

وفاة سي محمد بقدادي  
الرئيس السابق للجنة  
الأولمبية و الرياضة الجزائرية



Algerie Match يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

## تصفيات كأس أمم إفريقيا..



## الخضر في تريبص بقسنطينة

بودينة يتأهل لربع  
نهائي بطولة العالم  
للتجديف



«كاف» تحدد توقيت  
مواجهة اتحاد الجزائر  
و الأهلي المصري

منتخب كرة السلة  
على الكراسي  
يهدفان للتأهل  
لألعاب باريس



بوميل في حيرة  
بين بلايلي و بايزيد  
و مرزوقي



اتحاد العاصمة يرغب في دخول سباق دوري السوبر الإفريقي ..

# «الكاف» تؤهل ملعب «دوزيميتو» بالموزمبيق لاستقبال الخضر في الجولة الثانية من تصفيات كأس العالم 2026



في وقت تمارس إحدى الدول الإفريقية كواليس فترة جذا لخدمة منتخبها من خلال مثلا لعب أكبر عدد ممكن من لقاءات التصفيات في ملاعبها مقابل العمل على استيفاد المنتخب الوطني في الكواليس، وهو الأمر الذي أصبح لا يخفى على أحد في الفترة الأخيرة. هذا وقد أثارت رزمة لقاءات تصفيات كأس العالم 2026 الكثير من الجدل حول الطريقة التي تم وضعها بها، ناهيك عن التأخر الكبير في الكشف عنها، رغم أن عملية القرعة جرت منذ 6 أسابيع كاملة، إذ من غير المعقول مثلا أن يلعب المنتخب الوطني الجزائري مباراته أمام المنافس المباشر له في المجموعة وهو منتخب غينيا في الجزائر ذهابا، قبل أن ينتقل له إيابا، في وقت يفترض أن يستفيد دوما المنتخب المصنف في المستوى الأول من عامل الاستفادة من لعب مباراة الإياب أمام المنافس المباشر له أي منتخب المستوى الثاني، وهو ما يوضح أن رزمة اللقاءات أيضا خضعت في الأسابيع الأخيرة لكواليس كبيرة قبل ضبطها من طرف «الكاف» لصالح منتخب علسي حساب منتخبات أخرى.

في الجولة الافتتاحية، ثم بجل ضيفا علسي منتخب الموزمبيق الذي سينتقل كما أشرنا له في ملعبه الرئيسي، فإن «الخضر» غير مرشحين للاستثمار في عدم تأهل مسلاعب غينيا، أو غندا والصومال، بما أن «الكاف» قد تتراجع في الأشهر المقبلة وتقوم بتأهيل ملاعب هذه المنتخبات. وكشفت مرة أخرى التطورات الأخيرة داخل أروقة الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، وجود كواليس كبيرة جدا حتمسي في عملية تأهيل الملاعب الخاصة بالمنتخبات الإفريقية التي ستخوض تصفيات كأس العالم 2026، يحدث هذا وسط صمت رهيب للاتحاد الدولي لكرة القدم.

كشفت الاتحاد الإفريقي لكرة القدم نهاية الأسبوع الماضي عن لائحة الملاعب المؤهلة لاستضافة تصفيات كأس العالم 2026 وتحديدا الجولتين الأولى والثانية المقررتين في شهر نوفمبر المقبل، وعندما تم تأهيل خمسة ملاعب جزائرية، كانت المفاجأة هي تأهيل الملعب الدولي لمنتخب الموزمبيق وهو ملعب «دو زيميتو» الدولي، ليترسم بذلك لعب لقاء «الخضر» أمام منتخب الموزمبيق في ملعب هذا الأخير في الجولة الثانية من تصفيات المونديال خلال شهر نوفمبر المقبل. وبإلقاء نظرة عن الملاعب التي تم تأهيلها من طرف «الكاف» أو التي رفض تأهيلها لاستضافة الجولتين الأولى والثانية من تصفيات كأس العالم عن منطقة إفريقيا، يتضح جليا أن الملاعب التي قدمت ضدها احترازا في وقت سابق وتم تأهيلها مؤقتا فقط في تصفيات «الكان» على غرار ملاعب زامبيا مثلا، كلها لم تؤهل في تصفيات كأس العالم، باستثناء ملعب «دو زيميتو» — الموزمبيق — الذي رغم الاحترازا والتدخلات التي قدمتها الهيئة المكلفة بمراقبة وتأهيل



## مولودية الجزائر .. مركز يثير حيرة بوميل و صفقة حاج رجم الجديدة

مباراته المرتقبة عند انطلاق دوري موبيلس . وفي نفس السياق وضع باتريس بوميل برنامجا مكثفا في الساعات المقبلة لتجهيز صفقة مولودية الجزائر الجديدة مئة في زكرياء نجعي المنتظر أن يكون له دورا مؤثرا في التشكيلة . توصل حاج وجرميرين مولودية الجزائر لاتفاق مع عبد الرحمن مجادل حارس الغرمي على الانتقال إلى صفوف العميد ذلك في ظل غيوض موقف استغناء شباب بلوزداد عن حارسه فيننوز بعد ضم الأخير الحارس رايس مولحي الذي كان مطلوبا في تشكيلة العميد لفترة ولكن انهارت المفاوضات وقبها لأسباب مالية .

### وسيم قدراري يحسم الجدل حول إمكانية تمثيل المنتخب القطري

تحدث اللاعب صاحب الاصول الجزائري و مدافع العربي القطري وسيم قدراري عن طموحاته مستقبلا ، كما استبعد صاحب الـ 18 سنة إمكانية اللعب لمنتخب قطر مستقبلا . و قال قدراري في تصريحاته لصحيفة الاس

## اتحاد العاصمة يرغب في دخول سباق دوري السوبر الإفريقي ..

في مفاجأة كبيرة، يتجه نادي اتحاد العاصمة، بطل الكونفدرالية الإفريقية في نسخة 2023 للمطالبة لدى الاتحاد الإفريقي لكرة القدم بأحقية النادي في الحصول على شرف خوض منافسات بطولة دوري السوبر الإفريقي في حال استبعاد بنزو أنتليكيو الأجنبي . ويأمل مسؤولو اتحاد العاصمة في الحصول على هذا الشرف وملاقاة صن داونز بطل جنوب إفريقيا في النور ربع النهائي من عمر الدوري الإفريقي في حالة استبعاد نظيره « بنزو أنتليكيو » . وينوي اتحاد العاصمة مخاطبة الكاف رسميا في الأيام المقبلة لحفظ حقوق النادي في الحصول على فرصة

### نتاب قسنطينة يطلب رسميا خدمات بورديم

طلب نادي شباب قسنطينة رسميا خدمات لاعب شباب بلوزداد عمار بورديم، حيث يريد مديره السعالم بالحبيب ضم اللاعب بأي ثمن، وحاول استغلال فرصة تسريحه مننادي العقبية لتقديم عرض مغري له والتعاقد معه بشكل رسمي. ويحسب مصادر جد مقربة

مكتب الشرق/ 34، شارع الثورة، العلمة - سطيف  
الهاتف: 0553 74 73 94  
الفاكس: 036 48 35 90  
WWW.ALGERIEMATCH.DZ  
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ  
الطباعة/ مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A ALGER  
الطباعة/ مؤسسة الطباعة للشرق  
التوزيع/ SARL ARINAS PROD  
سحب من العدد السابق 2000 نسخة

مدير النشر/ رايح خودري  
الحساب البنكي/  
ARINAS PROD SARL- Domiciliation bancaire: CPA  
103 - Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30  
من أجل اشهاركم توجهاوا الي: المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والاشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب 01 نهج باستور-الجزائر.  
الهاتف الثابت: 021 74 99 81 / 021 74 76 78 / 021 73 71 28  
الفاكس: 021 73 95 59  
البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz  
programmation.regie@anep.com.dz  
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

«الجزائر ماتش» بومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة «أريناس برود» رأس مالها 100000 دج SARL ARINAS PROD  
المقر الاجتماعي: 01، شارع عبد العزيز موزاوي - الجزائر.  
الإدارة و التحرير: 64، تعاونية عيسات إيدير - بني مسوس - الجزائر  
الهاتف و الفاكس: 023346674

# تصفيات كأس أمم إفريقيا.. الخضر في تريبص بقسنطينة

سجرو المنتخب الوطني لكرة القدم تريبص بقسنطينة، تحسبا لحوض الجولة السادسة والأخيرة لتصفيات كأس إفريقيا للأمم- 2023 (الوجلة إلى 2024). بعدما كان مقررا بمدينة طبرقة (تونس). حسب ما أعلنته اليوم السبت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم.

أفاد بيان «القياف» ان القرار جاء بعد تدخل وزير الشباب والرياضة عبد الرحمان حماد وفقرت الهيئة الفيدرالية. لتسقط مكالمة إجراء التريبص من مركز سبدي موسى (الجزائر) إلى مدينة طبرقة (تونس). «ليسمح لأرضيات ميسابيين مركز سبدي موسى بمواصلة تمر الشعب واسترجاع حالتها الطبيعية بعد عدسية الأزوع الجديدة وأشغال الصيانة التي مستهم خلال الأسابيع الأخيرة» حسب بيان رسمي.

لتعود «القياف» السبت وتوضح في بيان نشرته على موقعها الرسمي أنه «بعد تدخل وزير الشباب والرياضة عبد الرحمان حماد، تقرر إتاحة المنشآت المتواجدة على مستوى مدينة سيرتا العتيقة أي مواتين مركب الشهيد الحملاوي تحت تصرف المنتخب الوطني. والتي كانت محل زيارة معينة اليوم السبت من طرف أعضاء الطاقم الفني وعلى رأسهم الناخب الوطني جمال بلماضي».

وأضاف البيان: «كما سيقوم الخضر أيضا في فندق النادي الجبوري للجيش بقسنطينة حيث سيستقبلون من جميع وسائل الراحة لإجراء تريبصهم التحضيري».

ويخل هذا التريبص الإعدادي في إطار النافذة التوليفية المبرمجة بين 4 و 12 سبتمبر الجاري التي ستقام فيها مباراة الجولة السادسة والأخيرة للتصفيات المؤهلة لكأس أمم إفريقيا والمقررة يوم الخميس المقبل (7 سبتمبر) 20.00 بالتوقيت الجزائري) بملعب 19-ساي-1956

بقسنطينة، تحسبا لحوض الجولة السادسة والأخيرة لتصفيات كأس إفريقيا للأمم- 2023 (الوجلة إلى 2024). بعدما كان مقررا بمدينة طبرقة (تونس). حسب ما أعلنته اليوم السبت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم.

أفاد بيان «القياف» ان القرار جاء بعد تدخل وزير الشباب والرياضة عبد الرحمان حماد وفقرت الهيئة الفيدرالية. لتسقط مكالمة إجراء التريبص من مركز سبدي موسى (الجزائر) إلى مدينة طبرقة (تونس). «ليسمح لأرضيات ميسابيين مركز سبدي موسى بمواصلة تمر الشعب واسترجاع حالتها الطبيعية بعد عدسية الأزوع الجديدة وأشغال الصيانة التي مستهم خلال الأسابيع الأخيرة» حسب بيان رسمي.

لتعود «القياف» السبت وتوضح في بيان نشرته على

## بولاية يبدي استعداده للعودة للمنتخب الوطني

حقق فريد بولاية، صانع ألعاب نادي الغرافة، انطلاقا جيدة هذا الموسم بالدوري القطري («دوري نجوم إكسبو»، فيد مرور ثلاث جولات، بات بولاية أحد أهم العناصر في كتيبة «الفهود»، وأصبح يشكل القوة الهجومية الضاربة رفقة مواطنه ياسين براهيمي. شارك بولاية، في التشكيل الأساسي لقمعة المدرب بيندروماتيز في المواجهات الثلاث، وكان له دور كبير في البداية القوية لفريقه الذي حصد 7 نقاط وضعته في كوكبة المقدمة. ليعكس إيجابيا تلك الأرقام المنخفضة التي حققها طيلة الموسم الماضي ليدل إشارة جماهير الغرافة التي عادت في المباراة الثالثة لتظهر حضورها في المدرجات، بعد أن وجدت روحا جماعية وأداء فريدا مميزا يبشر بالخير.

بولاية يتفوق على نفسه سجل بولاية حضوره المبرك هذا الموسم. إذ كان أحد نجوم الجولة الافتتاحية للدوري القطري، بعد أن سهم في العودة القوية للغرافة أمام نادي قطر، والتي كان فيها الفهود في جيورزية فنية كبيرة للرد على تقدم قطر حتى انتزاع التعادل (4-4) في النهاية، نجح بولاية من منح أولى تمريراته الحاسمة إلى زميله أحمد الجناحي الذي هز الشباك. كما واصل النجم الجزائري ابن الـ30 علما تألقه في الجولة الثانية، حيث حصل على ثلاث أفضل النقاط في تقييم أفضل اللاعبين، بعد كل من مواطنه براهيمي والتونسي فرجاني ساسي، في المباراة التي فاز فيها الغرافة على المرخية (0-2) بتوقيع من براهيمي.

وأكد بولاية انطلاقته الممتازة في المباراة الثالثة التي تألق فيها رفقة براهيمي، حيث كان الثاني الأبرز في قيادة الغرافة لتحقيق

فوز ثان على التوالي وجاء الفوز الكبير على الأهلي (1-4). تألق بولاية بتحركته المكوكية وسرعة انطلاقته وتمريراته الثابتة، وخلال المباراة منح بولاية زميله براهيمي تمريرتين حاسمتين، ليود براهيمي الجميل بأن يترك له مهمة تنفيذ ركلة الجزاء، ليُسجل بولاية أول أهدافه هذا الموسم. بعد ثلاث جولات نجح بولاية في كسر أرقامه التي حققها الموسم الماضي، عندما لعب 18 مباراة بقميص الغرافة، وقام بتمرير ثلاثة كرات حاسمة وتسجيل هدف وحيد، وهذه الأرقام تم تحقيقها في المباريات الثلاث الأولى، ما يبشر بموسم مغاير ومميز للنجم الدولي السابق.

**بولاية والعودة للمنتخب الوطني**

يرى متابعون أن الثاني الجزائري براهيمي وبولاية، يستحقان العودة مجددا لأرواحه لقميص «محاربي الصحراء»، بعد انطلاقتها الجيدة هذا الموسم مع فريق الغرافة، حيث ساهما بشكل في النتائج الرائعة المحققة للفهود. وكشف بولاية، في تصريحات له أن أبواب المنتخب لاتزال مفتوحة بالنسبة له، رغم تواجد عناصر جيدة في صفوف الخضر، على حسب قوله.

بولاية عقب الفوز على الأهلي: «بالنسبة إلى المنتخب الوطني، هناك العديد من اللاعبين الجيدين، والشئ الأساسي أن تسير الأمور بشكل جيد معهم ويتقدم الفريق للأمام. بالطبع أنا مستعد للعودة لو تم استدعائي، ولكن كما قلت يوجد هناك عدد غير قليل من اللاعبين الجيدين، وفي النهاية ككنا أنصار لـالمنتخب الجزائري ونحن خلفه».

## «هيبروك» تبايتر عملها بصفة رسمية بعد تسلمها السجل التجاري

والثانية للجانب الفني مع التركيز على المناصب التي لا تزال محل شك مثل منصب حراسة المرمى بعدما تم ترقية أكثر من من حارسين من صف الريف فيما يبقى عدم استعلاء الحارس حمادي لسرديف من مواليد 2003 اللغز الذي حير أنصار الحمري رغم الإمكانيات الكبيرة التي يزر بها والكفاءة التي تؤهله حتى لأخذ مكانة أساسية ضمن كتيبة ماضي الذي أصبح يقف على كل كبيرة وصغيرة.

من المنتظر ان تعلن إدارة هيبروك عن تسلمها للسجل التجاري الذي من شأنه أن يعطيها الحق لمباشرة عملها بصفة رسمية والإعلان عن مجلس إدارة الشركة وكذا الإقتادات وحتى قائمة المسرحين إن كان فعلا ذلك بدائل جاهزة وميسرا وأن الوقت لم يسعد في مصالح الحمراوة وحتى المدرب مضوي الذي اشرف صبيحة الأمس على الحصة التدريبية للفريق بملعب هدي ميلود، والذي أنهاها ببرمجة مباراة تطبيقية بين اللاعبين ليقتف على مستوى بعض العناصر التي تم تسلمها مؤخرا وحتى التي تم ترفيتها فيما تحفظ على مستوى البعض دون أن يبدي رأيه أو ينكر الأسماء، في المقابل سيقيم الطاقم الفني اليوم ببرمجة حصتين تدريبيتين الأولى ستكون مخصصة للجانب البدني



AFRICA CUP OF NATIONS QUALIFICATION 2023

VS TANZANIA

THURSDAY, SEP 7 | 20:00

19 MAY 1956 STADIUM - ANNABA

FRIENDLY GAME

VS SENEGAL

TUESDAY, SEP 12 | 20:00

ABDOULAYE WADE STADIUM - DAKAR

## بطولة أمم إفريقيا-2023:

# المنتخب الوطني لكرة الطائرة مصمم على لعب الأدوار الأولى في القاهرة



## MEN AFRICAN NATIONS VOLLEYBALL CHAMPIONSHIP CAIRO-EGYPT 2023

يشارك المنتخب الوطني لكرة الطائرة (رجال) في البطولة 24 لبطولة أم إفريقيا المقررة بمصر في الفترة الممتدة من 3 إلى 14 سبتمبر 2023، بنية لعب الأدوار الأولى، حسبما كشف عنه المنتخب الوطني كريمو برناوي. وصرح المدرب برناوي قبل سفريه السادس الوطني إلى العاصمة المصرية لقاهرة قائلا: «هذه هي المرة الأولى في هذه المنافسة القارية التي تضم أقوى المنتخبات الإفريقية. نأمل للاعبين مجهودات كبيرة منذ انطلاق التحضيرات بهدف بلوغ الأهداف التي سنرغبها». وأضاف: «لقدنا بحضورات مكثفة خلال شهر كامل من خلال تنظيم عدة تجمعات بالجزائر العاصمة وكذا تريض سبق المنافسة ببولونيا، تخللتها ست مباريات ودية (4 انتصارات و 2 هزيمتين). التريض ببولونيا سمح لنا بتصحيح النقائص التي نعاني منها من أجل النخول في أجواء البطولة الإفريقية في أحسن الظروف». وتقال يوم الجمعة إلى القاهرة وفد المنتخب الوطني المتكون من 14 لاعبا من بينهم بعض العناصر المحترفة على غرار الثاني محمد أمين أوسعد وإيلس عثوري. عقب إجراء التشكيلة الوطنية لآخر محطة إعدادية بين 29 و 31 أغسطس بمرکز تجمع وتحضير المنتخبات الوطنية بـالسويدانية (الجزائر العاصمة) من جانبها، أكد اللاعب الدولي إسحاق بو عدي أن رفقة عقابون العزم على تحقيق مشوار مشرف خلال العرس القاري بالأراضي المصرية. وقل في هذا الصدد: «أهرينا تحضيرات جيدة تخطينا لثلاث ودية سمحت لنا بتطوير مستوانا الفني نحن جازفون من الناحية الفنية والذهنية بهدف انتزاع نتيجة إيجابية بالقاهرة». من ناحية التعادل، جند المظلم الفني الوطني بقيادة الثاني المصلي

كريمو برناوي الثقة في المجموعة التي خاضت دورة الألعاب الرياضية العربية الجزائر-2023 (5-15 يوليو)، حينما أكتفى «الخصر» بالميدالية الفضية عقب خسرتهم في النهائي أمام منتخب ليبيا. وأكد 22 بلدا من بينهم الجزائر مشاركتهم في النسخة 24 للبطولة الإفريقية لكرة الطائرة المقررة في بلاد «القراعة» بين 1 و 14 سبتمبر المقبل. حسب ما أفادت به الكونغرالية الإفريقية لكرة الطائرة. ويتعلق الأمر بكل من منتخبات مصر (بلد المنظم) والجزائر والكاميرون والكونغو والكونغو الديمقراطية وغامبيا وغينيا واليوبا وكينيا وليبيا ومالي والمغرب ونيجيريا ورواندا وجنوب السودان وتزانيا وبنين والسنغال وبنين وغانبيا وبوروندي. وأفادت الهيئة القارية لكرة الطائرة أن عملية سحب القرعة الخاصة ببطولة إفريقيا وكذا الاجتماع الفني الخاص بالقرعة يجري يوم السبت. جرت النسخة الأخيرة لبطولة إفريقيا للأمم (رجال) عام 2021 برواندا، و توج بلقبها المنتخب التونسي أمام الكاميرون (3-1). قائمة لاعبي المنتخب الجزائري: يوسف بوروبة، محمد أمين أوسعد، بوجعماي، بلال سولام، سفان بويوسف، أمير فرجوع، رجب عراب، إسحاق بو عدي، ياسر عرات، لطفى بوهي، سفان حسي، إيلس عثوري، حيدر دور، زروق حميس.

## وفاة سي محمد بغدادي الرئيس السابق للجنة الأولمبية و الرياضية الجزائرية



انتقل إلى رحمة الله الرئيس السابق للجنة الأولمبية و الرياضية الجزائرية، سي محمد بغدادي، عن عمر ناهز 86 عاما، حسب ما أعلنته يوم السبت اللجنة الأولمبية. وجاء في بيان اللجنة الأولمبية و الرياضية الجزائرية: «بقلوب راضية بقضاء الله وقدره تلقى رئيس اللجنة الأولمبية و الرياضية الجزائرية نيا و فاة المغفور له بإذن الله سي محمد بغدادي، الرئيس السابق للجنة الأولمبية و الرياضية الجزائرية». وأضاف: «وعلى إثر هذا المصاب الجليل، يتقدم السيد الرئيس و أعضاء اللجنة التنفيذية و الجمعية العامة، بخالص التعازي و أصنق عبارات المواساة إلى عائلة الراحل، راجين من الله أن يتغمده برحمته الواسعة ويسكنه فسيح جناته، وليم ذويه الصبر و السلوان». و يعد سي محمد بغدادي، من الجيل الأول للرياضيين الجزائريين بعد الاستقلال، حيث كان عدا في ألعاب القوى، وسبق له التوج ببطولة الجزائر في سباق 800 متر و 400 متر تتابع. وبعدها اختار سي محمد بغدادي أن يخوض مشوارا في عالم التسيير، يتعمده برحمته الواسعة و يسكنه فسيح جناته. إننا له ونا إليه راجعون».

## الجزائر ضمن المجموعة الأولى رفقة مصر و بوروندي

المشكون من 14 لاعبا من بينهم بعض العناصر المحترفة على غرار الثاني محمد أمين أوسعدو إيلس عثوري. عقب إجراء التشكيلة الوطنية لآخر محطة إعدادية بين 29 و 31 أغسطس بمرکز تجمع وتحضير المنتخبات الوطنية بـالسويدانية (الجزائر العاصمة)، تحت إشراف الناخب الوطني كريمو برناوي. لتتكرر جرت النسخة الأخيرة لبطولة إفريقيا للأمم (رجال) عام 2021 برواندا، و توج بلقبها المنتخب التونسي أمام الكاميرون (3-1). ترقية مجموعات بطولة أم إفريقيا-2023 (رجال): المجموعة الأولى: مصر، الجزائر، بوروندي. المجموعة الثانية: تونس، مالي، تنزانيا، تشاد. المجموعة الثالثة: الكاميرون، كينيا، غانا، ليبيا. المجموعة الرابعة: المغرب، رواندا، السنغال، غامبيا.

### GROUP A

EGYPT



BURUNDI



ALGERIA



سليح المنتخب الوطني لكرة الطائرة (رجال) في بطولة أم إفريقيا مصر-2023 (3-14 سبتمبر)، ضمن المجموعة الأولى بمصر و بوروندي. عقب سحب عملية القرعة الخاصة بالمنافسة السبت بالعاصمة المصرية القاهرة. وتتوزع المنتخبات الإفريقية 15 المشاركة في هذه البطولة القارية على أربع مجموعات، حيث يتواجد المنتخب التونسي (محل اللقب) ضمن المجموعة الثانية رفقة منتخبات مالي و تنزانيا و تشاد. بينما تشكل المجموعة الثالثة من منتخبات الكاميرون، كينيا، غانا، ليبيا، و المجموعة الرابعة تضم كل من المغرب، رواندا، السنغال و غامبيا. و سيتأهل أصحاب المركزين الأول والثاني عن كل مجموعة إلى الدور ربع النهائي، من جهة أخرى، حل الجمعة بالقاهرة وفد المنتخب الوطني

## معمرى و مدال في الدور الثاني لدورة نيجيريا للريتنه الطائرة

التتالي النيجيري جوزاف أيبسال وإيمانو ألولوسوغون في الدور الربع النهائي (15-21 و 17-21). ويحتل كسيلة معمرى و صبرى مدال المركز 52 عالميا برصيد 12180 نقطة بعدما أضافا مجموع 2130 نقطة إلى رصيدهما، في التصنيف الأولمي المؤهل لأولمبياد باريس 2024، الصادر يوم الأربعاء الماضي، بفضل الميدالية الفضية التي نالها في دورة الكاميرون عندما خسرا النهائي أمام الثاني الهندي رافيكريشانا و سنكلر أودياكومار (21-12 و 21-19).



تأهل الثاني الجزائري كسيلة معمرى و صبرى مدال، لسدور النهائي من دورة نيجيريا الدولية للريتنه الطائرة، بعد تغلبهما السبت، على الثاني من البيرو دباغو ميني و جوز غيفارا في الدور نصف النهائي بنتيجة (24-22 و 21-7 و 21-23). وسويواه الثاني معمرى و مدال في الدور النهائى للتتالي الهندي سنكلر أودياكومار و رافيكريشانا من جديد بعد، لقائهم في نهائي دورة الكاميرون الدولية. وخلال مشوارهما، تغلب الثاني الجزائري أيضا على



# منسق أوركسترا المانتقامت الفائزة بكأس العالم الأولى الفائز بوسام «القائد التتريفي» للمنتخب الألماني «يورغن كليمنسمان» ..



© picture

باعتبار أهداف نظيفة. اعتزل كلينزمان كرة القدم عام 1998، بيد أنه لم يستطع مغادرتها مطوولا، فتولى عام 2004 تدريب المنتخب الألماني خلفا لزميله السابق ترويس فولر. وقد كان المنتخب آنذاك يعاني تراجعا كبيرا في المستوى، فكان لزاما على كلينزمان تجهيز فريق من المواهب الشابة استعدادا لكأس العالم بعد سنتين، وهذا ما حققه كلينزمان، إذ قدم المنتخب الألماني مباريات قوية خلال منافسات كأس العالم عام 2006، وتمكن من بلوغ دور نصف النهائي، حيث لاقى غريمه الإيطالي في مباراة كبيرة انتهت بفوز المنتخب الإيطالي بهدفين نظيفين. وبعدها أتت الفرصة لكلينزمان لتدريب نادي بايرن ميونخ عام 2008، فكانت بدايته قوية مع الفريق، وقدم مستوى ممتازا، بيد أن نتائجه سرعان ما تراجعت، وترافق ذلك مع تلقي الفريق خسارة كبيرة أمام برشلونة الإسباني، فقررت إدارة النادي البافاري إقالة كلينزمان. وفي عام 2011، تولى كلينزمان منصب الإدارة الفنية للمنتخب الأمريكي، وخلال عهده، تحسن أداء المنتخب تحسنا كبيرا، وتمكن من التأهل إلى دور الـ 16 في كأس العالم التي أقيمت عام 2014.

## أشهر أقوال يورغن كليمنسمان

طوال مسيرتي الاحترافية في ملاعب الكرة، كنت أرى المدربين يتخذون قراراتهم بمفردهم، فلا يستشيرون مساعديهم إلا قليلا، بيد أنني لم أستطع فعل ذلك، فقد أردت التعلم بسرعة. طوال مسيرتي الاحترافية في ملاعب الكرة، كنت أرى المدربين يتخذون قراراتهم بمفردهم، فلا يستشيرون مساعديهم إلا قليلا، بيد أنني لم أستطع فعل ذلك، فقد أردت التعلم بسرعة. طوال مسيرتي الاحترافية في ملاعب الكرة، كنت أرى المدربين يتخذون قراراتهم بمفردهم، فلا يستشيرون مساعديهم إلا قليلا، بيد أنني لم أستطع فعل ذلك، فقد أردت التعلم بسرعة. طوال مسيرتي الاحترافية في ملاعب الكرة، كنت أرى المدربين يتخذون قراراتهم بمفردهم، فلا يستشيرون مساعديهم إلا قليلا، بيد أنني لم أستطع فعل ذلك، فقد أردت التعلم بسرعة.

لمعجب في دوري الدرجة الأولى الألماني، وسرعان ما أبان عن موهبته الكروية الكبيرة بتسجيله 15 هدفا في موسمه الأول، ثم اتبعهم بتسجيل 32 هدفا خلال الموسم التاليين. أمضى كلينزمان في نادي VfB Stuttgart خمسة مواسم أحرز خلالها 79 هدفا، ونتيجة لتألقه الكبير، قرر نادي إنتر ميلان Inter Milan الإيطالي ضمه إلى صفوفه عام 1989. وقد أظهر كلينزمان براعته الفاتحة في الدوري الإيطالي محرزا 34 هدفا، ومساعدته فريقه في الفوز بكأس الاتحاد الأوروبي عام 1990. وفي نهاية الموسم الثالث مع إنتر ميلان، تراجع مستوى كلينزمان قليلا، فلم يجد عقده وانتقل عوضا عن ذلك إلى صفوف فريق موناكو Monaco الفرنسي، حيث قضى هناك موسمين لم يكونا موفقين، فآثر بعدها الانضمام إلى صفوف فريق توتنهام هوتسبير Tottenham Hotspur الإنجليزي. وخلال الموسم الذي قضاه كلينزمان مع توتنهام، واجه هجوما من الصحافة الإنجليزية، بيد أنه لم يكتف بذلك، وتآلق مع فريقه مسجلا 30 هدفا آنذاك، لينضم بعدها إلى صفوف فريق بايرن ميونخ الألماني في عام 1995. وهناك أمضى كلينزمان موسمين ساعد فيهما البافاري في نيل لقب كأس الاتحاد الأوروبي، قبل أن ينتقل لاحقا بين عدة فرق مختلفة منها سامبدوريا وتوتنهام. وعلى الصعيد الدولي، كان الظهور الأول لكلينزمان مع المنتخب الألماني عام 1987، وبعدها أضفى عنصرًا رئيسيًا في التشكيلة الألمانية، فكان من أهم لاعبي المنتخب الذي فاز بكأس العالم التي أقيمت في إيطاليا عام 1990، إذ قدم أداء كبيرا، وسجل هدف الفوز على هولندا في مباراة دور الـ 16. وشارك كلينزمان بعدها في بطولة أمم أوروبا التي أقيمت عام 1992، وكعادته تآلق في صفوف المنتخب الألماني، وقاده إلى المباراة النهائية التي خسرها أمام نظيره الدانماركي. وفي عام 1994، شارك كلينزمان مع المنتخب الألماني في بطولة كأس العالم في أمريكا، وسجل خلال مباريات البطولة 5 أهداف، بيد أنها لم تسعف المانتقامت في التأهل إلى دور نصف النهائي، فقد خسرت أمام نظيره البلغاري بهدفين مقابل هدف واحد. وفي عام 1996، ساهم كلينزمان رفقة زملائه في نيل المنتخب الألماني بطولة أمم أوروبا التي أقيمت في إنجلترا، وبعدها بعامين، شارك للمرة الثالثة في بطولة كأس العالم، وأحرز 3 أهداف ساهمت في تأهل منتخب ألمانيا إلى دور ربع النهائي، حيث واجه نظيره الكرواتي الذي تغلب عليه

عن فرصة لإدارة مشروع كروي كبير من جديد في أوروبا. وأضاف المشجع «اعتقد أنه كان يريد غسل اسمه هنا، لكنه عندما لاحظ أن الأمر ربما سيكون صعبا.. استسلم»، وذلك بعد 76 يوما فقط من توليه المهمة. وأصبحت فرصة كلينسمان الآن صعبة في تولي تدريب فريق جديد في الدوري الألماني «إنه أكبر الخاسرين» من وجهة نظر مسؤولي التدريب، وقد جعل النادي «أصححوكة»، ولو لفترة قصيرة، رغم أن فينهورست كان يصرح كثيرا بأن كلينسمان منح النادي بريقا حينما جاء إليه، حسبما نقل موقع «ان تي في» الألماني. وكان كلينسمان، الذي انضم نوفمبر 2019 إلى مجلس الإشراف بنادي هرتا برلين، قد توج بلقب كأس العالم 1990 وكأس الأمم الأوروبية 1996 خلال مسيرته كلاعب. بعد ذلك تولى كلينسمان تدريب المنتخب الألماني بين عامي 2004 و2006 ثم تدريب المنتخب الأمريكي بين عامي 2011 و2016، وبلغ عمر تجربته التدريبية الوحيدة في الوندسليغا أقل من ستة وأحد، وذلك مع بايرن ميونخ في موسم 2008 / 2019.

## نبذة عن يورغن كليمنسمان

يورغن كلينزمان لاعب كرة قدم ألماني، اشتهر ببراعته الكبيرة في مركز قلب الهجوم، وعرف بغزارته التهديفية. بدأ يورغن كلينزمان مسيرته في أحد أندية الهواة، ثم انتقل إلى صفوف شوتغارت الألماني، حيث قضى 5 مواسم، قبل أن ينتقل بعدها إلى صفوف إنتر ميلان الإيطالي. وقد لعب يورغن كلينزمان خلال مسيرته الكروية مع عدة أندية كبرى مثل موناكو وبايرن ميونخ وتوتنهام. على الصعيد الدولي، كان يورغن كلينزمان عضوا في الجيل الكروي الذي فاز بلقب كأس العالم وأسم أوروبا خلال عقد التسعينيات من القرن الماضي. وبعد الاعتزال، توجه يورغن كلينزمان للتدريب فأشرف على الإدارة الفنية للمنتخبين الألماني والأمريكي، فضلا عن نادي بايرن ميونخ الألماني.

## بدايات يورغن كليمنسمان

وُلد لاجب كرة القدم الشهير، يورغن كلينزمان، بتاريخ 30 تموز/ يوليو عام 1964 في مدينة سبغفريد خينزا ماها، والده سبغفريد خينزا ماها، أما والدته مارشا فكانت ربة منزل، وكان العائلة تضم أيضا ثلاثة أشقاء لورغن. بدأ كلينزمان لعب كرة القدم منذ طفولته، ولما بلغ الثامنة من عمره، انضم إلى أحد أندية الهواة، حيث تآلق هناك وأصبح هدافا للفريق، وفي عمر العاشرة انتقل إلى نادي آخر هو SC Geislingen. وبعدها انتقل كلينزمان وعائلته في سن الرابعة عشر إلى مدينة شوتغارت، حيث قرر والده افتتاح مخبزه هناك.

## إنجازات يورغن كليمنسمان

بدأ كلينزمان مسيرته الاحترافية مع نادي كيكوز عام 1982، وخلال الموسم التاليين، تطور مستواه الفني كثيرا، لدرجة أصبح فيها لاعبا أساسيا في الفريق بتسجيله 14 هدفا. وفي عام 1984، انتقل كلينزمان إلى نادي شوتغارت VfB Stuttgart الذي كان

بعد أقل من ثلاثة شهور ترك يورغن كلينسمان منصبه كمدرّب لهرتا برلين، مرجعا ذلك لعدم وجود ثقة فيه، خطوة ندم فيها مدرب المنتخب الأمريكي سابقا، على اتخاذها بهذه السرعة، لكن هناك من يتحدث عن أسباب أخرى لتركه النادي العريق في ألمانيا الذي لم يستطع منافسة كبار رغم أصالته في ألمانيا. وهكذا نترجع فرض الفئات الشرفي للمانتقامت في فرض التدريب في ألمانيا.

## كلينسمان ينهي صفته كمدرّب في ألمانيا مع هرتا برلين

فجأة ودون سابق إنذار، أعلن الألماني يورغن كلينسمان مدرب منتخبى ألمانيا وأمريكا السابق، استقالته من منصبه كمدرّب لفريق هرتا برلين، تاركا وراء ظهره أحلاما كبيرة مثل تحويل الفريق إلى ناد يفوز بالألقاب ويلعب في البطولات الأوروبية. وأرجع سبب استقالته إلى عدم وجود ثقة فيه من قبل مسؤولي النادي. ومع إعلان استقالته في الثلاثاء الثاني من شهر فيفري 2020، أعلن كلينسمان (55 عاما) رغبته في العودة إلى مجلس الرقابة بالنادي، لكن ذلك لم يحدث، فقد استبعد المستثمر لارس فينهورست، الذي يدعم هرتا برلين منذ الصيف الماضي، عودته بتاتا لأي منصب من المناصب في برلين وقال في مؤتمر صحفي اليوم الخميس: «وقد يورغن كلينسمان الكثير من مصداقيته. هذا شيء سيء ولكن علينا أن نتعاشق معه». وكان كلينسمان في البداية قد حضر لبرلين كمثل للمستثمر فينهورست في مجلس الرقابة بالنادي. وتقول وكالة الأنباء الألمانية الرياضية (س بي دي) إن قرار فينهورست «ليس فقط نتيجة لما فعله كلينسمان» وإنما أيضا (قرار) لا يوجد بديل له».

ومن وجهة نظر المسؤولين في نادي «السيدة العجوز» كما يلقب، فإن النادي أصبح الآن يتكلم بصوت واحد والأهداف بقيت كما هي «لكن الصوت أصبح الآن أكثر هدوء» على عكس ما كان يفعله كلينسمان. وكان كلينسمان قد انتقد نفسه أمس قائلا إنه كان يجب عليه أن يتكلم مع الإدارة ويأخذ وقته مدة أطول قبل أن يقدم على قراره. ساهم النقد ووجهت إلى كلينسمان من قبل جماهير النادي أيضا. فمثلا المشجع مارك شفيتسكي (24 عاما) عاشق لهرتا برلين، لدرجة أنه أسس مدونة «هرتا باز»، ثم



بعد هذا «هرتا باز بوكاست»، التي بدأها لاف المشجعين. وأعرب شفيتسكي لموافقه «واتسون» عن اعتقاده بأن كلينسمان من خلال توليه تدريب هرتا برلين كان يبحث

## حياة يورغن كليمنس الشخصية

تزوج يورغن كليمنس من عارضة الأزياء الأمريكية ديبى تشين عام 1995، وأنجب الزوجان طفليين هما ليلي وجوناثان.

## حقائق سريعة عن يورغن كليمنس

كان كليمنس أول لاعب كرة قدم يحرز ثلاثة أهداف في ثلاث بطولات كأس عالم متتالية. شارك كليمنس في 108 مباراة دولية ضمن صفوف المنتخب الألماني. فاز كليمنس بجائزة أفضل لاعب ألماني عام 1994.

اشتهر كليمنس بتمثيله السقوط في منطقة الجزاء للحصول على ركلات الجزاء، وهو ما جعله موضع نقد وهجوم كبير من الصحافة. حصل كليمنس على لقب «القائد الشرقي» للمنتخب الألماني، الذي يمنحه اتحاد الكرة الألماني.

## لقب «القائد الشرقي» للمنتخب الألماني

سُمي الهداف التاريخي للمنتخب الألماني «يورغن كليمنس» «القائد الشرقي» لمنتخب المانشافت. وقد منح كليمنس اللقب في حفل تكريم حضرته المستشار الألمانية الحالية أنغيلا ميركل.

سُمي يوم الثالث من تشرين الثاني/ نوفمبر 2016، النجم الألماني «يورغن كليمنس» قائدا شرفيا لمنتخب ألمانيا خلال اجتماع الجمعية العمومية للاتحاد الألماني لكرة القدم، ليصبح خامس لاعب سابق يحصل على هذا الامتياز.

وأقمت المستشار الألمانية أنغيلا ميركل خطابا تكريما له في حفل على هامش اجتماع الجمعية العمومية للاتحاد الألماني وقالت «أنت رياضي مدهش وشخصية ذات شعبية وقوة رائعة في مجال كرة القدم».

وانضم كليمنس (52 عاما) إلى فريتس فالتر وأوفيه زيلر وفرانز بيكنباور ولوتار ماتيسون كقائد شرفي للمنتخب الألماني. وشارك كليمنس في 108 مباريات دولية وفاز مع منتخب بلاده بلقب مونديال 1990 وحمل شارة قيادة الفريق في 36 مباراة بين عامي 1995 و1998، وهي المسيرة التي شهدت تتويج المنتخب الألماني بلقب يورو 1996. وتولى كليمنس تدريب منتخب ألمانيا في 2004 وقاد الفريق لاحتلال المركز الثالث في مونديال 2006، ثم استقال بعدها وتولى تدريب منتخب أمريكا منذ عام 2011.

## كليمنس يكشف سر تتويج ألمانيا بمونديال 1990

يعتقد يورجن كليمنس أن رباطة جأش فرانز بيكنباور كمدرّب وتعطشهم المجرّد للمجد كانا من أهم العناصر في



تتويج منتخب ألمانيا الغربية بلقب كأس العالم 1990 في إيطاليا. وتحفل ألمانيا في الشهر الحالي بالذكرى 30 للتتويج بلقب المونديال. وقال كليمنس في مقابلة مع وكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) «قبل المباراة النهائية حدثت في فرانز بيكنباور في غرفة خلع الملابس



وقلت لنفسى: فرانز مر بالفعل بكل هذه الأمور ويشعر بثقة كبيرة».

## التعطش للنجاح

وتابع: «كل شيء سيكون بخير وسنغوز بهذا الأمر، هدوءه وشخصيته منحلتا ثقة بالنفس لا حدود لها».

الفوز بصرف النظر عن كيفية تحقيق ذلك». الفوز على الأرجنتين في النهائي في روما في 8 يوليو/ تموز جاء قبل 3 أشهر فقط من حلول الذكري السنوية الأولى لإعادة توحيد ألمانيا عقب سقوط جدار برلين في العام السابق.

## هدف موحّد

وأشار كليمنس: «شعرنا بالمسؤولية تجاه ألمانيا بأكملها، تزأنا مع سقوط



الجدار كان لدينا مباراة حاسمة في التصفيات أمام ويلز في كولونيا، حيث أنقذنا توماس هابسلر بالهدف الذي سجله خلال الفوز 2-1». وتابع: «منذ ذلك اليوم كانت بطولة كأس العالم تهتم كل شخص داخل ألمانيا، كان شعورا رائعا».

وكثيرا ما يتطرق كليمنس لتكريات كأس العالم لكن في يومنا الحالي فهناك شيء واحد يفتقده «ميدالتي ونسخة كأس العالم في مكتبي ومنزلي». وبين: «لسوء الحظ لم يعد لدي القميص، لا أعرف كيف انتهى به الحال، كان له تصميم رائع في عام 1990».

وتولى كليمنس تدريب منتخب ألمانيا في مونديال 2006 الذي جرى في بلاده حيث شعر بأن المجتمع بأكمله التفت حول الفريق رغم الهزيمة في المربع الذهبي على يد إيطاليا. ولم يحالف نفس القدر من الحظ كليمنس خلال تدريب بايرن ميونخ كما تعرض للإقالة



وأضاف: «كان لدينا قدر هائل من التعطش للنجاح، ربما أبعد من الحدود التي يمكن تخيلها، الكثير منا كان يلعب في أندية إيطالية في ذلك الوقت». واسترمل: «تركيزنا بالكامل كان ينصب على

من تدريب منتخب أمريكا قبل أن يقضى ولاية قصيرة في تدريب هيرتا برلين في الموسم المقبل.

## ندم

واستقال كليمنس من تدريب هيرتا برلين في فبراير/ شباط الماضي وانتقد التسلسل الهرمي بالنادي في مرسوم استقالته، ولا يزال من المتوقع أن يبقى في مجلس إدارة النادي لكن تصريحاته العلنية أثرت كثيرا على منصبه. وأوضح كليمنس: «أشعر بأسف شديد لطريقة رحيلي عن هيرتا برلين، بالتأكيد ارتكبت أخطاء بسبب كيفية رحيلي». وأكد: «أود الاعتذار مجددا عن الأمر لكنه بات من الماضي، الشيء الأكثر أهمية هو أن هيرتا نجح في البقاء بالبونديسليجا».

## كليمنس يطالب بمولر..

### وماتيسون يسخر من لوف

أبدى نجوم ألمانيا السابقون، لوتار ماتيسون ويورجن كليمنس ومسعود أوزيل، تأييدهم لعودة واحد على الأقل، من الثلاثي المستبعد من قائمة المنتخب، بعد الهزيمة الثقيلة أمام إسبانيا (0-6) أمس الثلاثاء، في دوري أوروبا.

ورغم تلقي المنتخب الألماني أسوأ هزيمة له، منذ عام 1931، بيد يواخيم لوف، المدير الفني للماكنات، أمنا في منصبه. لكنه واجه انتقادات مكثفة، بشأن قراره بالاستبعاد النهائي لكل من، توماس مولر وجيروم بوتيج وماتس هوميلز، الذي اتخذ العام الماضي.

وقال ماتيسون، في تصريحات نشرتها صحيفة «بيلد» الألمانية، اليوم الأربعاء: «لم أر من قبل مثل هذا الإخفاق التام، ستكون هناك المزيد من النقاشات بشأن هوميلز وبوتيج، أنت بحاجة إلى قادة مثلهم بعد مثل هذه الهزيمة». وتابع صاحب الرقم القياسي في عدد المباريات مع المنتخب الألماني، برصيد 150 مباراة: «عند الحديث عن قيادة الفريق، يجب أن يشمل الأمر مولر أيضا».

وأضاف: «لا أعتقد أن لوف سيتراجع عن رأيه بشأن الثلاثي. لوف ليس عليه أن يحل كل الأخطاء، فجلسة الفيديو تستمر 8 ساعات»، في إشارة إلى الكم الكبير من الأخطاء، الذي ارتكبه المانشافت أمام إسبانيا.

ومن جانبه، قال أوزيل (32 عاما) عبر «تويتر»: «حان الوقت لعودة جيروم بوتيج». وصرح كليمنس، المدير الفني السابق للملعب للماكنات، بأن افتقاد القيادة على أرض الملعب كان أبرز أزمة، وقد يشكل مولر الحل لذلك. وقال في تصريحات لفضاء «إي.إس.بي.إن» التلفزيونية الأمريكية: «ليس هناك حاجة لمدرّب جديد.. علامة الاستفهام الأبرز تتمثل بالتأكيد في القيادة داخل الملعب».

ولتتويج أسطورة ألمانيا: «من هو القائد الفعلي المنتخب؟ لا أحد باستثناء ماتيسون نوير، باعتباره حارس مرمى، اتخذ هذه الخطوة خلال آخر عامين».

## يلينغهام يواصل التلق ويعادل رقما تاريخيا لرونالدو



يواصل الدولي الإنجليزي، جود بيلينغهام، لاعب وسط فريق ريال مدريد، التلق بقميص النادي الملكي، بعدما سجل للمرة الرابعة تواليا في مسابقة الدوري الإسباني "لا ليجا". وانتصر ريال مدريد على خيتافي (2-1) برسم الجولة الرابعة من مسابقة الدوري الإسباني لموسم 2023-24، في اللقاء الذي أقيم على ملعب "ستاديو برنابيو". وتمكن بيلينغهام من تأمين الفوز لريال مدريد وحقق هدفا رائعا في الوقت القاتل بالدقيقة (90+5)، بعد تسديدة ارتدت من الحارس دافيد سوريا أسكنها النجم الإنجليزي في شباك الضيوف. وسات بيلينغهام أول لاعب يسجل في أول 4 مباريات في اللغا مع ريال مدريد منذ البرتغالي كريستيانو رونالدو في موسم 2009-10. وتكررت منصة "أوبتا" العالمية للأرقام والإحصائيات أن بيلينغهام بات اللاعب الرابع الذي يسجل في أول 4 مباريات في تاريخ مسابقة الدوري الإسباني "لا ليجا" بالقرن الحادي والعشرين، بعد السويدي زلاتان إبراهيموفيتش بقميص برشلونة في 2009، ورونالدو بقميص الريال في العام ذاته، والإسباني سيك فابريغاس مع البرسا في 2011.

وباتنصره على خيتافي، كتب النادي الملكي رقما قياسيا جديدا، بعدما فاز في أربع مباريات متتالية في موسمين متتاليين للمرة الثانية فقط في تاريخه بالموسم الماضي والجاري 2023-24، وموسمي 1961-62 و1962-63.

وباتنصر ريال مدريد صدارة اللغا برصيد 12 نقطة جمعهم من 4 انتصارات متتالية على أتنكيت بيلباو (2-0)، وأميريا (3-1)، وسيلتا فيغو (1-0)، بجانب خيتافي (2-1).

## هل سخر مباني مرة أخرى من ريال مدريد؟



قرر النجم كيليان مبابي البقاء مع نادي باريس سان جيرمان، بطل الدوري الفرنسي في الموسم الحالي، رغم أن وسائل الإعلام العالمية ربطت اسمه بالرحيل إلى ريال مدريد الإسباني في سوق الانتقالات الصيفية التي انتهت في الدوريات الأوروبية الكبرى. وبحسب صحيفة "اس" الإسبانية، السبت، فإن كيليان مبابي، قام بنشر صورة على خاصية السنشوري في حسابه على موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام"، قبل نهاية سوق الانتقالات الصيفية، ويظهر وهو يتدرب سعيدا بألوان قميص باريس سان جيرمان.

وتابعت أن مبابي قام بإفراق رموز تعبيرية في صورته، مع وضع قلب أحمر عليها، ما يعني أنه ليس مستاء على الإطلاق من البقاء مع باريس سان جيرمان لموسم إضافي، وعدم الرحيل إلى ريال مدريد في سوق الانتقالات الصيفية الماضية. وأوضحت بالقول إن الأيام القادمة ستكون حافلة بالنسبة لكيليان مبابي، حيث يتعين عليه الآن النخول في مفاوضات مع إدارة باريس سان جيرمان، التي لا تريد رحيله بشكل مجاني في سوق الانتقالات الصيفية القادمة.

كما اختتمت بأن مستقبل كيليان مبابي بيده الآن، وعليه العمل على توضيح أهدافه، إما تجديد عقده مع باريس سان جيرمان، أو تحقيق حلمه الذي تحدث عنه طويلا خلال السنوات الماضية، وهو الرحيل إلى ريال مدريد الإسباني. يذكر أن نادي ريال مدريد، قد حاول شراء عقد كيليان مبابي في صيف عام 2022، لكن النجم الفرنسي صدم إدارة الفريق الإسباني، بعد رفض العرض، وقرر البقاء مع باريس سان جيرمان، ما سجل إدارة الرئيس فلورنتينو بيريز تنعوضا للسخرة، فهل فعلها مرة أخرى؟

# متفوقا على ميسي.. التروييجي هالاند الأفضل في أوروبا

في مسيرته الكروية، حيث سبق له أن أحرزها في نسختي 2010 / 2011 و 2014 / 2015 عندما كان لاعبا في صفوف برشلونة الإسباني. وكان ميسي يأمل أن يعادل إنجاز البرتغالي كريستيانو رونالدو، الذي لا يزال اللاعب الوحيد الذي توج بهذه الجائزة ثلاث مرات. وكان ميسي يعول كثيرا في المنافسة على الجائزة على إنجازه التاريخي مع منتخب بلاده، بإحراز لقب كأس العالم للمرة الأولى في مسيرته مع الفريق من ناحية، وللمرة الأولى في تاريخ المنتخب الأرجنتيني منذ 1986 عندما توج الفريق بلقبه العالمي الثاني بقيادة الأسطورة الراحل دييغو مارادونا. وكان لقب المونديال بمثابة جوهرة التاج في مسيرة ميسي الكروية الحافلة بالألقاب والإنجازات مع برشلونة وباريس سان جيرمان الفرنسي والمنتخب الأرجنتيني. وتوج النجم الأرجنتيني في الموسم الماضي بلقب الدوري الفرنسي مع سان جيرمان، ولكن مسيرة الفريق في البطولة الفرنسية ودوري أبطال أوروبا عاقت حصوله على جائزة أفضل لاعب في أوروبا في ظل وجود أكثر من منافس قوي على اللقب.



وفازت أيتبا يوناتسي لاعبة برشلونة ومنتخب إسبانيا بجائزة أفضل لاعبة في أوروبا. وساهمت بوناتسي (25 عاما) في فوز إسبانيا بكأس العالم للسيدات لأول مرة منتصف الشهر الحالي. كما قادت برشلونة إلى الفوز بدوري أبطال أوروبا والدوري الإسباني الموسم المنقضي. وتوقفت لاسعة وسط برشلونة، القفزات بالكرة الذهبية في كأس العالم للسيدات، على سام كير لاعبة أستراليا وتشيلسي التي حلت في المركز الثاني وألجا كارمونا قائدة إسبانيا وريال مدريد الثالثة في الترتيب.

وفاز بييب غوارديولا بجائزة أفضل مدرب في أوروبا وذلك بعدما قاد مانشستر سيتي إلى الثالثة مستغفيا من تألق هالاند ودي بروين. وحقق المدرب الإسباني الجائزة للمرة الأولى بعد وجوده في القائمة النهائية العاملين المسابقين. وحل لوتشيانو سبالتي مدرب نابولي في المركز الثاني، وجاء سيموني إنزاجي مدرب أتسرو، الذي خسر 1 - صفر في نهائي دوري الأبطال، ثالثا. كما فازت الهولندية سارينا فيخمان بجائزة أفضل مدربة بعدما قادت إنجلترا إلى الوصول إلى نهائي كأس العالم للسيدات. وحقت فيخمان، الفائزة ببطولة أوروبا مع إنجلترا العام الماضي، الجائزة للمرة الثانية تواليا. وأهدت الجائزة إلى لاعبات المنتخب الإسباني بسبب فضيحة القطة التي صرفت الأظفار عن إنجاز التتويج بأول لقب لكأس العالم للسيدات. وقالت "الحصول على هذه الجائزة يبدو مختلفا بعض الشيء"، مضيفة "تلم جميعا المشكلات المحيطة بالفريق الإسباني وهذا يؤلمني حقا كمدربة وأم لمعلمين وكروية وإنسانة". وتابعت "لقد تطورت اللعبة بشكل كبير ولكن لا يزال هناك طريق طويل لنقطعه في كرة القدم النسائية والمجتمع".

وقد أن أهدى هذه الجائزة للمنتخب الإسباني الذي قدم عرضا رائعة في كأس العالم. هذا الفريق يستحق الاحتفاء به والاستماع إليه".

وأثار لويس روبينيو، رئيس الاتحاد الإسباني للعبة، الجدل بتقبله اللعبة جيني إيرموسو أثناء توزيع الميداليات واستلم كأس العالم. والشادت بوناتسي بتصرف فيخمان وقالت "أشكر سارينا على كلماتها لأنها ليست لحظة جيدة للكرة الإسبانية". وقالت "لقد فرنا للتو بكأس العالم لتكريم بحثون عن أشياء أخرى".

مطلع الموسم الحالي. وأضاف هالاند عقب استلام الجائزة "لقد فزت بالثلاثية وأعيش حلمًا. كان هذا حلمي حين كنت صغيرا. السعادة لا تسعني"، و"هذا يعزني ويعطيني الدافع للدخول في مغامرة أخرى لتحقيق إنجاز آخر وأحمل لقبًا أكثر. هذه الجائزة جميلة من حيث التصميم". وكشف الدولي التروييجي إيرلينغ هالاند مهاجم مانشستر سيتي الإنجليزي أنه يتسام ولمه معلق كجزء من نظام ليلى مكثف يهدف إلى الحفاظ على مستواه الرابع مع فريقه الفائز بثلاثية تاريخية في الموسم الماضي. ويتبع هالاند روتيشا غير متحدث في المساء يتضمن ربط الفم وارتداء نظارات زرقاء حاجبة للضوء لمدة ثلاث ساعات قبل الذهاب إلى النوم. وتحدث الشاب البالغ من العمر 23 عامًا عن عاداته الليلية في مقابلة مع مستخدم "يوتيوب" لوجان بول في بودكاست خاص به، وقال "أعتقد أن النوم هو أهم شيء في الموسم. أعتقد أن النوم الجيد، وأشياء بسيطة مثل النظارات الزرقاء، وحجب جميع الإنشارات في غرفة النوم، أمر مهم جدًا". وتابع "يجب أن تحاول ربط فك بشرط لا يسبق. أنا أأام به. إن القيام بالكثير من الأشياء ليس جيدًا، لكن القيام بأشياء صغيرة كل يوم لفترة أطول يوتي تشاره حقا". وقال هالاند إن سبب ربط فمه هو زيادة التنفس من خلال فتحتي الأنف، في حين أن التعرض لمصادر الضوء الأزرق، مثل الأجهزة الإلكترونية، يمكن أن يؤثر على النوم. وكشف هالاند في وقت سابق عن نظامه الغذائي الذي يعتمد على تناول قلب البقرة وكبداه، بالإضافة إلى مشروب مصنوع من الحليب واللبن والسمباج، ساعده على طريق النجاح. وحل لوان ميسي ثانيا خلف مهاجم منتخب التروييج بينما جاء دي بروين في المركز الثالث. ورغم رحيله عن أوروبا، بالانتقال إلى صفوف أتسرو ميماسي الأميركي في يوليو الماضي، كان ميسي يعني النفس بالفوز بالجائزة للمرة الثالثة

اللاعب التروييجي إيرلينغ هالاند بغرض نفسه اللاعب الأبرز في أوروبا بعد انتقاله إلى أقوى ناد في القارة مانشستر سيتي ليحصل على جائزة أفضل لاعب متقدما على ميسي، فيما نجح غوارديولا في سباق أحسن المدربين بعد نجاحه في الحصول على الثالثة مع سيتي. أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "اليويفا" فوز إيرلينغ هالاند مهاجم مانشستر سيتي بجائزة أفضل لاعب في القارة لموسم 2022 - 2023. وفي موسمه الأول مع مانشستر سيتي، الذي انضم إليه في الصيف الماضي قادما من بوروسيا دورتموند الألماني، قدم هالاند أداء مبهرا مع الفريق السماوي، حيث توج معه بلقب هداف الدوري الإنجليزي الممتاز ودوري الأبطال. وأحرز هالاند 52 هدفا في 53 مباراة بجمع المسابقات في الموسم الماضي، من بينها 12 هدفا في دوري أبطال أوروبا. وفي مطلع الموسم الحالي، حصل هالاند مع مانشستر سيتي على لقب كأس السوبر الأوروبي، عقب فوزه ببرلات الترجيح على إشبيلية الإسباني، حامل لقب بطولة الدوري الأوروبي. وجاء فوز هالاند بالجائزة على هامش حفل فرعه مرحلة المجموعات للنسخة الجديدة من بطولة دوري أبطال أوروبا، التي أقيمت الخميس بإمارة مونكو. وتوق هالاند على المرشحين الآخرين البلجيكي كيفن دي بروين، زميله في مانشستر سيتي، والساحر الأرجنتيني ليويل ميسي، نجم باريس سان جيرمان الفرنسي السابق، الذي انتقل هذا الصيف إلى فريق أتسرو ميماسي الأميركي. وقال هالاند عقب حصوله على الجائزة "إن أكون قادرا على القيام بذلك مع زملائي، إنه أمر مميز حقا وبمحتني الدافع لمواصلة العمل". وقاد هالاند فريقه سيتي لتحقيق كأس السوبر الأوروبي الممتاز وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا في الموسم الماضي، بالإضافة إلى كأس السوبر الأوروبية

## مؤنتر "يويفا".. حسابات تفرق الأندية الفرنسية وتصف الكبار

حسابات تفرضا نتائح الأندية في 56 دولة أوروبية عند مشاركتها في المنافسات القارية، حيث ترفع انتصاراتها نقاطها في المؤنتر، لتحتمل إحدى المراتب المتقدمة، في حين أن الهدف أن تكون ضمن المراتب الخمسة الأولى.

**ما الفائدة منه؟**

أما عن الفائدة، فمن المهم على الأندية المعلقة لدولها على المستوى القاري أن تحقق الانتصارات وتكسب المراحل عبر التنازل لسداد الموالية، وهذا ما يسمح لبلدانها أن تنال مقاعد أكثر في التمثيل الأوروبي، أي عوضا أن تتأهل 3 أندية للمشاركة في دوري ودوري المؤنتر الأوروبي.

حسابات تفرضا نتائح الأندية في 56 دولة أوروبية عند مشاركتها في المنافسات القارية، حيث ترفع انتصاراتها نقاطها في المؤنتر، لتحتمل إحدى المراتب المتقدمة، في حين أن الهدف أن تكون ضمن المراتب الخمسة الأولى.

تعمد الهيئات الكروية العالمية على حسابات تبعد مقعدة، وذلك من أجل تنظيم المنافسات القارية على مستوى المنتخبات والأندية، ولكي تضمن توازن الحفظ عند المنافسة، كما تقدم امتيازات لمن هو الأفضل في النتائج. وكشف موقع راديو "ان إم سي سمورث" الفرنسي، الجمعة، عن تطور مفاجئ في مؤنتر الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، حيث وضع الدوري الفرنسي في المرتبة السادسة، ليحصل مكانه الدوري الهولندي بعد أسبوع "التشامبيونز ليغ".

**ما هو مؤنتر "يويفا"؟**

ومؤنتر "يويفا" على مستوى الأندية هو



# وفاة أسطورة كرة القدم المالية والأفريقية ساليف كيتا

## الكشف عن سبب فشل انتقال موراتا إلى الشباب السعودي



كشفت الصفحة المختصة في أخبار الانتقالات "أسبتي أون" عن السبب الحقيقي وراء فشل صفقة انتقال المهاجم الإسباني ألفارو موراتا إلى نادي الشباب السعودي، خلال سوق الانتقالات الصيفي. وأكد الصحفي الفرنسي أن التغييرات الإدارية التي حدثت في نادي الشباب في الفترة الأخيرة، قد أثرت بشكل مباشر في سير عملية الاستعدادات خلال سوق الانتقالات الصيفي الجاري، وكانت سبباً رئيسياً في عدم التعاقد مع المهاجم أنتيكيو مدريد.

وكان الشباب قريباً جداً من حسم صفقة موراتا من الروخي بلانكوس، وفق ما كشفه الصحفي "أسبتي أون" المختص في أخبار الانتقالات، مشيراً إلى أن اتفاقاً قد حصل بالفعل بين اللاعب وإدارتي الشباب وأنتيكيو، قبل أن تتسقط الصفقة في الماء بسبب التغييرات الإدارية التي طرأت على النادي السعودي.

ويشارك موراتا (30 عاماً) بانتظام مع أنتيكيو مدريد في بداية هذا الموسم، ونجح في تسجيل 3 أهداف حتى الآن، الأول كان في مرمر غرناطة في مستهل الدوري الإسباني، بينما وقع الثنائية في مرمر رايو فايكانو في فوز فريقه بسببها على حبل مجلس إدارة نادي الشباب وأقدمت وزارة الشباب والرياضة على حل مجلس إدارة نادي الشباب برئاسة الأستاذ خالد الثنائين، وذلك بعد أزمة انتقال مدافع الفريق حسان تمبكتي إلى الهلال بدلاً من النصر، في فضل العرض المالي للهلال على عرض النصر الذي فاقه بنحو ثلاثة أضعاف، ما اعتبرته الوزارة مخالفة للوائح.

ويشير شؤون الشباب حالياً الأستاذ خليف بن عبد الله الهويشان، إلى حين عقد الجمعية العمومية غير العادية وانتخاب مجلس إدارة جديد، وهذا ما جعل عملية الاستعدادات تتأثر بشكل كبير، ويضع النادي صفقة موراتا، فيما لا يزال يستعد بانتيك كراسكو، لاعب أنتيكيو الآخر.

## تشافي يكشف أسباب رحيل فاتي والزولفي عن برشلونة

كشفت تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة الإسباني، عن الأسباب الحقيقية وراء مغادرة الثنائي عبد الصمد الزولفي وأنسو فاتي الفريق، صوب ريال بيتيس وبرايون على الترتيب، قبل ساعات قليلة من غلق سوق الانتقالات الصيفي في أوروبا.

وانضم الزولفي إلى ريال بيتيس بنظام الإعارة للموسم الثاني على التوالي، بعدما لعب في الموسم الماضي في أوساسونا، بينما قرر فاتي خوض تجربة في الدوري الإنجليزي الممتاز عبر برايتون، بعدما شعر بعدم دخوله في مخططات مدرب برشلونة في الموسم الحالي. وتحدث تشافي اليوم، خلال المؤتمر الصحفي الخاص بمواجهة أوساسونا المقررة يوم غد في الدوري الإسباني، عن أسباب رحيل الثنائي إضافة إلى إيريك غارسيا المنضم إلى جيرونا، قائلاً: "أنسو وعبد الصمد وإيريك طلبوا مني شخصياً الرحيل لأسباب مختلفة"، مؤكداً بذلك عدم وضعهم ضمن قائمة اللاعبين غير المرغوب فيهم في الفريق.

وتابع تشافي بقوله: "لم ننفذ جهود هؤلاء اللاعبين، الثلاثي يمكنهم العودة في الموسم المقبل"، بينما تجاهل المدرب لاجه الفرنسي، كليمنسون لونغليس الذي انتقل إلى أستون فيلا بنظام الإعارة لموسم واحد، رغم أن وضعه مشابهة لوضعية الثلاثي المذكور. ومقابل رحيل بعض لاعبيه هذا الصيف إلى أندية أخرى، تعاد برشلونة مع 6 لاعبين، اثنين منهم بشكل مجاني هما إيلكاي غوندوغان وإينغو مارتنيز، إضافة إلى استعارة لاعبين آخرين هما البرتغاليان جواو فيليكس وجواو كاتسيلو، بينما تم دفع 30 مليون يورو مقابل التعاقد مع فيكتور روخي و3.4 ملايين يورو من أجل ضم أرويل روميو.

ويستعد برشلونة لمواجهة أوساسونا يوم غد الأحد لحساب الجولة الرابعة من الدوري الإسباني، بحثاً عن فوزه الثالث متتالياً، بعدما نجح في تحقيق فوزين متتاليين في آخر جولتين على حساب قادش وفاريال، عقب تعادله في مستهل المشوار مع خيتافي خارج الديار.

(1970) وعلى الصعيد الشخصي، حصل كيتا على الحذاء الفضي لثاني هداف في البطولات الأوروبية برصيد 42 هدفاً خلال موسم 1972. كما كان محبوباً في موطنه مالي؛ بسبب موهبته الكبيرة، فقد صار أصغر لاعب دولي في تاريخ نسور مالي؛ إذ تم استدعائه للمرة الأولى في عام 1963 عندما كان عمره 16 عاماً فقط.

وقد عرف التآلق في بداياته مع نادي رينل باماكو وستاد مالي، لكنه لم يكن محظوظاً مرتين على التوالي حيث خسر نهائي كأس أفريقيا للأندية البطلة عام 1965 مع ستاد مالي مع رينل باماكو. كما خسر أيضاً نهائي كأس الأمم الأفريقية 1972 مع منتخب مالي أمام الكونغو برازافيل. قصة احترام كيتا خارج مالي كانت مثيرة؛ إذ قال عن ذلك في حديث لصحيفة "الكيب" الفرنسية عام 2014: "أصبح رحيلي إلى فرنسا معروفاً، ولأنتي كنت أخشى ألا يسمحوا لي بمغادرة مالي، قررت أن أسقل طائفة إلى مونرويفيا عاصمة ليبيريا، وقبل وصولي إلى هناك، عبرت كوت ديفوار في صندوق سيارة".

وبعد اعتزاله الكرة عاد كيتا إلى بلده مالي واستمر في قطاع الفنادق وعمل في أحد البنوك المحلية، كما عمل مديراً فنياً في الاتحاد المالي لكرة القدم قبل أن يتم انتخابه رئيساً له لفترة أربع سنوات. ولأنه لم يجد دعماً لخطته في تطوير كرة القدم المالية من خلال إنشاء مراكز تدريب مستوحاة من النماذج الأوروبية، قرر الانسحاب وكرس نفسه لإنشاء مركز تدريب ساليف كيتا عام 1994. وهي المدرسة التي باتت مشهورة بعد ذلك وخرج منها العديد من المواهب، لعل أشهرهم لاعب برشلونة السابق ابن أخيه سيدو كيتا.



توفي أسطورة كرة القدم الأفريقية، المالي ساليف كيتا، يوم السبت، عن عمر يناهز 76 عاماً، وهو الحائز على أول نسخة من جائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب أفريقي عام 1970. وعرف كيتا، الملقب بـ"النمر الأسود"، وتوجاً خلال المواسم الخمسة التي لعبها بألوان فريق سانت إيتيان الفرنسي بين عامي 1967 و1972؛ إذ تمكن خلالها من توقيع 185 هدفاً في 140 مباراة فقط خاضها مع الفريق الأخضر.

وأسهم الأسطورة المالية في الإنجازات الكبيرة التي حققها فريق سانت إيتيان في حقبة نهاية الستينيات وبداية السبعينيات؛ حيث قاده لبسط سيطرته وتحقيق ثلاثة ألقاب للبطولة الفرنسية أعوام (1968، 1969،

## مواجهات نارية في النسخة الأولى من الدوري الأفريقي

<b>MATCH 1</b>	<b>MATCH 2</b>
 X 	 X 
<b>MATCH 3</b>	<b>MATCH 4</b>
 X 	 X 

قادرة على المنافسة عالمياً». جدير بالذكر أن مباريات الدور الأول أو ربع النهائي، ستلعب بنظام الذهاب والإياب، حيث ستجري مباراة الافتتاح بين سيمبا والأهلي في 20 أكتوبر المقبل بالعاصمة التنزانية دار السلام، فيما تجري مباراة الإياب في القاهرة. وتجري مباريات الدور ونصف النهائي في الفترة بين 29 أكتوبر والأول من شهر نوفمبر، على أن تقام مباريات الدور النهائي

أسفرت قرعة مسابقة الدوري الأفريقي في نسختها الأولى، التي سحبت اليوم السبت بمقر الاتحاد الأفريقي لكرة القدم "كاف" في العاصمة المصرية القاهرة، عن مباريات المعاصرة مستجمع بين الأندية الثمانية المشاركة. وستجمع مواجهة الأولى الأهلي المصري (حامل لقب دوري أبطال أفريقيا) بفريق سيمبا التنزاني، فيما يواجه ممثل تونس الترجي الرياضي تسي بي مازيمبي من الكونغو الديمقراطية في مواجهة مثيرة أيضاً، والمواجهة الثالثة تجمع بين الوداد الرياضي المغربي وإينيمبا النيجيري، أما ماملودي صن داونز فسيبتاري مع بيترو أنتيكيو الأنغولي.

وعلى هامش القرعة، نشر الحساب الرسمي للبطولة الأفريقية الجديدة تصريحاً رسمياً من السويسري جيانو إغانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، قال فيه: "هذه المسابقة ستكون لها دور كبير ومهم لرفع مستوى الكرة الأفريقية، من خلال توفير الظروف المناسبة للاعبين والأندية للتنافس ضد بعضهم البعض".

بينما قال باتريس موتسيبي، رئيس الاتحاد الأفريقي لكرة القدم، قبل موعد القرعة: "هذا يوم تاريخي في تاريخ الكرة الأفريقية، الدوري الأفريقي لكرة القدم خطوة رائعة لضمان أن تكون كرة القدم للأندية الأفريقية

## هالاند يحطم رقما قياسيا جديداً في البريميرليغ

بات المهاجم النرويجي إيرلينغ هالاند (22 عاماً) أسرع لاعب يصل إلى 50 إسهماً تهديفياً في تاريخ الدوري الإنجليزي الممتاز، بعد أن قاد مانشستر سيتي حامل اللقب -السبت للفوز على فولهام (1-5)- وسجل هالاند "هاتريك" في الدقائق (58 و70 و95) ضد مرمر فولهام، في حين قدم تمريرة حاسمة لزميله قبل فودين في لحظة الهدف الأول، في المباراة التي أقيمت بملعب (الاتحاد) معقل مانشستر سيتي. أقيمت المباراة بين الفريقين لحساب الجولة الرابعة من الدوري الإنجليزي الممتاز، وحضرها 52 ألف مشجع من المدرجات. وكسر هالاند الرقم القياسي السابق المسجل باسم مهاجم مانشستر يونايتد السابق آندي كول، الذي وصل إلى 50 إسهماً تديفياً في الدوري الإنجليزي الممتاز من 43 مباراة فقط. واستغرق الأمر 39 مباراة فقط لهالاند في الدوري الإنجليزي الممتاز، من أجل التوقيع على 50 إسهماً تديفياً؛ إذ سجل 42 هدفاً، و9 تمريرات حاسمة، ليصل بالمجموع إلى 51 إسهماً. هالاند وصل إلى مانشستر سيتي، مطلع الموسم الماضي، من بوروسيا دورتموند الألماني مقابل 60 مليون يورو. وسجل اللاعب الألماني 6 أهداف من 4 جولات فقط في الدوري الإنجليزي بالموسم الحالي، كما قدم تمريرة حاسمة.



**الجزائر ماتش:**

الثابت: 023346674  
الجوال: 0555879734

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

من أجل إشهاركم توجهوا إلى:

المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP،

المتواجدة بـ 01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت: 021 73 71 28

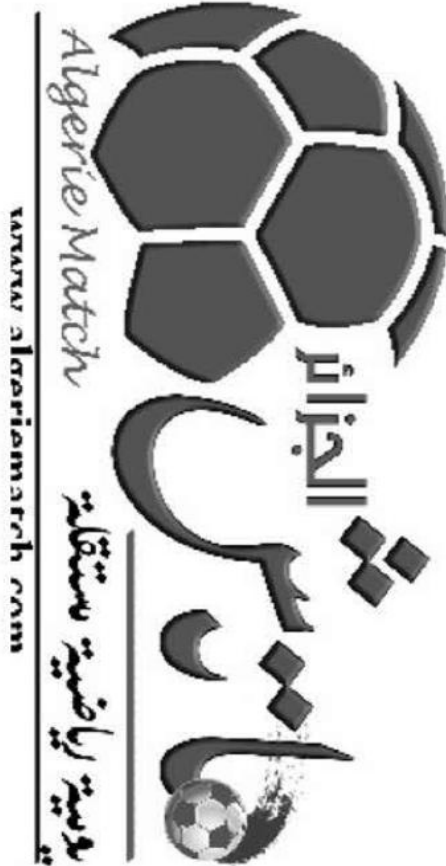
/ 021 73 76 78 / 021 74 99 81

الفاكس: 021 73 95 59

البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriamatch.dz



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
ولاية أدرار  
مديرية التعمير، الهندسة المعمارية والبناء  
رقم التعريف الجانبي: 0 002 0101 50054 72

طلب عروض مفتوح مع اشتراط قبرات دنيا  
رقم: ..... ام. ت. ه. م. ب/ 2023

عنوان العملية: 2023 / FCGCL/52

تعلن مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء ولاية أدرار عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قبرات دنيا قصد إنجاز التهيئة الخارجية و الأتارة العمومية بحي فراوي احمد ببلدية أدرار لحصة واحدة، 01 كما يلي:

الموقع: حي فراوي احمد - بلدية أدرار.  
الحصة: التهيئة الخارجية و الأتارة العمومية حي فراوي احمد ببلدية أدرار.

أفعل المقاولات والشركات المهتمة هذا الإعلان، والتي تتوفر فيها شروط التأهيل التالية:  
أ- القبرات المهنية:

أن يجوز على شهادة التصنيف والتأهيل المهنيين في طور الملاحية الدرجة الثانية (02) فاقوق نشاطا رئيسيا في ميدان البناء.

ب- المراجع المهنية:

إثبات إنجاز أعمال ماثلة في البناء يبلغ يقدر بـ 4 000 000.00 دج أو أكثر، مثبتة بشهادة حسن الإنجاز خلال عشر سنوات (10)، الأخيرة مقدمة من طرف المصالح المتعاقدة العمومية مضمينة ومسجلة.

ج- القبرات المادية:

أن يجوز على شاحنة RÉTRO CHARGEUR و NACELLE مثبتة بنسخة من البطاقة الرمادية + فتورة الشراء.

- التعريفين الذين يحوزون على منح مولات مع مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء عرضهم تلقا.

بإمكانها المشاركة في طلب العروض وسحب دفتر الشروط المتوفر لدى:

مديرية التعمير، الهندسة المعمارية والبناء ولاية أدرار  
(مصلحة متابعة الصفقات العمومية).

العنوان: مقابل المقر القديم للشركة الوطنية للبناء - الطريق الوطني رقم 06 - أدرار  
الهاتف: 049.36.42.89

محتوى ملف العرض:

يحتوي ملف العرض على طرف واحد بداخله ثلاث 03 أنظرة، يوضع على مستوى مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء ولاية أدرار، ويتكون من ما يلي:

- 01- التصريح بالترشح على عرض المرحح ويتكون من الملف الآتي.
- 02- التصريح بالترشح ملغوه ومضمون من طرف المؤسسة.
- 03- نسخة من التاتون الأساسي بالنسبة للشركات.
- 04- نسخة من شهادة إثبات المسير للمضي بالنسبة للشركات.
- 05- شهادة التخصص والتصنيف المهني سارية المفعول.
- 06- الإمكانات المالية مبررة بشهادات النشاط لـ 03 ثلاث سنوات الأخيرة.
- 07- قائمة الوسائل البشرية.
- 08- قائمة الوسائل المادية.
- 09- قائمة المراجع المهنية، مرفقة بشهادة حسن إنجاز للمشروع ماثل خلال العشر سنوات مقعدة من طرف المصالح المتعاقدة العمومية.

الطرف الثاني: يحتوي على العرض التقني ويتضمن ما يلي:

- 01- تصريح بالكتابة ملغوه ومضمون من طرف المتعهد.
- 02- دفتر الشروط يحتوي في صفحته الأخيرة العبارة " قرئ و قبل" مكتوبة بخط اليد.
- 03- الوسائل البشرية، نسخ من شهادات النجاع وشهادات الانتساب لـ CNAS.
- 04- الوسائل المالية، نسخ من البطاقة الرمادية والتصنيف المهني سارية المفعول بالنسبة للمعدات السارية المفعول بتاريخ الفتح، فتورة الشراء وحضر معاملة الحضر التقني لسنة الجارية للمعدات الغير سيار.
- 05- عضلة الإنجاز لاختلاف مراحل إنجاز الأشغال.
- 06- المذكرة التقنية للتوضيح المرفق، وكل وثيقة تسمح بتقييم العرض التقني.

الطرف الثالث: يحتوي على العرض المالي ويتضمن ما يلي:

- 01- رسالة التهنيد ملغوه، مؤرخة ومضمونة.
- 02- جدول الأسعار بالوحدة ملغوه ومضمون.
- 03- التقييم الكمي والتقديري ملغوه ومضمون.

تحضير وإيداع العروض: يوضع ملف الترشيح و " العرض التقني" و " العرض المالي" في انظرقة متصلة ومغلقة بإحكام يبين كل منها تسمية المؤسسة العارضة ومرجع طلب العروض وموضوعه وتتضمن عبارة ملف الترشيح أو " عرض تقني" أو " عرض مالي" حسب الحالة وتوضع هذه الانظرقة في ظرف آخر مقل بإحكام ومغفل ويحمل عبارة " لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأنظرقة وتقييم العروض " طلب عروض رقم ..... موضوع طلب العروض ..... ويتم الإيداع عن طريق حامل بتر مديرية التعمير والهندسة المعمارية والبناء ولاية أدرار - مكتب أمارة المسير.

مدة تحضير العروض: تحدد مدة تحضير العروض خمسة عشرة (15) يوما ابتداء من أول يوم لإشهار طلب العروض باليوميات الوطنية أو BOMOP.

تاريخ وساعة فتح العروض: تودع العروض بأخر يوم من مدة تحضير العروض من الساعة 8 إلى 12 زوالا.

فتح الأنظرقة: تتم عملية فتح الأنظرقة في إطار جلسة علنية بتر المديرية باليوم الموافق لإيداع العروض على الساعة الواحدة مساء (13H00) وفي حالة ما إذا كان هذا اليوم عطلة فانه يؤجل الفتح إلى يوم العمل الموالي بنفس المكان ونفس التوقيت، كل المتعدون المهتمون مدعوون لحضور جلسة فتح العروض.

صلاحية العروض: يبقى المتعدون ملتزمون بعروضهم لمدة تعادل مدة تحضير العروض زائد ثلاثة أشهر، ابتداء من تاريخ إيداع العروض.

ANEP réf.2316022097 يومية " الجزائر ماتش " العدد : 1073 بتاريخ 04 سبتمبر 2023

## ليفربول يتلقى رسالة تحذيرية بشأن نجمه المصري صلاح

تلقى نادي ليفربول رسالة تحذيرية من لاعبه السابق الإنجليزي داني ميرفي، بشأن التفريط في النجم المصري محمد صلاح، جنساح الفريق الأول للريز، في ظل محاولات اتحاد جدة السعودي لتستعاقده مع هدف حُرر الميرسيسايد.

ويسعى الاتحاد بقوة للتعاقد مع صلاح، على الرغم من رفض ليفربول التام؛ إذ يحلم العميد بتكوين ثنائية خاصة في خط هجومه بين صلاح والنجم الفرنسي كريم بنزيما، الذي انضم إلى النادي الجداوي هذا الصيف. وخلال رسالته، قال ميرفي إن رحيل صلاح يعني أن على الفريق نسيان المنافسة على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز «بريميرليغ» هذا الموسم وإنهاء الموسم بين الأربعة الكبار. وأضاف في مقالته عبر يومية «ديلي ميل» البريطانية: «إذا لم يرغب محمد صلاح في الرحيل إلى الدوري السعودي، فلن يكون

هناك أي داع لهذا الحديث، إذا كنت في مكانه، كنت سأحدث وأضع هذا للشائعات، خاصة أن سوق الانتقالات في السعودية لن يغلق حتى يوم الخميس، وبالتالي، سيستمر الحديث عن إمكانية رحيله».

وتابع حديثه محذرا إدارة الريز من تبعات التخلي عن نجمه المصري: «لن ينسى أحد محمد صلاح على الإطلاق، سيظل الجميع يتذكروه كأحد عظماء ليفربول وإذا بقي، فسويدي ذلك إلى تعزيز مكانته في النادي؛ لكن إذا رحل فسيعاني ليفربول، سيكون في وضع أسوأ؛ خاصة مع رغبتهم في منافسة مانشستر سيتي على لقب الدوري الإنجليزي، حتى لو كان المقابل المادي يصل إلى 150 مليوناً».

وأردف: «إذا أراد صلاح الرحيل، فسأقبل هذا العرض ويمكنني الاستفادة منه بضم صفقات جديدة في يناير/ كانون الثاني، لكن لن يتمكنوا

من الفوز باللقب، ربما يمكنهم المنافسة على المربع الذهبي؛ بيد أن بورغن كلوب سيصاب بخيبة أمل إذا رحل «مو» عن الفريق، فهو يعرفه منذ فترة طويلة، ولن يقف ضد رغبة اللاعب إذا أراد الرحيل».

واسترسل متحدثاً عن بديل صلاح في ليفربول، قائلًا: «لويس دياز لاعب رائع ومتألق، أعتقد أن عودته من الإصابة ستكون بمثابة صفقة جديدة لنادي ليفربول، يمكن أيضًا لكل من كودي جاكبو ودوغو جوتا اللعب في الجهة اليمنى وربما داروين نونيز».

وأتبع: «إذا رحل صلاح، فهذه ليست النهاية، لقد غادر آيان رايش باعتباره أسطورة؛ ولكن تم تعويضه بجون ألدرينج، رحل كيفن كيجان وحل كيني دالغليش مكانه، فاز ليفربول بقب الدوري الإنجليزي بعد رحيل ستيفن جيرارد ولويس سواريز ودانيال ستورينج؛ فالنادية

تتطور ولم ينجح الفريق بالفوز بالبريميرليغ إلا مع محمد صلاح، وساديو ماني وروبرتو فيرمينو».

وعلم تصريحاته بالقول: «عندما يغادر اللاعبون المميزون، يظهر آخرون يحاولون إثبات أنفسهم، لقد رحل جيرارد وجاء جوردان هندرسون، محمد صلاح يعد الملك في ليفربول، لكن عندما يحين وقت رحيله، سيكون هناك آخرون تحبهم الجماهير بجون». وسبق أن رفض ليفربول عرضاً من الاتحاد قيمته 175 مليون يورو من أجل ضم صلاح؛ إذ يتمسك المدرب الألماني للريز، بورغن كلوب، بخدمات الدولي المصري.

الجدير بالذكر أن صلاح كان قد وافق على تمديد عقده مع ليفربول الصيف الماضي حتى عام 2025، براتب يبلغ نحو 350 ألف جنيه إسترليني أسبوعياً، ليكون من بين الأعلى أجراً في البريميرليغ.

## كفار اتخسليا يواجه أزمة جديدة في نابولي

أشارت تقارير صحفية إلى وجود أزمة جديدة يواجهها الجناح الجورجي خفيثشا كفار اتخسليا في ناديه نابولي الإيطالي، وذلك بعد موسم أول استثنائي قُمه اللاعب صاحب الـ 22 عاماً داخل قلعة «الباركتيونبي». وانضم كفار اتخسليا إلى نابولي الصيف الماضي، وسريعاً أظهر الدولي الجورجي مقومات فنية كبيرة، ليسهم بصورة مؤثرة في تتويج «فريق الجنوب» بلقب الدوري الإيطالي الموسم الفائت 2022-23، وإحصائياً، أحرز اللاعب الشلقب بـ«كفارا» 14 هدفاً وقدم 17

تمريرة حاسمة، خلال 43 مباراة خاضها مع نابولي بمختلف البطولات الموسم الماضي، قبل أن يتبدل الوضع في الموسم الجديد؛ أولاً بتعرض اللاعب لإصابة أبعده عن التشكيلة الأساسية للفريق، وثانياً بتعثر مفاوضات تجديد عقده رفقة النادي، حسب ما أفاد به موقع «فوتبول إيطاليا» الناطق بالإنجليزية، نقلاً عن تقارير إيطالية. وأكد المصدر نفسه أن وكيل أعمال كفار اتخسليا، ماموكا جوغيلي، كان حاضراً في ملعب نابولي «دييغو أرماتودو مارادونا» لمشاهدة مباراة الفريق ضد لاتسيو، في الجولة الثالثة

من عمر الموسم الجديد لدوري الدرجة الأولى الإيطالي، وأتت زيارة جوغيلي إلى نابولي بهدف الاجتماع مع رئيس النادي، أوريليو دي لورينتينس، لكن ذلك لم يحدث، ليكتفي وكيل الأعمال الجورجي بالتواصل مع رئيس قسم الكشافة بالنادي، مارتينسيو ميكالي، بعد تجاهل رئيس النادي له، والذي يعني، حسب المصدر ذاته، عدم وجود أي تطورات في مفاوضات التجديد. ويمتد تعاقده كفار اتخسليا مع نابولي حتى 30 جوان 2027، وذلك براتب سنوي صاف يبلغ 1.4 مليون يورو فقط، ووفقاً لما ذكره موقع

«الكاشيو ميركاتو» الإيطالي، نقلاً عن صحيفة «كورييري ديلو سبورت» الإيطالية، فإن ممثلي اللاعب يريدون توقيع «كفارا» على عقد جديد براتب 5 ملايين يورو. يُذكر أن كفار اتخسليا غاب عن أولى مباريات نابولي هذا الموسم، ضد فرسينوني، قبل أن يشارك بديلاً في المباراة الثانية أمام ساسولو، وأسماً في المباراة الثالثة ضد لاتسيو أمس السبت؛ حيث تعرضت كتيبة المدرب الفرنسي رودي غارسيا للخسارة (1-2) أمام تسور العاصمة الإيطالية.

## كاف يعلن جدول مباريات الدوري الأفريقي

كشفت الاتحاد الأفريقي لكرة القدم عن الجدول الكامل لمباريات النسخة الأولى من بطولة الدوري الأفريقي لكرة القدم التي تقام هذا العام لأول مرة. وأجريت قرعة البطولة ليلة السبت 2 سبتمبر بالقاهرة، ورسمت طريق البطولة عبر الأدوار ربع النهائي ونصف النهائي والنهائي للفرق الثمانية المشاركة. وكانت القرعة قد أسفرت عن مباريات مؤثرة، حيث يواجه الأهلي المصري (حامل لقب دوري أبطال أفريقيا) فريق سيمبا التنزاني، فيما يواجه ممثل تونس الترجي الرياضي فريق تي بي مازيمبي من الكونغو الديمقراطية، ويلعب الوداد الرياضي المغربي ضد إينيمبا النيجيري، أما ماميلودي صن داوونز فسيستاري مع بيترو أنتيكو الأنغولي.

وتلعب مباريات الدور الأول أو ربع النهائي، بنظام الذهاب والإياب، حيث ستجري مباراة الافتتاح بين سيمبا والأهلي في 20 أكتوبر المقبل بالعاصمة التنزانية دار السلام، فيما تجرى مباراة الإياب في القاهرة. وتقام مباريات الدور نصف النهائي في الفترة بين 29 أكتوبر والأول من شهر نوفمبر، على أن تقام مباريات الدور النهائي يومي 5 و11 نوفمبر، وهما المواجهتان اللتان ستحددان بطل النسخة الأولى من الدوري الأفريقي.

جدول مباريات الدوري الأفريقي  
المباراة الدور الموعد  
سيمبا ضد الأهلي ذهاب ربع النهائي 20 أكتوبر 2023  
بيترو أنتيكو ضد صن داوونز ذهاب ربع النهائي 21 أكتوبر 2023  
الذهب والإياب، حيث ستجري مباراة الافتتاح بين سيمبا والأهلي في 20 أكتوبر المقبل بالعاصمة التنزانية دار السلام، فيما تجرى مباراة الإياب في القاهرة. وتقام مباريات الدور نصف النهائي في الفترة بين 29 أكتوبر والأول من شهر نوفمبر، على أن تقام مباريات الدور النهائي يومي 5 و11 نوفمبر، وهما المواجهتان اللتان ستحددان بطل النسخة الأولى من الدوري الأفريقي.

الفايز من مازيمبي والترجي ضد الفايز من إنيمبا والوداد (نصف النهائي 2) ذهاب النهائي 29 أكتوبر 2023  
الفايز من سيمبا والأهلي ضد الفايز من بيترو أنتيكو وصن داوونز (نصف النهائي 1) إياب نصف النهائي 1 نوفمبر 2023  
الفايز من إنيمبا والوداد ضد الفايز من مازيمبي والترجي (نصف النهائي 2) إياب نصف النهائي 2 نوفمبر 2023  
الفايز من نصف النهائي (2) ضد الفايز من نصف النهائي (1) ذهاب نهائي الدوري الأفريقي 5 نوفمبر 2023  
الفايز من نصف النهائي (1) ضد الفايز من نصف النهائي (2) إياب نهائي الدوري الأفريقي 11 نوفمبر 2023

## تألق إيسكو مع ريال بيتيس يثير إعجاب بيليجريني

أثار الإسباني فرانثيسكو إيسكو، نجم ريال بيتيس إعجاب مدربه التشيلي ساتويل بيليجريني، بعد مواصلته التألق في بداية هذا الموسم، ليسهم في فوز فريقه على رايو فايكانو بهدف نظيف سيرة السبت، لحساب الجولة الرابعة من مسابقة الدوري الإسباني، مؤكداً بذلك عودته القوية إلى الملاعب بعد

انقطاع دام لأشهر طويلة. وعلى الرغم من عدم التسجيل أو الصناعة، إلا أن إيسكو اختير رجل المباراة نظير المستوى الراقى الذي قدمه أمام لاعبي رايو فايكانو، حيث تمكن من صنع 5 فرص ساحة للتسجيل، وهي المرة الرابعة على التوالي التي يحصل فيها هذه الجائزة الفردية التي

تقدمها رابطة «لا ليجا» بعد نهاية كل مواجهة. تألق نجم ريال مدريد السابق، لم يفاجئ مدربه بيليجريني، الذي أشاد به بقوة في المؤتمر الصحفي الذي أعقب المواجهة، حيث قال في تصريحات نقلها موقع «ريليفو»: «صراحة ما يقوم به إيسكو لم يفاجئني تماماً، إنه لاعب

مميز ويدرك جيداً ما يقوم به على أرض الملعب». وتحدث المدرب التشيلي عن انضمام اللاعب إلى بيتيس، بقوله: «لقد تحدثت إليه عبر الهاتف لمدة دقيقة واحدة، وهذا كان كافياً ليؤكد لي رغبته في القدوم إلى ريال بيتيس، إنه لاعب شغوف ومتأثر».

# هاميلتون الأعلى أجراً في فورمولا 1... تعرف إلى تفاصيل عقده الجديد



واقفت إدارة فريق مرسيدس المنافس في بطولات العالم بسباقات فورمولا 1 على تجديد عقد النجم البريطاني المحظرم لويس هاميلتون حتى عام 2025، بعد عدة أشهر من المفاوضات الصعبة بين الطرفين. وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية

الجمعة، فإن النجم المحظرم لويس هاميلتون (38 عاماً) سيحصل على 50 مليون جنيه إسترليني سنوياً لمدة عامين مع فريق مرسيدس، ما يجعله السائق الأعلى أجراً في فورمولا 1. وتابعت أن لويس هاميلتون حصل في النهاية على ما يزيد من فريق مرسيدس، بعدما رفع قيمة ما يحصل عليه سنوياً 10 ملايين جنيه إسترليني جعلته يفي مع الفريق، الذي سيبلغ معه في نهاية عقده الأربعين من عمره. وأوضحت أن لويس هاميلتون وضع نصب أعينه الآن، بعد حسم مسألة تجديد عقده، العودة مرة أخرى إلى منصة التتويج، والظفر بلقبه العالمي الثامن، ولديه الفرصة في عامي 2024 و2025 من أجل تحقيق الرقم القياسي في فورمولا 1. وأردت بالقول أن البريطاني لويس هاميلتون أصبح الرياضي الأكثر جنياً للأموال في فورمولا 1، خاصة أن منافسه الهولندي ماكس فيرستابن، سائق فريق ريد بول، يحصل على ما يقرب من خمسين مليون جنيه إسترليني أيضاً. كما اختلفت بأن موافقة إدارة فريق مرسيدس على رفع القيمة المالية في الراتب السنوي للنجم البريطاني المحظرم لويس هاميلتون، هدفاً أساسياً إعطائه الحافز الإضافي والرغبة حتى يعود إلى منصة بطولة العالم في فورمولا 1 مرة أخرى.

## منتخب لبنان للسلة يخوض الملحق المؤهل إلى أولمبياد باريس



تمكّن منتخب لبنان، من الانتصار على نظيره منتخب إيران، السبت، في كأس العالم لكرة السلة، التي تقام منافساتها في اليابان واندونيسيا والفلبين، حيث سيخوض الملحق المؤهل إلى أولمبياد باريس 2024. واستحقّ منتخب لبنان الانتصار الثاني في كأس العالم تواليًا (لأول مرة في تاريخه)، بعد سيطرته على المباراة منذ بدايتها وذلك إثر تقدمه في النتيجة منذ الشوط الأول، وذلك دفاعاً عن أماله في الحصول على فرصة إضافية من أجل المشاركة في دورة الألعاب الأولمبية التي ستقام في باريس، العام المقبل. وخابت آمال المنتخب اللبناني في التأهل المباشر، بعد انتصار اليابان على منتخب الرأس الأخضر بنتيجة 80-71، وبالتالي حصد بطاقة التأهل المباشر إلى الأولمبياد، ولكن المنتخب اللبناني الذي يحتل المركز الثاني أسبوعاً سيخوض الملحق المؤهل إلى الألعاب الأولمبية. من جانبه، فشل المنتخب الأردني في تدارك سلسلة الهزائم التي تعرّض لها في هذه المشاركة، حيث انهزم مجدداً، اليوم السبت، وهذه المرة أمام منتخب المكسيك بنتيجة 80-93، في مباراة سيطر عليها التعادل خلال معظم الفترات، وخاصة خلال الشوط الأول منها. ونجح منتخب المكسيك في رفع الفارق خلال الربع الأخير من المواجهة إذ أنهاه بفارق 10 نقاط (25-15) وهو ما جعله يُنهي المباراة دون ضغط كبير، على حساب المنتخب الأردني.

## سلة مصر تخسر من نيوزيلندا وتفقد التأهل المباشر للأولمبياد



خسر منتخب مصر لكرة السلة رجال أمام نظيره النيوزيلندي بفارق نقطتين "سلة واحدة" بنتيجة 86-88 ضمن المباريات الترتيبية للمراكز من 17 إلى 32 في كأس العالم لكرة السلة 2023 المقامة حالياً في الفلبين واليابان واندونيسيا. وانتهى الربع الأول بتقدم المنتخب المصري بنتيجة 22-25 فيما انتهى الربع الثاني بتقدم نيوزيلندا 35-47، وحاول الفرانعة تقليص الفارق في الربع الثالث الذي انتهى بنتيجة 61-68، قبل أن يحسم منتخب نيوزيلندا المباراة بنتيجة 86-88. وتأهل منتخب جنوب السودان إلى أولمبياد باريس بعد تحقيقه الفوز على أنغولا بنتيجة 78-101 في ختام الجولة الترتيبية لكأس العالم. وبذلك أصبح منتخب جنوب السودان صاحب أفضل ترتيب لمنتخب أفريقي في البطولة ليضمن تأهله بصورة مباشرة إلى أولمبياد باريس. فيما سيلعب منتخب مصر ملحق التصفيات المؤهلة للألعاب الأولمبية. ويضم الملحق المؤهل للأولمبياد 24 منتخباً يتأهل منهم 4 منتخبات إلى مسابقة كرة السلة في أولمبياد باريس 2024.

## السائق القطري ناصر العطية يتابع تألقه في الأرجنتين



حصد السائق القطري ناصر العطية لقب رالي "ديسلفيو روتا 40" الأرجنتيني، الذي يأتي ضمن الجولة الرابعة وقيل الأخيرة من بطولة العالم للراليات الصحراوية الطويلة التي يراد للموسم 2023 التي ينظمها الاتحاد الدولي للسيارات. ومع هذا الانتصار، بات قريباً من الاحتفاظ بلقبه في البطولة العالمية، بعدما تابع تصدره على عرش الترتيب، بفارق كبير عن أقرب ملاحقه قبل الجولة الخامسة والأخيرة، حيث قدم مستوى مميزاً مع ملاحه الفرنسي ماثيو بوميل على متن سيارة تويوتا هابلوكس. وقطع البطل القطري العطية المسافة بين مدينتي بيلين وسالتا التي تبعد 563 كلم، في زمن قدره 2.34.04 ساعة، فيما جاء السائق الأرجنتيني سيماستيان هالبرن في المركز الثاني إلى جانب الملاح برناردو غراو. وذهب المركز الثالث للإيطالي أوجينيو أومون بصحبة ملاحه باولو سيلي، الذي لم ينجح في مجارة العطية، حيث قدم الأخير سباقاً مميّزاً واستثنائياً.

## دونسييتش يتصدر هدافي مونديال السلة.. ولاعب منتخب الأردن رابعاً



الفلبيني واليابان واندونيسيا التي اختتمت يوم 10 سبتمبر الجاري، يتصدرهم النجم السلوفيني المميز، لوكا دونسييتش، لاعب دالاس مافريكس الأميركي، برصيد 109 نقطة، ويأتي خلفه كارل أنتوني تاويز لاعب جمهورية الدومينيكان، الذي ينشط في الـ «NBA» أيضاً رفقة مينسوتا تمبر وولفز، بعدما أحرز 97 نقطة، وذلك وفقاً لحساب الاتحاد الدولي للعبة كرة السلة «فيبا». أما جوردان كلاركسون، نجم منتخب الفلبين، ولاعب يوتا جاز الحالي وأندية كليفلاند كافالييرز ولوس أنجلوس ليكرز، فقد جاء ثالثاً برصيد 96 نقطة، يليه مجنس منتخب الأردن روندا هوليس جيفرسون برصيد 92 نقطة، ومثله لاعب فنلندا لوري ماركاتين. يُذكر أن لاعب منتخب مصر إيهاب أمين يحتل المركز الحادي عشر في القائمة بتسجيله 78 نقطة، فيما جاء وائل عراقي لاعب منتخب لبنان في المركز 23 برصيد 51 نقطة، لكن مع خوضه 3 مباريات في دور المجموعات وغيباه عن لقاء ساحل العاج الخمس في المباريات التصفيهية.

يشهد مونديال كرة السلة 2023 تألق العديد من اللاعبين المميزين، ونتائج استثنائية وغير متوقعة حتى اللحظة، منها فوز لاتفيا

# ديوكوفيتش ينجو من خسارة مريرة وتلفزيونتيك تهزم أعز صديقاتها

## الكاراز يواصل الدفاع عن لقب أمريكا المفتوحة وتأهل صعب لجابر



واصل الإسباني كارلوس ألكاراز بنجاح حملة الدفاع عن اللقب في بطولة الولايات المتحدة المفتوحة لكرة المضرب، أحرز البطولات الأربعة الكبرى على ملاعب فلاشينغ ميدوز، وتأهل إلى الدور الثالث بفوزه على الجنوب أفريقي لويد هاريس 6-3 و 6-1 و 7-6 (7-4). ويأمل الكاراز في أن يصبح أول لاعب دفاع عن لقبه بنجاح في فلاشينغ ميدوز منذ عام 2008 عندما فاز الأسطورة السويسري روجيه فيدرر باللقب للعام الخامس توالياً. وقال الإسباني المصنف أول عالمياً عقب نهاية المباراة: «أعتقد أنني قمت مباراة جيدة للغاية إنا كان عليّ أن أستفيد من هذه المباراة، فسيكون ذلك هو المستوى الذي لعبت به منذ المجموعة الثانية. يجب أن أكون قادراً على الحفاظ عليه». وواجه الكاراز الذي سيخسر صدارة التصنيف العالمي لصالح الصربي نوفاك ديوكوفيتش مع نهاية البطولة، في الدور المقبل البريطاني دانييل إيفانز المصنف 28 عالمياً والغازل على البولندي بوتيغ فان دي تساندنولب 6-1 و 6-3 و 6-3 و 6-3 بدوره بلغ الروسي أندري روبليف المصنف ثالثاً عالمياً والمتوج باللقب عام 2021 بفوزه على ديوكوفيتش، الدور الثالث على حساب الأسترالي ريكستوف لوكونيل 6-2 و 6-2 و 6-7 (6-8) و 6-2. وواجه الأرجنتيني سيانستيان بايس السيد على مفعد في ثمن النهائي. من جهته فاز الروسي أندري روبليف الثامن على الفرنسي غابرييل مونفيس 6-4 و 6-3 و 6-1 والامراتي اليكسندر زفيريف، الثاني عشر، على مواطنه النرويجي ألتيمار 7-6 (1/6) و 6-3 و 6-4. وواجه زفيريف البلغاري غريغور ديميتروف التاسع عشر الذي أخرج البريطاني أندري موراي المتوج في فلاشينغ ميدوز عام 2012 بفوزه عليه 6-3 و 6-4 و 6-1. وتأهل البريطاني جاك درايسر إلى الدور الثالث بفوزه على البولندي هوبرت هوركاش 6-2 و 6-4 و 7-5 ليضرب موعداً مع الأمريكي مايكل موه الذي قلب تأخره بمجموعتين أمام مواطنه جون إيسنر إلى فوز 6-3 و 6-4 و 7-6 (3/7) و 6-4 و 7-6 (7/10). وروص الأمريكي إيسنر (38 عاماً و 2.08 م) حدا لمسيرته بعدما أعلن اعتزاله إثر خروجه من الدور الثاني.

**أفس جابر تغرب إلى ثمن النهائي بصعوبة**

لنجد السيدات، احتاجت التونسية أفس جابر التي تغتبي من وعكة صحية إلى 3 مجموعات للفوز على نوسكوفا (41) بنتيجة 6-7 (9-7) و 6-3 و 6-3 وهي المباراة الثانية توالياً، التي تغتبي خلالها التونسية لندسها لصالحها بعدما تغلبت بصعوبة على الكولومبية كاميلا أوسوريو 7-5 و 7-6 (7-4) في الدور الأول. وقالت جابر بعد التأهل: «لقد كنت مريرة منذ الخمسين الماضي. أتناول الكثير من الأدوية وأبدلت قفازي للتعاوي». وتواجه جابر في مسعها بلوغ ثمن النهائي تشبيكية أخرى هي ماري بوبوكوف. من جانبها ارتقت البلاروسية أرينا ساباليوكا، المصنفة ثمانية عالمياً وبطلة أستراليا المفتوحة، إلى الدور الثالث بفوزها على البريطانية جودي بوراج 6-3 و 6-2. وبلغت ساباليوكا (25 عاماً) الدور نصف النهائي أو أكثر في آخر أربع بطولات كبرى، وهي تلك فرصة لتجاوز البولندية إيفا شفيونتيك في صدارة التصنيف العالمي. وفي أبرز مباريات الدور الثاني، لم تمنح الأمريكية جيسيكابا بيغولا الثالثة للفوز على الرومانية باتريسيا تيغ 6-3 و 6-1. على غرار التشبيكية ماريكيا فوندرسوفكا التاسعة التي أخرجت الإيطالية مارتينا ترافيسان 6-2 و 6-2. فيما قلبت الروسية داريا كاستكينا تأخرها بمجموعة أمام الأمريكية صوفيا كينين إلى فوز 2-6 و 4-4 و 6-4.

## أمريكا المفتوحة: فوزنياكي إلى الدور الرابع

انتفضت كارولين فوزنياكي لتحسم معركة ملكات العود للملاعب في بطولة أمريكا المفتوحة للثمن للفوز على جينيفر برايدي 4-6 و 6-3 و 6-1 لتتأهل للدور الرابع في آخر البطولات الأربع الكبرى لهذا الموسم. وكانت فوزنياكي وبرادي فستين مثيرتين للشعور والسعادة في فلاشينغ ميدوز، وتقاترت فستيتها في ملعب آرثر اش المشمس، وواصلت اللاعبتين الأمريكية البالغ عمرها 33 عاماً عودتها المبهرة ببلوغ دور الـ 16. وقبل أسابيع فقط بعد أن تعود فوزنياكي، المصنفة الأولى عالمياً سابقاً، للملاعب بعد توقف دام ثلاث سنوات لتكوين أسرة، وبرادي، النجمة الصاعدة والتي بلغت نهائي بطولة أستراليا المفتوحة عام 2021، لكنها غابت عن الملاعب عامين بسبب إصابات في الركبة والقدم، ليتقائتا في إحدى البطولات الكبرى. لكن برادي البالغ عمرها 28 عاماً، بعد أربع بطولات فقط منذ عودتها للملاعب، وفوزنياكي، التي تخوض ثالث بطولاتها، بدا كما لو أنهما لم يعيها أبداً بفضل أدائهما الجيد والذي كان يجذب الجماهير في بعض الأحيان ويدفعها للوقوف في المدرجات. لكن فوزنياكي، التي بلغت نهائي أمريكا المفتوحة مرتين، أظهرت لبقاً أثناء أداء أفضل وفازت في 11 من 12 شوطاً بعد خسارة المجموعة الأولى.

في 23 دقيقة، وواصلت أفضليتها في الثانية عندما تقدمت 3-0 قبل أن تتجج السلوفينية في كسب الشوط الوحيد في المباراة مقلصة الفارق إلى 3-1، لكن سرعان ما فرضت شفيونتيك أفضليتها وكسبت ثلاثة أشواط متتالية منبهة المجموعة لصالحها في 26 دقيقة. وهو الفوز الثالث لشفيونتيك على يوفان في ثلاث مباريات جمعت بينهما حتى الآن، حيث تسمى شفيونتيك (22 عاماً) لأن تصيح أول لاعبة تدافع عن لقبها بنجاح في البطولة الأمريكية، منذ أن حققت صاحبة الأرض سيرينا وليامز ثلاثة ألقاب توالياً من 2012 وحتى 2014. كما ترعب البولندية في إحراز لقبها الكبير الخامس في بطولات الفراند سلام بعد رولان غاروس الفرنسية (2020 و 2022) وفلاشينغ ميدوز العام الماضي.

وكانت شفيونتيك استهلت حملة الدفاع عن لقبها بقوة عندما تغلبت على السويدية زيببكا بيترسون 6-0 و 6-1 في 58 دقيقة فقط، ثم فازت على الأسترالية داريا ساني 6-3 و 6-4 في الدور الثاني في ساعة و 33 دقيقة، حيث تلقت شفيونتيك في الدور المقبل مع اللاتفية بليسا أوستابينكو (العشرين) الفائزة على الأمريكية برنادا بيرا 4-6 و 6-3 و 6-3. لكن مشوار الأمريكية كوكو غوف المصنفة السادسة كان أصعب، إذ احتاجت ثلاث مجموعات لتختطى البلجيكي إليز مرتسن 6-3 و 6-0 و 6-0، حيث قادت لاعبة ذات الـ 19 عاماً والتي تميز بفترة رائعة بعد تتويجها في دورتي واشنطن وسينسيني. «الفوز هو الفوز، لا يهم كيف تحققه». إن أخسر بدون قتال.

وتلقت في الدور الرابع المصنفة أولى عالمياً والمعادنة من الاعتزال الدنماركية، كارولان فونزيياكي، قبل مواجهة نارية مرتقبة مع شفيونتيك في ربع النهائي، حيث تأهلت فوزنياكي التي تخوض أول بطولة كبرى منذ ثلاث سنوات على حساب الأمريكية جينيفر برايدي 4-6 و 6-3 و 6-1. وفي أبرز نتائج السيدات، خرجت الكازاخية إيلينا ريباكيينا المصنفة رابعة وبطلة ويمبلدون العام الماضي على يد الرومانية المخضرة سورانا كيرستيا 6-7 و 6-3 (6-8) و 6-4. لتلحق الأخيرة السويسرية بيلندا بنتشيتش (الخامسة عشر). وبلغت الدور عينه التشبيكية كارولينا موتشوفكا (العاشرة) بتغلبها على الأمريكية تابلور تاونسند 6-7 (7-0) و 6-3. وتلقت في ثمن النهائي المصنفة وانع جينيفر الفائزة على السلوفاكية انا كارولينا شمولونفا 6-3 و 6-2.



تخلقه بمجموعتين: «حفزت نفسي قليلاً أمام السرعة ضحككت على نفسي، لأنني كنت مسترخٍ غضب من الطريقة التي لعبت بها في محاولة لرفع معنويتي». وتابع «لعبت مرات قليلة في مسيرتي، لكن الأمر لم ينجح، بيد أنني ممتن لليلة». ويلتقي ديوكوفيتش في الدور المقبل البريطاني بورنا غوبو المتأهل من التصفيات والمصنف 105 عالمياً، حيث نجح ديوكوفيتش (36 عاماً) من الإقصاء قبل بلوغ الأسبوع الثاني من البطولة، وذلك للمرة الأولى منذ سقوطه وهو لاعب مرافق في الدور الثالث أمام الأسترالي ليتون هويت قبل 17 عاماً. ولدى منافسات السيدات، بلغت شفيونتيك ثمن النهائي بفوزها السهل على «صديقتها» السلوفينية كايا يوفان 6-0 و 6-1، ونجت شفيونتيك مشاعرها جتاً لفترة وجيزة كي تنهي مغامرة صديقتها المفضلة المساعدة من التصفيات في 49 دقيقة. وقالت البولندية في تصريح بالملاعب عقب نهاية المباراة: «لم تعجبني حقيقة أنني كنت أفوز على أفضل صديقتي. كان الأمر وكأنني لعب ضد أختي، لأنني أعرفها منذ فترة طويلة». وأضافت: «ليس لندي الكثير من الأصدقاء، لكنها أعز صديقتي، لذا كان هذا هو الجزء الأصعب بالتأكيد في المواجهة». وحسنت البولندية المجموعة الأولى نظيفة

نجح النجم الصربي المخضرم نوفاك ديوكوفيتش من خسارة كانت ستكون الأسرع تكبيراً له منذ 2006 في بطولة الولايات المتحدة المفتوحة، أحرز البطولات الأربعة الكبرى في كرة المضرب، فيماواصلت البولندية إيفا شفيونتيك الأولى عالمياً حملة الدفاع عن لقبها وبلغت ثمن النهائي بفوزها على «أعز» صديقتها، الجمعة. وفعل ديوكوفيتش احتياطاته في دور الـ 16، بعد تخلقه بمجموعتين نظيفتين أمام مواطنه الكبير وجيرى المصنف 32 عالمياً بمجموع 4-6 و 4-6 لكن «نولي» قوم مُبدياً مرونته؛ فأحرز المجموعات الثلاثة التالية 6-1 و 6-3 و 6-3، ليقبض على أماله بإحراز اللقب 24 الكبير ويعزز رقمه القياسي في منافسات الرجال؛ محولاً معادلة الرقم القياسي المطلق للأسترالي مار غريت كورت. قال المصنف ثانياً والذي سيستعيد صدارة التصنيف العالمي من الإسباني كارلوس ألكاراز: «كانت إحدى أصعب المباريات التي خضتها هنا منذ عدة سنوات»، إذ أنهى المباراة في 3 ساعات و 45 دقيقة، وهذه هي المرة الثامنة التي يقبل فيها ديوكوفيتش تأخره بمجموعتين في بطولات الفراند سلام. وتابع ديوكوفيتش، المتوج ثلاث مرات في فلاشينغ ميدوز (2011، 2015، 2018) مُعجباً بأنه حفز نفسه في غرف الملابس بعد

## غوف تضرب موعداً مع فوزنياكي



بلغت دور الثمانية مرتين سابقاً. وستكون المواجهة المقبلة لغوف المصنفة السادسة الأولى لها أمام المخضرة المعادنة

فازت كوكو غوف بأخر عشر مباريات بانتصارها على إيسه ميرتنز لتكمل عودتها بنتيجة 6-3 و 6-3 و 6-0. وتبلغ دور الـ 16 في بطولة أمريكا المفتوحة للثمن، إذ ستواجه كارولين فوزنياكي عدا الأعداء. وبدأ أن اللاعبتين الأمريكية تواجه مشكلة كبيرة في بداية المباراة حيث بدلت ميرتنز بنكاذا سرعة ضرباتها لإجباط اللاعب الشاب التي فقدت إرسالها للمرة الثانية عندما ذهبت ضربتها الأمامية خارج الملعب في نقطة الفوز بالمجموعة. واستمعت ميرتنز بفرضتها في تعكير صفو جماهير ملعب آرثر اش المتوترة عندما أشارت بأصبعها للجماهير بالصمت بعد ضربة قوية ناجحة. وبعد بعض تبادل كسر الإرسال في بداية المجموعة الثانية، استغل غوف الزخم لصالحها عندما كسرت إرسال منافستها البلجيكية لتتقدم 4-3، ورفضت ذراعها وأشارت إلى أذنها عندما تعادلت 1-1 في المجموعت بضربة خلفية ناجحة. وجاءت المجموعة الثالثة في اتجاه واحد حيث تغلب دفاع غوف السريع وإرسالها النقيض ولعبها الرائع على الشبكة على ميرتنز التي

# أساسيات اللياقة البدنية للمبتدئين!



هذه الحركات تزيد من تدفق الدم ، والذي بدوره يسخن العضلات والمفاصل. يشرح براينت ذلك بقوله: "فكر في الأمر كوظيفة تشحيم للجسم". في نهاية الاحماء الخاص بك ، انها فكرة جيدة للقيام بالقليل من تمارين الإسططالة. فترة التهيئة: هذا التمرين تقوم به لتهدئة جسمك بعد الجزء الأكثر إجهاداً من التمرين. على سبيل المثال ، بعد المشي على جهاز الجري ، يمكنك المشي بسرعة منخفضة وإحدار أقل لعدة دقائق حتى يبطئ تنفسك ومعدل ضربات القلب لديك. غالباً ما تكون تمارين الإسططالة جزءاً من فترة التهيئة.

## نماذج تدريبات للمبتدئين

قبل البدء في أي روتين للياقة ، من المهم أن تقوم بالإحماء ، ثم قم ببعض تمارين الإسططالة. وقم بالجزء الأكبر من تمارين الإسططالة بعد التمرين. وبمجرد تسخينك ، ينصح الخبراء بثلاثة أنواع مختلفة من التمارين للياقة البدنية العامة: الأنشطة القلبية الهوائية ، وتمرين القوة ، وتمرين المرونة. لا يجب أن يتم كل ذلك في وقت واحد ، ولكن القيام بكل ذلك على أساس منظم سيؤدي إلى لياقة متوازنة. التمارين القلبية والهوائية: ابدأ بالقيام بنشاط هوائي مثل المشي أو الجري لمدة 20-30 دقيقة ، من أربع إلى خمس مرات في الأسبوع. للتأكد من أنك تعمل بالمستوى الأمثل ، جرب "اختبار التحدي": تأكد من أنه يمكنك إجراء مستوى أساسي من المحادثة دون أن تكون متلعثماً للغاية من التعب. ولكن إذا كنت تستطيع التحدث بسهولة ، فأنت لا تتمرّن بجهد بما فيه الكفاية. تمارين القوة: ابدأ من خلال القيام بمجموعة واحدة من التمارين التي تستهدف كل مجموعة من المجموعات العضلية الرئيسية. ينصح باستخدام الوزن الذي يمكنك من خلاله أداء التمارين بشكل مريح من 8 إلى 12 مرة في المجموعة. عندما تعتقد أنك تستطيع التعامل مع المزيد ، قم بزيادة تدريجية في الوزن ، أو عدد مرات التكرار ، أو عدد المجموعات. لزيادة الفائدة ، قم بتمارين القوة مرتين على الأقل في الأسبوع. لا تقوم بتمرين نفس العضلات يومين على التوالي، اترك بينهم يوم واحد على الأقل للراحة والإستشفاء العضلي. تمارين المرونة: توصي الكلية الأمريكية في التمرين بالقيام بتمارين بطيئة وثابتة تمتد من ثلاثة إلى سبعة أيام في الأسبوع. كل تمرين إسططالة يجب أن يستمر من 10-30 ثانية. لمعرفة كيفية أداء تمارين معينة ، فكر في استشارة المدربين الرياضيين ، أو الاستفادة من الجلسات المجانية التي يتم تقديمها عند الانضمام إلى صالة الألعاب الرياضية.

بمعد 45 سنة وما فوق ، والنساء بمعد 55 سنة وما فوق ، يجب أن يحصلن على تصريح طبي ، كما يقول سيدريك براينت ، دكتوراه ، كبير أخصائيي فسيولوجيا التمرين في المجلس الأمريكي لممارسة الرياضة. ولكن بغض النظر عن وضعك الصحي ، يمكنك عادة التمرن بطريقة ما. تقول ستيفاني سيغريست ، دكتوراه في الطب "لا أستطيع التفكير في أي مشكلة طبية تزداد سوءاً من النوع الصحيح من التمارين الرياضية". بعد تقييم لياقتك ، فإنه المفيد جداً تحديد أهداف التمارين. على سبيل المثال ، هل تريد الإستعداد لسباق 5 الاف متر؟ اهدف للصالة الرياضية خمس مرات في الأسبوع؟ أو مجرد المشي حول الحي دون الحصول على إصابة؟ "تأكد من أن الأهداف واضحة واقعية وموجزة" ، ومهما كانت أهدافك وحالتك الطبية ، إتبع أي نظام تمارين جديد بحذر. "ابداً بالتدريج وببطء". العديد من المبتدئين يرتكبون خطأ البدء بقوة ، وينتهي بهم الحال إلى التعب أو الالتهاب أو الإصابة. بعضهم يشعر بالإحباط لأنهم يعتقدون أن التمرين بقوة ويعتقد سيؤدي إلى نتائج فورية وهذا غير صحيح.

## التعريف بأنواع اللياقة البدنية

الأنشطة الهوائية والقلبية: هي تمارين شاقّة بما فيه الكفاية لتسرّيع



تنفسك ومعدل ضربات القلب بشكل مؤقت. مثل الركض وركوب الدراجة والمشي والسباحة والرقص. الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب: ويعتمد على عمر الشخص. يمكن الحصول على تقدير لسرعة ضربات القلب القصوى لسنّ الإنسان

يعتبر عالم اللياقة البدنية النسبية للمبتدئين عالمًا غامضًا يمثل بالكثير من الأسرار الغامضة، التي لا يعرفها معظم المبتدئين في هذا المجال الذي سيعمهم الصحة والجاذبية على الجانبين النفسي والبدني. إذا قررت أن الوقت قد حان للبدء في ممارسة الرياضة. تهانينا! لقد اتخذت الخطوة الأولى في طريقك إلى جسم و عقل جديد ومحسن. "التمرين هو حبة سحرية" ، كما يقول مايكل ر. براكو ، رئيس لجنة المعلومات الاستهلاكية في الكلية الأمريكية للطب الرياضي. "يمكن أن تعالج التمرينات حرقاً بعض الأمراض مثل بعض أشكال أمراض القلب. التمرينات تساعد الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. أيضاً تساعد الأشخاص على الوقاية من الاكتئاب وعكسه". وليس هناك جدال في أن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد معظم الناس على فقدان الوزن ، وكذلك تساعد في جعل الجسم أكثر تناسقاً ورشاقاً. بالطبع ، تحتاج إلى مواصلة التحرك - إذا كنت ترغب في الاستفادة من ممارسة الرياضة. هذا لا يعني بالضرورة اتباع نظام صارم ويستغرق وقتاً طويلاً في صالة الألعاب الرياضية - على الرغم من أنه يمكن بالتأكيد جني الفوائد من ذلك. والحقيقة هي أنه يمكنك الحصول على فوائد كثيرة من العديد من أنواع والمستويات المختلفة من ممارسة الرياضة.

خيارات التمارين الخاصة بك كثيرة ، بما في ذلك المشي والركض ، وركوب الدراجات - حتى القيام بالأعمال المنزلية. المهم هو اختيار الأنشطة التي تستمتع بها. وسيزيد ذلك من فرصك في جعلها عادة. وكما من الوقت يجب قضائه في التمرين؟ من أجل صحة القلب ، توصي جمعية القلب الأمريكية لمدة 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الكثافة ، مثل المشي ، في معظم أيام الأسبوع. الطريقة الصحيحة لقياس كثافة أو شدة التمرين هي التحقق من معدل ضربات القلب أثناء النشاط البدني. يجب أن تكون هذه ضمن نطاق مستهدف خلال مستويات الكثافة المختلفة. على سبيل المثال ، وفقاً لمركز السيطرة على الأمراض ، من أجل النشاط البدني المعتدل الشدة ، يجب أن يكون معدل ضربات القلب المستهدف للشخص من 50٪ إلى 70٪ من معدل ضربات القلب الأقصى. مستعد للبدء؟ دليل المبتدئين هذا للتمرين ، يحتوي على العديد من المعلومات بما في ذلك تعريفات لبعض مصطلحات التمارين الشائعة ، وعبوات تمارين. الخطوة الأولى لأي روتين تدريب هو تقييم مدى ملائمتك للنشاط البدني الذي اخترته. عندما تبدأ برنامج تمارين ، فمن الحكمة استشارة الطبيب. أي شخص لديه مخاطر صحية كبيرة ، الذكور



# ما هي التغذية الصحية؟

يلعب اتباع نظام غذائي صحي دوراً هاماً في المساعدة في الوقاية من بعض الأمراض الخطيرة أو السيطرة عليها، ومن هذه الأمراض النوبات القلبية، والسكتات الدماغية، وبعض أنواع السرطان، والسكري، وأمراض الكبد — على سبيل المثال لا الحصر. يحتاج الناس كيما يعيشوا حياة صحية إلى المحافظة على أوزانهم أقرب ما يكون إلى الوزن المثالي.



وحتى يتحقق ذلك لا بد من معرفة الوزن المثالي وكمية الحريات التي يحتاجها الشخص للوصول إليه. يحتوي الطعام الصحي على مجموعة متنوعة من الأطعمة من كل مجموعة غذائية

هل هناك تغذية صحية للجميع، وتغذية ضارة للجميع؟ أم أن الأمور نسبية وشخصية وتتعلق بكل فرد منا على حدة؟!

خلال السنوات الأخيرة، تحول الأمر إلى وباء حقيقي، ففي كل يوم تظهر أبحاث، ويحذرننا الأخصائيون من تناول هذا النوع من الأغذية أو ذلك. لكن كيف يفعلون ذلك؟ الموضوع سهل للغاية، يقومون بفحص كمية السعرات الحرارية، الدهون، البروتينات، المؤشر الجلايسيمي (Glycemic index)، وحمضات الأوكسدة (Antioxidant)،

مضادات الالتهاب، الجلوتين (Gluten)، الفيتامينات، المعادن وغيرها من المعطيات التي يدخلونها إلى معادلة معقدة، فيصدر حكم في النهاية على الغذاء: هل هو غذاء صحي أو غير صحي!

بهذه الطريقة نعرف أن البطاطا الحلوة صحية، الملفوف صحي جداً، الفلفل جيد، الخبز الأبيض ليس صحياً جداً، والدهن النباتي خطير جداً. أحياناً، نميل للاعتقاد أنه كلما كان الطعام أكثر غراباً وندرة (لبن الماعز، الخبز المصنوع من حبوب الشوفان الكاملة، الجوز البرازيلسي، عصير القمح، حبوب الكتان) يكون أكثر صحة، في حين أن الأطعمة المتوفرة بكثرة لدينا منذ وقت طويل (الخبز، الأرز الأبيض، اللحم، الدجاج، السكر والملح) تعتبر ضارة بصحتنا.

في هذا المقال، سنحاول الإجابة على بعض الأسئلة المقلقة: هل هناك أغذية يتوجب علينا تجنب استهلاكها؟ هل هناك أغذية من المفضل أن نقوم باستهلاكها؟ وباختصار، أي نظام غذائي علينا أن نختار؟

بداية، يجب أن نفهم أن البشر يختلفون عن بعضهم. ففي حين يعتبر البعض منا أن تناول ملعقة من الفلفل الشديد الحرارة صباحاً هو أحد أنواع المتعة، يعتبره البعض الآخر ألماً لا يمكن احتماله، وسبباً كافياً للإصابة بالقرحة المعدية (Gastric ulcer). البعض منا معتاد على منتجات الألبان ويتمتع بتناولها، بينما فينا من يصاب بالإسهال والام البطن. لذلك، فإن كل التصريحات التي تصلنا بصيغة: «أثبتت الأبحاث أن البطاطا الحلوة صحية» أو «الصويا غير صحية»، تعتبر سطحية، وهذا هو عيبها الكبير.

كذلك، عند التوجه للمختصين، كثيراً ما نصاب ببعض الإحباط. في حال قررتم استشارة مختص التغذية الصحية، وقبل أن يعرف حتى ما هي المشكلة التي تعانيون منها، فإنه على الأرجح سينصحكم

بما يلي: «قللوا من استهلاك الدقيق الأبيض، السكر، الملح ولحم البقر. أكثرنا من الفواكه، الخضار والأرز الكامل». يبدو أن هذا النظام الغذائي كان مفيداً لشخص أو شخصين في الماضي البعيد، فقرر أخصائيو التغذية، من يومها، أنه قد يكون مناسباً للجميع!!!

بعض التوصيات مدعومة بنتائج أبحاث، لكن معظم هذه الأبحاث هي أبحاث «بالأثر الرجعي» (Retrospective - تحلل المعلومات بعد وقوعها)، وذلك لأن أي شخص منا ما كان ليقتل بتمني واعتماد نظام غذائي مختلف، على مدار سنوات طويلة قادمة، فقط من أجل أن يعرف بعد كل هذه السنوات إن كان هذا النظام مفيداً أم ضاراً. بالإضافة لذلك، في حين تنجح الأبحاث في إثبات أن غذاء معيناً يرفع ضغط الدم لدى 70% من السكان (عامل عشوائي ومشكوك فيه إذ لم يأخذ البحث بعين الاعتبار كل الأعراض لدى الأفراد وإنما فحص وجود عامل واحد)، فليس هناك ما يمكنه أن يؤكد أن هذا الغذاء سيضر أيضاً بالـ 30% الباقين. من الممكن ألا يسبب

هذا الغذاء أي ضرر لهؤلاء الـ 30%، بل أنه من الممكن أن يكون مفيداً جداً لهم، وفي حال تفقهم استهلاكه، من الممكن أن تزداد حالتهم سوءاً.

إذا أعطينا مجموعة من الأشخاص ذوي الأصول الغربية، تناول أغذية حارة، فإنهم سيعلقون من مشاكل في الهضم. هل من الصحيح، في هذه الحالة، الاستنتاج أن على كل من اعتاد تناول الأغذية الحارة التوقف عن ذلك؟ حتى لو لم يسبب لهم ذلك الغذاء أية مشاكل؟

سؤال إضافي: أين يجب القيام بمثل هذه التجربة؟ إذ أن نتائجها ستكون مختلفة في حال أجريتها في إحدى الدول الإسكندنافية، عما ستكون عليه لو أجريتها في الهند.

في ظل كل ما قيل، ليس غريباً أن تتغير نتائج الأبحاث طوال الوقت، بحث يناقض الآخر، إذ أن أرقام المعلومات المكتسبة هذه لا تتسم بأي منهجية، ولا فيها أي فهم شامل لجسم الإنسان، احتياجاته وصحته.

هذا هو الحال في كثير من المجالات العلمية، حيث يتم في هذا النوع من العلاج، البحث عن جذور المشكلة، استيضاح متى بدأت، ما هي خصائصها وهل هناك أعراض أخرى (جسدية أو نفسية)، ما هو طبع المعالج ونمط حياته، ووفقاً لكل هذه المعطيات يتم ملائمة العلاج.

ليس على الشخص المعني بأن يكون بصحة جيدة، أن يفرض على نفسه نظاماً غذائياً معيناً. إنما يجب أن يقوم بأكل ما يريد. وهو ما يحتاجه جسمنا في معظم الحالات. عندما يرسل الجسم إشارات الجوع، فإنه يشعر بالحاجة للغذاء، ويرسل لنا إشارات حول نوع الغذاء الذي يحتاج له. طبعاً من المهم أن يكون الطعام نظيفاً، مغسولاً، مع أقل كمية ممكنة من السموم والصبغات المختلفة، وإذا أمكن أن يكون الغذاء عضوياً، فإنه سيكون أفضل. عندما يكون الطعام مغنياً ونظيفاً، لا تكون هناك أفضلية لاستهلاك نوع معين على الآخر.

ماذا لو أرسل لنا الجسم إشارات ان الطعام قد يضر بنا؟ كالرغبة القوية بالحلويات التي نعرف أنها غير مشبعة؟ هل علينا الخضوع لتلك الرغبة والازدياد في الوزن؟ في هذه الحالة علينا أن نفهم أن رغبتنا الشديدة بتناول شيء حلو المذاق ما هي إلا أحد أعراض الإصابة بالمرض. معظماً يحب الحلويات، لكن بعد كمية قليلة من الحلو، نشعر بالشبع ولا نشعر بالحاجة لاستهلاكه بعد. الشخص الذي يشعر كل الوقت برغبة بتناول الحلويات يعاني من مرض معين، ومن أعراض هذا المرض الرغبة الشديدة بتناول الحلويات. منع هذا الشخص من تناول الحلويات لن يحل المشكلة، إذ إن الشعور بعدم الراحة سيبقى يسقط عليه، بل إن المشكلة قد تتفاقم في بعض الأحيان وتظهر على شكل اضطرابات جسدية ونفسية أخرى.

في حال كانت المشكلة مقلقة، يوصى بالتوجه لتلقي العلاج المثلي (Homeopathy)، حيث يتم في هذا النوع من العلاج، البحث عن جذور المشكلة، استيضاح متى بدأت، ما هي خصائصها وهل هناك أعراض أخرى (جسدية أو نفسية)، ما هو طبع المعالج ونمط حياته، ووفقاً لكل هذه المعطيات يتم ملائمة العلاج.

ملازمة العلاج.

# منتخبنا لكرة السلة على الكراسي يهدفان للتأهل لألعاب باريس

ظروف استثنائية.

وتحسبا لموعد أكرأ، لم يستفد رفقاء اللاعب نبيل طاهي المتوجين في جويلية المنصرم بالجزائر، بلقب الألعاب الرياضية العربية الأخيرة لكرة السلة على الكراسي من أي تحضيرات خاصة للموعد، باعتبار أن قرار المشاركة في موعد أكرأ قد تقر في اللحظة الأخيرة سواء بالنسبة للسيدات أو الرجال.

وسيجوز منتخب الرجال منافسات دورة أكرأ في المجموعة الأولى المشكلة مثل بقية المجموعات من ثلاثة منتخبات، حيث سيلاقي أوتغندا يوم 5 سبتمبر وغانا يوم 6 سبتمبر، فيما تتشكل المجموعات المتبقية من كل من مصر و كينيا و السنغال (المجموعة الثانية) و جنوب إفريقيا و نيجيريا و جمهورية إفريقيا الوسطى.

(المجموعة الثالثة) و أنغولا ، المغرب و جمهورية الكونغو الديمقراطية (المجموعة الرابعة).

ويتأهل أصحاب المركز الأول عن كل مجموعة إلى الدور نصف النهائي المقرر ليوم 10 سبتمبر حيث يلتقي صاحب المركز الأول في المجموعة الأولى بصاحب المركز الثاني مع الأول من المجموعة الثالثة والأول من المجموعة الثانية مع الأول من المجموعة الرابعة.

وفيما يلي قائمة التشكيلتين الوطنيتين لموعد أكرأ :

— سيدات : ميديمتانية، غول مينة، إجموشن وردة ، بوزيدي قطيعة، خمغتي

جيلة، سماتي ذهبية، زابري خيرة، خير نوال، عبد اللي سوحية، فولاني منوية،

مختارية نليلي وكريمة بوكريدي.

— الذكور: اسامة بغراجي، نبيل قيدون، نبيل طاهي، محمد معيزي، رفيق منصوري ،

عمر زندي ، سير لعجات، عبد الكريم مقدم ، سفيان معاوي، بلال عياش، ايوب بنزان، فيصل شرايطية، عبد العزيز قنابي و كريم بوذرة .

— طاهين محمد (مدرّب السيدات) و الرجال والياس حليمي مدرّب مساعد لمنتخب الرجال



المجموعة الأولى بصاحب المركز الرابع في المجموعة الثانية). فيما يلاقي صاحب المركز الثاني في المجموعة الأولى صاحب المركز الثالث في المجموعة الثانية وهكذا

دوايك ليقية المنتخب. وتلعب مباريات الدور نصف النهائي (سيدات ورجال) في اليوم الموالي (10 سبتمبر). فيما تقام المقيّلتين النهائييتين و المقيّلتين الترتيبية من أجل المركز الثالث يوم 12 سبتمبر الجاري.

بدوره، سيمسى المنتخب الوطني للرجال إلى تحقيق نفس الهدف والمتمثل في التأهل إلى الدورة الأخيرة المؤهلة إلى الألعاب البرلمبية 2024. و هو الامر الذي لا يتسنى سوى باسترجاع لقبه الإفريقي المفقود بتايوبيا سنة 2022 في

للاستحقاقات الدولية المقبلة، بلاعبات من خذين التصنيفين اللذين عادة ما يعطيان خيارات أفضل للمدرّب في تشكيل فريقه الأساسي بـ14 نقطة (حسب قانون رياضة كرة السلة على الكراسي).

ويكرا، سواجمة المنتخب الوطني للسيدات في المجموعة الأولى، كل من زامبيا (4 سبتمبر) و كينيا (7 سبتمبر) و نيجيريا (8 سبتمبر). فيما تتشكل المجموعة الثانية من منتخبات كل من غانا (البلد المضيف) و جنوب إفريقيا و المغرب و جمهورية الكونغو الديمقراطية.

ويعد منافسات الدور الأول الذي يقام في شكل بطولة مصغرة، تتأهل كل المنتخبات المشاركة إلى ربع النهائي المقرر ليوم 9 سبتمبر المقبل. وسيقترح هذا الدور، مواجهات تجمع (أول

يشارك المنتخبان الجزائريان لكرة السلة على الكراسي في الألعاب البرلمبية الإفريقية الأولى المقررة بمدينة أكرأ الغاتية (12-3 سبتمبر) بهديف منيئين، «استعادة اللقب القاري» للرجال و «الدفاع عنه» بالنسبة للسيدات، وهما لقبين يسمحان للمتوجين بهيما المشاركة في الدورة التأهيلية للألعاب البرلمبية الدولية المقررة العام المقبل بفرنسا.

وتحت قيـادة المدرّب الوطني أحمد طاهيش، سيخوض المنتخب الوطني النسوي لكرة السلة على الكراسي المنافسة في ثوب المرشح الأبرز للتتويج بلقب باعتباره يحمل الألقاب الإفريقية الثلاثة الأخيرة و سيمسى جاها، إضافة للقب الرابع له على التوالي وتأكيد سيطرته على هذا الاختصاص في القارة السمراء.

ويهدأ الخصوص، أوضح طاهيش قائلا: «بطبيعة الحال نتلقنا إلى أكرأ من أجل هدف واحد لا غير، و هو الحصول على الميدالية الذهبية التي تقودنا إلى المشاركة في الدورة الأخيرة المؤهلة إلى ألعاب باريس الأولمبية 2024 (...). ولن يتأت ذلك إلا بالتتويج بدورة أكرأ التي ستفتح لصاحب اللقب بها حق تمثيل إفريقيا في هذه الدورة التأهيلية الأخيرة للألعاب البرلمبية المقررة باليابان وتنطلقها ثمانية (8) منتخبات تتنافس على المقاعد الأربعة لبرلمبياد باريس».

وتحسبا للموعد الإفريقي، لم يتم المنتخب الوطني بأي استعدادات خاصة حيث اكتفت فتيات المدرب طاهيش بإجراء تربيصين إعداديين في أوت المنصرم حيث دام التربيص الأول 12 يوما و الثاني برمح قبل ثلاثة أيام من المغادرة إلى أكرأ، وذلك

بمشاركة نفس التشكيلة باستثناء الوافتين الجديتين مختارية نليلي (سعيدة) و كريمة بوكريديا (العلمة) اللتين خلفتا في القائمة كل من خالد قطيعة (العلمة) و عبد الجواد نعيمة (بشار).

وعن هذه الاستعدادات الجديدة، شرح طاهيش: «لقد تمنا دعم التشكيلة بهيئتين اللابعتين المصنفتين بـ(2) نقطة بالنسبة لندليلي) و(5) نقطة بالنسبة بوكريديا)، من أجل تصنيفهما رسميا على المستوى الدولي وتكثيف التشكيلة الوطنية تحسبا

## مدرّب سانت جيلواز:

### «عمورة يملك ما كنا بحاجة إليه و سعيد بتأهيله»



عبر مدرّب نادي سانت جيلواز البلجيكي، ألكسندر بيلسين، عن مساندة تأهله لاعب الدولي الجزائري، محمد أمين عمورة، للمشاركة في لقاءات الفريق. واستدعى بيلسين، عمورة لمباراة يوم الأحد، أمام الضيف روبل أنتويرب، ضمن الجولة الـ 6 من الدوري البلجيكي، لأول مرة منذ التحاقه بالفريق. وقال الحساب الرسمي لنادي سانت جيلواز، تصرّحا مقتضبا للمدرّب ألكسندر بيلسين، أكد من خلاله مساندة بتواجد عمورة في لقاء اليوم، مبرزا بأن الفريق تمكن من ضمان اللقب في العمق الذي كان يبحث عنه. للإشارة فإن عمورة التحق بالنادي البلجيكي، منتصف أوت الماضي، قلدا من لوغاتو السويسري، ووضع لاعب الخضر مباراة الفريقين في تصفيات الدوري الأوروبي، لأسباب إدارية.

### محرز يعتذر لجماهير الأهلي بعد الهزيمة القاسية أمام الفتح..

ولكننا ارتكبنا بعض الأخطاء». وواصل لاعب الخضر قائلا: «هذا أمر وارد في كرة القدم.. نعتذر للأهلي، وستعود بقوة» للإشارة فإن محرز، كان الأفضل من جانب ناديه الذي مر جانباً في لقاء أمس، لاسيما وأنه كان وراء الهدف الوحيد للأهلي بتمريرة حاسمة، هي الثالثة له هذا الموسم.

اعتذر قائد الخضر، رياض محرز، لجماهير ناديه الأهلي السعودي، بعد الهزيمة المحزنة التي مني بها الفريق، يوم السبت، أمام نادي الفتح، بحساسة لهذف، وأدلى محرز، بتصريحات إعلامية عقب المباراة المفندجة ضمن الجولة الـ 5 من دوري «روشن» السعودي، قال فيها: «بدانا اللقاء بشكل جيد

## «كاف» تحدد توقيت مواجهة اتحاد الجزائر والأهلي المصري

كشفت لجنة المنافسات في الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، عن توقيت نهائي «السوبر» الإفريقي بين اتحاد الجزائر والأهلي المصري، وبحسب الصفحة الرسمية لـ«نادي «سوطر»» في «فايسبوك»، فستلعب المباراة يوم 15 سبتمبر، ابتداء من الساعة 19:00 بتوقيت الجزائر، 2 : بتوقيت السعودية بمطلع الملك فهد بمدينة الطائف. ويواصل الاتحاد تحضيراته للموسم الجديد في مركز مدينة طبرقة التونسية، تحسبا لانطلاق الموسم الكروي المقبل، وللقاء العملاق المصري، الأهلي، بطل إفريقيا 11 مرة.

## بودينة يتأهل لربع نهائي بطولة العالم للتجديف

تأهل التجديف الجزائري، سيد علي بودينة، يوم الأحد، إلى ربع نهائي من بطولة العالم بصربيا 2023 (خفيف فردي/رجال)، والتي تجرى فعالياتها بالعاصمة الصربية بلغراد في الفترة 3-10 سبتمبر، بعد تصدره المجموعة الأولى في السباق التصفيي بتوقيت ممتاز 6د 5ثا. ويعد بودينة

## تنباب بلوزداد يختم تربيصه التحضيري بتونس

أعلنت إدارة شباب بلوزداد، عن نهاية تربيص الفريق التحضيري، الذي أقام بمدينة «طبرقة» التونسية، تحسبا للموسم الجديد 2023-2024. وكان الشباب قد باشر تحضيراته بالأراضي التونسية

وكان الشباب قد باشر تحضيراته بالأراضي التونسية