



يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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



زكرياء دراوي على رادار
3 أندية قطرية

كرة السلة/ القسم الوطني الأول (سيدات):



تتويج مولودية الجزائر بلقبها الوطني للموسم 2022-2023



صعود نادي «كاسطور»
إلى القسم الممتاز لكرة
اليد النسوية

قائمة
موسعة
لبلماضي قبل
تننهر جوان
2023



الغابوني بيير غيسلان
أوتننتو حكما لمواجهة
أوغندا - الجزائر

عرض قياسي يمهد طريق يوسف بلايلي بالعودة إلى الجزائر

من خلال سعيه لضم يوسف بلايلي، بلايلي يوجد دون فريق منذ رحيله المفاجئ عن صفوف أجاكسيو دون سابق إنذار، بسبب مشاكل مع إدارة النادي الفرنسي مصادره إعلامية كشفت بأن مولودية الجزائر، عازم من خلال رئيسه، حاج رجم، على حسم الأمور مع يوسف بلايلي، من خلال تقديم عرض قياسي الهدف من هذا العرض القياسي، إقناع اللاعب بالعودة إلى الدوري الجزائري، وقيادة المولودية للعودة لمنصات التتويجات المغائب عنها الفريق منذ سنوات طويلة. إلا أن المعضلة الوحيدة التي تواجه صفقة بلايلي مع المولودية، هي موقف مدرب منتخب الجزائر، جمال بلماضي.

وكان بلماضي أوضح لبلايلي، حسب العديد من المصادر، بأن عودته للتواجد مع «الخضر» ستكون مرتبطة باللعب في مسابقة دوري ذات مستوى جيد سواء أوروبا أو عربيا.

لا يزال يوسف جناح مستقيل بلايلي أجاكسيو الفرنسي السابق، غامضا بشكل كبير، رغم قرب بدء فترة الانتقالات الصيفية. ورغم أن بلايلي، قضى معظم مسيرته خارج الجزائر سواء على الصعيد العربي وكذلك في فرنسا، فإن وجهته المقبلة قد تكون في بلده نفسها، ويحرك نادي مولودية الجزائر للقيام بصفقة مدوية خلال الميركاتو الصيفي.



سجل هدفين عالميين في آخر جولتين:

عبد اللي يقترب أكثر من الالتحاق بالخضر



من النقاط التي ينادي مدرب الخضر بلماضي الذي يتابع حماد عبد اللي عن كثب، بالنظر إلى الموصفات التي يمتلكها، ناهيك عن صغر سنه وهو الذي لم يتعد 23 ربيعاً ولم يخف حماد عبد اللي في آخر حوار مع جريدة «أونز موندول»، رغبته الكبيرة في المشاركة مع المنتخب الوطني في تربص شهر جوان المقبل مؤكداً بأنه لديه الكثير ليتقدم، وفي هذا الخصوص قال: «أنتظر فقط توجيه الدعوة لي، وفي حال حصل ذلك، سأبذل كل ما أملك للمدرب ما أنا قادر على تقديمه خاصة وأني أتواجد في فورمة عالية في الفترة الحالية جراء مشاركتي بانتظام مع فريق أوني». ولعب عبد اللي 29 مباراة هذا الموسم، نجح خلالها في تسجيل هدفين وتقديم تمريرتين حاسمتين.

القرب لعب نادي أوني الفرنسي حماد عبد اللي من تحقيق حلمه بالانضمام إلى صفوف المنتخب الوطني، في ظل الفورمة العالية التي يتواجد عليها، وهو الذي نجح في تسجيل هدفين عالميين في آخر جولتين. ويتواجد خارج مدرسة نادي لو هافر ضمن منظمات الناخب الوطني جمال بلماضي منذ فترة، حيث نجح هذه المرة لإقناع اسمه ضمن القائمة المعنية بفترة التوقف الدولي المقبلة، بالموازية مع الغياب المتوقع لعدة أسماء، على غرار إسماعيل بن ناصر ويوسف باليلي وأدم زرقان وعبد القادر. وسجل عبد اللي هذا في منتهى الروعة من خارج منطقة العمليات في الجولة ما قبل الماضية، قبل أن يعيد الكرة سيرة أسس الأول بنفس الطريقة أمام نادي تروا، وهو ما يجعله يكسب العديد

محرز على طاولة بايرن ميونيخ

صعب محليا وأوروبيا. وتحدثت ذات الصحيفة عن رغبة المدرب توماس توخيل في انتداب محرز، في ظل معرفته الجيدة بمؤهلاته وإمكانياته، وهو الذي عمل لعدة موسمين اجتذرا، إذ يرى أن رياض يعد الخيار الأنسب لتعويض الرحيل المرتقب لسيرج غنابري.

وتوقع ذات المصدر أن تتم الصفقة في حدود 30 مليون يورو، ولو أن دخول نادي نيوكاسل سباق الظفر بخدمات مثل أنصار الخضر قد يخلط الحسابات، بالنظر إلى البحوحة المالية التي يمتلكها هذا الفريق، الساعي هو الأخر للانتداب العيين متميزين، تحسبا للمنافسة على الألقاب بداية من الموسم المقبل.



يتواجد قائد الخضر رياض محرز محل اهتمام عدة فرق عاصفة في أوروبا، على غرار بطل ألمانيا بايرن ميونيخ الذي وضع مسؤولوه اسم محرز على طاولتهم، على أمل النجاح في إقناعه بالانضمام إلى «البافاري»، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، ولو أن هذا لن يتم بسهولة، في ظل العروض التي يمتلكها اللاعب، لعل آخرها من نادي نيوكاسل الإنجليزي، ناهيك على إصرار محرز مرارا على المواصلة مع السبتي، في ظل ترويحائه الشديد في مدينة مانشستر. وأشارت صحيفة «إل ناسيونال كاتالونيا»، أن محرز على طاولة بايرن ميونيخ، الساعي لإحداث ثورة على مستوى تشكيلته، بعد موسم

عمورة يقترب من «الليغ» 1

في حدود 1 مليون يورو. ناهيك عن صغر سنه بحكم أن ابن منية الطاهر لم يتجاوز 23 سنة، دون أن تنسى إمكانات اللاعب التي تتماشى مع طريقة اللعب لتولوز.

وحسب ذات المصدر، فإن عمورة في حال سارت المفاوضات بشكل إيجابي مع إدارة تولوز، قد لا يزال مواطنه فارس شابي في نلساي تولوز، لينتقل الأخير يسقط من المغادرة، بالنظر إلى الاتصالات الجيدة التي وصلته.

جنير بالذكر، أن عمورة يمكنه تحسين وإحساناته مع نادي لونغو، بحكم أنه سيكون على موعد مع خوض مباراتين، الأولى اليوم أمام نادي زيوريخ في خضم الدوري السويسري، قبل ثلاثة ندي بونيز يوم 4 جوان في نهائي كأس سويسرا.

بات مهاجم المنتخب الوطني محمد الأمين عمورة، قريبا من خوض تجربة جديدة في الدوري الفرنسي، بسعد أن دخل دائرة اهتمامات إدارة نلساي تولوز، التي وضعت ضمن قائمة مصفرة للتحضر المستهدفة خلال فترة التحويلات الصيفية المقبلة، وذلك بعد تلقه مع نادي لونغو السويسري، من خلال تسجيله عشرة أهداف كاملة (8 أهداف في الدوري وثلاثة في الكأس)، إضافة إلى تقديمه ثلاث تمريرات حاسمة.

وكشف صحفي جريدة ليكيب الفرنسية نيل جيليم بأن إدارة تولوز تعتبر عمورة من بين الخيارات المفضلة لديها، بالنظر إلى عدة اعتبارات، أبرزها صغر السن والخوض مقارنة بمهاجمين آخرين، حيث حدد الموقع المعخص في التحويلات «توانسفير ماركيت» سعره

ميلان مهتم بخدمات الموهبة بوعداني

الثاني من الموسم. بعد أن منحته المدرب نيلبي دوغار فرصته بالكامل، حيث شارك في 19 مباراة، 9 منها كأسية، نجح خلالها في تقديم أربع تمريرات حاسمة، وهو ما جعله محل اهتمام عدة فرق أوروبية معروفة، على غرار ميلان الذي يود تدعيم صفوفه بشبان قادرين على جلب الإضافة، والسير على خطى النجوم الحالية، في صورة بن ناصر وليا.

أشارت تقارير إعلامية إيطالية أن موهبة الخضر بنر الدين بوعداني مطلوب بقوة في نادي ميلان، في ظل إعجاب المدير الرياضي ساولو ماليني بمؤهلاته، ولو أن انتقال اللاعب صاحب 18 عاما إلى «الكالتينو»، مرتبط برغبته في تغيير الأجواء، وهو الذي لن يتخذ قرارا مشابها بسهولة، كونه لا يود حرق المراحل.

وقدم بوعداني مستوى متميزا في الشطر

الطباعة / مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A ALGER
لطباعة مؤسسة الطباعة للشرق
التوزيع / SARL ARINAS PROD
سحب من العدد السابق 2000 نسخة
مدير النشر / ربيع خوردي
الحساب البنكي /
ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.P.A
103 - Les Halles - Alger - 004 00103 4000009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار
ANEP - رقم 01 نهج باستور - الجزائر - ANEP
الهاتف / 021 73 71 28 - 021 71 16 64
الفاكس / 021 73 99 19 - 021 73 95 59
كل الوثائق التي تحصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر.

المقر الاجتماعي : 01، شارع عبد العزيز
موزاوي - الجزائر.
الإدارة و التحرير : 64، تعاونية عسات إيدر
- بني مسومن - الجزائر
الهاتف و الفاكس : 023346674
مكتب الشرق / 34، شارع الثورة، الحمة - سطيف.
الهاتف :
0553 74 73 94
036 48 35 90 / الفاكس
WWW.ALGERIEMATCH.DZ
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

هاتش الجزائر
Algerie Match
ميد رياضية مستقلة
www.algeriematch.com
«الجزائر ملتش» بومية رياضية تصدر عن الشركة ذات
المسؤولية المحدودة «أريفيش برود» رأسمالها 100000 د.ج.
SARL ARINAS PROD

قائمة موسعة لبلماضي قبل تنهر جوان 2023

التشكيلة إلى مجموعتين. الأولى تشارك في مواجهة أوغندا يوم 28 جوان المقبل في الكاميرون، لجناح الجولة الخامسة من تصفيات «كأس كوت ديفوار»، على أن تشارك التشكيلة الثانية في ودية تونس، المقررة 48 ساعة بعد ذلك (يوم 28 جوان المقبل).

يحدث هذا، في الوقت الذي يبقى فيه الناخب الوطني جمال بلماضي وفي لعاداته، بتأجيل موعد الكشف عن القائمة النهائية إلى غاية موعد اقتراب انطلاق الترتيب. على عكس بقية منتخبات القارة، التي أعلنت غالبيتها عن قائمة اللاعبين المعنيين بالتدريب المقبل، في صورة مناقش الخضر القادم منتخب أوغندا الذي كشف منبه ميثشو عن القائمة الموسعة، وهناك اتحادات، حددت موعد الإعلان عن السابعة المعنية بالمعسكر المقبل، في حين يبقى موعد إعلان لائحة الخضر مجهولا.

أشارت مصادر إعلامية أن الناخب الوطني جمال بلماضي قد جهز قائمة موسعة للترتيب القادم، والتي وصفت بالأكبر منذ إنشائه على العارضة الفنية، وذلك نظرا للظروف الاستثنائية التي يعيشها اللاعبون بتبن معاناة من عدم الجاهزية بسبب ابتعادهم عن أجواء المنافسة، وكذا الإصابات التي لحقت ببعضهم في الجولات الأخيرة من البطولات التي ينشطون بها، بالإضافة إلى أن هناك من اللاعبين يستعد لتغيير الأجواء والاتحاق بأندية جديدة، إضافة إلى عدم الفصل في تواجد بعض الركائز في الموعدين القادمين، في صورة القائد رياض محرز، المرتبط بنهائيات رابطة الأبطال الأوروبية يوم 10 جوان المقبل.

وحسب ذات المصادر، فإن القائمة الموسعة لبلماضي تجاوزت 40 لاعبا، على أن يقوم الناخب الوطني بتقليص العدد إلى حوالي 26 لاعبا أو أكثر، بحكم أنه قرر تقسيم



الغابوني بيير غيسلان أوتنتو حكما لمواجهة أوغندا- الجزائر

بمساعدة كل من الأنغولي جيرسون مابيلانو دوس سانتوس ويوريس ماراليسديتسوغا من الغابون، فيما سيكون الحكم الرابع كانجواي باتريس ميامي من الغابون. يذكر أن الحكم أوتشو قد أدار نهائيات بطولة أمم إفريقيا للمحليين بين الجزائر والسنغال بملعب نيسلون مانديلا ببراق، كما أشرف على إدارة لقاء اتحاد الجزائر ضد ميموزا الأيفوار في ضمن منافسة كأس الكاف.

كشف الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، عن الطاقم التحكيمي المعني بإدارة مواجهة أوغندا ضد الجزائر التي تدخل لحساب الجولة الخامسة من المجموعة السادسة من تصفيات أمم إفريقيا 2023 بكونت ديفوار، والمقررة يوم الـ 18 من جوان المقبل بملعب جابومابودولا الكاميرونية. وأكد الاتحاد الأوغندي لكرة القدم عبر موقعه الرسمي، بأن الغابوني بيير غيسلانوتشو سيدبر المباشرة



محرز يتسلح بتقليد قديم قبل النهائيين الإنجليزي والأوروبي

الأربعاء الماضي، في «البريميرليغ»، حتى يتسنى لهم الاسترجاع وشن بطارياتهم من جديد قبل الأسبوع الحاسم، عندما يواجهون مانشستر يونايتد في نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي، يوم 3 جوان، ثم نهائي دوري أبطال أوروبا أمام إنتر يوم 10 يونيو المقبل.

وعرف عن محرز زيارته الخاطفة إلى مدينة سارسل كلما كان على موعد كبير، في خطوة يُفعلها لشن بطاريته واستعادة أنفاسه بعد موسم طويل ومرهق لمانشستر سيتي، قد ينهيه بلقبين جديدين، أحدهما تاريخي في حال نجاحه في التتويج بلقب دوري أبطال أوروبا مع مانشستر سيتي لأول مرة في مشواره الكروي، بعد أن خسر نهائي عا 2021 أمام نادي تشيلسي بهدف دون رد.

وفي حال نجح محرز (32 عاما) في التتويج بـ لقب دوري أبطال أوروبا، سيكون اللاعب الجزائري الثاني، الذي يحصل على هذا الشرف، بعد أسطورة كرة القدم الجزائرية الحية، رابع ماجر، الذي قاد نادي بورتو البرتغالي إلى الفوز بنسخة عام 1987 أمام بايرن ميونخ الألماني بهدفين، حيث سجل ماجر هدفا.

الشهير بالعقب، وصنع هدفا آخر.

انتشر خلال الساعات القليلة الماضية فيديو للدوري رياض محرز، نجم نادي مانشستر سيتي الإنجليزي، يُظهر وجوده في مسطراسه بمدينة سارسل إحدى ضواحي العاصمة الفرنسية الغربية، والتي يقطنها أفراد الجاليات العربية والأفريقية، وعلى وجه التحديد الجزائرية والمغربية، وذلك قبل أيام فقط من موعدين حاسمين للسيتي محليا وأوروبيا.

ورغم سطوع نجومية رياض محرز في كرة القدم العالمية من بوابة الدوري الإنجليزي الممتاز، وتوجهه بعيد الألقاب الفردية والجماعية، أصرها كان لقب الدوري الإنجليزي الممتاز للمرة الثالثة على التوالي، والخامسة في مشواره، حافظ قائد منتخب الجزائر على تواضعه وعلاقته بالحي الذي نشأ فيه، حيث يزوره دائما كلما سنحت له الفرصة، كما أنه لا يتردد في مساعدة أصدقائه وأبناء حيه في كل مرة.

وظهر محرز في الفيديو الذي انتشر على نطاق واسع في منصات التواصل الاجتماعي، في أحد مخازن مدينة سارسل وبلباس متواضعا مندمجا مع محيطه القديم، بعيدا عن البهجة التي اعتاد عليها مع نجوم الدوري الإنجليزي الممتاز، والنقى محرز بأحد معارفه القدامى في سارسل وتحدث إليه بعفوية بالغة لقيت استحسان الجزائريين في منصات التواصل الاجتماعي.

وكان رياض محرز استغل بعض أيام الراحة التي كان غوارديولا منسح لابعيه إياها بعد مواجهة برايتون،

زكرياء دراوي على رادار 3 أندية قطرية

ويبرز دراوي بشكل كبير مع منتخب المحليين، خلال آخر نسخة من بطولة كأس العرب التي أقيمت في الدوحة، وتزوج فيها الخضر باللقب على حساب المنتخب التونسي. وبدأ صاحب الـ 29 عاما مشواره الاحترافي مع فريق راند السقية في الدرجة الثانية في موسم 2013-2014، لينتقل بعدها إلى فريق شباب بلوزداد الذي لعب في صفوفه خلال الفترة ما بين 2014-2018، كما دافع عن ألوان نادي وفاق سطيف لمدة موسمين (2018-2020)، ليعود من جديد لفريق شباب بلوزداد خلال عام 2020.

أشارت مصادر إعلامية عن وجود زكرياء دراوي على رادار أندية قطرية، تحضيرا للتعاقب مع اللاعب خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وكشف المصدر ذاته عن وجود ثلاثة أندية قطرية أبدت رغبته في ضم اللاعب الجزائري، ويتعلق الأمر بكل من نادي قطر والوكرة والأهلي، التي تريد حسم الصفقة قبل ختام الدوري الجزائري خلال شهر يوليو/تموز المقبل. وارتبط اسم زكرياء بالدوري القطري والسعودي بعد كأس العرب 2021، التي قدم فيها مستويات رائعة، لكن إدارة نادي شباب بلوزداد رفضت حينها التخلي عن اللاعب رغم العروض التي وصلت.

ويعد دراوي من أفضل اللاعبين في صفوف فريق شباب بلوزداد خلال الموسم الحالي؛ إذ أسهم بشكل كبير في تصدر فريقه جدول ترتيب الدوري الجزائري. ويحتل فريق شباب بلوزداد صدارة ترتيب الدوري برصيد 43 نقطة، بفارق 7 نقاط عن فريق شباب قسنطينة الذي يملك 43 نقطة، كما تأهل لنهاية كأس الجزائر بعد تجاوزه لفريق مقرة، حيث سيواجه جمعية الشلف في النهائي.

وكان الفريق يراهن على المنافسة على لقب دوري أبطال أفريقيا، لكنه أفسى من الدور ربع النهائي على يد صن داويز الجنوب افريقي، حيث خسر مباراة الذهاب التي أقيمت في الجزائر بنتيجة 4-1، وانتهز أيضا في لقاء الإياب في جنوب أفريقيا بنتيجة 1-2.



الدورة الدولية للرماية على الهدف تحت الماء بفرنسا: حصيلة مميزة للمنتخب الوطني



أحرز المنتخب الوطني الرماية على الهدف تحت الماء حصيلة مميزة بثلاث ميداليات (ذهبية و برونزية) في الدورة الدولية المفتوحة للرماية تحت الماء التي اختتمت اليوم الأحد بمسبح مدينة «كاون» بفرنسا. وقد تمكن معروف عبد الرحيم من تتويج بالميدالية الذهبية في اختصاص سوبر البياتلون فيما نال البرونزيين كل من حسن الدواجي ليلي حكيم في رماية الدقة و معروف عبد الرحيم في البياتلون. ويذكر أن خمسة رياضيين جزائريين قد دخلوا هذه المنافسة وهم كل من عبورة أحمد و معروف عبد الرحيم و بونابورة حمو و مزيان مهدي و حسن دواجي ليلي حكيم في اختصاصات رماية الدقة و البياتلون و السوبر بياتلون و التتابع. وأسفرت المشاركة الجزائرية في هذه البطولة الدولية المفتوحة بحضور مائة رياضي من 6 دول عن تحقيق نتائج جد مرضية للغاية و مشرفة حسب قائد الفريق بن عبورة أحمد الذي قال «نحن راضون بالحصار الذي تحقق في أول مشاركة دولية لنا سمحت بتقييم مستوى رياضينا و اكتساب الخبرة أمام أبطال عالميين» مع الإشارة إلى أن هذا النوع من الرياضة له 5 سنوات بالجزائر. و عرفت هذه الدورة الدولية المفتوحة المنظمة من طرف الاتحادية الفرنسية للاختصاصات تحت رعاية الاتحاد الدولي للأنشطة الرياضية تحت الماء مشاركة تزيد من 100 متنافس يمثلون فرنسا و بلجيكا و فنزويلا و الكويت و لبنان و الجزائر.

كرات حديدية (كأس الكورنيثل): تتويج فريق الجزائر العاصمة باللقب بمركب الأندلسيات

حضور جمهور غفير، و عرفت هذه التظاهرة الرياضية المنظمة على مدار يومين من طرف النادي الهواي «رياضي الأندلس» للكرة الحديدية بالتنسيق مع المجلس الشعبي بلديّة العنصر و الاتحادية الجزائرية للعبة مشاركة 512 ثلاثي من 35 ولاية من الوطن في إطار الترويج للالعاب العربية المقررة من 5 إلى 15 يوليو المقبل بالجزائر. و في ختام الدورة تم توزيع الجوائز على الفائزين بحضور السلطات المحلية و أعضاء الاتحادية الكرة الحديدية و ممثلي عن الرابطة الولائية لهذه الرياضة الشعبية و وجوه رياضية.

توج فريق الجزائر العاصمة بلقب الدورة الوطنية لكأس الكورنيثل للكرة الحديدية في اختصاص اللعب الثلاثي القصير التي اختتمت منافساتها مسهر أمس السبت بالمركب السياحي الأندلسيات بلديّة العنصر (وهران). و تمكن فريق الجزائر العاصمة المتكون من (حيمودي زبابير- باشن) من فرض سيطرته على المنافسة و التتويج باللقب على حساب فريق البلديّة مشكل من حوحاش سرحضياف وسيدي موسى، فيما احتل فريق بن قويدر من العاصمة و زايدي من المحمدية معسكر المركز الثالث والرابعة و تميزت هذه المنافسة التي دامت إلى غاية ساعات متأخرة من الليل بمستوى فني مقبول و

صعود نادي «كاسطور» إلى القسم الممتاز لكرة اليد النسوية



استضافت دورة الصعود الثانية، بلقب بطولسة القسم الوطني الأول، الذي سمح له بالارتقاء إلى القسم الممتاز رفقة وصيفه شبيبة سطيف، في المنافسة التي تأهلت إليها ستة فرق، أي الثلاثة الأوائل عن كل مجموعة من مجموعتي بطولسة القسم الأول. ويسمح هذا الإنجاز لفتيات المدرب سيد علي لزنواني، الذي كانت لمسته واضحة في صعود الجمعية، بحسب رئيسها، بأن يصبحن الممثلات الوحيدات لكرة اليد الوهرانية في بطولسة النخبة، عقب سقوط ودادية وهران إلى القسم الأول بعد موسم واحد فقط قضاء هذا الفريق في القسم الممتاز.

وأضاف بن جميل في هذا الصدد: «نتأسف لسقوط ودادية وهران التي كنا نعلق عليها آمالا كبيرة، ولكن هذا الفريق تأثر لمغادرة عدد كبير من اللاعبات تجاوز عتدهن العشرة، مما جعل مهمة تعويضهن صعبة للغاية». وفضلا عن ودادية وهران، فإن الممثل الثنائي لمنطقة الغرب الجزائري في القسم الممتاز هذا الموسم، وهو حواء سعيدة، سيلعب هو الآخر في بطولسة القسم الأول الموسم المقبل، مما يجعل مسؤولية جمعية «كاسطور» كبيرة في حمل

حقق فريق جمعية «كاسطور» لكرة اليد وهران صعودا تاريخيا إلى القسم الممتاز للسيدات بعد تصدده دورة اللقب التي اختتمت في نهاية الأسبوع الفارط، ليحقق حلما راود مسيريه بقيادة النجم السابق للكرة الصغيرة الجزائرية عبد الكريم بن جميل منذ تأسيس النادي سنة 2010. ويعد هذا الصعود الثاني على التوالي لوهرانيات اللواتي حققن نفس الإنجاز الموسم الفارط عندما صعدن إلى القسم الوطني الأول، حيث وجدن بعض الصعوبات في التألق في هذا المستوى، قبل أن يذهبن المرحلة الأولى من البطولة في الصف الثالث الذي يمكنهن من حجز آخر تذكرة مؤهلة إلى دورة اللقب عن مجموعتهن.

ونوه رئيس النادي عبد الكريم بن جميل بتألق لاعباته «اللواتي تكون كلهن في مدرسة الجمعية وصعدن مع بعض من الفئات الصغرى إلى غاية فئة الكبريات، وهو ما يؤكد نجاعة سياسة التكوين التي انتهجناها منذ إنشاء النادي رغم الصعوبات المتعددة التي نواجهها». وأجرى النادي الهوراني خمس مباريات خلال دورتي اللقب تمكن في نهايتهما من العودة من البويرة، التي

كرة السلة/القسم الوطني الأول (سيدات): تتويج مولودية الجزائر بلقبها الوطني للموسم 2022-2023

توج نادي مولودية الجزائر لكرة السلة (سيدات) بلقب البطولة الوطنية للموسم 2022-2023 للمرة الرابعة عشرة عقب إسدال الستار على المرحلة الثانية و الأخيرة لدورة اللقب التي جرت من الخميس إلى السبت بقاعة جسر قسنطينة (الجزائر العاصمة). وجاء تتويج مولودية الجزائر بعد فوزها يوم السبت على نادي كوسيدار بنتيجة (55-48)، الشوط الأول (38-30) لتحل بذلك المركز الأول للدورة برصيد 9 نقاط، رفقة نادي كوسيدار المنهزم في المباراة الفاصلة. هذا اللقب هو الرابع عشر في المجموع و التاسع على التوالي،

في تاريخ النادي منذ 1998 رفقة المجمع البترولي سابقا، علما بأن البطولة الوطنية توقفت خلال موسم 2020 و 2021 بسبب جائحة كوفيد-19. وكانت مولودية قد تلقت هزيمة مفاجئة خلال الدورة الأولى للقب، على يد مستقبل سطيف بنتيجة (57-58) قبل أن تتدارك الأمور بعد ذلك وتفوز بكل مبارياتها الأخيرة. ولا تزال لاعبات مولودية في السباق للتتويج بكأس الجزائر، حيث سيواجهن نفس الفريق نادي كوسيدار يوم الثلاثاء المقبل في الدور نصف النهائي للكأس، بينما تجمع المباراة الثانية بين نادبي الزوية و بحرية حسين داي.

الأسطورة لبيرون جيمس:

ملك السلة العالمية لـ 10 سنوات ...

- من هو لبيرون جيمس - LeBron James؟

لبيرون جيمس لاعب كرة سلة أمريكي، لعب لفريق ميامي وكليفلاند، وحقق معهم بطولة دوري NBA 3 مرات. كما له العديد من الإنجازات مع المنتخب الأمريكي، أهمها الميدالية الذهبية في الألعاب الأولمبية. ولد لبيرون جيمس بتاريخ 30 كانون الأول عام 1984 في مدينة أكرون، أوهايو لوالديه غلوريا ماري جيمس، وأنتوني موكلاند، وقد سمحت له والدته بالانتقال للعيش مع عائلة مربيه فرانك ووكر Frank Walker الذي عرفه على لعبة كرة السلة للمرة الأولى وعمر 9 سنوات. لعب كرة السلة كمبتدأ لفريق Northeast Ohio Shooting Stars ودرس في مدرسة St. Vincent-St. Mary الثانوية. وفي سنواته الأولى كمبتدأ برزت موهبته واختير ضمن All-USA FirstTeam وفقاً لمجلة USA Today بدأ مشواره في NBA مع فريق كليفلاند كافالييرز Cleveland Cavaliers، ثم انتقل بعدها إلى فريق ميامي هيت، ليحقق معهم لقب الدوري الأمريكي لكرة السلة مرتين متتاليتين قبل أن يعود إلى فريقه الأول كليفلاند ويقدمهم لتحقيق لقبهم الأول في تاريخهم. كما حقق الميدالية الذهبية الأولمبية مع المنتخب الأمريكي مرتين بالإضافة للعديد من الإنجازات الشخصية. ولد لبيرون جيمس بتاريخ 30 كانون الأول عام 1984 في مدينة أكرون، أوهايو لوالديه غلوريا ماري جيمس، وأنتوني موكلاند. ربه والدته غلوريا لوحدها فولده لم يكن مهتماً بولده كما أنه كان محكوماً سابقاً، ولعلهم بأن لبيرون سيكون أكثر استقراراً في حياته إذا عاش ضمن عائلة فقد سمحت له بالانتقال للعيش مع عائلة مربيه فرانك ووكر Frank Walker الذي عرفه على لعبة كرة السلة للمرة الأولى وعمر 9 سنوات. لعب كرة السلة كمبتدأ لفريق Northeast Ohio Shooting Stars ودرس في مدرسة St. Vincent-St. Mary الثانوية. وفي سنواته الأولى كمبتدأ برزت موهبته كثيراً.

- إنجازات لبيرون جيمس

مع أدائه المميز لم يكن من المستغرب أن يكون أول لاعب يتم اختياره في 2003 في NBA Draft من قبل فريق كليفلاند كافالييرز، وفي نفس الفترة وقع جيمس على عدة عقود رعاية منها عقد مع شركة Nike بقيمة 90 مليون دولار في موسم 2003-2004 بدأ جيمس بثلاث نفسه فكان أول لاعب في فريق كليفلاند يفوز بجائزة NBA Rookie of the Year كما كان أول لاعب في عمر العشرين يحقق معدل 20 نقطة في المباراة ولم يسبقه إلى ذلك سوى لاعبين هما مايكل جوردان وأوسكار روبرتسون. لعب لبيرون في صيف 2004 مع منتخب الولايات المتحدة في الألعاب الأولمبية التي أقيمت في أثينا في اليونان وحقق معهم الميدالية البرونزية. تابع جيمس في الموسم الذي يليه أداءه المرتفع فوصل معدله إلى 27.2 نقطة في المباراة كما دخل التاريخ كأصغر لاعب يسجل أكثر من 50 نقطة في مباراة واحدة، ونظراً لهذا الأداء المرتفع اختير ليُعب في مباراة كل النجوم NBA All-Star Game للمرة الأولى، وتابع حجز مكانه في مباراة كل النجوم في الموسم التالية. في عام 2006 قاد لبيرون فريقه للفوز في الدور الأول من إقصائيات الدوري الأمريكي عسى واشتطن ويزاردز ليواجهوا في نصف نهائي المنطقة الشرقية فريق ديترويت بيستونز. ورغم معدل لبيرون الذي بلغ 26.6 نقاط في المباراة إلا أن الفريق لم يتمكن من الوصول للنهائي، هذا الأداء المميز من لبيرون جيمس أكسبه الكثير من الإطراءات كما ضمن له لقب MVP في مباراة كل النجوم في ذلك العام، وفي نفس السنة توصل لبيرون إلى اتفاق مع ناديه حول تجديد عقده في الموسم التالي، مستفيد من تألق جيمس نجح الفريق في تحطيم منافسيه ليفوز بنهائي المنطقة الشرقية ويواجه فريق سان أنطونيو سبورز في نهائي الدوري، ولكنه خسر أمامه البطولة. وفي موسم 2007-2008 خسر في نصف نهائي المنطقة الشرقية أمام فريق بوسطن سيلتكس في المباراة الفاصلة، أما على الصعيد الشخصي فقد حقق لبيرون في هذا الموسم معدل 30 نقطة في المباراة وكان الأعلى في تلك السنة متجاوزاً منافسين مثل كوبي براينت، وألين أيفرسون.

في صيف 2008 سافر جيمس رفقة المنتخب الأمريكي إلى أرمينيا بكن حيث قدموا أداءً مبهراً، وتوجوه بالحصول على الميدالية الذهبية، وعاد ليُعب موسمه الأخير مع فريقه قبل أن ينتهي عقده. وبتنقل موسم 2009-2010 إلى فريق ميامي هيت، انتقل لم يعجب مشجعي فريقه السابق الذين اعتبروه خائناً بعد انتقاله إلى منافسهم.

لعب جيمس أول موسم مع فريقه الجديد محققاً معدل نقطة في المباراة. وفي موسم 2011-2012 نجح لبيرون مع ميامي في تحقيق أول لقب دوري له بعد أن فازوا في النهائي على فريق أوكلاندا سيكي. وقدم لبيرون أداءً مميزاً في النهائيات خاصة في المباراة الخامسة من السلسلة محققاً 26 نقطة و11 متابعاً و13 تمريرة حاسمة، وفي تصريح له لقناة FOX Sports بعد الفوز باللقب قال جيمس: "لقد اتخذت قراراً صعباً بمغادرة كليفلاند، ولكنه كان ضرورياً من أجل مستقبلنا".

في صيف 2012 لعب لبيرون مع المنتخب الأمريكي في أولمبياد لندن محققاً معه الميدالية الذهبية. وفي موسم 2012-2013 حقق جيمس إنجازاً تاريخياً له حيث أصبح في 16 كانون الثاني عام 2013 أصغر لاعب في تاريخ NBA يتجاوز حاجز 20000 نقطة في مسيرته متفوقاً على نجم لوس أنجلوس ليكرز والمنتخب الأمريكي كوبي براينت، الذي حقق هذا الإنجاز في التاسعة والعشرين من عمره، كما

أصبح جيمس اللاعب الثامن والثلاثين فقط في تاريخ NBA الذي يحقق هذا الإنجاز، في ذلك الموسم تفوق ميامي هيت بصعوبة على إنديانا بيسرز في نهائي المنطقة الشرقية قبل أن يواجه سان أنطونيو في نهائي الدوري ويتصدر عليه محققاً لقبه الثاني على التوالي. في ختام موسم 2013-2014 عاد ميامي ليواجه سان أنطونيو في نهائي الدوري لكنه هُزم هذه المرة. وفي نهاية الموسم اتخذ جيمس قراراً بالعودة إلى ناديه السابق كليفلاند. ورغم الإصابات في الظهر والركبة التي طارقتها في موسم 2014-2015 والتي جعلته يغيب عن 13 من أصل 82 مباراة في الموسم العادي، فإنه عاد لتألق محققاً معدل 25.3 نقطة و7.4 تمريرة حاسمة قبل أن يقود فريقه للنهائي، ليصبح أول لاعب منذ 50 عاماً يصل للنهائيات في خمسة مواسم متتالية. إلا أن إصابة زميله في الفريق كيفين لاف، وكيري إيرفينغ حطمت آماله في الفوز باللقب فخسرو أمام غولدن ستايت ووريوز. في الموسم التالي تجاوز كليفلاند مشاكل تغيير الطاقم التدريبي في منتصف الموسم ووصل للنهائيات محققاً بذلك لبيرون رقماً قياسيًّا جديداً بوصوله للمرة السادسة على التوالي للنهائيات، ومقماً أداءً مميزاً حيث عاد بفريقه من خسارة ثلاث مباريات لواحدة في السلسلة مسجلاً 41 نقطة في المبارتين الخامسة والسادسة قبل أن يحقق triple double في المباراة السابعة والحاسمة ليُقاد فريقه إلى تحقيق اللقب الأول لهم في تاريخ الدوري، وبذلك لقب MVP النهائيات، وصرح بعدها: "لقد عدت إلى هنا لأفوز باللقب مع فريق، في السنوات الماضية التي غيبتنا تعلمت ما يلزم للفوز وعدت لأحقق ذلك". في الموسم التالي عاد جيمس ليُقاد الفريق إلى النهائيات لمواجهة نفس المنافس إلا أنهم خسرو اللقب هذه المرة بعد صراع قوي.

- حياة لبيرون جيمس الشخصية

تزوج لبيرون من سافانا برينسون Savannah Brinson حببته من أيام الدراسة وأنجبا طفلين. وهم ويقطنون حالياً في إحدى ضواحي مدينة ميامي. نشط لبيرون في مجال العمل الخيري فهو داعم رئيسي لكل من Boys & Girls Club of America، وONEXON، Children's Defense Fund. كما أسس مؤسسة الخيرية الخاصة باسم LeBron James Family Foundation. أما من حيث ديانة لبيرون جيمس ومعتقداته وطاقته الاصلية، فقد ولد لعائلة مسيحية كاثوليكية.

- حقائق مصرية عن لبيرون جيمس

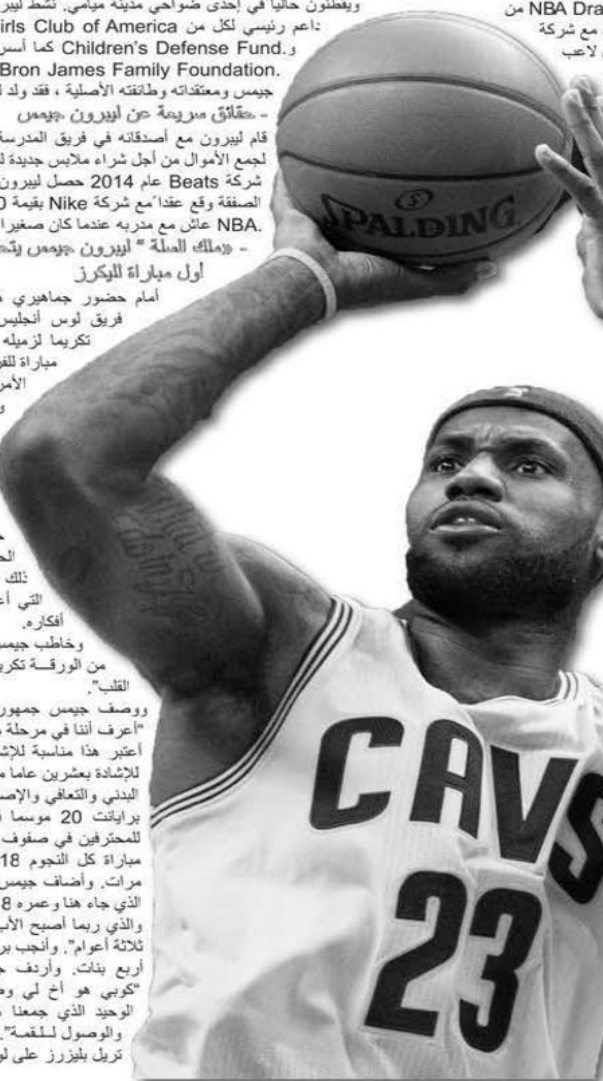
قام لبيرون مع أصدقائه في فريق المدرسة الثانوية ببيع الأشرطة اللاصقة لجمع الأموال من أجل شراء ملابس جديدة للعب. عندما قامت Apple بشراء شركة Beats عام 2014 حصل لبيرون على مبلغ 30 مليون دولار من الصفقة وقع عقداً مع شركة Nike بقيمة 90 مليون دولار قبل أن يلعب في NBA. عاش مع مربيه عندما كان صغيراً بسبب مشاكل عائلية.

- «ملك السلة» لبيرون جيمس يتحدث من القلب عن كوبي في أول مباراة ليكرز

أمام حضور جماهيري هائل لقي لبيرون جيمس لاعب فريق لوس أنجلوس ليكرز خطاباً مشوباً بالعاطفة تكريماً لزميله الراحل كوبي براينت قبل أول مباراة للفريق المنافس في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين على أرضه بعد وفاة براينت وابنته، البالغة من العمر 13 عاماً، وسبعة آخرين في حوادث تحطم طائرة هليكوبتر يوم الأحد الماضي. وفي ملعب ستيمبلز سنتر في وسط لوس أنجلوس بدأ جيمس حديثه بقراءة جميع أسماء ضحايا الحادث المساهي التسع ثم ألقى بعد ذلك أرضاً بالورقة التي تحمل الكلمة التي أعدها سلفاً تاركاً المجال لاستيابة أفكاره.

وخاطب جيمس زميله الراحل قائلاً: إنه لن يقرأ من الورقة تكريماً له "وسأحدث مباشرة من القلب".

ووصف جيمس جمهور الحضور بأنهم "أسرة" قائلاً "أعرف أننا في مرحلة ما ستقيم مراسم تأبين لكوبي لكنني أعتبر هذا مناسبة للإشادة به وإنجازاته. «هذه مناسبة للإشادة بعشرين عاماً من الدم والعرق والدموع والابتهاك البدني والتعافي والإصرار على الوصول للقمّة». ولعب براينت 20 موسماً في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين في صفوف لوس أنجلوس ليكرز وشارك في 18 مرة وفاز بلقب البطولة خمس مرات. وأضاف جيمس "الثلية نحن نحبي تكري الشاب الذي جاء هنا وعمره 18 عاماً واعتزل وعمره 38 عاماً، والذي ربما أصبح الأب الأفضل الذي رأيناه خلال آخر ثلاثة أعوام". وأنجب براينت (41 عاماً) وزوجته فانيسا أربع بنات. وأرشد جيمس عن زميله الراحل أيضاً "كوبي هو أخت لي وطول مسيرتنا مع اللعبة الشيء الوحيد الذي جمعنا هو الإصرار على تحقيق الفوز والوصول للقمّة". وانتهت المباراة بفوز بورتلاند تريل بليزرز على لوس أنجلوس ليكرز 127-119.



ما هي الممنوعات الرياضية؟



يعد استخدام المنشطات الرياضية في الألعاب مصدر قلق للمدربين والمديرين وأولياء الأمور وأقران الرياضيين. بالإضافة إلى ذلك، الرياضيين الذين يسيئون استخدام المنشطات لديهم سبب للقلق بأنفسهم. على الرغم من أن المنشطات تكفي بحدود تعزير قدرة الرياضي على الأداء، إلا أن هذه الأدوية لها آثار جانبية، والرياضيون يستعملون لمضاعفات محتملة مع الاعتماد وحتى الإدمان ببساطة، فإن الرياضيين الذين يسيئون استخدام المنشطات يتجهون في طريق غير شرعي في حين أن المنشطات قد تمنحها ميزة غير عادلة على المدى القصير، إلا أنها تضعها للخطر بشكل كبير من طريقة.

في هذه المقالة، ستجد معلومات عن المنشطات والآثار الجانبية، وانتشار تعاطي المنشطات في الرياضة، وعلامات تعاطي المنشطات، بالإضافة إلى حلول التدخل لمساعدة رياضي يسيء استخدام المنشطات.

ما هي المنشطات الرياضية؟

المنشطات الرياضية هي أدوية اصطناعية تقلد الهرمونات التي تنتجها أجسامنا بشكل طبيعي كجزء من النضج أو استجابة للتوتر. المنشطات الرياضية تقلد هرمونات الذكورة - المصطلح المناسب لها هو المنشطات الابتنائية الأندروجينية.

يشير مصطلح الابتنائية إلى عملية بناء الأنسجة العضلية، بينما يشير الذكورة الجنسية إلى خصائص جنس الذكور. المنشطات الابتنائية هي النوع المستخدم من قبل الرياضيين.

غالبًا ما يفكر الناس في المنشطات الرياضية عندما يشير شخص ما إلى المنشطات، ولكن مصطلح المنشطات قد يشير أيضًا إلى المنشطات القشرية. هذه المنشطات تقلد هرمونات الكورتيزون التي تنتجها الغدة الكظرية في الجسم استجابة للإجهاد. هناك أيضًا أدوية أخرى لتحسين الأداء (PEDs) يشير إليها الأشخاص عن طريق الخطأ أحيانًا باسم المنشطات.

الاستخدامات الطبية المشروعة للمنشطات الرياضية

في ثلاثينيات وأربعينيات القرن العشرين، اخترع الكيميائي بيرسي لاسون جولين وغيره من العلماء المنشطات كمنفعة أعراض طبية مشروعة. الاستخدامات المحددة للمنشطات الابتنائية تشمل: زيادة الوزن للأشخاص الذين يعانون من مرض / إصابة خطيرة، أو أولئك الذين يعانون من العدوى / علاج أنواع معينة من فقر الدم. علاج أنواع معينة من سرطان الثدي. علاج الوذمة الوعائية الوراثية، والتي تسبب تورم في أجزاء من الجسم ويمكن أن تكون قاتلة. علاوة على ذلك، تستخدم المنشطات الشورية لتوفير الإغاثة للمناطق المتهلثة في الجسم. هذا يشمل علاج حالات مثل الحساسية الشديدة والربو والتهاب المفاصل وأمراض الجلد. المنشطات الرياضية مقابل الأدوية المعززة للأداء (PEDs).

وفقًا للمجلة الطبية Pediatric in Review، فإن الأدوية التي تعزز الأداء (PEDs) تشمل "عوامل الابتنائية" المختلفة، مثل المنشطات الابتنائية و سلائف المنشطات، بالإضافة إلى المكملات الغذائية والمنشطات وغيرها من المهيئين، مثل هرمون النمو البشري.

يشير الناس في بعض الأحيان إلى الأدوية التي تعزز الأداء بشكل عام على أنها المنشطات في حين أن المنشطات هي PEDs، إلا أن PEDs ليست بالضرورة جميع المنشطات.

يشير طبيب الأطفال في المراجعة إلى أن PEDs تزداد شعبية: ففي إحدى الدراسات، اعترف حوالي 3.3% من طلاب المدارس الثانوية بتناول المنشطات المنشطة. وجدت دراسة أخرى أن 8% من القليات و 12% من الأولاد استخدموا نوعًا من PED لتحسين كتلة العضلات أو مظهرها أو قوتها.

إلى جانب تدريب القوة، تسبب المنشطات في نمو العضلات لدى المستخدمين، مما يؤدي إلى الاستخدام غير السليم من قبل بعض الرياضيين لتأثيرات تحسين الأداء.

وفقًا لطبيب الأطفال في المراجعة، يمكن للمستخدمين رؤية مكاسب القوة في أي مكان من 5% إلى 20٪. لهذا السبب، يختار بعض الرياضيين المنشطات الابتنائية ومنهج وضعًا مفضلًا بين PEDs. هناك أدلة علمية وشخصية على أن المنشطات الابتنائية تعمل على زيادة القوة، في حين أن أدوية ال PED الأخرى تتمتع بوضع مشكوك فيه أكثر عندما يتعلق الأمر بفعاليتها الكلية. لسوء الحظ، قد لا يدرك الرياضيون أن المنشطات

الآثار الجانبية للمنشطات

الآثار الجانبية لتعاطي المنشطات الرياضية تشمل: زيادة في حب الشباب. بالنسبة للرجال: نمو الثدي، تقلص الخصيتين، انخفاض عدد الحيوانات المنوية، زيادة خطر الإصابة بسرطان البروستاتا؛ للنساء: صوت أعقق، ثديان متقلصان، نمو شعر الوجه، الصلع عند الذكور؛ بالنسبة للمراهقين: نمو متوقف ارتفاع ضغط الدم. مضاعفات القلب، والتغيرات في مستويات الكوليسترول في الدم، وزيادة خطر الإصابة بالتهبات القلبية والسكتة الدماغية؛ زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد وسرطان الكبد؛ تلف الكلى.

زيادة في العدوان، والاكتئاب، والتفكير في الانتحار. الآثار الجانبية الأكثر شدة المتصو من عليها بعد الاستخدام المطول للمنشطات.

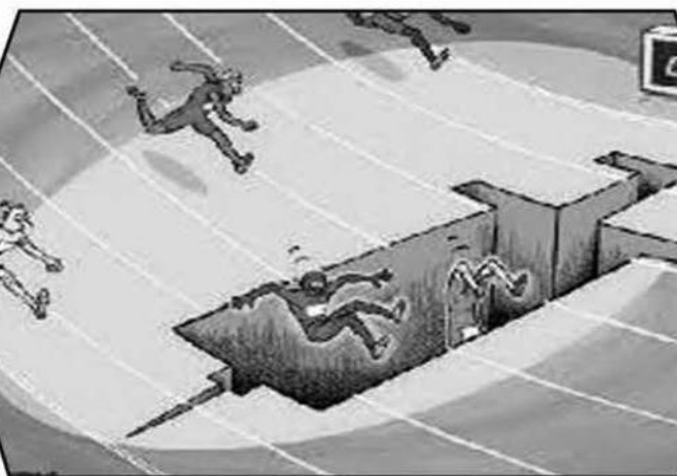
إن الرياضيين الذين يسيئون معاملتهم بإخطارهم بقرن كبير لمجرد محاولة الفوز بلعبة أو ممارسة كتلة عضلية إضافية.

هل المنشطات الرياضية غير قانونية؟

وفقًا لقانون مراقبة المنشطات الابتنائية لعام 1990 وقانون المواد الخاضعة للرقابة، فإن المنشطات هي مادة خاضعة للرقابة في الجدول الثالث في الولايات المتحدة.

من غير القانوني امتلاك المنشطات الابتنائية دون وصفة طبية صادرة من الطبيب.

على الرغم من أنها ليست متفحشة، إلا أن تعاطي المنشطات يشبه تعاطي المواد الأفيونية، بقدر ما يكون لكل من الأفيونيات والمنشطات عرض طبي مشروع ويكون قانونيًا إذا كان لدى المستخدم وصفة طبية.



الآثار الجانبية الضارة

استخدام المنشطات في الرياضة

تعاطي المنشطات منتشر في عالم الرياضة لأن بعض الرياضيين يريدون الفوز أو الصعود إلى القمة، بغض النظر عن التكلفة. وتتفاقم المشكلة من قبل الرياضيين المحترفين الذين يتعاطون المخدرات. وفقًا لطبيب الأطفال في مراجعة، بين عامي 1998 و 2000 كان هناك "انخفاض حاد" في تصور المخاطر المرتبطة باستخدام المنشطات بين المراهقين. كان يمكن أن يكون هذا التراجع متعلقًا باستخدام المواد المعززة للأداء من قبل الرياضيين المحترفين. من عام 1991 إلى عام 2003، زاد استخدام المنشطات المراهق بمعدل ينسفر بالخطر، من 2.7% إلى 6.1%.

في عام 2004، فُتِر NIDA أن أكثر من نصف مليون من الطلاب كانوا يستخدمون المنشطات الابتنائية علاوة على ذلك، أبلغ 1,084,000 شخص بالغ، أو 0.5% من السكان، عن استخدام المنشطات. وفقًا لطبيب الأطفال، فإن استخدام المنشطات شائع بشكل متزايد بين الرياضيين الذين يلعبون كرة القدم والبيسبول وكرة السلة، وكذلك أولئك الذين يتصارعون أو يتباركون في الجمباز.

ومن المفارقات أن الوضع القانوني للأفيونيات والمنشطات للاستخدام الطبي المشروع قد ساعد في تعاطي المخدرات بشكل غير قانوني وغير طبي. هل المنشطات الرياضية ادمان؟

يمكن لمستخدمي المنشطات في بعض الأحيان عرض سلوكيات تسبب الإدمان، والاستمرار في استخدام المنشطات على الرغم من الآثار الجانبية السلبية. وفقًا للمعهد الوطني لتعاطي المخدرات (NIDA)، عندما يتعلق الأمر بدمان المنشطات، "حوالي 32% من الأشخاص الذين يسيئون استخدام المنشطات الابتنائية يصبحون معتمدين".

التبعية ليست بالضرورة إجبارية إدمانًا تلقائيًا - لم يكن NIDA قادرًا على تحديد عدد مستخدمي المنشطات الذين يصابون باضطراب تعاطي المخدرات. ومع ذلك، في هذه الحالة، يشبه التبعية الإدمان. غالبًا ما يجد المستخدمون أنفسهم ينقلون مبلغ هائل من المال على المنشطات، ويواجهون صعوبة في التوقف بسبب مشاكل مثل الاكتئاب والقلق. بالنسبة للرياضيين، يتفاقم هذا القلق والاكتئاب لأن استخدام المنشطات مرتبط مباشرة بأدائها التنافسي. يمكن أن يعاني مستخدمو المنشطات من أعراض الانسحاب إذا أصيبوا بتبعية وتوقفوا عن استخدام الدواء.

قد تشمل أعراض الانسحاب التعب، والأرق، وفقدان الشهية، ومشاكل النوم، وانخفاض الرغبة الجنسية، وشغف الدواء.

بالإضافة إلى الدلالات النفسية السلبية للإقلاع عن التدخين، قد يصبح المستخدمون معتمدين لأنهم لا يرغبون في متابعة عمليات السحب.

في الوقت الذي يعمل فيه الأفراد المعتمدين على التدخل نيابة عن أولئك الذين يصابون بالإدمان على المنشطات، يحتل المهنيون ذوو التدريب في إدارة الرعاية الصحية مكان الصدارة في عيادات علاج الإدمان والمستشفيات التي تساعد مستخدمي المنشطات على مكافحة الاعتماد.

قد تشمل أعراض الانسحاب التعب، والأرق، وفقدان الشهية، ومشاكل النوم، وانخفاض الرغبة الجنسية، وشغف الدواء. بالإضافة إلى الدلالات النفسية السلبية للإقلاع عن التدخين، قد يصبح المستخدمون معتمدين لأنهم لا يرغبون في متابعة عمليات السحب. في الوقت الذي يعمل فيه الأفراد المعتمدين على التدخل نيابة عن أولئك الذين يصابون بالإدمان على المنشطات، يحتل المهنيون ذوو التدريب في إدارة الرعاية الصحية مكان الصدارة في عيادات علاج الإدمان والمستشفيات التي تساعد مستخدمي المنشطات على مكافحة الاعتماد.

علامات استخدام المنشطات الرياضية

لاي شخص قريب من رياضي يتبع بقدرة مهيبة أو شخصية، من المهم التعرف على علامات تعاطي المنشطات.

إن إدراك هذه العلامات يمكن أن يساعد الأطراف المعنية على التدخل ومساعدة الرياضي في التغلب على تبعية المنشطات. التدخل الفعال لا يحدث فرقًا في حياة الرياضي - بل يحدث فرقًا على أرض الملعب وفي الحياة. كلما قل عدد المنافسين الذين يستخدمون المنشطات، كانت المنافسة أكثر عدلًا، وكانت صورة كتلة العضلات الطبيعية أكثر دقة. هذا هو وضع مثل جيد للطلاب.

تختلف العلامات التي من المحتمل أن نلاحظها بناءً على تفاعل مع شخص قد يسيء استخدام المنشطات، سواء كنت مدربًا أو أحد أفراد أسرته أو صديقًا لك.

يكون هذا النقاش المحفز. أنت تتخذ بالفعل الخطوة الأولى ، وهي السعي لفهم سبب استخدامهم للمنشطات. لا تقترض أي شيء - ابدأ بإخبارهم بما لاحظته والتحير عن قلقك. دعهم يعرفون أنك تفهم. عبر عن مدى اهتمامك بهم بغض النظر عما إذا كانوا يفوزون بالمباريات أم يتبدون قوياً. أخبرهم أنك هناك من أجلهم ، ولكن إذا كانوا يعتمدون عليك مقابل المال أو أي شيء آخر يمكن أن يعتمد عليهم ، فلم يعد بإمكانك تقديمه. كن على استعداد لمساعدتهم في العثور على شخص معالج أو شخص موثوق به يمكنه الحفاظ على السرية ومساعدته على إيقاف الدواء. عندما يتعلق الأمر بذلك ، قد تضطر إلى تحذيرهم من المشاكل الجسدية التي علمت أنها نتيجة لإساءة استخدام المنشطات. إذا كان ذلك مفيداً ، فاحصل على منظور داخلي حول تعاطي المنشطات الإبتغائية واستخدامه لإعلام المناقشة.

سيستفيد تعاطي المنشطات أيضاً من منظور شخص أسىء استخدام المنشطات واكتشف سبب كونها فكرة سيئة.

علاج إدمان المنشطات

في بعض الحالات ، يعد علاج الإدمان ضرورياً لحل مشكلة تعاطي المنشطات. قد يتضمن علاج إساءة استخدام المنشطات لقاءات مع أخصائي نفسي ومعالجات الغدد الصماء لاستعادة مستويات الهرمونات الطبيعية والعلاجات الدوائية الأخرى. علاج مدمن المنشطات متعدد الأبعاد ، ويعالج مشكلة خلل في العضلات والاعتماد على المخدرات ، لكن NIDA تشير إلى أن حوالي 56 ٪ من متعاطي المنشطات لا يخبرون الطبيب عن استخدامهم للستيرويدات ، ربما لأنهم لا يعتقدون أن الطبيب على دراية.

عندما يتعلق الأمر بمعالجة الاعتماد على المنشطات المنشطة ، تلاحظ مجلة إيمان للمخدرات والكحول أن العلاج المعرفي السلوكي قد أثبت فعاليته في علاج خلل التنسج الجسدي في دراسات متعددة ، وقد تكون مضادات الاكتئاب السيروتونينية مفيدة لكلا خلل التوتر العضلي والاكتئاب من السحاب المنشطات.

يمكن أن يشمل برنامج التخلص من السموم للمرضى الداخليين هرمونات اصطناعية مثل الغدد التناسلية المشيمية البشرية أو الكلوميدين التي يديرها أخصائسي الغدد الصماء ، مما يساعد في علاج قصور الغدد التناسلية (الإنتاج المنخفض من هرمون التستوستيرون). يصف الأطباء النفسويين أحياناً الكلوميدين لتقليل القلق وخفض ضغط الدم وتخفيف التشنجات العضلية من أجل المدمن الذي يتعافى بعد تعاطي المنشطات ، يمكن للاجتماعات المنتظمة مع شخص لديه خبرة في علم النفس أن تساعد الشخص على التغلب على حالات عدم الاستقرار المؤقتة التي قد تنفعه إلى تعاطي المنشطات في المقام الأول. يركز المعالجون السلوكيون على المساعدة في استعادة المدمنين الذين يتعلمون مهارات التأقلم من أجل تحفيزهم على الانتعاش وتطوير احترام الذات والتحول من عقلية تنافسية إلى رعاية ذاتية واحدة بدائل المنشطات.

وعالماً ما يستخدم المنشطات من قبل الشباب الذين يرغبون في اكتساب العضلات بسرعة. ومع ذلك ، فإن الطرق التقليدية لاكتساب العضلات ، مثل التمرين المخطط له بشكل جيد والنظام الغذائي الصحي ، تعد أكثر أماناً.

كبدائل للمنشطات ، يمكن أن تساعد التمارين المنتظمة والتغذية الجيدة على بناء العضلات بأمان. يمكن أن تساعد التدريبات عالية الكثافة ، مثل التدريب على التمرينات الرياضية أو التدريب على فترات عالية الكثافة لرفع الأثقال ، الرياضيين الشباب على بناء العضلات عند دمجه مع نظام غذائي غني بالبروتين والكربوهيدرات والدهون الصحية.

بمساعدة ، مقابل سعر المنشطات ، يمكن للرياضيين أن يملأ مخزنه وتلاجه بالأطعمة الصحية ويطور العضلات الهزيل والصحة الحقيقية. قد تؤدي المنشطات إلى تحقيق مكاسب في العضلات على المدى القصير ، ولكن نظام التمرينات المنتظمة وعادات الأكل الصحية ستعد الرياضي للتجاح مدى الحياة.



علامات تعاطي المنشطات الرياضية في المنزل

على المستوى الشخصي ، هناك علامات متعددة لإساءة استخدام المنشطات قد تلاحظها في المنزل: تقلبات مزاجية مفاجئة و "غضب صديق" يتسم بالميل نحو العدوان ؛

زيادة في حبس الشباب ، وخاصة على الكتفين والظهر.

زيادة في جنون العظمة وفرط النشاط. زيادة سريعة في الوزن (خاصة أنسجة الثدي للرجال) - وإذا كانت تعمل بشكل جيد - التراكم المفاجئ للعضلات ؛

قد يتمكن متعاطي المنشطات من إخفاء هذه العلامات المتبقية عنك. إذا كنت تشك في أنهم يستخدمون ، علامات أخرى لإساءة استخدام المنشطات قد تتجلى مع مرور الوقت:

شعر دهني جداً ، بشرة دهنية ، رائحة الفم الكريهة ؛

بالنسبة للنساء ، تساقط الشعر - ابحث عن الشعر الزائد في السراويل أو المشط أو أثناء الاستحمام ؛

اليرقان ، اصفرار الجلد وكذلك مشاكل الجلد الأخرى ، مثل الخراجات والخراجات ؛

في الشبهية أو فقدان الشهية ، الألم المفاصل وعلامات التمدد على المفاصل الداخلية ؛

تمطد النوم المتقطع ، انقاع الوجه والجسم ، والتعرق الليلي ، وصعوبة في التبول ؛

التحولات السلوكية: أكثر مسيحية ، غير محترمة ، سريعة ، منسحبة ؛ محاولات لإخفاء حب الشباب وغزرها من المظاهر الجسدية ؛ تغيير ملحوظ في العلاقات ؛

يفقد التركيز في كثير من الأحيان ، ينسى الأولويات إلى جانب الرياضة والتمرين ؛

سيتكون هناك دائماً تغييرات في المنزل عندما يشارك شخص ما في تعاطي المنشطات لفترة طويلة. ابحث عن العلامات واطلب المساعدة قبل تدهور حياة الشخص المعتدي.

علامات تعاطي المنشطات في الرياضة

إذا كنت مدرباً أو مديراً تتساءل عن كيفية معرفة ما إذا كان شخص ما يستخدم المنشطات ، فابحث عما يلي: زيادة سريعة بشكل غير عادي في حجم الشهورات ،

شبه منحرف ، عضلات دالية ، وعضلات الذراع العليا ؛

الكدمات الخصية - قد يحاول المتعاطون إخفاء ذلك في غرفة تغيير الملابس ؛

مؤشر كتلة خالية من الدهون (FFMI) فوق 25 - 26 أو 27 هو الأكثر المشتبه به بمستوى العنوان وراء العادي والتندي (زيادة في أنسجة الثدي) للرجال ؛

تقلصت الثديين للنساء ؛ تساقط الشعر للنساء ؛

غالباً ما يكون من الصعب على المشاركين في البرامج الرياضية اكتشاف تعاطي المنشطات ، وهذا هو السبب في إجراء الدوريات المهنية و NCAA اختبارات تحليل البول.

في جزء منه ، يعد اختبار المخدرات أمراً مهماً للبرامج حتى يتمكن من المشاركة في إدارة الأعمال الرياضية من أداء وظائفهم بدقة تامة.

علامات تعاطي المنشطات في المدرسة

صحيح المدرسة لا يسهل على الموظفين اكتشاف تعاطي المنشطات في الطلاب من المهم للأصدقاء والزلاء والمدرسين والمستشارين البحث عن العلامات التالية:

التهيج والعدوان غير العادي . كإشارة ،

اتجاه هبوطي مفاجئ في جودة العمل المدرسي ؛

زيادة في السرعة و جنون العظمة ؛

النوم في الصف ؛ فقدان التركيز ؛

بسبب الزيادة في العدوان ، قد يحصل الطالب الذي ينسى استخدام المنشطات في معارك أكثر في المدرسة.

في الوقت نفسه ، ليس من غير المألوف أن تسرى درجاتهم لتخفيض نظراً لأنهم يركزون على المظهر الجسدي و / أو الرياضة بدلاً من العمل المدرسي.

كيف تتحدث إلى شخص يسوء استخدام المنشطات بعد أن تترك أن شخصاً ما يسوء استخدام المنشطات ، فإن الخطوة التالية هي التحدث إليهم.

قد يتخذ هذا شكل تدخل جماعي ، لكن ليس من الضروري أن يكون الحديث مع شخص واحد فعالاً للغاية.

في النهاية ، الأمر متروك لهم لاتخاذ أو مواجهة العواقب. ومع ذلك ، يمكن أن



كيفين دي بروين أفضل صانع ألعاب في الدوري الإنجليزي



أفضل صانع ألعاب
أفضل هداف
أفضل حارس

اختير الدولي البلجيكي في صفوف مانشستر سيتي الإنجليزي، كيفين دي بروين، أفضل صانع ألعاب في الدوري الإنجليزي الممتاز للموسم الحالي 2022-23، بعد أن كان اللاعب الأكثر صناعاً للأهداف برصيد 16 تمريرة حاسمة. وأسهم كيفين دي بروين بتمريراته الحاسمة، التي ذهب نصفها (8) إلى أهداف الفريق والدوري الإنجليزي التجم الترويجي، إيرلينغ هالاند، في تتويج مانشستر سيتي بلقب الدوري الإنجليزي للموسم الثالث توالياً والخامس في آخر 6 مواسم. وليست هذه المرة الأولى التي يتوج فيها دي بروين بجائزة صانع الألعاب في "البريميرليغ"، حيث سبق أن فاز بالجائزة ثلاث مرات، الأولى في موسم 2016-17 من خلال صناعة 18 هدفاً، والثانية في موسم 2017-18 حينما صنع 16 هدفاً أيضاً، والثالثة كانت موسم 2019-20 عندما صنع 20 هدفاً. واستعاد دي بروين مستواه منذ العودة من كأس العالم 2022 بقطر والذي مر فيه جاتياً برفقة "الشياطين الحمر" الذين غادروا البطولة من الدور الأول في واحدة من المفاجآت الكبيرة، حيث قدم بعدها مباريات في القمة مع ناديه السيتي صناعة لأهداف وتسجيلاً، حيث سجل في الدوري أيضاً 7 أهداف. وجاء خلف دي بروين هذا الموسم من حيث صناعة الأهداف، كل من النجم المصري محمد صلاح مهاجم ليفربول، ولياندرو تروسارد متوسم ميدان أرسنال الذين صنعا 11 هدفاً، ثم زميل دي بروين في مانشستر سيتي، النجم الجزائري رياض محرز، الذي صنع 10 أهداف.

هداف الدوري الإيطالي.. أوسيمين يجلد ذاته بموسم تاريخي مع نابولي



سجل النيجيري فيكتور أوسيمين، مهاجم فريق نابولي، موسماً للتاريخ في الدوري الإيطالي أسهم به في قيادة فريقه لتحقيق اللقب بعد غياب طويل. وحسم نابولي لقب الدوري الإيطالي للمرة الثالثة في تاريخه قبل أكثر من 3 أسابيع، بعد تقدمه على لاتسيو أقرب ملاحقيه حينها بـ16 نقطة كاملة، قبل 5 جولات من النهاية. واستعاد البارتينوبلي لقب الدوري الإيطالي بعد غياب لنحو 33 عاماً، مستفيداً معتمداً على نخبة مميزة من اللاعبين، يتقدمهم أوسيمين الهداف المخضرم، الذي أسهمت لدعايته في ذلك شبك منافسي نابولي ومنحه النقاط تلو الأخرى. ويتصدر أوسيمين جدول ترتيب هدافي الدوري الإيطالي حالياً برصيد 25 هدفاً، سجلها خلال 31 مباراة فقط خاضها في المسابقة بالموسم الحالي، بجانب صناعته 5 أهداف أخرى، بينما غاب عن 6 مباريات بسبب الإصابة. وكان المهاجم النيجيري سجل (الأحد) هدفين أنقذ بهما فريقه من الخسارة أمام مضيفيه بولونيا في الجولة 37 من المسابقة، حيث انتهت المباراة بالتعادل 2-2. وكشفت شبكة أوبنا العالمية للإحصائيات أن أوسيمين تفوق بأهدافه في الموسم الحالي للمنافسة على نفسه خلال موسمه السابقين مع نابولي، والذين سجل خلالها مجتمعين 24 هدفاً فقط. وخلال موسمه الأول مع نابولي 2020-2021، لعب أوسيمين 24 مباراة في الدوري الإيطالي سجل خلالها 10 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة لزملائه. بينما في موسمه الثاني 2021-2022، خاض المهاجم النيجيري المخضرم 27 مباراة بقميص البارتينوبلي في المسابقة، سجل خلالها 14 هدفاً وصنع 5 أهدافاً حاسمة في الموسم الحالي، وصل أوسيمين برصيد أهدافه في الدوري الإيطالي إلى 49 هدفاً في 82 مباراة، بجانب 13 تمريرة حاسمة. وخاض أوسيمين أمام بولونيا مباراته رقم 100 بقميص نابولي، منذ انتقل إليه في صيف 2020 قادماً من ليل الفرنسي، حيث سجل معه من وقتها 58 هدفاً في كل البطولات، بجانب 14 تمريرة حاسمة. وتتفلسف عدة أندية كبرى على التعاقد مع المهاجم النيجيري العملاق في الانتقالات الصيفية المقبلة، رغم امتداد عقده مع البارتينوبلي حتى صيف 2025، وهو ما دعا فريق الجنوب الإيطالي لتحديد سعر بيعه بمبلغ خرافي يصل إلى 140 مليون إسترليني.

وداعاً "كامب نو" .. 4 متناهد من مباراة برنتلوتنة وريال مايوركا

هيزرانديز ليعانر ان الملعب وسط تصفيقات حارة من قبل الجماهير، والتقطت عدسات الكاميرا ألبا وهو يودع الجماهير بالموع لحظة استبداله. وقال بوسكيتس في كلمته للجماهير: "كان لدي الفخر لكوني جزءاً من أفضل فريق في العالم، أنا عضو ومشجع للنادي، والآن سأعادر، لكنه ليس وداعاً، ومناك أنتي سأراك قريباً".

إيقاف التعثرات

بالقوز على مايوركا عاد برشلوتنة إلى درب الانتصارات، بعد خسارته في آخر مباراتين، عقب حسم لقب الدوري الإسباني هذا الموسم. وبعد فوز برشلوتنة على إشبيلية في الجولة 34 بنتيجة (4-2) ليحسم لقب اللبغا، خسر البارسا في المباراتين الماثبتين أمام ريال سوسيداد (1-2) وبلد الوليد (3-1).

احتفالية لتوديع كامب نو

أقيم حفل خاص مع نهاية المباراة بمناسبة توديع الجماهير لملاعب كامب نو بشكل مؤقت، ليبدء أعمال التجديد في الملعب العريق. ومن المقرر أن يلعب برشلوتنة في ملعب مونجويك الأولمبي في الموسم المقبل، على أن يعود إلى "كامب نو" في نهاية عام 2024. تعرضر اليخاندرو بالدي، ظهير أيسر برشلوتنة، لإصابة قوية خلال مواجهة ريال مايوركا بعد مرور ربع ساعة، بسبب تدخل عفيف من قبل أمات ناديا لاصب مايوركا، ليشهر حكم المباراة في وجهه البطاقة الحمراء. ولم يستطع اللاعب السير على قدمه من شدة الألم، ليقوم الجهاز الطبي للفريق بإخراجه من الملعب محمولاً، بعد مساعدة المدافع الفرنسي جول كوندى، كما ظهر اللاعب مع الفريق بعد المباراة وهو يسير مستندا على عكازين. وأصدر برشلوتنة بياناً طبياً كشف فيه أن صاحب الرقم 19 عاماً يعاني من تمزق جزئي في الرباط الجانبي الخارجي لكاحله الأيمن، مشيراً إلى أن مدة علاجه ستراوح بين 6 إلى 7 أسابيع.



الكامب نو

شهدت مباراة برشلوتنة وريال مايوركا آخر ظهور للثنائي سيرجيو بوسكيتس وجوردي ألبا لاعبي الفريق في ملعب "كامب نو". وسيرحل سيرجيو بوسكيتس عن برشلوتنة بعد نهاية عقده مع البارسا بنهاية الموسم الجاري، فيما سيغادر جوردي ألبا صفوف الفريق قبل عام من نهاية عقده. ولعب بوسكيتس وألبا بشكل أساسي أمام مايوركا، قبل أن يستبدلها المدرب تشافي

حقق برشلوتنة فوزاً كبيراً على ريال مايوركا في الدوري الإسباني، في المباراة التي خلفت الأضواء بعدة مشاهد. وفاز برشلوتنة على ضيفه ريال مايوركا بثلاثية نظيفة في ملعب "كامب نو"، ضمن منافسات الجولة 37 (قبل الأخيرة) لبطولة الدوري الإسباني. وارتفع رصيد برشلوتنة، الذي حسم تتويجه بلقب الدوري الإسباني في وقت سابق، رصيده إلى 88 نقطة في الصدارة.

آخر مباراة لبوسكيتس وألبا في

آخر جولة بالبريميرليغ | خسارة ماننستر سيتي وهبوط ليستر وليفز



هبوط ليفز يونايتد وليستر سيتي

وانتصر توتنهام خارج قواعده على ليفز يونايتد (4-1) ليتأكد هبوط ليفز إلى دوري البطولة الإنجليزي، وسجل لل"سبيرز" كل من هاري كين بالذقيقتين 2 و69، وبنرو بورو والبرازيلي لوكانس مورا بالذقيقتين 47 و94، وسجل ليفز جاك هاريسون بالذقيقة 67. وتأكد هبوط ليستر سيتي رغم الفوز في ملعبه "كينغ باور" على ويست هام يونايتد (2-1)، في حين أفلت إيفرتون من الهبوط بالتعادل صعب في ميدانه "غوديسون بارك" على بورنموث (1-0)، حيث رفع إيفرتون رصيده إلى 36 نقطة مقابل 34 لليستر سيتي.

والهولندي كودي غانكيو (72)، فيما أحرز لل"سوتون" كل من الغاني كمال الدين سليمان (28 و48) والإنجليزي جيمس وارد براون (19) ومواطنه آدم أرمسترونغ (64).

ليفربول وبرايتون إلى الدوري الأوروبي

ورافق فريق برايتون اند هوف ألبيون نظيره ليفربول إلى مسابقة الدوري الأوروبي، ليكونا ممثلي الدوري الإنجليزي في المسابقة الموسم المقبل، رغم هزيمة برايتون بيهدين لواحد (1-2) من أستون فيلا في ملعب "فيلا بارك" بمدينة برمنغهام.

سقط البطل مانشستر سيتي في فخ الخسارة خارج ميدانه أمام برينتفورد بملعب "كومونثي ستاديوم" بهدف نظيف، الأحد، ضمن مباريات الجولة 38 والأخيرة من الدوري الإنجليزي الممتاز للموسم الحالي 2022-2023. واحتفظ مانشستر سيتي باللقب، بعد أن حصد المسابقة للعام الثالث توالياً، وأنهى الموسم بـ89 نقطة، في حين سجل هدف فوز برينتفورد المدافع الجابونكي إيثان بينوك قبل نهاية المباراة بـ5 دقائق، إثر تمريرة من الكاميروني براين ميمو. وفي ملعبه "الإمارات" فاز أرسنال الوصيف (4-0) على وولفرهامبتون، عبر السويسري غرانيت تشاكا في الدقيقتين 11 و14، ثم الإنجليزي بوكايو ساكا في الدقيقة 27، والبرازيلي غابرييل جيسوس في الدقيقة 58، والهولندي جيوكو كفيور بالدقيقة 78. كما أنهى مانشستر يونايتد الموسم في المركز الثالث بعد فوزه في ملعبه "أولد ترافورد" على فولهام (2-1) بيهدين من توقيع البرتغالي برونو فيرنانديز والإنجليزي جاون ستانشو بالذقيقتين 39 و55. في حين سجل لفولهام الهولندي كيني تيتي بالدقيقة 19. وأكمل نوكاسل يونايتد عقد المربع الذهبي بحلوه رابعاً، بعد التعادل في ملعب "ستامفورد بريدج" أمام تشيلسي (1-1)، حيث سجل الإنجليزي في أنتوني جوردون لل"ماتكاياس" بالدقيقة 9، وأهدى كيران تريبير تشيلسي التعادل بهدف عكسي بالدقيقة 27. وفي مباراة دراماتيكية تعادل ليفربول خارج ميدانه في ملعب "سانت ماري" مع ساولهامبتون (4-4) الهابط سلفاً، وسجل لل"ريدز" كل من البرتغالي ديوجو جوتا (10 و73) والبرازيلي روبرتو فيرمينو (15

غالتيه البطل الأضعف بين مدرربي باريس سان جرمان الفرنسي



ضمن باريس سان جرمان الاحتفاظ بلقبه بطلاً للدوري الفرنسي لكرة القدم بعد معادله مع مضيفه ستراسبورغ في المرحلة السابعة والثلاثين قبل الأخيرة. وظفر المدرب كريستوف غالتيه بلقبه الثاني في السنوات الثلاث الأخيرة بعدما قاد ليل إلى اللقب في موسم 2020-2021.

باريس - تحت كريستوف غالتيه المدير الفني لفريق باريس سان جرمان اسمه بحروف من ذهب بالتتويج بلقب الدوري الفرنسي. ولم يكن فوز بي أس جي بلقب الدوري هذا الموسم إنجازاً عابثاً، بل كان استثنائياً حيث أصبح أكثر الأندية الفائزة باللقب برصيد 11 مرة. وقضى العملاق الباريسي الشراكة مع سانت إتيان، الذي فاز بلقب الدوري 10 مرات، آخرها في عام 1981. إلا أن هناك بقعة سوداء في توب غالتيه الأبيض، حيث تأخر تتويج الفريق بلقب الدوري حتى الجولة قبل الأخيرة في ظل المنافسة الشرسة من لانس. كما تشير لغة الأرقام إلى أن غالتيه هو صاحب المسيرة الأضعف بين أقرانه من المدربين خاصة منذ تولي الإدارة القطرية مقاليد الأمور في عام 2011 ليهيمن بي أس جي على كافة الألقاب المحلية. وحقق سان جرمان لقب الدوري 9 مرات تحت الإدارة القطرية مستعيناً بستة مدربين من خمس مدارس كروية مختلفة. كخص الإيطالي المخضرم، كارلو أنشيلوتي المدير الفني الحالي لفريق ريال مدريد شريك الأجازات مع بي أس جي في 2013 بالفوز بلقب الدوري بفارق 12 نقطة عن أولمبيك مارسيليا. أما لوران بلان فقد حقق اللقب مع سان جرمان في 3 مرات متتالية، أعوام 2014 و2015 و2016. في الموسم الأول لبلان تصدر سان جرمان جدول الدوري بفارق 9 نقاط عن موناكو، ثم تراجع المعدل إلى 8 نقاط في الموسم الثاني بعد منافسة مع أولمبيك ليون. وفي 2016 اعتلى سان جرمان قمة الدوري تحت قيادة لوران بلان بفارق شاسع وصل إلى 31 نقطة مع ناديه ليون وموناكو. واكتفى المدرب

ميسي. ويهدف أمام ستراسبورغ أصبح ميسي أفضل هداف في تاريخ البطولات الأوروبية الخمس الكبرى إثر وصوله إلى 496 هدفاً، ليتجاوز خصمه الأزلي رونالدو الذي توقف عند أهدافه عند 495 هدفاً. بعد انتقاله إلى النصر السعودي الشتاء الماضي. وأضاف ميسي البطولة السـ43 إلى مسيرته، ليصبح أكثر اللاعبين حصداً للألقاب في تاريخ كرة القدم الأوروبية مناصفة مع البرازيلي وزميله السابق في برشلونة، داني ألفيس (40 عاماً). مسيرة ميسي الاحترافية انحصرت سابقاً على فريق برشلونة الإسباني، قبل أن يتقنص ألوان بي أس جي في صيف 2021، ويفوز معه بالدوري الفرنسي 2021 - 2022، وكأس السوبر الفرنسي لنفس الموسم، والأضـاف اللقب الثالث مع الباريسي. أمام ستراسبورغ، دون ميسي هدفاً رقم 21 في الموسم الحالي بكل المسابقات، فضلاً عن تقديم 20 تمريرة حاسمة. سيواصل الأرجنتيني ليونيل ميسي، نجم باريس سان جرمان، إثارة الجدل خلال الميركاتو الصيفي المقبل بسبب عدم وضوح موقفه النهائي بشأن مستقبله. وسينتهي عقد ميسي مع سان جرمان الشهر المقبل، ووفقاً لتقارير صحفية عديدة يقترب البرغوث من الرجوع إلى وجهة جديدة. وحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية بدأ العد التنازلي لمعركة مصير ميسي في الصيف، حيث يحظى النادي الكاتالوني بتقاول معتدل تجاه جسم الصفقة. وأشارت إلى أن مفاوضات برشلونة وميسي بدأت في شهر فبراير الماضي بقيادة الرئيس خوان لابورتا، واتفق الطرفان على شروط الراتب الذي سيحصل عليه اللاعب لمدة سنتين، بالإضافة إلى الاتفاق على حقوق التسويق. وأوضحت أن برشلونة لا يزال ينتظر الموافقة النهائية على خطته الاقتصادية من رابطة اللعبة، لكن إثر سؤال مصادر مقربة من ميسي عن المفاوضات أكدوا أنهم لم يتلقوا أي شيء مكتوب أو جاد حتى الآن.

وعلى العكس، أكدت مصادر موثوقة من برشلونة لـ"موندو ديبورتيفو" أن ميسي والده يعرفان المعايير التي يستند إليها العرض الرسمي الذي سيقدّم للبرغوث. وكشفت أن برشلونة يخطط لمنح ميسي راتباً يزيد بـ100 مليون دولار على العرض الذي تقدمه لبرشلونة. وأكدت أن برشلونة لا يستطيع التحرك أكثر من ذلك في صفقة ميسي حتى يتم تأكيد الموافقة على خطته من رابطة اللعبة، والتي قد تصل الأسبوع المقبل أو الذي يليه على أقصى تقدير. وفي سياق آخر أشاد كيليان مبابي، نجم فريق باريس سان جرمان، بانجاز التتويج بلقب الدوري الفرنسي هذا الموسم. وكتب مبابي عبر حسابه الرسمي على إنستغرام "أبطال فرنسا، اللقب 11". وأضاف كيليان "سيداتي ساندي في كل أنحاء العالم، باريس سان جرمان، هو أكبر نادٍ في فرنسا". وسأهه النجم الفرنسي البالغ من العمر 24 عاماً بشكل بارز في هذا الإنجاز، حيث يعتلي صدارة هدافي الدوري الفرنسي برصيد 28 هدفاً. ويتتوي مع مبابي مع الفريق الباريسي في صيف 2024 مع بند يسمح بتمديد التعاقد لموسم ثالث حتى 2025.

ميسي يقود الأرجنتين في وديتي أستراليا وأندونيسيا

بونيو في بكين، وأندونيسيا بعد أربعة أيام في جاكارتا. ففي الهجوم، سيعوض جيوفاني سيمبوني (ناولي الإيطالي) غياب لوتارو مارتينيز (إتري الإيطالي) الذي من المقرر أن يخضع لعلاج من ألم في الكاحل بعد نهائي دوري أبطال أوروبا المقرر في 10 يونيو ضد مانشستر سيتي الإنجليزي. وسيكون هناك دعاء جديدة في الهجوم إلى جانب الثلاثي أنغل دي مازيا (يوفنتوس الإيطالي)، ليونيل ميسي (باريس سان جرمان الفرنسي) وخوليان ألفاريس (مانشستر سيتي الإنجليزي). مع نيكولاس غونزاليس (فيورنتينا الإيطالي) الذي تم استيعاده من كأس العالم في الحظاظ

سيقود ليونيل ميسي صفوف الأرجنتين بطلاً العالم في مباراة ودية أمام أستراليا للشهر المقبل في بكين، في زيارته الأولى للصحين خلال 6 سنوات، وسط توقعات بتدفق هائل على شراء التذاكر. استعدت التشكيلة شبه الكاملة للمنتخب الأرجنتيني الذي ظهر بكأس العالم 2022 في قطر، بقيادة "البرغوث" ليونيل ميسي، لخوض مباراتين وديتين في آسيا في منتصف يونيو المقبل. وأجريت تعديلات هامشية بسيطة من قبل المدرب ليونيل ميسي لهذه النافذة الدولية قبل بدء تصفيات أمريكا الجنوبية المؤهلة لكأس العالم 2026. وستواجه الأرجنتين أستراليا في 15

كيف يفكر ساديو ماني في مستقبله مع بايرن ميونخ؟



أثيرت العديد من التكهنات حول مستقبل السنغالي ساديو ماني مع بايرن ميونخ الألماني، في وقت بدأ فيه اللاعب أنه قد حسم مصيره بالفعل. ساديو ماني انتقل إلى صفوف بايرن ميونخ بطل الدوري الألماني خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية قادماً من ليفربول الإنجليزي مقابل 35 مليون جنيه استرليني، لكن موسمه لم يسر بشكل جيد. وابتعد ماني عن عدة مباريات للفريق البافاري هذا الموسم بسبب الإصابة، فضلاً عن استبداله مع زميله ليوري ساتلي في غرفة الملابس، لتلوح الشكوك حول استمراره مع بايرن. وأفادت بعض التقارير أن ماني سيرحل عن بايرن هذا الصيف بعد موسمه الأول في ملعب "البايز أرينا"، لكن التقارير الحديثة كشفت عن تحول مفاجئ، مشيرة إلى أنه قرر البقاء داخل النادي البافاري، خلال الفترة المقبلة. وحسب ما كشفته فايريزيو رومانو، الصحفي بشبكة "سكاي سبورتس" خبير الانتقالات في أوروبا، فإن ماني لديه الرغبة في الاستمرار في بايرن ميونخ. وكتب فايريزيو رومانو عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي "توتستر" إن ماني يريد البقاء في بايرن، وسيخبر مجلس الإدارة الجديد للنادي بذلك قريباً جداً. وأضاف: "موقف ماني لم يتغير، اللاعب يأمل في الحصول على فرصة للبقاء والفوز بالألقاب بالموسم المقبل، وقد تم إبلاغ مدربه توماس توخيل بذلك أيضاً". يُذكر أن بايرن ميونخ توج (السبت) بلقب البوندسليغا للموسم 11 على التوالي، متفوقاً على بروسيا دورتموند الذي كان يتصدر الترتيب قبل الجولة الختامية للمسابقات. رغم البداية الجيدة لساديو ماني مع بايرن، لكنه عانى على الصعيد التهديفي والمشاركات على مدار الموسم، فضلاً عن تعرضه لإصابة أبعثته عن الفريق البافاري لأربعة أشهر. وخاض ماني 38 مباراة مع بايرن ميونخ في الموسم المنتهض 2022-2023 خلال جميع المسابقات، ليصل ما مجموعه 12 هدفاً ويصنع 6 آخرين، لكنه زقن موسمه الأول بلقب الدوري الألماني.

ريفر بليت يكرم غياردو بتمثال برونزي



رفع نادي ريفر بليت الأرجنتيني الستار عن تمثال تكريم المدرب مارسيلو غياردو الذي يجسده بينما يرفع كأس ليبرتادوريس التي توج بها الفريق في 2018 بعد الفوز في النهائي على غريمه الشوود بوكا جونيورز في ملعب سانتياغو برنابيو. وقال غياردو: "تمثال داخل هذا النادي وأعتقد أنني ساموت فيه، أنا محظوظ". وسط حفلات الألف المشجعين الذين اقتربوا من ملعب المونومنتال لحضور افتتاح التمثال وهو عمل من البرونز بارتفاع تمثلية أمتار ويزن سبعة أطنان. يأتي ذلك قبل يوم واحد من الاحتفال بتأسيس ريفر بليت قبل 122 عاماً، وقد حضر مراسم أعضاء مجلس إدارة النادي ولاعبين سابقين ولاعبين حاليين مثل فرانكو أرمانتي وإيزو بيريز ونايتشو فرننديز والذين شاركوا في إنجاز كأس ليبرتادوريس عام 2018. يذكر أن غياردو لعب في صفوف ريفر بليت خلال الفترة بين 1992 و1999، ثم بين 2003 و2006، وكنكس بين 2009 و2010، وبعد اعتزاله اللعب واتجاهه للتدريب تولى مسؤولية الفريق بين 2014 و2022، ليصبح أحد أساطير الريفر.



الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ
الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية
للنشر و الإشهار:
01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128
الفاكس: 021739559 / 021739919
021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

.....000.....

. ولاية الجزائر .

مديرية الغابات والحزام الأخضر

ر.ت.ج. : 410002000016085

إعلان إلغاء طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قترات دنيا رقم 2023/04

بمقتضى أحكام المرسوم الرئاسي رقم 15-247 المؤرخ في 16/09/2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية و
تقويضات المرفق العام، تعلم مديرية الغابات والحزام الأخضر جميع العارضين الذين شاركوا في طلب العروض
الوطني المفتوح مع اشتراط قترات دنيا رقم 2023/04 والتي تم نشرها في الجرائد الوطنية الجزائر ماتش و
Supporters يوم 2023/04/12، المنضممة " أشغل صيفك فضاءات التسلية: الأثك الحضري، الألعاب، المعاد
الرياضية" عن إلغاء طلب العروض وطني مفتوح مع اشتراط قترات دنيا

ANEP réf.2316013427 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1008 بتاريخ 30 ماي 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية المسيلة

مدينة الشباب والرياضة

رقم التعرف الجبائي: 099028015036429

إعلان عن طلب عروض مفتوح رقم: 2023/006

طبقا للمادة 43 من المرسوم الرئاسي 15-247 المؤرخ في 2 نونبر 2015، المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتقويضات المرفق العام
تعلن مديرية الشباب والرياضة عن إجراء طلب عروض مفتوح من أجل:

العملية: تجييز التفتآت الرياضية بالمسيلة

بوسعادة - أولاد براج - حمام الطلعة - الجبابة - الشلال - مقررة - أولاد سيدي إبراهيم - سيدي عامر عين اللجج - أمجدل - بن سوزر - سيدي عيسى - جبل أمساعد - عين العجل

حصة رقم 01: اقتناء تجهيزات مكتبية

حصة رقم 02: اقتناء تجهيزات بيديولوجية للمعارج

حصة رقم 03: اقتناء لوازم وأدوات رياضية

حصة رقم 04: اقتناء تجهيزات الرياضات القتالية

حصة رقم 05: اقتناء تجهيزات صيانة التفتآت الرياضية

تكون المشاركة في طلب العروض للشعور لكل المعروضين الذين سجلت تجاريتهم ضمن النطاق في التجهيزات المطلوبة

ويمكن للمتقدمين بهذا الإعلان سحب دفتر الشروط من مديرية الشباب والرياضة - التي الأولى بالمسيلة

العروض المقدمة يجب أن تحتوي على كل الوثائق المطلوبة والشروط والظروف العادي بعمل عبارة:

طلب عروض مفتوح رقم 2023/006

مديرية الشباب والرياضة - التي الأولى بالمسيلة

العملية: تجييز التفتآت الرياضية بالمسيلة

بوسعادة - أولاد براج - حمام الطلعة - الجبابة - الشلال - مقررة - أولاد سيدي إبراهيم - سيدي عامر عين اللجج - أمجدل - بن سوزر - سيدي عيسى - جبل أمساعد - عين العجل

حصة رقم 01: اقتناء تجهيزات مكتبية

حصة رقم 02: اقتناء تجهيزات بيديولوجية للمعارج

حصة رقم 03: اقتناء لوازم وأدوات رياضية

حصة رقم 04: اقتناء تجهيزات الرياضات القتالية

حصة رقم 05: اقتناء تجهيزات صيانة التفتآت الرياضية

تكون المشاركة في طلب العروض للشعور لكل المعروضين الذين سجلت تجاريتهم ضمن النطاق في التجهيزات المطلوبة

ويمكن للمتقدمين بهذا الإعلان سحب دفتر الشروط من مديرية الشباب والرياضة - التي الأولى بالمسيلة

العروض المقدمة يجب أن تحتوي على كل الوثائق المطلوبة والشروط والظروف العادي بعمل عبارة:

طلب عروض مفتوح رقم 2023/006

مديرية الشباب والرياضة - التي الأولى بالمسيلة

العملية: تجييز التفتآت الرياضية بالمسيلة

بوسعادة - أولاد براج - حمام الطلعة - الجبابة - الشلال - مقررة - أولاد سيدي إبراهيم - سيدي عامر عين اللجج - أمجدل - بن سوزر - سيدي عيسى - جبل أمساعد - عين العجل

حصة رقم 01: اقتناء تجهيزات مكتبية

حصة رقم 02: اقتناء تجهيزات بيديولوجية للمعارج

حصة رقم 03: اقتناء لوازم وأدوات رياضية

حصة رقم 04: اقتناء تجهيزات الرياضات القتالية

حصة رقم 05: اقتناء تجهيزات صيانة التفتآت الرياضية

تكون المشاركة في طلب العروض للشعور لكل المعروضين الذين سجلت تجاريتهم ضمن النطاق في التجهيزات المطلوبة

ويمكن للمتقدمين بهذا الإعلان سحب دفتر الشروط من مديرية الشباب والرياضة - التي الأولى بالمسيلة

العروض المقدمة يجب أن تحتوي على كل الوثائق المطلوبة والشروط والظروف العادي بعمل عبارة:

طلب عروض مفتوح رقم 2023/006

مديرية الشباب والرياضة - التي الأولى بالمسيلة

العملية: تجييز التفتآت الرياضية بالمسيلة

بوسعادة - أولاد براج - حمام الطلعة - الجبابة - الشلال - مقررة - أولاد سيدي إبراهيم - سيدي عامر عين اللجج - أمجدل - بن سوزر - سيدي عيسى - جبل أمساعد - عين العجل

حصة رقم 01: اقتناء تجهيزات مكتبية

حصة رقم 02: اقتناء تجهيزات بيديولوجية للمعارج

حصة رقم 03: اقتناء لوازم وأدوات رياضية

حصة رقم 04: اقتناء تجهيزات الرياضات القتالية

حصة رقم 05: اقتناء تجهيزات صيانة التفتآت الرياضية

تكون المشاركة في طلب العروض للشعور لكل المعروضين الذين سجلت تجاريتهم ضمن النطاق في التجهيزات المطلوبة

ويمكن للمتقدمين بهذا الإعلان سحب دفتر الشروط من مديرية الشباب والرياضة - التي الأولى بالمسيلة

العروض المقدمة يجب أن تحتوي على كل الوثائق المطلوبة والشروط والظروف العادي بعمل عبارة:

طلب عروض مفتوح رقم 2023/006

مديرية الشباب والرياضة - التي الأولى بالمسيلة

العملية: تجييز التفتآت الرياضية بالمسيلة

بوسعادة - أولاد براج - حمام الطلعة - الجبابة - الشلال - مقررة - أولاد سيدي إبراهيم - سيدي عامر عين اللجج - أمجدل - بن سوزر - سيدي عيسى - جبل أمساعد - عين العجل

حصة رقم 01: اقتناء تجهيزات مكتبية

حصة رقم 02: اقتناء تجهيزات بيديولوجية للمعارج

حصة رقم 03: اقتناء لوازم وأدوات رياضية

حصة رقم 04: اقتناء تجهيزات الرياضات القتالية

حصة رقم 05: اقتناء تجهيزات صيانة التفتآت الرياضية

تكون المشاركة في طلب العروض للشعور لكل المعروضين الذين سجلت تجاريتهم ضمن النطاق في التجهيزات المطلوبة

ويمكن للمتقدمين بهذا الإعلان سحب دفتر الشروط من مديرية الشباب والرياضة - التي الأولى بالمسيلة

العروض المقدمة يجب أن تحتوي على كل الوثائق المطلوبة والشروط والظروف العادي بعمل عبارة:

طلب عروض مفتوح رقم 2023/006

مديرية الشباب والرياضة - التي الأولى بالمسيلة

العملية: تجييز التفتآت الرياضية بالمسيلة

ANEP réf.2316013369 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1008 بتاريخ 30 ماي 2023

بيلينغهام يفوز بجائزة أفضل لاعب في الدوري الألماني 2023-2022

الموسم في الدوري الألماني، وأسهم النجم الصاعد في 21 هدفاً في 42 مباراةً باختلاف المسابقات، حيث أحرز 14 هدفاً وقدم سبع تمريرات حاسمة. ويُعتقد بشكل واسع أن هذا الموسم هو الأخير لنجم الإنجليزي مع بوروسيا دورتموند، حيث يقترب ريال مدريد من الحصول على خدماته. بعدد طويل الأمد حتى 30 جوان 2029 مقابل 100 مليون يورو.

ماينز (2-2) حيث خسر اللقب لصالح الغريم بايرن ميونخ الذي توج بفارق الأهداف للمرة الـ11 تواليًا. ولم يُصدّق جود فوزه بالجائزة بقوله: «أنا سعيد حقاً لأن الجماهير صوتت واستمتعت بوضوح بمشاهدتي في الملعب.. ربما تكون واحدة من أكثر الجوائز التي تجعلني فخوراً منذ الانتقال إلى بوروسيا دورتموند». وأظهر بيلينغهام قدرات رائعة للغاية هذا

الجولة الأخيرة بفارق الأهداف عن بايرن ميونخ. وقالت الرابطة عن تتويج بيلينغهام بالجائزة: «ربما لم ينته موسم بيلينغهام كما كان يريد، لكنه ما يزال يتمتع بسنة رائعة؛ وتستحق عروضه التقدير، ولهذا السبب تم اختياره كأفضل لاعب في الموسم بالدوري الألماني». وفشل بوروسيا دورتموند في الحصول على لقب الدوري الألماني، بشكل درامي في الجولة الأخيرة بعد التعادل مع

نزال الدولي الإنجليزي الشاب، جود بيلينغهام، صانع ألعاب فريق بوروسيا دورتموند، جائزة أفضل لاعب في مسابقة الدوري الألماني لموسم 2022-23. وأعلنت رابطة الدوري الألماني «بونديسليغا»، صباح اليوم الإثنين 29 ماي 2023، حصول بيلينغهام على جائزة أفضل لاعب في الموسم، بعد أدائه الرائع مع أسود الفستيقال في موسم خسر فيه فريقه اللقب في

تين هاغ يطلب من الجماهير دعم الفريق لحرمان سيتي من الثلاثية

وأصرّ الهولندي على أن تأكيدات تخطت عتبة الإيمان الأعشى، حيث قال في مؤتمر صحفي بعد المباراة: «لقد هُزمتهم في يناير/ كانون الثاني، لكنني اعتقدت أن بوناسيت في السعامين الماضيين تغلب على سيتي عدة مرات». وأضاف: «لذلك، يدرك اللاعبون أنه عندما يسعون بمستوياتهم يمكنهم المنافسة، ومن الواضح أننا نطلب ضد أفضل فريق في هذه الفترة، ولكن ما تزال هناك فرصة وعلينا أن نذهب للحصول على خدماتها. بعدد طويل الأمد حتى 30 جوان 2029 مقابل 100 مليون يورو».

ماتشستر سيتي في محاكاة ثلاثية الدوري والكأس ودوري الأبطال التي حققها بوناسيت نفسه موسم 1998-1999. وعندما توجه بالشكر إلى لاعبي بوناسيت وموظفيه عقب تقديمه كأس القفاز الذهبي لذي خيا كاتكر الحراس حفاظاً على نظافة شياكة في مباريات البريميرليغ هذا الموسم، حوّل تين هاغ انتباهه إلى جماهير النادي. وقال على وقع هتافات جماهير ملعب «أولد ترافورد» بعد الفوز على فولهام: «إذا ساندتمونا، فلنا متأكد من أن لدينا فرصة جيدة لإعادة كأس الاتحاد إلى ملعب أولد ترافورد».

تشلبي 1-4 الخميس. وبات تين هاغ (53 عامًا) في منزلة الأبطال بالنسبة لجماهير فريق «الشياطين الحمر» بعدما قاده في عامه الأول للفوز بمسابقة كأس رابطة الأندية المحترفة على حساب نيوكاسل 2-0 في فبراير/ شباط، منهيًا فترة جفاف استمرت ستة أعوام. أصرّ مدرب أياكس أمستردام السابق على أن بوناسيت بإمكانه تتويج عتقه بالفاز مرة جديدة هذا الموسم حين يعود إلى ملعب ويمبلي الشهير في لندن السبت المقبل لخوض نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي، بهدف تقويض آمال

ناشد الهولندي إريك تين هاغ، مدرب ماتشستر يونايتد، الإنجليزي جماهير النادي دعم الفريق، مشدداً على أن «الشياطين الحمر» يملكون فرصة جيدة للفوز بلقب كأس الاتحاد الإنجليزي والوقوف حجر عثرة أمام طموحات غريمه سيتي وحرمانه من ثلاثية تاريخية، سبق ليوناسيت أن حققها. وأنهى بوناسيت الموسم في المركز الثالث بفوزه على فولهام 2-1، الأحد، في المرحلة 38 الأخيرة. بعدما كان ضمن مشاركته في مسابقة دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل بتغلبه على

مورينيو يحلم بمجد قاري جديد مع روما

الأرجنتيني بلارو دييالا المصاب والذي يعاني من مشكلة في كاحله مذ أن تعرض لإعاقة من مواطنه مدافع أتلانتا الأرجنتيني خوسيه بالومينو قبل شهر، لكنه يأمل في أن يحضر على مقاعد البدلاء. وقال مورينيو عندما سُئل عما إذا كانت هناك أي فرصة للرج دييالا في التشكيلة الأساسية: «لا اعتقد ذلك، بصراحة، لا اعتقد ذلك». وأضاف: «أمل في أن يكون على مقاعد البدلاء. في حال تمكن بلارو من الجلوس على دكة البدلاء ومنحي 15 دقيقة من الجهد، كما شكرك حول مستقبل مورينيو بعد الموسم الحالي، حيث من المرجح أن يكون نهائي الأربعا آخر للمسات الفنية للبرتغالي في روما. وسيعكس رحيله بعد عامين وفوزه بلقب أوروبي ثانٍ صورةً مغدرة سابقة إنتر في 2010، عندما انتقل إلى ريال مدريد الإسباني فور رفعه كأس دوري أبطال أوروبا في العاصمة الإسبانية. قال مورينيو: «الشيء الوحيد الذي أركز عليه هو النهائي. أنا لا أفكر في مستقبلي أو أي شيء آخر. كل شيء آخر يصبح ثانويًا عندما تخوض مباراةً نهائية». وختم: «أنا أفكر في اللاعبين والجماهير... نريد اللعب والأربعا سنكون هناك».

شدد مورينيو على أن ما يحصل يعود لتقديمه كل شيء. قائلًا: «لأنني أعطي كل شيء... الناس ليسوا أغياباً. في حالة روما اعتقد أن الأمر يتخطى الفوز أو الهزائم الأوروبية. اعتقد أنهم يشعرون كأنني ارتدي القمصين وأقتل من أجلهم كل يوم». وتابع: «ربما يعتقد الناس أنك لا تستطيع أن تحب كل نادٍ. نعم، أنا أحب كل نادٍ. أنا أحب كل نادٍ لأنني شعرت في الاتجاه المعاكس بأنهم يحبونني أيضاً. لذلك مع روما، يوماً ما سيكون الأمر صعباً لكننا سنصل إلى الأبد». شكرك حول مشاركة دييالا في النهائي ويصل روما إلى المباراة النهائية مع العديد من علامات الاستفهام حول متواه المنتخبين ومثقلاً بالعديد من الإصابات التي أرقهت طوال الموسم الحالي. وأفضل مثال على تراجع مستوى رجال المدرب مورينيو عدم قدرتهم على الفوز سوى مرتين في مبارياتهم العشرة الأخيرة وقد حققوا ذلك في دارهم في الدور ربع ونصف النهائي أمام فينورد روتردام الهولندي (1-4) وباير ليفركوزن الألماني (0-1) تواليًا. ليبلغ روما نهائي أمسية الأربعا في العاصمة المحررة بودابست. ومن شبه المؤكد ألا تتضمن التشكيلة الأساسية النجم

أنه استنفد قواه خلال مروره الفاشل مع توتنهام الإنجليزي (2019-2021). قال مورينيو أمام الصحافيين الخميس: «منزب أفضل شخص أفضل، نفس الحمض النووي، الحمض النووي هو الدافع، السعادة، الرغبة في هذه اللحظات الكبيرة، وهذه هي المشاعر التي أحاول نقلها إلى اللاعبين». وأضاف: «اعتقد أنه يمكنك أن تكون أفضل وأفضل مع خيراتك... اعتقد أن عتلك بصح أكثر حدة وتراكم المعرفة يكون أفضل مع مرور السنين». وأردف: «أعتقد أنك تتوقف عندما تفقد الدافع، ينمو حفازي كل يوم... اعتقد أنني أفضل الآن». تركز مورينيو بطلاً قومياً عند جماهير روما بعد فوز الفريق بأول لقب أوروبي كبير على الإطلاق الموسم الماضي، وهو انتصار جعل البرتغالي المخضرم يذرف الدموع. وتطوّرت علاقة عاطفية عميقة بين المدرب وجماهير فريق «الذئاب» التي انتظرت منذ عام 2008 روية روما يظهر بلقب، وتحديداً منذ فوزه بالكأس المحلية. وتشبه قصة مورينيو مع روما تلك التي عاشها لفترة قصيرة مع إنتر قبل 13 عامًا وقاده خلالها لتحقيق ثلاثية تاريخية تمثلت باستبعاد مغادرة توماس وادوري الأبطال موسم 2009-2010.

يبحث المدرب البرتغالي، جوزيه مورينيو، عن مزيد من المجد القاري مع روما الإيطالي عندما يواجه إشبيلية الإسباني في نهائي مسابقة الدوري الأوروبي (يوروبا ليغ)، الأربعاء، في سعيه بلقب أوروبي ثانٍ على التوالي مع نادي العاصمة. ودون البرتغالي البالغ 60 عامًا اسمه في سجلات الكرة المستديرة بكونه المدرب الذي لم يخسر أي نهائي أوروبي في مسيرته، فرفع 5 كؤوس في خمس مباريات نهائية خلال عشرين عامًا مع أول مدرب يبلغ نهائي البطولات الأوروبية مع 4 أندية مختلفة (بورثو وإنتر ومانشستر يونايتد الإنجليزي وروما). وسلطت الأضواء على مورينيو في عام 2003 عندما قاد بورثو إلى لقب كأس الاتحاد الأوروبي (يوروبا ليغ حالياً)، قبل أن يحز في العالم التالي لقبه الأول من اثنين في دوري أبطال أوروبا. بعد 20 عامًا، يبدو البرتغالي على أهة الاستعداد لرفع عدد ألقابه القارية إلى ستة مع فريق العاصمة روما الذي تنوّق من طعم الانتصارات مع مورينيو بالذات العام الماضي، بفوزه بالنسخة الأولى من مسابقة كؤوفرنس ليغ الثالثة من حيث الأهمية في الفارة العيوز. باتت العاصمة الإيطالية «المنزل السعيد» لمدرب بدا

توخيل يستعد للرحيل عن بايرن ميونخ

الرحيل من تلقاء نفسه لأن بيئة العمل لا تعجبه». وكان توخيل قد لمح لوجود بيئة سيئة تحيط ببairن ميونخ منذ استلامه تدريب الفريق، وذلك خلال تصريحاته في أثناء احتفالات الفريق بلقب الدوري الألماني، حيث قال: «سيكون من الجيد أن تبدأ الأمور حتى نكون قادرين على التركيز على كرة القدم، لدينا عمل كبير للقيام به من أجل تحسين

1-2 وتعادل بوروسيا دورتموند مع ضيفه ماينز 2-2. وأكد هامان في تصريحاته أن توخيل سيلتحق بالمدير التنفيذي أوليفر كان والمدير الرياضي حسن صالححمديتش الذين تمت إقالتهم من النادي مباشرة بعد نهاية الموسم الحالي. وقال اللاعب السابق لبairن ميونخ وليفريول: «لا يمكن استبعاد مغادرة توماس توخيل أيضًا، لكن لن يتم إقالته بل سيختار

أكد اللاعب الألماني الأسبق، ديتمار هامان، في تصريحات نقلتها صحيفة «دايلي ميل» البريطانية، أن المدرب توماس توخيل سيرحل عن تدريب بايرن ميونخ، اليوم الإثنين، رغم قيادته الفريق للتتويج بلقب الدوري الألماني «البونديسليغا». وقاد توخيل العملاق البافاري للاحتفاظ بلقب البونديسليغا للموسم 11 على التوالي بعد فوزه في الجولة الأخيرة على مضيفه كولن

الرحيل من تلقاء نفسه لأن بيئة العمل لا تعجبه». وكان توخيل قد لمح لوجود بيئة سيئة تحيط ببairن ميونخ منذ استلامه تدريب الفريق، وذلك خلال تصريحاته في أثناء احتفالات الفريق بلقب الدوري الألماني، حيث قال: «سيكون من الجيد أن تبدأ الأمور حتى نكون قادرين على التركيز على كرة القدم، لدينا عمل كبير للقيام به من أجل تحسين

الأهلي المصري يفوز بلقب الدوري الأفريقي لكرة السلة

لاعبة أوكرانية تثير استغراب جماهير رولان غاروس بسبب «مصافحة»



أثارت لاعبة الأوكرانية مارينا كوستيوك استغراب جماهير بطولة رولان غاروس للأحد، بعدما رفضت مصافحة منافستها البيلاروسية أرينا سابالينكا، التي انتصرت في المواجهة التي جمعت بينهما، بواقع مجموعتين من دون رد. وبحسب صحيفة «تيلي ميل» البريطانية، فإن تصرف اللاعبة الأوكرانية مارينا كوستيوك أثار استغراب و غضب جماهير بطولة رولان غاروس، الذين عبروا عن عدم رضاهم عن تصرفها، وأطلقوا صيحات الاستهجان ضدها. وتابعت أن البيلاروسية أرينا سابالينكا توجهت بعد حسمها للمباراة إلى منافستها من أجل مصافحتها، لكن مارينا كوستيوك رفضت وذهبت لتلقي التحية على الحكم، قبل أن تعانق اللاعب، فيما أطلقت الجماهير صيحات الاستهجان على الأوكرانية بسبب تصرفها غير الرياضي. وأوضحت أن أرينا سابالينكا اعتقدت في البداية أن صافرات الاستهجان كانت عليها، لكنها فوجئت بعدما قامت بتحية الجماهير بتصفيق حاد من قبل المشجعين، الذين عبروا عن استغرابهم من تصرف الأوكرانية، التي كان عليها إظهار روحها الرياضية، وعدم الزج بالأمور السياسية في عالم التنس. ونقلت الصحيفة عن أرينا سابالينكا قولها: «لقد اعتقدت أن صافرات الاستهجان كانت ضدي، وشعرت بالمفاجأة بعدما قاموا بالتحية لي. أشكرهم جميعاً على ما قاموا به. وبالنسبة لي أنا لا أزيد الحرب في أوكرانيا، ومن بعدت ذلك فهو مخطف». يذكر أن النجمة البيلاروسية أرينا سابالينكا تمكنت من حسم المواجهة لصالحها، بعدما توقفت على منافستها الأوكرانية مارينا كوستيوك بسببها بمجموعتين من دون رد، بواقع (6-3)، (6-2)، لتواصل مسيرتها في بطولة رولان غاروس.

مبار شريف تستعرض وتبلغ الدور الثاني في بطولة رولان غاروس للتنس

تمكنت النجمة المصرية ميار شريف من تحقيق انتصار مستحق على منافستها الأمريكية ماديسون برينغل، في المواجهة التي جمعت بينهما، ضمن منافسات الدور الأول في بطولة رولان غاروس ثاني بطولات «الغراند سلام»، بواقع مجموعتين دون مقابل. واستعرضت النجمة المصرية ميار شريف قوتها في المجموعة الأولى خلال المباراة، بعدما عانت منافستها الأمريكية ماديسون برينغل من قوة إرسالها، لتحصم النتيجة لصالحها بنتيجة (6-3)، وتواصل تلقاها في المجموعة الثانية. ولم تعان ميار شريف كثيراً في المجموعة الثانية، بعدما بسطت نفوذها، وتمكنت من زيادة معاداة منافستها الأمريكية ماديسون برينغل، بعدما فشلت في إيجاد الحلول أمام قوة إرسال النجمة المصرية، التي حسمت النتيجة لصالحها بنتيجة (6-1). واستطاعت النجمة المصرية ميار شريف، المصنفة 55 عالمياً، التأهل إلى الدور الثاني في بطولة رولان غاروس، حيث تطمح إلى مواصلة تحقيق النتائج الجيدة، ومواصلة رحلتها الناجحة في عالم كرة المضرب، على غرار ما فعلته التونسية أنس جابر.

تسيتمسياس يعاني في مستهل مشواره في رولان غاروس

لم يكن التسيخي جيري فيسلي لقمة سائغة في قم البوناتي ستيفانوس تسيتمسياس خلال مباراتهما اليوم الأحد في الدور الأول ببطولة رولان غاروس، ثاني البطولات الأربع الكبرى (غراند سلام)، والتي انتهت بثلاث مجموعات لواحدة للاعب البوناتي. وعلى عكس التوقعات، أسأل المصنف 455 عالمياً العرق البارد لتسيتمسياس وصعد أمامه على مدار 3 ساعات و 13 دقيقة، قبل أن يخسر بنتيجة 5-7 و 6-3 و 4-6 و 7-6 (9-7). وبهذا الانتصار الصعب، سيبحث المصنف الخامس عالمياً عن مواصلة مشواره في البطولة المقامة على الأراضي الترابية في الدور الثاني، حيث سينتظر المتأهل من مباراة الإيابي روبرتو كارباينس بايينا والأمريكي إيميليو نانا. ويسعى صاحب الـ 25 عاماً لرفع الكأس الأول له على ملاعب فيليب شاستريه بعد أن كان قريباً للغاية من ذلك في نسخة 2021 عندما تقدم في النهائي على الصربي نوفيك ديوكوفيتش بمجموعتين، قبل أن يقدم اللاعب الصربي «ريمونتا» مذهلة، ويحسم المجموعات الثلاث التالية.

وشهدت المباراة النهائية، تفوقاً كبيراً للأهلي منذ الفقرة الأولى، بتألق لافت لمعمو الجندي وإيهاب أمين وفاكودي، فيما نجح «الأحمر» مبكراً في حسم النتيجة على حساب دوانيس، لينتهي الفترة متقدماً بنتيجة (10-17). وفي الفترة الثانية، زادت المباراة قوة وإثارة، حيث تحسّن أداء الفريق السنغالي خاصة مع استبدال أوغوستي بوش أكثر من لاعب أهلاوي مؤثر مثل إيهاب أمين، ولكن خبرة لاعبي الأهلي حسمت الفترة الثانية بفارق 5 نقاط لينهي الشوط الأول بنتيجة (33-38). وفي الفترة الثالثة، عاد الأهلي للسيطرة بقوة خاصة مع الهجوم الخاطف المؤثر، وتحسن اللسمة الأخيرة لدى اللاعبين مثل النيوزيلندي كوري ويبستر وإيهاب أمين وسيف سير، وسد تراجع في المقابل لمطل السنغالي لينهي الأهلي الفترة الثالثة بفارق كبير (63-46). وفي الفترة الرابعة، وسع الأهلي الفارق، وسيطر على اللقاء حيث تقدم بفارق 7 أرواح بين 15 و 17 نقطة، ثم استغل سوء حالة لاعبي دوانيس السنغالي، ليوصل بالفارق إلى 20 نقطة (80-60)، قبل 3 دقائق من النهاية، ليتهج الأداء إلى الشعب الفردي، ولينجح الأهلي في إنهاء اللقاء فائزاً، وحصد لقب بطل الدوري الأفريقي.

وكان الأهلي حل وصيفاً في تصفيات مجموعة حوض النيل، حيث صعد إلى النهائيات ليحلب مع مجتمعة الطاقة الرواندي صاحب الضيافة في الدور ربع النهائي، وقد نجح في الفوز (94-77)، وفاز في الدور نصف النهائي على استاد مالي (73-78)، ثم تأهل إلى النهائي، وهزم بطل السنغال، ليتوج بطلا للفكرة. وخاض الأهلي البطولة الأفريقية بقتامة تضم كلا من مايكل طومسون وعمر عزب وكوري ويبستر ودرمان كامارا وإيهاب أمين ونوني أوسوت ومايكل فاكودي ومحمد أبو النصر وعمر زهران وعمر الجندي وأحمد إسماعيل وعمر طارق وسيف سير.



توج نادي الأهلي المصري، ببطولة الدوري الأفريقي لكرة السلة، لعام 2023، بعدما حقق الفوز على دوانيس السنغالي (65-80) في المباراة النهائية التي جرت بينهما، مساء السبت، في إطار النسخة الثالثة للبطولة التي استضافتها رواندا. ونجح الأهلي في حصد اللقب القاري في ثوبه الجديد، ليحلح بلزمالك الذي توج بطلا للفكرة السمرام قبل عامين، وتأهل إلى كأس العالم للأندية في نسختها المقبلة. ونجح الإسباني أوغوستي بوش مدرب الأهلي، في حصد كأس الدوري الأفريقي للمرة الثانية

سيلتكس يصدم ميامي هيت ويقترب من إنجاز تاريخي في «NBA»



جايسون تايتشم برقمين مزدوجين بواقع 31 نقطة و 12 متابعات و 5 تمريرات حاسمة، لإيهاد فرقه عن الهزيمة، كما حقق كاليب وجيلينس براون برقمين مزدوجين أيضاً بتحقيقه 26 نقطة و 10 متابعات و 3 تمريرات حاسمة. وفي صفوف هيت الذي كان قريباً من بلوغ ثاني نهائيات له خلال ثلاث سنوات، سجل جيمي بيلر 24 نقطة و 11 متابعات و 8

قائد ديريك وايت فرقه بوسطن سيلتكس لتحقيق انتصار ثامن على ملعب ميامي هيت 104-103 ليحقق إنجازاً تاريخياً بمعادلة الكفة في سلسلة نهائي القسم الشرقي بدوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين «NBA»، موجلاً حسم هوية المتأهل للنهائيات أمام دينفر ناغتش إلى المباراة السابعة. واستطاع سيلتكس أن يفوز للمرة الثالثة على التوالي ليعادل الكفة محققاً إنجازاً تاريخياً حيث لم يتمكن أي فريق في 150 سابقة مشابهة في تاريخ «إن بي إيه» من الانتفاضة في سلسلة بالأدوار الإقصائية بعد تأخره 0-3. وكانت المباراة أن تنتهي بفوز هيت 103-102 وتأهله للنهائيات إلا أن ديريك وايت تقدم لفرقه في الثانية الأخيرة ليحسم سيلتكس المباراة 104-103 ويجسر خصمه على خوض المباراة السابعة، غداً الاثنين، في بوسطن، حيث سيكون في استطاعة صاحب الأرض، الأكثر تنويهاً بالبطولة بـ 17 لقباً بالتساوي مع لوس أنجلوس ليكرز، أن يفوز فيما ستكون معجزة غير مسبوقة في تاريخ المسابقة. وأنهى وايت اللقاء بـ 11 نقطة و 4 متابعات و 6 تمريرات حاسمة، ورغم أنه رجل المباراة، فكان الأكثر تسجيلاً للنقاط في صفوف فرقه

ميلووكي باكس يختار محربه الجديد للموسم المقبل

اختار ميلووكي باكس أمس السبت، أريان جريفين، مساعد مدرب تورونتو رابتورز، لتولي منصب مدرب الفريق لل موسم المقبل بعد إقالة مايك بوندبولز، وفقاً لما ذكرته محطة ESPN ووكالة The Athletic. وتطمح باكس، الذي ودع الأدوار الإقصائية من الدور الأول أمام ميامي هيت هذا الموسم، اجتماعاً بين جريفين ونجم الفريق اليوناني باتريس أنتيتوكومبو، في إطار المفاوضات التي تجمع الطرفين بانتظار الاتفاق على قيمة العقد قبل الإعلان عنه رسمياً. وفي حال إتمام التعاقد، سيحل جريفين محل بوندبولز الذي أقبل من منصبه بعد سقوط الفريق أمام ميامي هيت في الدور الأول من الإقصائيات بعدما أنهى الدور التمهيدي في صدارة القسم الشرقي كأفضل فريق دوري المحترفين الأمريكي لكرة السلة برصيد 58 انتصاراً و 24 هزيمة. وتولى بوندبولز تدريب باكس منذ عام 2018 حتى 2023، وقاده عام 2021 للفوز بلقب (إن بي إيه) في مسودة النادي منذ 50 عاماً، وسد فرحة جنوبية سيطرت على محبيه. وكان جريفين قد تولى منصب المدرب المساعد في باكس خلال الفترة الزمنية بين عامي 2008 و 2010، بانتظار بدء حقبة جديدة للمدرب الذي يحظى باحترام الكثيرين مع ميلووكي باكس الموسم المقبل.

جائزة موناكو الكبرى: فيرستايين يحرز المركز الأول ويعزز صدارته

فيوري يستعد لمنزلة جوشوا في سبتمبر



قال البريطاني تايسون فيوري بطل مجلس الملاكمة العالمي للوزن الثقيل إنه تم إرسال عقد لواطنه أنطوني جوشوا لمواجهة في إستاند ويمبلي في سبتمبر المقبل. ولم يقابل فيوري (34 عاما) منذ احتفائه بلقبه بفوزه على مواطنه ديريك تيشيسورا بعد إيقاف اللعب في الجولة العاشرة في ديسمبر الماضي.

والغى فيوري مباراة "معركة بريطانيا" المقترحة مع بطل العالم مرتين جوشوا (33 عاما) في سبتمبر الماضي، قائلًا إن مواطنه لم يوقع العقد قبل الموعد النهائي. وقال فيوري، الذي لم يخسر من قبل، على تطبيق إنستغرام "إنها معركة يريد الجميع رؤيتها بمن فيهم أنا. هذه المرة لن اصنع مليون فيديو وسأواصل الضغط". فيوري حقق 33 فوزًا وتعادلًا واحدًا في 34 مباراة بينما حقق جوشوا 25 انتصارًا وثلاث هزائم في 28 معركة منذ احترافه.

وفي وقت سابق من هذا العام، كان من المقرر أن يواجه فيوري منافسه الأوكراني أوكسندر أوسيك حامل لقب الياق العالمية للوزن والمتظمة العالمية والاتحاد الدولي والمنظمة الدولية لملاكمة الوزن الثقيل في معركة لتوحيد الألقاب لكن المفاوضات فشلت في مارس.

وحقق فيوري 33 فوزًا وتعادلًا واحدًا في 34 مباراة، بينما حقق جوشوا 25 انتصارًا وثلاث هزائم في 28 معركة منذ احترافه.

وخسر جوشوا، الذي تغلب على الأميركي جريمين فرانكلين بالناقظ في لندن في أبريل الماضي، مرتين أمام أوسيك البالغ عمره 36 عامًا.

الفرنسي إستيبان أوكون. وحقق فيرستايين (25 عامًا) أول المنطلقين فوزه الرابع هذا الموسم والـ 39 في مسيرته، ليعزز صدارته للترتيب العام رافعاً وصيده إلى 144 نقطة متقدماً بفارق 39 نقطة عن زميله المكسيكي سيرخيو بيريس المنطلق من المراكز الأخيرة بعدما تعرض لحادث خلال التجارب ليكتفي بالمركز السادس عشر خارج جدول النقاط.

كما عزز فريق ريد بول صدارته للساتعين برصيد 249 نقطة بفارق 129 نقطة عن أستون مارتن الذي يتقدم بدوره بفارق نقطة عن مرسيدس الثالث.

قال فيرستايين الذي أنهى السباق (78 لفة) بوقت قدره 1:48:51.980 ساعة "كنت أفسس الجدران عدة مرات. كان الأمر صعباً للغاية هناك، لكن هذه هي موناكو". وتابع "من الرائع الفوز هنا والطريقة التي فزنا بها اليوم برغم رداءه الطقس والبقاء هادئاً وإعادة الكلب إلى الوطن".

من ناحية، أثنى الونسو (41 عامًا) على الفائز فيرستايين بعدما تأخر عنه بفارق 27.921 ثانية "ماكس كان يفوز سيارته بأسلوب جيد للغاية. لم يكن لدينا أي فرصة" للفوز. وحل سابقاً مرسيدس البريطانيان لويس هاميلتون، برغم حصوله على عقوبة 5 ثوان، وجورج راسل في المركزين الرابع والخامس تواليًا، فيما وصل ابن الامارة سائق فيراري شيرل لوكليز سادساً.

وأكمل المراكز العشرة الأولى الفرنسي بيار غاسلي (البنين) والإسباني كارلوس ساينس (فيراوي) وسائقاً مكلازين البريطاني لاندو نوريس والإسترالي أوسكار بيسترزي.



صدارته للترتيب العام. وتقدم فيرستايين الذي هزم على السباق منذ البداية حتى النهاية، على سائق أستون مارتن المخضرم الإسباني فرناندو ألونسو وأنتين

أحز سائق ريد بول الهولندي ماكس فيرستايين، بطل العالم في العامين الماضيين، الأحد سباق جائزة موناكو الكبرى، الجولة السادسة من بطولة العالم للفورمولا 1، ليعزز

وسط استقبال حافل | نيمار يحضر سباق موناكو للفورمولا 1

الفجيرة تستضيف بطولة العالم للتايكواندو للناشئين 2025



اختار المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي للتايكواندو خلال اجتماع عقد في باكو برئاسة الدكتور تشونغ تشو رئيس الاتحاد، إمارة الفجيرة، لاستضافة بطولة العالم للتايكواندو للناشئين 2025، في حين تم الإعلان عن استضافة مدينة أوشي الصينية، بطولة العالم للتايكواندو للناشئين.

وقال الدكتور أحمد الزويدي، رئيس اتحاد الإمارات للتايكواندو "إن توجيهات ورؤية الشيخ حمد بن محمد الشرقي، عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، والدعم المستمر من الشيخ محمد بن حمد الشرقي، ولي عهد الفجيرة، والرئيس الفخري للاتحاد الإمارات للتايكواندو ورعايتهما الدائمة هي الركيزة الرئيسية لالتقاء القطر الرياضي ومواصلته تحقيقه للإنجازات في جميع المجالات ولإسماء الألعاب القتالية".

وأوضح أن استضافة هذه البطولة هي تأكيد على ثقة الاتحاد الدولي للتايكواندو بقيادة وأعضاء بكرة دولة الإمارات وإمارة الفجيرة على تنظيم هذا الحدث الرياضي. وأضاف "سنعمل على اتخاذ جميع الترتيبات وضمان الاستعدادات اللازمة لتنظيم هذه البطولة وفق أفضل المعايير". وتوجه بالشكر إلى محمد مراد البلوشي، سفير الدولة لدى جمهورية أندريجان وأعضاء السفارة في باكو.

يذكر أن الفجيرة تمتلك سمعة ومكانة متميزة على خارطة الرياضات القتالية، بالإضافة إلى امتلاكها الصالات والملاعب المخصصة لهذه الرياضة وفق أحدث المواصفات والمعايير المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي للتايكواندو.

حضر الاجتماع في باكو الدكتور أحمد الزويدي، رئيس اتحاد الإمارات للتايكواندو، وعبد الله السعدي، الأمين العام للاتحاد الإمارات للتايكواندو، ونداء أبو الشاويش، مدير نادي الفجيرة للفنون القتالية.



حسب صحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية، فقد أمضى نيمار الذي يغيب منذ فكري للإصابة، ساعات عديدة في ممارسة لعبة البوكر في أحد "كازينوهات" موناكو قبل أن يحضر سباق الفورمولا 1. سجل نيمار 18 هدفاً وقدم 17 تمريرة حاسمة في 29 مباراة خاضها قبل انتهاء موسمه لإصابة الكاحل.

حضر لاعب كرة القدم البرازيلي، نيمار جونيور (31 عامًا)، سباق جائزة موناكو للفورمولا 1، يوم الأحد، وسط استقبال حافل، بعد يوم واحد من تحقيق فريقه باريس سان جيرمان لقب الدوري الفرنسي للموسم الحالي 2022-2023.

النادي البرازيلي تعامل خارج ميدانه مع ستراسبورغ (1-1) السبت ضمن المرحلة 37 من الدوري الفرنسي رافعاً رصيده إلى 85 نقطة، ليضمن فوزه بالمسابقة قبل أسبوع من نهايتها بعد اتساع الفارق مع الملاحق لايس إلى 4 نقاط.

وشاهد نيمار بصحبة ممثل هوليوود الشهير وصاحب شخصية "سبايدر مان" توم هولاند، وبعض الشخصيات العامة الأخرى من الرياضة والسينما، بعد أن وجهت شركة "ريد بول" دعوة إلى نجم سان جيرمان لحضور السباق.

وتجاهل نيمار المتسابق الهولندي ماكس فيرستايين المرشح الأبرز للتتويج ببطولة العالم، وقال نيمار إنه يساند ريد بول: "أنا مشجع لفريق ريد بول". قبل أن يستدرك ويلسن ديمه لستاق مرسيدس، البريطاني لويس هاميلتون وقال: "كما أنني أناصراً دائماً صديقي هاميلتون".

حضر نيمار سباق موناكو للفورمولا 1 أثار سخط بعض جماهير باريس سان جيرمان، لا سيما بعد غياب اللاعب عن احتفالات التتويج بلقب الدوري الفرنسي، واكفائه بنشر تهينة

رقم قياسي عالمي جديد للأميركي كراوزر في دفع الكرة الحديدية

حطم البطل الأولمبي والعالمى الأميركي راين كراوزر رقمه القياسي العالمي في مسابقة دفع الكرة الحديدية السبت بـ 23.56 متراً في لقاء لوس أنجلوس لألعاب القوى.

ومحا كراوزر، بطل أولمبيادي 2016 و2021 وبطل العالم في بوجين العام الماضي، رقمه السابق البالغ 23.37 متراً الذي سجله في بوجين في عام 2021.

وأعلن المتطمعون في الوثلة الأولى أن المسافة هي 23.58 متراً قبل أن يقرروا رسمياً أنها 23.56 متراً. وضرب كراوزر البالغ من العمر 30 عاماً بقوة في بداية المنقسات بتسجيله 23.23 م و 23.31 م.



ما هي التغذية الصحية؟



سرطان المثانة والثدي والفولون جزئياً بنوع الغذاء، فالأغذية الغنية بالسكر المكرر والزيت المهدرجة واللحوم المصنعة والكحك والبطاطا المقلية تزيد من فرصة الإصابة بمثل هذه السرطانات .

النظام الغذائي الصحي

يساعد الغذاء التلييف والصحي الجسم على التخلص من السموم المتراكمة فيه وهي تشمل الملوثات البيئية والمواد الكيميائية في الأطعمة والمنتجات الغذائية التي يتناولها الفرد، بالإضافة إلى الفضلات التي تنتج من عملية التمثيل الغذائي، وحمية التخلص منها تعتمد على تناول الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والمكسرات والبقوليات، مع الحصول على كميات كبيرة من الماء، وتناول عصير الليمون والعصائر الخضراء، ويجب استئناء الأطعمة المصنعة والسكر واللحوم الحمراء، وتكون الحمية لفترة أو عدة أيام، ولكن قد يسبب ذلك نقص في بعض العناصر الغذائية وشعور بالإعياء وبعض مشاكل الجهاز الهضمي مثل الغثبان والتشنجات، لذا يُفضل تطبيق حمية التخلص من المخلفات عن طريق اختصاصي تغذية ليحصل الشخص على التوازن السليم من العناصر الغذائية والسرعات الحرارية.

تأثير الرياضة على الصحة

إضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي فإن الرياضة لها دور مهم في الحفاظ على الصحة، إذ تساهم في إفراز هرمون السيروتونين، والاندورفين المسؤولان عن تحسين المزاج. تحفيز

من تناول هذا النوع من الأغذية أو ذاك. حيث يقومون بفحص كمية السرعات الحرارية، الدهنيات، البروتينات، المؤشر الجلايسيمي (Glycemic index)، مضادات الأكسدة (Antioxidant)،

مضادات الالتهاب، الجلوتين (Gluten)، الفيتامينات، المعادن وغيرها من المعطيات التي يدخلونها إلى معادلة معقدة، فيصدر حكم في النهاية على الغذاء: هل هو غذاء صحي أو غير صحي!

بهذه الطريقة نعرف أن البطاطا الحلوة صحية، الملفوف صحي جداً، الفلفل حيد، الخبز الأبيض ليس صحياً جداً، والدهن النباتي خطير جداً. أحياناً، نميل للاعتقاد أنه كلما كان الطعام أكثر غرابة وندرة (لبن الماعز، الخبز المصنوع من حبوب الشوفان الكاملة، الجوز البرازيلي، عصير القمح، حبوب الكتان) يكون أكثر صحته، في حين أن الأطعمة المتوفرة بكثرة لدينا منذ وقت طويل (الخبز، الأرز الأبيض، اللحم، النعاج، السكر والملح) تعتبر ضارة بصحتنا.

في هذا المقال، سنحاول الإجابة على بعض الأسئلة المقلقة: هل هناك أغذية يتوجب علينا تجنب استهلاكها؟ هل هناك أغذية سنفضل أن نقوم باستهلاكها؟ وباختصار، أي نظام غذائي علينا أن نختار؟

بدايةً، يجب أن نفهم أن البشر يختلفون عن بعضهم. ففي حين يعتبر البعض منا أن تناول ملعقة من الفلفل الشديد الحرارة صباحاً هو أحد أنواع المتعة، يعتبره البعض الآخر المسألاً لا يمكن احتماله، وسبباً كافياً للإصابة بالقرحة المعدية (Gastric ulcer). البعض منا معتاد على منتجات الألبان ويتمتع بتناولها، بينما فينا من يصاب بالإسهال والإم البطن. لذلك، فإن كل التصريحات التي تصلنا بصيغة: «أثبتت الأبحاث أن البطاطا الحلوة صحية» أو «الصويا غير صحية»، تعتبر سطحية، وهذا هو عيبها الكبير.

كذلك، عند التوجه للمختصين، كثيراً ما نصاب ببعض الإحباط في حال قررتم استشارة مختص التغذية الصحية، وقليل أن يعرف حتى ما هي المشكلة التي تعاني منها، فإنه على الأرجح سيصحكم بما يلي: «قللوا من استهلاك الدقيق الأبيض، السكر، الملح ولحم البقر. أكثرُوا من الفواكه، الخضار والأرز الكامل». يبدو أن هذا النظام الغذائي كان مفيداً لشخص أو شخصين في الماضي البعيد، فقرر أخصائيو التغذية، من يومها، أنه قد يكون مناسباً للجميع!!!

الهرم الغذائي:

من الضروري تناول الأطعمة بمقادير مختلفة وفقاً لحاجة الجسم الفعلية لها، حيث يحتاج الجسم إلى مقادير كبيرة من الحبوب (النشويات)، وإلى مقادير أقل من الخضار والفواكه الطازجة (الأحماض والمعادن).

كما يحتاج الجسم إلى مقادير متدنية من اللحوم والألبان والأجبان (البروتينات)، ومقادير قليلة من الدهون والزيت والنسج، والتي لا يمكن الاستغناء عنها بشكل كامل.



الدورة الدموية لحمل الأكسجين والعناصر الغذائية للجسد، كما تساهم في زيادة التعرق للتخلص من فضلات الجسم. زيادة بسعة الرئة للهواء، وتقوية عضلات الجهاز التنفسي، والتقليل من خطر الإصابة بسرطان الرئة.

زيادة قوة عضلة القلب على ضخ الدم بفعالية، والتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب. التقليل من خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء عند ممارستها بانتظام. تقوية جهاز المناعة عند ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة، ولكن التمارين الشديدة قد تسبب في انخفاض استجابة جهاز المناعة.

الغذاء المتوازن:

هو الغذاء القادر على تلبية احتياجات الجسم المختلفة من بناء وترميم وطاقة ومقاومة للأمراض، والذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية كالبروتينات والنشويات والدهون والأملاح المعدنية، إضافة هو الغذاء القادر على تلبية احتياجات الجسم المختلفة من بناء وترميم وطاقة ومقاومة للأمراض، والذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية كالبروتينات والنشويات والدهون والأملاح المعدنية، إضافة إلى كمية كافية من الماء لضمان استمرار الحياة بشكل سليم. خلال السنوات الأخيرة، تحول الأمر إلى وباء حقيقي، فسي كل يوم تظهر أبحاث، وبحذرنا الأخصائيون

إن اختيار الأطعمة اختياراً مدروساً وبطريقة ذكية يكون مفتاحاً للصحة والوقاية من الأمراض، إذ يساعد تناول أنواع مناسبة للجسم من الأغذية في تحسين الصحة والتعامل مع الأمراض المستمرة بشكل أفضل، ويُعد الغذاء طريقة لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة، كما أن الماء من العناصر الأساسية في التغذية السليمة إلى جانب البروتينات والكربوهيدرات والمعادن والدهون والفيتامينات الضرورية للحفاظ على الصحة، وتعد الخضراوات والفواكه من الأساسيات في التغذية التي يجب أن تمثل النسبة الأعلى من الطعام اليومي، كما أن التغذية السليمة تشمل أيضاً تجنب بعض الأطعمة الضارة للجسم.

تأثير سوء التغذية على الصحة

يؤثر الغذاء على الجسم وعلى الحالة النفسية والتفكير والمشاعر، وقد يسبب سوء التغذية والعادات الغذائية السيئة ضعف الجسم وقلة قدرته على حل المشاكل والتكسل والخمول، لذا فهو يخلق العديد من التأثيرات السلبية على الصحة، بالإضافة إلى الآثار على الجسم، ومنها: السمنة: التغذية السيئة تساعد الجسم على اكتساب الوزن الزائد، وهو ما يجعل الجسم معرض لخطر الإصابة بالأمراض التي تهدد الحياة. ارتفاع ضغط الدم: قد يصاب الشخص بارتفاع ضغط الدم بسبب سوء التغذية ويشار لهذا المرض بالقاتل الصامت، إذ إنه لا يكتشف بسهولة، ويؤدي عدم حصول الشخص على الأدوية اللازمة إلى مشاكل وأضرار صحية، ومن الأطعمة التي تسبب ارتفاع ضغط الدم، الوجبات السريعة والأطعمة المقلية والملح والسكر ومنتجات الألبان والكافيين والأطعمة المكررة.

ارتفاع مستوى الكوليسترول وأمراض القلب: إن الطعام العالي بالدهون المشبعة يؤثر سلباً على الصحة كما يسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وبالتالي يسبب أمراض القلب، ومن هذه الأطعمة، الأيس كريم والبيض والجبن والزبدة ولحم البقر. مرض السكري: يؤدي تناول الطعام المليء بالسكر والدهون إلى زيادة الوزن والإصابة بمرض السكري.

السكتة الدماغية: تحدث بسبب وجود ترسبات متراكمة في الأوعية الدموية، وهي تدمر الدماغ وتضعف أداءه مما يؤدي إلى الموت أحياناً، وتزيد بعض الأطعمة من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية ومنها الأطعمة الغنية بالملح والدهون والكوليسترول.

التقرس: هو مرض يحدث بسبب تراكم حمض اليوريك، ويسبب ذلك في تورم المفاصل وقد يؤدي إلى تلف دائم في المفصل، وهناك العديد من الأطعمة الغنية بالدهون والكوليسترول التي تسبب التقرس ومنها بعض المأكولات البحرية مثل السردين والمحار وملح البحر بالإضافة إلى اللحوم الحمراء والنواجن والزبدة والجبن والحليب كامل النسم والأيس كريم والتي تزيد من تراكم حمض اليوريك بالجسم. السرطان: ترتبط بعض أنواع السرطانات مثل

الإيجابي على صحة أعضاء الجسم، ويمكن بيان هذا التأثير في ما يأتي:



أهمية الغذاء للرياضيين



يؤمن الغذاء للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي الفيتامينات والدهون والكاربوهيدرات والمعادن. وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعاً لكمية المجهود الذي سوف يبذله أثناء ممارسة النشاط الرياضي، أي تزداد كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي بزيادة المجهود المبذول، والعكس. ويؤد الغذاء الشخص الرياضي بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط العضلي والذهني، حيث أن تناول جرام واحد من البروتين يزيد الرياضي بحوالي 4 سعرات و جرام واحد من الدهون يساوي بحوالي 9 سعرات و جرام واحد من الكاربوهيدرات يزيد بحوالي 4 سعرات. بنما تزود البروتينات الرياضي بحوالي 10-15% من الإجمالي احتياجات الطاقة اليومية والدهون حوالي 25% والكاربوهيدرات حوالي 60%. ولقد وجد أن الإفراط في تناول البروتينات عن الكمية الموصى بها تقيد الجسم وتشكل عبئاً وإجهاداً على الكليتين، كما إن الإفراط في تناول الدهون والكاربوهيدرات يخزن في الجسم على هيئة أنسجة دهنية مما يقلل من حركة الجسم. وبعد الغذاء المتوازن هو الأداة الأساسية لتحسين لياقة اللاعب البدنية وزيادة معدل تحمله وليست المكملات أو العقاقير أو المنشطات كم يعتقد البعض.

مقدار السعرات اللازمة للرياضي :

تصل كمية السعرات الحرارية المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي العادي ما بين (1700-3000) سعر حراري للشخص صغير السن ويقل بالنسبة للكبار. أما الرياضي فيحتاج إلى كمية تتراوح ما بين (400-6000 سعر) في اليوم للمحافظة على الوزن خلال التدريب وتتوقف هذه الكمية على نوعية التمرين والمنافسة. فيحتاج رياضي السرعة ومسابقة الميدان إلى كمية قليلة من السعرات مقارنة مع لاعبي المسافات الطويلة والسباحة.

المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين.

طبقاً لخاصية الغذاء والتمثيل الغذائي الذي تستدعيه عملية الأداء العضلي في أغلب الأحيان تحدد تطوير عملية تكيف جسم الرياضي أثناء المباريات أو أثناء التدريب إذ أن العامل الغذائي يمكن أن يؤثر تأثيراً إيجابياً ونشاطاً على عملية التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يرفع من مستوى الأداء الرياضي وكذلك يمكن أن يحل في عملية استعادة الشفاء (الاسترداد) بعد أداء المباريات ولا يجب أن ننسى أنه من الممكن أن يحدث تأثير عكسي للغذاء وذلك في حالة عدم الموازنة في السواد الغذائية والتي تؤدي إلى إخلال في عملية الأداء الرياضي لذلك الوجب علينا معرفة أهم المبادئ الغذائية الرئيسية وقيمتها بالنسبة للرياضي ومراعاتها بكل دقة سواء كان أثناء التغذية في البيت (الأيام الاعتيادية) أو أثناء المحسكرات التدريبية لذلك نتحصر أهم المبادئ للتغذية الرياضية :

1. تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بواجباته الأساسية وبالأخص في الوحدات التدريبية اليومية.
2. إعطاء أهمية كبيرة للتوازن الغذائي ومدى ملائمة النشاط الممارس أي ممارسة اللعبة المعينة أو حتى وقت التدريبات سواء عادية أو منافسة.
3. اختيار المواد الغذائية العلامة للفرق التدريبية أو المباريات وحتى أثناء فترة الراحة (ما بعد التدريب).

التغذية المثالية للرياضيين: إن نتائج الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت موضوع التغذية في مجال الرياضة تؤكد على أن تلك التغذية يجب أن تكون بنفس التغذية المقررة للإنسان المعاصر (غير الرياضي) مع مراعاة أن تكون مكملة لأعيانه الإضافية التي تتطلبها طبيعة نشاطه البدني (من حراء المنافسة). وذلك لتوفير الطاقة اللازمة للوقا باحتياجاته من مختلف العناصر الغذائية الضرورية له وفي كل من فترات التدريب

العصارات المعدنية لهضم الطعام بطريقة جيدة وعدم حدوث بعض الاضطرابات في عملية الهضم. كما يجب مراعاة أن يكون توقيت تناول الوجبة الغذائية قبل وقت كاف من موعد التدريب أو المنافسة حتى يمكن هضم مكوناتها وامتصاص الغذاء قبل المشاركة في التدريب أو المنافسة. ويؤدي مراعاة ذلك إلى تجنب حدوث أية مشاكل ترتبط بالجهاز التنفسي نتيجة امتلاء المعدة بالطعام وضغطها على عضلة الحجاب الحاجز أو عاقبة حركتها في عضليتي الشيق والزفير (أي المحافظة على الأيقاع الحيوي) - مراعاة تطبيق مبادئ الهضم الجيد، والذي تبدأ أولى مراحلها في الفم وتنتهي بالامتصاص

و لكي يتحقق ذلك فإنه يجب على الرياضي مراعاة أهم النقاط التالية:

1. المضغ الجيد للطعام: يعد من أهم العوامل الهامة لتقدي الاضطرابات الهضمية الناتجة عن عدم المضغ الجيد للطعام. ولذا يجب على الرياضي الاهتمام بسلامة أسنانهم لما لها من دور هام في عملية المضغ. كما يجب عليهم توفير الجو الهادي والراحة في أثناء تناول الطعام مما يحول دون الإسراع بالتهامه أو الإفراط فيه دون وعي، وبالتالي يؤدي اختلاط العاب Salive لمدة أطول في الفم مما يسهل من عملية هضم السواد الكاربوهيدراتية التي تبدأ أولى مراحلها في الفم. (أي المضغ الجيد والابتعاد عن بلع الطعام دونه مضغه)
2. إجراء الكشف الطبي الدوري على الجهاز الهضمي: إذ يجب على الرياضي الاهتمام بالفحص الطبي لجهازهم الهضمي بغرض التأكد من سلامته والكشف المبكر عن أية مشاكل أو أمراض معدية أو أمراض ناتجة عن سوء التغذية. كما يجب على الرياضي الذين يعانون من بعض تلك الأمراض أو الاضطرابات المعدية استشارة الطبيب المتخصص للعلاج، إذ إن تلك الاضطرابات المعدية أو الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي تعوق عمليتي الهضم والامتصاص مما يؤثر على الحالة الصحية والبدنية للرياضيين ويؤثر على مستوى أدائهم.

وبوجه عام فإن مؤشر ثبات الوزن يعد من أهم المؤشرات Index الرئيسية التي تدل على اتباع الرياضي في حياتهم لنظام غذائي متوازن من حيث الكم والنوع. إذ أن ثبات وزن الرياضي يعد من أهم المؤشرات أو الدلائل على مراعاة لياقة في تحديد النسب المقررة و وجباتهم الغذائية اليومية وفقاً للأصول العلمية لتغذية الرياضيين.

من الأغذية التي تتفق مع ميسول الرياضي وتوفيق قد تعرضهم لبعض المتاعب التي تصبر بصحتهم وتؤثر بالسلب على مستوى أدائهم. لذا يجب الاهتمام بمبدأ التوازن الغذائي ومبدأ التنوع للحفاظ على صحة الرياضي وحالتهم النفسية التي تتأثر كثيراً بالحرمان من تناول بعض الأغذية التي يعولون إلى تناولها في وقتهم وهذا قد يعكس على الحالة النفسية للرياضي.

مراعاة النسب المقررة للمكونات الأساسية للوجبات الغذائية للرياضيين والتي يجب أن تتناسب مع العديد من المتغيرات من أهمها ما يلي :

- طبيعة النشاط ومدى المجهود البدني المبذول في التدريب أو المنافسات وفقاً للمبادئ العلمية للتدريب.
- السن ونوع الجنس، واحتياجات الرياضي من الغذاء ترتبط بالعمر وفقاً للناشئين والشباب والكبار. كما ترتبط بنوع الجنس للرياضيين من الذكور أو الإناث.
- الحالة الصحية للرياضيين، إذ يجب أن تتناسب النسب المقررة لمكونات الغذاء مع حالتهم الصحية Letat de Sante والتي تختلف في الوجبات الغذائية للأصحاء أو المرضى، أو المصابين ببعض الإصابات الرياضية، أو المصابين بالقلق أو الأرق أو الإحباط النفسي.
- حالة الطقس، فالتغذية للتدريب أو المشاركة في المنافسات الرياضية يجب أن تختلف باختلاف أداها أو إقامتها في الطقس الحار والبارد أو الرطب، لما لذلك من تأثير على احتياج الرياضي من مقدار الطاقة والسوائل

الاهتمام بطرق إعداد الطعام لما لذلك من أهمية في تغذية الرياضي، إذ أن لهذه الطرق تأثير مباشر على القيمة الغذائية له. فالإعداد غير الجيد يؤدي إلى فقدان الطعام لجزء من قيمته الغذائية، وهذا يرتبط بطريقة التحضير للأعداد الطعام. فهناك العديد من الفيتامينات التي تفقد لتأثيرها بالحرارة أو القابلية للذوبان في الماء أو الأكسدة.

وقد أكدت دراسات بافلوف Pavlov على أن الإعداد الجيد للطعام وتتنوعه وطرق تقديمه ورائحته الشهية يكون لهم تأثيراً إيجابياً على تنبيه المعدة لإفراز عصاراتها لهضم الطعام الذي يتم تناوله.

- الاهتمام بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية، لما لذلك من تأثير على إفرازات

والمناصات، مع مراعاة وجود اختلاف في مقدار الطاقة والاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن ونوع الجنس ونوع وشدة النشاط أو المجهود البدني المبذول من قبل الرياضي.

ولذا يجب مراعاة أن يتحقق التوازن الغذائي للرياضيين مع الأخذ بنظر الاعتبار اختلاف مكونات الوجبات الغذائية يرتبط باختلاف الاحتياجات الخاصة Besoins Sp'ecifiques بهم.

كما يجب أن تهتم التغذية بأهم الجوانب التالية للرياضيين، وهي :

- الجانب البيولوجي للرياضيين: وذلك بغرض مدهم وتزويدهم باحتياجاتهم من الطاقة اليومية - الجانب العاطفي أو الانفعالي للرياضيين: باعتبار أن تناول الطعام أو الأغذية نوعاً من أنواع مباحة الحياة ويشبع تنوعهم للطعام، مما يؤثر إيجابياً على الجانب العاطفي أو الانفعالي لهم.

- الجانب الاجتماعي الثقافي - Socio culturel للرياضيين: باعتبار أن التغذية هي عملية ترمز إلى العادات الغذائية Habitudes Alimentaires المتبعة في حياتهم اليومية وإلى التربية الغذائية التي يتلقونها من الوسط العائلي أو من خلال المؤسسات التعليمية أو وسائل الاتصال الجماهيري (أذ يختلف هذا الجانب باختلاف البيئة التي يعيش فيها الرياضي).

ولكي تتحقق التغذية المثالية للرياضيين فإنه يجب مراعاة العديد من المبادئ التي يحددها علم التغذية والتي من أهمها المبادئ التالية :

- اتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن مع مراعاة كم ونوع الغذاء الذي يتم تناوله فيما يرتبط باحتياجات التدريب أو المنافسات (الاعتماد على نوع أكثر من الاعتماد على الكم). وكذلك مراعاة عدم زيادة كمية الغذاء المرتبطة بالبروتينات أو الكاربوهيدرات أو الدهون، أو تناول جرعات إضافية من الفيتامينات أو المعادن تفوق احتياجات الجسم، دون استشارة الأخصائيين في مجال التغذية الرياضية. كما يجب مراعاة عدم نقص كمية الغذاء المرتبط بهذه العناصر عن احتياجات التدريب والمنافسات، لما لذلك من متاعب قد تصبر بالحالة الصحية للرياضيين.

- تطبيق مبدأ التنوع في الأغذية مع مراعاة عدم الإخلال بمبدأ التوازن الغذائي، وذلك لأن الاهتمام بمبدأ التنوع للطعام وحده غير كفيول بتحقيق التغذية المثالية، إذ أن تناول العديد

أمين مسوسة يقترب من تمثيل «الخضر»

وكتب بوغاني في منشوره مشيرا إلى زميله السابق مسوسة: «سنتجمع سريعا من جديد إن شاء الله». وظهر جليا من خلال ما كتبه بوغاني أن مسوسة، الذي تواجد معه أيضا في منتخب فرنسا لأقل من 17 سنة الصيف الماضي في دورة ألعاب البحر المتوسط التي أقيمت بالجزائر، قرر الالتحاق بمحاربي الصحراء في أقرب فرصة. وكان مسوسة قام مؤخرا بالغاء متابعته للصفحة الرسمية للاتحاد الفرنسي، في وقت بدأ فيه متابعة الصفحة الخاصة بالاتحاد الجزائري، وهو ما يوحي بأنه يمنح الأولوية للاتحاق بالخضر على حساب الديوك.



بات المنتخب الوطني في انتظار هدية جديدة قادمة عبر نجومه الواعد الجديد بدر الدين بوغنياتي، الذي التحق بالخضر خلال الفترة الأخيرة. ويتعلق الأمر بضممان حصول محاربي الصحراء على خدمات لاعب موهوب جديد يعد أحد النجوم الصاعدة في الدوري الفرنسي، بفضل تدخل من بدر الدين بوغاني، لاعب فريق نيس. ونشر بوغاني على حسابه الشخصي في موقع «إنستغرام» لزميله السابق في فريق ليل الفرنسي ومنتخب فرنسا للشباب أمين مسوسة، الذي شارك لأول مرة مع الفريق في مباراة بالدوري الفرنسي للكبار.



زروقي يتألق في الدوري الهولندي



نجح رامز زروقي في تقديم مباراة كبيرة رقة تلتها بثتية أشيخة أمام المعلق ألكس استراند في مباراة انتهت بفوز الأول بنتيجة 3-1 في المباراة التي جمعت الفريقين. يوم الأحد، في إطار الجولة الأخيرة من عمر البطولة الهولندية. وبدأ زروقي الفداء أساسيا حتى نهايته وقدم لاعب ارتكاز الخضر مباراة جيدة تكنيكيا وبقيا يبتلي حصوله على خاس أفضل تقيط في اللقاء بمعدل 7.1 حسب موقع «هوسكورد» المختص في الإحصاء الرياضي. سخر زروقي مع فريقه ثبتيته إنشيدته الهولندي مواجهات السد لجزر مدغ في منافسة دوري المؤتمر الأوروبي نسخة 2023-2024 قبل أن يغادره صوب نادي فيورد روتردام الذي سيقط به هذا الصيف. يجدر الذكر أن زروقي تخرج من أكاديمية نادي أياكس استراند دون أن تمنح له فرصة اللعب مع الفريق الأول. قبل أن ينتقل إلى رينغ تفتي عام 2016. ليتم تصعيده إلى الفريق الأول شهر سبتمبر عام 2020. ليخوض معه 104 مباراة في مختلف المسابقات، سجل خلالها 5 أهداف وقدم 7 تمريرات حاسمة.

أعراب:

«رفضنا مقترح اللعب ببراقى و لهذا اخترنا 5 جويلية»

المشجعين إلى ملعب براقى بسيراتهم الخاصة، لأن هناك مشكل التوقف والحظر، لهذا اخترنا الملعب».

كما عزج أعراب على التنظيم الخاص الذي يسبق موعد اللقاء المبرمج يوم الثالث جوان بداية من الساعة الثامنة ليلا، وأوضح أن إدارة الفريق عقدت اجتماعا مع «الكاف» قبل المغادرة إلى الهيئة ذاتها بالإجراءات التنظيمية بما فيها المنصة الشرفية والدعوات الخاصة بالضيوف، أما التذاكر الخاصة بالجمهور التي ستتقل بأعداد صغيرة فستباع الموقع الإلكتروني «تذكرتي».

قال، رئيس مجلس إدارة اتحاد الجزائر، سيد أحمد أعراب بأن الفريق رفض لعب مواجهة العودة لنهاية كأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم أمام يانغ أفريكازز التنزاني بملعب نيلسون مانديلا ببراقي. وأكد المتحدث ذاته في تصريحات صحفية بمطار هواري بومدين الدولي عند وصول بعثة النادي: «الاتحاد الإفريقي اقترح علينا اللعب ببراقى لكننا رفضنا وتم أخذ ذلك بعين الاعتبار، ذلك وسنلعب على أرضية ميدان الخاس جويلية، لأنه ملعبنا ونعرف معالمه جيدا». وأضاف المتحدث ذاته: «لقد فكرنا كذلك في تنقل

تنباب بلوزداد يكتشف حقيقة ومفاوضات الزمالك لضم واما

علماء، والفريق في حاجة إليه، وأعتقد أنه مع اكتسابه للمزيد من الخبرات سيقدم أشياء أفضل». وأضاف رضا مالك: «في الوقت الحالي لا توجد نية لدى شباب بلوزداد لبوع اللاعب، لم يحدث اتصال رسمي بين الساديين، وجميع الأخبار مصدرها وكلاء لاعبين». وختتم: «نطمح للتوقيع ببطولة أفريقية، النادي حقق الكثير من الانتصارات المحلية، وكان فريق جزائري يشارك قاريا لكنه لم ينجح حتى الآن في حصد ألقاب أفريقية وهو ما نسعى لتحقيقه».

كشف شباب بلوزداد، حقيقة ما تردد عن وجود مفاوضات مع الزمالك، بخصوص رغبة النادي المصري في ضم مهاجمه الكاميروني لونيول واما، عقب نهاية الموسم الجزائري. وقال رضا مالك عضو مجلس إدارة شباب بلوزداد في تصريحات عبر فضائية «أون تسليم سبورتنج»: «الحديث عن هذا الأمر سمعته من مصر، لكن لم تحدث أي مفاوضات بخصوص التعاقد مع هذا اللاعب». وتابع: «وامبا لاعب شاب يبلغ من العمر 21



وفد الاتحاد يعود إلى أرض الوطن بعد الفوز على يونغ أفريكازز

الإفريقية، وحصد أول لقبه القارية. وفي تصريحات له بعد عودة وفد الاتحاد إلى أرض الوطن قال: «لم يحدث شيء.. صحح أننا قطعنا خطوة نحو التوقيع ولكن علينا التحضير جيدا لتقديم مباراة تسبق بسمعتنا. اليوم نسرح وغدا ساعلق عليهم (يقصد اللاعبين). كما واصل مدرب الاتحاد: «أطلب من أصقنا ناسا وعائلات اللاعبين وأصدقاهم، أن يقطعوا تواصلهم مع أندية من أجل العمل بجد وفي أفضل الظروف». واستدرك بن شيخة: «البعض احتفل قبل لقاء العودة، أما أنا لا أريد ذلك، وهذا ما قلته للاعبين». وختتم: «سنعمل ونحضر من أجل إسعاد شعبنا وحتى لا يذهب التعب في مهب الريح».

حل صبيحة امس الاثنين، وفد فريق اتحاد العاصمة، بمطار هواري بومدين، قادمًا من مدينة «دار السلام» التنزانية. وكان الاتحاد، قد قطع أمس الأحد خطوة عملاقة نحو التوقيع بلقب كأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم، بفوزه على مضيفه يونغ أفريكازز بنتيجة هدف، ضمن ذهاب النهائي. واستعدوا للتشكيلة بداية من اليوم الثلاثاء، إلى أجواء التدرجات، تحضيرًا لموقعة إياب نهائي «الكاف» حيث يستقبل اتحاد العاصمة، ممثل الكرة التنزانية يوم السبت المقبل. بملعب 5 جويلية، ضمن مباراة الإياب، التي يحتاج فيها الفريق لتسعاد أو الفوز بأي نتيجة، لدخول تاريخ الكرة



لكل وقيتون ضمن التنكيلة المثالية ل «الليغ 2» الفرنسي

خاصة من جانب فيكتور لكل وكيفن قيتون الذي قدم موسما استثنائيا، كما صارع من أجل الفوز بجائزة أفضل لاعب في دوري الدرجة الثانية.

تواجد الدوليان الجزائريان فيكتور لكل وكيفن قيتون ضمن التشكيلة المثالية للموسم الحالي من منافسة الليغ 2 بفرنسا. وكان الثنائي الجزائري قدما موسما رائعا