



يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

الامضاء على اتفاقية عمل
و تشاركة بين الاتحاديتين الجزائرية
والفرنسية لألعاب القوى

انطلاق تصفيات بطولة إفريقيا للمحليين في سبتمبر



الكاف تحدد موعد قرعة رابطة
الأبطال و كأس الكونفيدرالية

بوحكاك يجدد عقده مع تننبية
القبائل و ينهي الجدل



مكاسب
من انتقال
رياض محرز
إلى الأهلي
السعودي

راتب خيالي
ينتظره..

هل يعود
يوسف
بلايلي إلى
الدوري
الجزائري؟



مولودية وهران مهددة بهجرة جماعية للاعبين

من أجلها أنجزت بنجاح، كون هدفنا كان ضمان البقاء ونجحنا في ذلك، قرار بقائي في الفريق من عمده ليس بيدي، لكن بالنسبة لي الوضعية التي يتواجد عليها فريق مولودية وهران حاليا جد صعبة، كما أتمنى أن يكون قدوم شركة، فرصة لوضع الفريق في السكة الصحيحة، كوننا على مشارف بداية الموسم والفريق جد متأخر مع كل المشاكل التي يواجهها». ويعلق الجميع في محيط "الحمراوة" آمالهم على نجاح مسار الحساق النسادي بمؤسسة النقل البحري لمحمروقات «هيبروك» الذي أطلق منذ بضعة أشهر و تجسد منه لحد الآن تنازل المساهمين في الشركة الرياضية لمولودية وهران عن أسهمهم لصالح النادي الهواي تمهيدا لنقل ملكية فريق "البهاوية" إلى "هيبروك" (أحد فروع مجمع سوناطراك) وفق خريطة طريق وضعتها الأطراف المعنية بالعملية.

مأمورية مولودية أكثر في حال مغادرة عدد كبير من اللاعبين لتشكيلتها في ظل تواصل سريان عقوبة المنسج من الانتدابات المفروضة على النسادي بسبب ديونه الكبيرة تجاه لاعبين و مدربين سابقين. مدرب الفريق عمر بلعطوي أعرب عن ارتياحه لإنجاز مهمته المكلف بها في فريق مولودية وهران، وهي ضمان البقاء في القسم الأول المحترف، وأوضح في تصريحه، قائلا: «أنا لست باق في مولودية وهران، كون العقد الذي يربطني بالفريق انتهى، بالنسبة لنا المهمة التي جننا



أصل عشرة طيلة الموسم الكروي 2022-2023، مؤكدا أنه لا يستبعد شخصيا اللجوء إلى لجنة تسوية النزاعات التابعة للاتحاد الجزائري لكرة القدم للحصول على مستحقاته المالية. وكتيجة للمشاكل المالية التي يتخبط فيها النسادي الوهراني، عاش موسما صعبا للغاية ميزته إضرابات متكررة للاعبين ما كاد يكلفه السقوط إلى الرابطة الثانية حيث انتظر إلى غاية الجولة ما قبل الأخيرة من البطولة لضمان بقائه ضمن اندية النخبة. وأدى ذات المصدر مخاوفه من أن تتعد

أضحي تعداد مولودية وهران مهددة بهجرة جماعية للاعبيه خلال "المركاكو" الصيفي الحالي بعد أن قدم عدد كبير منهم إعلانات إلى إدارتهم للمطالبة بتسوية أجورهم المتأخرة قبل اللجوء إلى لجنة النزاعات الوطنية للحصول على تسريحهم الآلي، حسبما علم السبت من هذا النادي الناشط في الرابطة الأولى لكرة القدم. وأوضح نفس المصدر أن ثمة ما لا يقل عن 15 لاعبا قاموا بهذه الخطوة، في الوقت الذي يتعذر فيه على إدارة النادي، التي يشرف على تسييرها حارس قضائي تم تعيينه منذ بضعة أسابيع من طرف مجلس قضاء وهران، على الاستجابة لطلبهم بسبب الأزمة المالية الخائفة التي تمر بها المولودية. وكان مدرب مولودية وهران، عمر بلعطوي قد صرح منذ فترة قصيرة بأن لاعبيه رفقة بقية أعضاء الطواقم المختلفة لم يحصلوا إلا على أجرتين اثنتين فقط من

بولحبيب:

نهدف لبلوغ دور المجموعات لرابطة الأبطال

للمشاركة في المباراة الأولى من الدور التمهيدي لرابطة أبطال إفريقيا. وأردف بالقول «حافظنا على ركائز الفريق وسنسعى لتدعيمه على مستوى كل المناصب كما سنقوم بإثراك لاعبين من الرديف، لاسيما منذر طمين و عفارزي شكال اللذين قدما مستوى جيدا خلال دورة كرة القدم للألعاب الرياضية العربية». وكشف ذات المتحدث أن اللاعبين عبد الرحيم دغوم و حسام الدين غشة و جمال بلعمرى كانوا أقرب للتوقيع للسفر إلا أنهم تحصلوا على عروض أفضل في فرق أخرى، نظرا لكون مطالبهم المادية كانت أكبر مما يستطيع أن يوفره النادي. كما أشار نفس المصدر إلى أن النادي سيستهدف كذلك بهذه التشكيلة بطولة الرابطة الأولى خلال الموسم القادم، أو على الأقل إحدى المراتب الأولى، مؤكدا أن النادي حقق هذا الموسم تأهلا قاريا في أصعب الظروف.



يستهدف فريق كرة القدم لشباب قسنطينة بلوغ مرحلة المجموعات لرابطة أبطال إفريقيا خلال الموسم المقبل 2023-2024، حسب ما صرح به اليوم السبت، المدير العام للشركة الرياضية للنادي محمد بولحبيب. وفي ندوة صحفية نشطها بمقر النادي، أكد ذات المسؤول أن النادي سيخوض منافسات رابطة أبطال إفريقيا للموسم المقبل وهدفه الوصول إلى مرحلة المجموعات كإقل تقدير وبعدها سيتقل كل ما في وسعه للذهاب بعيدا في هذه المنافسات. وسيستلزم تجسيد هذا الهدف تدعيم الفريق ب لاعبا جديدا و ذلك من أجل تمثيل الجزائر و تقديم أحسن صورة عن الكرة الجزائرية و كذا لتشريف ألوانالنادي. حسب ما أفاد به ذات المسؤول مشيرا إلى أن الطاقم الإداري يعمل بجد من أجل ضبط الأمور بغية تأهيل 6 لاعبين جدد على الأقل

بوحكاك يحدد عقده مع شبيبة القبائل و ينهي الجدل



اللاعب خالد بوحكاك، حيث عملت جاهدة على إقناع هذا الأخير بتمديد مشواره مع النادي وتجديد عقده، وذلك مباشرة بعد التأكد من ضياع صفقة مدافع المنتخب الوطني جمال الدين بن المعري الذي وقع في الساعات الماضية في نادي مولودية الجزائر. زافور بصر على تعاقبات أخرى وبحسب آخر الأصدقاء فإن المناجير العام والمسؤول الأول عن خلية الانتدابات إبراهيم زافور، قال أن ميركاو شبيبة القبائل لم يقته بعد، وهو الآن في بدايته فقط، حيث وعد المسيرين والأخصاص بصفتك كبيرة في الأيام القليلة المقبلة، ولو أن الركود الذي عرفته عملية الانتدابات خلال الساعات الماضية أسال العرق البارد للجمع في معال الأخصاص.

جند لاعب شبيبة القبائل خالد بوحكاك عقده رسميا مع النادي لموسمين لينهي كل الإشاعات التي أشارت أن اللاعب سيلتحق بنادي جديد هذا الصيف، فيما يسود مخاوف كبيرة وبالأخص لدى الأخصاص لا سيما بعد الركود الذي عرفته وتيرة الانتدابات في الساعات القليلة الماضية، ولم يخف اللاعب خالد بوحكاك نيته في تغيير الأجواء والرحيل عن شبيبة القبائل، لا سيما بعض العروض الكثيرة التي وصلته خاصة من النوادي الجزائرية التي حاولت ضمه بشكل رسمي بشتى الطرق، ولكن إدارة شبيبة القبائل قد تمكنت من التقدم بخطوة وإقناعه على تجديد عقده بشكل رسمي. هذا، وقد سارعت إدارة شبيبة القبائل وبقرار من المناجير العام إبراهيم زافور على عقد اجتماع مع

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

ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.P.A
103 -Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار
، رقم 01 نهج باستور - الجزائر - ANEP
021 73 71 28 - 021 71 16 64
الفاكس / 021 73 95 59 021 73 99 19.
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر.

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



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



انطلاق تصفيات بطولة إفريقيا للمحليين في سبتمبر

سيكافا، كوسافا أو فوي). وسيتم عن قريب، تعيين البلد المنظم للشان-2024، من طرف المكتب التنفيذي لسببينة الإفريقية التي أعلنت يوم 23 أفريل الماضي عن فتح باب الترشيحات لتنظيم النسخة الثامنة للشان. للتذكير، جرت النسخة الأخيرة للشان بالجزائر من 13 يناير إلى 4 فبراير 2023، بمشاركة ولأول مرة 17 منتخبا إفريقيا. وتوج منتخب السنغال بلقب النسخة السابعة بفوزه على الجزائر بضريرات الترجيح (4-5): الوقت الرسمي (0-0) بملعب نيلسون مانديلا ببراقى (الجزائر).

سيجرى الدور الأول لتصفيات البطولة الإفريقية للأمم للاعبين المحليين (شان-2024) بين شهري سبتمبر وأكتوبر 2023، بحسب الرزنامة الجديدة التي كشفت عنها الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم (الكاف). تقام مباراة الذهاب للدور الأول بين 22 و 24 سبتمبر، فيما تجري مباريات الإياب بين 6 و 8 أكتوبر 2023. وتجرى تصفيات هذه المنافسة المخصصة للاعبين المحليين في ثلاثة أدوار بمواجهات على مستوى المناطق الجغرافية (يونيف، أوفوا، أونيف، أك).

بوقرة يوافق على مواصلة الإنتراف على منتخب المحليين؟

بلمعري المنضم حديثا إلى مولودية الجزائر، والمهاجم أسامة درفلو الملتحق بشباب بلوزداد. وكان رئيس الفاف المنسحب جيهيد زفزفم، قد عقد اجتماعا منذ حوالي شهر من الآن مع المدرب بوقرة. عندما طلب منه تحديد موقفه النهائي، إماما لمواصلة مع المنتخب المحلي أو المغادرة، يومها طلب بوقرة مهلة للتفكير قبل الرد، خاصة وأنه كان متحمسا لخوض تجربة جديدة مع فريق لكان بعد فشل المفاوضات مع الأندية التي طلبت خدماته. إضافة إلى عدم وجود عروض أخرى جديدة، اضطر بوقرة لقبول مقترح العودة إلى المنتخب المحلي، على أمل تحقيق نتائج إيجابية تسمح له بتحسين سيرته الذاتية. يحدث هذا، في الوقت الذي سحافظ فيه المدرب بوقرة على نفس الطاقم الذي عمل معه في «الشان» الأخيرة، ويتسعلق الأمر بكل من جمال مصباح، كريم مطمور، وبن حمو، كمدرب للحراس، على أن يباشر العمل والتدريب لتصفيات «شان» 2024، المبرمجة شهر سبتمبر المقبل، خاصة وأن البطولة الوطنية تنطلق منتصف سبتمبر المقبل.



كشفت مصادر إعلامية بأن مسؤولا في الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، قد تواصل مع المدرب مجيد بوقرة، واقترح عليه فكرة المواصلة على رأس العارضة الفنية للمنتخب الوطني المحلي، خاصة بعد المران الأخيرة التي وصلت إلى مبنى دالي براهيم من طرف الاتحاد الإفريقي من أجل تأكيد المشاركة في النسخة الجديدة من بطولة إفريقيا للاعبين المحليين قبل تاريخ 31 جويلية الجاري. وحسب ذات المصادر، فإن «الماجيك» رحب بمقترح الفاف، وأكد استعداداه للإنتراف على العارضة الفنية للمنتخب الذي قاده في آخر دورة إلى المباراة النهائية، قبل أن يخسر التاج الفاري أمام منتخب السنغال بضريرات الترجيح، الأمر الذي جعله يعول على رفع التحدي، ولما البحث عن الترويج في الطبعة القادمة، خاصة وأن بوقرة يملك نظرة عن عالية العناصر التي تنشط في البطولة الوطنية، كما أن 80 بالمئة من التعداد الذي شارك في البطولة الأخيرة ال يزال تحت تصرفه. بل أكثر من ذلك فيمكنه تدعيم التشكيلة بلاعبين جدد، عدوا إلى البطولة الوطنية في صورة المدافع جمال

سونلغاز تفقد كل الشائعات المغلوطة المنسوبة إليها بخصوص وفاق سطيف

القانونية التي تمنحها صفة المالك الرسمي للنادي، وهذا احتراماً للمسيرين الحاليين للنادي ولجميع أنصار ومتابعي وفاق سطيف. وأكدت سونلغاز أنه فور انتقال الملكية إليها بصفتها رسمية، سوف تصدر بيانا يحمل تفاصيل ورقة الطريق المخططة ويوجب على كل تساؤلات المناصرين وأوقياء نادي وفاق سطيف.

كذبت الشركة الوطنية للكهرباء والغاز، سونلغاز، الإشاعات المغلوطة والكاذبة المنسوبة إليها، المتداولة عبر عدة صفحات للتواصل الاجتماعي والمتعلقة بفريق وفاق سطيف. وأفاد بيان لسونلغاز، أنها ستقوم بنشر كل المعلومات الخاصة بهذا الفريق عن طريق بيان رسمي، وذلك بعد استكمال كل الإجراءات

الامضاء على اتفاقية عمل و شراكة بين الاتحاديتين الجزائرية و الفرنسية لألعاب القوى



سياسيتين جبريل نائب صدة مرسيليا مندوب الرياضة، من أجل الإقامة في التريضات والمنافسات وذلك لتسهيل التحضير الجيد للنتيجة الوطنية لعام الاستحقاقات أبرزها الألعاب الأولمبية باريس 2024. وأضاف بيان الاتحادية أن «هاتين الاتفتيتين ستخدم كثيرا رياضينا لأنه بإمكانها أن تساهم في تحسين ظروف تحضيراتهم تحسبا للمنافسات الدولية الهامة المقبلة، من بينها أولمبياد باريس».

أعلنت الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى، أنها أبرمت على اتفاقية شراكة مع نظيرتها الفرنسية من أجل تطوير رياضة ألعاب القوى ودعم تكوين الراسمين الجزائريين. وتم التوقيع على هذه الاتفاقية على هامش ملتقى ألعاب القوى بمرسيليا بين رئيس القيدالية ياسين لعل ونظيره الفرنسي، أندري جبرو. وتتمثل هذه الاتفاقية في التكوين وتربصات تحضيرية ومنافسات دولية التي تجرى بفرنسا. كما تم إعطاء الاتفاقية بين

بلماضي يسجل حضوره في اختتام دورة كأس اليتيم بالبلدية

استهل حفل الاختتام يستهل بمباراة ودية بين قسما المنتخب الوطني الجزائري وفريق الصحراويين الجزائريين. وعرف الحفل حضور مسؤولين عن القيدالية الجزائرية لكرة القدم، إيطارات ومسؤولي ولاية البلدة وكذا الأسرة الإعلامية والثقافية لاتباع المنتخب الوطني أطوار النهائي رفقة مساعدة عزيز بوراس، كما التقط صورا تذكارية مع المشجعين.

سجل الناخب الوطني، جمال بلماضي حضوره بملعب الإخوة براكني في البلدة بحضور فعاليات اختتام دورة كأس اليتيم الوطنية، في طبيعتها الخامسة، والمنظمة من قبل الجمعية الخيرية كآل اليتيم الوطنية. وعرفت الدورة مشاركة 32 ولاية من كل ربوع الجزائر، وتواجه في المباراة النهائية فريق كآل اليتيم مستعالم، ونظيره من بومرداس حسب ما نقلت إذاعة البلدة الجهوية

سباحة / بطولة العالم فوكويوكا - 2023:

جواد صيود يكتفي بخوض سباقتي 200 متر متنوع و 200 متر فرانتلة

وهو 400 متر متنوع الذي تأهل له بفضل تحققة الحد الأدنى «أ»، على أن ينطلق في تخصص 200 متر فرانتلة في اليوم الموالي (الثلاثاء). حسب المصدر ذاته.

ويسعى نجم السباحة الوطنية جواد صيود -الذي تألق بالألعاب الرياضية العربية بحصده لـ 10 ذهبيات- من خلال مشاركته في مونديال اليابان إلى اقتطاع تأشيرة التأهل إلى الألعاب الأولمبية باريس-2024.

من جانبه يفتتح بطل السباقات السريعة أسامة سحنون منافسات الموعد العالمي بخوله يوم الأربعاء (26 يوليو) في السباق التصفي لـ 100 متر سباحة حرة (04:06 سا). ليختتم برنامجه بسباق 50 متر حرة يوم الجمعة 28 يوليو (04:28 سا).

كما تستهل السباحة أمال ملح بطولة العالم بسبقي 50 متر فرانتلة يوم الجمعة 28 يوليو (04:46 سا). قبل أن تختتم البطولة العربية حضورها باليابان بسباق 50 متر حرة يوم السبت 29 يوليو (03:30 سا). حيث تلمح البطلة المتأقفة بالمخلف العربي الأخير بنيلها ست ميداليات ذهبيات، التي تكرر تجرسة الأولمبياد بسعما شاركت في الدورة الأخيرة بطوكيو-2020. للإشارة أن منافسات بطولة العالم فوكويوكا-2023، انطلقت في 14 يوليو الجاري على أن تختتم في 30 من نفس الشهر، بما أنها تضم ستة اختصاصات متضوية تحدد لواء الاتحاد الدولي للألعاب المائية وهي سباقات السباحة (داخل الحوض)، السباحة في المياه المفتوحة، الغطس، كرة الماء، السباحة الفنية، والغطس العملي.



سيكتفي السباح جواد صيود بالمشاركة في سبقي 200 متر متنوع و 200 متر فرانتلة، بعدما قرر الانسحاب من أربعة سباقات أخرى كان مسجلا فيها لحساب بطولة العالم للسباحة بالحوض الكبير (50 م) بمدينة فوكويوكا (اليابان) خلال الفترة الممتدة بين 23 و 30 يوليو، وفق ما علمته وأج من الاتحاد الجزائري للألعاب المائية.

وستكون الجزائر حاضرة في موعد المونديال بالثلثي الدولي: جواد صيود (أولمبيك نيس /فرنسا)، أسامة سحنون (نادي فرانكفورت /ألمانيا) و أمال ملح (سانت برياست/ فرنسا)، بينما يغيب بطل سباقات الظهر عبد الله عرجون (مولودية الجزائر) عن المنافسة بسبب إصابة على مستوى الظهر، التي اضطرته أيضا لتضييع موعد الألعاب الرياضية العربية بالجزائر-2023 (15-5 يوليو).

وكان جواد صيود مسجلا في ستة سباقات كاملة وهي: 50 متر فرانتلة سباق 100 متر سباحة على الصدر و سباق 400 متر متنوع الذي يمتلك فيه الحد الأدنى «أ»، المبرمجة يوم الأحد 23 يوليو، و سباق 200 متر فرانتلة (الثلاثاء 25 يوليو)، وكذا سباق 200 متر متنوع (الأربعاء 26 يوليو)، ناهيك عن سباق 100 متر فرانتلة (الجمعة 28 يوليو).

لكن سباح نادي أولمبيك نيس الفرنسي قرر من خلال مراسلة إلكترونية للاتحادية الكفاءة بخوض سبقي 200 متر فرانتلة (الثلاثاء، 21 04 سا) و 200 متر متنوع (الأربعاء، 29 04 سا بالتوقيت الجزائري)، وبهذا سيغيب صيود (23 سنة) عن سباقات اليوم الافتتاحي يوم غد الأحد، ليهدر بذلك السباق الأهم

الكاراتي دو :

قصر الرياضة بوهران مسرحا للبطولة الوطنية

سيكون الموعد يومي ال 4 و 5 أوت القادم مع البطولة الوطنية للكاراتي دو للفردي في اختصاصي «الكتا» و «الكومي» وذلك بغصن الرياضة حمو بوتليليس بوهران وهي تساتي منسجمة تستضيفها بوهران في الكارتي دو محليا على مدار ستة بعد استضافة العام الماضي كان الجزائري حسب السروق في ذات المنشأة وجساء قرار الاتحادية الجزائرية للكاراتي دو بتتظيم أكبر تظاهرة في الاختصاص بولاية وهران وذلك نتيجة للمنشآت الرياضية التي تتنوع بها عاصمة الغرب الجزائري ، منذ الثورة التي شنتها على صعيد البنى التحتية عقب الألعاب المتوسطية العام الماضي ، زيادة على ذلك تعرف ذات البطولة اختصاص «الكتا» و «الكومي».

مشاركة قوية للعناصر الوطنية التي تلتقت في الألعاب العربية الأخيرة والتي حصنت من خلالها المشاركة الجزائرية 12 ميدالية متنوعة منها 5 ذهبيات ، 3 فضيات و 4 برونزيات و حول الأمور التنظيمية أكد فلاح هوارى رئيس رابطة وهران للكاراتي دو عن استعدادها للتهيئة لهذا الحدث الذي يعود لقصر الرياضة حمو بوتليليس ، بعد أمد بعيد من الغياب ، مفتان أن هذه البطولة تروا تلجها ، بسبب انشغال العناصر الدوليين بالألعاب العربية في طبعها 15ل و ذلك حتى يتسنى لجميع الأسماء البارزة بالمشاركة في موعد وهران ، التي سيختتم به الموسم الرياضي للكاراتي دو في



تنس/البطولة الافريقية لأقل من 16 سنة (إناث):

تتويج المنتخب الوطني باللقب القاري



توج المنتخب الوطني للتنس لفئة أقل من 16 سنة "إناث" اليوم السبت بلقب كأس إفريقيا للأمم لهذه الفئة العمرية بعد تغلبه على نظيره المصري (1-2) في الجولة الخامسة والأخيرة للمنافسة «حسب الفرق»، الجارية بالقاهرة (مصر)، بعد تأهلها لمنافسة كأس العالم 2023 (كأس بيلي كنف جونيور)، و فوزها، يوم أمس الجمعة، على نظيرتها المغربية (0-3)، نجحت التشكيلة الجزائرية في تجاوز عقبة المنتخب المصري (منظم الدورة) في لقاء حاسم، وكانت بداية الفريق الجزائري معقدة بعد انهماك ووصول بوجمعاري أمام المصرية كرينة محمد (2-1)، 4-6 و 6-0 (6-0)، ولكن عادت الأمور بعد ذلك إلى نصائبها بفوز ماريا باداش أمام حاملة اللقب الإفريقي، جناء محمد صالح (0-2: 6-7 و 0-6). و بعد تعادل المنتخبين، أضحي لزاما للجوء للشوط الفاصل (تاي براك)، لتحديد البطل، عادت الكلمة الأخيرة للاعبتين الجزائريتين «باداش-بوجمعاري» السافزتين على المصريتين «جساء محمد صالح-كرينة محمد بنتيجة 2-1: 6-2، 4-6 و 8-10). هذا الفوز هو الرابع على التوالي للتشكيلة النسوية في البطولة القارية، بعد المسجل على التوالي أمام تونس (0-3)، غانا (0-3) و المغرب (0-3). لدى الذكور، سجل المنتخب الجزائري فوزا واحدا أمام نيجيريا (1-2) مقابل أربع هزائم أمام تونس (3-0)، و مصر (3-0) و جنوب إفريقيا (2-1)، مفرطاً بذلك تأهله لمنافسة كأس العالم (كأس ديفيس للأوساط).

البطولة العالمية للمبارزة:

الجزائر تتشارك في المنافسة بـ 13 مبارزا و مبارزة في موعد ايطاليا

تشارك النخبة الوطنية للمبارزة المشكلة من 13 مبارزا ومبارزة ، في البطولة العالمية التي ستقام فعالياتها في الفترة الممتدة من 22 الى 30 يوليو الجاري، بمدينة ميلان الإيطالية. حسب ما افادت الاتحادية الجزائرية للاختصاص يوم السبت. ويشارك في هذه المنافسة العالمية 13 مبارزا منهم

10 مبارزات في اختصاصات سيف الحسام و سيف المبارزة و سيف الشيش. يذكر ان المنتخب الجزائري لسلمبارزة (رجال و سيدات) انهي مشاركته في النسخة ال 15 لدورة الألعاب الرياضية العربية في صدارة ترتيب بـ 9 ميداليات (5 ذهب، 1 فضة و 3 برونز).

عاد للترزال بعد الاعتزال ليحقق 81 مباراة في تاريخه «جورج فورمان» لهذا السبب خسرت أمام محمد علي كلاي في مباراة «القرن»



إن المهارة الأكثر فسوة لإتقانها عند استخدام أسلوب Peek-a-Boo، بخلاف الأتراق، هي حرية الحركة. كان علي تايسون أن يكون قاتلاً في تعديل الموقف بسرعة والتحرك بعيداً أو للأمام في أي زاوية. هجوماً، كان تايسون خارقاً هائلاً في الجسم، وسيركز معظم انتباهه على السلام. هذا، إلى جانب موقفه الرابض، يدفع الناس إلى الاعتقاد بأن تايسون كان سريعاً، كما أشار داماتو إليهم. ومع ذلك، لم يكن تايسون مقاتلاً. كان خامة متوسطة الحجم.

وقبدا تايسون كانت بسهولة خلفه الأيسر المتقلب وسببه العفوس. عند تنفيذ أول التكتيك المذكورة أعلاه، وسببه تايسون بانه حركة مشابهة جداً لكلمة الغزال. كان ينجني قبلاً، قبل أن يقفز في خطفه الأيسر نحو خصمه. ومع ذلك، سوف يتغير تايسون إلى كلمة Southpaw موقف منتصف، والتي حملت كلمة مع اليد اليمنى مثل المسلطة، بسبب الدوران الإضافي الذي اكتسبه. كان يستخدمه هذه الكلمة لتعرض حركات خصمه، بغض النظر عن الطريقة التي يتحركون بها. سواء كان ذلك إلى اليسار، أو إلى اليمين أو حتى إلى الوراء، فإن تايسون سيضرب العلامة في معظم الحالات، وإما إسقاطها أو إيقافها في مسارها.

تم تنفيذ نفوسه الكثير العفوس عن طريق لف الجزء العلوي من جسمه إلى الجانب والتمثيل في الوركين مع الكلمة في زاوية العفوس، والتي كانت مثالية للتعب من خلال الفتحة الصغيرة في حارس خصومه. كان يستخدمه في الغالب عندما حول خصمه التراجع.

أن يكون الإنسان ثريا يشعر بالسعادة. وعن علاقته الحالية بكلاي، قال فورمان إن المباراة التاريخية بينهما لم يعد لها أثر في علاقتهما، حيث أصبحا بمثابة شقيقتين ولكنه لا يستطيع رؤية كلاي كثيراً في الوقت الحالي لأن العرض يجبر كلاي على عدم الخروج كثيراً من منزله.

جانب لويس (وما) أسرع قوة لكلمة على الإطلاق في قسم الوزن الثقيل (مخت، كان هناك أكثر من ذلك بكثير إلى لويس من ذلك فقط، وبالطبع كان جو مقاتلاً عامًا أفضل من مايك أيضاً). كان فورمان يأخذ لفظة تايبة أو ثلاث ... بين طرق مايك سيخف. عرف جورج ما كان يفعل عندما ذكر أن لديه القدرة على ضرب مايك في جولة أو جولة. كان مايك قد دخل في النهاية في الكلمة الحاطية وسببها الضربات القاضية بعد ذلك (إنا لم نقله بآراء، وهو على الأرجح أكثر لأن مايك لم يكن لديه قلب نورتون أو فريزر).

ومع ذلك، هذا لا يعني أن سج جورج كان رائعاً، بالتأكيد كان لويس وعشي وفولمز مقاتلين أكبر بقلوب أكبر. الجميع كانوا سوفقون تايسون في براعهم، وكان لويس سيخبره في 6، وعلى في 8، فونمز في 11. على العكس من ذلك، كان تايسون سيقتل كين نورتون في نصف وقت في حياته المهنية، وسوبورف إيمو لفر أيزر معركة جيدة لكنه (فقط إنا لم يكن الفوز بامو). اجابية مفصلة ... ولكن لا توكس لويس؟؟ أنتست متأكدًا من مدى الجدية التي تقعها منك أن تأخذ ريتك عند هذا الغضب الصارخ؟! أنتست على حق بشكل إيجابي، لقد تأكدت حقًا من تغيير.

جورج فورمان مقابل مايك تايسون
هذا السؤال مطر لأهتمام بالنسبة لي لأن فورمان وتايسون غالبًا ما تم مقارنتهما ببعضهما البعض. كانتا قائتين بالضربة القاضية الوحشية، فجرا منافيهما خارج الحلبة بالسرعة والقوة والمهارة. كلاهما مستوحى بشكل كبير من البطل السابق المصيف سوني لايستون، وحوالوا تقليد حضوره الكيفي. ومع ذلك، من الناحية الأسلوبية، لا يمكن أن يكونوا أكثر تباينًا.

أسلوب جورج فورمان

تم تعليم أسلوب جورج فورمان للقتال في الأصل من قبل معلمه، شريك السجّل والمعد، سوني لايستون. علم Liston فورمان أهمية الوخز، وكيفية استخدامه لإعداد تقنيات الفتحة.

كان فورمان في رأسي معروفًا بشكل غير عادل بأنه مشاكس خشن، يفكر في التقنية، بينما في الواقع، كان معظم ضغطه دفاعيًا بحتًا. كان لديه ثلاث تقنيات دفاعية رئيسية.

استخدم فورمان «حراسة طويلة» ممتدة إلى جانب بعض تقنيات الملاكمة في المدرسة القديمة مثل رفعات الرفع، والتوقف، والإطارات، والتسليح القاسي ودفع خصمه ببساطة. بترك الحارس الطويل المستخدم عرضة بشكل خاص للتكلم على الخط، حيث يتترك الخط المركزي مفتوحًا. كما أنه يترك جانب الرأس مفتوحًا، مما يعني أنه يمكن ضرب مستخدم الحراسة الطويلة بخفقات حول حركته.

سبعوس فورمان هنا عن طريق كونه رشيقيًا ومترددًا بشكل مذهل من أجل بجمحه. كلما كان غير قادر على الإسماع بالكلمة مع حراسه الممتد، كان يتجنب بسرعة بعيدًا عن الأضرار.

استخدم فورمان بعض تقنيات المصارعة من الداخل للسيطرة على خصمه، ووضعها في موضعه لسمعه الكبيرة. من المحتمل أن يتم تريس هذه التقنيات له من قبل Archie Moore، "The Old MongOOSE"، المالك الأسطوري عبر الحرس مع 132 ضربة قاضية قياسية.

كان لدى فورمان هدفان في الاعتبار عند تنفيذ هذه الإجراءات الدفاعية، وكان ذلك إما الحفاظ على المسافة أو إنشاء فتحات لتقنيات القوة. كانت أداته الرئيسية في الضربات الكبيرة هي ضربه ضد خصم التوازن. سواء كان ذلك باستخدام طعنة أو إبطار أو حتى دفع بسيط، فإنه سيخلق دائمًا فتحة لليمين أو اليسار لضرب العلامة من الصعب تحديد أفضل أسلحة فورمان، لكن أول أو أقول إن رفسه. كلمة واحدة كانت مكسبه مثل الشيطان. المطلقان الأوليان اللتان أزعجتا فريزر كانتا رصاصات. قارنته أنجيلو داندلي مع اللطحة المدمرة من سوني لايستون، وكانت قوة لا يستهان بها. حقا، يمكن استخدامه لتعب من الأجزاء، بشكل رئيسي دفع خصمه للخلف أو إيدانه، أو وضع خصمه للتوازن.

كانت أقوى ضربة له في على الأرجح القبضة الثرية الطويلة اليمنى التي رفعت حارب Frazier من قميه، قبل أن تحطمه على القتال مرة أخرى. ومع ذلك، كانت كل ضربته قوة متمزة للغاية الطبيعية، ويمكنه ضرب الرجل بأي نوع من ضرباته.

أسلوب مايك تايسون

استلم أسلوب مايك تايسون بسطة من الملقب الكبير في قاعة المشاهير جاك ديمبسي، الذي الشهير بتكميره في الجولة الأولى من أطول جيبين وبلاذر. أطلق عليه داماتو أسلوبه "Peek-a-Boo"، وكان يهدف إلى مساعدة المقاتل الأصغر في إخراج خصمه الأطول بطريقة سريعة ووحشية.

يتم تعريف نظام D'Amato باختصار على أنه أنزاق لكلمة خصمك في حارس ضيق للحصول على موقف لواجبة ضربة قوية. ومع ذلك، كان هناك أكثر من ذلك بكثير.

كانت الفكرة هي الانزلاق تحت أو إلى جانب هجوم خصمه، والقوف، والقضاء ضربة قوية. كان يجبر معارضيه في كثير من الأحيان على اتخاذ موقف الجنوب من خلال تجاوزهم، مما تركهم يقاتلون مع القدم اليمنى إلى الأمام لطلما أفضل هذا الموقف تايسون، لأنه كان مرتاحًا للقتال مع أي قدم للأمام، ويمكنه التبدل بينهما بسرعة. غالبًا ما كان يضع قدمه اليمنى بجانب قدم منافسه مما يتركها في وضع خطير.

بعنا أمتع العالم لسنوات طويلة في الماضي من خلال كلمته الساحقة وعروضه الرائعة والتاريخية على حلبة الملاكمة، وجد الملاكم الأمريكي السابق جورج فورمان وسيلة أخرى لإمتاع جماهيره ومحبيه.

سنوات طويلة ظلت فيها لكلمات فورمان هي مصدر الإمتاع للملايين من عشاق الرياضة في جميع أنحاء العالم ولكن مصدر إمتاعه وإثارة هذه المرة كانت ملامح وجهه وحقة ظله التي لا تنفك على الإطلاق مع طبيعة الرياضة التي كانت طريقه إلى عالم الشهرة.

دقائق قليلة كانت كافية بأن يخطف فورمان الأنظار من الجميع في منتدى الرياضة الدولي (نوحة غولز) خاصة بعدما اعترف بأن الحاضرين للقتال كانت السبب الرئيسي وراء عودته إلى ممارسة الملاكمة في 1987 بعد سنوات من اعتزاله اللعب.

وأشار فورمان إلى أنه نشأ في عائلة فقيرة للغاية، وأنه لم يكن يحد حتى الحيز لياكته خلال فترة الطفولة وأن هذا الفكر كان سبباً رئيسياً في اتجاهه إلى عالم الملاكمة بعد هذا كوسيلة للخروج من دوامة الفقر، مؤكداً أنه لو لا الملاكمة لم يكن ليصبح أي شيء. وأضاف أنه مارس بعض الأعمال الأخرى في فترات متقطعة من حياته ولكن الملاكمة ظلت هي الأبرز في حياته.

ومن خلال لهجة تنتم بالمروح ولا تطوّر من الدعابات، أكد فورمان (65 عاماً) أنه لا يسعد لقتل أي شخص وأن هناك ملاكبين قد تكون لكلماتهم أقوى من لكلماته المهم أنه كان يجب توجيه الكلمات المستقيمة إلى منافسيه ليسقطهم على الحلبة.

على مدار مسيرته الرياضية بما فيها الفترة التي قضتها بعد التراجع عن الاعتزال في 1987، خاض فورمان 81 مباراة فاز في 76 منها، وكان من بينها 68 انتصاراً بالفرضية القاضية وخسر خمس مباريات فقط. واستعاد فورمان كبريات مباراته الشهيرتين أمام جو فريزر في 22 كانون الثاني/يناير 1973 وأمام محمد علي كلاي في 28 كانون الثاني/يناير في كينشاسا عاصمة زائير 1974.

ووصف فورمان المباراة الأولى بأنها كانت السبب الرئيسي في هذه الشهرة الطاغية التي نالها، حيث كان فريزر هو المرشح الأقوى للفوز ولكنه فشل على حساب فريزر بعدما أسقطه ست مرات في جولاتين.

وأشار فورمان للمباراة الثانية واعترف بأنه أخطأ لأنه خاضها بنفس الثقة التي تحملها في جميع مبارياته وكان يجب أن يواجه كلاي شيء من الخوف والقلق، لكنه حتى لم يحاول قلبها مشاهداً بعض الشرائط لمباريات كلاي مما ساعد في هزيمته أمام كلاي.

وقال فورمان إنه كان متفهماً في التكتيك ولا يستطيع منافسه أن يصمد بعد أي كلمة مستقيمة منه ولكن المنافس كان أفضل في المواجهة.

أكد فورمان أن الجميع ينتظر أن يحسم المباراة بعد عدد قليل من الجولات، وبالضربة القاضية ولكن كلاي أجاد في هذه المباراة بالصمود حتى تحقق له الفوز الذي ارادته بينما «كنت أعتقد أنني من سيحقق الفوز في هذه المباراة».

وقال فورمان إن المباراة أقيمت في زائير لأن موبوتو رئيس زائير أراد وقتها أن يبين للجميع أن زائير دولة ثرية قادرة على استضافة مباراة الملاكمة على لقب العالم للوزن الثقيل.

وأضاف: «عجبني الفكرة كثيراً، وما زال الأفرقة يتحدثون عن هذا التزال حتى الآن... لم أهتم لكلمات كلاي ولكنني سمعت الحكام بعد المباراة يقولون: لقد نجح».

وأشار فورمان إلى القفز، الذي حمله على عتفه لدى دخوله إلى قاعة المنتدى، وقال إن هذا القفز الذي خاض به المباراة التاريخية، وإنه ليس على استعداد ليعمه أو طرحه في مزاد على حتى وإن كان يبعه سيستر عليه مليون دولار.

وقال إنه سخر أموله بعد الاعتزال في السبعينات لكلمة الأطفال ورعايتهم، ولكنه اضطر للعودة إلى الملاكمة بعد أن نفذت أموله لأنها كانت الوسيلة الوحيدة لجني المال.

وبينما يصف كثيرين فورمان حالياً بأنه «بطل التسويق» للصحاح الهائل الذي يحققه في مجال الدعاية والتسويق، خاصة بعد ترجمه عن الاعتزال وتحقيقه العديد من الانتصارات قبل اعتزاله مجدداً، أشار فورمان مازحاً إلى أن الجميع سينكرونه من خلال أبحاثه حيث أنجب فورمان خمسة أبناء بخلاف بعض بنات وأمقل على جميع الأبناء خمسة اسم جورج مما يعني أن اسمه سيظل خادماً لسنوات طويلة. وقال فورمان، المعروف بأعماله الخيرية إن كل إنسان يجب أن يساعد الغير وأنه ليس بالضرورة

المنتني المنتظم يضيف أكثر من عقد إلى متوسط العمر المتوقع

ودرس الباحثون بيانات 474.919 شخصا شاركوا في ما يعرف بدراسة البنك الحيوي في المملكة المتحدة بين الثالث عشر من مارس 2006 والمادي والثلاثين من يناير 2016، وأجاب المشاركون عما إذا كانت وتيرة مشيهم المعتادة بطيئة أو متوسطة أو سريعة. وقاس الباحثون أيضا عوامل تشمل مؤشر كتلة جسم المشاركين ومحيط الخصر ونسبة الدهون في الجسم، وكان المشاركون في المتوسط يبلغون من العمر 58.2 سنة ومؤشر كتلة الجسم لديهم يبلغ 26.7، وهو ما يجعلهم في فئة البدناء، والمشاركون الذين قالوا أنهم كانوا يمشون بسرعة كان متوسط عمرهم المتوقع أطول من الآخرين، بصرف النظر عن مؤشر كتلة الجسم.

وفي الوقت نفسه كان متوسط العمر المتوقع أقصر لدى الذين يمشون ببطء، وخاصة الذين قالوا أنهم يتحركون ببطء ومؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من 20 بالرغم من أن هذا يعبر عن نطاق ما هو صحي، وكان متوسط العمر المتوقع للنساء في هذه المجموعة هو 72.4 سنة، و64.8 سنة للرجال.

الناس الذين يسيرون بسرعة أقل عرضة للوفاة المبكرة بمعدل ثلاث مرات تقريبا أكثر من الناس الذين يمشون ببطءواستنتج المؤلفو الدراسة التي نشرت في مجلة "ميو كليك" بروسيديغز أن "متوسط العمر المتوقع للمشارئين المشييين كان أطول، وكان ذلك ثابتا عبر مستويات التشخيصات المختلفة من السمنة". وأشار كبير معلمي الدراسة توم باتس من جامعة ليمستر إلى أن العلماء تحروا دور الوزن الزائد في متوسط العمر المتوقع للشخص على مدى العقود القليلة الماضية، وأظهرت الدراسات من العديد من الدول أن خطر وفاة الشخص بسبب السمنة أقل إذا كانت ليقاتهم البدنية أعلى. واندش الباحثون من أن أقصر متوسط عمر متوقع لوحظ في الذين كانوا نحفاً ويمشون بخطى بطيئة. ونصحوا بطريقة المشي السريعة لأنها مقياس جيد للبقاء البدنية العامة والوظائف البدنية صوما. وأفادت دراسة طبية جديدة بأن الأشخاص الذين يسيرون بسرعة ويصافحون الآخرين بقوة، هم أكثر احتمالا للعيش فترات أطول من غيرهم.

ووجدت هذه الدراسة أن الناس الذين يسيرون بسرعة أقل عرضة للوفاة المبكرة بمعدل ثلاث مرات تقريبا أكثر من الناس الذين يمشون ببطء، والأشخاص الذين يصفحون قبضة قوية هم أكثر احتمالا بمعدل مرة ونصف المرة للعيش فترة أطول من الأشخاص الذين يصفحون قبضة ضعيفة. وقالت إن التغييرات الطفيفة التي تلمسها على القوة الجسدية للناس مع تقدمهم في السن يمكن أن تؤدي إلى مقدار الوقت الذي تبقى لهم في الحياة، كما أن اختبارات اللياقة البدنية البسيطة يمكن أن تساعد الأطباء في الكشف عن المرضى الذين أصبحوا ضعفاء قبل فترة طويلة من إصابتهم بالمرض.



خطر الوفاة المبكرة يستقر عند حوالي ثمانية آلاف إلى 10 آلاف خطوة يوميا.

فوائد صحية جمّة

ومن المثير للاهتمام أن البحث لم يجد أي ارتباط نهائي بسرعة المشي، على عكس العدد الإجمالي للخطوات في اليوم. وبين بحث آخر أن الأشخاص الذين يمشون بسرعة هم أكثر ترجيحاً للعيش حياة أطول بغض النظر عن وزنهم وجاء ذلك في دراسة بريطانية أشارت إلى أن مستويات اللياقة البدنية قد تكون مؤشرا على الصحة أفضل من مؤشر كتلة الجسم.

نشحو الأمل صحة البالغين وطول العمر، وما إذا كان عدد الخطوات مختلفا بين الأشخاص من مختلف الأصاغر. ووجدت مجموعة تولى من العلماء الذين شكلوا خطوات من أجل "هالك كولاور تيف" أن القيام بالمزيد من الخطوات يوميا يساعد على تقليل مخاطر الوفاة المبكرة. وبالتنسية إلى البالغين الذين يبلغون من العمر 60 عاما أو أكثر، استقر خطر الوفاة المبكرة عند حوالي ستة آلاف إلى ثمانية آلاف خطوة يوميا، ما يعني أن المزيد من الخطوات لم تقدم أي فائدة إضافية لطول العمر. ورأي البالغون الذين تقل أعمارهم عن 60 عاما أن

أشارت الدراسات العلمية الحديثة إلى أهمية المشي ودوره في تحسين صحة البالغين. وتوقع خبراء اللياقة البدنية من ممارسة رياضة المشي المنتظم أن تزيد في العمر. وأكدوا أن المشي يقوم بقدان الذاكرة المرتبط بتقدم العمر، وأوضحوا أنه مفيد جدا للنساء بعد انقطاع الطمث ويحافظ على قوة عظامهن وعضلاتهن. ووجدت دراسة جديدة أن المشي يمكن أن يضيف أكثر من عقد إلى متوسط العمر المتوقع. وسردت الدكتورة إيلي في برنامج "هذا الصباح" على القناة التلفزيونية البريطانية الخاصة "إي تي في" فوائد المشي وأفضل طريقة للقيام بذلك.

والخلاصة الرئيسية من الدراسة، التي سيتم نشرها في مجلة "كومينيكيشن بيولوجي"، هي أن المشي المنتظم قد يضيف إلى متوسط العمر المتوقع ما يصل إلى 15 عاما.

وأظهرت الدراسات أنه يقوم بقدان الذاكرة المرتبط بتقدم العمر. وأوضحت أنه مفيد جدا للنساء بعد انقطاع الطمث ويحافظ على قوة عظامهن وعضلاتهن. وكانت إيلي حذرة بشأن تحديد عدد الخطوات لأن القيام بذلك يبدو "تصغيفا للعافية". ورغم ذلك قالت "بدون أن احتيازا ستة آلاف خطوة معيار جيد". المشي صعودا والمشي بشكل أسرع يمكن أن يؤدي إلى تعزيز الصحة، والمشي مع الأصدقاء يوفر فائدة إضافية ويعد المشي أسرا رانعا بغض النظر عن كمية القيام بذلك، ولكن هناك بعض الأساليب المثلى. وقالت إيلي إن حمل شيء ما له فائدة خاصة لأنه يضيف وزنا ويمكن أن يؤدي المشي صعودا والمشي بشكل أسرع إلى تعزيز الفوائد أيضا.

المشي مع الأصدقاء في الطبيعة يوفر أيضا فائدة إضافية

ودرس توماس بيتس، الأستاذ المختص في النشاط البدني والسلوك المستقر والصحة من جامعة ليمستر بالجنس، الفوائد الصحية للمشي التوسمي ووجد أن الأشخاص الذين تبنوا إيقاعا سريعا يمكن أن يكون عمرهم البيولوجي أقل بـ 15 عاما مقارنة بتقدمهم الذين لا يمارسون هذه الرياضة. ونظر بيتس وفريقه من المعهد الوطني للبحوث الصحية في مركز ليمستر للأبحاث الطبية الحيوية، في طول التيلوميرات (الهياكل الواقية في نهاية الكروموسومات) لدى 405.981 من البالغين في منتصف العمر في المملكة المتحدة، وما وجدوه هو أن المشي السريع ساعد في الحفاظ على طول التيلومير. وتأتي الدراسة في أعقاب التحليل التلوي لـ 15 دراسة شملت ما يقرب من 50 ألف شخص. وتقدم الدراسة التي تغطي أربع قارات رؤى جديدة حول مقدار خطوات المشي اليومية التي تستحسن على



رياضة ركض المسار تدرب العضلات دفعة واحدة

كما أن أكثر ما قد يتعرض له ممارسو رياضة الجري في الأماكن الوعرة هو الشواء الكاثل، وذلك بسبب الأسطح غير المستوية وفروع وجذور الأشجار أو الحجارة.

ولذلك يتعين على المبتدئين تدريب إدراكهم الذاتي من خلال ما يعرف باسم التحفيز الذاتي، وهو ما يعمل على الحد من خطر الإصابة بالالتواء أثناء المحاولة الأولى للجري على الطرق غير الممهدة. ويمكن هناك الاستعانة بحاصل برجل واحدة أو إجراء تدريب التوازن على منشقة ملفوفة.

ومن جانبه أشار أوريس فيبر، من مجلة "رانرز وورد" المتخصصة، إلى أنه يمكن العثور على مجموعة متنوعة من الأحذية المناسبة للجري على الطرق غير الممهدة في المتاجر المتخصصة أو المتاجر الإلكترونية. وأوضح فيبر أن السمة الرئيسية المميزة لهذه النوعية من الأحذية الرياضية تتمثل في المداس الكبير للتعلي للخارجي، بينما تعد أحذية الجري العادية أو سباقات الدرجات غير مناسبة.

وينصح الخبراء الذين يريدون أن يمارسوا رياضة الجري بارتداء حذاء رياضي خفيف مع ارتداء ملابس ذات أكمام للحد من تعرض الجسم للشمس قدر الإمكان، ويكون الوقت الأمثل للركض هو وقت شروق الشمس أو وقت الغروب مع تناول الماء والمصنوع طول فترة الجري لتعويض الجسم سوائل الأثرية فقدها بالجري، والجري على أرض مستوية حتى لا يتعرض القدم لأي مشكلات صحية بعد ذلك فيفضل الجري على الأرض الخشبية أو ذات الطبيعة الرملية في الصالات المغلقة.



قال الدكتور توماس شنبايدر إن رياضة ركض المسار "Trail Running" تعني الجري على طرق غير مهجدة كالمراعي والطرق الجبلية المليئة بالحصى والحجارة.

ويعتبر الجري من أفضل أشكال التمرينات الرياضية، حيث يمكن ممارسته في أي مكان كما أنه مفيد لحرق السعرات الحرارية، إلا أن الجري على الطرق غير الممهدة ليس بالأمر السهل، خصوصا عندما يكون الشخص مبتدئا. وأوضح جراح العظام والقدم الألماني أن رياضة ركض المسار تتمتع بفوائد جمة للصحة، حيث إنها تعمل على تدريب العديد من المجموعات العضلية دفعة واحدة، مما يعني تقوية الجهاز الحركي بأكمله. وأضاف شنبايدر أن رياضة ركض المسار تعمل أيضا على زيادة ثبات واستقرار الجذع وتسهم في تحسين مهارات التوازن والتنسيق العضلي العصبي، وكذلك التركيز. وبالإضافة إلى ذلك، تعد الأرض الرخوة صديقة للمفاصل وتعمل على تقوية مفصل الكاحل بصفة خاصة.

ويمكن لعشاق رياضة الجري الانطلاق بعيدا عن مسارات الجري الممهدة في الحدائق والمنتزهات والركض على الطرق غير الممهدة، التي تكثر بها جنوع الأشجار وقطع الصخور، وذلك لتدريب الجسم بشكل أقوى وزيادة قوة التحمل. وأوضح أخصائي الطب الرياضي الألماني لوتز غراومان أن الجري يكون أكثر إجهادا وتحديا كلما كانت الأرضية غير مستوية. وأضاف قائلا "يتعرض الدماغ للمزيد من التحدي، حيث يتعين على المرء باستمرار النظر إلى موضع قدميه حتى لا يتعرض للإصابة".

تمارين عضلات الحوض مهمة بعد جراحة سرطان البروستاتا



وتجريب الأمر بضع مرات على التوالي. وعندما تصبح عضلات الشخص أقوى، عليه تجريب ممارسة تمارين كيجل في وضع الجلوس أو الوقوف أو المشي. والحصول على أفضل النتائج، يجب التركيز على شد عضلات القاع الحوضي فقط مع الحد من شد عضلات البطن أو الفخذين أو الأرداف. وتجنب كذلك حبس النفس، بل التنفس بحرية أثناء التمارين. كما يجب تكرار التمرين 3 مرات في اليوم، والقيام بثلاث مجموعات على الأقل يوميا في كل منها من 10 إلى 15 تكرارا. وينصح الخبراء بجعل تمارين كيجل جزءا من روتين الشخص اليومي.

وإذا واجهوا مشكلة في القيام بتمارين كيجل، فلا يجب أن يشعروا بالإحراج من طلب المساعدة. حيث يمكن للطبيب أو مقدمي الرعاية الصحية الآخرين تقديم ملاحظات مهمة حتى يتعلم كيفية فصل العضلات الصحيحة وتقويتها. وفي بعض الحالات، قد تكون تدرجات الارتجاع البيولوجي مفيدة. خلال جلسة تدریب الارتجاع البيولوجي، يقوم الطبيب أو أحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية الآخرين بإدخال مسبار صغير داخل المستقيم. وبينما يتم بسط وقبض عضلات قاع الحوض، يقوم جهاز مراقبة بقياس وعرض نشاط قاع الحوض. وتُشير الأبحاث إلى أن تدریب الارتجاع البيولوجي يكون أكثر فعالية في علاج سلس البراز. إذا كان الشخص يمارس تمارين كيجل بانتظام، فيمكنه توقع ملاحظة نتائج مثل انخفاض تسرب البول في فترة تتراوح بين بضعة أسابيع وبضعة أشهر. ولتحقيق المزيد من الاستفادة، ينبغي أن يجعل تمارين كيجل جزءا ثابتا في روتينه اليومي.

ويمكن لأي شخص أن يعاني من ضعف عضلات قاع الحوض، وهناك بعض التمارين التي تساعد في تقوية هذه العضلات، والتحكم في الأمعاء والمثانة، وتشمل تمارين قاع الحوض تمارين كيجل الذي يحتاج إلى ممارسته يوميا لتقوية عضلات الحوض، وخاصة بعد جراحات البروستاتا لمنع السلس البولي. وبمثل تمرين كيجل في التوقف فجأة عن التبول خلال استخدام الحمام، والانتظار مدة 5 إلى 20 ثانية، ثم إكمال التبول، وينصح خبراء اللياقة البدنية بممارسة هذا التمرين يوميا مرتين أو ثلاث مرات، "فالعضلات التي تستخدمها لوقف تدفق البول هي عضلات قاع الحوض التي نحتاج إلى تقويتها".

ويمكن أن تساعد تمارين كيجل للرجال على تحسين السيطرة على المثانة وقد تعزز من الأداء الجنسي. ويمكن لتمرين كيجل للرجال أن تقوي عضلات قاع الحوض، التي تدعم المثانة والأمعاء وتؤثر في الوظيفة الجنسية. مع الممارسة، يمكن ممارسة تمارين كيجل للرجال في أي وقت. ويمكن ممارسة تمارين كيجل باليد بتحديد العضلات الصحيحة. وتحديد عضلات قاع الحوض، يجب إيقاف البول في منتصف التبول أو شد العضلات التي تمنع إطلاق غازات البطن. فعضلات قاع الحوض هي العضلات المستخدمة للقيام بهاتين الحركتين. وبمجرد تحديد عضلات قاع الحوض، يمكنك ممارسة التمارين في أي وضع، إلا أن الشخص قد يجد من الأسهل أداءها بها مستلقيا على ظهره في البداية. وينصح الخبراء بشد عضلات قاع الحوض، والاستمرار في قبضها لمدة ثلاث ثوان، ثم الاسترخاء لمدة ثلاث ثوان. تمارين كيجل للرجال يمكن أن تساعد على تحسين السيطرة على المثانة وقد تعزز من الأداء الجنسي.

وبالرغم من أنها مشكلة شائعة عند النساء إلا أن معظمهن لا يحاولن اللجوء إلى طرق العلاج بسبب الحرج أو لأنهن يفترضن أنها مشكلة طبيعية ربما لأنهن يعرفن بأن الجميع لديهن نفس المشكلة. وعضلات قاع الحوض هي مجموعة عضلات تستخدم للتحكم في التبول والتبرز والوصول إلى النسوة الجنسية، وعندما تضعف هذه العضلات تظهر عدة مشكلات صحية كالسلس البولي وتلثي أعضاء منطقة الحوض، وهنا يحتاج المريض إلى ممارسة بعض التمارين الخفيفة لتقوية هذه العضلات. وعندما تضعف هذه العضلات تظهر بعض الأعراض، مثل هبوط الحوض. حيث تهبط أعضاء الحوض مثل الرحم عند النساء أو البروستاتا عند الرجال أو المثانة والمستقيم إلى الأسفل عند الجنسين. ومن الأعراض أيضا سلس البراز وسلس البول الإجهادي، حيث تسرب البول نتيجة لممارسة الرياضة أو السعال. وسلس البول الإحاجي، وينصد به عدم القدرة على مقاومة الرغبة في التبول والام الحوض، والإمساك المزمن، والشعور بالأسفل الظهر دون سبب. ولا تزال الأسباب الكاملة لضعف قاع الحوض غير معروفة، لكن هناك بعض العوامل التي تؤثر على عضلات الحوض مثل إصابات رضية في منطقة الحوض، كحوادث السيارة، وجراحات المثانة أو الأمعاء، وسرطان البروستاتا. والإفراط في استخدام عضلات الحوض كالتأهب كثيرا إلى الحمام، والضغط على العضلات، ما يؤدي إلى ضعف تنسيق العضلات، وزيادة الوزن، والتقدم في السن، والإفراط في رفع الأثقال، وتمرين عالي التأثير، وسعال طويل الأمد ومستمر، كسعال المدخن أو التهاب الشعب الهوائية أو الربو.

ويؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية تمارين عضلات الحوض في تخفيف الآثار الجانبية المصاحبة لعلاج الأورام السرطانية من ذلك سرطان البروستاتا. وينصح الخبراء بضرورة ممارسة هذه التدریبات تحت إشراف اختصاصي علاج طبيعي لتحقيق أفضل النتائج، مع ضرورة أن يتخطى المريض مشكلات سلس البول بشكل أسرع. وأضافت الجمعية أنه من الأفضل ممارسة التمارين بعد مرور 48 ساعة على إزالة القسطرة، مشيرة إلى أن هذه التمارين تساعد أيضا على تخفيف الآثار الجانبية المصاحبة لعلاج الأورام مثل متلازمة التعب. وأكدت الجمعية على ضرورة ممارسة هذه التدریبات تحت إشراف اختصاصي علاج طبيعي لتحقيق أفضل النتائج، مع ضرورة ألا يتخطى المريض المصير؛ نظرا لأنه لا يظهر تحسن على حالة المريض إلا بعد ستة أشهر من التدریب المنتظم. وبعد ضعف عضلات الحوض من المشكلات الشائعة عند الرجال والنساء ولكنه أكثر شيوعا بين النساء فهو يؤثر على واحدة من بين ثلاثة نساء. وتشمل عواقب ضعف عضلات الحوض حدوث سلس البول، والام الحوض، وهبوط الحوض والذي يصيب أجهزة أخرى مثل المثانة والمهبل والمستقيم لأن هذه المناطق تدعم عضلات قاع الحوض. التدریبات ينبغي أن تكون تحت إشراف اختصاصي علاج طبيعي لتحقيق أفضل النتائج مع ضرورة التحلي بالصبر.

تمارين تقوية عضلات الحوض

ممارسة الرياضة لأكثر من 13 دقيقة مضيعة للوقت

الكتلة العضلية، ولكن تحسن اللياقة البدنية بفي هو نفسه في المجموعات الثلاث. وتختلف مدة ممارسة الرياضة اعتمادا على نوعها، وتبعاً للعمر والحالة الصحية للشخص، فلا يعني التحسن لممارسة الرياضة وقضاء وقت أطول في الصالات الرياضية الحصول على نتائج أفضل، إذ لا بد من مراعاة التوازن بين ثلاثة عناصر مهمة وهي المدة والشدة والتعافي خلال ممارسة الرياضة، وذلك للحصول على نتائج مرضية، بالإضافة إلى توخي الحذر من الآثار السلبية الناتجة عن الإفراط في التدریب، فالأمر لا يتعلق بالوقت الذي ينقضي في الصالات الرياضية بقدر ما يتعلق بجودة التمرين. وعادة ما يكون هناك هدف من ممارسة الرياضة (الصحة أو الترفيه أو المنافسة أو الحفاظ على مظهر لائق)، ويختلف مقدار التمرين من شخص إلى آخر، ويعتمد ذلك على سبب ممارسة الرياضة والسرعة التي يتسرب بها الفرد من تحقيق هدفه، ويفضل المزج بين الأنشطة اليومية والتمارين الرياضية للحصول على نتائج أفضل، إذ ينصح بممارسة تمارين الإطالة كل يوم تقريبا، بالإضافة إلى تمارين القوة بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.



أفادت دراسة أجرتها مجلة MSSE، المعنية بدراسات الطب والعلوم في الرياضة والتمارين، بأن ممارسة التدریبات بهدف تعزيز اللياقة البدنية يفضل ألا تزيد عن 13 دقيقة. وقد تم إجراء الدراسة على مجموعة من الأشخاص تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تمارس نفس التدریبات السبعية، والتي تتكون من تمارين مختلفة لتقوية العضلات، وكانت خطة التدریب تتضمن إجراء التمارين ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ثمانية أسابيع، ولكن قامت مجموعة واحدة بإداء التمارين لمرة واحدة، أما المجموعة الثانية فكررتها ثلاث مرات، في حين كررتها المجموعة الثالثة خمس مرات، وبالتالي تتوعدت مدة التدریبات بين 13 و40 و70 دقيقة. المجموعة التي كانت تستمر لمدة 13 دقيقة فقط، تساوت في الاستفادة مع المجموعتين اللتين مارستا التمارين لوقت أطول وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المجموعة الأولى، التي كانت تستمر لمدة 13 دقيقة فقط، قد تساوت في الاستفادة من تعزيز اللياقة البدنية مع المجموعتين الثانية والثالثة اللتين مارستا التمارين لمدة 40 و70 دقيقة، غير أن الفرق الوحيد للمجموعتين طالوة المدة ظهر في زيادة

تتيليسي يخطف جوهرة أفريقيًا من برنتلونة

بعد صفقة يوفنتوس.. لوكاكو يطلب الصفح عن خيانة إنتر ميلان



كشفت تقارير صحفية عن تطورات مثيرة في صفقة انتقال البلجيكي روميلو لوكاكو، مهاجم تتيليسي الإنجليزي، لصفوف إنتر ميلان الإيطالي في صيف 2023. وأكدت عدة مصادر خلال الأيام الأخيرة أن إنتر ميلان توصل لاتفاق مع تتيليسي بشأن التعاقد مع لوكاكو بصفة نهائية عقب انتهاء إعارته.

لكن على الرغم من محاولات إنتر القوية لإقناع "البلوز" برحيل لوكاكو، إلا أن الأخير خان ثقافته مع "النيرازوري" وبدأ مفاوضات أخرى مع يوفنتوس.

المثير في الأمر أنه بعد التفاوض مع يوفنتوس، فشل "البياتكونيري" في تلبية مطالب تتيليسي، مما أدى لاستحبابه من الصفقة، وهو ما وضع لوكاكو في موقف صعب، خاصة بعدما أغلق هاتفه ورفض الرد على أي مكالمات من النادي اللومباردي. وبحسب صحيفة "الإغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، فإن لوكاكو يعمل حاليا على إصلاح علاقته بدارة إنتر ميلان من أجل التعاقد معه بصفة نهائية. وأكدت الصحيفة الإيطالية أن لوكاكو تواصل مع بعض اللاعبين في الفريق وطلب منهم التوسط له من أجل حل الأزمة مع الإدارة. وذكر المصدر أن إدارة "النيرازوري" لا تنوي مسانحة لوكاكو، وستبدأ المفاوضات مع مهاجم جنيد، بسبب عدم التزامه بالوعد. ومن المنتظر أن يحسم مصير لوكاكو خلال الأيام القليلة المقبلة، حيث يمتلك العديد من العروض، يأتي على رأسها الهلال السعودي.

أياكس أمستردام الهولندي للتعاقد مع لاعب الوسط الغاني محمد قدوس خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية؟ وأوضح الموقع أن تتيليسي لم يقدم عرضًا رسميًا إلى أياكس حتى الآن، لكن النادي اقترب من الاتفاق مع صاحب الـ22 عامًا على بنود العقد الشخصية.

يأتي ذلك في الوقت الذي أعلن فيه قدوس عن رغبته في الرحيل عن أياكس هذا الصيف، بعدما رفض في أبريل/نيسان الماضي عرضًا من النادي لتجديد عقده مع النادي، والذي ينتهي في 2025. وارتبط اسم اللاعب الغاني في وقت سابق بالانتقال إلى نادي برنتلونة، في ظل سعي المدرب تشافي هرنانديز لتقوية صفوف الفريق خلال الموسم المقبل، لكن المفاوضات لم تصل إلى مراحل متقدمة.

ماذا قدم محمد قدوس مع أياكس؟
سجل محمد قدوس 18 هدفاً وقدم 7 تمريرات حاسمة في 42 مباراة بجميع المسابقات مع أياكس الموسم الماضي.

وبرز اسم قدوس في بطولة كأس العالم 2022 التي أقيمت في قطر خلال شهر نوفمبر/تشرين الثاني الماضي، بعدما تألق في البطولة بشكل لافت، حيث سجل هدفين في مرمرى منتخب كوريا الجنوبية بدور المجموعات، ليقود فريقه للفوز بـ3-2. جدير بالذكر أن قدوس استطاع اللعب إلى ما يصل لـ7 مراكز، بدءاً من لاعب الوسط الدفاعي (رقم 6)، إلى مركز قلب الهجوم، كما أنه يتمتع بمهارة رائعة وسرعة فعالة.



بات نادي تتيليسي الإنجليزي قريباً من خطف جوهرة أفريقيا من نظيره برنتلونة الإسباني، بعد تألقه في كأس العالم 2022 في قطر. ويسعى تتيليسي تحت قيادة مديره الأرجنتيني الجديد موريسيو بوكيتينو لتقوية صفوفه،

برنتلونة يلغي ودية يوفنتوس بسبب تعرض لاعبيه لالتهاات معوية



كاتلونيا لمواجهة توتنهام الإنجليزي في إطار كأس خوان غامبر يوم 8 أوت المقبل.

جدير بالذكر أن مدرب برنتلونة تشافي هرنانديز وجه الدعوة في هذه الجولة إلى كافة اللاعبين من اللاعبين الجدد على غرار الألماني إيلسكاي غوندوغان، والإسبانيين

ذكر نادي برنتلونة الإسباني في بيان رسمي اليوم الخميس أنه سيطلب إلغاء مواجهة الودية ضد يوفنتوس الإيطالي، في إطار كأس الأبطال ضمن الجولة التحضيرية للموسم الجديد، المقامة حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية. وجاء في بيان رسمي للنادي الكتالوني على حسابه الرسمي في منصة "تويتر" ما يلي: "تقرر عدم إجراء المباراة التي كانت مقررة فجر الأحد بين برنتلونة ويوفنتوس في إطار الجولة التحضيرية الصيفية، وذلك لإصابة عدد مهم من لاعبي الفريق الكتالوني بالتهاب فيروسي في المعدة والأمعاء". وكان من المنتظر أن يخوض برنتلونة أولى مبارياته في الجولة التحضيرية ضد نادي "السيدة العجوز" فجر الأحد الموافق لـ23 جويلية الجاري، على ملعب "الفيش ستاديو"، في تمام الساعة الخامسة والنصف فجرًا بتوقيت مكة المكرمة، غير أن هذا العرض الصحي حال دون ذلك.

ويستثناء مواجهة يوفنتوس، سبقتي "البلوغرانا" في جولته الأمريكية أيضاً كلا من أرسنال الإنجليزي و غريمه ريال مدريد في "بروفة" تمهيدية لـ"كلاسيكو الأرض" وميلان الإيطالي، قبل العودة إلى إقليم

ميلان يعلن تعاقد مع المهاجم السويسري نواه أوكافور حتى 2028



أعلن نادي ميلان الإيطالي ضم المهاجم السويسري نواه أوكافور، بعدد يمتد لخمس سنوات، أي إلى غاية عام 2028، قائماً من فريق ريد بول سالزبورغ النمساوي.

وجاء في بيان ميلان الذي أصدره مساء اليوم السبت: "يسعد نادي ميلان أن يعلن ضم أوكافور للنسائي، قائماً من إف سي ريد بول سالزبورغ. وقد وقع المهاجم السويسري على عقد مع الروسونيري حتى 30 يونيو (حزيران) 2028".

وقد بلغت قيمة صفقة الشاب أوكافور (23 عاماً)، الذي ينشط في وسط الميدان الهجومي كما يمكنه اللعب في منصب جناح أيسر، 14 مليون يورو، حسب ما أشارت إليه تقارير صحفية. وشارك أوكافور الموسم الماضي مع نادي ريد بول سالزبورغ في 32 مباراة في جميع المسابقات سجل خلالها 10 أهداف وقدم 5 تمريرات حاسمة، مسهماً بشكل كبير في تويج سالزبورغ بلقب الدوري النمساوي.

ويعد أوكافور سداس صنفه بير مها نادي ميلان النشط جدا خلال فترة التحولات الصيفية الحالية، وذلك بعدما نجح في استقدام كل من كريستيان بوليسينث (24 عاماً) وروين لوفتوس-تشيك (27 عاماً) من تتيليسي الإنجليزي، وتيجاناسي بيجنديز (24 عاماً) من أياكس الهولندي، والشباب لوكا روميرو (18 عاماً) من لاسفيو الإيطالي، وماركو سبورتلو (31 عاماً) من اتالانتا الإيطالي أيضاً.

غوندوغان يكتنف عن مركزه المفضل في تتلكيلة برنتلونة

لأنني حتى في الماضي كنت أغير مركز من وقت لآخر، وعلى وجه التحديد في العامين الماضيين لعبت دوراً هجوماً أكثر، واقتربت من منطقة جزاء الخصم، وصناعة الفرص، وإحراز الأهداف». واكمل: "هو أمر ممتع للغاية، أتكبر على وجه التحديد موسمًا لعبت فيه كلاعب خط وسط رقم 6 وحدي، ما يقرب من 15 مباراة في نفس المركز واستمتعت به. لقد أحببته وكان وقتاً رائعاً في مركز مختلف تمامًا لذلك أعتقد أنها مسألة تعود".

وختتم: "أنا متراح للعب في المراكز الهجومية أكثر، لكنني أعتقد أن الأمر يتعلق أكثر بما تفعله خارج مركزك وأيضاً يحتاجك المدرب، أنا جاهز للعب في أي مكان، لأنني أعتقد أنني أظهرت أيضاً في الماضي أنني أستطيع اللعب دفاعياً وهجومياً".

أكد الدولي الألماني إيلسكاي غوندوغان، نجم برنتلونة بطل الدوري الإسباني الجديد، جاهزيته للعب في أي مركز يحتاجه مدربه تشافي هرنانديز المدير الفني للفريق الكتالوني. وجاء ذلك خلال مقابلة مع وسائل إعلام تابعة لنادي برنتلونة، حيث كشف عن المركز الذي يشعر فيه براحة أكبر، مؤكداً أن تعدد استخداماته بتجربة كل مركز في خط الوسط جعل لديه القدرة على اللعب في أي مكان بالملاعب، مبيّناً أن مركز "متوسط الميدان الهجومي" مركز ممتع للغاية. وانتقل غوندوغان إلى برنتلونة هذا الصيف، قائماً من مانشستر سيتي بطل الدوري الإنجليزي وأوروسا، في صفقة انتقال حر، بعد انتهاء عقده مع نهاية الموسم الماضي. وقال غوندوغان، في تصريحاته: "إنه أمر غريب



أكملوا الفحص الطبي.. الدوري السعودي ينتظر 4 نجوم من البريميرليغ

أنشيلوتي يرفض مقترحي الدوري السعودي ومنتخب البرازيل



قال تقرير من صحيفة «As» الإسبانية السبت، إن الإيطالي كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، رفض مقترح الانتقال إلى الدوري السعودي، الذي يشهد حالة الاستقطاب نجوم كرة القدم من كل أنحاء أوروبا. صندوق الاستثمارات السعودي كان قد أعلن في وقت سابق هذا العام عن امتلاك أكبر 4 أندية محلية وهي الهلال والنصر والاتحاد والأهلي، ليتم رصد ميزانيات ضخمة لشراء لاعبين من الصف الأول. نادي الاتحاد بطل المسابقة قد بالفعل تعاقد مع الفرنسيين نغولو كانتو وكريم بنزيما، في حين جلب الهلال روبن نغيز وكاليدو كوليبالي وميلينكو فيتش سافيتش. فيما تعاقد النصر مع مارسيلو برونوفيتش وسيكو فوفانا. ومع سعي الأندية السعودية المتواصل لجذب أفضل اللاعبين والمدربين من كرة القدم الأوروبية، نُوّحت «أس» بأن أنشيلوتي لا يفكر في مغادرة ريال مدريد، وقد أغلق الباب أمام العروض السعودية، والاتحاد البرازيلي. ويضغط الاتحاد البرازيلي لكرة القدم منذ أسابيع على أنشيلوتي (64 عامًا) لتكولي مقابلة النخبة الفنية لمنتخب «السيبيلسو».

وصرح رئيس الاتحاد البرازيلي، إيدالدو رودريغيز، في مقابلة صحفية الشهر الماضي بأنه يأمل أن يوافق أنشيلوتي على تدريب البرازيل، وقال: «إنه الشخص المثالي لنا. اعتقد أنه سيروقه العمل مع البرازيل التي تمتلك واحدًا من أفضل المنتخبين في العالم».

هل يصبح أنشيلوتي رابع مدرب أجني للبرازيل؟
طيلة تاريخه الممتد لما يزيد عن قرن من الزمان، لم يشرف على منتخب البرازيل سوى 3 مدربين أجانب من أصل 82 مدربًا تعاقبوا على «السيبيلسو»، كان آخرهم الأرجنتيني فيليبو نونيز عام 1965 في مباراة واحدة فقط، لاقتحاف «مينيراو».

مدربون أجانب مع البرازيل

المباريات	تاريخ التعيين	الجنسية	المدرب
6	1925	أوروغواي	رامون بلانتيرو
2	1944	البرتغال	بوريكا دا ليما
1	1965	الأرجنتين	فيليبو نونيز

إخفاقات متتالية للبرازيل بالمحافل الدولية
منذ الفوز بكأس العالم 2002، خرج منتخب البرازيل 4 مرات من ربع نهائي المونديال على يد فرنسا في 2006، وهولندا 2010، وبلجيكا 2018، وكرواتيا 2022، في حين وصل إلى نصف النهائي بنسخة 2014، وخسر بسبعة أهداف لهدف من ألمانيا. على مستوى مسابقة كوبا أمريكا، فقد رحمت البرازيل اللقب عام 2007، وغابت عن منصة التتويج في النسخة الثالثة، لتعود في 2019 وتحوز اللقب مع المدرب تيتي الذي فشل في الحفاظ على لقبه بنسخة 2021 وخسر من الأرجنتين في النهائي.

البرازيلي آرثر ينتقل إلى فيورنتينا معاراً من يوفنتوس

انضم متوسط الميدان البرازيلي آرثر ميلو إلى نادي فيورنتينا الإيطالي في شكل إعارة لموسم واحد مع أحقية الشراء، قادمًا من ناديه الأصلي يوفنتوس. ووقع آرثر على عقد انتقاله إلى فيورنتينا اليوم السبت، مع بند في عقده يسمح لنادي يوفنتوس ببيعته في نهاية الموسم بمبلغ 20 مليون يورو، في حال ما قرر فيورنتينا تعجيل بند خيار الشراء.

وقضى آرثر الموسم الماضي معارًا إلى فريق ليفربول الإنجليزي، لكنه فشل في فرض نفسه، بسبب توالي الإصابات، حيث اكتفى طوال موسم كامل بالمشاركة في مباراتين فقط بمجموع 76 دقيقة. وضم يوفنتوس آرثر من برشلونة الإسباني قبل ثلاثة مواسم بمبلغ كبير وصل إلى 80 مليون يورو، لكن الصفقة كانت فاشلة تمامًا حسب متابعين، إذ خاض اللاعب مع السيدة العجوز 35 مباراة فقط خلال موسمين.

ويرتبط آرثر (26 عامًا) مع يوفنتوس بعقد يمتد إلى غاية 2025، لكن السيدة العجوز تريد التخلص منه بأي شكل، والدليل أنها خفضت سعره إلى ربع المبلغ الذي دفعته من أجله، وهذا لتسريع عملية خروجه وتفادي رحيله بالمانج بعد عامين.

أن قيمة انتقال هندرسون إلى الاتفاق وصلت إلى 12 مليون جنيه استرليني (15.4 مليون دولار)، على أن ينضم اللاعب إلى المعسكر التدريبي للفريق في كرواتيا الأسبوع المقبل.

فاينيو إلى الاتحاد
وكشفت قناة «الكناس» القطرية أن البرازيلي فاينيو لاعب وسط ليفربول تجاوز الكشف الطبي بنجاح تمهيدًا لتوقيعه رسميًا لنادي الاتحاد السعودي خلال الساعات المقبلة. وكان الاتحاد قدم عرضًا إلى ليفربول بقيمة 40 مليون جنيه استرليني للتعاقد مع فاينيو، ومن المقرر أن ينضم اللاعب لمعسكر الفريق الحالي في مدينة الطائف.

رياض محرز إلى الأهلي
وأشارت صحيفة «الرياضية» السعودية إلى أن الجزائري رياض محرز نجم مانشستر سيتي وقع رسميًا عقود انتقاله إلى الأهلي بعد اجتيازه الفحوصات الطبية. صفقة انتقال محرز إلى الأهلي حتى صيف 2027 تمت مقابل 35 مليون جنيه استرليني، ويتنظر انضمام اللاعب إلى معسكر الفريق الخارجي في النمسّا خلال الأيام القليلة المقبلة.

الآن سانت ماكسيمين إلى الأهلي
صحيفة «الرياضية» ذكرت أيضًا أن الأهلي حسم التعاقد مع لاعب آخر، وهو الفرنسي آلان سانت ماكسيمين الذي أكمل فحوصات الكشف الطبي تمهيدًا لانتقاله للفريق، ومن المنتظر أن يوقع مع الفريق خلال الساعات المقبلة. صفقة ماكسيمين ستكلف الأهلي جدة مبلغًا يتراوح بين 25 إلى 30 مليون يورو. ولقبا للتقارير، سيكون رابع لاعب في الفريق من الدوري الإنجليزي. يجانب روبيرتو فيرمينو وإدوارد ميندي، اللذان انضموا للنادي بالفعل، بالإضافة إلى رياض محرز.



الموسم الكروي الجديد 2023-2024، بدأ اجتياز 4 لاعبين جدد من الدوري الإنجليزي الممتاز «البريميرليغ» الكشف الطبي خلال الـ 24 ساعة الماضية، بانتظار الإعلان الرسمي عن التعاقد معهم.

جوردان هندرسون إلى الاتفاق
وفقًا لصحيفة «ذا أتلتيك» الإنجليزية، فإن جوردان هندرسون قائد ليفربول أكمل فحصه الطبي في مانشستر تمهيدًا لانتقاله إلى الاتفاق الذي يقوده ستيفن جيرارد، ومن المنتظر توقيع العقود لإتمام الصفقة. وأشارت الصحيفة إلى

أكمل خلال الساعات الماضية 4 لاعبين الكشف الطبي تمهيدًا لانتقالهم إلى أندية الدوري السعودي خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وشهد الميركاتو الحالي في الدوري السعودي انضمام العديد من الأسماء الكبرى، حيث انتقل كريم بنزيما ونغولو كانتو وجوتا إلى الاتحاد، وروبن نغيز وكاليدو كوليبالي وسيرجي ميلينكوفيتش سافيتش للهلال، ومارسيلو برونوفيتش وسيكو فوفانا للنصر، وروبرتو فيرمينو وإدوارد ميندي للأهلي. ومن المنتظر أن يتم الإعلان عن صفقات جديدة أخرى خلال الساعات المقبلة قبل

عرض سعودي ضخم يهدد انتقال مبابي إلى ريال مدريد

180 مليون يورو ولصحة الصيف الحالي، أو توقيعه على عقد جديد مع نادي عاصمة الألو، وذلك لأن الإدارة الباريسية وضعت هدفها أمام خيارين حاسمين لا مجال لحل ثالث أمامهما، وأعطى النادي الباريسي تهديدًا آخر شديد التهجة بعدما استبعد اللاعب من جولته التحضيرية في اليابان وكوريا الجنوبية، استعدادًا للموسم الجديد، وهو ما يعطى انطباعًا جليًا بعزم الإدارة على وضع نجمها أمام مسؤولياته ورمي الكرة في ملعبه. وشهدت قائمة باريس للجولة الآسيوية استدعاء المدرب الإسباني لويس إنريكي من كل اللاعبين المتأخرين، باستثناء مبابي، وللمعارقة، فقد عرفت القائمة المؤلفة من 29 لاعبًا حضورًا لاحقًا لسباق مبابي الأصغر، إيتشان (16 عامًا). جدير بالذكر أن باريس سان جيرمان سيخوض 4 مباريات ودية في جولته الآسيوية؛ بداية بمواجهة النصر السعودي يوم 25 جويلية الجاري، مرورًا بلقاء سيريزو أوساكا الياباني، وانتر ميلان الإيطالي يومي 28 يوليو و 1 أوت المقبل تواليًا، وانتهاء بمباراة ضد تشونوك موتورز الكوري يوم 3 أوت.



أوردت مصادر صحفية فرنسية يوم السبت أن نادي باريس سان جيرمان الفرنسي تلقى عرضًا مغريًا من أحد الأندية السعودية من أجل ضمّ نجمه الأول كيليان مبابي، الذي يعيش حالة من الأجواء المشحونة مع إدارة ناديه، إثر رفض الأخير تجديد عقده ورجعته في الخروج في صفقة انتقال حر الموسم المقبل. وأكدت صحيفة «ليكيب» الفرنسية أن العرض السعودي وصل إلى إدارة النادي الباريسي قبل أخذ قرار استبعاد مبابي من المشاركة في الجولة الآسيوية التحضيرية للموسم الجديد، والذي اتخذته النادي يوم أمس الجمعة. ولم تكشف المصدر هوية النادي السعودي أو قيمة العرض المقترح منه، غير أن تقارير سابقة للعديد من المصادر الإعلامية ومنها موقع «فوت ميركاتو»، أكدت أن نادي الهلال دخل على خط التفاوض مع إدارة القطري ناصر الخليفي لضمّ مبابي بعرض قياسي. ولكن على ما يبدو أن العائق هذه المرة أمام الهلال، الذي فشل في ضمّ الأرجنتيني ليونيل ميسي سابقًا، لن يكون ماديًا بزيادة قيمة الصفقة، بقدر ما هو رياضي، حيث أن قائد «الديوك» لا يبدو مهتمًا

بوروسيا دورتموند يمدد عقد إيمري تشان

أعلن بوروسيا دورتموند الألماني تجديد عقد لاعبه إيمري تشان (29 عامًا) إلى صيف 2026، حسب بيان رسمي السبت جاء تجديد عقد تشان مع بوروسيا دورتموند ليقطع الشك باليقين حيلًا مستقبله في النادي الأصفر والأسود، لا سيما بعدما وصلته عروض من أندية أوروبية مرموقة، وكذلك من أندية في الشرق الأوسط.

ونجح بوروسيا دورتموند في الإبقاء على تشان ذي الأصول التركية بعد أن رحل عن لاعب الوسط الإنجليزي جود بيلينغهام صوب ريال مدريد الإسباني، وكذلك الظهير الأيسر





الجزائر ماتش

الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

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

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

البريد الإلكتروني:

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

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة باتنة 2

إعلان عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 02/2023

إن مديرية التجهيزات المدرسية لولاية بسكرة تكتل مقراها بـ شارع أحمد دمان بسكرة
ورقم التعريف الجبائي للمصلحة المتعددة هو: 000007019004951

تعلن عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا قسما: تهيئة وتجهيز منحرف بالمركز الإسلامي بسبدي عفة

شروط التأهيل الأخرى:

هذا الإعلان عن طلب العروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا موجه لكل من المتخصصين الذين يستوفون الشروط المهنية والمالية والبشرية التالية:

الشركات المهتمة:

- الشركات المهتمة بهذا الإعلان والروضة التي لها شهادة التأهيل والتصنيف المهني الدرجة الثالثة (03) فما فوق، نشاط رئيسي بناء.

التقديرات المالية:

- لها متوسط رقم الأعمال لأحسن 03 سنوات من بين 05 سنوات الأخيرة (2017-2018-2019-2020-2021) أكبر من يساوي 10.000.000,00 دج.

- مررة ومرققة بنسخة من التصريح الجزائري بالتصاريح والمراجعات المصرفية، مقبلة من طرف مصالح الضرائب.

التقديرات البشرية: - إن تتوفر على مهنيين معماري أو مهنيين مدني أو تقني مدني في البناء وليس مشروع جزئية بنسخ من البطولات والوثائق الفنية، الشهادات الصادرة عن العمل الاضاحي سارية المفعول عند تقديم العرض وصاحبة لمدة لا تقل عن شهر وشهادات العمل.

يجب على المتقدم تقديم لتهمة وتعهد باستكمال نظام الفرقة الثانية (10 ساعات X 2 فرق) وتقديم رزنامة إنجاز خاصة بكمشروع مغلقة وتصرف كل الوثائق المالية والبيانية.

- يمكن للمتعاقد ان يتشارك في طلب العروض المقترح مع اشتراط قدرات دنيا القاسم بهذا المشروع طبقا للمعايير 42 و 44 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 16 سبتمبر 2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتجهيزات العريف العام

يسمح دفتر الشروط من مقر مديرية التجهيزات العمومية تكتل مقراها بشعار أحمد دمان بسكرة

بمطابق بالنسبة لتجسيات حسيبة تشاء وتتفرق فيها شروط المتوفرة اعلاه بحسب حوض رقم الاصل حصلت حسيبة بما يتناسب مع سنوات العمل.

ملاحظة:

♦ تقديرات القيمة المحترقة في شروط المشاركة ليست محل تطبيق في العروض التقني

♦ تقديرات القيمة والتلفق التقني والوسائل خاصة بهذا المشروع و لا يمكن استبدالها في مشاريع اخرى.

تقديم العروض:

تقدم العروض في ظرف مغلق وبإحكام ومجهول المصدر يحمل العبارة التالية: لا يتفتح الا من طرف لجنة فتح الأظرفة وتقييم العروض طلب

عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا قسما: تهيئة وتجهيز منحرف بالمركز الإسلامي بسبدي عفة

وبه ثلاثة اظرفة منفصلة ومغلقة وبإحكام: ملف الترشيح، العرض التقني والعرض المالي بين كل منها تسمية المؤسسة ومرجع طلب العروض

وموضوعه طبقا للمادة 67 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 16 سبتمبر 2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتجهيزات العريف العام

- **ملف الترشيح:** يحتوي على تصريح بالترشيح والتصريح بالقرابة و به الوثائق المبينة في دفتر الشروط

- **العروض التقني:** يحتوي على دفتر الشروط ومضمون وموزع ومكاتب فيه بخط اليد عبارة "فري و قل"، التصريح بالكتابة و كل وثيقة تسمح بتقييم العروض التقني

- **العروض المالي:** يحتوي على رسالة التمهيد، جدول الأسعار الوحدوي، تفصيل كمي وتقويمي، تحليل السعر الاجمالي والجزائي.

مدة تحضير العروض ومكان ايداعها:

حددت مدة تحضير العروض بـ (10) عطلة أيام ابتداء من تاريخ أول نشر لهذا الإعلان في المصحف اليومية الوطنية أو BOMOP وتودع العروض بحدوية

التجهيزات المدرسية لولاية بسكرة شارع أحمد دمان قبل الساعة 10.30 كلصبي حد في اليوم العاشر (10) من تاريخ أول نشر لهذا الإعلان في المصحف

اليومية الوطنية أو BOMOP، وفي حالة تصادف يوم الابداع ليوم عطلة أو راحة قومية توجب عملية ايداع العروض وفق الأظرفة في يوم العمل الموالي نفس

التاريخ.

مدة صلاحية العروض: يبقى المتعهدون ملزمين بعروضهم لمدة 90 يوما + مدة تحضير العروض ابتداء من ايداع العروض.

فتح الأظرفة: تفتح الأظرفة (ملف الترشيح، التقني والمالي) في جلسة علنية واحدة بمقر مديرية التجهيزات العمومية لولاية بسكرة مكتب لجنة التفتح والتقييم في

اليوم المحدد لابداع العروض على الساعة 11.00 نفس اليوم، ويصدر هذا الإعلان بمشاة دعوة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة باتنة 2 للشهيد مصطفى بن بولعيد
نهاية وزارة الجامعة للتعمية والاستشراف والتوجيه

رقم التعريف الجبائي: 42202000050289

إعلان عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 02/2023

تعلن جامعة باتنة 2 للشهيد مصطفى بن بولعيد عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا ل: اقتناء تشغيل تجهيزات علمية لقاعة مختبر البحث الهندسة المدنية - المخاطر وتفاعل المنشآت لقاعة جامعة باتنة 2

الرقم	المصحة
01	قاعة مختبرات علمية لتجارب الضغط على الخرسانة، الانحناء والتشد للخرسانة والقولان
02	آلة التكروميكانيكية عامة بقدرة 250 كغ
03	آلة تجارب الضغط للخرسانة والانحناء للاسمنت والملاط
04	قاعة مختبرات علمية لتجارب ذات الحرارة العالية

يسمح للمشاركة في طلب العروض المقترح مع اشتراط قدرات:

تقديرات القيمة المطلوبة
تقديرات المهتمة: المحزون على السجل التجاري كمصنعين مستوردين وتجار الجملة في النشاط الخاص بطلب العروض. الذين اجزوا مشروع بنس الطبيعة و
الأهمية خلال 8 سنوات الأخيرة مثابة بشهادة حسن التقديرات
تقديرات التقني:
تقديرات المالية: - جابن طبقا معدل رقم أصل يساوي او أكبر من 12.000.000,00 د ج خلال السنوات 2019-2020-2021

كل الأشخاص الطبيعيين والمعنويين المؤهلين والمسجلين في السجل التجاري كمصنعين مستوردين وتجار الجملة في النشاط الخاص و الراغبين في المشاركة في طلب العروض المذكور اعلاه، التقدم إلى مكتب الصفقات (رئاسة الجامعة، مكتب متابعة سير الصفقات، الطابق الأول)، جامعة باتنة 2 للشهيد مصطفى بن بولعيد، طريق قسنطينة، قسنيس- باتنة اسحب دفتر الشروط، مقابل مبلغ مالي مقرر بثلاثة آلاف دينار جزائري (3000 دج) غير قابلة للتعمير، تكلف نقدا لدى المديرية الفرعية للمالية (ريكل الإيرادات) المتواجد مقرها بالطابق الأرضي لربانة الجامعة - جامعة باتنة 2 للشهيد مصطفى بن بولعيد، طريق قسنطينة، 05147 قسنيس- باتنة، يجب تقديم العروض في ظرف كبير مهيئ يحتوي على ثلاثة (03) أظرف منفقة (ظ + ظ2 + ظ3) مهيأة كما يلي:

• ملف الترشيح (الظرف الأول ظ1):

- 1- التصريح بالترشيح مملوء، مؤشر عليه، وموقع وموزع من طرف المعارض،
- 2- التصريح بالقرابة مملوء، مؤشر عليه، وموقع وموزع من طرف المعارض،
- 3- نسخة من السجل التجاري الإلكتروني يثبت النشاط التجاري للمعارض في موضوع دفتر الشروط، مصافق عليها من طرف المركز الوطني للسجل التجاري.
- 4- التتقون الأساسي للشركات للأشخاص المعنويين،
- 5- نسخة من الترخيم الجبائي (NIF)،
- 6- الوثائق التي تتعلق بالتقويضات التي تسمح للأشخاص بإلزام المؤسسة،
- 7- نسخة من شهادة أداء مستحقات الصندوق الوطني للتأمينات الإضاحية لغير الأجراء CASNOS
- 8- نسخة من شهادة أداء مستحقات الصندوق الوطني للتأمينات الإضاحية لصالح الأجراء CNAS مرققة بنسخ من شهادات النجاح و نسخ من شهادات الانتهاء
- 9- نسخة من شهادات الصالحات الإضاحية لسنة 2021 للأشخاص المعنويين،
- 10- نسخ من الحسابات المالية أو التصريح بالضريبة (G12) للسنوات الثلاثة الأخيرة (2019.2020.2021) بمضمونه من طرف محاسب أو محافظ حسابات مؤشرة من طرف مصالح الضرائب،
- 11- نسخ من شهادات حسن تنفيذ لمشروع من نفس الطبيعة و نفس الأهمية بمضمونه من طرف أطر بالمصرف خلال 8 سنوات الأخيرة.

• العرض التقني (الظرف الثاني ظ2):

- 1- التصريح بالكتابة مملوء، مؤشر عليه وموقع وموزع من طرف المعارض،
- 2- مذكرة تقنية مملوءة، مؤشر عليها وموقع وموزعة من طرف المعارض،
- 3- الالتزام مملوء، مؤشر عليه وموقع وموزع من طرف المعارض حسب دفتر الشروط يحمل أجل التنفيذ وخدمة ما بعد البيع،
- 4- دفتر الشروط مضمون من طرف المعارض يحتوي في المصحة الأخيرة العبارة (فري و قل) مكتوبة بخط اليد. موقع بالأظرف الأولى في جميع صفحاته
- 5- كل وثيقة تسمح بتقييم العروض التقني (نماذج تقني catalogues، قرص مضغوط.....)

• العرض المالي (الظرف الثالث ظ3):

- 1- رسالة تسمية مملوءة موزعة، مؤشر عليها وموقع ومضمونه من طرف المعارض،
 - 2- جدول الأسعار بلوحدة مملوءة، مؤشر عليه وموقع وموزع من طرف المعارض،
 - 3- التصريح التقني والتقويمي مملوء، مؤشر عليه وموقع وموزع من طرف المعارض.
- ملف الترشيح، العرض التقني، العرض المالي توضع في أظرفة منفصلة ومغلقة بإحكام تحمل كل منها تسمية المؤسسة، مرجع وموضوع طلب العروض وكذا العبارة "ملف الترشيح"، "العرض التقني"، "العرض المالي" حسب الحالة. هذه الأظرفة (ظ1، ظ2، ظ3) توضع في ظرف آخر مهيئ. غير مغلق ومغلق، يحمل العبارة:

" لا يتفتح الا من طرف لجنة فتح الأظرف وتقييم العروض".

طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 02/2023
المتعلق ب
اقتناء تشغيل تجهيزات لقاعة مختبر البحث الهندسة المدنية - المخاطر وتفاعل المنشآت لدى جامعة باتنة2
المصحة رقم 01: اقتناء تجهيزات علمية لتجارب الضغط على الخرسانة، الانحناء والتشد للخرسانة والقولان
المصحة رقم 02: آلة التكروميكانيكية عامة بقدرة 250 كغ
المصحة رقم 03: آلة الضغط للخرسانة والانحناء للاسمنت والملاط
المصحة رقم 04: اقتناء تجهيزات علمية لتجارب ذات الحرارة العالية

لمنح مهلة واحد و عشرون (21) يوما للمعارضين لإجابة على دفتر الشروط وهذا ابتداء من أول نشر للإعلان عن طلب العروض، و تودع العروض في اليوم الحادي والعشرون (21) ابتداء من أول نشر للإعلان عن طلب العروض قبل الساعة 10:00، أن تفتح الأظرف في جلسة مفتوحة وعلنية في نفس اليوم على الساعة 10:30 و في حالة ما إذا صادف هذا التاريخ يوم عطلة قومية، تفتح الأظرفة في أول يوم عمل موالي في نفس الساعة.

- المتعهدون ملزمين بعروضهم لفترة زمنية محددة بـ 90+21 يوما ابتداء من تاريخ ايداع العروض.

تودع العروض لدى:

المسيد مدير جامعة باتنة 2 للشهيد مصطفى بن بولعيد

رئاسة الجامعة، مكتب متابعة سير الصفقات، الطابق الأول

53 طريق قسنطينة 05147 - قسنيس - باتنة

اتهامات بالتحايل المالي في انتقال ماكسيمين للأهلي السعودي

المتميز الموسم الماضي في الترتيب الرابع، لبحق طفرة ملحوظة مع النادي الملقب بالـ«ماكابيس». أما ماكسيمين فقد لعب أدوار البطولة في تشكيلة نيوكاسل منذ انضمامه قبل 4 سنوات من نيس الفرنسي مقابل 18 مليون يورو، بيد أن الإصابات المتكررة للاعب مؤخرًا، قد تُسدل الستار على حقبة مميزة له في ملعب «سانت جيمس بارك».

وقال هاو، حسب ما نقلته بي بي سي (BBC) عن انتقال سان ماكسيمين الوشيك إلى الأهلي السعودي: «من المحتمل أن يفسد لنا، فحن محكومون بقواعد اللعب المالي، في اعتقادي إن الصفقة ستلبي معايير رابطة الدوري الإنجليزي». في جهته يأمل الأهلي في تدعيم صفوفه بسان ماكسيمين لتقوية الجانب الهجومي، بعد أن جلب الحارس السنغالي إدوارد ميندي من تشيلسي، والمهاجم البرازيلي روبرتو فيرمينو من ليفربول.

الصفقة، حسب تقارير، فإن مخاوف واتهامات الأندية الإنجليزية من انتهاكات مالية في صفقة سان ماكسيمين إلى الأهلي السعودي، ربما تكون إرهصات فكرية عنصرية تجاه الكيان العربي، مثلما حدث من هجمات ضد تنظيم قطر لكأس العالم 2022.

في جانفي 2023، دفع نيوكاسل 45 مليون يورو لشراء الجناح الإنجليزي الصاعد أنتوني جوردون (21 عامًا) من إيفرتون، وأصبح ثاني أعلى صفقة في تاريخ النادي، ولم تتحرك الأندية الإنجليزية لطلب فحص دقيق للصفقة لم يثبت جوردون قيمته، وبدأ فقط 4 مباريات بصفة أساسية من أصل 20 متاحة مع نيوكاسل في النصف الثاني من الموسم (2022-2023)، حيث سجل هدفًا واحدًا من دون تلميحات حاسمة.

ونجح المدرب الإنجليزي إيدي هاو، في قيادة نيوكاسل إلى دوري أبطال أوروبا لأول مرة منذ 2003، بعد أن أنهى لائحة الدوري الإنجليزي

مبيلنكوفيتش. المرجح أن تصل صفقة انتقال سان ماكسيمين إلى الأهلي السعودي حاجز 35 مليون يورو، ما جعل أندية إنجليزية تتهم نيوكاسل بتضخيم سعر الصفقة لتحقيق أرباح مالية وهمية، للتحايل على قواعد اللعب المالي النظيف (FFP).

تنص لوائح الدوري الإنجليزي على فحص جميع الصفقات التي تتجاوز مليون جنيه إسترليني، للتأكد من أنها توافق المعايير والسعر الموضوع، سواء أكانت الصفقة تخضع لجهة واحدة مالكة أم لا، في ظل مطالبة أندية إنجليزية بفحص دقيق في صفقة ماكسيمين.

هل يستحق ماكسيمين مبلغ 35 مليون يورو؟ بالعودة إلى منصة ترانسفير ماركيت (transfermarkt) المختصة في إحصاءات لاعبي كرة القدم، فإن القيمة السوقية لسان ماكسيمين تبلغ 32 مليون يورو في الوقت الحالي، وهو ما يعادل تقريبًا المبلغ محل المناقشة في

أبرزت أندية إنجليزية قلقها من صفقة الانتقال المحتمل للفرنسي آلان سان ماكسيمين (26 عامًا) من نيوكاسل إلى الأهلي السعودي، في حين ازدادت الاتهامات حول انتهاك قواعد اللعب المالي النظيف، حسب منصة ذا أثلتيك (The Athletic) البريطانية.

استحوذ صندوق الاستثمارات العامة على 80٪ من أسهم نيوكاسل في أكتوبر عام 2021، في حين استحوذ على حصة 75٪ في أكبر 4 أندية سعودية، وهي الهلال والنصر والأهلي والاتحاد، في شهر جوان 2023.

وشهدت الأندية السعودية الأربعة حركة راجحة في استقطاب نجوم كرة القدم الأوروبية بعد استحوذ صندوق الاستثمارات العامة، حيث تعاد الاتحاد مع كريم بنزيما ونغولوكاكي، في حين انضم مارسيلو برونوفيتش إلى كريستيانو رونالد في النصر، أما الهلال فقد تعاد مع الثلاثي كايكو كوليبالي وروين نيسيفيز وسيرجي

سيلفا يعتزل..

صنع التاريخ مع السيتي وأرهفته الإصابات

2010، التي أقيمت في جنوب أفريقيا، بعدما استطاع تحقيق لقب المونديال الأول في تاريخ منتخب إسبانيا، كما صعد إلى منصة التتويج في بطولة كأس الأمم الأوروبية في عامي 2008 و2012.

كما اختتمت بأن جماهير نادي مانشستر سيتي الإنكليزي لا يمكن أن تنسى بسهولة ما فعله ديفيد سيلفا، الذي خاض 436 مباراة مع الفريق في جميع البطولات المحلية والدولية، وتمكن من حصد 13 لقبًا خلال رحلته الاحترافية معه.

إلى الحصول على خدماته في عام 2010. وأردت بالفول إن سيلفا يعد أحد المساهمين الأساسيين في إهداء نادي مانشستر سيتي لقب الدوري الإنكليزي الأول منذ عام 1968، حيث استطاع النجم الإسباني تصفيق لسقف «البريميرليغ» في 4 مناسبات، بالإضافة إلى كأس الاتحاد الإنكليزي في مناسبتين، وغيرها من الألقاب.

وواصلت إن سيلفا يعتبر أحد أبرز النجوم الذين خطفوا الأنظار إليهم في بطولة كأس العالم

وتقدمه في العمر (37 عامًا) لا يخدمه. وتابعت إن سيلفا انضم إلى نادي ريال سوسيداد في 17 من أوت عام 2020، بعد مسيرة ناجحة للغاية مع مانشستر سيتي الإنكليزي، الذي استطاع حفر اسمه في ذاكرة الجماهير الرياضية بسبب ما فعله قائد خط الوسط الإسباني في «البريميرليغ».

وأوضحت إن سيلفا يعد أحد أنجح النجوم في تاريخ كرة القدم، سواء على مستوى الأندية أو مع منتخب إسبانيا، بعد مسيرته الاحترافية مع فالنسيا، وخطف الأنظار بقوة ما جعل إدارة مانشستر سيتي تتسارع

قرر النجم الإسباني المخضرم ديفيد سيلفا، قائد خط وسط نادي ريال سوسيداد، إنهاء مسيرته الاحترافية بشكل رسمي، بعدما تعرض لإصابة قوية في التدرجات، جعلته يخضع للفحوصات الطبية، التي كشفت عن قطع في الرباط الصليبي الأمامي للركبة اليسرى.

وبحسب صحيفة «ماركا» الإسبانية الأحد، فإن ديفيد سيلفا قرر إنهاء مسيرته الاحترافية رغم خضوعه لمزيد من الفحوصات الطبية، لأنه يعلم إن إصابته ستعده عن الملاعب طوال الموسم،

تشيلسي يعرض 3 لاعبين للتعاقد مع مباني

من جوان لعام 2025، حيث يتصدر قائمة اللاعبين غير المرغوب بهم في لندن، إلى جانب لوكاكو بعد تأخر لقائهما بالأرجنتيني موريسيو بوكيتينو، المدرب الجديد للفريق؛ بسبب عرضهما للبيع.

جدير بالذكر أن تشيلسي يسعى إلى إحداث ثورة كبيرة في صفوفه تحت قيادة بوكيتينو، حيث تخلص من عدة لاعبين هذا الصيف يتقدمهم نغولوكاتيكويدو كوليبالي وكايفارترز، بانتظار رحيل آخرين مثل زباشولوكاكو.

مباني، يتقدمها ريال مدريد الإسباني الأقرب لحسم الصفقة، والهلال السعودي الذي تقدم بعرض كبير للتعاقد مع المهاجم الفرنسي مقابل راتب سنوي بقيمة 200 مليون يورو.

وكان زياش قريبًا من الانضمام إلى باريس سان جيرمان، معازا في ميركاتو الشتاء الأخير؛ لكن تشيلسي تباطأ في إرسال وثائق الصفقة، الأمر الذي انتهى بتعليقها رسميًا وبقاء اللاعب حتى اللحظة في «ستامفورد بريدج».

وينتهي عقد النجم المغربي مع تشيلسي في 30

وعرض نادي باريس سان جيرمان مباني للبيع هذا الصيف، في محاولة للضغط على ريال مدريد، حيث يشعر النادي الفرنسي أن مهاجمه توصل إلى اتفاق مع النادي الملكي للانتقال إلى صفوفه مجانًا الصيف القادم.

ومن غير المتوقع أن ينجح تشيلسي في إبرام هذه الصفقة، خاصة مع رغبة نجم البرازيلي في اللعب لريال مدريد، إلى جانب غياب البلوز عن المشاركة في المسابقات الأوروبية الموسم المقبل.

وبات تشيلسي أحد ثلاثة أندية مهممة بالتعاقد مع

يتطلع تشيلسي الإنجليزي إلى إبرام صفقة تبادلية مثيرة تعزز من فرص حصوله على خدمات كيليان مباني مهاجم باريس سان جيرمان، مقابل حصول النادي الفرنسي على ثلاثة لاعبين من صفوف النادي اللندني هذا الصيف.

وحسب صحيفة «تايمز» البريطانية، فإن إدارة البلوز تخطط لعرض المغربي حكيم زياش والبلجيكي روميلو لوكاكو إلى جانب الإنجليزي رحيم ستيرلينغ في صفقة تبادلية ثلاثية، يحصل من خلالها على حق شراء مباني.

هالاند يقود «الريمونتاذا» فيأولى وديات مانشستر سيتي

عصية غوارديولا ورأس سيلفا رغم أن ودية بوكو هاما لم تزد عن كونها لقاء ودي في بداية فترة التحضير للموسم الجديد، إلا أن هذا لم يمنح بيب غوارديولا من إظهار عصبية المفرطة. وظهر غوارديولا في الدقيقة 66 وهو يعطي تعليمات للاعب مانشستر سيتي من علسي الخط بصوت مرتفع وغاضب. ومن أبرز مشاهد مباراة سيتي وبوكو هاما كان الظهور الغريب للبرتغالي برناردو سيلفا لاعب السماوي حين دخل في الشوط الثاني. وخلق سيلفا شعرة بالكامل حين دخل في الشوط الثاني، في مشهد بدا غير مألوف على عشاق اللاعب والبرتغالي.

ودخل بيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، المباراة بكامل وكر كقائد للفريق، رغم التقارير التي ربطته مؤخرًا بالانتقال إلى بايرن ميونخ الألماني خلال صيف 2023.

كما منح بيب فرصة المشاركة الأساسية الأولى لسكرواتي ماتيو كوفاسيتش، لاعب وسط تشيلسي الإنجليزي السابق، الذي ضمه الفريق من «البلوز» في صيف العام الحالي، مقابل 25 مليون جنيه إسترليني.

وقرر غوارديولا عدم الدفع بنجومه الأساسيين منذ بداية المباراة، وتحديد هالاند وكيفن دي برون وحارس المرمى إيدرسون وروين ديازوردي وبرانودو سيلفا.

وأضاف البديل إيرلينغ هالاند، هدف مانشستر سيتي والدوري الإنجليزي الممتاز الموسم الماضي، الهدف الثالث في الدقيقة 52، بعد 7 دقائق فقط من نزوله كبديل، بتسديدة من داخل منطقة الجزاء، ثم أتبعه رودري بهدف رابع في الدقيقة 71.

وقصص مارينوس النتيجة قبل 4 دقائق فقط من نهاية المباراة، لكن هالاند أبقى إلا أن يضيف خامس الأهداف في الوقت بدل الضائع. وتلقى «العين الرياضية» الضوء من خلال التقرير التالي على أبرز المشاهد من ودية مانشستر سيتي وبوكو هاما مارينوس الإسباني الودية. وكرر يظهر وكوفاسيتش يبدأ

خاض فريق مانشستر سيتي الإنجليزي أولى مبارياته الودية استعدادًا للموسم الجديد 2023-2024، والتي حسمها بالفوز 5-3 على بوكو هاما مارينوس الياباني. ونجح مانشستر سيتي في تحويل تأخره 2-0 أمام بوكو هاما إلى فوز مثير بنتيجة 3-5، في ريمونتاذا أولى لرجال المدرب الإسباني بيب غوارديولا هذا الموسم. وتقدم فريق بوكو هاما بهدفين في 5 دقائق، وتحديدا في الدقيقتين 28 و37، لكن الرد جاء سريعاً من الفريق السماوي بتقليص الفارق عن طريق جون ستونز في الدقيقة 40، ثم عادل جوليان الفاريز النتيجة بعدها بـ3 دقائق.

سباق المجر: هاميلتون الأسرع في التجربة الحرة الثالثة



سجل سائق فريق مرسيدس، البريطاني لويس هاميلتون، يوم السبت، أسرع زمن في التجربة الحرة الثالثة لسباق جائزة المجر الكبرى، المقرر إقامته غدا الأحد، ضمن منافسات بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا 1. وقد سجل بطل العالم سبع مرات أسرع زمن لفئة، بواقع دقيقة و17.811 ثانية حول مضمار "هنجارورينغ" البالغ طوله 4381 كيلومتر، ليتغلب على ماكس فيرستابين، بطل العالم، وسيرجيو بيريز، سائقا ريد بول بفارق 0.250 ثانية و0.256 ثانية على الترتيب. وفاجأ نيكو هولكنبرغ، سائق هاس، الجميع واحتل المركز الرابع، وتبعه لاندو نوريس، سائق مكلارين، وجورج راسل سائق مرسيدس، وجاء سائقا فيراري، تشارلز لوكلير وكارلوس ساينز في المركزين السابع والثامن على الترتيب. ويواصل دانييل ريتشاردو التناغم مع فريق ألفا تاورى الذي تعاقده معه خلفا لنيك دي فريس، واحتل المركز الثامن عشر من حيث أسرع زمن، متفوقا بمركزين على زميله بالفريق يوكي تسونودا. ويتصدر فيرستابين ترتيب فئة السائقين، متفوقا على زميله سيرجيو بيريز بفارق 99 نقطة.

المجر تواصل المشاركة في استضافة سباقات فورمولا 1



أعلنت إدارة سباقات سيارات فورمولا 1 يوم السبت أن المجر ستواصل استضافة أحد سباقات بطولة العالم لـ5 أعوام أخرى تنتهي في 2032، وذلك بعد تمديد العقد الحالي الذي كان من المفترض أن ينتهي في 2027. وجاء الإعلان عن تمديد العقد قبل سباق جائزة الكبرى المجرى المقرر غدا الأحد ضمن منافسات بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا 1. ووفقا للاتفاقية الجديدة، سيخضع المضمار لعمليات تطوير وتجديد كبيرة في الأعوام المقبلة، بما في ذلك مبنى صيانة جديد ومنصة رئيسية. ويشارك مضمار هنجارورينغ المجرى، الذي يبعد 20 كيلومترا عن بودابست، في استضافة منافسات فورمولا 1 منذ عام 1986. وقال سيقاغو دومينيكالي رئيس سباقات فورمولا 1: "التزام المروج في المجر بتطوير المنشآت وتعزيز تجربة الجماهير بشكل أكبر، يشكل خطوة مهمة أخرى وشيء نرغب في رؤيته في كل فعالياتنا من أجل مواصلة التطور وجعل سباقاتنا أفضل". ومن جانبه، قال زولت جولاي الرئيس التنفيذي للسباق: "تعدنا للنمو الهائل في شعبية فورمولا 1 عالميا، حيث يتنافس حاليا عدد غير مسبوق من الحليات للمشاركة في الاستضافة، فإن توقيع عقد اليوم يمثل إنجازا هائلا بالنسبة لنا".

متسابق دراجات شاب يفارق الحياة متأثرا بجروحه

فارق المتسابق الإيطالي جاكوبو فيزو الحياة عن عمر 17 عاماً، إثر حادث في سباق للدراجات في النمسا، بحسب ما أعلن فريقه كاميكا إيمالاجي جيو أند تيكن في بيان رسمي اليوم السبت. وبحسب البيان، توفي فيزو إثر المرحلة الأولى من سباق يونيون رونفارت أسن الجمعة، حيث نقل إلى المستشفى في طائرة مروحية بسوق الحياة بسبب تأثره بجروح عديدة. وقال البيان: "كان الفتى ضحية سقوط مروح بالأسمن من منحدر خلال المرحلة الأولى من سباق النمسا، كان جاكوبو شابا استثنائيا بمستقبل باهر رياضيًا وشخصيًا، وهذا ما يزدنا ألما". وختم: "تلتزم احترام خصوصية العائلة ونشكر الجميع على الدعم، لدينا ملاك الآن لحياتنا، نشكرا على اللحظات الجميلة التي قضيناها معا، لا يمكنك أن تتخيل كم سنفتقد".

لوكلير يسجل أسرع توقيت في ثاني التجارب الحرة في المجر

الهادي عشر، علما أنه لم يشارك في الفترة الأولى بسبب الأمطار، فيما لم يحافظ الحظ زميله في ريد بول المكسيكي سيرخيو بيريز الذي تعرض لحادث قوي في الأولى ليكتفي بالمركز الثامن عشر، عاكسا الصعوبات التي تواجهها الحظيرة النمساوية على المسار الضيق والمتعرج لحلبة هنجارورينغ. ولم تكن حال مرسيدس أفضل؛ إذ سجل بطل العالم سبع مرات البريطاني لويس هاميلتون التوقيت السادس عشر، واحتل مواضعه الشاب جورج راسل المركز العشرين، علما أنه حقق أسرع توقيت في الأولى تحت الأمطار. وانطلقت الفترة الأولى للتجارب في أجواء مطيرة وعلى وقع حوادث عدة دفعت بإدارة السباق إلى إشهار الإعلام الحمرء، في حين تحسنت الأحوال الجوية في الثانية لترتفع درجات الحرارة إلى 22 درجة مئوية. سريريا، تقدم بيريز الذي تعرض لحادث قوي في الفترة الأولى للمركز السادس بعدما نجح فريق ريد بول في إصلاح الأعطال في سيارته (تراجع لاحقا)، في حين كان المركز الرابع عشر من نصيب الأسترالي دانيال ريكاردو في بدايته مع ألفا تاورى بعد حلوله بدلا من الهولندي نيكو دي فريس، إثر الاستغناء عن خدمات الأخير، وذلك بعد 11 لفة. وتأخر فيرستابين في الخروج إلى الحلبة حتى الدقيقة (20) ليبدأ في وضع سيارته، التي تم إدخال تطورات عليها، في المركز الثاني خلف سائق ويليامز الأمريكي لوغان سارجنت، قبل أن يحقق زميل الأخير التايلندي الكسندر ألون التوقيت الأسرع. ومع تحسن حالة المسار تبدلت الأوقات، ليحتل نوريس بعدما عاد فريقه إلى تزويد سيارته بإطارات ناعمة، المركز الأول مع 1.17.701 دقيقة، قبل أن يحطم لوكلير التوقيت بعد 6 دقائق، في حين قرّر ريد بول اعتماد الإطارات الناعمة على سيارة فيرستابين ليحتل المركز الـ 11.



الفنلندي فالتييري بوتاس، وبطل العالم مرتين الإسباني فرناندو ألونسو (ستون مارتن). في المقابل، قرّر فيراري ريد بول، الفائز بجمع السباقات هذا العام والساعي إلى انتصاره الثاني عشر توتاليا امتدادا من الموسم الماضي، ومرسيدس على إثر الحوادث والأمطار التي هطلت مع بداية الفترة الأولى عدم تزويد السيارات بكمية قليلة من الوقود والقيام بلفات على سرعات عالية. وتأتي عن هذا القرار عدم وصول سائقين الفريقين ضمن المراكز المشرفة الأولى، فحل حامل لقب الفئة الأولى في العامين الماضيين ومتصدر الترتيب هذا العام الهولندي ماكس فيرستابين في المركز

خلف سائق فيراري شارلز لوكلير من موناكو الجمعة التوقعات، ونجح في تسجيل أسرع توقيت في الفترة الثانية للتجارب الحرة لجائزة المجر الكبرى، الجولة الحادية عشرة من بطولة العالم للفورمولا واحد، المقامة على حلبة هنجارورينغ. وتقدم لوكلير الذي حقق 1.17.686 دقيقة، بفارق 0.015 و0.232 ثانية تواليا على سائقي مكلارين البريطاني لاندو نوريس والبنين الفرنسي بيار غاسلي، فيما حل الياباني يوكي تسونودا (ألفا تاورى) رابعا، وزميله مواطن غاسلي إستيبان أوكون خامسا، وسجل الألماني نيكو هالكينبرغ (هاس) سادس أسرع توقيت، أمام سائق ألفا روميو

طواف فرنسا .. المرحلة الـ19 من نصيب السلوفيني موهوريتش



عشرة من طواف فرنسا
1- السلوفيني متسي موهوريتش 3:31.02 ساعات.
2- النمساوي كاسير أسغرين التوقيت نفسه.
3- الأسترالي بن أوكونور بفارق 4 ثوان.
4- البلجيكي ياسير فيليبسن بفارق 39 ثانية.
5- النمساوي ماس بيديرسن بفارق 39 ثانية.

نهاية الطواف الذي ينتقل السبت إلى المرحلة العشرين قبل الأخيرة الممتدة لمسافة 133.5 كلم، قبل خوض المرحلة الختامية الأحد والممتدة بين سان كوتان أون إيفلين وجادة الشاتز بليزيه في العاصمة باريس لمسافة 155 كلم.
موهوريتش بطلاً للمرحلة التاسعة

أحرز السلوفيني متسي موهوريتش (فريق البحرين) المرحلة التاسعة عشرة من نسخة 110 لطواف فرنسا للدراجات الهوائية، فيما بقيت صدارة الترتيب العام من نصيب حامل اللقب النمساوي يونا فينغفارد قبل يومين من الختام. وتوقق ابن الثامنة والعشرين عاماً في الصورة النهائية على النمساوي كاسير أسغرين، الفائز بمحلة الخمسين، قاطعا مسافة الـ173 كلم الممتدة بين موران أون مونتاني وبولونيي بزمن 3:31.02 ساعات، فيما جاء الأسترالي بن أوكونور في المركز الثالث بفارق 4 ثوان. وهذا الفوز الثالث لموهوريتش في الطواف الفرنسي، بعدما سبق له الفوز بالمرحلتين السابعة والتاسعة عشرة لسنة 2021، لكن كان عليه الانتظار بعض الوقت للاحتفال بهذا الانتصار نتيجة تجاوزه خط نهاية جانب أسغرين. وعلى الرغم من إنهائه المرحلة الجبلية المتوسطة الصعود في المركز السابع والثلاثين بفارق 13.43 دقيقة عن الفائز، أبقى فينغفارد على الفارق نفسه الذي يفصله في صدارة الترتيب العام عن ملاحة السلوفيني الآخر نادي بوغاتشار، لأن الأخير سجل التوقيت نفسه وأنهى المرحلة في المركز الثاني والأربعين. وفي فينغفارد أمام بوغاتشار بفارق 7.35 دقائق قبل يومين من

رئيس ألفا تاورى: قرار استبدال دي فريس مؤثر

في الحفاظ على موقعه المعاد بشبكة الإطلاق، بعدما قدم موسمين ضعيفين مع مكلارين. وفي البداية انضم لفريق ريد بول كسائق احتياطي، قبل أن يوافق على الانتقال لفريق ألفا تاورى. وقال توست "بعدها لأن دانييل عاد إلى النمسا يوم الجمعة الماضي تواجدا للمرة الأولى في المنصب، كانت لحظة مؤثرة، الفريق كان سعيدا باستقباله". وأتم: "أتمنى أن تعمل السيارة بشكل أفضل بعد التحسينات الجديدة، وأن يكون النصف الثاني من الموسم ناجحا".

ويقع حاليا في المركز الأخير بجداول ترتيب فئة السائقين. ودفعت نتائجه السيئة، مسنولي ريد بول، الذي يملك ألفا تاورى، إلى استبعاد. وقال توست "تعاطف معه كثيرا. كان قرارا صعبا ومؤثرا. قبل أي شيء، نيك سائق ماهر وفاز بالحيد من البطولات". وأضاف "لنعود الحظ في الفورمولا 1 هذه الأيام، يجب أن تكون مستعدا، وربما يتعين عليك الخضوع لاختبار فردي لمسافة تتراوح بين 5 إلى 6 آلاف كيل متر". في المقابل، فضل ريتشاردو

قال فراز توست رئيس فريق ألفا تاورى، المنافس في بطولة العالم لسباقات الفورمولا 1، إن قرار استبدال دانييل ريتشاردو، بنيك دي فريس، قبل انطلاق سباق جائزة المجر الكبرى كان صعبا ومؤثرا. وشارك دي فريس، بطل الفورمولا 2 والفورمولا إي، للمرة الأولى في الفورمولا 1، بشكل دائم، هذا الموسم مع ألفا تاورى، عقب أدائه المذهل مع وليامز في مونزا العام الماضي. ولكن دي فريس لم يرق لمستوى الطموحات، وفضل في تسجيل أي نقاط

الكاراز يربيد عقلية نادال واناقة فيدرر وتسديدات ديوكوفيتش



كشفت المصنف أول عالمياً في رياضة التنس، الإسباني كارلوس الكاراز، المتوج بلقب ويمبلدون للتنس، ثالث دورات الفراند سلام وعلى الملاعب العشبية، بعضاً من تطلعاته المستقبلية، وذلك في مقابلة مع صحيفة "الكيب" الفرنسية.

وعلى هامش حضوره للمشاركة في كأس هوبمان بمدينة تنس الفرنسية، اعترف اللاعب بأنه يتمنى الجمع بين بعض صفات 3 نجوم كبار سيطروا على هذه الرياضة في السنوات الماضية، وهم مواطنه رافائيل نادال، والصربي نوفاك ديوكوفيتش، والسويسري روجر فيدرر. وقال في هذا الصدد: "أرغب في امتلاك عقلية رافا، والاناقة التي يمتلكها روجر فيدرر في لعبه وفي حركته، وعصياً كل تسديدات نوفاك التي تصدق". وكان الكاراز قد هزم نوفاك ديوكوفيتش نفسه في ويمبلدون بعد مباراة ماراثونية حسمها لمصلحته في نهاية الأمر بثلاث مجموعات لواحدة، وهذا كشف سراً تحضيراته للمباريات، وتغير تفكيره منذ خسارته في نصف نهائي رولان غاروس 2023 على الأراضي الترابية أمام ديوكوفيتش نفسه. وعلق حول ذلك: "التغير الأنساني كان على المستوى الذهني، أدركت أنه ليس من غير الطبيعي خوض مثل تلك المباريات، يجب التعامل معها بهدوء كما لو كان الأمر طبيعياً". وختم حول هذا الموضوع: "خلال الساعات التي تسبق المباراة، حاولت عزل نفسي قدر الإمكان عن الضوضاء المحيطة باللقاء، والاستمتاع بالموسيقى، وأن أكون أكثر استرخاء، وإجراء تمارين عقلية لم أفعلها من قبل".

إلغاء عقد ملاكم بسبب تصرف "عنصري" مع منافسه



سارع القاتمون على إقامة التزال بين الملاكم البريطاني مودين ومنافسه الأمريكي أليكس شتاين إلى إلغاءه، وفرض عقوبات شديدة، بعد الأحداث، التي شهدتها المؤتمر الصحافي بينهما، الخميس، وانتهى بتصرفات عنصرية بلغت إزدراء الأديان.

وحسب ما أوردته صحيفة ديلي ميل البريطانية، الجمعة، فإن الملاكم مودين كان من المفترض أن يواجه خصمه أليكس شتاين، خلال الأسبوع الحالي، في حدث يعرف بـ"ميفيستس بوسكينغ"، لكن شتاين خرج عن النص، بعدما فاجأ الجميع في المؤتمر الصحافي بتصرفاته. ووقف شتاين في المؤتمر الصحافي، والتفت إلى خصمه، وقال: "لقد أحضرت لك هدية صغيرة، لأنني أعلم أنك تحب التناقض"، قبل أن يرميها على منافسه، الذي تساقط الطاولات غاضباً، وحاول الوصول إلى شتاين، ليبتذل رجال الأمن. ولم يتوقف شتاين عند هذا الحد، بل واصل حديثه: "أعلم أنك تحب ذلك. أنت تحب لحم الخنزير. اليس كذلك؟". الأمر الذي اضطر دين إلى ضرب منافسه، الذي تصرف بعنصرية وصلت إلى إزدراء دين منافسه. وأفادت الصحيفة بأن القاتمون على إقامة التزال بين الملاكمين، أنهوا عقد شتاين، بسبب تصرفاته "العنصرية"، والتي وصلت إلى إزدراء دين منافسه، الذي لا يأكل لحم الخنزير، ويعتبره محرماً وفق تعاليم دينه. واختتمت الصحيفة، بالإشارة إلى أن القاتمون على إقامة التزال بين الملاكمين، اعتبروا تصرفات شتاين تسببه إلى سمعة الشركة، وأن ما فعله بعد عنصرياً، ما اضطرهم إلى إلغاء العقد، وتقديم اعتذار لمدون على ما حدث في المؤتمر الصحافي.

الإعلان عن الأندية المشاركة في البطولة العربية لليد



أعلن الاتحاد العربي لكرة اليد، يوم السبت، عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك"، القائمة النهائية للأندية المشاركة في البطولة العربية للأندية رقم 38، ومن المقرر إقامة المنافسات في المملكة العربية السعودية، خلال الفترة من 25 أوت إلى 5 سبتمبر المقبلين. وستؤهل المسابقة العربية الفائزة بها إلى بطولة العالم "سوبر جلوب"، التي ستقام بالسعودية أيضاً من 7 إلى 12 نوفمبر/تشرين ثان المقبل. وضمت قائمة المشاركين 12 نادياً، وهم:

- 1- الهدي السعودي
 - 2- البنك الأهلي المصري
 - 3- الزمالك المصري
 - 4- أهلي طرابلس الليبي
 - 5- العربي الكويتي
 - 6- الكويت الكويتي
 - 7- الجزيرة الإماراتي
 - 8- الشعلة اليمني
 - 9- مصر السعودي
 - 10- الحشد الرياضي العراقي
 - 11- القطر اليمني
 - 12- وفق عين التوتة الجزائري
- الجدير بالذكر أن الترتيب التونسي هو حامل لقب البطولة العربية، حيث تغلب على الزمالك المصري (28-29) في النهائي، خلال الماضي بتونس.

الإرسال يورط نجم التنس الفرنسي ويحواله لمصدر سخرية



تداول متابعو منصات التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يظهر نجم التنس الفرنسي كورينتين موتيت وهو يحاول تنفيذ إرسال بطريقة مبتكرة ولكن حخته لم تكن ناجحة ولم يحقق منها أي مكاسب بل جعلته مصدر سخرية بعد الفشل الكبير في تنفيذ الإرسال. وأشار موقع "آر.سي.أل" البلجيكي، الخميس، إلى أن موتيت خلال مواجهة الأميركي جون إيسنر في نيويورك في الولايات المتحدة الأميركية، حاول أن يخدع منافسه بطريقة مبتكرة وتسجيل نقطة مباشرة من الإرسال من خلال تغيير طريقة التنفيذ الذي اختلف بشكل كامل عن الأسلوب الكلاسيكي. وبدل أن يحسن الفرنسي المصنف 73 عالمياً التنفيذ، فإنه ارتكب خطأ وخسر النقطة التي كان يبحث عنها إضافة إلى أنه تحول إلى مصدر سخرية على منصات التواصل بسبب المشهد الذي كان مضحكاً. ولم يقدر موتيت على أن يسكن الكرة في المنطقة المناسبة بعد إرساله المعقد، حيث لم تتجاوز الكرة ملعبه وبالتالي خسر الإرسال كما خسر لاحقاً المواجهة بنتيجة 0-2 بعد خسارة 3-6 ثم 4-6.

ميار شريف تبلغ نصف نهائي بطولة باليرمو الإيطالية

واصلت النجمة المصرية ميار شريف تألقها في بطولة باليرمو الإيطالية للتنس، بعد أن نجحت في الوصول إلى الدور لنصف النهائي من البطولة، إثر فوزها على اللاعبة الكولومبية كاميليا أوزورويو المصنفة الـ 74 عالمياً. وحسبت شريف المواجهة دون صعوبات بنتيجة مجموعتين دون رد، بواقع 6-4 و6-1، رغم أن المجموعة الأولى استمرت لـ 53 دقيقة، بعد أن تشبثت أوزورويو البالغة من العمر 21 عاماً، بالعديد من النقاط في المباراة، بفضل جهوزيتها البدنية المميزة. وستواجه ميار المصنفة 38 عالمياً، في الدور المقبل، الفائزة من المباراة التي ستجمع بين اللاعبة الروسية الميمزة داريا كازاكيينا المصنفة الـ 11 عالمياً، واللاعبة الإيطالية ياسمين بابليني المصنفة الـ 52 عالمياً. وتقدم نجمة كرة المضرب العربية، في العام الحالي مستويات رائعة، ما جعلها تبلغ أفضل تصنيف في مسيرتها، منذ احتراقها للتنس على الإطلاق، كما أنها تمكنت منذ أيام من تحقيق لقب بطولة فالنسيا الإسبانية، رغم أنها لم تكن في قمة مستواها خلال بطولة ويمبلدون وثالث بطولات الفراند سلام.



نجم السلة إيرفينغ ينقذ منزل امرأة مسنة ويتبرع لها بـ40 ألف دولار

يُعتبر نجم دوري الأميركي للمحترفين في كرة السلة كايري إيرفينغ، من أكثر اللاعبين إثارة للجدل في المسابقة، لا سيما بسبب مواقفه خارج الملعب، والتي تسبب أذى في تسليط عقوبة الإيقاف لخمس مباريات، لكن يبدو أن اللاعب يسعى لتغيير هذه الفكرة التي ارتبطت به، بموقفه الرابع تجاه امرأة تبلغ من العمر 93 عاماً. وأكدت صحيفة "بيلي ميل" البريطانية، الجمعة، أن إيرفينغ تكفل بمنح هذه السيدة مبلغاً مالياً قيمته 40 ألف دولار، حتى تتمكن من المحافظة على منزلها الذي كانت تستعير منه في "نورث كارولينا" الأميركية، بسبب نزاع قضائي، حول أوراق ملكيته. كما أن هذه السيدة التي تدعى جوزفين رايت، لا تعد الأولى التي يساعدها نجم الأميركي، بل إنه في وقت سابق من العام الحالي 2022، تبرع بمبلغ مالي قيمته 38 ألف دولار، لمثلثين من ضحايا حادث مرور فظيع في ولاية تكساس. ولم يعلن اللاعب وقتها عن ذلك، لكن العائنتين تحدثتا عن الموضوع من خلال فيديو، لقي انتشاراً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث قال أحد أفرادهما وهو تشاندر أشبازر ويدي بيدافيلي: "لقد ضمنت، فجأة رايت اسم كايري إيرفينغ وقد تبرع بمبلغ 38 ألف دولار، لقد بحثت على الفور عن اسمه في غوغل لأنني لم أكن أعرفه، العديد من الأشخاص لديهم المال، لكن لا أحد لديه القلب لمنحه، شكراً جزيلاً لمساعدتنا نحن وعائلتنا".

تمتع بالتنوع بالسعادة والاسترخاء فوائد الرياضة للإنسان

المختصة فأوصت من خلال دراستها أن الإنسان بحاجة إلى 30 دقيقة يوميا من الرياضة للوقاية من الأمراض والتمتع بصحة أفضل.

عدد ساعات الرياضة

- يحتاج الأصحاء البالغون أسبوعيا إلى ما يقارب 150 دقيقة من الرياضة المتوسطة، أو ما يعادل 75 دقيقة من التمارين القوية.
- يحتاج الرياضيون أسبوعيا إلى 300 دقيقة الأقل من التمارين المتوسطة، أو ما يعادل 150 دقيقة من التمارين الرياضية القوية.
- يحتاج الأطفال والمراهقون يوميا إلى ساعة على الأقل من التمارين المتوسطة، كما يحتاج الأطفال والمراهقين إلى ثلاث ساعات أسبوعيا لمدة سنة من التمارين الرياضية.
- كبار السن الأصحاء يفضل أن يمارسوا الرياضة على قدر استطاعتهم وإمكاناتهم لمدة 75 دقيقة من التمارين الرياضية المتوسطة أسبوعيا.

فوائد الرياضة

- تشد الجسم وتخلصه من الترهلات.
- تصطبغ الوزن.
- تقي من الأمراض وخاصة مرض السرطان.
- تقي من الاكتئاب. تحافظ على توازن السكر والدهون في الدم.
- تقي من بعض الأمراض المزمنة كمرض ارتفاع ضغط الدم والقلب.
- تقلل التوتر وتحسن المزاج.
- تقوي العضلات وتحافظ عليها.
- تحسن الصحة الجنسية للنساء والرجال.
- تحسن القدرة على الاسترخاء في النوم.
- ترفع اللياقة البدنية والقدرة على ممارسة الأعمال دون تعب.

فوائد الرياضة للجسم

أثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة يوميا أو يوميا بعد يوم لمدة نصف ساعة، من شأنه أن يقي المرء من الأمراض ومظاهر الشيخوخة وعلاماتها.
* تحسين عمل القلب والأوعية الدموية والشرين، وضخ الدم المحمل بالأكسجين والغذاء إلى أجزاء الجسم، وحمايته من الأمراض والفيروسات.
* تحسين القدرة الذهنية، كالقدرة على التركيز والتفكير بسبب نشاط الدورة الدموية في الجسم.
* تعويد الجسم على الصبر وتحمل التعب، مما يساهم في زيادة قدرة الشخص على تحمل الظروف المختلفة التي قد يتعرض لها، كما أنها تنمي الثقة بالنفس وتزيد



الراحة النفسية لشعور ممارسها بأنه يتمتع بالصحة والعافية، وتسبب إفراز العديد من المواد الكيميائية المسؤولة عن الشعور بالراحة والسعادة في المخ.
* تحسين عمل الجهاز التنفسي فالرياضة تعمل على زيادة قدرة الرئتين على التنفس.
* زيادة قوة العضلات ومرونة العظام ولينوتها، وبالتالي حماية الجسم من هشاشة والأمراض المتعلقة بالعضلات والمفاصل.
* التخلص من الاكتئاب والتهور وتفرغ الشعور بالإيجابية، وتحسن في الحالة النفسية، مما يؤدي إلى زيادة قوة المناعة وبالتالي حياة أكثر سعادة.
* تحسين المظهر العام، فمن خلال الرياضة يتم التخلص من الوزن الزائد والدهون المتراكمة في الجسم، وبالتالي الحصول على الوزن المثالي والجسم الرشيق، كما أن التخلص من الوزن الزائد يحمي الجسم من الأمراض.
* تحسين البشرة، خصوصا الوجه فممارسة التمارين الرياضية تعمل على تنشيط الدورة الدموية في الجسم والتخلص من السموم والفضلات الضارة بالجسم وهذا يعمل على زيادة تدفق الدم المحمل بالأكسجين والغذاء إلى خلايا البشرة مما يعطيها الحيوية ويساهم في تجنُّدها وإصلاح التلف منها.



فدورها على العمل بكفاءة مع مرور الوقت، ولذلك يلاحظ أن أداء المهام البسيطة يكون صعبا على كبار السن، مثل الإحشاء لربط الأحذية، أو رفع كيس من الأرض، أو فتح مرطبان.
الجدير بالذكر أن ممارسة التمارين الرياضية تعزز قدرة العضلات على العمل، كما أنها تعمل على تعزيز عمليّة التمثيل الغذائي، وبالتالي خسارة الوزن بشكل أسرع.
يهدف الترفيه أو المتعة أو تطوير المهارات

كم عدد ساعات الرياضة اليومية؟
الرياضة الرياضية هي عبارة عن حركات جسدية أو مهارات يودها الإنسان وفق قواعد متعارف عليها بهدف الترفيه أو المتعة، أو تطوير المهارات، أو تقوية الثقة بالنفس، والرياضة لها علاقة وثيقة بالصحة، ومفيدة لكل الأعمار، فهي تخلص من التوتر والقلق، وتخفف نسبة الكوليسترول والسكر في الدم، وتقوي جهاز المناعة، وتحسن بيئة الحياة، وتقي من الأمراض.
والرياضة اليومية لقد أجريت الكثير من الدراسات التي تبحث في عدد ساعات

الممارس الثانوية وجود علاقة بين المشاركة الرياضية والصفات القيادية لدى الطلاب، وذلك بسبب وجود الفرصة للتدريب، ومحاولة الفوز، بالإضافة إلى توفر روح المشاركة، والتعاون، فالأشخاص الذين يشاركون في هذا النوع من الرياضة يميلون للعمل كفريق سواء كان ذلك في حياتهم العملية، أو في المواقف الاجتماعية، مما يؤدي إلى غرس صفات قيادية قوية فيهم على مر الزمن.

تحصني من الإصابة بالأمراض المزمنة:

إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقلل فرص الإصابة بالعوامل التي تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب كارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، فقد لوحظ أن معدل الوفيات عند الأشخاص المنتظمين بممارسة التمارين الرياضية يكون أقل من الأشخاص الخاملين، والذين لا يمارسون أي نشاط بدني، كما أن الأشخاص المصابين بأمراض القلب ويمارسون التمارين الرياضية يعيشون عمرا أطول، وتقل لديهم فرص الإصابة بالثوبات القلبية المفاجئة، ومن الجدير بالذكر أن الالتزام بممارسة الرياضة يساعد على:

- *تقليل ضغط الدم.
- *تنظيم مستوى السكر في الدم.
- *رفع نسبة الكوليسترول الجيد في الدم.
- *التقليل من الشعور بالإجهاد.

أفضل أنواع الأنشطة البدنية

تتنوع الأنشطة البدنية بحسب الغاية من ممارستها، ولكنها في المجمل مفيدة جدا لصحة الإنسان العقلية، والجسدية، وفيما يلي بعض أنواع الرياضات وتأثيرها على صحة الجسم:

تمارين رياضية لتعزيز صحة القلب إن ممارسة الأنشطة البدنية التي تحرك الساقين والذراعين تعتبر من الأنشطة الرياضية المفيدة لصحة القلب بشكل خاص، فهي تساعد على ضخ الدم من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، ومن أنواع هذه الرياضات الجري، والمشي، والسياسة، والرقص، وركوب الدراجات الهوائية وغيرها، إذ تنطوي هذه التمارين على حركات إيقاعية ثابتة للذراعين، والساقين، ويمكن تسميتها بالتمارين الهوائية، ومن الجدير بالذكر أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم، يُنصحون بممارسة التمارين الرياضية الهوائية المعتدلة الشدة أو الشديدة لمدة لا تقل عن 40 دقيقة من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع لتحقيق الفوائد الصحية السابقة.

تمارين رياضية للعضلات الأخرى

تساعد الأنشطة البدنية المختلفة مثل تمارين الإطالة على تعزيز صحة العضلات، والمحافظة على مرونتها وقوتها، فمن الممكن أن تفقد العضلات

الرياضة تعرف الرياضة على أنها أي حركة يقوم بها الجسم وتتطلب بذل الطاقة وتحريك العضلات كالجري، والرقص، واليوغا، والسياسة، والمشي وغيره، مما يحقق فوائد صحية ونفسية لجسم الإنسان؛ حيث إن قواعد النشاط البدني للأمريكيين (Physical Activity Guidelines for Americans) الصادرة عن وزارة الصحة والخدمات الإنسانية قد أشارت إلى أن النشاط البدني يندلج عموما على الحركة التي تعزز الصحة، أما التمارين الرياضية فهي تعد نوعا من النشاط البدني المنظم، كرفع الأثقال، أو اللعب ضمن فريق، أو ضمن مجموعة معينة من الأشخاص.

فوائد الرياضة

تقدم الرياضة العديد من الفوائد لجسم الإنسان، ومن هذه الفوائد:

- تحسين المزاج:

إن ممارسة الرياضة تمنح الشعور بالسعادة والاسترخاء، فالإفراط في الأنشطة البدنية سواء كانت رياضة فردية، أو ضمن مجموعة في صالة رياضية، وتلك لأنها تحفز إفراز هرمون السعادة، مما يحسن المزاج، ويميز اللياقة البدنية، كما يزيد من الروابط الاجتماعية بين أفراد الفريق الواحد، أو اللاعبين في صالة رياضية واحدة.

- تحسين التركيز:

إن ممارسة النشاط البدني المنتظم يساهم في المحافظة على المهارات العقلية الرئيسية خلال التقدم في العمر، ويتضمن ذلك التعلم، والتفكير النقدي، واتخاذ القرارات، وقد أظهرت الدراسات أن القيام بمزيج من التمارين الهوائية، وتمارين تقوية العضلات من 3 إلى 5 مرات في الأسبوع، ولمدة 30 دقيقة على الأقل، يساعد على توفير هذه الفوائد الصحية للدماغ.

- تقليل الإجهاد والاكتئاب:

إن ممارسة الأنشطة البدنية تخلص جسم الإنسان من كافة الضغوط اليومية، والتشتت العقلي، والأفكار السلبية الأخرى، فممارسة الرياضة تقلل من مستوى هرمونات التوتر في الجسم، كما أنها تحفز إنتاج مادة الإندورفين، والتي تلعب دورا مهما في تعديل المزاج، والتخلص من الشعور بالإجهاد، والاكتئاب، والقلق، وتمنح الشعور بالثقل والاسترخاء، إلا أن هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث لتحديد العلاقة بين الرياضة والتخلص من الاكتئاب.

- تحسين عادات النوم:

تساعد الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني على تحسين نوعية النوم، فهي تساعد على النوم بعمق، مما يساعد على تعزيز قدرات العقلية خلال اليوم التالي، بالإضافة إلى تحسين المزاج، ولكن يجب الحذر من ممارسة الرياضة في وقت متأخر من الليل، لأنها تسبب فرط النشاط في جسم الإنسان، وبالتالي فإنها قد تسبب الأرق.

- تساعد على المحافظة على وزن صحي:

من الجدير بالذكر أن مراكز مكافحة الأمراض واتقائها، تنصح بالمشاركة في الأنشطة الرياضية كوسيلة صحية للمحافظة على الوزن الصحي، فالرياضات الفردية مثل ركوب الدراجات الهوائية، والجري، ورفع الأثقال، تعد طرقا فعالة لحرق السعرات الحرارية، وبناء العضلات، وتجدر الإشارة إلى أن المحافظة على الوزن الصحي للجسم من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول.

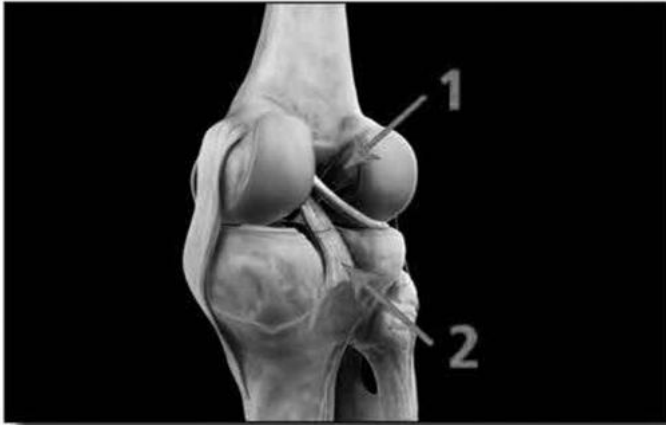
- تعزيز الثقة بالنفس:

إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تعزز من ثقة الإنسان بنفسه، كما أنها تحسن احترامه لذاته، فممارسة التمارين الرياضية تزيد من قوة الإنسان وقدرته على التحمل، مما يحسن من الصورة الذاتية لدى الفرد، ويزيد فرص نجاحه في تأدية مهامه اليومية سواء كانت أثناء ممارسة له الرياضة، أو في حياته العملية.

- تعزيز الصفات القيادية:

إن المشاركة في الفرق الرياضية المختلفة كفريق كرة القدم، وكرة السلة، وكرة القاعدة تساعد على اكتساب صفات القيادة لدى الأفراد المشاركين بهذه الفرق، فقد لاحظت الدراسات التي أجريت في بعض

الرباط الصليبي الخلفي.. الأمامي طرق علاجهما والأعراض



صليبي جديد من الأنسجة الموجودة بالركبة.

العلاج الطبيعي

يتم علاج المريض بوصف تمارين معينة لتقوية عضلات الفخذ ولا سيما العضلات الخلفية لتجنب حدوث عدم ثبات فسي الركبة، وبراع عدم إرهاب المفصل وتجنب الرياضات التي تضع عبئا كبيرا على الركبة مثل كرة القدم، وينصح المريض بإجراء ركة مطاطية لها مواصفات خاصة.

القطع الجزئي للرباط الصليبي الأمامي:

قد يحدث للمريض إصابة تؤدي إلى تمزق جزء فقط من الرباط الصليبي وهذه الإصابات الجزئية تمثل 10-25% من إصابات الرباط الصليبي. يتم تشخيص هذه الإصابة بالرنين المغناطيسي، ويعتبر الفحص له أهمية كبيرة في هذه الحالات، وأطباء العظام المصابين بهذه الإصابة ولا يشكون من عدم ثبات الركبة، ويتعاون بعد عدة أشهر من علاج طبيعي وتمرين تقوية لعضلات الفخذ دون الحاجة لتدخل جراحي.

الرباط الصليبي الخلفي

بعد الرباط الصليبي الخلفي أقوى رباط في مفصل الركبة، وتحدث الإصابة عند ثني الركبة بشكل مفرط، أو عبر ضربة مباشرة إلى الركبة الممتنية، أو أثناء حوادث المركبات عندما تصطدم الركبة بلوحة القيادة في السيارة.

الأعراض:

- تورم مفصل الركبة.

مسكنة و مضادات للإلتهابات، و ينصح المريض بالراحة و وضع رباط ضاغط خفيف على الركبة و استخدام عكازات خلال الأيام الأولى بعد الإصابة.

ويختلف احتياج المريض لإجراء جراحة، حسب العديد من العوامل:

سن المريض: أكدت الأبحاث إن مدى نشاط المريض وممارسة للرياضة هو عامل مهم لتحديد القيام بالتدخل الجراحي لإعادة بناء الرباط الصليبي الأمامي،

وكانت العادة أن يتم التدخل الجراحي للمرضى المصابين من سن المراهقة و حتى الثلاثينات من عمرهم.

- مدى شدة الإصابة «قطع جزئي أم كلي»:
- مدى ثبات الركبة
- مستوى نشاط المريض
- احتياجات المريض الحركية
- وجود إصابات مصاحبة بالركبة

علاج إصابات الرباط الصليبي الأمامي

- التدخل الجراحي:

إذا تقرر علاج المريض جراحيا للمرض، يتم إجراء الجراحة بعد عدة أسابيع من الإصابة حتى يكون تورم الركبة قد زال و تحسّن مدى حركة الركبة، وغبها ينصح المريض بعمل تمارين لتقوية عضلات الفخذ، لتقليل تورم الركبة الناتج عن الإصابة.

ولا يتم خياطة الرباط المقطوع، بل يتم عمل رباط

«الرباط الصليبي»، هو زوج من الأربطة موجود في الركبة، وهما الرباط الصليبي الأمامي والخلفي، ويتقاطعان على شكل حرف «X»، ويربط «الرباط الصليبي»، عظم الفخذ بعظم قصبه الساق، ويمنع الرباط الصليبي الأمامي «الطنبوس» من الانزلاق أمام عظم الفخذ، فيما يمنع الرباط الصليبي الخلفي «الطنبوس» من الانزلاق إلى السوراء تحت عظم الفخذ.

إصابات الرباط الصليبي الأمامي

تحدث هذه الإصابة عند تلقي ضربة قوية على جانب الركبة، أو إذا تم ثني الركبة بشكل كبير، أو إذا كان الشخص يتحرك ثم فجأة توقف، وغير اتجاهه أثناء الجري، وهذه الإصابة كثيرا ما تحدث أثناء ممارسة الرياضات مثل كرة القدم، وتحدث أيضا نتيجة حادث مثل السقوط من ارتفاع أو حدوث التواء بالركبة.

ويوجد الرباط الصليبي الأمامي، في منتصف الركبة وهو واحد من أربع أربطة هامة تحافظ على ثبات المفصل ويعتبر أكثرهم عرضة للإصابة، ويشبه الحبل حيث يمسك طرفه العلوي بعظمة الفخذ و طرفه السفلي بعظمة القصبه، ويمنع هذا الرباط عظمة القصبه من التحرك للأمام بالنسبة لعظمة الفخذ.

أعراضه:

ينتج عن قطع الرباط الصليبي الأمامي، عدم ثبات مفصل الركبة خاصة مع الجري و تغيير الاتجاه المفاجئ، كما ينتج عن القطع زيادة احتمالات حدوث خشونة بالركبة و قطع الغضاريف الهلالية.

وبعد الإصابة ممتددة يتسرع المريض بالأم شديدة في الركبة مع صعوبة في الوقوف والمشي أو ثني الركبة، وتورم والتفاح في الركبة، ويكون نتيجة حدوث تجمع دموي داخل الركبة.

وعند وقوع الإصابة يشعر المصاب بصوت طقطقة في الركبة لحظة وقوع الإصابة، وخلال ست ساعات من الإصابة يحدث تورم في الركبة، والام في المفصل.

تشخيص إصابات الرباط الصليبي الأمامي

يتم التشخيص بالفحص السريري وهو الفحص الطبي للمريض في سريره لركبة المريض واختبار مدى ثباتها، وإجراء أشعة رنين مغناطيسي للركبة، للتأكد من التشخيص ومن عدم وجود إصابات أخرى بالركبة، حيث يصاحب هذه الإصابة حدوث تمزق بالعضروف الهلالي أو فرحة بسطح المفصل.

العلاج:

إذا كانت الإصابة خلال ساعات، يتم وضع كمادات الثلج على الركبة مع رفعها وإعطاء المريض أدوية

- الام في الركبة.
- عدم ثبات مفصل الركبة
- ويجب القيام بالإسعافات الأولية، ومنها:
- إيقاف اللعب أو الحركة فوراً.
- رفع الساق فوق مستوى القلب.
- وضع كمادات الثلج على الركبة.
- أخذ مسكن الم.

تشخيص رباط صليبي خلفي

يكفي الكشف على المريض لتشخيص الإصابة حيث يمكن دفع عظمة القصبه للخلف بالنسبة لعظمة الفخذ، و يتم مقارنة مقدار هذه الحركة بالركبة السليمة.

الكشف على المريض لتشخيص الإصابة

أحيانا يتم اللجوء لعمل رنين مغناطيسي، للتأكد من التشخيص و التأكد من عدم وجود إصابات أخرى بالركبة مثل قطع الغضاريف الهلالية. قد تؤدي الإصابة إلى كسر جزء من عظمة القصبه عند موضع التقاء الرباط بالمعظمة.

علاج الرباط الصليبي الخلفي

عند حدوث الإصابة يتم وضع كمادات الثلج و رباط ضاغط على ركة المصاب لتقليل التورم و الالم، وينصح المصاب بالراحة و استخدام عكازات المحركة مع رفع الركبة لتقليل الورم.

يتم العلاج دون تدخل جراحي، وخاصة إذا كان القطع جزئي، أو خشونة بمفصل الركبة، وفي هذه الحالة يقوم المريض بتقوية العضلات المحيطة بالركبة لتعويض عدم الثبات الناتج عن قطع الرباط. ويتم علاج القطع عن طريق جراحة الركبة بعمل «ترقيع» الرباط الصليبي الخلفي إذا كان القطع كاملا و تتواجد أحد الأعراض التالية:

- تواجذ قطع آخر في أحد الأربطة الأربعة للركبة.
- تواجذ قطع بالعضروف الهلالي يحتاج لتدخل جراحي.
- كان المريض يريد العودة لممارسة رياضة عنيفة.
- تواجذ كسر مصاحب في عظمة القصبه.
- تواجذ عدم ثبات متكررة بالركبة.

إعادة التأهيل للرباط الصليبي الخلفي

يمكن التقليل من مدة شفائها عن طريق أداء تمارين الأولى أو الثانية.

إصابات الرباط الصليبي الخلفي من الدرجة الأولى يمكن التقليل من مدة شفائها عن طريق أداء تمارين تأهيلية معينة.

إصابة الرباط الصليبي الخلفي من الدرجة الثانية، علاجها متعدد الطرق يمتد إلى ثمانية أسابيع، عبارة عن معالجة المود القفري وتوحيه في منطقة الفقرات القطنية والحوضية، والعلاج الطبيعي، وتنفيذ برامج التمارين الرياضية التي تساعد في تقصص العضلات اللامركزية

خمسة خطوات لا بد منها

إسعاف سقوط اللسان للخلف أو بلع اللسان

أو الوضعية الجانبية للسلامة.

الخطوة 5:

إن عاد اللسان لمكانه و لم يكن ينتفخ فيجب القيام بتعانيه (التفصيص الصناعي و الضغط على الصدر).

- طريقة دفع الجبهة و رفع الذقن:

قم بإمالة رأس المصاب من جبهته للخلف و دفع الفك السفلي للأعلى لجمع الذقن في مستوى أعلى و بعدها فتح الدم بدفع الفك للأسفل.

- طريقة دفع الفك:

تستعمل هذه التقنية في حالات إحتمال وجود إصابة في الرقية أو الرأس حيث يجب تجنب تحريك الرأس أو الرقية. وضع الأصابع تحت زاوية الفك السفلي محولا دفعه للأعلى و في نفس الوقت تدفع مقدمة الفك بالإبهام للأمام.

الأنبوب الطبي للتفتيش:

يمكن إستعمال أنبوب طبي للتفتيش في حالة توفره لإسعاف حالات سقوط اللسان للخلف و يسمى الأنبوب الرغامى. و هذه الطريقة تقوم على إدخال الأنبوب داخل المسالك الهوائية لقم المصاب ليستطيع إستعادة التنفس من خلال ذاك

@ArabicFirstAid

ممارسة الإسعافات الأولية



مجرى الهواء مسدود سقوط اللسان للخلف



مجرى الهواء مفتوح اللسان في وضعه الطبيعي

وضع المصاب على الظهر.

الخطوة 3:

قم بطريقة دفع الجبهة و رفع الذقن أو طريقة دفع الفك.

الخطوة 4:

إن عاد اللسان لمكانه و كان المصاب ينتفخ ضعه في وضعية الأفقية

بعد سقوط اللسان للخلف (ابتلاع أو بلع اللسان كما هو شائع) من بين الحالات الطارئة التي ترتخي فيها عضلة اللسان ما يجعل قاعدته تسقط في مجرى الهواء ما يؤدي لإسداده و لحالة الاختناق وبالتالي لا يتمكن الهواء من الدخول للرئتين فتصبح حياة المصاب مهددة إن لم يتم إسعافه بالطريقة الصحيحة. في هذه الحالة يكون الوقت دور مهم فأي ثانية تمضي مهمة لئدي و يجب التصرف بسرعة لمحاولة إنقاذ المصاب. فما التصرف الصحيح لإسعاف حالة سقوط اللسان للخلف (بلع اللسان)؟

أسباب سقوط اللسان للخلف (بلع اللسان)

يحدث بلع اللسان في الغالب بالملاعب الرياضية بسبب إصابات أو ضربات الرأس ما قد يسبب خلل في وظيفة الدماغ. كما يمكن أن ينجم كذلك عن فقدان الوعي بصفة عامة حيث ترتخي جميع عضلات الجسم بما فيها عضلة اللسان و عضلة الفك و لسان المزمار.

الإسعافات الأولية لسقوط اللسان للخلف (بلع اللسان) يجب التدخل بسرعة لأن كل ثانية حاسمة من خلال اتباع الخطوات التالية بصفة عامة.

الخطوة 1:

حاول طلب المساعدة من الناس المحيطين بك للإتصال بالإسعاف.

الخطوة 2:

زروقي يستذكر معاناته مع أياكس المنتابهاة لقصة محرز في فرنسا



النظر عن حقيقة أنني أجريت بعض المحادثات الجيدة مع بيرت كونتريمان، الذي كان مدرب فريق تحت 19 عامًا (في نادي تيفنتي) في ذلك الوقت، كان الحاح هو الذي دفعني بشكل أساسي إلى اختيار تيفنتي». في إشارة إلى توفقه في ذلك الخيار، بدليل المستويات التي وصل إليها الآن. ونجح زروقي في البصم على مشوار جيد مع تيفنتي في الموسمين الماضيين بالدوري الهولندي، ما قاده للانضمام إلى منتخب الجزائر ثم الانتقال هذا الصيف إلى صفوف فينورد بطل الدوري الهولندي بعد طویل الأمد، يمتد إلى غاية صيف 2027، وسط توقعات بتوجهه مع فينورد في الفترة المقبلة.

ولم يفوت لاعب خط وسط منتخب الجزائر الحديث أيضًا عن اقتناعه بالانضمام إلى فينورد، وقال بهذا الخصوص: «بالنسبة لي كان فينورد هو كل ما أردته، ولحسن الحظ أن النادي يفكر بنفس الطريقة». وتابع: «أريد أيضًا أن أتطور في الجزء الأخير من الملعب (خط الهجوم) لأكون أكثر حسمًا. في نادٍ مثل فينورد ربما تتدخل هذه المنطقة في كثير من الأحيان كلاعب خط وسط، لكن بالطبع يجب أن تقول إنه يمكن تحسين كل شيء في لعبتك».

ويؤمن اللاعب الجزائري بقدرته على التطور مع بطل هولندا، وتوظيف قدراته في وسط الملعب لصالح الفريق، وصرح: «أحاول أن أكون همزة وصل في وسط الميدان قدر الإمكان. في منصب يجب أن تمتلك الجودة الفنية، وأن تكون قادرًا على التفكير تكتيكيًا سريعًا وقويًا بنتائج». وأردف: «أود أن أثبت نفسي بشكل أكثر هجومًا، وهذه أيضًا أحد الأسباب التي جعلتني أختار فينورد»، وختم: «أعتقد أن أثبت سلوت (مدرب فينورد) يمكن أن يساعدني في ذلك، وأمل فقط أن أتعلم الكثير منه».

عاد الدولي رامز زروقي، نجم نادي فينورد روتردام الهولندي، للحديث عن تجربته السنية مع نادي أياكس أمستردام عندما غادر أكاديمية الفريق في سن مبكرة، ودون إكمال مشواره التكويني بسبب العديد من التحفظات بخصوص قدراته البدنية وهيبته الجسدية.

وتعرض زروقي (25 عامًا) للتهيمش في أكاديمية نادي أياكس الهولندي، التي دخلها بعمر الثماني سنوات عام 2006 وغادرها عام 2016، حيث لم يحظ الدولي الجزائري بدعم مسؤولي ومدربي الأكاديمية، الذين تحفظوا على قدراته البدنية، وعانى زروقي من تأخر في النمو، ما جعله يبدو أقرص وأضعف بدنيًا من أقرانه، وهي مسعطيات أجبرته للرحيل نحو أكاديمية تيفنتي أنشيد.

وتتبه قصة بدايات زروقي تلك التي عاشها نجم منتخب الجزائر الأول، رياض محرز، الذي عانى أيضًا من التهيمش من العديد من الأندية الفرنسية في بداياته بسبب هيبته الجسدية ونحافته، إلى درجة تعرضه للسخرية بسبب إصراره على ممارسة كرة القدم وسط توقعات بعدم نجاحه، قبل أن يصمم على مشوار مدهل بمجرد خروجه من فرنسا وانضمامه إلى نادي ليستر سيتي الإنجليزي.

وقال زروقي في حوار لموقع «فوتبال إنترناشيونال» الهولندي رداً على سؤال بخصوص تلك التجربة: «كنت أعاني من تأخر في النمو، جسديًا وأيضًا من حيث الطول، ونتيجة لذلك بدأت اللعب بشكل أقل وأقل مع فريق أكاديمية أياكس حتى وصلت إلى النقطة التي بدأت أفكر فيها في مغادرة النادي».

مضيفًا: «كان هناك عدد من الأندية المهمة بخدماتي، لكن خيارني وقع على الفور على نادي تيفنتي بغض

4 مكاسب من انتقال رياض محرز إلى الأهلي السعودي

راتب خيالي ينتظره..

هل يعود يوسف بلايلي إلى الدوري الجزائري؟

بات يوسف بلايلي على أعتاب حسم وجهته المستقبلية خلال الميركاتو الصيفي الحالي بلايلي أصبح لاعبًا حراً يحكم انتهاء العقد الذي كان يربطه بنادي أجاكسيو الفرنسي يوم 30 جوان الماضي. وينطلق بلايلي للعثور على فريق جديد في أسرع الأوقات، وذلك على أمل الوجود مع منتخب الجزائر في فترة التوقف الدولي المقبلة، المقررة لشهر سبتمبر.

راتب خيالي

كشفت مصادر إعلامية تركية عن وجود الأخير على رادار نادي طرابزون سبور التركي، الساعي لدعم صفوفه بمهاجمين جدد تحسبًا لمناسبات الموسم المقبل، وشهدت الساعات الأخيرة دخول نادي شيبا بلوزاد على الخط خاصة أنه يلعب في إلهاء عقد عدم الفوز بطلب خارجي منذ تأسيسه عام 1962، وولفتا لمصادر إعلامية فإن بطل الدوري المحلي يستعد لتقديم عرض خيالي ليوسف بلايلي يتمثل في الحصول على مبلغ 85 ألف يورو شهريًا ولم يسبق لأي لاعب جزائري أن حصل على هذا الراتب منذ بداية المسابقة المحلية الأبرز في الجزائر ورغم إمكاناته الفنية الكبيرة، وضعت عدة فرق فكرة التعاقد معه مخافة من تكرار حالات خروجه عن النص وعدم احترامه لعقده.

السعودية الكبيرة الأخرى، على غرار النصر والهلال قطبي العاصمة الرياض.

الحصول على تقاعد مريح قبل الاعتزال أما العامل الآخر والذي يرى فيه أغلب المتابعين بأنه الحافز الأكبر لأي لاعب للانتقال إلى الدوري السعودي، فهو الجانب المالي، على اعتبار أن محرز سيحصل على راتب سنوي مغز قدرته مصادر مطلقة لحد الآن بـ 25 مليون جنيه إسترليني، وهو رقم كبير جدًا مقارنة بما كان يحصل عليه مع «سيتيزنز».

وكان الراتب السنوي للدولي الجزائري مع سيتي لا يتجاوز حدود الـ 9 ملايين يورو، ما يعني بأن مكاسب الدولي الجزائري المالية ستكون كبيرة تبعًا لمدة العقد الذي قد يصل إلى 4 سنوات، دون الحديث عن المكافآت وبعض الإضافات التي ستمنح له نهاية مشوار مريحة جدًا من الناحية المالية وهو الذي وجد صعوبات كبيرة منتصف الموسم الماضي قبل تجديد عقده مع سيتي إلى غاية صيف 2025.



الهادئ البعيد عن المشكلات، التنافس مع نجوم كبار تعود عليهم في أوروبا لن يفتقد محرز أجواء كرة القدم الأوروبية والندية العالية بهذا الخصوص، من منطلق أنه سيواجه العديد من نجوم كرة القدم العالمية الذين تعود على مواجهتهم في الدوري الإنجليزي الممتاز وسيلسنة دوري أبطال أوروبا، الأمر الذي سيقضي على تعطشه للمنافسة قائمًا.

وسيوافه محرز لاعبين كبارًا، على غرار نجم ريال مدريد الإسباني السابق، كريم بنزيما، فضلًا عن زميله في ليستر سيتي سابقًا، الفرنسي الأخير نغولوكنتي، الذين سيلعبان للجزائر اتحاد جدة، دون نسيان باقي النجوم العالميين الذين سبق لهم المشاركة في دوري أبطال أوروبا ويتوقع متابعون أن يبني الجهاز الفني المقبل لنادي الأهلي السعودي على محرز، في محاولة لاستغلال مهاراته وقدراته الفنية في صناعة اللعب والبناء الهجومي، في حين ستكون باقي الأسماء مكملة له، على غرار النجم البرازيلي روبرتو فيرمينو، والفرنسي سانت إين ماكسيميان.

أنهى رياض محرز، إجراءات انتقاله إلى نادي الأهلي المناس في الدوري السعودي، قائمًا من نادي مانشستر سيتي بطل الدوري الإنجليزي وأوروبا، الذي قضى في صفوفه خمسة مواسم مليئة بالإنجازات.

وفي انتظار الإعلان الرسمي للصفقة، فإن العديد من المتابعين يُعدون مكاسب انتقال قائد المنتخب الجزائري (32 عامًا) إلى الدوري السعودي.

وبعدًا عن بعض الانتقادات التي طالت محرز بخصوص انتقاله للعب في دوري أقل نجومية وسعة وإثارة من الدوري الإنجليزي الممتاز، فإن هناك 4 مكاسب من هذه الصفقة غير المتوقعة قبل أشهر معدودة.

اللاعب بانتظام والاستعداد صفة النجم الأول أول مكاسب بالنسبة إلى الدولي الجزائري يتمثل في استعادته لصفة النجم الأول، التي اكتسبها عندما كان لاعبًا في ليستر سيتي وانفجدها بانتقاله إلى مانشستر سيتي، ومجاورته للعديد من نجوم كرة القدم العالمية الأمر الذي أثر في حجم مشاركته الأساسية واللعب بانتظام، كما حدث في نهاية الموسم الماضي، وأثر كثيرًا في معنويات قائد «الخضر»، وبالتحديد في مسابقة دوري أبطال أوروبا ويتوقع متابعون أن يبني الجهاز الفني المقبل لنادي الأهلي السعودي على محرز، في محاولة لاستغلال مهاراته وقدراته الفنية في صناعة اللعب والبناء الهجومي، في حين ستكون باقي الأسماء مكملة له، على غرار النجم البرازيلي روبرتو فيرمينو، والفرنسي سانت إين ماكسيميان.

الواجهة الإعلامية الأولى للأهلي يرى الكثير من المحللين أن محرز سيتحول بنسبة كبيرة جدًا للواجهة الإعلامية الأولى للأهلي السعودي، في تقتر واضح لمكائته مقارنة بما هو عليه في مانشستر سيتي ومنتخب الجزائر، ويلقى محرز بهذا الخصوص منافسة قوية في السيتي و«الخضر»، بالنظر إلى وجود العديد من الأسماء والنجوم وتراهن إدارة الأهلي السعودي على سياسة تسويق وحفظ إعلامية مبنية على شعبية محرز، الذي يتمتع بسعة كبيرة جدًا في السعودية وباقي الدول العربية وحتى في أوروبا، ما يشكل توسعًا كبيرًا لشعبية النادي الأهلي، لا سيما أن اللاعب الجزائري يتمتع بسعة طيبة وبصفة اللاعب