



تأجيل جميع المباريات
المبرمجة هذا الأسبوع
لتاريخ لاحق تضامنا مع
الشعب الفلسطيني النضيق



www.algeriematch.dz

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

«الفاف»:

تعليق كل المنافسات الكروية تضامناً مع فلسطين

تنصيب بلوزداد:



«باكيتا» يوافق
على العمل مع
الطاقم الفني
الحالي ويربح
الجميع

تنصيب القبائل:

مكافآت مالية
للاعبين قبل
موقعة الوفاق



إتحاد العاصمة:

تحديات كبيرة تنتظر
المدرّب الجديد
«غاريدو»



الأندية الجزائرية تعلن تضامنها مع الفلسطينيين

اتفاق بين
«الفاف»
و الأندية
المدانة



الخضر يرتقون إلى المركز
ال 33 عالميا

مولودية الجزائر:

3 تحذيرات لبوميل و أزمة التذاكر تتصاعد



ولكن تجرى في نفس الوقت ضغوط كبيرة من جانب الإدارة لرفع حصة المولودية إلى 3000 تذكرة مع تم المطالبة في بادئ الأمر من جانب إدارة مولودية الجزائر التي تأمل في حصول اللاعبين على الدعم الجماهيري الكف في المباراة الصعبة لتحقيق الفوز الرابع هذا الموسم .

وحجز لاعبين أمكنهم في تشكيلة المدرب بترين بوميل في مولودية الجزائر مثل بن خماسة وجمال بلسعري ومحمد زوغرانا ويوسف بلابلي وزكريا نجعي وبليزني .

المرتقب مع وجود أفضلية لأكثر من لاعب في الحصول على ثقة مدرب المولودية بوميل . وشهدت كواليس مولودية الجزائر تركيز المدرب بترين بوميل على اللعب بسيفان بايزني كرأس حربة صريح ومعه زكريا نجعي ويوسف بلابلي كما ظهر في الصداقات بقوة يوسف داو والطاهر .

تحذيرات شديدة للجهة ألقها بترين بوميل المدير الفني لفريق مولودية الجزائر في وجود لاعبه خلال الساعات الأخيرة من الثقة الزائدة في مواجهة الشلف في ختام جولات دوري موبيليس لموسم 2023-2024 .

منح بترين بوميل لاعبي مولودية الجزائر 3

اتحاد العاصمة:

تحديات كبيرة تنتظر المدرب الجديد «غاريدو»

الوطنية المحترفة، كأس الجمهورية وكأس الكف التي بلغ دور المجموعات فيها، أين تعتبر أولوية الإدارة هي الدفاع عن الشرف القاري الذي حققه الفريق العاصمي خلال الموسم الماضي، خصوصا وأن الخبرة لا تنقص المدرب الإسباني عيسى المستوي الإفريقي كونه درب العديد من الأندية الإفريقية العريقة، وهو ما يصب في صالح الاتحاد. ورغم أن الجميع في بيت «سوسطارة» يرفض التفريط في لقب الإفريقي، خصوصا وأن الاتحاد وصل بجذارة لدور المجموعات وسات قاترا على تكرار إنجاز الموسم الكروي الماضي والاحتفاظ بتاجه القاري، إلا أن ذلك لا يوجب حفيظة رغبة الانتصار وكل أسرة الفريق في المنافسة بقوة هذا الموسم على الصعيد المحلي، إذ بات لزاما استعادة هيبة الاتحاد في البطولة الوطنية، ومن المهم لعب الأدوار الأولى فيها بعد المرور جانيا في المواسم الأخيرة، كما أن المنافسة بقوة على لقب كأس الجمهورية هو أمر تولى الإدارة أهمية قصوى له.

إدارة فريق اتحاد العاصمة مع المدرب الإسباني خوان كارلوس غاريدو للإشراف على المعارضة الفنية للفريق وذلك خلفا لتقني المحلي عبد الحق بن شعبة المستقل من مناصبه في أعقاب الهزيمتين المتتاليتين له مع الاتحاد في إطار الرابطة المحترفة الأولى، ينتظر أن يكون المدرب غاريدو أمام تحديات كثيرة مع إتياء «سوسطارة»، وهو الذي سبق له تدريب عديد الأندية العربية والإفريقية الكبيرة، وأشرف على قيادة أندية أوروبية محترمة، ومنها فريق التحج الساحلي التونسي والأهلي والإسماعيلي المصريين والوداد البيضاوي المغربي والسعين الإماراتي، وفيراريلوكاسيتولون الإسباني ونادي كلوب بروج البلجيكي. ورغم أن إدارة اتحاد العاصمة لم تكلف بعد عن تفاصيل الاتفاق التي حصل مع المدرب الإسباني المتكبر ومنها الأهداف المسطرة، إلا أن مصادر مطلعة أكدت أن المدرب السابق لأهلي المصري، أمامه تحدي إحرز لقب على الأقل هذا الموسم، خاصة وأن الاتحاد سيلعب على ثلاثة جبهات وهي البطولة

نتيبة القبائل:

مكافآت مالية للاعبين قبل موقعة الوفاق

الشركة الإيطالية للملابس الرياضية «Kappa»، الممول الرسمي للمعدات الرياضية للكرة خلال الموسم الجاري. وكشفت إدارة الشبيبة في تغريدة عبر منصة «إكس» بأن الوفد الذي حل بالجزائر في زيارة عمل ليومين. يتكون من 5 أشخاص بينهم ريمي غاريني المدير العام لشركة «كابا» فرنسا. كما أوضحت الإدارة الفيسبوكية، بأنه «القميص» الرسمي لشبابي الخاص بموسم 2023-2024. سيكشف عنه الأربعاء، بمناسبة حفل افتتاح المقر الجديد للنادي. وأكد ريمي غاريني المدير العام لشركة «كابا» الرياضية للألبسة والعائد الرياضي بفرنسا أنها ستكون العمول المحصري لفريق شبيبة القبائل. وأكد ريمي غاريني في تصريح للموقع الرسمي لفريق شبيبة القبائل، يوم الثلاثاء «أشكر فريق شبيبة القبائل والرئيس ثلوث على الشراكة الكبيرة بين شركة كبيرة وفريق كبير، أنا هنا في الجزائر و تحدثت مع عدد من المسؤولين، سنفتح محلات و سنحتج على أمور صغيرة وكبيرة كلها عن هذا الأمر في الندوة الصحفية غدا».

رصد مسئولو نادي شبيبة القبائل برئاسة عاشور ثلوث مكافآت مالية للاعبين الكفاري في حال الفوز على وفاق سطيف في الجولة الخامسة من عمر دوري موبيليس لموسم 2023-2024. ويأتي رصد المنح المالية من جانب عاشور ثلوث رئيس شبيبة القبائل لدعم مسيرة المدرب الجديد روي أمين الوفاق الكفاري خلفا ليوسف بوزيدي والذي يخوض أول مباراة رسمية له. وحصد شبيبة القبائل حتى الآن 7 نقاط يحل بها الوصافة على بعد نقطتين فقط من مولودية الجزائر صاحب المركز الأول في الجدول ويسعى شبيبة القبائل لمواصلة صحوه النتائج وللحاق بصدارة دوري موبيليس في الموسم الجاري. وأصل شبيبة القبائل تحضيرات الكفاري القوية لمباراة وفاق سطيف في الجولة الخامسة وسط تحضير خاص من جانب روي أمين التي لجأ إلى تحليل زمني خاص لمنافسه في مبارياته السابقة. وركز روي أمين بشكل كبير على تقرير أساليب التدريب الموقت الذي قاد شبيبة القبائل في التعرف على قدرات اللاعبين وتحديدا المجموعة الأساسية مثل كسيلة بوعالية وأدم رجم وموافي وينر سويادوموتوني والحارس شمس الدين رحمان ويحكاه. ويأتي روي أمين الاعتماد على شبيبة القبائل على نفس الأسلوب التكتيكي الذي لعب به لاسات أفر مباريات الكفاري مع التركيز على سلاح الغرانات السريعة لاستغلال المساحات في دفاع الوفاق. شركة «كابا» الرياضية للألبسة والعائد الرياضي الممول المحصري لفريق شبيبة القبائل استقبلت إدارة شبيبة القبائل، وفدا من



مدير النشر/ رايح خوردي

الحساب البنكي/

ARINAS PROD SARL- Domiciliation bancaire: CPA
103 - Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30

من أجل شهرتكم توجها إلى: المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والشهرات وكالة ANEP.
المتواجدة ب 01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت: 021 73 71 28 / 021 73 76 78 / 021 74 99 81
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 أم لم تنشر

مكتب الشرق/ 34، شارع الثورة، العظمة - سطيف

الهاتف: 0553 74 73 94

الفاكس: 036 48 35 90

WWW.ALGERIEMATCH.DZ

CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A ALGER

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للشرق

التوزيع/ SARL ARINAS PROD

منح من العدد السابق 2000 نسخة



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

6 عناصر لم «يختبرها» بلماضي في التربص الأخير؟



بالعودة إلى الوديعتين الأخيرتين أمام منتخبتي الرأس الأخضر ومصر، نجد أن الناخب الوطني جمال بلماضي لم يوظف ستة عناصر، ويتعلق الأمر بثنائي حراسة المرمى مصطفى زغبة وأسامة بن بوط، إضافة إلى الرباعي هشام بوداوي وهيثم لوصيف ومحمد البشير سلومي وعبد القهار قادري، وهي الخطوة التي قد تتسبب في إبعاد البعض منهم خلال فترة التوقف الدولي المقبلة، كيف لا ومدرب الخضر لا يبدو مقتنعا ببعض العناصر السابقة الذكر، إذا ما استثنينا ثنائي حراسة المرمى الذي يبدو إصاؤه مبررا، كون بلماضي يود تجييز حامي عرين نادي «كون» الفرنسي أنطوني ماتريبا، بالشكل المطلوب للاستحقاقات المقبلة.

ويبدو أن الناخب الوطني، قد حسم أمره بنسبة كبيرة جدا بخصوص التركيبة المسعفة بخصوص التصفيات المؤهلة للمشاركة في نهائيات كأس أمم إفريقيا المقبلة، في انتظار الفصل في ثلاثة مناصب إلى أربع فقط بالموازاة مع العودة المنتظرة، لكل من نبيل بن مطاب وزيــــــــــــان أيت نوري وراسو هاب مويولي.

واعتمد بلماضي، خلال المواعين الأخيرين على التشكيلة الأساسية بنسبة كبيرة جدا، كونه يرى أن الوقت لم يعد في صالح المنتخب الوطني الذي أصبح على بعد أسابيع قليلة من دخول مرحلة الحسم، ولئن كان مدرب الخضر قد وقف على بعض النقاط، التي سيحاول معالجتها مع عودة بعض اللاعبين، ومنع الناخب الوطني خلال الودية الأولى أمام جزر الرأس الأخضر الفرصة أيضا لبعض البدائل، التي يرى أنها قد تكون بمثابة حلول مستقبلي، فيصورة كيف يفطن الذي يتجه ليكون بديلا ليوسف عطال، وهو نفس حال أحمد تورية مع ريان أيت نوري، وإن كان لاعب لينثي لم يظهر بالمستوى المطلوب، ناهيك عن بدر الدين بوغاتي الذي قد يكون البديل الأول للقاتل رياض محرز، في انتظار حسم الاختيارات بين بعض العناصر المتقاربة المستوى، في صورة فعولي وعوار وين رحمة وعمورة، مع أخذ مكانة الوافد الجديد أمين غوريي بعين الاعتبار، وهو الذي منح الانطباع في وديتهنطينية، بأنه قادر على التألق كصانع ألعاب. علماء، وأن لاعب شيفيلد الإنجليزي ياسر لعروسي، الملتحق بعد ودية الرأس الأخضر، قد نال فرصته هو الآخر في موقعة الإمارات أمام مصر، عكس أسماء أخرى كنا نتوقع مشاركتها مثل عبد القهار قادري الذي كان متلقيا في مقابلة تنزانيا، قبل أن يجد نفسه خارج الحسابات أمام السعالي الرأس الأخضر ومصر. جدير بالذكر، أيضا أن أمين توغاي وأدم زرقان اكتفيا بقلات معدودات

بلماضي و بن رحمة يطويان صفحة ودية مصر

جانبها. ومثلما جرت عليه العادة في جميع التبرصات الماضية، فقد اجتمع الناخب الوطني بلاعبين في غرف تغيير الملابس، وشكرهم على الأداء المقام أمام مصر، رغم أنه لم يكن راضيا عن النتيجة، ضاربا لهم موعدا يوم 13 نوفمبر المقبل، بمناسبة التوقف الدولي الخاص بمواجيتي الصومال والموزمبيق برس تصفيات مونديال 2026. قبل الترخيص لبعض العناصر بالمغادرة مباشرة من مدينة أبوظبي، بحكم أن التبرص انتهى بصفتهم بنهائية ودية مصر، مع العلم أن مدرب الخضر هو أيضا توجه مباشرة إلى الدوحة القطرية من الإمارات، رفقة بعض أعضاء.

وفاق سطيف:

تغييرات جديدة ..

حساباته للدفع بهم في تشكيلة أي فريق دوما أمام شبيبة القبائل. ويأتي على رأس اللاعبين المنتظر حصولهم على فرصة في وفاق سطيف خلال لقاه المقبل والقائه التالية له في دوري موبيليس كل من بولعيد الذي تلقى في التبريات الماضية وزيتي لترميم النفاق وشعبي الذي ظهر في التبريات بشكل مميز هو الآخر وتلت هذه المجموعة اهتماما كبيرا من المدرب فرانك دوما.

كشفت مصادر إعلامية، بأن الناخب الوطني جمال بلماضي والمهاجم سعيد بن رحمة، قد طويا صفحة حادثة ملعب هزاع بن زايد بالإمارات، مباشرة بعد العودة إلى غرف تغيير الملابس، عقب نهاية ودية مصر، والمياه عادت إلى مجاريها، رغم أن مدرب الخضر تسفادى الحديثين الواقعة في الندوة الصحفية، إلا أنه تحدث مع مهاجم ويست هام مطولا بحضور زملائه، أين أكد له بأنه تجاوز للقطعة، وهو مطلب بالتركيز على التألق مع ناديه ولعب أكبر عدد من المباريات من أجل ضمان التواجد في التبرص المقبل، ولو أن مكانته باتت مهددة، بعد مروره

قرر فرانك دوما المدير الفني لفرق وفاق سطيف إجراء تغييرات بالجملة على تشكيلة الأساسية عندما يلقي فريق شبيبة القبائل في النسبة الكبرى المرتقبة بينهما في دوري موبيليس لموسم 2024-2023. وكشفت تريبوات وفاق سطيف الأخيرة بخلاف المباراة التجريبية له مع نجم مفرقة النقب عن وضع مدرب وفاق سطيف لاعبين في

غينيا الاستوائية الأقرب لاحتضان تبرص المنتخب استعدادا لـ«كان» كوت ديفوار

غير أن النقطة التي شدد عليها مدرب الخضر تتمثل في المباريات، وضرورة لعب منمبارتين إلى ثلاثة قبل دخول غمار المنافسة، في انتظار ترسيم الدورة الودية التي تحدث عنها رئيس الفاف، والتي قد تحول إلى غينيا الاستوائية، فيحال تلقى موافقة المنتخبات المعنية

بالمشاركة. وحسب ذات المصادر، فإن بلماضي يريد التنقل من أول يوم من التوقف الدولي، مباشرة إلى مقر إقامة التبرص التحضيري، من أجل التعود على الظروف المناخية، ولو أن صادي عبر عن ارتياحه من نوعية الخدمات المتوفرة في مدينة بوكي، سيما فيما يتعلق بمقر الإقامة، بعد قيامه بحجز فندق بالكامل، إلى جانب نوعية أرضية الملعب الرئيسي وحتى ملعب التدريبات.

استغل رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وليد صادي فرصة تنقله إلى الإمارات لحضور ودية مصر، من أجل عقد اجتماع مصغر مع الناخب الوطني، للتحديث عن بعض المواضيع المتعلقة بالتحضيرات

لكأس أمم إفريقيا المقبلة، وذلك بعد التعرف على هوية المنافسين ومكان خوض مباريات استودور المجموعات، حيث أكدت مصادر موثوقة للنصر، بأن مدرب الخضر يدعم فكرة التبرص بغينيا الاستوائية، بحكم معرفته للبلد، الذي سبق له التحضير به للمباراة الفاصلة أمام الكاميرون. وكان رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وليد صادي، قد أكد في تصريحه الأخير، بأن ترمص الخضر تحسبا لـ«الكان»، سيكون بين غينيا الاستوائية وغانا،



اتفاق بين «الغاف» و الأندية المدانة



ترأس رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وليد صادي، الاجتماع الثلاثي للغاف والأندية واللاعبين والمدربين الداننين. ووفق موقع الغاف، فقد جاء الاجتماع من أجل وضع منهجية مشتركة تسمح بتسوية النزاعات المالية التي أصبحت عينا تقبلا على كرة القدم الوطنية. وجاء في ذات البيان «ترحيبا بمبادرة الاتحاد، توصل المشاركون في هذا الاجتماع إلى اتفاق توافقي بشأن التسوية الودية للديون، على أساس جدول زمني سيتم التفاوض عليه بين الطرفين. ومن أجل تنفيذ هذا الاتفاق، تم تشكيل مجموعة عمل بقيادة الغاف وتتكون من ممثلي الأندية واللاعبين والمدربين».

وختمت «الغاف» في بيانها «في ذات السياق، كل نادي معنى مدعو لإبرام اتفاقيات التوفيق مع دائنيه في أسرع وقت ممكن. من جانبه، أبدى الاتحاد الجزائري لكرة القدم استعداده لمنح قرض قسابل لسداد للأندية حسب الوضعية، لتسوية القسط الأول، وفقا للشروط العادية».

إسقاط الي لكل فريق يخالف معاهدة الغاف

كشفت مصادر مطلعة، عن مستجدات جديدة بخصوص مضمون الاجتماع الذي حضره رؤساء أندية الثاني هواة مع رئيس الغاف وليد صادي. وحسب

اللاعبين والمدربين الذين يدينون له، على طريقة دفع مستحقاتهم المالية والتي تكون على مراحل. كما سيتم توثيق الاتفاق على شكل تعهد

، واي إخلال و عدم تطبيق ما اتفق عليه سابقا، يتعرض الغريق لعدة عقوبات من بينها إسقاطه من القسم الثاني البيا .

ماكشفته المصادر، فإن بعد مشاورات ومفاوضات توصلت الاطراف إلى مايلي:

يتوجب على كل فريق التفاوض مع

كاراتي دو:

سفارة اليابان بالجزائر تكرم الخبير الجزائري مولود لطرشن بوسام «الشمس المنترقة» الأتنتة الفضية»

في الجزائر، حيث انتظمت أول منافسة لها سنة 2019. وأعرب سفير اليابان بالجزائر كونو أكيرا بهذه المناسبة عن امتنائه «للمساهمة الاستثنائية» للخبير الجزائري لطرشن في تعزيز التبادلات الرياضية والتفاهم بين الجزائر واليابان. وعن هذا التكريم صرح الخبير لطرشن ل «لا اجد الكلمات التي اعبر بها عن شعوري لهذا التكريم من طرف الحكومة اليابانية للمرة الثانية وفي ظرف زمني قصير. انا ممنن لما تقومون لي من أجل 1973 أول جمعية رياضية للكراتي دو. لتتوسع فيما بعد واصبحت تضم عدة جمعيات محلية جيدة في التخصص. كما بادر لطرشن صاحب الحزام الأسود من الدان للشمسة في إقامة كأس سفير اليابان للكراتي دو

نتيباب بلوزداد:

«باكييتا» يوافق على العمل مع الطاقم الفني الحالي ويربح الجميع

إسماعيل في تزويد المدرب الجديد ماركوس باكييتا بكل المعطيات التي تخص التشكيلة خاصة من الناحية الفنية، كما يرتقب أن يقدم له تقريرا متكاملا ومفصلا حول مستويات كل لاعب وأيضا عناصر التشكيلة الأساسية التي كان يعتمد عليها في كل مرة المدرب السابق سفان فنتيروك.

كما سيواصل المدرب المساعد صابر بن إسماعيل مهامه في قيادة التربيات وذلك إلى غاية قدوم المدرب ماركوس باكييتا، فيما يضع رئيس مجلس الإدارة مهدي رابحي تقه لكاملة في هذا الأخير حيث منحه البطاقة البيضاء في الإشراف على التشكيلة والفرق من الناحية الفنية في الفترة الحالية.

إدارة شباب بلوزداد قامت بتعيين ناصر ميكياش مسقفا عاما للفرق، حيث قام الرئيس مهدي رابحي بالاتفاق معه على كل الأمور التي تخص مهمته الجديدة، وأيضا تحديد صلاحيته، في حين علمنا أن مهامه ستكون فنية أكثر من أي شيء آخر، فيما سيكون هواة وصلا بين الإدارة والفرق.



كشفت مصادر اعلامية أن المدرب الجديد لشباب بلوزداد ماركوس باكييتا قد وافق بشكل رسمي على العمل رفقة الطاقم الفني الحالي، وهو الأمر الذي أراح الجميع في بيت الشباب، وبالأخص الإدارة وفي مقدمتها الرئيس مهدي رابحي، وذلك بالنظر إلى أهمية تواجد أعضاء الطاقم في المرحلة المقبلة وذلك بالنظر إلى خبرته الكبيرة وأيضا معرفته التامة بكل أحوال التشكيلة.

هذه وقد أراحت موقفة المدرب باكييتا على العمل مع الطاقم الفني الحالي رئيس مجلس الإدارة مهدي رابحي، لا سيما وأن الأمر جنب الإدارة التخلي عن أعضاء يمكنهم وزنا كبيرا في الفريق ويتبعون بخبرة كبيرة في مجال التدريب. وبحسب ذات المصادر، فإن المدرب الجديد لشباب بلوزداد سيكتفي بجلب محضر بنفي فقط معه، وهو ما لم تمنع الإدارة وبالأخص الرئيس مهدي رابحي لا سيما وأن هذا الأخير قد وافق بشكل نهائي على العمل رفقة أعضاء الطاقم الفني الحالي ويون تردد. ومن جهة، سيمثل المدرب المساعد صابر بن

مولودية وهران:

الإدارة تتفاوض مع عدة لاعبين ومدربين لإنهاء منتكلة الديون العالقة

تتفاوض حاليا إدارة فريق مولودية وهران مع عدد كبير جدا من اللاعبين الذين لهم أحكام مالية لصالحهم من لجنة المنازعات، وقد أكدت مصادر مطلعة أن عدد اللاعبين الماليين، والتي ظلت عالقة طوال السنوات الماضية، وهو ما وضع الإدارة في حرج شديد، ورغم ذلك تصر إدارة «الحمراوة» على رفع التحدي وإنهاء هذه الأزمة في أقرب وقت ممكن.

مجيد بوقرة مدربا للمرخية القطري

المسابقات.

ويمتلك بوقرة مسيرة حافلة بالإنجازات لاعبا ومدربا، وخاض عدة تجارب تدريبية. حيث تولى قبل التوقيع للمرخية، قيادة منتخب الجزائر لكرة القدم للمحليين، بالإضافة إلى خوض تجارب تدريبية سابقة مع أندية النخيل القطري والفجيرة الإماراتي، أما عن مسيرته لاعبا، فقد كان فحما سبق- صخرة دفاعية وأحد ركائز المنتخب الجزائري.

جندي بالذكر أن المرخية يعانى بشدة منذ بداية الموسم الحالي في دوري نجوم إكسبو، حيث يحتل الفريق المركز الأخير بعد 5 جولات، دون أي نقاط، وسجل 3 أهداف فقط.



أعلن نادي المرخية القطري، مساء الثلاثاء، عن تعاقدته رسميا مع المدرب الجزائري مجيد بوقرة، ليتولى منصب المدير الفني للفريق الأول لكرة القدم. وحضر مراسم توقيع العقد المدير العام للنادي مسفر السفيري، وعدد من أعضاء الجهاز الإداري، على أن يمتد عقد المدير الفني الجديد البالغ من العمر 41 عامًا لمدة ثلاثة مواسم.

ورحّب النادي رسميًا اليوم الثلاثاء، بمجيد بوقرة الذي سيشرّف على الفريق الأول خلال المواسم الثلاثة المقبلة، في إطار خطة النادي التي تستهدف تطوير الفريق، وقيادته نحو مراكز أفضل في جميع

تملك الإرادة والعزم لكنها لا تطبق !!! ... هنا تجد الحل

المرأة الرياضية عنوان للصحة الجيدة ... بين التناغم والتوازن

تعتبر الرياضة من الأساسيات المهمة في حياتنا، وخاصة للمرأة، ولكن الكثير منا يغفل فائدتها وقد يكون ذلك لأن البعض يتحججون بأن ليس لديهم الوقت لممارستها وانشغالهم وقد يكون أيضا لأن تأثيرها وفوائدها على الجسم لا يتم في وقت قصير وإنما يحتاج إلى فترة من الوقت.

- 1- أضرار السرطان.
- 2- تعاطيك شعرا جديدا عن نفسك بحيث تصبح منجرا ما تأكله والكمية التي تأكلها.
- 3- تخفض مستوى الأجهاد.
- 4- تحسن مستوى سكر الدم.
- 5- تحسن قدرة الرئتين.
- 6- تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
- 7- تحسن قوة العضلات.
- 8- تخفض مستوى الكوليسترول.
- 9- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- 10- تحسن التوازن الجسدي مما يمنع السقوط والإصابات الأخرى.
- 11- تمنع حصول الإمساك.
- 12- تحسن النوم.
- 13- تخفض من الكلبة والإرهاق.
- 14- تحسن القدرة على التفكير والتذكر.
- 15- تحسن المظهر وتعطيه وهجا.

17- تجدد الشباب وتعطي سنا بيولوجيا أصغر من السن الزمني. وإذا لم تكن كل هذه الأسباب كافية لك فقد تظهر أن الرياضة تحسن النوعية الإجمالية للحياة، فبعضنا يكون شريك الجسدي جديا نميل إلى صنع تغييرات تؤدي إلى شعور أفضل بشكل عام. الرياضة أسلوب عصري لصحة جيدة ومع تطور أسلوب الحياة العصرية وتوفر وسائل الترفيه بشكل مدهش ركن الكليتون إلى حياة النعمة والراحة بصورة لم تعد معها ممارسة الرياضة ضمن مفردات أنشطتهم اليومية. والعكس هذا التجاهل المتعمد لممارسة الرياضة في تزايد نسبة المصابين بأمراض القلب بشكل خاص إذ تشير بعض الدراسات إلى أن الأفراد الذين لا يمارسون الرياضة يكونون أكثر عرضة لأمراض القلب عكس من يمارسون الرياضة بصفة منتظمة. وتساعد الرياضة وبطريقة إيجابية على تنمية العضلات وتقوية العظام وإكساب المفاصل المرونة اللازمة للحركة كما تعمل الأفراد ممارسة السلامة العامة. كما تعمل على تنمية السلوك والأخلاق واحترام الذات من خلال البرامج الترفيهية وممارسة التمرينات البدنية والمشاركة في الألعاب الرياضية. وأيضا التخلص من الوزن الزائد وأمراض السمنة خاصة إذا تزامنت ممارسة الألعاب الرياضية مع نظام مناسب للحمية بالترافق متخصصين. وتعد الرياضة البدنية واحدة من أفضل الطرق للاسترخاء والابتعاد عن التوتر والتعب. كما يجب ممارسة أي نوع من الرياضة خاصة إذا لم يكن لديك الوقت لممارستها من قبل أو كان مريضا بالقلب أو كان يعاني من أي من العوامل المؤهلة للإصابة بمرض القلب والسمنة والتخفيف من ارتفاع الضغط الدم والسكري. ويجب ارتداء الملابس الملائمة للجسم والتمتع ومن أكثرها ملائمة الملابس القطنية والأخف والمطاطية الخفيفة. وعند البدء في ممارسة الرياضة لابد للمرأة أن يبدأ ببطء ويحمي جسمه جيدا قبل التدريب ويريد جسمه بعد التدريب بدرجة كافية. كما يجب عليك اختيار الوقت المناسب للممارسة للرياضة، مثلا: يتجنب حرارة الجو وعدم ممارستها بعد تناول الطعام مباشرة وتجنب الحميم الساخن أو البارد جدا بسبب ممارسة الرياضة... والأفضل الانتظار قليلا ثم الاستحمام بماء دافئ.

من الأجداد إلى رفاق السوء، وإيمان الكحول والتخخين والمخدرات وغيرها. إن الرياضة متاحة للجميع، سهلة ومهمة وضرورية للتنمعه بصحة أفضل. ويستعكس هذا كله على صحة نفسية أفضل وقدرة إنتاجية أفضل وبالتالي ترتفع جودة الحياة بشكل عام. فكل إنسان يشاء الصحة العامة وجمال الجسم لا بد له من ممارسة تمارين رياضية حسب طاقته وقدراته الجسدية.

2- أهم فوائد الرياضة لجسم الإنسان
من أهم فوائد ممارسة الرياضة تحسين الصحة العامة وحصول اللياقة البدنية ورشاقة الجسم وكل من يمارس الرياضة يشعر بالارتياح والرضا والنشاط فسرياضة تساعد بشكل كبير في تخفيض الجسم من الدهون الزائدة عن طريق حرقها أثناء التمرين وتساهم في زيادة مرونة العضلات والمفاصل وليونة الجند ونظافته وتساعد على زيادة قدرة الرئتين على التنفس وفترة قلبك على ضخ الدم وفترة عضلاتك على التحمل وتساهم في تحسين عملية التمثيل الغذائي وتساعد على الرقية من العديد من الأمراض وبالتالي ترفع بشكل كبير من معدلات جودة صحتك بصفة عامة.

3- أهمية وفوائد الرياضة للصحة الذهنية
يقول خبراء الصحة: "إن التمارين يمكنها أن تساعد الناس جسديا واجتماعيا وبيولوجيا وذهنيا". فالرياضة لا تزيد الجسم حسب بل تساعد بشكل فعال في تنشيط القدرات الذهنية وقدرة الإنسان على التركيز والتفكير وذلك لأن سريان الدم بالجسم يكون في مستويات جيدة والقلب والشرايين والأوردة تعمل بقدرات عالية مما يحسن من وصول الأكسجين عبر الدم للمخ بصورة أفضل وذلك لا يحتاج لشرح، فكلما زادت كمية الدماء التي تصل لمخك ما زادت إمكاناته على الأداء وهذا ما تحقته الرياضة بصفة عامة. كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية تجعل الإنسان يشعر بالارتياح العام والسعادة وتزيد من العقل السليم في الجسم السليم.

4- أهمية الرياضة في الوقاية من الأمراض
تحمي الرياضة الجسم من الأمراض المتنوعة كسمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب والشرايين والتشوخيخ المبكرة والوهن الجسدي والإعياء السريع والأرق والضعف البدني. وهناك وعيا في الوقت الحالي بين الأطباء فوائد التمارين وهناك دليل متزايد على فوائدها، ورد الفعل من جانب المرضى يؤكد على فوائدها الكبيرة. وهناك العديد من الأطباء يعطون وصفة التمرينات الرياضية بشكل متزايد كعلاج لأولئك المصابين ببعض الأمراض كالسكري وغيره.

5- أهمية الرياضة للصحة النفسية
تساعد التمارين الرياضية الإنسان على التحمل والصبر وذلك عن طريق تدريب الجسم على بذل الجهد ومن هنا نستكشف أن الرياضة تعلم الصبر. وتسمى القلقة والتفكير والشعور بالارتياح النفسي نتيجة الشعور النفسي بالصحة الموفرة. ويقول الأطباء النفسيين أن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من العزلة والكآبة والتوتر لأنها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أعضائهم والشعور بالإنجاز وبالتالي تساعد على التغلب لتحقيق أهدافهم في الحياة. كما أن التمارين الرياضية كما سبق ذكره تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية والتي تجعل الإنسان يشعر بالارتياح والرفاه النفسي العام يمكن تخصيص ما سبق من فوائد ممارسة الرياضة في النقاط التالية:

والعمل والولادة تتأثر معها صحتها ونشاطها وتصبح بحاجة ماسة إلى تمارين وأنشطة تعويضية ووقائية تتناسب وطبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في مثل هذه الحالات. وليس بالضرورة أن تكون هناك أجهزة لممارسة الرياضة أو أماكن معينة بل يمكن ممارسة أنواع كثيرة من الرياضة دون الحاجة إلى أجهزة أو أماكن خاصة مثل: طلوع السلم عدة مرات والجري في المكان والسباحة ونظ الحبل والشبي بسرعة وركوب الدراجة. وعند ممارستك للرياضة يجب معرفة الآتي: لا يوجد نوع أفضل للرياضة فكل واحد حسب ما يتاح له من رياضة وما ينطبقه وما يناسبه، وتبدأ فترات الرياضة في الظهور بعد 6 أسابيع من بدايتها وتكتمل بعد 6 شهور ويجب الانتظام في ممارسة الرياضة بحيث تكون ثلاث مرات أسبوعيا وانتظام أقل من ذلك ليس له فائدة ويمكن أن تكون أكثر من ذلك أو بصفة يومية على أن تكون من 20 - 30 دقيقة وأن لا تقل عن ذلك مع شرب كمية كافية من الماء لمنع حدوث الجفاف.

العوامل المؤثرة على ممارسة المرأة للرياضة
تؤثر عدة عوامل اجتماعية وبيئية وحضارية وقيمية ودينية في عزوف الطالبات عن المشاركة في أنشطة الفراغ والترفيه الإيجابية خصوصا الأنشطة الرياضية. حيث تؤدي العوامل الاجتماعية الطبقة دورا هاما في امتناع عدد من الطالبات عن ممارسة التربية البدنية والرياضية داخل المدرسة أو الجامعة ذلك أن أغلبية الطالبات الممارسات للرياضة ونشاطاتها ينحدر أولياء امرهن من الطبقات العليا أو المتوسطة ومن المهن التي يقيمها المجتمع تلك أن نظرة كل خلية مجتمعية لتظاهرة تختلف عن الأخرى. ولا يمكن إغفال دور العوامل البيئية في عزوف الطالبات عن ممارسة الرياضة ذلك أن عوامل طبيعة وواقع المنزل الاجتماعي للمرأة وجود التسهيلات الرياضية والترفيهية كلها تعمل على ضبط العلة التوافقية بين ممارسة وعدم ممارسة النشاطات الرياضية.

كما أن غالبية الطالبات تحملن قيم تنعهم نحو التركيز على التحصيل العلمي والعزوف عن ممارسة أي نشاطات رياضية كانت أم فنية. وعمما لا يشجع الطالبات على ممارسة الرياضة في المدرسة والجامعة أو خارجها هو قوة وصلابة المواقف النفسية والاجتماعية التي يحملنها إزاء التربية والتحصيل العلمي ومثل هذه المواقف اكتسبتها الطالبات عن طريق التنشئة وجيلتين وجيلتين يقومون بالتنشئة الثقافية والدراسية والعلمية على النشاطات الرياضية خاصة الترويحية كما أن اعتقاد العديد من الطالبات بالتعارض بين الدين وممارسة الرياضة يبرز بالمحظور في نظر الدين ذلك أن ارتداء الملابس الرياضية أمر يحرمه الدين الإسلامي هذا بالإضافة إلى الاحتفاظ والعودة زد إلى ذلك أن النشاطات الرياضية تتطلب أوقاتا طويلة وهو ما يتعارض مع الواجبات الدينية الملغاة على عاتق المسلمة. بيد أننا لا بد أن نشير إلى أن هذه الأفكار هي أفكار تتميز بالجهل وضيق الأفق والتعصب وعدم معرفة الأمور على حقيقتها فالدين الإسلامي لا يمنع المرأة من ممارسة الرياضة والتي تعمل على صونها من الأمراض والأضرار التي قد تصيبها.

تعدد فوائد ممارسة الرياضة، ويمكن ذكر أهمها في التالي:

- 1- أهمية وفوائد الرياضة للصحة العامة
تعتبر الرياضة سلوكا لتحسين الصحة العامة للطالبات ووسيلة صحي وتشكل للسان خلال ممارسة النشاطات

وترتبط الرياضة وأهميتها للمرأة بعوامل مثل نوع الرياضة وعدد مرات ممارستها وقوة الإرادة والعزم والانتظام في ممارستها. وتعتبر الرياضة البدنية والأصل الجسدية هي إنتاج ما تقوم به أجهزة وأعضاء الجسم من ممارسة لوظائفها. فالرياضة هي العكس لحالة الجسم وأعضائه. وبالحركة الرياضية والعمل الجسدي يمارس الإنسان حياته. والرياضة مهمة لكل الفئات فهي مفيدة للشباب والفتيات والحوامل والمرضعات والشيخوخة والكهول وكذلك المعوقين. وما بين التسليم بثراي العلمي والطبي الداعي إلى أهمية وجود ممارسة المرأة للرياضة بشكل دائم، وما بين التقيد للعتاد والتقاليد التي لا تستدق إلى رأي قهبي أو شرعي صريح، وتدعو إلى تحريم هذا السلوك، تعلق على السطح بين الفينة والأخرى، جاذبة المرأة والرياضة. وقد أصبح الحديث في هذا الموضوع من القضايا الأكثر إثارة للجدل، ففي الوقت الذي يجمع فيه المختصون في المجال الطبي على أن الرياضة تلعب دورا مهما ومؤثرا في حماية المرأة من الكثير من الأمراض المزمنة والقاتلة من سائكة الضغط والسكري والسمنة والجلطات، كما تساهم في حفظ المرأة على إيقاعها وجعلها وعدم ترهل جسدها أو شعورها للسمنة المفرطة، نجد بعض الأصوات التي تسعوا بقوة وتدعو إلى تحريم الرياضة النسائية بالمطلق، مرتكزة على مجموعة من المفاهيم والأعراف الاجتماعية والتقاليد الخاطئة، وهو ما يصدم مع الرخص الشرعية والفقهية التي ولزنت بين الإيجابيات والسلبيات، وقلنت الكيفية التي يمكن بها للمرأة أن تمارس الرياضة وبما يعود عليها وعلى أمرتها بالصحة والسعادة والجمال ودون تفريط بالمساوئ الشرعية.

حاجة المرأة للرياضة
يظن البعض بأن الرياضة غير ضرورية للمرأة، وأنها لا تتناسب وتكونها البيولوجي كما أن وفازها وحشيتها تمنعها عن ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة في مرحلة المراهقة والرشد، وهذا الموقف لا شك بأنه خاطئ يتناقض مع الحقائق الفسيولوجية والنفسية للمرأة، كما أنه موقف يجب التخلص منه لأن المرأة ربما كانت أكثر حاجة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية من الرجل. وتشير الدراسات الحديثة لهذا الحقيقة كما تشير إلى أهمية ممارسة الرياضة للمرأة وضرورتها في مختلف مراحلها العمرية مثل الرجل مع السفرق في طبيعة الرياضات ونوعها وإيقاعها وقواعد الممارسة. وأسرها: يت بعد الأنشطة الرياضية نقطة أساسية ومتفتنا يمكن للتمارين من خلالها تحقيق ذاته والخروج من روتين وضغط الحياة اليومية فالرياضة في مفهومها العام وسيلة للاستمتاع والترفيه ولا مجال للحديث اليوم عن المجتمعات المعاصرة بمرور عن النشاط الرياضي الذي يعتبر دعامة أساسية في الحياة اليومية. لكن نظل فكرة أو ضرورة النشاط الرياضي داخل المجتمع وهينة عدة عوامل لمثل أهمها على سبيل المثال لا النكر عزوف المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي. فالمرأة أقل حركة وتعرضا للبهاء المطلق كما أن حياتها الاجتماعية اضعف من حياة الرجل الأمر الذي ينتج عنه ضعف الحركة وقلة في النشاط البدني من الرجل ولا بد من تعويض هذه الحياة السلبية بممارسة الأنشطة الرياضية. ولا تحتاج طبيعة عمل المرأة في البيت ونوع مهنتها في المكتب أو العمل على جهد كبير ومن ثم فأيها يحتاج إلى مسعى حركية ونشاط تعويضي من الرياضة. كما للمرأة إلى تفليحات صحية في فترات الجهد



- 1- تحرق الوحدات كالمزيد كالتعب
- 2- تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض

- 1- تحرق الوحدات كالمزيد كالتعب
- 2- تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض

- 1- تحرق الوحدات كالمزيد كالتعب
- 2- تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض

ما أهمية الإحماء البدني أثناء ممارسة الرياضة الرياضية؟

الحركة فهذا يؤدي إلى تهتك الأنسجة وإرهاق كبير للاعب، لذلك فالإحماء يهيئ العضلة لممارسة التمارين.

غاز الأكسجين هو المسئول الأول عن تغذية العضلات وكلما كانت العضلات تحصل على كميات مناسبة من الأكسجين كلما أصبحت أكثر قدرة وتحمل، وتمرارين الإحماء تعمل على تغذية العضلات بالأكسجين الذي تحتاجه العضلات عن طريق تفكيك مركبات الهيموجلوبين ليتحرر الأكسجين وينتقل مع مجرى الدم إلى جميع الأنسجة.

أفضل تمارين إحماء

للمبتدئين.. وهذا سبب هبوط الدورة الدموية

تبرز أهمية تمارين الإحماء قبل ممارسة التمارين الرياضية خاصة الشاقة، حيث تعمل على تهيئة الجسم لبذل مجهود قوي، كما تعمل على رفع مستويات الطاقة، وتخفيف الخلايا التي تطلق السكر في الدم، مما يكسبنا الطاقة واللبونة اللازمة، وتجنب إصابة جسدك بأذى.

فهناك العديد من تمارين الإحماء التي يمارسها الأشخاص المبتدئون فتردد قدرتهم على تحمل المشاق وبذل جهد كبير على مدار اليوم، ولكن ليست كلها مفيدة فبعضها ما هو شاق دون فائدة، فما أفضل تمارين الإحماء للمبتدئين؟.. هذا ما سنجيب عنه في السطور من التقرير.

تمارين إحماء سهلة

هناك مجموعة من تمارين الإحماء السهلة التي تصلح لأغلب الرياضات، وممارستها لا تجعل الشخص يشعر بالتعب والإجهاد، ويكون مردودها إيجابيا للغاية، وتزيد من قدرة الشخص على التحمل عندما يبذل جهدا كبيرا، ومن تمارين الإحماء السهلة ما يلي:

تصريف رفق الركض

من أسهل تمارين الإحماء، تمرين الركض في المسكن، وهو واحد من أهم تمارين الإحماء، وممارسته مفيدة لجميع أنواع الرياضات، فكل ما عليك أن تقف مستقيما، وتركض مدة تتجاوز دقيقة وأنت في مكانك، وستشعر بعدها بشدة قوية في الجسد تتمكنك النشاط اللازم لبذل العديد من الأور.

تصريف رفق الساقين

وهذا تمرين رفق الساقين، وهو واحد من أفضل تمارين الإحماء، وفيه يقف الرياضي على قدميه مستقيما ويرفع إحدى القدمين ويركل في الهواء بهدوء، ويكرر الأمر نفسه بالقدم الأخرى، على أن يحاول لمس كوع اليد بالركبة، ويكرر تلك الحركة 30 مرة.

تصريف رفق القدمين والأرجل

ويعد أحد أهم تمارين الإحماء، ويمكنك ممارسته عن طريق وقوف الشخص باستقامة والركل بالقدم للأمام في الهواء بهدوء والتبديل بين القدمين، وفعل ذلك لـ 30 مرة متواصلة.

تمارين إحماء للبطن

وهذا تمرين للإحماء خاصة بمنطقة البطن قبل ممارسة تمارين البطن الشاقة، منها تمرين تحريك الحوض ويقوم الشخص بالوقوف مستقيما، وإبعاد القدمين عن بعضهما قليلا، مع ترك الكتفين مرتخيتين، ووضع اليدين على البطن، وثني الركبتين وتحريك الحوض يمينا ويسارا لـ 30 مرة متواصلة.

تمارين الانحناء للأمام

وهذا تمرين الانحناء للأمام، ويقوم فيه الرياضي بالوقوف باستقامة مع المساعدة بين ساقيه قليلا وثشد عضلات البطن مع الانحناء بالجدع العلوي للأسفل والعودة للبداءة والتكرار لمدة 30 مرة متواصلة.



أهمية الإحماء:

أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله.. ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف، أو بعمل بعض تمارين الرشاقة البسيطة، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب، ووظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية.

أما الإحماء الخاص فيكون شاملا وخاصة أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداما في الرياضة التي سيمارسها.. وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة، كذلك تحرك المفاصل إلى ماها بالكامل، وسواء كانت الألعاب الممارسة فردية أو جماعية، فلا بد من الإحماء وتمرين عضلات الجسم أولا.

ما هي فوائد الإحماء والتسخين قبل ممارسة أي رياضة

سوف نسرّد بعض النقاط المهمة والتي بسببها يجب على أي رياضي أن يقوم بالإحماء قبل ممارسة الرياضة ومن أهم فوائد الإحماء التالي

تمارين الإحماء هي عملية تهيئة وإعداد للعضلات قبل الدخول المباشر في التمارين العنيفة، وهناك العديد من الدراسات التي أثبتت أن الكثير من إصابات الملاعب والتمارين يكون سببها عدم الإحماء قبل التمرين والدخول المباشر إلى التمارين العنيفة، فعندما تتحول العضلات بشكل مفاجئ من حالة السكون إلى الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد كافة

الإحماء قبل ممارسة أي نشاط رياضي بأخذ حيز كبير من الأهمية فتهيئة العضلات لممارسة النشاط الرياضي يساعد على قيام الجسم بالأعباء دون مخاطر حدوث الإصابة، وطبعاً تزداد أهمية الإحماء كلما دخل اللاعب مباريات تنافسية مهمة لأنه قد يصاب اللاعب بحالة غريبة من التعب المصاحب لانخفاض في الأداء وانخفاض في التركيز وتزايد حدة التوتر في الملعب وظهور واضح في الارتباك وعدم الثقة في تصرفات زملائه اللاعبين، الأمر الذي يؤدي إلى تزايد أشكال التعب بالبدن أو الوجه مع تورة من الانفعال الشديد، وبالتالي يعكس كل ذلك على مستوى اللاعب.

أنواع الإحماء:

1- الإحماء العام قبل النشاط الرياضي.
2- الإحماء الخاص قبل النشاط الرياضي.
والإحماء سواء أكان عاماً أم خاصاً لابد منه حتى يجنب اللاعب أو ممارسه اللعب، فالجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند ممارسته أي مجهود بدني يتطلب تكيف كافة أجهزة الجسم تبعاً للظروف الخارجية التي تتصلب بحركات اللاعب ومجهوده، لذلك من الضروري أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية من أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته. والإحماء العام هو الذي يكون عاماً لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد كافة

لان أهمية الإحماء تكمن في تهيئة العضلة للنشاط الرياضي وإعطائها المرونة والمطاطية الكافية لإداء النشاط الرياضي ومنع الشد والتمزق والإصابات. بالإضافة إلى تهيئة أعضاء الجسم وأجهزته ودورته الدموية وإعطائها الكفاءة العالية لممارسة النشاط الرياضي القادم.

قبل البدء بأي تمرين لابد من القيام بعملية التسخين والإحماء لمدة دقيقتين على الأقل، حتى يصبح الجسم في حالة نشاط واستعداد لأداء التمارين..، والملاعب الذي لا يعطي تدريبات الإحماء الأهمية المطلوبة يلحق الضرر الكبير بجسده وإجازاته الرياضية، وقد يتعرض للإصابة المباشرة التي تترك أثراً.

عندما يلقي أخصائي العلاج الطبيعي نظرة فاحصة على أبطال الرياضة في الملاعب والمسالات الرياضية قبل حصة التمرين للمباراة، فانه يجد أن عملية التسخين (الإحماء الرياضي) لا تطبق بشكل كافي ولا تعطى الأهمية الكافية عند عدد كبير من المدربين واللاعبين. أما الأشخاص الذين يمارسون الرياضة كهواية فقلما نجد بينهم من يقوم بتمارين الإحماء قبل بداية اللعب.

فلا عجب إذا ما ازداد عدد الإصابات سنوياً وبشكل مضطرب فكلما زاد عدد الأفراد الذين يمارسون الرياضة البدنية، سواء كانت في إطار رياضة الهواية أو رياضة الانجاز زاد عدد المصابين وذلك طالما أمثلت تمارين الإحماء. لا أحد يحب تمارين الإحماء، ولكنها يجب أن تكون واجبا على كل مدرب ولاعب. والإحماء الرياضي يعني تهيئة الجسم قبل التدريب أو المباراة للوصول إلى قدرة عالية مثالية والابتعاد للتحمل بشدة متزايدة ولقد اكتشف حديثاً أن الإحماء يعمل على تحسين وتنظيم عمل القلب والأجهزة الحيوية وزيادة لبونة ومطاطية العضلات والجاهزية العامة للجسم. إضافة إلى الاستعداد النفسي للمتطلبات القادمة.

تعريف الإحماء:

هو مجموعة التمارين البدنية المختارة بصورة خاصة والتي ينفذها الرياضي بوعي لغرض إعداد الجسم لنشاطه المتوقع. قبل البدء بسأي تمرين لابد من القيام بعملية التسخين والإحماء لمدة دقيقتين على الأقل، حتى يصبح الجسم في حالة نشاط واستعداد لإداء التمارين..، والملاعب الذي لا يعطي تدريبات الإحماء الأهمية المطلوبة يلحق الضرر الكبير بجسده وإجازته الرياضية، وقد يتعرض للإصابة المباشرة التي تترك أثراً.

أهداف الإحماء:

للإحماء أهداف عديدة بدنية ونفسية فمن أهدافه:

- تهيئة أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.
- إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للتعلم.
- زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.
- تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية.
- تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية.
- رفع درجة حرارة الجسم.
- الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل.
- الاستئارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسات.
- استئارة أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة.
- تحسين الجاهزية النفسية وإزالة التوتر والإعداد الذهني والتركيز والتحفز للكفاح وبذل الجهد المستطاع.
- تحسين عمل الجهاز العصبي وسرعة الاستجابة ورفع مستوى التنظيم والتفوق الحركي.
- تحسين عمليات التمثيل الغذائي.
- الوقاية من الإصابات الرياضية.



ولتمارين الإحماء مجموعة من الفوائد، حيث تعمل على تنبيه كافة أجهزة الجسم لتكون على أتم استعداد للقيام بوظائفها الخاصة، كما تكسب الجسم خاصية العضلات اللبونة والمرونة التي يحتاجها قبل ممارسة التمارين الرياضية، إضافة إلى دورها في زيادة تدفق كميات الدم إلى الجسم. كما أن ممارسة تمارين الإحماء قبل التمارين الرياضية، تعمل على تنشيط الدورة الدموية في جسم الإنسان، حيث تعمل على تنظيم عملية التنفس وتزيد من وتيرتها وترفع درجة حرارة الجسم، إلى جانب أنها تجنب الرياضي التعرض للإصابات الرياضية، وتحسن من عمل الجهاز العصبي، وتجعله أكثر سرعة في الاستجابة، وتضمن التفوق الحركي ومستوى التنظيم. كما أن تمارين الإحماء تزيد من قدرة الإنسان على تحسين عملية التمثيل الغذائي في الجسم، وتستطيع خلق حالة استقرار قصوى مما يعد الرياضي نفسياً لممارسة الرياضة والمباشرة بالتمارين.

كيفية ممارسة تمارين

المقاومة لشدة الجسم بالصورة..

فوائد غير متوقعة

كما أن تمارين الإحماء فائدة

كبيرة في تهيئة عضلة القلب

قبل قيام الشخص بممارسة

التمارين الرياضية، حيث تنظم

ضربات القلب وتحسن من

عملية التنفس عند الإنسان،

فتجعله قادراً على ممارسة

الرياضة لأطول فترة ممكنة.

مخاطر ممارسة الرياضة

بدون تمارين الإحماء

هناك العديد من المخاطر التي

يصبح الإنسان عرضة لها

حال ممارسة الرياضة دون

القيام ببعض تمارين الإحماء،

التي تكون بمثابة حصن للجسم

من الإصابات قبل ممارسة

التمارين الرياضية الشاقة.

وتبرز أخطاء ممارسة الرياضة

دون تمارين الإحماء؛ ففي

الإصابة بالشدة العضلي؛ نتيجة

عدم تهيئة العضلات لممارسة

التمارين الرياضية المختلفة.

كما أنه من الممكن أن تصيبك بهبوط في

الدورة الدموية؛ نتيجة زيادة ضربات القلب

فجأة، ولهذا الأسباب ينصح الخبراء بإمالة

عضلات الجسم قبل ممارسة التمارين

الرياضية الشاقة لتجنب التعرض لتلك

المخاطر.

– يعمل الإحماء قبل ممارسة التمارين على

تنظيم عملية التنفس ليمسح بإيصال الأكسجين

إلى جميع خلايا الجسم عن طريق بعض

التمارين، وعن طريق التنفس العميق لملا

الرئتين بالأكسجين وتشتيع خلايا الجسم.

– تمارين الإحماء تمنع إصابتك بالشدة

العضلي، حيث أن تلك التمارين تقوم برفع

مستوي الأداء الحركي وإكساب العضلات

بعض اللبونة والمرونة، والبدأ في التمهيد

لتنسيخ العضلات بشكل تدريجي، ولكن

عدم ممارسة تمارين الإحماء هو سبب

العديد من إصابات الملاعب.

– زيادة نسبة تدفق الدم إلى القلب مما يحمي

القلب من أي أضرار قد تحدث للقلب، كما

يزيد من نسبة تدفق الدم إلى

العضلات.

– رفع درجة حرارة الجسم إلى

درجة الدفء لمنع الإصابات

العضلية والهيكلية، كما أن

هناك بعض الدراسات التي

أكدت أن تمارين الإحماء

تقوي العظام وتحميها من

الكسر.

– أيضاً لتمارين الإحماء فوائد

كبيرة في تهيئة الرياضي ذهنياً

وتساعد في عملية الاسترخاء

الذهني وتزيد من التركيز.

– تمارين الإحماء تزيد من

معدل التنفس وتقلل من ظهور

التهجان أو اضطراب التنفس

وتجعل الشخص يتنفس بشكل

منتظم في إخراج الشهيق

والزفير ويحصل على نفس

أطول.



تمارين الإحماء قبل الرياضة

تمارين الإحماء قبل ممارسة الرياضة ضرورية ويمكنك أن تمارس تمارين لف الكاحلين، ويتم فيه الارتكاز على شيء ثابت بيديك مثل كرسي، وبعدها تبدأ في تنفيذ ركلة بأحدى قدميك في الهواء، مع الدوران بين القدمين، على أن تقوم بتحريك يدك للأمام في كل مرة، ويستمر الركل 30 مرة متواصلة. تمارين تحريك الذراعين

وهناك تمارين تحريك الذراعين، ويتم فيه الوقوف بشكل مستقيم، مع ترك الكتفين مرتخيتين، وتحريك إحدى الذراعين بداية من مفصل الكتف بحركة واسعة دائرية بين الاتجاهين، لمدة 15 تكراراً والتبديل بين اليمين، وبعد ذلك استخدام اليدين وتنفيذ التمرين.

تمارين الإحماء قبل السكوات

تحتاج تمارين السكوات إلى تمارين إحماء معينة على شكل تمرين الإحماء للاستعداد لها، ومنها الوقوف والنزول مرة أخرى جالساً والوقوف مرة أخرى وتكرار التمرين لمدة دقيقة، أيضاً تخيل الجلوس على كرسي في الهواء والمشى عدة خطوات بتلك الطريقة.

أيضاً يمكنك ممارسة تمرين الركل في الهواء لمدة دقيقة، وممارسة تمارين الضغط لـ 10 عدات فقط لتقوية أعصاب جسمك وتسخينها قبل ممارسة تمارين السكوات، وأيضاً يمكنك المشى مدة دقيقتين مع زيادة السرعة بشكل تدريجي، ولكن لا تزيد السرعة بشكل مفرط.

تمارين الإحماء بوضع

الأطفال

تمارين رفع الأثقال من التمارين الشاقة التي تستهلك الكثير من الطاقة وهناك تمارين الإحماء برفع الأثقال مثل تمرين الكارديو، التي تعمل على تهيئة وتدفئة وضخ الدم للعضلات، ومنها المشى السريع الركض وركوب الدراجات. وهناك تمارين التمدد الدينامي الذي يعمل على ضخ كميات كبيرة من الدم للعضلات حتى تتم تهيئتها، ومنها تمارين التفاف الذراع ورفع الركبة وأرجحة الساقين. وتجب ممارستها مدة ما بين دقيقتين إلى خمس دقائق، ولكن لا بد من أن تبدأ بتلك التمارين بشكل خفيف وبطيء وزيادة السرعة تدريجياً ولكن دون الإفراط في ذلك.

تمارين الإحماء في المنزل

وإذا كنت تجد صعوبة بالغة في الخروج إلى مكان مناسب لممارسة تمارين الإحماء، فهناك عدد من تمارين الإحماء التي يمكن أن تمارسها من داخل المنزل ومنها: تمارين حركة الركبة

وهو أحد التمارين التي تستطيع ممارستها في المنزل، وفيه يقوم الشخص بوضع ركلة واحدة على الأرض لتلامسها، على أن تكون القدم مسطحة نحو الخلف، في حين تكون القدم الثانية مثنية بزواية 90 درجة، بعدها تحرك جسدك للأمام والخلف والانحناء نحو الركبة الأمامية، والتكرار لـ 6 عدات على الأقل.

تمارين تصعيد المساق

وهناك تمرين تصعيد المساق الذي يعتمد على وضع الركبة اليسرى على الأرض، على أن تكون القدم اليمنى ممددة بشكل جانبي، وتبدأ بعد ذلك في الضغط على فخذيك نحو الأمام والعودة مرة أخرى إلى الخلف، وتكرار الأمر لـ 10 مرات متواصلة.

تمارين ممارسة تمارين

الإحماء من المنزل



صحيفة إسبانية تكشف هوية الفائز بالكرة الذهبية 2023



تترقب جماهير كرة القدم العالمية يوم 30 أكتوبر من العام الحالي 2023 الذي سيكون موعداً لكشف عن الفائز بجائزة الكرة الذهبية التي تمنحها مجلة "فرانس فوتبول" لأفضل لاعب خلال العام الماضي، وذلك في العاصمة الفرنسية باريس. وكشفت صحيفة "سبورت" الإسبانية، الثلاثاء، أن النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، سيفوز بالكرة الذهبية، وذلك بعد تتويجه مع منتخب بلاده بمونديال قطر نهاية عام 2022. وقالت الصحيفة إن ميسي فاز بالمونديال العام الماضي، لذا، سيوقع اعتبار مونديال قطر في حسابات عام 2023، خصوصاً أن الجائزة في نسختها الأخيرة منحت للنمساوي كريستيان سترايكر قبل بداية البطولة العالمية. وستكون الجائزة التي سيحصل عليها "البولغا" الثامنة في تاريخه، والأولى التي تمنحها المجلة الفرنسية للاعب لا ينتمي إلى أحد الفرق الأوروبية، بعد أن لعب لباريس سان جيرمان الفرنسي حتى فترة الانتقالات الصيفية الماضية، ثم غادر بعدها إلى نادي إنتر ميلان الأمريكي. أما في السنوات، فيتوقع حسب تقديرات الصحيفة أن تتسلل اللاعب أيتانا بونماتي الجائزة، لتحل محل الفائزة مرتين متتاليتين باللقب اليكسينا بوتيلاس.

اعتراف مثير من وكيل تونالي بشأن قضية المراهات



أدلى وكيل اللاعب ستاندرو تونالي، لاعب خط وسط نادي نيوكاسل يونايتد الإنجليزي، باعترافات مثيرة بشأن موكله، مؤكداً معاناة الدولي الإيطالي من إدمان القمار، بعد الألباء عن تحقيق في المراهة غير القانونية مع اللاعب. وكان تونالي المنتقل مؤخراً إلى صفوف المانچيستر، قد تعرض لإتهامات من السلطات الإيطالية بالمراهة غير القانونية، ما أجبره على مغادرة مسكك المنتخب الإيطالي يوم الخميس الماضي برفقة جناح أستون فيلا نيكولو زانولولو الذي وجهت إليه نفس الاتهامات. وأفادت مصادر الصحافة الإيطالية أن اللاعب سيتعرض للإيقاف في الغالب، خاصة أن المتهم الثالث، لاعب خط وسط يوفنتوس نيكولو فاجيولي، من المقرر أن يتعرض للإيقاف لمدة سبعة أشهر كجزء من نفس التحقيق في المراهة على منصات غير قانونية. وأكد جوزيبي ريسو، وكيل تونالي، أن موكله يعاني من إدمان القمار وكشف عن أنه تحدث عن الأمر للمقربين منه، مبدئياً استعداد اللاعب للتعاون مع السلطات. وقال ريسو: "يخوض ستاندرو معركة مهمة ضد إدمان القمار، وسيكسبها"، وأضاف: "أود أن أشكر نيوكاسل الذي وقف دائماً إلى جانب ستاندرو. إنه في حالة صدمة ومهتز وحزين. أمل أن تنقذ هذه التجربة حياته وحياة كثيرين آخرين، وأن تساعد أولئك الذين يقعون في نفس المشكلة مثله". وأضاف: "ستاندرو يتدرب، ويمكنه اللعب يوم السبت أيضاً. لقد فهم أنه يتعين عليه مواجهة هذه المشكلة بطريقة قوية وحازمة، النادي يقف إلى جانبه تماماً في هذه الحظة". من المتوقع أن يواجه اللاعب عقوبة قاسية، وذلك إذا تبين أن تونالي قد راهن على مباريات شارك فيها فريق سبق له اللعب ضمن صفوفه سواء كان ميلان أو نيوكاسل أو منتخب إيطاليا، لكن إذا ثبت العكس، فيمكنه التفاوض على إيقاف مخفف. جدير بالذكر أن الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم اتخذ قراراً بإيقاف مهاجم نادي برينتفورد، إيفان توني، لمدة 8 أشهر بعد اتهامه بالمقامرة ووضع الرهات على نفسه وفريقه في مايو الماضي.

لازارو سامادزي يتتن.. مارادونا الصربي الذي أفتتل والده انتقاله إلى إنتر

والفعل، بل بالفعل لقد كان قريباً من التعاقد مع "النيرازوري" بعد أن أجرى الاختبار الطبي، كما أن بعض الصحف الإيطالية أكدت أن الصفقة قد حسمت بالفعل، قبل أن يظهر والده ويفشلها.

قال والد اللاعب في تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "لقد أبرم إنتر الاتفاق مع (بيوميتسا)، وهو وكيل أعمال لاعبين صربي الجنسية، لقد ارتكب الفريق خطأ، بعد أن أجرى كل المفاوضات وأبرم الاتفاق مع شخص لم يكن لديه تصريح للقيام بذلك، ليس له أي علاقة بالأمر، لقد رأيت مرة واحدة فقط في حياتي، ولا أعرف كيف دخل في الصفقة".

وشلت الصفقة وتراجع إنتر عن ضم اللاعب، بعد أن طالب والده بالاتفاق حول أرقام مالية جديدة، مقارنة بالتي جرى الاتفاق عليها مع الوكيل الصربي، ما جعله يعود من جديد إلى أودينيزي. وقد قال: "لم أعان مما حدث، أنا أركز هنا، وأنا سعيد هنا".

ورغم أن اللاعب يشغل مركزاً دفاعياً في خط منتصف الملعب، إلا أن السباق اليسرى السحرية التي يملكها جعلت أرقامه الهجومية في الموسم الماضي مميزة، إذ إنه سجل 5 أهداف، وقدم لزملائه 4 تمريرات حاسمة، مع تسجيله هدفين خلال أول 8 مباريات بالدوري في الموسم الحالي.

ولقد لازارو في 24 فبراير من العام 2002 في مدينة برلين عاصمة ألمانيا، وقد انضم إلى الفئات السنية للفريق هيرتا برلين الذي بدأ مسيرته معه مع الفريق الأول في 2020، لكنه لم يلعب إلا 3 مباريات، ليغادر في موسم 2020-2021 إلى نادي لايبزيغ، لكن لم يلعب أيضاً إلا 6 مباريات فقط، ليكون انتقاله إلى إيطاليا في 2021، موعداً لبدء تألقه.



سجل اللاعب الصربي لفريق أودينيزي الإيطالي، خلال مواجهة ناديه أسام نابولي يوم 23 سبتمبر الماضي، أحد أجمل أهداف الموسم في الكالتشو، وذلك بعد أن استلم الكرة في الدقيقة 80 من خط وسط الملعب، ليتجاوز جميع اللاعبين على طريقة الأسطورة الأرجنتينية دييغو أرماندو مارادونا، ويضع الكرة في الشباك، مسجلاً الهدف الوحيد لفريقه في المباراة التي خُرم فيها 3-1، لكن بالنسبة

إنجلترا تتأهل من إيطاليا وتتأهل لنهائيات يورو 2024



على الطليان على ملعب (ويمبلي) منذ 46 عاماً، وتحديداً في نهائيات كأس العالم 1977 دارهم في مباراة الدور الأول (1-2).

لحق منتخب إنجلترا بركب المتأهلين إلى كأس أمم أوروبا 2024، بفوزه (3-1) على إيطاليا الثلاثاء في مباراة ثأرية بين "الانزوري" بطل النسخة الماضية ووصيفه منتخب "الأسود الثلاثة"، في قمة الجولة الثامنة بالمجموعة الثالثة، في الوقت الذي عززت فيه أوكرانيا أمانها في التأهل بالتصارع صعب خارج الديار على مالطا بنفس النتيجة. وعلى ملعب (ويمبلي)، تقدم الطليان أولاً في الدقيقة 15 بقدم المهاجم الشاب جيانلوكا سناكاماكا. ولكن أدرك أصحاب الأرض التعادل في الدقيقة 32 من ركلة جزاء مسجلها "بالتخصص" هاري كين، لينتهي الشوط الأول بهدف في كل شبكة. تقدمت إنجلترا في الدقيقة 57 عبر ماركوس راشفورد من هجمة مرتدة، ثم في الدقيقة 77 أنهى كين المباراة فعلياً بالهدف الثاني له والثالث لـ"الأسود الثلاثة"، ليرفع محصلته إلى 61 هدفاً دولياً، ويظل متربعا على صدارة الهدافين التاريخيين.

وضرب رجل المدرب غاريت سولتفويت أكثر من عصفور بهذا الانتصار التاريخي على إيطاليا حيث أنهم حققوا بها انتصاراً غالياً

نجم منتخب فرنسا الأسبق يدعم فلسطين برسالة قوية

نشر أسطورة كرة القدم الفرنسية المعتزل، إيريك كاتوتونا (57 عاماً) رسالة داعمة للقضية الفلسطينية يوم الثلاثاء الأول، عبر حسابه الرسمي في منصة إنستغرام، لاقت تفاعلاً كبيراً من الجماهير العربية. وندد كاتوتونا بما يحدث في الأراضي الفلسطينية، مُطالِباً بتحقيق العدالة وإيقاف عمليات القتل الجماعي. وأوضح كاتوتونا الذي لعب أغلب مسيرته مع مانشستر يونايتد الإنجليزي أن الدفاع عن حقوق الإنسان لا يعني بالضرورة تأييد جهة ما، ولا يعني بالضرورة معاداة أحد الأطراف. وأضاف: "فلسطين حرة، تعني وضع حد للاحتلال الذي يسلب الناس هناك حقوقهم الأساسية منذ 75 عاماً.. وإيقاف جيش 2.3 مليون من البشر، نصفهم من الأطفال". واختتم كاتوتونا رسالته التضامنية مُطالِباً بإهانة التمييز العنصري الذي فرضه الاحتلال، وتمكين الفلسطينيين من السيطرة على البنية التحتية الأساسية في أرضهم.



دي ماريا ومنتخب الأرجنتين.. يظل المونديال يحدد موعد اعتزاله الدولي

اللعبة في النادي معه». وأضاف: «في اليوم الذي رحلت فيه عن باريس سان جيرمان، فمت بمعقبة ميسي وقت له (الشيء الوحيد الذي أشعر بالامتنان له هو أنني تمكنت من اللعب معك في النادي، وأن أتمكن من رونيك كل يوم)». وأنهى صاحب الـ35 عاماً حديثه عن ميسي، قائلاً: «التواجد هناك لمدة عام كامل، ورويته لمدة عام كامل، والتدريب، وروية الأشياء التي يفعلها، كان ذلك أفضل بالنسبة لي، وتمكنت من تجربتها». يذكر أن النسخة الأخيرة من كوبا أمريكا أقيمت في عام 2021، وحصد المنتخب الأرجنتيني لقبها بالفوز على البرازيل المضيفة في المباراة النهائية بنتيجة 1-0 بهدف أحرزه أنجيل دي ماريا. كما لعب دي ماريا دوراً بارزاً في الفوز ببطولة كأس العالم 2022 بقطر بعدما سجل هدفاً في المباراة النهائية ضد منتخب فرنسا، والتي حسمها التعاقب بركلات الترجيح بعد انتهاء الوقتين الأصلي والإضافي بالتعادل 3-3.



أمريكا ستكون البطولة الأخيرة بالنسبة لي مع المنتخب الوطني». وتتعلق النسخة المقبلة لبطولة كوبا أمريكا في الولايات المتحدة الأمريكية يوم 20 يونيو/حزيران 2024، وتستمر حتى 14 جويلية 2024. كما تطرق دي ماريا في حديثه عن زميله ليونيل ميسي قائد منتخب الأرجنتين قائلاً: «مع ليو أنجزت كل شيء، الشيء الوحيد الذي كنت أفتقده هو

حدد النجم الأرجنتيني أنجيل دي ماريا، نجم بنفيكا، موعد اعتزاله اللعب الدولي وبقعة حامل لقب كأس العالم 2022. دي ماريا يعد من أصدقاء المنتخب الأرجنتيني منذ سنوات طويلة، لكن تقدمه في العمر (35 عاماً)، يجعله قريباً من الاعتزال الدولي. متى يعتزل دي ماريا اللعب مع منتخب الأرجنتين؟ وقال أنجيل دي ماريا في تصريحات صحفية: «كوبا

هل تمتلك الصين حظوظاً لمنافسة السعودية لاستضافة مونديال 2034؟



يبدو أن دعوة رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، جياني إيفانتينو، الدول الآسيوية للترشح من أجل استضافة نهائيات كأس العالم 2034 قد فتحت باب المنافسة مع المملكة العربية السعودية، بصفتها المرشح الوحيد الذي تقدم بملفٍ لامتحان أكبر دورة كروية. وتتأهب دولة الصين للتقدم بملفٍ للمملكة العربية السعودية ودول أخرى من المرتقب أن تستعرض قدراتها على استضافة الحدث الكبير، لكن الظروف والأحداث السابقة قد تنقلب على الصين، وهذا ما أوضحه موقع «فوت ميركاتو» الفرنسي، في مقال نشره الاثنين.

فشل الدوري
وفي 2011، أمرت الحكومة الصينية جميع المؤسسات التجارية المقربة منها بالاستثمار في أندية الدوري المحلي، وضم أبرز اللاعبين العالميين، وهي استراتيجية كان مخططاً لها على ثلاث مراحل، فكانت أولاً ضم اللاعبين لتطوير المنافسة المحلية، ثم استضافة كأس العالم، وأخيراً الفوز باللقب المونديالي، لكن الفشل الذريع كان نتيجة لهذا التخطيط، ومن شأنه أن يؤثر على ملف الترشيح لمونديال 2034.

فيروس كورونا
العامل الثاني الذي لا يخدم الصين لاستضافة المونديال هو أنها كانت مصدر الفيروس الذي عصف بحياة الملايين من الأشخاص في العالم، حيث نقى فيروس كورونا وسط الشعوب وأضر بالإقتصاد الصيني، كما دفع السلطات لاتخاذ إجراءات مشددة قصد التخلص منه، وهي إجراءات من شأنها أن تضيق على الضيوف القادمين لمتابعة مباريات كرة القدم العالمية، وهذا العامل لا يخدم الصين ولا إيفانغا.

حقوق الإنسان
وأضافت الصحيفة أن تقارير الأمم المتحدة لا تخدم الملف الصيني أيضاً، حيث تعد من أكثر الدول التي لا تحفظ حقوق الإنسان بسبب المصالح التي تتعرض لها الأقلية المسلمة بالقليم الإيغور، ما يجعل الملف الصيني هو الأضعف للتنافس على تنظيم كأس العالم 2034.

ما هي أرقام أنجيل دي ماريا مع منتخب الأرجنتين؟

دي ماريا بدأ مشواره مع المنتخب الأول للأرجنتين في عام 2008، ليفضي مع التعاقب مشواراً حافلاً. وشارك دي ماريا في 134 مباراة دولية بقميص الأرجنتين، سجل خلالها 29 هدفاً وبخلاف تربيته مع «الابيسبيستي» بلقب كوبا أمريكا 2021 وكأس العالم 2022، حصد أيضاً بطولة «فيثافيسا 2022»، التي أقيمت بين الأرجنتين وإيطاليا (مطلقة يورو 2020). كما توج دي ماريا بكأس العالم تحت 20 عاماً في 2007، بجانب الميدالية الذهبية في دورة الألعاب الأولمبية 2008.

نعاية حذينة لعوسم ميسي الأول مع إنتر ميامي



ميسي صرح سابقاً بأنه قد لا يستطيع المشاركة بصورة منتظمة بسبب تقدمه في العمر (36 عاماً)، قائلاً: «الجسد لا يرحم». يذكر أن ميسي شارك حتى الآن في 13 مباراة بقميص

البح الأرجنتيني ثانياً ماريتو، مدرب إنتر ميامي الأمريكي، لنهاية موسم موطنه ليونيل ميسي مع فريقه بسبب الإصابة التي يعاني منها. ويعاني ميسي من إصابة عضلية أبعده عن معظم مباريات إنتر ميامي في الفترة الأخيرة، وهو ما جعل ثانياً ماريتو يرفض المخاطرة به. وفشل إنتر ميامي في التأهل للمرحلة التأهيلية الفاصلة في الدوري الأمريكي ويتبقى له مباراتين أخيرتين في المسابقة. وسيتوقف إنتر ميامي عن المشاركة في المباريات حتى بداية الموسم الجديد في فبراير/شباط المقبل 2024. وقال ثانياً ماريتو في تصريحات لوسائل الإعلام الرياضية في أمريكا: «سيتم تقييم ميسي وجميع اللاعبين الدوليين المعادين من منتخباتهم يوم الخميس المقبل». وأضاف: «لكن هذا الفريق لن يخاطر أيضاً لأنه ليس لديه فرصة في التأهل للمرحلة التأهيلية الفاصلة في الدوري الأمريكي». وبات من المنتظر عدم ظهور ميسي مع إنتر ميامي خاصة وأنه يتواجد حالياً في معسكر المنتخب الأرجنتيني ولم يشارك سوى 37 دقيقة في الفوز على باراغواي 1-0. وكان

ناغلسمان يتخذ قراراً صادمًا بخصوص مانويل نوير

رسالة غير مباشرة مفادها أن حارس بايرن لم يكن جزءاً من منظومة المنتخب الألماني، الذي يستعد للمشاركة في نهائيات كأس الأمم الأوروبية «يورو 2024» على أرضه. وقاد ناغلسمان منتخب ألمانيا للفوز (3-1) على منتخب الولايات المتحدة، ومن المقرر أن يخوض الفريق الألماني مباراته الثانية تحت قيادة مديره الجديد، بمواجهة المكسيك، خلال ساعة مبكرة من صباح غد الأربعاء بالتوقيت العالمي. يُذكر أن الأشهر الأخيرة في تجربة ناغلسمان التدريبية لبايرن مونتريال شهدت ما يمكن وصفه بـ«توتر» في العلاقة بين المدير الفني صاحب الـ36 عاماً ونوير، بسبب رفض الأخير لقرار النادي بإقالة مدرب الحراس توني تابوفيتش، حسبما أشارت إليه تقارير صحفية.

أكد مدرب المنتخب الألماني، بوليان ناغلسمان، أن لاعبه إيلكاي غونوغان سيظل قائداً للفريق، رغم العودة الوشيكة لحارس المرمى مانويل نوير، بعد تعافى الأخير من إصابة قوية في الساق، في قرار صادم للحراس المخضرم للنادي البافاري. وظل نوير قائداً لمنتخب ألمانيا لسنوات، لكن حارس بايرن مونتريال لم يكن موجوداً في مباراة «المتأهلات» الأولى تحت قيادة ناغلسمان، أمام الولايات المتحدة، بداعي الإصابة، ليقرر المدرب الشاب إسناد مهمة القيادة إلى نجم وسط برشلونة، غونوغان. وقال ناغلسمان في مؤتمر صحفي: «إيلكاي سيبقى القائد. لقد تحدثت إليه كثيراً، وهو شخص لا يصرخ أبداً، وأنا سعيد بذلك». ولم يذكر ناغلسمان اسم «نوير» علانية، لكن مراقبين قالوا إن كلمات المدرب تحمل



رونالدو يصنع الحدث في تصفيات اليورو..



واصل النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو كتابة التاريخ، بعدما قاد بلاده لتجاوز عقبة اليوسنة والهيسك 5-0، الاثنين، على ملعب «بيلينو بولي»، ضمن منافسات الجولة الثامنة للمجموعة العاشرة من تصفيات يورو 2024 في ألمانيا. وسجل «الدون» هدفين في اللقاء، ليتجاوز رقم الزوجي إرلينغ هالاند، ويصبح أكثر من سجل أهدافاً في سنة 2023 حتى الآن بـ40 هدفاً، ويلتزم رقمه الخاص كأكثر لاعب تسجيلاً للأهداف مع المنتخبات في التاريخ بـ127 هدفاً. وتعرض رونالدو لإصابة بسيطة بقمعه في الشوط الأول من اللقاء، بعد هجوم مفاجئ من أحد المشجعين، عندما كان اللاعب قريباً من خط التسلسل، قبل أن يتدخل أمن الملاعب ويسمك بالمشجع. وحظف المنتخب الهولندي المركز الثاني ضمن منافسات المجموعة الثانية، بعد الفوز على المضيف اليوناني 0-1، ليتجدد صيد الأخير عند 12 نقطة ومثلها للوصيف 12 هولندا (فرنسا في الصدارة بـ18 نقطة)، فيما تمكن اليونان مباراة أخرى، مع مواجهتين لكثيرة رونالدو كومان، فيما فزت أيرلندا على جبل طارق برباعية في المجموعة ذاتها. وعادت النمسا من بانكو ببطاقة التأهل إلى نهائيات كأس أوروبا، وذلك بفوزها على أندريجان 1-0 في الجولة الثامنة، لتلحق ببلجيكا التي كانت حسمت البطاقة الأولى في هذه المجموعة بعد فوزها في الجولة الماضية على فريق المدرب الألماني رالف رانغنك في فيينا 2-3. ولحقت النمسا إلى النهائيات ببلجيكا، إسبانيا وسكتلندا (المجموعة الأولى)، تركيا (الرابعة)، فرنسا (الثانية)، البرتغال (العاشرة) إلى جانب ألمانيا المضيفة والمأهلة تلقائياً.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
ولاية الجزائر
الدائرة الإدارية ليراقى
بلدية براقى
NIF No 4100020000160851013
رقم : 16... / ص / 2023

إعلان عن المنح المؤقت

المتعلق بالإعلان عن طلب العروض المقفول مع اشتراط قرارات دنيا رقم: 2023/17/2023 المعن عنه في الجرائد الوطنية بالعربية «الجزائر مانتش» بتاريخ 2023/07/20 وبالفرنسية «ALGER 16» بتاريخ 2023/07/20 والخاصة: أشغال ترميم العمارات الإدارية لحي بن غزالي - بلدية براقى -

طبقا لأحكام المصادق 65 و 82 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ فسي 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوضيات المرفق العام. يعلم رئيس المجلس الشعبي البلدي ليراقى جميع المتعدين المشاركين في الإعلان عن طلب العروض المذكورة أعلاه بأنه وبعد دراسة وتحليل العروض قد تم منح العقد مؤقتا إلى المؤسسة التالية:

الملاحظة	المجموع العام 50/25	المدّة بوم	مبلغ العرض المصحح	مبلغ العرض	العنوان	المؤسسة والرقم الجبائي
عرض وحيد مؤهل	32.41	88	17.263.149,12 ج	17.263.149,12 ج	أشغال ترميم العمارات الإدارية لحي بن غزالي - بلدية براقى -	بوليق صر مؤسسة أشغال البناء في مختلف مراحل رقم التعريف الجبائي: 187264701167192

يمكن لكل متعهد يتعرض على هذا الاختيار أن يتقدم بطلب لدى لجنة الصفقات العمومية في أجل مدته عشرة (10) أيام، اعتبارا من تاريخ أول نشر هذا الإعلان.

ANEP réf.2316025560 يومية «الجزائر مانتش» العدد: 1105 بتاريخ 19 أكتوبر 2023

=()= الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية =()

ولاية : تيسمسيلت
دائرة : تيسمسيلت
بلدية : تيسمسيلت
مكتب الصفقات العمومية
رقم التعريف الجبائي : 092438019012731

إعلان عن منح مؤقت

طبقا لأحكام المادة 65 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 02 ذو الحجة 1436 الموافق لـ 16 سبتمبر 2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوضيات المرفق العام فإن رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية تيسمسيلت ولاية تيسمسيلت ينهي إلى علم المتعدين بالإعلان عن طلب عروض مقفول مع اشتراط قرارات دنيا الصادر بالجريدة الجزائرية مانتش بتاريخ : 2023/09/18 و DK NEWS بتاريخ : 2023/09/18 ، و بعد دراسة وتحليل العروض المقدمة ، فإن المصلحة المتعاقدة تمنح العملية مؤقتا للمؤسسة التالية والمبينة في الجدول التالي :

الرقم	العنوان	مؤسسة الاجاز	مبلغ العرض بعد التصحيح	مدة الاجاز	رقم التعريف الجبائي	القطعة التقنية	الملاحظة
01	تهيئة و إعادة الاعتيار لساحة لعب بمرکز بلدية تيسمسيلت	قيود و هيبية	39.142.925.47 ج	07 اشهر	269380100655121	55.5	ان شن

المتعدين المعينين بهذا الاعلان مدعوين للتقرب من مقر بلدية تيسمسيلت مكتب الصفقات العمومية من أجل الاطلاع على محضر اختيار المتعدين في أجل ثلاثة ايام ابتداء من اليوم الاول لنشر هذا الاعلان .

و طبقا للمادة 82 من المرسوم الرئاسي المذكور اعلاه ، الطعون تقدم الى رئيس لجنة الصفقات العمومية لبلدية تيسمسيلت طبقا عشرة (10) ايام ابتداء من تاريخ اول صدور لهذا الاعلان .

ANEP réf.2316025611 يومية «الجزائر مانتش» العدد: 1105 بتاريخ 19 أكتوبر 2023



الجزائر مانتش

الثابت: 023346674

الجوال: 0555879734

البريد الالكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH;DZ

الموقع الالكتروني: www.algeriematch.dz

من أجل اشهاركم توجهوا الى:

المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والاشهار وكالة ANEP،

المتواجدة بـ 01 نهج باستور-الجزائر.

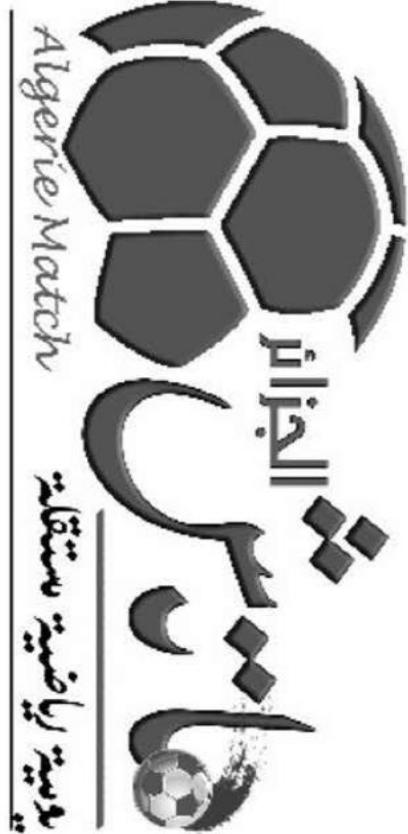
الهاتف الثابت: 021 73 71 28

/ 021 73 76 78 / 021 74 99 81

الفاكس: 021 73 95 59

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

programmation.regie@anep.com.dz



ميسي يحقق رقماً قياسياً تاريخياً جديداً مع منتخب الأرجنتين

البوليفي، مارسيلو مورينو، الذي سجل 22 هدفاً مع منتخب بلاده، وخلفه في المركز الرابع، المهاجم التشيلي، أليكسيس سانتيز، الذي سجل 20 هدفاً في التصفيات، بينما يأتي في المركز الخامس المهاجم الأرجنتيني السابق، هيرنان كريسبو، الذي سجل 19 هدفاً مع منتخب «الليبيليستي».

العالم تاريخياً، إذ تحطى المهاجم الأوروغواياني، لويس سواريز، الذي كان يتصدر القائمة قبل ميسي، ورفع ميسي رصيده من الأهداف إلى 31 في صدارة قائمة الهدافين في تصفيات قارة أمريكا الجنوبية، متقدماً بفارق هدفين عن سواريز، الذي يملك في رصيده 29 هدفاً.

توالى في التصفيات ليرفع رصيده إلى 12 نقطة كاملة بفارق 5 نقاط عن منتخب البرازيل الذي توقف رصيده عند 7 نقاط وتراجع إلى المركز الثالث بسبب خسارته أمام منتخب أوروغواي. وبسبب هدفين اللذين سجلهما ميسي مع منتخب الأرجنتين، بات «البولغا» الهداف الأول لتصفيات قارة أمريكا الجنوبية المؤهلة إلى بطولة كأس

حقق التاج الأرجنتيني ليونيل ميسي، رقماً قياسياً تاريخياً جديداً مع منتخب بلاده، وذلك بتسجيله هدفي الفوز في مرمى منتخب البيرو، في إطار الجولة الرابعة من تصفيات قارة أمريكا الجنوبية المؤهلة إلى بطولة كأس العالم 2026. وسجل التاج ثلثيته، فجر الأربعاء بتوقيت غرينيتش، ليقود منتخب بلاده لتحقيق الفوز الرابع

لابورتا بطلاً جديداً فضيحة نيغريرا

بخسارة الأخير مركزه رقم 2 في التحكيم الإسباني. تجدر الإشارة إلى أن هذه الفضيحة، التي أطلق عليها اسم «فضيحة نيغريرا»، أدت منذ أشهر إلى تعكير الأجواء في نادي برشلونة الذي ينفي وجود أي مخالفات، وأخذ التحقيق بعضاً جديداً نهاية سبتمبر، عقب تفتيش الشرطة لمقر اللجنة الفنية الإسبانية للحكام.

رايه، من التقادم، نظراً لخطورة الاتهامات. وتتعلق القضية بمذمومات مزعومة بلغت أكثر من 7.3 مليون يورو، دفعها برشلونة إلى نيغريرا، نائب رئيس لجنة التحكيم الفنية السابق، بين 2001-2018 لتزويد النادي بنصائح ومشورة شفهية حول مواضيع متعلقة بالحكام، وأتمت المدفوعات شركة «دانسيل 95» التابعة للحكم السابق، واتهمت

غرار خوسيه مارييا إنريكيس نيغريرا، المسؤول التحكيمي السابق، وابنه. وأوضح القاضي المكلف بالتحقيق أن لابورتا الذي لم توجه إليه أي اتهامات حتى الآن، أصبح متهماً في القضية باعتباره كان رئيساً للنادي خلال فترة ولايته الأولى التي استمرت من 2003 إلى 2010، وأضاف في بيانه الأربعاء أنه لا يمكنه الاستفادة، في

أعلن القضاء الإسباني، اليوم الأربعاء، توجيه الاتهام أيضاً إلى الرئيس الحالي لنادي برشلونة بطل الدوري الإسباني لكرة القدم، خوان لابورتا، في الفضيحة التحكيمية المتورط بها النادي الكتالوني. وسبق للقضاء الإسباني أن وجه التهمة في هذه الفضيحة إلى نادي برشلونة ورئيسه السابقين جوزيب مارييا بارتوميو، وساندرو روسيل، على

بيلينغهام يقطع وعداً قوياً لجماهير ريال مدريد

ملعب «ويمبلي»، حيث أسهم بصناعة الهدف الثاني لزميله ماركوس راشفورد، قبل أن يتحرك مكانه لزميله جاك غريليش قبل 5 دقائق من نهاية المباراة. وعن الفوز المحقق والتأهل إلى نهائيات اليورو، تحدث بيلينغهام: «كانت أسيرة رائعة حقاً بالنسبة لنا، الجميع يتذكر ما حدث قبل بضعة سنوات عندما لعبنا معهم هنا (نهائي يورو 2020). نحن نسير في الاتجاه الصحيح وهذا انتصار مهم للغاية بالنسبة لنا».

الآن في مسابقتي الدوري الإسباني ودوري أبطال أوروبا. وأكد النجم الإنجليزي صاحب الـ 20 عامًا أيضاً أنه بات يملك حرية اللعب في فريقه وفي المنتخب، بقوله: «منحني النادي وطاقم المنتخب الوطني الحرية في اللعب كما يحلو لي. بعد هذا الانتقال الكبير، لا بد لي من الارتقاء إلى مستوى الحدث، سواء بتسجيل هدف أو تمريرة حاسمة».

في هذا الصدد قائلًا: «هذا هو النادي (ريال مدريد) الذي أريد أن أقضي فيه 10 إلى 15 سنة قادمة من حياتي. عندما تكون بالقرب من لاعبين يتمتعون بالعقلية وهذه الجودة كل يوم، فإنك تنتقل إلى مستوى أعلى ذهنيًا وبدنيًا وفتيًا». ودخل نجم دورتموند السابق في أجواء ريال مدريد بسرعة كبيرة، وكسب قلوب محبي الريال بطريقة جنونية، بفضل تألقه منذ بداية الموسم الحالي، حيث بات النجم الأول للفريق بفضل أهدافه الحاسمة الـ 11 التي سجلها حتى

قال الإنجليزي جود بيلينغهام إنه يتمنى قضاء سنوات عديدة في صفوف ريال مدريد الذي انضم إليه صيف العام الجاري من بروسيا دورتموند الألماني، في صفقة قياسية فاقت قيمتها 100 مليون يورو، مشيرًا إلى أن «الملكي» هو الفريق المناسب لتفجير قدراته كاملة. وتحدث بيلينغهام في تصريحات صحفية نقلها موقع «فوت ميركاتو»، عقب مباراة منتخب بلاده إنجلترا أمام إيطاليا في تصفيات «يورو

طبيب منتخب البرازيل يكشف تفاصيل إصابة نيمار

وفي حال تأكد ذلك، فإن موسم اللاعب يكون قد انتهى بشكل مبكر. جدير بالذكر أن نجم الهلال السعودي عاني خلال مسيرته الاحترافية من إصابات عديدة، آخرها تلك التي تعرض إليها في الموسم الماضي حين كان في صفوف باريس سان جيرمان الفرنسي، اضطرت له ليجري عملية جراحية كما جعلته يغيب عن عدد كبير من المباريات خلال مرحلة الإياب، كما أثر ذلك على مستواه البدني والفني بشكل واضح.

عن الملاعب، واكتفى بالقول: «يجب أن ننتظر نتائج الفحوص النهائية، وبعدها سيتم تقييم ذلك وإخبار وسائل الإعلام بحجم الإصابة ومدّة غياب نيمار عن الملاعب بشكل مفصل ومحدد». ويات نيمار يواجه شبح الغياب لفترة طويلة عن الملاعب، خاصة أن بعض التقارير توقعت بأن يكون قد أصيب بقطع في الرباط الصليبي، وهي الإصابة التي تستدعي فترة نقاهة وإعادة تأهيل لا تقل عن 6 أشهر في غالب الأحيان،

وهو يذرف الدموع، في مشهد يدل على خطورة الإصابة التي تعرض إليها اللاعب. وتحدث طبيب منتخب البرازيل في تصريحات صحفية عن حالة نيمار، قائلًا: «أجربنا فحوصاً عامة للاعب؛ لكن سيتم تكريرها في الساعات القادمة، وخلال 24 ساعة سنعرف كيفية استجابة ركبته ومدى تورم مكان الإصابة وحجمها بالتفصيل، وبعدها سنتعرف على حجم الإصابة عن طريق التشخيص بالأشعة». ولم يكشف لإسمار مدة غياب نيمار المحتملة

كشف رودريغو لاسمار، طبيب منتخب البرازيل، أن نيمار جونور، يحتاج إلى الخضوع لفحوص طبية جديدة، من أجل تحديد طبيعة إصابته التي تعرض إليها خلال خسارة «السيلساو» (2-0) من الأوروغواي فجر الأربعاء، ضمن تصفيات كأس العالم 2026. وسقط نجم الهلال السعودي أرضاً في الوقت بدل الضائع من عمر الشوط الأول متأثراً بإصابة في ركبته اليسرى، جعلته لا يقدر على مواصلة اللعب ويغادر أرض الملعب على نقالة

بقيادة مبابي..

3 صفقات ترسم خطة ريال مدريد في ميركاتو 2024

للريال. وفي ذات السياق، يسعى ريال مدريد لضم ظهير أيمن جديد، فرغم تألق داني كارخال، إلا أن كبر سنه يجعل النادي يبحث عن خيار مستقبلي، لا سيما وأن عقد لوكان فاسكيز ينتهي في الصيف، وغير واضح حتى الآن قرار الإدارة بشأنه. وتشمل خطة الأبيض الصيفية استخدام البرازيلي إندريك، لاعب فريق بالميراس البرازيلي، في صيف 2024 أيضاً. ووقع إندريك عقداً مع الميرينغي في ديسمبر 2022، يقضي بانتقال اللاعب للنادي الملكي في يوليو/تموز المقبل، بعد بلوغه 18 عاماً.

التعاقد مع ظهير أيسر جديد، حيث يبرز اسم الكندي ألفونسو ديفيز، لاعب بايرن ميونخ الألماني. ديفيز مرتبط بعقد مع العملاق الإسباني حتى صيف 2025، لكن مفاوضات التجديد بين الطرفين متوقفة منذ فترة طويلة. وتسبب تغير مجالس الإدارات في ملعب أليانزا أرينا في تعطيل ملف التجديد للنجم الكندي، وسط تصريحات لممثليه عن إمكانية قبول فكرة الانتقال

منها صفقة مبابي. ويرفض مبابي حتى الآن تمديد عقده مع «البي إس جي» الذي ينتهي الصيف المقبل، ما يتيح لريال مدريد التوقيع على عقود مبدئية معه في جانفي المقبل، وضمه مجاناً في الانتقالات الصيفية. ويفسر كثيرون رفض كيليان مبابي تمديد عقده مع باريس سان جيرمان على أنه بسبب رغبته في تمثيل ريال مدريد في الصيف المقبل. وبعيداً عن مبابي، يريد ريال مدريد حسم

وضع نادي ريال مدريد الإسباني خطته لتدعيم الفريق خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة 2024، لا سيما بشأن النجم الفرنسي كيليان مبابي. وحاول نادي ريال مدريد ضم مبابي خلال فترات الانتقالات الصيفية الـ3 الأخيرة، غير أن كل محاولاته باءت بالفشل، إما بسبب رفض باريس سان جيرمان الفرنسي لسعره، أو لتغيير موقف اللاعب نفسه. شبكة «ريليفو» الإسبانية أكدت أن فلورنتينو بيريز، رئيس نادي ريال مدريد، ومجلس إدارته يتوابعان العمل على العديد من الملفات في صيف 2024 لتقوية الفريق،

الاسكواش والألعاب الأولمبية.. هل تكون اللعبة مانجم مصر للذهب الأولمبي؟



هاميلتون يخضع للتحقيق ويواجه عقوبة بسبب تصرفاته



قرر الاتحاد الدولي للسيارات "فيا"، الأحد، إعادة فتح التحقيق ضد البريطاني لويس هاميلتون سائق فريق مرسيدس، بعدما تخطف السنسر المحدد له في الأسبوع الماضي، خلال سباق جائزة قطر الكبرى، ضمن منافسات بطولة العالم لسباقات فورمولا 1. وبحسب صحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية، الأحد، فإن لويس هاميلتون سائق فريق مرسيدس، تعرض لغرامة مالية تقدر بنحو 50 ألف جنيه إسترليني، بعد ساعات قليلة من المخالفة، التي ارتكبها في سباق جائزة قطر الكبرى، واصطدامه بمواطنه جورج راسل، وأتت الصريحة إلى أن الاتحاد الدولي للسيارات يرى أن العقوبة المالية ضد لويس هاميلتون غير كافية، ما جعله يخضع للتحقيق مرة أخرى، بسبب تصرفاته، التي قام بها أثناء جائزة قطر الكبرى في الأسبوع الماضي. وأوضحت أن الاتحاد الدولي للسيارات يعمل على إعادة النظر فيما حدث بين هاميلتون ومواطنه جورج راسل، خصوصاً أن لويس قدم اعتذاره خلال جلسة الاستماع الأولى، واعترف بأنه وضع السلامة العامة في خطر كبير، لكنه يواجه الآن عقوبات جديدة من قبل "فيا". واختتمت الصحيفة بأن خطوة الاتحاد الدولي للسيارات "فيا"، بفتح التحقيق مرة أخرى، جاءت بعد الشعور بالقلق الكبير من الانطباع الذي تتركه تصرفات البريطاني لويس هاميلتون في نفوس السائقين الأصغر سناً.

فوروملا 1.. مكلاين يستهدف المركز الثالث



يستهدف فريق مكلاين بقيادة سائقه لانسو نورين وأونستار بيانستري حصد المركز الثالث في فئة الصناعات "الفرق"، في بطولة العالم لسباقات سيارات فوروملا 1، رغم احتلاله المركز الخامس حالياً. سجل مكلاين بداية باهتة للموسم، قبل أن يعيد تصحيح مساره تحت قيادة الرئيس الجديد للفريق أندريا ستيليا، بجانب إدخال تحسينات كبرى على السيارة. وحصل البريطاني نورين في المركز الثاني مرتين خلال سباقات الجائزة الكبرى، ثم جاء ثالثاً في آخر ثلاثة سباقات، فيما حل الأسترالي بيانستري في المركز الثالث ثم الثاني في اليابان وقطر. ومع تبقي خمس جولات على نهاية الموسم، وسيطرة ريد بول وسائقه الهولندي ماكس فيرستابن على لقب فئة الصناعات وفئة السائقين، مازال مكلاين لديه طموح في إنهاء الموسم بشكل مغاير. ويمتلك مكلاين 219 نقطة في المركز الخامس، وعليه أن يتجاوز أولاً أستون مارتن الذي يمتلك 230 نقطة، ثم فيراري 298 نقطة.

بطولة نانتشانغ.. حداد مايا تودع مبكراً

سقطت المصنفة 21 على العالم، البرازيلية بياتريس حداد مايا، في أول ظهور لها ببطولة نانتشانغ الصينية، على يد اليابانية ناو هيبينو. حققت المصنفة 93 على العالم المفاجأة، وأطاحت بالمرشحة الأولى للقب 7-6 (7-2) و6-3، لتصعد بذلك لتلحق أدوار البطولة. وستنافس هيبينو في الدور التالي الأسترالية كيمبرلي بيرول التي أصغت المحلية سيغيا وي 7-5 و7-5.

ووفق المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الدولية على توصية اللجنة المنظمة لدورة الألعاب الأولمبية، التي ستقام في لوس أنجلوس الأمريكية عام 2028 بإدراج الاسكواش والألعاب الكريكيت والبيسبول وكرة القدم العلم ولاكروس. وشكل الخبر سعادة كبيرة للاكثر بلد عربي تتويجا في لعبة الاسكواش تحديدا، وبات التساؤل يحضر بقوة هنا: هل يهيمن المصريون على لعبة أولمبية كاملة؟ وهل تكون اللعبة بمثابة منتج الميداليات الذهبية للبلد العربي؟ ومثل خير تضامن الرياضة للألعاب الأولمبية فرحة السعادة في الرياضة المصرية، مع نهاية الكابوس الشهير الذي لاحق لعبة الملوك والأمراء والرؤساء، التي ظلت لعقود طويلة غير أولمبية. وجاء قرار اللجنة الأولمبية الدولية بعد سنوات طويلة من المطالبات والشدائد والحركات والضغوط لضم لعبة الاسكواش إلى الكيان الأولمبي، واعتبارها منافسات أولمبية في دورة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية 2028. ليضع حدثا كبيرا في الأوساط الرياضية المصرية. ورغم وجود فاصل زمني لا يقل عن 5 سنوات على بدء تطبيق القرار بإدراج الاسكواش في الأولمبياد بعد دورة باريس 2024، إلا أن الجدل بدأ يثار ومبكرا حول مدى قدرة العرب عبر الاتحاد المصري وأبطاله من لاعبين ولاعبات على السيطرة الكاملة من عديمها على اللعبة وميدانيتها الأولمبية. ويهيمن على العرش العالمي في لعبة الاسكواش في الوقت الحالي، وقيل نحو 20 عاماً، الأبطال المصريون، وهم الأكثر تويجا بالألقاب على صعيد الرجال والسيدات، وقدمت مصر أكثر من 20 لاعبا ولاعبة في حقبة زمنية خالدة، نجحوا في الحصول على لقب بطل العالم وبطلة العالم، بخلاف سيطرة وهيمنة شبه كاملة على التصنيف العالمي فردي الرجال والسيدات. ومصر هي أولى الدول العربية وصولا إلى عرش الاسكواش في بدايات الألفية الثالثة، عقب انتشار اللعبة بقوة في مصر، بعد ظاهرة أحمد براءة، النجم الكبري الذي أكسب لعبة الاسكواش شعبية في التسعينيات، ليحصل الرابطة من بعده أبطال بالجملة حققوا ما لم يحققه براءة الذي كان

وصيفا للعالم في عام 1999 لأول مرة. وتوج عمرو شبيبة بطلا للعالم فردي الرجال في عام 2003 في باكستان، وبعدها حقق القاب أكثر من مرة، وصلت إلى 4 مرات في إنجاز تاريخي، وخلد اسمه كواحد بطل مصري وعربي يحقق هذا الرقم الكبير، ليظهر نجوم آخرون بدأوا في حصد لقب بطل العالم، مثل رامي عاشور ومحمد الشوربجي "الذي يمثل إنكلترا حاليا" وكريم عبد الجواد وعلي فرج. ولم يختلف الحال بالنسبة إلى الاسكواش المصري على صعيد السيدات، وحققت فترات مصر لقب بطلة العالم عدة مرات، فيما يتبده الهيمنة الكاملة في السنوات الأخيرة، لعل أشهرهن نور الشربيني البطلة الأكثر تويجا ببطولات مصر لقب بطلة العالم عدة مرات، التي تحولت إلى أيقونة في عالم الرياضة النسائية في مصر، وهناك أيضا نوران جوهر وهانيا الجمالي ونور الطيب وصاحبة الـ16 عاماً أمينة عرفى. وتمتلك مصر في صدارة التصنيف العالمي أكثر من نجم حالياً، يتصدرهم علي فرج المصنف الأول عالميا، ومعه الواعد الهائل من الإيقاف مصطفى عسل بطل العالم للشباب، ومازن هشام وطارق مؤمن. ويتكرر السيناريو ذاته على صعيد منافسات فردي السيدات، وهناك سيطرة مصرية شبه كاملة على التصنيف العالمي، حيث تتربع المصرية نور الشربيني على القمة منذ سنوات، ومعها البطولات نوران جوهر الوصيفة وهانيا الجمالي صاحبة المركز الثالث في التصنيف، ونور الطيب صاحبة المركز الخامس، وهن أمل الرياضة المصرية برفقة المجموعة السابقة في الرجال كتفحة أولى حاليا في تقديم نسخة أولمبية تاريخية عام 2028، وحصد ميداليات على غرار السيطرة شبه الكاملة في بطولات العالم للرجال والسيدات. وتبقى المعضلة والشبح الوحيد الذي يهدد الاسكواش المصري في منح العرب فضلية وسيطرة على عدد كبير من الميداليات، وتحولها إلى لعبة عربية خالصة ممثلة في التجنيس، حيث بدأ تسجح التجنيس، واستغلال مشكلات لاعبين ولاعبات مع الاتحاد المحلي في منحهم جنسيات أخرى للعب مع دول مختلفة، ولعل هذا ما دفع وزارة الرياضة المصرية إلى

كاميرون نوري يودع بطولة اليابان



واصل البريطاني كاميرون نوري نتاجه المهيته في الفترة الأخيرة، بعدما ودع بطولة اليابان المفتوحة للتنس مبكراً، اليوم الثلاثاء، ليتلقى خسارته الرابعة تواليها. خرج المصنف الأول في بريطانيا من الدور الأول ببطولة اليابان، عقب خسارته أمام الأمريكي تابلور فريتز 6-4 و6-3. وكانت هذه هي الخسارة السابعة التي يتلقاها نوري في مبارياته المثماني الأخيرة، و11 خلال 14 مباراة خاضها، بعد مشاركته في النسخة الأخيرة لبطولة ويمبلدون المفتوحة.

7 آلاف رياضي في «أيوظلي» العالمية لمحتز في الجوجيتسو»

قطر تستضيف تصفيات آسيا لكرة اليد المؤهلة للألعاب الأولمبية 2024



تقام تصفيات آسيا لكرة اليد المؤهلة لدورة الألعاب الأولمبية باريس 2024 في العاصمة القطرية الدوحة، حيث تنطلق المنافسات غدا الأربعاء ويتأهل الفائز بالبطولة إلى دورة الألعاب الأولمبية الصيفية 2024، بينما سيصحب صاحب المركز الثاني في التصفيات الأولمبية للرجال، التي سيشارك فيها 11 فريقا.

وتعتبر قطر المرشحة الأبرز لتأهل إلى الأولمبياد، لما تملكه من خبرة كبيرة وعناصر مميزة في هذه الرياضة، وهي التي حققت لقب كأس آسيا لكرة اليد في 5 مرات متتالية من عام 2014 و2016 في البحرين و2018 في كوريا الجنوبية و2020 بالكويت و2022 بالسعودية.

ويبرز منتخب البحرين الذي لعب 4 مرات نهائي كأس آسيا، وهو الذي احتل المركز الثامن في الألعاب الأولمبية الأخيرة التي أقيمت في طوكيو باليابان.

وعلى العموم، يشارك في هذه التصفيات 5 منتخبات عربية، حيث تتنافس المجموعة الأولى كلاً من قطر والسعودية وكوريا الجنوبية والإمارات العربية المتحدة والصين والهند، فيما تضم المجموعة الثانية كلاً من البحرين وإيران والكويت واليابان وكازاخستان.

فعاليات متنوعة حظيت بإشادة عالمية وذلك بفضل الرؤية الثابتة لقيادتها الرشيدة وتوفيرها بنية تحتية رياضية متطورة تعتبر من الأفضل على مستوى العالم. وتعكس استضافة البطولة هذه المرة هذا العدد الكبير من الرياضيين من 100 دولة حول العالم النمو الهائل لرياضة الجوجيتسو على الصعيد العالمي. وقال نائب رئيس اتحاد الإمارات للجوجيتسو محمد سالم الظاهري: «تساهم النسخة الـ15 من البطولة في ترسيخ مكانة أيوظلي باعتبارها العاصمة العالمية الأبرز للعبة». موضحاً أن هذه البطولة الاستثنائية - التي أعادت رسم ملامح بطولات الجوجيتسو - تعد محطة مهمة في مسيرة تطوير الرياضة وتعزيز الوعي بها مهتماً على المستويين المحلي والدولي، وتجسيد التزام عاصمة الجوجيتسو بتعزيز التواصل الرياضي، والتبادل الثقافي بين الدول. ونوه إلى أن أيوظلي وفرت بيئة مواتية لنمو رياضة الجوجيتسو وتوسيع نطاق انتشارها على الصعيد العالمي، خاصة في ظل الدعم المتواصل من القيادة الرشيدة وتمتعها ببنية تحتية رياضية عالمية المستوى. وأضاف أن البطولة تشكل مثلاً حياً على التزامنا الراسخ بتعزيز تميزنا في المجال الرياضي، وفتح الرياضيين من مختلف أنحاء العالم منصة فريدة لاستعراض مهاراتهم. وأكد أن تنظيم أيوظلي هذه البطولة يساهم في تحقيق الكثير من المكاسب المتصلة بتنشيط القطاعات الحيوية الأخرى، ومنها المساهمة في نمو قطاع السياحة الرياضية في أيوظلي وفي ضوء ذلك يمكن للرياضيين زيارة الكثير من الأماكن السياحية التي تتنوع ما بين المعالم الثقافية والتاريخية، والمعالم الأخرى في أيوظلي التي تستقطب عدداً كبيراً من الزوار سنوياً.



أيوظلي مسيرة تطوير هذه الرياضة وتمثل هذه البطولة دليلاً جديداً على تفوق الإمارة في تنظيم واستضافة أبرز الفعاليات الرياضية العالمية. واشتهرت أيوظلي بأنها وجهة عالمية للفعاليات الرياضية الكبرى بعدما استضافت

تصنيف صالة «ميدان أرينا» منافسات النسخة الـ15 من بطولة أيوظلي العالمية لمحتز في الجوجيتسو في الفترة من الأول إلى العاشر من نوفمبر المقبل، بمشاركة أكثر من 7000 رياضي ورياضية من 100 دولة وتقود

نزاع بقيمة 18 يورو تسبب في وفاة ملاكم.. هذه هي فصول الحكاية

شهد أحد نزاعات الملاكمة للهواة في البرازيل، حادثاً مأساوياً بوفاة الملاكم جواو فيكتور بينيا، بعد ثلاثة أيام من تلقيه ضربة عنيفة على وجهه خلال مباراة ملاكمة أقيمت في «جيجوكا دي جيريوكواو» البرازيلية.

وكشفت صحيفة «ماركا» الإسبانية، الثلاثاء، أن رهان النزاع كان من أجل الحصول على جائزة مالية لا تتجاوز قيمتها 18.5 يورو، بينما يحصل الملاكم المهزم على 9.2 يورو.

وقال شقيق الملاكم المتوفي: «لقد نصحتني عائلتنا بعدم خوض هذا القتال، لاسف فقد أخطى حياته من أجل هذا المبلغ».

ولم يدم النزاع بين الملاكمين أكثر من 90 ثانية، قبل أن يتلقى فيكتور جواو بينيا ضربة قوية على وجهه، جعلته يسقط على الأرض بطريقة مروعة، حيث إنه فقد وعيه تماماً، قبل أن يتم علاجه ليستيقظ من جنين لكن حالته الصحية تدهورت، وتم نقله إلى مستشفى قريب، حيث فارق الحياة بعد 3 أيام.

وأصيب الملاكم بصدمة قوية في الرأس وتم إعلان وفاته نماغياً ما أدى إلى توقف قلبه، فيما فتحت الشرطة تحقيقاً للبحث أكثر في أسباب حالة الوفاة.

إصابة قوية تدفع للاستعانة بسيارة إسعاف في مباراة دوري كرة القدم الأميركية

تدخلت سيارة الإسعاف في المباراة بين نيويورك جاينتس وواشنطن في واشنطن في الأسبوع السادس من منافسات دوري كرة القدم الأميركية، بعد إصابة مروعة كان ضحيتها دامين هارين، الذي سقط على أرض الملعب بعد تعرضه لإصابة قوية في ظهره.

واضطر اللاعب البالغ 26 عاماً إلى مغادرة الملعب في سيارة إسعاف وتم تثبيت جسده بالكامل من قبل حراس الأمن. ومع ذلك، أراد هارين أن يظل هائناً وحاول طمأنئة الجماهير خلال عملية نقله إلى خارج الملعب، مثلما أكد موقع «نوفوب» العالمي، الاثنين.

وقعت الحادثة المؤسسة خلال الربع الثاني من المباراة، وأظهرت اللقطات اللحظة التي اصطدمت فيها خوزيه هارين بكيف روبرت أوكيريكى اليسرى، قبل أن يسقط على العشب. وبعد الاصطدام، بقي هارين مستلقياً على وجهه لعدة دقائق، فيما تجمع لاعبو الفريقين حوله.

وسادت حالة من الرعب في الملعب، باعتبار أن الحوادث في منافسات كرة القدم الأميركية أصبحت خطيرة ودخول سيارات الإسعاف أصبح متكرراً مثلما حصل في يناير/كانون الثاني الماضي، مع اللاعب دامار هاملين.

تصنيف التنس الجديد: تقدم روليف مركزين وديوكوفيتش يوسع الفارق مع الكاراز



تاييلور فريترز، الذي تراجع مركزين ليتنزل العشرة الأوائل في الترتيب. أما البولندي هوبرت هوراكش، الذي نتج بلقب بطولة «شنتغهاي» الصينية على حساب روليف، فقفز ستة مراكز بفضل هذا الانتصار، ليضع اسمه في المركز الـ11.

تسيستيباس على الترتيب، بعد تراجع كل منهما مركزاً واحداً. وفي المقابل، تقدم الترويجي كاسير رود والألماني الكسندر زفيريف مركزاً لكل منهما، ليصعدا إلى المركزين الثامن والتاسع على التوالي، وجاء تقدم رود وزفيريف على حساب الأمريكي

أصدر الاتحاد الدولي للتنس التصنيف العالمي الجديد، الاثنين، والذي شهد تقدم اللاعب الروسي أندريه روليف، بينما عزز النجم الصربي نوفاك ديوكوفيتش صدارته متقدماً على النجم الإسباني كارلوس كازاز، الذي لم يظهر بمستوى مميز أخيراً. وتقدم النجم الروسي أندريه روليف مركزين في التصنيف العالمي للاعبين التنس المحترفين، ليصبح المصنف الخامس عالمياً في الترتيب، وذلك بعدما بلغ المباراة النهائية لبطولة شنتغهاي للتنس الأسبوعية ذات الـ1000 نقطة في المقابل، حافظ النجم الصربي نوفاك ديوكوفيتش على صدارته للتصنيف متقدماً على النجم الإسباني كارلوس كازاز، الذي حافظ على مركزه الثاني، لكنه ابتعد بفارق حوالي 2240 نقطة عن الصربي، وذلك إثر سقوطه في الدور ثمن النهائي للبطولة الصينية. أما الروسي دانييل ميديفيد، فواصل إلى المركز الثالث في الترتيب متقدماً على الإيطالي يانيك سينز في المركز الرابع، وفي المركزين السادس والسابع جاء التنمركي هولغر رونيه والبولندي ستيفانوس

التونسية أنس جابر تتمسك بموقعها في التصنيف العالمي للتنس

حافظت النجمة التونسية أنس جابر على موقعها في المركز السابع في التصنيف العالمي للاعبات التنس المحترفات في نسخته الصادرة اليوم الاثنين، بينما قفزت التشيكية بربورا كريتشيكوفا 5 مراكز لتحلل المركز الـ13. كما حافظت البيلاروسية أرينا سابالنيكا، على موقعها في الصدارة أمام البولندية إيجا شفيونتيك، والأميركية كوكو جوف. وارتقت الصينية جونغ تشينغون، المتوجة الأحد بلقب دورة جنغجو (500) على أرض صينية، خمسة مراكز وأصبحت في الموقع التاسع عشر. وهو اللقب الثاني في مسيرة اللاعب البالغة 21 عاماً، بعد الأول في دورة باليرمو الإيطالية في يوليو. وباتت تشينغون، المتوجة بذهبية أسيد هانغجو، ثالث لاعبة صينية تفوز بلقب في فئة



بنزيما وأوزيل أحدث المتضامين مع فلسطين.. والملاك البريطاني الشهير أمير خان ينتقد الصمت الدولي

الملاك الشهير أمير خان ينتقد الصمت الدولي

أما بطل الملاكمة الشهير البريطاني أمير خان، فقد كتب رسالة مؤثرة على حسابه الرسمي على منصة "إكس" انتقد فيها الصمت الدولي حيال ما يحصل في فلسطين، وقال: "طوال مسيرتي المهنية، كان هدفي أن أصبح بطلا وأن أستخدم شهرتي وتأييري لإحداث تغيير إيجابي في العالم، لم أخف أبداً من التعبير عن رأبي والوقوف في وجه المجرمين".

وأضاف: "عندما تعرضت أوكرانيا لهجوم من روسيا مؤخراً، سافرت شخصياً إلى بولندا لدعم اللاجئين الأوكرانيين المشردين بفعل الحرب، لقد تحدثت الكثير من الناس عن هذه الفظائع، لكن بينما يراقب العالم ما يحدث في فلسطين، أرى الكثير من زملاسي وأصدقائي صامتين، لماذا؟".

وأكمل: "أصبح من الواضح أن الناس خائفون من خائفون من إظهار دعمهم لفلسطين، حياة الفلسطينيين مهمة، سوف يتذكر العالم من تحدثت ومن لم يفعل، وسيذكر الله من صمت بينما سألت دماء المسلمين الأبرياء".

قبل أن يختم رسالته بالآية القرآنية: "مَنْ قَتَلَ نَفْسًا فَكأنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكأنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا". قد يهيك أيضا محمد صلاح يتضامن مع غزة على طريقته الخاصة والهلال الأحمر المصري يؤكد ذلك



انضم الفرنسي كريم بنزيما والتركي مسعود أوزيل والملاك البريطاني أمير خان إلى قائمة اللاعبين المتضامين مع القضية الفلسطينية، من خلال سلسلة تعليقات شملت الصلاة والدعوات لسكان قطاع غزة. ونشر مهاجم ريال مدريد سابقاً وأهلي جدة الحالي كريم بنزيما تغريدة على حسابه الرسمي على منصة "إكس" تضامناً فيها مع غزة التي تتعرض للقصف مستمر من الاحتلال الإسرائيلي منذ نحو 10 أيام. وكتب بنزيما: "دعواتنا لسكان غزة الذين يعون مرة أخرى ضحايا لهذا القصف الظالم الذي لا يستثنى النساء ولا الأطفال". تغريدة النجم الفرنسي حظيت بإعجاب نسبة كبيرة من مستخدمي "إكس" إذ فاق عدد مشاهداتها 39 مليون مشاهدة، وقرابة نصف مليون إعجاب.

الألماني مسعود أوزيل يدعو إلى إيقاف الحرب

من جهته على اللاعب الألماني الدولي السابق صاحب الأصول التركية، مسعود أوزيل، عن دعمه الكبير لفلسطين داعياً إلى إيقاف الحرب. ونشر أوزيل تغريدة على حسابه الرسمي على منصة "إكس" أرفقها بصورة تحمل رسالة كتب فيها "حسروا فلسطين"، إضافة إلى طفل يرتدي قميص أوزيل وهو يوجه جنود الاحتلال الإسرائيلي، كما ضمت أيضاً صورة للمسجد الأقصى، وللعلمين الفلسطيني والتركي. وعلق على الصورة قائلًا: "الصلاة من أجل الإنسانية، الصلاة من أجل

السلام، يفقد الأبرياء وخاصة الأطفال الأبرياء حياتهم في الحرب.. من كلا الجانبين، إنه أمر مفرح للغاية ومحفز، من فضلكم أوقفوا الحرب، في حين تجاوز عدد مشاهدات التغريدة الـ 19 مليون مشاهدة وقرابة نصف مليون إعجاب.

أسطورة السلة الأمريكية راي ألين يكشف الكذب الأمريكي
من ناحيته، عبر أسطورة كرة السلة الأمريكية السابق راي ألين عن دعمه لفلسطين بطريقته الخاصة، وذلك عندما أعد نشر مقطع فيديو على خاصية "التصميم" على حسابه الرسمي على "إنستغرام" يوضح كذب الإعلام الأمريكي حول حقيقة ما يحصل في قطاع غزة.

بكلمات قوية ومؤثرة.. المهاجم المصري أحمد حسن كوكا يتضامن مع فلسطين وملايين المتابعين يشكرونه

يقاتلون الإنسان والحيوان!!
وتابع: "كما نشر بعض المشاهير صوراً لعزرة، وقالوا ألق مع إسرائيل! يمكنك أن تتف من عزرة، لكن لا تكن أحمق لتنتشر المأساة في غزة كما لو أنها في إسرائيل. أعتقد أنه إذا كانت لديك قطعة صغيرة جدا من القلب فسوف تشعر بالحزن الشديد والمتضرر من الداخل، بعد رؤية كل ما يحدث في فلسطين هذه الأيام. وزاد: "أتمنى عندما تكون في موقع اتخاذ القرار، أو تجد نفسك في محادثة حول هذا الأمر، أن تعرف الحقيقة، لقد نسيت تقريباً أن أخبركم بأن منصات التواصل الاجتماعي تحظر الحسابات التي تجسرو على إظهار الحقيقة حول هذه الفظائع". واختتم: "من يهتم إذا واجهنا عراقب محاولتنا، أن نكون صوتهم خارج الخندق #فلسطين #غزة".



بكلمات قوية ومؤثرة، تضامن اللاعب المصري أحمد حسن كوكا، الذي يلعب لفريق دينديك سيور التركي، مع الوضع الكارثي في قطاع غزة، بسبب القصف الإسرائيلي المستمر منذ أكثر من أسبوع بعد عملية طوفان الأقصى. وكتب كوكا، عبر حسابه بمنصة "إكس" قائلًا: "انتقلت إلى أوروبا منذ 11 عامًا، ولهذا السبب لدي متابعون وأصدقاء من غير العرب، لذا فإن هذا المنشور وقصصتي التي أشاركها عن فلسطين مخصصة لكم". وأضاف: "أنا وأصدقائي العرب نعرف جيدا ما كان يحدث منذ عقود، استولت إسرائيل على أرض فلسطين،

وقلت الآلاف من الأشخاص، ودمرت كل شيء، والفلسطينيون بعد سنوات عديدة من محاولتهم القتال حتى بالأسلحة الصغيرة التي يحوزونها، وصفتهم وسائل الإعلام الغربية بالأرهابيين!!
وواصل: "قالت وسائل الإعلام الغربية إنهم قطعوا رؤوس 40 طفلاً، لكن لم تكن هناك صور أو مقاطع فيديو تثبت ذلك، لذا فهذه قصة كاذبة أخرى، أنا ضد أي شخص يقتل مدنيين أو أبرياء! لكن الإرهابيين الحقيقيين هنا هم الذين يقصفون البلاد كلها، 2 مليون نسمة، 40% منهم أطفال، يقطعون الماء والكهرباء والغذاء والوقود، ويستخدمون العذابات المحرمة دولياً، ويقولون إنهم

مسعود صالح يتضامن مع غزة على طريقته الخاصة والملايين الأحمر المصري يؤكد ذلك



كشفت مصادر محلية أن اللاعب المصري محمد صلاح تضامن مع سكان قطاع غزة في فلسطين عن طريق تبرع مبلغ من المال لصالح الهلال الأحمر المصري. وأكد رامي النافذ، الرئيس التنفيذي للهلال الأحمر المصري، أن صلاح تبرع بمبلغ من المال لصالح سكان قطاع غزة، وقد تم الأمر من خلال تواصل مدير أعماله مع الهلال الأحمر المصري. وقال النافذ في لقاء هاتفي مع الإعلامي عمرو أنيس، في برنامج الحكاية: "الأمر ليس غريباً على صلاح، وهي ليست المرة الأولى التي يقوم بها بمساعدة الناس في مصر وخارج مصر أيضاً". فيما أكد أن الهلال الأحمر المصري على تواصل مستمر مع الهلال الأحمر الفلسطيني من أجل تلبية احتياجاتهم. من جهته، أكد عبد العزيز البهني، وهو خال اللاعب المصري محمد صلاح، من خلال منشور ينشره على حسابه على "فيسبوك" صحة هذه المعلومات، ومهاجماً الأشخاص الذين كانوا قد انتقدوا نجم ليفربول لتأخر إعلانه عن دعم القضية الفلسطينية. وقال: "هل يا ترى المشكلة كده وصلت للحل؟ والناس اللي عاوزه "شسو" على حساب صلاح كده هما ساعدوا في حل المشكلة؟ ولا بالي لسه لف العلم؟ أي حاجة ممكن لسه يتكلموا فيها؟ بالمناسبة، الأخير صحيح مية في المية". وشهدت الأونة الأخيرة انتقادات واسعة طالت النجم المصري محمد صلاح بسبب عدم إعلانه حينها عن دعم القضية الفلسطينية على غرار كبار الرياضيين العرب الذين دعوا فلسطين بعد بدء عملية "طوفان الأقصى" مباشرة، أمثال محمد أبو تريكة، ومحمد النني، ورياض محرز، وموسى التعمري، وغيرهم.

أندية ومعلقين رياضيين يعبرون عن تضامنتهم مع فلسطين



إن سبورتنس محمد أبو تريكة قد تعنى بشجاعة الفلسطينيين في زمن "التخالف والابتطاح للصهاينة" وفق تعبيره.
وكتب أبو تريكة عبر حسابه على منصة التواصل الاجتماعي "إكس" (تويتر سابقاً): "شجاعة في عصر كثر فيه التخالف والابتطاح للصهاينة، طوفان الأقصى صور جديد وأمل عظيم لأجيال قد ترى نصر أمة عانت الكثير".
وأتم أبو تريكة الذي دائماً ما يدعم المقاومة الفلسطينية بالقول: "اللهم ثبت أقدامهم وسدد رميهم وانصرهم وكن معهم يا رب العالمين، صياحكم فلسطين".
ونشر الجزائري حفيظ دراجي المعلق في قنوات "بي إن سبورتنس" عبر حسابه على "إكس" (تويتر سابقاً): "يوم عظيم. طوفان الأقصى هو صور جديد وعبرة لمن يعتبر، وكل من يعتقد أن التطبيع هو الذي بعيد الحق لشعبنا العظيم".
وأضاف: "حرب التحرير بدأت والموازين ستتغير بعد أن أدرك العالم أما لاعبي منتخب تونس الأسبق والمحلل الفني في قنوات "بي إن سبورتنس" حاتم الطرابلسي فتنشر عبر "إكس": "الله الله، ما هذه الأخبار السارة نصر كرم الله بنا أجللاً (ولا تهشوا في ابتغاء القوم" إن تكوتوا تألمون فإتهم يألمون كما تألمون" وترجون من الله ما لا يرجون" وكان الله عليماً حكيماً".

أرضها وسماءها، وشبابها ونساءها وأطفالها، واحفظ إخواننا فيها بحفظك وأيدهم بنصرك، واكتب لهم الخير والأمن والعزل والعزة والسلام".
طارق ذياب: أبو عبيدة أفضل من غوارديولا وأنشيلوتي
حظي مقطع فيديو لتجم كرة القدم التونسي السابق والمحلل الرياضي الحالي طارق ذياب بتفاعل واسع، بعدما عبر عن فخره الشديد بما فعلته المقاومة الفلسطينية صباح السبت 7 أكتوبر/تشرين الأول 2023، حين شنت هجوماً مباغتاً على مناطق غلاف قطاع غزة.
وخلال تحليله لمباراة ريال مدريد وأوساسونا عبر شاشة beIN SPORTS القطرية، قال ذياب إنه اكتشف مذبذباً جديداً أقوى من الإيطالي كارلو أنشيلوتي مدرب النادي "الملكي" والإسباني بيبي غوارديولا مدرب مانشستر سيتي. وقال ذياب: "اليوم اكتشفنا مذبذباً جديداً وجعلنا نشاهد الكرة الشاملة، أبو عبيدة (النطاق باسم كاتيب القسم الجناح العسكري لحركة المقاومة حماس) اليوم علمنا الكرة الشاملة، الكرة الهجومية. أبو عبيدة مدرب فلسطين".
وأضاف: "أبو عبيدة علمنا الكرة الشاملة أفضل من أنشيلوتي وغوارديولا، بصراحة اليوم شاهدنا مباراة كبيرة للمنتخب الفلسطيني، وإن شاء الله يقدروا بكله".
فيما رد عليه مقدم الاستديو الإعلامي القطري عبد العزيز المنصر: "مستحقون الانتصار".
أبو تريكة يعقن بالمقاومة الفلسطينية
وكان نجم الأهلي ومنتخب مصر الأسبق والمحلل الفني لقنوات "بي

هفتت جماهير الأهلي المصري لفلسطين والمسجد الأقصى، قبل وخلال مباراة فريقها أمام الإسماعيلي الأحد 8 أكتوبر/تشرين الأول 2023، والتي أقيمت على ملعب برج العرب في مدينة الإسكندرية، ضمن منافسات الجولة الثالثة من الدوري الممتاز.
وأظهرت مقاطع فيديو حرص جماهير الأهلي على ترديد هتافات مؤيدة لفلسطين في المدرجات، مع العملية النوعية التي شنتها المقاومة في منطقتي غلاف غزة ضد جنود جيش الاحتلال والمستوطنين. وهتفت جماهير النادي الأهلي: "بالروح بالدم نفديك يا فلسطين.. بالروح بالدم نفديك يا أقصى". كما رفعت أعلام فلسطين بكثافة في المدرجات، وهو أمر تكرر سابقاً في أكثر من مناسبة حرصت جماهير الأهلي خلالها على التضامن مع القضية الفلسطينية.
وكان نادي سيلتيك الإسكتلندي حافظ على عاداته بالتضامن مع القضية الفلسطينية حيث رفعت جماهيره أعلام فلسطين خلال مباراة الفريق ضد كيلمارنوك في الجولة الثامنة من الدوري الإسكتلندي، كما حملت بافتات كتب عليها "الحرية لفلسطين" و"النصر للمقاومة".
وفي الملاعب العربية ظهر لأجور فريقي القادسية والعربي قبل مباراتهما في الجولة الرابعة من الدوري الكويتي (دوري زين) جميعهم متشعبين بالكوفة الفلسطينية، ورسالة تضامني ودعم مع الشعب الفلسطيني. وفي تونس أشادت جماهير الترجي بالمقاومة الفلسطينية ودعمتها خلال مباراة الفريق ضد الاتحاد المنستيري في بطولة الرابطة التونسية المحترفة. كذلك تفاعل عدد من الإعلاميين الرياضيين والمحللين العرب مع الأحداث التي تشهدها الأراضي الفلسطينية..

مقدمة عصام الشوالي بشأن فلسطين

حيث افتتح المعلق التونسي عصام الشوالي تعليقه على مباراة مانشستر سيتي وأرسنال في الدوري الإنجليزي بالإشادة بضررنات المقاومة الفلسطينية، معتبراً القوة الخارقة لإسرائيل مجرد "وهم". وقال الشوالي: "حذوكم عن القوة فكان وهم، وعن تكنولوجيا متطورة فكان وهم، وعن جيش لا يقهر فكان وهم". وأضاف: "كلموك عن بارليف فكان وهم، حذوكم عن حدود يستحيل اختراقها، إلا فبتم أنهم مجرد بالونه وهم".

هكذا افتتح خليل البلوشي مباراة برايتون وليفرول

ببوره بدأ المعلق خليل البلوشي المعلق في شبكة قنوات الكاس القطرية والمتعاون مع بي إن سبورتنس تعليقه على مباراة برايتون وليفرول بالدعاء لفلسطين وأهلها. وقال البلوشي: "بسم الله، وتدعو وتضامن مع أهلنا في فلسطين، فإلهم اجعل لأهلنا في فلسطين النصر والعزة والغلبة والقوة والهيبة، اللهم إنا نسئدك فلسطين وأهلها، أرضها وسماءها، رجائها ونساءها وأطفالها، فاحفظ فلسطين وأهلها فيها من كل شر وسوء يسأ من لا تضيع عنده الودائع". وتابع: "اللهم من أراد بأهلنا وأرضنا السوء فاجعل دائرة السوء تدور عليه يا رب العالمين".

تفاعل علي سعيد الكعبي وفارس عوض

من جانبه، كتب الإعلامي الإماراتي علي سعيد الكعبي المعلق في قنوات دبي الرياضية والمتعاون مع قنوات SSC السعودية عبر حسابه على "إكس": "اللهم عونك ولطفك ونصرك لإخواننا المستضعفين في غزة".
وسار مواطنه فارس عوض المعلق في قنوات SSC السعودية على نفس النهج فكتب على حسابه: "اللهم استودعك فلسطين وأهلنا فيها،

طالب بالحرية لفلسطين.. "إنستغرام" يحذف فيديو لنجم مانشستر يونايتد السابق



نشر لاعب نادي مانشستر يونايتد ومنتخب فرنسا السابق، باتريس إيفرا، مقطع فيديو عبر حسابه على موقع إنستغرام ينتقل فيه رأيه فيما يخص الأحداث الجارية في الأراضي الفلسطينية وقطاع غزة. فظهر إيفرا في الفيديو يتكلم في وجهه حماساً تجاه الاعتداءات الصهيونية على قطاع غزة، لكنه كان ميلاً إلى الصف الفلسطيني، وحق الشعب الفلسطيني في الاستقلال والحرية. وضح باتريس إيفرا أن دعم الشعب الفلسطيني والمطالبة بمنحه الحرية والسلام، ليس بالضرورة دعماً لحركة حماس. صوّر إيفرا مقطعاً طوله 7 دقائق يشرح فيه وجهة نظره بالتفصيل، لكن إنستغرام نشر فقط دقيقة ونصف، حسبما وضح إيفرا عبر حسابه، قبل أن يقوم إنستغرام بحذف المقطع بالكامل.

استشهاد لاعب كرة القدم الفلسطيني "رشيد دبور" في قصف للاحتلال استهدف منزله في غزة

"فيسوك"، أكد فيه استشهاد دبور رفقة العديد من الأقران الآخرين أيضاً. بينما نشر نادي غزل المحلة المصري أيضاً نعيًا أكد فيه استشهاد اللاعب الفلسطيني وجاء فيه: "غزل المحلة ينعى استشهاد اللاعب رشيد دبور -لاعب المنتخب الفلسطيني ونادي أهلي بيت حانون، والذي ارتقى شهيداً اليوم جراء القصف الغاشم على منزله في حي الشيخ رضوان في قطاع غزة".
من هو رشيد دبور؟
رشيد دبور، هو لاعب كرة قدم حالي يلعب في نادي بيت حانون الأهلي الذي يشارك في دوري "قطاع غزة" لكرة القدم، كما يعد واحداً من أبرز اللاعبين في صفوف المنتخب الفلسطيني. دبور تخرج في جامعة القدس منهياً فيها دراسة "الرياضيات"، سبقها دراسة الثانوية في مدرسة هائل عبد الحميد. في الموسم الحالي 2023-2024، شارك دبور مع نادي أهلي بيت حانون في 5 مباريات في دوري قطاع غزة سجل خلالها هدفين. كما سبق لأعب رشيد دبور، الذي يعتبر واحداً من أبرز اللاعبين الفلسطينيين في السنوات الأخيرة، أن فاز بالعديد من البطولات رفقة ناديه، أبرزها بطولة دوري قطاع غزة للدرجة الثانية في موسم 2015-2016.



مع مواقع رياضية ومحلية أكدت أن قصف الاحتلال الإسرائيلي استهدف منزله في حين القطاع مما أدى لاستشهاده مبثورة. في حين نشر مصباح عبد الهادي، أحد أقران اللاعب الفلسطيني، نعيه على حسابه الرسمي على يوم الثلاثاء 10 أكتوبر/تشرين الأول 2023.

«الفاف»:



تعليق كل المنافسات الكروية تضامناً مع فلسطين

أعلن الاتحاد الجزائري لكرة القدم، أمس الأربعاء، تضامناً مع الشعب الفلسطيني الشقيق الصامد، في تعليق كل المنافسات الكروية إلى إشعار لاحق، بيان للهيئة الكروية التي يرأسها وليد صادي، أفيد

منتخب فلسطين يجهر خطة بديلة في حال رفض خيار الجزائر

فترة 10 أيام لتحديد ملعبه البيني خارج الأراضي الفلسطينية»، مشدداً على أن الأردن تعد خياراً مفضلاً كونها استضافت العديد من المباريات للأندية والمنتخبات الفلسطينية. يجدر الذكر، أنه في الأساس كان من المفترض أن يستضيف المنتخب الفلسطيني نظيره الأسترالي يوم 21 نوفمبر المقبل، في استاد فيصل الحسيني بمدينة الرام إحدى ضواحي القدس المحتلة؛ لكن الأحداث الحالية منعت الفلسطينيين من اللعب على أرضهم وبين جماهيرهم.

أكد مصدر في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، أن الأخير جهز خطة بديلة من أجل برمجة مواجهات «الفدائي» بملعب محاييد، ضمن التصفيات المزدوجة المؤهلة إلى نهائيات كأس العالم 2026، ونهائيات كأس آسيا 2027، بالرغم من تسديد طلب رسمي لنظيره الجزائري «الفاف»، وتلقيه الموافقة الرسمية من الأخير. وأرسل الاتحاد الآسيوي مؤخرًا خطابًا للاتحاد الفلسطيني، يطلب منه اختيار ملعب على أرض محايدة تتوفر فيه شروط السلامة والأمن، لخوض مباريات المنتخب الأول، بداية من مواجهة أستراليا في الجولة الثانية من التصفيات الآسيوية المزدوجة.

وتسود حالة من التخوف لدى الفلسطينيين، من قرار الاتحاد الآسيوي برفض مقترح اللعب بالجزائر، كونها تقع خارج القارة الآسيوية، وبما أن التصفيات مزدوجة وتتعلق أيضاً بالتأهل إلى كأس آسيا، فهناك توجه وإمكانية عدم الموافقة على خيار الجزائر؛ لذا فكر الاتحاد الفلسطيني في خطة بديلة وهي اقتراح الأردن.

وقال مصدر مقرب من الاتحاد الفلسطيني، في تصريحات خاصة لموقع «winwin»: «إن الاتحادين الآسيوي والدولي قد يرفضان أن تحتضن الجزائر مباريات فلسطين، كونها تقع في قارة ثانية خارج آسيا». وأضاف مصدرنا الذي رفض الكشف عن اسمه: «الاتحاد الفلسطيني يفكر جدياً بمخاطبة نظيره الأردني لإقامة المباراة في العاصمة الأردنية عمان في حال رفض الطلب الجزائري لاحتضان مباريات الفدائي». وفي الأخير أشار إلى أن الاتحاد الآسيوي ينتظر رد الطرف الفلسطيني، حيث «أمهله

تأجيل جميع المباريات المبرمجة هذا الأسبوع لتاريخ لاحق تضامناً مع الشعب الفلسطيني الشقيق



أعلنت الاتحادية عن تأجيل جميع هذا الأسبوع لتاريخ الشعب الفلسطيني المباريات المبرمجة لاحقاً تضامناً مع الشقيق.

الأندية الجزائرية تعلن تضامنها مع الفلسطينيين

الجزائري والفلسطيني، وأرقبهم دعاء: «اللهم إنا لا نملك لفلسطين إلا الدعاء فيارب لا ترد لنا دعاء ولا تخيب لنا رجاء وأنت أرحم الراحمين. اللهم رد إلينا فلسطين والمسجد الأقصى رثا جليلاً اللهم أنصر ضعيفم فقهيم ليس لهم سواك». كما سارع كل من رائد القبة من القسم الثاني هواة، وشبيبة الساورة ومولودية وهران وكذا أولمبي الشلف، التي التضامن مع الشعب الفلسطيني الشقيق بنشورات وصور وأدعية. عبر صفحاتها الرسمية على «فيسبوك».



أعلنت الأندية الجزائرية، بتسهيها المحترف والهواة، عن تضامنها مع الشعب الفلسطيني الشقيق، من العدواني الصهيوني، الذي بلغ مرحلة خطيرة، بعد مجزرة مستشفى «المعداني». وأطلقت الصحفية الرسمية لاتحاد المعاصرة، منشورا عبر «فيسبوك» لصورة تشكيلة الفريق من لقاءها الأخير، بالعلم الفلسطيني، وعلقت: «وما كانت فلسطين يوماً وطناً. بل هي قلبنا ونبضنا وحبنا». بينما نشرت إدارة اتحاد بسكرة صورة لـ معلم فريقها مرفوقاً بالمعلمين

