

ماتش الجزائر

Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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



«الفاف» تتقدم بالتعازي
في وفاة المصور
الصحفي «أمين تليخي»



كأس الجزائر

تحديد موعد
سحب قرعة
كأس الجزائر



تأجيل «الداربي»
العاصمي
بين الإتحاد
و المولودية
إلى 25 ديسمبر

6 منتخبات مرشحة لمواجهة «الخضر» ودياً تحضيراً لكأس أمم أفريقيا



عمورة يواصل تألقه في
الدوري البلجيكي ..

رياض محرز على رأس
التشكيلة المثالية للجولة
15 من دوري رولتن



10 نقاط تحسم مصير الأميدا في تنبئية القبائل و عودة الهدوء

تحسين النتائج. وفاجأت إدارة شبيبة القبائل الجميع برصد حوافز مالية ضخمة للاعبين الفريق في حال الحصول على 10 نقاط على الأقل من مبارياته الأربعة المقبلة أمام نجم بن عكنون والرياضي القسنطيني ومولودية البيض ومولودية الجزائر للعودة بقوة لاجواء المنافسة.

ويؤي روي أميدا تثبيت تشكيلة شبيبة القبائل والرهان على قوته الضاربة ممثلة في كسبلة بوعالية ودادي مواقي وسليم بوخنوش وبدر الدين سوياد وشمس الدين زحماني وبركان وادم رجم .



عاد الهدوء والأفراح أيضا إلى أروقة نادي شبيبة القبائل في أعقاب الفوز الغالي على مولودية وهران 1-3 في الجولة الثامنة من عمر دوري موبيليس لموسم 2023-2024. وجددت إدارة شبيبة القبائل الثقة في البرتغالي روي أميدا المدير الفني للكتاري على خلفية الفوز الأخير له على مولودية وهران والأول مع المدرب روي أميدا بالنسبة إلى شبيبة القبائل مع مطالبته بشكل صريح خلال اتصال هاتفي جمع بين عاشور شلول رئيس النادي والمدرّب البرتغالي بضرورة الاستمرار في

تنباب بلوزداد يبدأ الميركاتو الشتوي و صفقة باكيثا الأولى

والمستبعد من القائمة الرسمية الذي يقترب من العودة إلى الملاعب لموسم ونصف الموسم على الأقل في حال فسحه عقده بالتراضي هناك لدعم الهجوم في ظل اجادة رياض بن عباد اللعب في أكثر من مركز مثل رأس الحرية الصريح والجناح الأيسر في الفترة التي سبقت الإصابة خاصة مع منح ماركوس باكيثا الضوء الأخضر بشأن استقدام اللاعب المحترف في صفوف الترجي التونسي .

وانتقلت إدارة مهدي رابحي رئيس شباب بلوزداد مع ماركوس باكيثا على التعاقد مع ما بين 3 إلى 5 صفقات على الأقل في الانتقالات الشتوية المقبلة لتعزيز صفوفه للمنافسة على الألقاب المحلية والقارية.

ويستعد شباب بلوزداد حاليا لخوض لقاءه المرتقب مع الأهلي المصري في الجولة الثالثة لمنافسات المجموعة الرابعة لدور المجموعات لدوري أبطال إفريقيا ولديه 3 نقاط في جمعيته .



توصل مسؤولو نادي شباب بلوزداد لاتفاق مبدئي مع الياس الشنتي مدافع الوداد البيضاوي المغربي على التوقيع له لموسمين مقبلين اعتبارا من مطلع العام المقبل 2024 .

وشهدت كواليس شباب بلوزداد الاتفاق بين مهدي رابحي رئيس النادي والياس الشنتي على 90% من بنود العقد المرتقب للمدافع في شباب بلوزداد ولكن شريطة نجاحه في اقناع إدارة الوداد برحيله عن النادي المغربي بشكل ودي في الفترة المقبلة

ويبحث مسؤولو شباب بلوزداد عن صفقة أخرى في الدفاع بناء على توصية ماركوس باكيثا المدير الفني للفريق لترميم الخط الخلفي في ظل الأزمات التي ظهرت في المباريات الأخيرة له .

في سياق متصل، ظهر تيارا في شباب بلوزداد يدعو للبدء في التفاوض مع رياض بن عباد نجم الترجي التونسي الحالي



تأجيل «الدربي» العاصمي بين الجزائر / م. الجزائر

السبت 2 و 3 فيفري، بإجراء مباريات الدور 32 لمنافسة كأس الجزائر. من جهة أخرى، أشارت الرابطة المحترفة أن موعد القرعة الخاصة بالدور 32 لكأس الجزائر، قد حدد يوم الثلاثاء 26 ديسمبر في انتظار تحديد مكان إجرائها.

وعقب الجولة الثامنة، تصدر مولودية الجزائر ترتيب الرابطة الأولى برصيد 21 نقطة، بفارق 7 خطوات عن أول الملاحقين، نادي بارادو ومولودية البيض (14 نقطة) لكل منهما.

المعنية بالمنافسات القارية : شباب بلوزداد واتحاد الجزائر، يوم الثلاثاء 2 جانفي، ويتعلق الأمر بمباراتي : اتحاد الجزائر-مولودية وهران، من جهة، وفاق سطيف-شباب بلوزداد من جهة أخرى، لحساب الجولة السابعة.

في حين، تجرى الجولة الـ15 والأخيرة يوم الأحد 21 جانفي 2024، لتكون متبوعة مباشرة، يوم الاثنين 22 جانفي، بالطلاق مرحلة الانتقالات الشتوية «الميركاتو»، والتي تستمر إلى غاية يومي الجمعة و

تأجلت مباراة «الدربي» العاصمي بين اتحاد الجزائر و مولودية الجزائر، لحساب الجولة 11 من بطولة الرابطة الأولى المحترفة «موبيليس» لكرة القدم، إلى يوم الاثنين 25 ديسمبر الجاري، حسب الرزنامة التي كشفت عنها الرابطة المحترفة لكرة يوم الأحد على موقعها الرسمي. وتطلق الجولة الـ11 يوم الجمعة 22 ديسمبر وتستمر ليوم السبت 23 ديسمبر.

وتمت برمجة اللقاءات المتأخرة للأندية

مدير النشر/ رايح خوردي

مكتب الشرق/ 34، شارع الثورة، العلة - سطيف

الحساب البنكي/

الهاتف: 0553 74 73 94

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

الفاكس: 036 48 35 90

WWW.ALGERIEMATCH.DZ

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

CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

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

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A ALGER

الفاكس: 021 73 95 59

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للشرق

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

التوزيع/ SARL ARINAS PROD

programming.regie@anep.com.dz

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

سحب من العدد السابق 2000 نسخة



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

«الخضر» سيترصدون في الطوغو، غينيا الاستوائية أو السنغال



أول بلد خلال جولته المقبلة. هذا وستقوم «الفاف» عبر مبعوثها بمعاينة البلدان الثلاثة قبل اتخاذ القرار النهائي، حيث تنقل للوقوف على المرافق الرياضية الموحدة هناك، وتقديم تقرير مفصل للرئيس واليد صادي وكذا المدرب جمال بلماضي، مع مراعاة كل الظروف، خاصة عامل المناخ الذي يجب أن يكون مشابها لمناخ كوت ديفوار، لوضع اللاعبين في أريحية، وتسهيل تأقلمهم مع الوضعية هناك

تواصل الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، تحضيراتها الجدية لكأس إفريقيا للأمم، التي سيشارك فيها المنتخب الوطني بمدينة بواكي الإفوارية شهر جانفي 2024. فإن هيئة اليد صادي بدأت في معاينة بعض البلدان لاختضان تريمس أشبال بلماضي قبل «الكان»، ووضعت ثلاثة خيارات أمامه، ممثلة في الطوغو، السنغال وغينيا الاستوائية، علما أن مبعوثا من «الفاف» حل أمس بمدينة لومي الطوغولية، التي ستكون

6 منتخبات مرشحة لمواجهة الجزائر ودياً تحضيراً لكأس أمم أفريقيا

القدم إقامة معسكره في مالابو. وهناك اقتراح منتخب غانا الذي واجه منتخب الجزائر في العاصمة القطرية الدوحة خلال تحضيرات كأس أمم أفريقيا الماضية. كما أن هناك منتخبات أخرى ضمن القائمة وهي جنوب أفريقيا وزامبيا والكاميرون ومالي. وسيكون المدرب جمال بلماضي أمام مهمة اختيار منتخبين فقط لمواجهة الجزائر ودياً خلال التحضيرات لبطولة كأس أمم أفريقيا، وهذا سيكون بعد الاستقرار على البلد الذي سيحتضن معسكر «الخضر»، مع الإشارة إلى أنه وفي حالة كانت هناك مباراة ودية ثالثة فمن المقرر أن تلعب في الجزائر، خلال إقامة الشطر الأول من هذا المعسكر في الأسبوع الأخير من الشهر الحالي. يُذكر أن المنتخب الجزائري سينافس في البطولة القارية ضمن المجموعة الرابعة التي تضم منتخبات بوركينا فاسو وأنغولا وموريتانيا.

يستقر الاتحاد الجزائري لكرة القدم من حسم برنامج تحضيرات منتخب «الخضر» تحضيراً لمشاركته في بطولة كأس أمم أفريقيا المقررة في ساحل العاج خلال الفترة الممتدة من 13 جانفي إلى 11 فبراير المقبلين. وقبل ذلك، سيكون اتحاد الكرة الجزائري، يوم 10 ديسمبر الحالي، على موعد الفصل في هوية البلد الأفريقي الذي سيستضيف تحضيرات ورفاء رياض محرز، حيث إن هناك 3 خيارات أمام المدرب جمال بلماضي، وهي دول غينيا الاستوائية وغانا والسنغال. وفي هذا الإطار تشير مصادر إعلامية، إلى أن هيئة الرئيس وليد صادي، تلقت عددا من الطلبات من قبل وسطاء يترجمون أسماء منتخبات أفريقية لمواجهة الجزائر في البطولة الأفريقية. ووفقا للمعلومات نفسها، فإنه من بين الخيارات المطروحة، منتخب غينيا الاستوائية، وهذا في حالة قرر الاتحاد الجزائري لكرة

رياض محرز على رأس التنشيط المثالية للعبة 15 من دوري روتنن

كشفت شبكة «سوفاسكور» العالمية للإحصاءات، عن التشكيلة المثالية للعبة 15 من بطولة الدوري السعودي الممتاز. وشهدت التشكيلة عتقب فوز الأخير (0-6) على أبها، وذلك بوجود 4 أسماء من «الراقي»، في مقدمتهم النجم الإسباني الصاعد غايريل فيغا، الذي تحصل على العلامة الكاملة (10/10)، والجناح جدير بالذكر أن الجزائري رياض محرز، كما عرفت التشكيلة حضوراً مميزاً لمهاجم الهلال، الصربي الكسندر ميتروفيتش، بعد تسجيله هدفين في شباك النصر، خلال المباراة التي انتهت بفوز «الزعيم» 0-3.

لكن اللافت أن التشكيلة كاملة لم تتضمن أي لاعب آخر من الهلال، بالرغم من القيمة الفنية والجماهيرية الكبيرة لفوز الفريق على النصر

بن ناصر يكتنف كواليس رحلة تعافيه من الإصابة

أنشأ الجزائري إسماعيل بن ناصر، نجم نادي ميلان الإيطالي، قناة عبر «يوتيوب» نشر فيها 3 فيديو كشفت خلالها عن كواليس علاجه للتعافي من الإصابة القوية التي تعرض لها في الركبة بشهر ماي الماضي. ورجع لاعب منتخب الجزائر بن ناصر، السبت، إلى جو المنافسة مع فريقه ميلان بعد دخوله بديلاً في مواجهة التي فاز بها النادي «الوليمباردي» (1-3) أمام ضيفه فروزينوني في الجولة 14 من الدوري الإيطالي. وفي الفيديو الأول، شرح بن ناصر الطريقة التي تعرض فيها لإصابة في الرباط الصليبي لركبته في أثناء مشاركته، يوم 10 ماي أيار الماضي، أمام الجار إنتر ميلان في ذهاب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، وتحدث عن التفاصيل التي حدثت قبل العملية الجراحية وخلالها وبعد إجرائها. وفي الفيديو الثاني، تطرق لاعب «الخضر» إلى عملية التأهيل الوظيفي التي استمرت لأشهر طويلة مع مختصي العلاج الطبيعي، وكشف عن كواليس هذه المرحلة الصعبة، والتي سعى خلالها للقيام بأنشطة جديدة ومن بينها تعلم الكتابة باللغة العربية. وضمن الفيديو الثالث، أكد بن ناصر أنه حاول التحلي بالشجاعة للتعافي من إصابته الخطيرة، ونشر كواليس عملية علاجه.

التي تمت بعض مراحلها في مركز «أسيستار» لطبيب الرياضي بدولة قطر، كما يوثق هذا الفيديو تدريبه على أفراد قبل الانتماء في تدريبات نادي ميلان الجماعية والعودة إلى الملاعب بعد غياب استمر لأكثر من 6 أشهر. وبعد عودته، أسس السبت، للمناقشة، مع فريقه ميلان إثر غياب طويل، نشر بن ناصر رسالة عبر حساباته في مواقع التواصل الاجتماعي، ظهر فيها سعيداً بالعودة إلى المنافسة وشكر كل من دعمه في الفترة السابقة. وقال بن ناصر في رسالته: «بعد سبعة أشهر من المشاركة والنضال والعمل الجاد أرى أخيراً الضوء في هذا النفق الطويل». وأضاف نجم منتخب الجزائر: «شكراً جزيئاً لكل من دعمني في طريق التعافي، الجراحون مختصو العلاج الطبيعي وكل الطاقم الطبي، شكراً جزيئاً للنادي (ميلان) والاتحاد (الاتحاد الجزائري لكرة القدم)، ولكم أيها المتابعون، الشكرم على دعمكم الذي كان بمثابة مساعدة بالشمسية لي، سأعود بشغف وإصرار أكثر من أي وقت مضى». جدير بالذكر أن بن ناصر قد أدلى بتصريحات صحفية بعد نهاية مباراة فروزينوني ربط فيها مشاركته مع منتخب الجزائر في كأس أمم أفريقيا 2023 بجاهزيته الشاملة لخوض هذه المنافسة.



بـ«ديربي الرياض». ويتصدر الهلال جدول ترتيب البطولة برصيد 41 نقطة من 15 مباراة (13 فوزاً، تعادلان)، متقدماً بـ7 نقاط كاملة على النصر الثاني. التشكيلة المثالية للعبة 15 في الدوري السعودي حراسة المرمى: الأوروغوياني مارتن كامبانيا (الرياض)، خط الدفاع: السعودي يزيد البكر (الحزم)، البرازيلي أندري جيروتو (التعاون)، الروماني أندري بوركا (الأخود)، خط الوسط: الإفوار فرانسيس كيسي (الأهلي)، الجزائري رياض محرز (الأهلي)، الإسباني غايريل فيغا (الأهلي)، البرازيلي جواو بيدرو (التعاون)، الكاميروني جورج كيفين نكودو (ضمك). خط الهجوم: الصربي الكسندر ميتروفيتش (الهلال)، السعودي فراس البريكان (الأهلي).



المنافسات الإفريقية للأندية:

اتحاد الجزائر يؤكد بجنوب إفريقيا و تنياب بلوزداد يتعثر بغانا

المجموعة الأولى. بفضل الهدفين اللذان سجلهما كل من سعدي رضواني (د 5)، وإبراهيم بن زازة (56). وبهذا الفوز الثاني لأصحاب اللونين «الأحمر و الأسود» بعد الأول المسجل في الجولة الأولى على حساب أهلي بنغازي الليبي (0-2). يواصل حامل اللقب حملة النفاذ عن تاجه بكل جدية في انتظار ما ستفر عليه مباريات الجولة الثالثة المقررة ليوم الأحد المقبل التي يستقبل فيها فريق اتحاد الجزائر ضيفه نادي فوشتر المصري بمسبب 5 جوليات (20.00)، فيما ينتقل سوبر يونائيت إلى ليبيا لتحدي هلال بنغازي الليبي (17.00).

وفي المقابلة الأخرى لحساب نفس المجموعة فاز نادي فوشتر المصري مساء امس الأحد على ضيفه الهلال بنغازي الليبي بنتيجة (1-2). وعلى ضوء هذه النتائج، يتصدر اتحاد الجزائر رفاة نادي فوشتر المصري المجموعة ب ب 6 نقاط لكل منهما، بينما يتواجد كل من الهلال بنغازي الليبي و سوبر يونائيت في ذيل الترتيب من دون رصيد.

وجدير بالذكر، يتأهل الأول والثاني عن كل مجموعة إلى الدور ربع النهائي.

نادي مانيما. وفي المقابلة الثانية لذات المجموعة، تعادل فريقا يونغ أفريكانز التنزاني والأهلي المصري بنتيجة (1-1)، مساء يوم السبت بالعاصمة دار السلام. وهي النتيجة التي سمحت للاهلي المصري بالانفراد بالصدارة برصيد 4 نقاط، متبوعا بشباب بلوزداد (3) ومانيما (3) في المركز الثاني، فيما يتأهل يونغ أفريكانز التنزاني والترتيب بنقطة وحيدة بالمقابل وفي سيناريو مثالي، تمكن فريق اتحاد الجزائر كيف يحصن نفسه تحسبا لنقطة مشواره في منافسة كأس الكونفدرالية من خلال عرته بنقاط الفوز الثمينة من السقرية التي تغلب فيها على ضيفه نساوي سوبر سوبر يونائيت من جنوب إفريقيا بنتيجة 0-2، امس الأحد بملاعب بينز موكابيلوكواتي.

لحساب الجولة الثانية عن

(1-1). وسمح الشوط الثاني من المقابلة لفريق شباب بلوزداد من تسيير طيئلة قراتها، قبل السقوط في نهاية المواجهة باستقبال هدف قاتل في الوقت بدل الضائع (4+90)، سمح للفريق الغاني من الخروج منتصرا باللقاء والاتحاق بشباب بلوزداد في المركز الثاني في الترتيب العالم للمجموعة برصيد 3 نقاط.

وبهذه النتيجة، يكون الممثل الوحيد للجزائر في منافسة رابطة الأبطال الإفريقية قد تجرع اول هزيمة له في مرحلة المجموعات، وهي الهزيمة التي سيقتي طعمها مرا بالنظر إلى مسار المقابلة التي كان فيها الشباب قادرا على العودة غنما بنقاطها او على الأقل تقاسمها مع أصحاب الأرض، خاصة بعد الفرص الساححة الكبيرة التي أتاحت للفريق العاصمي امام مرسي

سجل ممثلا الجزائر في منافسة رابطة أبطال إفريقيا وكأس الكونفدرالية لكرة القدم، شباب بلوزداد واتحاد الجزائر، نتائج متباينة خلال مباريات الجولة الثانية التي لعبت أيام الجمعة والسبت والأحد.

في منافسة رابطة الأبطال الإفريقية، انهزم فريق شباب بلوزداد امام ضيفه نادي مانيما الغاني بنتيجة (2-1)، في مقابلة جرت يوم الجمعة بملاعب بابا يرا سوبرت بكوساسي (غانا)، لحساب الجولة الثانية (المجموعة الرابعة). لكن نتيجة المباراة لا تعكس اطلاقا مجريات التي استحق فيها ممثل الجزائر العودة على الاقل بنقطة التعادل.

وبعد ان كانت المقابلة تتجه نحو نتيجة التعادل، تمكن أصحاب الأرض من مباغاة الشباب في الوقت بدل الضائع بتسجيل هدف التفوق، بعد ان كان ممثل الجزائر سباقا لفتح باب التسجيل في الدقيقة الـ39 بواسطة ضربة جزاء حولها عبد الرووف بن غيث لهدف اول. غير أن فرحة شباب بلوزداد لم تدم طويلا بعد تمكن المنافس بعد قرابة ست دقائق فقط من تعادل النتيجة في الدقيقة الـ45 عن طريق اللاعب السابق في صفوف وفاق سطيف دانياليموتي الذي نجح في تحويل ضربة حرة مباشرة إلى هدف التعادل



دوليون سابقون يتحصلون على إجازة «كاف أ»

صورة زبري بلال وعرفت مزوار وشريف الوزاني ومحمد طرابلس وغيرهم.

كما أكد عامر شفيق في تصريح نشرته «الغاف» بأن: «هذا إنجاز استثنائي لهؤلاء اللاعبين الدوليين السابقين، وهذا ما يدل على التزامهم واهتمامهم بتطوير كرة القدم وريختهم في المساهمة في تكوين الاجيال القادمة». مشيرا إلى أن إجازة كاف «أ» هي شهادة مرموقة مما يثبت مهاراتهم كمدرسين وقدرتهم على مشاركة خبراتهم مع الآخرين.

أكملت الفعلة الأولى من اللاعبين الدوليين السابقين بنجاح الترخيص التكويني للحصول على إجازة كاف «أ». وخاضت الفعلة الأولى تريبا تكوينيا، أقيم بالمدرسة الرياضية الأولمبية «البيان» بولاية سطيف، ما بين الـ 25 نوفمبر والـ 3 ديسمبر 2023.

وأعربت المديرية الفنية الوطنية للـ«كاف» ممثلة بعامر شفيق، المسؤول عن التكوين، عن مساندة اتحادهم بتقديم شهادات النجاح للاعبين السابقين، في

الأهلي يستقبل تنياب بلوزداد بملاعب برج العرب بالإسكندرية

مساء، وتنتظر المواقفة من الاتحاد الإفريقي في غضون الساعات المقبلة» ويتخطى كور على حوض ميارات الفريق الأحمر على ملعب السلام، في ظل إغلاق استاد القاهرة، بسبب أعمال الصيانة.

ويستعد الأهلي لمواجهة شباب بلوزداد ضمن الجولة الثالثة من دور المجموعات بنوري الأبطال، في

استقر الجهاز الفني للأهلي المصري بقيادة السويسري مارسيل كورلر، على ملعب مواجهة شباب بلوزداد الجزائري في دور المجموعات بنوري أبطال أفريقيا.

وقال مصدر بالأهلي: «نحننا ملعب برج العرب بالإسكندرية لاستضافة لقاء بلوزداد في تمام الساعة

عصرا، تألقه في الدوري البلجيكي مع فريقه سانت جيلوز. وافتتح عمورة النتيجة لفريقه أمام سركل بروج في الدقيقة 27 من الشوط الأول، ليصل لهدفه التاسع في البطولة البلجيكية. وألغت تقنية «الفار» هدفا لعمورة الذي

عمورة يواصل تألقه في الدوري البلجيكي ..

تم استبداله في الدقيقة 73، وهو التغيير الذي لم يتقبله نجم «الخصر» حيث غادر غاضبا نحو غرفة تبديل الملابس. وفاز سانت جيلوز بهدفين لهدف، ليواصل صدارته لسندوري البلجيكي بـ 38 نقطة بفارق 4 نقاط عن الوصيف أندرلخت بعد مرور 16 جولة

واصل الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة، تألقه في الدوري البلجيكي مع فريقه سانت جيلوز. وافتتح عمورة النتيجة لفريقه أمام سركل بروج في الدقيقة 27 من الشوط الأول، ليصل لهدفه التاسع في البطولة البلجيكية. وألغت تقنية «الفار» هدفا لعمورة الذي

واصل الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة، تألقه في الدوري البلجيكي مع فريقه سانت جيلوز. وافتتح عمورة النتيجة لفريقه أمام سركل بروج في الدقيقة 27 من الشوط الأول، ليصل لهدفه التاسع في البطولة البلجيكية. وألغت تقنية «الفار» هدفا لعمورة الذي

والي بجاية يستقبل مسيري الموب ويعد بالتكفل بوضعية النادي

استعداده لتقديم المساعدة للفريق على غرار كل الفرق الرياضية الناشطة على مستوى ولاية بجاية. ومن جهته، دعى الوالي إلى ضرورة تكثيف جهود الجميع، وان على أعضاء مجلس إدارة الفريق والمساعدين فيه ان يسلفوا حول الفريق.

كما أكد والي بجاية، أنه لن يخدر أي جبد من أجل إعادة إحياء هذا النادي الرياضي العريق وكذا نادي الشبيبة الرياضية لبجاية وبقي النوادي الرياضية على مستوى ولاية بجاية.

قام والي ولاية بجاية كمال الدين كرويتش، يوم الإثنين، باستقبال مسيري نادي مولودية بجاية بمقر الولاية، في إطار الاستماع لانشغالات ممثلي المجتمع المدني وكذا الجمعيات الناشطة على مستوى الولاية. وحسب بيان ولاية بجاية عبر صفحتها الرسمية «فيسبوك»، فإن هذا اللقاء جاء من أجل الاطلاع على وضعية النادي، وسموح للمسيرين بطرح انشغالاتهم.

وأوضح ذات البيان، أن مسيري الموب أبدوا إرتياحهم وامتنانهم لمرافقة الوالي لتدابيره



بطولة إفريقيا لكرة السلة 3 ضد 3

اقصاء المنتخب الوطني

السيدات، مني المنتخب الوطني بهزيمتين امام كل من أوغندا 10-6 ومصر 10-21 يوم أمس السبت في مباريات المجموعة الأولى. ويعتبر الموعد القاري للأكابر، محطة تأهيلية لأولمبياد باريس 2024. وُلدي صنف (أقل من 17 سنة)، تأهل منتخب الذكور لموندiales المنافسة المقرر في مسغوليا بعد احتلاله المركز الثالث بفضل فوزه على أوغندا (13-20)، فيما أخفق المنتخب النسوي في التأهل بعد احتلاله المرتبة الرابعة وانهزم أمام أوغندا (15-18) ..

أقصى المنتخب الجزائري (رجال) لكرة السلة «3 ضد 3» في الدور نصف النهائي لكأس أمم إفريقيا. يوم الأحد بالقاهرة، امام نظيره المصري بنتيجة (16-18). وكانت التشكيلة الوطنية قد فازت في وقت سابق من نفس اليوم على نظيرها البنيني في الدور ربع النهائي بنتيجة (20-19). و في مباراة نصف النهائي الثانية، فازت نيجيريا على مدغشقر (18-14). و في مباريات المجموعات، تغلب «الخصر» على نيجيريا (15-13) قبل أن يتعثر أمام مصر (19-17) لدى

أهداف مادة التربية البدنية والرياضية وأبعادها التربوية



المؤسسة
4- استعمال وسائل الدعم والإيضاح (كراس
الأسئلة - المجلات - المصنفات - دروس
نظرية...)
تعتمد المقاربة على تسويق المجهودات والتكبير
والمبادرة الجماعية والإهتمام بالتنميط كولوجية
ملحة وإعطاء فرص التعلم للجمع.
كما تسمح بتوظيف الجهد للتقييم وخلفياته
التربوية والتكوينية، وأيضا للتقدير الجيد
لمجهودات التلميذ وما ينجح عليه كنتاج
سلوكاته وتصرفاته
كما يجب اعتماد مبدأ التقييم لضمان
صحة العمل وتطويره في الزمان
والمكان، والإلمام بعنصر التحفيز كإداة
عمل ضرورية.

منطق التدريس بالكفاءات

مفهوم الكفاءة
تتضمن القدرة على استعمال المهارات
والمعارف الشخصية في وضعيات تعلمية
جديدة داخل مجال مدرسي أو مهني.
فهي نتيجة تنظيم العمل في الزمان والمكان
عبر تخطيط عقلاني مناسب للإمكانيات المتاحة،
وتكييف محتويات التعلم لمستوى المتعلم و
خصائصه.

وتسمح الكفاءة بإنجاز عمل قابل للملاحظة والقياس
نتيجة سلوكيات تستدعي مهارات معرفية، نفسية
- حركية واجتماعية ووجدانية، جعلها ضرورية
لتحقيق مهام ولعب أدوار ذات سلوكيات فردية
كانت أم جماعية، مفادها المشاركة الطوعية
والعملية للمتعلم في جو التعاون والتضامن
والتبادل للخبرات.
من هذا المنطلق، تصبح الكفاءة مكتسبة وتوظف
من أجل تحسين المستوى للعناصر المعن عليها
أعلاه.

والكفاءة قوة إدماجية تكسبها الطابع الإجتماعي
وتأخذ بعين الاعتبار كل المتكسبين في تتضمن :
أ- الجزء الكامن.

الذي يعبر عن مجموعة من المعارف والمهارات
الحركية، المعرفية والحسية التي تصبح مكتسبات
توكل المتعلم لمواجهة الظرف الجديد والإستعداد
له (المكتسبات والمؤهلات).
ب- الجزء الأجرائي.
وهي عناصر الإنجاز التي تمكن من إدراك
الموقف والأعمال وضرورة تحسينه انطلاقا من
معايير واضحة وملموسة (العمل).

مفنى المقاربة بالكفاءات

هي مقاربة أساسها أهداف معلنة عنها في صيغة
كفاءات يتم اكتسابها باعتماد محتويات منطلقها
الأطشنة كدعامة ثقافية ومكتسبات المراحل
السابقة، وينهج بركيز على «التلميذ» كمحور
أساسي في عملية التعلم.
تتحول هذه المكتسبات إلى قدرات ومعارف
ومهارات توكل التلميذ للإستعداد لمواجهة تعلمات
جديدة ضمن سياق يخدم ما هو مننظر منه في
نهاية مرحلة تعلم معينة. أين يكون النشاط البدني
والرياضي دعامة لها (كفاءة مادية : تكوين
خاص). كما يتضمن التعلم عملية شاملة تقتضي
إدماج معلومات علمية وأخرى عملية تساعده على
التعرف أكثر على كيفية حل المشاكل المواجهة
(كفاءة عرضية: تكوين شامل).

يعتبر هذا النهج التربوي حثيئا، إذا ما قورن
بالتعليم التقليدي الذي يعتمد على محتويات مفادها
التقنين والحفظ.

فمفنى هذه المقاربة إذن هو توحيد رؤية تعليم /
التعلم من حيث تحقيق أهداف مصاغة على
شكل كفاءات قوامها المحتويات. وتستلزم
تحديد الموارد المعرفية والمهارية
والمسلوكية لتحقيق الملمح
المننظر (الكفاءة) في
نهاية مرحلة تعلم
ما.

بعد التعرف على :
المشاكل المطروحة خلال النشاط المستهدف.
- إمكانيات التلاميذ القاعدية (حركية - نفسية -
معرفية).
- الإستعداد (كيفية التحقيق، نوعية العلاقات
أثناء العمل).
هذا ما يسمح ببناء مخطط تكويني يستدعي :
- إدراك يبدأ بعوثة الفروقات.
- اختيار طريقة التدريس المناسبة (الطرق
النشيطة).
- تكييف العمل لمستوى التلاميذ و توزيعهم على
أفواج متكاملة فيما بينها.
- السهر على اختيار حالات تستدعي العمل
بالتبادل و المساعدة بين التلاميذ.
- إدماج جميع فئات التلاميذ في العمل دون
إقصاء.

ماذا عن نشاطات التعلم ؟

تسمح التربية البدنية والرياضية باستعمال العديد
من النشاطات ، تصنف من حيث الخصائص إلى :
- نشاطات فردية.
- نشاطات جماعية.
أما من حيث المسمى، فتبقى موحدة لا تتجزأ،
بحيث ترمي إلى تنمية كفاءات لتدليل التلميذ وتشمعل
المهارات الحركية المميزة للفنيسات الرياضية،
والتي تستدعي التعامل - التعاون - التضامن
والقيام بسلووار إيجابية ونافعة ضمن مجموعة
العمل المنتسب إليها.
وترتب على النحو التالي :
1- نشاطات تحدي المواجهة.
- الألعاب الجماعية المألوفة (ألعاب الكرة).
- رياضات التلاحم (المواجهة بين الأشخاص).
2- نشاطات الهواة الطلق (خاصة).
- الجولات الرياضية والإستطلاعية.
- النزاهات مشيا أو جريا على الأقدام أو على
الدرجات في المحيط الطبيعي السهل المننقد.
- الألعاب الكبرى داخل وخارج المؤسسة.
- ألعاب الشاطئ، الجبال، الرمال، الغابات، الخ

3- نشاطات التحكم في الجسم و المحيط.

تعتمد مادة التربية البدنية والرياضية على مختلف
النشاطات الحركية العامة . وتتوالها بتماشي
والتجانس مع المقاربة المعتمدة، من حيث
تنمية الجانب البدني العام، والمهارات الفكرية
والحركية، وبناء شخصية التلميذ، وكذا تنمية
القدرات وعوامل التنفيذ (المدائمة، السرعة،
الإستطاعة لتنسيق الحركي العام والتوازن
...).

ولما كانت المدرسة تبجل هذا المسمى
الحوي الهام، فالتعلم بواسطة النشاطات
البدنية والرياضية يمكن التلميذ من
الإندماج في الحياة اليومية ويدفع به
للتعاضد مع محيطه المألوف وللإستجابة
لإتصالات التلميذ، ومواكبة هذا التعاضد،
حددت مقاييس علمية وبدا عوثة تستدعي
وتنظم نشاطات المادة حتى تساهم بكل
فعالية في تنمية الكفاءات المنتظرة في
المسار الدراسي بحيث :

1- تساهم في تنمية قدرات التلميذ الحركية
التي تستدعي إمكانيات التنفيذ الحركي
(السرعة، المدائمة، القوة، المرونة،التنسيق-
التوازن...).

2- تساهم في تحسين مهارات التلميذ الفكرية،
والنفسية - الحركية انطلاقا من قدراته المكتسبة
وتحويلها من ممارسة بسيطة عادية إلى ممارسة
تفعية.

3- تساهم في بناء شخصية التلميذ المميزة.
4- تساهم في تنمية قدرات الإدراك التي تسمح له
بالتعرف على المعلومات الضرورية وإستعمالها
لأخذ القرار المناسب أثناء أداء مهمة أو عمل
من جهة، والتحكم في مواجهة المحيط المادي
والبشري من جهة أخرى.

5- تساهم في تنمية المهارات التي يمكن
توظيفها في مختلف النشاطات الرياضية أو لا
تلتزم إلى النشاطات المدرسية والمهنية بعد ذلك.
6- تعلم التلميذ كيفية مواجهة المواقف وتقييم
المشاكل المطروحة التي تعترض حياته اليومية
ومدى فعالية وتأثير أفعاله وتصرفاته من أجل
تحسينها وتطويرها في المواقف الجديدة.

7- تمكن التلميذ من اكتساب كفاءات جديدة ناتجة
من تعلم مفيد وصالح، وكذا الوعي بإمكانياته حيث
تساهم في التعلم الذاتي والإبداع.

8- تساهم في تنمية التوازن وتحسين الصحة
وتوفير أحسن ظروف النجاح

9- تعلم تدوق الجهد والتعبير الحركي، وتنمي
روح المسؤولية والتضامن والإضباط.

10- تمكن التلميذ من إثبات ذاته في محيطه
الإجتماعي، الثقافي والمدرسي.

أهداف المادة في ظل المقاربة بالكفاءات
ليست التربية البدنية والرياضية غاية في حد
ذاتها، المراد بها تحسين في اللياقة البدنية عن
طريق التدريب الرياضي، المعتمد على التقوية
المشلية من جهة والمهارات الفيزيائية وخطمة
الألعاب التي تكسب النتجعة الرياضية. بل هي
وسيلة تربوية غايتها إعداد الفرد المننظر، لمدرك
لما حوله.

كيف تدرك هذه الأهداف ؟

إن اختيار النشاطات البدنية والرياضية كمحتويات
تعليمية دعامة أساسية للمادة، يتم بناؤها انطلاقا
من خصائص هذه النشاطات نفسها، والتي تساهم
في تنمية الكفاءات المنتظرة، من خلال الإشكاليات
التعلمية المطروحة، ونوعية علاقات التلميذ مع
محيط عمله والوسائل المستعملة.

تبرمج النشاطات وفقا للإمكانيات المتوفرة في
الميدان، وتكون محتوياتها متجانسة مع مؤشرات
المستهدفة و

المستهدفة و
يتم توزيعها في
الزمن عبر
وحدات تعليمية
خلال عملية
الإنجاز، يتم تقدير

سلوكات
1- لتلاميذ
الحركية وتقييم
نتائج المهارات
المحصلة
أ- عليها (التقييم
التشخيصي) وهذا
ما يسمح باختيار المحتويات



الطريق نحو الكؤوف ديافوار:

تحضيرا لمنافسات كأس الأمم الإفريقية المزمع تنظيمها في الكؤوف ديافوار مطلع العام المقبل، تشرع يومية "الجزائر- ماتش" في نشر أهم المحطات التي تميزت بها هذه المناهسة القارية، منذ بدايتها عام 1957.

النسخة الـ 14 | كأس الأمم الأفريقية 1984 | الكاميرون تتوج للمرة الأولى

النسخة الرابعة عشرة من بطولة كأس الأمم الأفريقية 1984، والتي استضافتها ساحل العاج "كؤوف ديافوار" .. وقد شهدت البطولة التتويج الأول للكاميرون بأول بطولة لها، بعد فوزها على نيجيريا في المباراة النهائية، وهذا يقدم لكم موقع كؤوف ديافوار تفاصيل هذه النسخة المثيرة من بطولة كأس الأمم الأفريقية.

تصفيات كأس الأمم الأفريقية 1984
مرحلة تصفيات بطولة كأس الأمم الأفريقية لعام 1984. اشترك في مرحلة التصفيات 34 منتخباً .. تم تصفيتهم إلى 6 منتخبات في نهاية مرحلة التصفيات .. تأهلوا بشكل مباشر إلى نهائيات بطولة كأس الأمم الأفريقية عام 1984. أضيف لهم منتخب البلد المنظم للبطولة وهو "ساحل العاج"، مع حامل لقب النسخة السابقة من البطولة وهو منتخب "غانا".

الدور التمهيدي | تصفيات كأس الأمم الأفريقية 1984

أجريت القرعة للدور التمهيدي بـ 20 منتخباً على عشر مواجهات لعبت بنظام الذهاب والإياب، وقد لعب منهم فعلياً 7 مباريات فقط. والثلاث مباريات المتبقية تم تحديد المتأهل بعد انسحاب الطرف الآخر وأقيمت مباريات الدور التمهيدي في الفترة ما بين 12 سبتمبر لعام 1982 حتى 28 نوفمبر لتنتس العام.

نتائج المباريات للدور التمهيدي من البطولة:

مالاوي 0-4 زيمبابوي (تأهلت مالاوي للدور التالي)
الذهب: 2-0 الإياب: 2-0
تنزانيا 4-3 أوغندا (تأهلت أوغندا للدور التالي)
الذهب: 1-1 الإياب: 2-3
الصومال 1-0 رواندا (تأهلت رواندا للدور التالي)
الذهب: 1-0 الإياب: لم تلعب وتم تأهل رواندا إلى الدور المقبل
الجبون 2-6 أنجولا (تأهلت أنجولا للدور التالي)
الذهب: 2-2 الإياب: 4-0
مالي 2-3 جامبيا (تأهلت مالي للدور التالي)
الذهب: 3-1 الإياب: 0-1
النيجر 0-0 السنغال (تأهلت السنغال للدور التالي)
الذهب: 0-0 الإياب: 1-0
توجو 0-4 سيررا ليون (تأهلت توجو للدور التالي)
الذهب: 3-0 الإياب: 1-0
تأهلت بنين للدور التالي بعد انسحاب ليبيريا (تأهلت موريشيوس للدور التالي) بعد انسحاب ليسوتو
تأهلت موزمبيق للدور التالي) بعد انسحاب سوازيلاند.

المرحلة الأولى | تصفيات كأس الأمم الأفريقية 1984

شهدت هذه المرحلة مشاركة 24 منتخباً تم تقسيمهم على 12 مواجهة بنظام الذهاب والإياب.. وقد أقيمت مباراة واحدة فقط. أقيمت التصفيات في الفترة ما بين 3 إلى 28 أبريل لعام 1983.. وشهدت المرحلة الأولى من التصفيات نجاح المنتخبات العربية المشاركة والعبور إلى المرحلة النهائية.

الجزائر تكتسح بنين بسابعية وتعبر بسهولة التصفيات الأولية

حقق المنتخب الجزائري فوز كبير على نظيرة منتخب بنين بنتيجة 7-3 في مجموع المباراتين. حيث انتهت مباراة الذهاب بالجزائر بنتيجة 6-2 وجاءت الأهداف الجزائرية عن طريق كلا من بن صولة هدفين في النفاقت' 2، 5' - جاجاف بالذقيقة 10' - رابح ماجر هدفين بالذقائق 13، 69' - جمال مداد 46'. بينما جاءت ثنائية بنين بأقدام كوريجو 75' - اجويو 88'. ليضمن محاربي الصحراء التأهل بسهولة إلى الجولة الأخيرة من تصفيات كأس الأمم الأفريقية.



حيث انتهت مباراة الإياب ببينين بالتعادل الإيجابي بهدف لكل منهما. سجل فولسي بالذقيقة 28' ثم تعادل ماجر بالذقيقة 55. ثابت البطل (حراسة المرمى)

باقي نتائج مباريات التصفيات الأولية

موزمبيق 3-4 الكاميرون
الذهب: 3-0 الإياب: 0-4 (أبجبا - دجونكيب - إيبونجوي هدفين)
نيجيريا 2-1 أنجولا
الذهب: 2-0 الإياب: 0-1
غينيا 3-0 توجو
الذهب: 1-0 الإياب: 2-0
أنجوليا 1-1 موريشيوس
الذهب: 1-0 الإياب: 0-1 (تأهل أنجوليا بركلات الترجيح 2-4)
مدغشقر 2-2 أوغندا
الذهب: 1-0 الإياب: 1-2 (مدغشقر تتأهل بقاعدة الأهداف خارج الأرض)
وفي آخر مباريات هذا الدور تأهل مالاوي بشكل مباشر إلى المرحلة النهائية من التصفيات بعد انسحاب زانير من قبل مباراة الذهاب.
تأهل 12 منتخباً إلى هذه المرحلة النهائية من التصفيات، وكما هي العادة لعبت المنتخبات المتأهلة بنظام الذهاب والإياب.
لعبت التصفيات النهائية في فترة ما بين 3 يوليو إلى 28 أغسطس.

مصر تقصي تونس وتتأهل إلى نهائيات كأس الأمم

نجح منتخب مصر في القضاء منتخب تونس بالفوز عليه بهدف نظيف حيث نجح الفراعة في الخروج من ملعب القاهرة بفوز ثمين بهدف دون



علي شحاتة
ماهر همام
إبراهيم يوسف
ربيع ياسين

محمدي عبدالغني
شوقي عريب
مختار مختار
طاهر أوزيد (محمود الخطيب)
علاء سليمان (محمدي توج)
علاء نبيل

بينما انتهت مباراة العودة في تونس بالتعادل السلبي بدون الأهداف.

الجزائر إلى نهائيات كأس الأمم علي حساب السنغال

نجحت الجزائر في العودة من السنغال بالتعادل بهدف لكل فريق تقدم بن صولة بالذقيقة 63 وتعادلت السنغال عن طريق مامانو تيوب بالذقيقة 68.
بينما مباراة الإياب انتهت لصالح الجزائر بفوز صاحب الأرض بهدفين دون رد. سجل أهداف المباراة رابح ماجر بالذقيقة 3 والثاني حسيني يحيى بالذقيقة 55.

باقي نتائج مباريات التصفيات النهائية

نيجيريا 0-0 المغرب
الذهب: 0-0 الإياب: 0-0 (تأهل نيجيريا بركلات الترجيح 4-3)
الكاميرون 5-2 السودان
الذهب: 5-0 الإياب: 0-2
أنجوليا 2-4 توجو



الذهب: 2-1 الإياب: 3-0
مدغشقر 2-1 مالاوي
الذهب: 1-1 الإياب: 1-0
لتنتهي هذا مرحلة التصفيات المؤهلة إلى نهائيات كأس الأمم الأفريقية بتأهل 6 منتخبات وهي..

مصر
الجزائر
نيجيريا
الكاميرون
توجو
ملاوي

نهائيات كأس الأمم الأفريقية 1984

البطولة كأس الأمم الأفريقية لعام 1984 قيمت خلال الفترة ما بين الرابع من شهر مارس وحتى الثامن عشر من نفس الشهر، شارك في البطولة ثمان منتخبات. مقسمين على مجموعتين استضافتها مدينتي أبيدجان و بواكي. البلد المضيف: ساحل العاج
حامل اللقب: غانا

المأهلين من التصفيات: مصر - الجزائر - نيجيريا - الكاميرون - توجو - ملاوي.
مباريات المجموعة الأولى .. مرحلة المجموعات المجموعة الأولى التي ضمنتت منتخب مصر والكاميرون وتوجو وساحل العاج. وأقيمت مباريات هذه المجموعة على ملعب فيليكس هوفويت بوانيي..

توفييل أبعغا
عربووار ميندا
إيراهيم أودو
إرنست إيونغوي
روجر ميلا
بوليفورتورا دجونكيب (إيمائول كوندي)
تشكيل نيجيريا في المباراة النهائية
باتريك أوكالا
كينجسلي بول
ستيفن كينسي
سنداي إيونجوي
بيزا سوفلوي
مودا لاول
أنيمولا أنيشينا (بول أوكوكو)
هنري إيونور
بالا علي (كليمنت تيمبل)
هنري نووسو
جيسم إيونكيبسي

افتتح أهداف المباراة المنتخب النيجيري مبكرا بعد عشر دقائق فقط من بداية المباراة. وجاء الهدف عن طريق اللاعب ودا لاول... وفي الدقيقة 32 رد المنتخب الكاميروني بالتعادل عن طريق اللاعب رينه نجيا ليتنتهي الشوط الأول بالتعادل الإيجابي بهدف لكل فريق. وفي الشوط الثاني نجح المنتخب الكاميروني في تسجيل هدفين آخرين الأول جاء عن طريق توفييل أبعغا في الدقيقة 79، واختتم أهداف المباراة بفوز كبير وتوقيع في الدقيقة 84 لتنتهي المباراة بفوز كبير وتوقيع المنتخب الكاميروني بالبطولة وفي الختام حقق المنتخب الكاميروني التتويج بكأس الأمم الأفريقية لعام 1984 بقلبه الأول في تاريخه على حساب منتخب نيجيريا.

قائمة المنتخب الكاميروني المتوج ببطولة كأس الأمم الأفريقية

المغرب : رانديوي أوغينواتيقتش (يوغوسلافيا)
الاعبيون : جوزيف أنطون بيل- تومس توكونو - جاك سونجو - إيراهيم عودو - إيمائول كوندي - لوك مياسي - رينه نجيا - فرانسوا تومومي - إسحاق سينكوت - توفييل أبعغا - جريجوار ميندا - إيلي أوتانا شارل توبو - بونافتورا دجونكيب - إرنست إيونغوي - آلان أيوبو - روجر ميلا - جاك نجوياد- داجويرت داج - نيكولاس ماكون - روبن فيليكس ماميلو - هيرمان كينجوي مومبي.

فريق البطولة | كأس الأمم الأفريقية 1984

حراس المرمى : جوزيف أنطون بيل (الكاميرون)
الدفاع : إسحاق سينكوت (الكاميرون) - إيراهيم يوسف - علي شحاتة (مصر) - ستيفن كينسي (نيجيريا)
الوسط : لخضر بلومي (الجزائر) - توفييل أبعغا (الكاميرون) - طاهر أبو زيد (مصر) - كليمنت تيمبل (نيجيريا).
الهجوم : جمال مساد (الجزائر) - كليقون ميبا (ملاوي)

أرقام من بطولة أمم أفريقيا 1984

طاهر أبو زيد - هداف كأس الأمم الأفريقية 1984
أفضل لاعب: توفييل أبعغا (الكاميرون)
عدد المباريات: 19 مباراة
عدد الأهداف: 39 هدف بمعدل (2.44 لكل مباراة)
هدف البطولة: طاهر أبو زيد (مصر) برصيد 4 أهداف
أقوى هجوم: الكاميرون ب 9 أهداف
أضعف هجوم: توجو بهدف وحيد



تظفيته سجله أمفانو في الدقيقة 32. وهو الفوز الأخير مجدي بعد الإخفاقات السابقة ليودع البطولة صاحب أكبر عدد من التتويج في ذلك الوقت بأربع القاب.

نصف نهائي كأس الأمم الأفريقية 1984

تأهل الي هذا الدور كلا من مصر والكاميرون من المجموعة الأولى والجزائر ونيجيريا من المجموعة الثانية لعبت المباراة الأولى على ملعب فيليكس هوفويت بوانسي. بينما أقيمت الثالثة بملعب بوكي. ولعب المبارتين يوم 14 مارس لعام 1984.

نصف نهائي كأس الأمم الأفريقية 1984..

نيجيريا تتاهل على حساب مصر بركلات الترجيح
بعد مباراة ماراتونية تأهل المنتخب النيجيري على حساب نظيره المصري بركلات الترجيح بعدما انتهت المباراة وقتها الأصلي والأضافي بنتيجة 2-2. بدأت مصر بالتقو في البداية ونجحت في تسجيل هدفين الأول كان من عماد سليمان في الدقيقة 25 وأضاف الثاني طاهر أبو زيد في الدقيقة 38. وبعدها تراخي أداء الفرقة واستغل النصور هذا وقبل نهاية الشوط الأول احتسب الحكم الجامبي دونو نجسي. وكلة جزاء على المنتخب المصري نجح في تسجيلها ستيفن كينسي وفي الشوط الثاني سجل على بالا الهدف الثاني بالدقيقة 75. وبعدها لم ينجح أي من الفريقين في هز شباك الآخر ليقود الفريقين الي ركلات الترجيح. انتهت ركلات الترجيح لصالح النصور النيجيرية بنتيجة 8-7. ركلات ترجيح مصر: مجدي عبد العتي (سجل) ، علي شحاتة (سجل) ، شوقي غريب (سجل) ، زكريا ناصف (سجل) ، طاهر أبو زيد (سجل) ، محمود زكريا ناصف (سجل) ، ربيع ياسين (سجل) ، محمود حسن (ضائع) إيراهيم يوسف (ضائع) ركلات المنتخب النيجيري: كينجسلي (سجل) ، إديور (سجل) ، شوقري (سجل) ، علي (سجل) ، كينسي (سجل) ، كينسي (سجل) ، تيمبل (سجل) ، اندي مولا (ضائع) ، لاول (سجل) تشكيل الفريقين في المباراة:

تشكيل منتخب مصر
ثابت البطل
علي شحاتة
حمادة صديقي
إيراهيم يوسف
ربيع ياسين
شوقي غريب
مجدي عبد العتي
طاهر أبو زيد
محمود حسن
ناصر محمد علي (زكريا ناصف 67)
عماد سليمان (محمود الخطيب 85)
تشكيل منتخب نيجيريا
بول كينجسلي
علي بالا
بيتر رفاي
سنداي إيونجوي
ستيفن كينسي

يوم 18 مارس لعام 1984 أقيمت مباراة نهائي كأس الأمم الأفريقية 1984.

الذي استضافه ملعب فيليكس هوفويت بوانسي. بالمعامسة الإيفوارية أيدجان حيث التقى منتخب الكاميرون مع نظيره النيجيري تحت قيادة الحكم التونسي علي بن ناصر. وسط حضور جماهير وصل الي 30 ألف مشجع تقريبا.
تشكيل الكاميرون في المباراة النهائية
جوزيف أنطون بيل
شارل توبو
رينيه نجيا
إسحاق سينكوت



4مارس.. افتتاح البطولة ساحل العاج يكتسح توجو ومصر تفوز على الكاميرون

حمادة صديقي
إيراهيم يوسف
ربيع ياسين
شوقي غريب
مجدي عبد العتي
طاهر أبو زيد (حمدي نوح 70)
محمود رضوان
زكريا ناصف (ناصر محمد علي 30)
عماد سليمان

مباراة الافتتاح وسط حشد جماهيري كبير تجاوز الـ 50 ألف مشجع، وتحت قيادة الحكم التونسي علي بن ناصر. نجح أصحاب الأرض في اكتسح نظيره التوجولي بثلاثية نظيفة. سجلها كلا من تيا كوفي الهدف الأول بالدقيقة 27 ثم أضاف الثاني فوفكا بالدقيقة 62، وأخيرا ميشيل جوسا الثالث بالدقيقة 75. ليحصد المنتخب المستضيف أولي نقاطه بالبطولة الأفريقية. وفي المباراة الثانية نجح الفراعنة في تحطيم الكاميرون بهدف نظيف. سجله طاهر أبو زيد في الدقيقة 76 بمساروخية من وكلة حرة مباشرة. المباراة أكانت تحت قيادة تحكيمية من الحكم الإثيوبي جيريوس سفاي.

تشكيل مصر في مباراة الكاميرون
ثابت البطل (حراسة المرمى)
علي شحاتة
حمادة صديقي
إيراهيم يوسف
ربيع ياسين
شوقي غريب
مجدي عبد العتي
طاهر أبو زيد
عماد سليمان (محمود حسن 82")
محمود الخطيب (ناصر محمد علي 60)
زكريا ناصف

مباريات المجموعة الثانية

مرحلة المجموعات
المجموعة الثانية التي تضمنت كل من نيجيريا، الجزائر، غانا، مالاوي... أقيمت المباريات على ملعب مدينة بوكي. كسار... نيجيريا تسقط غانا والجزائر تتمر مالاوي والمباراة الأولى نجحت نيجيريا في تحقيق الفوز على حامل لقب البطولة السابقة غانا في أولى المباريات بالمجموعة الثانية وانتهت المباراة بنتيجة 2-1. حيث تقدم النصور عن طريق هنري نووسو بالدقيقة 13 ثم ردت غانا بالتعادل عن طريق أوبوكو تي في الدقيقة 19. وبعدها بعشر دقائق نجحت نيجيريا في تسجيل هدف الفوز بالدقيقة 30 عن طريق اللاعب شيبوزور إيجوبو. وهو ما انتهت عليه أحداث الشوط الأول والمباراة ليحصد النصور نقاط الفوز في مباراة أدارها الحكم الجامبي دونو نجسي. وفي المباراة الثانية حققت الجزائر فوز كبير لها على حساب مالاوي بثلاثية نظيفة تحت قيادة الحكم السنغالي بكاري سار. وجاءت ثلاثية محاربي الصحراء عن طريق كلا من بوش بالدقيقة 29 وأضاف بلومي الهدف الثاني بالدقيقة 36 وبعدها بدقيقتين سجل علي فرجاتي آخر أهداف المباراة بالدقيقة 38. وكما في المباراة السابقة انتهت هذه المباراة في شوطها الأول حيث لم يسجل أي من الفرق الأربعة بالمجموعة في أولي مبارياتهم أي أهداف في الشوط الثاني.

8مارس.. الجزائر تتصدر بفوز جديد ونيجيريا تتعادل

المباراة الأولى تعادلت نيجيريا مع منتخب مالاوي بنتيجة 2-2 في مباراة أدارها الحكم السوداني حسن عبد الحفيظ. بدأت مالاوي السيطرة على المباراة ونجحت في تسجيل هدفين مبكرا في الدقيقة 7 عن طريق اللاعب هاري وايا من ركلة حزاء. ثم أضاف كليقون ميبا الثاني بالدقيقة 35. وبعدها استغل النصور ونجح نجم المباراة كليمنت تيمبل في تسجيل هدفين بالدقائق 39، 41. ليقود النصور بخروج أمن من المباراة بدلا من الهزيمة. وفي المباراة الثانية كرز محاربي الصحراء للفوز للمباراة الثانية علي التوالي وهذه المرة علي حامل لقب "غانا" بنتيجة هدفين دون رد. سجل هدفي الجزائر جمال مساد في الدقيقة 76 ثم أضاف بن صوله الثاني بالدقيقة 85. ليقتضي منتخب الجزائر علي اسل غانا حامل لقب في التأهل الي الدور التالي بعد ان تلقى الهزيمة الثانية له تواليا. بينما نجح الجزائر في حصد الفوز الثاني لها والترشح علي راس المجموعة الثانية. وضمان التأهل الي الدور نصف النهائي من كأس الأمم الأفريقية 1984.

11مارس.. تعادل نيجيريا جزائري وغانا تفوز لكن تودع البطولة

في المباراة الأولى تعادلا منتخب نيجيريا والجزائر سلبيا بدون أهداف تحت قيادة الحكم الغيني كريم كامارا. ليتأهل الفريقين الي نصف نهائي البطولة دون النظر الي نتيجة المباراة الأخرى. وفي مباراة تحصيل حاصل حقق المنتخب الغاني فوزه الأول على حساب مالاوي بهدف

7مارس.. مصر تفوز علي أفيال العاج وهجوم الكاميرون يدمر توجو بريعية

المباراة الأولى حققت الأسود الكاميرونية فوز كبير على نظيره التوجولي بريعية ليهدف تحت قيادة تحكيمية بقيادة حكم مولينجا رزين من زامبيا.
جاءت رباعية أسود الكاميرون عن طريق دجونكيب بالدقيقة 7، و توفييل أبعغا الذي سجل هدفين بالدقائق 21، 61. وسجل إيراهيم أودو بالدقيقة 45. بينما سجل هدف توجو اللاعب مطورو بالدقيقة 56.

10مارس.. الكاميرون تتاهل علي حساب أصحاب الأرض ومصر تتعادل سلبيا

المباراة الأولى والتي كان من المفترض ان تكون سهلة للمنتخب المصري... انتهت بالتعادل السلبي بدون أهداف تحت قيادة الحكم فرانك فالديمارك من زيمبابوي.
تشكيل مصر في مباراة توجو
إكرامي (حراسة المرمى)
علي شحاتة

10مارس.. الكاميرون تتاهل علي حساب أصحاب الأرض ومصر تتعادل سلبيا

المباراة الأولى والتي كان من المفترض ان تكون سهلة للمنتخب المصري... انتهت بالتعادل السلبي بدون أهداف تحت قيادة الحكم فرانك فالديمارك من زيمبابوي.
تشكيل مصر في مباراة توجو
إكرامي (حراسة المرمى)
علي شحاتة

«كاف» يبرم اتفاقية لبيع حقوق البث باللغات الإنجليزية



أعلن الاتحاد الأفريقي لكرة القدم «كاف»، عن إبرام اتفاقية حقوق إعلامية وصفتها بالتاريخية مع محطة الإذاعة الأفريقية (نيو وورلد تي في) من أجل حقوق البث التلفزيوني باللغة الإنجليزية واللغات المحلية لمناطق جنوب الصحراء الكبرى في مسابقات «كاف» حتى عام 2025.

وقال «كاف» على موقعه الرسمي، اليوم الأحد، إن تلك المناقصة شاركت فيها العديد من هيئات البث والوكالات العالمية للحصول على حقوق كاف الإعلامية والتي تتم منحها في النهاية إلى (نيو وورلد تي في).

وأضاف: «تتضمن اتفاقية حقوق الإعلام مع (نيو وورلد تي في) حقوق بث بطولة كأس الأمم الأفريقية المفضلة كوت ديفوار 2024 والتي تمثل فرصة مثيرة لكثرة القدم الأفريقية للوصول إلى جماهير جديدة في أفريقيا والعالم».

وقال باتريس موتسيبي رئيس كاف: «الاتفاقية هي أكبر استثمار من قبل محطة بث أفريقية في تاريخ كاف، نحن فخورون جدا بالشراكة مع شركة البث التنافسية والمبتكرة عالمياً والتي تكثفت بسرعة مع المتطلبات المتغيرة وأنماط المشاهدة لجمهور كرة القدم الحديثة».

عرض سعودي مفاجئ ينتظر دي بروين في صيف 2024



تلقى الدولي البلجيكي كيفن دي بروين، صانع ألعاب مانشستر سيتي، عرضاً مفاجئاً من دوري الدرجة الثانية السعودي «دوري يلو». كيفن دي بروين الغائب حالياً عن الملاعب تلقى عدة عروض من الدوري السعودي للمحترفين، أملاً من مسؤولي المسابقة في سير النجم البلجيكي على خطى النجوم الذين سبقوه إلى المملكة في فترة الانتقالات الصيفية الماضية.

لكن حسبما كشفت صحيفة «موندو ديبورتيفو» الكتالونية، نقلاً عن تقارير سعودية، فإن آخر تلك العروض جاء من فريق من الدرجة الثانية، وهو القادسية. وذكرت «موندو ديبورتيفو» أن دي بروين لديه عرض مغرٍ على الطاولة من القادسية، الذي يناقش في دوري يلو السعودي.

وأشارت الصحيفة أن النادي يعتقد أنه إذا تمكن من الصعود إلى دوري روشن السعودي للمحترفين في نهاية الموسم، فيسكون قادراً على إقناع دي بروين بالانضمام للفريق خلال صيف 2024. ويحتل القادسية المركز الثالث حالياً في دوري يلو هذا الموسم بعد مرور 11 جولة، ويتبعه بفارق 3 نقاط عن العروبة متصدر الترتيب.

ويعتبر دي بروين إحدى أهم الأوراق الرابحة للإسباني بييب غوارديولا، مدرب فريقه مانشستر سيتي، لكن الدولي البلجيكي يغيب عن الملاعب منذ شهر أوت الماضي بسبب الإصابة.

ومن المقرر أن ينتهي عقد صامح الـ 32 عاماً مع السوي في صيف 2025، ما قد يدفع النادي لبيع عقده في الصيف المقبل لتجنب رحيله مجاناً بعدها. يذكر أن دي بروين شارك في 240 مباراة مع السوي منذ الانتقال لحامل لقب الدوري الإنجليزي في عام 2015، حيث سجل 96 هدفاً وقدم 153 تمريرة حاسمة، فضلاً عن تتويجه بعديد البطولات المحلية والقارية.

بيرونية موندريال السانتين تضع مالي على خارطة العمالة

وكانت أفضل لحظاته في البطولة خلال مباراة تحديد المركز الثالث، حيث استلم الكرة في منطقة الجزاء، وراوغ أحد مدافعي الأرجنتين بتمرير الكرة من بين قدميه، ثم راوغ لاعبا آخر بمنتخب التانجو قبل أن يضع الكرة بهدوء في الشباك، مسجلاً الهدف الثالث لبلاده.

وفاز متيس أموغو بالهدوء البرونزي بعد أداء رائع مع منتخب فرنسا طوال مشوار الموندريال كما سجل هدف التعادل القاتل للديوك في المباراة النهائية. وذهبت جائزة الهداء الذهبي إلى النجم الأرجنتيني أغوستين روبرتو الذي سجل ثمانية أهداف خلال سبع مباريات للتانجو.



وساهم أغوستين بشكل كبير في وصول المنتخب الأرجنتيني إلى الدور نصف النهائي، حيث سجل ثمانية أهداف في البطولة، أكثر من أي لاعب آخر في كأس العالم تحت 17 سنة منذ الرقم القياسي الذي حققه فيكتور أوسيمين بتسجيله عشرة أهداف لنيجيريا في نسخة عام 2015، ومن بينها هاتريك رائع ضد ألمانيا في الدور نصف النهائي.

وفاز نجم منتخب مالي إبراهيم ديابا بالهداء الفضي بعد تسجيله خمسة أهداف وأربع تمريرات حاسمة في سبع مباريات مع منتخب بلاده. وذهب الهداء البرونزي إلى الأرجنتيني كلوديو تشيفري بتسجيله خمسة أهداف بجانب تمريرتين حاسمتين للتانجو.

وحصد الفرنسي بول أرغني جائزة أفضل لاعب في البطولة، بينما حصل حارس مرعي في موندريال الشانين، بعدما قاد بلاده للحفاظ على نظافة شباكه في خمس مباريات متتالية في البطولة، وتلقى شبكته ثلاثة أهداف طوال البطولة، وتصدى لركلتي تراجيح أمام ألمانيا. وأوضح فيها عبر موقعه الإلكتروني، إن جائزة اللعب النظيف ذهبت إلى منتخب إنجلترا.

وساهم باريس برونر مهاجم ألمانيا المميز بشكل كبير في مسيرة منتخب بلاده، والذي حقق لقبه الأول في كأس العالم تحت 17 سنة، حيث سجل أربعة أهداف في البطولة، بما في ذلك هدفان في الدور نصف النهائي، وهدف في المباراة النهائية، مما جعله يتوج بلقب أفضل لاعب في البطولة.

وحصد المالي حميدو مكالو الكرة الفضية بعد الأداء المذهل الذي قدمه مع بلاده ومساهمته بشكل فعال في الفوز بالميدالية البرونزية.

كشفت الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) عن هوية الفائزين بجوائز الأفضل في موندريال الشانين تحت 17 عاماً في اندونيسيا، والذي توج بلقبه منتخب ألمانيا للمرة الأولى في تاريخه، بعد الفوز في النهائي على فرنسا بركلات الجزاء الترجيحية عقب انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل 2-2. وفاز الألماني باريس برونر بجائزة الكرة الذهبية وحصد الأرجنتيني أغوستين روبرتو جائزة الهداء الذهبي.

لاعب إسباني يتعرض لأزمة قلبية في مباراة للمرة الثانية خلال أشهر



إلى أن دراغيسا جوديلسي زرع جهاز مزيل الرجحان التلقائي، بعدما خضع لعملية جراحية في شهر مارس الماضي، حتى يواصل لعب كرة القدم، وبخاصة أن نادي فرطية قرر مكافأته، عبر تمديد عقده حتى عام 2025.

على تقرير طبي يسمح له بخوض المواجهات مع ناديه فرطية، بعد الحادثة الشهيرة في شهر مارس الماضي، عندما سقط على وجهه، نتيجة تعرضه لأزمة قلبية، جعلته يخضع لعملية جراحية عاجلة. واختتمت بالإشارة

شهدت المواجهة التي جمعت بين نادي مليبية وضيفه فريق فرطية، الأحد، ضمن منافسات الأسبوع الـ 15 من دوري الدرجة الأولى الإسباني لحظات مزرعة، بعدما أصابت أزمة قلبية النجم دراغيسا جوديلسي، وسقط فوق أرضية الملعب، ليؤتف القاء، وبحسب صحيفة «ماركا» الإسبانية، الأحد، فإن دراغيسا جوديلسي نجم نادي فرطية تعرض لأزمة قلبية في الدقيقة الـ 28 من عمر الشوط الأول، ليسارع الحكم إلى إيقاف المواجهة، لكن اللاعب وقف على قدمه وعاد على قدميه، تحت تحية من قبل جماهير مليبية. وتابعت أن الحكم روبريز مارين توجه إلى مدربى الناديين، من أجل الحديث معها حول استكمال المباراة أو إيقافها، ليأخذ منهم الموافقة على استمرار اللقاء، الذي انتهى بفوز نادي فرطية بهدف مقابل لا شيء على ضيفه فريق مليبية.

وأوضحت بالقول إن الجهاز الطبي لنادي فرطية توجه مع النجم دراغيسا جوديلسي على وجه السرعة إلى مستشفى مليبية، من أجل إجراء الفحوصات الطبية اللازمة، حيث تعهد اللاعب بمواصلة رحلة علاجه، بعد أزمة القلبية الأولى، التي حدثت في شهر مارس الماضي. وازدفت أن دراغيسا جوديلسي حصل

أنثيولوتي يكثف عن أزمة جديدة في دفاع ريال مدريد وتوقعاته لقمة برشلونة وأتلتيكو

كشف كارلو أنثيولوتي المدير الفني لفريق ريال مدريد، عن توقعه لمواجهة برشلونة وأتلتيكو مدريد، والتي ستقام مساء اليوم الأحد، ضمن منافسات الدوري الإسباني. ويواجه برشلونة نظيره أتلتيكو مدريد مساء اليوم الأحد، بالجولة 15 ضمن منافسات الدوري الإسباني.

وقال أنثيولوتي عن توقعه لمواجهة برشلونة وأتلتيكو مدريد: «أعتقد أنها ستكون مواجهة ممتعة، وأتمنى أن يفوز الأفضل فيها». وتحدث أيضاً كارلو عن إصابة لاعبه داني كارفال، حيث قال: «أعتقد أن داني يعاني من حمل زائد، سيقيم ببعض الاختبارات الأحد، من أجل تحديد طبيعة الإصابة».

وحقق ريال مدريد الفوز على نظيره غرناطة بهدفين دون رد، بالقاء الذي أقيم مساء السبت، بالجولة 15 ضمن منافسات دوري روشن، حيث أحرز الهدفين براهيم دياز ورودريجو.



مدرّب بنفיקا: دي ماريا أدهمنا أكثر بعدم ذهبه إلى دوري رونترن

كأس الاتحاد الإنجليزي: ليفربول يصطدم بأرسنال في الدور الثالث



أوقعت قرعة الدور الثالث حور -64 من كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم (FA Cup)، فرقي أرسنال وليفربول في قمة مبكرة بينما يلعب حامل اللقب مانشستر سيتي أمام هادرسفيلد تاون من الدرجة الأولى. سُحبت القرعة اليوم الأحد 3 ديسمبر، وشهدت تباينا في المواجهات بين السهل والصعب، وأبرزها ديربي (تاين وير) العنيف بين نيوكاسل يونايتد وستندر لاند، كما يواجه مانشستر يونايتد نظيره ويغان أثلتيك. ويلعب توتنهام -البطل 8 مرات- في مواجهة مع فريق بيرنلي الناشئ معه في الصدارة الممتاز (بريميرليغ)، أما تشيلسي صاحب 8 ألقاب أيضا، يصطدم بفريق برستون نورث إند من الدرجة الأولى الإنجليزية (تشميشيرشيب). ومن المتوقع أن تلعب مباريات الدور الثالث من كأس الاتحاد الإنجليزي يومي 6 و7 يناير 2024، في حين تقام مباريات الدور الرابع حور -32 بعدها بأسبوعين تقريبا، وتحديدًا يومي 27 و28 من نفس الشهر. كأس الاتحاد الإنجليزي هي أقدم مسابقة كرة قدم في العالم، حيث انطلقت أول نسخة منها عام 1871 أي قبل 152 عامًا، ويتأهلا للفاز بالكأس إلى حوز مبراة السوبر الكأس (كأس الدرع الإنجليزي) وسابقة السوبر الأوروبي. يُعد أرسنال أكثر فريق حصد لقب كأس الاتحاد الإنجليزي بواقع 14 مرة، وهو أكثر فريق ظهورًا في النهائي 21 مرة. يأتي مانشستر يونايتد خلف أرسنال مباشرة في سجلات الفائزين بكأس الاتحاد الإنجليزي بواقع 12 مرة، ثم في المركز الثالث كل من ليفربول وتوتنهام وتشيلسي بـ8 ألقاب، وفي المرتبة الرابع مانشستر سيتي وأستون فيلا بـ7 ألقاب.

إصابات كريم بنزيما مستمرة.. هل خدع ريال مدريد الاتحاد؟

سلط موقع "eseuoro" الإيطالي الضوء على الإصابات الكثيرة التي عانى منها مهاجم نادي الاتحاد، الفرنسي كريم بنزيما، خلال الموسم الحالي مع فرقه الجديد، الذي انضم إليه الصيف الماضي قادمًا من المعلق الإسباني ريال مدريد. وتحت عنوان "هل خدع ريال مدريد الاتحاد؟"، أشار التقرير إلى أن بنزيما تعرّض للإصابة خلال مباراة فرقه أمام الخليج، أسبوع الخميس 30 نوفمبر، وانتهت بفوز اتحادي بنتيجة (4-2)، ضمن منافسات الجولة الـ15 من دوري روشن السعودي لموسم 2023-24. وأوضح أن هذه ليست المرة الأولى التي تعرّض فيها المهاجم الفرنسي للإصابة مع الاتحاد، لافتًا إلى أن نجم الميرينغي السابق عانى من موسم مُعقد بسبب الإصابات في ريال مدريد، ويبدو أنه وصل إلى السعودية بنفس المشكلة. وتسببت الإصابات المختلفة في غياب بنزيما عن تشكيلة الاتحاد 6 مرات خلال الموسم الحالي، علمًا أن اللاعب صاحب 35 عامًا خاض 16 مباراة رسمية عبر كل المسابقات هذا الموسم، وأحرز 10 أهداف، وقدم 4 تمريرات حاسمة. وحسب تقارير صحفية سعودية، فإن إصابة بنزيما الأخيرة عبارة عن تمدد في العضلة الخلفية، سيحتاج معها قائد الاتحاد إلى العلاج لمدة تتراوح ما بين أسبوع إلى 10 أيام، قبل عودته للملاعب مُجددًا. وتأمّل جماهير الاتحاد عودة بنزيما سريعًا إلى صفوف الفريق، حيث تنتظر "العميد" مشاركة هامة خلال الأيام المقبلة في كأس العالم للأندية 2023، المُزمعة انطلاقها في جدة يوم 12 ديسمبر المقبل. وانضم بنزيما إلى الاتحاد في صفقة انتقال حر بعد نهاية عهده مع ريال مدريد، الذي دافع عن قيمه من عام 2009 وحتى 2023، حيث خاض معه 648 مباراة عبر كل البطولات، وسجل 354 هدفًا.

وفاة مشجع لانت قبل مباراة نيس

عبر نادي نانت الفرنسي عن شعوره بالحنن، بعد وفاة أحد مشجعيه قبل مباراة في الدوري المحلي، أمس السبت، والتي انتهت بفوزه 1-0 على ضيفه نيس. أوضحت صحيفة ليكيب: "المشجع المنتمي إلى إحدى روابط مشجعي نانت تعرّض لطعن في ملعب بوغوار قبل انطلاق المباراة"، وقال نانت في بيان: "يشعر نادي نانت بالحنن لعلمه بوفاة أحد مشجعيه متأثرًا بجرأه". وأضاف البيان "سقط المشجع، 31 عامًا، بعد إصابته في الظهر، ورغم تدخل طواقم الطوارئ لم يتمكن لهم إنقاذ حياة المشجع". وأطعن مكتب الادعاء العام بده تحقيقات في حادث القتل، ويجري الاستماعه بإقوال الكثير من الشهود. وعبرت وزيرة الرياضة الفرنسية إيملي أودياكسنتورا عن تعازيها من خلال تغريدة عبر موقع أكس قالت فيها: "الآيد أن تكشف التحقيقات التي بدأها مكتب الادعاء العام عن تفاصيل وظروف الحادث بدقة".

فوجئت للغاية بالجودة والعقلية التي يتمتع بها دي ماريا.. إنه لاعب رائع، وأساسى معنا وقد استمد أفضل مستوياته بعد عودته من الإصابة». وأعرب المدرب الألماني عن سعادته بوجود الجناح الأرجنتيني في تشكيلته، وسلط الضوء على اختياره العودة إلى ناديه الأول في أوروبا بنفיקا، الذي لعب له بين عامي 2007 و2010، قبل التوقيع مع ريال مدريد.

وقال شميت: "أنا سعيد للغاية بوجود أنجيل هنا، لقد أعجبني قراره بالعودة. العديد من اللاعبين الآخرين اتخذوا قرارات مختلفة في هذا الوضع، بعضهم ذهب إلى الدوري السعودي، لكنه اختار العودة وأنا أحببت هذا القرار". وكان دي ماريا (35 عامًا) قد وقع مع بنفיקا لمدة موسم واحد، خلال فترة الانتقالات الصيفية 2023، وتحدثت الصحافة البرتغالية والأرجنتينية حاليًا عن عودة مُحتملة للاعب إلى نادي روزاريو سنترال العام المقبل، ليختم مسيرته حيث بدأها.

وعن رحيل دي ماريا المُتوقع، أوضح شميت: "في نهاية الموسم الجاري سنرى.. نحن سعداء للغاية، ونستمتع بكل حصة تدريبية وكل مباراة معه، وفي نهاية الموسم سنرى ما إذا كان سيبدأ بما يكفي للبقاء لمدة عام آخر أو إذا كان يريد الاستمتاع بأشياء أخرى". يُذكر أن دي ماريا خاض هذا الموسم 9 مباريات في بطولة الدوري البرتغالي، وسجل 5 أهداف، وضع نهايةً لمسيرته في احتلال بنفיקا لصدارة المسابقة، برصيد 28 نقطة، بفارق الأهداف عن نادي سبورتنغ لشبونة وبورتو.



التعاقد مع دي ماريا الصيف الماضي، بعد نهاية عهده مع بوفتونس الإبطايح لكن أولوية النجم الأرجنتيني، المُتوج بلقب كأس العالم قطر 2022، كانت البقاء في الملاعب الأوروبية. وقال مدرب بنفיקا في تصريحات أوردتها صحيفة "مونوديبورتيفو" الإسبانية:

أبدي مدرب بنفיקا، الألماني روجر شميت، دهشته البالغة من اللاعب الأرجنتيني أنجيل دي ماريا، الذي رفض الذهاب إلى دوري روشن السعودي الصيف الماضي، واختار العودة إلى النادي البرتغالي. وحاولت أندية من دوري روشن السعودي

سيبايوس يمتدح كروس ويضع شرطًا لاستعادة ريال مدريد لقب الليغا



الموسم ما يزال طويلًا». ويتصدر ريال مدريد جدول ترتيب الدوري الإسباني برصيد 38 نقطة، ويفارق الأهداف عن جيرانه الذي يملك العدد ذاته من النقاط يُذكر أن ريال مدريد لم يُحافظ على لقب الليغا في الموسم الماضي 2022-23، وفقدته لصالح ليرشلونة بعدما توج به في الموسم قبل الماضي تحت قيادة كارلو أنشيلوتي.

أكد لاعب وسط فريق ريال مدريد، داني سيبايوس، أن الاستمرار في الظهور بصلاية دفاعية، هو الشرط الأساسي لفوز فريقه بلقب الدوري الإسباني لموسم 2023-24 الجاري. وللمرة الثانية توالت في الليغا هذا الموسم، خرج ريال مدريد بشدائد نظيفة، حيث انتصر على غرناطة (2-0) في الجولة الـ15، وسبق أن تحطى فاش (3-0) في الجولة الماضية، ليكون الميرينغي أقل ناز استقبالا للأهداف بـ9 أهداف فقط حتى الآن. وقال سيبايوس في تصريحات نقلتها صحيفة "مونوديبورتيفو" الإسبانية: "لقد دخلنا المباراة بشكل جيد للغاية من أجل الحصول على هذه النقاط الثلاثة، كان من المهم أن نبدل قصصري جدينا والفريق قام بالمهمة المثالية على أكمل وجه". وأضاف: "من المهم الوصول إلى الصدارة، والصلاية الدفاعية مهمة أيضًا، نحن نلتقي عددًا قليلًا من الأهداف وهذا ما يتعين علينا القيام به للفوز بالدوري الإسباني". وعن مستواه مع الفريق: "لم أبدأ بأفضل شكل ممكن، لقد كانت أشهر صعبة للغاية بالنسبة لسي، وأنا أعمل للوصول إلى قمة مستواي وأأمل في أن أظهر بالصورة الأفضل قريبًا". وواصل: "يوجد العديد من اللاعبين الرائعين هنا، مثل كروس والبقية في خط الوسط، نلظلمنا قمت دائمًا إن توني كروس مرجع

«أعاصير» مانشستر يونايتد في تزايد.. تين هاج يصطدم بنجم جديد!

لا يتعلق بمارسيل، بل يتعلق بالفريق، أحاول أن أنشطه والحصول على رد فعل من الجميع، كما ترون نمر بفترة صعبة وعندما تقوم بالتركيب تكون أكثر عدوانية قليلًا وهذا طبيعي». ويعاني مانشستر يونايتد بالفعل كما ذكر تين هاج، حيث يواجه خطر الإقصاء من دوري أبطال أوروبا، بجانب أنه يحاول استعادة توازنه في الدوري الإنجليزي الممتاز، بالإضافة إلى دخول تين هاج في مشاكل مع عدد من اللاعبين، أبرزهم رافايل فران وكاسيميرو وجادون سانشو. وأمام مانشستر يونايتد اختيارات صعبة للغاية خلال الفترة المقبلة، حيث سيلعب بالترتيب أمام تشيلسي ثم بورنموث ثم بايرن ميونخ ثم ليفربول ثم وست هام وأستون فيلا، الأمر الذي قد يعجل من إقالة تين هاج حال استمرار النتائج السلبية.

أصبح الوضع داخل مانشستر يونايتد خلال الوقت الحالي غير جيد بالمره، بعدما اصطدم الهولندي إيريك تين هاج المدير الفني للفريق بنجم جديد ولقى مانشستر يونايتد الهزيمة من نظيره نيوكاسل بهدف تون زد، في المباراة التي أقيمت مساء السبت، ضمن منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز. ولكن خلال تلك المباراة أبدى تين هاج غضبه من لاعبه الفرنسي أنتوني مارسيل، الذي لم ينفذ توجيهاته داخل الملعب، بعدما طلب منه العودة لمساعدة زملائه دفاعيًا.

تعليمات تين هاج لم تلق إعجاب مارسيل الذي أبدى استيائه منها، ليقوم بالتلويح بيده، قبل أن يقرر تين هاج باستبداله في الشوط الثاني من المباراة. وعلق المدرب الهولندي عقب المباراة على ما حدث حيث قال: "الأمر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
ولاية المسيلة
مديرية التجهيزات العمومية
رقم التعريف الجبائي: 001328019020255

إعلان عن منح مؤقت *

طبقا للمادة 161 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في: 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصلصات العمومية وتوقيعات المراقب العام.
تقوم مديرية التجهيزات العمومية لولاية المسيلة بجميع المطولات المشاركة في طلب عروض ثلثي مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا المتعلقة بـ:

المشروع : إنجاز وتجهيز متوسطة نمط ب 300/07 ووجهة بالمسيلة

القيود الثابت:
- جناح الإدارة و المكتبة + المدرج + الجناح البيداغوجي .
القيود الإختيارية:
07 - أحمام دراسية + جناح صحي + الطرق والشبكات المختلفة + حائط السياج
- خزائن المياه 50 م3 (هندسة مدنية + تجهيز خزائن المياه) + غرفة المرجل (هندسة مدنية + تجهيزات غرفة المرجل)
+ تجهيزات توليد الماء الساخن الصحي + الشبكة الخارجية والداخلية للتدفئة المركزية + الشبكة الخارجية للتلقيح .
- غرفة المحول الكهربائي (4.90 x 5.40) (هندسة مدنية + تجهيزات) + شبكة الضغط المنخفض + الإلترارة الخارجية + إنجاز نظام تزويد المتوسطة بالطاقة المتجددة (الطاقة الشمسية) .
- نصف داخلية 300 ووجهة + 05 سلكات إزمية
الصادرة بالبيانات الوظيفية بحسب: الجزائر ماتش باللغة العربية بتاريخ: 2023/10/09 وبحسب L'algerie Aujourd' hui بتاريخ: 2023/10/09
وتنص على إجماع لجنة فتح الأظرف وتقييم العروض (تقييم العروض) بتاريخ: 2023/11/05 بمقر مديرية التجهيزات العمومية لولاية المسيلة فقد تم منح المؤقت كالتالي:

الرقم	الصفة	الفترة	المبلغ لكل (الرسوم ز ح)	العدد بالأدوار/ الأيام	تلفظ الملف الفني	رقم التعريف الجبائي	الملاحظة
01	تجهيز القبة + جناح الإدارة و المكتبة + المدرج + الجناح البيداغوجي . القيود الإختيارية: 07 - أحمام دراسية + جناح صحي + الطرق والشبكات المختلفة + حائط السياج - خزائن المياه 50 م3 (هندسة مدنية + تجهيز خزائن المياه) + غرفة المرجل (هندسة مدنية + تجهيزات غرفة المرجل) + تجهيزات توليد الماء الساخن الصحي + الشبكة الخارجية والداخلية للتدفئة المركزية + الشبكة الخارجية للتلقيح . - غرفة المحول الكهربائي (4.90 x 5.40) (هندسة مدنية + تجهيزات) + شبكة الضغط المنخفض + الإلترارة الخارجية + إنجاز نظام تزويد المتوسطة بالطاقة المتجددة (الطاقة الشمسية) . - نصف داخلية 300 ووجهة + 05 سلكات إزمية	تتمتع مؤقت	374.772.421.52	22 شه	ن	198228020002642	أقل عرض مؤهل

للمتعدين عشرة أيام ابتداء من أول صدور لإعلان بالبيانات الوظيفية لتقديم طلبهم لدى الناحية الولاية الصلصات العمومية لولاية المسيلة .
وترغبين منهم في الإطلاع على النتائج المفصلة لتقييم عروضهم الاتصال بمصالحنا في أجل الأضواء لثلاثة (3) أيام ابتداء من اليوم الأول لنشر إعلان المنح المؤقت

ANEP réf.2316029491 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1137 بتاريخ 05 ديسمبر 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
ولاية الأغواط
الدائرة الأغواط
بلدية الأغواط
إعلان عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 2023/11
يعلن رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية الأغواط عن إجراء طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا كالتالي:

- أشغال إعادة الاعتبار وإنجاز شبكة الإلترارة العمومية عبر أحياء ، ساحات وشوارع والمدارس الابتدائية والمساجد عبر بلدية الأغواط (04 محصص)

على المقاولات التي ترغب في المشاركة بطلب العروض المقترح مع اشتراط قدرات دنيا تكون مخصصة في مجال (الأشغال العمومية أو الكهرباء) الدرجة الرابعة فما فوق الاتصال بمكتب الصلصات العمومية لبلدية الأغواط لسحب دفتر الشروط مقبل 5.000.00 دج حيث تشمل العروض على ملف الترشيح وعرض تقني وعرض مالي . يوضع ملف الترشيح والعرض التقني والعرض المالي في أظرفه منفصلة ومقفلة بأحكام.
01-ملف الترشيح: يتضمن ملف الترشيح ما يأتي:
- وصل تنفيذ حقوق سحب دفتر الشروط بقيمة 5000.00 دج مبددة ومؤشرة في خزينة البلدية
- التصريح بالترشيح مملوء ، ممضي ، مؤرخ ، ومختوم من طرف المتعهد
- التصريح بالتزامه مملوء ، ممضي ، مؤرخ ، ومختوم من طرف المتعهد
- نسخ من الوثائق التي تتعلق بالتفويضات التي تسمح للأشخاص بترام المؤسسة
- التفاسير الأساسية للشركات
- جروتوكول الشركة في حالة عرض جماعي
كل وثيقة تسمح بتقييم قدرات المرشحين أو المتعدين ، عند الإقتضاء ، المتداولين :
أ- قدرات مهنية : السجل التجاري الإلكتروني في الإختصاص وشهادة التأهيل والتصنيف المهنيين في الإختصاص
ب- قدرات مالية : شهادات حسن الإنجاز مثقلة لنفس الأعمال بالمبلغ المطلوب في القدرات الدنيا المطلوبة والحاصل المالية
ج- قدرات تقنية : قوائم الإمكانات المالية للمتعهد مثبته عن طريق البطاقات الرقمية وشهادات التأمين سارية المفعول من طرف المصالح المختصة بالنسبة للعتاد المتحرك ، شهادة التأمين سارية المفعول للعتاد

02-العروض التقني: يتضمن العرض التقني ما يأتي:
- تصريح بالانقلاب مملوء ، ممضي ، مؤرخ ، ومختوم من طرف المتعهد (النموذج المرفق)
- مذكرة تقنية لتهيئة مملوءة ، ممضية مؤرخة ومختومة من طرف المتعهد (النموذج المرفق)
- دفتر الشروط مملوء ، ممضي ، مؤرخ ، ومختوم يحتوي في آخر صفحته على العبارة "قرىء وقبيل" مكتوبة بخط اليد

03-العروض المالي: يتضمن العرض المالي ما يأتي:
- تصريح بمذكرة مملوءة ، ممضية مؤرخة ومختومة من طرف المتعهد
- جدول الأسعار الإحدى مملوءة ممضي ، مؤرخ ، ومختوم من طرف المتعهد
- التفصيل الكمي وتقدير مملوء ممضي ، مؤرخ ، ومختوم من طرف المتعهد

الطرف الخارجي يحمل المعلومات الآتية : - طلب عروض مفتوح لا يقبل - إلى السيد رئيس المجلس الشعبي البلدي
- اسم المشروع و رقم الإعلان
- يتم إيداع العروض بعد اقتضاء مدة 10 أيام ابتداء من أول ظهور للإعلان في الصحافة الوطنية المكتوبة و BOMOP
- يبقى المتعهدون ملزمين بعروضهم مدة ثلاثة أشهر + مدة تحضير العروض ابتداء من يوم إيداع العروض
- يمكن للمتعهدين الحضور أثناء عملية فتح الأظرف في اليوم الأخير المحدد لإيداع العروض على الساعة 10:00 صباحا

ANEP réf.2316029517 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1137 بتاريخ 05 ديسمبر 2023



الجزائر ماتش

جمعية رياضية مستقلة
www.algeriamatch.com

الجزائر ماتش

الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriamatch.dz

من أجل إشهاركم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والإشهار وكالة ANEP،
المتواجدة بـ 01 نهج باستور-الجزائر.
الهاتف الثابت: 021 73 71 28
/ 021 73 76 78 / 021 74 99 81
الفاكس: 021 73 95 59
البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الشباب والرياضة
مديرية الشباب والرياضة لولاية عنبراصت

رقم العمليّة: SF5.742.8.262.111.07.02

عنوان العمليّة: دراهت و إنجاز و تكهيز فاعه متكرده الرياضات 500 مقعد بعين صالح
العقود: إنجاز فاعه متكرده الرياضات 500 مقعد بعين صالح - الحصه رقم 06 : انحر العور الكارخي والتكفئه الكارخي .

المكان: ولاية عين صالح
المؤسسه: مؤسسه الأشغال العموميّة ، طلحاوي العنبر

اعذار اول

طبقا لأحكام المواد من (149 الى 153) من المرسوم الرئاسي رقم 15-247 المؤرخ في 16 سبتمبر سنة 2015 المتضمن تنظيم الصلصات العموميّة المعدل والمتمم .
ان مديرية الشباب والرياضة لولاية عنبراصت نظرا لـ :
- عدم احترام المخطط الزمني للأشغال .
- توفيق النام للأشغال .
وعليه يؤسفنا ان نوجه كلم هذا الاعذار رقم 01 لاستدراك الملاحظات المذكورة اعلاه في في آجل 48 ساعة اعتبارا من تاريخ استلامكم هذا الاعلان في حالة عدم الإمتثال ننظر لانتاخذ الاجراءات الساربه المفعول نصل الى حد الفسخ من جانب واحد .

ANEP réf.2316029467 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1137 بتاريخ 05 ديسمبر 2023

5 انتصارات جديدة..

الكونفدرالية الأفريقية تواصل الابتسام للفرق العربية

باغدي في الدقيقتين 30 و37، ليخطف الفوز مبكرا، قبل أن يضيق أصحاب الأرض الفارق في الدقيقة 71.
ورفع الفوز رصيد الفريق المغربي إلى 6 نقاط في صدارة المجموعة. بفارق 3 نقاط أمام الملعب السالمي، انتظروا لمباراة سيخوخون يونايك وديابل نوار الكونغولي.
أبوليم ينتفض وفي المجموعة الثانية، حقق فريق أبوليم انتصاره الأول على حساب ساغرادا سبيرانسا الأنغولي بنتيجة 0-1، بهدف قاتل للاعبه عبدالمنعم عليان، ليعوض خسارته بالنتيجة ذاتها أمام الزمالك في الجولة الأولى.
وحصد الفريق الليبي أول 3 نقاط له بالمجموعة، ليتساوى مع ساغرادا الذي يتأخر عنه بفارق المواجهة المباشرة، والزمالك الذي يتقدم عليه للسبب ذاته لحين خوض مباراته أمام سوار كويا الغنيس.

خوض الفريق المباراة بـ10 لاعبين منذ الدقيقة 70 عقب طرد لاعبه على الفيل.
الإفريقي التونسي يخلق وفي المجموعة الثالثة، حقق الإفريقي التونسي فوزه الثاني هو الآخر في الجولة الثانية على حساب مضيفة أكاديميكا لوبيتو الأنغولي بنتيجة 1-3، لينفرد بالصدارة.
ورفع الفوز رصيد الإفريقي إلى 6 نقاط بفارق 3 نقاط أمام دريمز الغاني الذي حقق الفوز على ضيفه ريفرز يونايك النيجيري بنتيجة 1-2، ليتساوى معه في الرصيد ذاته ويتفوق عليه بالمواجهة المباشرة، فيما تنيل الفريق الأنغولي المجموعة بلا رصيد.
نهضة بركان وفي المجموعة الرابعة، واصل نهضة بركان الضرب بقوة محققا الفوز على أرض منافسه الأوفر حظا على الصعيد الملعب المالي بنتيجة 1-2، حيث سجل له باول ياسيني وعبدالكريم

تعزير الزمالك للانطلاق العربية في تلك الجولة بتحقيق فوز سادس، فيما خسر فريق عربي واحد أمام منافس عربي شقيق أيضا.
اتحاد العاصمة وفوتشر حقق اتحاد العاصمة حامل اللقب فوزه الثاني على التوالي على حساب مضيفة سوبر سيورت يونايك الجنوب أفريقي بهدفين دون رد، سجلهما سعدي رضواني وبراهيم بن زازا في الدقيقتين 5 و56.
ورفع الفوز رصيد الفريق الجزائري إلى 6 نقاط تصدر بها المجموعة الأولى بفارق الأهداف أمام فوتشر الذي خطف هو الآخر فوزا غالبا من مضيفة الهلال الليبي بهدفين لهدف.
تقدم أصحاب الأرض مبكرا في الدقيقة الثالثة عبر جعفر إدريس، لكن فوتشر أترك التعادل في الدقيقة 65 عبر لاعبه مروان محسن، قبل أن يخطف هدف ليل لاعبه الغامبي الواعد كاعالي دراميه الفوز في الوقت بدل الضائع، رغم

واصلت الفرق العربية انطلاقها المتميزة في النسخة الحالية من كأس الكونفدرالية الأفريقية، محققة سلسلة انتصارات جديدة بالجولة الثانية. وكشأت الجولة الأولى من دور المجموعات للكونفدرالية الأفريقية شهدت تحقيق الفرق العربية السبعة الموجودة في هذا الدور 5 انتصارات، فيما خسر فريقان أمام منافسين عربيين أيضا.
وفي الجولة الأولى، فاز الإفريقي التونسي على دريمز الغاني 0-2، ومودرن فوتشر المصري على سوبر سيورت يونايك الجنوب أفريقي 0-1، واتحاد العاصمة الجزائري على الهلال الليبي 0-2، ونهضة بركان المغربي على سيخوخون الجنوب أفريقي 0-2، والزمالك المصري على أبوليم الليبي 0-1.
وفي الجولة الثانية واصلت الفرق العربية بقيادة الإفريقي واتحاد العاصمة وفوتشر انتصاراتها عبر تحقيق 5 انتصارات جديدة، في انتظار

غوارديولا:

كرة القدم لم تنصف السيتي ولن أسير على نهج أرتيتا!

هي كرة القدم في بعض الأحيان، مثل مباراة ليفربول وتشيلسي».
وختم المدرب الإسباني تصريحاته بالقول: «ربما في المرة القادمة ستكون أفضل ونتحسن، توتنهام وليفربول لم يصنعا الكثير من الفرص، لكن لم نحصل على النتيجة التي أردناها اليوم، الأربعة لدينا مباراة أخرى وسنمضي للفوز بها».
يذكر أن مانشستر سيتي بعد تعثره للمرة الثالثة توتنهام، تراجع إلى المركز الثالث، وبات رصيده 30 نقطة، بفارق نقطة عن ليفربول الوصيف، و3 نقاط عن أرسنال المتصدر (33 نقطة)، بينما توتنهام بات في رصيده 27 نقطة في المركز الخامس.

بمساعدة التميرية أطلق الصافرة، لا أفهم ذلك القرار».
وواصل: «لست كانت مباراة جيدة، وهذا هو الشيء الأكثر أهمية، لقد كان أمرا مؤسفا، كما حدث في مباراة ليفربول، إذ كان لدي شعور بأننا قدمنا أداء مذهلا اليوم في جميع أنحاء الملعب، ضد فريق جيد حقا ومدرب جيد وطريقة لعبهم».
واكمل المدرب الإسباني: «لقد صنعنا الكثير من الفرص، وكنا عدوانيين، وتركيزنا كان غير معقول، والشعور بأننا ما زلنا نريد أن نكون هناك في أعلى جزء من الجدول».
واستكمل غوارديولا تصريحاته مضيفا: «إنه أمر مؤسف، في بعض الأحيان تكون كرة القدم مثل الحياة، فأنت لا تحصل على ما تستحقه، هذه

في تصريح لقناة «بي إن سبورتس»، على سؤال عنا إذا تحصل على تفسير بشأن القرار، قائلا: «بالطبع لا، السيد القائد أنتوني تايلور -الحكم الرابع في المباراة- يعرف كل شيء؛ لكنه لم يخبرني بأي شيء!».
وعاد المدرب الإسباني للحديث عن الحكم خلال المؤتمر الصحفي، وقال: «لن أفعل مالم أفعل ميكيل أرتيتا.. لا أريد أن أنتقد الحكام، أحيانا أفقد عقلي على خط التماس؛ لكن هنا لا أحب التعليق، لم تتعادل بسبب ذلك، هذا كل ما لدي».
وأضاف تعليقا على قرار الحكم بإنهاء المباراة بعد إعلانه مواصلة اللعب: «عندما سترجع الموقف؛ ستجد الأمر صعبا.. الحكم يقرر إطلاق صافرته بعدما أمر بالفعل بمواصلة اللعب، ثم

رفض الإسباني، بيبي غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، السير على نهج مواطنه ميكيل أرتيتا، المدير الفني لنادي أرسنال بشأن انتقاد التحكيم، بعد القرارات المثيرة للجدل في مباراة فريقه أمام توتنهام هوتسبير في الدوري الإنجليزي؛ لكنه سخر من الحكم الرابع أنتوني تايلور.
وشهدت المباراة التي انتهت بالتعادل الإيجابي بين الفريقين (3-3) برسم الجولة الرابعة عشرة من البريميرليغ، إشارة تحكيمية بعدما تسبب الحكم سيمون هوبر في منع هجمة واحدة لصالح مانشستر سيتي، في اللحظات الأخيرة، مما تسبب في إثارة غضب «السكاى بلو».
ورد غوارديولا بطريقة ساخرة بعد نهاية اللقاء

دي يونغ..

هل كان الحلقة المفقودة في خط وسط برشلونة؟

لاعب أياكس السابق الذي أخبره أنه «ليس اليوم».
تدخل دي يونغ الرابع تدخلات دي يونغ الدفاعية بهذا الشكل ليست رفاحية لنادي كان يعاني بشكل كبير في الشهرين الماضيين على مستوى النتائج وعدد الأهداف المستقبلية ولم يفلح وجود أوريول روميو في إيقاف هذا المد الهجومي للمنافسين، بل خسر البارسا قدرات خط وسطه في بناء الهجمة بشكل سريع يسمح بكشف القدرات لكل من يفقد لتلك الفرعة.
وحسب على مستوى التدخلات ذات الطابع البدني والجسدي أكثر من الركض فإن دي يونغ قدم عددا جيدا بالنظر لقلة عدد هجمات الأتلي فقد قطع الكرة في 3 مرات وشتمها في مرة وتصدى لتسديتين من لاعبي الأتلي.
سيأمل محبو برشلونة في استمرار هذا الثلاثي بنفس القوة التي كانوا عليها اليوم، فإكمالهم بعضهم بعضا أمر ضروري، وكذاهم في تبادل المراكز والأدوار أمر لا مفر منه.

خلالها 83 تمريرة ناجحة من أصل 87 حاول تنفيذها وهي نسبة ممتازة تفوق الـ95%.
في موضوع سابق تحدثنا عن الاحتمالات التي يمتلكها برشلونة لتعويض الغياب الطويل لنجم خط وسطه غافي، وتوصلنا إلى أن أفضل احتمال هو ذلك الذي لعب به برشلونة المباريات التالية، والحقيقة أن هذا الأمر أسفر عن تحسن واضح في مستوى وسط البارسا مؤخرا، ولو أنه لا يقارن بهذا التحسن الضخم الذي كان عليه البلوغرانا.
من جديد برهن الدولي الهولندي إمكانيات دفاعية مميزة مستفيدا بشكل واضح من قدراته البدنية المميزة على متابعة المراتدات وإفسادها دون شعور بخيبة الأمل لعدم الحاق الأتلي بتلك الكرات إذا ما سبقه النسق وكان غير قادر على اللحاق بسبب عامل السن.
لعل من أشهر اللقطات التي لم يفقد فيها فريكي دي يونغ الأمل، كانت تلك اللقطة التي أنقذ فيها البارسا من هدف التعادل للهداف المميز أنطوان غريزمان والذي اصطدمت كرتة بجسد

دي يونغ، فهو أكثر لاعبي برشلونة قدرة على الانطلاق بالكرة للأمام.. في البارسا هناك الكثير من الممرين المذهلين، كما يوجد الكثير من المتحركين الأتلي، لكن النادي الكتالوني لا يمتلك الكثير من اللاعبين المميزين في الانطلاق بالكرة. بيدري يمتلك نفس النزعة؛ لكن دي يونغ أسرع منه وأقدر في التفوق على المنافسين من حيث السرعة.
هذا الأمر يمنح الفرق دائما مجالا للتنفس، فمن دون هذا اللاعب الذي يكسر التكتلات سيظل الفريق يعاني ويكافح لإبصار الكرة في مناطق جيدة. مراوغة واحدة أو انطلاقة قوية من أحد لاعبي الوسط كقيلة بإفساد خطوط المدربين وإخراج بعض اللاعبين من مناطقهم لمواجهة الخطر الجديد الذي تجاوز الدفاع الأول وهو ما من شأنه دائما أن يحرك المدافعين ويكشف ثغراتهم.
أرقام مميزة وقدرات دفاعية دي يونغ ممرر جيد، وقد كان كذلك من جديد هذه الليلة فقد لمس الكرة في 102 مرة، قدم من

حقق برشلونة ما سعى إليه في مباراته أمام أنتليكو مدريد، وذلك بعدما انتصر بهدف نظيف من توقيع جواو فيليكس الذي ربح الزهان ضد سيموني والأتلي، وسط تألق خط وسط النادي الكتالوني بقيادة الهولندي فريكي دي يونغ. ويعد سلسلة من التصريحات المتبادلة طويلة الأسبوع الذي سبق المواجهة، فكتت الموقعة الاشتباك بين الفريقين على المركز الثالث لحين إشعار آخر، إذ تبقى لنادي العاصمة الإسبانية مباراة إضافية يمكنه من خلالها معادلة رصيد النادي الكتالوني.
مباراة برشلونة وأنتليكو مدريد أظهرت من جديد كيف كان يعاني البارسا من دون ثنائية بيدري وفريكي دي يونغ اللذين شكلا برفقة إيلكاي غونديغان ثلاثيا مميّزا جدا مكن النادي من السيطرة تماما على الساعة الأولى من اللقاء إلى الدرجة التي شبههم فيها بعض مشجعي البلوغرانا بالثلاثي الأشهر بوكسكيتس وتشافي وإنيستا.
وبدرجة كبرى، افتقد برشلونة كثيرا خدمات

«كوب 28» .. استعراض إنجازات مونديال 2022 على صعيد الاستدامة



من قبل المنظمة العالمية لتقييم الاستدامة "جي ساس"، في التصميم والبناء والعمليات التشغيلية، في جميع إستادات المونديال، كما نجحت فرق العمل في تدوير ما يزيد عن 80% من النفايات الناتجة عن استضافة البطولة، وإرسال المخلفات المتبقية إلى محطة لتحويل المخلفات إلى طاقة. وأضاف الجيدة: "كما استعرضنا برنامج" موجة وحدة "الذي يهدف إلى نشر الوعي في قطر والعالم حول أهمية الحد من استخدام البلاستيك، للتقليل من كميات النفايات البلاستيكية".

وجاءت معالجة النفايات البلاستيكية على رأس قائمة الأولويات في برنامج "موجة وحدة"، الذي أطلقته اللجنة العليا، ضمن مشاريعها لإرث المونديال، وبفضل تلك الجهود جرى استخدام عوالب بلاستيكية مصنعة من مواد معاد تدويرها بنسبة 100% في منافذ البيع في مواقع البطولة. وأكد أن ملاعب كأس العالم 2022 كانت قفزة في عالم التنمية المستدامة وسدحت نقلة مهمة، في مراعاة جوانب الاستدامة خلال استضافة الأحداث الرياضية والفعاليات الكبرى بالمستقبل.

كما شاركت ممثلة للجنة العليا تالار بالجلسة الثانية ضمن الأحداث الجانبية لاجتماع دولة قطر في مؤتمر الأمم المتحدة للتغير المناخي، والتي جاءت تحت عنوان "إرث التغير المناخي في الأحداث الرياضية الكبرى" وتم خلال الجلسة التركيز على استراتيجية الاستدامة والبيئي الخضراء وبرنامج موجة، بجانب التركيز على الخطط التي تم وضعها وتنفيذها والتي ساعدت في الحفاظ على التغير المناخي مثل: الحافلات الكهربائية ومحطة الخرصة للطاقة الشمسية.

وقال مدير علاقات الشركاء والاتصال للاستدامة في اللجنة العليا للمشاريع والإرث جاسم الجيدة في تصريحات صحافية: "مشاركتنا جاءت من أجل استعراض أهم الممارسات والإنجازات التي حققناها في الاستدامة البيئية من خلال مونديال قطر 2022". وشهدت استضافة كأس العالم في قطر 70 مشروعاً مرتبطاً بالاستدامة، بما في ذلك ممارسات البناء الخضراء، المعتمدة

استعرضت اللجنة العليا للمشاريع والإرث من خلال جناح قطر المشارك في مؤتمر الأمم المتحدة للتغير المناخي بمدينة دبي في دولة الإمارات العربية المتحدة، إنجازات بطولة كأس العالم 2022 لكرة القدم في قطر، على صعيد الاستدامة والمحافظة على البيئة، ودعت إلى مواصلة العمل للبناء على النجاح الاستثنائي الذي حققه قطر خلال استضافتها لأفضل نسخة في تاريخ كأس العالم.

انطلاق كأس قطر لرفع الأثقال المؤهلة إلى أولمبياد باريس



تتجه الأنظار إلى الدوحة، حين تنطلق الأحد بطولة كأس قطر لرفع الأثقال للرجال والسيدات، والتي تعتبر بطولة مهمة للغاية، إذ ستكون واحدة من المنافسات المؤهلة إلى دورة الألعاب الأولمبية بباريس 2024.

وسيقام حفل الافتتاح في صالة رياضة المرأة بحضور محمد بن يوسف المانع، النائب الأول لرئيس اللجنة الأولمبية القطرية، رئيس الاتحادات القطرية والعربي والإسباني لرفع الأثقال، ومحمد حسن جلود الشمري رئيس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال "IWF"، وروساء الاتحادات الوطنية المشاركة في الحدث. وتشهد بطولة كأس قطر مشاركة 382 رابعاً واربعة، وواقع 176 رابعة من 72 دولة، و206 رابعاً من 79 دولة، وذلك ضمن منافسات 10 أوزان، منها مؤهلة لأولمبياد على غرار 61 و73 و89 و102 كيلو غراماً لدى الرجال و49 و59 و71 و81 كيلو غراماً لدى السيدات.

العلم أن الرباع القطري فارس إبراهيم الذي ضمن التأهل لأولمبياد باريس خلال منافسات بطولة العالم التي جرت في السعودية خلال شهر سبتمبر الماضي، سيكون حاضراً في المنافسات.

في كأس العالم بتاتلاند خلال شهر أبريل 2024. وكعادتها جهزت قطر صالة البطولة على أعلى مستوى، فضلاً عن تعيين كوادر فنية وإدارية مؤهلة لضمان نجاح الحدث، مع

وستشهد بطولة كأس قطر مشاركة أبطال العالم من مختلف أنحاء العالم، باعتبارها المحطة الخامسة من البطولات المؤهلة إلى أولمبياد باريس 2024، إذ تبقى محطة سادسة في بطولة أفريقيا بمصر، والتي تقام في شهر فبراير 2024، ومن ثم بطولة سابعة وأخيرة

كليبز ينتزع فوزاً مثيراً من أنياب ووريورز



قلب لوس أنجليس كليبز تخلفه بفارق 22 نقطة في الربع الثالث لي فوز متيسر في الرمي الأخير على جولدن ستيت ووريورز (-113 112)، اليوم الأحد، ضمن دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين. وحسم كليبز النتيجة بفصل ثلاثة لنجمه بول جورج في الثواني الأخيرة والذي أنهى المباراة مسجلاً 25 نقطة، بينما في الربع الأخير، وسنحت لجولدن ستايت فرصة أخيرة للخروج فائزاً، لكن درايموند جرين أهدر رمية ثلاثية في الثانية الأخيرة. وساهم أيضاً في فوز كليبز كل من جيمس هازن مع 21 نقطة وكالوي لينارد مع 20. في المقابل، كان أفضل مسجل في صفوف جولدن ستايت نجمه ستيفن كوري مع 22 نقطة و11 تمريرة حاسمة. وللمرة الثانية خلال أيام قليلة، أفلت جولدن ستايت ووريورز بطل عام 2022، فوزاً كان في المتناول، بعد أن تقدم على سكرامنتو كينجز بفارق كبير، الثلاثاء، قبل أن يخسر المباراة. وحذا لوس أنجليس كلبز حذو جاره في المدينة الواحدة وتغلب على هيوستن روكيتس (97-107)، في مباراة تألق فيها نجمه أنتوني ديفيز بتسجيله 27 نقطة ونجاحه في 14 متابعية. وأضاف النجم الآخر لايرون جيمس الذي يحتفل بعيد ميلاده الـ39 خلال الشهر الحالي، 16 نقطة، بينما سلة رائعة، عندما استدار على نفسه بنسبة 360 درجة.

دوري السلة الأمريكي.. فوز ليكرز وكينغز وصنر

سجل أنتوني ديفيز 27 نقطة، و14 متابعية، ليقود لوس أنجليس ليكرز للفوز على هيوستن روكيتس 107-97، اليوم الأحد، ضمن منافسات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين. أحرز أوستن ريفز 18 نقطة، وساهم لايرون جيمس بـ16 نقطة، وسبع تمريرات حاسمة، لتستمر معاناة روكيتس في تحقيق الانتصار الأول خارج ملعبه. وتكفل فريد فانفليت بتسجيل 22 نقطة لروكيتس، وأضاف البييرين سينغان 21 نقطة و13 متابعية للفريق الذي خسر للمرة الثالثة توالياً، وتلقى الهزيمة في جميع المباريات الثماني التي خاضها خارج أرضه. وسجل دي ايرون فوكس 26 نقطة و16 تمريرة حاسمة، ليساهم في فوز ساكرامنتو كينجز على دنفر نغتس 123-117. وتمسك نيكولا بوكيتش قائمة هدافي نغتس بتسجيله 36 نقطة و14 تمريرة حاسمة و13 متابعية، لتكون هي المرة الثامنة التي ينجح فيها في تسجيل عشر أو أكثر من النقاط والتماريات والتمريرات الحاسمة. وفاز فيكس صنر على مفيس غريزليس 116-109، بفضل تألق ديفين بوكر الذي سجل 34 نقطة وعشر متابعيات وسبع تمريرات حاسمة، بعد تعافيه من إصابة في الكاحل الأيمن. وتكفل كيفين نورانت بتسجيل 27 نقطة لصنر، مقابل تسجيل جوزيف نوركيتش 31 نقطة وتسع متابعيات، وتمسك جارين جاكسون جونيور قائمة هدافي غريزليس بتسجيله 37 نقطة.

الإمارات تفوز باستضافة مونديال القارات للبولو 2026

اعتمد الاتحاد الدولي للبولو بالإجماع، اليوم السبت، فوز الإمارات باستضافة وتنظيم بطولة كأس العالم للقارات 2026. جاء الإعلان عن فوز ملف اتحاد الإمارات للبولو خلال اجتماع الاتحاد الدولي المنعقد بالعاصمة الأرجنتينية "بوينس آيرس". واستهل رئيس الاتحاد الدولي، بيدرو ديلاز، الاجتماع باستعراض الموضوعات المدرجة، وبدأ الاقتراع ووافق الحضور بالإجماع على إسناد البطولة إلى اتحاد الإمارات للبولو. وتلقى وفد الإمارات برئاسة نائب رئيس الاتحاد سعيد بن دري، وسكرتير أول سفارة الدولة بالأرجنتين، راشد الحمودي، والمدير الأول في مكتب فعاليات دبي للأعمال بدائرة الاقتصاد والسياحة عضو الوفد، وليد بن مرهون، التهانى من الحاضرين على الفوز باستضافة الحدث.

ماجيك يحقق فوزه التاسع في دوري السلة الأميركي

أحرز فرانز فاغر 31 نقطة وأضاف زميله باولو باتشيرو 28 نقطة وسيطر على 13 كرة مرتدة وقدم سبع تمريرات حاسمة لزملائه ليقودا فريقهما أورلاندو ماجيك للفوز 130 - 125 على صيفه واشنطن ويزاردز في دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين الليلة الماضية. وهذا هو الانتصار التاسع على التوالي لماجيك وبه عادل رقمه القياسي الذي سجله في موسم 1994 - 1995. وأسهم موريتز فاغر في فوز ماجيك بأحراز 18 نقطة وأحرز جابن سوجس 15 نقطة. وكان كابل كوزما أفضل مسجلي ويزاردز برصيد 27 نقطة لكن الفريق خسر للمرة 15 في 17 مباراة. وفي مواجهة أخرى فاز مفيس جريزليس 108 - 94 على مضيفه دالاس مافريكس بفضل 30 نقطة من لاعبه ديزموند بين الذي سجل 18 نقطة في النصف الأول من المباراة. ومنح جراتن وليامز فريقيه دالاس 16 نقطة وسيطر على ثماني كرات مرتدة بينما أضاف زميله ديريك جونز 16 نقطة وفشل كلاري أيرفينج في تسجيل أي رمية ثلاثية في خمس محاولات. وفي مباريات أخرى فاز نيويورك نيكس خارج أرضه على تورنتو رابتورز 119 - 106 وفاز دنفر ناغتس على مضيفه فيكس صنر 119 - 111. وفاز بوسطن سيلتيكس على أرضه بنتيجة 125 - 119 على فيلادلفيا سفنتي سيكسرز.

ثنائي التايكواندو الأردني مصطفى والنتريباتي يتأهلان للأولمبياد

مدينة مانشستر البريطانية. وتستعد البطولة جوليانا الصداق (وزن تحت 67 كغ) للإعلان الرسمي عن تأهلها كذلك اليوم عندما تخوض ضربة منافسات بطولة الجائزة الكبرى، خاصة أنها تحتل المركز الثاني في التصنيف الأولمبي. وفي منافسات السيدات، حقق زيد مصطفى، الميدالية البرونزية والمركز الثالث في منافسات وزن تحت 68 كغ، بعد انسحاب زميله زيد الحلواني من نزال تحديد المركز الثالث والميدالية البرونزية.

وكان زيد مصطفى قد افتتح مشاركته في البطولة بالفوز في دور الـ 16 على الإيطالي، دينيس باريتا، ثم فاز في الدور ربع النهائي على الكوري الجنوبي هو جيون جن، قبل أن يخسر في الدور نصف النهائي أمام الهنغاري، ليفانتى مارك. وفي المقابل، بدأ الحلواني مشواره في البطولة بالفوز على الصيني يوشيا لي بالغ، وفي الدور ربع النهائي فاز على البريطاني برينلي ساينز، قبل خسارة نزال الدور نصف النهائي أمام الإسباني خافيير بيريث بولو، ثم انسحب أمام زميله زيد مصطفى ليحل رابعاً.

وبدا صالح الشرباتي مشواره في البطولة بالفوز على الأوزبكي شوخرات سيلييف في الدور ربع النهائي، قبل أن يخسر أمام الكوري الجنوبي جيون وو سيد، حيث تعرض خلال نزاله لاصابة أدت إلى انسحابه في الجولة الثانية من مواجهة الميدالية البرونزية أمام الأمريكي سسي جي نيكولاس ليحل بالمركز الرابع.



سقط النجم الأردنيان زيد مصطفى (وزن تحت 68 كغ) وصالح الشرباتي (وزن تحت 80 كغ)، مساء أمس السبت إنجازاً تاريخياً بالتأهل المباشر لأول مرة في تاريخ رياضة التايكواندو الأردنية والعربية إلى دورة الألعاب الأولمبية المقبلة (باريس 2024).

مدرب الأساطير يشكك في نادال: لا اعتبره منافساً على «الغراند سلام»



الكبرى. يُذكر أن المدرب ريك درب عدداً من أساطير اللعبة، مثل الشقيقين فينوس وبيترينا وويليامز والنجمة الروسية ماريا شارابوفا والنجم الأمريكي اندي روديك.

يستعد النجم الإسباني رافيل نادال للعودة إلى ملاعب كرة المضرب بداية من العام المقبل 2024، إثر فترة غياب طويلة بسبب الإصابة بتعثر الأضلاع في مسيرته. وشكك المدرب ريك ماتشي في قدرة اللاعب على الفوز بأحد ألقاب «الغراند سلام» الأربعة في الموسم الجديد، إذ قال في تصريحات نقلتها السبت، صحيفة «اس» الإسبانية: «في وقت يتعلق بعودة نادال مع تقدمه في السن، فإنه سيقتد قدرته على الحركة السريعة، كما أن المنافسين لن يخافوا منه عندما يرون أنه ضعيف». وأضاف ماتشي: «ليس هناك فريق كبير في المستوى بين أفضل لاعبي التنس، وأولئك الذين هم أقل منهم بدرجات قليلة، وعندما يعلمون أن لديهم فرصة، يكون الأمر مختلفاً وحتى على الملاعب الرملية، أتني لنادال كل التوفيق، لكنه ليس في نفس المستوى الذي كان عليه من قبل، لذلك لا أراه منافساً للفوز بإحدى البطولات الأربع

اسطورة المضرب: سينر ليس مستقبل التنس

حقق الإيطالي يانيك سينر موسمياً رائعاً في 2023 وخصوصاً مع لهيبته بعد أن قاد منتخب بلاده للفوز بكأس دافيز، وكذلك بوضو له لنهاية بطولة الجولة العالمية للاعبين التنس، والتي خسرها أمام الصربي المصنف رقم 1 نوفاك ديوكوفيتش. ولكن بالنسبة لمتخصصة التصنيف العالمي والسابقة الأمريكية المعتزلة ترايبسي أوستن، فإنها لا ترى سينر على أنه مستقبل التنس، بل المستقبل هو الآن، حيث هو الحاضر.



ماراتون فانسيا: الإثيوبي ليما يحرز المركز الأول

أحرز الهاء الإثيوبي سيباسي ليما المركز الأول في سباق ماراتون فانسيا الإسباني (42.195 كلم) مسجلاً سادس أفضل توقيت في تاريخ هذا السباق بزمن 2.01.48 ساعة. وانفرد ليما بالمركز الأول اعتباراً من الكيلومتر الثلاثين وانتهى بسرعة كبيرة محطماً رقمه القياسي الشخصي بفارق أكثر من دقيقتين. وجاء الكيني الكسندر مونيزو ثانياً (2.03.11 س) والإثيوبي ديفيد وولده (2.03.48 س)، في حين حل الإثيوبي الشهير كينينيسا بيكلي في المركز الرابع. أما بطل العالم 3 مرات في سباق 10 الألف م، الإوغندي جوشوا شيبينغي فحل في المركز السابع والثلاثين بعد أن كان بين عدائي المقدمة حتى منتصف السباق قبل أن يتراجع. وفي فئة السيدات، وفي غياب الإثيوبية تسيديي عييشو المرشحة الأولى للظفر في السباق، وذلك بسبب إصابتها بعد ثبوت تناولها منشطات الحثيث، نجحت مواطنتها وركنث ديفينا في احراز المركز الأول بتوقيت 2.15.51 ساعة أمام مواطنتها الماط اينا (2.16.22 س) وهويت غريكيان (2.17.59 س).

لوكلير: عانينا من موسم مخيب للأمال



تحدث سائق الفورمولا 1 شارل لوكلير عن حملة فبراير «المخيبة للأمال» والتي أدت إلى خسارته المركز الثاني في بطولة الصائغين في السباق الأخير لصالح فريق مرسيدس. وكان الفريق الأحمر قد دخل الموسم مع أمل الفوز باللقب لكنه لم يتمكن من مواجهة فريق رد بل الذي هزم على الموسم. وقال لوكلير: «لكني أكون صادقا، لقد كان موسمًا مخيبًا للأمال. بعد العام الماضي، توقعنا أن نأتي هذا الموسم ونحاول القتال من أجل البطولة، وبعد السباق الأول، أدركنا على الفور مدى صعوبة مقارنة سيارتنا بسيارة رد بل التي قطعت خطوة كبيرة إلى الأمام، خاصة في وتيرة السرعة السباق. لم نتمكن من نفس الخطوة. لذا منذ تلك اللحظة فصاعداً، كان الأمر مخيباً للأمال لبعض الشيء».

ميركاتو فورمولا 1 ينتهي سريعا والفرق تختار سائقها لعام 2024

ختمت الفرق التي ستشارك الموسم القادم في منافسات بطولة العالم لـ «فورمولا 1» اختياراتها، بتحديد السائقين الذين سيرفعون التحدي، ذلك أن الميركاتو لم يشهد حركة عكس المواسم الماضية، وبالتالي فإن الفرق القوية ستستحل الموسم والثاني نفسه الذي خاض سباقات الموسم الماضي. وسيطر الغموض بخصوص السائق الثاني في فريق ريد بول، إلى جانب الهولندي ماكس فيرستابن، بعد الشكوك بخصوص استمرار المكسيكي سيرجيو بيريز مع الفريق، حيث خيب الأمل في النصف الثاني من الموسم، ولكن قاعة «سكاكي سبورترس 24»، الإيطالية أكدت أن بيريز سيكون حاضراً مع الفريق في الموسم القادم. وكان فريق ويليامز، قد كشف يوم الجمعة عن اسم السائق الثاني، حيث أكد أن الأميركي لوغان سارجنت، سيواصل التجربة مع الفريق لموسم إضافي، وبالتالي أنهى الجدل في وقت سيستمر فيه الميقات النرويجي الكندي أليون مع الفريق بعد أن شهد مستواه تحسناً، وفريق ويليامز هو آخر فريق يكشف أسماء سائقه للموسم الجديد. ومن المتوقع أن يكون ميركاتو 2024 مشتتاً، ذلك أن الموسم القادم سيشهد نهاية عقود العديد من السائقين، وبالتالي ستتنافس الفرق على التعاقد مع بعض الأسماء، مثل الإسباني كارلوس ساينز من فريق فيراري الذي يريد تمديد عقده قبل بداية الموسم الجديد.

بند قد يسمح لريكاردو بالوصول مبكراً إلى رد بل



ادعى صحفي الفورمولا 1 جو ساوارد أن هناك بنداً في عقد سائق فريق الفا توري دانيال ريكاردو يمكن أن يساعده على أن يحل محل سرجيو بيريز في فريق رد بل قبل نهاية موسم 2024. إن الفا توري هو فريق تابع لرد بل وكان بيريز قد تعرض لضغط كبير في موسم 2023 من أجل أن يرفع مستواه كي لا ينفذ عقده في 2024. يُذكر أن ريكاردو كان قد عاد للفورمولا 1 في منتصف موسم 2023 ليحل مكان السائق نيك دي فريس. وقال ساوارد: «مصادري كشفت لسي (إلى أن هناك بنداً في عقد ريكاردو يسمح له بالانتقال إلى رد بل بعد السباقات المتكدة في العام المقبل إذا لم يتم سرجيو بيريز بالارتقاء إلى مستوى زميله بطل العالم ماكس فرستابن. سمعت أنه إذا حدث ذلك فإن راتب دانيال سيتضاعف ثلاث مرات وسيتواصل سباق ليام لوسون ليحل مكانه في الفا توري».

المتلي يهدف خطر الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم

تلك السمنة وتوقف التنفس التومي ومرض الارتجاع المعدي المريني واضطراب الاكتئاب الشديد. ووجد الباحثون أيضا أن الذين يعانون من زيادة الوزن والذين زادوا من خطواتهم اليومية من 6000 إلى 11000، كانوا أقل عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة 64 في المئة من أولئك الذين حافظوا على نفس عدد الخطوات اليومية. وفي حين أن هذه الإحصائيات لا تظهر علاقة السبب والنتيجة المباشرة (هناك الكثير من العوامل الأخرى المتضمنة أيضا)، فإن الارتباط قوي بما يكفي للإشارة إلى أن اتخاذ المزيد من الخطوات كل يوم، وبوتيرة أسرع، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالمرض. ويشير الباحثون إلى أن الدراسة تتضمن بعض التفاصيل، حيث كان المشاركون صفرا في السن نسبيا، ومعظمهم من البيض، وبمستوى تعليم جامعي، وكانوا يمتلكون أجهزة "فيت بيت" وكانوا في المتوسط أكثر نشاطا من معظم البالغين. ورغم ذلك، يرى الباحثون في الدراسة أن هذا أمر إيجابي، وقال الباحثون "حقيقة أننا كنا قادرين على اكتشاف ارتباطات قوية بين الخطوات والأمراض العرضية في هذه العينة النشطة تشير إلى وجود ارتباطات أقوى في السكان الأكثر استقرارا (يتبعون نظام حياة مستقرا أي أقل نشاطا)". ويسعى الفريق الآن إلى إجراء المزيد من الأبحاث باستخدام عتبات أكبر وأكثر تنوعا من المشاركين، بما في ذلك أولئك الذين لديهم مستويات نشاط تعكس بشكل أكبر عامة السكان.



الباحثون في ورقتهم المنشورة، وتم تسجيل ما متوسطه أربع سنوات من النشاط لكل مشارك، مع اعتماد العينة على الأشخاص الذين ارتدوا ساعة "فيت بيت" الخاصة بهم لمدة 10 ساعات أو أكثر يوميا على مدى ستة أشهر على الأقل.

يساعد المشي يوميا على منع زيادة الوزن ودرء الأمراض مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم، وفقا لدراسة نشرت في مجلة "إنتير ميديسن". ونظر الباحثون من جامعة فاندر بيلت في متوسط أربع سنوات من البيانات من أجهزة تتبع النشاط التي يرتديها 6042 أميركيا بالغا لمقارنة عاداتهم ونتائجهم الصحية. ووجدوا أن اتخاذ ما لا يقل عن 8200 خطوة في اليوم كان مرتبطا به انخفاض خطر الإصابة بالسمنة والاكتئاب وتوقف التنفس التومي والارتجاع الحمضي، وزادت الفوائد مع كل 1000 خطوة إضافية. وارتبط المشي أيضا بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم، ولكن بمجرد وصول الأفراد إلى نحو 8000 و9000 خطوة في اليوم، استقرت فائدة إضافة المزيد من الخطوات، وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، فإن القيام بـ11000 خطوة يوميا يقلل من خطر الإصابة بالسمنة بنسبة 64 في المئة، وفقا للبيانات. وبينما توصلت الدراسات السابقة إلى استنتاجات مماثلة، فإن هذه الدراسة الحديثة هي الأولى التي تعتمد على أجهزة تتبع النشاط، والتي شجع استخدامها كجزء من الحياة اليومية، والمرتبطة بالسجلات الصحية الإلكترونية، وفي هذه الحالة كجزء من برنامج أبحاث "أول أوف أس" التابع لمعهد الصحة الوطنية الأميركي.

وتقدم هذه البيانات "لبليلا تجربيا جديدا على مستويات النشاط المرتبطة بمخاطر الأمراض المزمنة، وتري أن دمج بيانات الأجهزة التجارية القابلة للارتداء في السجلات الصحية الإلكترونية قد يكون ذا قيمة لدعم الرعاية السريرية"، كما كتب

السير 500 خطوة إضافية يوميا يقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية



توصلت دراسة حديثة إلى أن المشي 500 خطوة إضافية يوميا في السبعينات من العمر يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية. ووجد الباحثون أن أولئك الذين يسببون ربع ميل إضافي كل يوم قللوا من فرص إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 14 في المئة. ويقول الباحثون إن النتائج تشير إلى أن تحديد "أهداف قابلة للتحقيق" على أجهزة تتبع اللياقة البدنية يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة جيدة في سن الشيخوخة. وقال الباحثون إن معظم الدراسات ركزت على البالغين في بداية العمر وحتى منتصف العمر مع أهداف يومية تبلغ 10 آلاف خطوة أو أكثر، فقد لا تكون قابلة للتحقيق لدى الأفراد الأكبر سنا. لذا، في دراستهم التي شملت 15792 بالغا بمتوسط عمر 78 عاما، أرادوا التركيز على الآثار الصحية لعدد الخطوات اليومية لدى كبار السن. وحلل الفريق البيانات الصحية لأكثر من 450 مشاركا استخدموا جهازا يشبه عداد الخطى، يتم ارتداؤه في الورك، لقياس خطواتهم اليومية. أولئك الذين يسببون ربع ميل إضافي كل يوم قللوا من فرص إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 14 في المئة. وتعد الخطوات الإضافية لمدة ثلاثة أيام أو أكثر، لعشر ساعات أو أكثر، بمتوسط عدد خطوات يبلغ نحو 3500 خطوة في اليوم. وقد عانى نحو 7.5 في المئة من المشاركين من أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل أمراض القلب التاجية أو السكتة الدماغية أو قصور القلب، على مدى السنوات الخمس التالية. وبالمقارنة مع أولئك الذين قطعوا أقل من ألفي خطوة

تدريبات التنفس من أهم وسائل التخلص من الضغط العصبي

عصبة عبر الأنف فقط، ثم حبس الهواء للحظات قصيرة، وإجراء عملية الزفير بصورة بطيئة عبر الفم. ويمكن وضع يد على البطن لمعرفة ما إذا كانت البطن قد امتلأت أثناء الشهيق وفرغت أثناء الزفير. وبعد التدريب على التنفس الصحيح يمكن إجراء اختبار للتحقق أمام المرآة لمعرفة كيفية التكلم مع التنفس بصورة صحيحة أما في حالة التنفس خلال المشي، وخاصة لمن يعاني من نقرات في جانب البطن أو عدم القدرة على التنفس بعد مسافة طويلة، فنصحت الخبيرة الألمانية بالتنفس البطيء والهادئ والمتوازن، وخاصة أن التنفس العميق يساعد في تقوية الدورة الدموية وتزويد القلب والعضلات بالأكسجين.

تعتبر تدريبات التنفس من أهم وسائل التخلص من الضغط العصبي، وهي تعتمد في الأساس على حقيقة أن التوتر أو الخوف يؤثر على عملية التنفس، إذ يصبح النفس القصير. وترتكز تدريبات التنفس على عمل العكس أي إطالة النفس لما في ذلك من أثر مهدئ. وتتوخى طرق العلاج بتنظيم النفس، لكن العامل المشترك هو أنها تعتمد على الإحساس بكل نفس وطوله. ويكشف كريستيان غروسهايم، المتخصص في تدريبات التنفس في برلين، أسرار التنفس السليم ويقول "تجنب مشاركة البطن والمصدر والظهر والضلع بشكل متساو في عملية التنفس". وتبدأ أولى خطوات العلاج بالتنفس، عن طريق وضع اليد على البطن ليتولد الشعور بعملية الشهيق والزفير وانتظامهما وتتمثل أولى خطوات التخلص من الضغط العصبي في "التحرر من الأفكار والصور المسببة للضغط العصبي". كما تقول خبيرة علم النفس وعضو الجمعية الألمانية لأساليب الاسترخاء غابريلا فيشر، ومن الصعب تحقيق هذا الأمر، إذ إن التفكير في ما حدث خلال يوم العمل لا يفارق ذهن البعض حتى بعد انتهاء يوم العمل. وهنا يمكن أن تساعد بعض التدريبات وتمارين التنفس على استرخاء العضلات وتصفية الذهن، والوصول إلى حالة الهدوء التي يحتاجها الجسم والعقل بعد قضاء يوم من العمل. ويزود التنفس أعضاء الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال الحيوية. ويضع التنفس نحو 500 لتر من الأوكسجين إلى الدم، نقلا عن موقع "غيزوندهايت" الألماني المتخصص في تقديم النصائح الطبية. ويمنع التنفس الهادئ مشاكل التنفس التي تحدث أثناء التائر العاطفي أو القلق، وخاصة أن التنفس يضح نحو 7 إلى 10 لترات من الهواء إلى أعضاء الجسم في حالات القلق، بينما يضح في حالات التنفس الصحيحة نحو 75 لترا من الأوكسجين. ونقل موقع "فوكوس" الألماني بعض النصائح للتنفس الصحيح عن خبيرة التنفس الألمانية نيكولا تيجلر. ونصحت الخبيرة بترك الفم مفتوحا قليلا عند التحدث أمام الناس أو الجمهور، حتى يدخل بعض الهواء إلى الرئتين، بالإضافة إلى التنفس العميق. وقدمت الخبيرة الألمانية بعض النصائح لتدريب على التنفس الصحيح، منها الوقوف بصورة مستقيمة ومن ثم التنفس بصورة

طرق العلاج تتنوع بتنظيم التنفس

كما يمكن أن يساعد تحريك عضلات الجسم بطريقة معينة في الاسترخاء والتخلص من الضغط العصبي. وتعتمد هذه التقنية على شد مجموعات مختلفة من العضلات ثم إرخائها مرة أخرى، إذ إن التقلص من وضع الشد إلى وضع الإرخاء يساعد في التخلص من الضغط العصبي. وهناك دورات متخصصة في هذه التدريبات، لكن أسهل طريقة لتطبيقها تتمثل في إغلاق قبضة اليد بقوة سواء في وضع الحلوين أو الاستلقاء، لمدة 5 إلى 10 ثوان مع الحفاظ على التنفس المنتظما، ثم إرخاء عضلات اليد والانتظار لفترة تتراوح بين 30 و40 ثانية، ثم القيام بالأمر ذاته مع عضلة أخرى في الجسم.



ومن الممكن أن تتسبب بعض العادات الخاطئة في زيادة الشعور بالضغط العصبي، فمشاهدة فيلم رعب في المساء بعد العودة إلى المنزل، يصعب من الوصول إلى حالة الاسترخاء. كما أن التغذية غير الصحية وتناول المشروبات الغازية والقهوة من الأمور غير المفيدة أيضا لمن يرغب في التخلص من ضغط يوم طويل. ويعتبر النوم الهادئ من أهم مقومات التخلص من الضغط العصبي والاستعداد ليوم جديد، وهنا ينصح الخبراء بنجذب التوتر قبل النوم والحرس على تهيئة غرفة النوم بشكل جيد، مع اختيار قرائن مريح، إذ تساهم هذه العوامل في تحقيق أفضل استرخاء للجسم، وهو بمثابة الاستعداد الجيد لمواجهة تحديات اليوم التالي.

رياضة الغولف تعمل على خفض ضغط الدم المرتفع وتقوية التنفس



والرنة، ومن فوائد هذه الرياضة أيضا أن كل ضربة سهلة للكرة تشغل حوالي 69 عضلة من الجسم، والأهم من كل هذا يسمح مسار هذه الرياضة بحرق ما يقارب 1000 سعرة حرارية، بينما ممارسة رياضة ركوب الدراجة تستاعد على حرق من 400 إلى 600 سعرة حرارية.

ومن المهم أن يعرف الفرد أن هذا النشاط يحمل في طياته مفعولا إيجابيا يخلص الأفراد من مشاكلهم البدنية والعقلية، ويبعث فيهم الأمل والعودة للحياة الطبيعية، وينصح الأفراد المختصين بالتزود بمحزون من الأفكار الإيجابية منذ البداية، وقبل مغادرة البيت؛ بهدف إنهاء المغامرة بأفضل النتائج المرجوة. ويكتشف الفرد في هذه الرياضة الهيئة الجسدية، حيث تأتي هذه الهيئة نتيجة اليقظة البدنية والنظام الغذائي المتبع عند ممارسة هذا النشاط الرياضي. كما يكتشف التقنية؛ حيث أن التقنية هي عبارة عن مجموع وضعت الجسم والسرعة وأثر الكرات. خبراء اليقظة البدنية يشددون على ضرورة ممارسة رياضة الغولف بالتقنيات الصحيحة للاستفادة من مزاياها ويكتشف كذلك في هذه الرياضة التحسن في العمليات العقلية؛ حيث يساعد هذا النشاط على التحفيز والتركيز لإصابة الهدف، والتحسين في العطفة؛ حيث تؤدي هذه الرياضة إلى التخلص من الطاقات السلبية ويرجع تاريخ لعبة الغولف وأصولها ونشأتها إلى أكثر من رأي، فيؤكد من يقول فرنسا وهولندا وغيرهما ولكن الرأي الغالب أنها نشأت في اسكتلندا وهو ما اتفقت عليه الأغلبية، وقد كان يمارسها اللايون في التساويع مستخدمين كرة المشوكة بالريش وصفا مثلية من نهايتها، وتم افتتاح أول ناد لها في أدنبره، وربما هذا ما يدع صواب الرأي الأخير بخصوص أصول اللعبة، وكذلك تم تأسيس جمعية لاعبي الغولف وهي جمعية القديس أندرو، وضمت الجمعية ثلاث عشرة قاعدة للعبة يتم الإلتزام بها من اللايون ومازالت هذه القواعد قائمة إلى الآن، ثم انتشرت اللعبة بعد ذلك من اسكتلندا إلى برلندا ثم إنجلترا وأمريكا الشمالية وحظيت باهتمام وانتشار واسع، وأقيمت المباراة الأولى في الولايات المتحدة في ولاية نيويورك مما أدى إلى شهرتها أكثر.

عليه يفوائد جمة أبرزها التقليل من أمراض القلب وتصلب الشرايين. وكونها تمارس في الهواء الطلق فهي مفيدة للرئة، وتحرك جميع عضلات الجسم، وتنشط الدورة الدموية في الجسم لأن الشخص يمارس فيها المشي أو بكثرة كون طوب ملعب الغولف يتراوح بين 3 و7 كيلومترات. كما تشغل رياضة الغولف الذهن والعقل والفكر الأمر الذي يبعد ممارسها عن داء الخرف. وتساعد كذلك على تخفيف الوزن وحرق الكثير من الدهون والسعرات الحرارية. وتمنح للفرد ليونة ورشاقة وخفة في التحرك والتنقل. ومن المهم أن يعرف الفرد أن ممارسة هذا النشاط الرياضي تكشف له ما يجعله عن شخصيته ونفسه؛ حيث تجمع هذه الرياضة بين المدى والإيقاع والقوة والإستباب، ولا بد من التنويه بأن هذه الرياضة معتادة للقليل وتعزز من التفكير وتحضيط النفس والتركيز. ولا بد من التنويه أيضا بأن هذا النشاط البدني يحث الفرد على ممارسة رياضة المشي مطولا، وهذا ما يقلل من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية

والتي من بينها تنشيط العضلات، وتنشيط عضلات الجسم الهيكلية لا يتطلب بذل مجهود خارق أو الإلحاح إلى ممارسة أحد أنواع الرياضات العنيفة مثل كمال الأجسام أو الركنز السريع، ولديك ذلك الفوائد الصحية العديدة مثل التي تتحقق من ممارسة أنواع بسيطة من الألعاب مثل رياضة المشي أو قيادة الدراجات وموخر أضيفت رياضة الغولف إلى القائمة. ورغم أنها في ظاهرها بسيطة إلا أن خبراء التربية البدنية يؤكدون أن القيام بضرب كرة الغولف بالشكل الصحيح يتطلب تحريك 69 عضلة مختلفة بالجسم في وقت واحد ومن ثم فإن الانتظام في ممارسة هذه الرياضة ينشط العضلات ويجعلها أكثر مرونة. كما تساعد رياضة الغولف على إضاعة الوقت وتحسين نفسية الفرد. وتعمل على تفعيل الروح الرياضية بين اللايون، حيث تجعل الفرد يقبل بفوز الآخر عليه، وهذا الأمر يساعده على الإصرار والرغبة في التقدم. وإذا كان الفرد من محبي رياضة الغولف ويريد ممارستها في الهواء الطلق وعلى مساحات كبيرة من العشب فإنها ستعود

بوك خبراء اليقظة البدنية على فوائد رياضة الغولف، مشيرين إلى أنها تناسب كل الأعمار. وتعمل رياضة الغولف على تنشيط العضلات وجعلها أكثر مرونة، ذلك أن القيام بضرب كرة الغولف بالشكل الصحيح يتطلب تحريك 69 عضلة، كما تعمل رياضة الغولف على التقليل من أمراض القلب وأمراض الرئة وأمراض تصلب الشرايين.

قال البروفيسور سفين أوسترمير إن رياضة الغولف تتمتع بفوائد صحية جمة، مؤكدا أنها تعد مناسبة لكل الأعمار. وأوضح جراح العظام الألماني أن رياضة الغولف تدرج ضمن رياضات قوة التحمل، مشورا إلى أنها تعمل على تنشيط عملية الأيض وتساعد في حرق الدهون، وتحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية، وتعمل على خفض ضغط الدم المرتفع وتقوية التنفس. وأضاف أوسترمير أن رياضة الغولف تعمل أيضا على تدريب التوازن والحركة وتقوية عضلات الفخذ والذراع، فضلا عن أنها تعد صدقية للمفاصل. وبالإضافة إلى ذلك، فإنها تعمل على زيادة القدرة على التركيز، فضلا عن محاربة التوتر النفسي. وشدد أوسترمير على ضرورة ممارسة رياضة الغولف بانتظام لتجنب الإصابة بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري والتهاب المفاصل. وتعمل رياضة الغولف على تنشيط الدورة الدموية، وتحسين نوعية النوم، وتقليل التوتر والقلق. وتعد رياضة الغولف من الرياضات التي لا تتطلب معدات باهظة الثمن، مما يجعلها مناسبة للجميع. وتعد رياضة الغولف من الرياضات التي لا تتطلب معدات باهظة الثمن، مما يجعلها مناسبة للجميع.

وتعمل رياضة الغولف على التقليل من أمراض القلب وأمراض الرئة وأمراض تصلب الشرايين. كما تعمل على تنشيط الذهن والعقل الذي يعمل على زيادة التفكير. ويحافظ الشخص على تنظيم نفسه ووقته من خلال رياضة الغولف، التي تعمل على حرق الكثير من السعرات الحرارية وتخفيف الوزن، وتساعد على اختلاط الأفراد بعضهم البعض وتكون علاقات اجتماعية كثيرة، فيصبح الفرد اجتماعيا. ورياضة الغولف ليست فقط للترفيه والترفيه وهو ما أكده الأطباء وخبراء التربية البدنية مرارا وبرهونا عليه بظواهرهم لقواندها الصحية وأثارها الإيجابية

ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين في الأسبوع مفيد لمرضى الفصال العظمي

يسهم في الحد من المتاعب وأوردت مجلة "سنورين ريفير" الألمانية أن ممارسة الرياضة تتمتع بأهمية كبيرة لمرضى الفصال العظمي، وذلك للحفاظ على حركة المفاصل وتقادي الإصابة بإعاقات. وأوضحت المجلة المعنية بصحة كبار السن أن الرياضة غير المجهدة للمفاصل مثل ركوب الدراجات والسباحة والمشي بواسطة العصي، تعد مناسبة لمرضى الفصال العظمي، أما الرياضة المرتبطة بالاستخدام أو التحميل أحادي الجانب أو وضعيات المفاصل الخطيرة، فلا تتناسب، وهو ما ينطبق أيضا على الوباء.

المشي يخفف آلام المفاصل

وأكدت مبادرة السيطرة على الألم في ميونخ أن ركوب الدراجات لأمدة طويل يقلل من الألم الركية وأنه إذا تم ضبط الدراجة على نحو سليم، فإن ذلك من شأنه أن يجعل هذه الرياضة مفيدة في تقوية عضلات الظهر. وأوضحت المبادرة أن ركوب الدراجات يحفز فرز الجسم للمزيد من سوائل المفاصل التي تعمل كالمشح على تليين المفاصل، كما أنه مفيد للركبة لأنه يعيقها من تحمل وزن الجسم. وفي نفس السياق أكد بحث طبي أجري في الولايات المتحدة أن التمارين الجسدية التي تعتمد على الأثقال تمنع شفاء المصابين بالتهاب المفاصل، حيث أجريت الدراسة على عينة شملت 221 مريضا تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات، تضمنت الأولى المصابين بالتهاب المفاصل مع ألم، واحتوت الثانية على المصابين بالتهاب المفاصل من دون ألم، والثالثة على المصابين بألم من دون التهاب في المفاصل، في حين ضمت المجموعة الرابعة غير المصابين بأي من الحالتين. وتم إخضاع المجموعات الأربع إلى تمارين زيادة القوة وتمارين الليونة لمدة 30 شهرا. وبعد إكمال فترة التمرين وإخضاع المترشحين للتحقق، تبين أنهم فقدوا الكثير من قوة الأطراف السفلية، لكن المشكلة بالنسبة إلى من اتبعوا تمارين القوة هي أن المسافة التي يمكنهم من خلالها تقمصت أو ضاقت بنسبة تصل إلى حدود 37 في المئة أكثر من المجموعة التي خضعت لتمرين الليونة.



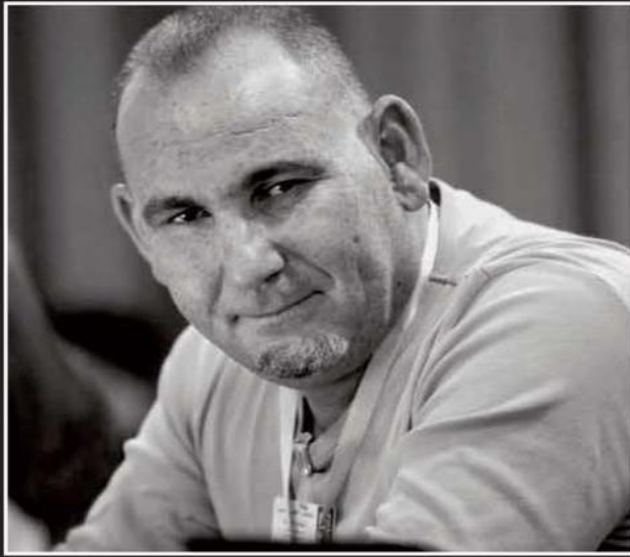
لذا يوصي العالم الرياضي البروفيسور كلاوس بوس مرضى الفصال العظمي بممارسة الهرولة والسباحة وركوب الدراجات والإيروبيك بمعدل لا يقل عن مرتين في الأسبوع لمدة ثلاثين إلى أربعين دقيقة على نحو معتدل، مشورا إلى أن المشي وتمارين الإطالة وتقوية العضلات تعد مناسبة أيضا للمرضى. ويحذر البروفيسور الألماني من ممارسة الرياضات التي تتطلب تغيير الإتجاه على نحو مفاجئ أو التي يمكن أن يتعرض خلالها المريض للاستخدام مثل التنس والكرة الطائرة وكرة القدم وكرة اليد. وشدد العالم الرياضي بوس على ضرورة ألا يتناكس مرضى الفصال العظمي عن ممارسة الرياضة، لأن قلة الحركة تتسبب في زيادة خشونة المفاصل، ما يؤدي بدوره إلى زيادة الآلام، بينما تعمل الرياضة على تكوين المزيد من السائل الزلالي في المفاصل، وهو ما

الركبة أو أسفل الفخذ، حيث قامت المجموعة الأولى بالسباحة ثلاث مرات أسبوعيا، بينما مارست المجموعة الثانية رياضة عادية، ولم تشارك المجموعة الثالثة في أي نشاط. ووجد الباحثون أن تمارين القوة والمقاومة سواء في السباحة أو الرياضة العادية قد ساعدت على تحسين مسافة وسرعة المشي مقارنة بالمجموعة التي لم تشارك في أي نشاط. ولأحظ الأطباء زيادة قوة العضلات وانخفاض حدة الألم خصوصا عند من مارسوا أنشطة مثل السباحة. وتخفف المواظبة على ممارسة الرياضة من آلام الفصال العظمي الذي يُصيب الأنسجة الغضروفية المفصليّة، والتي تعمل على تقليل الاحتكاك الناتج من حركة المفاصل الدائمة.

المواظبة على ممارسة الرياضة يخفف من آلام الفصال العظمي

بوك خبراء اليقظة البدنية على أهمية ممارسة الرياضة لمرضى الفصال العظمي وخصوصا السباحة والمشي وركوب الدراجات الهوائية والإيروبيك، وينصح الخبراء بممارستها بمعدل لا يقل عن مرتين في الأسبوع لمدة ثلاثين إلى أربعين دقيقة على نحو معتدل، كما يحذرون من ممارسة الرياضة المرتبطة بالاستخدام أو التحميل أحادي الجانب أو وضعيات المفاصل الخطيرة لفحورثها على مرضى الفصال العظمي. أكد البروفيسور سفين أوسترمير على أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة إلى مرضى الفصال العظمي، حيث أنها تساعد في الحفاظ على حركة المفاصل.

وأوضح طبيب العظام الألماني أن الرياضات المناسبة لمرضى الفصال العظمي هي السباحة، حيث أنها تخفف العبء الواقع على المفاصل، كما أن المشي لمسافات طويلة يعد مناسباً بشرط ألا تكون مسارات المشي شديدة الانحدار. أما الرياضات غير المناسبة لمرضى الفصال العظمي فهي تلك التي يرتفع فيها خطر الاحتكاك والتصادم مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي، وكذلك الرياضات التي تتطلب تغيير الإتجاه بسرعة مثل التنس والرياحات غير المناسبة لمرضى الفصال العظمي هي التي يرتفع فيها خطر الاحتكاك والتصادم مثل كرتي القدم والسلاوإيسكل عام يمين على مرضى الفصال العظمي. استشارة الطبيب للمعالج للحصول منه على الضوء الأخضر لممارسة الرياضة. وجدير بالذكر أن الفصال العظمي يعتبر من أكثر أمراض العظام انتشارا، وهو عبارة عن تلف غير قابل للتجدد يصيب الأنسجة الغضروفية المفصليّة التي تعمل على تقليل الاحتكاك الناتج عن حركة المفاصل الدائمة، وتعمل كوسادة لحماية العظام. ويؤدي تآكل هذه الطبقة الوقية بسبب المرض إلى احتكاك الأنسجة العظمية، ويصحب الاحتكاك التهابات تصيب جوف المفاصل وتتسبب في الآلام. وتوصلت دراسة أميركية إلى أن العلاج المبني على تحسين القوة والحركة عند المرضى المصابين بالتهاب المفاصل، وأوضح الباحثون أنهم تابعوا تأثير النشاطات الرياضية على مجموعة من المرضى تراوحت أعمارهم بين 50 و80 عاما يعانون من التهاب مفصل



«الفاف» تتقدم بالتعازي في وفاة المصور الصحفي أمين تنيخي

تقدمت الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، يوم الإثنين، بالتعازي في وفاة المصور الصحفي أمين تنيخي، الذي وافقته المنية جراء مضاعفات من فيروس كورونا، ونشرت الفاف تعزيتها عبر بيان على موقعها الرسمي، والتي جاءت على النحو التالي: «بالغ الحزن والأسى تلقي رئيس الإتحاد الجزائري لكرة القدم السيد وليد صادي، خبر وفاة المصور الصحفي السيد شيخى أمين. على إثر هذه الفاجعة الأليمة يتقدم رئيس الإتحاد، و أعضاء المكتب الفيدرالي والأمين العام، وكل أعضاء قسم الإعلام، بتعازيم الخاصة لعائلة السعيد ولكل زملائه من أسرة الإعلام الجزائري، سائلين الله عز وجل أن يتعمده بواسع رحمته ويلهم أهله وذويه جميل الصبر والسلوان. إن شاء الله وإنا إليه راجعون.

آيت نوري يقترب من العودة الى أجواء المنافسة قريباً

بعدها أكدت مصادر إعلامية أن إصابة ريان آيت نوري غير خطيرة ولن تهدد مشاركته في نهائيات كأس أمم إفريقيا، أكد مدرب نادي وولفرهامبتون صحة هذه التسريبات المطمئنة حول حالة اللاعب الدولي الجزائري، حيث أشار جيمس كاريلونيل مدرب فريق وولفرهامبتون

بأنه متفائل بعودة اللاعب الدولي الجزائري ريان آيت نوري بسرعة لأجواء المنافسة، قائلًا: «إصابة ريان كانت في الكاحل، ونأمل ألا تكون خطيرة، إنها إحدى الحالات التي يمكنك خلالها اللعب بمجرد ما يبدأ الألم، وفي الوقت نفسه يمكن أن يستمر الأمر لفترة أطول».



تحديد موعد سحب قرعة كأس الجزائر

سيشهد دخول الأندية المحترفة، يوم الـ 2 الـ 16، يومي الـ 9 والـ 10 من ذات الشهر، فيما ستلعب مباريات ثمن النهائي في الـ 20 من شهر فيفري 2024، وربع النهائي يومي الـ 22 والـ 23 من مارس 2024، على أن تلعب لقاءات نصف النهائي يومي الـ 12 والـ 13 أبريل من ذات السنة.

كشفت الرابطة المحترفة لكرة القدم، عن موعد عملية سحب قرعة الدور الـ 32 لمناسبة كأس الجزائر، لموسم 2023-2024، وأفادت الرابطة، في بيان نشرته عبر موقعها الإلكتروني، بأن قرعة كأس الجزائر، ستجرى يوم الـ 26 من شهر ديسمبر الجاري، في انتظار الكشف عن مكان سحبها، وستجرى لقاءات الدور الـ 32 للسيدة الكأس، والذي

هل يتعد بن رحمة عن «الكان» بسبب نتائجه وعلاقة المتوترة مع بلماضي؟

«عدوانية»، من خلال سحب قميصه بالقوة في لحظة صنعت الحدث. تلك اللقطة قد يكون لها وقع سلبي على مستقبل بن رحمة مع الأخضر خلال حقبة بلماضي على الأقل، وهذا ما قد «الكان»، خاصة وأن من المنتخب في الفترة ايجابية رفقة المحلي، إذ بات لقاومة بعد

يواصل مستوى سعيد بن رحمة في الانحدار، منذ بداية الموسم الحالي، مع فريقه وست هام يونايتد الإنجليزي، لينتقد بخطوة كبيرة عن المشاركة مع منتخب الجزائر في نهائيات كأس أمم أفريقيا 2023، المقررة مطلع العالم المقبل في كوت ديفوار. بن رحمة الذي كان لاعبًا مهمًا في مخططات مدرب وست هام، ديفيد مويز، طوال الموسم الماضي، وكان له فضل كبير في الفوز بلقب دوري المؤتمر الأوروبي، بات هذا الموسم لاعبًا ثانويًا في الفريق، واقتصرت مشاركته في بضعة مباريات، جعلها كبديل في الشوط الثاني.

وضعية لاعب برينتفورد السابق جعلته يخرج أيضًا من مخططات مدرب المنتخب الجزائري، جمال بلماضي، خلال الفترة الماضية، وازدادت تعقيدًا خلال معسكر أكتوبر الماضي، لتصبح حظوظ اللاعب في المشاركة في «الكان 2023» أمراً مستبعدًا، حتى مع قرار الاتحاد الأفريقي «كاف» برفع عدد لاعبي المنتخبات في القوائم النهائية من 23 إلى 27 لاعبًا.

ماذا يحدث مع بن رحمة هذا الموسم؟ لم تكن بداية بن رحمة موفقة مع فريقه وست هام في مسابقة الدوري الإنجليزي، على عكس الموسم الماضي، حيث كانت أرقامه مميزة، وكان لاعبًا مؤثرًا بشكل واضح في انتصارات فريقه، سواء بأهدافه الرائعة أو بتمريراته الحاسمة لزملائه، حيث أسهم طوال الموسم الماضي في تسجيل 17 هدفًا في 52 مباراة (12 هدفًا و5 تمريرات حاسمة). أرقام بن رحمة تراجعت بشكل رهيب في الموسم الحالي، على الرغم من مشاركته بشكل أساسي في مستهل المشوار بالبريميرليغ، حيث لعب أساسيًا في أول 4 مباريات، لكنه فشل في تقديم وجه مميز، وصنام عن التهديد والصناعة، قبل أن ينتقل هذا الأمر إلى مسابقة دوري المؤتمر الأوروبي، حيث شارك في 5 مباريات بشكل أساسي، من دون أن يترك بصمته فيها. بن رحمة لم يسجل ولم يصنع خلال 17 مباراة هذا الموسم في مختلف المسابقات.

خلافه مع بلماضي أنهى أمل مشاركته في «الكان»؟ جناح وست هام، وإلى جانب وضعيته المعقدة في فريقه، يواجه خطر الغياب عن صفوف «الأخضر» في كأس أفريقيا المقبلة، ليس بسبب تراجع مستواه فحسب، بل بسبب خلافه العلني مع منبره بلماضي، حين خلال مباراة الجزائر ومصر الودية (1-1) شهر أكتوبر الماضي، حين لم يصافح اللاعب منبره لحظة استبداله، لتكون ردة فعل بلماضي

إلى جانب بلابلي، يمتلك بلماضي حلولًا أخرى في منصب الجناح الأيسر، على غرار محمد أمين عمورة نجم سانت جيلواز البلجيكي، الذي يتألق في الفترة الأخيرة، وبات لاعبًا مهمًا لدى مدرب الأخضر، إضافة إلى أمين غويري نجم رين الفرنسي، والذي يحيد بلماضي إثره في منصب الجناح، وفضله على بلابلي في المعسكر الماضي، لذلك تبدو نسبة حضور بن رحمة في قائمة «الكان» ضئيلة للغاية.

نسال بن رحمة فرصًا عديدة مع المنتخب الجزائري بقيادة بلماضي، لكنه لم يحسن استغلالها، ونجح في تسجيل هدف واحد فقط طوال مسيرته مع محاربي الصحراء، التي انطلقت في عام 2015 تحت قيادة المدرب الفرنسي كريستيان غوركوف آنذاك (21 مباراة)، أرقام اللاعب السلبية ستكون سببًا إضافيًا لغيابه عن الأخضر في المحفل القاري بكونت ديفوار.

هل أصبحت مغادرة بن رحمة لوست هام وشيكة؟

بن رحمة مع بلماضي أنهى أمل مشاركته في «الكان»؟ جناح وست هام، وإلى جانب وضعيته المعقدة في فريقه، يواجه خطر الغياب عن صفوف «الأخضر» في كأس أفريقيا المقبلة، ليس بسبب تراجع مستواه فحسب، بل بسبب خلافه العلني مع منبره بلماضي، حين خلال مباراة الجزائر ومصر الودية (1-1) شهر أكتوبر الماضي، حين لم يصافح اللاعب منبره لحظة استبداله، لتكون ردة فعل بلماضي

بن رحمة مع بلماضي أنهى أمل مشاركته في «الكان»؟ جناح وست هام، وإلى جانب وضعيته المعقدة في فريقه، يواجه خطر الغياب عن صفوف «الأخضر» في كأس أفريقيا المقبلة، ليس بسبب تراجع مستواه فحسب، بل بسبب خلافه العلني مع منبره بلماضي، حين خلال مباراة الجزائر ومصر الودية (1-1) شهر أكتوبر الماضي، حين لم يصافح اللاعب منبره لحظة استبداله، لتكون ردة فعل بلماضي

بن رحمة مع بلماضي أنهى أمل مشاركته في «الكان»؟ جناح وست هام، وإلى جانب وضعيته المعقدة في فريقه، يواجه خطر الغياب عن صفوف «الأخضر» في كأس أفريقيا المقبلة، ليس بسبب تراجع مستواه فحسب، بل بسبب خلافه العلني مع منبره بلماضي، حين خلال مباراة الجزائر ومصر الودية (1-1) شهر أكتوبر الماضي، حين لم يصافح اللاعب منبره لحظة استبداله، لتكون ردة فعل بلماضي

