



يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

حماد:

«نتمنى أن يكون إنجاز اتحاد العاصمة حافزا لباقي أنديةنا»

البطل العائتر..

اتحاد الجزائر يرفع راية العرب في الكونفدرالية الأفريقية



عقود جديدة
للاعب المحترف
بدا من الموسم
القادم

وفاق سطيف:

تحديد موعد
إجراءات
التنازل عن
الأسهم



ملعب 05 جويلية قلعة
المنتخب و الأندية
الجزائرية لحصد الكؤوس

وفاق سطيف: تحديد موعد إجراءات التنازل عن الأسهم



دعا المدير العام لشركة « وفاق سطيف » (بلاك إيغز) إبراهيم العريوي الأعضاء المساهمين في الشركة والمعينين بالتنازل عن أسهمهم لمجمع سونلغاز، أنهم مدعوون للحضور إلى مقر النادي يوم الأحد على الساعة الـ 14:00 لإتمام إجراءات عملية التنازل أمام المحضر القضائي بمقتبل وحسب القيمة الاسمية للأسهم كما هو محدد في القانون الأساسي.

وجاء عبر البيان الذي نشر عبر الصفحة الرسمية للوفاق على الفيسبوك، فإنه في حال رفض أي مساهم الحضور للتنازل عن أسهمه حسب الصيغة المتكورة اعلاه فإنه ملزم بمراسلة إدارة الشركة وتلقيها بقراره كتابيا بغرض تحويله إلى إدارة مجمع سونلغاز لوضعها في الصورة ومن المحتمل أن تترجم صفقة انتقال ملكية شركة وفاق سطيف المسماة «بلاك إيغز» إلى مجمع سونلغاز منتصف شهر جوان الجاري، فيما حددت إدارة المجمع بتاريخ الأحد المصادف لثلاث جوان، آخر أجل للأعضاء المساهمين في شركة النادي (نسبة إجمالية تعادل حوالي 2 بالمائة) من أجل التنازل عن أسهمهم أو بيعها للمجمع الذي يريد اقتناء أسهم الشركة بنسبة كاملة. وسكون الموعد المحدد بتاريخ 15 جوان، لتوقيع الاتفاقية بين مجمع سونلغاز وإدارة وفاق سطيف، وهي العملية التي من المقرر أن تتم بغير الإلزام كما سبق التأكيد على هذه النقطة من طرف والي سطيف محمد أمين درماشي والرئيس المدير العام

نتناول:

متفائل ببقاء تنشيطية القبائل في قسم النخبة

الثلاثة التي تنتظرنا انطلاقا من مباراة مولودية الجزائر ستكون نقاطها كافية لشبيبة القبائل لتفادي السقوط بالنظر لبرنامج الفرق الأخرى المهدهة هي الأخرى بشيخ السقوط على غرار نجم مقرة». كما علق رئيس مجلس إدارة شبيبة القبائل على تنويع فريق الشبيبة لأقل من 15 عاما بكأس الجمهورية على حساب وفاق المدينة بضريرات الترجيح بعد انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بنتيجة هدف لهدف: «أمامنا اليوم هدفين أساسيين، الأول هو توفير كل الظروف الملائمة للسير الحسن للفريق بما في ذلك تحقيق البقاء في الرابطة المحترفة الأولى، أما الثاني فهو التحضير لوضع برنامج استثماري طموح لجعل شبيبة القبائل فريق احترافي بكل ما تعنيه الكلمة من معنى ويرتكز ذلك بالدرجة الأولى على التكوين الذي يبقى من أولوياتنا». وبعد فريق شبيبة القبائل من الأندية المهدهة بالسقوط في الموسم الحالي، إذ يحتل المركز الـ 13 برصيد 28 نقطة، متقدما بفارق نقطة فقط عن نجم مقرة ثلاثا المهديين وبثلاثة نقاط عن نادي بارادو المتواجد في المركز ما قبل الأخير.

الذي يقوم بعمل جيد وإلى غاية اللاعبين المطالبين أكثر من وقت مضى بتقديم الأفضل والتضحية أكثر فيما تبقي من مشوار البطولة: «وضعنا في ذهن كل اللاعبين أن كل المباريات المقبلة تعد بمثابة مباريات نهائية، أو مباريات تحدد مصير البقاء ضمن قسم النخبة، وهو أمر طبيعي، فالفرق التي تمر بمثل موقفنا لا تفكر سوى في نتيجة الفوز لضمان البقاء، لكنني أرى أن المواجهات



وأضاف: «أنا بطبيعة الحال متفائل ولا أحب التشاوم، ووجدت أثناء تسليم مهامه على رأس الفريق مؤخرا إدارة متفهممة ومتفائلة في نفس الوقت، فضلا عن لاعبين يتمتعون بعزيمة كبيرة، وهو ما شجعت كثيرا في على». وأوضح ذات المتحدث، أن الجميع داخل الفريق واع بحجم المسؤولية الملقاة على عاتقه انطلاقا من الإدارة التي تسعى إلى توفير كل الإمكانيات اللازمة مرورا بالجهاز الفني بقيادة بوزيدي

كشفت رئيس مجلس إدارة فريق شبيبة القبائل عاشور شلول، عن تفاوله الكبير ببقاء «الكفاري» ضمن الرابطة المحترفة الأولى، مؤكدا أن كل المباريات المتبقية ستكون بمثابة نهائيات ونقاطها ثمينة لتفادي السقوط.

قال رئيس مجلس إدارة شبيبة القبائل عاشور شلول في تصريح خاص به «الشعب» على هامش نهائي كأس الجمهورية لأقل من 15 الذي جمع شبيبة القبائل أمام وفاق المدينة، الجمعة بملعب بن رابح بالدار البيضاء بالعاصمة، أنه مطمئن لمستقبل الفريق بالنظر للنتائج الإيجابية التي باتت يحققها زملاء سويداء في السقطة الأخيرة والتي سمحت للفريق من الخروج مؤقتا من منطقة الخطر قبل ست جولات من نهاية البطولة وقال في هذا الصدد: «بصراحة لا يوجد سر أو سبب وراء هذا التفاؤل بقدر العزيمة والإصرار التي لمستها من اللاعبين أثناء التدريبات، فضلا عن المباريات الرسمية، وقد بدا ذلك واضحا في المواجهات الأخيرة أخرجها العودة بنقطة ثمينة من سطيف وهذا ليس بالأمر الهين».

S.I.A ALGER مؤسسة للطباعة للوسط
لطباعة مؤسسة للطباعة للشرق
التوزيع / SARL ARINAS PROD
سحب من العدد السابق 2000 نسخة
مدير النشر/ رابح خودري
الحساب البنكي /

ARINAS PROD SARL -Domiciliation bancaire: C.PA
103 -Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار
رقم 01 نهج بلسنور - الجزائر- ANEP
الهاتف / 021 73 71 28 - 021 71 16 64
الفاكس / 021 73 99 19. 021 73 95 59

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

المقر الاجتماعي : 01، شارع عبد العزيز
موزاوي - الجزائر.
الإدارة و التحرير : 64، تعاونية عيسلت إيدير
- بني مسوم - الجزائر
الهاتف و الفاكس : 023346674

مكتب الشرق : 34، شارع الثورة ، العمة - سطيف.
الهاتف :
0553 74 73 94
036 48 35 90 الفاكس
WWW.ALGERIEMATCH.DZ
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ



«الجزائر ملتش» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة «أريناس برود» رأسمالها 100000 د.ج.
SARL ARINAS PROD

البطل العائتر..

اتحاد الجزائر يرفع راية العرب في الكونفدرالية الأفريقية

للمرة الأولى.. اتحاد الجزائر بطلا للكونفدرالية الأفريقية
وحصدت تونس 5 ألقاب من الكونفدرالية عن طريق فريقين، تلتها مصر التي حصل فريقان منها على لقبين من البطولة القارية، بالتساوي مع الكونغو الديمقراطية.
في المقابل، حصدت دول الكونغو ومالي وغانا على لقب وحيد في بطولة الكونفدرالية الأفريقية، قبل أن تنضم إليهم الجزائر مؤخرا.
وبات اتحاد العاصمة عاشر بطل عربي على عرش الكونفدرالية الأفريقية، بعدما سيطرت 9 فرق عربية على المسابقة خلال السنوات الماضية.
ويعتبر الصفاقسي التونسي هو الفريق الأكثر تتويجا ببطولة الكونفدرالية الأفريقية بـ3 ألقاب، يليه مواطنه النجم الساحلي بلقبين، بالتساوي مع نهضة بركان والرجاء المغربيين.
وحصلت 6 فرق عربية على بطولة الكونفدرالية الأفريقية مرة واحدة، وهي الجيش الملكي والفتح الرباطي والمغرب الفاسي من المغرب، والأهلي والزمالك من مصر، قبل أن ينضم إليهم اتحاد العاصمة الجزائري.

رفع نادي اتحاد العاصمة راية العرب في بطولة الكونفدرالية الأفريقية، بعدما توج بالنسخة الـ20 منها في عام 2023. اتحاد الجزائر خسر أمام ضيفه يانغ أفريكانز التanzاني بنتيجة 0-1، مساء السبت على ملعب 5 يوليو 1962، في إياب نهائي الكونفدرالية الأفريقية 2023.
ورغم الهزيمة، لكن اتحاد العاصمة توج ببطولة الكونفدرالية الأفريقية مستفيدا من الفوز في مباراة الذهاب 1-2 على ملعب بطل تزانانيا، وذلك بفضل قاعدة الهدف الاعتباري.
وباتت هذه المرة هي الأولى التي يتوج فيها فريق اتحاد العاصمة ببطولة الكونفدرالية الأفريقية، وذلك في شكلها الجديد الذي بدأ قبل نحو 20 عاما. ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد حيث كان اتحاد العاصمة هو أول فريق جزائري يفوز ببطولة الكونفدرالية الأفريقية، حيث لم يسبق لأي فريق آخر أن توج بهذا اللقب. ويفرغ المغرب بالجلوس على عرش الشوّل التي توجت فرقا ببطولة الكونفدرالية الأفريقية، حيث توجت 5 فرق منها بـ7 ألقاب من ثاني أقوى مسابقات الأندية الأفريقية.



عقود جديدة للاعب المحترف الموسم القادم



رابطة كرة القدم المحترفة
Ligue de Football Professionnel

قررت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم اعتماد عقود جديدة بالثبوتة للاعبين المحترفة بدءا من الموسم القادم، وذلك بعد مصادقة أعضاء المكتب الفدرالي على المقترح المقدم من طرف اللجنة المكلفة بالملف، بقيادة نائب رئيس الفاف عز الدين أعراب، ورئيس لجنة الانضباط يوسف حمودة. وتضمنت مسودة العقود الجديدة، بعض البنود المتعلقة باللاعبين الأجانب، وذلك من خلال التأكيد على ضرورة حصولهم على مستحقاتهم بالعملة المحلية وليس بالعملة الصعبة، إضافة إلى أن اللاعب الأجنبي يطبق عليه نفس القوانين المعمدة على اللاعب المحلي، والمتمثلة في ضرورة المرور على لجنة المنازعات، ثم المحكمة الرياضية الجزائرية، قبل التوجه إلى الهيئات الدولية، في حال حدوث نزاع قاتوني، على عكس ما كان معمول به في السابق، عندما كان يحق للوافدين من الخارج بطرق أبواب المحكمة الدولية مباشرة.
جندي بالكرة، أنه يوجد أيضا في مقترح العقود الجديدة بند، يؤكد على ضرورة اعتماد أجر قاعدي ثابت قدر بـ30 مليون سنتيم، إضافة إلى متغيرات على شكل منح.

حماد:

«نتمنى أن يكون إنجاز اتحاد العاصمة حافز لباقي أنديةنا»



هنا وزير الشباب والرياضة، عبد الرحمان حماد، فريق اتحاد العاصمة، على تتويجه بكأس الكاف، مبدئا أملة في أن يكون هذا الإنجاز حافزا لبقية الأندية الوطنية.
وصرح الوزير حماد، عقب هذا التتويج: «الحمد لله على تتويج اتحاد العاصمة، والأهم هو فرحتهم بهذا اللقب، وأسعد كل الجماهير الجزائرية». كما أضاف وزير الشباب والرياضة: «أكن كل الاحترام للمدرب عبد الحق بن شيشة، وهو صديق منذ مدة طويلة جدا».
وتابع الوزير عبد الرحمان حماد: «نتمنى أن يكون إنجاز اتحاد العاصمة، حافز في المستقبل لكل الأندية الوطنية، والرياضة الجزائرية بصفة عامة».

بن شيشة:

تأثرنا بالضغط في النهائي واستحققتنا الفوز باللقب

أعرب المدرب، عبد الحق بن شيشة، المدير الفني لنادي اتحاد العاصمة الجزائري، عن فرحته الغامرة عقب التتويج بكأس الاتحاد الأفريقي «الكونفدرالية» للمرة الأولى في تاريخ النادي على حساب يانغ أفريكانز، كما أقر بأن أداء فريقه كان سيئا ولكنه استحق التتويج في النهاية. وقال اتحاد العاصمة للقب للمرة الأولى في تاريخه، رغم الحسارة من يانغ أفريكانز (0-1)، سيرة السبت، في اللقاء الذي أقيم على «5 جويلية»، ولكنه نال اللقب



مستغفيا من فوزه ذهبيا ليجسد البطولة (1-2) بفضل قاعد أفضلية الأهداف المسجلة خارج الأرض. وقال بن شيشة في تصريحات له: «أولا الحمد لله، لقد وفقنا لأن نسكون أبطالاً وحصلنا على اللقب، لم يكن الأمر سهلاً. الفضل يعود لجمهورنا الرائع الذي دفعنا للقتال والبقاء على قيد الحياة في المباراة وخاصة بعد إهدار ركلة الجزاء». وأضاف المدرب ذو الـ«59» ريفغا: «حصلنا على اللقب مستحقاً، وخاصة بسبب مشوارنا في البطولة، ولكن بالقلع اليوم فريق لم يكن جيداً بصراحة لم أعرف فريقاً لقد لعبنا بضغط كبير، وأجبرنا على تسيير مراحل صعبة ولكن هذه هي كرة القدم». وأقر: «نحن حصلنا على اللقب بعد ألم كبير، ولكن

الاتحادية الجزائرية للدراجات

الكتائف عن رزنامة البطولة الوطنية

فازت كل من إيليا حداد فريق العصابة المدنية لولاية سعيدة: 19: 48: 55 ح تلتها صوفيا حماني: 19: 53: 57 ح كورنيل بيه: 29: 49: 78 ح والتي كانت في أجواء تنظيمية محكمة وظروف جيدة. أما مدينة بومرداس شهدت منافسات السباق الوطني والتي كان من تنظيم لجنة البلدية والتي كان على مسافة 56 كلم للأوسط و 72 كلم للأكبر بمشاركة 54 دراج من 18 ناديا من 9 ولايات. عاد الترويج لدى الأوساط لكل من علي زكرياء ساحري من نادي مولودية الجزائر: 1-12: 52، مصطفي هارو من نادي اتحاد الألبان: 1-12: 57، سعيد أيوب شبيب من نادي أمل المالح. أما لدى الأكبر عاد الترويج لكل من فيصل حمزة من نادي نيلي إبراهيم: 1-36: 32، زين الدين كرام من نادي أولمبي برافيه، زكرياء بولار من فريق مجد القارة. فيما يتعلق بالعناصر الوطنية التي يمثل المنتخب الوطني في هذه الاشتباكات تواصل التحضيرات المكثفة من خلال المشاركة في التورنات والمسابقات الدولية. على غرار تسريع جويي المتواجدة بنادي فرانتورث الألماني، بينما يتواجد الفريق الوطني في مدينة غلور الكامبونية من أجل المشاركة في طواف الكمبريون، في الفترة الممتدة من 3 إلى 11 جوان 2023، والتي يعرف تواجد 5 دراجين وهم كل من ياسين حمزة، عبد الله بن يوسف، محمد نجيب عسل، محمد أمين نهار، عبد الكريم فرحون يشرف عليهم المدير الفني سمير عالم بمساعدة الميكانيكي يوسف جراح.



كشفت المديرية الفنية للاتحادية الجزائرية للدراجات عن التواريخ الخاصة بمواعيد إجراء البطولة الوطنية في كل من مراحلها المتبقية، والتي تنحل في إطار الموسم الرياضي الحالي 2022/2023 والتي تنتهي في الوقت المحدد من أجل السماح لرياضيين النخبة بالتركيز على الألعاب العربية بالجزائر، من 5 إلى 15 جويلية 2023. ستجري المراحل مقدما تم التسطير له في بداية الموسم الحالي وبعد أن جرت عند المحطات منها على غرار محطات قلعة الجزائر الكبرى لمدينة وهران سيكون الدور على منافسات الرجاء على الطريق أكبر وأواسط إناث وكورنيل، حيث ستكون المحطة القادمة بتيبازة من 22 إلى 25 جوان الجاري، تلتها البطولة الوطنية للرجال والمدارس إناث وتكون سبعة من يومي 21 و 22 جويلية القادم. في ألعاب العربية في طبيعتها التي ستكون بالجزائر، من أجل التفرغ لهذا الحدث الهام بما أنه ستكون محطة لجمع النقاط المؤهلة للألعاب الأولمبية بباريس 2024. بعدها ستكون البطولة الوطنية أصغر وأشل تكون إناث يومي 29 و 30 جويلية بعبدة فيما جرت فحاليات منافسة كأس الجزائر الشبال بمسبونية وشهدت المرحلة الرابعة في سباق الفردي ضد الساعة على مسار 9,1 كلم تتويج كل من عبد الجليل بوطبة من فريق اتحاد القطر - 12: 33: 21 ح. على صفوان بوعسل من فريق نجوم القل - 12: 55: 05 ح. عبد الودود دغوش من نادي اتحاد القطر - 13 : 01 : 17 ح. أما لدى إناث

بعد كرة القدم

الاتحاد السوفوي لكرة اليد و الطائرة في الموعد

بإيجاز بطولة ورقة الجيوبية المنافسة داخل الإقليم الجبوي، فاقها أبواب التلق أمام العبيد على نطاق أوسع، وفي مستوى أعلى، وهو حال فريق آخر يمثل الكرة السوفوية، ونعني به أمل سوف، المرتقي إلى بطولة جبوي ورقة الأول. إنجازات الرياضة السوفوية لم تتوقف على لعبة كرة القدم، فطمة وسط هذا الزخم المساندة به الرياضة الأكثر شعبية في الجزائر والعالم، نجحات أخرى في تخصص كرة اليد وأيضا الطائرة، أبرزها ما يجنيه فريق أولمبي الوادي لكرة اليد المشغل هذه الأيام بدورة التلق المقامة ببلدية عين طاية بالعاصمة، حيث يناهس أبناء الجنوب في دورة «البيالي أوف» فرق عين نوثة وميلة وشبابة الألبان والحداد ورقة وموسمك بقتة تماما مشما تغفل سيدات أولمبيك الوادي اللواتي يصمن على مشوار جيد ألهن للتواجد في دورة التلق للتقسيم الممتاز، في حين وفي الكرة الطائرة، يعتبر فريق ورماس أحسن سفير لهذه اللعبة في مدينة «الشعر الشعراء» ومنطقة الجنوب الكبير، ومن خلقه نادي حاسي خليفة، المتطلع للصعود إلى القسم الممتاز.



المنطقة من تميز في عدة محاولات، أولها الجانب السلاحي، حيث صارت اليد وادي سوف بسواعد تسيبها التين نجحا في رفع تحدي «الثورة الزراعية»، نموذجا يحتذي به وتجربة يتوجب الوقوف عندها. نهضة منطقتنا وادي سوف الرياضية، حتى وإن كان ارتقاء الاتحاد إلى بطولة المحترف هو دونها الأبرز، غير أن ما بلغته نواد أخرى في مدينة الألف قبة وقبة يحتاج الإشادة والتشجيع به، قياسا بضعف إيكاتيات فرق هذا عاصمة «الثورة الخضراء»، الغنية بإرادة شبابها وجيهم لرفع التحديت

أكمل الاتحاد السوفوي فرحة سكان ولاية الوادي ومنطقة الجنوب الشرقي ككل، بعد تتويجه بطولة القسم الثاني «هواة» في مجموعته الشرقية، ولو أن الفريق الصاعد حديثا في هذا المستوى لم ينظر إلى غاية الجولة الأخيرة ومواجهة جمعية الخروب، لرسم البسمة والفرحة على شفاة ووجه أصغاره، ومحبيه والمتعاطفين معه من الرياضات الجنوب الشرقي الكبير، بل حجز مكانه مع «كبار» المستنيرة على المستوى المحلي قبل أسابيع، وهي الجزيرة المؤشرة على استحقاق تشكيلة المغرب من دريس لما أنجز، كونها نجحت في تحقيق الصعود بعامله ممتاز، وبمشوار جيمت فيه على بقية المنافسين ووصلت إلى خط النهاية، منقمة عن بقية المتسابقين بأكثر استعجابها في إقامة الأعراس والأفراح. لتزاع الاتحاد السوفوي لتأثيره الارتقاء إلى بطولة الرابطة المحترفة، في أول موسم ضمن بطولة الدرجة الثانية، بعد إنجاز تاريخيا للعبة كرة القدم في هذه المنطقة، غير أنه بالمقابل شكل حلقة أساسية في مسلسل نهضة كروية ورياضية تعرفها هذه الولاية الحدودية، جاءت امتدادا لما شهدته

ملعب 05 جويلية.. قلعة المنتخب و الأندية الجزائرية لحصد الكؤوس

وبدأت قصص النجاحات الجزائرية على هذا الملعب سنة 1975 عندما توج المنتخب الجزائري بالمدالية الذهبية لألعاب البحر الأبيض المتوسط على حساب المنتخب الفرنسي في لقاء تاريخي له «الخضر». وتواصل حمض الألقاب من طرف المنتخب الجزائري على هذا الملعب عند فوز رفاقه النجم راجح ماجر بلقب أم أفريقيا 1990 على منتخب نيجيريا في حضور جماهيري قياسي هو الأكبر في تاريخ هذا الاستاد، الذي شهد كذلك فوز المنتخب الجزائري بلقب كأس الأمم الأفرو آسيوية ضد المنتخب الإثري بل بل آسيا في تلك الفترة. 7 ألقاب لأندية وشهد ملعب 05 جويلية 1962 كذلك تحقيق الأندية الجزائرية لتعديد من الألقاب، بداية من التاج الأفريقي الوحيد لنادي مولودية الجزائر في بطولة كأس أفريقيا للأندية البطلة عام 1976 أمام حافيا كوناكري لتيجيد، وهو لقب فاز به كذلك فريق شبيبة القبائل، وفي ذات الملعب عام 1990 ضد زانكو الزامبي بركلات الترجيح.



أضحى ملعب 05 جويلية 1962 في الجزائر العاصمة مرتبداً بلبرز الإنجازات التي حققها الكرة المحلية، سواء أندية أو منتخبات، وهو ما أكده فريق اتحاد العاصمة. عندما توج المدينة بلقب الكونفيدرالية الأفريقية لكرة القدم على حساب باغ أفريكانز التنزاني. ورغم أن اتحاد العاصمة خسر لقاء الألبان على أرض هذا الملعب بهدف نظيف، إلا أنه استعاد من فوزه ذهبياً في دار السلام بهدفين لهدف، لكن يبقى ملعب 05 جويلية قلعة لحصد الألقاب الجزائرية منذ حوالي 48 عاماً. كؤوس وألقاب ثري خفية للخضر يُعدّ ملعب 05 جويلية في العاصمة الجزائر، التابع لمركز محمد بوضياف، أكبر ملاعب البلاد، وهو يتسع لحوالي 73 ألف مشجع، وهو متعدد الاستخدامات في التظاهرات والمسابقات الرياضية على المستويين العربي والأفريقي. تُدشن الملعب عام 1972، ويُعدّ في العديد من المرات السابقة، ومن المقرر أن يخضع لتجديد كلي بعد الألعاب العربية في شهر جويلية، مشما أعلن الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون في تصريح سابق له.

كرة الطاولة

رياضة للمتعة، الترفيه والتنافس الشريف

ضرب اللعب للكرة قبل ملامستها للطاولة لمره واحده في الجانب المخصص للاعب. عدم وضع اليد على الطاولة أثناء اللعب أو تحريك مكان اللعب أو وضع جسمه على الطاولة. امسك اللعب المضرب من الجهة الخطأ. اما إذا ضرب للاعب الكرة واصطدمت بالشبكة من جهة اللاعب الذي ضربها مع ملامستها للشبكة ووصلها إلى الطرف الأخر فهي ليست خطأ. إنها رياضة جميلة لكن لا يقبل الناس عليها كثيرا، ولا تأخذ مستحقة من شهرة مثل الرياضات الأخرى. لكن ما أنا متأكد منه أنك بعد قراءة هذا المقال الذي رصدت فيه شركة مترو العديد من فوائد لعبة تنس الطاولة ستسارع إلى العودة من جديد للعبها. كيف تبدأ ممارسة الرياضة؟ كيفية البدء بممارسة الرياضة: تكون البدايات دائما صعبة ولكن مع مرور الوقت، يصبح أي شيء سهلا ومن الممكن إنجازها، تماما كممارسة الرياضة، فهي في البداية تكون صعبة، ويشعر الشخص بعدم قدرته على إنهاء التمرين، بالإضافة إلى الألم الجسد بعد ممارستها التي تكون قوية ومؤلمة، لكن يحتاج الشخص للدافع والإصرار ليكمل طريقه نحو جسد رشيق...



كرة الطاولة أو تنس الطاولة (بالإنجليزية: Table Tennis أو Ping Pong) ينسك بونك من الصينية. ينسك بونك (تسمى) هي رياضة ينساري فيها لاعبان أو أربعة يضربون كرة خفيفة تنأوبيا باستخدام مضرب لعب صغير. تقام المباراة على طاولة صلبة تقسمها شبكة لتسعين. رياضة تنس الطاولة إحدى أكثر الرياضات شعبية من حيث عدد اللاعبين، وهي من أحدث الرياضات الكرى الحالية تضرب كرة التنس عند الإرسال بوجه أو ظهر اليد إلى منطقة الخصم، وتحتسب النتيجة النهائية بناء على عدد النقاط التي يحصل عليها اللاعب في المباراة، حيث يفوز من يحقق 11 نقطة أولا وعند وصول كلا اللاعبين نقطة 10/10 يجب على اللاعب الفوز بنقطتين متتاليتين. تتطلب اللعبة تركيزا عاليا وسرعة رد الفعل ولياقة بدنية عالية كونها رياضة سريعة. يُعتبر الاقتصاد الدولي لتنس الطاولة (تُعرف اختصاراً: ITTF) رياضة كرة الطاولة ويُحكم قوانينها لديه. تأسس الاقتصاد عام 1926م ووضعت حاليا 226 جمعة عضوة. سُمت رياضة كرة الطاولة كرياضة أولمبية من عام 1988م حتى 2004م تحت أكثر من تصنيف.

ولكن إذا كنت تعتقد أن فوائد تنس الطاولة / بينج بونج تنحصر في مجرد متعة، فكن مرة أخرى. فإلى رياضة لديها جميع أنواع الفوائد الفيزيائية والدماعية والعاطفية المرتبطة بها والتي تسرد هنا بعضها على سبيل المثال: أولا: فوائد عامة للعبة تنس الطاولة تساعد لعبة تنس الطاولة على تحسين القدرات العقلية والذهنية التي تحتاجها اللعبة نتيجة سرعة حركتها ودورانها وضرورة اتخاذ قرارات سريعة كرد فعل على حركة الكرة لوضعها في المكان المناسب، واللاعبين المحترفين يتمتعون بمهارات عالية وقدرات جسدية وذهنية تساعدهم على حل ألغاز هذه اللعبة والتجارب السريع مع حركتها وأوضاعها.

تحسين القدرة على سرعة الحركة ورد الفعل
بسبب الطبيعة السريعة والقوية لهذه الرياضة، يتم تحسين كل من حركات العضلات، وبالتالي تحسين القدرة على سرعة الحركة ورد الفعل، كذلك تتميز اللعبة بتدقات متتالية لمجهود اللاعب، مما يؤدي إلى نمو العضلات بسرعة.

نصائح ممارسة رياضة بونج إصابات
ممارسة الرياضة بشكل يومي أمر مهم جدا ومفيد للصحة، ولكن الخوف دائما يكون من حدوث أي إصابات خلال التمرين، لذلك نقدم لكم قائمة بأهم نصائح ممارسة الرياضة دون التعرض لأي مشكلات جسدية أي كالتالي: حتى تستطيع البصحة حد من تمارينك، وذلك وفقا لما ذكره موقع « health.harvard » الطبي. نصائح ممارسة الرياضة - خذ من 5 إلى 10 دقائق...

تحسين التنسيق بين اليد والعين
كما أنها تحفز على البنية العقلية والتركيز والاستراتيجية التنكيفية. هذا يجعلها اللعبة المثالية للاعبين الأصغر سنا لشحذ ردود أفعالهم، وبالنسبة لكبار السن لصقل قدرتهم على التكيف. المساعدة في علاج ألم الرقبة والظهر هل أجريت لك عملية جراحية في الرقبة، هل لديك مشاكل في الظهر، تبعت من التواء كاحليك؟ جرب تنس الطاولة، إنها طريقة رائعة لتحسين الساقين والذراع والقوة الأساسية بدون إرهاق المفاصل.

تساعد على حرق السعرات الحرارية
يمكن لشخص 68 كجم أن يحرق 272 سعرة حرارية من خلال لعب تنس الطاولة لمدة ساعة، مع الأخذ في الاعتبار حقيقة أن الرياضة مسلية واندماجية، يمكن أن تكون وسيلة ممتعة وسهلة لحرق السعرات الحرارية.

توفر طريقة رائعة للتواصل مع الآخرين
سواء كنت تلعب في مركز الشباب أو في المنزل مع الأصدقاء، فإن لعبة تنس الطاولة توفر طريقة رائعة للتواصل مع الآخرين لأن الشباب وكبار السن يمكنهم لعب اللعبة، يمكن أن تساعد في تحسين التواصل وبناء العلاقات، بغض النظر عن العمر.

تزيد من المهارات الحركية والوعي المعرفي
بعد سلسلة من الدراسات السريرية الأولية في اليابان وجدت أن تنس الطاولة يزيد بشكل ملحوظ من تدفق الدم إلى الدماغ، وربما حتى منع الخرف (الزهايمر).

تحفز أجزاء مختلفة من الدماغ
من خلال توقع شوطات لأحد اللاعبين، يستخدم اللاعب القشرة المخية قبل الجيبية للتخطيط الاستراتيجي، وهو الجزء من الدماغ المسئول عن السماح لنا بتخزين وقائع وأحداث على المدى الطويل. تساعد على تحسين التوازن من خلال سرعة تغيير الوضع الجسدي والاتجاهات. تساعد على تحسين التنسيق بين مختلف وظائف الجسم.

تقسم النتيجة لأفضل جولتين من أصل ثلاثة جولات. الفردي: يرسل اللاعب ضربة في البداية ثم يقوم اللاعب الأخر برد الكرة ويتم بعدها التناوب بينهما على رمي الكرة. الزوجي: يرسل اللاعب ضربة إرسال ويقوم اللاعب الأخر باستقبالها ويردها ويقوم اللاعب بالإرسال ويقوم الطرف الأخر بالرد السليم. فإذا حققت نصف الشوط المتحددة مع شوط إضافي آخر سوف تفوز، ولكني تفوز بالشوط الواحد عليك تسجيل 11 نقطة للاعب ولكن عند تعادل 10 نقاط فليكن تسجيل نقطتين متتاليتين حتى تحقق الفوز في الشوط الواحد، ثم يستمر الشوط حتى يسجل أحد الطرفين نقطتين متتاليتين وذلك تكون نتيجة اللعبة الحصول على اثنتي عشرة نقطة مقابل عشر نقاط للاعب الأخر، وبعد الانتهاء من الشوط يأخذ اللاعب استراحة مدتها دقيقتين أو أقل، ثم يعود إلى الطاولة مرة أخرى بعد تبديل أماكن اللاعبين، وفي الشوط الإضافي أو الفاصل في اللعبة يجب بعد تسجيل خمس نقاط يتم تبديل اللاعبين أماكنهم مره أخرى وفي هذا يتم في الشواط الإضافية فقط وليس في الشواط العادية.

قوانين رياضة تنس الطاولة
مفاهيم تستخدم في رياضة تنس الطاولة
يوجد بعض المفاهيم التي تستخدم في رياضة تنس الطاولة منها: كرة معادة: هي الكرة التي يلعب بها كل اللاعبين وهي لا يتم حسب نتيجتها المرسل: هو الشخص الذي يضرب الكرة أولا أثناء اللعب للطرف الأخر.

اليد الممسكة بالمضرب: هي اليد التي يحمل بها اللاعب المضرب سواء اليمنى أو اليسرى. مفاهيم تستخدم في رياضة تنس الطاولة - معلومات عن رياضة تنس الطاولة تستخدم في رياضة تنس الطاولة - معلومات عن رياضة تنس الطاولة أخطاء رياضة تنس الطاولة ضرب اللاعب الكرة للجانب المخصص مرتين ضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين في الجانب المخصص للاعب ضرب الكرة أو ملامستها لأي شيء غير المضرب مثل ضربا باليد. عدم وقوع الكرة بعد نصف الطاولة عند الطرف الأخر.



تألف تنس الطاولة على طاولة مستطيلة خاصة ذات أبعاد 2.7 × 1.5م، وتُغطى غالبا بالأخضر، أو الأزرق الغامق، أو الأسود، أو البرتقالي. وفي وسط الطاولة خط فاصل يقسمها إلى نصفين يمثلان منطقتين اللاعبين. ارتفاع الشبكة 15.25 سم. طول مضرب كرة الطاولة عادة 15 سم إلا أنه لا توجد قوانين معينة تحدد طول المضرب. كرة التنس تكون متفلفة من كرة المضرب حيث قطرها 40 مم، وهي خشنة ومجوقة وخفيفة جدا، مصنوعة من السيلوليد.

أخطاء الإرسال
يُسمى الإرسال الخاطئ إرسالاً غير قانوني أو إرسالاً غير نظامي وتُحسب فيه نقطة للخصم عند ارتكابه. يُعتبر الإرسال غير قانوني عند ارتكاب أمر من الأمور التالية:

رفع الكرة والإخفاق في ضربها بالمضرب. إرسال الكرة بإسماكها داخل حدود الطاولة. حيث يجب على اللاعب ترك الكرة في الهواء خارج الطاولة ثم ضربها بمضربه على جهة الطاولة الخاصة به بجهة خصمه. يُضرب إلى ذلك وجوب إعادة الإرسال دون احتساب نقطة للخصم عند ملامسة الكرة للشبكة ووصولها لمنطقة الخصم، ولا يُعاد الإرسال إذا حصل ذلك عند صد الكرة دون إرسالها. تنس الطاولة من أهم الرياضات المشهورة في العالم، وفي وقتنا الحالي تعد أفضل وأهم الرياضات العالمية التي تعد لها مسابقات أولمبية، فهي تلعب على شكل مسابقات فردية، يكون عدد اللاعبين فيها اثنان أو مسابقات زوجية تتألف من أربعة لاعبين أي لاعبين اثنين لكل من الفريقين، وتلعب هذه اللعبة من خلال ضرب اللاعب كرة التنس عن طريق وجه أو ظهر اليد في وضع الإرسال إلى منطقة الطرف الأخر أي (الخصم) عند حساب النتيجة النهائية تحسب من خلال حساب عدد النقاط التي حصل عليها كل من اللاعبين ويكون أول من حقق 11 نقطة في البداية يكون هو الفائز، لذلك يجب على اللاعب أن يسجل نقطتين متتاليتين ويفوز بهما إذا وصل إلى عشر نقاط، وتتطلب هذه الرياضة أن يكون اللاعب يتميز بالسرعة البدنية وسرعة ردود الأفعال واللياقة البدنية ويحصل على مستوى عالي من التركيز العالي والتفوق لأن هذه الرياضة سريعة وتحتاج لدرجة عالية من التوفيق المعنوي والمهني. تبلغ مساحة طاولة التنس حوالي 1.5 متراً، وارتفاع الشبكة 15.25 سم، وطول المضرب كرة الطاولة حوالي 15 سم، وتكون على شكل مستطيل ولونها أخضر وفي بعض الأحيان تكون لونها أسود أو أزرق أو برتقالي، ويوجد في وسط الطاولة خط فاصل يقسمها إلى قسمين اثنين يمثل كل منهما منطقة اللاعب الواحد، حيث تختلف كرة التنس عن كرة المضرب في قطرها فيبلغ قطر كرة التنس 40 ملم تقريبا فهي تصنع من السيلوليد وتتميز بالخشونة والخفة والتخفيف.

قوانين رياضة تنس الطاولة
نشأت هذه اللعبة عام 1890 فكانت منذ القدم تلعب في المنازل بكرة من الفمائل، وأطلق عليها مسمى (بنج بونج) فهو يأخذ من الصوت التي تصدره الكرة عند ضربها على الطاولة، وهناك قوانين عديدة تحكم هذه اللعبة وهي:

يكون موضع كل لاعب خلف الطاولة، وترتيبه برمى قطعة معدنية. بعد تسجيل خمس كرات يتم تغيير ترتيب ضرب الكرة وأدوار ضرب الكرة، وعند انتهاء ضرب الكرة يعطى نقطة كجائزة، ثم يصبح ملقي الكرة الأول هو المتلقي ويصبح متلقي الكرة هو الملقي لها وهكذا. وبعد انتهاء كل جولة ينتهي بتبادل اللاعبين لضرب الكرة في حال إذا كانت اللعبة تشمل أكثر من جولة، وفي حالة حصول أحد اللاعبين على عشرة نقاط يتم تغيير ادوارهم في الجولة الخامسة.

اسمه ماركو ومهمته.. تسجيل الأهداف ببراعة وأعجوبة «فان باستن».. الهولندي الطائر.. ساحر الملاعب الذي غاب فجأة



يوصف النجم الهولندي «ماركو فان باستن» بأنه كان أحد أفضل لاعبي كرة القدم في العالم، خاصة أنه فاز مع أياكس أمستردام الهولندي، وميلان الإيطالي، بجائزة الكرة الذهبية ثلاث مرات أعوام 1988 و1989 و1992. لكن عام 1995 شهد تحولاً درامياً في حياة الأسطورة فان باستن، جعله يعتزل اللعب نهائياً في سن الـ30، بسبب إصابة في الكاحل، وفيما حاول الأطباء معالجة جراحته كان الهولندي الطائر يعترضه الألم. ودخل أحد أفضل اللاعبين في العالم في حالة من الحزن والكتئاب الشديد، بعدما هجرته الأضواء، فضلاً عن معاناته البدنية.

نبذة عن ماركو فان باستن

هو أحد أفضل اللاعبين الهولنديين في جيلها الذهبي في فترة الثمانينات وأحد أفضل الهادفين في العالم وصاحبه لمسة أخيرة ذات مهارة عالية وإبداع حقيقي؛ تميز بطوله الفارع ورفعه اللافت للنظر ومهارته التهديفية وقدرته في السيطرة على الكرة بشكل كبير، ولد عام 1964 في مدينة أوترخت بهولندا وبدأ مسيرته الاحترافية في نادي أياكس أمستردام في 1982 وكان هداف الدوري الهولندي لأربع مواسم متتالية قبل أن ينتقل إلى نادي إيه سي ميلان الإيطالي بعد أن لفت الأنظار بشدة وتهاقت عليه الأندية.

حصل على جائزة أفضل لاعب في العالم وأفضل لاعب في أوروبا قبل أن يعتزل في سن صغيرة (30 سنة فقط) بسبب إصابة في الكاحل وتوجه للتدريب بعدها بثماني سنوات تقريباً بأن أصبح المدرب المساعد للفريق الرديف لنادي أياكس أمستردام ثم المنتخب الهولندي ثم نادي أياكس مرة أخرى لكن الفريق الرئيسي هذه المرة ومنه إلى هيرينفين الهولندي ثم إي زد ألكمار الهولندي.

بدايات ماركو فان باستن

وُلد مارسيل فان باستن (المشهور باسم ماركو فان باستن في 31 أكتوبر عام 1964 في مدينة أوترخت الهولندية للاعب كرة قدم شبه محترف سابق، وربما شجعه والده على أن يصبح لاعباً محترفاً كثيراً. انضم ماركو فان باستن وهو في السادسة من عمره للفريق الشباني محلي اسمه EDO قبل أن ينضم إلى نادٍ آخر وهو UUV Utrecht ويقضي معه عشر سنوات تقريباً ثم USV Elinkwijk لفترة قصيرة قبل أن يوقع لأحد عملاقة كرة القدم الهولندية، نادي أياكس أمستردام في 1981 وهو لم يكمل العشرين بعد.

انضم ماركو فان باستن للفريق الأول لنادي أياكس عام 1982 في شهر إبريل كبدل للهولندي الأسطورة يوهان كرويف واستطاع تسجيل هدف من الخمس أهداف التي فاز بها الفريق في هذه المباراة، قبل أن يلعب بشكل كامل عام 1983 بعدما رحل المهاجم الرئيسي السابق له ويم كيفت إلى إيطاليا.

استطاع الهولندي حصد لقب هداف الدوري الهولندي من عام 1984 حتى 1987 وساعد فريقه بشكل كبير في الفوز بالدوري مرة أخرى وبتولتي كأس قبل أن ينهي مسيرته مع أياكس في 1987 نهاية رائعة بتسجيله هدف الفوز في المباراة النهائية في كأس الاتحاد الأوروبي لكرة القدم.

المحنة الثانية له كانت نادي إيه سي ميلان الإيطالي الشهير والذي انضم له عام 1987 وساعد النادي في الفوز بالدوري الإيطالي هذا الموسم رغم لعبه 11 مباراة فقط بسبب إصابة في الكاحل. بعد ذلك بفترة قصيرة انضم للفريق الميلاني زميله الهولندي فرانك ريكارد وروود خوليت فزاد تألقه حتى فاز بجائزة الكرة الذهبية (البالون دور) التي تمنح لأفضل لاعب العام في أوروبا مرتين متتاليتين في عامي 1989 و1990 وكذلك كان هداف الدوري الإيطالي ل موسمين متتاليين وقاد الفريق الميلاني للفوز

وقاد فريقه إلى بطولات عديدة منها بطولتي دوري الكأس - الدوري الأوروبي حالياً - مرة واحدة. وبعد نهاية مسيرة فان باستن مع أياكس قرر الانضمام إلى ميلان بعد حصوله الملك الجديد سيلفيو بيرسكوني عليه عندما كان يقوم ببناء فريق تاريخي لا ينسى ضم عدة لاعبين منهم الثالث الهولندي فان باستن وريكارد وخوليت والظليان كياولو مالديني وفرانكو باريزي وماورو تاسوتي وكارلو أنشيلوتي وآخرين.

وكانت مسيرة فان باستن مع ميلان هي الأفضل لكن الموسم الأول كان صانماً بجبايه عن أغلب فترات الموسم حيث لم يلعب سوى 11 مباراة وسجل ثلاث أهداف، لكنه عاد بقوة في الموسم الثاني بحصده جائزاً الكرة الذهبية بعد أن سجل 19 هدف في الكالتشيو بقيادة الروسونيري لحصد لقب كأس الاتحاد الأوروبي. وواصل فان باستن تألقه مع ميلان وحصل على العديد من الجوائز الفردية والألقاب المحلية والأوروبية قبل أن تعود لعة الإصابات في موسم 1993 - 1994 لتضرب به ولم يشارك سوى في مباريات معدودة، ليحرم من التواجد في كأس العالم 1994، وواصل معاناته في الموسم التالي رغم خوضه للعمليات الجراحية، ليعلن اعتزاله كرة القدم في عام 1995.

أشهر هدف في تاريخ فان باستن والذي اعتبر من أفضل 100 هدف في التاريخ:

استطاع فان باستن خلال مسيرته مع الروسونيري 125 هدف في 202 مباراة رغم غيابه لعدة فترات بسبب الإصابات، وقاد الفريق إلى القاب الدوري الإيطالي 4 مرات وكأس السوبر الإيطالي 4 مرات ودوري الأبطال مرتين والدوري الأوروبي مرتين وحاز على أفضل لاعب في العالم مرتين والكرة الذهبية 3 مرات وجوائز أخرى. ويعتبر فان باستن من أفضل اللاعبين في تاريخ المنتخب الهولندي وقاد بلاده إلى لقب يورو 1988 بتسجيله 5 أهداف في البطولة، ووصل إلى نصف نهائي يورو 1992. وبعد خوضه 58 مباراة وتسجيله 24 هدف أعلن فان باستن اعتزاله كرة القدم على المستوى الدولي في عام 1995 بسبب سلسلة الإصابات التي عانى منها.

ولم يكتفي فان باستن بلعب كرة القدم بل قام بتدريها، حيث بدأ ذلك في عام 2003 كمساعد مدرب لفريق أياكس "ب" وبعدها درب المنتخب الهولندي في عام 2004 حتى 2008 وواصل إلى دور الـ16 في مونديال ألمانيا 2006 ورابع نهائي يورو 2008 في النمسا وسويسرا وبعد ذلك عاد لتدريب أياكس ومن ثم هيرنتين.

ولأن الأشياء الجميلة لا تدوم للأبد، لم يستمر ماركو في الملاعب كثيراً حيث اضطر للاعتزال في سن صغير وهو في الثلاثين من عمره فقط بسبب إصابته في كاحل مرة أخرى في موسم 1992، وتفاقت إصابته وتضاعفت بعد أن تسرع بالمشاركة في نهائي الكأس الأوروبي موسم 1993 ففرض ستين كاملتيه في عمليات مختلفة وإعادة تأهيل قبل أن يعلن اعتزاله النهائي في أغسطس 1995 بعمر الثلاثين.

أشهر أقوال ماركو فان باستن

إن كان رابان غيغز يساوي 20 مليون جنيه، فإن دينيس بريكامب يساوي 100 جنيه. أرسلنا أفضل نادي في إنكلترا، إن يملك مانشستر سيتي وتشيلسي مثل هذا الرقي

حياة ماركو فان باستن الشخصية

تزوج ماركو فان باستن من ليزبيت فان كيليفين في عام 1993. لديهما ابنتان ربيكا وديورا وابن الكسندر.

ماركو فان باستن .. لاعب أسطوري

يقع ضحية

لعدة الإصابات هي النقطة السوداء في تاريخ كرة القدم، إذا أصابت لاعبا ستحول ألامه الوردية إلى شوك أسود وتنعج الجماهير من مشاهدة الإبداع والمهارة، وهذا الشيء ينطبق فعلاً على الأسطورة الهولندي ماركو فان باستن. ماركو فان باستن لاعب أسطوري هولندي من مواليد 1964 في مدينة أوترخت، أسرة رياضية حيث كان لاعب سابق للفريق المدينة، كانت والدته لاعبة جيمناز. باستن مسيرته الكروية الصغار ضمن صفوف هولندي أياكس أمستردام كان يبلغ سن الـ12 عام، قبل في الفئات قبل أن يصعد إلى الأول وهو في سن الـ17 وذلك في عام 1982 هدف في أول مباراة له ونجم.

و بعد ذلك بدأت مسيرة الإبداع التي دونها «فان باستن» مع أياكس، حيث سجل 28 هدف في 26 مباراة خلال الموسم الثاني له 1983-1984 عندما كان يبلغ سن الـ18 عام، ليواصل التألق ويحصل على جائزة الحذاء الذهبي التي تمنح الهداف الدوريات الأوروبية. وفي عام 1987 انتهت مسيرة فان باستن مع أياكس وذلك بعد أن سجل 128 هدف في 143 مباراة،

بأكثر من دوري وكأس. كتب ماركو التاريخ عام 1992 بأن أصبح أول لاعب يسجل 4 أهداف (سوبر هاتريك) في مباراة في كأس أوروبا، وبعدها بفترة قصيرة أصبح ثالث لاعب يفوز بثلاث جوائز كرة ذهبية.



قصة 120 ثانية حولت فان باستن من

الركض إلى الزحف

عاش الأسطورة الهولندي ماركو فان باستن، نجم ميلان الإيطالي وأياكس أمستردام في الثمانينيات وأوائل التسعينيات، من تحول درامي في حياته. فان باستن اعتزل كرة القدم بشكل نهائي في سن 31 سنة، عام 1995، بسبب إصابة في الكاحل، حاول الأطباء معالجتها لكن دون جدوى، بينما كان الهولندي الطائر يتعذب ألماً. الاعتزال في سن مبكر حول فان باستن من أحد أهم اللاعبين في العالم، وأفضلهم في 1992، لشخص يعاني من حالة حزن واكتئاب باعتباره الشخصي، خاصة بعد ابتعاد الأضواء عنه ومعاقته البدنية بسبب الإصابة في تلك الفترة.

120 ثانية تلخص الأزمة

وقال فان باستن في تصريحات لصحيفة «جارديان» البريطانية: «عام 1994، الساعة الثانية عشر بعد منتصف الليل، كنت أتلم وأنا أزحف من أجل الوصول إلى الحمام». وتابع: «حاولت التغلب على هذا الألم من خلال عد التواني التي سأحتاجها للوصول، 120 ثانية زحفتها كي أصل للحمام». وأردف: «عقب الباب كانت التحدي الأكبر التي يتوجب علي تجاوزه، كان يجب أن يمر كاحلي فوق العتبة دون أن ألمسها، أقل لمسة كانت تجعلني أقضم شفتاي كي لا أصرخ».

من المجد للحزن

لم يخف فان باستن أن تلك التجربة كانت لحظة محبطة للغاية في حياته، إن لم تكن هي اللحظة

الأسوأ. وقال في هذا الصدد: «الوضع كان صعباً للغاية، لقد تحولت من أعلى مستوى في كرة القدم إلى أقل مستوى من التعامة الشخصية».

وأسيب: «لقد كان سقوطاً مروعاً ووقتاً صعباً». ورغم الاعتزال في سن صغير، إلا أن فان باستن كان قد دون اسمه ضمن الأفضل في التاريخ، بالتتويج 3 مرات كأفضل لاعبي العالم، في 1988 و1989 و1992، ليكون أكثر لاعب تتويجا بالجائزة مع مواطنه يوهان

كرويسا والفرنسي ميشيل

بلاتيني في ذلك الحين.

فان باستن قاد منتخب

هولندا أيضا للفوز

ببطولة كأس أمم

أوروبا 1988، وهو

أول وأخير لقب في

تاريخ «الطواحين»،

كما أحرز دوري

أبطال أوروبا مرتين

مع ميلان في 1989

و1990، وكأس

الكؤوس الأوروبية

مع أياكس في

1987.

باستن: «كرة



ان كرة القدم تحتاج قليلاً في الأونة الأخيرة لبعض القواعد، كما أن كرة القدم تغيرت كثيراً عن عصرنا لكن الشيء المهم في النهاية هو تمتع الجماهير بالمشاهدة».

وعن المدرب مونتيللا في قيادته للميلان، أضاف: «اعتقد أن مونتيللا يسير على مايرام في الميلان، كما أنني أتوقع نجاحه في الفترة القادمة».

ماركو فان باستن في ورطة بسبب

تحية نازية

التقط مذبحاً مفتوح

صحافي هولندي باللغة الألمانية مع مدرب هيراكليس الميلو، الألماني فرانك وورموت، على ملعب يوهان كرويف.

وبعدما انتهت المقابلة، سُمع صوت فان باستن من الاستوديو وهو يقول «Sieg Heil» وهي تحية نازية تعني «عيش النصر»، في لحظة

تناقلتها شبكات التواصل الاجتماعي في هولندا بشكل كبير.

وطالبت القناة نفسها فان باستن بتوضيح لما حدث على الهواء مباشرة، ما رد عليه المعلق بأن الأمر يتعلق بـ«مزحة كانت غير مناسبة».

وأضاف «لم أقصد إهانة أحد، فقط أردت السخرية من مستوى اللغة

الألمانية الذي تحدثت به هاتين»، في إشارة للمراسل

الهولندي الذي أجرى المقابلة. وتأتي هذه الواقعة المثيرة

للجدل في نفس عطلة نهاية الأسبوع التي شهدت مبادرة

جماعية من أعضاء كرة القدم الاحترافية الهولندية ضد

العنصرية حيث توقفت مباريات دوري الدرجة الأولى والثانية

عقب انطلاق صفارات البداية ردا على الهتافات العنصرية التي طالت

لاعب إكسلسبور، أحمد مينديز موريرا، الأحد الماضي على ملعب دن بوش.

ووقف اللاعبون صامتون طوال الدقيقة الأولى من كل مباراة في حين

ظهر على شاشات النتائج الإلكترونية بالملعب عبارة تقول «عنصرية؟ إذن لن نلعب».

10 معلومات مهمة عن فان باستن مركز رأس الحربة في كرة القدم هو

المركز المحبب والمقرب إلى قلوب عشاق المساحة المستديرة، فالمهاجمون هم من يمتلكون مفاتيح السعادة وهم من يهزون

الشباك ويتزعمون الأهات من الجماهير، لذلك قال «نجومية» تلاحقهم دائما، وتجعلهم الأبرز

والأكثر شهرة من بين زملائهم. وعرفت اللعبة الأكثر شعبية في العالم عدا

قليلا من المهاجمين الاستثنائيين، الذين حفروا أسماءهم بحروف من ذهب في التاريخ، ومن بينهم الأسطورة الهولندي ماركو فان باستن، أو

كما يلقبونه بـ«المهاجم الطائر»، الذي هو بعمر الـ57، وترصد أبرز 10 معلومات عنه بالجزء

1 - ولد فان باستن في 31 أكتوبر بمدينة أوترخت وبدأ مداعبة الكرة وهو ابن 6 أعوام،

عندما لعب في الفريق المحلي للمدينة ويدعى «ايندو»، قبل أن ينتقل لفريق «يو في في أوترخت».

2 - في عام 1981 انضم فان باستن لفريق أياكس أمستردام عملاق الأندية الهولندية، والذي كان يواظب على الشهرة العالمية، بعدما قدم

معهم مستويات رائعة للغاية لمدة 6 سنوات، حتى 1987، وحصل على لقب هداف الدوري

الهولندي في آخر 4 مواسم مع الفريق على التوالي.

3 - في موسم 1986 سجل فان باستن 37 هدفاً في 26 مباراة، من بينهم 6 أهداف في مباراة واحدة ضد سبارتا روتردام، وخمسة أهداف ضد

هيراكليس، ليحصل في هذا الموسم على جائزة الحذاء الذهبي، ولكن هدفة الأبرز مع أياكس كان

ضد «دين بوش» في نوفمبر 1986 من تسديدة مقصية خيالية.

4 - في عام 1987 أنهى فان باستن علاقته بأياكس وانضم إلى ميلان الإيطالي ليكتب تاريخاً

جديداً في مسيرته، برفقة مواطنيه وزميليه في الفريق الهولندي رود خوليت وفرانك ريكارد،

والذين مثلوا جميعاً ثلاث صفقات تاريخية للروسونيري، وحققوا معه العديد من الإنجازات.

5 - في عام 1988 حقق فان باستن إنجازه الأكبر في مسيرته عندما قاد منتخب هولندا للفوز

بكأس الأمم الأوروبية للمرة الأولى في تاريخ الطواحين، ولن ينسى عشاقه هدفة التاريخي في

مرمى الاتحاد السوفييتي بالمباراة النهائية، والذي سجله من زاوية مستحيلة، ليكون الهدف الأفضل

حتى الآن في تاريخ البطولة.

6 - في موسم 1988 توج فان باستن بجائزة «بالون دور» كأفضل لاعب في أوروبا، وكرر

إنجازه في 1989 بعدما قاد ميلان للفوز بلقب الدوري الإيطالي مسجلاً 19 هدفاً في الموسم،

ودوري أبطال أوروبا عندما سجل هدفين في المباراة النهائية أمام ستيفوا بوخارست، قبل أن

يفوز بالجائزة مجدداً في 1992.

7 - خلال مسيرته توج فان باستن بالعديد من البطولات، حيث فاز مع أياكس بالدوري الهولندي

3 مرات، كأس هولندا 3 مرات، كأس الكؤوس الأوروبية مرة واحدة، ومع ميلان بالدوري

الإيطالي 4 مرات، كأس السوبر الإيطالي 4 مرات، دوري أبطال أوروبا مرتين متتاليتين، كأس

السوبر الأوروبي مرتين، كأس الإنتركونتينتال مرتين، ومع هولندا بيورو 1988.

8 - في عام 1992 توج فان باستن بمسيرته بالجائزة الأبرز على الإطلاق، عندما توج بلقب

أفضل لاعب في العالم.

9 - انتهت مسيرته بشكل حزين بعدما تعرض لسلسلة من الإصابات في آخر موسمين له

بالملاعب، مما جعل ميلان يطالبه بعدم المشاركة مع منتخب بلاده في كأس العالم 1994، وبالفعل

أعلن فان باستن في 17 أغسطس 1995 أن الإصابات انتصرت عليه، وأنه اعتزل كرة القدم

نهائياً، في سن الـ31 عاماً فقط، لينتهي مبكراً مسيرة لواحد من أفضل المهاجمين في التاريخ.

10 - في عام 2004 اختاره الأسطورة بيليه ليكون ضمن قائمته لأفضل 100 لاعب حي، ليكون ذلك تتويجا كبيرا لمسيرته، التي أكملها بعد ذلك بخوض المجال التدريبي، حيث درب المنتخب الهولندي بين عامي 2004 و2008، ودرّب أياكس بين 2008 و2009، وعدد من الفرق الأخرى.



القدم تغيرت كثيراً وهذا ما

تحتاجه»

يرى أسطورة هولندا ماركو فان باستن أن كرة القدم تغيرت كثيراً عن عصره، معتبراً أنها تحتاج في

الفترة الأخيرة لبعض القواعد. وقال فان باستن في تصريحات صافية: «أعتقد

في استوديو تلفزيوني، اللاعب الهولندي السابق ماركو فان باستن، وهو بررد تحية نازية على قناة فوكس سبورت، حيث يعمل كمعلق رياضي. وحدثت الواقعة عقب انتهائهما مقابلة أجراها

انا عبقري.. غوارديولا يعترف باقترب حلم الثلاثية التاريخية



وصف الإسباني بييب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي نفسه بالعبقري، بعد اقتراب فريقه من تحقيق حلم الثلاثية التاريخية.

وبذلك، يكون مانشستر سيتي حقق لقبه الثاني هذا الموسم، بعد تتويجه في الشهر الماضي بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز.

ماذا قال غوارديولا بعد الفوز بكأس الاتحاد الإنجليزي؟

وعن إمكانية تحقيق الثلاثية حال التتويج بسوري أبطال أوروبا، اعترف غوارديولا بتفكير فريقه في هذا الأمر بشدة. وقال غوارديولا لهيئة الإذاعة البريطانية "سي" في "هذه أول مرة نستطيع التحدث عن إمكانية تحقيق الثلاثية، ولكن علينا تحقيق دوري أبطال أوروبا أولاً. وسيلعب مان سيتي ضد إنتر ميلان، مساء السبت المقبل، في نهائي دوري أبطال أوروبا، وذلك بمدينة إسطنبول التركية.

وعن الفوز على اليونان، قال بييب: "كانت مباراة صعبة، مانشستر يونايتد حاول خلق منافذ اللعب علينا، هو فريق صعب، ولكن بعد الهدف الثاني وجدنا المساحات". وأضاف: "الهدف الأول الذي سجله غونديغان بعد مرور 13 ثانية أتى في الحقيقة من فكرة مدرب عبقري، هو لاعب استثنائي وأرغب في استمراره وتجديد عقده الذي ينتهي هذا الموسم".

وأتم: "لم أؤد مسجعا لمانشستر سيتي، كوني كنت مشجعا لبرشلونة ثم لعبت للبارسا وقمت بتدريبه أيضا، ولكن الآن يمكنني أن أؤدك لكم أنني أشق هذا النادي (السيتي)".

تين هاغ يطلب 4 لاعبين لمانشستر يونايتد



جاره اللود مانشستر سيتي، مساء السبت، على ملعب ويمبلي، في نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي.

حدد الهولندي إريك تين هاغ، مدرب مانشستر يونايتد الإنجليزي، احتياجات الفريق خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

ارتبط اسم مانشستر يونايتد بعدة أسماء قوية خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، جاء على رأسها البرازيلي نيمار دا سيلفا نجم باريس سان جيرمان، والإنجليزي هاري كين هداف توتنهام. ووفقا لما ذكرته صحيفة "ميورور" البريطانية، فإن تين هاغ طلب من إدارة مانشستر يونايتد تدعيم 4 مراكز خلال الميركاتو الصيفي.

وأوضحت الصحيفة أن تين هاغ يرغب في ضم حارس مرمرى وقلب دفاع، بالإضافة إلى لاعب وسط مدافع، فضلا عن رأس حربة. ولم يحدد المدرب الهولندي أي أسماء حتى الآن، لكنه يبحث عدة خيارات قوية لشغل هذه المراكز.

ومن المنتظر أن يجسم مان يونايتد صفقة هاري كين، خاصة بعد نهاية إعارته الهولندي فيوت فيغورست وعدم تواجده رأس حربة خلال الفترة الحالية. وأشارت تقارير صحفية إلى أنه حال تعافده سان يونايتد مع نيمار فإنه سيستغل مركز صانع الألعاب، وهو ما يرغب فيه المدرب الهولندي. ويلعب نيمار في مركز

الجناح الأيسر، لكنه يجيد التواجد كصانع ألعاب، الأمر الذي سيمتدح فرصة الظهور الأساسي لأجنحة مانشستر يونايتد. من جهة أخرى، يستعد مانشستر يونايتد لمواجهة

نجم تشيلسي المنتظر يتوج لايبزيغ بكأس ألمانيا



نجح لايبزيغ في التتويج بكأس ألمانيا للمرة الثانية في تاريخه، عقب فوزه في المباراة النهائية للبطولة على اينتراخت فرانكفورت. وتوج لايبزيغ بكأس ألمانيا للموسم الثاني على التوالي بعد فوزه على اينتراخت فرانكفورت 2-0 يوم السبت في المباراة النهائية. وودع المهاجم الفرنسي الدولي كريستوفر توكوتو فريقه لايبزيغ بأفضل طريقة ممكنة، وذلك بتسجيله الهدف الأول في الدقيقة 71. وأصبح توكوتو على أعقاب الانتقالات لصوف تشيلسي بعد أن اقتسم صدارة هدافي الدوري الألماني مع نيكلاس فولكروغ مهاجم فيرد بريمن برصيد 16 هدفا لكل منهما. وبعد ذلك، أضاف المجري دومينيك سزوبوسزلاي الهدف الثاني لصالح لايبزيغ، وذلك في الدقيقة 85. يتكرر أن لايبزيغ أنهى مشواره في الدوري الألماني بالمركز الثالث برصيد 66 نقطة بفارق خمس نقاط عن بايرن ميونخ البطل وبروسيا دورتموند الوصيف. فضلا عن ذلك، ضمن لايبزيغ المشاركة في النسخة المقبلة من دوري أبطال أوروبا.

احتفال أيقوني بالبقاء في الدوري الفرنسي

نجح نانت في البقاء بالدوري الفرنسي بشكل رسمي، وذلك للموسم الـ 11 على التوالي. واستفاد نانت من سقوط منافسه المباشر على مقعد البقاء المبتغي أوكسير، في مقر داره على يد الوصيف لانس، بنتيجة 3-1، لينتصر على ضيفه أجييه، الهبط للفئة الدرجة الثانية، بهدف نظيف، وذلك ضمن مواجهات الجولة الختامية للموسم. وعلى ملعبه "لو بوجواز"، بدين نانت بالفضل في هذا الانتصار الأعلى في الموسم لمواجهه الكابروني الشاب اغتايوس غاغايو صاحب الهدف الوحيد في الدقيقة 16. بينما في الجانب الآخر، سقط أوكسير وسط أنصاره بهدف مقابل ثلاثة على يد لانس، لودع أضواء الدرجة الأولى سريعا نحو القسم الثاني، بعد موسم وحيد بين كبار فرنسا. ورفع نانت رصيده إلى 36 نقطة يقف بها للمركز الـ 16، بينما تجرد رصيده أوكسير عند 35 نقطة يتراجع بها للمركز الـ 17، ويكمل مربع الهبوط رفقة أجييه وأجاسكيو، وتروا. وبعد نهاية المباراة، اندلعت جماهير نانت إلى داخل أرض الملعب للاحتفال بالبقاء في الدوري الفرنسي مع اللاعبين. ورسمت جماهير نانت لوحة أيقونية في الملعب، احتفالاً بالبقاء في الدوري الفرنسي، بطريقة شبه إعجابية. يذكر أن نانت يحزم بين صفوفه 3 لاعبين عرب، المصري مصطفى محمد والثلاثي الجزائري جوان حجام وأندي ديلور.

وفاة مشجع خلال مباراة في الدوري الأرجنتيني



شهدت منافسات الدوري الأرجنتيني حادثة مؤسفة، وذلك خلال مباراة كان ريفر بلينث، ممتددر جدول الترتيب، أحد طرفيها. ريفر بلينث استضاف ديفينسا خوستيكا، مساء السبت، على ملعب المونومنتال، في الجولة الـ 19 من منافسات الدوري الأرجنتيني. وفي الدقيقة 14 من عمر المباراة، سقط مشجع من جماهير ريفر بلينث من المدرجات إلى الأرض، لتسرع جماهير الفريق بمطالبة الحكم بإيقاف المباراة وبحسب صحيفة "غلوبو سورتر" البرازيلية، فإن الحكم أوقف المباراة على الفور، واتجه طاقم الإسعاف إلى المشجع لمحاولة إنقاذه. غير أن المشجع توفي في الحال، بحسب ما كشفت عنه الصحيفة، قبل أن يقرر الحكم في الدقيقة 25 من عمر المباراة تأجيل المباراة لأجل غير مسمى. وبالقول غادرت الجماهير ملعب المونومنتال وسط حدة من الحزن، في انتظار حسم القرار النهائي بشأن إمكانية إعادة المباراة وتوقيتها. يذكر أن ريفر بلينث يحتل صدارة جدول ترتيب الدوري الأرجنتيني برصيد 41 نقطة، بفارق 4 نقاط عن سي. إي تاليريس كوردوبا صاحب المركز الثاني.

باريس سان جيرمان يتأهب للإعلان عن إقالة غالتيه

يستعد نادي باريس سان جيرمان، للإعلان عن إقالة مدربه الفرنسي، كريستوف غالتيه، المدير الفني للفريق الأول لكرة القدم بالنادي الباريسي تزامنا مع نهاية موسم 2022-23. ورغم أن المدرب الفرنسي، وقع على عقد ينتهي في 30 يونيو/حزيران 2024، عندما تولى تدريب الفريق في بوليو ليموز من العام الماضي، فإن الإدارة الباريسية استقرت على إقالة صاحب الـ "56 عامًا. وحسب بومبة "ليكيب" الفرنسية، في تقرير لها اليوم السبت 3 يونيو، فإنه تم اتخاذ قرارًا بإقالة غالتيه، حيث ستكون مباراة الليلة ضد كلير مونت هي الأخيرة للمدرب الفرنسي. وأكدت الصحيفة إن هذا القرار اتخذ بالفعل، في شهر فبراير/ شباط الماضي، بعد إقصاء الفريق من مسابقة دوري أبطال أوروبا على يد بايرن ميونخ في دور الـ 16 من البطولة القارية. وقدم غالتيه

بقيادة فريقه إلى العطة الشتوية دون أن يخسر في أي مباراة، ثم بدأ الفريق بالتراجع عقب نهائيات كأس العالم قطر 2022، بعد إخفاق الفريق العائسي في الذهاب بعيدا بمسابقتي دوري أبطال أوروبا وكأس فرنسا، وتعرضه لبعض الهزائم المحرجة في بطولة الدوري المحلي. وودع باريس سان جيرمان منافسات دوري أبطال أوروبا من دور الـ 16، بخسارته ذهابًا وإيابًا أمام بايرن ميونخ الألماني، كما أقصى الفريق من الدور ذاته في بطولة كأس فرنسا، على يد أولمبيك مارسيليا، ولكنه نجح في التتويج بلقب الدوري الفرنسي لموسم 2022-23 قبل جولة من نهاية الموسم. ويوجد أكثر من مدرب على رادار النادي الباريسي، ومن بينهم الإسباني لويس إرنيزكي، والبرتغالي جوزيه مورينيو، والفرنسي زين الدين زيدان.



بعد أسينسيو وماريانو.. ريال مدريد يفسخ عقد إدين هازارد

باريس سان جيرمان يعلن رحيل ليونيل ميسي



أعلن نادي باريس سان جيرمان، في بيان رسمي، مساء يوم السبت 3 جوان، رحيل نجمه الأرجنتيني، ليونيل ميسي، عن صفوف الفريق بعد نهاية عقده مع النادي الباريسي. وقام نادي العاصمة الفرنسية بنشر مقطع فيديو عبر حساباته الرسمية في وسائل التواصل الاجتماعي، مع عبارة: "تشكراً ميسي". وقال النادي في بيان نشره عبر موقعه الرسمي: "بعد موسمين في النادي، ستنتهي مغامرة ليونيل ميسي مع باريس سان جيرمان في ختام موسم 2022-23". وأضاف بطل الدوري الفرنسي: "يود النادي أن يعرب عن خالص شكره للفنان سبع مرات بالكرة الذهبية، والذي فاز أيضاً بالدوري الفرنسي وكأس فرنسا". وأعرب النجم الأرجنتيني عن امتنانه للنادي الباريسي بالقول: "أود أن أشكر النادي ومدينة باريس وأهلها على هذين العامين. أتمنى لكل التوفيق في المستقبل".

ووفقاً لتقرير سابق نشرته صحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن هناك 3 خيارات على طاولة ليونيل ميسي، هي الهلال السعودي وإنتر ميلان الأمريكي وناديه السابق برشلونة الإسباني الذي يرغب في استعادته. وشهدت الأيام الماضية تواتر تقارير صحفية تفيد بأن ميسي قد وافق على عرض الهلال الذي يمتد لعامين ويتبلغ قيمته الإجمالية 1.2 مليار يورو، براتب سنوي ضخم للنجم الأرجنتيني سيبلغ 600 مليون يورو، وهو ما يعادل نحو 3 أضعاف ما يتقاضاه النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو مع النصر. وانضم ميسي لنادي باريس سان جيرمان مطلع موسم 2021-22، إذ بلغ عدد أهدافه مع الفريق الفرنسي حتى الآن 32 هدفاً في 74 مباراة لجميع البطولات، كما قدم 35 تمريرة حاسمة، ومن المنتظر أن يخوض مباراته الأخيرة مع الفريق اليوم ضد كليرمون فوت في الجولة الأخيرة من "الليغ 1".

بورو، لكن سلسلة من الإصابات لاحقت اللاعب، وجعلته يكتفي بالظهور في (76) مباراة فقط، أحرز خلالها (7) أهداف، وقدم (12) تمريرة حاسمة. وعاش الدولي البلجيكي أزمة قسرة في مشواره الكروي مع نادي تشيلسي، حيث لعب برقعة البلوز 352 مباراة في جميع المسابقات، سجل خلالها 110 أهداف، وقدم 92 تمريرة حاسمة. وخلال فترةه بقمص ريال مدريد، فاز اللاعب بـ 8 ألقاب، إذ نال لقب دوري أبطال أوروبا، وكأس العالم للأندية، كما فاز بلقب كأس السوبر الأوروبي، ولقبين في الدوري الإسباني، ولقب كأس الملك مرة واحدة ولقبين في كأس السوبر الإسباني. وعاش هازارد من قلة المشاركة مع ريال مدريد في الموسم الحالي، رغم تعاقبه من الإصابة التي أثرت في مشواره مع النادي؛ إذ اكتفى بالمشاركة في 10 مواجهات مع الريال بجميع المسابقات هذا الموسم، مُسهماً بـ 3 أهداف (سجل هدفاً واحداً، وصنع هدفين). ويملك هازارد عروضاً من أندية في الدوري الأمريكي، كما أبدى النصر السعودي رغبته في التعاقد معه، فضلاً عن بعض الأندية الإنجليزية على غرار أرسنال ونيوكاسل يونايتد ويست هام.

جدير بالذكر أن ريال مدريد، أعلن في وقت سابق من اليوم رحيل الإسباني ماركو أسينسيو، بعد نهاية عقده أيضاً، حيث يقرب من الانتقال إلى باريس سان جيرمان، كما أعلن رحيل التوميلكي ماريو دياز.



أعلن نادي ريال مدريد في بيان رسمي، مساء اليوم السبت 3 جوان 2023، رحيل جناحه البلجيكي، إدين هازارد، من خلال فسخ عقده الذي كان ينتهي في 30 جوان 2024. وكتب ريال مدريد في بيان عبر موقعه الرسمي: "تواصل نادي ريال مدريد وإدين هازارد إلى اتفاق يجري بموجبه إطلاق سراح اللاعب من

أنشيلوتي يؤكد استمراره مع ريال مدريد ويتحدث عن مستقبل بنزيما



أكد الإيطالي كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد الإسباني، استمراره على رأس الإدارة الفنية للنادي الملكي، رغم كثرة الشائعات التي تحدثت عن رحيله من أجل تولي منصب المدير الفني في المنتخب البرازيلي خلال الصيف المرتقب. وقال أنشيلوتي في مؤتمر صحفي: "أنا سعيد للغاية بالاستمرار مع ريال مدريد، وسأعمل جاهداً مع اللاعبين على تقديم مستوى أفضل خلال الموسم المقبل".

وتكشف أنشيلوتي عن تغييرات تنتظر تشكيله ريال مدريد الموسم المقبل بالقول: "بعض اللاعبين سيغادرون، هذا أمر مؤكد، هناك تغييرات ستحدثها في ميركاتو الصيف؛ لكن الفريق سيكون جيداً بكل تأكيد". وحول مستقبل الفرنسي كريم بنزيما، وشائعات رحيله عن ريال مدريد خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة صوب الدوري السعودي، بدأ كارلو أنشيلوتي دبلوماسياً للغاية في هذا الأمر. وأضاف المدرب الإيطالي: "أتفق مع كريم بنزيما، الإنترنت وشائعاته يختلفان عن الواقع، بنزيما يملك عملاً آخر في عقده مع ريال مدريد، عقده ينتهي عام 2024، ولا شك في بقائه معنا". وعلق أنشيلوتي على شائعات تعاقد ريال مدريد مع هاري كين بالقول: "هاري كين لاعب كبير، لكننا نحترم توتنهام هوستيسر، إنه لاعب توتنهام ولا يمكن الحديث

إبراهيموفيتش يغادر ميلان نهاية الموسم الحالي



أعلن نادي ميلان الإيطالي، أن مهاجمه السويدي المخضرم زلاتان إبراهيموفيتش سيغادر "روسونيري"، بعد آخر مباراة له هذا الموسم ضد فيرونا الأحد. وقال ميلان في بيان حصلت عليه وكالة الأنباء الفرنسية (AFP): «مساء (الأحد) بعد المباراة الختامية للموسم، ميلان سيودع زلاتان إبراهيموفيتش بحفل مقتضب»، مضيفاً: "يود ميلان أن يشكر زلاتان على الوقت الرائع الذي قضيناه معاً". وكان إبراهيموفيتش لاعباً رئيسياً في ارتقاء ميلان إلى صدارة كرة القدم الإيطالية، بعد عودته إلى النادي بصفحة انتقال حز في أواخر العام 2019، إذ ساعد على نهوض الفريق من حالة الركود والفوز في نهاية المطاف بلقب الدوري الموسم الماضي. وبعد أن كان له دور فاعل في تألق ميلان على المساحين الإيطالية والغربية (بلغ نصف نهائي مسابقة دوري أبطال أوروبا هذا الموسم وخسر أمام إنتر صفر-3 بجمالياتين)، لم يشارك زلاتان كثيراً في تشكيلته المدرب ستيفانو بيولي هذا الموسم؛ إذ عاد إلى الملاعب في فبراير بعد خضوعه لجراحة في ركبته اليسرى في ماي 2022. وكان اللاعب عتبر عن رغبته بخوض كأس أوروبا 2024 مع منتخب بلاده عندما سيكون بعمر الثانية والأربعين. وبدأ أساسياً في مباراة واحدة مع الفريق اللومباردي هذا الموسم، خلال الفوز على أودينيزي 1-3 في مارس الماضي، عندما أصبح أكبر مسجل في تاريخ الدوري المتوج ميلان بلقبه الموسم الماضي. بعد ذلك، تعرض لإصابة في رقبته سببها اليملي في أبريل الماضي، خلال عملية الإجماع قبل فوز ميلان على ليشي 2-0. وسبق لـ"إبر" أن حقق لقب الدوري الإيطالي مع ميلان في 2011.

تشافي : أتمنى عودة ميسي وهو يعلم ذلك

جداً ميسي- هي التوقيع مع لاعب خط وسط دفاعي، لكنه تجنب الإعلان عن الأسماء المرشحة للانضمام إلى الفريق مؤكداً: "لا يمكنني الإعلان عن الأسماء، النادي يعلم أولوياتي". كما أكد أنه في انتظار معرفة القرار النهائي لرابطة الدوري الإسباني بشأن الخطة المقننة إليه من برشلونة من أجل تحديد شكل الفريق في الموسم المقبل. وأوضح مدرب البلوغرانا أن هذا الأمر قد موضع من الحديث مع اللاعبين المحتملين مغادرتهم النادي هذا الصيف، وأكد: "لم أتمكن من الحديث معهم؛ لأنه من المحتمل ألا تتمكن من التعاقد مع لاعبين جدد. هذا الموقف يجعلني مقبداً".



أكد تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، يوم السبت أنه تحدث مع ليونيل ميسي حول احتمالية عودته إلى الفريق الكتالوني هذا الصيف، وأن النجم الأرجنتيني يعلم أن انضمامه يمتد أولوية للبارسا. وصرح تشافي: "أولويتنا واضحة للغاية أتمنى حقاً أن يعود ميسي. هو يعلم ذلك، فقد تحدثت معه. هذا الأمر سيحصلني متحمساً بشكل خاص، وليس فقط كوني مدرباً بل مشجعاً. ليو لاعب مذهل وأبنا دهب تسير الأمور معه جيداً، لكن هذا قرار شخصي، وسأفهم أي سيناريو قد يحدث". وأضاف المدرب من الصلة الإعلامية بمدينة (خوان غامبر) الرياضية أن أولوية النادي أيضاً



الجزائر ماتش: الجزائر

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

ولاية جيجل

مديرية الشريعة

رقم التعريف الجبائي: 097518017001437

إعلان عن طلب العروض المفتوح
رقم 2023/09

رقم العملية: NK.S.622.7.262.118.13.01

المشروع: تجديد تجهيزات لمؤسسات التعليم الثانوي بما فيها التدفئة والتكييف.

تعلن مديرية التربية لولاية جيجل عن طلب العروض المفتوح لتجديد التجهيزات لمؤسسات التعليم الثانوي بما فيها التدفئة والتكييف في أربع حصص (04):

- * الحصة رقم 01: التجهيز المدرسي
- * الحصة رقم 02: تجهيزات الإعلام الآلي
- * الحصة رقم 03: كراسي وطاولات المطعم
- * الحصة رقم 04: التجهيزات الصغرى للتسقيف

يمكن للوحدات (المستجوبين، المستجوبات، تجار الجملة وتجار التجزئة) والخائزين على سحج تجاري إلكتروني بحمل رموز النشاط الموافقة لموضوع الحسنى المطلوبة، سحب دفتر الشروط من مقر مديرية التربية لولاية جيجل، مصلحة البرمجة والمتابعة الكائن مقرها بحي العريسان - بلدية جيجل - رقم الهاتف: 034.47.12.19

يحتوي ملف طلب العروض المفتوح على الوثائق التالية:

* القائمة الموجزة للوثائق المطلوبة:

01. ملف الترشح، التصريح بالتزعم، إلخ.
02. العرض التقني، التصريح بالكتابة، مذكرة تقنية لبرمجة، تعليمات للمفاضلين، إلخ.
03. العرض المالي، رسالة التعميد، جدول الأسعار الوردية، إلخ.

* ملاحظة: الوثائق المطلوبة في ملف الترشح، العرض التقني والعرض المالي معددة في المادة 13 من دفتر الشروط
* مدة تحضير العروض: حددت مدة تحضير العروض بخمسة عشر (15) يوماً، ابتداء من أول يوم للإعلان عن طلب العروض المفتوح في الجرائد اليومية أو (ن.م.ج.ع) (B.O.M.O.P)، وتوقيع العروض في آخر يوم من مدة تحضير العروض ابتداء من الساعة الثامنة (08:00) صباحاً إلى الساعة الثانية عشر صباحاً (12:00) مساءً، ويتم عملية البيع في نفس اليوم على الساعة الثانية زوالاً (14:00) مساءً. صلاحيات مديرية التربية لولاية جيجل، (المتقدمين) مدعوون لحضور هذه الجلسة) وإذا صادف هذا اليوم يوم عطلة أو راحة قانونية فإن هذا اليوم يندرج إلى اليوم الموالي.
* تقديم العروض: توضع العروض بالنقد المحمول بمقر مديرية التربية لولاية جيجل "مصلحة البرمجة والمتابعة" الكائن مقرها بحي العريسان - بلدية جيجل، وتضمن عبارة "ملف الترشح" أو "عرض تقني" أو "عرض مالي" حسب الحالة، وتوضع هذه الأشرطة في ظرف آخر مغلق بإحكام ومغلف وحمل عبارة "لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأشرطة وتقييم العروض".

" طلب العروض المفتوح رقم/2023"
المشروع: تجديد التجهيزات لمؤسسات التعليم الثانوي بما فيها التدفئة والتكييف.
الحصة رقم (الذكر رقم الحصة)
"لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأشرطة وتقييم العروض"

* مدة صلاحية العروض: يبقى المتقدمون ملتزمين بعروضهم خلال مدة تحضير العروض زائد ثلاثة (03) أشهر، وذلك من تاريخ انتهاء أجل تحضير العروض وتمديد تلقائياً بشرط إضافي بالنسبة للمؤسسات الحائزة على الصلصة.

ANEP réf.2325003515 يومية "الجزائر ماتش" العدد: 1012 بتاريخ 05 جوان 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية: عين النعنى
دائرة: العاصرة
بلدية: عريب

* إعلان عن مزادة علنية *

لكراء محلات وطاولات وقضاء الخارجي للسوق الجوارية المغفطة

تعلن بلدية عريب عن مزادة علنية لكراء محلات و طاولات و قضاء الخارجي للسوق الجوارية المغفطة لمدة ثلاث (03) سنوات قابلة للتجديد .

على الأشخاص الراغبين في المشاركة في المزادة العلنية التقدم إلى مقر البلدية (مكتب الوكالة البلدية للإيرادات) لسحب دفتر الشروط مقابل دفع مبلغ: 1000.00 دج (تكاليف المشاركة) غير قابل للإسترجاع.

حدد السعر الافتتاحي للمزادة حسب الجدول أدناه:

رقم المحل	الموقع	المساحة	السعر الافتتاحي شهرياً	سعر الرفع
01	السوق الجوارية المغفطة عريب	245.69	2.792.64	€500.00
02	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
03	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
04	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
05	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
06	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
07	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
08	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
09	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
10	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
11	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
12	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
13	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
14	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
15	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
16	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
17	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
18	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
19	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
20	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
21	السوق الجوارية المغفطة عريب	242.05	2.113.97	€500.00
22	السوق الجوارية المغفطة عريب	245.69	2.792.64	€500.00

* طاولات

الرقم	الموقع	المساحة	السعر الافتتاحي شهرياً	سعر الرفع
01	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
02	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
03	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
04	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
05	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
06	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
07	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
08	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
09	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
10	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
11	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
12	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
13	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
14	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
15	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
16	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
17	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
18	السوق الجوارية المغفطة عريب	2406.61	1.159.61	€500.00
للغذاء للغير	للغذاء الجوارية المغفطة عريب	241218	45.675.00	€5000.00

- ملف المشاركة :

- طلب للمشاركة في المزاد العلني مضمي ومصادق عليه.
 - نسخة من بطاقة الهوية
 - شهادة السوابق العدلية رقم 03 صالحة (اقل من ثلاثة أشهر)
 - مستخرج من جدول الضرائب، وكشوف عدم الإحضاع للضريبة
 - صك مؤشرفيه يثل مبلغ 03 أشهر من السعر الافتتاحي للمزادة
 - شهادة تسلم من طرف أمين الخيرية تثبت أن للمني غير ملزم للبلدية
 - بطاقة إقامة.
 - نسخة من السجل التجاري أو تعهد باستجراحه في حالة رسو المراد على للمني.
 - دفتر الشروط مضمي من طرف للمني.
 - وصال دفع ذفوق، سحب، دفتر الشروط
- يتم تحديد آخر أجل لإيداع الملفات بخمسة عشر (15) يوماً ابتداء من تاريخ أول صدور الإعلان في الجرائد الوطنية وستجرى المزادة في نفس اليوم على الساعة الثانية (14:00) زوالاً
- بوج الملفات لدى مكتب تسير سملكات البلدية في آخر يوم من المدة المحددة ابتداء من الساعة العاشرة (08:00) صباحاً إلى غاية الساعة الثانية عشر (12:00)، وإذا صادف هذا اليوم يوم عطلة أو راحة قانونية فإن مدة إيداع العروض تمتد إلى غاية يوم العمل الموالي، لا يستلم أي عرض بعد هذا التاريخ
- ملاحظة:
- كل ملف ناقص أو وثائق غير صالحة لا يمكن لصاحبها المشاركة للمزادة.

ANEP réf.2316014020 يومية "الجزائر ماتش" العدد: 1012 بتاريخ 05 جوان 2023

5 كبار يغيبون عن دوري أبطال أوروبا 2024

عام 2021، لكنه انهار في الموسم المنصرم وأنهى الدوري الممتاز في المركز الـ12، بل إنه ضمن البقاء بين الكبار في الجولات الأخيرة. يوفنتوس أيضا لن يشارك في منافسات دوري الأبطال بعد أن أنهى الموسم في المركز السابع بالدوري الإيطالي، برصيد 59 نقطة.

بالإضافة إلى ذلك، سيغيب أيضا كل من موناكو وأولمبيك ليون الفرنسيين، بعد أن تراجعوا في ترتيب الدوري المحلي خلال الموسم الأخير واكتفيا بالمركزين السادس والسابع.

رأس الفرق التي لن تشارك في دوري الأبطال، وسيكتفي «الريز» فقط بالظهور في الدوري الأوروبي وسيحاول التتويج به أيضا تحت إمره المدرب الألماني يورغن كلوب.

وأخيرا يفتقر بطلون الدوري الممتاز في المركز الخامس جدول الترتيب، خلف كل من مانشستر سيتي وأرسنال ونيوكاسل ومانشستر يونايتد، وهو الرباعي المشارك في دوري الأبطال.

كما تأكد غياب تشيلسي عن البطولة الأخرى على صعيد القارة الأوروبية، وهو حامل لقب نسخة

وتأكد الفريقان مسبقا من مشاركتهم في النسخة المقبلة من دوري الأبطال، حيث توج مانشستر سيتي بطلا للدوري الإنجليزي، بينما أنهى إنتر ميلان موسمه في الدوري الإيطالي بالمركز الثالث خلف نابولي ولاتسيو.

وفي السطور التالية نسلط الضوء على الفرق الكبرى التي تغيب عن دوري أبطال أوروبا 2023-2024، والذي ينطلق من مرحلة المجموعات في شهر سبتمبر المقبل كما جرت العادة. يأتي ليفربول، بطل نسخة 2019، على

تسفتد منافسات دوري أبطال أوروبا لموسم 2023-2024، لبعض الفرق الكبرى من القارة العجوز، بعد أن عانت من تراجع واضح على مستوى الأداء والتسليح مؤخرا، في دورياتها المحلية.

ومن المقرر أن تختمت النسخة الحالية من دوري الأبطال، مساء يوم السبت المقبل، بالمباراة النهائية التي تجمع بين مانشستر سيتي الإنجليزي وإنتر ميلان الإيطالي، في مدينة اسطنبول التركية.

الاتحاد السعودي على أعتاب الإعلان عن صفقة بنزيما

أخبارًا من إقناع بنزيما بالانتقال إلى الاتحاد، بعد إجراء المهاجم الفرنسي محادثات مع زميله السابق، النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، محترف نادي النصر الحالي؛ لسؤاله عن الدوري السعودي والحياة في البلاد.

يُذكر أن بنزيما انضم إلى ريال مدريد عام 2009 قادمًا من ليون الفرنسي، وخاض منذ ذلك الوقت 647 مواجهة بقميص النادي الملكي، أحرز خلالها 419 هدفاً مع تقديم 192 تمريرة حاسمة. وخلال الموسم الحالي، شارك النجم البالغ من العمر 35 عاماً في 42 مباراة عبر مختلف المسابقات مع ريال مدريد، واستطاع خلالها تسجيل 30 هدفاً مع تقديم 6 تمريرات حاسمة، منها ما في تتويح الفريق بلقب كأس ملك إسبانيا.

لعب خلالها للنادي، دافع بنزيما على قميصنا وشعارنا وفاز بـ25 لقباً وهو أكثر اللاعبين تتويجا بالألقاب في تاريخ النادي، بواقع 5 ألقاب في دوري أبطال أوروبا و5 ألقاب في كأس العالم للنادية و4 ألقاب سوپر أوروبي و4 ألقاب دوري إسباني و3 كأس في كأس الملك و4 سوپر إسباني.

وقبل أيام، كشفت صحيفة «أس» الإسبانية أن بنزيما توصل إلى اتفاق نهائي لانتقاله إلى نادي الاتحاد، عبر صفقة انتقال حر، تقضي بحصول اللاعب على راتب سنوي يتجاوز الـ100 مليون يورو، مع الفريق المستوح بلقب دوري روشن السعودي هذا الموسم 2022-23.

وأشار التقرير إلى أن الحكومة السعودية تمكنت

وكانت تقارير صحفية سعودية قد ذكرت أن رئيس نادي الاتحاد، أنمار الحائلي، توجه إلى العاصمة الإسبانية مدريد، اليوم الأحد 4 يونيو، برفقة نائبه أحمد كعكي؛ من أجل التوقيع رسمياً مع بنزيما.

وجاء سفر الإدارة الاتحادية إلى العاصمة الإسبانية، بعد إعلان ريال مدريد رسمياً اليوم الأحد، رحيله مهاجماً وقائده بنزيما، وعدم تجديد عقده الحالي الذي ينتهي هذا الصيف. وقال النادي الملكي في بيان: «ريال مدريد وقائده كريم بنزيما اتفقا على إنهاء رحلته التاريخية التي لا تنسى كلاعب مع الفريق.. يود النادي أن يعبر عن امتنانه وشكره للاعب الذي يعتبر أحد أعظم أساطيره».

وتابع العملاق الإسباني: «طيلة الـ14 عاماً التي

أكد الصحفي الإيطالي الموثوق، فابريزيو رومانو، أن المهاجم الفرنسي كريم بنزيما سينتقل إلى صفوف نادي الاتحاد السعودي، بعد إنهاء مسيرته مع ريال مدريد، كاشفاً أنه إذا سار كل شيء كما هو مخطط له، فإن إعلان النادي السعودي عن الصفقة سيكون يوم الأربعاء المقبل 7 جوان.

وقال رومانو في تغريدة عبر حسابه الشخصي على موقع «تويتر» أن كريم بنزيما سيسافر إلى السعودية خلال أيام قليلة من أجل الاستعداد لانتقاله إلى الاتحاد كنجيد في الدوري السعودي «دوري روشن»، وتابع: «من المتوقع الإعلان عن الصفقة الأربعاء المقبل إذا سار كل شيء كما هو مخطط له».

الأندية السعودية تدخل سباق التعاقد مع غوندوغان

حاسمة، وكان صاحب الثنائية التي منحت الفريق التفوق على يونايتد في نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي.

ومنذ انضمامه إلى الفريق السماوي موسم 2016-17 قادماً من بوروسيا دورتموند الألماني، خاض غوندوغان 303 مباريات في جميع المسابقات سجل خلالها 60 هدفاً ومنح 40 تمريرة حاسمة.

ويعيش غوندوغان موسمًا استثنائيًا مع مانشستر سيتي، حيث كان له دور كبير في تتويح الفريق بلقبين الدوري الإنجليزي الممتاز وكأس الاتحاد الإنجليزي والوصول إلى نهائي دوري أبطال أوروبا.

ويشارك النجم الألماني، البالغ من العمر 32 عاماً، في 50 مباراة مع السيتي هذا الموسم سجل خلالها 11 هدفاً ومنح 7 تمريرات

وقال الصحفي الإيطالي، رودى غاليوتي، إن غوندوغان تلقى عرضاً من أحد أندية الدوري السعودي في الأيام القليلة الماضية، براتب سنوي يبلغ 25 مليون يورو سنوياً، وتشير التقارير إلى أن غوندوغان تلقى العديد من العروض، أبرزها من فريقه مانشستر سيتي الذي يرغب في تجديد عقده وكذلك من نادي برشلونة الإسباني.

أكدت تقارير إعلامية أن النجم الدولي الألماني إلكاي غوندوغان، دخل دائرة اهتمام أندية الدوري السعودي لغرب انتهاء عقده مع ناديه مانشستر سيتي الإنجليزي، وينتهي عقد غوندوغان مع بطل إنجلترا في 30 جوان الحالي، وسيكون بإمكانه الرحيل إلى أي نادٍ يرغب في الانضمام إليه من دون مقابل مادي.

كيليان مبابي يحلم بإنجاز خرافي مع باريس سان جيرمان

«جانزة الهداف التي فزت بها؟ أنا سعيد جدا، فزنا بالمسابقة ولا زلت الهداف وأفضل لاعب، وهذا أمر رائع»، وأضاف «أدخل التاريخ وأنا سعيد، لكن لا يزال أمامي العام المقبل لأتفوق على جان بيير بابان».

ونجح 3 لاعبين آخرين في الفوز بالهداء الذهبي للدوري الفرنسي 5 مرات، لكن بابان كان أول من ينهي خمسة مواسم متتالية هدافاً للمسابقة بين عامي 1987 و1992 عندما كان لاعباً في أولمبيك مرسيليا.

السفرتي فاز بجائزة أفضل لاعب في الدوري الفرنسي للموسم الرابع على التوالي خلال الأسبوع الماضي.

واحتل اللاعب البالغ عمره 24 عاماً، صدارة هدافي الدوري الفرنسي في نهاية كل موسم منذ توقيع عقد دائم مع باريس سان جيرمان في 2018، وفاز كيليان مبابي بالهداء الذهبي مناصفة مع وسام بن يدر لاعب موناكو في موسم 2019-2020.

وقال مبابي، وهو الهداف التاريخي للفريق:

وقال كيليان مبابي إنه يضع نصب عينيه الفوز بجائزة هداف الدوري الفرنسي للمرة السادسة على التوالي الموسم المقبل، وكسر الرقم القياسي بعدما فاز بالهداء الذهبي 5 مرات متتالية، متساوياً مع جين بيير بابان.

وأحرز مبابي هدفة رقم 29 في الدوري الفرنسي هذا الموسم، في الخسارة 3-2 أمام كليرمو فونت يوم السبت، في المباراة الحاسمة لفريقه، ليمنح موسمًا آخر في صدارة هدافي المسابقة، وكان اللاعب

كشفت كيليان مبابي لاعب باريس سان جيرمان الفرنسي، عن حلم كبير يسعى لتحقيقه خلال منافسات الموسم الجديد 2023-2024، بعد أن أكد استمراره بين صفوف الفريق.

ويتبقى موسم واحد في عقد مبابي مع بطل فرنسا، وتشير التوقعات إلى أنه قد ينضم إلى ريال مدريد صيف 2024 في صفقة انتقال حر، لكن اللاعب رفض الرد على تلك الأنباء بشكل واضح.

فاراتسخيليا أفضل لاعب في الدوري الإيطالي

الهدافين في الدوري مع 25 هدفاً في 31 مباراة، جائزة أفضل مهاجم، والكوري الجنوبي كيم مين - جاي أفضل مدافع.

كما اختير نيكولو فاجولي (يوفنتوس) الأفضل ما دون 23 عاماً، وإيفان بروفينيل (لاتسيو) أفضل حارس ونيكولو باربلا (إنتر) أفضل لاعب خط وسط، واختير لوتشيانو سبالتي مدرب نابولي أفضل مدرب في دوري الدرجة الأولى الإيطالي خلال الموسم.

الموسم الماضي. وقال لويجي دي سيرفو الرئيس التنفيذي لرابطة دوري الدرجة الأولى الإيطالي «كان تأثير كفاتر اتسخيليا في الدوري رائعاً».

وأضاف «تهانينا لنابولي على جلب هذه الموهبة إلى إيطاليا، بعد أن أظهر منذ المباريات الأولى إمكاناته الفنية والقدر على المراوغة وامتلاك الشخصية والإبداع».

وحصل نابولي على حصة الأسد من الجوائز إذ نال النيجيري فيكتور أوسيمين، متصدر ترتيب

1987 و1990، بعد وصوله إلى نابولي قادماً من دينامو باتومي لتعويض رحيل القائد لورنتسو إيسيني الصيف الماضي، بشكل كبير في اللقب والمسار الجيد في دوري أبطال أوروبا، حيث بلغ النادي الإيطالي ربع النهائي للمرة الأولى (خسر أمام ميلان بإجمالي المبارتين 1-2).

وبعد انضمامه من دينامو باتومي قبل بداية الموسم، أفتق اللاعب البالغ من العمر 22 عاماً أثر رافائيل لياو لاعب ميلان الفائز بالجائزة

تم اختبار خفيتشا كفاتر اتسخيليا لاعب نابولي كأفضل لاعب في الموسم الحالي بدوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم، وقدم اللاعب الجورجي الدولي موسماً مثيراً للإعجاب بتسجيل 12 هدفاً وإرسال 10 تمريرات حاسمة في 33 مباراة.

وساهم كفاتر اتسخيليا الذي اشتهر بكنية «كفاتر دونا» تيمناً بالأسطورة الأرجنتيني مارادونا الذي قاد الفريق إلى لقبه الأولين عامي

دنفير ناغتس يهزم ميامي هيت في افتتاح مواجهات نهائي دوري NBA



استهل دنفير ناغتس أولى حملاته في نهائي دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، بفوز مهيم على ميامي هيت 104-93، ليتقدم 1-0 في سلسلة المواجهات، مسوداً بـ"ترينيداد" جديدة لتجملته الصربي نيكولا يوكيتش.

وسجل أفضل لاعب في الدوري مرتين 27 نقطة مع 10 متابعات و14 تمريرة حاسمة، ليقدّم ناغتس لتحقيق الفوز في أولى مباريات السلسلة، ويسحاوون فريقه متضاعة توقّعه عندما يستضيف المباراة الثانية الأحد.

وسجل جمال موراي 26 نقطة وقدم 10 تمريرات حاسمة مع ست متابعات لدنفير الذي تقدم بفارق 24 نقطة في الربع الثالث وصعد ترمّد هيت في الربع الرابع.

وأصبح يوكيتش وموراي ثاني ثاني من نفس الفريق يسجل كل منهما 25 نقطة و10 تمريرات حاسمة في مباراة نهائية لدوري المحترفين، لينضمّا إلى ماجيك جونسون وجيمس وورثي من ليكرز في العام 1987.

وقال يوكيتش: "أرنا فقط أن نخطف الضربة الأولى. في الجولات الثلاثة الأولى، رحوا مباراة الأولى عندما سافروا خارج ملعبهم ولم نرغب في حدوث ذلك. اعتقد أننا قمنا بعمل جيد".
ولدى ميامي، سجلّ بام أدنيلو 26 نقطة في الطليعة، وأضاف غابي فينستنت 19 نقطة، وسجلّ النيدل هاوود هايمسيت 18 نقطة، فيما أحرز نجم الفريق جيمي باتلر 13 نقطة فقط.

فيلاذلفيا سيفنتي سيكسرز يعين نيك نورس مدرباً جديداً



تعاقب نادي فيلاذلفيا سيفنتي سيكسرز الذي يلعب في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، أمن الخميس، مع نيك نورس للإشراف على تدريبه خلال مناقشات الموسم المقبل.

وقال جوش هاريس، مالك أطلية الأسمه في النادي الأمريكي: "كترس نيك نفسه واحداً من أفضل المدربين في الدوري الأمريكي للمحترفين. طوال مسيرته حقق الألقاب على مختلف المستويات من بينها أعلى المنصة عندما قاد تورونتو رابورز إلى لقب دوري "إن بي إيه" عام 2019".

وأضاف: "إنه ذكي، متجدد الأفكار، وكان متميزاً خلال عملية اختيار المدرب. مهما كانت الحواجز يبق هدفنا جلب القلب إلى فيلاذلفيا، ونيك هو المدرب الأنسب للتطلع قدماً". وأمضى نورس خمسة مواسم مدرباً لرابورز قبل أن يُقال في أبريل/ نيسان الماضي بعد فشل تورونتو في بلوغ الألقاب الإقصائية في البلاي أوف.

أمّا نورس فقال إثر تعيينه: "أنا فخور كوني أصبحت المدرب الرئيسي لفيلاذلفيا سيفنتي سيكسرز. كان التحدي رائعاً في مواجهة هذه المجموعة في السنوات الخمسة الأخيرة. أمّا الآن، فأنا أتطلع لتدريب سيكسرز وسأبذل قصارى جهدي لكي أقدم أفضل ما لدي لهذه القاعدة الجماهيرية الرائعة".

وكان فيلاذلفيا -الذي يتضمّن في صفوفه النجمين: الكاميروني جويل إيمبيد وجيمس هاردين- قد تحلّى عن مدربه السابق غلين "بوك" ريفرز، الشهر الماضي، بعد خروج سيكسرز من الدور الثاني للبلاي أوف على يد بوسطن سيلتكس.

عبور ديوكوفيتش وألكاراز وخروج روبيليف، من رولان غاروس

في بطولات غراند سلام معادلاً رقم الإسباني رافاييل نادال الغائب عن رولان غاروس للإصابة.

ألكاراز يتجاوز شابوفالوف بسهولة
وسحق الإسباني كارلوس ألكاراز، المصنّف الأول، منافسه الكندي دينيس شابوفالوف (26)، حيث لم يخسر أمامه سوى 7 أشواط إذ فاز بنتيجة 6-1 و6-4 و6-2 وبأسلّ اللاعب البالغ من العمر 20 عامًا في انتزاع لقبه الثاني على التوالي في البطولات 2022، لكنه غاب عن بطولة أستراليا المفتوحة هذا العام بسبب الإصابة بيلتقي ألكاراز مع الإيطالي لورينتسو موزيتي السابع عشر الفائر على البريطاني كامبرون نوري 6-1 و6-2 و6-4.

الإيطالي سونيفو يقصي الروسي أندريه روبيليف

حقّق الإيطالي لورينتسو سونيفو (48 عاماً) مفاجأة من العيار الثقيل، بعدما قلب تأخّره أمام الروسي أندريه روبيليف، المصنّف سابقاً عالمياً والفائز مؤخراً بشويرة مونتني-كارلو لمارتيز الألف، بمجموعتين إلى فوز مستحق 5-7 وصفر 6-3 و6-3 و7-5 (7-6) و6-3. وبتات روبيليف ثالث لاعب من العيار الثقيل يغانر من الأدوار الأولى للبطولة الفرنسية، بعد مواطنه دانييل ميدفيديف الثاني عالمياً في الدور الأول والإيطالي باتيك سينز الثامن عالمياً. بدأ روبيليف المباراة بطريقة ساحقة، وفاز بالمجموعتين الأولى والثانية بعد ساعة و20 دقيقة فقط، قبل أن يتنقض سونيفو ويستعيد ثقته بنفسه ويفوز بمجموعتين ليعدّل النتيجة 2-2. وفي المجموعة الخامسة فاز سونيفو بعد 3 ساعات و42 دقيقة.

وضرب سونيفو في ثمن النهائي موعداً مع روسي آخر هو كارن خاشانوف الفائر على الأسترالي تاتاسي كوكيناكيس 6-4 و6-1 و3-6 و7-5 و7-5 (7-5). وفي مباراة مار التونيه، فاز النمساوي سيباستيان أوفتر على الإيطالي فابيو فونيني 5-7 و6-3 و7-5 و6-4 و6-4.



بسبب تعليقاته عن أزمة كوسوفو، البولندي هوبرت هوركاش المصنّف 13 أو البيروفي خوان بابلو فارياش

ديوكوفيتش يبلغ ثمن نهائي رولان غاروس للمرة 14 توالياً

وقام ديوكوفيتش سرات عدة بحركات أوحّت أنه يعتزم من الالم في فخذ الأيسر، كما طلب وقتاً مستقطعاً طبيياً لتدليك فخذ مع نهاية المجموعة الثانية، على الرغم من أن ذلك لم يحد من تحركاته داخل الملعب. وكان الصربي تعرض في بطولة أستراليا المفتوحة في كانون الثاني/يناير لتمزق في فخذ الأيسر، إلا أن ذلك لم يمنعه من الظفر بلقبه الـ 22 الكبير

اجتاح الصربي نوفاك ديوكوفيتش، المصنّف ثالثاً عالمياً، ثلاث مجموعات وإلى أكثر من 3 ساعات ونصف الساعة الجمعة للتغلب على الإسباني أليخاندرو دافيدوفيتش فوكينا 7-6 (7-4) و7-6 (7-5) و6-2 في الدور الثالث من بطولة رولان غاروس الفرنسية، ثاني البطولات الأربع الكبرى في كرة المضرب. وقال ديوكوفيتش الذي بلغ دور الـ 16 في البطولة الفرنسية للعام الـ 14 توالياً: "كنت أعلم أنها ستكون مباراة صعبة وبذنية. لعبنا ثلاث ساعات فقط في أول مجموعتين. اعتقدت أنه إذا خسرت المجموعة الثانية فسوف نلعب لمدة خمس ساعات". وواجه المصنّف أولاً سابقاً والذي أثار الجدل مع انطلاق البطولة

«الحمى» تبعد الكازاخية ريباكيينا عن رولان غاروس



بعثوى ما. إذ أخبرني الطبيب ثمة فيروس في باريس». وأكدت اللاعب المولودة في موسكو أن تركيزها منصب على تعافها، قبل الدفاع عن لقبها في بطولة ويمبلدون، قائلت: "الخطبة هي المشاركة في دورات برلين، إيسنتورن وويمبلدون. ليس هناك الكثير من الدورات على الملاعب العشبية، لكن الأهم هو أن استعيد عافيتي". وسيفتح انسحاب ريباكيينا الطريق أمام البولندية إينا شيفونيك المصنفة أولى عالمياً وحاملة اللقب الماضي لبلوغ النهائي، علماً بأنها كانت مرشحة لمواجهة ريباكيينا في نصف النهائي من جهتها، ستخوض سوريبيس، المصنفة 132 عالمياً، الأسبوع الثاني من إحدى البطولات الكبرى للمرة الأولى في مسيرتها، حيث تلتقي في ثمن النهائي الفائزة بين الروسية أيكاترينا ألكسنندروفا (23) والبرازيلية بيتريس حداد مايا (14).

انسحبت الكازاخية أيلينا ريباكيينا، المصنفة رابعة عالمياً، من بطولة فرنسا المفتوحة لثلاث سنوات، وذلك بسبب «الحمى». وكانت ريباكيينا الفائزة ببطولة ويمبلدون العام الماضي تستعد لمواجهة الإسبانية سارا سوريبيس تورمو في الدور الثالث من البطولة المرشحة لإحراز لقبها بعد تتويجها بشويرة روما ذات الألف نقطة الشهر الماضي، بعدما بلغت الدور الثالث من دون أن تخسر أي مجموعة. وقالت ريباكيينا: "لم أكن أشعر بحالة جيدة بالأمس وفي اليوم الذي سبقه أيضاً. لم أتم اللبولة الماضية". وأضافت: "أعاني من حمى ودوار في الرأس، وأجد صعوبة في التنفس حاولت في حصة الإحماء، لكن اعتقد أنني اتخذت القرار المصيب بالانسحاب". وتابعت: "اعتقد أنه مع معالتي من الحساسية، فإن جهازي المناخي قد عاني بعض الوهن وأصبحت

كريستوبانيس.. حكاية أضخم لاعب في العالم بكرة اليد وصانع أفراح الباريسي

ودع الظهير الأيمن اللاتسي، دينيس كريستوبانيس، ناديه باريس سان جيرمان الفرنسي، بالفضل طريقة، بعد أن قاد، أمس الجمعة، لحدوث لقب الدوري الفرنسي لكرة اليد العاشر في تاريخه، والثاسع توالياً، إثر تحقيق الفوز على نانت، في مباراة الجولة قبل الختامية للدوري. ووقع كريستوبانيس مع نادي ميلوسون الألماني عقداً لأربع سنوات، بعد أن اختار عدم تفعيل خيار الموسم المقبل الذي كان في عقده مع الباريسي، والذي انضم إليه في عام 2020. ليخسر الفريق أضخم لاعب في العالم، بحسب موقع النادي، على اعتبار أن طوله يبلغ 2.15 متراً. عاش كريستوبانيس بداية صعبة في



فيرستتاين يفهيمن على التجارب الحرة لجائزة إسبانيا للفورمولا 1

الثامن عشر.

نتائج المراكز العشرة الأولى للفترة الأولى:

- ماكس فيرستتاين (هولندا/ريد بول) 1:14.606 (32 لفة).
سيرخيو بيريز (المكسيك/ريد بول) 1:15.374 (32).
استيبان أوكون (فرنسا/ألبين) 1:15.418 (28).
نيك دي فريس (هولندا/ألتاوري) 1:15.504 (27).
بيتر غاسلي (فرنسا/ألبين) 1:15.545 (27).
فرانسكو أوتسو (إسبانيا/أستون مارتن) 1:15.547 (24).
كيفن ماغنوس (الدنمارك/هاس) 1:15.689 (22).
شارل لوكلير (موناكو/فيراري) 1:15.694 (28).
كارلوس ساينز (إسبانيا/فيراري) 1:15.726 (27).
جورج راسل (بريطانيا/مرسيدس) 1:15.753 (32).

نتائج المراكز العشرة الأولى للفترة الثانية:

- ماكس فيرستتاين (هولندا/ريد بول) 1:13.907 (33 لفة).
فرانسكو أوتسو (إسبانيا/أستون مارتن) 1:14.077 (30).
نيكو هولكنبرغ (ألمانيا/هاس) 1:14.177 (31).
سيرخيو بيريز (المكسيك/ريد بول) 1:14.219 (29).
استيبان أوكون (فرنسا/ألبين) 1:14.242 (30).
شارل لوكلير (موناكو/فيراري) 1:14.246 (32).
كارلوس ساينز (بريطانيا/مرسيدس) 1:14.274 (32).
جورج راسل (بريطانيا/مرسيدس) 1:14.392 (31).
فالنتيري بوناس (فنلندا/ألتاوريومو جبراري) 1:14.448 (32).
بيتر غاسلي (فرنسا/ألبين) 1:14.457 (29).



هيمن سائق ريد بول الهولندي ماكس فيرستتاين، بطل العالم في العامين الماضيين، على قدرتي التجارب الحرة لسجادة إسبانيا الكبرى، المرحلة السابعة من بطولة العالم للفورمولا واحد على حلبة كاتالونيا في مونتهيلو. وسجل «ماد ماكس» أسرع توقيت في الفترة الأولى بوقت قدره (1:14.606 دقيقة) أمام زميله في الفريق المكسيكي سيرخيو بيريز والفرنسي إسبتيان أوكون، قبل أن يعاد الكرة في الثانية بعدما تزود بإطارات ملساء (1:13.907 دقيقة) ليتوقت بفارق 0,17 ثانية على الإسباني المخضرم فرانسكو أوتسو (أستون مارتن) والألماني نيكو هولكنبرغ (هاس).

إنه يوم أول قوي

وعندما سُئل عن التحدي الذي أدخل على الجزء الأخير من الحيلة، قال: «كانت القيادة أكثر متعة»، وأضاف فيرستتاين الذي يتصدر

تعرف على أسعار حضور نهائي NBA.. وهل يدخل المشاهير مجانا؟



أصبح ظهور مشاهير هوليوود في المقاعد الأمامية لمباريات دوري السلة الأمريكي المحترفين، أمرا اعتياديا في الفترة الأخيرة، حيث رصدت عدسات الكاميرات، مجموعة من الممثلين والموسيقيين والرياضيين. وظهر من قبل نجوم مثل جاك نيكلسون، وكيندل جينز والمغني باد باتي، وكيفن هارت، وكيم كارداشيان، والملاكم الأمريكي الشهير فلويد مايويذر جونور، ولاعب كرة القدم الأمريكية، والقائمة تطول. وقد يدفع هذا البعض إلى التساؤل: كيف يحصل هؤلاء النجوم على مقاعد الصف الأمامي؟ وتواصلت صحيفة «يو إس إيه توداي» الأمريكية مع جيف جودمان، الرئيس التنفيذي لإحدى شركات التذاكر، لكشف الكواليس حول حجز المقاعد الأمامية في مباريات NBA، وحضور النجوم.

تكلفة حضور مباراة

في البداية، أكد جودمان أنه إذا كنت تريد أن ترى فريق كرة السلة المفضل لديك يلعب عن قرب، من المقاعد الأمامية مباشرة، فسيتكلف ذلك كثيرا، مشيرًا إلى أنه هناك عدد من العوامل التي تؤثر على أسعار التذاكر، بما في ذلك مستوى اللعب والفريق المتنافس والموقع وبالنسبة لمستوى اللعب، فحجز مقعد في مباراة فاصلة، سيكون أكثر تكلفة من مباراة الموسم العادي، وحضور النهائيين سيكون أعلى كثيرا من مباراة الجولة الأولى. كذلك مكان المباراة مهم أيضا، فحينما تكون المواجهات في ساحات المدن الكبرى، مثل كرينو أرينا في لوس أنجلوس وماديسون سكوير جاردن في نيويورك، تجذب المزيد من الحضور وتتسبب

في تضخيم السعر. وكشف جودمان أن تكلفة تذكرة المقعد الأمامي في المباراة النهائية الأولى بين ميامي هيت ونفتر ناجتس التي أقيمت فجر الجمعة الماضي، بلغت 24605 دولارا، فيما يبلغ متوسط التذاكر العادية حوالي 1500 دولار، كما توجد تذاكر بأسعار منخفضة تصل إلى 624 دولارا لمقاعد المستوى الأعلى من الساحة.

هل يحضر المشاهير مجانا؟

هناك مجموعة متنوعة من الطرق التي يمكن للمشاهير التواجد في المقاعد الأمامية لمباريات دوري السلة الأمريكي للمحترفين، لا يعرف بعضها طريق فتح محافظهم. وأوضح جودمان أن المشاهير يمكنهم الاستفادة من

الكينية كيبفون تحطم الرقم القياسي العالمي لسباق 1500 متر



حطمت البطلة الأولمبية والعالمية الكينية فيث كيبفون، اليوم الجمعة، الرقم القياسي العالمي لسباق 1500م في جولة فلورنسا، ثالث مراحل الدوري الماسي للألعاب القوى. وسجلت كيبفون (29 عاما) توقيتاً قدره (3:49.11) دقائق، محطمة الرقم القياسي السابق المسجل باسم العادة الأثيوبية غينزيب ديبابا (3:50.07) دقائق في موناكو عام 2015. وينتظر أن تكون العادة الكينية، الفائزة بذهبية بطولة العالم في لندن 2017 وبوجين 2022 والألعاب الأولمبية في ريو 2016 وطوكيو 2020، المرشحة الأبرز للفوز بالذهاب في بطولة العالم في بودابست في الفترة من 19 إلى 27 أوت المقبل.

كيبفون سعيدة بإنجازها الكبير

وتفوقت كيبفون في جولة فلورنسا الإيطالية على حاملة لقب بطولة أوروبا لألعاب القوى، البريطانية لورا موير (3:57.09) دقائق، فيما حلت الأسترالية جينسيكا هال ثالثة بفارق أكثر من 12 ثانية. وكانت العادة الكينية قد استهلكت موسمها في جولة الدوحة، أولى جولات الدوري الماسي للألعاب القوى، بالفوز بالمركز الأول للسباق ذاته مع رقم جديد قدره (3:58.57) دقائق. ويشتمل الدوري الماسي للألعاب القوى على أربع عشرة جولة، بدأت من الدوحة مسي الماضي وتنتهي في بوجين بالولايات المتحدة الأمريكية سبتمبر المقبل.

قرار بنزيما يصدم الاتحاد السعودي



كشفت تقارير إعلامية عن تحول مفاجئ في موقف كريم بنزيما من الاستمرار مع ريال مدريد عقب نهاية الموسم الحالي. وينتهي عقد بنزيما مع ريال مدريد عقب انتهاء الموسم الحالي، وأكدت عدة تقارير مؤخرا أن النادي الملكي قام بتجديد العقد ليمتد موسما إضافيا عقب فوز النجم الفرنسي بجائزة الكرة الذهبية نهاية العام الماضي. وبدأت الشكوك تحوم حول استمرار بنزيما مع ريال مدريد، بعدما تلقى عرضا ماليا مغريا من أحد الأندية السعودية، وقالت عدة مصادر إن هذا النادي هو الاتحاد. غير أن صحيفة «ماركا» أكدت أن بنزيما استقر على البقاء مع ريال مدريد، على أن يرحل إلى السعودية عقب انتهاء الموسم المقبل. وأشارت الصحيفة إلى أن بنزيما يؤمن بقدرة على العطاء بشكل رائع بقميص الريال لموسم آخر، قد يكون الأخير له في قلعة «سانتياغو برنابيو». وكان بنزيما قال قبل ساعات في تصريحات لصحيفة «ماركا»: «لماذا يجب علي أن أتحدث عن المستقبل؟، أنا في ريال مدريد، والواقع مختلف عما يقال على الإنترنت»، ليقلل من شأن الأنباء المتعلقة برحيله.

اتصالاتهم للحصول على تذاكر من خلال مالكي الفريق، كذلك في بعض الأحيان تتم دعوتهم من قبل مجموعات الملكية أو رعاة الدوري، ولكن في معظم الأحيان، يدفع النجوم مقابل التذاكر. وبضيق: «مجرد كونهم من المشاهير لا يعني أنهم يحصلون على تذاكر مجانية.. في كثير من الحالات، يدفعون مثل أي شخص آخر إذا كانوا لا يعرفون شخصا ما في الفريق أو مع مجموعة الملكية». وحول سبب ارتفاع أسعار المقاعد الأمامية، يختم «يمكن اعتبارها مقاعد VIP، في معظم الأوقات، تأتي المقاعد في الملعب مع الطعام والكحول، أيضا عادة ما يكون هناك مدخل لكبار الشخصيات للدخول إلى المبنى، لذلك لا يتعين عليك الانتظار في الطابور ويمكن أن تأتي بتجربة VIP كاملة».

التغذية السليمة والرياضة لأفضل النتائج

التغذية السليمة وتناول الطعام الصحي وحده لا يكفي للحصول على جسم رشيق، كما أن ممارسة التمارين الرياضية وحدها لن تصل بك إلى الشكل المطلوب، لذا عليك دمج النظامين معاً، التغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية من أجل الحصول على الجسم المثالي الذي تحلم به.



يحتاج الناس كيما يعيشوا حياة صحية إلى المحافظة على أوزانهم أقرب ما يكون إلى الوزن المثالي.

الغذاء الصحي

إن الغذاء الصحي هو الغذاء الذي يقدم للجسم العناصر الغذائية الكافية، وتختلف حاجة الناس من الكالوري أو السعرات الحرارية بين شخص وآخر. وفيما يلي إرشادات تصلح لجميع الناس.

1. ينبغي على الإنسان أن يحرص على التنوع في طعامه، إذ لا توجد مجموعة غذائية واحدة تستطيع تزويد الجسم بكل ما يحتاجه من العناصر الغذائية. والغذاء الصحي يتضمن دائماً أطعمة من مختلف المجموعات الغذائية.
2. ينبغي على الإنسان أن يتناول المقدار الذي يحتاجه جسمه من الطعام، فعندما يتناول من الطعام ما يزيد على حاجته، فإن جسمه يقوم بتخزين الكالوري أو السعرات الحرارية الفائضة على شكل دهون. وينبغي على الإنسان أن يحدد وزنه المثالي، والمستوى الذي يرغب الوصول إليه من النشاط البدني، وأن يسمي إلى الوصول إلى هذا الوزن وأن يحافظ عليه.

الرياضة

الرياضة عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز أو تطوير المهارات، واختلاف الأهداف، اجتماعها أو انفادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضتهم.

الرياضة، عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز، أو تطوير المهارات، واختلاف الأهداف، اجتماعها أو انفادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضتهم.

الأسفار

السفر وسيلة قبل أن لها عدد من الفوائد: تعرّب عن الأوطان في طلب العلا وسافر ففي الأسفار خمس فوائد: تفريح همّ واكتساب معيشة وعلم وأداب وصحبة ما جد.

لأجل هذه الفوائد لابد وأن يحرص المرء على أن يمنح نفسه لحظة يتعد فيها عن مجريات العمل وغيرها من متاع الحياة، ويأتي السفر بعد شعور المرء رجلاً كأن أم امرأة بالحاجة إلى الخلوة مع النفس، ومرجعة الأحداث التي مرت به في العمل أو في المنزل، وترية الأبناء، لذا فالأمر يعتبر هاماً وضرورياً.

والحقيقة أنه من خلال السفر تزداد العلاقة ترابطاً كما أن السفر بين لحظة وأخرى يحدد العلاقة، ويحل بعض المشاكل التي تكون قد علفت بين الزوجين.

فالسفر له فوائد بجنتها الشخص، يضاف إلى ذلك زيادة التعرف على الناس والإطلاع على حضارات الدول وثقافت الشعوب، والأحرى أن يتوجه المرء عند وصوله إلى أي دولة إلى أقرب مكتبة يسأل من أهم إصدارات كتاب تلك الدولة، ويستعرف من خلالها على تلك الدولة وشعبها. ويحاول أن يطوف أرجاءها قاصداً مؤسساتها السياحية التي تحتوي بين جنبات تاريخها وحضارتها.

والكوليسترول والفيتامينات، ولكن الأكثر منها بسبب زيادة في الوزن.

الدهون والحلويات هي أغنى المجموعات بالسعرات الحرارية التي تعد السبب الرئيسي في زيادة الوزن، ويجب التقليل من استهلاكها تماماً.

الرياضة والغذاء يحتاج جسم الإنسان إلى عناصر غذائية معينة عند ممارسة التمارين الرياضية، لتحقيق التوازن الغذائي والحفاظ على الجسم:

الكربوهيدرات مصدر الطاقة الأساسي في جسم الإنسان، وهو متوفر في الحبوب والبقوليات والخضار والفاكهة والبروتينات.

يحتاجها الجسم لترميم وبناء العضلات، كما يعتبر الوقود الأكثر فعالية عن باقي العناصر، والأقل من الكربوهيدرات، وفي حالة تناول اللحوم يجب الاعتماد على تلك التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة مثل الأسماك والطيور منزوعة الجلد.

الدهون من أصعب العناصر الغذائية من حيث هضمها، لأن عملية استقلابها تتم ببطء شديد، وتتطلب مقدار كبير من الأوكسجين لحرقها، ويفضل التقليل منها دائماً.

تساعد التغذية السليمة والصحية مع ممارسة التمارين الرياضية على إنقاص الوزن بطريقة صحية سليمة، بالإضافة إلى الوصول إلى النتائج الخالية من الدهون والشحوم، لأن المظهر الرشيق هو نتاج 30% نشاط بدني و70% تغذية صحية.

الكربوهيدرات "الحب، الأرز، الخبز، الكرونة، المعجنات" هي قاعدة الهرم الغذائي، وهناك بعض الخطوات اللازمة عند اختيار الكربوهيدرات للحصول على تغذية صحية:

اختر الخبز والحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة التي تحتوي على الألياف وتكون خفيفة الدم. حاول اختيار المنتجات الخالية من السكر أو المواد الملوثة أو المواد الحافظة.

اختر الأرز والمكرونة ذات اللون البني بدلاً من الأبيض.

استبدل المعجنات المصنوعة من دقيق الأبيض، بالأخرى المصنوعة من دقيق القمح الكامل والحبوب الكاملة.

الخضار والفاكهة تقع في منتصف الهرم الغذائي، وهناك أيضاً بعض التعليمات التي يجب وضعها في الاعتبار عند تناولها:

حاول أن تتناولها طازجة ونية بعد غسلها جيداً بالماء لإزالة بقايا المبيدات وملوثات البيئة.

يفضل أن تتناول الفاكهة السليمة بدلاً من عصيرها، حتى تحافظ على الألياف والعناصر الغذائية فيها من دون تكسير، لاستفادة الجسم من الألياف التي تعمل على خسارة الوزن.

الحليب والأجبان واللحوم والأسماك والمكسرات هي المرتبة الأعلى في الهرم الغذائي، وهذه هي التعليمات التي يجب أن تضعها في الاعتبار عند تناولها:

تناول المكسرات نية غير محمصه ولا مُملحة، حتى تحصل على القيم الغذائية العالية منها.

ابتعد قدر المستطاع عن اللحوم الحمراء بسبب أضرارها الكثيرة على الجسم.

تناول الأسماك والطيور ولكن بعد نزع جدها قبل الطهي، لمنع الدهون من الوصول إلى الجسم.

حاول أن تتناول الدواجن والأسماك مشوية أفضل من المقلية، حتى تتجنب استخدام الزيوت المهدرجة.

الزبد والسمن والمنتجات المهدرجة والحلويات هي ذروة الهرم الغذائي، وتعد قائمة الأطعمة التي يجب الابتعاد عنها تماماً خلال النظام الغذائي، لأضرارها الجمة على الجسم.

بعض النصائح عند الخضوع لممارسة التمارين الرياضية

تناول كميات وفيرة من الفاكهة قبل ممارسة التمارين الرياضية بساعة أو ساعتين على الأقل، لمنع العضلات التشنج اللازم.

بعد الانتهاء من التمارين الرياضية، عليك بتناول ثمرة فاكهة ثم كوب من المياه السادة.

تناول بعض الكربوهيدرات قبل ساعتين من التمرين، لزيادة الطاقة وحرق المزيد من الدهون.

انتظر ساعتين على الأقل بعد تناول وجبة دسمة ثم ابدأ في ممارسة التمارين الرياضية، حتى لا تتسبب في تلك المعدة.

انتبه من ممارسة الرياضة بعد تناول المشروبات الكحولية.

الغذاء الصحي المتوازن

يعتمد الغذاء الصحي المتوازن في الأساس على الفاكهة والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة، والذي لا يزيد فيه نسبة الدهون على 30% من السعرات التي يحتاجها الجسم خلال اليوم.

وفي حالة زيادة النسبة عن 30% يؤدي ذلك إلى الإصابة بالبدانة.

ويفضل تناول الخضروات والفاكهة بعد غسلها جيداً بالتقشير لأنها غنية بالألياف التي تساعد الجسم على التخلص من الوزن.

بالإضافة إلى عدم طهي الخضروات الغنية بفيتامين C على النار، لأنك بذلك تعرض الفيتامين إلى التلف، ويفضل طهيها على بخار الماء الأقل ضرراً.

من الضروري الحفاظ على التساوي في السعرات عند تحضير وجبة الطعام، لأن التوازن يساعد على تخفيض الوزن بشكل أسرع وعدم تزويد الجسم بكميات من الدهون الغير مرحب بها في النظام.

تساعد التغذية السليمة والصحية مع ممارسة التمارين الرياضية على إنقاص الوزن بطريقة صحية سليمة، بالإضافة إلى الوصول إلى النتائج الخالية من الدهون والشحوم، لأن المظهر الرشيق هو نتاج 30% نشاط بدني و70% تغذية صحية.

الكربوهيدرات "الحب، الأرز، الخبز، الكرونة، المعجنات" هي قاعدة الهرم الغذائي، وهناك بعض الخطوات اللازمة عند اختيار الكربوهيدرات للحصول على تغذية صحية:

اختر الخبز والحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة التي تحتوي على الألياف وتكون خفيفة الدم. حاول اختيار المنتجات الخالية من السكر أو المواد الملوثة أو المواد الحافظة.

اختر الأرز والمكرونة ذات اللون البني بدلاً من الأبيض.

استبدل المعجنات المصنوعة من دقيق الأبيض، بالأخرى المصنوعة من دقيق القمح الكامل والحبوب الكاملة.

الخضار والفاكهة تقع في منتصف الهرم الغذائي، وهناك أيضاً بعض التعليمات التي يجب وضعها في الاعتبار عند تناولها:

حاول أن تتناولها طازجة ونية بعد غسلها جيداً بالماء لإزالة بقايا المبيدات وملوثات البيئة.

يفضل أن تتناول الفاكهة السليمة بدلاً من عصيرها، حتى تحافظ على الألياف والعناصر الغذائية فيها من دون تكسير، لاستفادة الجسم من الألياف التي تعمل على خسارة الوزن.

الحليب والأجبان واللحوم والأسماك والمكسرات هي المرتبة الأعلى في الهرم الغذائي، وهذه هي التعليمات التي يجب أن تضعها في الاعتبار عند تناولها:

تناول المكسرات نية غير محمصه ولا مُملحة، حتى تحصل على القيم الغذائية العالية منها.

ابتعد قدر المستطاع عن اللحوم الحمراء بسبب أضرارها الكثيرة على الجسم.

تناول الأسماك والطيور ولكن بعد نزع جدها قبل الطهي، لمنع الدهون من الوصول إلى الجسم.

حاول أن تتناول الدواجن والأسماك مشوية أفضل من المقلية، حتى تتجنب استخدام الزيوت المهدرجة.

الزبد والسمن والمنتجات المهدرجة والحلويات هي ذروة الهرم الغذائي، وتعد قائمة الأطعمة التي يجب الابتعاد عنها تماماً خلال النظام الغذائي، لأضرارها الجمة على الجسم.

تقسيم أحر للتغذية

عناصر غنية بالألياف والفيتامينات والبروتينات والمعادن، ويفضل الاعتماد عليها في التغذية السليمة والصحية.

الخبز والحبوب والمكرونة والمعجنات، والأرز عناصر غذائية غنية بالألياف والحديد والفيتامينات من المجموعة "ب"، ولكن يفضل عدم الاعتماد عليها كمصدر أساسي في الأنظمة الرياضية، لاحتوائها على الكربوهيدرات التي تؤدي إلى زيادة الوزن.

الحليب ومشتقات الألبان عناصر غذائية غنية بالكالسيوم والبروتينات والدهون والفيتامينات.

اللحوم والدواجن والأسماك والمكسرات عناصر غذائية غنية بالحديد والبروتينات والدهون



الصحة والتغذية والرياضة والأسفار

الصحة البدنية: وهي ناتجة عن ممارسة الرياضة البدنية كالجري والتمارين الصباحية مما يؤدي إلى زيادة في تدفق الدم من وإلى القلب فتزيد من سرعة استجابة القلب للياقة البدنية.

اليقظة البدنية والصحة الجنسية أمر جيد، وهو نتيجة للممارسة العادية، والقوت المناسب، والتغذية، وراحة من أجل النمو البدني والانتعاش. التغذية هي أساس الصحة والتنمية. وتحسين التغذية يعني تقوية مناعة الناس من جميع الأعمار وتخفيض معدل إصابتهم بالأمراض وتحسين صحتهم.

والجدير بالذكر أن الأطفال الأصحاء يتعلمون أحسن من غيرهم وأن الناس الأصحاء تزيد قوتهم وإنتاجيتهم وقدرتهم على تحطيم دائرة الفقر وتقدير كامل طاقتهم.

يلعب اتباع نظام غذائي صحي دوراً هاماً في المساعدة في الوقاية من بعض الأمراض الخطيرة أو السيطرة عليها، ومن هذه الأمراض النوبات القلبية، والسكتات الدماغية، وبعض أنواع السرطان، والسكري،

ممارسة الرياضات الشاقة تقوي الجهاز المناعي

يعتقد الكثيرون أن ممارسة التمارين الرياضية الشاقة والمكثفة تضعف المناعة بدل تقويتها ويظنون أن حالة الإجهاد التي تصيبهم في نهاية التدريبات تدل على إضعاف الجسم وضرب قدراته الدفاعية، إذا تعرض للعدوى البكتيرية أو الفيروسية.



ممارسة الرياضة خشية أن تثبط الجهاز المناعي، بسبل على العكس، يمكن أن تقيدهم تلك الرياضات في تقوية الجهاز المناعي". كما أكدت مجلة "بريغيت" الألمانية أن ممارسة الرياضة تعمل على تقوية جهاز المناعة، ولكن بشروط معينة، وإلا فقد تؤدي إلى نتيجة عكسية. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن المواظبة على ممارسة الرياضة تسهم في تنشيط ما يعرف بـ"الخلايا القاتلة" بجهاز المناعة، والتي تحارب مسببات الأمراض.

وأضافت "بريغيت" أن المبالغة في ممارسة الرياضة تُضعف جهاز المناعة، وبالتالي يصبح الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. لذا ينبغي ألا تتحول ممارسة الرياضة إلى أحد عوامل الضغط العصبي، على سبيل المثال بسبب الطموح الزائد في تحقيق النتائج.

كما ينبغي التوقف عن ممارسة الرياضة في حال المرض؛ لأن نزلة البرد البسيطة قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة تصل في بعض الحالات إلى حد الإصابة بالتهاب عضلة القلب، والذي يشكل خطرا على الحياة.

يفسر الأطباء أن الجهاز الليمفاوي يعتمد على الانتقاضات العضلية ليجمع الليمف يتحرك. والليمف يكون أثقل حينما يحتوي على الكثير

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن الرياضات الشاقة مثل المشاركة في ماراثون للمشي أو الركض لا تؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة كما كان يُعتقد من قبل، بل على العكس إنها تعمل على تقوية الدراسة أجراها باحثون في جامعة "بات" البريطانية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية "فرونترز إن إيمولوجي" العلمية. وأوضح الباحثون أن عدة أبحاث أجريت منذ ثمانينيات القرن الماضي، أكدت أن الرياضات الشاقة قد تؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة لدى الإنسان، ما يجعل الجسم معرضا للإصابة بالأمراض الفيروسية المختلفة التي تصيب الجهاز التنفسي العلوي وخاصة الرشح والزكام والإنفلونزا.

لكن الدراسة الجديدة التي أجريت على الفئران أثبتت أن التمارين الرياضية الشاقة والمشاركة في المسابقات الماراثونية، لا تثبط الجهاز المناعي، بل تقويه.

وشرح الفريق نتائج دراسته بالقول إنه بالنسبة إلى المنافسين المشاركين في الرياضات الشاقة، فإن هذه التمارين تؤدي إلى تغير الخلايا المناعية على مرحلتين. الأولى أثناء التمرين، حيث يمكن أن يزيد عدد بعض الخلايا المناعية في مجرى الدم بشكل كبير حتى 10 مرات، خاصة الخلايا الطبيعية التي تكافح العدوى.

أما المرحلة الثانية فتكون بعد التمرين، حيث تنخفض بعض الخلايا في مجرى الدم بشكل كبير، وفي بعض الأحيان تنخفض إلى مستويات أقل من النسب التي كانت قبل بدء التمرين، وهذا يمكن أن يستمر لعدة ساعات فقط.

ولذلك فسرت الكثير من الدراسات السابقة هذا الانخفاض في الخلايا المناعية بعد التمرين بأن هذه الرياضات الشاقة تقمع الجهاز المناعي. لكن الدراسة الجديدة وهدت أن هذا الانخفاض لا يعني أن الخلايا قد "فقدت" أو "دمرت"، بل إنها تنتقل إلى مواقع أخرى في الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى مثل الرئتين، كما أنها تعود إلى مستوياتها الطبيعية في غضون عدة ساعات من انتهاء التمرينات.

وقال جون كامبل، قائد فريق البحث، "من الواضح أن التغييرات التي تحدث في جهازك المناعي بعد ممارسة التمارين الرياضية الشاقة والمكثفة لا تترك جسمك عرضة للأمراض".

وأضاف كامبل أن "الدلائل التي رصدتها الدراسة تشير إلى أن جهاز المناعة يتم تعويضه بعد التمرين، حيث يمكن أن تحسن تلك التمارين الشاقة الاستجابة المناعية ضد الإنفلونزا". وأشار إلى أنه "بالنظر إلى أهمية دور التمارين الرياضية في الحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسكري فإن نتائج الدراسة تؤكد أنه لا ينبغي إبعاد الناس عن

ممارسة الرياضة بشكل عام تعطى شعورا بالحيوية والصحة، لكن هل فكرت يوما في عواقب الإفراط في ممارستها؟ فإذا كنت تهوى الرياضة أو تمارسها لتحقيق الفوز في البطولات أو حتى لفقدان الوزن، فالإفراط يؤدي إلى مجموعة من الأمراض.

على الرغم من فوائدها الصحية والنفسية الكثيرة إلا أن الإفراط في ممارسة الرياضة قد يؤدي إلى الأرق أو الاكتئاب وربما إلى حنوت إصابات جسدية. هذا ما أكدته المجلس الأمريكي للرياضة في موقعه على الإنترنت. ويقول سابرينا جوهو، وهو مدرب رياضي، إن متلازمة الإفراط في التدريب تعتبر من أخطر الأشياء التي يمكن أن تؤدي لأمراض كثيرة مثل الاكتئاب والإجهاد والأرق وضعف المناعة. ويضيف أن «أول علامة على الإفراط في التدريب هي عندما يبدأ أداء الشخص في التمارين ينخفض مما يترتب عليه أعراض أخرى مثل اضطرابات النوم، وعدم وجود الحافز والمزاج المتقلب».

المشي والتمارين الرياضية لعلاج القلق

ويضيف جو باريك، جراح عظام بجامعة فيرجينيا، أن متلازمة الإفراط في التدريب تحدث في الغالب للرياضيين من النخبة. ولكن يمكن أيضا أن يصاب بها الرياضيون الهواة، مثل العدائين لمسافات طويلة. وربما يؤدي فرط التدريب إلى الإصابة بتمزق الأربطة والتواء الكاحل أو القدم وربما شعور بالحمى شديدا في أجزاء متفرقة من الجسم. ويضيف باريك أن الألم الناتج عن التمارين الطبيعية يختلف عن ذلك الناتج من فرط التدريب ويجب التفريق بينهما. فالألم الطبيعي يزول بعد ما يقرب من 10 أيام، أما إذا استمر فيجب استشارة الطبيب لتقييم حجم الإصابة.

كما أن ممارسة الرياضة الزائدة قد تتسبب في إصابة الجسم بالجفاف حيث يفرز الجسم العرق لتنظيم درجة حرارة الجسم، وزيادة فقدان الجسم للسوائل تتطلب زيادة كميات الإستهلاك اليومي لتعويض ما فقده. كما يتسبب الإفراط في التمارين في إفراز الجسم لهرمون الكورتيزول أو ما يعرف بهرمون الإجهاد مما يجعل الجسم عرضة للأمراض نتيجة إضعاف جهاز المناعة. وبالنسبة للرياضيات الإناث، يمكن أن يكون غياب فترات الحيض أيضا علامة على فرط ممارسة الرياضة. وعلى الرغم من أن معظم الإناث يعتبرن ذلك مريحا إلا أنه في حقيقة الأمر يسبب مشكلة في الهرمونات الأمر الذي يترتب عليه مشاكل صحية أخرى. واتفق الخبراء على أن زيادة التدريبات تدريجيا هي إحدى الطرق لتجنب أعراض الإفراط في التمرين. كما نصحوا بعدم تكثيف التمارين لتعويض الأيام التي لم تتمكن فيها من ممارسة الرياضة.

أوضاع دهون الدم. كما أنها تقوي القلب وتقلل سرعة النبض أثناء الراحة، وتقوي الإحساس بالصحة عن طريق العمل على إنتاج كيميائيات



شبه هرمونية تسمى الإندورفينات. والرياضة القوية تثبت الكورتيزول وتزيد التي تنتج أثناء التوتر؛ فإذا لم يحدث هذا، فإن الغدة التيموسية والمعد الليمفية تنكمش، مما يقلل إنتاج الأنترفيرون و"خلايا تي". والرياضة تحسن الدورة الدموية، مما يزيد ورود الأكسجين للأنسجة وتخلصها من النفايات السامة.

وقد ثبت أن الرياضيين المدربين الذين يمشطون عصب ممارسة الرياضة بعناية بالنسبة إلى قدراتهم الشخصية تكون لديهم أجهزة مناعية أقوى. فتبعاً لما قاله الدكتور مايكل كولجان من معهد كولجان للعلوم الغذائية، إن الرياضيين المدربين المتمتعين بصحة طيبة يكون لديهم عدد أكبر من الخلايا الطبيعية القاتلة للميكروبات، ومستوى أعلى من نشاط تلك الخلايا القاتلة يفوق ما لدى غير الرياضيين. كما أن لديهم مستوى أساسيا أعلى من الخلايا أحادية النواة. وقد أظهرت الدراسات على كل من الحيوانات والبشر أن برامج التدريب الرياضي التي يتم تصميمها بعناية بحيث تحقق ضغطا أو توترا كافيا لتحدي جهاز المناعة، ولكن ليس لغيره، تؤدي إلى تقوية المناعة.

احذر من الإفراط في الرياضة حتى لا تصاب بهذه الأمراض

من الدهن، لذا فإن تناول غذاء مرتفع الدهون مع الإقلال من الرياضة هو بمثابة وصفة للحصول على جهاز مناعي راكد وغير فعال.

ومن المعروف أن ممارسة الرياضة تحسن



نادٍ قطري يرغب في ضم أندي ديلور



الأساسي، وهو ما جعله يغادر في الميركاتو الشتوي نحو فريق نانت. وفشل ديلور في فرض نفسه أيضا مع فريق نانت، حيث كان الاختيار الثالث للمدرب أنطوان كومباريه في مركز قلب الهجوم، بعد الثنائي المصري مصطفي محمد والكسامبروني إجناتينوس جاناجور. ويلعب فريق نانت الليلة مواجهة مهمة ومصيرية في ختام الدوري الفرنسي أمام فريقه أنجيه، حيث يتعين على الفريق الأصفر تحقيق الفوز، وانتظار خسارة أوكسير أمام ضيفه لانس؛ وذلك من أجل تفادي الهبوط.

وأشار المصدر إلى أن السائق الوحيد لحسم النادي القطري للصفقة، يتمثل في عدم الاتفاق على المقابل المالي لإنهاء صفقة الانتقال، حيث يطالب فريق نيس بمبلغ 5 ملايين يورو مقابل التخلي عن مهاجمه الجزائري. وكانت تقارير صحفية فرنسية أكدت أن ديلور لن يواصل مغامرته مع نادي نانت، بعد فشل تجربته مع الفريق «الأصفر»، حيث يفضل دراسة عروض أخرى تلقاها خلال الفترة الماضية، خاصة من نادي بورديو العائد لدوري الدرجة الأولى. ولم يظهر ديلور بمستواه المعهود في الموسم الحالي؛ إذ مر بفترة فراغ كبيرة بدأها مع فريق نيس الذي التحق بصوفه في 2021، حيث حظي في البداية بثقة كبيرة من الجهاز السفتي، لكن في الموسم الحالي خسر مركزه

كشفت مصدر مقرب من أندي ديلور، لاعب نانت الفرنسي، عن تلقيه عرضًا من أحد اندية دوري نجوم قطر، لتمثيل الفريق خلال الموسم المقبل 2023-2024. وقال المصدر إن اللاعب لديه رغبة كبيرة في مغادرة الدوري الفرنسي، واللعب في الدوري القطري بداية من الموسم المقبل، خاصة بعد الظروف الصعبة التي مر بها هذا الموسم، سواء مع نيس في بداية الدوري أو نانت. وتنتهي إعارة اللاعب الجزائري إلى نانت في نهاية الموسم الحالي، ومن المنتظر أن يخوض اليوم آخر مباراة له مع الفريق «الأصفر»، في تجربة كانت فاشلة لديلور الذي لم يشارك كثيرا مع الفريق المهبط بالدوري الدرجة الثانية الفرنسي.

بلقبلة ينهي رحلته ما نادي بريست بعد مسيرة 5 سنوات

مشارعي كانت قوية، وكانت سقاي مرتبكة». وأدى نجم المنتخب الوطني سعائته الكبيرة بتسجيل ثلاث أهداف منذ التحاقه بريست صيف 2019، حيث تمكن من تعديل النتيجة أمام رين من علامة الجزاء، قائلا في ذات المصدر: «إنه قدر، لقد كتب كان علي التسجيل هنا لأخر مرة، أشكر المسدين المعتادين كاستيلو، مونييه، ليس ميلو) سمحوا لي بتبني ضربة مضمينا «كنت في مفاوضات الأسبوع، وكان من الصعب إقناع البعض (بضحك)، واختتم اللاعب البالغ من العمر 29 سنة كلامه: «إنها صفحة تطوى بأجمل طريقة مع تحقيق النقاء».

أنهى هاريس بلقبلة، مشواره مع نادي ستاد بريست الفرنسي، بعد 5 سنوات قضاهما بالوان الفريق، حيث غادر متوسط ميدان «الخضر» في لقاء رين، برسم الجولة الأخيرة من «البلع 1»، مؤكدا أن قرار الرحيل كان صعبا جدا عليه. وكانت مباراة السبت الماضي رقم 167 والأخيرة بلقبلة مع نادي بريست الذي سيتهني عطفه بصفة رسمية مع نهاية جوان الجاري. وكشفت تقارير صحفية فرنسية أن الدولي الجزائري بنى مثائرا جدا برحيله عن الفريق الذي قضى معه 5 مواسم مضنية بأنه كان آخر لاعب غادر عرف الملابس، حيث تجاوزت الساعة منتصف الليل حينما علق بلقبلة مدير النادي للمرة الأخيرة ووعده بزيارة يوما ما. وقال الدولي الجزائري في تصريحات نقلتها صحيفة «التليغرام» الفرنسية: «أن مغادرة ستاد بريست كانت صعبة جدا عليه وأبرز: «مغادرة الملعب أمر معقد... أردت أن أتوق، واستمتع بهذه اللحظات الأخيرة، يجب أن أعود»، وتابع: «ذرفت الدموع، أقول لكم جزيل الشكر للجميع، من أعماق قلبي، لقد كانت تحية عظيمة، ضمنت بعض التمريرات الصغيرة على غير العادة لأني



منحة مالية ضخمة لإتحاد العاصمة بعد التتويج بكأس الكونفيدرالية الإفريقية

حقق نادي اتحاد العاصمة كأس الكونفيدرالية الإفريقية يوم السبت بالرغم من خسارته أمام فريق يونغ أفريكايز التنزاني مستفيدا من أفضلية عدد الأهداف خارج ميدانه، حيث فاز الإتحاد ذهابا بهدفين مقابل هدف وحيد. وبعد فوز الإتحاد بالكأس، ضمن الفريق مكافأة مالية ضخمة من الإتحاد الإفريقي لكرة القدم والذي سيمنحه مكافأة الفوز بالكأس والتي تقدر بـ 27 مليار سنتيم. جدير بالذكر أن فريق إتحاد العاصمة سيشارك الموسم المقبل بشكل رسمي في بطولة دوري أبطال إفريقيا.

تألق جزائري في ختام الدوري الفرنسي

شهد الأسبوع الأخير في الدوري الفرنسي لكرة القدم، الذي دار السبت، مواصلة تألق النجوم العربية، سواء بالتسجيل أو التمريرات الحاسمة، حيث ساهم النجم الجزائري هشام بوداوي في فوز ناديه نيس على أولمبيك ليون، بعد أن قام بالتمريرة الحاسمة لزميله النيجيري نيزم موفي الذي وجد نفسه أمام شباك فارغة، ولم يجد صعوبة في إسكان الكرة فيها، معلنا عن تسجيل الهدف الثالث في الدقيقة 33، لفريق الجنوب الذي فاز بالمباراة 3-1. وتألق اللاعب الدولي الجزائري مهدي زفان مع كليرمون فوت، إثر تمكنه من تسجيل هدف التعادل لفريقه 2-2، في نهاية الشوط الأول، إثر استغلاله لخطأ في إرجاع الكرة من حارس مرسي النادي الباريسي، قبل أن يتمكن فريقه من اقتلاع فوز مثير

على فريق العاصمة الفرنسية في حديقة الأمراء. ولم يمنع الهدف الذي سجله هاريس بلقبلة لاعب منتخب الجزائر، لفريقه بريست في الدقيقة 36 من زكلة جزاء، ناديه من الهزيمة في المباراة التي جمعته بنادي رين بنتيجة 2-1، والتي كانت أيضا آخر مباراة له بقميص فريقه.