



Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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



وزير الرياضة و السياحة  
يصران على توفير الظروف  
الملائمة لضيوف الجزائر

## ميركاتو ساخن ينتظر لاعبي المنتخب الوطني هذا الصيف



القاف تكريم رموز  
الكرة الجزائرية



تسوية رزنامة الجولة الـ 24 من بطولة  
الرابطة المحترفة

مونبلييه يرغب في  
انتداب لاعب تنبئية  
القبائل بوعالية



الساورة لتجديد  
عهد الانتصارات  
و الاتحاد من اجل  
التأكيد



محرز أبرز المرشحين  
لجائزة أفضل لاعب  
إفريقي



والي التتلف يكرم اللاعبين بعد الفوز  
بكأس الجزائر

# والي التتلف يكرم اللاعبين بعد الفوز بكأس الجزائر



حسب عطاء الله مولاي، والي ولاية التتلف، بعثة نادي جمعية التتلف باستقبال حفل عقب الفوز بكأس الجمهورية الجزائرية للمرة الثانية في تاريخ الفريق. وتمكن جمعية التتلف من حصد لقب كأس الجزائر، عقب فوزه أمام شباب بلوزداد (1-2)، الخميس الماضي، في المباراة التي احتضنها ملعب ميلود هفي بوهران.

وأعلن والي التتلف، الأحد، صرف مكافأة خاصة للفريق كتحفيز منه للاعبين، بعد المستوى الذي ظهروا به طيلة مشوارهم في البطولة وحرص مسؤولو ولاية التتلف على تخصيص حفلة مكشوفة لبعثة النادي، سحوب شوارع مدينة التتلف مساء اليوم، للاحتفال رفقة الأنصار بهذا الإنجاز التاريخي. لاعبو التتلف يحتفلون رفقة الأنصار عبر حفلة مكشوفة وصلت حفلة فريق أولمبي التتلف المكشوفة قلب المدينة أين جلت مختلف أرجاء المدينة وسط احتفالات كبيرة لأنصار الفريق. كما عرفت الاحتفالات بالحفلة المكشوفة توافد أفواج بشرية من كل صوب وحبب للعائنين فريق «الاصو» الذي توج بتهاني كأس الجمهورية على حساب فريق باب بلوزداد. وكثفت حفلة الفريق فد انطلقت من مقر الولاية في حدود الساعة الثامنة مباشرة إلى قلب المدينة أين جلت مناطق مثل البقعة والشطبة إلى جانب لاسيتي. رئيس أولمبي التتلف: «بدانا نفكر من الآن في مناسلة كأس الكؤب» أكد رئيس أولمبي التتلف وهاب عبد القادر المتوج بلقب كأس الجمهورية، بأنه بدأ من الآن يفكر في التحضير للموسم المقبل، الذي سيرافق مشاركة فريقه في مناسلة كأس الكؤب، وادى نزوله ضيفا على التتلفيون العمومي، سئل وهاب، عن المشاركة القارية لـ التتلف، وقال: «بالطبع التتلف بلكأس يجعلنا نفكر من الآن في الموسم المقبل»، وأضاف في هذا الصدد: «التتلف يجعل التتلف تعود إلى عهدها السابق، وفريقنا كان يضرب به التتلف، وحقق نتاج جد إيجابية. مرزنا بفترة فراغ وتمنى أن تكون هذه نهائيتها»، وفي الختام، وجه رئيس التتلف، شكرا خاصا إلى كل من ساهم في هذا التتلف، سواء طاقم قني وإداري وهبي والتتلفين، وختم: «سروك للجرارح».

## أبناء عن عودة الكوكي لتدريب وفاق سطيف في الموسم القادم ؟

يوصل الفريق التحضير لمباراة الجولة 26 من الرابطة المحترفة الأولى «موبيليس»، المقررة في الفاتح من جويلية المقبل أمام نادي بارادو على ملعب 8 ماي 1945 في سطيف، وسط أجواء لا تبعث على الارتياح بسبب الضائقة المالية التي يمر بها النادي، ومن ثم عدم إقدام الإدارة على تسوية مستحقات اللاعبين وبالأخص في الفترة الحالية، التي باتت فيها جابو وبقية رفاقة في أمن الحاجة إلى الدعم المالي لمواصلته مشوار البطولة التي يحتل فيها الوفاق الصف الخامس في الترتيب العام برصيد 39 نقطة.

المستقبل القريب. يشار أنه وفي منتصف الشهر الحالي، كانت إدارة وفاق سطيف قد استكملت عملية تنازل الأعضاء المساهمين عن أسهمهم لصالح شركة «سونلغاز»، حيث قام يومها بتاريخ 15 جوان الرئيس السابق فهد حلفاية، وبقية المساهمين، بالتوقيع على التنازل، وذلك عقب تدخل والي سطيف محمد أمين تراسمي شخصيا. يحدث هذا في الوقت الذي

نبيل الكوكي، الذي لا يزال مدربا لشباب بلوزداد، كان قد أكد في تصريحات إعلامية تونسية أنه صار محل اهتمام أحد الأندية الذي سبق له الإشراف على تدريبه في المواسم الفارطة. وفي سياق آخر، ستكون إدارة وفاق سطيف مجبرة على تسديد ما قيمته مليون سنتيم إلى لجنة المنازعات قبيل افتتاح سوق التحويلات الصيفي في الأيام القليلة المقبلة، بهدف تسوية الديون العالقة محليا، حتى يتم رفع الحظر عن الاستعدادات الخاصة بالموسم الكروي الجديد، الأمر الذي سيكلف الرئيس عبد الحكيم سرار التتلف شخصا إلى العاصمة في الساعات المقبلة لتسوية القضية. خصوصا في الوقت الحالي الذي يعاني فيه الوفاق من أزمة مالية خانقة أثرت بشكل سلبي على نتائج الفريق في الموسم الحالي وكذا في الخمسة مواسم المنقضية، علما أن الفترة الحالية تحتم على المسؤولين على مستوى النادي إتمام إجراءات نقل الملكية إلى الشركة الوطنية للكهرباء والغاز «سونلغاز»، لتتضح الأمور بشكل أفضل في

## إدارة اتحاد العاصمة تحذر تتركات الإنتاج !

أعلنت إدارة اتحاد العاصمة شركات الإنتاج والتي شرعت في إنجاز أعمال خاصة بالنادي وسيرته في المسابقة الإفريقية التي توج بها، أنه لا يحق لأي جهة استعمال صور الفريق أو تسويق مادة إعلامية خاصة بالنادي دون ترخيص مسبق، وجاء في البيان الذي نشرته إدارة سوسطارة عبر صفحتها الرسمية، أن كل ما يتعلق بالكمبيوتر وغرف الملابس والتصوير خلال التنازل تعتبر ملكية خاصة بالنادي، محذرة شركات الإنتاج قبل الشروع في إنجاز أعمالها حماية لحقوق الفريق.

## قدامي اتحاد عنابة يطالبون بحل الجمعية العامة للنادي الهاوي

نقل مجموعة من أنصار اتحاد عنابة رفقة قدامي الفريق إلى مقر ولاية النادي، أين طُلبوا بحل الجمعية العامة للنادي الهاوي، وعن المطالب قال صالح عبد النوري رئيس جمعية قدامى الفريق في تصريح له: «في البداية نقول الحمد لله، المكتب سيجل وبقاير ويحده نتخب أسماء جديدة»، كما أضاف عبد النوري: «الأسماء الجديدة ستعرف على الفريق في قادم المناسبات»، وقال عادي معيزة اللاعب السابق للفريق: «نتكلمنا مع السلطات وعلى رأسهم والي، فيما يخص اتحاد عنابة والديون، طلبنا بوضع لاعبين قدامي في الجمعية العامة»، كما ختم معيزة: «كنا نتكلم وراء الستار، وحاليا يجب أن نتركوا الرجل التتلف».

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A ALGER  
طباعة/ مؤسسة الطباعة للشرق  
التوزيع / SARL ARINAS PROD  
**سحب من العدد السابق 2000 نسخة**  
مدير النشر/ رابح خوردي  
الحساب البنكي /  
ARINAS PROD SARL -Domiciliation bancaire: C.PA  
103 -Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30  
من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار  
، رقم 01 نهج بامستور - الجزائر- ANEP  
الهاتف / 021 73 71 28 - 021 73 71 16 64  
الفاكس / 021 73 95 59 - 021 73 99 19.  
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 عيمات إيدر  
- بني مسومن - الجزائر  
الهاتف و الفاكس : 023346674  
مكتب الشرق / 34، شارع الثورة، العمة - سطيف.  
الهاتف :  
0553 74 73 94  
036 48 35 90 الفاكس  
WWW.ALGERIEMATCH.DZ  
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

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

# ميركاتو ساخن ينتظر لاعبي المنتخب الوطني



بعد موسم شاق كان مليئا بالأحداث الكروية منها ما كان صنيع البطولة الوطنية وأخرى من وراء البحار، كان بطلها نجوم المنتخب الوطني، أبواب سوق التحولات الصيفية في العالم فتحت أبوابها لاستقبال صفقات جديدة، لينجح لاعب المنتخب الوطني رامي بن سبعيني في ترسيم التحاقه بسبعلاقي ألمانيا بوروسيا دورتموند قادما من بوروسيا الأخر مونشنغلاذباخ في صفقة انتقال حر لأربع سنوات كاملة، في فرنسا عانى الوافد الجديد للمنتخب حسام عوار من مشاركات قليلة وتهميش من فريقه ليون، ليقرر تغيير الأجواء ولوج عالم الكالتشيو من بوابة نادي العاصمة الإيطالية روما، بعد عقد يمتد لخمس سنوات كاملة سيكون فيها نجم ليون أمام فرصة العودة إلى مستواه الحقيقي

**لمعيد، محيوس ولوصيف بين الخليج وأوروبا!**  
في البطولة المحلية برز رياضي الاتحاد وسجل دخوله قائمة المنتخب الوطني، وأصبح قاب قوسين أو أدنى من مغادرة البطولة المحلية، فالعروض تتهاطل على زين الدين بلعيد من الخليج وأوروبا ومثلها على لوصيف، في وقت يقاوض الزمالك المصري المهاجم أمين محيوس ويريد هذا الصيف بعنفا تقدمت مفاوضات الطرفين في المساعات الأخيرة الماضية، بين ولوج إلى البطولات الخليجية واقتراب من القارة المحيوز، سيكون عشاق كرة القدم الجزائرية على موعد مع ميركاتو صيفي ساخن سيشهد عديد الصفقات المنتظرة والتي ستضمن تدعيم المنتخب الأول بأبرز الوجوه الشابة.

**الزمالك يراقب تحركات محيوس**  
اقترب أمين محيوس مهاجم اتحاد العاصمة، من الرحيل إلى الزمالك المصري في الموسم المقبل، وقال مصدر مقرب من اللاعب أن الزمالك قطع خطوات واسعة من أجل حسم صفقة محيوس تمهيدا لضمه في الموسم الجديد، وحظف أمين محيوس نجم اتحاد العاصمة الأضواء يتلقه مع منتخب الجزائر ببطولة كأس الأمم الأفريقية للمحليين في جانفي الماضي وسجل 5 أهداف، وقد محيوس صاحب الـ25 عاما فريق اتحاد العاصمة لتتويج بلقب كأس الكونفدرالية الأفريقية بعدما سجل 4 أهداف، وسجل محيوس 6 أهداف في النوري الجزائري هذا الموسم مع اتحاد العاصمة. وسعى الزمالك لتدعيم صفوفه بمهاجم مميز عسلى حساب البنييني سامسون أكينويلا الذي يتم تسويقه حاليا تمهيدا للاستغناء عن خدماته. بدر الدين بوغنائي وفارس شايبي على طاوله كبرى النوادي الأوروبية.

كال الحساب الرسمي لموقع الزايطه الفرنسية

هدفين شرعيين لم يحتسبهما الحكم المالي بوبري طراوري، كما كان من خيرة العناصر في ودية تونس، التي كاد خلالها أن يزور الشباك بتسديدة قوية لوال تأق الحارس بن دحمان.

ويتواجد بوغنائي وشايبي محل اهتمام كبير الفرق الأوروبية، خلال فترة الانتقالات الصيفية، بداية بموهبة نيس المطلوب من نادي ميلان، ولئن كان اكتمال الصفقة يبدو مستبعدا، في ظل رغبة صاحب الـ18 ربيعا في الاستمرار مع نادي الجنوب الفرنسي لموسم على الأقل، من أجل تطوير مؤهلاته أكثر، ناهيك عن شايبي الذي تتصارع عدة فرق على خدماته، لعل أبرزها نساوي أنترخت فرانكفورت الذي تشير آخر الأخبار إلى انتقاله إليه، بعد توصل الطرفين إلى اتفاق نهائي. وتبعا لتطور المفاوضات بين النادي الألماني وإدارة نادي تولوز، فإن انتقال شايبي إلى نساوي فرانكفورت مسألة وقت فقط، خاصة بعد العرض المغري المقدم، ولئن كان مسؤولو النادي الفرنسي متمسكون بمبلغ 20 مليون أورو. وحظف بوغنائي الأنظار مع نادي نيس في أول تجربة في «الليغ 1»، حيث نجح

المديح لموهبي الخضر بدر الدين بوغنائي وفارس شايبي، واصفا إياهما خلال آخر منشور بـ«الجوهرتين الثمينتين، وكتب حساب «السليغ 1»: «بوغنائي وشايبي الماس إلى الأبد»، في إشارة إلى المؤهلات الفنية التي يتمتعان بها، والتي جعلتهما يناقشان على لقب أفضل موهبة صاعدة في فرنسا، وهي الجائزة التي كانت من نصيب نجم تولوز فارس شايبي. واستفاد المنتخب مؤخرا من خدمات موهبتين واعدين (بوغنائي وشايبي)، وهو ما خلف حالة حسرة كبيرة لدى الاتحاد الفرنسي لكرة القدم الذي كان يأمل مسؤولوه في الاحتفاظ بخدمات اللاعب نادي نيس (بوغنائي) رفقة أواسط الديكة، بينما حاولوا إقناع شايبي بالانضمام إلى منتخب أقل من 21 سنة، المشارك في بطولة أوروبا للشباب، غير أن مساعيهم باءت بالفشل، في ظل الرغبة الجامحة للثنائي بالدفاع عن ألوان بلده الأصلي، الذي خاضوا معه معسكرين.

واستطاع شايبي في ظرف وجيز أن يحظف مكانة أساسية مع المدرب جمال بلماضي، حيث قدم مردودا متميزا في مبارياته التي سجل

في تقديم أربع تمريرات حاسمة، فيما كان موسم شايبي أفضل بكثير، وهو الذي خاض 41 مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها 8 أهداف وقدم 7 تمريرات حاسمة، كما توج بكأس فرنسا وحصد جائزة أفضل موهبة صاعدة في «الليغ 1».

**طرايزون سبور يطلب خدمات قيطون**  
أبدت عديد الأندية الأوروبية اهتمامها بخدمات مدافع الخضر كيبفن قيطون كيرخوف، على رأسها فريق طرايزون سبور التركي الذي دخل في مفاوضات متقدمة مع مسؤولي نادي باستيا، على أمل النجاح في التوقيع معه خلال فترة الانتقالات الصيفية. وكشف موقع «سات 6» التركي، بأن مسؤولي طرايزون سبور يصرون عسلى الطفر بخدمات قيطون، المتواجد محل اهتمام أندية أخرى، في صورة نادي المتأهل لنوري أبطال أوروبا الموسم المقبل، عقب إنهاء مسيرته هذا الفريق قد عرضوا مبلغا زهيدا مقابل الاستفادة من خدمات قيطون، الباحث عن اللعب في مستوى أكبر للحفاظ على مكانته مع المنتخب الوطني الذي يستعد للمشاركة في نهائيات «كوت ديوار».

واستادا لذات المصدر، فقد حددت إدارة نادي باستيا سعر الوافد الجديد على بيت المنتخب الوطني (قيطون) بـ2 مليون أورو، وهو ما اعتبره مسؤولو طرايزون سبور بالمرتفع، ما جعلهم يقترحون استعارته لموسم واحد، مع إدراج بند أحقية الشراء. وكان نيناد بجيليسيا مدرب «طرايزون سبور» وراء فكرة التعاقد مع كيبفن قيطون، في ظل إعجابيه الشديد بمؤهلاته، وهو الذي قدم مستويات كبيرة في الموسم القارظ جعلته يختار ضمن التشكيلة المثالية لنوري الدرجة الثانية الفرنسية.

وسبق للدوليين السابقين سعد بلكلام وكارل مجاني الدفاع عن ألوان نادي طرايزون سبور، بينما خاضت عناصر أخرى تجارب في نواد تركية مغايرة، في صورة إسلام سليمان وكريم زيانى ورشيد غزال وسفيان فغولي.

جدير بالذكر، أن قيطون قد انضم إلى المنتخب الوطني في ترميز شهر مارس الماضي، أين شارك كأساسي في مباراة الإياب أمام منتخب النيجر، باصما على أداء جيد، مكته من التواجد ضمن القائمة الخاصة بمعسكر شهر جوان الذي شهد مشاركته الثانية مع الخضر، عندما خاض ودية تونس كأساسي، وإن كان لم يقدم المستوى المنتظر، وهو ما قد يهدد مكانته مستقبلا، في ظل تأق هيثم لوصيف.

## موهبة جزائرية تخرج من حسابات بلماضي و تجمان أولوية قصوى للناخب الوطني



فزر جمال بلماضي مواصلة ضحك دماء جديدة في تشكيلته، بضم لاعبين شباب تحسبا للاستحقاقات القادمة، وهي عملية كان قد بدأ فيها منذ الإخفاق في الوصول لنهائيات كأس العالم 2022 التي نظمتها قطر. وضمن هذا الإطار، أشارت تقارير إعلامية على معلومات عن معلومات تشير إلى أن هناك لاعبا جرى الحديث عن قرب التحاقه بـ«الخضر» في الفترة المقبلة، لكنه لا يدخل ضمن حسابات المدرب جمال بلماضي على الأقل في الوقت الحالي، ويتعلق الأمر بظهير أيسر تروا الفرنسي، ياسر لعروسي. وتفيد المعلومات بأن أولوية بلماضي حاليا هي مهاجم رين الفرنسي أمين غويري، الذي سيلتحق بنسبة كبيرة بمنتخب الجزائر في معسكر سبتمبر المقبل، وكذلك موهبة ليون، ريان شرقي، الذي يبقى قدمه صعبا في الوقت الحالي بسبب رغبته في المشاركة مع المنتخب الفرنسي في أولمبياد باريس 2024. ورغب أن لعروسي يشارك الآن في بطولة أوروبا للشباب مع منتخب «النديوك»، كما تحدثت صحيفة «ليكيبي» الفرنسية قبل أيام عن مباشرته تغيير جنسيته الرياضية على مستوى «فيفا» للعب مع المنتخب الجزائري، إلا أن بلماضي غير متقنع بالمستويات التي يقدمها اللاعب السابق لنادي ليفربول الإنكليزي، والسبب الآخر في عدم وجود لعروسي ضمن حسابات بلماضي، هو امتلاك المدير الفني عدة خيارات أخرى في مركز الظهير الأيسر، على غرار الرباعي ريان آيت نوري وجوان حجام ورامي بن سبعيني، وكذلك أحمد توبة.

## مونبلييه يرغب في انتداب لاعب تنبئية القبائل بوعالية

ترغب إدارة نادي مونبلييه الفرنسي في انتداب لاعب تنبئية القبائل كسيلة بوعالية. وحسب الموقع الفرنسي «آلي بليد» في تقرير صحفي له نشره، الأحد فإن الصفقة قد يتم إبرامها ترم هذه الضائفة، ويضيف المصدر أن إدارة نادي مونبلييه الفرنسي متمسكة بالاستفادة من خدماته اللاعب كسيلة بوعالية، الذي يرتبط كسيلة بوعالية (22 سنة) مع نادي تنبئية القبائل بعين تنقضي مته في صيف 2025. وفي البطولة الوطنية للموسم الحالي، خاض بوعالية 19 مباراة بينها 15 مواجهة أساسيا وسجل 5 أهداف. كما سبق له ارتداء زني المنتخب الوطني المحلي والأولمبي، وبخصوص فريق مونبلييه، فقد تموقع في المركز الـ12 ضمن لائحة ترتيب بطولة فرنسا للموسم المنقضي، كما يضم في صفوفه مهاجم المنتخب الوطني الجزائري أواسط يانيس غرموش.



## ريغي سباعي (أولمبياد باريس 2024) دورة إفريقيا التصفوية: الجزائر تفوز بالدورة

إفريقية. اللاعبون سعداء بتشريف الراية الوطنية ابدي لاعبو المنتخب الوطني للريغي فخرهم واعتزازهم بتمثيل الجزائر أحسن تمثيل في تصفيات الألعاب الأولمبية التي جرت بجزر موريس. وأجمع اللاعبون على أنهم قاموا بواجبهم اتجاه الرياضة الجزائرية، وقال نذير مسعود «أنا فخور جدا، بتسليم مباريات قوية بعد القيام بالتحضير الجيد رفقة لاعبي المنتخب الوطني». كما قال زميله في المنتخب الهاس برغال: «سعداء جدا مع فخر كبير، قدما مباريات جيدة وإن شاء الله القادم أفضل» وأضاف حكيم ميلودي «فخورون بأننا جيدين، أشكر كل الذين ساندونا،

الديمقراطية والسنغال. وتلتحق الفرق الثلاثة الأولى (الجزائر، نيجيريا وكوت ديفوار) من هذه المرحلة إلى لدورة للألعاب الأولمبية بباريس 2024، بكل من بوركينافاسو، كينيا، مدغشقر، ناميبيا، أوغندا، تونس، زامبيا وزيمبابوي لتتسطح المرحلة الثانية والأخيرة للتصفيات المؤهلة لأولمبياد باريس 2024، المقررة يومي 16 و17 سبتمبر المقبل بزيمبابوي. وتتأهل الفرق الأربعة الأولى إلى المرحلة النهائية للألعاب الأولمبية بباريس 2024، إلا إذا لم تتمكن جنوب إفريقيا من التأهل مباشرة عبر سلسلة بطولة العالم للريغي السباعي، فإن العدد سيتقلص إلى ثلاثة بلدان

توج المنتخب الوطني لسباعي السباعي (رجال)، بالدورة التصفوية الإفريقية الأولى المؤهلة للألعاب الأولمبية بباريس 2024، إثر فوزه في النهائي على نيجيريا (24-5) اليوم الأحد بمدينة مابو بجزر موريس، وبذلك يصعد إلى الدورة التصفوية الثانية. وقبل هذه النتيجة، كان ممثلو الجزائر قد فازوا في وقت سابق على نظيريهما المصري في ربع النهائي (33-7) ثم نصف النهائي على غانا (29-10)، ما سمح لهم من قطع تأشيرته المرور إلى نهائي الدورة المؤهلة لأولمبياد باريس 2024. وخلال مرحلة المجموعات التي جرت أمس السبت احتل رفقاء

اللاعب المخضرم جمال أوشان صدارة المجموعة الثانية برصيد 9 نقاط، بفضل فوزهم على المنتخب الموريسي صاحب الضيافة بنتيجة (5-14)، وهو ما سمح لرفقاء اللاعب جمال أوشان بحصد فوز ثاني على بوتسوانا (7-29) قبل أن يختم السباعي الجزائري مباريات اليوم الأول بفوز ساحق على لوزوتو بواقع (0-48). ويشارك في هذه الدورة مساقيل التأهيلية المخصصة للقارة الإفريقية 12 بلدا موزعين على ثلاث مجموعات. ويتعلق الأمر بالجزائر، بوتسوانا، بوروندي، الكاميرون، كوت ديفوار، مصر، غانا، جزر موريس، لوزوتو، نيجيريا، الكونغو

المنتخب الوطني لسباعي السباعي (رجال)، بالدورة التصفوية الإفريقية الأولى المؤهلة للألعاب الأولمبية بباريس 2024، إثر فوزه في النهائي على نيجيريا (24-5) اليوم الأحد بمدينة مابو بجزر موريس، وبذلك يصعد إلى الدورة التصفوية الثانية. وقبل هذه النتيجة، كان ممثلو الجزائر قد فازوا في وقت سابق على نظيريهما المصري في ربع النهائي (33-7) ثم نصف النهائي على غانا (29-10)، ما سمح لهم من قطع تأشيرته المرور إلى نهائي الدورة المؤهلة لأولمبياد باريس 2024. وخلال مرحلة المجموعات التي جرت أمس السبت احتل رفقاء

7-33	الجزائر - مصر
22-19	السنغال - غانا
12-10	موريس - كوت ديفوار
5-33	نيجيريا - بوتسوانا
10-29	نصف النهائي: الجزائر - غانا
12-20	نيجيريا - كوت ديفوار
5-24	الجزائر - نيجيريا

## الجزائر حصدت ميداليات متنوعة في عديد الرياضات

حصدت العناصر الوطنية 3 ميداليات، منها اثنتان في ألعاب القوى بفضية في القفز الطويل وأخرى برونزية، إلى جانب فضية في سباحة 50 متر حرة، بينما حمل اليوم الخامس السبت أكبر حصيلة منذ انطلاق مغامرة العناصر الوطنية في دورة برلين 2023 لأولمبياد الخاص، بحصد 7 ميداليات، منها 4 للرباع العربي خالد بواقع 3 فضيات وبرونزية، وبرونزية لتوتي هبية في السباحة، وبرونزية لبوزاد حسين في الدراجات، وأخرى ليونس حوجة شيرين في كرة الريشة.

## السباحة الجزائرية في مهمة كسب الرهان العربي بامتياز

كثف رئيس الاتحادية الجزائرية للسباحة، محمد حكيم بوغانو، عن أهداف اللجنة الوطنية، خلال الموعد العربي القادم خلال مشاركته في الألعاب العربية المغفرة بالجزائر، رئيس الاتحادية أكد أن هذا الفريق، سيكون أمام مهمة تأكيد أحقية نتيجته المحققة في الاستحقاقات القارية، بالجزائر، مؤكدا أن لتعداد الوطني مسجل على استثمار خبرته المكتسبة، لكسب الرهان العربي بامتياز.

## البطولة الوطنية للدراجات الهوائية: فوز ياسمين المداح بالمرتبة الأولى في السباق العام فردي



توجت الدراجة ياسمين المداح عن نادي دالي إبراهيم بالمرتبة الأولى في السباق العام فردي الذي جرت فعالياته مساء يوم الأحد بتيازة ختاما للبطولة الوطنية للدراجات الهوائية التي انطلقت يوم الخميس الماضي. وحلت في المرتبة الأولى من السباق العام (66 كلم) صنف الكبار إنث ضمن آخر يوم من البطولة. الدراجة ياسمين المداح (نادي دالي إبراهيم) بتوقيت قدره 2:15:35 متقدمة عن خديجة لعروي لامل المالح - بنفس التوقيت فيما قطعت شيرة عزوز حادي الروبية المسافة في زمن 2:15:15. وتوجت في صنف الأوساط إنث ضمن السباق العام من هذه البطولة ملاك مشاب (نادي الروبية) بتوقيت 2:15:51 متقدمة عن يامنة بوقور (امل المالح) بتوقيت 2:20:23 فيما فازت حصة بلدي (اتحاد الحجار) بالمرتبة الثالثة بنفس مسافة المرتبة الثانية.

و في سباق فردي عام أوسط ذكر الذي جرى على مسافة 118 كلم فاز بالمرتبة الأولى نصر الله السوياتي من نادي دالي إبراهيم بتوقيت 3:09:40 ت و منير العلوي عن اتحاد القطر بتوقيت 3:11:56 في حين حل ريان دباب (اتحاد القطر) في المرتبة الثانية بنفس توقيت صاحب المرتبة الثانية.

## وزير الرياضة و السياحة يصران على توفير الظروف الملائمة لضيوف الجزائر



على تسيير هذه المنشآت. باتخاذ كل الإجراءات اللازمة لتوفير كل الظروف المريحة والملائمة. لضيوف الجزائر مركزا على عوامل الراحة التي يحتاجها الرياضيون خلال اقامتهم. كما جدد حرص قطاعه على مرافقة مساعي الدولة واللجنة المنظمة للالعاب العربية. من أجل انجاح الموعد الإقليمي الهام واعطاء احسن صورة للجزائر المضيفة. التي اثبتت في كثير من المرات احترافيتها في انجاح المواعيد الكبرى.

والمركب السياحي بزرالدة. من أجل الوقوف على جاهزية استقبال الوفود المشاركة في العاب الجزائر. وأكد الوزيران، على ضرورة توفير كل الخدمات الفندقية المقدمة على أن تكون ذات جودة عالية مع اعتراف هذا الحدث للترويج للصناعة التقليدية الجزائرية بتنظيم معارض متخصصة. ومن جهته، وحسبما جاء في الصفحة الرسمية لوزارة السياحة، أمر الوزير ديدوش، خلال حديثه مع المسؤولين

شدد كل من وزير يري الشيبان والرياضة، عبد الرحمان حماد، والسياحة والصناعات التقليدية، مختار ديدوش، على ضرورة توفير كل الظروف الملائمة، لضيوف الجزائر، في الألعاب العربية المقررة ما بين الـ 5 والـ 15 جويلية الداخل. وفي خرجة ميدانية للهيكل الرياضية التي ستحتضن الألعاب العربية الجزائر 2023، حل صباح يوم الاثنين الوزيران حماد وديدوش، بنساي مزفران والرمال الذهبية

## الفاف تكرم رموز الكرة الجزائرية

الأندية وقال: «هنا يريدون كل شيء، يريدون اللعب ولا يريدون ذلك، وهناك من لا يريد أن يسقط». وأشار رئيس الرابطة، إلى أن هذا الأمر سيفتح المجال لرؤساء النوادي التي تصارع على البقاء، وقال: «هناك من يرى في الأمر فرصة حتى لا تلعب المباريات وينتظر الغشاء السقوط». مضيفا: «الحديث عن توقيف البطولة لا يزال مستمرا، خاصة حينما يأتي من بعض الفرق التي يضرب بها المثل» كما عرج رئيس الشلف السابق، للحديث عن المديرية الفنية لـ«الفاف» وقال: «لا يوجد تواصل مع المديرية، هناك العديد من التساؤلات.. عليهم احترام برمجة البطولة وأخذها بعين الاعتبار، لأنها مضبوطة مسبقا».

حيمودي. ولم تنس «الفاف» في تكريماتها، الاسماء الراحلة في صورة أحمد ميريك رئيس رابطة عنابة، إلى جانب المنرب الراحل عبد الرحمن ميداوي، ورئيس الرابطة السابق، محفوظ قرياج. مدوار يهاجم رؤساء الأندية والمديرية الفنية لـ«الفاف» في تصريحات إعلامية عقب أشغال الجمعية العامة العادية لـ«الفاف» التي جرت يوم الاثنين، بيني مسوس، فتح رئيس الرابطة المحترفة لكرة القدم، عبد الكريم مدوار، النار على رؤساء الأندية والمديرية الفنية لـ«الفاف» بسبب الانتقادات التي تلاحقه بخصوص برمجة لقاءات البطولة.

قامت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم «فاف»، بتكريم عدد من رموز الكرة الجزائرية، صباح امس الاثنين، قبل انطلاق أشغال الجمعية العامة العادية، التي جرت أشغالها بنادي الجيش بني مسوس بالعاصمة. وكانت البداية، بالناخب الوطني السابق، رايح سعدان، الذي كرم من طرف رئيس الفاف، جويد زيفزف، الذي قدم له شهادة تقدير وعرفان وقميص للخضر يحمل اسمه. وهو الذي ترك بصمته مع المنتخب. حينما كان ضمن الطاقم الفني. في مونديال 82، ومدربا رئيسيا في نسختي 86 و2010. كما تم تكريم المدرب القدير محي الدين خالف، الذي ناب عنه حكيم مدان عضو المكتب الفدرالي، وقدم خالف، الكثير للكرة الجزائرية، وهو الذي يعتبر أحد الرموز البارزة. بعدما شغل منصب مساعد لرئيس مدخل في مونديال 86. إلى جانب الحكم السابق، بلعيد لكارن، الذي ناب عنه نائب الحكم السابق أيضا ونائب رئيس لجنة التحكيم جمال



## بطولة العالم لكرة اليد (أقل من 21 سنة):

### الجزائر تواجه اليابان في المقابلة الترتيبية

بواجه المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد لأقل من 21 سنة، المدرج في المجموعة الأولى لكأس الرئيس في بطولة العالم لهذه الفئة، نظيره الياباني يوم الخميس بمدينة ماغديبورغ الألمانية في المقابلة الترتيبية من أجل المركز (من 17 إلى 24). وكان المنتخب الوطني قد تعادل في المقابلة التي لعبها أمس الأحد مع منتخب الولايات المتحدة الأمريكية بنتيجة (23-23)، قبل أن يتعثر اليوم الاثنين امام منتخب بولونيا (23-36).

وكان السباعي الوطني الذي لعب في المجموعة الثانية قد اختتم الدور التمهيدي، بفوز امام المنتخب الليبي (19-27) مقابل هزيمتين أمام تونس (27-22)

وألمانيا (22-33)، بنتائج نهائيات المجموعة الأولى لكأس الجمهورية (المركز من 17 إلى 32) لبطولة العالم لفئة أقل من 21 سنة، عقب مباريات اليوم الاثنين:

الأحد 25 يونيو:  
بولونيا- ليبيا 37-17  
الجزائر- الولايات المتحدة الأمريكية 23-23  
الاثنين 26 يونيو 2023  
بولونيا- الجزائر 36-23  
ليبيا- الولايات المتحدة الأمريكية 24-25

الترتيب نقاط لعب

بولونيا 36  
الجزائر 33  
و.م الأمريكية 3  
ليبيا 0

## الساورة لتجديد عهد الانتصارات و الاتحاد من اجل التأكيد

بأهداف متباينة، يلتقي فريقا شبيبة الساورة و ضيفه اتحاد الجزائر، اليوم الثلاثاء بلعب 20 أوت 1955 بشار، في مواجهة واعدة تدخل لحساب تسوية رزنامة الجولة 24 من بطولة الرابطة المحترفة لكرة القدم، موبيليس».

بعد إقصائه المخيب في نصف نهائي كأس الجزائر بنتيجة (3-1) من طرف أولمبي الشلف -المتوج بها فيما بعد-، يواصل فريق شبيبة الساورة (المركز الثامن ب 34 نقطة) مسيرته من أجل الاقتراب من أصحاب الريادة حيث بات متأخرا بخمس نقاط على ثلاثي المقدمة لكن ذلك لن يتأني له إلا بحقق نتيجة جيدة امام ضيفه اتحاد العاصمة ووضع حد لسلسلة النتائج السلبية (لم يحقق أي فوز في خرجاته الثلاثة الأخيرة).

ومن خلال هذه المعطيات، سيكون أبناء المدرب منير زغودر، ممنوعين من الحط عند استقبالهم لأصحاب الزم «الأحمر والأسود»، إن كانوا يرغبون فعلا في إنهاء بطولة الموسم الجاري فوق منصة التتويج.

ويبدو أن مهمة الفريق البشاري، لن تكون بسيطة أمام تشكيلة اتحاد الجزائر (المركز الثالث ب39 نقطة)، الساعية في الأخرى إلى العودة

بنتيجة ايجابية من هذه السفرة ومن ثم الانفراد بالمركز الثالث في الترتيب العام الذي تشارك فيه حاليا مع وفاق سطيف ومولودية الجزائر. وتجدر الإشارة أن فريق اتحاد الجزائر، عرف كيف يستثمر اجابيا في تنويجه بكأس الكونفدرالية الافريقية لكرة القدم من خلال النتائج الاجابية التي ما فن يحققها في المقابلات التي لعبها بعد هذا اللقب الإفريقي الأول له في تاريخه.

طلوح الفريق العاصمي، الذي ضمن مشاركته في كأس الكونفدرالية الافريقية الموسم المقبل باعتباره حامل للقب - في إنهاء البطولة في المركز الثاني بات مشروعاً حيث يفتح له باب المشاركة في منافسة رابطة الأبطال الافريقية الموسم المقبل. ومعلوم أن الفوز بشار -إن تحقق-، سيمكن رفاق زين الدين بلعيد من تقليص الفارق الذي يفصلهم عن شباب قسنطينة (المركز الثاني ب46 نقطة) إلى أربع نقاط وذلك قبل خمس جولات من انتهاء البطولة. كل هذه المعطيات، تتم على أن الزهراء سيكون قويا جدا في هذه المقابلة التي سيعسى فيها كل فريق إلى تحقيق الهدف الذي يسعى لتحقيقه، علما أن هذه المقابلة ستكون الأخيرة في برنامج تسوية رزنامة المقابلات المتأخرة في بطولة الرابطة المحترفة الأولى.



# كرة السلة ليست لعبة فقط... هي مفاهيم وخطط وتكتيكات هجومية ودفاعية خطط وتكتيك كرة السلة

المدرسين يقررون بصفة عامة بأن المسار المنحني المناسب هو المسار المثالي.  
هذا ويصوب معظم اللاعبين تسديداتهم بشكل مباشر إلى السلة، غير أن المسددين المتمرسين قد يستخدمون لوحة الهدف الخلفية لإعادة توجيه الكرة داخل السلة.  
تجدر الإشارة إلى أن أكثر تصويبتين شاعتين تعتمدان على استخدام وضع الجسم الذي تم تحدثنا عنه أعلاه، وهما التصويب بكتنا اليديين أثناء وقوف اللاعب والتصويب بالوثب (jump shot).  
فيتم تنفيذ التصويبه الأولى من وضع الوقوف، دون رفع أي من القدمين عن أرض الملعب، وهو وضع عادة ما يستخدم عند تنفيذ الرميات الحرة. أما التصويب بالوثب فيقوم اللاعب بتنفيذها وهو في منتصف وثبه في الهواء، قريبا من أعلى هذه الوثبة.

وهو ما يزيد التصويب بقوة أكبر وتطاق أبعد، كما أن هذا النوع من التصويبات يتيح للاعب الارتفاع أكثر من المدافع الجدير بالذكر أن القشل في إطلاق الكرة قبل ملامسة القدمين لأرضية الملعب في هذه التصويبه يحسب على أنه مخالفة المشي بالكرة.  
هناك تصويبه أخرى شائعة يطلق عليها تصويبه بالمشية (layup)، وتتطلب هذه التصويبه أن يكون اللاعب في وضع حركة باتجاه السلة وأن يسقط الكرة من أعلى داخل السلة، وعادة ما يتم ذلك بعيدا عن لوحة الهدف الخلفية (يطلق على هذا النوع من التصويبات التي تتم بعيدا عن لوحة الهدف الخلفية تصويبه بدرجة الجوزة الكرة داخل السلة بأصابع اليد، وتمتد تصويبه الإدخال القوية للكرة بصورة غير عادية أكثر التسديدات (slam dunk) (Slam dunk) إسهادا وإمتاعا للجماهير وتحتاج إلى درجة عالية من الدقة، حيث يثب اللاعب وثبة عالية للغاية، ويلقي بالكرة داخل السلة مباشرة من خلال طوقها.

هناك تصويبه أخرى أصبحت من التصويبات الشائعة وهي «التصويبه الاستعراضية» (Circus shot)، وهي تصويبه تكون نسبة نجاحها منخفضة، وتكون الكرة خلالها متلججحة أو متقلبة نتيجة تسديدها بعد جهد كبير أو مصطنعة بلوحة الهدف الخلفية عند ذروة الوثبة أو مسددة بلدة نحو طوق السلة في حالة يكون فيها الممسد فاقدا لتوازنه أو طائرا في الهواء أو أثناء سقوطه على الأرض أو في مواجهة السلة من بعد أو كل هذه الأمور معا.  
يشار إلى أن التسديده التي تخطي حافة السلة ولوحة الهدف الخلفية بشكل كامل يطلق عليها كرة هوائية (air ball)، وهناك تصويبه تصطلح بحافة السلة أو لوحة الهدف الخلفية وتعرف بعيدا عنها «brick» (brick) يُطلق عليها تصويبه سيئة أو «brick» كما في الإنجليزية.

## الاستحواذ على الكرة المرتدة: Rebound (basketball)

يمكن الهدف من الاستحواذ على الكرة المرتدة في النجاح في السيطرة على الكرة بعد محاولة خاطئة لإحراز هدف داخل اللعب أو رمية حرة، وذلك عندما ترتد الكرة عن طوق السلة أو لوحة الهدف الخلفية. ويلعب الاستحواذ على الكرة دورا رئيسيا في فعاليات المباراة، لأن معظم استحواذات أي من الفريقين على الكرة تنتهي عندما يخطئ أي منهما في تصديدها.

وهذا نوعان من الاستحواذ على الكرة المرتدة، ألا وهما:  
الاستحواذ الهجومي، وذلك عندما يستعيد الفريق المهاجم الكرة ولا تنتقل عملية الاستحواذ للفريق المدافع، والاستحواذ الدفاعي، وذلك عندما يتمكن الفريق المدافع من الاستحواذ على الكرة الطليقة، الجدير بالذكر أن غالبية عمليات الاستحواذ على الكرة المرتدة يحصل عليها الفريق المدافع، لأنه يكون في وضع أفضل لاستعادة الكرات الطليقة الناتجة عن التسديدات الخاطئة.



نفسها، فإته سيستم تناول طريقة التصويب الأكثر شيوعا بإيجاز في هذه السطور.  
ينبغي أن يكون اللاعب في وضع مواجه للسلة مع تباعد القدمين عن بعضهما البعض بمسافة تساوي عرض كتفه تقريبا، مع مراعاة أن تكون الركبتان مثبتيين قليلا وأن يكون الظهر مستقيما.  
ويمسك اللاعب بالكرة لتستقر بين رءوس أصابع يديه الممسورة (الذراع المصوبه) التي ترتفع عن الرأس بقليل، مع وجود اليد الأخرى على جانب الكرة.  
وتوجيه الكرة إلى السلة، يتعين أن يكون مرفق اللاعب في محاذاة رأسية مع الساعد المواجه لإتجاه السلة.  
ويتم تسديد الكرة عن طريق ثني وبسط الركبتين وبسط الذراع المصوبه بحيث تصبح مستقيمة، وتحرك الكرة للأمام وهي تلامس أطراف الأصابع في حين يُكسَل معصم اليد حركة انتشائية كاملة نحو الأسفل، ويطلق على سكون حركة الذراع المصوبه للحظة بعد إطلاق الكرة عملية إتسام الحركة إلى مدها، ولا بد من القيام بها للحفاظ على دقة عملية تصويب الكرة.

وبصفة عامة، يتم استخدام الذراع غير المصوبه لتوجيه التصويبه فقط، لا لتزويدها بالقوة، وغالبا ما يحاول اللاعبون القيام بحركة انتقال خلفي ثابتة للكرة (دوران الكرة على نفسها خلفا وتراجعها أثناء انطلاقها من يد اللاعب في إتجاه السلة) للتخفيف من حدة اصطدامها بحافة السلة.  
الجدير بالذكر أن هناك جدلا ثائرا بشأن المسار المثالي الذي ينبغي أن تكون عليه التصويبه، إلا أن

[[تغطية واندفاع للأمام (حركة يقوم فيها لاعب بعمل تغطية لزميل له مع الكرة ومن ثم يفر أو يتعد عن اللاعب المدافع بتجاهه مرمى الهدف من أجل استقبال تمريرة) والتغطية والاندفاع للأمام]] (pick and roll)، والتي يقوم اللاعب فيها بعمل تغطية لزميله «والاندفاع إلى الأمام» بعيدا عن مكان هذه التغطية تجاه السلة الجدير بالذكر أن حركات التغطية (منسورة) يمنع الخصم خلالها من اللعب بطريقة قنوية) والإطلاقات السريعة والمستمرة نحو السلة تعد من طرق اللعب الهجومية المهمة، حيث تتيجان القيام بتمريرات سريعة وعمل الفريق بشكل جماعي وهو ما يؤدي إلى النجاح في إحراز الأهداف.  
دائما ما تتمتع الفرق بالعديد من طرق اللعب الهجومية المخطط لها لضمان عدم توقع الفرق الأخرى المنافسة لتحركات لاعبيها داخل الملعب. ولتحقيق هذا، عادة ما يكون لاعب الهجوم الخلفي هو المسؤول عن تحديد وتوضيح طريقة اللعب الهجومية التي سيتم استخدامها عند بدء أي من الهجمات.  
مما لا شك فيه أنه يتم التركيز بشكل أكبر على مراكز اللاعبين وخطط اللعب الدفاعية والهجومية في لعبة كرة السلة، لذا فإن مدرب أي فريق دائما ما يطلب أوقات مسلوطة أثناء اللعب لمناقشة هذه الخطط مع لاعبيه.

## التصويب في كرة السلة

إن التصويب هو محاولة لإحراز نقاط من خلال قذف الكرة داخل السلة، وعلى الرغم من أن طرق التسديد تختلف باختلاف اللاعبين ومواقف التصويب

على الرغم من أن قواعد لعبة كرة السلة لا تحدد مراكز (positions) أو مواضع للاعبين داخل الملعب على الإطلاق، فإن هذا الأمر قد ظهر وتطور كجزء من لعبة كرة السلة، فخلال العقود الخمسة الأولى من تطور لعبة كرة السلة، كان يتم تقسيم مراكز اللاعبين داخل الملعب على النحو التالي: لاعب خط دفاع، ولاعبي هجوم، ولاعبين في مركز طوسط أو لاعبي خط دفاع، ولاعبي هجوم، ولاعب خط وسط واحد، بيد أنه منذ ثمانينيات القرن العشرين، ظهرت مراكز جديدة للاعبين أكثر تحديدا.  
لاعب الهجوم الخلفي (point guard): عادة ما يكون أسرع لاعب في الفريق، ويقوم بتنظيم هجوم فريقه وتوجيهه من خلال قدرته على التحكم في الكرة والتأكد من وصولها للاعب المناسب في الوقت المناسب.

المدافع مسدد الهدف (shooting guard): يقوم بتسديد قدر كبير جدا من التسديدات في مرحلة الهجوم، كما يقوم بمراقبة أفضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع.

لاعب الهجوم صغير الجسم (small forward): غالبا ما يكون مستولا بشكل رئيسي عن إحراز النقاط من خلال سلوك أفسر الطرق نحو السلة والإختراق مع المروعة بالكرة وتطليلها، أما في حالة الدفاع، فإنه يعمل على الاستحواذ على الكرات المرتدة من مهاجمي الفريق المنافس، ولكنه في بعض الأحيان يقوم بأدوار أخرى أكثر فاعلية من ذلك.

لاعب الهجوم قوي الجسم (power forward): يلعب في الهجوم بقوة وغالبا ما يكون ظهره للسلة، وفي مرحلة الدفاع، يلعب تحت سلة فريقه (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع المنطقة) أو يلعب مدافع ضد نظيره مهاجم الفريق المنافس قوي الجسم (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع رجل لرجل).

لاعب الوسط (center): يتم الاعتماد على أطول وأقوى لاعبي الفريق في هذا المركز لإحراز النقاط (في مرحلة الهجوم)، أو للدفاع عن سلة فريقه بقوة (في مرحلة الدفاع)، أو للاستحواذ على الكرات المرتدة.

تتمتع الأوصاف التي تم تناولها أعلاه بأنها مرنة وقابلة للتغير، ففي بعض المناسبات، تختار بعض الفرق اللعب بثلاثة مدافعين من خلال استبدال أحد المهاجمين أو لاعب الوسط بمدافع ثالث. وبعد مركزا لاعب الهجوم الخلفي والمدافع مسدد الهدف من أكثر المراكز التي يمكن التبدل فيها، وخاصة إذا تمسك لاعبي هذين المركزين بالقيادة الجيدة للفريق ومهارات التعامل مع الكرة والتحكم فيها.

هناك استراتيجيتان دفاعيتان رئيسيتان يتمثلان في: دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل. هذا وينطوي دفاع المنطقة (Zone defense) على تواجد اللاعبين في مواضع دفاعية يدافعون عن سلتهم ضد أي لاعب منافس يتواجد في منطقتهم. أما فيما يتعلق باستراتيجية الدفاع رجل لرجل (man-to-man defense)، فيقوم كل لاعب مدافع يراقبه لاعب معين من لاعبي الفريق المنافس ومحاولة منعه من القيام بأي عمل يهدد سلة فريقه.

## كرة السلة

تعد طريق اللعب الهجومية أكثر تنوعا واختلافا من طريق اللعب الأخرى، فعادة ما تتضمن تمريرات وتحركات بدون كرة من اللاعبين مخطط لها ومدربين عليها، فقيام لاعب الهجوم بتحريك سريع بدون كرة للوصول إلى موقع متميز يتيح له تسجيل نقاط في سلة الخصم يطلق عليه انطلاقا سريعة ومستمرة.  
أما المحاولة القنوية التي يقوم بها لاعب الهجوم لإيقاع أحد لاعبي الفريق المنافس من مراقبة أحد زملائه في الفريق، عن طريق الوقوف في طريق هذا المدافع المنافس لإعادة حركته بشكل مؤقت حتى يتيح لزميله الانطلاق من جانبه فيطلق عليها عمل حاجز أو تغطية. وبهذا يشترك اللاعبان الاثنان فيما يعرف بحركة



لمعب رميتين حرتين إضافة إلى حيازة الكرة بعد تسديد الرميات مباشرة وفقاً لنصوص قوانين كرة السلة.

### ومن الأخطاء أيضاً في لعبة كرة السلة

عدم الأهلية، والتي ترتبط بسلك اللاعب وجاهزيته، وهي عبوة تطبق في ألعاب رياضية عديدة مثل كرة الطائرة أيضاً، حيث يتم احتساب عدم أهلية قائد اللاعب بالترتيب العنفي المتمسدة مثل الضرب أو استخدام الكلمات المخالفة أو عدم التزامه بتعليمات الاتحاد الدولي وقوانين كرة السلة المُتعاضف عليها، وفي حال احتساب عدم الأهلية في حق لاعب محسن يتم خروجه من الملعب وعدم إكماله لمجربات المباراة، مهما كان عدد الأخطاء الشخصية للاعب، ويحق للمدرب إدخال لاعب بديل له، حيث يجب أن يستمر كل فريق بخمسة لاعبين داخل الملعب وفقاً لقوانين كرة السلة.

### تسجيل اللاعبين والانتقالات في لعبة كرة السلة

تُمارس لعبة كرة السلة عدد كبير من اللاعبين حول العالم، ويصلح كل منهم إلى اللعب مع أفضل الأندية، وكذلك حال الأندية التي تبحث عن أبرز اللاعبين لكي تتمكن من تحقيق الإنجازات وحصد البطولات، حيث يُسَفر في كل اتحاد محلي على إصراف قوانين خاصة بعدد المحترفين الأجانب داخل الملعب، ومن أبرز المسابقات التي تُعد طموحاً لكافة لاعبي كرة السلة حول العالم بطولة دوري رابطة المحترفين الأمريكي والولايات المتحد الأمريكية، حيث ترتفع الأجر في المسابقة التي تعد الأعلى حول العالم على مستوى لعبة كرة السلة، ومن الأمثلة على الأجر المرتفعة حصول الأمريكي ستيفن كاري على عقد بقيمة 201 مليون دولار لمدة 5 سنوات مع نادي غولدن ستايت ووريورز.

### أشهر لاعبي كرة السلة في العالم

تعدّ لعبة كرة السلة إحدى الرياضات الشعبية العالمية والتي لديها جمهورها ومجيبها، حيث ضمت بطولاتها المختلفة وعبر تاريخها العريق أشهر لاعبي كرة السلة في العالم وبرزت عدد الفرق والمنتخبات التي رسمت طريقها نحو البطولات والإنجازات، ومن أشهر لاعبي كرة السلة في العالم:

#### كريم عبد الجبار:

لاعب كرة سلة وأحد أبرز أبطال اللعبة في التاريخ، صاحب الطول الفارع الذي يزيد عن المترين و15 سنتمترًا ويمتلك الرقم الأعلى في دوري كرة السلة الأمريكية من حيث عدد النقاط لعب لفرق ميلووكي بكس قبل أن ينتقل إلى فريق لوس أنجلوس ليكرز.

#### [2] مايك جوردن:

يعتبره الكثيرون أفضل من هذه اللعبة على الإطلاق، كان ناجحاً في جميع الأوقات خلال مسيرته وتميّز بدفاعه القوي وريغته في المنافسة كما يترك أن يقول أنه أفضل من هوية فريقه عبر التاريخ.

#### [3] ماجيك جونسون:

يعرف أيضاً بجونسون الشحري تميّز بمهاراته العالية وشكله ثنائيًا فتاً كما بعد زميله كريم عبد الجبار في لوس أنجلوس ليكرز، اعتزل اللعب فجأةً بعد إصابته بمرض الإيدز.

#### [4] لاري بيرد:

لاعب سابق بدأ مسيرته في فريق بوسطن سيلتكس وكان واحداً من أفضل المهاجمين قبل اعتزاله للعب بسبب مشاكله المزمنة في الظهر، عمل مدرباً لفريق إنديانا پيسرز وهو الوحيد الذي حمل لقب أفضل لاعب وأفضل مدرب وأفضل مدير تنفيذي.

#### [5] ياهو ميچ:

لاعب صيني لعب في الإن بي إيه مع هيوستن روكتس، وكان الأطول إذًا 229 سم قبل اعتزاله للإصابة.

#### [6] ديريك فويتسكين:

النجم الألماني صاحب المتمرز و13 سم مُسلِّ دالاس مافريكس في العديد من اللقاءات وعرف بصلابته وقدراته الدفاعية العالية.

#### [7] كوبي براينت:

لاعب أمريكي مثل فريق لوس أنجلوس ليكرز حطّم العديد من الأرقام وتميّز خلال مسيرته الحافلة بالألقاب بفتنه وقدرته على التسديد من خارج القوس وصناعة اللّعب.

#### [8] ليريون جيسس:

لاعب أمريكي مولد ب1980 لم يلعب باليد اليمنى يبلغ طوله 203 سم ويصل وزنه إلى 113 كجم لعب في صفوف كليفلاند كافالييرز وميامي هيت ويلعب حاليًا ضمن فريق لوس أنجلوس ليكرز.

### الاتحاد الوطني لكرة السلة إن بي إيه

الاتحاد الوطني لكرة السلة إن بي إيه هو اتحاد كرة سلة محترف تأسس في مدينة نيويورك الأمريكية سنة 1946 ويضم 30 فريقاً من الولايات المتحدة وكندا، وأحد أكبر البطولات الرياضية الاحترافية كما تعدّ هذه الفرق من الأفضل في العالم وتضم في صفوفها أشهر لاعبي كرة السلة في العالم، يمتد موسم الدوري الأمريكي للمحترفين من أكتوبر إلى أبريل يلعب خلالها كل فريق 82 مباراة قبل الانتقال إلى التصفيات النهائية.



### التمرير: Assist (basketball)

التمرير هو وسيلة تنقل الكرة بين اللاعبين. وتكون معظم التمريرات مصحوبة بالقيام بخطوة للأمام لزيادة قوة تمرير الكرة، ويعتبر إتمام الحركة باليدن لضمان دقة التمريرة.

تتمثل التمريرة الأساسية في كرة السلة في التمريرة الصدرية حيث يتم تمرير الكرة مباشرة باليدن من صدر اللاعب الممرر إلى صدر اللاعب المستقبل. وتطوي التمريرة الصدرية الصحيحة على القيام بتحريك إصبعي الإبهام بحركة خارجية سريعة وخافتة لإضافة سرعة للتمريرة وعدم إتاحة الوقت الكافي للمدافع للتفاعل معها.

تعدّ التمريرة المرندة نوعاً آخر من التمريرات، وفي هذه التمريرة يقوم الممرر بتمرير الكرة بيديه من صدره إلى اللاعب المستقبل ولكن مع مراعاة أن تُضرب في الأرض عند نقطة تعادل ثلثي المسافة بينه وبين اللاعب المستقبل، ومن ثم، فإن الكرة تضرب في أرض الملعب ثم ترتد إلى أعلى ليستلها المستقبل.

يشير إلى أن التمريرة المرندة تستغرق وقتاً أكبر من التمريرات الصدرية، ولكن صعوبة اعتراضها من قبل الفرق المنافس تكون أكبر (مع الأخذ في الاعتبار أن ركل الكرة بالقدم يتمحّد بحسب مخالفة).

لذا، فإن لاعبي كرة السلة كثيراً ما يلجأون إلى التمريرة المرندة في الأوقات التي يكون فيها أي من أجزاء الملعب مزدحماً أو عند تقاضي أي من المدافعين.

يتم استخدام التمريرة من فوق الرأس لتمرير الكرة من فوق رأس المدافع وتطلق الكرة في الهواء أثناء مرورها فوق رأس اللاعب الذي قام بتمريرها.

يتم تنفيذ التمريرة الخافتة (Outlet pass) عندما يقوم الفريق بإجراء عملية المراوغة الفاعلة على الكرة المرندة فتطلق على التمريرة التي يتم تنفيذها بعد هذه العملية اسم التمريرة الخافتة.

الجدير بالذكر أن السمة الضرورية التي لا بد أن تتوفر في أية تمريرة جيدة أن يستعمل على الفرق المنافس اعتراضها، ويمكن للممررين الجيدين تمرير الكرة بدقة عالية وقراءة ما يسود في أذهان أي من زملائهم والتمرير بالضبط على المكان الذي يود أي منهم استلام الكرة فيه. ولا شك في أن تمرير الكرة دون النظر إلى الزميل الذي سيتلقاها تعدّ طريقة مميزة للغاية للقيام بذلك، ويطلق على هذه التمريرة تمريرة عمياء.

ثمة طريقة أخرى متقدمة للتمرير تتمثل في التمريرة من وراء الظهر، كما يشير اسمها، قيام الممرر بتمرير الكرة من وراء ظهريه إلى أحد زملائه في الفريق.

وعلى الرغم من أن بعض اللاعبين قد يقومون بالتمريرات العمياء أو التمريرات من وراء الظهر بكفاءة وفاعلية، فإن العديد من المدربين لا يشجعون لاعبيهم البنية، لاعتقادهم بتسدية بأنهما من التمريرات الخطرة التي لا يمكن التحكم بها والتي على الأرجح قد تؤدي إلى خطف الكرة من قبل الفريق المنافس أو تسبب في التعرض لمخالفات.

### المراوغة بكرة السلة: Dribble

المراوغة هي فن تنطيط الكرة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لتترد إلى اليد) على نحو متواصل باستخدام إحدى اليدين، وهي مطلب أساسي ينعن على اللاعب القيام به للتقدم بالكرة. ولينتمكن اللاعب من المراوغة، فإن عليه أن يدفع الكرة باتجاه الأرض بأطراف أصابعه بدلاً من ضربها برأحة اليد، وتلك لضمان تحكم أكبر في الكرة.

عند المراوغة في حراسة أحد مدافعي الفريق المنافس، ينعن المراوغة باليد الجيدة عن هذا المدافع حتى يصعب عليه بشكل أكبر إمكانية وصوله إلى الكرة والحصول عليها. لذا، فمن الأهمية يمكن أن ينعن اللاعب بالقدرة على المراوغة بكفاءة يبيد الانتئين.

عادة ما يميل المراوغون الجيّدون بالكرة (أو «المتحكمون الجيّدون فيهما») إلى ضرب الكرة في الأرض من على بُعد منخفض لتقليل مسافة انتقال الكرة من الأرض إلى اليد، وهو ما يجعل الأمر أكثر صعوبة على المدافع «لخطف» الكرة.

علاوة على ذلك، فإن المتحكم الجيد في الكرة عادة ما براوغ بها من وراء ظهره وبين ساقيه، وتلك الكرة بين يديه ويغير من اتجاهاته في عملية المراوغة؛ مما يُقلّل بشكل أكبر من توقع المنافس لخطّ مسنده. ويطلق الذي يستخدمه ومن ثمّ يشكل صعوبة أكبر في الدفاع ضده، ويطلق على هذه اللعبة مراوغة عرضية (Crossover)، والتي تعدّ أكثر الطرق فاعلية للمرور من المدافعين أثناء عملية المراوغة.

يمكن للاعب الماهر المراوغة بالكرة دون النظر إليها، وذلك باستخدام النزعة الداخلية التي ترشد العقل إلى حركة المراوغة أو الرؤية المحيطة (peripheral vision) (القدرة على رؤية الأشياء الجانبية أثناء النظر في اتجاه معين) لاستمرار تتبع مكان الكرة. ومن خلال عدم الاضطرار إلى التركيز على الكرة أثناء المراوغة، يمكن للاعب المراوغة البحث عن لاعب آخر في الفريق للتمرير إليه أو إيجاد فرص تهديف، هذا فضلاً عن تقاضي خطر قيام أي من لاعبي الفريق المنافس بحطف الكرة منه.

### اعتراض مسار الكرة: Block (basketball)

يتم اعتراض مسار الكرة عندما يحاول المدافع تغيير مسار التسديدة بعد تصويبها من قبل المهاجم. وذلك عن طريق لمس الكرة. وفي معظم أشكال اللعب المختلفة، فإنه من غير القانوني لمس الكرة وهي في طريقها إلى السلة في مسارها المنحني، ويعرف هذا بالإعاقة غير القانونية لتسجيل هدف (goaltending) كما أنه من غير القانوني أيضاً اعتراض مسار تسديدة ما بعد لمس الكرة للوحة الهدف الخلفية أو عندما يكون أي جزء من الكرة فوق حافة السلة مباشرة.

## سان جيرمان يريد مقايضة مبابي بنجمين كبيرين لريال مدريد



ذكرت تقارير إعلامية إسبانية أن باريس سان جيرمان الفرنسي يسعى للتخلص من نجمه الأول كيليان مبابي، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، حتى لا يدخل مجاناً صيف العام المقبل 2024، طرف في مفاوضات متقدمة مع ريال مدريد الإسباني.

وحسب تقرير لصحيفة "ديفنسا سنترال" الإسبانية، يوم الأحد، نقل موقع "فوتو ميركاتو" أبرز ما جاء فيه، فإن إدارة باريس سان جيرمان وأمام صعوبة تحقيق ريال مدريد لمطالبها المالية الكبيرة من أجل تسريح مبابي، قد لجأت إلى فكرة المقايضة.

وأوضح التقرير أن سان جيرمان عرض تسريح كيليان مبابي إلى ريال مدريد مقابل الحصول على نجمين كبيرين من صفوفه، والمتعلق الأمر بالحارس الدولي البلجيكي تيبو كورتوا، والشباب المتعلق البرازيلي فينيسوس جونيور.

بالمقابل جاء الرد من ريال مدريد فلورنتينو بيريز قطعياً، ورفض هذه المقايضة جملة وتفصيلاً، مؤكداً أنه لن يفرط في أصدقه وتشكيلته في لاعبيه الشباب تحت أي ظرف.

ووفقاً لتقرير "ديفنسا سنترال"، فإن ما يجعل إدارة بيريز تتقاوض من مركز قوة في سعيها لحسم مبابي، هو التكاليف خيضة الفريق على محصلة كبيرة، إذ لم يتم إنفاق سوى 100 مليون يورو لضم الإنجليزي جود بيلينغهام.

وتحدثت تسريبات عن رغبة سان جيرمان في الحصول على مبلغ 250 مليون يورو لتسريح مبابي، بينما يعرض ريال مدريد مبلغ 200 مليون يورو.

## خطوة صغيرة تفصل إريكي عن سان جيرمان و6 ملايين يورو لغالتييه



بات المدرب الإسباني المخضرم لويس إريكي (52 عاماً) على مرسي حجر من الإشراف على تدريب بطل فرنسا، باريس سان جيرمان، وذلك حسبما أوردته صحيفة "لو باريزيان" الفرنسية، اليوم الأحد، من مصادر لها ويحسب إريكي عاطلاً عن العمل بعد رحيله عن منتخب إسبانيا منتصف ديسمبر الماضي، في أعقاب الإقصاء من ثمن نهائي مسابقة كأس العالم قطر 2022، على يد المغرب بركلات الترجيح 0-3، بعد التعادل 0-0، وتولى إريكي تدريب إسبانيا في جويلية 2018 عقب إقصاء "لا روشا" من كأس العالم بروسيا، وقاده إلى نصف نهائي كأس أمم أوروبا 2020 ونهائي دوري الأمم الأوروبية 2021، لكنه خرج من مونديال قطر في ثمن النهائي.

وبات باريس سان جيرمان قريباً للغاية من إقالة مدربه كريستوف غالتييه، الذي فشل الموسم المنصرم 2022-23 في قيادة الفريق للتتويج بلقب دوري أبطال أوروبا، عندما أقصى أمام بايرن ميونخ الألماني (0-3) ذهباً وإياباً بثنم النهائي. ومن جهة أخرى، حافظ غالتييه على لقب الدوري الفرنسي، وأضاف اللقب رقم 11 في تاريخ باريس سان جيرمان، ليفرد بالرقم القياسي في لائحة شرف الفائزين بـ"لغ 4" عبر التاريخ، وبفض الشراكة مع سانت إيتين صاحب 10 ألقاب من المرحح أن يدفع النادي الباريسي قرامة 6 ملايين يورو إلى المدرب غالتييه، نظير فسخ العقد الموقع بينهما، في حين أكتت "لو باريزيان" أن تعقد باريس سان جيرمان مع إريكي مسالة وقت، بعدما تم الاتفاق على كل شيء بين الطرفين.

سبق لإريكي أن حصد جائزة أفضل مدرب في العالم بعد أن حقق "الخماسية" مع فريقه السابق برشلونة الإسباني موسم 2014-2015، وهي الدوري والكأس المحليان، ودوري أبطال أوروبا وكأس السوبر الأوروبي وكأس العالم للأندية.

# رغم التراجع.. لاماسيا برنتلونة

## تسيطر على الدوري الإسباني

القدم الفرة لنادي الكتالوني لعبوا في دوري الدرجة الأولى في ذلك الموسم، وبعضهم تذبذبوا لسنوات في "الاماسيا"، والبعض الآخر وصلوا إلى الدرجة الأخيرة مباشرة قبل الفريق الأول. وبالتأكيد كان النادي الأكثر تمثيلاً هو برشلونة نفسه 10 لاعبين، وهم سيرجيو بوسكيتس، جوردي ألبا، سيرجي روبرتو، إريك غارسيا، غافي، أنسو فاتي، واليخاندرو بالدي، إينياكي بينيا، رونالد أراوخو، وهينكوتو بيليرين. بخلاف 4 لاعبين ظهروا لأول مرة مع الفريق الأول لبرشلونة بعدما قرر تشافي هيرنانديز تصعيدهم، وهم أغيلو الأركون وشادي رياض وأليكس غاريدو ولامين يامال. وجاء في المركز الثاني فريق ريال بيتيس بخمسة لاعبين، وهم فيكتور روزي وخوان ميراندا ومارتين مونويا ورودري وأليكس مورينو، ويلاه في المركز الثالث أندية فياريال وإسبانيول وجيرونا بأربعة لاعبين لكل منهم.

ورغم سيطرة لاعبي "الاماسيا" على فرق اللغا بما يصل إلى 50 لاعباً، وبينهم برشلونة وبعثرة لاعبين، فإن قطاع "الاماسيا" في النادي أصبح يعتمد في الفترة الأخيرة أكثر على شراء اللاعبين من الخارج، دون تصعيد المواهب للفريق الأول. ووفقاً للصحفي جوردي روزي، فإن عدد لاعبي لاماسيا بالفريق الأول لبرشلونة سيستمر في الانخفاض، حيث وصل إلى 7 لاعبين في الوقت الحالي. وأشار سونير، الذي يعمل لدى قناة «TV3» الكتالونية، إلى أن هؤلاء اللاعبين هم سيرجي روبرتو وإريك غارسيا وغافي وأنسو فاتي واليخاندرو بالدي وإينياكي بينيا، بجانب نيكو غونزاليس الذي قضى الموسم الماضي معاراً إلى فالنسيا.

وشدد الصحفي على أنه في السنوات الأخيرة أصبح فريق الريدف في برشلونة يعتمد على لاعبين من الخارج، مثل السنغالي موكاتيل فاي الذي تعاقده مع النادي الأسبوع الماضي من كوستنسيا زغرب الكرواتي، ووضعه شرطاً جزائياً ضخماً في عقده يبلغ 400 مليون يورو.



أكد ميمته العريقة، ولعل من أبرزهم التحم الأرجنتيني المخضرم ليونيل ميسي، الهدف التاريخي للنادي، حيث تحمل تلك الأندية اسم "الاماسيا"، وهو مبنى ريفي قديم في إقليم كتالونيا يعود بناؤه إلى عام 1702. وذكرت التقارير أنه كان لدى جميع الفرق التي لعبت في دوري الدرجة الأولى الإسباني في موسم 2022-2023 لاعب كرة قدم واحد على الأقل في فريقها الأول سبق له اللعب مع البلوغرانا، باستثناء 3 أندية وهي ريال مدريد وأنتيكيو مدريد وأنتيكيو بلباو. وأضافت أن نحو 50 لاعباً ممن شاركوا في الفواع الشعبية أو كرة

اكتسبت بطولة الدوري الإسباني بصيغة برشلونة خلال الموسم المنصرم الذي حصد فيه الفريق الكتالوني اللقب بعد غياب 4 مواسم. وتوج برشلونة بطلاً للدوري الإسباني 2022-2023 لأول مرة منذ عام 2019، بعد تفوقه على غريمه التقليدي ريال مدريد حامل اللقب بفارق 10 نقاط ورصد تقرير نشرته صحيفة "سبورت" الكتالونية بعنوان "برشلونة يغير كرة القدم الإسبانية"، أن جميع فرق اللغا لديها لاعب واحد على الأقل من أكاديمية النادي الكتالوني التي تحمل اسم "الاماسيا". ويشتهر برشلونة بالأجيال التاريخية التي نشأت في

## الموهوب التركي غولر يختار الانتقال إلى ريال مدريد ولكن..!



الريدف) بدلاً من الفريق الأول، وهو أمر يريد أن يتجنبه غولر، إذ يسعى إلى المشاركة المستمرة في الفريق الأول لضمان تحقيق التطور في مشواره. أمر آخر قد يعرقل هذه الصفقة بين الدولي التركي والريال، تتمثل في التهمة التي بات يحتملها الميريني، خاصة في خط الوسط الذي بات يضم خيارات كثيرة بين أيدي المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي، لا سيما بعد التوقيع مع جود بيلينغهام والسعادة إبراهيم دياز، علاوة على وجود الرباعي، لوكا مودريتش وتوني كروس وأوريلين تشواميني وإدواردو كامافيغنا.

جدد بالذكر، أن غولر بات يحظى باهتمام متزايد من الأندية الأوروبية، لا سيما في الموسم المقبل الذي شهد تألقاً لافتاً للاعب، لا سيما بعد رحيل النجم الألماني مسعود أوزيل عن الفريق، وتقمصه الذي رقم "10" التاريخي بدلاً عنه، وهو ما أعطاه دفعة كبيرة لتسجيل 6 أهداف وتقديم 7 تمريرات حاسمة في 35 مباراة خاضها مع النادي في جميع المسابقات.

ذكرت مصادر صحفية أن الموهوب التركي أردا غولر، صانع ألعاب نادي فربخشة، يريد اللعب في نادي ريال مدريد الإسباني؛ لكن قد لا تتحقق تلك الأمنية حالياً في ظل رغبة اللاعب في المشاركة المستمرة أساساً مع فرقة العقيل. وتون الصحفي التركي المقرب من أخبار نادي فربخشة، فولكان ديمير، على حسابه الرسمي في "تويتر" تغريدة كتب فيها: "أردا غولر يريد الانضمام إلى فريق بايكانه اللقب فيه فوزاً. بعد ذلك سيكون ريال مدريد وجهة اللاعب المقبلة، لأن حلمه اللعب بالوانه". وتأتي هذه التصريحات في وقت كشفت فيه صحيفة «MARCA» الإسبانية أن النادي الملكي دخل على خط المهتمين بضم اللاعب الواعد صاحب الـ18 عاماً، إلى جانب أندية أوروبية علاقة منها برشلونة وإشبيلية وميلان وأرسنال وليفربول وبايرن ميونخ وبوروسيا دورتموند وباريس سان جيرمان غير أن المصدر ذاته قد توقع بأن إدارة النادي الملكي تخطط في حال التعاقد مع اللاعب- لإرساله إلى كاستيلا (الفريق

## مدير مركز التكوين في باريس سان جيرمان يدق ناقوس الخطر

وأوضح كاتسي في مقابلة له مع صحيفة "الكيك"، نقلها موقع "فوتو ميركاتو" يوم الأحد، أنه منذ تسلمه مهامه الصيف الماضي قلص عدداً من تلك العقود؛ لكن من أجل أن تعود الأمور إلى نصابها الطبيعي يجب انتظار موسم أو ثلاثة أو حتى أربعة مواسم.

وأضاف مدير مركز تكوين نادي العاصمة الفرنسية يقول: "ما فائدة التوقيع على عقود مع عدد كبير من اللاعبين، ثم مع كل صيف يتم إعارة 20 لاعباً إلى أندية أخرى تستفيد من خدماتهم؟! دون أن يستفيدوا هم من التكوين الذي يحتاجون إليه".

دق مدير مركز التكوين لنادي باريس سان جيرمان الفرنسي، لوكا كاتسي، ناقوس الخطر، بخصوص سياسة الفريق المتبعة في التعاقد مع عدد كبير من اللاعبين الشباب ثم اللجوء إلى إعارتهم.

وقال الإيطالي كاتسي الذي تولى منصبه مسؤولاً أولاً عن مدرسة سان جيرمان صيف 2022 قادماً من فريق سبارتاك موسكو الروسي الذي كان يشغل منصب مديره الرياضي: "إن وجود عدد كبير من العقود الممنوحة إلى اللاعبين الشباب يضر بسلامة التكوين في النادي".



# بينهم صلاح ومودريتش.. 10 نجوم عالميين رفضوا عروض الأندية السعودية



أن يفضل ريال مدريد بقاءه الثنائي لموسم آخر على الأقل، وهذا بغاية بلوغ التحديات المقبلة على المدى القريب.

**روبرت ليفاندوفسكي**  
ووفقاً لما نشره موقع قناة "بي إن سبورتس" في نسختها الفرنسية، قبل أيام، رفض النجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي عرضاً مغرياً من الأندية السعودية، حيث تجادل رانيا ستويا قيمته 150 مليون يورو، ويفضل البقاء مع برشلونة وقيادته لتحقيق القاب ثالثة والعودة بتألق على المستوى الأوروبي.

كانت الأندية السعودية ثيرة كروية في دوري المحترفين عبر سياسة ضم النجوم، واستهدفت في مفاوضاتها نجوماً عالميين، وافق بعضهم على عروضها، لكن الكثير منهم فضل الاستمرار بالدوريات الكبرى. ورفض عدد من النجوم العالميين عرضاً تجريبية عربية عبر الدوري السعودي، رغم العروض المالية الكبيرة، ومن بينهم من قام بتعميد عرضه مع تاديه لموسم آخر، فيما اختار آخرون اللعب بالدوري الأمريكي.

**ميسي وبوسكيتس**  
ووضعت الأندية السعودية على طاولة النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي وزميله السابق في نادي برشلونة، الإسباني سيرجيو بوسكيتس، عرضاً قوياً من الجانب السعودي، وقد عرض الهلال "البولوغا" بقيمة مليار ونصف مليار دولار لتلقاها على مدى 3 سنوات، لكن الثنائي فضل التجربة الأميركية عبر بوابة إنتر ميامي.

**محمد صلاح**  
محمد صلاح أحد مطامع الأندية السعودية التي تأمل في إقناع أكبر عدد من النجوم، حيث تلقى النجم المصري عرضاً مهماً فضل تجاهله والبقاء مع ليفربول، خاصة أن الهدف العالمي وعد جماهير "الريدز" ببدء أقوى الموسم المقبل لتعويضهم عن الفشل الذريع في التأهل لدوري أبطال أوروبا.

**ميلينكو فيتش سافيتش**  
كان الصربي ميلينكو فيتش سافيتش آخر اللاعبين الذين رفضوا اللعب في الدوري السعودي خلال الموسم المقبل، حيث أكد وكيل أعماله أن اللعب في السعودية ليس موضوع الساعة، وأن موكله يفضل دراسة عروض أخرى موجودة على طاولة المفاوضات.

**روميلو لوكاكو**  
رغم الظروف الصعبة التي يعيشها بنجاب العروض ورفض تشلسي بقاءه، رفض الدولي البلجيكي روميلو لوكاكو عرضاً مهماً من أندية الدوري السعودي، بحسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، إذ يعود السبب إلى رغبته في الاستمرار مع نادي إنتر ميلان وتحدي الظروف بعودة بلاده بثلث قدراته المثالية.

**أديان رابيو**  
نجم عالمي آخر رفض عروض الأندية السعودية، ويتعلق الأمر بالدولي الفرنسي أديان رابيو، حيث أفادت صحيفة "سبورت مدياسات" الإيطالية، الأحد، بأن لاعب نادي بوفتوس غير متحمس لخوض تجربة في

**مودريتش وكروس**  
وتوجهت بوسلة الأندية السعودية صوب نادي ريال مدريد عبر التفاوض مع عدة لاعبين، حيث تلقى الكرواتي لوكا مودريتش والألماني توني كروس عرضاً مغرياً للانتقال إلى نادي النصر وأندية ثانية، وكانت الصفقة أن تتم في بدايتها باعتبار وسائل الإعلام الإسبانية، قبل

## ليوناردو سبينازولا مطلوب في الدوري السعودي



هذا الصيف، بعد موسم ماضي صعب حافل بالإصابات والعروض المخيبة للآمال، رغم أن مورينو كان يعمل عليه كثيراً في أكثر من مركز بالمعرب، ويبدو أن نادي العاصمة ليس لديه أي نية لتعديل عقد سبينازولا الحالي الذي من المقرر أن ينتهي العام المقبل، ما يجعل هناك حالة انتعاش كبيرة على مغادرته هذا الصيف. يذكر أن سبينازولا، البالغ من العمر 30 عاماً، بدأ مسيرته الكروية في بوفتوس، ثم انتقل بين عدة أندية، حتى استقر في روما منذ 2019، ويملك سبينازولا في رصيده بطولتين كبيرتين، الأولى كأس أمم أوروبا رفقة منتخب إيطاليا، والثانية دوري المؤتمر الأوروبي بقميص روما.

يبدو أن أحد أعداء فريق روما الذي يتولى تدريبه البرتغالي جوزيه مورينو سينتقل إلى الدوري السعودي للمحترفين خلال فترة الانتقالات الصيفية. أندية الدوري السعودي تواصل محارلات استقطاب كبار نجوم كرة القدم حول العالم، حيث كانت البداية من البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم النصر، ثم ثاني الاتحاد، الفرنسي كريم بنزيمة ومواطنه نغولو كانتي، وأخيراً البرتغالي روبن نيفيز المنضم حديثاً للهلال قناة "سكاي سبورت إيطاليا" ذكرت أن الأندية السعودية الكبرى تتطلع إلى التعاقد مع الإيطالي ليوناردو سبينازولا وظهير روما خلال الميركاتو الصيفي الحالي. وقد يغادر سبينازولا صفوف روما

## رودريغو يحلم باللعب مع نيمار في ريال مدريد

لعب النجم البرازيلي كما نقله موقع "فوت ميركاتو". ويبدو أنه من الصعب تحقيق أمنية رودريغو في الوقت الحالي أو حتى في المستقبل، بالنظر إلى تقدم نيمار في السن بلوغه 31 عاماً، إضافة إلى عدم اهتمام الريال بخدمته حالياً، عكس الأوامر الماضية، حين كان هدفاً رئيسياً لفلورنتينو بيريز، قبل أن يفضل البرازيلي الالتحاق بباريس سان جيرمان بعد خروجه من برشلونة.

ويقال نيمار على أعتاب مغادرة ناديه الفرنسي بالنظر إلى اضطراب علاقته مع مسؤولي

أعلن النجم البرازيلي رودريغو غوس، رغبته صراحة في اللعب بجاور مواطنه نيمار جونيور بالوان ريال مدريد في يوم من الأيام، مؤكداً مرة أخرى صداقته الكبيرة بلاعب سانتوس السابق والحالي لباريس سان جيرمان الفرنسي.

ويسأله في أحد البرامج التلفزيونية بعنوان "النادي الرياضي" عن هوية اللاعب الذي يحلم بمزامنته في صفوف ريال مدريد، أجاب رودريغو بسرعة ومن دون تفكير بالقول: "نيمار"، مؤكداً عشقه الكبير لطريقة

النادي وكذا الجماهير، ما جعله محل اهتمام العديد من الأندية الأوروبية، وحتى العربية، على غرار الأندية السعودية التي أحدثت ثورة في العام الحالي من خلال العسسي لاستقطاب كبار نجوم المستديرة إلى الأراضي العربية من جانبه، بات رودريغو أحد نجوم ريال مدريد البارزين في الموسم الأخيرين، كما يملك ثقة المدرب كارلو أنشيلوتي ومسؤولي النادي الذين منحوه الرقم "7" ابتداءً من الموسم المقبل، علماً أن عقده مع الملكي مستمر حتى صيف عام 2025.

## الهلال السعودي يعلن ضم السنغالي كاليدو كوليبالي



أعلن الهلال السعودي، يوم الإثنين، عن تعاقد الرسمي مع المدافع السنغالي كاليدو كوليبالي، قادمًا من تشيلسي الإنجليزي، ليصبح ثاني لاعب ينضم إلى "الأزرق" في الميركاتو الحالي بعد البرتغالي روبن نيفيز المنضم مؤخرًا. وفي أولى كلماته بقميص الهلال بعد توقيع عقده، قال كوليبالي في فيديو تقديمي نشره حساب النادي السعودي على موقع "تويتر": "أنا هنا مع من يصنع المجد حاضراً ومستقبلاً". وكان كوليبالي -اللاعب السابق لتشيلسي ونابولي- قد انتقل الأحد إلى العاصمة السعودية الرياض، حيث التقى بمسؤولي الهلال وأنهى اتفাকে معهم على حمل قميص النادي وكل تفاصيل الصفقة، قبل أن يجتاز الفحص الطبي بنجاح، ثم يوقع على عقوده رسمياً.

وقال الهلال إن عقد الدولي السنغالي صاحب الـ32 عاماً سيستد لـ3 أعوام أي حتى صيف 2026، على أن يتل على إثره 20 مليون يورو في العام الواحد حسب تقديرات صحيفة "الإضافة" إلى مزايا أخرى. جدير بالذكر أن كوليبالي انضم إلى تشيلسي العام الماضي قادمًا من نابولي، وخاض مع "البلوز" 32 مباراة بمختلف المسابقات، وكان عقده ساري المفعول مع النادي اللندني حتى عام 2026.

## أيفري يحسم موقفه من تدريب الهلال السعودي

رفض مدرب بوفتوس الإيطالي، ماسيميليو أيفري، البالغ من العمر 55 عاماً، عرضاً من نادي الهلال السعودي، وفقاً لتقارير إعلامية إيطالية، يوم الأحد. وقال الصحفي الإيطالي المختص في أخبار الانتقالات، فابريسيو رومانو، إن أيفري رفض عرضاً بقيمة 20 مليون يورو كراتب سنوي، ويعقد يمتد إلى صيف 2025، مفضلاً البقاء في أوروبا. أيفري كان قد رفض عرضاً أولياً من الهلال في شهر سبتمبر الماضي، ثم عاد رفضه للعرض الثاني. في حين ألح رومانو على أن نادي النصر السعودي لم يدخل مطلقاً على خط المفاوضات لجلب أيفري كما أتسع سابقاً. ومن المرجح أن يظل أيفري مدرباً لبوفتوس رغم الإخفاقات المتتالية للـ"سيدة العجوز" مؤخرًا، وخسوم 10 نقاط من رصيده، ما جعله يحتل الترتيب الـ7 على لائحة الدوري الإيطالي ويفضل في التأهل إلى دوري أبطال أوروبا أو الدوري الأوروبي. ويتولى أيفري تدريب بوفتوس في ولاية ثابته منذ 2021، حيث سبق وأن أشرف عليه سابقاً بين 2014 و2019، وخلال الفترة الأولى استطاع الوصول مع الفريق إلى نهائي دوري أبطال أوروبا مرتين 2015 و2017، وفاز بلقب الدوري الإيطالي 5 مرات.

## أرسنال يحدد سعر بيع مهاجمه الشاب بالوغون



حدد أرسنال الإنجليزي سعر التخلي عن مهاجمه الأمريكي الصاعد، فولارين بالوغون، المطلوب بشدة من عدة أندية أوروبية. وحسب بومية "ذا صن" البريطانية، يُقَدَّر إرسال لاجه بالوغون بنحو 50 مليون يورو، حيث بات التفاوض عليه قوياً في الأيام الماضية، بانضمام ميلان الإيطالي ولايبزيغ الألماني وكريستال بالاس الإنجليزي وموناكو الفرنسي إلى سباق التعاقد معه ولعب بالوغون الموسم الماضي 2022-2023 مُعَاوِزاً من إرساله إلى نادي ستاد ريمس الفرنسي، حيث سجّل معه 21 هدفاً وقدم 3 تمريرات حاسمة، ما أكسبه مكاناً في تشكيلة منتخب الولايات المتحدة الفائز بدوري أمم الكونكاف الأسبوع الماضي بالوغون هدفاً في المباراة النهائية لمسابقة دوري أمم الكونكاف حينما تصدرت الولايات المتحدة على كندا (2-0) ونال إشادة واسعة من وسائل الإعلام المحلية، حيث بات قطعة أساسية في تشكيلة منتخب "بناء المع سام". المستويات المميزة بالوغون، رفعت قيمة التسوية من 4 ملايين يورو الموسم الماضي، إلى 25 مليون يورو في الوقت الحالي.



## غوندوغان يودع مانشستر سيتي برسالة عاطفية

أعدده الفريق الأساسي التي لا غنى عنها؛ سواء بصفتها قائداً، أو رمزاً للشكليات التي حققها «السييتيزز» في الموسم 2022-23. وشارك النجم الألماني، البالغ من العمر 32 عاماً، في 51 مباراة مع السيتي في الموسم المنتهي، وسجل خلالها 11 هدفاً ومنح 7 تمريرات حاسمة، وكان صاحب الشانثانية التي منحت الفريق التفوق على يونايتد في نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي. ومنذ انضمامه إلى الفريق السماوي موسم 2016-17 قادماً من بوروسيا دورتموند الألماني، خاض غوندوغان 304 مباريات في جميع المسابقات سجل خلالها 60 هدفاً ومنح 40 تمريرة حاسمة. جدير بالذكر أن غوندوغان تلقى عروضاً مغرية جداً من أندية الدوري السعودي، حيث ذكرت تقارير صحفية أن نادي الهلال والاتحاد تقدمتا بعروض للتعاقب مع اللاعب، بالإضافة لأرسنال الإنجليزي وباريس سان جيرمان.

بعد نهاية عقده مع نادي مانشستر سيتي الإنجليزي، ليكون بذلك أولى صفقات النادي الكتلوني هذا الصيف. وقال برشلونة في بيان عبر موقعه الرسمي: «توصل نادي برشلونة وإيلكاي غوندوغان إلى اتفاق بشأن ضم لاعب مانشستر سيتي لنادينا بعقد مدة موسمين حتى 30 يونيو 2025». وأوضح النادي الكتلوني في بيانه أن عقد غوندوغان تضمن شرطاً جزائياً قدره 400 مليون يورو، كما أنه يملك خيار التمديد لمدة موسمين إضافيين. ولم يكشف برشلونة عن رقم قميص غوندوغان، حيث أشار بطل الدوري الإسباني أنه سيُعلن لاحقاً تفاصيل تقديمه للجمهور ووسائل الإعلام، ومن ضمنها رقم اللاعب مع النادي الكتلوني.

وكان غوندوغان قد انضم إلى مانشستر سيتي عام 2016، برغبة من المدرب الإسباني بييب غارديولا، قادماً من فريق بوروسيا دورتموند الألماني، ومنذ ذلك الحين أصبح إيلكاي أحد ووجه غوندوغان رسالة شكر إلى الإسباني بييب غارديولا مدرب السماوي، الذي أسهم في تطوره الفني بشكل كبير، حيث قال: «أود أن أشكرهم لقد كنت قادراً على اللعب تحت قيادته وتعلم الكثير منه، إن هذا أمر لن أنساه». واختتم: «أريد كذلك توجيه الشكر لزملائي في الفريق وكل من لعبت معهم على مدار 7 سنوات، أريد شكر جماهير سان سيتي الرائعة التي دعمتني منذ أول لحظة، أنسا مدني لهيلاً بالكثير». وشارك غوندوغان في 304 مباريات مع السيتي منذ قدومه من بوروسيا دورتموند الألماني في 2016، وسجل خلالها 60 هدفاً وصنع 40.

ودع الألماني الكساي غوندوغان، لاعب وسط مانشستر سيتي، النادي الإنجليزي برسالة حزينة قبل الانتقال إلى برشلونة الإسباني، وأعلن برشلونة منذ قليل عن التوقيع بشكل رسمي مع غوندوغان، بعدد لمدة موسمين قابلين للزيادة لموسم إضافي. وقرر غوندوغان في وقت سابق عدم تمديد عقده مع مانشستر سيتي مفضلاً خوض تجربة جديدة مع برشلونة بعد 7 سنوات في قلعة الاتحاد، وقال غوندوغان، في تصريحات لموقع مانشستر سيتي الرسمي: «كان من دواعي سروري أن أكون جزءاً من هذا النادي على مدار 7 سنوات، لقد كان السيتي منزلي وشعرت بأنني جزء من عائلة مميزة واستثنائية للغاية». وواصل: «كنت محظوظاً بأن اختير العديد من اللقطات التي لا تنسى هنا، لقد كان اللعب في مانشستر سيتي التجربة الأعظم في مسيرتي المهنية».

## راكيتيتش يدرس عرضاً من الدوري السعودي بضعف الراتب

وسجل راکيتيتش هدفين وصنع 6 على مدار 51 مباراة لعبها مع إشبيلية في كل البطولات خلال الموسم الماضي. يذكر أن راکيتيتش لعب مع برشلونة الإسباني خلال الفترة من 2014 إلى 2020، ونجح في موسمه الأول مع البارسا في إحراز لقب دوري أبطال أوروبا.

ويدرس راکيتيتش حالياً العرض السعودي، لكن عائلته تشعر بالرضا عن العيش في إسبانيا، مما قد يكون له دور في قرار اللاعب المنتظر. ويحصل راکيتيتش على راتب في إشبيلية يقدر بنحو 5.6 مليون يورو، أي ما يعادل نصف الراتب المقدم إليه من إدارة النادي السعودي.

يورو بحسب موقع «ترانسفير ماركيت» العالمي المعنى بأسعار اللاعبين. وأشارت صحيفة «موندو ديپورتيفو» الإسبانية في تقرير لها إلى أن راکيتيتش تلقى عرضاً من فريق الاتفاق السعودي براتب سنوي يبلغ 10 ملايين يورو.

كشفت تقارير صحفية أن الكرواتي إيفان راکيتيتش، لاعب وسط فريق إشبيلية الإسباني، يدرس الانتقال إلى الدوري السعودي للمحترفين خلال الفترة المقبلة. ويرتبط راکيتيتش بعقد مع إدارة إشبيلية يمتد حتى صيف 2024، بينما تبلغ قيمته السوقية 4 ملايين

## ليونيل ميسي يعلن خطته من قلب «لا بومبونيرا»

ميسي: «أشعر بالسعادة لأنني تمكنت أن أكون حاضراً في تكريم ريكلمي، نظراً لما يعنيه لكرة القدم الأرجنتينية وليوكا جونيورز». وأضاف: «أنا سعيد كذلك للظهور مرة أخرى في ملعب لا بومبونيرا في هذا اليوم المميز للغاية من أجل الاستمتاع». يذكر أن مباراة اعتزال ريكلمي جمعت بين أساطير منتخب الأرجنتين بقيادة ميسي وفريق بوكا جونيورز بقيادة النجم المعتزل، وانتهت لصالح الأخير بنتيجة 3-5.

لعام 2022: «أنا متحمس لبداية تلك التجربة، وسعيد بها للغاية، وأشوق لانطلاقها في أقرب وقت». وكانت تقارير كشفت مؤخرًا أن ميسي طلب من ليونيل سكالوني مدرب منتخب بلاده عدم استدعائه لمعسكرات راقصي التانغو لمدة عام، من أجل الحصول على راحة ويده التكيف مع أجواء فريضة الجدي والعيش في مدينة ميامي. وعن مشاركته في مباراة اعتزال ريكلمي قال

ريكلمي، نجم منتخب الأرجنتين السابق، والتي أقيمت في ملعب «لا بومبونيرا» التاريخي معقل فريق بوكا جونيورز. تحدث ميسي عن خطته للمرحلة المقبلة، وماذا سيفعل بعد انتقاله لفريقه الجديد. وقال ميسي في تصريحات لقاء «تي في بي» الأرجنتينية: «سأذهب في إجازة مع عائلتي خلال الفترة المقبلة، بعدها سأبدأ مشواري مع فريقتي الجديد». وأضاف أفضل لاعب في العالم

كشفت الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي، لاعب فريق إنتر ميامي الجديد، عن خطته للمرحلة المقبلة من مسيرته بعد انتقاله للنادي الأمريكي. وكان ميسي انتقل مؤخرًا إلى إنتر ميامي بعد انتهاء عقده مع باريس سان جيرمان الفرنسي، الذي قضى بين صفوفه موسمين منذ انتقاله إليه في صيف 2021.

## اتفاق نهائي بين فيرمينيو والأهلي السعودي

السابق لهوفتهام الألماني من تسجيل 110 أهداف، وتقديم 79 تمريرة حاسمة. وحصد المهاجم البرازيلي بقميص «الريز» كافة الألقاب الممكنة (لقب واحد في كل من بطولات الدوري الإنجليزي الممتاز «بريميرليغ»، وكأس الاتحاد الإنجليزي، وكأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة، ودرع الاتحاد الإنجليزي «الدرع الخيرية سابقاً»، ودوري أبطال أوروبا، وكأس السوبر الأوروبية، وكأس العالم للأندية).

فيرمينيو، لاعب ليفربول السابق، والتوقيع رسمياً بعد تجاوزه الفحص الطبي». ومن جانبه أكد موقع «فوت ميركاتو» الفرنسي في تقرير له صحة هذه المعلومات، حيث أشار في تقرير له -اليوم- إلى أن فيرمينيو يقرب بقوة من الانتقال إلى الأهلي في صفقة انتقال حر. ورحل فيرمينيو عن ليفربول بنهاية موسم 2022-23، عقب نهاية عقده وخلال مسيرته مع الريز، لعب صاحب 31 عاماً، 361 مباراة عبر كل المسابقات مع الريز، وتمكن النجم

عن خزانته منذ 8 سنوات عندما توج به للمرة الأخيرة في موسم 2015-16. وأكد الإعلامي السعودي خالد الرشيد، أن فيرمينيو لديه اتفاق نهائي بالفعل مع الأهلي، وسيوقع على عقود انتقاله رسمياً إلى الفريق السعدي لدوري روشن السعودي بعد اجتياز الفحص الطبي. وقال الرشيد في تغريدة عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي «تويتر»: «الأهلي السعودي يتوصل إلى اتفاق نهائي مع المهاجم الدولي البرازيلي روبرتو

قالت تقارير إعلامية أن النادي الأهلي السعودي توصل إلى اتفاق نهائي مع المهاجم الدولي البرازيلي روبرتو فيرمينو، مشيرة إلى أن توقيع العقود سيكون بعد اجتياز النجم السابق لنادي ليفربول الإنجليزي للفحوص الطبية. ودخل الأهلي في مفاوضات لضم المهاجم البرازيلي قبل عدة أيام، في ظل رغبة الراقي بتعزيز صفوفه بلاعبين من طراز عالمي للمنافسة على الألقاب مرة أخرى، واستعادة لقب الدوري السعودي للمحترفين، الغائب

## برشلونة يسابق الزمن للتخلص من 4 لاعبين هذا الأسبوع

إعراثة في نادي ليتشي بالموسم الماضي في الدوري الإيطالي، ولكن العائق الوحيد في هذه الصفقة هو الراتب السنوي الذي يتقاضاه أوميتي من برشلونة ويريد ليون تخفيضه بشكل كبير. وختمت الصحيفة تقريرها، بالقول إن «مسألة انتقال ديست وكويادو تعد الأكثر تعقيداً حتى الآن خصوصاً أن النادي كان قد ألغىها بأنها ليساً ضمن خطط تشاكي هيرنانديز، وعليها الحصول على عرض جيدة والرحيل لكن لم يأتي بأي عرض حتى الآن».

من أجل تمويل بعض الصفقات المطلوبة من المدرب تشاكي هيرنانديز. وأكدت أن نجاح برشلونة في التخلص من هؤلاء اللاعبين الأربعة مع البرازيلي غوستافو مايا لاعب فريق الشباب، سيوفر على النادي الكتلوني 50 مليون يورو الموسم المقبل. وأشار ذات المصدر إلى أن ماتيو إيماني وديكو، منيرا برشلونة، يريدان بيع اللاعبين لمحاولة إغلاق السنة المالية

قالت تقارير إعلامية يوم الإثنين، إن إدارة نادي برشلونة بطل الدوري الإسباني الموسم الماضي، يسابق الزمن للتخلص من صفقات 4 لاعبين قبل نهاية السنة المالية 2022-23 يوم الجمعة المقبل. وأكدت صحيفة «سبورت» أن الأمر يتعلق بكل من: الفرنسيين كيليان ليغيبه وصامويل أوميتي والأمريكي سيرجيتو ديست وأليكس كويسادو، حيث وضعهم إدارة النادي على قائمة البيع لمحاولة تخفيض الرواتب السنوية.

الذي كان قد ألغىها بأنها ليساً ضمن خطط تشاكي هيرنانديز، وعليها الحصول على عرض جيدة والرحيل لكن لم يأتي بأي عرض حتى الآن».

## الإصابة تهدد مشاركة كيربوس في بطولة ويمبلدون



باتت مشاركة الأسترالي كيربوس في بطولة ويمبلدون، ثالثة البطولات الأربعة الكبرى للتنس، موضع شك بعد انسحابه من دورة مايوركا الإسبانية وسط مخاوف من إصابة في ركبته. وقال الأسترالي البالغ 28 عاماً، إنه ما يزال يأمل في المنافسة بالبطولة الإنجليزية التي أتهاها العام الماضي في مركز الوصافة بعد خسارته في النهائي أمام الصربي المصنف أول عالمياً نوفاك ديوكوفيتش. وقال كيربوس في مقطع فيديو نشره منظمو الدورة الإسبانية على تويتر: «الشعر بخيبة أمل كبيرة لأنني لن أتمكن من المنافسة في دورة مايوركا لهذا العام». وأضاف: «ما زلت أعاني كثيراً بندياً في الوقت الحالي، ومن الواضح أن ويمبلدون باتت قريبة، وأمل أن أتمكن من التعافي من أجل ذلك، أسف جداً وأمل أن أراكم العام المقبل. ولعب كيربوس الذي خضع لجراحة في ركبته اليسرى في وقت سابق من العام الحالي، مباراة واحدة فقط في الأشهر الخمسة الماضية، وخسر أمام الصربي ويسي بينغ في دورة شتوتغارت الألمانية الأسبوع الماضي، قبل أن ينسحب من دورة هاله الأسبوع الحالي بسبب مشكلة في الركبة.

## ديوكوفيتش يبدأ استعداداته لخوض بطولة ويمبلدون

بدأ الصربي نوفاك ديوكوفيتش، المصنف الأول عالمياً بين لاعبي التنس المحترفين، التدريبات في ملاعب بطولة ويمبلدون، ثالثة البطولات الأربعة الكبرى في الموسم. ووصل اللاعب الأكثر تتويجاً ببطولات الغراند سلام في التاريخ بواقع 23 لقباً، السبت إلى العاصمة البريطانية لندن لبدء الاستعداد لخوض بطولة ويمبلدون التي تنطلق في الثالث من الشهر المقبل. وأعاد النجم الصربي على عدم خوض بطولات رسمية بين رولان غاروس وويمبلدون، وسيلعب مباراة استعدادية واحدة الأربعاء المقبل أمام فرانسيس تبارفو. وقضى ديوكوفيتش عطلة مع أسرته في البرتغال عقب الفوز بلقب رولان غاروس وبعدها توجه إلى مونتيفيرو التي بدأ فيها استعداداته للمشاركة في دورة ويمبلدون.

## زفيريف يودع دورة هاله وروبليف إلى النهائي



أقصى الألماني ألكسندر زفيريف، المصنف 22 عالمياً، من الدور نصف النهائي لدورة هاله على الأرض العشبية أمام جهايره، بسقوطه أمام الكازاخستاني ألكسندر بوبليك 6-3 و7-5. وكان الألماني، المصنف ثانياً عالمياً سابقاً، يأمل أن يبلغ نهائي الدورة للمرة الثالثة بعد أن حل وصيفاً عامي 2016 و2017 للسويسري روجيه فيدرير. وبلغ بوبليك، المصنف 48 عالمياً، النهائي الأول له هذا العام والثامن في مسيرته، أملاً أن يحقق اللقب الثاني فقط بعد خسارته ست مباريات نهائية. كما عزز سجله في المواجهات المباشرة أمام زفيريف إلى 3-1 وتأثر من خسارته من الألماني في دور الـ64 من دورة مونتري كارلو للماسترز. هذا العام أنهى الكازاخستاني المباراة مع 31 ضربة قاضية مقابل 18 لخصمه فيما ارتكب 14 خطأ مباشراً مقابل 8 للألماني. وخزم زفيريف من بلوغ أول نهائي له هذا العام، علماً أنه لم يحقق أي لقب منذ تتويجه بالبطولة الختامية 2021، وذلك قبل أقل من أسبوعين على انطلاق بطولة ويمبلدون، ثالثة البطولات الأربعة الكبرى. من جهته، تغلب روبليف 6-3 و4-6 على الإسباني روبرتو باتونستا أغوت المصنف 23 عالمياً، ليلعب النهائي الرابع هذا العام والحادي والعشرين في مسيرته. وفضل الروسي المشاركة في المواجهات المباشرة مع منافسه وبات يتفوق عليه 4-5، وتأثر من خسارته ضد مطع العام في دورة أيدلاباند الأسترالية. ولمطمع النجم الروسي للقب ثان هذا العام بعد دورة مونتري كارلو للماسترز و14 في مسيرته الأولى على الإطلاق على الأرض العشبية. ويتفوق روبليف 3-0 في المواجهات المباشرة ضد بوبليك، لكن آخر لقاء جمعتهما يعود إلى دورة روتردام الهولندية عام 2020.

# الكاراز يبلغ أول نهائي على العتلب في دورة كوينز

والبريطاني أندي موراي لروية كيفية التحرك على العتلب، علماً أنه عزز سجله ضد كوردا إلى 3-1. وأضاف المتوج بفلاشينغ ميدوز العام الماضي بعد الفوز: «لا شك أن هذا أفضل ما قمته على العتلب، أشعر بحالة جيدة... أنا سعيد بلعني هذا وسعيد بخوض أول نهائي على العتلب وخاصة في كوينز». وأضاف عن تحركاته على الأرضية: «أتحسن وأشعر أني أفضل في كل مباراة أخوضها والآن أشعر وكأنني أعب منذ 10 سنوات على العتلب، لم أتوقع أن أتحسن وأتأقلم سريعاً. أنا سعيد جداً». وسبق أن التقى الكراز مع دي مينور مرة واحدة وكان الفوز من نصيبه في نصف نهائي دورة برشلونة على التراب العام الماضي.

وقال الكراز عن منافسه في النهائي: «إنه منافس كبير. يلعب جيداً على العتلب. سيكون صعباً وخظيراً ولكن سأفكر في طريقة لعبي ولن أفكر بالخصم، بل فقط في الاستمتاع». الثلاثي روجيه فيدر (يسار) ورافاييل نادال (وسط) ونوفاك ديوكوفيتش (يمين) خلال مشاركتهم في الفريق الأوروبي ضمن كأس لايفر بلندن في سبتمبر 2022 (Getty) وبن وين winwin

من جهته، بلغ الأسترالي النهائي الثاني هذا العام بعد تتويجه بدورة أكابولكو المكسيكية. وحرم دي مينور منافسه من بلوغ النهائي الرابع هذا العام، بعد أن توج رونه بدورة ميونخ وحل وصيفاً في دورتي روما ومونتري كارلو للماسترز، جميعها على الأرض العشبية.

وعادل دي مينور سجل المواجهات بينه وبين رونه 2-2 محققاً فوزه الثاني توالياً، بعد أن أفضاه من نصف نهائي أكابولكو هذا العام في طريقه للتتويج بلقب السابع في مسيرته. ويأمل النجم الكندي رونه (20 عاماً) أن يستعد بأفضل طريقة ممكنة لبطولة ويمبلدون، ثالثة البطولات الأربعة الكبرى؛ علماً أنه لم يسبق له قبل دورة كوينز هذا الأسبوع، أن حقق أي انتصار على الإطلاق على الملاعب العشبية. وشهدت مشاركته الأولى في ويمبلدون العام الماضي خروجه من المباراة الافتتاحية.



بلغ الإسباني كارلوس ألكراز، المصنف ثانياً عالمياً، أول نهائي على الأرض العشبية، بعد فوزه في نصف نهائي دورة كوينز لكرة المضرب على الأمريكي سباستيان كوردا السبت، ليضرب موعداً مع الأسترالي أليكس دي مينور الذي أقصى النجم الكندي رونه المصنف سادساً والعودة إلى صدارة التصنيف في حساب الصربي نوفاك ديوكوفيتش في حال تتويجه بلقب.

وتغلب ألكراز على المصنف 32 عالمياً 6-3، 6-4، فيما فاز دي مينور الثامن عشر 6-3، 7-6 (7/2) على رونه. وسيخوض ألكراز، المصنف أول عالمياً سابقاً، النهائي الرابع عشر في مسيرته والسادس هذا العام، أملاً في رفع لقبه الحادي عشر في المجلد والخامس في 2023. وفي حال نجح في ذلك في دورة الـ500 نقطة، يشاهد مقاطع فيديو للسويسري روجيه فيدرير

## كفيتوفا تضرب موعداً مع فيكيتش في نهائي دورة برلين



تتفوق عليها 4-1 في المواجهات المباشرة، آخرها في دور الـ32 من دورة ميامي هذا العام، أما فيكيتش فتخوض ثاني نهائي هذا العام، بعد تتويجها في دورة مونتري المكسيكية بلقبها الرابع في مسيرتها. وجاء فوز فيكيتش (26 عاماً) في أول مواجهة على الإطلاق مع اليونانية بعد ساعتين من بلوغها نصف النهائي على حساب الروسية إيلينا أفانازيان، بعد أن أقيمت مباريات الدور ربع النهائي صباح السبت، عقب أن أرجنت من الجمعة بداعي الطقس العاصف. أما سكاريا فقد أفضت صباحاً في ربع النهائي التشيكية ماركويتا فوندرسوفو، فيما تغلبت كفيتوفا على الفرنسية كارولين غاروبيا الرابعة عالمياً، بينما فازت الكستروفا على مواطنها فيرونكا كودير ميتوفا.

## نجمة التنس الإسبانية باولا بادوسا تصدم نادال

مزالته الشكوك تحوم حول مشاركة النجمة الإسبانية باولا بادوسا في بطولة ويمبلدون، بعد الإصابة التي تعرضت لها في بطولة روما الإيطالية، ومزالته تعافي من تبعاتها حتى الآن. وقالت بادوسا بشأن الإصابة الخبيثة، لمحيفة «مركز» الإسبانية: «تعافى بمرعة، قلت إنني أريد أن أذهب إلى ويمبلدون، لكنني أعلم أنه إذا وصلت إلى هناك فلن تكون النتيجة 100%، أنا أدافع وأحاول، لم تتح لي الفرصة للعب في أي غراند سلام هذا الموسم، والأمر صعب كثيراً». وردت باولا بشأن علاقتها بنجم التنس

اليوناني ستيفانوس سيبستيانس، فقالت: «دينا الكثير من التعاطف مع بعضنا البعض، كلانا طموح للغاية، ولكن في نفس الوقت نتشارك الحياة الشخصية والكثير من الأشياء، لدينا اتصال قوي جداً، لذلك نحن نتشارك معا في علاقة قوية، كما أننا نندعم واحداً الآخر، ونمض بعضنا الكثير من القوة». كما كشفت باولا بادوسا عن لاعبيها الذي ترشحه ليكون الأفضل في كرة المضرب على مر التاريخ، حيث اختارت اللاعب الصربي نوفاك ديوكوفيتش، موجهة صدمة لمواطنها رافاييل نادال.



# بانيايا يتوج بجائزة هولندا للـ MotoGP ويعزز صدارته



عزز بطل العالم الدراج الإيطالي فرانكيسكو بانيايا (دوكاتي) صدارته لترتيب العام في فئة موتو جي بي بفوزه، الأحد، بجائزة هولندا الكبرى على حلبة أسن، فيما فرضت عقوبة على الجنوب أفريقي براد بيندر الذي حلّ ثالثاً لتراجع للمركز الرابع. وتقدم بانيايا مع ختام منافسات الجولة الثامنة من بطولة العالم للدراجات النارية على موطنه ماركو بيززيكي، المنطلق من المركز الأول والفائز بسباق السيرينيت، السبت، والإسباني أليكس إسبيرارو (إبريليا) الذي استعاد من العقوبة المفروضة على بيندر بسبب تجاوزه حدود الحلبة، لينتقم للمركز الثالث. وكان بيندر (كاسي إم) ارتكب خطأ مماثلاً خلال سباق السيرينيت، ونال عقوبة حرمة من الصعود

ووجدنا أخيراً التوازن الصحيح لتكون فغائين خلال السباق. قد عدنا من بعيد، وأنا فخور جداً بذلك». في المقابل، حل الإسباني خورخي مارتين (دوكاتي-جراماسك)، ثاني ترتيب الدراجين، في المركز الخامس مع نهاية السباق، وتأخر بفارق 35 نقطة عن المتصدر بانيايا (194 مقابل 159).

وخرج الفرنسيان فايو كوارتارو (ياماها) ويوهان زاركو (دوكاتي) بخفي حنين بعد تصادمهما ببعض واضطراهما للانسحاب إثر سقوطهما في اللفة الثالثة وبينما تمكن زاركو من الوقوف بمفرده، هرع المرءون لمساعدة كوارتارو، بطل موتو جي بي عام 2021، على النهوض ومغادرة الحلبة بعدما بدأ متأثراً جراء سقوطه، ونقل إلى المركز الطبي في الحلبة.

وقبل احتكاكهما، احتل الدراجان المركزين الـ 12 والـ 13 توالياً، في حين كانت انطلاقته كوارتارو سيئة ليتراجع من المركز الرابع للثاني عشر في أقل من نصف لفة. وفقد كوارتارو السيطرة على دراجته خلال خروجه من أحد المنعطفات، ليصطدم بموطنه، علماً أن دراج ياماها كان حلّ ثالثاً في السباق الفصير (سيرينيت) السبت، في حين وصل زاركو في المركز الثالث عشر. وخسر زاركو في أسن فرصة تعزيز سلسلته صعوده إلى منصات التتويج بعدما حقق ذلك في الجوائز الثلاثة الماضية.

وعاب الإسباني مارك ماركيز (هوندا)، بطل العالم لفئة موتو جي بي 6 مرات، عن السباق لعدم تماثله للشغاف من إصابات تعرض لها في سائسرينغ الألمانية الأسبوع الماضي.

ويكافح ماركيز هذا العام لإنهاء السباقات، وكافح في سائسرينغ التي تسبقت جائزة ألمانيا، الأسبوع الماضي في ألمانيا.

وتعرض الدراج الإسباني لسقطة قوية خلال فترة "الإحماء" التي تسبقت جائزة ألمانيا، مما تسبب في كسر في أصبع يده اليسرى، ما أجبره على عدم أخذ إشارة انطلاق السباق على حلبة سائسرينغ، حيث حلّ 11 مرة في جميع الفئات. وتتابعته خيبات الفئز بـ 59 سباقاً على حلبة أسن الهولندية، حيث سقط مرتين الجمعة والسبت، واحتل المركز السابع عشر في سباق السيرينيت. ولا زال الدراج البالغ 30 عاماً يبحث عن فوزه الأول في فئة موتو جي بي منذ نهاية عام 2021.

إلى منصة التتويج. وحقق بانيايا في "كاترانية" السرعة في أسن انتصاره الرابع هذا العام، مستفيداً من انطلاقته سيئة لبيززيكي (دوكاتي-جي آر 46)، فتجاوزه وتقدم بفارق ثانية واحدة في الصدارة، فيما دخل بيندر وبيززيكي، صاحب المركز الثالث في ترتيب الدراجين، في منافسة شرسة على المركز الثالث. وقال بانيايا: "هو أكثر فوز متعب لسي؛ لأنني كنت مستاءة للغاية صباح الجمعة. كنت أعاني مع دراجتي دون أن أجد الإعدادات المناسبة". وأضاف الإيطالي الذي حقق فوزه الـ 15 في الفئة الأولى "أسن (السبت) مرة أخرى خلال سباق السيرينيت، لم أكن مرتاحاً؛ لكننا علمنا وتفاطنا كفريق وخلال فترة الإحماء (الأحد)

## جوشوا يستعد لامتحانه الصعب في الملاكمة أمام منافس ضخم



يستعد الملاكم البريطاني العملاق أنطوني جوشوا لخوض امتحان صعب في مسيرته الاحترافية، عندما يواجه منافسه الأمريكي ديونتاي وايلدر في النزال، الذي ترقبه الجماهير المحبة لرياضة "الغن النبيل" في السعودية.

وحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن إيدي هيرن أحد أشهر مروجي مواجهات الملاكمة في العالم، يتوقع قيام أنطوني جوشوا ومنافسه الأمريكي ديونتاي وايلدر بتوقيع عقد إقامة المواجهة في السعودية خلال الأسبوع المقبلين.

وتابعت أن الملاكم البريطاني العملاق أنطوني جوشوا يعلم حجم صعوبة الامتحان الذي سيواجهه ضد منافسه الأمريكي ديونتاي وايلدر في السعودية، بعدما خسر أمام الأوكراني أوليكساندر أوسيك في شهر أوت الماضي في المملكة.

وأوضحت أن أنطوني جوشوا استعاد عافيته في عالم الملاكمة، بعدما انتصر في شهر إبريل الماضي على منافسه جيرمين فرانكلين، فيما يأمل الأمريكي ديونتاي وايلدر بتحقيق الفوز بالضربة القاضية، منذ عودته مرة أخرى إلى الحلبات في شهر أكتوبر المنصرم.

كما اختتمت بأن أنطوني جوشوا سيخوض المواجهة ضد ديونتاي وايلدر، تحت إشراف مدربه الجديد ديريك جيسن، الذي يريد العمل على تجهيز الملاكم البريطاني خوض النزال ضد الأمريكي في السعودية، وهو في كامل جهوزيته.

## قرعة تصفيات كأس آسيا للفتسبال 2024: مجموعات في المتناول للعب



أجرى الاتحاد الآسيوي للفتسبال، الخميس، قرعة التصفيات المؤهلة إلى بطولة كأس آسيا للعبة، التي لم يُحدد بعد مستضيفها أو تواريخ انطلاق مبارياتها، والتي شهدت توزيع المنتخبات العربية المشاركة في مجموعات في المتناول ويمكنها التأهل إلى البطولة الآسيوية الكبيرة.

ووضعت المجموعة الأولى منتخبات تايلاند وتركمنستان وهونغ كونغ والصين، في وقت تتألف المجموعة الثانية من السعودية واندونيسيا وأفغانستان ومنتخب سنغافورة، وبالتالي يمتلك المنتخب السعودي فرصة للتأهل إلى كأس آسيا.

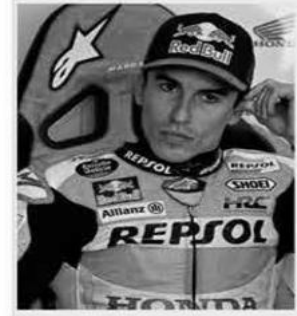
أما المجموعة الثالثة فيوجد فيها منتخب إيران القوي وأبرز المرشحين للمنافسة على اللقب، وإلى جانبه منتخبات لبنان وفيرغيزستان وجزر المالديف، وعدداً من منتخب إيران، يمتلك منتخب "الأرز" فرصة للحلول وصيفاً على الأقل وضمان التأهل.

وفي المجموعة الرابعة، حلقت منتخبات فيتنام، كوريا الجنوبية، نيبال ومونغوليا، فيما وضعت المجموعة الخامسة منتخبات طاجيكستان وميانمار وفلسطين والهند، وسجلوا منتخب فلسطين تقديم مستوى قوي في مجموعته ومحاولة التأهل إلى البطولة الكبيرة.

في المقابل، أسفرت القرعة عن وقوع منتخبي الكويت والبحرين في المجموعة السادسة مع بعضهما، وإلى جانبهما منتخبني تيمور ليسي وبروناي، في حين وضعت المجموعة السابعة منتخبات أوزبكستان والعراق وماليزيا وكامبوديا، ولدى المنتخب العراقي فرصة كبيرة للتأهل عن هذه المجموعة.

أما المجموعة الثامنة والأخيرة فضمت منتخبات اليابان والصين وتايبيه وأستراليا، وفي وقت يعتبر المنتخب الياباني البطل أبرز المرشحين، ستكون هناك منافسة قوية مع أستراليا، يُذكر أن مستضيفي هذه التصفيات هم بلدان (تايلاند، اندونيسيا، قرغيزستان، مونغوليا، طاجيكستان، البحرين، أوزبكستان والصين وتايبيه)، وتأهل أصحاب الصدارة من كل مجموعة (8 منتخبات)، بالإضافة لأفضل 7 منتخبات تحتل الوصافة.

## الإصابة تبعد الدراج ماركيز عن سباق جائزة هولندا الكبرى



مرات نهاية الأسبوع الماضي في ألمانيا. وتعرض ماركيز لسقطة قوية خلال فترة "الإحماء" التي تسبقت جائزة ألمانيا، مما تسبب في إصابته بكسر في أصبع يده اليسرى، أجبره على عدم أخذ إشارة انطلاق السباق على حلبة سائسرينغ حيث فاز 11 مرة في جميع الفئات.

وتتابعته خيبات الفئز بـ 59 سباقاً على حلبة أسن الهولندية، حيث سقط مرتين الجمعة والسبت، واحتل المركز السابع عشر في سباق السيرينيت. وما زال الدراج البالغ 30 عاماً يبحث عن فوزه الأول في فئة "موتو جي بي" منذ نهاية عام 2021.

غاب الدراج الإسباني مارك ماركيز، بطل العالم لفئة "موتو جي بي" 6 مرات، عن جائزة هولندا الكبرى على حلبة أسن، الأحد، لعدم تماثله للشغاف من إصابات تعرض لها في سائسرينغ الألمانية الأسبوع الماضي، حسب ما أفاد الأحد فريقه هوندا. وقال الصانع الياباني في بيان: "إن يتشارك مارك ماركيز في الجائزة الكبرى على حلبة أسن بسبب عدم اكتمال لياقته جراء الإصابات التي لحقت به خلال سباق جائزة ألمانيا الكبرى الأسبوع الماضي والتي تفاقمت في أسن".

ويحتل الدراج الإسباني المركز التاسع عشر في ترتيب الدراجين حيث يكافح هذا العام لإنهاء السباقات، علماً أنه سقط خمس

## السعودية تخطط لاستثمار في رياضة التنس

يجري صندوق الاستثمارات العامة السعودي محادثات مع الاتحاد الدولي للاعبين التنس المحترفين بهدف أن يستثمر في هذه الرياضة، على غرار ما فعله في رياضات أخرى مثل كرة القدم. وقد اشترى صندوق الاستثمارات العامة السعودي نادي نيوكاسل يونايتد الإنجليزي العام الماضي مقابل 300 مليون جنيه إسترليني (330 مليون يورو)، وكذلك الغولف عبر الاستحواذ على حلبة LIV التي جذبت بعضاً من أفضل لاعبي الغولف في العالم بجوائز بملايين الدولارات. واعترف رئيس اتحاد لاعبي التنس المحترفين أندريا غاونديزي في مقابلة مع "فاينانشيال تايمز"، بأنه أجرى "محادثات إيجابية" مع صندوق الاستثمارات العامة لتطوير البنية التحتية المتعلقة بالتنس والأحداث والتكنولوجيا الجديدة. وأكد المسؤول الرياضي الإيطالي أن المستثمرين الجدد يجب أن "يحترموا تاريخ الرياضة والمُنتج". وقال جاودينزي: "عليك أن تحافظ على شيء مقدس، ألا وهو قواعد الرياضة. هذه ليست لعبة فيديو، هذا ليس شيئاً".

ولمست هذه أول معامرة تنس بالنسبة للمملكة العربية السعودية، ومن المحتمل أن تُقام "نهائيات الجبل القامد"، التي تجمع أفضل لاعبي العالم تحت 21 سنة، في جدة، بعد عدة سنوات نُظمت خلالها في ميلانو.

# تمارين الاسترخاء تخفف أعراض التوتر وتساعد على التمتع بنوعية حياة أفضل

التخيل البصري والوعي بالجسم لتقليل التوتر. ويمكن أن يكرر في ذهنه بعض الكلمات أو الاقتراحات التي من شأنها أن توسع نطاق الاسترخاء وتخفيف التوتر العضلات. فيمكنه على سبيل المثال أن يتخيل مكانا يشعر فيه بالطمأنينة. بعد ذلك يمكنه التركيز على تهدئة أنفاسه أو إعطاء سرعة دقات قلبه أو الشعور بأحاسيس بدنية مختلفة، مثل إرخاء كل ذراع أو ساق واحدة تلو الأخرى.

أما في استرخاء العضلات التدريجي فيركز الشخص على شد كل مجموعة عضلات ثم إرخائها ببطء. ويمكن أن يساعد هذا النوع في التركيز على الفرق بين التوتر والعضلات واسترخائها. وعندئذ يستطيع أن يصبح أكثر وعياً بالأحاسيس البدنية.

وفي أحد أساليب استرخاء العضلات التدريجي، يبدأ الشخص بشد العضلات وإرخائها في أصابع القدمين ثم يصعد تدريجياً إلى العنق والراس. وأنسب مكان لممارسة هذا النوع المنطقية الهادئة والخالية من المشتتات. ويمكن أيضاً البدء بالراس والعنق وتزولا إلى أصابع القدمين، أو البدء بشد العضلات لمدة خمس ثوانٍ ثم إرخائها لمدة 30 ثانية وتكرار هذه العملية.

وفي نوع الاسترخاء المعروف بالتخيل المرئي يمكن تكوين صور عقلية للقيام برحلة بصرية إلى مكان أو بيئة يسودها السلام والهدوء.

وللاسترخاء باستخدام التخيل المرئي يمكن الجمع بين أكبر عدد ممكن من الحواس؛ مثل الشم والبصر والصوت واللمس. فإذا كان الشخص يتخيل الاسترخاء على المحيط فيفكر على الناحية العيانية المحسوسة وصوت الأمواج المتلاطمة ورائحة الأشجار الشمس على جسمه.

ويمكنه أيضاً إضلاع عينيه، أو الجلوس في ركن هادئ، وفك ملابس الضيقة، والتركيز على نفسه، ومحاولة تركيز تفكيره على الحاضر والأشياء الإيجابية. كما يمكن أن تشمل أساليب الاسترخاء الأخرى التنفس العميق والتليك والتأمل والعلاج بالفن والموسيقى، والعلاج بالقطور أو الباهام.

وأثناء تعلم الشخص مختلف أنواع الاسترخاء قد يزداد شعوره بتوتر العضلات وغير ذلك من أشكال الإحساس البدني المرتبط بالتوتر. وعندما يعرف الطريقة التي يستجيب بها جسمه للتوتر يمكنه عندئذ أن يتبدل جيّداً واعياً لممارسة أحد أنواع الاسترخاء حالما يشعر بأعراض التوتر. ومن شأن هذا أن يمنع خروج التوتر عن نطاق السيطرة وما يصحبه من انخفاض في جودة الحياة.

وأساليب الاسترخاء ما هي إلا مهارات يمكن تعلمها. وكما هو الحال مع أي مهارة، سوف تتحسن قدرة الشخص على الاسترخاء بالممارسة.



ويعتبر هذا التمرين من التمارين الفعالة في التخفيف من الشد العضلي. ويمكن أن تمارسه المرأة بالركوع على ركبتيه واحدة، ووضع القدم المقابلة بشكل مسطح أمامها، بحيث يكون الفخذ الأمامي موازياً للأرض، والكاحل أسفل ركبتيها. وينبغي التثبيت على هذا الوضع، أو الانحناء إلى الأمام للحصول على تمدد أكثر عمقا، مع مدّ وركبها نحو الأرض (مع التأكد من أن ركبتيها لا تمتد فوق كاحليها).

ويسمح لها ضغط مخرجتها بتمديد تشي الورك أكثر. وللحصول على تمدد أعرق، يمكن أن تقوم بمدّ ذراعها على نفس جانب الركبة على الأرض. وتستمر لمدة 30 إلى 60 ثانية. وتبدل الجانب وتكرر العملية. هذا تمدد أكثر شدة، لذلك قد ترغب من الاستمرار في التمدد.

وتعتبر اليوغا من أكثر الرياضات التي تساعد على تحقيق الصفات الروحية والجسدية وتقليل الضغط النفسي. لكن فوائد اليوغا لا تقتصر على الجانب النفسي فحسب، بل هي أيضاً وسيلة فعالة لتهدئة العضلات وحرق الدهون الزائدة في الجسم ومنح المدرب جسداً أكثر رشاقة ومرونة.

النوع التلقائي يعني أنه يصدر من داخل الشخص ذاته. وفي هذا النوع من الاسترخاء يستخدم الشخص

إلى العضلات الرئيسية والحد من التوتر العضلي والألم المزمن وتحسين التركيز والمزاج وتحسين جودة النوم وتقليل الشعور بالإحباط وتعزيز الثقة اللازمة لمعالجة المشكلات.

كما يمكن استخدام أساليب الاسترخاء جنباً إلى جنب مع أساليب التأقلم الإيجابية الأخرى للحصول على أقصى فائدة منها، مثل التفكير الإيجابي والبحث عن الجانب الفكاهي وحل المشكلات وإدارة الوقت وترتيب الأولويات وممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي صحي والحصول على قسط كافٍ من النوم وقضاء بعض الوقت في أماكن مقترحة والتواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء الداعمين.

وبمقدور بعض الأطباء، كاختصاصيي الصحة التكاملية والتكاملية وأطباء الصحة العقلية، تعليم الكثير من أساليب الاسترخاء. ويمكن أيضاً أن يتعلم الفرد بعض أساليب الاسترخاء بنفسه.

ويشكل عام تشمل أساليب الاسترخاء إعادة توجيه الاهتمام إلى شيء ينسب الهدوء وزيادة الوعي بالجسم. وليس مهماً نوع الاسترخاء الذي يختاره الشخص، بل المهم محاولة ممارسة تمارين الاسترخاء بانتظام لجني ثماره.

ومن أشهر تمارين الاسترخاء تمرين تمدد الورك،

يسير جبراه اللياقة البدنية إلى فاعلية تمارين الاسترخاء ودورها في تخفيف أعراض التوتر والتغلب على التوتر طويل الأمد أو التوتر المتعلق بمختلف المشكلات الصحية، كأمراض القلب والتعب والشعور بالألم. ويؤكد هؤلاء الخبراء أن اليوغا فعالة في تليين العضلات وأن تمرين تمدد الورك يخفف الشد العضلي، ويمكن استخدام أنواع الاسترخاء جنباً إلى جنب مع أساليب التأقلم الإيجابية الأخرى للحصول على أقصى فائدة منها.

واشنطن - تساعد تمارين الاسترخاء على تعزيز الراحة النفسية والجسدية. ويمكن ممارستها في المنزل من دون استخدام أي أدوات. وللحصول على النتائج المرجوة لتمرين الاسترخاء، ينبغي أن تركز المرأة على التحكم في عملية التنفس طوال الوقت، ما يساعدها على ضبط سرعة الدقات الناتجة عن الشعور بالتوتر. ويمكن أن تقوم المرأة بأداء كل تمرين لمدة 30 إلى 60 ثانية. ويمكنها أيضاً أداء كل تمرين بوضعية واحدة أو أخذ فترات راحة قصيرة ثم العودة إلى الحركة نفسها.

ومن شأن أساليب الاسترخاء أن تخفف أعراض التوتر وتساعد المتدرب على التمتع بنوعية حياة أفضل، خاصة إذا كان يعاني من مرض ما.

وبحسب خبراء "مايو كلينيك" تعد أساليب الاسترخاء واحدة من الطرق الرائعة للمساعدة على التحكم في التوتر. ولا تتعلق الاسترخاء بالطمأنينة أو الاستمتاع بممارسة إحدى الهوايات فحسب، بل إنه عملية تساعد على الحد من تأثير التوتر على العقل والجسد. فمن الممكن أن تساعد أساليب الاسترخاء على التغلب على التوتر الذي يواجه الفرد يومياً، ويمكن لهذه الأساليب أن تساعد في التغلب على التوتر طويل الأمد أو التوتر المتعلق بمختلف المشكلات الصحية، كأمراض القلب والشعور بالألم.

وسواء كان التوتر الذي أصاب الشخص يخرج عن نطاق السيطرة، أو كان قد ورضه بالفعل، يمكنه الاستفادة من تعلم أساليب الاسترخاء. وجدير بالذكر أن تعلم أساليب الاسترخاء الأسانوية أمر سهل. فهي غالباً ما تكون مجتابة أو منخفضة الكلفة، ولا تنطوي على خطر كبير، ويمكن أن تُمارس في أي مكان تقريباً.

وعندما تواجه الشخص الكثير من المسؤوليات والمهام أو متطلبات مرض ما، فقد لا تكون لأساليب الاسترخاء أولوية في حياته. وقد يعني هذا أيضاً أنه قد خسر الفوائد الصحية التي تنتج من الاسترخاء. ويمكن لأساليب الاسترخاء أن تحقق الكثير من الفوائد، ومنها إعطاء سرعة دقات القلب وخضض ضغط الدم وإعطاء معدل التنفس وتحسين الهضم والسيطرة على مستويات السكر في الدم والحد من نشاط هرمونات الإجهاد وزيادة تدفق الدم

## ممارسة التدريبات مرة واحدة في الشهر تجنب الإصابة بالخرف

وقالت المعدة الرئيسية، الدكتورة سارة نعمي جيمس، "تشير دراستنا إلى أن الانخراط في أي نشاط بدني في أوقات الفراغ، في أي مرحلة من حياة البالغين، له تأثير إيجابي على الإدراك. ويبدو أن هذا هو الحال حتى في المستويات الخفيفة من النشاط، ما بين مرة إلى أربع مرات في الشهر. علاوة على ذلك يبدو أن الأشخاص الذين لم يكونوا نشطين من قبل، ثم بدأوا بالنشاط في الستينيات من العمر، يتمتعون أيضاً بوظيفة معرفية أفضل من أولئك الذين لم يكونوا نشطين أبداً. ولوحظ أكبر تأثير معرفي لدى أولئك الذين ظلوا نشطين بدنيا طوال حياتهم؛ إنه التأثير تراكمي، لذا فكلما طالبت مدة نشاط الفرد زاد احتمال حصوله على وظيفة معرفية أعلى في وقت لاحق من الحياة".

وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والحفاظ على وزن صحي والحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة معززات للوقاية من جميع أنواع الخرف، وأقر الباحثون في مجلة "علم الأعصاب وجراحة الأعصاب والطب النفسي" ببعض الروابط بين التمارين وصحة الدماغ من خلال التعليم وتحصيل الطفولة والحلقة الاجتماعية والاقتصادية، على الرغم من أن التأثير ظل كبيراً حتى عند أخذها في الاعتبار.

وعلى الرغم من عدم وجود طريقة معينة للوقاية من جميع أنواع الخرف، توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والحفاظ على وزن صحي والحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة معززات للوقاية من جميع أنواع الخرف، وأقر الباحثون في مجلة "علم الأعصاب وجراحة الأعصاب والطب النفسي" ببعض الروابط بين التمارين وصحة الدماغ من خلال التعليم وتحصيل الطفولة والحلقة الاجتماعية والاقتصادية، على الرغم من أن التأثير ظل كبيراً حتى عند أخذها في الاعتبار.



العالي. وكان هذا التأثير أكبر من التأثير الذي تم رصده لدى أولئك الذين مارسوا الرياضة بشكل متكرر خلال فترة مسج واحدة على الأقل، لكنهم لم يحافظوا بالضرورة على هذا في مراحل متعددة من الحياة.

وجدت دراسة أن ممارسة الرياضة مرة واحدة في الشهر، في أي عمر، يمكن أن تساعد على تجنب الخرف في فترة لاحقة من حياة الشخص. وتشير الأبحاث إلى أن الحفاظ على النشاط طوال فترة البلوغ هو أفضل رهان لصحة الدماغ الجيدة خلال التقاعد، ولكن حتى ممارسة الرياضة في الستينيات من العمر مفيدة.

وفي الدراسة الأولى التي تبحث تحديداً في العمر وممارسة الرياضة وصحة الدماغ عند التقاعد، أراد باحثون من كلية لندن الجامعية معرفة ما إذا كان توقيت أنماط الحياة النشطة له تأثير.

ووجدوا أن أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام مع تقدمهم في العمر هم أقرب إلى التمتع بصحة دماغية جيدة من أولئك الذين يمارسون الرياضة في فترات ثم يعودون إلى التكامل. كلما طالبت مدة نشاط الفرد زاد احتمال حصوله على وظيفة معرفية أعلى في فترة لاحقة من حياته لكنهم قالوا إن أي مستوى من التمارين من المشي السريع إلى التدريبات الرياضية أعطى المشاركين قوة عقلية معززة بالمقارنة مع أولئك الذين لم يفعلوا أي شيء. وفحص الباحثون بيانات من 1417 شخصاً تم استجوابهم في ذلك الوقت حول مقدار التمارين الشهرية التي كانوا يمارسونها في سن الـ 33 والـ 53 والـ 64-69.

وبناء على إجاباتهم تم تصنيف الأشخاص على أنهم إما غير نشطين (لا وجود لنشاط بدني) أو نشطين معتدلين (مرة إلى أربع مرات في الشهر) أو أكثر نشاطاً (خمس مرات أو أكثر لكل فترة زمنية). ثم خصصوا للسلسلة من الاختبارات المعرفية عندما بلغوا 69 عاماً، والتي تضمنت النظر في سرعة المعالجة والذاكرة. وأولئك الذين كانوا نشطين بندياً على الأقل مرة واحدة إلى أربع مرات في الشهر في جميع الاستطلاعات الخمسة المتتصلة حققوا أفضل أداء في الاختبارات، ما يشير إلى أن النشاط البدني في أي وقت خلال مرحلة بلوغ الشخص، حتى لو كان مشاركا أقل من مرة واحدة في الشهر، مرتبط بالادراك

# تجاهل علاج آلام الركبة يؤدي إلى تفاقمها



إسطنبول - تعد آلام الركبة من أبرز الآلام التي يمكن للإنسان أن يعاني منها في حياته لأسباب متنوعة منها ظروف العمل أو قد تكون ناجمة عن الإصابات المختلفة.

وقدم الطبيب الفلسطيني رأفت ضهير أخصائي أمراض العظام بمستشفى "ميديكاتسا الدولي" في إسطنبول، مجموعة من النصائح والتعريفات متعلقة بأعراض آلام الركبة وسبل علاجها، وفيما قدم أنواع آلام الركبة حسب العمر، حذر من تجاهل العلاج لأن ذلك يؤدي إلى تفاقم الآلام وتعقد العلاج وصعوبته مع الوقت.

وقال ضهير "يتكون مفصل الركبة من التقاء عظمتي الفخذ والساق، حيث يساعد مفصل الركبة الإنسان أثناء المشي والجلوس والحركة". وأضاف أن "آلام مفصل الركبة تؤدي إلى صعوبة في الحركة، ونقص في جودة الحياة عند المريض، والآلام الناتجة عن الأربطة الصليبية الأمامية والخلفية، والمضاريف الهلالية الداخلية والخارجية".

تمزق الغضروف الهلالي لدى كبار السن يكون ناتجا عن التآكل مع الزمن، ويكون العلاج عن طريق استئصال جزء منه بواسطة المنظار، وأكمل أنها ناجمة أيضا عن "المضاريف التي تكسو عظمة الساق والفخذ، والأربطة الجانبية الداخلية والخارجية، والسائل الالتهابي في الركبة". وفي ما يتعلق بإصابات الأربطة الصليبية، قال ضهير إنها "في معظم الحالات تكون ناتجة عن حركة مفاجئة عندما تكون القدم ثابتة في الأرض مع التواء في الركبة". وأردف "يحدث عند المريض انثقاب سريع في مفصل الركبة مع عدم القدرة على المشي أو تنسي الركبة، بعد فترة من الوقت على الإصابة تنتج أعراض عدم ثبات أمامي خلفي في مفصل الركبة عند صعود الدرج أو عند المشي".

وحول طريقة العلاج، قال ضهير "يتم التشخيص عن طريق الفحص السريري وتصوير الرنين المغناطيسي، ويتم علاج هذه الحالات عن طريق ترميم الرباط الصليبي بالمنظار، بواسطة أوتر من حول مفصل الركبة". وأكد أنه "بعد التأهيل والعلاج الطبيعي تستطيع معظم الحالات العودة إلى الحياة الطبيعية".

أقل من 40 إلى 45 عامًا، نستطيع صقل ترميم للغضروف الهلالي المتمزق بدون استئصال أي جزء من الغضروف بواسطة المنظار، وتكون عن طريق عدد من الغزور المستخدمة حسب مكان التمزق وحجمه من الغضروف".

وبحسب ضهير "يحتاج المريض إلى استخدام مسند للركبة، مع التثبي التدرجي للركبة بعد العملية، مع إجراء علاج طبيعي للغضروف يؤدي إلى التئام في التمزق الموجود". وبين أنه "لدى كبار السن يكون تمزق الغضروف الهلالي ناتجا عن التآكل مع الزمن، ويكون العلاج عن طريق استئصال جزء

منه بواسطة المنظار".

وتحدث الطبيب الفلسطيني عن المضاريف التي تكسو عظمة الساق والفخذ في المفصل، قائلا إنها "تكسو عظمة الفخذ والساق وتساعد على ليونة حركة المفصل، ويبدأ تآكلها مع تقدم الإنسان بالمرح". وأوضح أن "عامل السن بالإضافة إلى العوامل الوراثية والوزن ونمط الحياة، كلها تساهم على تزايد نسبة التآكل في المضاريف، وهناك أربع درجات تتخذ حجم التآكل في المضاريف".

وعن هذه المراحل قال "المرحلة الأولى والثانية تكون الآلام فيها بسيطة عند المشي مع الآلام في الجانب الداخلي من المفصل، ويتم العلاج عن طريق العقاقير وتمارين تقوية عضلات الفخذ، وفي بعض الحالات يمكن إعطاء المريض عقاقير كوراجية أو حقن الركبة بالبلازما التي يتم فصلها من دم المريض نفسه". وأكد أنه "في المراحل المتقدمة من الخشونة والدرجة الرابعة منها، يتم التنخل الجراحي عن طريق تغيير مضاريف الركبة، وبعد العملية يستطيع المريض المشي بدون ألم".

أما في ما يتعلق بالأربطة الجانبية للركبة، قال ضهير إنها "تساعد على الثبات الجانبي للركبة أثناء المشي، وفي معظم الحالات تكون الإصابات ناتجة عن الرياضة مع وجود كدمات جانبية أثناءها". وقال إن "علاج هذه الحالات يكمن عن طريق مسد للركبة لمدة من 4 إلى 7 أسابيع".

وقدم الطبيب الفلسطيني بالتنخل الجراحي الذي يكون في حالات إصابة صعبة للأربطة الجانبية، مع وجود إصابة مصاحبة في الغضروف الهلالي أو في الرباط الصليبي".

## الإفراط في ممارسة الرياضة يتلف الأضغفة الأخرسية



التهاب اللقافة الأخرسية عدة أسباب تتمثل في التقدم في العمر والبدانة ونشوات القدم، مثل القدم المسطحة أو القدم المنحرفة، وأطوال المساق المختلفة والإفراط في ممارسة الرياضة كالركض والمشي التي تتطلب الكثير من المشي أو الوقوف، والأحذية التي لا توفر دعما كافيا للقوس أو ذات النعل شديد النعومة، وفق ما قالته الرابطة الألمانية لطباء العظام. وأوضحت الرابطة أن التهاب اللقافة الأخرسية هو التهاب يصيب النسج الضام للقوس القدم. كما قد يرجع التهاب اللقافة الأخرسية إلى بعض الأمراض الروماتيزمية مثل التهاب المفاصل التفاعلي أو التهاب الفقار اللاصق. وتتمثل أعراض التهاب اللقافة الأخرسية في الشعور بالألم في الكعب والخنجر (التنميل) والتورم واضطرابات المشي. وتندبى استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض من أجل الخضوع للعلاج في الوقت المناسب، والذي يشمل العلاج الدوائي كمسكنات الألم وأدوية الكورتيزون والعلاج الطبيعي والجائر والعلاج بالموجات التصانيمية. وفي الحالات الشديدة يمكن اللجوء إلى الجراحة. وتشفى معظم حالات التهاب اللقافة الأخرسية مع مرور الوقت وباستعمال طرق علاج تحفظية. ونوصي المصابون عادة في الأسابيع القليلة الأولى بالراحة والتمدد وتغيير نشاطاتهم، مع تناول مسكنات الألم. وإذا لم تكن هذه الأساليب كافية فهناك خيارات أخرى متاحة، وتتضمن العلاج الفيزيائي أو التريكيبات التوقيمية أو الجائر أو الحقن الستيرويدية. وإذا لم تكن هذه التدابير العلاجية خارجة يُمكن اللجوء إلى الجراحة أو العلاج بالموجات التصانيمية من خارج الجسم. وتهاب رابطة اللقافة الأخرسية هو التهاب يحدث بسبب تمدد وتمزق وتهاب رابطة اللقافة الأخرسية أسفل القدم. وغالبا ما يكون بسبب الضغط أو الإجهاد وهو أكثر حدوثا عند الأشخاص ذوي القدم المسطحة عند كل من الرجال والنساء. وتؤدي حدوث التهاب رابطة اللقافة الأخرسية من الممكن أن يشعر الشخص بالتهاب وبالألم الشديد في أسفل القدم عند الوقوف لذلك قد يعتقد الخبراء أن المشي مضر لمريض التهاب رابطة اللقافة الأخرسية.

## وسائل التواصل الاجتماعي تغذي اضطرابات الأكل بين الرياضيات



ويجب تقديم إرشادات حول الأكل الصحي والتغذية لجميع الشباب من المدرسة الثانوية إلى مستوى رياضي النخبة. ويجب أن يشمل أيضا تعليم أشكال الجسم. وقالوا إن هذا سيجمهم من الأكل غير الصحي والوجبات الغذائية مثل الكيتو وغيرها من السلوكيات المدمرة للذات في محاولة لتحقيق المثال العليا غير الواقعية. ويفضل الكتاب أيضا كتيبات إرشادية مكثفة حول خطط الأكل الإيجابية، وواقب الأكل المضطرب، مثل عدم الحيض، وكيف يمكن للوالدين اكتشاف العلامات التحذيرية.

مع رياضيات في كتابهم المؤلف من 204 صفحات بعنوان "الربيع إلى الأمام: الأكل المتوازن، والتمايز الرياضي وصورة الجسم في الرياضة للرياضيات". ويسلط النص الضوء على كيفية ظهور صورة الجسم السلبية في جميع الألعاب الرياضية تقريبا، خاصة في المدرسة الثانوية. وقال الباحثون إن العداوات في كثير من الحالات لديهن أرجل عضلية، ما قد يؤدي إلى مواجهتهن "ملاحظات مهينة"، ويفصل الكتاب أيضا كيف يمكن حل المشكلة في الرياضات النسائية لتجنب إصابة المزيد من النساء باضطرابات الأكل.

حذر باحثون من أن وسائل التواصل الاجتماعي تغذي اضطرابات الأكل بين النساء الرياضيات. وتقدمت المشاركات تقريبا لحسابات تشمل الركن لمسافة خمسة أميال كعقاب بعد تناول كعكة، وإعطاء في صالة الألعاب الرياضية بعد صيام لمدة 24 ساعة، عند إجراء مقابلات مع باحثين في جامعة روكي فيستا في كولورادو.

وفي إحدى الحالات، ماتت لاعبة كرة طائرة من نوبة قلبية مرتبطة بحالتها. وسلطت جيسي ديغيز التي تزوجت مع فريق الولايات المتحدة في أولمبياد بكين العام الماضي، الضوء أيضا على معاناتها مع الشره المرضي، حيث حذر الخبراء من أن وسائل التواصل الاجتماعي كانت محركا رئيسيا لأن المؤثرين الذين يستخدمون أدوات مثل فوتوشوب لتحسين ميزاتهم بقوون معايير غير واقعية لأجساد النساء.

وتعاني الفتيات الصغيرات في الولايات المتحدة ككل من زيادة في اضطرابات الأكل في أعقاب وباء كوفيد، حيث تم رفع معايير الجسم غير الواقعية للرياضيات لسنوات، كما يقول الخبراء. ومع ذلك، زادت المنصات الاجتماعية مثل إنستغرام وفيسبوك من الضغط على الشباب ليكن "مثاليين".

وقالت الكاتورة كاترين فيلوك خبيرة طب الأسرة في جامعة روكي فيستا إن "المعلومات الكاذبة غالبا ما يتم ترسيخها على وسائل التواصل الاجتماعي من قبل مؤثري اللياقة البدنية غير المؤهلين في الواقع لتقديم معلومات صحية. ومع إنشاء فوتوشوب وأجهزة التحرير الأخرى، فإن الصور التي تصورها الوسائط ليست واقعية. ولا يستطيع العديد من المراهقين تحقيق نوع الجسم دون استخدام تقيد الأكل الضار".

وقالت لاعبة الجيمز الأمريكية السابقة فاتيسا أتلر إنها كانت تزن جسمها ثلاث مرات في اليوم، ما دفعها إلى إيجار نفسها على التقدير. وكشفت نجمة التنس سيرينا ويليامز أنه قبل لها باستمرار إر إنها "عضلية جدا". وقام الباحثون بتفصيل ما يقرب من اثنتي عشرة مقابلة

# محرز أبرز المرشحين لجائزة أفضل لاعب إفريقي

إفريقي تهديفا في «الكالتشيو»، إضافة إلى حارس إشبيلية بونو المتوج ب«اليوروبا ليغ».

ويملك محرز أرقاما رائعة هذا الموسم، رغم أنه غاب عن موعد نهائي رابطة الأبطال ولقاء الحسم في كأس إنجلترا، إلا أنه بالمقابل ساهم في 28 هدفا، من خلال تسجيل 15 هدفا وتقديمه 13 تمريرة حاسمة، وهو ما جعل عديد المواقع وأبرزها موقع «فوت أفريكا» يضع اسم محرز ضمن قائمة «توب 3»، المرشحة للفوز بجائزة أفضل لاعب في إفريقيا، ناهيك عن كون قائد الخضر يشعل الميركاتو الصيفي الحالي، من خلال تواجده على رادار عديد الأندية الأوروبية، في شاكلة بايرن ميونخ ونادي ميلان وباريس سان جيرمان، إضافة إلى تلقيه عرضا من طرف أندية سعودية. وغاب اسم ساديو ماني، آخر من توج بجائزة أفضل السبع إفريقي عن قائمة الترشيحات، وهو أمر منطقي بحكم أن تجربته لم تكن موفقة مع فريقه.

الجديد بايرن ميونخ، في وقت تواجد قائد المنتخب المصري محمد صالح ضمن اللائحة. رغم أن فريقه ليفربول لم يتوج بأي لقب، إلا أن صلاح، بصم في المقابل على أرقام فردية مميزة، بحكم أنه سجل 28 هدفا في جميع المناسبات. جدير بالذكر، أن الكاف لم تحدد بعد تاريخ إقامة حفل الإعلان عن أفضل لاعب إفريقي لسنة 2023، وكل المؤشرات توحي إلى أنه سيكون شهر أكتوبر المقبل.

احتمد التنافس على جائزة أفضل السبع إفريقي لسنة 2023، في ظل تائق عدة لاعبين من القارة السمراء في مختلف المناسبات الدولية والأوروبية بصفة خاصة، وأبرزهم قائد المنتخب الوطني رياض محرز، صاحب الثلاثية التاريخية مع فريقه مانشستر سيتي، بعد التتويج برابطة الأبطال وبطولة وكأس إنجلترا. واجمعت عدة تقارير أوروبية وإفريقية، على أن الصراع سيكون كبيرا قائد الخضر رياض محرز وبقية الأسماء الموجودة ضمن «توب 10».

وأبرزهم المتألق والمساهم بدرجة كبيرة في تتويج نادي نابولي بسالودوري، وهو الإنجليزي فيكتور أوسيمين، أفضل هداف في الدوري الإيطالي بتسجيله 26 هدفا في 32 مباراة خاضها، ليصبح أفضل مهاجم



## عوار يتنزع في التحضير للموسم الجديد



يعول الوافد الجديد على المنتخب الوطني حسام عوار على بداية مميزة مع فريقه الجديد «روما»، بدليل أنه مباشرة بعد العودة من ترحب المنتخب الوطني، انطلق في التحضيرات الفردية، وهو ما وثقه عبر صورة نشرها على حسابه على شبكة التواصل الاجتماعي «واينستغرام»، في إشارة واضحة لرغبته في استعادة كامل إمكانياته، بعد الفترة الصعبة التي مر بها مع ناديه ليون. وكان الموقع الرسمي للدوري الإيطالي، قد تغنى أمس بالوافد الجديد على روما، عندما أشار إلى أن عوار يعيش أحلى أيامه في شهر جوان الحالي، بعد أن رسم التحاقه بكتيبة مورنيو، ثم بصم على أول ظهور له مع المنتخب الوطني.

يحدث هذا، في الوقت الذي يلعب فيه عوار دور مهما في المنتخب الوطني بطريقة غير مباشرة، من خلال تحفيز المواهب الجزائرية المتألقة في فرنسا على القدوم إلى الخضر، بدليل تفاعل عناصر في صورة شرقي وغويبري مع الصور التي نشرها عوار مع المنتخب الوطني، والأجواء الرائعة التي حضرها في ملعب عقبة.

## نحو تغيير موعد عقد الجلسات:

# نيروبي الأقرب للاحتضان الجمعية العامة للكاف

خاصة وأن الرئيس بول كاغامي الرابع حتى في نقل مقر الكونغرس الإفريقية لكرة القدم من القاهرة إلى عاصمة بلده، يسمى في كل مرة إلى جذب الانتباه من خلال تنظيم أحداث مهمة. آخرها الجمعية العمومية للفيفا، المنعقدة بكيفالي شهر مارس الماضي. وفي ذات السياق، انتهت عهدة ستة أعضاء منتخبين إلى جانب والية كل من الموريتاني أحمد ولد يحيى والصومالي سعيد عرب. ما يعني أن 8 مقاعد مطروحة للمزاد، ولو أن رئيس الاتحادية الموريتانية يتجه للبقاء في منصبه داخل المكتب التنفيذي، وأيضا كاتب الرئيس داترين مونسيمي، وتران الجزائر كثيرا على هذا الخاصة بمنطقة شمال إفريقيا، وخطف المنصب الذي يشغله في الوقت الراهن الليبي عبد الحكيم الشلحاني، دون تسيان مواصلة الجهود لنيل ثقة مكتب مونسيمي بخصوص كسب مهمة تنظيم النسخة 35 من بطولة كأس إفريقيا للأمم.

وكشفت عدة مصادر على صلة بالاتحاد القاري، أن المسؤولين في ذات الهيئة يدرسون فكرة تغيير الموعد، مع السعي لحسم المدينة التي ستعقد الكونغرس العام للكاف، حيث يفاضلون بين عدة مدن وبلدان لإقامة اللقاء المرتقب، منها نيروبي عاصمة كينيا، المدينة الأقرب لحد الآن لاستخلاف كوتونو، في حين تملك هيئة مونسيمي خيارات أخرى، منها داکار عاصمة السنغال وكينشاسا التي طلب الرئيس الرواندي ترشيحها لاستضافة الجمعية العمومية.



لقارة السمراء كرويا، وهو الحدث المهم في أجندة مسؤولي الكرة الجزائرية. وأولهم رئيس السفراء جيبدي زفزيف، المرشح لعضوية المكتب التنفيذي.

وكما هو معلوم، فقد كانت الهيئة القارية قد اختارت العاصمة البينينية كوتونو للاحتضان أشغال لقاء أسرة الكاف يومي 12 و13 جويلية، قبل أن يبرز إشكال مفاجئ، وهو تخلي سلطات هذا البلد الإفريقي عن مهمة التنظيم السبب لوجيستكية، كما ذكرت عدة وسائل إعلام ما وضع مسؤولي الكونغرس في حرج، وجعلهم يسألون الزمن الاختيار متبنة جديده تحتضن هذا الموعد.

تشير آخر المعطيات إلى أن الكونغرس الإفريقية لكرة القدم، تتجه لتغيير تاريخ عقد الجمعية العمومية للكاف رقم 45، المبرمة في وقت سابق بمنتصف الشهر الداخل (يومي 12 و13 جويلية)، بسبب الإشكالية التي طفت إلى السطح في الآونة الأخيرة، لما تخلت السلطات البينينية عن مأمورية استضافة لقاء أسرة الاتحاد القاري، بسبب مشاكل لوجيستكية. تحدثت عنها صحافة هذا البلد، ومنها عدم انتهاء الأشغال بقتنق «سوفيتال»، الذي كان مقررا أن يحتضن أشغال اللقاء ومواعيده المهمة والمنشعة.

وتشد الجمعية العمومية لـ 45 للكونغرس الإفريقية الأظار، لأهمية النقاط المدرجة في البرنامج، ومنها سحب قرعة تصفيات مونديال 2026، المسند أمر تنظيمه لنول أمريكا الثالث (الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك)، إلى جانب إجراء انتخابات التجديد الجزئي لرتيبة المكتب التنفيذي، باختيار ست أعضاء جدد يمثلون المناطق الست