



www.algeriematch.dz

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



تعديل و تتميم المرسوم
الخاص بتنظيم الاتحاديات
على طاولة حماد



زقيرف
و بلماضي
يتخذان قراراً
صارماً حول
تنكيلة
« الخضر »

البطولة الوطنية للدراجات
الهوائية:



البطولة الوطنية 2023
بطولة الجزائر - نساء
تحت 25-20
الدراج عبد الرؤوف
بن قانو بطل الجزائر
2023

منتخب الريفي
بطلا للتصفيات
الأولية المؤهلة
إلى أولمبياد
2024



زين الدين بلعيد
يتصدر اهتمامات
مدرب الأهلي المصري



المنتخب
الأولمبي
يواصل
تحضيراته
بملحق
ملعب
نيلسون
مانديلا



«بدأنا نفكر من الآن في منافسة كأس الكاف» رئيس التتلف:

ولذلك، لدى نزوله ضيفا على التلفزيون العمومي، وأضاف: «النهائي حمل طابعا خاصا واللقاء جرى في روح رياضية ومستوى فني مقبول.. أهم شيء الفائز الأكبر هي كرة القدم». كما قدم مدرب «لايصو» تهنئته إلى لاعبيه الذين بذلوا مجهودات كبيرة من أجل الوصول إلى النهائي والتتويج باللقب، إلى جانب كل أنصار وسكان مدينة الشلف.

بان نهائي كأس الجمهورية، الذي توج به فريقه الخميس الماضي، أمام شباب بلوزداد، جرى في أجواء مميزة. وقال عمراني، إن التتويج بالكأس الثانية له مع الشلف، لها نكهة خاصة، مضيفا: «النهائي جرى في جو رائع يميلود هنفي، بحضور الرئيس عبد المجيد تبون والأصنام بكثافة سواء أنصارنا أو من بلوزداد».

وأضاف في هذا الصدد: «التتويج يجعل الشلف تعود إلى عهدنا السابق، وفريقا كان يضرب به المثال، وحقق نتائج جد إيجابية.. مررنا بفترة فراغ وندمنا أن تكون هذه نهائيتها». وفي الختام، وجه رئيس الشلف، شكرا خاصا إلى كل من ساهم في هذا التتويج، سواء طاقم فني وإداري وطني وللاعبين، وختم: «مبروك للجوارح».

أكد رئيس أولمبي الشلف، وهاب عبد القادر، المتوج بلقب كأس الجمهورية، بأنه بدأ من الآن يفكر في التحضير للوسم المقبل، الذي سيعرف مشاركة فريقه في منافسة كأس الكاف. ولدى نزوله ضيفا على التلفزيون العمومي، سئل وهاب، عن المشاركة القارية للشلف، وقال: «بالطبع التتويج بالكأس يجعلنا نفكر من الآن في الموسم المقبل».

استعدادا للألعاب العربية

المنتخب الأولمبي يواصل تحضيراته بملحق ملعب نيلسون مانديلا

جوان الجاري. كما تدرب اللاعب أكرم بوراس، على إفراد تحت إشراف الطاقم الطبي، بسبب إصابة خفيفة يعاني منها بعد مشاركته في نهائي كأس الجزائر مع ناديه شباب بلوزداد. كما أعفى مدرب الحراس برانسي، حارس مولودية الجزائر رمضان عبد اللطيف من التدريب، بسبب معاناته من الالام على مستوى اليد. وسيستفيد المنتخب من عطلة على الأضحية، مباشرة بعد حصة الاثنين التي ستجرى أيضا بملحق نيلسون مانديلا، على أن يستأنف أشغال المدرب رشيد آيت محمد تدريباتهم في عناية بداية من الخميس المقبل، تحسبا لمواجهة منتخب عمان يوم 2 جويلية المقبل، لحساب الجولة الأولى من الألعاب العربية

وأصل المنتخب الوطني لأقل من 23 سنة تحضيراته، تحسبا للألعاب العربية التي ستقام بالجزائر في الفترة ما بين 5 و15 جويلية المقبل، وخاض المنتخب الأولمبي، السبت، ثاني حصة تدريبية له، والتي جرت بملحق ملعب نيلسون مانديلا ببراق. وعرفت الحصة التدريبية التحاق اللاعبين الذين غابوا عن حصة الجمعة بسبب المشاركة في الداربي العاصمي. وغاب عن حصة السبت كل من لاعب شباب بلوزداد إسحاق بوصوف، الذي تحصل على ترخيص بالغياب من أجل تسوية وضعيته الإدارية مع نادي لوميل البلجيكي، كون أن إعارته إلى شباب بلوزداد تنتهي يوم 30

لاعبو مولودية وهران يقاطعون التدريبات بسبب مسدحات مالية عالقة..!

وهو ترتيب لا ينجيه من السقوط إلى القسم الثاني، على اعتبار أنه يتقدم بفارق 6 نقاط فقط عن صاحب المركز الـ 15 وقبل الأخير نادي البرادو. وباستثناء الزائد شباب بلوزداد والوصيف شباب قسنطينة اللذين ضمنا لبقاء يمكن لفريق ما بين المراتب الـ 3 والـ 15 مرافقة منتخب الترتيب هلال شلغوم العبد إلى القسم الثاني.

ووجب التذكير أنه بعد حل الشركة الرياضية الهابوية المشيرة للنادي ورحيل المساهمين السابقين، شكلت السلطات الولائية لوهرا ما سُمي بـ «الحرس القضائي»، وهو لجنة مؤقتة ترافق الفريق فيما تبقى من الموسم الحالي. لكن بدا وأن صبر اللاعبين نغف، وعاد نادي الأحمر والأبيض إلى سالف عهده مع المشاكل و«أعصاب وأوتار». وتغيب التتويجات عن رفوف خزنة مولودية وهران منذ ربع قرن، وبالضبط، منذ نيل الفريق الكأس العربية الممتازة للاندية عام 1999 بسوريا، أيام المهاجم قويدر بوكاسية وصانع الألعاب ناصر قايد والمدافع سيد أحمد زروقي.

وجد مدرب مولودية وهران عمر بلعطوي نفسه أما 4 لاعبين فقط، في الحصة التدريبية التي برمجها بملعب «أحمد زيان» في سوهرا، السبت، بسبب غياب اللاعبين الذين برروا مسقطعتهم للتدريبين ذلك بعدم نيلهم مستحقاتهم المالية العالقة خلال الأشهر العشرة الأخيرة. وشدد بلعطوي على أنه مستعد لإكمال مشوار البطولة بسلامة الفئات الصغرى، إن تطلب الأمر ذلك. علما أن تاريخ أقرب مباراة يشير إلى الفاتح من جويلية المقبل، وتجرى ضد الزائر فريق مولودية البيض. ورغم اعترافه بتبرير لاعبيه المضربين، إلا أن المدرب بلعطوي عاتبهم، وأكد أنه بدوره رفقة زملائه في الجهاز الفني لم يستلموا أجورهم. وناشد المسؤول الفني الأول عن فريق «الحمراوة» السلطات المعنية بالتدخل، لتحديد هذا المشكل قبل فوات الأوان. وتنتظر فريق مولودية وهران 5 مسابقات قبل إسدال ستار البطولة الوطنية، متموقعا في المركز الـ 9 برصيد 34 نقطة.

أسعد لقجع يوقع للنصر الكويتي

الكويتي: «قريبا بقمص العنابي..أيمن لقجع و المعتمد اللافي». وأكدت تقارير إعلامية بأن لقجع أجرى التجارب مع أحد الأندية الفرنسية التي تنشط في الأقسام السفلى، قبل أن يدخل نادي النصر الكويتي سياق الظفر بخدمته.

وقع مهاجم شباب قسنطينة أيمن أسعد لقجع على عقد منته سنة واحدة قابلة للتجديد، مع النصر الكويتي. وأعلن نادي النصر الكويتي عبر حسابيه الرسمي على «تويتر» تعاقده مع لقجع، بالإضافة إلى السببي المعتمد اللافي. وكتب النادي

الطباعة/ مؤسسة لطباعة الوسط S.I.A ALGER
لطباعة مؤسسة لطباعة للشرق
التوزيع / SARL ARINAS PROD
سحب من العدد السابق 2000 نسخة
مدير النشر/ رابح خوري
الحصن البنكي /

ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: CPA
103 - Les Halles - Alger- 004 00103 4000009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار
، رقم 01 نهج باستور - الجزائر - ANEP
الهاتف / 021 73 71 28 - 021 71 16 64
الفاكس / 021 73 99 19. 021 73 95 59
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر.

المقر الاجتماعي: 01، شارع عبد العزيز
موزاوي - الجزائر.
الإدارة و التحرير : 64، تعاونية عيسات ليندر
- بني موسوم - 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

هاتش الجزائر
Algerie Match
يومية رياضية مستقلة
www.algeriematch.com

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



زفيزف وبلماضي يتخذان قراراً صارماً حول تشكيلة الخضر

الجزائري لكرة القدم، تشير إلى أن الرئيس جهيد زفيزف والمدرّب جمال بلماضي، عقدا اجتماعاً بعد مباراتي أوغندا وتونس الأسبوع الماضي، واتفقا على الاستراتيجية القادمة التي تخص تشكيلة الخضر. ووفقاً للمصدر نفسه، فإن من بين النقاط التي جرى الاتفاق عليها خلال الاجتماع، هي أن معسكر سبتمبر المقبل سيكون الموعد الأخير الذي سيشهد ضم لاعبين جدد لتشكيلة

بواصل المدرب، جمال بلماضي، العمل على تجديد دماء تشكيلة منتخب الجزائر قبل دخول المعترك الحاسم، على غرار تصفيات كأس العالم 2026 التي ستنتهي في شهر نوفمبر القادم، ثم بطولة كأس أمم أفريقيا 2023 المقررة مطلع العام المقبل في ساحل العاج. وفي هذا الإطار حصل «العربي الجديد»، السبت، على معلومات من مصدره في الاتحاد

حسام عوار وحيماد عبد اللّي وغيرهم. ومن المنتظر أن يشهد معسكر سبتمبر التحاق مهاجم زين الفرنسي، أمين غويري، وربما مهدي دورفـال ظهور أمين فريق بـباري الإيطالي، ووسط ملعب فريق ميلان ياسين عدلي، لتنتهي بـبعد ذلك فترة التجديد والتشبيب، والعمل على خلق الانسجام بين هذه الأسماء المتحاة، تحسباً لتحقيق النتائج المرجوة في المواعيد المهمة.

المنتخب الجزائري، وهذا من أجل الاستقرار على قائمة اللاعبين تحسباً لدخول المباريات الحاسمة. وشهدت المعسكرات الماضية ضم المدرب جمال بلماضي عدداً من الأسماء الجديدة، خاصة منذ الفشل في التأهل لكأس العالم 2022، إذ دُعي لاعيون شباب باستمرار على غرار فارس شعيب، بدر الدين بوعناني وجوان حجام وكيفن غيتون، ثم التحق كذلك

«رأينا ما حدث»..

ماني يحذر السنغال من تكرار خيبة منتخب الجزائر

يريدون منا أن نغزو البطولة مرة أخرى، ومن جانبنا سنظل متحدين لتحقيق ذلك». وأكمل: «منتخب الجزائر فاز بكأس أمم أفريقيا 2019 ورأينا ما حدث معهم بعدها، لا نريد أن نعاثي من خيبة أمل ممثلك، مع الفريق الذي لدينا، مع هذا الجيل، من الممكن الفوز بكأس الأمم الأفريقية مرة أخرى، نحن اللاعبين ما زلنا نريد ذلك». وأردف ماني «نحن اللاعبين أصحاب الخبرة لا يزال أمامنا سنتين إلى 3 سنوات لدعم اللاعبين الشباب، ليس لدينا وقت لضيع، هدفنا هو الفوز بكأس أفريقيا». وأتم صاحب الـ31 عامًا قائلاً: «بتعين علينا أن نفعل كل شيء، سنحاول الاستعداد جيداً معاً، وينبغي ألا نواجه المشاكل التي كانت لدينا قبل 5 أو 6 سنوات». وكان المنتخب السنغالي حقق فوزاً مفاجئاً على نظيره البرازيلي بنتيجة 2-4 يوم الثلاثاء الماضي في مباراة ودية جمعت بين الفريقين خلال التوقف الدولي الحالي. جدير بالذكر أن كأس أمم أفريقيا ستقام في كوت ديفوار خلال الفترة من 13 جاتيفالي 11 فيفري 2024.

أكد سايبو ماني، نجم منتخب السنغال، أن «أسود التيرانغا» يستهدفون الاحتفاظ بلقب كأس أمم أفريقيا 2023، وعدم تكرار خيبة أملهم ضد الجزائر. وكان منتخب الجزائر حصد لقب كأس أمم أفريقيا 2019 على حساب السنغال في النسخة قبل الماضية التي أقيمت في مصر، لكن «محاربو الصحراء» فقدوا اللقب بعدما ودعوا النسخة الماضية من دور المجموعات. في المقابل توج منتخب السنغال باللقب لأول مرة بفوزه في نهائي النسخة الماضية 2021 في الكاميرون بركلات الترجيح على حساب منتخب مصر. وقال سايبو ماني في اجتماع عقده مع لاعبي منتخب السنغال بعد انتهاء المعسكر: «أعتقد أننا جميعاً سعداء، لقد قضينا أسبوعين معاً وكانت التحضيرات جيدة وصلنا كفريق واحد ووصلنا إلى مستوى محين». وأضاف لاعب بايرن ميونخ الألماني في تصريحات نشرها موقع «senenews» السنغالي: «لكن ليس لدينا الوقت، علينا جميعاً الاستعداد لأمم أفريقيا، اعتقد أن كل السنغاليين



محيوص ينفي تلقيه أي اتصال من الزمالك المصري

الذي يتواجد في نهاية عقده مع فريق اتحاد العاصمة، أنه لا يمانع فكرة تغيير الأجواء نهاية الموسم، والاتحاق بأحد الفرق التي تتناسب وطموحاته المستقبلية على غرار الزمالك المصري، هذا من جهة، ومن جهة أخرى شريطة تحقيق ناديه الاستفادة المادية. وكانت إدارة فريق اتحاد العاصمة قد فتحت مخرها خطوط الاتصال مع اللاعب من أجل تجديد عقده الذي ينتهي بنهاية شهر جوان الجاري لأجل تحقيق الاستفادة المادية من اللاعب في حال قرّر تغيير الأجواء، غير أن محيوص فضل تأجيل الموضوع. للإشارة، فإن محيوص سجل 10 أهداف وصنع هدفاً وحيداً في 32 مباراة خاضها مع فريق اتحاد العاصمة هذا الموسم، إلى جانب تسجيله 5 أهداف في 6 مباريات خاضها مع المنتخب الوطني للمحليين في بطولة كأس الأمم الأفريقية للمحليين.

نفي الدولي الجزائري مهاجم فريق اتحاد العاصمة أيمن محيوص الأخبار التي تداولتها العديد من وسائل الإعلام الرياضية بخصوص تلقيه عرضاً للاعتراف في الفترة الأخيرة، مؤكداً أن كل ما قيل لا أساس له من الصحة. فقد ذاف المنتخب الوطني لسلمحليين أيمن محيوص، كل الأخبار والتقارير الصحفية التي كشفت في الفترة الأخيرة عن تواجد اسمه ضمن قائمة المرشحين بقوة للاعتراف بالقلعة البيضاء خلال فترة التحريات الصحفية. وأضاف مهاجم الاتحاد في تصريح لصحيفة «الموقع» المصرية، أنه لم يتلق أي اتصالات من جانب مسؤولي فريق الزمالك المصري ولا من نادي آخر خلال الفترة الماضية، على عكس ما تردد بخصوص اقتراجه من التوقيع لصالح الزمالك المصري، أوضح محيوص



تعيين طاقم تحكيم مباراة تنبئية الساورا واتحاد العاصمة

الثلاثاء، بلعب 20 أوت ببشار، في لقاء مؤجل عن الجولة الـ24 من الرابطة المحترفة الأولى. ويحتل اتحاد العاصمة المركز الثالث برصيد 39 نقطة، فيما يتواجد فريق شبيبة الساورا في المركز الثامن بـ34 نقطة.

عينت لجنة الفيدرالية للتحكيم، الطاقم التحكيمي الذي سيدبر اللقاء المتأخر بين شبيبة الساورا واتحاد العاصمة. وسيدبر اللقاء الحكم الرئيسي ثوابتي، وسيساعده في المهمة بوزيت وبلاغمة. ويستقبل شبيبة الساورا، اتحاد العاصمة، هذا

منتخب الريغي بطلا للتصفيات الأولية المؤهلة إلى أولمبياد 2024

للإشارة فقد بصم أشبال المدرب بوهراوة بوريس، على نتائج مبهرة في الدورة التي أقيمت بجزر موريس، بتحقيقه لـ6 انتصارات. وكانت البداية بتحقيق 3 انتصارات في المجموعات، أمام كل من منتخب جزر الموريس بنتيجة 5-14 وبتونسوانا بـ7-29، وليرتوتو بـ0-48. قبل الفوز في ربع النهائي على المنتخب المصري، بنتيجة 7-33، وفي نصف النهائي على منتخب غانا بواقع 10-29، وفي النهائي بنتيجة 5-24.

توّج المنتخب الوطني، للريغي السباعي، بطلا للتصفيات الأولية المؤهلة للالعاب الأولمبية باريس 2024. وجاء تتويج الخضر لـ«الريغي» عقب فوزهم أمس الأحد، على منتخب نيجيريا بنتيجة ساحقة في النهائي، استقرت على 5/24. وبذلك، سيكون منتخب الريغي، على موعد مع لعب دورة تصفية أخيرة، شهر سبتمبر القادم بزمبابوي، من أجل اقتطاع تأشيرة العبور إلى الأولمبياد.

كرة السلة/ أفروكان 2023 :

المنتخب الجزائري في رحلة البحث عن إنجاز أمام تونس



من جهته، عبر المدرب المساعد للمنتخب التونسي، الدولي السابق مروان كشريد بأن «ه» و«اق» قبل المباراة الثانية. «تتوفر على 24 ساعة من أجل الاسترجاع وتحضير اللقاء الثاني ليوم الأحد والذي سنخوضه بهدف تسجيل انتصار ثانٍ للتأهل للمرحلة النهائية (أفروكان-2023) بأنغولا».

وسيلعب المتأهل من موعد الجزائر في نهائيات أنغولا ضمن المجموعة الثالثة التي تضم أيضا منتخب المغرب والمتأهل عن المنطفة الإفريقية الخامسة.

وجرت النسخة الأولى لأفرو- كان 2023 عام 2019 بمالي والتي فاز بلقبها منتخب جمهورية الكونغو الديمقراطية أمام كينيا (81-62). بينما بلغت الجزائر الدور ربع النهائي قبل انزهاها أمام أنغولا (62-89).

بعد هزيمته في المباراة الأولى أمام تونس، سيكون المنتخب الجزائري لكرة السلة (ذكور) أمام حتمية التنازل والفوز بفارق أكثر من سبع نقاط خلال المباراة الثانية المقررة يوم غد الأحد (17.00) بقاعة سطوالي، من أجل حجز تذكرة التأهل للبطولة الإفريقية للاعبين المحليين (أفروكان-2023) التي ستنتظمها أنغولا خلال الفترة الممتدة من 7 إلى 16 جويلية المقبل.

وتجاوز هذه المهمة الصعبة، استغاد الخماسي الجزائري الذي تعثر في لقائه الأول يوم أمس الجمعة (42-49)، من راحة يوم واحد بهدف إيجاد الحلول الهجومية وخاصة تحسين نسبة الكارثية في المحاولات (33ر3 بالمائة في الرميات بنقطنتين)، و (3ر14 بالمائة في الرميات بثلاث نقاط) و (40 بالمائة في الرميات الحرة) و زرع عزة المنتخب التونسي القوي بدفاعه والمنظم بطريقة لعبه في الهجوم.

وأوضح الناخب الوطني، أحمد بن جابو -لواج- بأن لا شيء تحدد في السباق نحو التأهل، مؤكدا بأن فريقه يملك من الإمكانيات التي تسمح له بقلب الوضعية. وقال بن جابو في هذا السياق: «لقد أخفقنا في مباراتنا الأولى بنسب ضعيفة في الرميات، وإهدار عدد كبير من التمريرات. نتوفر على 24 ساعة لتقديم الملمات اللازمة وتصحيح الأخطاء وإعادة رفع معنويات اللاعبين قبل المباراة الثانية».

ويضيف الناخب الوطني: «فارق سبع نقاط في كرة السلة ليس كبيرا، نتوفر على لاعبين ممتازين قادرين على قلب الطاولة، خاصة وأنا نلعب أمام جمهورنا».

الألعاب الإفريقية الشاطئية / الحمامات 2023 / الكرة الطائرة/رجال/ الجولة الثانية :

المنتخب الجزائري يحقق فوزه الثاني أمام غامبيا (2-0)



المسجل صباح اليوم على نظيره التونسي بشوطين نظيفين (21-15 و 21-18) لحساب الجولة الافتتاحية من منافسات المجموعة الأولى ضمن دورة الألعاب الإفريقية الشاطئية التي يحتضنها المنتخب السياحي ياسمين الحمامات التي غاية 30 جوان الجاري. ويتأهل صاحب المركزين الأول والثاني من كل مجموعة إلى الدور نصف النهائي.

فاز المنتخب الجزائري لكرة الطائرة للرجال على نظيره الغامبي 2-0 (21-14 و 21-14) يوم السبت في الجولة الثانية من منافسات المجموعة الأولى ضمن الألعاب الإفريقية الشاطئية المقامة بالمنتجع السياحي ياسمين الحمامات بتونس إلى غاية 30 يونيو.

هذا الفوز هو الثاني لمنتخب الجزائر بعد

الألعاب الإفريقية الشاطئية/الحمامات/ كرة اليد/ سيدات/ :

فوز المنتخب الجزائري على أوغندا 2-0



9ر50) ويحتتم مشواره بمواجهة منتخب مالي (30ر14). وتجرى منافسات كرة اليد الشاطئية للسيدات في شكل بطولة مصغرة بمشاركة منتخبات تونس والجزائر وكينيا وأوغندا ومالي، حيث تواجه جميع المنتخبات بعضها البعض والمنتخب الذي يتحصل على أكبر عدد من النقاط يتصدر الترتيب وتتوج بطلا.

يذكر أن المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد الشاطئية - سيدات البرونزية في النسخة الأولى التي جرت بالرأس الأخضر شهر جوان 2019.

تسلب المنتخب الجزائري لكرة اليد الشاطئية للسيدات على نظيره الأوغندي 0-2 (17-13 و 11-8) اليوم السبت في الجولة الثانية ضمن دورة الألعاب الإفريقية الشاطئية المقامة بالمنتجع السياحي ياسمين الحمامات (تونس) إلى غاية 30 يونيو الجاري.

و كان لاعبات المنتخب الجزائري قد سجلن الهزيمة أمام كينيا صباح اليوم السبت بنتيجة 2-0 (الشوط الأول 19-13 الشوط الثاني 11-5) في لقاء الجولة الافتتاحية للمنافسة. ويواجه المنتخب الجزائري نظيره التونسي غدا الأحد (سا

تتويج يوسف حمزة بطلا للمراطون الوطني الأول بسيدي بلعباس



وأكد والي الولاية «سمير شيباني» أن مراطون سيدي بلعباس رفعا من خلاله التحدي بحيث تم تنظيمه في ظرف شهرين ونصف، مشيرًا إلى أنه سيتم بذل كل الجهد لتكون في المستوى المطلوب في الطبقات القادمة التي نطمح أن تكون دولية يقول الوالي الذي شكر كل من ساهم في إنجاح هذا العرس الرياضي. ومن جهته أشار البطل العالمي إلى أن السلطات المحلية دوما كان لها دعم لمختلف الرياضات مؤكدا أن الرياضة ترمز للصحة والأخلاق والسلام قائلا أن العقل السليم والبدن السليم لفت مرسلني إلى أن مثل هذه التظاهرات تعطينا الفرصة لتوعية النشء حول أهمية الرياضة من كل الجوانب لتحقيق خير خلف لخير سلف، وأشار أن الرياضة أصبحت ثقافة توحد الشعوب وبالإرادة تشرف الجزائر في محافل دولية للإشارة فإن التظاهرة كانت فرصة لتعرف من خلالها المشاطرون الوافدين من مختلف الولايات على ما تزخر به الولاية من معالم تاريخية وسياحية، خاصة وأنه تم تنظيم مهرجان ثقافي بحيرة سيدي محمد بن علي شاركت فيه كل الجمعيات الثقافية والرياضية المحلية.

شارك السبت قرابة ال 3 آلاف عداء و عداءة من مختلف ولايات الوطن في سباق المراطون الوطني الأول دورة «الذكور حساني عبد القادر» بسيدي بلعباس في ظروف تنظيمية محكمة بحضور وجوه إعلامية وثقافية ورياضية معروفة يتقدمهم البطل العالمي «نور الدين مرسلني» وممثل عن وزير الشباب والرياضة وكذا ممثل عن وزيرة الثقافة والمدير العام لإتصالات الجزائر. كما شهدت هذه التظاهرة التي تمت بالتنسيق الرابطة الولائية الرياضية للألعاب القوى وبالتعاون مع جمعيات المجتمع المدني والوادي الرياضية للولاية حضور لافت لوسائل إعلام وطنية وأجنبية. وأعطى والي الولاية «سمير شيباني» إشارة انطلاق سباقات المراطون الثلاث في طبيعته الأولى على مسافات 10,21 و 42 كلم بمشاركة معتبرة للعدائين والعداءات الذين مثلوا 54 ولاية من الوطن، حيث كانت الانطلاقة على الساعة السابعة صباحا من ساحة المقطع بوسط مدينة سيدي بلعباس. وقد عرفت هاته التظاهرة مرافقة هامة للأطقم الصحية والأمنية للتظاهرة منذ بدايتها لتختتم بحفل توزيع الجوائز على الفئزين الثلاث الأوائل من كل فئة والذي ساهمت فيه مؤسسات وطنية ومحلية عامة وخاصة. وعادت المراتب الأولى في السباق الأول للمراطون صنف 10 كلم لكل من بورويبة خير الدين عن المنتخب الوطني العسكري المدني الذي حاز على المرتبة الأولى. فيما عادت المرتبة الثانية للعداء بن يمينة بلال من أمن الجزائر أما المرتبة الثالثة فكانت من نصيب المتسابق بوخاري زهر الدين من مديرية أمن الجزائر أيضا، أما فيما يتعلق بمسافة 21 كلم ففاز بالمرتبة الأولى العداء يوعلاطية زكريساو المرتبة الثانية عادت لسعداء «علواني بوبكر». فيما كانت المرتبة الثالثة من نصيب المشاطرون جودار علي». أما سباق المراطون على مسافة ال 42 كلم فعادت المرتبة الأولى للمتسابق زياد علي والمرتبة الثانية لوجدي طوخيل، أما الثالثة فكانت من نصيب العداء مناد يزيد، هذا وتوج العداء «يوسف حمزة» بطلا للمراطون.

أكرم حميدي يفوز بالضربة القاضية في بطولة «ون»



حقق الجزائري أكرم حميدي فوزاً مثيراً للإعجاب بالضربة القاضية في نزاله الأول في بطولة «ون» خلال عرض E Friday Fights

حميدي انتصر على نظيره التايلاندي جومهود أوتو موي تاي الأكثر خبرةً منه والذي يكبره بـ10 سنوات بالضربة القاضية التقنية عند 1 من الجولة الثانية. وسيطر حميدي على مجريات النزال منذ انطلاقته. ونجح في إسقاط جومهود في الثواني الأولى من خلال ركلة يمينية مرتقعة دقيقة وقوية أصابت رأس منافسه. وبعد أقل من دقيقة، سدّد حميدي ركلة مماثلة أسقطت جومهود مرة أخرى. استمر تقدم حميدي الذي وجه لكمة متتالية وضربة خلفية بالمرفق ولكن جومهود عمد إلى مسكه بهدف إبطائه. جومهود، الذي كان قد بدأ ينزف، ردّ بعدد من اللكمات، لكن حميدي وجه ضربة قوية بالركبة إلى وجه التايلاندي.

في الجولة الثانية، عاد حميدي للتقدم إلى الأمام وتوجيه الضربات القوية والمباشرة إلى نظيره التايلاندي. لكماته المتتالية أصابت جومهود بدقة مرة جديدة، ليسقط الأخير بفعل لكمة يسارية دائرية أعلن بعدها الحكم انتهاء النزال بفوز المقاتل الجزائري. بهذا الفوز، حقق حميدي فوزاً مستحقاً في نزاله الأول في بطولة «ون»، ورفع رصيده الاحترافي الإجمالي إلى 4-49. كما حصل الجزائري على مكافأة على أدائه قدرها 10 آلاف دولار من رئيس مجلس إدارة بطولة «ون» ورئيسها التنفيذي شاتري سيتيوذونغ.

حميدي، البالغ من العمر 24 عاماً، هو بطل العالم في الرابطة الدولية لرياضة الكاراتيه (ISKA) ثلاث مرات، ويُعرف بمهاراته الهجومية العالية وضرباته القاضية.

وبعد انتهاء النزال، كشف الجزائري عن نيته في استكمال مشواره في تحقيق الانتصارات بالضربة القاضية في المنظمة القتالية، قائلاً: «لم أت إلى هنا للعب بل كي أقضي على الجميع».

**بطولة العالم لكرة
اليد لأقل من 21 سنة
/ كأس الرئيس /**

**المنتخب الجزائري
ضمن المجموعة
الأولى رفقة بولونيا
و الولايات المتحدة
الأمريكية**



يتواجد المنتخب الجزائري لكرة اليد لأقل من 21 سنة (ذكور) ضمن المجموعة الأولى «كأس الرئيس» ، رفقة منتخبات بولونيا و الولايات المتحدة الأمريكية و ليبيا، وهي منافسة تتعلق بتحديد ترتيب المنتخبات من المركز 17 إلى المركز 32، حسب البرنامج الذي كشف عنه اليوم السبت، الاتحاد الدولي لكرة اليد.

وسيشرف منتخب الجزائر و بولونيا المنافسة برصيد نقطتين، نظير فوزهما في الدور الأول على التوالي أمام ليبيا (27-19) و الولايات المتحدة الأمريكية (47-22). وسيلتقي «الخضر» يوم غد الأحد (سا 15 و 11) بالمنتخب الأمريكي، على أن يواجه يوم الإثنين 26 يونيو نظيره البولوني (سا 00 و 9).

خلال الدور الأول لمونديال دون 21 عاماً سجل «الخضر» في المجموعة الثانية هزيمتين أمام تونس (27-22) و ألمانيا (33-22) مقابل انتصار واحد على ليبيا (27-19)، محتلة بذلك المركز الثالث برصيد نقطتين، متقدمة ليبيا (0 نقطة)، بينما تأهل منتخبيا ألمانيا (6 ن) و تونس (4 ن) للدور الرئيسي.

**الألعاب الإفريقية الشاطئية (الحمامات
2023) اليوم الأول (تيكبول رجال):**

**تأهل المنتخب الجزائري إلى الدور
ربع النهائي**



2^e JEUX AFRICAINS DE PLEGE
HAMMAMET-2023

تأهل المنتخب الجزائري إلى الدور ربع النهائي لمسابقة «التيكبول للشباب» رجال ضمن دورة الألعاب الإفريقية الشاطئية التي يحتضنها المنتج السياحي ياسمين الحمامات إلى غاية 30 يونيو الجاري، وفاز المنتخب الجزائري بمباراته الأوليين ضمن الدور الأول للمجموعة الثانية أمام كل من منتخب الرأس الأخضر 2-صفر (12-10 و 12-5) والمنتخب الكاميروني 2-صفر (12-3 و 12-11). كما تأهلت إلى الدور ربع النهائي منتخبات تونس مدغشقر والرأس الأخضر ونيجيريا وليزوتو وغانا وايسواتيني. وسيفتح الدور ربع النهائي الأحد بداية من الساعة العاشرة صباحاً.

البطولة الإفريقية للمبارزة:

الجزائر تنهي متنازعتها في المرتبة الثانية برصيد 9 ميداليات

الثاني برصيد 9 ميداليات (ذهبية واحدة ، 4 فضية و 4 برونزية). وجاءت الميدالية الذهبية بفضل المبارزة سوسن بوضياف، في اختصاص (سيف الحسام) ، فيما نال و مختلط اناث وذكور سيف الشيش .

أنهى المنتخب الوطني الجزائري للمبارزة مشاركتة في البطولة الإفريقية للأكابر، التي اختتمت بجمهورية مصر العربية (من 17 إلى 23 يونيو 2023) ، في المركز

تدريبات التنفس من أهم وسائل التخلص من الضغط العصبي

طرق العلاج تنوع بتنظيم التنفس

كما يمكن أن يساعد تحريك عضلات الجسم بطريقة معينة في الاسترخاء والتخلص من الضغط العصبي. وتعتمد هذه التقنية على شد مجموعات مختلفة من العضلات ثم إرخائها مرة أخرى، إذ إن التنقل من وضع الشد إلى وضع الإرخاء يساعد في التخلص من الضغط العصبي. وهناك دورات متخصصة في هذه التدريبات، لكن أسهل طريقة لتطبيقها تتمثل في إغراق قبضة اليد بقوة سواء في وضع الجلوس أو الاستلقاء، لمدة 5 إلى 10 ثوان مع الحفاظ على التنفس المنتظم، ثم إرخاء عضلات اليد والانتظار لفترة تتراوح بين 30 و40 ثانية، ثم القيام بالمرور ذاته مع عضلة أخرى في الجسم. ومن الممكن أن تتسبب بعض المعانات الخاطئة في زيادة الشعور بالضغط العصبي، فملاحظة فيلم رعب في المساء بعد العودة إلى المنزل، يصعب من الوصول إلى حالة الاسترخاء كما أن التقنية غير الصحيحة وتناول المشروبات الغازية والقهوة من الأمور غير المفيدة أيضا لمن يرغب في التخلص من ضغط يوم طويل. ويعتبر اليوم الهادئ من أهم مقومات التخلص من الضغط العصبي والاستعداد ليوم جديد، وهنا ينصح الخبراء بتجنب التوتر قبل النوم والحرص على تهيئة غرفة النوم بشكل جيد، مع اختيار فرشاة مريح، إذ تساهم هذه العوامل في تحقيق أفضل استرخاء للجسم، وهو بمثابة الاستعداد الجيد لمواجهة تحديات اليوم التالي.



الطن قد امتلأت أثناء الشيق و فرغت أثناء الزفير. وبعد التدريب على التنفس الصحيح يمكن إجراء اختبار للتحدث أمام المرأة لمعرفة كيفية التكلم مع التنفس بصورة صحيحة. أما في حالة التنفس خلال المشي، وخاصة لمن يعاني من نغزات في جانب البطن أو عدم القدرة على التنفس بعد مسافة طويلة، فنصحت الخبيرة الألمانية بالتنفس البطيء والهادئ، وخاصة أن التنفس العميق يساعد على تقوية الدورة الدموية وتزويد القلب والعضلات بالأوكسجين.

التنفس الألمانية نيكولا تيغبار. ونصحت الخبيرة بالتركيز على مقننات تنفسا أثناء التحدث أمام الناس أو الجمهور، حتى يدخل بعض الهواء إلى الرئتين، بالإضافة إلى التنفس العميق. وقدمت الخبيرة الألمانية بعض النصائح للتدريب على التنفس الصحيح، منها الوقوف بصورة مستقيمة ومن ثم التنفس بصورة عميقة عبر الأنف فقط، ثم حبس الهواء للحظات قصيرة، وإجراء عملية الزفير بصورة بطيئة عبر الفم. ويمكن وضع يد على البطن لمعرفة ما إذا كانت

التنفس نحو 500 لتر من الأوكسجين إلى الدم، نقلا عن موقع "غيزوندتهيت" الألماني المختص في تقديم النصائح الطبية. ويمنع التنفس الهادئ مشاكل التنفس التي تحدث أثناء التأثر العاطفي أو القلق، وخاصة أن التنفس يضح نحو 10 لترات من الهواء إلى أعضاء الجسم في حالات القلق، بينما يضح في حالات التنفس الصحيحة نحو 75 لترا من الأوكسجين. ونقل موقع "فوكس" الألماني بعض النصائح للتنفس الصحيح عن خبيرة

تعتبر تدريبات التنفس من أهم وسائل التخلص من الضغط العصبي، وهي تعتمد في الأساس على حقيقة أن التوتر أو الخوف يؤثر على عملية التنفس، إذ يصبح النفس أقصر وطوله، ويكشف التنفس على عمل العكس أي إطالة النفس لما في ذلك من أثر مهدئ. وتنوع طرق العلاج بتنظيم التنفس، لكن العامل المشترك هو أنها تعتمد على الإحساس بكل نفس وطوله، وكشف كزيستينان غروسهايم، المتخصص في تدريبات التنفس في برلين، أسرار التنفس السليم ويقول "يجب مشاركة البطن والصدر والظهر والضلوع بشكل متناسق في عملية التنفس". وتبدأ أولى خطوات العلاج بالتنفس، عن طريق وضع اليد على البطن ليتولد الشعور بميلتي الشيق والزفير وانتظامهما. وتمثل أولى خطوات التخلص من الضغط العصبي في "التحرر من الأفكار والصور المسببة للضغط العصبي"، كما تقول خبيرة علم النفس وعضو الجمعية الألمانية لأساليب الاسترخاء غابريلا فيتسه. ومن الصعب تحقيق هذا الأمر، إذ إن التفكير في ما حدث خلال يوم العمل لا يفارق ذهن البعض حتى بعد انتهاء يوم العمل. وهذا يمكن أن تساعد بعض التدريبات وتمارين التنفس في استرخاء العضلات وتصفية الذهن، والوصول إلى حالة الهدوء التي يحتاجها الجسم والعمل بعد عشاء يوم من العمل. طرق العلاج بتنظيم التنفس تنوع، لكن العامل المشترك هو أنها تعتمد على الإحساس بكل نفس وطوله. ويزود التنفس أعضاء الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال الحيوية. ويضع

الرياضة في سن اليأس تحمي النساء من الهبات الساخنة

قالت الجامعة الرياضية الألمانية إن الرياضة تتمتع بأهمية كبيرة للمرأة في مرحلة انقطاع الطمث (سن اليأس)، حيث أنها تعمل على تقوية العظام، ومن ثم تقوي من هشاشة العظام، التي تهجم المرأة في هذه المرحلة بسبب نقص هرمون الإستروجين. وأضاحت الجامعة أن ممارسة الرياضة تساعد أيضا على ضبط التوازن الحراري للجسم، مما يساهم في مواجهة ما يعرف بـ"الهبات الساخنة" (ارتفاع درجة حرارة الجسم) ونوبات التعرق الشديدة الناتجة عن نقص هرمون الإستروجين. كما تعمل الرياضة على تحسين سريان الدم في الأوعية الدموية، مما يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كالأزمات القلبية، فضلا عن الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وبالإضافة إلى ذلك، تعمل الرياضة على الحد من خطر الإصابة بالاكنتاب من خلال تحفيز إفراز هرمون السيروتونين المعروف باسم "هرمون السعادة". وللاستفادة من هذه الفوائد الجمة، ينبغي ممارسة الرياضة باعتدال بمعدل 5 مرات أسبوعيا لمدة 30 دقيقة في المرة. كما أنه من الأفضل الجمع بين تمارين تقوية العضلات ورياضات قوة التحمل مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية. وفي دراسة صغيرة أجريت على النساء الفلنديات اللواتي دخلن مؤخرا مرحلة سن اليأس، وجد أن من التزم منهن ببرنامج التمارين الرياضية الهوائية (الأيروبيك) لمدة ستة أشهر أقل تعرضا لأعراض التعرق الليلي وتقلب المزاج والانفعال والتوتر من النساء اللواتي لم يمارسن التمارين الرياضية. وقال واضعو الدراسة إن نتائجها تشير إلى أن ممارسة الرياضة يمكن أن تكون بديلا عن العلاج بالهرمونات البديلة لمنع أعراض سن اليأس المزعجة. وعلق أحد الأطباء ممن لم يشاركوا في الدراسة أنه يفضل ممارسة الرياضة للنساء، حيث أنها الخيار الأفضل بين الخيارات المتاحة لمن يعانين من أعراض سن اليأس والتقدم بالعمر. وتعالين 80 في المئة من النساء من بعض أو كل الأعراض النموجية لسن اليأس في السنوات التي تلي الإصابة بسن اليأس مباشرة، بما في ذلك الشعور بهبات الحرارة، واضطرابات النوم والصداع والاكنتاب والتعب ومشاكل في الجهاز الهضمي وجفاف المهبل. ويمكن للعلاج القائم على هرمون الإستروجين أن يخفف من هذه الأعراض، إلا أن المخاوف من المشاكل الصحية المرتبطة به أدت بالعديد من الأطباء والنساء إلى استئذنه من خيارات العلاج. وأشارت العديد من الدراسات السابقة إلى أن التمارين الرياضية قد تقدم نفس التأثير.

المشي يخفف خطر الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم

مشارك، مع اعتماد العينة على الأشخاص الذين ارتدوا ساعة "فيت بيت" الخاصة بهم لمدة 10 ساعات أو أكثر يوميا على مدى ستة أشهر على الأقل. ويبدو أن نحو 8200 خطوة وما فوق هي الطريقة المناسبة لتقليل الجهد من مخاطر الأمراض، بما في ذلك السمنة وتوقف التنفس النومي ومرضى الارتجاج المعدي المريئي واضطراب الاكنتاب الشديد. ووجد الباحثون أيضا أن الذين يعانون من زيادة الوزن والذين زانوا من خطواتهم اليومية من 6000 إلى 11000، كانوا أقل عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة 64 في المئة من أولئك الذين حافظوا على نفس عدد



يساعد المشي يوميا على منع زيادة الوزن ودرء الأمراض مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم. وفقا لدراسة نُشرت في مجلة "بيشر ميدين"، ونظر الباحثون من جامعة فاندربيلت في متوسط أربع سنوات من البيانات من أجهزة تتبع النشاط التي يرتديها 6042 أميركا بالغا لمقارنة عاداتهم ووتائجهم الصحية. ووجدوا أن اتخاذ ما لا يقل عن 8200 خطوة في اليوم كان مرتبطا به انخفاض خطر الإصابة بالسمنة والاكنتاب وتوقف التنفس النومي والارتجاج الحمضي، وزادت الفوائد عن كل 1000 خطوة إضافية.

الخطوات اليومية. وفي حين أن هذه الإحصائيات لا تظهر علاقة السبب والنتيجة المباشرة (هناك الكثير من العوامل الأخرى المتضمنة أيضا)، فإن الارتباط قوي بما يكفي للإشارة إلى أن اتخاذ المزيد من الخطوات كل يوم، وبوتيرة أسرع، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالمرض. ويشير الباحثون إلى أن الدراسة تتضمن بعض النقص، حيث كان المشاركون صغارا في السن نسبيا، ومعظمهم من البيض، والإناء، وبمستوى تعليم جامعي، وكانوا يمتلكون أجهزة "فيت بيت" وكانوا، في المتوسط، أكثر نشاطا من معظم البالغين. ورغم ذلك، يرى الباحثون في الدراسة أن هذا أمر إيجابي. وقال الباحثون "حقيقة إننا كنا قادرين على اكتشاف ارتباطات قوية بين الخطوات والأمراض العرضية في هذه العينة النشطة تشير إلى وجود ارتباطات أقوى في السكان الأكثر استقارا (يتبعون نظام حياة مستقرا أي أقل نشاطا)". ويسعى الفريق الآن إلى إجراء المزيد من الأبحاث باستخدام عينات أكبر وأكثر تنوعا من المشاركين، بما في ذلك أولئك الذين لديهم مستويات نشاط تعكس بشكل أكبر عامة السكان.

وارتبط المشي أيضا بتخفيض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم، ولكن بمجرد وصول الأفراد إلى نحو 8000 و9000 خطوة في اليوم، استقرت فائدة إضافة المزيد من الخطوات. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، فإن القيام بـ11000 خطوة يوميا يقلل من خطر الإصابة بالسمنة بنسبة 64 في المئة، وفقا للبيانات. وبينما توصلت الدراسات السابقة إلى استنتاجات مماثلة، فإن هذه الدراسة الحديثة هي الأولى التي تعتمد على أجهزة تتبع النشاط، والتي يساهم استخدامها كجزء من الحياة اليومية، والمترتبة بالمشي على الصحة الإلكترونية، وفي هذه الحالة كجزء من برنامج أبحاث "أوف أس" التابع لمعهد الصحة الوطنية الأمريكية. وتقدم هذه البيانات "دليلا تجريبيا جيدا على مستويات النشاط المرتبطة بمخاطر الأمراض المزمنة، وترى أن نمج بيانات الأجهزة التجارية القليلة للارتداء في المسجلات الصحية الإلكترونية قد يكون ذا قيمة لدعم الرعاية السريرية"، كما كتب الباحثون في ورقته المنشورة. وتم تسجيل ما متوسطه أربع سنوات من النشاط لكل

النظام الغذائي الغني بالبروتين يساعد في بناء العضلات وإصلاحها



وبعد البيض وصدرة الدجاج وصدرة الديك الرومي منخفضة البروتين والمقيدة للسعرات الحرارية، بالإضافة إلى زيادة الشعور بالشبع، وزيادة هرمونات الشبع بعد تناول الوجبات الغنية بالبروتين.

يعتبر تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالبروتين من أهم الخطوات للحفاظ على الصحة واللياقة البدنية. ويحصل الجسم على احتياجاته من البروتين من مجموعة متنوعة من المصادر من بينها المكسرات مثل اللوز، واللحوم والحليب والأسماك وفول الصويا والبيض، وكذلك الفاصوليا والبقوليات. وقالت اختصاصية التغذية المتكاملة نينا رانغاني "يساعد البروتين في المقام الأول على تعزيز الصحة الجيدة، بالإضافة إلى بناء العضلات وإصلاحها والحفاظ عليها"، مبيّنة أن البروتينات النباتية سهلة الهضم ولها تأثير أقل على الكوليسترول وضغط الدم والسكري مقارنة بالحيوانية. ويشكل عام فإن عدم استهلاك الكمية الكافية من السعرات الحرارية للحفاظ على نمو العضلات يمكن أن يُدخل الجسم في ما يسمى حالة المجاعة ويزيد مخزون الدهون بدلاً من انخفاضه، ولذلك فإنه في حال ممارسة الرياضة لبناء العضلات لا داعي لتقييد السعرات الحرارية في نفس الوقت لفقدان الوزن، ونمسا يُصبح بالحفاظ على نظام غذائي متوازن من مصادر الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المطلوبة، وسوف تتحسن تركيبة الجسم بمرور الوقت. ويُعد البروتين من العناصر الغذائية التي يجب التركيز عليها لبناء العضلات، فقد أشارت مراجعة نُشرت في مجلة "ذي أميركان جورنال أوف نيتشن" عام 2015 إلى أن الأنظمة المقيدة للسعرات الحرارية والمحتوية على نسبة عالية من البروتين أنتت إلى فقدان الوزن وكتلة الدهون، والحفاظ على الكتلة العضلية بشكل أكبر مقارنة بالأنظمة الغذائية

ويحتوي البيض على البروتين عالي الجودة، والدهون الصحية، وعناصر غذائية مهمة مثل الكولين، وفيتامينات "ب" الضرورية لإنتاج الطاقة، كما يحتوي على كميات كبيرة من اللوسين وهو أحد الأحماض الأمينية الضرورية لاكتساب العضلات. كما يُعد الدجاج مصدراً غنياً بالبروتين، إذ أن 85 غراماً منه تحتوي على حوالي 26 غراماً من البروتين عالي الجودة، كما أنه يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين "ب" 3، وفيتامين "ب" 6 التي قد تكون ضرورية لنشاط الجسم، فهي تساعد على أداء وظائفه بشكل صحيح أثناء النشاط البدني، وممارسة التمارين الضرورية لاكتساب العضلات. كما أن 85 غراماً من صدر الديك الرومي تحتوي على حوالي 25 غراماً من البروتين، ولا يحتوي تقريباً على الدهون أو الكربوهيدرات، وهو يعد مصدراً جيداً لفيتامين "ب" 3، حيث يمكن أن يساعد الحصول على المستويات الكافية من فيتامينات "ب" على اكتساب العضلات بمرور الوقت من خلال تعزيز قدرة الجسم على ممارسة الرياضة. إضافة إلى ذلك تعد الأسماك الدهنية كسمك السلمون والماكريل والتونة والسردين مصادر غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تلعب دوراً رئيسياً في صحة القلب، ووظائف الدماغ، والتحكم في الوزن، وتحتوي الأسماك بشكل عام على نسبة عالية من البروتين الضروري لتعزيز نمو عضلات البطن. كما أن اللحوم قليلة الدسم تعد مصدراً غنياً بالبروتين، وتحتوي على نسبة عالية من البروتين، والبروتين، والأحماض الأمينية، بما في ذلك اللوسين الذي يمكن أن يحفز نمو العضلات.

الركض على الطرق غير الممهدة تدريب شامل للجهاز الحركي



غير الممهدة يساهم في زيادة من قوة التحمل حيث يكون الجري أكثر إجهاداً وتحدياً كلما كانت الأرضية غير مستوية. ويصحون المبتدئين بتدريب إدارتهم الذاتي من خلال ما يعرف باسم تدريب التحفيز الذاتي، مما يحد من خطر الإصابة بالالتواء. ويعتبر الخبراء 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، خصوصاً عندما يكون الشخص مبتدئاً. ويمكن لعشاق رياضة الجري الانطلاق بعيداً عن مسارات الجري الممهدة في الحدائق والمتنزهات والركض على الطرق غير الممهدة، التي تكثر بها جذوع الأشجار وقطع الصخور، وذلك لتدريب الجسم بشكل أقوى وزيادة قوة التحمل. وأوضح اختصاصي الطب الرياضي الألماني لوتز غرومان أن الجري يكون أكثر إجهاداً وتحدياً

بعدد خبراء اللياقة البدنية الفوائد الصحية للركض على الطرق غير الممهدة، ذلك أنه بعد تدريباً شاملاً للجهاز الحركي، حيث أنه يدرّب العديد من المجموعات العضلية ويقوي المفاصل والأوتار. كما يساهم هذا النوع من الجري في الزيادة من قوة التحمل حيث يكون أكثر إجهاداً وتحدياً كلما كانت الأرضية غير مستوية. برلين - قال الدكتور توماس شنيدر إن الركض على الطرق غير الممهدة يتمتع بفوائد جيدة للصحة، حيث أنه بعد تدريباً شاملاً للجهاز الحركي، كما أنه يعمل على تنشيط الجهاز القلبي الوعائي. وأوضح اختصاصي الطب الرياضي الألماني أن الركض على طرق غير مستوية وذات تضاريس من مختلفة يتطلب تغيير السرعة بشكل متكرر، مما يعمل على تدريب العديد من المجموعات العضلية، فضلاً عن تقوية المفاصل والأوتار والأربطة، الأمر الذي يعود بالنفع على توازن واستقرار جذع الجسم، مع رفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين مستوى التناسق العضلي العصبي ورفع درجة التركيز. وأكد شنيدر على ضرورة ارتداء الحذاء المناسب لتجنب خطر الإصابة، حيث ينبغي أن يتسم الحذاء بالثبات والمتانة وأن يكون مقامواً لطرف القدم ومخصصاً للتضاريس الوعرة، كي يوفر للرياضي الثبات والاتزان أثناء الركض ويحول دون تعرضه للسقوط. وأشار أوريس 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 للتعامل الخارجي، بينما تعد أحذية الجري العادية أو سباقات الدراجات غير مناسبة. كما شدد اختصاصي الطب الرياضي الألماني على ضرورة الإحماء الجيد قبل ممارسة الركض، حيث ينبغي القيام بحركات واسعة ودورانية في الكتفين والوركين والكاحلين، مع ثني الركبتين عدة مرات أثناء الإحماء، على أن يتم إحماء الفخذ وياطن الساق من خلال تمارين التمدد. ومن المهم أيضاً أداء تمارين القدم أثناء الإحماء مثل تمارين التآرجح للأمام والخلف بالقدم أثناء الوقوف للأمام (على أصابع القدم) والخلف (على الكعب) أو تمرين تدوير القدم، أي رفع ساق واحدة أثناء الوقوف ورسم دوائر في الهواء بالقدم عدة مرات متتالية، مع تكرار ذلك مع القدم الأخرى. ويؤكد خبراء اللياقة البدنية أن الجري على الطرق

العضم والأعضاء، ويخفض ضغط الدم ويبطئ سرعة القلب ويعزز وظائف الجهاز المناعي. ويعتبر خبراء اللياقة البدنية الجري في الأراضي الوعرة رياضة تجمع بين المشي والركض في أعلى الجبل حيث تكثر التضاريس الوعرة والأراضي غير الممهدة التي تشكل تحدياً كبيراً.

فوائد جيدة للصحة

وينصح خبراء اللياقة البدنية بالاستعداد للجري في الأراضي الوعرة باستخدام كلتا اليدين أثناء الجري صعدوا من خلال تحريك الذراعين عمودياً من ناحية الوركين وباتجاه الكتفين مما يمكن من جني المزيد من القوة والسرعة. ووجب بقاء المرفقين بعيداً قليلاً عن الجسم أثناء الهبوط من أعلى، حيث أن الحصول على حركة سليمة وصحيحة للذراعين هو السر وراء الحفاظ للشخص على توازنه أثناء الجري في الأماكن الوعرة. وللتقليل من خطر الإصابة بالتواء الكاحل، ينصح الخبراء بإعداد الجسم جيداً في صالة الألعاب الرياضية أو في المنزل مع تمارين تعزيز قوة وثبات الكاحل. ويقول الخبراء إن كرات التدريب والأسطح غير المستوية تعتبر أدوات مثالية لتقوية الكاحل وتعزيز الثبات والتوازن ويصحون المبتدئين بممارسة التدريبات وهم خفاة القدمين. ومن أفضل التمارين تمارين القرفصاء وتمارين الضغط وتمارين الدفع بقدم واحدة مثنية للأمام والخلف وهي تمارين قادرة على تحسين التوازن وثبات الكاحل.

ويبري خبراء اللياقة والصحة أن الركض يمكن أن يغير حياة ممارسه إلى الأفضل، ويكون سبباً في التعرف على أصدقاء جدد والذهاب إلى أماكن جديدة، ويمكن أيضاً أن يمنح نظرة جديدة للأماكن والطرق التي يمر منها كل يوم. وبحسب كايت كارتر المحررة المختصة في الرياضة والركض في صحيفة الغارديان البريطانية فإن "الدو يمكن أن يكون متعة خالصة تطرب لها أو جيداً متعباً للقلب، وفي بعض الأحيان في تمرين واحد". وتضيف أن "التدفع بالنفس إلى أقصى حدودها في سباق يمكن أن يكون تصرفاً مازوياً متوحشاً، كما يمكن أن يكون مجرد الجري ومشاهدة الأرض وهي تتراجع تحت الأقدام مدحشاً لمعرفة قدرة الجسم الأمامي على التألم والتحمل". فرياضة الجري أو العدو تصفي الذهن إذ تقوم بتحسين تدفق الأوكسجين إلى العضلات والمخ، ويمكن أن تكون في ان الوحدة التي تسبب السعادة الأكبر أو الرياضة الأكثر اجتماعية.

مدافع مانشستر سيتي يرفض الانتقال إلى توتنهام هوتسبير



رفض الدولي الإسباني، إيمريك لابورت، مدافع فريق مانشستر سيتي، فكرة الانتقال إلى صفوف توتنهام هوتسبير، في نافذة الانتقالات الصيفية، إذ يفضل البقاء في النادي الساسي. ولم يشارك لابورت كثيرا مع مانشستر سيتي في موسم 2022-23 المنصرم، كما أبدى السكاي بلو، اهتمامه بالتحاقه مع الدولي الكرواتي، جوسكو غاردوليل مدافع لايبزيغ، ما يعني أن المدافع الإسباني قد لا يجد مكانا تحت إمرة بييب غوارديولا في الموسم المقبل. ومع ذلك رفض لابورت فرصة الانتقال إلى توتنهام، حيث قدم النادي اللندني عرضا إلى المدافع الإسباني، الذي لا يريد اللعب مع نادي الشمال اللندني، وذلك وفقا لما ذكرته شبكة "سورس مول" البريطانية. وأشار التقرير إلى أن فريق شمال لندن حاول استقراء مدى اهتمام لابورت بالانتقال إلى توتنهام، وسرعان ما رفض الإسباني فكرة اللعب مع ديوك وايت هارت لين الموسم المقبل. ولعب، لابورت دورا رئيسيا في تحقيق مانشستر سيتي للعديد من الألقاب في الموسم القليلة الماضية، لكن يبدو أن فترة وجوده في النادي قد تكون على وشك الانتهاء، في ظل سعي السيتي لضم مدافع جديد. وكان المدرب الجديد لتوتنهام، أنجي بوستيكو علو، حريصا على التعاقد مع لابورت، والان مع رفض المدافع صاحب الـ "29" عاما، الرحيل، سيبدأ المدرب في البحث عن مدافعين جدد. وخاض لابورت مع مانشستر سيتي 24 مباراة بخلاف المسابقات في موسم 2022-23، ولم يسجل أي هدف، وصنع هدفا وحيدا، باجمالي دقائق بلغ 1862 دقيقة. الجدير بالذكر أن هناك اهتماما كبيرا أظهرته أندية أخرى بالتعاقد مع لابورت، إذ ينشط اللاعب على رادار تشيلسي وأستون فيلا الإنجليزيين، بجانب بايرن ميونخ الألماني.

ماركوس تورام ينتقل إلى إنتر ميلان



تكرت وسائل إعلام أن مهاجم فريق بروسيا مونشنغلاخ الألماني لكرة القدم، الفرنسي ماركوس تورام، سينتقل لصفوف إنتر ميلان الإيطالي. وتكررت صحيفة لاغازيتا ديلو سبورت، أن المهاجم الفرنسي البالغ من العمر 25 عاما سيكمل الفحص الطبي الأسبوع المقبل، وبعد ذلك سيقع على عقد حتى عام 2028. في البداية كانت هناك مفاوضات بشأن احتمالية انتقاله لصفوف ميلان، الغريم التقليدي لإنتر. وفي إنتر ميلان، وصيف دوري الأبطال، يمكن لتورام أن يكون بديلا لإندين دزيكو (37 عاما) الذي انتقل لفريق فريضة التركي.

ملعب وست هام يتحول إلى مسرح لرياضة البيسبول

تحول ملعب لندن الخاص بنادي وست هام يونايتد الإنجليزي لكرة القدم، إلى مسرح لرياضة البيسبول في الأيام القليلة الماضية، حيث يستعد لاستضافة مباريات في سلسلة دوري لندن «MLB» للعام الحالي 2023. وأزيلت كل الشبكات المتعلقة لكرة القدم من غرف خلع الملابس والملعب، ووضع مكانها أخرى متعلقة برياضة البيسبول، كما جرى تغيير الأرضية بشكل كامل، من أجل استضافة ألعاب لندن للبيسبول «MLB». وتحاول رابطة البيسبول الأمريكية الترويج للرياضة في السوق الأوروبي، حيث سبق أن نظمت مباريات مماثلة عام 2019 في نفس الملعب، حينما لعب نيويورك يانكيز مع فريق بوسطن ريد سوكس. وسيعود وست هام يونايتد المنتسب بحصد لقب دوري المؤتمر الأوروبي 2023 للعب في أرضيته يوم 19 أوت المقبل، حينما يستضيف جاره اللندني تشيلسي في مسابقة الدوري الإنجليزي الممتاز للموسم الجديد 2023-2024.

الولايات المتحدة تستضيف كأس العالم للأندية الموسعة في 2025

همة، يذكر أن المملكة العربية السعودية فازت بتنظيم نسخة كأس العالم للأندية 2023، بعد اختيارها من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم. وستقام منافسات مونديال الأندية في الفترة بين 12 و22 ديسمبر المقبل، وهو ما يقصر إقبال الأندية السعودية المعنية على شراء أسماء كبيرة من عالم كرة القدم لتقوية حظوظها في المشاركة أمام فرق كبرى مثل مانشستر سيتي وكذلك الأهلي المصري بفوزه بدوري أبطال أفريقيا على حساب النوداد، وأوكلاند سيتي ممثل قارة أوقيانوسيا، ونادي أوراوا رينجرز الياباني بفوزه بدوري أبطال آسيا على حساب الهلال السعودي. وضمن الاتحاد السعودي المشاركة في كأس العالم للأندية بعد فوزه بالدوري السعودي، وسيلعب دور صاحب الأرض. وكان المغرب احتضن الدورة الماضية التي عرفت تتويج نادي ريال مدريد الإسباني باللقب الخامس في تاريخه في البطولة، بعد فوزه على الهلال السعودي (5 - 3) في المباراة التي احتضنها ملعب مولاي عبدالله بالباطن من جهة، ثانية قال فيها إنه جرى الاتفاق على تأجيل بدء عملية تسليم عروض استضافة كأس العالم 2030 من أجل "مستاورات إضافية مع المساهمين". وتابع "ستعرض القواعد الخاصة بتقسيم العروض من أجل التصديق عليها في اجتماع مجلس الفيفا القادم في سبتمبر/أكتوبر 2023 وبعدها سيفتح الباب رسميا لعملية تقديم ملفات الترشيح". وقال "من المتوقع الإعلان عن البلاد المستضيفة للبطولة من مجلس فيفا في الربع الرابع من 2024 بدلا من الربع الثالث لعام 2023". وسيتم مجلس الفيفا القادم في باتوكوك بتايواند يوم 17 مايو 2024. كما اختار فيفا إندونيسيا لتنظيم كأس العالم تحت الـ 17 عاما في وقت لاحق هذا العام، بعد ثلاثة أشهر من سحب استضافة كأس العالم تحت 20 عاما من البلد المنتمي لجنوب شرق آسيا، لتنتقل البطولة إلى الأرجنتين. وجاء قرار نقل البطولة من إندونيسيا بعد أن ألغى اتحادها الوطني الفرصة لرفض حاكم بالي استضافة منتخب إسرائيل. وتستضيف إندونيسيا كأس العالم تحت 17 عاما في الفترة من العاشر من نوفمبر وحتى الثاني من ديسمبر بدلا من بيرو التي أخفقت في إكمال التزاماتها المتعلقة بالبنية التحتية.



جيتي إنفايتيفو رئيس فيفا "ستعمل كأس العالم للأندية 2025 درة التاج لكرة القدم لصفوف الرجال". وأضاف "مع وجود البنية التحتية المطلوبة والاهتمام المحلي الهائل ستكون الولايات المتحدة المكان المثالي لاستضافة البطولة العالمية الجديدة". وسيخوض أبطال القارات في الفترة من 2021 و2024 منافسات النسخة المستحدثة لكأس العالم للأندية، ما يعني تأهل تشيلسي وريال مدريد ومانشستر سيتي من أوروبا. ومن الأندية العربية سيشارك الأهلي المصري والوداد المغربي من أفريقيا والهلال السعودي من آسيا. وستوقف النظام الحالي لكأس العالم للأندية، التي تقام سنويا بمشاركة سبعة فرق، بعد نسخة 2023 في السعودية ولقي النظام الحالي انتقادات كثيرة تتعلق بالتصفيات وإعطاء حظوة غير مبررة للفرق الأوروبية وقرق أميركا الجنوبية، وهو ما مهد الطريق لسيطرتها على البطولة، وحل دون الفرق المشاركة من آسيا وأفريقيا وتحقيق نتائج

نيمار: نريد كارلو أنشيلوتي



للموسم السابع تواليا "راوغ" نيمار متجاوزا محاوره، وبدلا من ذلك وضع نفسه في نهاية مسيرته التي تصورها، في البرازيل "حياة اللاعب ديناميكية للغاية. من الواضح أنني أحلم باللعب مع سانتوس مرة أخرى. أمل في أن يحدث هذا، لكننا سنرى، فكرة القدم عبارة عن صندوق من المفاجآت". وضمن السياق ذاته، وعن مستقبله مع منتخب بلاده، أقر المهاجم صاحب الـ 77 هدفا في 124 مباراة دولية بأنه يود أن يكون حاضرا في مونديال 2026 بينما يطمئ أن يتولى زمام الأمور الفنية أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد الإسباني الحالي، المقرر وصوله في يونيو 2024. وقال "هي الخطة الأولى للمنتخب الوطني،

ريودي جانيرو - تحدث نجم كرة القدم البرازيلي نيمار عن احتمال وصول الإيطالي كارلو أنشيلوتي على رأس "سيليسو" ورغبته في الدفاع مرة أخرى عن قميص نادي سانتوس الذي تدرج في صفوفه، خلال حدث أقامه في برايا غراندي بالقرب من سانتوس. وفي مقابلة استمرت عشر دقائق لفضة "بانديسورتس" البرازيلية على هامش مزاد نظمه مؤسسته، تطرق مهاجم باريس سان جرمان الفرنسي البالغ 31 عاما إلى غيابه عن الملاعب لفترة طويلة منذ الجراحة التي خضع لها في كاحله في العاشر من مارس. وقال نيمار "إنه أمر مروع أن تحرم من المباريات، أن تصاب. أحب أن ألعب كثيرا، أن أكون في الملعب. عندما لا تكون هذه هي الحال أثناء مباراة، يكون الأمر صعبا بالفعل! لذا تخيلوا أن نلعب ذلك بين 4 إلى 5 أشهر! مريع. أفقده. لقد ولدت من أجل هذا، لألعب كرة القدم". وعندما سئل عن الانتقادات والضغوط الذي يواجهه، قال "لم أجد أبدا من مسؤولياتي. بل العكس هو الصحيح. ما زلت أضغط على صدري قائلا "تفضل، يمكنك شحني". وأضاف "أعرف موثقتي، وأعرف ما أنا قادر عليه. كرة القدم ليست رياضة فردية. لسو كان الأمر فرديا، لكنت حقت بالفعل جميع أهدافي، لكن هذه ليست هي الحال. بالنسبة إلى النقد خارج الملعب، فأنا أختلف أحيانا لأنه يتعلق بحياتي الشخصية وأفعل ما أريد". وعن مستقبله القريب وإمكانية البقاء مع النادي الباريسي

«كاف» يوافق على طلب الاتحاد المصري

خطبا من نظيره الاتحاد الأفريقي لكرة القدم «كاف» الثلاثاء الماضي، يخطره فيه بموعد إرسال الأندية المشاركة في مسابقتي دوري الأبطال وكأس الكونفيدرالية وتضمن الخطاب ضرورة إرسال الأندية المشاركة في موسم 2023-2024 من دوري أبطال أفريقيا وكأس الكونفيدرالية في موعد أقصاه 30 يونيو الجاري. وفي وقت لاحق أن الاتحاد المصري أرسل خطبا يطلب فيه بتأجيل إرسال الفرق التي ستتمثل مصر في بطولتي أفريقيا حتى 15 يوليو المقبل، وهو الموعد المحدد لانتهاء مسابقة الدوري، بغض النظر عن المباريات المتبقية للأهلي والتي تنتهي يوم 25 يوليو. وكان الاتحاد المصري لكرة القدم أبلغ الأندية في لائحة هذا الموسم قبل انطلاقه بأنه حال عدم إنهاء المسابقة قبل موعد إرسال أسماء الأندية المشاركة إلى الاتحاد الأفريقي، سيتم اعتماد ترتيب الدور الأول لبطولة الدوري، إلا أن الاتحاد يرغب في إنهاء المسابقة أولا مع عدم الاعتماد على ترتيب الدور الأول مثلما كان الحال في الموسم الماضي. ويتصدر الأهلي ترتيب مسابقة الدوري الممتاز في الوقت الحالي ويتبعه بيراميدز في المركز الثاني، وهما المرشحان لخوض دوري أبطال أفريقيا الموسم المقبل. فيما يأتي فيوتشر ثالثا والزمالك في المركز الرابع، وسيخوضان كأس الكونفيدرالية في هذه الحالة، حيث من المتوقع ألا تنتهي مسابقة كأس مصر قبل التاريخ المحدد لإرسال أسماء المشاركين.



أبطال أفريقيا وكأس الاتحاد الأفريقي ليوم 15 يوليو لتتموز المقبل بدلا من 30 يونيو/حزيران الجاري. ويأتي الطلب المصري بسبب تأخر انتهاء البطولات المحلية، خاصة بطولتي الدوري والكأس على حد سواء إلى نهاية يوليو القادم، في ظل تأجيل العديد من المباريات للأندية الكبرى. وتلقى الاتحاد المصري لكرة القدم برئاسة جمال علام

أكد مصدر مسؤول في الاتحاد المصري لكرة القدم على موافقة الاتحاد الأفريقي «كاف» بشأن طلب تأجيل إرسال أسماء الأندية المشاركة في البطولات الأفريقية للموسم المقبل 2023-2024. وقال ذات المصدر بأن «كاف» أرسل خطبا إلى الاتحاد المصري يخبره فيه بموافته على طلبه بتأجيل إرسال أسماء الأندية المشاركة في بطولتي دوري

من يخلف اليفري في يوفنتوس؟



وكانت تقارير صحفية ذكرت أن اليفري وصله عرضا قويا من جانب الهلال السعودي لتولي تدريبه بداية من الموسم المقبل. ووفقا لتقارير متعددة، تلقى اليفري عرضا جديدا للانتقال إلى المملكة العربية السعودية، حيث سيحصل على راتب سنوي يبلغ 30 مليون يورو. هذا الراتب، حسبما أفادت صحيفة «الإغازيتا ديلو سبورت» بعد أكثر من 3 أسابيع من الرقم الذي يتقاضاه حاليا في يوفنتوس. ورغم أن اليفري لا يزال بنوي البقاء مع اليانكويري، حيث لديه حاليا عقدا حتى نهاية موسم 2024-2025، لكن الأمور قد تتغير بعد وصول هذا العرض الضخم من الهلال. وتحسبا لإمكانية رحيل اليفري، فإن إدارة يوفنتوس وضعت اسمين لكي يتولى أحدهما تدريب الفريق في الموسم المقبل. الاسم الأول هو أنطونيو كونتي مدرب يوفنتوس الأسبق، والذي حقق معه الفريق نجاحات محلية كبيرة بين 2011 و2014، وذلك حسب موقع «كالتشوتو ميركاتو» الإيطالي. ولا يتولى كونتي تدريب أي فريق حاليا منذ مغادرته نادي توتنهام في مارس الماضي. وفيما يخص الاسم الثاني، فهو إيفور تودور الذي أعلن رحيله عن مرسيليا في 1 جوان، وسبق أن عمل في يوفنتوس ضمن الجهاز الفني لأندريا بيرولو في موسم 2020-2021.

أرسنال يوقف بيع قميصه الخاص بالموسم المقبل بسبب خطأ فادح



أوقف نادي أرسنال، وصيف بطل الدوري الإنجليزي الممتاز في الموسم المنتهي 2022-2023، عملية بيع قميصه الخاصة بالموسم الجديد بسبب خطأ فادح بالطباعة. وتكر موقع givemesport البريطاني أن قميص الموسم المقبل 2023-2024 كان مصمما خصوصا لتكرام الفريق الذي فاز بلقب «الريمبرغ» في نسخة 2003-2004 دون أية هزيمة، بمناسبة مرور 20 عاما على ذلك اللقب الاستثنائي. وفاز أرسنال بلقب تلك السنة بعدما خاض 38 مباراة حق خلالها 26 انتصارا، بينما انقذ لتجنب التعادل في 12 لقاء. لكن شركة أندرياس المتخصصة في تصنيع ملابس الرياضية والمصنعة ملابس أرسنال، وقعت في خطأ فادح في طباعة القمصين الجديد. واكتفت الشركة بطباعة نتائج 32 أسبوعا فقط من ذلك الموسم على الحافة البيضاء من جانب القميص بدلا من 38، وهو الأمر الذي أثار غضب جماهير «الغزاة». وأوضح الموقع البريطاني أن الشركة لم تضع نتيجتي التعادل ضد برمنغهام سيتي وبورنموث، إضافة إلى 4 انتصارات أخرى من ذلك الموسم. وقبل اكتشاف هذا الخطأ تم بيع القميص الذي عرض لأول مرة في ماي الماضي، لكثير من أنصار أرسنال بأكثر من 100 جنيه إسترليني (116 يورو). وعلى الفور أرسل أرسنال برندا الإلكتروني لأعضائه من أجل استرجاع القمصين أخبرهم فيه بأنه أصبح على علم بهذا الخطأ وجاء في نص الرسالة: «لقد علمنا بوجود خطأ في التصميم القمصين الأصلي لموسمنا الجديد 2023-2024، ومن ثم فإننا وللأسف غير قادرين على تلبية طلبكم في هذا الوقت». وأضاف: «نعتذر عن أي إزعاج سبب هذا الأمر لكم، وسترد سعر القمصين كاملا، نحن نعمل حاليا من أجل تحديد موعد لتوفير القمصان الرئيسية الجديدة، وفي غضون ذلك فإن القمصين الثاني بات جاهزا ومتوافرا للبيع». وأبرز الموقع الإنجليزي عددا من تعليقات جماهير أرسنال التي بدا عليها الغضب والسخرية من وقوع خطأ بهذا الحجم وقال أحد المشجعين: «110 جنيهات إسترلينية مقابل ذلك القميص؟! يجب أن يكون هذا مجرد مزحة، كيف وقعوا في هذا الخطأ؟!». وأضاف آخر: «هذا التصرف أزعجني بشدة، بعد أن دفعت كثيرا من الأموال بكتشفون هذا الخطأ! لقد أفنوا كل شيء». فيما علق أحد المشجعين ساخرا: «32 مباراة ترمز إلى العدة التي قضتها أرسنال في سباق اللقب مع مانشستر سيتي هذا الموسم».

موعد بداية الدوري الإنجليزي موسم 2023-2024
ومن المقرر أن يبدأ الموسم الجديد من الدوري الإنجليزي يوم 11 أفت 2023 بمباراة هاميل اللقب مانشستر سيتي ضد بيرنلي. أما أرسنال فيقتص شريط نسخة 2023-2024 لمواجهة توتنهام فورست وذلك يوم السبت 12 من الشهر نفسه، ثم يحل صيفا على كريستال بالاس في الجولة الثانية، ثم يواجه فولهام ومانشستر يونايتد على التوالي في الأسبوعين الثالث والرابع.

«كونكاكاف» يوقف 4 لاعبين من المكسيك وأمريكا



الاتحاد الأمريكي للحصول على تعليق. وفرض «كونكاكاف» غرامة على الاتحادين المكسيكي والأمريكي أيضا. وفازت أمريكا

أوقف اتحاد أمريكا الشمالية والوسطى ودول الكاريبي «كونكاكاف» اثنين من لاعبي أمريكا وهما وستون ماكيني وسيرجينو ديبست، وثاني المكسيك سيزار مونتيس وجيراردو أرتيجا بسبب سوء السلوك داخل الملعب خلال مباراتهما قبيل نهائي دوري الأمم الأسبوع الماضي.

وسيعيب ماكيني ومونتيس أربع مباريات بسبب الإيقاف بينما ستقتصر عقوبة ديبست وأرتيجا على ثلاث مباريات. وتعرض مونتيس للطرود قبل أن تلعب الولايات المتحدة بعشرة لاعبين بسبب حصول ماكيني لاعب الوسط على بطاقة حمراء عقب شجار جماعي. وخرجت المباراة عن السيطرة وتعرض ديبست وأرتيجا للطرود وتوقفت المباراة بسبب خلافات معادية للمتلعبين، وفازت أمريكا 3-0 على المكسيك بفضل ثنائية كريستيان بوليسيك. ولم يتضم ماكيني وديبست لتشكيلة أمريكا في الكأس الذهبية بينما شهدت تشكيلة المكسيك وجود مونتيس وأرتيجا ولم يتضح إذا كانت عقوبة ماكيني وديبست ستحتسب في الكأس الذهبية، وتواصلت روبرتز مع

ريال مدريد يستعد لإعلان تجديد عقد مودريتش حتى 2024

يتأهب نادي ريال مدريد الإسباني للإعلان عن تجديد عقد لاعبه الدولي الكرواتي، لوكا مودريتش، في الأيام القليلة المقبلة، بعدما توصل الطرفان إلى اتفاق على كامل التفاصيل المتعلقة بالتعديل. وكان ريال مدريد بعد الانتهاء من إبرام صفقاته الصيفية، باتعاقد مع جود بيلينغهام، خوسيلو، وإعادة إبراهيم دياز وفيران غارسيا إلى صفوفه مرة أخرى، قد أعلن عن سلسلة من تمديد عقود نجومه الحاليين، والذين تنتهي مع نهاية جوان الجاري، وأبرزهم: الألماني لوكا مودريتش، والإسباني داني سيبايوس بجانب القائد تانتشو فيرنانديز. وحسب «فوتبول إسبانيا» نقل عن إذاعة «ماركا» الإسبانية، فإن ريال مدريد ينوي الإعلان عن تجديد مودريتش، بعد نحو الإثني عشر يوما. وأوضح التقرير أن مودريتش سوف يوقع على عقد لمدة موسم واحد فقط، ليستمر في النادي الملكي حتى 30 جوان 2024. وينتهي عقد مودريتش مع النادي

الملكي» بنهاية شهر جوان الحالي 2023، ويريد الكرواتي الاستمرار في ريال مدريد، وفرض عرضا قياسية من أندية في دوري روشن السعودي والدوري الأمريكي. وشرك اللاعب المخضرم، الذي انضم إلى ريال مدريد من توتنهام صيف عام 2012، في 51 مباراة بالموسم المنصرم مع ريال مدريد، أسهم خلالها في 12 هدفا، وبلغ 6 أهداف و6 تمريرات حاسمة. ومنذ عام 2012 شارك في 488 مباراة بقميص ريال مدريد سجل خلالها 37 هدفا، وصنع 77 هدفا آخر. ويملك النجم المنتج مع المنتخب الكرواتي بيرنيزية موندبول قطر 2022، تاريخا حلالا خلال مسيرته مع ريال مدريد؛ إذ فاز مع اللقب في الدوري الإسباني، و5 ألقاب في دوري أبطال أوروبا، في جانب الفوز بكأس العالم للأندية 5 مرات، وكأس السوبر الأوروبي 4 مرات، وتوج بلكرة الذهبية عام 2018.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
ولاية المسيلة
مديرية الشباب والرياضة

إعلان عن المنح المؤقت

طبقا للمادة رقم 65 من المرسوم الرئاسي رقم 15-247 الصادر بتاريخ 02 ذو الحجة 1436 الموافق 16 سبتمبر 2015 وتتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المرفق العام

- تبعا لإتباع لجنة فتح الأشرطة وتقييم العروض (بشطر تقييم العروض) المتعددة بتاريخ 2023/06/12

تعلن مديرية الشباب والرياضة لولاية المسيلة عن النتائج الخاصة بطلب العروض المفتح مع اشتراط قرارات دنيا رقم 2023/006 والمتعلق بـ:

- العملية: تجهيز المنشآت الرياضية بالمسيلة
- بوسعادة - أولاد دراج - حمام الصلحة - العيانية - معلقة - أولاد سيدي إبراهيم - سيدي عامر - عين المنح - أمجدل - بن سروز - سيدي عيسى - جبل أمساعد - عين العجل
- حصة رقم 01: إقتناء تجهيزات مكتبية
- حصة رقم 02: إقتناء تجهيزات بيذاغوجية للمصاحف
- حصة رقم 03: إقتناء لوازم وأدوات رياضية
- حصة رقم 04: إقتناء تجهيزات الرياضات القتالية
- حصة رقم 05: إقتناء تجهيزات صيانة المنشآت الرياضية

الصادرة في الجرائد الوطنية التالية:

- الجزائر الماتش بتاريخ: 2023/05/30

- Supporters بتاريخ: 2023/05/30

- النشرة الرسمية لصفقات التعامل العمومي BOMOP

وهذا حسب الجدول التالي:

معايير الاختيار	مدة	المبلغ (دج)	المؤسسة المهتارة	العملية
	(الجميع الرسوم)			
أحسن عرض تقني ومالي	05 أيام	2.570.995.00	المسيلة	حصة رقم 01: إقتناء تجهيزات مكتبية
أحسن عرض تقني ومالي	05 أيام	9.634.240.00	فوسري أم هاني - للمسيلة	حصة رقم 02: إقتناء تجهيزات بيذاغوجية للمصاحف
أحسن عرض تقني ومالي	07 أيام	6.859.993.00	ش ذ م م بوكورفيت - بن بوعزيز	حصة رقم 03: إقتناء لوازم وأدوات رياضية
أحسن عرض تقني ومالي	05 أيام	8.250.865.00	عدلان أحمد - للمسيلة	حصة رقم 04: إقتناء تجهيزات الرياضات القتالية
عدم جدوى الحصة الرياضية				حصة رقم 05: إقتناء تجهيزات صيانة المنشآت الرياضية

طبقا للمادة رقم 65 من المرسوم الرئاسي رقم 15-247 الصادر بتاريخ 02 ذو الحجة 1436 الموافق 16 سبتمبر 2015 وتتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المرفق العام ، بإمكان المتعهدين الراغبين في الإطلاع على النتائج المفصلة لتقييم عروضهم التقنية والمالية الاتصال بمديرية الشباب والرياضة - مصلحة الاستشارات والتجهيز - في أجل أقصاه 03 أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر هذا الإعلان عن المنح المؤقت للصفقة

وطبقا للمادة رقم 82 من المرسوم الرئاسي رقم 15-247 الصادر بتاريخ 02 ذو الحجة 1436 الموافق 16 سبتمبر 2015 وتتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المرفق العام بإمكان المتعهدين تقديم طلبهم هذا اختيار للمصلحة المتعاقدة في أجل عشرة (10) أيام ابتداء من تاريخ أول صدور للإعلان عن المنح المؤقت في الجرائد اليومية وبعده أمام اللجنة الولائية للصفقات العمومية لولاية المسيلة

ANEP réf.2316016038 يومية "الجزائر ماتش" العدد: 1027 بتاريخ 26 جوان 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
ولاية المسيلة

إعلان عن طلب عروض مفتوح رقم 2023/006

تعلن المؤسسة العمومية للتربية الرياضية وادي زقاق ولاية المسيلة للتكهن مرفقا بطلب عرض صفقات وادي زقاق، عن طلب عروض مفتوح قصد إتمام التجهيزات الفنية لسنة 2023 حسب المخصص التالية:

المسألة رقم 01: إقتناء حضانة تصوير مطبخ.

المسألة رقم 02: إقتناء عمارة خاص بملعب الأمان و الاستعداد.

المسألة رقم 03: إقتناء مساحات خضراء.

المسألة رقم 04: إقتناء مساحات خضراء.

المشاور: يوجه طلب العروض للمتخصصين والمستهورين و الفروع التابعة من طرف وزارة الصحة و السكان و إصلاح المسجونين، يمكن للمتخصصين المهتمين من التوجه الفرص المتاحة والفرص حسب المخصصات العمومية للتكهن مرفقا بطلب عروض مفتوح وادي زقاق وذلك خلال مدة سبعة (7) أيام ابتداء من تاريخ نشر هذا الإعلان عن المنح المؤقت للصفقات العمومية للتربية الرياضية وادي زقاق في الجرائد الوطنية التالية:

أ- الجزائر الماتش بتاريخ: 2023/05/30

ب- النشرة الرسمية لصفقات التعامل العمومي BOMOP بتاريخ: 2023/05/30

ج- النشرة الرسمية لصفقات التعامل العمومي BOMOP بتاريخ: 2023/05/30

- و هذا حسب الجدول التالي:
- | معايير الاختيار | مدة | المبلغ (دج) | المؤسسة المهتارة | العملية |
|-------------------------|---------|--------------|------------------------------|---|
| أحسن عرض تقني ومالي | 05 أيام | 2.570.995.00 | المسيلة | حصة رقم 01: إقتناء تجهيزات مكتبية |
| أحسن عرض تقني ومالي | 05 أيام | 9.634.240.00 | فوسري أم هاني - للمسيلة | حصة رقم 02: إقتناء تجهيزات بيذاغوجية للمصاحف |
| أحسن عرض تقني ومالي | 07 أيام | 6.859.993.00 | ش ذ م م بوكورفيت - بن بوعزيز | حصة رقم 03: إقتناء لوازم وأدوات رياضية |
| أحسن عرض تقني ومالي | 05 أيام | 8.250.865.00 | عدلان أحمد - للمسيلة | حصة رقم 04: إقتناء تجهيزات الرياضات القتالية |
| عدم جدوى الحصة الرياضية | | | | حصة رقم 05: إقتناء تجهيزات صيانة المنشآت الرياضية |

طبقا للمادة رقم 65 من المرسوم الرئاسي رقم 15-247 الصادر بتاريخ 02 ذو الحجة 1436 الموافق 16 سبتمبر 2015 وتتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المرفق العام ، بإمكان المتعهدين الراغبين في الإطلاع على النتائج المفصلة لتقييم عروضهم التقنية والمالية الاتصال بمديرية الشباب والرياضة - مصلحة الاستشارات والتجهيز - في أجل أقصاه 03 أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر هذا الإعلان عن المنح المؤقت للصفقات العمومية للتربية الرياضية وادي زقاق في الجرائد الوطنية التالية:

أ- الجزائر الماتش بتاريخ: 2023/05/30

ب- النشرة الرسمية لصفقات التعامل العمومي BOMOP بتاريخ: 2023/05/30

ج- النشرة الرسمية لصفقات التعامل العمومي BOMOP بتاريخ: 2023/05/30

ANEP réf.2323003288 يومية "الجزائر ماتش" العدد: 1027 بتاريخ 26 جوان 2023



الجزائر ماتش

الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

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

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية للنشر و الإشهار:

01، شارع باستور - الجزائر.
الهاتف: 021711664 / 021737128
الفاكس: 021739559 / 021739919
021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

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

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية غرداية
دائرة بونورة
بلدية العطف

بذ تعريف الجاني: 098447075138807

إعلان عن المنح المؤقت الخاص بطلب عروض المفتح مع اشتراط قرارات دنيا رقم: 2023/01 الخاص بـ: إعادة إجتاز حائط الإسناد الرئيسي الرابط بين وسط البدة وهي لالة وسارة

طبقا للمادة رقم 65 من المرسوم الرئاسي رقم 15/247 الصادر بتاريخ 16 سبتمبر 2015 وتتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المرفق العام، بغير رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية العطف كافة المتعهدين المهتمين بطلب العروض المفتح مع اشتراط قرارات دنيا رقم: 2023/01 المتعلق بـ: إعادة إجتاز حائط الإسناد الرئيسي الرابط بين وسط البدة وهي لالة وسارة

ل، بعد فتح الأشرطة ودراسة العروض وتقييمها، تقرر المنح المؤقت للصفقة المتعددة:

المتعهد	مبلغ العرض بعد التصحيح	أجل التسليم	نقطة العرض التقني مع العرض المالي	معايير الاختيار
شركة التضامن بن ساحة وشركائه	38267613.18	180 يوم	69.09	أقل عرض مالي *أقل عرض مالي بعد التأهيل التقني والمعقد بـ 65 نقطة*

وعلا بالمادة رقم 82 من المرسوم الرئاسي رقم 15/247 الصادر بتاريخ 16 سبتمبر 2015 وتتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المرفق العام، فإن للمتعهدين الذين شاركوا في طلب العروض المذكور أعلاه الحق في الطعن في غضون 10 أيام ابتداء من تاريخ أول نشر لهذا الإعلان، وإن تزامن اليوم المتردد مع يوم عطلة أو يوم راحة قانونية، يحدد التاريخ المحدد لرفع الطعن إلى يوم العمل الموالي.

يمكن للمتعهدين الآخرين الإطلاع عن النتائج المفصلة لتقييم عروضهم التقنية والمالية الاتصال بمصلحة الصفقات في أجل أقصاه 03 أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر في هذا الإعلان.

ANEP réf.2316015972 يومية "الجزائر ماتش" العدد: 1027 بتاريخ 26 جوان 2023

أرتيتا يتجاهل باريس سان جيرمان من أجل أرسنال

سيتي، أضاف أرتيتا: «الأمر سهل.. لأنهم مميّزون جدًا، وأنا أعرفهم وتدريبنا معًا لمدة 4 سنوات. غابرييل جيسوس وزينتشتينكو قازا بثقتي من الناحية الإنسانية، بالإضافة إلى المهوية والعقلية التي يمتلكها كل منهما». جدير بالذكر أن أرتيتا يرتبط بعقد مع أرسنال، ويمتد حتى 30 جوان 2025، ويستعد مع الغائز للعودة في الموسم المقبل 2023-24 إلى المشاركة في دوري أبطال أوروبا.

ريال مدريد: «إسبانيا بلدي، لقد كنت بعيدًا عنها لسنوات طويلة، يمكن أن يكون التدريب فيها خيارًا في يوم من الأيام، لكن الآن أشعر بسعادة كبيرة في أرسنال». وتابع مدرب الغائز رداً على سؤال آخر من الصحيفة، بشأن تطورات صفقة ديكلان رايس: «لا يمكنني الحديث عن لاعبين ليسوا في النادي. أفضل عدم قول أي شيء». وبشأن مطاردة أرسنال للاعب مانتستر

الصفيفة الحالية، لخلافة المدرب كريستوف غالتييه. ورد ميكيل على سؤال من صحيفة «ماركا» بشأن توليه تدريب نادي باريس سان جيرمان في الأيام القادمة، وذلك بالقول: «كل ما يدور في الإعلام غير صحيح، أنا سعيد داخل ملعب الإمارات، ولن أرحل». وأضاف مدرب الغائز في مقابلة حصرية مع الصحيفة الإسبانية، رداً على تدريبه لنادي برشلونه أو

أكد الإسباني ميكيل أرتيتا مدرب أرسنال الإنجليزي، أنه يشعر بسعادة كبيرة في صفوف النادي الإنجليزي، في ظل التقدير الكبير الذي يحظى به من مالكيه، موضحاً أن لديه الكثير من الأشياء لفعلها، ومتمنّ لوجوده في نادٍ مثل أرسنال. وكانت تقارير صحفية قد أكدت وجود تحرك من نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، للتعاقّد مع الإسباني ميكيل أرتيتا، مدرب أرسنال الإنجليزي، في الفترة

رافاييل غيريرو..

صفقة جديدة لبايرن من الغريم التقليدي دورتموند

«إيلانز أرتيا»، معقل البايرن، صدمة كبيرة في 2013، بعد تألق كبير مع دورتموند، لكن مسيرته في بافاريا كانت سيئة جدًا، لعدة أسباب، أهمها الإصابات، وكذلك خلافاته مع المدير الفني السابق لسلفه الإسباني بيب غوارديولا، ليعود إلى «سينغال إيدونا بارك» في 2016، وتعرف مسيرته بعد ذلك العديد من التطورات، حيث انتقل إلى هولندا مع فريق أيندهوفن، وانضم بعد ذلك إلى أيتراخت فرانكفورت.

الثمينة التي سجلها، والألقاب الكبيرة التي ساهم في حصول فريقه الجديد عليها. كما أن المدافع ماتس هوملز، لاعب دورتموند الحالي، يعتبر أحد أبناء بايرن، ولكنه لم يفلح في إثبات نفسه ليرحل إلى دورتموند في 2008، ويصبح من أهم المدافعين في ألمانيا عبر تاريخها، وفي مفاجأة غير متوقعة، قرر العودة مجددًا إلى بافاريا عام 2017، وبعد موسمين فقط، عاد إلى دورتموند في الصيف الماضي، ومثل انتقال النجم ماروي غوتزه إلى

إيرام الصفقات المهمة، رغم أن هذه الانتقالات تراوحت بين النجاح والفشل، ولم تلق الأمتياز الكامل. ويعد النجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي من أهم اللاعبين الذين انضموا من دورتموند إلى البايرن في السنوات الأخيرة، حيث إنه بعد سنوات المجد في «سينغال إيدونا بارك»، رفض ليفا أن يُجدد عقده، لينضم مجانًا إلى بايرن ميونخ في صيف 2014، ويصبح أحد أهم الأسماء في تاريخ الفريق، بعد الأهداف

أعلن نادي بايرن ميونخ الألماني تعاقده مع المدافع الدولي البرتغالي رافاييل غيريرو قادمًا من بوروسيا دورتموند في صفقة انتقال حر، بحسب ما أفاد النادي البافاري، وذلك بعد أن وقع عقداً يمتد حتى عام 2026، إثر قضائه 7 مواسم في دورتموند، ومساهمته في فوزه بمسابقة الكأس المحلية مرتين. واختص البايرن، خلال السنوات الأخيرة، في التعاقّد مع اللاعبين القادمين من دورتموند، الذي يعد المكان المفضل لخطف النجوم منه،

أنشيلوتي يغير خطته التكتيكية في ريال مدريد بسبب نجمة الجديد

مساعدة كل من فالفيدي وكامافينغسا وتشاوميني في الوسط، وحتم التقرير بأن قدوم مبابي أو هاري كين إلى ريال مدريد سيجعل أنشيلوتي يجري تغييراً طفيفاً على خطته التكتيكية، لكن التركيز في الموسم القادم سيكون على استغلال قدرات المهوية الإنكليزية بيلنغهام، الذي يعد أحد أفضل اللاعبين في الوقت الحالي في مركزه.

سيلعب في مركز صانع الألعاب مع ريال مدريد، بعدما استطاع التآلق بهذا الدور مع دورتموند وسجل 14 هدفاً مع الفريق الألماني في الموسم الماضي. وأردف التقرير بأن أنشيلوتي يريد منح بيلنغهام مطلق الصلاحية في خطته التكتيكية في الموسم القادم، حيث سيمد يد المساعدة إلى البرازيلي رودريغو ومواطنه فينيسوس جونيور في الهجوم، مع

التكتيكية، بعدما اعتمد خلال الموسم الماضي على طريقة لعب 3-4-3. وتسابعت الصحيفة أن أنشيلوتي سيقوم بالاعتماد على طريقة لعب 2-1-3-4 في الموسم القادم، بعد قدوم بيلنغهام، الذي يفضل هذا التكتيك، نتيجة أدواره في وسط الملعب، وهو أمر فعله مع فريقه السابق بوروسيا دورتموند، وأوضح التقرير أيضاً أن بيلنغهام

قرر المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لنادي ريال مدريد، تغيير خطته التكتيكية في الموسم القادم 2023-2024، بعدما قامت إدارة الفريق الإسباني بحسم عدد من الصفقات في سوق الانتقالات الصيفية. وبحسب تقرير صحيفة «أس» الإسبانية، فإن قدوم النجم الإنكليزي جود بيلنغهام إلى نادي ريال مدريد جعل أنشيلوتي يغير خطته

مبابي إلى ريال مدريد والإعلان الرسمي الشهر القادم

ذكرت ديفنسا سنترال نقلاً عن مصدرها، أن ريال مدريد سيعلن الصفقة خلال الفترة ما بين 4 و23 جويلية القادم، حسب التقدم الذي يسيّم إحراره في إجراءات إتمام الصفقة. جدير بالذكر أن مبابي شارك مع سان جيرمان في 43 مباراة بجميع المسابقات الموسم الماضي، ونجح في تسجيل 41 هدفاً وصناعة 10 أهداف. وسجل نجم الديوك على مدار الموسم الحالي 54 هدفاً ما بين النادي والمنتخب، ليتجاوز جاست فورتين أسطورة منتخب بلاده في الخمسينيات، الذي كان أكثر من يسجل هدفاً في موسم واحد برصيد 53 هدفاً.

يتدرب بعد الآن مع باريس سان جيرمان؛ بسبب معرفته بأنه سيغادر، على حد قوله. وأوضحت الشبكة الإسبانية أن لاعبي باريس سان جيرمان سيعدون إلى التدريبات لبداة الموسم التحضيري في 4 جويلية القادم، وهو تاريخ مهم لتأكيد المعلومات التي وردت من المصدر المقرب من باريس سان جيرمان، والذي كان أول من كشف أن مبابي جدد لباريس وذلك في ماي 2022، أي قبل أسابيع من التقاط مبابي والخليفي صور إعلان التمديد، وهو المصدر ذاته الذي كشف عن إبرام اتفاق بين لويس إنريكي وباريس سان جيرمان.

ذاته من كشف قبل أيام عن وصول المدرب الجديد لنادي العاصمة الفرنسية. وتابعت الشبكة الإسبانية نقلها عن مصدرها مشيرة إلى أنه فلورنتينو بيريز، رئيس نادي ريال مدريد، توصل إلى اتفاق مع باريس سان جيرمان من أجل التعاقّد مع مبابي بصفقة ستجعل النجم الفرنسي الأعلى في تاريخ كرة القدم؛ إذ ستصل قيمة الصفقة إلى 300 مليون يورو. وأشار المصدر الفرنسي إلى أنه من الممكن أن يتم انتقال مهاجم باريس سان جيرمان إلى ريال مدريد في شهر جويلية القادم، موضحاً أن مبابي لن

أكدت شبكة «ديفنسا سنترال» الإسبانية، يوم الأحد، في تقرير نشرته عبر موقعها الرسمي أن كيليان مبابي يعيش أيامه الأخيرة كلاعب في باريس سان جيرمان بطل الدوري الفرنسي لكرة القدم، وسينتقل الصيف الجاري إلى ريال مدريد وصيف بطل الدوري الإسباني. ونقلت الشبكة في تقريرها عن مصدر فرنسي وصفته بـ«المقرب من باريس سان جيرمان» قوله إن مبابي سينضم إلى ريال مدريد الصيف الحالي، مشيرة إلى أن هذا المصدر كان أول من كشف عن تمديد عقد مبابي مع باريس الموسم الماضي، وهو

3 أندية إنجليزية تتنافس على التعاقد مع فيكتور أوسيمين

بالتفاوض مع المهاجم صاحب الـ 24 عامًا، خاصة مع رحيل لوينيل ميسي عن الفريق، وإمكانية رحيل كيليان مبابي ونيمار دا سيلفا خلال الفترة المقبلة. وتأتق أوسيمين مع نابولي منذ انتقاله إليه في صيف عام 2020 قادمًا من ليل الفرنسي، وحقق معه في الموسم المنقضي لقب الدوري الإيطالي 2022-23، كما توج هدافاً للدوري برصيد 26 هدفاً.

صحيفة عن رفض البلجيكي روميلو لوكاكو فكرة العودة للفريق اللندني، وينطبق الأمر على فريق ليفربول، والذي غادره مجموعة من اللاعبين، وفي مقدمتهم المهاجم البرازيلي روبرتو فيرمينو، حيث يسعى المدرب الألماني يورغن كلوب لتعزيز خياراته في الخط الأمامي باستعداد مع أوسيمين، وإلى جانب الأندية الإنجليزية الثلاثة، ارتبط اسم باريس سان جيرمان

خلال الفترة المقبلة. ويعد نادي مانشستر يونايتد أحد أبرز المهتمين بالتعاقد مع أوسيمين خاصة مع وجود كينيثا بفشل مفاوضاته مع توتنهام للحصول على خدمات الدولي الإنجليزي هاري كين. ويسعى تشيلسي لضم اللاعب من أجل تعزيز خط الهجوم وخلق تنوع فيه، خاصة بعدما تحدثت تقارير

أكدت تقارير صحيفة بريطانية صادرة صباح يوم الأحد، أن مجموعة من أندية النوري الإنجليزي ترغب في ضم المهاجم النيجيري فيكتور أوسيمين لاعب نابولي الإيطالي. وتكرت صحيفة إكسبريس البريطانية، أن 3 أندية في الدوري الإنجليزي الممتاز تسعى للتعاقّد مع المهاجم النيجيري، وأن مطلبها سجلسون مع وكيل اللاعب

بولز يتوقع غياب لونزو بول طيلة الموسم المقبل



توقع نادي شيكاغو بولز، أن يغيب صانع ألعابه لونزو بول عن موسم "2023-2024" بأكمله في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، مع استمرار تعافيه من إصابته في ركبته تطلبت عدة عمليات جراحية. وقال مدير عمليات كرة السلة في النادي اللينوتاني أرتور إس كارنيوسوفاس على هامش درافت الدوري الخمسين: «مع دخولنا العطلة، أعتقد أن توقعاتنا كانت أنه لن يعود الموسم المقبل، وسيستمر في عملية التعافي». وأضاف: «إذا عاد سيكون ذلك رائعاً، لكن سنتعامل مع الفترة التحضيرية، ونستعد للموسم وفي حال أنه لن يعود». وتابع كارنيوسوفاس، أنه يأمل «في نهاية المطاف» أن يرى ابن الـ 25 عاماً يلعب مع بولز بعد أن وصل إلى النادي 2021 بمقدار لمدة 4 سنوات مقابل 80 مليون دولار، مستطرداً: «ولكن لا أعتقد أنه سيعود العام المقبل». ولم يلعب بول الذي اختير من لوس أنجلوس ليكرز كثنائي خيار في درافت الدوري عام 2017، أي مباراة منذ 14 جاني 2022 وخضع في مارس الماضي لجراحة ثالثة من أجل زرع الغضروف. وكان من المتوقع أن تؤدي أول جراحة بالمنظار خضعت لها في مطلع 2022 لابتعاده عن المنافسات لمدة تصل إلى 8 أسابيع، لكن مع استمرار الألم، خضع لجراحة أخرى في سبتمبر 2022، وفي فبراير استعدده بولز للفكرة المتبقية من موسم 2022-2023. وحقق لونزو، الشقيق الأكبر للاميليو بول أفضل لاعب مبتدئ في الدوري عام 2021، معدلات 11.9 نقطة، 6.2 تمريرات حاسمة و5.7 متابعات في 252 مباراة في الدوري.

نتيجة مفاجئة لسلة ألمانيا للسيدات في بطولة أوروبا

حقق منتخب السلة الألماني للسيدات نتيجة مفاجئة في البطولة المؤهلة لمنهاسات دورة الألعاب الأولمبية 2024 في باريس. وفاز المنتخب الألماني على نظيره التشيكي (69-71) في مباراة تحديد المركز المؤهلة للأولمبياد، وذلك في بطولة أوروبا لكرة السلة السيدات. وسيحتاج المنتخب الألماني للفوز في مباراة تحديد المركز الخامس، وذلك من أجل تأمين مقعد في منافسات الأولمبياد، لكن المركز السادس يظل كافياً وذلك عقب تأهل فرنسا إلى الدور قبل النهائي. وقال لوني فيرش مهاجمة المنتخب الألماني: «ليس لدي كلمات لما حدث، ببساطة إنها لحظات عاطفية للغاية، أنا فخورة للغاية بفرقتي، لقد فزنا بتلك المباراة كفرق». وشارك المنتخب الألماني في البطولة المقامة بسلوفينيا، كواحد من الفرق غير المرشحة خاصة وأنه يشارك بها للمرة الأولى في 12 عاماً. ولم يسبق لمنتخب الألماني أن شارك في الأولمبياد، لكنه شارك في بطولة مؤهلة له في عام 1980.

وايت يعلن استعداده لقبول عرض جوشوا: نزال مرتقب بين نجمي الفن النبيل



أكد الملاكم ديليان وايت، أنه على استعداد لقبول عرض نزال ضد أنطوني جوشوا، في التاريخ المقرر في 12 أعت القادم. وأبلغ وايت قناة «سكاى سبورتنس» سابقاً، أن المحادثات فشلت في إحراز تقدم من أجل خوض نزال ثان ضد جوشوا هذا الصيف، لكنه أشار الآن وحسب المصدر نفسه، إلى أنه سيخوض النزال المقترح ضد منافسه البريطاني. ويملك وايت منافسة طويلة الأمد مع جوشوا، بعد أن انتصر عليه في لقاء أول للهواة، قبل أن يفوز جوشوا بميدالية ذهبية أولمبية في لندن 2012، وكحترفين تقاسوا على لقب الوزن الثقيل عام 2015، والذي فاز به جوشوا بالضربة القاضية في الجولة السابعة. وقدم عرض أولي من مروج النزال، أيدي هيرن، إلى وايت، لكن الشائب البالغ من العمر 35 سنة، قال في وقت سابق إنه لم يتلق شيئاً من المروج المشهور بعد هذا العرض. وبعد معركة وايت، من المتوقع أن يواجه جوشوا، ديوناتي وايلدر، بنزال سيقام في المملكة العربية السعودية، نهاية هذا العام.

الضربة المباشرة للخصم في عالم التنس.. حوادث مثيرة أخرجها مع الظمركي رون

بالكرة، أثناء تنافسهما للوز باحدى نقاط المواجهة، خلال المباراة التي جمعت بينهما، ضمن الدور ربع النهائي لبطولة لندن المفتوحة للتنس، قبل أن يتمكن من حسم نتيجة اللقاء لفائدته بمجموعتين بون رد. وعلق هولغر، المصنف سادساً عالمياً، على تصرف منافسه، حين قال في المؤتمر الصحفي بعد المباراة: «يمكنه رمي الكرة أينما يريد، أنا سعيد بفوزي بالمباراة مقابل هزيمته، الشيء الوحيد الذي يحققه بهذه الطريقة هو إدخالني إلى اللعبة أكثر، وإعطائي المزيد من القوة لتغلب عليه بشكل أقوى». ويشهد بعض المباريات في عالم التنس أحداثاً مثالية من خلال ضرب المنافسين أو الحكم أو جامعي الكرات، حيث تم تغريم اللاعب الكندي دينيس شايوفالوف بمبلغ 7 آلاف دولار، بسبب إصابته الحكم أرسو جيساس خلال مواجهة الفريق الكندي مع نظيره البريطاني في كأس ديفيز للتنس لفرق الرجال، حيث كان شايوفالوف يواجه كاييل إيموند. كذلك شرب الصربي نوكا ديوكوفيتش، المصنف الأول عالمياً، من نفس الكأس، في بطولة أميركا المفتوحة للتنس في عام 2020، بعد توجيه كرة إلى مراقبة خط خلال مباراته ضد الإسباني بالبو كارنيو بوستا في الدور الرابع وكان ديوكوفيتش غاضباً بعد فشله في حسم المجموعة الأولى وسقوطه أرضاً وخسارة شوط إرساله، ليتأخر 6-5، حيث ضرب الكرة بقوة بالغة في أرض الملعب لتصلطد بمرقبة الخط.



يملك لاعب التنس الدنماركي هولغر رون شخصية معقدة، تجلب له في كثير من الأحيان صدامات مع عدد من لاعبي كرة المضرب

ألكاراز: أملك القدرة على الفوز ببطولة ويمبلدون



صرح الإسباني كارلوس ألكاراز، الذي تغلب على البلغاري غريغور ديميتروف، في ربع نهائي بطولة كوينز للتنس، أنه مع اكتساب المزيد من الخبرة، سيصبح «لاعباً رائعاً على الملاعب العشبية» وسيكون قادرًا على الفوز بلقب واحد على الأقل في بطولة ويمبلدون، التي ستقام بين 3 و16 يوليو/تموز المقبل في بريطانيا. وقال النجم الواعد في مؤتمر صحفي بعد بلوغ نصف نهائي كوينز: «لست حاليًا خبيراً أكثر من المواسم الأخرى، وأشعر بمزيد من النضج ولدي خبرة أكبر من ذي قبل على هذه الملاعب. لقد منحني (الفوز) الكثير من الثقة من أجل خوض نصف النهائي». وعن أدائه هذا الأسبوع، أكد ألكاراز أنه يبدو «أفضل مما كان يتوقع»، مضيفاً: «أشعر أنني

ساكاري وكفيتوفا إلى الدور قبل النهائي في «برلين للتنس»

صعدت نجمة التنس اليونانية ماريا ساكاري المصنفة الثامنة على العالم إلى الدور قبل النهائي ببطولة برلين للتنس، بعدما تغلبت على التشيكية ماريكا فوندرسوف 7/6 (9) و7/1 اليوم السبت في دور الثمانية. وصعدت ساكاري بذلك إلى الدور قبل النهائي للمرة السادسة هذا الموسم وتطلع إلى التتويج بأول لقب لها في 2023 عبر البطولة المقامة على الملاعب العشبية في العاصمة الألمانية. وتلقت ساكاري السبت في الدور قبل النهائي الكرواتية دونسا فيكينش التي تأهلت بالفوز على الروسية إيلينا أفغنينيان 6/2 و7/1.

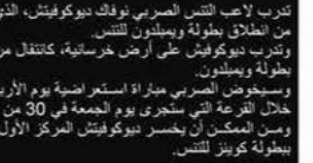
صعدت نجمة التنس اليونانية ماريا ساكاري المصنفة الثامنة على العالم إلى الدور قبل النهائي ببطولة برلين للتنس، بعدما تغلبت على التشيكية ماريكا فوندرسوف 7/6 (9) و7/1 اليوم السبت في دور الثمانية. وصعدت ساكاري بذلك إلى الدور قبل النهائي للمرة السادسة هذا الموسم وتطلع إلى التتويج بأول لقب لها في 2023 عبر البطولة المقامة على الملاعب العشبية في العاصمة الألمانية. وتلقت ساكاري السبت في الدور قبل النهائي الكرواتية دونسا فيكينش التي تأهلت بالفوز على الروسية إيلينا أفغنينيان 6/2 و7/1.



ديوكوفيتش يتدرب في مونتيفيرو استعداداً لويمبلدون

تدرب لاعب التنس الصربي نوكا ديوكوفيتش، الذي لم ينافس منذ فوزه ببطولة رولان غاروس، السبت، في مجمع رياضي في مونتيفيرو، وذلك قبل أسبوع من انطلاق بطولة ويمبلدون للتنس. وتدرب ديوكوفيتش على أرض خرسائية، كالتقال من الأراضي الترابية إلى العشبية، وسيسافر الأسبوع المقبل إلى لندن حيث سيبدأ استعداداته للمشاركة في بطولة ويمبلدون. وسيخوض الصربي مباراة استعراضية يوم الأربعاء، أمام الأمريكي فرانسيس تافوي في هرينغهام، وذلك قبل معرفة خصومه في بطولة ويمبلدون من خلال القرعة التي ستجرى يوم الجمعة في 30 من الشهر ذاته. ومن الممكن أن يخسر ديوكوفيتش المركز الأول في التصنيف العالمي هذا الأسبوع لصالح الإسباني كارلوس ألكاراز وذلك إذا تمكن الأخير من الفوز ببطولة كوينز للتنس.

تدرب لاعب التنس الصربي نوكا ديوكوفيتش، الذي لم ينافس منذ فوزه ببطولة رولان غاروس، السبت، في مجمع رياضي في مونتيفيرو، وذلك قبل أسبوع من انطلاق بطولة ويمبلدون للتنس. وتدرب ديوكوفيتش على أرض خرسائية، كالتقال من الأراضي الترابية إلى العشبية، وسيسافر الأسبوع المقبل إلى لندن حيث سيبدأ استعداداته للمشاركة في بطولة ويمبلدون. وسيخوض الصربي مباراة استعراضية يوم الأربعاء، أمام الأمريكي فرانسيس تافوي في هرينغهام، وذلك قبل معرفة خصومه في بطولة ويمبلدون من خلال القرعة التي ستجرى يوم الجمعة في 30 من الشهر ذاته. ومن الممكن أن يخسر ديوكوفيتش المركز الأول في التصنيف العالمي هذا الأسبوع لصالح الإسباني كارلوس ألكاراز وذلك إذا تمكن الأخير من الفوز ببطولة كوينز للتنس.



الاتحاد الآسيوي للملاكمة يدرس الانسحاب من «الدولي»

يدرس الاتحاد الآسيوي للملاكمة الانسحاب من الاتحاد الدولي للملاكمة بعدما قامت اللجنة الأولمبية الدولية باستعادته منها. وذكر الاتحاد الآسيوي في بيان أن مجلس إدارته سيدعو لجمعية عسومية استثنائية لتعديل دستور الاتحاد للسماح له بالعمل «في الوضع الاستثنائي الحالي» والتوافق مع اتحاد دولي معترف به من قبل اللجنة الأولمبية الدولية. وذكر الاتحاد الآسيوي: «كمنظمة، نحن ملتزمون بدعم رياضيينا في سعيهم لتحقيق الحلم الأولمبي». وخلال اجتماع استثنائي افتراضي للجنة الأولمبية الدولية يوم الخميس، صوتت 69 عضوا على استبعاد الاتحاد الدولي، وعارضت هذه الخطوة صوت واحد فقط.

و جرى تعليق الاتحاد الدولي للملاكمة منذ 2019 بسبب مزاعم فساد، ومشاكل في القيادة وتشويه المنافسة. ورغم العقوبة على الاتحاد، ستقام منافسات الملاكمة في أولمبياد باريس 2024. ويوجد اتحاد منافس بالفعل يسمى الاتحاد العالمي للملاكمة، وربما يحل محل الاتحاد الدولي للملاكمة. وتدير مجموعة عمل تابعة للجنة الأولمبية الدولية التصنيفات المؤهلة لباريس 2024 والنزالات الأولمبية، مثلما كان الوضع في أولمبياد طوكيو التي أقيمت في عام 2021.



مدرّب يد الأردن: دورة الألعاب العربية محطة إعداد وبناء



كف المنتخب الأردني للرجال لكرة اليد، من تحضيراته تأهبا للمشاركة في النسخة الخامسة عشرة لدورة الألعاب العربية والتي تستضيفها الجزائر خلال الفترة من 4 إلى 15 جويلية المقبل. ورفع المنتخب من وتيرة تحضيراته بقيادة المدير الفني المصري محمد عبدالرحمن، والذي تعاقب معه الاتحاد الأردني مؤخرا. وأكد عبدالرحمن أن الهدف من المشاركة في دورة الألعاب العربية المقبلة هو معاينة قدرات اللاعبين ومستواهم، مشيرا إلى أن المنافسة ستكون صعبة لوجود منتخبات قوية وقبلى في تصريحات لموقع اللجنة الأولمبية الأردنية: «فترة الإعداد قصيرة جدا، ستحاول بذل جهود كبيرة في الدورة العربية رغم صعوبة المهمة». وأضاف: «تطلع أن تكون الدورة العربية محطة تحضيرية ومحطة بناء مهمة لنا من أجل تحسين أداء المنتخب الأردني في المستقبل القريب واختيار العناصر المميزة والقدرة على مواصلة تمثيل المنتخب». ويشترك في منافسات كرة اليد بالدورة العربية 6 منتخبات وهي قطر والسعودية وليبيا والعراق والجزائر إضافة إلى الأردن. وستلعب هذه المنتخبات ضد بعضها البعض في الدور الأول وتأهل المنتخبات الأربعة الأولى إلى الدور نصف النهائي والذي سيلعب بنظام خروج المغلوب.

طائرة قطر الشاطئية تبلغ ربع نهائي بطولة آسيا



تأهل منتخب قطر، إلى الدور ربع النهائي من بطولة آسيا للكرة الطائرة الشاطئية، بفوزه على «منتخب كازاخستان 2». وفاز اللبناني بشوطين دون رد بواقع (21-12)، (21-16) في المباراة التي أقيمت بينهما اليوم السبت في دور الـ16 من البطولة المقامة حاليا بالصين. وكان ثاني المنتخب القطري شريف يونس وأحمد تيجان تغلبا في وقت سابق اليوم على ثاني «منتخب اليابان 2» بشوطين دون رد، بواقع (21-12) و(21-13) في المباراة الثالثة ضمن منافسات المجموعة الثابتة ليصعدا لدور الـ16. وتشترك قطر في البطولة بفريقين هما «منتخب قطر 1» المكون من الثاني شريف يونس وأحمد تيجان، و«منتخب قطر 2» المكون من الثاني عبد الله نسيم ومحمد إيهاب. ويشترك في البطولة الآسيوية 32 فريقا يمثلون منتخبات دول هي: «الصين، أستراليا، تايلاند، اليابان، نيوزلندا، كازاخستان، الهند، إيران، الفلبين، هونغ كونغ، إلى جانب قطر».

مصر تتأهل بالعلامة الكاملة في بطولة العالم لكرة اليد للشباب

ضمن منتخب مصر التأهل بالعلامة الكاملة إلى الدور الثاني في بطولة العالم لكرة اليد تحت 21 سنة، بعد فوزه في ثالث مبارياته بالدور الأول على البلد المضيف اليونان، اليوم الجمعة. وأعلى منتخب مصر قسمة المجموعة الثامنة برصيد 6 نقاط، بفوزه على اليونان (36-30)، ليحقق فوزه الثالث على التوالي في البطولة، بعدما كان قد تغلب على كوريا 45-28 والسعودية 42-34 في أول مباراتين. وقلب منتخب مصر تأخره بنتيجة 17-20 في الشوط الأول، ليتسدد السوط الثاني، وينهي المباراة لصالحه بنتيجة 36-30، ضامنا قمة ترتيب المجموعة. وبذلك سيوجد منتخب مصر في المجموعة الرابعة من الدور الرئيسي برصيد نقطتين، بجانب منتخبات اليونان وصربيا وأيسلندا. وسيتم التأهل إلى المرحلة التالية من المجموعة للدور ربع النهائي. وتلتقي مصر مع صربيا يوم الأحد المقبل 25 جوان، ثم مع أيسلندا يوم الإثنين. وتتساقط أيسلندا مع مصر برصيد نقطتين في قمة المجموعة، التي يدخلها منتخبها اليونان وصربيا بدون نقاط.

أكاديمية روسية تهيمن على سباق هولندا لـ «موتو جي بي» وصراع مشتعل في الأفق



خلال التجارب ولكنه نجح في الظهور بمستوى جيد يضمن له فرصا كبيرة للمنافسة على التتويج.

الانطلاق إضافة إلى حوله ثانيا في سباق سيرينيت، وهي نتائج لم تكن متوقعة لبطول العالم 2021، الذي تعرّض إلى إصابة مفاجئة كبرى، حيث سيكون الرابع في خط

كان الإيطالي ماركو بيزيكي نجم التجارب التأهيلية وسباق «سيرينيت»، للمرحلة الثامنة من بطولة العالم لـ «موتو جي بي» على حلبة «اسين» في هولندا، السبت، بعد أن ضمن الانطلاق من المركز الأول في السباق الذي يقام الأحد، كما فاز بسباق «سيرينيت» للمرة الأولى في مسيرته، مما يعني الحصول على نقاط إضافية في رصيده. وكسب بيزيكي صراعه مع مواطنه فرانثيسكو باتايا الذي سيكون الثاني في خط الانطلاق، كما حلّ ثانيا في سباق «سيرينيت»، وهو ما يعني أن السباق سيكون مشتتعا باعتبار التنافس القوي بين الراجين منذ بداية الموسم، حيث فاز بيزيكي بسباقين وتوج باتايا بثلاثة سباقات إلى حد الآن. وسيكون خط الانطلاق مكونا من ثلاثي إيطاليا في المراكز الأولى، بما أن لوكا مارينسي حقق ثالث أسرع توقيت في التجارب، وبالتالي سيكون التنافس إيطاليا خالصا، بصمة أسطورة «موتو جي بي» فالنتينو روسي، بما أن الثلاثي من أكاديمية النجم الإيطالي السباق، وثلاثتهم من فريق دوكاتي. وصنع الفرنسي فايو كورتارو مفاجأة كبرى، حيث سيكون الرابع في خط

استبعاد كريس فروم من طواف فرنسا

وقال فروم في بيانه: «بندياً كنت جاهزا، ولكن لسوء الحظ لم أكن قادرا على إظهار قدرتي الكاملة في السباقات التي جرى إشراكي فيها بسبب مشاكل في المعدة». وأضاف «أحترم قرار الفريق، وسأحصل على بعض الوقت لإعادة التركيز على الأهداف المتبقية في الموسم والعودة لطواف فرنسا في 2024».

ولم يفز فروم بأي سباق منذ تعرضه لإصابات خطيرة في حادث تصادم عام 2019، ولكنه احتل المركز الثالث في المرحلة 12 (متنجم ألي دي هويز) من نسخة العام الماضي لـ «تور دو فرانس». وبعد إبلاغه بهذا الأنباء، أصدر فروم بيانا عبر قناة «جي سي أن»، أكد خلاله أنه يستهدف العودة للسباق في العام المقبل.

تقرر استبعاد الدراج البريطاني كريس فروم، من طواف فرنسا، المقرر أن يقام في شهر يوليو/تموز المقبل. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية، الجمعة، أن فروم جرى استبعاده من قائمة فريقه بريمبر نيك في السباق، الذي سيبدأ في إسبانيا، مطلع الشهر المقبل، دون الكشف عن الأسباب.

بيتريتشي يتفوق على باتايا ليفوز بسباق السرعة في هولندا

حقق ماركو بيزيتشي متسابق في.أر. 46 رينغ فوزه الأول بسباق سرعة في بطولة العالم للدراجات الثابتة بعد تفوقه على فرانثيسكو باتايا متسابق دوكاتي في جائزة هولندا الكبرى السبت. وبعد ضمان مركز أول المنطلقين بزمن قياسي، لم تكن بداية بيزيتشي جيدة مقارنة بمواطنه الإيطالي. وتقدم باتايا إلى المقدمة في المنعطف الأول بعد احتكاك مع بيزيتشي ليستغل براد بينتر متسابق رد بول كيه تي.إم الأمر ويتقدم إلى المركز الثاني لكن بيزيتشي تعافى وتقدم إلى المركز الثاني، ثم استعاد المقدمة من متصدر بطولة العالم ولم يستسلم باتايا لكن بيزيتشي كان الطرف الأضلل وصعد ليحقق الفوز. وقال بيزيتشي «شعرت بحالة رائعة على الدراجة اليوم. ارتكبت خطأ في المنعطف الأول وتراجعت مركزين، لكن لحسن الحظ فسر عني كانت جيدة وتفوقت على براد وباتايا». وصعد بينتر في منافسته على المركز الثالث مع الفرنسي فايو كورتارو ومتسابق ياماها. لكن المتسابق الجنوب أفريقي تلقى عقوبة زمنية بعد تجاوزه حدود الحلبة في اللفة الأخيرة ليترجع إلى المركز الخامس وبصعد نظيره الفرنسي على منصة التتويج.

الانطلاق إضافة إلى حوله ثانيا في سباق سيرينيت، وهي نتائج لم تكن متوقعة لبطول العالم 2021، الذي تعرّض إلى إصابة مفاجئة كبرى، حيث سيكون الرابع في خط

كان الإيطالي ماركو بيزيكي نجم التجارب التأهيلية وسباق «سيرينيت»، للمرحلة الثامنة من بطولة العالم لـ «موتو جي بي» على حلبة «اسين» في هولندا، السبت، بعد أن ضمن الانطلاق من المركز الأول في السباق الذي يقام الأحد، كما فاز بسباق «سيرينيت» للمرة الأولى في مسيرته، مما يعني الحصول على نقاط إضافية في رصيده. وكسب بيزيكي صراعه مع مواطنه فرانثيسكو باتايا الذي سيكون الثاني في خط الانطلاق، كما حلّ ثانيا في سباق «سيرينيت»، وهو ما يعني أن السباق سيكون مشتتعا باعتبار التنافس القوي بين الراجين منذ بداية الموسم، حيث فاز بيزيكي بسباقين وتوج باتايا بثلاثة سباقات إلى حد الآن. وسيكون خط الانطلاق مكونا من ثلاثي إيطاليا في المراكز الأولى، بما أن لوكا مارينسي حقق ثالث أسرع توقيت في التجارب، وبالتالي سيكون التنافس إيطاليا خالصا، بصمة أسطورة «موتو جي بي» فالنتينو روسي، بما أن الثلاثي من أكاديمية النجم الإيطالي السباق، وثلاثتهم من فريق دوكاتي. وصنع الفرنسي فايو كورتارو مفاجأة كبرى، حيث سيكون الرابع في خط

التغذية وعلاقتها بالتربية البدنية والرياضية

هناك علاقة مباشرة ومؤثرة ما بين التغذية والنشاط الرياضي. فمن الثابت عملياً ومعروف بديهياً أن بذل مجهود رياضي معين يزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في جسم الإنسان. وهذا الاستهلاك يتوقف بالطبع على طبيعة وشدة وديموم هذا النشاط الرياضي. ولما امتدت الفترة الزمنية للآداء وزادت شدته أما ارتفعت نسبة استهلاك الطاقة. وبالتالي يجب تعويض الجسم عن هذه الطاقة المستهلكة عن طريق الغذاء الذي هو مصدر هذه الطاقة.



أو في حال كنت تجدون المشي عسى آلة المشي أم إن ممال ومضج أو لمعابه، فبفوت تحاولون عندئذ التذرع بأي حجة أو عذر لتفادي القيام بهذه النشاطات، لذا نحن ننصحكم عوضاً عن ذلك بالقيام بالنشاطات التي تحبونها. فحاولوا الالتحاق بأحد النوادي الرياضية ولو لفترة مؤقتة، وذلك لفظف لكي تتعرفوا إلى النشاطات العديدة والمختلفة التي يمكنكم القيام بها وتجربوها. اختاروا نشاطات تتلاءم ونمط عيشكم:

أحبون ممارسة الرياضة بمفردكم أو ضمن مجموعة؟
ففي حال كنتم تفضلون الوحدة، يمكنكم عندئذ ممارسة رياضة المشي أو العدو والونيد أو ركوب الدراجة. أما في حال كنتم تفضلون النشاطات الجماعية فما عبيكم عندئذ سوي التضمين إلى صفوف النوغا أو الرقص، كما ويمكنكم أيضا الالتحاق بفريق لمعلم العولف أو كرة السمنة أو ملاوة على ذلك، وفي حال كنتم تشاهدون إجمال الكرة العينية. النشرة الخبيرة المسائية، فنحن ننصحكم عندئذ بالمشي عسى آلة المشي أو القيام بتمارين التوازن أو أيضا برفع الأثقال المبتدئة وانتم تشاهدون التمتع.
مثال يميل من المشي السريع وبعض تمارين وانتم تستندون على الحائط من تمارين القوة التي يمكنكم القيام بها في المنزل. قوموا ولو بفترة قليل من التمارين في الأيام التي يكون في وفكم ضيقاً وحماسكم ضعيفة، في هذا أفضل من الشئ.

استمتعوا بتحولكم:
يشعر العديد من الناس بالدهشة لدى اكتشافهم أن التمرين الذي طالما كان يوقع الرية في نفوسكم قد أصبح الآن ممتعاً بالنسبة لهم. فمساًن تمضي في الواقع فترة عسى ممارستكم الرياضة حتى تجدون أنفسكم أكثر قوة ورشاقة، المر الذي يترجم بحجمه من الفوائد.

تحموا بالميسر والمرونة: في حال كنتم عاجزين عن القيام ببرنامجمكم الرياضي الروتيني بسبب المرض أو السفر أو أيضا لسباب والشغالات أخرى، فال تدعوا الشعور بالذنب بشسكم بالكامل، إنما عدلوا عوضاً عن ذلك ببرنامجمكم الرياضي بحيث وذا الأخير يتلاءم مع وفكم أو وضعكم الصحي. في الواقع، إن حصة قصيرة من النشاط المعتدل أو الخفيف ليس بالأمر الكارثة. فمسرعاًن ما سوف تتعلمون وتعودون إلى برنامجمكم الرياضي السابق والمعتاد.

احفظوا بحسكم الرياضي الخاص: احفظوا كل ما تفكرون به عسى الخطة التي تعتمدونها الاكتساب رسلاتكم البدنية بقر ما قد تؤثر صعباً أفعالكم. في الواقع، قد تحول الفكر السلبية دون تمرنكم، في حين قد تساعداكم الأفكار الإيجابية عسى مواصفة جودكم.

اضيفوا إلى برنامجمكم الرياضي تصرفات سميكية صحية أخرى:
يتعين عبيكم إلى جانب التمرين أن تحفظوا بقر وفر من النوم. فالنوم يخفف من تعبكم ويساعد في شفاكم من المرض. أكثروا من شرب السوائل وليكن طعامكم متنوعاً وصحياً. أما في حال كنتم تدخنون فننصحكم بالقلع عن التدخين والتخفيف من الضغط والجداد الذي تخضعون لو.

النشاط الرياضي، وهذا ينطبق على الأملاح المعدنية أيضا فكل من الفوسفور والكالسيوم ضروريان للعظام وإعادة بناء الأنسجة العظمية التالفة. أما أن الصوديوم والكلور والكالسيوم يلعبون دور هام في تفادي نقص



العصلات أثناء المجهود الرياضي. وبهذا نرى أن للغذاء دور رئيسي يلعبه في مجال الرياضة والتربية البدنية. ويجب على الذين يمارسون الأنشطة الرياضية والقاتمين عليها أن يكونوا على دراية تامة بهذه العلاقة واستخدامها في صالح الرياضيين. ولكي نتعدوا وبالتالي عسى فكرة ضرورة ممارسة الرياضة. فإن كنتم قادرين عسى التقيد ببرنامجمكم الرياضي والتزام بو طول هذه الفترة فيذا يعني انكم فادرون عسى المثابرة والبقاء عسيو عسى تقبموا بعض التناقض والتضارب من الطبيعي جدا أساسياً عسى نمط عيشو أن يشعر بعض التناقض والتضارب في مشاعره حيال بدأ التغيير في مرحلة سن المراحل. فحتى الرياضيون المحترفون والمعتادون عسى الرياضة يشعرون أحيانا بالرغبة في البقاء عسى أرتيم وعدم الذهاب إلى التمرين. إن يتعجب عسى الفكر المتناقضة والمتضاربة ال تكون سوي مجرد نقطة تحول.

عوا تحديكم لمنشأط الجسدي: ال يعني النشاط الجسدي ممارسة الرياضة لمدة 40 دقيقة، أو مجرد الركض أميال عدة فحسب، في الواقع، تعتبر كل النشاطات اليومية كتنزيو الحيوان الليف أو ركوب الدراجة اليونانية إلى المخزن أو حتى الصعود عسى السلم في العمل من النشاطات الصحية والمفيدة. اختاروا نشاطات تحبونها: العمل بو من الأسباب الرئيسية التي تدفع الناس لتوقف عن التمرين. في حال كنتم تجدون صعوبة في تصد ناد رياضي

ووثيقة ما بين التغذية والنشاط الرياضي. ولذا لا يجب أن نغفل هذه العلاقة في التخطيط والإعداد لجميع الرياضيين سواء التلاميذ مدارس أو لاعبي أندية أو أفراد عديدين يمارسون الأنشطة الرياضية لانتساب اللياقة البدنية والمحافظة عليها. ومن الحقائق التي يجب أن نعرف في هذا المجال أن الغذاء الذي يجب أن يراى عليه الفرد الذي يمارس النشاط الرياضي يجب أن يكون متوازناً ويقابل احتياجاته من الطاقة التي يحتاجها الجسم. وأن الكربوهيدرات التي تخزن في الجسم على شكل جليكوجين هي المصدر الرئيسي لرياضات الجند والتحمل مثل الجري لمسافات طويلة، وإن انخفاض معدل الجليكوجين المخزون في الكبد والعصلات سوف يؤدي إلى انخفاض مستوى النشاط البدني المبذول. وفي حلة أداء التمرينات الخاصة بالفئة العضلية أو التحمل العضلي لرفع الأثقال مثلا فإن مراعاة زيادة الكمية المستهلكة من البروتين سوف يساعد في تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي، أما سوف يساعد الجسم على عدم إصابته بنقر الدم والمعروف بالأنيميا.

ومن ناحية أخرى يجب عدم استهلاك امية ابيرة من الدهون خاصة في حالة نقص الكمية المستهلكة من الكربوهيدرات، لأن ذلك سيؤدي بالرياضيين إلى الإصابة بارتفاع إنتاج الأحماض السامة والتي بدورها تؤدي إلى إضعاف الجسم عند مقاومته للمواد العالية الحموضة والتي هي نتاج عملية التمثيل الغذائي في العضلات. وهذه العملية تعمل من حدوث حالة التعب

وتأسي أهمية الغذاء في الارتفاع بمستوي الأداء الرياضي بالدرجة الأولى لأنه ثبت أهمية الغذاء في زيادة القوة العضلية وزيادة التحمل العضلي خاصة في الرياضات التي تتصف بطول الفترة الزمنية مثل ألعاب المضمار والتي ترتفع من حرارة الجسم وبالتالي استهلاك الطاقة بنسبة عالية. ويستمر استهلاك الجسم وخاصة للفترة حتى بعد الانتهاء من النشاط الرياضي لمدة تتراوح ما بين 20 إلى 30 دقيقة. واختيار الغذاء المناسب لكل نوع من الأنشطة الرياضية يلعب دوراً هاماً وأساسياً في مدى النجاح والاستمرار في هذه الأنشطة. وليست امية الطعام أما يعتقد قديماً أهم ما يجب أن يهتم به الشخص الممارس للنشاط الرياضي، ولكن نوعية هذا الطعام وما يحتويه على عناصر غذائية مولدة للطاقة. والرياضات المرهقة الشدة والتي تبدل فيها مجهود بدني عنيف تعتمد بشكل رئيسي على العضلات، ولهذا يجب الاهتمام مثلاً بتوفر اميات مناسبة من البروتين والتي هي أساس تكوين العضلات. والنقص في بعض العناصر الغذائية الكربوهيدرات والماء يؤدي حتماً إلى نقص الطاقة وبالتالي التأثير سلبياً على الأداء الرياضي. ويتضح ذلك بصورة ملفتة في لاعبي المضمار والمسافات الطويلة التي تحتاج إلى درجة عالية من العمل واستمرار تدفق الطاقة. أما أن الجسم يعتمد على الدهون المخزونة في الجسم وجد من نتائج الأبحاث العلمية في مجال الغذاء والنشاط الرياضي أن الأفراد الذين يتميزون بقلة النشاط الرياضي أو عدمه ثم يبدؤون في ممارسة بعض الأنشطة بشكل منتظم لا تزيد امية الطعام التي يتناولوها عادة نتيجة لهذه الزيادة في الحرارة والنشاط. وقد وجد في بعض الحالات التي درست أن امية الطعام المستهلكة قد قلت عن ذي قبل.

وأما بالنسبة لهؤلاء الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المنتظمة فقد وجد أن قائلهم لتناول الطعام وأيضا امية الطعام المستهلكة لم تخفص بدرجة ابيرة مع انخفاض معدل النشاط الرياضي الذي اعتادوا عليه. وهذا يعني أن الفرد الذي يميز بالنشاط والحرارة بصورة منتظمة ثم يتوقف هذا النشاط أو يقل لدرجة ابيرة بسبب الإصابة أو أية أسباب أخرى، فإن الإقبال على تناول الغذاء يبقى على ما هو عليه قبل التوقف. وهذا يتعدى ما يحتاجه الجسم في هذه الحالة وقد يحدث نتيجة لذلك زيادة في الوزن وارتفاع في نسبة الدهون في الجسم. ولهذا يجب الإقلال من امية استهلاك الطعام عند الإقلال من معدل الجهد البدني حتى يكون هناك توازن ما بين ما يدخل الجسم من طاقة وما يخرج منها.

إن أحد التغييرات الفسيولوجية التي تطرأ على الجسم نتيجة لممارسة النشاط الرياضي المنتظم هو ارتفاع درجة حرارة الجسم أثناء التمرين الرياضي، وهذا يؤدي بدوره إلى إثارة الجسم لزيادة إفرازات عدة هرمونات منها هرمون الأدرينالين والذي يقوم بفتح الشبيبة للطعام وبالتالي الإقلال من امية الطعام المستهلكة. وقد أظهرت نتائج ثلاثة دراسات أن ممارسة النشاط الرياضي لمدة لا تقل عن ثلاثون دقيقة قبل موعد وجبة الطعام بعشرين دقيقة بعد بشكل ملحوظ من امية الطعام المستهلكة عادة في هذه الوجبة. وبناء على ما سبق، يتضح لنا أنه هناك علاقة مباشرة

وتسمى هذه المادة المسببة للتعب بحامض اللاكتيك، أما يجب على الرياضيين الاهتمام بالفيتامينات بصفة عامة ليس كمصدر للطاقة لأنها لا تمنح أي طاقة تدار ولكن لأهميتها في العمل الفسيولوجي للجسم أثناء



أهمية الغذاء للرياضيين



المنافسات الرياضية يجب أن تختلف باختلاف أداؤها أو إقامتها في الطقس الحار أو البارد أو الرطب، لما لذلك من تأثير عسى احتياج الرياضيين من مقدار الطاقة والسوائل.

الاهتمام بطرق إعداد الطعام لما لذلك من أهمية في تغذية الرياضيين، إذ أن لهذه الطرق تأثير مباشر على القيمة الغذائية له. فالإعداد غير الجيد يؤدي إلى فقدان الطعام لجزء من قيمته الغذائية، وهذا يرتبط بطريقة التحضير للاعداد الطعام. فهناك العديد من الفيتامينات التي تفقد نتيجة لمعالجة الطهي لمدة أطول مما يجب وذلك لتأثيرها بالحرارة أو الغالبية للذوبان في الماء أو الأوكسدة.

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

- الاهتمام بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية، لما لذلك من تأثير عسى إفرازات العصارات المعدية لهضم الطعام بطريقة جيدة وعدم حدوث بعض الاضطرابات في عملية الهضم. كما يجب مراعاة أن تكون توقيت تناول الوجبة الغذائية قبل وقت كاف من موعد التدريب أو المنافسة حتى يمكن هضم مكوناتها وامتصاص الغذاء قبل المشاركة في التدريب أو المنافسة. ويؤدي مراعاة ذلك إلى تجنب حدوث أية متاعب ترتبط بالجهاز التنفسي نتيجة امتلاء المعدة بالطعام وضغطها عسى عضلة الحجاب الحاجز أو اعقابه حركتها في عضلتي الشيق والرفير. (أي المحافظة على الإيقاع الحوي)

- مراعاة تطبيق مبادئ الهضم الجيد، والذي تبدأ أولى مرحلته في الفم وتنتهي بالامتصاص.

وكسى بتحقيق ذلك فانه يجب على الرياضيين مراعاة أهم النقاط التالية:

1. الموضع الجيد للطعام: يعد من أهم العوامل الهامة لتفادي الاضطرابات الهضمية الناتجة عن عدم الموضع الجيد للطعام. ولذا يجب على الرياضيين الاهتمام بسلامة أسنانهم لما لها من دور هام في عملية المضغ. كما يجب عليهم توفير الجو الهادئ والراحة في أثناء تناول الطعام مما يحول دون الإسراع بالتهامه أو الإفراط فيه دون وعي، وبالتالي يؤدي اختلاط اللعاب بSalive لمساعدة أسطول في الفم مما يسهل من عملية هضم المسواد الكربوهيدراتية التي تبدأ أولى مراحلها في الفم. (أي الموضع الجيد والابتعاد عن بلع الطعام دونه مضغه)

2. إجراء الكشف الطبي الدوري على الجهاز الهضمي: إذ يجب على الرياضيين الاهتمام بالفحص الطبي لجهازهم الهضمي بغرض التأكد من سلامته والكشف المبكر عن أية متاعب أو أمراض معدية أو أمراض ناتجة عن سوء التغذية. كما يجب على الرياضيين الذين يعانون من بعض تلك الأمراض أو الاضطرابات المعدية استشارة الطبيب المتخصص للعلاج، إذ أن تلك الاضطرابات المعدية أو الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي تعوق عمليتي الهضم والامتصاص مما يؤثر على الحالة الصحية والبدنية للرياضيين ويؤثر على مستوى أدائهم.

ويوجه عام فإن مؤشر ثبات الوزن يعد من أهم المؤشرات Index الرئيسية التي تدل على اتباع الرياضيين في حياتهم لنظام غذائي متوازن من حيث الكم والنوع. إذ أن ثبات وزن الرياضيين يعد من أهم المؤشرات والذلائل على مراعاة لثقة في تحديد النسب المقررة في وجباتهم الغذائية اليومية وفقا للأسلوب العلمية لتغذية الرياضيين.

وسنوع الغذاء الذي يتم تناوله فيسبب يرتبط باحتياجات التدريب أو المنافسات (الاعتماد على نوع أكثر من الاعتماد على الكم). وكذلك مراعاة عدم زيادة كمية الغذاء المرتبطة بالنوتين أو الكربوهيدرات أو الدهون، أو تناول جرعات إضافية من الفيتامينات أو المعادن تفوق احتياجات الجسم، دون استشارة الأخصائيين في مجال التغذية الرياضية. كما يجب مراعاة عدم نقص كمية الغذاء المرتبط بهذه العناصر عن احتياجات التدريب والمنافسات، لما لذلك من متاعب قد تضر



بالحالة الصحية للرياضيين.

- تطبيق مبدأ التسوق في الأغذية مع مراعاة عدم الإحلال بمبدأ التوازن الغذائي، وذلك لأن الاهتمام بمبدأ التسوق للطعام وحدة غير كفيلا بتحقيق التغذية المثالية، إذ أن تناول العديد من الأغذية التي تتفق مع ميول الرياضيين وتوفيقهم قد تعرضهم لبعض المتاعب التي تضر بصحتهم وتؤثر بالسلب على مستوى أدائهم. لذا يجب الاهتمام بمبدأ التوازن الغذائي ومبدأ التسوق للحفاظ على صحة الرياضيين وحالتهم النفسية التي تتأثر كثيرا بالحرمان من تناول بعض الأغذية التي يميلون إلى تناولها فسي تغذيتهم وهذا قد يعكس على الحالة النفسية للرياضي.

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

- طبيعة النشاط ومدى الجهد البدني المبذول في التدريب أو المنافسات وفقا للمبادئ العلمية للتدريب.

- السن ونوع الجنس، فاحتياجات الرياضيين من الغذاء ترتبط بالعمر وفقا للسن للنشئين والشباب والكبار. كما ترتبط بنوع الجنس للرياضيين من الذكور والإناث.

- الحالة الصحية للرياضيين، إذ يجب أن تتناسب النسب المقررة لمكونات الغذاء مع حالتهم الصحية L'etat de Sante والتي تختلف في الوجبات الغذائية للأصحاء أو المرضى، أو المصابين ببعض الإصابات الرياضية، أو المصابين بالقلق أو الأرق أو الإحباط النفسي.

- حالة الطقس، فالتغذية للتدريب أو المشاركة في

التغذية المثالية لرياضيين.

إن نتائج الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت موضوع التغذية في مجال الرياضة تؤكد على أن تلك التغذية يجب أن تكون بنفس التغذية المقررة للإنسان المعاصر (غير الرياضي) مع مراعاة أن تكون مكملة لأغذائه الإضافية التي تتطلبها طبيعة نشاطه البدني (من حراء المنافسة). وذلك لتوفير الطاقة اللازمة لتفوقه باحتياجاته من مختلف العناصر الغذائية الضرورية له وفي كل من فترات التدريب والمنافسات، مع مراعاة وجود اختلاف في مقدار الطاقة والاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن ونوع الجنس ونوع وشدة النشاط أو الجهد البدني المبذول من قبل الرياضيين.

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

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

- الجانب البيولوجي للرياضيين: وذلك بغرض مدهم وتزويدهم باحتياجاتهم من الطاقة اليومية.

- الجانب العاطفي أو الانفعالي للرياضيين: باعتبار أن تناول الطعام أو الأغذية بعد نوعا من أنواع مباحات الحياة ويشبع توفيقهم للطعام، مما يؤثر إيجابيا على الجانب العاطفي أو الانفعالي لهم.

- الجانب الاجتماعي الثقافي Socio - culturel للرياضيين:

باعتبار أن التغذية هي عملية ترمز إلى العادات الغذائية Habitudes Alimentaires المتبعة في حياتهم اليومية وإلى التربية الغذائية التي يتلقونها من الوسط العائلي أو من خلال المؤسسات التعليمية أو التربوية والسبابة.

باعتبار أن التغذية هي عملية ترمز إلى العادات الغذائية Habitudes Alimentaires المتبعة في حياتهم اليومية وإلى التربية الغذائية التي يتلقونها من الوسط العائلي أو من خلال المؤسسات التعليمية أو التربوية والسبابة.

وسائل الاتصال الجماهيري (إذ يختلف هذا الجانب باختلاف البيئة التي يعيش فيها الرياضي).
وكسى تتحقق التغذية المثالية للرياضيين فانه يجب مراعاة العديد من المبادئ التي يحددها علم التغذية والتي من أهمها المبادئ التالية:

- إتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن مع مراعاة كم



يؤمن الغذاء للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي الفيتامينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن. وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعاً لكمية الجهد الذي سوف يبذله أثناء ممارسة النشاط الرياضي، أي تزداد كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي بزيادة الجهد المبذول، والعكس. ويؤد الغذاء الشخص الرياضي بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط العضلي والذهني، حيث أن تناول جرام واحد من البروتين يسود الرياضي بحوالي 4 سعرات و جرام واحد من الدهون يوزده بحوالي 9 سعرات و جرام واحد من الكربوهيدرات يزدو بحوالي 4 سعرات. بنما تزداد البروتينات الرياضي بحوالي 10-15% من الإجمالي احتياجات الطاقة اليومية والدهون حوالي 25% والكربوهيدرات حوالي 60%. ولقد وجد أن الإفراط في تناول البروتينات عن الكمية الموسى بها تقيد الجسم وتشكل عبئا وإجهادا على الكليتين، كما أن الإفراط في تناول الدهون والكربوهيدرات يخزن في الجسم على هيئة دهنية دهليه مما يقلل من حركة الجسم. ويعد الغذاء المتوازن هو الأداة الأساسية لتحسين لياقة اللاعب البدنية وزيادة معدل تحمله وليست الكمالات أو المشبهات كم يعتقد البعض.

مقدار السعرات اللازمة للرياضي:

تصل كمية السعرات الحرارية المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي ما بين (1700-3000) سعر حراري للشخص صغير السن ويقل بالنسبة للكبار.

أما الرياضي فيحتاج إلى كمية تتراوح ما بين (400-6000 سعر) في اليوم للمحافظة على الوزن خلال التدريب وتتوقف هذه الكمية على نوع التمرين والمنافسة. فيحتاج رياضي السرعة ومسابقة العودان إلى كمية قليلة من السعرات مقارنة مع لاعبي المسافات الطويلة والسبابة.

المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين.

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

الرياضي:

1. تزداد الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بواجباته الأساسية وبالأخص في الوحدات التدريبية اليومية.
2. إعطاء أهمية كبيرة للتوازن الغذائي ومدى ملائمة للنشاط الممارس أي ممارسة اللعبة المعنية أو حتى وقت التدريب سواء عالية أو منخفضة.
3. اختيار المواد الغذائية الملائمة للفقرات التدريبية أو المباريات وحتى أثناء فترة الراحة (بعد ما عد التدريب).

بالحالة الصحية للرياضيين، إذ يجب أن تتناسب النسب المقررة لمكونات الغذاء مع حالتهم الصحية L'etat de Sante والتي تختلف في الوجبات الغذائية للأصحاء أو المرضى، أو المصابين ببعض الإصابات الرياضية، أو المصابين بالقلق أو الأرق أو الإحباط النفسي.

- حالة الطقس، فالتغذية للتدريب أو المشاركة في

تعديل و تميم المرسوم الخاص بتنظيم الاتحاديات على طاولة حماد



كما كشف الوزير عكف مصالحه على تحسين المنظومة القانونية لقطاع الشباب والرياضة وتحسينها تماثيا مع أحكام الدستور، وفي مقدمتها تعديل وتنظيم كل من المرسوم التنفيذي رقم 14-330 الخاص بتنظيم الاتحاديات الرياضية الوطنية والمرسوم التنفيذي رقم 16-153 الخاص بالمسيرين الرياضيين المعطوقين المنتخبين.

وتوقع، وقد حماد، حسب بيان نشرته وزارة الشباب والرياضة، فكرة غياب الأطر القانوني لتأطير مشاركة الشباب أو الجمعيات في عملية تنظيم وتأطير التظاهرات الرياضية قائلا: « شباب اليوم أصبح في قلب الحدث في كل تظاهرة رياضية وطنية كانت أو دولية تنظم على أرض الوطن».

أكد وزير الشباب والرياضة عبد الرحمن حماد، على عكف مصالحه على تحسين المنظومة القانونية لقطاع الشباب والرياضة وتحسينها تماثيا مع أحكام الدستور، وذلك على هامش مشاركته صباح يوم السبت، في التتوة الثانية الافتراضية المنظمة من طرف المجلس الأعلى للشباب بمناسبة إحياء الذكرى السنوية الأولى لتأسيس المجلس تحت شعار « حلم تحقق، لطلاقة تتجدد، عيد

إدارة شبيبة القبائل تتجه نحو تجديد الثقة في المدرّب بوزيدي



التحضير الذي أعده، إلا أن الأكد في الأمر أن تتسارع كل السعمل سيظهر في مباريات البطولة والبدأة بالقائه القوي الذي ينتظر زملاء المهاجم سليم بوخنشوش بلعب 20 أوت ببشار وأمام المستضيف شبيبة الساورة. وبالنظر للنتائج التي حققها الفريق منذ استقدام المدرّب بوزيدي، فقد قررت إدارة شبيبة القبائل وفي مقدمتها الرئيس عاشور شلّول تجديد عقد المدرّب يوسف بوزيدي، وبالتالي سيكون مدرّبا للفريق الموسم المقبل وهو ما يعني التراجع عن تعيين مدرّب جديد لا سيما وأن بعض الأطراف أصرت على التعاقد مع مدرّب أنبي في الصيف المقبل ومباشرة بعد انتهاء الموسم الكروي الجاري. وحسب مصادر مقربة من إدارة الشبيبة أفان ترسيم الإجراءات الإدارية الخاصة بتوقيع عقد مدرّبها يوسف بوزيدي، سيكون بعد مباراة نجم مقرة، وهو ما يعني أن المسيرين حسموا كل الأمور مسبقا في هذه القضية، فيما علمنا أن بعض الأطراف كانت أبلغت المدرّب بوزيدي بهذا القرار.

أنهى فريق شبيبة القبائل تربيصه التحضيرى المغلق الذي أقامه بالعاصمة والذي امتد لأكثر من أسبوع، حيث تم الإجماع على نجاحه، خاصة وأن الطاقم الفني سهر على تطبيق برنامج تحضيرى متنوع، وذلك من أجل الحفاظ على جاهزية اللاعبين في مرحلة التوقف من أجل البقاء في جو المسالمة، فيما لم يخف المدرّب يوسف بوزيدي رضاه عن العمل المنجز، وكشف أن الفريق سيكون جاهزا للعودة بقوة إلى البطولة. ومن ناحية أخرى، سهر الطاقم الفني وبالأخص المدرّب يوسف بوزيدي على برمجة أكبر قدر ودي من المباريات الودية، ولكن النتائج لم تكن مرضية خاصة بالنسبة لعشاق الكناري، لا سيما الهزيمة المسجلة أمام نادي شباب قسنطينة، فيما أكد التقني أن الأهم من خلال هذه المواجهات هو السماح للاعبيه بكسب مباريات إضافية في أرجلهم، وأيضا استغلالها من أجل تصحيح الأخطاء ومعالجة بعض اللقائص المسجلة. وفي ذات السياق لم يخف المشرف الأول على الجهاز الفني بوزيدي رضاه الكبير عن وضع رئيس مجلس إدارة شبيبة القبائل حدا للخلل الذي أثير بخصوص مستقبل الجهاز الفني وبالأخص مستقبل المدرّب يوسف بوزيدي، حيث قال أن الإدارة قررت رسميا تجديد عقد هذا الأخير، وأعلن رسميا بقاءه على رأس الجهاز الفني للشبيبة الموسم المقبل، وهو الخبر الذي من شأنه أن يريح جانبيا معيّنا من عشاق الكناري، لا سيما الذين رأوا فيه الأفضل لقيادة سفيّة الفريق.

منتخب الريفي بطلا للتصفيات الأولى المؤهلة إلى أولمبياد 2024

توّج المنتخب الوطني، للريفي السباعي، بطلا للتصفيات الأولى المؤهلة للالعاب الأولمبية باريس 2024. وجاء تتويج الأخضر لـ«الريفي» عقب فوزهم أمس الأحد، على منتخب نيجيريا بنتيجة ساحقة في النهائي، استقرت على 5/24. وبذلك سيكون منتخب الريفي، على موعد مع لعب دورة تصفوية أخيرة، شهر سبتمبر القادم بزيمبابوي، من أجل اقتطاع تأشيرة العبور إلى الأولمبياد. للإشارة فقد بصم أشبال المدرّب بوهراوة بوريس، على نتائج مبهرة في الدورة التي أقيمت بجزر موريس، بتحقيقه لـ 6 انتصارات. وكانت البداية بتحقيق 3 انتصارات في المجموعات، أمام كل من منتخبات جزر الموريس بنتيجة 14-5 وبوتسوانا بـ 29-7، ولبوتو بـ 48-0. قبل الفوز في ربع النهائي على المنتخب المصري، بنتيجة 33-7، وفي نصف النهائي على منتخب غانا بواقع 29-10، وفي النهائي بنتيجة 24-5.



البطولة الوطنية للدراجات الهوائية:

الدراج عبد الرؤوف بن قانو بطل الجزائر 2023



توج يوم الأحد الدراج عبد الرؤوف بن قانو عن مولودية الجزائر بطلا لسلسلة الجزائر 2023 في المنافسة الفردية المندرجة ضمن فعاليات البطولة الوطنية للدراجات الهوائية التي إنطلقت يوم الخميس بمشاركة 8 نوادي ذكور و إناث. وقطع بن قانو مسافة السباق (156,2 كلم) في زمن قدره 3سا و34د و09ثا، متقدما على أسامة شيلوي عن مجد الفرارة الذي سجل نفس التوقيع، فيما حل في المرتبة الثالثة الدراج ياسين حمزة ممثلا لناديه نادي شرطة دبي بتوقيت قدره 3سا و35د و25ثا. وشارك في هذا السباق العام المندرج ضمن فعاليات البطولة الوطنية للدراجات الهوائية 67 دراجا حيث إنطلقت صباح اليوم المنافسة، من تيزازة وسط المدينة مروراً بالطريق الوطني الساحلي رقم 11 في اتجاه عين تاقورايت ثم الضريح الملكي الموريتاني على مستوى الطريق السريع قبل الوصول إلى سدي راشد و العودة مجددا عبر نفس المسلك إلى نقطة الوصول بتيزازة. وأشرف رئيس الاقتصادية الجزائرية للعبة خير الدين بربرلي رفقة والي تيزازة ابو بكر الصديق بوستة على إعطاء إشارة الإنطلاق اليوم الاخير من المنافسة التي ستشهد مساء اليوم ابتداء من الساعة الثالثة إجراء آخر سباقين خاصين بغفة السيدات