



تحديد مكان إجراء الجمعية  
العامة الانتخابية

صادي يقترب من رئاسة  
«الفاف»



www.algeriematch.dz

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



أربعة فرق  
تتنافس على  
لقب البطولة  
المحترفة هذا  
الموسم

جمباز / كأس التحدي  
الدولي لفرنسا  
2023:

كيليا نمور تفتك  
ميداليتين



تأجيل انطلاق  
منافسات بطولة  
الوطني القسم الثاني

نهائي الدوري الماسي..

جمال سجاتي يحطم  
رقما قياسي جديدا

وزارة الشباب والرياضة تدعو لتمويل  
منتاربع الجمعيات النتنابية لسنة  
المالية 2023

الخضر يواجهون منتخب الراس الأخضر  
ومصر وديا تحضيرا «لكان 2023»



## بعد البداية الموفقة أمام بن عكنون

# مولودية الجزائر تفكر في لقاء تنشيطي قسنطينة



ترعى المنتخب الوطني خلال شهر سبتمبر الجاري والذي تخللته مواجهتي تزانيا والسنغال، حيث يتم تجهيزه لإحتضان ترمب المنتخب خلال شهر أكتوبر المقبل أيضا، وذلك بعدما أبدى المدرب جمال بلماضي إعجابهُ بالأجواء السائدة هناك والظروف التي وضعتها الوزارة تحت تصرف المنتخب.

ويبقى «السياسي» بـ «العديد» يوم الجمعة المقبل يرسم الجولة الثانية من الرابطة المحترفة الأولى، في مواجهة سنكون واحدة ومثيرة خاصة في ظل البداية القوية لـ «العديد» بعد فوزه على بن عكنون برعاية كاملة دون رد، بفعل هزيمة شباب قسنطينة أمام مولودية البيض، وهو ما يرضى عليه الفوز لتحقيق الانتفاضة المرجوة.

الأرض لم تقم بأي شيء بعد، هذه البداية ونأمل في أن نواصل على هذا المنوال لتتبع بطولة في المستوى». قبل أن يضيف: «ما هنا إلى أول لقاء، وعينا مواصلة العمل والبقاء على نفس الوتيرة»، وبخصوص البداية القوية «العديد» بتسجيله رباعية كاملة في افتتاح الموسم، أكد بأن الاستقامات التي قلمت بها مولودية أثبتت مفعولها.

وواصل «العام الماضي كنا نعاني على مستوى الهجوم والوسط، لذلك عدنا في الميركاتو لتتبع هذه المناصب بلاعبين في المستوى، والحديث شاهدنا للقبائل، الآن يجب علينا المواصل على نفس المنوال» لقاء «السياسي» و«العديد» نقل إلى ملعب بن عبد الملك؟

تتبعه الرابطة المحترفة لكرة القدم، إلى نقل لقاء نادي شباب قسنطينة ومولودية الجزائر الجمعة المقبل لصالح الجولة الثانية من الرابطة المحترفة الأولى، إلى ملعب بن عبد الملك رمضان بدل ملعب الشهيد حملاوي. وكشفت مصادر مقربة من بيت «السياسي» أن إدارة الأخيرة تقدمت بطلب لهيئة عبد الكريم مدار من أجل تحويل اللقاء إلى بن عبد الملك، وذلك بسبب الأشغال الجارية بملعب الشهيد حملاوي الذي استغل مؤخرا

ألقى المدرب الفرنسي، لمولودية الجزائر باتريس بوميل على لاعبيه بعد المستوى الكبير الذي قدموه في المواجهة الافتتاحية لهذا الموسم، مبرزا في تصريحاته عقب نهاية اللقاء: «راض على النتيجة والأداء، في لقاء كان مفضحا أمام فريق محترم، يتأهل له حرمنا من الكرة في أول 10 دقائق من المرحلة الثانية»، مشيرا في ذات الصدد أن الجند تأقلموا بشكل كبير مع الفريق.

وتابع «شعرت بأن اللاعبين يعرفون بعضهم البعض جيدا». اعتمدت بدرجة أولى على لاعبين من الموسم القارظ مع إشراك الجند». وأردف: «الجند قدموا ما عليهم، بلأبلى مثلا موهبة كبيرة، ونعجبنا أعرفه منذ أن كان في فرنسا وحتى بالجزيرة أنني الموسم القارظ هدافا في ختلة، لذلك، لم تكن هناك أي مفاجآت».

وشدد التقى الفرنسي في ختام تصريحاته على ضرورة طي صفحة مواجهة بن عكنون والتفكير في اللقاء المقبل الذي ينتظر الفريق أمام شباب قسنطينة «وعينا التفكير في مباراتنا القادمة، سنواجه منافسا أقوى الموسم في الوصافة، يجب أن نكون جاهزين ونصحب أخطابنا». من جهة قال حاج رجب «رئيس مولودية الجزائر»، في تصريحاته عقب الداربي العاصمي أمام الصاعد الحديث إلى الرابطة الأولى: «وجب علينا وضع أرجلنا على

**بلماضي يخطط لإعادة الحارس أوكيدجة إلى تشكيلة الخضر**

يصنع الحارس الجزائري، الكسندر أوكيدجة الحدث في الدوري الفرنسي لكرة القدم، بتألقه الكبير، مثلما كان الحال، السبت، أمام لانس ضمن الجولة الخامسة، بعد أن تمكن من الحفاظ عن نظافة شبابه ومحققا أرقاما عالمية. ووفقا لموقع «سوقا سكور» المتخصص في الأرقام والأحصائيات، فإن الكسندر أوكيدجة تمكن من صد 10 تسديدات أمام لانس، كانت 6 منها داخل منطقة الجزاء، ما يجعله أول حارس يُحقق هذا الرقم في الدوريات الخمسة الكبرى، مما يؤكد كذلك توجهه هذا الموسم. ورغم اعتزاله للعب دوليا بفقر منه، تزامنا مع معسكر المنتخب الجزائري شهر جوان الماضي، إلا أن عودة الكسندر أوكيدجة للخضر تبقى واردة، رغم أن تشكيلة المدرب جمال بلماضي كسبت حارسا آخر متميزا يتألق هذا الموسم، ويتعلق الأمر بحارس كان الفرنسي، أنتوني ماتريدا.

## جماهير «سوسطارة» تستقبل الفريق بحفاوة

الاعتماد على الهجمات المعاكسة. وبالفعل شكلنا خطورة على مرمرى الأهلي»، وتابع بن شيخة: «تعاملنا مع المباراة بواقعية، ونستحق الفوز والتتويج بكأس السوبر الإفريقي». وتوج الحصاد المعاصمة بالسوبر الإفريقي عقب فوزه على الأهلي المصري بهدفين دون رد من توقيع القائد بلعيد في 43: من ضربة جزاء.

صادق: «هنيئنا للإتحاد وهنيئنا للجزائر هذا التتويج» يواصل اتحاد العاصمة تلقي التهاني بمناسبة تتويجهم الجمعة بكأس السوبر الإفريقي على حساب الأهلي المصري، وجاء الدور هذه المرة، على المترشح لرتبة الاتحاد الجزائري لكرة القدم، وليد صادي، الذي حرص هو الآخر على تهنية الاتحاد، ونشر صادي تغريدة، عبر صفحته الرسمية على «تويتر»، قال فيها: «هنيئنا لنادي اتحاد الجزائر بعد تتويجه بكأس السوبر الإفريقي، وهنيئنا للجزائر لقب قاري جديد».

الناخب الوطني جمال بلماضي الذي نشرته الاتحادية الجزائرية لكرة القدم عبر موقعها الإلكتروني رسالة وجهها لأسرة سوسطارة. قدم فيها التهنية للاعبين والمدرب عبد الحق بن شيخة وطاقمه وكل الإداريين

ومشجعي اتحاد الجزائر، مشيدا أيضا بجدية ومثابرة وجهود كل أسرة النادي العاصمي من أجل الحصول على هذا اللقب، الذي وصفه بلماضي بالفخر للكرة الجزائرية، على أمل النجاح في تحقيق تتويجات أخرى، مثلما ختم رسالته.

بن شيخة: «نستحق التتويج بكأس السوبر الإفريقي» عثر مدرب اتحاد العاصمة عبد الحق بن شيخة عن سعادته بالتتويج بلقب السوبر الإفريقي على حساب الأهلي المصري، وقال بن شيخة: «لعبنا مباراة كبيرة على المستوى التكتيكي، كما لعبنا بشكل منظم للحد من خطورة الأهلي»، وأضاف مدرب الاتحاد: «رغم الضغط المستمر من الأهلي، نجحنا في فرض أسلوبنا في أغلب فترات المباراة، وحاولنا

حظيت بعثة نادي اتحاد الجزائر التي عادت من المملكة العربية السعودية، محملة بتاج السوبر القاري، باستقبال كبير من المشات من مجيبيادي «سوسطارة»، الذين أبوا إلا التنقل إلى مطار هواري بومدين لاستقبال أبطال الجزائر، الذين حققوا انجازا غير مسبوق بالجمع بين كأس الكونفدرالية، المحرز قبل 3 أشهر على حساب نادي يونغ أفريكتز التنزاني، ثم لقب كأس السوبر الإفريقي على حساب نادي القرن الأهلي المصري، بنتيجة هدف دون رد وقعه المدافع بلعيد من ضربة جزاء، في نهاية المرحلة الأولى من عمر المباراة، التي احتضنها ملعب مدينة الطنوجول وقد اتحاد العاصمة، ظهر الأحد، بإرض الوطن أين وجد رفقاء الحارس الدولي أسامة بن بوط، جمع غفير من أنصار الفريق بمطار هواري بومدين، صنعوا كعادتهم أجواء استثنائية فرحا بتتويج الاتحاد بثاني لقبه القاري في ظرف 3 أشهر فقط جدير بالذكر، أن رسائل التبريكات والتهنئة لنادي سوسطارة بعد هذا الانجاز لم تتوقف، حيث وسعد عديد الأندية المحلية والأجنبية التي سار تعلقها على الاتحاد فرحة «السوبر»، فقد قامت عديد الشخصيات الرياضية بالتفاعل مع نجاحات المدرب بن شيخة وأتباعه، وكان من بينهم



مدير النشر/ رايح خوردي  
الحساب البنكي/  
ARINAS PROD SARL- Domiciliation bancaire: C.P.A  
103 - Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30  
من أجل اشارككم توجها إلى: المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والاشهار وكالة ANEP،  
المواجدة ب 01 نهج باستور-الجزائر.  
الهاتف الثابت: 021 74 99 81 / 021 73 76 78 / 021 73 71 28  
الفاكس: 021 73 95 59  
البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz  
programmation.regie@anep.com.dz  
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

مكتب الشرق/ 34، شارع الثورة، العلة - سطيف  
الهاتف: 0553 74 73 94  
الفاكس: 036 48 35 90  
WWW.ALGERIEMATCH.DZ  
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ  
الطباعة/ مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A ALGER  
الطباعة/ مؤسسة الطباعة للشرق SARL ARINAS PROD  
مستحب من العدد السابق 2000 نسخة

هاتش الجزائر  
جمعية رياضية مستقلة  
www.algeriematch.com  
«الجزائر ماتش» بومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة «أريناس برود» رأس مالها 100000 دج SARL ARINAS PROD المقر الاجتماعي: 01، شارع عبد العزيز موزاوي - الجزائر. الإدارة والتحرير: 64، تعاونية عيسات إيدير - بني مسوس - الجزائر الهاتف والفاكس: 023346674

## تحديد مكان إجراء الجمعية العامة الانتخابية

# صادي يقترح من رئاسة «الفاف»

كشفت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم «فاف» عن مكان إجراء الجمعية العامة الانتخابية، لاختيار خليفة جيب زفيرف، وأعلنت «الفاف» في موقعها الرسمي بأن أشغال الجمعية الانتخابية، المقررة يوم الـ 21 سبتمبر الجاري، ستجرى بسبدي موسى باديس من الساعة 10:00 للإشارة فإن وليد صادي، يتواجد في طريق مفتوح لرئاسة «الفاف» باعتباره المرشح الوحيد، بعدما رفضت لجنة الترشيحات ملفات كل من منوار وايعيل وقدر ضيف. حيث ينتظر المترشح وليد صادي يوم 21 سبتمبر وهو توقيت عند الجمعية العامة أين ستجرى الانتخابات وسيتم الكف عن مسير الكرة الجزائرية خلال جمعية عامة ستقام في سبدي موسى المترشح وليد صادي يكون قد تلقى ضمانات من بعض الأعضاء قصد انتخابه رئيسا للاتحادية الجزائرية، وهذا باعتبار المنع المترشح الوحيد بعد إلغاء ملفات كل من منوار ومزيان ايعيل. وينتظر إلى النقاب الكبير لدى عضو المكتب الفدرالي سابقا وليد صادي ترحي باللقمة العالية التي يملكها في ترأس الاتحادية



## أسماء مكننت لنفسها وأخرى ضيعت الفرصة؟

# منصب قلب هجوم المنتخب في المزداد قبل الكان

بالكاميرون، غير أن مهاجم اتحاد الجزائر الأسبق لم يتجح في زيارة شبك المنافسين، وفتح عاده التهديفي مع المنتخب، وهو ما يهدد كفته مع المنتخب في التريصات القادمة. ويرى بلماضي، بأن محيوس يمتلك طريقة لعب ومواصفات تشبه إلى حد ما سليمان، الذي يحسن التعامل مع الكرات الهوائية، إلى جانب طلبه الكرات في المساحات الشاغرة، لكن من ناحية التقنية ال يزال بحاجة لمنسح من الوقت، لكن مدرب الخضر لن ينتظره مطولا، ويحتاج إلى عنصر قادر على تقديم الإضافة، وهو ما يمكن من القول إن محيوس استفاد من الامتياز الدولي فقط في التريصات الأخيرين. كما يواصل المهاجم أندي دولور دفع ضريبة تراجع مستواه، وغيباه عن التريصات الأخيرين، في كون رسالة مشفرة من طرف الناخب الوطني، من أجل دفعه نحو استعادة كامل إمكانيته، ولو أن خيار دولور بالانتقال إلى الدوري القطري، قد يجعل عودته إلى الخضر مؤجلة إلى موعد الحق، وتغيب عن ذاتي كأس أم إفريقيا على التوالي، بعدما طلب الإغناء من موعد الكاميرون، لكن هذه المرة قد يستبعد لخيارات فنية. ورغم أن دولور صرح مؤخرا، بأنه لم يفقد أمل العودة إلى المنتخب الوطني، سيما وأن بلماضي أدرج اسمه ضمن القائمة الموسعة لترص سبتمبر الأخير، إلا أن كل المؤشرات تشير إلى تواصل غياب دولور، الذي تحول إلى رابع أو خامس خيار على مستوى الخط الأمامي.

ال يختلف الثقل بأن الناخب الوطني يراهن كثيرا على قديم المهاجم أمين غويري، بدءا من التريصات المقبل، من أجل تقديم الإضافة إلى الخط الأمامي، وبالمررة إشغال المنافسة مع بقية العناصر التي تنشط على مستوى القاطرة الأمامية، بالانتظار إلى الإمكانيات الهائلة التي يتمتع بها، وإلا كيففسر الضغط الكبير الذي يتعرض له في الفترة الحالية من طرف مسؤولي نادي زين، الذين يحسبون تأجيل موعد التحاقه بالمنتخب الوطني، بحرماته من المشاركة في كأس إفريقيا المقبلة، أنه يعتبر أفضل مهاجم في النادي، وفي حال ترسيم قديم غويري إلى التريصات المقبلة، مثلما أكد بلماضي في تصريحاته الأخيرة، عندما قال إن غويري لم يهمل كل الإجراءات الإدارية، وبنات منحا للمشاركة مع الخضر بدءا من التريصات المقبل، فإن المنافسة ستكون على أشدها من أجل حجز مكانة ضمن القائمة النهائية، ناهيك عن إمكانيات الكبيرة التي يتمتع بها، وهو ما قد يجعله أحد الحلول الممكنة للقاطرة الأمامية، وبمكافئة تغيير طريقة اللعب واردة، بناد على العناصر الموجودة

الاعتماد عليه، في حال البحث عن اختراق دفاع مسطح، أو مدافعين طوال السفاسة، الذين يجنون صعوبات كبيرة في إسقاط لاعبي فيشالكة عبورة. ومن الواضح أن الناخب الوطني، يعتبر عبورة أفضل «جوكير»، بنقل أنه لم يعتمد عليه في مباريات تنزانيا والسفغال من الدياتين، وفي المقابل شارك كبديل في المواجهتين، وهو ما يؤكد بأن مدرب الخضر يرى في ابن مدينة الطاهر بجيل، العنصر الذي يمكن الاستناد به في الألقمة المصعنة من التفاء، على أمل إيجاد الحلول. من بين العناصر التي خسرت السيطرة في التريصات الأخير، نجد المهاجم أمين محيوس، خاصة وأن الناخب الوطني سحبه فرصة جديدة، وأشركه من البداية في مواجهة تنزانيا، من أجل الوقوف على إمكانيته، بعدما سجل أول ظهور رسمي له مع المنتخب الوطني في مباراة أوغندا التي لعبت شهرجوان المسامضي



أضبا في تريص شهر مارس، عندما تعرض للإصابة واضطر لمغادرة المعسكر، أين استجد يومها مدرب الخضر ببغداد بونجاح، وبمس سليمان على بداية مقبولة مع ناديه الجديد، عندما اختير أفضل عنصر في اللقاء من طرف الموقع المختص في الإحصائيات «سوفسكور» الذي منحه أعلى علامة. رغم أن فريقه انهزم في المواجهة، غير أن الأهم بالنسبة لمهاجم الخضر هو استعادة كامل إمكانيته، تحسبا للمواعيد المقبلة، سيما وأنه يعتبر من بين الركائز في كتيبة بلماضي. المهاجم بغداد بونجاح لم يحسن استغلال تريص سبتمبر الأخير، عندما صام عن التهديف في مباراة السنغال التي شارك فيها كأساسي إلى جانب التشكيلة المثالية، بل أكثر من ذلك أثبت بعض الفرص أمام مهاجم السد القطري، غير أنه لم يحسن التعامل معها، أين أرجع أهل الاختصاص السبب إلى عدم جاهزية ابن البهاية. وهران من الناحية البدنية، بحكم أنه عائد من الإصافة، ولم يتدرب مع المجموعة لفترة طويلة. وما يتوجب الإشارة إليه، هو أن بونجاح لن يجد الطريق مسفروشا لاطفر بمكاشة في القائمة النهائية ل«كان» كوت ديفوار، خاصة إذا ما واصلا ظهور بنفس الأداء. ويبقى المهاجم محمد الأمين عبورة من بين العناصر التي تمسك حظوظا كبيرة لحجز مكانة في قائمة بلماضي، المعنية بالمحفل القطري، لكونه يمتلك وفيل خاص، وأي مدرب في السحالم يجب تشكيل قائمة مهاجمين بمواصفات مختلفة، حيث يتمتع ابن مدينة جيجل بالسرعة وقوة التوغل، وهو ما يضي إمكانية

مع اقتراب انطلاق منافسات كأس أم إفريقيا، المزمع إجراؤها في كوت ديفوار في الفترة الممتدة، ما بين 13 جانفي و11 فيفري 2024، بالترتيب جمال بلماضي رحلة ضبط القائمة المعنية بالمشاركة في التظاهرة الإفريقية والتي سيجد فيها بعض الصعوبات، من أجل تحديد بعض المناصب، خاصة على مستوى مركز قلب الهجوم، الذي عرف في سنة 2023 تواجد خمسة أسماء على مدار التريصات الثلاثة التي برمجها مدرب الخضر، ويتعلق الأمر بكل من سليمان، بونجاح، عبورة، دولور ومحيوس، في انتظار التحاق المهاجم أمين غويري في المعسكر المقبل، وهو ما سيجعل التنافس على أشده من أجل التفوق بكنة، ضمن القائمة النهائية المشاركة في المحفل القطري.

وكان الناخب الوطني، قد أكد لاعبين عند اختتام التريصات الأخير نهاية فترة التجارب، وأنه سيدخل بداية من تريص أكتوبر في أجواء التحضيرات الفعلية للتحديات القادمة، وهو ما يعني بأن الأسماء الغائبة عن القائمة التي سيكشف عنها قبل انطلاق المعسكر ببيعة أيام، ستزن حظوظ التواجد في المحفل القطري، إلا في حال حدوث تطورات، أو تعرض أحد اللاعبين للإصابة، ما يستوجب الانتقال إلى القائمة الاحتياطية. تستحضر حصيلة المنتخب الوطني التهديفية في سنة 2023 متوسمة على العموم، بحكم أن أشبال بلماضي نجحوا في تسجيل سبعة أهداف فقط في ستمباريات هدف سجله مدافع المنافس ضد مرمم، ما بين مواجهات رسمية وودية، بمعدل تهديفي في حدود هدف في كل مباراة، وهو رقم يؤكد وجود خلل ما على مستوى القاطرة الأمامية، ولو أن مهمة تسجيل الأهداف ال تقتصر على المهاجمين، ولديها علاقة بأسلوب اللعب، وتوعية لاعبي وسط الميدان، إلى جانب الأجنحة وحتى الظهيرين أيضا لتيهما نور في تسجيل الأهداف، من خلال تقديم توزيعات تسهيل مأمورية المهاجمين، سيما وأن المنتخب الوطني يضم عناصر تحسن التعامل مع الكرات الهوائية. وبالعودة إلى مسجل أهداف المنتخب الوطني في السنة الجارية، نجد أن القائد رياض محرز والمهاجم محمد أمين عبورة قد تمكنوا من زيارة مرمم المنافسين في مناسبتين لكل واحد منهما، إضافة إلى توقيع كل من بونجاح وشايب لهدف واحد، في وقت سجل الهدف السابع مدافع منتخب النيجر ضد مرمم، بمناسبة لقاء الجولة الثالثة من تصفيات «الكان».

يبقى إسلام سليمان، الهدف التاريخي للمنتخب الوطني برصيد 41 هدفا، وقد غاب عن التريصات الأخير لشهر سبتمبر، بسبب تأخر توقيعه في نايكوريا البرازيلي، كما لم يسجل تواجده



# التربية البدنية وأثرها في تربية الطفل

أهمية الحركة والريضة للوليد: «ويعود في بعض النهار المشي والحركة والريضة حتى لا يغلب عليه الكسل».

وقال بعض الحكماء: «الخلق المعتدل، والبنية المتناسقة دليل على قوة العقل وجودة الفطنة»، ولقد أثبتت التجارب ما أشار إليه الغزالي من أن هناك علاقة بين حركة الجسم والعقل، فالتمارين العقلية التي تسبق العمل الفكري تؤدي إلى تحسينه عالياً وزيادة نشاطه، كما أنها في الجانب الآخر تنمي كتلة العضلات وتزيد من قدرتها على المقاومة، كما تزيد ضخامة العظام، وتيسر سرعة الحركات ورساقها، ومما تقدم نجد أن الريضة البدنية ضرورية لإعداد الأعداء اللاتين بندياً، عقلياً، واكتساب القامة المعتدلة، وعطاء الجهاز التنويري والقدرة التنويرية كفاءة جيدة مع حماية الجسم من الأمراض؛ ولقد لخص الميثاق الدولي للتربية البدنية والريضة في مادته الأولى على أن الريضة حق أساسي للجميع، وأنه يجب توفير برامج للتربية البدنية والريضة للأطفال في سن ما قبل المدرسة. وهذه أدلة كافية وواضحة على أهمية هذا الجانب في حياة الولد، حيث يحمل الأب المسؤولية الكبرى في إعداد وتكوين الجو المناسب لابنه، لاستغلال طاقاته وقدراته الجسمية في ممارسة الألعاب والنشاطات البدنية المختلفة التي تعود عليه بالنفع.

ويؤكد طلبية المدارس أن النشاط الرياضي هو المحصل للتشويق الرياضي باهتمام إدارات المدارس، التي يقع على عاتقها توفير المرافق المناسبة لممارسة هذا النشاط، وخاصة ملاعب كرة القدم المزروعة، إذ تنفق كثير من المدارس لهذه الملاعب، فيضطر العديد من الطلبة للعب في ملاعب رملية تزدهم للإصابات، وتطلب العديد من الطلبة أن تكون حصة الريضة يومية ورياضية، وألا تكون حصة احتياطية للمواد الأخرى، وأن يكون لكل مدرسة صالة رياضية مفتوحة الأبواب حتى في الفترة المسائية. ولا يكاد يخلو أي نظام تربوي على وجه الأرض من أشكال النشاط الرياضي، فالريضة البدنية أصبحت تمثل توظيفا تربوياً عال القيمة والفائدة.

## التربية البدنية في الإسلام

1- تعليم السباحة والريضة وركوب الخيل: تحقّقوا لقوله تعالى: «وَأَعِظُوا نَهْمًا مَا اسْتَلْقَمْتَ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ» (الأفقل: 60). وعن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «الخيال معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة». وأثر عن عمر رضي الله عنه أنه قال: «علمو أولادكم السباحة، والريضة وركوب الخيل، على ظهور الخيل وبها».

وهناك بعض الحدود لئلا هذا النوع من الريضة في الإسلام منها:

إيجاد التوازن، أن يكون الارتباط الرياضي للولد في حدود الوسط والاعتدال والتوازن مع سائر الواجبات الأخرى دون أن يطغى جانب على آخر.

مراعاة حدود الله في أن يكون لباس سائر للعب، ومراعاة حدود الله في جميع التصرفات.

تحرير البنية الصالحة، أن يكون هذا الترتيب كله بنية التقوية الجسمية في الحق والخير.

الاشتغال الريضة عن واجباته البدنية.

2- إجراء المسابقات الريضة بين الأطفال: وهذا الأسلوب من الأساليب المشجعة لإجراء التنافس المحمود بين الأطفال لما فيه من الفائدة لأجسامهم النامية، فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يجري المسابقات في الجري بين الأطفال.

3- لعب الكبار مع الصغار والأطفال: إذا أراد الأطفال اللعب مع الكبار؛ وجب على الكبار تلبية ذلك، وأثناء اللعب يجب أن الخضوع لزعامة الصغار، وتقبل الفكرة أو الخطة التي يبرسونها، ولا تفرض عليهم ما يزيد عن نوحه للعب، وفي أثناء اللعب يجب أن تستمع أن نوحه للعب ونشاطه في لباقة وفيه، وتحاول عرس وتوجيه الطفل إلى ما يريد، وكان الرسول صلى الله عليه وسلم حريصاً على اللعب مع الصغار ونوع في اللعب معهم فمسرّة لعبهم بالجري وسره بالحمل على الظهر وغير ذلك.

4- لعب الأطفال مع الأطفال: عندما ينهمك الوالدان في خصم الحياة، ويتعدون عن التعاطف مع رغبات أطفالهم أو يكونون غير منبهين لتلبية رغبة أطفالهم، في هذه الحال ينصرف الأولاد للعب، غير أن الوالدان يختارن لأولادهم من يلعبون معهم كي لا يتأثروا بأولاد غير مهذبين.



والجامعات، وتهتم وتساعد المتميزين رياضياً، معنوياً ومادياً وأكاديمياً.

## أهمية اللعب والريضة للأطفال وفوائدهما

يعتبر من السهل نقل إجماع أكثر رجال التربية على أهمية اللعب والحركة ودورها الهام في تنمية قوى الطفل، الجسمية، والعقلية، والخلقية، والاجتماعية. ففي مجال التنمية الذهنية للطفل: أثبتت الأبحاث أن الأطفال الذين تكون لديهم الإمكانيات والفرص للعب تنمو عقولهم نمواً أكثر وأسرع من غيرهم ممن لم تتاح لهم هذه الفرص وتلك الإمكانيات. وفي مجال تنمية القوى الجسمية وتنشيطها، فإن لعب الأطفال يكسبهم مهارات حركية، فالفقر، والجري، والتسلق، والتسابق وغيرها من النشاطات الجسمية يكسب منها الطفل قدرات حركية، إلى جانب أن اللعب يساهم مساهمة كبيرة مع الغذاء في زيادة وزن الطفل وحجمه ويساعد على نمو أجهزته الجسمية المختلفة. أساساً من الجانب الاجتماعي والخلقي فإن ممارسة الطفل للعب وسط مجموعة من الأقران، يساهم على التكيف الاجتماعي وقبول آراء الجماعة، وإثراءها على النفس، والتخلص من الأنانية وحب الذات، إلى جانب ظهور القدرات بين الأولاد، وتعلم أساليبها وطرق ممارستها. كما أن المباريات المختلفة بين الأطفال تعتبر مجالاً جيداً لتصرف المشاعر العدوانية عندهم.

وقد أشار إلى أهمية اللعب الإمام الغزالي، وتنبه إلى ذلك من جهة حث الولد على طلب العلم، وعدم التسرف منه فقال رحمه الله: «وينبغي أن يؤذن له بعد الانصراف من المكتب أن يلعب لعباً جميلاً يستريح إليه من تعب المكتب بحيث لا يتعب في اللعب، فإن منع الصبي من اللعب وإرهاقه إلى التعليم دائماً يمتد قلبه ويبطل ذكاه ويغضب عليه العيش، حتى يطلب الحيلة في الخلاص منه رأساً»؛ وهذه لفظة هامة من الإمام الغزالي تبين أثر اللعب في النشاط الفكري للولد، وأن فيه راحة للعقل من كثرة التلقين كما أن في إهماله إيذاء للولد وتضييقاً عليه في عيشه، ودفعا له لإختار الحيلة غير المشروعة. وقال رحمه الله حول

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

وتحتل التربية البدنية مكانة متقدمة في حياة الشعوب والأمم وتلعب دوراً هاماً أساسياً في الحياة اليومية للإنسان حتى أصبحت من أقوى أسلحة الدولة لتربية أبنائها وإعدادهم لحياة سعيدة هانئة. وتولي الدول المتقدمة هذا الجانب أهمية خاصة لإدراكها هذه الحقائق واستيعابها لها بأفق جديد يهدف إلى تحقيق سعادة حقيقية للمواطنين ورعايتهم في مراحل مبكرة وبناء الشخصية الناضجة المتكاملة للمواطن.

والتربية الريضة هي فن من فنون التربية العامة، تهدف إلى تنمية الفرد من الناحية العقلية والبدنية والنفسية، بناء على أهداف تربوية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بحياة الفرد الاجتماعية وحاجاته الضرورية. وفي دراسة خاصة «للمنتدى الإسلامي العالمي للتربية» للباحثة حنان عطية حول «التربية البدنية وأثرها في تربية الطفل» تناقش فيها أهمية الريضة واللعب في حياة الأطفال، وما للرياضات والألعاب المناسبة لكل مرحلة عمرية.

## مصطلح التربية البدنية

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

الناحية البدنية: حيث تعمل على زيادة وتنمية الكفاءة البدنية للفرد، من خلال تعلم مهارات وتعاريف رياضية جديدة، تنعكس بشكل إيجابي على صحة الفرد البدنية والنفسية، وتعود الفرد على عادات صحية سليمة تعود عليه بالنفع، كالاحتفاظ بالصحة والقيام بالبدن السليم، ومساعدة الفرد على تطوير بعض الصفات البدنية مثل السرعة والقوة، فالتمارين تحثك الأمراض وتعالج السكري والاكتهاب وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والتهاب المفاصل، وهناك كثير وكثير من الكتب والبحوث التي تتكلم وتبحث في العلاقة ما بين العلاج بالتمارين من الأمراض المزمنة والسرطانية.

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

الناحية الاقتصادية: تحسين الوضع الاقتصادي؛ والفرد الذي يتمتع بقوة جسمانية جيدة تكون له الأولوية في العمل وفي الإنتاج، حيث في الأساليب الريضة تشجع الفرد على حب العمل واحترامه وتقدير قيمته.

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



لعل قلة النشاط البدني بين الأطفال أصبحت ظاهرة شائعة، لأنهم يقضون معظم يومهم في مشاهدة التلفزيون ولعب ألعاب الكمبيوتر والتحدث بالهاتف. والمؤسف أن التطور التكنولوجي الهائل، أدى إلى آثار جانبية سلبية، إذ أن المزيد والمزيد من الأطفال والكبار يقضون الجلوس والاسترخاء، ولا يبنون أي نشاط بدني يذكر.

## التربية البدنية للطفل

وفي دراسة أجرتها مؤسسة القلب البريطانية، أظهرت أن واحداً من كل ثلاثة أطفال تتراوح أعمارهم بين 7 و 11 سنوات لا يبدلون الحد الأدنى من المستويات الموصى بها من الريضة البدنية، وعند 15 سنة، فإن ثلثي عدد الفتيات لا يمارسن

# نادي «السيدة العجوز» .. يوفنتوس القصة الكاملة لأحد أرقى وأعرق النوادي الأوروبية



الإنتركونتينتال مرتين (1985 و 1996) وكأس الكؤوس الأوروبية مرة واحدة (1984).

## النجوم

ضم يوفنتوس عبر تاريخه عددا من اللاعبين النجوم الإيطاليين الذين شكلوا أعمدة لمنتخب إيطاليا خلال تنويره بكأس العالم (1934 و 1938 و 1982 و 2006) وكذا آخرين اجانب أشهرهم الفائزين بلقب الكرة الذهبية الأوروبية الإيطالي-الأرجنتيني عمر سيفيري (1961) والفرنسي ميشال بلاتيني (1983 و 1984 و 1985) ومن بين أهم الإيطاليين الذين لعبوا للفريق الحارس الشهيران دينو زوف وجانلويجي بوفون، والمدافعان غابرييلو شيربا و«فابيو كانفارو» و«المهاجمون» رايموندو أورسي و«جيامبيرو بونينييري» و«روبرتو باجو» والفرنسي زين الدين زيدان والسويدي زلاتان إبراهيموفيتش وغيرهم. كما أشرف على إدارته الفنية عدد كبير من أشهر المدربين من ضمنهم الإيطالي كارلو كاركاتو، والإنجليزي «جيسي كازفر»، والإيطاليون «جيوفاقي تراتونسي» ثم «مارتشيلو ليني» و«ماسيميليانو أليغري» و«ألبرتو زاكيرونسي» و«لويجي ديبلنيري» و«تشيرو فيرارا» و«فابيو كايبلو» و«أنطونيو كونتي» وأيضا الفرنسي «ديدي دينامب».

## الكارثة

عاش النادي يوم 29 يونيو/حزيران 1985 كارثة ملعب «هيزل» ببروكسل-الذي تحول اسمه بعد إصلاحه إلى استاد الملك بودوان- خلال مباراته النهائية في كأس الأندية الأوروبية البطلة ضد نادي ليفربول الإنجليزي بعد انهيار جدار في الملعب جراء تدافع نتج عن أعمال شغب بين جمهوري الناديين ما خلف مقتل 41 شخصا 32 منهم من مشجعي يوفنتوس، وإصابة 600 آخرين. وحصل الاتحاد الأوروبي لكرة القدم حينها جمهور ليفربول مسؤولية الحادث وأصدر قرارا بحظر جميع الأندية الإنجليزية من اللعب في المسابقات الأوروبية، حيث ظل القرار ساريا إلى غاية رفعه عام 1991.

والأسود وسراويل بيضاء، استلهمت من قمصان نادي «نوتس كونتي» الإنجليزي، ما جعله يحمل لقب «بيتكو نيري»، أي الأبيض والأسود باللغة الإيطالية، إضافة إلى لقبه الشهير «السيدة العجوز» الذي أطلق عليه في ثلاثينيات القرن الماضي بسبب تقدم أعمار لاعبيه آنذاك.

وتنسب روايات أخرى التسمية إلى «إيلينا» وهي سيدة إيطالية كانت تهتم برعاية 13 طفلا يلعبون أمام منزلها، وقد التحق لاحقا ثمانية من هؤلاء الأطفال بفريق يوفنتوس حيث واصلت دعمها لهم، وكان يهتفون عند تسجيل كل هدف بكلمة «لافيكا ستورا» أي السيدة العجوز عرفنا لها.

لعب الفريق بداية في ملعب «فيلودرومو أمبيرتو الأول» ثم انتقل إلى ملاعب أخرى من بينها ملعب «ديلي ألي» بتورينو الذي أعيد بناؤه من جديد وافتتح في سبتمبر/أيلول 2011 تحت اسم «استاد يوفنتوس» ويضم لحوالي 41 ألف متفرج، وتعود ملكيته للنادي. يدير نادي يوفنتوس منذ عام 2012 أندريا آنييني من عائلة «آنييني» مالكة شركة سيارات «فيات»، ويعتبر أحد مؤسسي رابطة الأندية الأوروبية، وقبل ذلك «رابطة جي 14» التي تضم أكثر من 12 مليون مشجع في إيطاليا يمثلون -حسب وسائل الإعلام الإيطالية- أزيد من 32% من مشجعي كرة القدم الإيطالية.

## الجوائز والألقاب

توج يوفنتوس بـ 63 بطولة من ضمنها 53 لقباً محلياً وعشر ألقاب قارية، ويعتبر الفريق الوحيد الذي فاز في كل مسابقات الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، ما جعل هذا الأخير يمنحه في يونيو/حزيران 1988 شهادة تكريم، تعرف بـ«لوحة الاتحاد الأوروبي لكرة القدم التذكارية».

حصل على بطولة الدوري الإيطالي 32 مرة، وكأس إيطاليا 11 مرة، وكأس السوبر الإيطالي سبع مرات، وبطولة دوري الدرجة الثانية مرة واحدة، وكان قد توج بخمس بطولات متتالية للدوري الإيطالي من عام 1930 إلى 1935 أغلبها تحت قيادة المدرب كارلو كاركاتو.

أما على المستوى الدولي ففاز بطولة أبطال دوري أوروبا مرتين (1985 و 1996) وكأس الاتحاد الأوروبي ثلاث مرات (1977 و 1990 و 1993) وكأس السوبر الأوروبي مرتين (1984 و 1996) وكأس

سيدة عجوز تدعى إيلينا تسكن في تورينو وكانت تعشق كرة القدم، وكان جوار منزلها ملعب صغير يلعب فيه الأطفال الكرة، وكانت تعشق مشاهدتهم. وبعد إنشاء يوفنتوس تقدم للانضمام إليه 8 أطفال من أصل 13 الذين كانوا يلعبون أمام منزل إيلينا، فرحت السيدة العجوز كثيرا وبدأت تشجع الأطفال وتتواجد معهم في التدريبات، وتقدم لهم الطعام والمشرب.

## تأسيس النادي

تأسس نادي يوفنتوس يوم 1 نوفمبر/تشرين الثاني 1897 بمدينة تورينو الإيطالية من قبل عدد من تلاميذ مدرسة «ماسيمو دي أزيليو»، وانضم إلى دوري كرة القدم الإيطالية عام 1900، وتوج بأول بطولة عام 1905، لكن حدث انشقاق في النادي عام 1906.

## الألوان المميزة للنادي الأعرق في أوروبا

بدأ لاعبو يوفنتوس بارتداء قمصان باللونين الوردي والأسود، ثم تغيرت عام 1903 إلى قمصان تضم خطوطا باللونين الأبيض

أحد أشهر الأندية الإيطالية والأوروبية والعالمية، ويوصف بأنه من أوائل الأندية المحترفة في إيطاليا، ومن بين أنجحها أوروبا من حيث الألقاب، استعاد بريقه بسرعة بعد تجاوزه محنة إسقاطه لدوري الدرجة الثانية عام 2007 ارتباطا بفضيحة اتهامات له بالتورط في التلاعب بنتائج مباريات الدوري الإيطالي.

يحترف نادي يوفنتوس الأكثر نجاحا في إيطاليا بمرور 124 عاما على تأسيسه، في الفتح من نوفمبر القادم.

ومنذ تأسيسه يسيطر الفريق على إيطاليا بشكل بطولتها سواء الدوري الإيطالي أو كأس إيطاليا أو كأس السوبر، ويسمى دائما للبطولة الأوروبية.

وحصل يوفنتوس على الدوري الإيطالي «36 مرة»، وكأس إيطاليا «14 مرة» وكأس السوبر الإيطالي «8 مرات»، ودوري أبطال أوروبا «مرتين»، وكأس كؤوس أوروبا «مرة واحدة»، والدوري الأوروبي «3 مرات»، وكأس السوبر الأوروبي «مرتين»، وكأس الإنتركونتينتال «مرتين».

وكشفت صحيفة «اس» الإسبانية، في وقت سابق، عن سر تسمية نادي يوفنتوس بـ«السيدة العجوز»، حيث يعتقد العديد أن السبب وراء هذه التسمية هو أن لاعبي يوفنتوس دائما ما تتجاوز أعمارهم الـ 30 عاما، ولكن هذا غير صحيح، كما يعتقد العديد أن هذا اللقب يطلق على يوفنتوس لأنه النادي الأقدم في إيطاليا، والبعض الآخر يظن أنه لقب مقبوس من أحد

أساطير النادي، ولكنه أيضا غير صحيح. وبعد إنشاء يوفنتوس تقدم للانضمام إليه 8 أطفال من أصل 13 الذين كانوا يلعبون أمام منزل إيلينا، فرحت «السيدة العجوز» كثيرا وبدأت تشجع الأطفال وتتواجد معهم في التدريبات، وتقدم لهم الطعام والمشرب.

وكان الأطفال يمتازون بالقوة والمهارة، وعند تسجيلهم لأي هدف كانوا يهتفون «لافيكا ستورا» والتي تعني السيدة العجوز، لما قدمته لهم خلال الأعمار الماضية.

وبعد عدة سنوات لم يتبق من هؤلاء الأطفال سوى طفل واحد يدعى «ألبيرو فلاسكي» وهو الوحيد من الـ 8 الذي لعب للفريق الأول، وكان أيضا يكرر فعلته دائما.

والمرة الأولى التي أطلق لقب السيدة العجوز على يوفنتوس كانت في عام 1908، عندما أقيمت مباراة جمعت بين يوفنتوس وتورينو، في نفس اليوم الذي أنشئ فيه النادي، وتم إطلاق لقب السيدة العجوز على الفريق نسبة للسيدة إيلينا، ودورها الكبير عبر مساعدتها للأطفال الثمانية.

قصة تسمية النادي بهذا اللقب بدأت قبل تأسيس يوفنتوس من الأساس، فكانت هناك





لم تقف القصة هنا بل ذكرت حتى في كتاب بوفنتوس وأيضاً كتاب نجم النادي ديل بييرو ، كرة القدم أكثر من مجرد لعبة.

### القصة الكاملة لتعاقد بوفنتوس مع الظاهرة «رونالدو»

بتم إيقاف هؤلاء اللاعبين في مباريات أنديةهم أمام بوفنتوس تحديداً. تم الكشف عن أن الشخص الذي قاد عمليات التعاقد تلك هو المدير الرياضي لبوفنتوس لوتشيانو مودجي و أتباعه، حيث تم إطلاق اسم «موجيويولي» على تلك المجموعة نسبة إلى الكالتشيويولي.

### لماذا يُطلق على البوفنتوس لقب «السيدة العجوز» ؟

كثيراً ما نسمع بلقب السيدة العجوز ، ونعرف أنه لقب نادي بوفنتوس الإيطالي ، لكن هل فكرت يوماً لماذا أطلق عليه هذا اللقب ؟ حتماً برادوك هذا السؤال فلا يوجد تشابه في أي شيء بين كلمة بوفنتوس والسيدة العجوز البعض قد يقول ربما لأنه النادي الأقدم في إيطاليا، والبعض الآخر قد يظن أن لقب مقبوس من أحد أساطير النادي ، لكن كل هذا غير صحيح وأنا اليوم سأزول الستار عن هذا السؤال وأعطيكم القصة كاملة وراء تسمية النادي بلقب السيدة العجوز.

بدأت القصة قبل تأسيس نادي بوفنتوس ، حيث كانت هناك سيدة تدعى «إيليتا» تقطن في تورينو وبالضبط في شرفها السيدة كانت تحب كرة القدم كثيراً ، وكان بجانب منزلها ملعب صغير يلعب فيه الأطفال .. وبسبب حبها للأطفال ولعبة كرة القدم ، كانت السيدة تقوم بإعداد المأكولات والمشروبات للأطفال دون أن تأخذ مقابل منهم طوال سنة كاملة. عندما تم إنشاء النادي بوفنتوس تقدم للانضمام إليه 8 أطفال من أصل 13 الذين كانوا يلعبون أمام منزل السيدة العجوز ، فرحت السيدة «إيليتا» وبدأت تشجع الأطفال وتحضر كل حصص التدريب التي يشاركون فيها ، وتقدم لهم الطعام والمشروبات دون مقابل. الأطفال 8 كانوا يبارعون جيداً ، وأي هدف كانوا يسجلونه يهتفون بكلمة «لافيا سنيورا» أي السيدة العجوز، مما ميز تلك الفترة هي أن المشاهدين لفئة الأشبال أكثر من الفئة الكبرى لبراعة الأطفال 8 ، كان الجميع يحضر من كل بقاع تورينو لمشاهدتهم يلعبون ويتبركون كل ما يتعلق بالفئات الأخرى.

مرت الأيام ولم يبق من أولئك الأطفال سوى طفل واحد يدعى «البيرو فلاتسكي» ما ميز الطفل هو أنه اللاعب الوحيد من بين 8 الذي لعب للفريق الأول.

في عام 1908 أقيمت مباراة جمعت بين بوفنتوس وتورينو، في نفس اليوم الذي أنشأ فيه النادي ، وتم إطلاق لقب السيدة العجوز على الفريق نسبة لـ السيدة «إيليتا» ودورها الفعال في شهرة النادي عبر مساعدتها للأطفال الشابة.

بعد 3 سنوات هاجرت السيدة العجوز إلى أميركا بسبب زواج أبنائها من سيدة أمريكية ، ولا زالت هذه القصة محفوظة على أحد مجموعة المطاعم الإيطالية التي كانت منتشرة في تورينو وميلانو وأيضاً العاصمة روما ، والجدير بالذكر أن اسم المطعم هو «لافيا سنيورا» ومالكته هي السيدة «إيليتا».

### القضية

واجه بوفنتوس عام 2006 رفقة خمسة أندية إيطالية أخرى ما عرف بـ«فضيحة الدوري الإيطالي» المرتبطة بتأهلاته له بالتورط في التعاقد بفتح مباريات الدوري، وعوقب بإنزاله لأول مرة في تاريخه إلى بطولة الدرجة الثانية، وسحب من بوفنتوس لقبه الدوري للذين فاز بهما عامي 2005 و2006، لكنه تمكن في الموسم التالي من العودة إلى دوري الدرجة الأولى.

في عام 2006 فوجي العالم بصنوبر قرار قوي ومفاجئ للجميع يقضي بهبوط فريق بوفنتوس بطل إيطاليا إلى دوري الدرجة الثانية بسبب اتهامه في قضية تلاعب بنتائج المباريات فيما عرف بـ الكالتشيويولي .

أطلق اسم الكالتشيويولي على تلك القضية نسبة إلى كلمة «توتجولت بولي» الإيطالية وهي تعني مدينة الرشاوي، وتم إطلاقه على بعض النزاعات القائمة على الفساد في إيطاليا، ولذلك تم تحويل الاسم، ليكون كالتشيويولي نسبة إلى قضية الفساد والتلاعب في نتائج المباريات .

### بداية قصة الهبوط للمحاجين

بدأت قصة الكالتشيويولي بخروج إشاعتين مختلفتين في عام 2004 إحداهما زعمت أن لاعبي بوفنتوس يتناولون المنشطات و الأخرى زعمت بوجود مراهقات غير شرعية وحكام فاسدون .

تم تشكيل لجان للتحقيق في هاتين الشاعتين من قبل الشرطة الإيطالية. انتهى التحقيق إلى أن هاتين الشاعتين لا أساس لهما، وتم نفيهما لكن أدت الدلائل التي حصل عليها المحققون إلى فتح قضية أكبر هي أزمة الكالتشيويولي .

في عام 2006 تقدم قاضي تورينو إلى مسؤولي الكرة الإيطالية للتحقيق حول هذا الأمر، لكنه أدرك تورط أحد المسؤولين في القضية التي أراد التحقيق فيها .

كذلك كان سبيليو بيرلسكوني رئيساً لوزراء إيطاليا في ذلك الوقت ورئيس نادي إي سي ميلان وهو أحد الأندية المتورطة في القضية، لذلك أراد بيرلسكوني ألا يتم فتح التحقيق في القضية بشكل علني .

لكن قاضي تورينو أخبر الصحافة بالقضية وانتشر اسم الكالتشيويولي على الصفحات الأولى للجان والمجلات .

ظهر دليل مهم من شرائط التسجيلات يشير إلى أن المدير الرياضي لبوفنتوس في ذلك الوقت لوتشيانو مودجي قد تواصل مع أحد مسؤولي لجنة الحكام بالاتحاد الإيطالي لكرة القدم بشكل سري، محاولاً التلاعب في نتائج المباريات عن طريق اختيار حكام يعينهم لختم نتائج نادي بوفنتوس في الدوري الإيطالي .

و أظهرت التحقيقات مجموعة من أرقام الهواتف التي لا يمكن تعقبها وأموال تم دفعها بشكل سري لصالح بعض الحكام .

كشفت التحقيقات أيضاً عن وجود خطة منهجية من أجل إعطاء الكروت الصفراء لأفضل لاعبي الأندية على مدار الموسم، وبشكل محسوب حتى



# 4 عوامل وراء بداية مانتشستر يونايتد الكارثية في البريميرليغ



بدأ عهد المدرب الهولندي، إريك تين هاج مع مانشستر يونايتد، بهزيمة على أرضه في مسرح الأحلام "أولد ترافورد" من برايتون (2-1) في الموسم الماضي 2022-23، وبعد 13 شهرا، تكرر الأمر ذاته بهزيمة منوية من الفريق ذاته، لكن بنتيجة (3-1)؛ ليخفق يونايتد أسوأ انطلاقة منذ موسم عتيق، بانتصاره مرتين فقط وتعزّضه 3 خسائر في أول 5 جولات من الموسم الحالي. يونايتد بعد البداية السيئة في مستهل الموسم الماضي، ازداد نشاطه في نافذة الانتقالات الصيفية، وضم البرازيلي كارلوس كاسيميرو من ريال مدريد وتعاقب مع مواطنه أنتوني إياكس في صفقة قياسية مقابل 95 مليون يورو، وعالج النادي مشاكله بالفعل، والأمن مع إغلاق نافذة الانتقالات قبل أسبوعين، أصبح النادي بدون أنتوني سانشو، ووضرت الإصابات العديد من لاعبي الفريق. ويعكس ما كان يُعتدّ في مستهل الموسم أن مانشستر يونايتد سيستأنف على لقب البريميرليغ هذا الموسم، خاصة بعد التعاقب مع ماسون ماونت من تشيلسي، وراسموس هولاند من أتلانتا، والديريه أوتانا حارس مرمرى إنتر ميلان بالإضافة إلى سفيان أمرايط من فيورنتينا، إلا أن الإصابات وبعض العوامل الخارجية تسببت في بداية كارثية للفريق في البريميرليغ حتى الآن. وحمل وصول تين هاج في الموسم الماضي بعض الشعور بالأمل بأن الأمور مستحسنة بعد سلسلة من التعيينات السيئة للمدربين منذ اعتزال السير أليكس فيرغوسن، إذ حقق الهولندي أول لقب للفريق منذ ست سنوات؛ وذلك بالتتويج بـكأس الرابطة في الموسم الماضي، لكن بدلا من مواصلة التطور في هذا الموسم والمنافسة على اللقب، دخل الفريق في الوسم الشتوي السلبية مبكرا، الإصابات ليس هناك نيا يتلقاه أي مدير في أسوأ من إصابة أحد اللاعبين، فالأمر بمثابة ضربة قاتلة حين يتعلق بأحد نجوم الفريق، ولم تترك الإصابات لاعبي يونايتد في مستهل الموسم الحالي، حتى الوافدين

## معركة جديدة تنتظر مودريتش بعد رفضه الانتقال إلى السعودية



تنتظر النجم الدولي الكرواتي لوكا مودريتش متوسط ميدان ريال مدريد الإسباني، معركة جديدة بعد رفضه الانتقال إلى السعودية خلال فترة الانتقالات الصيفية 2023. ومنذ بداية الموسم فقد مودريتش مكانته الأساسي مع ريال مدريد، وحوله المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي إلى لاعب احتياطي هذا الموسم، حيث لم يظهر كثيرا في المباريات التي خاضها النادي الملكي، ليخوض أمام معركة في الفترة القادمة للقتال من أجل العودة إلى التشكيل الأساسي للفريق. وتحدثت الصحف الإيطالية الشهيرة فيردينيو رومانو، عن وضعية اللاعب؛ وذلك بقوله في مقال نشره موقع كوتش أوف سايدز «Caught Offside»: «مودريتش الذي كان أساسيا خلال الغالبية العظمى من سنواته الـ 11 في النادي، عثر عن استحياته لتفضيل أنشيلوتي كلا من أوريليان تشواميني وإدواردو كامافيغا عليه». وأضاف: «على الرغم من ذلك لا توجد لدى مودريتش لمغادرة ريال مدريد هذا الموسم وسيحترم تقدمه مع النادي الملكي». موضحا أن خطة النجم الكرواتي البقاء في ريال مدريد ومواصلة القتال في نادي حياته. ورفض النجم الكرواتي عروضاً مهمة جدا من المملكة العربية السعودية هذا الصيف؛ لأنه أراد البقاء وحظته هي القتال من أجل مكانه، وفي الوقت الحالي لا يوجد شيء آخر سيحدث. وأشهر رومانو إلى أن اللاعب الكرواتي قد يرحل عن ريال مدريد في نهاية الموسم، وسط تكهنات بشأن إمكانية عودته إلى فريقه السابق دينامو زغرب الكرواتي؛ لكنه في الوقت الحالي لن يذهب إلى أي مكان وسنواصل معركته من أجل استعادته مكانته الأساسي في التشكيلة. ويمكك مودريتش عتقا مع ريال مدريد ينتهي في 30 جوان 2024، ومن المحتمل أن يكون موسم 2023-24 الأخير للنادي الكرواتي في «سانتياغو برنابيو».

## إيسكو يستعيد ذكرياته مع ناديه السابق ريال مدريد



استعاد الإسباني إيسكو الأركون صانع ألعاب ريال بيتيس ذكرياته مع ناديه السابق ريال مدريد، معترفا بأنه يتوقف للعودة إلى اللعب في السانتيago برنابيو مع ناديه الحالي. وأبدى إيسكو رضاه عن تجربته السابقة مع «النادي الملكي»، ووجه رسالة إلى جماهير «الميرينغي»، وذلك بقوله في تصريحات أبرزتها صحيفة أس الإسبانية: «أمل أن يتم استقبالي بشكل جيد من جماهير سانتياغو برنابيو؛ لأن ريال مدريد كان النادي الأكثر أهمية في حياتي وهو النادي الذي سألحجه واحترمه دائما». وأضاف: «لقد حاولت دائما أن أبذل قصارى جهدي مع ريال مدريد، رغم أنه ربما كان يجب أن أأعذر مبكرا بسبب وضعي في المرحلة الأخيرة، لكنني أتعلم من كل شيء». وعن السنوات العسرة التي قضها في البرنابيو قال: «لا أشعر أنني عوملت بشكل غير عادل في السنوات الأخيرة، على الرغم من أنني اعتقد أنه كان بإمكانني اللعب أكثر. كرة القدم معقدة وعليك أن تعرف كيفية التكيف مع كل موقف. أركز على ما يمكنني فعله لتغيير الأشياء، بدلا من التركيز على ما يمكن للأخريين فعله». وعن المنافسة على لقب الدوري الإسباني قال: «ريال مدريد وبرشلونة واثليتيكو مدريد هم المرشحون الرئيسيون للفوز بالليغا، بدأ ريال مدريد بقوة، ولكن الدوري الإسباني طويل ومن السباق لآونة الزمان، إذا لم يتمكن بيتيس من الفوز بالدوري، فليزج به ريال مدريد». وتلقى ريال بيتيس خسارة كبيرة أمام برشلونة في الجولة ذاتها 0-5 مساء السبت. وقبل مواجهة ألام يملك النادي الملكي 12 نقطة ونقطه وسيبقى للوصول للنقطة 15 لاستعادة عرش الصدارة التي تزعج ريال برشلونه مؤقتا، بينما يحتل ريال بيتيس المركز التاسع برصيد 7 نقاط.

بريتفورد في المباراة الثانية بالموسم الماضي، أرسل كاسيميرو رسالة نصية إلى وكيل أعماله، الذي كان يناقش انتقاله المحتمل إلى أولد ترافورد. قال: «أخير هم يأتي سألصالح الأمر». وبعد بضعة أيام، نقل اللاعب البرازيلي من ريال مدريد مقابل 70 مليون جنيه إسترليني، وسرعان ما أسهم في إصلاح المشكلات الدفاعية التي كان يعاني منها يونايتد، مما جلب جودة كبيرة للفريق مع عظمة الانتصار التي اكتسبها اللاعب في تجربته السابقة مع ريال مدريد. ولكن بعد مرور عام، بدت معاناة كاسيميرو من الإزهاق، ولا ينبغي إغفال حقيقة أنه يبلغ من العمر 31 عامًا، لكن تراجعته كان كبيرا أوتانا في مرات عديدة.

### غياب سانشو وأنتوني

بعد ثلاثة أيام فقط من الموافقة على السماح لفرغوسن بالخروج على سبيل الإغارة إلى ختالي، تعرّض يونايتد لضربة، بتوجه غاريبلا كفالين، صديقة أنتوني، برقع قضية على مهاجم مانشستر يونايتد بعد اعتدائه عليها. ولم يصدر يونايتد أي تصريح على شأن الاتهامات لمدة 48 ساعة، ثم أصدر بيانًا مقتضيا قبل فيه إتهم على عدم بالإعادات، لكن دون ذكر ما إذا كان سيتم إيقاف أنتوني أم لا، ثم أكد النادي لاحقاً أنه سيتم إيقافه إلى أجل غير مسمى حتى انتهاء التحقيقات؛ متسارحاً من الفريق من لآعه الذي ضمنه من أياكس مقابل 85 مليون جنيه إسترليني قبل عام واحد فقط. بينما الأمر كان مختلفاً مع سانشو، إذ يمكن القول إن تين هاج صنع مشكلة لنفسه عندما انتقد سبيل الإغارة من توتنهام هونستينر. ولم تتوقف الإصابات عند هذا النقطة وحسب، إذ يعاني صانع الألعاب ماسون ماونت من إصابة أيضاً، حالة كحال بديله الصاعد، كوبي ماينو الذي يعاني من إصابة في الكاحل، فضلا عن الجناح الأيمن عماد ديالو الذي تعرّض لإصابة في الركبة.

### تراجع المنظومة الدفاعية

بدأ يونايتد بداية جيدة ضد برايتون، وبدأ خطيرا في أول 15 دقيقة، لكن منافسه سجل من أول فرصة له تقريبا، وساعده في ذلك منظومة دفاعية ضعيفة للغاية. ونجح جناح برايتون سيمون أنينغرا في تجاوز ريفلون، وأرسل تمريرة إلى داني ويلينك، وبيل ليساندر مارتينيز جيدا خاترا لمحاولة صد عرضية أنينغرا، بينما فقد فيكتور ليندولف مسار ويلينك والكرة، ما سمح لمهاجم يونايتد السابق بالتسجيل. الهدف الثاني من باسكال غروس، أظهر أداء مرمعا مرة أخرى من ثاني قلب دفاع يونايتد، إذ لم يفعل ليندولف ومارتينيز شيئا إزاء تمريرة طارق لامبتي البينية إلى غروس، كما لم يكن هناك تعاون كاف بين خطي الوسط والدفاع لتلافي الهدف الثالث الذي سجله جواو بيدرو. ويُعد مانشستر يونايتد ثاني أكثر فريق استقبلت شباكه أهدافا حتى الآن في البريميرليغ، حيث تلقت شباكه 10 أهداف، بعد بيرنلي الذي تلقت شباكه 11 هدفا. عندما خسر يونايتد (4-0) أمام

## بعد غياب عامين.. ميندي يتنازل في تعادل لوريان مع موناكو



حتى 30 جوان 2025. وكلفت النتيجة تشير إلى تقدم موناكو 2-1 حين دخل ميندي إلى أرضية الملعب، اليوم الأحد؛ لكن أصحاب الأرض سجلوا هدفا قرب النهاية، ليظفروا بنقطة التعادل. وتقدم المهاجم البنيني توسين أيبغون لمصلحة لوريان بالدقيقة الثانية، قبل أن يبرد موناكو بهذين؛ أولا عن طريق لاعب الوسط الروسي الكسندر غولوفين بالدقيقة 17، وثانيا عن طريق النجم الفرنسي فولارين بالوغون مع الدقيقة 69. وبينما بدت المواجهة في طريقها لانتهاه بفوز الفريق الزائر، أحرز متوسط الميدان الفرنسي رومان فير هدفا في الدقيقة 90+8، ليهدى لوريان نقطة التعادل، وسط أجواء احتفالية بعودة ميندي. وبهذه النتيجة، تقاسم الفريقان نقاط المباراة؛ حيث رفع موناكو رصيده إلى 11 نقطة تحتل المركز الأول، فيما وضع لوريان لتقلته السادسة، تحتل المركز العاشر.

خاض بينجامين ميندي مباراته الأولى مع ناديه الجديد لوريان، اليوم الأحد، وذلك في مواجهة موناكو، ضمن منافسات الجولة الخامسة من عمر الموسم الجديد (2023-24) لبطولة دوري الدرجة الأولى الفرنسي لكرة القدم «ليغ 1». وشارك ميندي (29 عامًا) بدلا، وتحديدا بالدقيقة 71 من عمر المباراة، التي أقيمت في ملعب لوريان «نو موستوار»، وانتهت بالتعادل الإيجابي 2-2 وإحصائيا، باتت هذه أول مباراة رسمية يخوضها ميندي منذ أكثر من عامين، بعد تفرقة اللاعب الفرنسي من تيمم اعتصاب واعتداء جنسي في إنجلترا خلال شهر جويلية الماضي، حسب ما أفادت به وكالة الأنباء الفرنسية «فرانس برس». وانضم ميندي إلى لوريان خلال موسم الانتقالات الصيفية الماضي، قادما من مانشستر سيتي الإنجليزي، بموجب عقد يمتد لموسمين؛ أي



# أبطال أفريقيا: كاندية عربية تقترب من دور المجموعات

## هتافات معادية لغرينوود في أول ظهور له مع خيتافي



استقبلت جماهير أوساسونا، لاعب خيتافي، الإنجليزي الشاب غرينوود (21 عامًا) بهتافات معادية، اليوم الأحد 17 سبتمبر/أيلول، في مباراة الفريقين في مسابقة الدوري الإسباني لكرة القدم (2023-2024). وحل أوساسونا ضيفاً على خيتافي في ملعب كوليسومو الفرنسي (بيريز) حيث انتصر أصحاب الأرض (3-2)، وكان لغرينوود دور في الانتصار، بعد أن تصدى الحارس لتسويته وخرجت إلى ركلة ركنية، سجل منها نيمانيا ماكسيموفيتش هدف الفوز. وفي الدقيقة 77، أشرك مدرب خيتافي بييب بوردالاس، الوافد الجديد غرينوود بدلاً من زميله الإسباني خوانمي لاتاسا، بيد أن أول ظهور لغرينوود مع الفريق المديريدي لم يمر مرور الكرام، حيث تعرّض لضربات استهجان وهتافات معادية. ماتشستر يونايتد كان قد أعار غرينوود إلى خيتافي بالموسم الحالي، بعد ضلوعه في قضايا اعتداء جنسي على فتيات، إذ لعبت منظمات حقوقية نسوية في مدينة ماتشستر دوراً في خروج اللاعب، بعد عدة مظاهرات وحركات.

حسب صحيفة ذا أثلتيك (The Athletic) البريطانية، فإن رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم مستفح تحقياً في الحادث، لا سيما أن هناك تسجيلات لدى الرابطة تدّين جماهير أوساسونا، ويمكن سماع صيحاتهم صواح. لم يلعب غرينوود أي مباراة تنافسية منذ 22 جانفي 2022 في فوز ماتشستر يونايتد على وست هام يونايتد (1-0) في ملعب (أولد ترافورد) بالندري الإنجليزي الممتاز، حيث ألقى القبض عليه في وقت لاحق من الشهر نفسه.

وكان غرينوود قد تمت ترتيبه من قضايا اعتداء جنسي في فبراير 2023، من جانب القضاء البريطاني، في حين خضع لتحقيق داخلي في ماتشستر يونايتد خلال الأشهر الستة الماضية، وقد أفضى التحقيق إلى إنهاء رحيله معازراً إلى خيتافي.

## نيوكاسل يدخل سباق التعاقد مع نجم وست هام في الشتاء



سيحاول نادي نيوكاسل يونايتد التعاقد مع لاعب الوسط البرازيلي لوكاس باكيتا (26 عامًا) من وست هام يونايتد، خلال سوق الانتقالات الشتوية المقبلة، حسبما أوردت يومية ديلي ميل (Daily Mail) البريطانية.

ويهدف نيوكاسل إلى تقوية صفوفه، تمهيداً للمشاركة في دوري أبطال أوروبا لأول مرة منذ موسم 2002-2003. ورحص النادي الملقب بال(مأعابيس) مبلغ 60 مليون يورو للتعاقد مع باكيتا في انتقالات الشتاء التي تفتح أبوابها في الأول من جانفي 2024، حيث يحظى اللاعب بإعجاب مدرب نيوكاسل، الإنجليزي إيدي هاور.

ماتشستر سيتي كان قريباً من التعاقد مع باكيتا هذا الصيف (2023)، لكن المفاوضات انهارت بعد ارتباط اسم اللاعب بقضايا مرافقات، والآن فإن نيوكاسل قد دخل على خط المفاوضات. وأوقعت قرعة دوري أبطال أوروبا نيوكاسل في مجموعة صعبة، ضمت ميلان الإيطالي وبيوروسيا نورتموند الألماني، وباريس سان جيرمان الفرنسي، وسيبدأ نيوكاسل مشواره هذا الأسبوع بملاقاة ميلان في ميلانو.

من جانبه، انتزع شباب بلوزداد فوزاً مستحقاً 3-1 على مضيفه بو رانجرز، حيث تقدم أصحاب الأرض في الدقيقة 12، قبل أن يتعادل عبدالرحمن مزبان للفريق الجزائري في الدقيقة 42. وفي الشوط الثاني، أضاف أسامة درفلو الهدفين الثاني والثالث لشباب بلوزداد في الدقيقتين 47 و78 على الترتيب. وتعادل بيراميز المصري بدون أهداف مع مضيفه الجيش الرواندي، في وقت سابق اليوم. ولم يتمكن أي فريق من هز شباك الآخر على مدار شوطي المباراة، ليتأجل حسم التأهل بينهما لمرحلة المجموعات في البطولة الأهم والأقوى على مستوى الأندية في القارة السمراء، إلى لقاء الإياب الذي يجري في العاصمة المصرية القاهرة. وياتي تعين على بيراميز، الذي سجل الظهور الأول في تاريخه بدوري الأبطال، الفوز بأي نتيجة من أجل الصعود لدور المجموعات، فيما يكفي الجيش الرواندي التعادل الإيجابي بأي نتيجة لتحقيق المفاجأة والإطاحة بالفريق المصري، الذي بلغ نهائي كأس الكونفيدرالية الأفريقية عام 2020. وتعادل أيضاً لنيل الهال السوداني ومضيفه أول اصطنع الأنغولي، بينما حقق مديناما الغاني فوزاً ثميناً 3-1 على ضيفه حوريا كوناكري الغيني. وأصبح بيترو أنتيكو الأنغولي على مشارف الصعود لدور المجموعات، عقب فوزه الثمين 2-1 على مضيفه يونيو دو سونجو الموزمبيقي، كما تطلب ما زيمبي الكونغولي الديمقراطي 1-0 على مضيفه نياسا بيغ بوتس المالوي. وصار يكفي ما زيمبي التعادل بأي نتيجة في لقاء الإياب لمواصلة مسيرته في المسابقة القارية التي توج بها 6 مرات، وهو ما ينطبق أيضاً على بيترو أنتيكو، الذي يحلم بالفوز باللقب للمرة الأولى في تاريخه من جانبه، سقط أول لاندو بايريتس الجنوب أفريقي، الفائز بالبطولة عام 1995، في فخ الخسارة 0-1 أمام مضيفه جوانينغ فالانكسي البوسوني، ليصبح مطلباً بالفوز بفارق هدفين في مباراة العودة للاستمرار في المسابقة.



وضعت فرق شباب بلوزداد الجزائري، الترجي التونسي والوداد البيضاوي المغربي قديماً في مرحلة المجموعات ببطولة دوري أبطال أفريقيا لكرة القدم، بعدما حققت نتائج إيجابية، اليوم الأحد، في ذهاب دور الـ32 للمسابقة القارية. وفاز الترجي 1-0 على مضيفه واد البيوركنسي، فيما انتصر الوداد تعادلاً إيجابياً 1-1 من إستاذ مضيفه حافيا كوناكري الغيني، بينما حقق شباب بلوزداد انتصاراً كبيراً 3-1 على مضيفه بو رانجرز السيراليوني. وفي بوركنسا فاسو، ارتدى محمد أمين تواجي ثوب الإجدادة في اللقاء، عقب تسجيله هدف الترجي الوحيد في الدقيقة 28 من ركلة جزاء، معوضاً ركلة الجزاء التي أهدر ها زميله ياسين مراح في الدقيقة 17. ويكفي الترجي التعادل فقط مع منافسه

بلمعه، من أجل الصعود لمرحلة المجموعات في البطولة التي توج بها 4 مرات. وفي غينيا، يادر الوداد البيضاوي بالتسجيل بواسطة مهاجمه السنغالي بولي سامبو في الدقيقة التاسعة، عبر ضربة رأس متفكة، من متابعة لركلة حرة نفذها زميله يحيى عطية الله عرضية من الناحية اليمنى، وأدرك حافيا كوناكري التعادل بواسطة كامارا في الدقيقة الثانية من الوقت المحتسب بدلًا من الضائع للشوط الأول من خلال ضربة رأس إثر متابعته ركلة ركنية من الجانب الأيمن. ويحتاج الوداد، وصيف النسخة الماضية للبطولة، التعادل السلبي فقط من أجل الصعود لدور المجموعات في المسابقة التي توج بها أعوام 1992 و2017 و2022.

## بوكيتينو: البريميرليغ فقد بعضاً من هويته



يريدون المزيد من الإثارة، أشياء من هذا القبيل، بالطبع هذا تقييم المجتمع، الناس لديهم مطالب مختلفة، أشياء مختلفة، ونحن نتأقلم... كرة القدم تتأقلم... وحث بوكيتينو لاعبيه على التحلي بالمزيد من النزعة التنافسية إذا أرادوا الوصول إلى المستوى المطلوب للخروج من بدايتهم المتذبذبة هذا الموسم، فالفرق هيمن لغترات طويلة في المباريات التي لعبها في الدوري الممتاز حتى الآن ولكن بسبب الأخطاء الدفاعية وقلة الإختراقات الهجومية حصل أربع نقاط ووقع في المركز الثاني عشر. وقال بوكيتينو "الإداء كان جيداً في الشهر الأول. لم نحصد النقاط التي نستحقها. التتظيم كان جيداً. ولعبنا بطريقة التي كنا نريد اللعب بها. اللاعبون يؤمنون بالطريقة التي نريد أن نلعب بها".

أكد الأرجنتيني مورييسو بوكيتينو المدير الفني لنادي تشيلسي أنه يشعر بالحزن إزاء بعض التغييرات التي شاهدها في كرة القدم الإنجليزية، مشيراً إلى أن التحول إلى طريقة لعب فنية بشكل أكبر يكلف الدوري الإنجليزي الممتاز بعضاً من هويته. ويخوض بوكيتينو موسمه السادس في الدوري الإنجليزي الممتاز منذ ظهوره مع ساوثهامبتون في منتصف موسم 2012 - 2013، حيث نجح في الإبقاء على الفريق في دوري الأضواء، ثم عمل على تثبيت أقدام الفريق في الدوري الممتاز في الموسم التالي. وانتقل بوكيتينو بعدها لتدريب توتنهام حيث نجح في تحويله من فريق على الهامش إلى فريق يشارك بشكل اعتيادي في دوري أبطال أوروبا وصعد به إلى نهائي البطولة القارية في 2019 قبل الخسارة على يد ليفربول بهدفين دون رد في مدريد. ويخوض بوكيتينو أول مهمة له في الدوري الإنجليزي الممتاز منذ أن أقله توتنهام في نوفمبر 2019 ويسعى لإعادة فريقه الحالي تشيلسي إلى عصوره الذهبي بعدما أنهى الموسم الماضي في المركز الثاني عشر. وقال المدرب الأرجنتيني "في الحقيقة الدوري الإنجليزي الممتاز اختلف مقارنة بما كان عليه حينما وصلنا لتدريب ساوثهامبتون في 2013". بوكيتينو يخوض موسمه السادس في الدوري الإنجليزي الممتاز منذ ظهوره مع ساوثهامبتون في منتصف موسم 2012 - 2013، حيث نجح في الإبقاء على الفريق في دوري الأضواء وأضاف "تحسن؟ نعم في كل موسم وتحسن، نظراً لقدرة الدوري الإنجليزي الممتاز على التعاقد مع لاعبين من كل مكان مما جعل الفرق أقوى". وتابع "لكن من الحقيقي أنه فقد بعضاً من هوية الكرة البريطانية، أو الكرة الإنجليزية بصراحة، أحب ذلك بالطبع لأننا كمدربين نحب اللعب بهذه الطريقة". وأوضح "الكرة الإنجليزية تتعلق دائماً ببذل اللاعب كل ما في وسعه، لكن لعب كرة قدم جيدة بطريقة مختلفة يعني أيضاً اللعب بشكل جيد، لأنه إذا كنت تريد اللعب بطريقة مختلفة، فيجب أن تكون ذكياً أيضاً في كيفية تحديد الفلسفة وهيكل الفريق". ولدى تأسيس الدوري الإنجليزي الممتاز في عام 1992 كان يتواجد 13 لاعبا أجنبيا فقط من دول غير إسكتلندا وويلز وإيرلندا، لكنه بات الآن يضم أعدادا هائلة من المحترفين ومن مختلف دول العالم. وقال بوكيتينو "فقدان الهوية أعتقد أنه يجعلني أشعر ببعض الحزن، لأنني دائماً أعتبر أن كرة القدم في إنجلترا مختلفة، هذا حقيقي". وأكد "الناس

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة الإتصال

إعلان

تحت الرعاية السامية لرئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون، وبمناسبة اليوم الوطني للصحافة الموافق لـ 22 أكتوبر من كل سنة، تعلن وزارة الإتصال عن تنظيم الطبعة التاسعة لجائزة رئيس الجمهورية للصحفي المحترف.

تتمحور مواضيع هذه الطبعة حول أحد المواضيع التالية:

- «الجزائر الجديدة وإشكالية الأمن الغذائي والمائي»
- «الجزائر الجديدة: تمكين الطوائف الشيعية والتعددية الإبداعية»
- «الأمن الطاقي وأبعاده الجيو سياسية»

تهدف هذه الجائزة إلى تشجيع وترقية الإنتاج الصحفي الوطني بشكل أشكاليه وإلى التحفيز على التميز والإبداع والاحترافية، وبأنسب لقاء الاستحقاق وكذا مكافأة أحسن الأصناف الصحفية المنجزة إما فردياً أو جماعياً ذات الصلة بتمواضيع المقترحة.

وبناء عليه، يتاح باب الترشيح للراغبين في المشاركة حسب الفئات التالية:

- الإعلام المكتوب: المقال ، الروبورتاج ، التحقيق.
- الإعلام التلفزي: الروبورتاج، التحقيق ، الشريط الوثائقي.
- الإعلام الإذاعي: الروبورتاج، التحقيق.
- الإعلام الإلكتروني: الأعمال التي تم نشرها عبر المواقع الإلكترونية.
- التصوير: الصورة الفوتوغرافية، الرسم الصحفي أو الكاريكاتور.

شروط المشاركة:

- أن تكون الأعمال المرشحة للجائزة قد نشرت أو بثت خلال الفترة ما بين 22 أكتوبر 2022 و 10 أكتوبر 2023.
- أن يكون المترشح من جنسية جزائرية.
- أن يثبت ممارسة المهنة في وسيلة إعلامية لمدة ثلاث سنوات على الأقل.
- أن لا يكون عضواً في لجنة التحكيم.
- يمكن المشاركة في الجائزة بشكل فردي أو جماعي.
- لا يمكن للمترشح أن يشارك بأكثر من عمل واحد في إحدى الفئات المبينة أعلاه.
- يمكن للمترشح في فئة الصورة أن يشارك بأكثر من عمل.
- لا يمكن للترشحين بجائزة الصحفي المحترف المشاركة في المسابقة بمختلف فئاتها إلا بعد مرور مدة ثلاث سنوات عن توحيدهم.

يتكون ملف الترشيح من:

- 03 نسخ من الأصل المشارك بها،
  - نسخة من بطاقة الهوية،
  - نسخة من البطاقة المهنية،
  - شهادة عمل تثبت خبرة الثلاث سنوات المنصوص عليها،
  - استمارة الترشيح التي يمكن تحميلها من موقع الوزارة : <https://ministerecommunication.gov.dz>
- ترسل ملفات المشاركة إلى رئيس لجنة التحكيم لجائزة رئيس الجمهورية للصحفي المحترف، عن طريق البريد العادي على العنوان التالي: وزارة الإتصال، صندوق بريد رقم 474، بلد مراد رايس، الجزائر، أو تودع بمقر وزارة الإتصال، المكتب رقم 701 المطلق المسبق.
- كما يمكن إرسال الملفات عبر البريد الإلكتروني على العنوان التالي: [Prxidupresident@ministerecommunication.gov.dz](mailto:Prxidupresident@ministerecommunication.gov.dz)
- أجر أجل لاستلام الملفات يوم 10 أكتوبر 2023.

ANEP GRATUIT بومية " الجزائر ماتش " العدد : 1084 بتاريخ 19 سبتمبر 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
REPUBLICUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE  
وزارة المسكن والعمارة والمدينة  
MINISTRE DE L'HABITAT ET DE L'URBANISME ET DE LA VILLE  
مديرية التعمير والهندسة المعمارية والمسناء الولائية بجاية  
DIRECTION DE L'URBANISME DE L'ARCHITECTURE ET DE LA CONSTRUCTION  
DE LA WILAYA DE BJAIA

إعلان عن ثاني (02) مناقصة وطنية مفتوحة مع إشتراط القدرات الأدنى  
رقم : 2023 / 01

نظرا لإلغاء الإعلان المتعلق بالمنح المؤقت رقم 2023/01.

تعلن مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء لولاية بجاية عن ثاني (02) مناقصة وطنية مفتوحة مع إشتراط القدرات الأدنى للمشروع : لاجاز أشغال الطرقات والشبكات المختلفة الأولية والثتوية عبر الولايات.

موقع : طريق المؤدي إلى 100 مسكن RHP بلدية واد غير.  
- حصة : إنهاء أشغال الطرقات والأرصفة و صرف مياه الأمطار (DEP).

العرض موجه للمؤسسات العمومية والخاصة المهمة بهذا الإعلان والحاملين لشهادة التأهيل والتصنيف سارية المفعول كمالتي :

المؤهلات المهنية: هذه المناقصة الوطنية المفتوحة مع إشتراط القدرات الأدنى موجهة إلى المؤسسات العامة والخاصة الحاملين لشهادة التأهيل والتصنيف المهني السارية المفعول والمصنفة في الدرجة الثانية (II) فئات في مجال الأشغال العمومية (كشاطر رئيسي) و في مجال الري (كشاطر ثانوي) أو في مجال الري (كشاطر رئيسي) و في مجال الأشغال العمومية (كشاطر ثانوي).

المراجع المهنية: على المتعهدين أن يكون لديهم خلال العشر 10 سنوات الأخيرة إنجاز لمشروع مماثل ميرر بتقديم شهادة حسن الإنجاز مخرجة من طرف مرفق ضومي أو محضر إنجاز نهائي.

ملاحظة:

مدة الإنجاز هي (02) شهرين كقصى حد و أي مدة تتعداه يتم إبعاده.

يمكن للمتعهدين المهتمين بهذا الإعلان سحب دفتر شروط لدى مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء لولاية بجاية، الكائن بشارع حسبية بن بو علي EX BRANDY بجاية.

يجب أن تكون العروض المملوءة قانونا التي تحتوي على عرض الترشيح، عرض التقني و عرض المالي منفصلين مرفوقة إجباريا بالوثائق التالية:

تقديم العروض : يجب أن تقدم العروض المرفوقة بالوثائق المطلوبة وفقا للشروط الموصوفة في ملف إعلان للمناقصة في ثلاث الطرقة متفرقة.

الطرف الأول: حامل عبارة (ملف الترشيح)

- لفتاوت الأساسي للمؤسسة

- التصريح بالترشيح ممضي ومهور  
- شهادة التأهيل والتصنيف المهنيين في المجال المهني.  
- المراجع البنيوية للمؤسسة.

الطرف الثاني: حامل عبارة (عرض تقني).

- الوثائق التي تسمح بتقييم العروض: مكررة تقنية تحتوي النقاط التالية :

- تعليمية للمتعهدين .
- قائمة الوسائل المادية للمتعهد المتعلق (الطبقات الرسومية+التأمين ساري المفعول) وللعائد الثابت يجب إرفاقه بقاتورة الشراء أو تقرير خبرة يكون أقل من سنة من تاريخ يوم فتح العروض من طرف أعوان مؤهلين أو تقرير خبير في المخاطر الصناعية والسيارات.
- قائمة الوسائل البشرية ممضي ومختوم (نسخة شهادات جهادة العمل+الخراط في ضمان الاجتماعي .
- مخطط لاجاز الأشغال و المدة التقديرية للإنجاز.
- الوثائق المصنفة لتعمير المصنفة للتعمير باسم الشركة كل الوثائق التي من خلالها يتم فحص وتقييم قرارات المرشحين و العروض و في الحالة تقنية لتطبيق على الأعراف المتعاهدين.
- المؤهلات المهنية : شهادة التأهيل والتصنيف المهنيين بترخيص شهادة الجودة عند الضرورة .
- المؤهلات المالية : الوسائل المالية المبررة بميزانيات ثلاث سنوات الماضية و المراجع المصرفية .
- المؤهلات التقنية : الوسائل البشرية والمادية و المراجع المهنية.

الطرف الثالث : حامل عبارة (عرض مالي).

- التمهيد .  
- جدول الأسعار الوحدوية .  
- الكشف الكمي و التقديري .

في انتظار التمهيد لدراسة كل التطبيقات+التماوج+الشروط المحتوي في الوثائق المحددة لإعلان عن المناقصة. المتعهد يتحمل شخصيا الأخطاء المحتملة للمنتهدين في وثائق الإعلان عن المناقصة أو تقديم عرض غير مطابق للوثائق المطلوبة في الإعلان عن المناقصة.

هذا التنقص يمكن أن تؤدي إلى إلغاء العرض  
حدد آخر أجل لإيداع العروض بـ (10) عشر أيام ابتداء من أول يوم صدور هذا الإعلان في الجرائد الوطنية و في نشره من جـ (BOMOP).

يرسل المتعهدين عروضهم (ملف الترشيح، تقني، مالي) في ظرف رئيسي مختوم إلى السيد مدير التعمير والهندسة المعمارية والبناء لولاية بجاية و يحمل فقط العبارة التالية.

" عرض لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح و تقييم العروض "

" إعلان عن ثاني (02) مناقصة وطنية مفتوحة مع إشتراط القدرات الأدنى رقم : 2023 / 01  
المشروع : لاجاز أشغال الطرقات والشبكات المختلفة الأولية والثتوية عبر الولايات.

- موقع : طريق الوصول المؤدي إلى 100 مسكن RHP بلدية واد غير.  
- حصة : إنهاء أشغال الطرقات والأرصفة و صرف مياه الأمطار (DEP).

هذا الظرف الرئيسي يحتوي على (03) أطرقة آخرين مختومين

- ظرف يحتوي على ظرف الترشيح، ظرف تقني، ظرف مالي .

ترسل العروض إلى مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء لولاية بجاية، شارع حسبية بن بو علي EX BRANDY بجاية.

العروض التي لا تستجيب للشروط المنصوص في دفتر الشروط للمناقصة، لاسيما تقديم العرض على شكل ثلاث عروض منفصلين (عرض الترشيح، عرض تقني و عرض مالي) بوضوح داخل أطرقة مختلفة سيتم فتحها من طرف لجنة فتح وتقييم العروض.

يظل المتعهدون ملزمين بعروضهم مدة 03 أشهر و 10 عشرة أيام اعتبار من التاريخ النهائي لإيداع العروض.

فتح الأضرقة سيتم في جلسة علنية في اليوم المصالح للتاريخ النهائي لإيداع العروض على الساعة 14 الرابعة عشر زوال (14 س00) لدى مقر مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء لولاية بجاية.

" بإمكان المؤسسات المتعاهدة الحضور لهذه الجلسة "



الجزائر ماتش

www.algeriamatch.com

الثابت: 023346674

الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriamatch.dz

من أجل إشهاركم توجهوا إلى:

المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والإشهار وكالة ANEP،

المتواجدة بـ 01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت: 021 73 71 28

021 73 76 78 / 021 74 99 81

فاكس: 021 73 95 59

البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriamatch.dz

## خبر سار لبرشلونة قبل بدء غمار دوري أبطال أوروبا

مسابقة دوري الأبطال لموسم 2023-24، حين يواجه نظيره أنتويرب البلجيكي، في مهمة تبدو بالمتناول للاعب المدرب تشافي هيرنانديز. جدير بالذكر أن إدارة برشلونة قد نجحت في نهاية الموسم الماضي، بتجديد عقد المدافع الأوروغواياني حتى عام 2026، ليبقى أراوخو القلب النابض لخط دفاع النادي ومدربه تشافي.

وأضافت الصحيفة الإسبانية، أن مشاركة رونالد في يد المدرب هيرنانديز، حيث من الممكن أن يدفع به في مباراة الفريق غدا الثلاثاء، في مسابقة دوري أبطال أوروبا، أو أن يكون جاهزا بشكل كبير أمام سيلتا فيغو في الدوري الإسباني يوم السبت المقبل.

الودية، قبل أيام من انطلاق الموسم الحالي، ليتعرض لإصابة في العضلة ذات الرأسين في فخذه اليسرى. وأكدت صحيفة «سبورت» الإسبانية، أن المدرب تشافي تلقى أخبارا سارة بعودة أراوخو إلى تدريبات الفريق أمس الأحد، وهذا ما يوشر لقرب عودته إلى الفريق بعد غياب استمر لمدة شهر.

تلقى نادي برشلونة ومدربه الإسباني تشافي هيرنانديز مسجاعة سارة، بعودة المدافع الأوروغواياني رونالد أراوخو، إلى تدريبات النادي الكتلوني، بعد فترة طويلة من الغياب بسبب الإصابة. وكان المدافع الأوروغواياني قد خرج مصابا خلال مباراة فريقه البارسا أمام توتنهام هوتسبير في نهائي كأس خوان غامبر.

## فلورنتينو بيريز يحضر للموسم القادم بصفقة يابانية

ذلك، فهو أحد أفضل اللاعبين الشباب في العالم، وإذا حصل على الفرصة، سيكون سعيدا باللعب لريال مدريد مرة أخرى». وختمت الشبكة تقريرها قائلة: «في الميرينغي يعتبرون أن أسلوب الياباني مشابه جدا لأسلوب أريدا غولز، لكن عليهم أولا أن يروا اللاعب التركي يلعب في واحدة من أفضل الدوريات في العالم، فإنهم يعتقدون أنه قادر على المساهمة بأشياء كثيرة في الفريق، وهو بالفعل في الجزء الأخير من تعايقه».

«إذا استمر في اللعب على هذا المستوى طوال الموسم فسوف يتعين علينا التحدث في يونيو»، حيث يترك رئيس ريال مدريد مدى نمو كويو، ليس فقط بسبب مباراة الأمل، ولكن بسبب ما يقوم به منذ نهاية الموسم الماضي. لا سيما أن اللاعب يبلغ من العمر 22 عاما فقط ولا يزال لديه مجال كبير للتحسين.

الميرينغي. وأضافت الشبكة الإسبانية، أن النادي الملكي الذي تنازل عن الياباني إلى سوسيداد مقابل 6 ملايين يورو، ما يزال يحتفظ بـ 50% من حقوق اللاعب، ولهذا السبب يمكن لإدارة النادي الملكي ضم اللاعب يدفع نصف الشتر الجزائي وهو 60 مليون يورو، أي دفع نحو 30 مليون يورو، ليكون بمقدور كويو أن يصبح مرة أخرى لاعب كرة قدم لأفضل ناد في العالم.

كشفت تقارير صحيفة إسبانية، أن فلورنتينو بيريز، رئيس نادي ريال مدريد، بدأ بالتحضير للميرينغي الصيفي المقبل من خلال وضع الياباني تاكيفوسا كويو، لاعب ريال سوسيداد، على رأس أولويات الفريق. وأكدت شبكة «ديفيسا سنترال» الإسبانية، أن ظهور كويو الرائع على أرضية ملعب «سانتياغو برنابيو»، أمس خلال لقاء الريال وسوسيداد الذي انتهى بفوز الملكي بهدفين لهدف، جعل بيريز يفكر بشكل كبير في إعادة الإسباني لصفوف

## أنشيلوتي: بوجود خوسيلو لدينا جودة لم تكن حاضرة العام الماضي

عائنا بشدة اليوم أمام منافس يقدم كرة قدم رائعة، وقد نجحنا في ذلك بفضل حيوية الفريق. نستطيع اللعب بقوة خلال المباريات التي يصعب على المنافس تحمل الضغط خلالها طوال 90 دقيقة». ويفوزه أمس، وصل الميرينغي إلى النقطة الـ 15 من خمس جولات، ليحافظ على صدارة جدول الدوري الإسباني، بفارق نقطتين عن الوصيف برشلونة صاحب الـ 13 نقطة، وخمس نقاط عن كل من أتلتيك بيلباو وجيرونا صاحبي المركزين الثالث والرابع على الترتيب.

كما أقر المدرب الإيطالي بوجوب تصحيح بعض الجوانب الدفاعية بعد تلقي الفريق هففا ميكرًا أجبرهم على ضرورة التعويض، موضحًا: «يجب أن ندرس الأمر، بدأنا ثلاث مباريات من الخمس التي لعبناها حتى الآن متأخرين بهدف». وتابع: «الجزء الجيد هو أننا استطعنا التعويض، الجزء السيئ هو أنه يجدر بنا تجنب ذلك لأن العودة لأجواء المباراة أمر صعب ثم أنه يتعين علينا بذل مجهود هائل من أجل التقدم».

أضاف بخصوص اللاعب صاحب الـ 33 عامًا والذي انضم معازًا للريال هذا الموسم قائداً من إسبانيول: «مركزه مهم جدًا في التشكيلة لأننا لا نملك لاعبًا بمميزاته. نرى أنه لا غنى عنه في بعض المباريات لأنه يغطي منطقة المنافس على أكمل وجه، كما أنه يتركز جيدًا في العمق ولست مستغربًا أن يسجل هذين الهدفين على أرضنا. لم تكن لدينا العام الماضي جودة الاختراق من العمق والتسجيل بالأسر؛ لذا نمتلك خيارًا إضافيًا

أشاد كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد، بلاعبه خوسيلو ماتو، الذي سجل هدفًا ليسهم في فوز الريال على ريال سوسيداد 1-1، ووصفه بـ«الضمانة» وأنه لاعب يضيف «جودة لم تكن حاضرة العام الماضي». وهي الضربات الرأسية. وقال أنشيلوتي خلال مؤتمر صحفي عقب مباراة أسن: «خوسيلو ضمانة. يلعب بشكل جيد جدًا إلى الأمام والخلف. إنه خطير للغاية داخل منطقة جزاء المنافس ولديه ضربات رأسية رائعة. إنه ضمانة بالنسبة لنا ونعرف تمامًا ما يستطيع

## راموس يسهم في أول فوز لإشبيلية ويصل للانتصار 335 بالليغا

لهذا المدافع الفذ في الليغا في المرتبة الثالثة، بعد الثاني سيرخيو بوسكيتس الذي يملك 352 انتصارًا، والمتصدر النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي الذي يملك 383 فوزًا. وحسب تقارير إعلامية فإن راموس (37 عامًا)، أصر على العودة لحمل قميص النادي الأندلسي وفضله على كل العروض المغربية التي وصلتته وارتضى الحصول على راتب سنوي يساوي مليون يورو فقط من إشبيلية ورفض عرضًا بمليون يورو سنويًا من الاتحاد السعودي.

صيف 2005، والذي قضى معه 16 موسما ثم انضم إلى باريس سان جيرمان في صيف 2021 وقضى معه موسمان، ليصبح صاحب الرقم القياسي في أطول مدة يقضيها لاعب خارج فريقه الأول بـ 18 عامًا و20 يومًا لأنه انضم للريال في 28 أوت 2005، ليتجاوز بذلك الحارس بيبي رينا الذي قضى 17 عامًا و216 يومًا بعيدًا عن فريق فياريال بين عامي 2005 و2022.

إشبيلية أول ثلاث نقاط في الموسم، بعد أن تمكن زميله نودي لوكيياكيو من تسجيل هدف المباراة الوحيد في الدقيقة (71). وكان إشبيلية قبل مواجهة الأحد يحتل المرتبة الأخيرة في جدول ترتيب الليغا من دون رصيد، بعد انهزامه في ثلاث مباريات. كما أجلت مباراته الرابعة أمام أتلتيكو مدريد لأسباب تتعلق برداء الأحوال الجوية.

وعاد راموس إلى الفريق الأندلسي مع مطلع الموسم الكروي الجاري، بعدما غادره قبل 18 عامًا، حينما انضم إلى ريال مدريد في

## نيوكاسل يدخل سباق التعاقد مع نجم وست هام في الشتاء

خط المفاوضات. وأوقعت فرقة دوري أبطال أوروبا نيوكاسل في مجموعة صعبة، ضمت ميلان الإيطالي وبوروسيا دورتموند الألماني، وباريس سان جيرمان الفرنسي، وسيداً نيوكاسل مشواره هذا الأسبوع بملاقاة ميلان في ميلانو.

2024، حيث يحظى اللاعب بإعجاب مدرب نيوكاسل، الإنجليزي إيدي هار. مانشستر سيتي كان قريباً من التعاقد مع باكيثا هذا الصيف (2023)، لكن المفاوضات انهارت بعد ارتباط اسم اللاعب بقضايا مزاعم، والآن فإن نيوكاسل قد دخل على

صفوفه، تمهيداً للمشاركة في دوري أبطال أوروبا لأول مرة منذ موسم 2002-2003. ورصد النادي الملقب بالـ(ماتغاييس) مبلغ 60 مليون يورو للتعاقد مع باكيثا في انتقالات الشتاء التي تفتتح أبوابها في الأول من

سيحاول نادي نيوكاسل يونايتد التعاقد مع لاعب الوسط البرازيلي لوكاس باكيثا (26 عامًا) من وست هام يونايتد، خلال سوق الانتقالات الشتوية المقبلة، حسبما أوردت يومية ديلي ميل (Daily Mail) البريطانية. ويهدف نيوكاسل إلى تقوية

## مؤشرات إيجابية للكويت قبل خوض دورة الألعاب الآسيوية



لعبت الرماية "دور المنقذ" بصفة دائمة في معادلة الرياضة الكويتية التي تسعى إلى الخروج من جليدها مرحلتها أو حتى نهائيها، عندما تخوض دورة الألعاب الآسيوية في هانغجو الصينية بين 23 سبتمبر و8 أكتوبر.

سيزيح توسيع رقعة الأمل لتشمل رياضات أخرى، الضغوط عن كاهل الرماية التي يمثلها في أسواق هانغجو 17 رياضيا، والتي لطالما لُعبت صورة الكويت في المحافل الدولية، وتحديدا في الدورات الأولمبية التي حصلت فيها خمس ميداليات عبر تاريخها جاءت كلها من خلال الرمايين فهيد الجدياني (3) وعبد الله الطريقي الرشيدي (2). ثمة مؤشرات إيجابية في هذا الصعيد تمثلت في حصول البلد الخليجي الصغير على ست ميداليات في نسخة إندونيسيا 2018 بينها ثلاث ذهبيات، واحدة منها فقط في الرماية، بيد أن ذلك لن يبدل في واقع أن الكويتيين يتعاملون بهذه الرياضة التي لم تختلهم يوما بقول رئيس الاتحاد المحلي للعبة دجيج الغنيمي لوكالة الأنباء الفرنسية: "الرماية واجهة إنجازاتنا الرياضية. تأتي مشاركتنا بعد عمل دووب ومعسكرات طويلة. الدورة آتية بالأولمبياد على مستوى الرماية لأن أسيا تصنّم عددا كبيرا من الدول، خصوصا تلك المتقدمة في هذه الرياضة". وأضاف: "تعود الريادة إلى الصين بعدها كوريا الجنوبية واليابان. ثمة دول أخرى متقدمة في رماية المسدس والبندقية مثل الهند وإيران وأوزبكستان وكازاخستان وطاجيكستان".

وأردف الغنيمي رئيس الاتحاد العربي أيضا، أن "دول الخليج متقدمة في رميات الثوزن وتعود الريادة إلى الكويت في السكيت والتراب"، وختم قائلًا: "متفائلون جدا بأن رحلتنا سيانسون بقوة. لدينا خالد المصنف الثاني عالميًا في التراب والمناهل إلى أولمبياد 2024. عبد الله الطريقي الرشيدي وهو من الرماة المصنفين وفي سجله ميداليتان برونزيان أولمبيتان في السكيت. ولا تنسى أيضا طلال ومنصور الرشيدي".

### غلة وافرة

الأمل الكويتية في تحقيق غلة وافرة لم تعد لازمة بردها المسؤولين، فالاستعداد للعرض الآسيوي جاء معًا سابقا عما سبقه بعدما رصدت الهيئة العامة للرياضة ميزانية بلغت 1.2 مليون دينار كويتي (3.88 مليون دولار). ويتألف وفد الكويت من 141 لاعبًا ولاعبة يشتركون في منافسات 25 لعبة فردية وجماعية.

تسرى عضو مجلس إدارة اللجنة الأولمبية ومديره بعتة الكويت في الدورة، فاطمة حيدان، أن الكارتيه والمبارزة والعباب القوى والرماية والفروسية، قادرة على التزاحم بميداليات أكثر هذه المرة، خصوصًا أن مشاكل عدة اعترضت الحضور الكويتي في الدورة السابقة، إذ لم ينعم الرياضيون باستعداد جيد وجاء اعتماد مشاركتهم عقب رفع اللجنة الأولمبية الدولية مؤتمرا الإيقاف عن نظيرتها الكويتية قبل يومين من الافتتاح الرسمي. وتزين البعثة بحضور نسائي كبير في عدد لا بأس به من الرياضات (6 في الرماية وهدرها)، لكن اللافت يتمثل في حضور الكويت على حدبات الملاكمة عبر نورا المطيري وهي أول خليجية تشترك في بطولة العالم وأول كويتية خاضت بطولة دولية في رياضة "الفن النبيل". ومسجد الفارس على الخرافي نفسه مطالبًا بتكرار إنجاز النسخة السابقة عندما انتزح ذهبية كقز الحواجز، بيد أنه قارب التحدي بواقعية في حديثه لفرانس برس: "موجودون في هولندا منذ يونيو/حزيران الماضي، بقيادة المدرب السويسري ماركوس فوكس المرتبط بتحاد الفروسية لعامين خصيصًا للإعداد للأسياد".

تابع: "المنافسون كبار. ثمة دول دعمت فرساتها بخيول باهظة الثمن مثل السعودية والإمارات. لا ننسى اليابان المتمسكة بمدرب عالمي وخيول قوية. المنافسة لن تكون سهلة، لكنني والفرق الكويتي على أتم الاستعداد على المستوى الفردي والفرق".

### حضور دائم

لم تغيب شمس الكويت عن الدورة الآسيوية منذ بداية مشاركتها في طهران عام 1974 وحصدت منذ ذلك الحين 90 ميدالية بينها 26 ذهبية، 30 فضية، و34 برونزية. باكورة الميداليات أحزرها في العشاء عبد اللطيف عباس الذي انتزح فضية 400 متر حواجز في النسخة الأولى. أما الإنجاز الكبير فقد عاشته الكويت في 1982 في نيودلهي، حين حققت أولى ميدالياتها النسائية عبر ثلاث فارسات، نادبة المطوع وجميله المطوع والشبيخة بار عة سالم الصباح، إذ سيطرن على منافسات الفردي تمامًا، والتزرن الذهبية والفضية والبرونزية على التوالي. وحرصت الكويت على الظهور في بكين 1990 رغم الغزو العراقي، دون أن تتجح في انتزاع ميدالية، لكنها عادت في هيروشيميا 1994 بـ 3 ذهبيات وفضيتين و5 برونزيات. وتعتبر نسخة بانكوك 1998 الأفضل من حيث النتائج بالنسبة إلى الكويت، إذ حصد رياضيوها 14 ميدالية.

# الألعاب الآسيوية.. من ضربة البداية إلى حقبة السيطرة الصينية

عام 1978، لكن الدولة المضيفة اعترضت لأسباب محلية، وبعد اجتماعات عدة، قررت الدول العربية تقديم مساعدة بقيمة 265 مليون دولار لكي تنظم بانكوك الألعاب. نجح العرب في إبعاد الكيان الصهيوني عن الألعاب، في حين رفضت الصين مشاركة تايوان، وتألقت الصين في مسابقات ألعاب القوى، فيما أسهمت 25 ذهبية في السباحة لليابان بتصدر اليابانيين الترتيب النهائي. وكانت المسابقة النهائية في كرة القدم بين كوريا الجنوبية وجارتها الشمالية مشهودة، وانتهت بالتعادل السلبي بعد وقت إضافي، ليتقاسم المنتخبان الذهبية.

### السيطرة الصينية

كانت نسخة نيودلهي 1982 الأولى بإشراف المجلس الأولمبي الآسيوي، وفيها وضعت الصين حدًا لسيطرة اليابان للمرة الأولى، بحلولها أولى برصيد 61 ذهبية أمام اليابان (57)، لتبدأ حقبة من السيطرة الصينية ما تزال مواصلة. قبل عامين من احتضان الأولمبياد الصيفي، استضافت سيول الكورية دورة 1986، فاندجرت الجودو والتايكواندو ضمن المناسقات، فيما تم إخراج السوفت بول، سيدك تاكراو، ووشو وكابادي في دورة بكين 1990. وفي 1994، لم تستضيف عاصمة الدولة المضيفة الألعاب للمرة الأولى، مع احتضان هيروشيميا اليابانية المناهضة. شاركت الجمهوريات السوفياتية الجديدة، وهي أوزبكستان وكازاخستان وطاجيكستان وتركمانستان وقيرغيزستان وكذلك كمبوديا. جمعت الصين 129 ذهبية في دورة بكين 1998، أي تقريبًا ضعف ما جمعتها منافستها المباشرة كوريا الجنوبية (65 ذهبية). وفي نسخة بوسان 2002، دخل الوفدان الكوريان تحت علم موحد تشبه الجزيرة الكورية للمرة الأولى في الألعاب.

### الدوحة المضيفة العربية الأولى

باتت قطر أول دولة عربية تستضيف الأولمبياد الآسيوي في 2006، بمشاركة نحو 13 ألف رياضي. تشد الرياضيون العرب، فخطوا للمرة الأولى حاجز الـ100 ميدالية في مختلف المعادن، كانت ألعاب القوى مفارقتهم، فحصدوا 15 من أصل 37 ذهبية تصدرت قطر ترتيب الدول العربية في "السياد" 2006 برصيد 9 ذهبيات، أمام السعودية (8). باتت غوانغجو الصينية في 2010 فائزة على المنافسة لاستضافة إحدى الدورات الأولمبية، وتقدمت على عاصمة البلاد بكين التي نظمت الأولمبياد الصيفي قبل عامين.

لم تات نتائج كوريا الجنوبية متطابقة مع توقعاتها في دورة إينتشون 2014. بدت الفارق التطوري كبير بين ما قدمته الصين قبل 4 سنوات وما شهدته إينتشون. وحافظت عدة أسماء على تفوقها، منها السباح الصيني العملاق وانغ سون، والعداء الإماراتي مريم يوسف جمال (ذهبيًا 1500 و5 آلاف م)، والسعودي سلطان الحيشي (احتفظ بذهبية الكرة الحديد للمرة الثالثة تواليًا)، إضافة إلى الرماي الكويتي فهيد الجدياني الذي كان قريبًا من الذهب. للمرة الأولى استضافت منطقتان الألعاب في 2018: جاكارتا وباليامانغ الإندونيسيّتان. مُنحت الألعاب لهاتوي الفيتنامية في الأصل، بيد أنها انسحبت في 2014 بسبب مخاوف مالية. تصدرت الصين ترتيب الميداليات للدورة العاشرة تواليًا، فيما حققت الكوريان ميدالية ذهبية مشتركة للمرة الأولى في مسابقة "قارب التنين".



الكوريين. وافتتح الإمبراطور هيروهيتو الدورة الثالثة في طوكيو 1958، أمام 80 ألف متفرج، على وقع 21 طلقة مدفع وإطلاق 5 آلاف حمامة.

### معارضة إندونيسية للكيان الصهيوني وتايوان

عارضت إندونيسيا مشاركة تايوان والكيان الصهيوني في دورة جاكارتا 1962، فهددها اتحاد الألعاب الآسيوية بعدم الاعتراف بالرقم التي تُسجل، وانضم إليه الاتحاد الدولي للألعاب القوى، فتقدمت تايوان، وهي عضو مؤسس في اتحاد الألعاب الآسيوية، باحتجاج لدى اللجنة الأولمبية الدولية، وطالبتها بإزالة عقوبات بحق إندونيسيا. ووافقت "الأولمبية الدولية" على طلب تايوان وهددت بسحب اعترافها بالألعاب إذا لم توافق إندونيسيا على منح تأشيرات دخول لبعثتي تايوان والكيان الصهيوني، لكن المضيفة رفضت الإذعان لتهديد اللجنة الأولمبية واستمرت على موقفها المعارض، ووضعت اللجنة الأولمبية تهديدها موضع التنفيذ، فطردت إندونيسيا من الأسرة الأولمبية عام 1963. عادت تايوان للمشاركة في نسخة بانكوك 1966، واعتذرت كوريا الجنوبية عن عدم استضافة الدورة السادسة عام 1970، فاحتضنت بانكوك الألعاب للمرة الثانية تواليًا.

### مشاركة الصين

شاركت الدول الآسيوية الشيوعية مثل الصين وكوريا الشمالية وكمبوديا للمرة الأولى في دورة طهران 1974، التي احتضنت 3 آلاف رياضي. أطلقت الخلافات برأسها من جديد، بعد طرد تايوان، والسماح لكوريا الشمالية بالمشاركة للمرة الأولى. وسمحت إيران للكيان الصهيوني بالمشاركة رغم معارضة الدول العربية التي رفضت المشاركة في ألعاب كرة المضرب، والمبارزة، وكرة السلة وكرة القدم، وهي الألعاب التي شارك فيها رياضيو الكيان المحتل.

### إقصاء الكيان الصهيوني

كان مُقررًا أن تقام الدورة الثامنة في باكستان

تتأهب قارة آسيا لانطلاق النسخة 1994 تاريخيًا من دورة الألعاب الآسيوية "السياد 2022"، المقررة إقامتها في مدينة هانغجو الصينية خلال الفترة بين 23 سبتمبر الجاري و8 أكتوبر المقبل. وعلى مدار 18 نسخة سابقة، أقيمت الألعاب الآسيوية مرة واحدة في بلد عربي، حين استضافتها العاصمة القطرية الدوحة عام 2006، ومن المقرر أن يتكرر التنظيم العربي للسياد في نسختي 2030 بالدوحة أيضًا، و2034 في العاصمة السعودية الرياض، علمًا أن نسخة 2026 ستقام في اليابان، وتاريخيًا كانت نسخة "الدوحة 2006" الأفضل للرياضيين العرب، بحصوله ميداليات لم تحدث سابقًا في أي نسخة من الألعاب التي انطلقت بصورة رسمية لأول مرة عام 1951.

### ضربة البداية

نظمت أول ألعاب رياضية متعددة في آسيا عام 1913 في عاصمة الفلبين مانيلا باسم "الألعاب الشرقية"، ثم تغير الاسم في شغهاي 1917 إلى "بطولة ألعاب الشرق الآسيوي" حتى 1938، فيما احتضنت نيودلهي "الألعاب عرب آسيا" عام 1934. وعلى هامش أولمبياد لندن 1948، اقترح رؤساء اللجان الأولمبية الآسيوية توحيد كل الألعاب في دورة تسمى "الألعاب الآسيوية". بعد طلب من رئيس الوزراء الهندي جواهر لال نهرو، تأسس اتحاد الألعاب الآسيوية عام 1949 في نيودلهي، التي استقبلت أول دورة موحدة عام 1951، بمشاركة 489 رياضيًا من 11 بلدًا. أقيمت الدورة الثانية في مانيلا عام 1954، ومنذ ذلك العام، تنظم دورة مزة كل 4 سنوات. في 1981، قرر مسؤولو الرياضة في القارة تغيير اسم منظمهم إلى "المجلس الأولمبي الآسيوي"، وفي 1982، انتقل مقر المجلس من الهند إلى الكويت، فترأسه الشيخ الكويتي فهيد الصباح حتى 1990، ثم نجده أحمد الفهد بين 1991 و2021. وهدمنت اليابان على ترتيب الميداليات في النسخ الأولى، فيما شاركت كوريا الجنوبية في مانيلا 1954، بعد غياب عن الدورة الأولى بسبب حرب

## ريال مدريد يحسم كلاسيكو النسخة ويبلغ نهائي بطولة كأس السوبر

في الشوط الرابع، ولم يستطع نجومه مجاراة النسق العالي، الذي فرضه الفريق التاريخي، ليحسم "الملكي" النتيجة لصالحه (2-1)، ويبلغ نهائي بطولة كأس السوبر الإسباني لكرة السلة. وبحسب صحيفة "أس" الإسبانية، فإن ريال مدريد لن يواجه برشلونة في نهائي بطولة السوبر الإسباني لكرة السلة منذ عدة سنوات، بعدما توأجاها في نصف النهائي، الذي أنهاه الفريق "الملكي" لصالحه، بنتيجة (80-90)

بعض فريق ريال مدريد "كلاسيكو" كرة السلة ضد غريمه التاريخي برشلونة، بعدما حقق انتصارًا بنتيجة (80-90)، السبت، في مواجهة القوية التي جمعت بينهما، ضمن منافسات نصف نهائي بطولة كأس السوبر الإسباني. وبدأ فريق برشلونة "كلاسيكو" كرة السلة بقوة، وأقيمت الشوط الأولى لصالحه، بعدما نجح على منافسيه في ريال مدريد، بنتيجة (22-25)، لكن الريسا تراجع

بعض فريق ريال مدريد "كلاسيكو" كرة السلة ضد غريمه التاريخي برشلونة، بعدما حقق انتصارًا بنتيجة (80-90)، السبت، في مواجهة القوية التي جمعت بينهما، ضمن منافسات نصف نهائي بطولة كأس السوبر الإسباني. وبدأ فريق برشلونة "كلاسيكو" كرة السلة بقوة، وأقيمت الشوط الأولى لصالحه، بعدما نجح على منافسيه في ريال مدريد، بنتيجة (22-25)، لكن الريسا تراجع

# كريستينا كوفوفا تتوج بلقبها الفردي والزوجي ببطولة سان دييغو



حققت التشيكية باربورا كريتشيكوفا ثاني ألقابها في منافسات الفردي هذا الموسم بتغلبها 6-4 و 2-6 و 6-4 على الأمريكية صوفيا كينين في نهائي بطولة سان دييغو المفتوحة للتنس قبل أن تحصل لقب الزوجي إلى جوار مواطنتها كاترينا سنيكوفا.

استعدت كريستينا كوفوفا، بطلة فرنسا المفتوحة 2021، تألقها في البطولة فئة 500 نقطة بعد أربع خسائر متتالية لتحقق ثاني ألقابها هذا الموسم بعد بطولة دبي في فبراير (شباط) الماضي والسابع إجمالاً. وبدأت هذه السلسلة السلبية بالانسحاب من

## أنهى هيمنة فيرستابن.. ساينز يحسم سباق جائزة سنغافورة لـ «فورمولا 1»



أنهى الإسباني كارلوس ساينز، سائق فيراري، هيمنة الهولندي ماكس فيرستابن، قائد ريد بول، على بطولة العالم لسباقات فورمولا 1 في عام 2023. وحسم كارلوس ساينز سباق جائزة سنغافورة الكبرى، ضمن بطولة العالم لسباقات فورمولا 1، لتهيئ هيمنة فيرستابن الذي نجح في الفوز بالسباقات الـ 10 الماضية. وكان هذا الرقم قياسيًا للسائق الهولندي، الذي تفوق على سيباستيان فيرتل الذي حقق 9 انتصارات متتالية في وقت سابق، ليكمل سلسلة من 15 انتصارًا متتاليًا لفريق ريد بول.

لكن فيرستابن بدأ رحلة المعاناة من التجارب التأهيلية، حيث في بلوغ الفترة الثالثة من التجارب مع زميله سيرجيو بيريز، لبدأ السباق من المركز الـ 11. كارلوس ساينز منح فيراري إنجازًا تاريخيًا بعدما بات أول فريق يفوز بسباق في الموسم الحالي من بطولة العالم لسباقات فورمولا 1 غير ريد بول. وتفوق ساينز على لاندو نوريس، سائق مكلارين، الذي حل في المركز الثاني، فيما حجز لويس هاميلتون، سائق مرسيدس، المكان الأخير على منصة التتويج. أما فيرستابن فقد حصل على المركز الخامس في السباق، خلف شارل لوكلير، سائق فيراري، الذي حل في المركز الرابع.

## تحديد موعد انطلاق بطولة العالم السادسة للباراموتور في قطر



تكشف هزاع حمد العطية، أمين عام لجنة قطر للرياضات الجوية، عن موعد انطلاق بطولة العالم السادسة للباراموتور - السلالوم 2024 التي نالت الدوحة شرف استضافتها العام الماضي. وأوضح العطية خلال مؤتمر صحفي عقده يوم الأحد في الدوحة، أن بطولة العالم للباراموتور تقام لأول مرة في الشرق الأوسط وستحضرها قطر خلال الفترة ما بين 1 وحتى 14 فيفري 2024. وكان الاجتماع السنوي للجنة الباراموتور والطيران الخفيف الذي أقيم في نوفمبر 2022، ضمن سلسلة الاجتماعات الدورية للاتحاد الدولي للرياضات الجوية واللجان التنظيمية لأنشطة الرياضات الجوية بحضور 20 دولة، منح قطر شرف استضافة بطولة العالم السادسة للباراموتور - السلالوم 2024. وبعدها قدمت دولة قطر بملف استضافة بطولة العالم وقتها فاز الملف القطري في التصويت بالإجماع باستضافة البطولة وسعد إشادة بالمستوى الفني للفرق القطرية ومدى التطور الكبير للاعبين المنتخب القطري للباراموتور الذي ترع على عرش بطولات العالم خلال فترة قصيرة.

وكان الفريق القطري للباراموتور، قد أحرز في "جوان الماضي، وصافة بطولة العالم التي أقيمت في إسبانيا بمشاركة 39 طيارًا من 12 دولة، وحصد العاشر 5 ميداليات، محققًا ذهبية وفضيتين وبرونزيتين خلال البطولة.

وشهدت البطولة مشاركة منتخبات: فرنسا، وإسبانيا، وهولندا، والولايات المتحدة الأمريكية، ولبنان، وفنلندا، والبرتغال، والهند، وجمهورية التشيك، والمجر، وبولندا، إلى جانب قطر. ومثل الفريق القطري في البطولة كل من سعيد مليه المزي وحيان الأحبابي ونايف اللوشي وإبراهيم أحمد البنا ومحسن الباقعي وعيسى الحجاجي.

## مباراة استعراضية بين أنس جابر ونجمة عالمية.. تفاصيل مثيرة تنتظر الجماهير



ستشهد النسخة الثانية من بطولة "الباسمين المفتوحة للتنس للسيدات"، التي ستقام في تونس من 16 إلى 22 أكتوبر المقبل، مشاركة النجمة الأميركية فينوس ويليامز لأول مرة في هذه البطولة. وأكدت رئيسة الاتحاد التونسي للتنس سلمى المولهي، في المؤتمر الصحافي يوم السبت، أن ويليامز ستكون ضمن قائمة الجدول النهائي للبطولة، ويبدو أن وجود البطلة الأميركية هذه في تونس لن يتوقف عند خوض منافسات الدورة فحسب، بل يخطط المنظمون لاستغلال هذا الحدث الذي يعتبر الأول من نوعه.

وكشف مصدر مقرب من الاتحاد التونسي للتنس في تصريح لـ "العربي الجديد"، الأحد، أن المسؤولين على البطولة يصدد التفاوض مع ويليامز من أجل إقامة مباراة استعراضية ضد النجمة التونسية أنس جابر بعد نهاية موعد المسابقة، واختار الموعد الذي يناسب التجمعتين. وتبقى هذه الفرضية مطروحة بقوة إذا لم تشهد منافسات البطولة مواجهة بين اللاعبتين، حيث يتطلع المنظمون إلى دور نهائي بين أنس وويليامز، وإلا فإن فكرة المباراة الاستعراضية ستصبح أمراً رناناً، يمكن أن يكون حدثاً استثنائياً للجماهير التونسية.

## فافرينكا يهاجم الاتحاد الدولي للتنس: دفعوا أموالاً لجلب الجماهير



وقبل أيام، وتحديداً يوم الثلاثاء الماضي، هاجم فافرينكا في البداية نجم برشلونة السابق الإسباني جيرارد بيكيه وشركته كوزموس، التي كانت قد تولت تنظيم كأس ديفيز في السباق منذ عام 2019، حيث وضع مقطع فيديو عبر حسابه في منصة إكس (تويتر سابقاً)، يبين الحضور الجماهيري المتواضع لإحدى المواجهات، وكتب: "شكراً جيرارد بيكيه، مباراة سويسرا وفرنسا في ماتسترو". وعاد فافرينكا لشن هجوم جديد، حيث نقل موقع "إ.إ.سي" الفرنسي، السبت تصريحات السويسري، الذي اعتبر أن الاتحاد الدولي للتنس، يدفع أموالاً للجماهير حتى تحضر المواجهات، بما أن المذراجات كانت شائعة طوال المنافسات خلال الأسبوع الحالي، والجماهير غير متحفزة للحضور. وقال اللاعب السويسري: "الاتحاد الدولي للتنس يدفع للجماهير حتى تحضر المباريات، كسي تحدث أجواء توجي بأن هناك إقبالاً على المباريات وأن المسابقة، ممتعة، ومن دون هذا الحضور بمقابل مالي، فإن القاعات كانت ستكون شائعة وتفتقد الحماسة".

اعتقده دعماً قوياً من الجماهير التي لا تقبل على متابعة مباريات هذه المسابقة، حسب اعتقاد اللاعب السويسري.

# التغذية السليمة لأولادك خلال فترة المدرسة



أما بالنسبة إلى الآباء، فإن اختيار ائهم وسلوكيات الطعام تنتقل للأطفال، لذا يجب على الآباء جذب أطفالهم للطعام الصحي، وبالتالي يجب الاهتمام بمحايات الطعام وطرق تقديمه، ومناسبة الوجبات السريعة، وذلك بتجهيز وجبات مرافقة لها في المنزل، واتخاذ حذوة بحيث يتحدث الأطفال بهم في تناول الغذاء الصحي، والامتناع عن استهلاك مشروبات الطاقة والغازية والعصير المثلج والتي تتعرض لمشكلات صحية مثل السمنة. كما أن تناول ثمانية أكواب ماء يوميا يحافظ على ليونة الطفل وتجنيه للإسماك وسوء الهضم.

والاهتمام بتناول الحليب ومشتقاته يوفر مستوى عالياً من البروتين والكالسيوم الضروريين لنمو وصحة العظام، وممارسة النشاط الرياضي حيث ترجع أهميته في التخلص من التوتر والضغوط.

ومن أجل التمتع بصحة جيدة يحتاج الأطفال حوالي ستين دقيقة يوميا على الأقل من النشاط البدني مثل المشي ولعب الكرة والسباحة. وينصح خبراء التغذية بتباعد نظام غذائي صديق للدماغ، من أجل زيادة القدرة على التركيز والاستيعاب، والشعور الدائم بالنشاط والحيوية، وتتضمن في الكربوهيدرات والسكريات، إذ يحتاج الدماغ إلى السكر، لأنه عندما ينقل الدماغ السكر بشكل منتظم يعمل بشكل منتظم، لكن عندما يتأرجح مستوى السكر بالدم هبوطا وارتفاعا، يدخل السكر إلى الدماغ بشكل غير مستقر، ما يؤثر سلبا في السلوك والتعلم، لذلك ينصح باصطاء الطلبة سكرات (مركبة)، تدخل إلى الدماغ بشكل منتظم، فيكون سلوكه وتعلمه منتظمين. كما ينصح أيضا بتناول الحليب ومشتقاته، مثل (الحليب، واللبن واللبنة والأجبان)، ويفضل اللبن العادي عن اللبن مع كحة الفواكه، ويكون على أهمية تناول البروتينات وكونها المغذية الأهم لأجهزة الجسم، وتدفع الدماغ إلى التركيز، وتتضمن في (الدجاج، الحين، الفاصوليا، المأكولات البحرية)، كما تلعب دورا مهما جدا في قدرات الطفل التعليمية وتصرفاته.

وأوصحوا أن الطلبة يحتاجون إلى الدهنيات للنمو، لذا يجب الابتعاد عن المأكولات قليلة النسم بل المأكولات التي تحتوي على النسم الملائم، لأن النمو السليم لخلايا الدماغ يعتمد على التزويد السليم للدهنيات الصحية الموجودة في المأكولات، وهذه الدهنيات السليمة موجودة في المأكولات البحرية، وفي الزيوت النباتية، مثل، زيت الزيتون، زيت السمسم، الفستق، المكسرات، الأفوكادو، فول الصويا.

## وجبة ما بعد المدرسة

الأطفال خلال هذه المرحلة يكون لديهم شهية متقلبة اعتمادا على مستوى النشاط المبذول، لذلك، احرص على تقديم العديد من الخيارات الصحية لطفلك ودعيه ليختار. كما أن بعض الأطفال يتناولون كميات بسيطة من الطعام خلال الوجبات الأساسية، لذلك، احرص على تناول طفلك وجبة خفيفة صحية بعد العودة من المدرسة، لتمده بالطاقة والعناصر الغذائية اللازمة على سبيل المثال، يمكنك تقديم طبق من الحساء، أو السلطة، أو بعض الفواكه، أو كوب من الحليب مع وجبة من الحبوب.

## الوجبات العائلية

بالنسبة للأطفال في فترة المدرسة، فإن الوجبات العائلية هي الوقت الذي يتشارك فيه الأطفال الأحدث والأنشطة اليومية مع العائلة. لذلك، احرص على اجتماع العائلة خلال المساء لتناول وجبة غذائية معاً.

تناول الكثير من الفاكهة المحفلة جعل مواعيد ثابتة للأكل بدلاً من أن تجعل مرنة والجوع إضافة العمل إلى الحليب. الأكل من تناول المكسرات. تناول التمر فهو يعمل على تقليل نشاط الغدة الدرقية. كما يجب الإكثار من تناول فيتامين (A) لتحسين الشهية ومصدره: (الطماطم، والسبانخ، والأسماك، والأجبان)، وفيتامين B، والزنك وهو من المعادن المهمة للنمو وزيادة الشهية ومصدره اللحوم الحمراء والمكسرات.

## وجبة الغداء:



قد تكون وجبة الغداء هي الوجبة الرئيسية في حياة بعض الأسر، وقد تكون وجبة العشاء هي الوجبة الرئيسية. وفي الحالتين يجب أن تحتوي وجبة الغداء على: البروتين (اللحوم، الأسماك، الدجاج، الفول)، كربوهيدرات (الأرز أو البندول). الخضراوات (الخضراوات المطبوخة، سلطة).

## وجبة المساء:

أما وجبة العشاء فيجب أن تكمل وجبات اليوم. وبالنسبة إلى المرحلة المتوسطة أو الثانوية، فإن طلاب هاتين المرحلتين بحاجة أكثر إلى البروتينات لأن نموهم يزداد، كما أنهم بحاجة إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية وشرب الماء، وتتضمن الاحتياجات في: تناول بعض من اللحم أو الأسماك أو الدجاج أو الفول أو الحنيس. تناول في كل وجبة مصدراً من النشويات كالخبز أو المكرونة أو البطاطا أو الأرز. تناول ثلاث حصص من الحليب أو مشتقاته. تناول طبق من السلطة أو الخضار. تناول ثلاث حصص من الفاكهة يوميا. تناول الألياف لتجنب الإمساك. التقليل من تناول الدهون مثل إزلة الجلد. الجزر والأفوكادو والحليب الأطعمة تزيد الاستيعاب والتركيز لدى الأطفال.

## إرشادات لتعليم الأطفال العادات الغذائية

وتتمثل الإرشادات في تعليم الأطفال عادات تناولهم للطعام عن طريق مراقبة الآخرين وليس أبائهم فقط.

ولعلاج هذه المشكلة الكبيرة التي تهدد صحة هؤلاء الأطفال المعرضين للإصابة بالأمراض الخطرة في الكبر يجب:

أولا: تناول وجبة الإفطار: وهي الوجبة التي يتناولها في بداية يومه لتجديد نشاطه بعد فترة نوم قد تصل إلى ثماني ساعات بدون طعام، وإهمالها يؤدي إلى عدم القدرة على التركيز والتحصيل. أيضا يسهم الإفطار في الحفاظ على مستوى السكر في الدم، ولذا يجب الاستيقاظ مبكرا في الوقت الذي يسمح بتناوله قبل الخروج من المنزل، ومثل على وجبة الإفطار: كوب حليب قليل النسم أو بيضة مسلوقة. شرب حنخ أسمر مع شرائح الخضار. كوب عصير برتقال. ثانيا: التصرف بحكمة مع أنواع الطعام التي تجذب الأطفال وخاصة الوجبات السريعة.

ثالثا: استبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية. رابعا: استبدال الحلوى والشيبس بالفاكهة. خامسا:

القوة: علينا أن نرشد أطفالنا إلى عادات غذائية سليمة. سادسا: التشجيع على ممارسة الرياضة من أجل بناء العضلات والتنسيق العضلي.

سابعاً: عدم توجيه تعليقات سلبية للطفل تتعلق بوزنه. وفي المقابل هناك أطفال يمتون نقصا في الوزن أو النمو. أما إذا كانت المشكلة كبيرة فيجب استشارة طبيب الأطفال المختص لمعرفة ما إذا كان هناك حاجة طبية أم لا والعمل على إيجاد العلاج المناسب.

تعتبر مرحلة المدرسة من المراحل العمرية الهامة التي يجب الاهتمام بها، وخاصة من ناحية التغذية. فالتغذية الصحية تضمن لطفلك الاستفادة من الناحية التعليمية، فهي أساس بناء جسم الأطفال. كما أن تلك الفترة هي الوقت المثالي للتعرف على الغذاء الصحي، وفوائده الغذائية بالنسبة للجسم. فهذا هو وقت بدء الحياة الاجتماعية، فيكون للطفل مصروف الجيب المخصص له، والذي يمكنه من حرية اختيار نمط الحياة الخاصة به. والأطفال في هذه السن يتعلمون بسرعة، ويتأثرون باختيارات اصدقائهم.

في خلال تلك المرحلة المبكرة يحتاج الأطفال إلى مجموعة متنوعة من الأطعمة للحصول على نظام غذائي متوازن. كما أن مقدار النشاط البدني الممارس خلال اليوم له كل التأثير في تحديد الكم الذي يحتاج الجسم لتناوله. وعندما يكون الأطفال مشغولون بالاستذكار وممارسة الأنشطة المختلفة سواء في المنزل أو خارج المنزل فإن تناول وجبات خفيفة يكون هو الحل لدعم الجسم بالطاقة اللازمة. فعلى سبيل المثال، تناول وجبة خفيفة صحية في الصباح وأخرى في فترة الاستراحة وأخرى بعد المدرسة هي وجبات أساسية للطفل خلال اليوم.

## اهمية التغذية السليمة

تلعب التغذية الصحية والنظافة البدنية دورا مهما في الوقاية من الإصابة بالأمراض التي تنتشر من خلال التجمعات الطلابية في المدارس. ويصف اختصاصي التغذية، أن التغذية الصحية والجيدة بأنها التي تحتوي على الكربوهيدرات، والدهون، والماء، والفيتامينات والمعادن، والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة، والألياف. ويقول: "إن الحصول على هذه المواد الغذائية يضمن صحة جيدة وقيام الجسم بأداء وظائفه بشكل صحيح". ويوضح أن تقديم التغذية السليمة والنشاط البدني للأطفال في سن دخول المدرسة، أي بعد سن الروضة وقبل سن المراهقة، يجب أن يكون في مقدمة الأولويات من أجل أن يتمتعوا بصحة طيبة ووزن صحي، مشيراً إلى أنه في هذه الفترة يبدأ الأطفال بالابتعاد عن منازلهم، وبالتالي يوجد أناس من خارج الأسرة يكون لهم دور في تشكيل اختيارهم للأطعمة. وعن العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل قال د. محمد: "لا يحتاج الأطفال لأية أطعمة خاصة من أجل نموهم وطاقاتهم وصحتهم، بل هم يحتاجون إلى العناصر الغذائية نفسها التي يحتاجها الكبار، ولكن بمقادير مختلفة وذاك ثلاثة عناصر غذائية يجب الاهتمام بها وهي الحديد والكالسيوم والزنك للنمو". أما أطفال المدارس من الفئات الحساسة تجاه بعض الأطعمة فقد يكونون أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بأمراض سوء التغذية، ولذلك لابد من الاهتمام بتصحيح العادات والسلوكيات الغذائية في المنزل والمدرسة.

## ومن أبرز هذه الأعراض:

قصر الدم: الناتج عن نقص الحديد، ويعتبر من أكثر الأمراض انتشاراً، خصوصا عند البنات. ولذا يجب الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالحديد مثل الكبد واللحوم والخضروات الورقية. تسوس الأسنان: يجب تناول فيتامين (A) بوفرة وهو ضروري في تكوين طبقة المينا، ويمكن الحصول عليه من الأغذية التالية (البطيخ، الحليب، الجزر) وتناول فيتامين (C) وفيتامين (D). ومن أسباب ذلك الإفراط في استخدام أجهزة "اللاب توب" والكمبيوتر وتصفح الانترنت ومشاهدة التلفاز. الإفراط في تناول الوجبات السريعة، والمياه والمشروبات الغازية، والدهون، والحلوى.



الاهتمام بتناول الحليب ومشتقاته يوفر مستوى عالياً من البروتين والكالسيوم الضروريين لنمو وصحة العظام، وممارسة النشاط الرياضي حيث ترجع أهميته في التخلص من التوتر والضغوط.

# تمارين الإطالة المكثفة غير مفيدة بعد انتفاضة تقوية العضلات

بإكتساب عام ومع حدوث نقص غير مقصود للوزن، ويمكن حدوث التمدد أو التمزق الحاد نتيجة حداث واحد، مثل استخدام حركة جسدية غير صحيحة لرفع شيء ثقيل. وقد يحدث التمدد أو التمزق المزمن نتيجة تكرار الحركات الإصابات عندما تجهض العضلة بإداء الشخص للحركة نفسها مرة تلو أخرى. وقد تؤدي المشاركة في رياضات الاحتكاك البدني، مثل كرة القدم والهوكي والملاكمة والمصارعة، إلى زيادة خطر الإصابة بالشد العضلي. وتكون بعض أجزاء الجسم أكثر عرضة للشد العضلي أثناء المشاركة في بعض الألعاب الرياضية، مثل السائقين والكاكتين؛ حيث يمكن أن تسبب الألعاب الرياضية التي تتضمن حركات انطلاقا سريعة وحركات القفز، مثل القفز عبر الحواجز وكرة السلة، تأثيرا بالشد على وتر أخيل في الكاحل. كما يمكن للرياضات التي تعتمد على الإمساك، مثل الجمباز أو رياضة الغولف، أن تزيد من خطر الإصابة بالشد العضلي في اليدين. وغالبا ما تنتج حالات الشد العضلي في المرفق من خلال الرياضات التي تعتمد على الرمي أو رياضات المضرب. المشاركة في رياضات الاحتكاك البدني مثل كرة القدم والهوكي والملاكمة والمصارعة قد تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالشد العضلي ويعرف الخبراء إجهاد العضلات بأنه إصابة للعضلة أو الأوتار (النسيج الليفي الذي يربط العضلات بالعظام). وقد تقتصر الإصابات البسيطة على تمدد العضلات أو الأوتار، بينما قد تشمل الإصابات الأكثر شدة تمزقا جزئيا أو كاملا في الأنسجة. وفي بعض الأحيان تستجى العضلات المشدودة "بالسلاطة"، وتحدث عادة في أسفل الظهر وفي عضلات الجزء الخلفي من الفخذ (أوتار الركبة). والفرق بين السلاطة والانفواء هو أن السلاطة تنطوي على إصابة العضلة أو شريط من الأنسجة التي تربط العضلات بالعظام، بينما يؤدي الانفواء مجموعات الأنسجة التي تربط عضلتين ببعضهما البعض. وتشمل الرعاية الأولية الراحة والتثقيب والضغط على الكاحل ورفعها، ويمكن علاج السلاطات الخفيفة في المنزل. بينما تتطلب السلاطات الشديدة أحيانا تدخل جراحيًا. ويمكن أن تساعد تمارين الإطالة والتقوية المنتظمة، التي تتضمنها الرياضة البدنية أو تحسين اللياقة أو أنشطة العمل كجزء من برنامج التكيف البدني الشامل، في التقليل من خطر إجهاد



والذي يحدث بسبب موت خلايا عصبية معينة في الدماغ، أو الفيرميجليا الذي يحدث بسبب اضطراب معالجة الألم في الدماغ وشددت عبادة العظام الأمامية على ضرورة استشارة الطبيب في حال استمرار الألم لمدة تزيد عن أسبوعين. ويمكن أن تظهر أعراض ألم العضلات الروماتيزمي فجأة أو بشكل تدريجي، كالشعور بالألم وتيبس شديد في الرقبة والكفين وأعلى وأسفل الظهر والوركين. الأم العضلات غالبا ما ترجع إلى فرط التحميل على العضلات أثناء ممارسة الرياضة أو اتخاذ وضعية جسمية خاطئة، بالإضافة إلى الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة أو الحوادث، وفق ما قالته عبادة العظام "جوندلفينجين" الألمانية. وأضافت عبادة العظام أن الأم العضلات قد تنتج الإصابة بأمراض خطيرة مثل الروماتيزم أو التصلب المتعدد الناتج عن مهاجمة جهاز المناعة للدماغ والنخاع الشوكي أو الباركنسون المعروف أيضا باسم التلثل العرائش،

أن تتسم تمارين الإطالة التي تمارس بعدها بالاعتدال ووسط الجسم هو الجزء المركزي في جسم الإنسان. ويشمل الحوض وأسفل الظهر والوركين والمعدة، وتسمى عضلات المعدة أحيانا عضلات البطن. وتسهم تمارين وسط الجسم في تقوية عضلات وسط الجسم لتعمل بتناسق. ويؤدي هذا إلى تحسين التوازن والاستقامة، أو ما يُعالم العضلات تنثر بأمراض الروماتيزم والتصلب المتعدد غالبا ما ترجع الأم العضلات إلى فرط التحميل على العضلات أثناء ممارسة الرياضة أو اتخاذ وضعية جسمية خاطئة، بالإضافة إلى الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة أو الحوادث، وفق ما قالته عبادة العظام "جوندلفينجين" الألمانية. وأضافت عبادة العظام أن الأم العضلات قد تنتج الإصابة بأمراض خطيرة مثل الروماتيزم أو التصلب المتعدد الناتج عن مهاجمة جهاز المناعة للدماغ والنخاع الشوكي أو الباركنسون المعروف أيضا باسم التلثل العرائش،

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على ضرورة أن تتسم تمارين الإطالة التي تتم ممارستها بعد تمارين تقوية العضلات بالاعتدال من أجل تقليل الشد في العضلات ومساعدتها على الاستشفاء، وكذلك تحسين التمثيل الغذائي الخاص بها؛ وذلك لأن تمارين تقوية العضلات صعبة وشاقة. ونصح الخبراء بتجنب الحركات المتشعبة السريعة عند ممارسة تمارين الإطالة، مشيرين إلى الاكتفاء بالاحتفاظ بوضعية التمدد لمدة 45 ثانية على أقصى تقدير. حذر مارسيل رويتر من أداء تمارين الإطالة (وهي بصفة عامة التمارين الرياضية التي تستخدم في شد العضلات وتنشيط الجسم) بشكل مكثف بعد ممارسة تمارين تقوية العضلات، معللًا ذلك بأن العضلات تحتاج حينئذ إلى وقت أطول حتى تتجدد. وأوضح المحاضر في الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية أن تمارين تقوية العضلات شاقة جدا لذلك ينبغي أن تتسم تمارين الإطالة بعدها بالاعتدال من أجل تقليل الشد في العضلات ومساعدتها على الاستشفاء، وكذلك تحسين التمثيل الغذائي (الأبيض) للعضلات. وأضاف رويتر أنه ينبغي تجنب الحركات المتشعبة السريعة عند ممارسة تمارين الإطالة، مشيرًا إلى أنه يكفي الاحتفاظ بوضعية التمدد لمدة 45 ثانية على أقصى تقدير. وتمازير الإطالة هي أحد التمرينات البدنية التي يتم فيها تحديد عضلة أو وتر أو مجموعة عضلية بشكل متعمد وتعددها من أجل تحسين مرونة العضلات المرئية وتحقيق الراحة، والتليجة هي شعور بزيادة السيطرة على العضلات والمرونة، وتستخدم الإطالة أيضا علاجًا لتخفيف التشنجات. وتعد زيادة المرونة من خلال الإطالة أحد المبادئ الأساسية للياقة البدنية. ومن الشائع أن يقوم بهذه التمارين الرياضيين قبل المنافسات أو المباريات من أجل الإحماء، وعادة ما يقومون بها أيضا بعد أنشطة رياضية في محاولة للحد من خطر الإصابة وزيادة الأداء. وبعد تمرين عضلات وسط الجسم جزءا مهما من برنامج اللياقة البدنية الشامل. وقد يمارس بعض الأشخاص تمرين تقوية عضلات البطن وتمارين الضغط من حين إلى آخر. لكن غالبا ما يتم تجاهل تمارين وسط الجسم. ومع ذلك، من المهم أن يجعل المترنّب عضلاته ووسط جسمه (وهي العضلات المحيطة بالجزء بما في ذلك الحوض) أفضل حالًا. تمارين تقوية العضلات صعبة وشاقة جدا، لذلك ينبغي

## التدريب وحده ليس كافيا لبناء العضلات

أولبورت أنه يجب أن يكون للشخص نطاق تكرر في الاعتبار عند التمرين، مثل 8 - 10. فاختار وزنا يمكنك رفعه لثلاثي العتات. وعندما يتمكن من القيام بذلك بشكل مريح، وبمرونة جيدة، يمكنه الانتقال إلى تسعة تكرارات، ثم إلى 10. ومجرد أن يتمكن من أداء 10، يتعلم أن الوقت حان لزيادة الوزن. ويشير الخبراء إلى أنه يجب أن تبدأ معظم التدريبات الخاصة بأجزاء الجسم الكبيرة بتمرنات قوة بسيطة تعمل على عدة مفاصل حيث تسمح هذه التمرينات للرد برفع أوزان أكبر، ومن أمثلة هذه التمرينات تمرينات الصدر المتسوية وتمرنات الكتفين مع الجلوس وتمرنات الظهر وتمرنات القرفصاء للرجلين. فيساعده ذلك رفع أوزان أثقل في هذه التمرينات بينما يكون منتصبًا ويمتلك طاقة كافية لتحفيز النمو العضلي. ويضيفون أن ممارسة التمارين الرياضية عالية الشدة في المفاصل لبناء العضلات. ولا توفر التمارين الخفيفة، حتى وإن كانت طويلة، الظروف المناسبة لتكثف العضلات وبنائها من جديد. وينصح الخبراء بالتخطيط لممارسة التمرينات الرياضية لمدة تتراوح من 30 إلى 45 دقيقة من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيا (كل يومين). وقد تبدو هذه الخطة سهلة، ولكن على الفرد أن يتذكر أنه يتوجب عليه جعل شدة التمارين وتواترها على الحد الأقصى في كل مرة. وسيشعر بألم العضلات في البداية بالتأكيد، إلا أن ذلك سيفقد تدريجيا مع الخراطة في روتين التدريب. وليرفع أكبر وزن يمكنك رفعه بالشكل الصحيح في كل جلسة ليخبر حدود معرفة الوزن الذي ينبغي صليح رفعه عن طريق ممارسة التمرين بأوزان مختلفة في شكل مجموعات. ومن المفترض أن يتمكن من لعب ثلاث أو أربع مجموعات لتكثف كل منها من 8 إلى 12 عدد دون الحاجة إلى ترك الأوزان. وينبغي عليه تقليل الوزن إن لم يتمكن من فعل ذلك. وبشكل عام، تعزز المجموعات المتكثفة من 6 إلى 12 عدد ببناء الكتلة العضلية، بينما تحفز العتات الأقل اكتساب القوة على حساب حجم الكتلة العضلية. وإن كان الشخص يستطيع تنفيذ أكثر من 10 عتات دون الشعور بحرقة في العضلات، فليصف المزيد من الوزن. وإن يتمكن من اكتساب كتلة عضلية إلا أن استطاع أن يتحدى نفسه ويبدل أقصى مجهود. وتؤكد الدراسات أن توير رابط بين الذهن والعضلات سيؤدي إلى تحسين نتائج الفرد في الصالة الرياضية. وينصح الخبراء بالتركيز على بناء العضلات عوضا عن التركيز على أي شيء آخر للمساعدة على تحسين النتائج. وإن كان الشخص يرغب في زيادة الوزن، فليضع يده الأخرى على العضلة التي يرغب ببنائها. ويساعده ذلك على معرفة مكان مجهود العضلة الحقيقي وتركيز جهده البدني على ذلك. وما يهم هو تأثير الوزن على العضلة وليس كمية الوزن الذي يرفعه الشخص.

للحصول على البروتين، فالفاصوليا والباذلاء والمكسرات والبنور والسوفان ومنتجات الصويا، مثل التوفو، يمكن أن توفر هذه الأحماض الأمينية الأساسية، إلى جانب أفضل مسحوق بروتين من المكملات الغذائية. وقال أولبورت "الدليل الإرشادي الجيد حقا الذي استخدمته مع عملاسي هو غرام واحد، أو 0.8 غرام، من البروتين لكل سنتيمتر من ارتفاع الجسم." وإذا كان الشخص يتطلع إلى زيادة الوزن عن طريق بناء



العضلات بطريقة صحية ومستدامة، فيجب عليه التأكد من أنه في فائض من السعرات الحرارية. ولا ينبغي أن يكون هذا بروتينا خالصا أو مجرد أطعمة سريعة المعالجة لتكوين السعرات الحرارية، ولكن يجب أن تكون أطعمة كاملة جيدة مثل الخضروات والحبوب الكاملة. وبعد اختيار الوزن المناسب للشخص أحد أكبر مشكلات المبتدئين عند محاولة اكتساب العضلات. فكيف يتم تحديد مقدار الوزن الذي يجب أن يرفعه؟ يؤكد

يدع خبراء اللياقة البدنية الراغبين في اكتساب العضلات وتقويتها إلى الاعتدال على نظام غذائي يوازن بين البروتين والدهون والكريوهيدرات ما يجعل الجسم يعمل بشكل فعال، مما يؤدي إلى أن التدريب وحده يبقى غير كاف وتساعد العضلات الفرد على زيادة التمثيل الغذائي الخاص به لفقدان الوزن. يؤكد خبراء اللياقة البدنية أن الحصول على معلومات بخصوص كيفية اكتساب العضلات ليست سوى نصف المعركة، مشيرين إلى أن ذلك يتطلب عملا شاقا وثقانيا، سواء في صالة الألعاب الرياضية مع آلات تدريب المقاومة الشاملة، أو في المنزل. وتعمل المزيد من العضلات على تحسين قوة الفرد ولياقته البدنية، وتساعد على زيادة التمثيل الغذائي الخاص به لفقدان الوزن، وحتى إبطاء عملية الزيادة العضلية المرتبط بالعمر. ويشير مدرب القوة والخبير والمدرب الشخصي روغان أولبورت إلى أن هناك ثلاثة أنواع من صفات القوة التي يمكن للشخص التحرشب عليها. وقال أولبورت "هناك قوة قسوى، أقصى قدر رفعه، والذي تحتاجه للتدريب من واحد إلى خمسة مرات. ثم هناك تضخم يحدث عندما تحاول بنشاط أحداث نمو الأنسجة وتطور الأنسجة". لهذا، يجب أن يتدرب الشخص في نطاق 6 - 12 مرة، ثم هناك القدرة على التحمل العضلي، والتي هي أساسا أي شيء يتراوح من 12 إلى 20 تكرارا. ويمكن بناء العضلات في جميع النطاقات المختلفة. ومع ذلك، على النحو الأمثل، يجب أن تعمل في غضون 6 - 8، أو 10 - 12، أو 20. وهذا هو المكان الذي ستعطي فيه معظم وقتك في بناء العضلات. وهذا مدعوم بالبحث المنشور في مجلة "ميدسين سايكس سبورت أند إكزرسايز"، والذي ينص على أنه يتم تحقيق مكاسب أكبر بشكل متزايد مع أحجام تدريب أعلى، وفقا لدراسة أجريت على الرجال المرنين على المقاومة. وأكد أولبورت أن النظام الغذائي هو في الواقع أهم جانب عند اكتساب العضلات، مشيرًا إلى أنه "ما لم يكن للشخص الحد الأدنى الخام لبناء تلك العضلات، فإن التدريب وحده لن ينجح أبدا". ويحتاج الجسم إلى توازن بين البروتين والدهون والكريوهيدرات ليتمكن بشكل فعال، ولكن لاكتساب العضلات بعد التدريب يحتاج الجسم إلى البروتين، وهو مجموعة من الأحماض الأمينية التي تعمل بمثابة اللبنات الأساسية للعضلات. وتشمل مصادر البروتين الغذائي المنتجات الحيوانية مثل اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض ومنتجات الألبان. ويمكن لأي من اللحوم أن يوفر البروتين، ولكن اللحوم غير المصنعة ذات الجودة الأفضل ستكون دائما أفضل بالنسبة إلى الفرد من الأطعمة المصنعة مثل النجاج العفسي أو البرغر، والتي غالبا ما تكون محملة بالملح والدهون المشبعة والمواد الأخرى المرتبطة بزيادة الوزن ومرض السكري. ومع ذلك، ليس على الفرد أن يكون من أكل اللحم

# أربعة فرق تتنافس على لقب البطولة المحترفة هذا الموسم

بعد أربع سنوات سيطر فيها شباب بلوزداد على لقب البطولة المحترفة، رقم دخل به النادي البلوزدادي تاريخ الكرة الجزائرية، كأول فريق ينجح في تحقيق اللقب لأربع مواسم على التوالي، يبدو أن الموسم الحالي سيشهد منافسة شرسة على اللقب من قبل أندية النخبة في الجزائر. اتحاد العاصمة المنتسب بفوز على نادي القرن الأهلي المصري في نهائي السوبر الإفريقي، لقبين قاريين في ظرف مئة يوم حوسيلة الاتحاد بسعد مشاركتين أولهما في كأس الكونفدرالية، والثانية في السوبر الإفريقي، بداية الاتحاد القوية مع انتدابات في مستوى التطلعات، ستجعلها حتما يحول بوصلة أهدافه صوب البطولة المحترفة والعودة إلى منصة التتويجات محليا، بعد

غياب دام أربع سنوات. **المولودية تدخل الموسم بقوة** وتترشح لصد اللقب مولودية الجزائر الذي تصدر عناوين الصحف ومواقع التواصل الاجتماعي، بانتدابهاته القوية وضمه نجوم المنتخب الوطني بداية بـ بلعمرى، مروراً بـ بلالبي وصولاً إلى زرقان وقبلة حلامي، مع خماسة وعيد السلاوي، يسعى للمنافسة على لقب البطولة بعد ثلاثة عشر عاما غاب فيه درعها على خزائن العميد الراغب في منافسة

قارية الموسم المقبل، بعد انطلاقته قوية أمام الصاعد الجديد نجم بن عكنون، شبيبة القبائل التي عانت الأمرين الموسم الماضي وكانت قاب قوسين أو أدنى من مغادرة

**لقب البطولة** المنافسة على لقب البطولة لن يكون محصورا فقط بين أندية النخبة في الجزائر، فأندية شباب قسنطينة وفاق سطيف ورغم البداية المتعثرة، إلا أنها قادرة على

المرمسي، الدولي الجزائر الأسبق عز الدين دوخة، عن الموسم الجديد من البطولة المحترفة، أين رشح أربعة أندية للتتويج بها. وصرح دوخة، للتلفزيون العمومي: «بالنظر للاستعدادات الصيفية التي شهدناها في مختلف الأندية هناك أربعة أندية مرشحة للتتويج بالبطولة». كما أضاف: «بالنسبة لي، لقب الموسم الجديد من البطولة، سيلعب ما بين شباب بلوزداد، مولودية الجزائر، اتحاد العاصمة، وشبيبة القبائل». وتابع عز الدين دوخة: «أتوقع أن يضع فريق مولودية البيض، المفاجأة في هذا الموسم، كونه يطبق كرة جميلة، بديل مردوده الموسم الماضي، أين أنهى البطولة في المركز الرابع».



## مورينيو يفسر قرار إبعاد عوار في آخر لحظة

تعرض لإصابة في الفخذ اليسرى، أثناء مباراة البطولة الإيطالية بين فريقه روما والأتري نادي ميلان أسى، بتاريخ الفتح من سبتمبر الحالي. أبعده عن مقبلي المنتخب الوطني الجزائري أمام تنزانيا والسيفال. وتنتظر فريق روما مباراة قارية أمام المضيف نادي تيراسبول المولدافي، مساء الخميس المقبل، لحساب الجولة الأولى من دور المجموعات بإسبلة التوري الأوروبي. ورثما يكون حسام عوار حينها قد تسعس من إصابته، وأعطاه المدرب مورينيو الضوء الأخضر للمشاركة الميدانية.



أسعد المدرب جوزي مورينيو لاعبه الدولي الجزائري حسام عوار، في آخر لحظة سيرة الأحد، عن مسارة فريجهما روما والضيف نسادي إيمولي. وكان التقى البرتغالي قد وجه الدعوة إلى متوسط الميدان الجزائري (اللاعبة المتوجة أثناء)، لخوض هذه المباراة التي تتدرج ضمن إطار الجولة الرابعة من عمر البطولة الإيطالية. وفي مؤتمر صحفي شطه بعد نهاية المباراة، ونقل تفاصيله الإعلامية الإطالية، قال المدرب مورينيو: «عوار تعافى من إصابته سريريا، لكن عندما جاء إلى الملعب بدا أنه غير مستعد لخوض المباراة. كان يعاني من الإجهاد، وعضلاته لا تقوى على بذل مجهودات. لذلك ارتأينا عدم إرتاح حتى يستعيد كل إمكانيته». وفاز فريق روما في هذه المباراة بنتيجة ثقيلة (0-7). وكان عوار قد

## مدرب أتلتيك بارادو: «سأضع خبرتي تحت تصرف النادي»

تلقى حظه على قبول العرض والاتحاق بفريق أتلتيك بارادو الذي سيعمل من خلاله على المحافظة على نفس الاستراتيجية التي تعتمد عليها إدارة زطشي منذ تأسيس الفريق، الا وهي العمل على تكوين لاعبين متزيين في طرف قصير بإمكانهم ولوج عالم الاحتراف بكل أريحية. وأشار، مارينيز أنه سيجادل وضع خبرته المتواضعة تحت تصرف نادي أتلتيك بارادو المعروف بالأكاديمية التي أصبحت رائدة في التكوين، وأنه سيعمل على إعداد مشروع مستقبلي للنادي يركز على إبراز بصفة الفريق الكروية من خلال المساهمة في التكوين وصقل المواهب الصاعدة الموجودة على مستوى الفريق الأول الذي يتواجد في الطريق الصحيح. وكان المدرب الجديد للفريق أتلتيك بارادو قد أشرف على أول حصص تدريبية للفريق بملعب جزيرة ميثارة بعد توقيعهم على العقد الذي سيوظفه بالفريق لمدة موسم واحد في إطار استعدادات زعماء تطراوي للواجهة المقبلة أمام شبيبة القبائل بملعب أول نوفمبر بتزوي وزو برسم الجولة الثانية من الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

## الخضر يواجهون منتخبي الرأس الأخضر ومصر وديا تحضيريا «لكان 2023»

كلف الاتحاد الجزائري لكرة القدم «الغاب» أس الإثنى، عن برنامج المنتخب الوطني لشهر أكتوبر، أين سيخوض الخضر، مبارتين وديتين أمام منتخب الرأس الأخضر، ومنتخب مصر. وحسب الموقع الرسمي للتحضيرات، فإن الخضر، يوم الخميس 12 أكتوبر، على الثامنة ليلا بملعب «الشيد حملاوي» بـسطنطينة. كما أضاف ذات المصدر، بأن الخرجة الودية الثانية للخضر، ستكون في مواجهة منتخب مصر، بلوطني وتدخل هسايين الميسراين الوديتين. ضمن التحضيرات التي يجريها المنتخب الوطني استعدادا لنهائيات كأس أمم إفريقيا 2023 المقررة بكونغول.

## دوما يرسم التحاقه بالعارضة الفنية لوفاق سطيف



بلوزداد وأهلي البرج من جهة أخرى، لا تزال إدارة لوفاق تنتظر رد الاتحاد الدولي على طلب الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، من أجل فتح نظام التحويلات الدولية، والسماح لها بإعادة تسجيل الوافدين من بطولات أجنبية، وذلك بعد تسوية قضايا كل من الكوكي وطواقم، إلى جانب المدرب الأسبق داركوفيتش ومتوسط الميدان زانغا، وهو ما سمح بقرار رفع المنع من الانتدابات، وتأهيل المستعدين من أندية محلية قبل لقاء اتحاد خنشلة. جدير بالذكر، أن مباراة لوفاق المقيلة أمام مولودية البيض، ستلعب دون حضور الجمهور، بفعل العقوبة الماسطة على أبناء مدينة عين الفوارة منذ نهاية الموسم.

رسم التقني الفرنسي، فرانك دوما، التحاقه بالعارضة الفنية لوفاق سطيف، مرفوقا بمساعدة الأول، الدولي الجزائري السابق، سليمان رحو. وقدمت إدارة وفاق سطيف، يوم الأحد، مدربها الجديد، تحسبا للموسم الكروي الجزائري 2023-2024، خلفا لعبد القادر عمراني، الذي غادر الفريق قبل انطلاق المنافسة، بسبب عدم اتفائه على بعض البنود المتواجدة في القانون الداخلي. وستكون تجربة دوما القاسم من تي بي مازيمبي الكونغولي، الرابعة في البطولة الجزائرية، بعد إشرافه على كل من شبيبة القبائل وأهلي البرج بالإضافة إلى شباب بلوزداد، وهو ما تعول عليه أسرة لوفاق، من أجل إعادة ترتيب البيت، والعودة بقوة إلى الواجهة. ويأشر أسس الأثنين المدرب فرانك دوما مع مله وفاق سطيف، من أجل التحضير للقاء الجولة الثانية أمام مولودية البيض، والذي يبحث فيه رفقاعة الحارس سعدي عن تحقيق أول انتصار، بعد الخسارة المسجلة أمام اتحاد خنشلة بملعب الشهيد حمامامار بيهف دون دروكان المدرب المساعد لوجما، سليمان رحو قد بأشر عمله الجمعة الماضية، من خلال تسجيل حضوره في مدينة خنشلة، ومعانبة التشكيلة قبل تسليم تقرير مفصل للتقني الفرنسي، وهو ما سيسهل من مهامه، خاصة وأنه يملك خبرة في البطولة المحترفة، ويسبق له الإشراف على العارضة الفنية، لكل من شبيبة القبائل وشباب