



الجزائر



يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

اجتماع «الفاف» / الرابطات الجهوية:

صادي يدعو إلى بذل المزيد
من الجهود في تسيير الرابطات



برونزية
للمنتخب
الوطني
للجودو
في الألعاب
العالمية
القتالية

بطولة العالم للكراتي 2023 :

إرتقاء ستة حكام
جزائريين إلى درجة
حكم دولي

بونجاح يبدع
بـ«هاتريك»
في ليلة
التضامن مع
فلسطين



45 يوماً تهدد مشاركة سليمان
في كأس أفريقيا مع الخضر

الطريق نحو الكوت- ديفوار:

تحضيراً لمنافسات كأس الأمم الإفريقية المزمع تنظيمها في الكوت ديفوار مطلع العام المقبل، تنشر يومية «الجزائر- ماتش» في نشر أهم المحطات التي تميزت بها هذه المنافسة القارية منذ بدايتها عام 1957

اجتماع «فاف» / الرابطات الجهوية :

صادي يدعو إلى بذل المزيد من الجهود في تسيير الرابطات



يواصل رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم السيد وليد صادي سلسلة لقاءاته مع قادة وممثلي ومسؤولي كرة القدم الجزائرية.

حيث عقد يوم الاثنين 23 أكتوبر 2023 بمقر الفاف بدالي براهم، اجتماع عمل مع رؤساء الرابطات الجهوية، بحضور المدير الفني الوطني السيد عاتر منسول والمدير الفني الوطني للسيد عبيد شارف. سمح هذا اللقاء التنسيقي لرئيس الفاف بتقييم الوضع المتعلق بإطلاق الموسم الكروي 2023-2024، على مستوى كل رابطة جهوية لكرة القدم، من خلال التقارير المقدمة، حيث أشاد بالجهود التي تبذلها هذه الرابطات في معالجة الصعوبات المتعلقة بمشاركة الأندية.

وفيما يتعلق بحالة النزاع داخل الرابطة الجهوية لوهرا ن، تقرر إنشاء دريكتور، بعد التشاور مع لجنة الطوارئ التابعة للاتحاد الجزائري لكرة القدم، و المتكون من الأعضاء التالية أسماؤهم:

- الدكتور ياسين بن حمزة، الرئيس
- السيد مصطفى عتيابي، نائب الرئيس
- السيد جمال زروني، نائب الرئيس
- السيد ميلود ميكالي، الأمين العام

سيكون لهذا الدريكتور المهمة الأساسية المتمثلة في ضمان استقرار وانطلاق البطولة والتحضير للانتخابات لما تبقى العديدة.

وبالإضافة إلى ذلك، تم مناقشة مسألة الصعود والنزول على مستوى الرابطات، التي لا تتجاوز مدة بطولاتها عشرين (20) جولة، بسبب المشاكل المترامية خلال السنوات الأخيرة. وفي هذا الصدد، أوصى بأن تقوم

بالجهود الرامية إلى تعزيز التواصل بين لاعبي كرة القدم الهواة، والتي دعا إليها السيد وليد صادي منذ انتخابه على رأس الاتحاد الجزائري لكرة القدم.

فيما يتعلق بتسيير وإدارة الرابطات وإجراءات التقارب الفعالة مع جميع الهيئات من أجل ضمان تنسيق أفضل. من جانبهم، رحب رؤساء الرابطات الجهوية لكرة القدم

بالرابطات الجهوية بتكثيف نظام النزول والصعود، مع مراعاة خصوصيات كل منطقة. واغتم رئيس الفاف الفرصة هذا الاجتماع للمطالبة ببذل المزيد من الجهود

أدم أوناس يثمن فوزه رفقة ليل أمام بريست



عبر أدم أوناس، عن سعادته الكبيرة، بمشاهدته في الفوز الأخير الذي حققه ناديه ليل، على حساب فريق بريست، وكتب أوناس، في هذا الخصوص، عبر حسابه الرسمي على منصة «X»، معلناً: «حققت فوز مهم، وثلاثة نقاط ثمينة داخل الديار».

كما حرص الدولي الجزائري، على توجيه الشكر لأنصار ناديه ليل، على دعمهم الكبير ومساهماتهم في هذا الفوز. يذكر أن أدم أوناس، شارك بديلاً رفقة ناديه ليل، في فوزهم بهدف دون رد، على حساب بريست، في الجولة التاسعة من الليج 1.

منتاركة عطال في «الكان» على المحك



بانت إمكانية غياب المدافع الدولي، يوسف عطال، عن نهائيات كأس الأمم الإفريقية، مطلع العام المقبل بكونت نيفوار، مطروحة، في ظل كل ما يتردد بخصوص العقوبات التي تلاحق خروج مدرسة بارادو، من القضاء الفرنسي والاتحاد الفرنسي لكرة القدم وفريقه نيس. وكان أكثر من مصدر قد أكد توجه نادي نيس لاستدعاء محامي وكيل أعمال يوسف عطال، مهدداً لنسخ عقد اللاعب الذي ينتهي بنهاية الموسم الكروي الحالي. وفي هذا الإطار، وجب التأكيد على أن لوائح الاتحاد الدولي لكرة القدم تمنع فتح عقد اللاعب المحترف من جانب واحد قبل نهائيه، وهو ما يطرح إمكانية لجوء إدارة نادي الجنوب الفرنسي المغلوب على أمرها والخاضعة للوبي المسيوني وتحكم اليمين المتطرف فيها، نحو خيار التفاوض من أجل نسخ العقد، مع تعويض مادي إن يكن مجزيا كون اللاعب وجب التأكيد مرة أخرى، أنه في نهاية عقد وفريقه لم يفتحته قبل قضيتها هذه في موضوع التجنيد. وفي هذه الحالة وجب الإشارة إلى أنه لن يكون متاحاً لمعمل التوقيع في ناد آخر قبل فتح مرحلة التحولات الشتوية منتصف شهر ديسمبر المقبل وعليه فله سينتدع عن المناقشة أكثر من شهرين، وهو ما سيرهن تواجده في القائمة النهائية للناخب الوطني المعنية بالمشاركة في نهائيات كوت

نيفوار، علماً أن الكاف كانت حددت تاريخ 13 ديسمبر المقبل، كأخر أجل لتقديم القائمة الموسعة من 35 لاعباً لتسوية البطولة، وإن كان من المستبعد أن يخاطر القضاء الفرنسي بمحاكمة ومعاقبة يوسف عطال على «تضامنه» مع الشعب اللسطيني، رغم التهم الثقيلة التي وجهها إليه المدعي العام لنيس (دعوى الإرهاب ومعاداة السامية)، إلا أن إمكانية أن تكون العقوبة رياضية بعد مثوله قريباً أمام لجنة الأخلاقيات للاتحاد الفرنسي لكرة القدم، تبقى واردة جداً. وفي هذه الحالة وجب التأكيد أن أي عقوبة قد تصدر وتتضمن إيقاف عطال لأكثر من ستة أشهر، سترهن مسيرة ابن مبنية بوغني بشكل كامل، كون لوائح الاتحاد الدولي لكرة القدم تشير إلى أن أي عقوبة مماثلة تصل أو تتجاوز ستة أشهر، تصبح عقوبة دولية، مما يعني أن عطال لن يكون مؤهلاً للعودة إلى المنافسة في أي بطولة كانت، بما فيها البطولة الجزائرية قبل تنفضاء مدة العقوبة وهو السيناريو الأسوأ الممكن لخروج مدرسة بارادو الذي بدأ يحصل على الدعم من بعض زملائه في المنتخب، في صورة محمد أمين توغاني ومحمد الشير بلومي الذي تضمنت منشورات لهما على حسابيهما الشخصية الدعم والمساندة لزميلهم في محنته هذه.

مدير النشر/ رابع خودري

الحساب البنكي/

ARINAS PROD SARL- Domiciliation bancaire: C.P.A
103 - Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30

من أجل إشهاركم توجهاوا إلى: المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والاشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب 01 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت: 021 73 71 28 / 021 73 76 78 / 021 74 99 81
الفاكس: 021 73 95 59

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

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

مكتب الشرق/ 34، شارع الثورة، العلمة - سطيف

الهاتف: 0553 74 73 94

الفاكس: 036 48 35 90

WWW.ALGERIEMATCH.DZ

CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A ALGER

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للشرق

التوزيع/ SARL ARINAS PROD

سحب من العدد السابق 2000 نسخة



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

عائق يعترض طريق عودة بلايلي و مبولحي إلى الخضر



المخضرم رايس مبولحي مستبعدة حاليا، حيث تضاهلت أكثر حظوظه الثاني في حجز مقعد ضمن تشكيلة «محاربتي الصحراء»، خاصة



لمبحث المدرب الجزائري عن صناعة منافسة حقيقية على المقاعد الأساسية، قبل اختيار القائمة التي ستخوض منافسات كأس أمم أفريقيا

واجبه ثلاثي منتخب الجزائر الناشطين في الدوري المحلي، رايس وهاب مبولحي ويوسف بلايلي وجمال الدين بلعمري، شبح الابتعاد مرة أخرى عن قائمة الخضر تحسبا لمعسكر شهر نوفمبر؛ بسبب عائق يَمَثَل في توقف البطولة المحلية حاليا. ويُعبّد يوسف بلايلي أحد أبرز الأسماء التي كانت عودتها منتظرة في معسكر شهر نوفمبر في ظل البداية الموفقة له مع فريقه مولودية الجزائر، حيث تألق بتسجيله أربعة أهداف مع تقديمه ثلاث تمريرات حاسمة. أرقام قُرِبت لأعب أجاكسيو الفرنسي السابق أكثر فاكثُر من العودة للمنتخب الجزائري بعد فترة غياب عن الأضواء، خاصة أن منافسه في مركز الجناح الأيسر، سعيد بن رحمة، محترف وست هام يونايتد الإنجليزي، لم يقع كثيرا بلماضي خلال المباريات التي لعبها، إضافة

أن توقيت عودة عاجلة الدوري لسدوران ما يزال مجهولا، رغم أن المعطيات تؤشر على عودة مرجحة في بداية شهر نوفمبر المقبل. ويعني هذا المستجد، عدم مشاركة اللاعبين المحليين في أي دقيقة منذ فترة ما قبل التوقف الدولي السابق (أكتوبر)، أي منذ حوالي عشرين يوما باحتساب تاريخ العودة المنتظر، وهي المدة التي ستدخل اللاعبين في مرحلة نقص التنافسية، والجاهزية، مما يعني منطقيا، استحالة دعوتهم إلى معسكر نوفمبر. تجدر الإشارة إلى أن آخر جولة لعبت في الدوري الجزائري، تعود إلى تاريخ السادس من أكتوبر الجاري، ومن المفترض «نظريا» أن تُستأنف المنافسات بتاريخ الرابع من نوفمبر المقبل، دون اعتبار تأجيل جديد قد يحدث في أي لحظة، عطفًا على الأوضاع الراهنة التي تعيشها الأراضي المقدسة.

يونجاح يبذل «هاتريك» في ليلة التضامن مع فلسطين

فريق مومباي سيتي الهندي، بستة أهداف مقابل لا شيء، في المواجهة التي جمعت بينهما على استاد الملك فيهد الدولي في العاصمة الرياض. واستطاع النجم الصربي، ألكسندر ميتروفيتش تسجيل الهدف الأول لنادي الهلال السعودي في الدقيقة الخامسة، ليعود المهاجم المخضرم إلى إحراز الهدف الثاني لصالح «الزعيم» في الدقيقة الـ 67 من عمر الشوط الثاني، وعزز مواطنه ساهيتس النتيجة بهدف ثالث في الدقيقة الـ 75، قبل أن يحرز ميتروفيتش الهدف الرابع في الدقيقة الـ 80، عبر مقصية رائعة للغة. وأصبح نادي الهلال السعودي في المركز الأول بجولت ترتيب المجموعة الرابعة، برصيد 7 نقاط، فيما لم ينجح الفريق الهندي في جمع أي نقطة حتى الآن في الموسم الحالي، من بطولة دوري أبطال آسيا لكرة القدم. كأس الاتحاد الآسيوي أما في مواجهات كأس الاتحاد الآسيوي، فتمكن نادي الزوراء العراقي من تحقيق فوز عربي على النجمة اللبناني بأربعة أهداف مقابل هدف وحيد، فيما انتصر النهضة الغماني على القوة السوري بهدفين مقابل هدف، في حين تغلب الرفاع البحريني على العربي الكويتي بثلاثة أهداف نظيفة.

السد القطري من تحقيق أول انتصار في الموسم الحالي بدوري أبطال آسيا. ليرفع «الزعيم» رصيده إلى 4 نقاط، فيما بقي الفيصلي الأردني دون نقاط. وعرفت المواجهة التي جمعت بين نادي السد القطري وضيفه فريق الفيصلي الأردني، قيام الجماهير بإعلان تضامنها مع الشعب الفلسطيني، بعدما هتف «بالروح بالدم نفديك يا أقصى»، في رسالة واضحة على وقوفها مع الشعب الفلسطيني، الذي يعاني في قطاع غزة من المجازر، التي ترتكبها قوات الاحتلال الإسرائيلي. حمد الله المنفذ لعب النجم المغربي عبد الرزاق حمد الله دور المنفذ، بعدما ساهم بتحقيق نادي الاتحاد السعودي فوزا صعبا للغاية أمام ضيفه فريق القوة الجوية العراقي، بهدف مقابل لا شيء، في المواجهة التي جمعت بينهما في مدينة جدة. ويفضل هدف عبد الرزاق حمد الله، بقي نادي الاتحاد السعودي متصدرا المجموعة الثالثة، برصيد 6 نقاط، فيما يأتي في المركز الثاني فريق سباهان أصفهان الإيراني (4 نقاط)، وبقي القوة الجوية العراقي ثلثا (4 نقاط)، في حين تنزل أحمك الأوزبكي المجموعة بلا أي نقطة. الهلال يواصل مسعوته وأصل نساوي الهلال السعودي صحوته في منافسات المجموعة الرابعة، بعدما حقق انتصارا مستحقا على ضيفه

شهدت منافسات الجولة الثالثة من مرحلة المجموعات في دوري أبطال آسيا لكرة القدم، الاثنين، حسم السد القطري له «الديربي» العربي أمام الفيصلي الأردني، فيما خطف الاتحاد السعودي فوزا صعبا أمام ضيفه القوة الجوية العراقي، في حين واصل الهلال السعودي صحوته في المنافسة القارية. يونجاح يخطف الأضواء خطف النجم الجزائري، بغداد يونجاح الأضواء ويقرة، بعدما قاد نادية إلى حسم مواجهة «الديربي» العربي، أمام ضيفه الفيصلي الأردني، بستة أهداف مقابل لا شيء، ضمن منافسات المجموعة الثانية في دوري أبطال آسيا. ورفض النجم الجزائري، وسخاد يونجاح، الخروج من المواجهة دون أن يضع بصمته، بعدما سجل الهدف الثاني لصالح السد في الدقيقة الـ 50، وأضاف زميله البرازيلي يلاتا الهدف الثالث في الدقيقة الـ 51، وعزز مصطفى مشعل النتيجة بهدف رابع في الدقيقة الـ 52. وعاد بغداد يونجاح، ليفرض نفسه في مواجهة «الديربي» العربي أمام فريق الفيصلي الأردني، بعدما تمكن النجم الجزائري، من إضافة الهدف الخامس لصالح السد القطري في الدقيقة الـ 63، ويدون على «هاتريك» جديد في مسيرته الاحترافية. ويسبب تألق النجم الجزائري، بغداد يونجاح، تمكن نادي



ما حظوظ بن ناصر للمشاركة في كأس أمم أفريقيا مع الخضر؟



بن ناصر سيعود للمنافسة نهاية الشهر المقبل أو مطلع شهر ديسمبر/ كانون الأول على أقصى تقدير، وهي مدة لا يراها بلماضي كافية للاعتماد على اللاعب، إلا في حالة تسجيل اللاعب عودة قوية مع نادية ميلان وتكون مطمئنة له. يذكر أن إسماعيل بن ناصر عاد الأسبوع الماضي إلى مركز تحضيرات فريقه «ميلانيلو» وبدء حصص تدريبية فردية، قبل دخول التدريبات الجماعية في الأيام المقبلة، وهذا بعد حوالي 3 أشهر من علاج مكثف على الركبة خضع له في مركز «اسبينتر» في العاصمة القطرية الدوحة.

خلال السنوات الأخيرة. وفي هذا الإطار، وحسب مصدر من الجهاز الفني للمنتخب الجزائري، فبعد أن المدرب جمال بلماضي لا ينوي الاعتماد على إسماعيل بن ناصر في العرس القفاري المقبل، إذ لا يرغب في المغامرة بخدمته، خاصة أنها منافسة تتطلب حضورا بدنيا عاليا وجهوية تامة، ما قد يعرض لخطر تفساق في إصابته، وبذلك سيؤثر على مسيرته الكروية، مثلما حدث سابقا مع مواطنه فوزي غلام. وكانت تقارير إعلامية إيطالية أكدت أن إسماعيل

تترقب الجماهير الجزائرية عن كذب كبير تطورات الحالة الصحية لنجم فريق ميلان الإيطالي، إسماعيل بن ناصر، الذي يواصل التعافي من الإصابة الخطيرة التي تعرض لها الموسم الماضي في ذهاب ديربي نصف نهائي دوري أبطال أوروبا أمام الجار إنتر ميلانو. وما زالت الشكوك تحوم حول جهوية إسماعيل بن ناصر للمشاركة في كأس أمم أفريقيا المقررة مطلع العام المقبل في ساحل العاج مع منتخب الجزائر، وهو الذي يعتبر أحد أهم مفتاحي اللعب عند المدرب، جمال بلماضي، في تشكيلة الخضر

كأس إفريقيا 2023 :

«الكاف» تكتنف عن الكرة الرسمية للمنافسة القارية



- كشفت الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم «كاف»، يوم الإثنين، عن الكرة الرسمية الخاصة بالنسخة المقبلة من بطولة كأس أمم أفريقيا 2023، التي ستضفيها كوت ديفوار، خلال الفترة الممتدة من 13 يناير إلى 11 فبراير من عام 2024.

وكتب الحساب الرسمي لـ«كاف» عبر منصة التواصل الاجتماعي «إكس»: «الرحلة تبدأ مع «بوكو»، اليكم الكرة الرسمية لكأس الأمم الأفريقية 2023 مصيفا محطات مختلفة، رحلة واحدة ثقافة واحدة، وجهة واحدة (...). الكرة الرسمية لكأس الأمم الأفريقية 2023 هنا».

وستجمع مواجهة افتتاح كأس أمم أفريقيا 2023، بين منتخب كوت ديفوار، صاحب الاستضافة أمام نظيره منتخب غينيا بيساو، يوم 13 يناير المقبل.

ويعتبر المنتخب الستة صاحبة التصنيف الأول للمنتخبات المشاركة في قرعة أمم أفريقيا 2024، هي الأوفر حظا في الوقت الحالي للتتويج بلقب الكونفو الديموقراطية.

المسابقة القارية وهي على التوالي منتخبات: كوت ديفوار، الجزائر، السنغال، مصر، المغرب، تونس.

وجاءت نتائج قرعة كأس أمم أفريقيا 2023 كالتالي:

-- المجموعة الأولى: كوت ديفوار، غينيا بيساو، غينيا الاستوائية، نيجيريا.

-- المجموعة الثانية: مصر، موزمبيق، الرأس الأخضر، غانا.

-- المجموعة الثالثة: السنغال، جامبيا، غينيا، الكاميرون.

-- المجموعة الرابعة: الجزائر، أنجولا، موريتانيا، بوركينا فاسو.

-- المجموعة الخامسة: تونس، ناميبيا، جنوب أفريقيا، مالي.

-- المجموعة السادسة: المغرب، تنزانيا، زامبيا، الكونغو الديموقراطية.

بطولة العالم للكراتي 2023 :

إرتقاء ستة حكام جزائريين إلى درجة حكم دولي

العالمية للرياضات القتالية 2023، الخاصة بفئة أقل من 21 كلغ (ذكور و إناث)، التي جرت يومي 20 و 21 أكتوبر الجاري بالململكة العربية السعودية. و انتهت الجزائر مشاركتها في هذا الموعد بأحرار ثلاث ميداليات (1 ذهبية و 2 فضضية)، وكان المسعدن التسفيين من انجاز المصارعة لويزة ابو ريش (أقل من 55 كلغ) فيما كانت المدياليتين الفضييتين من نصيب كل من سيليا ويكان (أقل من 50 كلغ) و خديجة غلام (أقل من 61 كلغ). و نشطت منافسات الكراتي في هذه الالعب العالمية للفنون القتالية(2023) من قبل 96 مصارعا و مصارعة يمثلون 42 دولة.



- ارتقى ستة (6) حكام جزائريين في رياضة الكراتي، إلى درجة الحكم الدولي، خلال الإختبار الذي نظمته الإتحادية الدولية للعبة على هامش بطولة العالم المقررة من 24 إلى 29 أكتوبر ببودابست (المجر) حسب ما علمته لوائح يوم الإثنين لدى الإتحادية الجزائرية للكراتي. و يتعلق الأمر بـ: كل من: رابحي عمر (كوميثي (أ)، بوكرش خالد (كوميثي (أ)، زاوي رياض (كوميثي (ب)، بيروك عبد العزيز (كوميثي (ب)، أوجيت نعيمة (حكم كاتا (أ)، يوسف غزال (حكم كوميثي (أ). و معلوم أن المنتخب الوطني للكراتي كان قد شارك في فعاليات الالعب

تجديف/ بطولة إفريقيا 2023 :

الجزائر تتال 8 ميداليات منها 3 ذهبيات

منهم 6 عناصر معنية بالتأهل الى الالعب الأولمبية 2024 بباريس (فرنسا). كما تعد هذه المنافسة القارية (كل الفئات)، مؤهلة الى الالعب الأولمبية المقبلة والبارالمبية 2024، وحسب المنظمين تعرف الدورة مشاركة 168 جنذافا يمثلون 20 بلدا. ويتعلق الأمر بكل من: تونس (البلد المنظم)، انغولا، البنين، كوت ديفوار، الكاميرون، الرأس الأخضر، مصر، كينيا، ليبيا، المغرب، ناميبيا، نيجيريا، جنوب إفريقيا، السنغال، السودان، طوغو، أوغندا، زامبيا وزيمبابوي. وتخص المنافسات فئات الاكابر، أقل من 23 سنة والأواسط، إضافة الى الدوريتين المؤهلتين الى الالعب الأولمبية والبارالمبية بباريس-2024. وتجرى السباقات في الفردي (رجال-سيدات) والزوجي (رجال-سيدات)، أما عند البارالمبية فتخص الفردي (رجال - سيدات) والزوجي مختلط.

أحرزت عناصر المنتخب الوطني الجزائري للتعديف، 8 ميداليات (3 ذهب، 3 فضة و 2 برونز)، اليوم الثلاثاء، خلال الطبعه ال15 من البطولة الإفريقية للتعديف الجارية من 23 إلى 29 أكتوبر بحيرة العاصمة التونسية. وجاءت الميداليات الذهبية الثلاث بفضل كل من سيد علي بودينة (فردي سكياف الوزن الخفيف) و نهاد بن شادلي (فردي سكياف الوزن الثقيل) و ثنائي السيدات زيتوني فريال و مقداد ليليا (سكياف وزن خفيف). وتوج بالميداليات الفضيية كل من بوكوس صبرينة في منافسات فردي وثنائي الرجال بوكوس الشريف ولهلو ياسين، و ثنائي الرجال الاخر شمس الدين بوجمعة وامين فتح (سكياف ثقيل الوزن)، فيما نال البرونز امين فتح (سكياف ثقيل الوزن) وهلال شيماء (سكياف خفيف الوزن). وتشارك الجزائر في هذه المنافسة ب 14 جنذافا.



الألعاب العالمية القتالية (المصارعة الاغريقية الرومانية) :

ثلاثة مصارعين جزائريين في النهائي



تأهل المصارعون الجزائريون، سيد عزارة بشير، ومحمد باسين دريدي، إلى النهائي من منافسات المصارعة الإغريقية الرومانية ضمن فعاليات الألعاب العالمية القتالية (2023) المتواصلة فعالياتها بالرياض السعودية 2023.

ويبلغ سيد عزارة بشير، نهائي وزن أقل من 87 كيلو غرام بعد تفوقه في الدور النصف النهائي على منافسه البحريني سايبونوف وقبلة الكويتي الشاب عبد الله في الدور ربع النهائي.

وفي المنزلة النهائية سيحتدي سيد عزارة بشير، حامل ذهبية الاعساب المتوسطية (وهران 2022)، منافسه السعودي الصيبياتي سند عدنان

ومن جهته، نجح المصارع أم بوجملين في بلوغ نهائي وزن أقل من 97 كيلو غرام، بعد إزاحته لكل من السعودي فلاتة ابراهيم في الدور الربع النهائي والتونسي ميساوي محمد في الدور نصف النهائي.

وفي المنزلة النهائية سيكون المصارع الجزائري أم بوجملين في مهمة تأكيد القوة و التميز في مواجهة المصري محمد جبر، و في فئة أقل من 60 كغ، نجح الجزائري محمد باسين دريدي في بلوغ المنزلة النهائية بعد اجتيازه لعقبة كل من الاباني سينا بايوم في الدور ربع النهائي والتونسي محمد باسين حكيري في المربع الذهبي، على ان يتحدى في النهائي منافسه المغربي اسماعيل الطليبي.

وتعد دورة الاعساب القتالية العالمية أكبر حدث متعدد التخصصات الرياضضية حيث يشارك أكثر من 1500 رياضيا ورياضية يمثلون أكثر من 120 دولة من مختلف العالم في 15 رياضة وهي: «الأيكونو، المصارعة الملائكة، المبارزة، الجندو، الجوجيتسو، الكاراتي، نو الكيندو، الملاكمة التايلاندية، الصامبو، السافات، السومو، التايكواندو، الووشو».

ثنائيي ينال الإعتراف في ناديه انتراخت فرانكفورت



حظي الدولي الجزائري فارس شايبي، بالإعتراف من ناديه انترخت فرانكفورت الألماني، نظير مردوده في المباراة الأخيرة التي جمعتهم بنادي هوفنهايم. وكشفت إدارة انترخت فرانكفورت، عبر الحساب الرسمي للفريق على منصة «X»، عن اختيار شايبي، رجل المباراة من جانب فريقه. كما أوضح مسؤولي النادي الألماني، بأن تتويج الدولي الجزائري، جاء نظير تألقه أمام هوفنهايم، بتقديمه تمريرتين حاسمتين. يذكر أن فارس شايبي، ساهم في الفوز الثمين الذي حققه ناديه انترخت فرانكفورت، بثلاثية مقابل هدف، على حساب هوفنهايم.

غولام يعلق على هدفه في مرمى فينر بختلة



علق فوزي غولام، لاعب هتاي سبور، عن الهدف الذي سجله أمس الأحد، في شباك فينر بختلة. وكتب غولام، عبر حسابه الرسمي على منصة «X»، معلقا على هزيمتهم أمام فينر بختلة: «خسرنا أمام فريق كبير». كما أضاف الدولي الجزائري: «من المؤسف أن هدفي لم يجلب أي نقاط، لكنه على المستوى الشخصي يعتبر إنجاز مهم». يذكر أن فوزي غولام، سجل هدف عالمي لناديه هتاي سبور، في مباراتهم أمام فينر بختلة، والتي انتهت بفوز هذا الأخير بنتيجة (2-4).

45 يوماً تهدد مشاركة سليماني في كأس أفريقيا

الأول المقبل، عندما يستضيف فريقه كوريتيبيا منافسه كوريتيبانز لحساب الأسبوع الـ38، ما يعني أن مهاجم ليستر سيتي الإنكليزي السابق، سيتوقف عن المنافسة لفترة (35 عاماً) يوماً. وسيكون إسلام سليماني (35 عاماً) مُطالباً بالخضوع إلى تحضيرات بدنية خاصة إن قرر المدرب جمال بلماضي الاعتماد عليه في بطولة أمم أفريقيا القادمة، وهو الأمر الذي يبقى وارداً جداً، في ظل تراجع مستوى بغداد بونجاح مهاجم السد القطري، وكذلك نية المدرب في الاعتماد على الشاب غويري كمهاجم على الجناح الأيسر ضمن خططه.

يهدف جمال بلماضي، إلى ضم أفضل اللاعبين لقائمه المقرر أن تشارك في بطولة أمم أفريقيا المقررة مطلع العام المقبل في ساحل العاج، خاصة الأسماء التي تتمتع بخبرة كبيرة، على غرار المخضرم إسلام سليماني الذي كان يبدو أن يشارك في مهاجم كوريتيبيا البرازيلي، إسلام سليماني، في هذا السعرس السقاري تبقى محل شك كبير، للاعتقاد بأنه سيعيش نقصاً في المنافسة والجهوزية البدنية، بسبب أن الدوري الذي فيه سيتوقف قبل انطلاق «الكاف» لأكثر من شهر وسيلعب إسلام سليماني مبارياته الرسمية الأخيرة في



الدوري البرازيلي لكرة القدم في الثالث من شهر ديسمبر/ كانون

عاد للترزال بعد الاعتزال ليحقق 81 مباراة في تاريخه «جورج فورمان» لهذا السبب خسرت أمام محمد علي كلاي في مباراة «القرن»



إن المهارة الأكثر قسوة لإقنانه عند استخدام أسلوب Peek-a-Boo، بخلاف الانزلاق، هي حرية الحركة. كان علي تايسون أن يكون قاسراً على تبديل المواقف بسرعة والتحرك بعيداً أو للأمام في أي زاوية. هوجوماً كان تايسون خارقاً هائلاً في الجسم، وسيركز معظم انتباهه على السلام. هذا، إلى جانب موقفه الرابض السطحة، دفع الناس إلى الاعتقاد بأن تايسون كان سريعاً، كما خدع دامتو إليهم. ومع ذلك، لم يكن تايسون مقاتلاً. كان حراً متوسط الحجم. أفضل لكلمات تايسون كانت بسهولة خطفه الأيسر المتقلب وقوسه المقوس. عند تنفيذ أول الكلمات المذكورة أعلاه، سيداً تايسون بدأه حركة مشابهة جداً لكلمة الغزال. كان ينحني قليلاً، قبل أن يقفز في خطفه الأيسر نحو خصمه. ومع ذلك، سوف يتغير تايسون إلى كلمة Southpaw موقف منتصف، والتي حملت كلمة مع اليد اليمنى مثل السلطنة، بسبب الدوران الإضافي الذي اكتسبه. كان يستخدم هذه الكلمة لأعراض حركات خصمه، بعض النظر عن الطريقة التي يتحركون بها. سواء كان ذلك إلى اليسار، أو إلى اليمين أو حتى إلى الوراء، فإن تايسون سيضرب العلامة في معظم الحالات، وإما إسقاطها أو إيقاعها في مساراتها.

تم تنفيذ تقوسه الكبير المقوس عن طريق لف الجزء العلوي من جسمه إلى الجانب والتمثيل في الوركين مع الكلمة في زاوية القوس، والتي كانت مثالية لتلف مع خلال الفتحة الصغيرة في حارس خصومه. كان يستخدمه في الغالب عندما حاول خصمه التراجع.

أسلوب جورج فورمان

تم تعليم أسلوب جورج فورمان للقتال في الأصل من قبل معلمه، شريك السجل والمعد، سوني ليستون. علم Liston فورمان أهمية الوخز، وكيفية استخدامه لإعداد لفات الطلقة. كان فورمان في رأسي معروفاً بشكل غير عادل بأنه متشاكس خشن، يقفز إلى القتالية، بينما في الواقع، كان معظم ضغفه دفاعياً بشكل. كان لديه ثلاث تقنيات دفاعية رئيسية:

استخدم فورمان «حراسة طويلة» ممتدة إلى جانب بعض تقنيات الملاكمة في المدرسة القديمة مثل رفات الرفع، والتوقف، والإطارات، والتسليح القاسي ورفع خصمه ببساطة بترك الحارس الطويل المستخدم عرضة بشكل خاص للكلمات على الخط، حيث يترك الخط المركزي مفتوحاً. كما أنه يترك جانب الرأس مفتوحاً، مما يعني أنه يمكنك ضرب مستخدم الحراسة الطويلة بخطوات حول حارسه.

سيحضر فورمان هذا عن طريق كونه رشيماً ومترجماً بشكل مذهل لرجل بحجمه كما كان غير قادر على الإمساك بالكلمة مع حارسه الممتد، كان يتجنب بسرعة بعيداً عن الأضرار.

استخدم فورمان بعض تقنيات المصارعة من الداخل للسيطرة على خصمه، ووضعها في موضعه لسمعه الكبيرة. من المحتمل أن يتم تريس هذه التقنيات له من قبل Archie Moore، "The Old MongOOSE"، وحاووا تقليد الملاك الأمستوري عبر الحرس مع 132 ضربة قاضية قياسية.

كان لدى فورمان هفنان في الاعتبار عند تنفيذ هذه الإجراءات الدفاعية، وكان ذلك إما الحفاظ على المسافة أو إنشاء فتحات لطلقات القوة. كانت أداته الرئيسية في الضربات الكبيرة هي ضربه ضد خصم التوازن. سواء كان ذلك باستخدام طعنة أو إطار أو حتى دفع بسيط، فإنه سيخلق دائماً فتحة لليمن أو اليسار لضرب العلامة. من الصعب تحديد أفضل أسلحة فورمان، لكن أول أن أقول إن رقصه. كلمة واحدة كانت مكسبه مثل النيدان. قارنته أنجيلو ندي مع اللوحة العمدة من سوني ليستون، وكانت قوة لا يتباهى بها حقاً. يمكن استخدامه للعديد من الأغراض، وبشكل رئيسي دفع خصمه للخلف أو إيدانه، أو وضع خصمه للتوازن.

كانت أقوى ضربة له هي على الأرجح القبضة الذرية العلوية اليمنى التي رفعت حريفها Frazier من قدميه، قبل أن تضربه على الفعاش مرة أخرى. ومع ذلك، كانت كل ضرباته قوة متمرة للغاية الطبيعية، ويمكنه ضرب الرجل بأي نوع من الضربات.



إن يكون الإنسان ثورياً يشعر بالعمدة. وعن علاقته الحالية بكلاي، قال فورمان إن المباراة التاريخية بينهما لم يعد لها أثر في علاقتهما، حيث أصبحتا بمثابة شقيقتين ولكنه لا يستطيع رؤية كلاي كثيراً في الوقت الحالي لأن المرض يجبر كلاي على عدم الخروج كثيراً من منزله.

فورمان كان قوة. ومع ذلك، كان لديه عادة سيئة بعدم تحريك رأسه وإسقاط حارسه (عادة سيئة أثبتت به عودته أيضاً). ونتيجة لذلك، تتناول الكثير من اللقطات غير الضرورية على الوجه. الطريقة التي قاتل بها فورمان، لكن قتل نفسه. إن سليفستر هو بالضبط ما يتبر تايسون خصومه الأكبر عادة للقيام بكل قتال. هذه هي الطريقة التي يمكن بها تايسون دائماً من العثور على الناحل.

يحب تايسون المعارضين الذين يتاجرون بالكلمات لأنه لا يتحرك كثيراً. إذا قاتل فورمان تايسون بنفس الطريقة التي حارب بها في الستينيات والسبعينيات، مع الكلمات الأساسية، ونقص حركة الرأس، وصاعلي التين البري، وكان تايسون قد هزمه في خمس جولات. كانت سرعة أيدي تايسون أكثر من اللازم... بخلاف هوليفيلد ولويس، الطريقة الوحيدة للتغلب عليه.

تم تصميم أسلوب تايسون «نظرة خاطفة على يوه» خصيصاً للمقاتلين قصيري النظر. ميزة ثروبو هي مكانة منخفضة. إنه يسيل الدخول ويضرب تحيد رجل طويل القامة، إذا تم استخدامه بشكل صحيح. إن كونه قريباً من الخصم بأثرع طويلة يجعله أقل فعالية لأن ذراعيه لا يمكن أن تمتد بالكامل. أيضاً، يستخدم ارتفاع الخصم الطويل ضدّه لأنه يجبر المقاتل الطويل على التكم بزوايا هابطة، مما يأخذ بعض قوته.

أفضل طريقة لهزيمة مقاتل الذروة هو وضعه ضد مقاتل قصير آخر. إنه يجيد لعبته الداخلية لأنه إذا حاول تايسون الانتقال إلى نطاق الضرب الأمثل، فسيعقب ذلك أيضاً خصمه المتساوي الحجم في نطاق الضرب الأمثل. نظر Tillis جيسن 'كوكب' لإثبات.

كان تايسون أسوأ حالا مع فورمان من فريزر لأن مايك كان أكثر عدوانية. لا اعتقد أن مايك كان سيستمر جولة. حقا، لم يكن أسلوبه مختلفاً تماماً عن اللقطات الكبيرة التي ضربها فورمان بسخافة مثل نورتون وفريزر. كان فريزر أقل من عامين من فوز مذل على علي (الذي كان ذلك الوقت لا يزال في ذروة أيمو)، وظل نشطاً منذ الناحية المهنية) عند لقائه جورج... وجورج بلا رحمة دمته. كان كين نورتون (دفاعي لا يختلف عن تايسون) بلا شك في ذروة حياته المهنية عندما قاتل فورمان... مرة أخرى، تدمير كامل.

ربما يكون الفرق بين Frazier و Tyson و Norton هو سرعة اليد، والتي كانت في حالة Tyson والشأن الوحيد الذي أدهش لاري هولمز في معركته وكان له الكثير (إن لم يكن معظم) التلاميخ بخسارة لاري. المفاجأة في كل من يد مايك وسرعة قدمه من جعل أستر أجيته المحتملة في الفوز والاستيلاء ناجحة. كان تايسون، (إلى

بعد ما أمتع العالم لسنوات طويلة في الماضي من خلال لكلماته الساحقة وعروضه الرائعة والتاريخية على حلبة الملاكمة، وجد الملاكم الأمريكي السابق جورج فورمان وسيلة أخرى لإمتاع جماهيره ومحبيه.

سنوات طويلة ظلت فيها لكلمات فورمان هي مصدر الإمتاع للملايين من ضحايا الرياضة في جميع أنحاء العالم ولكن مصدر إمتاعه وإثارة هذه المرة كانت ملامح وجهه وخصه ظله التي لا تنفق على الإطلاق مع طبيعة الرياضة التي كانت طريقه إلى عالم الشهرة.

دقائق قليلة كانت كيلة بأن يخطف فورمان الأنظار من الجميع في منتدى الوجهة الرياضي الدولي (نوحة عزز) خاصة بعدما اعترف بأن الحاجة للتلل كانت السبب الرئيسي وراء عودته إلى ممارسة الملاكمة في 1987 بعد سنوات من اعتزاله اللعب.

وأشار فورمان في أنه نسا في عائلة فقيرة للغاية، وأنه لم يكن يجد حتى الحبز ليأكله خلال فترة الطفولة وأن هذا الفكر كان سبباً رئيسياً في اتجاهه إلى عالم الملاكمة بعد هذا كوسيلة للخروج من دوامة الفقر، مؤكداً أنه لو لا الملاكمة لم يكن ليصبح أي شيء. وأضاف أنه مارس بعض الأعمال الأخرى في فترات مختلفة من حياته ولكن الملاكمة ظلت هي حياته.

ومن خلال لهجة تنسم بالمرح ولا تخلو من الدعابات، أكد فورمان (65 عاماً) أنه لا يسعد لقتل أي شخص وأن هناك ملاكبين قد تكون لكلماتهم أقوى من لكلماته ولكن المهم أنه كان يريد توجيه الكلمات المستقيمة إلى منافسيه ليستفهم على الحيلة.

وعلى مدار مسيرته الرياضية بما فيها الفترة التي قضاهها بعد التراجع عن الاعتزال في 1987، خاض فورمان 81 مباراة فاز في 76 منها، وكان من بينها 68 انتصاراً بالضرورة القاضية وخسر خمس مباريات فقط واستعاد فورمان نكرات مباراته الشهيرتين أمام جو فريزر في 22 كانون الثاني/يناير 1973 وأمام محمد علي كلاي في 4 كانون الثاني/يناير في كينشاسا عاصمة زائير 1974.

ووصف فورمان المباراة الأولى بأنها كانت السبب الرئيسي في هذه الشهرة الطاغية التي نالها، حيث كان فريزر هو المرشح الأقوى للفوز ولكنه فاز على حساب فريزر بعدما أسقطه ست مرات في جولتين.

وأشار فورمان للمباراة الثانية واعترف بأنه أخطأ لأنه خاضها بنفس الثقة التي تحلى بها في جميع مبارياته وكان يجب أن يواجه كلاي بنهي من الخوف والقلق، لكنه حتى في تلك السنوات لم يشاهد بعض الشرائط لمباراته مما ساهم في هزيمته أمام كلاي.

وقال فورمان إنه كان متفانياً في الكلمات ولا يستطيع منافسه إن يصعد بعد أي كلمة مستقيمة منه ولكن المنافس كان أفضل في المواجهة.

وأكد فورمان أن الجميع انتظر أن يجسم المباراة بعد عدد قليل من الجولات وبالضرورة القاضية ولكن كلاي أجاد في هذه المباراة بالصمود حتى تحقق له الفوز الذي أراده بينما «كانت أعتقد أنني من سيحقق الفوز في هذه المباراة».

وقال فورمان إن المباراة أقيمت في زائير لأن موبوتو رئيس زائير أراد وقتها أن يبين للجميع أن زائير دولة ثرية قادرة على استضافة مباراة الملاكمة على لقب العالم للوزن الثقيل.

وأضاف: «اعتجبتني الفكرة كثيراً، وما زال الأفرقة يتحدثون عن هذا الزلزال حتى الآن... لم أهتم لكلمات كلاي ولكنني سمعت الحكام بعد المباراة يقولون: لقد نجح».

وأشار فورمان إلى القفز، الذي حمله على عنقه لدى دخوله إلى قاعة المنتدى، وقال إن هذا القفز الذي خاض فيه المباراة التاريخية، وإسه على أن يستعد لبيعه أو طرحه في مزاد علني حتى وإن كان يبعه سيذر عليه مليون دولار.

وقال إنه سخر أمواله بعد الاعتزال في السبعينيات لخدمة الأطفال ورعايتهم، ولكنه اضطر للعودة إلى الملاكمة بعد أن نفذت أمواله لأنها كانت الوسيلة الوحيدة لجني المال.

وبينما يصف كثيرون فورمان حالياً بأنه «بطل تسويق» للنجاح الهائل الذي يحققه في مجال الدعاية والتسويق، خاصة بعد تراجعه عن الاعتزال وتحقيقه العديد من الانتصارات قبل اعتزاله مجدداً، أشار فورمان مازحاً إلى أن الجميع سينكرونه من خلال أبنائه حيث أنجب فورمان خمسة أبناء بخلاف سبع بنات وأطلق على جميع الأبناء الخمسة اسم جورج مما يعني أن اسمه سيظل خادماً لسنوات طويلة. وقال فورمان، وبصراحة الخيرية إن كل إنسان يجب أن يساعد الغير وأنه ليس بالضرورية

جانب لويس (ربما) أسرع قوة لكلمة على الإطلاق في قسم لويس من ذلك فقط، وبالطبع كان جو مقاتلاً عاماً أفضل من مايك أيضاً). كان فورمان يأخذ لقطه ثقيلة أو ثلاث... بين طرق مايك سخيف. عرف جورج ما كان يفعله عندما ذكر أن لديه القدرة على ضرب مايك في جولة أو جولتين. كان مايك قد دخل في النهاية في الكلمة الخاطئة وسنداً الضربات القاضية بعد ذلك (إن لم يقتله بارداً، وهو على الأرجح أكثر لأن مايك لم يكن لديه قلب نورتون أو فريزر).

ومع ذلك، هذا لا يعني أن بيج جورج كان رائعاً، وبالتأكيد كان لويس وعلي وهولمز مقاتلين أكبر بقلوب أكبر. الجميع كانوا سوفقون تايسون في براعهم، وكان لويس سيضربه في 6، وعلي في 8، هولمز في 11.

على العكس من ذلك، كان تايسون سيقتل كين نورتون في نفس وقت في حياته المهنية، وسيوفر إيمو لفريزر معركة جيدة لعدة (فقط إذا لم يكن الفوز إيمو). اجابة مفصلة... ولكن لا فينوكس لويس؟؟ ليست متأكدًا من مدى الجدية التي توقعها منك أن تأخذ رذك بمنال هذا الإغسل الصراخ؟؟ أنت على حق بشكل إجمالي، لقد تأكدت حقاً من تغييره.

جورج فورمان مقابل مايك تايسون

هذا السؤال مثير للاهتمام بالنسبة لي لأن فورمان وتايسون غالباً ما تتم مقارنتهما ببعضهما البعض. ككنا فنانين بالضربة القاضية الوحشية، فحرا منافسيهما خارج الحلبة بالسرعة والقوة والمهارة. كلاهما مستوحى بشكل كبير من البطل السابق المصيف سوني ليستون، وحاووا تقليد حضوره وكيفية، ومع ذلك، من الناحية الأسلوبية، لا يمكن أن يكونا أكثر تبايناً.

أسلوب مايك تايسون

استلم أسلوب مايك تايسون بشدة من الملقب الكبير في قاعة المشاهير جاك ديمبسي، الذي اشتهر بتكميره في الجولة الأولى من أطول جيس ويلارد. أطلق عليه دامتو أسلوبه " Peek-a-Boo"، وكان يهدف إلى مساعدة المقاتل الأقصر في إخراج خصمه الأطول بطريقة سريعة وحشيّة.

كانت الفكرة هي الانزلاق تحت أو إلى جانب هجوم خصمه، والوقوف، والقضاء ضربة قوية. كان يجبر مضاره في كثير من الأحيان على اتخاذ موقف الجنوب من خلال تجاوزهم، مما تركهم يتقاتلون مع القدم اليمنى لخصم الأمام. لطالما فضل هذا الموقف تايسون، لأنه كان مرتاحاً للقتال مع أي قدم للأمام، ويمكنه التبديل بينهما بسرعة. غالباً ما كان يضع قدمه اليمنى بجانب قدم منافسه مما يتركها في وضع خطير.

طلقات الجسد لأنه كان لديه 40 رطل من بجر الجين لحياته.
إن الشيء الأكثر إثارة للاعجاب بالنسبة لي في فورمان حين عودته هو تحميطه واستراتيجيته قبل القتال. تخلى عن حزامه المتقاطع في معركة Moorer لأنه ترك يديه في وضع أفضل لمواجهة، مما يدل على فهم عميق لأسلوبه الخاص. أوقف فورمان عن طيب خاطر في الجولات التسعة الأولى من معركة مورر. تم ذلك لجعل Moorer يعتقد أنه يمكن أن يفتح هناك ويتاجر مع فورمان. في المعاشرة، خرج فورمان مرتين أقوى، مرتين أسرع وعموما مرتين جيد. لم يتوقع Moorer هذا وتم إقصاؤه.

جورج فورمان ضد مايك تايسون

قال فورمان في مقابلة أنه سيضع خطة لمعركة تايسون المحتملة مع محمد علي.
هذا يخبرني أن فورمان سيحاول الوصول إلى تايسون ويذهب إلى التوقف المتأخر. ليست متأكدًا من كيفية استمرار هذه المعركة. أعتقد أن تايسون لن يكون قادرًا على التخلص من فورمان القديم. إذا أراد ضربه فيجب أن يكون عن طريق TKO أو قرا.
الشهرة هو أن فورمان كان لديه ذقن عظيم، أفضل من تايسون بالتأكيد. عرض هذا في معركة مع هولييفيد الأصغر سنًا، حيث أخذ مزيجًا من الكدمة، 15 لكمة في الذقن وبقي واقفًا. لم يتمكن هولييفيد من ضرب فورمان. هذه المباراة الافتراضية ليست عادلة بعض النظر عن إصدار فورمان الذي اختار. كان تايسون مقاتلاً عظيمًا في حد ذاته، لكن فورمان سيكون له ميزة أسلوبية هائلة على تايسون، لدرجة أنني لا أعتقد أنه يمكن أن يكون لديه أمل في ضربه.

فريدا فورمان.. وفاة غامضة للملاكمة

الجميلة

عشرت فريدا الأمانة في هيوستن بولاية تكساس، على الملاكمة الأمريكية فريدا، ابنة الملاكم الشهير جورج فورمان مينة في شقتها، وفقا لما ذكرته وسائل إعلام أميركية.

وقال موقع أخبار المشاهير «شي أم زد» نقلا عن الشرطة في هيوستن بولاية تكساس، السبب أن الأجهزة الأمنية تنتهج التحقيق لمعرفة سبب وفاة الملاكمة فريدا، البالغة من العمر 42 عاما.

وقالت الشرطة إنها لن تكشف عن أي معلومات بانتظار نتائج التحقيق، وأنها لا ترغب في طرح توقعات بشأن حالة الوفاة الغامضة لابنة جورج فورمان. وكانت فريدا، التي تعيش مع زوجها وابنتها، قد بدأت الملاكمة في وزن الوسط عام 2001، وحقت 5 انتصارات متتالية، 3 منها بالضربة القاضية، قبل أن تتخسر في العام التالي، بحسب صحيفة ميل أونلاين البريطانية.

وأعلنت عتزالها بعد الخسارة، تحت ضغط من والدها الملاكم جورج فورمان، الذي كانت قد خسرت اللقاء الشهير أمام الملاكم محمد علي في كينشاسا. وكتبت فريدا على حسابها في تويتر إنها «إلى جانب كوني أمي بحب أسرتي وأم جيدة وزوجة وصديقة، فإني أتطلع إلى صنع اختلاف إيجابي في نظام العدالة الجنائية الأمريكية».

وكانت فريدا التحقت بجامعة سام هيوستن الحكومية، حيث درست علم «العدالة الجنائية». وظهرت فريدا في العديد من البرامج والأفلام الوثائقية، ومن بينها «ما وراء المحد» و«10 أمور يجب على العمر أن يخبرها»، وغيرها.

النيران لتلتهم 40 سيارة لأسطورة الملاكمة جورج فورمان

تعرض الملاكم الأمريكي المعتزل جورج فورمان لخسائر فادحة، أيام فقط من وفاة ابنته بعد نشوب حريق كبير في مراب سيارات بمنزله، حدث ذلك مارس 2019.

ووفقا لما ذكرته «سكاي نيوز» فقد التهمت النيران 40 سيارة على الأقل، في المراب الخاص بأسطورة الملاكمة السابق جورج فورمان، الذي تعرض منزله في ولاية تكساس الأميركية لحريق ضخم.
فورمان البالغ من العمر 70 عاما، وعائلته نجحوا في الفرار من المنزل في الوقت المناسب، عندما اشتعلت النيران في بيت الملاكم المعتزل الشهير، لكن مجموعته «المدلة» من السيارات احترقت.
السلطات الأمريكية قتلت في بيان لها: إنه تم السيطرة على الحريق في مراب بطل العالم السابق بالوزن الثقيل، إلا أن فورمان المعروف بولعه بالسيارات، فقد 40 مركبة دفعة واحدة.

الحادث جاء ليضاعف أحزان عائلة فورمان، الذين تفاعلوا بانتحار ابنته فريدا الشهر الماضي داخل منزلها في هيوستن.

جورج فورمان كان قد حقق لقب بطل العالم بالملاكمة مرتين، كما أنه خاض واحدا من أشهر الثورات في تاريخ رياضة الملاكمة أمام البطل الراحل محمد علي كلاي في زيمبر (الكونغو الديمقراطية حاليا) عام 1974.



ما تتركها في نطق كبير، وهو أخطر مكان يمكن أن تكون فيه عند محاربة جورج فورمان.

ماذا عن جورج فورمان القديم؟
عندما جعل فورمان التلاعب المخلص بالعودة إلى الملاكمة، بعد عشر سنوات من الحلقة، كان عليه أن يلقى نظرة على نفسه. لقد فقد سرعته وتخصصه وقوته وقوته. إذا أراد العودة، فعليه العمل على قدرته على الملاكمة. حصل على إرشاد مورر في كيفية استخدام الحارس عبر بشكل فعال.
واحدة من أكبر التريكات التي حصل عليها فورمان من الناحية الحكيمة كانت طعنه، حيث كان أكثر تنوعا. يمكنه الآن استخدامه في العديد من المواقف، مثل إعداد يمينه ومضخة وميض، أو استخدام رباط على خصم رابض، أو رمي بقصد إيذاء ودفع خصمه مرة أخرى. لا يزال يتعين علي أن أقول أن فورمان القديم كان لديه



ومع ذلك، أعتقد أنهم يتشاركون في العديد من السمات نفسها التي من شأنها أن تضعهم في وضع غير موافق. Foreman، أولا، كلاهما كانا مقاتلين مقاتلين، ولا أعتقد أن أي مقاتل قاس في التاريخ سيكون له فرصة على الإطلاق في هزيمة رئيس فورمان. تاهيك عن الوصول إلى الجرس النهائي، ثانيا، كان كلاهما مقاتلين عدوانيين للغاية، ولم يقتلوا جيدا على الأقدام الخلفية الجري في فورمان وليس فكرة جيدة أبدا، إلا إذا كان اسمك سوني ليستون. قام رون لايل أيضا بعمل جيد ضد فورمان، حيث أطاح به عدة مرات، لكن فورمان عاد وأكمل لايل ليحقق فوزا بالضربة القاضية. ثالثا، اعتمد كل من تايسون وفرايزر على حركات الرأس وقدرتهما على زلة الكلمات للحفاظ على سلامتهما، والتي غالبا



مقارنة سماتهم الجسدية

كان لمايك تايسون إبطا رانغا يبلغ 10'5" و 218 رطلا يتكون من عضلة متفجرة نقيه، ويصل إلى 71 درجة. الشيء المثير للاعجاب في جسدية تايسون كان بديه السرعة والقوية. كان يمتلك قوة الضربة القاضية في كلتا اليدين ولا يزال بإمكانه رمي مجموعات بسرعة كبيرة بحيث كانوا هناك مع محمد علي وفويد باترسون كاسرع ثلاثة أرواح من الأيدي في قسم الوزن الثقيل. كان تايسون مثل عصا الديناميت، التي فجأة تستنفذ وترسل خصمه إلى القتال. كان لديه رغبة واسعة ويمكن أن يأخذ لكمة قوية.

كان لدى جورج فورمان إبطا قويا بقوة 6'3" و 220 رطلا مع مدى وصول 78 بوصة. كان قويا ومتفجرا للغاية. كان لكلماته سرعة حقا، لكن الكلمات المعجمة لم تكن كذلك. كان لدى فورمان واحد من أعظم الذقن في تاريخ الانسام ويمكن أن يأخذ لكمة من أصعب الضربات.

أفضل استراتيجية لكل مقاتل تدخل في القتال

ستكون أفضل استراتيجية لمايك هي الوصول إلى منتصف المدى القريب واستهداف جسم جورج فورمان بمجموعات سريعة وصعبة. يجب أن يأخذ بعض الإبهام من جورج فرايزر ويستهدف ورك فورمان مع أصابعه ومدعته. سيستخدم هذا عرضين رئيسيين بسيطيه فرصة أفضل في وقت لاحق في المعركة.
كانت الممارك التي خسرها فورمان خلال مسيرته المهنية الأولى هي نتاجه لأن هدف نفسه، واستغلال خصمه لاستفادته. سيستخدم استهداف الجسم في إرهاب فورمان بشكل أسرع، وسيكون قاسيا إذا أراد مايك الفوز بذلك.

كان فورمان كما سبق ذكره مفتحا على الخطافات حول حارسه الطويل، وكان عليه الاعتماد على حركته السريعة والمرنة لجوازها والخرج من الأيدي. سيؤدي استهداف الوركين إلى تقليل حركات خصومك وإبطائها. سيساعد هذا التنكيك تايسون بشكل كبير. يجب أن يبحث عن ضربة قاضية في الجزء الأخير من القتال، وعندما يكون فورمان متعبا ويتم تقليل حركته. يجب على فورمان محاولة إبقاء تايسون خارج النطاق مع ميزة الوصول الضخمة. ليس هناك ما هو أكثر من ذلك. طالما أن فورمان يمكنه منع تايسون من الدخول إلى الداخل، فيجب أن يكون قادرا على إخراج تايسون. يمكن تحقيق ذلك على أفضل وجه من خلال تأطير ودفع واستخدام الضربة القاضية.

* صوت جرس الافتتاح *

يبدأ القتال مع تايسون كونه المعتدي وفورمان يحاولون إقامة دفاعه. يحاول تايسون الاقتراب من فورمان في منتصف إلى مسافة قريبة حيث يمكنه فعلا إحداث بعض الضرر. ومع ذلك، تم حظر دخوله من خلال تأطير فورمان لاكتاف تايسون ودفع تايسون أمامه، مثل مصراع الثيران يتعامل مع الثور. يسقط تايسون عددا قليلا من الخطافات اليسرى الجيدة في أعلى الدرج حول حارس Foreman الطويل، لكن معظم اللقطات تتوقف بسبب حراسة زافعة فورمان وتتوقف.

بعد أن أثبت دفاعه، بدأ فورمان في ضحك كيبه. بطة تايسون تحمت الوخزات ويحصل على بعض طلقات الجسم الجيدة، لكن فورمان يدفعه بعيدا بكتف يديه. لا يستغرق الأمر وقتا طويلا قبل أن تتغير إحدى الوخزات فورمان، وتذنب تايسون. يبدأ فورمان في الهجوم في البداية، مايك قادر على تجنب معظم لكلمات المتابعة فورمان. بعد أن تعافى قليلا، بدأ تايسون في العمل على الوصول إلى الداخل مرة أخرى. ومع ذلك، فورمان يهبط مرة أخرى، ويقتد مايك توازنه.

يبدأ فورمان بمطاردة تايسون حول الحلبة. لم يكن تايسون جيدا في القتال على القدم الخلفية. تبدأ هزات فورمان بالهبوط حسب الرعب.
في النهاية، بعد أن انزلق تايسون تحت حجرة فورمان، تم القبض عليه من قبل وحش كبير يسقطه للتل. يستيقظ بسرعة، لكنه اهتز بشكل واضح. فورمان يذهب للقتل، يتأرجح على نطاق واسع. يستخدم تايسون رأسه السريع للبط تحت معظم الضربات الواردة، ويستخدم مهارات الملاكمة الضيقة لإيهبوط خطف جيد على معدن فورمان مما يزعج قليلا. يقوم فورمان بدفع مايك إلى الوراء، وبلقي بكمة أخرى، مما يعيق تايسون. كان البط تحت الضربة الثقلية وتم القبض عليه بأحرف كبيرة أخرى، مما دفعه إلى الإهيار على القتال.

بالكاد جعل تايسون العد. لم يتبق سوى نصف دقيقة في الجولة، ويحتاج تايسون فقط للقاء لفترة أطول قليلا. ومع ذلك، كسر فورمان نفسية تايسون ولن يسمح له بالحصول على أي وقت للتعافي. يأتي فورمان يتأرجح في تايسون مرة أخرى، ويهبط بخطف يسار كبير وينخفض تايسون للمرة الثالثة والأخيرة.

مقارنات صحفية وخاطلة بين مايك تايسون وفورمان

عند مناقشة صليبات المطابقة الافتراضية، من الأدوات المفيدة التي يمكنك الاعتماد عليها البحث عن صليبات مطابقة مسألة حدثت بالفعل. الممارك الثلاثة التي يتم

حمد الله يصل لرقم مميز في دوري أبطال آسيا



قاد المهاجم المغربي، عبد الرزاق حمد الله، فرقة الاتحاد السعودي للانتصار الثمين على القوة العوية العراقي، بنتيجة (1-0)، أمسية الإثنين 23 أكتوبر/ تشرين الأول، ضمن مناسبات الجولة الثالثة من المجموعة الثالثة لدوري أبطال آسيا 2023-2024.

وبينما كانت المباراة منجحة نحو التعادل السليم، ارتدى حمد الله ثوب الإجابة عند الدقيقة 4+90، مسجلاً هدف الانتصار للاتحاد، ماتحاً "العبد" 3 نقاط ثمينة في مشواره بدوري أبطال آسيا.

ورفع هذا الفوز رصيد الاتحاد إلى 6 نقاط في صدارة مجموعته الثالثة، وتجمد رصيد القوة العوية عند 4 نقاط بالمركز الثالث، بفارق الأهداف عن سبهاان الإيراني صاحب الوصافة، فيما يتنزل أجمك الأوزبكي جدول الترتيب من دون نقاط ويهدفه الغالي أمام القوة الجوية، وصلت حصيلة حمد الله التهديفية في دوري أبطال آسيا إلى 26 هدفاً، أحرزها خلال 41 مباراة بالمسابقة، منذ موسم 2014-15، طبقاً لبيانات موقع "ترانسفير ماركت" العالمي.

وجاءت أهداف حمد الله في دوري أبطال آسيا برفقة 5 فرق دافع عن قمصاتها، حيث أحرز هدفاً مع غوانزو الصيني، و5 أهداف مع الجيش القطري، و3 أهداف مع الزين القطري، كما هز الشباك 16 مرة مع النصر السعودي، قبل أن يفض شريط أهدافه مع الاتحاد في المسابقة الآسيوية.

وأحرز حمد الله 112 هدفاً بقميص النصر خلال 108 مباريات في كل المسابقات، بعدما انضم بداية العام الماضي 2022، إلى الاتحاد في صفقة انتقال حر، حيث واصل صاحب الـ32 عاماً التألق برفقة "النصر"، محرزاً 44 هدفاً في 56 مباراة عبر كل البطولات، مع تقديمه 6 تمريرات حاسمة.

ريال مدريد يكشف موقف مودريتش من الرحيل إلى السعودية



كشفت نادي ريال مدريد الإسباني موقف الكرواتي لوكا مودريتش نجم الفريق بشأن رحيله عن صفوفه خلال الفترة المقبلة.

وارتبط اسم لوكا مودريتش بالانضمام إلى أحد أندية الدوري السعودي خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية، إلا أن اللاعب رفض ذلك مؤكداً رغبته في الاستمرار مع الميرنغي.

ووفقاً لما ذكره خوسيه أنخيل المدير التنفيذي لنادي ريال مدريد في تصريحات لصحيفة "الرياضية" السعودية، فإنه لا توجد أي نية لرحيل النجم الكرواتي في الانتقالات يناير المقبل والالتزام إلى دوري روشن السعودي، رداً على ما تم تداوله في الأيام الماضية.

وتابع في حديثه أنخيل: "لا يوجد مفاوضات رسمية من جانب مسؤولي الدوري السعودي لضم لوكا خلال يناير المقبل، وليس لدينا من الأساس تفكير في رحيله عن الفريق في الوقت الحالي".

وتشارك لاعب الوسط مع ريال مدريد في 9 مباريات في جميع المسابقات، لكنه فشل في إحراز أي هدف خلالها أو صناعة.

يذكر أن مودريتش يرتبط مع ريال مدريد، بعقد يمتد حتى صيف 2024 المقبل أي أنه في يناير القادم سيكون من حقه التوقيع لأي نادٍ آخر دون الرجوع لإدارة الميرنغي.

4 أسباب تمنح الوحدات الأمل في حسم مواجهة الكهرباء العراقي



على تحقيق ذلك، في ظل الحاجة الملحة للفوز في المباراة، واستعادة الصدارة لمواصلة المشوار نحو اللقب الذي يعد المطلب الأول للجماهير الفريق. وسيكون الوحدات طاقياً على الصعيد الفني بالسيطرة على الأخطاء الدفاعية والإعتماد على مهارات لاعبيه، خاصة أحمد سمير، أنس العوضات يوسف أبو الجزر، محمود شوكت ومهند أبو طه.

المد الجماهيري

من المتوقع أن تحتشد جماهير الوحدات كعادتها خلف الفريق، خصوصاً بعد إعلان إدارة النادي تخصيص ربع المباراة للفلسطين، ومن المنتظر أن يتواصل دعم الجمهور طيلة التشرين دقيقة، بحيث يكون عامل ضغط على الصعيد لا العكس. ويحتل الوحدات المركز الثالث في مجموعته، بعد أن جمع 3 نقاط، من خلال فوزه في الجولة الأولى على نظيره أهلي حلب السوري في عمان بهدفين نظيفين، قبل أن يتجرع الخسارة خارج الديار على يد الكويت الكويتي بهدفين لهدف.

رغبة اللاعبين في التعويض

منذ الخسارة أمام الكويت الكويتي، بدأ لاعبو الوحدات باستعادة الروح وأرسلوا أكثر من رسالة إلى الجماهير سواء عبر وسائل الإعلام أو من خلال صفحاتهم الرسمية في مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة أنهم يريدون الفوز في المباراة المقبلة ومواصلة الطريق نحو اللقب القاري. ومن الممكن أن تمثل رغبة اللاعبين في التعويض حافزاً كبيراً للفريق من أجل الظفر بالنقاط الثلاثة أمام الكهرباء، لإحياء آمالهم في البطولة.

الاستعداد النفسي

يريد لاعبو الوحدات خوض المباراة وهم مستعدون نفسياً، تماماً كما ظهر جلياً من خلال تصريحات عبد الله الفخوري لـ "winwin" الأخيرة التي أكدت أن الفريق يملك عقليته الفوز ويهدف للتتويج باللقب القاري، وليس الفوز في المباراة فحسب. وأكد الفخوري إيمانه بحرفة اللاعبين- بقدرتهم

بستضيف فريق الوحدات الأردني نظيره الكهرباء العراقي عند الساعة التاسعة من مساء عند الثلاثاء، على استاد عمان الدولي لحساب الجولة الثالثة من المجموعة الثانية لبطولة كأس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم.

وفي التقرير التالي نقدم لكم 4 أسباب تمنح الوحدات الأمل لتحقيق الفوز في المباراة وحصد النقاط الـ3 الثمينة في صراع المنافسة على التأهل إلى نصف نهائي منطقة الغرب.

حافز قومي وإنساني

يرى الوحدات نفسه فريقاً يحمل على عاتقه قضية نبيلة كونه أول من رحم مخيم "الوحدات" للاجئين الفلسطينيين ومعظم جماهيره من هناك لذلك يرى الفريق أن الفوز في المباراة قد يمنح الجماهير بسمة رغم المصائب الجلل.

وبأمل الوحدات للعودة إلى مسار الانتصارات بهدف المضي قدماً لحظف بطاقة العبور للنور الثاني من البطولة، التي يشارك فيها للمرة الثانية عشرة في تاريخه، حيث يريد مواصلة رحلته القارية بهدف الصعود لمنصة التتويج.

موعد مباراة الأهلي وسيمبا في إياب دوري السوبر الأفريقي 2023



الشرق الأوسط وشمال القارة السمراء.

ومن المقرر أن تداع مباراة الأهلي وسيمبا عبر قناة "AD Sports HD 1" والبيضا السعيد أن المباراة ستكون متناحرة مجانباً للجماهير العربية عبر التلفزيون، ليس على القناة الإماراتية وحسب، بل مستجدها أيضاً على قناة أون نايم سيورت التي حصلت على الحقوق بجانب بي إن سبورت المفتوحة.

ما القنوات الناقلة لمباراة الأهلي وسيمبا في دوري السوبر الأفريقي 2023؟

أعلنت قنوات "الوطنية الرياضية" حصولها على حقوق نقل مسابقة دوري السوبر الأفريقي 2023 بشكل حصري في منطقة

استضيف النادي الأهلي في استاد القاهرة الدولي نادي سيمبا، وذلك ضمن مباريات إياب الدور ربع النهائي من بطولة دوري السوبر الأفريقي.

انتهى لقاء الذهاب بين الفريقين بالتعادل الإيجابي بهدفين لكل فريق، وبهذه النتيجة يصبح الأحمر هو الأقرب للتأهل حسب قاعدة الهدف بهدفين.

بواصل الأهلي بذلك سلسلة النتائج الجيدة في الموسم الجديد، حيث لم يخسر الشياطين الحمر أي مباراة في كل البطولات منذ بداية الموسم.

وبنتيجة مباراة الذهاب، يحتاج النادي الأهلي فقط للتعادل بأي نتيجة أقل من نتيجة الذهاب للتأهل لنصف النهائي، ومواجهة الفائز من صن داويز وبيترو أنتليكو.

جدول مباريات دوري السوبر الأفريقي 2023 حتى النهائي

وفي هذا التقرير سنتعرف مفا على موعد مباراة الأهلي وسيمبا في إياب الدور ربع النهائي من الدوري الأفريقي 2023 والقوات الناقلة لها وأكثر من ذلك.

متى موعد مباراة الأهلي وسيمبا في دوري السوبر الأفريقي 2023؟

موعد مباراة الأهلي وسيمبا في إياب ربع نهائي الدوري الأفريقي هو يوم الثلاثاء الموافق 24 أكتوبر 2023.

وتتطلق صافرة بداية المباراة في تمام الساعة

مارك غويو.. هل يحق لفتي برشلونة الذهبية المتشاركة في الأبطال؟

هل يشارك غويو في دوري أبطال أوروبا؟

في ظل إصابة الهذاف البولندي روبرت ليفاندوفسكي، فإن إمكانية ظهور غويو في المباريات القادمة أصبحت واقعا ملموسا، لكن هل تحقق له المشاركة في دوري أبطال أوروبا، عطفًا على أنه ليس جزءًا من قائمة الفريق في المسابقة. طبقًا للوائح الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (UEFA) يحق لغويو المشاركة في دوري أبطال أوروبا مع برشلونة، فالوائح تسمح باتضمام لاعبين تحت السن إلى القائمة الاحتياطية بالمسابقة، قبل مباراة الأربعة أمام شاختر دونيتسك الأوكراني الأربعاء المقبل بالجزء الثالث.

غويو على خطا يامال ولوبيز

في 9 سبتمبر/ أيلول الماضي، أرسل برشلونة قائمته النهائية لدوري أبطال أوروبا المكونة من 27 لاعبًا إلى (UEFA)، واختار 19 لاعبًا وضخمهم في القائمة الأساسية، و8 لاعبين في القائمة الاحتياطية، وأبرزهم لامين يامال وفيرمين لوبيز بإمكان غويو الانضمام إلى قائمة برشلونة الاحتياطية، والاتحاق بزملائه من الأكاديمية الذين نشطوا في دوري أبطال أوروبا هذا الموسم، فقد شارك يامال ولوبيز في أول جولتين، في الانتصار (1-0) على ريبال أنتويرب. تجدر الإشارة إلى أن غويو انضم إلى أكاديمية برشلونة عام 2013، ويمتلك حاليًا عقدًا احترافيًا مع الفريق إلى صيف 2025.



سحرية من زميله البرتغالي جواو فيليكس، وانفرد بمرعى حارس الفريق اليابسكي أوناي سيمون، ليسجل هدف الانتصار. "لا أستطيع التقاط أنفاسي، لقد عملت طويلاً للوصول على مثل هذه الفرصة، في الحقيقة حملت بهذه الفرصة لسنوات عديدة، ليال كثيرة وأنا أحلم بأن أسجل هدفاً مع الفريق الأول". هكذا تحدث غويو للصحافة عن أول ظهور له مع فريق برشلونة الأول. أما مديره تشافي هيرنانديز، فقد أوضح بسعادة بعد اللقاء، أنه راهن على غويو ورياح الزهراء، وقال: "لقد رأيت غويو في الفريق الأول، لأنه يستطيع مساعدتنا وتسجيل الأهداف، أنا أحييه ومؤمن بأنه يجب منح موهبته التامة".

أصبح المهاجم الإسباني الشاب، مارك غويو (17 عامًا) أصغر لاعب يسجل في أول ظهور له مع برشلونة، بعد أن هز شباك أنتونيك بيلباو الأحد، وأعلن الانتصار (البلوغرانا) بهدف نظيف لحساب الجولة العاشرة من الدوري الإسباني (2023-2024). غويو بات أيضًا أسرع بديل يسجل لبرشلونة عبر تاريخه، حيث أحرز هدف الانتصار ضد أنتونيك بيلباو بعد 23 ثانية من نزوله إلى الميدان بدلًا من زميله فرمين لوبيز، وسقط احتفال جنوبي من 39 ألف مشجع في ممرجات ملعب (مونتجويفك)، عزف غويو نفسه لجمهور لبرشلونة أيمًا تعريف في الدقيقة 80 من مواجهة أمام أنتونيك بيلباو، عندما تسلم تمريرة

أسطورة ليفربول: لم أشاهد صلاح بهذا السوء من قبل



وجه راي هوتون أسطورة ليفربول، سهام نقده نحو أداء النجم المصري صلاح مهاجم الريدز أمام إيفرتون، رغم تسجيله لهدف الفوز على "التوفيز". "تسجيله لهدف في قيادة ليفربول للفوز على إيفرتون، بهدفين دون رد، السبت الفائت، على ملعب "أنفيلد"، ضمن لقاءات الجولة التاسعة للبريميرليج. وقال هوتون، في تصريحات لشبكة "توك سبور" الإنجليزية: "لقد قدم صلاح أداءً سيئًا في الشوط الأول. لم أصدق ما شاهدته منه". وأضاف: "لم أره يلعب بهذا السوء مع ليفربول من قبل، ربما لو كنت متربها لما استبعدته من أي مباراة، لأنه يستطيع أن يخطف النقاط بهدف، ولكنه كان بعيدًا للغاية عن مستواه". ويحل صلاح ثانيًا في ترتيب هدافي البريميرليج، برصيد 7 أهداف، خلف النرويجي إيرلينغ هالاند، هداف مانشستر سيتي. ويحتل ليفربول المركز الثالث في جدول ترتيب البريميرليج، برصيد 20 نقطة، ويفارق نقطة واحدة عن مانشستر سيتي وأرسنال.

الكشف عن طاقم تحكيم مباراة الترجي التونسي ومازيمبي



عين الاتحاد الأفريقي لكرة القدم طاقم تحكيم بقوه الجنوب أفريقي <«أبونجيل توم»> لإدارة مباراة الترجي التونسي ضد مازيمبي الكونغولي، ضمن إياب الدور ربع النهائي من مسابقة الدوري الأفريقي لكرة القدم "أفريكا فوتبول ليغ". وسيعاون أبونجيل توم، مواطنه زاهلي قرانجيل سويولا، بالإضافة إلى سورو فاستوان من ليسوتو، في حين سيكون الثاني دانيال لاريا من غانا والجزائري لحنو بن إبراهيم المسؤولين عن تقنية الفيديو. وسيعمل لنادي "ماب سويقة"، على الظهور بشكل بليق بتاريخه وسيمته الأفريقية رغم الإخفاقات الأخيرة، وذلك عندما يستضيف فريق مازيمبي الكونغولي، يوم الأربعاء على أرضية الملعب الأولمبي "حمادي المقرني"، برانس. ويبحث الفريق التونسي عن تعويض خسارة الذهب بنتيجة (1-0)، التي تعرض لها أمس الأحد في دار السلام بتزانيا، وتحقيق العبور إلى الدور نصف النهائي من أجل مساحلة جماهيره الغاضبة. يُذكر أن الفريق المتأهل من مواجهة الترجي ومازيمبي سيلتقي في الدور نصف النهائي مع المنتصر من صدام الوداد المغربي وإيمبيبا النيجيري. وتبلغ جوائز الدوري الأفريقي 2023 -حسبما تم الإعلان عنه- 4 ملايين دولار للبط، وهو رقم يتخطى كثيرًا ما يحصل عليه بطل دوري أبطال أفريقيا، مما يزيد من حجم التنافس بين جميع الأندية الثمانية المشاركة في البطولة.

تعرف على قائمة أغلى لاعبي كرة القدم في العالم



فيل فونن، ونجم بايرن ميونخ الجديد هاري كين. وتغير القيمة التسويقية للوجوم كرة القدم في العالم، بالنظر إلى المردود الذي يقدمونه خلال كامل العام، وعدد الأهداف والتمريرات الحاسمة التي يحرزونها، علاوة على عدد الألقاب التي توجوا بها.

والمهاجم النيجيري لاعب نابولي فيكتور أوسيمين بقيمة سوقية وصلت 120 مليون يورو. وفي ما يتعلق بقيمة الأسماء في هذا الترتيب، جاء لاعب بايرن ميونخ الألماني جمال موسيالا سابعًا بقيمة 110 ملايين يورو، وهي أيضا نفس القيمة التسويقية لنجم سيتي

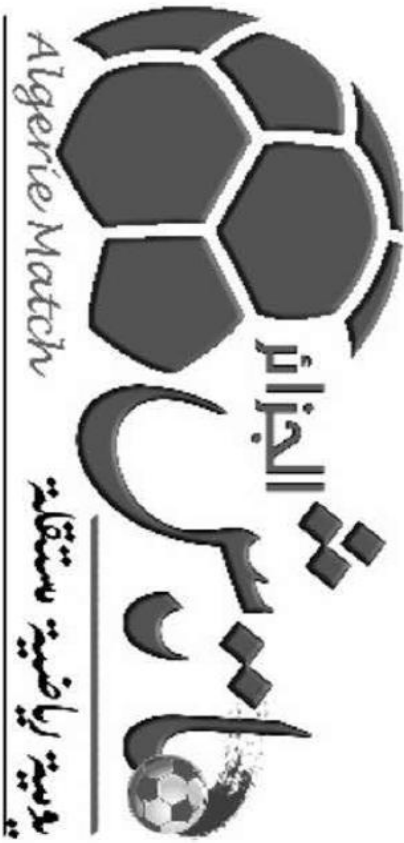
كشفت موقع "ترانسفير ماركيت"، عن الترتيب الجديد لأعلى اللاعبين قيمة تسويقية في العالم مع بداية موسم 2023-2024. وتشارك الثنائي كيليان مبابي، لاعب باريس سان جيرمان الفرنسي، وإيرلينغ هالاند، نجم فريق مانشستر سيتي الإنجليزي، في المرتبة الأولى بقيمة تسويقية وصلت إلى 180 مليون يورو. وسبق أن حصل هالاند على جائزة أفضل لاعب كرة قدم لهذا العام، وحقق الترتيب في الموسم الماضي ثلاثية مع مانشستر سيتي، حيث فاز بالدوري الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا وكأس الاتحاد الإنجليزي. وانضم ثنائي ريال مدريد، لاعب خط الوسط الإنجليزي جود بيلينغهام والمهاجم البرازيلي فينيسيوس جونيور إلى قائمة أعلى 3 لاعبين في العالم بعد أن بلغت قيمتهما 150 مليون يورو. في حين احتل المرتبة الخامسة زميله الجديد في الفريق الملكي، الإنجليزي جود بيلينغهام، بقيمة 120 مليون يورو، وهي المرتبة التي يشترك فيها مع زميله في منتخب "الأسود الثلاثة" بوكايو ساكا، لاعب أرسنال، والمهاجم النيجيري لنادي نابولي فيكتور أوسيمين. وفي المرتبة الخامسة جاء الإنجليزي بوكايو ساكا، لاعب أرسنال،

شاختر الأوكراني يفسخ عقد لاعبه الفار إلى روسيا

فسخ نادي شاختر الأوكراني عقد اللاعب ألكسندر راسونكو الذي فر من مقر إقامة الفريق بعد مباراة دوري أبطال أوروبا للشباب في بلجيكا ورحل إلى روسيا. وجاء في بيان النادي: "بسبب عدم العودة إلى مقر الفريق والرفض الفعلي للوفاء بالالتزامات بموجب العقد، أنهى شاختر الاتفاق مع لاعب كرة القدم ألكسندر راسونكو". ووقعت الحادثة في 4 أكتوبر الجاري، وتم اكتشاف اختفاء اللاعب البالغ 19 عامًا قبل رحلة العودة إلى أوكرانيا. وفي الوقت نفسه توقف عن الرد على المكالمات

وقعت الحادثة في 4 أكتوبر الجاري، وتم اكتشاف اختفاء اللاعب البالغ 19 عامًا قبل رحلة العودة إلى أوكرانيا. وفي الوقت نفسه توقف عن الرد على المكالمات





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
ولاية غرداية
مديرية الأشغال العمومية

رقم التعريف الجبائي: 408015000047019

إعلان عن طلب العروض المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا
رقم : 2023/ 13

تعن مديرية الأشغال العمومية لولاية غرداية عن طلب العروض المقوحة مع اشتراط قدرات دنيا قصد:
إنجاز مزلق أمنية لمحول للمدخل الشمالي لمدينة بريان على مستوى مفرق الطرق للطريق الوطني رقم 01
و الطريق الإجتهابي بريان عدن ك 548 و ن ك 559.

الشروط الدنيا التأهيلية:

- لا يمكن المشاركة في طلب العروض المقوحة إلا المقاولات التي تتوفر فيهم الشروط الدنيا التالية:
- 1- القدرات المهنية:
المقاولات الحاصلة على شهادة التأهيل والتصنيف المهني في الأشغال العمومية نشاط رئيسي درجة 6 أو أكثر سارية المفعول تتضمن الرمز « 347-4255 تشوير طريقي »
تملك ورشة تصنيع اللوحات مبررة بشهادة الصانع صادرة عن غرفة التجارة والصناعة المختصة.
 - 2- القدرات المالية:
قد أنجزت خلال الثلاث سنوات الأخيرة 2020، 2021 و 2022 ما لا يقل عن متوسط رقم أعمال قدره 10.000.000,00 دج مع تقديم وثيقة الحصيلة مؤشرة من طرف محاسب مالي معتمد تحمل ختم ابداعها على مستوى مصالح الضرائب أو شهادات رقم الاعمال مستخرجة من مصالح الضرائب.
يمكن للمقاولات التي تتوفر في هذين الشرطين، والتي يهيمها هذا الإعلان، سحب دفتر الشروط من : مديرية الأشغال العمومية لولاية غرداية ، شارع معمر الروانتي - ثنية المعزن - غرداية. مقابل تقديم نسخة طبق الاصل من شهادة التأهيل والتصنيف المهني.

يودع ملف الترشيح، العرض التقني والمالي مرفق بالوثائق المطلوبة أسفله لدى : مديرية الأشغال العمومية لولاية غرداية شارع معمر الروانتي - ثنية المعزن - غرداية، في آخر يوم من مدة تحضير العروض قبل الساعة الثانية زوالا 14h00.

- ملف الترشيح:
- الوثائق المطلوبة مبنية في دفتر الشروط (التعليمية للعارضين المادة 7)
- العرض التقني:
- الوثائق المطلوبة مبنية في دفتر الشروط (التعليمية للعارضين المادة 7)
- مذكرة تقنية تبريرية (انظر المذكرة التقنية التبريرية صفحة 57 إلى 61)
- هذه المذكرة التقنية التبريرية يجب أن تكون إجباريا مملوءة و ممضاة من طرف المتعهد لكل حصة على حدى .
- عدم ملء أو عدم إمضاء هذه المذكرة سيؤدي إلى رفض العرض.

العرض المالي:

- رسالة التعهد مملوءة و ممضاة.
- جدول الأسعار الوحدوية مملوء و ممضي
- الكشكف الكمي والتقديري مملوء و ممضي.

يتم إدراج ملف الترشيح، العرض التقني والمالي في أطرفه منفصلة ومختومة مع الإشارة على صدر كل غلاف إسم الشركة وموضوع المناقصة و عبارة: « ملف الترشيح » أو « عرض تقني » أو « عرض مالي »
توضع الأطراف في ظرف مغلق ويكون الغلاف الخارجي مبهم الهوية، لا يكتب عليه سوى عبارة:
عرض لا يفتح إلا من لجنة فتح الأطرفه وتقييم العروض

مشروع : إنجاز مزلق أمنية لمحول للمدخل الشمالي لمدينة بريان على مستوى مفرق الطرق للطريق الوطني رقم 01
والطريق الإجتهابي بريان عدن ك 548 و ن ك 559.

إن مدة تحضير العروض محددة بـ 10 أيام ابتداء من أول نشر لهذا الإعلان في ن.ر.ص.م.ع أو في الصحافة الوطنية، في حالة ما إذا صادف اليوم الأخير من هذه المدة يوم عطلة أو يوم راحة قانونية، تمدد مدة تحضير العروض إلى يوم العمل الموالي.

إن مدة صلاحية العروض تساوي مدة تحضير العروض زائد ثلاثة (03) أشهر ابتداء من تاريخ ايداع العروض.

تتم عملية فتح العروض في جلسة علنية في يوم ايداع العروض على الساعة الثانية و النصف زوالا (14:30)
بحضور المتهتمين أو ممثلهم الراغبين في ذلك، بمقر مديرية الأشغال العمومية لولاية غرداية - شارع معمر الروانتي - ثنية المعزن - غرداية .

ANEP réf.2316026050 يومية " الجزائر ماتش " العدد : 1109 بتاريخ 25 أكتوبر 2023



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

«وادا» تحيل الخلاف مع وكالة المنشطات الروسية إلى محكمة التحكيم

المنشطات) كما ترفض (الوكالة الروسية) الحلول المقترحة وشروط إعادة الاعتراف بالوكالة (الروسية)». وأضاف البيان «ستحيل «وادا» القضية قريباً إلى محكمة التحكيم الرياضية للنظر فيها وبالتالي فلن تطبق أي شروط حتى تصدر المحكمة قرارها».

القضية إلى محكمة التحكيم الرياضية أعلى سلطة رياضية. وقالت «وادا» التي تتخذ من مونترال الكندية مقراً لها في بيان «اليوم تلقت «وادا» إخطاراً رسمياً من الوكالة الروسية لمكافحة المنشطات مفاده إن الوكالة الروسية ترفض ادعاءات وادا بعدم الالتزام (بالقواعد الدولية لمكافحة

الدولية لمكافحة المنشطات كما أنها ترفض الحلول المقترحة والشروط المطلوبة لإعادة الاعتراف بدور الوكالة الروسية». وفي الشهر الماضي قالت «وادا» إن «روسيا ستواجه المزيد من العقوبات لعدم حل المشكلات المتعلقة بعدم امتثالها للقوانين الدولية لمكافحة المنشطات». ونتيجة لذلك قررت «وادا» نقل

قالت الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات «وادا» في بيان الليلة الماضية إنها «تستعد لإحالة الخلاف بينها وبين الوكالة الروسية لمكافحة المنشطات إلى محكمة التحكيم الرياضية للبت في القضية». وتقول «وادا» إن «الوكالة الروسية لمكافحة المنشطات لا تقبل تقييمها الذي خصص إلى أن الوكالة الروسية لا تلتزم بالقواعد

بعد فاجيوليو تونالي..

فضيحة جديدة تزهز المنتخب الإيطالي

منصات غير قانونية، كشف تقرير لموقع «توتو ميركاتو» الإيطالي أمس الجمعة، أن ظهور اسمي زانولوتونالي، جاء بعد الكشف عن تورط لاعب يوفنتوس نيكولو فاجيولي في هذه القضية. وأوضح موقع «توتو ميركاتو»، أن ظهور نادي روما، البولندي نيكولا زانولوتونالي، هو آخر لاعب يظهر ضمن المتورطين في قضية المراهنة، وأشار إلى أنه لا يستبعد ظهور أسماء متورطين آخرين من لاعبي كرة القدم في إيطاليا.

«كوري ديلا سيرا»، تتلخص في إقدام مهاجم نادي باري ماركو ناستي على كسر أنف زميله ماتيو روجيري، بعد اشتباكه بالأيدي بين اللاعبين، مما اضطر الطاقم الفني إلى طرد اللاعب من المعسكر لأسباب تأديبية وانضباطية. ويخوض المنتخب الإيطالي تحت 21 عامًا معسكراً مغلقاً بسبب ارتباطه بتصفيات كأس أمم أوروبا لهذه الفئة السنوية. وبالعودة إلى قضية المراهنة بالأموال على

وانجلترا في تصفيات كأس أمم أوروبا 2024 ، بمثابة ضربة قاسية يتلقاها بطل أوروبا الذي بدأ يستعيد بريقه مع مجيء المدرب لوتشيانو سبالتي. وانتقلت أخبار الفضائح إلى الفئات السنية الصغرى للمنتخب الإيطالي، لكن هذه المرة بشكل مختلف، حيث نقلت اليوم السبت تقارير صحفية إيطالية خبر طرد لاعب من معسكر المنتخب الإيطالي تحت 21 عامًا بسبب عدايته. وتفصيل القصة أو «القضية»، حسب صحيفة

تعيش الكرة الإيطالية هذه الأيام على وقائع الفضائح التي هزت أركان المنتخب الإيطالي الذي اضطر إلى إبعاد اثنين من لاعبيه هما نيكولو زانولوتونالي لاعب أستون فيلا، وساندروتونالي لاعب نيوكاسل من معسكر المنتخب بعد استجوابهما في قضية تورطهما في المراهنة بالأموال على منصات غير قانونية. وتعد هذه القضية وإبعاد الثاني تونالوتونالي من معسكر المنتخب الإيطالي قبل مباراتي مالطا

مبابي «مرعب هولندا» يزيد طمأنينة فرنسا وديشامب

للديوك. وأتم قنلاً: «مبابي يستحوذ على الأضواء، وأعلم أن بعض وسائل الإعلام ترغب في أن يتكلم أكثر قليلاً، لكنني أفضل أن يتحدث بضميريه في الملعب». جدير بالذكر أن المنتخب الفرنسي أصبح ثالث المتأهلين إلى يورو 2024 بجانب البرتغال وبلجيكا، في انتظار حسم ما تبقى من المنتخبات.

نصابها الصحيح، لا داعي للقلق في وجوده». وتابع: «وجوده يمنحنا قوة كبيرة ويمنحنا فرصة الفوز بصورة أكبر عن المنافس». وأكد أن مبابي مر بظروف صعبة خلال الفترة الأخيرة، لكنه شدد في الوقت ذاته على أن قائد منتخب فرنسا كان قويا وعاد بالشكل الأمثل. وأشار ديبديه أيضا إلى أن نجم باريس سان جيرمان أدى مهام استثنائية في الجهة اليمنى، مما يبرهن على دوره المهم كقائد

ورفع مبابي رصيده إلى 42 هدفا دوليا، ليصبح رابع الهدافين التساريخين لمنتخب «الديوك» متفوقا على الأسطورة ميشيل بلاتيني بفارق هدف واحد. وعن هذا الأمر، قال ديشامب في تصريحات خلال المؤتمر الصحفي بعد المباراة: «مبابي قدم مستوى مميزا للغاية وسعيد بالإنجازات التي يحققها». وأضاف: «مبابي أروع هولندا بالمستوى الذي ظهر به، فهو وضع الأمور في

أشاد ديبديه ديشامب، مدرب منتخب فرنسا، بنجمه الأول كيليان مبابي بعد الرقم التاريخي الذي حققه في مباراة هولندا التي أقيمت (الجمعة). وحقق منتخب فرنسا فوزا تمينا على هولندا بنتيجة 2-1، ضمن مناسبات الجولة السابعة من التصفيات المؤهلة لكأس الأمم الأوروبية 2024. وقاد مبابي منتخب بلاده لحسم التأهل إلى «يورو 2024»، بعدما سجل هدفي الفوز في المباراة ضد هولندا.

أوريلينتشو اميني.. دور جديد في ريال مدريد

ومن المقرر أن يلعب تشواميني إلى جانب الألماني أنطونيو رودريغيز مرة أخرى في مركز قلب الدفاع، بعد أن حافظ الثاني على شبكهما نظيفة في الفوز 4-0 أمام أوساسونا في ملعب «سانتياغو برنابيو». ويلتقي الريال بعدها ضد سبورتنغ براغا البرتغالي في الجولة الثالثة من دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا، ثم سيخوض الموقعة المرتقبة ضد برشلونة في الكلاسيكو الإسباني يوم 28 أكتوبر. ويترقب ريال مدريد عيسى صدارة ترتيب الدوري الإسباني برصيد 24 نقطة بعد مرور 9 جولات من المسابقة. فيما يحتل برشلونة المركز الثالث برصيد 21 نقطة بفارق نقطة خلف جيرونا الوصيف.

بالنسبة لأنشيلوتي، فإن تشواميني أثبت جاهزيته للعب في هذا المركز عند الحاجة إليه في الأشهر المقبلة، خاصة أن ريال مدريد يستعد للمنافسة على جبهات متعددة بعد التوقف، سواء في الليغا أو دوري أبطال أوروبا. كما طمأن أوريلينتشو اميني مشجعي ريال مدريد في تصريحات نقلتها صحيفة «موندو ديبورتيفو»، حيث قال: «من الممكن أن يحتاجني الفريق في الدفاع مرة أخرى، وقد قدمت أداءً جيدًا جدًا عندما لعبت هناك، لكنني استمتعت أكثر في وسط الملعب». ويعود ريال مدريد لاستئناف مشواره في الدوري الإسباني يوم 21 أكتوبر/تشرين الأول لمواجهة صعبة خارج الديار ضد إشبيلية في الأسبوع العاشر من المسابقة.

أساسي باستثناء مواجهة أنتليكو مدريد، وذلك في مركز لاعب الوسط الدفاعي. لكن تعثر دور تشواميني في المباراة الماضية قبل التوقف الدولي ضد أوساسونا بالدوري الإسباني، حيث لعب في مركز قلب الدفاع بجوار أنطونيو رودريغيز، وسط أزمة إصابات متزايدة لريال مدريد. وتقلصت خيارات أنشيلوتي في الخط الخلفي للريال، مع غياب البرازيلي إيدير ميليتاو لبقية الموسم بسبب إصابة في الرباط الصليبي، بجانب إصابات طفيفة مثل النمساوي ديفيد ألبا، وإيقافات مثل الإسباني ناتشو هيرنانديز، ليضطر المدرب الإيطالي إلى اللجوء للاعتماد على تشواميني في قلب الدفاع. وعلى الرغم من أن الصورة بدأت تتحسن

يبدو أن الفرنسي أوريلينتشو اميني، لاعب وسط ريال مدريد الإسباني، سيحظى بدور جديد مع الفريق الملكي خلال الفترة المقبلة. وتعاقد ريال مدريد في صيف 2022 مع أوريلينتشو اميني قادمًا من موناكو الفرنسي مقابل 100 مليون يورو، ليصبح رابع أعلى صفقة في تاريخ النادي الملكي. وسرعان ما حجز تشواميني مكانه في التشكيل الأساسي لريال مدريد، وأصبح واحدة من الركائز الرئيسية تحت قيادة المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي خلال الموسم الماضي الذي لعب فيه 50 مباراة. واستمرت أهمية صاحب الـ23 عامًا في التزايد داخل تشكيلة كارلو أنشيلوتي خلال الموسم الماضي، حيث لعب كل مباريات الليغا بشكل

مباراة البرازيل تصعق مانشستر يونايتد

أنه أحد هدافي الفريق هذا الموسم برصيد 4 أهداف. وحال غياب كاسيميرو عن أولى مباريات يونايتد بعد التوقف الدولي، فإن المدرب البولندي إيريك تين هاج قد يعوضه بالاستكتندي سكوت ماكوميناي.

من المشاركة أمام باراغواي يوم الثلاثاء المقبل. وتأتي إصابة كاسيميرو في الوقت الذي يعاني فيه فريقه، مانشستر يونايتد، من وابل من الإصابات المتتالية. ويعد اللاعب الدولي البرازيلي أحد ركائز الشياطين الحمر في آخر موسمين، كما

2026، إصابة لاعب الوسط المخضرم كاسيميرو. وذكرت صحيفة «مترو» البريطانية أن صاحب الـ31 عامًا غادر الملعب قبل نهاية المباراة بـ11 دقيقة بسبب إصابة في الكاحل. ولم يتضح بعد مدى قوة الإصابة وموقف اللاعب

تلقى نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي ضربة موجعة خلال فترة التوقف الدولي بتعرض أحد لاعبيه لإصابة، تضاعف ألم الفريق. وشهدت مباراة منتخب البرازيل ضد فنزويلا قبل يومين، في التصفيات المؤهلة لبطولة كأس العالم

دجوكوفيتش يستفرد بالقمة أمام منافسيه



ما زال الصربي نوفاك دجوكوفيتش يحتل المركز الأول في التصنيف العالمي، بفارق مريح عن منافسيه المباشرين الإسباني كارلوس كازا، والروسي دانييل مدفيديف. فيما تقدم الأمريكي الشاب بن شيلتون البالغ 21 عامًا، للمركز الـ15 في التصنيف العالمي للاعبين التنس الصادر اليوم الاثنين، غداة توججه بياكورة لقفه في مسيرته إثر فوزه في نهائي دورة طوكيو على الروسي أصلان كراتسيف. أما أبرز تغيير في العشرة الأولى، ففطال الأمريكي تابلور فريتر الذي برغم خروجه من الدور الثاني لدورة طوكيو (500) ارتقى للمرتبة التاسعة على حساب الألماني ألكسندر زفيريف.

تصنيف العشرة الأوائل:

1. نوفاك دجوكوفيتش (صربيا) 11045 نقطة
2. كارلوس الكاز (إسبانيا) 8805
3. دانييل مدفيديف (روسيا) 7355
4. باتيك سينر (إيطاليا) 5000
5. أندري روبليف (روسيا) 4765
6. هولغر رونه (الدنمارك) 4400
7. ستيفانوس نتشيباس (اليونان) 4300
8. كاسير رود (البرازيل) 3705
9. تابلور فريتر (الولايات المتحدة) 3500
10. ألكسندر زفيريف (ألمانيا) 3460

"شراب للسعال" يطيح بالارجنتيني غوميز في اختبار منشطات



عزرا المهاجم الأرجنتيني بايو غوميز سقط في اختبار منشطات إلى شراب سعال يتفوله ابنه، بعدما أعلن فريقه مونزا الإيطالي لكرة القدم إيقاف اللاعب الفائز بكأس العالم لمدة عامين.

وقال النادي في بيان يوم الجمعة إن الاتحاد الدولي للعبة (فيفا) أوقف اللاعب بعد العثور على مادة تيربوتالين، التي تساعد في علاج أمراض الجهاز التنفسي، في عينه.

لكن غوميز قال عبر إنستغرام أمس الأحد "لم أستخدم المنشطات مطلقاً ولم تكن لدي أي نية حتى لاستخدامها".

وقال إن وجود مادة تيربوتالين في جسده جاء نتيجة حصوله على جرعة "عن طريق الخطأ ودون نية أو قصد من شراب السعال الخاص بطفلي". وأضاف أن "استخدام مادة تيربوتالين للتدوير أمر مسموح به للرياضيين المحترفين" وأنها "لا تحسن الأداء بأي صورة في كرة القدم".

وتبين أن غوميز (35 عاماً) تناول مادة تيربوتالين المحظورة خلال عينة أجريت له في أكتوبر تشرين الأول 2022 عندما كان لاعباً لإشبيلية الإسباني.

وغوميز هو اللاعب الوحيد الذي توج بكأس العالم مع المنتخب الأرجنتيني في موندبال قطر أواخر العام الماضي، ولم يتم استدعاؤه لصفوف الفريق مجدداً هذا العام.

نجم السلة الأمريكي أندريه إيفودالا يعلن اعتزاله

لايكوب عن خطط لسحب القمص رقم 9 تكريماً له، ومن جهته، أشاد مدرب ووريرز ستيف كير بإيفودالا ووصفه بأنه «شخصية تحب الفوز بشدة».

ستيف كير مدرب ووريرز يشكر إيفودالا على مشواره مع الفريق

ولعب إيفودالا دوراً كبيراً في قيادة فريقه إلى لقب الدوري عام 2015، عندما دفع به المدرب كلساسي في المباراة الرابعة، فيما كان فريقه متأخراً 1-2 أمام كليفلاند كافالييرز بقيادة النجم ليبرون جيمس.

وتمكن اللاعب من تسجيل 22 نقطة وقيادة فريقه إلى الفوز 82-103 ومعادلة النتيجة، قبل أن يقبل إيفودالا انذار الطويلة ويفوز بالسلسلة 4-2. واختير إيفودالا آنذاك أفضل لاعب في النهائي وكانت تلك المرة الأولى التي يفوز بها لاعب بالجزيرة، ولا يكون مشاركاً كلساسي في جميع المباريات.

وبدا إيفودالا مسيرته في الدوري عام 2004، عندما اختاره فيلادلفيا سفنتي سيكسرز في المركز التاسع في قائمة «درافت» اللاعبين الجدد. وغادر سيكسرز عام 2012 ليلعب مع دنفر ناغتس لموسم واحد قبل أن ينضم إلى غولدن ستايت عام 2013، حيث بقي لسنة موسم.

وانضم إلى ميامي عام 2020 لموسم واحد قبل أن يعود إلى ووريرز في العام التالي وبحرز لقبه الأخير، بلغ معدل إيفودالا في 1231 مباراة خاضها في الدوري 11.3 نقطة و4.9 متابعات و4.2 تمريرات حاسمة، ونجح أيضاً في الفوز بميدالية ذهبية مع المنتخب الأمريكي في أولمبياد لندن 2012. جدير بالذكر أن إيفودالا فاز مع ووريرز بلقب الدوري خلال الفترة الذهبية التي عاشها النادي في أعوام 2015، 2017، 2018 و2022.



وقال اللاعب: «هذا هو الوقت المناسب، بدأ الوقت يصبح محدوداً بالنسبة لي ولم أرغب في وضع أي شيء جانبا». وأضاف: «أنت تريد أن تلعب على مستوى عالٍ. ولكن العائلة تتطلب الكثير. انبي يبلغ من العمر 16 عاماً ولدي أيضاً فتاتان. لذلك أتطلع إلى روتينهما يكران في تلك السنوات المهمة». وصور إعلان اعتزاله، وجّه ووريرز تحية كبيرة إلى لاعبه، وأعلن مالك النادي جو

أعلن الأمريكي أندريه إيفودالا، لاعب غولدن ستايت ووريرز في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، اعتزاله اللعب بعد مسيرة دامت 19 عاماً أحرز خلالها اللقب أربع مرات. وكشف إيفودالا، 39 عاماً، عن قراره بالاعتزال في مقابلة مع موقع «لانكسب» المملوك لشبكة «إي أس بي إن»، موضحاً أنه يريد قضاء المزيد من الوقت مع عائلته، وترك دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين.

ذهبية أردنية برفع الأثقال في بارالمبيك هانغتشو الآسيوية



10-6، ليتصدر منتخب الأردن مجموعته برصيد 3 نقاط ويفارق الأهداف عن الصين. وسيلتقي التشامي في ثاني مباراته بأسبوع هانغتشو يوم غد الثلاثاء مع المنتخب الكوري الجنوبي، حيث يأمل في تحقيق الفوز والتأهل إلى نصف نهائي منافسات كرة الهدف.

ويمثل المنتخب الأردني اللاعبون: عبد الرحمن وعصام عليان ومحمد السيد ومحمد القم وأسامة الزبيد ومحمد بدر إلى جانب المدير الفني عبد الله الداغستاني والمدرب كمال إبراهيم.

«مقابلة» يفتتح مشوار ألعاب القوى غداً

توج لاعب المنتخب الأردني لرفع الأثقال البارالمبي، عسر قرادة، صباح اليوم الاثنين بالميدالية الذهبية ضمن منافسات وزن 49 كغ بدورة الألعاب الآسيوية البارالمبية والمقامة في مدينة هانغتشو الصينية.

ونجح «قرادة» في حصد المركز الأول من بين 12 لاعباً شاركوا في منافسات وزنه بعدما تمكن من رفع 182 كغ، لينجح في تحقيق رقم قياسي جديد على مستوى دورة الألعاب الآسيوية البارالمبية.

وحل العراقي مسلم السوداني في المركز الثاني ونال الميدالية الفضية بعد أن تمكن من رفع 173 كغ وحقق الفيتنامي في فان كونغ الميدالية البرونزية بعد أن جاء في المركز الثالث.

وتعتبر هذه ثاني ميدالية يُحققها قرادة المتوج أيضاً بذهبية بارالمبيك طوكيو 2020 في دورات الألعاب الآسيوية، حيث نال الميدالية الذهبية كذلك في النسخة الأولى التي أقيمت في مدينة هانغتشو الصينية عام 2010.

وضمن منافسات وزن 54 كغ حل اللاعب الشاب، محمد الشنطي، في المركز الرابع بعد أن تمكن من رفع 170 كغ في أول مشاركة للشنطي بدورات الألعاب الآسيوية البارالمبية.

وتستكمل مشاركة المنتخب الأردني لرفع الأثقال في أسبوع هانغتشو يوم الخميس القادم من خلال عبد الكريم خطاب (88 كغ) وأسامة عيسى (79 كغ) فيما ستشارك ثروت الحجاج (86 كغ) يوم الجمعة ويختتم جميل الشبلي (فوق 107 كغ) مشاركة المنتخب يوم السبت القادم.

فوز أول لمنتخب كرة الهدف

وحقق منتخب كرة الهدف الأردني بداية قوية بعد فوزه على المنتخب السعودي 6-13 في أولى مباريات المنتخبين ضمن المجموعة الأولى.

وضمن ذات المجموعة حقق المنتخب الصيني الفوز على المنتخب الكوري الجنوبي بنتيجة

فضيحة في كأس العالم للسباح المصري لغزرة

المجر، رغم الحملة الشرسة التي شنّها ضدّه مسؤولو الاحتلال الإسرائيلي بسبب دعمه لغزرة.

وجاء حصول عبد الرحمن سامح (23 عاماً) على الميدالية الفضية، الأحد، خلف بطل الولايات المتحدة الأميركية الذي نال الذهبية، بزمن قدره 23.11 ثانية، فيما حقق سامح زمناً قدره 23.13 ثانية، بفارق 0.02 جزء من الثانية، وجاء في المركز الثالث بنجامين براود لاعب بريطانيا، محققاً زمناً قدره 23.15 ثانية.

وتعدّ الفضية ثاني إنجاز بالنسبة إلى السباح المصري عبد الرحمن سامح، بعدما توجّ بذهبية سباق 50 متر فرائشة ببطولة كأس العالم التي أقيمت في اليونان. ودعم عبد الرحمن سامح (المقيم بالولايات المتحدة الأميركية) الفضية الفلسطينية بشكل لافت، عبر تصريحات، أدلى بها عندما نال الميدالية الذهبية، وجرى حذف الفيديو الخاص بالتصريحات من حسابات الاتحاد الدولي للسباحة، في واقعة أثارت غضب الجماهير العربية.

ورفض عبد الرحمن سامح الاحتفال في وقت سابق بالحصول على ميدالية ذهبية تاريخية في السباحة المصرية، متضامناً مع أهالي غزة الذين يواجهون حرب إبادة من جيش الاحتلال الإسرائيلي.



نجح السباح المصري عبد الرحمن سامح في تحقيق إنجاز جديد بالحصول على الميدالية كأس العالم المقامة حالياً بمدينة بودابست في الفضية لسباق 50 متر فرائشة في بطولة

هاميلتون يتلقى صدمة قوية في صراع الوصافة بحرمائه من المركز الثاني في أوستن



خسر البريطاني لويس هاميلتون، النقاط التي حصدها بحلوله ثانياً، خلال المرحلة 18 من بطولة العالم لـ"فورمولا 1"، التي أقيمت الأحد في تكساس على حلبة أوستن، وذلك بعد معاقبته من قبل الاتحاد الدولي للسيارات.

وأصدر الاتحاد الدولي "فيا"، الاثنين، بياناً أكد فيه أنه استبعد بطل العالم 7 مرّات من الترتيب النهائي للمرحلة، وذلك بعد أن خضعت سيارته للمراقبة الفنية الروتينية، لثبوت أن أرضيتها لا تتناسب مع الشروط القانونية التي وضعها الاتحاد، وبالتالي لم يعتمد نتاجه، وهو ما جرى تعقيبه أيضاً على البريطاني شارب لوكلير من فريق فيراري. وبعد هذا القرار، مضى موجهة للسائق البريطاني الذي يرغب في الحصول على المركز الثاني في بطولة العالم بما أنه يتنافس مع المكسيكي سيرخيو بيريز من فريق ريد بول، لكن بعد هذه العقوبة فإن فرصه في الحصول على هذا المركز تبدو صعبة للغاية مع قرب انتهاء المنافسات. ويجل هاميلتون في المركز الثالث برصيد 201 نقطة بينما يملك بيريز 240 نقطة.

ويُخضع الاتحاد الدولي "فيا" كل السيارات إلى المراقبة في نهاية كل سباق من أجل التأكد من تناسبها مع الشروط التي يحددها بخصوص المعطيات التقنية والوزن وغيرها من النقاط، التي حددها قبل بداية الموسم، ولهذا فإن النتائج الرسمية لا تعتمد إلا بعد انتهاء عملية الاختبار.

هاميلتون واعتزال فورمولا 1: هل حانت اللحظة الحاسمة؟



تواصل الجماهير الرياضية ووسائل الإعلام العالمية الحديث عن موعد إعلان النجم البريطاني المخضرم لويس هاميلتون، سائق فريق مرسيدس المنافس في بطولات العالم لسباقات فورمولا 1، اعتزاله بشكل رسمي.

وأصبح لويس هاميلتون يُلمح في المؤتمرات الصحفية، التي يتحدث فيها قبل انطلاق المسابقات في بطولات فورمولا 1، إلى إمكانية اعتزاله الرياضة التي أحبها، وبدا مسيرته الاحترافية فيها عام 2008.

وبحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية الأحد، فإن لويس هاميلتون عاد إلى الحديث عن موعد اعتزاله مرة أخرى، عندما قال في المؤتمر الصحافي قبل انطلاق سباق الجائزة الكبرى في الولايات المتحدة: "أقضي الكثير من وقتي في التركيز على حياتي المهنية، وعندما تأتي تلك اللحظة (بفرض الاعتزال)، فإني مستعد لها".

ورغم تصريحات لويس هاميلتون، فإن الصحيفة البريطانية تؤكد أنه لا يفكر، خلال الفترة القادمة، في إعلان اعتزاله عالم السرعة، بل على العكس تماماً، يظهر سائق فريق مرسيدس الذي يبلغ سنه 38 سنة مصمماً على خوض المنافسات في 5 سنوات مقبلة.

وأوضحت أن لويس هاميلتون يعلم جيداً أن عامل السن يفتح حاجزاً أمام تحقيق ما تبقى من أهدافه في سباقات فورمولا 1، لكنه سعيد للغاية بفكرة خوض المنافسات وهو في الأربعين من عمره، قبل أن يقرر إعلان اعتزاله.

كما اهتمت بأن السبب الآخر لعدم إعلان هاميلتون اعتزاله عالم السرعة يعود إلى رغبته الشديدة بتحقيق لقب بطولة العالم للمرة الثامنة في مسيرته، من أجل أن يتفوق على الأسطورة الألماني مايكل شوماخر (7 ألقاب).

موندリアル الرياضات الإلكترونية في السعودية: استثمار جديد بعد كرة القدم



ومن المتوقع أن تنطلق النسخة الأولى من كأس العالم للإلكترونيات السعودية في درجات الحرارة الصيف في دراجت الحرارة. كما ذكر البيان الرسمي الذي نشره كلمة ولي العهد السعودي أنّ "البطولة ستضمّن الألعاب الأكثر شعبية في العالم في جميع الأنواع وستحتضن بأكبر مجموعة جوائز في تاريخ الرياضات الإلكترونية".

كشفت السعودية عن تنظيم بطولة كأس العالم للإلعاب الإلكترونية اعتباراً من عام 2024، في واحدة من الخطوات المهمة من أجل تعزيز دور هذه الرياضة التي تستحوذ على اهتمام عدد كبير من الشباب في المملكة، لا عيب أو متفرجين، كما أنّ من شأن البطولة أن توفر فرص عمل كثيرة.

وفي هذا الإطار، أعلن ولي العهد السعودي، محمد بن سلمان، الاثنين، رسمياً عن تنظيم السعودية موندリアル الرياضات الإلكترونية، وجاء في بيان رسمي نقلاً عنه: "إنّ كأس العالم للرياضات الإلكترونية هي الخطوة الطبيعية التالية في رحلة السعودية، كي تصبح المركز العالمي الأول للالعاب والرياضات الإلكترونية".

ولم تلت هذه الخطوة عن طريق الصنف، إذ إن السعودية تعمل على تطوير هذا القطاع منذ سنوات، وتحديداً منذ تولي محمد بن سلمان ولاية العهد قبل سنوات، خصوصاً أنه من عشاق لعبة "كول أوف ديوتي" الشهيرة، وفقاً لما ذكرته وكالة فرانس برس، الاثنين.

وكانت السعودية أعلنت عن استثمار مبلغ يتأهز 38 مليار دولار أميركي لمجموعة "سافى" التابعة لصندوق الاستثمارات العامة السعودية، وذلك في إطار السعي لتطوير الرياضات الإلكترونية ومحاولة توفير نحو 39 ألف فرصة عمل بحلول عام 2030.

لماذا انسحب كارلوس ألكاراز من بطولة بازل للتنس؟

فاجأ النجم الإسباني كارلوس ألكاراز جماهيره بعدما أعلن، الأربعاء الماضي، عن انسحابه من بطولة بازل السويسرية للتنس، بسبب عدم شعوره بالراحة في قدمه اليسرى، وإرهاق العضلات في أسفل ظهره لكثرة خوضه المواجهات في الموسم الحالي.

لكن صحيفة موندو ديورتيو الإسبانية كشفت أمراً مختلفاً، الأحد، إذ قالت إن ألكاراز (المصنّف الثاني عالمياً) انسحب من البطولة بسبب طلباته المالية الضخمة التي وجهها إلى القائمين على المسابقة الدولية. وأوضحت أن ألكاراز طلب من مدير البطولة هيروج سترাকা الحصول على مبلغ مالي يقدر بنحو 750 ألف يورو من أجل إعلان مشاركته في المسابقة الدولية.

وتابعت أن سترাকা أبلغ ألكاراز أن طلبه مبالغ فيه للغاية، ولا يمكن أن تدفع المسابقة مثل هذه المبالغ لتجوز كرة المضرب حتى يشاركوا في البطولة. كما اهتمت بأن سترাকা قال لألكاراز إن هناك العديد من نجوم اللعبة سيشاركون في المسابقة، وهم دانييل ميديفيد، باتيك سينير، أندريه روبليف، ستيفانوس تسيستيباس، فضلاً عن الكسندر زفيريف، لكن الإسباني فضّل إعلان انسحابه بشكل رسمي، عقب عدم حصوله على ما يريد مالياً، بحسب الصحيفة.



الرياضة مطلب صحي ووقائي للجميع

إحدى أنواع الغذاء كان الغذاء العادي المختلط والنوع الثاني يستند إلى تناول البروتينات والدهون بشكل أولي والغذاء الثالث هو الغذاء الغني بالكربوهيدرات المركبة والقليل من البروتينات. كانت نتيجة الاختلاف في الأداء الرياضي مذهبة بحيث تضاعفت قدرة الاحتمال عند الذين تناولوا الأخير من الغذاء.

ومؤخرا حصلت اختبارات عدة في مجال الطب الرياضي أو طب الرياضة بين أشخاص ناشطين رياضيا ورياضيين محترفين في مختلف أنواع الرياضة. وأشارت كل الاختبارات ضمن أنواع مختلفة من الغذاء بأن قلة البروتينات تكثف إجهاد الجسد حيث استنزف التبرؤجين فيه يصبح أقل ويحصل تنفيذ أفضل لوظائف العضلات فضلا عن استعمال أفضل للجليكوجين المخزن في العضلات.

فالمجد يستعمل أولا الكربوهيدرات المخزنة فيه يليها استعماله للنوع المنزعة والخيار البروتينات وذلك للحصول على الطاقة التي يحتاجها. وخلافا للعضلات التي تنشط خلال أي نشاط رياضي تعمل بفعالية أقوى وتطبخ المزيد من الطاقة عندما تتمكن من استعمال الجليكوجين المخزن بشكل محدود وبطريقة مقصدة. هذا ما تفعله الحمية (ريجيم) الغنية بالكربوهيدرات وقليلة البروتينات واحتمالك للنشاط الذي تقوم به وعمد على مدى قدرة عضلاتك على استعمال مخزون الطاقة التي تستهلكها وبدلا من تبيد الطاقة الأيضية (في إطار تحويل الطعام إلى مادة حيوية والطاقة في هضم

البروتينات يستمد هذا الجسد الوقود للرياضة مباشرة من الكربوهيدرات الأسهل هجما فما تأكله وما تمارسه من نشاط يمتزج دائما معك بشكل كامل لجعل جسدك قادرا قدرته وحيوية وجهد من قبل والرياضة تزيد إنتاج الخمائر التي تسهل إنتاج الطاقة وتضخم خلايا العضلات في الجسد بحيث يزيد معدل الأيض عندك أي يتم تحويل الطعام بسرعة أكبر إلى وقود. والنتيجة هي أن نسبة النسيج الجسدي الخالي من الدهن تزيد وتختص بنسبته من الدهن. وهذا التغير في النسبة بين النسيج الدهني والنسيج غير الدهني هو سبب شراكتك الجديدة حتى لو لم تفتد كثيرا من وزنك.

منافع عديدة للرياضة

هناك منافع عديدة للرياضة يمكن أن تجنيها منها:

- 1- الدفاع: كلما زادت من ممارسة الرياضة يزيد إدراكك بأنه بإمكانك فعل المزيد. وإذا خسرت حوالي 2 كيلوغرام من وزنك ومارست مع مئين مسافة ميلين في اليوم، سوف تكتشف أنك تستمتع حقًا بفختك وإيقاقتك الجديدة.
- 2- إن الرياضة تخفف من شهيتك للطعام، فيعد المشي أو السباحة ستجد أن رغبتك في الأكل هي أضعف.
- 3- الرياضة تجعلك تحرق الوحدات الحرارية بسرعة أكبر بعد ممارسة النشاط. وهذا صحيح لأن الرياضة تزيد من سرعة الأيض أو تحويل الطعام إلى طاقة وتبقى مرتفعا لمدة ست أو ثمانية ساعات بعد التوقف عن التمرين والتهان. وهذا يعني أن جسدك يتصل بعمليات إحراق الوقود الحرارية التي كانت تتابع خلال التمرين. لذلك وحتى لو كنت جالسا على كرسي في المكتب بعد ثلاث ساعات على انتهاء التمرين أو المشي فباتك تتابع حرق الوحدات الحرارية أكثر من اليوم الذي لا يحصل فيه أي تمرين.
- 4- زيادة القدرة: مع فقدانك لبعض الكيلوغرامات وفقاً للحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن، سوف تجد من الأسهل ممارسة الرياضة لأنك لا تحمل وزنا كبيرا. فإذا خفضت وزن أحدكم من 90 كيلوغراما إلى 75 كيلوغراما مثلا، فإنه من خلال وزنه الجديد هذا يصبح لا يحرق الحد ذاته من الوحدات الحرارية كما كان يحصل في الوزن الأول. فكلما خفضت الوزن قل انفاق الطاقة خلال ممارسة الرياضة.
- 5- زيادة الطاقة: معظم الحميات الاقتصادية تستنزف طاقتك لأن الطعام الذي يعطيك طاقة الاستمرار متنوع حسب تلك الحميات. لذلك تشعر بالضعف من الانخفاض المفاجيء في الوحدات الحرارية المستهلكة. لكن في الحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن لا تشعر بالارهاق لأن الكربوهيدرات المركبة والألياف التي تحصل عليها بموجب الحمية (ريجيم) متوافرة للجسد على شكل طاقة مباشرة أكثر مما توفره البروتينات. ومع ممارسة الرياضة تضاعف فوراً العناصر الغذائية قيد الاستعمال في جسدك بحيث تزيد الدهون غير الضرورية أو المواد السامة المؤذية.

لذلك عليك تخصيص «15» دقيقة في اليوم للرياضة ولا يهم كيف تكون ممارستك للرياضة، بل المهم أن تمارسها وحسب. والطريقة الوحيدة لنجاح خطة الأكل الجديدة هي التأكد من إرفاقها بالرياضة لأنها وحدها لا تتفحص من أحسن الوصول إلى الصحة الجيدة وإبطاء عملية التقدم في السن بحيث تبدو أصغر سنا فلا وجود للحمية (ريجيم) المناسبة بدون الرياضة.



منها فلا تفقد ذلك. وذلك إذا مارست كثيرا من الرياضة وبسرعة كبيرة قد تسبب الأذى لجسديك أو تصاب بالإحباط وعدم الوصول إلى اللياقة بسرعة فتتوقف عن التمرين باكرا وكليا. ويضمن معظم الناس أن التمارين المؤلمة هي التمارين المناسبة والتقيض هو الصحيح. فلا يطلب منك أكثر من أن يصل معدل نبض القلب عندك إلى 130 خفقة في الدقيقة أو أقل وفقا لمعك. وزيادة التعرق لا علاقة لها بالخفض الوزن وكذلك لا يعني حصول الألم والأوجاع أنك مضطرب في ممارسة الرياضة. وإذا مارست التمدد قليلا قبل البدء بالرياضة فيك تخفف مخاطر الإصابة والأذى لجسديك. والأهم من كل ذلك ألا تتخلي عن الرياضة فور شعورك بساى إجهاد من عدم تدريبك على الاحتمال، ومبادئ التمارين الحديثة هي: الإم أقل وعطائتها أكثر.

ولدى البدء بأي تمارين يجب أن تفعل ما يلي:

- 1- أن تحصل على موافقة الطبيب.
- 2- أن تركز على الملائم والأخذه المناسبة للرياضة.
- 3- أن تعوض ما تفقده من السوائل بشرب الكثير من الماء.
- 4- أن تمارس التحمية أو التمارين الإستعدادية قبل الرياضة والأفضل ما في الرياضة هو التنوع والأشكال المتعددة للنشاط الرياضي والتي تكمل بعضها البعض.

وكلما مارست المزيد من التمارين المتعددة زادت رغبتك في الأفضل. ولقد وجد أن الالتزام ببرامج رياضية يكون أفضل فور مرحلة الإستيقاظ من النوم حتى عند الأشخاص الذين يستيقظون بصعوبة ولا يشعرون بنشاط كبير في الصباح. ويمكن استعمال ساعة منبه للاستيقاظ باكرا لهذا الغرض وممارسة المشي السريع أو الهرولة وبعدها الإستعمال بالوش والامتداد للشيء.

وأولئك الذين يسداون رياضتهم في أوقات أخرى غير الصباح يزيد احتمال تباطؤهم لاحقا أو حتى توقفهم عن التمرين. فمن الضروري إن وقت التمرين والرياضة في برنامج منتصف النهار وسيكون عندها من السهل اختلاقي الأجزاء للتخلف. وهذا ينطبق على الرياضة السبائية خاصة أن الناس يتعبون خلال النهار سواء في العمل أو في المنزل ولا يشعرون في النهاية بالرغبة في ارتداء الثياب الرياضية وممارسة التمارين.

التفاعل بين الريجيم والرياضة

في عام 1980 في الولايات المتحدة الأمريكية أعلنت الهيئات الطبية أهمية الغذاء الغني بالكربوهيدرات والقليل بالبروتينات للأداء الرياضي والقدرة على احتمال ذلك الأداء. وقد نصحت هذه الهيئات بأن نسبة 70 بالمئة من إجمالي الوحدات الحرارية اليومية على شكل كربوهيدرات مركبة تعطي أفضل النتائج في الرياضة.

الرياضيون ليسوا فقط الذين يستفيدون من الحمية (ريجيم) القليلة البروتينات والغنية بالكربوهيدرات. وليس من الضروري أن تكون رياضيا محترفا لتستفيد من الحمية (ريجيم) وتعمل جسدك يقوم بوظائف بلونوة وفعالية مثل الألة. وفي سنة سابقة كان أحد الأطباء قد أثبت العلاقة بين الغذاء الغني بالكربوهيدرات وقدرته الرياضيين على تحسين قدرتهم على الاحتمال وذلك في إطار دراسة على ثلاثة مجموعات من الأشخاص طلب إليهم تناول ثلاثة أنواع مختلفة من الغذاء مدة ثلاثة أو أربعة أيام.

بطبيعة الإنسان البشرية دائما يحاول مقاومة الأمراض أو الإصابات بفشل البنية المرعبة لجسمه من دون أن يكون ذلك في فكره عوامل مقترضة احترافية في حال تعرضه لأي مشكلة صحية مثلا عندما يصاب بأسعال يمتنع عن شرب السوائل الباردة يبحث عن علاج لكنه لم يفكر أن يفتر ما هو مناسب لجسمه ويفوق جهازه المناعي بحيث يصاب بما لم يتوقعه كذلك أحييت القول أن الرياضة ليست حلا جزريا لمشاكل البدانة أو أمراض الإجهاد العصبى أو النومي لتجا إليها فقط في ما بعد المشكلة لذلك.

الرياضة ليست شكلا من كماليات الحياة أو للتسلية في أوقات الفراغ أنا أنكم من منطلق إن الرياضة أو بذل مجهود بدني بشكل يومي تقريبا هو مطلب صحي ووقائي لأسباب عدة منها أسلوب الحياة التي يعيشها الغالبية من الاعتماد على مواصلات في التنقل وفي المنزل يوجد هناك عسالة متزايدة والأهم من هذا كله السلوك الخائبي السبي في الغالبية لذلك كانت أغلب أمراض هذا العصر السكر في شكله وضغط الدم الشرياني وأمراض الربو والحساسية يكاد لا يخلو بيت من أحدها وفي حالة مراجعتهم للطبيب يوصف لهم الدواء وفي نفس الوقت ينصحهم بالرياضة المناسبة فلماذا ننظر إلى هذه المرحلة التي في الغالب يكون الجسم فيها منها كما المرض وحاجة السى الراحة لماذا لا تكون البداية من قبل ذلك بكثير كحاصل وقائي في حال حتى لو أصيب الشخص فيكون لديه بنية قوية خلايا نشطة والآن سوف انكر نوع من أنواع الرياضة أفضلها في البداية وهي التنفس العميق وهي تفيد كثيرا مرضى الحساسية والربو بالتحذير وضع الوقوف منتصب وفرد الذراعين ووضع الكتفين على الصدر في البداية أخذ نفس عميق عن الأنف وإخراجه من الفم ومن ثم الانتظام على عشر مرات تؤخذ متتابعة مع ملاحظة أن كمية الهواء الداخل الخلى من الهواء الخارج بهذا التمرين انستد من الهواء إلى أقصى حوصلة من الرئة وفي نفس الوقت يعمل على شد البطن والصدر وتكسر العملية بزيادة يومية بغير الاستطاعة وتفضل أن تكون في وسط هواء متحرك طبيعي معبها معاف تكون حالة أزمة الربو أقل عرضة أو أسرع في العبور منها مع تمنياتي للجميع بدوام الصحة والعافية.

ولقد وُجِدت إحدى مراكز الأبحاث في الولايات المتحدة الأمريكية الخاصة بالرياضة الهوائية أن المشي مسافة ميلين في اليوم في غضون «30» أو «40» دقيقة يحقق مستوى معتدل من اللياقة البدنية التي تعطي شعورا جيدا بتجاوب مع جسدك. وتشير الدراسات إلى أن مستويات الكوليستيرول عند أولئك الذي يمضون كثيرا في أقل مما عليه عند الذين لا يمارسون المشي إلا قليلا.

ولقد وُجِدت إحدى مراكز الأبحاث في الولايات المتحدة الأمريكية الخاصة بالرياضة الهوائية أن المشي مسافة ميلين في اليوم في غضون «30» أو «40» دقيقة يحقق مستوى معتدل من اللياقة البدنية التي تعطي شعورا جيدا بتجاوب مع جسدك. وتشير الدراسات إلى أن مستويات الكوليستيرول عند أولئك الذي يمضون كثيرا في أقل مما عليه عند الذين لا يمارسون المشي إلا قليلا.

أهمية الرياضة والتمارين

- 1- تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل.
- 2- تخفف من مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان.
- 3- تعطيك شعورا جيدا عن نفسك بحيث تصبح متدركا وواعيا مما تأكله والكمية التي تتأكلها.
- 4- تخفف مستوى الإجهاد.
- 5- تحسن مستوى سكر الدم.
- 6- تحسن قدرة الرئتين.
- 7- تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
- 8- تزيد قوة العضلات.
- 9- تخفف مستوى الكوليستيرول.
- 10- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- 11- تحسن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.
- 12- تمنع حصول الإمساك.
- 13- تحسن النوم.
- 14- تخفف من الكآبة والإرهاب.
- 15- تحسن القدرة على التفكير والتذكر.
- 16- تحسن المظهر وتعطي سهبا بولجيا أصغر من السن الزمني.
- 17- تجدد الشيبات وتعطي سببا بولجيا أصغر من السن الزمني.

وإذا لم تكن كل هذه الأسباب كافية لك فقد ظهر أن الرياضة تحسن النوعية الإجمالية للحياة، فعندما يكون شعورك الجسدي جيدا تميل إلى صنع تغييرات تؤدي إلى شعور نفسي أفضل بشكل عام.

لماذا الرياضة الخفيفة أفضل؟

إن المطلوب من صاحب الحمية أن يمارس الرياضة الخفيفة لأنها دواء ولا يجب تناول جرعات زائدة من هذا الدواء أي الإفراط في الرياضة. وحتى لو أحببت ممارسة الرياضة لا يجب أن تمارسها بشكل زائد والأهم من كل ذلك أن ندأ تتفهم برنامجك الرياضي بالتدريج حتى تتنامي قدرتك وفقرة الاحتمال عندك ببطء وبسرعة التي تتناسيك. أما بالنسبة إلى الأكثر من الرياضة خاصة الصعبة

عند ممارسة الرياضة تجعل عضلات جسدك دائما في حالة ارتخاء وضعف. ويصعب على القلب والرئة أن يوقما بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب المفاصل بضعف ويمكن إصابتها بسهولة. قلة النشاط له خطورته الكبيرة مثل خطورة التدخين.

الرياضة تحمي من الأمراض: أجسامنا تحتاج وتنشوق إلى الحركة والتمارين. التمارين اليومية هامة جدا للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى. الرياضة أيضا تساعد على بقاءك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكرا.

الرياضة تساعد على الصدر التحمل: عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به. التمارين الرياضية تساعد على التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب جسدك على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدما كمية طاقة أقل.

الرياضة تقوي العضلات: الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة. مع ممارسة الرياضة لن تشعر فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسدك.

زيادة مرونة الجسم: أنواع التمارين التي تقوم بشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والاتحاد وجميع حركات الجسم المختلفة.

زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتنسيق في الجسم، إذا كنت تشعر بالألم في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو تشعر بالتوتر والشد العصبي، فقيامك ببعض التمارين الخفيفة لتشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتستر بالراحة.

التحكم في وزن الجسم: الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة. وبالتالي بقاء الجسم دائما في وزن وشكل جيد.

ليس هناك من أفراس مسخرية تجعل شيب الإنسان يتجدد ويصبح أكثر رشاقة وأكثر قوة وسرعة وسعادة. لكن ربما كنت مخطئا لأنه هناك دواء واحد يجب عليك أن تتناوله خلال تطبيقك للحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن ويجب أن تتناوله كل يوم ليكون فعالا وهذا الدواء اسمه الرياضة.

على خلاف الكثير من الخبراء الذين ينصحون بالرياضة

التغذية الأمثل للرياضيين ما قبل وبعد التمارين !



هل من الأفضل تناول نظام غذائي غني بالكربوهيدرات الشبوية أو نظام غني بالبروتين عند التدريب؟
تزداد الحاجة للكربوهيدرات والبروتين في حالة ممارسة التمارين بانتظام كل يوم. الكربوهيدرات هي الوقود الذي يزود التمارين الرياضية بالقوة. الكربوهيدرات هي الوقود الأكثر أهمية للعضلات، ومصدر أساسي للطاقة في المخ والجهاز العصبي المركزي، وتشمل الخبز والمعكرونة والأرز والبطاطا والحبوب.
يتم تخزين الكربوهيدرات بشكل غليكوجين في العضلات والكبد. تكون هذه المخازن صغيرة، لذا فالمخول المنتظم من الكربوهيدرات ضروري لإبقائها بالشحونة. قد تؤدي مخازن الغليكوجين المنخفضة إلى ضعف الأداء وزيادة خطر الإصابة. لكن بالنسبة لبعض الألعاب الرياضية، مثل الرياضات التي تتطلب أوزاناً محددة حيث قد يتوجب على نخبة الرياضيين أن يحافظوا على وزهم ضمن فئة وزنية معينة (مثل الملاكمة)، أو كما في رياضات قوة التحمل (مثل الجري لمسافات طويلة)، فيمكن أن يكون هناك فوائد فزيولوجية من الكربو بخاصة مخازن غليكوجين منخفضة في جلسات خاصة. يجب التخطيط لهذه الجلسات بعناية، وذلك بسبب المخاطر المحتملة.
يستطيع معظم الأشخاص الحصول على ما يكفي من البروتين من نظام غذائي صحي ومتنوع. تشمل مصادر البروتين الجيدة على اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان.
يحتاج الرياضيون البروتين بكميات أكبر وفي فترات منتظمة على مدار اليوم لتعم العضلات وإصلاحها. تختلف نسب الكربوهيدرات والبروتين المطلوبة حسب نوع الرياضة، لذلك من الأفضل طلب المشورة من اختصاصي مؤهل حول الاحتياجات الخاصة بكل فرد.

صحية كبيرة فعلى المستوى القريب والملاحظ، يؤدي إلى الأسماك والحفاف، وعلى المستوى البعيد قد يؤدي إلى مشاكل بالكلية نتيجة الإقلال على عمل كاهل الكلى وزيادة وحسب في إفرازات الكبد. وبالتأكيد فإن زيادة كمية البروتين ستكون على حساب كمية الكربوهيدرات المتتوتلة، مما قد يؤدي إلى قلة الألياف الغذائية المتتوتلة وزيادة مشكلة الغازات وتبجج الإيعام والقولون وقد يسبب الزيف.
- قد يكون زيادة تناول البروتين مرتبب بأمرض القلب والكولسترول المرتفع في الدم وذلك لأن مصادر البروتين عادة ما تكون عالية بالدهون، والتي قد يؤدي زيادة تناولها إلى مشاكل كبيرة في الجسم.
- من المهم التنوع في المصادر التي تمدنا بالبروتين والأحماض الأمينية الأساسية، سواء كانت من مصادره (عالية الجودة) من لحوم وأسماك أو الحليب ومنتجاته والبيض، أو مصادره الأخرى (منخفضة الجودة) من البقوليات كالمحجص والفول والعدس، أو النذرة والقاصولياء.
- عادة لا ينصح بتناول الوجبات البروتينية والنسمة والعالية بالدهون ما قبل التمرين بفترة تتراوح ما بين 4-5 ساعات، وذلك لبطء عملية هضمهم في الجسم، وبالتالي بطء الأيعام.
- كمية البروتين التي يحتاجها الرياضي تختلف وتزيد مع زيادة حدة النشاط ويمكن تعديتها من خلال الطعام لفظ لا غير دون الحاجة لمكملات، بحيث تكون كالتالي:
من 1.3-1.4 كغم / كغم من وزن الجسم لمن يمارسون رياضات التحمل.
من 1.6-1.7 كغم / كغم من وزن الجسم لمن يمارسون رياضة رفع الأثقال.

أفضل السكريات والكربوهيدرات ومواعيدها !

تعد الكربوهيدرات والسكريات أساسية وجدا مهمة لإمداد الجسم بالطاقة، وعادة ما ينصح بالتركيز على الكربوهيدرات المعقدة والكاملة في الوجبات مثل الشوفان والحبوب الكاملة والخبز الأسمر والمعكرونة والأرز المصنوع من الحبوب الكاملة والفاكهة، إذ أنها بطيئة الهضم والامتصاص مما يضمن بقاء مستوى الطاقة والمحافظة على الجهد لفترة أطول. أما الكربوهيدرات والسكريات البسيطة فهي التي ينصح بها خلال المباريات والإستراحتات ما بين التسطين إذ أنها تمد الجسم بالطاقة والجلوكوز اللازم بشكل سريع المفعول، ولهذا عادة ما يتم استخدام مشروبات الرياضيين التي تحوي أنواع من الكربوهيدرات البسيطة السكرز والمتتوز والجلوكوز) والسوائل خلال المباريات كما ويمكن أثناء الإستراحتات الجوء إلى تناول العصائر.
- كمية الكربوهيدرات التي يوصى بها للرياضي هي ما يقارب 10-16 غم / كغم من وزن اللاعب خلال اليوم، وذلك تقوتاً وتبعا لنوع الرياضة التي يتم ممارستها وحالة الجو، وكمية الطاقة التي يستهلكها الرياضي وجنسه.
- يفضل عادة ما قبل المباراة من 3-4 ساعات أن يتم استهلاك ما يقارب 60-70% من مجمل الطاقة من الكربوهيدرات والسريعة الهضم.
- مسأ بعد المجهود البدني العنيف يكون الجسم قد استهلك مخزونه من الجلوكوجين المخزون في العضلات، وعليه فيجب أن يتم التعويض وخلال الست ساعات الأولى ما بعد التمرين، بحيث يتم التزود بما يقارب 2-4 غم سكريات/كغم من الوزن كل ساعتين.
- الموصىة على تناول وجبة الإفطار اليومية والغنية بكافة العناصر الغذائية ومسئ بيها الكربوهيدرات جدا مهم للرياضي للمحافظة على نشاطه وطاقته على طول اليوم.

هل يجب زيادة كمية الطعام عند الإكثار من التمارين الرياضية؟

إذا تمرن الشخص مرة أو أكثر كل يوم، فسيستخدم طاقة أكثر مما لو كان نشاطه منخفضاً أو متعدياً. فإذا كان وزن الشخص صغيراً، ولا يريد أن يقدن الدهون من جسمه، فزيادة كمية الطعام اليومية ضرورية للحفاظ على وزنه. لكن ما زالت هناك حاجة للتأكد من أن الشخص يتناول نظاماً غذائياً متوازناً. مسن أجل زيادة مخول الطاقة ودعم الجلسات التدريبية، يجب تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، مثل الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة والبطاطا. ويفضل اختيار الأصناف المكونة من الحبوب الكاملة، وكل البطاطا مع قشورها. يجب ضم مصادر الدهون الأساسية إلى الطعام مثل الأسماك الدهنية والمكسرات والبذور. الأطعمة الغنية بالبروتين ضرورية أيضاً للمساعدة في إصلاح وبناء العضلات.

مسأ في التغذية الأمثل للرياضيين ما قبل التمرين والمباريات أو أثنائها أو بعد انتهائها ! كيف يتم التحضير تغذوياً للمباريات الكبيرة ؟ كيف يتم تعويض مسد النقص في العناصر الغذائية وما الاحتياجات الغذائية الأنسب لهم ؟ كل ذلك والمزيد سنجيبكم عليه من خلال المقال التالي :

التغذية الأمثل للرياضيين ما قبل وبعد التمارين !

يقال بأنه في أحد مباريات كأس العالم النهائية وصل مسدرب أحد الفرق معلومات حول أن الفريق المنافس يتناول على الغذاء وجبة سياغيتي وعصير معلب بكميات كبيرة ودون أي بروتينات، فظلوا من هذا الخبر أنه مسدرب بقصد تضليلهم عن الأكل السليم المناسب للرياضيين والذي باعتقادهم بأنه «البروتين»، فأمر المسدرب لاعبي الفريق بقتال اللحوم واللحوم فقط بكميات كبيرة طفا منذ مائها في الغذاء الأمثل لإمدادهم بما يناسبهم من عناصر غذائية لازمة قبل المباراة. وللأسف تمت هزيمة فريقه شرس هزيمة، وتم تفسير ذلك من ناحية تغذوية على أن الفريق لم يتناول كميات ملائمة لاحتياجه من السكريات والجلوكوز الضرورية لإمدادهم بالطاقة، كما وأن كثرة البروتين التي تم تناولها قبل المباراة سبب عسر وصعوبة في الهضم لدى اللاعبين. .! بالتأكيد يلعب النظام الغذائي المتوازن والصحي دور مهم في تعزيز الأداء الرياضي. والرياضيون الذين يقومون بتناول سعرات حرارية قليلة ولا يحصلون على الطاقة اللازمة لدى المجهود البدني الذي يقومون به، أو الذين لا يحصلون على التغذية المتوازنة الشاملة لكافة المجموعات الغذائية مسن بروتين وكربوهيدرات ودهون وبطريقة محسوبة، هم الأكثر عرضة للإصابة بقتان السوزن ونقص المعادن والفيتامينات والجفاف والإسماك، والمشاكل الأخرى من ذلك مثل المشاكل الكلوية وغيرها.
وعادة ما يكثر التساؤل حول التغذية الأمثل للرياضيين ما قبل التمرين أو أثناء التمرين أو ما بعد انتهائه؟ وكيف يتم التحضير تغذوياً للمباريات الكبيرة ؟ وما الطرق لنسد وتعويض النقص في العناصر الغذائية وما الاحتياجات الغذائية الأنسب لهم ؟! إنكم إليكم المعلومات التالية التي ستمهمكم كرياضيين أو مدربين أو كمتدئين بالرياضة :

السوائل والمشروبات ما بين المسحوق والمنوع !

- الموضوع الأهم هو موضوع تعويض السوائل التي يفقدتها الجسم نتيجة التمرين والمجهود البدني الذي يبذله، فنقص سوائل الجسم يؤثر سلباً على الأداء الرياضي ويؤدي إلى انخفاضه.
- يفضل شرب كمية اللازمة والملائمة من المياه لكي يعوض الجسم ما يفقد من سوائل أثناء التمرين والتي إن لم يتم تعويضها فقد تؤدي إلى الإصابة بالجفاف والكمية من المياه التي ينصح عادة الرياضي بشربها هي كما يبين الجدول التالي:
الفترة كمية المياه اللازمة
خلال ساعتين قبل التمرين 400-600 ملتر
خلال التمرين كل 15-20 دقيقة حسب قدرة الفرد على التحمل 150-350 ملتر
بعد التمرين البدني 450-675 ملتر لسكل رطل(250 غرام) تم فقدته من وزن الجسم أثناء المجهود.

- يجب قياس وزن الرياضي ما قبل وبعد التمرين أو المباراة، وذلك لمعرفة كمية السوائل التي تم خسارتها، بحيث يتم التعويض لتر من السوائل لكل كيلو غرام مفقود من الوزن.
- يجب الانتباه أن قفان السوائل من جسم الرياضي لا يقتصر فقط خلال فترة المجهود البدني وإنما يستمر لما بعد ذلك من خلال التعرق والتبول، ولهذا يجب أن يستمر في تعويض السوائل ما بعد المباراة أو التمرين.
- يفضل تجنب تناول المشروبات العالية بالكافيين والندرة للبول، مثل: الشاي والقهوة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة أثناء التمرين أو ما قبله بقليل، حيث أن احتوائهم على المنبهات «الكافيين» يعمل على زيادة إدرار البول وخسارة وقفان المزيد من الماء مما قد يزيد من فرص الإصابة بالجفاف، كما وأن الكافيين يؤدي إلى زيادة تسرع ضربات القلب، إضافة إلى إحداث بعض التيبكات المعوية والغازات وتلثقة وزيادة الإحساس بإتلاء المعدة.

- يفضل اللجوء لمشروبات الرياضيين الخاصة والغنية بالكربوهيدرات البسيطة والأملاح والمعادن. وليس لمشروبات الطاقة الغنية بالمنبهات.
- يفضل قبل المباراة تجنب أي مجهود أو نشاط قد يؤدي إلى زيادة التعرق مثل حمامات الساونا والتعرض للشمس لفترة طويلة.
- في المباريات أو التمرينات التي تمتد لأكثر من ساعة، يمكن اللجوء إلى المشروبات الغنية بالكربوهيدرات ومشروبات الرياضيين، والتي ستتحفظ مستويات السكر في الدم وتساعد على زيادة التحمل وتخفيف التعب والإجهاد.

- في الأجواء الباردة يفضل التركيز على المشروبات الرياضية الغنية بالكربوهيدرات لإمداد الجسم بالطاقة، أما الأجواء الحارة فيفضل التركيز على المشروبات الغنية بالأملاح لتعويض المفقود عن طريق التعرق بشكل خاص.
- يفضل الابتعاد عن تناول الماء المثلج، وتناول الماء البارد (10-22 درجة مئوية) أثناء التمرين لكن بكميات محسوبة ومتفرقة، مع العلم بأن المياه التي تكون درجة حرارتها من 5-0 درجة مئوية قد تكون مسموحة في الجو الحار إلا أنه لا ينصح بشربها بكميات كبيرة وبسرعة.
- في حالة قفان الجسم لكمية تتجاوز اللترين من السوائل فينصح بالتركيز على تعويض الأملاح والصوديوم بالإضافة للسوائل المفقودة، وذلك مسن عن طريق استخدام مشروبات الرياضيين والمحاليل المألحة الخاصة بمعالجة الجفاف وتناول الإغذية الغنية بالصوديوم.

ما مصادر البروتينات الأفضل والكمية الموصى بها !!

- من الاعتقادات الخاطئة والشائعة ما يبين بعض الرياضيين بأن الرياضي بحاجة لكمية كبيرة جدا من البروتين لتقوى الأيمان البدني، ولهذا يلجأ أغلبهم لتناول المكملات البروتينية بالإضافة لكميات عالية مسن مصادره الغذائية وهذه معلومة غير صحيحة حيث أن جسم الإنسان يحتاج كمية معينة فقط من الأحماض الأمينية، والزيادة عن حاجته يتم تحويله إلى دهون وتخزينه في الجسم، مما قد يكون سببا في زيادة الوزن.
- الاستهلاك المفرط للبروتين والزيادة عن حاجة الجسم يؤدي إلى مشاكل

الدورة الدولية المفتوحة للتايكواندو:

المصارعة بنتري العمري تهدي الجزائر الذهب

توجت المصارعة الجزائرية، بشرى العمري بميدالية ذهبية في الدورة الدولية المفتوحة (أشبال- أقل من 164 سم) عقب فوزها على منافسة صينية، مساء اليوم الاثنين بالعاصمة القطرية الدوحة (21-23 أكتوبر).

وهذه أول ذهبية تعزز رصيد المنتخب الوطني للتايكواندو (أشبال، أوسط وكبير) من الميداليات، حيث نجح على مدار ثلاثة أيام من المنافسة التي اختتمت اليوم، في حصد خمس (5) ميداليات (4 فضيات وبرونزية واحدة). وكانت الفتيات الأربع للجزائر في اختصاص «الكروغي» من إنجاز كل من زهرة شريف (كبريات فئة أكثر من 75 كغ) و اسلام قطفاية في فئة (فئة الأكبر / أكثر من 87 كغ) و صالح جب الله (فئة الأوساط / أكثر من 78 كغ) و يوسف بوخشة (أوسط) فئة أقل من 63 كغ.

أما الميدالية البرونزية، فكانت من نصيب مرزوقي مصعب من رابطة باتنة في اختصاص «الكروغي» فئة أقل من 37 كغ). وجررت دورة قطر الدولية، بمشاركة 887 لاعبا ولاعبة يمثلون 41 دولة، من بينها الجزائر التي مثلت في هذا الموعد التنافسي الهام بـ12 رياضي (8 ذكور و4 إناث).

ويعد هذه الدورة، سنتقل العناصر الوطنية لفئة الأكبر إلى كوت ديفوار، من أجل المشاركة في فعاليات بطولة أفريقيا 2023، المقررة يومي 5 و6 ديسمبر المقبل والمؤهلة للالعاب الأولمبية (باريس 2024). والالعاب الأولمبية للشباب 2026. تجدر الإشارة أن منافسات الدورة الدولية للتايكواندو بقطر، جرت وفق قوانين الاتحاد الدولي للعبة و عرفت اجراء أربعة نهائيات في اليوم الواحد.



برونزية للمنتخب الوطني للجدو في الألعاب القتالية العالمية

توج المنتخب الجزائري للجدو، حسب الفرق مختلط، بالميدالية البرونزية، في الألعاب العالمية للرياضات القتالية والجارية بالرياض السعودية.

وتوج المنتخب الجزائري بالمرتبة الثالثة عن جدارة، بعد الفوز على المنتخب الألماني بنتيجة 4-2.

وكان المنتخب الوطني قد انهزم في نصف النهائي أمام منتخب أوزباكستان بنتيجة 4-2.

مدرّب ليل: بن طالب أول لاعب طالبت بحلبه

منذ صيف 2022: «بن طالب نموذج ممتاز للاعبين خط الوسط الذين ينسجمون مع فلسفتي التكتيكية. هو لاعب يعتمد على قدمه اليسرى، ويحوز قدرات فنية راقية. يمكنه ممارسة اللعب القصير أو الطويل، وأيضا اللعب بالزأس». واختتم باولو فونسيكا يقول: «يعتبر بن طالب بسهولة على الحلول لما يتعرض للضغط. كما يُعدّ أحد اللاعبين - على قنّتهم - الذين يجزّبون حظّهم بتسديد الكرات من بعيد».

كأس التقني البرتغالي باولو فونسيكا مدرّب فريق ليل الفرنسي المديح، للاعبه الدولي الجزائري نبيل بن طالب. وفي مؤتمر نشطه عقب نهاية مباراة فريقه ليل والتّصنيف نادي براست، ونقل تفاصيله الإعلام الفرنسي، قال المدرّب باولو فونسيكا: «نبيل بن طالب أول لاعب طلبت من الإدارة في الضيف الماضي، التفاوض معه للاستفادة من خدماته». وأضاف المدرّب الذي يُشرف على فريق ليل

سعيد وبن دبكة في التنكيلة المثالية للجولة العاشرة من الدوري السعودي



تواجد الثنائي الجزائري، أمير سعيد وسفيان بن دبكة، ضمن التشكيلة المثالية للجولة العاشرة من الدوري السعودي.

وكشف الحساب الرسمي لدوري «روشن» السعودي، عبر موقع التواصل الاجتماعي «إكس» عن التشكيلة المثالية، التي تواجد بها الجزائريان سعيد وبن دبكة بعد تألقهما مع فريقهما.

وتألق أمير سعيد وقدم تمريرة حاسمة، في المواجهة التي سجل هدفين وقدم تمريرة حاسمة، في المواجهة التي انتهت لصالح الحزم بأربعة أهداف مقابل ثلاثة. كما قدم بن دبكة، مرودا جيدا، وتألق في المباراة التي فاز فيها ناديه الفتح على نادي أبها، برباعية مقابل هدف.

