



مولي ثالث عدائي الجزائر  
في أولمبياد باريس

# ماتش الجزائر

Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

## ميركاتو ساخن بين الأندية الغنية في بطولة الرابطة المحترفة « موييليس »

بعد اجتيازه الفحص  
الطبي بنجاح..

رياض محرز على  
أعتاب الأهلي



تنناب بلوزداد  
يستعد للبطولة  
العربية بمدرّب  
جديد و صفقات  
قوية..

« كان » 2027:

زيارة تفقد للمكتب  
الدولي «برايس واتر  
هلاوز كوبرس» للجزائر



عرض جديد  
و موافقة مبدئية..

هل ينتهي  
كابوس يوسف  
بلايلي؟



## مهدي زرقان ثالث صفقات مولودية الجزائر



أعلن مهدي زرقان لاعب نيم الفرنسي، انتقله إلى الدوري الجزائري للمحترفين، لخوض تجربة احترافية جديدة، عبر بوابة مولودية الجزائر.

وقال زرقان، في تغريدة عبر حساباته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي: «مرحبا جميع الجزائريين، أود الإعلان عن انضمامي إلى مولودية الجزائر». وأضاف: «أشكر وكيل أعصابي على العمل المنجز ورئيس مجلس الإدارة وكذلك المدرب باتريس بوميل، على الثقة. ساكون بالجزائر عن قريب إن شاء الله».

أعلن مهدي زرقان لاعب نيم الفرنسي، انتقله إلى الدوري الجزائري للمحترفين، لخوض تجربة احترافية جديدة، عبر بوابة مولودية الجزائر.

وقال زرقان، في تغريدة عبر حساباته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي: «مرحبا جميع الجزائريين، أود الإعلان عن انضمامي إلى مولودية الجزائر». وأضاف: «أشكر وكيل أعصابي على العمل المنجز ورئيس مجلس الإدارة وكذلك المدرب باتريس بوميل، على الثقة. ساكون بالجزائر عن قريب إن شاء الله».

## وفاق سطيف يعلن إلغاء صفقاته

أعلن مجلس إدارة وفاق سطيف، أن جميع الصفقات التي تم الإعلان عنها خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، ملغاة، لأسباب قانونية. وكانت إدارة وفاق سطيف، قد أعلنت عن تعاقدتها مع المدرب خير الدين مضوي، والحارس حسين محمد ياسين المعقون، والمفاوضات الجارية مع عدة لاعبين، جاءت في إطار التحضير الاستراتيجي تقديما لضيق الوقت لاحقا، إلا أنها تعتبر ملغاة».

وكشف بيان النادي أن المجمع يمتلك حريسة مصر في الصفقات، بعد ترسيم نقل ملكية الشركة المحترفة للمجمع، مع تأكيد الاستمرار في خدمة النادي ومراعاة مصالحه، واحترام قرارات مجمع سونالجاز. وأتم البيان: «سيتم عقد الجمعية العامة الاستثنائية للأعضاء المساهمين في 27 جويلية المقبل، لترسيم حل الشركة واستقالة مجلس الإدارة».



# ميركاتو ساخن بين الأندية الغنية في بطولة الرابطة المحترفة « موبيليس »



يشهد سوق الانتقالات الصيفية في بطولة الرابطة المحترفة منذ افتتاحه يوم 17 جويلية الجاري والمستمر إلى غاية 10 سبتمبر المقبل، أي 5 أيام فقط قبل انطلاق الموسم الجديد، تنافسا شديدا بين أربعة أندية فقط تعد الأغنى في الجزائر بحكم امتلاكها من طرف شركات وطنية، في وقت تكفي به باقي أندية دوري المحترفين بموقف المشاهد، بربا محليين.

ويزرت أندية شباب بلوزداد (بطل الدوري الجزائري للمرة الرابعة على التوالي)، ومولودية الجزائر وشبيبة القبائل ويترجى أقل اتحاد العاصمة، لحد الآن أكثر الأندية نشاطا في الميركاتو الصيفي، من خلال إعلانها عن ضم العديد من اللاعبين، وعلى وجه التحديد الأبرز والأفضل منهم في الفترة الحالية، متخذة سياسة التكتك الكاملة والشريفة في المفاوضات للفرز بأفضل الصفقات. وتغيا للحرب الشرسية بين هذه الأندية للفرز بأفضل اللاعبين، سارعت إدارة نادي شباب بلوزداد لإصدار بيان تطمئن فيه جماهيرها بتحركاتها في سوق الانتقالات الصيفية وتطبيع فيها بعدم الاستيقاظ وراء الشائعات، وكتبت على حساب النادي الرسمي في «فيسبوك»: «على ضوء ما يتم تداوله هذه الأيام عبر منصات التواصل الاجتماعي حول جديد سوق الانتقالات الصيفية، وبالمخصوص الصفقات التي تخص فريق شباب بلوزداد. وتؤكد إدارة الفريق أن معظم الأخبار التي يتم الترويج لها غير صحيحة». وتابعت: «وبالتالي ندعو أنصار شباب بلوزداد إلى عدم الاستيقاظ خلف الإشاعات وسيتم نشر كل جديد بخصوص فترة الميركاتو، فقط عبر الصفحة الرسمية لشباب بلوزداد».

ويُقصد بالسليبان، حسب مقررين من إدارة بطل الجزائر، بعض وكلاء اللاعبين الذين يروجون لأسما غير موجودة أصلا في أجنحة شباب بلوزداد بغرض الإثارة لها على حساب سمعة وخطط النادي. وتميزت تحركات الأندية المذكورة على ضم نجوم سابقين كانوا ينشطون في دوريات أجنبية، على غرار ما قام به نادي شباب بلوزداد، الذي ضم كل من أسامة درفظو ورووف بن عيث، لاعبي نادي إيمب هولندي والرجاء البيضاوي المغربي على التوالي، في حين ضم مولودية الجزائر، مدافع نادي الوصل الإماراتي، جمال بلعمرى، فضلا عن مهدي زرقان، نجم نادي نيم أولمبيك الفرنسي. وتسيبت نشاطات الأندية الأغنى في الميركاتو الصيفي بأزمة بين جماهير هذه

S.I.A ALGER مؤسسة الطباعة للوسط  
لطباعة مؤسسة الطباعة للشرق  
التوزيع / SARL ARINAS PROD  
سحب من العدد السابق 2000 نسخة  
مدير النشر / رابح خودري  
الحساب البنكي /  
ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.P.A  
103 - Les Halles - Alger - 004 00103 4000009939 30  
من أجل إشهاركم توجها إلى المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار  
رقم 01 نهج بساتور - الجزائر - ANEP  
الهاتف / 021 73 71 28 - 021 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  
موزايي - الجزائر.  
الإدارة و التحرير: 64، تعاونية عيسات ليدير  
- بني موسم - الجزائر  
الهاتف و الفاكس: 023346674  
مكتب الشرق / 34، شارع الثورة، العلة - سطيف.  
الهاتف:  
0553 74 73 94  
036 48 35 90 الفاكس  
WWW.ALGERIEMATCH.DZ  
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

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

## ترشح الجزائر لإستضافة كان-2027:

# زيارة تفقد للمكتب الدولي «براييس واتر هلاوز كوبرس» للجزائر

قام المكتب الدولي «براييس واتر هلاوز كوبرس» في بحر هذا الأسبوع بزيارة تفقد إلى الجزائر، و خاصة منها الملاعب الستة التي اختارتها الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فانف) في إطار ترشح الجزائر لاحتضان كأس إفريقيا للأمم (كان-2027). حسبما أعلنت عنه الهيئة الكروية الوطنية.

وأوضح نض المصنر أن «الزيارة بدأت يوم الإثنين بالجزائر عاصمة حيث تفقد ملعب الدويرة التي تقدمت به الأشغال بنسبة كبيرة، قبل التنقل إلى ملعب 5 جويلية 1963 ثم ملعب نيلسون مانديلا ببراقى. وتواصلت زيارة المكتب الدولي يوم الثلاثاء في وهران بمعابنة ملعبها ميلود هذفي، وخصص يوم الأربعاء لزيارة مدينتي عنابة و ملعب 19 ماي 1956 و قسنطينة و ملعب الشهيد حملاوي.

و في كل محطة لهذه الزيارة، عاين أعضاء المكتب

الدولي المرافق حسب دفتر الشروط الذي وضعته الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم (الكاف) و شبكة التقييم الخاصة بها، كما تابعوا باهتمام الشروح المستعمدة من طرف مسؤولي هذه المرافق، مثلما أوضحت الهيئة الفانف في بيان نشرته على موقعها الرسمي.

وانتهت مهمة المكتب الدولي بجلسة عمل خصصت لاستكمال عدد من المسطبات الإضافية بحضور ممثلي المكتب والإتحادية.

والتكبير، و في إطار تقييم الترشيحات لاحتضان كان-2027، و عملا

ورئيس لجنة المالية و مدير ديبشي الأمين العام للفانف.

و ترشحت الجزائر لاحتضان كان-2027 رفقة السنغال و بوتسوانا و الثلاثي أوغندا-تنزانيا-كينيا، و في شهر مارس الماضي، قام المكتب الدولي «رولان برجاز ستراتيجمي» بزيارة تفقد مماثلة في إطار ترشح الجزائر لاحتضان كان-2025.

و طبقا لقرار الكاف بسحب تنظيم كان-2025 لنعينيا، نتيجة التأخر المسجل في أشغال المرافق الرياضية، كانت الجزائر أول من قدمت ملف ترشحها رفقة بلدان زامبيا و التشاني، «نيجيريا-البنين» و المغرب.

و سيتم التعرف على البلدان المنظمة لمان-2025 و 2027 في شهر سبتمبر المقبل إلى أبعد تقدير. و سيتم منح التنظيم بناء على تصويت الأعضاء الـ 24 للمكتب التنفيذي للكاف.



## تتباب بلوزداد يستعد للبطولة العربية بمدرّب جديد و صفقات قوية..

شغل أيضا منصب مدرب مساعد لمواطنه هوغو بروس مع منتخب الكاميرون المتوج بلقب كأس أمم أفريقيا لعام 2017.

صفقات شباب بلوزداد تستعد شباب بلوزداد مع لاعبين خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وهم أسامة درفلو المهاجم الأسبق لمنتخب الجزائر، وعبدالرووف بن عيث نجم الرجاء المغربي سابقا، كما استعاد لاعبه ناصر مروان بن زيد الذي نشط الموسم الماضي مع مولودية البيض على سبيل الإعارة.

من جهة أخرى، قرر الفريق العاصمي تمديد إقامة المهوبة إسحاق طلال بوصوف الذي لعب الموسم الماضي مع الفريق على سبيل الإعارة قادما من لوميل البلجيكي.

وتتواجد عدة أسماء بارزة أخرى رادار «سي آر بي» من بينها المهاجم الدومينيكانتي رورني روميرو، الذي سجل 15 هدفا مع نادي ريد البوليفي خلال العام الحالي.

وتجدر الإشارة إلى أن شباب بلوزداد فقد في المقابل نجميه زكرياء دراوي و إينابو إيولا الذين انتهى تعاقدهما مع الفريق في أعقاب الموسم الأخير..

يستهل فريق شباب بلوزداد، موسم 2023-2024، بالمشاركة في بطولة كأس الملك لسان للأندية العربية، المقرر انطلاقها يوم الخميس المقبل بالمملكة المغربية.

وتتطلق البطولة القارية يوم 27 يوليو/تموز الجاري بالمملكة العربية السعودية، وتتواصل منافساتها حتى تاريخ 12 أغسطس/آب المقبل، و كانت قرعة دور المجموعات وضعت فريق العاصمة الجزائرية في المجموعة الرابعة بجانب الرجاء المغربي والوحدة الإماراتي والكويتي.

ويعمى فريق شباب بلوزداد لإنهاء عقدة عدم الفوز باللقب الخارجية، المستمرة منذ تأسيسه في عام 1962.

أعلن نادي شباب بلوزداد عن تعاقد مع المدرب البلجيكي سفين فاندربروك الذي أشرف خلال الموسم الماضي على تدريب الوداد المغربي، وكان النادي الملقب ب«سي آر بي»، أعلن في وقت سابق عن انتهاء العلاقة التعاقدية مع المدرب التونسي نبيل الكوكبي الذي قاده للفوز بلقب الدوري المحلي.

ويملك سفين فاندربروك خبرة كبيرة في كرة القدم العربية، حيث سبق له أن خاض تجارب تدريبية في المغرب والسعودية أيضا. يذكر أن فاندربروك



## كأس الملك سلمان للأندية العربية لكرة القدم:

### إختيار أربعة حكام جزائريين

المغرب، وأحمد العلي من الكويت، و علي صباح ومهند قاسم من العراق، وبيد دخام من موريتانيا، وعبدالواحد حروديه وأحمد عبدالرزاق من ليبيا، وأدمه مخاضمة من الأردن، ومحمود علي محمود من السودان وحنسا حطاب من سوريا، وحسين أبو يحيى من لبنان.

قائمة الحكام المساعدين: قوراري مقران وزروهوني أكرم من الجزائر، ططالب المري وسعود أحمد من قطر، هشام محمد الرقاصي و فيصل القحطاني من السعودية، وأحمد حسام ومحمود أبو الرجال من مصر، وخليل حساني وأيمن إسماعيل من تونس، والحسن أزكاو ومصطفى أكراد من المغرب، وعبدالهادي العنزي وأحمد صادق من الكويت، وحيدر عبدالصين وأمير داوود من العراق، وإبراهيم سالم ويوسف محمد من موريتانيا، وعطية عيسى ووليد الحجاوي من ليبيا، ومحمد جعفر وعبدالله صالح من البحرين، وأبو بكر السعمرى وراشد السقيتي من عمان، وأحمد الرويلي ومحمد خلف من الأردن، ومحمد عبدالله وعمر حامد من السودان، وعلي أحمد وملازم زيزفون من سوريا.

أعلنت لجنة الحكام بالإتحاد العربي لكرة القدم، عن قائمة أسماء حكام مباريات كأس الملك سلمان للأندية العربية، والتي ضمت أربعة حكام جزائريين هم: بن إبراهيم لحلو ولطفي بكواسة (حكما ساحة) و قوراري مقران وزروهوني أكرم (مساعدا).

و تتطلق البطولة يوم 27 يوليو الجاري وتستمر حتى 12 أغسطس المقبل، وتقام منافساتها في مدن الطائف وأبها والباحة بالمملكة العربية السعودية بمشاركة 16 فريقا من بينهم بطل الجزائر شباب بلوزداد الذي أوقفته الفرقة في المجموعة الرابعة رفقة الكويتي و الرجاء البيضاوي والوحدة الإماراتي.

يحصل الفريق المتوج بلقب مبلغ 6 ملايين دولار.

قائمة حكام الساحة: بن إبراهيم لحلو ولطفي بكواسة من الجزائر و عبدالرحمن الجاسم ومحمد أحمد الشمري من قطر، وخالد صالح الطريس ومجاد محمد الشمراي ومحمد خالد الهويش من السعودية، وأمين عمر ومحمود الينا ومحمد عاشور من مصر، وصالح السالمي وهيثم قيراط من تونس، ورضوان جيد وسيمير كزاز من



## اتحاد العاصمة يحسم صفقة دفاعية قبل مواجهة الأهلي

ولم تتبق سوى بعض الجزئيات الصغيرة، قبل الإعلان عن الصفقة، التي ستكلف إدارة الفريق حوالي 50 ألف دولار ويعد دهيري أحد أبرز المدافعين في البطولة المحلية، حيث قدم مستويات مميزة رفقة بارادو في الموسم الماضي، وساهم بشكل كبير في ضمان فريقه للبقاء ضمن حظيرة الكبار.



أصبح نادي اتحاد العاصمة قريبا من إنهاء صفقة دفاعية مميزة، من صفوف نادي بارادو.

وكشفت مصدرا اعلامية أن إدارة «سوسطارة» قدمت عرضا رسميا لنظيرتها من نادي بارادو، للحصول على خدمات المدافع حسين دهيري، خلال فترة التحويلات الصيفية الحالية.

ذات المصادر، أكدت أن إدارة «البلك» وافقت على العرض المقدم،

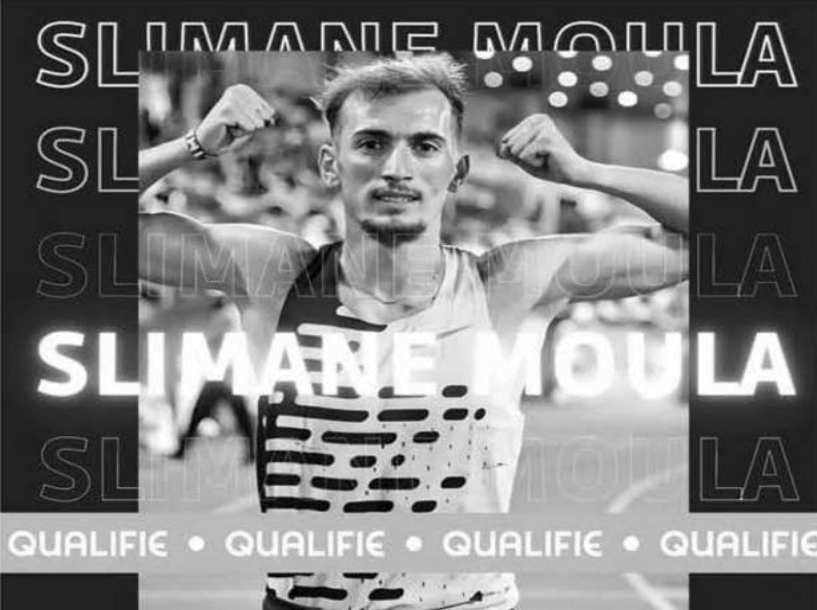
## الوداد يعلن تعاقد مع إلياس نتتي

شئ». وسعود نجم الترحي وشيبي القابل السابق لمواصلة مسيرته الكروية أخيرا، بعد أن طغت عليها المشكلات في أثناء إقامته في أجييه، ومن المتوقع أن يشكل إضافة للوداد في المهام الدفاعية والهجومية. وتعرض شتي إلى فترة عصيبة الموسم الأخير بعد أن حكم عليه بالسجن لمدة 4 أشهر شهر مع إيقاف التنفيذ بتهمة الاعتداء الجنسي، بعد شكوى من شابة زعمت أن شتي لمسها خلال أسية في ملهى ليلى بشهر ديسمبر العام الماضي. جنير بالذكر أن شتي قد شارك مع أجييه في 6 مباريات فقط منذ انضمامه للفريق في يوليو/تموز 2022، ولم يسجل أو يصنع أي هدف.

أعلن نادي الوداد الرياضي المغربي، يوم الجمعة، تعاقد رسميا مع اللاعب الجزائري إلياس شتي، في صفقة انتقال حر، وذلك بعد رحيله عن أجييه الفرنسي. وكان أجييه الفرنسي قد فسخ عقد اللاعب، البالغ من العمر 28 عاما، في ماي الماضي بسبب إدانته بالسجن بسبب الاعتداء الجنسي قبل أن يتوصل الأخير إلى اتفاق مع النادي المغربي للانضمام إلى صفوفه هذا الصيف لمدة 3 سنوات. ونشر وصيف دوري أبطال أفريقيا 2023 عبر حسابه الرسمي على «تويتر» صورة لتظهير الدولي الجزائري بقميص الوداد، مصحوبة بعبارة «فضل جديد يبدأ. أعلام بك في عائلة الوداد إلياس»

## مولى ثالث عدائي الجزائر في أولمبياد باريس

نجح العداء سليمان مولى، في التأهل لمسابقات دورة الألعاب الأولمبية (باريس 2024)، بعدما حل وصيفا لسباق 800 متر بتجمع مونكو. المحطة التاسعة من الدوري العالمي، الذي أقيم يوم الجمعة. وقطع مولى مسافة السباق في ظرف دقيقة و43 ثانية و40 جزءا من المئة ليضمن بذلك التواجد في الألعاب الأولمبية المقبلة، وهذا بينما فاز بالسباق الكيني واي كليف كينيامبال، الذي حقق وقتا قدره دقيقة و43 ثانية و22 جزءا من المئة. واحتل الكندي ماركو أروبو المركز الثالث، بزمن قدره دقيقة و43 ثانية و51 جزءا من المئة. وجاء جمال سجستاني، الذي ضمن التأهل للأولمبياد باريس 2024، في وقت سابق، في المركز الرابع بتوقيت قدره دقيقة و43 ثانية و88 جزءا من المئة. وإلى جانب مولى وسجستاني، ضمن الجزائري الآخر محمد طاهر ياسر تويكي (السفوف الثلاثي) المشاركة في أولمبياد باريس، بعد تحقيقه لسانس نتيجة عالمية هذا الموسم. وتلك بقترة وصلت إلى 17 مترا و30 سنتيمترا، خلال دورة الألعاب العربية رقم 15 التي استضافتها الجزائر، من الخامس إلى 15 جويلية الحالي. ينكر أن التراج ياسن حمزة، كان أول جزائري ضمن المشاركين في الألعاب الأولمبية المقبلة.



## تس / البطولة الإفريقية لأقل من 16 سنة حسب الفرق / إناث:

### الجزائر تتأهل لكأس العالم



حجز المنتخب الوطني الجزائري للتس لفئة أقل من 16 سنة "إناث" مقعد في كأس العالم 2023. عقب فوزهم يوم الجمعة أمام نظيره المغربي (0-3) في الجولة الرابعة وسبقا قبل الأخيرة للبطولة الإفريقية "حسب الفرق" للفئة الجارية بالقاهرة (مصر). وفي هذه المواجهة الحاسمة تمكنت ويصل بوجمعاري من تحقيق الفوز في المباراة الأولى التي جمعتهما نظيرتها المغربية ككرة العفيل. ورغم تأخرها في المجموعة الأولى 4-6، تمكنت ابنة وهران من قلب الموازين والعودة في النتيجة 0-3). ثلاثة انتصارات توطين رسيا لكأس العالم 3-6 في المجموعة الثانية. قبل ضمان الفوز في المجموعة الثالثة 2-6. واصلت الجزائر سيطرتها على المغرب حيث تمكنت ماريا باداش بدورها من الإطاحة بمنافستها المغربية صوفيا حداب 1-6 و1-6 في اللقاء الزوجي. واصلت العناصر الوطنية تألقها على حساب المغربيات، حيث فاز الثنائي باداش - بوجمعاري أمام حداب- بيرينو بيزراق (1-6، 0-6). وهو الفوز الثالث تاليا للجزائريات بعد اطاحتين بتونس (0-3) وغانا (0-3). ثلاثة انتصارات توطين رسيا لكأس العالم

## وفاق عين توتة يشارك في البطولة العربية لكرة اليد

ستعرف البطولة العربية للأندية في كرة اليد 38- المقفورة بمدينة القطيف بالسعودية من 16 إلى 27 أوت، مشاركة 12 ناديا من بينهم بطل الجزائر، وفاق عين توتة، حسبما أعلن عنه الاتحاد العربي لكرة اليد على موقعه للتواصل الاجتماعي «توتيز». بالإضافة لممثل الجزائر، وفاق عين توتة، ستشهد هذه النسخة مشاركة أندية الهدى (السعودية)، بنك الأهلي (مصر)، الزمالك (مصر)، أهلي طرابلس (ليبيا)، العربي (الكويت)، نادي الكويت، الجزيرة (الإمارات العربية المتحدة)، الشعلة (اليمن)، مصر (السعودية)، الحشد الرياضي (العراق) ونادي القطن (اليمن). وسيشارك المتوج بلقب هذه الدورة، في النسخة القادمة «لكأس العالمية الممتازة 2023» المقفورة في شهر ديسمبر المقبل بالمغرب المغربية. هذه المنافسة أو كأس العالم للأندية تعتبر منذ 2010 منافسة سنوية ينظمها الاتحاد الدولي لكرة اليد، بمشاركة أحسن الأندية للقرارات الخمس، والتي تعود

## المهرجان الوطني لرياضة الملاكمة التايلاندية:

### متشاركة أزيد من 40 رياضيا في موعد الطارف

انطلقت بمدينة الطارف فعاليات المهرجان الوطني لرياضة الملاكمة التايلاندية «المواي تاي» بمشاركة أزيد من 40 رياضيا (إناث وذكور) ممثلين ل7 ولايات. ويشارك في هذا المهرجان الذي تتواصل فعالياته إلى غاية الأيوغ القادم رياضيو صنف ثمانية نصف متوسط وتقل في مآزلات أوزان من 48 كلغ إلى 50 كلغ، ووزن اليك من 53، 61، 66، 79 كلغ. وأقاد رئيس نادي شارينغان 2 بالطارف عفة بوعزيز العجة المنظمة لهذا الحدث على هامش افتتاح هذا الموعد الرياضي الذي ينظم بالتنسيق مع المديرية المحلية للشباب والرياضة بالولاية أن الهدف من تنظيمه يتمثل في ترقية هذا الاختصاص الرياضي في الجزائر وإعطاء دفع لرياضة الملاكمة وتكوين رياضيين ملاكمين محليا خصوصا وأن رياضة الملاكمة التي تشهد حصصه تطورا ملحوظا بولاية الطارف بالإضافة إلى إتاحة الفرصة أمام الرياضيين المستفيدين لرابطة الملاكمة لمختلف ولايات الوطن للتعرف فيما بينهم. وتندرج هذه المنافسة التي تشهد تنسيق 20 منزلة احتراقية - حسب ذات المصدر - في إطار التحضيرات الجارية تحسبا للمهرجان الدولي المقبل لهذا الاختصاص الرياضي المزمع تنظيمه قبل نهاية السنة الجارية بمشاركة الآف رياضيين من القارات الخمس. من جانبه أبرز المكلف بتأطير هذا الموعد الرياضي فيما سيف الدين أن هذا الموعد الرياضي الهام هو فرصة لتطوير رياضة الملاكمة التايلاندية واكتشاف المواهب الشابة في هذا الاختصاص الرياضي الذي يتطلع فيه النادي إلى دخول عالم الاحتراف.

## دورة إفريقيا للريفي السباعي:

### 12 بلدا من بينهم الجزائر يتنافسون على ثلاث تأهيلات لبلوغ أولمبياد-2024

يتنافس 12 منتخبا إفريقيا من بينهم الجزائر على ثلاث تأهيلات للتأهل إلى دورة الريفي السباعي للألعاب الأولمبية باريس-2024، خلال الدورة التأهيلية النهائية التي ستجري يومي 16 و 17 سبتمبر المقبل بعاصمة زيمبابوي هراري. وستكون دورة إفريقيا للريفي السباعي بهراري آخر محطة فاصلة لممثلي القارة السمراء لمنح ثلاث بطاقات تأهيلية لأولمبياد باريس-2024، حيث تم توزيع المنتخبات الـ 12 على ثلاث مجموعات، وفق عملية سحب القرعة التي كشفت عنها الاتحاد الإفريقي للريفي. وأوقعت عملية القرعة المنتخب الجزائري ضمن المجموعة الثالثة بمعبة أوغندا، بوركينا فاسو و زيمبابوي (البلد المنظم).

تسختها الأولى لعام 1997 و الذي توج بلقبها نادي كاتانديرا الإسباني. ويشارك وفاق عين توتة في هذه البطولة بوصفه بطل الجزائر لسبتمبر 2022-2023. وكان النادي المنتمي لولاية باتنة قد توج بلقب البطولة الوطنية يوم 17 يونيو الماضي بعد فوز في دورة الأبطال الرابعة. لبطولة القسم الممتاز (رجال)، على شبيبة سيكدة (19-20) الشوط الأول، (09-11) في قاعة عين طاية (الجزائر).

# بعد اجتيازه الفحص الطبي بنجاح..

## رياض محرز على أعتاب الأهلي



ثلاث سنوات مع إمكانية التجديد لعام إضافي. وخاض محرز 30 مباراة هذا الموسم في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز، وسجل 5 أهداف وقدم 11 تمريرة حاسمة. وفقاً لبيانات موقع «ترانسفير ماركت» العالمي.

وانضم الدولي الجزائري إلى السيتي في عام 2018 قادماً من ليدستر سيتي، وشارك مع «السيتيزنس» في 236 مباراة عبر كل المسابقات، ونجح في تسجيل 78 هدفاً وصناعة 59 آخر. كما توج مع النادي بـ12 بطولة.

يُذكر أن أندية دوري روشن السعودي استقطبت أكثر من نجم عالمي مؤخراً؛ إذ شهدت الفترة الماضية انضمام البرتغالي كريستيانو رونالدو والكرواتي مارسيلو برونوفيتش إلى النسر، وتعاقد الاتحاد مع الفرنسيين كريم بنزيما وونغولو كاتني، وذهب البرتغالي روبن فيفيز والسنگالي كاليدو كوليبالي إلى الهلال.

«الراقي» هذا الصيف، بعدما ضم سابقاً الحارس السنغالي إدوارد ميندي من تشيلسي، وقلب الهجوم البرازيلي روبرتو فيرمينو في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع ليفربول.

وفي سياق متصل، أكدت قناة «الإخبارية» السعودية في ساعة مبكرة من صباح اليوم الجمعة 21 يوليو/ تموز، أن نجم مانشستر سيتي أكمل انتقاله إلى الأهلي، وذلك بقولها في تغريدة عبر حسابها الرسمي على «تويتر»: «رياض محرز لاعباً جديداً للنادي الأهلي قادماً من بطل أوروبا مانشستر سيتي».

وكشفت مصادر متنوعة قد ذكرت أن الأهلي استجاب لمطالب السيتي الذي رفض العرض الأول من النادي السعودي بقيمة 21 مليون يورو، قبل أن يوافق «الراقي» على دفع 35 مليون يورو (30.4 مليون جنيه إسترليني) بالإضافة إلى 5 ملايين يورو إضافات؛ وذلك ضمن النجم البالغ من العمر 32 عاماً بعد مدة

كشفت خبير الانتقالات الشهير، الإيطالي فابريسيو رومانو، أن نجم فريق

مانشستر سيتي، رياض محرز، اجتاز الفحص الطبي بنجاح، تمهيداً لانتقاله إلى صفوف النادي الأهلي السعودي خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وأوضح رومانو خلال حسابته الشخصي على موقع «تويتر» أن الدولي الجزائري سيسافر إلى السعودية قريباً، وسيكون ثالث صفقات

### عرض جديد و موافقة مبدئية..

## هل ينتهي كابوس يوسف بلايلي؟



وقت ممكن. نفس المصدر أكد أن بطل تركيا في 7 مناسبات رفع القيمة المالية لعرضه الأول والمقدرة بـ900 ألف يورو، وهو ما نال موافقة اللاعب وموكليه. وما لم تحصل تغذيات جديدة، فإن يوسف بلايلي سيضرب لطرأزون سور خلال الأيام القليلة المقبلة، وهو ما يسمح له بفتح صفحة جديدة في مسيرته الكروية.

الفرصة الأخيرة يتواجد نجم منتخب الجزائر يتواجد أمام فرصة أخيرة من أجل إنقاذ مسيرته الكروية من الضياع بعد ارتكابه لعدد كبير من التجاوزات طوال السنوات الأخيرة. وأيضاً حل، يصنع يوسف بلايلي الحنث بطريقة سليمة، عبر دخوله في خلافات مع مديريه وإدارات مختلف الأندية التي حمل قميصها وبالمستاءة للموسم الماضي مع نادي بريست، لم يشارك بلايلي في التحضيرات الصيفية الخاصة بالموسم الجديد طوال السنوات الأخيرة.

ويحتاج بلايلي لعمل كبير من أجل استعادة أفضل مستوياته البدنية خاصة وأن آخر ظهور له يعود لشهر أبريل/ نيسان الماضي، حين لعب أجاكسيو مع بريست ضمن الدوري الفرنسي.

يسعى نجم يوسف بلايلي كابوساً صعباً، بسبب قلته في التعاقد مع ناد جديد خلال الميركاتو الصيفي الحالي لعام 2023 ويتواجد بلايلي في وضعية لاعب حر منذ 1 يوليو/ الحالي، تاريخ انتهاء العقد الذي كان يربطه بنادي أجاكسيو الفرنسي. وترأجت أسهم يوسف بلايلي بشكل كبير لدى الأندية العربية والأوروبية بسبب كثرة مشاكله، وتكرار حالات عدم التزامه طوال السنوات الأخيرة. عرض جديد كشفت مصادر إعلامية أن نادي طرايزون سور التركي يقوم بتحركات قوية من أجل التعاقد مع النجم الجزائري خلال الميركاتو الصيفي الحالي.

وحسب ما أورده موقع «fotomac»، فإن فيناد بيليك، وهو المدرب الكرواتي للفرق، يضغط من أجل حسم صفقة ضم نجم «الخضر» في أسرع

## ريان تشرقي مرشح لخلافة محرز في مانشستر سيتي

اهتمام قوي من طرف العديد من الأندية بخدمته، على غرار تشيلسي الإنكليزي الذي دخل في الأسماء الماضية في مفاوضات رسمية لضمه حسب تقارير إعلامية بريطانية، إضافة إلى رغبة باريس سان جيرمان كذلك في التعاقد معه.

الصاعد في فريق ليون الفرنسي وصاحب الأصول الجزائرية، ريان تشرقي، أحد الأسماء المرشحة لخلافة رياض محرز، وفي قائمة تضم كذلك برادلي باركولا ولاعب سيلتا فيغو الإسباني، غابريال فيغا. ولن يكون نادي مانشستر سيتي في مهمة سهلة لضم ريان تشرقي في ظل وجود

البريطاني، فإن مانشستر سيتي وضع بعض الأسماء التي يستهدفها في الميركاتو الصيفي لخلافة نجمه رياض محرز، وربما كذلك البرتغالي، برناردو سيلفا، الذي بدوره مرشح لملسغاسادة صوب باريس سان جيرمان الفرنسي أو برشلونة الإسباني. وأكد المصدر نفسه أن اللاعب

وصلت مسيرة رياض محرز، مع مانشستر سيتي إلى نهايتها بعد أن توصل في الساعات الماضية نادي الأهلي السعودي لاتفاق مع نظيره الإنكليزي لضمه مقابل 35 مليون... وفي فترة الانتقالات الصيفية الحالية. ووفقاً لموقع «90 دقيقة»

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

المدرسين بقرون بصفة عامة بأن المسار المنحني المناسب هو المسار المثالي. هذا ويصوب معظم اللاعبين تسديدهاتهم بشكل مباشر إلى السلة، غير أن المسدين المتمرسين قد يستخدمون لوحة الهدف الخلفية لإعادة توجيه الكرة داخل السلة.

تجدر الإشارة إلى أن أكثر تصويتين شائعتين تعتمدان على استخدام وضع الجسم الذي تم تحديثنا عنه أعلاه، وهما التصويب بكتفنا اليمين أثناء وقوف اللاعب والتصويب بالوثب (jump shot).

فيتم تنفيذ التصويب الأولي 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 وثبها في الهواء، قريبا من أعلى هذه الوثبة.



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، ولاعب هجوم، ولاعبين في مركز غلوسط أو لاعب خط دفاع، ولاعب هجوم، ولاعب خط وسط واحد، بيد أنه منذ ثمانينيات القرن العشرين، ظهرت مراكز جديدة للاعبين أكثر تحديداً.

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.

الدفاع مسند الهدف (shooting guard (Shooting guard)): يقوم بتسديد قدر كبير جدًا من التسديدات في مرحلة الهجوم، كما يراقب بمراقبة أفضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع.

لاعب الهجوم صغير الجسم (small forward (Small Forward)): غالبًا ما يكون مسنولًا بشكل رئيسي عن إحراز النقاط من خلال سلوك أقصر الطول نحو السلة والأختراق مع المراوغة بالكرة وتنطيطها؛ 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 (Power forward)): يلعب في الهجوم بقوة وغالبًا 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 للتغيير، ففي بعض المناسبات، تختار بعض الفرق اللعب بثلاثة مدافعين من خلال استبدال أحد المهاجمين أو لاعب الوسط بمدافع ثالث. ويعد مركزا لاعب الهجوم الخلفي والمدافع مسند الهدف من أكثر المراكز التي يمكن التبدل فيها، وخاصة إذا اتسم 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 يداومون عن سلبهم ضد أي لاعب منافس يتواجد في منطقتهم، أما فيما يتعلق باستراتيجية الدفاع رجل لرجل (man-to-man defense)، فيقوم كل لاعب مدافع بمراقبة لاعب معين من لاعبي الفريق المنافس ومحاولته من القيام بأي عمل يهدد سلة فريقه.

## كرة السلة

تعد طرق اللعب الهجومية أكثر تنوعًا واختلافًا من طرق اللعب الأخرى، فعادة ما تتضمن تمريرات وتحركات بدون كرة من اللاعبين مخطط لها ومدبرين عليها، فقيام لاعب الهجوم بتحريك سريع بدون كرة للوصول إلى موقع متميز يتيح له تسجيل نقاط في سلة الخصم يطلق عليه انطلاقًا سريعة ومختصرة.

أما المحاولة القاتونية التي يقوم بها لاعب الهجوم لإيقاف أحد لاعبي الفريق المنافس من مرابطة أحد زملائه في الفريق، عن طريق الوقوف في طريق هذا المدافع المنافس لإعادة حركته بشكل مؤقت حتى يتيح له زميله الانطلاق من جانبه فيطلق عليها عمل حاجز أو تغطية. وبهذا يشترك اللاعبان الاثنان فيما يعرف بحركة

نفسها، فإنه سيتم تناول طريقة التصويب الأكثر شيوعًا بإيجاز في هذه السطور.

ينبغي أن يكون اللاعب في وضع مواجه للسلة مع تباعد القدمين عن بعضهما البعض بمسافة تساوي عرض كتفه تقريبًا، مع مراعاة أن تكون الركبتان متباعدتين قليلًا وأن يكون الظهر مستقيمًا.

ويمسك اللاعب بالكرة لتستقر بين روعس أصابع يديه المسيطرة (الذراع المصوبية) التي ترتفع عن الرأس بقليل، مع وجود اليد الأخرى على جانب الكرة.

ولتوجيه الكرة إلى السلة، يتعين أن يكون مرفق اللاعب في محاذاة رأسية مع الساعد المواجه لاتجاه السلة.

ويتم تسديد الكرة عن طريق ثني وبسط الركبتين وبسط الذراع المصوبية بحيث تصبح مستقيمة، وتحرك الكرة للأمام وهي تلامس أطراف الأصابع في حين يكمل مصمم اليد حركة انتقائية كاملة نحو الأسفل، ويطلق على سكون حركة الذراع المصوبية للحظة بعد إطلاق الكرة عملية إتمام الحركة إلى مداها، ولا بد من القيام بها للحفاظ على دقة عملية تصويب الكرة.

وبصفة عامة، يتم استخدام الذراع غير المصوبية لتوجيه التصويبة فقط، لا لتزويدها بالقوة. وغالبًا ما يحاول اللاعبون القيام بحركة انتقال خلفي ثابتة للكرة (دوران الكرة على نفسها خلفًا وتراجعها أثناء انطلاقها من يد اللاعب في اتجاه السلة) للتخفيف من حدة اصطدامها بحافة السلة.

الجدير بالذكر أن هناك جدلًا ثلثيًا بشأن المسار المثالي الذي ينبغي أن تكون عليه التصويبة، إلا أن

[[تغطية وانفاج لأمام (حركة يقوم فيها لاعب يعمل تغطية لزميل له معه الكرة ومن ثم يفر أو يتعد عن اللاعب المدافع باتجاه مرمرى الهدف من أجل استقبال تمريرة) والتغطية والانفاج للأمام]] (pick and roll)، والتي يقوم اللاعب فيها بعمل تغطية لزميله «والانفاج إلى الأمام» بعيدًا عن مكان هذه التغطية تجاه السلة. الجدير بالذكر أن حركات التغطية (منسورة يمنع الخصم خلالها من اللعب بطريقة قانونية) والانفاجات السريعة والمختصرة 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.

دائمًا 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 المسنول 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 دائمًا ما يطلب أوقات مستقطعة أثناء اللعب لمناقشة هذه الخطط مع لاعبيه.

## التصويب في كرة السلة

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



وهو ما يزيد التصويب بقوة أكبر ونطاق أبعدها. كما أن هذا النوع من التصويبات يتيح للاعب الارتفاع أكثر من المدافع الجدير بالذكر أن القفل في إطلاق الكرة قبل ملامسة القدمين للأرضية الملعب في هذه التصويبة يحسب على أنه مخالفة المشي بالكرة.

هناك تصويبة أخرى شائعة يطلق عليها تصويبة بالمتابعة (layup)، وتتطلب هذه التصويبة أن يكون اللاعب في وضع حركة باتجاه السلة وأن يسقط الكرة من أعلى داخل السلة، وعادة ما يتم ذلك بعيدًا عن لوحة الهدف الخلفية (يطلق على هذا النوع من التسديدات التي تتم بعيدًا عن لوحة الهدف الخلفية تسديدة بدرجة الكرة داخل السلة بأصابع اليد، وتعد تسديدة الإدخال القوية بصورة غير عادية لتسديدة slam dunk) أكثر التسديدات إسهامًا وأمانًا للجماهير وتحظى على درجة عالية من الثقة، حيث يثب اللاعب وثبة عالية للغاية، ويلقي بالكرة داخل السلة مباشرة من خلال طوقها.

هناك تصويبه أخرى أصبحت من التصويبات الشائعة وهي «التصويبة الاستعراضية» (Circus shot)، وهي تسديدة تكون نسبة نجاحها منخفضة، وتكون الكرة خلالها متناجحة أو متقلبة نتيجة تسديدها بعد جهد كبير أو مصطنعة بلوحة الهدف الخلفية عند ذروة الوثبة أو مسددة بشدة نحو طوق السلة في حالة يكون فيها المسدد قادرًا لتوازته أو طائرا في الهواء أو أثناء سقوطه على الأرض أو في مواجهة السلة من بعيد أو كل هذه الأمور معًا.

يشار إلى أن التسديدة التي تحطن حافة السلة ولوحة الهدف الخلفية بشكل كامل يطلق عليها كرة وثبة (air ball)، وهناك تسديدة تصدم بحافة السلة أو لوحة الهدف الخلفية وتحرف بعيدًا عنها (brick) يطلق عليها تسديدة سيئة أو «brick» كما في الإنجليزية.

## الاستحواذ على الكرة

### المرتدة: (Rebound) (basketball)

يكن 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 من طوق السلة أو لوحة الهدف الخلفية. ويلعب الاستحواذ على الكرة دورًا رئيسيًا في فعاليات المباراة، لأن معظم استحواذات أي من الفريقين على الكرة تنتهي عندما يخطئ أي منهما في تسديدة ما.

وهناك 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 التطبيقية، الجدير بالذكر أن غالبية عمليات الاستحواذ على الكرة المرتدة يحصل عليها الفريق المدافع، لأنه يكون في وضع أفضل لاستعادة الكرات التطبيقية الناجمة عن التسديدات الخاطئة.

لمع رميتين حرتين إضافة إلى حيازة الكرة بعد تسديد الرميات مباشرة وفقا لنصوص قوانين كرة السلة.

### ومن الأخطاء أيضا في لعبة كرة السلة

عدم الأهلية، والتي ترتبط بسلوك اللاعب وجاهزيته، وهي عقوبة تطبق في ألعاب رياضية عديدة مثل كرة الطائرة أيضا، حيث يتم احتساب عدم أهلية عند قيام اللاعب بارتكاب العنف المتمثل بالضرب أو استخدام الكلمات المخالفة أو عدم التزامه بتعليمات الاتحاد الدولي وقوانين كرة السلة المتعارف عليها، وفي حال احتساب عدم الأهلية في حق لاعب معين يتم خروجه من الملعب وعدم إكمال لمجريات المباراة، مهما كان عدد الأخطاء الشخصية للاعب، ويحق للمدرب إدخال لاعب بديل له، حيث يجب أن يستمر كل فريق بخمسة لاعبين داخل الملعب وفقا لقوانين كرة السلة.

### تسجيل اللاعبين والانتقالات في لعبة كرة السلة

يُمارس لعبة كرة السلة عدد كبير من اللاعبين حول العالم، ويطلع كل منهم إلى اللعب مع أفضل الأندية، وكذلك حال الأندية التي تبحث عن أبرز اللاعبين لكي تتمكن من تحقيق الانتصارات وحصد البطولات، حيث يُسرف كل اتحاد محلي على إصرام قوانين خاصة بعدد المحترفين الأجانب داخل الملعب، ومن أبرز المسابقات التي تعد طموحا لكافة لاعبي كرة السلة حول العالم بطولة دوري رابطة المحترفين الأمريكي في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث ترتفع الأجور في المسابقة التي تعد الأعلى حول العالم على مستوى لعبة كرة السلة، ومن الأمثلة على الأجور المرتفعة حصول اللاعب الأمريكي ستيفن كاري على عقد بقيمة 201 مليون دولار لمدة 5 سنوات مع نادي غولدن ستايت ووريورز.

### أشهر لاعبي كرة السلة في العالم

تعد لعبة كرة السلة إحدى الرياضات الشعبية العالمية والتي لديها جمهورها ومحبيها، حيث ضمت بطولاتها المختلفة عبر تاريخها العريق أشهر لاعبي كرة السلة في العالم وبرزت عديد الفرق والمنتخبات التي رسمت بريقها 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 سنتيمتراً ويمتلك الرقم الأعلى في دوري كرة السلة الأمريكية من حيث عدد النقاط، لعب لفريق ملووكي بكس قبل أن ينتقل إلى فريق لوس أنجلوس ليكرز.

#### [2] مايكل جوردن:

يعتبره الكثيرون أفضل من لعب هذه اللعبة على الإطلاق، كان ناجحا في جميع الأوقات خلال مسيرته وتميز بدفاعه القوي ورغبته في المنافسة كما يمكن القول أنه أفضل موهبة فردية عبر التاريخ.

#### [3] ماجيك جونسون:

يعرف أيضا بجونسون السحري تميز بمهاراته العالية وشكله لثاماً فكانا مع زميله كريم عبد الجبار في لوس أنجلوس ليكرز، اعتزل اللعب فجأة بعد إصابته بمرض الإيدز.

#### [4] لاري بيرد:

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

#### [5] يابو ميچ:

لاعب صيني لعب في الإن بي إيه مع هيوستن روكتس، وكان الأطول آنذاك بـ229 سم قبل اعتزاله للإصابة.

#### [6] ديريك نوفيتسكي:

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

#### [7] كوبي براينت:

لاعب أمريكي مثل فريق لوس أنجلوس ليكرز حطم العديد من الأرقام وتعدّ خلال مسيرته الحافلة بالألقاب بفنائه وقدرته على التسديد من خارج القوس وصناعة اللب.

#### [8] ليريون جيبس:

لاعب أمريكي مواليد 1980م بلغ اليمين يبلغ طوله 203 سم ويصل وزنه إلى 113 كجم لعب في صفوف كليفلاند كافالييرز وميامي هيت ويلعب حالياً ضمن فريق لوس أنجلوس ليكرز.

### الاتحاد الوطني لكرة السلة إن بي إيه

الاتحاد الوطني لكرة السلة إن بي إيه هو اتحاد كرة سلة مخترب تأسس في مدينة نيويورك الأمريكية سنة 1946م ويضم 30 فرقا من الولايات المتحدة وكندا، وأحد أكبر البطولات الرياضية الاحترافية كما تعد هذه الفرق من الأفضل في العالم وتضم في صفوفها أشهر لاعبي كرة السلة في العالم، يمتد موسم الدوري الأمريكي للمحترفين من أكتوبر إلى إبريل 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، ويعتقها إتمام الحركة باليدتين لضمان دقة التمرير.

تتمثل التمريرة الأساسية في كرة السلة في التمريرة الصدرية حيث يتم تمرير الكرة مباشرة باليدتين من صدر اللاعب الممرر إلى صدر اللاعب المستقبلي. وتتطوي التمريرة الصدرية الصحيحة على القيام بتحريك إصبعي الإبهام بزاوية خارجية سريعة وحفاظة لإضفاء سرعة للتمريرة وعدم إتاحة الوقت الكافي للمدافع للتفاعل معها.

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

يشار إلى أن التمريرة المرشدة تستغرق وقتاً أكبر من التمريرة الصدرية، ولكن صعوبة اعتراضها من قبل الفريق المنافس تكون أكبر (مع الأخذ في الاعتبار أن ركل الكرة بالقدم بشكل متعمد يحسب مخالفة).

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

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

يتم تنفيذ التمريرة الخافضة (Outlet pass) عندما يقوم الفريق بإجراء عملية استحواد دفاعي على الكرة المرشدة فيطلق على التمريرة التي يتم تنفيذها بعد هذه المتابعة اسم التمريرة الخافضة.

الجدير بالذكر أن النسبة الضرورية التي لا بد أن تتوفر في أية تمريرة جيدة أن يستحيل على الفريق المنافس اعتراضها، ويمكن للممررين الجيدين تمرير الكرة بدقة عالية وقراءة ما يدور في أذهان أي من زملائهم والتعرف بالضبط على المكان الذي يود أي منهم استلام الكرة فيه، ولا شك في أن تمرير الكرة دون النظر إلى الزميل الذي سيتلقاها تعد طريقة مميزة للغاية للقيام بذلك، ويطلق على هذه التمريرة تمريرة عيانية.

تمة طريقة أخرى متقدمة للتمرير تتمثل في التمريرة من وراء الظهر، والتي تتضمن، كما يشير اسمها، قيام الممرر بتمرير الكرة من وراء ظهره إلى أحد زملائه في الفريق.

وعلى الرغم من أن بعض اللاعبين قد يقومون بالتمريرات العيانية أو التمريرات من وراء الظهر بكفاءة وفاعلية، فإن العديد من المحترفين لا يسجون بالعبء البتة، معتقدين بسددها بأنها من التمريرات الخطرة التي لا يمكن التحكم بها والتي على الأرجح قد تؤدي إلى خطف الكرة من قبل الفريق المنافس أو تتسبب في التعرض لمخالفات.

### المراوغة بكرة السلة: Dribble

المراوغة هي فن تنطيط الكرة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد) على نحو متواصل باستخدام إحدى اليدين، وهي متطلب أساسي يتعين على اللاعب القيام به للتقدم بالكرة. ولتتمكن اللاعب من المراوغة، فإن عليه أن يدفع الكرة باتجاه الأرض بأطراف أصابعه بدلاً من ضربها براحة اليد، وذلك لضمان تحكم أكبر في الكرة.

عند المراوغة في حراسة أحد مدافعي الفريق المنافس، يتعين المراوغة باليد البعيدة عن هذا المدافع حتى يصعب عليه بشكل أكبر إمكانية وصوله إلى الكرة والحصول عليها. لذا، فمن الأهمية بمكان أن يتمتع اللاعب بالقدرة على المراوغة بكفاءة بيديه اليمينيتين.

عادة ما يعمل المراوغون الجيّدون بالكرة (أو «المتحكمون الجيّدون فيها») إلى ضرب الكرة في الأرض من على بعد 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 يراوغ بها من وراء ظهره وبين خلفيه، وينقل الكرة بين يديه ويغير من اتجاهاته في عملية المراوغة؛ مما يقلل بشكل أكبر من توقع المنافس لنمط المراوغة الذي سيستخدمه ومن ثم يشكل صعوبة أكبر في الدفاع ضده. ويطلق على هذه اللعبة مراوغة عرضية (Crossover)، والتي تعد 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 المحيطية (peripheral vision) (القدرة على رؤية الأشياء الجانبية أثناء النظر في اتجاه معين) لاستمرار تتبع مسكان 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 تهيئ، هذا فضلاً عن تقاضي خطر قيام أي من لاعبي الفريق المنافس بخطف الكرة منه.

### اعتراض مسار الكرة: Block (basketball)

يتم اعتراض مسار الكرة عندما يحاول المدافع تغيير مسار التسديدة بعد تصويبها من قبل المهاجم وذلك من طريق لمس الكرة. وفي معظم أشكال اللعب المختلفة، فإته من غير القانوني لمس الكرة وهي في طريقها إلى السلة في مسارها المحتج، 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.

ليستى للاعب اعتراض مسار تسديدة ما، فإن عليه أن يكون قادراً على الوصول إلى نقطة أعلى من النقطة التي انطلقت منها هذه التسديدة، لذا فإن طول اللاعب بعد ميزة في اعتراض مسار أي من التسديدات. وبصفة عامة، يسجل أي لاعب يلعب في مركز المهاجم القوي والطويل أو في مركز وسط الملعب القيام بعمليات اعتراض لمسار الكرة (أو القيام بصدمات «blocks») بشكل يسوق أي لاعب يلعب في أي من المراكز الأخرى في الدفاع الجيدين.

ومع ذلك، فإنه من القاطع مع التسديدة في توقيت مناسب والثوب الراسي بشكل كاف، من الممكن أن يتعد اللاعبون الأصغر طولاً هم الآخرين بفاعلية في اعتراض مسار (صد) أي من التسديدات.

### قوانين كرة السلة

تنطلق مباريات كرة السلة من خلال كرة قفزَ تجربها حكم المباراة، حيث يقوم برمي الكرة إلى الأعلى ويقفز لاعب من كل فريق للحصول على الكرة، ومن أبرز قواعد لعبة كرة السلة في حال خروج الكرة إلى خارج الملعب تعود الكرة إلى الفريق الخصم، كما هو الحال عند تسجيل النقاط حيث تعود الكرة إلى خط الملعب لبداية اللعب من جديد من قبل الفريق الخصم، ويتوقف الوقت في حال توقف اللعب أو خروج الكرة إلى خارج الملعب أو حال تسديد الرميات الحرة والوقت المستقطع، حيث يعمل توقيت اللعبة فقط عندما تكون الكرة في اللعب.

كما هو الحال في لعبة كرة القدم هناك قوانين وقواعد هناك قواعد تحكم ممارسة لعبة كرة السلة، لذا يلتزم من يمارس لعبة كرة السلة بأحكام وقوانين كرة السلة، وتصدر القوانين عن المنظمة المسؤولة عن اللعبة، وهي الاتحاد الدولي لكرة السلة، والذي ينمذ عن الاتحادات القارية والإتحادات المحلية والتي تتبع قوانينه وتعليماته، ويصدر الاتحاد الدولي قوانين كرة السلة داخل المباريات، والتي يقوم الحكم بتنفيذها وتطبيقها على أرض الملعب، ومن أبرز قوانين كرة السلة عدد لاعبي كل فريق، حيث يمثل كل فريق 5 لاعبين على أرض الملعب من أصل 12 لاعب يتم تسجيلهم على الكف، أي وجود 7 بدلاء، ويحق للمدرب إجراء عدد لا محدود من التبديلات.

ومن قوانين كرة السلة أيضاً عدد الأخطاء التي يرتكبها كل لاعب، حيث يسمح لكل لاعب بارتكاب 5 أخطاء شخصية، ويتم استبداه من المباراة عدة، وعليه يجب على المدرب إدخال لاعب بديل له، ولا يحق له إشراكه ثانية طوال فترة المباراة، أما في حال وصل عدد الأخطاء الشخصية على لاعبي الفريق إلى 5 أخطاء خلال ربع واحد، فإن الحكم سيبدا بحساب رميات حرة عن كافة الأخطاء الشخصية التي يرتكبها الفريق، حتى إن كانت ضمن القوانين واللوائح لا تستوجب احتساب رميات حرة، ويتم احتساب الرميات الحرة عادة عند إعاقة اللاعب أثناء التسديد، حيث يحسب الحكم 3 رميات حرة عند الإعاقة أثناء التسديد من خارج القوس، ورميتين عند الإعاقة أثناء التسديد داخل القوس.

### أبعاد ملعب كرة السلة

يعرف الجميع بأن هناك ملاعب مخصصة لممارسة لعبة كرة القدم، وهي ملاعب رسمية تتوافق مع الشروط المحددة، وكذلك هو الحال في لعبة كرة السلة، حيث تمارس اللعبة على ملاعب مخصصة في صالات مغلقة، تتوافق مع شروط الاتحاد الدولي لكرة السلة، ومن هذه الشروط:

طول الملعب: يبلغ طول ملعب كرة السلة حوالي 28 متراً، حيث يتم تقسيم الملعب إلى قسمين. عرض الملعب: تبلغ مسافة عرض ملعب كرة السلة حوالي 15 متراً. حلق السلة: يعتمد في لعبة كرة السلة على حلق مصنوع من الحديد يبلغ قطره 45 سم.

ارتفاع السلة: ترتفع السلة عن الأرض مسافة 3.1م ويتم تركيب شبكة عليها، وفقاً لتنتج بحث عن كرة السلة نقطة تسديد الرميات الحرة: تبعد نقطة تسديد الرميات الحرة عن السلة مسافة 4.63 متر. أرضية الملعب: يجب أن تكون أرضية الملعب صلبة، ويستخدم فيها غالباً البازيكية أحد أنواع الخشب. الخطأ التقني في لعبة كرة السلة يحسب الحكم الأخطاء وفقاً لسلوك اللاعبين في الملعب، حيث هناك الأخطاء المرتبطة بإعاقة اللاعبين أثناء اللعب، سواء كان اللاعب في وضعية التسديد أو امتلاك الكرة في الحالة الدفاعية، أو في الحالة الهجومية ولكن امتلاك اللاعب للكرة فقد يرتكب الأخطاء على اللاعب المدافع، وعند مسن الأخطاء أيضاً الأخطاء التقنية أو غير الرياضية، والتي ترتبط بالهاف الأخرى أو مخالفة القوانين أو حتى الملائسة القليلة مع لاعبي الفريق الآخر والحكم، وفي حالة احتساب خطأ تقنياً يستوجب على الفريق الذي احتسب الخطأ لصالحه بسبب سلوك من الفريق الخصم

# صفقة ووكير تزعم اللاعبين في بايرن ميونخ

## بعد عودته لمانشستر يونايتد.. كاسيميرو في مرمى السخرية



عاد البرازيلي كاسيميرو، لاعب وسط مانشستر يونايتد، لينضم إلى فرقه قبل الجولة التحضيرية للموسم الجديد، لكنه لفت الأنظار بطريقة غريبة. ويخوض مانشستر يونايتد معسكره التحضيري للموسم الجديد 2023-2024 في الولايات المتحدة الأمريكية، بعدما فاز دنيا في إنديانا عاصمة اسكتلندا على ليندز يونايتد 2-0 ولين 1-0. وعاد كاسيميرو بالفعل من إجازته الصيفية وكان جزءاً من قائمة يونايتد التي أعلنها الهولندي إريك تين هاغ مدرب الفريق لمعسكر أمريكا. لكن كاسيميرو خطف الأنظار، بعدما لاحظ العديد من المتابعين زيادة وزنه، ليتم السخرية منه بشكل واسع بوضعه بطريقة "الفوتسوب" في أحد المطاعم. وربما يعود الوزن الزائد لصاحب الـ 31 عاماً إلى بعض الطعم غير الصحي الذي كان يتناوله خلال فترة الإجازة الصيفية. كما شهيت الجماهير كاسيميرو بالممثل نيك محمد الملقب بـ "بيت" في المسلسل الرياضي الكوميدي الشهير "بيت لاسو". ومن المقرر أن يخوض مانشستر يونايتد 4 مباريات ودية خلال معسكره التحضيري في أمريكا، ضد أرسنال وريكلهام وريال مدريد وبروسيا دورتموند. وانتقل كاسيميرو إلى مانشستر يونايتد خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية لعام 2022 قادماً من ريال مدريد مقابل 70 مليون يورو.

جنير بالذكر أن كاسيميرو فاز بالعديد من الألقاب على مدار مسيرته في كرة القدم، أبرزها 5 بطولات لوري أبطال أوروبا مع ريال مدريد، فيما اكتفى الموسم الماضي بتحقيق كأس الرابطة المحترفة رفقة يونايتد.

## تطور صادم بشأن الصفقة التاريخية لمانشستر سيتي



شهدت مفاوضات مانشستر سيتي مع أحد أهدافه الرئيسية خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية تحولاً مفاجئاً بنذر بفشل الصفقة. ويتعلق الأمر بالكراتسي جوسكو غاردبول مدافع لايبزيغ الذي يضمه مانشستر سيتي ضمن أولوياته لتدعيم دفاع الفريق في الميركاتو الحالي قبل الموسم الجديد.

ويتدرب غاردبول هذه الأيام رفقة بقية زملائه في لايبزيغ بشكل طبيعي، في الوقت الذي لا يوجد فيه اتفاق بين النادي ومانشستر سيتي في ظل عدم تلبية بعض المطالب المالية.

وقال ماكس إيبزل، المدير التنفيذي لنادي لايبزيغ: "لا يوجد اتفاق مع مانشستر سيتي من أجل غاردبول، ولا توجد ملامح لاتفاق قريب". وأضاف في تصريحات نقلتها شبكة "سكاي سبورتنس" البريطانية: "الحقيقة هي أن مانشستر سيتي يرغب في الحصول على غاردبول حالياً، لكن نحن ما زلنا بعيدين جداً عن أي اتفاق". وأكد: "لقد أمّن لنا انتقال دومينيك سوبوسلاي إلى ليفربول النواحي المالية للنادي، وبالتالي لسنا بحاجة إلى المال ونفضل بقاء غاردبول مع الفريق". وأنهى المدير التنفيذي للايبزيغ تصريحاته قائلاً: "نحن لسنا نأمن ببيع أي شيء، نحن نتحلى بالصبر، لكن لدينا أفكارنا وتريد تنفيذها".

جنير بالذكر أن لايبزيغ يرغب في الحصول على 100 مليون يورو، فضلاً عن حوافر إضافية، للموافقة على بيع صاحب الـ 21 عاماً وفقاً للتقارير.

وحال تمت الصفقة بهذا المبلغ، سيصبح غاردبول أعلى مدافع في تاريخ كرة القدم، متخطياً هاري ماغواير الذي انتقل إلى مان يونايتد من ليدز سيتي في 2019 مقابل 87 مليون يورو.

"البتز أرينا" هذا الصيف، لمدة موسمين قادمين، مع إدراج بند يسمح بالتمديد لموسم ثالث، وحسب ما أفاد به حساب "ترانسفير نيوز لايف" الناطق بالإنجليزية، عبر منصة "تويتسر" للتواصل الاجتماعي، نقلاً عن تقارير، فإن عقد ووكير (33 عامًا) المحتمل مع بايرن أزع اللاعبين بالفريق البافاري. وحسب المصدر نفسه، فإن ذلك العقد سيكسر القواعد الداخلية في بايرن، والتي تنص على عدم منح اللاعبين الأكبر من 30 عامًا عقوداً لأكثر من موسم واحد فقط.

وأكد المصدر ذاته أن تلك القاعدة لم يُستثنَ منها لاعبين كبار في تشكيلة الفريق، على غرار حارس المرسي ماتويل نوير والمهاجم توماس مولر. ومن المتوقع أن تشهد الساعات القليلة القادمة حسم بايرن ميونخ لصفقة ووكير، بعدما أخبر اللاعب قادة ناديه مانشستر سيتي الإنجليزي برغبته في الانتقال إلى بطل ألمانيا، حسب ما تجمع عليه تقارير متنوعة. وانضم ووكير إلى مانشستر سيتي صيف 2017، قادماً من توتنهام هوتسبير الإنجليزي، وخلال 254 مباراة خاضها رفقة "السيتيزنس"، سجل الدولي الإنجليزي 6 أهداف. وكان ووكير جزءاً من تشكيلة مانشستر سيتي المتوجة بالثلاثية التاريخية الموسم الماضي 2022-23، حيث فاز "المواطنون" بألقاب الدوري الإنجليزي الممتاز "بريميرليغ"، وكأس الاتحاد الإنجليزي، ودوري أبطال أوروبا.



الإنجليزي كيل ويل ووكير، بموجب عقد يمكن وصفه بـ "طويل الأمد". وتجزم مصادر متنوعة بتوصل بايرن لاتفاق مع ووكير، يقضي بانضمام الأخير إلى قلعة

## كلوب يستبعد الرحيل عن ليفربول لتدريب المنتخب الألماني



بسبعة ألقاب مع ليفربول، أبرزهم لقب دوري أبطال أوروبا موسم 2018-19 والدوري الإنجليزي 2019-20.

أكد المدرب الألماني بورغن كلوب، مدرب نادي ليفربول الإنجليزي، أن تدريب منتخب بلاده سيكون "شرفاً عظيماً"، لكنه أصر على أنه سيقبى في ليفربول حتى نهاية عقده. ويعد كلوب أحد المدربين المرشحين لخلافة هانسي فليك في قيادة الماكينات الألمانية، إذ يتعرض فليك لضغوط شديدة بعد أن حقق 4 انتصارات فقط في آخر 16 مباراة.

وعلى الرغم من ذلك، استبعد المدرب الألماني الرحيل عن الريزد قبل نهاية عقده في 2026، في تصريحات أدلى بها في حلقة نقاش استضافتها مجموعة شركات فيشر في الذكرى الخامسة والسبعين لتأسيسها، ونقلتها شبكة «Sky Sports».

وقال كلوب: "وظيفة المدرب الوطني كانت وستكون شرفاً كبيراً، ليس هناك شك في ذلك. المشكلة التي نكف في طريق كل شيء هو ولائي. لا يمكنني مغادرة ليفربول الآن وأقول إنني سأتولى مسؤولية ألمانيا لفترة قصيرة. هذا لن ينجح والطلب ليس موجوداً". وأضاف المدرب البالغ من العمر 56 عاماً: "إذا كان من المفترض أن أفعل ذلك (تدريب ألمانيا) في وقت ما، فاعتدنا يجب أن نكون متأكداً وهذا ليس الوضع حالياً". واختتم كلوب حديثه قائلاً: "في الأساس، إنها وظيفة مثيرة للاهتمام لكنني لا أعرف حتى الآن ما إذا كنت سأقبل شيئاً مختلفاً تماماً بعد أن أعاود

## دي خيا يرفض الانضمام إلى إنتر ميلان

كشفت تقارير صحفية، اليوم الجمعة، أن الحارس الإسباني دافيد دي خيا، حارس مانشستر يونايتد السابق، رفض الانضمام إلى نادي إنتر ميلان الإيطالي، في سوق الانتقالات الصيفية الجارية.

وكان عقد الحارس، البالغ من العمر 32 عاماً، قد انتهى مع مانشستر يونايتد الشهر الماضي، ويبحث الآن عن ناد جديد للانتقال إليه قبل بداية الموسم.

ووفقاً لموقع «Daily Record» الإسكتلندي، فإن دي خيا رفض عرضاً من إنتر لخلافة الحارس الكاميروني أندريه أوانا، الذي انضم للشياطين الحمر هذا الأسبوع.

وأفاد التقرير بأن التيرازوري قدم عرضاً مع الفريق بـ 8 ألقاب.





# «تضحية» مالية من ميترو وفيتنزل لإتمام صفقة انتقاله إلى الهلال



كشفت صحيفة «informer» الصربية أن مهاجم نادي فولهام، الصربي ألكسندر ميتروفيتش، أبدى استعداده لتقديم تضحية مالية، من أجل إتمام صفقة انتقاله إلى نادي الهلال السعودي خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية وحسبما ورد، فإن اللاعب مستعد للحصول على راتب أقل في الهلال، حتى يتمكن فولهام من الحصول على مقابل مادي أعلى، يجعله يوافق على بيع اللاعب هذا الصيف، بعدما رفض النادي الإنجليزي عرضين سابقين من «أزرق العاصمة». وكانت علاقة ميتروفيتش قد توترت بإدارة فولهام، بعد إصرارها على عدم بيعه، ونكرت مصادر متنوعة أن المهاجم الصربي كان

## أنشيلوتي يجرّب بيلينغهام في مركز جديد



بخطط الإيطالي كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد للاعتماد على نجم خط الوسط الإنجليزي جود بيلينغهام، الذي استقدمه الفريق خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وذلك في مركز آخر غير مركزه الأصلي. وقام المدرب الإيطالي خلال الحصص التدريبية التي يخوضها الفريق في مسكروه الإعدادي الذي يخوضه بمدينة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية، بتجريب النجم السابق لنورثهامبتون في مركز المهاجم الوهمي. وضم ريال مدريد النجم الإنجليزي الواعد من بوروسيا دورتموند الألماني بمبلغ كبير وصل إلى 100 مليون يورو، وذلك ليؤمن الأيقونة المستقبلية لخط وسط الفريق بعد رحيل التشيكي المخضرم الكرواتي لوكا مودريتش والألماني توني كروس. ويريد المدرب الإيطالي استغلال بيلينغهام في أنوار أخرى بتشكيله الفريق في ظل عدم تدعيم التشكيلة بمهاجم إضافي صريح باستثناء المهاجم غوسيلو الذي تحول الشكوك بشأن قدرته على عوض النجم الفرنسي كريم بنزيما الذي كان يقوم بأوار متعددة في خط الهجوم. ووفقاً لما أوردته مجلة «آر إن مونديال» نقلاً عن موقع «كوبي»، في تقرير صادر يوم الجمعة، أن أنشيلوتي وجد في بيلينغهام اللاعب المناسب ليقام بدور المهاجم الوهمي للفريق؛ لما يمتلكه من مؤهلات فنية كبيرة.

## مارسيليا يعلن رحيل قائده ديميتري باييت

أعلن نادي مارسيليا الفرنسي تحرير لاعب وسطه وقائده السابق، ديميتري باييت، من آخر عام في عقده، حسب ما أكد رئيسه باولو لونغوريا يوم الجمعة. وقال المسؤول الإسباني في مؤتمر صحفي برفقة بايت: «قررا ألا نواصل المغامرة مع قائدنا. استغرق الأمر أسابيع عدة من التفكير والتفكير». وتابع موجهاً بكلامه إلى اللاعب: «ديميتري، أنت عنصر هام جداً في تاريخ هذا النادي، لقد أهدمت أجساماً من أنصاف النجوم من خلال الكثير من الأوقات الجميلة، والانتصارات الرائعة. إنه ليس وداغاب إلى اللقاء قريباً، فإجاب النادي مشرعة أمامك». وكان النجم البالغ من العمر 36 عاماً والذي خاض موسمه التاسع مع مارسيليا قد وقع عقده مع فرقة باشراف الرئيس السابق جاك هنري إيرو وكان يرتبط معه حتى عام 2024. وبدأ التآمر وأضاحاً على بايت ولم يتمالك دموعه مؤكداً رغبته في الاستمرار باللعب بعد موسم صعب للغاية مع وقت قليل للعب، مضيفاً: «أشكر زملائي، ورسالي، جميع المدربين الذين أشرافوا علي وجميع الذين كانوا حولي لكي أكون في كامل جاهزيتي دائماً». ولم يخض بايت بإشراف مدرب مارسيليا السابق الكرواتي إيفغور تودور الموسم الماضي سوى 26 مباراة في مختلف المسابقات وسجل 4 أهداف، وخلال مسيرته مع الفريق خاض 326 مباراة سجل خلالها 78 هدفاً وقدم 95 تمريرة حاسمة، كما سبق له الدفاع عن ألوان ليل وسانت إيتيان وتلقت بالإصابة إلى وست هام الإنجليزي.

## دورتموند يطرح أسهمه في بورصة فرانكفورت

سيعود نادي بوروسيا دورتموند الألماني لطرح أسهمه اعتباراً من 25 من الشهر الجاري في مؤشر الشركات الصغيرة في بورصة فرانكفورت؛ إذ طرح أسهمه بين جوان من عام 2014 وسبتمبر من عام 2021. وكشفت شركة «ديويتش بوريس»، التي تدير بورصة فرانكفورت، أن بوروسيا دورتموند سيحل بدلاً عن مجموعة «فيتسو تكنولوجيس» التي ستطرح أسهمها في بورصة الشركات المتوسطة. وتشرط القوانين واللوائح المنظمة لطرح أسهم في أحد مؤشرات بورصة فرانكفورت بالضرورة توفير رأس مال عام بنسبة 10% على الأقل. ويحظى طرح أسهم في أحد مؤشرات البورصة بمزاياها لأن المستثمرين يوجهون مزيداً من الاهتمام إلى هذه الشركات. ونتيجة للوجود في هذا المؤشر، فإن المستثمرين سيشترون أسهم بوروسيا دورتموند. جدير بالذكر أن بوروسيا دورتموند، أحد أعرق أندية الدوري الألماني، كان قريباً جداً من التوقيع بقلب «اليونانيسليفا» في الموسم الماضي بعد ترقب دام 11 عاماً، قبل أن يخسره بشكل درامي في آخر دقائق الموسم لمصلحة غريمه بايرن ميونخ.

## بايرن ميونخ يمهّد الطريق لانتقال ماني إلى النصر



بجدية في السعودية، وسوف يتفاوض على شروط العقد مع النصر». وكان المدير التقني لنادي بايرن ميونخ، ماركو نيبي، قد أكد أن هناك موافقة على بيع ماني خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وقال في تصريحات لصحيفة «الرياضية» السعودية إن إدارة بايرن ميونخ حددت مبلغ 30 مليون يورو للموقف على بيع النجم السنغالي. وانتقل الدور الألماني قائداً من ليفربول صفاق الدور الإنجليزي العام الماضي، لكن موسمه الأول مع بايرن ميونخ لم يكن بالصورة المأمولة؛ إذ اكتفى بهز الشباك 12 مرة فقط خلال 38 مباراة عبر كل المسابقات.

وافق نجم نادي بايرن ميونخ، الدولي السنغالي ساديو ماني، على التفاوض بشأن انتقاله للعب في دوري روشن السعودي، وبالتحديد إلى نادي النصر، وفقاً لما أورده خبير الانتقالات الشهير، الإيطالي فابريسيو رومانو. وأوضح رومانو خلال حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» أن النجم السنغالي كان يريد البقاء مع البايرن؛ لكن ضغوط النادي البافاري أجبرت اللاعب على التفكير في العرض السعودي. وقال الصحفي الموثوق في تغريدته: «وافق ماني على التفاوض بشأن شروط انتقاله إلى النصر السعودي، أراد اللاعب البقاء لكن بايرن ضغط لإيجاد حل ومغادرته. ساديو الآن يفكر

## أراوخو يركب نفسه قائداً لبرشلونة رغم عدم ارتدائه لشارة



يلعب بالفريق الأول للبرسا منذ 2020؛ اعتبر نفسي قائداً بخفض النظر عن ارتدائي لشارة القيادة أم لا. أنا قائد بالفطرة واعتقد أنه هذه الصفة تستمر دائماً». وأبدى مدافع البلوغرنا ثقته في قدرة الفريق على التنافس على كل الألقاب في الموسم المقبل، قائلاً: «لدينا فريق جيد، وانضم لنا لاعبون مهمون سيضيفون للفريق. أعتقد أن بإمكاننا التنافس في الموسم المقبل على كل الألقاب». وأوضح أن الهدف الأهم للموسم الجديد بقيادة تشافي هيرنانديز سيكون «التركيز على أوروبا» فوق كل شيء، حيث يسعى البرسا للفوز بدوري أبطال أوروبا بعد غياب دام لسنوات، إثر تتويجه الموسم الماضي بلقب الدوري الإسباني. وأضاف المدافع الدولي: «سنسير خطوة بخطوة وسنقتل من أجل لقب دوري أبطال أوروبا، بالطبع الأمر ليس سهلاً؛ لكننا نمتلك فريقاً كبيراً وسنقتل من أجله».

ميسوريل كوليسوم، الذي احتضن نورة الألعاب الأولمبية عامي 1932 و1984. وقال أراوخو لوسائل الإعلام المحلية: «إنه لمن دواعي فخري دوماً أن يتم منحني الشارة؛ لكن الأمر لا يعتمد علي. إنه أمر يختاره الزملاء. كما أن النادي يحترم دوماً مسألة المدة التي قضاهها اللاعب داخل جدرانه». وأضاف اللاعب صاحب الـ24 عاماً والذي

أكد الأوروغواياني رونالد أراوخو، مدافع برشلونة، أنه يعتبر نفسه «قائداً بالفطرة» بعيداً عن إمكانية ارتدائه لشارة القيادة خلال الموسم المقبل، وذلك في تصريحات أدلى بها في أول أيام فترة إعداد البلوغرنا للموسم الجديد في لوس أنجلوس. وأكمل برشلونة جلسته التدريبية المزدوجة مساء الخميس في ملعب لوس أنجلوس،



الجزائر ماتش

الثابت: 023346674  
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية  
للنشر و الإشهار:  
01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128

الفاكس: 021739559 / 021739919

021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية الشلف  
دائرة المرسى  
بلدية المرسى

إعلان عن منح مؤقت

رقم جيجي: 098402235020929

تطبيقا لأحكام المادة 65 الفقرة الثانية من المرسوم الرئاسي رقم 15-247 المؤرخ في 16/09/2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوقيضات المرفق العام، يعلم رئيس المجلس الشعبي البلدي لمدينة المرسى كافة المتعاهدين المشاركين في طلب العروض المتقوح مع اشتراط قرارات دنيا رقم 02/2023 المتعلن عنه بتاريخ 2023/06/12 بجريدة "Planete Sport" و جريدة "الجزائر ماثس" و النشرة الرسمية للمتعاين العمومي و عبر بلديات الولاية و المديرية الفرعية المعنية بالخضمة و غرفة التجارة لولاية الشلف المتعلقة بالمعاملات المذكورة ادناه بالجدول، حيث أسفرت عن النتائج التالية:

عنوان العملية	المؤسسة المختارة	علامة عرض تقني 80/	مبلغ العرض (د.ج)	مبلغ العرض بعد التصحيح (د.ج)	آجال الاجاز	معايير الاختيار
تجهيد و توسيع شبكة الإنارة العمومية بقلبية LED عبر احياء بلدية المرسى	مؤسسة الشغل البناء "حصادي أحمد" ر.ج: 197302080166826	56.00	14.672.926,00	14.672.926,00	90 يوم	عرض وحيد مؤهل

طبقا لأحكام المادة 82 من المرسوم الرئاسي السابق الذكر، يمكن لأي متعهد يرغب في الطعن في هذا الاختيار، عليه تقديم طعنه لدى لجنة الصفقات البلدية لبلدية المرسى في أجل 10 أيام ابتداء من تاريخ أول صدور هذا الإعلان عبر الصحف الوطنية و النشرة الرسمية للمتعاين العمومي و عبر بلديات الولاية و المديرية الفرعية المعنية بالخضمة مديرية غرفة التجارة و الصناعة لولاية الشلف. كما يمكن للمتعاين الراغبين في الاطلاع على نتائج تقييم عروضهم التقرب من مكتب التجهيز ببلدية المرسى في أجل أقصاه 03 أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر هذا الإعلان.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية الجزائر  
الدائرة الإدارية لبرقي  
بلدية برقي

NIF N° : 4100020001608501013

إعلان عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قرارات دنيا رقم 15-247 المؤرخ في 16/09/2015، متضمن تنظيم الصفقات العمومية و توقيضات المرفق العام خاص بالعملية المسجلة تحت عنوان التالي:

أنشغال المساحة لبلدية برقي بمساحة 05 حصة مختلفة:  
حصة رقم 01: أنشغال المساحة للمارس: 11 ديسمبر 03 و العرجة الجيدة  
حصة رقم 02: أنشغال المساحة مدرسة 08 ماي 1945  
حصة رقم 03: أنشغال المساحة المدرسة العتيق عبر وبل  
حصة رقم 04: أنشغال المساحة مدرسة 1 نوفمبر 1954.  
حصة رقم 05: أنشغال المساحة 20 سن.

بإمكان المومسات و الشركات الذين تتوفر فيهم الشروط التالية:

1. التأهيل المهني بتقديم شهادة التأهيل و التخصيص المهنيين الاختصاص نشاطهم رئيسي أنشغال البناء الدرجة (02) وما فوق سلمية الصلاحية.

2. الأرباح المالية بتقديم مذكر رقم أعمال سنوي، ثلاث سنوات (2019,2020,2021)

حصة رقم 01 و حصة رقم 02 أكبر أو تساوي 4 000 000 د.ج

حصة رقم 03 أكبر أو تساوي 1 000 000,00 د.ج

المشاركة و سحب دفتر الشروط من مكتب الصفقات لبلدية برقي مقابل دفع مبلغ 3000,00 د.ج (على مستوى خزينة البلدية) مصروفات الوثائق غير قابلة للتعويض.

يجب أن تشمل العروض على نصين من العرض (أصل) + (نسخة طبق الأصل) على ملف الترشيح و العرض التقني و العرض المالي

1- يتضمن الترشيح الأول ملف الترشيح على الوثائق التالية:

التصريح بالتشغيل مملو و مضمنى وموزخ و مؤثر عليه من طرف المتعهد حسب النموذج المرفق.

التصريح بالتزاد مملو و مضمنى وموزخ و مؤثر عليه من طرف المتعهد حسب النموذج المرفق.

سخم من الوثائق التي تتفق بالتوقيضات التي سخم لأشخاص بإرقام المؤسسة.

القانون الأساسي بقضية للشركات تفت (SPA SNC SARL EURL).....) نسخة من السجل التجاري.

شهادة الوثائق المالية.

لمزيد من المعلومات تسمع البند 9 من دفتر الشروط.

2- يتضمن الترشيح الثاني العرض التقني على الوثائق التالية:

التصريح بالانكباب مملو و مضمنى وموزخ و مؤثر عليه من طرف المتعهد حسب النموذج المرفق.

ختر الشروط يحتوي في آخر صفحته على الجارة \* قرين و قرين \* مكتوبة بخط اليد مملو و مضمنى وموزخ و مؤثر عليه من طرف المتعهد حسب النموذج المرفق و له وصل التصيد.

مكتوبة تقنية تسمع بتقييم العرض التقني مخطط الأنشغال، مدة مدة التنفيذ.

3- يتضمن الترشيح الثالث العرض المالي على الوثائق التالية:

رسالة التقييم مملو و مضمنى وموزخ و مؤثر عليه من طرف المتعهد حسب النموذج المرفق.

جدول الأسعار بالوحدة مملو و مضمنى وموزخ و مؤثر عليه من طرف المتعهد حسب النموذج المرفق.

تحصيل كمي و تقديري مملو و مضمنى وموزخ و مؤثر عليه من طرف المتعهد حسب النموذج المرفق.

يوضع ملف الترشيح و العرض المالي و العرض التقني في ظرف مغلق و مقفلة بإحكام بين كل دنيا تسمية المؤسسة و مرجع طلب العروض و موضوع يتضمن:

عنوان ملف الترشيح و العرض المالي و العرض التقني حسب المادة و توضع هذه الأظرفة في ظرف آخر مقفل و مغطى بإحكام ويحمل عبارة:

لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة و تقييم العروض

السي السيد: رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية برقي

إعلان عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قرارات دنيا رقم 15-247 المؤرخ في 16/09/2015، متضمن تنظيم الصفقات العمومية و توقيضات المرفق العام خاص بالعملية المسجلة تحت عنوان التالي:

أنشغال المساحة لبلدية برقي بمساحة 05 حصة مختلفة:

حصة رقم 01: أنشغال المساحة للمارس: 11 ديسمبر 03 و العرجة الجيدة

حصة رقم 02: أنشغال المساحة مدرسة 08 ماي 1945

حصة رقم 03: أنشغال المساحة المدرسة العتيق عبر وبل

حصة رقم 04: أنشغال المساحة مدرسة 1 نوفمبر 1954.

حصة رقم 05: أنشغال المساحة 20 سن.

حدثت مدة تحضير العروض 15 يوم ابتداء من تاريخ أول نشر إحصان في النشرة الرسمية للمتعاين العمومي، و في جريتين وطينين وبعثين العريفة و القرعية.

يتم إيداع الأظرفة في نفس اليوم الذي يصادف آخر يوم تحضير العروض على الساعة 12:00 سا.

إذا صلف يوم الإيداع عطلة أو يوم راحة فلتؤتية يؤجل الترشيح إلى يوم العمل الموالي.

يتم فتح الأظرف خلال جلسة علنية التي يصادف آخر يوم لتحضير العروض على الساعة 13:30 ما ينشر بالبلدية.

المتعاهدين مؤتمرون بعروضهم لمدة 03 أشهر زافة مدة تحضير العروض، من أول يوم من نشر هذا الإعلان في النشرة الرسمية للمتعاين العمومي و يوبين وطينين.

يشتر هذا الإعلان بمثابة دعوة للمتعاين لحضور إجتماع لجنة فتح العروض.

ملاحظات هامة:

\* ختم المؤسسة و ألة التزكية مطلوب عند سحب دفتر الشروط ؛ عند حضور إجتماع لجنة فتح العروض و عند سحب رسالة تكلمة العرض.

\* دفتر الشروط يجب بحضور السيد أو مملاعه بالتوقيض

\* لا يقبل أي شطب أو تعديل أو استبدال المالي في كل من (رسالة تمديد جدول الأسعار بالوحدة و تحصيل كمي و تقديري)

## معركة «لي الذراع» هل يرحل مبابي عن سان جيرمان هذا الصيف؟

جميع اللاعبين الكبار أمثالك من النادي». وفي حال لم يوقع مبابي على عقد جديد، فإن بطل الدوري الفرنسي يُخاطر بفقدانه مجانًا في غضون عام. لذلك يمكن لسان جيرمان أن يبيعه هذا الصيف.

ومن أجل ذلك يبدو باريس سان جيرمان منفتحًا على فكرة بيع كيليان مبابي هذا الصيف. بقيمة مالية لا تقل عن 100 مليون يورو، حيث يبدو التحلي عن مبابي عن مبابي؛ لكن انتقال الأخير إلى الدوري السعودي غير محتمل، لكن هذا العرض يشير إلى قيمة اللاعب في سوق الانتقالات.

ويؤكد مصدر في النادي أيضًا أن سان جيرمان تلقى عرضًا بقيمة 300 مليون يورو من السعودية من أجل التخلي عن مبابي؛ لكن انتقال الأخير إلى الدوري السعودي غير محتمل، لكن هذا العرض يشير إلى قيمة اللاعب في سوق الانتقالات. ولا يبدو مبابي منفتحًا أمام فكرة الرحيل صوب فريق آخر بخلاف ريال مدريد، حيث يعمل معسكره المقرب على التوصل إلى اتفاق مع باريس سان جيرمان بهذا الشأن خلال فترة الانتقالات الصيفية الراهنة.

وكتب سان جيرمان رسالة إلى لاعبه جاء فيها: «لقد ساعدناك، ودعمنا عنك منذ شابك» مناشدًا إياه بتجديد عقده ثم الانتقال مقابل مبلغ ضخم. وأضاف سان جيرمان في رسالته: «هكذا رحل

مبابي توصل إلى اتفاق يقضي بانتقاله على صفقة حرة إلى ريال مدريد مع حصوله على مقدم عقد ضخم؛ لأن فريق العاصمة يكون قد وفر الكثير لأنه لن يكون مجبرًا على تسديد أي مبلغ إلى سان جيرمان مقابل الحصول على خدماته في 30 جوان 2024.

ويؤكد مصدر في النادي أيضًا أن سان جيرمان تلقى عرضًا بقيمة 300 مليون يورو من السعودية من أجل التخلي عن مبابي؛ لكن انتقال الأخير إلى الدوري السعودي غير محتمل، لكن هذا العرض يشير إلى قيمة اللاعب في سوق الانتقالات.

ولا يبدو مبابي منفتحًا أمام فكرة الرحيل صوب فريق آخر بخلاف ريال مدريد، حيث يعمل معسكره المقرب على التوصل إلى اتفاق مع باريس سان جيرمان بهذا الشأن خلال فترة الانتقالات الصيفية الراهنة.

وكتب سان جيرمان رسالة إلى لاعبه جاء فيها: «لقد ساعدناك، ودعمنا عنك منذ شابك» مناشدًا إياه بتجديد عقده ثم الانتقال مقابل مبلغ ضخم. وأضاف سان جيرمان في رسالته: «هكذا رحل

كأنت واضحة بالقول: «لا يمكننا السماح برحيل أحد أفضل اللاعبين في العالم بشكل حر. هذا واضح».

وتابع: «إذا لم يشأ مبابي تجديد العقد؛ فإن الباب مفتوح أمامه للرحيل بطبيعة الحال. الأمر سيان بالنسبة إلى جميع اللاعبين الآخرين، فلا أحد أكبر من النادي، حتى أنا». وفيما يرتبط الهدف البالغ 24 عامًا بعقد مع النادي الفرنسي حتى 2024 وعبر الشهر الماضي عن عدم رغبته في تفعيل خيار التمديد لعام إضافي، أضاف الخليفي: «قال مبابي بنفسه (إن أرحل مجانًا). إذا غير أهدم رأيه؛ فليست غلطتي».

ومنح الخليفي مهلة حتى نهاية الشهر الحالي لمعسكر مبابي لاتخاذ قراره، ثم كرر طلبه في الخامس عشر من الشهر الحالي خصال عودة اللاعبين الدوليين إلى تدريبات الفريق، من دون أن يتلقى أي جواب كما أفاد مصدر مقرب من المفاوضات بين الطرفين.

وأفاد المصدر بأن سان جيرمان واثق تمامًا بأن

ضرب باريس سان جيرمان الفرنسي بقوة، بعد قرار استبعاده كيليان مبابي من جولته الآسيوية التي تبدأ اليوم السبت، وتستمر حتى الثالث من أوت من أجل إجباره على اتخاذ القرار بتجديد عقده الذي ينتهي في جوان 2024 حيث يمكنه الانتقال بعد ذلك التاريخ مجانًا إلى ريال مدريد وجهته المفضلة.

ويُنظر البعض إلى قرار باريس سان جيرمان، باعتباره بداية معركة «لي الذراع» بين الطرفين، حيث يحاول النادي الفرنسي استخدام سلاح آخر من خلال حرمان مبابي من الوجود في الجولة الآسيوية التي تشمل اليابان وكوريا الجنوبية. في ظل كون الحق التعاقد يصب في صالح اللاعب. وكان رئيس سان جيرمان، النسطري ناصر الخليفي، واضحًا عندما قال خلال تقديمه مدرب الفريق الجديد الإسباني لويس إنريكي في 5 جويليو الحالي إنه يتعين على مبابي قائد منتخب فرنسا «توقيع عقد جديد إذا أراد البقاء» مع فريقه باريس سان جيرمان. وأوضح الخليفي أنه يريد بقاء مبابي؛ لكن كلماته

## برشلونة يكشف عن قاداته الجدد و يستعد لمواجهة يوفنتوس وديًا

جويلية 2022 بقراره عدم التمديد لما بعد 2024، وأوضح البيان: «لم يطلب كيليان مبابي الرحيل هذا الصيف، لكنه أكد للنادي فقط عدم تفعيل عامه الإضافي».

وأعاد مبابي التأكيد منتصف جوان الماضي على أن «البقاء» في سان جيرمان كان «الخيار الوحيد» بالقول: «سبق وأن أجيت، وقلت إن هدفى هو الاستمرار والبقاء في النادي، إنه خيارى الوحيد. لم أكن أعتقد أن أي رسالة يمكن أن تقتل أو تسبب إلى أي شخص».

وأكد مصدر في النادي بأن مبابي مستعد للبقاء على مقاعد اللاعبين الاحتياطيين طوال الموسم في حال أجبر على ذلك، فيما تؤكد معلومات أن المهاجم الشاب بسات أحد اللاعبين «غير المرغوبين» في باريس سان جيرمان.

وكان مبابي خاض مباراة سان جيرمان ضد لوهافر مساء الجمعة، وسجل هدفًا في اللقاء الذي انتهى بفوز فريقه 2-صفر قبل أن يتلقى رسميًا نداء استبعاده من الجولة الآسيوية، وسط غموض كبير يسيطر على مستقبله بانتظار ما ستكشف عنه الأيام القادمة من تطورات في مسيرة مبابي المثيرة.

في سانتا كلارا (الولايات المتحدة).

وهذه أول ودية يخوضها النادي الكتالوني في جولته في الولايات المتحدة حيث تأتي هذه المباراة بعد أن انتخب لاعبو الفريق الأوروغواياني رونالد أراوخو والهولندي فرينكي دي يونغ ضمن زمرة

القادة إلى جوار سيرجي روبرتو وتير شتيغن. وستلعب مباراة يوفنتوس على ملعب (ليغز) التي ستكون الأولى من ضمن أربع مباريات سيخوضها النادي الكتالوني في جولته الأمريكية. وستتألف

برشلونة تدريباته، اليوم الأحد، في لوس أنجلوس ميمورال كوليسيام، وسيخوض هناك مباراته الثانية التحضيرية أمام أرسنال في 26 من الشهر الجاري على ملعب (صوفي).

ومن المقرر أن يسافر الفريق بعد ذلك إلى دالاس لمواجهة ريال مدريد في 29 من الشهر الجاري على ملعب (إيه تي أند تي)، ثم سيختتم البارسة جولته بودية أخيرة في لاس فيغاس أمام آيه سي ميلان في مطلع أغسطس.

وأوضح مبابي والمقربون منه في بيان لفرايس برس أن اللاعب أبلغ «إدارة النادي المكلفة بتمديد العقد» الذي وقع قبل عام، اعتبارًا من «15

بين القاب أخرى عديدة.

من ناحيته، انضم شتيغن عام 2014 إلى برشلونة وخاض منذ ذلك الوقت 377 مباراة، حافظ خلالها على نظافة شبكته في 157 مواجهة. كما أنه قدم مستويات مذهلة في الموسم الماضي قاد بها النادي الكتالوني نحو لقب الدوري الإسباني.

ويعتبر أراوخو البالغ من العمر 24 عامًا، أحد أكثر المدافعين الشباب قوة في العالم، بعد انضمامه إلى برشلونة عام 2018 ليخوض منذ ذلك الوقت 113 مباراة مع النادي الكتالوني.

من جانبه، سيطر العموض على مستقبل دي يونغ مع برشلونة، مع كثرة الشائعات التي تراهن على بيعه هذا الصيف في ظل أزمة النادي الكتالوني الاقتصادية؛ لكن تعيينه قائدًا رابعًا قد يعزز من فرص بقاءه، حيث انضم إلى برشلونة عام 2019 قادمًا من أياكس أمستردام، ليحجز منذ ذلك الوقت 15 هدفًا مع تقديم 21 تمريرة حاسمة في 183 مباراة عبر مختلف المسابقات.

برشلونة يستعد لمواجهة يوفنتوس وفي سياق آخر، تتركب برشلونة الإسباني للمرة الأخيرة استعدادًا لمواجهة يوفنتوس الإيطالي وديًا

أعلن نادي برشلونة الإسباني عن هوية قاداته الأربعة للموسم الجديد 2023-2024، بعد رحيل أساطيره الثلاثة جيرارد بيكيه وسيرخيو بوسكيتس إلى جانب جوردى ألبا.

وقرر بيكيه الاعتزال بصورة نهائية في نوفمبر من العام 2022، قبل أن يغادر بوسكيتس وجوردى ألبا صفوف برشلونة هذا الصيف، في صفقات حرة بعد انتهاء عقديهما رسميًا في الكامب نو.

ومن المنتظر أن يتولى سيرجي روبرتو منصب القائد الأول في برشلونة الموسم المقبل، فيما يخلفه ثلاثة آخرون هم الحارس الألماني مارك أندريه تير شتيغن، والمدافع الأوروغواياني رونالد أراوخو، ولاعب خط الوسط الهولندي فرينكي دي يونغ.

ويعد روبرتو البالغ من العمر 31 عامًا، أكثر لاعبي برشلونة خبرة في التشكيلة الراهنة، حيث ظهر للمرة الأولى مع النادي الكتالوني عام 2013، بعد تصعيده من أكاديمية «لاماسيا» الشهيرة. ليخوض منذ ذلك الوقت 349 مباراة أحرز خلالها 16 هدفًا و قدم 40 تمريرة حاسمة، قاده لحصد لقب الدوري الإسباني 7 مرات من

## ليل الفرنسي يعلن ضم صامويل أومتيتي حتى 2025

خلال إعارته إلى لوتشي الذي خاض معه أومتيتي 25 مباراة الموسم الماضي، وأسهم بصورة مؤثرة في بقاءه بدوري الدرجة الأولى الإيطالي.

واحتل لوتشي المركز الـ 16 على سلم الترتيب النهائي للدوري الإيطالي الموسم الماضي، بفارق 5 نقاط عن منطقة الهبوط، فيما احتل موزا المرتبة الـ 11، بقيادة فنية للمدرب الشاب رافاييلي بالادينو.

النجم السابق لأومبيك ليون الفرنسي، كلاعب لا غنى عنه بتشكيلة البلوغرانا الأساسية في أول موسمين (2016-18)، قبل أن يتعرض لإصابة قوية.

وأثرت الإصابة بصورة ملحوظة في استمرارية أومتيتي مع برشلونة، قبل أن يتوصل الطرفان لاتفاق بفسخ العقد مع نهاية شهر يونيو/حزيران الماضي، رغم تقديم اللاعب الفرنسي مستويات مميزة

بعد فسخ عقده مع البارسا، ليصبح قائدًا على الانتقال بصورة نهائية إلى أي فريق يريده.

وأكد نادي ليل عبر حساباته الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، عن ضم صاحب الـ 29 عامًا لمدة موسمين بعقد يمتد حتى عام 2025. وأمضى أومتيتي المواسم السبعة الماضية على ذمة برشلونة، باحتساب موسم إعارته إلى لوتشي، وقد بدأ

أعلن نادي ليل الفرنسي رسميًا اليوم السبت، عن تصعيده مع المدافع الدولي الفرنسي، صامويل أومتيتي، بعقد لمدة عامين في صفقة انتقال حر، بعد رحيله عن نادي برشلونة الإسباني.

وقضى المدافع الفرنسي الموسم الكروي الماضي 23-2022 شعارًا من النادي الكتالوني إلى لوتشي الإيطالي، وحاليًا يُصنّف صاحب 29 عامًا «لاعبًا حرًا»؛

# فيرستايين يطمح إلى تعزيز سيطرته في سباق المجر



وقال فيرستايين: "هَذَا دائِماً شَيْءٌ مُشِيرٌ لاهْتِمَامٍ، وتابع: "في العام الماضي، كان من الصعب إجراء المكالمات الصحيحة مع هطول الأمطار ودرجات الحرارة المنخفضة، ولكن كفافيق بقينا هادئين واتخذنا القرارات الصحيحة".

وبعد ستة انتصارات متتالية وثمانية من أصل عشرة سباقات هذا العام، يبدو أن الهولندي يتجه في الطريق السريع نحو لقبه الثالث على التوالي في بطولة السائقين، في حين يبدو أن ريد بول أقرب من أي وقت مضى للاحتفاظ بلقبه في فئة السائقين بالراحة ذاتها.

في المقابل، يُظهر رئيس فريق مرسيدس، توتو وولف، تصميمًا على إفساد تقدم ريد بول وسيكون مسرورًا في حال نجح بمنع السائق الهولندي من زيادة حصته من الانتصارات والبلغة 43.

وقال: "لقد قمنا بتعزيز أفضلينا في التجارب الثانية في سيلفرستون"، وأضاف: "النظام يتقلب كل نهاية أسبوع تقريبًا. نحتاج إلى إضافة الأداء إذا أردنا سد الفجوة والقتال من أجل الانتصارات".

في العام الماضي، أذى فريق مرسيدس بشكل جيد في المجر، حيث انطلق البريطاني جورج راسل من المركز الأول للمرة الأولى إضافة إلى حصد مركزين على منصة التتويج.

ومن بين المنافسين الأبرز لريد بول، يبدو مرسيدس التتويج الأول في نهاية الأسبوع، فيما أذى ماكلاين على نحو جيد على حلبة سيلفرستون العنيفة بالمنعطفات السريعة.

وقد يخفق ذلك فرصة لاستون مارتن وفيراري لاستعادة بعض الريق المفقود، لا سيما لحامل اللقب مرتين الإسباني فرناندو ألونسو، في حين حث سائق ألين الفرنسي إستييان أوكون، الفائز بالسباق في عام 2021، عندما كان ألونسو زميلا له، فريقه على القيام برحلة فعل بعد عرضين سيئين.

ستشعَى للاقتراب أكثر منه خصوصاً بعد فوزه الصعب بسباق جائزة بريطانيا الكبرى على حساب سائق ماكلارين البريطاني لاندو نوريس، وبطل العالم سبع مرات سائق مرسيدس البريطاني الآخر لويس هاميلتون الذي حل ثالثاً، وطمح السائقان البريطانيان في تحقيق نجاحات إضافية في الحلقات الضيقة والمتعرجة، والتي تنطلق أيضاً على سباق المجر، المكان الذي تَمَيَّز به هاميلتون في الماضي بعد أن حقق ثمانية انتصارات على الحلبة المجرية.

يتطلع حامل اللقب الهولندي ماكس فيرستايين إلى متابعة سيطرته التامة على بطولة العالم للفورمولا واحد عندما يخوض سباق جائزة المجر الكبرى على حلبة هنغارورينغ المقررة الأحد المقبل.

وفي السباق ما قبل الأخير قبل عطلة شهر أوت، لبطولة الفورمولا 1، يطمح السائق الهولندي، ابن الـ 25 عاماً، إلى تعزيز صدارته التي تبلغ 99 نقطة على حساب زميله المكسيكي سيرخيو بيريس.

لكنه يدرك تمامًا أن المجموعة المتطردة له

## دراج بلجيكي يقرر ترك طواف فرنسا والسبب زوجته



قرر الدراج البلجيكي، فاوت فان آرت، ترك طواف فرنسا، الخميس، قبل المراحل النهائية الأربع، بسبب زوجته سارة، بعدما إدارة فريقه "جامبو فيسما"، بحسب ما ذكرته صحيفة "أس" الإسبانية. ووجه فان آرت رسالة عبر تسجيل مصور، نشره فريقه "جامبو فيسما"، على "تويتر"، حيث قال: "بعد مشاورات مع الفريق، قررنا أنه من الأفضل أن نتواجد في المنزل في الوقت الحالي"، وأضاف أن الطبيب أبلغه بأن زوجته على وشك الولادة.

أفادت الصحيفة الإسبانية، بأن قرار فان آرت جاء صادماً للثلاثين على طواف فرنسا، لكنهم يحترمون قراره دعم زوجته سارة، حيث يرغب الدراج والتواجد في المستشفى، من أجل استقبال طفله الثاني. وكان الدراج البلجيكي (28 سنة)، قد فاز بثلاث مراحل والقبض الأضخري في مسابقة القطار المنوحة في نسخة عام 2022 من هذا طواف فرنسا، علماً بأنه تواجد على منصة التتويج مرتين في هذه

## نتس وكافاليرز يتواجهان باريس ضمن جولة دوري السلة الأمريكي



أعلنت رابطة دوري كرة السلة الأمريكية للمحترفين «NBA»، أن فريقى بروكلين نتس وكليفاند كافاليرز سيلتقيان في ملعب «أكور أرينا» في بيرسي في «مباراة باريس» بتاريخ 11 يناير/ كانون الثاني المقبل، في ثالث تجربة لتنظيم لقاء في الدوري العادي بالعاصمة الفرنسية. وقبل الرجل الثاني في رابطة الدوري، مارك تاننوم «هذه المباراة ستعزز الزخم المذهل حول كرة السلة والدوري الأمريكي للمحترفين في فرنسا وفي جميع أنحاء المنطقة». وتملك فرنسا العديد من اللاعبين الناجحين في الدوري الأمريكي أكثر من أي دولة أخرى خارج أمريكا الشمالية حسب الرابطة، آخرهم فيكتور ويمباتياما الممثل إلى صفوف سان أنطونيو سبيرز، وبلال كونيالي المنضم إلى واشنطن ويزاردز. وأضاف: «سطرح التذاكر للبيع في وقت لاحق»، لم يتم الكشف عنه حتى الآن. وهذه هي المرة الثالثة خلال أربع سنوات التي تستضيف فيها صالة باريس-بيرسي مباراة ضمن الموسم العادي للدوري الأمريكي، حيث فاز شيكاغو بولز على ديترويت بيسونز (108-126) في يناير/ كانون الثاني الماضي، كما فاز ميلووكي باكس ونجمه اليوناني باتريس أنتيتوكونمو على تسارلوت هورنتس (103-116) في يناير/ كانون الثاني 2020.

قال المدير العام لبروكلين نتس شون ماركس في بيان صحفي: «سنستفيد لاعبونا ومدربونا بشكل كبير من تجربة الانضمام في ثقافة باريس الغنية خارج الملعب». من جهته، قال رئيس كافاليرز كوبي التمان: «ستوفر هذه الفرصة الفريدة للاعبين والمدربين والأجهزة الفنية والإدارية والطبية والعائلات تجربة في ثقافة مختلفة». ولعب نتس في باريس عام 2008 حين كان يمثل مدينة نيو جيرسي. إذ واجه آنذاك ميامي هيت في بيرسي خلال مباراة إعدادية للموسم وبعدها بثلاثة أيام في لندن، وحقق الفوز في كلتا المباراتين. في المقابل، سيخوض كليفاند مباراته الأولى في أوروبا. وأنهى كافاليرز وننتس الموسم الماضي في المركزين الرابع والسادس تالياً في المنطقة الشرقية، وخرجا من الدور الأول للبطولة أوف، الأول على يد نيويورك نيكس، والثاني على يد فيلادلفيا سفيتي سيكسرز. ومنذ التسعينيات، تنظم رابطة الدوري الأمريكي عدة مباريات ضمن الموسم العادي خارج الولايات المتحدة وكندا في إطار «المباريات العالمية»، أولاً في اليابان والمكسيك، ثم في أوروبا، بالإضافة إلى مباريات إعدادية أو جولات ترويجية أقيمت في الثمانينات.

## هاميلتون يعيد أزمة العنصرية إلى الواجهة بعد اعترافات فيتيل



أكد البريطاني لويس هاميلتون، بطل العالم 7 مرات في مناقشات «فورمولا 1»، إن السائق الألماني المعتزل حديثاً سباستيان فيتيل، أعلمه بأن بعض الفرق التي تشارك في بطولة العالم «تعتمد عبارات عنصرية» عند الحديث عنه.

ولم يكشف هاميلتون عن أسماء الفرق التي هاجمته، ولكنه أكد في تصريحات نقلتها صحيفة «ماركا» الإسبانية، الثلاثاء، أن فيتيل أعلمه بهذه المعطيات، وهو ما ثبتت وجود تصريحات عنصرية في عالم فورمولا 1 رغم المجهودات التي قام بها الاتحاد الدولي.

كما أشار البريطاني، سائق فريق مرسيدس، إلى أن فيتيل دعمه بقوة في حربه مع العنصرية، كما أنه لم يقف صامئاً أمام الانتهاكات التي طاولته وكان من بين المعارضين لاعتماد عبارات عنصرية، مؤكداً أن فيتيل كان مُعارضاً قوياً للانتهاكات العنصرية، ولم يُشاهد سابقاً شجاعاً مثله.

وطالب هاميلتون بأن تتم مراجعة بعض القوانين من أجل الحد من الانتهاكات العنصرية في عالم الرياضة ولفادي المزيد من الأزمات. وقد عُرف البريطاني بمواقفه القوية المعارضة لكل الانتهاكات العنصرية.

استشعَى للاقتراب أكثر منه خصوصاً بعد فوزه الصعب بسباق جائزة بريطانيا الكبرى على حساب سائق ماكلارين البريطاني لاندو نوريس، وبطل العالم سبع مرات سائق مرسيدس البريطاني الآخر لويس هاميلتون الذي حل ثالثاً، وطمح السائقان البريطانيان في تحقيق نجاحات إضافية في الحلقات الضيقة والمتعرجة، والتي تنطلق أيضاً على سباق المجر، المكان الذي تَمَيَّز به هاميلتون في الماضي بعد أن حقق ثمانية انتصارات على الحلبة المجرية.

## طواف فرنسا .. أسفرين بطل المرحلة 18 وفينغيفارد يتمسك بالريادة

التزع التناركي كاسبر أسفرين الفوز في المرحلة الثامنة عشرة من طواف فرنسا للدراجات الهوائية الخمسين، بعد أن قام مع مجموعة من الدراجين زكب النخبة في الأمتار الأخيرة.

مع عودة الطواف إلى الطرقات المسطحة بعد مراحل في الجبال، غيز ثلاثة متسابقين من مجموعة صعدت أربعة دراجين خطف النهاية بأمتار قليلة أمام زكب النخبة، بينما احتفظ الدنماركي الآخر يونس فينغيفارد بصدارة الترتيب العام بفارق 7:35 دقائق عن أقرب مطارديه، واقترب كثيراً من الاحتفاظ باللقب.

قال أسفرين: "لقد تسابقنا في النهاية، وأنا هنا مسابقة للفرق ضد الساعة. لقد أدركنا أنه إذا التزمنا جميعاً فسوف ننجح". وتابع ابن الـ 28 عاماً: "لم يكن بإمكانني فعل ذلك من دون الآخرين، حتى مجموعة صغيرة يمكنها خداع النخبة". في المقابل، أثنى فينغيفارد على فوز مواطنه، قائلاً: "أنا سعيد للغاية



برؤية كاسبر الفوز مرة أخرى. نتحدث كل يوم خلال المرحلة كما يفعل كل الدراجين من الدنمارك». كان المنظمون حريصين على منح الدراجين فرصة للتسابق على أرض مسطحة بعد أربعة مراحل في جبال الألب، حتى أنهم دخلوا نفق عبر الجبل بدلاً من التسلق فوقه. ولا يزال السلوفيني تادي بوغتشار، بطل الطواف عامي 2020 و 2021، في المركز الثاني؛ لكن تحطمت آماله في البقاء في دائرة المنافسة، الأربعاء، بعد مرحلة مخيبة حل فيها في المركز 22 لبيبي الفارق بالتالي بينه وبين الدنماركي فينغيفارد 7:35 دقائق.

ترتيب المرحلة 18 من طواف فرنسا

- 1- الدنماركي كاسبر أسفرين 4:06:48 ساعات.
- 2- الهولندي باسكال اينخورن التوقيت ذاته.
- 3- النرويجي يونس أبراهامسن التوقيت ذاته.
- 4- البلجيكي ياسر فيلين التوقيت ذاته.
- 5- الدنماركي ماس بيدرسن التوقيت ذاته.

# إيقاف لاعب التنس السويدي ميكائيل يميير 18 شهرا بسبب المنشطات



غوبق السويدي ميكائيل يميير بالإيقاف لمدة 18 شهرا من منافسات تنس الماتشين بعد أن تقدم الاتحاد الدولي للعبة بطلب أمام محكمة التحكيم الرياضية بعد تربيته رغم عدم الكشف عن مكانه في ثلاث مناسبات. وأعلن يميير أنه تعرض لاتهام بمخالفة قواعد مكافحة المنشطات في يناير/كانون الثاني 2022 بسبب غيابه عن ثلاثة اختبارات للكشف عن المنشطات، بعيدا عن البطولات، في غضون 12 شهرا. وقال الشاب البالغ من العمر 24

## السويسري أوفنر يقصي الإسباني زاباتا من بطولة باشتاد



ودع الإسباني برنابي زاباتا المصنف 53 عالميا بين لاعبي التنس المحترفين، الخسيس بطولة باشتاد السويدية من الدور ثمن النهائي بسقوطه أمام السويسري سيبيستيان أوفنر بمجموعتين لواحدة. وخسر زاباتا على الملاعب الترابية 6-4 و6-4 و4-6 أمام السويسري المصنف 58 عالميا بعد مباراة قوية استغرقت ساعتين و34 دقيقة. وبعد الانتصار هو الثالث لأوفنر بعد انتصاره في مارس/ آذار 2019، في ليون الفرنسية وبوينسو/ حزيران 2021 في كوينز البريطانية. وسيلعب أوفنر في ربع النهائي أمام الفائز من مواجهة المرشح الأول للقب، التروجي كاسبر رود، والروسي ألكسندر شيفينكو، المصنف 96 عالميا. ويذكر أن زاباتا قد خرج من الدور الأول من بطولة ويمبلدون التي اختتمت الأسبوع الماضي، بعد الخسارة أمام الأرجنتيني توماس مارتين، بمجموعتين لثلاث مجموعات بعدما كان متقدما 2-0. وودع أوفنر ويمبلدون من الدور الأول أيضا بعد خسارته أمام التشيكي جيري نيهنيشكا بثلاث مجموعات نظيفة بواقع (6-4) و(6-4) و(4-6).

## إيقاف العداءة أموسان بطلّة سباق 100 متر حواجز بسبب قواعد المنشطات



أوقفت النيجيرية توبي أموسان، حاملة الرقم القياسي العالمي في سباق 100 م حواجز، مؤقتا، لاتهامها بانتهاك لوائح مكافحة المنشطات، وفق ما أعلنت وحدة النزاهة للالعاب القوى، الأربعاء، ما يثير الشكوك في مشاركتها في بطولة العالم الشهر المقبل. وقالت العداءة النيجيرية في منشور لها على "إنستغرام"، الأربعاء: "وجهت إلي وحدة النزاهة في ألعاب القوى اليوم تهمة انتهاك مزعم لقاعدة بسبب التغيب عن ثلاثة اختبارات في 12 شهرا". وأعلنت وحدة النزاهة في ألعاب القوى، من جهتها، أن "المحكمة التأديبية" ستجتمع لهذه القضية "قبل بطولة العالم للعاب القوى" المقررة في العاصمة المجرية بودابست بين 19 و28 من شهر أوت القادم. وحققت النيجيرية الرقم القياسي العالمي خلال بطولة العالم للعاب القوى في بوجين الأمريكية العام الماضي (12.12 ثانية). وتعمدت العداءة البالغة من العمر 26 عاما بحل هذه المسألة قبل نسخة هذا العام.

وأوضحت: "أنوي محاربة هذه التهمة، وستحكم محكمة مكونة من 3 محكمين في قضيتي قبل انطلاق بطولة العالم الشهر المقبل. أنا رياضية نظيفة (بأحرف كبيرة)، وأختبر بانتظام (ربما أكثر من المعتاد) من قبل وحدة النزاهة". وتابعت العداءة النيجيرية: "لقد جرى اختبائي في غضون أيام من (الاختبار الثالث الذي فُوت). لذي ثقة في أن هذه المسألة سيجري العمل على حلها لصالحي، وأنتي ستأخرين في بطولة العالم القادمة".

وشارتك أموسان، الأحد الماضي، في لقاء سيليبيا ضمن الدوري الآسيوي في بولندا، وحققت رقما قياسيا في اللقاءات بزم 12.34 ثانية. وفي لقاء غولدن سباتك في جمهورية التشيك الشهر الماضي، احتلت المركز الثالث وخسرت أمام بطلة أولمبياد طوكيو ياسمين كاشماتشوكوبين من بورتوريكو التي حققت الفوز بزم 12.42 ثانية.

حسابه الرسمي بمنصة التواصل الاجتماعي "تويتر". "بعد أن تكنت تيرتني مرة، وفي ظل الواقع الذي يعكس عدم شعوري بأنني ارتكبت الخطأ الثالث، فإني أرى محاكمتي، ثم اعتباري بعد ذلك مذنبًا هو قرار ظالم". وأضاف: "علاوة على ذلك، أجد صعوبة في استيعاب قضائهم بالإيقاف لمدة 18 شهرا وأنه يمثل عقوبة عادلة، لا أعتقد أنني خالفت تلك القواعد ومضيري مرات مع وجود الرب إلى جانبي شاهدا". وأكدت المحكمة الرياضية أن يميير نقل ارتكاب خطأ عدم الإبلاغ عن مكانه في أول مرتين في 22 أبريل نيسان و10 أغسطس/ آب 2021، لكنه طعن ضد المرة الثالثة في 7 نوفمبر/تشرين الثاني، حيث ألقى حينها باللوم على سوء التواصل مع وكيله. فيما قالت المحكمة الرياضية: "وجدت المحكمة الابتدائية أن مسؤول رقابة المنشطات فعل كل ما هو مطلوب منه لتحديد مكان اللاعب، لكن لا يمكن أن ينسب أي إهمال إلى اللاعب أو وكيله". وأضافت: "لقد أقام اللاعب في فندق مختلف عن الفندق الذي طلبه عند إجراء الحجر، لكن وكيله (الذي قُسم بتحديث مكان اللاعب نيابة عنه) لم يثق نيا هذا التغيير، وبالتالي لم يقدم بإجراء التحديث اللازم". وخلصت المحكمة إلى أن يميير فشل في ضمان امتثاله للوائح مكافحة المنشطات عن طريق إغفال التحقق من مكان وجوده وعلى افتراض أنه سيتم تعديله عن طريق وكيله أو سلطات التنس. وحصل يميير المركز الـ 51 بالتصنيف العالمي، وبلغ الدور الثالث في بطولة ويمبلدون بفوزه على تايلور فريترز المصنف التاسع هذا الشهر. الجدير بالذكر أن يميير كان أقصى من الدور الثالث لبطولة ويمبلدون هذا الشهر أمام الكولومبي دانيال غالان.

## الصينية تشانغ شواي تنسحب من بطولة للتنس في المجر



اللاعبات تصرف المجرية توت على وسائل التواصل الاجتماعي. وكتبت الأسترالية أيليا توميلانو فيتس على تويتر: "سلوك مثير للاشمئزاز، شواي شخصية رائعة وأفضل من الكثير من اللاعبات لأنها صافحت في النهاية الحكم واللاعب المجرية". وقالت اللاعبات تصرف المجرية توت على وسائل التواصل الاجتماعي: "كتبت الأسترالية أيليا توميلانو فيتس على تويتر: 'سلوك مثير للاشمئزاز، شواي شخصية رائعة وأفضل من الكثير من اللاعبات لأنها صافحت في النهاية الحكم واللاعب المجرية'". وقالت

التسحب الصينية تشانغ شواي، باكيا من مباراة في بطولة للتنس بالمجر، بعد أن محت منافستها المجرية أماريسا توت اثر كرة على ملعب رملي بعد نزاع بينهما. وسددت تشانغ المصنفة الثانية في البطولة ضربة أمامية بدت أنها سقطت على الخطا لكن مراقب الخطوط قال إنها خرجت من الملعب. ونزل الحكم الرئيسي للتحقق من اثر مكان الكرة ليؤكد أنها سقطت خارج الخطا واستسلمت تشانغ غضبا وظللت التحدث مع مشرف البطولة. واستمرت المباراة لنقطة أخرى لكن الخلاف حول الواقعة المتنازع عليها استمر قبل أن تقدم توت إلى علامة الكرة على الأرض وتمحوها بحذاتها، وصرخت تشانغ: "انتظري، انتظري، انتظري! احتظني بالعلامة، ماذا تفعلين؟". وابتدت تشانغ حزمة بشكل واضح خلال تغيير الملعب وتم استدعاء طيبط للأمتنان عليها قبل أن تقرر المصنفة 28 عالميا الانسحاب، بينما كانت متأخرة 6-5 في المجموعة الافتتاحية من المباراة في دور 32 في بودابست. وأطلقت الجماهير المجرية صيحات استهجان ضد تشانغ بعد انسحابها بينما صافحتها توت قبل أن ترفع ذراعيها للاحتفال ولجأت تشانغ لاحقا إلى إستغرام للشكوى من هذه الواقعة ووجهت الشكر لكل الداعمين لها، وسرعان ما أدانت بعض

## كارلوس أكاراز أول المتأهلين إلى البطولة الختامية للتنس

يوليو/ تموز، يصبح الكاراز أول لاعب يتأهل إلى هذه البطولة المرموقة، التي تمنح بطلها ما يصل إلى 1500 نقطة إذا حقق الفوز بمبارياته الخمسة؛ منها ثلاث في مرحلة المجموعتين، بالإضافة إلى نصف النهائي والنهائي. وحقق الكاراز انتصارا ملحما على المصري نوك ديوكوفيتش في المباراة النهائية لبطولة ويمبلدون 2023، ونلصك بنتيجة 6-1 و6-6 و6-1 و3-6 و6-4.

ووصحح الكاراز لرابطة لاعبي التنس

حسم كارلوس الكاراز بفوزه ببطولة ويمبلدون المفتوحة، وتأكيد صدارته للتنس العالمي للتنس، تأهله إلى كأس الماسترز، التي ستقام في نوفمبر المقبل في مدينة تورينو الإيطالية. وسيحظى لاعب التنس الشاب ذو الـ 20 ربيعا، بفرصة الظهور لأول مرة في مناسبات بطولة النيتو للتنس، وهي بطولة مخصصة لأفضل 8 لاعبين في الموسم، والتي لم يتمكن الكاراز من المشاركة فيها العام الماضي بسبب الإصابة التي تعرض لها في البطن. والآن، بعد مرور أول أسبوعين من شهر

# الجمع بين التمارين والنظام الغذائي الغني بالبروتين يحمي العضلات

الشخص أثناء وجود عجز في السرعات الحرارية. عوينما كان يُعتقد في السابق أنه كلما زاد عدد الدهون لدى الشخص، قلت العضلات التي يفقدها في حالة نقص السرعات الحرارية، فقد تم فحص ذلك منذ ذلك الحين، حيث يفقد كل من الأشخاص النحيفين والبدناء معدلات كبيرة من العضلات عند اتباع نظام غذائي. ومع ذلك، قد يلعب العرق والوراثة دورا، حيث أظهرت الدراسات أن السود يميلون إلى فقدان المزيد من كتلة العضلات في حالة نقص السرعات الحرارية مقارنة بالبيض.

السود يميلون إلى فقدان المزيد من كتلة العضلات في حالة نقص السرعات الحرارية مقارنة بالبيض وتشير بعض الأبحاث أيضا إلى أن المتغيرات الجينية قد تجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة لتغيرات غذائية معينة، والتي قد تحدد مقدار الكتلة العضلية التي يفقدونها في النهاية. وسيددت فقدان العضلات أيضا بعض النظر عما إذا كان الشخص سيفقد الوزن تدريجيا أو سريعا. ويعتمد المحدد الأفضل لمقدار العضلات التي سيفقد على مقدار الوزن الذي سيخسر في النهاية. وإذا فقد الشخص 10 في المئة من وزنه، فعادة ما يكون حوالي 20 في المئة من هذه الكتلة خالية من الدهون (نسبة كتلة الجسم غير الدهنية - مثل العضلات). وهذا يمكن أن يعادل عدة كيلوغرامات من العضلات. ويعتقد الكثير من الناس أيضا أن ما ياكله الشخص أثناء فقدان الوزن قد يحدد مقدار العضلات التي يفقدها، حيث يعتقد عموما أنه إذا تناول الكثير من البروتين، فمن غير المرجح أن يفقد كتلة العضلات. وهذا أمر قابل للنقاش، حيث أظهرت الأبحاث أن الأشخاص يفقدون الكثير من العضلات عند اتباع نظام غذائي عالي البروتين لفقدان الوزن، مثل الأشخاص الذين اتبعوا أنواعا أخرى من الأنظمة الغذائية. كما يُزعم أن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات تمزج فقدان المزيد من الدهون. لكن الدراسات التي قارنت أنواعا مختلفة من الأنظمة الغذائية وجدت أن الأنظمة الغذائية منخفضة الدهون وعالية الكربوهيدرات تقدم على ما يبدو فقدان الدهون نفسه، إن لم يكن أفضل، من الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات وعالية الدهون، مع عدم وجود اختلافات في فقدان العضلات.



الغذائي للدهون للحصول على الطاقة التي يحتاجها ليعمل الشخص عندما يتبع نظاما غذائيا، فهو لا يفقد الدهون فقط بل يفقد العضلات أيضا. ولكن لا يمكن لجميع الأنسجة استخدام الدهون للحصول على الطاقة، مثل الدماغ. وهذا هو السبب في أن الجسم يحتاج إلى التمثيل الغذائي للعضلات عندما يكون في حالة نقص في السرعات الحرارية. ويتم تخزين البروتين (من الطعام الذي يتناوله الشخص) في عضلاته. ويمكن للجسم تحويل هذا البروتين المخزن إلى جلوكوز للحصول على الطاقة. لكن هذا يعني أنه يفقد النسيج العضلي نفسه بعد ذلك عندما يحدث ذلك. وهذا له عواقب وخيمة، بما في ذلك إبطاء عملية التمثيل الغذائي، والتي قد تؤدي في النهاية إلى استعادة الوزن بعد فقده. ويمكن أن تؤثر العديد من العوامل على مقدار العضلات التي يفقدها

ونظرا لأن الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الرئيسي للجسم، فإن هذا هو السبب في أن أي جلوكوز لا يستخدمه الجسم على الفور يتم تخزينه لاستخدامه في الطاقة لاحقا. ولكن نظرا لأن جزيئات الكربوهيدرات ترتبط بالماء، فهذا يعني أنه عندما يخزن الجسم الجلوكوز، فإنه يخزن أيضا الماء في العضلات. ومع استهلاك مخزون الجلوكوز، يطلق الجسم أيضا كمية كبيرة من الماء. وغالبا ما يُطلق على هذا "وزن الماء"، ويشرح لماذا قد يشعر البعض أنهم يفقدون وزنا كبيرا في وقت مبكر من نظامهم الغذائي. ونظرا لأن لدى الشخص مخزون الجلوكوز يكفي لأيام فقط، فإن هذا هو السبب في أن الجسم يستخدم الدهون لتخزين السرعات الحرارية الزائدة عند الحاجة إليها. وبمجرد استهلاك مخزون الجلوكوز، يتحول الجسم إلى التمثيل

يشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن الطريقة الوحيدة لمنع فقدان العضلات إلى حد ما أثناء فقدان الوزن هي الجمع بين التمارين، خاصة تمارين المقاومة وتمارين التحمل، مع نظام غذائي غني بالبروتين. وهذا لأن التمارين الرياضية تحفز نمو العضلات، لكن هذه العملية لا يمكن أن تحدث إلا إذا كانت لدى الشخص كمية كافية من البروتين. ويُتقترح أن يهدف البالغون عادة إلى استهلاك 0.8 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا للحفاظ على كتلة العضلات. وقال آدم كولنز، المدرس الرئيسي في التغذية، بجامعة ساري بالمملكة المتحدة "قد يحتاج الأشخاص الذين يمارسون الرياضة كثيرا إلى زيادة ذلك إلى أكثر من 2 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم عند فقدان الوزن. وقد يحتاج كبار السن أيضا إلى استهلاك بروتين أكثر من المتوسط". وينصح بالحذر من استهلاك الكثير من البروتين (أكثر من 2.5 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم) لأن تناول أكثر مما يستخدمه الجسم يمكن أن يكون له تأثير سلبي على عملية التمثيل الغذائي لديه من خلال احتمالية جعل الجسم أقل قدرة على الاعتماد على الجلوكوز للحصول على الطاقة. وقد يؤدي أيضا إلى زيادة الضغط على الكلى والكبد، ما قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل تلف الكبد والكلى. حتى إذا كان الشخص يمنع فقدان العضلات عند فقدان الوزن، فلا يزال يحدث تغيرات استقلابية أخرى تعزز استعادة الوزن، مثل التغيرات في معدل الأيض (الحرق الأيضي من السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم للبقاء على قيد الحياة) وزيادة الشهية والجوع. لهذا السبب، عند محاولة إنقاص الوزن، فإن أهم شيء يجب مراعاته هو مدى استدامة التغيرات النظام الغذائي للشخص وتمتع حياته. كلما كان الحفاظ عليها أسهل، زادت فرصه في الحفاظ على الوزن. ويصعب كولينز، فإن الشخص عندما يتبع نظاما غذائيا، فهو لا يفقد الدهون فقط بل يفقد العضلات أيضا. ويمكن أن تكون لهذا العديد من التداعيات، ليس فقط على لياقته وقوته، ولكن على تمثيله الغذائي. وخلال الأيام القليلة الأولى من نقص السرعات الحرارية، يستخدم الجسم مخزونه المصير من مخازن الجلوكوز للحصول على الطاقة. وبعد الجلوكوز عبارة عن سلسلة من الجلوكوز (السكر) تأتي من الكربوهيدرات التي يتناولها الفرد.

## ممارسة الرياضة في الصباح الباكر تجنب التعرض لمشاكل الدورة الدموية

تبريد الجسم عن طريق سائل من الدم، وفي الطقس الحار يتم ضخ كمية كبيرة منه من الجلد، وهو ما يتطلب مجهودا أكبر من القلب، وهذا يصعب البروفيسور الألماني هيربرت لولجن بممارسة السباحة لأنها تعمل على تبريد الجسم وتبريده في نفس الوقت. وأوصى البروفيسور الألماني أيضا بشرب نصف لتر من السوائل قبل ساعتين إلى ثلاث ساعات على التمارين الرياضية، وفي حالة ممارسة التدرجات لفترة أطول من ساعة فإنه يجب اصطحاب زجاجة مياه، ويجب على الأشخاص الذين يعانون من قصور في القلب أو ارتفاع ضغط الدم عدم التعرض لدرجات الحرارة العالية، لأنها تمثل عبئا إضافيا عليهم. وقال خبراء الصحة إن ممارسة الرياضة في الخارج خلال فصل الصيف أمر ليس ممنوعا، ولكن ينصح باتباع مجموعة من الإرشادات لأداء التمارين بأمان. وأوصوا بشرب كمية وفيرة من الماء قبل وأثناء وبعد التمارين في فصل الصيف، للحفاظ على ترطيب الجسم وتقليل خطر الإصابة بالجفاف. وقال الخبراء يجب شرب المياه بكميات وفيرة أثناء ممارسة الرياضة في الفصل الحار، حيث تضمن المياه عدم إصابة الجسم بالجفاف الذي قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة منها التعب والإرهاق والإغماء. وينصحون بشرب كوبين من المياه قبل الرياضة بحوالي 20 دقيقة وشرب حوالي كوب كل 15 دقيقة أثناء ممارسة التمارين الرياضية. وشددوا على ضرورة تطبيق الكريم الواقي للشمس على البشرة قبل التمارين في الخارج، لحماية الجلد من أضرار الأشعة فوق البنفسجية. فممارسة الرياضة في الخارج تستدعي استخدام واقي من الشمس، فهو يخفف من إصابة الجلد بالحروق ويحمي البشرة من الإصابة بسرطان الجلد الذي تسببه أشعة الشمس الضارة. ويفضل هنا ممارسة الرياضة باكرا في الصباح أو بعد السادسة مساء لتجنب حرارة الشمس القوية. كما ننصحوا بارتداء الملابس الخفيفة مثل الملابس القطنية لأنها تعد الأنسب لفصل الصيف الحار. وقال الخبراء إنه لا يجب ارتداء ملابس سمكية أثناء ممارسة الرياضة، فهي تجعل النساء خصوصا يشعرن بالآهق بسرعة، ويفقدن كمية كبيرة من السوائل في جسمهن فتزيد نسبة تعرضهن للجفاف. كما لا يجب ممارسة الرياضة لوقت طويل في الخارج خلال فصل الصيف الحار لأن ذلك قد يفقد الجسم نشاطه بعد مرور أيام. ويفضل ممارسة ساعة من التمارين الرياضية خارج المنزل من يوم إلى آخر. كما أن اللجوء إلى الصالات الرياضية يعتبر أمرا جيدا عندما تكون درجة الحرارة مرتفعة.



أيضا أنه يجب استعمال واقي الحماية من الشمس بمعامل حماية كافي من 30 إلى 50 وأن يكون مقاوما للماء، وفي حالة ممارسة التمارين الرياضية لفترة طويلة فإنه يجب إعادة وضع واقي الشمس عدة مرات، لأن التعرق يتسبب في إزالة جزء منه، ومن الأفضل أيضا ارتداء قبعة وملابس عملية مناسبة للرياضة في الهواء الطلق. وأضافت الجمعية الألمانية أن من الأفضل أيضا تجنب ممارسة الرياضة في الهواء الطلق عندما تزيد الحرارة على 30 درجة مئوية، لأن مع الاجتهاد البدني يتم

يفضل بعض الأشخاص ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق، لكنهم لا يستطيعون القيام بذلك خلال فصل الصيف، ويرجع السبب إلى ارتفاع درجة حرارة الطقس. ويوصي البروفيسور إنجو فروبوزه باتباع بعض التدابير المهمة عند ممارسة الرياضة في الهواء الطلق خلال فصل الصيف لتجنب التعرض لمشاكل الدورة الدموية بقل ارتفاع درجات الحرارة. وأوضح الأستاذ بالجامعة الرياضية الألمانية في كولن أنه ينبغي ممارسة الرياضة في أوقات بعيدة عن ذروة سطوع الشمس كالصباح الباكر مثلا، مؤكدا أهمية ارتداء ملابس وظيفية، والتي تتمتع بتبوية جيدة وتعمل على تصريف العرق سريعا. ومن المهم أيضا ممارسة الرياضة باعتدال وزيادة شدة التدريب تدريجيا، كي لا يتعرض الجسم للإجهاد بشكل إضافي. ويراعى أيضا شرب السوائل على نحو كاف، وذلك لتعويض السوائل والأملاح المفقودة بفعل ممارسة الرياضة. علما بأن المياه المعدنية تعد مثالية لهذا الغرض في حال ملاحظة أي أعراض تنذر بمشاكل في الدورة الدموية مثل الصداع والدوار والغثان ينبغي التوقف عن ممارسة الرياضة. ومن اللازم أيضا تطبيق كريم واقي من الشمس بعامل حماية لا يقل عن 30، لاسيما على الأجزاء المعرضة للشمس، مع تكرار تطبيق الكريم من وقت إلى آخر للحفاظ على الحماية التي يوفرها. وتتنبغي أيضا حماية الرأس بواسطة كاب، وكذلك حماية العين بواسطة نظارة رياضية. وأكد البروفيسور الألماني ضرورة الاستماع إلى الجسم والتوقف عن ممارسة الرياضة في حال ملاحظة أي أعراض تنذر بمشاكل في الدورة الدموية مثل الصداع والدوار والغثان وحصى وضيق في التنفس ومشاكل في الإتران والتوجه. ومن الرياضات المناسبة لفصل الصيف والسباحة والمشي باستخدام العصي والركض الخفيف وركوب الدراجة الهوائية. وينبغي على الأشخاص، الذين يعانون من مشاكل بالدورة الدموية أو مشاكل بالجهاز التنفسي، استشارة الطبيب أولا قبل ممارسة الرياضة في الصيف. وينصح البروفيسور هيربرت لولجن، طبيب القلب والجهاز التنفسي والطب الرياضي والوقاية، بالجمعية الألمانية للقلب الرياضي، بأن تقتصر ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق أثناء الصيف على الصباح الباكر أو المساء، وعدم ممارسة الرياضة بأي حال من الأحوال خلال منتصف النهار في الفترة من الساعة 11:00 إلى 15:00، حيث تكون الشمس صعودية وتزيد الأشعة فوق البنفسجية بدرجة كبيرة. وأوضح البروفيسور الألماني

## الرياضة تحمي كبار السن من أمراض القلب

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية الرياضة في حماية صحة القلب خصوصا لدى كبار السن. ومن الرياضات المفيدة في ذلك رياضات قوة التحمل مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية. وتساعد الرياضة كبار السن على تحسين لياقة الجسم والقدرة على بذل الجهد، كما تقوي عضلة القلب وتخفف ضغط الدم.

تحمي الرياضة كبار السن من أمراض القلب، حيث إنها تحارب عوامل الخطورة المؤدية إلى أمراض القلب والتمتالة في البدانة وارتفاع ضغط الدم وداء السكري وأمراض أبيض الدهون والتوتر النفسي، وفق ما قالته الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الباطنية. وأوضحت الرابطة أن رياضات قوة التحمل مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية تعد مفيدة لصحة القلب، حيث إنها تساعد القلب على ضخ الدم بصورة أفضل، ومن ثم تحسين الأمداد بالأكسجين.

وأضافت الرابطة أن المواظبة على ممارسة رياضات قوة التحمل تساعد في خفض معدلات الوفيات بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 20 في المئة، موصية بممارستها بمعدل 4 إلى 5 مرات أسبوعيا لمدة لا تقل عن نصف ساعة في المرة، وذلك لتحسين الاستفادة المرجوة.

ويشكّل عدم بذل الجهد، وبعد ذلك يمكن مناقشة نوع أو لا للمصروف على الضوء الأخضر لممارسة الرياضة، وذلك بعد إجراء الفحوصات اللازمة مثل تحديد أداء القلب بواسطة مخطط كهربية القلب في ظل بذل المجهود. وبعد ذلك يمكن مناقشة نوع الرياضة المناسب وكثافة التدريب وتيرة التدريب. المواظبة على ممارسة رياضات قوة التحمل تساعد في خفض معدلات الوفيات بأمراض القلب بنسبة 20 في المئة.

ومن فوائد التمارين الرياضية لمرضى القلب تحسين اللياقة الجسمانية والقدرة على تحمل المجهود وتقوية عضلة القلب، وكذلك المساعدة على انخفاض ضغط الدم المرتفع وتخفيف نسبة الكوليسترول الضار في الدم. وتخفيف المستويات المرتفعة لسكر الدم، وتقليل الوزن المساعد على الاعتماد على التوتر النفسي.

وتبدأ التمارين الرياضية بالتسخين أو الإحماء ويفضد بذلك التدرج في بذل الجهد والانتقال من حالة الراحة تدريجيا إلى حالة التعب وتتدرج مدة التدرج بين 15 و20 دقيقة. وتكمن أهمية التسخين في جعل القلب ينتقل تدريجيا من مستوى قوته وطاقته وبنضاته في الراحة إلى مستوى زيادة قوته وشدة طاقته وقدرته وزيادة بنضاته أثناء بذل الجهد بممارسة الرياضة.

ومن فوائد الإحماء أيضا تأهيل عضلات الجسم للحركة والتحرك والرياضة بتنشيط التوراة الدموية في العضلات. ويمكن أن يتم الإحماء بتحريك الساقين أثناء الوقوف ليضع حذائك مع تحريك الذراعين للأمام أو الجانبين أو لأعلى وأسفل أو دائريا وعلى مهل، وبدون سرعة أو شدة في الحركة. ومن التمارين المفيدة لمرضى القلب التمارين الهوائية وتتضمن أي نشاط هوائي يتطلب تقلصا عضليا منتظما مستمرا للساقين وربما للذراعين، ويستمر من 20 إلى 30 دقيقة. يجب أن يعرف مريض القلب أن الرياضة مهمة جدا لزيادة كفاءة القلب والعضلات وبالتالي تصبح ممارسة الرياضة أمرا ضروريا لا بد منه.

ومن أمثلة التمارين الهوائية المشي وركوب الدراجة والسباحة والعدو وصعود السلالم والرقص. ويجب أن يعرف مريض القلب أن الرياضة مهمة جدا لزيادة كفاءة القلب والعضلات وبالتالي تصبح ممارسة الرياضة أمرا ضروريا لا بد منه.



## الرياضة مفيدة لمرضى السكري



يؤكد خبراء الصحة على أهمية ممارسة التمارين الرياضية في الوقاية من مرض السكري، ذلك أن المواظبة على ممارسة رياضات قوة التحمل تعمل على خفض مستوى السكر بالدم وزيادة حساسية الأنسولين. ويعد الخبراء ممارسة الرياضة جزءا مهما في خطة معالجة السكري، وينصحون المتدرب بالحصول على موافقة الطبيب على ممارسة التمارين الرياضية قبل المرور إلى برنامج اللياقة البدنية. تتمتع الرياضة بأهمية كبيرة لمرضى السكري، لاسيما رياضات قوة التحمل مثل المشي والتمشي باستخدام العصي والركض وركوب الدراجات الهوائية والسباحة، وفق ما قالته الجمعية الألمانية لمرضى السكري. وأوضحته الجمعية أن المواظبة على ممارسة رياضات قوة التحمل تعمل على خفض مستوى السكر بالدم وزيادة حساسية الأنسولين، مع تحسين قيم الضغط والدهون في الدم، بالإضافة إلى أنها تساعد في إنقاص الوزن والتخلص من التوتر النفسي. ولتحقيق نتائج إيجابية ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 مرات أسبوعيا لمدة تتراوح بين 30 و60 دقيقة في المرة الواحدة. ونظرا لأدور النشاط البدني في ضبط مستوى السكر في الدم، تعتبر ممارسة الرياضة جزءا مهما في خطة معالجة السكري. وإضافة إلى ذلك فإن ممارسة الرياضة تُشعر الفرد بحال أفضل من نتائج الصحة، وتكمن أهمية النشاط البدني في تأثيره على خفض مستويات السكر والكوليسترول وضغط الدم، وزيادة مستويات الكوليسترول الصحي والكوليسترول البروتين الشحمي وتقليل الوزن وتحسين دوران الدم في الجسم ومساعدته على استخدام الأنسولين بصورة أفضل، وتخفيف الشعور بالإجهاد النفسي والتوتر والشعور بحال أفضل وزيادة المرونة الجسدية. وعلى المرضى الحصول على إذن من الطبيب قبل البدء بممارسة النشاطات البدنية، كما عليه اختيار ما يجب ممارسته من النشاطات البدنية، وارتداء حذاء يناسب النشاطات البدنية التي يرغب بممارستها.

تحسن قيم الضغط والدهون في الدم، بالإضافة إلى أنها تساعد في إنقاص الوزن والتخلص من التوتر النفسي. ولتحقيق نتائج إيجابية ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 مرات أسبوعيا لمدة تتراوح بين 30 و60 دقيقة في المرة الواحدة. ونظرا لأدور النشاط البدني في ضبط مستوى السكر في الدم، تعتبر ممارسة الرياضة جزءا مهما في خطة معالجة السكري. وإضافة إلى ذلك فإن ممارسة الرياضة تُشعر الفرد بحال أفضل من نتائج الصحة، وتكمن أهمية النشاط البدني في تأثيره على خفض مستويات السكر والكوليسترول وضغط الدم، وزيادة مستويات الكوليسترول الصحي والكوليسترول البروتين الشحمي وتقليل الوزن وتحسين دوران الدم في الجسم ومساعدته على استخدام الأنسولين بصورة أفضل، وتخفيف الشعور بالإجهاد النفسي والتوتر والشعور بحال أفضل وزيادة المرونة الجسدية. وعلى المرضى الحصول على إذن من الطبيب قبل البدء بممارسة النشاطات البدنية، كما عليه اختيار ما يجب ممارسته من النشاطات البدنية، وارتداء حذاء يناسب النشاطات البدنية التي يرغب بممارستها.

تحسن قيم الضغط والدهون في الدم، بالإضافة إلى أنها تساعد في إنقاص الوزن والتخلص من التوتر النفسي. ولتحقيق نتائج إيجابية ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 مرات أسبوعيا لمدة تتراوح بين 30 و60 دقيقة في المرة الواحدة. ونظرا لأدور النشاط البدني في ضبط مستوى السكر في الدم، تعتبر ممارسة الرياضة جزءا مهما في خطة معالجة السكري. وإضافة إلى ذلك فإن ممارسة الرياضة تُشعر الفرد بحال أفضل من نتائج الصحة، وتكمن أهمية النشاط البدني في تأثيره على خفض مستويات السكر والكوليسترول وضغط الدم، وزيادة مستويات الكوليسترول الصحي والكوليسترول البروتين الشحمي وتقليل الوزن وتحسين دوران الدم في الجسم ومساعدته على استخدام الأنسولين بصورة أفضل، وتخفيف الشعور بالإجهاد النفسي والتوتر والشعور بحال أفضل وزيادة المرونة الجسدية. وعلى المرضى الحصول على إذن من الطبيب قبل البدء بممارسة النشاطات البدنية، كما عليه اختيار ما يجب ممارسته من النشاطات البدنية، وارتداء حذاء يناسب النشاطات البدنية التي يرغب بممارستها.

تحسن قيم الضغط والدهون في الدم، بالإضافة إلى أنها تساعد في إنقاص الوزن والتخلص من التوتر النفسي. ولتحقيق نتائج إيجابية ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 مرات أسبوعيا لمدة تتراوح بين 30 و60 دقيقة في المرة الواحدة. ونظرا لأدور النشاط البدني في ضبط مستوى السكر في الدم، تعتبر ممارسة الرياضة جزءا مهما في خطة معالجة السكري. وإضافة إلى ذلك فإن ممارسة الرياضة تُشعر الفرد بحال أفضل من نتائج الصحة، وتكمن أهمية النشاط البدني في تأثيره على خفض مستويات السكر والكوليسترول وضغط الدم، وزيادة مستويات الكوليسترول الصحي والكوليسترول البروتين الشحمي وتقليل الوزن وتحسين دوران الدم في الجسم ومساعدته على استخدام الأنسولين بصورة أفضل، وتخفيف الشعور بالإجهاد النفسي والتوتر والشعور بحال أفضل وزيادة المرونة الجسدية. وعلى المرضى الحصول على إذن من الطبيب قبل البدء بممارسة النشاطات البدنية، كما عليه اختيار ما يجب ممارسته من النشاطات البدنية، وارتداء حذاء يناسب النشاطات البدنية التي يرغب بممارستها.

تحسن قيم الضغط والدهون في الدم، بالإضافة إلى أنها تساعد في إنقاص الوزن والتخلص من التوتر النفسي. ولتحقيق نتائج إيجابية ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 مرات أسبوعيا لمدة تتراوح بين 30 و60 دقيقة في المرة الواحدة. ونظرا لأدور النشاط البدني في ضبط مستوى السكر في الدم، تعتبر ممارسة الرياضة جزءا مهما في خطة معالجة السكري. وإضافة إلى ذلك فإن ممارسة الرياضة تُشعر الفرد بحال أفضل من نتائج الصحة، وتكمن أهمية النشاط البدني في تأثيره على خفض مستويات السكر والكوليسترول وضغط الدم، وزيادة مستويات الكوليسترول الصحي والكوليسترول البروتين الشحمي وتقليل الوزن وتحسين دوران الدم في الجسم ومساعدته على استخدام الأنسولين بصورة أفضل، وتخفيف الشعور بالإجهاد النفسي والتوتر والشعور بحال أفضل وزيادة المرونة الجسدية. وعلى المرضى الحصول على إذن من الطبيب قبل البدء بممارسة النشاطات البدنية، كما عليه اختيار ما يجب ممارسته من النشاطات البدنية، وارتداء حذاء يناسب النشاطات البدنية التي يرغب بممارستها.

تحسن قيم الضغط والدهون في الدم، بالإضافة إلى أنها تساعد في إنقاص الوزن والتخلص من التوتر النفسي. ولتحقيق نتائج إيجابية ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 مرات أسبوعيا لمدة تتراوح بين 30 و60 دقيقة في المرة الواحدة. ونظرا لأدور النشاط البدني في ضبط مستوى السكر في الدم، تعتبر ممارسة الرياضة جزءا مهما في خطة معالجة السكري. وإضافة إلى ذلك فإن ممارسة الرياضة تُشعر الفرد بحال أفضل من نتائج الصحة، وتكمن أهمية النشاط البدني في تأثيره على خفض مستويات السكر والكوليسترول وضغط الدم، وزيادة مستويات الكوليسترول الصحي والكوليسترول البروتين الشحمي وتقليل الوزن وتحسين دوران الدم في الجسم ومساعدته على استخدام الأنسولين بصورة أفضل، وتخفيف الشعور بالإجهاد النفسي والتوتر والشعور بحال أفضل وزيادة المرونة الجسدية. وعلى المرضى الحصول على إذن من الطبيب قبل البدء بممارسة النشاطات البدنية، كما عليه اختيار ما يجب ممارسته من النشاطات البدنية، وارتداء حذاء يناسب النشاطات البدنية التي يرغب بممارستها.

## محمد الأمين عمورة يقترب من الدوري البلجيكي



وأوضح صحافي «فرانس فوتبول»: «عمورة يحظى بمتابعة العديد من الأندية في أوروبا، لكن نادي غيلواز الوحيد الذي تقدم بعرض مدته 3 مواسم لضم الجزائري. بعد الأداء الكبير الذي قدمه برفقة ناديه لوغانو». وتقدر القيمة السوقية للاعب الجزائري البالغ من العمر 23 عامًا، مليون يورو واحد وفق تقديرات موقع «ترانسفير ماركت» للأرقام والإحصائيات. جدير بالذكر أن مستوى عمورة الرائع برفقة فريقه في الدوري السويسري، مكّنه من طرُق أبواب المنتخب الجزائري الأول، حيث شارك في 11 مباراة بمختلف البطولات مع منتخب الجزائر، سجل خلالها هدفين ولم يصنع حتى الآن.

أفادت تقارير صحفية فرنسية بأن محمد الأمين عمورة، مهاجم نادي لوغانو السويسري، بات قريبًا من الانتقال إلى مسابقة الدوري البلجيكي لكرة القدم، خلال الميركاتو الصيفي الحالي. وذكر نيبيل جيليط، الصحفي في مجلة «فرانس فوتبول»، الفرنسية، عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، أن إدارة سانت غيلواز، وصيف بطل الدوري البلجيكي أبدت اهتمامها بضم الجزائري عمورة. وأضاف جيليط في تغريدته قائلًا: «إن مسؤولي النادي البلجيكي تواصلوا مع نظرائهم في لوغانو، وعرضوا مبلغ 3 ملايين يورو، مقابل الحصول على خدمات اللاعب خلال فترة الانتقالات الصيفي الحالية».

## أوكيدجة يكتشف تفاصيل صادمة عن «كان» الكامبيرون

ووجه الكسندر أوكيدجة، المحترف حاليًا في نادي ميتر الفرنسي، انتقادات قوية لمنظمتي البطولة، نظراً للإجراءات التنظيمية السيئة التي صاحبت البطولة، مستشهداً بحديثه مع زملائه رياض محرز وإسلام سليمان وعيسى ماني كونهم شاركوا في نسخ سابقة من هذا العرس القاري.

عاد الحارس السابق أوكيدجة ليكشف كواليس مثيرة حول الأجواء التي عاشها منتخب الخضر خلال مشاركته في بطولة أمم أفريقيا لكرة القدم، التي نظمتها الكامبيرون مطلع عام 2022، وشهدت مشاركة كارثية لأشباه المدرب جمال بلماضي.

## حسام غنثة لاعب جديد للترجي التونسي



الدولية في ديسمبر/كانون الأول 2018 ليدون أول مشاركة دولية له. وكانت مباراة ودية أمام قطر، ولعب لمدة 18 دقيقة. خاض حسام غنثة 181 مباراة في مسيرته. يملك الجناح الجزائري في سجله 181 مباراة خلال مسيرته الاحترافية التي انطلقت فعليًا موسم 2014-2015، ولا تعتبر أرقامه التهديفية قوية؛ إذ تمكن من تسجيل 28 أهدافًا وحسب مع تقديم 35 تمريرة حاسمة لزملائه. وبدأ غنثة مسيرته الاحترافية مع شباب عين جاسر الذي انتقل من صفوفه في موسم 2015-2016 إلى نادي أمل بوسعادة قبل أن يرحل بعد موسمين صوب اتحاد بلديّة. ثم صعد في خطوة أعلى بمسيرته بالانضمام إلى صفوف وفاق سطيف في موسم 2018-2019. ولعب مع وفاق سطيف 90 مباراة؛ سجل خلالها 23 هدفًا وصنع 26 هدفًا لزملائه ليحصل على فرصة احتراف أولى خارج بلاده عبر بوابة الدوري التركي وتحديداً بقميص نادي أنطاليا سبور.

أفادت مصادر اعلامية، بأن مجلس إدارة الترجي الرياضي التونسي، برئاسة حمدي المدب، قد أتم إجراءات التعاقد مع حسام الدين غنثة، خلال فترة الانتقالات الصيفي الحالية. ويسعى شيخ الأندية التونسية، بقيادة المدرب معين الشيباني، لتعزيز صفوفه بالصفوة المثلى، لا سيما بعد التعاقد مع المدافع الأيسر أسامة السهيلي ولاعب الوسط حسام تقا والجناح أسامة بوقرة ولاعب الوسط المدافع يوسف أومارو. وأكدت ذات المصادر أن حسام الدين غنثة (27 عامًا) سافر منذ يومين إلى تونس لإتمام انتقاله إلى الترجي، حيث خضع للفحوص الطبية، قبل التوقيع رسميًا على عقد انضمامه إلى نادي «باب سوية». 4 معلومات عن غنثة اللاعب الجزائري المتوقع التحاقه بتشكيلة البطل التاريخي لبطولة الدوري التونسي الممتاز. ومن المفترض وجوده مع الفريق في البطولة العربية «كأس الملك سلمان 2023». مثل حسام الدين غنثة المنتخب الجزائري في مناسبة واحدة، إذ بدأ الجناح الأيسر مسيرته

## مؤنتر جديد يقرب سليمان من الاستمرار مع أندرلخت

اقتراب حسام الغنثي بين إدارة أندرلخت وكلاء اللاعب الجزائري، الذي صرح في حوار سابق له مع صحيفة «ليكيب» الفرنسية أنه يفضل البقاء في بلجيكا بعد أن تعود على الأجواء هناك بدل الانتقال إلى فريق آخر، بنيل أنه رفض العديد من العروض الخليجية، ولعل أبرزها من الدوري السعودي. واعترف الصحفي البلجيكي، ساشا توفليري، والمختص في أخبار الانتقالات بوجود أمل في استمرار سليمان مع أندرلخت رغم تعدد مسار المفاوضات، وقال في تغريدته لهذا الخصوص: «وضعية إسلام سليمان في أندرلخت معقدة. حاول الفريق تمديد عقده في ماي الماضي؛ لكن العرض المادي كان منخفضًا للغاية، وهو الأمر الذي أزعج سليمان فرد باقتراح مضاد أكبر بثلاث مرات من العرض الأولي».

يשוב الغفوس بشأن مستقبل الدولي، إسلام سليمان، إذ ما زالت وجهته القادمة غير واضحة لحد الساعة، قبل أسابيع معدودة من عودة المناقشات في العديد من الدوريات الأوروبية. ولم يحدد اللاعب موقفه ما بين البقاء وتجديد عقده مع نادي أندرلخت البلجيكي أو البحث عن وجهة أخرى، رغم أن مؤنتر من النادي البلجيكي يترك الانطباع نحو استمرار مغامرة الهدف التاريخي له «الخضر» في الدوري البلجيكي.

وتشهدت الأيام القليلة الماضية تحدث مصادر إعلامية برازيلية عن وجود اهتمام قوي من نادي كورينثيا وستوتوس بخدمات نجم نادي ليستر سيتي الإنجليزي السابق؛ لكن مصادر مطلقة أكدت عدم تحمس سليمان لخوض تجربة في الدوري البرازيلي وتفضيله مواصلة تجربته الاحترافية في القارة العجوز. والغريب أن نادي أندرلخت الذي لم يتوصل إلى حد الآن لأي اتفاق رسمي مع سليمان بعد انتهاء العد بين الطرفين الشهر الماضي، ترك الانطباع بأن نجم مونكو الفرنسي السابق باق في النادي الموسم المقبل، عندما طرح قميص النادي الجديد للبيع جماهيريًا، ومنح خيسار تونين اسم سليمان على ظهر القمص للجمهير، وهو ما اعتبرته وسائل إعلام بلجيكية مؤشرا على بقاء الدولي الجزائري.

ويبقى الكثير من المتأهين أن هذه الخطوة تأكيد على

## هل يرحل بودبوز عن الأهلي السعودي بسبب رياض محرز؟

إشادة كبيرة من قبل جماهير النادي. وأمام حملة التعاقدات مع النجوم العالمية، ازداد الحديث حول إمكانية استغناء إدارة الأهلي عن بودبوز وتعويضه بلاعب ينشط ضمن أحد الدوريات الكبرى في أوروبا. هذه الفرضية لاقت رفضًا كبيرًا من قبل جماهير النادي السعودي التي شنت حملة على مواقع التواصل الاجتماعي معتبرة أنه لا يمكن المساس ببودبوز، مبدية في ذات الوقت حماسها للتائنية التي سيشكلها مع مؤنتر رياض محرز.

تجاوز محرز مساء الخميس الفحص الطبي الذي أجراه في العاصمة الفرنسية، باريس بنجاح، ووقع على عقود انتقاله لصفوف الأهلي، في انتظار البيان الرسمي من النادي السعودي. ولن يجد محرز صعوبات في التأقلم مع «الراقي» في ظل تواجد مؤنتر رياض بودبوز الذي انضم للفريق العام الماضي قادمًا من سانت إيتيان. ولعب بودبوز دوار كبيرًا في عودة الأهلي لدوري الأضواء، حيث برز بأهدافه وتمريراته الحاسمة العديدة، وهو ما جعله محل