية فساد تعود لعام 2013. وقال أوساسونا في بيان نشره على موقعه الرسمي على شبكة الإنترنت إنه تلقى، يوم الجمعة، رسالة من الاتحاد الأوروبي تفيد بأن النادي لا يملك الأهلية للمشاركة في المسابقات الأوروبية، على الرغم من أنه ضمن التأهل إلى دوري المؤتمر على أرض الملعب. وتابع أوساسونا في بيانه أن لجنة التأديب والأخلاقيات في «يويفا» قالت في خطابها إن السبب يعود إلى مخالفت قام بها النادي موسم 2013-14 تتعارض مع المادة 4.1 من لوائح المنافسة بالاتحاد الأوروبي. وتقول لوائح الاتحاد الأوروبي لكرة القدم إن نادٍ ثبتت مشاركته بشكل مباشر أو غير مباشر في التآمر في نتيجة مباراة أو أكثر أو أي شبهات ثابتة، لن يتمكن من المشاركة في البطولات الأوروبية. وقال أوساسونا إن المحكمة العليا قد أدانت بالفعل المدربين السابقين للنادي بتهمة دفع أموال بطريقة غير واضحة، وأشار إلى أن المسؤولين الذين جاؤوا بعدهم تقدموا في عام 2015 بشكوى ضدهم من أجل مقاضاتهم وتبرئة ساحة أوساسونا. وتابع أوساسونا بيانه قائلًا: «لم يأخذ الاتحاد الأوروبي في الاعتبار أن المحاكم الإسبانية قد برأت بالفعل ساحة»

سببايوس يمدد عقده مع ريال مدريد حتى 2027

أعلن نادي ريال مدريد يوم تمديد عقد لاعب الوسط الإسباني داني سببايوس لأربعة مواسم تنتهي في 30 جوان 2027. وقال النادي الملكي في بيان عبر موقعه الرسمي: «وافق نادي ريال مدريد وداني سببايوس على تمديد عقد اللاعب، والذي يظل مرتبطًا بالنادي حتى 30 يونيو 2027». ولعب سببايوس 120 مباراة مع فريق ريال مدريد الأول على مدار أربعة مواسم، خلال هذه الفترة. فاز بـ 11 لقبًا بواقع 2 دوري أبطال أوروبا، 3 كأس العالم للأندية، 2 كأس السوبر الأوروبي، 1 لقب الدوري الإسباني، 1 كأس الملك و2 كأس السوبر الإسباني. أما على المستوى الدولي فقد ظهر مع المنتخب الإسباني في 13 مناسبة، وكان بطل أوروبا مع منتخب إسبانيا تحت 19 عامًا وتحت 21 عامًا. وكان النجم البالغ من العمر 26 عامًا قد انضم إلى ريال مدريد في صيف 2017، قادمًا من ريال بيتيس، مقابل 15 مليون يورو. وقد لعب لمدة موسمين مع ريال مدريد، ثم انتقل إلى أرسنال الإنجليزي على سبيل الإعارة. وعاد سببايوس مجددًا إلى «الميريغي» في صيف 2021 وخاض 338 دقيقة فقط في ذلك الموسم؛ إذ انضم لفترة الإعداد للموسم وهو يعاني من إصابة خطيرة في الكاحل تعرض لها في المباراة الأولى للمنتخب في أولمبياد طوكيو 2020.

وفي صيف 2022 أقتعه مدرب الفريق الإيطالي كارلو أنشيلوتي بالبقاء لموسم آخر مع الريال وإيحاء السدة المتبقية له في عقده متعهدًا له بمنحه دورًا أكبر مع الفريق، وهو ما تحقق في الموسم الماضي.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية: البويرة
دائرة: البويرة
بلدية: البويرة
رقم التعريف الجبائي: 0967.1001.905.1137

إعلان عن المنح المؤقتة

طبقا للأحكام المادتين 40 و 65 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتلويضات المرفق العام فإن بلدية البويرة تعلم جميع المعارضين الذين شاركوا في المنقصة الوطنية المفتوحة رقم 2023/04 الصادر بجريدة الجزائر مئتين بتاريخ 2023/05/18 و جريدة الحواة العربية بتاريخ 2023/05/21 والخاص بمشروع توسيع شبكة المياه الصالحة للشرب ابتداء من خزان المياه نحو منطقة سيدي زيان انه بعد دراسة و تلخص العروض عند اجتماع لجنة التقييم بتاريخ 2023/06/12 فإن النتائج كانت كما يلي:

تسمية المشروع	المسؤول	مبلغ العرض بكامل الرسوم	الأجل التقديري
توسيع شبكة المياه الصالحة للشرب ابتداء من خزان المياه نحو منطقة سيدي زيان	مؤسسة انتقال الري و البهارة بوعصرية عبد الحليم الكان مغرما يحي 338 قطعة لقطعة رقم 01 تعاونية حبيب - البويرة ر.ت.ج: 168103500446128	دج 6.439.328.00	03 اشهر

طبقا للأحكام المادة - 82 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 2016/09/16 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتلويضات المرفق العام.
يمكن للمتعهدين الراغبين في الاطلاع على النتائج المفصلة لتقييم عروضهم التقنية و المالية الاتصال بـ مكتب الصفقات في أجل أقصاه ثلاثة (03) أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر إعلان المنح المؤقت للصفقة.
يمكن للمتعهد الذي يحتج على الاختيار الذي قامت به البلدية أن يرفع طعنا أمام اللجنة البلدية للصفقات في أجل أقصاه عشرة (10) أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر إعلان المنح المؤقت للصفقة.

ANEP réf.2316015764 يومية " الجزائر ماتش " العدد : 1026 بتاريخ 25 جوان 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية: بني عباس

دائرة: أولاد خضير

بلدية: قصابي

الرقم الجبائي : 09840819903911601

إعلان عن المنح المؤقتة للعملية

عملا بأحكام المادة 82 الفقرة 02 من المرسوم الرئاسي رقم : 247/15 المؤرخ في : 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتلويضات المرفق العام يعلن السيد رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية قصابي المؤسسات المشاركة في طلب العروض المقترحة مع اشتراط قدرات دنيا رقم : 2023/04 الخاصة بـ :
تكملة إنجاز مكتبة بلدية قصابي

انه بعد تحليل العروض طبقا للمعايير المحددة في دفتر الشروط منحت العملية مؤقتا كالتالي :

العملية	الموسسة	رقم التعريف الجبائي	مبلغ العرض	مدة الإنجاز	معايير الاختيار
تكملة إنجاز مكتبة بلدية قصابي	شركة بنديبو للتأجير العامة بوبكري عبد الرحمان المراد	009901088214120	دج 28 399 909 ,30	14 اشهر	أقل عرض مالي

كل من يعارض اختيار لجنة تقييم العروض بإمكانه تقديم طعنا للجنة الصفقات العمومية لبلدية قصابي في أجل أقصاه 10 أيام ابتداء من نشر هذا الإعلان وفقا للمادة رقم: 82 الفقرة الثالثة المرسوم الرئاسي رقم: 247/15 المؤرخ في: 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتلويضات المرفق العام.
كما يمكن للمتعهدين الراغبين في الاطلاع على النتائج المفصلة لتقييم ترشيحاتهم وعروضهم التقنية و المالية الاتصال بمصالح البلدية في أجل أقصاه ثلاثة (03) أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر هذا الإعلان .

ANEP réf.2316015768 يومية " الجزائر ماتش " العدد : 1026 بتاريخ 25 جوان 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

مديرية التجهيزات العمومية - ولاية باتنة

ر.ت.ج: 05714708178

إعلان عن عدم جدوى

تبعا لأحكام المادة 65 و 82 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتلويضات المرفق العام، تعلم مديرية التجهيزات العمومية لولاية باتنة كافة المتعهدين الذين شاركوا في إعلان طلب العروض المقترحة مع اشتراط قدرات دنيا رقم 23/10 الصادر بتاريخ 2023/04/17 (ANEP 2316009365) قد جاء عدم جدواه على النحو التالي:

الرقم	عنوان العملية	الملاحظة
01	العملية: إنجاز و تجهيز ثانوية نمط 200/600 ووجه بعزيز عبد القادر المشروع: إنجاز ثانوية نمط 200/600 ووجه بعزيز عبد القادر حصص: نصف داخلي 200 ووجه	عدم جدوى لتجاوز رخصة البناء

ANEP réf.2316015870 يومية " الجزائر ماتش " العدد : 1026 بتاريخ 25 جوان 2023



البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الثابت: 023346674

الجوال: 0555879734

الألعاب الرياضية العربية - الجزائر -

من 05 إلى 15 جويلية 2023

بالرياضة نرتقي ...

وفي الجزائر نلتقي



الألعاب الرياضية العربية
ARAB SPORTS GAMES



شروط مبابي للموافقة على مغادرة باريس سان جيرمان هذا الصيف

لن تكون سهلة. كونها بحاجة إلى موافقة الأطراف الثلاثة «باريس سان جيرمان، ومبابي وريال مدريد». وفي الختام، أوضحت الصحيفة أن اللاعب تعرف بالفعل أن الشروط التي يُقدّمها إليه ريال مدريد هي نفسها التي قد تفاوضوا عليها قبل عامين، (ما بين 25 و30 مليوناً سنوياً)، لكن 125 مليوناً التي كان ريال مدريد مستعداً لدفعها إليه عند التوقيع؛ سيدفعها فقط بالوصول مجاناً، لذلك لن تتخلى عن خسارة تلك المبالغ؛ ولهذا السبب، العماري وضعت النادي الفرنسي أمام خيارين لا ثالث لهما، إما دفع التعويضات أو الإبقاء على مبابي ضمن صفوف الفريق الباريسي حتى نهاية عقد.

60 مليوناً صافية في عهده الأخير، بالإضافة إلى 90 مليوناً مكافأة ولاء قد وافقت عليها إدارة النادي في ماي من العام الماضي». وتوضّح الصحيفة مع وجود الـ150 مليوناً في جيب مبابي، تتضمن خطته الالتزام بالانتقال إلى ريال مدريد اعتباراً من 1 يناير/كانون الثاني القادم، وسيفاوض النادي الإسباني على مكافأة نقل والتي تُقدّر ما بين 100 إلى 125 مليون يورو كمكافأة انتقال مجاني إلى النادي الملكي.

مجانية. وتؤكد الصحيفة الإسبانية أن العماري تحلوا إقناع مسؤولي باريس سان جيرمان -الغاضبين من تصريحات مبابي- بوضع ثمن الانتقال نجحها في حال واصل النادي إصراره على التخلص منه هذا الصيف. وتضيف الصحيفة بأن موافقة مبابي على التخلي عن آخر عام في عهده والذهاب إلى ريال مدريد، جعلت العماري ومحاميه اللاعب يدخلون في مفاوضات مع سان جيرمان مَقدمين حججاً تُعزّز موقفهم. ثم أكملت بأن العماري تقول إن «نجحنا لن نُفعل شرط التمديد الاختياري لموسم ثالث، وهو مُصمّم على إكمال الموسم الثاني الذي وقع فيه مع باريس سان جيرمان، وبالتالي يستحق

كشفت صحيفة «ماركا» الإسبانية، يوم السبت، أن فائزة العماري والدة النجم الفرنسي كيليان مبابي، فرضت شروطاً على إدارة باريس سان جيرمان بطل الدوري الفرنسي، من أجل الموافقة على مغادرة نجحها لنادي العاصمة الفرنسية هذا الصيف. وحسب ذات المصدر، فقد أبلغت العماري إدارة باريس بأنها لا تصاع بيع مبابي هذا الصيف، تجنّباً لرحيله مجاناً عن النادي عقب نهاية الموسم المقبل؛ لكن بشرط الحصول على 150 مليون يورو، ما بين رواتب الموسم المقبل ومكافأة الولاء، وحال رفض النادي هذا الطلب؛ فسيفكّل مبابي عقده، على أن ينتقل إلى ريال مدريد بداية من العام القادم 2024 أي بصورة

مانشستر سيتي يستعد لتقديم مبلغ مالي كبير للتعاقد مع حكيمي

هي ريال مدريد وبوروسيا دورتموند وإنتر ميلان وباريس سان جيرمان. وأبدت أندية مانشستر يونايتد وتشيلسي خلال وقت سابق اهتمامها بالتعاقد مع حكيمي، إلى جانب وجود رغبة لدى النجم المغربي في العودة إلى صفوف ريال مدريد مرة أخرى. الجدير بالذكر أنّ حكيمي في موسم 2022-23، مع باريس سان جيرمان شارك في 39 مباراة بختلف المسابقات، وأسهم في 11 هدفاً (سجل 5، صنع 6).

غوارديولا، خاصة أنّه بعمر 24 عاماً وفي أفضل فتراته، وسيساعد الفريق على الهيمنة الأوروبية أكثر. وانتقل حكيمي إلى باريس سان جيرمان في صفقة تُقدّر بـ68 مليون يورو في صيف 2021 من إنتر ميلان الإيطالي وتوجّ بثلاثة ألقاب في موسمين حتى الآن. ورغم صغر سنه الذي لم يتجاوز الـ24 عاماً، يملك حكيمي خبرة واسعة باللعب في الدوريات: الإسباني والألماني والإيطالي والفرنسي، عبر بوابة أندية كبرى

أنّ التعاقد مع حكيمي يأتي بطلب من الإسباني، بييب غوارديولا، المدير الفني لنادي مانشستر سيتي، الذي أكد في تصريحات سابقة أن حكيمي أحد أبرز لاعبين في العالم بهذا المركز. ويملك حكيمي عقداً مع باريس سان جيرمان ينتهي بعد 3 مواسم في 30 يونيو 2026، ما يجعل من الصعب رحيله؛ لكن الصحيفة أكدت مانشستر سيتي ستقدّم عرضاً كبيراً من أجل ضم لاعب مناسب للفريق

أبدي نادي مانشستر سيتي الإنجليزي، اهتماماً قوياً بالتعاقد مع الدولي المغربي، أشرف حكيمي، ظهير باريس سان جيرمان خلال سوق الانتقالات الصيفية. وذكرت صحيفة «ماركا» الإسبانية في تقرير لها، يوم السبت، أن مانشستر سيتي يريد تعزيز مركز الظهير الأيمن في ظل اقتراب الثنائي، جواو كانتيلو وكايل ووكر من الرحيل، واضعاً حكيمي كأولوية في الانتقالات الصيفية. وأشارت الصحيفة إلى

بافارد يشعل صراعاً جديداً بين مانشستر يونايتد وليفرربول

بافارد، وهي أندية علاقة مثل برشلونة ومانشستر سيتي». ويتميز بافارد بقدرته على اللعب ضمن مركزي الظهير الأيمن وقلب الدفاع، الأمر الذي يجعله محط اهتمام الأندية الكبرى في أوروبا، بسبب تعدد أدواره مع بايرن ميونخ.

أندية من إنجلترا وإسبانيا، يتقدمها مانشستر يونايتد وليفرربول. وقال الصحفي الشهير كريستيان فالك: «لليفربول تحدث خلال وقت سابق مع وكلاء بنجامين بافارد، لكنهم لم يبدوا المفاوضات مع بايرن ميونخ، هناك أندية محدودة وحسب ترغب في التعاقد مع

بافارد الذي ارتبط بالانتقال إلى مانشستر يونايتد خلال وقت سابق، دخل دائرة اهتمامات ليفرربول ومدريه الألماني يورغن كلوب. وبعد أربعة مواسم رائعة في بايرن ميونخ، يبدو بافارد البالغ من العمر 27 عاماً، في طريقه إلى حوض تجربة جديدة خارج أسوار البوندسليغا، وسط اهتمام عدة

دخل ناديا مانشستر يونايتد وليفربول الإنجليزيان، في صراع جديد من أجل التعاقد مع الفرنسي بنجامين بافارد مدافع بايرن ميونخ الألماني، الذي يرغب في الرحيل عن «البايرن أرينا» خلال فترة الانتقالات الصيفية الراهنة. وحسب صحيفة «بيك» الألمانية الشهيرة، فإن

إنتر ميامي يعلن ضم الإسباني سيرخيو بوسكيتس

وفاز بوسكيتس بـ32 لقباً مع برشلونة ولعب بقميص البلوغرانا 719 مباراة، ومن أبرز الألقاب التي توج بها الدولي الإسباني السابق مع ناديه: ثلاثة ألقاب لدوري أبطال أوروبا، وكأس العالم للأندية ثلاث مرات، والدوري الإسباني تسع مرات، وكأس إسبانيا سبع مرات ومثلها كأس السوبر الإسباني.

ليونيل ميسي، الذي اختار الانتقال إلى إنتر ميامي على الانضمام لنادي الهلال السعودي أو العودة إلى برشلونة. وارتبط بوسكيتس بالانتقال إلى أحد الأندية السعودية، حيث تلقى عرضاً مغزياً من هناك بحسب تقارير إعلامية. قبل أن يقرر الرحيل إلى نادي إنتر ميامي المملوك من النجم الإنجليزي السابق، ديفيد بيكهام.

وهو الاسم الذي يطلقه عليه زملاؤه. وكان بوسكيتس قد أعلن رحيله عن برشلونة في شهر ماي الماضي، بعد مسيرة استمرت لأكثر من 14 عاماً مع الفريق الأول للبلوغرانا، حقق خلالها كل الألقاب الممكنة. والتحق بوسكيتس، البالغ من العمر 34 عاماً، بزميله السابق في النادي الكتالوني، الأرجنتيني

أعلن نادي إنتر ميامي الأمريكي رسمياً، اليوم الجمعة، ضم لاعب وسط الميدان الإسباني سيرخيو بوسكيتس، في صفقة انتقال حر، قادمًا من نادي برشلونة. ونشر النادي الأمريكي مقطع فيديو على صفحته الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، تضمن أشهر ما قاله نجوم كرة القدم عن بوسكيتس، وأنهى بعبارة «بوسبي»،

أمريكا تستضيف النسخة الأولى من مونديال الأندية بشكله الجديد

والإهتمام المحلي الهائل ستكون الولايات المتحدة المكان المثالي لاستضافة البطولة العالمية الجديدة». وسيخوض أبطال القسرات في الفترة من 2021-2024 منافسات النسخة المستحدثة لكأس العالم للأندية، ما يعني تأهل تشيلسي وريال مدريد ومانشستر سيتي من أوروبا.

وكندا، وذلك للمرة الثانية في تاريخ أمريكا بعد نسخة 1994. وقال رئيس الفيفا جيتاني إنفانتينو: «ستمثل كأس العالم للأندية 2025 ذروة النجاح في كرة القدم على مستوى الأندية». وأضاف: «مع وجود البنية التحتية المطلوبة

بالإجماع على استضافة الولايات المتحدة للبطولة بعد عامين من الآن عقب اجتماع عبر الفيديو. وستشكل البطولة اختياراً للولايات المتحدة قبل استضافة كأس العالم للمنتخبات في العام التالي بالاشتراك مع المكسيك

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، يوم الجمعة، أن النسخة الأولى الموسعة من كأس العالم للأندية، والتي ستشمل 32 فريقاً ستقام في الولايات المتحدة في 2025. وأكد الفيفا في مزارع الماضي أن النسخة الموسعة ستقام كل أربع سنوات بدءاً من جوان 2025، ووافق مجلس الفيفا

باخ: مقاطعة أوكرانيا لأولمبياد باريس تضر رياضيينها



قال رئيس اللجنة الأولمبية الدولية توماس باخ، إن مقاطعة أوكرانيا لمنافسات دورة الألعاب الأولمبية في باريس 2024، ستمنع الرياضيين الأوكرانيين، حيث أشار مجدداً لقرار اللجنة الأولمبية الدولية المنافسة في المسابقة. وكان المكتب التنفيذي باللجنة الأولمبية الدولية قد أوصى في مارس الماضي بتمكين الرياضيين الروس

في أوكرانيا استعاقبهم حكومتهم على حرب بدأتها روسيا وبيلاروس. وكان مسؤولون في أوكرانيا قد أشاروا إلى مقاطعة كاملة للأولمبياد في حال مشاركة الروس في الأولمبياد الذي سيقام في يوليو (تموز) وأوت من العام المقبل، لكن باخ قال إن ذلك من الصعب فهمه. لكن غضب باخ كان كبير تجاه روسيا، والتي حاولت تنظيم فعاليات رياضية منافسة حتى يتمكن الرياضيون من التنافس في رياضات حظرت الهيئات الدولية مشاركتهم فيها. وأوضح باخ أن روسيا تخطف الحركة الأولمبية "بشؤون حبل" رغم أن رياضيينها سيتواجدون في باريس أيضاً. وأضاف باخ، في إشارة لتركيبات مقاطعة منافسات ألعاب موسكو ولوس أنجلوس في 1980 و 1984 في ذروة الحرب الباردة: "سيكون لدينا ألعاب في المنطقة الأولى وألعاب في المنطقة الثانية، وألعاب منفصلة للدول المحايدة". وتابع: "الألعاب الأولمبية العالمية لن تكون ممكنة، وبطولات العالم بمعناها الحقيقي لن تكون ممكنة بعد الآن". وقال باخ، المبارز الألماني السابق، إن إيجاد حل وسط في الوقت الذي تواصل فيه روسيا احتلال أجزاء من أوكرانيا، هو السبيل الوحيد حينما يتعلق الأمر بالرياضة. وتابع: "الجانب الروسي يريد منا أن نتجاهل الحرب، والجانب الأوكراني يريد منع أي رياضي يحمل جواز السفر الروسي أو البيلاروسي". وأضاف: "أيا من الموقعين بتعارض تماما مع موقفنا". وأشار باخ إلى أن الرياضيين الأوكرانيين يواصلون التنافس في رياضات أخرى مثل التنس، رغم وجود العديد من اللاعبين الروس بها.

لماذا يودع معلقو بي إن سبورت القناة في وقت متزامن؟



رحل عدد كبير من معلقو ومقمتي برامج قنوات بي إن سبورت القطرية في أعقاب نهاية الموسم الكروي 2022-2023. وأشار رحيلهم تسؤلات عديدة بين الجمهور الذي ارتبط مع الأسماء الراحلة منذ سنوات طويلة، تحديداً منذ بدأ بث مباريات الدوري الإسباني لأول مرة قبل 18 عاماً تقريباً. إعلان رحيلهم فأجأ الساحة الرياضية، لا سيما المتابع الرياضي تعود على وجودهم إما في استوديوهات التحليل وإما في المنصة الخاصة بالتعليق لأشهر وأقوى مباريات أوروبا. وبحسب تقارير إعلامية، ضمت قائمة الراحلين عن بي إن سبورتس "كلاً من الإعلامي الجزائري لخضر بلرش، والتونسيين هشام الخفسي وروؤف خليف والسوري أمين جادة، والبثاني محمد حمادة والقطري يوسف سيف. وكان روؤف خليف صاحب الشعبية الأكبر بين كافة معلقو بي إن سبورتس"، منافسة مع مواطنه عصام الثوالي، الذي يستحوذ على حب وإعجاب الجماهير العربية بمختلف ميولها، ليشير خبر رحيله حالة كبيرة من الحزن بين المشجعين. وفي هذا التقرير، نستعرض الكواليس والأسباب المعلقة حتى الآن، بشأن رحيل روؤف خليف وغيره من الكوادر الإعلامية المميزة، التي قادت نجاحات القنوات الرياضية القطرية لأكثر من عقد كامل. وتباينت الأسباب المذكورة بشأن رحيل هؤلاء، أبرزها وصولهم لسن التقاعد (60 عاماً)، وبالتالي جاء قرار تقديم الشكر لهم على الفترة التي قضاها مع بي إن سبورتس. من جانبها، قال روؤف خليف في تصريحات عبر موقع "الفاخرة 24" المصري إنه رحل عن قنوات بي إن سبورتس بسبب بلوغه سن التقاعد مؤخراً، نافياً وجود أي نية لإعزال العمل الإعلامي في المرحلة المقبلة. وأشار تقرير إلى أن عدداً من الراحلين عن بي إن سبورتس "بمسند التعاقد مع مجموعة قنوات SSC في المملكة العربية السعودية، ضمن حملة موسعة للإلقاء والتبويض بالدوري السعودي (دوري روشن). ويتشهد الدوري السعودي خلال الوقت الراهن طفرة هائلة على كافة الأصعدة، خاصة فيما يتعلق بالصفقات، بعد وصول البرتغالي كريستيانو رونالدو إلى النصر، والثلاثي الفرنسي كريم بنزيمة ونغولو كانتي إلى اتحاد جدة وتشير الحد من التقارير السعودية والأوروبية إلى أن هناك المزيد من الصفقات العالمية على أعتاب دوري روشن ومنها الجزائري رياض محرز والبرتغالي برناردو سيلفا والحارس السنغالي إدوارد مينيدي ومواطنه كاندو كوليبالي وغيره".

تحديد موعد إيقاد شعلة أولمبياد باريس 2024



قال منظمو اليوم الجمعة، إنه سيتم إيقاد شعلة أولمبياد باريس 2024 في 16 أبريل المقبل، أيذناً بالبعد التنازلي لامتلاك الألعاب الأولمبية بين 26 يوليو/تموز و 11 أوت 2024. وأكد منظمو أن الألعاب الأولمبية ستعقد 11 حدثاً في العاصمة الفرنسية، وسيتم إيقاد الشعلة في أولمبيا القديمة، ميد الألعاب الأولمبية، وستبقى في البلاد حتى مغادرة أثينا إلى فرنسا في 27 أبريل، وستصل الشعلة إلى مرسيليا في الثامن من مايو/أيار المقبل.

وستستمر تتابع الشعلة في المدن الفرنسية الكبرى -لا سيما عبر مونبلييه وكورسيكا وبوردو ومون سان ميشيل- حتى السابع من يونيو، عندما تغادر مدينة بريست الساحلية على متن قارب للاستمرار في التتابع بالاراضي الفرنسية بالخارج. وستعود في 18 يونيو إلى البر عبر قارب يقوده أرميل لو كلياين بطال العالم للقراب عام 2017. وقال توني استاجيه، رئيس اللجنة المنظمة، في احتفال بجامعة السوربون بالعاصمة الفرنسية: "سيكون احتفالاً مذهلاً وستشاهده جميع أراضينا". وبعد ذلك ستسافر الشعلة عبر ستراسبورغ وراين وليل من بين مدن أخرى قبل وصول التتابع إلى باريس يومي 14 و 15 جويلية، حيث تمر عبر مجلسي النواب والسيوخ وتزور نحو 400 مدينة إجمالاً. وسيقود تتابع الشعلة، الذي يضم نحو عشرة آلاف حامل لها، الفاتزان بذهبية الأولمبياد في السباحة لور فلوران مانسوود وديميتري

اللجنة الأولمبية الدولية تلغي اعترافها باتحاد الملاكمة



ألغت اللجنة الأولمبية الدولية اعترافها بالاتحاد الدولي للملاكمة بعد أربعة أعوام من الصراع، فيما أكدت الحفاظ على رياضة الفن النبيل في أولمبياد 2024 و 2028. وسحبت الدورة 140 للجنة الأولمبية "اعترافها" بالاتحاد الدولي للملاكمة الذي كان قد تم تخليق "عضويته منذ 26 يونيو 2019، بأغلبية 69 صوتاً مقابل صوت واحد وامتناع عشرة عن التصويت. ولم يعد بإمكان الاتحاد الدولي للملاكمة تنظيم بطولات الملاكمة الأولمبية والحصول على مكاسب مالية منها، حيث بات عليه الاعتماد على موارده الخاصة وكانت هيئة الملاكمة التي فقدت مصداقيتها بسبب فضائح التحكيم المتكررة والديون المترتبة وإداري سابق تعتبره الولايات المتحدة "أحد قادة الجريمة المنظمة" الأوزبكية، أعلنت عن رغبتها في إجراء إصلاحات من خلال انتخاب رئيس جديد في ديسمبر 2020 لم الروسي عمر كريمليف. ولكن في تقرير لإذاعة نشر في أوائل شهر يونيو، لم تجد اللجنة الأولمبية الدولية قسماً في الاتحاد الدولي للملاكمة "مثل في تلبية الشروط" الممنحة لإعادته إلى وضعه السابق، ووصل الأمر إلى حد "التخويف" خاصة عندما جردته الأولمبية الدولية من تنظيم الدورة الأولمبية في باريس 2024 بعد أن حرمتها من دورة طوكيو 2020 كما استنكرت اللجنة الأولمبية أيضاً اعتماد الاتحاد الدولي للملاكمة على الدعم المالي المستمر من شركة غاز بروم الروسية العملاقة. وهي الراعية الرئيسية من قبل كريمليف الذي تحدى أيضاً اللجنة الأولمبية من خلال السماح للبرازيليين الروس والفيلابوروس بالمشاركة تحت رايتي بلديهما خلال مونديال السيدات في الهند في مارس.

بإفاد من ذوي الإعاقة، وقالت إن إيدالجو، رئيسة بلدية باريس، إن الشعلة ستزور الأحياء الشريسة في تنظيم أمسية في أوتيل دي فيل في 14 جويلية. وفي احتفال تقليدي في الموقع القديم للألعاب الأولمبية، ستعطي معلقة تلعب دور كاهنة. بارزة الشعلة لكل دورة أولمبية. صيفاً أو شتاء - باستخدام مرآة قبل تمريرها إلى حامل الشعلة الأول على حافة الملعب الأولمبي القديم في أولمبيا، وبعد تتابع قصير في اليونان، يتم تسليم الشعلة إلى المدينة المضيفة. وقال منظمو باريس 2024 أنهم سيستخدمون سفينة ذات 3 صواري في نوع "بيليم" لنقل الشعلة إلى مدينة مرسيليا الساحلية،

دورجى "أن بي إيه" مسعنى قطري للاستحواذ على حصة في «واشنطن ويزاردز»

يسعى صندوق الثروة السيادية القطري للاستحواذ على حصة في المجموعة المالكة لنادي واشنطن ويزاردز لكرة السلة، بحسب ما أكد المتحدث باسم الرابطة الوطنية لكرة السلة (ان بي إيه). وستشهد الصفقة المقرحة حصول شركة قطر للاستثمارات الرياضية التابعة للصندوق، على حصة أقلية في مجموعة "مونومنتل سبورتنج اند إنترتينمنت" التي يديرها تايد يونيسون وتمتلك امتياز نادي ويزاردز في "ان بي إيه" ومينيسكس في "دينلو ان بي إيه" للسيدات، ونادي واشنطن كابيتالز في دوري الهوكي على الجليد، ما يشكل سابقة للصندوق سويدي اجنبي في الرياضات الجماعية المحترفة في الولايات المتحدة. ويبلغ رأسمال صندوق الثروة السيادية القطري نحو 420 مليار يورو من الأصول، وهو يمتلك حالياً من خلال فرعه (شركة قطر للاستثمارات الرياضية) نحو 100% من أسهم نادي باريس سان جيرمان الفرنسي لكرة القدم. وقال مايك بايس المتحدث باسم "ان بي إيه" في بيان إن المجلس إدارة الرابطة الوطنية لكرة السلة يراعى حالياً استثماراً محتملاً لشركة قطر للاستثمارات في شركة مونومنتل سبورتنج اند إنترتينمنت، الشركة الأم لوانسطن ويزاردز، من بين ممتلكات رياضية أخرى. وكشفت صحيفة وانطنغ بوست الأمريكية أن الصندوق القطري يسعى للاستحواذ على حصة في 5 في المئة من المجموعة الأمريكية. وأشار بايس إلى أن الرابطة الوطنية غيرت قواعدها في نوفمبر (تشرين الثاني) 2022 للسماح بالاستثمارات السليبية غير المسيطرة وبمحصلة أقلية في فرق ان بي إيه من قبل مستثمرين مؤسساتيين، بما في ذلك صناديق المنح الجامعية، صناديق التقاعد الأجنبية والوطنية، وصناديق سيادية تخضع لمجموعة من القيود التوجيهية المعتمدة في ذلك الوقت. وأضاف يجب مراجعة كل تلك الاستثمارات من قبل الرابطة والموافقة عليها من قبل مجلس إدارتها بما يتفق مع هذه السياسات.

الذكاء الاصطناعي يهدد مستقبل حكم الخط في دورة ويمبلدون

سابالينكا وكوكو غوف تودعان دورة برلين من ثمن النهائي



مُنيت البيلاروسية أرينا سابالينكا والأمريكية الصاعدة كوكو غوف بانكاسقين في إطار استعداداتهما لبطولة ويمبلدون، ثلاثة البطولات الأربعة الكبرى في كرة المضرب، بخسارتيهما في ثمن نهائي دورة برلين للتنس.

وخسرت سابالينكا المصنفة ثانياً عالمياً 6-2 و7-6 (7/2) على يد فيرونيسكا كوديرميوتوفا، التي تعالت مواطنها الروسية إيكاترينا ألكسندروفا أيضاً على غوف المصنفة السابعة 6-4 و0-6 وتلقى ألكسندروفا وكوديرميوتوفا في ربع النهائي الجمعة، بعد خمسة أيام فقط من خوضهما المباراة النهائية في دورة سيراتوخيموس الهولندية.

وكانت كوديرميوتوفا قد فازت أيضاً على سابالينكا في الدور نفسه في برلين في ثلاث مجموعات قبل 12 شهراً. وكسرت كوديرميوتوفا المصنفة 13 عالمياً الخمسين إرسال منافستها البيلاروسية ثلاث مرات في المباراة التي استمرت 99 دقيقة.

وقالت ألكسندروفا: «إن المشعب ليس السطح المفضل لدي، ولكن بطريقة ما تمكن من اللعب بشكل جيد عليه». وأضافت: «ربما تبدو النتيجة سهلة، لكنها ليست كذلك أبداً لأنها (غوف) لعبت بشكل رائع».

واختتمت تصريحاتها بالقول: «كنت بحاجة إلى الحفاظ على تركيزي خلال كل نقطة للحفاظ على هذا المستوى. أسهل فقط إن تمكن من الحفاظ على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة».

فيدريير يحسم الجدل حول "الأفضل" في تاريخ التنس



الثلاثي روجيه فيدر (يساراً) ورافاييل نادال (وسط) ونوفاك ديوكوفيتش (يميناً) خلال مشاركتهم في الفريق الأوروبي ضمن كأس لايفر بلندن في سبتمبر 2022

الثلاثي روجيه فيدر (يساراً) ورافاييل نادال (وسط) ونوفاك ديوكوفيتش (يميناً) خلال مشاركتهم في الفريق الأوروبي ضمن كأس لايفر بلندن في سبتمبر 2022

رفض لاعب التنس السويسري السابق روجيه فيدر، الذي اعتزل اللعب العام الماضي، خلال مقابلة مع وسائل إعلام بلاده قول إن الصربي نوفاك ديوكوفيتش هو أفضل لاعب تنس في التاريخ.

ويذكر «المباينسترو» السويسري الأنيق موقفه بأنه طالماً الأسطورة الأخير، الإسباني رافاييل نادال ما زال في الملاعب؛ فسيظل النقاش حول هذا الأمر قائماً وقال فيدر عبر خلال مقابلة مع صحيفة «Tages-Anzeiger» بمناسبة تكريمه في بطولة هاله الألمانية: «من الصعب القول، لقد ناقشت الأمر مع صديقي، أيهما أصعب؟!»

الغوز ببطولة ويمبلدون بعمر الـ17 مثلما فعل بوريس بكر أم بعمر الـ36 مثل نوفاك؟». وأضاف السويسري الذي ظل لسنوات خلال مسيرته في تصنيف الأفضل في التاريخ بجانب الإسباني والصربي: «ما حققه ديوكوفيتش رائع وربما يكون كافياً، لكنني أرى أنه طالما نادال في الملاعب؛ فلا يمكننا الإجابة عن ذلك قطعاً». وتم تكريم فيدر، في بطولة هاله للتنس، والتي يُعد اللاعب السابق أكثر من حقق لقبها بجمالي 10 القاب.

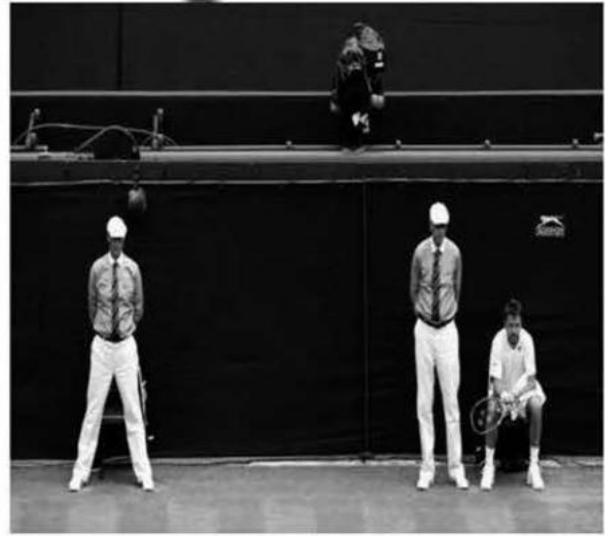
بي" في أبريل الماضي، اعتماد دورتها ويطولاتها على الآلة الإلكترونية لقرارات الخط اعتباراً من 2025، بدلاً من حكم الخط التقليديين في خطوة "لتحسين النفاة والاتساق عبر البطولات"، وقال جينكس إن حكم الخط سيكونون حاضرين في ويمبلدون هذا العام ولكنه لا يضمن بقاها لفترة طويلة. وأضاف: "في 2023 لدينا حتماً حكم خط تقنية قرارات الخط تغيرت. نتمتع بنظام التحدي (يحصل كل لاعب على عدد معين ليطلب إعادة قرار عبر تقنية الفيديو) منذ 2007 وهذه الآلية تعمل جيداً بالنسبة لنا، ولكن نحن نعرف ما قد يحدث في المستقبل؟"، لكنه كان أكثر حسماً عندما سُئل عما إذا كان هناك مستقبل لحكم رئيسي من الذكاء الاصطناعي؛ إذ رد بقوله: "الجواب هو كلا".

تكملة للبشر لا استبدالهم من جهته، رأى كيف فرار، المسؤول عن الشراكات الرياضية في شركة "إي بي أم" في بريطانيا وأيرلندا، أن هناك "شجاعة" حول الذكاء الاصطناعي في الوقت الحالي يظهر في الترويج حول برنامج "تشت جي بي تي".

تابع: "ما نقوم به في الأساس هو أخذ كميات هائلة من البيانات وتحولها إلى أرقام وتفاصيل يمكننا بعد ذلك مشاركتها مع المشجعين حول العالم من خلال المنصات الرقمية، موقع ويمبلدون والتطبيقات الرسمية"، وأضاف: "التحدي الذي نواجهه كل عام هو التأكد من أننا تحقق التوازن الصحيح بين التقاليد والتراث والتكنولوجيا والابتكار".

وقال إن الهدف هو توسيع خاصية التعليق لتشمل جميع المباريات مؤكداً في الوقت ذاته على أنه ما يزال هناك مجال للمساهمة البشرية: "أرى أن الذكاء الاصطناعي يكمل المنصر البشري إلى حد كبير. لا يمكنكم استبدال جون ماكنرو (النجم الأمريكي السابق) في التعليق. يجب أن يكون المنصر البشري موجوداً دائماً".

وختم بالقول: "يتمتع الأمر بتقديم تعليق في المستقبل على المباريات التي لا تحتوي حالياً على تعليق بشري؛ لذا فهي تتعلق بغفت الكبار والناشئين والمقربين لذلك في جميع الحالات، لها حالة تكملة للمنصر البشري وليس استبداله".



صوم إنجلترا، إنه تحتكم على البطولة العمل بجد للبقاء في الطبيعة "ويمبلدون هي أقدم بطولة كبرى ولدينا تراث وتقاليد غنية تعود إلى 1877، وهذا أحد الأسباب الرئيسة التي ما تزال تدفع الناس إلى القدوم".

أضاف: "جزء كبير من تلك التجربة هو للاعبين والمشجعين على حد سواء. لكن لا يمكنكم فعل ذلك من دون الابتكار التكنولوجي. لم تكن لنفسي في قمة الرياضة من دونه". تتمتع ويمبلدون بمكانة فريدة في روزنامة كرة المضرب السنوية، حيث يجذب اللاعبون والمشجعون إلى التقاليد المميزة للنادي صوم إنجلترا. ويشكل الحكم الرئيسيون وحكام الخطوط الذين يرتدون ملابس أنيقة، جزءاً من التجربة، ولكن صمودهم على المدى الطويل لا يبدو مؤكداً في ظل التسارع بالتقدم التكنولوجي.

أعلنت رابطة اللاعبين المحترفين "إيه تي بي" مستقبلاً حكم الخط في بطولة ويمبلدون، ثلاثة البطولات الأربعة الكبرى الاصطناعي، رغم أن المسؤولين يؤكدون أنهم يأملون في الوقت الراهن على الأقل. ويأتي ذلك بعد إعلان نادي صوم إنجلترا وشركة "إي بي أم" العملاقة للتكنولوجيا، والأرבעاء، عن ميزات جديدة للذكاء الاصطناعي ستستخدم في البطولة التي تنطلق مطلع الشهر المقبل.

بات مستقبل حكم الخط في بطولة ويمبلدون، ثلاثة البطولات الأربعة الكبرى والتنس، في خطر مع وصول تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي، رغم أن المسؤولين يؤكدون أنهم يأملون في الوقت الراهن على الأقل.

ويأتي ذلك بعد إعلان نادي صوم إنجلترا وشركة "إي بي أم" العملاقة للتكنولوجيا، والأرבעاء، عن ميزات جديدة للذكاء الاصطناعي ستستخدم في البطولة التي تنطلق مطلع الشهر المقبل.

ستوفر ميزة تستخدم تقنية الذكاء الاصطناعي التوليدية تعليقاً صوتياً لمقاطع فيديو تظهر أبرز لحظات المباريات على الموقع الرسمي والتطبيق الخاص بويمبلدون، وستستخدم ميزة "تحليل القرعة" الذكاء الاصطناعي لتحديد مسار كل لاعب ولاعبة إلى النهائي في منافسات الفردي.

قال بيل جينكس، مدير التكنولوجيا في نادي

زفيريف يتأهل لمواجهة بوبليك في نصف نهائي بطولة هاله



جيد على الملاعب المشيئة؛ إذ لم يبلغ أبداً ربع النهائي في ويمبلدون التي تنطلق الشهر المقبل، بعد أن غاب عن نسخة العام الماضي بسبب حظر اللاعبين الروس والبيلاروس بسبب الحرب على أوكرانيا.

من جهة أخرى، فاز الكازخستاني بوبليك بالمجموعة الأولى 7-5 وكان متقدماً 2-0 في الثانية عندما انسحب الإيطالي يانيك سينر

بلغ الألماني ألكسندر زفيريف، حامل الذهبية الأولمبية، الدور نصف النهائي من دورة هاله لكرة المضرب، المقامة على الملاعب المشيئة في ألمانيا، بفوزه على التشيلي نيكولاس جاري 7-5 و6-3 اليوم الجمعة.

ويلعب المصنف ثانياً عالمياً سابقاً تالياً مع الكازخستاني ألكسندر بوبليك الذي تأهل بعد انسحاب منافسه الإيطالي المصنف تاسعاً عالمياً يانيك سينر من المجموعة الثانية؛ بسبب الإصابة اليوم الجمعة.

وسيجوز زفيريف، المصنف 22 عالمياً راحاً، نصف نهائي هاله للمرة الثالثة، وقد سبق أن بلغ النهائي عامي 2016 و2017 وحل وصيفاً في المناسبتين للسويسري روجيه فيدر المتوج بلقب الدورة 10 مرات. وكان خاري أقصى اليوناني ستيفانوس تسيتسيباس من الدور ثمن النهائي.

خرج الروسي دانييل مدفيديف، المصنف ثالثاً عالمياً، من الدور ربع النهائي للبطولة نفسها، بسقوطه أمام الإسباني روبرتو باتوتيسا أو غوت 7-5، 6-7 (7/3) الجمعة، فيما بلغ الألماني ألكسندر زفيريف نصف النهائي.

وسقط مدفيديف، المصنف الأول في الدورة، أمام الإسباني الـ23 عالمياً، ليعزز الأخير سجل المواجهات بينهما إلى 5-2. وسبق أن بلغ الروسي نهائي هاله العام الماضي حيث سقط أمام البولندي هوبرت هورث كاش بمجموعتين تغليقتين.

ولا يتسع الروسي، المصنف أول عالمياً سابقاً وبطل فلاشينغ ميدوز 2021، بسجل

دور المدرسة والأسرة في التربية



على الشكل التالي :

1- الوظيفة التعليمية التكوينية:

في إطار هذه الوظيفة تقوم المدرسة بتعليم الأطفال القراءة والكتابة والحساب مع إكسابهم وتلقينهم المعارف الدينية والتاريخية والأدبية والعلمية واللغوية ، عبر برامج ومقررات محددة حسب مختلف المواد المخصصة لكل مستوى وبشكل تدريجي ابتداء من التعليم الأولي إلى التعليم العالي مروراً بالأساسي والإعدادي والثانوي . كما تسمى المدرسة خلال كل مرحلة تعليمية تحقيق واكساب التلاميذ كفايات أصلية (استراتيجية، منهجية ، تكنولوجيا وثقافية) وقيم ترتبط بالعقيدة وبالقيم الحضارية وبالصفات والسمات والصفات التكوينية . وتهدف المدرسة بشكل عام خلال هذه الوظيفة لتعليم وتكوين الفرد بشكل يجعله مندمجاً في الحياة العامة ومتفاعلاً على الأخر . لكن من خلال التجارب السابقة والحالية يلاحظ أن المدرسة قد انخرقت عن سببها التعليمية والتربوية نظراً لصعوبة هذه الوظائف وكذلك عدم توفر الشروط الضرورية للأعداد والتكوين العلمي والمهاري والمنهجي ، ولعدم توفر شروط التأهيل للانتماء في الحياة الاجتماعية . فالمدرسة اليوم وجدت نفسها في حرج وأمام مفصلة شديدة ولإزدياد تطور الفنون المعرفية الأخرى ، وتأثير الصورة بشكل خاص . وبذلك لم تعد المدرسة تحتل نفس المكانة السابقة (بجانب المؤسسة الدينية) التي كانت تحتلها من حيث السلطة والاحتكار المعرفي ، ولأن تطور وسائل الاتصال والإعلام وظهور الكومبيوتر وشبكة الانترنت بمختلف برامجها وأنظمتها ، مع انتشار التعليم المبرمج والتعليم عن بعد والقنوات التعليمية ... فكل هذا ما زرع مكانة المدرسة وجعل قيمتها في تدهور مستمر ، وهذا له أثر بالغ على المتعلمين وبالتالي على المجتمع ومستقبله . فالمجموعات التي أدرجت هذا التغيير الذي وقع على القنوات المعرفية وعلى المدارس ، تمكنت من مساندة المنافسة التي تواجهها المدرسة فترطب كل جديد بالمدرسة مما جعل هذه الأخيرة لا تحس يوماً ما بزعر عجزها وظيفتها التعليمية والتكوينية ، فتقدم البحث العلمي وتوفر التراكب العلمي الجيد يمكن المجموعات من تحديد مبررات وحاجات ورغبات وإهتمامات وميولات أطفالها ، وبالتالي استجماع كل سياسة تعليمية مع ظروف الواقع الذي يتطور بسرعة ، عكس المدرسة المغربية التي مازالت ذات طابع تقليدي سواء في طرق التدريس أو في مستوى الوسائل البدياكتيكية والجانب المعرفي والمنهجي ، مما جعلها لا تملك مكانتها في حلبة الصراع التعليمي والتربوي . فواقع المدارس المغربية اليوم يؤكد هذا المرح : عدم تطور البيئات المدرسية بشكل يوازي ارتفاع نسبة التمرس ، فجمع من ذلك اكتظاظ مهول بالأقسام (وصل إلى 54 تلميذ في القسم الواحد) أما قسم 40 تلميذ فقد أصبح أصعب ، ولإضعاف في التجهيزات وأطر التدريس ، أما ما زاد الطين بلة هي تلك الخريطة التربوية التي تحدد لكل أساتذة التلاميذ الذين سيستلمهم التكرار كما تحرص على أن تكون نسبة النجاح مرتفعة وأن تكون في غالب الأحيان ما يزيد عن 90% (خاصة في التعليم الابتدائي الذي يعتبر الركيزة الأساسية) وهذا ما ينتج لنا تلاميذ لا يعرفون القراءة والكتابة رغم عجزهم في مستويات دراسية عالية (السادسة أو السابعة وحتى التاسعة ...) وذلك بسبب تراكم أخطاء الخريطة المدرسية . فكل سنة نسبة التلاميذ في القسم الواحد وارتفاع نسبة الذين يعانون من التخلف الدراسي بشكل متساوياً وعلاقاً تربوياً كبيراً على التواصل والتفاعل بين المدرس والتلاميذ .

ب) الوظيفة التربوية :

جانب الوظيفة التعليمية والتكوينية فإن للمدرسة وظيفة أساسية وشاملة استعملتها من الأسرة لتجلى في تربية الأطفال تربية تجعلهم يحترمون مجتمعاتهم ويندمجون مع مختلف المؤسسات الاجتماعية الأخرى ، ويفضلوا يكسبون قيم إنسانية وهوياتية تتكلم مع متطلبات المجتمع ، ويفضل الفلسفة التربوية التي تلهمها المدرسة كمؤسسة صومية يمكن للمجتمع التطور والسير نحو ما هو أفضل أو العكس الإصابة بالركود والتخلف في أشكال جملة . فصلاح المجتمع ينطلق من صلاح المدرسة وكل خطأ يرتكب داخل جدران هذا الحقل سيكون له اثر بالغ على مستقبل الدولة برمته ، فعلاقة المدرسة بالمجتمع علاقة الأم بأبنائها ، وعلاقة السائق بسيارته وعلاقة القائد بجماعته ، فالمدرسة هي مفود التطور والتقدم ومقار التغيير ، وعبر المدرسة يمكن ذلك أن نضع مجتمعاً متخلفاً ومجتمعاً متسلماً كما نريد . ولهذا فغداً نتحدث عن إصلاح التعليم وبالتالي المدرسة . علينا أن ننظر إلى مستقبل الأمة وما نريد فعله من مجتمعنا ؟ هل نريد مجتمعاً متقدماً ؟ يدمق أظنا ؟ متفتحاً ؟ بحسب وطنه ؟ غير عليه ؟ بمنزلة بيوته ؟ قد يقع ثمن حياته فداعا عن وطنه ؟ أم مجتمعاً مختلفاً لا يحب وطنه ؟ ولا يضيره أي إهتمام لنفسه ولا لوطنه ؟

تعتبر المدرسة الوسيلة التي اصطنعها المجتمع بجانب الأسرة لنقل الحضارة ونشر الثقافة وتوجيه الأبناء الوجهة الاجتماعية الصحيحة كي يكسبوا من السمات الفكرية والمطالعية والاجتماعية التي لا تساعدهم فحسب على التكيف الصحيح في المجتمع بل كذلك على التقدم بهذا المجتمع ، فالمدرسة والأسرة هما إن المؤسسات التي اصطنعها المجتمع للإشراف على العملية الاجتماعية . ولهذا فهما الواسيلتان التي من خلالها يمرر الإنسان لأجيال المستقبل تجربته الماضية ثم مخططاته ومشروعاته المستقبلية والتي تدخل بشكل عام ضمن ما يسمى بالبرامج التربوية ، بشكل ضمني كما هو الشأن في كل أسرة ، أو بشكل مهيكلي ومنظم كما في المدرسة ... لكن استقلال المؤسسات واختلاف طبيعتها في الأصل هدف مشترك . ولأن المجتمعات تختلف في تراثها الاجتماعي ونظمها السياسية والاقتصادية تبعاً لاختلاف مناخها الفلسفية العامة ورويتها للإنسان والحياة بصفة عامة ، ولكل أفراد المجتمع رغبة أكيدة في الحفاظ على كيان مجتمع بما فيه من قيم وأصائب مجتمه وهي القيم المستمدة من خبرتهم عن الأجيال وحجبتهم الاجتماعية لذلك فهو يري بقاها واستمرارها من أجل بقاها . فالمدرسة والأسرة تعتبران المؤسسات الأكثر أهمية بين بقية المؤسسات الأخرى ، نظراً لدورها الفعال في العمل الهادف والمنظم تبعاً لأهداف المجتمع وفلسفته كذلك . إن فما هو هذا الدور ؟ وهل يمكن أن تكون هناك تربية صحيحة بدون مدارس ؟ وماهو دور الأسرة ؟ وما علاقة المدرسة بالأسرة ؟ وكيف تساهم كل من المدرسة والأسرة في تنمية المجتمع ؟ وفي التنشئة الاجتماعية للأطفال ؟

2- مفهوم المدرسة :

يرجع أصل لفظ المدرسة *écolle* إلى الأصل اليوناني *scholè* والذي يقصد به وقت الفراغ الذي يقضيه الناس مع زملائهم أو لتلقيف الذهن [1] . فتطور هذا اللفظ بعد ذلك للإشارة إلى التكوين الذي يعطي في شكل جماعي مؤسسي أو إلى المكان الذي يتم فيه التعليم ، ليصبح لفظ المدرسة يفيد حالياً تلك المؤسسة الاجتماعية التي توكل إليها مهمة التربية الحسية والفكرية والأخلاقية للأطفال والمراهقين في شكل يتطابق متطلبات المكان والزمان ... أما مفهوم المدرسة بالتدقيق فقد ظهر اثر الانتقال الذي عرفه الفعل التربوي من مهمة العمل بها الأسرة إلى مهمة صومية وذلك في المرحلة الهيلينية [2] . لتصبح المدرسة تلك المؤسسة الصومية التي يعيد إليها دور التنشئة الاجتماعية للأفراد وفق منهاج وبرنامج يحددتها المجتمع حسب فلسفته . والمدرسة بشكل عام مؤسسة صومية أو خاصة ، تخضع لضوابط محددة ، تهدف من خلالها إلى تنظيم حياة العصر البشري ، بحيث تنتج وتعمل وفق إطار منظم يضبط مهام كل فئة ، ويجعلها تقوم بمهامها الحسية والفكرية التي يصب في الإطار العام ويحقق الأهداف والغايات والمرامي المرغوبة منه . فالمدرسة هي السبيل الوحيد الذي يلج إليه الأطفال منذ صغرهم ، بعد الأسرة التي تمثل المدرسة الأولى ، إلى أن يلتحقوا بسوق الشغل وبالتالي فهي بمثابة معلم لتكوين الموارد البشرية ، وهي كذلك فضاء يلتقي فيه الأطفال والراشدين حيث توفر لهم فرص التفاعل فيما بينهم ، غير أنها ليست سوى مؤسسة اجتماعية من بين المؤسسات الأخرى ، وقد تدعى لنفسها الانغلاق على الذات بدعوى نظمتها وقيادتها ، غير أن هذا الانغلاق ظاهري فقط لأنها تعكس مختلف التيارات الاجتماعية بكيفية شعورية أو لا شعورية ، ولكنها تعمد لهذا لتشكل عامل توحيد ، عامل كل مجتمع مختلف الطبقات الاجتماعية وصير أفكارها وبنورتها بغير الإمكان عبر خطابها التربوي .

3- وظائف المدرسة :

تلعب المدرسة كمؤسسة اجتماعية بجانب الأسرة ، عدة أدوار لها وزنها التاريخي ، وتتميز بوظائفها عن باقي المؤسسات الأخرى لأنها تلامس مختلف جوانب الإنسان وذلك لأستسنه وجعله ذلك الكائن الذي يعرف ذاته أو لا ثم يتكشفت الأخر قليلاً . وإذا ما نظرنا إلى هذه الوظائف نجد أنها متعددة ومتشعبة نظراً لتعدد أغراض وأهداف الكائن البشري فمنها ما هو تربوي وتعليمي ثم إداري ، اجتماعي وأمني ، تكنولوجي وإيديولوجي ، إرشادي وتوجيهي ، ثقافي إحصاعي ، تواصلني تصادني . وتتجلى كذلك مهمة المدرسة والأسرة في حثها على سلوك الأفراد تأثيراً منظماً يورسه لها المجتمع ، والمدرسة من حيث هي كذلك تصيب وظيفتها التربوية على سلوك الناشئة ، ويقاس مدى تحقيقها لوظيفتها بمدى التغيير الذي تنتج في تحفيقه في سلوك أبناءها ومن ثم كان ضرورياً أن ينظر إليها نظرة شمولية ككل تتسا نحو المجتمع برمته وأن تكون في مقدمة كل سياسة إصلاحية للمجتمع وأن ينظر إليها كمرجعية لسلك تغيير أو تغير قد تعرفه باقي القطاعات والجوانب الأخرى لحياة الفرد ... فالمدرسة في أساسها مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع لإشراق على عملية التنشئة الاجتماعية ولذلك فإن أي تصور لهذه المؤسسة يجب أن يراجع داخل إطار هذا التصور الاجتماعي والتشكك أن هذا التصور الأساسي يملئ دراسة علاقة المجتمع بغيره من المتعلمين وعلاقة المتعلم بالمدرسين وعلاقة المتعلم بالإدارة التربوية وبالتنظيم العام في المدرسة من حيث أنها الإطار الاجتماعي التي لها علاقة بما تحتويه من عناصر بشرية وما يوجد خارجها من تنظيمات اجتماعية أخرى بما فيها الأسرة . وبشكل عام يمكن القول بأن المدرسة هي المؤسسة التي يغلبها اكتشاف الفرد ذاته ومجتمعهم ومن خلالها وعبرها يجب الخروج إليه ، وهذا يمكن الإشارة إلى أبرز وظائف المدرسة

إن للمدرسة عدة وظائف رئيسية ترتبط ببعضها البعض خاصة في عصرنا الحاضر الذي يمتاز بالتغيرات الاجتماعية السريعة والتقدم المطرد في ميدان العلوم والاختراع ، والتشاكبات المتزايد في أسلوب المعيشة وعادات الناس وتقليدهم ، إلا أن الوظيفة الوطنية التي تضع مهمة التربية والتعليم في مقدمة أولوياتها ، تحاول التوفيق بين مختلف الأبعاد دون أن تطغى وظيفة على أخرى وأن تضع مستقبل المجتمع برمته كغاية كبرى . ولهذا نجد أن أبرز الأدوار التي يجب على المدرسة ، أن تقوم بها سعيها لتحقيق أهدافها كمؤسسة تربوية واجتماعية نجد [3] :

1- تولد التراث الثقافي : إن تحليل معنى المجتمع والثقافة وعلاقة الشخصية فيما يبصر لنا أهمية العملية الاجتماعية التي تنتقل بها من أباد السلوك العامة والقيم والمعاني والأصناف الثقافية من جيل إلى جيل . وطبيعة الحياة الاجتماعية للأفراد من حيث الاختلاف في أعمارهم وإختلاف معيهم وظهور بعضهم الآخر بجملة صلبة النقل عملية اجتماعية ضرورية لاستمرار النضج الاجتماعي . غير أن هذه العملية ليست آية ، فالمجموعات المتمتدة قد تسير إلى الأواء إن لم تبدل جيهاً حقيقة في سبيل تلك التراث الثقافي من جيل إلى جيل . لهذا ينبغي أن الحاجة إلى التعليم أمر يديهي في المجتمعات لاستمرار وجودها وتطورها . فالتاس يعيشون في جماعة بفضل ما يشتركون فيه من أشياء علمية وبفضل عملية الاتصال والنقل التي يحصلون بها على الأشياء المشتركة العامة التي تجعل منهم جماعة ، وهذه الأشياء المشتركة العامة هي الأهداف والمعاني والقيم والأفكار والمعارف والمفاهيم المشتركة ، وهذه كلها تساعد على إيجاد عقلية متشابهة بين أفراد الجماعة لأن النقل والإصلا الذي يتضمن مشاركة الأفراد في تعلم مشترك هو الذي يحقق عقلية عقلية وفعالية متشابهة . أي طريقة متشابهة للاستجابة لتوقعات الحياة ومطلبيها .

إن قيم المجتمع على التماسك في إطار أهداف مشتركة يعني هذا أكثر من التعاون بهي ، فمفهوم تطلبيته وحاجاتهم ومساعدتهم على فهم أعراسه وحاجاته ، ومعنى هذا كله ضرورة توافر ما نسميه «بالجماعة» الذي لا يمكن وجوده إلا عن طريق صليات النقل والإصلا الاجتماعي . فعلمة النقل قد تتم بطريقة واعية التي نعمله ويمكنه عن طريقها أن يواجه مواقف الحياة على أساس من التفسير والتبرير وتزويده بما يلزم من المواقف المختلفة من معارف ومهارات يسبق أن تثبت صحتها من خبرات أجيال أخرى . وقد تتم هذه العملية بالضبط الاجتماعي أو الداعية أو بأي نوع آخر من التعليم ، ولهذا فإن المدرسة وجبايتها مختلف المؤسسات المكلفة بالتربية ، تواجه عدة مشكلات لقيامها بهذه الوظيفة . ومن الأمور التي ينبغي مراعاتها بالنسبة لهذه الوظيفة هي اختيار الجوانب التي لها قيمة في التراث الاجتماعي بالنسبة للشخص وكذلك اختيار العناصر التي تضمن تكاملاً في اتجاهات الفرد ومغايهم .

2- التنسيب : لهذا كانت المدينة الحديثة (الحضارة) تمتاز بالتعدد فإن من العسير أن تنتقل عناصرها إلى الصغار التلاميذ ، لهذا فغنى المدارس تقسيمها إلى أقسام وتصنيفها وتبسيطها . ووظيفة المدرسة التربوية هي أن توفر بيئة ميسرة تناسب أعمار التلاميذ واستعداداتهم فختار العناصر الأساسية التي يمكن أن تجعلها إيجابية وتنظم برامجها بحيث تزودهم خلال أطوار نموهم المختلفة بالمعارف والمهارات التي تزيد من بصيرهم في مواقف الحياة .

3- التنشئة الاجتماعية : إن للمدرسة دوراً هاماً في التنشئة الاجتماعية للطفل ، فهي توفّر له بيئة اجتماعية منظمة ، تتيح له التعرف على القيم والمبادئ الاجتماعية ، وتساعد على تكوين شخصيته . فالمدرسة هي المؤسسة التي يغلبها اكتشاف الفرد ذاته ومجتمعهم ومن خلالها وعبرها يجب الخروج إليه ، وهذا يمكن الإشارة إلى أبرز وظائف المدرسة

النظام الغذائي اللازم لكل رياضي

الخصومات

جميع الخضروات الخضراء عموماً تقوم بتوفير الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك لتحقيق الأداء الأمثل. وذات الأوراق الخضراء الداكنة يكون لديها تركيزات أعلى من المواد المضادة للاكسدة والألياف والمواد المغذية الهامة الأخرى. كما هو الحال مع الفواكه، فإنه من المهم أن تأكل مجموعة متنوعة من ألوان مختلفة

المكسرات وزيوت المكسرات

لأنهم مزيج طبيعي من البروتين والدهون الصحية، المكسرات هي من دعائم النظام الغذائي لكثير من الرياضيين. وهي أيضاً سهلة الهضم، وهي يمكن أن تساعد في موازنة نسبة السكر في الدم عندما يقترن بالبروتين. فلو أخذت الخبز فقط، فإنه يتحول إلى سكر بسرعة كبيرة ولا يصل كل ذلك لطاقة على الفور ولكن إذا كت وضعت بعض زبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز على هذا الخبز، البروتين والدهون يمكن أن تساعد في الحفاظ على تلك الكربوهيدرات على مدى فترة أطول



بعد النظام الغذائي السليم ضرورة ملحة للجميع، لكنه يصبح أكثر إلحاحاً بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل يومي فهم يستهلكون ما ياكلون، وفي حال لم يكن هناك تعويض مناسب فقد يحدث نقص حاد في أحد أو الكثير من العناصر التي يحتاجها الجسم. لذلك سنقدم للرياضيين في هذا المقال إجابات عن التساؤلات التي قد تخطر ببالهم، بحيث توجههم الوجهة الصحيحة في اختيار نظامهم الغذائي.

* لدى ممارسة الرياضة.. هل توجد حاجة للمكملات الغذائية؟

ثمة حقيقة يجب أن ندركها، وهي أن معظم الناس ليسوا بحاجة إلى المكملات الغذائية إلا عند الضرورة، لأن النظام الغذائي المتنوع سيؤيد الجسم بكل ما يحتاجه؛ أما بالنسبة للرياضيين فيجب عليهم توخي الحذر الشديد عند اتقاء أو تناول المكملات الغذائية، وذلك لأن ما ينتشر منها في الأسواق قد يكون قاتماً على أسس علمية وقد يكون غير قائم على أسس علمية؛ بل وقد تحوي بعضها على مواد موزونة وخطرة على الصحة.

* هل يمكن للنظام الغذائي أن يختلف حسب الهدف منه؟

لا شك في ذلك، فالنظام الغذائي لمن يرغب في إنقاص وزنه يختلف عن النظام الغذائي لمن يرغب في بناء عضلاتهم. - نظام غذائي لمن يرغب في بناء العضلات. 1. الجمع بين تمارين القوة ونظام غذائي يضم في مكوناته كمية كافية من البروتين في جميع الوجبات قبل وبعد التمارين الشاقة، مثل اللبن منخفض الدسم والحليب منخفض الدسم. 2. يحتاج بناء العضلات إلى الطاقة التي مصدرها الأغذية الغنية بالسكريات، إضافة للأغذية الغنية بالدهون الأساسية مثل زيت السمك والبيض والمكسرات. 3. أما بالنسبة لمن يرغب بخسارة الوزن فيجب أن يكون نظامهم كما يأتي.

1. تناول الكثير من الخضار والفواكه. 2. تناول كميات قليلة من الأطعمة الغنية بالبروتين (منتجات الألبان الخالية من الدسم، اللحم الأحمر الخالي من الدهن، السمك، الدجاج). 3. تناول كميات قليلة من الأطعمة الغنية بالدهون الزائدة (زيت السمك، البذور، المكسرات).

4. بشكل دوري يجب تناول كميات قليلة من الأطعمة التي تحوي على سكريات معقدة (المعكرونة، الرز، الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة). 5. تخفيض كمية الطاقة المتتوالية مقارنة بكمية الطاقة المصروفة في أثناء التمرين، وهذا يتطلب التقليل من تناول المشروبات السكرية والسكريات والكافيه والشوكولاتة والحلوى والأطعمة الغنية بالسكريات بشكل عام.

* ما هي المشروبات التي يمكن تناولها في أثناء التدريب الرياضي؟

قبل البدء بممارسة التدريب يجب أن يكون الجسم رطباً ومشبهاً بالماء بشكل جيد، لأنه عندما ينخفض محتوى الجسم من الماء يحدث التجفاف، الأمر الذي يعكس سلباً على أداء التمارين الرياضية. طبعاً توجد بعض العوامل التي تؤثر على امتصاص كمية الماء مثل: درجة الحرارة ونسبة الرطوبة في الجو، إضافة لمقدار التعرق الذي يختلف بدوره من شخص لآخر، وبمدة وكثافة التدريب. لكن عندما تصل ممارسة الرياضة لعدة ساعات ويوماً، عندها يحتاج الرياضي للطاقة والسوائل بشكل أكبر، وقد تساعد هنا المشروبات الرياضية التي تحوي على السكريات والشوارد لتعويض الملح المفقود في أثناء التعرق.

* ماذا عن مواعيد تناول الوجبات الخفيفة والرئيسية بالنسبة لوقت التدريب؟

لدينا هنا ثلاث حالات: [1] إذا كان التدريب يتم أكثر من مرة في اليوم، ولا يوجد سوى أقل من ثماني ساعات بين أوقات التدريب عندها يجب تناول الطعام الغني بالبروتين والسكريات كل 30-60 دقيقة بعد الانتهاء من التمرين الأول؛ وفي حال كان التدريب أقل من هذا أو يوجد وقت كافٍ فيمكن تناول الطعام بعد التدريب في أي وقت تشاء.

[2] يقوم الطعام بدور مهم في التعافي من تعب التدريب فهو يمنع انخفاض مستوى الطاقة ويساعد في بناء ونمو العضلات، لذلك فإن تناول الكثير من الدسم أو البروتين يعطى من حركة الطعام في المعدة وبالتالي يؤثر على الأداء في أثناء التمرين.

[3] عند تناول وجبة يجب الانتظار من ساعة إلى أربع ساعات وهي المدة اللازمة للجسم لهضم الوجبة، قبل البدء بالتدريب. طبعاً يتعلق الأمر هنا بنوع وحجم الوجبة؛ فيجب تناول وجبة خفيفة أو وجبة غنية بالسكريات قليلة الدهون ومتوسطة المحتوى من البروتين (مثل وجبة مكونة من ساندوتش خبز حبوب كاملة أو القليل من الدجاج مع سلطة الخضار أو حليب قليل الدسم) عندما لا يكون هناك سوى ساعة واحدة قبل التمرين. أما إذا كانت الوجبة متوسطة فيجب الانتظار ساعتين أو ثلاث قبل البدء بالتدريب.

* ما هو النظام الغذائي الواجب اتباعه من أجل الحفاظ

على الوزن؟

إذا كان الهدف من ممارسة الرياضة هو الحفاظ على الوزن الصحي عندها يجب اتباع حمية متوازنة تزيد من كمية الطاقة في الطعام، وتزود الجسم بما يحتاج في أثناء التمرين مثل:

- 1) تناول الأطعمة الغنية بالبروتين فهو ضروري لبناء وشفاء العضلات.
 - 2) أن تحوي الوجبات الدهون الرئيسية والهامة مثل البذور والمكسرات وزيت السمك.
 - 3) تناول البطاطا بعد طهيها والتركيز على الحبوب الكاملة المتنوعة.
 - 4) الاعتماد على الأطعمة الغنية بالسكريات، خصوصاً السكريات المعقدة والابتعاد عن السكريات البسيطة والحررة، والكربوهيدرات (مثل المعكرونة والبطاطا والرز والحبوب والخبز).
- لقد قيل قديماً إن العقل السليم في الجسم السليم، لكننا سنعدّلها لتصبح الجسم السليم في الغذاء السليم. ومن الضروري اتباع حمية غذائية صحية ومتوازنة بغض النظر عن نوع ومستوى النشاط الممارس، لكن طبعاً يحتاج الرياضيون طاقة أكثر من غيرهم من الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل قليل أو لا يمارسونها أبداً.

أفضل غذاء للرياضيين :

الاصناف

ويحتوي على مواد مضادة للاكسدة وفيتامينات مثل A, C, E، وهو يساعد في الحماية من الاكسدة التي قد تتشكل في الجسم أثناء التمارين الرياضية، والتوت هو واحد من أفضل المصادر للمساعدة في الحفاظ على قوة العضلات مع التقدم في العمر وفقاً لدراسة أجريت عام 2009. وهو لديه المواد الكيميائية النباتية والمواد الواقية المضادة للاكسدة والمغذية.

السمك

الأسماك الدهنية عموماً مثل السلمون والماكريل هي مصادر جيدة من البروتين الطري وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي تساعد على تقليل الالتهابات التي يمكن أن تعوق الأداء الرياضي وتساهم في الحماية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب. يتفق معظم الخبراء على أن تناول المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع هي كمية لا بأس بها لجني فوائدها المضادة للالتهابات.

الطوبى والبطيخيات

للرياضيين النباتيين أو أولئك الذين يريدون فقط أكل اللحوم مرات قليلة، تعد مصادر نباتية للبروتين لا بد منها. وتشمل فول الصويا، العدس، البازلاء، وجميع أنواع الفاصوليا السوداء، والبيض، فمعظم الناس لا يأكلون ما يكفي من هذه أو يقولون أنهم لا يحبونها، ولكن يمكنك حتى إضافتها إلى السلطة.

الحبوب قد لا تكون في قوة البروتين الذي تأخذ من شريحة لحم أو من الدجاج، فواحد كوب من الفاصوليا السوداء لديها نحو 114 سعرة حرارية و 7 غرامات من البروتين، مقابل 168 سعرة حرارية و 33 غراماً من البروتين ل 4 أونصات من الدجاج بدون جلد. ولكن على عكس البروتين الحيواني، فالفاصوليا ليس لديها الدهون المشبعة وأيضاً مصدر جيد للألياف، والتي يمكن أن تساعد على إبقاء شعورك بالشبع لفترة أطول.

المكسرات

قد يكون البروتين مهم لبناء العضلات، ولكن الكربوهيدرات لا تزال واحدة من أهم العناصر الغذائية للرياضيين فأجسادنا تحرق الكربوهيدرات كوقود، ومن ثم هي تزيد قدرة الجسم على العمل. وأصناف الحبوب الكاملة هي الأفضل. فليديها المزيد من الألياف.

الموز

يحتوي على حوالي 100 سعرة حرارية للقطعة، وهو خيار جيداً للأشخاص الذين يهتمون عن الطبيعي الموز، والمزة المتوسطة تحتوي على 422 سعرة من البوتاسيوم، والتي يحتاجها الجسم لتنظيم السوائل ومنع تقلص العضلات والتشنجات. لأنك تحرق من البوتاسيوم أثناء ممارسة النشاط البدني، فإنه من المهم تجديده في أقرب وقت ممكن بعد ذلك.

من الزمن .

التشخيصات والتقييم

الكربوهيدرات البسيطة من قبلها من نسبة البروتين حوالي أربعة أو خمسة إلى واحد، ويمكن خلط كوب من الحليب قليل الدسم مع الشوكولاته والحصول على نفس الفوائد. بالإضافة إلى ذلك، الكافيين في الشوكولاته يتوسع ويرتاح في الأوعية الدموية، مما يساعد الدم الغني بالأكسجين الوصول إلى العضلات بسرعة وسهولة أكبر.

الحد من مضاطر الموز

عندما تكون غير نشطة تكون عرضة لعدد من الأمراض المزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الدهون الثلاثية والسكري وارتفاع الكوليسترول في الدم، النشاط البدني يمكن أن يساعد في القضاء أو الحد من كل عوامل الخطر هذه، ومن النشاط البدني نشاط الجري وركوب الدراجات، والتدريب، والسباحة، والتجديف، والمشي.

التخفيف من

فرط الوزن والسمنة هي أحد أهم الأسباب في الأمراض المزمنة، فضلاً عن انخفاض احترام الذات، الرياضة والنشاط البدني يمكن أن تساعد على خفض وزنك لأنها تحرق الدم وارتفاع الدهون الثلاثية والسكري وارتفاع الكوليسترول في الدم، النشاط البدني يمكن أن يساعد في القضاء أو الحد من كل عوامل الخطر هذه، ومن النشاط البدني نشاط الجري وركوب الدراجات، والتدريب، والسباحة، والتجديف، والمشي.

أفضل تمرين لرياضة القدرة على التحمل : 150-250 دقيقة من الممارسة أسبوعياً للنشاط البدني لتحقيق فقدان الوزن، وفقدان الوزن سوف يأخذ الإجهاد الزائد بالمعامل ويمكنك من التحرك بشكل أكثر كفاءة.

أفضل تمرين لرياضة القدرة على التحمل :

القدرة على التحمل للقلب والتحمل العضلي تلعب دوراً في الأنشطة الرياضية، القدرة على التحمل للقلب تسمح لك للتحسين في العمل المتكرر لفترة طويلة من الزمن دون أن تشعر بالتعب، التحمل العضلي هو القدرة على أداء العديد من تمارين العضلات لفترة زمنية ممتدة، الأسباب الرياضية مثل كرة القدم وكرة السلة لها معايير للثبات البدنية وتحسين القلب والتحمل العضلي يمكن بدوره أن يمكنك من أداء المهام اليومية بزيادة من الكفاءة.

صنفاً اوسع :

ضعف العظام هو الشرط الذي يتعلق بان كثافة المعادن في العظام تقل فتصبح العظام ضعيفة، نشاطات تحمل الوزن مثل الركض والمشي والركض والتنس وصعود الدرج، يساعد على بناء كتلة العظام ويحارب ظهور مرض هشاشة العظام.

زيادة كتلة العضلات :

تدريب القوة هو نوع من النشاط البدني الذي يبني العضلات، هذا النشاط ينطوي على رفع الأوزان الحرة، وذلك باستخدام الآلات أو باستخدام مقاومة الجسم الخاصة بك على القيام بتمارين محددة لكل مجموعة من العضلات، وتحسين وتر وقوة الرباط.

تحسين النتائج :

الرياضة والنشاط البدني لديها أكثر من مجرد تأثير فعلي على الجسم، فخلال لعبة أو جلسة تدريب خاصة بك ستجسّدك تشعر باسترخاء وخاصة إذا كان لديك وظيفة مهجدة.

مرونة :

البروغا هو شكل من أشكال النشاط البدني الذي ينطوي على عقد جسمك في وضع ثابت لفترة طويلة من الزمن، هذا النوع من النشاط يساعد على تحسين المرونة الخاص بك، وجود مرونة أفضل يساعدك في الحصول على جيد صحي. تقرير عن فرقة العمل المشتركة بين وكالة الأمم المتحدة المعنى بالرياضة من أجل التنمية والسلام تنص على أن الشباب يمكن أن تستفيد من النشاط البدني حيث تساهم في تطوير عظام صحية، وكفاءة وظيفة القلب والرئة وكذلك تحسين المهارات الحركية والوظائف المعرفية. النشاط البدني يمكن أن يساعد على منع كسور العظام بين النساء والحد من آثار هشاشة العظام. يمكن أن تبقى نشطة بنينا وتتميز القدرات الوظيفية بين كبار السن، ويمكن أن تساعد على الحفاظ على نوعية الحياة والاستقلال.

لنتايبي يقترب من فرانكفورت.. و جماهير تولوز غاضبة

العقد الحالي الذي ينتهي شهر يونيو من عام 2025، وهو مؤثر، حسب موقع «لي فيولي»، على رغبة شايبي في تسهيل رحيله عن النادي الفرنسي.

وتسببت هذه الأخبار في غضب جماهير نادي تولوز المتحسرة على رحيل أحد أبرز نجومها، في وقت يستعد فيه الفريق للمشاركة في مسابقة «يوروباليج» الموسم المقبل، بعد تتويج تولوز بكأس فرنسا الموسم الماضي، بمساهمة فعالة من النجم الجزائري شايبي. وتساءلت جماهير تولوز عن الوجه الذي سيظهر به الفريق الموسم المقبل في حال رحيل شايبي وبساقى نجوم النادي الآخرين، وطالبت إدارة النادي باتخاذ القرارات المناسبة من خلال الاستثمار الجيد في أموال صفقة الدولي الجزائري، مشيرة إلى أن الأخير يستحق 20 مليون يورو. وتساءلت الأمور بشكل كبير بشأن صفقة شايبي، الذي لعب أول موسم له في عالم الاحتراف الموسم الماضي، بعد تألقه اللافت مع تولوز، حيث خاض معه 41 مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها 8 أهداف وقدم 7 تمريرات حاسمة، كما توج بكأس فرنسا وحصد جائزة أفضل موهبة صاعدة في الدوري الفرنسي للدرجة الأولى «الليغ 1»، واستدعاه المدرب جمال بلماضي للعب في صفوف المنتخب الجزائري.

أكد موقع «لي فيولي» المختص في متابعة أخبار نادي تولوز الفرنسي، بأن أيام، فارس شايبي، في الفريق باتت محدودة، مشيرة إلى أن حسم صفقة انتقاله إلى نادي أنتراخت فرانكفورت الألماني أصبحت مسألة وقت فقط، بعد أن تقدمت إدارة النادي الألماني بعرض جديد لتولوز.

وقال الموقع الفرنسي في تقرير له، اليوم الجمعة، إن انتقال اللاعب إلى نادي أنتراخت فرانكفورت خلال الأيام القليلة المقبلة لن يكون مفاجأة، تبعاً لتطور المفاوضات بين النادي الألماني وإدارة نادي تولوز، مشيراً إلى أن «داميان كومولي (رئيس النادي) لا يعارض انتقال الدولي الجزائري الأن»، في إشارة إلى تراجع عن موقفه الأول بالنظر للعرض المغربي لفرانكفورت، رغم شعور جماهير النادي بالغضب بسبب اقتراب نجم «الخضر» من الرحيل.

وتابع ذات المصدر التأكيد بأن العرض الذي تقدم به نادي أنتراخت فرانكفورت من أجل الحصول على خدمات الموهبة الجزائرية (20 عاماً)، مغر جداً بالنسبة لنادي تولوز، رغم عدم تحديده قيمة الصفقة المرتقبة. وكان الدولي الجزائري (انضم إلى منتخب الجزائر شهر مارس الماضي فقط)، رفض في وقت سابق تجديد عقده مع نادي تولوز إلى غاية صيف عام 2027، وفُصل الإبقاء على



صورة تحسم مستقبل آيت نوري مع وولفرهامبتون الإنجليزي

كثيراً الموسم الماضي من عدم مشاركته بانتظام مع المدير الفني الإسباني جوليان لوبيتشي، وعلى وجه التحديد منذ مشاركته لأول مرة في معسكر منتخب الجزائر شهر مارس الماضي، فبعد عودته إلى وولفرهامبتون اكتفى الظهير الأيسر بالمشاركة في 45 دقيقة فقط في 11 مباراة كاملة، بقي خلالها مرة واحدة على دكة البدلاء ولم يستدع في 10 مباريات كاملة.

ظهر، ربيعاً آيت نوري، نجم وولفرهامبتون، ضمن حفل تقديم قميص النادي الإنجليزي الخاص بالموسم المقبل، حيث شارك في جلسة التصوير رفقة أبرز نجوم النادي الآخرين، ما يده، حسب متابعين، مؤشراً واضحا لبقاء الظهير الأيسر في النادي الموسم المقبل بعدما كثر الحديث في الفترة الماضية عن إمكانية رحيله.

وعانى النجم البالغ من العمر 22 عاماً



رياض محرز يسخر من تئاتعات رحيله بتغريدة مثيرة

الإسبانيين، باريس سان جيرمان الفرنسي، بايرن ميونخ الألماني، أستون فيلا ونوكاسل الإنجليزي، يوفتوس وميلان الإيطاليين بالنجم الجزائري المخضرم. وأظهرت أندية سعودية رغبتها في التعاقد مع محرز، لينضم إلى كتيبة من النجوم يلعبون في دوري روشن، بتقديم البرتغالي كريستيانو رونالدو والفرنسيان كريم بنزيما ونغولو كانتي.

جدير بالذكر أن محرز انضم إلى صفوف مانشستر سيتي عام 2018 قادماً من لستر سيتي، ومنذ ذلك الوقت خاض 236 مباراة، أسهم خلالها في 137 هدفاً، وتوج مع الفريق بلقب الدوري الإنجليزي 4 مرات، ودوري أبطال أوروبا مرة واحدة.

عبر 47 مواجهة؛ لكنه حسابات غوارديولا في المواجهات الكبيرة أمام ريال مدريد وأرسنال وإنتر ميلان مما يجعله مرشحاً للرحيل. ومنذ ذلك الوقت شرعت عدة أندية في إبداء اهتمامها بالتعاقد مع محرز، حيث ربطت تقارير صحفية سابقة أندية ريال مدريد وبرشلونة

عبر رياض محرز، نجم مانشستر سيتي، عن استيائه الشديد من كثرة التئاتعات التي تحدثت عن قرب رحيله عن النادي الإنجليزي خلال فترة الانتقالات الصيفية. ولجأ محرز إلى حسابه الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي الشهير «تويتر» للرد على تقارير تحدثت عن رغبة إدارة مانشستر سيتي في التخلص منه، من خلال إعادة نشر تغريدة إحدى الصحف التي تحدثت عن الموضوع، معلقاً بالقول: «اليوم الأول من العطلة والأكاذيب».

وسرعان ما أقدمت تلك الصحيفة صاحبة التقرير على حذف تغريدتها، بعد تعرضها لسيل من التعليقات السلبية من المتابعين الذين ناصرُوا محرز في الوقت الراهن. ويأتي رد محرز ليؤكد رغبة النجم الجزائري المخضرم في البقاء ضمن صفوف مانشستر سيتي المتوج بثلاثية تاريخية الموسم الماضي، وعدم الرحيل عن كتيبة بيب غوارديولا هذا الصيف. وعاش النجم الجزائري موسمًا رائعاً مع مانشستر سيتي أسهم خلاله في 28 هدفاً

فينورد يعلن ضمّه راميز زروقي

أعلن نادي فينورد روتردام بطل الدوري الهولندي اليوم الخميس، عن تعاقد مع راميز زروقي قادماً من نادي تيفنتي الناشط ضمن نفس الدوري. وأكد فينورد أنه توصل لإتفاق مع تيفنتي الشهر الماضي يقضي بانتقال زروقي له لمدة 4 سنوات إلى غاية منتصف موسم 2027.

وخلال أولى تصريحاته لموقع ناديه الجديد، قال لاعب وسط «الخضر»: «أنا سعيد وفخور بأن اللحظة قد حانت أخيراً». فينورد هو ناد كبير في هولندا. أريد أن أطور أكثر هنا كشخص وكلاعب كرة قدم وأعيش لحظات جميلة».

