

# كيف يقضي الرياضيون زمن الحجر الصحي



## عبد اللطيف نوصير عميد فريق الوداد البيضاوي:

«في هذه الطرفة الصعبة ظهرت القيم النبيلة لدى المغاربة أجمعين الذين تضامنوا وتعاونوا فيما بينهم، وكنت جد سعيد وأنا لاعب كرة قدم أشاهد كل هذا الصور التضامنية وهذا التكافل الجميل. لم أغادر بيتي منذ أن أعلنت عن ذلك السلطات التي أكدت أن أفضل وسيلة لمحاربة وباء كورونا هو الابتعاد عن الاختلاق وعدم مغادرة المنازل. ومكوثي في منزلي لم يمنعني من ممارسة التمارين الرياضية حسب برنامج محدد وذلك من أجل المحافظة على لياقتي البدنية. أوزع وقتي بين التمارين الرياضية ومشاركة الأبناء في لعبهم ومرات في مساعدة تهم في دروسهم، وكذا في تتبع كافة البرامج عبر المحطات الإذاعية والتلفزيونية. كما أنا أواظب على التواصل مع أصدقائي في بيوتنا حتى تمر هذه الأزمة»



نخصه كوقت حر لكل افراد العائلة اما القراءة او سماع الموسيقى او سماع بعض الدروس الدينية. نحن نمر فعلا بفترة عصيبة وخظيرة جدا، ونداءني لائناء الوطن الحبيب، ولصدقاهي وجميع افراد عائلتي ان لا يستهينوا بهاذ اليوم الفتاك وأن يلتزموا بتوجيهات السلطات وأن لا يغادروا منازلهم، وأطلب من الجميع الدعاء حتى نجتاز بإذن لله هذه المحنة.

## نعيمة رودان بطلة دولية سابقة ومدربة في رياضة المسايقة، مقيمة في اسبانيا

«كما يعرف الجميع فإن الحجر الصحي يكون لمدة معينة وفي هاذه الحالة ينتاب الانسان الخوف على حياته وحياة أحبائه لدى وجب أخذ الاحتياطات الضرورية. كرياضية أرى أنه يجب أن نغلا أوقاتنا بمسائل تفيدنا في تعديتنا الصحية والاعتناء بجسمنا بوضع برنامج للقيام بتمارين رياضية يوميا ولا سيما أنه غير مسموح لنا بالتجوال خارج البيت كل على حسب استطاعته. بالنسبة لي وضعت برنامجا حرس على كل افراد عائلتي التي تتكون من ثلاثة ابناء وزوجي التقيد به. نتعاون كلنا في تطهير البيت يوميا وبعد تناول إفطارا خفيفا نقوم بالتمارين الرياضية، خاصة أن أبنائي الثلاثة يمارسون رياضة المسايقة. وبعد الانتهاء من الحصص التمرينية، نختار تتبع الأخبار المحلية والعالمية لمعرفة كل ما يروج عن هاذا الفيروس لاسيما أننا نعيش في مدريد عاصمة اسبانيا التي تكثر فيها حالات الإصابة. على الساعة الثالثة، نتناول الغذاء وإلى غاية الساعة السادسة



## منير مبروك مقيم للحكام بالبطولة الاحترافية و مؤطر للحكام الشباب

يوزع الحكم منير المكلف بتقييم أداء حكام البطولة الاحترافية، ساعات يومه في التي يفرض فيها الحظر الصحي في الفترة الحالية، على النحو التالي:

«صباحا أذهب للعمل و أقتني ما تحتاجه العائلة في طريق عودتي للبيت، مساء أقتني وقتي في مشاركة الأبناء اللعب يفرفقهم ثم أجلس أمام التلفزة من أجل متابعة اخبار كورونا. هي فترة الراحة التامة حتى تمر المرحلة أستغلها في التواصل عبر الواتساب مع مجموعة حكام شباب في ربوع المملكة يقومون بالمراجعة من أجل اجتياز اختبار وطني ستنظمه الجامعة مستقبلا. أنتم بالتصانح الواقية والحرس على نظام غذائي منظم مع التواصل الدائم مع طبيب رياضي وممارسة تداريب منزلية حسب برنامج يشرف عليه معد بدني و الاستماع بوقت كبير مع العائلة الصغيرة. أهتم كثيرا عبر صفحتي في الإرشاد و التوعية و نقل تجارب بعض الدول والحث على التضامن والتأزر بين المغاربة لان هناك مغاربة يشتغلون في قطاع غير مهيكمل وتشجع المغاربة على الانخراط في صندوق تدبير جاتحة فيروس كورونا والانخراط مع شباب الحي والسلطة المحلية في حملات ميدانية من أجل التوعية».



## إيمان فلاح الادرسي مديرة تقنية ومدربة للجمباز الإيقاعي بالجامعة الملكية المغربية للجمباز

أولا وقبل كل شيء أقدم بالشكر الجزيل لجريدة الاتحاد الاشتراكي التي تواكب وتساهم في النهوض برياضة الجمباز الإيقاعي على المستوى الرياضي المغربي، وفيما يتعلق ببرنامجي اليومي في هذه الطرفة التي تمر منها جميعا، أحيى سيدة متزوجة لدي إبنان شابان في مقبل العمر بمعنى أنني أقوم بالأعمال المنزلية من طبخ وغسيل ونظافة البيت في الفترة الصباحية، وفي فترة بعد الزوال فإني أوزع وقتي في متابعة أخبار كورونا، وكذلك بواسطة استعمال الوسائل السمعية البصرية لأنني مديرة تقنية بالجامعة الملكية المغربية للجمباز إذ أقوم بكتابة وانشاء التقارير وكذلك دراسة كل ما هو جديد خاص برياضة الجمباز الإيقاعي من تدريب وتحكيم وتأطير ثم هناك استراحة في المساء على الساعة التاسعة ليلا بعد تقديم وجبة العشاء للأسرة.

بالنسبة لي الرياضة هي المنتفض الوحيد لدي بحيث أجد فيها نفسي وأنى كل همومي رغم الفترة الحرجة التي يمر منها البلد فأني أخصص بعض الوقت لممارسة الرياضة داخل المنزل لكي أحافظ على لياقتي البدنية وكذلك بواسطة استعمال الوسائل السمعية البصرية لأنني مديرة تقنية للمنتخب الوطني ليد لي من أواكب الجديد في رياضة الجمباز الإيقاعي وذلك بالبحث المستمر من أجل توكينات الحكام والمدربات والجمبازيات.

## رضوان الحيمر اللاعب

### السابق للرجاء

### البيضاوي ومدرب

### الشباب السالمي:

«كرياضي وكمدرب، التزمت مع أسرتي بندهات السلطات ولم أعد أغادر بيتي، حتى في وظيفتي بعيدا عن الرياضة داخل إحدى الشركات وريفقتي مجموعة من لاعبي الرجاء سابقا، فحين نشغل بالتناوب أي أن أذهب للعمل مرة في كل ثلاثة أيام.

أضطر لمغادرة المنزل للتضخ ولتفقد والدي المسنين حيث ألبى احتياجاتهما ومطالبهما، ثم أعود للبيت حيث أتابع نشرات الأخبار عبر شاشات التلفزيون.

لم يعد للرياضة أي طعم في ظل هذه الطرفة الصعبة التي يمر منها العالم كله ولم يتبقى لنا إلا مواقع التواصل الاجتماعي والبحث عن دفة التواصل مع الأصدقاء ومع مكونات المكتب المسير لفريقي الشباب السالمي ولإعبيبه. الصلاة ويعيدا عن وظيفتي في البيت رفقة الأسرة، ولا أغادر المنزل إلا للتضخ أو كما قلت سابقا من أجل زيارة والدي والوالدي.

### محمد عسوي

### الكاتب العام

### الجامعة للملاكمة

منذ بداية الحجر الصحي، بل ومنذ أن تلقينا التوجيهات من طرف وزارة الصحة بضرورة

## عزيز بودريالة لاعب المنتخب الوطني السابق:

«منذ ظهور أول حالة هنا في المغرب وتحديدًا في الدارالبياض، تعاملت مع الوضع بكل الجدية الممكنة ملتزما باتخاذ الإجراءات والتوجيهات التي أبلغتها السلطات ومؤسسات الدولة، حيث لزمنا البيت ولم أغادره مع المحافظة على التواصل مع مكونات الحقل الرياضي وكذا مع مختلف وسائل الإعلام. ومنحت كل وقتي لكل الاتصالات الصحفية منخرطًا في النقاش ومساهمًا في عمليات التحسيس والتوعية. واجبنا جميعًا الخروج من هذه المحنة بيده سبحانه وتعالى موقعه، وأنا جد مقتنع أنه بمكوثنا في منازلنا سنساعد على حماية بلدنا وأهاليها. أحاول تقسيم وقتي عبر مزاولة بعض التمرينات الرياضية داخل بيتي، وتتبع البرامج الإذاعية والتلفزيونية والتي أؤمن أن يرتفع عددها المخصص للإحاطة بوباء كورونا بفضل الخفية لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

## يوسف الحوات المدير

### التقني لجامعة للسباحة:

«بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

بصراحة كنت في حاجة إلى بعض من الراحة خاصة في منزلي لتوليت المسؤولية في الجامعة في أستعد ولوم من أسبوع واحد كعطلة. أقتني يومي داخل المنزل منذ يوم السبت الماضي ولم أخرج سوى 3 مرات لقضاء الحاجيات المنزلية. في الصباح، أقوم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 51 دقيقة بعدها أتناول وجبة الفطور. بعد ذلك أقوم بمراجعة القوانين التقنية الخاصة برياضة السباحة (قوانين الاتحاد الدولي) ثم أتواصل بواسطة الوات ساب نحن مجموعة من الأصدقاء لمناقشة بعض الحالات التحكيمية الخاصة بتقنيات الممارسة سواء بالسباحة أو كرة الماء. ما بين الساعة 21 و 03 دقيقة و 41 أجلس مع ابنتي التي تتابع دراستها عن بعد خاصة وأنها في الاقسام التحضيرية شعبة ISPM. بعد العصر يكون لي اتصال ببعض الأصدقاء المدربين والسباحين و السؤال عن الحالة الصحية للجميع، ثم أخذ أحد الكتب الخاصة بالتسيير والتدريب الرياضي من أجل المطالعة.

## أمين بنهاشم مدرب

### فريق شباب المحمدية:

هي مرحلة فرضت علينا جميعا العودة إلى مبادئ وقيم الإنسانية والتضامن والتكافل. منذ أن أعلنت السلطات العمومية عن إجراءات الحجر الصحي وعدم مغادرة المنازل، كان ولاد في فرقتي شباب المحمدية وبالنسبة لي شخصيا أن نلتزم بتلك التوجيهات. لم أغادر البيت رفقة أسرتي حيث أمضي كل وقتي مع والديين وكل أفراد الأسرة، وأكد نتابع كل الأخبار وتبادل الحديث حول مستجدات هذا الوباء ونعمل على نشر الوعي بخطورته بيننا وكذا لكل المقربين منا. برنامج وقتي أوزعه بين الجلوس أمام التلفزة رفقة الأسرة، وخوض التمارين الرياضية والتواصل مع لاعبي فريق الشباب عبر الواتساب، ومدى تقديهم بالبرنامج البدني الذي وضعه المعد البدني محسن الطرغومي، وكذا مراقبتهم في اختيار المناسب في التغذية.

إنه اختبار فرضه وباء كورونا، ومكافئة هذا الداء لن تتم ولن نتجح سوى بالمكوث في البيت وتتبع تعليمات وزارة الصحة والسلطات العمومية.

### عدنان عربية بطل المغرب

### في سباق الدراجات:

أكد أنا ملتزم بالمكوث في بيتي رفقة أسرتي فالوضع الصحي العام يهددنا جميعا. ومع ذلك، وللحفاظ على لياقتي البدنية فإني أواظب على ممارسة الرياضة في منزلي. لا يمكن أن أتوقف عنها والطرفة تجريني على الاكتفاء باعتماد التجهيزات الرياضية التي أتوفر عليها في منزلي. في مراكش حيث أقطن وانتمي لنادي الكوكب المراكشي، أؤمن من السكان أن يلزموا بيوتهم حتى تمر هذه الفترة الحرجة.

### محمد الزدك باحث

### أكاديمي في كرة القدم

امتثالا لنصائح وتعليمات السلطات العمومية المختصة، فإني أقتني كل الوقت في البيت، وبطبيعة الحال أعطي جزء كبير من وقتي للتلاط على اخر مستجدات الأخبار خاصة من الصحافة البريطانية بحكم لدي اصدقاء في هذا المجال واعمل على التواصل معهم عبر الواتساب و الفايبر بوك. علاقتي بالرياضة دائمة بطبيعة الحال سواء عبر القراءة و البحوث أو الأخبار الفتي والتي آخرها كانت مفرحة وهي تعافي المدير الفني للارسانل من هذا الوباء الحبيث وفي نفس الوقت اتواصل مع مجموعة من اللاعبين قصد مساعدتهم ومدعمهم ببعض النصائح الرياضية. وبطبيعة الحال التلفزيون يأخذ قسطا من الوقت.

## حليمة البحراوي فارسة

### ومدربة في الفروسية

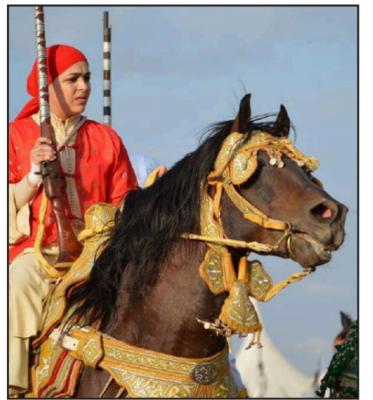
### والتبوريدة:

اخترنا في الأسرة التوجه إلى مسكننا في البادية حيث الفرصة للانزعاج وفي نفس الوقت لاكون بالقرب من بخولي.

برنامج يومي أقضيه مع والدي وأسرتي، حيث بعد تناول وجبة الفطور، نفتح النقاش حول آخر اخبار وباء كورونا. أتوجه بعد ذلك لمعاينة الخيل ومماذا تحتاجه من شرب وتغذية، ثم أذهب لمطالعة بعض الكتب ذات المواضيع المتعلقة بالمسرح والفن. بعد تناول وجبة الغذاء مع الأهل، نخرج الخيل للطبيعة. بالنسبة للخيل، فأنا جد مرتبطة بها وأشعر بها وكأنها بشر أصادقه وأبأهله الحديث.

بعدها أطمئن على إدخال الخيول لإسطبلها، نمرس أنا والوالدي والوالدي رياضة المشي في محيط المزرعة حيث الطبيعة الفراغ. وباقي الساعات بعد حصص المشي نقضيها أمام المذيعات نستمتع للأخبار إذ اتفقتنا منذ ابتعادنا عن المدينة أن لا نشاهد التلفزيون.

وقبل خلودي للنوم أكد وضروري أذهب لرؤية الخيل لاطمئنان عليها. أقول للجميع هي فترة عصيبة تمر بها وأكد الغيمة ستزل لكن بشرط أن نلتزم بعدم مغادرة منازلنا والتقيد بالإجراءات التي تسنها وزارة الصحة.



## بوساة شهبانز

### الحكمة الدولية في

### رياضة

### كرة

### السلة

أعيش اليوم في المنزل، كأني امرأة مغربية تهتم بمنزلها، وخاصة في هذه الظروف العصيبة، أقوم بتعقيم المنزل.

حاليا النشاط الرياضي الوطني متوقف، ولكن هذا لا يمنعني من ممارسة الرياضة داخل المنزل، حتى أتمكن من التخلص من التوتر، وإعطاء الشحنات الإيجابية لنفسي، ومساعدة مجموعة من النساء على ممارسة الرياضة داخل منازلهن بإعطائهن حصص رياضة على صفحتي أنستغرام.

لأجل الواقية من فيروس كورونا، لا بد للمكوث في المنزل وتتبع الإرشادات الواقية لحماية أنفسنا و الآخرين، لا بد مد تقديم يد المساعدة لمن يحتاج إليها في هذه المرحلة الصعبة، والتخلي بالصبر و الامتثال للقوانين المسطرة من طرف السلطات، ولا بد أيضا أن نتحلى بالهدوء و الاحترام، هذا ما علمتنا إياه الرياضة خلال سنوات طويلة من الممارسة.

أقتني ساعات اليوم داخل المنزل مع والدي، متابعة الأخبار المتعلقة بالحدث الذي يمر جمرى حياتنا، والصلاة وقراءة القرآن الكريم والدعوات للتغلب على هذا الوباء الخطير، وكذلك المكالمات الهاتفية مع أفراد العائلة، وقراءة ما استجد في قرآن كثة السلة ومشاهدة بعد المباريات.

# بروح رياضية: كورونا - عاون بلادك - بقى فدارك