



وزير الشباب و الرياضة يهنئ  
البطلة الجزائرية كايليا نمور

## الناخب الوطني جمال بلماضي في ندوته الصحفية أمس:



« نهدف إلى  
التحضير الجيد  
من أجل دخول  
تصفيات  
المونديال »

وديتا الرأس الأخضر و مصر

«مواجهتان مفيدتان الهدف منهما  
استخلاص الدروس»



### نهائي كأس الجزائر لكرة اليد:



أولمبي عنابة يحرز الكأس لأول  
مرة في تاريخه



نتناب بلوزداد يسقط  
داخل دياره و تنبوية القبائل  
تتجنب الأزمة

# أول اجتماع بين صادي و بلماضي

بالبطولة المقررة الخميس المقبل، كما ناقشا مشكلة عشب مركز سيدي موسى الخاص بتحصيرات المنتخب الجزائري، حيث وعد صادي المدرب بلماضي بأن الفوضى التي حدثت في هذا المركز في الفترة السابقة لن تتكرر مستقبلاً.

واعتبر الناخب الوطني جمال بلماضي، بأن اللقاء الأخير الذي جمعه بالرئيس الجديد للفاف وليد صادي، بالأمر السعادي. وصرح بلماضي، أمس الأحد، في ندوته الصحفية: «لقاتني مع رئيس الفاف وليد صادي أمر عادي».

كما أكد الناخب الوطني: «هذا أول لقاء بيننا، وسيكون هناك لقاءات أخرى وهذا الأمر لا يستدعي أي تعليق». وتابع بلماضي: «نأمل في أن يتم وضعنا في أفضل الظروف لتحضير الاستحقاقات المقبلة على غرار كأس الكاف، وتصفيات الموندنال».

البرنامج الأولي الخاص بتحصيرات كأس أمم أفريقيا المقبلة، حيث طالب المدرب الجزائري بضرورة إجراء معسكر في بلد له مناخ مشابه لذلك الذي تتميز به ساحل العاج المستضيف للبطولة، شرط توفر منافسين لإجراء مباريات ودية، ولأجل ذلك، تبقى غينيا بيساو الدولة الأقرب لاحتضان تحصيرات زرقاء رياض محرز للعرس القاري.

والتقى الرئيس مع مديره على بدء التفاوض مع المنتخبات المقررة مواجهتها ودياً تحضيراً لكأس أفريقيا مباشرة بعد عملية القرعة الخاصة

الجزائري، ما جعله يتدخل في العديد من المرات لتوضيح الأمور. وهو ما انعكس سلباً كذلك على نتائج الخضر.

كما أكد وليد صادي خلال هذا الاجتماع دعمه الكامل للمدرب جمال بلماضي من أجل تحقيق الأهداف المسطرة، ووضعاً أيضاً مخططاً لإنجاح هذا المعسكر الذي سينطلق الاثنين، وكذلك المعسكر الخاص بشهر نوفمبر المقبل، وتتخلله أول جولتان من تصفيات كأس العالم 2026 ضد منتخبتي الصومال وموزامبيق.

وتحدث صادي وبلماضي كذلك عن

استقبال رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم وليد صادي، في مكتبه، السبت، مدرب الخضر جمال بلماضي، وهو الاجتماع الأول بينهما منذ انتخاب صادي على رأس الهيئة الكروية، كما يأتي ذلك عشية انطلاق معسكر المنتخب استعداداً لوديته الرأس الأخضر ومصر يومي 12 و13 أكتوبر الجاري.

الاجتماع الذي دام ساعات استعرض صادي وبلماضي برنامج المنتخب الجزائري بداية من هذا المعسكر إلى غاية كأس أفريقيا المقررة مطلع العام المقبل في ساحل العاج. وتفيد المعلومات بأن وليد صادي قدم الكثير من الوعود للمدرب جمال بلماضي، من بينها أن المدرب لن يفكر من الآن فصاعداً بخارج المستطيل الأخضر عبر توفير كل الطلبات التي تسمح بالتحضير في أحسن الظروف، وهذا لكون بلماضي كان قد انتقد في الفترة السابقة الأجواء المحيطة بالمنتخب



## تنتاب بلوزداد يسقط داخل دياره و تنبئية القبائل يتجنب الأزمة

إقالة فاندنبورك. وتصدر هذه الملفات رغبة مهدي رابحي رئيس شباب بلوزداد في مشاركة الثنائي الكبير رايس ميلوحي حارس المرمى وعدلان قديورة نجم الوسط المدافع وكلاهما من الصفقات الكبرى في شباب بلوزداد الصيفية. وطرح مهدي رابحي ملفاً ثانياً يتمثل في حقيقة مدى وجود خلافات بين مدرب شباب بلوزداد سفين فاندنبورك مع لاعبيه الجديد زين الدين بوتمان الجناح الهجومي الوافد من النجم الساحلي التونسي في وقت سابق. وبرز ملفاً ثالثاً يتمثل في جلوس لاعبين مميزين في تشكيلة شباب بلوزداد خلال الموسم الماضي على الاحتياط وتحديداً إباحق بوصوف نجم الوسط وليونيل وامبا رأس الحربة الكاميروني في الفترة المقبلة.

وجاءت اجابات المدرب سفين فاندنبورك سلبية ورفض التطرق لأية جوانب فنية وأكد وجود لاعبين خرجوا من حساباته مما دفع في نهاية المطاف إلى الاتفاق على رحيل سفين فاندنبورك من منصبه.

«سغان فاندنبورك» بالتراضي وإسألته من المعارضة الفنية للفريق». وأوضح ذات البيان أن الطلاق بالتراضي تم بسبب عدم توافق وجهات النظر بين الطرفين.

بدأت الترشحات تنهال على مهدي رابحي رئيس نادي شباب بلوزداد الجزائري حول خليفته البلجيكي سفين فاندنبورك المدير الفني للفريق البلوزدادي المقال من منصبه صباح الأحد بعد فشل الاجتماع الذي دار بينه وبين مهدي رابحي. وشهدت الساعات الأخيرة طرح اسم زوران مسانولوفيتش مدرب شباب بلوزداد السابق وصاحب التجربة في الثوري المصري مع الاتحاد السكندري في الموسم الماضي وكذلك طرح اسم معين الشهباني مدرب الترجي التونسي السابق كإسماء أولية على طاولة شباب بلوزداد.

الاجتماع الذي دار بين مهدي رابحي رئيس نادي شباب بلوزداد ومدربه سفين فاندنبورك وشلا خلاله في التوصل لاتفاق والرحيل من جانب الأخير شهد مناقشة 3 ملفات تسببت في

المركز الثامن بست نقاط من أربع جولات. كلاسيكو الكرة الجزائرية بين اتحاد الجزائر وشبيبة القبائل، كان النصر فيه لأصحاب الأرض، حيث تمكن الأخير من الظفر بالنقاط الثلاثة بهدف رضوان بركان، ليحقق الفوز الثاني هذا الموسم، ويقتز للمركز الخامس بسبع نقاط في وقت يواصل الاتحاد رحلة البحث عن أول فوز له في بطولة هذا الموسم بعد لعب لقاءين خسر فيهما بنفس النتيجة بهدف لصفر.

هذا وسجلت الجولة الرابعة من الرابطة المحترفة الأولى الجزائرية رقماً مميزاً، حيث تعد من أكثر الجولات تسجيلاً للأهداف، إذ تم إدارة شباب بلوزداد تعلن فسخ عقد المدرب فاندنبورك.

أعلنت إدارة فريق شباب بلوزداد، أمس الأحد، فسخ عقد المدرب سغان فاندنبورك. وأعلنت إدارة شباب بلوزداد عن القرار عبر بيان رسمي نُشر عبر صفحتها الرسمية الفايسبوك، والذي جاء على النحو التالي: «قام صبيحة اليوم رئيس مجلس إدارة شباب بلوزداد السيد «مهدي رابحي» بفسخ عقد المدرب البلجيكي

شهدت أمسية السبت، إجراء أربع مباريات منب بطولة الرابطة المحترفة «موبيليس» لكرة القدم، في إطار منافسات الجولة الرابعة. حامل لقب للموسم الأربع السابقة، شباب بلوزداد، استقبل ضيفاً ثقيلاً بكل المقاييس، وفريقاً منظمًا بإجماع كل النقاد والمتابعين، وهو اتحاد خنشلة، الذي تمكن من خطف النقاط الثلاث من العاصمة بفوزه بنتيجة (3-2)، ليتصدر الدوري بسبع نقاط بفارق الأهداف عن مولودية الجزائر، في لقاء أثير حولته الكثير من الكلام بسبب القرارات التحكيمية.

سيف، الذي تمكن من خطف أول 3 نقاط له في الرابطة المحترفة الأولى، واضعاً نجم بن عكنون في المركز ما قبل الأخير، بنقطة بثيمة من أربع جولات.

أولمبي الشلف خسر للمرة الأولى هذا الموسم وفقد الصدارة. خسارة أبناء المدرب عبد القادر يعيش كانت أمام مولودية البيض، الذي تمكن من تحقيق ثاني فوز له هذا الموسم، ليقتز إلى



## انطلاق عملية بيع تذاكر مباراة الجزائر و الرأس الأخضر



الجزائري بداية من الاثنين في تريبس تحضيراً لتظاهرة مباراة ودية أولى أمام الرأس الأخضر، بلعب الشهيد حملاوي بسنطينة، أما الودية الثانية فيواجه فيها الشباب المغرب بلماضي، المنتخب المصري يوم الاثنين 16 أكتوبر بالإمارات.

انطلقت سهرة السبت عملية بيع تذاكر المباراة الودية، التي ستجمع بين المنتخب الوطني ومنتخب الرأس الأخضر. وتم طرح تذاكر اللقاء الودي الذي سيلعب الخميس المقبل، بلعب الشهيد حملاوي بسنطينة، عبر المنصة الرقمية «نكتري». ويشرع المنتخب



مكتب الشرق/34، شارع الثورة، العلمة - 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

التوزيع/ SARL ARINAS PROD

سحب من العدد السابق 2000 نسخة

مدير النشر/ رابح خودري

الكتاب البنكي/ ARINAS PROD SARL- Domiciliation bancaire: C.P.A 103 - Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30

من أجل الشراكة توجوا إلى: المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والإشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب 01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثالث: 021 74 99 81 / 021 73 76 78 / 021 73 71 28

الفاكس: 021 73 95 59

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

programmmation.regie@anep.com.dz

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

«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 و التحرير: 64، تعاونية عيسات ايدير - بني مسوس - الجزائر الهاتف و الفاكس: 023346674

## التأخب الوطني جمال بلماضي في ندوته الصحفية أمس:

# «تهدف إلى التحضير الجيد من أجل دخول تصفيات المونديال»

## وديتا الرأس الأخضر و مصر:

### «مواجهتان مفيدتان و الهدف منهما استخلاص الدروس»



بتعين علينا التسرع في دعوته للمنتخب (...) المسيرة كانت طويلة ومساعدتنا انت اكثها في النهاية و اللاعب اليوم يتواجد في صفوف المنتخب».

وعن استدعاء اسلام سليماني قال بلماضي: «ان تواجد سليماني في التشكيلة مستحق وهو قادر دائما على تسجيل الاهداف» مشيرا الى ان «اختياره للعناصر التي يوجه لها الدعوة مبني اساسا على الاحتياجات الفنية للمنتخب (...) لقد شاهدت بلعمري و بلابلي مع مولودية الجزائر و اعتقد انهما قادران على العودة للمجموعة في المستقبل باعتبار ان رغبتهما في تقديم احسن ما لديهما للمنتخب لاتزال دائما موجودة». بلماضي: «عني لم يغير جنسيته الرياضية ولعروسي سيكون حاضرا في التريص القادم

قال التأخب الوطني جمال بلماضي، أن لاعب ميلان ياسين عدلي لم يغير جنسيته الرياضية، مضيفا أن لعروسي سيكون حاضرا في التريص القادم للمنتخب. وأضاف بلماضي في ندوته الصحفية: «بالنسبة لياسين عدلي فيو لم يغير جنسيته الرياضية، والخطوة الأولى تبنا بإرادة اللاعب ورغبته في الانضمام». وتابع: «ملف تغيير الجنسية لعروسي لم يكتمل ولذا السبب لم يتمكن من الانضمام إليها، وسيكون حاضرا في التوقف الدولي القادم».

**إمكانية عودة بلابلي للخضر**  
تحدث التأخب الوطني عن إمكانية عودة لاعب مولودية الجزائر، يوسف بلابلي، إلى المنتخب الوطني، تحسبا لقادم الاستحقاقات. وأجاب بلماضي: «شاهدت بلابلي في 4 مواجهات هذا الموسم وأعلم وأضاف المتحدث: «ملف تغيير جنسية اللاعب في كل منصب، فيلإبلي وبرايمي ينشطان في نفس المنصب، واتبعهما بكل اهتمام».

وأوضح بلماضي: «ياسين برايمي ويوسف بلابلي عليهما بمواصلة تقديم المستويات الراقية التي يقدمها حاليا، لأنني أعلم أنهما يستطيعان تقديم الإضافة للمنتخب».

وفي ما يخص لاعب الوطشك إسماعيل بن ناصر، أكد التأخب الوطني جمال بلماضي، تواجده في اتصال دائم مع نجم اسماعيل بن ناصر، مؤكدا عزم هذا الأخير على ضمان جاهزيته للمشاركة في كأس أمم إفريقيا وكشف بلماضي، في ندوته الصحفية: «أنا دائما قريب من بن ناصر، وعلى تواصل دائم معه، خاصة في ظل تواجده بالوحدة».

كما أضاف: «التقيته مؤخرا، وفي وضعيته الحالية، الجانب المعنوي مهم جدا، وهو حدد اهدافه من خلال عزمه على ضمان جاهزيته للمشاركة في كأس أمم إفريقيا المقبلة». وأردف: «لا ندرك حاليا ما إذا كان بن ناصر قادرا على تحقيق هدفه بضمان جاهزيته لكأس أمم إفريقيا المقبلة، بالنظر لأصابته التي من الصعب التمكن بفترة علاجها». وتابع جمال بلماضي: «من جيتي أتمنى أن يكون إسماعيل بن ناصر في أتم جاهزيته للتواجد معنا في كأس أمم إفريقيا المقبلة».

**بلماضي: «بوقرة قام بالخير الأمثل وأتمنى له التوفيق»**  
علق التأخب الوطني جمال بلماضي، عن رحيل مدرب المنتخب الوطني للمحليين، مجيد بوقرة، والوجهة الجديدة التي اختارها وصرح بلماضي قائلا: «بوقرة قام بالخير الأفضل، وتنمى له

تحدث التأخب الوطني جمال بلماضي، في الندوة التي عقدها بالمركز الوطني لتحضيرات المنتخبات الوطنية بسبدي موسى أسن الأحد، عن مواجهتي منتخبيا الرأس الأخضر ومصر الوديعين المرتقبين بتاريخ 12 و 16 أكتوبر الجاري. وصرح بلماضي: «مواجهة الرأس الأخضر، ستكون صعبة لنا يجب التركيز والإرادة لهذا لخوض هذا الاختبار، فالمنافس يطبق كرة جميلة ومناهل لكأس إفريقيا».

وأضاف بلماضي: «مواجهة مصر هي لقاء «داربي» نظرا لقوة وجودة المنتخبين، وستكتشف مستوياته في هذه المواجهة خاصة وأنه يتكون من عدة لاعبين محترفين بأوروبا ونجوم نادي الأهلي». كما تحدث التأخب الوطني جمال بلماضي، عن العيد من الأمور المتعلقة بالمنتخب الوطني، والأهداف المنتظر تحقيقها. وأكد التأخب الوطني جمال بلماضي، أن الهدف هو التحضير الجيد تحسبا لتصفيات كأس العالم، ونهائيات كأس أمم إفريقيا. وقال التأخب الوطني في ندوته الصحفية عشية انطلاق تريص «الخضر»: «هدف إلى التحضير الجيد من أجل دخول تصفيات المونديال، كما ستكون الفرصة للتحضير لكأس أمم إفريقيا بشكل جيد». وأضاف بلماضي: «ملاعب المركز التقني بسبدي موسى ليست جاهزة لاستخلاص هذا التريص ذلك سنعادر يوم الثلاثاء، إلى قسنطينة، تحسبا لمباراة الرأس الأخضر».

وصرح التأخب الوطني جمال بلماضي على هامش الندوة التي عقدها بالمركز الوطني لتحضيرات المنتخبات الوطنية بسبدي موسى: «قائمة تريص هذا الشهر تعرف حضور لاعبين جدد». وأضاف بلماضي: «سنستمر في العمل في هذا التريص تحسبا لخوض مباريات تصفيات مونديال 2026، وما يهمني هو العمل مع اللاعبين والتطور لتحقيق الهدف بالتأهل للمونديال». وتابع المتحدث: «سنواصل التحضير لكأس إفريقيا في التريص المقبل خلال شهر نوفمبر بمناسبة أول مواجهتين لتصفيات المونديال، وسنبدأ بقوة لنهي العمل بشكل جيد».

التأخب الوطني، جمال بلماضي، تحدث، عن توجيهه الدعوة لأول مرة لسلاعب بشير بلومي، مبرزا تواجده في ذلك. وصرح بلماضي، في هذا الخصوص: «بلومي من نوع اللاعبين الذي يعجبني، كونه خرج البطولة الوطنية وتمكن من فرض نفسه في أوروبا مثل عبور».

كما أضاف: «هو حاليا يلعب في البرتغال، وتمكن من فرض نفسه، كونه يشارك مع فريقه ويقدم أداء جيد، بتسجيله اهداف، ومنحه تميزيرات حليمة». وأردف: «بلومي شأن عبور، هذا الثاني يكرني بسلامي، كونهما يسيران في نفس طريق هذا الأخير». وتابع: «سنعاني مستوى بلومي عن قرب في هذا التريص، وتنمى له التوفيق، على أمل أن يقرب ولو قليلا من مستوى والده الأسطورة».

ويخصون الدعوة الموجهة لسلاعب أمين غويروي. أوضح بلماضي ان هذه الخطوة تدخل في إطار مرحلة اعادة بناء المنتخب التي تتطلب مني تجريب كل العناصر القادرة على اعطاء الاضافة للمجموعة «مشيرا الى ان «المستوى التقني لغويروي يتكلم عنه و دعوته لا تعتبر مفاجأة لأي احد، خاصة واننا شرعنا في الاتصالات مع هذا اللاعب منذ فترة و قلت دائما انه لا

المحلية». كما أضاف: «ستعد للحدث مطولا و دون ملل، عن الأمور الخفية المتعلقة بكرة القدم في بطولتنا المحلية بهدف تطويرها». وتابع بلماضي: «لم أتلقى دعوة من أي طرف للحدث عن تطوير البطولة المحلية، رغم ذلك تحدثت عدة مرات عن تطوير المنشآت على غرار الملاعب، وتلقيت انتقادات لحدوثي مثلا عن عشب بعض الملاعب، وعدم جاهزيتها». التأخب الوطني حرص، على توجيه الشكر لرئيس الكاف السابق مجيد زفيف، نظرا ما قدمه للمنتخب الوطني. وصرح بلماضي قائلا: «مجيد زفيف أحترمه وأنا أعرف الجهد الذي بذله في الخفاء». كما أضاف: «زفيف، كان له فضل في التحق عدة لاعبين جدد بالمنتخب، على غرار آيت نوري، غويروي، وغيرهم وشكره على ذلك».

التوفيق في نادي الجديد الذي يواجه عدة صعوبات حاليا». كما أضاف: «أنا متأكد من نجاح بوقرة، لديه خبرة سابقة مع فريق التحول، والجيرة، ويعرف ظروف العمل هناك». وتابع جمال بلماضي: «بوقرة في تطور مستمر، وأنا متأكد من قدرته ورفعة طاقته للمساعدة على تقديم أمور جيدة مستقبلا».

وبخصوص تلقيه عرضا من ناد سعودي كشف التأخب الوطني جمال بلماضي، عن حقيقة تلقيه للعرض الضخم من ناد ينشط في البطولة السعودية. وقال بهذا الشأن: «تلقيت عرضا جاهزا من أحد الأندية السعودية لكنني رفضته وفضلت الاستمرار مع المنتخب الوطني». كما أكد جاهزيته التامة للمساهمة في إيجاد حلول من أجل تطوير البطولة الوطنية وصرح جمال بلماضي، في هذا الخصوص: «أنا جاهز لمساعدة بلندا في تطوير كرة القدم

## وصول الفوج الأول من بعثة منتخب الرأس الأخضر إلى قسنطينة

الخروب. و في تصريح لوسائل الإعلام المحلية، عبر مدرب منتخب الرأس الأخضر، بيدرو بريو، عن سعادته بتواجده في الجزائر و لبرمجة هذه المباراة الودية التحضيرية ضد «منتخب عريق في كرة القدم»، مشيرا إلى أن هذه المقابلة التي ستجمعه برفقاء قائد الخضر رياض محرز «ستكون مهمة جدا و مناسبة جدا لتحضير لاعبيه للمنافسات الإفريقية و الدولية المقبلة».

و كشف المدرب بريو أن عناصر منتخب بلاده سيلتقون تباعا ابتداء من يوم غد على أن يتم إجراء أول حصة تدريبية للمنتخب يوم الاثنين المقبل...

وصل سيرة أمس السبت الفوج الأول من بعثة منتخب الرأس الأخضر لكرة القدم إلى المطار الدولي محمد بوضياف بقسنطينة تحسبا لإجراء مقابلة ودية أمام المنتخب الوطني الجزائري يوم 12 أكتوبر الجاري بملعب الشهيد حملاوي و ذلك في إطار التحضير لمنافسات كأس إفريقيا للأمم 2024 و كذا تصفيات كأس العالم 2026. و كان في استقبال الفوج الأول من منتخب الرأس الأخضر المتكون من 11 فرادا من الطاقم الفني والطبي، مدير الشباب والرياضة لحسن لعجاج، حيث حظي الضيوف باستقبال مميز قبل أن تتلقم حافلة إلى فندق الكسندر ببلدية



## نهائي كأس الجزائر لكرة اليد:

# أولمبي عنابة يفوز على نادي الأبيار (38-34) ويحضر الكأس لأول مرة في تاريخه

ويعد هذا التتويج الأول في تاريخ أولمبي عنابة الذي يشرف عليه اللاعب الدولي السابق هشام بوردالي و الثاني بالنسبة لولاية عنابة بعد اتحاد عنابة المتوج سنة 1968.

ومعلوم ان نادي الأبيار قد تأهل للقاء النهائي من كأس الجزائر بعد ان فاز في نصف النهائي أمام مولودية واد التليلات، بنتيجة (19-18) فيما تأهل أولمبي عنابة لذات الدور بعد ان حقق الفوز أمام شبيبة أمل سكيكدة، بنتيجة (29-28)، ويخلف اليه مولودية الجزائر الحائزة على كأس 2022-2021.

ويذكر ان المباراة النهائية بين نادي الأبيار و أولمبي عنابة لعبت تحسيدا لذكرى المرحوم رحومني ماملو دحمان الرئيس السابق للاتحادية الجزائرية لكرة اليد.



نهائي كأس الجزائر لكرة اليد: أولمبي عنابة يفوز على نادي الأبيار (38-34) ويحضر الكأس لأول مرة في تاريخه

أدرج يوم: السبت، 07 أكتوبر 2023 18:20  
الغنة: رياضة اطبع المقال أرسل المقال شارك

نهائي كأس الجزائر لكرة اليد: أولمبي عنابة يفوز على نادي الأبيار (38-34) ويحضر الكأس لأول مرة في تاريخه

الجزائر - توج فريق أولمبي عنابة بكأس الجزائر لكرة اليد رجال للموسم 2022-2023 لأول مرة في تاريخه عقب فوزه على نادي الأبيار بنتيجة 38-34 بسعد وقتين اضافيين الشوط الأول (14-11) الوقت القاتوني (26-26)، في اللقاء النهائي الذي جرى اليوم السبت بقاعة «ميلود هفي» بوهران.

## ماراطون مدغاسن الدولي في طبعته ال 13 يستقطب أزيد من 1000 عداء وعداءة

وبعد ان تطرق إلى الجهود المبذولة في السنوات الأخيرة من أجل وقف ترويدي بعض أجزاء الضريح، أشار إلى أن المبتغي من وراء ذلك هو تصنيف المعلم ضمن التراث العالمي لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «يونسكو».

أما فيما يخص طبعة 2023 لتظاهرة فجرت، حسيما كده لواج مدير التنظيم والمناسبات بلرابطة الولاية للالعاب القوى بباتنة، حكيم لغويل، في ظروف تنظيمية محكمة ميزها التفاهل الشديد خاصة في سياق ال 13 كلم الذي عرف مشاركة أزيد من 600 متنافس ومتنافسة فيما كانت المشاركة مقبولة جدا في سياق الماراطون وتتابع الماراطون.

وتضمن تظاهرة ماراطونمدغاسن 3 سباقات الأول على مسافة 13 كلم والثاني تتابع 21,1 كلم و الثالث الماراطون على مسافة 42,195 كلم وتتعلق كلها من أمام المركب الرياضي أول نوفمبر 1954 بمدينة باتنة، حسب ما تم إضاحه.

استقطب ماراطون مدغاسن الدولي في طبعته ال 13 الذي احتضنته اليوم السبت ولاية باتنة 1.025 عداء وعداءة من مختلف أنحاء الوطن من بينهم عدد من الطلبة الأجانب (أفارقة) المقيمين بالجزائر.

وأعطى إشارة انطلاق التظاهرة من أمام المركب الرياضي أول نوفمبر 1954 بمدينة باتنة، رئيس الجهاز التنفذي المحلي، محمد بن مالك، الذي أكد بالنسبة على دعم السلطات المحلية لمثل هذه التظاهرات، منظرقا إلى المساعي الحثيثة المبذولة من أجل إعادة الاعتراف للضريح التومندي الملكي مدغاسن الكائن بولاية بومية.

من جهته، جدد السيد عز الدين قرقري، رئيس جمعية أصدقاء مدغاسن، المنظمة للتظاهرة بالتنسيق مع الرابطة الولاية للالعاب القوى، أن هذا الماراطون «يكسي بعدا ثقافيا وسياحيا من خلال التعريف بهذا المعلم التاريخي الأثري والترويج لوجيته السياحية إلى جانب المحافظة عليه وحمانيته».

## بطولة العالم للجمباز 2023:

### ميدالية فضية تاريخية للجزائرية كيليا نمور

لفرنسا- 2023، ضمن جولة من جولات كأس العالم، وزير الشباب والرياضة يهنئ البطلة الجزائرية كيليا نمور هذا وزير الشباب والرياضة عبد الرحمان حماد

البطلة الجزائرية في الجمباز كيليا نمور بعد التتويج بالميدالية الفضية في مونديال الجمباز.

وقال الوزير عبد الرحمان حماد عبر صفحته الرسمية «الف مبروك لبطلتنا كيليا نمور. بطلة العالم في اختصاص العاراضتين المتوازيتين، «الجمباز»».

وأضاف عبد الرحمان حماد «إنه انجاز تاريخي في رياضة جد تقنيّة جلب فرحة، وفخر لعائلتنا، الرياضية وللجزائر بأكملها، أجدد لك دعمنا اللامتناهي، وحظ موفق في باقي مشوارك»، وأشار، أن البطلة الجزائرية حققت الميدالية الأولى من نوعها في تاريخ مشاركات الجزائر، في بطولة العالم للجمباز.

افتكت الجمبازية الجزائرية كيليانمور، السبت بمدينة أنغرس البلجيكية، الميدالية الفضية على جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات لبطولة العالم للجمباز.

وحلت الجزائرية في المرتبة الثانية بعلامة 15.033، في الوقت الذي توجت فيه الصينية كي وان بالميدالية الذهبية (15.100)، بينما اكتفت الأمريكية جونس شيليس بالميدالية البرونزية (14.766).

وأضحت كيليا نمور أول جمبازية أفريقية وعربية تصعد على منصة التتويج في تاريخ بطولات العالم، وكانت الجزائرية قد حققت الجمعة المرتبة الثامنة في النهائي الفردي العام للسيدات بعلامة 53.966. ومعلوم أن الجزائرية نمور قد ضمنت تأهلها لأولمبياد باريس 2024، في 2 أكتوبر الجاري خلال تصفيات مونديال أنغرس بلجيكا.

وتألفت الجزائرية خلال شهر سبتمبر الفارط ان حققت ميداليتين (فضية وبرونزية)، في كأس التحدي الدولي



## الجائزة الكبرى لتنتوتاليا:

### الدراج حمزة ياسين يتوج بالقميص الأصفر

وتوج الجزائري حمزة ياسين بالقميص الأصفر للطبعة ال 23 حققا 73 نقطة، في الوقت الذي عادت فيه المرتبة الثانية للرواندي توبزيري (54 نقطة) والثالثة للمغربي الذغسي محسن (40 نقطة). كما حقق الجزائري القميص الأخضر لأسرع دراج.

وكسب الدراج الجزائري قد توج بالمرحلة الثانية التي جرت بين باوندي ونكولاندوم (165.2 كلم) والمرحلة الرابعة ما بين سانغليماو مقوميل-ميوماسلا (96.3 كلم).

توج الدراج الجزائري حمزة ياسين بالطبعة ال 23 للجائزة الكبرى «شونتاليا» بالكامبيرون، عقب إجراء اليوم السبت المرحلة الخامسة والأخيرة بين مدينتي زويتسلي وباوندي على مسافة 118.9 كلم والتي فاز بها الدراج السلوفسكي شرين مارتين.

وأنتهى الدراج السلوفسكي السباق بتوقيت 2سا 45د 46ثا متفوقا على الجزائري حمزة ياسين والمغربي عدليل العربي الذي حققا نفس التوقيت.

## تصفيات كأس العالم لأقل من 20 سنة سيدات الجزائر- مالي:

### التشكيلة الوطنية من أجل تحقيق نتيجة إيجابية



يواجه المنتخب النسوي لأقل من 20 سنة لكرة القدم، نظيره المالي يوم غد الأحد (سا 18:00) بملعب 8 ماي 1945 بسطيف، لحساب الدور التصفيوي الثاني ذهاب، لكأس العالم فيفا لفة أقل من 20 سنة (منطقة إفريقيا) بهدف تحقيق نتيجة إيجابية قبل خوض مباراة الإياب.

وتحسبا لهذا الموعد الهام تم استدعاء 25 لاعبة من بينهم 17 لاعبو ينشطن خارج الوطن، حيث قمن بوضع السلسلات الأخيرة خلال الحصة التدريبية الأخيرة اليوم السبت تحت إشراف الناخب الوطني نذير معادسي. وكانت التشكيلة الوطنية قد باشرت تحضيراتها يوم الثلاثاء الماضي بمدينة سطيف وستواصل إلى غاية 14

# اتحاد لعبة الركبي ما الفرق بين الرجبي وكرة القدم الأمريكية؟

الرئيسية المتعلقة بهذه اللعبة وهي تنظيم وإقامة المؤتمرات، وتنظيم المباريات الدولية، بالإضافة إلى تثقيف وتدريب اللاعبين والمسؤولين عن النادي والفرق وذلك من خلال تقديم مجموعة من التعليمات والقواعد للمدربين من أجل تدريب اللاعبين بالشكل الصحيح وعلى أسس القواعد اللازمة. [5] المراجع [6]

وكرة القدم الأمريكية، فإنها رياضتان متشابهتان، يجري فيها الشخص بالكرة حتى يضربه شخص آخر، ثم يركعون فوق بعضهم البعض، وتتكرر الحالة.

الرجبي وكرة القدم الأمريكية من أنجح الرياضات على مستوى الشعبية والاقتصاد في العالم، وهذا دليل على قدرتهما لجذب الناس، مما يعني أنهما لعبتان ممتعتان عندما تهما ما يجري على أرض الملعب، لكن رغم تشابه منطلق اللعبتين من بعيد، هناك فروق عديدة.

## الأصل هو الرجبي .. لكن كيف انشقت كرة القدم الأمريكية؟

بالأصل، الرياضة هي الرجبي، أي أنها لعبة أقدم، ووصلت أمريكا وكندا مع المستعمرات البريطانية وبنواها لعبة الرجبي بالتأخذ شكلاً قانونياً في القرن الثامن عشر، في حين أن أصول كرة القدم الأمريكية تعود للقرن التاسع عشر، وهي لعبة نشأت متأثرة بممارسة طلاب الجامعات الأمريكية لها.

ففي نفس وقت وصول اللعبة لجامعات أمريكا، كانت هناك كرة القدم التي نعرفها تنتشر، فحاولت جامعات منها هارفارد ونيو يورك وكولومبيا وبرينستون تغيير بعض القوانين، بشكل يعطيها مرونة، ويسرع من رتمها مستغنين من كرة القدم العادية، وبمن أهم الأمثلة جعل عدد اللاعبين 11 بدلاً من 15.

يقال إن السبب في هذا الانشقاق ليس فقط وصول كرة القدم إلى أمريكا مع وصول الرجبي، بل لأن الأمريكيين بشكل عام أرادوا التميز بكل شيء يمارسونه، فهم مثلاً امتلكوا قوانين مختلفة في كرة السلة حتى زمن قريب، وكذلك الحال لديهم قواعد خاصة في البيسبول.

## عدد اللاعبين والتبديلات

كرة القدم الأمريكية لديها 11 لاعباً على أرض الملعب، بعدد لا يحسدون التغييرات بطريقة تشبه كرة السلة بحيث يعود من تم استبداله.

ففي حين يلعب الرجبي 15 لاعباً، مع وجود 7 تبديلات بقاعدة من بخرج لا يعود، إلا أنه لا يتبق غيره في الاحتياط بسبب الإصابات.

## الرجبي هي كرة قدم أمريكية للرجال!

ففي أي نقاش يخصصه عشاق الرجبي مع نظرائهم الأمريكيين بخصوص اللعبة، يكون هناك جواب شهير "إن لم تعرفوا الرجبي، فهي كرة قدم أمريكية يلعبها الرجال".

الرجبي أكثر من حيث الاحتكاكات، كما أن لاعبيها لا يرتدون الملابس الواقية، باستثناء وفي الأضلاع حسب القانون، مع شرعية ارتداء اللاعب لبعض الواقيات البسيطة على رأسه وكتفه لكن بتجهيزات متقدمة مثل كرة القدم الأمريكية.

ومما يعضم رأي هؤلاء، أن لاعب الرجبي الواحد يتعرض لـ 16 احتكاكاً وضربة مباشرة في المباراة، مقابل 4 ضربات لتطهيره في كرة القدم الأمريكية، مع فارق أن قوة الضربة في الأخيرة يكون أعلى بسبب ضعف السرعة إليها.

فأمر السرعة هو ما يجعل الكرة الأمريكية عادة أفضل للمشاهدة لمن لا يعرف القانون، وهو ما يجبر اللاعبين على ارتداء ملابس واقية خصوصاً للرأس، لأن في الرجبي تشكل الدفاع ضربة الصورة المثالية، حيث ينتظر خط الدفاع المستوح على الكرة، وبالتالي لا يجري كثيراً ولا يذهب سريعاً، فتكون الضربة أقل قوة، في حين أن كرة القدم الأمريكية لا تأخذ نفس الشكل الدفاعي مما يجعل الضربة أقوى، وحسب التقديرات فإن الضربة في الكرة الأمريكية أقوى 3 مرات من الرجبي.

## طريقة التسجيل والنقاط

الاختلاف الأساسي في اللعبتين يأتي من طريقة التسجيل، فكرة القدم الأمريكية تقوم على حمل الكرة لما يسمى خلف خط الخصم، وعندما تصل إلى هناك تسمى هذه النقطة "لمس الأرض"، في حين هناك النقطة التي يتم تسجيلها من خلال الركل بين قائمي المرمى وتسمى نقطة الملعب.

في الرجبي يتشابه المفهوم، حيث يجب حمل الكرة إلى خط الخصم فيما يعرف بنقطة المحاولة، أو بالتستيد من بعد بين القائمين فيما يسمى نقطة الإسقاط.

هذا فارق بسيط بين نقطة لمس الأرض الأمريكية ونقطة المحاولة في الرجبي، ففي أمريكا لا ينبغي أن تضع الكرة على الأرض لتحتسب النقطة، ويكفي أن يجتاز اللاعب الخط معهما، في حين مع الرجبي لا بد من وضع الكرة على الأرض.

طبعاً هناك فارق في احتساب النقاط، في كرة القدم الأمريكية نقطة لمس الأرض تعتبر 6 نقاط، في حين أن نظيرتها "المحاولة" تساوي 4 نقاط في الرجبي، مع وجود فرصة النقاط الإضافية في اللعبتين، حيث يتم منح الفريق المسجل فرصة التستيد.

أما نقطة الملعب مقابل نقطة الإسقاط، فهي تعادل 3 نقاط في أمريكا وكذلك الحال في الرجبي، علماً أنها كانت 4 نقاط في الرجبي حتى عام 1984، الفارق في نقطة الملعب مقابل نقطة الإسقاط، أن في أمريكا هناك مختص بالتستيد، ولكن في الرجبي تؤخذ الأمور بعفوية أكثر.



كرة القدم لعبة كرة القدم والتي يطلق عليها باللغة الإنجليزية مصطلح Football، من الرياضات العالمية المشهورة والتي يتنافس فيها فريقين يتكون كل فريق منهما من 10 لاعبين أساسيين وحارس مرمى، حيث يقوم اللاعبون باستخدام أي جزء من أجسامهم مثل الأقدام والرأس أو الصدر باستثناء الأيدي والذراعين، ويتم المنافسة في مباريات كرة القدم على كرة دائرية الشكل مصنوعة من الجلد يتم تسديدها من قبل الفريق باتجاه الخصم، ويحتسب الهدف في مباريات كرة القدم عند تمرير الكرة ووصولها إلى مرمى الخصم وداخل الشبكة، وهناك أنواع مختلفة لرياضة كرة القدم مثل لعبة كرة القدم الخماسية ولعبة الركبي أو كرة القدم الأمريكية.

## لعبة الرجبي أو كرة القدم الأمريكية

لعبة كرة الركبي أو كرة القدم الأمريكية هي لعبة من ألعاب كرة القدم المختلفة يتسم لعبها من خلال كرة بوضوئية الشكل، حيث يتم ممارسة اللعبة على نوعين الأول لعبة اتحاد الركبي حيث تضم هذه اللعبة 15 لاعباً، والثانية لعبة دوري الركبي حيث تضم هذه اللعبة 13 لاعباً، وتعود أصول اتحاد الركبي ودوري الركبي إلى أسلوب لعبة كرة القدم في مدرسة الركبي في إنجلترا، وتعد لعبة الركبي أو كرة القدم الأمريكية لعبة رياضية خاصة تشتهر في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا، والغرض من اللعبة هو تخطي لاعبي الفريق الخصم والوصول إلى نهاية منطقة الخصم لإحراز النقاط اللازمة للفوز. بالإضافة إلى ذلك تعد لعبة الركبي أو كرة القدم الأمريكية رياضة شعبية يتم ممارستها في العديد من دول العالم، حيث توجد أندية وقرى وطنية متخصصة لهذه اللعبة في أماكن متنوعة من دول العالم مثل اليابان وجورجيا والأوروغواي وإسبانيا، ويرتدي اللاعبون في لعبة الركبي العديد من المعدات الرياضية التي تساهم في توفير أكبر قدر ممكن من الحماية لهم من الإصابات أثناء ممارسة اللعبة، حيث تمتاز هذه اللعبة بالقوة والإثارة مما أسهم في زيادة الإقبال عليها، وانتشرت لعبة الركبي بتسرع من أصولها في إنجلترا واسكتلندا وإيرلندا إلى شمال إنجلترا وجنوب أفريقيا وأستراليا ونيوزيلندا، وامتدت أيضاً إلى أمريكا الشمالية، حيث تحولت إلى نمط جديد لكرة القدم العالمية.

## نشأة كرة القدم الأمريكية

يشكل عام بدأت رياضة أو لعبة كرة القدم من قبل الرومان والإغريق في العصور القديمة، حيث كان يطلق على لعبة الكرة الرومانية في ذلك الوقت اسم هارباستوم وهي لعبة كرة كانت شائعة في عصر الإمبراطورية الرومانية، حيث كانت تمارس من خلال كرة صغيرة، بدأت لعبة الركبي أو كرة القدم الأمريكية في القرن التاسع عشر، حيث أصبح الجري باستخدام الكرة أمراً شائعاً في ثلاثينيات القرن التاسع عشر في مدرسة الركبي وأصبحت كرة قدم مدرسة الركبي شائعة في جميع أنحاء المملكة المتحدة في خمسينيات القرن التاسع عشر وسبعينيات القرن التاسع عشر، وفي عام 1845 تم تبني أول مدونة قواعد متعلقة بلعبة الركبي مكتوبة في مدرسة الركبي من قبل ويليام ديلايلد أرنولد، ووي ديلوي شيرلي وفرديريك هتشينز. وفي ديسمبر من عام 1857 أقيمت أول مباراة للعبة الركبي أو كرة القدم الأمريكية في اسكتلندا، وفي عام 1861 تم تأسيس أول نادي يلعب لعبة الركبي خارج الجزر البريطانية في الأوروغواي وأطلق عليه اسم نادي مونتيفيديو للركبي، وفي عام 1871 تم لعب أول مباراة دولية من لعبة الركبي أو كرة القدم الأمريكية بين إنجلترا واسكتلندا، وفي عام 1876 تم وضع مجموعة من القواعد التي تدرس قرنين لعبة الركبي عن طريق ويليام ويب إليس وهو مخترع ومؤسس كرة الركبي، وبعد ذلك استمرت لعبة الركبي بالتطور حتى أصبحت من أشهر أنواع كرة القدم والتي يتم ممارستها بشكل أساسي في الولايات المتحدة الأمريكية وهي من أشهر الرياضات التي يتم ممارستها هناك.

## قوانين كرة القدم الأمريكية

يتم ممارسة لعبة الركبي أو كرة القدم الأمريكية وفقاً لمجموعة من القوانين أهمها أن اللعبة يتم ممارستها من خلال كرة بوضوئية الشكل لها مقاسها ومواصفاتها الخاصة، إضافة إلى ذلك في لعبة الركبي يتم إحراز الهدف من خلال التخطي خط الهدف في منطقة الخصم دون توقف، أو رمي الكرة للاعب آخر موجود بعد خط الهدف، أو رمي الكرة عالياً بين العمودين الموجودين أعلى نهاية منطقة الفريق الخصم، حيث يعد الفريق الفائز في حالة إحراز أكبر عدد من النقاط والأهداف في الوقت المحدد للعبة، ويتكون الفريق في لعبة الركبي من 13 لاعباً وهؤلاء اللاعبون مقسمون بحسب الوظيفة التي يؤديها كل منهم أثناء المباراة إلى ثلاثة فرق وهي الهجوم والدفاع، والظهير الرباعي وهؤلاء في الغالب لديهم مجموعة من المهارات التي تميزهم عن باقي أفراد الفريق، لأن وظيفتهم هي تهيئة الفرص أمام زملائهم من الفريق لإحراز مجموعة من النقاط الإضافية أثناء المباراة.

## اتحاد لعبة الركبي

اتحاد لعبة الركبي أو كرة القدم الأمريكية والذي يطلق عليه باللغة الإنجليزية Rugby Football Union، وهو الهيئة الإدارية للعبة الركبي التي تم تشكيلها في عام 1871 في إنجلترا ويقع المقر الرئيسي لهذا الاتحاد في توكينهام، حيث تم تأسيس هذا الاتحاد لوضع قواعد لعبة الركبي التي لعبت لأول مرة في مدرسة الركبي في عام 1823، وبعد فترة من الزمن وتم تنظيم مجموعة من النقابات المماثلة لاتحاد لعبة الركبي في إيرلندا واسكتلندا ونيوزيلندا وأستراليا وفرنسا، بالإضافة إلى كندا وجنوب أفريقيا، والولايات المتحدة الأمريكية، ويختص اتحاد لعبة الركبي بوضع مجموعة من الأنشطة



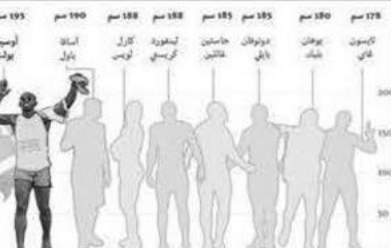
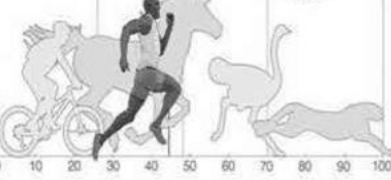
الأوسمة الأولمبية وأوسمة البطولات الدولية التي احزها بولت بين عامي 2016 و 2008

رقم بطولة	سنة	ميدالية	ميدالية	ميدالية
1	2008	🥇	🥈	🥉
2	2009	🥇	🥈	🥉
3	2011	🥇	🥈	🥉
4	2012	🥇	🥈	🥉
5	2013	🥇	🥈	🥉
6	2015	🥇	🥈	🥉
7	2016	🥇	🥈	🥉

من الذي تمكن من الفوز على بولت؟



لهد 100 كم ساعة  
نعام 70 كم ساعة  
حصان 48 كم ساعة  
بولت 44,5 كم ساعة  
راكب دراجة هوائية 26 كم ساعة



بولت يهزم منافسيه خطوة بخطوة  
سباق 100 متر في البطولة العالمية لعام 2009. سجل بولت رقما عالميا بلغ 9,58 ثانية  
معدل طول الخطوة في هذا السباق  
بولت: 2,47 متر  
كل المسابقين في النهائيات: 2,23 متر  
عدد الخطوات حتى خط النهاية  
بولت: 40,92  
كل المسابقين في النهائيات (معدل): 44,94

معدل زمن رد الفعل في كل سباقات 100 متر في كل الدورات الأولمبية والبطولات العالمية بين عامي 2016 و 2008

بولت	0,158 ثانية
المسابقون الآخرون	0,149 ثانية

قطع بولت أسرع 10 متر في سباق الـ 100 متر التي يحتفظ برقمها القياسي في 0,81 ثانية، وهو ما يعادل 27.66 ميلا في الساعة (44.51 كيلومترا في الساعة)، وهي نفس سرعة الحصان تقريبا. لكن بولت قطع مسافة الـ 100 متر أيضا في زمن أقل من الـ 9.58 ثانية، إذ قطع النصف الثاني من سباق الـ 200 متر - الذي قطعته في 19.19 ثانية - في 9.26 ثانية فقط. كما قطع مئة متر في زمن أقل من تسع ثوان عدة مرات في سباق الـ 400 متر تتابع، كما أسرعها في 8.65 ثانية عام 2015.

وبالتالي، يمكن القول إن التقدم في السن والإصابات قد نالت من العداء الجامايكي، الذي وصل لعامة الحادي والثلاثين، وبدأت سرعته تنزل بعض الشيء. ففي عام 2016، قطع سباق الـ 100 متر في 9.81 ثانية، وسباق الـ 200 متر في 19.78 ثانية، وهو معدل بطيء وفقا لمعايير الـ 19.78 ثانية، وهو معدل بطيء وفقا لمعايير الـ 9.81 ثانية. لكنه كان يفوز بالميداليات في نهاية المطاف.

7: كيف يفهم ذلك؟

لا توجد إجابة بسيطة على هذا السؤال، لكن دراسة أجراها الباحثان ماكالا كريستوف وأنتي ميرو، ونشرت في مجلة «هيومان كينيتيكس»، وجدت أن بنيتة الجسدية (يصل طوله إلى 195 سنتيمترا) تعد أحد العوامل التي تمنحه ميزة كبيرة عن باقي منافسيه. وغالبا ما يُنظر إلى طول القامة على أنه نقطة سلبية في بداية السباق، إذ ينطلق العداء وجسده ممتحن للأمام، لكن الباحثون يقولون إنه عندما نصل إلى منتصف السباق فإن «طول قامة بولت يجعل خطواته أسرع ويساعده على الحفاظ على سرعته لفترة أطول، كما تقل السرعة بمعدل أقل من العداءين الأصغر قامة».

8: يقطع 2.47 مترا في الخطوة الواحدة، أي أكثر من متوسط خطوات العداءين الآخرين بـ 20 سنتيمترا كاملة.

يؤذي ذلك بالطبع على تقوية بولت على منافسيه، وعندما يكون في كامل سرعته فإنه يقطع مسافة أكبر مع كل خطوة. وقطع العداء الجامايكي مسافة الـ 100 متر التي كسر الرقم القياسي الخاص بها في 41 خطوة، في حين قطع العداءون الآخرون نفس المسافة في نحو 45 خطوة تقريبا، حسب كريستوف وميرو.

9: ماذا عن البداية البطيئة للعداءين طوال القامة؟ عادة ما يتغلب بولت على هذا الأمر.

يكون بولت أقل سرعة من العداءين الآخرين في بداية السباق، فلو نظرنا إلى وقت الإستجابة في بداية سباق الـ 100 متر التي خاضها في الأولمبياد وبطولات العالم (باستثناء البداية الخائفة في كوريا الجنوبية عام 2011)، لوجدنا أنها وصلت إلى 0.158 ثانية، مقابل 0.149 ثانية لباقي العداءين.

لكن، وفقا لمايكل جونسون، قد نجد بولت في سباقاته الأخيرة في أن يتمتع بنفس سرعة الانطلاق الموجودة لدى العداءين الآخرين. وقال جونسون للجنة الأولمبية: «سترى أنه خلال الـ 30 مترا الأولى أو نحو ذلك، يكون بولت في نفس سرعة العداءين الأصغر قامة، وهو مشهد نادر ما نراه».

وفي السباق الذي كسر فيه الرقم القياسي العالمي، كان بولت هو الأسرع خلال جميع مراحل السباق، وكان في مقدمة السباق بالفعل في أول 20 مترا، كما ظل الأسرع خلال باقي السباق. لكن في بطولة العالم للألعاب القوى في لندن 2017، كان وقت الاستجابة في بداية السباق لديه قد وصل إلى 0.183، أي أبدا من المعتاد لديه، كما كان أبدا من وقت الاستجابة للعداءين الآخرين بـ 0.031.

10: دائما ما كان بولت أكثر من مجرد عداء.

رغم بعض الانتقادات التي توجه إليه بسبب «استعراضه» ومحاولته جذب انتباه الجمهور قبل عبور خط النهاية، يتمتع بولت بشعبية جارفة، وبعد أحد أكثر الرياضيين متابعة على وسائل التواصل الاجتماعي، بنحو 19 مليون متابع على فيسبوك و 7.1 مليون متابع على إنستغرام و 4.75 مليون متابع على تويتر.

ومع هذه الشهرة الكبيرة تأتي عقود الرعاية، حيث وقع العداء الجامايكي عقود رعاية مع شركات مثل بوما، وموم للمشروبات الكحولية، وأدفيل. وبلغ دخل بولت السنوي 34.2 مليون دولار عام 2016/2017، وفقا لمجلة فوربس، التي وضعت في المرتبة 88 في قائمة أعلى 100 شخصية شهيرة دخلا. ويتبرع بولت للجمعيات الخيرية من خلال مؤسسته الخيرية، بما في ذلك تقديم الدعم لمدرسته الثانوية في أبرشية تريبلوني بجامايكا.

لكن بعد ذلك، سوف يواصل بولت القيام بدوره في ألعاب القوى على المستوى العالمي. لكن لا يوجد أدنى شك في أن عالم الرياضة سينتقد. وقال رئيس الاتحاد الدولي للألعاب القوى، لورد كوي، لـ بي بي سي: «ما سنفتقده هو شخصيته، فنحن بحاجة إلى رياضيين لديهم شخصية مميزة».

يتبع الجزء الثاني

لماذا يستحق يوسين بولت لقب الأسطورة؟

ثمة إجماع على أن يوسين بولت هو أسرع عداء في العالم عبر كل العصور. وفي الوقت الذي يستعد العداء الجامايكي لإعلان اعتزاله عقب انتهاء بطولة العالم للألعاب القوى في العاصمة البريطانية لندن، نستعرض هنا عشرة أسباب تجعله يستحق لقب أسطورة، وتكشف كيف نجح في تحقيق تلك الإنجازات الرائعة.

1: أسرع عداء في التاريخ.

انخفاض زمن الرقم القياسي العالمي للعداء 100 متر مع الوقت حطمه العداء الجامايكي الرقم القياسي في سباقات الـ 100 متر ثلاث مرات. وكانت المرة الأولى التي يكسر فيها الرقم القياسي العالمي قبل تسع سنوات من الآن. كسر بولت الرقم القياسي المسجل باسم مواطنه أساقا باول بـ 9.74 ثانية عندما قطع السباق في 9.72 ثانية في مايو/أيار 2008، قبل أن يكسر الرقم مرة أخرى ويقطع السباق في 9.69 ثانية في أولمبياد بكين في وقت لاحق من ذلك العام.

وفي بطولة العالم للألعاب القوى عام 2009 في برلين، قطع العداء الجامايكي السباق في فترة زمنية أقل بنحو عشرة أجزاء من الثانية، مسجلا 9.58 ثانية. وبالعودة لعام 1912، قطع الأمريكي دونالد ليبينكوت السباق في 10.6 ثانية في ستوكهولم، في أول سباق معترف به من قبل الاتحاد الدولي للألعاب القوى الذي كان قد تأسس لتنظيم مثل هذه المسابقات. وكان جيم هانز أول عداء يقطع سباق المئة متر في زمن أقل من عشر ثوان، في عام 1968. لكن الأمر استغرق ما يقرب من قرن من الزمن لكي يكسر الرقم المسجل باسم ليبينكوت بثانية كاملة - وكان بالطبع بولت هو من فعل ذلك.

2: يركض أسرع في كثير من الأحيان.

أعلن الاتحاد الدولي للألعاب القوى قبل بطولة العالم في لندن قائمة تضم السباقات التي قطعت في أقل من عشر ثوان. وتظهر هذه القائمة أن عددا قليلا للغاية من الرياضيين هم من يقربون من الزمن الذي يقطعه بولت في مثل هذه السباقات.

فمنذ هانز، نجح 124 عداء في قطع السباق في زمن أقل من عشر ثوان. لكن لم يتمكن سوى بولت، ومواطنيه يوهان بليك وأساقا باول، والأمريكيين جوستين غالتين وتايسون غاي (كما يوضح الرسم البياني) من قطع السباق في زمن أقل من 9.78 ثانية.

3: بالطبع، لا يقتصر الأمر على سباقات المئة متر.

حقق بولت أيضا نتائج مذهلة في سباق الـ 200 متر، وبعد العداء الوحيد الذي يملك الرقم القياسي في سباقات الـ 100 متر و 200 متر معا منذ اعتماد الاتحاد الدولي للألعاب القوى على النظام الآلي المتكامل في تحكيم الأولمبياد عام 1977. وفي أولمبياد بكين 2008، كسر بولت الرقم القياسي المسجل باسم الأمريكي مايكل جونسون في سباقات الـ 200 متر بـ 19.32 ثانية، وهو الرقم الذي صمد لمدة 12 عاما، إذ قطع بولت السباق في 19.30 ثانية، قبل أن يكسر الرقم القياسي مرة أخرى في 19.19 ثانية بعد عام واحد في برلين.

4: صاحب مستوى ثابت بشكل لا يصدق.

باستثناء بطولة العالم للألعاب القوى في لندن 2017، فاز بولت بجميع السباقات التي خاضها في الأولمبياد و بطولة العالم منذ عام 2008.

وشهدت أولمبياد ريو دي جانيرو عام 2016 حصول بولت على ثلاث ميداليات ذهبية في سباقات الـ 100 متر و 200 متر و 400 متر متتابع، ما يجعله «خالدا»، على حد قوله.

لكنه جرد من الميدالية الذهبية التي حصل عليها في سباق الـ 400 متر تتابع في دورة الألعاب الأولمبية ببيكين عام 2008، بعدما فشل مواطنه وزميله في السباق نيسا كارتر في تجاوز اختبار المنشطات. وقدم كارتر طعنا أمام محكمة التحكيم الرياضية.

ولا يشوب مسيرة بولت الرائعة في بطولات العالم سوى حصوله على ميدالية برونزية في لندن عام 2017، وبداية خائفة في سباق الـ 100 متر في دايجو بكوريا الجنوبية عام 2011، وهو ما كان يعني استبعاده من السباق.

5: من يتفوق على بولت؟

منذ 2008 وحتى الآن، لم يتفوق عليه سوى عداء واحد في سباقات الـ 200 متر، وهو مواطنه بليك في بطولة جامايكا الوطنية عام 2012.

وفاز بليك أيضا بسباق الـ 100 متر في نفس البطولة، في واحدة من خمس مرات فقط، فشل خلالها بولت في الفوز في تلك المسافة في حدث كبير. وضمت قائمة العداءين الذين تفوقوا على بولت في سباق الـ 100 متر كلا من غالتين وكريستيان كولمان وباول وغاي.

6: إنه أسرع مما تتخيل.



# نيوكاسل الإنجليزي يسعى لمقارعة كبار أوروبا

## 3 أسباب تمنع عودة ميسي إلى برشلونة



كشفت تقارير صحفية حقيقة إمكانية عودة الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي نجم إنتر ميامي إلى صفوف برشلونة الإسباني. وكانت صحيفة "سبورت" الكتالونية تذكر أن هناك فرصة لعودة ليونيل ميسي إلى برشلونة في يناير/كانون الثاني المقبل على سبيل الإعارة، حال فشل إنتر ميامي في التأهل للدور الإقصائي بالدوري الأمريكي.

غير أن مصادر قريبة من اللاعب رفضت الكشف عن هويتها. وكشفت صحيفة "ذا أتلتيك" الأمريكية أن ميسي لن يذهب إلى أي ناد على سبيل الإعارة، وأن نيته هي البقاء مع إنتر ميامي الذي انتقل إليه الصيف الماضي في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع باريس سان جيرمان الفرنسي.

وأضافت أنه عندما اتخذ ميسي قرار الانتقال إلى إنتر ميامي فعمل ذلك بعد علمه بأن إمكانية العودة إلى برشلونة قد أغلقت، في الوقت الذي لم يكن يريد فيه ترك خطمته عائلته معلقة حتى اللحظة الأخيرة. وأشارت الصحيفة إلى أن ميسي لا يرغب في ترك عائلته في منتصف الموسم من أجل اللعب في أوروبا، ولا يريد أخذهم معه أيضا بسبب دراسة الأطفال وأهمية استقرارهم في منزلهم الجديد. وشددت "ذا أتلتيك" على أن هناك المزيد من الأسباب التي تجعل انتقال ميسي بنظام الإعارة إلى برشلونة غير منطقي، وأولها توتر العلاقة بين خوان لابورتا رئيس النادي الإسباني وعائلة ميسي بسبب طريقة رحيله عن النادي في عام 2021 وعدم تحسنها كثيرا منذ ذلك الحين. وأتمت تقريرا بالإشارة إلى أن هناك سببا آخر يحول إمكانية إتمام الصفقة، وهو الأزمة المالية التي يعاني منها برشلونة، لأن النادي الكتالوني لم يخفض قدرته المالية، إذ أراد التوقيع مع المزيد من اللاعبين، سواء على سبيل الإعارة أو بشكل دائم.

## إثريكي يدافع عن نجمه: مبابي ليس سوبرمان



دافع الإسباني لويس إثريكي، مدرب باريس سان جيرمان الفرنسي، على نجم الفريق كيليان مبابي، بعد الانتقادات التي طاولته في الساعات الماضية إثر مروره المخيب للأمل في مواجهة نيوكاسل في دوري أبطال أوروبا. وتحدثت الصحف الإسبانية، خلال مؤتمر صحفي، السبت، بسبق مواجهة فريقه أمام رين في الأسبوع الثامن من الدوري الفرنسي، الأحد، عن أداء مبابي معتبرا أنه ما زال يشق بقدرته على قيادة الفريق نحو الانتصارات والنجاح، ونقل موقع "إر.أس.سي" الفرنسي جابيا من المؤتمر. وقال إثريكي: "أذكر أنه قبل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، سُئلت هنا عما إذا كنا نعدّ على كيليان فقط لتحقيق الانتصارات، لأنه سجل حينها سبعة أو ثمانية أهداف، والان تسألوني عما يجب أن يفعله كيليان لأنه لم يسجل في مبارياته الأخيرة... علينا أن نكون الواقعيين قليلا، من الطبيعي أن يمر اللاعبون بحالات مختلفة طوال الموسم، ولا يمكنه أن يكون مثاقفا في كل لقاء".

وتابع إثريكي حديثه عن هدافه قاتلاً "إنه ليس سوبرمان عندما يسجل ثمانية أهداف وليس لاعباً عادياً عندما لا يسجل. كل شيء ليس أبيض وأسود، هناك فرق دقيقة طوال الوقت، كيليان لاعب حيوي وحاسم بالنسبة لنا. إنه لاعب حاسم، دوري كمدرّب هو إبراز نقاط قوته ومساعدته". وكانت بعض المصادر الصحفية قد تحدثت عن خلاف بين إثريكي ومبابي، على غرار صحيفة "اس" الإسبانية، يوم الجمعة، حيث اعتبرت أن أسلوب إثريكي وطريقة اللعب التي يعتمد عليها، يدفعان مبابي نحو الرحيل إلى ريال مدريد بسبب طريقة تعامله معه.

النهائي، فسنيل قصارى جهننا لمحاولة تحقيق ذلك". وتابع "علينا أن نتحلى بالهدوء وتذكر أننا في المراحل الأولى من الموسم. لدينا الكثير لننتبه قبل أن نتكسّن من قول أي شيء عمّا فعلناه"، وأردف "لقد وضعنا أنفسنا للتو في موقع جيد في مجموعتنا في دوري أبطال أوروبا، ومازلنا نعمل على صياغة مركزنا في الدوري الإنجليزي الممتاز". ويصاف السيت الذكرى السنوية الثانية للاستحواذ السعودي على النادي من مالكة السابق ماك أثلبي الذي لم يكن يحظى بشعبية. ومنذ ذلك الحين تحول النادي من فريق يصارع للنجاة من الهبوط إلى قوة في الريميريلج خلال 24 شهراً فقط، رغم أنه يحتل حالياً المركز الثامن في جدول الترتيب عقب بداية موسم متذبذبة.

وأقرّ هاتو في حديثه قبل السفر لمواجهة وست هام الأحد بأن قراره تولى زمام الأمور في نيوكاسل في نوفمبر 2021 كان بمثابة لحظة غيرت حياته. وقال "كنت أعلم عندما توليت المهمة أن اللحظة حانت عندما عرضت علي الوظيفة، لقد كانت لحظة غيرت حياتي". وأضاف "الحسن الحظ أنه كان مشواً رائعاً حتى الآن. لقد أحببت كل ثانية منه. الشعور بأنني أفعل شيئاً مميزاً جداً في حياتي وهو موجود دائماً، وهو أمر لا اعتبره مُسلماً أبداً".

وتجج الفريق في بلوغ دوري أبطال أوروبا بعد غياب دام نحو 20 عاماً عن البطولة باحتلاله مركزاً ضمن الأربعة الأوائل في الدوري الإنجليزي الممتاز. ويلتزم نيوكاسل بسياسة متحفظة في تعاقباته من حيث نوعية اللاعبين الذين يعمل على استقطابهم، وهو ما عيّر الذين مندرّب الفريق خلال رده على سؤال عن مدى اهتمام النادي بالتعاقد مع البرتغالي رونالدو أو البرازيلي نيمسار، بقوله إن النادي "يفكر بطريقة أخرى تتناسب ومشروع الفريق على المدى الطويل، من ناحية اكتشاف لاعبين مميزين واعدنين وتطويرهم، بدلاً من أن يضع النادي نفسه في وضع يفرض عليه دفع رواتب باهظة لاجنود المصنف الأول". وقياساً بمستوى المنافسة المرتفعة في الدوري الإنجليزي، تتسم سياسة الإنفاق في نيوكاسل بالتحفظ مقارنة بصفقات نادي باريس سان جيرمان الذي استحوذ عليه جهاز قطر للاستثمار في يونيو 2011، وأبرم تعاقدات قياسية لضم نجوم مثل ميسي ونيمار ومبابي.



صريحاً من نيوكاسل في أول موسم له في المسابقة القارية الأم التي يشارك فيها للمرة الأولى منذ 20 عاماً. وبعد عملية إعادة بناء من خلال إدارة هاتو الذكية، يتطور نيوكاسل بشكل ملحوظ ليصبح علامة تجارية عالمية. ولم يخف رئيس نادي نيوكاسل باسر الرميان طموحه على المدى الطويل، قاتلاً في الفيلم الوثائقي "نحن نيوكاسل يوناييتد" الذي نُشر مؤخراً، إنه يريد جعل النادي الرقم واحد في العالم. وأقرّ هاتو الذي تحدث إلى الرميان بعد مباراة سان جيرمان أن فريقه مازال بعيداً عن قوة وهبة أندية مثل نادي العاصمة الفرنسية ومانشستر سيتي وريال مدريد الإسباني أو بايرن ميونخ الألماني. لكن عند سؤاله عما إذا كان هناك أي سبب يمنع فريق "ماغايس" من أن يكون أكبر أندية كرة القدم، قال هاتو "لا، لكننا لسنا النادي رقم واحد في العالم في الوقت الحالي". وأضاف "علينا أن نحاول العمل على تحقيق ذلك، وهذه الأشياء تستغرق وقتاً لا توجد عصا سحرية. إن تكون نكياً وتتخذ قرارات جيدة وتعمل بجد كل يوم. إذا كان هذا هو الهدف

يسعى نادي نيوكاسل الإنجليزي لمقارعة كبار أوروبا في كرة القدم، حيث عبر منزيه إيدي هاتو عن اعتقاده بأن لدى فريقه القدرة على أن يصبح في نهاية المطاف أكبر نادٍ في العالم، خصوصاً بعد ظهوره كقوة فعلية في دوري أبطال أوروبا بفوزه على باريس سان جيرمان الفرنسي. نيوكاسل (انجلترا) - رفع إيدي هاتو مدرب نادي نيوكاسل الإنجليزي سقف التطلعات عالمياً بعد الانتصار الكبير الذي حققه فريقه على باريس سان جيرمان الفرنسي، بقوله إن فريقه يستهدف في المرحلة الحالية مقارعة أندية كبرى على غرار مانشستر سيتي وبايرن ميونخ وريال مدريد، مشيراً إلى أن الهدف الأكبر لفريقه في المستقبل هو أن يصبح أكبر نادٍ في العالم. وأكد فريق هاتو ظهوره كقوة فعلية في دوري أبطال أوروبا بفوزه على باريس سان جيرمان الفرنسي 4 - 1 في الجولة الثانية من دور المجموعات الأربعة الماضية، رغم أن كافة التوقعات كانت تشير إلى فوز النادي الفرنسي. وكان ذلك الفوز إعلاناً لنية

## جماهير سيلتك تدعم فلسطين: النصر للمقاومة



الاحتلال في نحو 10 مستوطنات في محيط غزة، تخللت ذلك عمليات تسلل واقتحام نفذتها المقاومة في عمق كيان الاحتلال منذ الصباح الباكر. يذكر أن نادي سيلتك حقق انتصاراً في مواجهة التي جمعتها ضد ضيفه فريق كيلمارنوك بثلاثة أهداف مقابل هدف، جعلته يواصل تربعه على عرش صدارة الدوري الاسكتلندي الممتاز لكرة القدم، برصيد 22 نقطة.

للمقاومة"، في إشارة واضحة إلى تضامنها مع الشعب الفلسطيني. وتشتهر جماهير نادي سيلتك الاسكتلندي بدعمها المتواصل للقضية الفلسطينية، بعدما رفعت خلال السنوات الماضية الكثير من اللافتات، التي تدعم الشعب الفلسطيني ضد الاحتلال الإسرائيلي وممارساته. ويأتي دعم جماهير نادي سيلتك الاسكتلندي، السبت، للشعب الفلسطيني، بعد قيام المقاومة الفلسطينية بالاشتباك مع قوات

لم تتردد جماهير نادي سيلتك في إظهار دعمها لفلسطين، بعدما رفعوا لافتات خلال المواجهة ضد فريق كيلمارنوك، السبت، ضمن منافسات الأسبوع السابع من الدوري الاسكتلندي الممتاز لكرة القدم. ورفعت جماهير نادي سيلتك الاسكتلندي لافتات ضخمة على مدرجات ملعبها، حيث حرصت على إعلان تضامنها، من خلال كتابة "فلسطين حرة"، وأخرى "النصر



## لاوتارو يدخل تاريخ إنتر ميلان برقم مميز



حقق قائد إنتر ميلان، المهاجم الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز، رقما تاريخيا مميزا، خلال تعادل فريقه (2-2) مع بولونيا، يوم الأربعاء، ضمن منافسات الجولة الثامنة من عمر الموسم الجديد (2023-24) لبطولة دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم. وسجل لاوتارو (26 عاما) ثلثي أهداف فريقه في المباراة، عند الدقيقة لـ13، واحصاها، بعد ذلك الهدف العاشر الذي سجله لاوتارو مع إنتر ميلان في بطولة الدوري الإيطالي هذا الموسم، معززا صدارته لترتيب هدافي المسابقة المحلية. ووفقا لما أورثته شبكة «أوبتا» العالمية للاحصائيات، فإن لاوتارو صار ثالث لاعب في تاريخ إنتر يحرز 10 أهداف أو أكثر بحلول 8 جولات من بطولة دوري الدرجة الأولى الإيطالي في أي موسم، بعد جوزيبي ميلازا (11 هدفا في موسم 1935-36) وأنطونيو فانتيني أنجيلو (16 هدفا في موسم 1958-59). وتقدم إنتر ميلان في مواجهة بولونيا، اليوم السبت، بهدفين نظيفين، محلا امضاء فرانيسكو أتشيري ولاوتارو مع الدقيقتين الـ11 والـ13 على الترتيب، لكن بولونيا رد بهدفين عن طريق ريكاردو أورسوليني «من ركلة جزاء» وجوشوا زيركزي بالدقيقتين الـ19 والـ52 تتابعا. ورفع إنتر ميلان رصيده إلى 19 نقطة من 8 مباريات (6 انتصارات، تعادل واحد، وخسارة واحدة)، مُحتلا المركز الأول بصورة مؤقتة، فيما وصل بولونيا لنقطة الـ11، من فوزين و5 تعادلات وهزيمة واحدة، مُحتلا المرتبة الثامنة.

## تشافي يطالب باقامة نهائي مونديال 2030 في برشلونة

تطرق مدرب فريق برشلونة، تشافي هرنانديز، للحديث عن الموضوع الجسدي القائم في إسبانيا حاليا والمتعلق بالمعجب الذي سيختصن نهائي مونديال 2030. وقال مدرب الفريق الكتالوني، يوم السبت، خلال المؤتمر الصحفي الرسمي عشية مواجهة غرناطة في الدوري الإسباني: «النهائي في برشلونة؟ لم لا؟ النسخة المقبلة لمونديال 2030 مفاجئة لأنها ستقام في عدة دول، ولكن إذا خُذ ذلك بعلم، فهذا لأنه الأفضل للبطولة». وفي هذا الصدد، اقترح هرنانديز أن تكون برشلونة في مقر المباراة النهائية قائلا: «كامب نو سيكون الملعب ذا السعة الأكبر، لذلك لم لا يقام النهائي فيه؟». وكان مدرب الغريم ريال مدريد كارلو أنشيلوتي، استبق تشافي ودعا بدوره الجمعة، إلى إقامة المباراة النهائية لبطولة كأس العالم 2030 بملعب سانتياغو برنابيو. وقال أنشيلوتي: «مباراة نهائية كأس العالم يجب أن تقام في مدريد، عاصمة إسبانيا، وفي سانتياغو برنابيو، لأنه سيكون أفضل ملعب في العالم». وأضاف أنشيلوتي: «إنه لنأيا سار أن تستضيف إسبانيا مونديال، يبدو لي أمرا واقعا لكرة القدم الإسبانية وهذا البلد السعيد بهذا لن تتأثر بأن بعض المباريات ستقام في الخارج. إنه نأيا سار أيضا للبرتلغال».

## برشلونة لا يحتاج إلى ليفاندوفسكي لتحقيق الفوز!

يخوض نادي برشلونة الإسباني مباراته، ليلة الأحد، أمام صاحب الأرض والجمهور غرناطة، ضمن الجولة التاسعة من الدوري الإسباني، من دون مهاجمه البولندي روبرت ليفاندوفسكي، بعد إصابته بآفة في كاحله الأيسر خلال مشاركته في اللقاء الماضي للنادي الكتالوني أمام بورتو البرتغالي، في دوري أبطال أوروبا. وتعد فترة غياب النجم البولندي غير معروفة إلى حد الآن، حيث تعتمد عودته للعب من جديد على مدى تعافيه من الإصابة، بحسب ما أعلن عنه النادي الكتالوني. ويثير غياب ليفاندوفسكي عن مواجهة غرناطة في ملعب «إس كارميناس» نوعا من القلق لدى مشجعي النادي الكتالوني، ولكن الأرقام تقول عكس ذلك، حيث لم يتعثر الفريق أبدا في الموسم الماضي خلال غياب ليفاندوفسكي. وخاض برشلونة 7 مباريات الموسم الماضي من دون ليفاندوفسكي وفاز بها جميعها، 5 منها في الدوري الإسباني، ولقاء واحد في كأس ملك إسبانيا، ومثله في دوري أبطال أوروبا. ولكن المثير للانتباه أن النادي الكتالوني تفوق في 5 من أصل 7 لقاءات بنتيجة (1-0)، وحدث ذلك أمام أتلتيكو مدريد وخيتافي وجيرونا وفالنسيا بمسافة ألفي كيلومتر، فيما تغلب على ريال مدريد أيضا بنتيجة (1-0) في ذهاب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا. وفي المباراتين الأخريين، تمكن البلوغرانا من التغلب على إنتر سبينا الإسباني (3-4) في ثمن نهائي مسابقة كأس الملك، و(4-2) ضد فيكتوريا بلزن البولندي. وفي دور مجموعات دوري أبطال أوروبا، ويقيم السوال في النهاية، هل سيتمكن نفس السيلاريو مع برشلونة هذا الموسم، وينجح في الفوز بلقائه عند غياب هداف ليفاندوفسكي؟ أم إن الأمور ستختلف وسيكون لمعجب البولندي أثر سلبي على تشكيلة المدرب تشافي هرنانديز؟

# ليلة بيلاينفهام وخوسيلو.. 5 مناتاهد تلاخص اكتساح ريال مدريد لأوساسونا

### 5 انتصارات

وأصل ريال مدريد انتصاره على ملعبه «سانتياغو برنابيو» بعد إسقاط أوساسونا. وأصبح هذا الفوز الخامس من 5 مباريات لعبها ريال مدريد على أرضه في جميع المسابقات هذا الموسم، والتي بدأت منذ الجولة الرابعة للدوري الإسباني ضد خيتافي 2-1 ثم ريال سوسيداد 2-1، بجانب يونيون برلين الألماني بتوري الأبطال 1-0، ولان بالمان 2-0 بالليغا وأخيرا أوساسونا 4-0.

### سلسلة تاريخية

ولم يتعرض ريال مدريد لأي هزيمة أمام أوساسونا لـ12 مباراة في الدوري الإسباني، حيث حقق فوزا مقابل 5 تعادلات. وتعود آخر هزيمة للريال على يد أوساسونا إلى 30 يناير/كانون الثاني 2011 على ملعب «ال سالار» بموسم 2010-2011. سجل جود بيلاينفهام نجم ريال مدريد بعد إحراز ثنائية، 7 أهداف في أول 8 مباريات له في الدوري الإسباني، ليحادل نفس عدد الأهداف التي سجلها النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو مع الفريق الملكي في نفس عدد المباريات خلال شهر ديسمبر 2009. فضلا عن ذلك أصبح بيلاينفهام أكثر إسبانيا في الأهداف من كريستيانو رونالدو خلال أول 10 مباريات رسمية للاعب مع ريال مدريد، وفقا لما رصدته حساب «مسترشيب» المتخصصة في الإحصائيات.

### خوسيلو يعادل راؤول

سجل خوسيلو مهاجم ريال مدريد المنقلب إليه مؤخرا خامس أهدافه مع الفريق الذي يلعب له معارا من إسبانيول. وأصبح خوسيلو إلى جانب راؤول غونزاليس وخافيير بورتيلو، واحدا من 3 لاعبين إسبان سجلوا 5 أهداف مع ريال مدريد في أول تسع مباريات له بالدوري الإسباني بالقرن الـ21، حسب شبكة «أوبتا». واتيحت لصاحب الـ33 عاما الفرصة خلال المباراة لتسجيل سادس أهدافه بقميص ريال مدريد، لكنه أهدر ركلة جزاء قبل ست دقائق من نهاية اللقاء.



رفع رصيده إلى 24 نقطة بفارق نقطتين عن جيرونا الوصيف وأربع نقاط عن برشلونة صاحب المركز الثالث، والذي يتلقى عدا الأحد مع مضيفه غرناطة.

### أكبر فوز

بعد إسقاط أوساسونا برابعة نظيفة، يكون ريال مدريد قد حقق انتصاره الأكبر هذا الموسم، وذلك بمباراته رقم 11 التي يلعبها في جميع المسابقات. وكان أكبر فوز للريال هذا الموسم في المباراة التي لعبها خارج أرضه ضد جيرونا في الليجا يوم السبت الماضي بنتيجة 3-0.

قاد جود بيلاينفهام نجم ريال مدريد فريقه لتحقيق فوز عريض على أوساسونا في الدوري الإسباني، ليحقق الميرنجي العديد من الأرقام المميزة. وفاز ريال مدريد على ضيفه جيرونا برابعة نظيفة في المباراة التي أقيمت على ملعب «سانتياغو برنابيو» ضمن منافسات الجولة التاسعة من بطولة الدوري الإسباني «لا ليغا». ويدين ريال مدريد بالفصل في الفوز إلى لاعبه جود بيلاينفهام الذي أحرز الهدفين الأول والثاني في الدقيقتين 9 و54، قبل أن يسجل فينسيميون جونيور وخوسيلو الثالث والرابع في الدقيقتين 65 و70. واستعاد ريال مدريد صدارة جدول ترتيب الدوري الإسباني بعدما

## أزمة في بايرن بسبب قضية بواتينغ



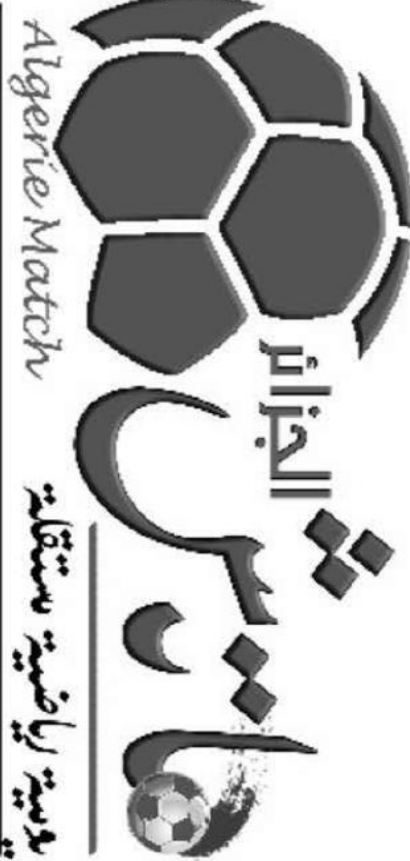
بواجه نادي بايرن ميونخ انتقادات شديدة بشأن الطريقة التي تعامل بها مع قضية المدافع جيروم بواتينغ، الذي يواجه محاكمة أخرى بتهمة الاعتداء على صديقته السابقة. كان بواتينغ يتدرب مع ناديه السابق منذ عطلة نهاية الأسبوع الأخيرة، ولكن بايرن ذكر أمس الجمعة أن اللاعب لن يحصل على عقد للعودة للفريق بسبب جاهزية المدافعين الآخرين بالفريق وطوال الأسبوع كانت هناك انتقادات بشأن احتمالية التعاقد مع اللاعب، بسبب الإجراءات القانونية الجارية حاليا، حول مزاعم الاعتداء التي برح تاريخها لواقعة في 2018. وكانت إحدى محاكم بافاريا فرضت غرامة على بواتينغ 35 عاما، ولكن محكمة أعلى درجة قد ألغت الحكم وأعدت القضية للمحاكمة الأولى، ودفع بواتينغ براءته. وقال المدير الرياضي لبايرن، كريستوف فرووند: «القضية مسألة خاصة، وأنهم يصيغون قرارهم على أسس رياضية». وأدانت مجموعة حقوق المرأة الألمانية، تير ديس فيس تصريحات فرووند، وقالت متحدثة رسمية اليوم السبت لصحيفة أبند تساتونغ: «تصريحاته بمثابة

إشارة قاتلة لجميع المشجعين والعمامة، ولهؤلاء المتضررين وليس أخرا الجنسة». وقالت: «غفب العلاقات لم يكن أبدا مسألة شخصية، بغض النظر عما إذا كان يحدث من جانب لاعب كرة قدم أو زميل في العمل، أو الجيران أو الصديق المقرب».

## تورام أبرز أولويات يوفنتوس في الصيف

أكدت صحيفة كالتشيو ميركاتو الإيطالية، أن يوفنتوس يعتبر التعاقد مع خيفرين تورام أحد أبرز أولوياته في الصيف. الصحيفة: «البياتكونيري» يضع مهاجم نيس الفرنسي ضمن اهتماماته لتدعيم صفوفه، ولكنه في الوقت نفسه لا يتحمل اتخاذ أي خطوة بشأن ضم اللاعب». في المقابل أشارت إلى أن إنتر ميلان بنوره يصوب أنظار نحو اللاعب 22 عاما، لافتة إلى أن «النيراتزوري» لن يكتفي بوجود





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية المسيلة

مديرية التجهيزات العمومية

رقم التعريف الجبائي: 001328019020255

رقم: (.....) / 2023

**إعلان عن طلب عروض ثاني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا مع اشتراط قدرات دنيا بعد الغاء المنح**

طبقا لأحكام المادة 44 من المرسوم الرئاسي 247-15 مؤرخ في 2 ذو الحجة 1436 الموافق لـ 16 سبتمبر 2015 المتضمن تنظيم الصقلات العمومية وتلويضات المرفق العام تحت مديونية التجهيزات العمومية لولاية المسيلة عن إجراء طلب العروض المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا من أجل المشروع: إنجاز وتجهيز متوسطة نمط ب 300 / 07 وجبة بالمسيلة

**القسط الثابت:**

- جناح الإدارة و المكتبة + المدرج + الجناح البيداغوجي .

**القسط الإشرافي:**

- 07 أقسام دراسية + جناح صحي + الطرق والشبكات المختلفة + حائط السياج  
- خزان المياه 50 3م ( هندسة مدنية + تجهيز خزان المياه ) + غرفة المرجل ( هندسة مدنية + تجهيزات غرفة المرجل ) + تجهيزات توليد الماء الساخن الصحي + الشبكة الخارجية والداخلية للتدفئة المركزية + الشبكة الخارجية للغاز .  
- غرفة المحول الكهربائي ( 4.90 × 5.40 ) ( هندسة مدنية + تجهيزات ) + شبكة الضغط المنخفض + الإثارة الخارجية + إنجاز نظام تزويد المتوسطة بالطاقة المتجددة (الطاقة الشمسية) .  
- نصف داخلية 300 وجبة + 05 سكنات إلزامية.

شروط المشاركة: طبقا لأحكام المادة 44 من المرسوم 247-15 مؤرخ 16 سبتمبر 2015 المتضمن تنظيم الصقلات العمومية وتلويضات المرفق العام تكون المشاركة في طلب العروض المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا:

لكل المؤسسات الحائزة على شهادة التخصص والتصنيف المهنيين في ميدان البناء (نشاط رئيسي) ذات درجة الخامسة (05) فما فوق، وادبيات متوسط رقم احوال لاسن ثلاث سنوات من بين الخمس سنوات الأخيرة لا يقل عن 80.000.000.00 دج. ( للطلب متوسط رقم الاحوال لاسن ثلاث سنوات من بين الخمس سنوات الأخيرة يساوي رقم الاحوال (السنة الاولى + السنة الثانية+ السنة الثالثة) / 3 )

- والمهينة بهذا العرض سحب دفتر الشروط من مديرية التجهيزات العمومية لولاية المسيلة شارع شريد عبد الحفيظ طريق انشيليا بالمسيلة، العروض المودعة يجب أن تحتوي على الوثائق الموضحة والمطلوبة في دفتر الشروط والظرف الخارجي يحمل عبارة:

**إعلان عن طلب عروض ثاني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا مع اشتراط قدرات دنيا بعد الغاء المنح**

**المشروع: إنجاز وتجهيز متوسطة نمط ب 300 / 07 وجبة بالمسيلة**

لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة وتقييم العروض .  
يوضع ملف الترشيح والعرض التقني والعرض المالي في أظرفة منفصلة ومغلقة بإحكام يبين كل منها تسمية المؤسسة ومرجع طلب العروض وموضوعه، ويتضمن عبارة "ملف الترشيح" أو "عرض تقني" أو "عرض مالي" وتوضع هذه الأظرفة في ظرف آخر مقل بإحكام

**01- ملف الترشيح:**

1. التصريح بالتزريح مملوء، معمضي ومختوم ومؤرخ.
2. التصريح بالنزاهة مملوء، معمضي ومختوم ومؤرخ.
3. القانون الأساسي بالنسبة للشخص المعنوي - نسخة.
4. الوثائق التي تتعلق بالتلويضات التي تسمح للأشخاص بإلزام المؤسسة.
5. قيرات مهنية: شهادة التأهيل والتصنيف المهنيين -  
\*درجة الخامسة (05) فما فوق (نشاط رئيسي) - نسخة.
6. قيرات مالية: الحصائل مالية لثلاث سنوات من بين خمس سنوات الأخيرة مصادق عليها من طرف مصالح الضرائب - كشف المداخل الجبائية C20 - نسخة.

**(1) العرض التقني:**

1. التصريح بالاكتاب مملوء، معمضي ومختوم ومؤرخ.
2. جدول زرنامة إنجاز الأشغال مملوءة، معمضية، ومختومة ومؤرخة.
3. كل وثيقة تسمح بتقييم العرض التقني: مذكرة تقنية تبريرية و كل وثيقة مطلوبة.
4. دفتر الشروط يحتوي في آخر صفحته على العبارة قرئ و قبل مكتوبة بخط اليد.
- 05 قائمة مفصلة للعداد المقترح (الثابت والمتحرك) المخصص لإنجاز المشروع ميزرة بقلامة صادرة عن خبير عائد باسم المتعهد أو باسم صاحب الشركة أقل من سنة (01) واحدة صالحة يوم الفتح الإظرفة مصحوبة ببطاقات رقابية للآلات باسم المتعهد أو باسم صاحب الشركة مع إرفاق شهادات التامين سارية المفعول للعداد المتحرك - نسخ -
- 06 قائمة الوسائل البشرية مع البيانات اللازمة مصحوبة بشهادات الانضمام لصندوق الضمان الاجتماعي CNAS صادرة بأقل من شهر تتضمن اسم ولقب الإطارات التقنية صالحة يوم تاريخ فتح العروض - نسخ مع ضرورة إرفاق شهادة النجاج أو الدبلوم ويتم اعتماد عدد العمال المهنيين المصرح بهم CACOBATH فقط - نسخ -

**(2) العرض المالي**

5. رسالة التعهد مملوءة معمضية ومختومة ومؤرخة.
6. جدول الأسعار الوحوية مملوءة معمضية ومختومة ومؤرخة.
7. تفصيل كمي وتقديري مملوءة معمضية ومختومة ومؤرخة.

**ملاحظة:** لا تطلب الوثائق التي تثير المعلومات التي يحتويها التصريح بالترشح إلا من الحائز على الصقفة والذي يجب عليه تقديمها في أجل 10 أيام ابتداء من تاريخ إعلامه وقبل صدور المنح المؤقت في الجرائد وفي حالة عدم تقديمها في الأجل وتبين إنها تحوي معلومات غير مطابقة في التصريح بالترشح يرفض العرض وتتألف المصلحة المتعاقدة إجراءات المنح وإذا تم اكتشاف أن المعلومات زائفة بعد إبرام الصقفة يتم الفسخ تحت مسؤولية المتعامل المتعاقد دون سواد الأجل المحدد لتحضير العروض بس: (21) يوما ابتداء من أول صدور للإعلان عن طلب العروض  
الأجل المحدد لصلاحيحة العروض بس: (03) أشهر+مدة تحضير العروض ابتداء من تاريخ إيداع العروض.  
- حدد تاريخ إيداع العروض بالسوم الأخير من مدة تحضير العروض حتى الساعة الواحدة والنصف بعد الظهر بعد تاريخ أول صدور للإعلان عن طلب العروض في اليوميات الوطنية أو في النشرة الرسمية للمتعامل العمومي، وإذا صادف يوم إيداع العروض وفتح الأظرفة يوم راحة قانونية أو عطلة مدفوعة الأجر، تمدد مدة تحضير العروض إلى اليوم الموالي للعمل. جميع أصحاب العروض مدعوون لحضور الجلسة العلنية لفتح الأظرفة التي ستجرى في اليوم الموالي لتاريخ إيداع العروض ابتداء من الساعة الثانية زوالا بمقر مديرية التجهيزات العمومية لولاية المسيلة قاعة الاجتماعات

ANEP réf.2316024681 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1097 بتاريخ 09 أكتوبر 2023



الجزائر ماتش:

الثابت: 023346674

الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH;DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

من أجل اشهاركم توجهوا الى:

المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والاشهار وكالة ANEP،

المتواجدة بـ 01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت: 021 73 71 28

/ 021 74 99 81 / 021 73 76 78

الفاكس: 021 73 95 59

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

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

## فيفا يوافق على منح السعودية شرف تنظيم كأس العالم 2034

بالفعل مع شخصيات بارزة في كرة القدم الأوروبية، لتأمين الدعم الأوروبي، قبل التسليم بعرض رسمي لتنظيم المونديال. وتسمى السعودية لأن تكون الدولة العربية الثالثة التي تنظم نهائيات كأس العالم، بعد قطر التي نالت هذا الشرف في نسخة 2022، والمغرب الذي سوف ينظم نسخة 2030 بالاشتراك مع إسبانيا والبرتغال.

رغبة لاستضافة مونديال 2034 أيضاً. وقبل أسابيع، ذكرت تقارير صحفية أن المملكة تخلت فعلياً عن طموحها في استضافة نهائيات كأس العالم 2030، بالاشتراك مع مصر واليونان، مع تركيزها على تنظيم نسخة 2034 بمفردها. وقالت صحيفة «ذا تايمز» البريطانية إن الحكومة السعودية تستهدف دعماً أوروبياً لملف ترشيحها، وأكدت أن مسؤولين ووزراء من المملكة تواصلوا

الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا». وقالت مصادر مقربة لصحيفة «ديلي ميل» الإنجليزية إن قائمة كأس العالم في السعودية في عام 2034 ليس أمراً مرجحاً فحسب، بل إنه أمر يعتبر شبه محسوم الآن. وأوضحت الصحيفة أن العلاقة الجيدة بين وإنفانتينو والأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز ولي العهد السعودي، هي ما ساعد المملكة على التفوق على أستراليا التي أبدت

أكدت تقارير صحفية أن الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» برئاسة جياني إنفانتينو، قد أبدى موافقته على منح المملكة العربية السعودية شرف تنظيم نهائيات كأس العالم 2034. وكان الاتحاد السعودي لكرة القدم قد أعلن الأربعاء الماضي 4 أكتوبر، عن نيته الترشح لاستضافة كأس العالم 2034، بعد اختيار ملف (المغرب وإسبانيا والبرتغال) لاستضافة مونديال 2030، من جانب

## غوارديولا يهاجم الإعلام بسبب ديكلان رايس

المال». يذكر أن مانشستر سيتي يحل ضيفاً على أرسنال، مساء الأحد بقمّة الجولة الثامنة من البريميرليغ، على ملعب «الإمارات»، في تمام الساعة الـ 6:30 مساءً بتوقيت مكة المكرمة. ويحتل السيتي المركز الثاني في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز برصيد 18 نقطة، متقدماً على أرسنال بفارق نقطة واحدة فقط، بينما يتصدر توتنهام جدول الترتيب برصيد 20 نقطة.

ذلك، ربما لو كان السعر أقل، لكن انتقل إليها». وأكد المدرب الإسباني تصريحاته منتقداً الإعلام البريطاني: «عادة عندما ينفق مانشستر سيتي هذا المبلغ من المال، يعتبر ذلك جنوناً، بينما عندما ينفقها الآخرون، يكون الأمر كم هم أنكباء!». وختم تصريحاته بالقول: «أعتقد أن أرسنال كان يتعين عليه القيام بذلك فعلاً بدفع 105 ملايين- إنه أكثر من جيد ولاعب خط وسط استثنائي، الآن أرتيتا لديه موهبة رائعة والإدارة ساعدته على إنفاق

الإنجليزي إلى أرسنال مقابل 105 ملايين جنيه إسترليني قادمًا من وست هام يونايتد. وقال غوارديولا في تصريحات نقلتها يومية «ديلي ميل» البريطانية: «الجميع يعلم أننا أردنا رايس، كان بإمكاننا الدفع به عندما لا يتمكن رودري من اللعب، لكن في النهاية أرسنال ضغط بشدة لضمه». وأضاف: «نحن (مانشستر سيتي) لم نتكمن من الوصول إلى عرض أرسنال، لم يكن بوسعنا تحمل

انتقد الإسباني بيبي غوارديولا، المدير الفني لنادي مانشستر سيتي، طريقة تعامل وسائل الإعلام البريطاني مع إنفاق ناديه في الانتقالات بعكس الأندية الأخرى، مشيرًا إلى أنه لو كان ناديه دفع نفس المبلغ الذي أنفقه أرسنال من أجل التعاقد مع ديكلان رايس من وست هام يونايتد لتعرض للانتقادات شديدة. وظل مانشستر سيتي لمدة عامين يحاول التعاقد مع ديكلان رايس، لكن في النهاية انضم لاعب الوسط

## تطور مهم في مفاوضات التجديد بين ريال مدريد وفينيسيوس

مباراة رسمية مع الفريق الأول لريال مدريد، شهياً بـ127 هدفاً (سجل 62 هدفاً، قتم 65 تمريرة حاسمة)، استناداً إلى بيانات موقع «ترانسفير ماركيت» العالمي. ويمتد العقد الحالي للنادي البرازيلي مع ريال مدريد حتى 30 جوان المقبل، وتقدر قيمته السوقية بـ150 مليون يورو، وفقاً لبيانات «ترانسفير ماركيت».

هنا، وأرجع في الاستمرار في ريال مدريد طوال حياته». ويعتقد المهاجم البرازيلي البالغ من العمر (23 عاماً) موسمته الخامس تواليًا في ريال مدريد، بعد انضمامه إلى النادي الملكي صيف 2018، قادمًا آنذاك من فلامينغو البرازيلي. وإحصائياً، خاض فينيسيوس أكثر من 230

«إكس- تويتز سابقاً» للتواصل الاجتماعي، فإن تجديد عقد فينيسيوس مع ريال مدريد بات أمراً مضموناً، قبل أن يردف: «الإعلان قريباً». وقال فينيسيوس في تصريحات صحفية، أبرزها روماتو: «يشرفني دائماً أن ألعب هنا في ريال مدريد، مع هؤلاء المشجعين، وهذا الحب الذي يمنحوني إياه»، وأضاف: «أنا سعيد جداً للعب

أكدت تقارير صحفية تواصل ريال مدريد لاتفاق نهائي مع المهاجم البرازيلي فينيسيوس في يونيو، من أجل تجديد العقد بين الطرفين، وسط توقعات بالإعلان عن الأمر رسمياً خلال وقت قريب. ووفقاً لما أورده الصحفي الإيطالي الموثوق فابريسيو روماتو، عبر حسابه الرسمي بمنصة

## مورينيو مهدد بالإقالة ومدرّب سابق لبايرن ميونخ مرشح لخلافته

وقاد المدرب البرتغالي، فريق العاصمة الإيطالية، للتتويج بلقب دوري المؤتمر الأوروبي في الموسم قبل الماضي، وفي العام المنصرم قاده إلى نهائي مسابقة دوري الأوربي الذي خسره أمام إشبيلية بركلات الترجيح بنتيجة (2-5)، بعدما انتهى الوقت الأصلي والإضافي بالتعادل (1-1). ويحتل روما المركز الثالث عشر في جدول ترتيب الدوري الإيطالي، بعد مرور 7 جولات من المسابقة، ويمتلك الفريق 8 نقاط، جمعها من انتصارات وتعادلات؛ بينما ضلّ بالهزيمة في 3 مباريات.

استقر بالفعل على خليفة لمورينيو في حالة إقالته قبل فترة التوقف الدولي الأسبوع المقبل؛ إذ يقال إن مدرب هوفنهايم وبايرن ميونخ السابق، هانز فليك، هو الخيار الأول لفريديكين لقيادة النادي إذا قرر بالفعل الانفصال عن مورينيو بعد عامين. وليس معروفاً ما إذا كان سيوافق فليك على تدريب روما، بعد مضي أربعة أسابيع على إقالته من تدريب ألمانيا، حيث قرر الاتحاد الألماني قبل 29 يوماً، الاستغناء عن خدماته بعد الخسارة التاريخية من اليابان، ليستغني عن خدماته في العاشر من سبتمبر/ أيلول الماضي.

كلاوديو رانييري الأحد، في مواجهة قد تكون حاسمة بشأن مستقبل «سبيشال وان» في الغيالوروسي. ووفقاً لما أورده يومية «ديلي ميل» البريطانية نقلاً عن وسائل إعلام إيطالية، فإن رئيس النادي دان فريديكين مستعد لإقالة مورينيو إذا لم يتمكن من قيادة روما للفوز على كالياري الصاعد لدوري الدرجة الأولى، وتولى مورينيو تدريب روما قبل عامين في جويلية 2021، ويمتلك عقداً ينتهي في صيف العام القادم في 30 جوان 2024. ويشير التقرير أيضاً إلى أن روما قد

زعمت تقارير صحفية أن نادي روما الإيطالي، مستعد لإقالة مدرّبه البرتغالي جوزيه مورينيو، إذا فشل فريقه في الفوز على كالياري في مسابقة الدوري الإيطالي اليوم الأحد. وعانى فريق الذئب هذا الموسم مع مورينيو، مع تكبد الفريق 3 هزائم في السيري أ، حتى الآن، منها خسارة كبيرة من جنوى (0-4)، كما أن الفريق افتتح موسمته بشكل سيئ للدرجة بخسارته مباراتين وتعادله في أخرى. ويسافر الفريق إلى ساردينيا أرينا لمواجهة فريق كالياري الذي يدرّبه مدرّب تشيلسي السابق

## موريتش على رادار الهلال السعودي

اقتراب رحيله إلى دوري روشن السعودي، خاصة بعد النجاح في استقطاب العديد من النجوم العالميين، على غرار البرتغالي كريستيانو رونالدو، الفرنسي كريم بنزيما، والبرازيلي نيمار جونيور.

الهلال قد يصل بالفعل خلال فترة الانتقالات الشتوية القادمة، وأشارت مصادر متعددة إلى أن مدرب ريال مدريد، الإيطالي كارلو أنشيلوتي، نادراً ما يعتمد على النجم الكرواتي خلال هذا الموسم، مما يعني

السنين، منذ أوت 2012، مؤكدة أن نادي الهلال السعودي مستعد لتقديم عقد بقيمة 200 مليون يورو تقريباً لمدة عامين «للموسيقار الكرواتي». وحسب ما ورد، فإن العرض الضخم من

ذكرت صحيفة «ITASPORTPRESS» الإيطالية أن متوسط ميدان ريال مدريد، الكرواتي المخضرم لوكا موريتش، قد يغادر ناديه قريباً، الذي فاز معه بكل شيء على مر

# الكويتي العجمي يصدم الأردني المصاطفة ويتوج بذهبية الكاراتيه

## شفيونتيك في نهائي دورة الصين وميدفيديف تالت أدوار شنغهاي



حققت البولندية المصنفة ثانية عالمياً، إيفا شفيونتيك، فوزاً سهلاً على الأمريكية، كوكو غوف، السبت، لتلاقي الروسية ليونملا سامسونوفا الفائزة على الكازاخية إيلينا ريباكيينا في نهائي دورة الصين المفتوحة لكرة التنس لدى السيدات. والتصرت شفيونتيك على غوف ببطلة فلاشينغ ميدوز بمجموعتين نظيفتين 6-2 و6-3، ملحقة بالأمريكية خسارتها الأولى في 17 مباراة. وفي مباراة نصف النهائي الأخرى، تغلبت سامسونوفا على ريباكيينا المصنفة الخامسة عالمياً بفوزها 7-6 (9-7) و6-3.

وكانت ريباكيينا أقصت المصنفة الأولى عالمياً والمرشحة لنيل اللقب البولندية أرينا سابالينكا بمجموعتين متتاليتين 6-0 و6-0. وتقام دورة الصين المفتوحة للمرة الأولى منذ 2019، بعد اتباع الصين سياسة متشددة للحد من تفشي فيروس كوفيد-19. وتحتل حامل اللقب الروسي دانييل ميدفيديف بداية قوية في دور شنغهاي الصينية لماسترز الألف السبت، بعدما تغلب على التشيكي كريستيان غارين بمجموعتين نظيفتين 6-3 و6-3 ليبلغ الدور الثالث. ورغم الجهد الكبير الذي بذله غارين للعودة إلى المباراة في أكثر من مناسبة، كانت سرعة الروسي المصنف ثالثاً عالمياً حاسمة في المباراة.

وكان ميدفيديف أحرز لقب العام 2019، لكن البطولة لم تنظم على مدى السنوات الثلاثة التالية بسبب جائحة كوفيد-19. وبحضي ميدفيديف بشعبية كبيرة بين المشجعين الصينيين، وقد ظهر هذا الانسجام عندما توقفت المباراة داخل القاعة لفترة وجيزة بعدما عرقلت فراشة باللونين الأحمر والأبيض اللاعب الروسي عن إرساله، فغضب الجمهور وصفق عندما سلم الحشرة التي استقرت على إحدى كراته.

وقبل ذلك، بلغ اليوناني ستيفانوس ستيبيانوس الدور الثالث أيضاً بفوزه السهل على الأسترالي رينكي هيجيكيتا بمجموعتين نظيفتين 6-4 و6-2. ووصل ستيفانوس إلى الدور نصف النهائي من الدورة في العام 2019. ومن ناحيته فاز غاري، المصنف الـ22 للقب، على الفرنسي تيرينس أمان بواقع 7-5 و2-0. وسواجه جاري في الدور الثالث الفائز بمواجهة الأمريكي فرانسيس تياغو والإيطالي لورينزو سونيغو. وتأجلت مباريات منكرة عدة بسبب الأمطار، رغم أن معظم المشجعين كانوا يركزون على الملعب الرئيسي، الذي سيشهد لاحقاً ظهور الإسباني المصنف ثالثاً عالمياً كارلوس كارلوس الذي يتطلع إلى تقديم أداء قوي في الصين، لتقليص الفارق مع الغائب عن الدورة الصربي نوفاك ديوكوفيتش في صدارة التصنيف العالمي.

## إمبيد يقرر تمثيل أمريكا على حساب فرنسا في أولمبياد باريس

ذكرت تقارير إعلامية متعددة، الخميس، أن نجم ارتكاز فريق فيلادلفيا سفنتي سيكسرز الذي يلعب في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، جويل إمبيد، قد تعهد بتمثيل المنتخب الأمريكي في دورة الألعاب الأولمبية العام المقبل في باريس، على حساب كل من فرنسا والكاميرون.

ويحصل إمبيد ثلاث جنسيات تخوله تمثيل منتخبها دولياً وهي: الكاميرون البلد الذي ولد فيه، إضافة إلى فرنسا والولايات المتحدة. إلا أن موقع "إي بي إن" و"تنيك" قد كشف أن اللاعب أبلغ المدير التنفيذي للمنتخب الأمريكي غرانت هيل برغبته في تمثيل الولايات المتحدة.

وينضم إمبيد إلى كوكبة من النجوم الذين أعربوا عن رغبتهم بالمشاركة في أولمبياد باريس، وذلك تعويضاً عن الإخفاق الأمريكي في الظفر بلقب كأس العالم للمرة الثانية على التوالي والإكتفاء بالمركز الرابع.

وسبق أن صرح النجم ليبرون جيمس وكيفن دورانت وستيفن كوري عن رغبتهم في المشاركة والسعي نحو اللقب الخامس في الألعاب الأولمبية. وفي حديث له بهذا الشأن يوم الإثنين، قال إمبيد إن خياره الأول هو تمثيل الكاميرون مضيفاً: "أحب الخيارات الثلاثة، الكاميرون، لقد ولدت هناك، أنا من هناك. أريد أن أمثل بلدي، لكن الهدف هو اللعب في الأولمبياد".

وتابع: "لو لدينا الفرصة أو لو تأهلنا بالفعل إلى الألعاب الأولمبية، لكان ذلك قراراً سهلاً. لكنها لا تزال قصور في الهواء، وأنا أود اللعب في الأولمبياد بشدة". وأضاف: "المنتخب الأمريكي، من الواضح أنه عانى في السنوات الأخيرة في محاولة العودة إلى القمة. وهناك أيضاً فرنسا، منتخب قادم. أنا ممتن لكوني موجوداً في هذا الوضع".

الذي يشارك للمرة الأولى في دورة الألعاب الآسيوية، أضاف برونزية جديدة للأردن في وزن تحت 84 كغ في الكوميتي، بفوزه على التايواني تشون وي وو 5-15. استهل ابن التسعة عشرة مشواره بالفوز على السعودي فرج الناشري 5-1 في دور الـ16، واليابانسي دايكي أندو 6-0 في ربع النهائي، قبل الخسارة أمام الكازاخة دانيال بولداشيف بسبب الإذاعات بعد التعادل 3-3 في الدور نصف النهائي.

وشرح الجعفري سبب خسارته نصف النهائي: "كنت فائزاً ولأنا البادي بالهجوم. في التواني الأخيرة قمت بخطوة زائدة اعتبرت بمثابة الهروب نلت إنذاراً وخسرت الأفضلية. نظراً لإملاك اللاعب الخصم ثلاث نقاط دفعة واحدة، دانت الأفضلية له".

وعن بروز الأردن في الكاراتيه، أضاف اللاعب الشاب "بدأ المدرب المصري محمد إبراهيم سالم معنا في فئة الناشئين، ونفس اللاعبين يشاركون الآن في البطولات وبحقوق التنافس".

كما نالت الأردنية جود الضروس (20 عاماً) برونزية ووزن +68 كغ، بفوزها على الفلبينية أريسان إيزابيل بريو 2-11، وقالت التي نالت هذا العام برونزية بطولة آسيا في وزن تحت 63 كغ: "الصراحة البرونزية أصعب بكثير من الذهبية، لأنك تتسرع ويتعين عليك العودة للمنافسة. عليك أن تركز مجدداً وتعيد رسم إستراتيجيتك".

**الجوجيتسو الأردني بلا ميداليات**  
وأهني المنتخب الأردني للجوجيتسو مشاركته في الدورة بدون تحقيق أي ميدالية حيث شارك في منافسات اليوم كل من: يارا قاقيش (وزن تحت 63 كغ) وبدر الخزامي (وزن تحت 85 كغ) وحسين الرشيد (وزن تحت 85 كغ). وحقق اللاعب بدر الخزامي الفوز في نزاله الأول على حساب اللاعب أندريا لوبين، فيما الـ32 قبل أن يخسر في دور الـ16 أمام اللاعب الكوري الجنوبي، كيم هيسونغ.

فيما خرجت اللاعب، يارا قاقيش، من دور الـ16 أمام اللاعب الفلبينية، أندريا لوبين، فيما ودع اللاعب، حسين الرشيد، من دور الـ32 وذلك بعد خسارته أمام الإيراني علي أكبريو.



تغلب عليه بالحدث الذاتي». وفي طريقه إلى الذهبية، فاز العجمي على رينتنجن جامتسو من بوتان 8-0، والتركانستاني بايوي بابريف 4-1، القرغيزستاني كاليس نرولانك أولو 11-3، والتايواني تشنغ تشونغ شيه 7-0. في المقابل، كان المصاطفة (27 عاماً)، الطالب في كلية الطب وصاحب فضية ووروزية إيشيون 2014 وجاكرتا 2018 توالياً، مرشحاً فوق العادة للذهبية، خاصة بعد نتائج الساحقة في أول أربعة نزالات.

**اعتراض أردني على التحكيم**  
واعترض المصري محمد إبراهيم مدرب المنتخب الأردني على التحكيم، قائلاً لقناة بي إن سبورس القطرية: "لم تكن مواجهة لطيفة. لم يعجني التحكيم نهائياً بعض النظر عن النتيجة. كنا ننتظر الميدالية الذهبية".

ورفعت فضية المصاطفة رشيد الأردن إلى 9 ميداليات، 5 فضيات و4 برونزيات في الأسبوع الحالي، حيث كان محمد الجعفري

خلف الكويتي فيد العجمي ذهبية غير متوقعة في رياضة الكاراتيه ضمن وزن 67 كغ، بعد فوزه على الأردني عبد الرحمن المصاطفة، حامل برونزية أولمبياد طوكيو 6-9 السبت في اليوم قبل الأخير من أسبوع هانتشو. وجاء النزال مثيراً ولم تعرف اتجاهاته حتى التواني الأخيرة التي حقق فيها العجمي أداءً تصاعدياً أمام المصاطفة المرشح لنيل الذهبية. وتخطى العجمي (21 عاماً) خمسة لاعبين في طريقه إلى الذهبية الثالثة لبلاده في الألعاب الحالية، بعد تتويج الرامي عبد الله الرشيد في السكيت ويعقوب الوحدة في 110 م حواجز. وهي الميدالية الأولى للكويت في الكاراتيه في الألعاب الحالية والذهبية السابعة بهذه الرياضة في تاريخ مشاركتها، لتكون الثانية وراء الرماية (11).

وقال العجمي بعد فوزه بالذهبية في أول مشاركة في الألعاب: "من يجتهد، يثل ميخاها. المصاطفة مصنف أول عالمياً، لكني تمكنت من التغلب عليه... التوتر لا بد منه، لكن

## 3 ميداليات للإمارات وواحدة للسعودية بختام منافسات الجوجيتسو



كبرى أسبوع 8-4، لتهدى بلادها الميدالية الرابعة في منافسات السيدات، بعد ذهبية أسماء الحوسني تحت 52 كغ، فضضية بلقيس عبد الله تحت 48 كغ، وبرونزية شمسة العامري تحت 57 كغ. وتعد الجوجيتسو رياضة وطنية في الإمارات، وكانت نالت لقبها آخر نسختين من بطولة العالم في منغوليا وكازاخستان، فضلاً عن حصد بطولة آسيا في تيلاند مطلع العام الجاري. ورفعت الإمارات رصيدها في هانتشو إلى 19 ميدالية (5 ذهبيات و5 فضيات و9 برونزيات)، وهو الأعلى في تاريخ مشاركتها بعدما حصدت 13 ميدالية في جاكرتا 2018.

ذهبية وزن تحت 85 كغ، بفوزه على الكوري الجنوبي هيسونغ كيم، ليكرز البطل الإماراتي حامل الحزام الأسود ما فعله في جاكرتا، عندما نال ذهبية ووزن تحت 94 كغ. ونال السعودي الشاب عمر نسا (19 عاماً) والإماراتي سعيد الكبيسي برونزيتي نفس الوزن، بفوزيهما على التائي القرغيزستاني عبد الرحمن مرتز البيف ورسلان ساجديف على التوالي. وهذه الميدالية الثانية للسعودية في الجوجيتسو بعد برونزية عبد الملك آل مرصي في وزن تحت 62 كغ. وأكملت شما الكلباني التائي الإماراتي بحصدها ذهبية تحت 63 كغ، بعد فوزها على الكورية الجنوبية

اختتمت الإمارات مشاركتها المميزة في الجوجيتسو، بإحراز ذهبيتين وبرونزية، السبت، لترفع غلقتها من الميداليات في رياضتها الوطنية إلى عشر، مقابل برونزية للسعودية في منافسات اللعبة ذاتها، ضمن دورة الألعاب الآسيوية التاسعة عشرة في مدينة هانتشو الصينية. ورفعت الإمارات رصيدها إلى عشر ميداليات (منها 4 ذهبيات) في الجوجيتسو من أصل 19 حققتها في هانتشو، لتتحقق في اللعبة نتيجة أفضل من مشاركتها الأولى في أسبوع جاكرتا 2018 عندما حصدت 9 ميداليات في الجوجيتسو (منها ذهبيتان). وأحرز المخضرم فيصل الكبيسي (36 عاماً)

# ماذا تعرف عن حلبة لوسيل الدولية؟ الدولية في قطر؟

والفرق من جميع أنحاء العالم.

## ما جديدة حلبة لوسيل الدولية؟

مناطق كبرى للمشجعين ومناطق جديدة لكبار الشخصيات، توفر الحلبة الآن منطقة عامة كبرى للمشجعين، بالإضافة إلى العديد من المناطق الجديدة المخصصة لكبار الشخصيات من فئة الخمس نجوم. وتشتمل تلك المناطق على نادي البانوك للفورمولا 1، الذي يوفر تجربة غير مسبوقة لمشاهدة منافسات السباق من فوق مراب المعلقة على المضمار الرئيسي، بالإضافة إلى خدمات الضيافة عالمية المستوى.

## مناطق صيانة كبرى

أدخلت الحلبة خمسين منطقة صيانة (pit box) في إطار مشروع إعادة التطوير، وهو ما يجعل حلبة لوسيل الدولية موطنًا لأكبر عدد من مناطق الصيانة بين جميع الحلبات الدولية المشاركة في استضافة سباقات الفورمولا 1.

## تلة لوسيل

أطلقت تلة لوسيل عند اللغة الأولى، وهي منطقة مشاهدة عامة مرتفعة كبيرة توفر تجربة مشاهدة رائعة للمشجعين بسرعة معقول. وتتميز تلة لوسيل، الموجودة وسط مساحة خضراء مورقة، بسهولة وصول حاملي تذاكر الدخول العام إليها، وبأنها تسمح بخوض تجربة مشاهدة فريدة وقريبة لفعاليات السباق المثير الذي يقام خلال عطلة نهاية الأسبوع. بعد عملية التطوير، أصبحت مدرجات حلبة لوسيل الدولية الآن قادرة على استيعاب 40,000 مشجع، وقد زُعمت الطاقة الاستيعابية لمواقف السيارات إلى 15,000 سيارة، وهو ما يعزز من سهولة وصول عشاق سباقات السيارات إلى الحلبة. شُيدت مجموعة من المباني الجديدة في إطار المشروع بما في ذلك مركز إعلامي حديث للغاية، ومركز طبي جديد، ومنطقة البانوك، ومبنى الصيانة، والعديد من المباني الجديدة المخصصة لكبار الشخصيات ومناطق الضيافة.

## التشجير واسع النطاق.

تم تنفيذ عملية تشجير واسعة على مساحة 180,000 متر مربع من المسطحات الخضراء في إطار عملية إعادة تطوير الحلبة، بما في ذلك زراعة 2,577 شجرة وما يقرب من 27,000 نوع آخر من الشجيرات والنباتات العصرية والمورقة. وتم تركيب 85 شاشنة مذهلة في جميع أنحاء الحلبة لكي يتمكن المشجعون من مواكبة أحدث منافسات السباق، بما في ذلك شاشنة عملاقة على الجانب السفلي من منطقة نادي البانوك، كما بنيت ثلاثة أبنية لتسهيل سبل الوصول إلى جميع أنحاء الحلبة، بما في ذلك نفق للمشاة.



يتنافسون سنويًا في لوسيل منذ العام 2004.

## ميزات حلبة لوسيل الدولية

تتميز حلبة لوسيل الدولية بكونها رائدة في مجال رياضات السيارات والدرجات النارية في قطر، فهي حاصلة على رخصة حلبة من الدرجة الأولى من الاتحاد الدولي للسيارات (FIA) ورخصة حلبة من الدرجة الممتازة من الاتحاد الدولي للدرجات النارية (FIM) كما أعلنت الحلبة أن بطولة العالم لسباقات التحمل ستطلق للمرة الأولى في قطر تحت اسم "قطر 1812" وستقام خلال الفترة من عام 2024 إلى عام 2029، وهو ما يعني أن جميع الفعاليات الثلاثة الكبرى في رياضة السيارات والدرجات النارية العالمية ستقام الآن على الحلبة. وتتميز التحسينات الأخيرة التي أدخلت على الحلبة، التي يبلغ طولها 5.38 كيلومترات، مثل تحديثات التكنولوجيا المتكيفة لمراكز التحكم في السباق ووسائل الإعلام والمراكز الطبية، ومناطق الصيانة الجديدة، ومناطق المشجعين الموسعة، من طموح الحلبة في توفير تجارب لا تنسى لعشاق رياضات السيارات والدرجات النارية. وتواصل حلبة لوسيل الدولية دعم دولة قطر في توسيع قائمتها المورقة من أهم فعاليات رياضات السيارات والدرجات النارية العالمية التي تستضيفها وتسمى إلى أن تكون نموذجًا للضيافة القطرية المثالية والبراعة المطلقة في الترحيب بالمشجعين والمتسابقين

تعيش دولة قطر خلال الفترة من 6 وحتى 8 أكتوبر الجاري على وقع منافسات سباق جائزة الخطوط الجوية القطرية الكبرى قطر 2023 للفورمولا 1، والذي يُقام على حلبة لوسيل الدولية. وقد تكون هذه الحلبة الرائدة، والتي تعتبر موطن رياضات المحركات في قطر، شاهدة على تنوع جديد للهندي ماكس فيرستابن، سائق فريق رد بول ريسينغ، إذ يمكنه أن يتوج بلقب بطولة العالم حال تمكن من الحفاظ على تفوقه القطعي أمام زميله في الفريق، السائق المكسيكي سيرجيو بيريز. تعتبر هذه الجولة هي الأولى ضمن 10 جولات سوف تستضيفها قطر بعد توقيع عقدها مع منظمي فورمولا 1، لكن لوسيل كسبت الزهان مسبقًا، بعد أن استعدت خلال فترة وجيزة من أجل ترميم جائزة أسترباليا التي أُقيمت عام 2021 بسبب جائحة كورونا. لكن اتحاد السيارات والدرجات النارية القطري، مضمن على طريق تطوير حلبة لوسيل الدولية، كما كان منظرًا خلال الفترة الماضية، من أجل أن يضع هذه "الجوهرة" بالشكل الذي يليق بسمعة بالدولة التي تعتبر حاضنة الرياضة والبطولات الكبرى في الشرق الأوسط. خصصت حلبة لوسيل إلى التجديد والتطوير استعدادًا لسباق جائزة قطر 2023، لكنها حافظت على الشكل المعروف والذي نال إعجاب سائقي فورمولا 1 أو سائقي الدرجات النارية "موتو جي بي" الذين

## فرستابن يتربع على عرش فورمولا 1



ضم ماكس فرستابن اسمه إلى قائمة الفائزين بلقب بطولة العالم لسباقات فورمولا 1 للسيارات ثلاث مرات اليوم السبت، وأصبح فرستابن، الذي احتفل بعيد ميلاده 26 قبل أسبوع، ثاني أصغر سائق يحرز اللقب ثلاث مرات بعد الألماني المعتزل سباستيان فيتل، وما زال بإمكانه تحقيق المزيد.

والتصم السائق الهولندي إلى البرازيليين أيرتون سينا ونلسون بيكيه والنمسوي نيكسي لاودا والبريطاني جاكى ستوبارت والأسترالي جاك براهم وهم من فازوا باللقب ثلاث مرات.

ولا يتفوق عليهم سوى فيتل والفرنسي ألان بروت ولاك منهسا أربعة ألقاب، والأرجنتيني خوان مانويل فاندجو (خمس) ومايكل شوماخر ولويس هاميلتون (سبعة ألقاب لكل منهما) منذ انطلاق البطولة في 1950.

ويستطيع فرستابن كسر رقمه القياسي لعدد الانتصارات في موسم واحد وتجاوز بروت صاحب 51 فوزًا في مسيرته، كما بإمكانه الوصول إلى عدد قياسي من النقاط في عام واحد. وما زال الإسباني فرناندو ألونسو يظل العالم مرتين يتشارك في فورمولا 1 بمر 42 عامًا، والبريطاني هاميلتون بمر 38 عامًا.

وأبلغ ألونسو الصحفيين في حلبة لوسيل في قطر حيث حصد فرستابن اللقب بعد سباق السرعة 34 اعتقد أن الأرقام المقلية ستكون أفضل لامكس». وتابع: «سواصل حصد الألقاب لذا ستقارن بمايكل شوماخر في المستقبل القريب».

بعد الموسم الحالي الأفضل لفرستابن فيما يتعلق بسيرته والاستمرارية، كما أنه مختلف عن الموسم الماضي وعن موسم 2021 عندما خلف لقبه الأول من هاميلتون في اللغة الأخيرة من جائزة أيبوتلي في ختام الموسم.

ولم يرتكب فرستابن أخطاء تذكر في الموسم الحالي والماضي، لكن السيارة لم تخله في الموسم الحالي كما حدث في بداية 2022، وكما حدث مع سائقي آخرين في الماضي، أجبر فرستابن زميله المكسيكي سيرجيو بيريز على الاستسلام بدهاء مذل.

وحدد رد بول لقبه السادس في بطولة الصائحين في اليابان الشهر الماضي، لكن فرستابن ساهم في رفع المعايير إذ حقق 13 فوزًا في 16 سباقًا منها عشرة انتصارات متتالية وهو رقم قياسي.

وقال رئيس رد بول كريستيان هورنر بعد فوز فرستابن رقم 13 في اليابان: «اعتقد أنه يزداد قوة. أظهر سرعته وقدرته منذ اليوم الأول». وأضاف: «تقوده رغبته في الفوز وحماسه، والآن يمزج ذلك بالخبيرة والطريقة التي يقرأ بها السباق وأسلوب إدارته للإطارات، لديه طريقة مذهلة في قراءة الأمور». وواصل: «اعتقد أنه يدفع الفريق، ونحن ندفعه ونصل سويًا إلى أفاق جديدة».

وعندما دخل فرستابن فورمولا 1 بمر 17 عامًا، حيث كان الأصغر سنًا على الإطلاق، اكتسب شهرة باعتباريه متهورًا ويتسبب في العديد من الحوادث. وفي 2018 هدد بفتح أي شخص يسأله عن الحوادث التي يتعرض لها.

وفي العام ذاته، أمر بتنفيذ بومين من الخدمة العامة بسبب مشادة حادة مع الفرنسي إستيبيان أوكون انتهت باحتكاك بينهما. لكن هذه الأسماء ولت منذ زمن، وأصبح فرستابن يتمتع بالهدوء والثقة.

وقال رئيس فيراري فريد فاسور بعد تحقيق فرستابن فوزه العاشر على التوالي: «اعتقد أن الأمر الأكثر إثارة للإعجاب بالنسبة لي لا يتعلق بأكثر عشرة سباقات بل بأكثر عامين». وتابع: «لم يرتكب أي خطأ على مدار موسمين، وهذا أمر هائل». وكال بيريز المديح لزميله وقال إنه قام «بمعمل مذل». وأضاف السائق المكسيكي «اعتقد أنه وصل إلى مستوى آخر مقارنة بأي سائق».

وتابع: «لا يهم الظروف التي يمر بها، مستوى لفته في السيارة مرتفع جدًا. إنه ذلك من خلال النتائج. إنه قادر على تقديم أداء جيد، إنه قادر على تقديم أداء جيد في أي ظرف».

## فيرستابن الأسرع بالتجارب الحرة لسباق جائزة قطر للفورمولا 1

جولة التجارب في حرارة تبلغ حوالي 38 درجة مئوية، بينما ستكون جولة التجارب التأهيلية للسباق الليلي يوم الأحد أكثر برودة بكثير. وقال فيرستابن للصحفيين في وقت سابق: «الطقس دافئ للغاية، ثم يتحول إلى براد بعض الشيء. مهما كان منا تعلقه في التجارب الحرة الأولى، فإن الأمور غير واضحة بالنسبة إلى التجارب التأهيلية، وهذا يجعل الأمر أكثر صعوبة ويشكل قدرًا من المقامرة». مضيفًا: «بالنسبة إلي، إنه لأمر مؤسف بعض الشيء، لأنني اعتقد أنه كان سيصبح من الرائع على هذا المسار حوض بعض (الجولات) لإعداد السيارة بشكل جيد، والشعور براحة تامة قبل التجارب التأهيلية للجميع، للحصول على أفضل النتائج». وتمتدح المنافسة، غدا السبت، حول سباق السرعة، مع حوض «تصفيات» منفصلة لتحدد المركز على الإطلاق. واحتل لويس هاميلتون سائق مرسيدس، الفائز بأخر سباق استضافته قطر في 2021، المركز 13 فقط في التجارب هذه المرة، بينما جاء زميله جورج راسل في المركز الثامن.



الحصانية، لكن السائق المكسيكي يتأخر بفارق 177 نقطة عن زميله في الفريق، قبل جولات من نهاية الموسم، حيث يتبقى 180 نقطة متاحة للفوز بها كحد أقصى. وتم إجراء

حقق الهولندي، ماكس فيرستابن، أسرع زمن للفة، في جولة التجارب الحرة الوحيدة لسباق جائزة قطر الكبرى 2023، والتي من المقرر أن يتوج فيها بلقب بطولة العالم لسباقات فورمولا 1 للسيارات للمرة الثالثة. وستشهد المنافسة، هذا الأسبوع، إقامة سباق سرعة يوم السبت لمسافة 100 كيلومتر، ما يمنح سائق ريد بول الفرصة الأولى لتأمين اللقب على حلبة لوسيل، قبل السباق الرئيسي يوم الأحد. وسجل فيرستابن أفضل زمن وبلغ 1.27.428 دقيقة، متفوقًا بفارق 0.334 ثانية على كارلوس ساينز سائق فيراري، في جولة جرت وسط هبوب رمال الصحراء على المسار، بسبب الرياح العاتية مع عبور الشمس واحتل شارب لوكلير سائق فيراري المركز الثالث، بينما جاء فرناندو ألونسو سائق أستون مارتين في المركز الرابع، بعد أن كان في المقدمة قبل أربع دقائق من النهاية، وجاء سيرجيو بيريز سائق ريد بول في المركز الخامس. بيريز هو السائق الوحيد -عدا فيرستابن- الذي يمكنه المنافسة على اللقب من الناحية

# الكثير يرفضها فوائد ممارسة الرياضة في الليل

## التمارين الرياضية الليلية تمرين المشي

يعتبر المشي من التمارين الرياضية الليلية المهمة لجسم الإنسان، حيث يتم المشي مع استقامة الظهر، وتجنب الإمالة إلى الأسفل أو للخلف ويكون وقت التمرين نصف ساعة يوميا. تمرين الركض: يعتبر الركض ليلاً من التمارين الرياضية التي تتضمن مشاركة عدد كبير من العضلات لأداء هذه الرياضة، حيث يمكن الركض في مساحات واسعة أو في المكان نفسه النشاط والحيوية لجسم الإنسان، كما يمكن التناوب بين الركض والمشى.

## التغذية السليمة للرياضة الليلية

تعتبر التغذية من الأمور المهمة لأداء التمارين الرياضية الليلية بشكل مناسب، كما يتم تناول وجبات الطعام قبل وقت التمرين بساعتين أو ثلاث ساعات تقريبا، ويفضل تناول الأغذية الغنية بالتشويات والسعرات الحرارية غير الضارة لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء التمارين، كما يُنصح بالابتعاد عن الأطعمة كاملة النسم، لأنها قد تسبب الثقل والشعور بالغثيان والتعب.

ولهذه الأسباب أثبت المختصون أن الفاكهة بكل أنواعها سواء المجففة أو الطازجة، أم المجففة وحبوب الفتح من أفضل الأغذية التي يجب تناولها قبل التمرين الليلي. ملاحظة: يفضل عدم ممارسة الرياضة على معدة ممتلئة، وذلك لتفادي الشعور بالغثيان، كما أن الالتزام بممارسة الرياضة يوميا لمدة أسبوعين سيساعد على تصعب الإبتعاد عنها.



تعتبر الرياضة من أهم الأنشطة التي يقوم بها الإنسان على جميع الأصعدة لما لها من فوائد بدنية وصحية كثيرة، كما أن لها أثر كبير على الصعيد النفسي والذهني، والأخلاقي، والاجتماعي، وبالرغم من فوائد الرياضة العديدة إلا أن الكثير من الأشخاص يهملها بسبب المشاغل الكثيرة وضيق الوقت، كما ساهمت التكنولوجيا بسرعتها إلى عدم توفير وقت لممارسة الرياضة.

ومن الجدير بالذكر أن ممارسة الرياضة في كل وقت من أوقات اليوم لها فوائد معينة وأثبت المختصون أن الرياضة في أوقات الليل لها العديد من الفوائد لصحة الإنسان وفي هذا المقال سنتعرف على هذه الفوائد.

## فوائد ممارسة الرياضة ليلاً

تساعد التمارين الرياضية ليلاً على التخلص من حالات الأرق، وتحسين حالة النوم وإخراج الطاقة السلبية من الجسم كما أن لها أثراً واضحاً في زيادة الشعور بالاسترخاء.

- \* تجدد الطاقة
- \* تحد من الخمول والكسل.
- \* تقدم الترفيه المجاني والمتعة للشخص.
- \* تخفف نسبة الإجهاد، وتعزل المزاج، كما تساعد على التخلص من التوتر والقلق.
- \* تساعد على التخلص من السعرات الحرارية من الجسم. تحسن قوة العضلات. \* تحفز الهرمونات التي تساعد على نمو العضلات.
- \* تساعد على الحرص على الحماية الغذائية تساعد على الاستيقاظ بنشاط في اليوم التالي.

## يعتبر من أكثر المتناكَل التي تُورَق

### الكثير من الناس

## فوائد رياضة المائي للكرش

يعتبر الكرش من أكثر المشاكل التي تُورَق الكثير من الناس، حيث إنه يظهر نتيجة العديد من الأسباب من أهمها: الكسل، والخمول وقلة الحركة، وكذلك الطريقة المعسوبة في تناول الأطعمة والمشروبات، هذا بالإضافة إلى اتباع عادات غذائية سيئة، الأمر الذي يجعلهم يشعرون أن مطهرهم غير لائق، ولهذا يدوون بالبحث عن طرق للتخلص من هذه المشكلة، وينصحون باتباع رياضة المشي، لما لها من فوائد على الجسم بشكل عام، وخاصة في حرق الدهون، والتخلص من الكرش.

وفي هذه المقالة سوف نعرفكم على فوائد المشي للتخلص من الكرش، والشروط الواجب التقيد فيها، للحصول على أكبر قدر ممكن من المشي.

## فوائد المشي للكرش

أكد الأطباء أن رياضة المشي لها فوائد لا تعد ولا تحصى، ومنها:  
\* تزيد من فعالية حرق الدهون الزائدة في الجسم.  
\* تقضي على الدهون المتراكمة، خاصة تلك المتواجدة فوق البطن.  
\* يُقصد المشي الجسم حوالي 200 مسعر حراري في الساعة، حيث تزداد هذه القيمة كلما زادت سرعة المشي، ومدته الزمنية.  
وكذلك أكدت أن للمشي أهمية كبيرة في تقوية عضلات البطن، وجميع عضلات هذه المنطقة، ويساعد في التخلص من ترهلات الجلد في منطقة البطن، كذلك يعمل المشي على تقوية عضلات الفخذين، كذلك يساهم في علاج الآثار التي ترافق ظاهرة الكرش مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة كمية الكوليسترول في الدم.

## شروط لممارسة رياضة المشي

- \* الحرص على المشي دون توقف، إلا في حالة الشعور بالتعب الشديد، وعدم القدرة على المتابعة.
- \* المسير بخطوات واسعة، مثل: الجري البطيء مع ضرورة تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين، والحرص على أن يكون الظهر مفرودا، لتجنب حدوث بسروز في منطقة البطن، ويفضل أن يلبس مشط القدم الأرض قبل الأصابع والكعب، وأن يكون ذلك بشكل منتظم، مع زيادة مدته في كل مرة.
- \* الحرص أن يتم المشي على معدة خالية من الطعام، حيث تكون الدورة الدموية نشطة في منطقة الجهاز الهضمي خلال عملية امتلائها بالطعام، حيث يقلل ذلك من فائدة المشي، لذلك يجب ممارسة هذه الرياضة بعد الفجر، أو بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل.
- \* ضرورة أن يكون المشي تدريجياً إذا كان الشخص في سن الأربعين، ويشككي من وجود بعض الأمراض، ووجوب التوقف على الفور بمجرد الشعور بالتعب الشديد.

## ممارسة رياضة المشي كل يوم، أو 3 مرات من كل أسبوع على الأقل

يمتد أثر رياضة المشي إلى يومين بعد ممارستها، حيث تبقى العضلات في حالة الانقباض بعد الرياضة، وهذا يزيد من معدل حرق الدهون، فيحرق المشي السريع نحو 300 سعرا حراري في الساعة، بينما يساهم المشي بسرعة كبيرة في حرق 350 سعرا حراري، وكذلك يساعد شرب الماء في حالة الجلوس في الحد من ظهور الكرش.

## إمنح من وقتك ربع ساعة يوميا المثلي ... فوائد الـ تعد ولا تحصى

\* يقلل خطر الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة مثل: سرطان الثدي، وسرطان القولون، كما يقلل مخاطر ارتفاع الوزن وما ينتج عنه من مشاكل في تصلب الشرايين، ومشاكل في ضغط الدم.  
\* يحسن المشي القدرات الإدراكية، ويؤتي الذاكرة، كما أنه يساعد على التخلص من الأرق والنوم بشكل جيد.  
\* يعد المشي من الرياضات التي يتم حرق الأكسجين من خلال ممارستها، وتنشيط الدورة الدموية، كما يساعد على تحسين أداء الرئتين والقلب.  
\* يساهم في التخلص من الضعف الجنسي عند الرجال بواسطة تحفيزه للدورة الدموية، بإخراج علامات الشيخوخة، والتقدم بالعمر مثل التجاعيد.

## نصائح لممارسة رياضة المشي بشكل صحي

- \* يُفضل البدء بالإحماء قبل المشي، خاصة لعضلات الرجلين.
- \* يُفضل ممارسة رياضة المشي على معدة خاوية أو بعد الأكل بثلاث ساعات، كما يُمنع المشي بعد تناول الطعام مباشرة.
- \* يجب إبقاء الجسم مستقيماً عند المشي، حيث يجب إبقاء الرأس مرتفعا، والكتف مستقيماً، كما يجب شد المعدة إلى الداخل؛ لتقوية عضلات المعدة والظهر، وحرق السعرات الحرارية.
- \* يُفضل المشي في ساعات الصباح، أو في وقت الغروب، ويُحذر من المشي في ساعات الظهيرة تحت أشعة الشمس المباشرة.
- \* يجب لبس الملابس القطنية والفضفاضة، والأحذية المريحة أثناء المشي، كما يُفضل أخذ حمام دافئ قبل وبعد المشي.
- \* يُنصح بتناول كمّية كافية من الماء خلال ممارسة رياضة المشي؛ بسبب منع جفاف الجسم، حيث يجب ألا تقل الكمية عن لترين بشكل يومي.

## نصائح لممارسة رياضة المشي بطريقة صحيحة

- \* إبقاء الرأس مرفوعاً والنظر على بعد عدة خطوات باتجاه الأمام.
- \* الحفاظ على الصدر مرتفعا والظهر مستقيماً تماماً.
- \* شد عضلات البطن والمؤخرة قليلاً إلى الداخل. إبقاء الكتفين إلى الخلف وعدم هنيهما إلى الأمام.
- \* عدم تحريك الساق والفخذين معا بل جعل مفصل الركبة مرناً للحركة.
- \* ثني الأصابع للدخال دون الضغط عليها مع تحريك اليمين إلى الأسفل والخلف حيث ترتفع قبضة الكف إلى أعلى في حركة اليد إلى الأمام وتصل إلى محاذاة الورك في حركتها إلى الخلف.
- \* عدم جعل الخطوات واسعة بل زيادة عددها عند الرغبة في زيادة السرعة. اختيار حذاء مناسب ومرح في بالإضافة إلى اختيار ملابس واسعة ومرحبة تسمح بالتخلص من العرق.

تعتبر رياضة المشي من أقل الرياضات التي تتطلب بذل مجهود للحصول على الفائدة المرجوة منها، حيث إن رياضة المشي يُمكن أن تكون جزءاً من الحياة اليومية فهي لا تحتاج إلى أي معدات أو آلات، كما أنها لا تحتاج إلى مكان معين لممارستها، فيمكن المشي بالشارع أو في حديقة المنزل أو أي مكان بالإضافة إلى إمكانية الاستفادة منها حتى عند ممارستها لفترة قصيرة تصل إلى ربع ساعة يوميا، سنذكر في هذا المقال فوائد رياضة المشي والطريقة الصحيحة لممارستها.

## فوائد المشي ربع ساعة يوميا

- \* يفيد القلب والرئتين، كما يحسن الدورة الدموية في الجسم، حيث تحرق الأكسجين بشكل أفضل، ما يُعطي جهاز الدوران في الجسم.
- \* يُخفف ضغط الدم.
- \* يُكافح سرطان الثدي ويُقلل خطر الإصابة به.
- \* يحد من خطر الإصابة بالأمراض القاتلة لكبار السن.
- \* يحرق الطاقة الزائدة في الجسم وبالتالي يُحافظ على لياقة ورشاقة الجسم ويخلصه من الوزن الزائد، وهذا يعتمد على مقدار الجهد المبذول أثناء المشي، فكلما زادت مدة المشي وسرعته زاد عدد السعرات الحرارية المحروقة.
- \* يعزز مناعة الجسم ضد الأمراض الشائعة.
- \* يُقوي مفاصل الجسم، كما يُعد من أقل التمارين الرياضية في احتمالات الإصابة أو إلحاق ضرر بالجسم أثناء التمرين.
- \* يُقوي عضلات الجسم كعضلات الأرجل والظهر والبطن في حال تمت ممارسة المشي بطريقة صحيحة. يُشد عضلات المؤخرة والفخذين ويقويهما.
- \* يُقلل فرصة الإصابة بعدد من الأمراض، مثل: السكري والسمنة المفرطة وسرطان القولون وسرطان الثدي وأمراض القلب.
- \* يُقوي العظام ويُقلل خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بها مثل هشاشة العظام. \* يُهدئ الأعصاب ويُحسن الوضع النفسي، كما يُخلص من القلق والتوتر والضغط الحياتي.
- \* يُعزز طاقة الجسم ويزيد نشاطه.
- \* يُحفز الشعور بالسعادة والرضا عن الذات.

## فوائد المشي لمدة ساعة يوميا

- \* يساعد الجسم على حرق السعرات الحرارية الزائدة والدهون.
- \* يساعد المشي على تحسين عمليّة التنفس الطبيعيين.
- \* يقوي عضلات الصدر، وعضلات التنفس.
- \* يساعد على اتساع الرئة، وتحسين أدائها، والتخفيف من حدة أمراض الصدر التنفسية.
- \* يقلل خطر الإصابة بمرض السكري، ويساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم.
- \* يساعد المشي على الراحة، وتهدئة الأعصاب، والتخفيف من ضغوط الحياة التي يتعرض لها الإنسان يوميا.

# لكي يتم الاستفادة من التمارين الرياضية النظام الغذائي الصحي للرياضيين

لكل من يقوم بممارسة التمارين الرياضية يجب الحرص على إتباع نظام غذائي صحيح لكي يتم الاستفادة من التمارين الرياضية وبالتالي تحقيق الهدف وهو التخلص من الوزن الزائد في هذا المقال تعرف على نوع الأكل المناسب قبل وبعد ممارسة الرياضة .

لتزود بالطاقة أثناء الاستراحة كما يحتاج إلى تعويض السوائل والمعادن التي فقدت. كمية السوائل يجب أن تكون مناسبة لتعويض الكميات المفقودة مع العرق ولتجنب الجفاف الذي قد يؤدي إلى التعب والتقليل من مستوى الأداء.

و يجب الانتباه إلى عدم تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات لأنه قد يسبب تشنجات في الأمعاء. من الأغذية والأشربة التي يمكن تناولها أثناء التمرين:

\*أشربة الرياضة التي تحتوي على الكربوهيدرات والأملاح.  
\*أغذية خفيفة عالية بالكربوهيدرات سهلة الهضم مثل الموز أو ساندويش مربي أو عسل أو أغذية رياضية كالجلي وحبوب المصنع والشوكولاتة.  
ملاحظة: يستحسن تناول السوائل مع الأغذية الغنية بالكربوهيدرات وذلك لتسهيل وصول الطاقة إلى العضلات.

## الأكل بعد التمرين (الاستعادة النشطة)

من الضروري جدا بعد التمرين استعادة كل من: 1- الطاقة و وفقد العضلات و هي الكربوهيدرات التي استخدمتها أثناء التمرين.

2- المعادن التي فقدت أثناء التمرين كالمغنيسيوم والبوتاسيوم.

3- البروتين ضروري لبناء العضلات وإصلاح الأنسجة التالفة و بناء أنسجة جديدة.

4- السوائل، ويمكن معرفة كمية السوائل التي فقدتها من خلال أخذ وزنك قبل و بعد المباراة وبعدها تحدد كمية السوائل التي يحتاجها جسمك.

لذلك يستحسن تناول وجبة أو سناك غنية بالعناصر الغذائية بعد 15 د إلى ساعة من نهاية اللعبة أو التمرين.

## نماذج لوجبات ما بعد التمرين

\*ساندويش بالخضراوات + كعك مملح + حليب قليل الدسم.

\*أرز بالخضراوات و الصلصة و الجبنه + كعك بالحبوب الكاملة أو شيس.

\*لحم ستيك خالي من الدهون +خضراوات (فلفل و جزر) +أرز.

\*حليب+فواكه مخفوقة.

\*أشربة رياضية تحتوي على كربوهيدرات ومعادن+شوكولاتة خاصة بالرياضيين عالية بالبروتين و الكربوهيدرات.

\*سكوت بزبدة الفستق+حليب و شوكولاتة قليل الدسم +موزة.

تغذي جيدا، و حقا ما يزيد من خلال التمرين، سواء كنت محترف أو هاوفاك سجد الفرق بالتأكيد !.

## نوع الأطعمة لتناولها قبل ممارسة الرياضة

التشويات: تقيك شعبة أثناء الرياضة، والسكر يحافظ على مستوى الطاقة في الجسم.

إذا استمر التمرين أكثر من ساعة، تناول الأطعمة ضعيفة التأثير في مستويات السكر في الدم مثل: التفاح، الموز، الفاصوليا أو الزبادي.

أما إذا كان سيستمر أقل من ساعة، تناول الأطعمة ذات التأثير في مستويات السكر في الدم مثل: البسكوت، الخبز، أو المكرونة وابتعد عن الأطعمة السكرية والحلوى.

## أطعمة ابتعد عنها قبل ممارسة الرياضة

البروتينات: لا تتناول كميات كبيرة من البروتينات والأطعمة التي تحتوي على نسبة دهون عالية مثل: البيض، اللحوم، البطاطس المحمرة.

## نوع الأطعمة لتناولها بعد ممارسة الرياضة

السوائل: من أهم ما تتناوله بعد التمرين هو السوائل لتجنب الإصابة بالجفاف.

الفيتمينات الطبيعية: تناول الفاكهة الطازجة أو العصير الطازج مثل عصير البرتقال، الليمون أو التفاح.

التقليل من البروتين و النشويات: لتغذية العضلات بعد الرياضة أزمج البروتينات و النشويات بطريقة صحية مثل: ساندويش زبدة اللوز مع العرسي، الزبادي مع قليل من الشوفان، أو موزة مع كوب لبن.



\*حبوب الشوفان بالمكسرات +حليب خالي الدسم+ موز

\*جبنه فيتا قليلة الدسم + مربي + كعك أو خبز +عنب

\*ساندويش برغر (لحم أحمر خالي من الدهن) مع الخس و الطماطم+صحن سلطة + كستر أو ايس كريم بالفواكه

\*ساندويش تبركي +حبة فواكه+احد المشروبات الرياضية

\*ساندويش تونا قليل الدسم+ صحن سلطة فواكه+ لبن خالي الدسم

\*نماذج لوجبة خفيفة (بسناك) 30-60 دقيقة قبل التمرين:

\*أحد مشروبات الرياضة

\*أغذية رياضية مثل: الجلي أو الشوكولاته أو الحبوب القابلة للمصنع

\*حبة فواكه كالموز أو ساندويش مربي

## الأكل أثناء التمرين

بعض أنواع الرياضات تستمر لساعات من الحركة المستمرة كالمسابق و كرة القدم. فهذا يحتاج الجسم

بتناول الكربوهيدرات « التشويات » للعمل على إعادة إمداد الجسم بالطاقة بعد خسارته سعرات حرارية كبيرة خلال التمرين ، وذلك من خلال تناول الخبز أو الأرز أو الكورن فلنك « حبوب الإفطار » الخ .

السكر و الفواكه و المشروبات الرياضية.

يجب تناول وجبة كبيرة 3-4 ساعات قبل التمرين، و عند اقتراب التمرين أو اللعبة تناول وجبة خفيفة أو سناك، من الضروري تزويد الجسم بالطاقة و القوة اللازمة للاداء الرياضي، و عليه يجب أن يكون الغذاء:

\*عالي بالكربوهيدرات و السعرات الحرارية للإمداد بالطاقة.

\*يحتوي على كميات متوسطة من البروتين لتخفيف من ألم العضلات و إعادة بناء النسيج العضلي

\*قليل المحتوى بالدهون و الألياف للحصول على هضم أفضل

إليك نماذج لوجبة 3-4 ساعات قبل التمرين:

\*ساندويش عسل +زبدة فسفق+عصير

\*ملك شيك (حليب+فواكه) +حبوب افطار مع الفواكه المجففة و المكسرات

تغذية الرياضيين ليست فقط للاعبين المحترفين إنما لكل من يمارس التمارين الرياضية أو أي لعبة رياضية بانتظام. إذا كنت رياضيا فإن التغذية الجيدة ستدعم تدريبك و أدائك الرياضي وستحسن من ليافتك و صحتك بشكل عام، كما أن الغذاء الجيد يجعل جسمك أكثر تكيفا مع التمرين و يجعلك تستعيد نشاطك بسرعة بعد التمرين و تحقق أعلى درجات أدائك الرياضي.

ممارسة التمرين الرياضي لفترة طويلة تحسن اللياقة العامة و التي تتضمن صحة القلب و ضغط الدم و سريان الدم ووصول الأكسجين إلى الخلايا و صحة الجهاز التنفسي و الهرمونات و الجهاز الهضمي و العضلات و العظام و الأيض (تحول الغذاء إلى طاقة في أجسامنا).

يحتاج الجسم وقود ليسانعده بالقيام بالتمارين، و هذا الوقود هو عبارة عن الغذاء الذي يحتوي على الكربوهيدرات و البروتين و الدهون و الفيتامينات و المعادن بالإضافة إلى السوائل.

## فوائد التمارين الرياضية :

1- الوقاية من أمراض القلب .

2- ضبط ضغط الدم و تعديل مستوى السكر في الجسم .

3- حرق الدهون و بناء الكتلة العضلية .

4- الحفاظ على اللياقة البدنية و تقوية عضلات الظهر .

5- الوقاية من السرطان وبخاصة سرطان القولون .

6- تحسين التنفس عند الألمان .

7- معالجة الأرق « قلة النوم » .

8- التخفيف من حدة التوتر و العصية و الاكتئاب .

9- القدرة على أداء التمارين اليومية بشكل أفضل وبتعب أقل .

10- إطالة عمر الإنسان بإذن الله .

## الطعام الذي يجب على الرياضي تناوله

يجب أن يغطي الطعام الذي يجب على الرياضي تناوله احتياجاته من السعرات الحرارية و الفيتامينات و المعادن و السوائل و ذلك يكون الرياضي قادرا على:

1- التمرين لفترة طويلة و بقوة عالية

2- تأخير الشعور بالتعب

3- استعادة النشاط بسرعة بعد التمرين

4- التأقلم السريع مع التمرين

5- تقوية الجسم

6- زيادة التركيز

7- زيادة مناعة الجسم

8- تقليل احتمال الإصابة

9- التقليل من الإم المعدة و التشنجات الحرارية

يختار الرياضيون الجند في اختيار الوجبة المناسبة سواء قبل التمرين أو بعده ، و هنا يجدر الإشارة إلى أن الوجبات قبل التمرين لا بد أن تكون خفيفة حتى لا تتسبب في الإحراق خلال التمرين

لا تتسبب في الإحراق خلال التمرين

كما إذا تناول الوجبات السمنة فلا بد أن ينتظر عليها 4 ساعات على الأقل قبل الشروع بالتمارين الرياضية .

## الأكل الصحي المناسب للرياضي بعد التمرين

أما بعد أداء التمارين الرياضية يستهلك الجسم أغلب السعرات الحرارية ، ما هو الأكل الصحي المناسب للرياضي ( بعد ) التمرين ؟

يجب أن نركز بدايةً على الأكل الصحي المناسب ( بعد التمرين ) لا بد أن يحوي على ما يلي :

1- الكربوهيدرات : « لإنتاج الطاقة و تغذية العضلات » .

2- المعادن : « كالمغنيسيوم و البوتاسيوم ... » .

3- البروتين : « لإنتاج الألياف العضلية و تعويض النقص منها » .

4- السوائل من الماء و العصائر الطبيعية : « لتعويض ما خسره الرياضي من السوائل عن طريق العرق » .

يفضل أن يتناول الرياضي بعد التمرين « مياشيرة » و وجبة خفيفة جدا لكن بتوسط احتوائها على البروتينات سريعة الهضم كالدجاج ، أو الحيش الخالي من الدهون ، أو الكوكبيل بالحليب أو حبة فواكه كالموز مثلا ، لأن الجسم بعد التمرين يحتاج إلى إعادة بناء العضلات التالفة خلال 45 دقيقة .

و بعد مرور ساعة ونصف إلى ساعتين يستحسن البدء

# لخضر بلومي يكتشف عن موقفه من استعلاء نجله للمنتخب الوطني



والمنتخب الوطني، حتى يتطور أكثر ويتحسن أدائه، ويجب أن لا ننسى أنه لاعب محترف في البرتغال». وفي حديثه، أكد صاحب «التعميرة العمياء» أن حمل نجله لصفحة اللاعب الدولي مع «الخضر» سيمنحه المزيد من المزايا، قائلًا: «الحصول على صفة اللاعب الدولي وحمل قميص المنتخب الجزائري سيزيد من قيمة محمد بشير، ويجعله يتقدم أكثر في مسيرته الاحترافية مع نادي فارينسي، ويفتح له المزيد من الأبواب في عالم الاحتراف». جدير بالذكر أن محمد بشير بدأ ممارسة كرة القدم مع فريق مسقط رأسه غالي معسكر غربي الجزائر، ثم انتقل بعدها إلى مولودية وهران، وفي صيف 2022 انتقل إلى نادي فارينسي البرتغالي لأقل من 23 عامًا، قبل أن يتم تصعيده صيف هذا العام إلى الفريق الأول الذي خاض معه هذا الموسم 7 مباريات في الدوري البرتغالي، سجل فيها هدفين وقدم تمريرتين حاسمتين.

عثر أسطورة كرة القدم الجزائرية، لخضر بلومي، عن سعاده الكبيرة بعد استعلاء ابنه محمد بشير، لاعب نادي فارينسي البرتغالي إلى المنتخب الجزائري لأول مرة في مسيرته، حيث سيحضر صاحب 21 عامًا مع كتيبة المدرب جمال بلماضي المنتظر أن تواجه منتخبى جزر رأس الأخضر ومصر وبنيا يومي 12 و16 أكتوبر الحالي. وقال بلومي في تصريحات له «عن استعلاء نجله: «أنا سعيد لاستعلاء ابني محمد بشير إلى المنتخب الوطني، ومن منا لا يفرح لاستعلاء ابنه للمنتخب؟ وهو الأمر الذي ينطبق على كامل أبناء الجزائر، إنه يجني ثمار العمل الذي قام به منذ احتراقه في الخارج، ونحن تعلم أن كل من يعمل ويجتهد ينال، ويكون له نصيب». وأوضح صاحب الكرة الذهبية الأفريقية عام 1981 أن استعلاء نجله محمد بشير سيمنحه دافعا أكبر للعمل والتطور، حيث قال: «توجيه الدعوة لمحمد بشير سيمنحه حافزا أكبر، ويمنحه القوة للعمل أكثر مع ناديه

## «إسماعيل بلقاسمي» متفائل بالحفاظ على لقب كأس الكاف

قائلا: «الفرحة كانت جيدة لفريقي، سنخوض مباراتي ديربي أمام فيتوتشر المصري والهلال بنغازي الليبي، كما أننا سنواجه منافسا قويا متمثلا في سوبر سبورت يونايتد الجنوب أفريقي».

وكان بلقاسمي قريبا من مغادرة الاتحاد الصيف الماضي، قبل أن تقرر إدارة النادي الاحتفاظ بخدماته، وتجديد عقده بشكل رسمي، ليصبح بعد ذلك لاعبا أساسيا في تشكيلة المدرب عبد الحق بن شبيخة، منذ بداية الموسم الحالي في منصب قلب هجوم.

للتذكير، فإن اتحاد الجزائر فاز بالطبيعة السابقة لكأس الكونفدرالية الأفريقية على حساب يانغ أفريكاز التنزاني، كما توج بكأس السوبر الأفريقي أمام الأهلي المصري، وسواصل حملة الدفاع عن لقبه في كأس الكونفدرالية في دور المجموعات،

أعرب مهاجم نادي اتحاد الجزائر الجزائري، إسماعيل بلقاسمي، عن تفاؤله الكبير بقدرة فريقه على الاحتفاظ بلقب كأس الكونفدرالية الأفريقية، الذي توج به في النسخة الماضية. وأوقعت قرعة دور المجموعات التي أجريت، أمس الجمعة، الاتحاد

في المجموعة الرابعة، رفقة أندية فيتوتشر المصري، والهلال بنغازي الليبي، وسوبر سبورت يونايتد الجنوب أفريقي. وفي تصريحات خاصة له، تحدث بلقاسمي قائلا: «سنبذل كل ما في وسعنا للحفاظ على لقب كأس الكونفدرالية الأفريقية، والفريق نضعه أفريقيًا، وسنعمل بجد حتى نكون جاهزين في دور المجموعات».

وتحدث لاعب «سوسطارة» عن المنافسين الذين سيواجههم ناديه في دور المجموعات،



## هل أنهى بلماضي مغامرة ياسين براهيمي مع الخضر؟

موثوق» أنه انتقاد شخصي له، ما جعل اللاعب يغيب في كل مرة عن مختلف المعسكرات، رغم وجوده في حالة بدنية ممتازة. وتآلقه مع فريقه في الدوري القطري».

وكان بلماضي أكد في أكثر من مرة أنه لا يعترف بشيء اسمه «العقائنة السوداء»، وأن الأفضل سيستدعي مهما كانت الأسباب والظروف، فهل تخلى جمال بلماضي عن هذه القناعة، ووضع ياسين براهيمي ضمن خاتمة المغضوب عليهم؟ وهل مشوار اللاعب مع المحاربين قد انتهى؟ خاصة وأن كل المؤشرات تدل على أن بلماضي باق لمدة «إخفاق كبير في كأس المسقبل في ساحل السابق لرين الفرنسي سجل 7 أهداف، وقدم تمريرتين حاسمتين، في 7 جولات نوري نجوم الموسم.

رغم الانطلاقة الرائعة هذا الموسم لياسين براهيمي مع نادي الغرافة القطري، إلا أن هذا لم يشفع للاعب الأسبق ليورنو للدخول في حسابات جمال بلماضي مدرب المنتخب الجزائري، الذي يستمر في إبعاده عن صفوف الخضر.

ياسين براهيمي الذي لم يستدع لمنتخب الجزائر منذ نهائيات كأس أفريقيا للأمم بالكامبيون، التي جرت بداية 2022، كان يمثل النفس بارتداء قميص «محاربي الصحراء» من جديد، خاصة بعد توجهه الأخير في البطولة القطرية، ولكن بلماضي كان له رأي آخر. الاستبعاد المتواصل لبراهيمي له علاقة مباشرة بالتصريحات التي أدلى حينما صرح بأن سبب المنتخب الجزائري الحكم غاماما». رفض تحميله المسؤولية الإقصاء، الجميع ذلك. هذا بلماضي لنا من



الإمارة، واستعاد نيس نغمة الفوز بعد تعاقبه السلبي أمام بريست الأسبوع الماضي، بفضل بوداوي الذي سجل هدف المباراة الوحيد بعد 14 دقيقة من صافرة البداية من تسديدة يقدمه اليميني من مسافة قريبة إثر تمريرة عرضية من ميلفين بار. ويسعى باريس سان جرمان، حامل اللقب، إلى النهوض من الصعقة القوية التي تلقاها بخسارته الفادحة 4-1 أمام نيوكاسل الإنجليزي في دوري أبطال أوروبا، عندما يحل الأحد ضيفا على رين السانديس. ولا يعيش فريق العاصمة ظروفًا مثالية أيضا في الدوري المحلي حيث يحتل المركز الخامس حاليا بـ 12 نقطة من ثلاثة انتصارات فقط من أصل 7 مباريات، مقابل 3 تعادلات وخسارة.

قاد هشام بوداوي فريقه نيس إلى احتلال صدارة الدوري الفرنسي لكرة القدم بتسجيله هدف الفوز على مضيفه م Metz 0-1، السبت ضمن المرحلة الثامنة من الدوري الفرنسي لكرة القدم، وسجل لاعب الوسط البالغ 24 عامًا هدف المباراة الوحيد في الدقيقة (14)، ليحافظ نيس الذي حقق فوزه الرابع مقابل 4 تعادلات على سجله خاليا من الهزائم في الدوري هذا الموسم، رافعا رصيده في المركز الأول إلى 16 نقطة أمام موناكو الثاني (14) الذي بإمكانه العودة إلى المركز الأول في حال فوزه على رانس الرابع (13 نقطة) في وقت لاحق هذه الأسبوع. ويواجه بريست الثالث مع 14 نقطة أيضا تولوز الأحد، في سعيه لمواصلة بدايته الرائعة واحتلال الصدارة في حال تعثر نادي

## بوداوي يقود نيس إلى صدارة الدوري الفرنسي