

رياضة نيوز



MAY - 2025 - First issue

مايو 2025 - العدد الأول 24 صفحة

صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني يشارك في فعاليات اليوم الرياضي للدولة

سمو الأمير يشارك في اليوم الرياضي للدولة



الدوحة - قنا - رياضة نيوز

انضم صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير دولة قطر إلى فعاليات اليوم الرياضي للدولة في نسخته الرابعة عشرة، والتي أقيمت صباح أمس في منتجع هابيتاس رأس بروق. وتفاعل سموه مع الحدث من خلال ممارسة رياضة البادل برفقة نخبة من لاعبي المنتخب القطري للناشئين وطلاب مدرسة دخان الابتدائية بنين، في خطوة تهدف إلى تعزيز ثقافة الرياضة ودعم الممارسات الصحية بين جميع فئات المجتمع. ومن خلال منشور على حسابه الرسمي بمنصة «إكس»، أكد سموه على ضرورة تعاون الجميع لنشر الوعي بأهمية النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على الصحة الجسدية والنفسية، قائلاً:

«نتمنى لكم يوماً رياضياً مميّزاً، حافظاً بالحركة والإنجاز. فلنعمل معاً لتعزيز قيمة الرياضة في حياتنا وضمان مستقبل صحي لأجيالنا القادمة.»

2



إيمان خليف..
قصة ملاكمة أعادت
الأمل للجزائر

11

فريق الريان يفوز
ببطولة كأس قطر
للكرة الطائرة

6



ميناء الدوحة القديم
يستضيف بطولة «إكس»
للكرة الطائرة الشاطئية

5

هل نجح الـ VAR
في حل مشاكل
التحكيم بالملاعب؟

23



العنف في
الملاعب الرياضية
ظاهرة تبحث
عن حل

22

أسباب منطقة
مبتكرة توفر
أحدث المرافق
الرياضية

12

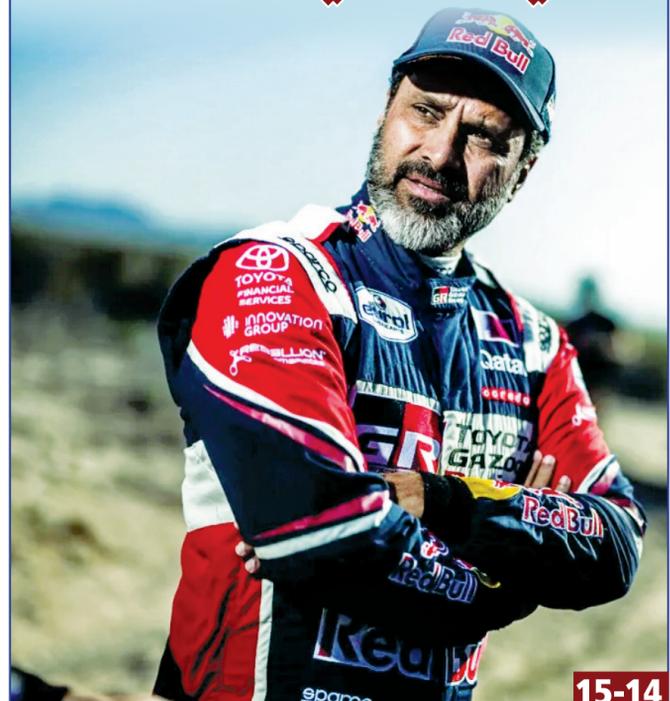


المعز علي.. في حوار خاص لـ "رياضة نيوز":

الانتقال إلى أوروبا
في سن صغير
نقطة تحوّل
كبيرة

17-16

ناصر العطية.. في حوار خاص لـ "رياضة نيوز":
رالي داكار هو الإنجاز الأبرز
في مسيرتي الرياضية



15-14

سمو الأمير يشارك في اليوم الرياضي للدولة

نتمنى لكم يوماً رياضياً مميزاً



● سمو الأمير يلتقى عدد من الطلاب

الدوحة - نوره سعيد المري

انضم صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير دولة قطر إلى فعاليات اليوم الرياضي للدولة في نسخته الرابعة عشرة، والتي أقيمت صباح أمس في منتجع هابيتاس رأس بروق. وتفاعل سموه مع الحدث من خلال ممارسة رياضة البادل برفقة نخبة من لاعبي المنتخب القطري للناشئين وطلاب مدرسة دخان الابتدائية بزين، في خطوة تهدف إلى تعزيز ثقافة الرياضة ودعم الممارسات الصحية بين جميع فئات المجتمع. ومن خلال منشور على حسابه الرسمي بمنصة «إكس»، أكد سموه على ضرورة تعاون الجميع لنشر الوعي بأهمية النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على الصحة الجسدية والنفسية، قائلاً: «نتمنى لكم يوماً رياضياً مميزاً، حافلاً بالحركة والإنجاز. فلنعمل معاً لتعزيز قيمة الرياضة في حياتنا وضمن مستقبل صحي لأجيالنا القادمة».

الشيخة هند تشارك في فعاليات اليوم الرياضي للدولة بمؤسسة قطر



● صورة لجماعة للشيخة هند تتوسط الفائزين

الدوحة - نوره علي المري

شاركت صاحبة السمو الشيخة موزا بنت ناصر، رئيس مجلس إدارة مؤسسة قطر، مع آلاف المشاركين في فعاليات اليوم الرياضي للدولة 2025 التي احتضنتها المدينة التعليمية، حيث تنوعت الأنشطة الرياضية لتشمل جميع الفئات العمرية. وشهدت الفعاليات تتويج الفرق الفائزة في مباراة كرة القدم للنساء والفتيات، التي نظمتها مؤسسة قطر برعاية فولكس فاجن الشرق الأوسط، بحضور سعادة الشيخة هند بنت حمد آل ثاني، نائب رئيس مجلس إدارة المؤسسة والرئيس التنفيذي لها، والسيدة زينب العقابي، سفيرة العلامة الألمانية في المنطقة. وأكد السيد حمد صالح الشيبعة، رئيس قسم البرامج الرياضية بمؤسسة قطر، أن هذا العام تميز ببرامج مبتكرة شملت تحديات رياضية تفاعلية، لتعزيز الروح الجماعية وترسيخ العادات الصحية. وأشار إلى أن فعاليات اليوم الرياضي في المدينة التعليمية، والتي أقيمت بالشراكة مع فولكس واجن الشرق الأوسط، صُممت لتناسب مع جميع القدرات البدنية، مع تخصيص مساحة للسيدات في استاد المدينة التعليمية، تضمنت منافسات عقبات، جلسات لياقة، ومباريات كرة قدم للنساء والفتيات.

وعبرت زينب العقابي عن فخرها للمشاركة في هذه الحدث، مشيرة إلى صفتها سفيرة لفولكس واجن وداعمة للرياضة والصحة، على أهمية النشاط البدني ليس فقط لصحة الجسم، بل أيضاً

التابعة لمؤسسة قطر، وقام طلاب التعليم ما قبل الجامعي في المؤسسة بتنظيم العديد من هذه الأنشطة بالتعاون مع الاتحادات الرياضية المحلية، وشملت أنشطة مناسبة للأفراد من ذوي الإعاقة بهدف توفير بيئة أكثر شمولية للجميع.

استكشاف الفعاليات المختلفة، والتواصل مع المشاركين، والاحتفال بالرياضة والشمولية جدير بالذكر أن حديقة الأكسجين، قد شهدت توافد الأسر والأطفال للمشاركة في أنشطة رياضية وترفيهية مبتكرة نظمتها المراكز والكيانات

لتنشيط العقل، وتعزيز الروابط الاجتماعية، وتحفيز التغييرات الإيجابية في نمط الحياة. وأضافت أن هذه الفعاليات تجمع الناس معاً، وتتيح الوصول للجميع، وتشجع على تبني ثقافة الصحة والرفاه. وأعربت عن تطلعها إلى

إشراف عام

د. كمال حميدو

إعداد وتحرير

نوره سعيد المري

نوره علي المري

جفله محمد الهاجري



افتتاحية العدد

عزيزي القارئ/عزيزتي القارئة، يسعدنا أن نضع بين أيديكم، العدد الأول من جريدة "رياضة نيوز"، وهي جريدة رياضية متخصصة تهدف إلى تقديم تغطية شاملة لكافة الأحداث والأخبار الرياضية على الصعيدين المحلي والدولي. نلتزم في هذه الجريدة بتقديم محتوى رياضي بأسلوب عصري وجذاب يلبي اهتماماتكم وتطلعاتكم الرياضية المتنوعة. مهما اختلفت فئاتكم العمرية، وتتحال جريدة تغطية شاملة لأهم الفعاليات والأنشطة الرياضية في دولة قطر، كما تسلط الضوء على أهم القضايا الرياضية، مع استعراض بعض مظاهر النهضة الشاملة التي تشهدها قطر في المجال الرياضي. وتسعى "رياضة نيوز" لأن تكون مرجعاً مميّزاً للمهتمين والمختصين في الشأن الرياضي، يجدون فيها كافة الموضوعات والمعلومات التي قد يحتاجونها.

في عددنا الأول هذا حرصنا على تقديم محتوى يبرز الدور الهام للرياضيين القطريين في مختلف الألعاب الرياضية، كما سعينا لتسليط الضوء على آراء الخبراء حول أهمية احتراف الفتيات لممارسة الألعاب الرياضية وتشجيعهن على ذلك، بالإضافة إلى مشكلة المنشطات وخطورتها على الشباب والرياضيين من خلال مجموعة متنوعة من المقالات والتحقيقات والأخبار والتقارير، وكلها موضوعات تهتمكم بشكل خاص أيها الشباب والرياضيون.

تأمل هيئة تحرير جريدة "رياضة نيوز" أن تحظى موضوعات العدد الأول بإعجابكم، وأن تحقق الجريدة هدفها في تزويدكم بمعلومات قيمة ومفيدة في عالم الرياضة، تتمنى لكم قراءة ممتعة وفائدة نافعة.

تنظيم فعاليات رياضية متنوعة في حديقة ميناء الدوحة القديم.. وزيرة التربية والتعليم :

اليوم الرياضي فرصة سنوية لجعلها أساسية في الحياة



● سعادة لولوة الخاطر تشارك في احتفالات اليوم الرياضي

الصحة البدنية للطلاب وتجنب زيادة الوزن، مشيراً إلى أن الأنشطة الرياضية جزء أساسي من العملية التعليمية. وأكد وكيل الوزارة أن الوزارة تولي اهتماماً كبيراً بمكافحة السمنة والوزن الزائد في المدارس، وذلك من خلال التعاون مع الجهات المعنية، والحرص على توفير غذاء صحي في المقاصف المدرسية، بالإضافة إلى تنظيم أنشطة رياضية متنوعة على مدار العام، بما في ذلك فعاليات خاصة لطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.

هذا العدد من الطلبة وأولياء الأمور في فعاليات الوزارة بمناسبة اليوم الرياضي، مشيداً بتنوع الأنشطة الرياضية ودور جمعية الكشافة في إضفاء أجواء تنافسية على الفعاليات. وأوضح وكيل الوزارة أن اليوم الرياضي يمثل فرصة لإعادة تقييم الخطط الرياضية وتشجيع الأفراد على ممارسة الرياضة بانتظام، مؤكداً على أن الرياضة جزء لا يتجزأ من تكوين شخصية الطالب، وأنها لا تقل أهمية عن الجانب المعرفي. كما أكد على حرص الوزارة على تعزيز

الدوحة - جفله محمد الهاجري

احتفلت أمس وزارة التربية والتعليم العالي باليوم الرياضي لدولة قطر 2025، وذلك من خلال تنظيم فعاليات رياضية متنوعة في حديقة ميناء الدوحة القديم، وقد شهدت الفعاليات مشاركة واسعة النطاق من الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور، بالإضافة إلى ممثلين عن المجتمع المحلي. وقد شهدت الفعاليات حضور ومشاركة وزيرة التربية والتعليم والتعليم العالي، سعادة السيدة لولوة بنت راشد الخاطر، إلى جانب عدد من كبار المسؤولين في الوزارة وأكثر من 8 آلاف طالب وطالبة من مختلف المدارس الحكومية والخاصة، بالإضافة إلى أعضاء جمعية الكشافة والمرشدات القطرية.

وقالت سعادة الوزيرة في تصريحات صحفية أن اليوم الرياضي يمثل فرصة سنوية لتشجيع ممارسة الرياضة كجزء أساسي من الحياة اليومية، لافتة إلى أن الرياضة تساهم في بناء شخصية متوازنة وفعالة. كما أشارت إلى أن تفاعل الطلاب مع معلميه ومدربيهم خلال الفعاليات يعكس وعي الجيل الحالي بأهمية الرياضة في تحسين الصحة العامة والنفسية. من جانبه، قال وكيل الوزارة، سعادة الدكتور إبراهيم بن صالح النعيمي، أنه سعيد بمشاركة

الدوسري: أجندة فعاليات غنية تشمل أكثر من 750 نشاطاً وفعالية لهذا العام

الرياضة للجميع ينظم يوماً رياضياً لمنتسبي مركز الشفلح



● طلاب مركز الشفلح يمارسون لعبة كرة القدم

الدوحة - نوره سعيد المري

نظم الاتحاد القطري للرياضة للجميع، أمس الأول، يوماً رياضياً وترفيهياً لمنتسبي مركز الشفلح، وذلك في مقر المركز، ويأتي هذا النشاط بمناسبة اليوم العالمي لمتلازمة «داون»، وشهد مشاركة أكثر من 100 طفل من الأولاد والبنات من منتسبي المركز. وتهدف فعاليات اليوم الرياضي والترفيهي إلى تمكين ودمج الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في المجتمع، من خلال إقامة فعاليات وأنشطة متنوعة، وسط أجواء مليئة بالتفاعل والمرح، حيث تنوعت الفعاليات بشكل كبير لتلائم قدرات وإمكانيات المشاركين من منتسبي مركز الشفلح. وقد استمتع الأطفال بالأنشطة التي جمعت بين الرياضة والترفيه، وذلك من خلال ممارسة التمارين، والنصائح الرياضية، والتوعوية، إلى جانب اللعب بالكرة، والقفز على الحواجز، وكرة السلة، والتنس، ومسابقات «التلي ماتش»، وتمرين اللياقة البدنية البسيطة، والألعاب الحركية المتعددة، وتدريب الدفاع عن النفس، من خلال لعبة «المواي تاي»، بالإضافة إلى الألعاب الترفيهية الجماعية.

وقال السيد عبد الله الدوسري، المدير التنفيذي للاتحاد القطري للرياضة للجميع، أن هذه المبادرة الرياضية والترفيهية هي ثمرة

تعاون مستمر مع مركز الشفلح، خاصة وإنها المبادرة الثانية، مؤكداً على أن هذه الشراكة تهدف إلى تنظيم فعاليات متنوعة تندرج ضمن استراتيجية الاتحاد لتعزيز الرياضة الشاملة ودمج جميع فئات المجتمع في الأنشطة الرياضية، مع التأكيد على أهمية الرياضة في حياة الجميع. وأكد السيد الدوسري على اهتمام

الاتحاد الخاص برياضة أصحاب الهمم، مؤكداً على أهمية التعاون مع مختلف الجهات في الدولة لتحقيق هذا الهدف. وأوضح أن الفعاليات الرياضية والترفيهية المتنوعة التي ينظمونها تهدف إلى ترسيخ قيمة الرياضة كجزء حيوي من الحياة اليومية لهذه الفئة. وأوضح السيد الدوسري أن الاتحاد يهدف إلى نشر ثقافة ممارسة

الرياضة بين جميع أفراد المجتمع من خلال أنشطة وفعاليات غنية تشمل أكثر من 750 نشاطاً وفعالية لهذا العام. وأضاف أن هذه الأنشطة تعزز روح المشاركة وتؤكد على أن الرياضة حق للجميع، ولذلك نظم الاتحاد يوماً رياضياً وترفيهياً لمنتسبي مركز الشفلح في وقت سابق من هذا الشهر، بالتزامن مع أسبوع ذوي الإعاقة الخليجي.

اليوم الرياضي



ميناء الدوحة القديم يستضيف بطولة «إكبس» للكرة الطائرة الشاطئية



• من منافسات كرة الطائرة الشاطئية

الدوحة - نوره علي المري

أعلنت اللجنة المنظمة لبطولة الكرة الطائرة الشاطئية «إكبس» الرضائية عن تفاصيل النسخة الثالثة من البطولة، التي ستشهد منافسة 12 فريقاً، وذلك خلال مؤتمر صحفي عُقد صباح يوم الأحد في ميناء الدوحة القديم. وأوضح السيد فيصل العتيبي، رئيس اللجنة المنظمة، أن جميع التحضيرات اللازمة لانطلاق البطولة قد اكتملت، معبراً عن امتنانه لإدارة ميناء الدوحة القديم لاستضافتها الفعالية، كما قدّم شكره للجهات الراعية على دعمهم المستمر.

وأشار العتيبي إلى أن النجاح الكبير الذي حققته النسختان السابقتان من البطولة، واللتان أقيمتا في أسباير زون، سيكون حافزاً

لتحقيق أداء مميز في هذه النسخة على الصعيد الفني والتنظيمي، مع الحرص على تقديم تجربة مثالية للجمهور والمشاركين على حد سواء. وقال أنه تم تقسيم الفرق المشاركة إلى أربع مجموعات، حيث ضمت المجموعة الأولى فرق فيكونا، وأزغوى، ومانغوستين. أما المجموعة الثانية، فضمت فرق العميد، والريان، والعديد. وتضمنت المجموعة الثالثة فرق تحدي المعلومات، والوكرة، والمرقاب. فيما ضمت المجموعة الرابعة فرق مدينة خليفة، وكلية الشرطة، ومريخ.

ولفت العتيبي إلى أن اللجنة المنظمة قد خصصت جوائز مالية قيمتها 100 ألف ريال لأصحاب المراكز الثلاثة الأولى، وذلك في إطار دعم وتشجيع الفرق المشاركة، حيث سينال

البطل 50 ألف ريال، والوصيف 30 ألف ريال، وصاحب المركز الثالث 20 ألف ريال، كما تم رصد مبلغ 600 ألف ريال كهدايا وجوائز للجماهير، بالإضافة إلى إقامة مجموعة من الفعاليات المصاحبة. ومن جهته، أكد السيد محمد عبد الله الملا، المدير التنفيذي لميناء الدوحة القديم، عن فخره باستضافة النسخة الثالثة من بطولة «إكبس» للكرة الطائرة الشاطئية، معتبراً ذلك تنويجاً للنجاحات المتتالية التي حققتها البطولة في نسختيها السابقتين وما لاقتته من تفاعل جماهيري لافت.

وأشار الملا إلى أن هذه الرعاية تعكس التزام الميناء بدعم الحركة الرياضية في قطر، موضحاً أن المنشآت الحديثة للميناء تؤهله ليكون منصة مثالية لإقامة الفعاليات التي تثرى

المشهد الرياضي والاجتماعي. وأضاف: «نسعى من خلال هذه الشراكة إلى تعزيز مكانة الميناء كوجه حيوية للفعاليات النوعية، بما يتماشى مع رؤية قطر لتعزيز نمط الحياة الصحي وتنويع الفعاليات الترفيهية للمجتمع.

وأوضح السيد الملا أن ميناء الدوحة القديم استضاف سابقاً العديد من الفعاليات والبطولات الرياضية، مؤكداً أن بطولة إكبس للكرة الطائرة الشاطئية تعد إضافة قيمة إلى قائمة فعاليات الميناء وفعاليات شهر رمضان المبارك... وتتمنى النجاح للجنة المنظمة للبطولة والتوفيق لجميع الفرق المشاركة، وأكد على دعم الميناء الكامل لإنجاح البطولة وحرصه على أن تظهر هذه النسخة من بطولة إكبس بأفضل صورة ممكنة.

نادي السباق والفروسية يعلن بدء منافسات مهرجان سيف سمو الأمير

الدوحة - جفله محمد الهاجري

ي قطر للسباق والفروسية، خلال مؤتمر صحفي عُقد صباح أمس، عن بدء منافسات مهرجان سيف سمو الأمير للفروسية، والذي ينظمه النادي على مدار ثلاثة أيام على مضمار الريان، بمشاركة واسعة لأفضل الجياد من داخل وخارج قطر.

وأكد السيد عيسى بن محمد المهدي، رئيس مجلس إدارة نادي السباق والفروسية، أن مجموع الجوائز المالية لمهرجان 2025 سيصل إلى 10 ملايين دولار، مشيراً إلى أن المهرجان يشهد زيادة في المشاركات الخارجية مقارنة بالأعوام الماضية، وذلك بفضل السمعة الممتازة التي يتمتع بها المهرجان والتطوير المستمر الذي يشهده.

وأضاف أن مشاركة 28 رأساً من الخيل من خارج قطر تؤكد تزايد اهتمام الملاك والمدربين والخبالة العالميين بالمشاركة في المهرجان، موضحاً أن مهرجان سيف سمو الأمير المفدى يعتبر الحدث الأبرز في سباقات الخيل التي ينظمها النادي. وقال المهدي أن نسخة هذا العام من



• من سباقات الخيل بمضمار الريان

المهرجان تتميز بأهمية خاصة على مستوى سباقات الخيل في المنطقة، حيث تشهد مشاركة حوالي 27 رأساً من الخيل من خارج قطر، قادمة من مرابط وإسطنبول مرموقة لها تاريخ حافل في السباقات على أكبر المضامير العالمية، مشيراً إلى أن أهمية المهرجان تزداد أيضاً

بفضل الزيادة في قيمة الجوائز المالية. ولفت إلى التنوع الكبير في المشاركات الخارجية في مهرجان سيف سمو الأمير المفدى، حيث تشارك خيول مصنفة «جروب 1» من دول رائدة في سباقات الخيل مثل فرنسا وبريطانيا وأيرلندا والإمارات وهونج كونج، مشيراً إلى المشاركة المتميزة لمربط «جودلفين»، أحد أبرز المرابط في عالم السباقات، كما كشف عن حضور نخبة من المدربين العالميين، وعلى رأسهم المدرب الشهير إيدن أوبراين. وأضاف رئيس مجلس إدارة نادي السباق

والفروسية، أن المشاركات الخارجية ستشمل مختلف أشواط المهرجان، بما في ذلك شوط «سيف سمو الأمير»، وجائزة «سمو الأمير»، و«الريان مايل»، و«أيريش ثرابرد ماركتنج»، وكأس دخان للسريعة، بالإضافة إلى مشاركة قوية من كبار ملاك الخيل في قطر، مما يعد بمنافسات قوية ومثيرة على ألقاب أعلى مهرجان للفروسية.

وأعرب عن أمله أن يحقق المهرجان نجاح كبير هذا العام، بما يتناسب مع حجم التطور، متوقفاً أن يكون الحضور الجماهيري بالصورة المتوقعة في ظل الفعاليات والأنشطة الجماهيرية المقامة على هامش المهرجان.

جدير بالذكر أن المهرجان يتضمن عدة أشواط رئيسية، أبرزها شوط سيف حضرة صاحب السمو أمير البلاد المفدى للخيول العربية الأصيلة (الدرجة 1 - الفئة الأولى) لمسافة 2400 متر وجائزته المالية 2.5 مليون دولار، وشوط جائزة حضرة صاحب السمو أمير البلاد المفدى للخيول المهجنة الأصيلة (الدرجة 1 - الفئة الأولى) لمسافة 2400 متر وجائزته المالية 2.5 مليون دولار.

فريق الريان يفوز ببطولة كأس قطر للكرة الطائرة

الدوحة - نوره سعيد المري

فاز مساء أمس فريق الريان ببطولة كأس قطر للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2024 - 2025 ، و تُوجُّ للمرة الـ 13 في تاريخه، وذلك بعد تغلبه على فريق الشرطة بثلاثة أشواط لشوط واحد في المباراة النهائية التي أقيمت على صالة أسباير في الدوحة. وبعد انتهاء المباراة النهائية لبطولة كأس قطر للكرة الطائرة، قام السيد علي غانم الكواري، رئيس الاتحاد القطري للكرة الطائرة، بتسليم فريق الريان كأس البطولة والميداليات الذهبية، بالإضافة إلى جائزة مالية قدرها 250 ألف ريال قطري، كما تم تكريم فريق الشرطة، الذي حل في المركز الثاني، بالميداليات الفضية وجائزة مالية قدرها 150 ألف ريال



● صورة جماعية لفريق الريان بعد الفوز قطري.

وفي تصريح صحفي له عقب انتهاء المباراة، أثنى السيد علي غانم الكواري،

رئيس الاتحاد القطري للكرة الطائرة، بالمستوى الفني العالي الذي قدمه الفريقان في المباراة النهائية لبطولة كأس قطر للكرة الطائرة، مشيداً بالأداء القوي والمثير الذي شهدته اللقاء، والذي يعكس التطور الملحوظ للعبة في قطر

وأشاد السيد الكواري، بالمستوى المتطور الذي قدمه فريق الريان خلال البطولة، مؤكداً أن الفوز باللقب كان صعباً وجاء نتيجة للأداء الجيد للفريق، رغم المنافسة الشرسة من باقي الفرق التي كانت تسعى للفوز باللقب.

وقال السيد الكواري، أن منافسات الموسم الحالي شهدت تنافساً قوياً بين جميع الفرق، وأن المباريات تميزت بمستويات متطورة، وأضاف أن الاتحاد يستعد حالياً لتنظيم الأدوار النهائية لبطولة كأس سمو الأمير المفدى، والتي من المتوقع أن تشهد منافسات قوية في الدور ربع النهائي، حيث تسعى جميع الفرق إلى الوصول إلى المباراة النهائية والفوز بأعلى ألقاب بطولات الاتحاد القطري للكرة الطائرة.

علامات تدل أن ابنك يتعاطى المنشطات الرياضية.. احذر منها!

الدوحة - جفله محمد الهاجري

إذا وجدت زيادة مفاجئة في حجم عضلات ابنك أو ابنتك، مع تقلبات حادة في المزاج، فاعلم أنه قد يكون ابنك أو ابنتك يتعاطيان المنشطات، فهل تعلم ما هي المنشطات الرياضية، وما هي العلامات التي قد تدل على أن ابنك يتعاطى المنشطات الرياضية؟ فمن المحتمل أن يتأثر الشباب بأقرانهم في النادي أو المدرسة، فيلجأون إلى المنشطات. بالإضافة إلى ذلك، يساهم الإعلام الذي يركز على صورة الجسد المثالية ويقدم حلولاً سريعة بقوة في ههبط الظاهرة كذلك، إذا لاحظت على ابنك ظهور حب شباب غزير، وبشرة دهنية بشكل غير معهود، أو علامات تمدد في الجلد، فقد تكون مؤشرات على تعاطيه المنشطات. والمنشطات عبارة عن مواد كيميائية مُصنَّعة لا توجد بشكل طبيعي في الجسم، وهي تحدث تغييراً كبيراً وغير حقيقي في مستوى لياقة اللاعب وقدراته الذهنية وحالته النفسية، ونتيجة لذلك يتحسن أدائه الرياضي، ويتم تعاطي هذه المواد إما عن طريق حقنها ذاتياً أو تناولها عن طريق الفم قبل أو أثناء المنافسات الرياضية.

تعتبر أن المنشطات مواد غير قانونية، وعقوبة تعاطيها هي الإبعاد عن البطولات الرياضية، والأخطر من ذلك، أنها تحمل في طياتها مخاطر صحية بالغة قد تهدد حياة المتعاطي، وقد تصل به إلى الموت. وتحتوي المنشطات الرياضية على هرمونات ومواد ينتجها الجسم بشكل طبيعي لتنشيط بناء الأنسجة وتطورها. لكن الأشخاص الذين يتعاطونها يقومون بإدخال هذه المواد إلى أجسامهم من مصدر خارجي، كالحقن، وبتركيز عالٍ جداً ظناً منهم أن ذلك سيزيد من نمو عضلاتهم، وعلى الرغم من أن بعض هذه المنشطات قد تساهم في زيادة حجم العضلات وقوتها، إلا أن المقابل لذلك يكون له آثار سلبية كبيرة.



السد يفوز بالدوري القطري لكرة القدم للمرة الـ 18 في تاريخه

الدوحة - نوره علي المري

حسم نادي السد لقب «دوري نجوم أريد» القطري لكرة القدم لموسم 2024-2025 لصالحه بشكل رسمي، وذلك عقب انتصاره الساحق على النادي الأهلي بخمسة أهداف نظيفة في المباراة، التي أقيمت مساء الجمعة على استاد جاسم بن حمد، ليبلغ رصيده 52 نقطة ويتوج بالبطولة للمرة الثامنة عشرة في تاريخه والثانية على التوالي.

وشهدت المباراة تسجيل أكرم عفيف الهدف الأول للسد من علامة الجزاء في الدقيقة 13، تلاه مصطفى مشعل بالهدف الثاني في الدقيقة 44، وقبل نهاية الشوط الأول سجل بولو أوتافيو الهدف الثالث في الدقيقة الثالثة من الوقت بدل الضائع (3+45). وفي الشوط الثاني، أضاف

موخيكا الهدف الرابع في الدقيقة 67، واختتم كلاودينيو مهرجان الأهداف بتسجيله الهدف الخامس في الدقيقة 81. وبهذا الفوز السابع عشر هذا الموسم والتاسع على التوالي، رفع نادي السد رصيده إلى 52 نقطة، متقدماً بفارق نقطتين عن أقرب منافسيه الدحيل (50 نقطة) وثمانية نقاط عن الغرافة صاحب المركز الثالث. وفي أجواء احتفالية، قام سعادة السيد جاسم بن راشد البوعيين، رئيس الاتحاد القطري لكرة القدم، بتسليم درع الدوري رقم 18 في تاريخ نادي السد لقائد الفريق حسن الهيدوس والحارس سعد الشيب والدرب فيليكس سانشين، وسط احتفالات جماهيرية غامرة في المدرجات، ليؤكد السد رقمه القياسي كأكثر الأندية تنويجاً باللقب. وبهذا اللقب، أضاف نادي السد البطولة

رقم 80 إلى سجله الحافل بالإنجازات المحلية والخارجية، حيث فاز بالدوري القطري 18 مرة، وقد سيطر السد على المباراة منذ البداية، وتمكن نجم المنتخب القطري أكرم عفيف من افتتاح التسجيل في الدقيقة 13 عبر ركلة جزاء احتسبت بعد الرجوع لتقنية الفيديو، مسجلاً الكرة على يمين حارس الأهلي مروان شريف. تجدر الإشارة إلى أن بطولة الدوري التي حسمها السد هي اللقب رقم 18 في تاريخ النادي على صعيد هذه المسابقة، ليواصل بذلك تربيته على عرش الأندية القطرية الأكثر تنويجاً بالدوري، بفارق شاسع عن أقرب المنافسين وهما الريان والدحيل اللذين يمتلك كل منهما ثمانية ألقاب، ويُعد عام 1971 هو العام الذي شهد أول فوز لنادي السد ببطولة الدوري القطري.

دراسة جديدة تكشف أن تمارين المقاومة تعالج الأرق لكبار السن

الدوحة - نوره سعيد المري

دائماً ما نسمع عن تمارين المقاومة وفوائدها المتعددة، فهل تعلم أن لهذه التمارين فوائد وإيجابيات عديدة؟ حيث كشفت نتائج دراسة جديدة كشفت مفاجأة كبيرة لا يعلمها الكثيرون، إذ أظهرت أن ممارسة التمارين الرياضية، خصوصاً التدريبات التي تتضمن المقاومة لتحسين القوة العضلية، يمكن أن تكون مفيدة لكبار السن الذين يعانون من الأرق الذي يترافق مع التقدم بالسن.

وأوضح الباحثون في دراسة نُشرت بمجلة "BMJ Family Medicine and Community Health" أن نسبة كبيرة من كبار السن تتراوح بين 30% و48% يشعرون بالنعاس بشكل متكرر، في حين أن 12% إلى 20% منهم يعانون من الأرق. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود صلة بين الأرق وعدد من الحالات الصحية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق والمشاكل المتعلقة بالتمثيل الغذائي، وقد اعتمد هذا البحث على أسلوب التحليل الذي قام بفحص وتقييم نتائج 25 دراسة مختلفة أُجريت في الفترة ما بين عام 1996 و2021، حيث تضمنت البيانات التي تم تحليلها معلومات حول ممارسة الرياضة وأنماط النوم لدى 2170 شخصاً كانت أعمارهم 60 عاماً أو أكبر.

وتبين من نتائج الدراسة التي أجراها الباحثون أن تمارين التقوية هي الأنجع لتحسين نوعية النوم، يليها في الفعالية التمارين الهوائية والتمارين المركبة، وفي المجمال، أكد الباحثون أن



يجعل من التحدي تحديد التأثير المحدد لكل نوع من التمارين على طبيعة النوم.

ورأت جايد وو أن تحسن نوم كبار السن الذين يمارسون تمارين المقاومة أمر منطقي، موضحة أن «النوم يعالج تلف الجسم الناتج عن الأنشطة اليومية، وتمارين المقاومة تحديداً تسبب تمزقات دقيقة في العضلات، مما يجعل النوم ضرورياً لإصلاحها ونموها».

ببعض النقاط الإيجابية ولكنها لا تخلو من بعض القيود.

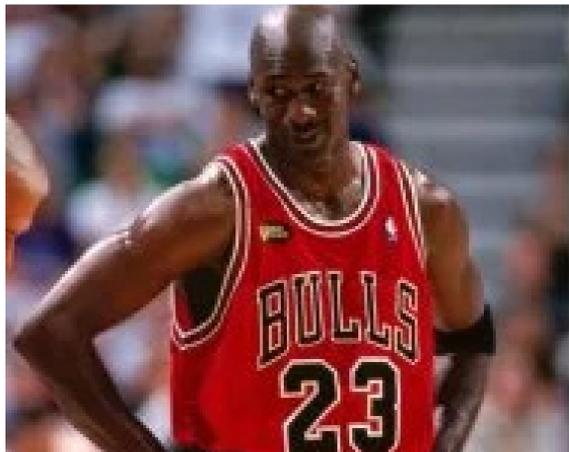
وبينت جايد وو أن قيام الباحثين بجمع المعلومات من عدد كبير من الدراسات أتاح لهم العمل مع مجموعة أكبر من الأفراد، الأمر الذي يقلل من فرص ظهور نتائج متحيزة أو غير دقيقة، لكنها أشارت في الوقت نفسه إلى أن اختلاف الأساليب المتبعة في كل دراسة على حدة

ممارسة أي من هذه الأنواع من التمارين يساهم بشكل إيجابي في تحسين جودة النوم.

وعلمت الدكتورة جايد وو، وهي عالمة نفس متخصصة في النوم ومؤسسة عيادة Thrive Sleep Clinic في دورهام بولاية نورث كارولينا، قائلة إنه عند تقديم المشورة بشأن كيفية الحصول على نوم أفضل، فإن الدراسة التي تعتمد على أسلوب التحليل التلوي تتميز

قميصا كرة السلة يعرضان في مزاد بسعر 20 مليون دولار

الدوحة - نوره علي المري



هل كنت تتوقع يوماً أن ترى قميصين لكرة السلة ثمنهما 02 مليون دولار؟ هذا ما حدث بالفعل، حين أعلنت دار المزادات الشهيرة «سودبيز» بأن قميصين فريدين من نوعهما، وهما القميص الذي ارتداه مايكل جوردان في أول مباراة له في دوري ABN والقميص الذي ارتداه كوبي براينت في أول مباراة له بالدوري نفسه، من المرجح أن يُباعا بملايين الدولارات عند طرحهما للبيع في مزاد سيقام هذا الربيع. وتوقعت دار «سودبيز» للمزادات، أن يحقق القميصان اللذان يمثلان «البدايات المتواضعة» لمسيرة اللاعبين مايكل جوردان وكوبي براينت مبلغاً إجمالياً قدره 02 مليون دولار عند بيعهما في المزاد الذي ستستضيفه الدار، وأشارت «سودبيز» إلى أنها تتوقع بيع كل قميص بمبلغ 01 ملايين دولار.

وأوضحت «سودبيز» أن هذا المزاد يأتي في وقت تشهد فيه «تذكارات المبتدئين» - أي المتعلقة ببدايات مسيرة النجوم الرياضيين - أعلى مستويات لها من حيث السعر والإقبال. وقال برايم واتشتر، رئيس قسم المقتنيات الحديثة في دار «سودبيز» لـ NNC، بأن قميصي مايكل جوردان وكوبي براينت من أولى مبارياتهما في دوري ABN يتجاوزان كونهما مجرد تذكارات رياضية، فهما يمثلان تجسيدا دائماً للطموح والمهارة والإصرار اللذين كانا السمة المميزة لمسيرتيهما الأسطورتين.

وأوردت «سودبيز» أن الزي الذي ارتداه مايكل جوردان في مباريات الثمانينيات والمزمن بتوقيعه يعتبر قطعة فريدة ونادراً ما تُعرض في الأسواق، وقد لفتت دار المزادات الانتباه إلى أن شركة «yerGieM»، الخبيرة في فحص وبيع التذكارات الرياضية، قامت بتدقيق 031 قميصاً زُعم أنها تعود لجوردان، لكنها لم تثبت أصالة سوى أربعة منها.

ومن بين تلك القمصان الأربعة الأصلية النادرة، يوجد قميص مايكل جوردان الذي ارتداه في أول مباراة له على الإطلاق، وقد صرح واتشتر مؤكداً على أهمية هذه القطع قائلاً: «إن المباريات الأولى تمثل لحظات فريدة لا تتكرر في مسيرة أي رياضي، وهذا ما يجعل القمصان التي ارتدبت في تلك المناسبات مرغوبة بشكل خاص لدى هواة جمع التذكارات»، بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر القميص الذي ظهر به كوبي براينت في أول مباراة له مع فريق لوس أنجلوس ليكرز، والذي يرمز إلى بداية رحلته الأسطورية مع هذا الفريق، قطعة نادرة وقيمة أيضاً.

تسلق الجبال: رياضة خطيرة تجذب عشاق المغامرة

الدوحة - جفله محمد الهاجري

حركة إلى معركة بين الإرادة والجاذبية، لكن احذر، فالتسلق ليس مجرد تحدٍ مثير، بل لعبة ذات قواعد صارمة: خطأ واحد قد يكون الأخير! ففي حين أن الوصول إلى القمة يشعرك وكأنك قد غزت العالم، فإن السقوط يعني أنك قد تخسر كل شيء. لكن رغم ذلك، يظل التسلق واحداً من أكثر الرياضات سحراً، لأنه لا يختبر قوة جسدك فقط، بل يدفعك إلى مواجهة مخاوفك، ويثبت لك

أن الإنسان قادر على تحدي المستحيل، بشرط أن يتذكر دائماً أن الطبيعة لا ترحم ولا يعتبر تسلق الجبال مجرد نشاط تقوم به مرة واحدة ثم تنساه، بل هو عالم كامل من التحديات يتطلب استعدادات خاصة ولياقة بدنية عالية تختلف عن الرياضات التقليدية. فكل جبل يحمل قصته الخاصة، وكل طريق للتسلق يقدم مغامرة فريدة، وهناك أنواع عديدة من المغامرات الجبلية، مثل تسلق المنحدرات والصخور الوعرة، حيث تصبح مهارة التمسك بأصغر النتوءات فناً بحد ذاته، والتسلق الجليدي في قمم جبال الألب وروكي المكسوة بالثلوج، حيث يصبح الثلج الأبيض ساحة للتحدي، إلى جانب التسلق الاستكشافي، وهي رحلات طويلة في أعالي السلاسل الجبلية العملاقة، مثل جبال الهيمالايا والأسكا، حيث تتحول الرحلة إلى اختبار حقيقي للقدرة على التحمل فكل نوع من هذه الأنواع يحتاج إلى مهارات مختلفة، ومعدات خاصة، وشجاعة لا تعرف الخوف. فالتسلق ليس مجرد صعود إلى الأعلى، بل هو رحلة اكتشاف لذاتك قبل اكتشاف القمم.



مواطنون: تحديات تواجه الرياضة النسائية في المجتمع القطري

تشجيع الفتيات على ممارسة الرياضة بين الإرث المجتمعي والرؤية المستقبلية في قطر

الدوحة - جفله محمد الهاجري

خلال إتاحة الفرص الكاملة للنساء والفتيات لممارسة الأنشطة الرياضية والمشاركة في المنافسات الوطنية والإقليمية والدولية، وذلك عبر إنشاء المؤسسات المختصة وتوفير كافة الإمكانيات التي تعزز مشاركة المرأة في جميع الألعاب الرياضية وتجعل الرياضة جاذبة لجميع النساء من مختلف الأعمار. وعلى الرغم من ذلك، لا يزال لدى بعض العائلات القطرية تحفظ تجاه ممارسة بناتهن للرياضة بهدف الاحتراف والشهرة كلاعبات. "رياضة نيوز" التقت بعدد من المواطنين والمواطنات واستطلعت آرائهم حول الأسباب.

شهدت مشاركة المرأة القطرية في الأنشطة الرياضية والمنافسات والفعاليات الوطنية والإقليمية والدولية ازدياداً ملحوظاً في الآونة الأخيرة، محققة إنجازات ونجاحات عديدة، وبرزت العديد من الأسماء النسائية اللامعة في مجالات الجري والسباحة والرماية، من بينهن لولوة المري، وأمل محمد، وسارة مسعود، وغيرهن من البطلات اللاتي وصلن إلى العالمية. وقد عملت دولة قطر على تطوير الرياضة النسائية من



نتيجة للعولمة والانفتاح والتأثيرات الخارجية التي أراها لا تتوافق مع قيمنا المحافظة. وتقول السيدة لطيفة إن من أبرز المخاوف التي يشعر بها كثير من الأسر القطرية عند تشجيع بناتها على ممارسة الرياضة بشكل احترافي هي مسألة اللباس الرياضي الذي لا يتناسب مع تعاليمنا الإسلامية ولا مع عاداتنا وتقاليدنا، إلى جانب القلق من الظهور الإعلامي وتعرضها لتداعيات وسلبيات هذا الظهور، وكذلك الاختلاط والسفر المتكرر، خاصة إذا كان بدون محرم. كما يخوف البعض من تأثر الفتاة بالأفكار الغربية المتعلقة بالتححرر، مما قد يعدها عن القيم التي نشأت عليها. وتتحوف الأسرة كذلك من نظرة المجتمع، حيث يخشى البعض من الانتقادات السلبية التي قد تتعرض لها الفتاة التي تختار هذا المجال، مما قد يؤثر عليها مستقبلاً في تكوين أسرة.

ويتضح لنا في مجمل المقابلات التي أجريناها ومختلف الآراء التي سمعناها، أنه على الرغم من قيام دولة قطر بتوفير كافة السبل للمرأة لممارسة الأنشطة الرياضية، وذلك بما يتناسب وبيئتها المحيطة وميولها، بالإضافة إلى توفير أقصى درجات الخصوصية للمرأة القطرية بتوفير جو يلائم العادات والتقاليد القطرية المحافظة، إلا أنه ما زال هناك تحفظ من بعض العائلات القطرية على السماح للفتيات بممارسة الرياضة بشكل احترافي، الأمر الذي يتطلب وعياً مجتمعياً شاملاً، مع الحاجة إلى برامج تثقيفية تعزز فوائد الرياضة النسائية وتعيد صياغة المفاهيم التقليدية، بما يتوافق مع رؤية قطر التنموية ومسيرتها في دعم المرأة في كافة المجالات.

فكرة شهرة بناته في مجال الرياضة، خاصة وأن هناك مخاوف قد تواجه العائلات في المجتمع القطري عند تشجيع بناتهن على ممارسة الرياضة بشكل احترافي، ومنها أولاً مخالفة تعاليم الدين الإسلامي من ناحية وجوب ستر المرأة، وهو ما يتعارض مع متطلبات ممارسة الرياضة والسفر من دون محرم لحضور البطولات في بعض الأحيان. ثانياً، مخالفة عادات وتقاليد المجتمع القطري المحافظ، والذي يتمسك ويحرص على خصوصية عائلته وفتياته، وأن الخروج من هذه القاعدة قد يكون مكلفاً على أصحابه، لذلك بالتأكيد سيواجهون صعوبات وتحديات.

الزّي الرياضي قد لا يتناسب مع تعاليمنا الإسلامية

من جهتها، تؤكد السيدة لطيفة عبد الله عدم موافقتها على احتراف الفتيات القطريات للرياضة، مرجعة ذلك إلى طبيعة المجتمع القطري المحافظ بعاداته وتقاليد. وتوضح أن ممارسة الرياضة بشكل احترافي غالباً ما تتطلب ارتداء ملابس ضيقة تبرز تفاصيل الجسد ومفاته، وهو ما يتعارض مع تعاليم الدين الإسلامي الذي نهى عن إظهار المفاتن حتى أمام النساء، فكيف إذا كان ذلك أمام جمهور مختلط وغير؟ وتشير السيدة لطيفة إلى أنه على الرغم من ظهور لاعبات قطريات على الساحة العالمية، لا تزال بعض فئات المجتمع القطري، وخصوصاً المجتمع القبلي، متحفظة تجاه ممارسة المرأة للرياضة؛ بسبب ما يتعلق بالزّي الرياضي وخصوصية المرأة. ومع ذلك، بدأ هذا التحفظ يقل تدريجياً لدى البعض، لا عن قناعة تامة، بل

أي أن لا تكون ممارسات علنية، ويمكن الاكتفاء فقط بذكر اسم اللاعبة المشهورة دون نشر صور أو غيرها.

وتؤكد السيدة سارة على استمرار تحفظ بعض العائلات القطرية على احتراف الفتيات للرياضة، خاصة فيما يتعلق بظهورهن الإعلامي ونشر الصور أو المقاطع المصورة خلال المنافسات. وترى أن هذا التحفظ نابع من الحساسيات الاجتماعية، خشية العائلات من التعرض للندد أو الحرج أمام الأقارب، وكذلك التخوف من الشهرة الواسعة للفتيات في المجال الرياضي، مما قد يضع هذه العائلات في حرج أمام الاهل والأقارب. وترى أن هناك بعض التحديات أو المخاوف التي تواجه العائلات عند تشجيع بناتهن على ممارسة الرياضة بشكل احترافي، ومنها نشر الصور والفيديوهات اثناء ممارسة الفتيات للرياضة، أي أن تكون الفتاة مشهورة كلياً أمام المجتمع، إلى جانب العادات والتقاليد التي يجبر البعض على الالتزام بها.

وضع ضوابط محددة تراعي الخصوصية الثقافية والدينية

أما السيدة عائشة مبارك، فتؤكد على تأييدها لممارسة الفتيات للرياضة بشكل احترافي، مع وضع ضوابط محددة تراعي الخصوصية الثقافية والدينية. وتقول: "أنا مع الرياضة الاحترافية للفتيات، ولكن بشرط أن تتم في بيئات نسائية خالصة، بما يتوافق مع تعاليم ديننا الحنيف وقيم مجتمعنا الأصيلة. ترى السيدة عائشة أن بعض أفراد المجتمع القطري لا يزال متحفظاً، وأنه من الصعب تقبل

تشجيع ممارسة الفتيات الرياضة يعزز مكانة قطر على الساحة الدولية

يرى المحامي علي المري، أنه يجب الموافقة وتشجيع الفتيات القطريات على ممارسة الرياضة، مؤكداً أن ذلك يساهم في تعزيز مكانة دولة قطر على الساحة الدولية، ويُرسخ ثقافة الرياضة كاسلوب حياة صحي في المجتمع. ويوضح أن للرياضة النسائية أثراً إيجابياً متعددة، أهمها تحسين جودة الحياة وتعزيز الصحة النفسية والجسدية.

ويشير المحامي المري، إلى وجود تباين في المواقف المجتمعية تجاه هذه القضية، حيث يقسم الأسر إلى ثلاث فئات، منهم بعض الأسر تدعم الرياضة النسائية علناً، وأسر تؤيدها داخلياً ولكن تقيد العادات والتقاليد، بينما هناك أسر ترفض ممارسة الفتيات للرياضة تماماً بناءً على قناعات راسخة.

ويوضح المحامي المري أن هناك بعض التحديات التي تواجه الأسر الداعمة لبناتها في المجال الرياضي، ويأتي على رأسها التمرن الموجه ضد العائلات التي تسمح لبناتها باحتراف أحد الرياضات، إلى جانب أيضاً الضغوط الاجتماعية الناتجة عن التقاليد الموروثة.

بعض العائلات لديها تحفظ على احتراف الفتيات للرياضة

من جهتها تقول السيدة سارة المري، أن المجتمع القطري قد شهد تغيراً كبيراً خلال السنوات الماضية، ولم تعد العادات والتقاليد تغلب على الجميع مثلما كانت في السابق، ولكن يتوجب على الفتيات في حال رغبتهم بممارسة الرياضة ممارستها بشكل لا يخالف العادات الإسلامية



اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات ركيزة للرياضة النظيفة

الدوحة - جفله محمد الهاجري

وتتمتع اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات (QADC) بكافة هيئاتها وإدارتها الفنية باستقلال تام عن أي تأثير من المؤسسات الحكومية، أو الاتحادات الرياضية، أو اللجنة الأولمبية القطرية، أو غيرها من اللجان الرياضية، وتستند هذه الاستقلالية في الجوانب الفنية والإدارية لعملها وتحقيق أهدافها إلى القواعد الواردة في مدونة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (WADA) وأنظمتها ولوائحها.

تعتبر اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات (QADC) الجهة الرسمية المسؤولة عن مكافحة المنشطات في الأنشطة الرياضية بدولة قطر، تتمتع هذه اللجنة بالشخصية الاعتبارية وتلتزم بشكل كامل بأحكام الاتفاقية الدولية لمكافحة المنشطات في مجال الرياضة.

المعينين والمتطوعين، وصولاً إلى الأطراف الثالثة المفوضة من قبل اللجنة وموظفيها الذين يشاركون بأي شكل من الأشكال في عملية مكافحة المنشطات.

القيم للمدونة العالمية لمكافحة المنشطات

يقوم البرنامج القطري لمكافحة المنشطات على أساس القيم الأساسية للرياضة والمحافظة عليها، والتي تجسد في مفهوم الروح الرياضية، وتُفهم الروح الرياضية على أنها سعي الفرد نحو تحقيق التميز من خلال استثمار مواهبه الرياضية للوصول إلى أعلى مستويات الأداء. وتهدف برامج مكافحة المنشطات بشكل أساسي إلى صيانة صحة الرياضيين وتوفير بيئة تُمكنهم من السعي نحو التميز بطرق نزيهة، بعيداً عن استخدام المواد والأساليب المحظورة.

وتسعى هذه البرامج أيضاً إلى الحفاظ على أسس نزاهة الرياضة، والتي تتضمن احترام الأنظمة والقوانين، وتقدير المنافسين، وضمان المنافسة الشريفة، وتطبيق مبدأ تكافؤ الفرص في ساحات التنافس، وإبراز القيمة الحقيقية للرياضة الخالية من المنشطات على المستوى العالمي. وتعتبر الروح الرياضية انعكاساً للقيم النبيلة الكامنة في أعماق الإنسان، وتشمل الجوانب الروحية والجسدية والعقلية، وهي تمثل الركيزة الأساسية للحركة الأولمبية وتظهر بوضوح في المبادئ والقيم التي نكتسبها من الرياضة، مثل الصحة الجيدة، والسلوك الأخلاقي القويم، واللعب الشريف، والصدق والأمانة، بالإضافة إلى الحقوق التي يمنحها القانون الدولي لمكافحة المنشطات للرياضيين.



العالمية لمكافحة المنشطات، فإن اللجنة القطرية تتمتع بكامل الصلاحيات والمسؤوليات اللازمة في اتخاذ قراراتها وتنفيذ أنشطتها التشغيلية المتعلقة بالجهات الرياضية والحكومية. ويتضمن ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، ضمان عدم تدخل قراراتها أو أنشطتها التشغيلية مع أي شخص آخر يشغل في الوقت ذاته منصباً إدارياً أو تشغيلياً في أي اتحاد دولي، أو اتحاد وطني، أو منظمة مسؤولة عن تنظيم الأحداث الرياضية الكبرى، أو لجنة أولمبية وطنية، أو لجنة بارالمبية وطنية، أو جهة حكومية مسؤولة عن قطاع الرياضة أو مكافحة المنشطات.

وتسري مواد وينود هذه القواعد وتطبق على نطاق واسع ليشمل: اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات بكافة مكوناتها، بدءاً من أعضاء مجلس الإدارة، مروراً بالمسؤولين والموظفين

تنفيذ جميع جوانب عملية مكافحة المنشطات، ويحق للجنة تفويض أي جزء من هذه العملية أو عملية التوعية بمخاطر المنشطات إلى طرف آخر، ولكن يتعين عليها أيضاً التأكد من أن الطرف المفوض يلتزم بأداء تلك الجوانب وفقاً للمدونة العالمية والمعايير الدولية وأحكام هذه القواعد.

وتلتزم اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات (QADC) بضمان تنفيذ جميع الجوانب المتبقية لعملية مكافحة المنشطات بما يتماشى مع المدونة العالمية لمكافحة المنشطات، وستظل هذه المسؤولية قائمة دائماً.

البرنامج القطري لمكافحة المنشطات

وتأسست اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات لكي تضطلع بمهام المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات في دولة قطر، واستناداً إلى ذلك ووفقاً للمادة رقم 20.5.1 من مدونة الوكالة

تختص اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات (QADC) وحدها بمسؤولية تنفيذ كافة أنشطة مكافحة المنشطات في دولة قطر، باستثناء الصلاحيات والأنشطة التي تقع ضمن نطاق عمل الاتحادات الدولية والمنظمات التي تمتلك حقوق تنظيم الأحداث الرياضية الدولية في الدولة، ويكون ذلك كله متوافقاً مع مدونة ونظم ولوائح الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (WADA).

وفي كل ما يتعلق بمجال مكافحة المنشطات في الرياضة، تعد اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات (QADC) هي الجهة الوحيدة المخولة بتمثيل دولة قطر في المؤتمرات التي تعقد على الأصعدة الدولية والإقليمية والوطنية.

وتُعد مواد وأحكام هذه القواعد بمثابة إطار ينظم ويحدد شروط ممارسة الرياضة، وبينما تسعى اللجنة إلى تحقيق انسجام عالمي في تطبيق قواعد مكافحة المنشطات، فإن طبيعتها القانونية تختلف عن طبيعة القوانين الجنائية والمدنية، ولا يُقصد إخضاعها أو اقتصرها على الشروط والمعايير القانونية المطبقة على تلك الإجراءات.

وتعمل اللجنة على التأكيد على ضرورة تطبيق هذه القواعد بما يحترم مبادئ التناسب وحقوق الإنسان عند مراجعة أي قضية، ويجب على جميع المحاكم وهيئات التحكيم والهيئات القضائية الأخرى أن تقدر وتفهم الطبيعة الخاصة لأحكام مواد هذه القواعد التي تطبق قوانين المدونة العالمية لمكافحة المنشطات، وتجسد هذه القواعد اتفاقاً واسعاً بين مختلف الأطراف المعنية حول العالم بشأن الإجراءات الضرورية لحماية وضمان نزاهة الرياضة.

وتتحمل اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات (QADC) بموجب المدونة العالمية مسؤولة



اللجنة الأولمبية القطرية.. رحلة من التميز وتطلعات نحو المستقبل

الدوحة - نوره سعيد المري

2006، التي أرست مكانة الدوحة كعاصمة رياضية رائدة على الخريطة العالمية، وعززت مكانتها كوجهة رياضية رائدة. ولا يقتصر طموح قطر الرياضي على ما تحقق، فالعاصمة الدوحة تتأهب لاستضافة حدثين رياضيين عالميين هامين: كأس العالم لكرة السلة عام 2027، والألعاب الآسيوية عام 2030، حيث سيُرفع شعار «ألعب العُمر» في المدينة للمرة الثانية. وتمثل هذه الاستضافات نقطة انطلاق لمرحلة جديدة ستعزز من موقع قطر كوجهة رياضية عالمية رائدة تستقطب كبرى الفعاليات الدولية.

*الجوائز

وحصدت اللجنة الأولمبية القطرية إنجازات لافتة على الصعيد الدولي، حيث نالت مؤخراً جائزة «اللجنة الأولمبية الوطنية المتقدمة» لعام 2024، والتي يمنحها اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية (أنوك). كما تم تكريم سعادة الشيخ جوعان بن حمد آل ثاني، رئيس اللجنة، بجائزة المساهمة البارزة في الحركة الأولمبية من الاتحاد ذاته عام 2019، مما يعكس المكانة المرموقة التي تتبوؤها قطر في المشهد الرياضي العالمي.

وحازت اللجنة الأولمبية القطرية على جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للإبداع الرياضي تقديراً لنجاحها الباهر في تنظيم دورة الألعاب العربية 2011 بالدوحة، كما نالت تكريماً دولياً مميزاً بمنحها الدرع الأولمبي من اللجنة الأولمبية الدولية في 23 يوليو 2012، وذلك اعترافاً بدورها الرائد في مبادرة «العطاء هو الفوز» خلال الاستعدادات لدورة أولمبياد لندن 2012 وتميز عام 2011 بحصول اللجنة الأولمبية القطرية على جائزة تقديرية خاصة من اللجنة الأولمبية الدولية خلال المؤتمر الدولي التاسع للرياضة والبيئة، وذلك اعترافاً بجهودها الرائدة في تعزيز الاستدامة البيئية وتبني التقنيات الصديقة للبيئة في المجال الرياضي.

وأيضاً في عام 2004، قدمت حركة أولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة جائزتها الدولية المرموقة إلى صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير دولة قطر ورئيس اللجنة الأولمبية القطرية، اعترافاً بجهوده البارزة في دعم وتطوير الحركة. تُعد هذه الجائزة من بين أرفع التكريمات التي تمنحها الحركة للأفراد الذين يقدمون إسهامات قيمة لأولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة على الصعيد العالمي كما أثبتت قطر مرة أخرى ريادتها في المجال الرياضي بإحرازها كأس التفوق الإعلامي الذي يمنحه الاتحاد الدولي للصحافة الرياضية، تقديراً لتقديمها خدمات إعلامية متكاملة ومرافق متطورة خلال استضافتها لكبرى الأحداث الرياضية عام 2004، مما يضيف إنجازاً جديداً إلى سجلها الحافل بالتميز.

بها إلى المستويات التنافسية العالمية، عبر ترسيخ ثقافة التفوق والتميز الرياضي وبناء منظومة متكاملة لصناعة الأبطال في قطر. كما تسعى اللجنة إلى تعزيز نشر الرياضة والأنشطة البدنية في قطر، إلى جانب دعم وتطوير الحركة الأولمبية بما يتماشى مع مبادئ الميثاق الأولمبي. كما تركز على تحسين الأداء الرياضي ضمن إطار الروح الأولمبية، وتمكين منتخب الأدمع من تحقيق أفضل النتائج في مختلف المنافسات الدولية.

وسجل عام 1992 لحظة تاريخية في الرياضة القطرية بحصول قطر على أول ميدالية أولمبية في دورة برشلونة، لتمثل هذه الانطلاقة بداية مشوار زاخر بالإنجازات على الساحة العالمية. ومنذ ذلك الحين، واصل أبطال قطر الرياضيون كتابة ملحمة من التميز، ليصبحوا رواداً وأعمدة راسخة في مسيرة تطور الحركة الأولمبية في دولة قطر. وإلى جانب الإنجازات الرياضية المتميزة، برزت قطر كشريك استراتيجي فاعل في الحركة الأولمبية والاتحادات الرياضية العالمية، حيث أسست إرثاً رياضياً غير مسبوق في تنظيم أبرز الأحداث العالمية، وقد تجسد هذا النهج بوضوح من خلال النجاح الباهر لدورة الألعاب الآسيوية

تأسست اللجنة الأولمبية القطرية عام 1979، وحصلت على اعتماد اللجنة الأولمبية الدولية (IOC) في عام 1980، وتُعد اللجنة رمزاً للريادة والإبداع في المجال الرياضي الأولمبي، حيث تلعب دوراً محورياً في نشر المبادئ الأولمبية، ورفع مستوى الأداء الرياضي، وإعداد الكفاءات الرياضية للمنافسات الأولمبية والدولية.

ومنذ عام 1979، احتلت اللجنة الأولمبية القطرية مكانة ريادية في قيادة الحركة الأولمبية بالدولة، حيث تُعد واحدة من بين 206 لجنة أولمبية وطنية معتمدة من اللجنة الأولمبية الدولية (IOC)، وتحرص اللجنة على قيادة التطوير في تنظيم الفعاليات الرياضية، والاستمرار كجهة محورية في تعزيز التنمية الرياضية المستدامة في دولة قطر، ساعية بكل جهد لتحقيق أعلى المعايير والأهداف الرياضية. وتعمل اللجنة الأولمبية القطرية بشراكة استراتيجية وتعاون مع 23 اتحاداً رياضياً وطنياً، وتلتزم برعاية الرياضيين والكوادر الرياضية (مدربين وإداريين) في جميع مراحل تطورهم المهني. كما تتبنى سياسة اكتشاف وتأهيل المواهب الواعدة، للوصول



بعد الإقبال الكبير من القطريات على المشاركة في البطولات الرياضية المختلفة

لجنة رياضة المرأة القطرية نقطة تحول في تاريخ الرياضة النسائية

الدوحة - جفله محمد الهاجري

الرائدة الطريق لإنشاء العديد من المراكز الرياضية المتخصصة بالنساء، بهدف اكتشاف المواهب الرياضية النسائية ورعايتها وتطويرها على أيدي نخبة من المدربين المتخصصين في شتى المجالات الرياضية.

مكنهن من تمثيل قطر في فعاليات رياضية كبرى مثل الألعاب الأولمبية والألعاب الآسيوية. وشكل تأسيس لجنة رياضة المرأة القطرية في عام 2001 نقطة تحول تاريخية حاسمة في مسيرة الرياضة النسائية في قطر، فقد مهدت هذه الخطوة

تساهم لجنة رياضة المرأة القطرية بشكل فعال في تعزيز مكانة الرياضيات القطريات، وقد حققت نمواً كبيراً في مشاركة المرأة في المجال الرياضي، مما



● صورة أرشيفية من تتويج فريق لوسيل بطلة لدوري كرة اليد للسيدات للعام 2018 (تصرف من جريدة الراية)

التي أقيمت في الدوحة. كما حقق منتخب سيدات قطر للرمية لقب البطولة العربية الرابعة عشرة للرمية التي استضافتها قطر عام 2018. وتكثرت جهود اللجنة بالنجاح في تحقيق هدفها الاستراتيجي المتمثل في زيادة نسبة مشاركة السيدات في الرياضة، بعد أن كانت محصورة في حصص التربية البدنية المدرسية، وقد تم تنفيذ خطط اللجنة من خلال تنظيم فعاليات رياضية شاملة ومتنوعة في مختلف الألعاب والرياضات الجماعية والفردية، مثل كرة القدم وألعاب القوى والكرة الطائرة، وذلك بالتعاون المثمر مع الاتحادات الرياضية، كما تولي اللجنة اهتماماً كبيراً بدعم البرامج الوطنية الهامة مثل البرنامج الأولمبي المدرسي، وبرنامج «كن رياضياً»، واليوم الرياضي للدولة، بالإضافة إلى برامج تهدف إلى بناء قدرات الكوادر النسائية في مجال التدريب والتحكيم، حيث تعتبر اللجنة أن زيادة عدد السيدات الممارسات للرياضة هو الغاية القصوى لجميع مبادراتها.

وتسعى لجنة رياضة المرأة القطرية بكل جد إلى تمكين الفتيات والنساء في قطر من خلال إتاحة الفرص لهن للمشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية، وتوفير البيئة المحفزة التي تلهمهن لتبني الرياضة كجزء أساسي من حياتهن، وقد أطلقت اللجنة استراتيجية طموحة لتحقيق هذه الأهداف وتطلعاتها، والإسهام في تطوير قطاع الرياضة ورياضة المرأة في قطر، وتعزيز دورها في المحافل الإقليمية والدولية، والوصول بالرياضيات القطريات إلى مستوى يمكنهن من المنافسة في أهم البطولات الرياضية.

الخليجية التي استضافتها دولة الكويت. وارتفعت معدلات مشاركة المرأة القطرية في الأنشطة والمسابقات والفعاليات الرياضية على كافة الأصعدة، مما أثمر عن تحقيق العديد من الإنجازات والنجاحات المشهودة، ويُعد الاحتفال السنوي باليوم الرياضي في قطر، وما يحظى به من دعم ورعاية حكومية وتوفير للإمكانيات اللازمة، محفزاً قوياً لتعزيز الرياضة النسائية وإبراز الدور المحوري للمرأة كشريك فاعل في تحقيق النجاحات الرياضية ومد جسور التواصل الرياضي والثقافي على المستويات المحلية والإقليمية والدولية.

ولم تتوقف مسيرة الإنجازات الرياضية للمرأة القطرية عند هذا الحد، بل امتدت لتشمل رياضات أخرى حققت فيها نتائج مبهره. ففي عام 2016، فاز منتخب قطر للسيدات بذهبية بطولة غرب آسيا لكرة اليد

اليد من 35 إلى 215، ولاعبات الكرة الطائرة من 30 إلى 266، بينما بلغ عدد لاعبات تنس الطاولة 170 لاعبة، ويُعد عام 2012 علامة بارزة في تاريخ الرياضة النسائية القطرية، حيث شهد مشاركة أربع لاعبات في أولمبياد لندن في رياضات متنوعة، كما أن مشاركة الرياضيات القطريات في دورة الألعاب الآسيوية 2006 ودورة الألعاب العربية 2011، اللتين أقيمتا على أرض الوطن، تعكس التطور الذي تشهده الرياضة النسائية القطرية والاعتزاز بتمثيل البلاد في هذه المحافل الهامة.

ومنحت هذه القفزة النوعية في الرياضة النسائية القطرية دافعاً قوياً لتحقيق المزيد من الإنجازات على الصعيد الإقليمي، وهو ما تجسد في فوزهن بلقب الدورة الخامسة لرياضة المرأة بدول مجلس التعاون الخليجي التي أقيمت في الدوحة عام 2017، كما أضاف منتخب سيدات كرة السلة إنجازاً آخر إلى سجل الرياضة القطرية بفوزه بالميدالية الذهبية في البطولة

في تطوير مشاركة المرأة في الرياضة والإدارة الرياضية. وتواصل اللجنة جهودها الحديثة لتحقيق المزيد من النجاحات في مختلف الرياضات ووصول المرأة القطرية إلى مكانة رياضية مرموقة. وقد شهدت السنوات الأخيرة إقبلاً كبيراً من القطريات على المشاركة في البطولات الرياضية المختلفة، حيث تجاوز عدد العضوات حالياً 500، وبلغ عدد المشاركات 2354 في 365 بطولة، حقق خلالها 834 ميدالية، وتضم قطر العديد من الأسماء النسائية اللامعة في مجالات الجري والسباحة والرمية، مثل لولوة المري وأمل محمد وسارة مسعود، وغيرهن من البطلات.

وشهدت الرياضة النسائية في قطر نمواً ملحوظاً في أعداد اللاعبات حتى عام 2020. ففي كرة القدم، وصل عدد اللاعبات إلى 455. أما كرة السلة، فقد حققت قفزة نوعية من 15 ممارسة فقط في عام 2000 إلى 380 لاعبة في عام 2020، وبالمثل، ارتفع عدد لاعبات كرة

تضع اللجنة نصب عينها مجموعة من الأهداف الطموحة، تشمل رفع مستوى الأداء الرياضي للرياضيات القطريات، وزيادة مشاركتهن الفاعلة في الفعاليات والمؤتمرات والدورات الرياضية التي تُقام سواء داخل حدود الدولة أو خارجها، كما تولي اهتماماً خاصاً بتنمية قدراتهن الإدارية والفنية في المجال الرياضي، بالإضافة إلى سعيها الدؤوب لتعزيز الوعي العام بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية وفوائدها.

وكان للجنة رياضة المرأة القطرية دور فعال وملمووس في تعزيز مشاركة المرأة القطرية ورفع مستوى أدائها في مختلف الرياضات على مدار السنوات الماضية، ويُعد ضمان مشاركة فريق نسائي قطري في دورة الألعاب الأولمبية بلندن 2012 خير دليل على جهودها، وفي عام 2013، حصلت السيدة أحلام سالم مبارك المانع، رئيسة اللجنة، جائزة اللجنة الأولمبية الدولية تقديراً لإسهاماتها القيمة





أسباير منطقة مبتكرة توفر أحدث الأماكن والمرافق الرياضية

الدوحة - نوره علي المري



تعد أكاديمية أسباير من بين المؤسسات الرياضية الرائدة على مستوى العالم، حيث تتولى رعاية نخبة من الرياضيين الواعدين في مجالات كرة القدم وغيرها من الرياضات، بالإضافة إلى توفير تعليم ذي جودة عالية ومعتمد دولياً حتى المرحلة الثانوية، وتهدف الأكاديمية بذلك إلى تمكين هؤلاء الشباب من تحقيق طموحاتهم في أن يصبحوا أبطالاً في الرياضة وفي مختلف جوانب الحياة.

وقد لعبت أكاديمية أسباير دوراً محورياً في تكوين المنتخب الوطني القطري الحالي، إذ احتضنت ما نسبته 72% من لاعبيه منذ أن كانوا في سن 12 أو 13 عاماً. وتعد الأكاديمية من المساهمين الرئيسيين في قطاع كرة القدم في قطر، حيث قدمت دعماً كبيراً لبطولة كأس العالم FIFA قطر 2022، وظهر هذا الدعم من خلال تبادل المعرفة وتنظيم المنتديات التي تهدف إلى تعزيز العلاقات، بالإضافة إلى توفير مواقع ومنشآت للتدريب وخدمات التعافي.

تقدم أكاديمية أسباير مجموعة من المزايا الفريدة، تشمل أساليب تدريب مبتكرة ومتكاملة، وتعليماً دولياً عالي الجودة، وزيادة في علوم الرياضة الحديثة، بالإضافة إلى مسارات متكاملة تركز على الرياضيين. كما تعد الأكاديمية مركزاً متطوراً لأداء كرة القدم، والمقر الرئيسي للمنتخبات الوطنية القطرية، ومركزاً متخصصاً لخدمات التعافي، وتضم أحدث المرافق الرياضية المجهزة بأحدث معدات التدريب.

ومرت أكاديمية أسباير بمراحل تأسيسية هامة، بدأت في عام 2003 كمشروع المدينة الرياضية، ثم شهد عام 2004 إنشاء أكاديمية أسباير نفسها، وفي عام 2006، استضافت المدينة دورة الألعاب الآسيوية الخامسة عشرة، لتكتمل المنظومة الرياضية بإنشاء مستشفى سبيتار في عام 2007.

وتمثل أسباير زون وجهة متكاملة لعشاق الرياضة، حيث تحتضن مرافق رياضية عالمية المستوى، وأكاديمية تدريب متخصصة، ومستشفى للطب الرياضي،

المياه، وأيضاً جائزة أكبر شاشة بانورامية خارجية في العالم، غيرها من الجوائز العديدة. وساهمت أكاديمية أسباير في صناعة أبطال قطريين تالقوا في المحافل الرياضية الدولية، ويأتي في مقدمتهم معزز برشم، الذي يعد الأكثر حصداً للألقاب بين خريجي الأكاديمية. فقد حقق ثلاث ميداليات أولمبية، هي الفضية في لندن 2012، والفضية في ريو 2016، والذهبية في طوكيو 2020. كما توج بلقب بطولة العالم للألعاب القوى مرتين متتاليتين (لندن 2017 وقطر 2019)، وأضاف إلى سجله ميدالية برونزية في بطولة العالم للألعاب القوى - بودابست 2023.

منحوتة بيرسيغال، وهي عمل فني عام للفنانة سارة لوكاس. وتنتشر في المنطقة مجموعة متنوعة من المقاهي والمطاعم، بينما يتيح فيلاجيو مول وحياء بلازا مول خيارات إضافية للتسوق وتناول الطعام والترفيه. وحصدت أسباير العديد من الجوائز والشهادات، منها جوائز لتحقيق الاستدامة والكفاءة في استخدام الطاقة، ودخلت موسوعة غينيس للأرقام القياسية، وحصدت أيضاً شهادات المنظمة الدولية للمعايير (إيزو)، حيث حصل مبنى أسباير زون لطاقة التناضح العكسي وتطوير الساحة الخارجية المحيطة، كما حصدت على جائزة أفضل مبادرة لإعادة تدوير

ومركزاً متطوراً لأبحاث العشب، بالإضافة إلى ذلك، توفر المنطقة خيارات إقامة فاخرة من فئة الخمس نجوم، ومجموعة متنوعة من المطاعم، ووسائل ترفيهية متعددة، وتقع منطقة أسباير زون، التي لا تبعد سوى دقائق عن قلب مدينة الدوحة. وتضم المنطقة فندق الشعلة الشهير، الذي يرتفع 300 متراً، ويقدم إطلالات بانورامية خلابة على المدينة. وتتميز حديقة أسباير بمساحاتها الخضراء الواسعة التي تمتد على 880 ألف متر مربع، مما يوفر ملاذاً هادئاً بعيداً عن صخب المدينة. وتضم الحديقة مسارات مخصصة للمشى والجري، ومناطق ألعاب للأطفال، وبحيرة خلابة، بالإضافة إلى

إيمان خليف.. قصة ملاكمة أعادت الأمل للجزائر

الدوحة - نوره سعيد المري

في قرية صغيرة بولاية تيارت شمال غرب الجزائر، حيث تُحكم التقاليد على حياة الفتيات، وأين يُعتبر خروجهن للعب ضد العادات والتقاليد، وُلدت إيمان خليف في الثاني من مايو 1999، كبرت بين ستّ شقيقات وأخ وحيد، في بيئة بسيطة ترفض فكرة أن تمارس الفتاة الرياضة، لكن إيمان كانت مختلفة.

إدارة شؤون الملاكمة في ألعاب طوكيو 2021، تكرر الأمر ذاته في أولمبياد باريس 2024، مما يعكس استمرار التحديات التي تواجهها على المستوى الإداري. فهذا الوضع غير المستقر أثر بشكل كبير على الملاكمين، بمن فيهم إيمان، وزاد من حالة الضبابية حول مستقبل مشاركتهم في المحافل الأولمبية. وواجهت إيمان العديد من التحديات النفسية في مسيرتها، لكنها أظهرت قدرة استثنائية على تجاوزها، إلا أن الاستبعاد من بطولة العالم، بعد وصولها إلى النهائي للمرة الثانية على التوالي، كان بمثابة ضربة موجعة لأي رياضي، لكن إيمان، بإيمانها الراسخ، حولت هذه المحنة إلى دافع، فبعد الاستبعاد، صرحت بفخرها بتمثيل الجزائر، ووصفت ما حدث بالمؤامرة، وسرعان ما عادت للتدريب والعزم يملأ قلبها لمواجهة التحديات المقبلة.

بعزيمة قوية، تخطت إيمان كل الجدل والتحديات لتنتزع ذهبية وزن 66 كيلوغراماً، معلنة بثقة: «أنا امرأة مثل أي امرأة أخرى»، وموجهة رسالة قوية للاتحاد الدولي عبر ميداليتها الذهبية، وحالياً، تتطلع إيمان خليف (25 عاماً) بعين طموحة نحو تحقيق ميدالية في بطولة العالم القادمة في ليفربول، التي تنظمها الهيئة الناشئة للملاكمة العالمية المعترف بها من قبل اللجنة الأولمبية الدولية بعد سنوات من الصراعات التي أثرت على هذه الرياضة.

قصة إيمان خليف، من صعودها اللاف في عالم الملاكمة ووصولها إلى نهائي بطولة العالم، مروراً بمرارة الاستبعاد والتنمر، وصولاً إلى عودتها المظفرة التي أثمرت ميدالية تاريخية، هي شهادة حية على قوة الإرادة والإصرار في وجه أقسى الظروف، هذا الإنجاز، الذي طال انتظاره في الجزائر لعقود، يمثل تنويجاً لمسيرة إيمان الطويلة والمضنية، وقصتها ستظل نبراساً لكل من يواجه الشكوك والتحديات، وتذكيراً بأن الإيمان بالنفس هو مفتاح تحقيق المستحيل.

مؤلمة من التنمر والعنصرية، بشكل متكرر، تتحول وسائل التواصل الاجتماعي إلى ساحة للجدل المسيء حول جنسها، حيث تُطلق عليها اتهامات باطلّة بأنها رجل ينافس في فئة السيدات ظلماً، وغالباً ما تترافق هذه الاتهامات مع تعليقات جارحة تستغل النقاشات الدائرة حول «الاستيقاظ» في الألعاب الأولمبية وتعكس تعصباً وكراهية تجاه النساء المتحولات جنسياً، مما يخلق بيئة عدائية للاعبة.

وخلفت قضية الهوية الجنسية لإيمان عاصفة من الجدل خلال أولمبياد باريس، فقد سبق أن أوقفها الاتحاد الدولي للملاكمة قبل عامين خلال بطولة العالم بسبب هذه الشكوك، ووصل الأمر إلى حد لجوء الاتحاد الدولي للملاكمة إلى القضاء، حيث رفع دعوى قضائية ضد اللجنة الأولمبية الدولية اعتراضاً على مشاركة إيمان في أولمبياد باريس الذي أقيم الصيف الماضي، مما أظهر حجم الضغط والتشكيك الذي واجهته اللاعبة وبعد تدخل اللجنة الأولمبية الدولية

فبعد المسافة التي تفصل قريتهم عن النادي (عشرة كيلومترات) شكلت تحدياً لوجستياً ومادياً، هنا تجلت إرادة إيمان وعائلتها، حيث باعت الخبز في الشوارع، وساعدتها والدتها ببيع الكسكس، لتوفير ثمن الرحلات إلى التدريب. بعد ثلاث سنوات قضتها إيمان في التدريب بإصرار وعزيمة راسخة، كانت كفيلة بأن تبرز موهبة إيمان وتضيء بها ملاعب الجزائر، ولم يمر وقت طويل حتى وجدت نفسها جزءاً من المنتخب الوطني، لتمثل بلادها في بطولة العالم 2018 وهي في سن التاسعة عشرة، ومنذ اللحظة التي توجت فيها بذهبية أولمبياد باريس 2024، أصبحت إيمان نجمة ساطعة في سماء الجزائر، تحظى بحب وتقدير الجميع، ولم يكن انتصار خليف مجرد فوز رياضي، بل أصبح قصة ملهمة، وصورة للمرأة التي تتحدى القيود وتعيد تشكيل مفهوم الأنوثة والقوة في عالم الرياضة ولم يسلم طريق نجاح الملاكمة الجزائرية إيمان خليف من موجات

في تلك القرية النائية، أين كانت ملاعب الطفولة حكرًا على الذكور، ونادراً ما يُسمح للفتيات بمغادرة أسوار المنزل، نشأ شغف إيمان بكرة القدم، لم تستسلم للقيود الاجتماعية، بل كانت تنطلق للعب في طرقات القرية مع الصبية، وهناك عُرفت بشراستها في الملعب و منافستها القوية لهم، الأمر الذي صقل قدراتها البدنية المذهلة. ولم تمنعها العادات ولا نظرات المجتمع من أن تُحب كرة القدم، فانطلقت تلعب في أزقة القرية مع الأولاد، غير مبالية بالانتقادات، بل إن شغفها وصل إلى حدّ المشاجرات أثناء اللعب، تلك المشاجرات التي كشفت عن قوتها الجسدية الفطرية، وفتحت لها باباً غير متوقّع ألا وهو اكتشاف موهبتها في الملاكمة ورغم القيود الاجتماعية التي فرضتها بيئة إيمان، كانت قدراتها البدنية تدفعها نحو الحركة والنشاط، لحسن حظها، لم تغفل عين مدرب النادي عن موهبتها الكامنة، فسعى للقاء والدها لإقناعه بأهمية تدريبها في النادي، و لم تكن موافقة الأب نهاية المطاف.



ناصر العطية.. «سوبرمان» الرياضة القطرية يتربع على عرش الراليات ويحصد الذهب في الرماية

أول عربي يتوج ببطولة رالي داكار الأسطوري عام 2011

الدوحة - نوره علي المري



استطاع البطل الأولمبي القطري، ناصر العطية، الملقب بـ «سوبرمان» الرياضة القطرية، أن يسيطر اسمه بأحرف من ذهب في عالم الرياضة. فبين قيادة الراليات الصعبة وبراعة التصويب في الرماية، تمكن هذا النجم من كسر الأرقام القياسية وتحويل تحقيق البطولات إلى واقع ملموس. ففي عام 2011، توج العطية بالمركز الأول في رالي داكار، ليصبح بذلك أول عربي يحقق هذا الانتصار المذهل في عالم سباقات الرالي. ولم يتوقف طموحه عند هذا الحد، بل واصل العمل والاجتهاد الدؤوب لتطوير مهاراته باستمرار حتى تم تتويجه بخمسة ألقاب في رالي داكار، بالإضافة إلى فوزه ببطولة العالم للراليات. ولم تقتصر إنجازات العطية على عالم الراليات فحسب، بل امتدت لتشمل رياضة الرماية، حيث حصد العديد من الميداليات على مختلف الأصعدة المحلية والإقليمية والدولية. «رياضة نيوز» التقت البطل القطري ناصر العطية الذي استعرض مسيرته الرياضية الحافلة بالإنجازات والتحديات التي واجهته في طريقه نحو القمة. وفيما يلي نص الحوار:

من تحقيق أول ميدالية ذهبية لي، ثم تأهلت للمشاركة في أولمبياد أتلانتا عام 1996. بعد هذه المشاركة أدركت الأهمية والقيمة الكبيرة للالعاب الأولمبية، فهي ليست حدثاً يشارك فيه أي لاعب أو رامٍ أو متسابق، بل هي مخصصة دائماً لأصحاب المراكز الأولى على مستوى العالم. لقد كانت تجربة أولمبية أتلانتا تجربة جميلة ومحفزة للغاية، ومن بعدها واصلت تطوير نفسي والاجتهاد في رياضة الرماية، وهو ما أثمر عن حصولي على الميدالية البرونزية في أولمبياد لندن.

وبفضل الله، شاركت حتى الآن في ست دورات أولمبية، وكما ترون، ما زلنا مستمرين في هذا المجال، ونتمنى أن نرى في المستقبل القريب لاعبين قطريين آخرين يمثلون دولتنا الحبيبة قطر في المحافل الأولمبية.

● لقد حققت العديد من الإنجازات مع شركات سيارات مختلفة، فما هي أبرز الفروق التي وجدتها في قيادة هذه السيارات؟
بالفعل، ولله الحمد تمكنت

نقطة تحول في مسيرتي.

● ما هي أكبر الصعوبات التي واجهتك في مسيرتك الرياضية، وكيف تمكنت من التغلب عليها؟

التحديات كانت كبيرة على المستوى الرياضي، فرغم تحقيقي ألقاب أبرز البطولات على مستوى العالم في الراليات، إلا أن هذه الإنجازات لم تات من فراغ، وإنما نتيجة جهد كبير وعمل شاق نقوم به في مختلف السباقات من أجل التفوق ورفع اسم قطر في مختلف المحافل الدولية.

المشوار صعب والطريق طويل ويحتاج لخطط مدروسة بجدية وجهد كبير من أجل الوصول للقطعة، وهذا لن يتحقق إلا بتوافر كافة عناصر الفوز بالبطولة لأن الدعم وحده لا يكفي لتحقيق الفوز، بل يجب أن يرفقه استراتيجية محددة من أجل الوصول لهذا الهدف.

● لديك أيضاً بصمة مميزة في رياضة الرماية، فكيف كانت بداياتك في هذا المجال؟

دخولي إلى عالم الرماية جاء بشكل غير مخطط له تقريباً في عام 1994. وبعدها، عملت بجد على تطوير مهاراتي لمدة عام واحد فقط، وتمكنت خلالها

نفسياً باستمرار، واليوم، بفضل الله، نتحدث عن خمسة انتصارات حققتها في رالي داكار، بالإضافة إلى الفوز ببطولة العالم للراليات. حتى أصبح اسم ناصر العطية مرتبطاً بالصدارة في عالم هذه الرياضة الشيقة، وهذا النجاح الكبير يعود إلى عدة عوامل، يأتي في مقدمتها الدعم الكبير الذي حظيت به من المسؤولين وقيادتنا الرشيدة، حفظهم الله.

● ما هو الإنجاز الذي تعتبره الأبرز في مسيرتك الرياضية، ولماذا؟

بلا شك، أعتبر الفوز برالي داكار هو الإنجاز الأبرز في مسيرتي الرياضية، واليوم الحمد لله، عندما أشرك في أي بطولة، فإنني أضع نصب عيني تمثيل دولتي الحبيبة قطر أولاً وقبل كل شيء، وليس مجرد تمثيل اسم ناصر العطية. الفوز برالي داكار كان حلقاً يراودني منذ زمن طويل، والحمد لله تمكنت من تحقيق إنجاز تاريخي كأول سائق عربي يفوز بهذا الرالي العريق، وكسر احتكار السائقين الأوروبيين له، ولذلك يبقى الفوز الأول له طعم ومكانة خاصة في قلبي كونه

● كيف كانت بداياتك في عالم الرالي، وما الذي ألهمك لدخول هذا المجال؟

دخولي إلى عالم الراليات يعود إلى فترة التسعينات تقريباً، وذلك لشغفي الكبير وحيي لهذه الرياضة تحدياً، فأنا أؤمن بأن الموهبة أمر فطري وموجود لدى كل إنسان، لكن التحدي الحقيقي يكمن في كيفية اكتشاف هذه المواهب وتنميتها، والحمد لله، أخذتني هذه الرياضة بعيداً عن مخاطر الحوادث التي قد تحدث خارج الطرق المخصصة، بل استفدت منها على الصعيد الشخصي، وتمكنت بفضل الله من تحقيق الفوز في العديد من البطولات العالمية، وهو ما أفاد دولتي قطر بتمثيلها المشرف في المحافل الدولية

● ما هو شعورك بعد تحقيقك العديد من الألقاب في رالي داكار الأسطوري؟

لطالما راودني حلم المشاركة في رالي داكار، هذا الرالي الذي يُعد من أصعب وأشق السباقات على مستوى العالم، يتطلب جهداً بدنياً وذهنياً كبيراً، بالإضافة إلى المخاطرة العالية التي ينطوي عليها، ولكن بفضل الله وتوفيقه، تمكنت من تحقيق حلمي والمشاركة فيه للمرة الأولى عام 2004، وفي عام 2011، تحقق إنجاز تاريخي بحصولي على المركز الأول في رالي داكار، لأصبح أول عربي وقطري يحقق هذا الفوز في عالم الراليات، ثم واصلت العمل والاجتهاد لتطوير





● كيف تحقق التوازن بين شغفك برياضتي الرماية والرالي؟

لقد نشأت على حب الرماية والرالي منذ صغري. ففي قطر، جزء من ثقافتنا وثقافتنا هو حب الرماية والصيد، وكنا نخرج في رحلات برية مع الأهل والوالد والأصدقاء لممارسة هذه الهواية، وعلى الرغم من اختلاف طبيعة الرياضتين، إلا أن كليهما تتطلبان تركيزاً ذهنياً عالياً، ودقة في الأداء، وسرعة اتخاذ القرار، كما أن وجود مرافق رياضية عالمية المستوى في قطر، مثل ميادين لوسيل للرماية التي تُعد من أجمل الميادين على مستوى العالم، يشجع على ممارسة هذه الرياضات وتطويرها.

● ما هي الرسالة التي تود توجيهها إلى جمهورك ومحبيك في قطر والعالم؟

رسالتي إلى الشباب، سواء في قطر أو في أي مكان في العالم، هي أن يستغلوا هواياتهم وشغفهم، أي من يحب رياضة السيارات أو أي رياضة أخرى ويسعى لدخول عالم الاحتراف، عليه أن يكون مخلصاً في تدريباته، وأن يبذل أقصى ما لديه من جهد وعرق لتحقيق طموحاته وأحلامه، وأؤكد لهم أن الأمر ليس مستحيلاً مع الإصرار والعزيمة والعمل الجاد، وأنتمنى لهم كل التوفيق في مسيرتهم الرياضية والشخصية.

الرياضة. هذه الاتحادات توفر كل الإمكانيات والتسهيلات اللازمة للمشاركة. فعلى سبيل المثال، رياضة الرماية تعتبر مكلفة جداً، حيث قد يرمي المتسابق الواحد ما بين 500 إلى 1000 طلقة في اليوم الواحد، وهذا يعني تكاليف باهظة تتكفل بها الدولة مشكورة لتوفيرها للرماة والمتسابقين.

● كيف ترى دور قطر في دعم الرياضة والرياضيين؟

بالتأكيد، تولى دولتنا قطر اهتماماً بالغاً بدعم الرياضة والرياضيين، وهناك خطط استراتيجية واضحة للمشاركة المشرفة في الألعاب الأولمبية وغيرها من المحافل الدولية. ومثال على هذا الدعم المباشر، بطولة «مقدام» المتميزة، وهي فكرة رائدة من المسؤولين في القوات المسلحة القطرية، لاستقطاب أعداداً كبيرة من الشباب لممارسة رياضة الرماية، ويوجد أكثر من 2000 إلى 3000 مشارك. ومن خلال هذه الممارسة الواسعة، يقوم المسؤولون في الاتحاد القطري للرماية بمتابعة واكتشاف المواهب الواعدة، ومن ثم يتم استقطاب هؤلاء الموهوبين وتهيئتهم للمشاركة في الألعاب الأولمبية وتمثيل قطر على أعلى المستويات.

المتواصل الذي أحظى به من الدولة، واللجنة الأولمبية القطرية، وهذا الدعم الرسمي يمثل حافزاً كبيراً ولكن، حيي وشغفي الشخصي هما الدافع الأساسي والحمد لله، عملت باستمرار على تطوير قدراتي، فضلاً عن المساعدة والدعم الذي أجده من زملائي وأصدقائي له تأثير كبير في مسيرتي، ولا يمكن إغفال الدور المحوري للدولة، فهي دائماً ما تكون الداعم الرئيسي والأساسي للرياضيين في شتى المجالات، مما يضاعف الشعور بالمسؤولية من إصرارنا على تحقيق أفضل النتائج.

● بعد هذه المسيرة الرياضية المهمة، ما هي الرسالة التي توجهها للشباب القطري الطموح؟ رسالتي للشباب القطري اليوم هي أننا نعيش في خير ونعمة في ظل قيادتنا الرشيدة، وأن المجال الرياضي في قطر، سواء في الميدان أو في أي اتحاد رياضي، مفتوح دائماً أمامهم. أنصح أي شاب قطري لديه شغف بأي لعبة رياضية، سواء كانت كرة القدم، ألعاب القوى، الرماية، أو أي رياضة أخرى، بأن يتوجه مباشرة إلى الاتحاد القطري المختص بتلك

من تحقيق خمسة ألقاب في رالي داكار، ثلاثة منها خلال السنوات السبع التي قضيتها مع فريق تويوتا، وهذا يُعد إنجازاً كبيراً، كما أنني فزت بهذا الرالي الأسطوري مع ثلاثة مصنعين مختلفين للسيارات وهم فولكسفاغن، وميني، وتويوتا. وأرى أن كل مصنع يتمتع بفلسفة تصميم وهندسة مختلفة، وهذا ينعكس بوضوح على أداء السيارة وقدراتها في الظروف الصحراوية القاسية لرالي داكار. فلكل سيارة نقاط قوة ونقاط ضعف تتطلب أسلوب قيادة معيناً وتكتيكاً مختلفاً في التعامل مع التضاريس المتنوعة. بالإضافة إلى ذلك، شاركت عدة مرات في بطولة العالم للراليات «دبليو آر سي»، وكان آخرها في عام 2015، وحالياً أنا فخور بقيادة سيارة هانتر.

● ما هو الدور الذي يلعبه الدعم العائلي والشخصي في تحقيق النجاحات الرياضية؟ الاستمرار في عالم الراليات، وهو مجال مليء بالتحديات والصعوبات، يعتمد بشكل كبير على الدعم



من الملاعب القطرية إلى أساطير آسيا

المعز علي.. نجم سطم في سماء كرة القدم القطرية

الدوحة - جفله محمد الهاجري

يُعدّ المعز علي، النجم اللامع في عالم كرة القدم القطرية، مثالاً للاعب الذي يجمع بين الموهبة الفذة والانتضباط العالي والطموح الذي لا يعرف الحدود، هذا اللاعب الموهوب، الذي يصل ويجول في صفوف نادي الدحيل والمنتخب القطري، استطاع أن يخطف الأنظار بأدائه الاستثنائي ومساهمته الفعالة في تحقيق إنجازات تاريخية لكرة القدم القطرية، تاركاً بصمة واضحة في مسيرته الكروية التي انطلقت من الملاعب المحلية لتصل إلى المنصات القارية، ورحلة هذا النجم مليئة بالتحديات التي تجاوزها بنجاح، والانتصارات التي أسعدت الجماهير القطرية والعربية. "رياضة نيوز" التقت اللاعب المعز علي والذي كشف عن الجانب الإنساني والرياضي لهذا اللاعب الاستثنائي، وبداياته وأحلامه. وفيما يلي نص الحوار:

● حدثنا عن بداياتك في عالم كرة القدم؟

○ بداياتي تشبه بدايات العديد من اللاعبين، حيث كنت أمارس كرة القدم في المدرسة بشغف كبير، موهبتي كانت وليدة التأثر بأخي الأكبر محمد، الذي كان يأخذني معه دائماً عندما يلعب مع أصدقائه. تلك اللحظات كانت تُشعل حبي لهذه الرياضة، كما أن شغفي باللعب في المدرسة كان دافعاً لي لمواصلة تطوير نفسي. واليوم، وأنا أعز علي نجم نادي الدحيل القطري، أتذكر تلك البدايات البسيطة التي شكلت مسيرتي.

● ما هي أبرز التحديات التي واجهتك في المراحل الأولى، وكيف تغلبت عليها؟

○ واجهت العديد من التحديات خلال مسيرتي الكروية، خاصة عندما كنت أَلعب في نادي مسيمير، وهو نادي صغير مقارنة بالأندية الكبرى في قطر، كان حلمي دائماً أن أرى نادينا يحقق بطولة في مواجهة الفرق الكبيرة مثل الدحيل أو الريان أو نادي قطر، وهي أندية تمتلك تاريخاً قوياً ولاعبين متميزين لكنني لم أستسلم لهذا التحدي، بل زاد إصراري على العمل الجاد والالتزام، و كنت حريصاً على حضور جميع التمارين بانتظام دون تغيب، وأبذل قصارى جهدي خلال المباريات، وأحرص على التعلم من توجيهات المدرب، وتعلمت أهمية الإرادة، فهذه المرحلة شكلت شخصيتي الكروية، فالتحدي والعزيمة التي أوصلتني إلى ما أنا عليه اليوم مع نادي الدحيل.

● انتقلت بين عدة أندية في بداية مسيرتك، كيف أثرت هذه التجارب المختلفة على تطورك كلاعب وصولاً إلى الاستقرار مع نادي الدحيل؟

○ الانتقال إلى أوروبا في سنٍ صغير كان نقطة تحوّل كبيرة في مسيرتي، حيث انضممت إلى نادي باجيكسا وتعلمت كرة القدم بمستوى مختلف تماماً، فالاحتكاك بالكرة الأوروبية كان تجربة ثرية جداً، وساعدني على تطوير نفسي كلاعب ورياضي في قطر، مما أثلني فيما بعد لتمثيل المنتخب القطري بخبرة أكبر، وجعلني جاهزاً للمواجهات الكبيرة. وفي أوروبا، تعلمت معنى الاحتراف الحقيقي، تعلمت الصبر، الاجتهاد، والالتزام، وكيفية تطوير نفسي يومياً من خلال التدريبات المكثفة والتحليل التكتيكي، خاصة وأن الكرة الأوروبية مختلفة تماماً عن الآسيوية، فهي تتميز بالسرعة العالية، القوة البدنية، والتنظيم التكتيكي الدقيق، وهذا ما جعلني أطور أدائي بشكل ملحوظ.

● تحمل الرقم 19 مع المنتخب القطري، هل هناك دلالة خاصة لهذا الرقم بالنسبة لك؟

○ الرقم 19 أصبح جزءاً من هويتي الكروية، ليس فقط لأنه رقمي المفضل، بل لأنه يرتبط بيوم ميلادي في 19 أغسطس، مما جعله يحمل معنى خاصاً لي. الأمر كان ضربة حظ جميلة، فخلال مشاركتي مع منتخب الشباب، كنتُ اللاعب الجديد في المجموعة، ولم يكن أحد قد اختار الرقم 19 بعد، فمُنحني إياه المدرب، ومنذ ذلك الحين، أصبح رمزاً للحظ والتوفيق في مسيرتي.

● ماذا يعني لك ارتداء قميص العنابي وتمثيل بلدك؟

○ تمثيل منتخب قطر شرف عظيم، فهو حلم كل لاعب قطري أن يرفع علم بلاده في المحافل الدولية، ويكون مصدر فخر لأبناء وطنه، وهذه المسؤولية تدفعني دائماً إلى بذل المزيد من الجهد، سواء في التدريبات أو خلال المباريات، لأنني أدرك أن عيون جيل كامل من اللاعبين الناشئين تتطلع إلينا، ونحن قدوتهم في المثابرة والاحتراف، لذلك، أحرص دائماً على تقديم الأفضل، ليس فقط من أجل الفوز، ولكن ليكون أدائي مصدر إلهام لكل من يحلم بأن يسير على نفس الدرب.

● هل لك مثلاً أعلى في كرة القدم، وما هي الصفات التي تجعله قدوة لك وكيف تحاول تطبيقها في أدائك؟

○ كريستيانو رونالدو هو مثلي الأعلى في كرة القدم، ليس فقط لأنه أحد أعظم اللاعبين في التاريخ، ولكن بسبب روحه القتالية، انضباطه الشديد، وإصراره الذي لا يعرف المستحيل، فقدراته تتجاوز المهارات الكروية، فهو مثال الالتزام والانضباط، ويمارس التدريبات بجد حتى بعد تحقيق كل هذه الإنجازات، ويعمل بشكل مستمر على التطور، ولم يتوقف عند موهبته الطبيعية، بل ظل يطور نفسه في كل مرحلة من مسيرته، إلى جانب العقلية القوية، فهو يتحدى الصعوبات، ولا يخاف من الفشل، بل يجعل منه دافعاً للتفوق.

● هل هناك مباراة تعتبرها الأجل في مسيرتك، وما أسباب تميزها في ذاكرتك؟

○ أجمل مباراة في مسيرتي بلا شك كانت نهائي كأس آسيا ضد اليابان، لأنها جمعت كل شيء: التحدي، الضغط، والعزيمة، والفوز الأخير الذي جعل قطر تُتوج بطلاً آسيا لأول مرة في تاريخها، كما إننا لعبنا أمام منتخب قوي ومحترف مثل اليابان، وكان التحدي

■ الانتقال إلى أوروبا
في سنٍ صغير كان
نقطة تحوّل كبيرة
في مسيرتي

■ الرقم 19 أصبح
جزءاً من هويتي
الكروية

■ كريستيانو رونالدو
هو مثلي الأعلى
في كرة القدم

■ هدفي في مرمى
إيران خلال نصف
نهائي كأس آسيا كان
بمثابة لحظة فارقة



لتصفية الذهن واستعادة النشاط، وهذا التنوع الرياضي يمنحني توازناً رائعاً، فكل لعبة تُعلمني مهارات جديدة تثري أدائي الكروي.

• كيف توازن بين حياتك الرياضية والشخصية؟

○ احرص الموازنة بين حياتي الشخصية والرياضة، فالموازنة هي سر استمرارتي بإيقاع متزن ونفسية قوية، ففي الجانب الرياضي، ألتزم ببرنامج تدريبي صارم، لكنني أحرص على عدم جعله سجنًا يُنهك جسدي وذهني، وأستمع إلى جسدي، فأعرف متى أرفع أكثر ومتى أخذ قسطاً من الراحة. أما في الحياة الشخصية، أخصص وقتاً للعائلة والأصدقاء، لأن الدعم العاطفي يُعيد شحن طاقتي، وأمارس هواياتي مثل السباحة وكرة الطائرة كهروب صحي من ضغط المنافسات

• ما هي الرسالة التي توجهها للجيل القادم من اللاعبين والجمهور القطري؟

○ انصح الطلاب من محبي وعشاق كرة القدم بشكل خاص، أن شغفهم بالرياضة أمر رائع ومصدر للطاقة الإيجابية، ولكن لا يجعلوا هذا الشغف يطغى على التزامكم بدراساتكم، فالدراسة ليست عائقاً أمام تحقيق حلمكم، بل على العكس تماماً، هي الرافد الذي يغذي عقولكم ويوسع مدارككم، عليكم أن تسعوا جاهدين لتحقيق التوازن بين ممارسة الرياضة والتحصيل العلمي، فاللاعب المثقف والخريج الجامعي هو النموذج الأفضل.

كبيراً، والأجواء كانت لا تُنسى، خاصة مع تشجيع الجماهير العربية التي وقفت معنا، والأهم أننا قدمنا مستوى استثنائياً، وكنت فخوراً بمساهمتي في هذا الإنجاز التاريخي، فهذه المباراة علمتني أن الإيمان بالهدف والعمل الجماعي يمكن أن يحقق المستحيل.

• ما هو الهدف الأهم في مسيرتك والذي يحمل قصة خاصة، وما هو تأثيره على مسيرتك؟

○ هدفي في مرمى إيران خلال نصف نهائي كأس آسيا كان بمثابة لحظة فارقة في مسيرتي، لأنه لم يكن مجرد هدف عادي، بل كان القرار الجريء وسديدة قوية وحاسمة في وقت تشديد المباراة، وحقق الحلم وساهم في تأهلنا للنهائي وكتابة تاريخ جديد للكرة القطرية، وكل هذا أمام منتخب كبير مثل إيران، أثبتنا أن الإرادة أقوى من أي شيء، فتلك اللحظة علمتني أن الفرص الكبيرة لا تأتي مرتين، يجب أن تكون جاهزاً لاقتناصها بشجاعة، وسيظل هذا الهدف ذكرى عزيزة على قلبي، لأنه لم يكتب نصراً فحسب، بل ألهم جيلاً كاملاً أن الأحلام لا حدود له.

• تمثل المنتخب القطري مسؤولية كبيرة، كيف تتعامل مع الضغوط المصاحبة لذلك؟

○ بالنسبة لي كلاعب محترف، وحرص قبل المباريات على الابتعاد عن السوشيال ميديا، وهذا جزء أساسي من استعدادي النفسي والمهني، لأنني أؤمن بأن التركيز الكامل يجب أن يكون على التمارين والتحليل التكتيكي، كما أن ضجيج الآراء الخارجية قد يُشتت الانتباه ويؤثر على الثقة سواء بالإيجاب أو السلب، والعزلة الإيجابية تساعدني على شحن طاقتي ومراجعة أهدافي قبل النزول للملعب، ولذلك أفضل دائماً استبدال التصفح بقراءة الخطط، أو الاستماع للموسيقى الهادئة، أو حتى الحوار مع الزملاء حول المباراة.

• بعيداً عن ضغوط الملعب، ما هي الأنشطة أو الهوايات التي تمارسها؟

لدي بعض الهوايات خارج الملعب، فهي تُكملني كلاعب وكإنسان، فمثلاً أحب كرة الطائرة فهي تساعدني على تطوير رد الفعل السريع والتنسيق بين العين واليد، وتعزيز العمل الجماعي بروح مختلفة عن كرة القدم، وأيضاً أحب السباحة فهي بالنسبة لي ليست مجرد رياضة، بل تدريب كامل للجسم دون إجهاد المفاصل، وفرصة

أسطورة قطرية ترفع اسم العرب عاليًا

الشيخة أسماء آل ثاني .. أول عربية تصل لـ 7 قمم فوق ارتفاع 8000 متر

الدوحة - نوره سعيد المري

سطرت متسلقة الجبال القطرية الأسطورية، الشيخة أسماء بنت ثاني آل ثاني، إنجازاً عربياً فريداً من نوعه، حيث تمكنت من الوصول إلى أعلى سبع قمم في كل قارة من قارات العالم، بالإضافة إلى القطبين الجنوبي والشمالي، وبهذا الإنجاز التاريخي، أصبحت الشيخة أسماء أول امرأة عربية تحقق لقب «مستكشفة الجرائد سلام»، وهو لقب مرموق يُمنح للمغامرين الذين يتمكنون من إتمام هذه التحديات الاستثنائية.

وتشغل الشيخة أسماء آل ثاني منصب مديرة التسويق والاتصالات في اللجنة الأولمبية القطرية، وتُعد رمزاً للتميز والريادة في رياضة تسلق الجبال على الصعيد العالمي، فهي ليست مجرد امرأة قطرية حققت إنجازاً تاريخياً، بل تجسد الإرادة الصلبة والروح الريادية في عالم الرياضة والاستكشاف، لتُلهم بذلك الكثيرين حول العالم.

وانطلقت مسيرة الشيخة أسماء آل ثاني في عالم المغامرات وتسلق الجبال عام 2014، حيث كانت أولى تجاربها ضمن أول فريق قطري نسائي يتمكن من الصعود إلى قمة جبل كليمنجارو الشاهق. وفي الحادي

والعشرين من أبريل عام 2018، حققت الشيخة أسماء آل ثاني إنجازاً قوطياً آخر، حيث نجحت في رفع علم دولة قطر للمرة الأولى في منطقة القطب الشمالي المتجمد. وبذلك، أصبحت أول سيدة قطرية تتزلج في أقصى نقطة في القطب الشمالي، وذلك ضمن فريق دولي ضم نخبة من السيدات من قارتي أوروبا والشرق الأوسط.

وفي عام 2021، سطرت الشيخة أسماء بنت ثاني آل ثاني إنجازاً آخر يُضاف إلى سجلها الحافل، حيث أصبحت أول امرأة قطرية وعربية تتمكن من بلوغ قمة جبل ماناسلو، الذي يُعد ثامن أعلى قمة في العالم. ولم يتوقف طموحها عند هذا الحد، إذ حققت أيضاً لقب أول امرأة قطرية تصل إلى قمة جبل أما دابلام الشاهق في نيبال. بالإضافة إلى شغفها بتسلق الجبال، عُرفت الشيخة أسماء بكونها أول قطري يتزلج في أقصى القطب الشمالي، كما عُرفت بطبيعتها الإنسانية واهتمامها الكبير بالأعمال الخيرية.

وفي شهر يوليو من عام 2022، حققت الشيخة أسماء بنت ثاني آل ثاني إنجازاً عربياً غير مسبوق، حيث أصبحت أول عربية يتمكن من الوصول إلى ست قمم شاهقة يزيد ارتفاعها عن ثمانية آلاف متر. وقد تحققت هذا الإنجاز بوصولها الميمون إلى قمة «كيه 2» (K2) الباكستانية، التي تُعد ثاني أعلى قمة جبلية في العالم. واختتمت البطلة القطرية الملهممة، الشيخة أسماء بنت ثاني آل ثاني، رحلتها الاستكشافية المذهلة بتحطيم جميع الأرقام القياسية، محققة إنجازاً تاريخياً بوصولها إلى أعلى قمة في قارة أوقيانسيا، وهي هرم كارستنز الواقع في جنوب المحيط الهادئ. هذه القمة كانت «القمة النهائية» في سعيها لإكمال تحدي «مستكشفي

والعشرين من أبريل عام 2018، حققت الشيخة أسماء آل ثاني إنجازاً قوطياً آخر، حيث نجحت في رفع علم دولة قطر للمرة الأولى في منطقة القطب الشمالي المتجمد. وبذلك، أصبحت أول سيدة قطرية تتزلج في أقصى نقطة في القطب الشمالي، وذلك ضمن فريق دولي ضم نخبة من السيدات من قارتي أوروبا والشرق الأوسط.

وفي عام 2021، سطرت الشيخة أسماء بنت ثاني آل ثاني إنجازاً آخر يُضاف إلى سجلها الحافل، حيث أصبحت أول امرأة قطرية وعربية تتمكن من بلوغ قمة جبل ماناسلو، الذي يُعد ثامن أعلى قمة في العالم. ولم يتوقف طموحها عند هذا الحد، إذ حققت أيضاً لقب أول امرأة قطرية تصل إلى قمة جبل أما دابلام الشاهق في نيبال. بالإضافة إلى شغفها بتسلق الجبال، عُرفت الشيخة أسماء بكونها أول قطري يتزلج في أقصى القطب الشمالي، كما عُرفت بطبيعتها الإنسانية واهتمامها الكبير بالأعمال الخيرية.

وفي شهر يوليو من عام 2022، حققت الشيخة أسماء بنت ثاني آل ثاني إنجازاً عربياً غير مسبوق، حيث أصبحت أول عربية يتمكن من الوصول إلى ست قمم شاهقة يزيد ارتفاعها عن ثمانية آلاف متر. وقد تحققت هذا الإنجاز بوصولها الميمون إلى قمة «كيه 2» (K2) الباكستانية، التي تُعد ثاني أعلى قمة جبلية في العالم. واختتمت البطلة القطرية الملهممة، الشيخة أسماء بنت ثاني آل ثاني، رحلتها الاستكشافية المذهلة بتحطيم جميع الأرقام القياسية، محققة إنجازاً تاريخياً بوصولها إلى أعلى قمة في قارة أوقيانسيا، وهي هرم كارستنز الواقع في جنوب المحيط الهادئ. هذه القمة كانت «القمة النهائية» في سعيها لإكمال تحدي «مستكشفي



ومصدر إلهام للشباب والشابات في دولة قطر.

سارة مسعود من كرسي متحرك إلى منصات التتويج

الدوحة - جفله محمد الهاجري



وُلدت البطلة القطرية سارة حمدي مسعود في 14 أغسطس 1986، حاملةً معها تحدياً غير عادي، طفرة جينية نادرة جعلت الأطباء يوقعون على «شهادة اعتقال حركي» مُبكرة، يتنبأون فيها بحياة كاملة على كرسي متحرك. وفي سنواتها الأولى، أصبحت المستشفى «مدرستها الثانية»، حيث قضت ساعات التمارين بين أروقة العيادات بدلاً من ساحات المدارس، وخلال هذه الرحلة الطبية الشاقة، خاضت أكثر من 20 معركة جراحية، كل عملية منها كانت أشبه بفصل من رواية صمود، لكن الغريب أن كل شق جراحي كان يزرع فيها بذرة إصرار جديدة، وكل حقنة مخدر كانت تزيدها إيماناً بأن الألم مجرد محطة وليس نهاية المطاف.

سارة مسعود: تجاوز الإعاقة يمثل تحدياً كبيراً يتطلب جهداً وقوة إرادة

لكن ردة فعل سارة كانت مذهشة وملهمة؛ لم تبال بالسقوط بل ضحكت بصوت عالٍ وقالت للمذيع بابتسامة: «هذه ساقاي تعلموني درساً جديداً في التواضع كل يوم»، هذا الموقف يعكس تواضعها الكبير وقدرتها على تحويل المحن إلى دروس إيجابية. وخلال استضافتها في أحد البرامج التلفزيونية، أكدت البطلة سارة مسعود أن تجاوز الإعاقة يمثل تحدياً كبيراً يتطلب جهداً وقوة إرادة للتعامل معه، وأشارت إلى أنها تتمتع بشخصية قوية تدفعها للمواظبة الدائمة على التمارين الرياضية، مؤكدة على أهمية الانضباط والالتزام في تحقيق النجاح وتخطي الصعاب.

وحققت البطلة سارة مسعود العديد من الإنجازات البارزة خلال مسيرتها الرياضية الملهمة. ففي عام 2018، استطاعت أن تحطم الرقم الآسيوي في سباحة 50 متر حرة، مسجلة إنجازاً قارياً جديداً، وفي عام 2021، سطرت سارة تاريخاً جديداً لبلادها بتتويجها كأول بطلة أولمبية بارالمبية. تقديراً لإنجازاتها وتأثيرها الإيجابي، تم اختيار سارة مسعود في عام 2024 لتكون سفيرة للنوايا الحسنة من قبل الأمم المتحدة، لتصبح بذلك صوتاً عالمياً للإلهام والتحدى.

وأكدت البطلة سارة مسعود في العديد من اللقاءات الصحفية أن لحظات الوقوف على منصات التتويج تحمل طابعاً خاصاً لا ينسى لكل رياضي. وأشارت إلى أن أبرز ذكري في مسيرتها الرياضية كانت تكريمها من قبل سمو الأمير الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير دولة قطر، بعد تفوقها اللافت في الألعاب البارالمبية عام 2016، هذا التكريم كان له وقع خاص في قلب سارة، ويعكس تقدير الدولة لإنجازاتها الرياضية الملهمة.

قصة سارة، هي قصة كفاح ونجاح لذوي الاحتياجات الخاصة، فهي بطلة سطرت اسم قطر بأحرف من ذهب في تاريخ الرياضة البارالمبية، حيث نجحت في أن تكون أول لاعبة بارالمبية تفوز بميدالية في أولمبياد قطر للمعاقين. وعبرت سارة عن قناعتها برسالة قوية وجهتها للعالم أجمع، مؤكدة أن الإعاقة الحقيقية لا تكمن في الجسد، بل في العقول التي ترفض أن ترى الطاقات والقدرات الكامنة لدى ذوي الإعاقة، وإنجازاتها العظيمة ورفعها راية قطر عالياً في المحافل الرياضية الكبرى، استطاعت سارة أن تكسر الصور النمطية السلبية عن ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع، مقدمة نموذجاً ملهماً للتحدي والإصرار.

عام 2015، توجت جهود سارة بحصد أول ميدالية ذهبية لها في بطولة العرب للسباحة البارالمبية، لتتوالى بعدها مشاركتها المتميزة في مختلف البطولات الدولية والألعاب البارالمبية العالمية، وصولاً إلى لقب البطلة العالمية، وعبرت والدة سارة عن فخرها وسعادتها قائلة: «كانوا يشفقون على طفلي.. واليوم يشجعون البطل التي أصبحتها».

وعلى الرغم من التحديات الجسدية التي واجهتها سارة، فإنها أظهرت روحاً رياضية عالية وقوة شخصية لافتة. ففي إحدى البطولات، تعرضت لموقف محرج عندما سقطت من منصة التتويج أثناء استلام ميداليتها،

وإصرارها على تحقيق التميز. وعلى الرغم من كل الصعاب والتحديات التي واجهتها، أبت سارة أن تُصنّف كـ «معاقة»، مفضلة وصف نفسها بـ «مختلفة القوى». وفي عام 2010، استطاعت الانضمام إلى الاتحاد القطري لذوي الاحتياجات الخاصة، لتتطلق في رحلة تحدي الإعاقة، بدأت سارة بمشاركات محلية، ثم انتقلت إلى المنافسات الخليجية والقارية، قبل أن تترك بصمتها المميزة في البطولات العالمية والألعاب البارالمبية.

وفي سبيل تحقيق حلم ابنتها، لم تتردد والدة سارة في بيع ذهبها لتسجيلها في أول بطولة دولية، لتتخطى بذلك كل العقبات المادية، وفي

لم تكن طفولة سارة كباقي الأطفال الذين كانت تراهم يلعبون بحرية من نافذة غرفتها، بينما كانت هي مقيدة بظروفها الصحية. وقد عبرت سارة عن ذلك في إحدى مقابلاتها قائلة: «كنت أرى الأطفال يلعبون بالخارج من نافذة غرفتي في العيادة.. لكنني تعلمت أن أحلم بلعب مختلف». الأمر الذي يكشف عن قوة إرادتها وإصرارها على تجاوز صعاب طفولتها والتمسك بالأمل في تحقيق أحلامها بطريقتها الخاصة.

وفي سن الثانية عشرة، شاء القدر أن يكتشف موهبة سارة مدرب سباحة خلال زيارته لمدرستها الخاصة بذوي الإعاقة. لفت انتباهه براعتها غير العادية في التعامل مع الماء رغم ضعف حركة ساقها. بدأت سارة أولى تدريباتها معتمدة على ذراعها فقط، وواجهت صعوبات وتكرر غرقها في البداية، ولكن إصرار والدتها على إيجاد علاج لها ومواصلة زيارة الأطباء، بالإضافة إلى دعمها وتشجيعها المستمر، كان له الأثر الأكبر في دفع سارة نحو الاستمرار والمحاولة حتى أتقنت فن السباحة.

كان لدى سارة إرادة فولاذية دفعها للالتزام المستمر بالتدريب والتمارين الرياضية، التي مثلت لها بمثابة الخلاص من قيود الكرسي المتحرك، لقد وجدت سارة في الرياضة هدفها المنشود، حيث ساهمت ممارستها في تحسين حالتها النفسية وتطوير قدراتها البدنية بشكل ملحوظ، على الرغم من تحديات الشلل الدماغي التي واجهتها، واستمرت سارة في التدريب المكثف لمدة ست ساعات يومياً على مدى عشر سنوات متواصلة، مما يعكس عزمها



وهم القوة السريع.. لماذا يلجأ الشباب إلى المنشطات؟

الدوحة - نوره علي المري

والخسر النحيل، يدفع الكثيرين منهم إلى الانخراط في الأندية الرياضية، خاصة تلك المتخصصة في بناء الأجسام ورفع الأثقال، سعياً لتحقيق هذا الهدف، مع التطلع إلى نتائج سريعة قد يدفع البعض إلى تناول المنشطات.

في الآونة الأخيرة، شهد استخدام الشباب للمنشطات تصاعداً ملحوظاً، دون إدراكهم للمخاطر الجسيمة المصاحبة لذلك. فالجسد المثالي بات، يتمثل بالأكثاف العريضة



برامج توعية كحل ضروري للحد من الظاهرة

يؤكد السيد عمر ميلادي، مدرب في نادي السد، على أن مواجهة مشكلة المنشطات تتطلب جهوداً متواصلة، فبالرغم من تطور التكنولوجيا، تظهر منشطات جديدة تتحدى طرق الكشف الحالية، مما يستدعي تحديث التقنيات باستمرار وتعزيز التعاون الدولي وتبادل البيانات بين المختبرات. ويرى السيد عمر أن التحديات متعددة، بدءاً من تطور طرق التلاعب بالاختبارات، مروراً بضعف الرقابة في بعض الأحيان، وصولاً إلى الضغوط التجارية والإعلامية التي تؤثر على قرارات الرياضيين، وانتهاءً بقلة الوعي الكافي بمخاطر المنشطات، خاصة بين الفئات الشابة.

ويؤكد السيد عمر أن تحقيق رياضة نظيفة يستلزم تطبيق ممارسات واستراتيجيات محددة، فعلى مستوى الأندية والمدربين، يتضمن ذلك إنشاء برامج توعية مستمرة بمخاطر المنشطات، وتزويد الكوادر الفنية بمهارات التعرف على علامات استخدامها، وتوفير نظام دعم نفسي ورياضي يعزز الأداء الطبيعي. أما بالنسبة للرياضيين، فينتطلب الأمر الالتزام ببرامج تغذية وتدريب علمية ومدروسة، والرجوع إلى خبراء الطب الرياضي قبل تناول أي مكمل.

وبناء على ما توصلنا إليه بعد أن قمنا في موضوع دواعي ومسؤوليات تعاطي المنشطات عند الشباب في قطر، وعلى ما سمعناه من مختلف الأطراف، يتضح لنا أن مكافحة المنشطات تتطلب وعياً فردياً بالمخاطر، وجهوداً مؤسسية من الدولة متمثلة في اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات ومن القطاعين الطبي والتعليمي لتوعية الشباب بعواقبها الوخيمة، كما أن للأهل دور أساسي في متابعة أبنائهم الرياضيين والتواصل معهم بشأن هذه المسألة الخطيرة التي تمس صحتهم. وقد تعد الدورات والورش المكثفة أداة فعالة لتثقيف الرياضيين حول خطورة المنشطات، كما ينبغي نشر ثقافة الوعي وتعزيزها، من خلال مشاركة قصص حقيقية لضحايا المنشطات، وإطلاق حملات تواصل اجتماعي مؤثرة تستهدف الشباب، مع منح الرياضيين الملتزمين بالرياضة النظيفة التقدير والاعتراف اللازمين.

الدكتورة وسام أن العقاقير المنشطة قد تسبب العم لدى الرجال لأنها تؤثر على هرمون الخصوبة، كما أنها يمكن أن تدمر التوازن بين الهرمونات التي تساعد في عملية الخصيب.

الجهات الوصية حريصة على مكافحة التعاطي

رئيس اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات ناصر سعد آل سعد كان قد أكد في تصريح سابق له لقناة الكاس، أن دولة قطر تحتل مكانة رائدة في مجال مكافحة المنشطات، وذلك من خلال استخدام أحدث الوسائل والتقنيات المتطورة، ومن بينها تقنية الفحص الإلكتروني للمنشطات. وقد أشار إلى أن هذه التقنية الجديدة وضعت للاختبار وأثبتت فعاليتها، ويجري العمل على تعميمها وتطبيقها عالمياً بسهولة ويسر. وأوضح أن لدى اللجنة خبرات متراكمة تمكنها من مواكبة كافة المستجدات والمتطلبات التي تضعها الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات ووحدة النزاهة الرياضية.

وأضاف السيد آل سعد أن اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات، منذ انضمامها للوكالة الدولية (وادا)، بذلت جهوداً كبيرة وما زالت ملتزمة بواجباتها على أكمل وجه لتعزيز الوعي بمخاطر وأضرار المنشطات في مختلف الألعاب الرياضية ولكافة الفئات العمرية. وأكد على سعي اللجنة المستمر لترسيخ ثقافة الرياضة النزيهة وتعزيز الوعي بأهمية الحفاظ على الأداء النظيف الذي يعكس القيم الأخلاقية السامية للرياضة.



بالجلطات القلبية، ومشكلات كبدية في بعض الحالات، والعم. تواصلنا مع السيد عبد الودود، المدرب في جيم باور هاوس، والذي نفى كليا أي مسؤولية تقع على عاتق الصالات الرياضية فيما يتعلق ببيع المنشطات للشباب. وأكد عبد الودود على التزامهم الكامل بقوانين دولة قطر، مشيراً إلى الرقابة الصارمة التي تفرضها اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات.

ويشير السيد عبد الودود إلى أن التحديات الكبرى في مكافحة المنشطات تتمثل في سرعة تطورها، وتوسع نطاق استخدامها ليشمل الرياضيين الهواة، والترائي المحتمل من بعض الأطراف سعياً وراء الإنجازات. ويقترح عبد الودود لمواجهة ذلك، ضرورة تكثيف جهود التوعية بمخاطر المنشطات في المراحل المبكرة داخل الأكاديميات والأندية، وتفعل دور المدرب كنموذج يحتذى به في رفض المنشطات وتشجيع الأخلاق الرياضية.

الخبراء يحذرون من آثار المنشطات

تحذر الدكتورة وسام الدد، الاستشاري النفسي بمستشفى العمامي، من الآثار المدمرة والخطيرة للمنشطات، موضحة أنها يمكن أن تسبب في أمراض نفسية واضطرابات في المزاج، وقد تؤدي أيضاً إلى العنف والاعتكاب. كما تشير إلى أنها قد تسبب الهلوسة في بعض الأحيان نتيجة النشاط المفرط، وتؤثر على القدرة على التركيز، وهذا يعتمد بالطبع على نوع العقاقير المستخدمة. وتضيف

على الرغم من الفوائد الجمة التي تقدمها رياضة بناء الأجسام للجسم، تماماً كغيرها من الأنشطة البدنية، من خلال تمرين العضلات وتقويتها وزيادة حجمها، فضلاً عن تعزيز صحة العظام والمساهمة في الحفاظ على وزن مثالي، يلجأ البعض مع الأسف إلى استخدام المنشطات سعياً وراء نتائج أسرع. فكيف تنتشر المنشطات بهذا الحجم؟ هل يتم تداولها بشكل أساسي عبر بعض الصالات الرياضية التي تتجاوز الإجراءات الرقابية، أم أن هناك قنوات أخرى مثل التسويق لها عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟ وما هي مسؤوليات اللجنة القطرية لمكافحة المنشطات في التعامل مع هذه المشكلة المتفاقمة؟ وكيف يمكن للمدربين تعزيز الوعي بمخاطر المنشطات وتشجيع ثقافة الرياضة النظيفة؟

”رياضة نيوز“ حققت في الصالات الرياضية لمعرفة أضرار المنشطات، ودور المسؤولين في توعية الشباب بخطورتها.

الضحايا الطوعيون يتهمون الصالات الرياضية

كشف محمد وهو شاب رياضي فضل عدم ذكر اسمه العائلي عن تجربته مع المنشطات، مشيراً إلى أن بعض المدربين في الصالات الرياضية يشجعون المبتدئين على تعاطي هذه المواد المحظورة، زاعمين أنها لا سريعة التأثير ولا تُكتشف في الفحوصات. وأوضح أن الدافع نحو تحقيق الشهرة دفعه للانجراف وراء هذه النصائح. وبعد بعد أن حقق بعض النجاحات في البداية، وجد نفسه مع مرور الوقت مضطراً لزيادة الجرعات للحفاظ على النتائج، الأمر الذي أدى إلى فقدانه السيطرة على نفسه واتزانه.

وعند سؤالنا عن العواقب الصحية التي قد تنتج من جراء المنشطات، قال محمد: في البداية، يخيل للمرء أن ثقته بنفسه قد تعززت، وهي بالطبع ثقة زائفة وهمية، ولكن مع مرور الوقت، تبدأ المخاطر الصحية الحقيقية في الظهور والتفاقم، والتي تشمل مشاكل جلدية، واختلالات هرمونية، وتغيرات في المزاج، والإحساس بالتعب، وصعوبات في النوم، أما الآثار بعيدة المدى فتتضمن أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة خطر الإصابة

صدر عن مجلة رَوَّيَّة

إصدار خاص ضمن سلسلة قادة أعمال ورؤساء صنعوا النجاح



تصفح العدد

www.roayah-pr.com

منها الاعتداءات اللفظية والجسدية وتخريب الممتلكات العامة

العنف في الملاعب الرياضية ظاهرة تبحث عن حل

الدوحة - نوره علي المري

تتكرر حوادث العنف في الملاعب الرياضية أو محيطها، سواء أثناء المباريات أو بعدها، وغالبًا ما يكون مرتكبوها من المتعصبين للفرق المتنافسة، ويتخذ هذا العنف أشكالًا متنوعة، منها الاعتداءات الجسدية كالضرب وتخريب الممتلكات العامة والخاصة في الملاعب، وأيضًا العنف اللفظي الذي يتمثل في الإهانات والشتم والهتافات المسيئة، بالإضافة إلى العنف الرمزي الذي يظهر في الحركات والشعارات العنصرية.



يجب نشر ثقافة الروح الرياضية والسلوك الحضاري في المدرجات

القدم. وأصدر رئيس المحكمة الجزائية في بريدة بالنيابة حكمًا يقضي بسجن المشجع لمدة ثلاثة أيام، وجاء هذا الحكم بعد ثبوت قيام المشجع باقتحام أسوار ملعب مدينة الملك عبد الله الرياضية في بريدة بهدف مصافحة أحد لاعبي فريقه، وقد تم إيقاف المشجع وتحويله إلى هيئة التحقيق والإدعاء العام في ذلك الوقت، والتي بدورها أحالت القضية بعد استكمال الإجراءات القانونية إلى المحكمة التي أصدرت الحكم المذكور.

ومعالجة ظاهرة الشغب السلبية في الملاعب والحد منها، لا بد من اتخاذ خطوات جادة تبدأ بتعزيز الوعي والتثقيف. يتعين على الأندية والاتحادات الرياضية الاضطلاع بدور فعال في نشر ثقافة الروح الرياضية والسلوك الحضاري في المدرجات. يمكن تحقيق ذلك من خلال تنظيم حملات إعلامية وورش عمل تهدف إلى تثقيف الجماهير حول كيفية التصرف بشكل سليم ومسؤول أثناء المباريات، بالإضافة إلى ذلك، يكتسب تحسين التنظيم والإجراءات الأمنية أهمية قصوى. يجب على الأندية والسلطات المعنية العمل على تطوير أنظمة تنظيم وأمن الملاعب، بما في ذلك توفير قوات أمن مدربة على أعلى مستوى وتطبيق إجراءات تفتيش فعالة للتعامل مع المشجعين المشاغبيين ومنعهم من دخول الملاعب مستقبلاً، إن وجود رادع قوي ولموس من شأنه أن يقلل بشكل كبير من تكرار حوادث الشغب في المستقبل. لا شك أن ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم تمثل تحديًا كبيرًا يستوجب مواجهة جادة وحازمة، من خلال تضافر الجهود لتحسين الوعي والتثقيف لدى الجماهير، وتعزيز إجراءات التنظيم والأمن في الملاعب، وتفعيل مبدأ المسؤولية المشتركة بين جميع الأطراف المعنية، بالإضافة إلى تطبيق عقوبات مشددة على المتورطين في أعمال العنف، يمكننا الحد من حوادث الشغب والعنف والحفاظ على السمعة الطيبة لكرة القدم كرياضة شعبية آمنة وممتعة للجماهير واللاعبين على حد سواء.



ديسمبر 2024 في الرباط، عن أرقام مقلقة صادرة عن المديرية العامة للأمن الوطني للفترة الممتدة من عام 2019 إلى عام 2023، تشير هذه الأرقام إلى متابعة حوالي 686 قاصرًا على خلفية قضايا تتعلق بالشغب الرياضي، من بينهم 113 قاصرًا تم احتجازهم، وتوضح الدراسة أن هذا العدد من القاصرين المتابعين يمثل حوالي ثلث عدد البالغين الذين تمت متابعتهم في نفس القضايا، سواء كانوا في حالة سراح أو احتجاز. وبحسب جريدة «الرياض» أنه في عام 2009، صدر أول حكم قضائي في المملكة العربية السعودية ضد مشجع قام باقتحام ملعب خلال إحدى مباريات كرة

السلبى على السياحة والاقتصاد بشكل عام كما أكدت العديد من الدراسات التاريخية أن ظاهرة شغب الملاعب بدأت في بريطانيا خلال القرن الثالث عشر، ثم انتشرت لاحقًا إلى دول أخرى فيما عُرف بـ «المرض البريطاني»، وسرعان ما أدت العوامل السياسية والنزاعات العرقية والانتماءات الدينية دورًا مؤثرًا في تاجيح المشاعر السلبية لدى اللاعبين والمشجعين على حد سواء، مما ساهم في تفاقم هذه الظاهرة.

وكشفت دراسة مشتركة أعدها مركز دراسات حقوق الإنسان والديمقراطية ومركز جنيف لحكومة قطاع الأمن، والتي قدمت يوم الخميس الموافق 19

كانت الصراعات الطبقية والنزاعات المكية والعرقية والسياسية، بالإضافة إلى الانتماءات الدينية، من الدوافع الرئيسية لهذه الأعمال. ومع مرور الوقت، استمر تناول الكحول والمخدرات في لعب دور في تاجيح مشاعر المشجعين نحو الشغب والعنف. لقد دفعت بريطانيا والعديد من دول العالم أثمانًا باهظة نتيجة للعنف في الملاعب، بدءًا من حرمان الأندية والجماهير من المشاركة في البطولات الدولية، ووصولًا إلى إنفاق مبالغ وجهود كبيرة لمكافحة هذه الظاهرة، هذا بالإضافة إلى السمعة السيئة التي تلحق بالأندية والمدن والدول المتورطة في هذه الأحداث، وتأثيرها

وفي بعض الحالات، يتعدى العنف في الملاعب حدود المنافسة الرياضية لياخذ أبعادًا سياسية واجتماعية أعمق، وهناك جملة من الأسباب والعوامل التي تدفع نحو تفاقم هذه الظاهرة المقلقة في المدرجات، وسنسعى في هذا المقال إلى استكشاف وتحليل الأسباب الكامنة وراء هذا السلوك العنيف الذي يستفز الجماهير ويثير غضبها، مما يدفعهم إلى ارتكاب أعمال عنف بانمطاتها المختلفة، فما هي الأسباب التي تشكل السلوك العدواني بين الجمهور في الملعب؟ ما هي آليات الحد منها؟ وما هو تعريف مصطلح شغب الملاعب؟ إن شغب الملاعب يمثل سلوكًا عدوانيًا يتطور بسرعة ليتحول إلى عنف موجه ضد الآخرين، غالبًا ما يبدأ هذا السلوك من فرد أو مجموعة صغيرة، ولكنه سرعان ما ينتشر بين الجماهير بشكل واسع، وقد حذرت منظمة اليونسكو في نهاية ثمانينيات القرن الماضي من ازدياد هذه الظاهرة وخطورتها، معرفة إياها بأنها شكل من أشكال الانفصال الذي يهدف إلى إلحاق الضرر والأذى بالآخرين، وتؤكد جميع الدراسات المتخصصة في هذا المجال على أن أعمال الشغب والعنف في الملاعب غالبًا ما تكون مخططة لها مسبقًا، وهو ما يزيد من خطورتها وتأثيراتها الاجتماعية السلبية.

لقد بات العنف في الملاعب الرياضية، سواء أثناء المباريات أو بعدها، ظاهرة متكررة ومؤسفة. يتجلى هذا العنف بأشكال متنوعة، بدءًا من الاعتداءات الجسدية التي تشمل الضرب وتخريب السيارات وممتلكات الملاعب، مرورًا بالعنف اللفظي الذي يتمثل في السخرية والشتم والهتافات العنصرية المسيئة، وصولًا إلى العنف الرمزي الذي يتجسد في الحركات والشعارات العنصرية، ومما لا شك فيه أن هذه الظاهرة تشهد نموًا مستمرًا وتطورًا في أشكالها وممارساتها المجتمعية.

وحسب الدراسات، فإن جذور ظاهرة الشغب والعنف في مختلف الرياضات البريطانية تعود إلى فترة بعيدة تصل إلى القرن الثالث عشر. في تلك الحقبة،



هل نجح الـ VAR في حل مشاكل التحكيم بالملاعب؟

الرئيس السابق
للجنة التحكيم
السعودية:
الأخطاء لا
يمكن منعها
بالكامل، ولكن
يمكن تقليصها



الدوحة - نوره سعيد المري

تظل الأخطاء التحكيمية سمة ملازمة لكرة القدم، وفيما يتعلق بقرارات الحكام، تتعدد وجهات النظر. فهناك من يعتبرها جزءاً لا يتجزأ من إثارة اللعبة، بينما يرفض آخرون تدخل تقنية الفيديو خوفاً من تأثيرها على الحماس. وفي المقابل، يذهب البعض إلى الاعتقاد بوجود مؤامرات ورشاوى تؤثر على نزاهة التحكيم.

الحكم التونسي علي بن ناصر أصبح جزءاً من التاريخ بسبب يد مارادونا المخالفة

للجنة التحكيم السعودية، لـ«الشرق الأوسط» قائلاً: «الأخطاء لا يمكن منعها بالكامل، ولكن يمكن تقليصها، وأشار إلى أن تقنية حكم الفيديو المساعد (VAR) لم تنجح في القضاء على المشاكل التحكيمية في الدوريات العالمية، مستشهداً باضطراب أندية الدوري الإنجليزي الممتاز للتصويت على مستقبل التقنية في نهاية الموسم الماضي، وأوضح أنه على الرغم من استمرار الأخطاء، فقد تقرر الإبقاء على "VAR" باعتبارها الخيار المتاح.

ذكرت شبكة (The Athletic) أن تقنية الفيديو المساعد (VAR)، على الرغم من إثارتها للاهتمام، تحولت بشكل أساسي إلى مادة دسمة لوسائل الإعلام ومحلي التحكيم، أكثر من كونها حلاً فعالاً لمشاكل اللعبة. وأضافت الشبكة أن التقنية لم تتمكن من معالجة المشكلة من أساسها، وأن وجودها يساهم فقط في الحد من الأخطاء التحكيمية وليس القضاء عليها بشكل كامل.

وعلى الرغم من الانتقادات والشكاوى المتزايدة من تطبيق تقنية "Var" في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم، تؤكد الأرقام والإحصائيات أن استخدام التقنية قد رفع معدل القرارات الصحيحة داخل الملعب من 82% قبل تطبيقها إلى 96% بعده، ولهذا فإن ضرورة تعاون الأندية للمساهمة في توفير حكام متخصصين للعمل في غرفة "Var" بهدف تحسين دقة القرارات وسرعتها، ويقلل من الأخطاء التحكيمية بشكل كبير.



مدى نجاح هذه التجربة الجديدة، لا سيما مع الشكوك الكبيرة التي طالت قرار الحكم نيسنور بيتانا باللجوء إلى تقنية "Var" لمراجعة خطأ دفاعي داخل منطقة الجزاء ومنح ركلة جزاء للفرنسيين، وهو ما أثار انقساماً حاداً في الآراء بين مؤيد ومعارض للتقنية. وفي تصريحات تلفزيونية صريحة، انتقد نجم ليفربول محمد صلاح بشدة تقنية حكم الفيديو المساعد (VAR)، مؤكداً أنه لم يحبها قط، وأوضح أن التقنية أدت إلى انسيابية اللعب وإضاعة متعة كرة القدم، مع التركيز على دقة التمرکز قبل خط التسلسل. وأضاف صلاح أن تطبيق "Var" يبدو أفضل في دوري الأبطال ودوريات أخرى تمنح المهاجمين هامشاً أوسع. وفي ختام حديثه، جدد صلاح تأكيد موقفه الراض للتقنية، مشدداً على أنه رآه الشخصي.

وفقاً لموقع سكاى نيوز، تُعد اللقطة التحكيمية الخاطئة الأكثر شهرة تلك التي كان بطلها الأسطورة ديفغو مارادونا، عندما سجل هدف الفوز لمنتخب الأرجنتين في مرمى إنجلترا في الدور ربع النهائي من مونديال 1986 بالمكسيك. حكم المباراة، التونسي علي بن ناصر، لم يكن يعلم آنذاك أنه سيصبح جزءاً من التاريخ بسبب عدم ملاحظته لليد مارادونا المخالفة.

ومن الفصائح التحكيمية الأخرى التي لا تُنسى تلك التي حرمت منتخب جمهورية إيرلندا من بلوغ نهائيات كأس العالم 2010. ففي مباراة الملحق الحاسمة أمام فرنسا، ارتكب نجم «الديوك» تيري هنري مخالفة واضحة ولمس الكرة بيده ليصنع هدف التأهل لمنتخب بلاده إلى مونديال جنوب إفريقيا. صرح عمر المهنا، الرئيس السابق

للملعب لتوفير زوايا رؤية متعددة للحكام. كما يتطلب الأمر إنشاء غرفة عمليات مجهزة بفريق عمل متخصص يضم ما بين 3 إلى 4 حكام يساعدهم تقني فيديو. ومن الضروري أيضاً توفير شاشة عرض واضحة ومناخية لحكم الساحة داخل الملعب ليتمكن من مراجعة اللقطات بنفسه عند الحاجة لاتخاذ القرار.

وبحسب موقع الجزيرة، فإنه على الرغم من أن أول اختبار رسمي لتقنية "Var" كان في الدوري الهولندي الممتاز موسم 2012-2013 وتوالت بعدها التجارب، و شهد عام 2018 اعتماد تقنية حكم الفيديو المساعد (VAR)، ولكن سرعان ما أثارت جدلاً واسعاً، خاصة بعد احتساب ضربة جزاء لصالح فرنسا ضد كرواتيا في نهائي كأس العالم، فقد أطلقت هذه اللقطة موجة من التكهات حول

مما لا شك فيه أن التكنولوجيا الحديثة عادة ما تسهم في تبسيط وتسهيل العمل في أي قطاع، لكن الوضع يبدو مختلفاً في الدوري الإنجليزي الممتاز ودوريات أخرى حول العالم، فقد تحولت تقنية الفيديو المساعد (VAR) في السنوات الأخيرة إلى مصدر استياء كبير للجماهير والعديد من المدربين والأندية، ويعتقدون أنها تحملهم تبعات قرارات غير صائبة، قد تؤدي أو أدت بالفعل إلى خسائر جسيمة على صعيد النقاط، والأموال، والجهد المبذول.

فعندما انطلقت تقنية حكم الفيديو المساعد (VAR) للمرة الأولى في كأس العالم 2018، تطلعت الجماهير إلى تحكيم خالٍ من الأخطاء، ولكن، بعد مرور أكثر من سبع سنوات على تطبيقها، تبددت هذه الآمال، حيث لا تزال الأخطاء التحكيمية تحدث، وفي بعض الأحيان تكون ذات عواقب وخيمة.

ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح بعد نهاية المباريات، لاسيما الهامة منها، حيث تكثف مواقع التواصل الاجتماعي والبرامج التلفزيونية بالنقاشات والتحليلات حول القرارات التحكيمية. فما هي أبرز الأخطاء التحكيمية؟ ومتى بدأت تقنية الـ Var؟ وماهي آلية عمل تقنية الفار؟ وهل حل الفار إشكالية التحكيم؟

لضمان تغطية شاملة للحالات التحكيمية المحتملة، تحتاج تقنية حكم الفيديو المساعد (VAR) إلى بنية تحتية تتضمن على الأقل 12 كاميرا موزعة في أنحاء

تم توزيع فائض تأميني
من ١٥% إلى ٢٠%
في السنوات العشر الماضية
"للتضييع على نفسك فرصة الاستفادة"
الفائض التأميني هو ما يتم استرجاعه من قيمة اشتراك وثيقة التأمين
(بعد تطبيق الشروط والأحكام)

مطابق الجوال : QIIC Islamia
www.qiic.com.qa

هاتف رقم : 4465 8888 ، طريق الدائري الثالث
ص.ب : 22676 ، الدوحة - قطر

الأخيرة

MAY - 2025 - First issue

رياضة نيوز

مايو 2025 - العدد الأول

"مُعذلة المشجع الرياضي: بين حب الفريق وكراهية المدرب!"

كنتُ أعتقد أن أصعب قرار في حياتي سيكون اختيار تخصصي الجامعي، حتى أصبحتُ مشجعاً رياضياً! الآن أعاني من انقسامٍ غريب: أحب الفريق وأكره مدربه! نعم، ذلك المدرب الذي يتحول إلى «ساحر» عندما يُعلن قبل المباراة أن نجم الفريق مُصابٌ بإجهاد في «عضلة الرغبة في اللعب»!

المشكلة أن مدرب الفريق لا يقرأ التقارير الطبية، بل يقرأ «المنجمين»! فتارةً يُصاب اللاعب بالتواء في ثقة المدرب، وتارةً أخرى بكدمة نفسية، بعد هزيمة قاسية، أما الإصابات الحقيقية فتظهر فجأةً بعد الانتقالات الشتوية، عندما يكتشف الفريق أن اللاعب يعاني من «خلل في رغبته بتجديد العقد»!

ولا أنسى تلك اللحظات التي يخرج فيها المدرب بتصريح مفاده: «اللاعب بحاجة إلى راحة 3 أسابيع»، ثم نراه في اليوم التالي يلعب 90 دقيقة كاملةً ويُسجل هدفين! هنا تتضح الحقيقة: أن «الراحة» كانت مجرد رمزٍ للخلاف مع المدرب على طريقة تقسيم الكعكة!

أما أعظم إنجازات المدربين الرياضيين فهي اختراعهم لمرض «الإرهاق التراكمي»، ذلك المرض السحري الذي يظهر عندما يريد اللاعب الهروب من مباراةٍ صعبة، ويختفي عندما يتلقى عرضاً مغرياً من نادٍ منافس!

في النهاية، لم أعد أعرف من الأكثر إبداعاً: اللاعبون في الملعب، أم المدربون في المؤتمرات الصحفية! كل ما أعرفه أنني كنتُ أحتاج إلى طبيب نفسي بعد كل موسم، حتى اكتشفتُ الحل السحري: أن أتحوّل أنا أيضاً إلى «مدرب فريق»! فالوظيفة سهلة: كل ما عليك هو حفظ ثلاث كلمات: «تشخيص مبني»، «فحوصات مكثفة»، و«تعافٍ تدريجي»!

بالنهاية، صرّأتُ أتساءل: هل الإبداع الحقيقي يكمن في أداء اللاعبين داخل المستطيل الأخضر، أم في براعة المدربين في فن الحديث خلال المؤتمرات الصحفية؟ الشيء المؤكد أن متابعة كل موسم كانت تستنزف طاقتي النفسية، إلى أن اهتديتُ إلى الخلاص: تقمُّص دور «مدرب فريق»! اكتشفتُ أن الأمر أبسط مما تصورت، إذ يقتصر على ترديد بعض عبارات سحرية: «سيعود اللاعب إلى التدريبات بشكل تدريجي»، «هناك تغيير في الخطة»

فإذا فشلتُ في أن تكون لاعباً، لا تقلق! هناك دائماً وظيفة شاغرة لك في «مدرب الفريق الخيالي»! فقط تأكد من أن لديك مخيلةً خصبية، وقدرةً على إبقاء الجميع في حيرةٍ من أمرهم.



● يصرف من حساب الفنان سعد المهدي @SaadAlmuhadi

CHARCOAL & Bamboo

SPA EDITION

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing. Ut enim ad minim veniam.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing. Ut enim ad minim veniam.



CHARCOAL
BLACK SOAP
Bamboo

Bamboo set

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna.

250 ml

Bamboo set

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna.

