

DISCIPLINE



لجنة الإنضباط تسلط عقوبة الإيقاف ضد زرواطي



www.algeriematch.dz

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



المنتخب الوطني يبانتر تربيته بالعاصمة استعدادا لأوغندا و تونس

تغيير ملعب ودية
تونس من عنابة الى
نيسلون مانديلا ؟

تحديد تاريخ
و ملعب نهائي
كأس الجزائر



وهران:

إقامة تظاهرة
ترويجية للطبعة
الـ15 للألعاب العربية

ستراسبورغ يقتحم
معركة خطف موهبة
اتحاد العاصمة



لاعب دولي سابق
معني باجتياز
تربص لتلهادة
التدريب «كاف أ»

مراطون سيدي بلعباس في نسخته
الأولى في روتوتاناته الأخيرة

تحديد تاريخ و ملعب نهائي كأس الجزائر

تقرر برمجة نهائي كأس الجزائر، طبعة 2023، بين شباب بلوزداد وأولمبي الشلف، رسميا، بملعب ميلود هدي بوهران بعدما كان مبرمجا لتنظيم النهائي بملعب بوخالفة الجديد بتيزي وزو بغرض تدشينه. كما تم تحديد تاريخ إجراء المقابلة النهائية وذلك يوم 22 جوان الجاري.

أما بشأن العودة إلى تقنية الفيديو، فإن «الغاف» اختارت هذه المرة عدم الاعتماد على ذلك، على خلاف ما جرى في مباراتي نصف النهائي. على صعيد آخر، قدمت إدارة شباب بلوزداد طلبا إلى «الغاف» لرفع العقوبة عن اللاعب زكريا دراوي الذي تم إيقافه لمبارتين بعد تلقيه بطاقة حمراء في مباراة فريقه أمام نجم مقرة في البطولة ولم يستفد منها اللاعب سوى مباراة واحدة، ما يجعله مرغما على استنفاذ كامل العقوبة في نهائي الكأس.

وبررت إدارة بلوزداد طلبها بالظلم التحكيمي الذي تعرض له الفريق في مباراة مقرة مع الحكم بوترة الذي أشهر بطاقة حمراء في وجه دراوي رغم الفضائح التحكيمية، واستدل الفريق البلوزدادي في طلبه بإيقاف الحكم بوترة.

الإتحاد الجزائري لكرة القدم
FÉDÉRATION ALGÉRIENNE DE FOOTBALL

COUPE D'ALGERIE 2022-2023



تبعثر أوراق الأندية بعد تأجيل مباريات الجولة 26 ؟

تقدم به نادي اتحاد العاصمة بتأجيل مبارياته في الدوري عقب استدعاء 5 لاعبين من صفوفه لمنتخبهم الوطنية خلال فترة التوقف الدولي الحالية، قررنا إجراء تعديل على روزنامة الدوري تبعا للوائح الرابطة».

وأضافت: «تتأسف على هذه التغييرات في الروزنامة لأسباب خارجة عن سيطرتنا»، إذ استفاد نادي اتحاد العاصمة من لوائح الرابطة التي تسمح بتأجيل مباريات النادي، الذي يتم استدعاء 3 من لاعبيه وأكثر إلى المنتخب الوطني. في دوري المحترفين، وفي هذه الحالة استدعي 5 لاعبين من بطل الكاف، ويتعلق الأمر بأربعة لمنتخب الجزائر؛ وهم أسامة بن بوط وهيثم لوصيف وزين الدين بلعيد وأمين محيوض، ولاعب لمنتخب ليبيا، وهو زكريا الهريش.

ويأتي قرار الرابطة المحترفة لكرة القدم بتأجيل مباريات الدوري بصفة كاملة بدل تأجيل مباريات نادي اتحاد العاصمة، لرغبتها في الحفاظ على طابع الفزاهة في المباريات ووضع كل الأندية على قدم المساواة للعب كل حظوظها في تفادي الهبوط أو التنافس على احتلال المركزين الثاني والثالث المؤهلين للمشاركة الخارجية الموسم المقبل، في وقت تم فيه حسم اللقب بنسبة كبيرة لنادي شباب بلوزداد المتصدر وللمرة الرابعة على التوالي.



الظفر بمكانة تسمح لها بلعب المنافسة الافريقية . أعلنت الرابطة المحترفة لكرة القدم إجراء تعديلات جديدة على المرحلة المقبلة (26) إلى غاية الشهر المقبل، في وقت سيجري فيه استكمال باقي الجولات إلى غاية يوم 15 جويلية المقبل، وهو تاريخ آخر جولة في الدوري؛ أي بعد 11 شهرا كاملا من إجراء أول جولة شهر أوت من عام 2022. وكشفت الرابطة في بيان لها على موقعها الرسمي، ليلة الأحد، وقيل ساعات من الروزنامة السابقة، التي حددت إجراء الجولة الـ26 من الدوري، اليوم الثلاثاء، قائلا: «بعد الطلب الذي

شكل تأجيل الجولة الـ26 من بطولة الرابطة المحترفة « موبيليس جدلا في أوساط الأندية ، والتي كانت تستعد لخوض هذه الجولة ومواصلة لعب البطولة بشكل سلس ، حيق ارتأت عديد الأندية ان قرار التوقف الي غاية ما بعد عيد الأضحى يشكل عائقا في موصلة التحضير لما تبقى من جولات البطولة ، مما دفع بالعديد من الأندية للبحث عن مباريات ودية خلال هذه الفترة لتمكين لاعبيها من مسابرة ما تبقى من عمر البطولة ، خاصة وأن الصراع لا يزال محتكما على كوكبة المؤخرة والتي لاتزال تصارع من أجل البقاء ، فيما يبقي الصراع على مستوى مقدمة الترتيب ، حيث تأمل عديد الندية في

لتحديد الأندية المشاركة قاريا: الكاف توافق مبدئيا على رخصة استثنائية

كلفت مصادر اعلامية بأن الإتحاد الإفريقي لكرة القدم، قد وافق مبدئيا على الطلب الثاني المقدم من طرف هيئة جيد زفزف، من خلال تمديد أجل إرسال الأندية المشاركة في المنافسة القارية بأسبوعين، ما يعني تحديد تاريخ 15 جويلية المغل موعدا جنبا، عوض 30 جوان الجاري، وهو ما سيسهل من إمكانية الفاف في حل الترسيم، ويجنبها الدخول في صراعات مع الفرق المرشحة لإنهاء الموسم فوق البونديوم. وحسب ذات المصادر، فإن القرار الجديد للكاف يرجع بالدرجة الأولى، إلى تقدم كل من الإتحاد المصري للعبة والجامعة التونسية بطلب، على اعتبار أن البطولة التونسية والمصرية أيضا تنتهي بعد تاريخ 30 جوان، وهو ما جعل هيئة موبيليس توافق، لكن من دون الإشارة إلى ذلك عبر الموقع الرسمي للكاف، بل أكثر من ذلك فقد أكدت ذات المصادر، بأن مسؤولي الكاف شدوا على ضرورة احترام الأجل مستقبلا، وأن الاتصالات المعنية بالتمديد مجردة على تسجيل اللاعبين في وقت المحتدم، والمنشأ في 31 جويلية، آخر موعد لتسجيل الفوائم الأولية، على أن يحق

لكل فريق إضافة لاعبين جدد في أوت، مع تمديد غرامة مالية عن كل إجازة، وفي السابق ذاته فإن الكاف تنتظر نهاية الموسم الجاري، من أجل إرسال الأندية المشاركة في منافستي رابطة الأبطال والكأس، أين ستشارك صاحبا المرتبة الأولى والثانية في رابطة الأبطال، على أن يشارك إتحاد الجزائر في كل الكأس في حل لم يسه الموسم في الوصافة، إلى جانب جمعة الشلف في حل التوزيع بكأس الجمهورية، أو صاحب المرتبة الثالثة في حل فاز شباب بلوزداد، وهو ما تم الاتفاق عليه في اجتماع المكتب التنفيذي الأخير، ومن جهة أخرى، فإن الشلف تتجه هذه المرة لاتخاذ قرارات صارمة بخصوص الفرق المعنية بالمشاركة القارية، وذلك من خلال توقيع تعهد باحترام الترسيم من خلال تقديم أو تأخير المباراة التي تتزامن مع المنافسة القارية ب 72 ساعة، وذلك لتفادي الوقوع في نفس الخطأ الحالي، والذي أجبر الرابطة المحترفة على تأخير موعد نهاية الموسم إلى تاريخ 15 جويلية المقبل، وأكثر من ذلك فإن الكاف مستقوم بنشر تعهد الأندية عبر الموقع الرسمي لها.



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

ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.P.A
103 - Les Halles - Alger - 004 00103 4000009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر و الإشهار
رقم 01 نهج باستور - الجزائر - ANEP
021 73 71 28 - 021 71 16 64
الهاتف /
021 73 95 59 - 021 73 99 19
الفاكس /
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 عصمت إيدر
- بني مسوس - الجزائر
الهاتف و الفاكس : 023346674
مكتب الشرق / 34، شارع الثورة ، العظمة - سطيف.
الهاتف :
0553 74 73 94
036 48 35 90 الفاكس
WWW.ALGERIEMATCH.DZ
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

Algeria Match
www.algeriamatch.com

موقع رياضية مستقلة

«الجزائر ملتش» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة « أريناس برود» رأسمالها 100000 دج- SARL ARINAS PROD

المنتخب الوطني يباشر تربيته بالعاصمة استعداداً لأوغندا و تونس



شرع المنتخب الوطني لكرة القدم في تربيته تحضيرية بالمركز التكتيكي لسدي موسى بالعاصمة استعداداً لمباراتي أوغندا وتونس، حيث سيتنقل «الخضر» لمواجهة المنتخب الأوغندي لحساب الجولة الخامسة من تصفيات كأس أم أفريقيا 2023 (الموجلة إلى 2024)، وذلك يوم 18 جوان بمدينة نوالا الكامبوتية، بما أن ملاعب أوغندا غير مؤهلة من طرف «الكاف»، قبل أن يستضيف المنتخب الوطني نظيره التونسي يوم 20 جوان على ملعب 19 ماي بعناية في لقاء ودي. ومعلوم أن «الخضر» ضمنوا تأهلهم رسمياً إلى «الكان» المقبلة منذ الجولة الرابعة عقب فوزهم على النيجر، حيث يحتلون صدارة المجموعة السادسة بـ12 نقطة. وكان الناخب الوطني جمال بلماضي قد استدعى 26 لاعباً لهذا الترتيب، وشرع اللاعبون في الالتحاق بمقر الترتيب منذ أمس، حيث تمتثلت أول العناصر الحاضرة في بن سعيدي، وزغبة، وماندريبا، وسليماني، وبونجاح الذي التحق بالجزائر منذ أيام، شأنه شأن الوافد الجديد عوار الذي التحق بالعاصمة منذ عدة أيام، والذي يصنع تواجد الحدث، بعدما كثر الحديث عن مجيئه من عدم خلال السنوات الأخيرة. ليخرج شهر مارس الفارط إلى العن في حوار مصور للاتحاد الجزائري لكرة القدم يعلن فيه إتمامه لكل الإجراءات للالتحاق بالمنتخب الوطني، بعدما كان قد مثل المنتخب الفرنسي في مباراة ودية واحدة. وينتظر أن تسقط الأضواء في هذا الترتيب على الأسماء الجديدة الأخرى كذلك، على غرار عبدلي لاعب أنجي الفرنسي، إلى جانب العائدين في صورة لكل لاعب لوهافر المنقل إلى أم صلال القطري، ومحيط صاحب لاعب اتحاد العاصمة الذي استدعى لأول مرة مع المنتخب الأول بعدما كانت له مشاركة إيجابية مع منتخب المحلين في «الشان»، بالمقابل، سيتميز هذا الترتيب بغياب غير مالوف لنجم «الخضر» بسلايبي الذي يتواجد بدون فريق ويعيد عن المنافسة منذ عدة أسابيع بعد مغادرته لنادي أجاكسيو الفرنسي، حيث كان قد برر بلماضي عدم استدعائه لهذا السبب خلال الندوة الصحفية التي عقدها يوم الأحد عشية انطلاق الترتيب.

بعد أن استقر على ضرورة تغيير الأجواء وتجربة اللعب في دوري آخر، وهو الذي قضى خمس سنوات كاملة مع النادي الفرنسي، الذي خصص له وداعاً يليق بقيمته لكنه واحداً من أكثر لاعبي الفريق شعبية لدى المشجعين. وخاض لاعب خط الوسط المدافع مع ستاد بريست 167 مباراة في مختلف المسابقات منذ انضمامه إليه صيف 2018. سجل خلالها 3 أهداف، كما أسهم في صعوده إلى دوري الدرجة الأولى في فرنسا عام 2019. ورشحت تقارير إعلامية فرنسية نجم منتخب الجزائر للانتقال إلى الدوري الإنجليزي أو الإسكتلندي، بعد أن كان على رادار نادي شيفيلد يونايتد الإنجليزي وسليتك الإسكتلندي في الفترة الماضية، لكن بلقبلة لم يحدد مستقبله حتى اللحظة بصدد دراسة العروض التي وصلت.

بواصل برنامجه العلاجي والتأهيلي»، في إشارة إلى معاناته من الإصابة؛ إذ التحق بمعسكر منتخب الجزائر حتى تتم معاينته من طرف الجهاز الطبي لـ«الخضر». وتابع البيان: «قرر المدير الفني للمنتخب الوطني توجيه الدعوة لهاريس بلقبلة نجم نادي ستاد بريست الفرنسي لتعويض بوداوي»، ويأتي اختيار بلقبلة بحكم وجوده ضمن خيارات بلماضي في فترة سابقة، قبل أن يخرج من حساباته منذ المشاركة في كأس أم أفريقيا 2022 بالكاميرون، وكانت آخر مباراة لبلقبلة مع «الخضر» أمام سيراليون، يوم 11 جانفي 2022. وكان بلقبلة أعلن قبل أيام رحيله رسمياً عن نادي ستاد بريست الفرنسي بانتهاء عقده معه، حيث رفض كل مقترحات الإدارة لتجديد عقده

بنجم ستاد بريست الفرنسي، هاريس بلقبلة، لتعويض هشام بوداوي، نجم نيس الفرنسي، المصاب في قائمة «الخضر» المعنية بالمعسكر الجاري في الجزائر، استعداداً لمواجهة أوغندا وتونس، يومي 18 و20 جوان الجاري. وبدأ معسكر المنتخب الوطني الإثنين، بمركز تحضير المنتخب الوطنية في سدي موسى وعرف التحاق اللاعبين الدوليين تباغ، فهناك من وصل ميكراً إلى الجزائر في صورة إسلام سليماني وحسام عوار وهشام بوداوي ورامي بن سعيدي، في حين سيتواصل انضمام لاعبين آخرين، في صورة ريباض محرز ورامز زروقي، ونشر الاتحاد الجزائري لكرة القدم، بياناً على موقعه الرسمي، جاء فيه: «الجهاز السني للمنتخب الجزائر قرر تسريح اللاعب هشام بوداوي نجم نادي نيس الفرنسي حتى

قرر المدير الفني جمال بلماضي، الاستعداد بلماضي يستتجد بنجم ستاد بريست لتعويض بوداوي المصاب

تغيير ملعب ودية تونس من عناية إلى نيسلون مانديلا ؟

ساعة، وعلى الرغم من توجه بلماضي نحو إثراك تشكيلتين مختلفتين في المواجهتين، فإنه يخشى تأثر بعض اللاعبين من الإرهاق وحتى الإصابات، وهو الذي خسر هشام بوداوي مع انطلاق المعسكر بداعي الإصابة، واضطر لتعويضه بهاريس بلقبلة نجم نادي ستاد بريست الفرنسي، من جهة أخرى، أشار مصادر إعلامية، إلى غياب نجم نادي مانتستر سيتي الإنجليزي، رياض محرز، الذي حصل على ترخيص استثنائي من المدير الفني لـ«الخضر»، بلماضي، بتأجيل انضمامه إلى المعسكر لغاية اليوم الأربعاء، وربما يتأخر لحاقه بالمعسكر إلى غاية يوم الخميس؛ بسبب مشاركة محرز في احتفالات سيتي، يوم الإثنين، بالثلاثية التاريخية. وشارك محرز، الإثنين، في احتفالات نادي مانتستر سيتي بثلاثيته التاريخية، الثوري الإنجليزي الممتاز وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا، حيث جابت حفلة مكتوفة شوارع مدينة مانتستر، وسط حضور جماهيري قياسي على الرغم من الطقس الماطر، وكان قائد منتخب الجزائر ضمن كتيبة نجوم النادي السماوي المحتفلين مع جماهيرهم. وطلب محرز من بلماضي الحصول على يوم أو يومين إضافيين لراحة قبل التحاقه بمعسكر منتخب الجزائر، وهو ما يفسر تحديد يوم الأربعاء أو الخميس للانضمام إلى باقي زملائه في مركز سدي موسى بضواحي العاصمة الجزائرية.

كثف مصدر من داخل الاتحاد الجزائري لكرة القدم الإثنين، أن هناك توجهاً نحو تغيير ملعب ودية المنتخب الجزائري ونظيره التونسي، يوم 20 جوان المقبل، من ملعب 19 ماي بعناية إلى ملعب نيلسون مانديلا بالعاصمة الجزائرية. دون تحديد الأسباب التي تقف وراء هذا القرار المرتقب. وكان الاتحاد الجزائري وبتوصية من المدير الفني، جمال بلماضي، قرر اختيار ملعب 19 ماي بعناية لإجراء هذه المباراة الودية في وقت سابق من منطلق رغبة مدرب «الخضر» في اللعب بمختلف الملاعب الجزائرية بدل الاقتصار على العاصمة الجزائرية. بعد أن سبق للمنتخب الجزائري أن لعب أيضاً على ملعب ميلود هني بمحافظة وهران غربي العاصمة الجزائرية. ويتوقع أن يجري ترسيم هذا القرار خلال الساعات القليلة القادمة من طرف اتحاد الكرة الجزائري، في حين أكتت مصادر أخرى ل بأن هذا القرار قد يعود لعدم توفر مدينة عناية على وسائل الاسترجاع والتعالي التي يحتاجها اللاعبون بعد مباراة أوغندا المقررة يوم الأحد 18 جوان بالكاميرون. بالتزامن مع رحلة السفر المرحلة دعماً وإيماً يومي السبت والأحد، بين الكاميرون والجزائر، على عكس ما يوفره مركز تحضير «الخضر» في سدي موسى بالجزائر العاصمة. ويخوض المنتخب الوطني مباراة أوغندا في الجولة الخامسة من تصفيات «كان 2023» ودية تونس ببارق زمني لا يتجاوز 48-



منطقة مختلطة للاعبين الخضر

أجرت عصر الثلاثاء، عناصر المنتخب الوطني، منطقة مختلطة، مع وسائل الإعلام، ضمن الترتيب الجاري بسدي موسى تحضيراً لمواجهة أوغندا وتونس. وكشفت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم «فاف» عبر موقعها الإلكتروني، بأن المنطقة المختلطة، التي قد تشهد بنسبة كبيرة تواجد العناصر الجديدة، في صورة عبدلي وعوار. ستتطلق بدابسة من الساعة 16:45، بمركز سدي موسى. كما أوضحت «الفاف» بأن تدريبات اليوم ستكون مفتوحة أمام رجال الإعلام والمصورين، لمدة ربع ساعة.

المطالبة بتحويل مركز تحضير و تجمع المنتخب الوطني بالأسويدانية إلى مؤسسة ذات طابع تجاري



طالب مدير مركز تحضير و تجمع المنتخب الوطني والمواهب الشابة بالسويدانية (الجزائر العاصمة)، محمد كرش في جلسة استماع أمام نواب لجنة الرياضة والشباب بالمجلس الشعبي الوطني بإعادة النظر في القانون الأساسي لهذه المنشأة وتحويلها، من مؤسسة ذات طابع إداري إلى مؤسسة ذات طابع تجاري.

وأوضح كرش في تدخل له أمام النواب، قائلا: «مركز تحضير و تجمع المنتخب الوطني والمواهب الشابة بالسويدانية، أصبح يقدم خدمات ترتكز على أولويات الاتحادات الرياضية ولم يعد يؤدي المهام التي أنشئ من أجلها (...) بات من الضروري إعادة النظر في قانونه الأساسي وتحويل صفة من مؤسسة ذات طابع إداري إلى مؤسسة ذات طابع تجاري».

والتابع وراء تغيير صفة نشاط المركز، أرجعه هذا المسؤول، إلى «عجزه عن تأدية الدور المنوط به، على غرار ما هو معمول به في بلدان أخرى (...) هذه المنشأة الرياضية الضخمة والإستراتيجية، بإمكانها - كما أكد - «جلب إيرادات مالية تدعم مجال التكفل الجيد ووقف المعايير المعمول بها دوليا، بالمواهب الشابة ورياضيين المستوى العالي».

مباراة (نون جهور) تون مقابل، خلال فترة انتشار جائحة كوفيد-19 «مضيفا ان مبلغ الديون السابقة التي على عاتقه بلغت 139 مليار سنتيم. المركب الذي يوظف 580 عامل و يضم 13 وحدة. شرع شهر نوفمبر الماضي في النشاط بصفة فعلية». وفي مجال هيكال الشباب، أوضح مدير الوكالة الوطنية لتنشئة الشباب محمد طولي بن مينيذ أن هذه المؤسسة سجلت أرقام أعمال في المستوى وأصبحت لتنبأ وفرقة مالية (111 مليار سنتيم سنة 2022) غير أنه «يتوجب علينا النشاط على كامل القطر و في السنة كلها ونسبنا لقطر

موافقة وزارة المالية على منحنا المبلغ الذي نتحتاجها المشاريع المذكورة». من جهته، أفاد المكلف بتسيير المركب الأرميني محمد بوضياف (الجزائر) إسماعيل محمد السيد خلال جلسة الاستماع، المخصصة لمسؤولي بعض الهيكال والمعاهد الوطنية التابعة لقطاع الشباب والرياضة. إن هذه المصروح الرياضي يبقى عاجزا عن جلب إيرادات مالية تنعزز مكانته التي أنشئ من أجلها هو أيضا، لولا تدخل الدولة في كل مرة».

وقال في هذا الشأن: «ملعب 5 جويلية احتضن 120

الاحتياجات الخاصة ومنشآت اخرى دون تسليح مركز تحضير النخب الوطنية الجوي بولاية الشلف الذي تبلغ قيمته 10 ملايين سنتيم وتم تقليصها إلى مليار سنتيم حاليا وهو الامر الذي يحتم علينا إعادة النظر في تعاملنا مع هذه التغيرات الرياضية».

وعرج لنفس المسؤول لاحتياج عن بعض الهيكال الرياضية التابعة للمركز التي توقفت لشغل إنجازها وسببا مؤخرا قرار رفع التعجيز المالي عنها مع إعادة تقييمها (مالية) وهي قاعة متعددة الرياضات، مسبح (25 م) جناح بيداغوجي، قاعة ملاكمة، جناح لذوي

لجنة الإنضباط تسلط عقوبة الإيقاف ضد زرواطي



كلفت الرابطة المحترفة لكرة القدم، يوم الإثنين، قرارات لجنة الإنضباط، والتي تصدرتها عقوبة الإيقاف المفروضة على رئيس شبيبة الساورة محمد زرواطي. ونشرت الرابطة المحترفة، عبر موقعها الرسمي، قرارات لجنة الإنضباط، التي قضت بإيقاف زرواطي، عن ممارسة أي نشاط له علاقة بكرة القدم لمدة عامين نافذين كما تم فرضت لجنة الإنضباط غرامة مالية بقيمة قدرها 200 ألف دينار جزائري، ضد رئيس شبيبة

25 لاعب دولي سابق معني باجتياز تربص تناهدة التدريب «كاف أ»

وجهد المديرية الفنية الوطنية، الدعوة للفرج الثاني الذي يضم 25 لاعب دولي سابق، من أجل اجتياز تربص شهادته التدريب «كاف أ». وكشفت الاتحادات الجزائرية لكرة القدم، يوم الإثنين، عبر موقعه الرسمي، بأن هذا التربص مقرر إلى 25 جوان.

70 صحفيا يتشاركون في دورة تكوينية حول الألعاب العربية



في المحافل الدولية وكذا موهبتها القوية في مختلف المجالات داعيا كافة الشركاء لإنتاج هذا الحدث العربي المهم، مشيرا إلى الأهمية التي يوليها قطاع الاتصال لمعلية تكوين المورد البشري فسد أحداث الإضافة المطلوبة في أداء أسرة الصحافة والإعلام لا سيما من جانب تطوير اعلام مهني ومعالجة الأخبار الكاذبة والمضللة التي تنتج ضمن حملات عنادية عبر مختلف الوسائط، مشينا بدور الدولة على صعيد تجديد البنى التحتية في المجال الرياضي، قائلا: «الإنجازات النوعية التي جسنتها الدولة في قطاع الرياضة تحقق ويحقق على أرض الواقع من خلال المنشآت القاعدية الجديدة ذات المعايير العالمية والتنظيم الباهر لمختلف البواعد الكبرى كالألعاب المتوسطية و بطولة إفريقيا لاعين المحطين وكأس إفريقيا لكرة القدم لاق من 17 عاما وكنك ما نتفق من القاب و انتصارات في مختلف التخصصات الرياضية والتي كان آخرها كأس الكونفدرالية الإفريقية التي نوح بها نادي اتحاد الجزائر». من جهته، اعتبر وزير الشباب والرياضة عبد الرحمن حماد

الشرق وزير الاتصال محمد بوسلماني بمعية وزير الشباب والرياضة عبد الرحمن حماد على انطلاق دورة تكوينية لفائدة 70 صحفيا من مختلف وسائل الإعلام الوطنية بمقر وزارة الاتصال، تحت عنوان الاتصال المؤسسي والقيم الألفية، والتي تدخل في إطار تحضير وسائل الإعلام الوطنية للتغطية المثلى لطبعة ال15 للألعاب العربية المغلقة التي تحتضنها الجزائر لثاني مرة من ال5 إلى غاية 15 جويلية، وتقدم هذه الدورة ويومن وتعرف تنظيم العديد من الورشات على غرار صناعة المحتوى الرقمي الإعلامي الرياضي، و عرف اليوم الأول لقاء محاضرات نظرية وتطبيقية تنطها كل من اسحق عبد العزيز شكري، خالد بن مسعود المكنوني في السمسعي البصري والصحفيسية المذكورة. أمل حاجي في الاعلام والاتصال، وأوضح محمد بوسلماني خلال الكلمة الافتتاحية لهذه الدورة تكوينية حول الاتصال المؤسسي وتقنيات التنسيق التنظيمي أن تنظيم الألعاب العربية تعد نشاطا قطاعي مشترك جسد سياسة الاتصال الهادفة إلى ايراز ملكة الجزائر المستعدة

وهران: إقامة تظاهرة ترويجية للطبعة الـ15 للألعاب العربية

الألعاب الرياضية العربية
الجزائر من 05 إلى 15 جويلية 2023

بالرياضة نرتقي ...
و في الجزائر نلتقي



الألعاب الرياضية العربية



التهاية، لافتا إلى أنه يرتقب استضافة وهران لما لا يقل عن 800 مشارك في الألعاب العربية ما بين رياضي ومرافق. يذكر بأن الولاية تستضيف منافسات كرة اليد (رجال) والجمباز وألعاب القوى والسباحة والكرة الحديدية، فيما تنوزع الرياضات الأخرى المبرمجة في السعرس الرياضي العربي على أربع مدن أخرى، هي الجزائر العاصمة وقسنطينة وغابية وتيبازة.

الأمر الصانقة الماضية بمناسبة الطبعة الـ19 للألعاب البحر الأبيض المتوسط التي استضافتها عاصمة الغرب الجزائري، كما أكد أيضا على جاهزية كل المنشآت الرياضية المعنية بمفاسات الاختصاصات الرياضية الخمسة المبرمجة في وهران. من جهته، أكد المدير الولائي للشباب والرياضة بالتبابة، فيصل بوحديبة، ل(أج) بأن التحضيرات التقنية للموعد العربي تشرف على

المواطنين الذين غص بهم نهج جيش التحرير الوطني والذين أبوا إلا أن يشاركوا المنظمين في الحفل البهيج الذي يتزامن مع بقاء 25 يوما عن انطلاق الألعاب العربية التي تعود إلى الوجبة بعد 12 سنة من الغياب. وصرح والي وهران، سعيد سعيد لوسائل الإعلام، عسلى هاشم التظاهرة، أنه "والتق من مساهمة ساكنة وهران بقوة في نجاح الألعاب العربية، تماما مثلما كان

مشاركة واسعة لمختلف الجمعيات الاجتماعية والثقافية والرياضية، عبر قافلة انطلقت من باحة حديقة سيدي امحمد وصولا إلى ساحة بور سعيد التي تحولت إلى منصة فنية امتزجت فيها الأغاني الوطنية مع طلقات البارود من الفرق الفلكلورية وزغاريد النسوة. وأقيم بالمناسبة على مستوى ساحة بور سعيد معرض للصناعات التقليدية والتراث الشعبي، لقي إقبالا كبيرا من

أقيمت مساء الاثنين بوهان تظاهرة ترويجية للطبعة الـ15 للألعاب الرياضية العربية التي تستضيفها خمس مدن جزائرية في الفترة ما بين 5 و15 يوليو المقبل، في جو حماسي ارتدت فيه ساحة بور سعيد بنهج جيش التحرير الوطني، ألوان الدول العربية. وعرفت هذه التظاهرة التي نظمها المرصد الوطني للمجتمع المدني برعاية والي وهران،

رياضة جامعية :

فتح المجال أمام الطلبة العرب للمشاركة في مهرجان وهران ترويجا للألعاب العربية

العرس الرياضي الطلابي، الذي يتزامن أيضا مع الاحتفالات بالذكرى الـ61 لاسترجاع السيادة الوطنية، هي: الكرة الطائرة الشاطئية وكرة اليد الشاطئية والعدو على الشاطئ. وتهدف هذه التظاهرة إلى "ترقية الرياضة الشاطئية وتشجيع السياحة الجامعية وكذا الاستثمار غير المباشر للمؤسسات الفندقية"، وفق المنظمين، علما وأن الطبعة الثالثة لمهرجان وهران للألعاب الشاطئية والترفيهية تقام تحت شعار «الرياضة الشاطئية استثمار للمؤسسات السياحية»، وتعد وهران من بين المدن الجزائرية الخمس التي ستحتضن شرف تنظيم الألعاب العربية التي تعود بعد 12 سنة من الغياب، حيث ستحتضن ما لا يقل عن خمسة اختصاصات رياضية، فيما تنوزع الاختصاصات الأخرى على كل من الجزائر العاصمة وقسنطينة وغابية وتيبازة.

قرر منظمو الطبعة الثالثة للمهرجان الوطني للطلبة للألعاب الشاطئية والترفيهية المقررة بوهان فتح المجال أمام الطلبة العرب للمشاركة في هذه التظاهرة تزامنا مع استعدادات الجزائر لإحتضان الطبعة الـ15 للألعاب الرياضية العربية في الفترة من 5 إلى 15 جويلية المقبل، حسبما علم يوم الثلاثاء من تنسيقية المؤسسات الجامعية بوهان، منظمة المهرجان. وأفادت ذات التنسيقية بأن الرغبة في إشراك الطلبة العرب في المنافسة تطلب تأجيل المهرجان، الذي كان المقرر أن ينطلق غدا الأربعاء ويستمر عسلى مدار ثلاثة أيام بشاطئ مرسى الحجاج، إلى الفترة ما بين 6 و2 يوليو المقبل، وكتيجة لتأجيل موعد المهرجان، تم تمديد تاريخ تأكيد المشاركة حتى 22 يونيو الجاري، يضيف نفس المصدر، لافتا إلى أن الاختصاصات المبرمجة في هذا

مراطون سيدي بلعباس في نسخته الأولى في روتونناته الأخيرة



كتاب وفنانين كبار في المسرح والسينما وغيرها، إلى جانب تنظيم استعراضات فكرية بمشاركة عدة جمعيات، استعراضات ألعاب العسا التقليدية، الخيمة الشعرية، عرض الحكواتي، عروض المسرح للعرانس والطفل وكذا عروض موسيقية غنائية، إلى جانب معارض خاصة بالبحث على الخشب وعلى النحاس، وورشات الرسم والقراءة، وقوافل فنية مختلفة. يتشارك في مراطون سيدي بلعباس في نسخته الأولى الذي سيرفع صدى إعلامي كبير بتغطية من قنوات وطنية وأجنبية.

تتوقع اللجنة المنظمة للمراطون الوطني الأول بسيدي بلعباس المزمع تنظيمه يومي 23 و24 جوان الجاري مشاركة أزيد من 2500 رياضي ورياضية من 52 ولاية عبر الوطن، وفي عرض قدمه أحمدية العياشي أحد منظمي هذه الدورة التي ستحمل اسم الدكتور «عبد القادر حساني» أمام اللجنة المكلفة بالتحضير التقني في الاجتماع الذي ترأسه والي الولاية «سمير شيباني» أكد أن التسجيلات للمشاركة في هذا المراطون لا تزال متواصلة إلى غاية تاريخ 14 جوان الجاري مشيرا إلى أن عدد المسجلين وصل لحد الآن 2200 مسجل من كلا الجنسين.

و من جهته أكد والي الولاية على ضرورة التنسيق بين جميع القطاعات والفاعلين لإنجاح هذا الحدث الرياضي الهام الذي سيجتمع بين الرياضة والثقافة والسياحة بحيث ستخلقه نشاطات وتظاهرات ثقافية هامة مع حضور شرقي لنجوم الرياضة الجزائرية أمثال «نور الدين مرسل»، لافتا أن مراطون سيدي بلعباس سيروج للجزائر ككل خاصة وأنها على موعد مع الألعاب العربية. وأشار والي الولاية أن اللجنة المكلفة بالتحضير تضع الروتونات الأخيرة في كل المقاييس وتجري التحضيرات على قدم وساق لضبط جميع الجوانب لإنجاح هذا الحدث الهام الذي يقصدا عنه أقل من أسبوعين.

هذا وقد اختيرت ساحة المقطع 1 بوسط المدينة للانطلاق في السباقات للمسافات الثلاث 10 كلم، 21 كلم و42 كلم والتوجه إلى بحيرة سيدي محمد بن علي والعودة إلى وسط المدينة بالنسبة للمراطون، أما نصف المراطون فيتم التوقف عند خط الوصول بالبحيرة، أما سباق الـ10 كلم فتستكون العودة إلى ساحة المقطع 1. هذا وسترافق هذه التظاهرة الرياضية نشاطات ثقافية متنوعة وبحيرة سيدي محمد بن علي وفضاءات أخرى من تنشيط

مشروبات الطاقة تخفض مستوى اللياقة



أن حركة الدم في القطر الداخلي للأوعية الدموية قد انخفضت بمقدار النصف تقريبا. ويقترح فريق البحث أن التأثير السلبي على الأوعية الدموية يمكن أن يرتبط بتأثير مكونات مشروبات الطاقة، بما في ذلك الكافيين والتوربين والسكر وأحماض أخرى، على البطانة العنائية.

كامل. واختبر الفريق الوظيفة البطانية للمشاركين، قبل أن يشرب كل منهم مشروب الطاقة الذي يبلغ حجمه حوالي 700 مل، ثم بعد إجراء الاختبار بعد مرور 90 دقيقة. وراقب الباحثون تمدد الشرايين عندما يزداد تدفق الدم. وبعد 90 دقيقة فقط على تناول مشروب الطاقة، تبين

قلت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال إن مشروبات الطاقة لا تساعد على تحسين اللياقة البدنية والذهنية لدى الشباب بخلاف الاعتقاد الشائع، بل على العكس تتسبب في انخفاضها. وأوضح أن تحسين اللياقة البدنية والذهنية يتطلب توسيع الأوعية الدموية، أي وصول المزيد من الدم للمخ والقلب والعضلات، في حين تتسبب مشروبات الطاقة في تضيق الأوعية. وفي الوقت ذاته يفرز الجسم المزيد من هرمونات التوتر، ومن ثم يرتفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وبالإضافة إلى ذلك، ترفع مشروبات الطاقة خطر الإصابة بالبدانة والسكري بسبب محتوى السكر العالي. لذا يوصي مديرو اللياقة بضرورة تجنب المشروبات السكرية والمرهقة عن مشروبات الطاقة، خاصة الذين يعانون من مشكلات القلب والأوعية الدموية أو يتعاطون أدوية لعلاج اضطراب فرط النشاط وقصور الانتباه.

وكانت دراسة كندية قد حذرت من أن مشروبات الطاقة تؤثر سلبا على قلوب الشباب وتعرضهم لمشكلات صحية أبرزها صعوبات النوم والصداع. وأجرى الدراسة باحثون بكلية الصحة العامة في جامعة وتروالو الكندية، ونشرت في العدد الأخير من دورية (سي ماج) العلمية ونقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية. وبحثت دراسات سابقة مشروبات الطاقة باضطرابات كثيرة تحدث في المعدة والأمعاء والقلب، لكن فريق جامعة تكساس يقول إن النتائج التي توصل إليها هي من بين أولى النتائج التي تلقي الضوء على الآلية المحتملة التي تربط استهلاك مشروبات الطاقة بزيادة متلازمة الأيض. ونظر الفريق خلال الدراسة في بيانات 44 طالبا من كلية الطب ماك غورن وكان المشاركون جميعا في المشربيات من العمر وبصفتهم على أنهم أصحاء ولا يدخنون. وراقب الباحثون اختصار وظيفة البطانة العنائية، وهي طبقة من الخلايا التي تبطن سطح الأوعية الدموية. ووفقا لفريق البحث، فقد تبين أن هناك خلايا في الوظيفة البطانية، وهو مؤشر على التغيرات الغلبية لأن الشرايين غير قادرة على التمدد بشكل

تدريبات شد الجسم تزيد من رفاهية الجسد والعقل

على النحو التالي: عند الاستلقاء على الظهر يُرفع كامل الجسم كالجسر، مع التركيز على تثبيت الوركين والقدمين على الأرض، ثم يُرفع القدمان ويحركان وفق حركات تشبه قيادة الدراجة الهوائية. وبعد ذلك يتم الاستلقاء على الظهر، مع رفع منطقة الخصر إلى الأعلى، ثم إنزالها إلى الأسفل مرات متتالية. وبخصوص تمرين شد البطن يتم الاستلقاء على الأرض تحت فرشاة ثم النهوض باستخدام عضلات البطن، مع الحرص على عدم الشد كثيرا على عضلات البطن حتى لا يتسبب ذلك في تمزقها. ويتم تكرار التمرين ثلاث جولات مع أخذ دقيقة واحدة للاستراحة بين كل جولة وجولة. ويستخدم هذا التمرين لشد وتقوية عضلات البطن ومنع ترهله. كما يعتبر الركض -أو الجري- من أهم التمارين التي ينصح بممارستها يوميا في الصباح الباكر لأنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية كما يشد الجسم بشكل فعال، ويفضل الجري لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل. ويفضل ألا يفقد الجسم الوزن بسرعة كبيرة حيث يعتبر فقدان الوزن بشكل مفاجئ من أهم أسباب ترهل الجلد. وينصح بالابتعاد عن أشعة الشمس والكلور في مياه السباحة قدر الإمكان. كما يفضل شرب ثمانية كؤوس من الماء يوميا، وتناول الخضروات والفواكه الطازجة والابتعاد عن الأكلات المليئة بالدهون، وكذلك الابتعاد عن المواد الكيميائية والكريمات الصناعية.

حجمها، أما الدهون فتذوب وتخرج على شكل عرق. ومن المستحسن إراحة الجسم بعد ذلك ليومين. وفي ما يتعلق بتمرين الضغط يعتبر المخصصون في المجال أنه تمرين صعب في بداية الأمر لكنه مع الممارسة يصبح أقل صعوبة، ويتم هذا التمرين بتثبيت اليدين على سطح الأرض وتثبيت الأصابع على الأرض أيضا ثم رفع الجسم إلى الأعلى وإنزاله إلى الأسفل. ويكرر هذا التمرين 5 مرات لمدة أسبوع، ثم تتم زيادة العدد في الأسبوع التالي. وبخصوص تمرين السباحة يعتبر هذا النوع من التمارين من الرياضات المتعة والمثيرة، حيث تتم السباحة لفترات قصيرة في بداية الأمر ثم تزيد تلك المدة مع استمرار الممارسة والسباحة من أبرز التمارين التي تساهم في شد الجسم كاملا وليس شد جزء منه فقط. وتساعد على التخلص من ترهلات الجسم بشكل فعال وكاف في زمن قياسي. أما تمرين تحريك أعضاء الجسم فيستهدف تحريك أعضاء الجسم كافة، من الأعلى إلى الأسفل، وذلك عبر القيام بحركات بسيطة. وفي هذا الإطار يُحرك الرأس إلى الأمام وإلى الخلف ويمينا ويسارا عدة مرات. ثم يُحسرك الكتفان بصورة دائرية، ويُمد الذراعان إلى الأمام مرة، وإلى الأسفل مرة ثالثة، وإلى الجوانب مرة ثالثة. وكذلك يُحرك الخصر بصورة دائرية عدة مرات.

جسم مشدود

بالنسبة إلى تمرين الاستلقاء على الظهر يتم ذلك



مستوى الجزء العلوي من الجسم ثم التدرج نحو الأسفل، وذلك لتقليل احتمال فقدان مجموعات العضلات الرئيسية. وتمارين الإطالة هي نوع من التمارين التي يتم فيها تحديد عضلة أو وتر أو مجموعة عضلية بشكل متعمد من أجل تحسين مرونتها المرنية وتحقيق راحتها، ما يجعل الفرد يشعر بزيادة السيطرة على العضلات والمرونة ومجموعة من الحركات. وتستخدم هذه التمارين أيضًا علاجًا لتخفيف التشنجات، وهي نشاط طبيعي يمكن أن يرافقه التشنج؛ ذلك أنه غالبا ما يحدث التمدد بشكل عرسي إثر الاستيقاظ من النوم أو بعد فترات طويلة من الخمول أو إثر الخروج من المساحات والأماكن الضيقة. أما تمارين الإسكوات فهي من أهم التمارين اللازمة لشد الجسم، وتساعد المرأة على شد منطقة خلفية الجسم والأرداف والفخذين، ويمكن للمرأة ممارستها بأن تقف مفتوحة الساقين، بحيث تكون الساقان متوازيتين مع الكتفين. ثم تبدأ بالزول إلى أسفل وكانها تجلس على كرسي، وتحرص على أن يكون مشط القدم متجهًا إلى الأمام إذا كانت ترغب في شد الخلفية، وأن يكون متجهًا إلى الجانبين إذا كنت تستهدف عضلات الفخذين. ويمكن أن تستمر في النزول إلى أسفل وكانها تجلس على كرسي، وللحصول على نتائج أفضل يجب أن تحرص على شطف البطن. أما بخصوص رفع الأثقال فهو تمرين غير مقصود على الرجال، بل توجد منه أنواع للسيدات ويتم من خلاله رفع أوزان ثقيلة تسمح للعضلات بزيادة

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على الفوائد الجسدية والنفسية التي تنطوي عليها تدريبات شد الجسم، فهي إضافة إلى كونها تساعد على شد العضلات وزيادة مرونتها تقضي على الإجهاد وتخفف التشنجات. وتعد السباحة من أكثر أنواع التمارين التي تساهم في شد الجسم كاملا وليس شد جزء منه فقط. يسعى الرجال والنساء على حد سواء للحصول على جسم مشدود خلال من الترهلات، ما يجعلهم أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر جاذبية. وتعتبر مشكلة ترهل الجلد من المشاكل الكبيرة التي تؤرق الأفراد، وتوجد الكثير من الأسباب التي تساعد على ترهل الجلد، منها الإفراط في التدخين وفقدان الوزن بشكل كبير ومفاجئ والإكثار من المشروبات الكحولية والمداومة على نظام غذائي غير صحي. وتضم تدريبات شد الجسم تمارين الإطالة وتمارين الإسكوات ورفع الأثقال والسباحة وتمارين الضغط. وتساهم تمارين الإطالة المنتظمة في إرخاء العضلات وزيادة نطاق حركة الشخص، ما يقلل من مخاطر الإصابات مثل الالتواء الذي يؤثر على الأربطة أو الإجهاد. ويمكن أن تقلل تمارين الإطالة أيضا من الألم الناتج عن الحالات المزمنة، مثل هشاشة العظام والام أسفل الظهر. تمارين الإطالة يمكن أيضا أن تقلل من الألم الناتج عن الحالات المزمنة، مثل هشاشة العظام والام أسفل الظهر. وبالإمكان البدء بممارسة هذه التمارين على



التمارين المعتدلة تحفظ لياقة مرضى العظام



سليبا على صحة العظام وفي أحيان كثيرة تؤدي إلى نقص كثافة العظم.

أنواع الأنشطة البدنية

توصف التمارين الرياضية المعتدلة كعلاج غير دوائي لتهشاشة العظام. وتتضمن الأبحاث الطبية الحديثة بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الخفيفة والأنشطة الترويحية في الوقاية من زيادة فرص الإصابة بالتهشاشة والتقليل من مضاعفاتها. وتعد التمارين السويدية من أفضل التدريبات المناسبة للوقاية من هشاشة العظام. ويذكر أن أفضل أنواع الرياضة هي التي تمثل ضغطا على العظام والمضلات مثل رياضة الركض الخفيف متدرج السرعة مع أداء بعض التمارين البدنية لتقوية ومرونة كافة عضلات الجسم. ويتفق الخبراء على أن ممارسة الرياضة بصورة منتظمة لمدة 30-60 دقيقة يوميا منذ فترة الشباب المبكرة تعزز صلابته والعظام والمضلات. ويوصى مريضو اللياقة البدنية بالتباعد برنامج رياضي يساعد على الحد كبير في الوقاية من هشاشة العظام ومن الألام. وتتبدون على ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل 3 مرات في الأسبوع.

تدريبات القوة تعمل على تقوية العظام والأطراف

والعظام في العمود الفقري والأطراف وتكون البداية بعشر دقائق من الرياضات السهلة والمحبة للشخص وزيدتها مع الوقت للوصول إلى النسبة المطلوبة، فذلك يضمن عامل الممتعة إلى الرياضة ويجعلها كعادة وجزء لا يتجزأ من الروتين اليومي. ومن الرياضات التي ينصح بها الركض، كرة السلة، أو المشي مع الأخذ في الاعتبار استخدام أحذية خفيفة في البدين، أثناء المشي وفي حال تعذر ذلك، يمكن استخدام علب المياه في كل ذراع ويفسر سميعة خليل محمد، من كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة بغداد، أنه توجد من الفاحية التشريحية الخلوية ثلاثة أنواع من الخلايا التي تساهم في عملية نمو العظم وهي خلايا إنتاج العظم الأستوبلاستس والأوستيوكلاستس وهي خلايا ماصة أو محطمة للعظم، والأوستوسايتس وهي خلايا عظمية بالغة. وعمليات الموازنة بين الأوستيوكلاستس والأوستوبلاستس تؤمن المحافظة على النسيج العظمي، إذ تفسر عملية نمو العظام في جسم الإنسان بمرحلتين متعاقبتين باستمرار، مرحلة البناء عليها مرحلة الهدم ثم البناء وهكذا باستمرار، فإذا ما كان الإنسان في طور النمو والشباب يكون البناء أكثر فتزداد العظام في الطول والقوة. وبعد مرحلة التضجوع ومع تقدم العمر يتساقط الهدم على البناء وتأخذ كمية العظام في التناقص وتصبح أكثر قابلية للكسر. وتثبت وجود تيار كهربائي ذو قطبين مختلفين داخل العظم وهو يؤثر في توزيع ووظائف خلايا العظم حسب اختصاصها، خلايا بناء أو خلايا هدم، كما يحدد بشكل كبير أوجه نشاط هذه الخلايا. وتثبت التجارب أنه في حالة الحصول والراحة يقل هذا التيار الكهربائي مما يفقد العظام موادها المكونة لها فتصبح رقيقة ضعيفة. وقد ثبت أيضا أن الانعدام التام للجاذبية يضعف العضلات ويرقق العظام نتيجة عدم مقاومتها لعبء الجاذبية الأرضية. ويرجع نشاط العظام وقتها بشكل عام إلى قوى الضغط والجذب التي تمارسها العضلات وأوتارها

كلما تقدم السن تتراجع كثافة العضلات وكثافة العظام وصلابتها ونتيجة لذلك يعمد الكثيرون أن ممارسة الرياضة قد تزيد الأمر سوءا، لكن العلماء أثبتوا خطأ هذه النظرة وأكدوا أن الأنشطة الحركية المعتدلة والمنظمة تحفظ لياقة كبار السن وتساعد على مقاومة الإلام المصاحبة لأمراض العظام. أوردت مجلة سنينورين راتخبير الألمانية أن ممارسة الأنشطة الحركية مفيدة لمريضى الفصائل العظمي، بخلاف الاعتقاد الشائع، ولكن بشرط ممارستها تحت إشراف الطبيب المعالج. وأضافت المجلة المعنية بصحة كبار السن أنه من المهم أيضا ممارسة الأنشطة الحركية بانتظام وعلى نحو معتدل، مشددة على ضرورة التوقف عن الممارسة في حال ملاحظة بعض الأعراض، مثل تورم المفصل وسخونته والتهشاشة بالألم حيث تشير هذه الأعراض إلى حدوث التهاب. ويمكن تخفيف الألم في هذه الحالة من خلال توريد المفصل. وكشفت دراسة نيوزلندية أن ممارسة الرياضة والعلاج الطبيعي بشكل منتظم يفيد مصابي خشونة والتهاب مفاصل الفخذ والركبة والثاني يساهم في تحسين حالة المريض الطبيعي من هشاشة العظام. ووفقا لموقع هيلث داي الطبي الأمريكي، تناول باحثون، من جامعة أوتاغو في نيوزلندا، دراسة 206 شخصين من كبار السن، متوسط أعمارهم 66 عاما. تم تقسيمهم إلى قسمين، الأول يتلقى الرعاية الطبية المعتادة، والثاني يساهم في الرياضة بانتظام والعلاج الطبيعي بالإضافة إلى العلاج التقليدي. وتمت متابعة التوربين لمدة عامين وكشفت النتائج أن ممارسة الرياضة والعلاج الطبيعي يفيد كثيرا في تحسين حالة المريض وتقليل التهابات والخشونة، وهشاشة العظام التي تعد سببا رئيسيا في الإصابات بهذه الحالة، وكان الفريق الثاني أقل في الألم وأكثر في الصحة عامة. يتكرر أن الأطباء يوصون كبار السن بـ150 دقيقة أسبوعية من الرياضة. وأوضح زياد فيد الريس من مركز الرادين للدراسات والبحوث الأسترالية أن هشاشة العظام مرض يؤدي إلى نقص كثافة العظم وتدهور نوعي في جودة وتماسك العظام ومن ثم تقل نسبة المقاومة للكسور، مما يؤدي إلى تعرض العظم للكسر جراء إصابات طفيفة لا تؤدي عادة إلى كسور. وتصنف هشاشة العظام ضمن الأمراض المنتشرة في العالم، حيث أن واحدة من كل ثلاث نساء ورجلا من كل خمسة رجال من بلغوا من السن، وسبعون من كسور مرتبطة بالتهشاشة. وثبت علميا وفي عدة دراسات أن الرياضات وخصوصا رياضات تحمل الجسم (مثل الركض وكرة السلة) تسهم وبشكل فعال في المحافظة على كثافة العظم، ففي دراسة أجريت على رياضيين في سن المراهقة بين 12 و18 سنة وجد أن الرياضيين الممارسين لرياضات تحمل الجسم، كثافة العظم لديهم أعلى من أولئك الذين لا يمارسون هذا النوع من الرياضات. وفي دراسة أخرى أجريت في فكتوكرفر بكندا عن برنامج رياضي يستخدم التقف كعامل أساسي في البرنامج بواقع 3 مرات في الأسبوع ولمدة سبعة أشهر، وجد الباحثون أن كثافة العظم ازدادت عند طلاب المدارس من جراء الرياضة. وتجدد الإشارة إلى أن الإفراط في ممارسة الرياضة وخصوصا لدى الفتيات في سن المراهقة قد يؤدي إلى حالة مرضية تسمى (متلازمة المرافقة الرياضيات) وما يصاحب ذلك من نقص شديد في الأستروجين، إضافة إلى انقطاع في الدورة الشهرية مع اعتلالات الأكل. وتؤثر تلك المتلازمة

التمارين إلى تقوية العضلات والعظام في العمود الفقري والأطراف، علما أن تدريب القوة يعمل مباشرة على العظام لإبطاء فقدان المعادن اللازمة لتماسكها.

* الأنشطة الهوائية (تدريبات التحمل): تمارس التمارين الهوائية في وضع الوقوف على التمدين وهذا ما يعزز دعم العظام لوزن الجسم وتشمل التمارين الرياضية ذات الشدة المنخفضة كصعود الدرج. هذه الأنواع من الرياضة تعمل مباشرة على العظام في المساقين والوركين وأسفل العمود الفقري لإبطاء فقدان المعادن المهمة لصلاية العظام، كذلك تحسن وظائف القلب والجهاز الدوري.

ومن الأنشطة الهوائية أيضا السباحة والتمارين الرياضية المائية التي لها فوائد كثيرة، ولكن بظن تأثيرها أقل في إبطاء فقدان المعادن الضرورية للعظام وتكون مناسبة في الحالات الشديدة من ترقق العظام، كذلك عند إعادة التأهيل بعد الإصابة بالكسور من أجل زيادة القدرات البدنية.

* تمارين المرونة والتسلط: المرونة تعني القدرة على تحريك المفاصل خلال مداها الفسيولوجي الطبيعي، أما التسلط فيعني سهولة حركة الألياف العضلية وكلاهما يساعد على التوازن وتجنب إصابة العضلات وتحسن المرونة قوام الجسم. وانخفاض مرونة المفصل يسبب تصلبه ويجعل عضلات الصدر والبطن مشدودة مما يتسبب في سحب الجسم إلى الأمام والخلف. ويفضل أن تؤدي تمارين المرونة إلى التسلط بعد إحماء العضلات ويكون أدائها ببطء دون ممارسة القوة فيها. كما يجب تجنب التسلط للعضلات الظهريّة التي تسبب الانحناء في العمود الفقري أو الخصر لأن ذلك قد يسبب ضغطا شديدا على العظام في العمود الفقري والتعرض للكسور الإنضمامية في الفترات.

التدريبات البدنية حسب السن

لممارسة الأطفال والمراهقين الرياضة البدنية تأثيرات على بنية العظم وكثافته تستمر خلال المراحل التكوينية من العمر. وقد لوحظ من خلال الدراسات العلمية أن بنية كتلة العظم أعلى والأفضل لدى البالغين من ممارسي الرياضة في فترة الطفولة والمراهقة، مقارنة بالبالغين الخاملين في تلك الفترة السابقة من أعمارهم. ومن المهم جدا ممارسة الأنشطة البدنية للفتيات والفتيان، في الفترة التي تسبق البلوغ وما بعده بضع سنوات، لأن هذه المرحلة العمرية تشهد قمة عمليات ترسيب المعادن في بنية العظم، ولأنها الفترة التي يحصل فيها تكوين العظم بكميات كبيرة لتلبية احتياجات الجسم في زيادة الطول. كما أن ممارسة الرياضة تبطن مرض هشاشة العظام. ويفضل للفتيات والنساء ممارسة التمارين قبل سن المراهقة، حيث أن عملية بناء العظام وزيادة كثافتها تبدأ عند البلوغ وتكون في قمتها ما بين 20 وال30 سنة. وتساعد الزيادة في هرمون الأستروجين، خلال فترة البلوغ على تنشيط عمليات تكوين العظم. وإضافة عامل الرياضة البدنية إلى عامل هرمون الأستروجين يؤدي إلى رفع مستوى عمليات تكوين العظم، كما يؤدي إلى تكوين العظام الغنية بالمعادن والقوية بتماسك الأنسجة المكونة لها، علما أن ممارسي الرياضة البدنية من الشباب والشابات يتكون عظاما عالية الكثافة مقارنة بمن هم أقل ممارسة للرياضة البدنية.

أثناء انقباضها وينسأطها، لا سيما خلال التمارين الرياضية، حيث أن هذه العضلات والأوتار ملتصقة بالعضلات. وهذا يدل على أن الراحة التامة تصيب العظام بالخشون العام لأن فقدان الحركة يؤدي إلى نشاط الخلايا الهدامة وضغط خلايا البناء، مما ينقص من المادة العظمية ويتسبب في أمراض العظام. ورغم وجود عدة عوامل تؤثر في ارتفاع احتمالات الإصابة بهشاشة العظم، كالوراثة والجنس والهرمونات وبلوغ سن اليأس ونوعية ومكونات الغذاء اليومي، إلا أن نوع وشدة ومستوى التمارينات البدنية لها دور فعال في ارتفاع أو انخفاض الإصابات بهشاشة العظام، ولا شك أن النشاط البدني المنتظم له فوائد صحية كثيرة لكل الأعمار، وهو الطريقة الوحيدة لاكتساب اللياقة البدنية وتنميتها لأن الحركة شرط لنمو العضوي. واكتساب قدر كاف من اللياقة البدنية يمنح الفرد الطاقة اللازمة التي تمكنه من أداء متطلبات الحياة بكفاءة فضلا عن خلق تكتلات في وظائف أجهزة الجسم المختلفة.

ممارسة الرياضة تبطن مرض هشاشة العظام. ويفضل للفتيات والنساء ممارسة التمارين قبل سن المراهقة وبعد أداء التمارين الرياضية البدنية وسيلة للوقاية والمعالجة وكذلك لتكونا تعمل على:

- * ترسيق كتلة ومكونات المعادن في العظم، وحماية العظم من تسرب تلك المعادن إلى خارج النسيج العظمي لأن الحركة هي العنصر الرئيسي لصحة العظام وتوازن أملاحها ومعادنها. وبذلك تلعب ممارسة الرياضة دورا حيويا في التقليل من معدلات تحلل العظام.

- * أن التمارين الرياضية تكسب الفرد قدرات بدنية مهمة في الوقاية مثل حفظ التوازن لأجزاء الجسم وقدرته أكبر على أداء الحركات المتنوعة بكفاءة. وبذلك فهي تقلل من احتمالات السقوط والإصابة بالكسور عند المصابين بهشاشة العظام.
- * أن استخدام المضلات وقوتها يساعد على حماية العظام ودعمها ويقلل من خطر مشكلات عدة مثل تقوس العمود الفقري وكسور العظام التي يمكن أن تؤدي إلى فقدان القدرة على الحركة.

وأكد الأطباء أن عدم تحريك العظام لفترات طويلة، كما يحدث في حالات الكسور يؤدي إلى فقدان نحو 20 بالمئة من كتلتها وذلك لأن نقص النشاط البدني يؤدي إلى فقد الكالسيوم اللازم لبناء العظام. وكشفت الكثير من الدراسات أن النشاط البدني المبكر يساهم في الحصول على ذروة أعلى لكثافة العظم كما أن للتمارين الرياضية في منتصف العمر فوائد كثيرة على الصحة واللياقة البدنية. وحيث أن مرض هشاشة العظام من الأمراض الصامتة والتي قد تتأذى دون ألم وأول أعراضه هو حدوث الكسور، فإنه من الضروري جدا الاهتمام ببناء عظام قوية في مراحل العمر المبكرة في سن الشباب والاستمرار في المحافظة عليها مع تقدم العمر لإبطاء الانخفاض الذي يحصل في كثافته خلال المراحل التالية. وهناك أنواع من الأنشطة يوصى بها عادة للأشخاص الذين يعانون من مرض هشاشة العظام منها:

النشاط البدني المنتظم له فوائد صحية كثيرة لكل الأعمار

*تدريبات القوة: تدريبات القوة تتضمن استخدام الأوزان الحرة واستخدام الأدوات المقاومة كالأثقال أو استخدام الأربطة والتمارين في الماء. وتؤدي هذه



مانشستر سيتي يعلن تأجيل العرض المسرحي للاحتفال بالثلاثية

أعلن نادي مانشستر سيتي الإنجليزي تأجيل موكب التتويج والعرض المسرحي المقرر إقامتها مساء الإثنين، احتفالاً بتتويج الفريق بالثلاثية الذهبية هذا الموسم. وجاء قرار التأجيل بسبب سوء الأحوال الجوية والعواصف الرعدية في المملكة المتحدة، والتي من المتوقع وصولها إلى مدينة مانشستر في الساعات القادمة.

وكتب مانشستر سيتي في بيان: "نظرًا إلى تقارير الظروف الجوية السيئة والعواصف الرعدية المحلية، والتي من المتوقع أن تصل إلى وسط مدينة مانشستر قريبًا، سيتم تأجيل بدء عرض التتويج حتى الساعة 7 مساءً".

وأضاف: "اتخذ هذا القرار لصالح السلامة من قبل مجلس مدينة مانشستر بالتعاون مع النادي وأصحاب المصلحة المحليين الآخرين، الذين تشاوروا مع خبراء الأرصاد الجوية ومكتب الأرصاد الجوية وتابع: "ستفتح أبواب العرض المسرحي في شارع أكسفورد الساعة 18:30".

جدير بالذكر أن الفريق السماوي قد عاد اليوم الإثنين إلى إنجلترا، قادمًا من الأراضي التركية، بعدما توج بلقب دوري أبطال أوروبا للمرة الأولى في التاريخ، بعد الفوز على إنتر ميلان الإيطالي في مواجهة النهائية بنتيجة 1-0.

غوارديولا مصمم على تجديد عقد إيلكاي غوندوغان

ذكرت تقارير صحفية بريطانية، أن الإسباني بيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي الإنجليزي، طالب إدارة النادي بضرورة تجديد عقد الألماني إيلكاي غوندوغان. صحيفة "الغارديان" البريطانية، أشارت إلى أن إدارة نادي مانشستر سيتي، تقدمت بعرض لغوندوغان لتجديد عقده لمدة موسم مع خيار التجديد لموسم آخر.

وأوضحت الصحيفة، أن غوارديولا يصر على بقاء غوندوغان مع الفريق الإنجليزي لموسم جديد، بعد تحقيقهم لقب دوري أبطال أوروبا 2022-23، بفوزهم في المباراة النهائية على إنتر ميلان الإيطالي بهدف وحيد.

وسيجس غوندوغان مصيره بالبقاء مع مانشستر سيتي من عهده خلال الفترة المقبلة، خاصة مع تقدم نادي برشلونة الإسباني بعرض للتعاقب مع اللاعب لمدة ثلاثة مواسم في صفقة انتقال حر. كما تلقى غوندوغان عروض مغرية جدًا من أندية الدوري السعودي، حيث ذكرت تقارير صحيفة "الهيلال" السعوديه تقدمًا بعرض للتعاقب مع اللاعب.

وانتقل غوندوغان إلى مانشستر سيتي قادمًا من بوروسيا دورتموند الألماني في صيف 2016، وشارك مع الفريق الإنجليزي في 304 مباريات بمختلف البطولات وسجل 60 هدفاً وصنع 40 آخرين.

إنفانتينو يوجه كلمة مؤثرة عقب وفاة برلسكوني



أشاد رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم السويسري-الإيطالي جياتي إنفانتينو بـ"مسيرته" رئيس الوزراء الإيطالي ونادي ميلان السابق سيلفيو برلسكوني عقب وفاته الإثنين، عن عمر يناهز 86 عامًا بسبب إصابته بسرطان الدم، مؤكداً أنه "توقع كل شيء في كرة القدم قبل الآخرين". وكتب إنفانتينو في بيان نشره اليوم: "اعتبره الكثيرون صاحب بصيرة، وكانوا على حق. عندما يتعلق الأمر بكرة القدم، توقع كل شيء بشكل جيد قبل أي شخص آخر". وأضاف: "أريد أن أتذكره على هذا النحو، باعتباره الشخص الذي، في رايصنا المفضلة، حلم ثم حول هذه الأفكار إلى حقيقة. عنق كبير وأصغر التعازي لكل من أحيه. وأشكر كل على جملتنا نحب هذه اللعبة الرائعة".

وكان برلسكوني أول مشجع لنادي ميلان الذي أداره على مدى ثلاثة عقود وجعل منه أحد أفضل الأندية في العالم، بفضل تعاقده مع أفضل نجوم كرة القدم بمبالغ خيالية. ونجح ميلان، على مدى 31 عامًا من حكم "كافاليري" وهو لقب برلسكوني، بين عامي 1986 و2017، في حصد 29 لقبًا بينها خمسة في دوري أبطال أوروبا و8 في الدوري الإيطالي، قبل أن يبيع النادي في عام 2017 لمستثمرين صينيين. اشتري برلسكوني نادي موناكو الفرنسي القابع في الدرجة الثالثة في عام 2018، بهدف قيادته إلى الدرجة الأولى ونجح في تحقيق هدفه في مدى 4 سنوات فقط. حيث صعد موناكو للمرة الأولى في تاريخه إلى دوري الدرجة الأولى مطلع الموسم الفائت وأنهاه في المركز الحادي عشر.

كأس اسيا تحت 17 عاما تنطلق الخميس بممشاركة منتخب قطر

باللقب على حساب منتخب قطر بركات الترجيع 3-2. وأوضح تقرير الاتحاد الآسيوي لكرة القدم أن النسخ الأربع التالية شهدت منتخبات تحقق لقب البطولة للمرة الثانية في تاريخها، إذ تغلب منتخب عُمان على إيران بهدف نظيف في المباراة النهائية لعام 2000. وفازت كوريا الجنوبية على اليمن بفارق ركلات الترجيع لتحقيق اللقب عام 2002، وتغلبت الصين عام 2004 واليابان 2006 على منتخب كوريا الشمالية للفوز باللقب للمرة الثانية. وفي نسخة عام 2008، انتهي انتظار إيران للفوز بلقب البطولة، ففوزها على كوريا الجنوبية بنتيجة هدفين بهدف في المباراة التي فازت باللقب للمرة الأولى، بعد الفوز 2-0 على أوزبكستان في المباراة النهائية لعام 2010. وتجاوز منتخب أوزبكستان ذكري خسارته النهائي في عام 2010 على أرضه، وذلك بفوزه بفارق ركلات الترجيع على اليابان في المباراة النهائية لعام 2012، بينما فاز منتخب كوريا الشمالية باللقب للمرة الثانية بعد عامين، بانتصاره بهدفين لهدف على كوريا الجنوبية. وفي عام 2016 تألق منتخب العراق بقلبه على إيران بنتيجة 3-4، بفارق ركلات الترجيع بعد انتهاء الوقت الأصلي والإضافي بالتعادل السلبي. وأخيرًا في عام 2018، فازت اليابان باللقب للمرة الثالثة وسط منافسة شرسة من طاجيكستان الطامحة، ومع إعادة تسمية البطولة، ينتظر الفائز الأول المتوج بال كأس الجديدة، وتأهل المنتخب القطري إلى النهائيات القارية، بعد أن تصدر الترتيب العام للمجموعة الثالثة برصيد 10 نقاط من 3 انتصارات وتعادل وحيد دون أن يتعرض للهزيمة، مسجلًا 9 أهداف واستقبلت 4 أهداف. وفاز "الأدوم" على العراق 2-1، وبناتجته ذاتها أيضًا تغلب على عمان، كما تحطى نظيره اللبناني 4-1، في حين تعادل مع البحرين 1-1، ليصدر بذلك النتائج المميزة ترتيب المجموعة، ويتأهل إلى النهائيات القارية 2023 رفقة كل من اليابان وملايزيا والسعودية واليمن وإيران وأستراليا وطاجيكستان وأوزبكستان وفيتنام، التي تصدرت مجموعاتها في التصفيات، إلى جانب أفضل المنتخبات الحاصلة على المركز الثاني في التصفيات، وهي: كوريا الجنوبية والصين وأفغانستان والهند وتايلاند ولaos.

يشار إلى أن المنتخبات الأربعة التي تحلت الصدارة في نهائيات كأس اسيا تحت 17 عامًا 2023 سوف عام 1996 عقب فوزه على تايلاند، لكن في عام 1998 تمكن منتخب تايلاند من تعويض ذلك ليُوج



تنطلق الخميس منافسات النسخة الـ19 لبطولة كأس اسيا لكرة القدم تحت 17 عامًا، التي تستضيفها العاصمة التايلاندية بانكوك، بمشاركة 16 منتخبًا على رأسهم منتخب قطر. ويستهل المنتخب القطري، الذي يخوض حاليًا معسكرًا مغلقًا في تايلاند، مشواره في البطولة القارية بمواجهة المنتخب الكوري الجنوبي يوم 16 جوان الجاري على استاد باتوم تاني في بانكوك، على أن يواجه نظيره الإيراني يوم 19 من الشهر نفسه على استاد راجامانغالا، ثم يفتتح مبارياته في دور المجموعات بلقاء منتخب أفغانستان يوم 22 يونيو على الملعب نفسه. وسلط الاتحاد الآسيوي لكرة القدم الضوء على النسخ السابقة من هذه البطولة التي كانت منصة انطلاقًا لعدد كبير من لاعبي اسيا الكبار. حيث أشار الاتحاد القطري في تقريره إلى البداية الأولى للبطولة حين انطلقت للمرة الأولى عام 1985 في قطر، وشهدت المباراة النهائية منافسة قوية بين المنتخبين القطري والسعودي؛ إذ انتهى الوقت الأصلي بالتعادل السلبي ليتم اللجوء للركلات الترجيحية لتحديد الفائز باللقب، واتسم

بيب غوارديولا يحدد موعد رحيله عن مانشستر سيتي



إلى أن غوارديولا سيق له العمل متريًا مع برشلونة الإسباني وبايرن ميونخ الألماني، وبعد تدريبه لمانشستر سيتي، يفكر بتدريب فريق إيطالي لتحقيق فكرته بالإشراف الفني على أندية مختلفة في الدوريات الأربعة الكبرى في أوروبا. وبيّنت الصحيفة، أن غوارديولا قد يغير فكرته خلال الفترة المقبلة، والمتعلقة بتدريب فريق إيطالي، والذهاب لتدريب أحد المنتخبات العالمية. وانتقل غوارديولا لتدريب مانشستر سيتي صيف 2016، وحقق معهم لقب الدوري الإنجليزي 5 مرات، ولقب دوري أبطال أوروبا مرة واحدة، ولقب كأس الاتحاد الإنجليزي مرتين. ولقب كأس الرابطة الإنجليزية 4 مرات، ولقب بطولة الرفع الخيرية مرتين.

كشفت تقارير صحفية بريطانية، عن موعد رحيل الإسباني بيب غوارديولا عن تدريب مانشستر سيتي، بعد تحقيقه الكثير من الألقاب مع النادي الإنجليزي. وذكرت صحيفة "الغارديان" البريطانية، أن غوارديولا سيعمل رحيله عن مانشستر سيتي بعد نهاية عقده في صيف 2025، بعد أن يكون قد قضى مع الفريق 9 أعوام كاملة وأوضحت الصحيفة، أن قرار غوارديولا بالرحيل عن مانشستر سيتي مع نهاية عقده جاء حديثًا، وتحديدًا عقب التتويج باللقب الأهم "دوري أبطال أوروبا" مع الفريق الإنجليزي. وتوج نادي مانشستر سيتي بلقب دوري أبطال أوروبا 2022-23، عقب تغلبه على فريق إنتر ميلان الإيطالي بهدف نظيف، في المباراة النهائية التي أقيمت على ملعب أتاتورك الأولمبي. وأشارت الصحيفة

مانشستر يونايتد يجهز عرضًا للتعاقب مع بيكفورد

عقد مع يونايتد حتى الآن، فإنه مستعد للبقاء وفقًا لشروطه، مع رغبة النادي في تخفيض راتبه الباهظ وتقليل امتيازات عقده الحالي، خاصة مع وجود اهتمام بالحرار من جانب أندية في الدوري السعودي. حسبما كشفت تقارير سابقة. جدير بالذكر أن بيكفورد قد شارك مع إيفرتون في 37 مباراة بالدوري الإنجليزي الموسم المنقضى، ونجح في الحفاظ على شبكه نظيفة في 8 مباريات.

أساسي في حال رحيل الإسباني. ومن المتوقع أن يستغني التوفيز عن حارسهم المخضرم مقابل نحو 35 مليون يورو؛ إذ يرغب النادي في الاستفادة ماليًا من الحارس لتدعيم صفوف الفريق الموسم المقبل. من جهته، يبحث الحارس الدولي الإنجليزي في المشاركة ببطولة دوري أبطال أوروبا، وهو ما يستطيع توفيزه مانشستر يونايتد حاليًا بعد ضمان تأهله للمنافسة الشهيرة. وعلى الرغم من أن دي خيا (32 عامًا) لم يجدد

أشارت تقارير صحفية إنجليزية إلى أن نادي مانشستر يونايتد يجهز عرضًا للتعاقب الإنجليزي ونادي إيفرتون، في سوق الانتقالات الصيفية الجاري. ووفقًا لصحيفة «The Sun»، فإن الهولندي إريك تين هاج مدرب السيلفيون الحمراء -يرغب في جلب بيكفورد (29 عامًا) لأولاد ترافورد من أجل المنافسة مع دافيد دي خيسا على مركز حارس المرمى، أو الاعتماد عليه كحارس

20 مليون يورو تقرب أيفري من الهلال السعودي



كشفت تقارير صحفية إيطالية قبل عدة أيام، أن الإيطالي ماسيميليانو أيفري، مدرب يوفنتوس، بات قريباً للغاية من أن يرحل عن الرضد في مسابقة الدوري السعودي للمحترفين «توري روتشن»، بداية من الموسم المقبل. وأكد الصحفي الإسباني، أرون دومينغيز، عبر حسابه الشخصي في موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، أن إدارة نادي الهلال السعودي قد قدمت عرضاً للتعاقب مع أيفري، بقيمة 20 مليون يورو لمدة موسمين. وكان الصحفي الشهير رودري غاليوتي، قد غرد قبل يومين في حسابه «تويتر»: «كل شيء مؤكد، وزارة الرياضة السعودية ستجتمع قريباً بالمدرب الإيطالي لمناقشة التعاقب في الدوري السعودي». وكان جمهور «الزعيم» الهلالي قد أعرب خلال وقت سابق عن رفضه التام لفكرة التعاقب مع مدرب السيدة العجوز، الإيطالي ماسيميليانو أيفري، فتولى تدريب الفريق الأزرق خلفاً للأرجنتيني رامون نيز، والسبب أن أيفري يعتمد على الأسلوب الدفاعي في لعبه جدير بالذكور، أن أيفري قاد السيدة العجوز خلال الموسم في 53 مباراة، مُسجلاً 28 فوزاً، 10 تعادلات و15 هزيمة، في إحصائية يعتقد محللون بأنها لا تليق بالفريق الأكثر توترياً بقلب الدوري الإيطالي تاريخياً.

ليفاندوفسكي يرفض فكرة اللعب في الدوري السعودي

أكد الصحفي الشهير، فابريزيو رومانو، أن الدولي البولندي، ومهاجم برشلونة الإسباني، روبرت ليفاندوفسكي، أعرب عن رفضه الكبير لفكرة الانتقال للعب في الدوري السعودي للمحترفين في الصيف المقبل. وكانت تقارير صحفية عالمية، قد كشفت عن رغبة أحد الأندية السعودية بالتعاقب مع ليفاندوفسكي في الميركاتو الصيفي، دون أن تكشف عن اسم النادي السعودي الذي يسعى إلى ضم النجم البولندي المخضرم. وقال الصحفي الإيطالي المختص في الانتقالات اللاعبين في أوروبا عبر صحفته الرسمية بموقع التواصل الاجتماعي «تويتر»: «ليفاندوفسكي لا يفكر بالعرض السعودي، مؤكداً أن هناك أولويات أخرى يفكر بها». وتابع رومانو في تغريدته: «المهاجم البولندي يرى الأخبار الكثيرة التي تتشاع بشأن انتقاله لمسابقة الدوري السعودي، لكن هذا الأمر لا يشغل بال نجم برشلونة في الوقت الحالي». جدير بالذكر، أن ليفاندوفسكي خاض 46 مباراة مع برشلونة في مختلف البطولات بالموسم الأخير 2022-23، محرزاً 33 هدفاً وسدس صناعة ثمانية أهداف أخرى، ليحصد لقب هداف الدوري الإسباني 2022-23 برصيد 23 هدفاً.

موندrial الشباب يعنث الاقتصاد الأرجنتيني المتعثر

أعنتش بطولة كأس العالم لكرة القدم تحت 20 سنة قطاع السياحة في الأرجنتين، حيث شهدت البلاد توافد 415 ألف زائر على مدار 23 يوماً، وهي مدة البطولة، وسط دخول 362 مليون دولار، وفقاً للأرقام الصادرة اليوم الإثنين من وزارة الاقتصاد. وقال وزير الاقتصاد، سيرخيو ماسا، على موقع «تويتر»: «إن القدرة التنظيمية الهائلة لبلدنا أدخلت عائد بلغت 362 مليون دولار وإشغال الفنادق والمطاعم وجلبت أكثر من 415 ألف سائح تمكنوا من الاستمتاع بجمال الأرجنتين». وتوجت أوروغواي أمس الأحد باللقب بعد فوزها على إيطاليا 1-0 في النهائي، في بطولة شارك فيها 24 منتخباً بـ 504 لاعبين، فضلاً عن منسقي المنتخبات والمساعدين وعائلاتهم وأصدقائهم. كما حصلت الأرجنتين على مساهمات من الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) بقيمة 40 مليون دولار ككفالات تنظيمية، إذ أوضحت وزارة الاقتصاد أن الأرباح أتقوا مبالغ كبيرة في شراء الملابس والأحذية والمنتجات الجلدية المجوهرات، مستفيدين من فرق سعر الصرف. وتعتالي الأرجنتين من أزمة مالية حادة مع ارتفاع معدلات التضخم وشمع العملات الأجنبية ومدبوليتها الكبيرة مع مؤسسات دولية، الأمر الذي تسبب في خروج المواطنين في مظاهرات احتجاجية خلال وقت سابق.

باريس سان جيرمان يبريد سيلفا ومان سيبتي يرفض

العائق الوحيد يبقى رفض إدارة سبتي لفكرة التخلي عن لاعبيها وفي ضوء رفض سبتي للعرض الأول المقدم من النادي الباريسي، اقترح كامبوس عرضاً ثانياً يتمثل في صفقة تبادلية، يكون الإيطاليان ماركو هيرتسي وجينالويجي دوناروما طرفين فيها من جهة سان جيرمان، بالإضافة إلى مبلغ مالي مقابل الحصول على سيلفا، لكن إدارة سبتي رفضت العرض أيضاً حسب ما جاء في تقرير «فوت ميركاتو».

وكان سيلفا (28 عاماً) قد أكد في مقابلة صحفية سابقة، أنه يرغب في خوض تجربة احترافية جديدة خارج أسوار ملعب «الأتحاد»، دون تحديد وجهته المستقبلية، في الوقت الذي كان فيه محل اهتمام كبير من برشلونة الإسباني، لكن الأزمة المالية للنادي الكتالوني جعلته يتبعد عن حساباته، فيما يأتي باريس سان جيرمان أفضل خيار لسيلفا في الوقت الحالي من أجل خوض رحلة جديدة خارج إنجلترا.

ويعد الدولي البرتغالي حلقة مهمة في المخططات الفنية لمدرب سبتي بييب غوارديولا، وشارك أساسياً في نهائي دوري أبطال أوروبا السبت الماضي ضد إنتر، وأسهم في تحقيق اللقب الأوروبي الأول في تاريخ النادي، بتقديمه تمريرة حاسمة للإسباني رودري صاحب الهدف الوحيد في المباراة. جدير بالذكر أن عقد سيلفا مع سبتي يمتد حتى صيف 2025، ويلعب لمصلحته منذ 2017 قادماً من موناكو الفرنسي، حيث مثله حتى الآن في 302 مباراة بجميع المسابقات ونجح في تسجيل 53 هدفاً، فيما شارك هذا الموسم في 55 مباراة وسجل 7 أهداف وصنع 8 أخرى.



وذكر تقرير لموقع «فوت ميركاتو» الفرنسي اليوم الإثنين، أن سان جيرمان يسعى للتعاقب مع متوسط ميدان مانشستر سيتي، البرتغالي برناردو سيلفا، في الميركاتو الصيفي، وقد جرى التواصل مع اللاعب من طرف مواطنه لويس كامبوس، المدير الرياضي للنادي الفرنسي في وقت سابق، واتفقا على كل التفاصيل الشخصية المتعلقة بالصفقة، لكن

لا يزال باريس سان جيرمان يبحث عن تعزيز صفوفه بلاعبين من طراز رفيع، للعودة بقوة في الموسم المقبل إلى الساحة الأوروبية، بعد موسم مخيب جعل إدارة النادي تفكر جدداً في ضم مدام جديدة، خصوصاً عقب خسارة خدمات لاعبين كبار بعد انتهاء عقودهم على غرار الأرجنتيني ليونيل ميسي والإسباني سيرخيو راموس.

جورجي جيسوس يغادر فنربخشة بعد ساعات من الفوز بكأس تركيا



تجدد عقد جيسوس. وقال البيان: «بعدًا من اليوم، انتهى عقد جورجي جيسوس، الذي كان متربطاً لفريقنا في موسم 2022-23، وودعناه نشكر جورجي جيسوس على عمله الشاق حتى الآن، ونتمنى له التوفيق في حياته المهنية».

وأوضح البيان أن النادي خاض موسماً «طويلاً وشاقاً للغاية» نتيجة توقف الدوري مرتين، خلال موندrial قطر ومرة أخرى بسبب الزلزال الذي ضرب تركيا في مارس الماضي. وأشار إلى أنه وعلى الرغم من هذه الظروف، حقق الفريق 35 انتصاراً و10 تعادلات و7 هزائم في 52 مباراة، كما بلغ الفريق دور الـ16 من الدوري الأوروبي لكنه خرج على يد إشبيلية الإسباني.

أعلن نادي فنربخشة التركي، اليوم الإثنين، أن متريه البرتغالي جورجي جيسوس لن يحدد عقده، وسيترك الفريق بعد 24 ساعة فقط من فوزه بكأس تركيا لكرة القدم ووصل جيسوس إلى فنربخشة في صيف 2022 ليتولى تدريب فريق لم يفز بلقب رسمي منذ 2014، عندما فاز بكأس السوبر التركي، ليخاطبه بعد عام واحد تاركاً بصمته هناك. وبعد موسم في تدريب الفريق، قاد المدرب البرتغالي الفريق إلى المركز الثاني في الدوري التركي، بفارق 8 نقاط خلف غلطة سراي البطل، وفاز بالكأس بعد فوزه على باشاك شهير (2-0) في المباراة النهائية يوم الأحد. وبعد أقل من يوم من الاحتفال باللقب، أعلن النادي التركي في بيان رسمي قراره بعدم

تشافي: برشلونة يستهدف الفوز بدوري الأبطال الموسم المقبل

أكد المدرب الإسباني، تشافي هيرنانديز، المدير الفني لنادي برشلونة، أنه يضع مسابقة دوري أبطال أوروبا، كهدف أساسي للنادي الكتالوني في الموسم الجديد 2023-24، من أجل إعادة اللقب إلى خزائن البلوغرانا بعد غياب لأكثر من ثماني سنوات. وخلال حديثه، أكد تشافي أن خوان لابورتا، رئيس نادي برشلونة، طلب منه تحقيق لقب دوري أبطال أوروبا في الموسم الجديد، بعدما تمكن من الفوز بالدوري الإسباني في الموسم المنصرم 2022-23. وقال تشافي في تصريحات نقلتها صحيفة «سمورت» الكتالونية: «بالنسبة لنا، نحن هدفنا الفوز بلقب دوري أبطال أوروبا في الموسم القادم، سبق أن ناقشنا الأمر مع الرئيس، إن الهدف الرئيسي لهذا الموسم هي اللبغا ثم نركز على دوري الأبطال في الموسم التالي». وأضاف: «الرئيس (خوان لابورتا) يقارن موسمي الأول بفترة فرانك ريكارد كثيراً، حيث في الموسم الأول لم يفز بأي شيء وفي الموسم التالي فاز بلقبنا وهذا

ما فعلناه الآن بالفعل، ونحن يجب أن نكون محظوظين للفوز بدوري الأبطال». وسيشارك برشلونة في مسابقة دوري أبطال أوروبا 2023-24 بالموسم المقبل، بعد أن تمكن من الفوز بلقب الدوري الإسباني، ليحضر على رأس إحدى المجموعات كيمبل للمجموعة، ولكن النادي الكتالوني يواجه شبح الإقصاء من البطولة القارية، في حال تمت إدانة النادي في قضية الرشاوى المعروفة إعلامياً بـ«قضية نيغريبر». وكان برشلونة قد ودع مسابقة دوري أبطال أوروبا في الموسم الماضي من دور المجموعات، وشارك في مسابقة الدوري الأوروبي، ولكنه واجه سوء حظ بالإقصاء مبكراً أيضاً من الدوريات. وكانت آخر مرة فاز فيها برشلونة بلقب دوري الأبطال، في السادس من 2015، بقيادة المدرب الإسباني، لويس إنريكي، حيث نال اللقب للمرة الخامسة في تاريخه عقب الانتصار على يوفنتوس (3-1) وكان تشافي حينها قائداً للنادي الكتالوني.



السداسية التاريخية.. حلم مانشستر سيتي الجديد

تعدال السوبر الإنجليزي، بجانب كأس العالم للأندية، ومن المقرر أن يواجه مانشستر سيتي فريق إشبيلية الإسباني بطل الدوري الأوروبي، على لقب السوبر الأوروبي يوم 16 أوت المقبل.

قبلها من المنتظر أن يبدأ السماوي موسمه المحلي بمباراة الدرع الخيرية أمام أرسنال صاحب المركز الثاني في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي، وذلك يوم 6 أغسطس على ملعب ويمبلي. بينما يخوض بطل دوري أبطال أوروبا التحدي الأخير في ديسمبر، عندما يشارك في بطولة كأس العالم للأندية التي تستضيفها المملكة العربية السعودية بمشاركة 7 فرق.

الصعيد التدريبي مع فرق المستوى الأول. بينما كرز بايرن ميونخ الألماني الإنجاز ذاته في 2020، عندما حقق البطولات الست أيضا. وإن كان لقب كأس العالم للأندية تأخر حينها نظرا لتأجيل البطولة إلى فيفري 2021 بدلا من ديسمبر 2020 كما كان مقررا، بسبب تداعيات انتشار فيروس كورونا وقتها، وارتباك مواعيد البطولات الدولية.

مانشستر سيتي والسداسية التاريخية ستكون الفرصة متاحة أمام مانشستر سيتي من أجل تحقيق إنجاز السداسية التاريخية معادلا ما حققه برشلونة وبايرن ميونخ، وذلك حال تحقيقه لقب السوبر الأوروبي، والدرع الخيرية (التي

1999. وبات مانشستر سيتي بقيادة مدربيه الإسباني التاريخي بييب غوارديولا أمام تحد جديد يتطلع لتحقيقه هذا العام، وهو الفوز بالسداسية التاريخية التي لم يتمكن إلا ناديان فقط من تحقيقها في تاريخ أوروبا.

وكان نادي برشلونة هو أول ناد يحقق السداسية التاريخية في القارة العجوز، عندما توج عام 2009 بثلاثية الدوري الإسباني وكأس ملك إسبانيا ودوري أبطال أوروبا، بجانب السوبر الإسباني والسوبر الأوروبي وكأس العالم للأندية، والطريق أن غوارديولا كان هو مدرب الفريق الكتلوني حينها، في موسمه الأول على

حقق مانشستر سيتي إنجازا غير مسبوق، بالتتويج بالثلاثية التاريخية خلال الموسم الحالي، كثنائي ناد إنجليزي يتمكن من تحقيق هذا الإنجاز.

وحصد مانشستر سيتي لقب الدوري الإنجليزي الممتاز للمرة الثالثة على التوالي، وأرفقه بالتتويج بكأس الاتحاد الإنجليزي، قبل أن يكمل الإنجاز بحصد لقب دوري أبطال أوروبا للمرة الأولى في تاريخه.

وكرر الفريق السماوي بذلك إنجاز جواره مانشستر يونايتد، الذي كان النادي الإنجليزي الوحيد الذي حقق الثلاثية التاريخية، وذلك عندما حصد البطولات الثلاث سائفة الذكر في عام

كيليان مبابي يصدم باريس سان جيرمان بقرار عدم التجديد

جلب اللاعب إلى سانتياغو برنابيو، بعد فشلهم في ذلك الموسم الماضي، خاصة مع احتياجهم لخدمته أكثر من أي وقت مضى، بعد رحيل مواطنه كريم بنزيما عن الفريق الإسباني.

جدير بالذكر أن مبابي شارك في 43 مباراة هذا الموسم بقميص باريس سان جيرمان بجميع المسابقات، ونجح في تسجيل 41 هدفا وصناعة 10 آخرين.

التاريخي بالرحيل، إدارة النادي إلى النظر في خطوة يفضل تجنبها، وهي بيع اللاعب في أقرب وقت هذا الصيف، بدلا من المخاطرة بخسارته بصورة مجانية عندما ينتهي عقد العام المقبل.

ويعد الدولي الفرنسي صاحب الـ24 عاما، مطمعا للعديد من الأندية الأوروبية، أبرزهم ريال مدريد، الذي ينتظر الفرصة لإعادة محاولة

إضافي، مما يضع النادي الفرنسي في أزمة حقيقية.

ويواجه بطل الدوري الفرنسي خطر خسارة نجم الفريق الأول بالمجان عندما ينتهي عقده، في حال فشل باقناعه بالبقاء والتجديد، مما يهدد طموحات نادي العاصمة الفرنسية الذي يسعى إلى بناء رؤيته المستقبلية حول مبابي.

وقد يدفع قرار باريس سان جيرمان

قرر النجم الفرنسي كيليان مبابي، لاعب نادي باريس سان جيرمان ومنتخب الديوك الفرنسية، عدم تجديد عقده مع النادي الباريسي عند انتهائه في صيف العام القادم.

ووفقا لصحيفة «ليكيب» الفرنسية، فإن الجوهرة الفرنسية مبابي قد أبلغ إدارة باريس سان جيرمان، بأنه لن يقدم على تفعيل بند تمديد عقده الذي ينتهي في جوان 2024 لعام

العرض القطري يفوز بسباق الاستحواذ على يونايته

الفريق تطورت تحت إدارتهم وبات أحد أغنى الأندية وأهمها عالميا على المستوى الرياضي والاقتصادي.

جدير بالذكر أن الدوري الإنجليزي الممتاز شهد حراكا واسعا من المستثمرين، حيث تعود ملكية تشيلسي إلى مستثمرين من الولايات المتحدة، بينما تعود ملكية مانشستر سيتي لجهات إماراتية، فيما تتحوز المملكة العربية السعودية على نيوكاسل يونايتد.

جنه إسترليني أي ما يقارب 7 مليارات يورو، حسب تقارير إعلامية. وأعلنت عائلة غليزرز نيتها بيع مانشستر يونايتد وتلقت العديد من العروض، لكن التنافس في النهاية انحصر بين الشيخ جاسم والسير راتكليف، ويبدو أن الأمور قد خسنت لمصلحة العرض القطري. وكانت عائلة «غليزرز» قد استحوذت بالكامل على ملكية مانشستر يونايتد عام 2005 مقابل نحو مليار جنيه إسترليني، لكن العلامة التجارية

شهور». وتتنافس الشيخ جاسم على شراء مانشستر يونايتد مع رجل الأعمال البريطاني، السير جيم راتكليف الذي تمثل عرضه في الاستحواذ على نسبة الأغلبية من أسهم النادي مع الإبقاء على حضور الملاك الحاليين، عائلة غليزرز الأمريكية.

بينما قدم المصري القطري أكثر من عرض للاستحواذ على النادي الإنجليزي الشهير، وكان عرضه الخامس والأخير في حدود 6 مليارات

أكدت تقارير إنجليزية، نقلًا عن صحيفة الوطن القطرية، أمس الثلاثاء، أن الشيخ جاسم بن حمد آل ثاني، قد حسم صفقة شراء نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي، وأن الإعلان الرسمي بات وشيكا.

وقالت صحيفة «ميرور»: «وفقا لصحيفة الوطن القطرية، فإن الشيخ جاسم فاز بسباق الاستحواذ على مانشستر يونايتد، وقرينا سيعلن عن الصفقة التي استمر التنافس عليها لعدة

الهلال يقدم عرضًا رسميًا للأرجنتيني بولو دييالا

بورو فقط للأندية خارج الدوري الإيطالي. جدير بالذكر، أن دييالا، صاحب الـ29 عاما، انضم إلى صفوف روما الصيف الماضي في صفقة انتقال حر، بعد مغادرة يوفنتوس عقب انتهاء عقده دون توصل الطرفين إلى اتفاق من أجل تجديده.

بورو على دييالا، عبر عقد يمتد لثلاثة مواسم، وذلك حتى جوان من عام 2026. ويمتد عقد دييالا مع الزناد حتى يونيو 2025، وسط وجود شروط جزائي بقيمة 20 مليون يورو لفريق الدوري الإيطالي، في حين يقتصر هذا الشرط على 12 مليون

الزعيم الهلالي على استعداد لدفع الشرط الجزائي المقدر بقيمة 12 مليون في عقد الأرجنتيني، من أجل فسخ ارتباطه مع النادي الإيطالي، تمهيدا لوصوله إلى دوري روشن السعودي. وأضافت الصحيفة، أن الإدارة الهلالية ستقوم بعرض 360 مليون

كشفت تقارير صحفية عالمية، أن إدارة نادي الهلال السعودي، أرسلت عرضا رسميا لضم الدولي الأرجنتيني، ونجم نادي روما الإيطالي، بولو دييالا، في الميركاتو الصيفي المقبل.

وأكدت صحيفة «Olt sports»، أن

تشيلسي يلاحق حارسين من الدوري الإيطالي في الميركاتو الصيفي

اللندي صعوبات كبيرة في القيام به، في ظل إنقائه الكبير خلال فترتي الانتقالات السابقتين، مما قد يضعه في أزمة مع قوانين اللعب المالي النظيف.

وأتهى النادي الأزرق الموسم الماضي 2022-2023 في أسوأ ترتيب له بحقبة الدوري الإنجليزي الممتاز، عندما حل في المركز الثاني عشر، ما سببه عن المنافسة على أية بطولات أوروبية الموسم المقبل.

أما الكامبيوني أونانا (27 عاما) فقد قدم مستويات مبهرة هذا الموسم، وقاد إنتر ميلان لنهائي دوري أبطال أوروبا، قبل أن يخسر من مانشستر سيتي الإنجليزي بهدف نظيف سجله الإسباني رودري في ملعب إسطنبول الأولمبي، يوم 10 جوان الماضي. وحسب «تيلغراف» سيتعين على تشيلسي دفع مبالغ طائلة للحصول على أحد الحارسين، ماينان أو أونانا من قطبي مدينة ميلانو، وهو الأمر الذي قد يواجهه النادي

الشاب لم يثبت قيمته بعد مع النادي اللندني، حيث يسعى البلوز إلى بيعه في الميركاتو الصيفي.

ووضع تشيلسي الحارس الفرنسي الدولي ماينان (27 عاما) ضمن طليعة المرشحين للانضمام إليه، لا سيما بعد قيادته ميلان لحصد الدوري الإيطالي 2021-2022، وتأهله مع الفريق اللومباردي إلى نصف نهائي دوري أبطال أوروبا بموسم 2022-2023.

قال وسائل إعلام إن إدارة نادي تشيلسي الإنجليزي تستهدف التعاقد مع حارس مرمى جديد من الصف الأول، خلال نافذة الانتقالات الصيفية الحالية للعام 2023، وقد وضعت هدفين؛ هما حارس ميلان مايك ماينان، وحارس إنتر ميلان أندريه أونانا.

تشيلسي كان قد دفع قرابة 90 مليون يورو لجلب الحارس الإسباني كيبا أريزابالاغا من أتلتيك بلباو عام 2018، لكن اللاعب

ناغتنس يبحث عن لقبه الأول في السلة الأميركية: انتصار وحيد عن تحقيق المجد



فوز واحد يفصل بين دنفر ناغتنس وإحرازه لقب دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين للمرة الأولى في تاريخه، عندما يستقبل ميامي هيت المقابل، فجر الثلاثاء، في المباراة الخامسة من الدور النهائي، بعدما تقدم بنتيجة 3-1. ويبدو أن الموسم الـ47 في تاريخ دنفر ناغتنس قد ينتهي للفريق المتقدم 3-1، بعدما وصل إلى قمة لقبه الجماعي معزلاً على أستر اتجيجا وضهما المدرب مايكل مالون القادم في 2015. لكن أسلوب ميامي هيت يقف عقاقاً في وجه منافسه، نظراً لقدرته على قلب الطاولة على كبار السلة الأميركية في أي لحظة. وتطمح هيت بقلب النتيجة من 1-3 إلى فوز 4-3، وهو إنجاز نادر حققه فقط كافلاند كافاليرز في عام 2016، عندما قلب لابرور جيمس ورفاهه الطاولة على غولدن ستايتس ووريترز. إن ذلك كان كافلاند بضمّ مهاجم هيت الحالي كيفن لوف (34 عاماً). ولم تكن طريق ميامي هيت مفروضة بالورود، لكن رغبة الفريق الإقصائية (بلاي أوف) بتسحق النفس، عبر الملحق (بلاي إن)، ثم استفاد من إصابة التواني باتيس أنتيتوكو نيمو ليفس ميولوكي باكس أفضل فرق الدوري المنتظم. وأزاح بعدها نيويورك نيكس، ثم توج بطلاً للمنطقة الشرقية على حساب بوسطن سلتيكس وصيف الدوري الماضي، لكن رغبة الفريق بأن يصبح أول مصنف ثامن في ترتيب منطقتهم يحفز لقب السلة الأميركية، اصطدمت بعقبة المعلق الصربي نيكولا يوكيتش ورفاهه. ويبقى فوز وحيد من أصل ثلاث مباريات ممكنة، ليجرز دنفر ناغتنس لقبه الأول بقيادة يوكيتش، أفضل لاعب في الدوري مرتين، الذي اقترب أيضاً من إحراز أفضل لاعب في الدور النهائي. وبرصيد رائع يناهز الـ"ترينل دابل" (عشر أو أكثر في ثلاث فئات إحصائية) في المباراة الواحدة منذ هيت (30.8 نقطة، 13.5 متباعدة و8 تمريرات حاسمة)، وأصبح أول لاعب في التاريخ يسجل 500 نقطة، 250 متباعدة و150 تمريرة حاسمة في الأوار الإقصائية لموسم واحد.

منافس مايويذر يخرج عن النص وينشر الفوضى في نزال استعراضي



خرج الملاكم جوني جوتي عن النص، وحول المواجهة الاستعراضية مع المخضرم فلويد مايويذر إلى فوضى، بعدما دخل في شجار عنيف مع منافسه والموجودين على الحلبة، عقب قيام الحكم بتجاه المواجهة في منتصف الجولة السادسة. وبحسب صحيفة "بيلي ميل" البريطانية الإثنين، فإن الحكم قرر إنهاء المواجهة الاستعراضية، لكن جوتي لم ينقل القرار، ليذهب مباشرة إلى فلويد مايويذر، ويوجه عدة لكمات إلى الملاكم الأميركي المخضرم، الذي دافع عن نفسه. وأوضحت أن حلبة النزال تحولت إلى معركة مفتوحة بين جميع الأطراف، الذين دخلوا من أجل فض النزاع بين جوتي وفلويد مايويذر، ليتدخل رجال الأمن سريعا من أجل إيقاف أعمال العنف التي شاهدها الجماهير الحاضرة. وتابعت أن سبب غضب جوتي جوتي يعود إلى قيام فلويد مايويذر بتوجيه الإهاتات المباشرة إلى منافسه في المباراة الاستعراضية، ووصفه بالعاجز عن تسديد اللكمات، الأمر الذي دفعه إلى إسهام الفوضى في مواجهة أقيمت من أجل إسعاد الجماهير فقط. كما احتتمت بأن فلويد مايويذر، الذي أعلن اعتزاله في عام 2017، يقوم بالمشاركة في المواجهات الاستعراضية من أجل كسب الأموال، لكن ما حدث مع جوتي سيجعله يفكر مليا قبل اختيار منافسه. ويعاني المقاتل الإسباني من إصابة بليغة جعلته يتخذ قراره بالعودة إلى الراحة في عام 2023، ولن يعود إلى ملاعب كرة المضرب إلا مع بداية العام المقبل 2024، الذي أعلن أنه سيكون الأخير له في عالم الكرة الصقراء، حيث قرر الاعتزال بشكل رسمي.

قطر تتشارك في دورة الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص

ومحمد الرزقي مدرب رفع الأثقال، وقبل يومين سافر رئيس الوفد عبد القادر المطوع، أمين السر المساعد للاتحاد القطري لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة، عضو مجلس إدارة الاتحاد، إلى برلين لحضور اجتماعات رؤساء الوفود بدورة الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص الدولي. وأكد رئيس الوفد، أن الأولمبياد الخاص القطري يسعى لتحقيق نتائج إيجابية خلال مشاركته في دورة الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص الدولي ببرلين. وقال المطوع، إن عناصر المنتخب القطري ستضم إلى التدريبات في برلين يومي الخميس والجمعة المقبلين (15 و16 يونيو الجاري)، استعداداً لانطلاق المنافسات يوم الأحد المقبل، مشيراً إلى أن المنتخب القطري قد خاض معسكراً تدريبياً في الدوحة استعداداً لهذه المشاركة في رياضات التزلج على العجلات وألعاب القوى ورفع الأثقال، وأن جميع اللاعبين في أتم الجاهزية لانطلاق المنافسات. وأوضح أن المشاركة في دورة الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص الدولي تختلف عن باقي البطولات في كافة النواحي، حيث يتسنى للاعبين الاحتكاك مع أبطال عالميين وأولمبيين واكتساب الخبرات، كما تعد فرصة رائعة تعود بالنفع على اللاعبين رياضياً واجتماعياً ونفسياً. وأكد حديثه بالقول إن المنتخب القطري دأب على المشاركة في الأولمبياد الخاص بشكل مستمر منذ سنة 1995. وكانت آخر مشاركة له بالامارات عام 2019 حيث توج بـ13 ميدالية ملونة، بواقع 4 ذهبيات، و4 فضيات، و5 برونزيات، معرباً في نهاية حديثه عن أمه في أن يواصل الأولمبياد الخاص القطري حصد الإنجازات وارتفاع منصات التتويج ورفع الراية القطرية عالياً.



متر للتزلج على العجلات، وبشراكة حمد الأحبابي في مسابقتي 30 متر تزلج مستقيم و30 متر تزلج متعرج، فيما يتنافس لاعب ألعاب القوى جاسم فخرو في مسابقتي 100 متر عدو والوثب الطويل، في حين يتشارك لاعب ألعاب القوى الآخر محمد المحمود في مسابقتي دفع الكرة الحديدية و100 متر عدو، أما اللاعب حمد جابر فيشارك في رفع الأثقال وسافر الوفد القطري إلى برلين، ويضم لاعبي المنتخب الستة، بالإضافة إلى المدربين على هذيب وحصة والبرازيل مدربي التزلج، وساسية أحمد مدرسة ألعاب القوى،

بشراكة الأولمبياد الخاص القطري في دورة الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص الدولي، التي ستقام في العاصمة الألمانية برلين خلال الفترة من 17 إلى 25 جوان الجاري، بمشاركة سبعة آلاف لاعب ولاعبة من 170 دولة يتنافسون في 26 رياضة أولمبية ويمثل المنتخب القطري في الأولمبياد الخاص الدولي، 5 لاعبين ولاعبة واحدة، يتنافسون في رياضات التزلج على العجلات وألعاب القوى ورفع الأثقال، إذ يتشارك كل من اللاعب مبارك الأحبابي واللاعبة شمعاع العبد الله في مسابقتي 100 متر و300

بحركة خنق خلفي... فريمانوف ينهي زولتسيستسيج في الجولة الأولى



بالفنون القتالية المختلفة، مارتن نغوين، بوضعية قاضية تقنية مبهرة في الجولة الأولى في المقابل، لم يوفق المنغولي في عودته لمنافسات بطولة "ون" ليتلقى هزيمته الثانية منذ خسارته الوحيدة أمام بوشيكى ناكاهارا عام 2021. ويمتلك زولتسيستسيج 26 عاماً أربعة انتصارات واحد بالاحساج وثلاث بالضربات القاضية منها اثنتين في الجولة الأولى ضد الصيني ما جيا والكوري الجنوبي هون جين لي.

الصراع، طالب ممثل فريق Kuznya Fight Club بحصوله على فرصة لمواجهة المصنف أولاً في الفئة الأمريكي الفيتنامي تان لي. ووجه له رسالة: "تان لي أنا هنا لذي رقمك الشخصي. تعال يا رجل سنخوض معاً معركة رائعة". في ظهوره الأول بأكثر منظمة قتالية في العالم، تغلب المحارب الروسي البالغ من العمر 27 عاماً على بطل "ون" العالمي الأول في فئتين، والمصنف الرابع حالياً في فئة وزن الريشة

نجح النجم الروسي الصاعد إيا فريمانوف من جديد في عرض مهاراته العالية على المسرح العالمي لبطولة "ون" بتغلبه فجر على المنغولي شينشاجنجا زولتسيستسيج في عرض ONE Fight Night 11 منذ فرغ جرس انطلاق نزال الفنون القتالية المختلفة عن فئة وزن الريشة في ملعب لومبيني الشهير، تعرض فريمانوف المصنف ثالثاً في الفئة، لصعق هيب من المنغولي الذي هاجمه في الزاوية بشراسة مستعنياً باللكمات العنيفة المتنوعة مما تسبب في سقوط الروسي وإصابته على مستوى العين اليسرى. فريمانوف نجح من الهجوم الخطير وعاد للوقوف على قدميه ليتولى فيما بعد زمام الأمور من خلال ضربة ركيبة صاعدة على مستوى الوجه طرحت بها خصمه أرضاً ثم انهال عليه باللكم وضربات المرفقين الساحقتين. وفي محاولة منه للافلات من الحصار الروسي ارتكب المنغولي خطأ فادحاً وقع في الفخ عندما أدار ظهره لمنافسه فريمانوف لينقض الأخير عليه بحركة الخنق الخلفي منهايا المعركة عند الدقيقة 2:18 من زمن الجولة الأولى. هذا الانتهاء المذهل هو العاشر في مسيرة الروسي الذي رفع سجله الإجمالي الإحترافي إلى 12-2 و2-0 في بطولة "ون"، وأثبت أنه مناهض خطير على الحزام الذهبي لوزن الريشة الذي يحوزه الصيني تانغ كاي. وفي تصريحات متبيرة ثلثت

إنفانتينو: برلوسكوني حول الأفكار إلى حقيقة

الذي في رياضتنا المغضلة حلم ثم حول هذه الأفكار إلى حقيقة، عناق كبير وأعقب التعازي لكل من أجه، وأشرك على حقلنا لحب هذه اللعبة الرائعة»، وتوفي برلوسكوني في عمر 86 عاماً بسبب إصابته بسرطان الدم.

كتب إنفانتينو في بيان: "أعتبره الكثيرون صاحب بصيرة، وكتابو على حق، عندما يتعلق الأمر بكرة القدم توقع كل شيء بشكل جيد قبل أي شخص آخر". وأضاف: "أريد أن أتذكره على هذا النحو، باعتباره الشخص

أشاد رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، السويسري جياتي إنفانتينو، ببصيرة رئيس الوزراء الإيطالي ونادي ميلان السابق سلفيو برلوسكوني، عقب وفاته يوم الإثنين، مؤكداً أنه توقع كل شيء في كرة القدم قبل الآخرين.

نادال يهتف ديوكوفيتش على الإنجاز الرائع في رولان غاروس

الاجتماعية: تهانينا الحارة على هذا الإنجاز الرائع، نوفاك ديوكوفيتش. 23 هو رقم كان التكبير فيه مستحيلا منذ أعوام وحققته. لتستمتع مع أسرتك وفريقك». وتوج ديوكوفيتش في بطولة رولان غاروس بلقبه الـ 23 في بطولات الجراندي سلام الكبرى خلال مسيرته ليتجاوز نادال بلقب، وحصد لاعب التنس الصربي أكبر عدد من بطولات الجراندي سلام الكبرى في التاريخ، كما يستعيد التصنيف الأول في العالم على حساب الإسباني كارلوس كالزاس.



غاروس بلقه الـ 23 في بطولة غراند سلام كبرى. وذكر نادال في حسابه على شبكة "تويتر" "الإنجاز الرائع" بالتتويج في بطولة رولان

هنا لاعب التنس، الإسباني رافيل نادال، نظيره الصربي نوفاك ديوكوفيتش على الإنجاز الرائع" بالتتويج في بطولة رولان

موراي يستعيد نعمة التتويج فوق العشب بعد 7 أعوام من الغياب

أحرز الإسكتلندي أندى موراي، اليوم الأحد، لقبه الأول على الملاعب العشبية منذ 7 أعوام، عقب فوزه ببطولة سوريبتون الإنجليزي لكرة التنس، وذلك تحفيزاً لبطولة ويمبلدون التي يحمل لقبها مرتين. وفي سن الـ 36 عاماً، لم يخسر موراي سوى مجموعة واحدة في طريقه لإحراز اللقب، وفاز على النمساوي جورج رويدونوف (6-3) و(6-2) في المباراة النهائية، على الرغم من توقفها لفترة 3 ساعات بسبب هطول الأمطار. وقال موراي المصنف الأول عالمياً سابقاً: "إنها أفضل طريقة لبدء الموسم على الملاعب العشبية. يسألني أطفالي دائماً ما إذا كنت سأعود إلى المنزل مع كأس، وهو ما لم يكن ممكناً في كثير من الأحيان. اعتقد أنهم كانوا يشاهدوني أمام شاشة التلفزيون. سأحضر لهم الكأس هذه الأسيبة". ويخوض موراي، المصنف 43 عالمياً، الإبتين دورة نوتنغهام في تحد جديد على العشب، قبل أن يشارك في بطولة ويمبلدون، ثالثة البطولات الأربع الكبرى المقررة بداية جوليتية المقبل، والتي أحرز لقبها مرتين عامي 2013 و2016. وفي وقت سابق، قرر الفائز بثلاثة ألقاب في البطولات الأربع الكبرى الانسحاب من منافسات بطولة فرنسا المفتوحة للتنس 2023، وذلك لإعطاء الأولوية في التحضير لبطولة ويمبلدون المفتوحة، التي ستبدأ منافساتها على الملاعب العشبية في 3 يوليو المقبل.

صحف صربية: ديوكوفيتش الأفضل في تاريخ التنس



احتفت الصحف الصربية الصادرة اليوم الإثنين بمواظمتها نوفاك ديوكوفيتش، بعدما أصبح اللاعب الأكثر تتويجاً بالبطولات الكبرى في التاريخ، إثر فوزه في رولان غاروس باللقب الـ 23 من بطولات "غراند سلام" في مسيرته. واستعاد ديوكوفيتش صدارة التصنيف العالمي للاعبين التنس المحترفين بعد فوزه الأحد في نهائي البطولة الفرنسية على النرويجي كاسير رود في ثلاث مجموعات، ليتفوق بذلك على الإسباني رافيل نادال، الذي توقف رصيده من ألقاب البطولات الكبرى عند 22 لقباً، وأبرزت صحيفة (سبورتسكي زورنال) في عددها الصادر اليوم أن نوفاك ديوكوفيتش، أصبح اعتباراً من الآن، وفقاً لكافة المعايير، أفضل لاعب تنس في التاريخ. وأوضحت الصحيفة أن اللاعب البالغ من العمر 36 عاماً، بعد فوزه في باريس، أصبح أول لاعب تنس يتوج بثلاثة ألقاب على الأقل في البطولات الأربع الكبرى (10) في أستراليا المفتوحة و7 في ويمبلدون و3 في أمريكا المفتوحة و3 في رولان غاروس. وأشارت (سبورتسكي زورنال) بدوافه الرائع وأسلوبه الأصلي وموهبته المدهشة ومهارته العظيمة وشخصيته التي لا تغير وقتها الكبيرة بالنفس وتقواه وعزة نفسه وشخصيته الحادة والمرحة في نفس الوقت. وبعنوان "الأعظم على مر العصور"، أبرزت صحيفة (بوليتيكا) أن ديوكوفيتش هو "حامل الأرقام القياسية". من جانبها، أشارت صحيفة (داناس) إلى أنه "اعتباراً من 11 يونيو (حزيران) 2023، أصبح ديوكوفيتش أيضاً بشكل رسمي أفضل لاعب تنس في التاريخ".

ميار شريف تواصل تألقها بحصد لقب بطولة ماركسا الكرواتية

نالت المصرية ميار شريف، المصنفة رقم 54 على العالم، لقب بطولة ماركسا الدولية للتنس فئة 125 نقطة، والتي أقيمت في كرواتيا خلال الفترة من 6 إلى 11 جوان الجاري، ويبلغ مجموع جوائزها 115 ألف دولار. وتوقفت المصرية في اللقاء النهائي المفير، الأحد، على حساب الإيطالية جاسمين باولينجي المصنفة رقم 53 عالمياً، بمجموعتين مقابل واحدة، بواقع 6-7 و6-7 و5-7. وكانت شريف قد تأهلت إلى المباراة النهائية عقب فوزها على الفرنسية ديان باريه بمجموعتين مقابل لا شيء، بواقع 7-5، 6-2، فيما استهلته مشوارها في البطولة بالفوز على السلوفينية تمارا زيدانيسك المصنفة رقم 112 على العالم بنفس النتيجة، قبل أن تنتصر على البيلاروسية كريستينا دميتروك بمجموعتين نظيفتين في شط النهائي، ومن ثم الفوز على الصينية بوي يوان في ربع النهائي.

شفيونتيك تعزز صدارتها وأنس جابر تتقدم للمركز السادس



العائسر، حلت البرازيلية بيدريس حداد، التي وضعت اسمها بين العشرة الأوليات بعدما تخطت أربعة مراكز بفضل بلوغها نصف نهائي رولان غاروس.

صدمة لنادال.. أسوأ ترتيب في مسيرته منذ 20 عاماً



445 نقطة من البطولات التي شارك فيها الموسم الماضي، حيث جاءت من بطولة سينسبيلاتي التي تحصل فيها على 10 نقاط، وبطولة الولايات المتحدة الأمريكية التي غنم خلالها 180 نقطة بعد خروجه من الدور

عززت البولندية إينا شفيونتيك صدارتها للتصنيف العالمي للتنس السيدات، عقب فوزها ببطولة رولان غاروس، ثمانية البطولات الأربعة الكبرى في الموسم، فيما تقدمت التونسية أنس جابر إلى المركز السادس بعد بلوغها ربع نهائي البطولة. وعقب فوزها على التشيكية كارولينا موتشوكا في نهائي البطولة الفرنسية، رفعت شفيونتيك رصيدها إلى ثمانية آلاف و940 نقطة أمام سابرينكا التي احتفظت بالمركز الثاني برصيد 8012 نقطة. من جانبها، تقدمت الكازاخية إينا ريباكيينا مركزاً واحداً، لتصبح المصنفة الثالثة عالمياً أمام الفرنسية كارولين غارسبيا التي تقدمت مركزاً في الأخرى. وفي المقابل، تراجعت الأمريكية جيسكا بيغولا إلى المرتبة الخامسة أمام التونسية أنس جابر، التي تقدمت إلى المركز السادس عقب وصولها إلى دور ربع النهائي في رولان غاروس. بتورها، تراجعت الأمريكية كوكو غوف إلى المرتبة السابعة، في حين حافظت البولندية ماريا ساكارا على المركز الثامن أمام التشيكية بيترا كيتوفا، التي أصبحت المصنفة التاسعة عالمياً. وفي المركز

أصدر اتحاد اللاعبين المحترفين لكرة التنس، إثر النتائج المحققة في بطولة "رولان غاروس"، التي دارت في العاصمة الفرنسية باريس، وانتهت بفوز النجم الصربي نوفاك ديوكوفيتش بلقب البطولة، التي حولت له الانفراد بالرقم القياسي لعدد بطولات "غراند سلام" التي فاز بها، والتي يبلغ عددها 23 بطولة، متجاوزاً غريمه الإسباني رافيل نادال. وفي نفس اليوم الذي استعاد فيه ديوكوفيتش صدارة التصنيف العالمي، تلقى نادال صدمة بخروجه من ترتيب أفضل 100 لاعب تنس في العالم، حيث حل في المركز 136، إثر خسارته 2000 نقطة كاملة، بعد عدم المشاركة في بطولة "رولان غاروس" التي فاز بلقبها في العام الماضي. وبالعودة إلى آخر مرة كان فيها رافا خارج لائحة أفضل 100 لاعب في العالم، فذلك يعود إلى 20 سنة مضت، وتحديداً يوم 14 إبريل/نيسان 2003، حين كان أسطورة التنس الإسبانية يبلغ من العمر 16 عاماً فقط، وكان حينها في بداياته بالعبء وما زال في رصيده المتأدور

أفضل 10 مشروبات للحفاظ على رطوبة الجسم الماء في المرتبة الأخيرة!

تؤدي السوائل دورًا هامًا في صحة الإنسان وسلامة وظائف جسده المختلفة، فهي التي تحمل المواد المغذية إلى الخلايا، وتساعد على تنقية الجسم من البكتيريا عبر عمليات جهاز الإخراج.

على عكس الشائع، وجدت دراسة علمية أस्कندنية أن الماء ليس أفضل المشروبات في الحفاظ على رطوبة الجسد وتبرز أهمية الحفاظ على رطوبة الجسم تحت ظروف معينة مثل الأجواء الحارة أو القيام بأنشطة تتطلب جهدًا مثل الرياضة، أو عند إصابتنا بالحمى وما شابه ذلك. يستعرض هذا التقرير المنقول بتصريف عن موقع «CNN» دراسة حول أفضل ما يمكن شربه لاحتفاظ رطوبة أجسادنا، بناءً على دور أجسادنا في هذه العملية، وأين يقع ترتيب الماء على هذه القائمة.

عندما يتناك العطش، وتتشعر أن جسمك يحتاج إلى شيء من السوائل، فما هو أفضل سائل يمكن أن تشربه للحفاظ على رطوبة جسمك؟ كائن الجواب ببساطة في كثير من الحالات هو: كائن من الماء. لكن عليك أن تعرف أن الماء في الواقع ليس الأفضل للحفاظ على رطوبة الجسم، كما اكتشفت دراسة أجرتها جامعة سنت أندروز في أस्कندنا، ركزت على مقارنة استجابة الجسم لعدد من المشروبات المختلفة، ومساهمتها في رطوبة الجسم.

الحليب خالي النسم أفضل المشروبات للترطيب بكل تأكيد لم يكن مفاجأة أن الباحثين قد اكتشفوا أن الماء، بنوعيه الشانحين: العادي والفوار، من أكفأ المشروبات في زيادة رطوبة الجسم وبسرعة، لكن المشروبات التي تحوي كميات بسيطة من السكر أو الدهون أو البروتين هي أفضل للحفاظ على رطوبة الجسم لفترة أطول.

يرجع ذلك إلى كيفية استجابة الجسد مع المشروبات، كما بينت البروفيسور رونالد موغان، الباحث الرئيسي في الدراسة، فأول عامل يجب علينا التنبيه له هو حجم ما نشربه، فكلمًا شربنا كميات أكثر، استطاعت أجسادنا إفراغ المعدة من السوائل بسرعة أكبر، وبذورها تنتقل هذه المواد إلى تيار الدم، حيث تتكفل هذه السوائل بتمتع سائل الجسم وزيادة مستوى الرطوبة.

السر في التركيبة الغذائية في السائل



العامل الآخر الذي يمن جودة ما نشربه بالنسبة لرطوبة الجسم، هو تركيبة المواد المغذية في السائل فالحليب، على سبيل المثال، يفيد أكثر في ترطيب الجسم من المياه العادية، لأنه يحتوي على لاكتوز السكر، وبعض البروتينات والدهون، وجميع هذه المواد تساهم في إبقاء السائل مدة أطول في المعدة مما يحافظ على رطوبة الجسم لفترة أطول.

يحوي الحليب أيضًا على مادة الصوديوم، التي تختص بصفات مشابهة للإسفنجة، فهي تبقى الماء في الجسم، وهذا يعني إنتاج الجسم لكميات أقل من البول.

ينطبق هذا أيضًا على إعادة الترطيب عن طريق الفم الذي يتم استخدامه لمعالجة الإسهال فتحتوي هذه المواد على كميات بسيطة من السكر، والصوديوم والپوتاسيوم، حيث تعزز هذه المواد قدرة الجسم على الحفاظ على الماء. وقام فريق الدراسة باختبار أنواع من المشروبات المعروفة، ورتبها بالقياس على كفاءتها في الحفاظ على رطوبة الجسم، فجاءت الجمعة والقهوة في المرتبتين 12 وال13 على التوالي:

حليب خالي من النسم
حلول الترطيب الفورية
حليب كامل النسم
عصير البرتقال

- الكولا
- دايت كولا
- الشاي البارد
- الشاي
- المشروبات الرياضية
- المياه

سكر باعتدال

يبقى ضرورة الإشارة إلى بعض التفاصيل الهامة، مثل أن المشروبات التي تحتوي على كميات مركزة من السكر، مثل عصائر الفواكه والمشروبات الغازية، قد لا تتنفع بنفس القدرة على ترطيب الجسم إذا ما قورنت بشبهاتها التي تحوي على كميات منخفضة من السكر.

المشروبات الرياضية

صحيح أن هذه المواد تبقى في المعدة لفترة أطول، وتحتاج إلى زمن أطول قبل أن يتم إفراغها من الجسم مقارنة بالماء العادي، لكن متى ما دخلت هذه المشروبات إلى الأمعاء الدقيقة يبدأ الجسم بتمتع بتركيز السكر فيها، بتأدية عملية تعرف باسم الأزموزية، والهدف من هذه العملية ببساطة هي أخذ نسبة من ماء الجسم إلى الأمعاء الدقيقة، ليتم تميع السكريات التي تحويها هذه المشروبات. ويمكن القول إن كل ما يدخل الأمعاء الدقيقة أصبح خارج جسمك. يُضاف إلى ذلك أن العصور والمياه الغازية تحتوي نسبة من السكر والسعرات الحرارية أقل من التي تحتويها الأطعمة العادية بالمحصلة، إذا كان عليك الاختيار بين المياه الغازية ومياه الشرب للحفاظ على رطوبة جسدك، فعليك بمياه الشرب كل مرة.

المشروبات التي تحوي كميات بسيطة من السكر أو الدهون أو البروتين هي أفضل للحفاظ على رطوبة الجسم لفترة أطول لا تتنم أيضًا أن الكمية والكبد يعتمدان على الماء للتخلص من السموم الموجودة في أجسادنا، ويلعب الماء دورًا أساسيًا أيضًا في الحفاظ على ليونة الجلد. فهو باختصار أرخص مرطب جلدّي على الإطلاق.

أحد الرياضات الأساسية التي يمارسها الكثير من الناس

طريقة الجري الصحيحة للمبتدئين

كمية أكبر من الأكسجين إلى القصبة الهوائية. قواعد الجري الصحيح ذلك مجموعة من قواعد الجري الصحيح يجب إتباعها لعدة التعرض لمشكلة أثناء الجري وهي:

* ضرورة شرب كميات كافية من الماء قبل عملية الجري وكذلك بعد عملية الجري لأكثر من سبب يتمثل في إدخال كمية كافية من الأكسجين إلى الجسم من خلال الماء، كذلك لتعويض السوائل المفقودة في الجسم التي خرجت من الإنسان أثناء الجري. تتناول وجبة الإفطار المتكاملة العناصر الغذائية قبل ممارسة رياضة الجري. يفضل الابتعاد تمامًا عن الأطعمة الدهنية والتي تحتوي على نسبة دهون عالية لأنها تسبب الإجهاد والتعب بعد تناولها بفترة بسيطة.

* لبس الأحذية الرياضية المناسبة لممارسة رياضة الجري، بحيث تكون مريحة واسعة. ضرورة الاهتمام بلبس الملابس القطنية المريحة لتفادي التعرق الزائد أثناء الجري. الإقلاع عن التدخين نهائيًا لأنه يؤدي إلى مشاكل عديدة في الرئتين ويساهم في تعب الجسم بسرعة وعدم القدرة على ممارسة رياضة الجري.

* يجب التوقف على الفور عن الجري في حالة الشعور بالغثاق أو الدوار أو وجود أي ألم في منطقة الصدر أو صعوبة التنفس. أخذ قسط كافي من النوم كل يوم ويفضل أن يكون ذلك في المساء.

يقع بعض الناس في خطأ كبير أثناء ممارسة رياضة الجري وهو القفز أثناء الجري اعتقادًا منهم أن هذا سوف يسرع من الجري، لكن هذا الأمر قد يعرض ركبتيك للخطر لأن الجري يسمح لك بثني الركبة، أم القفز فإنه يجعل ثقل الجسم كله ينزل على الركبة مما يعرضها لبعض المشاكل.

4- النزول عند منتصف القدم: أثناء الجري ينصح أن يكون النزول بالجسم على منتصف القدم وليس على منطقة الكعب، لأن أثناء النزول على الكعب قد يؤدي ذلك إلى ارتطام الفخذين بشكل عنيف مما يتسبب أيضًا في وجود ألم شديد في منطقة الكعب، بالإضافة إلى خطر التواء الكاحل. لذلك يجب مراعاة أن تكون الأصابع ممدودة بالكامل ناحية الأمام حتى يتم الجري بشكل أفضل وأسرع مع مراعاة عدم السماح للأصابع بالاصطدام في الأرض أثناء الجري.

كيفية التنفس أثناء الجري

يجب أثناء ممارسة رياضة الجري معرفة كيفية التنفس أثناء الجري بشكل صحيح وهي كالآتي: حدد الأخطاء الطريقة الصحيحة التي تساعد على التنفس الصحيح أثناء الجري وهي أن يفتح الشخص فمه أثناء الجري ويأخذ شهيق عميق أثناء وضع قدمه على الأرض وإخراج الزفير عند نزول نفس القدم أثناء الجري، بحيث يكون التنفس منتظم مع حركة الجري. ينصح بالتنفس من خلال البطن أو الحجاب الحاجز من خلال فتح الفم لأخذ

3- تثبيت الذراعين على زاوية 90: لو قمت بتثبيت الذراعين بالوضع المستقيم ناحية الأسفل أثناء الجري، سوف تجد عناء ومشقة في ممارسة الجري مما يجعلك تتوقف بعد فترة قليلة، لهذا يجب تثبيت الذراعين بمقدار 90 درجة مع مراعاة إرخاء الذراعين أثناء الجري بحيث تتحرك اليدين بحرية للوراء والأمام أثناء الجري. أن حركة الذراعين إلى الوراء والأمام تساعد في دفع الجسم وتقدمه نحو الأمام، مما يحافظ على مجهود الجسم ولا يضيعه بسرعة.

أحسن طرق الجري للمبتدئين

1- تحريك الجسم إلى الأمام أثناء الجري: يجب أن يكون الجسم مائل بنسبة قليلة إلى الأمام، لأن هذا الميل يجعل القدم لا تلمس بقوة في الأرض أثناء الجري، مما يخفف من ضغط الجسم على الفخذين أثناء الجري، بالتالي يساعد الجري في هذه الحالة من شد الدهون في منطقة البطن والأرداف والفخذين.

2- تثبيت الساق: هناك اعتقاد خاطئ لدى الكثير من الناس وهو أن الجري يعنف في المكان قبل البدء في الجري مع القيام بهز الساق يعمل على الإحماض ويهين الجسم للجري، لكن هذا الاعتقاد خاطئ لأن هذا الإحماض يعمل على التسبب في وجود ألم في منطقة الظهر والفخذين. لهذا فإننا نجد في البطولات العالمية للسباق لا يقوم المتسابقين بممارسة هز الساقين قبل البدء في السباق، لهذا يجب الحذر من فعل ذلك.

3- ثني الركبة:

الجري هو أحد الرياضات الأساسية التي يمارسها الكثير من الناس، لكن حتى يؤدي الجري إلى النتائج المطلوبة منه يجب أن تعلم المبتدئ طريقة الجري الصحيحة حتى لا يتسبب في ضرر لأي عضو في الجسم، لهذا سوف نوضح لكم طريقة الجري الصحيحة للمبتدئين بالتفصيل.

تتمثل طريقة الجري الصحيحة للمبتدئين في اتباع التالي:

1- تثبيت وضعية الرأس إلى الأمام أثناء الجري: من الأمور التي قد تحدث بشكل لا إرادي أثناء الجري هو تحريك الرأس إلى أسفل أو إلى أعلى عن المستوى الطبيعي، لكن يجب الحذر أن مستوى الرأس من الأمور التي قد تسبب الشعور بالإرهاق لمن يمارس رياضة الجري بشكل غير صحيح. تحريك الرأس إلى ناحية أسفل يجعل العنق مشدود مما قد يؤدي إلى شد العضلي إلى الرقبة، بينما لو قمت بالجري مع تثبيت الرأس إلى الأمام سوف تشعر بالتوازن الكامل في الجسم أثناء الجري.

2- تثبيت الكتفين: لو قمت بتثبيت الكتفين بشكل زاوية قائمة بعيد عن التنفس وكذلك تحمل شكل على ظهرك وتخاف أن يسقط، لأن الجري في حالة انحناء الكتف إلى الأمام يعيق وصول الأكسجين بشكل جيد إلى العنق مما يؤدي إلى إعاقة القدرة على التنفس بالإضافة إلى التعرض للشد العضلي في منطقة الرقبة.

النظام الغذائي لمحترف الرياضة

الإفراط في تناول البروتين غير مجد واللاهويات ضرورية

فمن شأن ذلك أن يؤدي إلى الإرهاق الشديد الذي يسبب نقصا حادا في مخزون السكر في الجسم.

هل يضر تناول الفيتامينات أو البروتينات بصحة الرياضي؟

هذه المواد ليست مضرّة شرط أن تكون خالية من الكافيين. كما يمكن تناول الفيتامينات والبروتينات التي تحتوي على الحوامض الأمينية. ويجب في هذه الحالة مراقبة الجسم وإذا كان الأكل غير كاف يمكن تناول هذه الأقراص كمسود غذائية مكتملة. لكن الأفضل يكون بالحصول على الغذاء الكافي بالطريقة الطبيعية أي من خلال الطعام.

هل هناك من إرشادات إضافية مهمة؟

- يجب عدم التوقف عن تناول الدهنيات أثناء القيام بالرياضة، إذ أن الجسم يحرق الدهن الموجود فيه. وهنا يجب ألا تقل نسبة الدهون عن 20% التي 30% لأنها تؤمن ترطيب الجلد وتبقى على الفيتامينات القابلة للذوبان فيها.

أما بالنسبة للشوكولا المنشط والمشروبات المركزة فهي تحتوي أيضا على نسبة عالية من الوحدات الحرارية وهي مخصصة للرياضيين المحترفين فقط. ويعد السبب في ذلك احتجاجهم للتعب عن نقصان في هذه الوحدات، والذي يأتي من عدم تناولهم كمية كافية من الأطعمة الطبيعية. وأخيرا يجب عدم زيادة كمية البروتين لأنها تتسبب الكليتين من دون جدوى.

النظام الغذائي

النظام الغذائي يلعب دورا مهما في زيادة السمنة وكذلك التحكم بها. وللسنوات عديدة كان هناك شك حول مساهمة النظام الغذائي المفرط في السمنة. ولكن هناك دراسة الغت هذا المفهوم بالكامل حيث أوضحت هذه الدراسة أن هناك ارتباط بين السمنة وزيادة استهلاك الألبان (يحتوي إكزون 1992). ومما لا شك فيه فإن الدهون توفر كمية كبيرة من الطاقة أكثر من البروتينات والكربوهيدرات مما يساهم في زيادة الوزن والسمنة. وفي المقابل فإن استهلاك الكربوهيدرات والبروتين قد يساعد على تنظيم الوزن بجانب الإحساس بالشبع وبالتالي تقليل كمية الدهون بالجسم. في حين أن الفواكه والخضروات توفر سرعات حرارية أقل مقارنة بالبروتين والكربوهيدرات. لا سيما إذا كانت تحمل محمل الأطعمة الغنية بالدهون (وزارة الصحة والخدمات الولاية المتحدة. 1998). وللأسف في معظم البلدان المتقدمة والنامية هناك وفرة في كمية المواد الغذائية ذات

السعرات الحرارية العالية. ولعل وجود هذه المواد الغذائية بالسوبرماركت وفي مطاعم الوجبات السريعة شجع على استهلاكها. أيضا كثرة المناسبات الاجتماعية والخاصة قد ساهم بشكل مباشر في الإفراط في استهلاك الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية. وللأسف كثير من الناس عندما يستهلكون سعرات حرارية عالية فإن السعرات التي يفتقدونها ليست بنفس الكمية التي تم استهلاكها مما يساعد في زيادة الوزن والسمنة (الفرنسية وآخرون 2001).

ماهي العادات الغذائية التي تساعد في تحقيق الوزن المناسب

معرفة السعرات الحرارية التي يستهلكها الفرد مهم جدا لانخفاض الوزن والحفاظ عليه. إضافة لممارسة النشاط البدني لابد على الأفراد اتباع نظام غذائي صحي. حاول استهلاك سعرات حرارية أقل من الذي تقفده كل يوم. لاحظ وزنك قد يتأثر عن طريق الموازنة بين السعرات الحرارية المستهلكة والمفقودة. عليك زيارة الطبيب أو اختصاصي التغذية لمعرفة كمية السعرات الحرارية المناسبة لك لأنها تعتمد على جنسك وطولك ووزنك وكذلك نشاطك اليومي المعتاد.



هل يختلف النظام الغذائي للرياضيين

الأولاد عن النظام الغذائي للبالغين منهم؟

- لا يختلف النظام الغذائي للأولاد للرياضيين عن النظام الغذائي للبالغين الرياضيين. فالغذاء الكامل ضروري لهم وتخفيف الأكل مضر بهم حتى اكتمال نموهم.

ما هي الأطعمة التي يجب تناولها قبل ساعات من البدء بالرياضة؟

- يجب مراعاة الأوقات التي تمارس فيها الرياضة بحسب الوجبات. فيجب وجبة الغذاء يجب الانتظار مدة ساعتين ونصف قبل القيام بأي نشاط رياضي. بعد أما بعد تناول الفواكه أو العصير ففترة الانتظار هي فقط نصف ساعة. وهذا الجدول الزمني ضروري لتفادي الإرهاق الشديد وسببه انخفاض مستوى السكر في الدم. وهو يشكل أيضا الوقت الأساسي ليصل السكر إلى الدم من دون التسبب بالإرهاق.

ما هي الأطعمة التي يمكن تناولها بعد القيام بالرياضة؟

- لا يمكن تناول المشروبات المثلجة أو الباردة بعد الرياضة لأنها تضر الجهاز الهضمي. كما يجب تجنب تناول المشروبات المحلاة بالسكر لأنها تسبب العطش وتزيد من فقدان السوائل. أما المشروبات الطبيعية مثل الماء أو العصير فهي الخيار الأفضل. ويجب تجنب تناول المشروبات الكحولية لأنها تضر الكبد وتزيد من فقدان السوائل.

ما هي المشروبات الضرورية للرياضيين وما هي كمية الماء التي يجب أن يتناولوها؟

- إن الغذاء السذي يحتويه المشروبات الطبيعية كالعصير (عصير الفاكهة أو عصير الخضرة الطازجة)، يجعلها من السواد الغذائية الضرورية جدا بالنسبة للرياضيين، بسبب ما يفتقونه من أملاح معدنية، فما يحرقه الرياضي من الضروري استرداده.

المشروبات المثلجة لا تضر ولا ترفع لكنها تحتوي على مادة الكافيين التي كما ذكرنا سابقا تسرع دقات القلب.

أما كمية الماء التي يجب أن يتناولها الرياضي يوميا، فهي تتعلق بوزنه، فعندما يوخذ وزن الجسم، فيقبل ممارسة الرياضة وبعدها، يتم التعويض عن الوزن الناقص بكمية معادلة من الماء. ويعود ذلك إلى عملية التعرق التي ترافق النشاط الرياضي. والجدير بالذكر أن قياس الوزن يجب أن يتم بعد خلع الملابس الرياضية التي يثقلها العرق. مثلا شخص يزن 60 كغ قبل الرياضة فيصبح وزنه 59 كغ بعد أن يبتغيه من ممارستها. وبالتالي يجب عليه أن يشرب ما مقداره ليتر من الماء. وهذا بالإضافة إلى الليتر ونصف الليتر التي يجب أن يشربها خلال 24 ساعة. ويمكن أن تحل السوائل الأخرى كالعصير مثلًا محل الماء.

هل يمكن تناول الطعام أثناء القيام بالرياضة؟

- الجواب المبدئي لهذا السؤال هو: يمكن تناول السوائل فقط وليس الطعام.

أما الجواب التفصيلي للسؤال فهو:

يمكن للرياضي أن يبقى من دون طعام وهو يمارس الرياضة لفترة لا تتجاوز التسعين دقيقة، يمكن أن يتناول بعدها ما مقداره 30 و60 غ من المشروبات أو ما يعادل كوب إلى كوبين من العصير.

الجواب المبدئي لهذا السؤال هو: يمكن تناول السوائل فقط وليس الطعام.

أما الجواب التفصيلي للسؤال فهو:

يمكن للرياضي أن يبقى من دون طعام وهو يمارس الرياضة لفترة لا تتجاوز التسعين دقيقة، يمكن أن يتناول بعدها ما مقداره 30 و60 غ من المشروبات أو ما يعادل كوب إلى كوبين من العصير.

إن النظرة العلمية المتعمقة الهادفة إلى الارتقاء بالمستوى العلمي للرياضي تفر أن الشخصية الرياضية تمثل موضوع دراسة وتطبيق في مجال النشاط الفيزيائي، إن الأمر يستدعي تحديد إمكانيات وقدرات الشخصية الرياضية من أجل تطويرها لتحقيق أفضل أداءاتها الحركية. فمن أهم مميزات نجاح أداء النشاط الفيزيائي الغذاء المتوازن، لذلك تغذية الإنسان السليم تمنح الضوء الأخضر لتنظيم غذاء الرياضي، حيث مكونات الوجبة المثالية لا تخلو من الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون والأملاح...

تلعب التغذية والرياضة دوراً أساسياً في حياة الإنسان ويجب أن يراعى في ذلك أسس التغذية الصحية. وأن يبقى الغذاء سد جميع احتياجات الجسم، فالغذاء يعتبر عصباً أساسياً للطاقة وهناك قواعد عامة ينبغي أن تراعى بالنسبة لتغذية الرياضيين بحيث لا تكون التغذية سبباً في تعطيل الأداء العضلي، لأن أي خطأ في تغذية الرياضي يؤدي إلى فقدان الطاقة والقابلية العنصرية حيث أكدت البحوث العلمية خلال العشرين سنة الماضية على أهمية وفوائد التغذية السليمة وتأثيرها الإيجابي على الأداء الرياضي، حيث لا يوجد أدنى شك الآن على أن ما يأكله ويشربه الرياضي سوف يؤثر على صحته ووزن وتركيب جسمه ومصادر الوقود فيه خلال التمرين وبعده، وبصورة أكبر أثناء المنافسات الرياضية، ذلك أن التغذية المثلى تحسن النشاط البدني والأداء الرياضي والاسترداد من الجهد البدني. فالواقع الملاحظ في الأوساط الطبية...

أن إدراك مثلا البروتينات، كاتحاد عالمي يتولى شؤون واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية ذات الشعبية الجارفة عالميا، كرة القدم، لأهمية الجانب الصحية للاعبين، وأخذ يتوسع بشكل لا يمتد في السنوات القليلة الماضية وأصبح يدعم المؤتمرات الطبية والعلمية حول ما يمت بصلة لصحة اللاعبين وسلامتهم، ضمن استراتيجيات تطوير اللعبة ونشرها، بل وأصبح من المعتاد عقد مؤتمرات طبي قبل بدء مسابقات المونديال، مما زاد الحاجة إلى ضرورة وضع برنامج غذائي مسطر ومكتمل للاعب كرة القدم في جميع المناسبات وحسب الفئات العمرية يحتاج الرياضيون عادة إلى نظام غذائي خاص يساهم لهم بالتعويض عن الطاقة التي يفتقدونها في ممارسة نشاطاتهم وتمارينهم، سواء كانوا هواة أو محترفين. فما هي المبادئ الأساسية التي تتبع في تغذية الرياضيين؟ حول هذا الموضوع تحدثنا مع الاختصاصية في التغذية نثالي خطيب.

بشكل عام ما هي الأسس التي تتبع في تغذية الرياضيين؟

- تتركز تغذية الرياضيين بشكل عام على 50 أو 60% من المشروبات التي هي مصدر للطاقة التي يحتاجونها.

وتأتي بعدها نسبة 20 أو 30% من الدهون، وما يتبقى يتكون من بروتينات لتغذية العضل. ويميل الرياضيون عادة إلى زيادة حصة البروتينات لتغذية العضل، لكن هذا الأسلوب غير سليم، فالرياضة بعد ذاتها كافية لتغذية. ومن المهم بالتالي عدم التركيز على البروتينات فقط وتناول كل أنواع الأطعمة. وأضافت خطيب: تغذية الرياضيين تكون تبعاً لأنواع الرياضة التي يمارسونها، فكمية الغذاء تزيد أو تنقص حسب المدة الزمنية لممارسة الرياضة وأيضاً بحسب المجهود الذي تطلبه. فاليوم مثلاً الذين يقومون بتمارين رياضية ثلاث مرات فقط في الأسبوع لا يأكلون كمحترفين من حيث الكمية والوعود. إذ يحتاج هؤلاء لتدريب يومي منتظم يتطلب جهداً كبيراً.

ما هي المأكولات الأساسية للرياضيين؟

- يحتاج الرياضي إلى الغذاء الغني بالحديد لأنه يسمح له باستغلال أفضل لأكسجين حتى يصل إلى الخلايا فتتعدى العضلات كما يجب. بالإضافة إلى الحديد، هناك مركب الفيتامينات - ب - الذي يعمل كوسيط في عملية استهلاك الطاقة وتحزبها. وهكذا، يجب على الرياضي أن يستفيد من كل أنواع التغذية (التسويات، الدهون، البروتينات...) بأقل كمية ممكنة من الطعام.

وما هي المأكولات التي يجب الابتعاد عنها؟

- لا بد من تجنب كل المأكولات التي تزيد من حجم المعدة عند الرياضيين من دون أن تزودهم بالغذاء الكافي. وبالتالي، يجب أن تلتفي الوجبات السريعة



ستراسبورغ يقتحم معركة خطف موهبة اتحاد العاصمة



دخل نادي ستراسبورغ الفرنسي في مفاوضات قوية مع زين الدين بلعيد، مدافع اتحاد العاصمة، من أجل ضمه في الانتقالات الصيفية، استعدادًا للموسم الجديد 2023-2024.

ويكون الفريق الفرنسي قد دخل في مفاوضات قوية مع بلعيد؛ إذ يسعى لحسم الصفقة والتوصل لاتفاق نهائي مع مسؤولي النادي واللاعب، في ظل المنافسة الكبيرة بين عدة أندية أبدت رغبتها في ضمه. وتحضر الموهبة الجزائري على رأس قائمة المطلوبين لدى أندية عربية وفرنسية، على غرار الأهلي المصري وفريق تولوز الفرنسي، وقلبيهما نادي لوهاغر الصاعد الجديد إلى الدرجة الممتازة في فرنسا.

وبرز بلعيد مع اتحاد العاصمة هذا الموسم في الدوري وبطولة كأس الكونفيدرالية، التي توج الفريق الجزائري بلقبها للمرة الأولى في تاريخه، بالإضافة للمستوى الجيد الذي ظهر به مع المنتخب الجزائري للمحيطين في كأس أفريقيا الأخيرة التي

العربي سوداني يغادر السعودية و يلتحق بالدوري السلوفيني

الأهم كيف ستظهر على أرض الملعب وكيف تعتنى بنفسك وتدريب، أنا هنا لمساعدة الفريق وتقديم مساهماتي».

جدير بالذكر أن سوداني خاض تجارب كروية ثرية مع العديد من الأندية؛ منها جمعية الشلف الجزائري وغيمايش البرتغالي ودينامو زغرب الكرواتي ونوتسغهام فورست الإنجليزي وأولمبياكوس اليوناني والمفتح وضمك السعوديان، خاض خلالها 462 مباراة، سجل فيها 176 هدفاً وصنع 74 هدفاً آخر، في حين لعب 56 مباراة مع منتخب الجزائر، سجل خلالها 24 هدفاً وقدم 7 تمريرات حاسمة.

الإنجازات، مشاعر وكأني في بيتي هنا لأنه من المهم جدًا بالنسبة إلي أن أعرف أنني ساكون قريباً من زغرب».

وأشار سوداني إلى الدور الذي لعبه المدير الفني لماريبور، دامير كرزنار، في توقيعه، وهو الذي سبق له أن عمل معه في نادي دينامو زغرب الكرواتي، الذي قضى فيه خمس سنوات كاملة، وصرح بهذا الشأن: «دامير كرزنار لديه أيضاً الكثير من الأفضل في وصولي، فحن نعرف بعضنا البعض جيداً، تحدثنا لفترة طويلة وقررت قبول الدعوة»، قبل أن يعلق على مسألة

أن زوجته حامل أيضاً، فقد حان الوقت له للعودة إلى المكان الذي قضى فيه أفضل لحظاته (زغرب)، أو عسلى الأقل في جوارها، وماريبور، التي تبعد نحو 100 كيلومتر عنها تعد خياراً مثاليًا».

من جانبه عبر أحد أبرز هدافي منتخب الجزائر عبر التاريخ عن سعادته بتجربته الجديدة، وقال في تصريح لموقع النادي: «أنا سعيد جداً بالانضمام لماريبور. أعرف أنه نادٍ رائع»، وأضاف: «كان لدي الكثير من المعلومات حول ماريبور من قبل عندما كنت ألعب مع دينامو زغرب»، وأردف: «أشكر إدارة النادي على الثقة، وأتمنى أن نحظى بموسم رائع. أود أن نصبح أبطالاً ونقاتل من أجل تحقيق أعظم

أعلن نادي ماريبو السلوفيني، ضمه لنجم المنتخب الوطني السابق، هلال العربي سوداني، في صفقة انتقال حر، بعد أن أنهى النجم الجزائري التزاماته مع ضمك السعودي، ووصفت وسائل الإعلام السلوفينية صفقة سوداني بالكبيرة في الدوري المحلي بحكم تجربته الواسعة مع منتخب «محرابي الصحراء» ونادي دينامو زغرب الكرواتي الجار.

وأكد بطل سلوفينيا في 16 مناسبة توقيع عقد مع نجم نادي غيماريش البرتغالي السابق ومدت لموسمين؛ أي إلى غاية صيف 2025، إذ براهن عليه إعادته إلى سكة الانتصارات والألقاب، بعد أن ضيع لقب الدوري السلوفيني خلال الموسم المنقضي لصالح نادي أولمبيا لوبوليانا.

وأشارت وسائل الإعلام السلوفينية بالبلاغ، وقالت في تقارير مختلفة: «على الرغم من أنه يبلغ من العمر 35 عاماً، فإن العربي هلال سوداني لا يزال لاعباً متميزاً»، وأضافت: «سوداني لن يكون متاحاً لماريبور في الظروف العادية، لكن اقترابه من نهاية مشواره الكروي سمح له بالاستفادة من خدماته لرغبته في الاقتراب من مقر إقامته وعائلته».

وأوضحت: «سوداني مرتبط عاطفياً بمدينة زغرب؛ حيث يعيش شقيقه الأصغر هناك رفقة عائلته، كما يود اللاعب الجزائري الاستقرار هناك أيضاً بعد نهاية مسيرته المهنية»، وأردفت: «بما



بعد «براهيمي الصغير».. تطيح بيوسف عطال..

يستعد نادي نيس لإحداث تغييرات كبيرة في تشكيته تحسباً لمنافسات الموسم المقبل وبشكل خاص في الدوري الفرنسي.

ويضم نادي الجنوب الفرنسي لاحتلال مركز متقدم في جدول الترتيب العام بما يسمح له بالمشاركة مستقبلاً في بطولة قارية.

وأطاحت مفصلة نيس بالمهاجم الجزائري بلال براهيم الذي تم وضعه على قائمة الترحيل بسبب عدم انتظام أدائه خلال الموسم الماضي. ووقفاً لما كشف عنه موقع «jeunesfooteux»، فإن نادي نيس يخطط للإطاحة بلاعبين عربيين لأسباب مختلفة.

عطال ولعبة الإصابات

موعد مباراة كأس السوبر الأفريقي 2023 :

أين تقام و الجوائز و القنوات الناقلة ؟

تأكيد موعداً من قبل الاتحاد الأفريقي الأيام المقبلة اعتماداً على حدوث أي جديد مثل استضافة دولها بعينها اللقاء كما كان الحال في آخر السبع.

حتى الآن، مباراة الأهلي واتحاد العاصمة سوف تقام في ستاد القاهرة الدولي باعتباره مفضلًا للنادي المصري بطل دوري الأبطال، كما تنص قواعد «كاف». ولكن كما هو معلوم ففي آخر 5 نسخ أقيم كأس السوبر على ملعب محادي في قطر، إلا أنه وحتى الآن لم تتقدم أي دولة بطلب استضافة المباراة؛ في حال عادت قطر لتواجبه أو أي دولة أخرى.

سواً «كاف» على الفور باعتبار أن تلك من شأنه زيادة المكاسب المالية بجانب المزيد من الشهرة للكرة الأفريقية حول العالم.

ولم يقدم الاتحاد الأفريقي لكرة القدم بياناً رسمياً بشأن جوائز كأس السوبر الأفريقي 2023 حتى الآن، ولكن بحسب بعض التقارير، فإن البطل سيحصل على جائزة مالية قد تصل إلى ربع مليون دولار، ووصيفه على قرابة 100 ألف دولار فقط.

السوبر ليس الأفضل، فقد خسر هذا اللقب عام 2015 على يد وفاق سطيف بركلات الترجيح. لكن في الوقت نفسه، فالاكيد أن المباراة ستكون على صفيح ساخن بسبب الحالة المميزة سواء للأهلي أو اتحاد العاصمة وسمي كلاهما لاستكمال المجد الأفريقي.

موعد مباراة الأهلي والأهلي واتحاد العاصمة في كأس السوبر الأفريقي 2023؟

بصورة مبدئية، ستقام مباراة كأس السوبر الأفريقي بين الأهلي واتحاد العاصمة في الفترة بين 11 إلى 13 أوت 2023. وقد يتم تأجيل المباراة أو

أستل الستار على موسم 2022-2023 الأفريقي، حيث توج الأهلي بطلاً لدوري أبطال أفريقيا وواصل هيمنته على المسابقة بفوزه بها في 11 مناسبة سابقة.

ستتجه بوصلة النادي الأحمر إلى بطولة أخرى مسفلة الحديث هنا عن كأس السوبر الأفريقي، وهذه المرة يضرب موعداً مع بطل الكونفيدرالية اتحاد العاصمة.

ظفر الفريق الجزائري باللقب بعد الفوز على باغ أفريكاز التنازلي بمجموع المباراتين، ليحقق بقيادة المدرب عبد الحق بن شيخة لقبه الأول في البطولة العريقة. ربما أن تاريخ الأهلي مع الأندية الجزائرية في

