



www.algeriematch.dz

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



رئيس الجمهورية يهنئ  
الجمهورية كينيا بعد  
تتويجها بالميدالية الفضية  
في بطولة العالم

## نزيف المدربين يتواصل في البطولة المحترفة الأولى

### 8 مدربين غادروا في انتظار المزيد؟



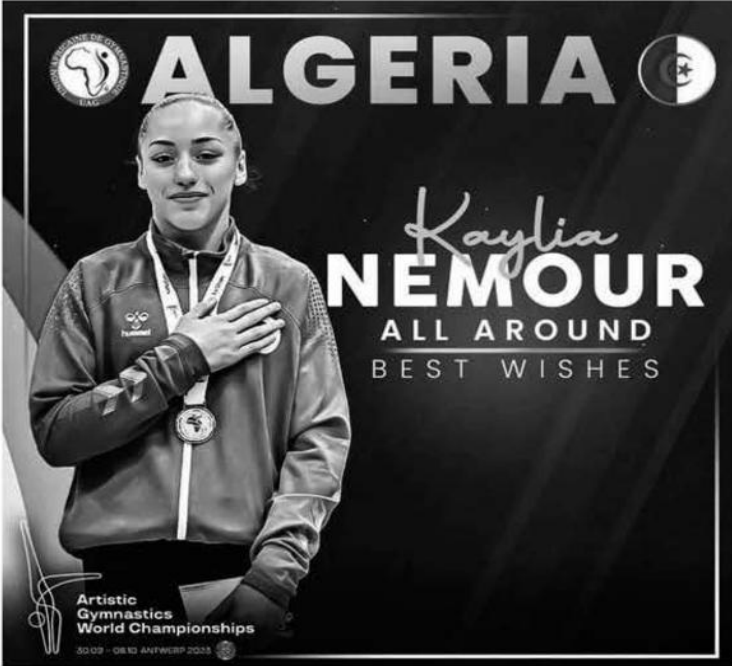
تصفيات موندリアル السيدات لأقل من 20 سنة..

المنتخب الوطني ينهزم أمام مالي

إسلام سليمان يخطف  
الأضواء برقم خارق

5 أخبار سعيدة  
لكتيبة الخضر قبل  
ودية مصر





# رئيس الجمهورية يهنئ الجمازية كيليا نمور بعد تتويجها بالميدالية الفضية في بطولة العالم

هنأ رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، يوم الاثنين، الجمازية الجزائرية كيليا نمور، عقب تتويجها بالميدالية الفضية على جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات لبطولة العالم للجماز التي جرت بمدينة أنفيس البلجيكية.

وكتب الرئيس تبون في حسابه الرسمي على منصات التواصل الاجتماعي: «تحية وتقدير كبيران لنجمة كيليا نمور، على إنجازها المرتبة الثانية في بطولة العالم للجماز. أتمنى لك مزيدا من التميز والتفوق. ألف مبروك لك وللجزائر!».

## مسلسل اقالة المدربين يتواصل في بطولة الرابطة المحترفة

### 8 مدربين غادروا في انتظار المزيد؟

داخل بيت «الكنساري».. عبد النور حميد مدرب مولودية البيض رفع عدد المدربين المغادرين للبطولة المحترفة بعد مرور ثلاث جولات فقط إلى ستة بعدما توصل لاتفاق مع مسؤولي مولودية البيض، التي اتفق بقضي بموجبه فسخ العقد بتراضي، ليضاف إلى كل من معز بوعكاز (مولودية وهران)، عمراني (وقف سطيف) وكنكاي (نادي بارادو) وعباس (نجم مقرة) ويوزيدي (شبيبة القبائل). وجاء قرار فسخ العقد بعد الهزيمة أمام مولودية الجزائر، والتي كانت الثانية من نوعها هذا الموسم بعد تلك التي تكبته مولودية البيض أمام وقف سطيف، مع تحقيق التماس وحيد أمام النادي الرياضي القسنطيني، بهدف دون رد. مدرب نادي شبيبة قسنطينة ليامين بوغراة، أعان هو الآخر عن استقالته من منصبه بسبب الضغط الكبير الذي تعرض له من قبل الأضلاع وذلك رغم مرور ثلاث جولات فقط منذ بداية الموسم الجاري. ويأتي المدرب السابق لأولمبي الشلف أسفح الكير للششامات التي تعرض لها من قبل الأضلاع، مؤكدا في الوقت ذاته أن الضغط السلي أثر على المجموعة وأبرز «ما حاز في نفسي التي لم ألق الدعم رغم كل تضحياتي وأرفض أن أشتد أو تشتم عائلتي». إدارة شباب بلوزداد هي الأخرى لم تتساخر فيقالة مدرب الفريق التقني البلجيكي، سنان فانتنبروك، عقب خسارة الفريق أمام نادي اتحاد خنشلة بلعب 20 اوت في الجولة الرابعة من بطولة الرابطة المحترفة، وهي الخسارة التي عكست بالاستغناء عن المدرب البلجيكي. وقالت إدارة

خاصة فيما يتعلق بتبوء النظام الداخلي الذي يضمن نجاح مشروع تأسيس فريق محترف. ليسفي هذا الخلاف إلى الطلاق بالتراضي بين الطرفين. وفي وقت غير بعيد من استقالة عمراني من الوقف أعلنت إدارة نادي بارادو استقالة المدرب المحطى نكير لكانوي، وأكدت في بيان أصدرته أن استقالة المدرب بسبب ظروفه العائلية دون ذكر أي تفاصيل أخرى. وأعلنت إدارة النادي تعيين المدرب الفرنسي كورتين مارتنيز خلفا له لتكون الحصلة الأولى قبل انطلاق الموسم الكروي في الجزائر، مغادرة 3مدربين مع بدايات الموسم الجيد. مدرب نجم مقرة عزيز عباس لم يسلم هو الآخر من كابوس الانسحاب القسري. يكون رابع مدرب يرمى المشقة، مع بدايات البطولة، حيث أعلن عزيز عباس، عن استقالته من منصبه بعد مرور جولتين على انطلاق بطولة الرابطة الولسي «موليبس». وفضل نجم شباب مقرة في استخراجه إجراء لعباس بسبب عدم فسخ عقد المدرب السابق عز الدين أيت جودي، الذي يطلب الحصول على كامل أمواله المعلقة لمدة عتده مع الفريق. وقال المدرب عباس، «لم أكن أعلم بفضية أيت جودي عند اتفقي مع إدارة نجم مقرة قبل انطلاق التحضيرات استعدادا للموسم الجديد. فضلت الانسحاب في هدوء كوني لا أعلم أي عد ولم أتق أي مبلغ مالي». يوسف بوزيدي مدرب شبيبة القبائل هو خامس مدرب ضربه مفصلة الاقالات، حيث قررت إدارة شبيبة القبائل اقالته من المعارضة الفنية للفريق، عقب الاجتماع الذي عقد بين مجلس



يتواصل مسلسل الاقالات والاستقالات لمدربي أندية الرابطة المحترفة «موليبس» ليصعد مجددا المشهد الكروي في الجزائر، بعد مرور أربع جولات فقط من البطولة، وصل الرقم إلى 8 مدربين تمت اقالتهم أو انسحابوا من على رأس المعارضة الفنية للفريق التي كادو بربوينا، وحل الجولة الرابعة فقط تم عد 8 أسماء لمدربين بين منسحب أو مفصل، وكان اخرهمالبلجيكي فانتنبروك مدرب شباب بلوزداد و7 مدربين آخرين قبله. وكان المدرب التونسي معز بوعكاز أول المدربين الذين رموا المشقة من بداية تحضيرات فريقه مولودية وهران، حيث انسحب من تدريب الفريق ايام قليلة بعد تعاقده مع الفريق. أما مدرب وقف سطيف عبد القادر عمراني فقد غادر منصبه في تدريب فريق وقف سطيف الذي انضم إليه هذا الصيف، بسبب خلافات متعلقة بالنظام الداخلي للنادي. وقال عمراني في تصريحات صحفية عقب قرار اقالته: «الإدارة حدثت ضمن بنود النظام الداخلي أن يكون الفريق ضمن الثلاثة الأوائل، كما سقطت كأس الجمهورية كهدف وهذا غير معقول، في مسيرتي خمسة كؤوس محلية وجعلها لم تكن ضمن الأهداف». وأضاف المدرب المحضرم قائلا: «من غير المعقول أن يتم وضع بند إقصائي في حبال الخسارة بثلاث مباريات متتالية دون أي تعويض، وهذا سبب عدم موافقتي على الإضماء على النظام الداخلي للفريق». وردت إدارة وقف سطيف أن قرار الإقالة جاء بعد عدم الوصول إلى أية تفاهم مشتركة بين الطرفين

مدير النشر/ ربيع خودي  
الحساب البنكي/  
ARINAS PROD SARL- Domiciliation bancaire: CPA  
103 - Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30

من أجل إشهاركم توجهوا إلى: المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والاشهار وكالة ANEP.  
المتواجدة ب 01 نهج باستور-الجزائر.  
الهاتف الثابت: 021 74 99 81 / 021 73 76 78 / 021 73 71 28  
الهاتف: 021 73 95 59  
البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz  
programming.regie@anep.com.dz

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

مكتب الشرق/ 34، شارع الثورة، العلة - سطيف

الهاتف: 0553 74 73 94

الفكس: 036 48 35 90

WWW.ALGERIEMATCH.DZ

CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A.ALGER

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للنشر SARL ARINAS PROD

التوزيع/ SARL ARINAS PROD

سحب من العدد السابق 2000 نسخة



«الجزائر ماتش» بوسية 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، تمانية عيسات إيدير - بني مسوس - الجزائر  
الهاتف و الفاكس: 023346674

## قبل ودية مصر..

# 5 أخبار سعيدة للمنتخب الوطني



من الدوري الفرنسي.  
**عوار يتفحص الصعداء**  
لاعب الوسط الجزائري أسهم في الفوز الهام الذي حققه فريقه روما أمام كالياري بنتيجة 4-1 ضمن الجولة الثامنة من الدوري الإيطالي بتسجيله لهذف. وكان النجم السابق لسليون تسعرض قبل المباراة لانتقادات لأذعة بسبب تخبط مستواه، وهو ما دفعه للرد خلال موقعة «بنيبولدوموس».

**عمورة يواصل التلق**  
واصل المهاجم الواعد محمد الأمين عمورة سلسلة عروضه القوية مع نادي بونيون سانت جيلواز ضمن الدوري البلجيكي، حيث سجل هدفا جديدا خلال المواجهة التي فاز بها فريقه أمام سانت تروند بنتيجة 4-0. ورفع محمد الأمين عمورة رصيده من الأهداف إلى 4 خلال 6 مباريات خاضها ضمن المسابقة الأبرز في بلجيكا.

بوادوي يستعيد أفضل مستوياته  
استعاد هشام بوادوي لاعب وسط نيس أفضل مستوياته البدنية والفنية إذ سجل الهدف الوحيد في المباراة التي فاز بها فريقه أمام ميتز ضمن الجولة الثامنة من الدوري الفرنسي. وشهد أداء بوادوي تذبذبا كبيرا في فترة بداية الموسم، قبل أن يظهر بشكل رائع خلال موقعة «سانت سافوريان».

تلقى المنتخب الوطني 5 أخبار سعيدة قبل أيام قليلة من المواجهتين أمام الرأس الأخضر ومصر المقررتين ليومي 12 و16 أكتوبر الجاري. ويسعى منتخب الجزائر لتجهيز نفسه كأفضل ما يكون لضربة بداية تصفيات أفريقيا المؤهلة لكأس العالم 2026 المقررة لشهر نوفمبر المقبل. وكانت قرعة التصفيات الأفريقية للموندiales وضعت منتخب الجزائر ضمن المجموعة السابعة بجانب غينيا، وأوغندا، وموزمبيق، وبوتسوانا، والصومال.

**توجه سليماني**  
الهدف التاريخي للمنتخب الوطني سجل هدفا حاسما خلال المواجهة التي فاز بها فريقه كوريتيبيا أمام أتليتيكو مينيرو ضمن دوري الدرجة الأولى البرازيلي. وأسهم إسلام سليماني في 4 أهداف ما بين صناعة وتسجيل من 5 مباريات خاضها خلال مسغامرته الجديدة ضمن دوري الدرجة الأولى البرازيلي.

**عودة الروح لغوريي**  
الوفاد الجديد أنهى صياغته التهديفي مع نادي رين ضمن منافسات الدوري الفرنسي، والمتواصل منذ يوم 13 أوت الماضي. وسجل أمين غوريي الهدف الوحيد لفريقه خلال المواجهة التي خسرها أمام باريس سان جيرمان 1-3، ضمن الجولة الثامنة

## مولودية الجزائر تتريص بمستغانم و قد تواجه الحمراوة

يبدو أن المسعطيات تسخّرت في آخر لحظة بخصوص مكان التريص التحضيري المغلق الخاص بنادي مولودية الجزائر وذلك في مرحلة توقف البطولة، وذلك على هامش الاجتماع الأخير الذي جمع الطاقم الفني وفي مقدمتهم المدرب الفرنسي باتريس بوميل بالرنيس محمد

## تسوية برنامج بطولة الرابطة المحترفة

### الإتحاد السوفي-تنباب بلوزداد الجمعة القادم

كشفت إدارة شباب بلوزداد، أمس الأحد، عن توصلها مع نظيرتها بنادي الإتحاد السوفي، بشأن موعد إجراء المواجهة المتأخرة بين الفريقين والتي تدخل في إطار تسوية رزمة الجولة الأولى من المحترف الأول.

## عوار يسجل في مرمى كالياري قبل الانضمام لمعسكر الخضر

نجح الجزائري حسام عوار في تسجيل الهدف الأول لفريقه روما في مرمى كالياري، خلال مباراة الجولة الثامنة من مسابقة الدوري الإيطالي على ملعب «دوموس».

استغل عوار الذي يشارك أساسيا، تمريرة في السعق من زميله الإيطالي ليوناردو سبيناتزولا عند الدقيقة (19)، ليمسد كرة يسارية دون ترويضه لسكرة، لينجح في مخادعة حارس كالياري سيمون سكوفيت، الذي عجز عن صد التسديدة.

## رئيس «الفاف» يجتمع مع رؤساء أندية الرابطة المحترفة الأولى



اجتمع رئيس الإتحاد الجزائري لكرة القدم، وليد صادي، صبيحة الاثنين، مع رؤساء أندية الرابطة المحترفة الأولى، وانطلق الاجتماع التسبيقي في حدود الساعة العاشرة صباحا، بمقر الفاف بدالي براهم، بحضور أمين مسلق، عضو المكتب

## تنباب بلوزداد يبدأ البحث عن المدرب الجديد .. و زوران أول المرشحين ..

بدأت الترشحات تتها على مهدي راجحي رئيس نادي شباب بلوزداد حول خليفة البلجيكي سفن فانتنبروك المدير الفني للفريق البلوزدادي المقال من منصبه صباح اليوم بعد فشل الاجتماع الذي دار بينه وبين مهدي راجحي . وشهدت الساعات الأخيرة طرح اسم زوران مانولوفيتش مدرب شباب بلوزداد السابق وصاحب التجربة في الدوري المصري مع الإتحاد السكندري في الموسم الماضي وكذلك طرح اسم معين الشعبي مدرب الترجي التونسي السابق كأسماء أولية على طاولة شباب بلوزداد . الاجتماع الذي دار بين مهدي راجحي ورئيس نادي شباب بلوزداد ومدربه سفن فانتنبروك وقتلا خلاله في التوصل لاتفاق والرحيل من جانب الأخير شهد مناقشة 3 ملفات تسببت في إقالة فانتنبروك. وتصدر هذه الملفات رغبة مهدي راجحي رئيس شباب بلوزداد في مشاركة



## كرة اليد..

# تغيير نظام المنافسة الموسم المقبل

بالتزاماتها، بل أن الكثير منها شرع متأخرا في التحضير للموسم الجديد، فيما لم يتمكن البعض منها من القيام بالإجراءات الإدارية اللازمة ودفع حقوق الانخراط للمشاركة في البطولة».

وأبدت ذات المتحدثة تخوفا من عدم قدرة بعض الفرق من خوض مقابلاتها الأولى، وهو ما يستدعي، حسبها، تدخلا سريعا من طرف السلطات المحلية لمساعدتها على تجنب الانسحاب من المنافسة. على صعيد آخر، أعلنت رئيسة الاتحادية عن تنظيم المنتخب الوطني (رجال) لأول تربص له لحساب الموسم الرياضي الجديد نهاية أكتوبر الجاري، حيث سيشطلق بالجزائر العاصمة لمدة أربعة أيام قبل السفر إلى العربية السعودية لإجراء مباراتين وديتين أمام المنتخب السعودي. وتتدخل هذه التحضيرات في إطار استعدادات التشكيلة الوطنية بقيادة المدرب صالح بوشكرو للبطولة الإفريقية للأمم المقررة مطلع العام المقبل بمصر.



أعلنت رئيسة الاتحادية الجزائرية لكرة اليد كريمة طالب عن تغيير نظام بطولة القسم الممتاز (رجال) مجددا الموسم المقبل حيث ستقام المنافسة خلال موسم 2024-2025 بـ 18 فريقا فقط.

وأوضحت ذات المسؤولة قبل أيام قليلة عن انطلاق الطبعة الجديدة لذات البطولة المقررة في نهاية الأسبوع الجاري، بأن عدد أندية الخبة سيتقلص في نهاية بطولة الموسم الحالي 2023-2024 إلى 18 ناديا فقط. ويشارك في بطولة الموسم الجديد (2023-2024) 24 فريقا تم توزيعهم على مجموعتين، فيما ستزول ثمانية أندية إلى القسم الوطني الأول في نهاية البطولة من جهة أخرى، دعت السيدة طالب إلى مراقبة أندية القسم الممتاز من طرف السلطات المحلية «بالنظر إلى المشاكل المالية التي تعاني منها». وأضافت: «أتمنى أن تلقى أنديةنا الدعم اللازم من طرف السلطات المحلية للبلديات والولايات المعنية، لأنها تجد صعوبات كبيرة من الناحية المالية لوفاء

## كرة السلة/ الطبعة الـ 35 للبطولة العربية لأندية :

### اتحاد الجزائر يفوز على نادي قطر و يبلغ ربع النهائي



كيف ينهي المواجهة لفائدته بواقع (70-77). وعلى أثر هذه النتيجة، يواجه اتحاد الجزائر، نادي بيروت اللبناني، الفائز النهائي بعد فوزه على نادي قطر بنتيجة (70-77). بسعد الوقت الإضافي الشوط الأول (25 - 35)، اليوم الأحد بقاعة الريان (الدوحة) لحساب ثمن نهائي المنافسة العربية. وانتهى اللقاء (62-62) لكل فريق ليحتكما إلى الوقت الإضافي الذي ايسم لممثل الجزائر بواقع (70-77).

ولم يدخل الاتحاد المباراة بشكل جيد حيث كان متأخرا في نتيجة وهو ما جعله ينهي الشوط الأول متأخرا بفارق عشر نقاط (25-35). وفي المرحلة الثانية دخل ممثل الجزائر بقوة حيث عدل النتيجة (49-49) ليتقدم بـ (51-53)، غير أن النادي القطري تمكن من إنهاء اللقاء متعادلا (62-62). وفي الوقت الإضافي عرف النادي المصري (77 - 78).

تأهل اتحاد الجزائر، ممثل الجزائر في الطبعة الـ 35 للبطولة العربية لأندية لكرة السلة (1-12 أكتوبر)، إلى الدور ربع النهائي بعد فوزه على نادي قطر بنتيجة (70-77). بسعد الوقت الإضافي الشوط الأول (25 - 35)، اليوم الأحد بقاعة الريان (الدوحة) لحساب ثمن نهائي المنافسة العربية. وانتهى اللقاء (62-62) لكل فريق ليحتكما إلى الوقت الإضافي الذي ايسم لممثل الجزائر بواقع (70-77).

ولم يدخل الاتحاد المباراة بشكل جيد حيث كان متأخرا في نتيجة وهو ما جعله ينهي الشوط الأول متأخرا بفارق عشر نقاط (25-35). وفي المرحلة الثانية دخل ممثل الجزائر بقوة حيث عدل النتيجة (49-49) ليتقدم بـ (51-53)، غير أن النادي القطري تمكن من إنهاء اللقاء متعادلا (62-62). وفي الوقت الإضافي عرف النادي المصري (77 - 78).

## يوم دراسي حول إصابات الرياضيين :

### متناركة قوية للمختصين والخبراء الأجانب

قطاع الشباب والرياضة والتي دعمت بدورها بوسائل بشرية ومادية جد معتبرة على غرار التجهيزات المتطورة الموكبة للعصرنة والتطور الحاصل في العالم في شائكة الجراحة بالمنظار . إضافة إلى كفاءة العنصر البشري الذي لعب دورا أساسيا في تطوير الطب الرياضي الذي يهدف بالأساس إلى وقاية الرياضي من مختلف الإصابات مع إعطاء التوصيات والإرشادات الخاصة بتحسين أدائه الرياضي والذي ينعكس بالإيجاب على نتائج التظاهرات الرياضية الكبرى . وأخذت إصابات الرباط الصليبي على مستوى الركبة وكيفية الوقاية منها ومعالجتها بالنسبة للرياضيين حصة الأسد من محور النقاش في هذا اليوم الدراسي.

روال مزريد الإسباني ، كما تداول هذا اليوم الدراسي ، إشكالية تشخيص الإصابات للرياضيين والتقنيات المستحدثة للجراحة في هذا المجال ، كما كان الملقي فرصة للأطباء المختصين من كافة المؤسسات الاستشفائية بالجبهة الغربية من أجل التبادل المعرفي واكتساب الخبرات نظريا ، كما كان هذا اليوم الدراسي فرصة لإثراء مساهمهم طبية عديدة والتي تدخل في إطار تحسين الأداء الرياضي باعتبارها فرصة سانحة لتبادل الخبرات والمعارف بين المشاركين . وتجدير الإشارة إلى أن الطب الرياضي قد شهد خلال السنوات الأخيرة تطورا كبيرا في بلادنا من خلال إنجاز العديد من المراكز الطبية التي تندرج في إطار مشاريع

كان الموعد اليوم بفندق «الميريديان» مع اليوم الدراسي حول جراحة العظام للرياضيين في طبيعته الثانية والذي نظمه مصلحة جراحة العظام للمؤسسة الاستشفائية الدكتور مجبر ثاني بعين الترتك ، والذي نظم بالتنسيق مع مديرية الصحة لولاية وهران و فاعلين في قطاع الصحة وتحديد في مجال الطب الرياضي و جراحة العظام للرياضيين ، ناهيك عن أطباء مختصين من الخبراء على الصعيد الوطني وخبراء أجنبية على غرار كل من نيكولا لوفافر و فريديريك خيامي الطبيب الذي أجرى العملية الجراحية للظاهرة البرازيلية رونالدو الذي كان سببا في عودته لتتوهج و التائق من بوابسة منتخب «الصامبا» ، أنتير ميلانو الإيطالي و

## درجات/الجائزة الكبرى

«أونغولا» :

### الجزائري عز الدين لعقاب ينال المركز الثاني

كبير، بقيادة الناخب عبد الباسط حناشي.

وقبل دورة لـ «أونغولا»، شاركت الجزائر في الطبعة الـ 23 للجائزة الكبرى «شانتاليا»، التي جرت من 3 إلى 7 أكتوبر بالكامرون، والتي توج بها الجزائري حمزة بسين. وفازت بعقباء، المرتبة الثانية في سباق الجائزة الكبرى «أونغولا» (الكامرون)، الذي جرى يوم الأحد على مسافة 117 كيلومتر، وعرف اكتفاء مواظنه الشاب أيوب فركوس بالصف الخامس.

وفضلا عن لعقاب وفركوس، شارك الفريق الوطني (رجال) في اختصاص السباق على الطريق، بأربعة عناصر أخرى ويتعلق الأمر بكل من : حمزة بسين، عبد الله بن يوسف، عبد الرؤوف بن غسابو و عبد الرحمن

كبير، بقيادة الناخب عبد الباسط حناشي.

وقبل دورة لـ «أونغولا»، شاركت الجزائر في الطبعة الـ 23 للجائزة الكبرى «شانتاليا»، التي جرت من 3 إلى 7 أكتوبر بالكامرون، والتي توج بها الجزائري حمزة بسين. وفازت بعقباء، المرتبة الثانية في سباق الجائزة الكبرى «أونغولا» (الكامرون)، الذي جرى يوم الأحد على مسافة 117 كيلومتر، وعرف اكتفاء مواظنه الشاب أيوب فركوس بالصف الخامس.

وفضلا عن لعقاب وفركوس، شارك الفريق الوطني (رجال) في اختصاص السباق على الطريق، بأربعة عناصر أخرى ويتعلق الأمر بكل من : حمزة بسين، عبد الله بن يوسف، عبد الرؤوف بن غسابو و عبد الرحمن

# تقنية الفيديو المساعد للحكم VAR وطرق استخدامها



يقوم السدوري الإنجليزي الممتاز ودوري أبطال أوروبا بتطبيق التقنية لتكثيفها فيما بعد، حيث أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) في 27 سبتمبر 2018 أنه سيستخدم التقنية في مسابقة دوري أبطال أوروبا -2019-2020؛ لكنها لم تُنفذ في مرحلة المجموعات بل بدأ استخدامها بشكل رسمي من مرحلة خروج المغلوب التي انطلقت في شباط/فبراير 2019. في 15 نوفمبر 2018، صوتت فرق الدوري الإنجليزي على إحضار حكم مساعد الفيديو إلى الدوري الممتاز من موسم 2019-20 فصاعداً لتتكامل مع تقنية الفيديو. في 15 نوفمبر 2018، وافق المجلس التنفيذي للييفا على استخدام تقنية الفيديو في مباريات كأس القارات 2017. وكان أول استخدام لها في مباراة فرنسا والمكسيك، حينما ألغى الحكم هدفاً لمصلحة لاعبي البرتغال بوبي باغي التسلسل، بعدما تم اللجوء لخاصية حكم الفيديو المساعد.

### كأس القارات 2017

تعتبر بطولة كأس القارات 2017 هي أول بطولة رسمية تابعة للييفا باستخدام فيها هذه التقنية، وكان أول استخدام لها في مباراة فرنسا والمكسيك، حينما ألغى الحكم هدفاً لمصلحة لاعبي البرتغال بوبي باغي التسلسل، بعدما تم اللجوء لخاصية حكم الفيديو المساعد.

### كأس العالم 2018

وافق الييفا رسمياً على استخدام الفار في كأس العالم 2018 خلال اجتماع اللجنة التنفيذية للييفا في 16 آذار/مارس 2018 في بوغوتا، لتكون بذلك هذه البطولة أول مسابقة لكأس العالم تستخدم التقنية بالكامل (في جميع المباريات وفي جميع الأدوار).

كريستيانو رونالدو يحصل على بطاقة صفراء بعد العودة لتقنية الفيديو لمراجعة «تدخله العنيف» على لاعب من المنتخب الإيراني (عاد الحكم إيربكي كاسيريس للتقنية تحت بند إمكانية حصول المهاجم البرتغالي على بطاقة الحمراء المباشرة).

فحصت التقنية ما مجموعه 335 حدثاً على مدار مرحلة المجموعات كروستيانو رونالدو يحصل على بطاقة صفراء بعد العودة لتقنية الفيديو لمراجعة «تدخله العنيف» على لاعب من المنتخب الإيراني (عاد الحكم إيربكي كاسيريس للتقنية تحت بند إمكانية حصول المهاجم البرتغالي على بطاقة الحمراء المباشرة).

فحصت التقنية ما مجموعه 335 حدثاً على مدار مرحلة المجموعات كروستيانو رونالدو يحصل على بطاقة صفراء بعد العودة لتقنية الفيديو لمراجعة «تدخله العنيف» على لاعب من المنتخب الإيراني (عاد الحكم إيربكي كاسيريس للتقنية تحت بند إمكانية حصول المهاجم البرتغالي على بطاقة الحمراء المباشرة).

وكان أول استعمال للتقنية - في هذه البطولة - في المباراة التي جمعت بين فرنسا وأستراليا حينما منح الحكم ركلة جزاء لفرنسيز كونا بعد التسلل مع الفار. في المباراة النهائية، استخدم الحكم نيتسور بيثا تقنية القرار لمراجعة خطأ دفاعي داخل مربع الجزاء وفتح على إثره ركلة جزاء للمنتخب الفرنسي لتصبح النتيجة 2-1 على كروايبا قبل أن تنتهي المباراة بفوز فرنسا 2-4.

### انتقادات

تم انتقاد استخدام تقنية الفيديو في كأس القارات 2017 بعد لجوء بعض الحكام للتقنية في لحظات أثارت الجدل الكبير بل اتهم البعض تقنية الفيديو «بخلق قدر من الارتباك في لحظات واضحة». تعرّض الفار لمزيد من الانتقادات بعد أن حثت من مكشحات منعت استخدامها فعلياً سيول الشمال لا الحصص. فمثل الحكم في مباراة محلية في البرتغال من اتخاذ قرار مُعِين بعدما صوّت على الحد الفار كامبوسرا الفار، كما عانت التقنية من خلل أو عيب فتفي في المباراة التي جمعت بين نيوكاسل يونايتد جنس و نادي ميلورن لمراجعة ما منعه الحكم المساعد من مشاهدة الإعادة وتكرار نفس الأمر في إياب نهائي دوري أبطال أفريقيا 2019 التي جمعت بين الواد المغربي والترجي التونسي. بعد استعمال الفار في كأس العالم 2018، اعتبرت الفيفا أن التقنية كانت ناجحة إلى حد بعيد ومع ذلك فقد انتقدت من جديد حيث أشارت التقديرات المستقلة إلى أنه على الرغم من أن معظم القارات قد اتخذت بشكل صحيح إلا أن بعضها كان خاطئاً كما أن الحكام رفضوا في حالات أخرى استدعاء التقنية مع أنها ستُستدعى لذلك. خلصت صحيفة الجارديان في تقرير لها إلى أن الفار كانت أكثر فاعلية حينما تعلق الأمر بما سُمِّته «القارات الواقعية» على غرار التدخلات العنيفة أو تحديد هوية المُنتدِّر لكنها فشلت في حالة «القارات الشخصية» مثل العقوبات وذلك بسبب «عدم الوضوح والانساق». يمثل الاقتراح إلى الشفافية نقطة أخرى مثيرة للجدل؛ حيث لا تعلم الفرق أي الحالات التي قام فريق الحكم في تقنية الفيديو بمراجعتها. في مؤتمر صحفي عُقد بعد مرحلة المجموعات من كأس العالم، أظهر رئيس لجنة حكم الفيفا بييرلويجي كولينا تقنيات لعملية صنع القرار مصحوبة بصوت المحادثات بين مسؤولي الفار والحكام؛ وعندما سُئل عما إذا كان هذا الصوت يمكن اتخاذه للجمهور كما هو الحال في الرعي والكريكيت أجاب كولينا بالإيجاب لكنه قل أن الوقت لا يزال مبكراً. أشار آخرون إلى مشكلة إضاعة الوقت حيث تستغرق كل مراجعة لتقنية الفيسار ما معدله 80 ثانية وقد تطول في أحيان أخرى حسب كل حالة. قارن جوناثان ليو من ذي إنديبننت إنديكال «نظام مراجعة القارات» في لعبة الكريكيت مع تلك في كرة القدم كما لاحظ التغييرات التي أجريت على تلك الرياضة فخلص إلى أن الفار قد تؤدي في تغييرات ذات طبيعة مثقلة في كرة القدم. جنيد بالسكر هنا أنه في شباط/فبراير 2019، أصدرت يويفا إرشادات تنص على أن اللاعبين الذين يقومون بإيماءة «الاستئصال» في إشارة ل«شاشة الفار» يجب أن يتحفظوا على بطاقة صفراء.

الاتحاد الملكي الهولندي التماساً إلى مجلس الاتحاد الدولي لتعديل قوانينه الخاصة من خلال السماح باستخدام النظام خلال تجارب أكثر. وافق المجلس على التماس الاتحاد الهولندي وذلك خلال اجتماع عُقد في عام 2016. في السياق ذاته، قال لويس برود سكرتير مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم: «مع وجود كل من شكايات الفار جي والواي فاي في الملاعب اليوم... كنا نعلم أنه يتعين علينا حماية الحكام من ارتكاب الأخطاء التي يمكن لتجميع رؤيتها على الفور مثل مساعد حصل مع تييري هنري حينما لمس الكرة بيده ما تسببت في إزاحة أيرلندا من التأهل لكأس العالم حيث لم يكن الحكم في وضع يسمح لهم بمشاهدة المخالفة». حينها، أخبر رئيس الفيفا جوزيف بلاتر بسبب هذه التقنية لكنه عارضها بشدة كما عارض إدخال أي تكنولوجيا جديدة في كرة القدم؛ لكن وعندما ترك بلاتر منصبه بسبب فضيحة الفساد في عام 2015، تلقى اقتراح الفار «استقبالاً حاراً» من ريس الفيفا الجديد جياني إنفانتينو. بدأ تجربة نظام الفار في آب/أغسطس 2016 في مباراة بين فريقين احتيابيين في الدوري الأمريكي لكرة القدم، حينها لجأ حكم المباراة من مبرين للتقنية؛ وأحدتها منسبت في طرف أحد اللاعبين وذلك بعد التسلل مع مساعد الحكم في غرفة الفيديو أن تلتصقان. أعيد اختيار التقنية من جديد في مباراة ودية بين فرنسا وإيطاليا، كما تقرر الاستعانة بها في كأس العالم للأندية 2016 حيث كان يسمح للحكم بمراجعة لقطات الفيديو من الشاشة على جانب الملعب. أصبح الدوري الإسباني أول دوري يستخدم تقنية الفار في 7 نيسان/أبريل 2017 في مباراة بين ميلورن سببتي وأنداليد يوناييتد، على الرغم من أن المباراة انتهت دون الحاجة للعودة لتقنية الفيديو. أول تدخل رسمي لتقنية الفار كان في اليوم الموالي في مباراة جمعت بين ويلينجتون فينيكس وسيدني إف سي حينما عاد الحكم للتقنية للتأكد من لمس أحد مدافعي فينكس للكرة بيده داخل منطقة الجزاء مما تسبب في احتساب ركلة جزاء صحيحة لسيدني إف سي لتنتهي المباراة على وقي التعادل الإيجابي 1-1.

استخدم الفار بشكل رسمي للمرة الثانية في الدوري الأمريكي وذلك بداية من الثاني من آب/أغسطس 2017؛ وجاء أول لجوء رسمي للتقنية في المباراة التي جمعت بين فيلادلفيا يونيون وإف سي دالاس حينما رفض الحكم هدف مهاجم دالاس بعدما تنهت أثير ارتكاب خطأ في حق حارس مرعي فيلادلفيا. على المستوى الدولي؛ استخدم الفار بشكل رسمي للمرة الأولى في كأس القارات 2017 تقرر استخدام تقنية الفار في كل من الدوري الألماني والإيطالي في بداية موسم 2017-18، فيما بدأ تطبيق التقنية في الدوري الإسباني في بداية موسم 2018-2019. استخدمت التقنية أيضاً في كأس العالم تحت 20 سنة في أكتوبر من عام 2017، وبحلول 8 كانون الثاني/يناير 2018، طُبق الفار للمرة الأولى في إنجلترا في مباراة كأس الاتحاد الإنجليزي التي جمعت بين برايتون أند هوف البيون وكريستال بالاس. ثم اختيرت في اليوم الموالي للمرة الأولى في فرنسا وقبل أنها وصلت بشكل جيد. في 3 آذار/مارس 2018؛ قام مجلس الاتحاد الدولي بكتابة الفار في قوانين اللعبة بشكل دائم؛ ومع ذلك فإن استخدامها يظل اختياريًا في المسابقات حيث لم يكن من المتوقع مثلاً أن



تقنية الفار أو تقنية التحكم بالفيديو كما يُشار لها أحياناً باسم حكم الفيديو المساعد هي تقنية استُحدثت مؤخراً في عالم كرة القدم حيث تقوم على مراجعة القرارات التي يتخذها حكم المباراة باستخدام لقطات فيديو وساعة رأس للتواصل مع الحكم المساعد عند الضرورة بعد تجربة واسعة النطاق في عدد من المسابقات الكروية الكبرى؛ أضيفت تقنية الفار رسمياً إلى قوانين لعبة كرة القدم من قبل مجلس الاتحاد الدولي في عام 2018. على الرغم من إقرارها بشكل رسمي إلا أن التقنية تعتمد على فلسفة «التدخل الأدنى لمقابلة القائد التصوي» في إشارة إلى أنها تتدخل في القرارات الضرورية فقط لضمان العدالة؛ بشكل عام، تسمى تقنية الفار إلى توفير وسيلة «للتصحيح الأخطاء التحكيمية الواضحة» و«الحالات الضرورية التي تستوجب قراراً دقيقاً».

### التدخل

لا تتدخل تقنية الفار بكل أطوار المباراة بل يمكن للحكم اللجوء لها في أربع حالات فقط وهي كالتالي:

هدف/عدم وجود تسجيل أحد الفريقين لهدف حيث يتحقق من صحته وما إذا كان أحد اللاعبين قد ارتكب مخالفة - على غرار لمس الكرة باليد أو الاعتداء على لاعب آخر وهكذا.

ركلات الجزاء: يمكن لحكم المباراة أيضاً العودة إلى تقنية الفار في حال ما أعاق مدافع الفريق مهاجم الفريق الخصم أو حتى في الحالة التي يدعي فيها هذا الأخير عرقلة هادما. بشكل عام فإن الحكم يعود للتقنية حينما يكون هناك شك في وجود ضربة جزاء لكنه لا يُعلن عنها دوماً بل قد يتردد في أحيان أخرى للمهاجم بدعوى «التمثيل».

البطاقة الحمراء: يمكن لحكم المباراة العودة لتقنية الفار أيضاً للتأكد من تصرف أو سلوك لاعب مُعين وما إذا كان يستحق الطرد المباشر أم لا. في مثل هذه الحالات؛ عادة ما يعود الحكم عند منع لاعب ما لتسجيل هدف بطرف غير مُسرحية أو حينما يتدخل بشكل عنيف وفي حالات الغش والبطش وحتى عند استخدام إيماءات سيئة أو مهينة وهكذا.

التحدي المُستدّر: قد يعود الحكم للتقنية للتأكد من هوية اللاعب الذي يستوجب الحصول على بطاقة سواء كانت صفراء أم حمراء.

### عملية التحقق

يقوم فريق الفار المتمركز في غرفة تشغيل الفيديو بالتحقق تلقائياً من أي قسرات للحكم في الميدان يندرج ضمن القنات الأربعة القابلة للمراجعة يُملّق على هذه العملية «الاختيار الصامت» بحيث لا يتطلب أي إجراء آخر وعادة لا يتسبب في أي تأخير. في المقابل؛ قد يفتل فريق الفار في اتخاذ قرار مُعين فيعلم حكم المساعدة - عبر السماعات - للعودة بنفسه والتحقق مما جرى مما قد يتسبب في تأخير المباراة بضع ثواني وربما يجمع دقائق.

عموماً لا يمكن للغاء أي قرار يتخذه الحكم إلا عند التحقق من الفار وخاصة في القرارات المهمة مثل التسلسل أو مسا إذا كان قد حدث خطأ داخل أو خارج منطقة الجزاء أو في حالة ارتكاب خطأ قد يستوجب بطاقة حمراء وبالرغم من ذلك فإن القرار النهائي يعود للحكم الذي يمكنه تجاهل تصحيحه الفار تماشاً.

### المراجعة ميدانية

يُقتضد المراجعة الميدانية عودة حكم المباراة بشخصه إلى الفار لمشاهدة ما حصل ولا يمكن إجراء هذه المراجعة إلا بناء على توصية حكام الفار في غرفة الفيديو. يمكن اللجوء إلى المراجعة الميدانية عندما تكون الكرة خارج أرض الملعب كما يمكن للحكم توقيع المباراة والعودة للفار في الحالات التي تستدعي تدخلاً ضرورياً وسريعاً. عند إقرار المراجعة الميدانية؛ يُسفر حكم المباراة الرئيسي ثم يصنع بيديه مستخدماً في إشارة إلى شاشة فيديو لتكون متاخمة للملعب ومرئية للجمهور والمشاهدين لضمان الشفافية. يمكن شاشة الفار حكم المباراة من الإعادة البطيئة للحركة كما يمكنه تسريعها. أثناء المراجعة الميدانية؛ تنقل الفار لقطة المعيّنة من مختلف الزوايا للسماح للحكم بتخاذ القرار الصائب والصحيح. بمجرد اكتمال المعاينة أو المراجعة؛ يعود الحكم صوب ملعب المباراة من جديد ويُشير إلى شاشة الفار مُعلناً عن قراره المُتخذ وفي حالة ما لم يكن هناك أي إجراء مع توقف اللعب؛ يُسقط الحكم الكرة بين لاعبين من أجل استكمال باقي أطوار المباراة.

### إجراءات إضافية

عند سنن قرار القرار كالتالي من ضمن قوانين اللعبة؛ حذرت الفيفا كل اللاعبين ومسؤولي الفرق من الاحتجاج على الحكم ومطالبتهم بشكل مفرط بالعودة للتقنية من خلال الإشارة باليد للشاشة كما تنجذب أي لاعب أو مسؤول من دخول غرفة الفيديو وفي حالة ما فعل فيسقطر مباشرة.

### التاريخ

صُممت تقنية الفار في أوائل عام 2010 تحت إشراف الاتحاد الملكي الهولندي لكرة القدم، واختيرت لأول مرة - بشكل غير رسمي - خلال موسم 2012-13 في الدوري الهولندي الممتاز. بحلول عام 2014 تم

# «الجزء الثاني» أسرع رجل في العالم... «العداء البرق» يوسيين بولت... «هفوات» في نهاية مسيرة أسطورية



على المنافسة في سباقات 400 متر ولكن إصابة جديدة في بطولة الكومنولث في 2006 جعلته يهمل الفكرة مؤقتاً ويعود للتركيز على سباقات 200 متر وبالعمل حطم رقم جوستن جاتلين بالرغم من الملصق السني في مدينة أستراليا التيشيكية لينتهي. وكانت شوتوتجارت الألمانية في الشراكة على أولى الميداليات الكبرى له بتحقيق البرونزية في نهائي ألعاب القوى العالمي، قبل أن يحقق الميدالية الفضية في كأس العالم للألعاب القوى باليونان، ويكون تغيير اللون للأفضل حالاً له من أجل أن يثبت موهبته اللائمة وسط الكبار. بثباته على الميدالية الفضية بعدها في بطولات العالم بأوساكا في سباقات 200 متر و400 متر تتابع كانت موشراً على أن المتبقين من أجل الفوز بالذهب مع الكبار هو خطوة واحدة فقط لا غير. الأرقام الخاصة به بدأت بالظهور بعد أن حطم رقم دون كاولي في سباقات 200 متر بعد أن ظل صانداً لمدة 36 عاماً دون الاقتراب منه أو التصوير حتى.

## جدار جامايكا العظيم

ما فعله في بيبكين عام 2008 كان خيالاً، حيث احتكر بولت كل الميداليات الذهبية تقريباً بعد أن أصبح الأول الذي يفوز بذهبية سباق مائة متر ومائتي متر، منذ العداء الجامايكي الآخر كوارو، والأول كذلك الذي يحطم رقمين قياسيين في نفس الأولمبياد في سباقات مائة متر بزم من 9.69، حتى أنه تباطأ ورفع يده للاحتفال قبل خط النهاية بعشرين متر لأنه ضمن المركز الأول. وكذلك رقم الأمريكي مايكل جونسون بزم من 9.32 ثانية في سباقات 200 متر والذي تجاوزه بزم من 9.30، يومها أديع في الاستاد كله اغاني الاحتفال بعيد ميلاده الثاني والعشرين قبله بساعات لأن تلك التتويجات قد أعلنت بالفعل ميلاد أسطورة لن تنكر.

في بطولة العالم للألعاب القوى ببرلين حطم بولت الرقم مجدداً في سباقات مائة متر في زمن قدره 9.58 ثانية، وحتى رقمه السابق في سباق مائتي متر حطمه أيضاً في زمن قدره 19.19 ثانية. وفي اليوم الأخير من البطولة قام عددة برلين كلاوس فورتيت بتقديم بولت مع ارتفاع 12 قدماً من جدار برلين مصروحاً أن بولت أنبت أن المرء بإمكانه هدم الجدران المستعصية التي لا تقهر، وتم تسليم الجزء الذي يقدر بثلاثة أطنان إلى المتحف العسكري الجامايكي في كينجستون. حتى أن مايك بول حامل الرقم القياسي في الوقت الطويل عام 1991 - 8.95 متر صرح بعد ذلك المسابقة بعدة أيام أن بولت قد يصبح أول لاعب بإمكانه القفز فوق تسعة أمتار كون الوثب الطويل حلاً مثالياً لسرعته وطوله! ومنذ ذلك الحين اكتسح بولت المركز الأول بكل المسابقات عدا بطولة سباقات 400 متر تتابع في العام الماضي، والتي توج فيها بالفضية بعد أن كان قد كسر الرقم العالمي لتلك السباقات في بطولة العالم بموسكو 2012.

عاماً، الفاتز بعدة ميداليات أولمبية والذي اعتبر خلال فترة معينة «أسرع رجل في العالم»، عن مساعده ببناء تمثال له أمام ملعب كينجستون الوطني، واصفاً هذه اللحظات بأنها الأروع في مسيرته. وجود تمثالي أمام الملعب الوطني حيث كانت انطلاقته مسيرته، لا توجد كلمات للتعبير عن ذلك حسين بولت تمثال «العداء البرق» كما يلقب بولت، شيد بأمر من حكومة جامايكا، وكشف الملعب عنه رئيس الوزراء الجامايكي أندرو هولنيس، أمام الملعب الذي شهد فوز بولت ببطولة العالم للتأشنتين قبل 15 عاماً. وقال بولت بعد الكشف عن التمثال: «بالنسبة لي بدون شك فهذا واحدة من أروع اللحظات في مسيرتي». وأضاف: «وجود تمثالي أمام الملعب الوطني حيث كانت انطلاقته مسيرتي، لا توجد كلمات للتعبير عن ذلك، أنا سعيد ومتمسح جداً». خلال حفل التكريم، أشار رئيس الوزراء الجامايكي (إلى أن أداء بولت على مدار السنوات زاد من قيمة الرياضة في جامايكا). وقد كلف النحات الجامايكي بنابل والتون باقامة تمثال العداء الأسطوري الذي حطم الرقم العالمي لسباق 100 و200 متر، ورسّل 11 نقاباً عالمياً و8 ميداليات ذهبية أولمبية.

وكان بولت اختتم مسيرته بالحصول على برونزية في سباق 100 متر في بطولة العالم بلندن في أغسطس/آب 2017.

## العداء الذي سبق القدرات البشرية

**التوجيه الصحيح هو نصف الطريق**  
الجنب وحده لا يكفي لتحقيق كل ما تريد، إذا لم تكن تملك مقومات النجاح فيه فأنت تسير في طريق به الكثير من الإحباط، والبأس والاستسلام. يجب أن تترك إيمكانياتك جيداً ومستعداً ما باستطاعتك أن تفعله بها. ستشقه عندما تتوق أولي لشار التوق فيه. بستر تشوك «حارس مرمى أرسنال الإنجليزي، والحارس السابق لتشيكي» لعب في بداية مسيرته كمهاجم قبل أن يتم تغيير مركزه إلى حراسة المرمى والجميع يعرف ما حدث بعدها وكيف بات تشوك هو أفضل حارس مرمى في تاريخ التشيك. من المؤكد أنه لو لم يتم تغيير مركزه لكان مشروغاً مهاجماً قاتلاً. ذلك كذاك النيرنو مورينو ظهور ليفريول الذي اشترك بأن مستقبلي في أي رياضة أخرى لها علاقة بالسرعة فقط وليس كرة القدم. وهناك بولت في بداياته عندما كان يركز على الرياضات الأخرى مثل الكريكيت وكرة القدم ولكن العديد من مدربيه الذين لاحظوا سرعته الفائقة أمثال العداء السابق بابلو مايكل ولأعب كرة القدم الأمريكية دواين جاريت حلو على التركيز في ما يعرف بسباقات المضمهر والميدان «التي تتضمن الجري على الطريق، والجري عبر البلاد وسباق المشي» تحت لواء ألعاب القوى.

## وانطلق التاريخ الماراثوني من جامايكا

كانت البداية في بطولة العالم للتأشنتين عندما فاز بسباق 200 متر وهو في الخامسة عشر فقط من عمره لتكون

كان آخر ظهور للعداء الجامايكي يوسيين بولت، يوم السبت 12 أوت 2017، في «بطولة العالم للألعاب القوى» في لندن، في منتصف سباقه الأخير، والذي سقط فيه الأسطورة بولت على الأرض مصعباً، وخسر كل أمل في الصعود على المنصة في آخر مشواره الجمهور البريطاني ورغم أن فريقه حاز الذهبية في نفس التتابق لم يعان أفراسه، وظل يتابع بالتشغال أخبار البطل المصاب.

كأن ذلك هو المشهد الأخير في حكاية بولت الرياضية. حكايات كثيرة قد تبدأ مع هذه النهاية، ولكن اعترافه سيظل حاملاً مرارات بعد أن أمضى كل مسيرته في القعة. في الرياضة، ليست الأعمال بخواتمها فحسب، فبولت الخاسر ظل رغم ذلك بولت البطل، وليست هزائم لندن الأخيرة سوى خدوش في مسيرة أسطورية. يقول المثل المعروف «الوصول إلى القمة صعب، غير أن البقاء فيها أصعب». مسيرة بولت كانت عبارة عن بقاء طويل جداً في القمة، منذ أن ظهر مع الألفية الجديدة في سباقات المراحل العمرية الصغرى، وصولاً إلى اعتراف أمم، لم يخرج بولت من سباق ميداني في دولته، وأغلبها كان من الذهب وفضة والفضة الفضية المعادن الأخرى، وإلى جانبها راكم سلسلة من الأرقام القياسية المحممة باسمه في سباقات ذروة مسيرته بين 2008 (لعب بيبكين) و2012 (العالم بلندن).

ما تخفيه التتويجات بصورها الأخيرة الممنقة والمبتغية هو قسوة الصعود إلى القمة، وقسوة البقاء فيها. ربما بعد ذلك، سيقع لحظة الاعتزال كحظة انتعاش من هذا الوجدان الذي يستقر على أكتاف الأبطال طوال مشوارهم، من النظام الغذائي إلى شبكة علاقاتهم.

بولت كان أيضاً نتاج بلد وتاريخ وشعب. لقد استثمرت جامايكا في الرياضة قبل عقود من ظهوره، وهذت له أجمل سببته من مزارع الصعود للتمعة. كذلك لم يكن البطل الوحيد، كان قسماً مثل سمس أخت بقية الكواكب، بديل أن من بين ميداليته ثمة عدد من السباقات الجماعية التي استطاعت فيها جامايكا أن تتغلب مرات ومرات على المعلق الأمريكي، وخلال مسيرة بولت استطاعت من بين بقية بلدان العالم أن تحذ من شرهته للتدليات لسنوات متتالية. ومع بولت، يمكننا متقبلاً أن نذكر جامايكا باسم آخر غير بوب مارلي. باختصار، لقد لأمس بولت الحدود البشرية (تقرأ في بعض المقالات أن علماء أنثروبولوجيا وبيولوجيا وعلم أخري يشتغلون على مظهره). من هنا، مثل منذ سنوات عامل إلهام في بلد يمكن الصعود إلى لخصيات توجيهه بميدالية أولمبية في ريو دي جانيرو (2016) كى نرى حالة الانتباه الشعبي، بل والفرح الهستيري، الذي يصاحب ذلك. ولكن في بلدان أخرى سجد الكثير من المحبة والتطلع إليه، من أوروبا إلى جنوب العالم تحول بولت إلى أسطورة حية ومُلهمة، متابعون في كل مكان لا يطمح به قرابات الجنسية أو العرق، لكثير يفرحون لتتويجاته ويحزنون لمعاناته، ثم لمعاداته عالم ألعاب القوى.

صحيح أن الشركات الرياضية وغير الرياضية اقتنصت هذه الصورة ملة وأمجتها في لعبة الأسواق وصراعات العلامات التجارية، ولكنه وعلى عكس كثيرين يمكن نزع الصورة المصنعة من دون أن يمس ذلك بـ «عظمة بولت».

عامل السن (31 سنة) لا شك كان وراء قرار إنهاء المشوار، وقد أثبتت السباقات الأخيرة أنه دخل سنة زائدة في مسيرته، وفي لندن عرف وجهاً آخر من قسوة القمة؛ ذلك السقوط في منتصف السباق الأخير، ثم المشهد النهائي الذي يبسر فيه متوجعاً بمساعدة زملائه إلى خارج المضمهر.

تلك اللحظات كانت إعادة لكل المشوار الأسطوري إلى العنصر البشري الهش. الجسد الذي لا يمكنه أن يظل في القمة «البدنية» إلى الأبد، لذلك فما يبقى في النهاية هو البعد الإلهامي وحده.

كان بولت ممناً بطرفة كان مداها مسيرة أكثر من عشر سنوات من التتويجات، مسيرته اليوم هي نفسها تختزن طاقة ربما تقيد في مجالات كثيرة أولها النهوض بالرياضة وأي مجال آخر في بلدان شبيهة بجامايكا، على أمل أن لا يطفئها تزواج الرأسمالية والبيروقراطية، وعودها التي أطفأت أكثر من مشعل.

**جامايكا تكرم ابنها الأسرع في العالم**  
أعرب العداء الجامايكي المعتزل حسين بولت (31)





من الخيال والافتازيا ولا يستهدف التقليل من شأن لاعب على حساب آخر.

**الـ «بولت» وحدة قياس السرعة**

وفي أولمبياد ريو لا جديد مع بولت في تحطيم الأرقام حيث أصبح أول من يفوز بثلاثة ألقاب أولمبية في سباقات 100 متر في ثلاث مرات متتالية، هذا الإنجاز بحسب صحيفة نيويورك تايمز سوظنم له لبقاً آخر بخلاف أسرع رجل في العالم وهو أفضل عداء في التاريخ.

جميعنا نعرف محمد علي كلاي أسطورة الملاكمة، والذي وافقه المنية في الفترة القليلة الماضية، وبمجرد معرفة مسيرته العملاقة تمنيت أن أحظى بمتعتها مباشرة، ولكننا في عصر ربما لا يوجد فيه الأفضل في كرة القدم فحسب؛ ولكن في تاريخ السباحة كذلك فيليبس وكذلك في ماراثونات ألعاب القوى مع بولت وهو أحد من يستحقون أن يُطلق عليهم أفضل رياضي في التاريخ مناصفة مع الثاني المذكور سلفاً.

التوجه الصحيح ومن ثم التأسيب المناسب بالكتابة والتقنة والخبرة كذلك من بطولات الشباب ومن ثم المنايا بالمواهب؛ هو الطريق الوحيد لصناعة أسطورة لا تقل إبهائاً عن اختراع القطار الفائق السرعة ولكن بالتدريب وليس بالاستعانة بالقوى المغناطيسية، مثلاً أصبح بولت قفاز بشري فائق السرعة.

**في أقصر مسيرة بتاريخ كرة القدم... يوسين بولت يعلن الاعتزال!**

العداء الجامايكي الذي تحول للعب كرة القدم يُقر الاعتزال بعد 6 أشهر فقط من ممارسة اللعبة... أعلن الجامايكي يوسين بولت مهامه نادي ستترال كوست مارنيز الأسترالي عن اعتزاله كرة القدم في واحدة من أقصر المسيرات داخل عالم الساحرة المستديرة.

وكان العداء الجامايكي السابق قد أعلن عن رغبته في ممارسة لعبة كرة القدم وطاقم المهام بالتدريب مع نادي ستترال كوست لفترة من الوقت ويقوم بتسجيل هدفين في مباراة ودية لكنه لم يتفق معهم على عقد رسمي.

لكن فجأة ودون سابق إنذار قرر صاحب الـ 32 عامًا اعتزال كرة القدم من أجل التفرغ للانطلاق إلى مرحلة جديدة في حياته، حيث يرغب في أن يكون رجل أعمال.

وتحدث يوسين بولت في تصريحات للصحفيين حول مسيرته القصيرة مع كرة القدم «لا يُمكنني أن أقول أن الأمر لم يتم التعامل معه بالشكل المناسب، لكنني اعتقد أن الأمور سارت حوله بطريقة ما، ليست الطريقة التي يجب أن تتم والتي يجب أن نتعلمها وتعلم الناس، نحن نعيش وتتعلم مع أُنساف العداء الجامايكي الشهير في تصريحاته قائلًا: «لقد كانت تجربة جيدة. لقد استمتعت بالفعل كوني جزء من فريق وكان الأمر مختلفًا عن الضمان والميدان، وكان الأمر ممتعًا حتى انتهى». وكان يوسين بولت قد تدرّب أيضًا مع ناديي سترومفونستيد النرويجي وبوروسيا دورتموند الألماني في سعيه لتصبح لاعب كرة قدم محترف.

فيما اختتم بولت تصريحاته بالحديث عن مساعبه في الفترة القادمة من حياته، حيث قال «أنا أفعل الكثير من الأشياء المختلفة. الحياة الرياضية انتهت، لذلك أنا الآن أنتقل إلى أعمال مختلفة، لدي الكثير من الأشياء في خططي. لذلك أقول أنا فقط أتجول في كل شيء وأحاول أن أكون رجل أعمال الآن».

**على طريقة بولت: ماذا لو قرر هؤلاء ممارسة رياضة أخرى؟**

لطالما عجز يوسين عن محبته لكرة القدم، وتشجيعه لنادي مانشستر يونايتد الإنجليزي، بل ورغبته في اللحاق بأحدي الحاصلين للتدريبة للشبابين الخمس، لكن ظلت فكرة تحوّل «بولت» من كونه الرجل الأسرع في العالم، والبطل الأولمبي الذي فاز بثماني ميداليات ذهبية، إلى لاعب كرة قدم برتدي قميص أحد الأندية، ويركض على عشب أخضر مطاردًا الكرة، ظلت هذه الفكرة أمرًا مستبعدًا تمامًا لا يخطر ببالي أحد ولو على سبيل المزح.

لكن إعلان الجامايكي يوم الإثنين الماضي، ثم تأكيد نادي صن داونز الجنوب أفريقي إتمامه التعاقد مع «بولت»، بالإضافة إلى إدراج اسمه كمشارك بالمباراة الخيرية التي ستقيها منظمة اليونيسيف على ملعب أولد ترافورد شهر يونيو/حزيران المقبل؛ كل تلك الشاهد قلبت الأمور رأسًا على عقب.

ما أقدم عليه «يوسين» ذكرنا بما فعله المدافع الإنجليزي السابق «ريو فيرديناند» عندما أعلن العام الماضي رغبته بممارسة الملاكمة، ودفعنا أيضًا لتأمل مصير لاعبي كرة قدم آخرين إذا ما قرروا السير على نهج «ريو» و«بولت» والدخول إلى عالم رياضي جديد.

في هذا التقرير، سنصحبك، عزيزي القارئ، في رحلة تستكشف أنواع الرياضات الأخرى التي قد يميل إليها بعض لاعبي كرة القدم بما يتناسب مع شخصياتهم وأساليب لعبهم. ينور التقرير في إطار

**دييجو كوستا: مصارع WWE**

أنا لست ملاكا، يمكنك بالطبع أن ترى ذلك! تصرّح سابق لـ«دييجو كوستا» بالبطيع لم يكن «كوستا» بوشًا ملاكا، بل ربما نراه أقرب لنقبض هذه الصفة فالبرازيلي، الذي اختار أن يكون إسبانيًا، لم يكف أبدًا عن الاشتباك، والعراك، والالتصام العنيف مع الخصوم. لا يكره دييجو شينًا بقدر خسارته كرة ثنائية مع أحد المدافعين. عندها يبدأ مهاجم الأتلتي بالمشجار مباشرة مع خصمه، مهما كان اسم أو تاريخ هذا الخصم، ومهما كانت عواقب هذا الشجار ولو امتدت للحصول على عدد مهول من الكروت الصفراء والحمراء.

طبيعة كوستا هي أنه شخص شرس للغاية، لذلك إن يكون سعيدًا في أي نادٍ كما في أتليتيكو مدريد، لكن ماذا لو وجد بيئة أخرى تتقبل أفعاله أكثر من الأتلتي؟ عندها ربما قد يفكر في الاقتراع عن «دييجو سمبوني»، المحرب الذي صنع منه أحد أفضل مهاجمي العالم!

جثة «كوستا» في التحرر من أي قيود، ممارسة رياضة تخلو من الرقابة والقوانين وتعاقيه دومًا على وقافته، لهذا السبب فإنه يمتدح كرة الشوارع كثيرًا ويُرجع إليها الفضل في تكوينه كلاعب كبير، ولهذا السبب أيضًا قد يحب أن يوقع عقدًا مع اتحاد مصارعة المحترفين WWE عندما يُقرر اعتزال الكرة.

سواء كنت ترى أن عروض المصارعة الحرة حقيقية، أو هي محض تمثيل ولا علاقة له بالقتال، فإن كوستا يمتلك بالفعل كل ما يوله ليكون مصارعًا ناجحًا. ناهيك عن أنه يمتلك شخصية قوية للغاية، ويجيد استفزاز الخصم والسخرية منه، ويعرف متى يبدأ الشجار ومتى ينسحب منه، إلا أنه يمتلك إحدى أهم الوسائل التي تجعل المصارعة الحرة لعبة مثيرة، وهي أنه أتقن عبر السنوات كيف يضرب الخصم بعيدًا عن أنظار الحكم، كيف يتسلل خلال الاشتباكات الكبيرة ليضطاد لاعبًا بعينه، وكيف يتحايل ليتفاد أكبر قدر من الخسائر.

**رونالدنيهو: عارض برازيلي في سيرك روسي**

لعلك، عزيزي القارئ، تتذكر حملة شركة نايكي

الشهيرة «جوجا بونيتو»، الحملة التي ظهر فيها نسخة من مهر لاعبي البرازيل يستعرضون أصعب الحركات في خفة وتمكن استثنائي، يروضون الكرة كيفًا يشاءوا ويمزقون على الطويل وبالطبع يروضون السامبا. كان من البديهي أن يكون بطل تلك الحملة الأول هو «رونالدنيهو»، ليس فقط لأنه كان حينها أفضل لاعب في العالم وأكثرهم مهية وثاقًا، ولكن لأن البرازيلي كان أفضل من يعبر عن مضمون الحملة.

«جوجا بونيتو» تعني الكرة الجميلة، الكرة التي ترتبط في ذهن المشجع بالمتعة والفرحة والخروج عن المألوف، ومسيرة «رونالدنيهو» كانت أحد أمثع فصول ذلك النوع من الكرة، فالبرازيلي كان قادرًا على إبهار الجماهير مع كل مباراة، واستحداث مر أو غات خاصة به لم يعرفها العالم قبله، وتروض الكرة في أشكال وصور بهلوانية غريبة حتى بنا للعضن أن «رونالدنيهو» لا يسارس كرة القدم بل يقدم عرضًا سلفيًا لجمهوره، وهذا ما أضفى مساحة سحرية على مسيرته «جوجاتشو»!

عوامل السن واللطفة هي ما حالت بين «رونالدنيهو» وبين استمرار عرضه على ملاعب أوروبا، لكن شغف الاستعراض تحت أنظار الجماهير لا يزال يسكن قلبه وعظه، لذلك فإن «جوجاتشو» يظهر كثيرًا على شواطئ بعض العسة ريو وفي ملاعب الكرة الخاصة بقم بقم بتر والكرة وسط تشجيع الحضور بينما تملو وجهه الإشماسة التي لا تفرقه أبدًا، ولذلك السبب أيضًا قد يقبل دعوة أحد المستثمرين للانضمام لعروض السيرك الروسية، ويصبح بذلك أول لاعب كرة قدم يظهر على حلبة السيرك.

لن يستقترم البرازيلي أي وقت ليتنكر عرضه الخاص، سيبدل العرض مصطححًا 5 أو 6 كرات، يقوم بتر ويضهم جميعًا في وقت واحد بينما يستلقي فوق ظهر حصان يهرول حول الحلبة في سرعة فائقة، ثم ينزل ليلدا في مروعة أصع تدريجية مستعميًا بكرًا شملتمة، وقد ينهي عرضه بلحمة فنية أخرى من لمحته وهو يرقص على أنغام السامبا، هكذا علم «رونالدنيهو» العالم رقصة البرازيل الأولى من خلال كرة القدم!

**لويس سواريز: غطاس أوروغواي الأول**

لا أحد يعلم، على وجه الدقة، ماذا يصيب المهاجم الأوروغواياني «لويس سواريز» داخل منطقة الجزاء، فيجسد اقتراب مدافعي الخصوم بيم «سواريز» أحيانًا بالسقوط وكأنه تلقى لونه رصاصة فتصاحي جلّس في درجات الملعب، فتارة يصرخ مسكًا رقبته وكأنه يتعرض للاختناق، وتارة أخرى، يسقط بشكل بهلواني حتى تشك أنه أصابه إغماء، وتارة ثالثة، يدعي الإصابة لمجرد أن لاعب الخصم لمسّه، وهذا كله في سبيل التحايل والحصول على ضربات جزاء.

هذه الصفة، التي باتت تقترن كثيرًا باسم «لويزيتو» تسمى بين الأوساط الجماهيرية بالحنس، ولا يبدو أن اللاعب الأوروغواياني الغد ينوي التخلي عنها في القريب العاجل، بل سبق أن احتفل بهدفه في مرعى إيفرتون إبان فترته مع ليفرول غاطسًا أمام أنظار مدرب التوفيز.

«ديفيد موبس» الذي تهمه قبل ذلك بالتتميل أمام ذلك قد ينتقّ ذهن أدهم ذات يوم لدعوة «سواريز» لممارسة رياضة الغطس، بلحمة حملة دعائية تستهدف الترويج للرياضة على ساحل الأوروغواي، حملة ربما يكون شعارها: شارك سواريز غطسته الحقيقية الأولى.



# انتيلوتي يرقود بيلينغهام للكرة الذهبية

## نابولي يستهدف نجم أرسنال لتعويض أوسيمين



ذكرت تقارير إعلامية إنجليزية، أن نادي نابولي الإيطالي، يخطط لضم مهاجم أرسنال الإنجليزي، البرازيلي غابرييل جيسوس، بديلًا محتملًا للمهاجم النيجيري فيكتور أوسيمين. ويأتي مستهدف هدف نادي الجنوب الإيطالي الموسم الماضي محل غموض كبير، بعد نشوب خلاف مع إدارة الفريق في الأيام القليلة الماضية، بسبب إقدام صفحة النادي على موقع التواصل الاجتماعي "تويك توك"، على نشر مقطعين اعتبروا أنهما ساخران ومسيئين للاعب. ويتلخص موضوع المقطعين الساخرين والمسئين لأوسيمين، في كون المقطع الأول بدأ أنه يسخر من اللاعب لإدارته ركلة جزاء أواخر الشهر الماضي ضد بولونيا في الدوري المحلي، بعدما تم رسمه في شكل دمية. وبينما وصفه الثاني بأنه "جوز الهند"، وهو ما تم فهمه على أنه افتراء عنصرى وهند وكيل أوسيمين، الخميس الماضي، بمقاضاة بطل الدوري الإيطالي في أعقاب تداعيات المقطعين المسئين، ورد نابولي مصرا على عدم وجود أي نية مقصودة ضد اللاعب، لكنه مع ذلك لم يعترض رغم استقالة المدير التنفيذي لوسائل التواصل الاجتماعي في نابولي من منصبه. وفي ظل هذه التطورات، نقل موقع "مايل أونلاين" نقلا عن تقرير لموقع "كانتشو ميركاتو" الإيطالي، اليوم الأحد، أنه من المرجح وبشكل كبير أن يغادر المهاجم النيجيري فريق نابولي شهر يناير المقبل، مع فتح نافذة التحويلات الشتوية، لاسيما وأن عدة فرق تطلب خدماته، أبرزها ريال مدريد الإسباني. وأسهم أوسيمين بشكل كبير في تتويج نابولي بلقب الدوري الإيطالي الموسم الماضي، بعد انتصار دام أكثر من ثلاثة عقود، وتحديدًا منذ 33 عامًا، حيث تصدر قائمة هدافي الكالتشيو برصيد 26 هدفاً. ووضع نادي نابولي ثلاثة مهاجمين يخطط لضم أحدهم لخلافة أوسيمين، في مقدمتهم البرازيلي غابرييل جيسوس مهاجم أرسنال الإنجليزي، الذي تعرض للإصابات في موسمه الأول مع الغنز، لكنه سجل 11 هدفاً في 26 مباراة بالدوري الإنجليزي. أما الخيار الثاني الذي يستهدفه مدرب نابولي الفرنسي رودي غارسييا، فهو المهاجم الكندي في صوف ليل الفرنسي جوناثان ديفيد، والذي كان من بين المهاجمين الأكثر تألقاً في فرنسا، خلال الموسم القليلة الماضية، وسجل 26 هدفاً في جميع المسابقات لصالح ليل الموسم الماضي. ويبلغ جوناثان ديفيد 23 عامًا فقط، ويعد هذا اللاعب الدولي الكندي الأصغر سنًا بين أهداف نابولي الثلاثة، كما من المحتمل أن يكون صاحب أعلى سقف من حيث قيمة التحويل. وبخصوص الخيار الثالث لنابولي، فهو المهاجم الإسباني في صوف ألتيكو مدريد الفارو موراتا، وهو الوحيد من بين الخيارات الثلاثة الذي يتمتع بخبرة كرة القدم الاحترافية، بعد خوضه تجربتين في فريق ريال مدريد، كما يمر بفترة جد متميزة مع بداية الموسم الجاري، حيث نجح في تسجيل سبعة أهداف في سبع مباريات مع الألتيكو.

## روما يواصل الاستفاقة ونابولي يسقط بميدانه في الدوري الإيطالي

واصل نادي روما الإيطالي استفاقة في جميع المسابقات، وعاد، اليوم الأحد، بالفوز (1-4) من ملعب كالياري لحساب الجولة الثامنة من الدوري الإيطالي. وكان «الذئب» قد فازوا، يوم الخميس الماضي، برعاية نظيفة ضد سيرفيت جنيف السويسري في ثاني جولات الدوري الأوروبي، وتمكنوا، اليوم، أيضا من هز شبكات ممثل جزيرة «ساردينيا» في 4 مناسبات، في طريق الدولي الجزائري حسام عوار في الدقيقة (19) وزميله رومولو لوككو ثنائية في الدقيقتين (20) و(59) وأندريا بيلوتي الهدف في الدقيقة (51)، فيما سجل هدف كالياري الوحيد اللاعب ناهيئان ناندزي في الدقيقة (87) من ركلة جزاء. وبهذا الفوز ارتقى روما إلى المركز العاشر على جدول ترتيب «الكالتشو» برصيد 11 نقطة، ولكنه خسر في المقابل خدمات نجمه باولو ديبالا الذي غادر الملعب باكيا في الدقيقة (35) بعد تعرضه لإصابة في ركبته اليسرى. وفي جنوب إيطاليا، تعرض نادي نابولي للخسارة على أرضه ملعبه، ديفيو أرماتو مارادونا (1-3) أمام صيفه فيورنتينا، وكان «الفلورا» سباقا لافتتاح باب التسجيل بهدف اللاعب جوسيب بريكولا في الدقيقة (7). ورغم تعديل «البرتنبوني» للنتيجة من ركلة جزاء نفذها مهاجمه فيكتور أوسيمين في الدقيقة (45)، إلا أن فيورنتينا كان أكثر إصرارا على تحقيق الفوز، وكان له ذلك بهدف ثان سجله لاعب خط الوسط جياكومو بوانفورتا في الدقيقة (63)، ليضيف بعدها زميله نيكولاس غونزاليس الهدف الثالث في الدقيقة (93).

الكرة الذهبية 2008 متقوفاً على لوبنيل ميسي وكريستيانو رونالدو. ويؤدي بيلينغهام نفس الدور حالياً مع ريال مدريد. هو العقل المفكر بالمركز نفسه، وقد ابتكر أنشيلوتي دوره في ريال مدريد بهذه الطريقة التي تتيح للاعب الإنجليزي "خبرة الحركة" رأسياً وأفقياً في المركز رقم 10، ليركض بوجهه نحو الهدف كما فعل أمام نابولي ويتلاعب بالخصم، أو يتحرك على الطرف، وأحياناً يظهر كمهاجم متأخر يسجل الأهداف بفضل حسن مركزه، أو يستعيا كما فعل في 3 مناسبات. هذا الدور فشل لوكا مودريتش في القيام به؛ خاصة في مواجهة برشلونة التي خسرها ريال مدريد (0-4) في 20 مارس/ آذار 2022، وبعدها افتتح أنشيلوتي بأن هذا الدور لا يناسب الكرواتي ولم يقم بعدها بتكرار المحاولة. ووجد أنشيلوتي ضالته مؤخرًا في بيلينغهام الذي وجد عنه الإيطالي في تصريحات سابقة: "حدثنا بطبيعة الحال عن هذا الموضوع (الدور الجديد)، لقد لاحظنا في مبارياته مع دورتموند أنه يتمتع بالقدرة على الوصول إلى منطقة المناسق وبشكل خطورة، تحدثنا معه عن ذلك في فترة الإعداد للموسم وهو يشعر بالارتياح في مركزه الجديد، وهو لا لاعب يتمتع بلياقة بدنية عالية". في المباراة التي خسر فيها ريال مدريد هذا الموسم على يد ألتيكو مدريد كان من الواضح أن السبب الأول هو تغيير مركز بيلينغهام والاعتماد عليه كمهاجم صريح، وهنا لم يظهر اللاعب أبداً، وبعدها عرف أنشيلوتي أن ذا الـ20 عامًا، هو القطعة التي يجب عدم التلاعب بمركزها المناسب. ووصف بيلينغهام كلاعب ذكي يمتاز بقدرات بدنية هائلة، تؤهله للعب في هذا المركز، عكس مودريتش والأسماء الأخرى في النادي الملكي التي لا تملك كل هذه الخصائص مجمعة كما هو الحال لدى الإنجليزي الذي يتميز بالقدرة التحرك والمروعة وهو يمتلك الكرة. يبدو من غير المنطقي الآن المقارنة في المجمع بين بيلينغهام ورونالدو بعد 10 مباريات فقط، فرونالدو أمضى ما يقرب من 10 سنوات وسجل حوالي 450 هدفاً. لكن تأثير بدايات نجم الإنجليزي لا تختلف كثيراً، ومن الصعب أن نتخسر أي لاعب كان له مثل هذا التأثير الفوري على ريال مدريد مثل بيلينغهام منذ صغره ورونالدو، كما أن صغر سنه وهاش تطورته المنتظر كلها أمور تشير إلى أنه من الممكن أن يتوج بالكرة الذهبية يوماً ما، كما سعيه للمركز رقم 10 وبقته على صعيد الكرة العالمية بعدما احتفى بانتقاء صناع اللعب «الهادين».



كارلو أنشيلوتي بالهشة، وعلق عقب مباراة أوساسونا ليلة السبت التي انتصر فيها النادي الملكي (4-0): "بيلينغهام يتسبب بالكثير من الضرر للخصم". وأضاف: "إنه يلعب بشكل جيد للغاية، وسواء أكان الأفضل في العالم أم لا فهذا ليس شيئاً نهتم به كثيراً، نحن سعداء جداً بالتعاقد معه وهذا كل شيء، إنه يتمتع بالكثير من النضج ودائماً ما يكون كذلك. يجعلنا ننسى أنه يبلغ من العمر 20 عامًا".

### دور كاكا بثوب جديد

عقب البداية النارية للنجم الإنجليزي، رشحه متابعون للمنافسة على جائزة الكرة الذهبية، إذ يستمتع المدرب الإيطالي بقيادة اللاعب لهذه الجائزة بفضل أدواره التي يمنحها له والتي تشبه أدوار كاكا في فريق ميلان التاريخي مع أنشيلوتي نفسه. في حقبة ميلان 2005-2008 مع أنشيلوتي، كان ميلان يرقوا فخارًا بفضل طريقة (4-2-4) "داموند" وهي نفس الطريقة التي يطبقها الإيطالي مع ريال مدريد هذا الموسم أيضاً. كان كاكا هو العقل المفكر لميلان وأسلوب لعب الفريق كان مبنياً عليه، حيث كان البرازيلي يشغل المركز رقم 10 خلف الثنائي الهجومي فيليبو إنزاغي واندري شيفتشينكو، وعقب موسم أسطوري حقق جائزة

عندما وصل النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو مهاجم النصر السعودي الحالي، إلى ريال مدريد في عام 2009، من أجل التوقيع مع النادي الملكي، كانت العاصمة الإسبانية تغف على قدم وساق. كان أفضل لاعب في العالم خلال ذلك الوقت يظهر ورأسه للأعلى وذراعه مرفوعة عن في الهواء وهو يستمتع بضجيج المعبس المكثف وفي استقباله أعظم أساطير ريال مدريد ألفريدو دي ستيفانو. بينما في المقابل كان وصول الإنجليزي جود بيلينغهام هادئاً، إذ تم اصطحابه في جولة قصيرة في فالديبيلاس قبل المؤتمر الصحفي. بالنسبة للاعب تبلغ قيمته 103 ملايين يورو وهي صفقة أعلى من خاصة رونالدو - لم يكن الاستقبال بنفس الحفاوة. لكن الحقيقة أن تأثير اللاعب يكاد يقترب بل يتفوق على تأثير كريستيانو رونالدو في بداياته بالقميص الملكي، فقد سجل النجم البالغ من العمر 20 عامًا 10 أهداف في أول 10 مباريات له مع ريال مدريد، وهو ما يعادل الرقم القياسي في التسجيل الذي حققه رونالدو في عام 2009، كما أنه يتفوق على النجم البرتغالي في معدل الصناعة والتقديم مقارنة بما حققه رونالدو في 10 مباريات. ما قلته نجم خط الوسط الإنجليزي أصعب من مربيه الإيطالي

## أوليفيه جيرو.. من أهداف تاريخي إلى حارس مرمى



لننادي تتضمن أسماء حراس مرمى الفريق الثلاثة، مايلان والإيطاليين إلفيدو ميراني و لاو فرانسيسكو ماريا نافا، وفي المقدمة منهم جميعاً أوليفيه جيرو. الطريف أن رومأت لفت إلى حقيقة مهمة وهي أن جيرو يعد الهدف التاريخي لمنخب فرنسا على مر العصور، حيث سجل 54 هدفاً في 125 مباراة خاضها مع الديوك، لكن منتخب فرنسا سار أيضاً على

خطف الفرنسي أوليفيه جيرو، مهاجم ميلان، الأظفار بقوة خلال مسيرة فريقه أمام جنوى (السبت) في الجولة الثامنة من الدوري الإيطالي. ولم يخطف جيرو الأظفار كمهاجم، بل حدث عندما ارتدى قفاز حارس المرمى، ووقف يحمي عرين فريقه في الوقت القاتل من المباراة، ليخرج بها إلى بر الأمان ويمنح فريقه النقاط الثلاث. وتعرض الفرنسي مايك مايلان حارس ميلان للطرد في الوقت بدل الضائع من المباراة، بعد دقائق من تسجيل زميله الأمريكي كريستيان بوليسيتش هدف تقدم الفريق في الدقيقة 87، ليصبح الروسونيري في ورطة خلال دقائق الحرجة المتبقية من اللقاء. واضطر جيرو لارتداء قفازات مايلان بسبب انتهاء تغييرات فريقه، ليتولى حماية عرين ميلان في الدقائق المتبقية، ويمكن من تنفيذ تصد حرافي حرم به جنوى من هدف التعادل، وأمن النقاط الثلاث لصالح الروسونيري ليتصدر جدول ترتيب الدوري الإيطالي. وقام ميلان بتقدير جهود أوليفيه جيرو عقب ما قام به في موقعة جنوى، عبر وضع اسمه في قائمة الحراس على سبيل الدعاية، كحارس أول في الفريق بتقدم اسمه على اسم مايلان الحارس الأساسي. وسلط الصحفي الإيطالي الموثوق الضوء على لحظة ميلان، حيث نشر صورة من الموقع الرسمي



# «كاف» يحدد موعد سحب قرعة كأس أمم أفريقيا 2023



إلى البطولة، إضافة إلى بعض أساطير القارة السمراء. وتأهلت إلى النسخة الـ 34 من كأس أفريقيا للأمم 5 منتخبات عربية، هي الجزائر وتونس ومصر والمغرب وموريتانيا، حيث ستكون المنتخبات الأربعة الأولى في التصنيف الأول خلال القرعة، بينما سيكون منتخب «المرابطون» في التصنيف الثالث. وتقام مباريات البطولة على 6 ملاعب مقسمة على 5 مدن إفريقية، فيما يحتضن ملعب الحسن وأتارا بالعاصمة أبيدجان المبارتين الافتتاحية والنهائية وكان الاتحاد الإفريقي قد أعلن في وقت سابق عن إقامة النسختين المقبلتين من كأس أفريقيا، في المغرب عام 2025، وفي ثلاث دول مشتركة هي كينيا وأوغندا وتنزانيا عام 2027. يذكر أن الكاميرون احتضنت النسخة الماضية في شتاء 2022، وانتهت بتتويج المنتخب السنغالي بلقب الأول في تاريخه، بعد فوزه على نظيره المصري في المباراة النهائية بركلات الترجيح.

المنتخب المتأهلة إلى كأس أفريقيا للأمم 2023:  
المستوى الأول: كوت ديفوار - المغرب - السنغال - تونس - الجزائر - مصر.  
المستوى الثاني: نيجيريا - الكاميرون - مالي - موريتانيا - غانا - جنوب أفريقيا.  
المستوى الثالث: الكونغو الديمقراطية - الرأس الأخضر - غينيا - زامبيا - غينيا الاستوائية - موريتانيا.  
المستوى الرابع: غينيا بيساو - موزمبيق - ناميبيا - أنغولا - غامبيا - تنزانيا.

القرعة بالعاصمة الإفريقية أبيدجان، عاصمة ساحل العاج، حسب ما أشار إليه بيان رسمي للاتحاد الإفريقي للعبة اليوم الأحد، وهذا بحضور رئيس الهيئة، الجنوب أفريقي باتريس موتسيبي، وممثلي المنتخبات الـ 24 المتأهلين

حدد الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «كاف»، يوم الخميس 12 أكتوبر الجاري، موعداً لسحب قرعة نهائيات كأس أمم أفريقيا 2023، والمقرر إجرائها في الفترة بين 13 يناير، وحتى 11 فبراير 2024 وتجري مراسم

## مدرّب برايتون يعلن دعمه المطلق للشعب الفلسطيني



أعلن مدرب فريق برايتون الإنجليزي، الإيطالي روبرتو دي زيربي، علناً عن دعمه المطلق للقضية الفلسطينية ضد الكيان الصهيوني المحتل، في ظل الهجمات العنيفة التي يشهدها الأخير على المواطنين العزل، واستهداف منازل مدنيين في قطاع غزة، وفي مناطق أخرى بالبلاد. وأكد دي زيربي تضامنه مع الشعب الفلسطيني بشكل مباشر، عبر رسالة نشرها على منصة «إنستغرام» عبر خاصية «الستوري»، كما تمنى أن يعود السلام إلى السودان، إذ كتب: «أنا أدمع فلسطين وأتمنى أن تعود إلى ما كانت عليه، وأتمنى عودة السودان إلى ما كان عليه وأن يعم الأمن والسلام في كل الدول العربية والإسلامية». وجاء منشور المدرب الإيطالي دعماً لعملية «طوفان الأقصى» التي أطلقتها المقاومة الفلسطينية ضد الكيان الصهيوني، فجر السبت الماضي، والتي أسفرت عن نتائج باهرة في تاريخ المقاومة، كما أراد من خلاله أن يدعو للسلام في السودان التي تعيش منذ فترة توترات أمنية داخلية. وكانت شخصيات عربية رياضية وإعلامية قد أكدت دعمها الكبير للقضية الفلسطينية، على غرار النجم المصري السابق محمد أبو تريكة، إضافة إلى الدولي المغربي ناصر مزارقي، وزميله في بايرن ميونخ، الكندي ألغونسو ديفيس، بالإضافة إلى لاعبين آخرين عبروا عن مساندته للشعب الفلسطيني بشكل علني. كما عبرت جماهير نادي سلتيك غلاسكو عن تضامنها مع القضية الفلسطينية، خلال مباراة فريقهم، السبت، أمام كيلمارنوك في دوري الإسكتلندي، من خلال رفع رايات علاقة في المدرجات تنصّر حرية الشعب الفلسطيني.

## هل تنقد الاندية السعودية ميسي من البطالة الحتمية؟



سيضطر النجم الأرجنتيني، ليونيل ميسي، للبقاء بعيداً عن أجواء المنافسة الرسمية مع فريقه إنتر ميامي لفترة تفوق الأربعة أشهر، بسبب عدم التأهل إلى المرحلة النهائية من مسابقة الدوري الأمريكي «MLS»، وهذا ما يفتح التكهينات حول انضمامه إلى فريق يتيح له فرصة اللعب خلال هذه الفترة، إلى حين انطلاق الموسم الجديد في أمريكا. وفشل إنتر ميامي في بلوغ مرحلة «play offs»، بسبب عدم احتلاله إحدى المراكز التسع الأولى، حيث يحتل حالياً المركز الرابع عشر (قبل الأخير)، وهذا قبل خوض آخر مباراتين في الموسم الحالي، إذ يتبعه عن المركز التاسع بـ 7 نقاط كاملة. وكشف الصحفي الإيطالي، رودي غالييتي، في تغريدة نشرها اليوم على منصة «X» (تويتر سابقاً)، أن الاتحاد السعودي لكرة القدم -الآن أصبح صندوق الاستثمار العام السعودي- سيجاولن استقطاب ميسي إلى دوري روشن، من خلال التعاقد معه على سبيل الإعارة، خلال فترة ابتعاده عن المنافسة رفقة إنتر ميامي. وسيغيب ميسي عن الملاعب مع إنتر ميامي خلال الفترة الممتدة من 21 أكتوبر الجاري، تاريخ آخر مباراة له في الدوري الأمريكي، وحتى نهاية شهر فبراير المقبل، وهو تاريخ انطلاق الموسم الجديد من الدوري الأمريكي، ما يعني أن ميسي سيقضي من دون منافسة رسمية لمدة 4 أشهر كاملة. وكان الهلال السعودي قد حاول التعاقد مع النجم الأرجنتيني في فترة التحولات الصيفية الماضية، وعرض عليه عقداً بمزايا مالية خيالية، لكن «البروغيت» فضل أنذاك العرض الأمريكي، وانضم إلى ميامي بعقد يمتد لموسمين. وشارك نجم برشلونة السابق مع فريقه الحالي في 13 مباراة بمختلف المسابقات، نجح خلالها في تسجيل 11 هدفاً وسنّاعة 5 أخرى، حيث تمكن من تسجيل هدف وحيد فقط في مسابقة الدوري الأمريكي خلال 5 مباريات، بينما صنع 3 أهداف أخرى.

## إنهاء لعنة دامت 3195 يوماً.. 5 مشاهد من فوز أرسنال على مانشستر سيتي



تعود إلى 18 يناير 2015، حين فاز في ملعب «الاتحاد» بنتيجة 2-0 بالدور الأول للبريميرليغ.

### غياب تاريخي لسাকা

جاء فوز أرسنال على مانشستر سيتي رغم غياب نجمه الإنجليزي الشاب بوكايو ساكا، الذي يقدم مستويات مبهرة مع الغانرز خلال الفترة الأخيرة. ووفقاً لـ«أوتبا»، فإن ساكا غاب عن مباراة في البريميرليغ مع أرسنال لأول مرة منذ ماي 2021 ضد نيوكاسل يونايتد، مهنيًا بذلك سلسلة من 87 مباراة متتالية، وهي أطول سلسلة مستمرة في المسابقة.

أصحاب الأرض الفوز في الشوط الثاني. ووفقاً لشبكة «أوتبا»، تعد هذه المرة الأولى التي ينتهي فيها الشوط الأول لإحدى مباريات بين أرسنال ومانشستر سيتي في البريميرليغ بالتعادل السلبي منذ أبريل 2012، والمثير أن تلك المباراة فاز فيها الغانرز 1-0 أيضاً بهدف سجله المدرب الحالي ميكيل أرتيتا آنذاك.

### شباك نظيفة

تمكن أرسنال من الحفاظ على نظافة شبكاته لأول مرة أمام مانشستر سيتي في جميع المسابقات بعد غياب طويل. وكانت آخر مرة خرج فيها أرسنال بشباك نظيفة أمام السيتي

خطف أرسنال فوزاً مثيراً من ضيفه مانشستر سيتي في الجولة الثامنة من الدوري الإنجليزي الممتاز، وكان التعادل يسير على نتيجة المباراة حتى اقتصر أرسنال الفوز على مانشستر سيتي بنتيجة 1-0 في المباراة التي أقيمت على ملعب «الإمارات». وبدين أرسنال بالفصل في الفوز إلى البرازيل غارييل مارتينيلي الذي سجل هدف المباراة الوحيد في الدقيقة 87 من عمر اللقاء.

### صدارة مشتركة

تصدر ناديا شمال لندن، جدول ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز، حيث تقاسم أرسنال صدارة الترتيب مع توتنهام. ورفع أرسنال وصيده إلى 20 نقطة في المركز الثاني، بفارق الأهداف فقط خلف توتنهام متصدر الترتيب، فيما تجدد وصيد مانشستر سيتي عند 18 نقطة في المركز الثالث بفارق نقطتين خلف الغانرز.

### إنهاء اللعنة

حقق أرسنال أول انتصار له على مانشستر سيتي في الدوري الإنجليزي منذ ديسمبر/كانون الأول 2015، ليوقف سلسلة من 15 مباراة بلا أي فوز و12 هزيمة متتالية.

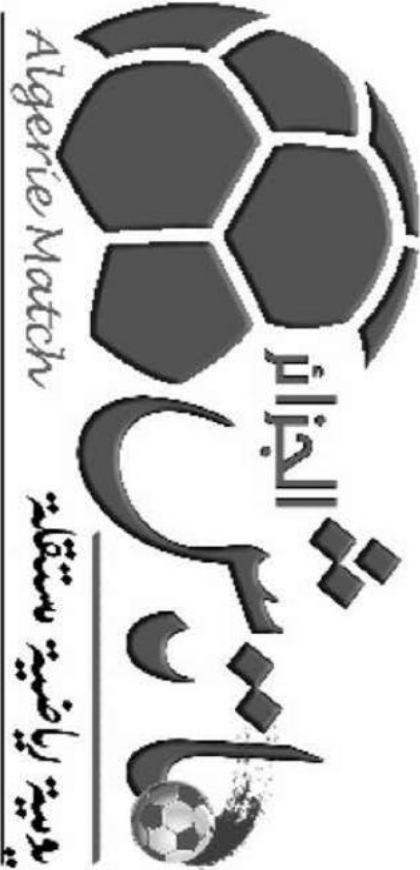
وبالتالي، فإن أرسنال احتاج إلى 3195 يوماً ليحقق أول فوز على السيتي في البريميرليغ، إذ كان يعود آخر انتصار إلى 21 ديسمبر 2015 في ملعب «الإمارات».

### شوط سلبي

انتهى الشوط الأول من مباراة أرسنال ومانشستر سيتي بالتعادل السلبي، قبل أن يحقق

## إيقاف مباراة في الدوري الفرنسي بسبب الشغب

شهدت مباراة جمعت فريق مونبلييه بضيفه كليرمون فوت، الأحد، لحساب المرحلة الثامنة من الدوري الفرنسي لكرة القدم، حادثة شغب جديدة تسببت في إيقاف المباراة. وقرر حكم المباراة طرد إيتا إيقاف المباراة على أرضية «ستاد دي لا موسون» في الدقيقة (90+1)، بعد أن أعطى بست دقائق كوقت بدلًا من الضائع، وذلك بسبب إصابة حارس كليرمون موري ديساو، بعد أن تم إلقاء متطرف ناري عليه من المدرجات. وبعد إصابته مباشرة، تم نقل الحارس من ديار على نقلة الإسعافات لتلقي العلاج اللازم، إذ لم يكن قادرًا على استكمال المباراة. وما يثير الغرابة هو أن جماهير مونبلييه هي من ألقت الألعاب النارية على الحارس، في وقت كان فيه فريقها صاحب الأرض سائرًا نحو فوز شبه مؤكد، حيث كانت النتيجة توشرك على تقدمه بنتيجة (2-4)، مع نهاية الوقت الأصلي للمباراة. ولم تكن المواجهة بين الفريقين هادئة على الإطلاق، فاستثناء الأهداف الستة التي تم تسجيلها، شهد اللقاء أيضاً طرد لاعبين، حيث ألقى الحكم الطير الأيسر لمونبلييه ماكسيم إستيف، كما أشهر البطاقة الحمراء في وجه مدافع كليرمون، نيتو بورغيس. ولم يتخذ حتى الآن القرار النهائي بشأن هذه المواجهة، التي تبقى مألهاً متوقّعة بين إمكانية تعزيم مونبلييه أو غلبة جماهيره مع تثبيت نقاط الفوز، أو حرمانه من النقاط الثلاث أو حتى إعادة المباراة. تجدر الإشارة إلى أن مونبلييه يحتل المركز الثاني عشر برصيد 9 نقاط قبل مواجهة اليوم أمام كليرمون التابع في ذيل الترتيب برصيد نقطتين فقط من 7 جولات.



بلاصة رياضية مستقلة



الجزائر ماتنتل:

الثابت: 023346674

الجوال: 0555879734

البريد الالكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH;DZ

الموقع الالكتروني: www.algeriematch.dz

من اجل 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 الالكتروني: agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الالكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

إعلان عن طلب العروض المفتح

رقم: 05/2023  
تحت رقم 9023

تاريخ: 09 أكتوبر 2023

تاريخ: 10 أكتوبر 2023

بشأن: الترخيص

رقم التعريف الاحصائي: 098434189000620

بمنا رئيس المجلس الشعبي البلدي لمدينة وهران عن طلب العروض المفتح لعملة: لتكوين بلديات القنابية لمدارس بلدية وهران لسنة 2024 كما يلي:

لعملة رقم 01: الترخيص والبناء فطاعة + ليش.

لعملة رقم 02: لمدارس القنابية لتكوين + العجان + الأبن وشققتها + لخير الحسن

لعملة رقم 03: لخشتر والوقاي

تجر العونين لمهاتن بهذا الاعلان سحب دفتر الشروط من مصلحة التجهيز والانشاء الجديدة بقر البلدية مقابل تسديد مبلغ: 4.000.00 دج عن دفتر الشروط  
تجر أمين خزينة بلدية بضمولة، تقدم العروض في افرقة تشمل على ملف الترخيص وعرض على عرض مالي، بوضع ملف الترخيص والعرض النقدي والعرض المالي في افرقة  
مغلقة وبمقتضى يحدد بين كل منها نسبة العونين وبمقتضى هذه افرقة في طرف اخر مقابل بامتناع ومقابل ويصل عبارة:

«لا يسلح الا من طرف لجنة فتح الأفرقة وتقييم العروض»

\*طلب العروض المفتح رقم: ..... «العملة»: لتكوين بلديات القنابية لمدارس بلدية وهران لسنة 2024

أ- أولا: ملف الترخيص: ويحتوي على الوثائق التالية:

- التصريح بالتزج حسب النموذج المرفق مملوء، مؤرخ، معني ومختوم من طرف المتقدم.
- التصريح بالتزج حسب النموذج المرفق مملوء، مؤرخ، معني ومختوم من طرف المتقدم.
- القانون الأساسي للمؤسسة المتعمدة (إذ تعلق الأمر بشركة (SPA - SARL - SNC - SAS).
- لمنحة من شهادة إيداع الحسابات الاجتماعية إذا تعلق الأمر بشركة لسنة 2022.
- لمنحة من الوثائق التي تتعلق بالتفويضات التي تسمح لأشخاص بالتزام المؤسسة.
- لمنحة من المجهز التجاري للمنتج يحمل رمز النشاط المطلوب.
- لمنحة من مستخرج الضرائب معفى أو معجل موزم به (أقل من ثلاثة (03) أشهر) + CIO.
- لمنحة من الحصان المالية والمراجع المصرفية للمؤسسة لثلاثة سنوات الأخيرة (2020 - 2021 - 2022) مصادق عليها.
- لمنحة من شهادة أداء المسحوق (CASND - CANS).
- لمنحة من البطاقات الرمادية + شهادات التأمين للمركبات.
- لمنحة من المراجع البلدية معتمد الاسلام - لمنحة من الحوصلة العامة للمنفذ والمقرب أو لمنحة من شهادة حسن الإيجاز من قبل البلدية.

ثانيا: العروض التفصيلية: ويحتوي على الوثائق التالية:

- التصريح بالاكتمال حسب النموذج المرفق مملوء، مؤرخ، معني ومختوم من طرف المتقدم لكل حصة يشارك فيها.
- مذكرة تقنية تهيئة.
- دفتر الشروط يحتوي على أخر صفحته العمارة (الرقم والعل) مكتوبة بخط اليد.
- ثالثا: العروض التفصيلية: ويحتوي على الوثائق التالية:
- رسالة الترخيص حسب النموذج المرفق مملوء: مفروضة، منضبة ومختومة من طرف المتقدم ويشرح بها مبلغ العرض بعد أدنى وحد الضم لك حصة يشارك فيها.
- جدول الأسعار للوحدة مملوء بالأحرف والأرقام، مؤرخ، معني ومختوم من طرف المتقدم.
- تفصيل كمي وتقسيمي مملوء، مؤرخ، معني ومختوم من طرف المتقدم.
- ملاحظة: - كل الوثائق يجب أن تكون مادية لمغلول عند تاريخ المفتح
- حلت مدة تحضير العروض بـ 10 أيام ابتداء من تاريخ أول صدور لهذا الاعلان في الجردك الرسمية أو نشرة الرسمية لصفحات الممثل العمومي (BOMOP).
- توزيع العروض لدى مصلحة التجهيز والانشاء الجديدة.
- هذا لفر أجل إيداع العروض بأخر يوم من مدة تحضير العروض من الساعة الواحدة والنصف زوايا 13.30 الى الساعة الواحدة وخمسة وأربعون دقيقة زوايا (13:45)
- تم صلية فتح الأفرقة المتعمدة بمقتضى الترخيص والعروض التفصيلية والمالية في حصة غنية في آخر يوم لإداع العروض - على الساعة الواحدة وخمسة وأربعون دقيقة (13:45) زوايا بقر بلدية وهران.
- لتمتعون المعلنين معزوز بحضور جلسة فتح الأفرقة وتقييم بعروضهم لمدة (90) يوم + مدة تحضير العروض ابتداء من أول يوم لصدور الاعلان عن طلب العروض المفتح في الجردك الرسمية أو نشرة الرسمية لصفحات الممثل العمومي BOMOP

## السعودية ترسل خطاب ترشحها لاستضافة مونديال 2034

العالم، وحظي إعلان الاتحاد السعودي لكرة القدم عن نية الترشح على تأييد أكثر من 70 اتحادًا من مختلف القارات، عبر بيانات رسمية. وقال الاتحاد السعودي إنه سيتم الكشف في وقت لاحق عن المزيد من التفاصيل حول ملف ترشح البلاد لاستضافة بطولة كأس العالم 2034، وتوسع السعودية إلى أن تكون ثاني دولة عربية تستضيف نهائيات كأس العالم لكرة القدم؛ بعد قطر التي نظمت البطولة بمفردها عام 2022.

الدولي للعبة «فيفا»، ياسر المسحل: «كشفت خلال الأسبوع الماضي عن طموح المملكة باستضافة نسخة عام 2034 من بطولة كأس العالم، ويمثل هذا الخطاب الخطوة التالية في جهودنا نحو تحويل حلم استضافة البطولة إلى واقع». وأضاف المسحل أن المملكة تركز في الوقت الحالي على تقديم ملف متكامل يظهر قدرات السعودية لتنظيم هذه البطولة، والترحيب بجماهير كرة القدم من جميع أنحاء

الاتحاد الدولي لكرة القدم. وتعزز السعودية في ترشحها لاستضافة كأس العالم 2034 تنظيم نسخة استثنائية من البطولة، تعكس حرص المملكة على الاستثمار في تطوير كرة القدم، وتقدم في ذات الوقت تجارب كروية تحمل الشغف للاعبين والمسؤولين والجماهير، حسب ما جاء في بيان رسمي أصدره الاتحاد السعودي للعبة. وبهذه المناسبة، قال رئيس مجلس إدارة الاتحاد السعودي لكرة القدم وعضو مجلس الاتحاد

أعلن الاتحاد السعودي لكرة القدم، أمس الإثنين، عن إرسال خطاب طلب ترشح المملكة العربية السعودية الرسمي لاستضافة بطولة كأس العالم 2034 إلى الاتحاد الدولي للعبة «فيفا». وكانت المملكة العربية السعودية أعلنت يوم الأربعاء الماضي عن نيتها الترشح لاستضافة نسخة من 2034 من الحدث الكروي العالمي، ويمثل هذا الخطاب تأكيدًا رسميًا على التزام المملكة بخوض عملية الترشح التي ينظمها

## شبح الإقالة يطارد إنريكي وتين هاغ

جادون سانتشو والبرازيلي أنتوني قبلهما ماسون غرينود الذي رحل لخيتافي الإسباني معارًا. وفي عز الأزمة لا يتوانى المدرب عن الكشف عن خلافاته مع لاعبيه، وأبرزها أزمة جادون سانتشو أحد الموهبين القلائد في كتيبة الهولندي، والتي أدت إلى استبعاده من قائمة الفريق في الشهر الأخير. على مستوى حراسة المرمى هناك أخطاء سانجي بيركتيكا الكاميروني أندريه أونا الحارس الذي تعاقب معه النادي من إنتر ميلان الإيطالي ليُلعب دور المنقذ في أول ترافورد، بعد أخطاء سلفه الإسباني ديفيد دي خيا، لكن الأمور زادت سوءًا معه.

الوضع الحالي. تؤكد إدارة مانشستر يونايتد بشكل دائم دعمها لتين هاغ، لكن النتائج لا تتوقف عن التراجم، فالفريق لم يحقق انتصارين متتاليين هذا الموسم. خاصًة في مباريات في البريميرليغ، فاز بالأولى ثم خسر الثانية وبعدها فاز ليخسر مرتين، وعاد للانتصارات ليستقط مجدداً، ثم فاز 2-1 على برينغفورد السبت، لكن السؤال: هل سيستمر على هذا المنوال ضد شيفيلد يونايتد في الجولة التاسعة. ولو حدث ذلك فمادام سيفيل في أول ترافورد حين يستضيف جاره وحامل اللقب مانشستر سيتي يوم 29 أكتوبر/ تشرين الأول الحالي. وخسر مانشستر يونايتد مرتين خارج ملعبه في 3 مباريات لعبها هذا الموسم، بينما جاء فوزه الوحيد على بيرنلي، صاحب المركز الثامن عشر والمهدد بالهبوط. بعيداً عن التوري، فإن نتائج يونايتد والأخطاء الفردية في رحلته بدوري أبطال أوروبا تتم عن وجود مشاكل حقيقية للمدرب الهولندي الذي توج الموسم الماضي بكأس الرابطة.

الإنجليزي في دوري أبطال أوروبا الأسبوع الماضي، في مباراة كادت تطيح بإنريكي من منصبه، لولا العودة يوم الأحد ضد أسناردين من الدوري الفرنسي بالفوز 3-1 خارج الديار وتغيير طريقة اللعب إلى 3-4-3. ويحتل «بي إس جي» حالياً المركز الثالث في جدول ترتيب الدوري الفرنسي برصيد 15 نقطة، بفارق نقطتين خلف المتصدر مونكو ونقطة خلف نيس الصوف. ورغم إعلان إنريكي عن تحمله مسؤولية النتائج السلبية للفريق، فإنه فشل في إخفاء عصبية عقب رابعة نيوكاسل، برفض الرد على أسئلة تتعلق باللعب ب4 مهاجمين وترك منتصف الملعب للمكابيز الذين تحكموا في المباراة تماشياً وشنوا مجموعة من الهجمات المرتهدة وسط مساحات شاسعة وفارغة في الخطوط الخلفية.

تقدم عدة فرق أوروبية كبرى موسماً كارثياً حتى الآن على صعيد الدوريات المحلية والبطولات القارية، أبرزها باريس سان جيرمان الفرنسي ومانشستر يونايتد الإنجليزي. وتختلف الطموحات بين مانشستر يونايتد وباريس سان جيرمان، لكن ما يتفقان عليه هو تقديم نتائج لا ترضى عنها إدارتا اللنادين أو جماهيرهما. ويواجه الإسباني لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، ونظيره الهولندي إيريك تين هاغ في مانشستر يونايتد، خطر الإقالة في منتصف الموسم حال لم تتغير الأوضاع في الفريقين إلى الأفضل. وقد دخل إنريكي في مشادة كلامية مع الصحفيين، بسبب الاعتراض على طريقة اللعب وصعوبة مهمة قيادة فريق العاصمة، بينما لا يتوقف تين هاغ عن الصراع مع لاعبي فريقه أنفسهم بشكل أو بآخر سراً وعلانية. هل يقبل باريس سان جيرمان إنريكي؟ خاض باريس سان جيرمان في عهد لويس إنريكي 10 مباريات، فاز في نصفها فقط (5 مباريات)، وخسر مرتين وتعادل 3 مرات، بنسبة انتصارات 50%. وتلقى باريس سان جيرمان خسارة مثله وغير متوقعة بنتيجة 4-1 أمام نيوكاسل يونايتد

## قطر تطرح تذاكر كأس آسيا 2023 للبيع

عامًا. وسيطلع عملاقة القارة مثل أستراليا واليابان وكوريا الجنوبية إلى تعزيز مسيرة نجاحهم بعد مونديال قطر 2022، حيث تمكنت المنتخبات الثلاثة من التأهل من دور المجموعات. أما على المستوى الإقليمي، فمن المؤكد أن الأبطال السابقين الذين تمكنوا من اعتلاء منصة التتويج في دورات سابقة، بمن فيهم العراق والسعودية وإيران، سيجنون حشودًا كبيرة في أثناء تنافسهم لرفع الكأس مرة أخرى.

وأشار الكواري إلى أن خيارات السكن متوفرة بصورة كبيرة أمام المشجعين، بأسعار مختلفة، مؤكداً على وجود عروض سيتم الإعلان عنها خلال المرحلة القادمة. ومتموها بالتنسيق مع المنتخبات المشاركة واتحاداتها، للتعاون في توفير السكن للمشجعين. ومن المقرر أن تستضيف قطر نهائيات كأس أمم آسيا 2023 خلال الفترة بين 12 يناير/ كانون الثاني و10 فبراير/ شباط القادمين، في 9 ملاعب، وبمشاركة 24 منتخباً. وستشهد كأس آسيا قطر 2023 مشاركة منتخبات مثل طاجيكستان لأول مرة في البطولة، وعودة منتخبات أخرى مثل هونغ كونغ بعد غياب دام 68

على تذاكرهم». وأضاف الكواري: «تم تخصيص مجموعة من باقات التذاكر للجماهير؛ فستكون هناك تذاكر المباراة الواحدة، كما ستكون هناك الباقات الخاصة بمتابعة فريق بعينه، بالإضافة إلى مجموعة أخرى من الباقات، والهدف من ذلك توفير أكثر من خيار للمشجعين في عملية اقتناء التذاكر». وأكد الكواري أن المشجع سيكون قادراً على حضور أكثر من مباراة في يوم واحد. بنهايات كأس آسيا 2023، على غرار ما كان يحدث في مونديال قطر 2022، بسبب قرب الملاعب من بعضها، وامتلاك الدولة القطرية شبكة مواصلات مميزة.

أعلنت اللجنة المنظمة لبطولة كأس آسيا «قطر 2023» عن انطلاق عملية بيع تذاكر مباريات البطولة اليوم الثلاثاء الموافق 10 أكتوبر. ويؤكد أن تطرح اللجنة 4 فئات من التذاكر بأسعار تبدأ من 25 ريالاً قطرياً، على أن تتم عملية البيع عبر منصات إلكترونية مخصصة لذلك. وقال المدير التنفيذي للتسويق والاتصال في اللجنة القطرية المنظمة للبطولة، حسن ربيعة الكواري، خلال مؤتمر صحفي عقد اليوم الإثنين: «ستكون التذاكر متوفرة لكل المباريات، وعددها 51 مباراة، وسيتم طرح التذاكر على مراحل متعددة، من أجل منح الفرصة لجميع المشجعين للحصول

## استبعاد ديبالا من قائمة الأرجنتين لمواجهة باراغواي وبيرو

الأرجنتيني لكرة القدم في إيزيرا (مقاطعة بوينس آيرس)، وسيكون أنجيل دي ماريا وأنجيل كوريا وليساندرو مارتينيز، أبرز غيابات منتخب الأرجنتين، وعلى النقيض سيكون قائده ليونيل ميسي موجوداً على الرغم من المشكلات البدنية التي عانى منها في الأسابيع الأخيرة. وسيلعب المنتخب الأرجنتيني أمام باراغواي يوم 12 أكتوبر/ تشرين الأول على ملعب مونوننتال في بوينس آيرس، وسواجه بيرو في 17 من نفس الشهر في ليما.

ومع تغيير فويت ليحل محله ميدينا واستبعاد ديبالا، سيكون هناك 33 لاعباً سيحظى بهم سكالوني هذه المرة. رغم أن ستة منهم، وهم ماركو بيليفرينو ولوكاس إسكييل وكارلوس ألكسندر رازون وبيرونو زايبولوتياجو المادافاكوندونوفارياس، مدرجون أيضاً ضمن قائمة خابيير ماسكيرا نو لمعسكر منتخب تحت 23 عاماً بهدف الاستعداد للأولمبياد. وسيبدأ الفريق العمل اعتباراً من اليوم الإثنين في جلسات مران مستائية في مقر الاتحاد

أعلنها المدرب ليونيل سكالوني، وأدرج فيها خلال الساعات الأخيرة المدافع فاكوندو ميدينا، لاعب لانس الفرنسي، وتعرض ديبالا لإصابة في الركبة خلال المواجهة بين كالياري وروما في الدوري الإيطالي، وكان بالإمكان استئجاره خطورة الوضع من خلال تصريحات مدربه جوزيه مورينيو بعد المباراة: «علينا أن ننتظر نتائج الاختبارات، لكن لدي شكة كبيرة في اللاعبين ومعرفتهم بأجسادهم، بولو ليس متقناً ولا أنا كذلك».

استبعد مهاجم روما الإيطالي بولو ديبالا من قائمة الأرجنتين للمبارتين المقررتين ضمن تصفيات أمريكا الجنوبية المؤهلة إلى مونديال 2026، أمام باراغواي وبيرو، بسبب إصابة في الركبة تعرض لها أسبوعاً. وذكر الحساب الرسمي لـ «الأيبيسليمي» على موقع التواصل الاجتماعي إكس (تويتر سابقاً) أن ديبالا استبعد من قائمة اللاعبين الذين تم استدعائهم بسبب الإصابة. كما يغيب خوان فويت (فياريال) عن القائمة التي

# تالقة خاليجي في الكاراتيه ورقم قياسي للصين بختام اسياد هانغكونغ



شهدت منافسات اليوم الأخير من دورة الألعاب الآسيوية، في هونغ كونغ، في هونغ كونغ، وهي الميدالية الثالثة للعراق خليجيا؛ إذ أحرزت كل من دول الكويت والعراق ميدالية برونزية في مسابقة الكاتا لفرق الرجال ضمن منافسات الكاراتيه، اليوم الأحد 8 أكتوبر / تشرين الأول 2023، في حين حقق البلد المستضيف رقما قياسيا لعدد الميداليات الذهبية التي أحرزها خلال الدورة. ونالت الكويت عبر اللاعب محمد الموسوي وسلمان الموسوي ومحمد حسين، البرونزية بفوزها على فيتنام، رفاعة رصيدها في الدورة إلى 11 ميدالية بينها ثلاث ذهبيات وأربع فضيات ومثلها برونزية. وقاد بينار مصطفى ويزار مهدي ويوسف

الإيرانية سارة بهمني فر بتغلبها على اليابانية ميهور مياهارا (5-6)؛ وتوجت التايوانية غو شيو شوانغ بالذهبية بفوزها على الكازاخية مولدير تشاغيبيراي في المباراة النهائية. وأنهت الصين المصنفة دورة الألعاب الآسيوية في صدارة جدول الميداليات برصيد 201 ميدالية ذهبية قياسية، فيما نالت التايوانية غو شيو شوانغ الذهبية الأخيرة. ونالت غو بذهبية وزن تحت 50 كغ في الكاراتيه بفوزها على الكازاخية مولدير تشاغيبيراي، بينما قبلها فازت اليابان على مساكوا وظفرت بذهبية الكاتا للرجال، حيث أسدلت منافسات الكاراتيه الستار على أكثر من أسبوعين من المنافسات في الألعاب الآسيوية التي شارك فيها 12 ألف رياضي ورياضية في 40 رياضة. وحصدت الصين رقما قياسيا من الميداليات الذهبية بلغ 201 متخطية رقما السابق الذي حققته في نسخة غوانغجو على أراضيها عام 2010 عندما فزت بـ199 ميدالية ذهبية. ونالت الصين في نسخة العام الحالي 111 فضوية و71 برونزية وبلغ رصيدها 383 ميدالية من مختلف المعادن.

وأهنت الصين الدورة بفارق كبير عن اليابان صاحبة 188 ميدالية بينها 52 ذهبية فقط، وكوريا الجنوبية التي ظفرت بـ190 ميدالية بينها 42 ذهبية. وكسدت الصين ذهبيتها الأولى في الدورة الحالية في التجديف في صباح يوم مطر قبل أسبوعين، أما الميدالية الذهبية 201 فكانت في حوز السباحة ومسابقة الساحة الإيقاعية عبر فينغ يو. وقالت يو في تصريحات نقلتها وكالة الأنباء الفرنسية: "لقد كانت لدينا الكثير من التوقعات لهذه الألعاب ولكننا نأمل حقا أن نتحقق أداء جيدا، لكننا لسنا راضين عن بعض العروض اليوم، لذلك لا يزال الجميع متوترين قليلا، إلا أننا سعداء جدا بالتأهل إلى دورة الألعاب الأولمبية في باريس".

## مدفيديف يفقد لقب دورة شنغهاي مبكرا



فقد الروسي دانييل مدفيديف المصنف ثامنا عالميا لقبه بطلا لدورة شنغهاي الصينية لماسترز الألف نقطة في التنس بخروجه المبكر من الدور الثالث إثر خسارته المفاجئة أمام الأمريكي ميسايتيان كوردا (6-7 (6-8) و6-2 الأحد في ساعة و28 دقيقة. وفرض التعادل نفسه في المجموعة الأولى حتى الشوط الثاني عشر، واستمر في الشوط الفارق حتى النقطة الثانية عشرة 6-6 قبل أن يسكب الأمريكي المصنف 26 في الدورة نقطتين متتاليتين ويحسمه في صالحوه 6-8. وانهار الروسي المصنف ثامنا في الدورة بالمجموعة الثانية وخسر إرساله في الشوطين الثاني والثامن وبالتالي المجموعة 6-2. وبعد هذا الفوز الثاني لكوردا على مدفيديف في ثلاث مواجهات جمعت بينهما حتى الآن، والثاني هذا العام بعدما تغلب عليه في دور ال32 ليطلوفا أستراليا المفتوحة، أولى البطولات الأربع الكبرى. وحضر المباراة الإسباني كارلوس إسكازار المصنف الأول والذي يلعب الإثنين في الدور الثالث أمام البريطاني دانييل إيفانز الفائز على الكازخي ميخائيل

## شفيونتيك تتوج بلقب بطولة الصين

حصدت البولندية إيفا شفيونتيك أول لقب كبير لها منذ بطولة فرنسا المفتوحة للتنس، وذلك عقب فوزها على الروسية ليو دمبلا سامسونوفا في نهائي بطولة الصين المفتوحة. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية بي.بي.سي "أيه ميديا" أن اللاعبة البولندية خسرت صدارة التصنيف العالمي لصالح اليبلاوسية أريانا سامبلينكا بعدما حققت نتائج متباينة، تضمنت خسارتها في الدور الرابع بطولة أمريكا المفتوحة للتنس، ولكنها عادت بقوة حاليًا بعدما قدمت أداء جديداً في البطولة المقامة في بكين. وكانت شفيونتيك تغلبت في الدور قبل النهائي على الأمريكية كوكو غوف، الفائزة ببطولة نيويورك، قبل أن تغلب على سامسونوفا 6-2 و6-3 في ساعة وتسع دقائق. وأصبح هذا اللقب هو الخامس لشفيونتيك هذا الموسم، لتصبح أكثر لاعبة تحقيقاً للألقاب في جولة الرابطة العالمية للاعبات التنس المحترفات.



## منتخب مصر للطائرة يتأهل إلى أولمبياد باريس 2024



ضمن منتخب مصر للكرة الطائرة التأهل إلى دورة الألعاب الأولمبية المقبلة في باريس، رغم الخسارة أمام منتخب فلندا، فجر الأحد، بنتيجة (2-3)، ضمن منافسات الجولة الأخيرة من المجموعة الثانية في التصفيات المقامة في العاصمة اليابانية طوكيو. وتمكن المنتخب الفلندي من التقدم في الشوط الأول من المواجهة المثيرة، بنتيجة (12-25)، قبل أن يعود منتخب مصر بقوة، بفضل نجومه، الذين فلزوا في الشوطين الثاني والثالث بنتيجة (20-25)، لكن منتخب فلندا تدارك الموقف بسرعة، وعاد ليفوز في الشوط الرابع بنتيجة (25-22)، ويحطف الشوط الخامس بنتيجة (13-15)، بعدما استغل تراجع أداء لاعبي منتخب مصر، الذين برز منهم رضا هيكل (سجل 24 نقطة).

## الأهلي المصري يتوج ببطولة أفريقيا لكرة اليد

توج النادي الأهلي المصري بلقب بطولة أفريقيا للأندية أبطال الدوري لكرة اليد، والمقامة بالعاصمة الكونغولية برازافيل، بفوزه على شبيبة كينشاسا الكونغولي (23-37). وقدم لاعبو الأهلي عرضا قويا في الشوط الأول، بعد تلق كبير في الضربة القاضية، وسرعة نقل الكرات والفرزات الهجومية، لينتهي الشوط بتقدم المراد الأحمر بنتيجة (11-16). مع بداية الشوط الثاني، منح ديفيد ديفيز المدير الفني للأهلي تعليمات للاعبين بضرورة إشغال الثغرات وتقارب الخطوط، مع إجراء تبديلات عديدة، ساعدت في استمرار التفوق، لتنتهي المباراة بفوز النادي القاهري بنتيجة (23-37) وحصوله على كأس البطولة. وتعود آخر مرة توج فيها الفريق بالبطولة، قبل اللقب الحالي إلى عام 2016 ببوركينافاسو، عندما تغلب في المباراة النهائية على الترجي التونسي بنتيجة (23-26). من جهته وجه محمود الخطيب، رئيس النادي الأهلي، التهنية للاعبين فريق كرة اليد والجهز الفني، بمناسبة الفوز باللقب. وأشاد الخطيب عبر موقع النادي بالآداء المتميز للاعبين وروحهم العالية طوال مشوار البطولة، كما أكد رئيس النادي على سعادته وتقديره لما قدمه اللاعبون والجهز الفني، وأنهم استحقوا اللقب عن جدارة، بعدما حققوا الفوز في جميع المباريات، مشيرًا إلى أن هذا التتويج، والذي يتحقق للمرة السادسة في تاريخ النادي، يحملهم مسؤولية أكبر تجاه ناديتهم وجماهيرهم الوفية، التي تستحق أن ينال الجميع قصارى جهده لإسعادها.

## بطولة الصين.. سوربييس وبوزكيفا تتوجان بلقب الزوجي



حققت الإسبانية سارة سوربييس، والتشيكية ماري بوزكيفا، يوم الأحد، الفوز في نهائي منافسات زوجي السيدات ببطولة الصين المفتوحة ذات الألف نقطة. توقت سوربييس وبوزكيفا على منافستيهما المكسيكية خيوليتا أولموس والتايوانية هوانغ تشينغ تشان، بنتائج مجموع 3-6 و6-0 و4-10، في ساعة و26 دقيقة. وبعد هذا اللقب الرابع في منافسات الزوجي بالنسبة لسوربييس وبوزكيفا، والثاني الذي تفوزان به معا منذ تتويجهما ببطولة إسطنبول في 2022.

# فيرستابين.. بطل على مسار العظام ومدحظم الأرقام القياسية



واستعاد بطل العالم ذكرياته عن والده "عبد الساعات أمضاها في السفر في جميع أنحاء أوروبا" في شاحنة، والمجهود الذي بذله يوش. "عندما كنت أستيقظ وأذهب إلى المدرسة، كان يرافقتني إلى هناك ثم يعود إلى الورشة لأواصل عمله. وعندما كنت أعود، كان لا يزال يقوم بالتجارب". وأردف: "كنت أساعده، كان يوضح لي ما كان يفعله لأنه أراد مني أن أفهم ما الذي حفزي. عندما أفكر في الأمر، إنه جنون، أنا متمن لتلك اللحظات". ورغم السعادة التي كانت تغمره خلال تلك اللحظات، فإن الشاب ماكس اصطدم بشخصية والده الصارمة، حيث أقر في سيرته الذاتية التي صدرت عام 2022: "كان دائما صارما للغاية معي عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها". وأضاف: "لم أواجه أي مفاجآت في الفورمولا 1، لأنه لم يكن هناك من يتعامل معي بقسوة مثله".

## موجبة بالفطرة

تلقن ماكس، وعندما كان في صغره مراهقا عابثا، كيفية التحكم بمزاجه الذي وصفه البعض بـ"العدائي" على الحلبة، وابت بفضله الخبرة التي اكتسبها. يظهر المزيد من الفصح والشخصية التي تجيد التفكير. ويفضل موجبة فطرية لا يمكن إنكارها، محبا الهولندي من سجل الأرقام القياسية عبد الأرقام المتعلقة بالفضائل العمريّة: مع تورو روسو عام 2015، وفي سن الـ 17 عامًا و5 أشهر و15 يومًا، بات أصغر سائق عند خط انطلاق إحدى الجوائز الكبرى في الفورمولا 1. في إسبانيا عام 2016، وفي سن الـ 18 عامًا و7 أشهر و15 يومًا، أصبح ماكس أصغر سائق يحز لقب إحدى الجوائز، وأيضًا أصغر سائق يصعد إلى منصة التتويج ويتصدر أحد السباقات. ألتابع لاحقًا تحطيمه عبد الأرقام الأخرى. هذا العام، حقق سائق ريد بول الذي مدد عقده حتى عام 2028، سلسلة من 10 انتصارات توالياً قياسية، محطماً رقم الألماني سبايستن قبل، بطل العالم 4 مرات، والذي حققه مع ريد بول أيضاً (9 انتصارات عام 2013). متحفظاً بشأن حياته الشخصية، لا يتحدث فيرستابين علناً عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فمن بين العشرات من صور الفورمولا 1، نجد بعض الصور مع صديقته كيلي بيكيه، ابنة بطل العالم البرازيلي 3 مرات، نيلسون بيكيه.

بطل العالم 7 مرات. وسبق لفيرستابين أن قال عام 2015: "كان من الواضح أنني سأكون سائقاً... والداي مطلقان، ولكن عندما كنت أعود إلى المنزل، كنا نتحدث عن السباقات. نحن حقاً عائلة سائقين". جلس الصبي الصغير السمين في سيارة كارتينغ وهو في الرابعة من عمره، بعد أن تشرب من هدير المحركات. استنكر والده يوش (51 عاماً) عام 2014 شغف نجله منذ الصغر، قائلًا: "كنا نتحدث دائماً في المنزل عن السباقات، وأصغر ماكس أكثر فأكثر من أجل قيادة سيارة كارتينغ. لم أجبره أبداً، بل استسلمت لطلبه الملح". منذ ذلك، كتب فيرستابين الابن بيده سيرته الذاتية، بين مسطور تقاليد والده، وتحديداً والده الذي صعد مرتين إلى منصة التتويج في السنة الأولى في 107 جوائز كبرى خاصها بين عامي 1994 و2003. تحدثت الابن عن والده عام 2022 قائلًا: "ما بذله من أجلي من الصعب تفسيره. منذ أن توفقت عن المشاركة في الفورمولا 1، كزس السنوات الـ 12 التالية في محاولة جعل مني ما وصلت إليه الآن".

نؤمن اسمه في سجل الفازي من سجلات جانب سائقين عظام، على غرار الإسكتلندي جاك ستيوارت، والبرازيلي أيرتون سينا. بدعم من والده يوش سائق الفورمولا 1 السابق، يتابع ماكس فيرستابين صعوده إلى القمة بلقب ثالث توالياً في البطولة العالمية على حلبة لوسيل القطرية. بانتظار المزيد من الإجازات ربما. حكم الهولندي الفائق بـ48 سباقاً، قبضته على نسخة العام الماضي، بخلاف صراعه المرير عام 2021 مع البريطاني لويس هاميلتون، عندما أحرز باكوره ألقبه بشق الأنفس، ليعود "ماد ماكس" ويسحق منافسه هذا العام. في سن الـ 26 عاماً، انضم فيرستابين إلى النادي المعلق للسائقين المتوجين بلقب 3 مرات. ولد فيرستابين في مدينة هاسيلت البلجيكية في 30 سبتمبر 1997، من أم بلجيكية تدعى سوفى كومين، بطلّة سابقة في الكارتينغ (نافس عنها في سباقات "موتو كروين" والريالي، وابن عمها ألتوني كومين شارك في سباقات "تاسكار")، ومن أب هولندي، زامل سابقاً أسطورة الفئة الأولى مايكل شوماخر،

## 3 توقفات إلزامية في الصيانة بسباق قطر



أعلن الاتحاد الدولي للسيارات أن سباق جائزة قطر الكبرى المقرر ضمن منافسات بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا 1، سيشهد ثلاثة توقفات إلزامية في مركز الصيانة لكل سائق، لأسباب سلامة متعلقة بمجموعة الإطارات. وأعلن الاتحاد الدولي للسيارات، في بيان، أنه سيكون هناك حد أقصى 18 لفة للإطارات في السباق، الذي يتكون من 57 لفة على مضمار لوسيل الدولي، مع الأخذ في الاعتبار عمر الإطارات المستعملة. وحدد الاتحاد الدولي للسيارات الفرق، من أن "أي سيارة تتخطى الحد الأقصى لعدد الإطارات، سيتم إبلاغ حكم السباق بأنها تسير بحالة غير آمنة"، وهذا ينبغي أن يؤدي إلى استبعاد هذه السيارة من السباق. وسيطلق الهولندي ماكس فيرستابين، سائق ريد بول، الذي توج بلقب بطولة العالم للمرة الثالثة على التوالي، في سباق المسافات القصيرة أمس السبت، من مركز الانطلاق الأول، بحثاً عن الفوز بسباق رقم 14 له هذا الموسم.

## راسيل: فيرستابين في مستوى آخر

أكد هيلموت ماركو، مستشار فريق ريد بول أن فوز الهولندي ماكس فيرستابين بلقب بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا 1 للمرة الثالثة على التوالي، يعود إلى أسلوبه الذي لا هوادة فيه في السيارة ونضجه الذي يفوق عمره. وحسم فيرستابين (26 عاماً) لقب فئة السائقين في بطولة العالم عبر سباق السرعة في قطر أمس السبت، قبل المشاركة في سباق الجائزة الكبرى القطري الأحد، وقبل 5 سباقات على نهاية الموسم. وقال ماركو في تصريحات صحفية اليوم الأحد: "خارج السيارة هو بمثابة الصهر المثالي، وداخل السيارة يتغير بشكل جذري". وتعانق ماركو مع فيرستابين طوال رحلته في فورمولا 1، حيث بدأ يتحول صوب أكبر سلسلة لسباقات السيارات على مستوى العالم وهو في سن السابعة عشر، دون أن يكون لديه رخصة قيادة، ولم تتوقف رحلته الملهمه منذ ذلك الحين، حيث جرى تصميده إلى فريق ريد بول قادماً من فريق تورو روسو، التابع لعملاق مشروبات الطاقة النسوي، بعد موسم واحد فقط. ويمتد عقد فيرستابين مع ريد بول حتى 2028 ومن المتوقع أن يحصده المزيد من الألقاب إذا واصل الأداء يمثل هذه المعايير العالية والثبات، فقد فاز بـ3 من أصل 16 سباق جائزة كبرى هذا العام، محققاً عشرة انتصارات متتالية في رقم قياسي. وأشار ماركو: "لم يكن هناك تراجع ولا خطأ، القيادة بهذا المستوى في نهاية كل أسبوع في هذا العمر أمر فريد من نوعه". من جانبه، قال جورج راسيل سائق مرسيدس: "هذه كبيرة له ولريد بول، منذ البداية، كان ريد بول متفوقاً بكثير على الجميع، ومن الواضح أن ماكس وصل إلى مستوى آخر مؤخرًا، ليس بوسعي سوى أن أتمنى إليه بالتوفيق". وختم: "علينا أن نلتزم في المراهقة ونرفع مستوى أدائنا لكي ننسب لهم بعض المتاعب في العام المقبل، نريد أن نتواجد في المعركة ونضعهم تحت بعض الضغط".

## ويمانيا ما يجتذب 13 ألف متفرج لتدريبات سبيرز



تجمع أكثر من 13 ألف متفرج في مركز فروست باتك في سان أنتونيو (تكساس) السبت لمشاهدة حصة تدريبية لفريق سان أنتونيو سبيرز المشارك في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، بقيادة نجمه الجديد العملاق الفرنسي فيكتور ويمبوما. وقال الفرنسي البالغ من العمر 19 عاماً في نهاية حصة التدريب التي كانت مفتوحة أمام الجماهير وبالمجان: "لقد مر وقت طويل منذ أن لعبت أمام هذا العدد الكبير من الناس". ومن المؤكد أن ذلك له قيمة أكبر عندما يأتي من قاعدة المشجعين للفريق الذي كنت أتابعه منذ أن كنت صغيراً.

## لماذا كان سباق السرعة في جائزة قطر على حلبة لوسيل تاريخياً؟



وبحسمه اللقب العالمي خلال سباق "سبيرنت"، بات فيرستابين أول سائق يحقق هذا الإنجاز منذ البرازيلي نيلسون بيكيه، الذي حققه قبل 40 عاماً خلال جائزة جنوب أفريقيا عام 1983، مع العلم أن سباق السرعة آنذاك كان مختلفاً وبقوانين مختلفة من الحالي. وسبق البرازيلي في إنجاز حسم لقب بطولة العالم، 4 مساقين آخرين وهم الأسطورة الأرجنتيني خوان مانويل فاجيو (1955)، الأسترالي جاك برايهام (1959)، البريطاني غراهام هيل (1962) والفنلندي كيكسي روزبرغ (1982). ويأتي تتويج فيرستابين بلقب بطولة العالم قبل خمسة سباقات من

نزال الهولندي ماكس فيرستابين، لقب بطولة العالم لسباقات سيارات الفورمولا 1، للمرة الثالثة على التوالي، بعد حلوه ثانياً في سباق السرعة مساء السبت، ضمن منافسات سباق جائزة قطر الكبرى للفورمولا 1 قطر 2023، الذي يشكل الجولة السابعة عشرة من البطولة العالمية، التي تستضيفها الدوحة على حلبة لوسيل الدولية تحت الأضواء الكاشفة، على مدار ثلاثة أيام. وجاء تتويج فيرستابين سائق فريق ريد بول، بلقب إثر احتلاله المركز الثاني بزمن قدره 35.03.168 دقيقة بغارق 1.871 ثانية خلف الأسترالي أوسكار بيانستري سائق فريق مكلارين، الذي حقق المركز الأول. وقطع بيانستري سباق السرعة الذي تضمن 19 لفة ولمسافة 102.22 كيلومتر، في زمن قدره 35.01.297 دقيقة، فيما حل البريطاني لاندو نوريس سائق فريق مكلارين الآخر في المركز الثالث بغارق 8.4.497 ثوان عن الصدارة.

**تعزيز لصدارة الترتيب العام**  
وحصل السائق الهولندي بحصوله على المركز الثاني على سبع نقاط، ليعزز صدارته للترتيب العام برصيد 407 نقاط، ليحسم رسمياً لقب بطولة العالم بعدما وسع الفارق إلى 184 نقطة مع أقرب منافسيه المكسيكي سيرجيو بيريز صاحب المركز الثاني برصيد 223 نقطة، والذي تعرض لحادث وانسحب من السباق رفقة أربعة سائقين آخرين.

## تتويج تاريخي

# العظام القوية في الصغر تمثل أساسا متينا لصحة العظام في الكبر التغذية الصحية والمواظبة على ممارسة الرياضة تقويان العظام

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية في تقوية عظام الأطفال. كذلك تمثل الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل اللبن ومشتقاته أساسا متينا لصحة العظام. ويشير الخبراء إلى أهمية فيتامين "د" لصحة العظام، داعين إلى ضرورة أن يتعرض الطفل لضوء الشمس لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميا. وتؤدي العظام العديد من الوظائف في الجسم، حيث توفر الشكل الهيكلي للجسم وتحمي الأعضاء وتحمل العضلات وتخزن الكالسيوم. تمثل العظام القوية في الصغر أساسا متينا لصحة العظام في الكبر، كما تبقى المرء من هشاشة العظام مع التقدم في العمر، وفق ما قالته عيادة طب عظام الأطفال بمستشفى جامعة مونستر بالمانيا. وأوضحوا العيادة أنه يمكن تقوية عظام الأطفال من خلال تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل اللبن ومشتقاته والخضروات كالبروكلي والكرنب والشمر والأعشاب كالبنفسج، بالإضافة إلى المكسرات والمياه المعدنية الغنية بالكالسيوم. وعلى جانب التغذية الصحية، ينبغي أيضا المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية، حيث يعمل بناء العضلات على تحفيز عملية التمثيل الغذائي للعظام، مما يساعد في نقل وتخزين المزيد من الكالسيوم في الهيكل العظمي. كما تعمل تقوية العضلات على تخفيف الضغط الواقع على العظام المعرضة للخطر. ولبناء كتلة عضلية قوية ينبغي ممارسة تمارين تقوية العضلات والسباحة وللمساعدة الجسم على بناء فيتامين "د" المهم لصحة العظام، ينبغي أن يتعرض الطفل لضوء الشمس لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميا. ولتقوية العظام عند الأطفال، الرضع، ينبغي تغذية الطفل الرضيع بالحليب، حيث يجب على الأم الاهتمام بإطعام الطفل اللبن الرضيع الحليب، وخاصة حليب الثدي الغني بكافة العناصر التي يحتاجها جسم الطفل. يمكن تقوية عظام الأطفال خلال تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل اللبن ومشتقاته والخضروات كالبروكلي والكرنب والشمر والأعشاب كالبنفسج بوصف فيتامين "د" للطفل الرضيع منذ الولادة، وهو ضروري للوقاية من مشاكل العظام مثل الكساح وغيرها، حيث أنه يساعد على تحسين امتصاص الكالسيوم بالجسم، ويجب استشارة الطبيب حول كمية فيتامين "د" المناسبة للطفل منذ الولادة ومع تقدم عمره، سواء كان يتناول حليب الثدي أو الحليب الصناعي. ويعد البدء في إدخال الأطعمة للطفل، يجب التحدث مع الطبيب حول الأغذية المناسبة له في هذه المرحلة، والتي تحتوي على الكالسيوم الهام لتقوية العظام. وتؤدي العظام العديد من الوظائف في الجسم، حيث توفر الشكل الهيكلي للجسم وتحمي الأعضاء وتحمل العضلات وتخزن الكالسيوم. وعلى الرغم من أنه



من الضروري بناء عظام قوية وصحية في مرحلتها الطفولة والمراهقة، يمكن أيضا اتخاذ خطوات في مرحلة البلوغ لحماية صحة العظام. وتعتبر العظام بصورة مستمرة، حيث تتكون عظام جديدة وتتكامل القديمة. ففي سن صغيرة، يكون الجسم عظاما جديدة أسرع من تآكل العظام القديمة، وبهذا الشكل تزداد كتلة العظام. ويصل معظم الناس إلى الحد الأقصى لكتلة العظام في سن 30 عاما تقريبا. بعد ذلك، تستمر إعادة تشكيل العظام، إلا أن الشخص يفقد كتلة عظام أكبر قليلا من الكتلة التي اكتسبها. إن مدى احتمالية الإصابة بهشاشة العظام، وهي حالة تجعل العظام ضعيفة وهشة، تعتمد على حجم كتلة العظام التي يكتسبها الفرد في الوقت الذي يصل فيه إلى سن الثلاثين، ومدى سرعة خسارتها بعد ذلك. فكلما اكتسب كتلة عظمية أكثر، زادت كثافة العظام لديه، وانخفضت احتمالية إصابته بهشاشة العظام مع تقدمه في العمر. ويؤدي النظام الغذائي منخفض الكالسيوم إلى خفض كثافة العظام، وفقدان الميكر للعظام، فضلا عن زيادة خطر الإصابة بالكسور. يمكن للتمارين التي تنطوي على حمل أوزان مثل المشي والركنص وصعود السلالم أن تساعد في بناء عظام

صعوبة في الحصول على كمية كافية من الكالسيوم في نظامه الغذائي. فيستشير الطبيب بخصوص تناول المكملات. كما ينبغي الاهتمام بفيتامين "د" لأن الجسم يحتاج إليه لامتصاص الكالسيوم. والنسبة إلى البالغين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 19 و70 عاما، فإن الكمية الغذائية الموصى بها من فيتامين "د" هي 600 وحدة دولية يوميا. وتزداد الكمية الموصى بها إلى 800 وحدة دولية يوميا للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 71 عاما فأكثر. وتتضمن المصادر الغنية بفيتامين "د" الأسماك الزيتية مثل السلمون، والسلمون المرقط، والسمك الأبيض، والتونة. إضافة إلى ذلك بعد البيض والأطعمة المعززة مثل الحليب وحليب الإطعام مصاندة جيدة لفيتامين "د"، وتسهم أشعة الشمس أيضا في جعل الجسم ينتج فيتامين "د". كما يمكن للتمارين التي تنطوي على حمل أوزان مثل المشي والركنص وصعود السلالم أن تساعد في بناء عظام قوية وإبطاء فقدان العظام. وتتسبب هشاشة العظام ضعفا في درجة أن أي سقوط أو مجهود بسيط مثل الانحناء أو السعال يمكن أن يسبب كسورا. وتحدث حالات الكسر المرتبطة بهشاشة العظام بصورة شائعة في الورك والرسغ والعمود الفقري. والعظام هي النسيج الحي الذي ينكسر ويستبدل باستمرار. ويحدث مرض هشاشة العظام عندما لا يواكب خلق عظام جديدة فقد العظام القديمة. وتصبح هشاشة العظام الرجل والنساء من جميع الأعراق. لكن النساء بومن البنية والأسويات، خاصة اللاتي تجاوزن بسن اليأس، هن الأكثر عرضة للخطر. ويمكن أن تساعد الأدوية، والنظام الغذائي الصحي، وتمارين رفع الأثقال في منع خسارة العظام أو تقوية العظام الضعيفة بالفعل. وتشجع هشاشة العظام بنسبة أكبر بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاما، الهرمونات في دمهم عما ينبغي. ومن أمثلتها: الهرمونات الجنسية. يغلب على انخفاض الهرمونات الجنسية أن يؤدي إلى ضعف العظام. ويعد انخفاض مستويات هرمون الأستروجين لدى النساء عند انقطاع الطمث أحد أقوى عوامل خطر الإصابة بهشاشة العظام. ويرجع كذلك أن تكون علاجات سرطان البروستاتا التي تقلل من مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرجال وعلاجات سرطان الثدي التي تقلل من مستويات هرمون الأستروجين لدى النساء سببا في مساهمة الإصابة بفقدان العظام. يمكن أن يسبب فرط هرمون الغدة الدرقية فقدان العظام. وقد يحدث هذا في حال كانت الغدة الدرقية مفرطة النشاط أو إذا كان الشخص يتلقى الكثير من أدوية هرمون الغدة الدرقية لعلاج قصورها.

– الغدة الأخرى: ترتبط الإصابة بهشاشة العظام كذلك بفرط نشاط الغدة الكظرية.

## وضعيات الجسم الخاطئة سبب رئيسي لآلام الفقرات العنقية

يؤكد خبراء اللياقة البدنية أن وضعيات الجسم الخاطئة سبب رئيسي لآلام الفقرات العنقية، مشيرا إلى أن هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بحالات ضغط فقرات الرقبة على الحبل الشوكي ومنها التعرض إلى الإجهاد المستمر لعضلات الرقبة وفقراتها، وذلك بسبب الإفراط في استخدامها. ويمثل قضاء ساعات طويلة أمام الكمبيوتر أو في العمل وأيضا الجلوس لفترات طويلة أهم الأسباب. لآلام الفقرات العنقية أسباب عدة، منها ما هو بسيط ومنها ما هو خطير، وفق ما قاله معهد الجودة والكفاءة الاقتصادية في القطاع الصحي وأوضح المعهد أن الأسباب البسيطة لآلام الفقرات العنقية تتمثل في وضعيات الجسم الخاطئة والإجهاد المفرط للفقرات العنقية كما هو الحال عند الجلوس أمام شاشات الكمبيوتر والأجهزة الجوّالة طويلا، وكذلك الأعمال التي يتم تنفيذها فوق مستوى الرأس. أما الأسباب الخطيرة فتتمثل في الإصابات والتآكل المصاحب لأمراض العظام مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وهشاشة العظام والارتداد العنقروفي والكساح والحنق (ميلان العمود الفقري)، بالإضافة إلى انحراق جذور الأعصاب والحنق الشوكي. وأضاف المعهد أنه إلى جانب آلام الفقرات العنقية قد يعاني المريض أيضا من آلام في الرقبة والذراعين واليدين والكف والظهر وتيبس الرقبة وصعاب ودوار وطنين في الأذن واضطرابات في الرؤية، بالإضافة إلى أعراض عصبية مثل الخدر (التنميل) والوخز، وفي أسوأ الأحوال مظاهر شلل. وتنبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للتحقق من العلاج في الوقت المناسب. وتعد لثدة الآلام يشتمل العلاج المكثفات وتطبيقات المسخنة

وتمارين تقوية عضلات الرقبة والتثبيت بواسطة دعامة الرقبة. وفي الحالات المزمنة والشديدة يمكن اللجوء إلى الجراحة مثل تركيب قرص فقري اصطناعي. والرقبة عبارة عن هيكل متشابك معقد يتكون من العظام والمفاصل والأعصاب والعضلات والأوتار والأربطة وتشتمل مهمتها الرئيسية في رفع وزن الرأس، والذي يبلغ حوالي 5 كيلو غرامات أضف إلى ذلك أن الرأس يجب أن يكون قادرا على التحرك من جانب إلى آخر ومن أعلى وأسفل، حيث إن الرقبة يجب أن تشكل قناة للحبل الشوكي، وتحمل الأوعية الدموية من وإلى الرأس، وتحتوي على ممرات للهواء والطعام. وهناك العديد من الناس الذين يعانون بشكل كبير من الآلام الرقبة والظهر وقد يرجع ذلك إلى التعرض إلى ضغط فقرات الرقبة على الحبل الشوكي وهو ما يسبب ضغط فقرات الرقبة على الأعصاب والشعور بالألم في منطقة الرقبة والظهر، أيضا يمكن أن يؤدي ضعف عضلات الظهر إلى نفس النتيجة، خاصة مع إيقاع الجسم في وضعيات خاطئة وارتكاب بعض العادات الخاطئة مثل حمل الأوزان الثقيلة بشكل متكرر. وهناك العديد من الأعراض التي يمكن الشعور بها في حالة ضغط فقرات الرقبة على الحبل الشوكي ومن أشهر تلك الأعراض ما يلي:

- الشعور بالألم في الرقبة، تتراوح شدته من ألم خفيف يحس به عند اللبس، إلى ألم حاد مزمن مستمر.
- احتلال في جذور الرقبة مما يؤدي إلى الشعور بالألم وخدر يمتد من الكتف إلى أطراف الأصابع.
- تزداد حدة الأعراض مع تحريك إمالة الرأس

والشعور بالصداع المزمن.

- الشعور بالأرق والتعب الشديد، والذي يعود إلى ضغط فقرات الرقبة على الحبل الشوكي.
- الشعور بالألم وتيبس العنق، أو في كامل العمود الفقري، ويمكن أن يتجه الألم إلى الأطراف السفلية.
- الشعور بالألم الشديد خاصة عند الجلوس أو الوقوف لفترة زمنية طويلة.
- فقدان القدرة على التنفس، وعلى النوم.
- عدم القدرة على التحاء الرقبة، أو تسوية الظهر نتيجة تصلب العمود الفقري وفقدان المرونة فيه.
- فقدان القدرة على الحركة والمشى بشكل طبيعي وتفاقم الألم عند ارتكاب أي نشاط.
- تصلب وتيبس الرقبة وتقليل نطاق الحركة.

وهناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بحالات ضغط فقرات الرقبة على الحبل الشوكي، ومن أشهر تلك الأسباب التعرض إلى الإجهاد المستمر لعضلات فقرات الرقبة وذلك بسبب الإفراط في استخدامها مثل قضاء ساعات طويلة أمام الكمبيوتر أو في العمل وأيضا الجلوس لفترات طويلة وانحناء الرقبة بسبب ارتكاب الكثير من العادات الخاطئة المكتسبة في طريقة الجلوس أو السير أو النوم، والتواء العضلات والتعرض إلى إصابات العمود الفقري نتيجة التعرض إلى حوادث السيارات والصدمة الأخرى المتسببة في حدوث حالات خلع أو كسور في فقرات الرقبة. ويمكن أن يؤدي الإفراط المستمر في استخدام عضلات الرقبة (والذي يمكن أن يكون ناتجا عن وضع الرقبة السيئ أثناء

العلاج ومنها المريض.

# الرياضة في الصغر تحافظ على صحة قلب المرأة في الكبر السباحة والتمارين الهوائية من أفضل الرياضات

لذا تجعله يضح الدم بكفاءة عالية، وتحسين وظائف الرئة، وتساعد على النوم باسرتخاء كذلك تلعب الرياضة دورا كبيرا في الوقاية من الإصابة بمشاكل الجلد والشحوخة المبكرة؛ إذ تعمل على إفراز كمية كبيرة من الكولاجين الذي يعطي نضارة للبشرة. كما تساعد الرياضة على تحسين الصورة الذاتية للمرأة وزيادة ثقتها بنفسها، والحد من الإصابة بالاكتئاب والتوتر من فوائدها الرياضية للنساء وكذلك السيطرة على الغضب والقلق.

وتعد التمرينات الهوائية من أفضل التمرينات التي تناسب المرأة، ومن أشهر أنواع الرياضة للنبات؛ لأنها تعمل على زيادة معدل ضربات القلب والتنفس؛ مما يزيد من سرعة حرق الدهون والحفاظ على الجسم المثالي. أيضا تساعد على خفض ضغط الدم ومستوى السكر بالدم، وكذلك تساهم في زيادة الكوليسترول النافع وخفض الكوليسترول الضار في الدم.

وتشمل الرياضات الهوائية: رياضة المشي، ورياضة ركوب الدراجة، والسباحة، ورياضة الركن، والتمارين الرياضية التي تجرى بشكل إيقاعي مشابه للركض. كما تعد تمارين الضغط من التمارين المناسبة للمرأة، حيث أنها تغطي لياقة بدنية كبيرة، لأنها تستهدف العضلات الصدرية والعضلات الثلاثية والكتف. كذلك، تعمل على تقوية عضلات البطن والظهر والساقين.

ويجب فعل هذا التمرين، عليها الاستئذان إلى الأمام ووضع اليدين على الأرض مع الحفاظ على مسافة بين اليدين والكتفين. ثم رفع جسمها للأعلى ثم للانحناء، مع تكرار تلك الحركة كما تعمل القرفصاء على تقوية عضلات الجزء الأسفل من الجسم كعضلات البطن والحوض والفخذين، وتساعد كذلك على تقوية الأوتار والأربطة والعظام، وهي من أشهر أنواع الرياضة للنبات؛ إذ يعاها الكثيرون رياضة بنات فقط.

ويجوز التمرين كالتالي:  
• المساعدة بين الساقين والركبتين بمسافة قليلة قبل النزول، مع فتح الأرجل بزوايا خفيفة، ثم وضع اليدين على جانبي الجسم، أو مدها إلى الأمام في أثناء إجراء التمرين.

• النزول للأسفل وكان المرأة تجلس على كرسي منخفض، حتى تكون أفعالها متوازنة مع الأرض. ويجب المحافظة على استقامة الظهر أثناء النزول. يمكن المكوث في هذه الوضعية لمدة 10 - 30 ثانية، ثم الصعود مجددا إلى وضعية البداية. يمكن للنساء أيضا ممارسة اليوغا يوميا، لأن لها العديد من الفوائد على صحة وجسم المرأة؛ لأنها تساعد على صفاة الأذن، والتخلص من الضغوط اليومية التي تتعرض لها المرأة بشكل يومي.



والأوعية الدموية بنسبة 20 في المئة، حسب خبراء في المجال الصحي.

وخلص باحثون من جامعة ليدن الهولندية إلى أن ممارسة الرياضة في ساعات الصباح مفيدة بشكل خاص لصحة القلب. لكن الباحثين في المركز الطبي بالجامعة شددوا على أن النشاط الرياضي يبدو أكثر فائدة في وقت محدد خلال اليوم. وأظهرت نتائج الدراسة التي أجريت بشكل خاص أهمية اختيار وقت ممارسة الرياضة لدى النساء، فغلا عن موقع المجلة الألمانية "شتيرن".

ومع التقدم في السن، تميل النساء إلى اكتساب الوزن الزائد بسهولة أكبر، خاصة بعد سن الأربعين، إذ يخزن الجسم المزيد من الدهون. وممارسة نشاط بدني منتظم تحد من تراكم النسيج الدهني وتحافظ على قوام متناسق. ولا تنصصر أهمية الرياضة للمرأة في منحها قواما رشيقا ومتناسقا وحسب، بل يوجد الكثير من فوائد ممارسة الرياضة للنساء، والتي تشمل تعزيز الجهاز المناعي بالجسم، والوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة كأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري وسرطان الثدي والرحم. والتقليل من خطر الإصابة بأمراض السمنة.

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على ضرورة ممارسة الرياضة في الصغر لسا لها من أهمية في الكبر، خصوصا على صحة النساء. وأشارت دراسة جديدة إلى أن النساء اللاتي يمارسن التديبات الرياضية في مرحلة الشباب ينعمن بقلوب أكثر صحة في مرحلة لاحقة من العمر. ومن أهم الرياضات المقيدة لصحة النساء ممارسة التمارين الهوائية وتمارين القرفصاء واليوغا والسباحة.

كشفت دراسة علمية أجريت في أستراليا أن النساء اللاتي يمارسن التديبات الرياضية في مرحلة العشرينات ينعمن بقلوب أكثر صحة في مراحل لاحقة من العمر. وشملت الدراسة التي أجريت في جامعة كوينز لاند الأسترالية ونشرت في دورية العلمية جورتال "أوف فيزيكال أند هيلث أكتيفيتي" 479 امرأة وكان يتم تسجيل معدل النشاط البدني الذي تمارسه المتطوعات كل ثلاث سنوات من بداية العشرينات حتى بلوغ منتصف الأربعينات.

ويقول الباحث جريجور ميكل من كلية الصحة العامة بجامعة كوينز لاند إن "الدراسة تهدف إلى استكشاف مدى إمكانية تخزين الاستفادة من المجهود البدني، على غرار المخدرات البنكية، من أجل تحسين أداء القلب والأوعية الدموية في مراحل لاحقة من العمر". وأضاف في تصريحات للموقع الإلكتروني "ميديكال إكسبريس" المتخصصة في الأبحاث الطبية أن "سرعة النبض لدى النساء اللاتي كن يمارسن الرياضة في سن الشباب كان يبلغ في المتوسط 72 نبضة في الدقيقة، مقابل 78 نبضة للنساء اللاتي كن أقل نشاطا في المرحلة العمرية من العشرينات إلى الأربعينات".

وأوضح أن "الخفاض معدل النبض عيادة ما يعني أن القلب يعمل بشكل أكثر فعالية، وهو ما يشير إلى أن ممارسة التديبات الرياضية بانتظام تعود بالفائدة على صحة النساء لاسيما قبل الانتقال إلى مرحلة اقلظم".

## ممارسة التديبات الرياضية بانتظام تعود بالفائدة على صحة النساء

وأكد أن هذه الدراسة تشير إلى ضرورة تشجيع مبادرات الصحة العامة وممارسة الرياضة في مراحل العمر المبكرة، لما لها من انعكاسات صحية إيجابية في مراحل لاحقة من العمر. ويعضني عدد كبير من الناس ساعات طويلة جالسون داخل مكاتبهم، أو في القطار، أو في السيارة. وبعد العمل، يواصلون الجلوس في المقاهي أو على الأريكة في بيوتهم. ومن تبعات الجلوس ساعات طويلة دون حركة: خطر الإصابة بأمراض القلب الدم والمستقبل. فحتى المشي السريع لمدة عشر دقائق كل يوم يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب

## الإجهاد المفرط يؤدي إلى التهاب الجراب الكتفي

وإمالة الظهر لأداء مهام مثل فرش البساط أو تنظيف الأرضيات. وتتضمن الأسباب الأخرى الإصابة أو الصدمات التي تتعرض لها المنطقة المصابة، وحالات التهاب المفاصل مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والتهقوس والتلوث. وقد تعرض أي شخص للإصابة بالتهاب الجراب، ولكن يمكن لبعض العوامل أن تزيد من خطر الإصابة به مثل التقدم في العمر، حيث يصبح التهاب الجراب أكثر شيوعا في هذه الحالة.

وإذا كان عمل الشخص أو هوايته يتطلبان حركة متكررة أو ضعفا على جراب معينة، فذلك سيزيد من خطر الإصابة بالتهاب الجراب. وتشمل الأمثلة على ذلك وضع السجدة ورفص البلاط والقيام بأعمال الحدائق والرسم والعزف على آلة موسيقية.

وفي حين لا يمكن الوقاية من جميع أنواع التهاب الكيسي، يمكن تقليل مخاطر التعرض له وشدة نوباته عن طريق تغيير طريقة القيام ببعض المهام. وتتضمن الأمثلة:

- استخدام سدادات الركوع: استخدام نوع من الحشو لتقليل الضغط على ركبتيك إذا كانت وظيفتك، أو هوايتك، تتطلب الكثير من الركوع.
- رفع الأشياء بشكل صحيح: تسي الركبتين عند الرفع؛ فعند القيام بذلك يضع المزيد من الضغط على الجراب في الوركين.
- تم بحرجة الأحمال الثقيلة: حمل الحمولات الثقيلة بشكل ضعفا على الجراب في كتفك.
- أخذ فترات راحة متكررة: يمكن استبدال الأعمال المتكررة بأعمال أخرى أو جعلها أعمالا تتخللها فترات استراحة.
- الحفاظ على وزن صحي: الوزن الزائد يشكل ضعفا أكبر على المفاصل.

ممارسة الرياضة: يمكن لتقوية العضلات أن تساهم في حماية المفصل المصاب.

الإحماء والتمدد قبل ممارسة الأنشطة الشاقة: هما عمليتان مهمتان لحماية المفاصل من الإصابة.



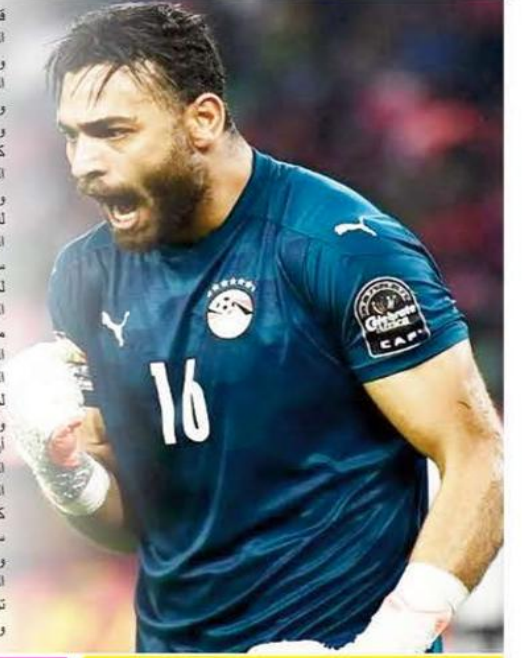
أسابيع مع العلاج المناسب، ولكن قد يتكرر التهاب الجراب مرة أخرى. وتتضمن الأسباب الأكثر شيوعا لالتهاب الجراب في الحركات والأوضاع المتكررة التي تؤدي إلى الضغط على الأجزاء الموجودة حول أحد المفاصل، مثل قذف إحدى كرات البيسبول أو رفع شيء ما فوق الرأس بصورة متكررة والاستناد إلى المرفقين لفترات طويلة.

يُعتبر التهاب الجراب حالة مؤلمة تؤثر على الأكياس الصغيرة المملوءة بالسوائل، والتي تسمى "الأجربة" التي تحمي العظام والأوتار والعضلات بالقرب من المفاصل. ويحدث التهاب الجراب عند التهاب الأجزاء. ويعد الكتف والمرفق والورك المواقع الأكثر شيوعا لالتهاب الجراب. لكن قد يحدث التهاب الجراب أيضا في الركبة والكتف وقاعدة إصبع القدم. وعادة ما يحدث التهاب الجراب بالقرب من المفاصل التي يكون أدائها الحركي متكررا. وقالت عيادة العظام في مدينة جوندلفينج بألمانيا إن "التهاب الجراب الكتفي هو التهاب يصيب التجويف الكيسي في الكتف المعروف باسم الجراب".

وأوضحت العيادة أن التهاب الجراب الكتفي له أسباب عدة أبرزها الإجهاد المفرط والصدمات والسقوط على الكتف، وقد ينجم أيضا عن أمراض التهابية أخرى مثل الروماتيزم والتهقوس. وأضافت العيادة أن بعض المهن والفنون ترفع خطر الإصابة بالتهاب الجراب في الكتف مثل فن الرسم الذي يتطلب رفع اليدين فوق الرأس، وكذلك الأشخاص الذين يمارسون رياضات الرمي مثل رمي الرمح أو الكرة الطائرة أو كرة اليد.

بعض المهن ترفع خطر الإصابة بالتهاب الجراب في الكتف مثل الرسامين والقيمين، الذين تتطلب طبيعة عملهم رفع اليدين فوق الرسومات. وتتضمن أعراض التهاب الجراب الكتفي في الشعور بألم عند رفع الذراع وإحمرار وتورم الكتف. وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخصوع للعلاج في الوقت المناسب وتجنب المضاعفات الخطيرة، والتي تتمثل في تلف مفصل الكتف، مما يؤدي إلى قيود حركية. ويتم علاج التهاب الجراب الكتفي بواسطة مسكنات الألم ومثبطات الالتهاب، وفي الحالات الشديدة يمكن اللجوء إلى الكورتيزون. وإلى جانب العلاج الدوائي يمكن أيضا الخضوع للعلاج الطبيعي. وإذا لم تفلح هذه التدابير في علاج الالتهاب فيجب حينئذ اللجوء إلى الجراحة لاستئصال الجراب المتلف. وعادة ما يتمثل العلاج لإراحة المفصل المصاب وحمايته من التعرض إلى صدمات أخرى. وفي معظم الحالات يخف ألم التهاب الجراب خلال بضعة

# حارس منتخب مصر يعلق على ودية الجزائر



قبل 8 أيام من إجراء المباراة الودية بين المنتخبين الشقيقين المصري والجزائري، تحدث حارس مرمى نادي البنك الأهلي والمنتخب المصري، محمد أبو جبل، عن اللقاء الودي بين «الخنزير» و«الفراعة»، واصفا إياه بالكبير.

وقال أبو جبل: «ستكون المباراة بين المنتخب المصري والجزائري كبيرة، بالتأكيد المنتخب المصري فريق كبير، ويمثل أفريقيا أحسن تمثيل، والجزائر أيضا نفس الشيء، منتخب يمثل أفريقيا، ولديه عناصر جيدة جدا». وأوضح حارس منتخب مصر أن المباراة ستكون مفيدة للمنتخبين، من أجل التحضير لكأس أمم أفريقيا القادم (كوت ديفوار 2023)، وقال: «اللقاء سيكون مفيدا للمنتخبين من أجل التحضير لكأس أمم أفريقيا القادمة، والاحتكاك مع المنتخبات الأفريقية يكون دائما مفيدا». المدرب البرتغالي روي فيتوريا المدير الفني لمنتخب مصر الأول لكرة القدم في المؤتمر الصحفي استعدادا لمعسكر الفراعة القادم.

وأشار حارس مرمى نادي البنك الأهلي إلى أن مواجهة الجزائر وديا ستمنح الكثير من التجربة لمنتخب «الفراعة»، بقوله: «بالنسبة إلى المنتخب المصري، مواجهة الجزائر ستكون امتحانا كبيرا سنستفيد منه، هو اختبار جيد بالنسبة للبناء، سنأخذ منه خبرات ستساعدنا في كأس أمم أفريقيا».

وأكد الحارس أبو جبل أن المنتخب المصري خرج بأمر عديده من الخسارة (3-1) في معسكر الشهر الماضي سبتمبر/ أيلول أمام تونس، وعلق على هذا الموضوع قائلا: «بالتأكيد خرجنا بإيجابيات وسلبيات بعد الخسارة وديا أمام تونس، تلك الخسارة لا تعني أننا لم

نستفيد من هذه المباراة، المنتخب المصري استفاد من إيجابيات عديدة، وجرب طرق لعب جديدة بعناصر جديدة انضمت إلى المنتخب». وأضاف: «أنا أرى بأن الأمر ليس نتيجة المباراة أمام تونس، ولكن هو احتكاك المنتخب المصري مع منتخبات مثل تونس، لأخذ الخبرات والحصول على الحافز قبل كأس أمم أفريقيا المقبلة».

منتخب مصر أكبر من المنافسة بين أبو جبل والشناوي رفض الحارس أبو جبل (34 عاما) الحديث عن وجود منافسة بينه وبين محمد الشناوي، حارس مرمى نادي الأهلي في منتخب مصر، وقال: «لا أسميها منافسة، الأهم بالنسبة إلي هو منتخب مصر، أي لاعب تأتية الفرصة عليه أن يمثل منتخب مصر أفضل تمثيل، ويظهر بشخصية قوية، ويقدم كل ما لديه من أجل المنتخب».

«الفراعة» سيحضرون جيدا لتصفيات المونديال و«الكان» أكد أبو جبل أن المنتخب المصري سيحضر جيدا للاحتفالات القادمة، وأبرزها تصفيات كأس العالم 2026 المنتظر أن تنطلق شهر نوفمبر القادم، ونهائيات كأس أمم أفريقيا مطلع العام المقبل في كوت ديفوار.

وأوضح يقول: «لدينا مباراتان هامتان شهر أكتوبر، لقاء أمام منتخب تنزانيا القوي، وهو احتكاك مفيد بالنسبة للبناء، ومدرسة مختلفة لدى مواجهة المنتخب الجزائري، وهو يمتلك عناصر جيدة ويلعب كرة سريعة، وهذه المواجهة ستفيدنا كثيرا في تصفيات كأس العالم وكأس أمم أفريقيا».



## إسلام سليمان يخطف الأضواء برقم خارق



توفير المقل الذي سيتزامن مع انطلاق تصفيات كأس العالم 2026. وفي شهر جانتسفي، سيخوض المنتخب الوطني نهائيات كأس أمم أفريقيا وذلك على أمل الفوز بلقبه الثالث في المسابقة بعد نسختي 1990 و2019. يذكر أن إسلام سليمان سجل 42 هدفا واهدأ 22 تمريرات حاسمة في 94 مباراة شارك فيها مع «الخنزير» ضمن مختلف المناسبات.

تهديفية (صناعة وتسجيل) في المسابقة الأبرز في البرازيل هذا الموسم، بهدف كل 104 دقائق.

**عودة قوية**

هذه العودة القوية للهداف المخضرم تأتي في توقيت مناسب لسفافية، بحكم أن منتخب الجزائر سيخوض خلال الأسابيع المقبلة مباريات مهمة للغاية. بداية الأمور الجديدة لـ«لمحاربي الصحراء» ستكون في توقف

## أمين غويري:

### متحمس لتمثيل الجزائر وهذه كواليس قراري



أكد مهاجم ستاد رين، أمين غويري، حملته قبيل انطلاق مشواره مع المنتخب الوطني، بعدما تلقى اللاعب صاحب الـ23 عاما دعوة للانضمام إلى معسكر «الخنزير» في شهر أكتوبر الجاري. وحاض غويري آخر مباراة له مع رين، قبل بداية فترة التوقف الدولي لشهر أكتوبر؛ حيث تمكن من تسجيل هدف في شبك باريس سان جيرمان ببطولة دوري الدرجة الأولى الفرنسي، أمس الأحد، في مباراة انتهت بفوز الباريسيين 3-1. بدوره، قال غويري في تصريحات خص بها شبكة «بي إن سبورتنج» القطرية: «أنا سعيد، وفخور للغاية. متحمس لبدء مبارياتي مع المنتخب (الجزائري)، والانطلاق في هذه المغامرة الجديدة. أنا متحمس». وأضاف غويري، بخصوص كواليس اتخاذ قرار اللعب دوليا بقميص الجزائر: «كانت هناك اتصالات كثيرة جدا، وقد فكرت في الأمر طويلا مع عائلتي وأقربائي، وانتهى الأمر بقرار جميل، نهاية إيجابية».

وأكد غويري جاهزيته للعب في أي مركز يطلبه جمال بلماضي، قبل أن يردف: «أنا سعيد جدا بهذه الدعوة، ومتحمس للانطلاق».

## مولودية وهران تخوض 4 مباريات ودية

يتباروا ضد اتحاد الكرامة ومولودية سعيدة يومي 15 و16 أكتوبر على التوالي، وفق نفس المصدر. وسجلت مولودية وهران انطلاقا معتدرة في بطولة الموسم الجاري حيث لا تزال تبحث عن أول فوز لها بعد أربع جولات من انطلاق البطولة.

ويمثل النادي الوهراني، الذي انتقلت ملكيته منتصف شهر سبتمبر المنصرم إلى مؤسسة «هيريوك» للنقل البحري للمحروقات، المرتبة الـ13 بمجموع ثلاث نقاط من ثلاثة تعادلات وخسارة واحدا ورجوع المدرب مصوي، في تصريحاته عقب المقابلة السابقة أمام نجم مفرقة (0-0) بوهران، الانطلاقة المعتدرة لفرقة إلى «تأخر انطلاق التحضيرات التي تسبق الموسم الجديد وعدم تأهيل اللاعبين المستقدمين خلال فترة التحويلات الصيفية».

برمج الطاقم الفني لمولودية وهران أربع مباريات ودية لأشباله خلال فترة التوقف الدولي الحالي، تحسبا لاستئناف منافسات بطولة الرابطة الأولى لكرة القدم يوم 21 أكتوبر الجاري، حسبما علم اليوم الاثنين من إدارة النادي.

ولاختار الطاقم الفني لـ«المحروقة» بقيادة المدرب الرئيسي خير الدين مصوي مواجهة أربعة فرق تنتشط كلها في مجموعة الغرب لبطولة ما بين الجهات (القسم الثالث)، فيما اعتذر عن التباري ضد مولودية الجزائر، أحد رواد الرابطة الأولى، الذي يشرح غدا في تريفس مغلق بمدينة مستعالم الجواردة. ويبدأ أشبال مصوي مقابلاتهم التحضيرية يوم الأربعاء بمواجهة شباب وادي رهيو ثم اتحاد بلعباس في اليوم الموالي، على أن

