

ماتش الجزائر

Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

إنتارة إيجابية جديدة
من ناصر تسعد
ال جماهير الجزائرية



وزير الشباب و الرياضة يستقبل البطلة الجزائرية كيليا نمور

ذوي الإحتياجات الخاصة/ الألعاب
الرياضية الوطنية للشباب- 2023 :

إعادة بعث المنافسة

كرة الريشة/ الدورة الدولية
المفتوحة بالجزائر :

عناصر المنتخب الوطني
تفتك أربع ميداليات
منها ذهبيتان



مولودية الجزائر

الرئيس يرغب في مواصلة النتائج الإيجابية



وشدد حاج رجم في جلسته التحفيزية لنجمه يوسف بلايلي على توقعه باختباره ضمن قائمة منتخب الجزائر في بطولة كأس الأمم الإفريقية 2024 في كوت ديفوار من جانب مولودية الجزائر استعدادا لاجه شعيب ذبيح لتريص الفريق العاصمي بعد فترة ابتعاد ومنحه فرصته لتقديم نفسه على الإطار الفني في المرحلة المقبلة استعدادا لمواجهة المرتقبة مع جمعية الشلف في الجولة الخامسة والمنتظر تحديد موعدا النهائي خلال الأيام المقبلة المقبلة . ويسعى باتريس بوميل مدرب مولودية الجزائر في الوصول لبلده لأفضل مستوى ممكن مثل جمال بلعمرى ومحمد زوغرانا ويوسف داو وزكريا شعبي ويوسف بلايلي وسفيان بايزيد ومرزوقي . وحصد مولودية الجزائر 9 نقاط في أول 4 جولات له في دوري موبيليس يحتل بها صدارة جدول الترتيب حاليا .

عقد حاج رجم رئيس نادي مولودية الجزائر اجتماعا مع يوسف بلايلي نجم وهداف فريق العاصمة خلال الساعات الأخيرة بعد انتهاء ازمة مستحقات نادي أهلي جدة السعودي ونسوية وضعية اللاعب الكبير وتؤكد استمراره في المشاركة مع مولودية الجزائر . وطالب حاج رجم نجم مولودية الجزائر يوسف بلايلي بضرورة مواصلة البداية النارية له في سباق دوري موبيليس وقيادة الفريق إلى الانتصارات للحفاظ على قمة دوري والإبقاء على أحلام الفوز ببطولة دوري موبيليس وإعادة مولودية الجزائر لمنصات التتويج . وأكد حاج رجم رئيس مولودية الجزائر بشكل صريح إلى لاعبه يوسف بلايلي رهان الإدارة عليه بوصفه النجم الأكبر في البطولة الوطنية حاليا في تحقيق حلم الفوز والتتويج ببطولة دوري موبيليس مشددا على أن مولودية الجزائر يوفّر كافة الإمكانيات لهذا الهدف .

نجم بن عكنون :

المهمة الصعبة في النجم وديري يعلن التحدي

تلقى بلال دزيري مدرب فريق نجم بن عكنون وعودا من إدارة النادي بالعمل على توفير كافة احتياجاته وعلى رأسها الأزمة المالية مستقبلا من أجل مسيرة جيدة للمدرب في نجم بن عكنون . وجاءت الوعود في ظل الوضعية الصعبة التي يمر بها بلال دزيري مدرب نجم عكنون الجديد الذي تولى المهمة أملا في الهروب من الهبوط للدرجة الثانية في نهاية الموسم الجاري . ومن جانبه أكد بلال دزيري مدرب نجم بن عكنون سعيه مع لاعبي الفريق على تقديم أفضل مستوى في الفترة المقبلة من أجل تحسين الوضعية في دوري موبيليس والهروب من الهبوط . وقال بلال دزيري : المهمة صعبة دون شك ووضعية نجم بن عكنون صعبة نوعا ما، بعد أن حصد نقطة واحدة من أصل 12 نقطة في أول 4 جولات من عمر دوري موبيليس .

وفاق سطيف:

قرارات صارمة لدوما .. و جيدو وكوليبالي جاهزين

على جانب آخر يواصل وفاق سطيف استعداداته للمباريات المقبلة المرتقبة له في دوري موبيليس لهذا الموسم وسط ترقب من جانب فرانك دوما لإعلان جدول مواعيد المباريات ويعكف حاليا فرانك دوما مع إطاره الفني على تجهيز التشكيلة التي سيخوض بها المباريات المقبلة بتصنرها سليمان كوليبالي وجينو عبدالسلام وزيتي وحسكروين يظو وسعيدو وأطمئن مدرب وفاق سطيف على جاهزية الثاني جينو عبدالسلام وسليمان كوليبالي لقيادة التشكيلة وحصد وفاق سطيف 3 نقاط في أول 3 مباريات له في دوري موبيليس لهذا الموسم ولديه مباراة موعدة في الوقت نفسه .



قرر الفرنسي فرانك دوما مدرب فريق وفاق سطيف غلق الباب تماما أمام مشاركة شبيخي رفة الوفاق خلال الموسم الجاري والتوصية برحيله في ميكرتو شتاء 2024 . وأبلغ فرانك دوما إدارة وفاق سطيف استمرار شبيخي في فريق الريف للتدريب معه في الفترة المقبلة ورفضه العفو عن اللاعب بسبب أزمة الأخيرة مع الإطار الفني في الريف داخل وفاق سطيف واعتراضه على عدم المشاركة في المباريات . ويأتي موقف فرانك دوما في ظل الأزمة الجديدة التي فجرها لاعبه شبيخي في مباراة الريف الأخيرة ودخوله في مشادة كلامية مع الطاقم الفني بصورة استدعت تحويله

تنتاب بلوزداد :

المدرّب الجديد يتريث في استقدامات الميركاتو الشتوي

وحذر ماركوس باكيثا المدير الفني لفريق شباب بلوزداد منتصف ديسمبر المقبل موعدا لتقديم تقريره إلى إدارة مهدي رابحي من أجل طرح مدى إمكانية التعاقد مع لاعبين جدد من عنده في فترة الانتقالات الشتوية . وجاء قرار ماركوس باكيثا « الواقعي » في شباب بلوزداد للتعرف على قدرات لاعبيه أولا والوقوف على احتياجات شباب بلوزداد مستقبلا قبل ترشيح أية صفقة جديدة في ظل

والمنتظر ان يكون لهم دورا كبيرا في التشكيلة . ووضع ماركوس باكيثا مدرب شباب بلوزداد برنامجا خاصا على هامش تدريبات الفريق البلوزدادي للاعبين الذين بوتمان الجناح الهجومي الوافد من النجم الساحلي التونسي قبل بداية الموسم . وظهر زين الدين بوتمان في التدريبات مع شباب بلوزداد بعد فترة غياب بسبب ازماته الشهيرة مع المدرب السابق سفين فاندنبروك .

تلقته وعودا من إدارة شباب بلوزداد بالعمل على دعم صفوفه واتاحة الإجازات المطلوبة لهذا الميركاتو . ويواصل شباب بلوزداد حاليا تحضيراته للمباريات المقبلة له في سياق دوري موبيليس تحت اشراف ماركوس باكيثا وسط تركيز على رفع معدلات اللياقة البدنية لدى أكثر من لاعب مثل عدلان قديورة وحسين بن عيادة واسحاق بوضوف وعبدالرووف بن غيث ومسامسو ساماسكي

حذر ماركوس باكيثا المدير الفني لفريق شباب بلوزداد منتصف ديسمبر المقبل موعدا لتقديم تقريره إلى إدارة مهدي رابحي من أجل طرح مدى إمكانية التعاقد مع لاعبين جدد من عنده في فترة الانتقالات الشتوية . وجاء قرار ماركوس باكيثا « الواقعي » في شباب بلوزداد للتعرف على قدرات لاعبيه أولا والوقوف على احتياجات شباب بلوزداد مستقبلا قبل ترشيح أية صفقة جديدة في ظل

مدير النشر/ رابح خودي

الحساب البنكي/

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

من أجل اشهاركم توجهوا إلى: المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والاشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب 01 نهج بلسنور-الجزائر.

الهاتف الثابت: 021 73 71 28 / 021 73 76 78 / 021 74 99 81
الفاكس: 021 73 95 59

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

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

مكتب الشرق/ 34، شارع الثورة، العمة - 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

سحب من العدد السابق 2000 نسخة



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

بلماضي سعيد بعودة «حلقته المفقودة» قبل مباريات الجزائر المهمة



شهدت مباراة الجولة التاسعة من بطولة الدوري الفرنسي لكرة القدم مفاجأة سارة للجماهير الجزائرية وكذلك المدرب جمال بلماضي، يتخول أساسي لنجم الخضر نبيل بن طالب في مباراة ناديه ليل أمام بريست، التي لعبت الأحد. وحسب مصادر تفيد بأن المدرب جمال بلماضي عجز لمقربيه عن سعائه الكبيرة بعودة نبيل بن طالب للمنافسة، كونه من أهم اللاعبين الذين يعتمد عليهم في الاستحقاقات المهمة التي تنتظر الخضر بداية من الشهر المقبل. ورغم أن نبيل بن طالب ترك مكانه في الدقيقة 67 أمام بريست، بسبب إصابة في الأضراس، غير أن ذلك لا يدعو للقلق، وأن بوئر على مشاركته في اللقاءات المقبلة لناديه ليل، وكذلك جهوزيته لمعسكر الجزائر القادم عطفاً على الوضع الحالي. وتعتبر المشاركة في لقاء بريست هي الظهور الأساسي الأول لنجم توتنهام السابق في تشكيلة ليل الأساسية هذا الموسم، كونه لم يوهل مبركاً للعب مع ناديه الذي انتقل له في الميركاتو الصيفي الماضي، بسبب مشاكل تعرض لها خلال الفحص الطبي، قبل أن يتعرض بعد ذلك لإصابة عضلية، ما جعل هذه التطورات تحرمه من حضور آخر 4 مباريات لعبها المنتخب الجزائري. وسجل نبيل بن طالب قبل ذلك عودة قوية للمنتخب الجزائري بعد غياب 4 سنوات، إذ يراه المدرب جمال بلماضي اسماً مهماً في حساباته قبل انطلاق تصفيات كأس العالم الشهر المقبل، ثم نهائيات كأس أمم أفريقيا المقررة مطلع العام القادم في ساحل العاج، نظراً لخبرة اللاعب الكبيرة في مثل هذه المواعيد الدولية.

مدرب ظاهرة سلاح جزائري يقود نيس لوصافة الدوري الفرنسي

أكد فريق نيس الفرنسي بداية القوة في الدوري الفرنسي لكرة القدم بعد انتصاره ضمن الجولة التاسعة من المسابقة على أولمبيك مرسيليا بهدف دون رد، على ملعبه «اليانز ريفيرا». ويمكن هذا الانتصار فريق الجنوب الفرنسي في «النيربي» من بلوغ المركز الثاني في ترتيب البطولة الفرنسية 19 نقطة من 9 مباريات، متخطياً على العملاق باريس سان جيرمان بفارق نقطة وحيدة. وخلف فريق مونكو الذي يملك 20 نقطة. ويتبين نيس في هذا التألق لمدربه الإيطالي فرانثيسكو فاربولي الذي أصبح ظاهرة في كرة القدم، بما أنه لا يتجاوز 34 عاماً، كما أن قائد فريقه النجم البرازيلي المخضرم دانتلي يتجاوز في السن بفارق 6 سنوات كاملة، حيث إنه يبلغ من العمر 40 سنة. ويستثمر فاربولي من تسلايم مدرب ظاهرة آخر لكتفه في البريميرليغ وهو مواطنه روبرتو دي زيربي، الذي كان مساعداً له في فريق سالو الإيطالي، لكنه برز بعبارة مختلفة عنه وهي صلابته الخطي الذي يعتبر الأقوى في أوروبا، بما أنه لم يستقبل في شبكه إلا 4 أهداف فقط منذ بداية الموسم. ويعتمد فاربولي على كتيبة مميزة من النجوم الجزائرية المتألقة التي تعتبر الأبرز في الفريق، والتي قائده ليكون الفريق الوحيد في الدوري الفرنسي الذي لم يتعرض للهزيمة منذ انطلاق الموسم، كما أنه تفوق على جميع الفرق الفرنسية الكبرى في العام الحالي، وهي الفريق الباريسي ومونكو، بالإضافة إلى مرسيليا في المباراة الأخيرة، مع تعادله في مواجهة فريق أولمبيك ليون.



الخضر ينتظرون ضبط موعد الموزمبيق في تصفيات المونديال

التصفيات أمام منتخب الموزمبيق، ولو أن المنتخب الوطني لن يتأثر من هذا الجانب، كون رئيس الغاف تعهد بتوفير كل الإمكانيات، دون أن ننسى نقطة مهمة، تتمثل في التنقل عبر رحلة خاصة، وهو ما يجنب رفاقه محرز كثرة السفريات التي تؤثر بشكل كبير على الجانب البدني، وتتطلب راحة لمدة زمنية معينة للاسترجاع، مع العلم أن منافس الخضر في الجولة الثانية، يتنقل أوائل لملاقاة منتخب بوتسوانا، في انتظار تحديد هوية الملعب الذي يحتضن المباراة

قبل موعد اللقاء، الذي يولي له الكوتش أهمية كبيرة، بالنظر إلى إصراره على تحقيق العالمية الكاملة في مستهل المشوار، سيما وأن منافس الجولة الأولى متواضع، بدليل احتلاله المرتبة الأخيرة في ترتيب الاتحاد الدولي للعبة، وما قبل الأخيرة على مستوى الصعيد القاري، وهو الذي انهزم في المواجهتين الوديعتين بمناسبة فترة التوقف الدولي الماضي، أمام النيجر بثلاثية نظيفة وسيراليون بهدفين دون رد. ويبقى مسؤولو الاتحادية في انتظار ضبط موعد لقاء الجولة الثانية من

وفضل الناخب الوطني اقتراح استقبال منتخب الصومال في آخر يوم من التواريخ المخصصة للعب لقاءات الجولة الأولى من تصفيات المونديال، وذلك لعدة اعتبارات، أبرزها الاستفادة من أطول فترة ممكنة للعمل بمركز سيدي موسى، من أجل البحث عن تصحيح الأخطاء المرتكبة والتي وقف عليها مدرب الخضر في وديتي الرأس الأخضر ومصر، قبل تحويل الاهتمام إلى مواجهة الموزمبيق، من خلال البحث عن التمسك قبل 72 ساعة

كشفت مصادر إعلامية، بأن مسؤولي الغاف تلقوا في الساعات القليلة الماضية رداً إيجابياً من طرف الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، بخصوص التاريخ المقترح لاستقبال منتخب الصومال، لحساب الجولة الأولى من تصفيات المونديال، والمتمثل في 16 نوفمبر المقبل، ما 20 (يلعب نيلسونمانديلا ببراق، بعدما قرر الناخب الوطني جمال بلماضي، بالتنسيق مع رئيس الغاف وليد صادي العودة إلى مركز سيدي موسى، بعدما احتضنت مدينة قسنطينة التربينين الأخيرين للخضر.



رياضة لذوي الاحتياجات الخاصة/ الألعاب الرياضية الوطنية للتنسب- 2023 :

إعادة بعث المنافسة



ستعود الألعاب الوطنية الرياضية للتنسب (الأق من 23 سنة) لذوي الاحتياجات الخاصة من جديد لتشاطها هذا العام بعد عدة سنوات من الغياب عديدة ومتعددة حيث تم اختيار رابطة مستقيم لإحتضان هذه التظاهرة في شهر ديسمبر المقبل، حسبما علم لدى الإتحادية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة.

ويوضح بيان الإتحادية الموجه لرؤساء رابطات ذوي الاحتياجات الخاصة أنه: «بعد سنوات من الغياب سيتم إعادة بعث الألعاب الرياضية الوطنية للتنسب المخصصة لفئة المعمرية (الأق من 23 عاما) وسنجري فعالياتنا في شهر ديسمبر المقبل، الشهر المميز مع الاحتفال باليوم العالمي للمعاقين».

وستكون هذه التظاهرة المنظمة برعاية وزير الشباب والرياضة وبالتنسيق مع مديرية الشباب والرياضة لرابطة مستعظم، فرصة للرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة للإصباح عن موهبتهم في رياضتهم الخاصة، والسماح لمختلف المديريين بالكشف عن المواهب الصاعدة القابلين لتقمص الألوان الوطنية مستقبلا.

ولمّا الغرض، تمت مراملة مختلف الرابطات من أجل موافاة الإتحادية في أقرب الأجل بالقائمة الاسمية للرياضيين المنخرطين لأق من 23 سنة والمتواجدة على مستوى الرابطات. كما فتحت الإتحادية لها مجالاً لإضافة رياضيين جدد بالتنسيق مع المراكز المختصة على أن يتم إخراجهم ضمن المنصة الرقمية للإتحادية لتسوية وضعيتهم من أجل المشاركة في هذه التظاهرة الرياضية. ويوضح رئيس الإتحادية الجزائرية لذوي الاحتياجات الخاصة، سيد أحمد المعصرى قائلا: «يكسني هذا الموعد الرياضي الشباني أهمية خاصة، كونه يشكل فرصة مثالية لاكتشاف مواهب جديدة قادرة على ضمان الخلف وتدعيم مختلف المستويات الوطنية، وهو ما يشكل الشغل الشاغل للإتحادية بتنظيم مثل هذه المواعيد». وبالإضافة إلى الجانب الرياضي، يتّمسك الهدف الأخر المتوخى من تنظيم مثل هكذا تظاهرات، في ضمان الاندماج الاجتماعي لهذه الشريحة من المجتمع في مختلف المؤسسات المتخصصة.

بدوره، عبر القياديون عن أمهتهم في «أن تشاهم هذه الألعاب الوطنية الرياضية للشباب في خلق مثقلة لأبطال الغد الذين سيمثلون الألوان الوطنية في المواعيد الدولية الكبرى. وضمان الخلف وخاصة في الرياضات القادرة على تشريف الألوان في اختصاص ذوي الاحتياجات الخاصة». ويضمن برنامج التظاهرة خمس رياضات بالرعية منها واحدة جماعية: ألعاب القوى (14-16 سنة و 14-19 سنة) وكرة القدم (أق من 17 سنة)، والحمل بقوة (أق من 20 سنة) وكرة إلقاء (استعراضية). ويختتم بيان الإتحادية بما يلي: «سيتم إرسال البطاقة التقنية وكل ما يتعلق بالألعاب الرياضية الوطنية لذوي الاحتياجات الخاصة في الأيام المقبلة لمختلف الرابطات».

حماد يستقبل بطلة الجمباز العالمية كيليا نمرور



لاشغالات البطلة وطاقمها الفني حول ظروف التحضير لمختلف المنافسات المقبلة خاصة البطولة العالمية التي ستكون في سويسرا والألعاب الأولمبية باريس 2024، فيما شدد بتنايل كل العقبات وتوفير كل الإمكانيات اللازمة لمراقبة وتحضير بطولتنا لتمثيل الجزائر ورفع الراية الوطنية عاليا.

التي حققتها مؤخرا في البطولة العالمية المؤهلة لأولمبياد باريس 2024 التي قيمت ضمن فعاليات كأس التحدي للجمباز - باريس 2023، كما أشاد بأخلاقها الرياضية العالية وانتمائها الصادق في حمل الألوان الوطنية الجزائرية. حسب بيان لوزارة الشباب والرياضة، كما استمع حماد.

استقبل وزير الشباب والرياضة، عبد الرحمن حماد، يوم الأحد، بمقر الوزارة، البطلة الجزائرية، كيليا نمرور، نائبة بطل العالم للجمباز مرفوقة بمدربها شيريلسكوفا، ومساعدته شيريلسكوفا ووالدتها، ستيقاني نمرور. ورحب الوزير بالبطلة وهنأها على النتائج

كرة الرينتة/ الدورة الدولية المفتوحة بالجزائر :

عناصر المنتخب الوطني تفتك بأربع ميداليات منها ذهبيتان



افتكت عناصر المنتخب الجزائري لكرة الرينتة (بساميتون) أربع ميداليات (ذهبيتان وفضيتان) في منافسات الدورة الدولية المفتوحة التي اختتمت يوم الأحد، بسقاعة حسان موشو- بسعين البينان (غربي العاصمة). وجاءت الذهبيتان في كل من الثنائي المختلط والثنائي (رجال). فيما تحققت الفضيتان عند الثنائي (رجال) والثنائي (سيدات). في نهائي الثنائي المختلط، حقق الأخوان كيلة وثانية معمرى فوزا كبيرا على الثنائي السويسري هوغو شانتاكيسون ولبلسي زروق، بمجموعتين نظيفتين (12-21، 6-21).

كما توج في نهائي الثنائي (رجال)، كلا من معمرى كيلة ومدال صبري، بالذهبية بعد فوزهما بمجموعتين نظيفتين (13-21، 25-27)، على الثنائي الجزائري الآخر، المكون من محمد عبد الرحيم بلعربي وعادل حامق، والذين اكتفا بدورهما بالميدالية الفضية.

أما الفضية الثانية، فكانت من نصيب الجزائريين بسيمية شبيح وليندة مازري، المنفردتين في نهائي ثنائي سيدات، أمام الثنائي الجنوب افريقي أسي أكرمسان وبيديري لورينس، بمجموعتين نظيفتين (19-21، 12-21).

وفي الفردي (رجال)، نال الأذربيجاني آدي ريسكي دوكاويو الميدالية الذهبية بعد فوزه في النهائي على الفرنسي ساشا لوفيك بمجموعتين لواحدة (15-21، 13-21، 18-21). أما لدى السيدات، فكانت الفضية لترنسية روزي كوكايفا بكاساري على حساب البلجيكية كلارا لاسو الجزائرية للعبة.

(14-21، 16-21). وعز رئيس الإتحادية الجزائرية لكرة الرينتة، منصف زموشي، في تصريح له «أوج» عن أرتياحه للنتائج التي حققها الجزائريون، بقوله: «حققنا الأهداف التي سطرناها قبل انطلاق الدورة، والنتائج الجزائرية المتجزة فيها ذات أهمية كبيرة في طريق التأهل إلى الألعاب الأولمبية-2024». وأضاف: «ما تزال عناصرنا تشارك في عدة دورات دولية وهي تمي جيدا المهمة التي تنتظرها. وسيتشارك لاعبونا في عدد من الدورات الدولية المفتوحة، بهدف حمند عدد من النقاط، قبل غلق القائمة المعنية بالأولمبياد نهاية مارس القادم». و من أجل ذلك، سيتشارك الثنائي: معمرى كيلة، ومعمرى ثانية ومدال صبري في دورة دولية مفتوحة بفرنسا نهاية أكتوبر الحالي، تليها مشاركة أخرى بلمانيا قبل التوجه إلى غواتيمالا للمشاركة في دورة دولية ثالثة، وتتلقى العناصر الوطنية مع عدد من اللاعبين الأفرقة، سيما من نيجيريا ومن مصر، على التواجد ضمن الأول 50 عالميا لافتكك تأشيرة الأولمبياد. ويتنافس على التأهل إلى الألعاب الأولمبية كل من الثنائي المختلط: معمرى كيلة ومعمرى ثانية، والثنائي (رجال) المكون من معمرى كيلة ومدال صبري. وكانت هذه المنافسة المخصصة أيضا لفتى الأراسط وأقل من 17 سنة. قد انطلقت يوم الخميس، بمشاركة 106 لاعب، منهم 47 جزائريا، يمثلون 15 بلدا حسبما علم من الإتحادية الجزائرية للعبة.

مورغان يؤسس الكرة الطائرة ...

لتصبح خامس رياضة تتنعجية في العالم

تعتبر الكرة أيون الشعوب اليوم كما يقال، وتصنف من أكثر الرياضات الجماعية شهرة وشعبية حول العالم، وهي عبارة عن فريقين يلعبان بالكرة بواسطة اليد وليس القدم، وبينهما شبكة عالية المستوى، ويكون لكل فريق ثلاث محاولات ليقوم برمي الكرة فوق الشبكة للفريق الخصم، وفي حالة أخطأ الخصم في صد الكرة بشكل صحيح وإرجاعها للفريق الآخر أو اصطدام الكرة في الأرض يتم احتسابها هدف للفريق الأول.

نشأة الكرة الطائرة

كانت الولايات المتحدة الأمريكية أول الدول التي لعبت الكرة الطائرة، ثم تلتها مباشرة كندا، ثم انتشرت في أغلب دول العالم. وتالت شعبية وشهرة كبيرة جدا في معظمها مثل (البرازيل، وروسيا ودول أوروبا، وآسيا). ونشأة الكرة الطائرة كانت في "هوليوك" بولاية "ماساتشوستس"، بداخل إتحاد رياضي يسمي بإتحاد "YMCA"، في اليوم التاسع من شهر فبراير لعام 1895، بواسطة "ويليام جورج مورغان" مدير التربية البدنية للإتحاد. واللعبة أطلق عليها في البداية اسم "مينتونيت - Mintonette". لقد تأثر مورغان في إختراعه لها بلعبة كرة اليد، ولعبة كرة السلة، التي كان يلعبها وهو يعمل كمدرّب بدني بجمعية الشبان المسيحية مع زميله "جيمس نايميس"، ولكن مع جعل اللعبة أقل صرامة منها وملامنة بشكل أكبر لأعضاء الجمعية الأكبر في السن، مع تطلبا لمهارات بدنية رياضية لمن يلعبها. لاحقا قام الفريد هالستوك بتغيير اسم اللعبة إلى "الكرة الطائرة" وذلك لإعتمادها بشكل كبير على جعل الكرة تطير فوق الشبكة وجعلها تطير بين أفراد الفريق جيدة وذاهبا وكون الأهداف تتحقق بوقوع الكرة وارتطامها بالأرض.

قوانين الكرة الطائرة

قديمًا كانت قوانين الكرة الطائرة مختلفة تماما عن تلك القوانين الموجودة حاليا، ولم يتحدد نوع معين ولا شكل محدد للكرة التي يتم اللعب بها في ذلك الوقت، ولكن بعد تغيير اسم اللعبة، تم تغيير القوانين الخاصة بها أيضا وتحديد شكل معين للكرة. ورياضة الكرة الطائرة لها عدد من القوانين الهامة، والتي تتعلق ببعضها البعض، ومعظمها باللاعبين، ومنها ما يتعلق بطريقة اللعب، والتحكيم، وإحتساب النقاط، وهي كالتالي:

أبعاد الملعب وهيئة:

يتم لعب الكرة الطائرة بوجود العناصر الآتية: شبكة عالية أبعادها (10 أمتار طولاً - 1 متر عرضاً)، تقف على قانمين يبلغ ارتفاعهما (2.43 متر للرجال - 2 متر للسيدات).

في منتصف ملعب مستطيل ومتمائل تبلغ مساحته (50*25 قدم) مايساوي (18*9 متر). وجود خط أبيض في المنتصف تماما. بالإضافة لخط هجوم موازي له على بعد ثلاث أمتار. منطقة حرة في الاتجاهات المحيطة بالملعب تبلغ مساحتها من (5-3 أمتار) على جانبي الملعب، ومن (8-3 أمتار) من خطوط النهاية.

اللاعبين:

ويتم لعب الكرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من 12 لاعبا، منهم 6 لاعبين إحتياط و6 لاعبين أساسيين، من بينهم لاعب حر يستطيع التحرك داخل الملعب بحرية تامة، ويستطيع الدخول والخروج من اللعب خلال التبدل. وكل فريق له صعيد مدرّب، ومساعدا للعميد، وطبيب، ومدرّب لليلقة البدنية.

المهارات الأساسية المطلوبة: إرسال الكرة، وإستقبالها، وتمريرها، باليد، المشاركة في حائط الصد الدفاعي

طريقة اللعب:

يتم توزيع اللاعبين الأساسيين في الملعب أماكنهم بإتجاه دوران عقارب الساعة، الإرسال سباليد في السبع، وذلك من الخصم.

التبديلات:

يمكن عمل ثلاث تبديلات للاعبين أثناء بالتبادل أثناء التبديلات المختلفة بحيث تم يخرج اللاعب الثاني ويعود اللاعب



توقف الفريقين عن اللعب، وذلك عند إجرّاز هدف.

شكل الكرة الطائرة

الكرة التي يتم اللعب بها تكون صغير الحجم بالنسبة لكرة القدم، وأقل منها في الوزن بحيث يكون وزنها بين (260-280 جرام) ومحيطها من (65-67 سنتيمترا) مع ضغط هوائي نسبة (3 ٪ اكجم/سم²).

إحتساب النقاط:

لتحقيق الأهداف في لعبة الكرة الطائرة يجب حدوث أحد هذه الأمور:

سقوط الكرة في أرض الفريق الخصم وعدم صدها.

لمس أحد لاعبي الفريق للشبكة عمدا أو بدون قصد.

خروج الكرة إلى "المنطقة الحرة" وذلك بعد قيام أحد لاعبي الخصم بلمسها.

عند حصول أحد الفريقين على إنذار بحصد الفريق الخصم نقطة واحدة.

إخفاق اللاعبين في الدوران بإتجاه عقارب الساعة.

لمس الكرة من نفس الفريق أربع مرات متتالية يعطى الفريق المنافس نقطة.

للمباراة خمسة أشواط ومن يحصل على ثلاثة منها يكون هو الفائز.

الفريق الذي يحصد 25 نقطة يكون الفائز بشرط ألا تكون نقاط الفريق الخصم أقل منه بنقمتين فقط. مشاركة الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية

تم إضافة الرياضة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964، لأول مرة.

وكان ذلك بعد أن تم تأسيس إتحاد عالمي للكرة الطائرة سنة 1947.

وبعد إقامة أول بطولة عالمية لها خاصة بالرجال 1949 وأول بطولة عالمية للسيدات سنة 1952.

بتلك السنة تم إختراع لعبة الكرة الطائرة.

1986.



الرمي السوقي والهجوم، الدفاع.

طبقا لمراكزهم أثناء اللعب، ويقومون بتبدل وعند إنطلاق صافرة البداية يسقوم لاعب خلال ركل الكرة وتوجيهها لأرض الفريق

سنة وتأثيرا

الشاطئية سنة

المباراة، ويمكن تبديل لاعبين مكان بعضهم يخرج اللاعب الأول ويدخل اللاعب الثاني، الأول، وهكذا. ووقت التبديلات يكون أثناء

البدانة ليست عائقا أمام اللياقة



لم تعد اللياقة البدنية حكرا على من يمتلكون أجساما رشيقية فحتى البدناء يمكن أن يتمتعوا باللياقة وذلك بفضل عملية التمثيل الغذائي الصحية لديهم. كما أن دمج التمرين الهوائي وتمارين الأثقال وتمارين الإطالة في برنامج رياضي واحد يمكن أن تساهم في إنقاص وزنه بشكل أكثر فاعلية.

لندن - لم تعد البدانة عائقا أمام اللياقة ولم يعد الوزن الزائد مشكلة تورق الذين يعانون من البدانة، فقد كشفت دراسة حديثة عن سبب كون الأفراد البدناء يتمتعون باللياقة البدنية أن عملية التمثيل الغذائي أو ما يعرف بالاستقلاب لديهم صحية، وأن لديهم مخزون دم جيدا لخلاياهم الدهنية.

وأشار الخبراء إلى أن التمثيل الغذائي هو عملية بيوكيميائية تتم داخل الجسم عندما يقوم ببناء الأنسجة الحية من مواد الطعام الأساسية ومن ثم تفكيكها لينتج منها الطاقة.

وقالت الدكتورة ناتالي هاوود التي قادت الدراسة عن الأشخاص الذين لديهم إمداد أفضل من الدم إلى خلاياهم الدهنية قد يكون التمثيل الغذائي لديهم أكثر صحة وقد يكونون محميين من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويؤكد الباحثون على أن الأوعية الدموية في الدهون قد تطلق مواد كيميائية نشطة بولولجيا تحفز الدم الدهنية على التحول إلى الدهون البنية مشيرين إلى أن الدهون البنية تحرق السعرات الحرارية لتوليد الطاقة ما يساعد على التحكم في نسبة السكر وضغط الدم والكوليسترول.

وأشار خبراء اللياقة إلى أن التمثيل الغذائي لدى الرجال أسرع بشكل عام منه لدى النساء مفسرين ذلك بكونهم يمتلكون كتلة عضلية أكبر وعظاما أثقل ودهونا أقل في الجسم مقارنة بالنساء.

تلعب عمليات التمثيل الغذائي الجيد دورا هاما في إنقاص الوزن، ذلك أن التمثيل الغذائي يطلق مناطق متعددة داخل الجسم، لكن أهم هذه العمليات هي عملية التمثيل الغذائي للطاقة، والتي تعمل بشكل أساسي على معالجة الكربوهيدرات والدهون لتحويلها إلى طاقة وإمداد خلايا الجسم بها.

وأشار إيفو فروبوزه الطبيب في المركز الصحي التابع للجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا، إلى أن معدل الأيض الأساسي (التمثيل الغذائي) هو كمية الطاقة التي يحتاج إليها جسم الإنسان في حالة السكون وعدم بذل جهد من أجل تشغيل وظائف الجسم الحيوية، كالنفس مثلا، ومن ثم فهو يستلزم بأكبر قسط من الطاقة الممتصة أما مستوى النشاط الفيزيائي فيتمثل في الطاقة التي يتم حرقها أثناء ممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية مثلا.

وأضاف الخبير الألماني أن تقييم كفاءة عملية التمثيل الغذائي داخل الجسم يتم حسب سرعة الجسم في معالجة الطعام ومدى كفاءة استخدامه له، لذا إذا تناول أي إنسان لا يمارس الرياضة كمية معينة من الدهون وكان معدل حرق الدهون لديه غير جيد، سيؤدي ذلك إلى إمداد الدم والخلايا بكميات كبيرة من الدهون.

وقال فروبوزه إن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة، تعالج الدهون عندهم وتحول إلى طاقة بشكل فوري لأن عملية التمثيل الغذائي لديهم تعمل على نحو أفضل.

وشبهه عملية التمثيل الغذائي لدى من يمارسون الرياضة ومن لا يمارسونها بسيارتين مزمومتين

الهوائي وتمارين الأثقال وتمارين الإطالة وذلك حتى يتم إنقاص الوزن بشكل أكثر فاعلية.

وتساهم التمارين الرياضية في المحافظة على العضلات حيث أنها تساعد على تقليل كمية العضلات المفقودة، عند التخفيض من السرعات الحرارية لفقدان الوزن، ما من شأنه أن يساعد على تقليل انخفاض معدل التمثيل الغذائي في الجسم. كما يمكن أن يساعد رفع الأثقال على تعزيز بناء العضلات عند استهلاك الكمية الكافية من البروتينات والمساعدة على إفراز الهرمونات التي تعزز قدرة العضلات على امتصاص الأحماض الأمينية.

ودعا الخبراء إلى تجنب النوم بعد تناول الطعام، والتخفيف من تناول الوجبات السريعة، والسكريات، والأكلات الضارة بشكل عام، والإكثار من تناول الفواكه والخضروات، والأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المهمة للجسم، وضرورة تناول الوجبات الثلاث الرئيسية، الإفطار، الغداء، والعشاء، والاعتدال عن التدخين أو تركه بشكل دائم. عدم شرب الماء أثناء ممارسة التمارين الرياضية؛ لأنه يسبب الجفاف، بالإضافة إلى تجنب تناول الطعام بعد الانتهاء من التمرين لساعة واحدة على الأقل.

ويمكن أن تخفي تمارين اللياقة البدنية البدناء عن الالتجاء إلى العمليات الجراحية للوصول إلى وزن مثالي إذا اتفقوا بأنها ضرورة وليست خيارا.

الرياضة تخلص من أعراض الربو لدى من يعانون من البدانة

أظهرت نتائج دراسة جديدة أن ممارسة التمرينات الرياضية تساعد على تحسين الأعراض لدى مرضى الربو ممن يعانون أيضا من البدانة.

وخلص باحثو الدراسة إلى أن المرضى الذين مارسوا تدرجات لياقة تحسنت لديهم الأنشطة البدنية وزادت الأيما التي لا يتعرضون فيها لأعراض الربو، كما قلت أعراض الاكتئاب وانقطاع التنفس أثناء النوم.

استهدف البرنامج الذي شملته الدراسة لمدة ثلاثة أشهر إنقاص الوزن والتدريب البدني من خلال تمارينات (ايروبيكس) وتمارين مقاومة ونشرت الدراسة في دورية (ميدسين أند ساينس إن سبورتنس أند إكسرسايز) أو "الطب والعلم في الرياضة والتمرينات البدنية".

وقال الدكتور سيلسو كارفالو كبير الباحثين المشاركين في الدراسة من جامعة ساو باولو في البرازيل "كان يعتقد من قبل أن التمرينات ضارة لمرضى الربو لأن رد فعل الجسم عليها يضيق ممرات الهواء، لكن ما عرفناه أن التمرينات يمكن أن تكون مفيدة لمرضى الربو وحتى أفضل أكثر للبدناء". وأضاف لروبرتز هولت عبر الهاتف "فسي الحقيقة يمكن للتمرينات الرياضية أن تقلل من الالتهاب حول الممر الهوائي عند هؤلاء المرضى".

وقام كارفالو وزملاؤه بتوزيع 55 من البالغين الذين يعانون من البدانة عشوائيا على مجموعتين لخفض الوزن، إحداهما بالتمرينات الرياضية والأخرى تركز على خفض الوزن بنظام غذائي وعلاج نفسي وتمارين للتنفس والتمدد وذلك خلال فترة امتدت ثلاثة أشهر شملت جلستين في الأسبوع.

اللياقة الثابتة مشددين على أهمية النشاط الجسماني بالمحاربة العامة لمنع السمنة.

ويمكن للتمارين الرياضية أن تتحكم بمعدل التمثيل الغذائي بطريقتين يمكن الأولى من حرق السعرات بفضل النشاط الرياضي المباشر ذلك أن الركن أو المشي لمسافة 1500 متر يمكن من استهلاك حوالي 100 سعرة حرارية. وتمكن الثانية من إبقاء معدل التمثيل الغذائي مرتفعا لفترة إضافية عقب ممارسة الرياضة. ويمكن لمعدل التمثيل الغذائي أن يبقى عاليا لفترة قد تمتد من 12 إلى 18 ساعة بعد انتهاء التمارين.

وينصح خبراء اللياقة بممارسة التمارين الرياضية في الصباح الباكر وخصوصا التمارين الهوائية التي تساعد على تحريك عضلات الجسم القوية وتحسين صحة القلب ومن هذه التمارين الركن والمشى والسباحة.

وتهدف السباحة إلى تعزيز استهلاك الجسم للأكسجين الذي يستخدمه في عملية التمثيل الغذائي، ويكون إجراء هذه التمارين بشكل عام على مستوى معتدل الشدة ولفترة طويلة، وتعتبر التمارين الهوائية فعالة في حرق الدهون في الجسم والسرعات الحرارية.

الأشخاص الذين يمارسون الرياضة تعالج الدهون عندهم وتحول إلى طاقة

ويعتبر الخبراء التمارين الرياضية جزءا من الروتين اليومي للذين يعانون من زيادة الوزن. ويوصون بدمج أنواع ثلاثة من التمارين الرياضية في برنامج رياضي واحد متكامل وهي التمرين

بمحركين مختلفين ومتوقفين عند الإشارة المرورية الحمراء.

تمارين اللياقة البدنية تحيد عن الالتجاء إلى العمليات الجراحية للوصول إلى وزن مثالي

وقال إن معدل حرق إحداهما للوقود يزيد عن معدل الأخرى رغم أنهما في الوضعية ذاتها، مشيرا إلى أن ذلك ينطبق على الجسم السدي يتم فيه عملية التمثيل الغذائي بشكل جيد جدا، حيث يزداد معدل حرق الدهون كما أكد بحث علمي أن اللياقة البدنية قد تلعب دورا حاسما في إلغاء الأهمية التي يلعبها الجين المسبب لداء السمنة.

وقال البحث إنه بالرغم من أن الصفات الوراثية تحتل مكانة محترمة بعبور الناس إلى زيادة وزنه إلا أن المحافظة على أنماط تدريب جسماني يمكن أن تساهم كثيرا في محاربة المعاناة من جين السمنة.

وقسم الباحثون المشتركين إلى مجموعتين، إحداهما واطبعت على تدريب جسماني والأخرى مارسات القليل من تمارين اللياقة البدنية.

وقد أظهرت النتائج أن المجموعة التي تدرت بشكل ثابت نجح المشتركون بها من حرق 900 سعرة حرارية أكثر من أفراد المجموعة الثانية. وشملت تدرجات المجموعة الأولى بين ثلاثة إلى أربعة تدرجات لياقة بمستوى وتيربي متوسط (كالمشي السريع).

وخلص الباحثون إلى أنه بالرغم من وجود من يعاني من الميول المسبق للسمنة، إلا أنه بالإمكان التعامل مع هذا الميول بواسطة المثابرة على تدرجات



اللياقة البدنية الوظيفية تسهل أداء الأنشطة اليومية دون إصابات



معها موعداً آخر. التزم بالتمارين البدنية أثناء السفر: إذا كنت تسافر من أجل العمل فخطط مسبقاً واحضر معك حبل التوب واختر أهداف واقعية للياقة الخاصة به ومراقبة مستوى تقدمه في تنفيذها والمحافظة على التحفيز لديه. وبمجرد أن يعرف النقطة التي سيبداً عندها يمكنه أن يضع خطة لما يريد تحقيقه.

ويتم تقييم اللياقة بوجه عام من حيث أربعة مجالات رئيسية هي:

- اللياقة البدنية الهوائية (أيروبيكس).
- قوة العضلات وتحملها.
- المرونة.
- بنية الجسم.

ولقيام بتقييم اللياقة البدنية الهوائية على المتدرب أن يمشي سرباً لمسافة ميل واحد (1.6 كيلومتر)، ويمكنه المشي في ممشى الملمح داخل متجر التسوق أو على جهاز المشي. ويتم التحقق من نبض القلب وتسجيله في المفكرة أو دفتر اليومية قبل المشي وبعده. ولتحقق من النبض على الشرايين السطحية ينبغي وضع إصبعي السبابة والوسطى على الرقبة تجاه جانب القصبة الهوائية، والتحقق من النبض من الرسع بوضع إصبعين على الشرايين الكعبرية في جانب الرسع ناحية الإبهام. وعند الشعور بالنبض ننظر إلى الساعة ونحسب عدد النبضات في 10 ثوانٍ، ثم يضرب هذا الرقم في 6 للحصول على معدل ضربات القلب في الدقيقة، فنقل مثلا إن المتدرب حسب 15 نبضة في 10 ثوانٍ، يضرب 15 في 6 ليعطيه الإجمالي 90 نبضة في الدقيقة.

وبعد تسجيل النبض نلاحظ المتدرب الوقت على الساعة ويمشي لمسافة ميل واحد (1.6 كيلومتر)، وبعد إكمال المشي يتحقق من الساعة ويسجل الوقت الذي استغرقه للإكمال بالوقت والتواني في المفكرة أو دفتر اليومية. وبعدها يتحقق من النبض مرة أخرى ويسجله. ويمكن أن نقيس تمرين الضغط في قياس قوة العضلات، وإذا كان المتدرب قد بدأ برنامج اللياقة لتؤه فعلية القيام بتمارين الضغط المعتدلة على ركبتيه، وإذا كان يتبع باللياقة بالعمل فيمكنه القيام بتمارين الضغط العادية. ويتم ذلك عبر:

• جعل الوجه متجهاً إلى الأسفل على الأرض مع ثني الكوع ووضع راحتي اليدين بجوار الكتفين.

• أهمية تعود العضلات على حركات بعينها وتدريبها على أداؤها.

• الحفاظ على استقامة الظهر ورفع الجسم باستخدام الذراعين إلى أن يفرد الذراعان.

• خفض الجسم حتى يكون الصدر قريباً من الأرض بمقدار بوصتين تقريباً.

• دفع الجسم إلى الأعلى للرجوع إلى وضعية البدء يتم احتساب كل مرة يعود فيها المتدرب إلى وضعية البدء على أنها مرة ضغط واحد، ويقوم بتمارين الضغط بقر ما يستطيع إلى أن يحتاج إلى التوقف للراحة. ويسجل عدد مرات الضغط التي أكملها في المفكرة أو في دفتر اليومية.

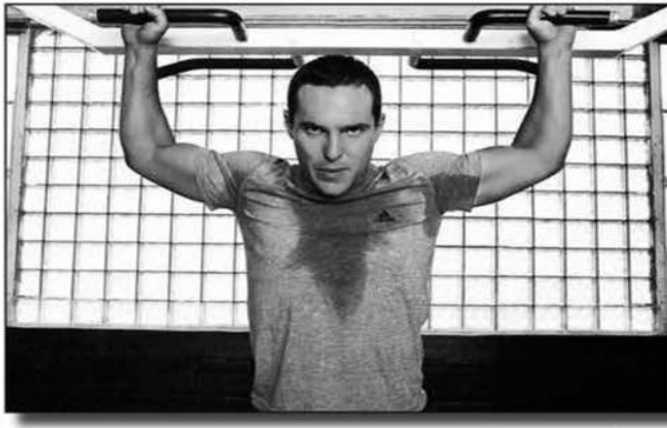
وتعمل الحركات الهجومية متعددة الاتجاهات على تهيئة الجسم للأنشطة العادية مثل التنظيف باستخدام المكنسة الكهربائية وأعمال البستنة. وللقيام بحركة هجومية يمكن للمتدرب أن يثبت إحدى الساقين في موضعها ويحرك الساق الأخرى إلى الأمام أو الخلف أو الجانب. حتى تصل الركبة إلى زاوية 90 درجة والركبة الخلفية موازية للأرض.

إذا تجاوز المتدرب سن الأربعين أو لم يتمكن لبعض الوقت أو يعاني من مشكلات صحية فمن الأفضل أن يستشير الطبيب قبل البدء في أي برنامج تمارين رياضية جديد. ومن الضروري أيضاً أن تستشير النساء الحوامل أطبائهن قبل بداية أي نشاط.

ويرى مدربو اللياقة أنها فكرة جيدة أن يبدأ المتدرب بالتمارين التي تستخدم وزن جسمه فقط للمفكرة. وعندما يصبح أكثر لياقة وعلى استعداد للمزيد من التحدي يمكنه إضافة المزيد من المقاومة في شكل أوزان أو أذانيب مقاومة أو أداء حركات في الماء.

تحسين جودة الحياة

بينت الدراسات أنه كلما تمت إضافة المزيد من التمرينات الوظيفية في التدريب يزيد مستوى القدرة على أداء الأنشطة اليومية، وبالتالي تتحسن جودة الحياة. ورغم أن الجميع يتركون الأهمية البالغة للياقة البدنية على الصحة يتساهل الكثير من الناس مع ضرورة إكمال التمارين في الحياة اليومية واعتبارها نشاطاً إجبارياً مما يحد من الفائدة التي يمكن الحصول عليها. فبما أن اللياقة البدنية ذات أولوية في المنزل يوصى



صحة دائمة

كأن نشطاً عند مشاهدتك للتلفزيون. استخدم الأوزان المحمولة باليد أو اركب الدراجة الثابتة أو قم بتمارين الإطالة أثناء مشاهدة العروض التلفزيونية المفضلة. والنبض عن الأريكة وغير الفتاة أو عدل مستوى الصوت. شارك أفراد أسرتك بالكامل: قم بجولة سير جماعية قبل الغداء أو بعده، مثلاً لعب لعبة المطاردة أو ركوب الدراجات. ومن الأفضل القيام بنشاط مستمر لمدة 30 دقيقة تقريباً، أو يمكن ممارسة التمارين في فترات زمنية قصيرة المدة. شارك كلبك معك: تجول يومياً بالكل. وإذا لم يكن لديك كلب فاستشر أو اشتر واحداً، حيث قد يعطيك الكلب المتحمس الدفعة التي تحتاجها للإسراع في مشيتك. استفد قدر الإمكان من فترة انتقالك من المنزل إلى العمل: انهب إلى العمل مشياً أو بالدراجة، وإذا كنت تترك حافلة فاستقل قبل محطة العمل بعدة أحياء وأكمل بقية الطريق سيراً على الأقدام.

اصعد على الدرج وقمّا تستطيع: إذا كان لديك اجتماع في طابق آخر فإخرج من المصعد قبل هذا الطابق ببضعة طوابق واصعد السلالم. ومن الأفضل على الإطلاق أن تتجاهل المصعد تماماً.

اجعل فترات الراحة خاصة باللياقة البدنية: بدلاً من قضاء بعض الوقت في تناول القهوة أو وجبة خفيفة في الردهة، يمكنك السير قليلاً. أو ادع زملاءك في العمل للانضمام إليك في اجتماع أثناء المشي.

أرجح الأنشطة البدنية في جدولك: حدد للأنشطة البدنية مكاناً بجدولك كما تفعل مع أي موعد آخر خلال اليوم. ولا تغير خطط التمارين الرياضية في كل مرة يتعارض

بمحرص الرياضيون المحترفون على الاستمرار في ممارسة التمارين للحفاظ على مستوى معتدل من اللياقة والمرونة ويتجنبوا الكثيرين إلى أداء التمرينات بشكل طرقي للفئات الوزن الزائد، في حين هناك فئة ثالثة من الناس تتلزم بالقيام ببعض التمارين المنتظمة لتحسين أداء الأنشطة اليومية. هذه التمارين تعود العضلات على حركات بعينها وتدريبها على أداؤها، يومياً، حتى تكون جاهزة عند بدء النشاط أو الجهد.

تعتمد اللياقة البدنية الوظيفية من أكثر البرامج فعالية في الحفاظ على مرونة العضلات وجاهزيتها لأي نشاط من الأنشطة اليومية التي قد تعرضنا أحياناً للكسور أو الإصابات أو الشد العضلي.

نشر أحد المواقع المتخصصة في اللياقة والصحة تقريرا مفصلاً عن خصائص اللياقة البدنية الوظيفية، وجاء في التقرير أن الهدف الأساسي من تمارين اللياقة الوظيفية هو تدريب عضلات الجسم وتطويرها لتسهيل أداء الأنشطة اليومية بشكل أكثر أمثاً، مثل حمل المشتريات أو لعب كرة السلة مع الأبناء.

تعمل هذه التمارين على تدريب عضلات الجسم على العمل معاً وتثبيتها لأداء المهام اليومية عن طريق محاكاة حركات شائعة قد نقوم بها في المنزل أو في العمل أو في مجال الرياضة. بينما تستخدم العضلات المختلفة بالجزء العلوي والسفلي من الجسم في الوقت نفسه، وتؤكد تمارين اللياقة البدنية الوظيفية أيضاً على تحقيق الاتزان الأساسي. فعلى سبيل المثال تعتبر القرفصاء من بين التمارين الوظيفية لأنها تدريب العضلات التي تستخدم عند القيام والجلوس على الكرسي أو التقاط الأشياء المنخفضة. ويفضل تدريب العضلات على العمل بالطريقة التي تعمل بها لأداء المهام اليومية يمكن إعداد الجسم لأداء مجموعة متنوعة من الأوضاع الشائعة بشكل جيد.

يمكن أداء هذه التمارين في المنزل أو في قاعة الألعاب الرياضية، ويمكن استخدام أدوات ممارسة الرياضة -مثل كرات اللياقة البدنية وكرات الحديد ذات المقابض والأوزان- غالباً في تدريبات اللياقة البدنية الوظيفية.

فوائد اللياقة الوظيفية

تتطوي ممارسة الرياضة الوظيفية عادة على تدريب عدد من المفاصل والعضلات. فبدلاً من تحريك المرفقين فقط، على سبيل المثال، قد تتطوي الممارسة الوظيفية على المرفقين والكتفين والعمود الفقري والوركين والركبتين والكاحلين. ويمكن لهذا النوع من التمارين، إذا تم القيام به بالشكل الصحيح، أن يجعل الأنشطة اليومية أكثر سهولة ويقلل من خطورة الإصابة ويحسن من جودة الحياة.

قد يكون التدريب على التمرينات الوظيفية مفيداً بشكل خاص كجزء من برنامج شامل لكثير من الأشخاص لتحسين التوازن وخفة الحركة وتقوية العضلات والتقليل من خطورة السقوط.

تتطوي الحركات الجسدية متعددة الأوجه التي تشمل عليها أنشطة مثل "ثاي تشي" و"بيلاتس" على مجموعات مختلفة من تدريبات المقاومة والمرونة التي يمكن أن تساعد على بناء اللياقة البدنية الوظيفية.

وتتضمن الأمثلة الأخرى لحركات اللياقة البدنية الوظيفية الممددة التي تستخدم مفاصل وعضلات متعددة ما يلي:

- القرفصاء تعتبر من بين التمارين الوظيفية لأنها تدريب العضلات التي تستخدم عند القيام والجلوس على الكرسي.
- الحركات الهجومية متعددة الاتجاهات.
- ثني العضلة ثنائية الرؤوس في وضع القيام.
- صعود درجات السلم مع حمل الأوزان.

المعروفون ببقاء بعض الخطوات البسيطة. استيقظ مبكراً: استيقظ مبكراً 30 دقيقة عن موعد الاستيقاظ الطبيعي واستغل الوقت الإضافي في المشي على جهاز المشي أو المشي السريع حول الحي.

اجعل من الأصابع الوظيفية للياقة بدنية: امسح الأرضية أو نظف حوض الاستحمام أو قم بالأعمال

المعروفون ببقاء بعض الخطوات البسيطة. استيقظ مبكراً: استيقظ مبكراً 30 دقيقة عن موعد الاستيقاظ الطبيعي واستغل الوقت الإضافي في المشي على جهاز المشي أو المشي السريع حول الحي.

اجعل من الأصابع الوظيفية للياقة بدنية: امسح الأرضية أو نظف حوض الاستحمام أو قم بالأعمال



الجزائري فوزي غولام يستعيد ذاكرة التسجيل بعد 4 سنوات ونصف



نجح المدافع الدولي الجزائري السابق فوزي غلام في تسجيل أول أهدافه في الدوري التركي، مع فريقه هاتاي سبور الذي نزل صيفاً على المنصهر فنريخشة، مساء اليوم الأحد، ضمن الجولة التاسعة من المسابقة.

وسجل غولام هدفه بطريقة رائعة، من خلال تنفيذ ركلة حرة مباشرة جميلة من خارج منطقة العليات في الدقيقة 55 من عمر المباراة، جعل حارس فنريخشة يحاول فعل المستحيل لصدها، لكن من دون جدوى، وتابعت الكرة طريقها لمعقبة الشباك.

وبفضل هذا الهدف، يكون غلام قد استعاد حسه التهديفي الذي اقتنعه لأربع سنوات و5 أشهر، حيث إن آخر هدف سجله كان مع ناديه السابق نابولي الإيطالي في 25 مايو/ أيار 2019.

وانتهت المواجهة بفوز فنريخشة على هاتاي سبور بنتيجة (2-4)، ليعزز صدارته لجداول ترتيب الدوري التركي برصيد 27 نقطة، متفكماً على غريمه الأزلي غلطة سراي بنقطتين. ويأتي في المركز الثالث أضنة سبور برصيد 17 نقطة مع ناقص مباراة. أما هاتاي سبور فيحتل المركز السادس برصيد 14 نقطة.

بحسب التذكير أن الظهير الأيسر غولام، مر بأوقات عصيبة في المواسم الأربع الماضية بسبب الإصابة المعقدة التي تعرض لها مع فريقه السابق نابولي، والتي أبعدته عن تشكيلة نادي الجنوب في آخر موسمين له، قبل أن ينتهي تعاونه معه في يونيو/ حزيران 2022.

وخاض غولام (32 عاماً) مع نابولي 159 مباراة، سجل خلالها 3 أهداف على مدار 8 مواسم كاملة، وذلك في الفترة من 2014 وحتى 2022، وكان على وشك اتخاذ قرار الإعتزال بعد رحيله عن نابولي، وظل طيلة نصف موسم من دون فريق، قبل أن ينضم إلى فريق انجيه الفرنسي الذي لعب له 7 مباريات فقط، في تجربة لم تكن ناجحة، ليعتبر مع الميركاتو الصيفي في فريق هاتاي سبور التركي.

بعد هتافات بوبي تشارلتون «المقرزة».. مانشستر سيتي يهاجم جماهيره في بيان رسمي!



هاجمت إدارة مانشستر سيتي، جمهور فريقها بسبب تصرفاتهم وهتافهم، ضد السير بوبي تشارلتون، أسطورة مانشستر يونايتد، في مباراة الفريق أمام برايتون بالدوري الإنجليزي. وتوفي السير بوبي تشارلتون، مساء يوم السبت عن عمر يناهز الـ 86 عاماً، وهتفت ضده جماهير مانشستر سيتي بهتافات مسيئة، أثناء مباراة فريقهم مع برايتون. ولعب مانشستر سيتي، أمام برايتون يوم السبت في الجولة التاسعة من الدوري الإنجليزي، وكان فيها مانشستر سيتي يهدين مقابل هدف. ومن جانبها قررت إدارة مانشستر سيتي، ملاحقة أولئك المشجعين، وإطلاق نداء عاماً للحصول على أي معلومات تخصهم، لمنعهم من دخول الملاعب ومعايبتهم من جديد.

وأصدر مانشستر سيتي بياناً هاجم فيه تصرفات الجماهير، وجاء في البيان: «يشعر مانشستر سيتي بخيبة أمل شديدة، بعد علمه بوجود هتافات من عدد صغير من المشجعين ضد السير بوبي تشارلتون». وتابع: «بدون النادي هذه الهتافات بأشد العجارات، ونعتبر عائلة وأصدقاء السير بوبي، ولجميع العاملين في مانشستر يونايتد». وأضاف: «يقوم فريقنا الآن بمراجعة الكاميرات للكشف عن هوية الأشخاص الذين هتفوا بتلك الهتافات، ونناشد الجميع بمساعدتنا للحصول على أي معلومات قد تساعدنا في التعرف على الأفراد المخوفين في مثل الهتافات حتى نتمكن من اتخاذ إجراء مناسب».

ما سر اختيار بيلينغهام رقم 22 مع دورتموند وك مع ريال مدريد؟

مع برمنغهام سيتي ويوروسيا دورتموند بين عامي 2013 و2023، ويعود السبب في اختيار هذا الرقم إلى قاعات اللاعب للفئة وأدواره في الملعب، كما يوضح مديره السابق مايك دوز.

لم يحدد بيلينغهام أن يقتصر دوره في الملعب على مركز معين، لذلك فقد أراد أن يجمع بين كل وظائف لاعب الوسط، وهي لاعب الوسط الدفاعي بالرقم (4)، ولاعب الوسط بوكس تو بوكس (8)، ولاعب الوسط المهاجم (10). بعملية حسابية بسيطة، سيوضح أن مجموع أرقام هذه المراكز الأساسية الثلاث لخط الوسط هي (22).

يقول دوز، الذي شغل منصب مدير تطوير الناشئين في برمنغهام، لشبكة توك سبور (talkSPORT) البريطانية: «في عصر الـ13، أراد بيلينغهام أن يرتدي الرقم 10 مثل كل الأولاد في هذا العمر، لكننا جلسنا معه وأوضحنا له بعض الأمور».

بصيف: «قلنا له إنك تظلم نفسك، يمكنك الجمع بين مراكز خط الوسط المختلفة، بإمكانك فعل كل شيء، لذلك توصلنا إلى أنه سيرتدي الرقم 22، وهو مجموع مراكز الوسط، لقد لمعت عيانه حينها وعرفنا أننا كسبنا نجاحاً جيداً».

الرقم 5 في ريال مدريد

بعد التضمام لبيلينغهام إلى ريال مدريد، وجد أن رقمه المفضل (22) بحوزة المدافع الألماني أنطونيو رودريغز، لذلك اتجه إلى ارتداء الرقم (5)، وظل ذلك بأن لاعب ريال مدريد السابق، الفرنسي من أصل جزائري، أحد أساطيره المفضلين. وقال بيلينغهام: «أخبركم من قبل في عيد المقبلات، أنني معجب بزين الدين زيدان، وإرثه في هذا النادي الرقم 5.. بالنسبة إلى الرقم 22 له معنى كبير في قلبي، وما زال رقمي المفضل، لكن على ظهوري هناك الرقم 5».



وقال بيلينغهام بجائزة رجل المباراة (6 مرات من أصل 9 جولات لعبها مع (لوس بلانكوس) في السور الإسباني، ويتصدر لائحة هدافي المسابقة بـ8 أهداف، متفوقاً على البولندي روبرت ليفاندوفسكي من برشلونة (5 أهداف).

لماذا ارتدى بيلينغهام رقم 22 مع دورتموند؟

برز بيلينغهام بالرقم 22 في مسيرته السابقة

ارتدى لاعب الوسط الإنجليزي جود بيلينغهام (20 عاماً) الرقم 22 في مسيرته مع فريقه برمنغهام سيتي ويوروسيا دورتموند، ومع انتقاله إلى ريال مدريد مطلع الموسم الجاري (2023-2024) وقع اختياره على الرقم 5. لبيلينغهام أصبح ثاني أعلى صافى في تاريخ ريال مدريد، عندما دفع النادي الملكي من أجله 103 مليون يورو إلى ناديه السابق يوروسيا دورتموند، وسرعان ما أثبت اللاعب قيمته في تشكيلة المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي.

برشلونة يتجاوز بيلباو ويضيق الخناق على الريال قبل الكلاسيكو



سيرا ميكا»، ليرفع فريق الغواصات الصفراء رصيدهم إلى 9 نقاط في المركز الرابع عشر، بينما يأتي الألبس في المركز السادس عشر بالرصيد ذاته.

ونجح سامو في منح التقدم لفريقه الأبيض في الدقيقة (48) فيما سجل جيرارد مورينو هدف التعادل لفياريال عند الدقيقة (65) عن طريق ركلة جزاء. وفي مباراة أخرى، فاز رايو فايكاو خارج أرضه على لاس بالماس بنتيجة 0-1، في مواجهة شهيدت إهدار المغربي منير الحدادي لركلة جزاء لاس بالماس عند الدقيقة (34)، بينما سجل «بيبي» لاعب جزر الرأس الأخضر هدف فوز فريقه من ركلة جزاء في الدقيقة (90+1).

وبهذا الفوز رفع فايكاو رصيده إلى 16 نقطة في المركز السابع، بينما تجدد رصيده لاس بالماس عند 11 نقطة بتيه في المركز الثاني عشر.

حقق برشلونة فوزاً شاقاً أمام ضيفه أتلتيك بيلباو بنتيجة (1-0) في مباراة ضمن الجولة العاشرة من مسابقة الدوري الإسباني، لينجح البلوغرانا في تشديد الخناق وتقليص الفارق مع الغريم ريال مدريد المتصدر إلى نقطة واحدة، قبل أسبوع من مباراة الكلاسيكو.

وعرفت تشكيلة برشلونة الأساسية عودة الظهير الأيسر أليكساندرو بالدي إليها بعدما تعافى نهائياً من الإصابة، بينما بدأ أمين يمام العائد من إصابة هو الآخر، المواجهة من مقاعد الاحتياط، قبل أن يفحمه تشافي هيرنانديز عند الدقيقة (60) بدلا عن زميله أوربول روميو.

وفشل كلا الفريقين في التسجيل خلال مجريات الشوط الأول، خاصة برشلونة الذي سيطر لاعبه على الكرة بشكل عام، بينما اعتمد لاعبو بيلباو على اللعب المباشر وكانت لهم فرص للتسجيل أكثر من أصحاب الأرض، لكن الحارس أندريه تير شتيغن تلقى بشكل كبير في صد الكرات الخطيرة.

جيرونا يواصل الضغط على المتصدر ريال مدريد

وحقق جيرونا فوزاً جديداً على ملعبه «مونتليفي» أمام المرييا بنتيجة 2-5، حيث قلب تأخره بهدين نظيفين إلى المتصدر كبير، ليصل إلى النقطة 25 متساوياً مع المتصدر ريال مدريد ويتأخر عنه بفارق الأهداف. وسجل خماسية جيرونا كلا من إيفان مارتين في الدقيقة (37) والأوكراني أرتيم دوفيك على مرتين في الدقيقتين (39) و(43)، والبرازيلي سافيو عند الدقيقة (71) والأوروغواياني كريستيان ستواني في الدقيقة (85)، بينما سجل البرازيلي ليو باتيستاو ثنائية المرييا في الدقيقتين (2) و(24). وتعادل فياريال مع ضيفه ديورتيغو الأبيض بهدف لمتله (1-1) على ملعب «لا

في جدول الترتيب.

في الدقيقة (58) كان جو أو فيليكس قريباً من تسجيل أول أهداف برشلونة، لكن الحارس أوناسي سميون حرمه من ذلك، ثم ارتدت الكرة إلى فيرمين لوبيز الذي سدده مجدداً، لكن حارس بيلباو تلقى مرة أخرى في صد الكرة. وبعد دخوله بديلاً بلحظات قليلة، كان يمام أن يمنح برشلونة التقدم، بعدما استلم كرة داخل منطقة الجزاء في الدقيقة (64) ثم سدده بقوة مرت بجانب القائم الأيمن، وبعد دقائق من ذلك، وباتحادية عند الدقيقة (80) نجح النيدل الشاب مارك غويو (17 عاماً) في تسجيل الهدف الأول للبارسا بتمريرة حاسمة من فيليكس ومن أول لمسة له مع الفريق الأول في مباراة رسمية.

وبهذا الانتصار رفع برشلونة رصيده إلى 24 نقطة تضعه في المركز الثالث خلف ريال مدريد وجيرونا، بينما تجدد رصيده بيلباو عند 17 نقطة جعلته يترجم إلى المركز السادس

انتديك مورينيو مع مونزا.. انتهر لقطات «تتغيب» السيتي و ان



يمتلك جميعنا لحظاته من الجنون، الغضب والفرح، وهذا أمر إنساني تماماً، لكن على ما يبدو، فإن المدرب البرتغالي الشهير، جوزيه مورينيو، يمتلك الكثير منها حقاً!

آخر اللقطات المشاحبة للمدير الفني لروما الإيطالي، كانت مساء الأحد 22 أكتوبر/ تشرين الأول، خلال انتصار فريقه على ضيفه مونزا بهدف نظيف، سجله الذئب من طريق الجناح ستيفن شعراوي في الدقيقة 90.

وبينما كانت المباراة تُلغظ أنفاسها الأخيرة في الدقيقة 100، حاول لاعبو مونزا تنفيذ رمية تماس بسرعة، لكن لاعبي روما علوا على تأخير هذا التنفيذ لإضاعة الوقت، ما أثار اعتراضات قوية من الجهاز الفني لمونزا. فما كان من مورينيو إلا أن التفت إلى دكة بدلاء النادي الضيف، ليشير إليهم بعلامة اليكاه مع كلمات غير واضحة، لكن بالإشارات فهم منها أنه يخبرهم بالاستمرار في الشكوى واليكاه. اللقطات لم تمر مرور الكرام، إذ انتبه طاقم التحكم لما فعله المدير الفني البرتغالي، ليقوم الحكم بطرده، وسيسحب عن اللقاء القادم المهم أمام الإنتر. هي ليست اللقطة الأولى، ولن تكون الأخيرة.. لكن دعونا نبحر معاً في بعض اللقطات المشاحبة التي اشتهر بها مورينيو، وخرج بها عن النص.

إصبع في العين!

كانت واحدة من اللقطات المثيرة ضمن عديد اللقطات التي حلل بها كلاسنيك ريتال مدريد وبرشلونة، خاصة خلال حقبة جوزيه مورينيو وبين غوارديولا. ففي إحدى المعارك والأشواط المعقدة بين لاعبي الفريقين، مع تدخل الجهازين الفنيين، التقطت الكاميرا مورينيو وهو يقوم بالتقدم تجاه تيتو فيلانوفا، ليقوم بوضع إصبعه في عين المدرب المساعد لييبب غوارديولا، والذي ضمد من تصرف

6 نجوم عرب في أعلى تشكيلة لقارة أفريقيا



سيطر النجوم العرب المحترفون في مختلف الأندية الأوروبية على التشكيلة الأفريقية الأعلى في الوقت الحالي، من حيث القيمة السوقية، من خلال حضور 6 أسماء عربية، تتألق في الدوريات الأوروبية الخمس الكبرى.

وتصدر موقع موقع «ترانسفير ماركيت» العالمي، التشكيلة الأفريقية الأعلى، والتي تضمنت نحواً 6 أرقام كبار، وبلغت قيمتهم مجتمعين 533 مليون يورو، حيث يتقدم القائمة، النيجيري فيكتور أوسيمين، نجم نابولي الإيطالي، والذي يعد في الوقت الحالي الأعلى أفريقياً، بقيمة سوقية بلغت 120 مليون يورو.

وتصدر محمد صلاح نجم ليفربول وأشرف حكيمي ظهير باريس سان جيرمان قائمة النجوم العرب، كأعلى لاعبين عربيين في منصبيهما بأفريقيا، بقيمة سوقية متساوية بلغت 65 مليون يورو، وتعد الجزائر الأكثر تمثيلاً في القائمة من خلال حضور 3 لاعبين، هم إسماعيل بن ناصر وسعيد بن رحمة وريان أيت توري.

ويعد أيت توري حالياً أعلى ظهير أيسر أفريقي بقيمة سوقية بلغت 25 مليون يورو، بينما يعد بن ناصر الأعلى في منصبه في وسط الميدان الدفاعي، بقيمة 38 مليون يورو، أما بن رحمة فبلغت قيمته كأعلى جناح أيسر 25 مليون يورو.

وسجل المغربي نواف أكرد أيضاً حضوره ضمن تشكيلة الأعلى، وبالتحديد في مركز قلب النفاذ، حيث بلغت قيمة مدافع وسط هام يونايتد 35 مليون يورو، وجاء جانيه مدافع باير ليفركوزن، إيدموند تابسوبو بقيمة بلغت 40 مليون يورو.

وفي حراسة المرمى، يعد الكاميروني أندريه أوتانا حارس مانشستر يونايتد الأعلى بقيمة 40 مليون يورو، وفي وسط الميدان الدفاعي إلى جانب بن ناصر، حضر الكاميروني الآخر زامبو أنغويسا بقيمة بلغت 40 مليون يورو، وأمامهما نجم الغاني لوست هام محمد قوس بقيمة 40 مليون يورو أيضاً.

حارس إيفرتون يعترف ببراعة صلاح في تنفيذ ركلات الجزاء



اعترف جوردان بيكفورد، حارس مرمى إيفرتون، بأن محمد صلاح لاعب ليفربول، تفوق عليه في المباراة التي جمعت الفريقين، يوم السبت، على ملعب أنفيلد وانتهت بفوز الريز 2-0.

وسجل النجم الدولي المصري ثنائية الريز في ديربي الميرسيسايد، ليقد فريقه للفوز على التوفيز 2-0، وجاء هدف صلاح الأول من ركلة جزاء في الدقيقة (75)، قبل أن يضيف الهدف الثاني في الوقت بدل الضائع. وقال بيكفورد في تصريحات إلى المركز الإعلامي للنادي الإنجليزي: «محمد صلاح لاعب باارع في تنفيذ ركلات الجزاء، كنت أفكر في تلك اللحظة الآن، رغم صعوبة تنفيذ تلك الركلات وفي هذا التوقيت الصعب من المباراة، إلا أنه نجح في تنفيذها بشكل رائع». وأضاف: «أي لاعب قد يشعر بالضغط في مثل هذا التوقيت قبل تنفيذ ركلة الجزاء، لأنها تعد مفترق طرق وقد تغير مجرى المباراة، لكن صلاح نفذها بالشكل المطلوب، بفضل سرعة تسديده القوية». ووصل صلاح إلى 31 مساهمة تهديفية في المسابقة خلال عام 2023 الجاري، وذلك في النصف الثاني من الموسم الماضي، والنصف الأول من الموسم الحالي. إذ سجل 19 هدفاً، وقدم 12 تمريرة حاسمة خلال 31 مباراة الجدير بالذكر أن الملك المصري وصل بالأسس إلى 200 هدف في الدوريات الأوروبية المحلية، مع فرق بازل بالدوري السويسري، وروما وفورتينا في الدوري الإيطالي، وتشيلسي وليفربول في الدوري الإنجليزي.

وإذا كان مورينيو بريئاً في هذا الإشتباك، فإنه لم يكن بريئاً في العموم، فقدرتته المذهلة على الاستفزاز ججحت في إخراج مدرب هادئ كارسين فينغر عن وقاره، وذلك بعد سنوات طويلة من التصريحات المسيئة ضد مدرب أرسنال، الشهرا أنه «متخصص في الفشل».

لن تأخذ الكرة يا جيرارد

كانت واحدة من أسعد لحظات جوزيه مورينيو غير المفيدة! ليفربول يحاول السيطرة على فرسه في الفوز بلقب الريميرليغ لأول مرة منذ 24 سنة، مواجهًا منافساً شرساً كتشيلسي، لا يمتلك فرساً كبيرة في التتويج بلقب دوري 2013-2014. المدرب البرتغالي كان يمتلك عدواة طويلة وتاريخاً من المباريات مع ليفربول في دوري أبطال أوروبا، لذلك لم يرغب في تتويج الريز بلقب الدوري، مفضلاً ماتشاستر سيتي ذلك كان سعيداً جداً بالفوز على ليفربول بهدفين نظيفين، أحدهما كان من التحرر الشهير لسنتين جيرارد، الذي كان الطرف الآخر للقطعة الشهيرة التي حمل فيها مورينيو الكرة، مانعاً قائد ليفربول وزميله ستيفن فينان من الحصول على الكرة ولعب رمية التماس بسرعة.

فلتفتحو الرشاشات .. لا يهمني، لقد رحبت!

وننتهي مع لقطة مشاحبة جديدة للمدير الفني البرتغالي، خلال إحدى أشهر المباريات في التاريخ، بعدما تمكن من إيقاف برشلونة الرهب بقيادة بيب غوارديولا، حين انتصر ذهاباً بثلاثة أهداف لهدف، ونجح في أن يخرج خاسراً ليفردي نظيف في لقاء العودة، ليتأهل إلى نهائي دوري الأبطال.

مباراة الذهاب كان قد سجل فيها غارديول ملبتو هدفاً من تسال، بينما حملت مباراة العودة إقصاءً لكياغو موتا بعد تصنع سيرخيو بوسكيتش الاعتداء عليه، وبينما كان بيبب غوارديولا يعطي التلميحات لزلان إبراهيموفيتش بعد الوضعية الجديدة للمباراة، إذا بمورينيو يقترع من غوارديولا ويهيمس في أذنه ببعض الكلمات، كشف عنها بعد ذلك أنه أخبر غوارديولا الا يظن أن الأمور انتهت بعد لكن لم تكن تلك أشهر لقطات هذه المباراة الأيقونية، فيحما أطلق الحكم صافره معطناً فوز الإنتر بالمواجهة، إذا بالسببشال وان يدخل إلى الملعب ركبضاً بأسرع سرعة، رافعا ذراعه إلى المدرجات (اختلف المتابعون حول كونها إشارة لجماهير برشلونة أم الإنتر) قبل أن يلحق به حارس برشلونة فيكتور فالديس، مطالباً إياه بالتزام الهدوء وسط رشاشات المما التي أطلقها المسؤولون عن ملعب كامب نو، في مشهد خاص لرجال خاص في كل شيء حتى في شغبه مورينيو أصبح أكثر هدواً من ذي قبل، لكن الطبع يغلب التمتع، إذ تملأ علينا بعض لقطاته الكثيرة في الماضي في الوقت الحالي أحياناً، لكنها كانت فرصة لتذكّر مع بعض أشهر لقطات شغبه مع منافسه.

أنت عار!

كان مورينيو بأسل في وضع روما على منصة التتويج الأوروبية، عندما واجه إشبيلية المتخصصة في الدوري الأوروبي خلال نهائي البطولة، لكن لم تجر الأمور كما يأمل المدير الفني البرتغالي، بعد انتصار إشبيلية بركلات الترجيح وتوجه لمررة جديدة بلقب البطولة. المباراة جرت في أجواء عصبية ومثيرة للجدل تحكيمياً، وخلالها انقلع مورينيو لأكثر من مرة، اعتراضاً على أداء الحكم أنتوني تابلور، وهو أمر عادي ويحدث كثيراً، لكن غير المعتاد والذي لا يحدث كثيراً، كان في استكمال مورينيو لا اعتراضه على الحكم الإنجليزي حتى عقب انتهاء المباراة، وذلك بعدما لحق في مراب السيارات ليخبره بأنه «عار»، مع إرفاقه بالسباب.

أرسن فينغر!

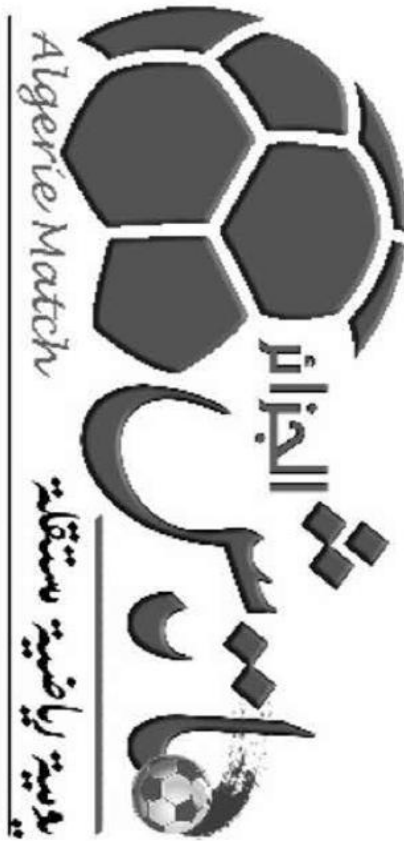
حسبنا، مورينيو بريء هذا المرة! لكنه ليس بريئاً في العموم، في تلك اللقطة كان المدير الفني الفرنسي البادي بالهجوم على جوزيه مورينيو، بعدما دفعه إلى الجانب الآخر من منتصف الملعب، ومورينيو رد الفعل. فينغر اعترف في أحد اللقاءات التلفزيونية عبر برنامج «ذا غراهم تورنوت شو» أنه كان البادي هذه المرة، وأنه من دفع مورينيو، لكنه رد بالقتضاب شديد على تعليق مقدم البرنامج عن عدم ذكره لمورينيو في كتابه.

الشعراوي ينفق تورطه في قضايا مراهانات



وسائل الإعلام، وهذا أزعجني كثيراً، لقد كانت تهماً كاذبة». وواصل الدولي الإيطالي يقول: «أنا أحب الرياضة، واحترم كرة القدم كثيراً، ولن أفعل أبداً شيئاً من هذا القبيل، أعلم أنني نطيف»، وجاءت تصريحات الشعراوي عقب مباراة فريقه روما أمام مونزا، لحساب الجولة التاسعة من الدوري الإيطالي. وقد الشعراوي صاحب الثلاثين عامًا فريقه لتحقيق فوز شاق على ضيفه مونزا، بتسجيله هدف الانتصار الوحيد عند الدقيقة الأخيرة من عصر المواجهة، بعدما شارك بدلا عند الدقيقة (63) مكان زميله إدواردو بوفي. وذر الشعراوي الدموع عقب تسجيله هدف فوز فريق «الذئب»، كما أن الدموع عليه حين إدلانه بتصريحاته عقب المواجهة، مؤكداً تأثره الشديد بالتهمة الموجهة إليه، والتي قد تؤثر بشكل كبير في مشواره الاحترافي.

نفى ستيفان الشعراوي جناح روما الإيطالي، تورطه في قضية المراهانات التي فجرت مؤخرًا، ووثبت من خلالها تورط بعض اللاعبين المعروفين، حيث أكد صاحب الأصول المصرية أنه بريء من كل التهم التي وجهت إليه من طرف بعض وسائل الإعلام الإيطالية. وكان الاتحاد الإيطالي قد وجه تهم ارتكاب مخالفات تتعلق بالمراهنة على نتائج المباريات لثلاثة لاعبين دوليين، هم ستاندرو تونالي نجم نيوكاسل الإنجليزي، ونيكولو فاجيولي لاعب بولنتوس، وكذا نيكولو زانيلو متوسط ميدان أستون فيلا. حيث تم استبعادهم من المعسكر الأخير للأوروبي. وفي رده على سؤال حول ورود اسمه في بعض التقارير الصحفية التي اتهمته بتورطه في المراهانات، أجاب الشعراوي بقوله: «لقد وجهت إلي اتهامات في فضيحة ارتكاب مخالفات في المراهانات من طرف



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة السكن العمران والمدينة

المؤسسة العمومية للمدينة الجديدة لسبدي عبد الله

يرقم التعريف الجبائي

NIF: 001016110033255

منافسة وطنية مقيدة للهندسة المعمارية

رقم / 2023

التحكم في المشروع (الدراسات والمتابعة)

لائحة ثابوية نوع 1000 على مستوى 2000 موقع 51' هكتار مسكن بصيغة البيع بالإيجار بسبدي عبد الله بلدية المعالجة ولاية الجزائر (حي سكني مجمع 2021)

تأسست الأحكام المواد 27-4 و 39 من قانون 12-23 لـ 02 أوت 2023 بتطبيق القانون العامة لصفقات العمومية وتطبيقاً لأحكام المواد 47 و 48 من المرسوم الرئاسي رقم 247-15 المؤرخ في 16 سبتمبر 2015 يتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوضيحات المرفق العام، نعمل المؤسسة العمومية للمدينة الجديدة لسبدي عبد الله عن منافسة وطنية محدودة للهندسة المعمارية.

التحكم في المشروع (دراسات) ومتابعة) لائحة ثابوية نوع 1000 على مستوى 2000 موقع 51' هكتار مسكن بصيغة البيع بالإيجار بسبدي عبد الله بلدية المعالجة ولاية الجزائر (حي سكني مجمع 2021)

هذه المنافسة الوطنية المقيدة للهندسة المعمارية موجهة للمهندسين المعماريين المقيمين بمقرهم أو في حالة تجمع، مكاتب الدراسات العمومية و مكاتب الدراسات للهندسة المعمارية الحاصلين على الاعتماد ساري المفعول والمسجلين ضمن الجداول الوطنية للمهندسين المعماريين، مع ترديد القدرات التقنية، المهنية والمالية الآتية:

المؤهلات المهنية:

- بالنسبة للمهندسين المعماريين المقيمين، يبرز:
 - الاعتماد صالح للسنة الجارية
 - ومذكرة تاهم في حالة تجمع و/ أو وضع قانوني في حالة وجود شركة مدنية متخصصة (SCP)

بيانات المهلة:

- تحقق على الأقل رقم الأعمال السنوي المتوسط خلال السنوات الثلاثة (03) الأخيرة (2019-2020-2021): أكبر من أو يساوي: 00 4 000 000 دج
- الميزانيات العمومية لأخر ثلاث سنوات (2019-2020-2021) يجب أن تكون معتمدة من قبل مديرية الضرائب.

ج.المؤهلات التقنية:

- المراجع المهنية:
 - تكون قائمة في عشرة 10 السنوات الأخيرة بمهمة التحكم في مشروع (الدراسات والمتابعة) لمشروع من فئة « C » أو أكثر، أو مشروعين (02) من فئة « B » تكون مبررة بشهادات حسن التنفيذ الصادرة عن أصحاب المشاريع العمومية التي تتضمن مايلي:
 - عنوان المشروع
 - عنوان المشروع الخاص بالدراسة والمتابعة لمشروع TCE
 - امر انطلاق الخدمة
 - القيمة الكلية للمشروع
 - مرجع الصيغة
 - فئة المشروع
 - مدة تنفيذ الأشغال
 - تاريخ استلام المشروع
- شهادات حسن التنفيذ الصادرة عن أصحاب المشاريع الخاصة يجب أن تكون مبررة بمحضر تسليم للدراسات، نسخة من رخصة البناء أو جدول الإنزال ملف رخصة البناء لدى البلدية.
- الوسائل البشرية:
 - وفرة الحد الأدنى من العمل، تبرز بقائمة ذاتية، شهادات التخرج، شهادة الإنتماء CNAS، وشهادات العمل أو شهادات عمل حالية:
 - (01) رئيس مشروع: مهندس معماري أو مهندس في الهندسة المدنية أو ماستر في مجال البناء مع خبرة عمل 04 سنوات على الأقل.
 - المهندس المعتمد أو الموكل في حالة العمل الجماعي لا يمكنه أن يكون جزءا من الفريق الدائم، وسيخضع للتفتيش أثناء التقييم العرضي.

الوسائل البشرية المستعملة في الأمانة أو تؤخذ بعين الاعتبار أثناء تقييم العرض التقني.

يتم سحب دفتر الشروط لهذه المسابقة من طرف المترشحين المهتمين بمطالبتها، مقابل دفع 10 000 دج، غير قابل للاسترجاع، من العنوان التالي:

مؤسسة المدينة الجديدة لسبدي عبد الله
دارة الصفقات
الطريق الوطني رقم 63، قاعة عرض المؤسسة - المعالجة - زرادة
ولاية الجزائر

المترشحون مدعوون، في المرحلة الأولى، إلى تقديم ملف الترشيح يحتوي قطعاً على:

- 1/ إقرار بالترشيح وفق النموذج المرفق مكتمل، مورخ، وموقع من قبل المترشح وحامل لخطته
- 2/ إقرار التزامه وفق النموذج المرفق مكتمل، مورخ، وموقع من قبل المترشح وحامل لخطته
- 3/ نسخة من النظم الإنشائي للأشخاص الاعتباريين
- 4/ المستندات المتعلقة بالصلاحيات التي تمكن الأشخاص من التعاقد مع المترشح
- 5/ كل وثيقة تمكن من تقييم قدرات المترشحين وفقاً للمادة 03 من دفتر الشروط

يتم إيداع العرض في أمانة إلى العنوان التالي:

مؤسسة المدينة الجديدة لسبدي عبد الله
دارة الصفقات
الطريق الوطني رقم 63، قاعة عرض المؤسسة - المعالجة - زرادة
ولاية الجزائر

مدة تحضير العروض محددة لثلاثة، اضطلاعاً على المراحل التالية:

- بالنسبة لملف الترشيح: 10 أيام ابتداء من تاريخ النشر الأول لدعوة الإعلان في النشرة الرسمية للصفقات للمتدخل العمومي (BOMOP) أو الصفحة المتكوبة.
- بالنسبة لملفات "العرض التقني" و "العرض للخدمات" و "العرض المالي": 21 يوماً. يومًا للمترشحين المختارين مبدئياً سيدعون، في مرحلة ثانية، عن طريق البريد أو في الإسماعيل المحلّي لتقديم عروضهم. تاريخ المحدد لتقديم العروض التقنية، "العروض للخدمات" والعروض المالية تكون ابتداءً من تاريخ النشر الأول للإعلان عن الانتهاء أولي في الصحف اليومية المكتوبة أو النشرة الرسمية للصفقات للمتدخل العمومي (BOMOP).
- يجب إدراج ملف الترشيح في ظرف منفصل ومقل بأحكام يوضح اسم المترشح والموضوع و رقم إعلان المسابقة وكذلك إشارة "ملف الترشيح"، و يجب وضع هذا الملف المغفل في ظرف آخر مغفل ومجهول مع ذكر "يتم فتحها فقط من قبل لجنة فتح وتقييم العروض - مسابقة رقم: IDGI/2023"..... وموضوع المسابقة.
- يتوافق الحد الزمني والتاريخ لتقديم العروض مع اليوم الأخير من مدة تحضير العروض، في يوم..... على الساعة 12:00 كإثر ساعة.
- في حالة تصادف يوم فتح الأظرفة مع يوم عطلة نهاية الأسبوع أو مع يوم عطلة ققونية، يوجب إيداع العروض إلى يوم العمل الموالي.
- يتم فتح أظرفة ملف الترشيح في جلسة علنية في مقر صاحب المشروع المذكور اعلاه بحضور المترشحين في آخر يوم الموافق لتاريخ إيداع العروض على الساعة 13:00 زوالاً.
- كافة المترشحين مدعوون لحضور جلسة فتح الأظرفة.
- مدة صلاحية العرض تساوي مدة تحضير العروض المتراكمة زبادة ثلاثة 03 أشهر من تاريخ إيداع العروض



الجزائر ماتش

الثابت: 023346674

الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

من أجل إشهاركم توجهوا إلى:

المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والإشهار وكالة ANEP،

المتواجدة بـ 01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت: 021 73 71 28

/ 021 73 76 78 / 021 74 99 81

الفاكس: 021 73 95 59

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

programmation.regie@anep.com.dz

انتصارات مثيرة.. إسبانيا تصطحب اسكتلندا إلى يورو 2024 على حساب هالاند

وفي المجموعة الرابعة حسم منتخب تركيا تأهله إلى يورو 2024 بتحقيق فوز كبير على حساب لاتفيا بـ 4 أهداف دون رد، ليعزز موقعه في صدارة المجموعة برصيد 16 نقطة من 7 مباريات، ويضمن احتلال أحد المركزين الأولين في المجموعة، مستندا إلى توقعه في المواجهات المباشرة حال اللجوء إليها إذا تساوت المنتخبات الثلاثة (تركيا وكرواتيا وويلز) في النقاط. بينما حقق منتخب ويلز انتصارا ثمينًا على حساب كرواتيا بهدفين مقابل هدف، ليرفع الفائز برصيده إلى 10 نقاط ويتقدم على الخاسر بفارق المواجهات المباشرة، مع تبقي مباراتين على النهاية لكل منتخب.

وفي مباريات أخرى، فاز منتخب التشيك على جزر الفارو بهدف دون رد، ليحصد 3 نقاط ثمينة ويبرز فرصة في التأهل من المجموعة ضمن المجموعة الخامسة. ورفع الفوز رصيده التشيك إلى 11 نقطة من 6 مباريات في المركز الثاني للمجموعة بفارق نقطتين خلف البانيا المتصدرة والتي خاضت نفس عدد المباريات، ونقطة أمام بولندا الثالثة التي خاضت مباراة أكثر، وتعادلت 1-1 مع مولدوفا (الأحد)، لتصعب موقعها في التأهل. وحققت رومانيا فوزا ساحقا على أندورا بـ 4 أهداف دون رد، لتخطف صدارة المجموعة التاسعة برصيد 16 نقطة من 8 مباريات، بفارق نقطة أمام سويسرا التي خاضت مباراة أقل، والتي اقتصت نقطة من تعادلها المثير مع بيلاروسيا 3-3 (الأحد).

إلى تقنية الفيديو، بعدما قام مهاجم أنتيكيو مدريد بلمس الكرة وهي على خط المرمى بعدما كانت متجهة نحو الشباك بواسطة مدافع الترويج، ليحرم «الماتادور» من التقدم بسداجة. ورفع الفوز رصيده إسبانيا إلى 15 نقطة في صدارة المجموعة الأولى بفارق الأهداف أمام اسكتلندا الوصيفة مع تبقي مباراتين لكل منتخب، بينما تجمد رصيده الترويج عند 10 نقاط في المركز الثالث، مع تبقي مباراة واحدة لها. وتفصل الترويج 3 نقاط عن جورجيا صاحبة المركز الرابع، والتي تتبقي لها مباراتين، وحققت فوزا كبيرا على قبرص (الأحد) بنتيجة 0-4، لتتصالح فرص أصدقاء إيرلندا هالاند في حجز مكان في الدور الفاصل المؤهل للبطولة، والذي يتأهل له 12 منتخبا بناء على نتائجها في النسخة الأخيرة من دوري الأمم الأوروبية.

حسم منتخب إسبانيا تأهله بشكل رسمي إلى نهائيات كأس أمم أوروبا المقبلة (يورو 2024)، بعد فوزه (الأحد) على مضيفة الترويجي بهدف دون رد. وخلال المباراة التي أقيمت على ملعب ويلفان بالترويج، في الجولة الثامنة من التصفيات المؤهلة إلى يورو 2024، انتزع منتخب إسبانيا الضيف فوزا ثمينًا من أصحاب الأرض بهدف دون رد، ليتأهل لنهائيات البطولة قبل مباراتين من النهاية. سجل هدف إسبانيا الوحيد غافي لاعب برشلونة، في الدقيقة 49 من المباراة ليمنح الماتادور 3 نقاط غالية قلادته إلى انتزاع صدارة المجموعة بفارق الأهداف أمام اسكتلندا، وحسم تأهل المنتخبين إلى اليورو، على حساب الترويج. وكان الحكم ألني هدفا سجله ألفارو موراتا مهاجم إسبانيا في الدقيقة 20 من المباراة، بعد الرجوع

كيف سيرم تشافي دفاع برشلونة قبل الكلاسيكو؟

برشلونة سهلة، بسبب إصابته بالتهاب اللفافة الأخصعية، وهي الإصابة التي تعرض لها بالفعل خلال الفترة وجوده في أنتيكيو بلباو. قلب الدفاع الباسكي يعد حاليًا اللاعب الذي لديه أقل عدد من الدقائق في الفريق بأكمله، بـ 92 دقيقة، أي أقل من لاعبي الفريق الريدف مثل فيرمين (144)، ناهيك عن لامين يامال (488)، ويعد حارس المرمى البديل إيناكي بينيا (0) هو الوحيد الذي لعب أقل منه. ومن بين المباريات الرسمية الإحدى عشرة التي لعبها برشلونة، بدأ مارتنيز مباراة واحدة فقط، كانت أمام مايوركا في سون مويكس في 26 سبتمبر الماضي.

الإسباني على ملعب الألميبي ببرشلونة، وأمام تشافي خياران لتعويض بالدي، هما ميكيافي فاي أو باو كوبياريس، لكنه يفضل اللعب بالمخضرم إينيجو مارتنيز إلى جانب أندرياس كريستمن، وذلك حسبما ذكرت صحيفة «اس» الإسبانية. ويأتي تفضيل تشافي الاعتماد على مارتنيز نظرًا لخبرته الكبيرة، على الرغم من ابتعاده عن المباريات وعن الصورة بشكل عام هذا الموسم، حيث يعد اللاعب الأقل اعتمادًا من قبل تشافي هذا الموسم كلاعب ميداني، لكن إصابة كوندو قد تفتتح له الباب لمزيد من الاستمرارية. ولم تكن بداية مارتنيز مع

منتصف نوفمبر، بسبب إصابته بالتواء في الكاحل. وتمثل إصابة كوندو، الذي انتشر اسمه بشدة مؤخرًا بفضل موقفه الداعم للقطعية الفلسطينية، ومعارضته لما تعانيه مدينة غزة، ضربة قوية لتشافي، لاسيما وأن اللاعب كان أساسيًا ومهمًا في قلب دفاع الفريق في بداية هذا الموسم. وسيسعى تشافي إلى ترميم خط دفاع برشلونة في أسرع وقت ممكن، حتى يكون الفريق جاهزًا لمباراة الكلاسيكو أمام الغريم ريال مدريد، والمسقرة يوم 28 أكتوبر الجاري، لحساب الجولة الـ 11 من مسابقة الدوري

يبدو أن تشافي هيرنانديز مدرب برشلونة، سيجد مشكلات دفاعية كبيرة بعد فترة التوقف الدولي الحالية، حيث بدأت الأسئلة تطرح أمامه حول خططه الدفاعية في الأيام المقبلة، وخاصة قبل مواجهة أنتيكيو بلباو لحساب الجولة الـ 10 من الدوري الإسباني، وبعدها بأيام قليلة أمام ريال مدريد في مباراة الكلاسيكو. ويعاني تشافي من صدادع في الدفاع بسبب الإصابات، بعد تأكد إصابة الظهير الأيسر أليخاندرو بالدي معسكر المنتخب الإسباني، وعودته إلى النادي لتلقي العلاج، كما سيقتعد خدمات الفرنسي جول كوندو حتى

أزمة في ريال مدريد؟

ثنائي الملكي ينتقد خطط كارلو أنشيلوتي علنًا!

دائمًا التقرب من اللاعبين، خاصة وأن الثنائي شدد على سعادته للتكيف مع الفريق، فمن غير المرجح أن تصنع تلك التصريحات قلقًا في ريال مدريد. ومع ذلك، من الأفضل أن يبقى رودريجو مدربه سعيدًا، حيث من شبه المؤكد تقريبًا أن يصبح أنشيلوتي مدربه التالي في منتخب البرازيل بنهاية الموسم الحالي مع ريال مدريد. ومن المرجح أن يشارك رودريجو مع منتخب البرازيل في مباراة تصفيات كأس العالم ضد أوروغواي فجر الأربعاء، ويستعد كامافينجا لمباراة فرنسا الودية ضد اسكتلندا مساء الإثنين.

في معسكر منتخب بلاده الحالي: «يتم سؤالي عن ذلك كل يوم، أنا شخص أعب للفريق وعندما تكون هناك حاجة لي». وأضاف: «لم أكن أعرف هذا المركز من قبل، لكن هذا هو المكان الذي تأقلمت فيه، سواء مع المنتخب الفرنسي أو مع ريال مدريد». واختتم: «لكنني لا أحب هذا المركز بشكل خاص، أعتقد أن الجميع يعرف ذلك، ولكن إذا كان علي أن أعب هناك، فسأفعل ذلك، حتى لو كان ذلك يعني أنني لن أكون بالضرورة سعيدًا، لأنني سألعب وسط». إن طبيعة كارلو أنشيلوتي الشهيرة التي تحاول

مباراة منتخب بلاده أمام أوروغواي في تصفيات أمريكا الجنوبية المؤهلة إلى كأس العالم 2026: «من المهم دائمًا أن تكون قادرًا على اللعب في أدوار مختلفة». وأضاف: «لقد أوضحت دائمًا أن لدي موهبة اللعب على الأجنحة، وأنا لا أحب اللعب كراس حربة، على الرغم من أنني يجب أن أفعل ذلك في النادي». وأكمل: «هذا في المنتخب الوطني، يمكنني التحرك في جميع أنحاء الملعب، مما يساعدني على اللعب». من جانبه، ستم كامافينجا من السؤال عن اللعب في مركز الظهير الأيسر، وقال خلال مؤتمر صحفي

عبر اثنان من نجوم نادي ريال مدريد الإسباني عن إحباطهما من الأدوار التي يطلب الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني للنادي الملكي منهما القيام بها خلال منافسات موسم 2023-2024. في البداية، خرج البرازيلي رودريجو للحدث عن كراهيته للعب في مركز قلب المهاجم الذي يطلب منه حاليًا شغله في ريال مدريد. ثم جاء الدور على الفرنسي إدواردو كامافينجا حيث أعرب لاعب الوسط عن عدم إعجابه بفكرة اللعب في مركز الظهير الأيسر رغم تألقه فيه. وأوضح رودريجو خلال المؤتمر الصحفي قبل

باريس سان جيرمان يرفض عروضًا خيالية للتخلي عن نجمه!

تلقيه عرضين كبيرين، هو أن باريس سان جيرمان كان سيضطر إلى دفع مبلغ محدد إلى أيندهوفن إذا باع الهولندي الدولي بصورة نهائية قبل تاريخ معين والذي لم يتم الوصول إليه بعد، ولن يتمكن النادي الباريسي من بيعه في الصيف المقبل أيضًا. لذلك يسعى لايبزيغ إلى التفاوض مع باريس سان جيرمان من أجل تمديد إعارة سيمونز لموسم إضافي، بالنظر إلى تألقه الملحوظ رفقة النادي في الدوري الألماني.

قبل أن يعيره على الفور إلى لايبزيغ لمدة موسم واحد دون خيار تعاقده دائم. صحيفة «لو باريزيان» الفرنسية من جانبها أكدت أن باريس سان جيرمان يرى في سيمونز لاعبًا بخصائص مشابهة إلى كبير للبرازيلي نيمار، ورأى النادي أن اتخاذ خطوة الإعارة لمدة موسم هي الأمثل لضمان تطوره. وبالسعودة إلى تقرير «ليكيب» فإن الصحيفة الفرنسية كشفت أن السبب الرئيسي في عدم بيع سيمونز رغم

لايبزيغ الألماني وماشتستر يونايتد الإنجليزي لبيع سيمونز في فترة الانتقالات الصيفية 2023. باريس سان جيرمان حصل على سيمونز في صفقة انتقال حر بعد انتهاء عقده في أكاديمية نادي برشلونة الإسباني، لكنه باعه في صيف 2022 إلى أيندهوفن الهولندي. لكن سيمونز تألق بشكل لافت للأنظار رفقة أيندهوفن ليقرر باريس سان جيرمان تفعيل بند إعادة شرائه مقابل ستة ملايين يورو،

باريس سان جيرمان قرر رفض المغريات من أجل التخلي عن نجمه القادم من برشلونة بصورة نهائية.. يبدو أن نادي باريس سان جيرمان الفرنسي يرى بالفعل في الهولندي الشاب تشافي سيمونز أنسه سيكون نجم المستقبل في كرة القدم العالمية، لدرجة أنه رفض عروضًا مغرية للتخلي عنه. صحيفة «ليكيب» الفرنسية أكدت أن باريس سان جيرمان رفض عروضًا من

انطلاقة قوية للنسخة الافتتاحية من «أبوظبي إكستريم»

السباحة الأسترالية كيلي مكيون تواصل لعبة الأرقام القياسية



سجلت السباحة الأسترالية كيلي مكيون ثاني رقم قياسي في غضون 48 ساعة عندما قطعت رقما عالميا لتفوز بسباق 100 متر ظهرا في بطولة العالم للرياضات المائية في بودابست عاصمة المجر أمس السبت. وتوقت مكيون بفارق 0.12 ثانية على رقما السابق عندما قطعت مسافة السباق في 57.33 ثانية بعد أقل من 24 ساعة من تسجيلها رقما قياسيا عالميا جديدا في سباق 50 مترا ظهرا في نفس البطولة. وكتبت مكيون عبر موقع إنستغرام «مشاهد جنونية هنا في بودابست وأنت ما يمكنك قوله هو أنني أشعر بالذهشة بما حققته من نتائج هنا». هذه نهاية جميلة للعام وهل هناك سبيل أفضل لإنهاء العام من تسجيل رقمين قياسيين عالميين. وأضافت مكيون قولها «متحمسة للغاية ومتوترة قبل بداية الموسم الجديد». وإلى جانب تسجيل رقمين قياسيين عالميين خلال اليومين الأخيرين فازت مكيون (22 عاما) بألقاب سدقات 50 و100 و200 متر ظهرا في بطولة العالم التي أقيمت في فوكوكا اليابانية في يوليو تموز الماضي. ومكيون حاليا هي البطلة الأولمبية في سباق 100 متر و200 متر ظهرا وتحمل أيضا الرقم القياسي العالمي في سباقات 50 مترا و100 متر و200 متر في نوعها المفضل. وسجلت مكيون الرقم القياسي بسباق 200 متر في مارس الماضي في بطولة ولاية نيو ساوث ويلز الأسترالية.

هل ينجح نادال في العودة إلى ملاعب التنس؟



قرر النجم الإسباني المخضرم، رافاييل نادال، العودة مرة أخرى إلى ملاعب التنس في بداية موسم 2024، بعدما غاب طويلا عن حوض المنافسات الدولية، بسبب الإصابة القوية التي تعرض لها في بداية العام الحالي. قرار عودة نادال مرة أخرى إلى ملاعب التنس، جعل الجماهير الرياضية ووسائل الإعلام العالمية تتحدث عن احتمال نجاحه في حصد عدد من الألقاب في موسمه الأخير، قبل أن يقرر الإسباني إعلان اعتزاله بشكل رسمي، بحسب ما ذكره في تصريحات سابقة. وقدم العديد من نجوم رياضة التنس السابقين التصالح إلى رافاييل نادال، وفي مقدمتهم الإسباني خوسيه هيغوراس (70 عاما)، الذي يعد أحد أساطير التدريب في كرة المضرب، بعدما أشرف على عدد من اللاعبين، أبرزهم روجر فيدرر، بيت سامبراس، كارلوس مويا. ونقلت صحيفة «ماركا» الإسبانية، عن خوسيه هيغوراس قوله: «أطلب من رافا نادال عدم اللعب في حال لم يكن مستعدا بنسبة 100 بالمئة، لأنه إن لم يكن جاهزا وخاض البطولات، فربما ستسأله باعتني». وتابع: «لا المحتمل أن يواجه نادال التنس الجديدة، وتتجدد إصابته التي يعاني منها، وسيضيع على نفسه فرصة تحقيق المزيد من الألقاب، فمنحني المباشرة له، عليك أن تسأل نفسك إن كنت مستعدا للعب، وإذا كان جوابه بنعم، فأنا أدمه، وأظنه قادرا على المنافسة وتحقيق النجاح». وأوضح: «تجيب على نادال المشاركة في بطولات عادية، حتى يحصل على شعور جيد، ويلعب بالمستوى الذي يريده، وفي حال وجد حالته الجسدية جيدة، فإته سيسهل لي الأمر، وهو قدرته على المنافسة في بطولة كبرى». وأردف: «هناك بعض اللاعبين في عالم التنس يمكنهم أخذ فترات راحة لمدة أسابيع وتصل في بعض الأحيان لشهر، وعندما يعودون مرة أخرى، فإنهم يقبضون الأداء المميز، ولا يظهر للجماهير بأن مستواهم تراجع نهائيا، لكن بعض اللاعبين لا يستطيعون فعل ذلك». واختتم خوسيه هيغوراس حديثه: «النسبة المثالية لرافا نادال الآن بعد عودته من الإصابة، هو خوض بطولتين أو ثلاث أو أربع بطولات تمنحه فرصة الفوز في المنافسات، وبعدها يستعيد ثاقفه في الملاعب».

جهد في التدريب للتعود على القواعد الجديدة، وقدمت أداء جيدا وحقت ما كنت أسمى إليه في إنهاء النزاع بالإخضاع، وكانت تجربة حافلة بالتنسيق نتيجة وقت الجولات الضيق الذي دفعني لتقديم كل ما لدي لأحقق الفوز». وشهدت الفعالية الرئيسية أيضا لنزال البدة فوز إريك باهنسي، قائد فريق «تريم ارت»، على غوستافو باتيستا لاعب فريق أوس. وقال باهنسي: «سعيد وخصمي للإعتاد على نقاط قوتنا، حيث استخدم باتيستا براعته في الجوجيتسو لكنني نجحت بالتفوق عليه، ورغم التحدي الكبير إلا أن الفوز كان من نصيبي». وجمعت الفعالية الرئيسية للنزالات المشتركة من دون بذل مائة كرتن فيتوري، حامل لقب الوزن المتوسط لبطولة فيناتور إف سي والمنافس الحالي على لقب الوزن المتوسط لبطولة بوا إف سي، مع طارق سليمان المشهور بتفان حركات الإخضاع، وتمكن فيتوري من انتزاع الفوز بقرار الحكام بعد جولات صعبة. وشهد النزال الثاني في إطار الفعالية الرئيسية للنزالات المشتركة من دون بذل مواجهة بين روبيرتو أريو، المعروف باسم سايبورغ، وقائد فريق «فايت سيورتن»، وخصمه الأسترالي صاحب الحزام الأسود أنطون مينينكو، ونجح أريو في الحصول على اللقب بقرار الحكام رغم الشراسة التي أظهرها منافسه. وفي نتائج بقية النزالات فازت، تاتالي بورفيريو على جوفانا جارا، وجيد الكريم السوداني، على إسلام نادر رضا، وفاريسيو أندري على مارسيو أندريه. كما فاز تافيسون سورايز، على زايد الكفيري، ومارسين هيد، على جورام كوتابلادزه، وفيليب أندرو، على أندرسون فرييرا، وجوتاس غرابسي، على ناتان تشونينغ، ولويزا مونتيرو، على ناتالي ريبيرو، ودان ماتاسوي على أنطونيو سيف، وسارة جالفو على فيتوري غابريلا.



بمحور الشيخ زايد بن محمد بن زايد آل نهيان، أقيمت أسبوعا فاعليات النسخة الأولى من بطولة «أبوظبي إكستريم» (ADXC) في مبالغة أيضا بمدينة زايد الرياضية ضمن أسبوع أبوظبي للتحدي. وسجلت البطولة 14 نزالا بمشاركة نخبة تضم 28 لاعبا ولاعبة من جميع دول العالم. وتمكن نيمان جراسي، اللاعب الشهير لبطولات بيلاتور، من الفوز على بين هندرسون، البطل السابق لمنافسات «يو إف سي»، و«دبليو إي

بمشاركة 5 آلاف رياضي.. «أبارالمبية الآسيوية» تنطلق الأحد



الألعاب البارالمبية «ماريس 2024». وحقت هفاه العديد من النتائج والإنجازات على مدار مشاركتها السابقة ومنها برونزية البارالمبية الآسيوية 2018 في جاكرتا في وزن 73 كجم. وفي منافسات الريشة الطائرة، خسرت محمد المزروعى، مباراته الثانية في الدورة ضمن منافسات الفردي فئة (WH2) أمام الأندونيسي وبوين اندري 0-2، وخسر مع زميله جمال البدواي ضمن منافسات الزوجي لفئة (WH2) أمام الزوجي الصيني زيمو كو وجينغينغ ماي 0-2.

تنطلق غدا الأحد فعاليات النسخة الرابعة من دورة الألعاب البارالمبية الآسيوية بمدينة هانغتشو الصينية، والمقدرة من 22 إلى 28 أكتوبر الجاري، على إستاند هانغتشو بارك الرياضي. وهذه هي النسخة الأكبر في تاريخ السدورات البارالمبية الآسيوية، حيث يشارك فيها 5 آلاف رياضي من 44 دولة، يتنافسون في 566 سباقا ومسابقة ضمن 22 رياضة، على 19 منشأة وموقعا رياضيا. وتشارك الإمارات في 7 رياضات، ويحمل اللاعب محمد الحمادي (ألعاب قوى) واللاعبة عائشة الشامي (مياه) علم الإمارات خلال حفل الافتتاح الرسمي للدورة. وتصل شعلة الدورة غدا الأحد إلى إستاند هانغتشو بارك الرياضي لإيقاد الشعلة الرئيسية بعدما بدأت رحلتها من مدينة غوانزو بمقاطعة قوانغ دونغ بجنوب الصين في 12 أكتوبر (تشرين الأول) الجاري، تكريما للمدينة التي استضفت النسخة الافتتاحية من السدورات البارالمبية الآسيوية في 2010. وحصدت بثلاث ذهبيات الإمارات 47 ميدالية ملونة (10 ذهبيات و24 فضية و13 برونزية) خلال المشاركات الثلاث السابقة، بواقع 11 ميدالية (4 ذهبيات و6 فضيات وبرونزية واحدة) في 2010، و25 ميدالية (4 ذهبيات و12 فضية و9 برونزيات) في 2014 وكوريا الجنوبية، و11 ميدالية (ذهبيات و6 فضيات و3 برونزيات) في أندونيسيا. وعقد اليوم الاجتماع الفني

الأمريكي بن شيلتون يحصد باكورة بطولاته بفوزه بلقب دورة طوكيو

أحرز النجم الأمريكي الصاعد بن شيلتون المصنف 19 عالميا، أول لقب له في مسيرته الأحد، عندما تخطى بدوره طوكيو لكرة المضرب الأحد، بفوزه على الروسي أصلان كارتسيف (7-5) و(6-1) في المباراة النهائية. وكانت المواجهة متوازنة حتى التعادل (5-5) في المجموعة الأولى، عندما تمكن الأمريكي البالغ من العمر 21 عامًا من كسر إرسال خصمه للمرة الأولى.

وقد الروسي سيطرته في المجموعة الثانية وركب أخطاء مزدوجة، ليظهر منافسه الأمريكي ليظفر ببطولة طوكيو في المجموعة الأولى. بلغ نصف نهائي بطولة الولايات المتحدة المفتوحة في سبتمبر / أيلول الماضي، وخسر أمام الصربي نوفاك ديوكوفيتش المتوج باللقب، ثم رجع نهائي دورة شنغهاي لمبارزة الألف قبل نحو عشرة أيام. وبعد فوزه بباكورة ألقابه، يتطلع نجم التنس الأمريكي الصاعد للمنافسة على البطولات الأربعة الكبرى، ومحاولة الفوز بأحد ألقابه، في مهمة لن تكون سهلة في ظل وجود العديد من أفضل نجوم المضرب، على غرار الإسباني الشاب كارلوس الكاراز والصربي المخضرم ديوكوفيتش.

منتخب قطر لكرة اليد يسجل ثالث فوز تواليا بتصفيات الأولمبياد

14 ويخوض المنتخب القطري مباراته الرابعة غدا الأحد أمام المنتخب الكوري الجنوبي، قبل أن يختم مبارياته في دور المجموعات أمام نظيره السعودي يوم الثلاثاء المقبل.

ويشارك في التصفيات الآسيوية للرجال لكرة اليد المؤهلة لدورة الألعاب الأولمبية الصيفية الثالثة والثلاثين (باريس 2024) المقامة بالدوحة 11 منتخباً، تم توزيعها على مجموعتين، حيث تضم المجموعة الأولى منتخبات قطر والسعودية وكوريا الجنوبية والإمارات والهند والصين، فيما تضم المجموعة الثانية منتخبات البحرين وإيران والكويت واليابان وكازاخستان.

ويتأهل أول وثاني كل مجموعة إلى الدور نصف النهائي، الذي يقام يوم 26 أكتوبر الحالي، حيث يلتقي فيه أول المجموعة الأولى مع ثاني المجموعة الثانية، وأول المجموعة الثانية مع ثاني المجموعة الأولى، على أن يتأهل الفائز من لحوض المباراة النهائية في 28 من الشهر ذاته على البطاقة المؤهلة لأولمبياد (باريس 2024). وستأهل صاحب المركز الأول فقط في التصفيات لدورة الألعاب الأولمبية، بينما يخوض الوصيف ملحقاً في شهر مارس/ آذار من العام المقبل.

وتتطلع المنتخب القطري إلى حصد بطاقة التأهل لدورة الألعاب الأولمبية للمرة الثانية، بعد أن كان قد تأهل إلى أولمبياد ريو 2016 بالبرازيل، وذلك للمرة الأولى في تاريخ كرة اليد القطرية، بعد حصوله على المركز الأول في التصفيات التي أقيمت في الدوحة أيضاً عام 2015. يشير إلى أن هذه المرة تعد الثالثة على التوالي التي تستضيف فيها قطر التصفيات الآسيوية للرجال لكرة اليد المؤهلة لدورة الألعاب الأولمبية، حيث كانت قد استضافت في عام 2015 تصفيات أولمبياد (ريو 2016)، كما استضافت في عام 2019 تصفيات أولمبياد (طوكيو 2020).



مدار شوطي المباراة، حيث أنهى الشوط الأول متقدماً بفارق أربعة أهداف (14-10)، ثم ابتعد بالتبعية أكثر في الشوط الثاني، من خلال الأداء الجيد الذي قدمه اللاعبين، سواء في الجانب الدفاعي أو الهجومي، ليحسم في النهاية الفوز لصالحه بفارق ثمانية أهداف. ورفع المنتخب القطري رصيده بهذا الفوز إلى ست نقاط، في صدارة ترتيب المجموعة الأولى، حيث كان قد فاز في مباراته الأولى على المنتخب الصيني (25-34)، وفي المباراة الثانية على المنتخب الهندي (48-

واصل المنتخب القطري انتصاراته في التصفيات الآسيوية للرجال لكرة اليد المؤهلة لدورة الألعاب الأولمبية الصيفية الثالثة والثلاثين (باريس 2024)، حيث حقق فوزه الثالث توالياً، على حساب نظيره الإماراتي بنتيجة (31-23)، في المباراة التي أقيمت بينهما السبت، ضمن منافسات المجموعة الأولى في التصفيات المقامة حالياً بالدوحة، وتستمر لغاية 28 أكتوبر/ تشرين الأول الجاري. ونجح المنتخب القطري في فرض تفوقه على

زاركو يفوز بسباق أستراليا للدراجات النارية وتعثر مارتن



توج الفرنسي يوهان زاركو بمسابق براماك ريسنج بطلا لسباق جائزة أستراليا الكبرى للدراجات النارية السبت ليحقق أول انتصار في مسيرته مع هذه الفئة المتميزة بينما فقد زميله في الفريق الإسباني خورخي مارتن المنافس على لقب البطولة المركز الأول في الفئة الأخيرة من السباق الذي أقيم في فيليب ايلاند. وعلى غير العادة أقيم السباق السبت بعد أن قرر المظمون تقديم موعد سباقه في موعد سباق السرعة خوفاً من سوء الأحوال الجوية الأحد حسبما أظهرت التنبؤات. وهذه هي أول مرة يتم فيها تقديم موعد أحد سباقات البطولة منذ سباق جائزة هولندا الكبرى في 2015، حصل مارتن على مركز أول المنطلقين عندما حطم الرقم القياسي لاسرع لفه وتوقف على الجميع خلال السباق لكنه تراجع وفقد الصدارة في لفه الأخيرة وتبحرت فرصته في الحصول على أحد المراكز الثلاثة الأولى والصعود على منصة التتويج، بينما حصل الإيطالي فرانشيسكو باتايا بمسابق دوكتي على المركز الثاني. واحتل الإيطالي فايبيو دي جياتانتونيو متسابق جريسيني ريسنج المركز الثالث بينما حصل مارتن على المركز الخامس خلف براء بيدر. وبهذه النتيجة أصبح مارتن في المركز الثاني في الترتيب العام في قائمة السائقين بالبطولة متخلفاً بفارق 27 نقطة عن المتصدر باتايا. وفي مقابلة بعد السباق قال زاركو بعد الاحتفال أمام الجمهور "إنه شعور جيد. من الصعب تصديق ما حدث، أخيراً حققت الفوز بعد خوض عدد كبير جداً من السباقات". وقدم مارتن بداية مثالية إذ تقدم بفارق واضح على بقية أقرانه بعد الانطلاق بينما كان بيدر في المركز الثاني في حين تراجع باتايا إلى المركز الرابع. وبعد الانطلاق من المركز السادس تقدم دي جياتانتونيو إلى المركز الثالث وضغط على بيدر الذي كان يحاول اللحاق بصاحب الصدارة دون جدوى. وبعد ذلك وقبل آخر تسع لفات من النهاية نجح دي جياتانتونيو في التقدم إلى المركز الثاني متجاوزاً بيدر لكن بيدر وزاركو استمرا في المطاردة حتى المراحل الأخيرة. وتقدم زاركو إلى المركز الثاني وأدرك فرصته في تجاوز زميله مارتن بينما كان باتايا يواصل الضغط.

إلغاء رالي الأردن الصحراوي العالمي «الباه»



قررت اللجنة المنظمة لسباق رالي الأردن الصحراوي العالمي «الباه»، إلغاء السباق الذي كانت مقررة إقامة في الفترة 23 إلى 25 نوفمبر المقبل. وباتى القرار الذي اتخذته الجمعية الأردنية لرياضة السيارات، اليوم الأحد، بعدما أعلنت أيضاً قبل أيام عن إلغاء سباق تسلق مرتفع البانوراما، الذي كانت مقررة إقامته يوم الجمعة المقبل، على خلفية الأحداث الجارية في فلسطين. وكانت اللجنة المنظمة لبطولة ماونتن ديو للدرجات، قامت بتأجيل الجولة الثالثة من البطولة، والتي كانت مقررة يوم الجمعة الماضي. وبعد سباق باها الأردن إحدى جولات بطولة كأس العالم والشرق الأوسط للركوب كاوترز «فياجاها»، وإحدى جولات بطولة كأس العالم لفئة الدراجات النارية والدرجات رباعية الدفع «كواز» - «فياجاها»، ويقسم السباق على مرحلتين خاصيتين بطول 319 كلم عبر مرحلة زرم، والمرحلة الثانية والأخيرة في عربة بطول 152 كلم، فيما تبلغ مسافة المراحل الخاصة لبها الأردن الوطني 295 كلم. وفي منافسات عام 2022، تم استحداث مرحلة وادي عربة، بينما جرت العادة أن تستقل مدينة العقبة الساحلية في جنوب الأردن انطلاق السباق واحتتامه، الذي يتسم بشهرة على نطاق واسع.

المنتخب الأمريكي يتوج بمونديال الغولف في أبوظبي



أما والتروجي هيرمان سيكي المركز الثالث برصيد 14 ضربة تحت المعدل بمجموع 274 ضربة لكل منهما.

وقاز الأمريكي دونالد المصنف الرابع عالمياً، بالمركز الثاني برصيد 15 ضربة تحت المعدل، بمجموع 273 ضربة، وتقاسم الفرنسي باستين

فاز المنتخب الأمريكي بلقب النسخة 33 من بطولة العالم «كأس أيز نهور» لهواة الغولف، بعدما أنهى الجولة الأخيرة في صدارة الترتيب برصيد 36 ضربة تحت المعدل بمجموع 540 ضربة. وتوج المنتخب الأمريكي بلقب للمرة الـ 16 في تاريخه، وتلاه المنتخب النرويجي والأسترالي، برصيد 25 ضربة لكل منهما تحت المعدل بمجموع 551 ضربة، ويلهما المنتخب الفرنسي رابعاً برصيد 24 ضربة تحت المعدل بمجموع 552 ضربة، وتقاسم المنتخب النيوزلندي ونظيره الإيطالي، المركز الخامس برصيد 23 ضربة تحت المعدل بمجموع 553 ضربة. وحقق المنتخب المغربي أفضل النتائج العربية في البطولة، وحل في المركز 24 برصيد 9 ضربات تحت المعدل، بمجموع 567 ضربة، وأنهى منتخب الإمارات مشاركتة برصيد 39 ضربة فوق المعدل بمجموع 615 ضربة. وانتزع النيوزلندي كازوما كويبوري المصنف 30 عالمياً على مستوى الهواة، لقب الفردي بعدما حقق في الجولة الرابعة 8 ضربات تحت المعدل، ليقلب التوقعات، وينهي المنافسات بمجموع 16 ضربة تحت المعدل بمجموع 272 ضربة.

نجمة التنس البلجيكية مارتنيز توجه رسالة لجماهير الترجي التونسي

بلدها الذي يتكون من 3 ألوان وهي الأصفر والأسود والأحمر. وطلبت مارتنيز من الجماهير التونسية في نفس الفيديو، أن تشجعيها على الفوز، حتى تواصل تقدمها في الترتيب العالمي، خصوصاً أنها تحل في الفترة الأخيرة المركز 36 عالمياً، في سن الـ 27 عاماً. يذكر أن اليبسي فازت في مباراة الدور النهائي للبطولة التونسية في نسختها الثانية، على الإيطالية جاسمين باوليس المصنفة 30 عالمياً، بمجموعتين دون رد، وذلك بواقع 6-3 و0-6.

توجت نجمة البلجيكية إيبسي مارتنيز الأحد، بلقب بطولة الياسمين التونسية لكرة المضرب، من فئة الـ 250 نقطة، لكنها اكتسبت إعجاب الجماهير في تونس، ولا سيما منهم جماهير فريق الترجي الرياضي التونسي. وظهرت مارتنيز خلال المؤتمر الصحافي الخاص بالبطولة، في فيديو أشعل مواقع التواصل الاجتماعي، وهي تردد كلمات «الترجي يا دولة»، وهو شعار معروف لدى جماهير الفريق، لكونه يرمز لقوة النادي، وذلك بسبب تشابه ألوان الفريق، مع علم



ما يجب تناوله بعد ممارسة التمارين الرياضية؟ الجسم يحتاج إلى استعادة الطاقة وإعادة بناء الأنسجة العضلية

التي تعتبر مصدر هام في عملية نمو العضلات و ايضا مصدر هام لامداد التنسيج العضلي والجهاز العصبي المركزي بالطاقة
النظام المثالي لنمو عضلي سليم(العدد الثالث)
ان الحالة المزاجية (النفسية) من العوامل الهامة والمؤثرة في اداء التمارين فمن الضروري ان نترك ورائنا المشاغل والهجوم قبل ممارسة التمارين . لأن التركيز في التمرين من العوامل الهامة جدا فإذا كنت الحالة المزاجية غير مهيئة للتمرين فانتا لم تستفيد بالتمارين . ان الأداء في التمرين لسه تأثير كبير على انتاج هرمون التستوستيرون . فان كمية التستوستيرون الذي ينتجه الجسم له علاقة مباشرة بالضغط علي العضلات و الأداء العملي في التمرين . فكلما زاد الضغط علي العضلات زادت كمية التستوستيرون .
ونحن نعلم ان هرمون التستوستيرون هو الهرمون التكري الذي له دور كبير في عملية نمو العضلات
قوة العضلات
حرق الدهون
النظام المثالي لنمو عضلي سليم(العدد الخامس)
التغذية:

يعتقد الكثير منا ان بروتين الصويا له فوائد عديدة بهذه نسبة عالية نمو العضلات كونه بروتين !!! ولكن هل هذا اعتقاد خطأ لأن بروتين الصويا يقلل من معدلات هرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة) لاحتوائه على مادة phyto-estrogen (الاستروجين) والكثير منا يعلم ان الاستروجين هو هرمون الانوثة!!! لذلك يعتبر بروتين الصويا بروتين غير هام بالنسبة عالية نمو العضلات ولكنه هام بالنسبة عالية تكوين الماء والدهون وتوزعهم !!! والكثير منا يلاحظ ان المكملات الغذائية التي تحتوي على نسب بروتين عالية من مصادر كثيرة للبروتين لا تحتوي على مصدر بروتين الصويا .
بعض اسبابات الغذاء:
على اي متدرب لاي رياضة ان يلم ببعض اسبابات الغذاء لان في اي رياضة عامة وكمال الاجسام خاصة يكون هناك بعض المتدربين النسب ممكن يكونش عارفة لان معظم لاعبين هذه الرياضة للاسباب عندهم جهل بنظامية الغذاء التي يجب على اي متدرب اتباعها لكي يحسن من اداءه الرياضي
وذلك انكم ادم اساسيات التغذية السليمة لآلاع كمال الاجسام
- ان الطعام ضروري للحياة بل هو دعامه الحياة وبدونه تتعرض لمشاكل كبيرة (الجوع ، الضعف ، الموت) ، ولكن ما هو الطعام؟ وما يحتويه لجعله مهم ؟
- وما يحدث لطعام بمجرد تناوله ؟
- وما معنى هذه الكلمات (كربوهيدرات ، دهون ، بروتين ، ...) ؟
- وما هي السرعات الحرارية ؟
- لماذا لا نأكل طعام الحيوان مثلاً ؟
- وتسايل دائما عن نوع الطعام وكيفية اِسفاذة الجسم منه ؟
- وجوب على هذه التسايلات بتقديم نظام غذائي كامل مع المعلومات التي تحتاجها لتعلم ماذا يحتاج جسمك كل يوم للعمل بكفاءة عالية .
كفاءة جسمك الناتجة من حرق الطعام :
- من الضروري الاحتياج للطاقة للحفاظ على صيانة الجسم في وقت الراحة . وعند القيام بمجهود ، يتحول هذا الطعام إلى اداء يعرض الحركات أو المشاعر .
أولاً : على سبيل المثال في حالة الراحة (مثل مشاهدة التلفاز) يقوم الجسم على حرق (26 سعر حراري لكل كيلو جرام) إذا كان وزنك مثلا 68 كجم فإذا جسمك يحتاج :
 $26 \times 68 = 1.800$ سعر حراري / يوم
- لإستمرار نبض القلب ، تنفس الرئة
- للحفاظ على وظائف الأعضاء الداخلية
- الحفاظ على عمل المخ
- الحفاظ على درجة حرارة الجسم .
ثانياً : في حالة القيام بمجهود أيضا يحتاج الجسم لهذا السعر الحراري فمثلاً عندما يقوم شخص بالجرى في المرون لمسافة 42 كيلو حوالي 105 لغة تراك ، فيقوم الجسم بحرق حوالي 2600 سعر حراري ومن ناحية اخرى يقوم الجسم بحرق 62 سعر حراري لكل كيلو .
3- كيفية حفظ الطعام : يجب اداء هذه العملية بكفاءة عالية لاهمية الطعام الكبيرة ويوجد عدة طرق لحفظ الطعام ومنها (التجفيف ، التعليب ، الإتضاع ، التحميف ، التجميد الحامف ، التعليب ، البسترة ، التخمير ، الكرنبة » أي استخدام ثاني اكسيد الكربون « ، الحفظ الكيميائي



مختلفة تماما عن العمل عند الاجسام العادية ومن الملاحظ ان اكثر لاعبي كمال نوي الاجسام النحيلة هم الذين يأكلون كثيرا الزبادي وزهم ولكن النتيجة أنهم يحصلون على عكس ما ارادوا اي يتأخر نموهم العضلي وظهره . لماذا ؟
ان الجهاز الهضمي عند هؤلاء النخبة من الرياضيين يعمل كثيرا ما يمنع استيعاب العناصر الموجودة في الأطعمة وذلك يعني أنهم يخسرون غذائهم من الطعام وفي كثير من الأحيان لايمكن لهؤلاء تناول كميات من الطعام دون ان يتقنوا معدتهم .
والفضل طريقة لكي تتجنبوا ذلك تناولوا الطعام المحبب اليكم من بين الأطعمة المفيدة والمغذية .
وعندما ترون ان وزنكم بدأ بالازدياد نمروا اكثر وقوموا بتمارين كمال الاجسام لنتنموا عضلاتكم الضعيفة وبذلك تعرفون اي عضو من اعضاء جسمكم يتطلب التمرين والنمو اي عليكم بمعرفة نقطة الضعف ومحاولة تقويتها لتتناسب مع بقية الاعضاء
كما عليكم بالتمسك بالزيمة التي هي المساعد لكم فهي السلاح القوي لظهوركم بالمظهر الذي تريونه ، اذ ان النجاح مرجه اتم وليس احد سواكم .
اعتقد انكم أصبحت بعد قراءة هذا الموضوع على علم بسكل مايجول في خاطركم والافكار من ناحية زيادة الوزن ، فإذا التعمت النصائح التي تكترت فلا خوف عليكم بعد الان من ضياع وهدر الوقت فسي التمرين وتناول الطعام الكثير .
معظم لاعبي كمال الاجسام يعتقدون ان السر الوحيد وراء النمو العضلي هو التمرين و لكن هذا اعتقاد خطأ

يوجد معادلة اساسيا لنمو عضلي سليم :

النمو العضلي = التمرين + التغذية + الراحة
ان الوزن الذي تستخدمه في التمرين يساوي الكتلة العضلية التي يمكنك الحصول عليها و لذلك يجب ان تهتم بأوزانك مع مراعاة تقدم فيها نسبيا .
يجب اشباع الجسم من الأحماض الأمينية والجليكوجين من مصادر البروتين والكربوهيدرات ويجب تناول الطعام خمسة مرات في اليوم على الأقل كل ثلاثة الي اربع ساعات لأنك ان تعلم متى يكون الجسم محتاج في هذه العناصر لكي يستفيد منها .
التغذية:
يجب ان نحرص على تناول بياض البيض لانه مصدر من مصادر البروتين ذو فوائده عالية . و عدم تناول صفار البيض تجنبنا للتكوليسترول. يعتبر بروتين البيض من انواع البروتينات الغنية بالأحماض الأمينية الأساسية السذي يجب ان نمد بها اجسامنا من خلال الطعام او المكملات الغذائية .
ونلاحظ جميعا ان اي من المكملات الغذائية (العالية الجودة) التي نراها في الأسواق تحتوي في مكوناتها على بروتين البيض(egg protein) فيجب ان نأكل من اربع الي خمسة من بياض البيض على الأقل(الحذ الاندي) بعد ممارسة التمارين و لذلك لامداد الجسم بما تحتويه من احماض امينية اساسية

التغذية الجيدة أو السليمة بمعنى آخر في كل الأوقات شيء أساسي من أجل أداء ممتاز للرياضي حتى لو كانت المنافسة موسمية.
ومطلوبات التغذية الرئيسية والياقة للرياضيين تتشابه إلى حد كبير مع الشخص العادي فجودة الحياة واساسيات تحقيقها لا تختلف من شخص لآخر إلا ان هناك بعض الاختلافات البسيطة ومن الممكن ان نقول عليها تعديلات إضافية مطلوبة للشخص الرياضي قبل دخوله المنافسة من أجل تدعيم اداءه.

- نصائح التغذية للرياضي:

- البروتينات: على عكس ما يظنه الكثير من المدربين والرياضيين انفسهم فان متطلبات التغذية من البروتينات ليست بنسب أكبر مما يحتاجه الشخص العادي الذي لا يمارس رياضة بعينها. فكل الأشخاص على حد سواء تحتاج حوالي 1 جرام من البروتينات/كيلوجرام من الوزن.
تحتاج حوالي 1 جرام من البروتينات/كيلوجرام من الوزن.
- الكربوهيدرات: النسبة الموسمي بها لإجمالي استهلاك السعرات الحرارية اليومية من الكربوهيدرات هو 65%، والكربوهيدرات المعقدة التركيب ينبغي ان يتم تناولها بنسبة أكبر من الكربوهيدرات البسيطة التركيب (السكريات). ونجد ان الكربوهيدرات المعقدة التركيب متمثلة في البطاطس ، الأرز البني، الفاصوليا المجففة، الفاكهة والخضراوات الطازجة و الحبوب والخبز من الحبوب الخالصة بالإضافة إلى ان الكربوهيدرات المعقدة التركيب تمد خلايا الكبد والعضلات بالجلوكوز والتي تخزن على هيئة (جليكوجين- Glycogen) وتحوّل إلى جلوكوز للاستخدام عند الاحتياج لها أثناء ممارسة الرياضة.
- الدهون: ينبغي ألا تتعدى النسبة عن 20% من إجمالي السعرات الحرارية الغذائية التي تأتي من الدهون.

- الأنظمة الغذائية الخاصة - بإقصاء الوزن (الرجيم):

ينبغي الإبقاء الرياضي في طعامه بفرص لإفصاء الوزن، بمعنى أنه من غير المجد له أو ممنوع عليه الدخول في أنظمة الرجيم لأنه يمارس أنشطة قوية وحيوية والتي تعمل على إحلال الدهون بالعضلات وفي نفس الوقت يبقى الجسم على وزنه كما هو . والبرنامج الرياضي المجدد يصاحبه دائما ازدياد في معدلات التمثيل الغذائي والذي يمثالي يتطلب زيادة في معدل استهلاك السعرات الحرارية من الفرد . لكن إذا توقف الشخص عن ممارسة الرياضة لأي سبب من الأسباب عليه حينئذ ان يقلل من معدل استهلاكه للسعرات الحرارية والا سيزيد وزنه بسرعة كبيرة .

- برنامج التغذية للرياضيين:

- قبل الحدث الرياضي:
ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي من 3-5 ساعات.
- بعد الحدث الرياضي:
الجلوكوز المخزن في الكبد والعضلات يقل مع ممارسة الرياضة، ومن أجل استعادة الجلوكوز مرة أخرى وملء خلايا الكبد والعضلات به ينبغي زيادة في معدل الأطعمة الكربوهيدراتية لمدة ثلاثة أيام بعد الحدث الرياضي.

- السوائل والرياضة:

- الماء:
على الرياضي شرب الماء البارد (المثلج) لأن امتصاصه أسرع ولا يسيب شد عضلي مثل الماء الساخن. بالإضافة إلى شرب كم وفير من الماء أثناء المنافسة الرياضية ينبغي على الأقل شرب 8 أكواب من الماء يوميا.
- السوائل والجلوكوز:
خلال الأنشطة الرياضية الطويلة مثل الجري لأمد من لإحلال السوائل والجلوكوز طالما يطول النشاط الرياضي. والتركيز الموسمي به من الجلوكوز 2-2.5 جرام لكل ديسيلتر من الماء ، لا تشرب أكثر من 800 ميليلتر من السوائل خلال أي ساعة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة تحمل لأنك ستمتلا المعدة وسيعوق ذلك الأداء

اربع طرق لزيادة الوزن

العضلي:
الطريقة الأولى :
ان زيادة الوزن تتطلب غذاء كافي ومتى عرفنا ذلك علينا مراجعة الأمر
و هو في تناول الجميع فلكي تكسب وزنا بسرعة عليك

بتناول الطعام
5 أو 6 مرات في اليوم عوضا عن تناول 3 وجبات يوميا ولكن كيف يتم تناول طعامك أقل من المعتاد في كل وجبة كنت تتناولها والهدف من هذا التغيير يجعلك تتلذذ بتناول الطعام دون ان تشعر بقله على معدتك فترجع عضلات المعدة والجهاز الهضمي
وقد نقول كيف تناول 5 أو 6 وجبات في اليوم ؟ أقول لك تناول الوجبات الإضافية مثلا في الساعة العاشرة صباحا وبعد التدريب مباشرة وقبل النوم فان هذه الإضافات تعمل على استيعاب كميات أكثر من المعتاد دون ارقاق مزعج على المعدة
ان كثرة الطعام دفعة واحدة وبكميات كبيرة تضيق الجسم أثناء التمرين فيبدو عليه التعب وضيق التنفس مما يجعله يترك أكثر حركته من ضمن برنامج المجدد الطريقة الثانية :
تناول الطعام الذي يحتوي على الغذاء والذي يساعد على نمو العضلات
ابتعد عن المرطبات والبوظة والحلويات التي تحوي كثيرا من الوحدات الحرارية السريعة وخذ عوضا عنها طعاما طبيعيا له فائدة أكثر ونتيجة أفضل
ان الطعام الغني بالبروتينات هو الأفضل لأنه يكسبك القوة ويزيدك وزنا
تناول طعام سهل الهضم يمكنك استيعابه . تناول العصير اللحم الغير المشوي .. وإلبك بعض الأطعمة التي تزيد وزنك وهي:
الطوز والجوز ، التينس المجفف والبلح والزبيب ، الزبدة الجينة ، الحليب ، البيض ، النجاج ، السمك ، الفصية (السودة) ، الحبوب ، الفاكهة الطازجة كالليمون ، التفاح ، الاجاص . الدراق ، المشمش ، الخوخ ، العنب ، ثوروية المنزل المطبوخ بالرز والخضار واللحمة ، البطاطا ، الملفوف ، القرنبيط ، الشمندر ، الجزر ، الفليفلة الخضراء ، البندورة ، الخس ، البقدونس ، البصل ، الخيار ، الخبز القضي ... الخ
الطريقة الثالثة :
الاعتداع عن القراءة وانت تأكل كما عليك ألا ترى جهاز التلفيزيون وانت تتناول طعامك لأن هذا يضع عليك شهيتك ويبقي عليك جهازك الهضمي
حاول ان تمتد نصف ساعة قبل الطعام وان تستمع لموسيقى هادئة أثناء الطعام و عليك بالمشي بعد كل وجبة بعض دقائق ولكن بمشي هادئة
ان هذه العوامل تساعد الجهاز الهضمي على عمله ونصيحة اخرى عليك الإلتزام بالتمرين لكي تضي جميع اعضاء جسمك
وأعمل حسابك ان لا يكون التمرين مجهدا ومتعبا في الوقت الحاضر
وهذا لي ان تحصل على وزنك الذي كنت ترغب فيه كما عليك بالتوهم لمدة ساعة أو ساعتين زيادة عن نومك المعتاد
وبعد عودتك من العمل من الأفضل لك ان تسترخي لكي تريح جهازك الهضمي
الطريقة الرابعة :
عند الأجسام النحيلة يعمل الجهاز الهضمي بطريقة

الجزائر تدعم ملف السعودية لاحتضان كأس العالم 2034



أعلنت السلطات الجزائرية، عن دعمها لملف ترشح المملكة العربية السعودية، من أجل احتضان نهائيات كأس العالم 2034، وذلك تضم الجزائر إلى دول عربية وإسلامية وآسيوية قامت بنفس الخطوة.

وكان الاتحاد السعودي قد أعلن، يوم 9 أكتوبر/تشرين الأول الماضي، إرساله خطاباً رسمياً للاتحاد الدولي لكرة القدم قصد الترشح لاستضافة مونديال 2034.

وجاء دعم الجزائر للملف السعودي عبر وزارة الشؤون الخارجية الجزائرية التي نشرت، اليوم الإثنين، بياناً قالت فيه: «على إثر إعلان المملكة العربية السعودية ترشحها رسمياً لاستضافة نهائيات كأس العالم لكرة القدم 2034، واعتباراً للعلاقات الأخوية المتميزة بين البلدين الشقيقين، تعرب الجزائر عن مساندتها التامة لهذا الترشح وعن قناعتها الراسخة بأن المملكة تمتلك كل مقومات النجاح لتنظيم هذا الحدث العالمي البارز بجدارة واستحقاق».

وأضاف بيان وزارة الشؤون الخارجية الجزائرية: «كما تؤكد الجزائر دعمها الكامل للمملكة للمساهمة في إنجاح هذا المسعى على نحو يعود بالفخر على الأمة العربية والإسلامية»، وتسمى المملكة العربية السعودية للحصول على شرف استضافة مونديال 2034، لتكون بذلك ثالث بلد عربي يتل هذا الشرف بعد دولة قطر عام 2022 والمملكة المغربية المنتظر أن تنظم كأس العالم 2030 في ملف مشترك مع إسبانيا والبرتغال.

لدمعها فلسطين..

أنس جابر تتعرض للهجوم



الشكوى، وقررا عدم فرض أي عقوبة على البطلة العربية والسماح لها بممارسة نشاطها بشكل طبيعي. ويرى المسؤولون في الاتحاد الدولي أن أنس لم ترتكب أي خطأ ولم يتضمن موقفها تحريضاً على العنف أو دعماً للإرهاب، أي على عكس ما ادعاه رئيس الاتحاد الإسرائيلي للتنس أفني بيرتزر عبر صفحته في موقع «فيسبوك»، الذي طالب بإيقاف جابر عن النشاط بعد منشورها المساند للشعب الفلسطيني.

أثارت نجمة التنس التونسية أنس جابر القلق في صفوف متابعيها في العالم العربي، بعدما قرر الاتحاد الإسرائيلي للعبة تقديم شكوى ضدها بسبب موقفها الداعم لفلسطين، وذلك في ظل الحرب الوحشية التي يشنها الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة رداً على عملية «طوفان الأقصى». وكشف مصدر مقرب من المنصقة السابعة عالمياً أنس جابر، أن كلاً من الاتحاد الدولي للتنس ورابطة اللاعبين المحترفات نظرا في

**إنتارة إيجابية جديدة من بن ناصر
تسعد الجماهير الجزائرية**



فيديو ظهر فيه، وهو يعود إلى مركز تدريبات ميلان «ميلانيلو» بعد تعافيه من إصابته في الركبة، وذلك قبل الوقت المحدد لذلك، مما أسعد مشجعي المنتخب الجزائري كثيراً. وفي منشور آخر، وضعه، اليوم الإثنين، عبر حسابه الرسمي «X» (تويتر سابقاً) ظهر بن ناصر، يتدرب بالكرة على منفرداً، وكتب عبارة: «كم اشتقت إلى الكرة».

أرسل الجزائري إسماعيل بن ناصر لاعب خط وسط نادي ميلان الإيطالي إشارة إيجابية جديدة إلى الجماهير الجزائرية، بعدما عاد للتدريب بالكرة لأول مرة منذ فترة طويلة، وتحديداً منذ تعرضه لإصابة في ركبته اليمنى شهر أبريل/نيسان الماضي في مباراة فريقه أمام جاره إنتر ميلان في ذهاب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا. وكان الدولي الجزائري قد نشر قبل أيام مقطع



أعلنت اللجنة الأولمبية الفلسطينية في بيان رسمي، استشهاد اللاعب نظير عطا النشاش، لاعب نادي خدمات البروج لكرة القدم، السبت، إثر القصف الوحشي المتواصل الذي يشهده الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة.

وقامت اللجنة الأولمبية التعازي لذوي الشهيد، وجميع الشهداء الذين ارتقوا جراء هذا العدوان الغاشم على القطاع، والذين وصل عددهم نحو 4500 شهيد. ومنذ بداية العدوان الإسرائيلي، استشهاد مجموعة من الرياضيين في فلسطين، وهم عبد الحفيظ المبروح، لاعب منتخب فلسطين للحدود، وعمر أبو شايش، عضو المكتب التنفيذي لاتحاد الثقافة الرياضية، وباسم النباهين، لاعب نادي البروج لكرة السلة، ومحمد النور، رئيس اتحاد كرة الطاولة. ومن قبلهم، استشهاد اللاعب الفلسطيني رشيد ديور، إثر تعرضه بنبته لصف عنيف من الطيران الحربي الإسرائيلي، حيث لفظ أنفاسه الأخيرة تحت الأقباض في قطاع غزة.

**الرياضة
الفلسطينية
تودع نلتهداً
جديداً جراد
العدوان
الإسرائيلي على
قطاع غزة**