

ماتش الجزائر

Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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



اطلاق اسم المجاهد
الراحل «حسين آيت أحمد»
على ملعب تيزي وزو

بلماضي:

نحن نحضر
لكأس إفريقيا
و لتصفيات
«موندリアル»
2026



بسكري:

«نستهدف
ميدالية
و لهذا السبب
كلفنا آيت
محمد»



نهائي كأس الجزائر / عنثية اليوم:



النتيابة من أجل الثنائية و التتلف لإنهاء الموسم بلقب



داربي المولودية
و الاتحاد رسميا
في ملعب
نيلسون مانديلا

محيوص يفقد والدته ..

الفاف و اتحاد العاصمة
يتقدمان بالتعازي



داربي المولودية و الاتحاد رسميا في ملعب نيلسون مانديلا



الألعاب العربية الجزائر 2023، المقررة ما بين الـ 5 والـ 15 جويلية المقبل. اللجنة الفدرالية للتحكيم عينت الحكم بن يحيى، بمساعدة كل من بيوض وحمادي، لإدارة الداربي الكبير. المقرر يوم الجمعة 23 جوان الجاري، بين الجبارين اتحاد العاصمة ومولودية الجزائر، ضمن تسوية لقاءات الجولة الـ 23. جدير بالذكر، أن قضية الداربي المتأخر عن الجولة الـ 23، صنعت جدلا كبيرا في معقل الشناوة والسامعية، بسبب تامل الرابطة في تجديد الملعب الذي سيحتضن المواجهة.



كشفت الرابطة المحترفة لكرة القدم، أمس الأربعاء، عن مكان وتوقيت الداربي العاصمي، المتأخر عن الجولة الـ 23، بين اتحاد العاصمة ومولودية الجزائر، المبرمج بعد غد الجمعة. وأكدت هيئة عبد الكريم منوار، عن نسقل داربي الجزائر، من ملعب 5 جويلية 62، إلى ملعب «نيلسون مانديلا» ببراقي، كما أشارت الرابطة، عبر موقعها الإلكتروني، إلى أن داربي الاتحاد والمولودية، سينطلق بداية من الساعة الـ 18:00. مبرزة بأن هذا القرار، جاء بسبب غلق ملعب 5 جويلية 62، الذي سيحتضن حفل افتتاح

(البطولة الوطنية لأقل من 17 عاما): تتويج نادي بارادو باللقب



توج فريق أتليتيك بارادو لكرة القدم لأقل من 17 عاما بالبطولة الوطنية لفته بعدما حسم لصالحه دورة اللقب، التي اختتمت مساء الثلاثاء بملعب 24 فبراير بسبدي بلعباس، وأنهى النادي العاصمي الدورة الرباعية التي جمعت أبطال مختلف المناطق في المرتبة الأولى بسبع نقاط من ثلاث مباريات متقدما بنقطة واحدة على مولودية وهران، فيما حل وفاق سطيف ثالثا بخمس نقاط، تلاه اتحاد الشاوية في المركز الرابع

اطلاق اسم المجاهد الراحل «حسين» آيت أحمد» على ملعب تيزي وزو



وسمى «الدا حسين» كما يحلو للجزائريين تليقيه. المولود سنة 1926 بعين الحمام بتيزي وزو، أحد رموز الثورة، وهو الذي انخرط في حزب الشعب الجزائري في سن الـ 15. والقائد الثاني للمنظمة الخاصة «OS». التي ورث مسؤوليتها عن عمر ناهز 22 سنة فجعل منها أداة للنضال والتنظيم والتحضير للكفاح المسلح ضد المستعمر الفرنسي.

محيوص يفقد والدته .. الغاف واتحاد العاصمة يتقدمان بالتعازي

انتقلت أمس الأربعاء، والدته مهاجم المنتخب الوطني ونادي اتحاد العاصمة، أمين محيوص إلى رحمة الله، وأعلن مهاجم اتحاد العاصمة أمين محيوص، خير وفاة والدته، عبر صفحته الرسمية على الأنستغرام. وبعد أن أنهى اللاعب أمين محيوص التزامه مع المنتخب الوطني، بعد أن شارك في الترخيص الأخير الذي انتهى أمس الثلاثاء، بعد مشاركته مع الخضر في مباراة أوغندا برسم تصفيات كأس أم إفريقيا الكوت ديفوار 2023.

وعلى اثر ما أصاب لاعب المنتخب الوطني، تقدمت الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، الأربعاء، بالتعازي لمهاجم المنتخب الوطني، أمين محيوص، في وفاة والدته. ونشرت الصفحة الرسمية للفاكس، عبر الفيسبوك، التعزية لمهاجم الخضر محيوص، والتي جاءت على النحو التالي: «وقرب مومة بغضاه الله وقرده، تأسفت أسرة الإتحاد الجزائري لكرة القدم والمنتخب الوطني بحزن عميق نأ وفاة المغفور لها بآذن الله والدته جميل الصبر والسلون».

وأضافت الفيسبوك: «بيدنا المصاب الجليل يتقدم رئيس الإتحاد الجزائري لكرة القدم جهيد زيفزف، الناخب الوطني، أعضاء المكتب الفيدرالي وكل أطقم المنتخب الوطني واللاعبين بخاص التعازي إلى لاعب المنتخب الوطني وكل أسرة التقيد، داعين لله أن يتغدها برحمته ويسكنها فيح جنازه، ويلهم أهلها وتوئبها جميل الصبر والسلون».

الطباعة/ مؤسسة طباعة الوسط S.I.A ALGER
لطباعة/ مؤسسة طباعة للشرق
التوزيع / SARL ARINAS PROD
سحب من العدد السابق 2000 نسخة
مدير النشر/ رايح خوردي
الحساب البنكي /
ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.PA
103 -Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر و الإشهار
رقم 01 نهج بساتور - الجزائر - ANEP
021 73 71 28 - 021 71 16 64
الهاتف /
021 73 99 19. 021 73 95 59
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 عسلة إيدير
- بني مسوس - 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

Algerie Match
ميد رياضية مستقلة
www.algeriematch.com

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

بلماضي:

«نحن نحضر لكأس إفريقيا و لتصفيات «مونديال» 2026»



4 متناهد من قمة الجزائر و تونس الودية

العابدي حاول خطف الكرة قبل بلماضي ونجح في ذلك بالفعل، وهو جعل مدرب الجزائر يتجه للاشتباك معه قبل أن يتدخل الجهازين الفنيين واللاعبين، لإنهاء الأزمة. وبعد دقائق قليلة، توجه اللاعب نحو جمال بلماضي وعانقه بشدة في محاولة الاعتذار له.

رياض محرز يزور شيباك تونس مجددا
زار رياض محرز، قائد منتخب الجزائر، شيباك منتخب تونس مجددا بعدما زارها من قبل منذ عامين. محرز سجل هدفا من ركلة جزاء نفذها بطريقة رائعة، مكررا ما فعله قبل عامين خلال فوز الجزائر على تونس وديا، بثلاثية دون رد.

حضور قياسي للجماهير
ملعب 19 مايو شهد حضورا جماهيريا كبيرا من جانب أنصار المنتخب الجزائري بواقع 60 ألف مشجع. وأوضحت وكالة الأنباء الألمانية أن عدد الحضور تجاوز سعة الملعب التي تبلغ 52 ألفا. ويعود آخر ظهور للمنتخب الأول على ملعب مدينة عنابة إلى عام 2011، عندما تغلب على نظيره المغربي 0-1، ضمن التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس أمم أفريقيا 2012.

اسدل الستار على قمة الجزائر وتونس الودية التي أقيمت مساء الثلاثاء على ملعب 19 ماي بمدينة عنابة الجزائرية. وانتهت المباراة بالتعادل الإيجابي بين الطرفين 1-1، بعد أجواء مثيرة وصخب جماهيري كبير واشتباكات.

دعم بن ناصر حرصت الجماهير على دعم لاعبيها إسماعيل بن ناصر، نجم وسط ميلان الإيطالي الذي تعرض للإصابة بقطع في الرباط الصليبي..

ورفعت لافتة مرفق عليهما صورة بن ناصر وبجانب رسالة دعم جاء نصها: «الشفاء العاجل أيها المحارب»، فضلا عن ذلك، فإن نجوم المنتخب الجزائري أجروا عمليات الإحماء بقميص مرفق عليه صورة بن ناصر.

اشتبك بلماضي شهدت الدقيقة 29 من الشوط الأول، اشتباكا قويا بين جمال بلماضي، و علي العابدي لاعب منتخب تونس. الأزمة بدأت عندما ذهبت الكرة لمقاعد بدلاء منتخب الجزائر، حيث حاول بلماضي تعطيل اللعب وهو ما أثار غضب العابدي الذي ركض مسرعا.

على الخبرة والجودة الفنية والتكتيكية، لقد لعب كأس عالم جيدة وفاز على منتخب فرنسا، ورك: «طريقة لعب المنتخب التونسي جيدة وصعبة بالنسبة للمنتخب التي تصنع اللعب لأنه يقص المساحات داخل أرض الملعب. وهو ما حدث لفرنسا ولنا اليوم أيضا. ولينا علينا إيجاد الحلول في مثل هذه الوضعيات».

تابع: «المنتخب التونسي لعب بنفس التشكيلة التي لعبت أمام عنابة الاستوائية. ولقد كان حاضرا تكتيكا وفنيا. كانت أفضل بالطبع الفوز في المباراة، لكن لعبنا شوطا أول متوسطا وكنا بطيئين وارتكنا العديد من الأخطاء.. صححنا الوضع في الشوط الثاني وعشنا وسيطرا نا في وقت لعب فيه التونسيون على الهجمات المرتدة. كنا فريين من تسجيل هدف ثان أو ثالث لكن الحظ لم يحالفنا».

وحرص بلماضي على الرد على متقدمي، وعلى وجه التحديد أولئك الذين يتحدثون باستمرار عن ضرورة تجديد نداء المنتخب، قائلا: «في مباراة أوغندا لعبت بتشكيلة منجدة كثيرا ومنحت الفرصة للاعبين آخرين أمام تونس». وأضاف: «ليس من السهل التغيير بهذا القدر. وعلى البعض أن يكون متفعلًا في طرحه وتحليله، فانا أسمع دائما، يجب التجديد وضع نداء جديدة».

تابع: «نظروا مثلا منتخب كرواتيا الذي لعب نهائي دوري الأمم الأوروبي. لم يتغير كثيرا منذ ست سنوات ما عدا بعض الأسماء فقط». وأكد: «هل تريدون أن نغير التشكيلة في كل فترة توقف دولي ونهقل الفوز مع تلك؟ هذا غير مغفل». وشدد: «حتى على مستوى الأندية وفي مختلف الدوريات العالمية لا يقومون بتلك التغييرات رغم أنهم يعملون يوميا مع بعض على عكس المنتخبات التي تعسكر في فترات محدودة كل عام».

ولم يفوت بلماضي الفرصة للإشارة بالهجوم محمد أمين عورة، نجم نادي لوغانو السويسري، ردا على سؤال بعدم الاعتماد عليه أساسيا بعد ثقته في مواجهة أوغندا: «لا يمكنه ذلك لأن الفرق الزمني بين المبارتين قصير». قبل أن يثنيه بهدف وخارجه، وتغايه في سكيلاتشي، وقل: «بعض اللاعبين يكونون أكثر فعالية عندما يظنون كبدلاء، مثلا كان الحال مع سكيلاتشي مثلا في منتخب إيطاليا سابقا، وحتى مع عورة في مباريات لوغانو».

قال مدرب المنتخب الوطني لكرة القدم، جمال بلماضي، إنه يحضر فريقه لكأس أمم إفريقيا 2023 و لتصفيات «مونديال» 2026 التي تنطلق بعد 5 أشهر.

أكد مدرب محاربي الصحراء في ندوة صحفية عقدها مسيرة الثلاثاء في ملعب 19 ماي: «هذه المباريات تحضيرية لتصفيات «المهلة». وأضاف: «ليس لدينا الكثير من الوقت، وكل مباراة نلعبها هي تحضير لكأس إفريقيا و لتصفيات كأس العالم المقبلة».

وتابع: «نحن نفكر في تاريخ الاتحاد الدولي المقبلة، سنواجه منتخب تنزانيا في سبتور المقبل وفي اليوم الذي يتلينا». وأردف: «بعد تنزانيا سنلعب ضد منتخب إفريقيا. وترتيبه مع العشرة الأولى في القارة». وعن نسور فطاح، قال بلماضي: «منتخب تونس قوي وتوق على فرنسا في كأس العالم لمنتخب النيكية يبقى في أعلى مستويته حتى بنون التشكيلة الأساسية».

كما علق المدير الفني للمنتخب الوطني، جمال بلماضي، على حادثة اشتباكه مع مدافع منتخب تونس، علي العبد، خلال ودية الجزائر وتونس، بتقديم اعتذاره عن تلك اللقطة، مصفيا إياها في خاتمة «حماسية» وطبع الديربي للمواجهة. قبل أن يشير إلى أنه تحدث إلى اللاعب وتم إنهاء المشكلة. في وقت رد فيه على متقدميه بخصوص مسألة وضع نداء جديدة في صفوف «الخصر».

وقال بلماضي خلال المؤتمر الصحفي الذي أعقب المواجهة ردا على حادثة اشتباكه مع العبد في الشوط الأول: «اعتذر عن هذه اللقطة، كل ما حدث هو أنني كنت أبحث عن لعب الكرة بسرعة». مصفيا: «لقد تحدثت إلى اللاعب في غرف حفظ الملابس ولينا المشكلة اللقاء كان حماسيا وهذا طابع الديربي». وأوضح مستنسا: «نحن من شمال أفريقيا الحماش يتغلنا ولنا سويدين أو بابطين».

وتن مدرب «الخصر» الودية أمام المنتخب التونسي، وصرح: «لنا ما كنت أفضل خوض وديت قوية وصعبة. قبل تونس واجهنا منتخبنا مثل السويد ونيجيريا وغينيا ومالي». مصفيا: «كل مبارياتنا الدولية تكون ذات قيمة فنية، لانا نبحث عن المواجهات الصعبة بدل البحث عن اختيارات سهلة حتى نستخلص التروس».

وأشد بلماضي بمنتخب «نسور فطاح»، قائلا: «منتخب تونس يتوقر

لاعبو الخضر يوجهون رسالة تضامن لزميلهم بن ناصر أمام تونس

أستحسنت الجماهير الجزائرية هذه المبادرة الرائعة، عبر مواقع التواصل الاجتماعي، كون أن بن ناصر يعتبر من اللاعبين المحبوبين لديها، لا لزامه الكبير داخل الملعب وخارجه، وتغايه في تقديم مردود مميز كلما شارك في تشكيلة المنتخب الجزائري. وأمسى إسماعيل بن ناصر مهددا بالخيار عن نهائيات كأس أمم أفريقيا 2023 المقررة مطلع العام المقبل في ساحل العاج، حيث كانت تقارير إعلامية إيطالية قد أكدت أن عودته لن تكون قبل شهر ديسمبر المقبل، وهو ما يورق كثيرا المدرب جمال بلماضي الذي يعتبر اللاعب قطعة أساسية ضمن حساباته..

قرر لاعبو المنتخب الوطني تنظيم لقعة تضامن رائعة مع زميلهم المصاب إسماعيل بن ناصر، وذلك على هامش اللقاء الودي الذي لعبه «الخضر»، الثلاثاء، أمام المنتخب التونسي بملعب 19 مايو 1956 بمدينة عنابة شرقي الجزائر.

وارتدى ورفقاء القائد رياض محرز قبل انطلاق المباراة قمصان تحمل صورة إسماعيل بن ناصر، الذي كان قد تعرض لإصابة خطيرة شهر ماي الماضي، خلال ذهاب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا لكرة القدم الذي لعبه فريقه ميلان أمام جاره إنتر..

فضل الجزائر على تونس.. 4 معلومات عن «العيدوني الصغير»

موطنهما البداية مع البوابة بدأ نجم العيدوني مسيرته الكروية مع البوابة. وتحدثنا مع نادي أنديزبي الفرنسي الذي لعب لفاخته لقرعة تناهز 7 سنوات. وانضم نجم عام 2020 لنادي كليرمون فوت الفرنسي، وشرك مع الفريق الوند له في 19 مباراة سجل خلالها هدفا وحيدا. موسم ليض تعادك الدفاع صاحب ال20 عاما مع نادي نيم الفرنسي خلال فترة الانتقالات الصيفية لعام 2022 في صفقة انتقال حر.

لكن «العيدوني الصغير» فشل في فرض نفسه مع الفريق، حيث لم يشارك في أي مباراة خلال الموسم المنقضي.

حسم الدفاع الواعد نجم العيدوني ملف جنسيته الكروية، والمنتخب الذي سيحمل لوانه على الصعيد الدولي، حيث قرر تمثيل منتخب الجزائر خلال الفترة المقبلة وكان بإمكان اللاعب صاحب ال20 عاما تمثيل 3 منتخبات وهي فرنسا بلد الموك وتونس بلد والده فضلا عن الجزائر بلد والده.

لكن نجم العيدوني اختار أن يسلك طريقا مختلفا عن شقيقه عيسى، الذي قرر عام 2021 تمثيل «نسور فطاح» بعد أن وجد تجاهلا كبيرا من قبل جمال بلماضي مدرب «محاربي الصحراء»، حسب تعبيره من قبل.

واشتد النقاش طوال السنوات الأخيرة بين تونس والجزائر بخصوص المواهب المولودة في فرنسا من زواج مختلط بين

نهائي كأس الجزائر :

التتباب من أجل الثنائية و التتلف لإنهاء الموسم بلقب

الهدف المفضل لسفريق سويبع، فإنها ستدخل المباراة بنية تنفيذ كل التكتيكات و تجديد العهد مع الألقاب بعد 13 سنة من الانتظار. و كان شباب بلوزداد قد بلغ المحطة الأخيرة للمنافسة على حساب نجم مقرة (0-1)، بينما اجتازت جمعية الشلف عقبة شبيبة الساورة (3-1). و بخصوص التسعادات، فسكون فريق بلوزداد محرما من خدمات لاعب الوسط زكريا دراوي (بسبب العقوبة)، بينما تدخل جمعية الشلف أرضية الميدان بكامل عناصرها، وهو ما سيؤرق راحة المدرب عمراني لاختيار تشكيلته المثالية. و عينت اللجنة الفيدرالية للتحكيم التابعة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف)، ثلاثي تحكيم لإدارة هذا النهائي بقيادة لحلو بن براهيم بمساعدة عباس أكرم زرهوني (مساعد أول) و حمزة بوزيت (مساعد ثان).

للتذكير، كانت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم قد قررت إعادة بعث هذه المنافسة الشعبية بعد توقف دام موسمين بسبب جائحة كوفيد-19.

شوار شباب بلوزداد وجمعية الشلف الجزائر - اجتاز فريق شباب بلوزداد وجمعية الشلف خمسة أدوار في منافسة كأس الجزائر لكرة القدم، لموسم 2022-2023، بدء من الدور الـ 32 للطبعة الـ 56 من المنافسة قبل النهائي المقرر بينهما هذا الخميس بملعب ميلود هدي بوهرا (17.00 سا):



و يعرف الناديان مشورا مغيرا تماما حيث يتربع نادي حي «العقبة» على عرش بطولة الرابطة الأولى، و يفارق ثنائي نقاط عن ملاحقه المباشر (شباب قسنطينة)، فإن الجمعية ليست من جبتها في مامن من السقوط حيث تفصلها سوى خمس نقاط

يلتقي فريقا شباب بلوزداد و جمعية أولمبي الشلف بإلوم الخميس (17.00) بملعب ميلود هدي بوهرا في نهائي النسخة السادسة و الخمسين لكأس الجزائر لكرة القدم و مباراة غير مسبوقه بينهما.

و تعتبر هذه المباراة النهائية الحادية عشرة في تاريخ شباب بلوزداد، آخر حامل للكأس عام 2019 و الذي يطمح للاحتفاظ بلقبه فيما نحت جمعية الشلف في بلوغ آخر محطة للمنافسة للمرة الثالثة، بعد 18 سنة عن آخر نهائي الذي توج بها أمام اتحاد سطيف (1-0 بعد الوقت الإضافي). وإذا كان شباب بلوزداد يأمل في خوض نهائي موسم 2022-2023 و كله أمل في الفوز بكأسه التساسعة ليصبح بذلك، صاحب الرقم القياسي الوطني في التتويج، ستمسعي جمعية الشلف في ذات الوقت إلى تكرار الإنجاز المسجل عام 2005 وانهاء موسمها على الأقل بلقب بزين خزيتتها. و سيكون بلوزداد على الورق مرشحا بامتياز للفوز، إذا أخذ بعين الاعتبار مشواره في منافسة البطولة المحترفة، حيث يتقدم بثبات حول لقبه الرابع على التوالي.

أما جمعية الشلف التي يشرف على تدريبها عبد القادر عمراني، صاحب إنجاز كأس نسخة-2005، فتتمنى إنقاذ موسمها و إثراء سجلها بكأس ثانية تضاف إلى لقب البطولة الوطنية المحصل عليها خلال موسم 2010.

نبيل الكوكي:

«جاهزون لنهائي الكأس»

البطولة الصيفية للسباحة: تألق لسباحي مولودية الجزائر و عين الترك

عرف اليوم الأول للبطولة الصيفية المقوتحة للسباحة الجزائرية وقائعها بالمسبح الأولمبي بالحنية العمومية تألق عناصر المنتخب الوطني على غرار أسامة سحنون المحترف في البرازيل و الذي لعب تحت ألوان شباب بلوزداد و حاز على المرتبة الأولى في 100 متر حرة، في حين حقق قرش السباحة الجزائرية و المحترف في فرنسا جواد صيد المرتبة الأولى في 200 متر فرائشة و هو الذي لعب تحت ألوان مولودية الجزائر في هذه البطولة المولودية التي تألق سباحوها و عند الصنفين على غرار العائدة أمال مليح و مجاهد نسرين، أما فيما يخص السباحة الهوائية، فقد تألقت السباحة مجاهد بن شاذلي التي حققت الميدالية الذهبية في سباق 200 متر فرائشة من النادي التربوي لعين الترك و هو ما يرضحها لكي تتواجد مع المنتخب الوطني في الألعاب العربية القادمة، أما عند الذكور فقد فاز سفيان ثالث من نادي الباهية نوتيك بالميدالية البرونزية، كما جرت خلال اليوم الأول الأدوار التصفية في سباق 1500 متر و 800 متر، كما ستشمل هذه البطولة سباقات الفئات الصغرى عند الأشبال و الأصغار و تستمر منافسة غذا على أن التتويج الخميس و تعود يومي الجمعة و السبت في المجمع المائي بالمركب الرياضي ميلود هدي بما أنها منمترجة كمحطة تجريبية للألعاب العربية التي تعد محطة مؤهلة لبطولة العالم و الألعاب الأولمبية.

الوطنية، واستعداده لخوض نهائي الكأس اليوم الخميس أمام جمعية الشلف، مشيرا إلى أنه يتمنى مشاركة دراوي في النهائي، ورفق عقوبته، لكنه أكد أنه جاهز للتعامل مع غيابه. وكان شباب بلوزداد بدأ التحضير لنهائي الكأس المقرر أمام جمعية الشلف، على ملعب ميلود هدي بوهرا؛ من خلال التدريب في ملحق ملعب نيلسون مانديلا قبل التنقل إلى الباهية وهران؛ حيث فضل الطاقم الفني للشباب التحضير على ملعب مشوش طوبيعا؛ استعدادا للنهائي، الذي يسعى زملاء كداد لسفوز به؛ من أجل تمهيد الطريق نحو التتويج بالثنائية هذا الموسم.

وقال نبيل الكوكي في تصريحات إعلامية، ردا على سؤال متعلق بتحضيرات الفريق للنهائي: «التحضيرات في البداية جرت في ظروف عادية، لكن مع اقتراب موعد المباراة ستصبح أكثر خصوصية لطبيعة النهائي»، مضيفا: «الآن سنركز على التفاصيل الفنية والتكتيكية التي نسعى لتطبيقها في النهائي. كما سندخل، بطبيعة الأمر، في التركيز التام». ولم يفوت المدرب التونسي الفرصة، للتأكيد على أن النهائي سيكون عرسا كرويا كبيرا.

وأكد المدرب التونسي أن مفتاح المباراة سيكون اللاعبين، موضحا: «يجب أن يكون اللاعبون في أعلى تركيز، وفي الموعد يوم النهائي. وإن شاء الله سنوفق بالتتويج؛ ترجمة لجهودات التي بذلناها طوال الموسم». ورفض مدرب وفاق سطيف السابق الإفراط في التفاؤل، قائلا: «لم نفرز بأي شيء إلى حد الآن، يجب أن نبقى مركزين. بقيت لنا 5 مباريات في البطولة، ونهائي الكأس، وبعدها سنتحدث عن الألقاب»، في وقت حرص على الإشادة بجمعية الشلف، وقال: «الترتيب الحالي للبطولة لا يعكس مستوى جمعية الشلف الحقيقي. الشلف فريق قوي. وشاهدنا المستوى الذي ظهروا به في الدور نصف النهائي من الكأس».

شدد مدرب شباب بلوزداد نبيل الكوكي، على ضرورة التركيز الجيد خلال ما تبقى من الموسم الجاري؛ على اعتبار أن فريقه لم يفرز إلى حد الآن، بأي لقب رغم تواجده في أفضل رواق للتتويج بالثنائية هذا الموسم؛ من خلال تصنّره ترتيب البطولة



المدير الفني الوطني مصطفى بسكري:

نستهدف ميدالية و لهذا السبب كلفتا آيت محمد



كشفت المدير الفني الوطني مصطفى بسكري، عن استهداف إنهاء الأعباء العربية فوق «البوديوم»، خاصة وأن الدورة ستقام في الجزائر بمشاركة 8 منتخبات، إضافة إلى أن القرعة وضعت المنتخب الوطني في المجموعة الأولى التي تبدو في المتناول في وجود كل من لبنان وعمان والسودان، وقال مصطفى بسكري: «الهدف في الألعاب العربية يتمثل في إنهاء الدورة فوق «البوديوم» والحصول على ميدالية خاصة وأن كل الإمكانات موجودة، وحتى القرعة وضعتنا في مجموعة متوازنة، والمنتخب الوطني قادر على تجاوز دور المجموعات». وفي رد على سؤال متمثل في قرار تعيين المدرب رشيد آيت محمد على رأس منتخب أقل من 23 سنة، قال: «حتى نضعكم في الصورة، فإن الألعاب العربية تمتد لثلاثة أيام فقط، ومن غير المعقول التعاقد مع مدرب للإشراف على هذه الفعاليات خاصة وأنه لا توجد تحديات لهذا الصنف على المدى القصير، الأمر الذي جعلنا نكلف رشيد آيت محمد الذي يعتبر إطارا في المديرية الفنية الوطنية، ويمتلك الخبرة في هذا المجال، كما أننا منحه كل

الصلاحيات، لتعيين طاقمه المساعد». وأما بخصوص القائمة المعنية بالمشاركة بدورة الألعاب العربية، فكان رد بسكري: «كما تعلمون أجل إرسال القوائم الموسعة انتهى، وهو ما جعلنا أمام حتمية اللجوء إلى القوائم الأخيرة لمنتخب أقل من 23 سنة التي شاركت في المواجهات الأخيرة، مع استثناء العناصر التي تنشط في بطولات أجنبية، وذلك لارتباطها مع أنتيتها، ناهيك عن كون الفترة حساسة بالنسبة لهم». وأما بخصوص موعد إرسال القائمة النهائية المحدد سلفا بتاريخ 30 جوان الجاري، قال: «الطاقم الفني قرر برمجة تريبصا تحضيريا بداية من هذا الجمعة، من خلال توجيه الدعوة لجميع العناصر الموجودة في القائمة الموسعة، قبل إعداد القائمة النهائية التي ستضم 30 العبا». جدير بالذكر، أن الطاقم الفني لمنتخب أقل من 23 سنة، قرر إقامة التريبص بالروبية، ويفكر في برمجة مباراة ودية أمام أندية المحترف الأول في حال إيجاد مناض، وذلك من أجل منح الفرصة لجميع العناصر قبل إعداد القائمة النهائية.

الغاف غير معلية بتعميم الكاف:

قائمة التمثيل الخارجي ترسل بعد الجولة 29

رابطة المحترفة قد بلغت الجولة 29، فيما تتحدد هوية الفائز بلقب كأس الجزائر (النهائي مبرمج غدا بين شباب بلوزداد وجمعية الشلف)، وهي تقريبا نفس الوضعية في مصر، التي لا يزال الدوري بها متواصلا، وتم منح اتحادية ذات البلد ترخيصا بضبط قائمة التمثيل الخارجي، بعد تاريخ 30 جوان الجاري. جدير ذكره، أن مرسلة الكاف حملت أيضا جزئية مهمة، حيث تم الكشف عن قائمة البلدان التي لها الحق في إشراك فريقين في المسابقتين القاريتين. وتم تحديد قائمة ب 12 اتحادا هم الأعلى تصنيفا، يسمح لهم بإشراك فريقين في دوري أبطال إفريقيا وفريقين في كأس الكونفدرالية خلال موسم 2023/2024 وهم: الجزائر، أنغولا، الكونغو الديمقراطية، مصر، غينيا، ليبيا، المغرب، نيجيريا، جنوب إفريقيا، السودان، تنزانيا

رابطة الأبطال، فيما يمثل الكرة المحلية في كأس الكونفدرالية بطل الفارة اتحاد الجزائر في انتظار حسم في هوية صاحب التأشير الثانية مرتبط بهوية المتوج بكأس الجزائر. الاتحادية الجزائرية غير معنية بإرسالية الكاف، كونها كانت قد طلبت في وقت سابق تمديد موعد إرسال القائمة، وتحصلت على رخصة استثنائية من لجنة الأندية والمسابقات على مستوى الكاف، تمنحها الحق في تقييد أسماء النوادي الأربعة المعنية يوم 10 جويلية، وهو الموعد الذي تكون بطولسة

تم تأويل المراسلة على أنه رفض من هينة مونتسيبي لطلب الاتحاد الجزائري واتحادات أخرى على غرار الاتحادية المصرية والتونسية بتمديد فترة ضبط القائمة، وذهب الكثيرون إلى حد الحديث عن أن الفساف تتجه إلى اعتماد الترتيب الحالي لبطولة الرابطة المحترفة (الجولة 25)، عند ضبط قائمة الأندية المحلية المعنية، بتمثيل الكرة الجزائرية في المنافستين القاريتين، والتأكيد أن الجزائر ستكون ممثلة بفريقي شباب بلوزداد الراند وشباب قسنطينة الوصيف في مسابقة

أحدثت مراسلة الكاف، التي وصلت كل اتحادات الأعضاء ليلية الاثنين وتم تداول نسخة منها، زووية كبيرة، خاصة في البلدان التي لم تنته بعد منافسات بطولة الدوري الممتاز، كون إرسالية الاتحاد القاري جاءت في شكل تعميم، ذكر كل الاتحادات بموعد تقديم قائمة الأندية المعنية، حيث أزمها بضرورة ضبط القائمة وإرسالها قبل منتصف ليلة 30 جوان الجاري، وهو التاريخ الذي كان قد سبب الكثير من اللغط في الجزائر في وقت سابق، بحكم أن البرمجة الجديدة حددت استئناف البطولة وإجراء الجولة 26 يوم الفاتح من شهر جويلية، أي بعد انقضاء مهلة إرسال لائحة النوادي المحلية المعنية بالمشاركة في المسابقتين القاريتين رابطة الأبطال وكأس الكونفدرالية، حيث



كرة السلة / كأس الجزائر (رجال)

و. بوفاريك-ا. البليدة و ن. جسر قسنطينة-ن. سطاوالي في الدور نصف النهائي

المنطقة الأولى لبطولة الإفريقية للعبين المحليين (أفروكان 2023) المقررة من 23 إلى 25 يونيو بالجزائر. وللتذكير، توج و داد بوفاريك بالنسخة الأخيرة لكأس الجزائر على حساب طليعة درارية (74-60) في النهائي الذي جرى يوم 9 يونيو 2022 بقاعة حرشة (الجزائر). نتائج عملية القرعة للدور نصف النهائي: و داد بوفاريك (حامل الكأس) - اتحاد البليدة - نادي جسر قسنطينة - نادي سطاوالي.

أسفرت عملية القرعة للدور نصف النهائي لكأس الجزائر في كرة السلة (رجال) التي جرت يوم الثلاثاء بالجزائر عن قمة منطقة المتيجة بين و داد بوفاريك (حامل الكأس) و اتحاد البليدة من جهة ونادي جسر قسنطينة - نادي سطاوالي من جهة أخرى. و لم تحدد الاتحادية الجزائرية لكرة السلة عن موعد إجراء المربع الذهبي و نهائي كأس الجزائر للموسم 2022-2023، بسبب مشاركة المنتخب الجزائري للكبار في تصفيات

الطائرة الشاطئية نشاطين العربي بن مهيدي. من جهته صرح رئيس الاتحادية الجزائرية للرياضة الجامعية السيد سعدي غدير ل/وأج أن «هذه الألعاب التي يشارك فيها 1.350 رياضيا ورياضية ستجري من خلال 10 اختصاصات رياضية على غرار كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، الكرة الشاطئية، الملاكمة، الشطرنج، تنس الطاولة والسباحة والمصارعة و أبرز السيد غدير أهمية هذه الألعاب و عراقتها مفضلا أن أول طبعه لها أقيمت سنة 1983 و هي تجري كل سنتين.

«الحدائق 7 لـذكور» و «الحدائق 6 للإناث» لإيواء المشاركين في هذه التظاهرة التي تحتضنها سكيكدة للمرة الثانية بعد تلك الطبعة التي أقيمت سنة 2012. كما أفاد نفس المتحدث بأنه تم تخصيص القاعات متعددة الرياضات رابع رمضان بالحروش و الشهيد علي بوسنة بعزابة و أحمد أوجاتي و كنا الإخوة بوشاش بعاصمة الولاية بالإضافة إلى المسبح نصف الأولمبي بعزابة والقاعتين الرياضيتين للإقامتين الجامعتين الحدائق 1 و 2 لاحتضان مختلف المنافسات فضلا عن إقامة منافسة الكرة

انطلقت مساء الثلاثاء بسكيكدة فعاليات الطبعة ال 1350 للألعاب الوطنية الجامعية بمشاركة 1.350 طالبا من الجسين يمثلون 28 رابطة ولائية عبر الوطن. و في تصريح ل/وأج على هامش انطلاق ذات التظاهرة أكد البروفيسور توفيق بوفندي مدير جامعة سكيكدة و رئيس اللجنة المنظمة لهذه الألعاب أنه قد تم تسخير مختلف الهياكل الرياضية عبر عدة بلديات لاستضافة الطبعة الجديدة لهذه الألعاب و جل الرياضيين الممثلين لعديد جامعات الوطن. وأضاف بأنه قد تم تخصيص كل من الإقامتين الجامعتين

الألعاب الوطنية الجامعية:

انطلاق الطبعة ال 18 بمشاركة 1350 رياضي ورياضية

انطلقت مساء الثلاثاء بسكيكدة فعاليات الطبعة ال 1350 للألعاب الوطنية الجامعية بمشاركة 1.350 طالبا من الجسين يمثلون 28 رابطة ولائية عبر الوطن. و في تصريح ل/وأج على هامش انطلاق ذات التظاهرة أكد البروفيسور توفيق بوفندي مدير جامعة سكيكدة و رئيس اللجنة المنظمة لهذه الألعاب أنه قد تم تسخير مختلف الهياكل الرياضية عبر عدة بلديات لاستضافة الطبعة الجديدة لهذه الألعاب و جل الرياضيين الممثلين لعديد جامعات الوطن. وأضاف بأنه قد تم تخصيص كل من الإقامتين الجامعتين

الملتني المنتظم يضيف أكثر من عقد إلى متوسط العمر المتوقع

ودرس الباحثون بيانات 474.919 شخصا شاركوا في ما يعرف بدراسة البنك الحيوي في المملكة المتحدة بين الثالث عشر من مارس 2006 والحادي والثلاثين من يناير 2016، وأجاب المشاركون عما إذا كانت وتيرة مشيهم المعتادة بطيئة أو متوسطة أو سريعة. وقاس الباحثون أيضا عوامل تشمل مؤشر كتلة جسم المشاركين ومحيط الخصر ونسبة الدهون في الجسم، وكان المشاركون في المتوسط يبلغون من العمر 58.2 سنة ومؤشر كتلة الجسم لديهم يبلغ 26.7، وهو ما يجعلهم في فئة البدناء. والمشاركون الذين قالوا إنهم كانوا يمشون بسرعة كان متوسط عمرهم المتوقع أطول من الآخرين، بصرف النظر عن مؤشر كتلة الجسم.

وفي الوقت نفسه كان متوسط العمر المتوقع أقصر لدى الذين يمشون ببطء، وخاصة الذين قالوا إنهم يتحركون ببطء ومؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من 20 بالرغم من أن هذا يعتبر في نطاق ما هو صحي. وكان متوسط العمر المتوقع للنساء في هذه المجموعة هو 72.4 سنة، و64.8 سنة للرجال.

الناس الذين يسيرون بسرعة أقل عرضة لوفاة المبكرة بمعدل ثلاث مرات تقريبا أكثر من الناس الذين يمشون ببطءواستنتج المؤلفو الدراسة التي نشرت في مجلة "مابيو كلينيك بروسيدينتز" أن "متوسط العمر المتوقع للشاينين المشييين كان أطول، وكان ذلك ثابتا عبر مستويات ومؤشرات مختلفة من السمنة". وأشار كبير معدي الدراسة توم باتسن من جامعة ليمستر إلى أن العلماء تحسروا دور الوزن الزائد في متوسط العمر المتوقع للشخص على مدى العقود القليلة الماضية، وأظهرت الدراسات من العديد من الدول أن خطر وفاة الشخص بسبب السمنة أقل إذا كانت ليقتهم البدنية أعلى. واندش الباحثون من أن أقصر متوسط عمر متوقع لوحظ في الذين كانوا نحفاء ويمشون بخطى بطيئة. ونصحوا بطريقة المشي بخطى سريعة لأنها مقياس جيد للياقة البدنية العامة والوظائف البدنية عموما. وأفادت دراسة طبية جديدة بأن الأشخاص الذين يسيرون بسرعة ويصالحون الآخرين بعد وقت قصير، هم أكثر احتمالا للعيش فترات أطول من غيرهم.

ووجدت هذه الدراسة أن الناس الذين يسيرون بسرعة أقل عرضة لوفاة المبكرة بمعدل ثلاث مرات تقريبا أكثر من الناس الذين يمشون ببطء، والأشخاص الذين يصالحون بقبضة قوية هم أكثر احتمالا بمعدل مرة ونصف المرأة للعيش فترة أطول من الأشخاص الذين يصالحون بقبضة ضعيفة. وقالت إن التغييرات الطفيفة التي تطرأ على القوة الجسدية للناس مع تقدمهم في السن يمكن أن تشير إلى مقدار الوقت الذي تبقى لهم في الحياة، كما أن اختبارات اللياقة البدنية البسيطة يمكن أن تساعد الأطباء في الكشف عن المرضى الذين أصبحوا ضعفاء قبل فترة طويلة من إصابتهم بالمرض.



خطر الوفاة المبكرة يستقر عند حوالي ثمانية آلاف إلى 10 آلاف خطوة يوميا.

فوائد صحية جممة

ومن المفيد للاهتمام أن البحث لم يجد أي ارتباط نهائي بسرعة المشي، على عكس العدد الإجمالي للخطوات في اليوم. وبين بحث آخر أن الأشخاص الذين يمشون بسرعة هم أكثر ترجيحاً للعيش حياة أطول بعض النظر عن وزنها؛ وجاء ذلك في دراسة بريطانية أشارت إلى أن مستويات اللياقة البدنية قد تكون مؤشراً على الصحة أفضل من مؤشر كتلة الجسم.

النحو الأمثل لصحة البالغين وطول العمر، وما إذا كان عدد الخطوات مختلفا بين الأشخاص من مختلف الأعمار. ووجدت مجموعة دولية من العلماء الذين شكلوا خطوات من أجل "هالاث كولابور تيف" أن القيام بالمزيد من الخطوات يوميا يساعد على تقليل مخاطر الوفاة المبكرة. وبالنسبة إلى البالغين الذين يبلغون من العمر 60 عاما أو أكثر، استقر خطر الوفاة المبكرة عند حوالي ستة آلاف إلى ثمانية آلاف خطوة يوميا، ما يعني أن المزيد من الخطوات لم تقدم أي فائدة إضافية لطول العمر. ورأى البالغون الذين تقل أعمارهم عن 60 عاما أن



أشارت الدراسات العلمية الحديثة إلى أهمية المشي ودوره في تحسين صحة البالغين. وتوقع خبراء اللياقة البدنية من ممارسة رياضة المشي المنتظم أن تزيد في العمر. وأكدوا أن المشي يقوم بقدان الذاكرة المرتبط بتقدم العمر، وأوضحوا أنه مفيد جدا للنساء بعد انقطاع الطمث ويحافظ على قوة عظامهن وعضلاتهن.

ووجدت دراسة جديدة أن المشي يمكن أن يضيف أكثر من عقد إلى متوسط العمر المتوقع. وسردت الدكتورة إيلي في برنامج "هذا الصباح" على القناة التلفزيونية البريطانية الخاصة "إي تي في" فوائد المشي وأفضل طريقة للقيام بذلك.

والخلاصة الرئيسية من الدراسة، التي نشرتها في مجلة "كومينيكيشن بيولوجي"، هي أن المشي المنتظم قد يضيف إلى متوسط العمر المتوقع ما يصل إلى 15 عاما.

وقالت إيلي إن المشي يوفر العديد من الفوائد الصحية. وأظهرت الدراسات أنه يقوم بقدان الذاكرة المرتبط بتقدم العمر. وأوضحنا أنه مفيد جدا للنساء بعد انقطاع الطمث ويحافظ على قوة عظامهن وعضلاتهن. وكانت إيلي حذرة بشأن تحديد عدد الخطوات لأن القيام بذلك يبدو "تقسيميا للغاية". ورغم ذلك قالت "يبدو أن اختيار ستة آلاف خطوة معيار جيد". المشي صعودا والمشي بشكل أسرع يمكن أن يؤدي إلى تعزيز الصحة، والمشي مع الأصدقاء يوفر فائدة إضافية ويعد المشي أمرا رائعا بغض النظر عن كيفية القيام بذلك، ولكن هناك بعض الأساليب المثلى. وقالت إيلي إن حمل شيء مسا له فائدة خاصة لأنه يضيف وزنا. ويمكن أن يؤدي المشي صعودا والمشي بشكل أسرع إلى تعزيز الفوائد أيضا.

المشي مع الأصدقاء في الطبيعة يوفر أيضا فائدة إضافية

ودرس توماس بيتس، الأستاذ المختص في النشاط البدني والسلوك المستقر والصحة من جامعة ليمستر بإنجلترا، الفوائد الصحية للمشي اليومي. ووجد أن الأشخاص الذين بنوا أيضا سريعا يمكن أن يكون عمرهم البيولوجي أقل بـ 15 عاما مقارنة بنظر إليهم الذين لا يمارسون هذه الرياضة. ونظر بيتس وفريقه من المعهد الوطني للبحوث الصحية في مركز ليمستر للأبحاث الطبية الحيوية في طول التيلوميرات (الهياكل الواقية في نهاية الكروموسومات) لدى 405.981 من البالغين في منتصف العمر في المملكة المتحدة، وما جدوه هو أن المشي السريع ساعد في الحفاظ على طول التيلومير. وتأتي الدراسة في أعقاب التحليل التلوي لـ 15 دراسة شملت ما يقرب من 50 ألف شخص. وتقدم الدراسة التي تغطي أربع فترات روى جديدة حول مقدار خطوات المشي اليومية التي ستحسن على

رياضة ركض المسار تدرب العضلات دفعة واحدة

كما أن أكثر ما قد يتعرض له ممارسو رياضة الجري في الأماكن الوعرة هو التواء الكاحل، وذلك بسبب الأسطح غير المنتوية وفروع وجذور الأشجار أو الحجارة. ولذلك يتعين على المبتدئين تدريب إدراكهم الذاتي من خلال ما يعرف باسم تدريب التحفيز الذاتي، وهو ما يعمل على الحد من خطر الإصابة بالالتواء أثناء المحولة الأولى للجري على الطرق غير الممهدة. ويمكن هناك الاستعانة بحاميل برجل واحدة أو إجراء تدريب التوازن على منسفة ملفوفة.

ومن جانبه أشار أورييس فيبر، من مجلة "رانرز وورلد" المتخصصة، إلى أنه يمكن العثور على مجموعة متنوعة من الأحذية المناسبة للجري على الطرق غير الممهدة في المتاجر المتخصصة أو المتاجر الإلكترونية. وأوضح فيبر أن السمة الرئيسية المميزة لهذه النوعية من الأحذية الرياضية تتمثل في المداس الكبير للنعل الخارجي، بينما تعد أحذية الجري العادية أو سباقات الدراجات غير مناسبة. وينصح الخبراء الذين يربطون أن يمارسوا رياضة الجري بارتداء حذاء رياضي خفيف مع ارتداء ملابس ذات أكمام للحد من تعرض الجسم للشمس قدر الإمكان، ويكون الوقت الأمثل للركض هو وقت شروق الشمس أو وقت الغروب مع تناول الماء والعصائر طوال فترة الجري لتعويض الجسم السوائل التي فقدتها بالجري، والجري على أرض مستوية حتى لا يتعرض القدم لأي مشكلات صحية بعد ذلك فيفضل الجري على الأراضي الخشبية أو ذات الطبيعة الرملية في الصالات المغلقة.



قال الدكتور توماس شتايندر إن رياضة ركض المسار "Trail Running" تعني الجري على طرق غير معبدة كالمراعي والطرق الجبلية المليئة بالحصى والحجارة. ويعتبر الجري من أفضل أشكال التمرينات الرياضية، حيث يمكن ممارسته في أي مكان كما أنه مفيد لحرق السعرات الحرارية، إلا أن الجري على الطرق غير الممهدة ليس بالأمر السهل، خصوصا عندما يكون الشخص مبتدئا. وأوضح جراح العظام والقدم الألماني أن رياضة ركض المسار تتمتع بفوائد جمة للصحة؛ حيث إنها تعمل على تدريب العديد من المجموعات العضلية دفعة واحدة، مما يعني تقوية الجهاز الحركي بأكمله. وأضاف شتايندر أن رياضة ركض المسار تعمل أيضا على زيادة ثبات واستقرار الجذع وتسهم في تحسين مهارات التوازن والتناسق العضلي العصبي، وكذلك التركيز. وبالإضافة إلى ذلك، تعد الأرض الرخوة صديقة للمفاصل وتعمل على تقوية مفصل الكاحل بصفة خاصة. ويمكن لعشاق رياضة الجري الانطلاق بعيدا عن مسارات الجري الممهدة في الحدائق والمنتزهات والركض على الطرق غير الممهدة، التي تكثر بها جنوح الأشجار وقطع الصخور، وذلك لتدريب الجسم بشكل أقوى وزيادة قوة التحمل. وأوضح أخصائي الطب الرياضي الألماني لوتز غرومان أن الجري يكون أكثر إجهادا وتحديا كلما كانت الأرضية غير مستوية. وأضاف قائلا "تعرض السماع للمزيد من التحدي؛ حيث يتعين على المرء باستمرار النظر إلى موضع قدميه حتى لا يتعرض للإصابة".

تمارين عضلات الحوض مهمة بعد جراحة سرطان البروستاتا



وتجريب الأمر بضع مرات على التوالي. وعندما تصبح عضلات الشخص أقوى، عليه تجريب ممارسة تمارين كيجل في وضع الجلوس أو الوقوف أو المشي. وللحصول على أفضل النتائج، يجب التركيز على شد عضلات القاع الحوضي فقط. مع الحذر من شد عضلات البطن أو الخفذين أو الأرداف. وتجنب كذلك حبس النفس، بل التنفس بحرية أثناء التمارين. كما يجب تكرار التمرين 3 مرات في اليوم، والقيام بثلاث مجموعات على الأقل يوميا في كل منها من 10 إلى 15 تكرارا. وينصح الخبراء بجعل تمارين كيجل جزءا من روتين الشخص اليومي.

وإذا واجهوا مشكلة في القيام بتمارين كيجل، فلا يجب أن يشعروا بالإحراج من طلب المساعدة. حيث يمكن للطبيب أو مقدمي الرعاية الصحية الآخرين تقديم ملاحظات مهمة حتى يتعلم كيفية فصل العضلات الصحيحة وتقويتها. وفي بعض الحالات، قد تكون تدرجات الارتجاع البيولوجي مفيدة. خلال جلسة تدريب الارتجاع البيولوجي، يقوم الطبيب أو أحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية الآخرين بإدخال مسبار صغير داخل المستقيم. وبينما يتم بسط وقبض عضلات قاع الحوض، يقوم جهاز مراقبة بقياس وعرض نشاط قاع الحوض. وتشير الأبحاث إلى أن تدريب الارتجاع البيولوجي يكون أكثر فعالية في علاج سلس البراز. إذا كان الشخص يمارس تمارين كيجل بانتظام، فيمكنه توقع ملاحظة نتائج مثل انخفاض تسرب البول في فترة ترواح بين بضعة أسابيع وبضعة أشهر. ولتحقيق المزيد من الاستفادة، ينبغي أن يجعل تمارين كيجل جزءا ثابتا في روتينه اليومي.

ويمكن لأي شخص أن يعاني من ضعف عضلات قاع الحوض، وهناك بعض التمارين التي تساعد في تقوية هذه العضلات، والتحكم في الأمعاء والمثانة، وتشمل تمارين قاع الحوض تمرين كيجل الذي يحتاج إلى ممارسته يوميا لتقوية عضلات الحوض، خاصة بعد جراحات البروستاتا لمنع السلس البولي. ويمثل تمرين كيجل في التوقف فجأة عن التبول خلال استخدام الحمام، والانتظار مدة 5 إلى 20 ثانية، ثم إكمال التبول، وينصح خبراء اللياقة البدنية بممارسة هذا التمرين يوميا مرتين أو ثلاث مرات، فالعضلات التي تستخدمها لوقف تدفق البول هي عضلات قاع الحوض التي نحتاج إلى تقويتها. ويمكن أن تساعد تمارين كيجل للرجال على تحسين السيطرة على المثانة وقد تعزز من الأداء الجنسي. ويمكن لتمرين كيجل للرجال أن تقوي عضلات قاع الحوض، التي تدعم المثانة والأمعاء وتؤثر في الوظيفة الجنسية. مع الممارسة، يمكن ممارسة تمارين كيجل للرجال في أي وقت. ويمكن ممارسة تمرين كيجل باليد بتحديد العضلات الصحيحة. ولتحديد عضلات قاع الحوض، يجب إيقاف البيول في منتصف التبول أو شد العضلات التي تمنع إطلاق غازات البطن. فعضلات قاع الحوض هي العضلات المستخدمة للقيام بهاتين الحركتين. وبمجرد تحديد عضلات قاع الحوض، يمكنك ممارسة التمارين في أي وضع، إلا أن الشخص قد يجد من الأسهل أداءها بها مستلقيا على ظهره في البداية. وينصح الخبراء بشد عضلات قاع الحوض، والاستمرار في قبضها لمدة ثلاث ثوان، ثم الاسترخاء لمدة ثلاث ثوان تمارين كيجل للرجال يمكن أن تساعد على تحسين السيطرة على المثانة وقد تعزز من الأداء الجنسي.

وبالرغم من أنها مشكلة شائعة عند النساء إلا أن معظمهن لا يحاولن اللجوء إلى طرق العلاج بسبب الحرج أو لأدوين يفترضن أنها مشكلة طبيعية ربما لأنهن يعرفن بأن الجميع لديهن نفس المشكلة. وعضلات قاع الحوض هي مجموعة عضلات تستخدم للتحكم في التبول والتبرز والوصول إلى النشوة الجنسية، وعندما تضعف هذه العضلات تظهر عدة مشكلات صحية كإسلس البول وتدلي أعضاء منطقة الحوض، وهنا يحتاج المريض إلى ممارسة بعض التمارين الخفيفة لتقوية هذه العضلات. وعندما تضعف هذه العضلات تظهر بعض الأعراض، مثل هبوط الحوض: حيث تهبط أعضاء الحوض مثل الرحم عند النساء أو البروستاتا عند الرجال أو المثانة والمستقيم إلى الأسفل عند الجنسين. ومن الأعراض أيضا سلس البراز وسلس البول الإجهادي، حيث يشرب البول نتيجة لممارسة الرياضة أو السعال. وسلس البول الإحاحي، ويقصد به عدم القدرة على مقاومة الرغبة في التبول والإم الحوض، والإسساك المزمن، والشعور بالمشقة أسفل الظهر دون سبب. ولا تزال الأسباب الكاملة لضعف قاع الحوض غير معروفة، لكن هناك بعض العوامل التي تؤثر على عضلات الحوض مثل إصابات رضية في منطقة الحوض، كحوادث السيارة، وجراحات المثانة أو الأمعاء، وسرطان البروستاتا. والإفراط في استخدام عضلات الحوض كالتدريب كثيرا إلى الحمام، والضغط على العضلات، ما يؤدي إلى ضعف تنسيق العضلات، وزيادة الوزن، والتقدم في السن، والإفراط في رفع الأثقال، وتمرين عالي التأثير، وسعال طويل الأمد ومستمر، كسعال المدخن أو التهاب الشعب الهوائية أو الربو.

ويؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية تمارين عضلات الحوض في تخفيف الآثار الجانبية المصاحبة لعلاج الأورام السرطانية من ذلك سرطان البروستاتا. وينصح الخبراء بضرورة ممارسة هذه التدرجات تحت إشراف اختصاصي علاج طبيعي لتحقيق أفضل النتائج، مع ضرورة أن يتخطى المريض بالصبر. وأوصت الجمعية الألمانية لطب المسالك البولية بممارسة تمارين تقوية عضلات الحوض بعد جراحة سرطان البروستاتا، حيث تعمل هذه التمارين على تقوية العضلة العاصرة، ما يسهم في مواجهة مشكلات سلس البول بشكل أسرع. وأضافت الجمعية أنه من الأفضل ممارسة التمارين بعد مرور 48 ساعة على إزالة القسطرة، مشيرة إلى أن هذه التمارين تساعد أيضا على تخفيف الآثار الجانبية المصاحبة لعلاج الأورام مثل متلازمة التعب، وأكدت الجمعية على ضرورة ممارسة هذه التدرجات تحت إشراف اختصاصي علاج طبيعي لتحقيق أفضل النتائج، مع ضرورة أن يتخطى المريض بالصبر. ونظرا لأنه لا يظهر تحسن على حالة المريض إلا بعد ستة أشهر من التدريب المنتظم. وبعد ضعف عضلات الحوض من المشكلات الشائعة عند الرجال والنساء ولكنه أكثر شيوعا بين النساء فهو يؤثر على واحدة ما بين ثلاثة نساء. وتشمل عواقب ضعف عضلات الحوض حدوث سلس البول، والأم الحوض، وهبوط الحوض الذي يصيب أجهزة أخرى مثل المثانة والمهبل والمستقيم لأن هذه المناطق تدعم عضلات قاع الحوض. التدرجات ينبغي أن تكون تحت إشراف اختصاصي علاج طبيعي لتحقيق أفضل النتائج مع ضرورة التحلي بالصبر.

تمارين تقوية عضلات الحوض

ممارسة الرياضة لأكثر من 13 دقيقة مضيعة للوقت

الكثلة العضلية، ولكن تحسن اللياقة البدنية بقي هو نفسه في المجموعات الثلاث. وتختلف مدة ممارسة الرياضة اعتمادا على نوعها، وتبعًا للعمر والحالة الصحية للشخص، فلا يعني التحسن لممارسة الرياضة وقضاء وقت أطول في الصالات الرياضية الحصول على نتائج أفضل، إذ لا بد من مراعاة التوازن بين ثلاثة عناصر مهمة وهي المدة والشدة والتعافي خلال ممارسة الرياضة، وذلك للحصول على نتائج مرضية، بالإضافة إلى توخي الحذر من الآثار السلبية الناجمة عن الإفراط في التدريب، فالأمر لا يتعلق بالوقت الذي ينقضي في الصالات الرياضية بقدر ما يتعلق بجودة التمرين. وعادة ما يكون هناك هدف من ممارسة الرياضة (الصحة أو الترفيه أو المنافسة أو الحفاظ على مظهر لائق)، ويختلف مقدار التمرين من شخص إلى آخر، ويعتمد ذلك على سبب ممارسة الرياضة والسرعة التي يقترب بها الفرد من تحقيق هدفه، ويفضل المزج بين الأنشطة اليومية والتمارين الرياضية للحصول على نتائج أفضل، إذ ينصح بممارسة تمارين الإطالة كل يوم تقريبا، بالإضافة إلى تمارين القوة بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.



أفادت دراسة أجرتها مجلة MSSE، المعنية بدراسات الطب والعلوم في الرياضة والتمارين، بأن ممارسة التدرجات بهدف تعزيز اللياقة البدنية يفضل ألا تزيد عن 13 دقيقة. وقد تم إجراء الدراسة على مجموعة من الأشخاص تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تمارس نفس التدرجات السريعة، والتي تتكون من تمارين مختلفة لتقوية العضلات، وكانت خطة التدريب تتضمن إجراء التمارين ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ثمانية أسابيع، ولكن قامت مجموعة واحدة بأداء التمارين لمرة واحدة، أما المجموعة الثانية فكررتها ثلاث مرات، في حين كررتها المجموعة الثالثة خمس مرات، وبالتالي تتوعدت مدة التدرجات بين 13 و40 و70 دقيقة. المجموعة التي كانت تستمر لمدة 13 دقيقة فقط، تساوت في الاستفادة مع المجموعتين اللتين مارستا التمارين لوقت أطول وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المجموعة الأولى، التي كانت تستمر لمدة 13 دقيقة فقط، قد تساوت في الاستفادة من تعزيز اللياقة البدنية مع المجموعتين الثانية والثالثة اللتين مارستا التمارين لمدة 40 و70 دقيقة، غير أن الفرق الوحيد للمجموعات طويلة المدة ظهر في زيادة

وست هام يرفض عرض أرسنال الثاني لضم رايس



رفض نادي وست هام يونايتد، الثلاثاء، العرض الثاني المقدم من نادي أرسنال للتحقق مع النجم الإنجليزي ديكلان رايس. وكشفت تقارير من الصحافة الإنجليزية، اليوم الثلاثاء، أن مسؤولي أرسنال قدموا عرضاً قياسياً لوست هام من أجل ضم خط وسط الفريق، الذي سيأتيه عقده في صيف 2024. ولكن وفقاً لما أفادته شبكة «سكاي» الرياضية وموقع «The Athletic»، تم رفض العرض الذي تصل قيمته إلى 90 مليون جنيه إسترليني (تنقسم إلى 75 مليون جنيه إسترليني و15 مليون جنيه إسترليني للمتبقيات) من قبل إدارة المطار. وبعد هذا هو العرض المحسن من المتفجعة، بعد رفض العرض الأول والمقدر بقيمة 80 مليون جنيه إسترليني. ومع ذلك، أكدت التقارير أن أرسنال يصر على إتمام الصفقة وإيجاد اتفاق نهائي مع وست هام، إذ إن رايس ما زال الهدف الرئيسي لميكيل أرتيتا هذا الصيف، مع إعطاء الأولوية لتعزير خط الوسط رغم اهتمام مانشستر سيتي أيضاً بالتحقق مع اللاعب من ناحية أخرى، قدم أرسنال عرضاً جديداً لمهاجم تشيلسي كاي هافرتز أيضاً، مع رغبة المدرب الإسباني في حسم صفقة اللاعب البالغ من العمر 24 عاماً لتعزير خط الهجوم. جدير بالذكر أن رايس قد شارك مع وست هام في 50 مباراة هذا الموسم بجميع المسابقات، ونجح في تسجيل 5 أهداف وصناعة 4 أهداف آخرين، كما توج مع الفريق بلقب دوري المؤتمر الأوروبي.

منتخب العراق الأولي يتوج ببطولة غرب آسيا على حساب إيران

توج المنتخب الأولمبي العراقي بلقب بطولة غرب آسيا تحت 23 عاماً للمرة الأولى في تاريخه الثلاثاء، بفوزه على نظيره الإيراني بركلات الترجيح (5-4)، بعد انتهاء الوقتين الأصلي والإضافي بالتعادل الإيجابي (1-1). وتواجه المنتخبان في المباراة النهائية على ملعب المدينة الدولي في بغداد الذي شهد حضوراً جماهيرياً غنياً بحضور 32 ألف متفرج. وتقدم المنتخب الإيراني أولاً عن طريق حسين ساسكي في الدقيقة (31)، قبل أن يعادل حسين لاوندي النتيجة في الدقيقة (48). ليبلغا المنتخبان إلى ركلات الترجيح التي ابتسمت لصالح منتخبنا الوطني بنتيجة (5-4). وحصد لاعب الأولمبي العراقي، منتظر محمد «كنوش»، جائزة أفضل لاعب في المباراة النهائية وكان المنتخب العراقي قد تأهل إلى النهائي، بعد تعادله مع الأردن 1-1 وفوزه على الإمارات 3-0 وفوزه على عمان 1-0 وعلى إيران في النهائي بركلات الترجيح (5-4).

في المقابل وصل المنتخب الإيراني إلى النهائي بعد فوزه على سوريا 3-1 وتعادله مع فلسطين 1-1 وفوزه على الأردن بركلات الترجيح (4-3)، ليخسر النهائي أمام العراق بركلات الجزاء بنتيجة (5-4).

دجيكو على أعتاب الانتقال إلى فنربخشة التركي

كشفت تقارير إعلامية، أن المهاجم البوسني إيدن دجيكو، سينضم إلى فريق فنربخشة التركي بعد بمتد لموسمين، قادماً من فريق إنتر ميلان الإيطالي الذي رفض عرضاً منه لتمديد عقده الذي ينتهي مع نهاية شهر جوان الجاري. وأفاد تقرير لصحيفة «الكيك» الفرنسية، نقلاً عن وسائل إعلام تركية، بأن دجيكو وافق على عرض لاتضمام لفنربخشة بلمب بموجه لموسمين ويحصل على راتب يقدر بـ 4.5 ملايين يورو للموسم الواحد، بالإضافة إلى واحد مليون يورو مكافأة خاصة، و5 ملايين يورو مكافأة التوقيع. وكانت شبكة «سكاي» إيطاليا ذكرت الاثنين، أن وكيل أعمال دجيكو حصل صريحة الأحد بإسطنبول من أجل استكمال المفاوضات مع مسؤولي فنربخشة حول آخر تفاصيل انضمام المهاجم البوسني للفريق التركي.

وخاض دجيكو (37 عاماً) خلال الموسم المنقضي 52 مباراة مع إنتر ميلان في مختلف المسابقات سجل خلالها 14 هدفاً، كما أسهم بشكل كبير في وصول فريقه لنهائي دوري أبطال أوروبا قبل أن يخسره بصعوبة أمام مانشستر سيتي الإنجليزي.

وعلى الرغم من تقدمه في السن لا يزال دجيكو يدافع عن ألوان منتخب بلاده البوسنة والهرسك، حيث شارك معه في مباريات تصفيات يورو 2024، المقرر إقامتها بألمانيا.

فيليبس يرفض مغادرة مانتنستر سيتي رغم تهمة ميلته

من تهمة من المدرب الإسباني غوارديولا، وندرة مشاركته ولعبه فيليبس مباراتين فقط أساسياً مع مانشستر سيتي من أصل 38 جولة بالدوري الإنجليزي الممتاز الموسم الماضي، ومع ذلك يشير اللاعب في مقابلة مع يومية «تلغراف» البريطانية، أنه لا يلتزم سبباً منطقياً يدفعه للرحيل. وقال فيليبس المنتسب بحصده الثلاثية مع «سكاي نيوز» في المقابلة: «أبقي البقاء هنا. لقد فزنا بالثلاثية للتو. لا يوجد سبب يدفعني للرحيل باستثناء أنني لا أريد أن أقول لنفسي يجب أن أرحل بعد موسم واحد فقط لمجرد أنك لا تشارك».

وبات مانشستر سيتي ثاني فريق إنجليزي يحقق الثلاثية، وهي (الدوري الإنجليزي وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا)، بعد جاره وغريمه التقليدي مانشستر يونايتد في موسم 1998-1999 مع المدرب الإسكتلندي أليكس فيرغوسون.

ويؤمن فيليبس أن وقته لم يحن بعد في مانشستر سيتي، إذ قال: «أرأيت العديد من اللاعبين هنا يستغفرون وقتاً طويلاً قبل أن يصبحوا أعضاء للفريق، أمثل أن تنتهي فترة الركون بالنسبة إلى وأعود بكل قوة في الموسم المقبل». ودفع مانشستر سيتي 49 مليون يورو للحصول على خدمات فيليبس صيف 2022 من لينز يونايتد، بعد مناقشة مع أندية أخرى.



بصر متوسط ميدان مانشستر سيتي، الدولي الإنجليزي كالفين فيليبس (27 عاماً) على البقاء والمناقشة على مقعد أساسي مع فريقه الموسم المقبل 2023-2024، على الرغم

مانتنستر سيتي يقدم عرضه الأول لضم كوفاسيتنتل



خط وسط الفريق، بعد اقتراب رحيل الثنائي المتألق برناردو سيلفا وإيلكاي غوندوغان، وخسارة صفقة جود بيلينغهام لصالح ريال مدريد. جدير بالذكر أن كوفاسيتنتل (29 عاماً)

أكدت تقارير صحفية، يوم الثلاثاء، تقديم نادي مانشستر سيتي عرضاً مكتوباً بقيمة 25 مليون يورو من أجل التعاقد مع الكرواتي ماتيو كوفاسيتنتل متوسط ميدان تشيلسي. ويرغب بطل الثلاثية الموسم الماضي في تعزير خط وسطه في سوق الانتقالات الصيفية، ويعد الدولي الكرواتي واحداً من اهتماماته، خاصة أن تشيلسي قد منح سيتي الإذن بالتحدث إلى كوفاسيتنتل في وقت سابق، لكنه يطالب بـ 30 مليون يورو من أجل الاستغناء عن اللاعب.

ووفقاً للصحفي الإيطالي الشهير «فابريزيو روماتو»، فإن مان سيتي يقترب من حسم الصفقة، حيث يبدو أن الاتفاق مع تشيلسي بات قريباً، ويتبقى تفاصيل بسيطة لإنهاء الانتقال. ويريد لاعب خط وسط ريال مدريد السابق الانضمام إلى النادي الساموي، وقد توصل بالفعل لاتفاق حول المتطلبات الشخصية، ويعمل الناديان الآن على إيجاد حل توافقي، ومن المتوقع أن يتم حسم الصفقة هذا الأسبوع. ويتبقى لكوفاسيتنتل عام واحد في عقده مع البلوز، ومن غير المتوقع أن يستمر اللاعب في صفوف الفريق اللندني كما لمح بنفسه من قبل ويحرص غوارديولا على تعزير

وكيلة أعمال فيراتي ترد على شائعات رحيله عن سان جيرمان

أكدت، رافايلا بيمينتا، وكيلة أعمال الإيطالي ماركو فيراتي نجم باريس سان جيرمان الفرنسي، أن الوقت غير مناسب للحديث عن مستقبل موكلهما، مطالبة الصحفيين بالتزام الهدوء، والابتعاد عن الشائعات المتداولة مؤخرًا. وصارت بيمينتا في ميكروفون قناة «سكاي» إيطاليا بالقول: «دعونا لا نختلق فرضية من العدم. لقد بدأت فترة الانتقالات للتو. كل الاحتمالات تبقى مطروحة، ولكن لا أود الحديث كي لا أفسد المسير الطبيعي للأمر». وتابعت وكيلة نجم «الأزوري»، الذي حقق مع منتخب بلاده المركز الثالث في مسابقة دوري الأمم الأوروبية عقب الفوز على هولندا (3-2): «نحتاج إلى أسبوعين أو ثلاثة أخرى لتوضيح الصورة ونرى كيفية سير الأمور. حالياً فيراتي يرتدي قميص المنتخب الوطني، وهذا لوحده أمر كافٍ ليشرحنا ويشعره بالفخر». وتأتي تساؤلات الصحفيين بعد بروز أخبار في الصحافة

الفرنسية، لا سيما من صحيفة «لو باريزيان» بأن النادي الباريسي، يمكن أن يوافق على رحيل لاعب وسطه الإيطالي، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، مشيرة إلى أن الإدارة لم تعد مقتنعة بما يقفمه داخل الميدان مقارنة بما يتقاضاه من راتب ضخم.

وكانت تقارير صحفية متنوعة قد ذكرت في الفترة الماضية أن نادي الهلال السعودي يسعى للتعاقد مع فيراتي خلال الميركاتو الصيفي المقبل، موضحة أن «الرعي» على استعداد لمخ اللاعب راتباً سنوياً مغزياً قدره 60 مليون يورو.

جدير بالذكر أن فيراتي الذي انتقل إلى باريس سان جيرمان في جوان 2012 قادماً من بيسكارا الإيطالي في صيف 2012، خاض حتى الآن 413 مباراة مع فريقه في جميع المسابقات، حُرِّزاً 11 هدفاً، فيما قدم 61 تمريرة حاسمة، استناداً إلى بيانات موقع «ترانسفير ماركيت».



رونالدو يكرم في ليلة بلوغه مباراته الحولية رقم 200

توتنهام يرفض التخلي عن نجمه "سون" للأندية السعودية



قالت تقارير إعلامية إن نادي توتنهام الإنجليزي يرفض التخلي عن نجمه الكوري، سون هيون مين، لأحد الأندية السعودية، مشيراً إلى أن النادي اللندني لم يتلق أي عرض رسمي من المملكة بشأن استقدام اللاعب حتى الآن. وكانت شبكة «ESPN» أكدت أن نادي اتحاد جدة السعودي سيقدّم عرضاً أولياً إلى توتنهام بقيمة 60 مليون يورو من أجل الحصول على خدمات سون في الميركاتو الصيفي الحالي. وأكد الصحفي الإيطالي الموثوق، فابريسيو روماتو، عبر تغريدة على حسابه الشخصي في موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»: «ليس لدى توتنهام أي نية على الإطلاق لبيع سون على الرغم من الشائعات التي ربطته بالانتقال إلى الأندية السعودية». وتابع روماتو في تغريدته: «إدارة توتنهام لم تتلق أي عرض ملموس من أي نادٍ سعودي، مضيفاً بأنه لا نية للشائعات للتقريب في الكوري الجنوبي خلال الفترة الحالية، وأن سون يريد الاستمرار داخل النادي، ولا نية لديه للرحيل». جدير بالذكر، أن سون يرتبط بعقد مع توتنهام حتى 2025، كما يقدم مستويات مميزة مع الفريق منذ انضمامه من باير ليفركوزن الألماني عام 2015، حيث سجل 145 هدفاً خلال 371 مباراة في كل المسابقات.

بروزوفيتش متحمس للانضمام إلى صفوف النصر السعودي

كشفت تقارير صحفية، يوم الثلاثاء، أن الكرواتي مارسيلو بروزوفيتش، لاعب نادي إنتر ميلان الإيطالي، مهتم بفكرة الانضمام إلى نادي النصر السعودي، بعد ارتباط اسمه بالانتقال إلى الدوري السعودي. وكانت تقارير سابقة قد كشفت عن وصول عدة عروض من جانب الأندية السعودية لدولي الكرواتي صاحب الـ30 عاماً، الذي يربطه عقد مع النير اتزوري حتى عام 2026. ووفقاً للصحفي موقع «فوت ميركاتو»، «ساتي أونسا»، فإن بروزوفيتش لا يمانع فكرة الانضمام للعالمي، ولكن بشرط أن يكون الراتب المعروض مناسباً للاعب الذي يتقاضى 11 مليون يورو سنوياً مع إنتر. كما أكد الصحفي ذاته أن النادي الإيطالي سيسمح للاعب بالرحيل أيضاً إذا كان العرض المقدم جيداً، إذ ترغب الإدارة في الاستفادة مالياً وتدعيم صفوف الفريق بلاعبين أصغر سناً. وكانت الصحافة الإيطالية قد أعلنت أن النصر قدم بالفعل عرضاً بقيمة 15 مليون يورو للاعب خط الوسط الكرواتي، دون الكشف عن تفاصيل إضافية. جدير بالذكر أن بروزوفيتش شارك مع إنتر في 40 مباراة بجميع المسابقات الموسم الماضي، وتوجح في تسجيل ثلاثة أهداف وتقديم 6 تمريرات حاسمة.

أرسنال يقدم عرضه الأول لضم مدافع أياكس الهولندي

كشفت تقارير صحفية، الثلاثاء، أن نادي أرسنال الإنجليزي قدم عرضه الأول لضم مدافع نادي أياكس أمستردام الهولندي جورين تيمير في سوق الانتقالات الصيفية الجارية. وتم ربط العديد من الأندية في الدوري الإنجليزي الممتاز وخارجه، بما في ذلك مانشستر يونايتد وليفربول وبايرن ميونخ، باللاعب البالغ من العمر 22 عاماً. ووفقاً للصحفي الإنجليزي «ميفيد أورستن»، فإن أرسنال قدم عرضاً بما يقارب 30 مليون جنيه إسترليني لضم الدولي الهولندي هذا الصيف، لكنه بعيد عن مطالب أياكس. ويسمي أياكس للحصول على 50 مليون جنيه إسترليني مقابل بيع تيمير، الذي سينتهي عقده في جوان عام 2025، لكن على الرغم من ذلك، هناك تقاؤل بإمكانية التوصل إلى حل وسط بين النادييين، كما يُعتقد أن الشروط الشخصية لن تكون مشكلة. ويحرص ميكيل أرتيتا، مدرب الغائز، على تعزيز دفاعه في الموسم القادم، بعد ما عاشه الفريق من معاناة في خط الدفاع بالموسم الماضي عند إصابة ويليام سالبا وتاكهيرو تومياسو. جدير بالذكر أن تيمير قد خاض 47 مباراة في جميع المسابقات الموسم الماضي مع أياكس، وتوجح في تسجيل هدفين وصناعة هدفين.

بورو 2024 بألمانيا، وذلك بوضوله لعتبة 200 مباراة مع المنتخب البرتغالي. واختار الإسباني روبرتو مارتينيز، المدير الفني للمنتخب البرتغالي، رونالدو ضمن التشكيلة الأساسية التي خاضت مباراة إسبانيا، لوقوف نجم النصر السعودي رسمياً على بلوغه 200 مباراة مع منتخب بلاده، ويصبح أول لاعب في التاريخ يحقق هذا الإنجاز الأسطوري.

ووصل رونالدو إلى 200 مباراة مع البرتغال على مدار 20 سنة تقريباً (19 عاماً و304 أيام) حمل خلالها قميص المنتخب، حيث إنه خاض أول مواجهة له وهو بعمر 18 عاماً وتحديداً يوم 3 أوت 2003 أمام منتخب كازاخستان.

ويحمل رونالدو، الذي يهوى تحطيم الأرقام القياسية، الرقم القياسي لأكثر اللاعبين تسجيلاً مع منتخب بلادهم، برصيد 122 هدفاً؛ إذ تمكن من تحسين هذا الرقم بفضل اعتماد المدير الفني للمنتخب البرتغالي مارتينيز عليه في المباريات الأخيرة. ويشار إلى أن المهاجم الكويتي بدر المطوع (38 عاماً) كان يحمل الرقم القياسي العالمي في عدد المشاركات مع منتخب الكويت برصيد 196 مباراة سجل خلالها 56 هدفاً. وقد كانت بدايته مع المنتخب الكويتي مثل رونالدو عام 2003.



كُرّم أسطورة البرتغال كريستيانو رونالدو، يوم الثلاثاء، من طرف اتحاد البرتغال، كُرّم أسطورة البرتغال كريستيانو رونالدو، يوم الثلاثاء، من طرف اتحاد البرتغال، قبيل انطلاق مواجهة منتخب بلاده ونظيره الأيسلندي ضمن الجولة الرابعة من تصفيات

خورخي ماس: ميسي سيكون أعظم لاعب في تاريخ كرة القدم بأمریکا



أكد خورخي ماس، رجل الأعمال الأمريكي والمالك المشترك في نادي إنتر ميسي، أن النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، سيكون أعظم سفير ولاعب في تاريخ كرة القدم بالولايات المتحدة الأمريكية.

وقال ماس في تصريحات للصحفيين بالولايات المتحدة الأمريكية، اليوم الثلاثاء، نقل موقع «فوت ميركاتو» أهم ما جاء فيها: «أعتقد أنه سيكون هناك دائماً ما قبل وبعد ميسي، فعندما سنتحدث في المستقبل عن هذه الرياضة في الولايات المتحدة، سيكون ميسي أعظم سفير ولاعب في تاريخ الدوري الأمريكي لكرة القدم». وأضاف: «إن مجرد وجود ميسي في هذا الدوري سيحدث المواهب من جميع الأعمار والمستويات. إنها فرصة هائلة وغير مسبوقة نتاح لنا».

وتابع الملياردير الأمريكي تصريحاته عن ميسي، قائلًا: «كانا نعمل خلال الفترة الماضية على الاستعداد لوصول ميسي في عام 2023، وتركنا سيولة كبيرة في الحسابات، سنبرمج صفقات أكبر هذا الصيف أكثر مما يتوقعه الجميع، ليس علينا إحداث ثورة في قاعة الفريق، ولكن يمكننا القول إننا سنقوم بتدعيمات بين 3 أو 5 صفوفات». وكشف ماس عن موعد أول مواجهة لميسي بالوان إنتر ميسي، بأنها مقررة يوم 21 جوانية المقبل، على ملعب ميامي «DRV»

PNK» في أثناء المباراة الافتتاحية لكأس رابطة الأندية، ضد فريق كروز آزول المكسيكي. مشيراً إلى أن ميسي والنادي اتفقا على الشروط النهائية للصفقة، وهما بصدد الانتهاء من الأوراق والتأثيرات فقط. وكانت صحيفة «ماركا» الإسبانية، كشفت قبل أيام عن بعض تفاصيل عقد ميسي مع

أسيت 8 دقائق 3.9 الألف ليفاندوفسكي أفضل لاعب في العالم مرتين- أوضح خلال المقابلة مع اليومية المتقزبة من دوائر برشلونة، أنه تعزّن عليه التكيف مع الدور الجديد المُسند إليه من المدرب تشافي هيرنانديز، المتعلق بعملية الضغط والركض ومساعدة خط الدفاع «اعتزلي؟ أعتقد أنه قريب للغاية، ربما اعتزل في برشلونة. أشعر أنا وعائلتي براحة كبيرة هنا. ربما سجلت 5 أو 6 أهداف أقل من المتوقع، وذلك بسبب الأنوار الجديدة لي في الملعب». هكذا تحدث ليفاندوفسكي عند سؤاله عن الاعتزال. ينتهي عقد ليفاندوفسكي مع برشلونة صيف 2026، أي عندما يبلغ 38 عاماً، ولهذا يفكر في الاعتزال مع النادي الكاتالوني.

روبرت ليفاندوفسكي يلحم إلى اعتزاله في برشلونة

قال البولندي روبرت ليفاندوفسكي (34 عاماً) إنه قد يعتزل مع فريقه الحالي برشلونة الإسباني؛ لأن مسيرته «على وشك الانتهاء» خلال مقابلة حصرية مع يومية «موندو ديبورتيفو» الإسبانية اليوم الثلاثاء. ووفقاً ليفاندوفسكي إلى برشلونة صيف 2022 قادماً من بايرن ميونخ الألماني مقابل 45 مليون يورو، وفي أول موسمه مع الـ«بلوغرانا» قاد الفريق لقب الدوري الإسباني للمرة الأولى منذ 2019، كما حصد جائزة هداف المسابقة. سجل ليفاندوفسكي مع البارسا 33 هدفاً في كل المسابقات بموسم 2022-2023، فضلاً عن تقديم 8 تمريرات حاسمة لزملائه ليفاندوفسكي بكل البطولات موسم 2022-2023 46 مباراة هدف 33

قال البولندي روبرت ليفاندوفسكي (34 عاماً) إنه قد يعتزل مع فريقه الحالي برشلونة الإسباني؛ لأن مسيرته «على وشك الانتهاء» خلال مقابلة حصرية مع يومية «موندو ديبورتيفو» الإسبانية اليوم الثلاثاء. ووفقاً ليفاندوفسكي إلى برشلونة صيف 2022 قادماً من بايرن ميونخ الألماني مقابل 45 مليون يورو، وفي أول موسمه مع الـ«بلوغرانا» قاد الفريق لقب الدوري الإسباني للمرة الأولى منذ 2019، كما حصد جائزة هداف المسابقة. سجل ليفاندوفسكي مع البارسا 33 هدفاً في كل المسابقات بموسم 2022-2023، فضلاً عن تقديم 8 تمريرات حاسمة لزملائه ليفاندوفسكي بكل البطولات موسم 2022-2023 46 مباراة هدف 33



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
مديرية الشباب والرياضة
لولاية الأغواط
إعلان عن المنح الموقوتة

الرقم الجبلي للمتعاين للمصروفين: 03 01 02 04 0 81
 > نفس العملية، متبينة، تهيئة وإعادة الاعتبار لـ (12) مركب رياضي جوازي بـ: بريدة، الأغواط، الغنشة، بن نصر بن شهرة، تلجوت، محلي الدلاعة، بليل، عين سيدي علي، الخلق، سيدي مخلوف، أفلو و سعد لاجا
 > موضوع العرض:
 > الحصة رقم 01: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي ببريدة.
 > الحصة رقم 02: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بقصر الزمام - الأغواط.
 > الحصة رقم 03: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بالغنشة.
 > الحصة رقم 04: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بين نصر بن شهرة.
 > الحصة رقم 05: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بتلجوت.
 > الحصة رقم 06: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بحمامي الدلاعة.
 > الحصة رقم 07: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي ببليل.
 > الحصة رقم 08: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بعين سيدي علي.
 > الحصة رقم 09: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بالخلق.
 > الحصة رقم 10: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بسيدي مخلوف.
 > الحصة رقم 11: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بشعبي محمد - أفلو.
 > الحصة رقم 12: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بسعد لاجا - الأغواط.
 طبقا لأحكام المادة 65 من المرسوم الرئاسي 247/15 المؤرخ في: 2015/19/16 المتضمن قانون الصفقات العمومية وتوكيدات المرفق العام، تعلن مديرية الشباب والرياضة لولاية الأغواط عن المنح الموقوتة للخصص المعلن عنها في طلب العروض المقترح الصادر بتاريخ: 2023/05/02 باللغة العربية بجريدة "الجزائر ماتش" و باللغة الفرنسية بجريدة: "Supporters".
 حيث أنه بعد تقييم العروض المالية والتقنية، و حسب الشروط المحددة في دفتر الشروط، والتي أسفرت عن النتائج التالية:

رقم	الخصص	اسم المؤسسة	الرقم الجبلي	المبلغ المقترح (ج)	المبلغ المقترح بعد التصحيح (د)	النقطة	المدة	الملاحظة
01	الحصة رقم 01: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي ببريدة	عمران محمد	974203110031151	6.180.146.00	6.180.146.00	26	89 يوما	أقل عرض
02	الحصة رقم 02: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بقصر الزمام - الأغواط	مجلد محمد	196703010103747	9.751.633.50	10.523.943.50	35	شهرين	أقل عرض
03	الحصة رقم 03: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بالغنشة	بلحوس امحمد	107338130022732	7.251.959.96	6.512.727.20	23	03 اشهر	أقل عرض
04	الحصة رقم 04: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بين نصر بن شهرة	لحول محمد	198703010157337	5.731.992.00	5.874.792.00	30	شهرين	أقل عرض
05	الحصة رقم 05: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بتلجوت	رقات صبر	787117309004122	12.961.503.80	12.948.413.80	22	75 يوما	أقل عرض
06	الحصة رقم 06: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بحمامي الدلاعة	بن بوبكر البشير	197117300000254	5.439.014.00	5.439.014.00	20	شهرين	أقل عرض
07	الحصة رقم 07: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي ببليل	دريالي محمد هشام	178173100071108	7.725.837.00	7.725.837.00	27	03 اشهر	أقل عرض
08	الحصة رقم 08: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بعين سيدي علي	بوفاة عبد القادر	198003190094036	6.829.124.40	7.112.820.40	20	85 يوما	أقل عرض
09	الحصة رقم 09: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بالخلق	مولاي السلطان لالتجاج	287030101683118	6.052.221.00	6.052.221.00	25	88 يوما	أقل عرض
10	الحصة رقم 10: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بسيدي مخلوف	نعطر بشير	196903010002551	5.067.988.00	5.068.221.90	27	شهرين	أقل عرض
11	الحصة رقم 11: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بشعبي محمد - أفلو	عاجب مصطفى	198303140002450	5.929.651.00	6.058.171.00	22	85 يوما	أقل عرض
12	الحصة رقم 12: تهيئة وإعادة الاعتبار للمركب الرياضي الجوازي بسعد لاجا - الأغواط	عجالات حسام	198903010161241	3.984.893.50	3.953.834.50	25	60 يوما	أقل عرض

ملاحظة:
 كل منتج على الاختيار الذي قامت به المصلحة المتعاقدة، يمكنه أن يرفع طعن أمام اللجنة الولائية للصفقات العمومية لولاية الأغواط خلال عشرة (10) أيام من تاريخ صدور الإعلان، و إذا تزامن اليوم العاشر مع يوم عطلة أو يوم راحة قانونية يمدد إلى تاريخ الطعن اليوم الموالي.
 يمكن للمتعهدين الإطلاع على النتائج المفصلة لتقييم عروضهم التقنية والمالية بالاتصال بالمصلحة في أجل أقصاه 03 أيام ابتداء من تاريخ نشر الإعلان عن المنح الموقت.

يومية "الجزائر ماتش" العدد: 1025 بتاريخ 22 جوان 2023 ANEP réf.2316015776

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
 وزارة السكن والعمران والمدينة
 ديوان الترقية والتسيير العقاري لولاية تيارة
 الرقم الجبلي: 099742260337519

إعلان عن المنح الموقوتة لصفقة

طبقا لإجراءات المواد 65، 76، و 40 السطر 02 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 2015/09/16، المتضمن تنظيم الصفقات العمومية والمرفق العام يعلم ديوان الترقية والتسيير العقاري بتييزة الكائن مقره بالحى الإداري AU1 بتييزة انه في إطار الإعلان عن طلب العروض المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 23/0101 الصادر في الجريدة الوطنية "الجزائر ماتش" بتاريخ 2023/05/16 و الجريدة الوطنية LE REDACTEUR بتاريخ 2023/05/16، والمتعلقة بتجهيز اشغال الطرقات والشبكات المختلفة لمشروع 3000/200/140 مسكن عمومي إيجاري ببواسماعيل ولاية تيارة تيارة البرنامج الخمسي 2010-2014 شطر 2011

بعد تقييم العروض بتاريخ 2023/06/12 تم منح الصفقة موقوتا للمتعمد حسب الجدول التالي:

الطرف	التمتع المتحصل على الصفقة موقوتا	النقطة المتحصل عليها (نقطة العرض التقني)	مبلغ العرض المالي (المصحح) (بكل الرسوم)	مدة الإنجاز المقترحة	معايير التقييم
03	التمتع: مؤسسة أيت حمو على طلي رقم التعريف الجبلي: 169150201121660000	78.00	36 567 286.37	04 اشهر	أقل عرض

بإقى المتعهدين مدعوون للتقرب من مصالح ديوان الترقية والتسيير العقاري لولاية تيارة، في أجل أقصاه ثلاثة أيام (03) ابتداء من صدور هذا الإعلان في النشرة الرسمية للمتعاين العمومي أو بإحدى الصحف الوطنية للتعرف على النتائج المفصلة لعروضهم التقنية والمالية، يمكن للمتعهدين إيداع الطعون لدى لجنة للصفقات العمومية في أجل أقصاه عشرة (10) أيام بعد صدور هذا الإعلان في النشرة الرسمية للمتعاين العمومي أو بإحدى الصحف الوطنية.

يومية "الجزائر ماتش" العدد: 1025 بتاريخ 22 جوان 2023 ANEP réf.2316015618




الألعاب الرياضية العربية - الجزائر -

من 05 إلى 15 جويلية 2023

بالرياضة نرتقي ...

وفي الجزائر نلتقي



الألعاب الرياضية العربية
ARAB SPORTS GAMES

مارسيليا يتوصل إلى اتفاق مع المدرب الإسباني مارسيلينو

الشهر الحالي عن رغبته في التعاقد مع مدرب ذي «طابع هجومي». وأشرف مارسيلينو على العديد من الأندية الإسبانية مثل إشبيلية (2012-2017) وفيلارال (2013-2016) وفالنسيا (2017-2019) الذي أحرز معه كأس إسبانيا 2019 قبل أن ينتقل إلى بلباو مطلع 2021، لتكون تجربة مارسيليا الأولى له خارج بلاده.

تورال المعروف بمارسيلينو والذي لا يشرف على أي فريق منذ رحيله عن أتلتيك بلباو الإسباني في جوان 2022، سيكتمل ثلاثي إسباني على رأس مارسيليا مع رئيس النادي بلباو لونغوريا ويده اليمنى خافيير ريبالتا. وسيخلف مارسيلينو (57 عامًا) تودور الذي اختار الرحيل عن الفريق الجنوبي نهاية الموسم المنصرم، حيث أعرب لونغوريا مطلع

كشفت عنه إذاعة راديو مونتي كارلو، والذي حصل قبل أقل من أسبوعين على استئناف مارسيليا تمارينه في الثالث من جدولية المقبل. ويخوض مارسيليا الذي حل ثالثاً في الدوري الفرنسي الموسم المنصرم، في 8 أو 9 أوت، الدور الثالث التمهيدي المؤهل إلى دور المجموعات من دوري أبطال أوروبا. ومع الوصول المرتقب لمارسيلينو غارسيا

توصل مارسيليا الفرنسي إلى اتفاق مع المدرب الإسباني مارسيلينو للإشراف على الفريق الموسم المقبل خلفاً للكرواتي إيغور تودور، وفقاً للمعلومات الصادرة عن وكالة فرانس برس من مصدر مصادره عن وكالة المفاوضات. ولم يقدّم المصدر اليوم الأربعاء، تفاصيل إضافية بشأن شروط الاتفاق الذي سبق أن

لويس سواريز يفكر في الاعتزال بسبب إصابة في الركبة

في 26 مباراة خاضها مع الفريق هذا الموسم، جدير بالذكر أن سواريز وقع على عقد مع غريميو يمتد حتى ديسمبر من عام 2024، بعد مسيرة كبيرة لعب خلالها ضمن صفوف أندية أياكس أمستردام الهولندي وليغربول الإنجليزي وبرشلونة وأتلتيكو مدريد الإسبانيين.

وقالت مصادر من غريميو لوكالة الأنباء الإسبانية، إن النادي سيحدث «قريباً» عن وضع النجم سواريز وحالته الصحية الراهنة، دون تأكيد أو نفي المعلومات المتعلقة بقرع اعتزاله. وانتقل سواريز إلى غريميو مطلع العام الجاري، وقدم نفسه بوصفه أحد أفضل مهاجمي الفريق؛ إذ سجل 14 هدفاً وصنع 8

بصورة نهائية بسبب معاناته من التهابات في الركبة اليمنى، تجلعه عاجزاً عن استكمال مسيرته الاحترافية. وسيعقد اللاعب -البالغ من العمر (36) عاماً- اجتماعاً مع إدارة النادي في الأيام المقبلة للتوصل إلى اتفاق بشأن هذا الأمر، وفقاً لما أكدته الموقع في تقريره الخاص.

يدرس اللاعب الدولي الأوروغوياني لويس سواريز اعتزال كرة القدم بصورة نهائية، وفقاً لما ذكرته العديد من وسائل الإعلام البرازيلية، بسبب معاناته من إصابة قوية. وقال موقع (جي زد إنش) البرازيلي إن المهاجم الأوروغوياني، الذي يلعب حالياً في نادي غريميو البرازيلي، يفكر في الاعتزال

لويس سواريز يفكر في الاعتزال بسبب إصابة في الركبة

في 26 مباراة خاضها مع الفريق هذا الموسم، جدير بالذكر أن سواريز وقع على عقد مع غريميو يمتد حتى ديسمبر من عام 2024، بعد مسيرة كبيرة لعب خلالها ضمن صفوف أندية أياكس أمستردام الهولندي وليغربول الإنجليزي وبرشلونة وأتلتيكو مدريد الإسبانيين.

وقالت مصادر من غريميو لوكالة الأنباء الإسبانية، إن النادي سيحدث «قريباً» عن وضع النجم سواريز وحالته الصحية الراهنة، دون تأكيد أو نفي المعلومات المتعلقة بقرع اعتزاله. وانتقل سواريز إلى غريميو مطلع العام الجاري، وقدم نفسه بوصفه أحد أفضل مهاجمي الفريق؛ إذ سجل 14 هدفاً وصنع 8

بصورة نهائية بسبب معاناته من التهابات في الركبة اليمنى، تجلعه عاجزاً عن استكمال مسيرته الاحترافية. وسيعقد اللاعب -البالغ من العمر (36) عاماً- اجتماعاً مع إدارة النادي في الأيام المقبلة للتوصل إلى اتفاق بشأن هذا الأمر، وفقاً لما أكدته الموقع في تقريره الخاص.

يدرس اللاعب الدولي الأوروغوياني لويس سواريز اعتزال كرة القدم بصورة نهائية، وفقاً لما ذكرته العديد من وسائل الإعلام البرازيلية، بسبب معاناته من إصابة قوية. وقال موقع (جي زد إنش) البرازيلي إن المهاجم الأوروغوياني، الذي يلعب حالياً في نادي غريميو البرازيلي، يفكر في الاعتزال

مبابي يفتح أبواب مانشستر يونايتد أمام هاري كين

الفرنسي الصيف المقبل والذي يعتبر الهدف الأساسي للملك، مما يجعل فرص قدوم كين بدوره بضم هاري كين لكن يبقى يونايتد هو الوجهة الأقرب، خاصة أن البلوز منافس مباشر للسيريز في مدينة لندن، مما يجعل من الصعب على الهدف الأفضل في تاريخ إنجلترا التعاقد معه. وتكمن المشكلة في رفض إدارة توتنهام هوتسبير بيع اللاعب لناد إنجليزي يناقسه بشكل مباشر على البطولات في إنجلترا، مما كان يجعله يفضل ريال مدريد.

مدرب الشياطين الحمر يستهدف مهاجماً ذا خبرات في البطولة المحلية الإنجليزية، وهو ما يطبق على كين ثاني أفضل هداف في تاريخ البريميرليغ. وربما يفتح خروج ريال مدريد من سياق التعاقد مع هاري كين الباب أمام إمكانية خضوع إدارة دانييل ليفي رئيس توتنهام للضغوطات وتخفيض السعر. واكتفى ريال مدريد، بحسب تأكيدات الصحافة الإسبانية على مدار الفترات الماضية، بالتعاقد مع المهاجم خوسيلو من إسبانيول الإسباني، ثم انتظار ضم كيليان مبابي من باريس سان جيرمان

لمانشستر يونايتد من أجل الحصول على الألقاب التي فشل في الترويج بها على مدار رحلة 13 عاماً بقميص السيريز. وسجل كين مؤخراً ثنائية في فوز منتخب إنجلترا 0-7 على مقدونيا الشمالية في تصفيات كأس أمم أوروبا 2024، وهي المباراة التي لعبت على ملعب «اولد ترافورد» معقل الشياطين الحمر. لكن عودة يونايتد إلى دائرة الاهتمام بهاري كين ستكون مرتبطة بتخفيض السعر المطلوب لضمه إلى 80 مليون إسترليني وفقاً للصحيفة الإنجليزية، خاصة أن الهولندي إيريك تين هاج

كشفت تقارير أن هاري كين، مهاجم توتنهام الإنجليزي، لا يزال متمسكاً بأمل الانتقال إلى مواطنه مانشستر يونايتد خلال سوق الانتقالات الصيفية 2023. وخرج مانشستر يونايتد في وقت سابق من دائرة المهتمين بالتعاقد مع هاري كين بسبب المغالاة المالية لإدارة توتنهام الساعية للحصول على 100 مليون جنيه إسترليني من بيع اللاعب الذي ينتهي عقده مع الفريق الصيف المقبل. وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية في تقرير لها أن هاري كين لا يزال يأمل في الانتقال

يونايتد يضع شرطاً للعودة إلى التفاوض مع توتنهام بشأن هاري كين

في صفوف الفريق، لم يتمكن خلالها من التوقيع بالألقاب رغم المستويات المميزة التي يقدمها كل موسم. ويفضل كين البقاء في إنجلترا رغم الاهتمام الكبير من جانب ريال مدريد؛ إذ يرغب في التحلي رقم الآن شيرر كاتكر لاعب تسجيلاً للأهداف في تاريخ الدوري الإنجليزي الممتاز. جدير بالذكر أن هداف السيريز شارك في 49 مباراة رفقة توتنهام الموسم الماضي بجميع المسابقات، ونجح في تسجيل 32 هدفاً وصناعة 5 أهداف.

انتقاله إلى 120 مليون إسترليني مع المكافآت والحوافز؛ لكن مان يونايتد لا يريد أن يدفع هذا المبلغ للاعب سيبلغ عامه الـ30 في الشهر المقبل، ولم يتبق في عقده إلا موسم واحد. وأشارت الصحيفة إلى أن مانشستر يونايتد لديه شرط للعودة إلى طاولة المفاوضات مرة أخرى وهو قبول توتنهام بمبلغ 80 مليون باوند، في ظل رغبة المهاجم التاريخي لتوتنهام والمنتخب الإنجليزي في الرحيل عن النادي اللندني بعد سنوات عديدة

للموسم الماضي 2022-2023، لكن مطالب توتنهام صاحب المركز الثامن قضت على تطلعات الشياطين الحمر. ومع ذلك ما يزال كين يحلم في أن يتمكن مانشستر يونايتد من العودة مرة أخرى للتفاوض مع توتنهام من أجل الرحيل عن قلعة السيريز في الصيف؛ وفقاً لما أوردته يومية «ديلي ميل» البريطانية. وكان توتنهام قد اشترط الحصول على 100 مليون جنيه إسترليني للموافقة على رحيل هدافه عن صفوف الفريق، وقد تصل صفقة

أكدت تقارير صحفية بريطانية أن مانشستر يونايتد وضع شرطاً للعودة إلى التفاوض مع توتنهام هوتسبير بشأن ضم المهاجم الإنجليزي هاري كين في الميركاتو الصيفي الحالي. وينتهي عقد اللاعب البالغ من العمر 29 عاماً مع توتنهام هوتسبير في صيف 2024، دون وجود اتفاق بين الطرفين على تجديده؛ إذ يرغب هداف المنتخب الإنجليزي في الرحيل عن النادي اللندني. وكان هداف السيريز على رأس أولويات مانشستر يونايتد ثالث «البريميرليغ»

دورة كوينز: ألكاراس الى الدور الثاني بعد معاناة



وقال ألكاراس: "لقد سبق ولعب (ريندر كنيش) أربع أو خمس مباريات على العشب بينما كانت هذه مباراتي الأولى على الملاعب الخضراء. ومن الصعب حقاً أن اللعب على العشب، لذا اعتقد أن هذا الفوز هو إنجاز جيد جداً بالنسبة لي".
وبدا الإسباني غير مرتاح على الملعب العشبي خلافاً لتلقفه على الملاعب الرملية أو الصلبة وذلك على بعد أقل من أسبوعين من انطلاق بطولة ويمبلدون، ثالثة البطولات الأربع الكبرى.

على الإسباني كارلوس ألكاراس المصنف ثانياً عالمياً الأبرز بلوغ الدور الثاني من دورة كوينز التولية الإنكليزية على الملاعب العشبية في كرة المضرب، واحتاج إلى ثلاث مجموعات لتخطي عقبة الفرنسي أرتور ريندر كنيش 4-6 و7-5 و7-6 (7-3) الثلاثة.
الإسباني كارلوس ألكاراس يزد احدى الكرات خلال مباراته امام الفرنسي أرتور ريندر كنيش في الدور الاول لسورة كوينز الإنكليزية في 20 جوان 2023

وكان الفرنسي الذي فشل في حجز مكانه في الجدول الرئيسي للبطولة بإخفاقه في التصفيات لكنه استفاد من التسحاب مواطنه أرتور فيس بسبب الإصابة وحل مكانه، بإمكانه حسم المباراة في صالحه مرتين في المجموعتين الثانية ثم الثالثة عندما كان متقدماً على الإسباني 4-5.
وتجأ ألكاراس في كسب ثلاثة أشواط متتالية في المجموعة الثانية وحسمها في صالحه 5-7، قبل أن يفرض التعادل 6-6 في الثالثة الحاسمة ومن ثم شوطاً فاصلاً كسبه 3-7 وبلغ الدور الثاني ضارباً موعداً مع التشيكي ييزري ليهيتشكا الفائز على الإسباني الآخر أليكساندرو دافيدوفيتش فوكينا 7-6 (7-4) و3-6.

وخاض ألكاراس بطولتين فقط على العشب حتى الآن، في ويمبلدون عام 2021 (خرج من الدور الثاني) و2022 (خرج من ثمن النهائي). وحقق النمساوي هولغر رونه السادس عالمياً فوزه الأول على الملاعب العشبية عندما تغلب على الأميركي ماكسيم كريسبي 6-7 (7-4) و7-6 (7-3). واعترف رونه بصعوبة فوزه قائلًا: "الفوز بالمباراة الأولى على أرضية ما أمر مميز دائماً. كنت أستعد لمدة ثلاثة أيام، لذا كان علي أن أكون مستعداً للتكيف اليوم".

وتوج رونه بأربعة ألقاب في مسيرته حتى الآن: في باريس بيرسي لماسترز الألف نقطة وستوكهولم على أرضية صلبة العام الماضي، وميونخ الألمانية على الملاعب الترابية العام الماضي وهذا العام، لكنه فشل في تخطي الدور الأول على الملاعب العشبية في ثلاث مشاركات (هاله الألمانية وإيستبورن الإنكليزية وطلونة ويمبلدون)، كلها العام الماضي. ويلعب النمساوي البالغ من العمر 20 عاماً مع البريطاني راين بينيستون المصنف 265 عالمياً والمشارك ببطاقة دعوة.

بسبب القرص القطني.. اعتزال الإستونية كونتافيت



أعلنت لاعبة التنس الإستونية أنيت كونتافيت المصنفة الثانية على العالم سابقاً أنها ستعتزل عقب بطولة ويمبلدون المقبلة، بسبب مشكلة في ظهرها. وقالت كونتافيت (27 عاماً) إن المشكلة التي تعاني منها، وتتعلق بالقرص القطني، لا تسمح لها بالتدريب بالشكل المطلوب وبالتالي لن تسمح لها بالإستمرار في المنافسات. وأضافت عبر تطبيق إنستغرام: "اليوم أعلن أنني سأنتهي مسيرتي كرياضية محترفة".

وأضافت: "بعد عدة زيارات للطبيب والتشاور مع فريقتي الطبي، جرى إبلاغي بأنني أعاني من مشكلة في القرص القطني في ظهري. وهذا لا يسمح بالكثير من التدريبات أو مواصلة المنافسة". وتابعت: "بالتالي، لا يمكن الإستمرار في المشاركة على أعلى مستوى في هذه الرياضة شديدة التنافسية".

وكانت أفضل نتيجة لكونتافيت في سجل مشاركتها بطولات "غران سلام" الأربع الكبرى، الوصول إلى دور الثمانية ببطولة أستراليا المفتوحة عام 2020.

وقالت كونتافيت: "لعبة التنس محتنتي الكثير وعلمتني الكثير، وأنا ممتنة للغاية بذلك.. كان مهما بالنسبة لي أن أرفع علم إستونيا في ملاعب التنس وأن ألعب أمام جماهيري في مختلف أنحاء العالم". وقالت كونتافيت: "مستعدة للتحديات الجديدة بعد محطتي الأخيرة كلاعبة تنس محترفة، والآن على الإستماع والتفكير بأكبر قوة ممكنة في ويمبلدون".

لاعبة التنس المصرية ميار شريف تصل للتصنيف 31 على العالم



حققت بطلة التنس المصرية ميار شريف إنجازاً تاريخياً جديداً ظل صامداً لأكثر من 48 عاماً، حيث تقدمت 9 مراكز في التصنيف العالمي للاعبات التنس المحترفات الصادر عن شهر جوان، لتحل المركز 31 على العالم في إنجاز تاريخي للرياضة المصرية.

وحققت شريف إنجازاً غير مسبق لأي لاعبة أو لاعب مصري في تاريخ التنس، بعدما تحطمت التصنيف التاريخي للأسطورة إسماعيل الشافعي الذي ظل صامداً 48 عاماً، إذ كان أفضل مركز احتله هو 34 عالمياً عام 1975. وتوجت شريف أمس بلقب بطولة فلانسيا الدولية للتنس ذات الـ 125 نقطة، بعد فوزها في المباراة النهائية على الإسبانية ماريانا باسولوس ريبيرا بمجموعتين نظيفتين (3-6 و3-6).

وحصدت شريف بطولتين في أسبوع بعد تتويجها من قبل بلقب بطولة ساكاراسكا الدولية للتنس الأستاذة التي أقيمت في كرواتيا، بالفوز في النهائي على الإيطالية جاسمين بوليني. قبل أن تعود بعد 7 أيام فقط وتوج بلقب بطولة فلانسيا الدولية للتنس.

وتعد شريف اللاعبة العربية والأفريقية الثانية التي تدخل تصنيف أفضل 100 لاعبة في العالم، بعد الأسطورة التونسية أنس جابر التي تحللت حالياً التصنيف الرابع عالمياً.

وأعربت البطلة المصرية عن سعادتها بعد التتويج بلقب بطولة فلانسيا، حيث كتبت عبر وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بها: "تم فتح باب جديد. سعيدة جداً بالفوز بآخر في فلانسيا. شكراً لكل فريقتي وعائلتي والرعاع والمشجعين على كل الدعم الذي تلقيته في الأسبوعين الماضيين". ومن أبرز إنجازات البطلة المصرية في مشوارها حتى الآن أنها أصبحت أول مصرية تتوج في تحقيق النصر في بطولات الغران سلام، بتحقيق أول فوز في بطولة رولان غاروس المفتوحة عام 2020.

جابر تفقد لقبها في بطولة برلين بوداع سريع أمام المصنفة 120 عالمياً



متأخرة 1-3 سريعاً في المجموعة، بعد أن منحت منافستها عديد النقاط التي كانت تبدو في متناولها.
ورغم أن أداء جابر تحسن نسبياً إلا أن الألمانية لم تترك لها الفرصة وتجدت في حسم المجموعة الثانية بنتيجة 4-6، وتحقق إنجازاً كبيراً في مسيرتها.

الأولى، وفعلاً فقد كسبت التحدى بعد أن فقدت التونسية التركيز بشكل واضح، ولم تكن في أفضل حالاتها خاصة من الناحية البدنية. وتابعت الألمانية ظهورها القوي في بداية المجموعة الثانية بكسر سريع لإرسال جابر التي كانت تتقدم بفارق مريح في الشوط الأول ولكن قلة التركيز كلفتها غالياً لتجد نفسها

خسرت التونسية أنس جابر، لقبها في دورة برلين للتنس، من فتحة 500 نقطة، بعد أن ودعت البطولة سريعاً في أول مواجهة لها بخسارتها، الثلاثاء، أمام الألمانية جول نيمير المصنفة 120 عالمياً بنتيجة 0-2، في واحدة من أكبر المفاجآت في البطولة ومسيرة جابر. وكان أداء المصنفة 6 عالمياً دون المأمول، خاصة بعد مرور أول 8 أشواط في اللقاء حيث عجزت عن الدفاع عن فرنسا في الانتصار، وغاب عنها التركيز أو تنوع اللعب، ولم تظهر حماساً من أجل المنافسة على كسب الأشواط والنقاط.

كما أكثرت من ارتكاب الأخطاء المباشرة، في وقت استحققت فيه الألمانية الانتصار لأنها كانت أكثر رغبة وحماساً، لينطلق موسم الدورات العشبية بالنسبة إلى جابر بصعوبة كبيرة، وهي التي كانت تحلم بأن تحصد المزيد من البطولات في هذه التوية من البطولات. وأضافت أنس جابر فرصة حسم المجموعة الأولى، بعد أن كسرت إرسال منافستها في منافستين ولكنها في كل مرة كانت تخسر إرسالها بسبب الأخطاء المباشرة التي كلفتها الكثير من النقاط، ذلك أن اللاعبة الألمانية كانت أكثر إصراراً على كسب كل نقطة من جابر وفرضت الألمانية على جابر اللجوء إلى الشوط الفاصل من أجل حسم نتيجة المجموعة

بعد يوم من الفحوصات.. مارتينا نافراتيلوفا تعلن انتصارها!

أعلنت لاعبة التنس الأمريكية مارتينا نافراتيلوفا، الفائزة بـ 18 بطولة غران سلام، شفاءها من مرض السرطان، في تغريدة على تويتر. وكتبت اللاعبة السابقة على حسابها "عقب يوم من الفحوصات في مستشفى سلوان كاترينغ، حصلت على الإذن الطبي للخروج. شكراً لكل الأطباء والممرضات". وكانت اللاعبة السابقة (66 عاماً) أعلنت في الثاني من يناير (كانون الثاني) هذا العام أنها تعاني من سرطان الحنجرة والثدي. وأكدت حينذاك "هذه العسرة المزعومة جادة، لكنها قابلة للشفاء. أتمنى أن تنتهي على خير. سترجعي لفترة، لكنني سأقوم بكل ما لدي من قوة". يذكر أن اللاعبة السابقة كانت قد أصيبت سلفاً بسرطان الثدي وشفيت منه في 2010. وتعتبر اللاعبة السابقة ذات الأصول التشيكية من أساطير الرياضة العالمية في القرن العشرين.

الشرطة تدهم مقر اللجنة المنظمة لأولمبياد باريس 2024

الفساد الفرنسي الضوء على المخاطر التي تؤثر في النزاهة وتصارب المصالح التي حذرت من أنها قد تفسد بصورة الناصعة الرياضات للالعاب التي كان يأمل بها رئيس اللجنة المنظمة للالعاب توني إيسناتيهيه. وقال مفتشو الوكالة إن إجراءات الشراء كانت غير دقيقة وغير كاملة، وأكدوا: توجد أحيانا مواقف مُحتملة لتصارب المصالح لا يتم الإشراف عليها بشكل صحيح». وتأتي هذه المداهمات وسط أحداث درامية شهدها الساحة الرياضية الفرنسية في الأسابيع والأشهر الأخيرة. فقد فاجأت بريجيت هنريكس الجميع الشهر الماضي باستقالتها من منصبها كرئيسة للجنة الأولمبية الفرنسية. وأصدرت اللجنة الأولمبية الفرنسية بيانا "دعت فيه الجميع إلى تحمل المسؤولية حتى تتوقف الحجج الداخلية التي أثرت في اللجنة المحلية خلال الأشهر القليلة الماضية"، علما أنه لم يتم انتخاب أي خليفة لهينريكس المستقيلة حتى الآن.



كما شهدت أحداث رياضية فرنسية أخرى مثل كرة القدم والرغبي والجمباز وكرة المضرب فضائح متتوعة. ونتيجة لذلك، حدثت استقالتان من المستوى الرفيع تتعلق الأولى برئيس الاتحاد الفرنسي لكرة القدم نوبيل لو غرايت بعد اتهامات بالتحرش الجنسي والنسبي.

داهمت الشرطة الفرنسية مقر أولمبياد باريس 2024، يوم الثلاثاء، وذلك قبل نحو عام من افتتاح الحدث الرياضي الأضخم الذي يُقام كل أربع سنوات. وقال مصدر قريب من التحقيق لوكالة "فرانس برس" إن هناك مداهمات جرت في مقر اللجنة المعروفة باسم "كوجو" وفي مكاتب "سوليديو" المسؤولة عن مواقع البناء الأولمبية. وأشار المتحدث باسم النيابة العامة إلى أن التحقيق يتعلق بتصارب غير قانوني في

المصالح وإساءة استخدام الأموال العامة والمحسوبة. من جهتها، قالت "كوجو" إنها تتعاون بشكل كامل مع المحققين من أجل تسهيل تحقيقهم. وأن هذه هي المداهمة الأولى من نوعها على مقر اللجنة المنظمة. وقال مصدر آخر قريب من التحقيقات إن عمليات البحث في المبنى قد أجراها محققون من مكتب مكافحة الفساد والجرائم المالية والمباحث المالية للشرطة الباريسية. وقبل عامين، سلط تقريران من وكالة مكافحة

مخطط سعودي مثير يهدد عرش الـ «يوييفا»



أفادت صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية بأن المملكة العربية السعودية ترغب في جذب انظار الكرة العالمية مرة أخرى، من خلال تبني مشروع "السوبر ليغ". ودخلت السعودية المشهد الكروي العالمي بقوة من خلال الحصول على خدمات النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو قائد نادي النصر، والفرنسي كريم بنزيما، مهاجم اتحاد جدة، ومحاولته ضم نيلون ميسي (لكنها باءت بالفشل)، فضلا عن إعلان تبنيها تنظيم نهائيات كأس العالم 2030. وأشارت صحيفة "توتو سبورت" إلى أن الخطوة الجديدة للسعودية، ستكون تبني فكرة السوبر ليغ، وإطلاق بطولة عالمية بوجود برشلونة ويوفنتوس.

الاتحاد القطري يصدر بيانا بشأن "واقعة" انسحاب نيوزيلندا



أصدر الاتحاد القطري لكرة القدم بيانا رسميا اليوم الثلاثاء، لتوضيح حقيقة ما حدث خلال الشوط الأول للمباراة الودية أمام منتخب نيوزيلندا، الذي رفض استكمالها يوم أمس الاثنين، في النمسأ. وقال الاتحاد القطري في البيان إنه تواصل مع يوسف، وأكد أنه تبادل الكلمات مع لاعب نيوزيلندا، من دون توجيه أي إساءات أو عبارات عنصرية، بل على العكس، فقد تعرض يوسف لممارسات عنصرية من قبل لاعبي نيوزيلندا خلال الشوط الأول. وأوضح البيان أن الاتحاد القطري سيأخذ الحادثة على محمل الجد، للوقوف ضد العنصرية بجميع أشكالها، كما دعا الاتحاد مجتمع كرة القدم الدولي إلى بذل المزيد من الجهود للتصدي للعنصرية والتمييز داخل الملاعب وخارجها. ويذكر أن منتخب نيوزيلندا رفض استكمال الشوط الثاني للمباراة، بعد أن دخل أحد لاعبيه في مناوشات مع لاعب منتخب قطر، يوسف عبد الرزاق يوسف، إذ قال قائد نيوزيلندا، جوي بيل، إن أحد زملائه تعرض لـ"شتم عنصري".

مصر تكتسح كوبا بمستهمل مشوار مونديال شباب اليد



الرواندية كيجالي بعد فوزه على نظيره الجزائري.

استهل منتخب مصر لكرة اليد تحت 21 عامًا، مباراته ضمن المجموعة الثامنة من بطولة العالم، باكتساح نظيره الكوبي (-45) (28). وانتهى الشوط الأول بتقدم الفراعنة (20-14)، قبل أن يعززوا تقدمهم خلال أحداث الشوط الثاني من المباراة التي أقيمت مساء الثلاثاء، بالعاصمة اليونانية أثينا. وتلقى من صفوف شباب الفراعنة محمد إبراهيم الذي سجل 7 أهداف، ومن المقرر أن يلقي المنتخب بالجولة المقبلة مع نظيره السعودي، فيما تلعب كوبا مع اليونان. واستعد المصريون لبطولة المونديال بخوض مواجهة قوية أمام المنتخب البولندي ونجحوا في الفوز بها (35-39).

وتضم قائمة المنتخب المصري في البطولة كلا من: مهاب سعيدي - يوسف حاتم - يوسف وليد - يوسف ناجي - إسلام راضي - آدم البشري - هشام صلاح - مروان حاتم - عمر القوسلي - عمر ناصر - أحمد سامح - أحمد حسنام - محمد رفاصي - ياسين محمد عبد المنعم - محمد طارق - محمود عبد العزيز - "جدو" - عمر الشريف.

مونديال الأندية لكرة السلة.. الأهلي في المجموعة الأولى والمنامة في الثانية

أسفرت قرعة بطولة كأس العالم للأندية لكرة السلة التي تقام في سنغافورة خلال شهر سبتمبر المقبل، عن وقوع الأهلي المصري في المجموعة الأولى، بينما جاء المنامة البحريني في المجموعة الثانية. وذكر الموقع الرسمي للأهلي المصري اليوم الثلاثاء أن القرعة أسفرت عن وقوع "الفريق الأحمر" لكرة السلة في المجموعة الأولى مع إجنيتس الأمريكي وفريق سيسمي فرانكا البرازيلي، وضمت المجموعة الثانية فريق المنامة البحريني وجولدن بولز الصين وسون الألماني. وكان الأهلي توج بلقب بطولة أفريقيا للأندية التي أقيمت في رواندا، وقطع بطاقة التأهل إلى مونديال الأندية في سنغافورة.



التغذية و اللياقة البدنية

التغذية السليمة مفتاح الوصول لجسم رتنيق



ترتبط التغذية باللياقة البدنية بشكل كبير حيث تعتبر تعد التغذية السليمة هي المتاح الحقيقي للوصول لجسم رشيق و يتمتع باللياقة البدنية بالإشتراك مع ممارسة النشاط الرياضي و تشير العديد من الأبحاث و الدراسات العلمية ضرورة الالتزام بالغذاء ذو السعرات الحرارية المنخفضة و المتوسطة لمن يرغب بتحقيق الرشاقة و اللياقة البدنية و تأتي هذه السعرات الحرارية من خلال الاهتمام بالوجبات الغذائية الصحية التي تتكون من البروتينات و الكربوهيدرات و نشويات و سكريات طبيعية المصدر يحصل عليها الفرد من تناول الفواكه و الأغذية الطبيعية الأخرى مع تجنب الكمال للأغذية السريعة و مصادر الحلوى المحتوية على الكثير من السكر الأبيض بالإضافة لإحتوائها على الألوان الصناعية و مكسبات الطعم و الرائحة و غيرها من المواد الكيميائية التي لا ينتج عنها فقط الإصابة بمرض السمنة بل ينتج عنها الإصابة بالعديد من الأمراض الأخرى.

إعادة التزود بالوجبات الخفيفة بعد تدريب القوة و الطاقة بعد تدريب التحمل توقيت التغذية يوماً بعد يوم الترتيب و الأداة هل يمكن للجفاف أن يؤثر على أدائي؟ هل من الممكن أن تشرب أكثر من اللازم؟ كيف يمكنني أن أجعل التوازن صحيح؟ ما هي أهم نصيحة بخصوص الترتيب؟ ما المقدار الذي ينبغي أن تشربه قبل ممارسة التمارين الرياضية؟ كيف يمكنني أن أعرف ما إذا كنت أشعر بالجفاف؟ ما الذي ينبغي أن تشربه قبل ممارسة التمارين الرياضية؟ هل الشرب يكون عند الدرجة القصوى للعطش؟ كم المقدار الذي ينبغي شربه أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟

احسب الكمية التي تشربها

1. معرفة الوزن الرطب الأساس الخاص بك
 2. قتر متوسط معدل العرق الخاص بك
 3. احسب متطلبات الترطيب الخاص بك
- ما الذي ينبغي أن تشربه أثناء ممارسة التمارين إذا كنت تمارس التمارين الرياضية أقل من 1 ساعة
- إذا كنت تمارس التمارين الرياضية أكثر من 1 ساعة
- إذا كنت تمارس التمارين الرياضية أكثر من 2 ساعة

هل ينبغي علي أن استبدل دائماً الشوارد الكهربية أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟ دليل المشروبات الرياضية السعرات الحرارية المنخفضة، و الترطيب، و المشروبات «الخفيفة» و مشروبات «اللياقة البدنية» متى يمكن أن يكونوا مفيدين اصنع خاصتك: المشروبات متساوية التوتر متى يمكن أن يكونوا مفيدين اصنع خاصتك: المشروبات الرياضية ثنائية المصدر متى يمكن أن يكونوا مفيدين اصنع خاصتك: مشروبات الانتعاش متى يمكن أن يكونوا مفيدين اصنع خاصتك: هل المشروبات الفوازة مفيدة أم ضارة أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟ استبدال السوائل المفقودة: كم المقدار الذي ينبغي علي شربه بعد ممارسة التمارين الرياضية؟ ما الذي ينبغي أن تشربه بعد ممارسة التمارين الرياضية؟

10. المياه

لماذا أنا بحاجة إليها؟ كم المقدار الذي ينبغي علي شربه كل يوم؟

11. الكحول

ما هو مستوى الكحول الآمن؟ هل الكحول مفيد أم ضار؟ هل يمكن للكحول أن يضر بالأداء؟ توقيت التغذية و تغذية التعافي

تناول الطعام قبل التدريب

هل التدريب على معدة خاوية يحسن من أدائي؟ ما هو أفضل وقت لتناول الطعام قبل ممارسة التمارين الرياضية؟ ما الذي يجب تناوله قبل ممارسة التمارين الرياضية؟

هل ينبغي علي أن أتناول أي شيء قبل ممارسة التمارين الرياضية بساعة؟ هل ينبغي علي أن أتدرب على مستوى منخفض وناقص على مستوى عالي؟ وجبات الطعام قبل ممارسة التمارين الرياضية الوجبات الخفيفة قبل ممارسة التمارين الرياضية

تناول الطعام أثناء التدريب

الشعور بالتعب إذا شربت أثناء الجلسة الصعبة تناول الطعام أثناء التدريب كم مقدار الكربوهيدرات التي ينبغي علي استهلاكها خلال ممارسة التمارين الرياضية؟ إذا كنت تمرن لوقت أطول

إذا كنت تتدرب من 1 إلى 3 ساعات إذا كنت تتدرب لأكثر من 3 ساعات ما الذي يتوجب علي استهلاكه بالضبط أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟

أي الكربوهيدرات هي الأفضل: سائلة أم صلبة؟ كم مرة ينبغي أن تستهلك الكربوهيدرات؟ هل الكربوهيدرات الإضافي لن يوقني من النقص الوزن؟

هل ينبغي أن استهلك بروتين قبل أو أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟ تغذية التعافي

لماذا تغذية التعافي هامة؟ متى ينبغي أن أكل بعد ممارسة التمارين الرياضية؟ ما الذي أحتاجه إليه للتعافي؟

كم مقدار الكربوهيدرات الذي ينبغي استهلاكه بعد ممارسة التمارين الرياضية؟ كربوهيدرات سكر الدم المرتفع أم المنخفض بعد ممارسة التمارين الرياضية؟

لماذا ينبغي أن أتناول الطعام بعد ممارسة التمارين الرياضية؟ ما مقدار البروتين الذي ينبغي أن استهلاكه بعد ممارسة التمارين الرياضية؟

متى نوع البروتين الأفضل بعد ممارسة التمارين الرياضية؟ هل يعتبر اللبن أفضل أطعمة للتعافي؟

هل المواد المضادة للاكسدة تحسن من استرادي لغائتي؟ هل أحتاج إلى الأملاح الإضافية قسي الأيام التي أمارس فيها تمارين رياضية؟

الأطعمة الحقيقية أم المكملات الغذائية؟

الكربوهيدرات البسيطة أم المعقدة؟ ما هو مؤشر نسبة السكر في الدم (GI)؟ وبنذك فاي الكربوهيدرات ومتي؟ ما هو تحميل نسبة السكر في الدم؟

تحميل نسبة سكر الدم= (مؤشر نسبة السكر في الدم x الكربوهيدرات لكل حصة) + 100 تحميل نسبية سكر الدم= (6 x 72) x 100 = 43

تناول الطعام منخفض في نسبة سكر الدم في لمحة ما هو الأفضل مؤشر نسبة السكر في الدم أم تحميل سكر الدم؟ هل يمكن لمؤشر نسبة سكر الدم أن يساعد في إنقاص الوزن؟

3. الألياف

لماذا نحتاج الألياف؟ كم المقدار الذي نحتاج إليه؟

4. البروتين

لماذا أنا بحاجة إلى البروتين؟ ما مقدار البروتين الذي أحتاج إليه؟ ما الذي يحدث إذا حصلت على كمية بروتين قليلة للغاية أو كثير للغاية؟ هل يساعد البروتين في السيطرة على الشهية؟ كيف لي أن أحصل على احتياجاتي اليومية من البروتين؟

5. الدهون

لماذا نحتاج للدهون؟ ما مقدار الدهون الذي نحتاج إليه؟ هل الدهون تجعل منك شخصاً بديناً؟ الأنواع المختلفة من الدهون المشبعة الدهون المشبعة الدهن المتحولة الدهون غير المشبعة الأحادية الدهون غير المشبعة المتعددة ما هي الدهون الأفضل لأغراض الطهي؟

6. الفيتامينات والمعادن

كم المقدار؟ ما هي المسوحات الغذائية الموصى بها (RDAs)؟ هل أنا بحاجة إلى الفيتامينات؟ ملاحظات:

7. المغذيات النباتية

ما هي؟ أفضل المصادر؟

8. مضادات الأكسدة

لماذا أنا بحاجة إلى الكربوهيدرات؟ هل يمكنني الإفراط في تناول الكربوهيدرات؟ هل يمكنني أكل كربوهيدرات قليلة للغاية؟ كم مقدار الكربوهيدرات التي نحتاج إليها؟ الحمضيات الغذائية المنخفضة الكربوهيدرات للرياضيين؟

9. الأملاح

لماذا أنا بحاجة إلى الأملاح؟ كم مقدار الأملاح التي ينبغي أن استهلكها؟ هل يجب أن أفق حول الأملاح وضغط الدم؟ هل أحتاج إلى الأملاح الإضافية قسي الأيام التي أمارس فيها تمارين رياضية؟

1. الطاقة (السعرات الحرارية)

أين يمكنني الحصول على الطاقة؟ كم عدد السعرات الحرارية التي أحتاجها؟ الخطوة 1: قتر معدل الأيض القاعدي الخاص بك (BMR) الخطوة 2: قتر مستوى النشاط البدني الخاص بك (PAL) الخطوة 3: اضرب معدل الأيض القاعدي الخاص بك في مستوى النشاط البدني الخاص بك لتعطي احتياجك اليومية من السعرات الحرارية BMR x PAL

2. الكربوهيدرات

لماذا أنا بحاجة إلى الكربوهيدرات؟ هل يمكنني الإفراط في تناول الكربوهيدرات؟ هل يمكنني أكل كربوهيدرات قليلة للغاية؟ كم مقدار الكربوهيدرات التي نحتاج إليها؟ الحمضيات الغذائية المنخفضة الكربوهيدرات للرياضيين؟

1. الأداة

2. الصحة

أساسيات التغذية السليمة قبل وبعد التمرينات الرياضية



لا يعني الأكل الصحي نظاماً غذائياً صارماً يحرك من كل الأطعمة المفضلة لديك. ولكن الأكل الصحي يعني تناول أطعمة تساعدك على البقاء بصحة أفضل مع تحسين حالتك المزاجية بالإضافة إلى الحصول على الطاقة اللازمة لإتمام مهام يومك من دون إحساس بالإرهاق. يمكنك تحقيق ذلك من خلال تعلم بعض أساسيات التغذية واستخدامها بالطريقة التي تناسب نمط حياتك. معاً نتعرف إلى أساسيات التغذية السليمة التي تساعدك في تحقيق أهدافك.

الاعتدال

الاعتدال لا يعني تناول أطعمة معينة فالجسم يحتاج إلى توازن ما بين كل العناصر الغذائية. ولكن، الاعتدال يعني التقليل من الأطعمة غير الصحية والإكثار من الأطعمة الصحية. ويمكن تطبيق مفهوم الاعتدال باتباع التالي:

عدم حظر تناول أطعمة معينة: إذا قمت بحرقان نفسك من تناول أطعمة معينة فإن طبيعته أن ترغب في تلك الأطعمة أكثر من قبل. وفي حالة تناولك لأي منها سوف تتعثرين هذا نوعاً من أنواع القتل مما قد يدفعك إلى التغلّي عن هدفك في التزام النظام الغذائي الصحي لذلك، تجنباً لهذه المشكلة حددي الأطعمة غير الصحية الموجودة في نظامك الغذائي الحالي وابدئي بتخفيض كمياتها تدريجياً. بعد مرور فترة سوف يقل تفكيرك في هذه الأطعمة وستقل معها رغبتك بتناولها.

تقليل حصة الطعام في كل وجبة: يمكنك تحديد حجم حصتك من الطعام في كل وجبة بحيث تكون أقل من المعتاد على أن تقومي بذلك تدريجياً. استخدمي أطباق أصغر أو تقاسمي طبقك مع أحد أفراد عائلتك. إذا أحسست بعدم الشبع بعد انتهاء طبقك يمكنك تناول بعض الخضراوات أو الفواكه لإشباع جوعك.

التغذية السليمة قبل وبعد التمرين: أهم النصائح
ما هي أهم الأمور التي عليك معرفتها عن التغذية السليمة قبل البدء بالتمرين وبعد الانتهاء منه؟ إليك أهم النصائح والإرشادات الضرورية.

التغذية السليمة قبل وبعد التمرين: أهم النصائح
أثناء ممارسة الرياضة يشعر الجسم بتعب شديد، ولكن من الممكن للتغذية السليمة قبل وبعد التمرين أن تساعد على تزويدنا بالطاقة اللازمة وتخفيف التعب الحاصل أثناء التمرين.

سواء كان الهدف من ممارسة الرياضة هو خفض الوزن أو بناء العضلات أو مجرد تبني نمط حياة نشط وصحي، فإن التغذية السليمة قبل التمرين تحدد جودة التدريب ونتيجته. إليك أهم الأسس والنصائح:

التغذية السليمة قبل التمرين
سواء كنت من محبي التمارين الصباحية أم المسائية أم تمارين الظهر، إليك أهم الإرشادات بخصوص ما عليك تناوله قبل ممارسة هذه التمارين:

1- التغذية السليمة لتدريب الصباح
تتحول إلى الصباح والتدريب خلال الساعة الأولى بعد الاستيقاظ مباشرة، يكون الجسم بحاجة لتخزين الطاقة من جديد بعد صوم دام طوال ساعات الليل.

وهنا ولتجنب الجوع والوقاية من انخفاض السكر والدوار، يفضل اتباع ما يلي:

تناول وجبة خفيفة تشمل القليل من البروتينات والاساس الشبويات التي تتحول إلى سكرات وتستعمل كوقود متاح للعضلات.

الامتناع عن تناول أغذية غنية بالألياف أو الدهون أو فاصخ بروتين، فهذه تشكل تقيلاً على المعدة وتصعب التدريب.

عدم استهلاك سكرات بسيطة كالمصائر الطبيعية، التي تؤدي لارتفاع فوري في سكر الدم مع انخفاض سريع بالطاقة، ولذا فهي لا تزود الجسم بالطاقة طوال فترة التدريب.

التغذية السليمة لتدريب العصر/الظهيرة

عندما تتدربون مع انتهاء يوم العمل، قبل كل شيء - لكم الكثير من التقدير والاحترام، فإن إجابة السؤال (ماذا عليكم أكله قبل التدريب) تتعلق بتوقيت وجبة الغذاء بالعمل.

فسي حال تناولتم الوجبة بين الساعة 12:00 - 13:00، وتصلون للتدريب بعد صوم عمل طويل فقط عند الساعة 17:00 - 18:00، من المحبذ دمج وجبة ببنينة (بين الوجبات) والتي تزودكم بالوقود قبل التدريب.

ينصح بتناول وجبة ببنينة تقريباً ساعة أو ساعة ونصف قبل التدريب وتشمل نشويات متاحة تحديداً مثل الوجبة قبل تدريب الصباح. الاختيار المفضل هو الأطعمة المتواجدة في القائمة التالية:

فاكهة، قطعة خبز مع جبنة 5%، مربي، حنطة حبوب الطور.

مسلي طاقة قليل النسم.

زبادي فاكهة.

- التغذية السليمة لتدريب المساء

عند التدريب في ساعات المساء، في حال تناولتم وجبة غذاء متأخرة، من المحبذ أن يكون الفارق الزمني بين الوجبات ووقت التمرين 2-3 ساعات على الأقل، ومن غير المحبذ الوصول إلى التدريب من دون طعام.

وفي حال تناولتم وجبة الغذاء قبل 4-5 ساعات من التدريب، فإنكم بحاجة إلى وجبة ببنينة لتزودكم بشبويات وطاقة، ومن جهة أخرى، لا يفضل الوصول إلى التدريب مباشرة بعد تناول وجبة دسمة.

تمثيل الغذائي المسؤولة عن حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم. اختاري وجبات الإفطار التي تعزز طاقته طوال اليوم. تجنبي تناول الطعام ليلاً: من المفضل تناول العشاء مبكراً لإعطاء جهازك الهضمي فرصة كافية من الراحة حتى وجبة الإفطار التالية.

زيادة تناول الفواكه والخضراوات

الخضراوات والفواكه من أساسيات النظام الغذائي الصحي، فهي تعطي الإحساس بالشبع مع سعرات حرارية أقل. كما أنّ الخضراوات والفواكه غنية بالفيتامينات، المعادن، مضادات الأكسدة والألياف الغذائية. بالإضافة إلى أنها توفر لك حماية من الإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة السرطان، مرض السكر. وقد أظهرت الدراسات أن الناس الذين يحصلون على 5 حصص يومية من الخضراوات أو الفواكه.

تناول الكربوهيدرات الصحية

اختاري الكربوهيدرات الصحية والحبوب الغنية بالألياف للحصول على طاقة طويلة الأمد. الحبوب الكاملة غنية بالمواد الكيميائية النباتية ومضادات الأكسدة، تساعد على الحماية من أمراض القلب وبعض أنواع السرطان، مرض السكر. وقد أظهرت الدراسات أن الناس الذين يتناولون المزيد من الحبوب الكاملة يتمتعون بقلب أكثر صحة.

تناولي الدهون الصحية

الجسم يحتاج إلى مصادر جيدة من الدهون الصحية لتغذية الدماغ، القلب، والغلايا، وكذلك الشعر، الجلد، والأظافر. كما أنّ الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية مثل الأوميغا 3 لها أهمية خاصة ويمكن أن تقلل أمراض القلب والأوعية الدموية، وتحسن الحالة المزاجية.

الاجتهام بتناول البروتين

البروتين هو المسؤول عن بناء العضلات وتغذية الشعر. يتم تقسيم البروتين في الغذاء إلى 20 حمض أميني، مسؤولون عن بناء الكتل الأساسية في الجسم للنمو والطاقة، وضوروتيون لصيانة الخلايا، الأنسجة، والأجهزة. نقص البروتين في النظام الغذائي يمكن أن يسبب بضع النمو، الحد من كتلة العضلات، انخفاض المناعة، وإضعاف نظام القلب والجهاز التنفسي.

الإكثار من الأطعمة الغنية بالكالسيوم

الكالسيوم هو واحد من العناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاجها الجسم من أجل البقاء بصحة جيدة. فهو العنصر الرئيسي في بناء كتلة العظام مدى الحياة عند كل من الرجال والنساء، فضلاً عن العديد من الوظائف الهامة الأخرى. يعتبر اللبن ومشتقاته من أهم الأغذية الغنية بالكالسيوم بالإضافة إلى الخضراوات الورقية والفاصوليا.

الحد من الملح والسكر

السكريات عامل أساسي في العديد من المشاكل الصحية مثل السمنة ومرض السكر. كما أنّ تناول السكريات يؤدي إلى اختلال مستوى الطاقة في الجسم ما يسبب النقص وزيادة جاولسي التقليل من تناول السكريات الصناعية واتجهي إلى الحصول على حاجتك من السكريات من خلال تناول الفواكه.

الحالة نفسها بالنسبة لتناول الملح، فزيادة تناول الأطعمة الملحة يؤدي إلى احتباس الماء مما يعرضك لارتفاع ضغط الدم.

الزواك نظام غذائي صحي يحتاج إلى وقت، تخطيط وتدرج في تغيير عاداتك مما قد يتطلب منك الصبر وبعض المجهود. لكن في النهاية سوف تتعمن بصحة أفضل ووزن مثالي مع جسم رشيق.

وجبة العشاء التقليدية (التي قد تشمل خبز وجة بيضن وأجبان وسلطة، أي بروتين ودهن والاساف)، تعتبر ثقيلة وقد تؤدي لإحساس بالثقل والغثاق، وعندما تتشغل المعدة بهضم العشاء، فإن كمية أقل من الدم والأوكسجين تصل للعضلات.

في هذه الحالة فإن الاختيار المفضل يكون مثل فاكهة طازجة أو مجففة أو حبوب الفطور أو مسلي طاقة قليل النسم قبل التدريب.

التغذية السليمة بعد التدريب

حتى ساعة بعد التدريب لديكم فرصة زمنية للتعاش و تنمية العضلات، لذا من المحبذ استغلال هذه الفترة لتناول طعام يذهب للأماكن الصحية، مثل وجبة متوازنة تشمل: نشويات، بروتين، القليل من الدهن الضروري.

أمثلة لأطعمة ينصح بها بعد التدريب:

خبز أسمر مع أجبان.
بيضن طونا.
القليل من الأفوكادو أو الطحينية.
وطبعاً تكون الخضراوات إضافة ممتازة.

في حال كنت تفضلون وجبة مطبوخة، من المحبذ أن تشمل الوجبة: أرز أو بطاطا أو معكرونة.
مع نجاج أو لحم أو سمك.
وطبعاً سلطة خضراء مثيلة بزيت الزيتون.

وهناك كذلك خيارات أخف، مثل زبادي مع فواكه وجرانولا أو حبوب فطور مع قليل من الجوز، الأساس هو دمج نوعين للبروتين مع النشويات، حيث أن البروتين لوحده غير قادر على بناء العضلات. من المهم أن نتذكر أن بناء العضلات والانتعاش، لا يتم فقط بالمساعة التي تلي التدريب ولذلك فإن استهلاك البروتين هو أمر هام كل يوم وليس فقط بالوجبات التي تتلو التدريب.

الوجبة بعد التمرين مهمة جداً، حتى لو لم يسمح لكم الوقت بالجلوس وتتناول الطعام بهدوء، وحضروا مسبقاً طعاماً مناسباً - خنوا معكم شطيرة دسمة، فاكهة أو مسلي للطريق حتى تصلوا البيت.

لا تتناولوا عمن الوجبة التي تتلو التدريب، حتى لو كانت بوقت متأخر من الليل، خاصة إذا كنتم نشيطون وتخططون لاستيقاظ مبكراً لتدريب صباحي.

تناول الطعام بطريقة صحيحة

النظام الغذائي الصحي لا يتعلق فقط بما تاكلينه، ولكنه يتعلق أيضاً بكيفية أكله. فتناول الطعام يجب أن يكون له بعض القواعد التي تمكنك من الحصول على أقصى استفادة من وجباتك. ولتحقيق ذلك، حاولي اتباع التالي:

تناولي الطعام مع الآخرين كلما أمكن. تناولك الطعام مع أفراد أسرته أو أصدقائك له العديد من الفوائد الاجتماعية والعاطفية وخاصة بالنسبة للأطفال. بينما تناول الطعام أمام التلفزيون أو الكمبيوتر غالباً ما يؤدي إلى الإفراط في تناوله.

تناولي الطعام بهدوء، أعطي نفسك فرصة للمضغ وتذوق الطعام جيداً فبهذه الطريقة يكون الإحساس بالشبع أسرع من تناول الطعام بسرعة كبيرة.

تناولي الطعام في حالة الجوع فقط. إذا أحسست بالجوع جربي شرب كوب من الماء فالجسم عادة ما يخلط ما بين الإحساس بالعطش والإحساس بالجوع. أيضاً حاولي التوقف عن تناول الطعام قبل الإحساس بالشبع فالدماع يتفرق وقتاً حتى يعطي إشارة بالشبع.

لا تقوتي وجبة الإفطار، تناول الإفطار هو الدافع الأساسي لبدء عملية

ميلان ينضم إلى سباق التعاقد مع رياض محرز

خرج من حسابات غوارديولا في المواجهات الكبيرة أمام ريال مدريد وبايرن ميونخ وأرسنال وإنتر ميلان مما يجعله مرشحا للرحيل.

ولا بعد ميلان النادي الوحيد المهم بالتعاقد مع محرز، حيث ربطت تقارير صحفية سابقة أندية ريال مدريد وبرشلونة الإسباني، باريس سان جيرمان الفرنسي، بايرن ميونخ الألماني، أستون فيلا ونيوكاسل الإنجليزي، يوفنتوس الإيطالي بالنجم الجزائري المخضرم.

وأظهرت أندية سعودية رغبتها في التعاقد مع محرز، لينضم إلى كتيبة من النجوم يلعبون في دوري روشن، يتقدمهم البرتغالي كريستيانو رونالدو والفرنسيان كريم بنزيما ونغولو كانتي.

جدير بالذكر أن محرز انضم إلى صفوف مانشستر سيتي عام 2018 قادما من لستر سيتي، ومنذ ذلك الوقت خاض 236 مواجهة أسهم خلالها في 137 هدفاً، وتوج مع الفريق بلقب الدوري الإنجليزي 4 مرات، ودوري أبطال أوروبا مرة واحدة.



انضم ميلان الإيطالي إلى سباق الأندية الراغبة في التعاقد مع رياض محرز نجم مانشستر سيتي الإنجليزي، الذي تحول الشكوك بشأن مستقبله مع النادي المتوج بلقب دوري أبطال أوروبا، وسط توقعات برحيله خلال فترة الانتقالات الصيفية.

وحسب ما أوردته العديد من الصحف الإنجليزية، فإن تغييرات كبيرة يستعد الإسباني بيب غوارديولا لإحداثها في صفوف مانشستر سيتي بعد الفوز بالثلاثية التاريخية، وسط توقعات بأن يكون النجم الجزائري البالغ من العمر (32) عاماً، أحد ضحايا هذا التغيير.

وإلى جانب محرز، يسيطر الغموض على مستقبل كيل وكر وبرناردو سيلفا وإيلكاي غوندوغان مع مانشستر سيتي، لكن النجم الجزائري هو المرشح الأبرز للرحيل من بين هؤلاء.

وعاش النجم الجزائري موسماً رائعاً مع مانشستر سيتي خلاله في 28 هدفاً عبر 47 مواجهة، لكنه



قادري على رادار عملاق هولندا

النادية البلجيكية كلوب بروج مهمت بضم صاحب الـ 22 سنة، مضيفاً أن عملاق هولندا نادي آجكس أسترادام استفسر أيضاً عن اللاعب. ولم يوجه الناخب الوطني، جمال بلماضي، الدعوة لقادري خلال هذا الترتيب بعدما كان حاضراً رفقة «الخضراء» خلال شهر مارس الماضي ودخل بديلاً في مواجهة النيجر بتونس.

يبدو أن التائق الكبير لخريج أكاديمي بارادو، عبد القهار قادري، الموسم الماضي في البطولة البلجيكية جعل عدة أندية تهتم بخدماته. وحسب ما كتب الصحفي البلجيكي، ساشا تافوليري، على حسابه في «التويتتر» فإن الدولي الجزائري سيفاندر نادي كورتري هذا الصيف بنسبة كبيرة.

وكشف الصحفي المختص في سوق الانتقالات أن أحد أكبر

توبة و عمورة و نلعيبي مرتاحون لانضمام إلى فرق محترمة

يمكننا بعد أن فاز به هذا الموسم نابولي، وكان قد فاز به الموسم الماضي الميلان والذي قبله الإنتر ولم يبق حكراً على جوفنتوس. هذه النقلة النوعية للاعبين الخضر، مرشحة لأن لا تبقى ثلاثية، مع وجود بريق أمل لنتقلات نوعية أخرى أهمها انتقال أحمد توبة إلى بيتيس إشبيلية لأن فريقه الحالي باشاك شاهير، غير مألوف في أوروبا، بينما يشارك أشبال بيلغريني بينيس في أوروبا ليق، بعد أن احتلوا المركز السادس في الدوري الإسباني، حيث سيواجه برشلونه وريال مدريد وأتلتيكو مدريد، على أمل ألا يبقى محمد أمين عمورة، مع فريق مجهري في القارة الأوروبية وهو لوغانو السويصري، الذي لا يكاد يسمع به أحد، مما يعني عدم تطوره بالشكل الذي يريده أنصار الخضر، وهو نفس واقع فارس شعبي الذي بقي في الظلام مع فريق ستراسبورغ، بسالرغم من أنه انتزع مشاركة أوروبية بعد تتويجه بكأس فرنسا، لكن الانتقال إلى فريق تنافسي أوروبي في دوري آخر سيرفع من قيمة نجم قادم فعلاً في سماء الكرة الجزائرية، وفي انتظار مستقبل أكثر تائق لبوعناني الذي ما زال صغيراً، فإن بقاء المدافع توقاي في الترشيح التونسي، يعني أنه يرهن أي مكانة أساسية له مع الخضر في المستقبل القريب. دعم الخضر بلاعبين مكنزين بخيرات أوروبية، ولعب دائم مع نجوم كبار، ومقارعة الفرق العملاقة، في وجود مائدي الذي بلغ نصف نهائي رابطة أبطال أوروبا ومحرز المتوج بها وبين رحمة الفائز بكأس المومترات، وأدم وناس الذي لعبها، وآخرين هو الذي يسمح القوة الحقيقية لترسانة بلماضي لأجل المنافسة على الألقاب والسفر في المونديال إلى القارة الجديدة، ليس من أجل المشاركة وإنما من أجل المنافسة.



لعب العناصر الوطنية مع فرق عالمية أو على الأقل محترمة في القارة العجوز، هو إضافة مؤكدة للمنتخب الوطني الذي حقق قبل افتتاح الميركاتو الصيفي الخاص بمنتقلات اللاعبين، ثلاثة منتقلات مهمة جداً، سترفع من مستوى اللاعبين ومن قيمة تشكيلته الخضر، خاصة أنها تعني لاعبين مألوفين في ربيع العمر وبإمكاناتهم لعب مونديال 2026 وهم في عصفوان عطائهم. وعسى رأس هؤلاء اللاعبين رامز زروقي الذي انتقل إلى بطل هولندا الفريق التاريخي فينورد الذي سبق له الفوز بكل ألقاب هولندا وحتى بطولة أوروبية، ناهيك عن كونه سينشط منافسة رابطة أبطال أوروبا بداية من الخريف القادم من دور المجموعات، أي إن رامز قد يواجه كبار القارة الأوروبية مثل بايرن ميونخ أو ريال مدريد أو مانشستر سيتي، كما انتقل النجم رامي بن سيعيني قائد الفريق الجزائري في بعض الأحيان باقتدار، إلى بوريسيا دورتموند، وهو فريق عريق سبق له التتويج برابطة أبطال أوروبا المنافسة التي سيشارك فيها رامي بداية من الخريف القادم، من دور المجموعات، ولكن هذه المرة من أجل المنافسة عليها كما تفعل في العادة الكتيبة الصفراء التي ستسمح لرامي من تطوير إمكاناته، خاصة أن توظيفه إلى جانب عيسى مائدي مستقبلاً في محور الدفاع، يبقى قائماً، في الوقت الذي ينتظر الجميع مشاهدة حسام عوار باللون الأحمر، في فريق روما المتأهل لأوروبا ليق، والذي يريد المنافسة على لقب الكانثيو الذي صار

الأهلي المصري يرفض رحيل أحمد قندوسي عن الفريق



أكد أحمد حسن، لاعب الأهلي والزمالك ومنتخب مصر السابق، عن عدم رحيل لاعب الفريق الأحمر، الجزائري أحمد قندوسي، عن الفريق، بالرغم من تلقيه عرضاً من جانب أحد الأندية.

وكتب الصقر، عبر حسابه الرسمي على فيسبوك: «الأهلي يرفض رحيل قندوسي الموسم المقبل، بعد تلقيه عدة عروض، ولكن التمسك باللاعب». وانضم قندوسي، للنادي الأهلي في موسم الانتقالات الشتوية الماضية، قادماً من نادي وفاق سطيف الجزائري، لكن اللاعب لم يشارك بصفة أساسية مع الفريق، منذ التعاقد معه.

من جهته، تلقى عبد الرحيم دغوم لاعب النادي المصري، عرضين،