



رابطة كرة القدم المحترفة
Ligue de Football Professionnel



www.algeriematch.dz

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

تنباب بلوزداد يقترب
من معانقة اللقب

بمناسبة 8 منتخبات

منافسات كرة القدم تنطلق قبل الافتتاح الرسمي لدورة الألعاب العربية



الألعاب الرياضية العربية 2023 :

وصول وفود فلسطين و سوريا و الأردن
و الإمارات العربية المتحدة إلى وهران



بن رحمة
أعلى جناح
أيسر في
إفريقيا

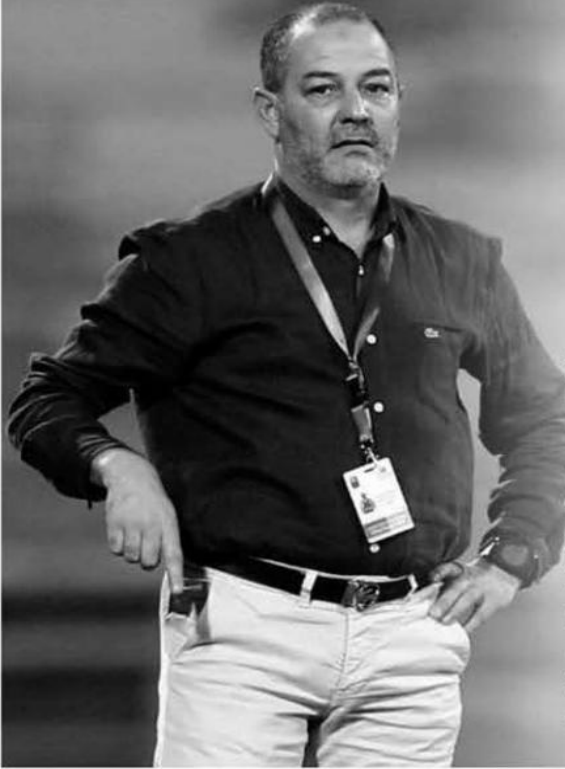


رتنيد آيت محمد:

«الألعاب العربية
فرصة لإثبات
أحقية اللاعبين
في تواجدهم
بالمنتخب»



تنياب قسنطينة يطوي قضية المدرب التونسي اليعقوبي ويخطط لمراكاتو قوي



اللاعبين المسرحين عقب ضمان استخدام اللاعبين الجدد، مخافة الوقوع فيما لا يحمد عقباه.
وفي سياق آخر، طوت إدارة شباب قسنطينة قضية المدرب التونسي قيس اليعقوبي، بعدما سددت مستحقاته المالية البالغة 7 ملايين سنتيم رقيقة مساعدة كريم بوعيشة، وهو الأمر الذي سيسمح للإدارة لتقييم عملية الاستقدامات الخاصة بالموسم الكروي المقبل، بعدما كان السرقيق منوعاً من الانتقادات في «الميركاتو» الشتوي الفارط، وهو ما دفع المدرب السابق خير الدين ماضيوي إلى رمي المشقة ومن ثم الرحيل. علماً أن الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» كان قد أزم الإدارة القسنطينية بتسديد المبلغ المذكور على خلفية الشكوى التي تقدم بها المدرب التونسي في وقت سابق، عقب

رفض اللاعبين التدرجات تحت إشرافه الأمر الذي دفع بالإدارة إلى مطالبة اليعقوبي بالإسحاب، علماً أنه كان وقع على عقد مع الفريق منته 18 شهراً مقابل 260 مليون شهرياً.
هذا ورفضت إدارة النادي القسنطيني طلب مدرب المنتخب الوطني لآل من 23 سنة، رشيد آيت محمد، الذي أعلن عن التشكيلة المشاركة في الألعاب العربية التي ستحتضنها الجزائر بداية من يوم الأربعاء، تسريح الحارس شمس الدين رحمانتي، حيث اعتذرت الإدارة لعدم قدرتها على تلبية طلب المدرب على اعتبار أن شباب قسنطينة، الذي يناهس من أجل الظفر بمرتبة مؤهلة إلى مشاركة خارجية في الموسم الجديد، ستكون في أمن الحاجة إلى خدمات حارسها فيما تبقى من مباريات الرابطة المحترفة الأولى «موبيليس».

شرعت لجنة الاستقدامات، على مستوى نادي شباب قسنطينة في ربط الاتصالات مع اللاعبين الذين يستهدفهم المدرب اليا مني بوغراة لضمهم للفريق، تحسباً للموسم الكروي المقبل، وذلك بعدما وافقت اللجنة المكونة من رئيس مجلس الإدارة عبد الغني قوراري، المدير العام محمد بوالحبيب، مدير الفئات الشبانية رشيد ميمدات وكذا المدرب بوغراة عيسى الأسماء التي تضم مهاجمين اثنين، حارس مرمي، مدافع ومتوسط ميدان.
يحدث هذا في الوقت الذي أختت فيه المؤسسة الوطنية للسدود والأبار، المالكة لغالبية أسهم النادي، على المدير العام محمد بوالحبيب، ضرورة القيام باستقدامات في المستوى تحسباً للميركاتو الصيفي الحالي، داعية رئيس مجلس الإدارة، عبد الغني قوراري، ضرورة فتح عقود

بوصوف ينفي رغبته في مغادرة تنياب بلوزداد

وقال إسحاق بوصوف في تصريح للموقع الرسمي لشباب بلوزداد عقب لقاء الشلف، «فزنا أناه و نتيجة أمام أولمبي الشلف، نستحق الفوز، عرفنا كيفية رد الاعتبار لأنفسنا بعد الخسارة في النهائي كأس الجمهورية أمام نفس النادي».
كما أضاف بوصوف «لأشرف غيت عن مباراة اليوم بحكم أنني عتيقني، لكن أؤكد أنني سأكون حاضراً في مباراة شباب قسنطينة، وسنعمل على الذهاب للفوز دون التفكير في التعادل». وختم الجناح إسحاق بوصوف: «أنا في مفاوضات مع مسؤولي شباب بلوزداد لتجديد العقد، وأنا باق مع الفريق إن شاء الله».

تحدث لاعب شباب بلوزداد إسحاق بوصوف، عن مستقبله، بعد انتهاء العقد الذي يربطه مع الفريق، مؤكداً نيته في مواصلة المشوار مع الشباب. وصرح بوصوف، في هذا الخصوص: «عندي مع شباب بلوزداد انتهى مع نهائية شهر جوان المنقضي».
كما أضاف: «لم أتسكن من المشاركة في مباراة الشلف، بسبب انتهاء عتيقني مع الشباب، لكن أتسنى أن أكون حاضراً في المباراة المقبلة أمام الشباب».
وفي ختام تصريحه، أكد إسحاق بوصوف: «أنا في مفاوضات مع مسؤولي شباب بلوزداد لتجديد العقد، وأنا باق مع الفريق إن شاء الله».



معاينة أولمبي الشلف بمباراة واحدة دون جمهور

أعلنته اليوم السبت رابطة كرة القدم المحترفة على موقعها الرسمي. وفضلاً عن هذه المعايير فرضت لجنة الانضباط على أولمبي الشلف غرامة مالية تقدر بـ 200.000 دينار حسب نفس المصدر.
من جهة أخرى، عوقب مدرب شباب بلوزداد التونسي نبيل كوكي

عوقب فريق أولمبي الشلف بمباراة واحدة بدون جمهور بسبب استعمال ورمي الألعاب النارية على أرضية الملعب (مخالفة ثالثة) خلال نهائي كأس الجزائر لكرة القدم أمام شباب بلوزداد (1-2 بعد الوقت الإضافي) الذي جرى يوم 22 يونيو بملعب ميلود هفي بوهران، حسب ما

أعلنته اليوم السبت رابطة كرة القدم المحترفة على موقعها الرسمي. وفضلاً عن هذه المعايير فرضت لجنة الانضباط على أولمبي الشلف غرامة مالية تقدر بـ 200.000 دينار حسب نفس المصدر.
من جهة أخرى، عوقب مدرب شباب بلوزداد التونسي نبيل كوكي

يوميل:

«يجب أن تكون محاربا حتى تلعب في المولودية»

كبير، ومن يريد اللعب فيها مستقبلا، عليه أن يملك المهوية، ويكون محاربا، لأن العميد فريق ينتظره الجميع.
وفي المقابل، تحدثت يوميل، عن أهدافه مع النادي العاصمي، مبرزا بأن الإدارة اشتطرت عليه إنهاء الموسم في «البويدوم»، وختم: «لأزلسنا في سياق البويدوم، أشعر بالحسرة بعد التعثر، ولكن سواصل العمل بجد لتحقيق هدفا في نهاية الموسم».



فتتح مدرب مولودية الجزائر، باتريس يوميل، النار على لاعبيه وفي مقدمتهم صانع الألعاب، ذبيح، بعد التعثر المفاجئ السبت، أمام متذلل الترتيب هلال شلغوم العيد. وفي تصريحات إعلامية بعد المباراة المنجزة ضمن الجولة الـ 26، والتي انتهت بهدف لمثله، قال يوميل، إنه لم يفتن بما قدمه اللاعب ذبيح، بعدما أشركه أساسيا ليقرر بعد مرور نصف ساعة استبداله. كما أوضح التقني الفرنسي، أن المولودية فريق

الطباعة / مؤسسة طباعة لوسط S.I.A ALGER
لطباعة / مؤسسة طباعة لشرق
التوزيع / SARL ARINAS PROD
سحب من العدد السابق 2000 نسخة
مدير النشر / رايح خوردي
الحساب البنكي /
ARINAS PROD SARL - Domiciliación bancaria: C.P.A
103 - Les Halles - Alger - 004 00103 400009939 30
من أجل إشهاركم توجها إلى / المؤسسة الوطنية للنشر و الإشهار
، رقم 01 نهج باستور - الجزائر - ANEP
021 73 71 28 - 021 71 16 64
الهاتف /
021 73 99 19. 021 73 95 59
الفاكس /
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر.

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

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

بمشاركة 8 منتخبات

مناقسات كرة القدم تنطلق قبل الافتتاح الرسمي لدورة الألعاب العربية

تُعرف مناقسات كرة القدم في الطبعه الجديدة لدورة الألعاب العربية، التي ستحتضنها الجزائر مشاركة 8 منتخبات، 6 منها سيقبلها إتحاد مديريات، على اختلاف المعن، لكن منتخب سوريا يصنع السبق، باعتباره الوحيد الذي سيكون بالمشاركة في هذه النسخة. وقد نال شرف الظفر بالذهب في طبعات سابقة، ولو أن إنجاز الكرة السورية يعود إلى دورة بيروت، 1957، فيالوقت الذي تبحث فيها المنتخبات السبعة الأخرى عن ميدالية برونز «الأصفر»، في غياب بطل آخر طبعه، منتخب البحرين، وكذا صاحب أكبر عدد من التتويجات، المنتخب المصري.

والملفت للانتباه أن دورة الجزائر، 2023، مشهده تنظيم منافسة كرة القدم قبل الافتتاح الرسمي للظاهرة بثلاثة أيام، وذلك في ظلترسيم مشاركة 8 منتخبات، الأمر الذي استوجب اعتماد رزنامة تراعي عدد المباريات المزمعة، أن المدة الرسمية للظاهرة تتجاوز 10 أيام، والبرنامج الخاص برياضة كرة القدم يتطلب فترة زمنية لا تقل عن 13 يوما، مما استوجب تقديم جولة رقعاستار عن البطولة في التوجين، منتخب سوريا الأكثر حضورا.

أما بخصوص المنتخبات التي ستشارك في هذه النسخة فإن منتخب سوريا يبقى الأكثر حضورا، بعدما كان قد شارك في 8 دورات سابقة، وتوج بالذهب في الطبعه الثانية التي أقيمت ببيروت سنة 1957، مع حوزة 29 مباراة في إطار الألعاب العربية، وهو الرقم الذي مكته من التقدم على منتخب السعودية، الذي سيصمم بدوره على تلعب ظهور له في تاريخ أكبر تظاهرة رياضية عربية، لكن المنتخب السعودي لم يسبق له اعتلاء منصة التتويج في النور السابقة، وأفضل حصاد له كان الميدالية فضية فيمنتخبتي 1976 و1992، حيث خسر النهائي مرتين، كما كان البرونز من نصيبه في دورة 2007، وقد خاض إلى حد الآن، عطاستاد 11 دورة، 26 مباراة في هذه المنافسات.

إلى ذلك فإن منتخب لبنان يعد من المشطين التقليلين لدورة الألعاب العربية، التي شارك في 6 دورات سابقة، خاض فيها 25 مباراة، إلا أن الحصاد يبقى متواضعا، وينحصر في الميدالية البرونزية في مناسبتين

وجود بعض الزبائن التقليليين، على غرار سوريا، السعودية ولبنان، بسجل ال يسبق عن 5 مشاركات سابقة، الأمر الذي يضع المنتخب الموريتاني في خانة الحلقة الأضعف من حيث الريد في سجل المشاركات، أن «المرابطون» كانوا قد سجلوا حضورهم في 3 نسخ فقط في تاريخ الألعاب العربية، وكان ذلك في دورات 1976 و1985 و1997، لكن السجل يبقى خاليا من أول الأوار، ودون حصول أي نقطة بعد تجرع مرارة الإقصاء من أول الأوار، ودون حصول أي نقطة في 12 مباراة أجراء، حيث تغلقت منتخب موريتانيا للبرية في جميع لقاءاته، على السجين من ذلك، فإن تركيبة لمجموعة الأولى لهذه الطبعه تبدو متوازنة إلى حد بعيد، أن منتخب السودان يبقى الأثري في سجله، بانتزاع الفضة في دورة واحد، متقدما على المنتخب اللبناني صاحب المشاركات الست السابقة.

وإحراز البرونز مرتين، ثم يأتي المنتخب الوطني ثالثا، برونزية في دورة 1985، من مشاركة وحيدة في هذه الظاهرة، وهذا بعدالانسحاب من دورة 1999، ثم شطب إقصاء كرة القدم من لائحة الرياضات التي تم إخراجها في نسخة الجزائر، 2004، لينتهي منتخب عمان دون أي إنجاز في هذه الظاهرة، بعد 4 مشاركات سابقة، لعب فيها 13 مباراة، غير أنه لم يتلقو نشوة الانتصار، وكفى بتحقيق التعادل في 5 لقاءات.



فقط، وكان ذلك في نسختي 1957 و 1997، أما استضافات لبنان الحدث العربي، مما يعني بأن هذا المنتخب لم يتمكن من البروز دون عامل الأرض والجمهور، في حينشارك المنتخب الفلسطيني 6 مرات في الظاهرة العربية، وتوقفت مغامرته في الدور الأول في 3 مناسبات، بينما بلغ المربع الذهبي في نصف إجمالي مشاركاته، إلا أن البرونز كان من نصيبه مرة واحدة فقط، في دورة 1999، عندما قرر المنظمون إلغاءاللقاء الترتيبي، ومنح الميدالية البرونزية لمنتخب فلسطين الإمارات، في إجراء تم تعليقه حصريا في تلك الطبعه فقط، على صعيد آخر فإن المنتخب السوداني يعد الأفضل حصانا في تركيبة المجموعة الأولى، التي ستلعب بحسابة أنه ومن خلالها، كانت السابقة نشاط المباراة النهائية في دورة 1965، بخسر النهائي أمام مستضيف الدورة، المنتخب المصري، الذي شارك تحت مظلة الجمهورية العربية المتحدة، في حين تجرع «صقور الجبان» مرارة الإقصاء من الدور الأولى نسختي 2007 و 2011، خاصة وأن مشاركتهم كانت بالإعتماد على صنف الريد.

مجموعة فلسطينية الأقرى على الورق وتظهر الأرقام المتقنة بالدورات السابقة من الألعاب العربية بأن تركيبة الفوج الثاني لطبعه الجزائر 2023 قد الأقرى، في

رنتليد آيت محمد:

الألعاب العربية فرصة لإثبات أحقية اللاعبين في تواجدهم بالمنتخب

انتبهت ومحاولة التكيف مع برنامج مباريات البطولة الوطنية لكرة القدم، وأكد آيت محمد أن المنتخب الجزائري سيكتمل بما لديه من لاعبين الوطنيين مؤكدا أن اللاعبين سيخوضون المنافسات من دون ضغط وأن التركيز كله سيبقى منصبا على الجانب التقني، والأهني للتألق في هذه المنافسات.

عنان بملعب 19 ماي 1956 بعبارة ضمن الدور الأول من دورة كرة القدم للألعاب الرياضية العربية 2023. وكثف أن تشكيله الفريق خضعت لترصن تقني حيث عمل الطاقم الفني على انتقاء العناصر اللازمة التي يحتاجها المنتخب لتحقيق أهدافه في هذه الدورة بالإضافة إلى الأخذ بعين الاعتبار التزامات اللاعبين مع

أكد مدرب المنتخب الوطني لأقل من 23 سنة لكرة القدم، رشيد آيت محمد، أن الفريق على أتم الاستعداد لخوض الألعاب الرياضية العربية، مضيفا الدورة فرصة للاعبين الذين تم استدعائهم لإبراز قدراتهم وإثبات أحقيتهم في الدفاع عن تواجدهم بالمنتخب. نشاط مدرب المنتخب الوطني ندوة صحفية قبل مباراته ضد منتخب



نتياب بلوزداد يقترب من معانقة اللقب

تظريف، وهو ما سمح لأبناء «الزيبان» بالصعود إلى المرتبة العاشرة برصيد 34 نقطة في الوقت الذي يتواجد فيه «الخنشلة» في المرتبة الثامنة بمجموع 36 نقطة، بالمقابل تعقدت وضعية نادي بارادو بعدما اكتفى بالتعادل مع مضيفه وفاق سطيف (0-0)، وهي النتيجة التي لا تخدeme تماما كونه ما يزال متواجدا في منطقة الخطر وتحديدا في الصف 15 برصيد 29 نقطة، علما أن ثلاث نقاط تفصله على أول التاجين، فيما يحافظ الوفاق على المرتبة الثالثة بـ40 نقطة، من جانب آخر، انتهت مباراتي مولودية وهران - مولودية البيض ومولودية الجزائر - هلال شلغوم العيد بالنتيجة ذاتها (1-1)، وهي النتيجة التي لا تخدمن أي فريق، سيما النادي المعاصمي الباحث عن مرتبة مشرفة بعد موسم أعجب، وإذا كان «السعيد» يتواجد في المركز الرابع بـ40، فإن «فرسان الضباب» ينفردون بالمرتبة السابعة بـ37 نقطة، بينما يحافظ «الحمراة» على مرتبتهم التاسعة برصيد 35.

على اثر هذه الخسارة إلى الصف الخامس بمجموع 39 نقطة. من جهتها، تمكنت شبيبة القبائل من «اقتناص» نقطة التعادل في اللحظات الأخيرة من اللقاء أمام صاحب الأرض والجمهور، شبيبة الساورة (2-2). هذا التسعادل يمنح الأمل لـ«الكناري» بالحفاظ على مكانته في التتافس على البقاء في الصف ال 13 بحصوله 32 نقطة، أما أبناء «الجنوب» فيضربون فرصة الارتقاء إلى المرتبة الثالثة، بتواجدهم في المرتبة السادسة بـ38. كما تمكن اتحاد بسكرة من استغلال استضافته للجار اتحاد خنشلة للفوز عليه بهدف



منطقة الخطر، برصيد 33 نقطة غير أن «معركة» البقاء ما تزال «حامية» الوطيس» بين الفرق المهددة في حين يحافظ «السياسي» على مركز الوصافة بـ46 نقطة المؤهل إلى منافسة رابطة أبطال إفريقيا للموسم المقبل. كما كان أمل الأربعة من المستفيدين من هذه الجولة، بعد تغلبه على حبل كاس الكنفدرالية اتحاد الجزائر (بـ2)، وهي النتيجة التي تسمح لابناء «المتيجة» بالتتافس بشكل مؤقت، بارتقائهم إلى المرتبة الـ14 رافعين رصيدهم إلى 32 نقطة وبثلاث خطوات عن المهديد بالزول إلى الرابطة الثانية، أما تشكيله «سوسطارة» فتتراجع

اقترب فريق شباب بلوزداد من حسم لقب البطولة الوطنية، بعد فوزه في مباراة الجولة الـ26 من الرابطة الأولى «موبيليس» لكرة القدم، التي جرت يوم السبت، على الضيف أولمبي الشلف (0-1)، في الوقت الذي كان فيه فريقا نجم مقرة وأمل الأربعة أكبر المستفيدين من نتائج هذه المحطة. ويهدف من الكاميروني ليونيل واما، رفع شباب بلوزداد حصيلته إلى 57 نقطة حيث لم يتبق له سوى نقطتان لحسم اللقب الرابع له تواليًا والعاشر في سجله، بصفة رسمية وذلك قبل أربع جولات عن نهاية الموسم. في حين تبقى وضعية «الشلفاوة» غير مطمئنة بتواجده في الصف الـ11 بمجموع 33 نقطة وبأربع خطوات فقط عن أحد أكبر المهدينين بالزول، بالمقابل، انهزم ملاحقه المباشر، شباب قسنطينة خارج التدار أمام أحد المهدين بالقطر، بنتيجة (2-1). وبفضل هذا الفوز، يكون النجم من بين أكبر المستفيدين من هذه الجولة كونه يتعدد ولو مؤقتا عن

الألعاب الرياضية العربية 2023 :

وصول وفود فلسطين و سوريا و الإمارات العربية المتحدة و الأردن إلى وهران

العربية التي ستحتضنها الجزائر، إجتماعا بولاية عنابة. وشهد الإجتماع حضور رئيس الرابطة الجيوبية لكرة القدم لولاية عنابة بهلول عمر بهلول، رفقة عضو المديرية الفنية للمنتخبين الوطنية توفيق قرشي.

بالإضافة لحضور عضو اللجنة المحلية المنظمة للألعاب العربية بولاية عنابة، حكيم منار، وأعضاء من الإتحاد العربي لكرة القدم. وحسب بيان الإتحاد العربي لكرة القدم، عرف صفحته الرسمية عبر الفيسبوك، السبت، فقد تم عقد هذا الإجتماع الفني والتنسيقي تحسبا لإطلاق المنافسة الأحدث، وللإشارة، ستطلق الدورة 15 للألعاب العربية نسخة الجزائر 2023، يوم الأحد 2 جويلية وتستمر لغاية 15 جويلية الحالي.

للإمارات العربية المتحدة للتنافس بقوة في الاختصاصات التي ستحتضنها وهران ضمن الألعاب الرياضية العربية.

وقد انتقلت الوفود الرياضية لفلسطين وسوريا والأردن والإمارات العربية المتحدة من المطار نحو القرية المتوسطية مقر إقامة المشاركين في هذه التظاهرة الرياضية العربية وسط إستقبال وترحيب كبيرين من أعضاء لجنة التنظيم المحلية.

يذكر أن وهران تحتضن خلال الطبعه 15 للألعاب الرياضية العربية منافسات رياضات ألعاب القوى وكرة اليد (تكرور) والجمباز والسباحة والكرة الحديدية.

اللجنة المنظمة لدورة الألعاب العربية تجري إجتماع بعناية عقدت اللجنة المنظمة لمناسبة كرة القدم الخاصة بدورة الألعاب

إنجاز رياضي هام في هذه التظاهرة خدمة للقضية الفلسطينية و تكريما للشعب الفلسطيني المناضل من أجل الحرية و الإستقلال.

ومن جانبه عبر معزز محمد السوسي مرافق الوفد الرياضي السوري عن سعادته وأعضاء الوفد السوري بخفاوة الإستقبال والتنظيم المحكم بالمطار الدولي «أحمد بن بلة» لوهرا ن مؤكدا استعداد أعضاء وفد بلاده وخاصة في رياضات السباحة والجمباز وألعاب القوى لتقديم «أداء جيد يعكس تحضيرهم لهذه التظاهرة الرياضية الهامة و تمثل بلدهم أحسن تمثيل».

كما نوه ممثل اللجنة الأولمبية الإماراتية السيد ناصر ب «أجواء الإستقبال المتميزة» وأكد استعداد أعضاء الوفد الرياضي

حلت مساء يوم السبت بوهرا ن وفود دول فلسطين وسوريا والإمارات العربية المتحدة والأردن للمشاركة في الطبعة ال 15 للألعاب الرياضية العربية المنظمة في الجزائر ما بين 5 و15 يوليو الجاري والتي تحتضن عاصمة غرب البلاد جزءا من منافساتها.

وقد حظيت وفود هذه الدول والمنكوبة من رياضيين وأطقم فنية بالاستقبال حار على مستوى المطار الدولي «أحمد بن بلة» بوهرا ن بحضور مسؤولين محليين.

وقد أعرب عضو الوفد الفلسطيني المشارك في الألعاب الرياضية العربية محمد سليمان بويدار للمسحقة عن «سعادة أعضاء الوفد الفلسطيني بالتواجد في الجزائر وطموحهم لتحقيق

150 متشارك في الطبعة الثالثة لسباق مستخدمي الجماعات المحلية

بالمرتبة الأولى بوخالفة أمينة (34 سنة)، متبوعة بعطروش فتحة (41 سنة) في المرتبة الثانية، ثم الكيلالي زهرة في المرتبة الثالثة. وتلقى كل المشاركين أقمصة وقبعات وميداليات، فيما نال المتوج بالسباق الكأس. وأكبر مشارك في هذا السباق هو فرحات أومارا البالغ من العمر 61 سنة. وعرف السباق حضور بعض الشخصيات من السلطات المحلية في صورة رئيس بلدية وهران أمين عطوش ورئيس بلدية بنر الجير رزقي شهر الدين وممثلي المجلس الشعبي الولائي وغيرهم من ممثلي مختلف الأوساط. كما حضر رئيس الرابطة الوهرانية للألعاب القوى إبراهيم عمور، حيث تم تأطير السباق من طرف حكاه هذه الرابطة. هذا، وكلفت الفرصة مواتية خلال هذا الحدث للترويج للألعاب العربية التي ستحتضنها 5 ولايات جزائرية، من بينها وهران، وذلك من 5 إلى 15 جويلية الجاري، حيث تم استعراض أعلام الدول العربية المشاركة في موعد الجزائر.

أجريت صبيحة السبت الطبعة الثالثة لسباق مستخدمي الجماعات المحلية لولاية وهران من تنظيم مديرية الإدارة المحلية (مصلحة الشؤون الاجتماعية) وتحت الرعاية السامية لوالي وهران. وأقيم هذا السباق على الطريق بمشاركة 150 متسابقا انطلاقا من سن 18 فما فوق، من بينهم 8 سيدات. وأعطيت إشارة انطلاق السباق، الذي يدخل أيضا في إطار الاحتفالات بعيد الإستقلال والتشباب، من أمام الحديقة المتوسطية بحي العقيد لطفي لتكون نقطة الوصول أمام مسرح الهواء الطلق حسني شقرون بواجهة البحر، وذلك على مسافة 5 كيلومتر. وشارك في السباق موظفو مختلف الهيئات على غرار ولاية وهران، والبلديات، ومسجد ابن باديس، وسوق الكرمة، وغيرها. وعند الرجال، فاز بالسباق العاء دزيري عماد (26 سنة)، يليه في المرتبة الثانية حجام بوعلام (19 سنة)، ثم بن عروسة محمد (39 سنة) في المرتبة الثالثة. وعند السيدات، فازت

البطولة الوطنية للجدو أواسط..

أول لقب لنادي وهراني منذ 23 عاما

عمر كمصارح شارك في التتويج، فيما أن المدير الفني الحالي لأولاد الباهية أيضا ميسوم بوبكر، كان ينشط في صفوف الفريق (أ). وسيكون الهدف المقبل للنادي هو التتويج بالبطولة الوطنية أكبر حسب الفرق التي ستقام في ولاية تيبازة شهر يوليو الحالي، يشدد المصدر.

وبالعودة للبطولات الوطنية هذا الموسم كان لنادي «أولاد الباهية» حصه الأسد في مسابقة جائزة أفضل مصارع في الفئة من خلال الحصول على أربع جوائز من أصل خمس فئات، وذلك بفضل كل من عداد لعربي في صنف الأصاغر ومثقة إسحاق في الأوساط وبين عطية زكرياء عند الأمام ومسعود دريس عن الأكبر.

يذكر أن أصاغر نادي «أولاد الباهية»، وبعد أن دخلوا بقوة البطولة الوطنية حسب الفرق لفتهم، التي جرت هي الأخرى مؤخرا ببجاية، وأزاحوا أقوى فريق من البطولة الوطنية حسب الفرق وهو نادي الحراش بنتيجة 3-4، تعرضوا للإقصاء بعد تقديم احترازا من المنافس ضد مصارع تم تسجيل ببياناته بشكل خاطئ.

حيث إدارة نادي «أولاد الباهية» للجدو السبت ما وصفته بـ«الإنتصار المميز»، الذي لم يسبق لمصارع وهران تحقيقه منذ 23 عاما والمتمثل في لقب البطولة الوطنية حسب الفرق لفئة الأوساط الذي انتزعه النادي مؤخرا ببجاية.

افتك «أولاد الباهية» لقب البطولة الوطنية حسب الفرق لفئة الأوساط بعد أن أحموا سيطرتهم على المنافسة وفوزهم في النهائي على حساب مولودية الجزائر. وأشار المصدر إلى أن آخر تتويج لنادي وهراني في هذه البطولة الخاصة بالأوساط يعود إلى 23 سنة مضوية بفضل جمعية وهران تحت قيادة الراحل حسني بن سالم والمدربين لطرش سوحان خليف على وتومي حبيب، حيث شارك النادي آنذاك بقرين أ وب.

واستطاع فريق ب من تحقيق المرتبة الأولى بعد فوزه على مولودية الجزائر في النهائي واكتفى الفريق (أ) بالمرتبة الثالثة ومن محاسن الصنف، يضيف المصدر، أن الفريق المتوج كان يضم وقتها المناجيز الحالي لنادي «أولاد الباهية» الحالي رحو



المنتخب النسوي للملاكمة يجري تريبا بالانترقة

التلق، بعد تسليح الباهرة مؤخرا في البطولة الإفريقية أو العالمية. وخاضت تليبات المغرب عبد الهادي كزي، آخر تريب استعدادي مطول بصف، تحسبا لخوض غمار الدورة العربية التي ينتظر التنافس خلالها في 6 أوزان من 6 إلى 12 جويلية، بقاعة مركز تجمع وتحضير الفرق العسكرية بين عنون

نظمت عناصر المنتخب الوطني النسوي للملاكمة، في تريب مغلق يوم إلى غاية الخامس من شهر جويلية، لوضع آخر المسات تحسبا للألعاب العربية الإفريقية. وتمت برمجة هذا المسكر القصير بالترافق قبل الإتحاق بقوة الألعاب، حيث سيحل الطاق الفني الرفيع أكثر من جازية وفيفت إيمان خليف، الباحث عن مواصلة



الألعاب الرياضية العربية - الجزائر -

من 05 إلى 15 جويلية 2023

بالرياضة نرتقي ...

وفي الجزائر نلتقي



الألعاب الرياضية العربية
ARAB SPORTS GAMES

التايكواندو



المقطع الأول (تاي) وهو يشير إلى القدم وهذا المقطع يدخل في تسميات ألعاب دفاع عن النفس أخرى وهو يجرى عن مهارة استخدام الأقدام والذي تتميز به التايكواندو عن غيرها.

المقطع الثاني (كوان) ويقصد بها قبضة اليد.

المقطع الثالث (دو) ومعناها طريقة وهي تدخل في تسميات الألعاب الأخرى كالجودو والأيكيدو والكتدو وغيرها.

بناء على التسمية الأصلية فإن الترجمة العربية الحرفية لهذه الكلمة هي: طريقة القدم والقبضة وكما هو واضح فإن الترجمة الحرفية لا تعني الكثير أما الترجمة المقصودة لهذه الكلمة، باعتبارها اصطلاحاً رياضياً فهي تعني طريقة تسديد الركلات للكدمات وبشكل عام فهي تعني فن الدفاع عن النفس باستخدام القدم والقبضة.

طريقة وأسلوب ومميزات التايكواندو

هذه الرياضة تستمد معظم صفاتها من المدرسة الكورية في القتال وهذه الصفات يمكن أن نوجزها في الصفات التالية:

المدرسة الكورية تركز على الأوضاع الأسرع في التحرك بالخطوات، لذلك فالخطوات خفيفة على الأرض وغير ثابتة كما أن هذه المدرسة لا تعتمد على الأسلحة بصورة مباشرة فنجد التايكواندو لا يستخدم أي سلاح. ومن المعروف عن المدرسة الكورية أنها تعتمد على الدورانات بكثرة حيث تعتبر صفة مميزة فيها وتستخدم التايكواندو الأقدام للهجوم أكثر من اليد وهذا مما يميزها عن غيرها لأن القدم أقوى بكثير من اليد عند تسديد الكدمات إلى الخصم تستخدم اليد بكثرة لصد ضربات الخصم وفي العديد

التايكواندو هو أحد فنون الدفاع عن النفس الكورية، وهو أيضا الرياضة الوطنية لكوريا الجنوبية، وهي جزء أساسي من تدريبات الجيش الكوري، وتشمل تدريبات التايكواندو عموما على مجموعة الركلات والكدمات والضربات المقنونة، ويمكن أن تشمل أيضا العديد من عمليات الإقلاع أو الاحتكاك والرسي والإفلال المشتركة، ويتم فصل صفوف التايكواندو إلى أقسام "صغار" و"كبار"، أو "طالب" و"مدرّب".

ماهي رياضة التايكواندو؟

التايكواندو في الأصل عبارة عن توجيه الركلات، وهو أحد فنون الدفاع عن النفس الكورية، بل هو طريقة فعالة فسي الدفاع عن النفس دون استخدام سلاح، وهو أيضا رياضة تنافسية وطريقة للحفاظ على اللياقة البدنية، والتايكواندو هي أحد فنون الدفاع عن النفس الآسيوية في دورات الألعاب الأولمبية، ومثله أيضا رياضة الجودو الآسيوية.

التايكواندو أسماء أخرى

تايكواندو تايكون-دو
المجال فنون قتالية
بلد المنشأ كوريا الجنوبية كوريا الشمالية
الموسم شوي هوجي في [1]
مستند من تايكون
مشاهير اللعبة
رياضة أولمبية
الاتحاد الدولي
الاتحاد العالمي للتايكواندو

سيفين لوبيز [2]
منذ عام 2000
الاتحاد العالمي للتايكواندو
الاتحاد الدولي للتايكواندو
التايكواندو (بالكورية - الهانغول) هي واحدة من الفنون القتالية الكورية التقليدية وهي أكثر من كونها مجرد مهارة قتالية جسدية. وقد ظهرت هذه الرياضة في كوريا وعرفت منذ أكثر من 2000 سنة وقد أوجدتها وطورها الأهل كوسيلة للدفاع عن النفس بسبب كثرة الحروب الأهلية وصعوبة الحياة وسط الحيوانات الضارية مما اضطر الإنسان الكوري إلى التفكير في وسيلة للدفاع عن نفسه ضد الغزاة وضد الحيوانات التي بدأ يتعلمون منها طرق الدفاع والقتال السريع. وعلى الرغم من أن رياضة التايكواندو تعتمد على الركلات بصورة كبيرة إلا أنها في نفس الوقت لا تهمل استخدام الكدمات. ومع مرور السنين، استطاعت أن تصبح رياضة أولمبية رسمية في الألعاب الأولمبية لسنة 2000 التي جرت بمدينة سيدني الأسترالية، بعد أن كانت رياضة استعراضية في الأولمبيات السابقة التي احتضنتها كل من مدينة سيول الكورية وبارشلونة الإسبانية وأطلنطا الأمريكية.

ترجع نشأة رياضة التايكواندو إلى السلالة الحاكمة في بلدة (كوجوريو) حيث أخذ فن التايكواندو للدفاع عن النفس يأخذ طابعا تقليديا يمارس بنشاط في المقوس الدينية على إيقاعات موسيقية متعارف عليها في تلك العصور ويمارسها الرجال والأطفال والنساء والشيوخ حيا لحركاتها من ناحية ولأستخدامها في الدفاع عن النفس من ناحية أخرى.

وكما سرز فن التايكواندو في مملكة كوجوريو فقد ظهر كذلك في مملكة (سيلا) في الجنوب الشرقي لكوريا وذلك قبل 20 عاما من كوجوريو حيث وجد في (كوجينجو) عاصمة سيلا تماثلان من تماثيل بوذا في وضع قتال على سراج (كوكمكج) العملاق ولقد أثبت الوثائق القديمة أن (الهورانجو) قد اهتموا برياضة التايكون ليس فقط كفن للدفاع عن النفس ولكن كثقافة تقليدية ونشاط رياضي يومي.

معنى كلمة تايكواندو:



من الضربات أيضا.

التقسيمات

مثل جميع ألعاب الدفاع عن النفس فهي تحتوي على العديد من المهارات والفنون وأمور أخرى تجعل اللعبة مميزة عن الألعاب المنافسة الأخرى، وتنقسم التايكواندو إلى خمسة أقسام هامة:

أولا: المهارات الأساسية أو أساسيات التايكواندو.

العرونة، والسرعة، والقوة، والثقة بالنفس، وقوة التحمل، والتحكم، والتحكم، وسرعة رد الفعل، ومجازاة المباراة، وسرعة البداية.

الاتحادات الرسمية لرياضة التايكواندو أهم اتحادين للعبة هم:

الاتحاد العالمي للتايكواندو WTF: أكثر الاتحادات شهرة وإقبالا في العالم ومعترف به بمضويته في اللجنة الأولمبية الدولية.

الاتحاد الدولي للتايكواندو ITF: أقدم اتحاد لرياضة التايكواندو وغير معترف به بمضويته في اللجنة الأولمبية الدولية.

فوائد ممارسة رياضة التايكواندو

تعمل ممارسة رياضة التايكواندو على مساعدة الشخص في التحكم في عملية التنفس، عن طريق تنظيم الشيق والزيهر، كما أنه أيضا رياضة في حد ذاته، أي أن ممارسة التايكواندو تاعدك على الحفاظ على لياقة جسمك وبناء عضلاتك بشكل سليم، كما أنه ينمي مهارات التركيز والقدرة على التفكير عن النفس.

التايكواندو في الألعاب الأولمبية

في 9 أبريل 1976 قام المجلس الرياضي الدولي باعتماد رياضة التايكواندو كحدث من ضمن دورات الألعاب الأولمبية، وأصبح التايكواندو بسرعة الفن العالمي الذي اعتمدته جميع القوات العسكرية والمدارس على جميع المستويات وحتى المنظمات الخاصة والسفارات الأجنبية، وتم اعتماد التايكواندو كرياضة رسمية في أولمبياد سيدني أستراليا عام 2000م.

ويتم تنظيم مسابقات التايكواندو بانتظام على المستوى الإقليمي والوطني والدولي، وتنقسم الفئات في المسابقة الواحدة وفقا لعمر الرياضي ومستوى مهارته (أي لون الحزام)، ويتعلم جميع الرياضيون الأعمار بالغة الكورية، وبالنسبة لأحزمة التايكواندو فيوجد هناك ستة ألوان من الأحزمة: الأبيض والأصفر والأخضر والأزرق والأحمر والأسود.

أفضل لاعبي التايكواندو

أفضل عشر لاعبي تايكواندو من الرجال:

سيباستيان كريسمانتيش - تشا دونغ - داي سونغ - كارلو موليفينا - تشو موين - جويل غونزاليس - سيرفيت تازيغول - هوانغ كيونغ سيون - هادي ساعي - ستيفن لوبيز.

أفضل عشر لاعبي تايكواندو من النساء:

هوانغ كيونغ سيون - تشن تسونغ - وو جينغيو - تشن شيه هسن - جونغ جاي يون - جود جونغ - أيم سو جيونج - ماريا سيبيلوزا - لوه وي - ميليكيا ماتديك.

الخطوات الخمس الأساسية في التايكواندو المجموعة الأولى من الحركات الأساسية التي تُعتمد في المرحلة التعليمية الأولى من الحركة الأولى حتى الخاصة:

- 1- كيون جوني سوجي Kibon jumbi seogi (وقفة الإستعداد الأساسية)
- 2- جوشوم مومتونج جيروجي Juchumseo momtong jireugi (لكم وسطح بوقفة الركوب)
- 3- أري ماكي Arae-makki (دفاع أسفل)
- 4- مومنونج باندي جيروجي Momtong bandae-jireugi (لكم موافق للقدم الأمامية)
- 5- أب تشاجي Ap-chagi (ركل أمامي)

ثانيا: مجموعات القتال الوهمي، أو النومات.

ثالثا: المباريات التنافسية، أو القتال في المباريات. رابعا: قتال الشوارع.

خامسا: التايكواندو الاستعراضي.

ملابس التايكواندو

واقى الصدر لرياضة التايكواندو (الهورجو) وواقى الساعدين وواقى الساقين



يرتدي المتنافسون بدلة التايكواندو وتسمى (الدوبك)

- 1- واقى الصدر (الهورجو)
- 2- واقى الساعدين
- 3- واقى الساقين
- 4- واقى أسفل الحزام (الساوداي)
- 5- كواقى الرأس
- 6- كواقى الأسنان
- 7- واقى قفازات اليد ويجب أن تكون أدوات الوقاية المذكورة سابقة مطابقة للمواصفات والقواعد المتفق عليها من طرف الاتحاد العالمي للتايكواندو.

القوانين

قوانين خاصة بالملاعب

أن يكون الملعب مستطحا مستويا خاليا من العوائق ومغطى بالخشب أو أي مادة ناعمة الملمس.

مساحة الملعب 12 * 12 متر وتنقسم إلى:

منطقة اللعب ويتواجد فيها الحكم واللاعبين ومساحتها 8 * 8 متر وتحدد بخط أبيض عرضه 7.5 سم.

منطقة الأمان 2 متر من كل جانب.

عدم الوقوع أرضا أثناء اللعب

- الدرجات
- الأبيض
- الأصفر
- البرتقالي
- الأخضر
- الأزرق وينقسم إلى درجتين
- الأحمر وينقسم إلى ثلاث درجات
- الأسود وينقسم إلى 9 درجات

متطلبات النجاح في رياضة التايكواندو



التكوين والإعداد البدني خلال المراحل الأساسية للرياضي

ومع ان المسابقات في الكرة الحديثة تنظم بحيث تؤدي على قسمين إلا أن مرحلة الإعداد البدني والتكوين لا تتكرر ، بل تجري مرسة واحدة في الموسم الرياضي وقبل بدء المباريات . وينظم برنامج التدريب في مختلف المراحل بحيث تمتد كل مرحلة للأخرى بطريقة متدرجة وسوف نوضحها فيما بعد.

والغرض الأساسي من مرحلة الإعداد والتكوين هو رفع لياقة اللاعب البدنية (القوة .. التحمل .. السرعة .. المرونة .. المهارة) وإعداده إعداداً بندياً كاملاً ، كذلك المساهمة نسبياً - وابتداءً من النصف الثاني من المرحلة - في إعداد اللاعب إعداداً فنياً من حيث المهارات الأساسية وتنفيذ خطط اللعب.

ولم تكن هذه المرحلة تلقى في الماضي الاهتمام المناسب . وكانت مدتها تتراوح بين 3 و 4 أسابيع ، أما في الكرة الحديثة وبعد دراسة وأبحاث طويلة عرفت لهذه المرحلة أهميتها ووضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها إلى 4 أو 6 أسابيع ، تبدأ بعد نهاية مرحلة الانتقال والترويح ، وتستمر حتى بداية الإعداد للمباريات.

ويجب في مرحلة الإعداد والتكوين البدني ، وتنقسم المرحلة إلى 4 أقسام ، ويقع الحمل الأكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال الموسم الرياضي كله ، إن عدد مرات التدريب الأسبوعية في هذا القسم يرتفع إلى ما بين 8 و 10 مرات ، ولاخوف من ذلك ، لأن اللاعب يكون مبالغاً في متحمداً وقادراً على بذل مجهود البدني ، والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعده على أداء المهارات الفنية مثل الانطلاق السريع والتغير المفاجئ للاتجاه ، وسرعة التوقف الجري والوقت والسرعة في الجري مع تغيير الاتجاه ، والحركات المختلفة بالكرة ومتابعة الخصم في تحركاته بأقل جهد.

وفي بداية النصف الثاني لهذه المرحلة يبدأ الاهتمام بتأنيحها مع الجانب التقنية البدنية ، مثل أداء بعض المهارات الأساسية والتكتيكية وإصلاح الأخطاء . وحتى تؤدي هذه المرحلة بنجاح يجب تدريب اللاعبين ومقدرتهم البدنية والفنية في نهاية مرحلة الانتقال والترويح ، حتى يمكن التدرج السليم في مرحلة الإعداد والتكوين ، ووضع البرامج المسلسل المهدف لها.

ويجري التدريب خلال مرحلة الإعداد من 3 إلى 5 مرات اسبوعاً بالنسبة لفرق الناشئين ومما استواها ، بحيث لا يكون حمل التدريب ثقلًا ، وتنقسم مرحلة الإعداد والتكوين البدني إلى أربعة أقسام:

- * القسم الأول من 7 إلى 10 أيام.
- * القسم الثاني من 7 إلى 10 أيام
- * القسم الثالث من 10 إلى 15 يوماً.
- * القسم الرابع من 7 إلى 10 أيام.

ويراعى في القسم الأول منها التدرج في التدريب ويسود خلاله تدريبات الجري واختراق الضاحية والعباءة مبدئاً لكرة القدم ، وتمارين لتتمة القوة العضلية ، ويراعى في هذا القسم تجنب التأنيح الفنية ومشقتها ، وهذا لا يعني منع استعمال الكرة في التدريب ، بل يمكن استعمالها في الترويح خلال تدريبات اللياقة ، ويستحسن أداء تدريبات هذا القسم في صالة مجهزة بالأدوات المساعدة إذا توافرت مثل هذه الصالة.

ويكون الجري في بداية المرحلة بطريقة بطيئة لآترتد مساقته عن 1000 متر ، ثم تزداد تدريجياً بمعدل 300 إلى 400 متر في كل تدريب ، وتقسّم المسافات في البداية إلى أجزاء كل منها بين 300 و 400 متر ، بحيث تتخلل كل جزء راحة كافية بقصصها اللاعب وهو يمشي أو يودي بعض التمرينات الخفيفة المهدنة ، ويمرور الوقت بتسعة خطوات الجري وثلث زمن الراحة.

وفي القسم الثاني من مرحلة الإعداد والتكوين البدني ، تزيد التدريبات على الجري حتى يجري للاعب في نهاية هذا القسم 3000 و 4000 متر في كل تدريب ، مع ملاحظة الإقلال من فترات الراحة والإستمرار في أداء التمرينات التي تزيد القوة العضلية . وفي القسم الثالث تقلل تدريجياً من تمارينات القوة وترتكز على تدريبات الجري واللياقة البدنية التي تزيد السرعة وقوة التحمل بجانب الإصابات التي تمهد كرة القدم ، وفي هذا القسم يجري اللاعب مسافات قصير سريعة (سبرينتات) من 100 إلى 120 متراً لعدة مرات مع الإقلال من فترات الراحة.



العقلي والذهني خارج الملعب، التواصل والتخاطب الإيجابي (الطعام التدريبي والأهمل) يجب أن يظل الرياضي محور كل هذا الاهتمام والأهم أن لا ننسى بأن هذا الرياضي هو إنسان وليس حقلًا لتطبيق النظريات العلمية. يشمل البرنامج السنوي للتدريب أربع مراحل أساسية تختلف كل منها عن الأخرى من حيث النوع والغرض..

هذه المراحل هي:
* التكوين والإعداد البدني ، المرحلة الأساسية للمباريات .

* الترويح والانتقال من موسم إلى الأخر . وهذه المراحل متصلة كل منها تكمل الأخرى ، وهي مره يمكن تداخل إحداها في الأخرى وامتدادها أو تكررهما ، باستثناء المرحلة الأولى الخاصة بالتكوين والإعداد البدني ، نظراً لتأثيرها القوي على أجهزة الجسم المختلفة وأعصاب اللاعب وقوة تحمله ، لذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد . وتتوالى فيما يلي الغرض من هذه المراحل وخطط التدريب فيها :

1- مرحلة التكوين والإعداد البدني:

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة تحتاج إلى مجهود بدني كبير والى سرعة ولياقة بدنية عالية . وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ 50 إلى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد . لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني الصعب ، ولما كانت مرحلة الإعداد والتكوين هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات . فإن هذه المرحلة تناسي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب ، إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي إلى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف ، والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مركزة المباريات أكثر استعداداً وتفوقاً ، ويحصد نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية.

ولا بد لنا أن نشدد وتركز على أهمية دور الأهل والإصغاء في عملية إلهام كل رياضي ، فالمدعم المعنوي والتشجيع اليومي له بصيح جزء من الأروع وينطبع فيه ويؤثر على أدائه في أرض الملعب بطريقة غير مباشرة ، كما أن تردد بعض العبارات المحفزة إضافة إلى الشعور بالاعتزاز والفخر يشكّل أساساً وأرضية مهمة للتدريب العقلي . ومهم الإشارة إلى أن النضوج الذهني لا يعني بالضرورة بلوغ القدرة الفسوى للرياضي في توظيف جهازه العنصري العصبي بالدقة المطلوبة أثناء مباراة ، ما بل يعني أن يصل الرياضي إلى القدرة الفسوى من التحكم، فهناك لحظات في المباريات تمر على الرياضي لا يظهر فيها كل مسأله بل عليه تحقيق أفضل نتيجة بأقل مجهود ممكن ذلك أنه قد توجب عليه اللعب لوقت طويل أو مباشرة في اليوم التالي وتكون الحكمة والنضوج الذهني هنا في كبح حماسه وإنفاغسه وأن لا يقع في فخ حرارة تصفيق الجماهير له ومعرفته أن المباراة أثبت تليفزيونياً حول العالم، فالنضوج أحياناً لا يعني إبهام العالم وتقديم لوحات فنية وجعل تكتيكية بل يعني تقديم مسأله مطلوب للفوز حتى لو تطلب ذلك قتل المباراة وخفض الإيقاع وما شابه ذلك.

ومن أهم فوائد وحسنات التدريب العقلي والذهني: التركيز الحاد وعزل السذات عن الخارج ، قراءة الموقف والعوامل التي تؤدي إلى الإصابات وبالتالي تجنبها مسأله بتعكس إيجاباً على حياة الرياضي في المدى البعيد ، الوصول إلى قمة الأداء ، زيادة الثقة بالفس ، القدرة على استعمال نقاط القوة وحجب نقاط الضعف عن الخصم ، القراءة الفنية والتكتيكية لنقاط القوة والضعف عند الخصم وأتمة أسلوب اللعب مع ظرفية كل مباراة ، وضوح الأهداف والمهمة، السيطرة والتحكم بالجوانب العاطفية، المزيد من الإنصارات والألقاب.

ومهما تعددت أنواع التدريب العقلي والذهني ، الدعم الفسوي والسيكولوجي (إطباء نفس)، التدريب البدني الذي يحاكي العقل (المدربين المتخصصين)، التدريب

كلر الحديث في الأوساط الرياضية المحترفة منذ بعض السنوات عن ما يعرف بالتدريب العقلي أو التحضير الذهني في بعض أنواع الرياضات، وكأنت رياضة التزلج وكرة المضرب أول من عمل على تحضير الرياضيين عقلياً وذهنياً. أما اليوم وبعد ثلوث أهمية التحضير الذهني فإن معظم البرامج التدريبية في العالم أضحت تخصص كما كبيرا من الوقت في سبيل إعداد ما يعرف بـ «لاعب الناضج».

ففي الواقع فإن العام 1960 كان فاتحة التداول بنظريات وإستراتيجيات تناولت هذا الشق من حياة الرياضيين المحترفين إذ أن تطور الرياضة المستمر وإشتداد المنافسة أظهر حاجة مابية إلى تحسين اللاعبين ذهنياً ومعنوياً وأثبته تأثيره وانعكاسه المباشر على النتائج.

لكن متى نقول بأن هذا الرياضي قوي عقلياً ويتمتع بالنضوج الذهني؟ بكل مسأله فإن كل رياضي قادر على توظيف كامل قدراته البدنية والفنية والتكتيكية بأعلى نسبة ممكنة من قدراته دون فقدان التحكم (وصولاً إلى 100%) في المباريات التي يشارك فيها، مهما كانت الظروف والعوامل الخارجية المؤثرة مباشرة أو غير مباشرة في الحدث.

ويمكن سر التدريب العقلي في السماح للرياضي بالموصول إلى إستخلاص جميع قدراته ومعرفة الطريقة الأمثل لتوظيفها، وبالتالي الإرتقاء بإدائه إلى أبعاد حد ممكن لتلك أن الأداء العالي يرتبط بصورة وثيقة بالقدرة على السيطرة والتحكم والتركيز في أصعب الظروف، وفي هذا الإطار هناك الكثير من الأمور والجوانب التي ينبغي الإحاطة بها.

من هنا علينا التمييز بين أمرين، الدعم الفسوي والتدريب العقلي، فالأول يأخذ بعين الاعتبار التوازات الفسوية والعاطفية للفرد المرتبطة بحياته ومشاكله الخاصة (كالمعالة والمرضى والموت والعصية والأمور الوراثية التي نستجبت جيئته...) وما إلى ذلك من مشاكلك يومية تصادف الإنسان، والتي تؤثر بطريقة غير مباشرة على أدائه كمن هذا الفسور هو رياضي محترف. أما الأمر الثاني فهو التدريب العقلي الذي يتناول بشكل عام التحضير الذاتي والثقة بالنفس والتركيز والقدرة على التحدي إضافة إلى كيفية السيطرة على الضغط الفسوي الذي له تأثير مباشر على الأداء.

ويتجسّد الدعم الفسوي للرياضي في إطار البحث عن المشاكل الفسوية التي تكون عادة من إختصاص علماء النفس والمحللين السيكولوجيين والتي في غالب الأحيان تتناول ماضي الرياضي حيث مصدر الخلل الفسوي الذي يعاني منه.

أما التدريب العقلي أو الذهني فهو يهدف إلى تطوير وتحسين القدرات العقلية الضرورية التي تؤثر في سير المنافسات والمباريات، ويمكن للمدرب المحترف القيام بهذا الدور أو للمدربين المتخصصين في التدريب العقلي.

وتستهدف تقنيات التدريب العقلي المستقل وليس المناسي كالتحضير مع اللاعب كيفية التصرف بطريقة التفكير قبل إطلاق المبراة إذ أنه وفي علم التدريب العقلي تلعب المباراة قبل انطلاقها حيث يكون الفوز الحقيقي الذي يترجم فيما بعد إلى واقع ملموس يتكلم فيه الأرقام.

وتأكيداً على هذا الكلام فإننا نسمع الكثير من الرياضيين يقولون قبل انطلاق المباريات: «لا يمكننا تغير النتيجة. لا يمكننا الفوز عليهم خارج أرضنا. لا يمكننا الفوز على هذا الفريق صاحب الأمجاد ليس لدينا نفس الإمكانيات. لم نتحضر جيداً لهذا اللقاء».

وبمقاربة أخرى لهذه الكلمات فإن هؤلاء الرياضيين قد هزموا أنفسهم بأنفسهم قبل إطلاق المبراة. وصحيح أن التدريب العقلي له خصوصيته لكن لا يمكن فصله عن التدريب البدني والفني والتكتيكي ففي المحصلة العامة فإن أحدهم يكمل الأخرى، وأكبر دليل على ذلك هو أن التدريب البدني الجيد يولد الثقة بالنفس بينما السوء يخلق الشك ويؤدي إلى فقدان الثقة.

وإذا كانت بعض التدريبات العقلية والذهنية تقام في الملعب كرفع التحفيز الذاتي والتركيز على الحركات والكرات، وتعلم مجازة الخصم ومواجهته بثبات، فإن غالبية التدريبات الذهنية تكون خارج الملعب وتتطلب في الفترة الأولى أشخاصاً متخصصون إلى أن يصبح الرياضي قادراً على القيام بها على حدا وبشكل أوتوماتيكي.

ومن أبرز هذه التقنيات: التنفس الموجه، الإسترخاء التدريجي الخاص بـ«جاكوبسون»، التدريب الأوتوماتيكي الذاتي الخاص بـ«شولتز»، اليوغسا، الإسترخاء الديناميكي، التأمل العقلي، البرمجة العصبية الفسوية.



النهاية تنفيذ الفريق لطريقة اللعب كوحدة واحدة. وفي تنفيذ الخطة الجماعية يختار مجموعة من الزملاء الذين يشتركون في تنفيذها في المباريات للتدريب عليها. وفي نفس الوقت يختار الخصم المناسب من اللاعبين للتدريب على الناحية الدفاعية. وعند التدريب على تنفيذ خطة هجومية يختار الدفاع الذي يمثل الخصم، كيف يلعب الفريق بالخطة المطلوب التغلب عليها. مثال: عند تنفيذ خطة هجومية مبنية على السرعة والمفاجأة، يختار فريق يلعب مدافعه بطريقة التقدم المتتابعة لزملائه المهاجمين ولا يتأخرون كثيرا للخلف أمام مرماهم. ولعب أمامهم المهاجمون المطلوب اعدادهم لتنفيذ الحطة التي توضع لمقابلة هذه الخطة الدفاعية.

3- مرحلة المباريات (أ)

يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الاسبوع، باستثناء بعض الظروف القليلة التي تؤدي الى اشتراكه في مباريات، هذه المباريات على درجات متفاوتة من حيث المستوى وقوة الفريق المقابل.

ويوضع البرنامج التدريبي في مرحلة المباريات لاعداد الفريق والوصول به الى المستوى الكامل ثم المحافظة عليه طوال المرحلة.

وتنقسم هذه المرحلة الى ثلاثة اقسام: (أ) مباريات السور الاول، وقد يتخللها بعض المباريات التمهيدية للكأس أو بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور. (ب) فترة الراحة بين الدورات وهي بين اسبوعين وثلاثة اسابيع.

(ج) مباريات الدور الثاني وتخللها المباريات النهائية للكأس أو بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور.

والغرض الاساسي من تدريبات هذه المرحلة هو التأكيد على اكتمال مستوى اللاعبين الفني والبدني وبلوغهم قمة التأهيل للاشتراك في المباريات الرسمية والمحافظة على هذه القمة، وبذلك تكون هذه المرحلة استمرارا لاعداد اللاعب البدني والفني وتهيئه للاشتراك في المباريات على المدى الطويل.

وفي بداية هذه المرحلة يقوم المدرب بتقييم مستوى اللاعبين ليقدر مدى قوتهم وحمل التدريب اللازم للمحافظة على قدراتهم ومواصلوا اليه من لياقة بدنية وفنية.

ومقدار التدريب في هذه المرحلة أقل عادة منه في النصف الثاني من مرحلة الاعداد والتكوين البدني ومرحلة الاعداد للمباريات، أما عدد مرات التدريب الاسبوعية فثابت في هذه المرحلة (4-5 مرات) بالنسبة لفريق الدرجة الاولى.

ويراعى ان حمل التدريب وقوته نسبيا في الدور الاول للمباريات عنه في الدور الثاني، ويحظن بعض المدربين عند وضع برنامج التدريب في هذه المرحلة بزيادة زمن التدريب الواحد (ساعتين ونصف الى ثلاثة ساعات) طنا منهم ان هذا يزيد من لياقة ومقدرة اللاعبين، مع ان هذا قد يؤثر تأثيرا عكسيا مباشرا أو غير مباشر على درجة تحمل اللاعب. وقد يكون سببا في اجهاده فيضطر المدرب الى إعطاء اللاعب فترة من الراحة لعلاج، ويكون ذلك سببا في انخفاض المستوى خصوصا في لياقته البدنية والفنية، وبالتالي انخفاض مستوى الفريق ويجب اختيار كمية وحمل التدريب بحيث تتناسب مع درجات التحمل والقدرات الفردية للاعبين. وقد أثبتت التجارب العملية والأبحاث العلمية ان احسن وسيلة لاداء البرنامج التدريبي بنجاح وخاصة في هذه المرحلة هي زيادة عدد مرات التدريب الاسبوعية مع تخفيف كمية الحمل وقوته، ان هذا الفضل واسلم من تخفيض عدد مرات التدريب مع زيادة كميته وقوته.

4- مرحلة الترويح والانتقال:

كسرة القدم من الألعاب المجهدة التي تؤثر على اللاعب وترهقه بدنيا ونفسيا بسبب الاشراف المستمر في المباريات والتدريبات خلال الموسم الطويل، ويظهر هذا التأثير واضحا في اواخر الموسم، حين يصيب للاعب الملل من التدريب ومتابعة المباريات، حتى انه يعبر عن هذه الفترة بـ (عثنان الكرة). والغرض من مرحلة الانتقال هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل الى مرحلة يشعر فيها بالمرح، حتى يقبل الموسم الرياضي التالي مستعدا تماما لاستعداد.

وتتمتد هذه المرحلة بين 4 و 6 اسابيع نقل المدرس في فرق المحترفين وتزيد تدريجيا في فرق الدرجة الاولى ثم الثانية والثالثين. وتبدأ المرحلة بقلتها مباريات الموسم، وتنتهي عند ابتداء التكوين والاعداد البدني للموسم التالي.

اجراءات تتم خلال مرحلة الانتقال: * جري فحص طبي شامل على جميع اللاعبين في بداية المرحلة، ثم يجري العلاج اللازم من النواحي الطبية والغذائية والتروحية والعمليات الجراحية اللازمة. وتعالج الاصابات التي حدثت خلال الموسم * تناقش جميع الاخطاء الادارية والفنية التي حدثت خلال الموسم بصراحة كاملة، مع استخدام القصد في ابداء الهاف، على ان يتقبله اللاعبون بطريقة صحيحة. * تعد الخطة الفنية والادارية للموسم التالي بحيث تكون متدرجة ومناسبة لمستوى الفريق ولاظهاره بالمظهر اللائق.

مرات الجري السريع (سبرنت) لمسافات من 80 الى 100 متر مع تقصير فترات الراحة قدر الامكان، والتنوع في تدريبات الجري، بحيث يجري اللاعب مع الدوران للخلف أو للجانبين، اي نفس حركات الجري التي يؤديها أثناء المباراة، ويخضع في هذه المرحلة المجموع الاجمالي للمسافة التي يجريها اللاعب في مرانه. وتؤدي المهارات الفردية والمركبة لاعداد اللاعب للاشتراك في المباريات مع استعمال الكرة أو دونها، ويراعى في هذه المرحلة الاهتمام بطريقة اللعب وتنفيذها في مباريات تدريبية ودية متعددة لتطبيقها وتنفيذ الخطة الفردية والجماعية للفريق ودراسة مدى صلاحيتها، ويهتم المدرب بأخذ اللاعبين للمراكز المناسبة ويكون زمن المباريات التجريبية 90 دقيقة



وتهتم هذه المرحلة بالناحية الفنية والمهارات الفردية والتكتيكية بجانب تدريبات اللياقة البدنية التي تساعد اللاعب على تنفيذ الحركات المختلفة اللازمة لاداء المهارات الفنية، ويتدرج اللاعبون في هذا القسم على الضربات المختلفة بالقدمين واستعمال الكرة والسيطرة عليها والتمويه. وتؤدي هذه المهارات بطريقة سهلة غير مقصدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها بطريقة صحيحة مع مراعاة اصلاح الاخطاء أو لا ياول المهارات الفنية التي يؤدي اللاعب تستغرق ربع فترة التدريب الاسبوعي، ثم تزداد حتى تصل الى 60%.

وفي القسم الرابع يراعى التركيز على النواحي الفنية والتكتيكية مع تدريبات اللياقة البدنية كوحدة واحدة، بحيث يؤدي اللاعب المهارة خلال جريه وحركته المفاجئة، حتى يصل في نهاية المرحلة الى اداء المهارات الفنية والتكتيكية مع التركيز على توفير القدرات البدنية المختلفة التي تؤهله للاشتراك في المباريات، ويكون ذلك على وجه خاص بتدريبات السرعة والتحمل والمرونة والمهارة. وتؤدي التدريبات المتعلقة بخطة اللعب بشكل مبسط في البداية، خلال اداء المهارات الفنية مثل التمزيق البينية والعكسية، وتدريبات مشتركة يؤديها لاعبان أثناء الجري وتبادل المركز، والقيام بالمهاجمة والانتصاض، ويزداد التركيز على الناحية التكتيكية تدريجيا مع الاهتمام بالخطة الجماعية التي يؤديها الفريق كوحدة واحدة، وذلك في مباريات تجريبية بين فريقين تبدأ بوقت قصير، بطول تدريجيا 5 × 2، 25 × 2، 35 × 2 قبيل نهاية المرحلة.

وشعور اللاعب بالتعب في مرحلة الاعداد امر طبيعي ويرجع الى تجمع فضلات التعب بين الالياف العضلات، وغالبا ما تخفف هذه الظاهرة بتكرار التدريب مع اداء بعض التمدد الخفيف والحمامات الساخنة. أما اذا طالت مظاهر التعب فيستحسن عرض اللاعب على الطبيب المختص.

ويراعى زيادة الغذاء الذي يتناوله اللاعب، وخاصة الفيتامينات، وعلى رأسها فيتامين ب، ج، حتى يمكنه تحمل الجهود البدنية خلال الاعداد والتدريب الشاق. ملاحظات يجب اتباعها خلال مرحلة التكوين والاعداد البدني:

- * جري فحص طبي لجميع اللاعبين في بداية المرحلة ويتابع الكفط الطبي خلالها.
- * يفضل قضاء الجزء الاكبر من هذه المرحلة (3 اسابيع) في معسكر خاص، بعد وينظم جيدا بحيث يوفر للاعب الراحة الكافية والغذاء المناسب الذي يساعده في تحمل الجهود الكبير الذي يبذله في هذه المرحلة.
- * يجب الاهتمام بالناحية التروحية خلال المعسكر.
- * بعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الاعداد للمباريات) على ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الاعداد والتكوين.
- * الاهتمام في نهاية المرحلة باعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤدونها في المرحلة التالية.
- * يراعى الاهتمام بالناحية النظرية بجانب العملية في القسم الرابع من المرحلة.
- * يجب الاهتمام بإمطلة المضلات الضعيرة المنتشرة بين لاعبي الكرة التي كثيرا ما يندمج عنها التمزق العضلي (مثل تمزق أو شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة لانقباض المفاجيء للمضلات الامامية المقابلة).

2- مرحلة الاعداد للمباريات:

الغرض من مرحلة الاعداد والتكوين البدني هو اعداد اللاعب بدنيا حتى يمكنه اداء المهارات الفنية والتكتيكية وربطها معا لتنفيذ نواحي اللعب المختلف غير ان تلك المرحلة لا تكفي لاعداد اللاعب والفريق للاشتراك في المباريات الرسمية. لذلك روعي في نهاية فترة الاعداد والتكوين الاهتمام ببعض الشئ بالناحية الفنية والتكتيكية ثم زيد التركيز عليها في مرحلة الاعداد للمباريات، مع الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وتجربتها، ويمكن تقصير هذه المرحلة (2-3 اسابيع) اذا كان الفريق منظما واكمال اللاعبين، اما اذا كان الفريق ناهضا وفي حاجة الى الدعم ببعض اللاعبين الشبان والثالثين، او كانت طرقيقته في التعب غير ناجحه او تحتاج الى تعديل، فإن الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول لتكوين 3 أو 4 اسابيع مع تجربة اللاعبين الجدد في مباريات ودية.

والغرض من مرحلة الاعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية، واللعب الجماعي للفريق، لتنفيذ طرق اللعب وخططه، ويراعى تخفيف حمل التدريب في هذه المرحلة نسبيا، مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقها عمليا.

ولما كانت كل لعبة تحتاج الى تدريبات خاصة للاعداد البدني تتناسب تحركات اللاعبين التي جانب الناحية الفنية التكتيكية الخاصة بالعبة، لهذا فإن كرة القدم تحتاج الى اعداد خاص يتماشى مع احتياجات اللعب من حيث السرعة والتحمل والقوة والمهارة مع اختيار التدريبات المناسبة لتنمية هذه القدرات.

طريقة التدريب في مرحلة الاعداد للمباريات:

يراعى في مرحلة الاعداد للمباريات الاهتمام بتنمية السرعة والتحمل بصفة أساسية بجانب تدريبات المهارة والرشاقة والمرونة، وتزيد عدد

الملياردير راتكليف قدم عرضا لشراء 50٪ من برشلونة



أفادت تقارير إعلامية بريطانية بأن الملياردير الإنجليزي، السير جيم راتكليف، دخل في مفاوضات في الفترة الأخيرة مع الإدارة الحالية لنادي برشلونة الإسباني، بنية شراء نصف أسهم النادي. وذكرت صحيفة "تايمز" البريطانية في تقرير لها اليوم السبت، نقل موقع "فوت ميركاتو" أهم ما جاء فيه، أن الملياردير راتكليف أجرى عدة لقاءات مع الرئيس الحالي لبرشلونة خوان لاورتيا، وأدى استعادته لشراء نصف أسهم النادي الكتلوني مقابل 2 إلى 3 مليارات يورو.

وأدى راتكليف استعادته لإعادة تجديد ملعب "كامب نو" بالكامل، كما أبدى التزامه بالتوقيع على وثيقة لعدم بيع أسهم النادي لجهة ثالثة مهما كانت.

وأوضحت "الصحيفة البريطانية" أن راتكليف الذي سبق له شراء فريق نيس الفرنسي ولوزان السويسري، والساعي وراء شراء مانشستر يونايتد الإنجليزي، سحب عرضه لشراء نصف نادي برشلونة بعد نقاشاته مع الرئيس لاورتيا. وأكد التقرير أن نادي برشلونة الذي يحاول تصحيح أحواله المالية وإنعاش أموره من الناحية الاقتصادية، سيحاول توضيح الأمور حتمًا بخصوص عرض الملياردير الإنجليزي لأعضاء الفريق وجماعته.

ميلان يعلن عودة الأمريكي ديست إلى برشلونة

أعلن نادي ميلان الإيطالي، يوم السبت، رحيل الظهير الأمريكي سيرجيو ديست عن صفوف الفريق، بعد قضاء موسم واحد مع الروسونيري على سبيل الإعارة. وسيفود الدولي الأمريكي إلى ناديه الأساسي نادي برشلونة الإسباني، بعد فترة إعارة محيية للأمل في سان سيرو، مثل خلالها اللاعب في التكيف مع أسلوب الفريق الإيطالي. ونشر ميلان صورة لديست عبر الحساب الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر" مع رسالة، قال فيها: "شكرًا جزيلًا يا ديست، وبالتوفيق فيما هو قادم". وكان اللاعب البالغ من العمر 22 عامًا قد أقر إلى ميلان الصيف الماضي، لكنه شارك فقط في 14 مباراة في جميع المسابقات هذا الموسم. لذلك إن يقوم الروسونيري بتفعيل بند بقيمة 20 مليون يورو لرحل انتقاله دائمًا.

ويرتبط ديست بعقد يمتد حتى صيف 2025 مع البلوغرانا، لكن من غير المتأكد أن ديست قد شارك مع برشلونة في 72 مباراة بجميع المسابقات منذ انضمامه في أكتوبر 2020، ونجح في تسجيل 3 أهداف وصناعة 4 آخرين.

كروس: أشعر بالرضا للبقاء في الريال

قال توني كروس لاعب وسط المنتخب الألماني لكرة القدم، إنه لا يزال يشعر بالرضا الكافي لقضاء موسم آخر مع فريق ريال مدريد الإسباني، مشيرًا إلى أنه لا يزال قادرًا على العطاء. وأكد كروس (33 عامًا) لشبكة "آر.بي.إل" أنه كان على دراية بوجود "بعض التنازح السلبية التي لم يكن من الممكن تجنبها" ولكن "لا أريد أن يحدث هذا في"، مشيرًا إلى أنه يهدف إلى الاعتزال وهو "في مستوى جيد للغاية".

وجدد كروس، الفائز ببطولة كأس العالم سنة 2014، مع ريال مدريد لمدة موسم إضافي حيث سيكون هذا هو الموسم العاشر له. وقال إنه يشعر بأن "هذا الموسم كان جيدًا مثل المواسم التي سبقته"، وأضاف "لماذا لا يكون الموسم المقبل جيدًا؟ فوق كل هذا أنا أستمتع به". وشارك كروس بأربعة ألقاب بدوري أبطال أوروبا، وخمسة ألقاب بكأس العالم للأندية، وثلاثة في الدوري الإنجليزي، ولقب وحيد في كأس إسبانيا عقب انضمامه من بفرن ميونخ في عام 2014، حيث توج مع الفريق الألماني بدوري أبطال أوروبا، وكأس العالم للأندية، بالإضافة إلى ثلاثة ألقاب بالدوري والكأس. وقال كروس إن زوجته لم تتدخل في قراره، مضيفًا "كانت لي أفضل ما تريد، وقمت بذلك".

أزمات ألمانيا تثير التنازعات حيال هاتز فليك

اللاعبين، نشق بهاتسي وتربطنا به علاقة جيدة. الانتقادات طليعية ومستحقة في مثل هذه الأوقات الصعبة. يجب أن نبدأ اللعب بشكل أفضل، وأن نفوز بالمباريات". وأضاف "مثل هذه المراحل مهمة، يمكن للشخص أن يتعلم الكثير منها، وأيضًا كينسان". وسجل موسيلا الهدف الذي حسم تتويج بايرن بلقبه الـ 11 على التوالي في الدوري الألماني. وعن ذلك قال "أعتقد أنها كانت أهم لحظة في مسيرتي حتى الآن، لكن عطلتي لم تتغير بسبب هذا. أحلم دائمًا بشكل كبير، وأضع دائمًا أهدافًا جديدة".

ترجع جديد بعد خروج المنتخب الألماني لكرة القدم من بطولة كأس العالم 2022 في قطر من دور المجموعات، شهدت كرة القدم الألمانية دورًا جديدًا مساء الأربعاء بعدما فشل منتخب تحت 21 عامًا في المحافظة على لقبه في بطولة يورو 2023 عقب خروجه من دور المجموعات. ويعني احتلال المنتخب الألماني لقاع المجموعة الثالثة، بعد التعادل مع المنتخب الإسرائيلي والخسارة أمام التشيك وإنجلترا، فشل الفريق الذي يدر به أتطونيو دي سالو في التأهل لأولمبياد باريس 2024.

وحقق المنتخب الألماني نقطة واحدة فقط من 3 مباريات في دور المجموعات بالبطولة المقامة في رومانيا وجورجيا، مسجلًا أسوأ أداء في البطولة الأوروبية بشكلها الجديد. "فتح الكيل" هو الهتاف الذي هتفت به الجماهير في المباراة أمام إنجلترا، والتي خسرها المنتخب الألماني بثلاثة نظيفة وحسم خروجه من منافسات يورو 2024. وقال دي سالو "ببساطة كنا سيئين ونستحق الخسارة". وانتقد اللاعبون أيضًا أداءهم.

وقال أتجيلو ستيلير لاعب خط الوسط "لا أعلم ما إذا كنا نملك الشجاعة الكافية. إذا تبعت المباراة بالتأكيد ستدرك أننا لم تكن من الشجعان، افكرنا إلى الشيف. كان يجب أن يكون هناك الكثير (من الأمور الأخرى)". في الوقت نفسه قال جوتي تشاتزاليكيسو المدير الرياضي للمنتخب الوطني "ما زال أمامنا الكثير من العمل حتى لا تصبح بعينين عن الفرق الكبرى في العالم".

وحقق المنتخب الألماني تحت 21 عامًا نجاحات بقيادة المدرب السابق شيفان كوتش، حيث وصل بالفريق إلى نهائي يورو ثلاث مرات متتالية وحصد اللقب في 2017 و2021. ولكن حذر خبراء كرة القدم كثيرا من أن المواهب الألمانية لا يمكنها مجازة أفضل اللاعبين في العالم. وبقى الأمل لكرة القدم الألمانية هذا العام في مونديال السيدات، الذي سيقام في أستراليا ونيزيلندا بين 20 يوليو و20 أغسطس المقبلين بحضور 32 منتخبًا. يُذكر أن منتخب سيدات ألمانيا خسر نهائي يورو السيدات 2022 أمام منتخب سيدات إنجلترا، فهل تتبدل الأمور في المونديال الذي فازت بلقبه لاعبات ألمانيا في مناسبتين سابقتين عامي 2003 و2007.



كشفت تقارير صحفية أن هاتز فليك المدير الفني لمنتخب ألمانيا أصبح مهددا بالإقالة من منصبه قبل عام على استقالة بلاده ليورو 2024. وأكدت صحف ألمانية أنه إذا تم تسجيل نتائج سلبية في مباريات اليابان وفرنسا والمكثرتين، خلال فترة التوقف الدولي في شهر سبتمبر القادم، فسينعزل فليك منصبه. يواجه هاتز فليك، المدير الفني لمنتخب ألمانيا، شبح الإقالة من منصبه بسبب سوء النتائج في الفترة الأخيرة وأكدت صحيفة بيوند الألمانية أن فليك سيتعرض للإقالة إذا لم يحقق المكثرتين نتائج إيجابية ضد اليابان وفرنسا في شهر سبتمبر المقبل. وأشارت إلى أن المنتخب الألماني يعني تحت قيادة فليك، حيث ودع كأس العالم من الدور الأول، وحقق فوزًا وحيدًا في آخر 5 مباريات.

ولم يفر منتخب ألمانيا سوى مرة واحدة في آخر خمس مباريات حيث كان الانتصار الأخير على بيلو بهدفين دون رد في شهر مارس الماضي، ثم لعب منتخب ألمانيا أربع مباريات، تعادل مرة مع أوكرانيا وفاز أمام بلجيكا وبولندا وكولومبيا.

وأضافت "سبواج هاتز فليك فرصته الأخيرة في استمراره مع استعداد ألمانيا لاستضافة بطولة أمم أوروبا (يورو 2024) بعد 9 أشهر". ولغقت الصحيفة أيضًا إلى أن المنتخب الألماني يعني منذ فترة نقصا حادًا في بعض المراكز مثل ظهيري الجنب والمهاجم الهادف. واتهمت بيوند هاتز فليك بتجاهل المواهب الألمانية الشابة، ومحاولة لاعبين يدينون له بالولاء، لكنهم لا يستحقون ارتداء قميص المنتخب.

دعم كبير
وأضافت الصحيفة الشهيرة أن رودى فالور المدير الرياضي لألمانيا يدعم فليك لكنه حال

الإسباني سيسكا فابريغاس يعتزل كرة القدم ويتجه للتدريب



أعلن نجم نادي أرسنال و برشلونة وتشيلسي سيسكا فابريغاس، يوم السبت، اعتزاله كرة القدم نهائيًا في بيان رسمي، بعد مسيرة كروية دامت 20 عامًا. وكشف فابريغاس (36 عامًا) في بيان رسمي عبر حساباته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي، أنه سيعطي حذاءه ويضع حذاء لمسيرته اللاحقة، مؤكداً أنه سيخوض رحلة جديدة في عالم التدريب. وكشف لاعب خط الوسط المخضرم أنه حدد الآن وجهة المهينة القادمة، وهي تدريب فريق كومو الإيطالي، وأصر على أنه "لا يمكن أن يكون أكثر حماسة بشأن المشروع". وقال سيسكا في بيانه الرسمي: "حان الوقت كي أعلق حذاء اللعب... الأيام التي عشتها في برشلونة وأرسنال ثم برشلونة مرة أخرى وتشيلسي ومونكو وكومو، سأعزج بهم جميعًا". وتابع قائلاً: "من رفع كأس العالم

والبيورو، إلى الفوز بكل شيء في إنجلترا وإسبانيا وجميع الألقاب الأوروبية تقريبًا، كانت رحلة لن أنساها أبدًا". وأضاف: "إلى كل من ساعدني وزملائي في الفريق والمدربين والمدربين والرؤساء والمالكين والمشجعين ووكيلي. إلى جميع أفراد عائلتي، من والدي وأختي إلى زوجتي وأولادي، أعزج بخصامكم وإرشاداتكم وتوجيهاتكم". وختم: "إلى كل من الذين تحوّلوا ضريبي، أشكركم على جعلني أقوى، لقد كانت رحلة رائعة أكثر مما تستحق، مع كل الذكريات العظيمة والأصدقاء الذين صنعتمهم في الطريق". جدير بالذكر أن الدولي الإسباني السابق، فاز بلقبين في الدوري الإنجليزي الممتاز و5 كأوس محلية في إنجلترا ويطولتين أوروبيتين ودوري أبطال أوروبا والدوري الإسباني وكأس العالم قبل اعتزاله.

إنجاز السبتي وتراجع ليفربول وتنتهي سبتي عنوان مفاجآت البريميرليغ



أسدل الستار على منافسات الكرة الإنجليزية في موسم 2022 - 2023 الذي شهد تتويج مانشستر سيتي بثلاثية التاريخية. وحصد المن سبتي لقب البريميرليغ ودوري أبطال أوروبا وكأس الاتحاد الإنجليزي. مع تتويج مانشستر يونايتد بكأس الرابطة، فيما حصل ليفربول على الدرع الخيرية. وكانت المفاجأة حاضرة بقوة خلال الموسم المنقضي، وتفاوت ما بين مستويات سبتي وأخرى إيجابية لـ لندن - بعد تحقيق مانشستر سيتي للقب الدوري الإنجليزي الممتاز للمرة الخامسة في ست سنوات شعورا بالهبة بين من يحتون عن طرق لإطاحة بأبطال بب غوردنولا الراعين. احتفظ سيتي بلقبه، وهو أمر يندرج بسوء لأي منافس يبحث عن مؤشرات على تراجع شهية سبتي الشديدة للتراجع. وفي الواقع، تزداد رغبة سبتي في الحفاظ على تفوقه، بدلا من تقديم أي إشارة إلى أن الفوز بالفضيات يولد اللامبالاة. سبتي هو أول فريق يفوز بقب الدوري الإنجليزي الممتاز لثلاثة مواسم متتالية منذ إنجاز مانشستر يونايتد في مواسم 2006 - 2007 و 2007 - 2008 و 2008 - 2009. وسيعود لاعبو السبتي إلى التدريب قبل بداية الموسم في 16 يوليو تقريبا، وسيتمردون في أكاديمية السبتي لكرة القدم لبطعة أباه، قبل أن يعادوا إلى طوكيو لبدء جولة تحضيرية قبل الموسم في آسيا لعام 2023. ومن المقرر أن تكون أول مباراة في الجولة التحضيرية الآسيوية للسندي أمام بايرن ميونخ على ملعب طوكيو، يوم 26 يوليو الجاري.

الريز يعاني من ضعف التتاج

كانت المفاجأة السلبية الأبرز هبوط ليستر سيتي، ليصبح ثاني فريق يهبط عقب تتويجه بقب البريميرليغ بعد بلاكبيرن روفرز. أما المفاجأة

بالفوز في النهائي 2-1 على فيورنتينا. وحقق أول فريق إنجليزي يصل إلى نهائي المسابقة، كما توج بالقب دون خسارة. وحصد وست هام أول لقب له منذ عام 1980، وأول لقب أوروبي منذ عام 1965. وفي منافسات الدوري الأوروبي كانت المفاجأة تتويج مانشستر يونايتد المناقشات من ربع النهائي على يد إشبيلية وليست المفاجأة في خروج الماتيسو، ولكن في السبتيو نفسه بعدما تقدم يونايتد ذهابا على أرضه 2-0 حتى الدقيقة 84 لينتهي اللقاء بعدها بالتعادل 2-2، ويحسم الفريق الإسباني الإجاب على ملعبه بثلاثية نظيفة. كما كانت المفاجآت حاضرة بتويج أرسنال الدوري الأوروبي من ثمن النهائي أمام سبورتنغ لشبونة وتعادل أرسنال ذهابا في البرتغال 2-2، ولكنه تعادل على أرضه في الإياب، قبل الخسارة بركلات الترجيح. وكانت المفاجأة الأبرز في كأس الرابطة تتويج مانشستر سيتي المسابقة من ربع النهائي بعد الخسارة 0-2 أمام سوانهيامبتون، وفي نهاية الموسم هبط سوانهيامبتون إلى الشاميونيشيب. وفي سياق متصل قرر الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) إجراء تعديل في لوائح كأس السوبر التي تجمع في نسخة عام 2023 بين مانشستر سيتي الإنجليزي وإشبيلية الإسباني، يوم 16 أغسطس المقبل. وبموجب التعديل سيتم اللجوء إلى ركلات الترجيح مباشرة لمسابقة المباراة، في حال انتهاء الشوطين الإضافيين بنصف ساعة، دون خوض شوطين البطولة وتقام مباراة كأس السوبر مطلع كل موسم وتجمع بين بطل دوري أبطال أوروبا والفائز بالدوري الأوروبي، وخلال الموسم الماضي توج مانشستر سيتي بدوري أبطال للمرة الأولى في تاريخه، بينما حصد إشبيلية "يويفا ليغ" للمرة السابعة (رقم قياسي). وفقا للمادة 12 من اللائحة الجديدة، في حالة التعادل نتيجة التعادل خلال وقت المباراة الأصلي (90 دقيقة من شوطين)، سيتم تحديد البطل عبر ركلات الترجيح، وعدم 30 دقيقة مقسمة إلى فترتين كل منها تتدم 15 دقيقة. وسبب صحيفة "ماركا" الإسبانية فإن تعديل اللائحة جاء بهدف تجنب جهد اللاعبين، لأن المباراة تقام في بداية الموسم الجديد، وفي درجة حرارة مرتفعة. وتقام مباراة كأس السوبر الأوروبي في نسخة عام 2023 بين مانشستر سيتي وإشبيلية على ملعب جيورجيو كراسكاسكي بمدينة ألبا التويلية وأعلن الدوري الإنجليزي الممتاز قائمة أسرع اللاعبين لموسم 2022 - 2023، بعد نهاية "الدوري الإنجليزي الممتاز"، حيث فاز مانشستر سيتي بالقب في أحد أقوى الإصدارات التي شاهدها المشجعون في العالم بسفوف. وأثبت كابل وكوكر قوته عندما كان يبلغ من العمر 33 عاما وكان أسرع لاعب في الدوري الإنجليزي الموسم الماضي بسرعة قصوى تبلغ 37.31 كيلومتر في الساعة في إحدى المباريات. وتصدر داروين نونز قائمة أسرع لاعبي ليفربول. وتصدر مانشستر سيتي جدول الدوري الإنجليزي الممتاز برصيد 85 نقطة حيث توج رجال المدرب بيب غوارديولا مع يقاء ثلاث مباريات في البطولة.

أرسنال يدرس فكرة التعاقد مع كيليان مبابي



كشفت تقارير صحافية، يوم السبت، أن نادي أرسنال الإنجليزي يدرس فكرة التعاقد مع الفرنسي كيليان مبابي، لاعب نادي باريس سان جيرمان، عند انتهاء عهده مع الفريق. وينتهي عقد النجم الفرنسي صاحب الـ 24 عاما مع النادي الباريسي في 30 يونيو حزيران 2024، مع خيار تجديد لعام إضافي، لكن مبابي أعلن أنه لن يمدد إقامته في حديقة الأمراء. إعلان مبابي عدم تجديد عقده الصيف القادم جعل باريس سان جيرمان يسعى لبيع له في المركز الثاني الحالي لتجنب خسارة اللاعب بالمجان عند انتهاء العقد الحالي. ووفقا لموقع «Football Transfers»، فإن أرسنال يفكر في محاولة التعاقد مع قائد منتخب الدبوك كلاعب حر العام القادم، في حال لم يتوصل إلى اتفاق مع إدارة سان جيرمان ولم ينجح ريال مدريد الإسباني في ضمه هذا الصيف. ومن المعروف أن ريال مدريد يرغب في الظفر بخدمات الغزال الفرنسي الجديد، لكن باريس سان جيرمان ما زال متمسكا بالسعر الذي طلبه من قبل، وفي حال توصل الطرفان إلى حل وسط من المتوقع انتقال كيليان إلى النادي الملكي. وتعاقد النادي اللندني في الميركاتو الصيفي الجاري مع النجم الألماني كاي هافيرتز، قادمًا من الغريم تشيلسي، مع اقتراب انتهاء صفقة كل من نيكولان رايس لاعب وست هام يونايتد، وبوريان تيمير لاعب أياكس. جنود بالذكر أن مبابي قد شارك مع باريس سان جيرمان الموسم المنقضي 2022-2023، في 43 مباراة، ونجح في تسجيل 41 هدفا وصناعة 10 أهداف آخرين.

لاعبو توتنهام يعودون للتدريبات تحضيرياً للموسم الجديد



كشفت الموقع الرسمي لنادي توتنهام هوتسبير الإنجليزي، اليوم السبت، من خلال فيديو مصور عودة لاعبيه إلى التدريبات بالمقر الخاص بالنادي في العاصمة لندن، استعدادا للموسم القادم. وعرض توتنهام فيديو يؤكد عودة لاعبيه إلى مقر نشاطهم استعدادا للموسم الجديد، حيث ظهر فيه عدد من الأسماء البارزة، على غرار الحارس الفرنسي هوغو لوريس والظهير الإسباني سيرخيو ريغيلون ومتوسط الميدان الأوروغوياني رودريغو بينتاكور وغيرهم.

واللافت أن الفيديو المنشور لم يشهد ظهور الوافدين الجديدين، صانع الألعاب جيمس ماديسون (ليستر سيتي) والحارس غويليمو فيكاريو (إيمبولي الإيطالي)، أو حتى قائد الفريق وهدافه التاريخي هاري كين، الذي تدور الأخبار مؤخرا حول نجاحه في إيجاد اتفاق مبدئي للانتقال إلى بايرن ميونخ الألماني. ومن المنتظر أن يخضع اللاعبون، بعد هذه العودة التي أعقبت عطلةهم الصيفية، لفحوص طبية روتينية معقدة للوقوف على مدى جاهزيتهم لاستئناف النشاط من جانب آخر، من المفترض أن يلتحق اللاعبون بمقر التدريبات على دفعات متفرقة، قبل الاجتماع مع المدرب الجديد للفريق الأستر إلى إنجي بوسيتكو علو، تحضيرًا لمخطط الجولة التحضيرية الصيفية، بعد موسم ماض كان دون الأمول لأبناء السبسيوز، الذي خرج خالي الوفاض إثر حلوله ثامنا في ترتيب فريق الدوري الإنجليزي، وبالتالي الفشل في حطفت أي بطاقة أوروبية مؤهلة إلى إحدى المسابقات. ومن المخطط أن تبدأ جولة توتنهام التحضيرية بمواجهة مواطنه وست هام في بيرث الأسترالية في 18 جويلية الجاري، ثم وفي إطار جولته الآسيوية، سيلتقي ليستر سيتي في 23 يوليو في بانكوك التايلندية، وفي 26 منه سواجوه روما الإيطالي في سنغافورة.

إنبيستا يودع فيسيل كوبي برسالة مؤثرة



به في هذا الفريق». كما أكد بطل مونديال 2010 جنسوب أفريقيا مع «المتادور» أنه يريد الاعتزال وفقا على قدميه داخل الملعب، وأنه مستعد لاتخاذ خطوته التالية وحصل إنبيستا على هدايا عديدة داخل الملعب، أبرزها من مالك النادي، هيروشي ميكيتاني الذي أهداه «الكتان» السيف الياباني. وكان النجم الإسباني قد انضم إلى فيسيل كوبي في جويلية 2018، وكان أحد أفضل 11 لاعبا في الدوري الياباني في 2019 و 2021، إلا أنه تعرض بعدها لسلسلة من الإصابات حالت دون أن يلعب بانتظام. وكان إنبيستا قد أثار، وقت إعلان رحيله عن فيسيل كوبي، إلى أنه ما زال يرغب في «مواصلة اللعب والمنافسة»، مؤكدا أن قرار رحيله تم «بتوافق متبادل» مع النادي، بعدما تبين أنه ليس ضمن أولويات مدرب الفريق.

المسابقات القارية

على صعيد المنافسات القارية كانت المفاجأة الأبرز تتويج وست هام بلقب دوري المؤتمر

خاض النجم الإسباني المخضرم أندريس إنبيستا اليوم السبت مباراته الأخيرة مع فيسيل كوبي الياباني، وبعدها أقام النادي حفلة وداع للاعب أكد خلالها أنه تطوّر «كلاعب وكشخص» هذا في اليابان. وشكر اللاعب، الذي بدأ متأثرا للغاية خلال كلمته، الجماهير والمدنية التي استضافته خلال السنوات الخمس الأخيرة، منذ انضمامه إلى الفريق في 2018. وقال صاحب الـ 39 عاما: «أناخذ معنا ككزكري ثمينة الحب والاحترام الذي أظهره لنا منذ اليوم الأول الذي وصلنا فيه إلى هنا». وأكد نجم برشلونة ومنتخب إسبانيا سابقا أنه منذ اليوم الأول له في اليابان، كان هذه الأساس جعل النادي أكبر، وأنه يشعر بأنه «تخج في تحقيق هذا الهدف». وأشار: «حاولت دائما بذل قصارى جهدي داخل الملعب وخارجه. أتمنى أن نشعروا جميعا بنفس الفخر الذي شعرت

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
ولاية بوجاية
دائرة عين تاغروت
بلدية تيمست
الرقم الجبائي: 098534269074601

إعلان عن المنح المؤقت

طبقا لأحكام المادة 65 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 16 سبتمبر 2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات العروض العامة، وكذا المتجهدين المشاركين في طلب العروض المقدم مع الشروط قرارات دنيا رقم 2023/01 الصادر بجريدة الجرائد مائل بتاريخ 2023/05/10 وجريدة Competition بتاريخ: 2023/05/11 والمتعلق بعملية: إعادة تأهيل وتجهيز وتكئة شبكة المياه الصالحة للشرب لقرى بلدية تيمست حسب المخصص التالية:

- المحطة رقم 01: إعادة تأهيل شبكة المياه الصالحة للشرب لقرية لمامشة - القطر 01.
- المحطة رقم 02: تكئة شبكة المياه الصالحة للشرب لقرية أولاد صير.
- المحطة رقم 03: تجديد جزء من شبكة المياه الصالحة للشرب لقرية التواتة.
- المحطة رقم 04: تكئة شبكة المياه الصالحة للشرب لقرية أولاد بولوشات.
- المحطة رقم 05: تكئة شبكة المياه الصالحة للشرب لقرية لماروشة.

أنة قد تم إسنادها مؤقتا حسب الجدول أدناه:

المحطة	رقم التعريف الجبائي	المبلغ بطل الرسوم (ج)	مدة الإنجاز	التقنية	الملاحظة
المحطة رقم 01	000414046313758	7.635.714,87	69 يوم	1000	إعادة تأهيل شبكة مياه الصالحة للشرب لقرية لمامشة - القطر 01.
المحطة رقم 02	0013340466461741	2.121.140,00	30 يوم	1000	شركة تضمن حيزو حلال طيل وشركاه التمسير حول سليم.
المحطة رقم 03	001634046544042	2.257.117,50	40 يوم	1000	شركة تضمن حيزو حلال طيل وشركاه التمسير حول سليم.
المحطة رقم 04	002034046620292	899.250,00	20 يوم	1000	شركة تضمن حيزو حلال طيل وشركاه التمسير حول سليم.
المحطة رقم 05	002034046620292	1.498.750,00	40 يوم	1000	شركة تضمن حيزو حلال طيل وشركاه التمسير حول سليم.

طبقا لأحكام المادة 82 من المرسوم الرئاسي المذكور أعلاه، يمكن للمتقدم الذي يحتج على المنح المؤقت أن يرفع طعنا إلى رئيس اللجنة البلدية للصفقات العمومية (مقر بلدية تيمست) في أجل أقصاه 10 أيام ابتداء من تاريخ أول نشر لهذا الإعلان في الشرة الرسمية للصفقات العمومية أو في الصحافة أو في بوابة الصفقات العمومية وأذا تزامن اليوم العاشر مع يوم عطلة أو يوم راحة قانونية، يمدد التاريخ المحدد لرفع الطعن إلى يوم العمل الموالي، كما يحسب للمتجهدين الراغبين في الإطلاع على النتائج المفصلة لتقييم عروضهم التقنية والمالية أن يتصلوا بالمصلحة المتعاقدة في أجل أقصاه ثلاث (03) أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر الإعلان عن المنح المؤقت.

ANEP réf.2316016346 بومية " الجرائد ماتش " العدد: 1030 بتاريخ 03 جويلية 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية
ولاية تبسة

إعلان عن منح مؤقت

لطلب عرض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 2023 / 09
رقم التعريف الجبائي: 0990.1201.90008.23

طبقا لأحكام المادة 65 الفقرة 02 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 بتاريخ 16/09/2015 المتضمن تنظيم الصفقات وتوقيضات المرفق العام تنهي مديرية التربية لولاية تبسة إلى علم كل المشاركين بطلب العرض المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 2023 / 09 الصادر باليوميات الوطنية: «SEYBOUSE TIMES» بتاريخ: 28 / 05 / 2023 الجزائر- هاتينش بتاريخ: 31 / 05 / 2023 الخاص ب: المعليست: تجديد تجهيزات المؤسسات المدرسية لغائدة الطور الثانوي.

- المحطة 01: التجهيز المدرسي والإداري.
- المحطة 02: تجهيزات قاعات الأكل.

بأنه بعد دراسة وتقييم العروض يكون المنح المؤقت كما يلي:

الملاحظات	المبلغ بكل الرسوم بعد المراجعة د.ج	النقطة التقنية الإجمالية / 60	العروض	الحصة
المحطة 01: التجهيز المدرسي والإداري.	18.135.600.00	41.35	عوش حالم الرقم الجبائي 001543032402118	المحطة 02: تجهيزات قاعات الأكل
المحطة 02: تجهيزات قاعات الأكل	3.227.280.00	54.02	شنتو عادل الرقم الجبائي 198212120022154	

طبقا لأحكام المادة 82 الفقرة 01، 03، 04 من المرسوم الرئاسي رقم: 15 / 247 المؤرخ في: 16 / 09 / 2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المرفق العام فإن مديرية التربية لولاية تبسة تدعو كل المشاركين بطلب العرض المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا المذكور أعلاه والراغبين في الاطلاع على النتائج المفصلة لتقييم عروضهم التقنية والمالية، الاتصال بمصالحها في أجل أقصاه 03 أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر إعلان المنح المؤقت باليوميات الوطنية. كما يمكن للمتقدم الذي يحتج على الاختيار، أن يرفع طعنا أمام لجنة الصفقات العمومية المختصة لولاية تبسة في أجل لا يتعدى العشرة (10) أيام ابتداء من التاريخ الأول لتصور هذا الإعلان في اليوميات الوطنية.

ANEP réf.2323003541 بومية " الجرائد ماتش " العدد: 1030 بتاريخ 03 جويلية 2023



الجزائر ماتش

الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

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

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية
للنشر والإشهار:

01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128

الفاكس: 021739559 / 021739919

021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

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

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية تبسة
دائرة القليعة
بلدية القليعة

رقم التعريف الجبائي (N.I.F): 096242359568208 إعلان عن منح مؤقت للصفقة

طبقا للمرسوم الرئاسي رقم 15-247 المؤرخ في 16-09-2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المرفق العام، يعلم السيد رئيس المجلس الشعبي لبلدية القليعة المؤسسات المشاركة في إعلان عن طلب العروض المقترح مع اشتراط قدرات دنيا المعطن عنها بتاريخ 12 افريل 2023 بجريدة بومية الجزائر ماتش و جريدة l'algérie Aujourd'hui والمتعلقة بالمشروع التالي:

تهيئة وتعبيد بطريق القطب الجامعي بالقليعة.

بأنه قد تم إسنادها مؤقتا إلى المؤسسة التالية:

تعيين المعينة	الموسسة	المبلغ	الأجل	التقنة	ملاحظة
تهيئة وتعبيد بطريق القطب الجامعي بالقليعة.	ETPH KADI قاضي محفوظ	12.509.637,00 ج	03 أشهر	80.77 نقطة	الأقل عرضا

للمتعهدين الراغبين في الإطلاع على النتائج المفصلة لتقييم ترشيحهم وعروضهم التقنية والمالية، الاتصال بالمصلحة المعنية على مستوى بلدية القليعة

(مكتب الصفقات) في أجل أقصاه ثلاثة (03) أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر إعلان المنح المؤقت.

للمتعهدين عشرة أيام ابتداء من أول صدور لإعلان بالجرد الوطني و BOMOP لتقديم طعونهم لدى لجنة الصفقات العمومية لبلدية القليعة.

ANEP réf.2316016404 بومية " الجرائد ماتش " العدد: 1030 بتاريخ 03 جويلية 2023

ريال مدريد يتراجع عن فكرة ضم مباني في الصيف الحالي

وكانت صحيفة ماركا قالت في تقرير سابق إن فائزة العماري والدة اللاعب أبلغت إدارة باريس بأنها لا تمنع بيع نجلها هذا الصيف، تجنبا لرحيله مجانا 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؛ فسيكمل عقده مع الباريسي.

جدير بالذكر أن مباني شارك مع باريس سان جيرمان في 43 مباراة خلال الموسم المنقضي 2022-23، ونجح في تسجيل 41 هدفا وساعة 10 أهداف أخرى.

رسميا ضمن خيارات النادي في نافذة الانتقالات الصيفية. ونقل التقرير عن مصادر في ريال مدريد قولها إن مباني لن ينضم هذا الصيف إلى النادي الملكي؛ لأن بيريز لا يريد التعجل لإبرام الصفقة، ويريد أن يحتفظ بعلاقات جيدة مع إدارة باريس سان جيرمان، بالإضافة إلى عدم رغبته في إنفاق أموال باهظة للتعاقد مع لاعب ينتهي عقده في صيف 2024.

ويرى متابعون أن هذه الأخبار تأتي في سياق محاولات ريال مدريد للضغط على باريس سان جيرمان ومحيط عائلة مباني بهدف إقناعهما بتخفيض تكلفة التعاقد مع النجم الفرنسي.

وقدرت الصحيفة الإسبانية تكلفة جلب النجم الفرنسي في الميركاتو الصيفي الحالي بـ240 مليون يورو، وهو مبلغ يجده النادي الإسباني ضخما، فضلا عن حالة عدم الثقة لدى إدارة ريال مدريد تجاه مهاجم الباريسي؛ إذ ترى أنه مهووس بالمال على حساب مستقبله وأوضح المصدر ذاته أن فائزة العماري والدة مباني، هي التي تدير المفاوضات مع باريس سان جيرمان؛ لكنها وجهت رسالة مباشرة إلى بيريز، بأن عليه دفع الأموال إن أراد الحصول على خدمات النجم الفرنسي في الصيف الحالي، وهو ما جعل اسم اللاعب لا يزال غير مدرج

ذكرت صحيفة «ماركا» الإسبانية، يوم الأحد، أن إدارة ريال مدريد باتت ترى أن التعاقد مع الفرنسي كيليان مباني، نجم باريس سان جيرمان، في الميركاتو الصيفي الحالي صانر مستحيلا؛ وذلك لسببين هما؛ التكلفة المالية الباهظة، وتجنب تدهور العلاقة مع النادي الفرنسي.

وأوضحت أن فلورنتينو بيريز، رئيس نادي ريال مدريد، متمسك بعدم الدخول في مفاوضات مباشرة مع مباني، احتراما لإدارة نادي باريس سان جيرمان التي تريد إيجاد حل لمشكلة المهاجم الفرنسي في الفترة الحالية.

مانشستر سيتي يتفوق على ريال مدريد في سباق التعاقد مع حكيمي

كارفخال، وأصر على الانتقال صوب إنتر ميلان الإيطالي، بعد انتهاء فترة إعارته في بوروسيا دورتموند؛ لكن تراجع مستوى الظهير الأيمن الإسباني وكثرة إصاباته قد يفتح المجال أمام عودة حكيمي إلى الريال.

جدير بالذكر أن موسما صعبا عاشه حكيمي بعد ملاحظته فضائيا بتهمة اغتصاب في فرنسا، إلى جانب عدم ظهوره بالمستوى المعهود مع باريس سان جيرمان، حيث خاض 39 مباراة عبر مختلف المسابقات هذا الموسم، أحرز خلالها 5 أهداف مع تقديم 6 تمريرات حاسمة.

70 مليون يورو للظفر بخدمات المدافع المغربي هذا الصيف. من ناحيته، يحاول كيليان مباني، مهاجم باريس سان جيرمان، الضغط على ريال مدريد ودفعه نحو التعاقد مع حكيمي، من أجل الموافقة على الانضمام إلى صفوف النادي الملكي، خاصة أن علاقة صداقة متينة تربط اللاعبين منذ انضمام النجم المغربي إلى نادي العاصمة الفرنسية.

وسبق للمدافع المغربي أن رفض الاستمرار في النادي الملكي عندما كان لاعبا في صفوفه بسبب عدم قبوله الجلوس بديلا للإسباني داني

مدريد باستعادته.

وقالت الصحيفة الشهيرة، إن فلورنتينو بيريز رئيس ريال مدريد كان يعارض بشدة فكرة عودة ظهيره الأيمن السابق إلى صفوف النادي الملكي، رافضا مسامحته بعد إصراره على الرحيل صوب إنتر ميلان الإيطالي، لكنه بات في الفترة الأخيرة منفتحاً على فكرة التعاقد معه بعد إصرار كبير من المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي. ويتقدم مانشستر سيتي بشدة في سباق التعاقد مع حكيمي، إذ تشير تقارير إلى أن النادي الإنجليزي على استعداد تام لدفع مبلغ

أكدت مصادر صحفية أن مانشستر سيتي الإنجليزي بات يتفوق في الوقت الراهن على ريال مدريد الإسباني، في سباق التعاقد مع المغربي أشرف حكيمي مدافع باريس سان جيرمان الفرنسي خلال فترة الانتقالات الصيفية الراهنة.

وحسب صحيفة «ديسمارك» الإسبانية، فإن مانشستر سيتي بات الأقرب للفوز بخدمات النجم المغربي البالغ من العمر (24) عاما، لتعويض الرحيل المنتظر لكايال ووكر صوب بايرن ميونخ الألماني، وذلك رغم اهتمام ريال

تشيلسي ينضم إلى سباق التعاقد مع هاري كين

هدفا للعديد من الأندية الأوروبية الكبرى هذا الصيف، مثل بايرن ميونخ، وباريس سان جيرمان، وارتبط في وقت سابق بإمكانية الرحيل صوب ريال مدريد الذي كان يبحث فكرة ضمه إلى صفوفه قبل أن يوجه اهتمامه نحو كيليان مباني الذي أعلن رفضه تمديد عقده مع ناديه الفرنسي.

من لاعب عن النادي، على غرار كاي هافيرتز وكاليدو كوليبالي وإدوارد ميندي ونغولو كانتي. وكان صاحب الـ (29 عاما) قد أثار التكهنات بشأن إمكانية انتقاله إلى البلوز، بعد شرائه منزلا بالقرب من مقر تدريبات تشيلسي «كوبهام» في العاصمة الإنجليزية لندن. جدير بالذكر أن كين يعدّ

عروض التجديد، ويرغب في الرحيل عن النادي وخوض تجربة جديدة.

وأكدت صحيفة «إكسبريس» البريطانية أن إدارة تشيلسي على استعداد لتقديم عرض بقيمة 80 مليون جنيه إسترليني، من أجل التعاقد مع كين؛ إذ ترى إدارة البلوز أن لديها القدرة على إبرام الصفقة، بعد رحيل أكثر

كشفت تقارير صحفية إنجليزية أن إدارة نادي تشيلسي الإنجليزي قد دخلت صراع المنافسة مع أندية كبيرة، لضم هدف توتنهام، هاري كين، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وينتهي عقد المهاجم الإنجليزي مع ناديه «السيريز»، بعد عام واحد؛ إذ لا يزال اللاعب يرفض كل

ميسي مرشح لارتداء قميص برشلونة رغم الانتقال إلى إنتر ميامي

ظل أزمته الاقتصادية الراهنة - وغادر ميسي صفوف برشلونة قبل عامين في جوان 2021، بعد نهاية عقده مع الفريق وعدم قدرة النادي الكتلوني على تسجيله بين صفوفه؛ بسبب الأزمة الاقتصادية التي يعاني منها النادي، والناجمة عن جائحة كورونا «كوفيد-19»، التي رفعت ديونه لأكثر من مليار يورو (1.1 مليار دولار).

«برشلونة سيبقى دوما منزلا لميسي، التقيت ممثلي النجم الأرجنتيني وناقشنا الأمر، نريد افتتاحا نوعيا للكاتب نو». وبعد عامين من اللعب في فرنسا، كانت جماهير برشلونة تحلم باستعادة خدمات نجما السابق البالغ من العمر 35، لكن قائد منتخب التنغو فضل الانتقال إلى الدوري الأمريكي، بعد فشل النادي الكتلوني في تقديم عرض رسمي إليه في

قبل أن يقرر اللاعب المتوج بلقب مونديال قطر 2022 الرحيل صوب الدوري الأمريكي، وحسب موقع «فور فور تو» فإن برشلونة برئاسة خوان لابورتا يخطط لتنظيم مواجهة تكميلية من نوع خاص على هامش افتتاح ملعب «الكامب نو» موسم 2025-2026، مشهد وجود ميسي ومشاركته. وتحدث رئيس البلوغرانا عن الأمر قائلا:

أكدت تقارير صحفية أن الأرجنتيني ليونيل ميسي ما زال مرشحا لارتداء قميص برشلونة الإسباني، رغم إعلان انتقاله إلى صفوف إنتر ميامي الأمريكي. وسيطر مستقل ميسي على سوق الانتقالات هذا الصيف، بعد انتهاء عقده مع باريس سان جيرمان الفرنسي، لتتنافس ثلاث أندية هي إنتر ميامي الأمريكي والهلال السعودي وبرشلونة الإسباني على ضمه،

إنتر ميامي يتحرك نحو سيرجيو راموس

دائم نظرا لطبيعة المنافسة الأزلية والتاريخية بين برشلونة وريال مدريد، خلال فترة وجودهما مع الفريقين تباعا في الدوري الإسباني لعدة سنوات. لكن العلاقة بين اللاعبين تطورت كثيرا للأفضل السابق، لكنه أيضا يتحرك بقوة للظفر بجهود مواطنيه راموس وجوردي ألبا بعد صفقة ليو ميسي. يذكر أن ميسي وراموس كانوا على خصام

الساعي بدوره للعودة إلى إسبيلية الإسباني والاعتراف بين صفوفه في الموسم المقبل. وأوضح المصدر أن إنتر ميامي لن يكتفي بالتعاقد مع الإسباني سيرجيو بوسكيتس لاعب برشلونة السابق، لكنه أيضا يتحرك بقوة للظفر بجهود مواطنيه راموس وجوردي ألبا بعد صفقة ليو ميسي. يذكر أن ميسي وراموس كانوا على خصام

جيرمان الفرنسي، في جوان الماضي. وانتهى عقد راموس (37 عاما) مع بطل فرنسا أيضا في أواخر الشهر الماضي، ورحل عن الفريق، بينما يواصل البحث عن ناد جديد ينتقل إليه بدءا من الموسم الجديد. وذكرت صحيفة «سبورت» الكتلونية أن إنتر ميامي بدأ بالفعل عملية التفاوض مع راموس،

يبدو أن الموسم المقبل سيشهد شراكة جديدة بين الأرجنتيني ليونيل ميسي والإسباني سيرجيو راموس، من بوابة نادي إنتر ميامي الأمريكي، الذي تعاقد مؤخرا مع «البرغوث».

وانضم ميسي إلى إنتر ميامي في أول تجربة احترافية له خارج القارة الأوروبية، في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع نادي باريس سان

ماديسون كيز تتوج بلقب بطولة إيستبورن للتنس



توجت لاعبة التنس الأمريكية ماديسون كيز بلقب بطولة إيستبورن للتنس بعدما تغلبت على الروسية داريا كستنيكا 6 / 7 و 6 اليوم السبت في المباراة النهائية للبطولة التي أقيمت على الملاعب العشبية في إنجلترا. وفرضت كيز تفوقها على كستنيكا، المصنفة التاسعة للبطولة، لتحجز لقب بطولة إيستبورن للمرة الثانية في مسيرتها، حيث فازت بلقب نسخة 2014. وتوجت ماديسون كيز اليوم السبت باللقب السابع لها في البطولات التابعة للرابطة العالمية للاعبات التنس المحترفات والثالث على الملاعب العشبية. كذلك تفوقت كيز على كستنيكا 2 / 9 من حيث عدد مرات الفوز والهزيمة في سجل المباريات بينهما، بعد أن فازت عليها اليوم في مباراة استغرقت ساعة واحدة و42 دقيقة، حسب ما ذكرت الرابطة العالمية للاعبات التنس المحترفات. وتناهب ماديسون كيز لبطولة ويمبلدون التي تنطلق منافساتها اليوم الإثنين، وستفتتح مشوارها بمواجهة البريطانية سونيا كارنال بينما تستهل كستنيكا مشوارها بلقاء الأمريكية كارولين دوليهابد.

قرعة ويمبلدون تسفر عن مواجهات في المتناول لتصدرات التصنيف



تستهل البولندية إيفا شفيونتيك المصنفة الأولى عالمياً بين لاعبات التنس المحترفات، مشوارها في بطولة ويمبلدون، ثالث البطولات الأربعة الكبرى في الموسم، أمام الصينية لين تشو، بينما تواجه حامله اللقب الكازاخية إيلينا ريبيكينا، المصنفة الثالثة عالمياً، الأمريكية شيلبي روجرز. وتواجه البيلاروسية، أرينا سابالينكا، المصنفة الثانية عالمياً، مشوارها بالبطولة أمام المجرية باتا أوفاردي، حسب ما أسفرت عنه قرعة البطولة التي أجريت اليوم الجمعة. وتبدأ التونسية أنس جابر، المصنفة السادسة عالمياً، التي خسرت نهائي البطولة العام الماضي أمام ريبيكينا، بطولة ويمبلدون أمام البولندية ماجدالينا فريتش. ومن أكثر مباريات الدور الأول إثارة ستكون تلك التي تجمع الأمريكية المخضرمة فيوس ويليامز (43 عاماً) بالأوكرانية إيلينا سفيونتيك التي عادت للملاعب هذا العام بعدما أصبحت أمًا في أواخر عام 2022. ومن المقرر أن تنطلق بطولة ويمبلدون ثالث البطولات الكبرى والتي تجرى على أرض عشبية، الإثنين المقبل 3 جويلية، وتختتم في 16 من نفس الشهر. على صعيد آخر، انسحبت شفيونتيك، المصنفة أولى عالمياً، من الدور نصف النهائي لدورة باد هومبورغ الألمانية الجمعة، بسبب وعكة صحية قبل أيام من انطلاق بطولة ويمبلدون، ثالثة البطولات الأربعة الكبرى في كرة المضرب. وكتبت شفيونتيك عبر حسابها على إنستغرام: "أنا أسفة ولكن عليّ أن انسحب من مباراتي اليوم. قضيت ليلة صعبة بسبب بعض الحمى وتسمم غذائي محتمل". وتابعت حامله لقب رولان غاروس: "لست قادرة على اللعب اليوم وأنا بحاجة للاعتناء. أمل أن أستعيد عافيتي قريباً"، قبل ويمبلدون التي تنطلق الإثنين. وكان من المقرر أن تواجه شفيونتيك الإيطالية لوتشا براونيتي، بعد أن وصلت إلى نصف نهائي دورة على الملاعب العشبية للمرة الأولى في مسيرتها.

ديوكوفيتش يتطلع للقبه الـ 8 في ويمبلدون والـ 24 في الفرانك سلام

الربع في ويمبلدون للمرة الأولى، وقال: "لدي ثقة كبيرة في الذهاب بعيداً في ويمبلدون. أهديت الأسبوع باللعب على مستوى عالٍ، لذا أشعر الآن بأنني أحد المرشحين للفوز بالبطولة، لكن عليّ اكتساب المزيد من الخبرة على العشب". وأضاف: "توفاك هو المرشح الرئيسي للفوز ببطولة ويمبلدون، لكنني سأحاول اللعب على هذا المستوى للحصول على فرص للتغلب عليه أو الوصول إلى المباراة النهائية". وتابع: "لقد رأيت إحصائيات تفيد بأن توفاك فاز بمباريات في ويمبلدون أكثر من اللاعبين الـ 20 الأوائل في التصنيف العالمي (مجموعتين). ماذا يمكنك قوله عن ذلك؟ توفاك هو المرشح الرئيسي للفوز ببطولة ويمبلدون. هذا أكيد". لكن السكاراز يأمل في أن تكون الجماهير إلى جانبه في حال التقى المصنفان الأول والثاني عالمياً في المباراة النهائية، إذ يقول: "لقد رأيت أن ديوكوفيتش لم يخسر أي مباراة في الملعب الرئيسي منذ 2013 عندما خسر أمام ندي، لذا فقد مرت عشر سنوات دون أن يخسر أي مباراة في الملعب الرئيسي، إنه جنون. لكنني أأمل أن تكون الجماهير ورائي لتغيير هذه الإحصائية".

منافسة ثلاثية في بطولة السيدات

لدى السيدات، تتجه الأنظار إلى ثلاثي صدارة التصنيف العالمي لرابطة اللاعبات المحترفات البولندية إيفا شفيونتيك الأولى والبيلاروسية أرينا سابالينكا الثانية والكازاخستانية إيلينا ريبيكينا الثالثة وحاملة اللقب. فحاجت ريبيكينا، الروسية الأصل، الجمع العام الماضي عندما توجت بلقب، وستكون المرشحة الأبرز للحفاظ على لقبها. وتفتن الكازاخية النفس بالمتابعة عاقبتها عقب إصابته بقرصن أجبرها على الانسحاب من رولان غاروس في الأسابيع الأخيرة ودورة إيستبورن مطلع الأسبوع. وسيكون ذاته مع شفيونتيك الساعية إلى رفع كأس ويمبلدون لتضيفها إلى القابض الكبرى بعد بطولتي الولايات المتحدة وفرنسا المفتوحة. وانسحبت البولندية من نصف نهائي لدورة باد هامبورغ الألمانية، الجمعة، بسبب وعكة صحية. وفي المقابل، تعود سابالينكا إلى المنافسة بعد استبعاد الروس والبيلاروس من المشاركة العام الماضي بسبب الحرب على أوكرانيا، بعدما بلغت نصف النهائي عام 2021. وتفتن التونسية أنس جابر السادسة عالمياً النفس باستعادة مستواها الذي خولها بلوغ المباراة النهائية العام الماضي. وخرجت أنس من الدور الأول لدورة برلين الأسبوع الماضي والثاني لدورة إيستبورن الإنجليزية هذا الأسبوع في بداية كارثية على الملاعب العشبية هذا الموسم. وما زالت "وزيرة السعادة" ذات الـ 28 عاماً تبحث عن لقبها الأول في غراند سلام بعد بلوغها نهائي بطولتي ويمبلدون والولايات المتحدة العام الماضي. وستبدأ مشوارها في النسخة القادمة من البطولة بمواجهة البولندية ماجدالينا فريخ. وتشهد البطولة مشاركة المصرية ميار شريف المصنفة 31 عالمياً والتي ستبدأ مشوارها في البطولة بمواجهة الإسبانية ريبيكا ماساروفا.



يتطلع نجم التنس الصربي توفاك ديوكوفيتش إلى لقبه الثامن في ويمبلدون، ثالثة البطولات الأربعة الكبرى في كرة المضرب، لكي يعادل الرقم القياسي في عدد الألقاب في البطولة الإنجليزية الموجود بحوزة السويسري روجر فيدرير. بعد فضحه شراكة الرقم القياسي في عدد الألقاب الكبرى مع المقاتور الإسباني والفيل نادال عندما توج بلقب بطولة فرنسا المفتوحة على ملاعب رولان غاروس مطلع الشهر الماضي، ورافعا حصيده إلى 23 لقباً، سيكون النجم البالغ من العمر 36 عاماً المرشح الأوفر حظاً في ويمبلدون عندما يبدأ الدفاع عن لقبه يوم الإثنين في مسعى إلى لقبه الكبير الـ 24 ومعادلة رقم الأسترالية مار غريت كورت في عدد الألقاب الكبرى في منافسات الفردي لدى الرجال والسيدات منذ عام 1973. ديوكوفيتش، المصنف ثانياً عالمياً بالوقت الحالي، توج بلقبه العاشر في بطولة أستراليا مطلع العام الحالي، وأضاف إليه لقبه الثالث في رولان غاروس، وفي حال تتويجه بلقبه الثامن في ويمبلدون، فسيفوز بحاجه إلى التتويج في بطولة الولايات المتحدة المفتوحة في سبتمبر المقبل لتكتمل إنجاز الأسطورة الأسترالية رود لايفر الذي فاز بالبطولات الأربعة الكبرى في عام واحد عام 1969. وحقق لايفر الفرانك سلام في سنة واحدة عام 1962 أيضاً، وقبله الأمريكي دونالد براج (1938)، فيما فعلتها الألمانية شتيكي غراف وحدها لدى السيدات في عام 1988 عندما ظفرت أيضاً بذهبية دورة الألعاب الأولمبية، بينما تملك الأمريكية الشتيكي سلوفاكية الأصل مارتينا نافراتيلوفا الرقم القياسي في عدد الألقاب في ويمبلدون حيث توجت به تسع مرات. وكان الصربي قريباً من تحقيق الرابعة في عام واحد عام

الكاراز مصدر التهديد الأكبر

سيشكل كارلوس السكاراز، المصنف الأول عالمياً، أكبر تهديد لديوكوفيتش، خاصة أن الإسباني الشاب توج الأسبوع الماضي بلقبه الأول على الملاعب العشبية عندما ظفر بدوره كوينز الإنجليزية الأسبوع الماضي. وبلغ الإسباني الدور ثمن النهائي العام الماضي وخسر أمام الإيطالي باتيك سينر. وقال السكاراز بعد تتويجه في كوينز: "توفاك هو المرشح الأبرز للفوز في ويمبلدون، هذا واضح". علماً أن مواجهة اللاعبين واردة فقط في المباراة النهائية. وخسر الإسباني أمام الصربي في نصف نهائي بطولة فرنسا المفتوحة الشهر الماضي حيث وقع ضحية للتشنج العضلي، وأقر وقتها أن "التوتر والضغط" من رؤية ديوكوفيتش على الجانب الآخر من الملعب سبباً في تدهوره بنتياً. وأكد الإسباني لفته الكبيرة في تحطيم الدور

بوريس بيكر: ديوكوفيتش مرشح للذهب في ويمبلدون



وقال بيكر: "فاز (ديوكوفيتش) بالفعل بسبعة ألقاب هذا، رغم أن الملاعب العشبية لم تكن الأرضية المفضلة له في بداية مسيرته". وأضاف: "ولكنه تعلم اللعب على الملاعب العشبية بمرور السنين، ويظهر عدد الألقاب أن ويمبلدون أصبحت حالياً بطولته المفضلة بعد أستراليا المفتوحة، كان قوياً للغاية في ويمبلدون خلال السنوات الأخيرة". وفاز ديوكوفيتش بلقب أستراليا المفتوحة عشر مرات، بالإضافة لثلاثة ألقاب في كل من بطولتي فرنسا المفتوحة وأمريكا المفتوحة. وفاز بيكر (55 عاماً) ببطولة ويمبلدون أعوام 1985 و1986 و1989.

قال الفائز ببطولة ويمبلدون للتنس ثلاث مرات، والمدرّب السابق لتوفاك ديوكوفيتش، بوريس بيكر، إن اللاعب الصربي هو المرشح الأفضل للحصول على اللقب في منافسات الرجال. ولم يخسر ديوكوفيتش (36 عاماً) في 28 مباراة خاضها ببطولة ويمبلدون منذ عام 2018، ويسمى للفوز بلقبه الخامس على التوالي والثامن بشكل عام بداية من بعد عد الإنتين. وإذا نجح ديوكوفيتش في التتويج بلقب، فسوف يعادل بذلك رقم الأسترالية مار غريت كورت، التي فازت بـ 24 لقباً في البطولات الأربعة الكبرى (غراند سلام)، وستظل حطوطه قائمة في التتويج بالبطولات الأربع الكبرى في موسم واحد.

فيرستايين الأسرع في التجارب الحرة لجائزة النمسا الكبرى



سيطر سائق ريد بول بطل العالم في العامين الأخيرين ومُتصدر الترتيب العام هذا الموسم الهولندي ماكس فيرستايين، على جولة التجارب الحرة الوحيدة لسباق جائزة النمسا الكبرى، المرحلة التاسعة من بطولة العالم لسباقات الفورمولا 1. وحقق فيرستايين، الساعي إلى فوز سابع هذا الموسم، أسرع لفة من أصل 30 خاضها في التجارب، إذ سجل 1:05.742 دقيقة (خاض 30 لفة)، متقدماً على سائق فيراري الإسباني كارلوس ساينز 1:05.983 د من أصل 32 لفة، وشارل لوكلير من مونكو 1:06.012 د، 33 لفة.

وجاء سائق مرسيدس البريطاني لويس هاميلتون، بطل العالم سبع مرات، رابعاً بزمن 1:06.251 دقيقة (34 لفة) بعدما تصدر لفترة طويلة، وتتفوق على سائق ريد بول الثاني المكسيكي سيرخيو بيريز (1:06.262 د، 32 لفة).

فيرستايين يحقق أسرع لفة في التجارب الحرة

وقال هاميلتون الذي لا يزال يبحث عن فوزه الأول منذ عام 2021: «السيارة تبدو على ما يرام». وعلى غرار سباق أندريجان، المرحلة الرابعة من بطولة العالم، سيتم الاكتفاء بجولة تجارب حرة وحيدة، تليها فترة أولى «كلاسيكية» للتجارب التأهيلية لاحقاً لتحديد مراكز الانطلاق خلال سباق الأحد.

وسيتخصص منافسات يوم غد السبت لسباق السيرينيت، على أن يخوض السائقون فترة ثانية من التجارب التأهيلية سيطلق عليها تسمية «سيرينيت شوت أوت» وفقاً للبرنامج نفسه لتجارب الجمعة ولكن أقصر،

على أن يحدد ترتيب انطلاق سباق السيرينيت المقام في اليوم نفسه.

فيما يأتي نتائج الجولة الأولى من التجارب الحرة:

ماكس فيرستايين (هولندا/ ريد بول) 1:05.742 (30 عدد اللفات)،
كارلوس ساينز (إسبانيا/ فيراري) 1:05.983 (32)،
شارل لوكلير (موناكو/ فيراري) 1:06.012 (33)،
لويس هاميلتون (بريطانيا/ مرسيدس) 1:06.251 (34)،
سيرخيو بيريز (المكسيك/ ريد بول) 1:06.262 (32)،
لايس ستروك (كندا/ أستون مارتن) 1:06.340 (29)،
كين ماغنوس (الدنمارك/ هاس) 1:06.497 (27)،
فرناندو ألونسو (إسبانيا/ أستون مارتن) 1:06.656 (31)،
جورج راسل (بريطانيا/ مرسيدس) 1:06.696 (28)،
دجو غوانيو (الصين/ ألفا روميو فيراري) 1:06.780 (33)،
الكسندر نيون (تيلاند/ ويليامس) 1:06.794 (23)،
أوسكار بياستري (أستراليا/ ماكلارين) 1:06.809 (36)،
نيكو هولكنبرغ (ألمانيا/ هاس) 1:06.846 (30)،
فانينري بوتاس (فنلندا/ ألفا روميو فيراري) 1:06.847 (33)،
يوكي تسونودا (اليابان/ أفاتوري) 1:06.985 (34)،
نيك دي فريس (هولندا/ أفاتوري) 1:07.017 (36)،
لوغان سارجنت (الولايات المتحدة/ ويليامس) 1:07.018 (25)،
استيبان أوكون (فرنسا/ ألين) 1:07.202 (30)،
بيز غاسلي (فرنسا/ ألين) 1:07.287 (28)،
لاندو نوريس (بريطانيا/ ماكلارين) 1:07.368 (20).

لأول مرة من 12 عاماً.. سوريا تحتضن «بطولة كبيرة»



أعلن الاتحاد السوري لكرة السلة، موافقة الاتحاد الدولي على منح بلاده، حق استضافة التصفيات الآسيوية المؤهلة لأولمبياد باريس. وهذه هي المرة الأولى منذ اندلاع الحرب الدائرة في البلاد منذ 12 عاماً، التي تستضيف فيها سوريا، بطولة كبيرة بهذا الحجم. وكانت القرعة قد أوقعت سوريا في المجموعة الثانية بجانب السعودية وكازاخستان واندونيسيا والهند. المقرر إقامة التصفيات في الفترة من 12 إلى 20 أوت المقبل. وأكد رئيس الاتحاد السوري لكرة السلة، طريف قوطرش، لوكالة فرانس برس، عن أهمية استضافة سوريا للتصفيات.

وقال «استضافتنا لأول مرة لتصفيات أولمبية بعد انقطاع كبير عن المشاركات الخارجية، أمر مهم للغاية». وأضاف قوطرش «استقام التصفيات في دمشق بطلب من الاتحاد الآسيوي من أجل المطارات، ونسعى لظهور منتخبنا بشكل جيد».

ليكرز يستقطب نجم ميامي هيت

اتفق جاي فينست على توقيع عقد لمدة ثلاث سنوات، بقيمة 33 مليون دولار، مع لوس أنجلوس ليكرز. وذكرت شبكة (ESPN) أن فينست (27 عاماً)، الذي تلقى في صفوف ميامي هيت خلال الموسم الماضي، وبلغ معه النهائيات التي خسرها أمام ديفنر ناجنس، سيلعب في ليكرز العام المقبل في صفقة انتقال حر، بعد ثلاث سنوات مع هيت.

وأضافت الشبكة أن ليكرز وقع عقداً جديداً مع لاعبه الياباني، روي هاتيمورا، لمدة ثلاث سنوات أيضاً بقيمة 51 مليون دولار.

والد فيوري يتسبب في بقاء الأسطورة تايسون



لم يستطع أسطورة الملاكمة الأمريكية، مايك تايسون، التحكم في مشاعره، بعدما دخل في نوبة بكاء، بسبب كلمات وجهها إليه والد المعلق البريطاني تايسون فيوري، في أحد برامج اليودكاست الرياضية، الذي سُجل في السعودية.

ونقلت صحيفة «ذا صن» البريطانية، الجمعة، كلمات والد فيوري، الذي قال: «لقد شاهدت مايك تايسون منذ أن أصبح محترفاً في أوائل عام 1985. وكنت أتابع كل ما فعله في المواجهات التي خاضها». وتابع: «في تلك المرحلة لم يكن لدي نقود، وكانت الكهرياء تنقطع عندي، وكل ما ملكه هو مولد للكهرباء. كنت أستيقظ في الساعة العاشرة صباحاً، وأشغل المولد، وبعدها أتابع مباريات مايك تايسون. أمضيت حياتي كلها محبباً بما قام به».

وأوضح: «عجاسي بمالك جعلني أطلق على نجلي اسم تايسون»، ليطالب أسطورة الملاكمة من القائمين على البرنامج إيقاف عمل الكاميرات، لأنه لم يستطع تحمّل الكلمات المعاطفة، التي قالها جون فيوري، وبداخل في نوبة بكاء.

وأصبح تايسون فيوري، المولود في عام 1988، أحد أعظم الملاكمين في رياضة «البن النبيل» خلال القرن الحالي، حيث يواصل رحلته في التقدير الحالية، من أجل خوض «زال القرن»، بعدما انهزمت المفاوضات مع الأوكراني أوكسندر أوسيك.

في حلبة سبا.. وفاة السائق الهولندي فانت هوف



توفي السائق الهولندي الشاب ديلاو فانت هوف في حادث سيارة خلال سباق في حلبة سباغرانكورشان يوم السبت. وكان السائق (18 عاماً) الفائز بلقب بطولة فورمولا 4 الإسبانية في 2021 بفوز لفريق إم.بي.بي الهولندي خلال جائزة بلجيكا الكبرى في حلبة ميتلن، ضمن بطولة أوروبية لسباقات السيارات.

وقال فريقه «يوكد إم.بي.بي موتورسبورت بحزن عميق وفاة سائقنا ديلاو فانت هوف نتيجة حادث في السباق الثاني لبطولة فورمولا الإقليمية الأوروبية في حلبة سبا فرانكورشان». والسائق، الذي أقيم وسط رذاذ كثيف وأجواء رطبة، كان ضمن برنامج دعم

سباق سبا 24 ساعة للتحمل. ووقفت فرق فورمولا 2 والسائقون المنافسون بجائزة التمسا الكبرى دقيقة صمت. وقال الرئيس التنفيذي لفورمولا 1 ستيفانو دومينيكالي «ديلاو مات وهو يطارد حلمه من أجل الوصول لقمّة سباقات السيارات، يقدم مجتمع الرياضة بأكمله التعازي لمعائته ومحبيه».

وتوفي السائق الفرنسي أنطوان أوبير قبل أربع سنوات خلال سباق فورمولا 2 في حلبة سبا، وذكرت وسائل إعلام أن فانت هوف توفي خلال تصادم عدة سيارات أثناء إعادة انطلاق متأخرة للسباق.

أستون مارتن يكشف أسباب اعتزال فيتيل

وقال كرايك، إن قرار فيتيل كان يتعلّق باهتماماته بعد نهاية مشواره في فورمولا 1، لكن ضعف مستوى السيارة في موسم الأخير كان له دور أيضاً. وأضاف كرايك: «أعتقد أن القرار ارتبط بالأمرين. في نهاية الموسم، في سوزوكا وأوستن، كنا قادرين على المنافسة وتلقّ سيستيان من جديد. لكن القرار كان قد اتخذ بالفعل». وتابع: «ربما كان قد فقد الحماس في بداية الموسم». وتبدو سيارة أستون مارتن قادرة على المنافسة في الوقت الحالي، حيث بنت متطورة بشكل هائل، وقد اعلى فيراندو ألونسو، الذي حل مكان فيتيل في الفريق، على المنصة ضمن أصحاب مراكز الثلاثة الأولى 6 مرات، خلال 8 سباقات أقيمت حتى الآن في بطولة العالم هذا الموسم.

قال مايك كرايك، رئيس فريق أستون مارتن، المنافس في سباقات سيارات فورمولا 1، إن بطل العالم السائق الألماني سيستيان فيتيل، ربما ما كان ليعتزل، إن توفرت لديه في الموسم الماضي سيارة بنفس المستوى التنافسي لسيرة الفريق هذا الموسم.

وقال كرايك في مقابلة نشرها موقع «سبيد ويك» اليوم السبت: «لو كان لديه سيارة بمستوى هذا العام، ربما كان سيؤجل اعتزاله». وتوج فيتيل بلقب بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا 1، 4 مرات بين عامي 2010 و2013 بسيرة فريق ريد بول، واعتزل بنهاية الموسم الماضي، بعد أن قضى مع أستون مارتن موسمين، لكن بسيارة غير قادرة بشكل كبير على المنافسة.



ما هي علاقة التغذية بالتربية البدنية والرياضية؟

هناك علاقة مباشرة ومؤثرة ما بين التغذية والنشاط الرياضي. فمن الثابت عملياً ومعروف بديهياً أن بذل مجهود رياضي معين يزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في جسم الإنسان. وهذا الاستهلاك يتوقف بالطبع على طبيعة وشدة ودوام هذا النشاط الرياضي. وأما امتدت الفترة الزمنية للاداء وزادت شدته إنما ارتفعت نسبة استهلاك الطاقة. وبالتالي يجب تعويض الجسم عن هذه الطاقة المستهلكة عن طريق الغذاء الذي هو مصدر هذه الطاقة.



وتأتي أهمية الغذاء في الارتفاع بمستوي الأداء الرياضي بالدرجة الأولى لأنه ثبت أهمية الغذاء في زيادة القوة العضلية وزيادة التحمل العضلي خاصة في الرياضات التي تتصف بطول الفترة الزمنية مثل ألعاب المضمار والتي ترتفع من حرارة الجسم وبالتالي استهلاك الطاقة بنسبة عالية. ويستمر استهلاك الجسم وخاصة للطاقة حتى بعد الانتهاء من النشاط الرياضي لمدة تتراوح ما بين 20 إلى 30 دقيقة.

واختيار الغذاء المناسب لكل نوع من الأنشطة الرياضية يلعب دوراً هاماً وأساسياً في مدى النجاح والاستمرار في هذه الأنشطة. وليست أهمية الطعام أما يعتقد قديماً أهم ما يجب أن يهتم به الشخص الممارس للنشاط الرياضي، ولكن نوعية هذا الطعام وما يحتويه على عناصر غذائية موكلة للطاقة. والرياضيات المرتفعة الشدة والتي يبذل فيها مجهود بدني عنيف تعتمد بشكل رئيسي على العضلات،* ولهذا يجب الاهتمام مثلًا بتوفير أمينات مناسبة من البروتين والتي هي أساس تكوين العضلات. والنقص في بعض العناصر الغذائية الكربوهيدرات والماء يؤدي حتماً إلى نقص الطاقة وبالتالي التأثير سلباً على الأداء الرياضي. ويتضح ذلك بصورة ملفتة في لاعبي المضمار والمسافات الطويلة التي تحتاج إلى درجة عالية من العمل واستمرار تدفق الطاقة. أما أن الجسم يعتمد على الدهون المخزونة في الجسم اطاقة في هذه الرياضات. وجد من نتائج الأبحاث العلمية في مجال الغذاء والنشاط الرياضي أن الأفراد الذين يتميزون بقوة النشاط الرياضي أو عندهم ثم يبدأون في ممارسة بعض الأنشطة بشكل منتظم لا تزيد أهمية الطعام التي يتناولونها عادة نتيجة لهذه الزيادة في الحرارة والنشاط. وقد وجد في بعض الحالات التي درست أن أهمية الطعام المستهلكة قد قلت عن ذي قبل. وأما بالنسبة لهؤلاء الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المنتظمة فقد وجد أن قابليتهم لتناول الطعام وأيضاً أهمية الطعام المستهلكة لم تتخفف بدرجة كبيرة مع انخفاض معدل النشاط الرياضي الذي اعتادوا عليه. وهذا يعني أن الفرد الذي يتميز بالنشاط والحرارة بصورة منتظمة ثم يتوقف هذا النشاط أو يقل لدرجة كبيرة بسبب الإصابة أو أية أسباب أخرى، فإن الإقبال على تناول الغذاء يبقى على ما هو عليه قبل التوقف. وهذا يتعدى ما يحتاجه الجسم في هذه الحالة. وقد يحدث نتيجة لذلك زيادة في الوزن وارتفاع في نسبة الدهون في الجسم. ولهذا يجب الإقلال من أهمية استهلاك الطعام عند الإقلال من معدل الجهد البدني حتى يكون هناك توازن ما بين ما يدخل الجسم من طاقة وما يخرج منها. إن أحد التغييرات الفسيولوجية التي تطرأ على الجسم نتيجة لممارسة النشاط الرياضي المنتظم

هو ارتفاع درجة حرارة الجسم أثناء التدريب الرياضي. وهذا يؤدي بدوره إلى إثارة الجسم لزيادة إشارات عدة هرمونات منها هرمون الأدرينالين والذي يقوم بكبح الشهية للطعام وبالتالي الإقلال من أهمية الطعام المستهلكة. وقد أظهرت نتائج ثلاثة دراسات أن ممارسة النشاط الرياضي لمدة لا تقل عن ثلاثون دقيقة قبل موعد وجبة الطعام بعشرين دقيقة يحد بشكل ملحوظ من أهمية الطعام المستهلكة عادة في هذه الوجبة. وبناء على ما سبق، يتضح لنا أنه هناك علاقة مباشرة ووثيقة ما بين التغذية والنشاط الرياضي. ولذا لا يجب أن تغفل هذه العلاقة في التخطيط والإعداد لجميع الرياضيين سواء اتوا تلاميذ مدارس أو لاعبي أندية أو أفراد عابدين يمارسون الأنشطة الرياضية لا انتساب للرياضة البدنية والمحافظة عليها. ومن الحقائق التي يجب أن تعرف في هذا المجال أن الغذاء الذي يجب أن يراعى عليه الفرد الذي يمارس النشاط الرياضي يجب أن يكون متوازناً ويقابل احتياجاته من الطاقة التي يحتاجها الجسم. وأن الكربوهيدرات التي تخزن في الجسم على شكل جلايكوجين المصدر الرئيسي لرياضات الجدل والتحمل مثل الجري لمسافات طويلة، وإن انخفاض معدل الجلايكوجين المخزون في الكبد والعضلات سوف يؤدي إلى انخفاض مستوى النشاط البدني المبدول.

وفي حالة أداء التدريبات الخاصة بالقوة العضلية أو التحمل العضلي لرفع الأثقال مثلاً فإن مراعاة زيادة الكمية المستهلكة من البروتين سوف يساعد على تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي، أما سوف يساعد الجسم على عدم إصابته بفقر الدم والمعروف بالأنيميا. ومن ناحية أخرى يجب عدم استهلاك كمية كبيرة من الدهون خاصة في حالة نقص الكمية المستهلكة من الكربوهيدرات، لأن ذلك سيؤدي بالرياضيين إلى الإصابة بارتفاع إنتاج الأحماض السامة والتي بدورها تؤدي إلى إضعاف الجسم عند مقاومته للمواد العالية المحيضة والتي هي نتاج عملية التمثيل الغذائي للعضلات. وهذه العملية تعجل من حدوث حالة التعب وتسمى هذه المادة المسببة للتعلم بحامض اللاكتيك. أما يجب على الرياضيين الاهتمام بإقتيامينات بصفة عامة ليس مصدر للطاقة لأنها لا تزح أي طاقة تشارك ولكن لأهميتها في العمل الفسيولوجي للجسم أثناء النشاط الرياضي، وهذا ينطبق على الأملاح المعدنية أيضاً فكل من الفوسفور والكالسيوم ضروريان للعظام وإعادة بناء الأنسجة العظمية التالفة. أما أن الصوديوم تقلص العضلات أثناء المجهود الرياضي. وبهذا نسر أن الغذاء دور رئيسي يبعيه في مجال الرياضة والتربية البدنية.

ويجب على الذين يمارسون الأنشطة الرياضية والقائمين عليها أن يكونوا على دراية تامة بهذه العلاقة واستخدامها في صالح الرياضيين. الحصول على اليقظة البدنية وتحقيق الجسم الذي ترسده ممكن مع التغذية الرياضية. التغذية الرياضية هي مجرد طريقة لتقول أنك تأكل من أجل الأهداف. يشارك الرياضيون في الألعاب الرياضية التي تتطلب متطلبات غذائية محددة لمساعدتهم على التنافس في المستويات العالي. هذا قد يعني تحسين الأداء الرياضي، والحصول على كتلة عضلية، والحد من الدهون في الجسم أو فقدان الوزن. ماذا يعني هذا بالنسبة لك؟ التغذية الرياضية هي طريقة لتناول الطعام للجسم الذي ترسده.

إذا كنت نشيطاً بدنياً، وتمسك بمخازن الدهون، ولا تشعر بالطاقة الكافية للحفاظ على التدريبات الخاصة بك، فقد يكون تطبيق التغذية السليمة هو كل ما يلزم لتحويلها. يدعو أن التغذية الرياضية هي أسلوب تاجح للرياضيين والبالغين العاملين. إنها حقاً نفس تطبيق استراتيجيات الأكل الصحي المعروفة بالفعل للكثير منا.

الشيء المهم هو تطبيق أساليب التغذية الرياضية باستمرار لتحقيق أهدافك. سيكون هناك بعض الاختلافات في نظام غذائي لاجون كمال أجسام مقارنة مع العاملين لمسافات طويلة، ولكن اختيارات الطعام ستكون مشابهة إلى حد ما بشكل عام. نميل إلى جعل تناول الطعام الصحي



فوائد الرياضة على صحتك العقلية والنفسية..

هناك ارتباط كبير بين الرياضة والصحة. تسير الرياضة والصحة جنباً إلى جنب للتأثير على كل جانب من جوانب صحتك بما في ذلك الصحة العقلية والجسدية والعاطفية. في الواقع، حتى صحتك الاجتماعية تستفيد من الرياضات الجماعية



عشرو التكنولوجيا السريع عبر السنوات على حياة الأفراد، إلى جانب ضغوط الحياة، أدى بالتالي إلى إهمال صحتهم. ما أدى إلى ارتفاع ملحوظ بارتفاع المصابين بأمراض السكري والقلب عبر السنوات. الاهتمام بالصحة يتضمن عدم إهمال ممارسة الرياضة، وإغفال فوائد الأندية، رغم المشاغل وقلة الوقت. «لم يكن أجداننا وجداننا يذهبون إلى النوادي الرياضية، ولكنهم كانوا يبحرون ويعملون في الأرض يوماً. وكانوا يتنقلون من مكان إلى آخر عن طريق المشي اليومي، لعدم توفر الوسائل الحديثة للتنقل، إلى جانب الاهتمام بالأرض والزراعة وركوب الخيل... فإن جميع هذه الأنشطة تحرق السعرات الحرارية وتقوي العضلات. أما اليوم، فمعظمنا يجلس خلف الحاسوب أو بالسيارة، حاملين الهاتف النقال، لذا من الصعب الوصول إلى 10,000 خطوة خلال النهار. ينصح دائماً بعدم إهمال الرياضة سن أي نوع كانت، وعدم اعتبارها أمراً ثانوياً نظراً لفوائدها العديدة.» «الرياضة مفيدة على الصعيد كافة، الصحية منها والنفسية».

الفوائد النفسية للرياضة

التمارين الرياضية تخفف من التوتر والاكتئاب التمارين الرياضية تخفف من التوتر والاكتئاب تزيد الثقة بالنفس. تمنح قدرة أكبر للتحكم بالضغوط والأفكار السلبية والتوترات اليومية في حياتنا. تساعد على النوم الهانئ. تزيد نشاط الذاكرة والعقل. تخفف من الاكتئاب والتوتر. الفوائد البدنية للرياضة لا شيء يضاهي الرياضة في الحصول على وزن مثالي. لا شيء يضاهي الرياضة في الحصول على وزن مثالي. تمنح الطاقة للجسم. تقوي عضلات الجسم وتمتحن العظام ليصبح جذاباً ومشدوداً، من دون الحاجة إلى عمليات تجميل مكلفة. تؤخر من الشيخوخة وأمراضها. تقوي جهاز المناعة. تخمي من مشاكل المفاصل والمغزالم. تخمي من الأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب والسرطان. تساعد في الحصول على وزن مثالي. الفوائد الاجتماعية للرياضة التمارين الرياضية تساعدك في تكوين صداقات التمارين الرياضية تساعدك في تكوين صداقات تكون صداقات وعلاقات اجتماعية. تزيد الصبر والتحمل والمثابرة. - تلهي عن الإفات الخفيفة، كالإفراط على الكحول والمخدرات. أن الرياضة كالمعنى السحرية التي تلقى حياتك رأساً على عقب، وتستشعر بفعاليتها وتصبح مدمناً عليها! عليك اختيار الرياضة المفضلة لديك، والتي تناسب قدرتك من أجل الالتزام والاستمتاع بها بشغف وحماس.

وشدة ونوع النشاط البدني والأحذية والملابس المناسبة المناخ والإصابة ومستويات التوتر وأنماط النوم. يمكن للرياضة والنشاط البدني المساهمة بشكل كبير في رفاهية الناس في البلدان النامية. منذ فترة طويلة تستخدم ممارسة الرياضة والنشاط البدني والتمارين في علاج الأمراض المعدية وغير المعدية وإعادة تأهيلها. يعتبر النشاط البدني للأفراد وسيلة قوية للوقاية من الأمراض وللألم وسيلة فعالة من حيث التكلفة لتحسين الصحة العامة بين السكان.

أهمية الرياضة للإنسان

لكي يعيش الإنسان حياة سعيدة يتمتع فيها بصحة جيدة والقدرة على أداء متطلبات الحياة اليومية وأعبائها بصورة سليمة. يجب عليه الاهتمام بجسمه وما يحتويه من أجهزة حيوية وعضلية في حالة صحية سليمة دائماً إذا أراد الإنسان الحفاظ على صحة جسمه وكفاءته لأبد وأن يكتبس اللياقة البدنية وهي حالة صحية تسمح للإنسان وتساعد على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة وجوية ونقل من احتمال تعرضه للمشاكل الصحية الناتجة عن قلة النشاط وتوفر القدرة على التغلب عليها. لكي يكتبس الإنسان اللياقة البدنية المطلوبة يحتاج أن يمارس الرياضة ويسودي التمرينات المختلفة التي تحقق ذلك بصورة صحيحة.

هناك علاقة وثيقة بين النشاط البدني والصحة إذ أن ممارسة نشاط بدني شاق ومناسب ومنظم يؤدي من الناحية البدنية إلى الأتي: يرفي بالتغيرات التي تتم في تركيبات المخ ووظائفها في الأطفال كما أن الإثارة الحسية من خلال النشاط البدني ضرورية من أجل نمو وتطور أمثل للجهاز العصبي.

يزيد استخدام الجهاز العصبي المركزي من خلال الارتقاء بالإداء الصحي لشبكة الخلايا العصبية. يساعد على تطوير وتنقيح القدرات الإدراكية الحسية التي تشمل:

البصر والتوازن وإحساس المس. هناك علاقة وثيقة بين النشاط البدني والصحة إذ أن ممارسة نشاط بدني شاق ومناسب ومنظم يؤدي من الناحية البدنية إلى الأتي: يقوي عملية تحويل المواد المعدنية في الهيكل العظمي ويرتقي بعملية الاحتفاظ بجسم خالي من الشحوم الزائدة بينما يقوم في نفس الوقت بتفويض ترسب الشحوم. يسودي إلى تحقيق التوافق العصبي العضلي والتي هي الأساس للمشاركة الناجحة في الأنشطة الرياضية والترورجية. يساعد على تقوية الهيكل العظمي والحفاظ على أنسجة خالية من الدهون وفي نفس الوقت يساعد على التخلص من تراكم الشحوم. ذو علاقة بتقليل أمراض المفاصل.

إن النشاط البدني المنتظم هو: نشاط يستغرق 20 دقيقة على الأقل. يكرر على الأقل 3 مرات في الأسبوع يجعلك لا يعمل القلب على الأقل 60% من قدرته. ومن هنا نجد أن ممارسة الرياضة المستمرة لكل إنسان تعتبر من أهم الأدوات والوسائل التي تستخدم لتحقيق فاعلية العنصر البشري والارتقاء بمستوى أدائه.

والسكته الدماغية وحشائط العظام. وفقاً لمايو كلينك، فإن الرياضة والأنشطة الهوائية الأخرى قد تمنح التواجا معينة من السرطان.

علاقة الرياضة بالمشاعر العاطفية

الرياضة لها تأثير على حالتك المزاجية كذلك. أثناء ممارسة الرياضة، يطلق جسمك الإندورفين. يتم تعريف الإندورفين على أنه بنيدات أفيونية، أي نقاتلات عصبية. وبالتالي، فإن زيادة مستوى الإندورفين الناتج أثناء ممارسة الرياضة يجعل الناس سعداء. هذا هو أحد الأسباب التي تجعل الرياضة تعتبر سلاحاً ضد الاكتئاب. بالإضافة إلى أن التمارين الرياضية تقلل من هرمونات التوتر مثل الكورتيزول.

التفاعل الاجتماعي والرياضة

التفاعل الاجتماعي للرياضة لا يقدم فقط فوائد اجتماعية ولكن عقية أيضاً. كما هو الحال مع قضاء ليلة في الخارج مع الأصدقاء، يمكن أن تجعلك الرياضات الجماعية سعيدة بنفس القدر. ولعب الوقت الذي تقضيه في مساندة العامة. يمنحك الفوز شعوراً بالإنجاز. ولعب وتأثراً على صحتك العاطفية من خلال بناء الثقة واحترام الذات.

النشاط البدني والصحة النفسية

الاجتماعية قدرت منظمة الصحة العالمية أن "واحداً من بين كل أربعة مرضى يسزرون خدمة صحية يعانون من اضطراب نفسي أو عصبي أو سلوكي واحد على الأقل، ولكن معظم هذه الاضطرابات لا يتم تشخيصها ولا علاجها". أظهر عدد من الدراسات أن التمرين قد يلعب دوراً علاجياً في معالجة عدد من الاضطرابات النفسية.

تشير الدراسات أيضاً إلى أن التمرين له تأثير إيجابي على الاكتئاب. تم ربط تقدير الذات الجسدي وتصور الذات الجسدي، بما في ذلك صورة الجسم، بتحسين تقدير الذات. تركز الأدلة المتعلقة بالمزايا الصحية للنشاط البدني فسي الغالب على العوامل الشخصية مثل الفوائد السبولوجية والإدراكية والعاطفية التي لا تستبعد الفوائد الاجتماعية والشخصية للرياضة والنشاط البدني والتي يمكن أن تحدث آثاراً صحية إيجابية في الأفراد والمجتمعات.

الرياضة والنشاط البدني كجزء من نمط حياة صحي

هناك عدد من العوامل التي تؤثر على الطريقة التي تؤثر بها الرياضة والنشاط البدني على الصحة في مختلف الفئات السكانية. قد لا تؤدي الرياضة والنشاط البدني بحد ذاته إلى فوائد مباشرة، ولكن، بالإضافة إلى عوامل أخرى، يمكن أن تعزز أنماط الحياة الصحية. هناك أدلة تشير إلى أن التغييرات في البيئة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على فرص المشاركة، وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤثر الظروف التي يحدث فيها النشاط بشكل كبير على النتائج الصحية. تشمل العناصر التي قد تكون العوامل المحددة للصحة التغذية

أنصح الجميع دائماً بالهربوب إلى الرياضة عند الشعور بالتعب أو الحزن أو الضيق.

أهمية اللياقة البدنية للعقل

اللياقة البدنية عقليا مهمة بطرق مختلفة. على سبيل المثال، تزيد الرياضة من تدفق الأكسجين في جميع أنحاء الجسم. تتيح هذه الزيادة في الأكسجين لعقلك تحسين القدرات المعرفية والذاكرة والتركيز. العديد من الحالات مثل مرض الزهايمر، وهو شكل من أشكال الخرف، تستفيد من الأنشطة الرياضية الهوائية وغيرها. يمكن أن يكون للرياضة تأثير على ظروف مثل انفصام الشخصية. لا يعمل فقط عقلك، ولكن أيضاً جسمك، لأنه يتطلب التنسيق التام. هذا يجعل الرياضة نشاطاً عقلياً وكذلك نشاطاً بدنياً.

فوائد الرياضة لصحة القلب والأوعية الدموية

ترتبط الصحة واللياقة البدنية بالرياضة أيضاً. جسدياً، الرياضة تستنزف ولها العديد من الفوائد الصحية. إلى جانب بناء العضلات، تعمل الرياضة على تحسين الدورة الدموية. كما أنه يقلل من البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة ويرفع البروتينات الدهنية عالية الكثافة، مما يؤدي إلى الحصول على درجة أفضل من الكوليسترول. حتى أنه يؤثر على ضغط الدم، والذي يمنع الآثار السلبية لارتفاع ضغط الدم مثل النوبة القلبية أو السكته الدماغية. ممارسة الرياضة والصحة لها أهمية كبيرة على بعضها البعض. يقلل التمرين الذي تمارسه أثناء ممارسة الرياضة من مخاطر الإصابة بالسكري



احتفظت بنفس الموعد:

«الكاف» تحول أنتقال الجمعية العمومية إلى أيديجان



أنهت الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، الجدل بخصوص مكان تاريخ عقد الجمعية العمومية، حيث تقرر في آخر المطاف نقل أشغال لقاء أسرة الاتحاد القاري إلى مدينة أيديجان عاصمة كوت ديفوار، البلد الذي سيحتضن النسخة المقبلة من نهائيات كأس أمم إفريقيا. وكما هو معلوم، فقد كان مقررا أن تحتضن العاصمة البنينية كوتونو أشغال الجمعية العمومية للكاف، قبل أن تقرر سلطات هذا البند الاعتراف عناستضافة اللقاء، بسبب مشاكل لوجيستكية، تحدثت عنها صحافة هذا البلد، ومنها عدم انتهاء الأشغال بالفندق «سوفيتال». وأكدت هيئة موسيبي عقد الجمعية العمومية للاتحاد القاري في موعدها أي يومي 12 و 13 جويلية بعاصمة كوت ديفوار أيديجان، من خلال بيان نشرته على موقعها قبل يومين، متعلق بفتح الاعتمادات أمام مختلف وسائل الإعلام لتغطية هذا الحدث المهم. وجاء في بيان الكاف: «ستعقد الجمعية العمومية العادية 45 للكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم «كاف» في أيديجان، كوت ديفوار، يوم 13 جويلية 2023». وتشد الجمعية العمومية الـ 45 للكونفدرالية الإفريقية الأنظار لأهمية النقاط المدرجة في البرنامج، ومنها سحب قرعة تصفيات مونديال 2026 إلى جانب إجراء انتخابات التجديد الجزئي لتركيبة المكتب التنفيذي، باختيار ستة أعضاء جدد يمثلون المناطق الست للقرارة السمراء كرويا، وهو الحدث المهم في أجندة مسؤولي الكرة الجزائرية، وأولهم رئيس الكاف جهيد زفيف، المترشح لعضوية المكتب التنفيذي.

رقم الأساطير..

سلاح بن سبعيني في رحلته الجديدة مع دورتموند

أسي ميلان يطلب خدمات ريان أيت نوري



كشفت موقع «سبورت زون» عبر حسابه الرسمي على تويتر، أن لاعب الخضر أيت نوري الطهير الأيسر لنادي ولفرهامبتون الإنجليزي، اتفق مع إدارة فريقه على المغادرة خلال الميركاتو الصيفي الحالي، مضيفا أن إدارة الثعلب وضع 15 مليون مبلغا مقابل الاستغناء عنه في فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وذكر ذات المصدر بأن أيت نوري مرشح بقوة للانتقال إلى نادي أسي ميلان الإيطالي من أجل تعويض ثيوهرنانديز الذي سينتقل إلى باريس سان جيرمان. وأكد المصدر في السياق نفسه، أن أيت نوري، رفض عرضا من نادي التحيل القطري.

قمت إدارة نادي بوروسيا دورتموند الألماني، نجمها الجديد، رامي بن سبعيني، إلى جماهير الفريق، بعدما أنهت جميع إجراءات انتقاله إلى «أسود القيسطاليا»، قادمًا من صفوف بوروسيا مونشنغلادباخ، بعد انتهاء عقده. وبحسب شبكة «سكاي سبورت» بنسختها الألمانية، السبت، فإن النجم الجزائري، رامي بن سبعيني، سيبدأ رحلته الجديد مع نادي بوروسيا دورتموند، عبر حمل القميص رقم 5، الذي ارتداه العديد من الأساطير الكبار في تاريخ الفريق. وتابعت أن رامي بن سبعيني يسير على خطوات أساطير نادي بوروسيا دورتموند، وعلى رأسهم بورغن كولر، بالإضافة إلى سيباستيان كيل، الذي يعمل حاليا مديرا رياضيا في الفريق، حيث يطمح الجزائري إلى تقديم الإضافة المرجوة منه في الموسم الجديد. واختتمت بأن القميص رقم 10، الذي كان يرتديه البلجيكي ثورغان هازارد، لم يظهر في المتجر الإلكتروني لنادي بوروسيا دورتموند، في إشارة واضحة إلى رحيله نهائيا عن «أسود القيسطاليا» في سوق الانتقالات الصيفية الحالية.



بن رحمة أعلى جناح أيسر في إفريقيا



وضع موقع ترانسفير ماركات الشهير المختص في السقيم التسويقية للاعب كرة القدم اللاعب الدولي سعيد بن رحمة كأعلى جناح أيسر في القارة السمراء رفقة السنغالي ساديو ماني

و تفوق لاعب وست هام الإنجليزي على جميع اللاعبين الأفارقة الذين ينشطون في مركز الجناح الأيسر متساويا مع السنغالي ساديو ماني لاعب بايرن ميونيخ الألماني. و بلغت القيمة التسويقية لبن رحمة و ساديو ماني مبلغ 25 مليون أورو. جدير بالذكر أن بن رحمة مرشح بقوة لخوض تجربة جديدة خارج نادي وست هام الإنجليزي و هو الامر الذي يترشح قيمته التسويقية للارتفاع أكثر مستقبلا.

تعويض الرحيل المحتمل لزرقان:

نتارل لوروا مهتم بتيطراوي

يواصل نادي شارل لوروا البلجيكي استهداف لاعبي نادي بارادو، بتليل أن مسؤولي هذا الفريق، قد دخلوا مؤخرا في مفاوضات جادة مع الرئيس خبير الدين زطني، من أجل الاستفادة من خدمات متوسط الميدان ياسين تيطراوي، المتواجد أيضا ضمن مخططات فرق أوروبية أخرى. وحسب صحيفة «أخر ساعة» البلجيكية، فإن مسؤولي شارل لوروا معجبون بشدة بإمكانات لاعب المنتخب الأولمبي (تيطراوي)، حيث يرويه الخبر الأنسب، لتعويض الرحيل المحتمل لمواطنه آدم زرقان المطلوب من أندية إيطالية وإنجليزية.