

## طاولة اكاد عنكاوا تتصدر المرحلة الاولى من الدوري الممتاز

تصدر نادي اكاد عنكاوا الرياضي بكرة الطاولة المرحلة الاولى من الدوري الممتاز والتي جرت مبارياتها على قاعة الشعب بالعاصمة بغداد، وضمن المجموعة التي لعب فيها نادي اكاد عنكاوا اندية طوزخورماتو والمشخاب وبرايبي والمسيب، حيث اسفرت نتائج المباريات عن فوز اكاد على طوزخورماتو وعلى المشخاب والمسيب بنتيجة ٣ اشواط مقابل لاشيء فيما كانت نتيجة مبارياته امام برايبي بثلاثة اشواط مقابل شوط واحد. وبذلك ضمن نادي اكاد عنكاوا التأهل الى دوري النخبة العراقي بنسبة عالية. جدير بالذكر ان فريق كرة الطاولة الذي خاض مباريات التأهل تألف من اللاعبين: شاهين نجاة والبيير روميل وفان شوقي ويوشار نجاة والمدرّب بسام عبد فتاح، واشرف على الفريق السيد باسل مروكي.

## شيشل ينتقد التأخير بتعيين مدرب للمنتخب



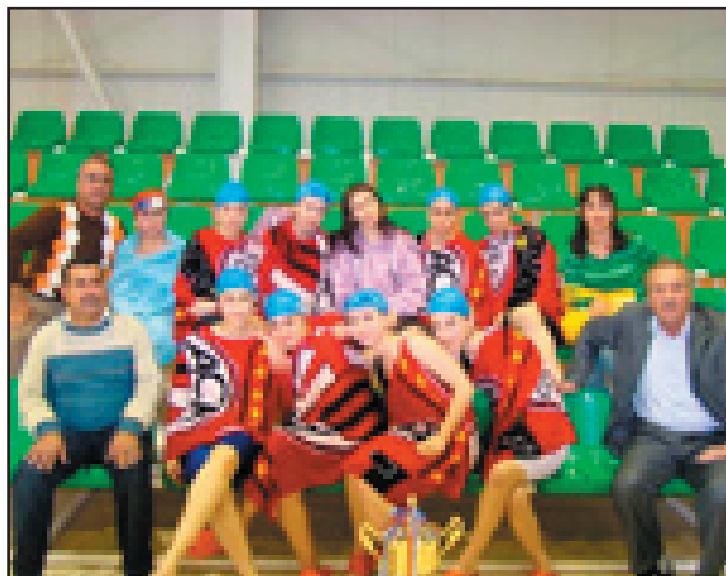
انتقد المدرب الحالي للمنتخب العراقي لكرة القدم راضي شيشل، الاتحاد العراقي لتأخيره بتسمية مدرب أجنبي جديد لقيادة منتخبه في بطولة كأس القارات كما كان مخططاً لذلك، مطالباً بالإسراع في حسم هذا الأمر.

واعتبر شيشل في تصريحات صحفية التأخر في حسم الموضوع يخلق حالة من عدم الاستقرار الفني خاصة أن الفترة التي تفصلنا عن جنوب أفريقيا لم تعد كبيرة من ١٤ إلى ٢٨ حزيران المقبل. وأضاف: "المنتخب ينتظره برنامج تحضيري من المفترض أن يخوض فيه ٦ مباريات تجريبية قبل كأس القارات ويتطلب هذا البرنامج استقراراً يلعب فيه المدرب الجديد دوراً كبيراً". وكان الاتحاد العراقي أسند مهمة تدريب المنتخب إلى الدولي السابق راضي شيشل بانتظار

ومع الاتحاد القطري الذي يعمل فيه الأخير مستشاراً، للتوصل إلى اتفاق معه لتعيينه مدرباً على سبيل الإعارة، لكن نتائجها لم تتضح إلى الآن.

تعيين مدرب أجنبي جديد لهذه المهمة. يُشار إلى أن مفاوضات بدأها الاتحاد العراقي مطلع الشهر الحالي مع مدرب السد القطري البوسني جمال الدين موسوفيتش

## سباحات اكاد بطلات العراق بالسباحة

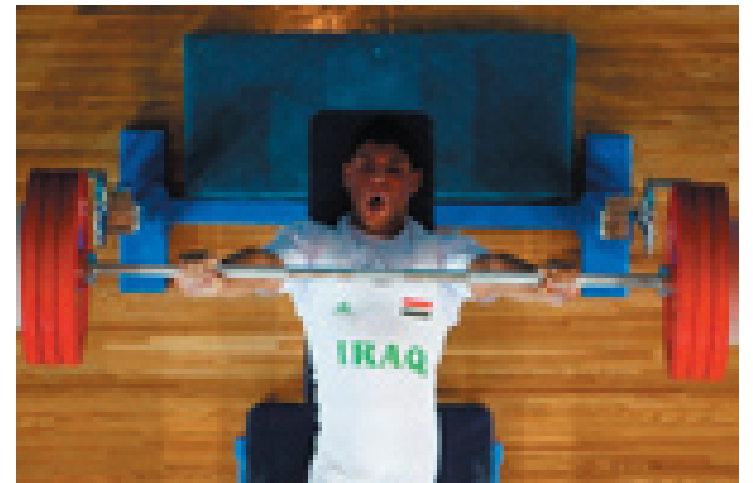


سباحات نادي اكاد عنكاوا الرياضي أحرزن المركز الأول في بطولة اندية العراق للسباحة النسوية والتي نظّمها الاتحاد العراقي المركزي للسباحة في مدينة أربيل. وسباحات اكاد تمكن من الحصول على المرتبة الأولى متفوقات بذلك على الفرق الثمانية التي شاركت في البطولة، وأسفرت النتائج عن حصول كل من اشيتا روميو وساندي زهير واندي زهير على المركز الأول في فعاليات ٥٠م سباحة ظهر و١٠٠م سباحة حرة و١٠٠م سباحة صدر بالإضافة الى الفوز بالمركز الأول في مسابقة البريد ٥٠ م

## رباع من ميسان يسجل رقماً عربياً جديداً

أندية العراق للشباب والمتقدمين المقامة حالياً في محافظة واسط. وقال وسام الدين إسماعيل أن الرباع مهند عقيل "سجل الرقم الجديد بعد أن تمكن في رفعة الدبني لوزن ١٤٥ كغم، مجتازاً الرقم القياسي العربي السابق ١٤٢ كغم، المسجل باسم الرباع العراقي محمد جبار". وأضاف أن بطولة أندية العراق للقوة البدنية "انطلقت في محافظة واسط، ويشارك فيها ١٤٠ لاعبا يمثلون ٢٥ نادياً من أندية المحافظات الشمالية والجنوبية والوسطى وفي ستة أوزان".

ذكر رئيس الاتحاد الفرعي للقوة البدنية في ميسان، أن اللاعب مهند عقيل من نادي ميسان سجل رقماً قياسياً عربياً في رفع الثقل ببطولة



## ليفربول يواجه تشيلسي في ربع نهائي أبطال أوروبا

أسفرت قرعة الدور الثمن النهائي لمسابقة دوري أبطال أوروبا عن مواجهات من النوع الخاص، حيث أوقعت القرعة نادي ليفربول والذي فاز في لقاءه الأخير في هذه البطولة على النادي الملكي ريال مدريد بالأربعة، بمواجهة النادي الانكليزي الآخر تشيلسي ليكون عنوان هذه المواجهة انكليزيا خالصاً. فيما ستكون المباراة الثانية بين برشلونة الاسباني وبايرن ميونخ الالمانى حيث تعتبر هاتان المواجهتان هي القمة في هذا الدور. وفيما يلي مباريات دور الربع النهائي لهذه البطولة والتي ستجري في السابع من الشهر المقبل.

ليفربول × تشيلسي  
مانشستر يونايتد × بورتو  
برشلونة × بايرن ميونخ  
فياريال × أرسنال

## انطلاق دوري النساء لكرة السلة مطلع نيسان المقبل

قال رئيس الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة، ان دوري النساء سينطلق مطلع شهر نيسان ابريل المقبل بمشاركة ثمانية فرق.

واضاف حسين العميدي ان "دوري اندية العراق للنساء بكرة السلة سينطلق في الثاني من شهر نيسان ابريل المقبل بمشاركة ثمانية فرق هي الارمني واوهان (أ) واوهان (ب) والفتاة والوزيرية والجادرية والبياع وتربية الرصافة". مبينا ان "منافسات الدوري ستقام في قاعة الوزيرية في كلية التربية الرياضية للبنات".

وتابع ان "فريقي الفتاة واوهان (ب) سيفتتحان دوري النساء يوم الخميس المصادف الثاني من نيسان ابريل المقبل في الساعة الثانية ظهراً وتعقبها مباراة الوزيرية والجادرية، وتستكمل مباريات الدور الاول في الثالث من الشهر المقبل، اذ يلتقي واوهان (أ) مع البياع وتعقبها مباراة فريقي الارمني مع تربية الرصافة".



## ارتجاج في الدماغ لهولندي هيتينغا

تعرض مدافع أتلتيكو مدريد الإسباني، الدولي الهولندي جوني هايتينغا لإصابة خطيرة في رأسه خلال مباراة فريقه مع ريال مايوركا (صفر - ٢)، ضمن المرحلة الثامنة والعشرين من الدوري الإسباني لكرة القدم. وتعرض هايتينغا لإصابته اثر "اصطدام رأسي" مع لاعب مايوركا دافيد نافارو، وتم نقله إلى مركز "بالمابلاس" الطبي، حيث خضع للفحوصات وتبين انه مصاب برضة بالغة القوة في جمجمته. واستعاد هايتينغا (٢٦ عاماً) وعيه الكامل في المركز الطبي، حيث بات ليلته لمراقبة حالته الصحية.



## فوائد رياضة المشي

مراجعة طبيب قبل ممارسة رياضة المشي:  
- هل عندك مشاكل في القلب؟- هل عندك آلام في الصدر أو اليد أو الرقبة أو الكتف عند ممارسة الرياضة؟- هل عندك شعور بالدوار أو الغثيان باستمرار؟- هل عندك مشاكل في التنفس بعد القيام بنشاط معين؟-هل انت مصاب بمرض ارتفاع ضغط الدم- هل عندك مشاكل في العظام أو أربطة المفاصل؟- هل عمرك ٥٠ أو أكبر ولم تقم بأي جهد رياضي من قبل؟  
- هل عندك مشكلة عضوية لم تذكر سالفاً وتعتقد أنها تعارض ممارسة رياضة المشي؟  
**كيف تبدأ بالمشي؟**  
- لا بد أن تختار مكاناً آمناً ومناسباً

جد شخصاً يشاركك ممارسة رياضة المشي  
- لا بد من شراء حذاء رياضي مريح  
- البس ملابس رياضية قطنية مريحة  
- ابدأ بالتدريج ولا تضغط على عضلاتك  
- مارس الرياضة ٣ مرات اسبوعياً على الأقل وكل اسبوع زد الفترة من ٢-٣ دقيقة.  
**ممارسة رياضة المشي**  
قسم ممارستك لرياضة المشي الى ثلاثة أقسام:  
- أول ٥ دقائق : لا بد من ممارسة تمارين التسخين حتى تنشط جسمك وعضلاتك  
- وقت ممارستك لرياضة المشي، لا بد أن تمشي بخطوات سريعة نسبياً.

- آخر ٥ دقائق: لا بد أن تمشي ببطء لاعادة ضربات قلبك لمعدلها الطبيعي.  
**مبادئ الأمان**  
نحن نعلم أن الأمان بيد الله ولكن اتخذ بالأسباب وتوكل على الله.  
- مارس رياضتك في النهار أو الليل ولكن بمكان مضيء.  
- مارس رياضتك مع مجموعة من الأشخاص.  
- لاتضع سماعات بأذنيك أثناء المشي.  
- أمش ورأسك مرفوع مع استواء ظهرك.  
- ضع أولاً كعب قدميك ثم الأصابع.  
- مرجح يديك وانت تمشي.

رياضة المشي تعتبر من أسهل الرياضات التي تستطيع ممارستها في أي وقت وفي أي مكان، حيث أن كل ما تحتاج اليه لممارستها هو حذاء رياضي مريح. من فوائد ممارسة رياضة المشي زيادة نشاطك وحيويتك- شعورك بالراحة والسعادة وتقليل التوتر والضغط العصبي- تجعلك تنام بسهولة وبعمق- تصقل العضلات وتقويها- توزع الدهون في الجسم مما يعطيك جسماً متناسقاً- ترفع معدل استهلاكك للسعرات الحرارية مما يساعد في انقاص الوزن، وقبل الشروع في ممارسة هذه الرياضة لا بد من الإجابة على الأسئلة التالية، وان كانت هناك اجابة بنعم فلا بد من