

# ماتش الجزائر

Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

نهائي كأس الجزائر في السلة..

حوار جديد بين بحرية حسين  
داي ومولودية الجزائر

حسام عوار:

«سعيد و فخور بتواجدي  
مع المنتخب الوطني»

كأس العرب لكرة الصالات..



كأس العرب لكرة الصالات  
ARAB FUTSAL CUP  
السعودية 2023



مباربو الصحراء يتأهلون إلى نصف  
النهائي على حساب العراق

الأمين العام لـ «الكاف»:

الاعلان عن اسم البلد  
المستضيف لكان 2025  
سيكون قبل منتصف  
أوت القادم



السياتي  
يقطع  
الطريق  
أمام  
لأندية  
السعودية  
«محرز  
ليس  
للبيع»

# هيبروك تنتظر الحصول على آخر تقريرين للنادي لترسيم العقد



العقدت عشية الاثنين الجمعية العامة العادية للمساهمين في الشركة الرياضية ذات الأسهم لمولودية وهران، والتي تضمن جدول أعمالها نقطة مهمة تتمثل في المصادقة على التقرير المالي لسنة 2021 إلى جانب دراسة أحوال ووضعية شركة الفريق اداريا وماليا. وقد تمت المصادقة على التقرير المالي للشركة لسنة 2021 والذي سيتم تقديمه لشركة هيبروك في سياق التحضير لتولي الشركة التنفيذية زمام تسيير النادي بعد شراء غالبية الأسهم. وقد اقتصر الحضور خلال الجمعية العامة على الحارس القضائي المعين من قبل محكمة وهران لتسيير امور الشركة الجيب نحو بن عودة صلاح الدين، بالإضافة إلى رئيس النادي الهادي الموقت السبع البشير الذي باتت هيئته صاحبة الأغلبية في الشركة بعد تنازل غالبية المساهمين عن أسهمهم لصالح النادي الهادي. كما سجل محافظ الحسابات حضوره أيضا ورفقة. ومن

المنتظر أن يتم خلال الأيام القليلة المقبلة عقد جمعية عامة عادية ثانية للشركة الرياضية لمولودية وهران وذلك قصد المصادقة على التقرير المالي لسنة 2022. مع العلم بأن مسؤولي شركة هيبروك أصروا على ضرورة الحصول على آخر تقريرين ماليين للنادي من أجل ترسيم عملية التوقيع على شراء الشركة النقطية لغالبية الأسهم في مولودية وهران خلال الأيام القليلة المقبلة. على صعيد آخر وفي سياق لعب الحارس القضائي الجيب نحو بن عودة صلاح الدين لورقة التحيزات المالية فيما تبقى من مشوار البطولة، تحصل أشبال المغرب بلعطوي عمر أول أمس الاثنين على 14 مليون سنتيم والتي تمثل منحة التعادل المحقق بملعب فيلسون مانديلا بالعاصمة أمام اتحاد العاصمة في المباراة المؤخرة عن الجولة الواحدة والعشرون. جدير الإشارة بأن منحة الفوز على ليامسا كلفت محددة بـ 30 مليون سنتيم.

## غزال يتجه نحو مغادرة فريقه بينكتاتش التركي

وكان فيهما مهاجم «الخضر» غزال حاسما ومساهما بشكل كبير، وكشفت صحيفة «يني شفق» التركية، أن إصابات غزال دفعت إدارة النادي إلى البحث عن بديل قادر على تقديم الإضافة، من أجل تفادي الصعوبات التي يجدها بسبب الغيابات المتكررة للمهاجم الجزائري، خاصة الموسم المنقضي عندما ضيع العديد من المباريات وخضع لعملية جراحية على مستوى الركبة غيبه لخمس أشهر عن الميدان، وتبع المصدر ذاته، بأن إدارة بيكتاتش تسعى لإستغلال وضعية المهاجم الكرواتي أنتي ريبينش الذي خرج من حسابات المدرب ستيفانو بيولي، وتقديم عرض لـ «الروسونيري» ليبيع عنده الذي ينتهي صيف 2025.



يقضي الدولي عبد القادر غزال، أيامه الأخيرة مع نادي بيكتاتش التركي، بعدما قررت إدارة الفريق توجيه اهتمامه لمهاجم آخر من أجل تعويض نجم «الخضر» بداية من مرحلة التحويلات الصيفية الجارية، في ظل معاناته من إصابات متكررة أثرت كثيرا على مستواه ومرموذ الفريق بشكل عام. وحدثت إدارة نادي بيكتاتش التركي، بديل لاعبيها الدولي الجزائري رشيد غزال، وذلك باستهداف الكرواتي أنتي ريبينش، مهاجم لنادي ميلان الإيطالي، ضمن تدعيمات الموسم الجديد، بعدما فشل للعام الثاني على التوالي في حصد أي لقب، عكس موسم 2021/2022، حين توج بـ لقب البطولة والكأس.

## اتحاد العاصمة يستهدف ضم غننة وبن نتيخة يطالب بتدعيم التنشكية بأسماء نوعية



نظمت رسميا إدارة فريق اتحاد العاصمة في مفاوضات من أجل ضم لاعب نادي أنطاليا سبور التركي، حسام غشة الذي سبق له وأن تقمص ألوان وفاق سطيف في المواسم الماضية قبل احترافه في أوروبا وهو اللاعب الذي يتواجد في نهاية عقد مع ناديه التركي، وأحد مفزي من إدارة الفريق العاصمة، أن مسيري الاتحاد بسند تدعيم صفوفها بعدد من اللاعبين خاصة وأن 14 لاعبا من الاتحاد يتواجدون في نهاية عقودهم على غرار محيوض وبلخير، وهو ما يفرض البحث عن بديل في المستوى لضمهم هنا الصيف لكثيرة الاتحاد. وفي نفس السياق، أكدت صحف مصرية في الأيام الأخيرة أن أحد وكلاء اللاعبين عرض اللاعب الجزائري حسام الدين

## مستغلا فرصة تأجيل البطولة الى جويلية القادم

### مدرب تنشبية القبائل يرغب في تربص تحضيري لما تبقى من منتوار البطولة

مضطربا، أهميتها ان الشبيبة ستواجه فريقا تصارع من أجل البقاء وأخرى تتنافس من أجل البقاء، ولكن يبقى الأكيد في الأمر أن مهمة النادي القبائلي وإن كانت صعبة جدا إلا أنها تبقى ليست مستحيلة ويجب فقط أن يؤمن زملاء المهاجم بوخشوش بامكاناتهم ويعملون على الدفاع عن حظوظهم بكل قوة.

البقاء في القسم الأول وإسعاد الأنصار بالدرجة الأولى، ويشار إلى أن لقاء شبيبة الساورة الذي كان ينتظره اليوم قد تأجل إلى غاية الفاتح من شهر جويلية المقبلة أي بعد عيد الأضحى المبارك.

بعد اعلان الرابطة المحترفة لكرة القدم، تأجيل الجولة الـ 26 من عمر البطولة المحترفة الأولى، إلى إشعار آخر، يرى الكثير من المتابعين أن التأجيل سيخدم مخططات الشبيبة بالدرجة الأولى، حيث سيكون للطايف الفني فرصة ذهبية من أجل إعادة ترتيب البيت، والاستعداد جيدا للتحديات المقبلة، ومواصلة المسيرة نحو ضمان

الطباعة / مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A ALGER  
 لطباعة / مؤسسة الطباعة للشرق  
 SARL ARINAS PROD / التوزيع  
**سحب من العدد السابق 2000 نسخة**  
 مدير النشر / رابح خوردي  
 الحسب البنكي /  
 ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.P.A  
 103 - Les Halles - Alger - 004 00103 4000009939 30  
 من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة لوطنية للنشر و الإشهار  
 ، رقم 01 نهج بلسور - 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 تشر.

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

الجزائر  
 هاتش  
 Algerie Match  
 مؤسسة رياضية مستقلة  
 www.algeriematch.com  
 «الجزائر ماثش» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات  
 المسؤولية المحدودة « آريناس برود» رأسمالها 100000 د.ج.  
 SARL ARINAS PROD

## حسام عوار:

# « لسعيد و فخور بتواجدي مع المنتخب الوطني »

أعرب حسام عوار الذي يحضر أول معسكر للمنتخب الوطني عن مسعاداته الكبيرة بوجوده ضمن صفوف «محماريي الصحراء»، وذلك في تصريحات لوسائل الإعلام على هامش ثاني حصة تدريبية يخوضها أثنال المدرب جمال بلماضي بمركز تحضير المنتخبات الوطنية بسبدي موسى مساء الثلاثاء.

ويستعد المنتخب الوطني لخوض مباراتين خلال فترة التوقف الدولي الحالية، الأولى يوم الأحد المقبل ضد أوغندا بالكامبيرون لحساب الجولة الخامسة من تصفيات كأس أمم أفريقيا 2023، والثانية ودية ضد المنتخب التونسي بعد يومين بمدينة عتبة شرقي الجزائر.

وقال عوار: «أنا سعيد باللعب للمنتخب الجزائري، كما أنني انتظر هذه اللحظة من زمن. فأنا الآن لاعب للمنتخب الجزائري وسعيد كثيرا، وإن شاء الله سنفوز بعدة مباريات وأسعد الشعب الجزائري. أنا جاهز لخوض مباريات كبيرة».

وأضاف اللاعب المنضم حديثا لنادي روما الإيطالي قائلا: «قرار انضمامي للجزائر اتخذه قبل شهر مارس الماضي بقليل، ولم أتمكن من الحضور لمعسكر المنتخب يومها بسبب مشاكل صحية».

واستطرد: «المهم أن الشعب الجزائري فخور بوجودي ضمن المنتخب وقد وصلتني عدة رسائل من الجماهير، وهو ما أعطاني الكثير من القوة والتحفيز. أتمنى أن أوفق في إرجاع كل هذا الحب الذي خصصته به الجماهير فوق الميدان، خاصة أنني محفز وفخور بإزدياد قنص المنتخب الجزائري».

وختم متوسط ميدان أولمبيك ليون السابق بتصريحاته قائلا: «أشكر المدرب بلماضي على حفاوة الاستقبال وعلى كل ما بذله لأكون ضمن صفوف المنتخب الجزائري، كما

أعرب حسام عوار الذي يحضر أول معسكر للمنتخب الوطني عن مسعاداته الكبيرة بوجوده ضمن صفوف «محماريي الصحراء»، وذلك في تصريحات لوسائل الإعلام على هامش ثاني حصة تدريبية يخوضها أثنال المدرب جمال بلماضي بمركز تحضير المنتخبات الوطنية بسبدي موسى مساء الثلاثاء.

ويستعد المنتخب الوطني لخوض مباراتين خلال فترة التوقف الدولي الحالية، الأولى يوم الأحد المقبل ضد أوغندا بالكامبيرون لحساب الجولة الخامسة من تصفيات كأس أمم أفريقيا 2023، والثانية ودية ضد المنتخب التونسي بعد يومين بمدينة عتبة شرقي الجزائر.

وقال عوار: «أنا سعيد باللعب للمنتخب الجزائري، كما أنني انتظر هذه اللحظة من زمن. فأنا الآن لاعب للمنتخب الجزائري وسعيد كثيرا، وإن شاء الله سنفوز بعدة مباريات وأسعد الشعب الجزائري. أنا جاهز لخوض مباريات كبيرة».

وأضاف اللاعب المنضم حديثا لنادي روما الإيطالي قائلا: «قرار انضمامي للجزائر اتخذه قبل شهر مارس الماضي بقليل، ولم أتمكن من الحضور لمعسكر المنتخب يومها بسبب مشاكل صحية».

واستطرد: «المهم أن الشعب الجزائري فخور بوجودي ضمن المنتخب وقد وصلتني عدة رسائل من الجماهير، وهو ما أعطاني الكثير من القوة والتحفيز. أتمنى أن أوفق في إرجاع كل هذا الحب الذي خصصته به الجماهير فوق الميدان، خاصة أنني محفز وفخور بإزدياد قنص المنتخب الجزائري».

وختم متوسط ميدان أولمبيك ليون السابق بتصريحاته قائلا: «أشكر المدرب بلماضي على حفاوة الاستقبال وعلى كل ما بذله لأكون ضمن صفوف المنتخب الجزائري، كما



## كأس العرب لكرة الصالات.. محاربو الصحراء يتأهلون إلى نصف النهائي على حساب العراق

تأهل المنتخب الوطني إلى نصف نهائي كأس العرب لكرة الصالات، بعد تغلبه على شقيقه العراقي (0-2)، الثلاثاء، في المباراة التي جرت بمدينة جدة السعودية. ونجح اللاعب أمين شريف من تسجيل هدف المنتخب الجزائري بطريقة مشابهة، مستغلا عدم وجود حارس مرمى بعد أن

لعب العراق بطريقة «باور بلاي» التي كلفته فقدان فرصة بلوغ الدور نصف النهائي. وقدم محاربو الصحراء مباراة دفاعية كبيرة في ظل تألق نجم المباراة الأبرز الحارس سمير ططاق، الذي أنقذ زمراه من عدة أهداف عراقية محققة.

لعب العراق بطريقة «باور بلاي» التي كلفته فقدان فرصة بلوغ الدور نصف النهائي. وقدم محاربو الصحراء مباراة دفاعية كبيرة في ظل تألق نجم المباراة الأبرز الحارس سمير ططاق، الذي أنقذ زمراه من عدة أهداف عراقية محققة.

## أدم وناس يقترب من التوقيع في الخليج

شارك في 21 مباراة فقط في مسابقة الدوري، ليخرج من حساباته لا سيما في نهاية الموسم، ما جعله يقترب من الالتحاق برزيمه في المنتخب بغداد بونجاح في الخط الأمامي لنفس الفريق. يذكر، أن وناس لم يلعب سوى 22 مباراة مع ليل بمختلف المسابقات الموسم المنصرم، سجل فيها هدفا وصنع 3 أهداف.

حيث عرض مبلغ 20 مليون صاقية سنويا لمدة أربعة سنوات. وكان نادي السد قد بدأ سلسلة تعاقداته، حيث ضم الدولي الكولومبي ماتيو أوريبى البالغ من العمر 32 عاما حتى صيف عام 2026 قادما من نادي بورتو البرتغالي.

من جهته، قرر المدير الفني للفريق الفرنسي، باولو فونسيكا، التخلي عن لاعبه، بعد أن

دخل الدولي أدم وناس، جناح ليل الفرنسي، دائرة اهتمامات نادي السد القطري الذي يسعى للتعاقد معه خلال فترة الانتقالات الصيفية في إطار تعزيز صفوفه بلاعبين مميزين تحسبا للموسم المقبل.

وكشفت صحيفة «صوت الشمال» البلجيكية على تفاصيل العرض المقدم من قبل إدارة النادي من أجل تسريع عملية التعاقد معه،

## « الكاف » موعد السوبر الأفريقي قد يتغير

وتردد أن مباراة السوبر الأفريقي ستقام بين 11 و13 أوت المقبل.

الجدير بالذكر أن الأهلي توج بلقب دوري الأبطال على حساب الوداد المغربي، فيما حصد اتحاد الجزائر كأس الكونفدرالية الأفريقية من يانج أفريكانز التنزاني.

الثلاثاء: «موعد المباراة لم يحسم بعد، والواقع تنص على إقامة اللقاء في ملعب بطل دوري أبطال أفريقيا، لكن من الوارد أن يحدث أي جديد».

وتابع: «الموعد المتداول خلال الساعات القليلة الماضية غير مؤكد، ومن المحتمل إقامة المباراة في وقت آخر».

كشفت الاتحاد الأفريقي لكرة القدم (كاف) حقيقة حسم موعد مباراة السوبر الأفريقي، المقرر أن تجمع بين الأهلي المصري وبطل دوري أبطال أفريقيا، واتحاد الجزائر المتوج بكأس الكونفدرالية الأفريقية.

وقال مصدر مسؤول في الكاف لموقع كووررة اليوم

## السيطي يقطع الطريق أمام لأندية السعودية « محرز ليس للبيع »



حسم مانشستر سيتي موقفه من العروض المقدمة لتجده الجزائري رياض محرز خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية وتردد أن نادي الأهلي السعودي أبدى رغبته في التعاقد مع رياض محرز في ظل ثورة الصفقات العالمية في دوري روشن للمحترفين، بعد كريستيانو رونالدو (النصر)، وكريم بنزيما (الاتحاد).

وأكد فيلبيزيو رومانو خبير نقلات اللاعبين في أوروبا أن إدارة السيتي أغلقت الباب أمام رجل عدن من نجوم الفريق، دون مقابل مادي معتبر، يتقدمه قائد المنتخب الجزائري رياض محرز.

وأضاف: «أي ناد سعودي حريص على التوقيع مع رياض محرز هذا الصيف، تلقى رسالة واضحة من مان سيتي مفادها: سيتم طلب رسوم مالية كبيرة للغاية مقابل التفریط في خدماته».

وكانت إدارة الأهلي السعودي، قد عبرت عن رغبته في التعاقد مع محرز، وكلفت مسؤولين من الفريق بالسفر إلى إنجلترا للتفاوض حول قيمة ضم اللاعب، وخاض محارب الصحراء موسما تاريخيا مع السيتي، حيث هدد لحصد لقب دوري أبطال أوروبا، وقلها كأس الاتحاد الإنجليزي، والدوري الإنجليزي الممتاز.

## الألعاب الرياضية العربية:

# منافسات السباحة مؤهلة إلى البطولة العالمية و الألعاب الأولمبية



ستكون منافسات السباحة لحساب الطبعة الـ 15 للألعاب الرياضية العربية المقررة من 5 إلى 15 يوليو المقبل بخمس مدن جزائرية ضمن المنافسات التأهيلية للسباحين تحسبا للبطولة العالمية التي ستقام بالعاصمة القطرية الدوحة 2024 وكذا محطة مهمة و تأهيلية لتحقيق الحد الأدنى للألعاب الأولمبية باريس 2024، حسيما أعلنت عنه اليوم الأربعاء الاتحادية الجزائرية للألعاب المائية.

وأوضح نفس المصدر أن الهيئة الفدرالية الوطنية تلقت مرسوما من قبل الإتحاد الدولي للألعاب المائية ينص على "قبول رسمي للهيئة الدولية حول قرار إدراج المنافسة العربية ضمن المنافسات التأهيلية للبطولة العالمية والألعاب الأولمبية".

و أضاف أن هذا القرار جاء "بعد المراسلة و المجهود المبذول من قبل الإتحادية الجزائرية للألعاب المائية في الأشهر السابقة بهدف ضم هذه الألعاب كاستحقاق يدخل في التأهيل الدولي".

وتقام منافسات السباحة خلال الألعاب العربية على مستوى المركز المائي للمركب الأولمبي ميلود هديفي بوهرا (10-5 يوليو) الذي سبق له و أن احتضن خلال الصانقة الماضية البطولة العربية ولقي إشادة كبيرة من طرف المشاركين بفضل احتوائه على المقاييس الدولية اللازمة المطلوبة لاستضافة أكبر المنافسات العالمية.

يذكر أن السباحين يتحاجون لتحقيق زمن التأهل الأولمبي (كل في اختصاصه على التوالي) للمشاركة في أولمبياد باريس 2024، حيث يجب بلوغ تلك الأزمنة الموحدة للتأهل في منافسات الألعاب المائية المحددة خلال فترة التصفيات التي انطلقت في الفاتح 1 مارس 2023 وتنتهي إلى 23 يونيو لسنة 2024.

وقبل خمسة أشهر ونصف من أولمبياد باريس 2024 ستجري البطولة العالمية بالدوحة القطرية في طبعتها 21 ما بين الفترة الممتدة من 2 إلى 18 فبراير 2024.

## نهائي كأس الجزائر في السلة..

# حوار جديد بين بحرية حسين داي و مولودية الجزائر

للغاية أمام منافسه تعرفه جيدا. سنعمل على تقديم أحسن صورة لكرة السلة النسوية الجزائرية. فالأحسن بنفيا ومعنويا سيتوج بالكأس. لقد أجرنا تحضيرات عادية وفق إمكانياتنا. مركزين على الجانب السيكولوجي. كون اللاعبات علمن كثيرا خلال نهاية الموسم. أما بخصوص التعاد، فأشار المدرب مهران عباس بأن فريقه سيكون منقوصا من خدمات لينا سعدي. هذه المواجهة. تعتبر الرابعة بين مولودية (المجمع البترولي سابقا) وبحرية حسين داي في نهائي كأس الجزائر حيث فازت المولودية بطبعتي 2018 (74-50) و 2022 (74-47) بينما دالت بحرية حسين داي كأس موسم 2019 بفارق نقطة واحدة (71-70). للتذكير، لم ينظم نهائي نسختي 2020 و 2021 بسبب جائحة كوفيد-19. نهائي كأس الجزائر (سيدات): الجمعة 16 يونيو (س 18.00) بقاعة سطوالي: بحرية حسين داي - مولودية الجزائر

الثأر لهزيمة نهائي الموسم الماضي (47-74) حيث تسعسى الوقوف الدن لندن أمام المنافس و انتزاع الكأس الرابعة في تاريخ الفريق بعد مواسم (2016، 2017 و 2019). ومن أجل ذلك، بدأ مدرب البحرية مهران بلعباس وإلقا بخصوص ردة فعل لاعباته في نهائي الكأس. قائلا: « الطاقم الفني يركز كثيرا على العمل السيكولوجي والاسترجاع لخوض النهي السادس في تاريخ الفريق في أحسن الظروف». وأكد أن هذه المباراة النهائية ستكون « صعبة



لاعبتنا شاعرات بحجم المسؤولية الملقاة على عاتقهن أمام بحرية حسين داي. وذلك رغم المشاكل المالية التي تعاني منها المولودية. إنهن مستعدات لخوض آخر معركة لهن من أجل التتويج بالثانية». ويضيف: « الفريقان يتعارفان جيدا. اعتقد أن المباراة ستلعب على تفاصيل دقيقة خاصة على مستوى اللياقة البدنية. بما أننا في نهاية الموسم. فتكتيكي ستكون محرومة من خدمات لاعبتين أساسيتين و هما راضية قطزاي ومريم مضي». من جهتها، تأمل تشكيلية بحرية حسين داي في

يلتقي ناديا مولودية الجزائر (حامل الكأس) وبحرية حسين داي مجددا يوم الجمعة (18.00) بقاعة سطوالي للمرة الرابعة على التوالي في نهائي كأس الجزائر لكرة السلة. بهدف التتويج بكأس نسخة (2023). فريق مولودية الجزائر الساعي للفوز بالثانية (كأس و بطولة) سيعبى للاحتفاظ بالكأس والفوز بها للمرة السابعة بعد سنوات 2011، 2012، 2013، 2015، 2018 و 2022. في الوقت الذي تطمح فيه البحرية في استعادة مجسم الكأس الذي ضاع منها الموسم الماضي. وستفرد لاعبات ثنائي الطاقم الفني، حكيم منور ورشيدة بلعيد المتوجحات مؤخرا بلقب البطولة الوطنية للموسم 2023 بأفضلية التكتيات قبل المباراة بعد فوزهن عدة مرات على البحرية. كان آخرها نهاية شهر ماي في دورة اللقب. وعن لقاء يوم الجمعة صرح حكيم منور: « يمثل هدفا في التتويج بالكأس بعد حصولنا على لقب البطولة الوطنية.

## ولاية سكيكدة تكرم، الأمل، أياما قبل موعد نصف نهائي دورة اللقب

السنية. ودعت الوالي إلى ضرورة العمل أكثر، لمواصلة التألق وحصد المزيد من الألقاب في المواعيد الرياضية القادمة والحفاظ على روح المجموعة والتضحية والطموح ليكونوا قوة حسنة لأقرانهم من الفرق الرياضية الأخرى. مؤكدة على مواصلة دعمها ومرافقتها للفريق من أجل تشريف الألوان الوطنية. مبرزة في السياق نفسه فضل السلطات العليا للبلاد في تحقيق هذه النقلة النوعية. والتألق في مختلف الرياضات والاختصاصات. وبالمناسبة أعلنت الوالية عن منح اعانة مالية للفريق تقدر بـ 10 ملايين دج من ميزانية الوالية، نظير المجهودات المبدولة وأيضا لتمكينه من تغطية مصاريف المشاركة في البطولة العربية لكرة اليد المقررة في العربية السعودية، كما قررت الوالية ويطلب من أعضاء الفريق، مراسلة وزير الشباب والرياضة من أجل تسجيل مشروع لإنجاز قاعة متعددة الرياضات.

كرمت والية سكيكدة حورية مداحي فريق أمل سكيكدة لكرة اليد، نظير التأهل إلى دور النصف نهائي لدورة لقب القسم الممتاز، وذلك بحضور كامل أسرة النادي، يتقدمهم الرئيس ياسين علويو، وأعلنت منحه إعانة مالية بـ 10 ملايين دج. وهدت والية الوالية في كلمتها أسرة الفريق بهذا التأهل المستحق الذي يضاف إلى السعيد من الألقاب العربية والوطنية لهذا النادي الذي شرف اليد السكيكدية والجزائرية في العديد من المحافل العربية والإفريقية. معتبرة أن مثل هذه الإنجازات لم تأت من فراغ وال من باب الصدفة. بل هي ثمرة بناء متكامل وروية واضحة وأن النتائج المتحصلة عليها سنة 2021، بإجرازه ثنائية البطولة والكأس، ومرتبة خامسة مشرفة في كأس العرب بتونس، ناهيك عن امتلاك النادي لمواهب شابة تعد خزاناً للمنتخب الوطني في الأصفاف

## الأمين العام لـ «الكاف»: الاعلان عن اسم البلد المستضيف لكان 2025 سيكون قبل منتصف أوت القادم

بان الاتحاد الإفريقي لكرة القدم يصدد البرهنة على الشفافية والنزاهة. وأشار إلى جلب شركة أجنبية تدرس ملفات الترشح، ثم تعين المنشآت، وبعدها تتخذ القرار المناسب بحيادية. وعنا إذا كانت هيئة الرئيس باتريس موتسيبي ستعتمد على نظام التتوير، بشأن طبيعي كأس أمم إفريقيا 2025 و 2027. ويعارة أخرى، منع تنظيم البطولة القارية مرتين متتاليتين في منطقتين متشابهتين (شمال إفريقيا، أو غرب إفريقيا مثلا). قال فيرون موسينغو أوميا إن الضيغة المذكورة سوف لن تعتمد هذه المرة، وذلك بصفة مؤقتة. وأوضح أن المعطيات المتوفرة حاليا لدى «الكاف»، تشير إلى إمكانية إقامة «الكان» في خمسة إلى ستة بلدان فقط، نظرا لعدم استجابة غالبية بلدان القارة الشراء لحدوث الشروط على غرار الملاعب العصرية، ومراكز التدريب الجيدة، والفنادق الكبرى، والمطارات ورفقة المستشفيات المحاذيين للمنشآت الرياضية، وأمور أخرى.

تحدث الأمين العام لـ «الكاف» فيرون موسينغو أوميا عن جديد نهائيات كأس أمم إفريقيا لكرة القدم نسختي 2025 و 2027. وجاء ذلك خلال أحدث ظهور إعلامي لممثل الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، عبر قناة «كنا-4» الفرنسية. علما أن الجزائر قدمت ملفين بخصوص استضافة نهائيات كأس أمم إفريقيا، لهما صلبة بسبب أولمبياد 2025 و 2027. وبخصوص طبعة «كان» 2025، قال فيرون موسينغو أوميا إن «الكاف» ستمعلن عن اسم البلد الذي يستضيف هذه البطولة القارية، في أجل لا تتجاوز منتصف أوت المقبل. وكان التاريخ السابق والمتداول يُشير إلى 12 من جويلية المقبل، موعد عقد النسخة الـ 45 للمجموعة العامة العادية لـ «الكاف». بمدينة كوتونو البنينية. وعن سبب تأملت منه في الكشف عن مستضيف البطولة الكروية القارية، أعطى الأمين العام لـ «الكاف» الانطباع

# العاب القوى: أم الرياضات كل ما تريد معرفته عن ألعاب القوى «أم الرياضات»

سباقات التتابع  
مسابقات التتابع 4x100م + 4x400م ،  
وفي هذه المسابقة يكون هناك أربعة عدائين  
من كل بلد ويقوم كل لاعب بتغطية ربع  
المسافة عدواً

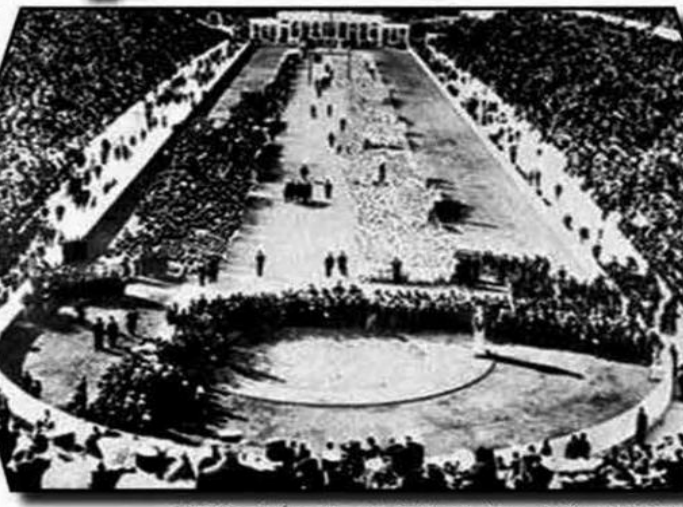
الفقز  
الفقز العالسي ، الفقز بالزانة ، والوثب  
الطويل ، والوثب الثلاثي  
الرمي

رمي الجلة ، رمي القرص ، رمي  
الرمح ، رمي المطرقة  
وهذه فعاليات مركبة  
العشاري للرجال وتتكون من عشرة  
مسابقات مختلفة وتنتظم على مدار  
يومين ، بينما تقام السباعي للسيدات  
ويوم أيضاً على مدار يومين  
العاب القوى، أو (Athletics)

بحسب الاسم العالمي المشتق من كلمة  
(Athos) اليونانية وتعني (التسابق)،  
هي مجموعة ألعاب رياضية متفرعة عن  
3 أصول رئيسية هي: (الجري، الفقز،  
والرمية)، وهي قديمة قدم التاريخ البشري،  
ففرصة البقاء لدى إنسان العصور الحجرية  
فرستت عليه إتقان الجري والفقز والرمية،  
سواء للحفاظ على وجوده من خلال الهرب  
من أعدائه، أو لتأمين قوته وقوت عياله من  
خلال الصيد، الذي كان مصدر غذائه الوحيد.

ومع تطور المجتمعات البشرية، أصبح لهذه  
الرياضات البسيطة قواعد ومنافسات، فكان  
الفراسة أول من نظم لها المسابقات وكرم  
المتفوقين، كما يظهر في نقوش مقابرهم التي  
تعود إلى 2250 عاماً قبل الميلاد، وحذا  
الأوروبيون حذوهم فكان لأبناء جزيرة أيرلندا  
مسابقات مشهورة في الجري ورمي الحجارة  
قبل ما يربو عن 1800 عام ق.م، ولقدتهم  
في ذلك شعوب كثيرة، ولكن الإغريق كعادتهم  
تبوأوا الأمل، فطوروا نوعاً من المسابقات ووضعوا  
لها الأسس والقوانين المنظمة، ومارسوها بشكل  
ممنهج منذ عام 1450 ق.م، قبل أن يجهلوا  
مها حجر الأساس والمنطلق في أول دورة  
العاب أولمبية قديمة عام 776 ق.م، ولهذا  
سميت ألعاب القوى بألعاب الرياضة.

استمرت ألعاب القوى صليفاً رئيسياً في جميع  
الدورات الأولمبية التالية، والتي كانت تقام  
تزامناً مع الأعياد الدينية الإغريقية، التي تعتبر  
عنها بعض المسابقات ذات الصبغة الروحية،  
كسباق حمل المشعل المضئ، وسباق الجري  
حول جبل (كر ووس) المقدس، الذي شكّل بحوده  
الطبيعية الدائرية أول مضمار متكامل لسباقات  
الجري، التي كانوا يقبسون المسافات فيها  
باستعمال أقدامهم العارية، وكان كبار الأطفال  
يكفون بتسبيد تماثيل تحقد ذكرهم، ما لبثت  
بعمر الزمن أن تحولت إلى أصنام للعبادة،  
فما كان من القيصر الروماني (سيوديسيوس)  
إلا أن أصدر قراراً يقضي بإيقاف الألعاب  
الأولمبية اعتباراً من عام 393 م، وذلك بداعي  
ارتباطها بعادات وثنية تتناقض مع تعاليم الدين  
المسيحي، الذي كانت امبراطوريته تدين به،  
فضلا عن كونها وسيلة للتدريب العسكري  
توارخ مرتبطة بتطور أم  
الألعاب



«توس أنجلوس 1932»  
«رمي المطرقة»: هي تشبه كثيرا رمي  
القرص وفيها يقوم اللاعب بالدوران حول  
نفسه عدة مرات ليحتمي المطرقة أكبر قدر من  
القوة الدافعة وتدخلت منافسات رمي المطرقة  
الأولمبية بالنسبة للرجال بسورة «باريس  
1900» بينما السيدات ظهرت لأول مرة بدورة  
«سيدني 2000» وتقام داخل رياضة ألعاب  
القوى العديد من المنافسات المختلفة وتعتبر  
من الرياضات التي يقام بداخلها أكبر عدد  
من الأحداث المختلفة وفي الأولمبياد الصيفية  
القادمة «بريو دي جانيرو» يقام 24 مسابقة  
مختلفة داخل منافسات الرجال و 23 مسابقة  
مختلفة داخل منافسات السيدات والمنافسات  
هي:  
العدو ويقسم إلى :  
العدو لمسافات قصيرة 100م ، 200م ، 400م  
م  
العدو لمسافات متوسطة : 800م ، 1500م  
العدو لمسافات طويلة 5000 متر ، 10000  
متر

سباقات الطريق : الماراتون ويتم إجراء على  
الطرق العامة وهو 20 كم للرجال والسيدات ،  
50 كم للرجال فقط  
سباقات الحواجز : 110 متر حواجز للرجال ،  
100 متر حواجز للسيدات ، 400م حواجز  
3000م حواجز



فوق الحاجز وإذا تسبب في إسقاط الحاجز  
تعتبر المحاولة لاجبة وتدخلت منافسات السيدات  
لأول مرة ب « دورة سيدني 2000»  
«الوثب الطويل»: هي تتمحور حول الفقز لأبعد  
مسافة ممكنة  
«الوثب الثلاثي»: يتكون من ثلاث قفزات متتالية  
، في نهاية الفقزة الأولى لا بد على اللاعب أن  
يلاص الأرض بنفس القد التي بدأ بها السباق  
وفي المرة الثانية لا بد أن يلاص الأرض بالقدم  
الأخرى وفي الفقزة الثالثة والأخيرة لا بد أن  
يلاص الأرض بالقدمين معا .  
رمي الجلة ، رمي القرص ، رمي الرمح ،  
رمي المطرقة

«رمي الجلة»: والجلّة هي عبارة عن كرة  
من الحديد وزنها 7.257 كجم ، وتم إدراج  
منافسات السيدات في رمي الجلة لأول مرة  
بأولمبياد لندن 1948»  
«رمي القرص»: القرص عبارة عن جسم  
بشكل مسطح يصنع من الخشب أو من مادة  
أخرى مناسبة ويحيط به إطار معدني ذو حد  
دائري.  
«رمي الرمح»: في هذه الرياضة يبدأ اللاعب  
بالجري لمسافة 30 م ثم يصل إلى موضع  
الرمي ويبدا وقتها في إبطاء عدوه ويرجع  
بالذراع والكشف الحامل للرمح إلى الخلف  
ويقوم بدفعه بقوة ، وأقيمت منافسات السيدات  
في رمي الرمح لأول مرة في الأولمبياد بدورة

العاب القوى من الرياضات التي تجمع في  
داخلها منافسات مختلفة تحتاج جميعها إلى  
القوة والدقة والسرعة و يسمع الجميع دائما  
أن رياضة ألعاب القوى هي «أم الرياضات» أو  
«أم الألعاب» ولكن لماذا تسمى بألعاب القوى  
؟؟

**تاريخها**  
لعاب القوى من الرياضات التي كانت  
تمارس منذ بداية الجنس البشري  
وذلك نتيجة الحياة البدائية التي كان  
يعيشها البشر وقتها فكانوا يحتاجوا  
إلى الجري للحصول على الغذاء  
ومهارات الرمي للقدرة على إسقاط  
الحيوانات وأيضا مارس المصريون  
القدما ألعاب القوى للأعداد البدني .  
ولكن الأفرق هم من بدأوا بتطوير  
هذه الرياضة ويضعوا لها القوانين  
وذلك بسبب الألعاب الأولمبية أو الألعاب  
الأثينية القديمة التي كانت تقام في بلاد  
اليونان وجرت أول مسابقة لألعاب القوى  
عام 1453 ق.م واستمرت رياضة ألعاب  
القوى في تطور حتى عام 393 م حين  
رأى القيصر الروماني «سيوديسيوس» الذي  
كان يحكم وقتها أن الألعاب الأولمبية يجب  
أن تقف وقام بتحريمها وذلك لأنه كان يرى أن  
هذا الحدث يرافقه شعائر وثنية وذلك لا يتماشى  
مع الديانة المسيحية وأيضا خوفه من أن هذه  
الألعاب تعتبر جزء من تدريب عسكري .  
وبعد ذلك عادت على من السقوط من جديد  
في العصور الوسطى وخاصة في إنجلترا حيث  
أقيمت أول بطولة لألعاب القوى في إنجلترا  
عام 1866 وبعدها تشكل الاتحاد الإنجليزي  
عام 1880 .  
ولمذ أن تغيرت الأولمبياد إلى شكلها الحديث  
عام 1896 وهو نفس عام تأسيس اللجنة  
الأولمبية الدولية كانت رياضة ألعاب القوى  
من أولى الرياضات المشاركة .

**الاتحاد الدولي لألعاب القوى**  
تم تأسيسه عام 1912 بسوكولهم بحضور  
17 دول مختلفة وتم تسميته «بالاتحاد الدولي  
لألعاب القوى للهواة» وبعد ذلك في عام 2001  
تم تغيير الاسم ليصبح الاتحاد الدولي لألعاب  
القوى  
وبدا الاتحاد في تسويق اللعبة بداية من  
المنافسات على الرمح من تأسيسه مبكرا ،  
وينظم الاتحاد العديد من المسابقات مثل :  
- بطولة العالم لألعاب القوى وهي تعقد كل  
سنتين  
- بطولة العالم لألعاب القوى داخل الصالات  
وتقام أيضا كل سنتين  
- بطولة العالم للعدو الريفي وتقام سنويا  
- بطولة العالم لنصف الماراتون وتقام سنويا  
- بطولة العالم للناشئين، بطولة العالم للشباب  
، وكأس العالم لسباق المشي وهذه البطولات  
تقام كل سنتين  
- الدوري العالمي ويقام سنويا  
والعاب القوى تعتبر من الرياضات المركبة  
التي بداخلها أكثر من رياضة ، ويطلق  
عليها أم الألعاب وتنتظم بشكل أساسي إلى  
ثلاثة رياضات هي العدو والرمي والفقز  
وينتج منها العديد من من المنافسات مثل :

**العدو بجميع مسافته**  
الفقز العالسي ، الفقز بالزانة ، والوثب  
الطويل ، والوثب الثلاثي «الفقز  
العالسي»: وهو الفقز إلى أقصى  
ما يستطيع به اللاعب من ارتفاع  
دون إستخدام أي وسائل مساعدة ،  
ويتم في دائرة يتم فرشها بالرمل أو  
الإسفنج ويوجد عند طرفي قطرها  
قائمان وتوضع فوقها عارضه غير ثابتة  
يقفز اللاعب من فوقها وتدخلت منافسات  
السيدات الأولمبياد بدورة «فرنسا 1924»  
«الفقز بالزانة»: في هذه الرياضة يبدأ  
اللاعب السباق بإتدفاع سريع جدا وهو في  
بذ زانة طويلة وعندا يصل إلى الصاري  
يفرز الزانة في الأرض ويحاول أن يرتفع

# الحفاظ على التمارين الرياضية يحمي من ارتفاع ضغط الدم



النشاط لدى المشاركين ذوي البشرة السمراء في الانخفاض.

وبحلول 45 عاما، تفوقت النساء ذوات البشرة السمراء على الرجال البيض في معدلات ارتفاع ضغط الدم، بينما عانت النساء ذوات البشرة البيضاء في الدراسة من أدنى معدلات ارتفاع ضغط الدم خلال منتصف العمر.

وبحلول سن الستين، كان ما بين 80 إلى 90 في المئة من الرجال والنساء ذوي البشرة السمراء يعانون من ارتفاع ضغط الدم، مقارنة بأقل من 70 في المئة للرجال البيض وحوالي نصف النساء ذوات البشرة البيضاء، ووضع فريق البحث هذه الفوارق العرقية المعروفة على أساس العديد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية.

ويمكن أن تؤدي عادات نمط الحياة السيئة، مثل عدم ممارسة التمارين الرياضية، إلى ارتفاع ضغط الدم. عادات نمط الحياة السيئة، مثل عدم ممارسة التمارين الرياضية، يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

وتزيد احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم مع التقدم بالعمر، ولكن ممارسة بعض التمارين الرياضية يمكنها أن تحدث تغييرا كبيرا. وإذا كان ضغط الدم لدى الفرد مرتفعا بالفعل، فمن الممكن أن تساعد ممارسة التمارين على السيطرة عليه. ولن يكون بحاجة لخوض سباق ماراتون أو الانضمام إلى صالة رياضية في الحال، لكن يمكنه البدء تدريجيا وزيادة الأنشطة البدنية التي يمارسها في روتينه اليومي.

وتؤدي ممارسة الرياضة بانتظام إلى تقوية عضلة القلب، وحينما يصبح القلب أقوى، سيتمكن من ضخ المزيد من الدم بجهود أقل. وتكون النتيجة تقليل الضغط على الشرايين، مما يؤدي بالتبعية إلى خفض ضغط الدم.

كما تساعد ممارسة الرياضة بانتظام أيضا على الحفاظ على وزن صحي، وهي طريقة أخرى مهمة للتحكم في مستوى ضغط الدم. فحتى لو فقد الشخص 5 أرطال (2.3 كغ) فقط من وزنه الزائد، فيمكن أن يؤدي ذلك إلى خفض ضغط الدم.

وللحفاظ على مستوى صحي لضغط الدم، سيكون عليه المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. ويستغرق الأمر من شهر إلى ثلاثة أشهر تقريبا من ممارسة الرياضة المنتظمة قبل أن يظهر لذلك تأثير ملحوظ على مستوى ضغط الدم. ولن تستمر تلك الفوائد إلا باستمراره في ممارسة التمارين الرياضية.

وينبغي على الفرد أن يحاول ممارسة التمارين الهوائية المعتدلة لمدة 150 دقيقة على الأقل أو التمارين الهوائية القوية لمدة 75 دقيقة أسبوعيا، أو الجمع بين النوعين، وأن يستهدف ممارسة التمارين الهوائية لمدة 30 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع. وإذا لم يكن معتادا على ممارسة التمارين الرياضية، فيجب أن يبدأ بوتيرة بطيئة حتى تصل إلى هذا الهدف.

ويمكنه تقسيم التمرين إلى ثلاث جلسات من التمارين الهوائية مدة كل منها 10 دقائق والحصول على نفس الفائدة من جلسة واحدة مدتها 30 دقيقة.

وقال المعد الرئيسي جيسون ناجاتا، وهو خبير في طب الشباب "ما يقرب من نصف المشاركين في سن الرشد لديهم مستويات دون المستوى الأمثل من النشاط البدني، والتي ارتبطت بشكل كبير بظهور ارتفاع ضغط الدم، ما يشير إلى أننا بحاجة إلى رفع الحد الأدنى لمعايير النشاط البدني."



وعندما نظر الباحثون إلى الأشخاص الذين قاموا بخمس ساعات من التمارين المعتدلة أسبوعيا خلال فترة البلوغ المبكرة، ضعف الحد الأدنى الموصى به حاليا للبالغين، وجدوا أن هذا المستوى من النشاط يقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بشكل كبير، وخاصة إذا استمر الأشخاص في التمرين حتى سن الـ 60.

## التمارين الرياضية تكون مجدية عندما يتم المواظبة عليها

وكتبت الباحثون في ورقتهم البحثية "إن تحقيق ضعف الحد الأدنى الحالي من إرشادات النشاط البدني للبالغين قد يكون أكثر فائدة للوقاية من ارتفاع ضغط الدم من مجرد تلبية الحد الأدنى من الإرشادات". ولكن ليس من السهل تكثيف النشاط البدني الأسبوعي وسنطرح قرارات تغير الحياة والمسؤوليات المتزايدة.

وقالت ناجاتا "قد يكون هذا هو الحال بشكل خاص بعد المدرسة الثانوية عندما تتضاءل فرص النشاط البدني مع انتقال الشباب إلى الكلية، والقوى العاملة والأبوة وتلك وقت الفراغ."

أما بالنسبة إلى حقيقة واقعية أخرى، فقد أظهرت الدراسة أيضا كيف يختار الرجال والنساء ذوو البشرة السمراء مسارات صحية مختلفة تماما مقارنة بنظرائهم من البيض. وفي سن الأربعين استقرت مستويات النشاط البدني بين الرجال والنساء البيض، في حين استمرت مستويات

بمستويات أعلى مما كان موصى به، مهم للوقاية من ارتفاع ضغط الدم. وأظهرت العديد من الدراسات أن التمارين الرياضية تخفف ضغط الدم، لكن العمل الجديد يشير إلى أن الحفاظ على النشاط البدني خلال فترة الشباب، بمستويات أعلى مما كان موصى به سابقا، قد يكون مهما بشكل خاص للوقاية من ارتفاع ضغط الدم، على حد قول بيبيز دومينغو. ويعد ارتفاع ضغط الدم حالة خطيرة تؤثر على الملايير من الأشخاص في جميع أنحاء العالم. ويمكن أن يؤدي إلى نوبة قلبية وسكتة دماغية. كما أنه عامل خطر للإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة.

## هناك طرق لمعالجة ارتفاع ضغط الدم وهي ممارسة الرياضة

ووجد أكثر من 5100 بالغ في الدراسة، التي تتبعته صحته على مدى ثلاثة عقود من خلال التقييمات الجسدية والاستبيانات حول عادات ممارسة الرياضة وحالة التنخين وتناول الكحول. وفي كل تقييم سريري، قيس ضغط الدم ثلاث مرات، كل دقيقة على حدة، وتحليل البيانات، جرى تجميع المشاركين في أربع فئات حسب العرق والجنس.

وفي جميع المجالات، بين الرجال والنساء وفي كلتا المجموعتين العرقيتين، تراجع مستويات النشاط البدني من 18 إلى 40 عاما، مع ارتفاع معدلات ارتفاع ضغط الدم وتراجع النشاط البدني

تزيد احتمالية إصابته بارتفاع ضغط الدم مع التقدم بالعمر، ولكن ممارسة بعض التمارين الرياضية يمكنها أن تحدث تغييرا كبيرا. وإذا كان ضغط دمك مرتفعا بالفعل، فمن الممكن أن تساعد ممارسة التمارين على السيطرة عليه. ولا تتخذ أنك بحاجة لخوض سباق ماراتون أو الانضمام إلى صالة رياضية في الحال، لكن يمكنك البدء تدريجيا وزيادة الأنشطة البدنية التي تمارسها في روتينك اليومي.

وتؤدي ممارسة الرياضة بانتظام إلى تقوية عضلة القلب، وحينما يصبح القلب أقوى، سيتمكن من ضخ المزيد من الدم بجهود أقل. وتكون النتيجة تقليل الضغط على شرايينك، مما يؤدي بالتبعية إلى خفض ضغط الدم.

يُقاس ضغط الدم بوحدة المليمتر الزئبقي (ملم زئبقي). ويكون ضغط الدم الطبيعي أقل من 120 ملم زئبقي للرقم العلوي (الانقباضي) وأقل من 80 ملم زئبقي للرقم السفلي (الانقباضي). ويمكن أن تؤدي زيادة نشاطك إلى خفض رقمي ضغط الدم العلوي والسفلي، ومقدار هذا الانخفاض ليس واضحا على نحو كامل، لكن هناك دراسات أظهرت معدلات انخفاض من 4 إلى 12 ملم زئبقي للضغط الانقباضي ومن 3 إلى 6 ملم زئبقي للانقباضي.

كما تساعد ممارسة الرياضة بانتظام أيضا على الحفاظ على وزن صحي، وهي طريقة أخرى مهمة للتحكم في مستوى ضغط الدم. فحتى لو فقدت 5 أرطال (2.3 كغم) فقط من وزنك الزائد، يمكن أن يؤدي ذلك إلى خفض ضغط الدم.

وللحفاظ على مستوى صحي لضغط الدم، سيكون عليك المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. ويستغرق الأمر من شهر إلى ثلاثة أشهر تقريبا من ممارسة الرياضة المنتظمة قبل أن يظهر لذلك تأثير ملحوظ على مستوى ضغط الدم. ولن تستمر تلك الفوائد إلا باستمرارك في ممارسة التمارين الرياضية.

يشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن التمارين الرياضية يمكن أن تكون علاجاً لضغط الدم دون الحاجة إلى عقاقير، وتكون التمارين الرياضية مجدية عندما يتم الاستمرار فيها والمواظبة عليها. ويمكن الحفاظ على النشاط البدني خلال فترة الشباب، بمستويات أعلى مما كان موصى به سابقا، من الوقاية من ارتفاع ضغط الدم خلال منتصف العمر.

أوضحت الأبحاث الحديثة أنه إذا كان الفرد يريد حماية نفسه من ارتفاع ضغط الدم مع تقدمه في العمر، فهو بحاجة إلى الحفاظ على مستويات التمرين الرياضي حتى منتصف العمر.

ولكن العوامل الاجتماعية يمكن أن تجعل هذا الأمر أكثر صعوبة بالنسبة إلى بعض الناس أكثر من غيرهم، وفقا لدراسة أجريت على أكثر من 5000 شخص في 4 مدن أمريكية.

وقالت معدة الدراسة وعالمة الأوبئة كيرستن بيبيز دومينغو بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو "قد يكون الأمر هو من هم في أوائل العشرينات من العمر نشيطين بدنيا، ولكن هذه الأنماط تتغير مع تقدم العمر".

الحفاظ على النشاط البدني خلال فترة الشباب،



# تمارين القوة تقلل من الإصابة بالأمراض المزمنة



تساعد تمارين القوة على منع تدهورها من خلال تحفيز خلايا العظم على العمل مما يقوي من بنية العظام. تمارين القوة هي مجموعة من النشاطات البدنية المصممة لتحسين اللياقة العضلية، ومبناها الإفراط في تحميل العضلات وتخلص هذه التمارين الجسم من الدهون وتساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية، إذ بزيادة كتلة العضلات يزداد معدل الأيض أثناء الراحة حيث يحرق الجسم المزيد من السعرات الحرارية. وبناءً على ذلك يجب أن تتم ممارسة التمارين بصورة منتظمة مع نظام غذائي سليم لبناء عضلات خالية من الدهون. وتوجه تمارين القوة مباشرة للعضلات، إذ تساهم هذه التمارين في التنشيط والبناء المستمر للعضلات والحفاظ على قوتها بحالة جيدة مع التقدم في العمر. كما تساهم تمارين المقاومة في التحريك المستمر للمفاصل وبناء العضلات حول العظم، وهذا يساهم في تليين المفاصل وتخفيف التورم وتقليل حدوث هشاشة العظام وخاصة لدى الذين يعانون من التهاب المفاصل.

تعد تمارين القوة أو ما يعرف أيضًا بتمارين المقاومة من أهم التمارين التي تمنح الجسم اللياقة وتساهم في الحفاظ عليه ودعم وظائفه الفسيولوجية، إذ قد تساهم هذه التمارين في التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة وتأخير الشيخوخة. وتمارين القوة هي مجموعة من النشاطات البدنية المصممة لتحسين اللياقة العضلية، والمبدأ الأساسي لهذه التمارين هو تطبيق الحمل والإفراط في تحميل العضلات باستخدام الأوزان الحرة أو آلات الوزن أو وزن الجسم نفسه، إذ تساهم ممارسة تمارين المقاومة بصورة منتظمة في منع الخسارة الطبيعية لكتلة العضلات الهزيلة التي تأتي مع الشيخوخة. ويرى خبراء اللياقة أن هذه التمارين هي جزء مهم من اللياقة العامة لجميع الفئات العمرية، وخاصة الأشخاص الذين لديهم مشكلات صحية، مثل السمنة والتهاب المفاصل وأمراض القلب. وتساهم تمارين القوة في تقوية العظام، ومع التقدم في السن تضعف بنية العظام وتزداد احتمالية الإصابة بهشاشة العظام. وفي المقابل

والعضلات الثلاثة. تمرين القرفصاء: أحد تمارين المقاومة التي تستهدف أغلب عضلات الجسم، وعضلات الساقين بشكل خاص. والبعض من الأنشطة والأعمال اليومية الروتينية التي تتسرح ضمن تمارين القوة، ومنها: صعود الدرج، الرضخ، أصال البستنة وركوب الدراجة. وينصح عند ممارسة تمارين القوة بالحرص على ممارسة جميع التمارين العضلية التي تشمل جميع عضلات الجسم، وممارسة التمارين من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا، والتدرج في رفع الأثقال، والالتزام برفع أثقال خفيفة الوزن في الأسابيع الأربعة الأولى، والمحافظة على هيئة الجسم خلال ممارسة التمارين، مثل: استقامة الساقين، شد عضلة البطن وعدم هز الكف وإبقائه للخلف بمحاذاة الأذنين. وينصح كذلك بأخذ فترات راحة ما بين الجلسة والأخرى في الأسبوع، وعلى الأقل تكون 48 ساعة ما بين الجلستين مع الحصول على قسط كافٍ من النوم لتجنب حدوث تمزقات في أنسجة العضلات.

وممارسة تمارين القوة تساهم أيضًا في التقليل من فرص الإصابة بالنوبات والسكتات القلبية بنسبة تصل إلى 70 في المئة، وتقلل من فرصة الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني من خلال مساهمة التمارين في معالجة الجلوكوز وزيادة التمثيل الغذائي وفقدان الوزن. وتوجد مجموعة من تمارين القوة التي تعتمد على وزن الجسم أو استخدام الأوزان الحرة أو الآلات، إذ يوصى الأشخاص الأصحاء بممارسة مجموعة من تمارين المقاومة مرتين في الأسبوع على الأقل، أما الأشخاص الذين لديهم مشكلات صحية فيجب عليهم استشارة الطبيب المختص لتحديد الأنواع المناسبة وهي التالية: تمرين رفع الأثقال: يستهدف عضلات الذراعين، وتكون من خلال رفع أوزان مختلفة. تمرين المعدة: أكثر التمارين شهرة وهي تستهدف عضلات البطن بشكل رئيسي. تمرين الاندفاع: يستهدف عضلات الساقين بشكل عام وعضلات الأضراس وعضلات الأرداف بشكل خاص. تمرين الضغط: يستهدف العضلات الصدرية



## استبدال جميع المشروبات بالماء يقوي القلب والدماغ

على مدار اليوم يساعد على إبقاء الشعور بالشبع طوال اليوم، كما أنه عند شرب الماء البارد فإن الطاقة التي ينتجها الجسم لمعالجة حرارة الماء البارد تسهم في حرق المزيد من السعرات الحرارية. ولأن الماء يعد بمثابة المحرك الأساسي لعملية الأيض المسؤولة عن إنتاج الطاقة داخل خلايا جسم الإنسان وحرق السعرات الحرارية، فإن عدم تناول الماء بكمية كافية يجعل العملية تتم بصورة أبطأ عن حالتها الطبيعية. وكشفت دراسة ألمانية أن تناول ستة كؤوس من الماء البارد يوميًا يساعد المرء على فقدان 50 سعرة حرارية يوميًا. كما أن شرب ما يكفي من المياه يساعد على عمل الجهاز الهضمي بشكل جيد ويحسن حركات الأمعاء العادية. وإذا قام الفرد كل صباح بشرب 500 مل من الماء يزيد ذلك من كفاءة عمليات الأيض في جسمه بحوالي 24 في المئة.

نضارتها ونوعيتها. ويقوي شرب الماء جهاز المناعة، ويساعد على



التخلص من السموم بشكل أسرع. وهو ما يساعد في الوقاية من بعض الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والتهابات المثانة وحتى سرطان القولون. ويوصي الخبراء، وفق ما جاء على موقع "هايفينغتون بوست"، بشرب 8 إلى 10 أكواب من الماء كل يوم للحفاظ على صحة جيدة، وقد ذكر الموقع أن هناك تغييرات كبيرة قد تطرأ على الجسم إن ترك الفرد جميع مشروباته واختار الماء مشروبًا أساسيًا.

ويساعد شرب كوب ماء قبل كل وجبة على انخفاض عدد السعرات الحرارية المتناولة. وبصفة عامة فإن شرب الماء

أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن الاستغناء عن جميع المشروبات واستبدالها بالماء فقط، قد تكون له نتائج مذهلة على الجسم. والامتناع عن شرب أي شيء عدا الماء لمدة تسعة أيام يحفز التمثيل الغذائي الخاص ويعزز حرق الدهون، بالإضافة إلى ذلك فإن الماء يحد من الشهية. كما يمكن لخمس أكواب من الماء يوميًا أن تقلل من خطر الإصابة بالنوبة القلبية، وبعد ثمانية أكواب يزداد الأداء الفكري بنسبة 30 في المئة. ويتألف الدماغ بشكل أساسي من 75 - 85 في المئة من الماء، أي إن الماء هو الوقود الذي يحتاجه الدماغ للتركيز بشكل أكبر وتطوير القدرات الذهنية والعقلية. - الدماغ يتألف بشكل أساسي من 75 في المئة من الماء، و هو الوقود الذي يحتاجه الدماغ للتركيز بشكل أكبر وتطوير القدرات الذهنية والعقلية. وقد وجدت دراسة حديثة أن شرب الماء يمكن أن يزيد سرعة الدماغ بنسبة 14 في المئة ويقوي نسبة الذكاء. كما يربطب الماء البشرة ويجعلها أكثر نضارة ويزيد من

# 8 وجهات محتملة لمبايي حال رحيله عن باريس سان جيرمان



تحول المهاجم الفرنسي كيليان مبايي مجدداً إلى مادة إعلامية نسمة، مع إجماع تقارير صحفية على اتخاذ اللاعب صاحب الـ24 عاماً قراراً بالرحيل عن النادي البريدي بنهاية الموسم المقبل 2023-24، ويبدو تعاقده مبايي مع باريس سان جيرمان حتى 30 جوان 2024، ويقال إن هناك بنياً يتبع الطرفين تمديد العقد لموسم إضافي، لكن منصات إعلامية متنوعة ذكرت أمس الإثنين أن القائد الجديد لمنتخب فرنسا الأخير قادة "حديقة الأمراء" يعزمه مغادرة النادي الصيف المقبل، رافضاً تعويل بنده التمتع ولا يبدو باريس سان جيرمان مُحمّساً لتخلي عن لاعبه الأبرز "مجاناً" الصيف المقبل، وقد أفاد مراقبون بأن إدارة النادي قد توافق على بيع مبايي خلال موسم الانتقالات الصيفي 2023، دون تعهد وجهه مُضمّلة أكثر من غيرها، للاعب، ويُصنف مبايي ضمن أبرز لاعبي الجيل الحالي في كرة القدم، إن لم يكن أفضلهم على الإطلاق، وبالطبع، تحلم أندية عملاقة باستقطاب اللاعب السابق لماناكو الفرنسي، لكن المشكلة تكمن في ارتفاع القيمة السوقية للمهاجم الفرنسي، الذي يحصل أيضاً على راتب هو الأكبر في كرة القدم الأوروبية. وألقى باريس سان جيرمان 180 مليون يورو لاستقدام مبايي من موناكو عام 2017، وفي العام الماضي، جدد النادي الفرنسي عقد اللاعب برسوم مُتلفة، أبرزها دفع 100 مليون يورو في حقه "مكافأة التوقيع"، حسبما يتردّد إعلامياً، وبكل تأكيد، سيسعى مسؤولو باريس لتعويض جزء كبير مما ناقوه على وجود كيليان لاجاً للفرق خلال الموسم الستة الأخيرة. ويحتل مبايي المركز الأول في قائمة لاعبي كرة القدم الأعلى قيمة سوقية حول العالم، بـ180 مليون يورو، مُتقدماً بـ10 ملايين

باللاعب يبدو أكثر منطقية، فمن غير المُرجح أن تعير إدارة ليفربول اهتماماً بالتعاقد مع مبايي مقابل نحو 200 مليون يورو، مع حاجتها لإعادة بناء الفريق ككل، بعد موسم أبيض سيئ على مستوى الأداء والنتائج في المقابل، يظهر ماتشستر يونايتد كوجه مُحمّلة قوية لمبايي؛ إذ يملك الشياطين الأحمر القدرة الشرائية بالقفل، مع امتلاك النادي مشروعا كروياً واضحاً بقيادة المدرب الهولندي إريك تين هاغ، وتأهل ماتشستر يونايتد، ونيوكاسل (الثري أيضاً)، إلى دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل، ما يجعل النادييين وجهتين مُحمّلتين لمبايي، أكثر من تشيلسي الذي سيخيب عن المسابقات الأوروبية بعد إنهاء موسم البريميرليغ في المركز الـ12. أما ماتشستر سيتي، فيحتفظ لنفسه بمكافئة شرائية خاصة في كرة القدم الإنجليزية؛ مع قدرته على القيام باستثمارات ناجحة كروياً، فلا يجد قادة سيتي ضراً في اتفاق المال، طالما أن ذلك يسعود بقيادة حقيقية على تشكيلة الفريق. ويمتلك سيتي أسماء هجومية بارزة في تشكيلة الحالية، لكن رحيلاً ممكناً للألماني إيلكاي غوندرغان والبرتغالي برناردو سيلفا والجزائري رياض محرز قد يدفع النادي لمحاولة التعاقد مع مبايي، كشيكل الأخير ثنائية استثنائية مع هالاند. أخيراً، يملك أرسنال الطموح للاستمرار في المنافسة الجادة على لقب الدوري الإنجليزي بالموسم القادمة، وقد يمثل "مبايي" القطعة الناقصة في تشكيلة الفريق تحت قيادة المدرب الإسباني الشاب ميكل أرتيتا. وقدم أرسنال مستويات مذهلة الموسم الماضي 2022-23، لكن الواقع يقول إن الفريق أنهى الموسم دون التتويج بأي بطولة، وقد يعني وصول مبايي أن "الغانرز" صاروا يملكون قائداً حقيقياً يمكن التعويل عليه هجومياً، كما الأمر نفسه في مراكز أخرى؛ مثل حراسة المرمى مع الإنجليزي أرون رامسديل، وصانع الألعاب مع النرويجي مارتن أودغارد.

## بايرن ميونخ

يعيش بايرن ميونخ ثورة فنية، بعد موسم صعب أياه الفريق متوجاً بلقب الدوري الألماني بفارق الأهداف، ويمكن القول إن بايرن يُعد أكثر الفرق الكبرى حاجة إلى ضم مهاجم جديد، بعد عام من مغادرة النجم الهولندي روبرت ليفاندوفسكي قلعة "البيرز أرينا"، مُتجهاً إلى برشلونة الإسباني. ويُشرف الألماني توماس توخيل على تدريب بايرن، ويعرف المدير الفني صاحب الـ49 عاماً جيداً مقومات مبايي، الذي عمل بصحته لمدة عامين ونصف العام جوبيلة. 2018- ديسمبر 2020) في باريس سان جيرمان. وحقق باريس سان جيرمان أفضل نتائجه الأوروبية تحت قيادة توخيل، حيث تأهل الفريق إلى نهائي دوري أبطال أوروبا موسم 2019-20، قبل الخسارة 0-1 أمام بايرن ميونخ، ما قد يجذب مبايي لخوض التجربة البافارية.

## ليفربول يعرض 51 مليون جنيه إسترليني لضم فالفيدي من ريال مدريد



أكدت صحيفة "دايلي ميل" الإنجليزية، أن نادي ليفربول قدم عرضة الأول لضم لاعب وسط الميدان الولي الأوروغواياني، فيديريكو فالفيدي، من ريال مدريد الإسباني. وقالت الصحيفة إن إدارة الريز قدمت عرضاً أولياً بقيمة 51 مليون جنيه إسترليني (60 مليون يورو) لضم فالفيدي، البالغ من العمر 24 عاماً، في الميركاتو الصيفي الحالي. وأشارت "دايلي ميل" إلى أن رئيس النادي الملكي، فلورنتينو بيريز، رفض العرض المقدم من ليفربول ولن يتفاوض على بيع اللاعب إلا مع وصول عرض لا يقل عن 85 مليون جنيه إسترليني (100 مليون يورو). وقالت صحيفة "التاسونال" الإسبانية إن المدرب الألماني للليفربول، يورغن كلوب، متشدد بضمخات فالفيدي ويرغب بشدة في جلبه إلى أنفيلد، حيث يعتبر من أشد اللاعبين بقدرةاته ويرتبط فالفيدي بعقد من ريال مدريد حتى جوان 2027 وتقدر قيمته السوقية بـ100 مليون يورو، حسب موقع "ترانسفير ماركيت"، وقد خاض مع الفريق 56 مباراة في الموسم المنقضي سجل خلالها 12 هدفاً وفتح 7 تمريرات حاسمة. ويبحث ليفربول عن تدعيم صفوف الفريق بأكبر من لاعب في خط وسط الميدان الذي يشكل نقطة الضعف الرئيسية للفريق الموسم الماضي في ظل الإصابات المتكررة لتناغو الكاتانرا وفابيو بيراج مستوى جوردان هندرسون. ونجح الريز بالفعل في إنهاء صفقة الأرجنتيني الكسيس مارك أليستر من برايتون الإنجليزي مقابل 44 مليون يورو، حسب تقارير صحفية متتالية. وعانى النادي الإنجليزي الفريق كلاً الموسم الماضي، حيث أنهاه في المركز الخامس في ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز وفشل في التأهل إلى مسابقة دوري أبطال أوروبا.

## دياز يجتاز الفحص الطبي ويرتدي القميص "21" مع ريال مدريد



اجتاز اللاعب إبراهيم دياز الاختبار الطبي لنادي ريال مدريد الذي خضع له، يوم الثلاثاء، بمركز (سانتياس لا موراليس) الطبي، وغيب اجتياز الاختبار بنجاح، التقط دياز صورة بجانب القميص الذي سيرتديه حتى عام 2027 والذي يحمل الرقم "21". وكان اللاعب البالغ من العمر 23 عاماً قد وقع لريال مدريد في يناير/كانون الثاني 2019 قادماً من ماتشستر سيتي، الذي نشأ فيه بعدما خرج من الفئات العمرية الصغيرة بنادي مالاغا في 2014. وفي سبتمبر 2020، غادر اللاعب صاحب الأصول المغربية لمدة موسم واحد على سبيل الإعارة نحو ميلان، حيث قدم أداءً جيداً ومدد النادي الإيطالي إعارته لموسميين آخرين. ولعب بقميص الميلان 124 مباراة وسجل 18 هدفاً و15 تمريرة حاسمة، وفاز معه أيضاً بالدوري الإيطالي عام 2022 ووصل هذا الموسم إلى نصف نهائي دوري أبطال أوروبا. وفي بيان الإعلان عن عودته إلى النادي الملكي، أعلن ريال مدريد أن إبراهيم مند عقده لموسميين آخرين، حتى عام 2027. يُذكر أن اللاعب كان يرتدي هذا الرقم خلال فترة الأولى مع الفريق الملكي، وسوف يرتدي نفس الرقم مرة أخرى فور عودته، وذلك بعدما اختار البرازيلي رودريغو -الذي كان يرتدي هذا الرقم حتى هذا الموسم المنقضي- الرقم "11".

## بعد عام ونصف.. تحول مفاجئ في مصير غرينوود مع ماننسترس يونايتد



كشفت تقارير صحفية عن المفارقة مرتبة لأزمة الإنجليزي ماسون غرينوود نجم ماننسترس يونايتد بعد عام ونصف من الإخفاق. ماسون غرينوود (21 عاماً) غاب عن الملاعب منذ بداية العام الماضي، بعد الفاء القبض عليه وخضوعه للتحقيق في 3 تهم متعلقة في الاعتداء على صحفية السابفة هاريت ريبسون مما تسبب في أذى جسدي لها وبعد سلسلة طويلة من التحقيقات، قررت النيابة البريطانية إخلاء سبيل غرينوود، مطلع شهر فيري الماضي، ولكنه لم يظهر مع ماننسترس يونايتد خلال النصف الثاني من الموسم المنصرم 2022-2023. غرينوود لم يتدرب أو يلعب لليونايتد منذ جانفي 2022، لكن وفقاً للتقارير الإعلامية فإن اللاعب يريد العودة للعب مع الشياطين الأحمر وأشارت تقارير إلى أن غرينوود يتطلع للعودة إلى ماتشستر يونايتد الموسم المقبل وقد بدأ التدريب والاستعداد، على أن

يتم الإعلان الرسمي لعودته قريباً وحسبما كشفت صحيفة "دايلي ستار" البريطانية، فإن غرينوود مسرور لأن بعض زملائه في فريق ماتشستر يونايتد والمدير الفني إريك تين هاغ كانوا منفتحين على عودته وأضافت أن إريك تين هاغ سعيد بعودة غرينوود بعد إسقاط تهم محاولة الاعتصاب والإعتداء والسيطرة والإكراه في فبراير 2023.

### ماذا قدم غرينوود مع ماننسترس يونايتد؟

ظهر غرينوود للمرة الأولى مع ماننسترس يونايتد عام 2019، بعدما تم تصعيده للفريق الأول، ونجح في الظهور بشكل لافت لل نظر، وأصبح أحد العناصر الأساسية للفريق. وشارك غرينوود مع ماننسترس يونايتد في 129 مباراة بكافة المسابقات، سجل خلالها 35 هدفاً وقدم 12 تمريرة حاسمة، ويرتبط بعقد حتى صيف عام 2025.



# ميسي: لا أخطط للمنتاركة في كأس العالم 2026

## رئيس الاتحاد البرازيلي: أنشيلوتي المدرب المناسب للسيلساو



توجه رئيس الاتحاد البرازيلي لكرة القدم إنالدو رودريغز، بالشكر للإيطالي كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد على كلمات الأخير دفاعاً عن فينيسيوس جونيور ومناهضة العنصرية في الملاعب الإسبانية، ولم يخف أنه يعتبره "أحد أفضل المدربين في العالم والشخص المثالي لتولي مسؤولية" رافسي السامبا.

وأكد رئيس الاتحاد البرازيلي في أثناء الإعلان عن مباراة ودية بين منتخبى إسبانيا والبرازيل: "كل من وقفوا بصلابة ضد العنصرية بعد الفصل الذي تعرض له فينيسيوس نال تقدير جميع البرازيليين. وأنشيلوتي على وجه التحديد. الإعجاب بالمدرب في العالم والسلوك موجود. أخذ موقفاً وطالب بالحديث ضد العنصرية كي يظهر السوء فيها. بعثت له رسالة شكر على كلماته".

ولم يخف رودريغز اهتمام البرازيل بالحصول على خدمات أنشيلوتي كمدرب بعد شهر من الانتظار لانتهاء الموسم وتوضيح المدرب الإيطالي لوضعه مع ريال مدريد، الفريق الذي يتبقى عام في عقده معه، مشدداً: "إنه واحد من أفضل المدربين على مستوى العالم، ليس تمييزاً بحق الآخرين. لكن ذلك ليس سببه فقط تحليه بعقلية الفوز".

وأضاف: "هو موضع تقدير أيضاً بناء على كلمات جميع اللاعبين الذين يدرّبهم. إنه الشخص المثالي. يتمتع بقدر كبير على إدارة المجموعات. يقول الرياضيون الذين عملوا تحته إنهم إنه أفضل مدرب مر عليهم في مسيرتهم ويهتم بتطوير الصاعدين ويودون الحصول على مدرب مثل أنشيلوتي".

واختتم رودريغز: "أنفهم أنه أحد أفضل المدربين في العالم وسيرى له العمل مع البرازيل التي تمتلك واحداً من أفضل المنتخبين في العالم". مظهراً اهتمام السيلساو بخدمة مدرب الزوال الحالي.

## بعد اجتماع باريس | لوكاكو يوافق على الانتقال إلى الهلال بشرط



قال الصحفي بموقع "فوت ميركاتو"، سانتيا أونا، أن المهاجم الدولي البلجيكي المعاز من تشيلسي الإنجليزي إلى إنتر ميلان الإيطالي، روميلو لوكاكو، أبدى موافقته على الانضمام إلى نادي الهلال السعودي ووضع شرطاً لإتمام الصفقة.

وأكد الصحفي الفرنسي أن اجتماعاً تم بين مسؤولي الهلال ولوكاكو في العاصمة الفرنسية باريس، الإثنين، عرض خلاله النادي السعودي على اللاعب راتباً سنوياً يقدر بـ 20 مليون دولار.

وأشار سانتيا أونا إلى أن المهاجم البلجيكي، البالغ من العمر 30 عاماً، أبدى موافقته على الانتقال إلى الهلال في الميركاتو الصيفي الحالي، لكنه اشترط تحسين العرض المالي المقدم إليه.

تأتي هذه الأنباء بالتزامن مع تأكيدات صحيفة "لا غازيتا ديلو سبورت" الإيطالية على رغبة لوكاكو في الاستمرار مع إنتر واستعداده لتخفيض راتبه للبقاء في صفوف صيف بطل دوري أبطال أوروبا 2023.

ويعمل الهلال على تقوية صفوفه بنجوم عالميين، حيث حاول الزعيم التعاقد مع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي قبل أن يختار الرحيل صوب إنتر ميامي الأمريكي، كما تشيّر بعض التقارير إلى تحركه من أجل التعاقد مع البرازيلي نيمار جونيور.

وتسمى الأندية السعودية لاستقطاب أكثر من نجم عالمي خلال الميركاتو الصيفي الحالي، وذلك بعد انضمام النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو إلى النصر في فترة الانتقالات الشتوية الماضية، وتعاقد الاتحاد هذا الصيف مع الفرنسي كريم بنزيمة.

الآن. يذكر أن ميسي (35 عاماً) توج مع منتخب الأرجنتين بلقب كأس العالم قطر 2022 خلال شهر ديسمبر الماضي، وذلك بالفوز على المنتخب الفرنسي في ركلات الترجيح (4-2)، عقب التعادل 3-3 مع نهاية الوقتين الأصلي والإضافي، بالمباراة النهائية للبطولة.

اعتبر رئيس دوري المكسيكي لكرة القدم، ميكيل أريولا، أن تعاقد الأرجنتيني ليونيل ميسي مع نادي إنتر ميامي الأمريكي، سيلتفت أنظار العالم نحو كأس الدوريات، وهي بطولة تجمع بين أندية الفخبة بالدورين الأمريكي والمكسيكي.

وجاءت تصريحات أريولا في أثناء تقديم الكرة التي ستستخدم في مرحلة ذهاب الدوري المكسيكي (أبوتورا 2023)، التي ستطلق في 30 جوان الجاري، حيث سلط الضوء على الإنجازات التي حققتها هذه المسابقة العام الماضي، ممتنياً أنها تفوقت على الدورين الإسباني والإيطالي.

وقال أريولا: "إنها فترة في مستوى الجودة، على الجانب الرياضي أكثر منها على الجانب الاقتصادي، ميسي توج بلقب كأس العالم، وسيمثل انضمامه نقطة تحول لأنه سيضع كأس الدوريات على سראي ويسمع من الجميع".

وعن تفوق المسابقة تهنئاً على الدوري الإسباني والإيطالي: "بدأ بعد الأهداف التي تم تسجيلها في هذه البطولة، كان المتوسط 2.8 هدف في كل مباراة، وهذا يضعنا على قدم المساواة مع أوروبا. لقد تجاوزنا السيريا، التي أنهت الموسم بمتوسط 2.62، والإسباني (2.53)".

وأعلن ميسي يوم الأربعاء الماضي أنه سيرحل عن صفوف باريس سان جيرمان للانتقال إلى إنتر ميامي الناشط في الدوري الأمريكي لكرة القدم.

وسيستهل الفريق مشاوره في النسخة المقبلة من كأس الدوريات أمام كروز أزول المكسيكي في 21 يوليو/تموز القادم، في مباراة قد تمثل الظهور الأول لنجم برشلونة السابق بالمقيص "الوردي".



قال قائد المنتخب الأرجنتيني لكرة القدم ليونيل ميسي، يوم الثلاثاء، إنه لا يخطط للمنتاركة في النسخة المقبلة من كأس العالم، التي ستقام في المكسيك والولايات المتحدة وكندا في عام 2026.

وصرح النجم الأرجنتيني في مقابلة مع صحيفة "تينان سبورتس" الصينية الرياضية: "لا أعتقد ذلك. كانت هذه آخر كأس عالم لي (مونديال قطر 2022). سأرى كيف تسير الأمور، لكن من حيث العباد، لا، لن أذهب إلى كأس العالم المقبلة".

وفي المحادثة التي أجريت على الحساب الرسمي للحملة الرياضية على تطبيق الفيديو القصير الصيني "Kuaishou"، أجاب ميسي عن الأسئلة الحالية التي تهم المشجعين

الصينيين، حيث قال: "لقد كانوا دائماً جيدين معنا". وذكر ميسي، الموجود حالياً في الصين لخوض مباراة ودية مع منتخب الأرجنتين ضد المنتخب الأسترالي بعد غد الخميس، أنه تمكن من مشاهدة نهائي دوري أبطال أوروبا الذي فاز به مانشستر سيتي الإنجليزي على إنتر ميلان الإيطالي، رغم فارق التوقيت في الدولة الآسيوية.

وقال إن مدرب سيتي، الإسباني بييب غوارديولا، الذي ما زال على "اتصال دائم" به، أثبت أنه "أفضل مدرب في العالم". كما أبرز ميسي، المنقل حديثاً إلى صفوف إنتر ميامي الأمريكي، علاقته الوثيقة بناديه الأسبق برشلونة الإسباني، مبدياً سعاده بأن جماهير البرسا ما زالت تهتف باسمه حتى

## ساديو ماني أحدث المطلوبين بالدوري السعودي



قالت تقارير إن السنغالي ساديو ماني، مهاجم فريق بايرن ميونخ الألماني، قد تلقى عرضاً مغزياً للانتقال إلى الدوري السعودي للمحترفين. وتعمل الحكومة السعودية في الوقت الحالي على التعاقد مع نجوم من الصف الأول عالمياً، حيث كانت البداية بصفقة انتقال الأسطورة البرتغالي كريستيانو رونالدو إلى النصر السعودي، وتبهما توقيع المهاجم الفرنسي المخضرم كريم بنزيمة مع الاتحاد.

وفي الوقت الحالي، يعمل صندوق الاستثمارات العامة السعودي على إقناع مجموعة من أفضل لاعبي العالم بالانتقال للدوري السعودي، منهم الفرنسي نغولو كانتي لاعب تشيلسي الإنجليزي الذي اقرب من الاتحاد، وثنائي وسط ريال مدريد الإسباني، والكرواتي لوكا مودريتش، والألماني توني كروس، والجزائري رياض محرز جناح مانشستر سيتي الإنجليزي، وآخرون.

وذكر موقع «Get French football news» المتخصص في أخبار الكرة الفرنسية، والنطاق بالإنجليزية، أن صندوق الاستثمارات العامة السعودي يعمل على إقناع ساديو ماني بالانتقال إلى دوري المحترفين السعودي. وأوضح المصدر أن الصندوق السعودي يريد تسكين ساديو ماني في فريق الاتفاق الذي يتخضر ستيفن جيرارد، أسطورة ليفربول الإنجليزي السابق، لقيادته فنياً بداية من الموسم المقبل.

ويعتبر ماني على غرار جيرارد من أساطير ليفربول، حيث فاز مع الريدز بسبعة ألقاب خلال الفترة من 2016 إلى 2022، أبرزها دوري أبطال أوروبا 2019 والدوري

الإنجليزي الممتاز 2020. ويتوجب على ماني أن يخبر الصندوق السعودي بنواياه بشأن التعاقد مع الاتفاق، حيث إنه حال رفض تمثيل فريق مدينة الدمام فسيفح له اختيار اللعب لفريق آخر.

ويعمل الصندوق السعودي على تدعيم فرق دوري المحترفين بلاعبين على أعلى المستويات، كي تصبح المسابقة ككل قوية، وليس عنداً معينا من الفرق. ويأتي هذا في الوقت الذي انتشرت فيه تقارير عن وجود عرض لماني من أندية باريس سان جيرمان



### الجزائر ماتش:

الثابت: 023346674  
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية للنشر و الإشهار:

01، شارع باستور- الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128

الفاكس: 021739559 / 021739919

021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

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

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

### وزارة السكن والعمران و المدينة

ديوان الترقية والتسيير العقاري ولاية تيارت

الرقم الجبائي: 099742260337519

### إعلان عن المنع المؤقت رقم:

بطا إعلانات ملو 65، 76، و 40 لسطر 02 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 16/09/2015، تضمن تنظيم الصفقات العمومية وتجهيزات الطرق العام، على نواحي تيارت وتسيير العقاري تيارت.

أنه في إطار الإعلان عن طلب العروض للتحقق من الشرائط لقرابة دنيا رقم 231/0099 بتاريخ 23/05/2023، الصادر في المراجعة الوحيية "الجزائر ماتش" بتاريخ 23/05/2023، والمراجعة الوحيية TRANSACTION D'ALGERIE، بتاريخ 05/14/2023، و المنقحة: واتجر باقي الأعمال كل ما كان القوة المشروعة 2000/100/80/20 مسكن عمومي إيجاري في إطار اقتداء على السكن الهيش بالأرطاف ولاية تيارت / إعادة رقم 01 التوزيع السوي لسطر 2009.

وبعد تسيير العروض بتاريخ 07/06/2023 تم منح الصفقة لهذا السعد التالي:

رقم الطرف	السعد المتحصل على الصفقة وثيقة	الصفة المتحصل عليها (نفاة العرض الفني)	مبلغ العرض المالي (مع كل الرسوم بعد الضم)	معايير التقييم
إيجار باقي الأعمال كل ما كان القوة المشروعة 2000/100/80/20 مسكن عمومي إيجاري في إطار اقتداء على السكن الهيش بالأرطاف ولاية تيارت / إعادة رقم 01 التوزيع السوي لسطر الأول 2009				
03	السعد: مؤسسة أفعال البناء "مركبات وسف" والمتحصل على الرقم الجبائي: 18444012244131	نفاة 52,00 نقطة عرض فونل فنيا	58 615 736,61 نفاة لكل الرومو	أقل عرض مالي وفونل فنيا

بأن الشهدان مطعون تقرب من صلافة ديوان الترقية وتسيير العقاري ولاية تيارت، في أجل أقصاه ثلاثة (03) أياد من صدور هذا الإعلان في النشرة الرسمية للمتعامل العمومي أو بأحد الصحف الجبائية لتفرد على النسخة للصفحة العروضة فنيا وبأية.

يكن المتشهدان إيداع الطعون لمدة خمسة اقفان العمومية في أجل أقصاه عشرة (10) أيام بعد صدور هذا الإعلان في النشرة الرسمية للمتعامل العمومي أو إحدى الصحف الوحيية.

### الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة السكن والعمران و المدينة ديوان الترقية والتسيير العقاري بسطيف

رقم التسيير الجبائي: 099 1190 100 18833

### إعلان عن المنع المؤقت لصفقة الإيجار

بطا لأحكام المادة 65 من المرسوم الرئاسي رقم 247-15 المؤرخ في 16-09-2015، تضمن تنظيم الصفقات العمومية وتجهيزات الطرق العام، على نواحي تيارت وتسيير العقاري ولاية سطيف، لوكسات التي قدمت مرورا في إطار الإعلان عن طلب عروض وطني مطروح مع الشرائط لقرابة دنيا رقم: 02، ت م 2023/03/21 (صحة تسيير الصفقة للمعارة للمعارة الحكومية) المتداخلة لينة أيداء، أنه لم يتم تسيير العروض منح الصفقة الإيجار لوكسات لوكسات لوكسات التالية:

المنع	الرقم الجبائي	الرقم القبا	الرقم القبا	نفاة	مبلغ (مع) (نفاة)	نفاة
الصفقة 01: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 01						
الصفقة 02: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 02						
الصفقة 03: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 03						
الصفقة 04: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 04						
الصفقة 05: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 05						
الصفقة 06: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 06						
الصفقة 07: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 07						
الصفقة 08: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 08						
الصفقة 09: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 09						
الصفقة 10: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 10						
الصفقة 11: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 11						
الصفقة 12: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 12						
الصفقة 13: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 13						
الصفقة 14: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 14						
الصفقة 15: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 15						
الصفقة 16: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 16						
الصفقة 17: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 17						
الصفقة 18: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 18						
الصفقة 19: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 19						
الصفقة 20: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 20						
الصفقة 21: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 21						
الصفقة 22: عدم جدوى طلب العروض لصفقة رقم 22						

- فتح المتشهدان لينة (03) أيام إيداء من النشر الأول للإعلان من أجل الإطلاع على النتائج لفصلا لتسيير العروض الفني والمالي.  
- فتح المتشهدان عشرة (10) أيام سوي مطعون إيداء من النشر الأول للإعلان من أجل إيداع الطعون أمام اللجنة المختصة.

## تشافي يمنح إدارة برشلونة الضوء الأخضر للتعاقد مع باينا

الموسم. ولن يكون التعاقد مع باينا سهلاً بالنظر إلى أن برشلونة لن يستطيع إنفاق سوى 40% من قيمة أرباحه عطفًا على اللوائح المالية الجديدة لرابطة «لا ليجا». وبالأخص بعد تجديد عقد باينا مؤخرًا ورفع البند الجزائي في عقده إلى نحو 70 مليون يورو.

بالنظر لنهاية عقده مع «سيتيزنز». وأوضح المدرب تشافي في تصريحات الأسبوع الماضي، أن برشلونة يفتقر إلى نوعية لاعبي الوسط المتكبرين لصناعة الأهداف في الثلث الأخير أمثال الإسباني سانتى كاثورلا، وقد عانى الفريق عند إصابة لاعبه الشاب بيدري في منتصف

هيرنانديز، قد منح الضوء الأخضر لإدارة ناديه من أجل التعاقد مع باينا. ويعمل النادي الكتالوني على تقوية خط الوسط رُغم الوضعية الاقتصادية السيئة، وبجانب باينا، فإن برشلونة يعمل على جلب قائد مانشستر سيتي الإنجليزي، إيلكاي غوندوغان (32 عامًا) في صفقة مجانية

قالت وسائل إعلام، إن حامل لقب الدوري الإسباني لكرة القدم، برشلونة، يتابع لاعب وسط فريق فياريال اليكس باينا (21 عامًا) تمهيدًا للتعاقد معه في سوق الانتقالات الصيفي للعام الحالي 2023. وزعمت مصادر شبكة «ESPN» الأمريكية أن مدرب برشلونة، الإسباني تشافي

## لايبيغ يحدد سعر مدافعه الكرواتي غفارديول

حتى الآن، تعد صفقة انتقال هاري ماغواير من ليدستر سيتي إلى مانشستر يونايتد في عام 2019 هي أغلى صفقة مدافع في تاريخ الكرة، والتي كلفت الشياطين الأحمر 90 مليون يورو، ومن المتوقع أن تكسر صفقة الكرواتي هذا الرقم. جدير بالذكر أن غفارديول (21 عامًا) قد شارك في 41 مباراة مع لايبيغ هذا الموسم بجميع المسابقات، ونجح في تسجيل ثلاثة أهداف.

إيمريك لابورت، وتوظيف جون ستونز في خط الوسط. وعلى الرغم من ذلك، كان ماركو روز، مدرب لايبيغ، في فيفري الماضي، قد ادعى أن مدافعه سيبي في النادي، وأصر على أنه سعيد هناك، بقوله: «غفارديول سيكون لاعبًا للايبيغ الموسم المقبل أيضًا». «أنا المدرب وأطلب ذلك. إنه سعيد هنا. قال إنه يريد اللعب في البريميرليغ لكنه لم يقل متى».

وجذب غفارديول الأنظار إليه في نافذة الانتقالات الشتوية في جانفي الماضي بعد تألقه في كأس العالم قطر 2022 رفقة المنتخب الكرواتي الذي حصل على المركز الثالث؛ لكنه قرر البقاء مع لايبيغ حتى نهاية الموسم. ويرغب الإسباني بيب غوارديولا، مدرب أبطال الدوري الإنجليزي في الموسم المنقضي، في التعاقد مع اللاعب الشاب لتدعيم خط دفاعه الموسم المقبل، خاصة مع اقتراب رحيل

أكدت تقارير صحفية، اليوم الخميس، أن نادي لايبيغ الألماني حدد سعر قلب دفاعه الكرواتي جوسكو غفارديول، للنادية المهمة بالتعاقد معه في الميركاتو الصيفي. ووفقًا لمنصة «Talksport» الإنجليزية، فإن لايبيغ لن يتخلى عن المدافع الدولي الكرواتي الصاعد بأقل من 85 مليون يورو (75 مليون جنيه إسترليني)، وسط اهتمامات من مانشستر سيتي وتشيلسي ومانشستر يونايتد.

## ليفربول يقدم عرضه الأول للتعاقد مع فالفيدي

وتراجع مستوى جوردان هندرسون. ونجح الريدز بالفعل في إنهاء صفقة الأرجنتيني الكسيس مساك البيستر من برايتون الإنجليزي مقابل 44 مليون يورو، حسب تقارير صحيفة متطابقة. وعانى النادي الإنجليزي العريق كثيرًا الموسم الماضي، حيث أنهى في المركز الخامس في ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز وفشل في التأهل إلى مسابقة دوري أبطال أوروبا.

يونيو/حزيران 2022 وتُقدر قيمته السوقية بـ100 مليون يورو، حسب موقع «ترانسفير ماركس». وقد خاض مع الفريق 56 مباراة في الموسم المنقضي سجل خلالها 12 هدفاً ومنح 7 تمريرات حاسمة. ويبحث ليفربول عن تدعيم صفوف الفريق بأكثر من لاعب في خط وسط الميدان الذي شكّل نقطة الضعف الرئيسية للفريق الموسم الماضي في ظل الإصابات المتكررة لتيغو الكنتارا وفابيو

الملكي، فلورنتينو بيريز، رفض العرض المقدم من ليفربول ولن يتفاوض على بيع اللاعب إلا مع وصول عرض لا يقل عن 85 مليون جنيه إسترليني (100 مليون يورو). وقالت صحيفة «الناسيونال» الإسبانية إن المدرب الألماني لليفربول، يورغن كلوب، متشبهت بخدمات فالفيدي ويرغب بشدة في جلبه إلى أنفيلد، حيث يعتبر من أشد المعجبين بقدراته. ويرتبط فالفيدي بعقد مع ريال مدريد حتى

أكدت صحيفة «دايلي ميل» الإنجليزية، أن نادي ليفربول قدّم عرضه الأول لضم لاعب وسط الميدان الدولي الأوروغواياني، فيديريكو فالفيدي، من ريال مدريد الإسباني. وقالت الصحيفة إن إدارة الريدز قدمت عرضًا أوليًا بقيمة 51 مليون جنيه إسترليني (60 مليون يورو) لضم فالفيدي، البالغ من العمر 24 عامًا، في الميركاتو الصيفي الحالي. وأشارت «دايلي ميل» إلى أن رئيس النادي

## وكيل أعمال أنسو فاتي يؤكد بقاء اللاعب في برشلونة

العنصرية هي أمر يجب أن يؤخذ على محمل الجد»، وأضاف اللاعب مُخنيًا المنافسة بين ريال مدريد وبرشلونة: «أن تجتمع إسبانيا والبرازيل معًا في هذا الشأن يعني الكثير. أنا ممثل للغاية لأنني أشعر بما يشعر به زميلي فينيوس». واختم فاتي تصريحاته قائلًا: «ليس فقط مسألة لون البشرة؛ ولكن أيضًا بسبب ميولك الجنسية أو دينك. هذا أمر غير مقبول. أنا ممثل للغاية لتجتمع المنتخبين معًا لمواجهة قضية في غاية الأهمية».

المواقف التي عانى منها هذا الموسم في العديد من الملاعب الإسبانية وتلقيه إهانات عنصرية، وأكد أن «هذا الأمر لا يمكن تقبله». وفي إطار مباراة ودية بين منتخب إسبانيا والبرازيل لمحاربة العنصرية، حضر أنسو فاتي برفقة رودريغو موريو وكل من لويس روباييس وإدالدا رودريغيز، رئيسي الاتحادين الإسباني والبرازيلي، على الترتيب لإظهار التضامن مع فينيوس. وقال مهاجم الفريق الكتالوني: «قضية

إدارة النادي، حيث قد يرغب برشلونة في بيعه، وهناك تكهنات بأن الواجهة قد تكون الدوري الإنجليزي الممتاز. ومع ذلك، لم يكن مستقبل فاتي هو السبب الوحيد الذي دفع مينديز للسفر إلى برشلونة، حيث يتفاوض أيضًا بشأن التجديد لكل من أليكساندرو بالدي والأمين جمال، في مفاوضات يبدو أنها تسير بسلاسة. في موضوع آخر، تضمن فاتي، مع البرازيلي فينيوس جونيور، مهاجم ريال مدريد؛ بسبب

أكد خورخي مينديز، وكيل أعمال اللاعبين البرتغالي، وممثل أنسو فاتي، أن المهاجم الإسباني سيستمر مع فريقه برشلونة. وقال مينديز قبل سفره إلى لندن بعدما اجتمع في برشلونة مع إدارة النادي الكتالوني: «إن أنسو فاتي يرغب في البقاء، سوف يفوز بالكرة الذهبية يومًا ما». مضيفًا: «لقد أثبت أنه واحد من أفضل اللاعبين الشباب في العالم». وعلى ما يبدو، تتعارض فكرة اللاعب البالغ من العمر 20 عامًا مع تلك التي تدور في أروقة

## تشيلسي يجهز عرضًا ضخماً لضم أندريه أونانا

من جانبته، يرغب النيرازوري في بيع الحارس البالغ من العمر 27 عامًا للاستفادة ماليًا منه، وتدعيم صفوف الفريق تحسبًا للموسم المقبل. جدير بالذكر أن أونانا قدم موسمًا مميزًا مع إنتر منذ انتقاله بشكل مجاني من أياكس في عام 2022، وحافظ على نظافة شبكته في 19 مباراة من أصل 41 شارك بها؛ مسيما في فوز إنتر ميلان بكأس إيطاليا ووصوله إلى نهائي دوري أبطال أوروبا.

ميندي، الذي أصبح بديلًا لإسباني كيبا أريزابالغا، مع تحديد مايك ماينان حارس ميلان، وأندريه أونانا حارس إنتر. هدفين رئيسيين. وعانى تشيلسي الموسم الماضي في مركزي الدفاع والحارس طوال الموسم، رغم عودة كيبا القوية ونجاحه في الحفاظ على نظافة شبكته بـ9 مباريات من أصل 29 شارك بها، عكس ميندي الذي حافظ على نظافة شبكته في مباراة واحدة فقط من أصل 10 مباريات.

الكاميروني. وقال روسي: «لنستعد، لأننا قابلنا جوردني باسكوال وكيل أونانا الذي جعلنا نفهم أنه في غضون أسبوع سيقدّم تشيلسي عرضًا كبيرًا، إذا كان ذلك صحيحًا، يمكنني القول إن هذه كانت آخر مباراة لأونانا مع إنتر (نهائي دوري الأبطال)». وكانت تقارير سابقة قد كشفت أن مدرب تشيلسي الجديد، ماوريسيو بوكيتينو، يرغب في جلب حارس آخر بدلًا من السنغالي إدوارد

أشارت تقارير صحفية إيطالية، الثلاثاء، أن نادي تشيلسي الإنجليزي يجهز عرضًا ضخماً من أجل التعاقد مع الكاميروني أندريه أونانا، حارس مرمى إنتر ميلان الإيطالي في سوق الانتقالات الصيفية الجارية. ووفقًا لما أفاده الصحفي الإيطالي، جيان لوكا روسي، في تصريحات لموقع «كالتشيو ميركاتو»، فإن النادي اللندني يقترب من تقديم عرض تبلغ قيمته 58 مليون يورو لإنتر من أجل الحصول على خدمات الحارس

## فيرستابن يجدد هجومه على هاميلتون وسلاحه مهارات أونسو



أعاد الهولندي ماكس فيرستابن، بطل العالم في فورمولا 1، صراعه مع البريطاني لويس هاميلتون، سائق فريق مرسيدس، إلى الواجهة مجدداً بتصريحات أكد من خلالها أنه يحترم الإسباني فرناندو أونسو أفضل من هاميلتون.

ونقلت صحيفة ماركا الإسبانية، أول أمس الأحد، تصريحات سائق فريق ريد بول، التي تحدث من خلالها عن موقفه من المتسابقين الذين يناهضونه في بطولة العالم، ليؤكد أن الإسباني يملك العديد من الخصائص التي يفتقدها هاميلتون بخصوص القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة.

وقال فيرستابن: «أعتقد أن امتلاك القدرة على التعامل مع بعض المواقف الصعبة، هي من الخصائص الإضافية لدى السائقين، وليس من السهل امتلاكها، وعند قليل من السائقين لديهم هذه القدرات».

وتابع: «أؤكد أن أونسو يملك هذه الخصائص، يُمكنني معرفة ذلك من خلال طريقة قيادته السيارة والتعامل مع كل المواقف، إنه يركز على كل التفاصيل بشكل دقيق، كما يمكنه أن يقود السيارة بشكل جيد، ولكن دون أن يُهمل عدة معطيات أخرى خلال السباق».

وتعرف علاقة فيرستابن وهاميلتون توتراً منذ عامين، وذلك بعدما نجح فيرستابن في التتويج ببطولة العالم في عام 2021، خلال اللفة الأخيرة من آخر سباق، ليحرم البريطاني من التتويج ببطولة العالم للمرة الثامنة في سجله ويمنعه الهولندي من تحطيم الرقم القياسي العالمي.

## فريق فيراري يحرز لقب سباق 24 ساعة بعد غياب دام 50 عاماً



أحرز الصانع الإيطالي فيراري لقب النسخة المنوية من سباق التحمل الشهير "24 ساعة" في لومان، الأحد، بعد غياب استمر 50 عاماً، منهيًا هيمنة تويوتا على المركز الأول في الأعوام الخمسة الأخيرة. واحتل الفريق المؤلف من الإيطاليين أليساندرو بيرغيني وأنطونيو جوفيناتسي والبريطاني جيمس كالادو على متن سيارة فيراري "تحمل الرقم 51" المركز الأول بعد سباق حائس للأفغان على الحلبة التاريخية أقيم للمرة الأولى عام 1923، متقدماً على فريق تويوتا (الرقم 8) الفائز العام الماضي.

وقال جيمس كالادو في تصريحات له عقب نهاية السباق: «هو إنجاز عظيم بعد فترة طويلة. سيسجل هذا في التاريخ». وقبل ساعتين من النهاية وأمام قرابة 300 ألف مشاهد، بلغ الفارق بين الفريقين حوالي 30 ثانية فقط، عندما ارتكب سائق تويوتا الياباني ريو هيراكوا، الذي كان يحتل المركز الثاني، خطأ عند دوسه على المكابح، ما أدى إلى خروجه عن المسار واصطدامه بالحواجز عند منعطف أرناج. في حين عادت سيارة تويوتا جي آر 010 هابريد إلى الحلبة، اضطرت السائق الياباني للمرور بمنصات فريقه لتبديل عطاء المحرك، فمضت المجال أمام السكوديريا فيراري لتكون فوزها الأول في لومان منذ عام 1965. وحلت سيارة كاديلاك تحمل الرقم 2 في المركز الثالث. في المقابل، لم يكن النجاح حليف الفريق الثاني لفيراري (الرقم 50) في اللفة الملكة "هايبيركارز" إذ بعدما انطلق من الصدارة تعرض لحادث خلال الليل ليُنهى السباق في المركز الخامس. كما انسحبت سيارة تويوتا (الرقم 7)، الفائزة باللقب عام 2021، جراء تعرضها لحادث بعد منتصف الليل.

وشهد سباق 24 ساعة في لومان هذا العام عودة إلى جانب فيراري، بورش وكاديلاك ويوجو إلى اللفة الأولى، مع العديد من التغييرات في هوية المتصدر على وتيرة التوقفات في المنصات، والتجاوزات المتهورة والعديد من الحوادث.

# دوفر ناغتشس يتوجح بدوري السلة الأمريكي للمرة الأولى في تاريخه

متفوقاً في الدور الأول على ميلووكي باكس أفضل فريق في الدور المنتظم والذي يضم "الوحش" اليوناني باتريس أنتيتوكومبو (-4-1)، ثم تغلب على نيويورك نيكس (-2-4)، قبل أن يقصي بوسطن سيلتكس وصيف بطل الموسم الماضي 4-3.

في المقابل، سار ناغتشس بقوة على طريق اللقب، فتغلب على مينيسوتا تمبروولفز 4-1، وفينيكس صنز 2-4، ولوس أنجلوس ليكرز الذي يضم الأسطورة ليريون جيمس 4-0، وإلى جانب بوكيتش، أسهم بتحقيق فوز الإثنين مايكل بورتر جونيور (16 نقطة و13 متابعة)، والنجم الآخر في دوفر الكندي جمال موراي (14 نقطة و8 متابعات و8 تمريرات حاسمة). ولدى الطرف الخاسر، سجل النجم جيمس باتلر 21 نقطة، وأضاف لاعب الارتكاز بلام أديبو 20 نقطة و12 متابعة.

وفيما كان موسمهم على المحك، قدم لاعبو المدرب إيريك سولسترا أداء دفاعياً حسدياً في الدقائق الأخيرة، ما خلق جواً حاسماً في قاعة "بول أرينا" التي غصت بنحو 20 ألف متفرج.

ملحت كرة طائرة من موراي ناغتشس التقدم 81-76 قبل 6:43 دقائق من النهاية، فيما استبدل هيت الرابع الأخير بتسجيل 2 من 14 محاولة ميدانية، وصام عن التسجيل لأكثر من 5 دقائق.

سجل باتلر، الذي عانى طوال الليلة، ثلاثينيات، بعد خطأ جدي على آرون غوردون احتاج إلى تدخل الفديو وتبادل بوكيتش وبتلر السلات، ثم سجل الأول رميتين حرتين، لينتقم ميامي 88-89. رد بروس سراون بمتابعة وسلة (88-90)، ثم أهدر ماكس ستروس رمية ثلاثية، فاستحوذ دوفر على الكرة قبل 1:09 دقيقة.

أهدر بوكيتش وغوردون فانقلقت ستروس المتابعة. لكن كنتافيوس كادولوبوب سرق الكرة من باتلر، وسجل رميتين حرتين قبل 24 ثانية من النهاية ليضع فريقه في المقدمة 92-89. أهدر باتلر ثلاثية، والتقط براون متابعه، ثم سجل رميتين حرتين حاسماً الفوز قبل 14 ثانية من الصافرة الأخيرة هذا الموسم.



مشواره في "إن بي إيه».

ويعد دومين من إحراز مواطنه نوبال ديوكوفيتش لقب رولان غاروس في كرة المضرب، رافعا رصيده إلى 23 لقباً كبيراً، اختير بوكيتش أفضل لاعب في نهائي 2023. وقال بوكيتش (28 عاماً): «كان محبوباً وانما من الفريق. كانت مباراة شعبة في النهاية، وتوصلنا إلى اللعب دفاعياً، وقد سجلنا 90 نقطة. لهذا السبب فزنا، أنا سعيد لفوزنا في المباراة». وتابع بوكيتش: «هذا جميل. أنجزنا العمل، وبمكنا العودة إلى البيت الآن. نحن نفوز لأجل الناس هنا، ونثق ببعضنا البعض». وكان دوفر بطلاً لمنطقته الغربية، فيما احتاج ميامي هيت إلى ملحق موهل "بلاي إن" لنلوع الأدوار الإقصائية "بلاي أوف" التي خاضها بعد حوله ثامناً فقط في المنطقة الشرقية. وحقق هيت مفاجات كبيرة في البلاي أوف،

أنجز دوفر ناغتشس، بقيادة صلاحه المصري نيكولا بوكيتش، لقبه الأول في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين "إن بي إيه" بفوزه اللتين على صيفه ميامي هيت 89-94، ليضم دوفر سلسلة الدور النهائي بنتيجة 4-1. وتعلق بوكيتش كالعادة مسجلاً 28 نقطة و16 متابعة لفريق ولاية كولورادو، الذي حصد لقبه الأول بعد 47 موسمًا في الدوري. في المقابل، تجدد رصيده هيت عند ثلاثة القاب (2006، 2012، 2013)، وخسر النهائي للمرة الرابعة في تاريخه.

قال مدرب ناغتشس، مايك مالون، للجمهور: «لدي أخبار للجميع، لن نكتفي بللقب واحد. نريد المزيد». وتوج لقب مسيرة رائعة لبوكيتش، أفضل لاعب في الدوري مرتين، والمشارك 5 مرات في مباراة "كل النجوم"، بعد 8 مواسم من انطلاق

## ملك فئة الوزن الخفيف... خمسة أرقام مرعبة تظهر مدى سيطرة ريجيان إيرسيل في بطولة «ون»



حقق ريجيان إيرسيل فوزاً مذهلاً بالضربة القاضية عند 0:46 من الجولة الأولى على حساب منافسه الروسي ديمتري منشيكوف، ناجحاً في الدفاع عن بطولة العالم في الموي تاي للوزن الخفيف. فوز إيرسيل السهل في الحدث الرئيسي لحرض ONE Fight 11 من بطولة "ون" أذهل المشاهدين والجمهور الحاضر في ملعب "لومبيني" الشهير للملاكمة في بانكوك، تايلاند. إيرسيل، البالغ من العمر 30 عاماً، أثبت مجدداً أنه أحد أفضل مقاتلي فئة الوزن الخفيف للموي تاي والكيك بوكسينغ في العالم، وفي التالي بعض الأرقام التي تظهر مدى سيطرة بطل العالم في رياضتين على فئة وزنه.

### 1. سجل خال من الهزائم في بطولة «ون»

بعد فوزه الساحق على منشيكوف، رفع إيرسيل سجله في بطولة «ون» إلى 10-0، متفوقاً على جميع مقاتلي الوزن الخفيف في بطولة «ون» منذ نزاهه الأول في المنظمة عام 2019.

### 2. سلسلة مذهلة من الانتصارات

فاز إيرسيل في 22 نزالاً على التوالي في سبع سنوات على حساب أفضل مقاتلي فئة الوزن الخفيف في العالم. النجم السورينامي لم يخسر منذ قرابة 2,100 يوماً.

### 3. ملك "السترايكينغ"... والإنهاءات

يستخدم إيرسيل مهاراته العالية في توجيه الضربات المباشرة بفعالية عالية، مستفيداً من طوله وبنية الجسدية القوية، وخبرته في النزالات الكبرى.

وفي حين أنه يمتلك القدرة على التحمل لاجتياز المنافسين بعد خمس جولات قتالية، إلا أنه يبحث دوماً عن فرصة إنهاء خصومه بضرباته القوية والدقيقة. وتمكن إيرسيل بالفعل من إنهاء ثلاثة من أصل عشرة نزالات خاضها في بطولة «ون».

قضى جانب منشيكوف، ضحية ضرباته القاضية في النزال الأخير، أسقط إيرسيل منافسيه التايلاندي اللينجيري أنتوني نجوكوانسي والتايلاندي سينساموت كلينمي بضربتين قاضيتين في سببهما لفيرابر

### 4. سجل قتالي إجمالي لامع

فاز إيرسيل بـ61 نزالاً خلال مسيرته الاحترافية حتى الآن، ولم يخسر سوى أربعة نزالات في حياته، ما يعني أن نسبة الانتصارات في نزالاته الاحترافية تصل إلى 93.8%. هذه النسبة العالية جداً من الانتصارات تظهر تفوق إيرسيل الواضح على نجوم فئة وزنه حول العالم، وتكزز هيمنته على الفئة.

### 5. الدفاع بنجاح عن لقبه منذ الفوز بهما

نجح إيرسيل في الدفاع عن حزامه الذهبي في الموي تاي والكيك بوكسينغ سبع مرات. فقد دافع عن بطولة العالم في الموي تاي عن فئة الوزن الخفيف مرتين بعد فوزه بالحزام، كما دافع عن حزامه الذهبي في الكيك بوكسينغ للوزن الخفيف خمس مرات.

# ديوكوفيتش يتصدر صدارة التصنيف ونادال يسجل رقما سائليا

## مبار شريف تحني ثمار التألق ببلوغ أفضل تصنيف في مسيرتها



تواصل النجمة المصرية مبار شريف تألقها في عالم كرة المضرب، خلال البطولات الأخيرة، لا سيما في "رولان غاروس"، أو في بطولة "ماكركا" في كرواتيا التي انتهت منافستها يوم الأحد. وفازت شريف، بلقب بطولة ماكركا من فئة 125 نقطة، إثر انتصارها في نهائي مبني، على حساب الإيطالية جاسمين بولوني المصنفة رقم 53 عالميا، بمجموعتين مقابل واحدة، بواقع 6-2 و 7-6 و 7-5.

وتتمكنت اللاعبة العربية قبل ذلك بأسبوع، من تجاوز الدور الأول في "رولان غاروس"، إثر انتصارها على اللاعبة الأميركية ماديسون برونفل المصنفة 113 عالميا، قبل أن تصطدم بالروسية أناستازيا بوتلوا المصنفة 22 عالميا، لتتقدم أمامها بمجموعتين لواحدة. وسمح هذا التألق لمبار، لا سيما في البطولة الكرواتية، بتحقيق أفضل ترتيب عالمي في مسيرتها، وذلك في تصنيف اللاعبات المحترفات الصادر، الإثنين، إثر بلوغها المركز الـ 40 عالميا، بعد أن كانت في المرتبة الـ 54 عالميا، ذلك أن 125 نقطة التي حصلت عليها في البطولة الأخيرة جعلتها ترتقي 14 مركزا.

وتستعد مبار شريف، الثلاثاء، لبدء مشاركتها في بطولة فالنسيا الإسبانية، حيث ستواجه في الدور الأول اللاعبة التشيلية دانييلا سيغولا المصنفة 870 عالميا.

## رحيل توري بوي البطلة الأولمبية.. تفاصيل صادمة عن وفاتها



سعاد الغموض بين الجماهير الرياضية، حول السبب الحقيقي لرحيل البطلة الأميركية، توري بوي، التي توفيت في منزلها بولاية فلوريدا في بداية شهر ماي الماضي، ما جعل السلطات المحلية تبدأ في التحقيق الفوري، من أجل كشف ملابسات ما حدث.

وبحسب موقع "تسي إم زد" الأميركي، الثلاثاء، فإن السبب الحقيقي لوفات توري بوي، يعود إلى شعورها بالألم الولادة، لتقوم بالاستلقاء على سريرها، لكنه تعرضت لما يعرف بـ"تسمم الحمل"، الأمر الذي جعلها تغارق الحياة.

وتابع أن تشريح جثة توري بوي، كشف بأنها كانت حاملا في شهرها الثامن، وماتت لأسباب طبيعية أثناء المخاض في منزلها، حيث عانت من "تسمم الحمل"، وضيق التنفس بعد الزيادة المفاجئة في ارتفاع ضغط الدم.

وأوضحت أن تسمم الحمل يحدث عادة بعد الأسبوع العشرين من الحمل، وهو أمر نادر الحدوث ويؤثر على أقل من 3 في المائة من السيدات، وتنتج عنه مضاعفات خطيرة، ويجب أن يخضع لرعاية طبية طارئة، حتى لحظة الولادة.

كما اختتم بأن أسرع امرأة في العالم عام 2017، التي استلقت نيل الميدالية الذهبية في دورة الألعاب الأولمبية في ريو دي جانيرو 2016، عاشت حياة ناجحة، سواء على المستوى الشخصي أو الرياضي، لكن رحيلها بشكل مفاجئ جعل الجميع يطلب بالكشف عن الحقيقة.

ديوكوفيتش ذلك الرقم القياسي منفردا، بل هو الوحيد الذي توج بكل لقب من الألقاب الأربع الكبرى 3 مرات على الأقل.

كما يحمل ديوكوفيتش الرقم القياسي في بطولات الأسياتيد برصيد 38 لقبا، ويحمل الرقم القياسي في البطولة الختامية برصيد 6 ألقاب مناصفة مع فيدرر، وبالتالي يملك الصربي الرقم القياسي في كل الألقاب الكبرى، وهو ما يكفي لإعتبره الأفضل في التاريخ خاصة أن تلك الألقاب أتت في نفس حقبة فيدرر أو نادال كما يملك ديوكوفيتش الرقم القياسي من ناحية تصدّر التصنيف العالمي، حيث يستعد لبدء الأسبوع رقم 388 في الصدارة.

إنها نجاحات هائلة يواصل الصربي تحقيقها، وعلى الرغم من بلوغه عامه الـ 36، لا توجد أي إشارة إلى التراجع أو التأثر بدنيا، وهو جانب آخر يتفوق فيه على فيدرر ونادال، فالإسباني يعاني دائما من الإصابات، أما فيدرر فلم يكن بنفس ذلك التوهج الشديد في ذلك العمر.

وهناك العديد من الأرقام القياسية الأخرى لديوكوفيتش مثل كونه اللاعب الوحيد في التاريخ الذي فاز بكل بطولات الأسياتيد، ولا ينقص خزانته الصربي سوى كأس ديفيس الأولمبي، والذي قد يحصله العام المقبل في باريس.

كما يتفوق ديوكوفيتش في المواجهات المتتالية أمام فيدرر (27 - 23)، وأمام نادال (30 - 29)، فلماذا لا يجد الصربي الاعتراف الصريح بكونه الأفضل في التاريخ؟

### صعود لافت

واصلت نجمة التنس البولندية إيغا شفيونتيك ترتيبها على صدارة التصنيف العالمي للاعبات التنس المحترفات، والذي شهد صعود النجمة التونسية إلى المركز السادس. وتوجت شفيونتيك بلقب بطولة فرنسا المفتوحة (رولان غاروس)، ثانياً بطولات الفرانك سلام الأربع الكبرى، بعدما تغلبت على التشيكية كارولينا موكوفا (6 - 2) و (5 - 7) و (6 - 4) في المباراة النهائية.

### صعوبة مطلقة

يواصل النجم الصربي هيمنته على ملاعب الكرة الصفراء، كما لم يهيمن أحد من قبل؛ ففي كل بطولة يشارك بها يحطم رقما قياسيافيا جديدا، وكان آخر ذلك التتويج بلقب رولان غاروس. ويفضل ذلك اللقب رفع ديوكوفيتش رصيده إلى 23 لقبا في البطولات الكبرى، وهو رقم قياسي، بعدما قضى الشراكة مع النجم الإسباني رافائيل نادال الذي يملك في رصيده 22 لقبا.

وعلى مدار سنوات طويلة كان التساؤل الأبرز لدى كل عشاق التنس: من هو اللاعب الأفضل في التاريخ بين الثلاثي ديوكوفيتش ونادال وروجر فيدرر؟ ولم تكن هناك إجابة حاسمة عن ذلك التساؤل، بسبب عدم وجود قاعدة محددة للاستناد إليها في محاولة حسم ذلك الجدل، ولكن هناك العديد من العناصر التي يمكن النظر إليها للخروج بلجابة.

ويبقى العنصر الأبرز بالطبع هو عدد بطولات الفرانك سلام، والذي كان يفضلته يعتبر الأسطورة بيت سامبراس الأفضل في التاريخ برصيد 14 لقبا، حتى أتى فيدرر ووصل إلى 20 لقبا ليحدره من ذلك السبق. والان يملك



كارين خيتالوف، الذي ودع منافسات رولان غاروس من دور الثمانية بالهزيمة أمام ديوكوفيتش، إلى المركز العاشر.

### أركاناز يرفع التحدي مجددا وعينه على ويمبلدون.. هل سيكون جاهزا؟

سعيدو الإسباني كارلوس ألكازار سريعا إلى التحضيرات، وذلك بعد أيام قليلة من خسارته في نصف نهائي بطولة رولان غاروس للتنس، حيث ودّع المسابقة الدولية أمام الصربي نوفاك ديوكوفيتش بنتيجة 3-1.

وتعرّض الإسباني إلى إصابة في بداية المجموعة الثالثة في نصف النهائي، ورغم أنه أكمل المواجهة، إلا أنه كان يعاني كثيرا، وأراد المقاومة لكنه لم يكسب إلا شوطا واحدا بعد إصابته وكانت هزيمته متوقعة، كما أنه فقد، الإثنين، صدارة التصنيف العالمي لغداة ديوكوفيتش.

وأكدت صحيفة "ماركا" الإسبانية، الإثنين، أن ألكازار سيرجع، الثلاثاء، في التحضيرات مجددا، حيث سيطلق في الإعداد للمشاركة في بطولة ويمبلدون، ثالث دورات "غراند سلام" لهذا العام، التي ستطلق الشهر القادم.

ولم تحدد الصحيفة ما يخطط له ألكازار بخصوص المشاركة في البطولات التي تسبق ويمبلدون مع انطلاق موسم الدورات المشيئة. وخضع الإسباني مباشرة بعد نهاية مشاركته في رولان غاروس لفحوصات دقيقة من أجل معرفة الأسباب الحقيقية وراء التشنج العضلي

## أركاناز يرفع التحدي مجددا وعينه على ويمبلدون.. هل سيكون جاهزا؟



الذي يتعرض له، ذلك أنه غاب عن بطولة أستراليا في بداية العام بداعي الإصابة أيضا، كما يعاني من إصابة في معصم يده. وكان يستهدف في هذه المشاركة التقدم أكثر

سعيدو الإسباني كارلوس ألكازار سريعا إلى التحضيرات، وذلك بعد أيام قليلة من خسارته في نصف نهائي بطولة رولان غاروس للتنس، حيث ودّع المسابقة الدولية أمام الصربي نوفاك ديوكوفيتش بنتيجة 3-1.

وتعرّض الإسباني إلى إصابة في بداية المجموعة الثالثة في نصف النهائي، ورغم أنه أكمل المواجهة، إلا أنه كان يعاني كثيرا، وأراد المقاومة لكنه لم يكسب إلا شوطا واحدا بعد إصابته وكانت هزيمته متوقعة، كما أنه فقد، الإثنين، صدارة التصنيف العالمي لغداة ديوكوفيتش.

وأكدت صحيفة "ماركا" الإسبانية، الإثنين، أن ألكازار سيرجع، الثلاثاء، في التحضيرات مجددا، حيث سيطلق في الإعداد للمشاركة في بطولة ويمبلدون، ثالث دورات "غراند سلام" لهذا العام، التي ستطلق الشهر القادم.

ولم تحدد الصحيفة ما يخطط له ألكازار بخصوص المشاركة في البطولات التي تسبق ويمبلدون مع انطلاق موسم الدورات المشيئة. وخضع الإسباني مباشرة بعد نهاية مشاركته في رولان غاروس لفحوصات دقيقة من أجل معرفة الأسباب الحقيقية وراء التشنج العضلي

# علاج القلق والتوتر بالتمارين الرياضية!

الوسيلة الأساسية والبسيطة، المتاحة والفعالة جدا من أجل علاج القلق والتوتر هي تنشيط عضلات جسمنا، للنشاط البدني العديد من الآثار الحميدة على جسمنا ونفسيتنا. ممارسة الرياضة تؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية والحد من التوتر والقلق.

## علاج القلق والتوتر بالتمارين الرياضية!

الوسيلة الأساسية، البسيطة، المتاحة والفعالة جدا للحد من أجل علاج القلق والتوتر هي تنشيط عضلات جسمنا. للنشاط البدني العديد من الآثار الحميدة على جسمنا ونفسيتنا. ممارسة الرياضة تؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية والحد من التوتر والقلق. في أوقات التوتر، عندما نشعر بالخوف، القلق فإن الجهاز العصبي لدينا يخضع لتغيير الذي يؤثر تأثيرا مباشرا على وظائف مختلفة في الجسم، من بين أمور أخرى يحدث تقلص للعضلات. واحدة من الطرق لتخفيف التوتر النفسي هي جعل هذه العملية تحدث في الاتجاه المعاكس: تفعل عضلات الجسم، والتأثير بذلك على الجهاز العصبي.

## تنشيط العضلات يحررنا من التوتر

النشاط البدني يمنحنا نتائج سريعة وموثوقة لخفض التوتر وتحسين الحالة المزاجية. كل نوع من الحركة يسهم في تفعيل جهاز الهيكل العظمي والعضلات وخفض التوتر. يمكن منع الشعور بالتعب وتصلب الجسم الناتج عن التوتر والقلق عن طريق القيام بالتمارين البسيطة التي من شأنها أن تؤدي إلى شعور لطيف ومرح. اليك مجموعة من التمارين لتحريك وتخفيف الضغوط، و علاج القلق والتوتر.

## تمارين لاسترخاء منطقة الرقبة:

إمالة الرأس باتجاه الكتف الأيمن دون رفع الكتف الأيسر. ابقوا في هذا الوضع لبضع ثوان، وانتقلوا إلى الجانب الآخر. (النظر يبقى للأمام أثناء الحركة). كرروا هذا التمرين عدة مرات.

## في جلسة القرفصاء أو أي جلسة مريحة أخرى:

شكبوكم بين أكتف البدين وراء الرأس وافخضوا الذقن ببطء إلى أسفل مع تفعل ضغط خفيف بواسطة اليدين لزيادة التوتر. ابقوا في هذا الوضع لبضع ثوان. حرروا اليدين وقوموا بحركة لا، من جانب إلى آخر واستمروا بحركة، نعم. حرروا وارفعوا رأسكم إلى وضع البداية.

## حركة مفصل الكتف:

قوموا بتدوير الكتف خمس مرات إلى الأمام، ثم خمس دورات إلى الخلف. ارفعوا الكتفين وحرروهما دفعة واحدة إلى أسفل. كرروا ذلك عدة مرات.

## تمارين تطويل عضلات الصدر وتقوية أعلى الظهر:

اجلسوا في مقدمة المقعد، الظهر منتصب والأرجل مفتوحة قليلا. الأيدي متشابكة وراء الظهر. شدوا الكتفين إلى الخلف مع تقرب الكتفين وفتح الصدر. البدان مشدودتان نحو الأرض. ابقوا في هذا الوضع لمدة 10 ثواني، استرخوا، وكرروا التمرين.

## تمرين لإزالة عضلات أسفل الظهر وتقوية عضلات البطن:

جلسة كبروس - (نقوم بثني الركبتين ونضع أكتف القدمين على الأرض ونبدأ بينهما قليلا بعرض السورك). البدان تمشكان بالركبتين والظهر منتصب. خذوا نفسا عميقا، وانثاء الزفير ادخلوا البطن إلى الداخل واحنا الظهر إلى الوراء (إعادة الظهر إلى السوراء) عدوا للجلوس بشكل منتصب (قوموا بهذا التمرين 5 مرات).



## تمرين

## لشد عضلات أسفل الظهر

## وحركات مفصل الورك:

استلقوا على ظهركم، اجمعوا الركبتين إلى البطن بحيث تتشابك اليدين خلف الركبتين، وابدئوا بحركات خفيفة للركبتين نحو الصدر. ابقوا في هذا الوضع لبضع ثوان. باعدوا قليلا بين الركبتين واستمروا بحركات دائرية للركبتين نحو الخارج، ونفس الأمر بحركات دائرية نحو الداخل. (المزيد حول تمرين الظهر)

## تمارين حركة العمود الفقري:

استلقوا على ظهركم، انثوا الركبتين، ضموا اليدين مستقيمتين على الجانبين على الأرض في ارتفاع الكتفين، استفسلوا الركبتين إلى الجانب الأيمن - ابقوا في هذا الوضع لبضع ثوان، واستمروا في

## الاتجاه الآخر.

## حركة كف القدم:

اجروا عشر دورات لأكتف القدمين نحو الخارج ثم عشر دورات نحو الداخل. امكاتبية ومواءمة كف القدم أداء التمرين.

## الاسترخاء:

الاستلقاء مع غلق العينين، المسوا عضوا عضوا من الرأس إلى أخمص القدمين - قلموا وحرروا مع التنفس العميق والبطيء مع اطلالة الجسم من الرأس حتى أكف القدمين، ثم استرخوا. لا تقتصر فوائد ممارسة الرياضة على التمتع بالراحة البدنية



## فحسب، فهي تعد أيضا بمثابة دواء

للنفس والروح، حيث أنها تحارب التوتر النفسي والاكتئاب وتساعد على الشعور بالبهو والاسترخاء. وقال البروفيسور إنجو فريوزره إن العديد من الدراسات أثبتت أن الرياضة تلعب دورا هاما في محاربة التوتر النفسي وبعض المشاكل النفسية الأخرى، مثل الاكتئاب وصعوبات النوم، ولكن بشرط ممارستها بالشكل الصحيح، واختيار النوع الذي يجلب سعادة للإنسان.

وأضاف الأستاذ بالجامعة الرياضية بمدينة كولن الألمانية أن المجهود الذي يتم بذله أثناء ممارسة الرياضة يعمل على إعادة التوازن إلى هرمونات التوتر مثل الكورتيزول. من جانبها قالت طبيبة الأمراض الباطنية والطب النفسي كورا فيبر إن ممارسة الرياضة لمدة 45 دقيقة بمعدل 3 مرات أسبوعيا تساعد على التخلص من الاكتئاب، حيث أنها تعمل على تحسين الحالة المزاجية.

وأضافت الطبيبة الألمانية أن الرياضة تساعد على التخلص من الخوف أيضا، حيث أن الخوف يؤدي إلى الشعور بالتوتر النفسي، والذي يتم التغلب عليه عن طريق الرياضة. ولهذا الغرض تنصح فيبر بممارسة رياضات قوة التحمل مثل المشي السريع والركض وأشار البروفيسور الألماني إلى أن ممارسة الرياضة قد تأتي بنتائج عكسية إذا ما جلبت هي نفسها توترا إضافيا، وهذا قد يحدث مثلا عندما تتم ممارسة الرياضة بشكل مفرط. لذا ينبغي على من يرغب في إحراز تقدم على المستويين النفسي والجسدي أن يختار الرياضة التي تجلب له السعادة، مع مراعاة الموافقة على ممارستها بنفسه

معتدل وأن يضع حافزا نصب عينيه، ولكن من نون أن يقل كاهله. يتم إفراز الهرمونات اللازمة للجسم أثناء ممارسة الرياضة. فيتم تنشيط الغدد لإفراز الكميات اللازمة من الهرمونات لإتمام وظائف الجسم المختلفة وهو ما يؤدي إلى انخفاض مستويات الضغط العصبي وتقوية الجهاز المناعي. ويوصي مدربو اللياقة بتخصيص فترة مناسبة لا تقل عن 20 دقيقة لممارسة التمرينات الرياضية 3 مرات أسبوعيا وأثبت الباحث جورج مانن، من جامعة تورونتو الكندية، في دراسة له نشرت سنة 2013 في "ذي أميركان جورنال أوف برفانتيك ميدين" أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تمنع حصول نوبات الاكتئاب على المدى الطويل.

ممارسة الرياضة لمدة 45 دقيقة بمعدل 3 مرات أسبوعيا تساعد على التخلص من الاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها لأنها تركز على الدور الذي تؤديه الرياضة في الحفاظ على الصحة النفسية ومنع ظهور الاكتئاب

## في مراحل متقدمة من الحياة

وقد أتت هذه الدراسة في وقت كان فيه الأطباء يبحثون عن بديل للأدوية المكافئة للاكتئاب، وأثبتت أن التمارين الرياضية خير بديل لها. كما أكدت دراسة لجامعة بيرن السويسرية صدرت في سبتمبر 2014 أن التمارين الرياضية لها نفس تأثير الأدوية المضادة للاكتئاب والمهذبات على الكاية نفسها. إذ أضح أن التدريبات المنتظمة وسيلة

فعالة للحد من أعراض الاكتئاب فهي بمثابة مكمل أو حتى بديل عن الدواء في حالة الاكتئاب. وبحسب باحثي موقع "مايو كلينيك" تحدد التمارين الرياضية وتمنع اكتئابها من خلال إفراز مواد كيميائية في الدماغ تمنح الفرد شعورا جيدا بحارب الاكتئاب، مثل الأندروفين، والتي تعمل كالمسكنات، من الإحساس بالألم. كما تحدد التمارين الرياضية من المواد الكيميائية في جهاز المناعة المحفزة لحصول الكاية. هذا فضلا عن زيادة درجة حرارة الجسم والتي قد تكون لها آثار مهذبة. من جهة أخرى تعمل التمارين الرياضية على تعزيز ثقة الفرد والكبيرة وتساعد الفرد على طرد القلق من ذهنه والتخلص من همومه، فيشعر بالراحة.

## مما يعني أنها تقلل

كما تحدد التمارين الرياضية من المواد الكيميائية في جهاز المناعة المحفزة لحصول الكاية. هذا فضلا عن زيادة درجة حرارة الجسم والتي قد تكون لها آثار مهذبة. من جهة أخرى تعمل التمارين الرياضية على تعزيز ثقة الفرد والكبيرة وتساعد الفرد على طرد القلق من ذهنه والتخلص من همومه، فيشعر بالراحة.

ويؤكد باحثو موقع "واب أم دي" أن التمارين الرياضية تخفف من الإجهاد والقلق والاكتئاب، وتعزز احترام الذات والثقة بالذات وتحسن القدرة على النوم.

وبذلك أثبتت الدراسات الجديدة تفوق الأنشطة الرياضية والحركية على العقاقير الدوائية في معالجة حالات الاكتئاب الشديد التي تصيب الكثير من الناس وتدمر لفرات طويلة. فقد وجد الباحثون في المركز الطبي بجامعة دوك الأمريكية أن ممارسة الأنشطة الرياضية السريعة لأقل من ساعة واحدة كل أسبوع ساعدت في تخفيف أعراض الاكتئاب الرئيسي وتقليل الحاجة إلى استخدام العقاقير الدوائية

ولاحظ هولاء بعد متابعة أكثر من 150 شخصا مصابين بالكاية وشاركون في برنامج تمرين رياضي منه 16 أسبوعا، أن من مارسوا الرياضة أظهروا تعافيا ملحوظا من أعراض الاكتئاب تماما كمن تعاطوا الأدوية.

وأشار الخبراء إلى أن نصف ساعة فقط من النشاط الحركي لثلاث مرات أسبوعيا قد يساعد في تحسين الصحة البدنية والنفسية، مؤكداين أن ممارسة الرياضة المفضلة، وخصوصا المشي، تساعد في التخلص من الشعور بالإحباط والكسل والكاية.

وتأتي قوة التحمل من ممارسة تمارينات الأيروبيكس ومن كفاءة جهاز القلب والأوعية الدموية، أي قدرة القلب على ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم. ورغم كون القلب عضلة إلا أنه لا يمكن إخضاعها لتدريب مباشر. ولكنها تحصل على التدريب من خلال مجموعة كبيرة من العضلات الأخرى وخاصة عضلات الساقين. ولهذا السبب تعد بعض التمارين مثل الركض السريع وركوب الدراجة والسباحة والتزلج على الماء مفيدة للغاية. والحد الأدنى للياقة البدنية هو الوصول بمعدل ضربات القلب إلى مئة دقة في الدقيقة والحفاظ على هذا المعدل لمدة ثلاثين دقيقة، أما المثالي فهو محاولة رفع معدل ضربات القلب على الأقل إلى 60 بالمائة من الحد الأقصى لمعدل النبض، وهو أعلى سرعة لخفقان القلب وهو مزال قادرًا على ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

والحد الأقصى لمعدل خفقان القلب هو 220 بعد خصم السن. فإذا كان المتدرب في الأربعين لا بد أن يكون هدفه في التدريب هو الوصول بمعدل خفقان القلب إلى 180 (220-40=180).

ويتراوح "تأثير التدريب" عموما ما بين 72 و 87 بالمائة من الحد الأقصى للمعدل الشخصي. والمرونة تأتي من تمارين الاستطالة وينصح معظم الخبراء ببدء تمارين الإحماء قبل تدريبات الأيروبيكس وتمرين تبريد الجسم/الاستطالة عقبها. وترجع فائدة تمارين الإحماء إلى أنها تساعد في إرخاء العضلات وتسخينها من أجل إعدادها للتدريبات الشاقة. وتمرين تبريد الجسم تساعد في خفض مستويات حمض اللاكتيك تدريجيا ومن ثم لا يكون هناك شعور بالحم في العضلات وصعوبة في تحريكها. أما القوة فمماشور تدريبات المقاومة الخاصة بالعضلات وتمرين تناسق الجسم والضغط وتمرين عضلات البطن وكذلك حمل الأثقال. والإصرار على تنمية القوة يعتمد بدرجة كبيرة على العمل والإداء، فإذا كانا يعتمدان على القوة البدنية أو الأنشطة الرياضية فإن زيادة القوة ستزد من مهارة المتدرب.

# من اجل عضلات قوية أفضل الأطعمة بعد تمرين كمال الأجسام



يلعب النظام الغذائي وطبيعة الأطعمة التي يتناولها الرياضيون الذين يلعبون كمال الأجسام دوراً هاماً في تحسين أدائهم الرياضي وزيادة حجم العضلات، فهناك بعض الأطعمة التي يفضل أن يتم تناولها قبل أو بعد تمارين كمال الأجسام لتحقيق الفائدة الكبرى من التمرين وجبة ما قبل التمرين من المهم جداً تناول الوجبات التي تحتوي على البروتين قبل ساعة أو ثلاث ساعات من البدء بتمارين كمال الأجسام، حيث يساعد تناول الوجبات قبل تمرين كمال الأجسام على:

- \* توفير مصدر للطاقة خلال التمرين.
- \* تروية الجسم بالماء.
- \* الحفاظ على العضلات خلال التمارين العنيفة.

## استشفاء العضلات بعد التمرين.

وجبة ما بعد التمرين بعد القيام بتمارين كمال الأجسام، تحدث عمليات في الجسم، حيث تبدأ عملية تكسر بروتين العضلات بالإضافة إلى بناء البروتين بالعضلات، وعن طريق تناول البروتين بعد التمرين يقل الفارق بين عملية الهدم وعملية البناء، حيث تساعد وجبة ما بعد التمرين على:

- \* تحقيق استشفاء العضلات بشكل سريع.
- \* إعادة إرواء الجسم بالماء.
- \* إعادة ملء مخزون الجليكوجين الذي تم استهلاكه.
- \* زيادة حجم الكتلة العضلية.

## أفضل الأطعمة بعد تمرين كمال الأجسام:

\* **التونة:** حيث تحتوي على الكثير من الكربوهيدرات المغذية، بالإضافة إلى 379 سعراً حرارياً و 41 غراماً من البروتين، و 13 غراماً من الدهون. التونة: حيث من الممكن تناول نصف كأس من التونة وخطمه باللبن وإضافة نصف كأس من اللوز، أو أي نوع من أنواع الفواكه المجففة، حيث يحتوي التونة على 422 سعراً حرارياً و 31 غراماً من البروتين، و 12.5 غراماً من الدهون، و 48 غراماً من الكربوهيدرات.

\* **البيض أومليت:** من الممكن تناول البيض مع الخضراوات لتوفير

وخاصة فيتامين ب6 والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم. اللبن الزبادي: حيث يفضل تناول كمية من الحبوب الكاملة مع اللبن للحصول على كمية كافية من البروتين والكربوهيدرات. عصير البرتقال: فهذا العصير ليس غنياً فقط بفيتامين سي وإنما أيضاً بالبوتاسيوم الذي يساعد على إعادة نسبة السوائل في الجسم بعد التمارين الرياضية. الموز: فهو غني بالكربوهيدرات والبوتاسيوم، كما أنه يساعد على إعادة مستوى الجليكوجين في الجسم، وبالتالي المساهمة في بناء العضلات.

520 سعراً حرارياً، و 37 غراماً من البروتين، و 23 غراماً من الدهون، و 29 غراماً من الكربوهيدرات. السلمون: حيث يحتوي على نسبة عالية من البروتين والأوميجا3. التوت البري: يعمل على توفير كميات كبيرة من مضادات الأكسدة، بالإضافة على أنه يسرع شفاء العضلات بسرعة. الفواكه المجففة والمكسرات: نظراً لكونها غنية بكمية عالية من البروتين والكربوهيدرات التي تساعد على بناء العضلات، حيث يحتوي نصف كوب منها على 34 غراماً من البروتين. البطاطا الحلوة: فهي غنية بالكربوهيدرات الصحية والفيتامينات

## نصائح غذائية مهمة للاهتمام بالعضلات قوائد بياض البيض لكمال الأجسام

من أهم العناصر الأساسية التي تساعد لاعب كمال الأجسام في بناء عضلاته وفقدان الدهون الزائدة للحفاظ على وزنه الصحي، هو النظام الغذائي، كما هو متعارف عليه بين الرياضيين خصوصاً المهتمون ببناء العضلات. بأن النظام الغذائي يجب أن يحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف والفيتامينات ضروري لعملية بناء العضلات؛ حيث يساعد في تكوين أنسجة الجسم بما في ذلك الأنسجة العضلية، و يجب أن يحتوي النظام الغذائي على نسب منخفضة من الكربوهيدرات والدهون. في نظامك الغذائي حاول ألا تستخدم التوابل بكثرة، وتجنب تناول صلصة السلطة، وحاول التقليل من استخدام الملح، وتجنب تناول السكر بكثرة. \* يجب أن تتناول وجبات خفيفة كل ساعتين أو ثلاث ساعات؛ تناول الطعام كلما شعرت بالجوع وليس فقط في الموعد المحدد لذلك. \* يجب عليك إضافة بذور الكتان وزيتها إلى النظام الغذائي؛ فهي تساعد كثيراً على بناء العضلات. \* اشرب الكثير من الماء.

### لا تتناول الوجبات السريعة

هناك معلومة متداولة بين الكثير من الناس بأنه لا يجب تناول الطعام بعد التدريب مباشرة، ويجب الانتظار على الأقل ساعة بعد التمرين لتناول الطعام، ولكن في حالة بناء الأجسام يجب أن تتناول الطعام بعد التدريب بحوالي 15 دقيقة إلى 30 دقيقة؛ لأن الجسم في هذه الفترة يبحث عن الإنزيمات المفقودة.

### الأطعمة التي يفضل تناولها بعد التدريب مباشرة

توجد مجموعة من الأطعمة التي يفضل تناولها بعد التدريب مباشرة، منها: الأغذية الغنية بالكربوهيدرات لتعويض الجسم الطاقة التي فقدها، والماء، والأغذية الغنية بالبروتين، والخضروات، والأطعمة المالحة. فائدة البيض في بناء الأجسام من أكثر الأغذية التي ينصح بتناولها في مرحلة بناء الأجسام هما البيض والدجاج؛ لاحتوائهما على الكثير من العناصر الغذائية التي يحتاجها لاعب بناء الأجسام، فالبيض الواحدة تحتوي على 6.28 غرام من البروتين، و 72 سعرة حرارية، وتحتوي على 4.75 غرام من الدهون، ونسبة قليلة من الفيتامينات والمعادن؛ فالبروتين يساعد على زيادة حجم العضلات ويساعد على شفائها، كما أن البيض يحتوي على الأحماض الأمينية غير المشبعة بنسب عالية؛ حيث تساعد الأحماض الأمينية في السيطرة على هرمون النمو في جسم الإنسان.

### احسن طريقة لتناول بياض البيض

يفضل تناول بياض البيض وحده؛ لأنه يحتوي على 3.5 غرام من كمية البروتين الموجودة في البياض الواحدة، ويحتوي صفار البيض على نسبة من البروتين أيضاً، ويجب الانتباه أيضاً إلى أنه يوجد في البيض الدهن والكوليسترول، لذلك يجب أن يتجنبهما لاعب كمال الأجسام في مرحلة البناء.

## يتصح بتناوله باستمرار قوائد بياض البيض للعضلات



هو أحد أهم المصادر الغذائية التي يتناولها الإنسان بكثرة منذ قديم الأزل، وتتكوّن البياض في العادة من عنصرين مهمين هما، بياض البيض ويسمى الأوم، وصفار البيض ويسمى المخ، وأكثر أنواع البيض استخداماً في الطعام والمطبخ هو بياض طيور الدجاج، لما له من قيمة غذائية مفيدة، وهو متوفر باستمرار في الأسواق، وهناك أنواع أخرى كثيرة من البيض، نذكر منها: بياض الدجاج الرومي، وبياض البط، وبياض الدجاج العادي، وبياض السمان، وبياض الوز، وبياض السمك الكافيار، وبياض النعام.

### القيمة الغذائية للبيض

يوجد في البيض عنصر حمض الفوليك، وحمض الجلوتاميك، ونسبة من الماء، وبعض الألياف الغذائية، وحمض البانتوثينيك، وهو عنصر أيضاً بالبروتين، والسواد الكربوهيدراتية، وفيه بعض المعادن الغذائية مثل الحديد، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والفسفور، وفيه أيضاً مجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين A، وB3، وB6، وأحماض دهنية، ونسبة قليلة من الكوليسترول.

### قوائد البيض:

- \* يحافظ على صحة العدة الرقية وسلامتها.
- \* يحمي من حالات فقر الدم لدى الإنسان.
- \* يعطي الشعر القوة واللمعان والإطالة الجذابة.
- \* يحافظ على سلامة العين والنظر، ويقوّي النظر.
- \* يمدّ الجسم بالطاقة وينشطه للقيام بوظائفه.
- \* يقوّي الأظفار ويحميهم من الكسر بسهولة.
- \* يقوّي العظام ويحميها من الهشاشة والتكسّر.
- \* يحافظ على صحة عدة البروستاتا.
- \* يحمي الجسم من أمراض العنوى والفيروسات والشموم.
- \* يربط الشعر الجاف ويحميه.
- \* يحمي البشرة من التجاعيد ومن علامات التقدم بالسن.
- \* يحرق الدهون ويساعد في التخسيس والرجيم لاحتوائه على كميات قليلة من السعرات الحرارية.
- \* يغذي المرأة الحامل فهي تحتاج إلى البروتينات لتنمّ الجنين بشكل صحي، والبيض يحتوي على هذه البروتينات. يغذي العقل وينقي ويثبطه بسبب احتواء البيض على الكولين.
- \* القيمة الغذائية لبياض البيض
- يحتوي بياض البيض على حمض الفوليك، و على الكولين، والوليسين، وهو غني أيضاً بعدد من الفيتامينات مثل: فيتامين A، وB، وبعض المعادن الغذائية مثل: الكالسيوم، والحديد،

### قيمة بياض البيض

قيمة بياض البيض، تكمن في عدم وجود الدهون غير الضرورية والمشبعة التي لا يرغب بها كل من يريد بناء عضلاته وخصوصاً لاعبي كمال الأجسام. يحتوي على أحماض أمينية ضرورية لبناء العضلات مثل اللوسين. يفضل تناول بياض البيض المسلوق للرياضي الراغب في بناء عضلاته.

والمغنيسيوم، والصوديوم، ونسبة من البروتينات.

### قوائد بياض البيض للعضلات

- \* يبني العضلات وذلك لوجود الفيتامينات الضرورية لذلك مثل: فيتامين ب 12، وA.
- \* يبني أنسجة العضلات وذلك لوجود ما مقداره 6 غرامين من البروتين في بياض البيض، وهو من العناصر المفيدة لعملية إعادة بناء الأنسجة.
- \* يعطي سعرات حرارية، ويمدّ الجسم بالطاقة اللازمة لعمل تمارين بناء العضلات، إذ يحتاج لاعب بناء الأجسام إلى سعرات حرارية عالية ليبدأ جهداً في تمارين بناء العضلات، ويفضل شرب بياض البيض مع الحليب في كل صباح ليمدّ الجسم بالطاقة اللازمة.

# أجواء مميزة و تلاحم كبير ساعد الوافدين الجدد على الاندماج في تريبص الخضر



أبانت الفترة التي فتح فيها مساء أمس الناخب جمال بلماضي المجال لوسائل الإعلام متابعة شطر من الحصة التدريبية للشكيلة الوطنية بمرکز سيدي موسى عن انسجام كبير بين اللاعبين، خاصة في الشق المقترن باندماج الوافدين الجدد بسرعة في المجموعة، سيما وأن تعاد «الخضر» عرف خلال هذا المعسكر تواجد سداسي سيشارك لأول مرة مع المنتخب، في صورة عوار وعبدلي، وكذا رباعي اتحاد الجزائر، بن بوط، محيوض، بلعيد ولوصيف.

وفضل بلماضي تخصيص الفضاء المفتوح للاعلاميين على مدار 15 دقيقة للحركات التسخينية، والتي ظل فيها وفيا لعادته، وذلك باحتكاكه المباشر مع كامل التعاد، في سلسلة التداول على تمرير الكرات الهوائية، واعتماد «الإقصاء» المباشر من التصفيات، وهو أمر اعتاد عليه منذ دورة «كان2019» بمصر، وقد وصل إلى المحطة الختامية كل عوار وبلعيد، إضافة إلى عيسى ماددي، وكذا بلماضي، ومثل هذه الأجواء كانت كافية للتأكيد على

النجاح في انتزاع لقب تاريخي مع اتحاد الجزائر، بعد التتويج بكأس الاتحاد الإفريقي، وهو تتويج يزيد في الرفع من المعنويات تحسبا لأول مغامرة مع النخبة الوطنية

وفي نفس الصدد فقد اعتبر المهاجم أمين محيوض مشاركته في أول تريبص لمنتخب الوطني فرصة لإثبات أحقيته في الثقة الذي وضعها فيه الناخب بلماضي، خاصة بعد

الجهود للبقاء ضمن خيارات الطاقم الفني، بصرف النظر عن قضية انتقاله إلى الدوري القطري، حيث اعتبر ذلك تحديا جديدا في مسيرته الكروية.

## مدرب أوغندا ميلوتين سريديوفيتش:

# «المأمورية لن تكون سهلة أمام الجزائر»

وجهدا للعناصر الوطنية، قبل إجراء أول حصة تدريبية تحت إشراف الناخب الوطني جمال بلماضي، وقال جهيد زفزيف للاعبين، حسب ما أكده مصدر من داخل المجموعة للتصوير: «في البداية أرحب بكم باسمي وباسم كل أعضاء الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وأوجه رسالة خاصة للوافدين الجدد (يقصد بالدرجة الأولى الثاني عوار وعبد الله)، وأقول لهم لكم شرف حمل الألوان الوطنية، والمنتخب محظوظ بتواجد مواهب مثلكم». ولم يكف رئيس الفاف عند هذا الحد، بل قال أيضا: «أل يمكنني الحديث عن الجانب الفني في وجود الناخب الوطني جمال بلماضي، الذي يمتلك كل الصلاحيات في هذا الخصوص، لكن ما يمكنني قوله إن الأهداف المسطرة في الفترة المقبلة واضحة، وبكم يمكننا تحقيقها، علينا وضع اليد في الجهد، من أجل العمل على إسعاد الشعب الجزائري، الذي ينتظر منكم الكثير، خاصة وأن كل الإمكانيات موجودة». جدير بالذكر، أن رئيس الفاف، كان له اجتماع ثنائ مع الناخب الوطني، قبيل انطلاق الحصة التدريبية، من أجل الحديث عن بعض الأمور التنظيمية الخاصة بالتريبص.

لمواجهة تونس وديا يوم 20 من نفس الشهر. زفزيف: حمل الألوان الوطنية شرف والمنتخب محظوظ بوجودكم.. استغل رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم جهيد زفزيف، الانطلاقة الفعيلة للتريبص، بارتفاع عدد اللاعبين إلى 23 (محرز وزروقي وتوبس)، من أجل عقد أول اجتماع مع المجموعة، من أجل الترحيب بجميعة العناصر، وخاصة الوافدين الجدد، بذليل الكلمات التي

كوت ديفوار، حيث جمعت 12 نقطة في الجولات الأربع الأولى. هدفا الأن هو التناقل، على المركز الثاني الأفضل، من أجل الانضمام إلى المنتخب الجزائري». واختتم سريديوفيتش بسؤال: «نحن ملزمون بالفوز بمباريات الجزائر والنيجر للوصول إلى كأس إفريقيا للأمم في كوت ديفوار». ويتنقل أشبال الناخب الوطني إلى الكاميرون يوم السبت المقبل، تحسبا لقاء أوغندا على ملعب جايوما، في 18 جوان الحالي، قبل العودة إلى الجزائر

أقر مدرب منتخب أوغندا ميلوتين سريديوفيتش، بصعوبة المواجهة التي تنتظرهم أمام المنتخب الوطني الجزائري يوم الأحد المقبل، لحساب الجولة الخامسة من التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس أم إفريقيا المقرر إجراؤها العام القادم بكونت ديفوار. وأكد سريديوفيتش في تصريحاته لصحيفة «دايلي مونيتور» الأوغندية، بأن المأمورية لن تكون سهلة أمام «الخضر» الذين يمتلكون لاعبين بنشاطون في أفضل البطولات الأوروبية وفي مستخدمهم نجم مانشستر سيتي رياض محرز، وأبرز «سيكون من الصعب التغلب على فريق يضم لاعبين مثل محرز وبين رحمة وآخرين يلعبون في أفضل البطولات الأوروبية، فضلا عن التماسك الكبير الذي اتسم به المنتخب الجزائري في السنوات الأخيرة». مشيرا إلى ذات الصدد إلى ضرورة الإطاحة بـ «مجاهري الصحراء» للبقاء في سباق التأهل، وأردف «ومع ذلك، سنعمل بجد لتحقيق نتيجة إيجابية من شأنها أن تيقنا في السباق للتأهل لكأس الأمم الأفريقية 2023».

وأضاف مدرب زامبيا السابق: «لقد تأهلت الجزائر رسميا بالفعل للبطولة القارية الكبرى المقبلة في



البليجي وأبرز «أم زرقان هو أحد أبرز اللاعبين في البطولة البليجية، الدولي الجزائري (8 مباريات دولية)، لديه حجم اللعب المثالي في وسط الميدان ضمن نظام نظم ثلاثة مدافعين». مشينا في الوقت ذاته بتطوره الكبير مع نائبه شارلوروا.

كما أكد أن اللاعب الجزائري سيكون الحل الأمثل للطاقم الفني لنادي لانس في حال تم التعاقد معه خلال الموسم المقبل، وإلى جانب زرقان، تواجد اللاعب الجزائري ياسر لعروسي، نجم تروا الفرنسي هو الآخر في قائمة اللاعبين المرشحين للانضمام إلى لانس، وخاض لعروسي 31 مباراة خلال الموسم الماضي، سجل خلالها هدف وحيد وقدم تمريرة حاسمة. ويعتبر اللاعب الجزائري خيارا مثاليا بالنسبة لانس، خاصة وأنه اللاعب يتجه لمغادرة فريقه بعد سقوطه إلى القسم الثاني.

رُحِّت تقارير صحفية فرنسية، الدولي الجزائري أم زرقان للانتقال إلى صفوف نادي لانس الفرنسي، خلال فترة التحويلات الصيفية الحالية، حيث يطمح النادي الفرنسي لتعزيز صفوفه تحسبا للمشاركة في رابطة الأبطال الأوروبية الموسم المقبل.

وكشف موقع «le11hd» في تقرير له عن أبرز الأسماء المرشحة لتدعيم لانس الذي أنهى الموسم المنصرم من «البليج» في المركز الثاني بفارق نقطة وحيدة عن البطل باريس سان جيرمان وضمت القائمة متوسط ميدان «الخضر» أم زرقان الذي رُحِّتته الصحافة البليجية لمغادرة ناديه شارلوروا في الميركاتو الصيفي.

وأشادت ذات المصادر بالسلع السابق لانسدي بسانرو، والإحصائيات التي جمعها في موسمه المنصرم في الدوري

**زرقان مرشح لمزاملة لعروسي في نادي لانس الفرنسي الموسم المقبل**