



رابطة كرة القدم المحترفة  
Ligue de Football Professionnel

الكتائف عن رزنامة  
المحترف الأول  
اليوم الخميس



Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

«الخضر» على أبواب تربص سبتمبر

## وجوه جديدة منتظرة و ركائز غائبة عن لقاء تنزانيا و السنغال ؟



كأس الكاف :

أولمبي التتلف يحضر  
بجدية لتجاوز عقبة  
باندل والتأهل للدور  
المقبل

10 أسماء بارزة  
و بعث متشروع مركز  
التكوين «هيبروك»  
في مولودية وهران

تحسبا لمواجهة النجم الساحلي..



تنباب  
قسنطينة  
يتوجه الى  
تونس

تنباب بلوزداد يضم بن  
عيادة والمهاجم الدولي  
الغامبي لامين جالو



# 10 أسماء بارزة وبعث مشروع مركز التكوين «هبيروك» في مولودية وهران

الخميس الفارط، الإجراءات الإدارية والقانونية لتكتمل زمام الأمور في النادي. وتابع نفس المصدر بأن الملاك الجند لتشكله أبناء «الباية» لم يكونوا مخلصين لخيار بوغكاز وأنهم يريدون في إسناد المعارضة الفنية للمدرب خير التيمصوي الذي سبق له هو الآخر وأن درب «الحمرارة» خلال الموسم ما قبل الفارط. وقبل ذلك، شرعت إدارة «هبيروك»، الفرع الشاب لجمع سوناطراك والمختص في النقل البحري للمحروقات، في إعادة ترتيب أمور نادي عاصمة القرب الجزائري، على المستويين الإداري والرياضي «للسماح له بتحقيق انطلاقه جديدة على أسس صحيحة»، مثلما جرت الإشارة إليه.

وفضلا عن تعيين الحارس القضائي للمدرب بوغكاز، فإنه تعقد أيضا مع أربعة لاعبين جدد وهن مطراني العائد من تجربة اللاعب العربية السعودية، وقبينة القادم من شبيبة القبائل، وبين بوليد الجزائري. ويجعل لحد الآن مصير هذا الرباعي عندما تشرع الإدارة الجديدة للنادي في مهامها، علما وأن الأخير متأخر جدا في تحضيراته للموسم الجديد، باعتبار أن الجولة الأولى من بطولة الرابطة الأولى مقررة يوم 15 سبتمبر.

التي تدخل في إطار تصفية ديون لجنة النزاعات مع اللاعبين و انتداب 10 أسماء بارزة المشاحة في سوق الانتقالات و إعادة هيكلة الفئات الصغرى و بعث مشروع مركز التكوين.

المدرب بوغكاز ينسحب من المعارضة الفنية

فرع المدرب التونسي معز بوغكاز الانسحاب من المعارضة الفنية لمولودية وهران بعد الترافه على حصة تدريبية واحدة كقط في إطار تحضيرات الفريق للموسم الجديد، خصوصا علم اليوم الأربعاء من هذا النادي الناشط في الرابطة الأولى لكرة القدم وتم استقدام الفني التونسي، الذي سبق له وأن درب مولودية في مناسبتين سابقتين، من طرف الحارس القضائي الذي يشرف على الشركة الرياضية للناديوهراني منذ بضعة أشهر، وذلك في انتظار إكمال شركة «هبيروك»، التي انتقلت إليها ملكية مولودية وهران



و سي طاهر بهمام على مستوى الفريق الأول لمساعدة المدير الرياضي الجديد في مهمته . و في سياق الفئات الصغرى سيؤيد سياسة التكوين الجديدة في مولودية وهران تقني مقرب اشتغل في فرق الفئات الصغرى لنادي تولوز الفرنسي ، أمام على صعيد المعارضة الفنية لتقريب الأول ، فطلعت الجمهورية أنه سيتم تعيين ماضي خير الدين كمدرب رئيسي و بوغزة عبد الطيف محضرا بنينا ، حيث كشف ذات المصدر أنه سيتم فتح عقد المدرب التونسي معز بوغكاز الجديد ، خاصة أن شهادة الفني التونسي لا تتطابق مع الشهادات التي وضعتها الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ، و هو ما يستبعد تقديمه لأي شكوى لدى فيفا و ستخصص شركة هبيروك للنقل البحري ميزانية تقارب 100 مليار سنتيم في مشروعها على رأس مولودية وهران و

كثفت مصدر مسؤول عن خارطة الطريق التي ستضعها شركة هبيروك للنقل البحري على مستوى تسييرها لشؤون مولودية وهران والتي ستباشرها في القرب العاجل على أقصى تقدير بداية الأسبوع القادم و بتعلق الأمر حسبنا كشف ذات المصدر بتعيين لمين كبير كمدربا رياضيا والذي سبق له أن عمل كمدرب في العديد من الفرق على غرار اتحاد الجزائر ، جمعية شلف و حتى شهاده مساعدا في المنتخب الوطني مع شيخ المدربين ربيع سعان الذي قاد جبل أم نمران إلى مونديال جنوب إفريقيا 2010 ، مع تعيين مدير إداري يتمثل في اسم هشام بوغرازة المتحصل على شهادة ماستر في التخصص و سبق له أن تولى شؤون الإدارة في نادي بارلو و هو أحد الأطراف الشابة التي اشتغلت في شركة «مدار» المالكة لفرق شبيبة بلوزداد ، كما يدخل في مخطط شركة هبيروك للنقل البحري ، كتعيين الثنائي طاهر شريف الزواني و زويبر واسمي كمنسقين رياضيين في الفريق بتشغلان بالتسليم مع المدير الرياضي لمين كبير تتسع مهامهما حتى في الفئات الصغرى و متبعية العمل القاعدي من أجل تدعيم الأكلير و ترتيب البيت على مستوى هذه الفئات التي طلبها التمهيش و الفوضى لسنوات عديدة ، كما سيكلف الثنائي واسمي

## الكتننف عن رزنامة المحترف الأول اليوم الخميس



حددت الرابطة المحترفة لكرة القدم، اليوم الخميس، موعدا لإجراء قرعة رزنامة مباريات الرابطة المحترفة الأولى، لموسم 2023-2024. وأعلنت هيئة عبد الكريم مدوار، اليوم الأربعاء، عبر موقعها الإلكتروني، بأن القرعة الخاصة بالموسم الجديد، ستتم

## برنامج الجولة الأولى للرابطة الثانية هواة لموسم 2023 / 2024

أجرت الرابطة الوطنية لكرة القدم (هواة) عن عملية القرعة الخاصة برزنامة البطولة الوطنية لصنف الأكايز (موسم 2023-2024)، والتي ستعطي إشارة انطلاقها يوم الجمعة 22 سبتمبر بإجراء الجولة الأولى لمجموعة «وسطشرق» والتي ستكون متنوعة في اليوم الموالي (23 سبتمبر) بمجموعة «وسطغرب» برنامج الجولة الأولى:

مجموعة وسطشرق: (الجمعة 22 سبتمبر 2023): شباب باتنة - أولمبي أقبو اتحاد عنابة - هلال شلغوم العيد أولمبيك مسقران - وفلاق سور الغزلان شباب برج منابل - جمعية الخروب مولودية قسنطينة - اتحاد خميس الخشنة مولودية العلمة - جمعية عين مليلة نجم التلاغمة - اتحاد الحراش

## الكناري يعلن برمجة وديتين في أول أسبوع من تربية طبرقة

أعلنت إدارة شبيبة القبائل، عن برمجة لقائين وديين، سيخوضهما الفريق خلال الأسبوع الأول، من تربيته المقام حاليا بمدينة «طبرقة» التونسية. وقلت إدارة الكناري في تغريدة عبر حسابها الرسمي على «تويتر» إن الفريق سيواجه كل من الشبيبة الرياضية عمران المنتمي إلى الدرجة الثانية التونسية، ونادي مستقبل

## وفاق سطيف يتربص في تونس

انتقلت تشكيلة وفاق سطيف يوم الثلاثاء إلى مدينة عين الدraham التوسنية ليشروع في التربص التحضيري الثاني يوم إلى غاية 6 سبتمبر المقبل تحسبا للموسم الرياضي 2023-2024، حسب ما علم من إدارة النادي. وأوضح ذات المصدر أن وفد الوفاق يضم 28 لاعبا بالإضافة إلى الأطقم التقنية والطبية والإدارية، حيث تم توفير الظروف الملائمة لإجتاح هذا التربص التحضيري الثماني الذي سيرشع فيه الوفاق بقيادة المدرب عبد القادر عمراني بداية من اليوم الثلاثاء وذلك بسعد التربص الأول الذي أجراه ذوي السلونين الأبيض والأسود خلال الأسبوع الماضي بالمدرسة العليا



الطباعة / مؤسسة لطباعة الوسط S.I.A ALGER  
لطباعة مؤسسة لطباعة الشرق  
التوزيع / SARL ARINAS PROD  
سحب من العدد السابق 2000 نسخة  
مدير النشر / رابح خردوي  
الحساب البنكي /  
ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.P.A  
103 - Les Halles - Alger - 004 00103 4000009939 30  
من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار  
رقم 01 نهج بلسور - الجزائر - ANEP  
رقم الهاتف / 021 73 71 28 - 021 71 16 64  
الفاكس / 021 73 99 19. 021 73 95 59  
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر.

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

هاتش الجزائر  
www.algeriematch.com  
«الجزائر مثش» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة «أريناس برود» رأسمالها 100000 د.ج.  
SARL ARINAS PROD



# «الخضر» على أبواب تريفس سبتمبر

## وجوه جديدة منتظرة وركائز غائبة عن لقاء تيزانيا و السنغال ؟



الاحترازاات المقتمة ضده طيبا، وهي الحالة الغامضة التي قد يتبع أيضا ثمنها مع المنتخب الوطني من خلال الغياب عن التريفس المقبل.

### سليماني ونقص المنافسة

كما سيكون إبعاد إسلام سليماني عن تريفس شهر سبتمبر مطلقا بسبب حالة نقص المنافسة الشديدة التي يعاني منها حاليا بحكم أنه لم يلعب أي لقاء رسمي في مشواره الاحترافي الحالي منذ نهاية شهر أفريل، أي طيلة ثلاثة أشهر ونصف كاملة لم يلعب سوى لجزء زمني قصير جدا في لقاء أوغندا وتونس مع «الخضر» في شهر جوان، وبما أنه وقع حديثا مع نادي كورينثيا البرازيلي ولم يشرع حتى في تدريبات هذا الصيف ولا يزال يتواجد في عطلة، فإن غيابه عن القائمة لا شك فيه.

### رشيد غزال سيغيب

ومن بين الأسماء التي قد تضع التريفس المقبل وتخسر عدة نقاط مستقبلا في معركة كسب مكانة في تعداد «الخضر»، يوجد اسم الجناح الأيسر لنادي بشكتاش التركي رشيد غزال الذي عاودته الإصابة في الأيام الأخيرة، لتجبره على تخصيص لقابيل مهين لناديه في تصفيات المنافسة الأوروبية، وحتى لحالته بالقلعة الدورية التركي، ما سيضعف كثيرا من حظوظه في اللقاء تريفس «الخضر» الذي أصبح على الأبواب، مع العلم أن رشيد غزال غاب أيضا عن تريفس المنتخب في شهر جوان بسبب الإصابة التي أبعده عن المنافسة لفترة طويلة جدا خلال الموسم الكروي المنقضي.

### بلالبي غير جاهز

وإذا كان إسلام سليماني قد حضر التريفس الماضي وسيغيب عن هذا التريفس بنسبة كبيرة، فإن الجناح الملقب بالأخضر يوسف بلالبي والبيد كما هو معلوم عن المنتخب الوطني منذ تريفس شهر مارس بسبب وجوده بدون فريق هو الآخر، فسيغيب أيضا عن التريفس المقبل، خاصة وأنه وقع منذ أسبوعين فقط لمولودية الجزائر وشرع في التدريبات متأخرا جدا، كما أنه لم يلعب أي لقاء رسمي منذ شهر أفريل، ما سيفرض على المنتخب الوطني مواصلة إخراجهم من حساباته الفنية لإشعار آخر، في وقت يرضى بعض الاختصاصيين أن وضع بلالبي

أيام فقط لتصل المنتخب الوطني عن انطلاق تريفس سبتمبر، والذي سيخاطبه لقابيل، حيث سواجوه «الخضر»، منتخب تيزانيا برسم تصفيات كأس أمم إفريقيا «كوت بيفوار» 2023، والتي أمام منتخب السنغال بطابع ودي في داكاز ضمن التحضيرات للاحتفالات المقبلة المنتخب الوطني يكون بشكل كبير قد حسم في الأيام الأخيرة قلمته المعنية بهذا التريفس، وهي القائمة التي ستشكل مدينا من 24 لاعبا، حيث ستحدد حسب الموترات الأولية، عودة بعض الأسماء الغائبة عن تريفس جوان الأخير، بينما ستعرف تواجدهم بعض العناصر لأول مرة، فيما سيكون غياب بعض الركائز أمرا منطقيا...

بعنا المنتخب الوطني بعمق فامضبط المعالم الأولية لقائمة المنتخب الوطني النهائية التي وجه لها الدعوة في تريفس شهر سبتمبر المقبل، وهو الذي انطلق في التحضير لهذا التريفس منذ أزيد من شهر، بعدما التحق بالجزائر وتحديدا بمرکز سيدي موسى واجتمع بطقمه الفني المساعد، وإن كان جل الركائز في طريق ثابت للحفاظ على توازنهم في قسامة «الخضر» بعد شروعيهم في التحضيرات مع أنبيهم ووجودهم في جازيرة كبيرة على غرار رامي بن سبغيني، بغداد بونجاح، حسام عوار وحتى سعيد بن رحمة، فإنه في المقابل توجد بعض الأسماء التي تعاني حاليا من الإصابات أو من عدم حسم مستقبلها الاحترافي، ما يجعلها بدون تحضيرات ومنافسة، ما قد يتبع بجمال بلماضي لإعادها من التريفس المقبل بنسبة كبيرة جدا.

### إبعاد بن طلب موك

وستكون المفاجأة لغير متوقعة على الأرجح في تريفس شهر سبتمبر هي غياب لاعب الارتكاز نبيل بن طلب والذي أصبح واحد من أهم لاعبي خط وسط الميدان الدفاعي للمنتخب خلال اللقاءات الأخيرة، كما أنه قدم مستويات جيدة ورفقة ناديه النجمي الفرنسي، ما جعله محل اهتمام عدة أندية أوروبية، ما سمح له بالتوقيع في صفوف نادي ليل الفرنسي، إلا أن وجوده كما في الفحوصات الطبية التي أجراها مؤخرا للانتقال إلى النادي المذكور، عطل تمام هذه الصفقة وأبعد اللاعب عن نادي ليل والأسوأ من ذلك، جعله بدون منافسة ولا حتى تحضيرات بعد

رفقة «الخضر» بعد غيابه عن تريفس جوان بسبب نقص المنافسة، إذ استعاد مكانته الأساسية رفقة نادي «الذئاب»، وعلى الأرجح سيكون أساسيا في ودية السنغال من بين الأسماء التي خطفت الأنظار في بداية هذا الموسم، هو لاعب الاسترجاع عبد القهار فندري الذي يوجد على رادار أندية عالمية في صورة نادي «بايسن امستردام» الهولندي، وذلك بعد تلقه مع فريق كورنثي البلجيكي والذي يحمل شارة قيادته مطلع هذا الموسم، إذ سيعد بنسبة كبيرة لحسابات المنتخب الوطني وقد يستغل أصلا غياب إسماعيل بن ناصر الذي لا يزال بعيدا عن الملاعب بسبب الإصابة.

وقد يعجل بإبعاده هذه المرة عن حسابات المنتخب الوطني بشكل نهائي، خاصة بعد تجاربه الأخيرة الفاشلة، ولو أن الجميع يراهن على عودته القوية مع المولودية لاستعادة مكانته ورفقة «الخضر».

### الجازيرة شرط بلماضي

ولاشك أن التريفس الأخيرة التي أجراها المنتخب الوطني لكت أن المنتخب الوطني أصبح يرفض استدعاء لاعبين بدون جازيرة، كما أنه لا يتردد أبدا في إحداث تغيير الفني، وإن تطلب الأمر بعد هائل من اللاعبين، بتليل ما فعله في تريفس جوان ومارس الماضي، عندما أحدث أزيد من عشرة تغييرات كاملة بسبب التحاق بعض اللاعبين الجدد من جهة، وكنا بسبب عدم جاهزية العديد من اللاعبين أو لعدم اقتناعه بمستوياتهم الفنية والبدنية، وهي المعطيات التي ترجح فريضة اعتماد تغييرات جديدة في تريفس شهر سبتمبر الذي سيرفع غيابات عديدة، وفي المقابل توجه الدعوة لأسماء جديدة، مع عودة ربما لبعض العناصر التي غابت لأسباب اضطرابية عن التريفس الماضي على غرار لاعي الدوري البلجيكي.

الساحب الوطني أعد في الأيام الأخيرة تقريرها مفصلا بالأرقام والإحصائيات معية مساعديه من أجل ضبط قائمة المعنوية تريفس شهر سبتمبر، خصوصا وأنه كثيرا ما يفتقد على الجانب التقني في استدعاء اللاعبين، بتليل أنه لم يستدع مثلا بعض الأسماء في التريفس الماضي بسبب نقص جاهزيتها على غرار الشافي أيت نوري وزرقان، وإذا كانت بعض الأسماء تثير قلق المنتخب الوطني بسبب وضعيتها الغامضة مثل المهاجم إسلام سليماني الذي سيتم إبعاده بنسبة كبيرة، فإن وضعية بعض الأسماء الأخرى تبدو مريحة جدا، على غرار الشافي المحوري بن سبغيني المتألق مع بوروسيا دورتموند في بداية موسمها، حله حل عيسى ماني الذي ثبت مكانته الأساسية ورفقة فيزيال، وحتى حسام عوار تلق رفقة روما الإيطالي ومرشح لقيادة موسمها في «كالتشيو» كأساسي بالإضافة إلى العودة القوية لأم ونيل، التي كان نجم فريقه خلال الأسبوع القارط.

كما أن الظهير الأيسر الواعد ريان أيت نوري، يتجه لاستعادة مكانته



## تحسبا لمواجهة النجم الساحلي.. تنساب قسنطينة يتوجه الى تونس

الجزائر، بعيدا عن ما حصل بين الجمهور. للإشارة فإن شباب قسنطينة، رهن حظوظه في مواصلة مغامرته ضمن أعلى البطولات الإفريقية، بعدما سقط ذهابا بملعب الشهيد حملاوي، بثنائية نظيفة.

ضمن إياب الدور التمهيدي الأول من «الشامبينزليغ» وأكد موقع «نسمة سيور» التونسي، بأن إدارة النجم الساحلي، جهزت لوفد شباب قسنطينة، استقبالا يليق ب«أيتوال» ويليقي أيضا بالترحاب الذي وجده الفريق في

شد أن يحل الممثل الثاني للجزائر في منافسة رابطة أبطال إفريقيا، نادي شباب قسنطينة، يوم الأربعاء، نحو الأراضي التونسية، تحسبا لمواجهة النجم الساحلي. ويلتقي «السياسي» بالفريق التونسي يوم السبت المقبل،

## رابطة الهواة تضبط رزنامة الموسم الجديد لبطولة القسم الثاني

الخاص ببرنامح مباريات الموسم الكروي الجديد للقسم الثاني.

الخاصة بمجموعة وسط غرب وأجرت الرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة، سحب القرعة،

كشفت الرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة، عن رزنامة الموسم الكروي الجديد 2024-2023،

وناس يرد على العروض العربية ويحسم مستقبله مع ليل



عاد آدم وناس، لتقديم مستوى مميز في الدوري الفرنسي لكرة القدم، بعدما كان قد فرقه ليل لوز غير، الأحد الماضي، ضمن منافسات الأسبوع الثاني بيهين دون رد أمام الضيف نانت، ليعلن بذلك اللاعب عودته القوية. وموازية مع عودته للشاقي، عاد الإعلام الفرنسي ليحدث عن مستقبل وناس، الذي كان قريباً جداً من مغادرة نادي ليل في فترة الانتقالات الصيفية الحالية، بسبب الإصابات المتتالية التي لحقت به، إضافة إلى تلقه عرضاً مغرية من الدوريات العربية. لكن اللاعب الجزائري حسم مستقبله وأكد بشكل رسمي استواره في نادي ليل والموافقة في نفس المسار، إذ قال وفقاً لما نقله موقع «ماكس فوت» الفرنسي، اليوم الثلاثاء: «أريد أن أظهر كل ما أستطيع فعله خلال موسم كامل، كنت هناك عرض لكلي لم أتم بها».

## ألعاب القوى/ بطولة العالم بودابست-2023:

# سجاتي و مولى يتأهلان لنصف النهائي و قواد يقصى من المنافسة



## إقصاء الجزائر من بطولة إفريقيا للأمم لكرة الطائرة للسيدات

نظيره الرواندي غدا الأربعاء، وتجري لاحقاً المبارتان المتفتحتان للور ربع النهائي بين كينيا ونيجيريا من جهة، والكاميرون والمغرب من جهة أخرى. وكانت التشكيلة الوطنية قد أنهت الدور الأول من المنافسة في المرتبة الثالثة للمجموعة الأولى بحصوله ثلاثة انتصارات ضد كل من بوروندي (0-3) ومالي (0-3) ونيجيريا (2-3) مقابل خسارتين أمام مصر والكاميرون بنفس النتيجة (0-3). وكانت الطيبة الأخيرة من البطولة الإفريقية للأمم للسيدات لكرة الطائرة قد جرت في سبتمبر 2021 برواندا و توج بلقبها المنتخب الكاميروني على حساب نيبال.

انهزم المنتخب الجزائري لكرة الطائرة (سيدات) أمام نظيره الرواندي بنتيجة (3-2) في الدور ربع النهائي لبطولة إفريقيا للأمم 2023 جمع بينهما اليوم الثلاثاء بالعاصمة الكاميرونية ياوندي التي تحتضن المنافسة من 15 إلى 25 أوت الجاري. وحسب الأشواط على النحو التالي: 25-23، 15-25، 18-25، 23-25 و 14-16. السداسي الجزائري الذي كان متفهما بشوطين نظيفين، انهار تماما في الأشواط المالية لتضع منه بطاقة التأهل للمربع الذهبي. وفي وقت سابق، تغلبت مصر على أوغندا (3-0) و 25-13، و 25-11 الذي سيواجه في الدور نصف النهائي.

## ترجي مستغانم يستقدم 18 لاعبا جديدا

تسببت إدارة ترجي مستغانم تعادلا تحسبا للموسم الكروي القادم حيث تمكنت من استقدام ما لا يقل عن 18 لاعبا جديدا مقابل الاحتفاظ بسبعة لاعبين من تشكيلة الموسم الفارط بحسب هذا النادي النشط في الرابطة الثانية لكرة القدم. فضلا عن كل هذا التتبع، عنت إدارة الترجي أيضا مدربا جديدا على رأس المعارضة الفنية لفريقها ممثلا في التقني حاج مريم الذي أشرف خلال الموسمين الفارطين على جمعية وهران (الرابطة الثانية). وفي تصريح سابق لحاج مريم عند تنصيبه مدربا جديدا لهذا الفريق، قال بأنه يستهدف لعب الأدوار الأولى الموسم المقبل، بعدما ضيع أصحاب القيص الأخضر والأبيض السعود إلى ساحة الكبار في آخر جولة من بطولة الموسم المنصرم. وخسر الترجي المباراة الفاصلة لحساب الجولة الأخيرة من

المنافسة على حساب نيبال. فضل عدد كبير من نجوم المنتخب الوطني الانتقال للوري المحلي بحثا على إعادة الاعتبار لأنفسهم بعد الصعوبات التي عاشوها خلال الأشهر الماضية. واتضح للثلاثي يوسف بلايلي وحمام بلعمرى ومهدي زرقان لنادي مولودية الجزائر، في صفقات مجانية بعد انتهاء عقودهم تباعا مع أجاكسيو الفرنسي والوصل الإسمراتي ونيم الفرنسي. كما انتقل المهاجم أسامة بلوزداد قادمًا من إيمون البولندي، على أن تشهد الأيام القادمة الضمان لاعبين آخرين. شهد الميركساتو الصيفي الحالي عودة العديد من نجوم المنتخب الوطني إلى الدوري المحلي، بعد رحلة طويلة في الدوريات المختلفة عربيا وأوروبيا. آخر هؤلاء اللاعبين كان الظهير حسين بن عيادة، الذي انتقل إلى فريق شباب بلوزداد، بطل الدوري الجزائري، بعد 3 سنوات قضاهما خارجه. مع الإفريقي والتجم الساحلي في تونس، ونهابة

وتأهل أصحاب المراكز الثلاثة الأولى للسياقات التصفيات السبعة، ناهيك عن أصحاب أحسن ثلاثة أرقام الثلاثة إلى الدور نصف النهائي لسباق 800 متر المقرر إجراؤه يوم الخميس المقبل بداية من الساعة 19:50 بالتوقيت الجزائري. من جانبه، احتكم ياسر محمد تريكي مشاركته في مونديال المجر سيرة أسس الاثنين، باحتلاله الصف الخامس لنهاية مسابقة الوثب الثلاثي بفضل وثيقته التي قدرت ب 17,01 متر، وهي نتيجة بعيدة عن الوثبة التي كان قد توج بها بلقب الألعاب الرياضية العربية-2023 في يوليو المنصرم بالجزائر والتي قدرت ب 17,30 م. وفاز بذهبية الوثب الثلاثي في موعد بودابست، البوركينابي هيغ فابريسز انغو الذي توج باللقب العالمي بفضل وثبة قدرت ب 17,64 متر. ومنذ مشاركتها الأولى في مونديال ألعاب القوى بلسنكي (فنلندا) عام 1983، يضم سجل الجزائر 11 ميدالية (6 ذهبيات، فضيتان و 3 برونزيات).

تأهل العداءان الجزائريان جمال سجاتي و سليمان مولى إلى الدور نصف النهائي لسباق 800 متر لبطولة العالم للألعاب القوى بودابست-2023 (19-27 أوت)، في حين أقصي مواطنهما محمد علسي فواند في نفس التخصص. عقب إجراء السباقات التصفية اليوم الثلاثاء، بالعاصمة المجرية بودابست. ونجح نائب بطل العالم في تخصص 800 متر، جمال سجاتي، من انتزاع بطاقة تأهله إلى المربع الذهبي عقب احتلاله الصف الثاني لسباق التصفي الثالث بتوقيت (1 د 47 ثا 87 ج) والذي كان بطيئا مقارنة ببقية السباقات. كما احتل مواطنه سليمان مولى المركز الثالث لسباق التصفي السادس بزمن (1 د 45 ثا 76 ج). بالمقابل، فشل العداء المساعد محمد علي فواند في المرور إلى نصف النهائي بعدما اكتفى بالمرتبة السادسة لسباق التصفي الأول بزمن (1 د 49 ثا 16 ج).

## على أمل تطور المستوى الفني والعودة الى الواجهة

## موسم عودة نجوم «الخير» الى الدوري المحلي؟

فضل عدد كبير من نجوم المنتخب الوطني الانتقال للوري المحلي بحثا على إعادة الاعتبار لأنفسهم بعد الصعوبات التي عاشوها خلال الأشهر الماضية. واتضح للثلاثي يوسف بلايلي وحمام بلعمرى ومهدي زرقان لنادي مولودية الجزائر، في صفقات مجانية بعد انتهاء عقودهم تباعا مع أجاكسيو الفرنسي والوصل الإسمراتي ونيم الفرنسي. كما انتقل المهاجم أسامة بلوزداد قادمًا من إيمون البولندي، على أن تشهد الأيام القادمة الضمان لاعبين آخرين. شهد الميركساتو الصيفي الحالي عودة العديد من نجوم المنتخب الوطني إلى الدوري المحلي، بعد رحلة طويلة في الدوريات المختلفة عربيا وأوروبيا. آخر هؤلاء اللاعبين كان الظهير حسين بن عيادة، الذي انتقل إلى فريق شباب بلوزداد، بطل الدوري الجزائري، بعد 3 سنوات قضاهما خارجه. مع الإفريقي والتجم الساحلي في تونس، ونهابة

## تنس/ دورة م. 15 بالمنستير (الجدول النهائي):

## تأهل الجزائري سمير حمزة رقيق للدور الثاني

تأهل لاعب التنس الجزائري سمير حمزة رقيق، اليوم الثلاثاء، للدور الثاني للدورة الدولية م. 15 للتنس بالمنستير (تونس) الجارية من 21 إلى 27 أغسطس الجاري، بعد انسحاب منافسه الفرنسي ألكسندراوبريو في الشوط الثالث. وكان اللاعب الفرنسي (24 سنة) قد فاز بشوط الأول (6-1) قبل أن ينهزم في الشوط الثاني (6-2)، لينسحب اللاعب الفرنسي في الشوط الثالث بسبب إصابة كان يعاني منها والنتيجة كانت لصالح اللاعب الجزائري (0-1).

## سفير الجزائر بالمجر يزور البعثة المشاركة في مونديال ألعاب القوى

حظي الوفد الجزائري المشارك في بطولة العالم لألعاب القوى بودابست 2023، بزيارة خاصة من طرف سفير الجزائر لدى المجر، عبد الحفيظ علام. وكشفت الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى، في بيان لها، بأن السفير عبد الحفيظ علام، تنقل يوم الثلاثاء، إلى مكان إقامة الوفد الرياضي الممثل للجزائر، في مونديال ألعاب القوى التي تستضيفها العاصمة المجرية بودابست، من 19 إلى 27 أوت 2023. مشيرة إلى أن السفير تكرر بالأولوية التي يوليها رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، لترقية الرياضة الجزائرية والجهود المبذولة لتهيئة أفضل الظروف لإعداد الرياضيين الجزائريين للمنافسات الرياضية الجوية والدولية.

# الحارس الألماني أوليفر كان

## الحصن المنيع الذي لا يتسهم سوى مع الانجازات والألقاب

لللاعب مايكل بالاك - المدير الفني للمنتخب الألماني بورغ كلينسمان الذي حل محل المدير الفني السابق رودي فولر قد اتبع استرراتيجية جديدة ليقرر من هو الحارس الأساسي من بين أوليفر كان ومثاقفه بنس ليمان . وقد انتهى الصراع الذي استمر لمدة عامين نتيجة لقرار المدير الفني وقد أعلن ليمان الحارس الأساسي لبطولة كأس العالم لكرة القدم 2006 . وقد تقلب أوليفر كان البقاء في صفوف الفريق على سبيل الإحتياطي ، وعلى الرغم من المشاحنات التي حدثت قبيل البطولة قد أعلن كان عن ترحيبه بقرار القائد كلينسمان . و في الربع النهائي من البطولة ضد المنتخب الأرجنتيني قبل ركلات الجزاء الترجيحية تصافحا وتعاقد كل من أوليفر كان و ليمان . عقب المباراة قد أشاد أوليفر كان بمادحا الحارس ليمان لتصديه رائع جزاء بعد فوز إيطاليا على المنتخب الألماني في نصف النهائي ، وجد أوليفر كان فرصته في خوض المباراة الثالثة ضد المنتخب البرتغالي بتاريخ 8 يوليو 2006 ، والتي انتهت بفوز فريقه 3-1 ، وقد حصل أيضا على شارة القيادة للفريق في ظل غياب اللاعب مايكل بالاك . على الرغم من الأداء العالي لللاعب باستيفان خارس كان أيضا مستوى عالي من الأداء واندمر من العديد من الهجمات . حيث أنه هدف من المهاجم بوليتا الذي اخترق الدفاع الألماني ، كما أنه هدف من اللاعب ديكو داخل منطقة الجزاء . عقب المباراة قد أعلن الحارس كان مغادرته للمنتخب الألماني ، وقد لعب حارسا نحو 68 مباراة خلال مسيرته الكروية مع المنتخب الوطني ، من بينهم 49 مباراة ارتدي بها شارة القيادة لم يخلفه الحظ في الحصول ابدأ على كأس العالم، لكنه حقق المركز الثاني عام 2002 ، والمركز الثالث عام 2006.

### الحياة الشخصية

وُلد أوليفر كان بمدينة كارلسروه ، وهي جزء من أصل لانفيا وجنته من أصل لاتيفي ، وقد وُلد والده في مدينة لينايا والتي لا تزال معروفة بهذا الاسم، لديه أخ أكبر يدعى أكسل والذي لعب دوري الدرجة الثانية بنادي كارلسروه . في عام 2010 انفصل عن زوجته سيمون التي أنجبت له طفلين بعد زواج استمر عشرة أعوام . في فبراير عام 2011 تزوج منديته سافيا وقد أنجبت منه طفلا . عام 2009 تم منعه من ترتيب فرقة شاكه4 بعد ذلك بعامين في أبريل 2011 حكمت المحكمة على خان بدفع غرامة تقدر بـ (182,223) دولار أمريكي عقوبة التهرب الضريبي من الجمارك بسلع فاخرة تقدر بـ 6,687 يورو والتي أحضرها حينما جاء من دبي . مرة أخرى في عام 2011 حُكم الحارس الأسطورة قد اتهمه نادية السائق بعدم رويته المستقلة لما تبين له من دفع مبلغ يقدر بـ 20 مليون يورو لحارس فرقة شاكه 4 وقد تحدث أوليفر كان قائلا «إن أداء واجب المدرب باستمرار هو أساس نجاحه، وأنا لم أرى فلسفة لكرة القدم حتى الآن في بايرن . وقد أظهر مثال برنولنو حكمة التفكير على المدى البعيد . إن التوازن بين الثقافة الألمانية والأوروبية والمباريات في شولوخ ميونخ التي كانت بمثابة مشروع كرة القدم في الشارع المعاصر ، وموسسة سب الهيرجرر الداعمة لكرة القدم في المدارس والوادي والنسجون أيضا ، كل هذا كان دعما للحارس كان بالإضافة إلى جوستيفان الذي خلصه من الكحول والمخدرات .

### الشهرة

اشتهر حارسنا أوليفر كان على نطاق واسع بعدم القدرة على تحمّل الضغط خلال مسيرته الكروية . وقد اشتهرت الصفحة الشخصية لبايرن ميونخ على مواقع الإنترنت بعبارات مثل «قلعة الصبر» ، والتأنيب، الجشع» . حصل أوليفر كان على شعبية في قارة آسيا خلال كأس العالم 2002 بين جابونيا وكوريا الجنوبية ، وقد شارك في عدة إعلانات تلفزيونية منها إعلان شيتيكان بانك . بعد انتهاء بطولة كرة القدم الأوروبية عام 2004 انضم إلى فريق التحليل الرياضي لكرة القدم بقناة التلفزيون الألماني الثاني في عام 2009 كان عضو لجنة التحكيم في أحد البرامج التلفزيونية لإختيار أفضل حارس مرمي في الصين والتي تم بثها من خلال تلفزيون الصين المركزي . وقد افتتح مجددا بنفس العام تمثال التسمم لكان برفع بيرلين في متحف الشمع وفي عام 2010 حصل حارسنا على رخصة للتدريب ، وبالإضافة إلى ذلك فإن فريق موسيقي البوب الألماني قد كتب له أغنية . وقد لقب أوليفر كان بـ «الملك كان» ، «العلاق» احتسبا للثور العظيم الذي قام به خلال مسيرته الكروية .



أوليفر كان لاعب كرة قدم ألماني سابق من مواليد 15 يونيو 1969 في كارلسروه، كان يلعب بمركز حارس مرمي للمنتخب الألماني الأول لكرة القدم، ومع نادي بايرن ميونخ الألماني حتى اعتزاله في سنة 2008. خاض أكثر من خمسمائة مباراة في الدوري الألماني ولقبوه بالحارس القمط لكثرة تصديه للكرات المرتفعة. اختير كأفضل حارس في العالم ثلاث مرات (2002-2001-1999) حسب IFFHS كما اختير أفضل لاعب في كأس العالم لسنة 2002، وهي المرة الأولى التي يتم اختيار حارس مرمي كأفضل لاعب. وقد اعتزل اللعب الدولي بعد كأس العالم 2006 وفاز بلقب دوري الأبطال سنة 2008 / 2007 واعتزل اللعب نهائيا بعد مسيرة حافلة بالإنجازات.

طوله 188 سم لعب 86 مباراة دولية أول مباراة له كانت ضد سويسرا لعب مبارته الـ 500 في الدوري الممتاز الألماني

لقب بلقب عديد منها: أولسي، وأوتيتين، والملك كان، والحارس الذي لا يتسهم أبدا . كان أوليفر كان حارس مرمي شديد الفطنة، وخطا، وهو في هذا مثال ألماني بامتياز لكثرة القدم الألمانية المعروفة بالميكانيكية الألمانية. هو مطلق الأن و لديه مطلقان من زوجته التي قضى معها عشرة أعوام.

### كارلسروه

بينما كان أوليفر كان في سن السادسة من عمره جعله والده رولف برتدي قميص نادي كارلسروه حيث كان والده رولف لاعباً لياحاً منذ عام 1992 وحتى عام 1995. بدأ كان لاعباً قبل حراسته للمرمى في البداية لعب كحارس بديل للحارس الكبير فامول بموسم الدوري الألماني -1987- 1988. 27 نوفمبر عام 1987 كان أول ظهور له في أول لقاء في الدوري الألماني والذي انتهت بهزيمة نادي كولن . وقاديفقة المدير الفني وينفرد شيفير الحارس الاحتياطي للحارس فامول حتى عام 1990 . وقد خلق أوليفر كان المزيد من الفرص في السنوات التالية . وقد لفت الأنظار في اللقاء نصف النهائي لكأس الاتحاد الأوروبي 1993-1994 كونه لاعب أساسي لفريق كارلسروه . عقب اللقاء الذي انتهت بهزيمة 3-1 في ملعب ميستيا لثق كارلسروه الهزيمة بـ نادي فالسيا 7-0 على أرضه وقد أطلقت عليه وسائل الإعلام الألمانية «معجزة» في يلدباركستيون» لكن لم يستطع الفريق تحقيق الفوز على ريدل زالسبورغ

### بايرن ميونخ

إن تلقى الحارس أوليفر كان الذي برز في نادي كارلسروه دفع بايرن ميونخ في الحصول عليه في بداية الموسم 95-1994 أصبح بديل للحارس ريمون أومان وعلى الرغم من بقاءه بعيدا عن مساحة الملاعب لمدة ستة أشهر قد بدأ مجددا للملعب في أول لقاء ميونخ مع منتخب ألمانيا لكرة القدم 1995 بايرن ميونخ فريق بورود في نهائي كأس الاتحاد الأوروبي 96-1996 حقق الناصر من خلال الفوز في نهائي الدوري الألماني لكرة القدم 1996-97 وقد لقب بأفضل حارس مرمي للمرة الثانية في الموسم 1996-97 (حيث كانت أول مرة عام 1994). عام 1999 تأهل بايرن ميونخ لنهائيات دوري أبطال أوروبا 1998-99 ليخاض مانشستر يونايتد في ملعب كامبو نو على الرغم من تقدم بايرن ميونخ بالهدف الذي سجله اللاعب ماريو باسلر في الدقيقة السادسة من بداية المباراة فإن الأهداف التي سجلها كل من تيدي شيرنجهام واوله غونار سولشراير انت الي فوز ميونخ وقد حصل خان على جائزة أفضل حارس مرمي لهذا العام وفقا للاتحاد الدولي وتاريخ وإحصائيات كرة القدم لهذا العام ظل الحارس أوليفر كان يلعب حتى تم طرده من المباراة بسبب مشادة حدثت في نادي هانزا رويسنوك بتاريخ 3 مارس 2001 . وكان ذلك نتيجة لهزيمة فريقه بايرن ميونخ 3-2 في الدقائق الأخيرة من نهاية المباراة حيث دخل منطقة الجزاء أثناء الركلة الركنية ثم قفز ملقيا الكرة بفضته في شباك الخصم ، وبمجرد أن رآه الحكم أخرج الكارت الأحمر وطرده على الفور ، وقد فاز بجائزة أفضل لاعب في المباراة في نهائي دوري أبطال أوروبا 2000-2001 ضد فالسيا . وقد لعب دورا هاما حينما أنقذ مرماه من ثلاثة أهداف أثناء ركلات الترجيح لكنهم تعادل الفريقين 1-1 . وقد فاز حارسنا بجائزة اللعب النظيف من قبل الاتحاد الأوروبي بعد أن توجه للحارس ساستياغو كاتزابريس حارس مرمي الفريق المنافس الذي لاقى خيبة أمل أثناء تسديد الركلات الترجيحية وحاولت مننتته في العام ذاته تمكن بايرن ميونخ من هزيمة الفريق الأرجنتيني بوكا جونيورز وفاز بكأس الإنتركونتينتال 2001 في الاستاد الأولمبي في طوكيو . الإصابات التي مر بها الحارس كان ومشاكله الشخصية بالإضافة إلى بعض الشائعات ادي الي انخفاض حافز كان على أداءه في الملاعب في الموسم 2003-2002 . استمر الحارس في سن هذا الحال حتى أنه لم يستطع انقاذ مرماه من الكرة التي أرسلها روبرتو كارلوس بطنى لثمن من فوزه مباشرة داخل مرماه وتسبب ذلك في تراجع فريقه في الدور الثاني من بطولة دوري أبطال أوروبا في أول لقاء له مع ريال مدريد . وعقب المباراة قد تناولت صحيفة ديلي ميل خطسا خان في المباراة على النحو التالي «أضاع خان فرصته للمرة الثانية بسبب ركلة اللاعب البرازيلي متلما اضاع فرصته في المباراة النهائية

لكأس العالم 2002 ، ولكن هذه المرة لم تكن بسبب ركلة روتنولد بل كانت ركلة حرة من روبرتو كارلوس . كان يستعد حارس المرمي مايكل رينسج قبل اللقاء الذي سيقام في ميونخ 2006 مع أرمينيا بيليف . فقد كانت التسديدة التي أصابت عين الحارس خسان منعه من لعب هذه المباراة حيث تورمت عينه ، وقد فاز بايرن في هذه المباراة بحراسة رينسج للمرمى .

قد أعلن خان عزمه على التمام العقد وقد لعب للموسم 2008-2007 . كان حارسنا أوليفر كان راندا في حراسة المرمي في تاريخ الدوري الألماني اعتبارا من عام 2011 حيث أتم 197 مباراة دون أن يدخل مرصاه هدف واحد . كان خان الحارس الذي لعب أكبر عدد من مباريات الدوري الألماني والتي تصل إلى 535 مباراة وذلك حينما كان عمره 38 عام في 2 نوفمبر 2007 . أظهر الحارس كان مظهره الغربي الأخير في مباراة نصف النهائي لكأس أبطال أوروبا والتي انتهت بهزيمة بايرن 4-0 على أرض الخصم بملعب زينيت سانت بطرسبرغ ، أما في اللقاء النهائي من الدوري الألماني لكرة القدم 17 مايو قد فاز في المباراة التي انتهت بنتيجة 4-1 لصالح بايرن ضد نادي هرتا برلين وبعد مسيرة 20 عاما أمضى منها 14 عاما مع نادي بايرن لعب مباراة تكريمية انتهت بالتعادل 1-1 ضد منتخب ألمانيا لكرة القدم بتاريخ 2 سبتمبر لعام 2008 . وكان آخر ظهور له مع نادي بايرن ميونخ يوم 27 مايو 2008 بملعب سانت لوكس بمدينة كالكتا في مباراة ودية ضد الفريق الهندي محون بجان ، وقد شاهد المباراة ما يقرب من 120,000 متفرج ، وقد انتهت المباراة بنتيجة 3-0 لصالح بايرن ميونخ ، وقد غادر الحارس كان مرماه في الدقيقة 55 من المباراة أثاركا موقعه للحارس البديل مايكل رينسج .

### الرصيد المهني دوليا

لعب الحارس أوليفر كان في نهائيات كأس العالم لكرة القدم 1994 وعقب شهرين من فشلان من الإصابة التي لحقت به كان أول ظهور دولي له يوم 23 يوليو عام 1995 ضد منتخب سويسرا لكرة القدم . ظل خان الحارس البديل مع أوليفر ريك للفريق الفائز ببطولة اسم أوروبا لكرة القدم 1996 التقامة في إنجلترا ، أمضى حارسنا أوليفر كان كأس العالم لكرة القدم 1998 التقام في فرنسا على مقاعد البدلاء وحتى أن أعلن حارس المرمي أندرياس كويكه اعتزاله في نهاية البطولة فأصبح خان الحارس الأساسي . بعد عامين من ذلك تسلم خان شارة القيادة من المهاجم أوليفر بيرهوف وقد تراجعت ألمانيا في بطولة اسم أوروبا لكرة القدم 2000 شهد أوليفر كان واحدة من أسوأ عروضه في مسيرته الدولية ضد إنجلترا في ميونخ عام 2001 . في مباراة إنجلترا بنادي ويلمبي عام 2000 كان من الأرجح فوز ألمانيا بتقدمها 0-1 في بداية المباراة، ولكن على الفور تقدمت إنجلترا بخمسة أهداف من بينهم ثلاثية هاتريك لللاعب مايكل اويسن . وعلى الرغم من الهزيمة تأهلت ألمانيا لكأس العالم عقب فوزها في مباراة فاصلة ضد أوكرانيا ، ولهذا ظل الحارس أوليفر كان الحارس الأساسي للفريق في البطولة التالية . وقد فاز كان بجائزة أفضل حارس مرمي في العالم للمرة الثانية كان الأمل في تأهل ألمانيا لبطولة كأس العالم لكرة القدم 2002 ضعيفا ولكنها نجحت في الوصول إلى النهائيات . وفي هذه البطولة لم يدخل مرمي أوليفر كان سوى ثلاثة أهداف ، من بينهم هدفين في اللقاء النهائي . وقد لعب كان المباراة النهائية بأصاية في قدمه اليمنى في أصبعه البنصر ، حيث شعر بالهدف الأول بإرتداد تسديدة قوية من البرازيلي ريفالغو إلى أقدم المهاجم روتنولد في الدقيقة 67 من نهاية المباراة . عقب المباراة وإعلان فوز المنتخب البرازيلي بالبطولة، جلس الحارس كان وحيدا منسأا وقد رفض لقاء اليوم على أصابعه تيريرا لموقعه . قد منح فريق الراسات الفنية لكرة القدم جائزة باتشين لف كأفضل حارس مرمي في البطولة ، وأصبح أول حارس مرمي يفوز بجائزة الكرة الذهبية كأفضل أداء فردي . في الوقت ذاته كان أول حارس يحافظ على شيباهه نظيفة خلال الحصص مباريات . وظل أوليفر كان الحارس الأساسي في بطولة اسم أوروبا لكرة القدم 2004 . ولكن لم يستطع ألمانيا النهوض مجددا واستعنت من البطولة، وغادر حارسنا البطولة أثاركا شارة القيادة

### الجوائز

كرة أديداس الذهبية (2002)  
قفاز أديداس الذهبي (2002)  
لاعب العام في ألمانيا (2000)  
1 عند مرات الظهور بالإنابة وعند الأهداف تحسب للدوري المحلي فقط  
2 عند مرات الظهور بالمنتخب وعند الأهداف محنت في 20 نوفمبر 2016



# تدريبات التنفس من أهم وسائل التخلص من الضغط العصبي

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



التنفس نحو 500 لتر من الأوكسجين إلى الدم، نقلا عن موقع "غيزوندايت" الألماني المختص في تقديم النصائح الطبية. ويمنع التنفس الهادئ مشاكل التنفس التي تحدث أثناء التأثر العاطفي أو القلق، وخاصة أن التنفس يضح نحو 7 إلى 10 لترات من الهواء إلى أعضاء الجسم في حالات القلق، بينما يضح في حالات التنفس الصحيحة نحو 75 لترا من الأوكسجين. ونقل موقع "فوكوس" الألماني بعض النصائح للتنفس الصحيح عن خبيرة

## طرق العلاج تتنوع بتنظيم التنفس

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

التنفس الألمانية نيكولا تويغلي. ونصحت الخبيرة بترك القم مفتوحا قليلا عند التحدث أمام الناس أو الجمهور، حتى يدخل بعض الهواء إلى الرئتين، بالإضافة إلى التنفس العميق. وقدمت الخبيرة الألمانية بعض النصائح للتدريب على التنفس الصحيح، منها: الوقوف بصورة مستقيمة وثم ثم التنفس بصورة عميقة عبر الأنف فقط، ثم حبس الهواء للحظات قصيرة، وإجراء عملية الزفير بصورة بطيئة عبر الفم. ويمكن وضع يد على البطن لمعرفة ما إذا كانت

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

## المشي يخفف خطر الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم



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

يساعد المشي يوميا على منع زيادة الوزن ودرء الأمراض مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم، وفقا لدراسة نشرت في مجلة "بيتر ميدسين". ونظر الباحثون من جامعة فاندربيلت في متوسط أربع سنوات من البيانات من أجهزة تتبع النشاط التي يرتديها 6042 أميركا بالغاً عاداتهم وتجاههم الصحية. ووجدوا أن اتخاذ ما يقل عن 8200 خطوة في اليوم كان مرتبطا به انخفاض خطر الإصابة بالسمنة والاكتئاب وتوقف التنفس التومسي والارتجاع الحمضي، وزادت الفوائد مع كل 1000 خطوة إضافية.

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

## الرياضة في سن اليأس تحمي النساء من الهبات الساخنة

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

# النظام الغذائي الغني بالبروتين يساعد في بناء العضلات وإصلاحها



منخفضة البروتين والمعتدلة للسعرات الحرارية، بالإضافة إلى زيادة الشعور بالشبع، وزيادة هرمونات الشبع بعد تناول الوجبات الغنية بالبروتين. وبناء العضلات.

يعتبر تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالبروتين من أهم الخطوات للحفاظ على الصحة والجسم السليم. ويحصل الجسم على احتياجاته من البروتين من مجموعة متنوعة من المصادر من بينها المكسرات مثل اللوز، واللحوم والحليب والأسماك وفول الصويا والبيض، وكذلك الفاصوليا والبقوليات. وقالت اختصاصية التغذية المتكاملة نينا رانغاني "يساعد البروتين في المقام الأول على تعزيز الصحة الجيدة، بالإضافة إلى بناء العضلات وإصلاحها والحفاظ عليها"، مبيّنة أن البروتينات النباتية سهلة الهضم ولها تأثير أقل على الكوليسترول وضغط الدم والسكري مقارنة بالحيوانية. وبشكل عام فإن عدم استهلاك الكمية الكافية من السعرات الحرارية للحفاظ على نمو العضلات يمكن أن يُخلل الجسم في ما يسمى حالة المجاعة ويزيد مخزون الدهون بدلاً من انخفاضه، ولذلك فإنه في حال ممارسة الرياضة لبناء العضلات لا داعي لتقييد السعرات الحرارية في نفس الوقت لفقدان الوزن، وإنما يُنصح بالحفاظ على نظام غذائي متوازن من مصادر الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المطلوبة، وسوف تتحسن تركيبة الجسم بمرور الوقت.

وتعدّ البروتين من العناصر الغذائية التي يجب التركيز عليها لبناء العضلات، فقد أشارت مراجعة نُشرت في مجلة "ذي إيمكان جورنال أوف نيتريشن" لعام 2015 إلى أن الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية والمتنوعة على نسبة عالية من البروتين أدت إلى فقدان الوزن وكثافة الدهون، والحفاظ على الكتلة العضلية بشكل أكبر مقارنة بالأنظمة الغذائية

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

## الركض على الطرق غير الممهدة تدريب شامل للجهاز الحركي

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

### فوائد جمة للصحة

وينصح خبراء اللياقة البدنية بالاستعداد للجري في الأراضي الوعرة باستخدام كئنا اليندين أثناء الجري صعباً من خلال تحريك الزراعين صعوداً من ناحية الوركين وباتجاه الكتفين مما يمكن من جني المزيد من القوة والسرعة. ووجود بقايا المرفقين يحدان قليلاً عن الجسم أثناء الهبوط من أعلى، حيث أن الحصول على حركة سليمة وصحيحة للزراعين هو السر وراء الحفاظ الشخص على توازنه أثناء الجري في الأماكن الوعرة. وللتقليل من خطر الإصابة بالتواء الكاحل، ينصح الخبراء بإعداد الجسم جيداً في صالة الألعاب الرياضية أو في المنزل مع تمارين تعزيز قوة وثبات الكاحل. ويقول الخبراء إن كرات التدريب والأسطح غير المستوية تعتبر أدوات مثالية لتقوية الكاحل وتعزيز الثبات والتوازن. وينصحون المتدربين بممارسة التدرّبات وهم حفاة القدمين. ومن أفضل التمارين تمارين القرفصاء وتمارين الضغط وتمارين الدفع بقدم واحدة مثنية للأمام والخلف وهي تمارين قادرة على تحسين التوازن وثبات الكاحل.



كلما كانت الأرضية غير مستوية، مشيراً إلى أن الدماغ يتعرض للمزيد من التحدي، حيث يتعين على المرء باستمرار النظر إلى موضع قدميه حتى لا يتعرض للإصابة كما أن أكثر ما قد يتعرض له ممارسو رياضة الجري في الأماكن الوعرة هو التواء الكاحل، وذلك بسبب الأسطح غير المستوية وفروع وجذور الأشجار أو الحجارة. ولذلك يتعين على المبتدئين تدريب إدر اكهم الذاتي من خلال ما يعرف باسم تدريب التحفيز الذاتي، وهو ما يعمل على الحد من خطر الإصابة بالالتواء أثناء المحاولة الأولى للجري على الطرق غير الممهدة. ويمكن ذلك الاستعانة بحامل برجل واحدة أو إجراء تدريب التوازن على مشقة ملطوفة. ويحقق تدريب التحفيز الذاتي التوازن بين النشاط الرياضي والجهاز العصبي المسؤول عن الراحة والهضم، وهذا التدريب يحقق فوائد صحية مهمة، حيث يعزز نشاط الجهاز العصبي اللاودي حركات

غير الممهدة يساهم في الزيادة من قوة التحمل حيث يكون الجري أكثر إجهاداً وتحدياً كلما كانت الأرضية غير مستوية. وينصحون المبتدئين بتدريب إدر اكهم الذاتي من خلال ما يعرف باسم تدريب التحفيز الذاتي، مما يحد من خطر الإصابة بالالتواء. ويعتبر خبراء الجري من أفضل أشكال التمرينات الرياضية، حيث يمكن ممارسته في أي مكان كما أنه مفيد لحرق السعرات الحرارية، إلا أن الجري على الطرق غير الممهدة ليس بالأمر السهل، خصوصاً عندما يكون الشخص مبتدئاً. ويمكن لعشاق رياضة الجري الانطلاق بعيداً عن مسارات الجري الممهدة في الحدائق والمتنزهات والركض على الطرق غير الممهدة، التي تكثر بها جنوع الأشجار وقطع الصخور، وذلك لتدريب الجسم بشكل أقوى وزيادة قوة التحمل. وأوضح اختصاصي الطب الرياضي الألماني لوتز غراومان أن الجري يكون أكثر إجهاداً وتحدياً

بعدد خبراء اللياقة البدنية الفوائد الصحية للركض على الطرق غير الممهدة، لذلك أنه بعد تدريباً شاملاً للجهاز الحركي، حيث أنه يرب العديد من المجموعات العضلية ويقوي المفاصل والأوتار. كما يساهم هذا النوع من الجري في الزيادة من قوة التحمل حيث يكون أكثر إجهاداً وتحدياً كلما كانت الأرضية غير مستوية. براين - قبل الدكتور توماس شنابندر إن الركض على الطرق غير الممهدة يتمتع بفوائد جمة للصحة؛ حيث أنه بعد تدريباً شاملاً للجهاز الحركي، كما أنه يعمل على تنشيط الجهاز القلبي الوعائي. وأوضح اختصاصي الطب الرياضي الألماني أن الركض على طرق غير مستوية وذات تضاريس مختلفة يتطلب تغيير السرعة بشكل متكرر، مما يعمل على تدريب العديد من المجموعات العضلية، فضلاً عن تقوية المفاصل والأوتار والأربطة، الأمر الذي يعود بالنفع على توازن واستقرار جذع الجسم، مع رفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين مستوى التناسق العضلي العصبي ورفع درجة التركيز.

وأكد شنابندر على ضرورة ارتداء الحذاء المناسب لتجنب خطر الإصابة، حيث ينبغي أن يتسم الحذاء بالقوة والمتانة وأن يكون مقاوماً لظرف الطفس ومخصصاً للتضاريس الوعرة، كي يوفر للرياضي الثبات والإتزان أثناء الركض ويجعل دون تعرضه للسقوط. وأشار أوريس فيبر، من مجلة "اريز وورلد" المتخصصة، إلى أنه يمكن العثور على مجموعة متنوعة من الأحذية المناسبة للجري على الطرق غير الممهدة في المتاجر المتخصصة أو المتاجر الإلكترونية. وأوضح فيبر أن السمة الرئيسية المميزة لهذه النوعية من الأحذية الرياضية تتمثل في المداس الكبير للدع الخارجي، بينما تعدّ أحذية الجري العادية أو مسابقات الدرجات غير مناسبة كما شدد اختصاصي الطب الرياضي الألماني على ضرورة الإحماء الجيد قبل ممارسة الركض؛ حيث ينبغي القيام بحركات واسعة ودورانية في الكتفين والوركين والكاحلين، مع تقيس الركبتين عدة مرات أثناء الإحماء، على أن يتم إحماء الفخذ وباطن الساق من خلال تمارين التمدد. ومن المهم أيضاً أداء تمارين القدم أثناء الإحماء مثل تمارين القتر حجج للأمام والخلف بالقدم أثناء الوقوف للأمام (على أصابع القدم) والخلف (على الكعب) أو تمرين تدوير القدم، أي رفع ساق واحدة أثناء الوقوف ورسم دوائر في الهواء بالقدم عدة مرات متتالية، ثم تكرار ذلك مع القدم الأخرى. ويؤكد خبراء اللياقة البدنية أن الجري على الطرق

وتضيف أن "الرفع بالنفس إلى أقصى حدودها في سياق يمكن أن يكون تصرفاً ماز وشياً متوحشاً، كما يمكن أن يكون مجرد الجري ومشاهدة الأرض وهي تتراجع تحت الأقدام مدحشا لمعرفة قدرة الجسم الأدمي على التألم والتحسن".

قربانسة الجري أو العدو تصفي ذهنك إذ تقوم بتحسين تدفق الأوكسجين إلى العضلات والمخ، ويمكن أن تكون في أن الوحدة التي تسبب المعادة الأكبر أو الرياضة الأكثر اجتماعية.

# قبل غلق الميركاتو.. 6 مرشحين لإصلاح خط وسط مانشستر يونايتد

## 3 خلافات مع لابورتا ربما تدفع تشافي لمغادرة برشلونة



حقق نادي برشلونة بداية متعشرة في الدوري الإسباني، إذ اكتفى بتعادل مخيب ضد نادي خيتافي، ثم فاز على أرضه أمام قادش بصعوبة بهدفين نظيفين، لدرجة أن المتابعين آمنوا بتساؤل عن مصير المدرب، تشافي هيرنانديز. ولا يزال تشافي مرتبطاً بعدد من الشكوك، لكن الشكوك آمنت تحوم حول قدرته على قيادة النادي "الكثولوني" نحو القمة، خصوصاً في مناسبات دوري أبطال أوروبا.

### تخفيض راتبه

من العوامل التي قد تدفع تشافي إلى الرحيل في بداية الموسم الحالي هو عزم مجلس الإدارة تخفيض راتبه، بما أن سياسة النادي في تخفيض الأجور تشمله هو الآخر، من أجل موافقة لوائح اللعب المالي النظيف، مع العلم أن لابورتا أجل لقاء تجديد عقد تشافي لغاية نهاية شهر سبتمبر القادم.

لم ينجح نادي برشلونة في حسم صفقة لاعب "سوبر" يلعب في الهجوم، بما أن تشافي رفض رفضاً قطعاً عودة البرازيلي، نيمار جونيور، إلى صفوف الفريق، مما أوجع الخلاف مع مجلس الإدارة الذي كان يصر على اللاعب الحالي لنادي الهلال السعودي، ولم يكن نيمار الاسم الوحيد الذي اختلف فيه الجانبين، بما أن الظروف التي يمر فيها الفريق صعبة جداً.

### غياب الأداء

رغم أن الحديث عن قدرة برشلونة على الحفاظ على لقب الدوري يبقى سابقاً لأوانه، إلا أن الأداء المخيب للعب الحالي، وذلك لتعويض رحيل الفرنسي عثمان ديمبيلي لنادي باريس سان جيرمان، ويمتد عقد قدوس -المولود في العاصمة الغانية أكرا- مع أياكس إلى صيف 2025، وقد وفد إلى النادي قبل 3 أعوام قادماً من نورسلاند النمساوي مقابل رسوم بلغت 9 ملايين يورو.

وأكدت صحيفة "سبورت" الكتالونية، أن البرازيل يربح الحصول على خدمات اللاعب الغاني على سبيل الإعارة مع خيار الشراء، وذلك من أجل تقادي دفع 40 مليون يورو في الصيف الحالي، الأمر الذي يعد صعباً في ظل الوضع الاقتصادي للفريق.



وأضافت الصحيفة الإسبانية، أن النادي الكتالوني أجرى اتصالاته مع وكلاء اللاعب لضمه قبل غلق الميركاتو، لكن إذا لم يستطع ضمه هذا الصيف، فسيفسعه ضمن أهدافه للتعاقد معه مستقبلاً، إذ يحتفظ برشلونة بعلاقة جيدة مع أياكس، وبإمل الاستفادة من ذلك بشأن لجلب قدوس إلى البلوغرانا.

وخلال 3 مواسم مع أياكس، سجل قدوس 23 هدفاً وقدم 11 تمريرة حاسمة في 84 مباراة بكل البطولات، كما كان أحد أبرز اللاعبين في تشكيلة المنتخب الغاني الذي خاض كأس العالم قطر 2022، حيث سجل هدفين في النور الأول.

الخط الخلفي بشكل واضح، لا يمتلك تين هاغ لاعب وسط دفاعي بجودة مميزة لإشراكه بجانب كاسيميرو، فلجأ إلى صانع الألعاب مانوت -الوفا الجديد من تشيلسي- الذي أثبت فشلاً ذريعاً في التعااطي مع الوجبات الدفاعية والتغطية العكسية لزملائه.

تعرض مانشستر يونايتد إلى 40 توصية في المباراتين أمام وولفرهامبتون وتوتنهام، ولولا براعة الحارس الكاميروني الجديد أندريه أونانا -الذي تصدى لـ 8 أهداف محققة- لاستقبلت شبابه المزيد من الأهداف، لا سيما أمام وولفرهامبتون. وسائل إعلام مغربية من دوائر النادي ذكرت أن المدرب تين هاغ يعمل حالياً على التعاقد مع لاعب وسط دفاعي، قبل أسبوع من غلق نافذة الانتقالات الصيفية الحالية. يتصدر القائمة المغربي سفيان أمرايط من فيورنتينا الإيطالي، الذي ارتبط اسمه بمانشستر يونايتد منذ نهاية كأس العالم قطر 2022، عندما قاد منتخب (أسود الأطلس) إلى نصف النهائي، وحالياً اقتحم ليفربول خط المفاوضات. لاعب وسط منتخب بلجيكا، أسامو أونانا -السنغالي الأصل- برز بشكل لافت مع إيفرتون الموسم الماضي وهو أعلى قيمة سوقية من بين المرشحين الستة، يبلغ وصل إلى 45 مليون يورو، حسب مؤشرات ترانسفير ماركت (Transfermarkt).

من الدوري الهولندي، هناك الإيفواري إبراهيم سنجاري لاعب ايندهوفن، ومانوت فير من فاينورد. فيما قد يجد الشاب الهولندي الواعد ريان غرافينبرغ ملجأ من التهميش المستمر في بايرن ميونخ، إذا انتقل إلى مانشستر يونايتد. في آخر القائمة، يأتي الإيطالي ماركو فيراتي، المرتبط بعدد مع باريس سان جيرمان إلى صيف 2026، ومن غير المحتمل أن يترقى (إس جي) لاعب بسوهو، خاصة مع رحيل أغلب نجوم الفريق، مؤخرًا، أمثال نيمار ولينول ميوسي.



بمستوى مزر للغاية أشرك تين هاغ في مركز الوسط الدفاعي الثاني كاسيميرو ومانوت ماوت... وهي نقطة نضحت بقصور واضحة، إذ بدأ وسط ملعب الفريق الشمالي مستباحاً ولقمة سائغة، للاعب وولفر هامبتون في الجولة الأولى، وتوتنهام بالجولة الثانية. مانشستر يونايتد انتصر في الجولة الأولى (1-0) بصعوبة شديدة على (روولوز) وكان الطرف الأسوأ، لا سيما في عمق الوسط، في حين انهزم (0-2) أمام توتنهام بالجولة الثانية، حيث اكتشفت المساحات في

حقق مانشستر يونايتد بداية باهتة في الدوري الإنجليزي الممتاز للموسم الجديد (2023-2024)، لا سيما في خط الوسط الدفاعي، ما أثار تساؤلات بشأن ضرورة التعاقد مع لاعب وسط معزز، قبل غلق سوق الانتقالات الصيفية بنهاية أغسطس/ آب الجاري.

اعتمد المدرب الهولندي، إيريك تين هاغ، على الرسم التكتيكي المعتاد (4-2-3-1) بوجود ثاني وسط دفاعي، أمامهم ثلاثة ضناع لعب يعرض الملعب، وفي المقدمة مهاجم وحيد، بيد أن غير المعتاد، هو ظهور وسط (السياتين

## كارلوس تيفيز مدرباً لنادي إنديبندينتي الأرجنتيني



قطع لاعب كرة القدم الأرجنتيني المعتزل في 2022، كارلوس تيفيز (39 عاماً)، خطوة جديدة في مسيرته التدريبية، بعد أن أصبح يوم الثلاثاء 22 أوت، مدرباً جديداً لفريق إنديبندينتي، التابع في الدوري الأرجنتيني الممتاز. وأكد تيفيز في مداخلة هاتفية مع شبكة إي إس بي إن (ESPN) الأمر إذ قال: "نعم، نعم، أنا المدرب الجديد لإنديبندينتي". ويأتي تولي (الأتاشي) لمهمة تدريب الفريق الملقب بالـ(روخو) أو الأحمر بالإسبانية، بعد رحيل المدرب السابق ريكاردو زيلينسكي بسبب سوء النتائج، والتي تسببت أيضاً في رحيل الحارس السابق باولو كاليبرو من منصبه مدرباً رياضياً للنادي. ويبر (ملك الكورس)، كما يطلق عليه بسبب رقمه القياسي الصامد منذ 1984 في الفوز بكأس ليبرتادوريس (7 مرات)، بأزمة نتائج جعلته يصارع من أجل تجنب الهبوط للدرجة الثانية، حيث يحتل المركز 26 في الدوري الأرجنتيني حالياً بـ28 نقطة. وسيكون الظهور الأول لتيفيز على مقعد المدير الفني لإنديبندينتي يوم الإثنين المقبل، عندما يستضيف (الروخو) نظيره فيلزين سارسفيلد، في ملعب (سانتياغو ليبرتادوريس دي أمريكا) وسط حضور جماهيري غفير. وواجه تعيين تيفيز انتقادات حادة من جماهير إنديبندينتي، بسبب تصريحات سابقة للاعب في 2018، والتي قال فيها إنه يفضل في حالة عدم استكمال مسيرته

كلاعب مع بوكا، الانتقال إلى فريق راسينغ، الذي يعد الفريق التقليدي لإنديبندينتي. لعب تيفيز مع أتديا وست هام ومانشستر سيتي ومانشستر يونايتد في الدوري الإنجليزي الممتاز بين 2006 و2013، حيث صنع سمعته بالفعل في (البريميرليغ) على مدار 8 مواسم متتالية، قبل أن ينتقل إلى يوفنتوس الإيطالي. في مسيرته القارية، سجل نجم التانغو 267 هدفاً وقدم 114 تمريرة حاسمة من إجمالي 676 مباراة مع كل

## إلغاء إيقاف نجم ليفربول بعد الاستئناف

تلقى نادي ليفربول دفعة معنوية قبل أيام على انطلاق الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز بقول الاستئناف الذي قدمه مؤخرا، وشهدت الجولة الثانية من البريميرليغ فوز ليفربول على بورنموث بنتيجة 3-1، في مباراة شهدت تعرض لاعب الوسط الإنجليزي الكسيس ماك البستر للطرود وحصول قائد ليفربول الحنيد على بطاقة الحمراء بداعي تدخله بشور على ساق أحد لاعبي بورنموث، ليقرر الحكم طرده على الفور. لكن صحيفة "المرن" البريطانية أكدت أن الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم قبل استئناف ليفربول على قرار الطرد والإيقاف لمدة 3 مباريات. وقرر الاتحاد رفع البطاقة الحمراء والغاء إيقاف اللاعب، مما يعني قدرته على الانخراط ببقية فريقه أمام نيوكاسل يونايتد يوم الأحد المقبل. وسجل ليفربول ضيفا على "المكابيس" بملعب سانت جيمس بارك في الجولة الثالثة، أملاً في الفوز للمرة الثانية على التوالي. يذكر أن ليفربول حصد 4 نقاط من أول جولتين بعد تعادله مع تشيلسي (1-1) قبل الفوز على بورنموث بثلاثة مقابل هدف.



# الكتائف عن موقف غرينوود من الانضمام إلى الدوري السعودي



ترجع صناعات القرار في الدوري السعودي لكرة القدم عن فكرة التعاقد مع الجناح الإنجليزي الشاب ميسون غرينوود الذي أنهى مانشستر يونايتد عقده حسب مصادر موثوقة أخبرت إذاعة بي بي سي (BBC) يوم الثلاثاء، وفسح مانشستر يونايتد عقد اللاعب صاحب الـ 21 ربيعاً، إثر تحقيق داخلي استمر 6 أشهر بعد اتهامه في قضايا اعتداء جنسي. اعتقلت السلطات البريطانية غرينوود في جانفي 2022، وبعد سلسلة تحقيقات دامت لشهور، تمت تبرئته من كل التهم المنسوبة

بشكل متبادل، على أنه سيكون من الأسبب للاعب استكمال مسيرته بعيداً عن ملعب أولد ترافورد». وذكرت يومية ذا صن (The Sun) البريطانية أن نادي الاتفاق السعودي، يفكر في التعاقد مع غرينوود، لا سيما أن (فارس الدهناء) يدرسه الإنجليزي ستيفن جيرارد، وحصل على خدمات الإنجليزي الآخر جوردان هندرسون من ليفربول، هذا الصيف. غير أن مصدرًا موثوقًا من المملكة، أخبر إذاعة بي بي سي، أن صناع القرار في الكرة السعودية لا يتفكرون مع جلب غرينوود إلى (دوري روشن) في الوقت الحالي، مشيرًا إلى أنه من غير المتوقع أن ينتقل اللاعب إلى السعودية، وإن حدث ذلك، سيكون مفاجئًا. فمن المرجح أن نجاح المسؤولين في إنشاء منتخب كرة قدم نسائي سعودي، ودوري نسائي محلي، قد أسهم في صعوبة جلب غرينوود إلى المملكة، بالنظر إلى التهم المنسوبة إليه من اعتداءات وحجز قسري لفتيات، حسب المصدر. قال اللاعب حيل إنهاء عقده: «أفهم أن الناس سيحكمون عليّ بسبب ما سمعوه عبر الإنترنت. أعلم أنهم سيفكرون في الأسوأ. لقد تربيت على أن العنف أو الإساءة في أي علاقة أمر خاطئ، لم أفعل الأخطاء التي اتهمت بها، لقد تمت تبرئتي». مضيفاً: «مع ذلك، أتقبل نفسي ارتكبت أخطاء في علاقتي، وأتحمل المسؤولية». كان قرار اليوم جزءًا بالتعاون بين مانشستر يونايتد وعائلتي وأنا. أفضل قرار لنا جميعًا هو أن أوصل مسيرتي الكروية بعيدًا عن أولد ترافورد، حيث لن يكون وجودي مصدر إلهام للنادي. أشكر النادي على دعمه منذ أن انضممت إليه في سن السابعة. سيكون هناك دائمًا جزء مني وهو يونايتد». غرينوود هو أحد أبناء أكاديمية مانشستر يونايتد، وقد ظهر بقميص الفريق الأول للمرة الأولى عام 2019 مع المدرب السابق النرويجي أولي غونار سولشير، ثم وقع عقدًا احترافيًا لمدة 4 مواسم في فبراير 2021.

## فولفسبورغ يحتج على الانتقالات إلى السعودية



هذا يؤدي إلى قصور في التخطيط وحالة من الضبابية الشديدة». ويطلب شايفر بتحديد مواعيد عالمية موحدة لأسواق الانتقالات. وشهد نادي ليفربول الإنجليزي رحيل ثلاثة من لاعبيه إلى الدوري السعودي خلال سوق الانتقالات الحالية. وقال بورغ كلوب المدير الفني لفريق ليفربول إنه لا يري في الأفق حدودًا لإنفاق الأندية السعودية في صفقات

اتضم نادي فولفسبورغ الألماني لكرة القدم إلى قائمة المحتجين على استمرار سوق الانتقالات في السعودية لمدة ثلاثة أسابيع بعد غلق سوق الانتقالات في أغلب دول أوروبا. ونجحت الأندية السعودية في استقطاب عدد من أبرز نجوم كرة القدم خلال سوق الانتقالات الصيفية الحالية، وذلك في ظل حملة جديدة للارتقاء بالرياضة السعودية. وكان نيمار وجوردان هندرسون وساديو ماني من بين عدد من النجوم الذين أخرجهم الرواتب العالية وانتقلوا للعب في الدوري السعودي. ورغم سعادة الأندية الأوروبية بالنشاط الكبير للأندية السعودية في سوق الانتقالات، وهو ما يعود بفائدة مالية كبيرة، أبدت بعض الأندية حالة من القلق إزاء قدرة الأندية السعودية على ضم لاعبين بعد أول سبتمبر المقبل، وهو ما يعني أن الأندية الأوروبية لن تتمكن حينذاك من تعويض لاعبيها الرحلين بسبب غلق سوق الانتقالات في أوروبا. وقال مارسيل شايفر مدير الكرة بنادي فولفسبورغ في تصريحات لمصحف «فولفسبورغ» الألمانية تسايوتنج نشرتها الثلاثاء «في الوقت الحالي، ندخل الموسم ونحن لا نعرف ما إذا كان الفريق الذي نملكه سيظل كما هو بعد أسابيع أم لا، لأنه في السعودية على سبيل المثال، لن تعلق سوق الانتقالات حتى 20 سبتمبر». وأضاف

## رومينغه يدافع عن روبياليس ورئيس وزراء إسبانيا يرفض اعتذاره

دافع الدولي الألماني السابق كارل هاينز رومينغه عن رئيس الاتحاد الإسباني لكرة القدم، لويس روبياليس، بعد الهجوم الذي تلقاه بسبب تقييده لائحة منتخب إسبانيا للسيدات، حينئذ هيرموسو، في حين رفض رئيس الوزراء الإسباني بيدرو سانشيز اعتذاره، مؤكداً أنه لم يكن كافيًا وأثار تصرف روبياليس (45 عامًا) ردود فعل عالمية، وذلك بعد فوز إسبانيا على إنجلترا في المباراة النهائية لبطولة كأس العالم للسيدات. وقال رومينغه في تصريحات لمجلة «سبورت بيلد» الألمانية: «اعتقد أنه لا ينبغي لنا أن ندافع، عندما يكون المرء بطلاً للعالم، تكون لديه مشاعر، وما فعله، مسجون، أمر في السياق تمامًا». من جهة أخرى، أكد سانشيز، يوم الثلاثاء، أن اعتذار روبياليس عن تصرفه «غير كاف»، وأضاف: «ما أرياه كان تصرفًا غير مقبول». مضيفاً: «إن الاعتذرات التي قدمها غير كافية، بل واعتقد أنها غير مناسبة، ويجب عليه الذهاب إلى أبعد من ذلك». ومع تزايد الجدل حول القضية، اعتذر روبياليس الإثنين في مقطع فيديو نُشر على وسائل التواصل الاجتماعي، قائلاً: «بالتأكيد ارتكبت خطأ في الإقرار بذلك، حصل ذلك دون أية نية سيئة، في لحظة فرح كبيرة». جدير بالذكر أن إسبانيا توجت بلقب مونديال السيدات للمرة الأولى في تاريخها، بعد فوزها في المباراة النهائية على إنجلترا بنتيجة 1-0.

## أوديفارد: أرسنال سيتكيف مع اللوائح الجديدة



أكد النرويجي مارتين أوديفارد قائد فريق أرسنال أن هناك حاجة لبعض الوقت من أجل الاعتياد على اللوائح الجديدة للدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم. وفاز أرسنال على مضيفه كريستال بالاس الإثنين بهدف سجله أوديفارد من ضربة جزاء في الشوط الثاني، لكن الفريق أكمل المباراة بعشرة لاعبين بعد طرد مدافعه الهالبي تاكهييرو توماسو لحصوله على إندارين في غضون سبع دقائق، حيث تلقى الإنذار الأول بسبب تضيق الوقت قبل أن يتلقى الإنذار الثاني بسبب مخالفة ضد جوردان أبو. وأقرت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم لوائح جديدة من بينها إجراءات صارمة ضد إضاعة الوقت، لكن الإسباني ميكل أرتيتا مدرب أرسنال يرى أن ذلك حاجة لاستخدام ساعة توقيت لمنع التناقضات في قرارات الحكام. وقال أوديفارد الثلاثاء «لا أعرف إذا كان الأمر صعبًا، لكنها لوائح جديدة وعلينا الاعتياد عليها». وأضاف «الطريقة الصعبة الأولى كانت قاسية لا أعتقد أن توماسو كان يحاول إهدار الكثير من الوقت، لم يكن آمنه أي لاعب لم يمر له الكرة، إنه أمر خادع بعض الشيء، لكن علينا الاعتياد عليه، هذا واقع، لا يمكننا القيام بأي شيء آخر».

## رئيس رابطة الدوري الإيطالي يطالب بإجراء رسمي ضد دوري روشن



طالب رئيس رابطة دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم، لورينزو كاسيني، الاتحادين الأوروبي والدولي للعبة، بضرورة التدخل من أجل إيقاف المشروع الخاص باستقدام النجوم العالميين من لاعبي كرة القدم إلى الدوري السعودي للمحترفين «دوري روشن». وبدأت الأندية السعودية استثمارات قوية هذا العام، لتضم مجموعة من أبرز لاعبي كرة القدم حول العالم، على غرار البرتغالي كريستيانو رونالدو، والفرنسي كريم بنزيما، والسنغالي ساديو ماني، والجزائري رياض محرز، والكرواتي مارسيلو برونوفيتش، والصربي سيرغي ميلينكوفيتش سافيتش. علماً أن آخر لاعبين تحديداً انضموا من إنتر ميلان ولاتسيو الإيطاليين. وبدوره، قال كاسيني في تصريحات أبرزها موقع «فوتبول إيطاليا» الناطق بالإنجليزية: «بكل تأكيد، هي ظاهرة جديدة». في إشارة إلى نشاط الأندية السعودية لسوق الانتقالات. وأضاف كاسيني: «لقد انتقلنا من المرحلة الأولى، حيث استُخدمت الأموال السعودية عن طريق أندية مثل مانشستر سيتي، إلى المرحلة الثانية، وفيها يريدون جلب الأبطال إلى بلدهم، محاولين تأسيس بطولة أوروبية». وتابع رئيس الرابطة الإيطالية: «من الواضح أن الفيفا والييفا يجب عليهما أن يتخذا إجراء، لتجنب تعرض القدرة التنافسية للخطر. من المهم أن نرى ردة فعل». وتطرق كاسيني في حديثه أيضاً إلى انطلاق الموسم الجديد (2023-24) من بطولة دوري الدرجة الأولى الإيطالي، وبخصوص ذلك، قال: «تتوقع موسماً تنافسياً، كما حدث بالفعل في الماضي، وربما حتى أفضل».



الجزائر ماتش: 023346674  
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية

للفنشر و الإشهار:

01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128

الفاكس: 021739559 / 021739919

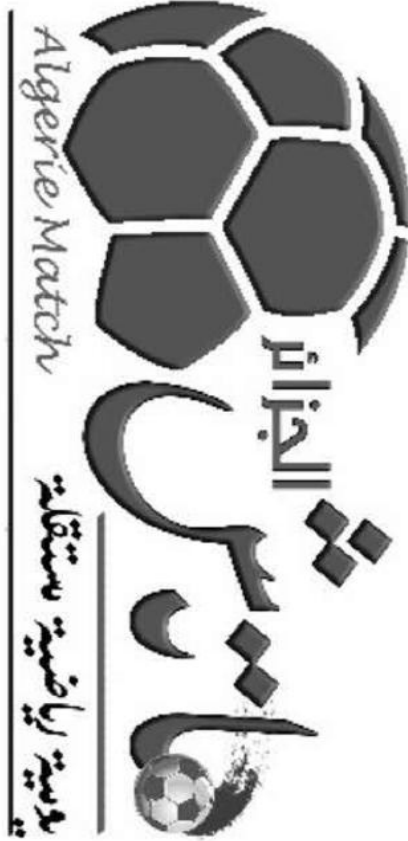
021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

Ministère de l'Habitat, de l'Urbanisme et de la Ville  
Direction Des Equipements Publics  
De la Wilaya de Constantine  
UV 02 Nouvelle Ville Ali Mendjeli  
Service des Marchés Publics  
Bureau Exécution des marchés Publics

وزارة السكن و العمران و المدينة  
مديرية التجهيزات العمومية  
ولاية قسنطينة  
الوحدة الجوارية رقم 02 المدينة الجديدة علي منجلي  
مصلحة الصفقات العمومية  
مكتب تنفيذ الصفقات العمومية

إعلان عن منح مؤقتة

الموضوع: تهيئة المؤسسات التربوية للظروف المتوسطة الأجرة بسفري في حصص متفرقة  
الحصة 01: أشغال تهيئة جناح البيداغوجي  
الحصة 02: أشغال تهيئة جناح دورة المياه + التكلفة المركزية

طبقا للمادة 65 و 82 من المرسوم الرئاسي 15-247 بتاريخ 16/09/2015، المتضمن تنظيم الصفقات العمومية و تفويضات المرفق العام شهري مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة إرت ت ج : 099025019009819 إلى كافة المتهتمين المعنيين بطلب عروض وطني مطروح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 54/ع.ت.ع/2023 الصادر بالترتبة الرسمية لصفقات المتعامل العمومي الألبوع من 06 إلى 12 أوت 2023 و باليوميات الوطنية: "الجزائر ماتش" بتاريخ 08/08/2023 و "Le supporteur" بتاريخ 14/08/2023 و المتعلق بالمشروع المذكور أعلاه:

أفـه بعد الفحص و المداولة، منحت لجنة فتح الأشرطة و تقييم العروض في جلستها بتاريخ 15/08/2023 الصفقة مؤقتا إلى:

الحصة	مؤسسة	رقم التعريف الجبتي	التكلفة المتحصل عليها (عرض) (تقريب)	مبلغ العرض (ج)	مبلغ العرض بعد التصحيح (ج)	المدة	معايير الانتقاء
01	عنوان عهد الجبار	183053400085145	40	10 329 851,53	10 329 851,53	45 يوما	العرض من الأخص من الزايات الاقتصادية
02	شمشمي زهر	171250104207180	42	8 132 743,82	8 132 743,82	45 يوما	العرض من الأخص من الزايات الاقتصادية

طبقا للمادة 82 من المرسوم الرئاسي 15/247 بتاريخ 16/09/2015، المتضمن تنظيم الصفقات العمومية و تفويضات المرفق العام:

- يمكن لكل مهتم أن يتخلى على الاختيار الذي قامت به المؤسسة المتنافسة، و ذلك برفع طعن أمام اللجنة الوزارية للصفقات و ذلك في أجل 10 أيام ابتداء من تاريخ نشر هذا الإعلان، إما صافف اليوم المتأخر يوم عطلة مدفوعة الأجر أو راحة قانونية يوحد تاريخ أخر أجل لتقديم الطعون إلى يوم العمل الموالي.
- يمكن للمتقدمين أو المتهتمين الراغبين في الإطلاع على النتائج المفصلة لتقييم ترشيحاتهم و عروضهم التقييمية و المالية الاتصال بمصالح مديرية التجهيزات العمومية في أجل أقصاه ثلاثة (03) أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر هذا الإعلان لتبليغهم هذه النتائج كتابيا.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة السكن و العمران و المدينة  
مصلحة الصفقات العمومية لولاية علي منجلي  
البريد الإلكتروني: 020240000232

إعلان عن مسابقة وطنية محدودة للهيئة المحلية رقم: 2023/...../AC

تعلن السيد مدير الصفقات العمومية لولاية علي منجلي عن إجراء إعلان عن مسابقة وطنية محدودة للهيئة المحلية قصد: تولية و تهيئة لإجراء من مسابقة وطنية محدودة للهيئة المحلية علي منجلي

يتميز بوجاهة للهيئة المحلية المحددة التالية، لكل من المهتمين بالمبارين أو مكتب الدراسات المسجلين بالجدول الوطني لثقة المهتمين بالمبارين و بالتصديق على الإصدار ساري المفعول وقيم الفترات التالية، الجهة و تالية التالية:

(أ) الفترات التالية:  
أسبق من شهادة الإصدار عن ثمة المهتمين للمبارين سارية المفعول  
تسعة من سارة الأتاني في حالة التصحيح و في الفترات الأساسية للشركات  
تسعة من السجل التجاري الإلكتروني وتسعة من شهادة الإصدار الصادرة عن ثمة المهتمين للمبارين سارية المفعول

(ب) الفترات التالية:  
موسم رة إبريل إلى أوت سنوات (2018-2019-2020-2021-2022) بمباري أو غيري 1 200 000.00 دج مع الأبد بين 01/أغسطس/أغسطس ثلاث سنوات.

(ج) الفترات التالية:  
شهادة الإصدار سارية المفعول + شهادات الإجازات ل:  
رئيس مشروع أو غيرة 03 سنوات على الأقل (مشمس معاري أو مهندس مدني أو ماستر في الهندسة المدنية)  
تقني سالي أو إيساس في مجال البناء أو غيرة 02 سنتين على الأقل  
المهندس المعماري أو المشير في حالة مكتب الدراسات العمومية أو التقييم لا يمكن أن يكون من أعضاء الفريق الدائم، بل يتم تعينه خلال التقييم  
في أحساب الخبرة التي تعبر تلك المذكورة في ملف الترشيح خلال التقييم التالي:

(د) الفترات التالية:  
أثبتت صحة دراسة و تهيئة لمشروع صنف "ب" أو "أ" أو "أ" أو "أ"

عقب أن تبين المراجع الجهة بتفاصيل حسن الإجابة مسئلة و تسمية من طرف مصلحة عمادة عمومية و تحمل هذه الشهادة طبيعة الأشغال المنجزة، سنة الإصدار و مكان فتح المشروع

(هـ) الفترات التالية:  
بالنسبة لمكتب الدراسات المتواجدة مكابهم على مستوى تراب الولاية: اثبات العمران المدني للشرع من طريق شهادة ملكية أو عقد كراة  
بالنسبة لمكتب الدراسات خارج الولاية: الإلتزام مع سلطة مكتب الدراسات في علي منجلي.

ملاحظة: إذا لم تتوفر إحدى شروط الإلتزام مع سلطة مكتب الدراسات في علي منجلي، يتم العرض بموجب اشتراط على المراجعين الإلتزام و إيداع الوثائق المطلوبة هذا، ويتم إيداع الوثائق الغير متكاملة في دفتر الشروط

على المترشحين المهتمين بهذه المسابقة التفرغ من مديرية الصفقات العمومية لولاية علي منجلي من أجل سحب دفتر الشروط من الفترات التالية: مديرية الصفقات العمومية، شارع المصالحات لطريق

بموجب هذا الإعلان:  
يسحب دفتر الشروط من طرف المهتمين أو من طرف ثمة الذين لذلك يجب أن يسحب دفتر الشروط في إطار تجمع من طرف الوكيل أو من طرف ثمة الذين لذلك،  
يتم العرض في أجل الأمد لإيداع عرض ملف الترشيح هذا:  
ملف الترشيح يوضع داخل ظرف خارجي يكون مغلق و مسمم بمحل مغارة:

أل السيد مدير الصفقات العمومية لولاية علي منجلي  
مسابقة وطنية محدودة للهيئة المحلية رقم: 2023/...../AC  
اسم المشروع:  
الجهة المستفيدة: الجهة المستفيدة:  
لا يمكن إلا من طرف لجنة فتح الأشرطة و تقييم العروض

تحدد مدة تحضير العروض بمدة (10) أيام و التي تسري ابتداء من تاريخ أول ظهور لهذا الإعلان في نشره للتسجيل السوي أو في إحدى الجرائد الوطنية، و يحدد تاريخ إيداع العروض بأثر يوم من مدة تحضير العروض على الساعة الحادية عشر (11:00)، و حول هذا التاريخ يجب أن أول يوم عمل موالي أيا تصادف مع يوم عطلة.  
يتم فتح الأشرطة في دفتر الترشيح في جلسة واحدة و تالية من طرف لجنة فتح الأشرطة و يتم عرض مشاريع المشاركين الذين يتم مديرية الصفقات العمومية لولاية علي منجلي و التي تسند في اليوم الموالي أخر أجل لمدة تحضير العروض على الساعة (11:00-12:00)، إما صافف اليوم أو يوم عطلة أو يوم راحة قانونية، بل فتح الأشرطة يوحد إلى غاية يوم العمل الموالي في نفس الساعة (12:00-13:00)



## مساعدته خوانما ليو سيخلفه مؤقتاً . مانشستر سيتي يعلن غياب غوارديولا بسبب إجراء عملية جراحية

وفي المواسم الثلاثة التي قضاها غوارديولا مع بايرن ميونيخ، بسط هيمنته على لقب الدوري الألماني 3 مرات، كما توج بكأس ألمانيا مرتين، لكنه خسر السوبر الألماني في المرات الثلاث (مرتان أمام بوروسيا دورتموند وواحدة أمام فولفسبورغ) وفشل بيبي في التتويج بلقب دوري الأبطال، واكتفى بالوصول إلى الدور نصف النهائي؛ ليخرج أمام ريال مدريد وبرشلونة وأتلتيكو مدريد على التوالي.

عدد بطولات غوارديولا مع مانشستر سيتي وقبل انتهاء موسمه الثالث مع بايرن ميونيخ، وذلك يوم 2 فيفري 2016، على أن يتسلم وظيفته الجديدة بدءاً من موسم 2016-2017. بدأ غوارديولا تجربته التدريبية الثالثة مع سيتي، وأنهى السيفر فريق مسابقة الدوري الإنجليزي في المركز الثالث في أول موسم، لينجح بعدها في التتويج بلقب 5 مرات.

كما قاد غوارديولا سيتي للتتويج بلقب كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة 4 مرات، وكأس الاتحاد الإنجليزي مرتين، ودرع المجتمع (كأس السوبر) مرتين. وقاد بيبي مانشستر سيتي لحصد لقب دوري أبطال أوروبا للمرة الأولى في تاريخ النادي خلال موسم 2022-2023، وهو اللقب الأول له أيضاً بعد رحيله عن برشلونة، كذلك قاد الفريق للتتويج بكأس السوبر الأوروبي.

حيث هيمن الفريق الكاثولي، بقيادة غوارديولا، على جميع البطولات، وحصد برشلونة السداسية «الإعجازية» في أول موسم بيبي (الدوري الإسباني- كأس ملك إسبانيا- دوري أبطال أوروبا- كأس السوبر الإسباني- كأس السوبر الأوروبي- كأس العالم للأندية). وبعد هذا الموسم التاريخي، بقي غوارديولا لثلاثة مواسم أخرى مع برشلونة، حافظ فيها على لقب الليغا مرتين، كما توج بلقبين آخرين في كأس السوبر الإسباني، كما أضاف لقباً ثانياً في مسابقات دوري أبطال أوروبا وكأس السوبر الأوروبي وكأس العالم للأندية.

ومع انتهاء موسم 2011-2012، قرر بيبي الرحيل عن برشلونة، وفُصل الخلود للراحة لمدة عام على الأقل قبل البدء بمغامرة جديدة. وفي يوم 16 جانفي 2013 أعلن بايرن ميونيخ الألماني تعاقدته مع غوارديولا، ليتمثل تدريب الفريق بدءاً من موسم 2012-2013، خلفاً للالمانى الخبير يوب هاينكس. تسلم بيبي إرثاً ثقيلاً من هاينكس، الذي قاد الفريق اليافاري للتتويج بالثلاثية التاريخية (الدوري الألماني- كأس ألمانيا- دوري أبطال أوروبا).

لكن بيبي نجح بالفعل في تحقيق السوبر الأوروبي على حساب تشيلسي، كما فاز بكأس العالم للأندية على حساب الرجاء المغربي، لكنه خسر السوبر الألماني أمام بوروسيا دورتموند.

الماضي في قيادة السد القطري. وسبق للإسباني ليو (57 عاماً) تدريب أندية إسبانية، أبرزها ريال سوسيداد والميريا، كما قاد فيسيل كوبي الياباني وغينغادو هونغهاي الصيني قبل أن يساعد مواطنه غوارديولا في التتويج بلقبين متتاليين بالدوري الإنجليزي الممتاز من 2020 إلى 2022. وانتقل لقيادة السد العام الماضي، ورحل «لأسباب شخصية» كما أعلن النادي الشهر الماضي بعد إنهاء دوري نجوم قطر في المركز الثالث وخسارة نهائي كأس أمير قطر أمام العربي، وخلفه برونو ميغل.

وعبر غوارديولا عن سعادته بعودة ليو إلى طاقمه لبدء فترة ثانية مع بطل أوروبا، وقال: «خوانما أفضل مساعد في الأوقات السيئة، لا أحتاج إلى أحد في الأوقات السعيدة»، وأضاف: «بخلاف معرفته بكرة القدم، حيث يمكنه تحديد أمور خاصة للغاية عن اللاعبين، هو شخص رائع، وكل أعضاء الطاقم سعداء بعودته».

مسيرة غوارديولا التدريبية بعد اعتزاله لعب كرة القدم، اقتحم غوارديولا مجال التدريب، وكانت أولى تجاربه مع الفريق الثاني لبرشلونة، الذي تولى مهمة تدريبه يوم 12 جوان 2017. وبعد أقل من عام على هذه الخطوة، وبالتحديد يوم 8 ماي 2008، أعلن خوان لاپورتا، رئيس برشلونة، أن بيبي سيتولى تدريب الفريق الأول خلفاً للهولندي فرانك ريكارد.

ومعه بدأت الثورة الجديدة في عالم كرة القدم؛

أعلن نادي مانشستر سيتي، حامل لقب الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، الثلاثاء، 22 أوت 2023، أن مدربيه الإسباني بيبي غوارديولا وسيغيب عن الفريق خلال المباراتين المقبلتين بالدوري أمام شيفيلد يونايتد وفولهام، بعد خضوعه لجراحة في الظهر. وأضاف النادي في بيان أن خوانما ليو مساعد غوارديولا سيتولى قيادة الفريق خلال فترة غياب المدرب الإسباني. وأضاف البيان: «كسان مدرب مانشستر سيتي يعاني مؤخراً من ألم شديد في الظهر، وسافر إلى برشلونة للخضوع لجراحة طارئة وكانت الجراحة ناجحة وسيقتضي بيبي فترة التعافي وإعادة التأهيل في برشلونة. من المتوقع عودة بيبي للفريق بعد فترة التوقف الدولي المقبلة». وسيكون التوقف الدولي المقبل خلال الفترة من 4 إلى 12 سبتمبر.

وحصد مانشستر سيتي، المتوج بلقب الدوري الممتاز 5 مرات في آخر 6 مواسم، وفاز بكأس الاتحاد الموسم الماضي، وكذلك دوري أبطال أوروبا للمرة الأولى، 6 نقاط من مباراتين في الدوري هذا الموسم؛ ليحتل المركز الثاني في الترتيب متأخراً بفارق الأهداف عن برايتون. وسينتقل سيتي لمواجهة شيفيلد يونايتد، الوافد الجديد، يوم السبت المقبل قبل استضافة فولهام في الثاني من سبتمبر المقبل.

من هو خوانما ليو مساعد غوارديولا؟  
في 4 أوت الحالي، عاد خوانما ليو لمساعدة المدرب بيبي غوارديولا بعد أن قضى الموسم

## ملعب ماراكانا الشهير يغلق أبوابه.. ما السبب؟

وأضافت الإدارة: «مع الأخذ في الاعتبار أن الأضرار الناجمة لا يمكن إصلاحها دون توقف، اعتباراً من 26 أغسطس، سنعزز توقف أنشطة الملعب للسماح بالتعافي الكامل للعشب».

ولم تعلن إدارة الملعب الذي سيستضيف نهائي كأس ليبرتادوريس في الرابع من نوفمبر، عن الفترة الذي سيبقى خلالها الملعب مغلقاً، فلا يزال يتعين عليها إجراء سلسلة من «التقييمات لإعداد مخطط لمراحل العمل».

ملعب ماراكانا هو الملعب الأكثر استخداماً في البلاد، مذكرة بأن «الملاعب الأوروبية تستضيف في المتوسط 30 مباراة في الموسم الواحد».

وأوضحت على أنه خلال فصل الشتاء ينصف الكرة الأرضية الجنوبي «يكون هناك انخفاض في معدل الضوء» و«درجات حرارة أدنى»، وهي عوامل تسهم أيضاً في التدهور المتسارع للعشب.

ردية لـغاية مطلع هذا الأسبوع، عندما استضاف مباراتين بالدوري البرازيلي، فلومينيزي-أمريكا مينيرو وفاسكو دا جاما-أتلتيكو مينيرو، لا يفصل بينهما سوى 15 ساعة.

ولم يتمكن فاسكو من اللعب على ملعب ماراكانا، الذي يستخدمه فلومينيزي وفلومينيزي، إلا بعد قرار قضائي لصالحه، وقالت الإدارة إنه «حتى الآن أقيمت 55 مباراة (هذا العام)، مما يجعل

أعلن ملعب ماراكانا في ريو دي جانيرو، المقرر أن يستضيف نهائي كأس ليبرتادوريس 2023، أنه ابتداء من السبت المقبل، سيقفل أبوابه مؤقتاً لإصلاح «الأضرار التي لحقت» بالعشب بسبب تعاقب المباريات.

وذكرت إدارة الملعب في بيان صدر الثلاثاء إن الملعب البرازيلي الشهير «سيخضع لتوقف فني في الأيام المقبلة لإصلاح العشب»، حيث ظهر عشب الملعب الواقع في ريو دي جانيرو بضعف

## كيليان مبابي يتلقى صدمة جديدة في باريس سان جيرمان

الفرنسي في صفوف ناديه عاماً آخر، بشرط تجديد هذا العقد لضمان عدم رحيله مجاناً، مع وضع شرط يضمن له الانضمام إلى ريال مدريد عام 2024.

جدير بالذكر أن عقد مبابي مع باريس سان جيرمان ينتهي بنهاية موسم 2023-24، ولا ينوي النجم الشاب تجديده، تمهيداً للانتقال إلى ريال مدريد وهو الأمر الذي أصاب النادي الفرنسي بالجنون، والذي لا يرغب في فقدان خدمات نجمه الأول بصورة مجانية الصيف القادم.

تراجعت بعد صدامه الأخير مع الإدارة، على أن يكون البرازيلي ماركينوس هو القائد الأول للفريق في موسم 2023-24. ويرتبط مبابي بشكل وثيق بإمكانية الانتقال إلى ريال مدريد هذا الصيف، حيث يستعد المبرني لتقديم عرض أولي قيمته 130 مليون يورو من أجل التعاقد مع النجم الفرنسي لتعزيز هجومه.

وسبق لتقارير صحيفة الفول في وقت سابق إن باريس سان جيرمان يرغب في الاتفاق مع ريال مدريد على صفقة انتقال مبابي، والتي تنص على بقاء اللاعب

الجولة الأولى ضد لوريان، ولكن بعد تقرب وجهات النظر بين اللاعب والإدارة عاد للعب أمام تولوز من مقاعد البدلاء. وبعد حادثة الاستبعاد، تلقى مبابي صدمة جديدة بالنادي الباريسي، وذلك وفقاً لما أوردته شبكة «RMC» الفرنسية في تقرير لها، والتي أشارت إلى أن لاعبي باريس سان جيرمان أقاموا اقتراعاً سرئياً من أجل اختيار قائد جديد. ولم يتم اختيار كيليان مبابي في المرتبة الأولى أو حتى الثانية، بل حل النجم الفرنسي في المركز الرابع، حيث يبدو أن شعبية مبابي داخل الفريق

باتت شعبية كيليان مبابي، جناح فريق باريس سان جيرمان، في تراجع مستمر داخل النادي الباريسي، بعد الأجواء المتوترة التي شهدتها الأسابيع القليلة الماضية فيما يخص مستقبل المهاجم الفرنسي.

وكانت الأسابيع الماضية ساخنة للغاية، عندما بدأ الأمر بقرار مبابي بعدم التمديد لأبعد من جوان 2024، الأمر الذي أغضب ناصر الخليفي، رئيس مجلس إدارة باريس سان جيرمان، ليتم استبعاد النجم الفرنسي من الجولة الصيفية في كوريا الجنوبية واليابان كما غاب عن مباراة

## الأزمة تشتعل بين بنزيما ومدرب الاتحاد السعودي

القادة؛ لخبرته الكبيرة في الملاعب، ولكونه نجم الفريق، حسبما فهم اللاعب ذلك، لكن سائق رفض هذا الطلب، بحجة اختياره البرازيلي روماريو قائداً للفريق».

المفاوض السعودي سعد النذير، الذي ألقعه بالظهور إلى دوري روشن السعودي، أن سائق لا يتعامل معه باحترافية. وأضاف ذات المصدر: «طلب بنزيما من مدربه منحه شارة

السعودي خلال الميركاتو الصيفي الحالي. ووفقاً لما ورد، فإن مدرب الاتحاد لم يطلب التعاقد مع بنزيما، ويرى أنه لا يناسب أسلوبه وطريقته في اللعب، فيما أكد المهاجم الفرنسي

كشفت صحيفة «الشرق الأوسط» للندن أن هناك أزمة قوية بين مدرب الاتحاد، البرتغالي نونو إسبيريتو سانتو، ومهاجم الفريق، الفرنسي كريم بنزيما، الذي حضر إلى النادي

# أحداث ولاتناطلات مرتقبة خلال جائزة قطر الكبرى للفورمولا 1



تستضيف حلبة لوسيل الدولية السباق المرتقب لجائزة الخطوط الجوية القطرية الكبرى قطر للفورمولا 1، والذي يُقام من 6 إلى 8 أكتوبر المقبل. ومن المنتظر أن يجتذب هذا الحدث الكثير الجماهير ووسائل الإعلام من كافة أنحاء المعمورة، حيث نتجه الأنتظار إلى فطر مرة أخرى لمشاهدة أفضل سائقي عالم السرعة في منافسة محتدمة للتتويج بلقب الجائزة وسيكون سباق قطر واحداً من ستة سباقات أخرى وقع الاختيار عليها لاستضافة سباقات السرعة "السبرينت" بشكلها الجديد لهذا العام، وذلك إلى جانب أذربيجان والنمسا وبلجيكا وساو باولو والولايات المتحدة الأمريكية. وقد استحدثت النظام الجديد للسباقات منذ العام 2021، وهو سباق قصير لمسافة 100 كم مستقل عن سباق الجائزة الكبرى النهائي، يهدف إلى إضافة المزيد من الإثارة من خلال منافسات متقاربة تشمل حمان الجماهير وتدفق المسائرين لتقديم الأفضل لتعسد المشهد في أجواء استثنائية من السرعة والتمعة.

**ما السباقات المرافقة لجائزة قطر للفورمولا 1؟**

الذين قتموا أفضل أداء في سباق "سبرينت شوت أوت" المركز المتقدم على شبكة خط الإطلاق في سباق "سبرينت"، وتكون لديهم بالتالي حظوظ أعلى للفوز بالسباق. وتحمل هذه السباقات القصيرة أهمية كبيرة في تحديد الفريق الفائز في لقب بطولة العالم لهذه السنة، إذ إن الفوز بمراكز متقدمة في سباق "السبرينت" يعني أن السائق محتمل على نقاط تُضاف إلى رصيد العام في السباق نحو لقب بطولة العالم يُجرى السباق النهائي يوم الأحد 8 أكتوبر، ويُحدد من خلاله الفائز في اللقب العالمي لسباق جائزة الخطوط الجوية القطرية الكبرى 2023. وتتسابق الفرق التي تتلحق على خط البداية وفق ترتيب الجولة التأهيلية التي أقيمت الجمعة للفوز باللقب تحت الأنواء الكاشفة الشهيرة لحلبة لوسيل. وتُختتم السهرة بتحديد الفائزين بالمراكز الثلاثة الأولى، ليتم توجيههم على المنصة وسط عرض مذهل للألعاب النارية في سماء مدينة لوسيل العصرية.

## ماذا تعني الألوان المختلفة للأعلام الفرغوة في سباق فورمولا 1؟

يتم رفع مجموعة من مختلفة من الأعلام في أثناء السباق، يعمل كل منها غاية محددته، حيث تساعد هذه الأعلام بالوألها المختلفة السائقين والمشاهدين على معرفة حالة الحظية وتقدر السائقين ضرورة القيادة بحذر عند الضرورة. يعنى العلم الأخضر بأن المسار خال من الحطام وجاهز للسباق. في حين يتم التلويع بالعلم الأزرق لإخطار السائقين بأن هناك حركة مرور تقرب منهم، أو لتنبية السائق بأن هناك سيارة أسرع على وشك تجاوزه، وعليه إفساح المجال لها. أما العلم الأبيض، فيتم رفعه لإعلام السائقين بتقارب سيارة بطيئة، أو بتقاربه من نهاية جلسة الخاصة بجولة التجارب الحرة. كما يتم رفع العلم الأصفر لتنبية السائقين حول أي أخطار على الحلبة وتضرورة القيادة بحذر، ويشير رفع هذا العلم إلى ضرورة خفض السرعة بشكل كبير وتقادي تجاوز أي سيارات أخرى. أما العلم الأحمر، فيستخدمه عادة مسؤولو السباق على امتداد الحلبة لإخبار السائقين بضرورة إيقاف الجولة بسبب حادث كبير أو لطوف جوية قاهرة. وفي حال رأى السائق علما أسود رُفَع لسيارته، فهذا يعنى إقصاؤه من السباق وأن عليه التوجه مباشرة إلى حظيرة فرقه.

## موندنال السلة: المنتخب الأردني يخطط لإحباط المفاجأة



الفريق الأردني لكرة السلة، ومن ورائه كل الأردنيين، يتفاهل بالمشاركة في منافسات كأس العالم بالرغم من صعوبة هذه المشاركة، خاصة أن المجموعة التي ينتمي إليها فيها فريقان مرشحات للقب. لكن مدرب الفريق وسام الصفوح بعد تقديم مستوى يلقي بصورة الأردن وسمة كرة السلة في المملكة. يتربى الأردنيون بشغف بمشاركة منتخب بلادهم في التنسفة التاسعة عشرة من كأس العالم لكرة السلة التي تنطلق الجمعة في كل من أندونيسيا واليابان والفلبين، وتُستمر حتى العاشر من سبتمبر القادم. ورغم صعوبة المهمة يعني الأردنيون الفتح بمشاركة مميزة والتأهل عن مجموعة ثلثة تضم الولايات المتحدة، الباهجة عن استعادة اللقب الذي تنازلت عنه عام 2019 لصالح إسبانيا، واليونان من دون نصمها المعلق بترين التوتوكو عالميا ونيزولندا. ويشارك منتخب الأردن المصنّف الثالث والثلاثين عالميا والخامس اسبوريا في النهائيات للمرة الثالثة، بعد أولي في تركيا عام 2010 وثانية في الصين عام 2019، مع أمل أن يكون أكثر توفيقا هذا المرة، بعدما اكتفى بفوز بترين في المباريات العشر التي خاضها في مشاركته السابقتين. وسيدنا الأردنيون مشوازم هم أمام اليونان السبت، قبل مواجهة نيوزيلندا بعدها بيومين ومن ثم الولايات المتحدة، الفقرة باللقب خمس مرات، في الثلاثين من الشهر الحالي. ويقود "صقور الأردن" المدرب الوطني وسام الصفوح الذي شارك لاعبا في موندنال 2010 وقاد المنتخب إلى التأهل الثالث من بوابة التصفيات الآسيوية، ليصبح أول عربي يحقق هذا الإنجاز المزدوج ويمثل البلاد في المخل العالمي لآسيا ومندريا. وفي تصريح لوكلية فرانس برس أفاد الصفوح بأن يشعر بالفخر والمسؤولية لقبته المنتخب الأردني في كأس العالم. وقال "أول مرة كلاعب وثاني مرة كمدرب... سائل قصاري جدي لتقديم المنتخب الأردن في أبهى صورته. أشعر بالفخر أن أكون أول لاعب ومدرب أردني يلعب ويترب في كأس العالم، وسعيدة لإثبات أن المنتخب الأردني بالجد والمثابرة قادر على الوصول إلى أعلى المستويات". ويقود "صقور الأردن" المدرب الوطني وسام الصفوح الذي شارك لاعبا في موندنال 2010 وقاد المنتخب إلى التأهل الثالث من بوابة التصفيات الآسيوية وأفاد الصفوح برضاه عن مستوى الفريق خلال مراحل التحضير، قائلا "حاربنا خلال المعسكرات التدريبية مواجهة منتخبات تتلبه في أسلوب اللعب مع منتخبات مجموعتنا... وكان ذلك نرح في مستوى المنتخبات التي واجهناها وديبا، والخطة الموضوعه لكل لاعب ولل فريق بشكل كامل بدأت تعطي ثمارها على الصعيد الفردي والجماعي". والتمر هذا حسب رايه "عن تجهيز أكبر عدد من اللاعبين وساهم في زيادة التفاهل داخل البني باللاعبين". الفريق بات الآن جاهزا لعكس صورة مميزة عن كرة السلة الأردنية، وعن طبيعة المنافسة في المجموعة والمواجهة التوقية مع المنتخب الأمريكي، قبل الصوص "المجموعة قوية جدا، وهي الأصعب في كأس العالم باعتبار وجود متخمين مرشحين للفوز باللقب. لكنها مجموعة نتجتنا متحمسين لإظهار القاتلية المختلطة في الأردن، واللاعبين لديهم النافع لإظهار قدراتهم وعكس صورة مشرقة على كرة السلة الأردنية". ويؤمل الصفوح على خبرة لاعبيه، وعلى رأسهم زيد عباس الذي يستقبل في نوفمبر القادم بعد ميلاده الأربعين، وهو اللاعب الأردني الوحيد الذي سجل مشاركة ثلثة في نهائيات كأس العالم. كما يعتمد على أحمد الدويري الذي خاض تجارب احترافية، أبرزها مع فريقه بنهش ووبروصة بسبور التركين، وأيضا مع القادسية الكويتية لفترة قصيرة. ويسرد أيضا المعجس الأمريكي رونديه هوليس - جيفرسون الذي حل بديلا عن دار نكر بعدما اعتذر الأخير عن عدم تمثيل المنتخب. ويمك جيفرسون تجربة في الدوري الأمريكي (إن بي إيه) حيث لعب لمدة دامت ست سنوات مع كل من بروكلين نتس ونورونتو رابنورز وبورتلاند ترايل بلانز، كما خاض تجارب احترافية العالم تشكيلة من 12 لاعبا، هم زيد عباس وأحمد الدويري وأحمد الحمراشة ومحمد شاهر وفادي إبراهيم وأمين أوحوا، وسامي بزيغ ومالك كنعان وزين التجادي ومهاشم عباس وأحمد سموي والمجنس هوليس - جيفرسون. واعتبر نجم الأردن السابق أشرف سمارة أن استعدادات الأردن لغرض منافسات كأس العالم كانت مثالية لأنه أكثر المنتخبات العربية جاهزة نتيجة سلسلة المباريات الودية القوية والمتنوعة التي خاضها. وقال سمارة لفرانس برس "أتمنى أن يكون منتخبنا قد استفاد من المعسكرات التدريبية التي قدم فيها أداء مميزا، وخصوصا في بطولة كأس العالم الدولية التي توج بها بعد الفوز على منتخبات كبيرة كالبرنغال والنغولا والمكسيك". وعن حظوظ المنتخب قال "صقور الأردن في مجموعة ليست سهلة. ومع ذلك أتمنى الظهور في الدور الأول بشكل جيد وتحديدا أمام اليونان وأميركا... هما منتخبان كبيران من الصعب الفوز عليهما. لذلك أعتقد أن الهدف هو الفوز على نيوزيلندا". مع تركيزه على تحقيق "تصنيف يساهم في تعزيز فرصة التأهل عن قارة آسيا لدورة الألعاب الأولمبية". وخلال رحلة الإعداد الطويلة للنهائيات فاز الأردن حتى الآن في 8 مباريات ودية وخسر في 11 مباراة. وأحرز بطولة كأس العالم الثاني الدولية بعدما حقق ثلاثة انتصارات على البرنغال (61 - 69) والنغولا (61 - 70) والمكسيك (76 - 82). ويهني الأردن الاستعداد للبطولة بمعسكر تدريبي يقمه حاليا في الصين قبل وصوله إلى مثالا الأربعاء.

## ملاكمون سعوديون يستعدون لنزال الفنون القتالية المختلطة في نيويورك

النزلات. ومن وحي الإلهام، أخذنا على عاتقه تقديم الفنون القتالية المختلطة إلى السعوديين، ورجع ليبدأ ليبدأ شكل أشكال "قتال الشراخ"، واسترجع البداية قام بتأسيس نادي خاص به. واسترجع البدايات قائلا "لقد كان وقتا صعبا، ولكن الحمد لله، خلال السنوات الأربع أو الخمس الماضية نمت الفنون القتالية المختلطة كثيرا" في البلاد. وأشار موراي إلى وجود قاعدة جماهيرية كبيرة جدا وقاعدة جماهيرية سريعة النمو، مفصحا عن أن الدوري يامل في إقامة أحداث في المملكة في أقرب وقت العام المقبل. وتابع "نحن نرى عشاق الفنون القتالية المختلطة المتحمسين في جميع أنحاء الشرق الأوسط والمملكة العربية السعودية ينخرطون بشكل أكبر في هذه الرياضة". لكن رحلة الفنون القتالية المختلطة في السعودية لم تكن سهلة أو سلسة. ففي سنة 2019، بعد عام من مقتل الصحافي السعودي جمال خاشقجي في قنصلية بلاده بالسفطبول، سعى الأمريكي للتدفير ملك بطولة القتال النهائي إلى النأي بنفسه عن الرياض وأعاد استثمارا بقيمة 400 مليون دولار في صندوق الاستثمارات العامة السعودي. بالنسبة إلى القحطاني وندا بعد ظهور المملكة كقوة في مجال الفنون القتالية المختلطة أمرا لا مفر منه، وهو ما يأسلن أن يفهمه العلم بشكل أفضل الأربعاء بعد أن يصعدا إلى الحلبة في ماديسون سكوير غاردن. وسرّح القحطاني بأن "هذا النزال أكبر من صبري"، مشيرا إلى هذه الحيلة بأنها "مكان مقدس عندما جميعا" كعقائين. وقال بلهجة المتحمس "إن شاء الله نرفع الرأس ونفوز، أنا نست خاتفا بل متحمس".

وقال بيتر موراي، المدير التنفيذي لسوري المقاتلين المحترفين (رابطة أميركية للفنون القتالية المختلطة تأسست في عام 2018) بهم "يقاتلون لإثبات أنفسهم". وأضاف موراي أن السعودية في وضع جيد يوفر لها إمكانية أن تصبح متنافسا لمقاتلي ومشجعي الفنون القتالية المختلطة. وشرح "تعتقد أن المواهب موجودة، وهناك حاجة إلى قدرات إضافية، ونحن ملتزمون بذلك". وأكد القحطاني، المعروف باسم "دي ريسر"، لوكلية فرانس برس أنه على أتم الاستعداد لمواجهة الأمريكي دينيد زيلنر في منافسات وزن الريشة، رغم أنه تدرب بشكل أساسي في السعودية وكونه جديدا إلى حد ما في هذه الرياضة. وقال "هذه صالة ألعاب رياضية قديمة، مشيرا إلى المكان الذي يمارس فيه رياضته والذي اكتسب خبرته بروسومات لأسطورة الملاكمة محمد علي ومايك تايسون وأقوال مثل "الجان بصوت لاف مرة". وأضاف أن الصالة "ليست الأفضل وليس فيها أفضل المعدات، لكنها تضم مقاتلين جيدين للغاية". أمضى القحطاني الكثير من طفولته في المغرب، بلد والدته، وتعلم أولا فنون الملاكمة هناك. وحين عاد إلى السعودية في 2010 لم تكن الفنون القتالية المختلطة "مشهورة أو معروفة"، ولم يجد ناديا محليا يمكن أن يتدرب فيه بانتظام حتى عام 2016. هذا الوضع أجبر نداء السعودي الآخر الذي يناقش معه في دوري المقاتلين المحترفين الأربعاء، على اللجوء إلى موقع فتيوب لتعلم أساسيات الفنون القتالية المختلطة. ووجد صائلته في مرنس لغة إنجليزية أميركي علمه أساسيات الجيو جيتسو، وبات أول شريك مناسب له في

يتسائل الرياضي السعودي عبدالله القحطاني رياضيات مع شريكه في صالة ألعاب رياضية بشمال الرياض، محاطا بالمشجرات من المقاتلين الذين يجرون تدريباتهم البدنية والفنية الخاصة على السجادة الرياضية المزمحة. وهذا المكان المتواضع بعيد كل البعد عن المكان الذي يستأنف فيه قريبات الأنواء الساطعة لماديسون سكوير غاردن في مدينة نيويورك، حيث سيجاول هذا الأسويح هو ومقاتل سعودي آخر وضع الفنون القتالية المختلطة (إم أم إيه) في المملكة على الخارطة العالمية. وقبل عقد من الزمان فقط كان للفنون القتالية المختلطة التي تجمع بين عدة عناصر قتالية، من الملاكمة إلى الجودو ومواي تاي، عدد محدود من المتابعين في السعودية، لكن ذلك بدأ يتغير عندما استضافت المملكة الطليجية الثرية مسابقة "قوة الصحراء" الإقليمية الشهيرة في عام 2014. ومنذ ذلك الحين تزايدت شعبية الرياضة، المعروفة في المنطقة باختصارها الإنجليزي في "أم أم إيه"، مع صعود المقاتلين من جميع أنحاء الشرق الأوسط وإنشاء مؤسسة وطنية للفنون القتالية المختلطة لتطوير المواهب السعودية. يتنافس القحطاني ومواطنه المقيم في مدينة جدة مصطفى راشد ندا الأربعاء في مباريات منفصلة في نيويورك كجزء من التصفيات في دوري المقاتلين المحترفين (بي أم أل)، وهو تحول مهم يملك السعوديين أن يؤدي إلى حصولهم على اعتراف عالمي.



# نتاكارى ريتشاردسون تحصد سباق 100 متر ببطولة العالم للألعاب القوى



أبهرت العداء الأمريكية شاكاري ريتشاردسون الجميع في سباق 100 متر للسيدات ضمن بطولة العالم للألعاب القوى، بعدما تمكنت بشكل مفاجئ من حصد الميدالية الذهبية. وانطلقت ريتشاردسون صاحبة سباق 100 متر، الذي تأهلت إليه بثاني أسوأ زمن في الدور قبل النهائي، قبل أن تغلب الصورة في السباق النهائي الذي قطعته في زمن 10.65 ثانية، لتحصد الذهبية العالمية الأولى في مسيرتها، متفوقة على

التاسعة كانت مثالية لتلك الوضعية، وساعدتني على القيام بما كان يجب علي فعله والتركيز على نفسي». ودخلت العداء الأمريكية في ملاسنة مع الصحفيين الأجانب، حيث قامت بتوبيخهم بسبب الخطأ في نطق اسمها، وكذلك تشكيكهم في أدائها في الدور قبل النهائي الذي كانت تودع المنافسات من خلاله. اعتادت ريتشاردسون إشارة الجدل من حين لآخر خلال مسيرتها، التي لم تكن حافلة بالكثير من الإنجازات العالمية، رغم كونها أحد الأسماء الشهيرة في عالم سباقات العدو للسيدات. وفازت شاكاري بالبطولة الأمريكية المؤهلة إلى أولمبياد طوكيو 2020، لكن تم إيقافها قبل خوض اللقب بغضب حامله السابق، البرتغالي كريستيان بيشناردو، وبعد إصابة الجامايكي اليفاع والواعد جايدون هيبيرت خلال المسابقة.

## ميدالية تاريخية لبوركينا فاسو



حصل هيوز-فابريس زانغو من بوركينا فاسو أول لقبه العالمية وأول لقب عالمي لبلاده، بفوزه بذهبية الوثبة الثلاثية. وحقق زانغو الذي حصد الميدالية البرونزية في أولمبياد طوكيو مسافة 17.64 مترا، وأربع فترات بأكثر من 17.20 م. وتفوق البوركينابي على الكوبيين، لاسارو مارتينيس (فضية) وكريستيان نابوليس (برونزية). وحصد زانغو اللقب بغضب حامله السابق، البرتغالي كريستيان بيشناردو، وبعد إصابة الجامايكي اليفاع والواعد جايدون هيبيرت خلال المسابقة.

**فوز درامي في رمي القرص**  
ظفر البطل الأولمبي السويدي دانيال ستال بلقبه العالمي الثاني في رمي القرص لدى الرجال، بأسلوب درامي. سيطر السويدي، الذي سبق له أن فاز بالذهبية في مونديال الوثبة 2019، على لوحة التتاج، قبل أن يأخذ منه حامل اللقب السلوفيني كريستيان شيه الصادر في رميته السادسة والأخيرة. تحولت كل الأنظار بعدها إلى ستال في المركز الوطني للألعاب القوى، في انتظار رميته الأخيرة في المنافسات، ولم يخيب السويدي الآمال مسجلا رقما قياسيا للبطولة بـ 71.46 م وبشكل مذهب. حصد شيه الميدالية الفضية مسجلا 70.02 م، فيما كانت البرونزية من نصيب البولندي ميكولاس أليكا، البالغ من العمر 19 عاما، والذي سجل 68.85 مترا.

## إقالة مدرب تونس بسبب تصرف غير أخلاقي تجاه إحدى اللاعبات

كشفت الجريدة التونسية للكرة الطائرة في بيان له نشره الإثنين 21 أوت عبر صفحتها الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" عن قرار إيقافه نشاط مدرب منتخب الوسطيات (أقل من 21 سنة) محمد المسلماني بشكل فوري. وأوضح الهيكمل المشرف على اللعبة أن القرار جاء بسبب تصرف وصفه بـ "غير الرياضي" صدر عن المسلماني خلال أداء مهامه في بطولة العالم للوسطيات المقامة بالمكسيك مشدداً عن رفضه الشديد لمثل هذا التصرف. وتابع الاتحاد بأن المسلماني سيجال إلى لجنة التأديب فور عودته إلى تونس، كما تم تكليف المدرب المساعد عادل بن رمضان بالإضطلاع بخطة المدرب الأول خلال باقي المرات. وتقدّرت فضيحة "الصفع" داخل معسكر المنتخب الوطني التونسي، إذ اعتدى المدير الفني على إحدى لاعبات المنتخب وسط زهول زميلاتها في أثناء المباراة التي جمعت المنتخب التونسي بمنتخب الدومينيكان، وذلك حسبما جاء ذكره في موقع "ويندو" التونسي أمس الإثنين. وخاض المنتخب التونسي للوسطيات حتى الآن 3 مباريات الهزم من جميعها بذات النتيجة (3-0). وتعرضت سيدات تونس للخسارة أمام كل من إيطاليا والبرازيل وجمهورية الدومينيكان، وتعتبر المشاركة الحالية هي الثالثة لمنتخب تونس لفئة تحت 21 سنة في نهائيات المونديال، إذ شارك سابقا عامي 1995 و2011.

## امرأة تهزم يوسين بولت في بطولة العالم للألعاب القوى

شهدت بطولة العالم للألعاب القوى تحقيق العداء الجامايكية شيلي أن فريزر برايس إنجازا فريدا تفوقت به على مواطنها الأسطوري يوسين بولت. وخلال البطولة المقامة حاليا في العاصمة المجرية بودابست، فشلت برايس في الحفاظ على لقبها والتتويج بذهبية سباق 100 متر، التي حصدتها الأمريكية شاكاري ريتشاردسون على نحو مفاجئ، لكنها حصدت الميدالية البرونزية، والتي منحها إنجازا مميزا. ورفعت برايس صاحبة الـ 36 بهذا التتويج الجديد عدد الميداليات التي حصلت عليها خلال كل مشاركتها في بطولات العالم للألعاب القوى إلى 15 ميدالية، لتتفوق على مواطنها يوسين بولت الذي اعتزل سباقات ألعاب القوى في عام 2017 وفي جعبته 14 ميدالية متنوعة. وكانت العداء الجامايكية برايس حصدت ميداليتها الذهبية الأولى في بطولة العالم للألعاب القوى عام 2009 التي أقيمت في برلين، قبل أن تتصوّل وتجوّل في مسابقات 100 متر و200 متر وتتابع 100x4 في الأعوام التالية، لترفع حصيلةها على 15 ميدالية، بواقع 4 ذهبيات و4 فضيات وبرونزية وحيدة. أما ميداليات الأسطورة بولت الـ 14، فقد تتوزعت بين 11 ذهبية، وفضيتين، وبرونزية. ويذكر أن برايس حصلت أيضا على 8 ميداليات أولمبية (3 ذهبيات و4 فضيات وبرونزية واحدة) على مدار أربع دورات، بالتساوي مع مواطنها بولت الذي حصد 8 ذهبيات خلال 3 دورات.

## موندبال القوى: بطل جديد يتال لقب الرجل الأسرع في العالم والأوغندي جوشوا يدخل التاريخ



فيما حل الأثيوبي سيليمون باريجا ثانياً ليفوز بالبرونزية بتوقيت (27:52.72 دقيقة). وفي الوثب الثلاثي، اكتفى الجزائري محمد الطاهر ياسر تركي بالمركز الخامس، في نهائي الوثب الثلاثي بـ 17.01 مترا، بينما حقق فابريس زانغو من بوركينا فاسو الميدالية الذهبية، بوتية بلغ طولها 17.64 مترا.

فاز الأمريكي نواه لابلز بالميدالية الذهبية لسباق 100 متر الإثنين، في بطولة العالم للألعاب القوى المقامة في العاصمة المجرية بودابست، ليحصّد لقب الرجل الأسرع في العالم. وسجل لابلز زمنا قدره (9.83 ثانية)، كأفضل توقيت لسباق هذا العام كرقم قياسي، فيما نال العداء البوتسواني، تسيولي تيبوغو الميدالية الفضية بعد منافسة قوية مع الجامايكي أوليك سيفيل، والبريطاني زاريل هيووز الذي نال الميدالية البرونزية. وفي سباق 100 متر سيدات، فازت الأمريكية شاكاري ريتشاردسون بذهبية سباق 100 متر لدى السيدات، مسجلة زمنا قياسيا للبطولة قدره 10.65 ثوان، حيث أنها تفوقت على الجامايكيتين شريكا جاكسون الثانية بتوقيت (10.72 ث)، وتشيلى أن فريزر برايس التي جاءت في المرتبة الثالثة، محققة توقيت (10.77 ث)، لتتفوقا بالميداليتين الفضية والبرونزية. واستعادت البريطانية كاتارينا جونسون تومسون لقبها العالمي في منافسات السباع، حيث توجت بالميدالية الذهبية، بعد أن فازت على الأمريكية آنا هول بفارق 20 نغطة، بـ 6740 مقابل 6720، وفازت الهولندية أنوك فيتسر بالميدالية البرونزية بحصدها 6501 نقطة. وأحرز العداء الأوغندي جوشوا تشيتيغي الميدالية الذهبية لسباق 10

## تايلور تخلف هاليب الموقوفة في «أمريكا المفتوحة»



تقرر استبعاد الرومانية سيمونا هاليب من قائمة المشاركات في بطولة أمريكا المفتوحة للتنس (فلاشينغ ميدوز) في ظل فرض إيقاف مؤقت عليها فيما يتعلق بقضية منتهكات. وأعلن الاتحاد الأمريكي للتنس أن الأمريكية تايلور تاوسند ستحل مكان هاليب في البطولة التي تنطلق منافساتها يوم 28 أغسطس (آب) الجاري. وتخضع هاليب للإيقاف المؤقت منذ أكتوبر 2022، بعد أن كشفت الاختبارات عن وجود مادة «وكسادوسينات» المحظورة في عينها خلال نسخة العام الماضي من بطولة أمريكا المفتوحة، حسب ما أعلنته الوكالة الدولية لثلاثة التنس. وجرى تأجيل الحكم النهائي، الذي كان مقررا صدوره في أوائل أوت الجاري، إلى موعد غير محدد بقرار من محكمة مستقلة في لندن. ودلّما ما أبدت هاليب تمسكها بالبراءة، وتقول إن تحليل الخبراء خلص إلى أن تناولها مكملا ملوثا تسبب في ظهور نتائج إيجابية لتحليل العينات. كذلك نفت هاليب ما واجهته من اتهامات مؤخرا حول أنها ارتكبت مخالفات تتعلق بجواز السفر البيولوجي الخاص بها.

# أفضل الأغذية للرياضيين واحتياجات الجسم



اجتهدتها التمارين الرياضية والالعاب .

## أفضل غذاء للرياضيين :

### التوت

ويحتوي على مواد مضادة للأكسدة وفيتامينات مثل A ، C ، E ، وهو يساعد على الحماية من الأكسدة التي قد تتشكل في الجسم أثناء التمارين الرياضية ، التوت هو واحد من أفضل المصادر للمساعدة في الحفاظ على قوة العضلات مع التقدم في العمر وفقا لدراسة أجريت عام 2009 . وهو لديه المواد الكيميائية النباتية والمواد الوافية المضادة للأكسدة والمغذية .

### الأسماك

الأسماك الدهنية عموما مثل السلمون والماكريل هي مصادر جيدة من البروتينات والبروتينات وأحماض أوميغا 3 الدهنية ، والتي تساعد على تقليل الالتهابات التي يمكن أن تعوق الأداء الرياضي وتساهم في الحماية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب . يتفق معظم الخبراء على أن تناول المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع هي كمية لا بأس بها لجني فوائدها المضادة للالتهابات .

### الفول والبقوليات

للرياضيين النباتيين أو أولئك الذين يريدون فقط أكل اللحوم مرات قليلة ، وتعد مصادر نباتية للبروتين لا بد منها . وتشمل فول الصويا ، الحنظل ، البازلاء ، وجميع أنواع الفاصوليا السوداء ، والبيض ، فمعظم الناس لا يتناولون ما يكفي من هذه أو يقولون أنهم لا يحبونها ، ولكن يمكنك حتى إضافتها إلى السلطة .

الحبوب قد لا تكون في قوة البروتين الذي تأخذها من شريحة لحم أو من الدجاج ، فواحد كوب من الفاصوليا السوداء لديها نحو 114 سعرة حرارية و 7 غرامات من البروتين ، مقابل 168 سعرة حرارية و 33 غراما من البروتين ل 4 أونصات من الدجاج بدون جلد . ولكن على عكس البروتين الحيواني ، فالفاصوليا ليس لديها الدهون المشبعة وأيضا مصدر جيد للألياف ، والتي يمكن أن تساعد على أيضا شعورك بالشبع لفترة أطول .

### الكرونة

قد يكون البروتين مهم لبناء العضلات ، ولكن الكرونة هيدرات لا تزال واحدة من أهم العناصر الغذائية للرياضيين فإجسادنا تحرق الكرونة هيدرات كوقود . ومن ثم هي تزيد قدرة الجسم على العمل . وأصناف الحبوب الكاملة هي الأفضل . فقلديها المزيد من الألياف .

### الموز

يحتوي على حوالي 100 سعرة حرارية للقطعة ، وهو خيارا جيدا للأشخاص الذين يبحثون عن الطبيعي الموز ، والمزة المتوسطة تحتوي على 422 ملغ من البوتاسيوم ، والتي يحتاجها الجسم لتنظيم السوائل ومنع تقلصات العضلات والتشنجات . لذلك تحرق من البوتاسيوم أثناء ممارسة التسلق البطني ، فبته من المهم تجديدده في أقرب وقت ممكن بعد ذلك .

### الخضروات vegetables :

جميع الخضروات الخضراء عموما تقوم بتوفير الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك لتحقيق الأداء الأمثل . ذات الأوراق الخضراء الداكنة يكون لديها تركيزات أعلى من المواد المضادة للأكسدة والألياف والسواد المغذية الهامة الأخرى . كما هو الحال مع الفواكه ، فبته من المهم أن تأكل مجموعة متنوعة من ألوان مختلفة .

### المكسرات وزبدة المكسرات nuts and butter nuts :

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

يحتوي على دهون صحية و بروتين و فيتامينات .

التستوستيرون تتسبب في الضعف الجنسي و ضمور الهيرومونات المخفزة على ذلك .

هناك بعض تلك المكملات تباع بشكل سرى لأنها تتسبب بالإدمان فالإفراط في تناول تلك المكملات يتسبب في مشاكل صحية وخيرة مثل مشاكل الإدمان بالتنامم لأن الجسم لا يستطيع التخلي عنها و توقفتها أو منعها يجعل الجسم يبرد الحصول عليها بأي شكل ممكن فيبدأ في التمتع و لذلك لابد من الانتعاش و نهائيا عن جميع المكملات الهرمونية و الغذائية للرياضيين إلا تحت إشراف الطبيب وكون وضع أخرهل تتكيف الانظمة الغذائية باختلاف

الغاية من التدريب ، تخفيف الوزن أو بناء العضلات؟ لأنقص الوزن، أو بشكل أكثر تحديدا، دهون الجسم، يجب أن تكون كمية الطاقة المستهلكة أقل من كمية الطاقة المحروسة، وهناك حاجة لنظام غذائي ونظام تمارين يخدمان هذه الغاية .

إذا كانت التمارين من أجل إنقاص الوزن، فهناك خطوات أساسية يمكن اتخاذها لتقليل من محتوى الطاقة في النظام الغذائي اليومي . يجب تقليل الدهون، والتي تعد أكثر مصصا للطاقة كثافة، ويجب تخفيف السعرات الكحول أيضا . يجب تناول كميات أقل من الأطعمة السكرية، مثل الحلويات والشوكولاتة والكمك والبسكويت والمشروبات السكرية، ويجب تناول أطعمة الكرويهيدرات المعقدة بانتظام ولكن بكميات أقل، مثل الحبوب الكاملة الخبز والأرز والمعكرونة . كما يجب تناول كميات صغيرة من الأطعمة التي تحتوي على الدهون الأساسية، مثل المكسرات والبذور والأسماك الزيتية .

ينبغي أن تدرج الألياف البروتينية في كل الوجبات للمساعدة على الحفاظ على كتلة العضلات مثل الدجاج والسمك واللحم الحمراء الخالية من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم . ويجب الأكل من الفواكه والخضروات المغلفة من المهم أيضا ضبط نسبة البروتين في النظام الغذائي أيضا .

أما بالنسبة لبناء العضلات فمن الضروري الجمع بين تدريبات المقاومة (وتدعى تدريبات القوة أيضا) واتباع نظام غذائي يتضمن ما يكفي من الطاقة لتتمكن الجسم من صنع العضلات إضافة إلى احتوائه على كميات كافية ومنظمة من البروتين .

يجب أن تأتي هذه الطاقة أساسا بشكل أطعمة غنية بالكربوهيدرات، مع التأكيد على وجود الأطعمة التي توفر الدهون الأساسية، مثل الأسماك الدهنية والمكسرات والبذور .

يخدم البروتين للبناء الأساسية التي تساعد على صنع العضلات، ينبغي أن يدرج البروتين في كل وجبات الطعام هناك العديد من المكملات الغذائية المختلفة في السوق . يستند بعضها على بحوث موثوقة، يمكن بعضها الآخر لا يحتاج معظم الناس لأخذ المكملات، ويجب أن ينظر الرياضيون إلى استهلاك المكملات بحذر شديد . إذ عثر في الماضي على بعض المكملات الغذائية التي تحتوي على مواد مسبوقة .

أولاً، يجب التأكد من أن النظام الغذائي صحي ومتوازن ويناسب الرياضة الممارسة . ويجب استشارة اختصاصي نظم غذائية مسجل أو اختصاصي تغذية ذو خبرة في مجال التغذية الرياضية . إذ يمكنهم تقييم النظام الغذائي وتقديم المشورة حول مكملات معينة .

لأنهم مزيج طبيعي من البروتين والدهون الصحية ، المكسرات هي من عناصر الطعام الغني لكثير من الرياضيين . وهي أيضا سهلة الهضم ، وهي يمكن أن تساعد في موازنة نسبة السكر في الدم عندما يتقربن بالكربوهيدرات . فلو أكلت الخبز فقط ، فبته يتحول إلى سكر بسرعة كبيرة ولا يصل كل ذلك لطاقة على الفور . لكن إذا كنت وضعت بعض زبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز على هذا الخبز ، البروتين والدهون يمكن أن تساعد في الحفاظ على تلك الكربوهيدرات على مدى فترة أطول من الزمن .

### الشوكولاته باللبن

الكربوهيدرات البسيطة مع قليلا من نسبة البروتين حوالي أربعة أو خمسة إلى واحد ، يمكن خلط كوب من الحليب قليل الدسم مع الشوكولاته والحصول على نفس الفوائد . بالإضافة إلى ذلك ، الكافيين في الشوكولاته يتوسع ويرتاح في الأوعية الدموية ، مما يساعد الدم الغني بالأكسجين الوصول إلى العضلات بسرعة وسهولة أكبر .

### الأخطار الصحية للمكملات الغذائية :

هناك نوعين من المكملات البروتينات والمنتسبات الهرمونية ونسبة الضرر بهما متساوية حيث أن نسبة البروتينات المستعملة في بناء الجسم من تلك المنتجات تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية اللازمة لبناء الكتلة العضلية وتغويض الخلايا التالفة والهرمونات والمكملات المستعملة من قبل الرياضيين من مجموعة من المستوربات التي تزيد من التشنجات وتسرّع نمو العضلات بشكل غير طبيعي مما يجعلها تأثر على الدم والقلب وبقي الأجهزة والأعضاء بالجسد ، نتيجة الإفراط في استخدام البروتينات فتتشكل عيب على الكلى والكبد مع زيادة نسبة البروتينات تلك النسبة ضارة جدا للجسم بعض تلك المكملات مثل مكملات ما قبل التمارين الرياضية Pre-Workout Supplements و مكملات ما بعد التمارين الرياضية Post-Workout Supplements 3 أسابيع من تناولها لأن الاستمرار في أخذها يتسبب في ضرر بالغ على الجسم و يبدأ الرياضي بالإصابة بسيل من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم ، هشاشة العظام واختلال مستوى السكرى بالدم والإضطرابات النفسية والحوادث و ضمور البروستاتا و تراكم السموم على الكبد واختلال واضطرابات الدورة الشهرية لدى النساء والتهابات الجرثومية المناعية و نمو الثدي بشكل غير طبيعي عند الرجل بالإضافة إلى تعميم القرنية وزيادة التمزق العضلي .

في أغلب ممارسة الرياضة بشكل عادي و طبيعي يعطي نفس النتيجة التي يمكن تناول المكملات من أجلها تقوية العضلات وتحسين التغذية والمساعدة في عملية التمثيل الغذائي وحسارة الوزن .

يتميز بين الرياضيين خصوصاً ييسن من يترددون على الصالات الرياضية أنها فعالة وسريعة المفعول وتحقق لهم ما يحلمون ويتطلعون بالوصول إليه في أسابيع قليلة ولكن معظم مذبذب الصالات الرياضية تلك لا يتمتعون بالخبرة والتجربة الطبية الكافية التي تؤهلهم لمثل تلك الأقسوال بالإضافة إلى أن معظم تلك الأدوية مغشوشة تكون آثاره مضاعفة عن آثار المكمل الهرموني العادي . من المواد التي تحتوي عليها المكملات الهرمونية الكورتيزون تناولها بكميات كبيرة يحدث أضرار بالغة في كل من الأعصاب والعضلات والعظام بالإضافة إلى حدوث ما يسمى بالخرخوخة ، من المسببات أيضا التي تسببها المكملات الهرمونية خصوصاً منتسبات حجم العضلات العمق وبعض الأضرار الصحية بالجهاز التناسلي لأن تلك المكملات تكون مماثلة لهرمون الذكورة





# كيف تختار غذائك المناسب؟ أحدث أساليب الرجيم والتغذية وفق فصائل الدم



أو بيضة مسلوقة في الماء المغلي+2 شريحة من خبز ايزيكي أو خبز أبيض  
شاي أخضر  
الغداء  
سلطة سبانخ أو سلطة خضراوات  
شريحة خبز آيسين  
تونا محفوظة في الماء مع مايونيز  
مشروب عشبي  
snack  
زبادي بالفواكه  
مشروب عشبي  
الغداء  
لحم ماعز أو أرانب  
خضراوات مسلوقة(بروكلي، جزر، كرنب)  
سلطة فواكه  
مشروب عشبي

## أصحاب فصيلة الدم AB

**THE ENIGMA** فصيلة الغامض  
هي أصل الفصائل وأقدمها فإنا فصيلة (O) إذا كانت فصيلة الدم هي أحدها وأقها شيوعا فعمر هذه الفصيلة يقل (AB) الدم عن ألف سنة و تتراوح نسبة وجودها بين البشر ما بين 2-5 في المائة هذه الفصيلة غير واضحة الملامح أو غير مستقلة في صفاتها إذ يعتبرها شيء من العجوز فهي تتميز بالعديد من الانحيازات التي جعلها أحيانا شبيهة بفصيلة الدم (A) وأحيانا أخرى شبيهة بفصيلة الدم (B)....  
لكنها في الأغلب الأعم تمثل اندماجا لصفات هاتين الفصائل بصفة عامة لا تتوافق أغلب الأغذية غير المتوافقة مع فصيلة الدم (B) ومع فصيلة الدم (A) مع هذه الفصيلة....  
لكن هناك بعض الاستثناءات فيفضل أنواع اللبنيات التي تجلط مختلف فصائل الدم الأخرى تكون أقل تأثيرا بالنسبة لهذه الفصيلة والتي تجمع بين الكاسيم المضادة للفصيلة (A) والأجسام المضادة للفصيلة (B)....  
فعلى سبيل المثال (A) أو فصيلة الدم (B) لأحوائها على لكتينات ضارة. لكن هذا الضرر لا يتضح بالنسبة لأصحاب فصيلة الدم (AB) فيمكنهم تناول الطعام

## نموذج لنظام غذائي لفصيلة AB

الأطعمة  
كوب ليمونادة على الريق(ماء) +عصير ليمونة  
كوب عصير جريب فروت  
حبيضة مسلوقة في الماء المغلي  
2- شريحة خبز آيسين مع مربى طبيعية أو قليلة السكريات  
قهوة  
الغداء  
4- شرائح من صدر ديك رومي أو ديك بلدي  
2- شريحة من خبز الشعير  
سلطة خضراء  
مشروب عشبي  
زبادي بالفواكه  
الغداء  
سالمون بالليمون والثبت  
أرز بني  
سلطة سبانخ أو سلطة خضراوات  
قهوة منزوعة الكافيين

معتلة  
وبما أن أصحاب هذه الفصيلة يتعشون بأكل اللحوم وبما أن الإفراط في تناول اللحوم يمثل خطرا على الصحة بسبب حصول الجسم على كمية كبيرة من الدهون الحيوانية التي ترفع مستوى الكوليسترول... فاته لكى ينجح النظام الغذائي لهم فانه يجب تقديم لحوم خفيفة قليلة الأختواء على الدهون وأن تكون غير معالجة بالهورمونات أو المضادات الحيوية وذلك بالإضافة لتقديم الدجاج والأسماك بالتناوب مع اللحوم الحمراء

## نموذج لنظام غذائي لفصيلة O

الأطعمة  
2- شريحة من خبز (ايسين) أو (ايزيكي) أو من الخبز الأبيض مع المربى (مربى طبيعية أو منخفضة السكريات  
2- بيضة مسلوقة في ماء مغلي  
شمرة موز أو عصير أناناس  
شاي أخضر أو مشروب عشبي  
الغداء  
سلطة دجاج (شرائح صدر دجاج+مايونيز+فلفل أخضر+جوز  
2- ثمرة برفوق  
سما  
SNACK  
تين أو بلح أو برفوق  
قرع عسلي  
كعكة الأرز مع زبدة اللوز  
العشاء  
-كيفا(شرائح من لحم الغنم+بصل+مقدونس+عصير ليمون +توابل  
أسماك  
-أرز بني  
-خضراوات مسلوقة

## أصحاب فصيلة الدم A

أصحاب هذه الفصيلة توارثوا البصمة الغذائية للمزارع القديم الذي اعتمد في أغلب غذائه على ما يحصله من ثمار ونباتات. فهم أكثر الغنائ تألقا في غذائهم مع الطبيعة. ولذا فإن أفضل نوع من الغذاء يتوافق مع طبيعة أجسامهم هو الغذاء النباتي الطازج الكامل غير المجزى والخالي من الكيماويات والمواد المضافة  
ونحن نعدنا كثيرا عن هذه التوعية الصحية من الأغذية بعدما انتشرت الأغذية المجيزة والمخلوطة بالسواد المضافة بينما قل الاعتماد على الأغذية الطبيعية الطازجة. لكن أصحاب هذه الفصيلة خاصة يجب عليهم أن يظهروا تحديا في إعادة تعليم الدم ما تعلمه أصلا  
إن اتباع أصحاب هذه الفصيلة لهذا النظام الغذائي سوف يعود عليهم بالكثير. فبالإضافة لأنه يتوافق مع طبيعة أجسامهم فانه يوفر لهم الحماية من متاعب صحية هم أكثر عرضة لها بحكم الناحية التركيبية وأهمها أمراض القلب والسرطان. ونظرا كذلك لأن أصحاب هذه الفصيلة يتميزون بضعف في جهازهم المناعي فإن اتباع هذا النظام المتوافق معهم يقوّم هذا الضعف وينشط من كفاءة الجهاز المناعي.... أي أن الالتزام بنظام غذائي سليم ومتوافق مع طبيعة الجسم لا يهتف فحسب لمد الجسم

كان اختيار الغذاء المتكامل والمناسب لكل فرد و تصميم برامج الرجيم والرشاقة يعتمد في السابق على طبيعة الغذاء نفسه ومكوناته وعناصره دون أدنى اعتبار لفصيلة الدم التي يحملها الإنسان ومدى تأثيرها على جودة الغذاء و فاعلية برامج الرشاقة. ولكن الأبحاث العلمية الحديثة غيرت هذه المفاهيم التقليدية وسلمت الأضواء على أهمية فصائل الدم ودورها البارز في حياة الإنسان. فإماتك اليوم أن تختار غذائك و ما تحتاجه من معادن و اضافات غذائية كما تستطيع أن تتخلص من السمّة و تحصل على الرشاقة كل ذلك بناء على نوع فصيلة دمك و التي ستستحصل من مجرد بيان في بطاقتك الشخصية التي ركيزة أساسية لحياتك الصحية و الغذائية تراعيها في كل خطوة من خطواتك  
في إحدى الدراسات قام الباحثون بوضع نظام غذائي ثابت لمجموعة متشابهة من المرضى اعتمد على تناول الأغذية النباتية و الحد من تناول البروتين الحيواني.... فماذا كانت النتيجة؟  
لم تتشابه ردود الأفعال تجاه هذا النظام المشترك... فعلى الرغم من أن نسبة كبيرة منهم أبدت تحسنا إلا أن بعضهم لم يحدث لهم أي تحسن أما البعض الأخر فساءت حالتهم الصحية تكررت الدراسات و الأبحاث حول هذا الموضوع و اتضح أنه لا توجد صيغة غذائية مثالية للجميع. و لكن ترى ما هو السبب؟  
لتفسير ذلك اهتم الباحثون بالتركيز على اختلاف نوع الدم بين الناس باعتبار أن الدم يمثل شيئا جوهريا في الاختلاف بين البشر.... هو ذاته اكسير الحياة الذي يمد الغذاء لكل خلايا الجسم  
قام الباحثون بتقديم أنظمة غذائية مختلفة لمجموعة كبيرة من الناس يحملون فصائل دم مختلفة و من هنا بدأت تتضح حقيقة الاختلاف في ردود الأفعال تجاه النظم الغذائية المختلفة

## أصحاب فصيلة الدم O

أصحاب هذه الفصيلة يحملون بصمة الإنسان البدائي الغذائية الذي عاش على الصيد و القنص و أكل لحم الحيوانات... لذا فإن اللحوم تعد أفضل الأغذية المتوافقة مع هذه الفصيلة.  
و قد تأهل أصحاب هذه الفصيلة وراثيا لهذا النوع من الغذاء فقد اتضح أنهم يتميزون في الأغلب بالأعم بوفرة الحمض المعدي الذي يسير لهم هضم اللحوم.... بينما يجدون صعوبة بدرجة ما في هضم البيض والألبان ومنتجاتها و الحبوب و البقول حيث أن هذه الأغذية لم تكن ضمن قائمة الغذاء الأساسي للإنسان البدائي  
ووفقا لهذه النظرية الغذائية الجينية فقد اكتسبت عملية تمثيل الغذاء عندهم صفة كيتونية أي تكون أجسام كيتونية بالدم و هذه عبارة عن سواد مختلفة غير مرغوبة تنتج من اتباع نظام غذائي يعتمد على الأكارب من تناول البروتينات و الحد من الكربوهيدرات و لذا هي تحل محل الجلوكوز للحصول على الطاقة. و لذا فإن عملية التمثيل الغذائي عند أصحاب هذه الفصيلة تعتبر غير مثالية أو سوية  
كما يتميزون بنشاط عال (كحال الصياد الذي يعتمد على نشاطه الحركي في الصيد و القنص)...ونظرا كذلك لحصولهم على قدر محدود من السعرات الحرارية (لعدم نقل أجسامهم للكربوهيدرات) فإن ذلك يجعلهم يتميزون أكثر من غيرهم بأوزان طبيعية



## نموذج لنظام غذائي لفصيلة B

الأطعمة  
مزيد من عصير فاكهة+ليسيتين+معلقة زيت حار  
Membrane Fluidizer Cocktaik  
-عصيدة من نخالة الأرز مع السموز و اللبن  
المخلوط

## كأس الكاف

# أولمبي التثلف يحضر بجدية لتجاوز عقبة باندل و التأهل للدور المقبل



لضمان التأهل للدور المقبل من كأس الكاف. وصرح بوسعيد، لصفحة الرسمية لأولمبي التثلف: «التحضيرات تجري بجدية كبيرة وبحضور كل اللاعبين استعداداً لمواجهة العودة أمام باندل النيجيري». كما أضاف قائد الفريق: «علينا تدارك الأخطاء التي ارتكبناها في نيجيريا، وتقديم مباراة في المستوى من أجل ضمان التأهل». وتابع عبد القادر بوسعيد: «المعنويات جد مرتفعة وسط اللاعبين، والكل عازم على تحقيق الفوز والتأهل للدور المقبل من هذه المنافسة الإفريقية».

طاقم تحكيم يبي لإدارة المباراة عينت الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «الكاف»، طامح تحكيم من ليبيا، لإدارة لقاء أولمبي التثلف، وباندل النيجيري، برسم لقاء العودة من الدور التمهيدي الأول لكأس الكاف. وأسندت لجنة التحكيم التابعة لـ«الكاف»، مهمة إدارة هذا اللقاء المقرر يوم السبت المقبل، للحكم الليبي عبد الباسط شويب. وسيدبر عبد الباسط شويب، هذه المباراة، بمساعدة مواطنيه وحيد الحجازي، مساعد أول، وإبراهيم بكوز، حكم مساعد ثاني، بالإضافة لعبد الرزاق أحمد، حكم رابع

بواصل فريق أولمبي التثلف تحضيراته تحسبا لاستقبال نادي باندل يوم السبت بملعب «سالم ميروكي» بالروبية، ضمن لقاء العودة من الدور التمهيدي الأول لكأس الكاف. أنتهت مباراة الذهاب التي جمعت أولمبي التثلف، بمضيفه باندل النيجيري، انتهت بفوز هذا الأخير بهدف نظيفة. ويعول أبناء الأولمبي على العودة في التثلف وحسم التأهل إلى الدور المقبل، خاصة وأن نتيجة الذهاب 0/1 يمكن تداركها، على أن الشكافة سيستفيدون من عملي الأرض والجمبور.

وفي هذا الخصوص، صرح عبد القادر بوسعيد، مدرب أولمبي التثلف، لصفحة الرسمية للفريق: «بعد هزيمتنا في مباراة الذهاب أمام نادي باندل، كل اللاعبين واعون بالمهمة الصعبة التي تنتظرهم في لقاء العودة». كما أضاف: «حاليا نحضر بجدية، وفي أفضل الظروف لمباراة العودة، من أجل تحقيق الفوز وبلوغ الدور المقبل». وتابع عبد القادر بوسعيد: «هدفنا تحسين مردودنا في لقاء العودة، مع نادي الأخطاء التي ارتكبناها في لقاء الذهاب، بهدف تحقيق الفوز والتأهل». من جانبه أكد قائد أولمبي التثلف، عبد القادر بوسعيد، عزمه رفقة زملائه، على تحقيق الفوز أمام نادي باندل النيجيري،

## لتناب بلوزداد يضم بن عيادة و المهاجم الدولي الغامبي لامين جالو

أعلن نادي شباب بلوزداد، عن تعاقده مع المدافع الدولي حسين بن عيادة، قائما من صفوف الوداد المغربي، في صفقة انتقال حر. كما أعلن عن تعاقده مع المهاجم الدولي الغامبي لامين جالو، في صفقة انتقال حر. قانما من أندية سبور التركي. وقررت النادي البلوزدادي، في بيان عبر صفحته الرسمية على «فيسبوك»: «المهاجم الدولي الجاسمي لامين جالو رسما في شباب بلوزداد بعد عقد يمتد إلى غاية صيف 2025». وبعد صاحب 27 عاما، إضافة قوة لهجوم النادي البلوزدادي، بالنظر إلى الخبرة الكبيرة التي يمتلكها، حيث خاض عدة تجارب أوروبية، رفقة العديد من الأندية مثل كيبوف فيرونا، وتشينزيا، وفيتشيزا في إيطاليا، ونادي مول فيبيراف المجرى. ويأشر بلوزداد، منذ فترة رحلة البحث عن مهاجم إفريقي، بعد اتخاذ الإدارة قرارا مفاجئا بالتخلي عن خدمات الكاميروني ليونيل اوبا، وانتهاء فترة إعارة المهاجم أنيو إيولا، من الترجي.



وذكر بلوزداد في بيان عبر صفحته الرسمية على فيسبوك، أن المدافع البالغ من العمر 31 عاما قد وقع على عقد انتقاله رسميا إلى صفوف بطل الدوري الجزائري، بعد عقد يمتد إلى غاية صيف 2025. وقرر حسين بن عيادة وضع حد لتجربته مع الوداد المغربي، بعد خروجه من مخططات الجهاز الفني، حيث اكتفى بوضوح 12 مباراة مع الفريق في الدوري المغربي. ويمتلك خريج مدرسة جمعية وهران حافلة حيث حمل ألوان عدة أندية محلية وعربية: اتحاد العاصمة، شباب قسنطينة، النادي الإفريقي والجم الساحلي التونسيين. الوداد المغربي. كما أكمل نادي شباب بلوزداد، إجراءات تعاقده مع المهاجم الدولي

## وضعية معقدة لرامز زروقي في فينورد الهولندي



بالت رامت زروقي، نجم نادي زروقي، نجم نادي فينورد الهولندي، في وضعية معقدة مع فريقه الجديد بعد خروجه من الحسابات الأساسية لسلمتراب ارن سلوت، وتعرضه لانتقادات قوية من طرف متابعي كرة القدم الهولندية؛ لعدم قدرته على تقديم الإضافة لبطل هولندا للموسم الماضي إلى حد الساعة، حسبهم؛ ما يثير الكثير من التساؤلات بخصوص مستقبله الفني في النادي. وكان زروقي انتقل إلى نادي فينورد الهولندي هذا الصيف قانما من نادي تيفنتي. وتم تقديمه في صورة اللاعب المتوقع نجاحه والقادر على تطوير مستوياته مع فينورد. لكن بداية الموسم الجديد أثبتت عكس ذلك إلى حد الأن؛ بدليل أن لاعب خط وسط «الأخضر» بقي على دكة البدلاء في مواجهة سبارتا روتردام أول أمس، في الجولة الثامنة من الدوري الهولندي يخسر من المدرب ارن سلوت، وهو الذي كان اكتفى

بالمشاركة لمدة 35 دقيقة فقط في مواجهة فورتونا سيتارد في الجولة الأولى، في وقت كان شارك فيه أساسيا في مباراة كأس السوبر أمام ايندهوفن، والتي خسرها فريقه بهدف بدون رد. وتأتي هذه التعليقات لتؤكد البداية الصعبة للدولي الجزائري مع ناد أكبر وأقوى من تيفنتي، الذي كان يلعب فيه بصفة منتظمة ودائمة؛ ما يؤكد أن زروقي بحاجة إلى فترة تأقلم أطول بحكم أنه يلعب في فريق قوي، ويتوفر على عدة نجوم، ما يرفع التنافسية على المراكز الأساسية إلى درجات عالية. وإلى ذلك، أرجعت وسائل إعلام هولندية خروج زروقي المؤقت من التشكيلة الأساسية ليفنورد، إلى المستويات التي قدمها في أول مباريات ايندهوفن وفورتونا سيتار، والتي قالت بشأنها إنها كانت بعيدة جدا عن طموحات الطاقم الفني وتطلعات الجماهير، واصفة وضعيته

## الغموض يحاصر مصير بوزوق بعد ترك الرجاء



يسيطر الغموض على مصير الجزائري يسري بوزوق لاعب الرجاء البيضاء، بعد حصوله على وثائق تسريحه من جانب الاتحاد الدولي لكرة القدم. مصادر إعلامية أشار إلى أن بوزوق منح الضوء الأخضر لوكلاء أعماله، من أجل التفاوض مع الأندية المهتمة بالحصول على خدماته خلال فترة الانتقالات الصيفية. وقرر يسري بوزوق، اللجوء إلى لجنة النزاعات بالفيفا، للحصول على مستحقاته المالية العالقة، ومنح مسؤولي الرجاء، مهلة لمدة أسبوعين، لحل الأزمة. لكن إدارة الرجاء لم تحل أزمة مستحقات يسري بوزوق، مما دفع اللاعب للجوء إلى الفيفا، والحصول على وثائق تسريحه من الفريق. ويتواجد يسري بوزوق، على رادار العديد من الأندية الجزائرية، فيما يفضل اللاعب خوض تجربة خارجية، في ظل الاهتمام المتزايد بالحصول على خدماته من قبل العديد من الفرق السعودية.