



www.algeriematch.dz

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



إدارة اتحاد العاصمة ترفض
استقالة بن ننيخة

«الفاف»:

اجتماع صادي بمسؤولي الأندية كان مثمرا

«الفاف» تلزم
الرابطات مجددا بعدم
إلغاء الإجازات



خرشني ينصب الأعضاء الجدد للجنة الفيدرالية للتحكيم

الصالفة الجزائرية حاضرة
في السوبر الإفريقي



ممنوع الاقتراب من
بلايلي بتوصية رجم

الخصر يستعدون
لمواجهة الرأس
الأخضر

اللاعبون الجدد
تأقلموا سريعا
في المنتخب

بيع 14 ألف تذكرة
تحسبا لودية
الخصر-الرأس الأخضر



«الفاف» تلزم الرابطات مجددا بعدم إلغاء الإجازات



أصدرت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، تعليمة تضيي بالزام الرابطات بعدم الخوض في طلبات اللاعبين والأندية على حد سواء، بشأن مقترح إلغاء الإجازات، وشطبها من المنصة الرقمية، والحث على ضرورة التقيد بالنصوص القانونية، التي تمنع إلغاء أي إجازة بعد صدورهما الرسمي. هذا الإجراء كان مضمون مراسلة رسمية وجهتها الفاف إلى جميع الرابطات، على اختلافها طبيعيا، انطلاقا من رابطة الهواة وكذا ما بين الجهات، مورزا برابطة كرة القدم النسوية، وصولا إلى الرابطة الجوية والولاية، حملت رقم 1868، مضاة من طاقم الأمين العام المساعد حليم جندوبي، كرد من الاتحادية على العديد من الطلبات التي وردت إليها في الآونة الأخيرة، والتي يلتمس أصحابها شطب إجازات من المنصة الرقمية، خاصصا العمل في المنصة يسمى «مركزيا»، والشطب ييسقى من صلاحيات الاتحادية فقط، الأمر الذي ألقى بكامل المسؤولية على الأمانة العامة

طلبين من فريقين مختلفين لتأهيل نفس اللاعب عبر المنصة الرقمية، ولو أن التعامل مع مثل هذه الأوضاع يبقى من صلاحيات الأمانة العامة للاتحادية، بالتشبيك مع المسؤول عن المنصة عفية نظمي.

ضبط الحالات الاستثنائية التي يمكن أن تكون محل طلب إلغاء، وتختصر في تواجد العتبت طائلة عقوبة لمدة طويلة، ال تسمح له بالمشاركة مع الفريق طيلة الموسم، أو الحالة المقررة بالتزوير في وثائق رسمية، وما ينجر من ذلك منتقلي

أوتوماتيكية في «الكوطة» المرخص بهـــــــا، والشطب ال يكون إلا في «الميركاتو» الشتوي، وفق التدابير القانونية المعمول بها في سوق الانتقالات، خلال المرحلة الثانية. وذهبت الفاف في تعليمتها الموجهة إلى الرابطات، إلى حد

ممنوع الاقتراب من يوسف بلايلي بتوصية رجم



رفض حاج رجم رئيس نادي مولودية الجزائر الأبناء المتأولة عن إمكانية رحيل يوسف بلايلي نجم هجوم الفريق في يناير المقبل خلال الميركاتو الشتوي للاقتراب مجددا في الملاعب الأوروبية. وأعتبر حاج رجم تلك التصريحات محاولات أخرى لإرباك الحسابات في نادي مولودية الجزائر بعد البداية القوية له في سباق المنافسة على لقب بطل الدوري الجزائري وحمصه 9 نقاط في أول 4 مباريات له بخلاف ثائق يوسف بلايلي رفقة مولودية الجزائر. وطمان حاج رجم مسئولو مولودية الجزائر عدم وجود أي نوع من الأنواع لمناقشة إمكانية الموافقة على رحيل يوسف بلايلي مستغفلا مشيرا إلى أن اللاعب يعد ركيزة كبيرة في مشروع ضخم يجري بناؤه في مولودية الجزائر وبنات ملامحه تظهر بقوة مؤخرًا. ويعيش يوسف بلايلي نجم مولودية الجزائر حلة فية رائعة ويعتبر أفضل لاعبي دوري مولوديين خلال ضربة البداية وسجل 4 أهداف في أول 4 مباريات تقريبا مولودية الجزائر. و يبحث باتريس بوميل المدير الفني لفريق مولودية الجزائر خوض مباريات ودية خلال فترة التوقف الحارثة تكون بروفة قوية بالنسبة له وللاعبين استعدادا للرحلة الخامسة من عمر دوري مولوديين. ويسعى باتريس بوميل لتجديد لاعبي مولودية الجزائر الذين يراهن عليهم بتصدرهم جمال بلعربي وبن الطاهر وبن خلمة وزكريا تعجي وزوغرانا ويوسف دايو وسفيان بايزيد ومروزي.

لجنة الانضباط تكتنف قرارها الخاصة بمباريات الجولة الرابعة من البطولة

بالحوسبني (ش.قسنطينة)، قتال (ابسكرة)، لعوافي (ش.بلوزداد)، قنور (اختشلة)، بحوسي (م.البيض)، وزردوم (الشلف)، لا اعتراضهم على قرارات الحكام.

هذه الأخيرة بمعاقبة المدر الرياضي لثيبية القبائل جمال مناد بالإيقاف لشهر كامل مع غرامة 10 مليون سنتيم. كما كسا تم فرض عقوبة الإيقاف لمباراة واحدة، على اللاعبين،

كشفت لجنة الانضباط، عن قراراتها الخاصة بمباريات الجولة الرابعة من البطولة المحترفة. ونشر الموقع الرسمي للرابطة المحترفة، القرارات الأخيرة للجنة الانضباط حيث قضت

وفاق سطيف ..

دوما يبحث عن حلول الدفاع و يرسم خطة الميركاتو الشتوي

سطيف في دوري مولوديين. وعند فرانك دوما مدرب وفاق سطيف اجتماعا مع لاعبه جيندو أكد له عدم اقتناعه بمردوده الفني في المباراة الأخيرة وشدد على ضرورة السعي وراء تطوير مستواه والحفاظ على أداء ثابت مع تنفيذ التعليمات المطلوبة خاصة في ظل الزهان عليه رفقة زميله سليمان كوليبالي في دعم الهجوم. وبنوي فرانك دوما منح فرص كبيرة في الفترة المسفلة للاعبين حسكر بالإضافة إلى فتح ملف مشاركة شعبي في مباريات وفاق سطيف.

دوما على دعم صفوف وفاق سطيف بمدافع قوي وظهير أيسر بخلاف لاعب وسط مدافع بشكل مبدئي في الميركاتو الشتوي بوصفها المراكز المطلوبة دعصها في تشكيلته وفاق سطيف وكشفت عنها مبارياته الثلاثة الأولى في سباق دوري مولوديين خلال الموسم الجاري. ويعكف حاليا فرانك دوما مدرب وفاق سطيف على إيجاد حلولاً للمشاكل الدفاعية التي ظهرت في مبارياته أمام مولودية الجزائر التي خسرها 3-5 في مواجهة مثيرة لمنع اهتزاز الشباك بهذا العدد مستقبلا في مباريات وفاق

قرر فرانك دوما المدير الفني لفريق وفاق سطيف حسم ملف الانتقالات الشتوية في ديسمبر المقبل وقبل شهر كامل من بدء الميركاتو على الأقل وطرح الأمر على طابرة إدارة النادي وشركة سونلغاز في المستقبل. وجاء قرار فرانك دوما مسعوديا بتكليف معاونيه في وفاق سطيف بمهام مختلفة يتصدرها متابعة جميع الأندية المشاركة في دوري مولوديين خلال الفترة المقبلة وترشيح لاعبين في المراكز المطلوبة يوافق لاعبين في كل مركز لانتقاء بينهما بخلاف سد الفراغ داخل التشكيلة. واستقر فرانك

مدير النشر/ رايح خودري

الحساب البنكي/

ARINAS PROD SARM - Domiciliation bancaire: C.P.A
103 - Les Halles - Alger- 004 00103 400009939 30

من أجل الشهركم نوجهوا إلى: المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والإشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب 01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت: 021 73 71 28 / 021 73 76 78 / 021 74 99 81

الهاتف: 021 73 95 59

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

programmaton.regie@anep.com.dz

كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

مكتب الشرق/ 34، شارع الثورة، العلة - سطيف

الهاتف: 0553 74 73 94

الفكس: 036 48 35 90

WWW.ALGERIEMATCH.DZ

CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

S.I.A ALGER مؤسسة الطباعة للوسط للشرق

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للشرق

التوزيع/ SARL ARINAS PROD

سحب من العدد السابق 2000 نسخة



«الجزائر ماتش» موسم رياضية تصدر عن الشركة ذات

المسؤولية المحدودة «أريناس برود» رأس مالها 100000 دج

SARL ARINAS PROD

المقر الاجتماعي: 01، شارع عبد العزيز موزاي - الجزائر.

الإدارة والتحرير: 64، تعاونية عيسات إيدير - بني مسوس - الجزائر

الهاتف والفكس: 023346674

«القاف»:

اجتماع صادي بمسؤولي الأندية كان مثمرا

اعتبرت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (القاف) أن الاجتماع التأسيسي الذي جمع رئيس الهيئة الفدرالية وليد صادي مع رؤساء وممثلي أندية كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى «موبيليس»، اليوم الاثنين بمقر القاف، كان بمثابة فرصة لإقامة حوار «مسرور ومثمر» حول القضايا المتعلقة بتطوير كرة القدم المحترفة وتحديد القيود التي تعيق تطورها.

وكان الاجتماع محطة مهمة للتطرق للعديد من المواضيع أبرزها المتعلقة ببرنامج المنافسات، مراكز التكوين، الأكاديميات وحقوق البث التلفزيوني.

البرنامج السنوية للمنافسات وأكدت القاف في بيان لها بأن الرزمة السنوية الخاصة بالمنافسات قد حددت وتم إبلاغها لرؤساء الأندية وذلك «في خطوة من أجل إلغاء الممارسات القديمة للبرمجة الجزئية التي عطلت استعداد الأندية في مختلف المنافسات. ورحب رؤساء الأندية بهذه الخطوة التي تسمح لهم بروية أفضل من أجل التخطيط للموسم وهم ملتزمون باحترامها». ومن جهة أخرى، كانت نزاهة كرة القدم إحدى القضايا الرئيسية التي توشكت خلال هذا الاجتماع، حيث أشار رئيس القاف إلى التزام المكتب الفدرالي بتكثيف جميع الوسائل القانونية، لمكافحة أي شكل من أشكال التهديد المتعلق

بنزاهة كرة القدم، سواء كان التلاعب بالقرارات، العنف، المنشطات أو المباريات التي تؤثر على ممارسات كرة القدم.

كما دعا صادي جميع الفاعلين في عائلة كرة القدم المحترفة «للانضمام إلى هذا النهج الذي تبناه المكتب الفدرالي وتبني موقف ملتزم ومسؤول لمكافحة هذه الأزمات الضارة التي تهدد نزاهة كرة القدم الوطنية».

مراكز التكوين وأكاديميات كرة القدم

أكد رئيس القاف أن أحد المحاور الاستراتيجية لتطوير كرة القدم هو تكوين المواهب الشابة واكتشافها وهو ما يتطلب بالضرورة إنشاء مراكز تدريب داخل الأندية المحترفة في جميع أنحاء البلاد.

ويكون ذلك بترجمته مبدئيا على أرض الواقع، من خلال العمل المتضافر وإطلاق مشاريع لإنشاء هذه المراكز من قبل الأندية المحترفة، ولا سيما تلك المدعومة من قبل الشركات الخاصة أو العامة التي لديها الوسائل

اللازمة لتنفيذ مشاريع ذات أهمية من أجل مستقبل كرة القدم الوطنية.

كما سجل صادي «بارتياح كبير» استكمال هذه المشاريع من قبل بعض الأندية، على أمل أن نلتزم الأندية الأخرى بهذا النهج خلال فترة زمنية معقولة، مشيرا أنها أصبحت إلزامية للموسم المقبل، وذلك في إطار إجازة النادي.

كما دعت الهيئة الفدرالية أندية الرابطة المحترفة الأولى، الترشح عن طريق الانتخابات لاعتبار (02) لدى فئة الأندية لكل نادي يصبحون أعضاء في مجمع اللاعبين المحترفين.

وسيقوم المجمع بدوره بتعيين ممثلين في الغرفة الوطنية لحل النزاعات لتساقف، بالإضافة إلى المشاركة في المناقشات داخل اللجان عندما يتعلق الأمر بوضعية اللاعب.

ومن جهة أخرى، تطرق رئيس القاف «للعقبة الوطنية لتسوية النزاعات» حيث شدد «على



ضرورة معالجة هذه القضية بجدية، حيث أشار إلى توجهات المكتب بشأن النزاعات التي أصبحت إدارتها ثقيلة للغاية، الأمر الذي يتطلب معالجة جديتها لحلها من خلال تطبيق القرارات المحددة من قبل المكتب الفدرالي».

كما أشار إلى أنه لن يكون متسامحا في المستقبل مع الأندية التي لا تحترم التزاماتها التعاقدية، وأن التفكير سار بالفعل فيما يتعلق بإصلاح عقد اللاعب المحترف الذي سيحمي مصالح اللاعبين والأندية التي توظفهم.

حقوق البث التلفزيوني

كما أبلغ رئيس القاف رؤساء الأندية عن الاجتماع الذي تم عقده مع مسؤولي مؤسسة التلفزيون العمومي فيما يتعلق ببث مباريات كرة القدم والحقوق ذات الصلة.

كما أكد أن شراكة المؤسسة العمومية للتلفزيون تعد اليوم «شراكة استراتيجية التي تخدم مصلحة الطرفين واستعادة الصورة الحقيقية لكرة القدم الوطنية». كما أكد صادي بالتزام الشريك بحل الخلافات السابقة وفتح صفحة جديدة من التعاون.

وفي نهاية الجلسة، أعرب رؤساء وممثلو أندية الرابطة المحترفة عن رضاهم عن النهج الجديد للهيئة الفدرالية واعتمدوا إعلانا مشتركا لدعم الرئيس وأعضاء المكتب الفدرالي، متمنين النجاح الكامل لهم في مهامهم.

أول حصة تدريبية لمباري الصحراء في سيدي موسى

أجرى المنتخب الوطني لكرة القدم، أول حصة تدريبية مساء الإثنين بمركز سيدي موسى، تحسبا لمواجهة منتخب الرأس الأخضر ومصر يومي 12 و16 أكتوبر، تواليا.

شارك في الحصة التدريبية جل العناصر الوطنية بما فيهم الوافدين الجديدين أمين غويروي وبشير بلومي. وانتقل أنشبال المدرب بلمناضي إلى قسنطينة، لمواصلة التحضير لمباراة الرأس الأخضر، المقررة الخميس بملعب الشهيد حملاوي. وبعدها يطير «الخضر» إلى الإمارات العربية المتحدة، لمقابلة المنتخب المصري.

الناخب الوطني بعد التقرير الذي تحصل عليه من طرف عضو الطاقم السلفي عزيز بوراس بخصوص وضعية الملاعب في مدينة قسنطينة، قرر برمجة الحصص التدريبية اليوم وغدا بالملاعب الرئيسية لمركز الشهيد حملاوي، خاصة وأن المسؤولين على

تسيير المركب قدموا ضمانات بعدم تأثر الأرضية باحتضان ثالث حصص قبل السقواء حصتان للمنتخب الوطني وأخرى لمنتخب الرأس الأخضر، إلى جانب عدم تواجد ملاحق للتدريبات في أفضل حال، ما يسمح ببرمجة حصص تدريبية للمنتخب الوطني الأول، سيما وأن الموعد سهرة



الغدا

وكان مدير الشبيبة والرياضة لولاية قسنطينة لحسن لعجاج، قد أكد في تصريحه لـ«النصر» تواجد أرضية ملعب الشهيد حملاوي في أهبى حلة، وجاهزتها الاحتضان موعد شهري بعد غد، إلى جانب توفير كل

الإمكانات اللازمة، لإنجاح ثاني ترخيص للخضر في عهد بلمناضي بمدينة الجسور المعقفة.

«الخضر» يتعرفون على منافسهم في «كان» كوت ديفوار

مشاركة جميع اللاعبين في انتظار انضمام الثلاثي المكون من محمد أمين عمورة هدف سانت جيلواز البلجيكي، فضلا عن إسلام سليمان نجم كورثينا البرازيلي، وأيضا ريان آيت نوري نجم ولفرهامبتون الإنجليزي. ومن المنتظر أن يمنح نائب «الخضر» وقت لعب لجميع اللاعبين، خاصة أن الأمور الجيدة ستبدأ في شهر نوفمبر/ تشرين الثاني خلال تصفيات كأس العالم 2026.

ويخطط جمال بلمناضي للاعتماد على تشكيلة مختلطة أمام الرأس الأخضر تضم بعض اللاعبين الأساسيين والبلاء باعتباره يخطط لتعويل على أفضل تشكيلة له

كيف سيلعب المنتخب الوطني أمام الرأس الأخضر؟

يسعد المنتخب الوطني لسأظهور يوم غد الخميس، بمناسبة مواجهة الودية أمام الرأس الأخضر المقرر إقامتها بملعب الشهيد حملاوي.

وبعدما به 4 أيام، يواجه منتخب «مباري الصحراء» نظيره المصري في مباراة ودية ستحتضنها دولة الإمارات العربية المتحدة.

ويسعى بطل أفريقيا في مناسبتين لتجهيز نفسه كأفضل ما يكون للرهانات المستقبلية. وتحديدا تصفيات كأس العالم 2026 ونهايات كأس أم أفريقيا 2023.

صنوف متكاملة يخوض المنتخب الوطني موقعه قسنطينة بصنوف متكاملة، حيث شهد المران الأول

خلال مواجهة الديربي أمام مصر.

يذكر أن منتخب الخضر سبق له أن واجه نظيره الرأس الأخضر في 5 مناسبات حقق خلالها فوزين، بجانب تعادله في مناسبتين وخسارته في مباراة وحيدة.

التشكيل المتوقع للجزائر أمام الرأس الأخضر

حراسة المرمى: لوتوني مانتريا

خط الدفاع: كيفن فان دين كيرخوف، عيسى ماني، محمد أمين توغاي، أحمد توبة

خط الوسط: رامي زروقي، حسام عوار، فارس شعبي

خط الهجوم: بدر الدين بوغاتي، سعيد بن رحمة، أمين غويروي

بعد منح وهران استضافة بطولة إفريقيا لأندية:

ترقب رد الكونفدرالية بخصوص نادي الأبيار و مولودية الجزائر



مدير الشباب والرياضة لولاية قسنطينة

ولاية قسنطينة جاهزة لاحتضان مباريات المنتخب الوطني

لاحتضان مواجهة المنتخب الوطني أمام نظيره من الرأس الأخضر. وقال اقرار الناخب الوطني بالعودة للاستقبال بقسنطينة هو دليل على أنه هناك عمل تقوم به ولاية قسنطينة بإشراف من الوالي، وأضاف: «المنشآت الرياضية جاهزة في كل حين لاستقبال تربية المنتخب الوطني بمختلف الفئات». وأوضح مدير الشباب والرياضة لولاية قسنطينة: «المديرة التقنية لاحتضانية سبق وأن أجرت تربية منتخبات الفئات الشابة في المركب الرياضي عبد الحميد دعمال الذي يحتوي على العديد من المرافق الجيدة بالإضافة لملاعب حملاوي». كما تابع: «خلال تربية المنتخب الوطني السابق، وقدنا على كامل الإجراءات لإجناحه، وقدنا باحتضان العديد من المنافسات الوطنية والدولية وحققنا نجاحات باهرة». وختم بحسن: «نجاح قسنطينة في احتضان تربية المنتخب الوطني هو نجاح لكل الجزائر وبرهان على القدرة على احتضان مختلف المنافسات».

كثف مدير الشباب والرياضة، لحسن لسعاج، عن التحضيرات، عن الإجراءات اللازمة لعملية دخول الأضرار لحضور مواجهة المنتخب الوطني أمام نظيره من الرأس الأخضر. وصرح لسعاج في هذا الإطار: «تتابع عملية بيع التذاكر وعملية دخول الأضرار لملاعب حملاوي في أريحية». وأضاف لسعاج: «كل مناصر تحصل على التذكرة سيخجل بها هو فقط للمعجب لأن المراقبة ستكون صارمة في هذا الخصوص». وتابع ذات المنحدر: «خصصنا 6 نقاط لتقل الأضرار إلى الملعب لأن عملية زكن السيارات ستكون بعيدة عن الملعب». وختم مدير الشباب والرياضة لولاية قسنطينة: «كل الأمور المتعلقة بدخول الأضرار للمعجب جاهزة بالتنسيق مع السلطات الولائية والأمنية، وظروف تربية المنتخب الوطني والمنشآت الرأس الأخضر ستجرى في أفضل الحالات». كما أكد مدير الشباب والرياضة لولاية قسنطينة، جاهزية الولاية

بعد ترشح الجزائر الاحتضان البطولة القارية للأندية الحائزة على الكؤوس، حيث اطلعوا على وجه الخصوص على القاعات الرياضية المعنية بالبطولة، على غرار القاعة متعددة الرياضات التابعة لمركب ميلود هفلي، الذي تم تشييده في جوان 2022، وقصر الرياضات «حمو بوتليليس» والقاعة متعددة أن هتتين القاعتين استقانتا من تشغيل إعادة تهيئة واسعة بمناسبة احتضان وهران الثعب البحر الأبيض المتوسط الرياضات 24 فيفري بلرزيو، علما أن 19 في صافنة 2022، وقصن ال عن استضافة هذه البطولة، ترشحت الجزائر أيضا لتنظيم البطولة الإفريقية لألم للسيدات، المزمع إجراؤها في نوفمبر من العام المقبل. من جهة أخرى، أفادت رئيسة الاتحادية الجزائرية لكرة اليد كريمة طالب، أن نهائي الكأس الممتازة الوطنية «رجال» و«سيدات» سيقام في الفاتح من نوفمبر القادم بمدينة عنابة، حيث سيجتمع نهائي «الرجال» و«سيدات» في نفس التوقيت، فيما سيستقبل نادي الأبيار، بطل الجزائر لدى السيدات، مع نادي فيتات بومرداس المتوجات بكأس الجزائر.

تأكد رسميا أن مدينة وهران مستحضر شهر أفريل من العام المقبل، فعاليات البطولة الإفريقية لكرة اليد، للأندية الحائزة على الكؤوس (رجال وسيدات). وأكدت كريمة طالب رئيسة الاتحادية الجزائرية لكرة اليد، أن الكونفدرالية الإفريقية لكرة اليد، وافقت على منح الجزائر مهمة احتضان هذه المنافسة. وسيشارك في البطولة من الجانب الجزائري نادي أولمبي عنابة الذي توج بكأس الوطنية بترسم موسم 2022-2023 على حساب نادي الأبيار، في انتظار رد اللجنة القارية على طلب الاتحادية بخصوص إشراك منشأ النهائي نادي الأبيار في هذه المنافسة القارية. باعتبار أن الأخيرة ستقام بالجزائر. من جهته، سيكون نادي فيتات بومرداس ممثلا للجزائر في البطولة الإفريقية الخاصة بالسيدات. بصفتها الحائزة على لقب كأس الجزائر للتمس القارط، مع احتمال أيضا إدراج مولودية الجزائر في المنافسة لكون هذا الفريق هو من واجه فيتات بومرداس في نهائي السيدات. وكان ممثلون عن الكونفدرالية الإفريقية لكرة اليد قاموا في جويلية الأخير، بزيارة إلى مختلف المرافق الرياضية والثقافية لمدينة وهران

استعدادا لبطولة إفريقيا بمصر

9 محترفين يعززون المنتخب الوطني لكرة اليد في تربية أكتوبر



سيكون رجال، مدعوما بتسعة لاعبين محترفين، ينشطون في البطولات الأجنبية، خلال التربية الأول، بترسم الموسم الجديد 2023/2024، الذي سيجريه في نهاية شهر أكتوبر الجاري، تحضيرا للبطولة الإفريقية للأندية المقروءة بداية العام القادم في مصر. حسبما أكد الناخب الوطني، صالح بوشكرو، صرح الصحفي الوطني، عيسى هاشم المبراهة النهائي لكأس الجزائر، التي أقيمت في وهران، يوم السبت الماضي، وقر بها أولمبي عنابة على حساب نادي الأبيار، بأنه قرر توجيه الدعوة إلى تسعة لاعبين ينشطون في الخارج، خلال هذا التربية. ستكون هذه المرة الأولى، التي سيعمل فيها بوشكرو، الممثلة إلى العارضة الفنية للمنتخب الوطني، قبل فترة قصيرة عن الألعاب العربية، التي جرت بالجزائر، خلال الصافنة الماضية، مع اللاعبين المحترفين، بعدما اعتمد في الدورة العربية على اللاعبين المحليين فقط. وعلق بوشكرو في هذا الشأن قائلا: «سنعمل على تحقيق الانسجام بين اللاعبين المحليين، وزيلاهم التناطلين في مختلف البطولات الأجنبية، لأن هذا الأمر مهم جدا قبل البطولة الإفريقية»، مشيرا إلى أن إجراء مباراتين وديتين ضد المنتخب السعودي بالعربية السعودية، خلال تربية أكتوبر الجاري، سيساعده كثيرا على تحقيق الهدف المنشود، بعدما كان قد أنهى الألعاب العربية في المرتبة الثالثة، بدون لاعبيه المحترفين، ومن بين العناصر الوطنية المعنية بتربية أكتوبر، ذكر الناخب الوطني، حارس المرمى عضبان واللاعبين عدي وحاج صالوق، اللذين سيسجلون عودتهم إلى المنتخب الوطني، فضلا عن مسعود بركوس، الذي جدد رجته في الدفاع عن

الألوان الوطنية، رغم تقدمه في السن. أوضح بوشكرو، بخصوص هذا اللاعب البالغ من العمر 34 سنة، والذي انتقل مؤخرا، من نادي إيستر إلى نادي ديجون الفرنسيين: «كان لي، مؤخرا، حديث مع بركوس، أبدي خلاله رجته في مواصلة المشوار مع المنتخب الوطني، وبما أنه لا يزال يحتفظ بكامل إمكانياته، بدليل أنه اختير كأحسن لاعب في مباراة فريقه الأسبوع الماضي، فإبني سأواصل الاعتماد عليه». وعن بقية برنامج «الخضر» قبل التهيئات الإفريقية، أكد المدرب الوطني، بأن تشكيلته ستترص لأكثر من 20 يوما، في ديسمبر القادم، مما يمثل أهم مرحلة في تحضيراتها للبطولة القارية، على حد تعبيره.

مباراة :

الجزائر تنظم مرحلة كأس العالم والمؤهلة الى الأولمبياد باريس

جدير بالذكر أن الرباعي الجزائري : سون بوضيف، زهرة تورا كحلي، كوثر محمدكبير وعبيق بونفاب (حسب الفرق) افكك تأليفة التأهل لأولمبياد باريس 2024. وكشفت الجزائر قد احتضنت إحدى مراحل كأس العالم للمبارزة (الصغار/رجال/سيدات) للسنة الماضية والتي جرت من 10 الى 13 نوفمبر بقاعة حرشة حسن-بالجزائر العاصمة.

تنظم الاتحادية الجزائرية للمبارزة مرحلة كأس العالم لسيف الصافنة الأكبر (رجال وسيدات) في الفردى وحسب الفرق، وذلك من 9 إلى 12 نوفمبر المقبل بالقاعة البيضاوية التابعة للمركب الأولمبي محمد بوضيف-الجزائر العاصمة). وتعد هذه المرحلة مؤهلة إلى الألعاب الأولمبية 2024 بباريس الفرنسية، حيث كانت 34 دولة حتى الآن مشاركة في هذا الموعد الرياضي.

تنبيه القبائل لم تحسم في اسم المدرب الجديد ..

لاسات باق مع الفريق مهما كان المدرب القادم

الكبير صاحب التجربة الشهيرة مع الترجي حسابات إدارة شبيبة القبائل لتولي المسؤولية.

وقدم مسئولو شبيبة القبائل في الساعته الأخيرة عرضا للفرنسي بول لوجوين المدير الفني السابق لمنتخب لكلمبيرون وصاحب التاريخ الكبير من أجل إقناعه بقبول المهمة في الفترة المقبلة. من جانبه أعرب محمد لاسات مدرب شبيبة القبائل عن سعائه بالفوز الذي جاء على اتحاد العاصمة بهدف دون رد في الكلاسيكو والوصول للسلسلة 7 والاستمرار في سبق المنافسة مشيرا إلى أن شبيبة القبائل حقق فوزا ثمينا للعلوية خاصة وأنه جاء بعد تعزيرين متتاليين، مشيرا إلى أنه في أن بعيد الاستمرار هذا التشكيلة على الطريق الصحيح، وأن تحقق أحسن النتائج سواء بوجوده أو في غيابه، كما دعا أضرار الكفاري في دعم نابيه.

بحسب عثور ثلوث رئيس نادي شبيبة القبائل مع الإدارة الرياضية في الكفاري خلال الأسبوع الجاري هوية المدير الفني الجديد المنتظر له تولى مسؤولية شبيبة القبائل وخلافة يوسف بوزيدي في منصبه.

واستقرت إدارة شبيبة القبائل على التساؤل مع محمد لاسات المدرب المؤقت على الاستمرار في الإطر السقي مع أي مدرب أجنبي يقود المهمة في الكفاري والعمل على تواجده في ظل السعي وراء الحفاظ على عنصر الخبرة في الإطر الفني في شبيبة القبائل. ورفض عثور ثلوث سرية تألمة على هوية المدرب الجديد بعد الاستفسارات التي لاحتفت مقارضاة رئيس شبيبة القبائل مع التونسي منظر الكبير لتولي المسؤولية كما شهدت الأروقة دخول نيل مغول المدرب التونسي



زافور يكتنف المدرب الجديد للثيبية و أسباب إقالة بوزيدي



أوضح مدير نادي شبيبة القبائل، إبراهيم زافور، أنّ المدرب الذي سيخلف يوسف بوزيدي في منصب المدير الفني للفريق سيكون فرنسي الجنسية على وجه التحديد. وأضاف زافور: «المفاوضات لا زالت جارية مع ثلاثة أو أربعة مدربين؛ لكن لا وجود لاتفاق إلى حد الساعة مع أي مدرب. نريد أن نأخذ الوقت اللازم لاختيار الرجل المناسب الذي بإمكانه قيادة الفريق للمضي قدماً. لا أستطيع أن أعطيك بالأسماء التي نتفاوض معها؛ لكن ما يمسكنا تأكيداً أنّ المدرب الجديد للشبيبة سيُعرف قبل نهاية الأسبوع الحالي، وسيكون فرنسي الجنسية، لأننا نريد مدرباً لديه سهولة في التواصل مع اللاعبين ويكون ذا سمعة طيبة». وفي رده على سؤال متعلق بالأسباب التي أدت لإقالة المدرب يوسف بوزيدي بعد ثلاثة لقاءات فقط في التوري، قال زافور: «أول شيء أود أن أذكره أنّ بوزيدي قسام يعمل جيد الموسم الماضي واستطاع أن يحقق الهدف الذي جاء من أجله وذلك بمساعدة اللاعبين، الأناصر والإدارة بطبيعة الحال». وأضاف: «بعدها عند نهاية الموسم

إحدى المراتب الثلاثة الأولى في الدوري الجزائري، وذلك بقوله: «أكد أنّ هدف الشبيبة هذا الموسم هو السعْب على إحدى المراتب الأولى في البطولة. نستهدف مرتبة النادي الأكثر تتويجاً في الجزائر، في منصة التتويج لضمان مشاركة أفريقية الموسم المقبل».

الوقت لسفح التعاقد مع اللاعبين الذين قررنا تسريحهم. مع كل هذا أظن أننا وُقِّدنا لحد بعيد في الميركاتو». وختم زافور حديثه مؤكداً أنّ هدف النادي الأكثر تتويجاً في الجزائر، سيكُون إنهاء الموسم الحالي في

مدرسةً وجيدة. لا زلنا لم نر في الميدان كل اللاعبين الذين جلبناهم، ولهذا يجب أن نكون صبورين معهم. يجب ألا ننسى أنّ الفريق كان عنده مشاكل كبيرة مع غرفة تسوية النزاعات بسبب الديون المتركمة منذ سنين. كذلك أضعنا الكثير من

الإدارة تكلمت معه وسَطَرنا له أهدافاً جديدة، وأوضحنا أنّ الفريق يجب أن يلعب على المراتب الأولى في البطولة. الأمور لم تسر كما أردنا في بداية هذا الموسم، واكتشفنا أنّ علاقته مع اللاعبين أصبحت متوترة. الإدارة تدخلت وقررت فسح العقد بالتراضي بما يفيد مصلحة الفريق. بوزيدي تقبّل الوضع بشكل عادي وشكره على احترافته». وبخصوص علاقته مع بوزيدي التي قيل إنها كانت متوترة، خاصة بعد تصريحات المدرب المقال في نودته الصحفية إثر المباراة ضد بارادو والتي انتقد فيها الاستعدادات الصيفية للنادي، أوضح المدير العام للقبائل: «علاقتي مع بوزيدي كانت طيبة ولا وجود لأي مشكل معه. لقد ساندته أكثر من مرة وبإمكانكم التواصل معه لتأكد من ذلك». وأضاف: «بخصوص تصريحاته بعد مباراة بارادو حين تحدّث عن الوافدين الجديدين ماتوتي ومسوفا، أظنّ أنه أخطأ ولم يكن له الحق للتكلم هكذا. كان عليه أن يحترم اللاعبين وأن يتحدث فقط عن المباراة». ودافع زافور عن ميركاتو الشبيبة قائلاً بهذا الشأن: «لقد قمنا بانتدابات

3 عوامل تجعل معسكر المنتخب الوطني مثالياً



دخل لاعبو المنتخب الوطني الآتين في المعسكر التحضيري الخاص بشهر أكتوبر، وذلك استعداداً للمواجهتين الوديعتين ضد منتخبي الرأس الأخضر ومصر على التوالي. ويستقبل «الخضر» على ملعب حملاوي بمدينة قسنطينة شرق العاصمة الجزائرية، نظيره منتخب الرأس الأخضر، فيما ستكون المواجهة الثانية ضد منتخب مصر على ملعب «فراع بن زايد» بمدينة العين الإماراتية. وكان جمال بلماضي، قد أعلن عن قلعة اللاعبين المغنيين بيذا المعسكر، حيث شهدت حضور كل من مهاجم رين الفرنسي أمين غوريي برفقة لاعب نادي باريس الفرنسي البرنغلي بشير بلومي كونهما أسبقين في المنتخب. بينما استبعد مدرب محاربي الصحراء، مهاجم المد القطري بغداد بونجاح، ومهاجم إيفرون السويسري أمين محيوس من القائمة، مع إعادة الهدف التاريخي لخضر إسلام سليمان، المتألق حالياً مع نادي كورينثيا البرازيلي. ونشط جمال بلماضي صباح أمس الأحد نداءً صحفياً يهتف بمرکز تحضيرات المنتخب الوطنية بسبدي موسى، تحدث من خلالها عن خياره وأهمية الفوز في المباراتين الوديعتين اللتين ستُعابم في الـ 12 والـ 17 من الشهر الجاري. وينطلق المعسكر التحضيري الخاص بالمنتخب الجزائري مساء اليوم بقسنطينة قبل ثلاثة أيام من المواجهة الأولى ضد منتخب الرأس الأخضر. وتنتظر الجماهير الجزائرية مشاهدة منتخبها في هاتين المواجهتين، خاصة أنّ العديد من العوامل تشير إلى أنّ المعسكر سيكون مثالياً.

سليبي: «نطمح لاعتلاء منصة التتويجات في أولمبياد باريس»

كثف رئيس الاتحادية الجزائرية لرياضة الجنود، باسين سليبي، أهدافه في الألعاب الأولمبية 2024. وقال سليبي في هذا الخصوص: «المنتخب الوطني للجنود أكابر في تحضيرات داخل وخارج الوطن. تحسباً لأولمبياد 2024، التي نطمح لاعتلائها من منطلق المشاركة من أجل التتويج».

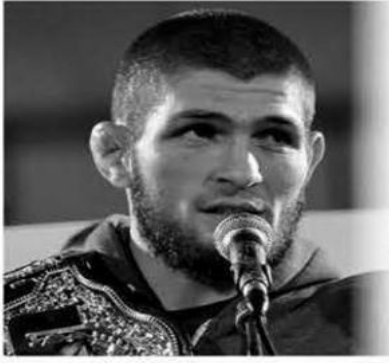
الهجوم ينتفض و بلماضي أمام فرصة ذهبية:

هل تنتهي متناكك المنتخب الوطني مع الهجوم ؟

ينطلق معسكر المنتخب الوطني مركز المنتخبات الوطنية في سيدي موسى، الاثنين، وستتخله مباراتان وديتان ضد الرأس الأخضر، الخميس المقبل، في قسنطينة شرق البلاد، قبل السفر إلى العاصمة الإماراتية أبوظبي لمواجهة مصر يوم 16 أكتوبر في قمة عربية منتظرة. وموازاة مع انطلاق هذا المعسكر، تلقى مدرب الخضر جمال بلماضي أخباراً سعيدة بعد تألق مهاجميه في مختلف التورنيات، وهو الذي كان يريد جعل مباراتي الرأس الأخضر ومصر فرصة لمعالجة المشاكل الهجومية التي ظهرت على الخط الأمامي لمنتخب الجزائر في المباريات الأخيرة. واستطاع ثلاثي الهجوم الحاضر في قائمة جمال بلماضي التسجيل مع أندية قبل الانسحاق بمعسكر المنتخب الجزائري، على غرار أمين عورة الذي سجل مُجدداً أمام سينتر ويندس مع فريقه سانت غولوزا في الدوري البلجيكي. أما في فرنسا فقد تمكن الوافد الجديد أمين غوريي من تسجيل هدف الشرف لفريقه رين ضد باريس

خرنتي ينصب الأعضاء الجدد للجنة الفيدرالية للتحكيم

قام عضو المكتب الفيدرالي، ورئيس اللجنة الفيدرالية للتحكيم، محمد خُرشي، بتعيين الأعضاء الجدد في اللجنة الفيدرالية للتحكيم وكشف الموقع الرسمي للاتحاد الجزائري لكرة القدم «الفاف» عن موقعه الرسمي، عن التعيينات الجديدة التي أقرها خُرشي. وأعلن ذات المصدر، عن تعيين خُرشي، الحكم الدولي السابق محمد حادّة، مسؤولاً عن قسم التقييم والإعدادات.



لم يهزم أبداً طوال مسيرته حبيب نور محمديوف... «أسطورة فنون القتال» والبطل رقم 1 في أرقى المتنافسات

لدى العديد من الخطط بعد انتهائه ولكن الأمر لم يتم. تصح أن العالم كله يجب أن يكون ملازمًا للحجر الصحي، كل الحكومات والمشاهير من مختلف القارات يحثون الناس على اتباع متطلبات السلامة والأمان للحد من انتشار المرض وإنقاذ الأرواح. أنا مستاء للغاية بسبب إلغاء هذا التزال، لقد كان لدي العنيد من الخطط بعد انتهائه ولكن الأمر لم يتم.

عائلة حبيب... زوجته وأولاده ولماذا يخفيهم عن الإعلام؟!

الحياة الشخصية لمشاهير الرياضة تكون محط اهتمام الجماهير الذين يريدون أن يعرفوا كل شيء عن نجومهم المحبوبين. والبعض من هؤلاء المشاهير قد تكون حياتهم الشخصية معروفة ومعلومة للجماهير، ولكن البعض الآخر يفضل أن يبقي حياته الشخصية بعيدا عن الإعلام وعن أنظار الجماهير. ومن بين هؤلاء النجم الروسي حبيب نورمادويفوف بطل الوزن الخفيف في اتحاد الفنون القتالية المختلطة UFC وصاحب السجل الخالي من الهزائم. حبيب نجم كبير في عالم UFC، ولكن شهرته زادت بشكوك كبير بعد فوزه العنيد على المقاتل الأيرلندي كورنو ماكغريغور في أكتوبر من عام 2018.

شائعات حول هوية زوجة حبيب

وهذا ما دفع الجماهير للتساءل عن حبيب وعائلته ومن هي زوجته وكمن لديه من أطفال، وبسبب عدم وجود معلومات كافية عن هذه الأمور، انتشرت عدد من الشائعات من ماهية زوجة حبيب. فقد انتشرت صورة حبيب مع إحدى السيدات وقيل إن السيدة التي معه في هذه الصورة هي زوجته، ولكن هذه الشائعات لم تكن صحيحة، حيث أن السيدة التي توجد في الصورة مع بطل UFC هي مذيعة روسية مذيعة التلفزيون الروسي أولغا بوزوفا.

من هي زوجة حبيب؟

تزوج حبيب البالغ من العمر 31 عاماً، من زوجته الحالية في يونيو من عام 2013، ولكن احتراماً لخصوصية عائلته، لم يتم الكشف عن اسمها لوسائل الإعلام. حافظ حبيب على حياته الخاصة بشكل كامل، حيث أن صفحاته الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي في تويتر، وإنستغرام لا تحتوي على أي صورة لزوجته أو أطفاله.

كم عدد الأطفال لديه؟

لدى حبيب طفلين، حيث ولدت الطفلة الأولى في 1 يونيو 2015، وبعدها بعامين، أنجب حبيب طفلاً في 30 ديسمبر 2017. وإذا كان لم يتم الكشف لوسائل الإعلام عن اسم ابنة حبيب، إلا أنه تم الكشف عن اسم ابنه وهو «محمد».

أين تعيش عائلة حبيب؟

تقيم عائلة حبيب في مآخض تشكالا في جمهورية داغستان، وتشتهر المدينة بنادي أنزي مآخض تشكالا الذي كان قد لعب له نجم تشيلسي ويليان وكوك ساملو إيتو.

حقائق سريعة عن حبيب محمديوف

اللاعب حبيب محمديوف هو بطل الوزن الخفيف في المصارعة على مستوى العالم دون أية منازع، ويعتبر من أهم وأشهر المحترفين في العالم بسبب تمتعه بلباقة بدنية عالية وأخلاق حميدة. أعلن اللاعب الروسي حبيب نور محمديوف انسحابه من التزال المقرر أمام منافسه الأمريكي توني فيرجسون، وذلك بسبب عدم قدرته على مغادرة بلاذ جراء الحجر الصحي المفروض بسبب انتشار مرض كوفيد 19 الناتج عن فيروس كورونا، حيث كان التزال مقرراً في شهر نيسان 2020. تلقى البطل حبيب محمديوف في الثالث من يوليو عام 2020 خبر وفاة والده بعد مشاكل صحية أصابته بسبب تعرضه لمرض كورونا عن عمر 57 عاماً.



عن منازلاته وانتصاراته التاريخية، وزيارته للحج والعمر، ويرفقاها بإيات قرآنية وأدعية بالثقلين الروسية والعربية. وهو ما زاد في تعلق العرب والمسلمين به.

مصارعة الدب

ومن بين أكثر صور الفيديو مشاهدة وانتشاراً على مواقع التواصل الاجتماعي تلك التي يظهر فيها نور محمديوف طفلاً في بيته يصارع دبا صغيراً أجفبه له أبوه. وتحول ذلك الطفل الداغستاني إلى مصارع عبقري يهزم كل من يتحداه في حلبه الفنون القتالية المختلطة، ويتربع على العرش العالمي في هذه الرياضة الشرسة. ولا يستطيع أحد أن يقف أمامه أو ينتزع منه تاج البطولة. وهو أيضاً يكسب ملايين الدولارات بفضل القوة والخفة والشجاعة التي يتمتع بها.

نبذة عن حبيب محمديوف

حبيب نور محمديوف من أشهر وأهم اللاعبين الروسين في مجال الفنون القتالية المختلطة، فاز حبيب محمديوف بلقب بطل العالم في قتال السامبو لمزتين، ولقب بطل العالم للوزن الخفيف في بطولة القتال النهائي، كما أن سجله في القتال الرياضي يتضمن 28 فوزاً متتالياً دون أي خسارة ولهذا يعتبر محمديوف صاحب أطول سلسلة انتصارات متلاحقة في الفنون القتالية المختلطة، كما يعتبر محمديوف أول لاعب روسي يفوز بلقب بطل العالم للوزن الخفيف، ومنذ عام 2018 احتل حبيب نور محمديوف المرتبة الثانية في بطولة القتال النهائي.

بدايات حبيب محمديوف

وُلد حبيب عبد المنصف نور محمديوف في منطقة داغستان في 20 - سبتمبر - 1988، من أبوين روسيين، يحمل الجنسية الروسية ويعتقد ديانة الإسلام، يعيش في منطقة داغستان الروسية، بلغ طوله 178 سنتيمتر ووزنه 70 كغ، حاز على شهادة بكالوريوس من الأكاديمية المالية، ونال شهادة الماجستير الدولي في فنون الدفاع عن النفس ERB ومجاستير في رياضة Pankration لمحمديوف شقيق أكبر هو ماغوميد وشقيقته الصغرى أمية.

إنجازات حبيب محمديوف

بدأ اللاعب البطل حبيب نور محمديوف الاهتمام بالفنون القتالية منذ الصغر، حيث كان كثير الحراك مع زملائه وقد لاحظ والده ذلك الذي كان يعمل كخبير في الجيش الروسي، وحين كان في

لم يكن الكثير من العالم العربي والإسلامي يعرفون حبيب نور محمديوف، وربما لم يكن الكثير منهم يتابعون رياضة «الفنون القتالية المختلطة»، قبل المنزلة التي جمعت البطل الداغستاني بمنافسه الأيرلندي، كورنو ماكغريغور في أكتوبر/تشرين الأول من عام 2018.

واشتهرت ممارسة هذه الرياضة، التي تجمع بين مختلف أساليب الرياضات القتالية، في أوروبا واليابان ثم اكتسبت سمعة واسعة وأصبح لها معجبون ومتابعون في كل العالم بفضل الأفلام السينمائية التي تبرز فنون القتال غير المسلح في الدفاع عن النفس مثل أفلام بروس لي، وجاكي تشان. ويعد حبيب نور محمديوف، البالغ من العمر 30 عاماً، أول مسلم يفوز بلقب بطل العالم في الفنون القتالية المختلطة في الوزن الخفيف. وأصبح بالنسبة لكثير من محبيه «أسطورة حية» في هذه الرياضة، إذ أنه لم يهزم أبداً خلال كل مسيرته الرياضية.

فقد فاز في جميع المنازلات التي خاضها، محققاً باللقب العالمي أمام كل من تحداه، وكان آخرهم الأمريكي، داستن بواربي، في أبو ظبي. فقد خفقه نور محمديوف وشل حركته تماماً في الحلبة، فأعلن الحكم فوز «النسر الداغستاني» مرة أخرى. وعلى الرغم من الطابع العنيف لهذه الرياضة، التي تعتمد على القوة البدنية والخفة والشجاعة، فإن المتنافسين يلتزمون فيها بالروح الرياضية العالية والاحترام المتبادل.

وظهرت هذه الروح في المنزلة الأخيرة بين نور محمديوف وبواربي، إذا تعاقب المتنافسان عقاباً طويلاً بمجرد إعلان الحكم نهايتها بفوز «النسر الداغستاني»، واحتفاله باللقب العالمي.

«أيقونة» رياضية

المنزلة الشهيرة، التي جمعت نور محمديوف بالأيرلندي ماكغريغور، خرجت عن المألوف، وشهدت اشتباكات بين المتنافسين وفريقهما. وتدخل المسؤولون عن الرياضة والمنظمون، وقدرروا معاقبة كل من حبيب وماكغريغور بسبب الأحداث التي تلت المنزلة.

وظهر في الصورة والد حبيب، عبد المناب، وهو مدربه ومدبر أعماله، فأعلن أنه سيعاقب ابنه «عقاباً شديداً» على أعمال الشغب التي أساءت إلى رياضة الفنون القتالية وإلى سمعته، زيادة على العقوبة الدولية التي تعرض لها ومنافسه.

لُفت نور محمديوف انتباه الملايين حينها، في المؤتمر الصحفي، الذي عقده قبل المنزلة، عندما تحدث عن إيمانه بالله واعتزازه بدينه الإسلامي، وأنه يستمد قوته من عقيدته الإسلامية، كما أنه رفض تناول الخمر مع مناقس الأيرلندي.

وقد تداولت مواقع التواصل الاجتماعي مقاطع من مؤتمر الصحفي يبرز فيها نور محمديوف، حينه، متحدثاً بمنافسه ومتوعداً إياه بالهزيمة النكراء أمام انتصاره ومؤيديه. وشاهد هذه المقاطع ملايين العرب والمسلمين الباحثين عن أي رمز للانتصار يرفع رايتهم ويعلي من شأنهم بين الأمم.

وتحول نور محمديوف إلى أيقونة في العالم الإسلامي كله عندما قبال إن الاستبساكات التي حدثت بعد المنزلة سببها أن ماكغريغور وأعضاء فريقه سوا دينه، فاضطر هو إلى الرد عليهم بالقوة «دفاعاً عن دينه وبلاد».

تدخل بوتين

يسئ التلفزيون الروسي صورة للرئيس، فلاديمير بوتين، يستقبل نور محمديوف ووالده، بعد منزلة ماكغريغور، لتعقيتها على الفوز. وطلب بوتين في المقابلة من عبد المناب عدم الإسراف في معاقبة ابنه، لأنه «كصرف في ظروف استثنائية قاهرة». وكسب نور محمديوف ملايين المتابعين في العالم الإسلامي، برون فيه رمزاً للاعتراف بدينهم وهويتهم. ولا يخفي «النسر الداغستاني» هويته الإسلامية في مواقع التواصل الاجتماعي، إذ ينشر صور فيديو

أرسنال يبعث رسالة قوية إلى كبار البريميرليغ



بحاجة إلى تجاوز حكرنا أمامهم بطريقتين مختلفتين الموسم الماضي، لكن الفريق أظهر نضجا قويا اليوم وهذا يأتي من الخيرات". ويخلف أرسنال، ثاني الترتيب، فترة التوقف الدولية متقدما بنقطتين عن السيتي الثالث، فيما يتصدر توتنهام الترتيب على حساب جاربه اللندني بفارق الأهداف فحسب. وستصبح الذكريات المريرة لـ 15 مباراة في الدوري دون الفوز على السيتي في مئونة التاريخ الآن، حيث أظهر أرسنال أنه قادر على مواجهة فريق المدرب الإسباني بسبب غوارديولا المرصع بالنجوم من الآن فصاعدا. وتمكن أرسنال من تقليص حصيلته السيتي في المباراة إلى 4 تسديدات فقط، ولم يسمح أيضا للضيوف بالهجمة على الوسط من خلال مرونة التمير والتحرك. وقال أرتيتا "مانشستر سيتي يطرح عليك أسئلة باستمرار، ويهددك في مناطق معينة عليك أن تكون واعيا حقا. عاطفيا، ليس من السهل المتطرفة لمدة 15 أو 20 دقيقة". وأضاف "أعتقد أن اللاعبين كانوا ممتازين".

ترجع لافت

خسر السيتي مباراتين متتاليتين في الدوري للمرة الأولى منذ ديسمبر 2018، وسقوطه الأحد كان الثالث في آخر أربع مباريات في جميع المسابقات. وردا على سؤال عن سبب تراجع السيتي بشكل فجائي بعد فوزه في أول سنت مباريات في الدوري هذا الموسم، أشار غوارديولا إلى غياب مواطنه اللاعب الوسط الموقوف رودري. وغاب اللاعب الإسباني عن المباريات الأخيرة التي خسرهما السيتي، فيما فاز الفريق الإنجليزي بتواجده على ضيفه لايبزيغ الألماني 3-1 الأربعاء في الجولة الثانية من دور المجموعات لمسابقة دوري أبطال أوروبا. وقال غوارديولا "هذه إحصائية لا يمكننا إنكارها. نجعل اللاعبين يتحكمون في المزيد من التمريرات لكن أرسنال يتسم بالتراسة في هذه المناطق". وأردف "رودري لاعب مهم لكنه ليس هنا للسبب الذي يعرفه الجميع". ولا يرى غوارديولا أي ضرر في العودة من الخلف في سباق الترقب بعد أن فعلها فريقه لمواجهة أرسنال الموسم الماضي. وقال "لم يسبق لأي فريق أن فاز بأربعة ألقاب متتالية منافسات بطولة أمم أوروبا التي تقام في ألمانيا العام المقبل. وقال ناغلسمان "كلنا نشعر بأن علينا مسؤولية كبيرة لتقديم أفضل أداء من أجل ألمانيا. لذلك، يجب أن نستغل الوقت بطريقة إيجابية". وأضاف ناغلسمان إنه وأفرد جهازه برينون أن يضمنوا هيكلا أساسيا ولكن سيكون هناك حاجة للمزيد من المباريات لتطوّر الفريق. وقال المدير الفني إن كاي هافيرتز، مهاجم أرسنال، سجل متأخرا يومين بسبب إضرابه جراحه في الأسنان في عطلة نهاية الأسبوع، ولكنه أكد على جاهزية ماتس هوميلز، مدافع دورتموند رغم بعض المشكلات العضلية. وقال ناغلسمان إن الفريق بحاجة للاعبين مثل هوميلز، الفائز بكأس العالم 2014 والذي شارك لأخر مرة مع المنتخب في عام 2021، "مهمتهم تحمل المسؤولية. ماتس سيكون حريصا على لعب دور قيادي". وأضاف المدرب إنه حصل على راحة كافية بعد إقائه من تدريب بايرن بهدفه مارس الماضي، وأنه يتطلع بثبات للعمل مع الفريق أو أن يعود للملاعب.

تيتي يتولى مهمة جديدة في البرازيل



تسلم المدرب السابق لمنتخب الناميابا، تيتي، مهمة جديدة في البرازيل، إذ سيتولى الإشراف على فلامينغو المنافس في الدوري البرازيلي بعد قرابة عام على رحيله عن "سيلساو"، وذلك وفقا ما أعلن أحد إداريي النادي، الإثنين.

وقال نائب رئيس النادي ماركوس براز لموقع "غلوبو إسبورت" المتخصص إن فلامينغو سعيد للغاية بهذا الخيار ويوافق أنه (تيتي) وافق، لينهي بذلك أسبوعين من التخمينات المتعلقة بهوية المدرب الذي سيخلف الأرجنتيني خورخي سامباولي المقال من منصبه. وتابع: "أجرينا مناقشات صريحة مباشرة، وانتهت بطريقة ممتازة"، كاشفا أن تقديم المدرب الجديد سيكون الثلاثاء. وسيعود دانييل لوبانوفيتش، ابن الـ 62 عاما الشهير بـ"تيتي"، إلى مقاعد التدريب بعد قرابة عام على رحيله عن منتخب البرازيل عقب الإقصاء من ربيع نهائي مونديال قطر في كانون الأول/ديسمبر الماضي. ويأتي تعيين تيتي معيارا لما أدى به عقب إقائه من تدريب البرازيل حين قال إنه لن يعود إلى مقاعد التدريب قبل 2024، وفي الفترة الممتدة من جوان 2016 حتى نهاية 2022، قاد تيتي المنتخب البرازيلي في 81 مباراة، محققا 60 انتصارا مقابل 15 تعادلا و6 هزائم فقط.

برشلونة مهدد بفقدان 6 لاعبين في الكلاسيكو بسبب الإصابات



أصبح برشلونة حامل لقب مبهذاً بفقدان 6 لاعبين في مباراة الكلاسيكو أمام ريال مدريد نهاية شهر أكتوبر الحالي، في مسابقة الدوري الإسباني للموسم الحالي (2023-2024)، بسبب إصابات مختلفة. يستضيف برشلونة نظيره ريال مدريد في ملعب (مونتجويك) بإقليم كتالونيا، لحساب المرحلة الـ 11 من الدوري الإسباني أمسية 28 أكتوبر، ويبدو أن النادي الكتالوني يبدد المباراة من دون أبرز أعمدته الرئيسية. تلقى برشلونة ضربة موجعة أمن الأحد بإصابة مدافعه الفرنسي جول كوندري (24 عامًا) في التعادل (2-2) بملعب غرناطة لحساب الجولة التاسعة من الدوري الإسباني، ومن المرجح أن يغيب عن الكلاسيكو. كما أن الموهوب لامين إمام (16 عامًا) قد تعرض لإصابة عضلية ستجبره على الراحة لمدة لا تقل عن 10 أيام، وإن يكون متأخرا لخوض مباريات تصفيات كأس أمم أوروبا 2024 مع المنتخب الإسباني الأسبوع المقبل. إضافة إلى كوندري وإمام، تشير تقارير إلى احتمالية عدم استعانة برشلونة بخمسة اللاعبين، روبرت ليفكنوفسكي وفريكني دي بونغ وبيديري ورافينا، في مباراة الكلاسيكو. أمام ريال مدريد، لحاجتهم إلى فترة تعافٍ طويلة. وستعود عجلة الدوريات الأوروبية إلى الدوران في الثلث الأخير من أكتوبر، عقب انتهاء فترة التوقف الدولية الثانية في الموسم الجاري، وسيستضيف برشلونة في أول مباراة له بعد العودة نظيره أتلتك بلباو يوم 22 من الشهر الجاري، لحساب الجولة العاشرة من (لا ليجا).

وأرى المدرب الإسباني لنادي أرسنال ميكيل أرتيتا أن فريقه كسر حاجزا كبيرا في السعي إلى الظفر بلقب الدوري الإنجليزي لكرة القدم للمرة الأولى منذ عام 2004، وذلك بعد الفوز على مانشستر سيتي حامل اللقب بهدف متأخر حمل توقيع المهاجم البرازيلي غابرييل مارتينيلي في المرحلة الثامنة. وخسر الفريق اللندني مباراته الـ 12 المتتالية في الدوري أمام السيتي، قبل أن يضع هدف مارتينيلي في الدقيقة 86 هذا التسلسل الهزائم أثر تسديدة ارتدت من رأس المدافع الهولندي نيكس أكيه ودعت الحارس البرازيلي إيدرسون، قبل أن تسلم فرحة هينستيري في ملعب الإمارات. وللمرة الأولى منذ ديسمبر 2015، تنقذ "الغاسترز" طعم الفوز أمام السيتي، وهو ما فسر ردة الفعل الصاخبة من جماهيره التي قارب عددها 60 ألفا في المدرجات الممتلئة.

أهمية أكبر

سبق لأرسنال أن فاز على السيتي بركلات الترجيح في الدرع الخيرية على ملعب ويمبلي في أغسطس الماضي، وهو الفوز الذي احتلوا به أيضا بصخب كبير على غرار انتصار الأحد. لكن النتيجة الأخيرة تطوي على أهمية أكبر بكثير، إذ أنها جاءت في وقت يتنافس فيه الفريق بقوة من جديد على لقب الدوري، بعد

رحلة المنتخب الألماني إلى أميركا تثير قلق أندية البوندسليغا



أعرب جولييان ناغلسمان المدير الفني الجديد للمنتخب الألماني لكرة القدم عن تفهمه للانتقادات الموجهة لرحلة الفريق إلى الولايات المتحدة ولكنه في نفس الوقت يريد أن يستغل الموقف لأقصى درجة. يغادر المنتخب الألماني إلى الولايات المتحدة في وقت لاحق من اليوم الاثنين وسيلعب مباراتين وديتين في هارتفورد أمام المنتخب الأمريكي يوم السبت وأمام المنتخب المكسيكي بعدها بثلاثة أيام في فيلادلفيا. وأثارت الرحلة جدلا كبيرا لأنها تأتي في منتصف الموسم بالنسبة إلى الأندية، حيث سيخوض الفريق رحلات طيران طويلة مقارنة باللعب في ألمانيا أو في أي دولة أوروبية. ووجهت العديد من الأندية انتقادات للرحلة بما فيها بايرن ميونخ، حامل اللقب، وبوروسيا دورتموند، الذي يخوض مباراته المقبلة في اليوم التالي من عودة بعثة المنتخب. وأكد ناغلسمان اليوم الاثنين قبل السفر "على الأرجح كنت سأقول نفس ما قيل إذا كنت أتولى تدريب أي ناد". وقال ناغلسمان إن الهدف هو عودة اللاعبين، والأسبوع المقبل، بأفضل جاهزية وصحة قدر الممكن. كما أنه استدعى للرحلة قائما أكبر من المعتاد تضم 26 لاعبا. وعجز ناغلسمان في قطع وعد دورتموند بتقليص وقت وستون مواجها للولايات المتحدة والمكسيك

في الأولى لناغلسمان، مدرب بايرن السابق، والذي جرى تعيينه الشهر الماضي خلفا ليهانس فيرك، وهدفه هو إعادة المنتخب الألماني لتحقيق نتائج إيجابية قبل خوض منافسات بطولة أمم أوروبا التي تقام في ألمانيا العام المقبل. وقال ناغلسمان "كلنا نشعر بأن علينا مسؤولية كبيرة لتقديم أفضل أداء من أجل ألمانيا. لذلك، يجب أن نستغل الوقت بطريقة إيجابية". وأضاف ناغلسمان إنه وأفرد جهازه برينون أن يضمنوا هيكلا أساسيا ولكن سيكون هناك حاجة للمزيد من المباريات لتطوّر الفريق. وقال المدير الفني إن كاي هافيرتز، مهاجم أرسنال، سجل متأخرا يومين بسبب إضرابه جراحه في الأسنان في عطلة نهاية الأسبوع، ولكنه أكد على جاهزية ماتس هوميلز، مدافع دورتموند رغم بعض المشكلات العضلية. وقال ناغلسمان إن الفريق بحاجة للاعبين مثل هوميلز، الفائز بكأس العالم 2014 والذي شارك لأخر مرة مع المنتخب في عام 2021، "مهمتهم تحمل المسؤولية. ماتس سيكون حريصا على لعب دور قيادي". وأضاف المدرب إنه حصل على راحة كافية بعد إقائه من تدريب بايرن بهدفه مارس الماضي، وأنه يتطلع بثبات للعمل مع الفريق أو أن يعود للملاعب.

الاتحاد الأوروبي يكشف عن مصيفي نسختي يورو 2028 و2032



من المتوقع أن يمنح الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) الثلاثاء، إنجلترا وأيرلندا شرف استضافة نسخة كأس أوروبا 2028، وتركيا وإيطاليا نسخة 2032. وكما هو الحال مع كل اختيار، ستجتمع الهيئة التنفيذية للاتحاد الأوروبي خلف أبواب مغلقة في مقره على ضفاف بحيرة جنيف في مدينة نيون السويسرية، قبل اتخاذ قرار الإعلان عن مصيفي النسختين مع حفل قصير متوقع في منتصف النهار. لكن يمكن لممثلي الملقين المرشحين عن كل نسخة أن يصلوا بهدوء، لأنهم الوجيهون المتقدمون يطلبون الاستضافة، مما يؤكد الاتجاه المزدوج حول الأحداث الرياضية الكبرى: ندرة الطلبات في مواجهة الاستثمارات المطلوبة والتجمع بين الدول المهمة بعد مفاوضات طويلة خلف الكواليس، وبالتالي قتل الإثارة والتشويق النهائي.

وخير مثال على ذلك هو الاتفاق غير المسبوق الذي أعلنه الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) الأربعاء الماضي بشأن تنظيم بطولة كأس العالم 2030، مع تنظيم مشترك بين المغرب والبرتغال وإسبانيا، وإقامة المباريات الثلاث الأولى في الأرجنتين وأوروغواي وباراغواي قبلها للكرة النخوية للنسخة الأولى التي استضافتها أوروغواي عام 1930.

وكان الاتحاد الأوروبي أعلن الأربعاء الماضي أن تركيا انسحبت من السباق لنسخة 2028، فبات الملف المشترك للمملكة المتحدة وأيرلندا من دون منافس، وبالتالي سيتم اختيار ورسميا الثلاثاء، الأمر ذاته بالنسبة إلى الملف المشترك لتركيا وإيطاليا لنسخة عام 2032.

وكانت الاتحادات البريطانية الخمسة (إنجلترا وأسكتلندا وويلز وأيرلندا الشمالية وجمهورية أيرلندا) تتنافس أيضا على كأس العالم 2030، بعد محاولتي إنجلترا الفاشلتين لتنظيم نسختي 2006 و2018.

واختارت إنجلترا في بداية عام 2022 التركيز على نسخة 2028 لنكاس أوروبا، وموضحة أنها "ثالث أكبر حدث رياضي في العالم وتقدم عودة لاستثمار مماثل لبطولة كأس العالم مع كلفة أقل"، كون المونديال شهد مشاركة 48 منتخباً بدلاً من 32 مع 104 مباريات اعتباراً من عام 2026، في حين تحتفظ كأس أوروبا بـ 24 منتخباً (منذ عام 2016)، مع 51 مباراة موزعة على عشرة ملاعب. ولم يعد لدى الملف إنجلترا - أيرلندا الذي كان مرشحاً فوق العادة لتنظيم نسخة 2028، أي منافس بعد قرار تركيا التي فشلت منذ نسخة 2008 في الظفر بشرف الاستضافة إلا أن منافسها على المنافسة على نسخة 2028 والتركيز على ملفها المشترك مع إيطاليا لاستضافة نسخة عام 2032.

وكانت روسيا أعلنت ترشيحها لاستضافة النسختين في مارس 2022، بعد أيام قليلة فقط من بدء غزوها لأوكرانيا، لكن سرعان ما رفض الاتحاد القاري ملفها بسبب الحرب. وبعد مرور 32 عاماً على استضافة إنجلترا نسخة 1996، وبعد سبع سنوات على استضافة بعض المباريات في نسخة 2020 بينها المباراة النهائية على ملعب ويمبلي والتي خسرتها أمام إيطاليا، استعد منافسة القارية إلى الأراضي البريطانية في 2028.

وتشير استضافة إنجلترا وأيرلندا انتقادات قليلة بما أن المنظمين المعتمدين على تنظيم المباريات الأوروبية بفضل الهيمنة الرياضية للسوري الإنجليزي الممتاز "قادرون على الاستضافة في أفضل الظروف"، حسب المدير التنفيذي لرابطة أندية كرة القدم في أوروبا رولاند إيفين.

ويبدو أيضاً أن إيطاليا وتركيا، بقرارهما تقديم ملف مشترك، كانتا متناكبتين من اختيارها، حتى لو كان على الاتحاد الأوروبي لكرة القدم تعديل لوائحها التي تنص منذ أواخر عام 2021 على التنظيم المشترك للدورات النهائية "للدول الجارة".

وأوضح "فضلاً عن ذلك، إذا سبق لإيطاليا استضافة بطولة كأس أوروبا في عامي 1980 و1990، فإن خطر السفر إلى العاصمة روما في المسابقات القارية للنادية والذي تم تخذه مؤخراً يؤثر قلق المشجعين الأجانب.

كما هو الحال مع الصعوبات التنظيمية في إسطنبول خلال كأس السوبر 2019، حيث تم استبدال الخصامين في التفشي بضيابط شرطة غير دافنين باللغة الإنجليزية قبل أقل من ساعتين من المباراة، وصادروا الأوشحة والأعلام من المشجعين.

كأس أمم أفريقيا تقتررب.. محطات تاريخية ونقطة نوعية



تاريخ بطولة كأس الأمم الأفريقية يتمدد بحجم البطولة لتشهد النهائيات مشاركة 24 منتخباً، وهو ما رأى فيه البعض فرصة لظهور المزيد من المنتخبات التي يمكنها ترك بصمة جيدة في ظل ارتفاع مستوى الكرة الأفريقية في السنوات الماضية، فيما رأى فيه آخرون سبباً محتملاً لإخفاف مستوى البطولة نفسها مع زيادة عدد المشاركين.

هل يشق المنتخب السنغالي طريقه بنجاح مرة أخرى

وظهرت منتخبات أخرى لا تحظى بخبرة كبيرة في البطولة بشكل جيد، وسط تحسن عام للمستوى الفني في هذه النسخة. وعلى الرغم من خروجه المبكر من الدور الأول في نسخة 2017، ظهر المنتخب الجزائري بشكل مثير ومذهل في البطولة، وحقق العلامة الكاملة في مجموعته بالدور الأول ثم شق طريقه بنجاح في الأدوار الإقصائية على حساب منتخبات غينيا وكوت ديفوار ونيجيريا حتى وصل إلى النهائي.

وبعد عامين ونصف العام، استضافت الكاميرون النسخة الـ 33 من البطولة، وعادت البطولة إلى توقيت إقامتها المعتاد في فصل الشتاء الأوروبي، مطلع عام 2022. وكان خروج المنتخب الجزائري من الدور الأول إحدى مفاجآت البطولة خاصة أن الفريق السلمي مع سيراليون والسنغال أمام منتخب غينيا الاستوائية وكوت ديفوار.

كما ودع منتخب تونس البطولة من الدور الأول. وعلى غرار نسخة 2019، شق المنتخب السنغالي طريقه بنجاح فائق إلى المباراة النهائية لمواجهة اختياراً عربياً آخر على لقب البطولة، لكنه هذه المرة كان في مواجهة المنتخب المصري.

وتوج الكاميروني فنسان أوبوكا فانسو البطولة برصيد ثمانية أهداف رغم خروج فريقه من الدور قبل النهائي للبطولة وإحراز المركز الثالث بالفوز على بوركينا فاسو بركلات الترجيح في مباراة تحديد المركز الثالث.

وأحرز المهاجم السنغالي ساديو ماتى لقب أفضل لاعب في النسخة بعدما لعب دوراً بارزاً في فوز فريقه باللقب، كما فاز زميله إدوارد ميندي بلقب أفضل حارس مرمرى في البطولة. وتعود البطولة في نسختها المرتقبة مطلع عام 2024 إلى كوت ديفوار للمرة الأولى منذ 1984 عندما استضاف البلد البطولة للمرة الأولى في تاريخه.

ضربة البداية حيث افتتح رئيس وزراء السودان الأسبق سيد إسماعيل الأزهرى أول بطولة أفريقية للمنتخبات بحضور أكثر من 30 ألف متفرج في الملعب. وكان تنظيم البطولة الثانية من نصيب مصر، مقر الاتحاد الأفريقي، وجرت فعالياتهما من 22 إلى 29 مايو 1959 بملعب النادي الأهلي في القاهرة بمشاركة نفس المنتخبات الثلاثة.

واختيرت علماً لتنظيم البطولة الرابعة في عام 1963، ووصلت ستة منتخبات إلى البطولة بعد التصفيات وهي تونس ونيجيريا والسودان ومصر وغانا وإثيوبيا. وفي النهائي الذي أقيم في أكرا، تغلبت غانا بقيادة مدربها الأسطوري جيامفي على إثيوبيا 3 - 0 وفازت بالكأس للمرة الأولى. وفاز المصري حسن الشاذلي بلقب هدف البطولة برصيد ستة أهداف.

وفي البطولة الخامسة عام 1965 بتونس، نجحت غانا في الدفاع عن لقبها بفوزها 3 - 1 على منتخب الدولة المضيفة بعد وقت قصير للمباراة وضم الفريق الفائز لاعبين اثنين فقط من فازوا في مسابقة عام 1963. وفي عام 1970، استضاف السودان البطولة السابعة ووصلت غانا إلى المباراة النهائية للمرة الرابعة على التوالي ولكنها خسرت أمام السودان الذي أحرز الكأس الوحيدة في تاريخه.

وفي عام 1972، أقيمت البطولة الثامنة بالكاميرون ووصل أصحاب الأرض إلى المربع الذهبي، ولكن رغم كل التوقعات كانت المفاجأة هي هزيمة الكاميرون أمام الكونغو برازافيل التي فازت باللقب بعد التغلب أيضاً على مالي 3 - 2 في النهائي. أما بطولة 1974 فأقيمت في مصر وفازت بها زانير (الكونغو الديمقراطية حالياً) وسجل فيها اللاعب الزانيري بيير نداي تسعة أهداف ليتوج هدافاً للبطولة ويقود منتخب بلاده إلى الفوز باللقب.

وفي عام 1976، أقيمت البطولة العاشرة في إثيوبيا، وكانت المرة الأولى التي تقام فيها المنافسات بنظام المجموعات ثم الدور النهائي والذي انتهى باحتلال المغرب المركز الأول والتتويج باللقب. وفي عام 1978، أقيمت البطولة الحادية عشرة في غانا وفاز أصحاب الأرض (النجوم السوداء) على أوغندا في النهائي. لتكون بذلك أول دولة تفوز باللقب ثلاث مرات وتحفظ بالكأس إلى لأد وحصل أوغندي أموندا على لقب هدف البطولة برصيد أربعة أهداف أيضاً. وشهدت النسخة التي استضافتها مصر في منتصف عام 2019 نقطة تحول مهمة في

استجته أنظار الملايين من عشاق الساحرة المستديرة من كل أنحاء العالم خلال أيام قليلة صوب القاهرة الأفريقية لمتابعة ضربة البداية الحقيقية في اتجاه واحدة من أهم بطولات كرة القدم وأكثرها جذباً للأنظار، حيث ستشهد أيدجان قرعة النسخة الرابعة والثلاثين من بطولة كأس الأمم الأفريقية.

تقام فعاليات النسخة الرابعة والثلاثين من بطولة كأس الأمم الأفريقية في كوت ديفوار من 13 يناير إلى 11 فبراير 2024. وعلى مدار أكثر من ستة عقود منذ انطلاق الدورة الأولى في السودان عام 1957، شهدت البطولة العديد من التغيرات والتحديات المهمة التي جعلتها بين بطولات الفئة الثانية المهيمنة في عالم الساحرة المستديرة بعد بطولة كأس العالم، حيث تقرب في قوتها من بطولتي كأس أمم أوروبا وكأس أمم أمريكا الجنوبية (كوبا أميركا).

وتستحوذ البطولة على اهتمام كبير؛ كونها تشهد مشاركة 12 من المنتخبات التي سبق لها الفوز باللقب، كما أن المنتخبات الـ 12 الأخرى في البطولة تحظى بخبرات متفاوتة بالبطولة، حيث سبق لها جميعاً المشاركة فيها فيما تغيب عنها الوجه الجديدة، كما يضاهف من أهمية البطولة تأهل معظم المنتخبات الكبيرة إلى النهائيات، كما تعود البطولة إلى كوت ديفوار بعد أربعة عقود من استضافة البلد لنسخة 1984 لتكون المرة الثانية فقط التي تستضيف فيها كوت ديفوار النهائيات.

وكانت البطولة الأفريقية أحد أهم أسباب تأسيس الاتحاد الأفريقي لكرة القدم (كاف)، حيث اجتمع عدد من كبار الشخصيات البارزة في عالم كرة القدم الأفريقية في العاصمة النيجالية لسيونة يومي السابع والثامن من يونيو 1956 لتأسيس الاتحاد وتنظيم المسابقة بداية من 1957. وجرى الاتفاق على أن يكون السودان الذي حصل على استقلاله في يناير 1956 مقراً لاستضافة البطولة الأولى.

ونسى ملعب جديد بالخرطوم خصيصاً للمناسبة وافتتح في 30 سبتمبر 1956. وفي نفس الوقت، صيحت قوانين المسابقة وكانت المشاركة متاحة أمام منتخبات جميع الدول الأعضاء بالاتحاد، كما جرى الاتفاق على أن تقام البطولة كل عامين تحت إشراف لجنة التنظيم والدولة المضيفة. وربما جاءت البداية هزيلة، حيث انطلقت فعاليات البطولة بمشاركة ثلاثة منتخبات فقط، واستمر ذلك في البطولة الثانية، كما شهدت البطولة الأولى بعض الارتباك في الأوامر التي أقيمت فيها. وفي العاشر من فبراير 1957، كانت

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية عين الدفلى

مديرية الأشغال العمومية

الرقم الجبائي: 408015000044007

إعلان عن طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا

رقم/2023

تعلن مديرية الأشغال العمومية لولاية عين الدفلى عن طلب العروض المفتوحة مع اشتراط قدرات دنيا قصد صيانة الطرق الوطنية - شريحة 2021-

• الحصة: تزويد ووضع 289 كم من الإشارات الأفقية على الطرق الوطنية.
على المؤسسات الحائزة على:

حصة: تزويد ووضع 289 كم من الإشارات الأفقية على الطرق الوطنية.

• شهادة التأهيل و التصنيف المهنيين في قطاع الأشغال العمومية نشاط رئيسي، الدرجة الثانية فما فوق و

الحاملة للرمز 347-4255 مساوية المفعول

• متوسط الحصائل المالية لثلاثة سنوات الأخيرة أكبر من أو يساوي 10.000.000,00 دج

• المراجع المهنية مرقة بشهادتين حسن انجاز لمشروع تزويد ووضع 289 كم من الإشارات الأفقية الصادرة عن المصلحة المتعاقدة (عمومية) بمبلغ أكبر من أو يساوي 5.000.000,00 دج و المهمة بهذا الإعلان سحب دفتر الشروط مجافا ابتداء من صدور هذا الإعلان في اليوميات الوطنية أو في النشرة الرسمية لصفقات المتعامل العمومي BOMOP ، من مكتب الصفقات العمومية لمديرية الأشغال العمومية لولاية عين الدفلى.

تكون العروض مرقة بجميع الوثائق مساوية المفعول المطلوبة في المادة 06 من دفتر الشروط (تعليمات المتعدين).

1- ملف الترشيح :

• التصريح بالترشح مملوء و ممضي.

• التصريح بالزاهة مملوء و ممضي.

- شهادة التأهيل و التصنيف المهنيين في قطاع الأشغال العمومية نشاط رئيسي، الدرجة الثانية فما فوق و

الحاملة للرمز 347-4255 مساوية المفعول بالنسبة للحصة: تزويد ووضع 289 كم من الإشارات الأفقية

على الطرق الوطنية.

2- العرض التقني :

• التصريح بالاكتاب مملوء ، مختم و ممضي

• دفتر الشروط يجب أن يكون ممضية و مختومة يحتوي في صفحته الأخيرة على عبارة مقروء و مقبول.

• المدة و الجدول الزمني لانجاز الأشغال ممضي، مختم و مؤرخ من قبل المتعهد

• المذكرة تقنية

3- العرض المالي:

• رسالة التعهد مملوءة ممضية و مختومة.

• جدول أسعار الوحدة مملوء و ممضي و مختم.

• التصصيل الكمي و التقديري مملوء و ممضي و مختم.

يوضع كل من ملف الترشيح و العروض التقنية و المالية في ثلاثة أظرفة منفردة داخل ظرف خارجي يحتوي

فقط على العبارة التالية :

« لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الاظرفة و تقييم العروض »

طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم/2023

عنوان العلنية: صيانة الطرق الوطنية - شريحة 2021-

المشروع:

و ترسل إلى السيد: مدير الأشغال العمومية لولاية عين الدفلى

- حدد أجل تحضير العروض خمسة عشر (15) يوما ، ابتداء من تاريخ أول إصدار هذا الإعلان في اليوميات الوطنية أو في النشرة الرسمية لصفقات المتعامل العمومي.

- يوافق يوم و آخر ساعة لإيداع العروض آخر يوم من مدة تحضير العروض على الساعة الواحدة زوالا (13.00 سا).

- وإذا صادف هذا يوم عطلة أو يوم راحة قانونية فإن مدة تحضير العروض تمدد إلى غاية يوم العمل الموالي على الساعة الواحدة زوالا (13.00 سا).

- يوافق يوم وساعة فتح الاظرفة آخر يوم من مدة تحضير العروض على الساعة الواحدة زوالا (13.00 سا).

- المعارضون أو ممثلوهم مدعوون لحضور اجتماع فتح الاظرفة بمقر مديرية الأشغال العمومية عين الدفلى.

- ينقى المتعهدون ملزمين بعروضهم لمدة معلنة لمدة إعداد العروض بزيادة ثلاثة (03) أشهر.



الجزائر ماتش:

الثابت: 023346674

الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

من أجل اشهاركم توجهوا الى:

المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والاشهار وكالة ANEP،

المتواجدة بـ 01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت: 021 73 71 28

/ 021 74 99 81 / 021 73 76 78

الفاكس: 021 73 95 59

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

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz



البلجيكي إيدين هازارد يعلن اعتزاله كرة القدم

فريق، قبل أن يعلن اعتزاله اللعب بشكل نهائي. جدير بالذكر أن هازارد كان قد أعلن اعتزاله اللعب دوليًا مباشرة بعد نهائيات كأس العالم قطر 2022، بعد فشله في قيادة الشياطين الحمر لتخطي دور المجموعات، في مجموعة ضمت منتخبات المغرب وكرواتيا وكندا.

الأعوام الماضية، قبل أن يشكر كل من أسهم في سطوع نجمه لمواسم عديدة. وكسان ريال مدريد هو آخر فريق يحمل هازارد ألوانه، لكن تجربته معه كانت سيئة للغاية، بسبب تعرضه للكثير من الإصابات، جعلته يخرج من النادي الملكي من الباب الضيق، ليحجر بعدها على البقاء من دون

الأندية الأوروبية الكبيرة، على غرار ليل الفرنسي، وتشيلسي الإنجليزي، وريال مدريد الإسباني، إضافة إلى تمثيله منتخب بلجيكا بين عامي 2008 و2022. ولعب الدولي البلجيكي خلال مسيرته أكثر من 700 مباراة وفق ما أكد، مشيرًا إلى أنه حقق حلمه باللعب في المستوى العالي خلال

وضوح البلجيكي إيدين هازارد حدًا لمسيرته الكروية، بإعلانه، يوم الثلاثاء، اعتزاله اللعب بشكل نهائي بعمر الـ32 عامًا، وجاء ذلك عبر بيان رسمي نشره في حساباته الرسمية بمواقع التواصل الاجتماعي. وأكد هازارد بأنه قرر الاعتقاد عن ملاعب كرة القدم بعد 16 عامًا، حمل فيها ألوان عديد

«يوييفا» يعلن عن منظمي بطولتي يورو 2028 و 2032

وأيرلندا كملف مشترك وحيد لتلك البطولة، وكانت عروض البطولتين لا تزال بحاجة إلى موافقة نهائية من اللجنة التنفيذية لـ«يوييفا» التي انعقدت يوم الثلاثاء. جدير بالذكر أن ألمانيا تستضيف النسخة المقبلة من البطولة القارية، في الفترة من 14 جوان وحتى 14 جويلية من العام المقبل.

2032. وبعد قبول عرض مشترك من إيطاليا وتركيا لاستضافة بطولة أوروبا 2032، الأسبوع الماضي، وانسحاب تركيا من المنافسة على استضافة نسخة 2028، حدد «يوييفا» بالفعل الدول المضيفة للبطولتين. وترك انسحاب تركيا من استضافة نسخة 2028 بريطانيًا

في مقره، على ضفاف بحيرة جنيف، في مدينة نيون السويسرية، واتخذت قرار الإعلان عن مضيفي النسختين مع حفل قصير. وكان قرار اللجنة التنفيذية متوقعًا، كون الملف المشترك لبريطانيا وأيرلندا كان وحيدًا بعد انسحاب تركيا من السباق لنسخة 2028، والأمر ينطبق على الملف الإيطالي-التركي لعام

أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم «يوييفا»، يوم الثلاثاء، أن بطولة كأس أمم أوروبا لكرة القدم لعام 2028، ستقام في بريطانيا وأيرلندا، على أن تقام نسخة 2032 في إيطاليا وتركيا. وكما هو الحال مع كل اختيار، اجتمعت الهيئة التنفيذية للاتحاد الأوروبي خلف أبواب مغلقة

منتخب فلسطين ينسحب من كأس ميرديكا الودية بسبب «طوفان الأقصى»

كواليمبور، ليمت إلغاء المباراة الافتتاحية ضد طاجيكستان، والمقررة الجمعة. وسيقتصر عدد المنتخبات المشاركة الآن على 3 دول، هي ماليزيا والهند وطاجيكستان، والأخيرة ستأهل مباشرة إلى المباراة النهائية.

42 للبطولة، لعدم تمكنه من السفر إلى كواليمبور، بسبب الوضع المتوتر في الوقت الحالي. وكان من المقرر أن يخوض المنتخب الفلسطيني غمار كأس ميرديكا الودية في العاصمة

والضفة الغربية، وعلمية «طوفان الأقصى» التي تشنها الفصائل الفلسطينية ضد الاحتلال الصهيوني. وقال بيان للاتحاد الماليزي: «اضطر المنتخب الفلسطيني للانسحاب من المشاركة في هذه النسخة

انسحب المنتخب الفلسطيني لكرة القدم من بطولة ودية في ماليزيا، بين 13 و17 الشهر الحالي، حسب ما أعلن عنه الاتحاد الماليزي للعبة اليوم الثلاثاء، وجاء انسحاب القادسي بسبب الصراع الدائر في البلاد، نتيجة عدوان الاحتلال على غزة

فوزي البنزرتي يرشح 4 فرق للتتويج بدوري أبطال أفريقيا

أو عن مستقبله التدريبي بشكل عام». وبخصوص صحة تلقيه عرضًا لتدريب منتخب كوت ديفوار، قال: «ما يمكنني قوله حاليًا إن الإمكانية واردة، لكن ليس قبل نهائيات كأس أمم أفريقيا المقبلة». ومن المقرر أن يستلم المنتخب الفلسطيني مشواره في تصفيات كأس العالم 2026 بمواجهة أستراليا ولبنان الشهر المقبل، قبل أن يشارك في كأس أمم آسيا في قطر في جانفي المقبل. جدير بالذكر أن عملية «طوفان الأقصى» وصلت يوم الثلاثاء إلى يومها الرابع، وأسفرت حتى الآن عن مقتل أكثر من 1000 صهيوني. بينما يتعرض قطاع غزة لقصف هو الأضعف منذ سنوات. وفق ما أعلنته دولة الاحتلال. وخلف حتى الآن أكثر من 770 شهيدًا و4 آلاف مصاب، إضافة إلى دمار كبير في المباني والمرافق الحيوية.

المفاجآت بعد دور المجموعات، كما أن جماهير الفرق العربية أصبحت تنتظر بفارغ الصبر، ديربيات بلدان شمال أفريقيا». وكان اسم البنزرتي قد ارتبط بتدريب عدة أندية تونسية ومغربية على غرار الترجي والإفريقي والوداد المغربي، وكذلك منتخب كوت ديفوار وذلك منذ مغادرته تدريب فريق النجم الساحلي الذي قاده للتتويج بلقب النوري التونسي خلال الموسم الكروي الماضي بعد 11 سنة من الغياب. وعلق المدرب على انتشار خبر اقترابه من العودة إلى الملاعب من بوابة أحد الأندية الكبيرة التي عبرت عن رغبتها في التعاقد معه، وذلك بقوله: «بسبب تقضيي أخذ قسط من الراحة، ابتعدت عن كل شيء طيلة الفترة الماضية، ولم أتابع ما يُكتب أو يُقال عن وجهتي القادمة

قلت سابقًا، من السابق لأوانه الحديث عن مرشح فوزي وبنزرتي للتتويج، فالأدوار المقبلة ستشهد الكثير من التقلبات والمفاجآت، لكن هناك أندية تملك خاصية مميزة، وهي خبرة المسابقة، وهو أمر مهم قد يساعدها في السباق». وأضاف شيخ المدربين التونسيين: «بطبيعة الحال فرق شمال أفريقيا هي الأقرب للتتويج؛ لأن لها تاريخًا مع الأبطال، وفي مقدمتها الأهلي المصري والترجي التونسي والوداد المغربي، وسيكون لهم حضور قوي في البطولة، واعتقد أيضًا أن فريق ماملودي صن داونز سيكون من أبرز الفرق التي ستحاول التتويج باللقب». وتابع: «بصراحة، أصبح الجميع يستعد جيدًا لهذه البطولة القوية، والنظام الجديد يقلل من نسبة حدوث

أعلى المدرب التونسي، فوزي البنزرتي، بتصريحات خاصة لـwinwin، رشح فيها 4 أندية للمنافسة على لقب دوري أبطال أفريقيا، مشيرًا إلى صعوبة التكهين بيهوية البطل في الوقت الحالي؛ بسبب صعوبة المنافسة والجزئيات الصغيرة التي من الممكن أن تحدد وجهة النسخة الجديدة من البطولة. ووضع المدير الفني التونسي صاحب النجاحات الكثيرة مع عدة أندية تونسية، فريق الترجي الرياضي الذي توج معه باللقب عام 1994، ضمن قائمة الفرق التي لها أفضلية في التتويج بدوري أبطال أفريقيا عقب إعلان الكاف نتائج قرعة دور المجموعات التي أقيمت في مدينة جوهانسبرغ الجنوب أفريقية، يوم الجمعة الماضي بحضور أغلب مندوبي الأندية المشاركة. وقال البنزرتي في تصريحه لموقع winwin: «كما

دعم دولي وعربي منقطع النظير لفلسطين بعد «طوفان الأقصى»

الدولي المصري السابق أحمد حسن: «تحيا فلسطين عربية وستظل قضية العرب مهما طال الزمن»، بينما كتب محمود عبد الرزاق «شيكابالا» نجم نادي الزمالك المصري: «المقاومة حق»، ودعم الدولي الجزائري سفيان فيغولي القضية الفلسطينية بإعادة وضع منشور له في منصة «X» يتضمن صورة يظهر فيها مرتديًا قميص المنتخب الجزائري والكوفة الفلسطينية.

للمنتخب المصري عن دعمه لعملية «طوفان الأقصى» منذ ساعاتها الأولى، وكتب تغريدة جاء فيها: «شجاعة في عصر كثر فيه التخاذل والانطباع للسهابة، طوفان الأقصى عبور جديد وأمل عظيم لأجيال قد ترى نصر أمه عانت الكثير، اللهم ثبت أقدامهم وسد رميهم، وانصرهم وكن معهم يا رب العالمين، صباحكم فلسطين». وعلى خطا «أمير القلوب» أبو تريكة، كتب

كتب تغريدة عبر حسابه الرسمي «X» تويتر سابقًا قال فيها: «صلوا من أجل غزة». من جانبها، عبرت سارة غوندوغان، زوجة النجم الألماني ذي الأصول التركية، إلكاي غوندوغان، والمحترف في صفوف برشلونة حاليًا، عن تعاطفها الواضح مع أهالي غزة عبر حسابها على «إنستغرام». عربيًا، عبر المصري محمد أبو تريكة نجم السابق

لقيت عملية «طوفان الأقصى» التي أطلقتها فصائل المقاومة الفلسطينية، أول أمس السبت، 7 أكتوبر لتتربع الأول دعما من العديد من الشخصيات الرياضية العربية والدولية في عالم كرة القدم وغيره، ضد ظلم وطغيان الكيان الصهيوني المحتل. على المستوى الدولي، كان سوني بيل وويليامز نجم السابق للمنتخب النيوزلندي للريغبي من أبرز الداعمين لـ«طوفان الأقصى»، حيث

برشم يعلق على ذهبية هانفتشو ويعد جمهوره بالمزيد



أعرب بطل ألعاب القوى القطري في اختصاص الوثب العالي، معتز برشم، عن مسعته الفعارة، بعد تتويجه بذهبية الألعاب الآسيوية هانفتشو 2022، وظفره بلقبه الثالث في الألعاب، كإتجاز فريد وغير مسوق بتاريخ الثورات الآسيوية.

وأكد برشم بأنه يطمح للمزيد من الإنجازات القارية والعالمية، وهذا في مقابلة صحفية على هامش حضوره إلى حلبة لوسيل الدولية، من أجل متابعة سباقات جائزة قطر الكبرى للفرمولو 1.

وتحدث برشم عن تتويجه بذهبية الألعاب الآسيوية، قائلًا: «أنا سعيد جدًا بالتتويح بهذه الميدالية، كان طموحي أن يكون لي في يوم من الأيام ثلاث ميدالية ذهبية في الألعاب الآسيوية، وأن أكون أول لاعب وثب عال يحقق هذا الإنجاز، الحمد لله، تحقق هذا بفضل الله ثم بفضل جهود الفريق، لقد كانت آخر بطولة في الموسم، وكان ختامها مسكًا، الحمد لله». وعن خطة استعداداته لأولمبياد باريس 2024، أضاف بقوله: «سأكون في فترة راحة بعد نهاية الموسم، ستكون فترة نقاهة واسترخاء للمخضلات والذهن، طبعًا بعد شهر من الآن سأبدأ التحضيرات، لم تحضر خطة التحضيرات حتى الآن، وسيكون ذلك مع المدرب ومع الفريق الإداري والقي، سنرى كيف سيكون تخطيطنا لأولمبياد، إن شاء الله أعزم بالأفضل دائمًا». ويحث برشم عن الحفاظ على لقبه الأولمبي المعق في أولمبياد طوكيو عام 2021، حين أقيم للمرة الأولى مع الإطلي جاتاركو تامبير، بعد تجاوزها هو (2.37 م). وتحدث برشم في الأخير عن تعاقبه بالرياضات الميكانيكية، وخاصة بسباقات الفرمولو 1، حيث قال: «أنا من عشاق رياضة الفرمولو 1، وهذه المرة الثانية التي أحضر فيها جائزة الوثبة الكبرى في حلبة لوسيل، خاصة بعد التعديلات التي حدثت، المسابق كان مثيرًا بين المتسابقين، جدير بالذكر أن البطل القطري توج بذهبية الألعاب الآسيوية في أولمبياد طوكيو الماضية التي أقيمت عام 2021، كما سبق له وأن توج بالميدالية الفضية في مناسبتين، الأولى في لندن 2012 والثانية في ريو 2016».

الكريكت والإسكواش على طاولة أولمبياد 2028

عبر منظمو دورة الألعاب الآسيوية 2028 في لوس أنجلوس يوم الاثنين عن رغبتهم في إضافة رياضات الكريكت وفلاج بول، وهي نوع من كرة القدم الأمريكية، ولاكروس والإسكواش والبيسبول والسوقبول إلى البرنامج الأولمبي. وستتضمن توصيات المفوضية الأولمبية لهذا الشهر على الرغم من أن مفوضية لوس أنجلوس ذكرت أنه من المرجح أن يتم الموافقة على هذه الألعاب. وقالت الرئيسة التنفيذية لأولمبياد 2028 كاتي كاتر في بيان: «مع عطفنا اختيار البرنامج الرياضي الأولمبي نرغب في تحدي الوضع الراهن والتفكير بشكل مختلف فيما يقبل ألعاب لوس أنجلوس». وأضاف: «توصلنا إلى اقتراح جريء ومتوازن من شأنه أن ينشط الألعاب بمفاهيم تحظى بشعبية وإمكانات لا حدود لها». ومن بين هذه الرياضات الخمس، لم يتم إدراج ثلاث منها على الإطلاق في أي برنامج أولمبي. وستتغير رياضات طريق الميد وسنكون شركاء رائعًا لأولمبياد 2028 واللجنة الأولمبية الدولية». وستعود لعبة الكريكت، التي تتمتع بشعبية عالمية هائلة، إلى الألعاب بعد ظهورها مرة واحدة سابقة في دورة 1900، بعد النجاح الهائل الذي حققته لعبة الكريكت للسيدات في ألعاب الكومنولث 2022. وقال رئيس المجلس الدولي للكريكت غريغ باركلي في بيان: «على الرغم من أن هذا ليس القرار النهائي فإنه يمثل علامة بارزة للغاية نحو روية لعبة الكريكت في الألعاب الأولمبية لأول مرة منذ أكثر من قرن». وأدرجت لعبة البيسبول في العديد من الدورات السابقة. وأضيفت مرة أخرى لبرنامج أولمبياد طوكيو بعد استبعادها في 2012 و 2016 ولكنها لن تكون جزءًا من ألعاب باريس. وظهرت السوفييت، التي تتنافس فيها السيدات، في خمس نسخ سابقة من الألعاب الصيفية. واستبعدت أيضًا من جدول أولمبياد باريس. وقال المتحدث باسم اللجنة الأولمبية الدولية إن اقتراح مفوضية أولمبياد 2028 للرياضات الإضافية «ألقى استحسانًا». وأضاف «بعد المراجعة التي تجريها لجنة البرنامج الأولمبي، سيتم تقديم توصية إلى المجلس التنفيذي للجنة الأولمبية الدولية 12-13 أكتوبر (تشرين الأول) في مومباي». إذا تم قبولها، فسيتم تقديمها بعد ذلك إلى جلسة اللجنة الأولمبية الدولية (15-17 أكتوبر في مومباي) من أجل الموافقة».

الدعين تختتم أكبر دورة ألعاب آسيوية برقم قياسي تالقة عربي والبحرين تتسيد ميداليات عرب آسيا



الأكثر طلبًا في الألعاب. فاز لي «فايكر» سابع هوك بالميدالية الذهبية مع كوريا الجنوبية في رابطة الأساطير، وحصل على إعفاء من الخدمة العسكرية في وطنه.

وتم اختيار السباحين الصينيين جاتغ بوي وتشن هياتغ أفضل رياضيين في الدورة تكريمًا لسيطرة الصين على منافسات السباحة بإحرازها 28 ميدالية ذهبية، منها 6 للبطلة الأولمبية جاتغ و 5 لتشن الذي حقق ثلاثية غير مسبوقة خلال بطولة العالم في فوكوكا اليابانية في يوليو، عندما أجزز ذهبيات 50 و 100 و 200 متر صعدًا، وكجزز إنجازه على أرضه مع ذهبيتين في التتابع. ووجه تشن وجاتغ تحذيرًا بشأن ما يمكنهما فعله في باريس.

عبر فينغ يو. وقالت يو «كانت لدينا الكثير من التوقعات لهذه الألعاب وكنا نأمل حقًا أن تحقق أداءً جيدًا»، مضافة «لكننا لسنا راضين عن بعض العروض، لذلك مازال الجمع متوترين بعض الشيء». وتابعت «نحن سعداء جدًا بالتأهل إلى دورة الألعاب الآسيوية في باريس».

تفوق واضح

تفوق الصين عزمًا مكنتها باعتبارها القوة الرياضية العظمى في آسيا، حيث تصدرت جدول الميداليات في كل مازال الجمع متوترين بعض الشيء. وتابعت «نحن سعداء جدًا بالتأهل إلى دورة الألعاب الآسيوية في باريس».

وقال القائم بأعمال المدير العام للمجلس الأولمبي الآسيوي فينود كومار تيوارى «لقد شهدنا واحدة من أفضل الألعاب الآسيوية على الإطلاق». وأضاف «لقد حققنا 97 رقماً قياسيًّا في الألعاب، و 26 رقماً قياسيًّا في آسيا و 13 رقماً قياسيًّا عالميًا، لذا فإن المستوى كان مرتفعًا جدًا ولحن سعداء جدًا به».

وتسلطت الأرقام القياسية العالمية في الرماية ورفع الأثقال، مع احتفال كوريا الشمالية بعودتها إلى ساحة الرياضة العالمية بعد أربع سنوات من الغياب، بفوزها بست ذهبيات في رفع الأثقال. لكن رفع العلم الكوري الشمالي، في انتهاك لعقوبات الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (وادا)، كان مثيرًا للجدل في هانغجو ولا يزال الجدل قائمًا.

ولوح رياضيو كوريا الشمالية الذين كانوا يرتدون سترات بيضاء، بملهم مرة أخرى في الحفل الختامي. وكانت المنشطات حاضرة في الدورة أيضًا حيث فشل سبعة رياضيين في الاختبارات، ومن المرجح أن يتم الإعلان عن المزيد في الأيام المقبلة.

دورة استثنائية

مثل التأهل إلى دورة الألعاب الأولمبية المقررة بعد أقل من 10 أشهر في باريس حافزًا إضافيًا للرياضيين؛ تسع رياضات، كانت بمثابة تصفيات لأولمبياد باريس. وظهرت رياضة البريك دانس في دورة الألعاب الآسيوية للمرة الأولى، قبل ظهورها الأولمبي، في حين حققت الرياضات الإلكترونية نجاحًا كبيرًا في ظهورها الرسمي لأول مرة.

وتجمهر عدد كبير من المتفرجين الشباب في ساحة الرياضات الإلكترونية المستقلية التي تتسع لـ 4500 مقعد، وكانت التذكار هي

أسدلت الصين الستار على أكبر دورة ألعاب آسيوية في التاريخ حققت خلالها 201 ميدالية ذهبية قياسية، معلنة نهاية أسبوعين من المنافسة المليئة بالإثارة في النسخة التاسعة عشرة. وقال رئيس المجلس الأولمبي الآسيوي بالوكالة الهندي راغا راندير سينغ في حفل أقيم في الملعب الأولمبي «أعلن اختتام دورة الألعاب الآسيوية 19 في هانغجو».

اختتمت دورة الألعاب الآسيوية في هانغجو رسميًا أمس معلنة نهاية أسبوعين من المنافسة الرياضية في المدينة الصينية. وقال رئيس المجلس الأولمبي الآسيوي بالوكالة الهندي راغا راندير سينغ في حفل أقيم في الملعب الأولمبي «أعلن اختتام دورة الألعاب الآسيوية 19 في هانغجو».

اختتمت الدورة بحفل ختامي في الملعب الأولمبي الذي يتسع لـ 80 ألف متفرج، وسلمت الصين علم الدورة المقبلة المقررة عام 2026 إلى اليابان. وانطلق راقصون يحملون أدوات مضادة نحو الجمهور في عرض استحضر أصوات المحيط بينما عرضت عبارة «أحب آسيا» على شاشة كبيرة. وتقام الألعاب عادة كل أربع سنوات، لكن مدة الاستعداد للألعاب المقبلة المقررة في ناغويا - إيتشي ستكون أقصر بسبب تأجيل النسخة الحالية لمدة عام نتيجة إجراءات مكافحة فيروس كورونا التي تم التخلي عنها الآن في الصين.

ونالت التايوانية غو شياو شوانغ الذهبية الأخيرة في النسخة التاسعة عشرة محافظة على اللقب الذي نالته في النسخة السابقة عام 2018. وفازت غو بذهبية وزن تحت 50 كغ في الكاراتيه فوزها على الكازاخستانية مولدير تشانغبيرباي. وقبل ذلك فازت اليابان على مسكار وظفرت بذهبية الكاتا للرجال، حيث أسدلت منافسات الكاراتيه الستار على أكثر من أسبوعين من المنافسات في الألعاب الآسيوية التي شارك فيها 12 ألف رياضي ورياضية في 40 رياضة.

وحصدت الصين رقماً قياسيًّا من الميداليات الذهبية بلغ 201 متخطية رقماً السباق الذي حققته في نسخة غانغجو على أرضها عام 2010 عندما فازت بـ 199 ميدالية ذهبية، علماً أنها المرة الثالثة التي تتسابق فيها الألعاب بعد بكين 1990. ونالت الصين في نسخة العام الحالي 111 فضية و 71 برونزية وبلغت حصتها 383 ميدالية من مختلف المعادن. وأتهت الصين الدورة بفارق كبير عن اليابان صاحبة 188 ميدالية بينها 52 ذهبية فقط، وكوريا الجنوبية التي ظفرت بـ 190 ميدالية بينها 42 ذهبية.

وكسبت الصين ذهبيتها الأولى خلال الدورة الحالية في التجديف صباح يوم ماطر قبل أسبوعين. أما الميدالية الذهبية 201 فكانت في حوض السباحة ومسابقة السباحة الإقاعية

منتاركة سائقين من 4 دول في خاتمة جولات بطولة الأردن للرياليات

عداء مغربية تسمح جنسيتها وتمثل إسبانيا بأولبياد باريس



تحت الاتحاد الإسباني لألعاب القوى في تغيير الجنسية الرياضية للعداء المغربية، ماجدة معيوف، المتخصصة في سباق الماراثون، وأصبحت بشكل رسمي منذ 3 أكتوبر الجاري، قادرة على تمثيل العلم الإسباني في المحافل القارية والدولية المقبلة.

وكشفت مصدر اعلامي أن ماجدة معيوف (34 سنة) لم تقدم على هذه الخطوة المفاجئة إلا بعدما فقدت الأمل في تمثيل المنتخب المغربي، حيث تم إبعادها من المشاركة في أولمبياد طوكيو الذي جرى صيف العام 2021، وبطولة العالم لألعاب القوى التي جرت الشهر الماضي بيوادبيست المحررة.

وحاولت معيوف، صاحبة الرقم القياسي المغربي في سباق الماراثون (ساعتان و 21 دقيقة وثانية واحدة)، المقيمة في إسبانيا منذ حوالي 12 سنة، الالتحاق بالمنتخب المغربي في أكثر من مناسبة، غير أنها كانت تواجه بالرفض مبررات مختلفة، إذ ترفض الإدارة الفنية للمنتخب المغربي لألعاب القوى ضم عدائين يتربون تحت إشراف مربين من خارج مراكز التدريب التابعة للاتحاد المغربي، كما هو الحال بالنسبة للمراتوني عثمان الكرمي، الذي أبعاد عن بطولة العالم الأخيرة لتسبب ذاته، بالرغم من أنه يعد حالياً أفضل عداء مغربي في تخصصه.

وحاولت ماجدة معيوف الضغط، خلال فترات سابقة، على الاتحاد المغربي من خلال خرجات إعلامية ناشدت فيها ملك المغرب بالتدخل، والحيلولة دون منعها من حقها في تمثيل بلدها، والمشاركة باسم المغرب في المنافسات الدولية الكبرى، على غرار بطولات العالم والألعاب الأولمبية دون جدوى، لتقرر بعدها تغيير جنسيتها الرياضية والركن تحت علم إسبانيا.

ووصلت معيوف إلى إسبانيا في العام 2011، وتعيش في منطقة ألبا منذ 2013، وحصلت على الجنسية الإسبانية الإدارية يونيو الماضي، قبل أن تتجه قبل أيام في الحصول على الجنسية الرياضية، لتغير معطياتها الشخصية لدى الاتحاد الدولي لألعاب القوى، والجمعية الدولية للسباقات على الطريق والماراثون، وأيضاً لدى اللجنة الأولمبية الدولية، باعتبارها عداء إسبانية.

وقالت معيوف في تصريح نقلته وسائل إعلام إسبانية: "كنت متوترة في الفترة الأخيرة، لأنني كنت أعرف أن القرار سيغير حياتي، سأسكون أخيراً قادرة على أن أصبح رياضية إسبانية، وأحقق حلمي بالمشاركة في أولمبياد باريس عام 2024". وفازت العداء المغربية الأصل ببطولة إسبانيا في يناير الماضي، لكنها لم تتمكن من تحصيل اللقب لأنها لم تكن تحمل الجنسية الإسبانية، لكن من الآن فصاعداً يمكنها المشاركة في المسابقات الإسبانية المحلية، وأيضاً تمثيل بلدها الجديد دولياً.

ويعد الرقم الشخصي لماجدة معيوف الذي حققته في ماراتون فالنسيا 2022، وهو سابع أفضل توقيت في أوروبا، والأفضل على الإطلاق في إسبانيا، لتزج الرقم السابق الذي كان في حوزة الإسبانية مارتا جايغاتي (ساعتان و 26 دقيقة و 14 ثانية).

شفيوتيك تحرز لقب بطولة الصين المفتوحة

توجت البولندية إيفا شفيوتيك المصنفة ثالثة عالمياً بلقب بطولة دورة الصين المفتوحة في كرة المضرب، بتغلها على الروسية ليو ميلا سامسونوفا 6-2 و 6-2، الأحد، في 69 دقيقة فقط في المباراة النهائية في بكين. وهو اللقب السادس عشر لشفيوتيك في مسيرتها الاحترافية، والخامس لها هذا الموسم، بعد دورات قطر وشوتغرت الألمانية وارسو وبطولة فرنسا المفتوحة، ثقبية البطولات الأربع الكبرى على ملاعب رولان غاروس. وأقيمت دورة الصين المفتوحة للمرة الأولى منذ 2019، بعد التراجع الصيني سياسة متشددة للحد من تفشي فيروس كوفيد-19.

وكان الإيطالي باتريك سبيتر حسم لقب الرجال الأربعاء، بفوزه على الروسي دانييل ميديفيد المصنفة ثالثاً عالمياً. ونجحت البولندية البالغة من العمر 22 عاماً في كسر إرسال الروسية (24 عاماً) في الشوطين السادس والثامن من المجموعة الأولى، وحسمتها في ضلحها 6-2.

وجددت شفيوتيك كسر ها لإرسال سامسونوفا في الشوطين الرابع والثامن من الثانية وكسبتها 6-2 أيضاً. وهو الفوز الثالث لشفيوتيك على سامسونوفا في ثلاث مباريات جمعت بينهما حتى الآن، بعد نصف نهائي دورة شوتغرت العام الماضي، وتمن نهائي دورة دبي هذا العام. وتوجت شفيوتيك مشوارها الرابع في الدورة خصوصاً بتغلها على الأميركية كوكو غوف بطلة فلاشينغ ميدوز في نصف النهائي السبت.

سائقاً من الأردن والمشاركين في الرالي هم: عبد الله الرواحي (سلطنة عُمان) وملاحه عطا الحمود (الأردن) على متن سيارة سوبارو امبريزا
شاكرك جويحان وملاحه مصطفى جمعة على متن سيارة إيفو 10
عيسى أبو جاموس وملاحه عصاد جمعة على متن سيارة إيفو 9
شادي شعبان وملاحه سامر عيسى على متن سيارة إيفو 9
الشيخ بدر الفايض وملاحه ناصر الكواري (قطر) على متن سيارة إيفو 10
أحمد خالد (لبنان) وملاحه سامر صفيير (لبنان) على متن سيارة إيفو 9
مصطفى عطاري وملاحه زيد وليد أبو زيد على متن سيارة إيفو 10
أيهاب الشرفا وملاحه يوسف جمعة على متن سيارة إيفو 9
أحمد الداوود وملاحه موسى جبريان على متن سيارة إيفو 10
سلامة القماز وملاحه نجله فايز القماز على متن سيارة إيفو 6
فيصل القماز وملاحه سامي فينيل على متن سيارة إيفو 7
نانسي المجالي وملاحها ناديا شودة على متن سيارة إيفو 6
أمجد الشيخ وملاحه بدر الهلالات على متن سيارة سوبارو امبريزا
محمد الشرفا وملاحه بزن جمعة على متن على متن سيارة إيفو 9
عاصم عارف وملاحه أحمد جانتخوت على متن سيارة سوبارو امبريزا
هاشم كنيوة وملاحه مصطفى البيطار على متن بلاك إيريس
الحسن الخطيب وملاحه غيث القيطي على متن تويوتا كروزرف أف جي.



للسيارات المشاركة في الرالي والعملية التفتيش الإداري، وذلك في موقف مركز التدريب في نادي السيارات الملكي. وستتدرب المشاركون في الرالي يوم الخميس، كما يعقد الاجتماع الأول للجنة الحكام في نفس اليوم بمقر الأردنية لرياضة السيارات، وسيتم تنويع الفاترين في الرالي بعد ختام السباق مباشرة. يشارك في الجولة الخامسة والأخيرة من بطولة الأردن للرياليات ساتون وملاحون من سلطنة عمان ولبنان وفريق للسيدات و 16

تطلق الجمعة المقبل الجولة الخامسة والأخيرة من بطولة الأردن للرياليات على الطريق الصحراوي قرب جسر الكرك، جنوب البلاد، بمشاركة 18 سائقاً وملاحاً من الأردن وسلطنة عُمان وقطر ولبنان. وتبلغ المسافة الإجمالية للرالي 124.62 كم منها 75.66 مراحل خاصة، ويعد مسار الرالي حصوياً، ويمرأحل الرالي في مشيظ 1 و2 وتبلغ مسافتها 23.26 كم، والقطرأنة 1 و2 وتبلغ مسافتها 14.57 كم. وتجري الأربعاء عملية الفحص الفني

3 أحداث من خلف الكواليس راقت جائزة قطر للفورمولا 1



كانت جائزة قطر للفورمولا 1، المرحلة 17 من بطولة العالم التي أقيمت على حلبة لوسيل، مُميزة على جميع المستويات، خاصة أنها شهدت ترويج الهولندي ماكس فيرستابن، من فريق ريد بول، بطلاً للعالم وذلك للمرة الثالثة تالياً في مسيرته. وقد تميزت أيام المنافسات بالعديد من الأحداث المميزة التي ربما خفيت عن الجماهير، وكان بطلها عدد من السائقين الذين واجهوا مواقف صعبة ومثيرة في الآن نفسه، بسبب القوانين التي جرى وضعها خلال هذه المرحلة، والتي كان لها أثر كبير على الأوقات التي حققها السائقون.

تغير المراكز باستمرار

خلال هذه المرحلة تعرض معظم السائقين إلى عقوبات بسبب الخروج عن مسار الحلبة في بعض المنعرجات، حيث يتيح لهم ذلك تحسين الأرقام وكسب قوة دفع إضافية بدل الاستعانة بالفرامل لتفادي الأضرار والتعرض إلى الحوادث، وهذه العقوبات جعلت التأكد من النتائج الرسمية يتأخر باستمرار بالنظر إلى معاقبة الكثير من السائقين، كما أن البعض منهم تعرض إلى خيبة أمل وردوا الفعل بطريقة عنيفة في بعض المرات، نتيجة الرغبة في التأهل إلى المرحلة الثالثة من

الذي يظهر أنه لم يكن يتحكم في العقود، قبل أن يُسيطر على الموقف سريعاً، ولم يجر بعدها تقديم سبب هذه الواقعة التي كان ضحيتها السائق، الذي جرى نقله إلى المستشفى مباشرة بعد الوصول إلى خط الوصول في نهاية السباق.

التجارب الرسمية التي أقيمت يوم الجمعة. **سائق يفقد الوعي** أظهر مقطع فيديو أن السائق الكندي، لانس ستروول، من فريق أستون مارتن، فقد الوعي لمدة ثوانٍ خلال السباق، حيث انتشر الفيديو

ديميتروف يطيح بخاشانوف وينتظر مواجهة محتملة مع ألكازار

أطاح البلغاري غريغور ديميتروف، المصنفة التاسع عشر عالمياً بين لاعبي التنس المحترفين بمنافسه الروسي كارين خاشانوف (14) في ثالث أدوار بطولة شتغهاي لتنس الأسبذة ذات الـ 1000 نقطة، وقد يواجه الإسباني كارلوس ألكازار في حال فاز هذا الأخير على البريطاني دانييل إيفانز.

واحتاج ديميتروف إلى ما يقرب من ساعتين -توقفت المباراة لحو ساعة بسبب الأمطار في نهاية المجموعة الأولى- للإطاحة بخاشانوف بنتيجة 6-4 و 7-6. وبهذا الفوز، تأهل البلغاري للمنهج النهائي البطولة الصينية، حيث سيواجه الفائز بين ألكازار وإيفانز، المصنفين الثاني والثالث على الترتيب.



موعد ممارسة الرياضة له تأثير كبير على تحقيق أقصى استفادة منها

وللحصول على فوائد الرياضة للتخسيس يجب أن تكون السعرات المستهلكة أثناء التمرين أكثر أو مساوية للسعرات المتناولة. وبالتالي إن كانت التمارين غير فعالة في تقاص الوزن، فيجب عندها تتبع كمية السعرات الحرارية المتناولة، فغالبا ما تكون كميتها أكبر مما يحرقه الجسم، عندها يجب إنقاص الوزن إما بزيادة ممارسة الرياضة أو بتقليل كمية السعرات الحرارية المستهلكة، أو كليهما.

وتساعد ممارسة النشاط البدني والرياضة بانتظام على السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، وتعود فوائد الرياضة هذه إلى أنه عند ممارسة النشاطات البدنية تستهلك العضلات كميات كبيرة من الطاقة، وبالتالي تتطلب المزيد من الأوكسجين أكثر من المعتاد، ولتلبية الطلب المتزايد من الأوكسجين لابد من زيادة كمية الدم المتدفقة من خلال الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى توسع الأوعية، ومن ثمة ينخفض ضغط الدم.

ويرى خبراء اللياقة أن من يقوم بنشاطات رياضية تشمل ثلاث جلسات أسبوعية من تمارين البطن، يشعر بالفوائد الأولى للرياضة على قدراته البدنية قبل أن تظهر على شكل بدنه.

وأشاروا إلى أنه "في نهاية الأسبوع، سيتولد لدى الفرد الطبع بأن لديه قدرة أكبر على تسلق الدرج أو شيعر أن سطل الماء أصبح أقل ثقلا"، ولكن كي يلاحظ الشخص تغيرا في شكله مقارنة بما كان عليه قبل البدء في التمارين الرياضية، عليه أن ينتظر على الأقل شهر، وحسب قوله فإن من لم يكن يمارس رياضة من ملبسه أصبحت بالفعل أقل ضيقا عليه، فغليه أن ينتظر "ما بين ثلاثة وستة أشهر".

ويلفت المدرب الرياضي فنسنت بيدرازا إلى أن سرعة تأثير الرياضة على البدن تعتمد كذلك على العمر والجنس، إضافة إلى التاريخ الرياضي للشخص، وحسب قوله فإن من لم يكن يمارس رياضة من قبل يلاحظ النتائج الأولى لتمرينه بسرعة كبيرة.

كما يبرز المختصون في هذا الشأن أهمية تكثيف التمارين والتركيز فيها، على أن تشمل ذلك استخدام التعزيز العضلي لجعل معالم العضلات أكثر وضوحا، والقيام بتمارين تقوية القلب وذلك لفقدان الدهون. وأضافوا أن أكثر التمارين التي تعطي نتائج جيدة وبسرعة أكبر من غيرها هي ما يطلق عليه "كروسفيت" التي تجمع بين العديد من الرياضات في آن واحد.

ومع ذلك، فإن من لا يغير عاداته الغذائية ينبغي أن لا ينتظر أي تطور يذكر في شكل بدنه، إذ يقول الطبيب الرياضي "إذا كان هدفا من النشاط الرياضي هو تغيير شكل أبداننا، فعلينا أن ندرك أن الرياضة لا تساهم في ذلك إلا بنسبة 40 في المئة، بينما تعتمد نسبة 60 في المئة المتبقية على الغذاء"، فالنظام الغذائي المتنوع والمتوازن المصحوب بالنشاط البدني هو في الواقع سر التحول المستدام.



يؤكد خبراء اللياقة البدنية أن موعد ممارسة الرياضة يؤثر على عملية الاستفادة منها، مشيرين إلى أن تمارين قوة التحمل مثل الركض تكون أكثر نفعاً في الصباح، بينما من الأفضل ممارسة تمارين تقوية العضلات قبل الظهيرة. ويحذر مدربي اللياقة البدنية من ممارسة الرياضة قبيل الخلود إلى النوم، نظرا لأنها تحد من إفراز هرمون النوم "الميلاتونين".

لموعد ممارسة الرياضة تأثير كبير على تحقيق أقصى استفادة منها، وفق ما قاله مدرب اللياقة البدنية الألماني سفين زاينشتوكر. وأوضح زاينشتوكر أنه من الأفضل ممارسة رياضات قوة التحمل (تمارين الكارديو) مثل الركض قبل تناول وجبة الفطور، نظرا لأن تأثير حرق الدهون يكون أعلى مقارنة بممارستها بعد الفطور. وأضاف زاينشتوكر أن من الأفضل أيضا ممارسة تمارين تقوية العضلات قبل الظهيرة، نظرا لأن الهرمونات المسؤولة عن تأثير بناء العضلات تكون في أعلى مستويات تركيزها في الدم في هذا الوقت. وحذر مدرب اللياقة البدنية الألماني من ممارسة الرياضة قبيل الخلود إلى النوم، نظرا لأنها تحد من إفراز هرمون النوم "الميلاتونين"، مما يؤدي إلى صعوبات النوم. وعند الرغبة في ممارسة الرياضة في المساء، فينبغي حينئذ ممارستها بعمد لا تقل عن ساعة ونصف إلى ساعتين قبل الخلود إلى النوم.

ويشير الخبراء إلى أن ممارسة الرياضة في أوقات معينة من اليوم يمكنها أن تحقق أقصى قدر من أهداف اللياقة لدى الأفراد، مضطلين أن يكون ذلك في أوقات الصباح. عند الرغبة في ممارسة الرياضة مساء، ينبغي ممارستها بعمد لا تقل عن ساعة ونصف قبل الخلود إلى النوم.

وقال أنتوني هانكي، الأستاذ في قسم التمارين وعلوم الرياضة في جامعة نورث كارولينا تشابل هيل، "إن ممارسة الرياضة في الصباح، خاصة قبل الإفطار، هي أفضل طريقة لحرق الدهون المخزنة، مما يجعلها مثالية لفقدان الوزن. ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى أن التركيبة الهرمونية للجسم في الصباح أعدت لدعم هذا الهدف".

وأضاف هانكي في حديثه لمجلة "تايم" الأمريكية أن في ساعات الصباح الباكر يكون لدى الفرد احتياج كبير إلى الطاقة، فإذا كان يمارس التمارين الصباحية فسوف يستمد طاقتها من احتياطي الدهون لديه، مما يساعده على فقدان الوزن.

وتشير الأبحاث أيضا إلى أن الذين يمارسون الرياضة في الصباح قد تكون لديهم شهية أقل على مدار اليوم، مما قد يساعدهم أيضا على حمايتهم من زيادة الوزن.

وهناك الكثير من الإيجابيات للتمرن في الصباح، ذلك أن الشخص سيتهيئ تمارينه الرياضية قبل أن يبدأ يومه، ما يعني أنه سيدأ يومه بهرمون الإندورفين، وسيشعر بشعور جيد بمجرد أنه أنجز شيئا قبل الساعة التاسعة صباحا إن حققه كثيرين غيره. وتدعم الدراسات كذلك

فكرة ممارسة الرياضة في ساعات الصباح، فقد قيمت دراسة نشرت عام 2012 في مجلة "المطب والعلوم في الرياضة" كيفية استجابة النساء للطعام بعد ممارسة التمارين أولا في الصباح. وعندما سار المشاركون في الدراسة من لديهم أوزان صحية، وأولئك الذين يعانون السمنة، مدة 45 دقيقة، كانوا أقل تشبعا بوجبة الطعام اللذيذة مقارنة بالوقت الذي فشلوا فيه في ممارسة الرياضة.

ووجد الباحثون كذلك أنه في الأيام التي يمارس فيها المشاركون التمارين الصباحية، زاد نشاطهم البدني على مدار اليوم أكثر من الأيام التي لم يمارسوا فيها التمارين في الصباح. من يقوم بنشاطات رياضية تشمل ثلاث جلسات أسبوعية من تمارين البطن، يشعر بالفوائد الأولى للرياضة على قدراته البدنية قبل أن تظهر على شكل بدنه.

وتتضمن الرياضة الصحية ممارسة مجهود عضلي بطريقة صحية لوقت محدد أسبوعيا وباستمرار، بحيث تؤثر إيجابيا على الصحة العامة الجسدية والنفسية. وتقسّم الرياضة إلى تمارين قوية الشدة مثل الجري و التمارين داخل الجيم، و تمارين متوسطة الشدة كالمشي الحثيث وكوب الدراجة.

وتعد الرياضة المفتاح الرئيسي لخفض الوزن والوسيلة الفعالة للوصول والمحافظة على وزن صحي لدى كل من البالغين والأطفال، حيث تعمل الرياضة على استهلاك السعرات الحرارية الزائدة وتحويلها إلى طاقة يستفيد منها الجسم، وبالتالي يمنع تخزين هذه السعرات الحرارية على شكل دهون.

تغيير مصادر الكربوهيدرات يساعد على منع زيادة الوزن

الكامل ومعكرونة الحبوب الكاملة وديك الشوفان بالإضافة إلى الفشار والكفوف والشعير والفارو. ونوه ولييت إلى أن السكريات والنشويات في هذه الأطعمة تستغرق وقتا أطول لامتماصها من قبل الجسم وتأثيرها على نسبة السكر في الدم أقل وبالتالي تؤدي إلى إنتاج وتخزين كميات أقل من الدهون. وتراوحت أعمار المشاركين في الدراسة بين 40 و60 عاما، والذين لا يعانون من الأمراض المزمنة كالسكري أو السرطان أو أمراض القلب، وتمت متابعتهم على مدى عقدين من الزمن. واستبعد الباحثون الأشخاص فوق 60 عاما لأن فقدان الوزن في هذه المرحلة العمرية قد يكون مرتبطا بالشيخوخة.

وخلال الدراسة طلب من المشاركين ملء استبيان يقيم النظام الغذائي كل أربع سنوات، وأظهرت النتائج أن استهلاك 3.5 أونصة من النشاء أي ما يعادل 6 شرائح من الخبز الأبيض أو كوبين من الأرز الأبيض يوميا، أدى إلى زيادة في الوزن بمقدار 3.3 رطل كل أربع سنوات، واستهلاك عتيقن أو ثلاث من المشروبات السكرية أدى إلى زيادة في الوزن بمقدار 1.9 رطل خلال نفس الفترة الزمنية، بينما أدى إضافة ثلث أونصة من الألياف وحوالي أربع شرائح من الخبز متعدد الحبوب إلى زيادة وزن أقل بمقدار 1.7 رطل. وظهرت النتائج بشكل أسرع على الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن أو السمنة مقارنة بأولئك الذين يتمتعون بوزن طبيعي.



وتجنب عصير الفواكه لعلمه غناه بالألياف، وتناول الخضروات غير النشوية مثل السبانخ والبروكلي والجزر واللفت، والحبوب الكاملة مثل خبز القمح

وتخزينها بالإضافة إلى أن العديد من الأطعمة النشوية تفتقر إلى الألياف. ونصح ولييت الناس بتناول المزيد من الفواكه الكاملة

أظهرت دراسة جديدة في الولايات المتحدة أن تجنب زيادة الوزن في منتصف العمر لا يتطلب نظاما غذائيا صارما. فقد لاحظ الباحثون عند تحليل بيانات 137 ألف شخص شاركوا في الدراسة، زيادة أقل في الوزن لدى أولئك الذين يعتمدون في غذائهم على الحبوب الكاملة، والفواكه والخضروات غير النشوية، ويستهلكون الحبوب المكررة والخضروات النشوية، والمشروبات السكرية بكميات قليلة. وقال والتر ولييت أستاذ علم الأوبئة والتغذية في جامعة هارفارد إن "جودة الكربوهيدرات والنظام الغذائي أهم من كميتها"، مشيرا إلى أن السكر ليس هو العامل الوحيد في زيادة الوزن بل هناك عامل أكثر تكثرا وهو النشاء المتواجد في الأطعمة النشوية مثل الخبز الأبيض، والخضروات النشوية مثل البازلاء والذرة والبطاطا.

وأضاف ولييت أن هذه الدراسة بحثت في زيادة الوزن على المدى الطويل، وأظهرت أبحاث سابقة أن جودة الكربوهيدرات مرتبطة بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. كما وجدت الدراسة زيادة أقل في الوزن لدى الأشخاص الذين تناولوا الأطعمة المصنعة من الحبوب المكررة وخاصة منتجات الدقيق الأبيض، والخضروات النشوية، والأرز الأبيض والمشروبات السكرية، إذ تسبب هذه الأطعمة ارتفاع السكر في الدم، فعندما يأكل الشخص البطاطا يتم امتصاص النشاء بسرعة، مما يسبب ارتفاعا في نسبة السكر في الدم، ويؤدي ذلك إلى إنتاج المزيد من الدهون

تمارين التنفس تساعد في التخلص من التوتر والضغط العصبي تعديل نبضات القلب يزيد من التركيز ويعزز حالة الاسترخاء والهدوء



يشير خبراء اللياقة البدنية إلى أهمية عملية التنفس في تعديل نبضات القلب وتعزيز حالة الاسترخاء والهدوء، حيث إن تمارين التنفس تساعد في التخلص من التوتر والضغط العصبي. كما وجدت الدراسات الحديثة أن خمس دقائق من تقنيات التنفس اليومية قدمت فوائد مذهلة لتحسين المزاج وتقليل القلق. تعتبر عملية التنفس أكثر من مجرد استنشاق للأكسجين، نظرا لأنه إذا تمت عملية التنفس بوعي فتيها تعمل على تحسين الحالة الصحية، وفق ما أشارت إليه الأخصائية سابين كيند.

وأشارت المحاضرة بالجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية إلى أن عملية التنفس تتم بشكل تلقائي، إلا أنه يمكن استغلالها بوعي لتحسين الصحة، نظرا لأن التنفس بوعي يؤثر على معدل نبضات القلب ويحد من التوتر والضغط العصبي. ويزيد من التركيز ويعزز حالة الاسترخاء والهدوء ويمكن للمرء التنفس بوعي من خلال مراقبة عملية التنفس الخاص به عن طريق مراعاة الوقت اللازم لعملية الشهيق والزفير، وأوصت الخبيرة الألمانية بتخصيص بضع دقائق يوميا للقيام ببعض التمرينات على التنفس، حيث يتم أخذ شهيق لمدة أربع ثوان، ثم حبس النفس لمدة أربع ثوان، ثم الزفير لمدة سبع ثوان.

والدراسة التي أجراها باحثون من جامعة "ستانفورد" في كاليفورنيا تشير إلى أن تمارين التنفس قد تكون أداة للتحسين أكثر قوة من التأمل، الذي يمكن أن ينافس مضادات الاكتئاب في فوائده. وكتب عالم الأعصاب والمؤلف المشارك أندرو هوبرمان على إكس "إذا كنت تتطلع إلى تحسين النوم وتقليل الإجهاد أثناء النهار، والتعاوي من العمل المكثف، فإن التنفس المنظم من بين أدوات الأكثر قوة".

وكل يوم في التجربة، أبلغ المشاركون عن مزاجهم وعلاماتهم الحيوية بما في ذلك معدل ضربات القلب ومعدل التنفس والنوم. وأظهر أولئك الذين يقضون خمس دقائق في العمل على التنفس كل يوم راحة أكثر في نهاية الشهر، مع تحسن يومي في صحتهم العقلية والسيولوجية. وأظهرت دراسات التنفس السابقة أن الاستنشاق يزيد بشكل عام من معدل ضربات القلب بينما يقلل الزفير منه، ربما هذا هو السبب في أن التنهد الدوري فعال للغاية، فهو يهدئ الجسم والعقل.

ويعاني الكثير من الأشخاص من التوتر والقلق الأمر الذي يشعرهم بعدم الراحة بشكل مستمر، وهو ما يتطلب تقنيات خاصة للتقليل من حدة التوتر، لكن المفاجأة أن أحد أكثر التأثيرات فاعلية هو شهيق يقوم به الأشخاص كل يوم مثل التنفس، ورغم أنه يبدو أساسيا وبسيطا جدا قد يكون مفيدا للتخلص من القوي الداخلية. تمارين التنفس قادرة على إنشاء التوازن الطبيعي.

وعلى وجه التحديد، يزيد التنفس العميق من تدفق الأكسجين إلى الدماغ، ويساعد على إبطاء القلب، واستقرار ضغط الدم، ويعملان معا على تنشيط الجهاز العصبي، وهو توازن يعزز حالة الاسترخاء والهدوء. وينصح الخبراء ببداية الصباح وإنهاء المساء مع تكرار تمارين التنفس، وأن يساعد هذا فقط في جعل وظيفة التنفس أكثر فاعلية، وإنما أيضا في تخفيف معدلات التوتر. ووجدت دراسة شملت 108 مشاركين على مدار شهر، أن خمس دقائق من تقنيات التنفس اليومية قدمت فوائد مذهلة لتحسين المزاج وتقليل القلق.

أجل الاسترخاء والتقليل من التوتر والقلق، كما أن الشيء الإيجابي بهذا النوع من التمارين أنه بالإمكان القيام بها أينما كان الشخص وفي أي وقت. وتجدر الإشارة إلى أنه عندما يشعر الشخص بالتوتر أو القلق يستجيب جسمه بطرق مختلفة، حيث يزداد معدل نبضات القلب، ويصبح التنفس أسرع كما قد يرتفع ضغط الدم لديه. وهناك العديد من تمارين التنفس سهلة التطبيق مثل التنفس من البطن والتنفس من البطن هو من أكثر أنواع تمارين التنفس شيوعا وسهولة. ويمكن الشخص ممارسة هذا التمرين في أي وقت يحتاج فيه إلى الاسترخاء أو تخفيف التوتر. ويمكنه القيام بالجلسوس بوضعية مريحة أو حتى الاستلقاء، ووضع إحدى يديه على بطنه والأخرى على صدره، وأخذ شهيق عميق من خلال أنفه، وأن يدع بطنه تنتفج بده إلى الخارج، وأن يحاول ألا يقوم بتحريك منطقة الصدر. ثم يخرج الزفير من خلال زم الشفاه كما لو كان يقوم بالتصغير، وبملاحظة بأن يده الموجودة على بطنه تتحرك إلى الداخل. ويمكن أن يكرر هذه الخطوات من 3 إلى 10 مرات.

ونصحت سابين كيند بدمج تمارين التنفس بوعي ضمن الروتين اليومي، وذلك من خلال اختيار مكان هادئ ومرح لإداء تمارين التنفس يوميا ولعدة مرات في اليوم في أوقات محددة كما أنه يمكن الاعتماد على بعض الطرق الأخرى للتخلص من التوتر مثل المواقفة على ممارسة الرياضة أو تمارين اليوجا والتأمل واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والإقلاع عن التدخين وتجنب محفزات التوتر والضغط العصبي.

والسرور يمكنه التنفس بوعي من خلال مراقبة عملية التنفس الخاص به عن طريق مراعاة الوقت اللازم لعملية الشهيق والزفير.

ويؤكد خبراء اللياقة البدنية أن التنفس العميق من أفضل الطرق التي تساعد في تقليل التوتر في الجسم، فعندما نتنفس بعمق، يتم إرسال إشارات إلى الدماغ تخبره بأنه بإمكانه الاسترخاء والهدوء، من بعد ذلك، يقوم الدماغ بإرسال إشارات إلى الجسم حتى يسترخي أيضا، ويبدأ عليه ذلك لاحظ انخفاضاً في ضربات القلب، وبقدرته على أخذ شهيق عميق وإطلاق زفير عميق، والشعور بالهدوء النفسي.

وهذا يعني أن الطريقة التي نتنفس بها، تؤثر على الجسم بشكل عام، ومن هنا تأتي أهمية تمرين التنفس. وتعد تمارين التنفس من الطرق الجيدة والفعالة من

آلام الركبة: الأسباب والعلاج



التهاب المفاصل الحاد عندما تقشل التدابير الأخرى في المساعدة مثل إدارة فقدان الوزن والعلاج الطبيعي ومسكنات الألم.

الباراسيتامول، للتحكم في الألم. وأضافت "الجراحة هي العلاج الأخير لالتهاب مفاصل الركبة، وينبغي الاتجاه إليها فقط في حالة

التهاب المفاصل، لكننا نحاول التمييز بين مشاكل الأوتار والتهاب المفاصل العظمي الشائع جدا، والتهاب المفاصل الالتهابي، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو النقرس". وتابع "يشكل علم تزداد الأمور سوءا كلما وقف الشخص على قدميه خلال اليوم. نحن نعلم أن الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل العظمي غالبا ما يلاحظون الأعراض عند استخدام السلالم". ولكن عندما يتعلق الأمر بالتهاب المفاصل الالتهابي، يعاني الأشخاص من تصلب المفاصل في الصباح لساعات أو نوبات حادة مؤلمة للغاية كما هو الحال عند الإصابة بالنقرس. ويقول الخبراء إن العدوى، بما في ذلك السالمونيل، يمكن أن تسبب أيضا التهابا حادا في المفاصل مع تورم كبير في الركبة. وعندما يزداد ألم الركبة سوءا مع الحركة دون أي تحسن ملحوظ، ينبغي زيارة الطبيب. وقال كوناغان "إذا كنت قد تعرضت لإصابة واضحة في الركبة مع تورم حاد وكبير في الركبة في غضون ساعة، فمن المفيد إجراء فحص لمعرفة ما إذا كانت أربطة الركبة قد تمزقت. وإذا كنت تعاني من تورم كبير في الركبة دون أي صدمة، فقد تحتاج إلى زيارة الطبيب خاصة إذا كانت الركبة ساخنة جدا، أو كنت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة. وإذا كنت تعاني من التهاب المفاصل مثل النقرس أو التهاب المفاصل الروماتويدي وتوسع بزيادة في الألم الركبة أو تورمها، فقد تحتاج إلى تغيير الدواء". ولكن يركز قالت إنه إذا كانت البداية تدريجية أو غير شديدة التأثير فيجب على المرضى استخدام الثلج وإراحة المفصل لمواجهة التورم واستخدام مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل

ويؤثر ألم الركبة المزمن على نشاط الأشخاص، ويقول الخبراء إن التمرين الأساسية يمكن أن تساعد بشكل كبير على الحد من معظم مشاكل الركبة. وفي أغلب الحالات يتمثل سبب الألم الركبة في الصدمة الناجمة عن إصابة رياضية أو إصابة في العمل. ويعد تلف الغضروف داخل الركبة وتمزق الأربطة من الإصابات الشائعة التي تحدث بسبب الصدمة. وفي حين أن تمزق الغضروف يمكن أن يشفى من تلقاء نفسه، إلا أن الخبراء يحذرون من أن تلف الأربطة قد يتطلب إجراء عملية جراحية.

لكن الخبراء يقولون إن السبب الأكثر شيوعا للألم الركبة يختلف باختلاف العمر. وغالبا ما يكون الألم ناجما عن إصابة أو حركات مفاجئة تضع ضغطا على الركبة، ما يؤدي إلى التواء أو شد أربطة الركبة، أو تمزق الغضروف أو التهاب الأوتار، وفقا للبروفيسورة كارين بلزكر، خبيرة العلاج الطبيعي في جامعة أكسفورد.

ويقول البروفيسور فيليب كوناغان، خبير طب الروماتيزم والعضلات الهيكلية في جامعة ليدز، "قد ينجم ألم الركبة عند الشباب عن الإصابات الرياضية حيث تتضرر الأوتار المحيطة بالمفصل، أو الغضروف داخل المفصل".

السبب الأكثر شيوعا للألم الركبة يختلف باختلاف العمر، وغالبا ما يكون الألم ناجما عن إصابة أو حركات مفاجئة تضع ضغطا على الركبة مع ذلك، بالنسبة إلى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاما، عادة ما يكون ألم الركبة علامة على التهاب المفاصل.

وقال البروفيسور كوناغان "هناك العديد من أنواع

الصارفة الجزائرية حاضرة في السوبر الإفريقي :



غربال يدير لقاء و بن براهيم في غرفة «الفار»

اختارت أمس، الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، طاقما جزائريا لإدارة إحدى مباريات أول دور من منافسة السوبر الإفريقي، البطولة المستحدثة هذا الموسم في نسخة تيربية، تشارك فيها 8 فرق، تم انتقاؤها حسب معايير رياضية وجغرافية. وتم إسناد مباراة العودة بين فريق ماميلودي صن داويز الجنوب إفريقي والضيف بيترو اتليتيكو الأنغولي، للحكم الدولي مصطفى غربال على أن يساعده كل من مقران قوراري وأكرم زرهوني.

كما تم تعيين الحكم الدولي لحلو بن براهيم في طاقمين، لكن في غرفة الفيديو المساعد، حيث سيظهر المرة الأولى في مباراة الافتتاح بين نادي سيمبا والأهلي المصري، وهي المقابلة المسندة مهمة تأطيرها للحكم الموريتاني دحان بيده، في حين ستكون المباراة الثانية تلك التي يستقبل فيها الترجي التونسي نظيره تي بي مازيمبي الكونغولي، والتي سيديرها الجنوب إفريقي توم أبو نجيل

إصابة آيت نوري غير مقلقة

يبدو أن الإصابة التي تعرض لها الظهير الأيسر ريان آيت نوري مع نائيه وولفرهامبتون أمام أستون فيال، ضمن منافسات الجولة الثامنة من الدوري الإنجليزي الممتاز غير مقلقة، وإن تحرمه من المشاركة في وديتي جزر الرأس الأخضر ومصر. وأصيب آيت نوري على مستوى الفخذ، إثر اصطدام قوي مع أحد لاعبي المنقر، وهو ما اضطره لمغادرة أرضية الميدان في فترة ما بين الشوطين، حيث عبر البعض عن مخاوفه من إمكانية تعرضه لكسر على مستوى الفخذ، قد يتسبب في عيابه عن الملاعب لفترة طويلة، غير أن الكشوفات الأولية التي أجراها طاقمته، وطمأنت النخب الوطني الذي يستعد لتجديد الثقة في آيت نوري كأساسي في المعسكرين المقبلين، بعد الأداء الجيد الذي أبته في المعسكر الماضي، ل سيما في مباراة الشغل التي كان من أفضل العناصر فيها إلى جانب مانتريا، ويتواجد السريع والانيق آيت نوري في فورمة عالية هو الآخر مع بداية الموسم الكروي الحالي، حيث استفاد من إقلة المدرب الإسباني جوليان لوبيتيغي، بتبديل أنه قد خاض كل المباريات تقريبا كأساسي، مما سمح له باسترجاع مستواه السابق، التي عرف بها مع نادي أونجي وحتى خلال موسمه الأول مع «الذئب».

الخضر يستعدون لمواجهة الرأس الأخضر

اللاعبون الجدد تأقلموا سريعا في المنتخب



و قد الخضر نحو قسنطينة في أول يوم للتدريب ، و قال النخب الوطني : الوافدون الجدد انتموا في المجموعة بسرعة كما هو معتاد ، وأهداف المتحدث: «من السهل أن يتنجح كل لاعب بقرار تمثيل منتخب بلاده مع المجموعة، وبكل فرح وسرور، وأتمنى لهم التوفيق». كما كشف النخب الوطني ، عن مستجدات جديدة بخصوص الوضع الصحي للظهير الأيسر ريان آيت نوري. حيث قال : «ريان آيت نوري تعرض لإصابة قوية على مستوى الرأس خلال مواجهة فريغه الأخيرة». وأوضح بلسامضي: «لم يلتحق آيت نوري بتريص الخضر بعد، وسيتم اللاعب بالتحاليل اللازمة على مستوى الرأس، وستلقى مستجدات جديدة بشأن إمكانية تحاققه بنا اليوم أو لا». و ختم بلسامضي: «سننظر في هذا الجانب بعناية ورفقة الطاقم الطبي بخصوص إمكانية مشاركته أمام منتخب الرأس الأخضر». كما عبر النخب الوطني ، عن أمنيته بعودة متوسط الميدان إسماعيل بن ناصر سريعا من الإصابة التي يعاني منها على مستوى الركبة. وصرح بلسامضي: «بن ناصر شيء آخر ، وسيكون إضافة كبيرة لنا لو يلتحق بالمنتخب الوطني حاليا، لكن نعلم أنه هناك علامة استفسهام بخصوص موعد عودته لشمسباين». وأضاف بلسامضي: «سنواصل عملنا بالتعداد الحالي في انتظار مستجدات جديدة بشأن موعد عودة بن ناصر إلى الميدان».

عبر النخب الوطني جمال بلاماضي، عن سعائه بالعودة لاستقبال المنافسين بمسلب الشهيد حملاوي بقسنطينة وصرح بلاماضي، أمس الثلاثاء: «كما هو معتاد الجمهور الجزائري دائما ما يدعنا، وسعاده بالعودة للعب في قسنطينة». وأضاف المتحدث: «الجمهور القسنطيني دعنا بفرحة خلال التريص الماضي، ودائما ما نفكر في اللعب في كامل ربوع الوطن التي تتوفر على الإمكانيات اللازمة لاستقبال الخضر». كشف النخب الوطني جمال بلاماضي، أن اللاعبين الجدد الذين التحقوا بالمنتخب الوطني في تريص هذا الشهر، انتمجوا بسرعة مع المنتخب وصرح بلاماضي قبل انطلاق

بيع 14 ألف تذكرة تحسبا لودية الخضر الرأس الأخضر

عرفت عملية بيع تذاكر المواجهة الودية التي تنتظر المنتخب الوطني، ونظيره من الرأس الأخضر بعد غد الخميس قبلا كثيرا من طرف أنصار الخضر. وكشف حسان لعجاج، مدير مديرية الشباب والرياضة لولاية قسنطينة، اليوم الثلاثاء، بأنه قد تمت إلى حد الآن بيع 14 ألف تذكرة كما أشار ذات المسؤول في تصريحات من مطار «محمد بوضياف» بقسنطينة، بقاء 4 آلاف تذكرة مخصصة لودية الخضر والرأس الأخضر، المقررة الخميس بملعب الشهيد حملاوي.

المدير الفني عامر منسول يستلم المهام من بسكري

استلم المدير الفني الوطني للاتحادية الجزائرية لكرة القدم عامر منسول، مهامه رسميا خلفا لمصطفى بسكري، يوم الاثنين بالمركز التقني الوطني بسبدي موسى. وجاء في بيان الهيئة الفيدرالية على موقعها الرسمي: « أشرف كريم قاصد عضو المكتب الفيدرالي والمكلف بالمنتخبات الوطنية، على تنصيب عامر منسول في منصب المدير الفني الوطني خلفا لمصطفى بسكري». وجررت مراسم تسليم واستلام المهام بحضور المدير الفني الوطني المساعد السابق زهير جلول، والمكلف بالتكوين عامر شفيق وكذا مسؤول التطوير والنخبة رشيد آيت محمد. وشهدت هذه المراسم تقديم المدير الفني الوطني الأسبق مصطفى بسكري ومساعدته الوثائق المختلفة وجميع المعطيات الخاصة بمهمة المدير الفني الوطني للتقني عامر منسول باعتباره المسؤول الأول الجديد على المديرية الفنية للطاقم.

إدارة اتحاد العاصمة ترفض استقالة بن نفيخة

بندوري، اتصلت بالرئيس المدير العام لمجمع سيريور حركاتي وقررتنا أن نزرور في منزله، قال لنا إنه لم أعد قادرا على تحمل الشكائم التي تصلي عبر مواقع التواصل الاجتماعي». وأكد أعراب، أنه «تقرر رفض الاستقالة بعد المشاور الكبير الذي قام به مع اتحاد العاصمة،

أعلنت إدارة اتحاد العاصمة، على لسان رئيس مجلس الإدارة، سيد أحمد أعراب، رفضها استقالة المدرب عبد الحق بن شبيخة. وقال رئيس النادي، سيد أحمد أعراب، عبر فيديو نشرته الصفحة الرسمية للفرق، «اتصل بي المدرب بن شبيخة وأخبرني باستقالته وأنا