



محمد الأمين
توكاي:
"أنا في خدمة
المنتخب،
بлемاضي له
تأثير كبير
 علينا وحليش
 قدوتي"

لاعبو
الخضراء
يستحضرون
ذكرياتهم في عيد
الأضحى المبارك

DZair
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الإثنين 11 جويلية 2022 الموافق 12 ذي الحجة 1443 هـ العدد: 501 الثمن: 30 دج

بلاي
يلدد عقده لموسم
واحد مع بريست



مانشستر سيتي يحتفي
بمرور 4 سنوات
على توقيع
محرزم مع
"السماوي"

بعد جهد جهيد
زفاف زفاف
رئيس الأنصاف



منح الحرية المطلقة لبлемاضي
والتركيز على الجانب المادي



الموزع الحصري للمنتجات الصحية
لعلامة rossmax السويسرية

06.61.29.36.74

EurlDmcm

rossmax



قياس الضغط الأوتوماتيكي Z1

متوفّر في الصيدليات ومحلات بيع المستلزمات الطبية

بعد جهيد جهيد

زفاف رئيس الفاف



قد تداولت بشأن رحيل بلماضي من منصبه بمنتخب الجزائر، فيما رشحته للإشراف على تدريب أولمبيك مارسيليا الفرنسي خلال الفترة المقبلة. وقال جهيد زفاف في تصريحات للإذاعة الجزائرية: "لا صحة لأنباء التي تداولت بخصوص رحيل جمال بلماضي عن تدريب منتخب الجزائر خلال الفترة المقبلة". وتابع: "جمال بلماضي لم يوقع على أي عقد جديد مع منتخب الجزائر، فهو مستريح، وهذا بيته، وسالمة تجديد مقدمه غير مطروحة حالياً، لأن المدرب يركز على تطبيق مشروعه فقط لا غير". وأتم: "بلماضي لم يطالب بأمتيازات مادية خلال فترة عمله هو منحه الحرية الكاملة من أجل مواصلة السير على المنهج الذي يعمل به منذ وصوله عام 2018".

حميد

زفاف عن مقاجأة من العيار الثقيل تتعلق بعدم وجود أي ملف ثقيل. لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم بشأن طعن الجزائر، وقال زفاف خلال الندوة الصحفية التي عقدها عقب فوزه بكرسي الرئاسة. موضوع المونديال بالجملة كاماً عقوبة، لا أظن أنه كنا نملك ملف ملوس على عقب نكسة عدم التأهل إلى مونديال قطر والصراعات الكبيرة التي نشبت بين أعضاء المكتب الفيدرالي والذي نجم عنه رحيل شرف الدين عمارة من أعلى هيئة كروية في الجزائر.

مثلما كان متوقعاً أسفرت الجمعية العامة الانتخابية التي انعقدت يوم الخميس الماضي عن انتخاب جهيد زفاف رئيساً جديداً للاتحاد الجزائري لكررة القدم خلفاً للمستقيل شرف الدين عمارة الذي تنتظره تحديات بالجملة من أجل إعادة هيبة الفاف التي تصدعت مؤخراً عقب نكسة عدم التأهل إلى مونديال قطر والصراعات الكبيرة التي نشبت بين أعضاء المكتب الفيدرالي والذي نجم عنه رحيل شرف الدين عمارة من أعلى هيئة كروية في الجزائر.

الرئيس رقم 28 في تاريخ الفاف

يمك برزاجا يرتکز على الجانب المادي والمراكبي

وينتظر من رئيس الفاف رقم 28 في تاريخ الاتحاد الجزائري لكررة القدم أن يكون أكثر حزماً من سابقه ومواكبة الأحداث والتحديات التي تنتظر المنتخب الوطني الجزائري خاصة في ظل لعبة الكواليس التي باتت تحاك من طرف عصابة الكاف وهو الأمر الذي تجلّى بوضوح في المبارزة الفاضلة التي استغلت بعض اللوبيات والأطراف في الكاف الفرنسية من أجل إبعاد المنتخب الجزائري عن مونديال قطر من خلال تعين حكم لديه نهاية مبيته لإقليم الجزائر.

زفاف بين زطشي وروواة

لا يختلف إثنان على أن رئيس الفاف الجديد جار محمد روواة سنوات حيث يعتبر الذراع الأيمن له وكان دليلاً له في أذغال إفريقياً كما يشغل منصب المناجير العام ويحضر الأمور اللوجستية للمنتخب الوطني الجزائري في خرجاته وصولاته في نهائيات كأس إفريقيا وكأس العالم 2010 و2014 لكن بالمقابل كانت لزفاف تجربة مع خير الدين زطشي قبل أن يستقيل ويعود مجدداً في عهد شرف الدين عمارة ليتولى منصب مناجير عام بصفة متقطعة، ورغم ذلك يبقى محمد روواة يدعم زفاف فيما يلقى الإشادة والدعم من بلماضي.

أغلق باب التأويلات وطوى ملف المونديال

أول شيء قام به جهيد زفاف هو توليمه رسالة مبنية على إبراهيم هوطي ملف المونديال وغلق باب التأويلات حول قدرة الجزائر على بلوغ مونديال قطر بعد الطعن المقدم للفيفيا حيث كشف الرئيس الجديد لـ "الفاف" حميد

موقع

الفاف ينهي الأمة الإسلامية بمناسبة حلول عيد الأضحى

نشر الاتحاد الجزائري لكرة القدم "الفاف" تهنئة لامة الإسلامية بمناسبة حلول عيد الأضحى الذي صادف يوم السبت الماضي وتمنى موقع الإتحاد الجزائري لكررة القدم عيد أضحى مبارك مثلاً جرت عليه العادة في المناسبات والأعياد الدينية رغم تعاقب رؤساء الإتحاد الجزائري لكرة القدم والذي سيرأسه جهيد زفاف خلال الفترة المقبلة خلفاً للمستقيل شرف الدين عمارة.

حميد

محمد

الأمين تواقي:

أنافي خدمة المنتخب، بلماضي له تأثير كبير علينا وحليش قدوتي

قال محمد الأمين تواقي، في حوار حصري لموقع " العربي الجديد" إن العالم يأسره شاهد طريقة خروج الجزائر من تصفيات كأس العالم، والتي اعتبرها خارج الإطار الكروي.. وعاد الدولي الجزائري محمد أمين تواقي للحديث عن أقسامه الخضر من تصفيات مونديال قطر، وتأثر ذلك على الناصر الوطني، وواصل كلامه قائلاً: "عندنا العزم نحو الانتصار المضي قدماً، وهي صفة الماضي، لنكون جاهزين لاستحقاقات الكبير التي تنتظرنا مستقبلاً.. تجدر الإشارة إلى أن المدافع محمد أمين تواقي، نجم الترجي التونسي، يعد مستقبل المنتخب الوطني، رفقة العديد من اللاعبين.

رفيق حليش قدوتي منذ الصفر

هذا وكشف الدولي الجزائري محمد لمين تواقي، عن قدوته هي كرة القدم، وربته الكبيرة في بلوغ القليل من إنجازاته مستقبلاً وقال تواقي، في هذا المخصوص، لموقع " العربي الجديد": "رفيق حليش، أعتبره قدوتي في كرة القدم، منه أن كنت كنت صغيراً" كما استطرد الدولي الجزائري كلامه قائلاً: "حلش خرج من نفس الأكademie التي تخرجت منها، وهي نصر حسين داي" وأضاف محمد أمين تواقي: "أتمنى أن أحقق القليل من الإنجازات التي حققها رفيق حليش في مشواره الكروي".

أنا دائمًا في خدمة المنتخب، بلماضي له تأثير كبير علينا"

من جهة أخرى تحدث الدولي الجزائري محمد أمين تواقي، لاعب الترجي التونسي، عن تأثير جمال بلماضي عليهم كلاعبين، وارتباطه الوثيق بالمنتخب الوطني وتصريح تواقي قائلاً: "يلادي دائماً في القلب، ومني يحتاجني المنتخب ساكن موجوداً" كما أضاف مدحه للأخضر، تأثير المدرب جمال بلماضي علينا كبير جداً، الاستحقاقات أمامنا كبيرة" وعن مكانته في الخضر، قال تواقي، لا يمكنني القول بأنني انتهزت مكانتي الأساسية في المنتخب، خاصة وأننا نملك لاعبين كبار ينشطون في بطولات كبيرة" وختم محمد أمين تواقي: "أتمنى أن أسير على خطاهم إن شاء الله، وأن أضمن مكانتي الأساسية في المنتخب".

حميد

لاعبو الخضر يستحضرن ذكرياتهم في عيد الأضحى المبارك

كشف أبرز لاعبي الخضر في فيديو نشره الراعي الرسمي لـ "الخضر" موبيليس عن كيفية قضاء عيد الأضحى وقال لاعبو الخضر إنهم يقضون قضاء العيد مع العائلة والولدين. كما أكد المدافع احمد توبية أن والده من يتذكر باختيار الأضحية: "والدي هو من يختار الأضحية، ونحن نساعد في أمور ثانوية أما المهاجم عبد القادر غزال فقال: "والد هو يضحي ونحن نحضر الأطباقي الخاصة بالعيد" في حين كشف حسين بن عيادة أنه يحتفظ بذكريات في الصفر عندما كان يسكن في حي شعبي، وهي ذكريات لن ينساها حسه كما يفضل قضاء العيد في الجزائر فيما قال سفيان بن دكة: "الوالد من يختار الأضحية، في 2016 قمت بعملية النحر" وختم المدافع محمد أمين تواقي أراء رفقائه "سايقاً والد لكن حالياً أنا أتكلف باختيار الأضحية وأعرف جيداً كيفية اقتداء الأفضل".

حميد



مانشستر سيتي
يحتفي بمرور
٤ سنوات على
توقيع محترف
مع "الساوي"

حتفي نادي مانشستر سيتي بمرور أربع سنوات على توقيع الدولي الجزائري ياض محرز للنادي السماوي وانضمامه لـ كتيبة الفريق الذي يعد من أكبر فرق الدوري الإنجليزي الممتاز وأوروبا، نشر الحساب الرسمي لنادي مانشستر سيتي على "تويتر"، صورة محرز وهو يحمل قميص النادي لأول مرة، وعلق قائلاً: "في مثل هذا اليوم عام 2018، وقع مانشستر سيتي مع رياض

محرز". وكان محرز قد وقع لنادي مانشستر سيتي الانجليزي يوم 10 جويلية عام 2018، لمدة 5 سنوات مع كتيبة المدرب الإسباني، بيب غوارديولا، مقابل 67 مليون يورو، ليكون بذلك أغلى لاعب جزائري وعربي في التاريخ. ومنذ التحاقه بمانشستر سيتي، شارك محرز في 188 مباراة في مختلف المسابقات، سجل خلالها 63 هدفاً وصنع 45 هدفاً آخر، رغم تأثير سياسة المداورة على أرقامه ومشاركته، فضلاً عن المعاملة الغريبة له من طرف المدرب بيب غوارديولا في بعض الأحيان. وخاض جناح الخضر الموسم الماضي 47 مباراة بمختلف المسابقات، وبمجموع دقائق لعب وصل إلى 2931 دقيقة، سجل خلالها 24 هدفًا و9 ميرارات حاسمة، هي حين توج بلقب واحد في الدوري الانجليزي الممتاز للمرة الثانية على التوالي والرابعة في وادره. وينتهي عقد محرز مع شستر سيتي في شهر جوان من عام 2020، ويرغب محرز في البقاء مع نادي السماوي، الذي انضم إليه في عام 2018 فيصفقة مدوية تناولت قدرت بـ 68 مليون يورو، وتصر إدارة السيتي من جانبها على تجديد عقد محرز خاصة بعد رحيل البرازيلي غابريل جيسوس نحو أرسنال، واتفاق الإنجليزي رحيم ستيرلينغ مع تشيلسي.

وسيم

**موقع بري طاني ينصح "برينتفورد"
باستعادة بن رحمة مجدد**



نصح موقع رياضي بريطاني، إدارة نادي برينتفورد بالتعاقد مع الدولي الجزائري سعيد بن رحمة خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وذلك لتعويض الرحيل الوشيك للألاعب الدنماركي كريستيان إريكسن. وسبق أن لعب بن رحمة في صفوف فريق برينتفورد في الفترة ما بين 2018-2020 قادماً من نيس الفرنسي مقابل 1.7 مليون يورو، قبل أن يرحل بعدها إلى وست هام. واحتار موقع "اش. اي. تي. سي" الإنجليزي 5 لاعبين سابقين لنادي برينتفورد، من بينهم بن رحمة، وقال إن إدارة "الدبابير" مطالبة باستعادة هذه الأسماء خلال الميركاتو الصيفي الحالي؛ لتعويض الرحيل المرتقب لإريكسن، قبل أن يعدد مزايَا بن رحمة وقدرته على إحياء مشواره في الدوري الإنجليزي الممتاز بعد أن فشل في إبراز كامل قدراته مع المطارق. وقدم المصدر نفسه حوصلة حول الأرقام التي سجلها بن رحمة رفقة وست هام، حيث، إكتفى 8 أهدافاً وقدم 6 تمريرات حاسمة في البريميرليغ الموسم الماضي، بعد أن بدأ أساسياً 26 مرة من أصل 32 مباراة، مضيقاً: "ومع ذلك يمكن لوسط هام الآن بيع بن رحمة إذا ترتعم صحيحة "ذا صن" أن ديفيد مويس متضخم على العروض، خاصة مع رغبة المدرب الإسكتلندي في التوقيع مع جيسي ليغارد بعد مغادرته مانشستر يونايتد".

سي ليتغادر بعد مغادرته مانشستر يونايتد.

مان بن رحمة قد انضم إلى نادي وست هام خريف عام 2021 قادماً من نادي ينتفورد، في صفقة كلفت "المطارق" آنذاك 25 مليون جنيه إسترليني، لكن في بداية لعب بن رحمة على سبيل الإعارة لعام واحد قبل أن يُفشل وست هام بند شراء العقد بعد 6 أشهر فقط. تيركتب معه بن رحمة بعد قيادة صيف عام 2026. تجدر الإشارة أن بن رحمة ساهم بـ19 هدفاً لوست هام الموسم الماضي، وأحرز 11 هدفاً وصنع 6 أهداف في 32 مباراة.

وسيم

وكيل أعمال "بن ناصر" في ميادن لان لا نهاء في أزمات التمديد!

دخل نادي أسي ميلان في سباق مع الزمن من أجل تجديد عقد لاعبه الدولي الجزايري إسماعيل بن ناصر الذي ينتهي عام 2024، وذلك من أجل ضمان استمراره مع الفريق خلال الفترة القادمة. ونشر الصحفي الإيطالي نيكولا شيرا، الموثوق في أخبار الانتقالات، تغريدة عبر حسابه الرسمي على منصة التواصل الاجتماعي "تويتر"، قال فيها: "إدارة نادي ميلان مستعدة لتمديد عقد إسماعيل بن ناصر". مضيفاً: "تقدمت المفاوضات بين الطرفين منذ الشتاء الماضي". وأضاف: "وكيل اللاعب الجزايري موجود حالياً في مدينة ميلان لمحاولة إتمام الصفقة ويراتب سنوي يقدر بـ 50 مليون يورو سنوياً، وتتابع: "نادي ميلان يصر على إلغاء الشرط الجزائي الموجود في عقد لاعب الخضر، والذي تقدر قيمته بـ 50 مليون يورو".

وكانت صحيفية "ذا صن" البريطانية قد أكدت خلال اليومين الماضيين بأن لاعب خط الوسط الجزائري يتوارد ضمن مخططات روسيا بطلب من أرتيتا، وتوقعت أن يكون أحد أبرز صفقات النادي الإنجليزي هذا الصيف، مستندة إلى تغير مفاوضات تجديد عقد إسماعيل بن ناصر مع نادي ميلان، بسبب اختلاف وجهات نظر الطرفين حول الجانب المالي. ويخشي ميلان، من خسارة لاعبه دون أن يستفيد مالياً، وذلك بعد تألقه في الموسم الأخيرة، حيث تحول إلى واحد من أهم اللاعبين في الفريق، وساهم بقدر كبير في عودة ميلان إلى المشاركة في دوري أبطال أوروبا بعد سنوات من الغياب عن المنافسة الأوروبية الأهم. ويرتبط بن ناصر مع ميلان بعقد يمتد إلى صيف 2024، وبشرط جزائي بقيمة 50 مليون يورو، لا يمكن كسره إلا من الأندية غير الإيطالية، وأكّدت مصادر إعلامية إيطالية في وقت سابق أن إدارة الفريق تسعى لإلغاء هذا الشرط الجزائري؛ لتحسين خدمات بن ناصر من مطامع الأندية الانجليزية الساعية إلى انتدابه. وسيم

في حال عدم تجديد
جناح "الخضر" عقده
مع الفريق

**نابولي
يتوعّد وناس
بموسم أسود**

دخل الدولي الجزائري أدم وناس في صراع مع إدارة نادي نابولي الإيطالي بخصوص بقائه من عدمه في الفريق في الموسم المقبل، حيث لم يتوصل الطرفان لاتفاق بشأن تمديد عقده، والذي ينتهي صيف عام 2023. وأكدت صحيفة "الغازيتا ديللو سبورت" الإيطالية، أنه في حال عدم تجديد أدم وناس لعقده مع نابولي، فإنه لن يلعب تماماً في فترة التحضيرات الصيفية ولا بعدها عند انطلاق الموسم. وتعتزم إدارة نابولي إلى تمديد عقده مع الفريق، حتى تتفادى إمكانية رحيله الموسم المقبل مجاناً إن قرر البقاء مع النادي، ويأتي هذا التهديد للأب لا سابق لنادي بوردو الفرنسي ليضعه في موقف لا يحسد عليه، لا سيما وأن بعاهدة دون تحضير ولا منافسة سيؤثر على أسموه لدى الأندية الراغبة في ضمه. من جانبة، يرفض وناس، في الفترة الحالية وحسب عدة مصادر إعلامية إيطالية، تمديد عقده مع نابولي لأنها يصر على الرحيل هذا الصيف لخوض تجربة أخرى والحصول على فرصة اللعب باقتضام. ولم تكن تجربة وناس مع نابولي مثالية، حيث غادر الفريق في العديد من المرات للعب مع أندية أخرى بتنظيم الإعارة، مثل نيس الفرنسي وكالياري وكروتوني الإيطاليين. وعانت خريج أكاديمية نادي بوردو الفرنسي من كابوس الاصابات في الموسم المنصرم مع نادي نابولي، ومن عدم مشاركته بانتظام في مباريات الفريق بسبب خيارات، لوتشيانو سباليتي مدرب الفريق، فيما اكتفى وناس بالمشاركة في 21 مباراة فقط بمختلف المسابقات الموسم الماضي، سجل خلالها هدفين. وسيم

بلاي

يمدد عقده لموسم واحد مع بريست



جدد المهاجم الدولي الجزائري يوسف بلايلي، وبصفة رسمية عقده مع ناديه ببرистه الفرنسي لمدة موسم واحد وذلك فور عودته أمس إلى فرنسا، من أجل الشروع في التحضيرات مع فريقه للموسم الكروي الجديد. وقرر يوسف بلايلي البقاء مع فريق بريست رغم العديد من الرغبات في الاحتفاظ بابن مدينة الباهية وهaran، ولعب بلايلي النصف الثاني من الموسم الماضي بقميص بريست الذي انتقل إليه في مسافة انتقال حر، فيبعد بداية معقدة، استطاع بلايلي التأقلم مع الأوجاء في الليغا، عبر تسجيل أهداف جميلة وتقديم تمريرات حاسمة، دفعت المدرب ميشيل دي زكاريان للطالبة بتجديد عقد اللاعب الجزائري. من جهته، سيكون مهاجم الخضر على موعد مع استئناف التحضيرات لموسم الكروي الجديد 2022-2023، بدءاً من اليوم، علماً أن بريست باشر تحضيراته يوم 27 جوان الماضي. جدر بالذكر، أن بلايلي شارك في 13 مباراًة مع ملعب بريست في الدوري الفرنسي الموسم الماضي 2021-2022، كمساً تجلى 3 أهداف، وقد تم تحريرتين حاسمتين، إضافة إلى تتوجيه بجائزة أفضل هدف في البطولة الفرنسية.

البطولة المحلية

سيشرف اليوم على أول حصة تدريبية مع الفريق

الكوكو

يحل بالجزائر ويشرع في مهامه مع شباب بلوزداد

حل أمس المدرب التونسي نبيل الكوكو الرحال بالجزائر، لكمال اجراءات تعاقده مع شباب بلوزداد، تحسباً للالشراط على العارضة الفنية للفريق خلال الموسم الكروي المقبل. ووصل التقني التونسي إلى الجزائر العاصمة قادماً من تونس بعد الظفيرة، حيث التقى في الامسية رئيس مجلس إدارة النادي البلوزدادي محمد بلحاج، ويكون قد أمضى على العقد الذي يربطه بالفريق بعد أن توصل الطرفان منذ أكثر من أسبوع إلى اتفاق نهائي يقضى بتنوليه تدريب بطل الجزائر للموسم الماضي يعقد يوم الجمعة 2023، ليخلف بذلك نبيل الكوكو (52 سنة) زميله البرازيلي ماركوس باكيتا (63 سنة)، الذي دزب شباب بلوزداد في الموسم المنقضي، وقاده لتحقيق بطولة وأبطال الرابطة والتأهل إلى رابطة أبطال إفريقيا الموسم القادم، قبل أن تتعرض مفاوضات تجديد العقد، وبالإضافة إلى الكوكو الذي سيكون المدرب الرئيسي للتشكيلة، سيرافقه مواطنه في العارضة الفنية على غرار مساعديه الأول كريم دلهوم، ومدربي الحراس عادل بن زيتونة، إضافة إلى قيس القاسي محضرًا بدنياً وأولاً وحالد فريوني محضراً بدنياً ثانياً.

هذا وبرمجة المدرب "نبيل الكوكو" أول حصة تدريبية اليوم، لاستئناف تحضيرات الموسم الكروي الجديد، وتعاقدت إدارة النادي البلوزدادي مع المدرب التونسي، نبيل الكوكو، الذي قرر مغادرة فريقه الصفاقسي التونسي بعد نهاية عقده في 30 جوان الماضي المشاكل الإدارية التي تعصف بالنادي آخر المفاوضات بينه وبين مسؤولي مجلس الإدارة المؤقت بقيادة منصف السالمي، رغم أن رغبته كانت موصلة مهامه بعدما قاد الفريق إلى المركز الثالث في الدوري والمؤهل لبطولة الكونفدرالية، وكذلك الدور نصف النهائي لكأس تونس.

الكوكو يرغب في خوض تجربة جديدة في رابطة الأبطال

جاء قبول المدرب نبيل الكوكو لعرض شباب بلوزداد لعدة أسباب أبرزها شراكة الفريق في سباقية رابطة أبطال إفريقيا الموسم المقبل، وهي المنافسة التي تستهوي كل مدرب وهو ما شجع التقني التونسي على القodium مجدداً لجزائر، حيث يطمح للذهاب بعيداً في هذه المسابقة خصوصاً وأن بطل الجزائر يعيش حالة رائعة من حيث الاستقرار المادي في ظل الدعم الكبير الذي تقدمه شركة "مدار" المالكة للنادي، بالإضافة إلى وجود الجودة الفنية وسط التشكيلة وإمكانية تعديها بلاعبين جدد في المستقبل التربيب. ويمتلك التقني التونسي خبرة كافية في الملعب الجزائري بحكم الخبرة التي اكتسبها بتدريب الأهلي برج يوغريريج عام 2013، ووفقاً لستيف الذي حقق معه نتائج جيدة في الفترة التي أشرف فيها على الفريق في الفترة الممتدة بين أكتوبر 2019 وأفريل الماضي.

باكيتا يفتح النار على الإدارة

فتح التقني البرازيلي ماركوس باكيتا النار على الإدارة العاصمية وأصضاً إليها بأنها غير المحترفة ولم تصل بعد إلى المستوى الذي وصل إليه الفريق، كاشطاً أن بعض العاملين في النادي يفضلون المدربين الذين تملّ عليهم التشكيلة ضيقاً أنه كان يشرك أفضل 11 لاعباً متوفراً ولا أحد يتدخل في عمله وهو الأمر الذي لم يعجب العديد من المسيرين. واصل المدرب البرازيلي ماركوس باكيتا الحديث عن تجربته مع شباب بلوزداد حين قال: «أحببت شباب بلوزداد كثيراً والوقت الرائع الذي قضيته مع الفريق وأنا صاروه ولكن لا يمكن انتظار نهاية البطولة للتتفاوض من مدربي متتصدر بفارق مريح عن الوصيف، وما حزني في نفسي أكثر أنني لم أتل جزءاً من رواتبي العائلة ولا حتى المنح، إدارة بلوزداد لم تفتح معي ملف التجديد، فقد كنت متواجداً بمنزلتي من أجل اقتناع عائلتي بالموافقة على العيش معه في الجزائر وهو ما نجحت فيه بصعوبة كبيرة ولકنتني تفاجئت بر رسالة نصية من الإدارة تعلمني فيها بفسخ عقد بحجة عدم رضاها على طريقة لعب الفريق رغم أنها توجنا بلقب البطولة بفارق مريح عن صاحب المركز الثاني».

سفيان.ع

اتحاد الحراس

مترف لغلق ملف التعاقدات الصيفية لـ "الصفراء"



توصلت إدارة اتحاد الحراس إلى اتفاق نهائي مع مهاجم شباب عين تيموشنت نبيل مترف، تحسباً للالتحاق بالفريق في سوق الانتقالات الصيفية الحالية. وأنهى رئيس "الصفراء" مزيان لفقي المحادثات مع اللاعب مترف وأقنعه بتقديم ألوان الفريق خلال الموسمين المقبلين، بعد أن عرض عليه أجراً شهرية مغرية بالإضافة إلى إطلاعه على رغبة الفريق العرashi في لعب ورقة الصعود إلى القسم الأول خلال الموسم المقبل، وهو ما حفز اللاعب على قبول العرض، خاصة وأن اتحاد الحراس يبقى نادياً عريقاً ويبقى ينتهي كل لاعب. وجاء الاتفاق مع مدافعين شباب عين تموشت بطلب من المدرب محمد بن شويبة الذي تابع اللاعب وأصر على جلبه للتشكيلة لتدعم الخط الهجومي، وهو الذي من المفترض أن يكون آخر لاعب يلتتحق في الصافحة الحالية. وسيتم غلق ملف الاستعدادات التي كانت جيدة لحد بعيد للعب ورقة الصعود الموسم المقبل. ومن المنتظر أن يلتتحق مترف بالتشكيلة يوم الجمعة المقبل لمباشرة التحضيرات ضمن التربص الذي سينطلق رسمياً في مركز تحضير المنتخبات الوطنية بتكنجدة يوم 15 جويلية الجاري، قبل التنقل إلى تونس وخوض التربص الإعدادي الثاني الذي يسبق انطلاق بطولة القسم الثاني هواة.

سفيان.ع

مؤودية الجزائر

العميد يباشر اليوم استعداداته للموسم المقبل

يشعر فريق مؤودية الجزائر بداية من اليوم في التربص الإعدادي تحضيراً للموسم الكروي الجديد، بمعهد الطعام والفنقة بعين الباشية. وستبدأ تشكيلة "العميد" في انتظار التعاقد مع مدافع جدد لخلافة المدرب المغادر للعارضة الفنية التونسي خالد بن رحيبي الذي تم تعيينه في تجديد عقده بسبب فشله في قيادة التشكيلة لتحقيق الأهداف المرجوة، وأكتفاء باحتلال الثانوي في ترتيب بطولة الرابطة المحترفة الأولى. ومن المنتظر أن تلتتحق أبرز العناصر بمكان التربص والشروع في التدريبات على غرار لاعبي الموسم الماضي الذين تم الإحتفاظ بهم، بالإضافة إلى الوفايني الجباري، بعد أن تعادت إدارة حاج رجم مع 9 لاعبين جدد، ويتعلق الأمر بكل من خالد دحمني، والطيب حمودي، الدولي النيجيري فيكتور مباوب، والمفترض إيدير بوترفيف، عبد القادر منزلة، هواري هرمانى، عمار عبد المالك أوكيلا، بوعلام مصطفى وشيب ذبيح.

صفقة المدرب التونسي السويح تسقط في الماء

وعلى صعيد منفصل، كشفت مصادر مقربة من بيت النادي العاصمي أن قضية المدرب الجديد للعميد لا زالت تراوح مكانها لحد الآن، رغم كثرة الأسماء المطروحة على إدارة حاج رجم، وأبرزت المصادر ذاتها أن مسؤولي النادي العاصمي، تراجعوا عن فكرة التعاقد مع المدرب التونسي عماد السويف، رغم توصلهم لاتفاق معه على تولي زمام العارضة الفنية، وياتي قرار رئيس مجلس إدارة المؤودية بسبب الخلاف الكبير الذي تعرّض له من قبل الشاشة عشرة عبد الأضحى بعدما بلغ سامعهم أن السويف سيكون المدرب الجديد للفريق، وأكّدت مصادرنا أن عمار السويف، وضع شروط مالية في المتداول، حيث طالب باجرة شهرية بـ 250 مليون سنتيم، وهي الشروط التي حفزت شبه المسؤول الأول في إدارة العميد على استخدام السويف، الذي اتفق أيضاً على الأهداف المسطورة والمتمثلة أساساً في لعب الأدوار الأولى وضمان مشاركة قارية على أقل تقدير، غير أن خرجه الأنصار أستقرت الصفقة في الماء، مطالبين بضرورة تعيين مدرب كبير يليق ببطموحات النادي ويعيده إلى منصات التتويجات الغابية عن خزان العميد لأزيد من 10 سنوات.

بسبب رفض إدارة وفاق سطيف تسرّيحة الأهلي المصري يتراءج عن ضم قندوسي

كشفت تقارير صحفية مصرية أمس، أن نادي الأهلي تراجع عن صفقة لاعب المنتخب الوطني المحلي أحمد قندوسي، بعدما رفضت إدارة وفاق سطيف كل العروض لضممه في الميركاتو الصيفي الحالي. وذكر موقع "اليوم السابع" المصري، أن مسؤولي الأهلي سرّعوا النظر عن صفقة قندوسي بشكل رسمي، مضيّقاً بأن اللاعب الجزائري كان واحد من اللاعبين المرشحين بقوة لارتداء قميص الأهلي الصيفي المقرب وعرض الأهلي على النادي الجزائري مليون 200 ألف دولار لإتمام الصفقة لكن وفاق سطيف يرغب في زيادة هذا المبلغ. وبشكل الملعب، وتألق بشكل لافت خلال مباراته وفاق سطيف أمام الأهلي في نصف نهائي بطولة دوري أبطال إفريقيا، وسجل هدفاً من تصويبة قوية في مرمى محمد الشناوي. وشارك قندوسي صاحب الـ 22 عاماً في 40 مباراة مع وفاق سطيف بمختلف البطولات، وسجل 7 أهداف وصنع 6 أخرى.

الأهلي المصري يتراءج عن ضم قندوسي

كشفت تقارير صحفية مصرية أمس، أن نادي الأهلي تراجع عن صفقة لاعب المنتخب الوطني المحلي أحمد قندوسي، بعدما رفضت إدارة وفاق سطيف كل العروض لضممه في الميركاتو الصيفي الحالي. وذكر موقع "اليوم السابع" المصري، أن مسؤولي الأهلي سرّعوا النظر عن صفقة قندوسي بشكل رسمي، مضيّقاً بأن اللاعب الجزائري كان واحد من اللاعبين المرشحين بقوة لارتداء قميص الأهلي الصيفي المقرب وعرض الأهلي على النادي الجزائري مليون 200 ألف دولار لإتمام الصفقة لكن وفاق سطيف يرغب في زيادة هذا المبلغ. وبشكل الملعب، وتألق بشكل لافت خلال مباراته وفاق سطيف أمام الأهلي في نصف نهائي بطولة دوري أبطال إفريقيا، وسجل هدفاً من تصويبة قوية في مرمى محمد الشناوي. وشارك قندوسي صاحب الـ 22 عاماً في 40 مباراة مع وفاق سطيف بمختلف البطولات، وسجل 7 أهداف وصنع 6 أخرى.



تتويجات كبرى عرفتها الرياضة الجزائرية

عرفت الرياضة الجزائرية على مدار 60 عاماً من الاستقلال أحدها وطنية هامة ومشاركات في أكبر المنافسات العالمية ونتيوجات في مختلف أنواع الرياضات وكذا تنظيم تظاهرات دولية كانت آخرها الطبعة الـ 19 لألعاب البحر الأبيض المتوسط بهران ومثلت طبعة وهران لألعاب المتوسطية (25 جوان - 6 جويلية) واحدة من أبرز طبعات هذه الألعاب، منذ أول دورة لها في 1951، وقد بذلك الدولة الجزائرية جهوداً جباراً لإنجاحها وسط ترحيب وشادة كبارين من الممثّلات الرياضية والإعلامية الدولية وتم في هذا الإطار تجهيز وهران بمجموعة من المرافق والهيآكل على أعلى مستوى والتي أشرف رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، على تدشينها خلال زيارته عمل وتقدّم للولاية قبيل انطلاق الألعاب، على غرار المركب الأولمبي الجديد (ميلاود بحري)، الذي يضم ملعب كرة قدم وقاعة متعددة الرياضات وملعب ألعاب قوى، إضافة إلى مركز مائي يضم ثلاثة مسابقات

زاوي ومصطفى موسى في 1984 بالألعاب الأولمبية بلوس أنجلوس الأمريكية غير أن الفترة التي صنعت فيها الجزائر مجدها كانت ما بين 1990 و 2000 وخصوصا في رياضة الملاكمة والألعاب القوى، وكان للعداء حسيبة بوتمرقة شرف منح أول ذهبية أولمبية للجزائر في سباق 1500 متر بالألعاب الأولمبية التي جرت ببرلشوتون بإسبانيا في 1992 وتوجت بولمرقة أيضا بالذهب في اشتتى من بطولات العالم لألعاب القوى، الأولى في 1991 بطوكيو والثانية في 1995 بفوتوربور بساو باولو، بالإضافة لميداليات ذهبية أخرى في عدة دورات لألعاب المتoscipie. أما المشاركة الجزائرية في الألعاب الأولمبية لسنة 1996 باطنطا على الولايات المتحدة فقد كانت الأولى توفر في حصاد الميداليات الذهبية مع تتويج نور الدين مرسل في سباق 1500 متر والمرحوم حسين سلطاني في الملاكمة وزن الخفيف، وقد فاز هذا الأخير أيضا بالميدالية البرونزية في الألعاب الأولمبية ببرلشوتون في فئة وزن الريشة. كما يمكن لم Merrill ان يضفر بخراصه على ثلاث بطولات عالمية (1991-1993-1995) وكأس العالم داخل القاعة في 1991، كما تمكّن خلال مشواره من تحسين خمسة أرقام قياسية عالمية في الهواء الطلق وأثنين داخل القاعة. وفي الملاكمة دافئا استطاع محمد بن قاسمي أن يفوز في 2003 بالجزائر وباللقب العالمي للوزن الثقيل. **الحقيقة** لحساب المجلس العالمي للملاكمة (داليلو-بي). كما يربز الجيدو الجزائري على الساحة الدولية من خلال الميدالية الفضية التي فاز بها عمار بن يخلف في الألعاب الأولمبية في 2008 بيكين (الصين) في فئة أقل من 90 كغم، فضلا عن برونزية سوريا حداد في بكتن أيضا في فئة أقل من 52 كغم. ويزخر مشوار الرياضة سليم سواكري بالعديد من الميداليات الذهبية في بطولات إفريقيا للجيدو والألعاب الإفريقية، وهي أيضا صاحبة ميدالية برونزية في بطولة العالم للاواسط الخامسة في الألعاب الأولمبية لسنة 2004 في فئة أقل من 52 كغم. وهي الكاراتي توّجت لامية معطوب بالبرونزية في بطولة العالم للكاراتي دو بالعاصمة الإسبانية مدريد في 2018. كما يحق للجزائر أن تفخر لكونها أنجبت بطلاً عالمياً من طينة محمد علاء العاصل على حسم ميداليات ذهبية خلال الألعاب شبه الأولمبية باطنطا الأمريكية في 1996 وسيديني الأستاذية في 2000 إضافة إلى برونزية في الألعاب أثينا في 2004، وكانت العاب القوى الجزائرية قد عادت لتناثق مرة أخرى في الألعاب الأولمبية بتتويج بيمنا نورية مراح بذهبية 1500

إلى مركز مائي يضم ثلاثة مسابقات وكان الرئيس تبون قد أعطى إشارة افتتاح هذه الألعاب، التي شارك فيها 3.390 رياضياً من 26 دولة، وجاء حفل الافتتاح عالمياً وفي حالة بهيجة عكست صورة الجزائر المشرقة وحافظت تاریخها العربي ومكانتها الحضارية الهامة في الضفة المتوسطية عبر عرض فني متكمال استعملت فيه أحد التكنولوجيات. وقد توجه رئيس اللجنة الدولية للألعاب المتوسطية دافيد تيزانو بالمجهودات التي بذلتها الجزائر من أجل إنجاح هذه الطبعة التي تنظم بعد 47 عاماً من الدورة الأولى التي ظلمتها الجزائر في 1975 بالعاصمة انطليق مشروع النهوض بالرياضة الجزائرية منذ الاستقلال، وفي عام 1986 تأهلت الجزائر لأول مرة في تاريخها لكأس الأمم الإفريقية لكرة القدم، غير أن الانطلاقرة الحقيقة كانت في السبعينيات من خلال "الإصلاح" الرياضي الذي أقره الرئيس الراحل هواري بومدين في 1977 والذي أعطى دفعه قوية للرياضيين ووضع الرياضة الوطنية على الدرب الصحيح فبمجرد جمال الدين حوح على رأس وزارة الشباب والرياضة في 1977 عرف هذا القطاع إصلاحات عميقية طالت الهياكل القديمة الموجودة حينها، وقد كان من مبنى الاجراءات المتخذة إدماج الرياضة في المنظومة الاقتصادية وتقسيم الجمعيات الرياضية إلى بلدية هاوية وأخرى من مستوى عالي تدعى نوادي النخبة وكانت الجمعيات الهاوية خزانة للرياضة الجماهيرية حيث تكفلت بها البلديات أو هيئات حكومية من مختلف القطاعات. في حين أن الجمعيات الرياضية لنوادي النخبة أشرفت عليها كبريات الشركات الوطنية كسومناطراك والشركة الوطنية للتعدين والشركة الوطنية للملحنة البحرية وشركة الحديد والصلب وبما أنه لم تكن هناك محسنة علامات التوقيع على العقود فقد كان يتم إدماج الرياضيين في مشارق هنفي وضمان المستقبلي. وفي ذات السياق فرض على الجمعيات التخبوية فتح مدارس والقيام بأفضل الاستثمارات لصالح الفئات الشابة وعلى الرغم من النتائج المشجعة التي خرجت بها هذه الإصلاحات في الموسم الموالي إلا أن هذه السياسة تم التخلّي عنها غداة أحداث أكتوبر 1988 مما أدى إلى تراجع منظومة الرياضة الوطنية وكانت كورة اليد وبدون منازع نجاح الرياضة المسيطرة بسبع بطولات إفريقية فازت بها التشكيلة الجزائرية (جال) أعوام 1981 و1983 و1985 و1987 و1989 و1996 و2014. دون تسبّب عشرات التسويقات لمختلف النوادي الجزائرية في رابطة الأبطال وكأس إفريقيا الفائز بالكؤوس والكأس الإفريقي الممتازة والكأس العربي للأندية البطولة. ومن جانبها تحصي التشكيلة الجزائرية لكرة القدم كأسين إفريقيتين للأمم، الأولى في 1990 بالجزائر بفضل جيل ذهبي من اللاعبين على غرار رابح ماجر ولخضر بلومي وصالح عصاد والثانية في 2019 بمصر بفضل جيل آخر من اللاعبين الممتازين كرياض محرز ويوسف بلايلي وفازت الجزائر أيضا بالكأس الأفرو-آسيوية على حساب إيران في 1991. وتأهلت لكأس العالم أربع مرات، في 1982 بيسانيا و 1986 بالمكسيك و 2010 بجنوب إفريقيا و 2014 بالبرازيل، كما توجت بكأس العرب في 2021 ولم تخرج بدورها كردة القدم العسكرية عن القاعدة حيث فازت الجزائر بالذهب في الكأس العالمية العسكرية في مناسبتين، الأولى بالبرازيل في 2011 والثانية بكوريا الجنوبية في 2015، وإنما بالنسبة للأندية فقد فازت الجزائر خمس مرات بالكأس الإفريقي للأندية البطلة (سمى حالياً رابطة أبطال إفريقيا) حيث توجت مولودية الجزائر بها في 1976 وشبيبة القبائل في 1981 و1990 ووفاق سطيف في 1988 و2014. بينما وصلت كل من مولودية وهران واتحاد الجزائر إلى النهائي في 1989 و2015 على التوالي.

الألعاب الأولمبية، يوم رقة تهدي الذهبية الأولى وتفتح الطريق

شاركت الجزائر لأول مرة في الألعاب الأولمبية في 1964 (أولمبياد طوكيو) بـ10 ملائكة، بعد إنشاء اللجنة الأولمبية الجزائرية في 1963 وقد كان محمد لزهاري أول من مثل الجزائر في هذه الألعاب، بينما كانت

سباحة

وهران تستضيف البطولة العربية من 20 إلى 24 جويلية

يسعد المركز المائي للمركب الأولمبي "ميلاود هدفي" بوهارن لاستقبال منافسته الدولية الثانية منذ افتتاحه بمناسبة الدورة الـ19 للألعاب البحر الأبيض المتوسط التي أسدل الستار عليها الأربعاء الماضي، وهذا من خلال استضافة البطولة العربية الخامسة للسباحة، حسبما علم يوم الأحد من الاتحادية الجزائرية للعبة. ومن المقرر إجراء هذه المنافسة الدولية، التي تخصص أيضاً للسباحة في المياه المفتوحة، في الفترة من 24 إلى 24 جويلية الجاري، وفقاً للمصدر نفسه. وتأتي هذه المسابقة بعد أيام قليلة من انتهاء فعاليات دورة السباحة لحساب الألعاب المتوسطية التي اعتبرتها رئيسة الاتحادية الجزائرية للسباحة، محمد حكيم بوغادو، الذي كان بالمناسبة متذوباً للاتحاد الدولي للاختصاص، "تاجحة إلى أبعد الحدود". وصرح في هذا الشأن، "كانت مسؤولية ثقيلة على المستوى التنظيمي والتي توليتها بشكل إيجابي مع المتعاونين مع (...)" على المستوى الفني، حصيلة المنتخب الوطني كانت أكثر من إيجابية بـ 4 ميداليات (ذهبية وفضية وبرونزية) وـ 16 نهائياً".



برئه بلاط وبلاطني في قضية الاحتيال على الفيفا

قضت المحكمة الجنائية الفيدرالية السويسرية ببراءة السويسري جوزيف بلاتر الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) والفرنسي ميشيل بلاطني، رئيس سابق للاتحاد الأوروبي للعبة (يويفا)، في قضية الاحتيال على الفيفا.

وخلصت المحكمة أمام المحكمة الجنائية الفيدرالية السويسرية في بيليزوندا، باهتمام من بينها الاحتيال على الفيفا، وذلك فيما يتعلق بتحويل مبلغ مليوني فرنك سويسري (207 مليون دولار) إلى بلاطني في عام 2011 بداعي أنها نظير عمل استشاري قدمه للفيفا بين عامي 1998 و2002.

وبعد محاكمة بلاتر عام 2015 اثر عملية مداهمة لمكاتب الفيفا بسبب شبكات فساد، وقد كان بلاطني مجرد شاهد في البداية.

وطال الادعاء بتوجيع عقوبة الحبس لمدة عام واحد وثمانية أشهر مع إيقاف التنفيذ على كل من بلاتر وبلاطني، إضافة إلى تغريم بلاطني 2.2 مليون فرنك سويسري، وهو ما يعادل مبلغ التحويل مضاعفاً إليه ضرائب الضمان الاجتماعي التي دفعها الفيفا.

وذكرت المحكمة في بيان: بعد فحص وتقييم جميع الأدلة وكذلك سماع مختلف الشهود في جلسة الاستماع الرئيسية، خلصت المحكمة الجنائية إلى أن نتيجة الأدلة تدعم أقوال المتهم، وبالتالي لا يمكن اعتبار أن وقائع لائحة الاتهام التي تعتمد على احتمالات، أقرب إلى اليقين، وكانت لدى المحكمة شكوك جدية بشأن الرواية الصادرة عن الادعاء، وتمسك بلاتر وبلاطني بالبراءة، بداعي أن الفيفا لم يكن في ذلك الوقت في وضع مالي يسمح بدفع كامل مستحقات بلاطني، الذي تحدث بدوره عن قضية ملفقة.

أما بلاتر، الذي كان قد ادعى أن اتفاقاً شفهياً أبى بينهما بشأن التحويل المالي، فقد قال قبل صدور الحكم إنه يتوقع عدم إدانته.

وقال بلاتر قبل دخول قاعة المحكمة، لا أتوقع سوى الحكم بالبراءة. لست برأينا في حيّاتي لكنني براءٌ في هذه القضية، وأضاف بعد صدور الحكم: أنا الآن رجل سعيد.

وأوقف كل من بلاتر وبلاطني لمدة ثمانية أعوام عن ممارسة أي نشاط يتعلق بكرة القدم من جانب لجنة القيم بالفيفا، لكن جرى تخفيض العقوبة بعدها لكل منهما من جانب محكمة التحكيم الرياضي الدولية، وأضاف بلاطني: الحقيقة ظهرت في هذه المحاكمة... سنتنقى مجدداً، وأكد أنه سيواصل المشوار سعياً للحقيقة وأن هناك متذمرين لم يتمثروا أمام المحكمة في هذه القضية.



سكرينيار ودي ليخت يشعلان المنافسة.. أعلى 10 مدافعين

تبعد فترة الانتقالات الصيفية الحالية مشتعلة بالنسبة لمجموعة من أبرز المدافعين في العالم، حيث ترغب أندية أوروبا في تحصين خطوطها الخلفية، بعدما نجحت التجربة في نادي مانشستر سيتي، وليفربول الإنكليزيين خلال السنوات الماضية. واستطاع البرتغالي روبن دياز مع مانشستر سيتي، والهولندي فيرجيل فان دايك نجم ليفربول، أن يثبتا للجميع أن التعاقد مع مدافع محوري يضمن للأندية الحصول على النجاح في المواجهات المهمة. لذلك إليكم قائمة بـ10 أعلى مدافعين في أوروبا.

رونالد أراوخو

نجح نادي برشلونة الإسباني في تجديد عقد مدافنه الأوروغواياني رونالد أراوخو، البالغ من العمر 23 عاماً، ليكون أبرز إنجاز حتى الآن للفرق، رغم التعاقد مع متوسط ميدان نادي ميلان العاجي فرانك كيسبيه، وتباعق القيمة التسويدية لأراوخو 50 مليون يورو، ما يجعله في المركز العاشر لترتيب أعلى قلوب الدفاع في العالم.

فان دايك

يعتبر المدافع الهولندي لنادي ليفربول الإنكليزي فيرجيل فان دايك واحداً من أفضل المدافعين المحوريين في العالم، إن لم يكن أفضalem على الإطلاق، لكنه يبلغ من العمر 30 عاماً، وهو ما جعله يحتل المركز التاسع في الترتيب، بقيمة إجمالية وصلت إلى 55 مليون يورو.

ديفيد آلابا

ويأتي ثامناً المدافع النمساوي لنادي ريال مدريد الإسباني ديفيد آلابا (29 عاماً)، الذي هو بصدّ بناء مسيرة جديدة في مركز جيد هو محور الدفاع، بعد أن كان يشغل مركز مدافع أيسر، وتبلغ قيمة التسويدية 55 مليون يورو.

مييلياتاو وكوندي وباستوني

كان قلب الدفاع البرازيلي إيدر ميلياتاو، رفقة زميله في المحور ديفيد آلابا، من أهم العناصر التي ساهمت في فوز ريال مدريد بلقب دوري أبطال أوروبا وتبلغ القيمة التسويدية للاعب البالغ من العمر 24 عاماً 60 مليون يورو، وعلى عكس ميلياتاو، الذي سبقه في ريال مدريد خلال العام المفضل، فإن لاعبين آخرين وهما مدافع إشبيلية الإسباني جيوليسيس كوندي، البالغ من العمر 23 عاماً، ومدافع إنتر ميلانو الإيطالي، الإيطالي أليساندرو وباستوني.

ميلان سكرينيار

يرغب نادي باريس سان جيرمان الفرنسي بشدة في التعاقد مع قلب دفاع إنتر ميلانو، السلو伐كي ميلان سكرينيار، بعد تألقه بصفة خاصة في العاين الأخيرين، وهو ما جعل اللاعب البالغ من العمر 27 عاماً، تبلغ قيمة التسويدية 65 مليون يورو.

ماركينيوس

رغم فشل فريقه باريس سان جيرمان في تحقيق هدفه الأول بالتأهل بلقب دوري أبطال أوروبا، إلا أن المدافع الدولي البرازيلي ماركينيوس، المولود في العاين، وهو ما جعل اللاعب البالغ من العاين 28 عاماً، تبلغ قيمة التسويدية 70 مليون يورو.

دي ليخت

لم يقدم المردود الذي كان منتظراً منه مع نادي يوفنتوس الإيطالي، والذي أظهره مع فريقه السابق أياكس أمستردام الهولندي، إلا أن المدافع الهولندي ماتياس دي ليخت لا يزال مطلوباً من العديد الأندية الأوروبية، حيث تبلغ قيمة التسويدية 70 مليون يورو.

روبن دياز

أنهى المدافع البرتغالي روبن دياز، منذ انضمامه إلى نادي مانشستر سيتي، استقراراً دفاعياً مهماً لكتيبة المدرب الإسباني بيب غوارديولا، وهو ما جعل قيمة التسويدية ترتفع لتبلغ 75 مليون يورو، وهو التوجه البالغ من العمر 25 عاماً.

"فيفا" يضع الجماهير وسط النجوم خلال كأس العالم 2022

يعتمد الاتحاد الدولي لكرة القدم اتخاذ قرار جديد يمنح متبعي مباريات كأس العالم 2022 خلف الشاشات المزيد من التفاصيل المشوقة، عبر اعتماد الكاميرات بشكل أكثر كثافة مقارنة بالمعتاد، وهي تجربة فريدة من نوعها ستقتصر بها قطر بداية من أول مباراة، وكانت صحيفة "ار أم سي سبورت" الفرنسية أن الهيئة الدولية اختارت القراء بالاتفاق مع السلطات القطرية، وبفضي بوضع كاميرات في غرف تغيير ملابس المنتخبات المشاركة بكأس العالم، وجعل الجماهير تعيش الحدث حتى في أبسط التفاصيل. وسينتقل ما يحدث داخل غرف تغيير الملابس على الهواء مباشرة، لكن دون التعمق في ما يحدث بين المدرب واللاعبين، وسيما عندما يمنح النصائح المتعلقة بخطط اللعب. وباتي التحفظ تفادياً لأي اتهامات تطاول "فيفا" بتسرير الأسرار الفنية للمنتخبات المشاركة. وهذه الطريقة شائعة في لعبة الركيبي وبمخالف المنافسات، إذ يتح لعشاقها الأطلاع على التتابعية تتزايد مع مرور الموسم. وهي تفصيل آخر، سيكون مركز قطر الوطني للمؤتمرات مكاناً فريداً من نوعه يتيح جميع الظروف للمدربين واللاعبين من أجل الإجابة عن أسئلة الصحافيين، قبل كل مباراة بيوم كامل، وهو مركز خاص لما يحمله من تطور تكنولوجي جعله الأول من نوعه على مستوى الشرق الأوسط. وستتعرف المنتخبات إلى الملعب يوم المباريات، حيث سيكون الوقت كافياً لهم لتعود اللعب عليه، وتن يتدرّب أي منهم على ميادين ملاعب المواجهات حفاظاً عليها.



رافاييلا بيمنتا خليفة الراحل مينورايولا: أقوى امرأة في الميركاتو

مع وصول نجم خط الوسط الفرنسي بول بوغبا إلى مدينة تورينو للتوفيق مع فريق يوفنتوس الإيطالي قادماً من فريق مانشستر يونايتد الإنكليزي، تبرز إلى الواجهة وكيلة أعماله الجديدة التي خلفت الراحل مينورايولا، والتي باتت بمثابة أقوى امرأة في الميركاتو حالياً. اسمها رافاييلا بيمنتا، هي محامية برازيلية عملت مع وكيل الأعمال الراحل مينورايولا، الذي توفى قبل شهر، حوالي 18 سنة، وهي وريثة كل أعماله حالياً وقد أمست وكيلة الكثير من اللاعبين والنجوم الذين كانوا على قائمة الراحل رايوولا. هي سيدة قوية تتحدى 6 لفات مختلفة، وهذا الأمر يمنحها ميزة للمفاوض في الميركاتو مع جميع الأندية واللاعبين، وبسبب الثقة الكبيرة التي منحها رايوولا لها، امتلكت أسلوبها خاصة في شركة رايوولا وكلها الراحل مينورايولا خلال أعمال وكيل الأعمال الراحل مينورايولا خلال فترة مرضه قبل وفاته، وهي تلك الفترة، كسبت ثقة الأندية الكبيرة وبعض النجوم، خصوصاً أنها ذكية جداً وتعرف كثيّة التعامل مع كل المواقف الصعبة في الميركاتو، حتى لقبتها صحفية لا غوايتها ديللو سبورت بأقوى امرأة في الميركاتو. ومن الصفقات التي دلت على قوة سخامية بيمنتا تجاهها في إيصال بوغبا إلى يوفنتوس الإيطالي بسرعة ومن دون إطالة كبيرة، وبعد أن تنهى هذه الصفقة، ستطير بملف مدافع البيانكونيري، الهولندي ماتياس دي ليخت، إلى باريس ميونخ الألماني من أجل محاولة الحصول على عقد رسمي من النادي البافاري. فإن المحامية البرازيلية هي وكيلة بوغبا ودي ليخت وعدة لاعبين آخرین حاليماً، وهي المستقبل، من المتوقع أن تثال بيمنتا شهرة أكبر وتحصل على ثقة لاعبين آخرین لكي تصبح وكيلة أعمالهم، وتتصبح أكثر قوّة في الميركاتو.

ناتشو: ريال مدريد سينافس على كل البطولات

شدد الدولي الإسباني، ناتشو فرنانديز، مدافع فريق ريال مدريد، أن فريقه يدخل الموسم الجديد 2022/2023 من أجل المنافسة على كل الألقاب الممكنة، ومواصلة العمل على ما حققه الفريق بالموسم الماضي. وكان ريال مدريد قد توج في الموسم الماضي، بلقب الدوري الإسباني وكأس السوبر، إلى جانب دوري أبطال أوروبا. وقال ناتشو في تصريحات لقناة ريال مدريد الرسمية: "كل موسم يكون أكثر إثارة وأهمية، لقد أمضيت حياتي كلها هنا، حيث تدربيت ونشأت، هذا بيتي وأنا سعيد جداً لأنني أكمل المراحل، أنا الآن أصبح لاعبًا محظوظاً، لكنني مازلت ملتحماً بالأمل". وأضاف: "الطلب في هذه النادى يكون الحد الأقصى كل عام، نحن نجعل الأمر أكثر صعوبة لأننا في الموسم الماضي فزنا بال العديد من الألقاب المهمة جداً لهذا النادى". وواصل: "هذا العام لدينا رغبة في تحقيق نفس الشيء أو أكثر، الهدف هو الفوز بأكبر عدد ممكن من الألقاب وهذه هي العقلية التي تعلمناها منذ وصولنا إلى ريال مدريد لقد بدأناه للتو، إنه أجمل شيء لكنه يتطلب الكثير من التضحيات". وأكمل: "أنا سعيد بالعودة إلى العمل، اليوم الأول كان ممتعاً بعض الشيء، لكنني سعيد بوجودي مع الفريق، نحن ناتي بحماس كبير وكثير من القوة لأن هذه أيام صعبة، سنتقم بالكثير من العمل البدني والكتيكي، وهو ما نحتاجه لهذا الموسم". وتتابع: "ما نحصل عليه الآن سيأخذنا إلى النهاية، لأن هذه الأيام مهمة جداً لإعداد ساقينا ورؤوسنا جيداً لأن هذه الموسماً تتطلب الكثير من المتطلبات ويجب أن تكون مائة بالمائة". واختتم تصريحاته قائلاً: "لقد تم تحقيق أشياء لا تصدق في الموسم الماضي وأحققنا أهدافنا، ثم حاولنا فعل وإعادة شحن بطارياتنا لموسم أكثر إثارة من الموسم السابق، ونحن نتطلع حقاً إلى ذلك".

ريال مدريد يحدد سعر بيع أسينسيو بعد اهتمام ميلان

حدد نادي ريال مدريد سعر بيع جناح الفريق الأول لكرة القدم، ماركو أسينسيو، من أجل الموافقة على رحيله في الميركاتو الصيفي الحالي. وبهتم ميلان بطل الدوري الإيطالي بالتعاقد مع أسينسيو الذي يعاني مع ريال مدريد بسبب عدم المشاركة المستمرة في المباريات خلال الموسم الماضي. وبحسب صحيفة "ABC" الإسبانية أن نادي ريال مدريد قد حدد سعر بيع 50 مليون يورو للصفقة على بيع أسينسيو، ولكن ليس هناك أي عرض رسمي حتى الآن. المبلغ المطلوب من الممكن التفاوض عليه وتخصيصه قليلاً من جانب ريال مدريد، ولكنه سحب الدفع وهذا ما قد يعرقل الصفقة مع أي نادٍ. وهناك تكمّن مسؤولية الأمر بالنسبة إلى ريال مدريد الذي يرغب في الاستفادة المادية من بيع أسينسيو لأن عقده ينتهي في يونيو 2023، وبالتالي، فالصيف الحالي هو الفرصة الأخيرة للحصول على عائد مالي جيد.



رسمياً.. ريال مدريد يعلن رحيل يوفيتش إلى فيورنتينا

أعلن ريال مدريد عبر موقعه الرسمي، عن توصله لاتفاق مع نظيره فيورنتينا بشأن مهاجمه لوكا يوفيتش. وتوجه ريال مدريد بالشكر للعمل والالتزام الذي أظهره يوفيتش أثناء تواجده رفقة الفريق، حيث توج معه بلقب الدوري الإسباني مرتين والسوبر الإسباني مرتين إضافة إلى لقب في دوري أبطال أوروبا. وتنهى ريال مدريد للاعب وأسرته الأفضل خلال الفترة المقبلة من حياته. و يأتي ذلك بعد أن انضم يوفيتش إلى صفوف فيورنتينا بصورة نهائية من ريال مدريد، في عقد يمتد حتى شهر جوان من عام 2024، هي صفة انتقاله من صحفة آينترناخت فرانكفورت مقابل 60 مليون يورو في عام 2019. يذكر أن يوفيتش خاض مع ريال مدريد 51 مباراة في جميع المسابقات، سجل خلالها 3 أهداف وصنع 5 أخرين.

مفاجأة بشأن انتقال رافينها إلى برشلونة

تكهن صحيفة "سبورت" الكتالونية بمفاجأة سعيدة بشأن انتقال جناح الفريق الأول لكرة القدم بنادي ليديز يونايتد وم منتخب البرازيل، رافينها، إلى برشلونة في الميركاتو الصيفي الحالي. ويفقاوض نادي برشلونة وليدز يونايتد منذ فترة طويلة من أجل انضمام البرازيلي إلى البلاي-أوفانا وتقديم صحفة العمالق الكتالوني في الموسم الجديد تحت قيادة تشارلي هيرنانديز. وبحسب الصحيفة الشهيرة فإن رافينها من الممكن أن يسافر إلى برشلونة يوم الإثنين، من أجل اكتمال الصفقة ويفتح لكشف الطبي ويوقع على عقوده الرسمية في قلعة "كامب نو". هناك تناول شديد من جانب إدارة برشلونة بشأن حسم الصفقة مع ليديز يونايتد، ليوقع رافينها على عقد لمدة 5 سنوات مقبلة لتكون أول صفقة كبيرة لموسم الجديد حتى قبل حسم صفقة روبرت ليفاندوفسكي، رافينها الآن أقرب من أي وقت مضى، والعرض الأخير الذي قدمه نادي برشلونة هو 55 مليون يورو كقيمة تحويل بالإضافة إلى متغيرات على حسب أداء البرازيلي. وكان البرازيلي قد رفض الانتقال إلى أي ناد آخر وهو ما أبلغه لوكيله ولاعب البرتغال السابق، ديكوك، رغم وجود عرض من جانب تشيلسي لكن كل تفكيره على برشلونة فقط. الجدير بالذكر أن رافينها لن يسافر مع ليديز إلى معسكر في استراليا حتى يتم حسم مستقبله وانتقاله إلى ناديه الجديد والأقرب الآن هو برشلونة.



برشلونه يبدأ تجديد أرضية ملعب "كامب نو"

بدأ نادي برشلونة الإسباني هذا الأسبوع عملية تجديد أرضية ملعب (سبوتيه كامب نو)، التي سيتم تثبيتها في 7 أوت المقبل، بالتزامن مع إقامة مباراة كأس (جوان جامبر) بين برشلونة وبوماس المكسيكي. وحسبما أعلن النادي الكتالوني، اليوم السبت، بدأت أعمال تجديد الأرضية يوم الإثنين 5 من النون الهجين، وتنتهي من حوالي 95٪ من الألياف الأصطناعية و95٪ من العشب الطبيعي. ويوجد أصل العشب الجديد في منطقة إكستريمادورا (غرب إسبانيا)، حيث تمت خلال الأشهر القليلة الماضية زراعة العشب المحدد لمعلم البلوغرانا. وأعلن النادي الكتالوني أن هذه العملية، وفقاً لتقديراته، تستغرق حتى 23 أو 24 من شهر جويلية الجاري.



بيكيه يغيب عن مران برشلونة .. وتهنئة خاصة لبیدری

أجرى برشلونة مرانا في المدينة الرياضية جوان جامبر دون مشاركة المدافع جيرارد بيكيه، الذي يواصل عملية التعافي من الإصابة التي تعرض لها في الضفخ الأيسر ومنعه من خوض المباريات الأخيرة في الموسم الماضي. وفي مران مفتوح أمام وسائل الإعلام خلال 15 دقيقة، قاد المدرب تشافي هيرنانديز جلسة المران التي لم يشارك فيها المدافع الكتالوني على ملعب تيتو فيلانوفا.

وقبل جلسة المران، هنا اللاعبون بيدري جونزاليس على ارتداء القميص رقم 8 في الفريق. وفي ربع الساعة الأولى، أجرى اللاعبون التدريبات البدنية بالكرة. وسيجري برشلونة غداً السبت آخر مران في الأسبوع خلف الأبواب المغلقة وسيستمع اللاعبون الأحد بيوم راحة.





تفاصيل عرض بايرن ميونخ الأول لضم دي ليخت

يستعد نادي بايرن ميونخ للتقدم بأول عرض رسمي لضم الهداف الهولندي ماتياس دي ليخت، مدافع يوفنتوس، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. ووفقًا لشبكة "سكاي سبورت ألمانيا"، فإن النادي البافاري بصدق تقديم عرضه الأول مساء اليوم، أو هي اليوم التالي. وأشارت إلى تأخر النادي الألماني في تقديم عرضه، نظراً لدخوله في مفاوضات ساخنة مع اللاعب وناديه مؤخراً، لبحث مدى إمكانية إبرام الصفقة. ويطلب يوفنتوس الحصول على 80 مليون يورو بعد ادنى تأثير التخلص من دي ليخت، فيما تتراوح قيمة عرض بطل البوندسليغا ما بين 50 و 60 مليوناً، وربما قد يصل في النهاية إلى 70 مليوناً. ورغم تقاضيه حوالي 10 ملايين يورو في نادي السيد العجوز، إلا أن انتقال دي ليخت إلى ميونخ سيمنه زيادة هي راتبه السنوي تتراوح بين 17 و 19 مليوناً. ويأتي ذلك بعدما توصل بايرن ميونخ لاتفاق شفهي مع صاحب الـ 22 عاماً حول كافة بنود التعاقد، متضمناً على تشيسبي، الذي أبدى اهتماماً بضم اللاعب أيضاً. واتفق بايرن ميونخ مع الدولي الهولندي على التوقيع على عقد حتى صيف 2027، لضمان استمراره داخل ملعب آليانز أرينا لفترة طويلة.

مانى ومزراوى يزيلان تدريبات بايرن ميونخ

انتظم السنغالي ساديو ماني، المنتضم حديثاً لصفوف بايرن ميونخ الألماني، مع عدد من اللاعبين، في تدريبات الفريق استعداداً للموسم الجديد. وخاص ماني والمدافعين المغاربة، نصیر مزراوي، أول تدريب لهما مع بايرن، بعد الانتقال للفريق الألماني في الصيف الحالي، قادمين من ليفرپول وأياكسمستردام على الترتيب. وخاض اللاعبون الألمان، جوشوا كيمبىتش وسيرج غنابيرى ولويون جورجىتسكا والفرنسي كينجساى كومان، والكندى الفونسو ديفيز، أول مران بعد انتهاء فترة الراحة الخاصة بهم، التي تم تدميدها انطلاقاً للمشاركتهم في المباريات الدولية. الشهر الماضي، وتضم كلًا من توماس مولر ومانويل توير وروبرت ليياندوفسكي وقال ليياندوفسكي إنه يريد الرحيل، وسط اهتمام كبير من برشلونة، بينما يمكن أن يصبح ماتياس دي ليخت، مدافع يوفنتوس، صفقة جديدة لبايرن. وسياضر بايرن الأسبوع المقبل للولايات المتحدة الأمريكية، لمدة أسبوع، وستكون أولى مبارياته الرسمية يوم 30 جويلية، حيثما يواجه لايبزيغ في كأس السوبر الألماني.

استعداد كبار الدوري الألماني للموسم الجديد

مع اقتراب موعد انطلاق مسابقة البوندسليغا، استعد البايرن منذ الأسبوع الماضي من أجل الموسم الجديد. بينما يخوض البايرن قبلها مباراة في كأس السوبر المحلي في مواجهة ريد بول لايبزيغ. وخوضوا لاعبو الفريق لفحوصات طبية قبل التوجه للتداريب منتصف يوم الاثنين الماضي، وتم إعراض الفريق بعض الصفقات لتدعيم صفوفه، وأبرزها كان تجسس ليفرپول السنغالي ساديو ماني، وثنائي أياكس الهولندي السابقي. وجهز النادي الآن لعرض الصفقات التي تم التعاقد معها خلال الفترة القادمة.

بوروسيا دورتموند

عاد وصيف الدوري الألماني بوروسيا دورتموند إلى التداريب مبكراً من يوم 27 جوان، حتى يستعد لكأس ألمانيا. بدء دورتموند مبارياته الودية من 5 جويلية في مواجهة لونير، ورغم الغيابات فاز دورتموند بثلاثة أهداف مقابل هدف وحيد ويعقد الفريق عسكره التحضيري في سويسرا من يوم 15 جويلية القادم بعدما يلتقي مع فيرل يوم 14 جويلية، وسيواجه دورتموند فالنسيا وفياريال يوم 18 و22 على الترتيب.

ريد بول لايبزيغ

عاد لايبزيغ إلى التداريب أيضاً مبكراً منتصف عام 27 جوان، استعداد لملاقة بايرن ميونيخ في كأس السوبر المحلي. ويغادر الفريق إلى النمسا لإقامة معسكر تحضيري من 10 إلى 17 جويلية، قبل ودية ليفرپول.

أينتراخت فرانكفورت

عاد أينتراخت فرانكفورت بطل أوروبا إلى التداريب يوم 27 جوان وسينضم اللاعبون الدوليون إلى التداريب يوم الاثنين المقبل. ستقيم فرانكفورت معسكراً تدريبياً في الفترة من 9 إلى 16 جويلية في النمسا، استعداداً للموسم الجديد.

مانى : أطلع لبداية الموسم

شارك الدولي السنغالي، ساديو ماني، الراوند الجديد لنادي بايرن ميونخ، في تدريبات النادي البافاري لأول مرةمنذ الانتقال إلى بطل ألمانيا، بعد انتقاله إلى ليفرپول. وانضم ماني إلى بايرن ميونخ قادماً من ليفرپول مقابل 45 مليون يورو، ووقع على عقد ثالث سنوات حتى 30 جوان 2025. ماني بعد الانتهاء من التدريبات ظهر أمام كاميرات المصورين رقم 17. وقال ماني في مقابلة مع قناة النادي الرسمية عقب الانتهاء من المران الأول له في بايرن ميونخ، "الدق كان مرحًا جيدًا للغاية، لقد استمتعت بهذا الملعب الكبير من قبل، والآن يدعم من الجماهير التي وكذلك فعل الآخرون، أنا سعيد جداً لو洁دي هنا، لقد كان أول يوم لنا معاً وأنا أطلع إلى بداية الموسم". وأضاف:

بايرن ميونخ يتجاهل موراتا

جسم نادي بايرن ميونخ، موقفه من التعاقد مع الإسباني ألفارو موراتا، مهاجم أتلتيكو مدريد، رغم احتمالية رحيل البايرن روبرت ليياندوفسكي. وسيكون الفريق الألماني مضطراً للعثور على بديل مناسب لهدافة الأول، الذي يرغب في الانتقال إلى صفوف برشلونة هذا الصيف. وحسب موقع "سبورت 1"، فإن موراتا أعرض على بطل البوندسليغا منذ أسبوع، أسد ثغرة الرحيل المرتقب لصاحب الـ 33 عاماً. ورغم ذلك، فإن الإدارة البايرانية رفضت على الفور، الدخول في محادثات مع مهاجم يوفنتوس السابق، حيث لم تكل نفسها من الدخول في مناقشات حول سعر الصفقة. يأتي ذلك بعدما أعلن مسئولو بايرن ميونخ، عدم عزمهم أياًًضاً على التعاقد مع كريستيانو رونالدو، المحتمل رحيله عن مانشستر يونايتد في الميركاتو الصيفي.

بايرن ميونخ يتجاهل عرض برشلونه الأخير



يأمل نادي برشلونة في الوصول إلى نتيجة إيجابية مع بايرن ميونخ، بشأن التعاقد مع البايرن روبرت ليياندوفسكي، وهو أحد الفريق البافاري. ويستطيع مسؤولو برشلونة للتعاقد مع ليياندوفسكي، من أجل إعادة البارسا للمنافسة على الالتفاف من جديد. وذكرت صحيفة "سبورت" الإسبانية، أن برشلونة قد عرض قبل 10 أيام، أبدى فيه النادي استعداده للتعاقد مع ليياندوفسكي مقابل 40 مليون يورو بالإضافة إلى 10 ملايين أخرى كمتغيرات. وأضافت أن النادي البايراني لم يتعامل بشكل إيجابي مع برشلونة، بل إنه تجاهل العرض، مشيرة إلى أن بايرن يريد بيع روبرت مقابل 50 مليون يورو دون أي شروط أو متغيرات. وكانت تقارير صحافية جديدة قد أكدت أن بايرن ميونخ لن يبيع ليياندوفسكي مقابل 40 مليون يورو. وختمت بأن برشلونة من جهة لا ينوي رفع العرض المقدم، لاسيما وأن المهاجم يبلغ من العمر 34 عاماً، وقبل كل شيء سينتهي عقده مع النادي الألماني في صيف العام المقبل.

البايرن يبدأ محادثاته لخطف موهبة برشلونة

واصل نادي بايرن ميونخ التفاوض عن المواهب الشابة بمختلف الملاعب الأوروبية، لتقديم عرضه في الأيام الماضية على أحد مواهب برشلونة. وذكرت شبكة "سكاي سبورت ألمانيا" أن بطل البوندسليغا يستهدف التعاقد مع آدم آنز، ناشئ برشلونة، خلال الفترة المقبلة. ويريد النادي الألماني جلب الظهير الأيسر، البالغ من العمر 16 عاماً، لدعم فريق الشباب، مع إمكانية تصعيده لاحقاً للفريق الأول. ودخل بايرن ميونخ في محادثات بالفعل مع اللاعب الشاب، الذي يلعب أيضاً ضمن صفوف منتخب إسبانيا تحت 13 سنة. ويتميز آنز بسرعته البالغة، فضلاً عن تتمتعه بأسلوب لعب مشابه للكندي الفونسو ديفيز، ظهير بايرن ميونخ الحالي.

مانشستر يونايتد يُنصب شباكه على بديل دي خيا

اقترب مانشستر يونايتد من التعاقد مع حارس جديد خلال الميركاتو الصيفي الجاري. وكان فريق الشياطين الحمر خسر خدمات الحارس دين هندرسون، الذي انتقل هذا الصيف إلى توتنهام فورست لمدة موسم على سبيل الإعارة. ووفقاً لصحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن مانشستر يونايتد اقترب من التعاقد مع الألباني توماس ستراوكشا، الحارس سياسياً في لاتسيو، عبر صفقة مجانية هذا الصيف. وأشارت إلى أن ستراوكشا سيكون الحارس البديل للإسباني دافيد دي خيا في الموسم الجديد. خاض ستراوكشا 31 مباراة في جميع المسابقات مع لاتسيو بالموسم الماضي، منها 8 مشاركات في بطولة الدوري الأوروبي. وأوضحت الصحيفة البريطانية، أن فولهام كان ينافس مانشستر يونايتد على ضم ستراوكشا، لكنه تخلى عن الصفقة ويحاول الآن التعاقد مع بيرنارد لينو من آرسنال.

مانشستر يونايتد يُحسم قراره بشأن معاقبة رونالدو

لا ينوي نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي، توقيع غرامة مالية على نجمة الدولي البرتغالي، كريستيانو رونالدو، بسبب غيابه عن الجولة التحضيرية للشياطين الحمر. مانشستر يونايتد سافر مساء الجمعة إلى تايلاند لخوض موسمه التحضيري، ثم سيسافر إلى أستراليا، وأعلن النادي أن البرتغالي لن يتواجد رفقة النادي لأسباب عائلية. صحيفة "ذا صن" البريطانية ذكرت في تقرير لها أن مسؤولي مانشستر يونايتد لن يهاجموا رونالدو على الغياب عن الجولة التحضيرية.

وقالت إن النادي لديه خيار بتوقيع غرامة مالية بالفعل على رونالدو، لكنه في الواقع يخالف قواعد النادي بعدم الوفاء بالتزاماته التعاقدية بعدم الذهاب في الرحلة.

وأوضحت الصحيفة أن غياب رونالدو سيؤثر على النادي من الناحية الاقتصادية أيضاً، فيما يخص مبيعات التذاكر والمقاصد إلى جانب حضور المباريات، لأنه لن يتم استخدامه في الملاصقات الإعلامية الخاصة بالجولة. وذلك نظراً للإسباب الحساسة لبقاءه في لشبونة، فقد قرر الرئيس التنفيذي لشركة يونايتد ديتشارد أرنولد عدم معاقبة رونالدو. ويبقى أن مسکر مانشستر سيؤثر على النادي من الناحية الاقتصادية أيضاً، فيما يخص مبيعات التذاكر والمقاصد إلى جانب حضور المباريات، لأنه لن يتم استخدامه في الملاصقات الإعلامية الخاصة بالجولة. ذلك نظراً للإسباب الحساسة لبقاءه في لشبونة، فقد قرر الرئيس التنفيذي لشركة يونايتد ديتشارد أرنولد عدم معاقبة رونالدو إلى مسکر مانشستر سيؤثر على النادي من الناحية الاقتصادية أيضاً، فيما يخص مبيعات التذاكر والمقاصد إلى جانب حضور المباريات، لأنه لن يتم استخدامه في الملاصقات الإعلامية الخاصة بالجولة. ذلك نظراً للإسباب الحساسة لبقاءه في لشبونة، فقد قرر الرئيس التنفيذي لشركة يونايتد ديتشارد أرنولد عدم معاقبة رونالدو إلى مسکر مانشستر

برایتون یرهن رحیل نجمه لسیتی بشرط واحد

كشف رئيس نادي برایتون توني بلوم عن حقيقة اهتمام نادي مانشستر سیتی بضم الظهير الإسباني مارك كوكوريلا. وقدم كوكوريلا أداء مميزاً مع برایتون في الموسم الماضي، مع ظهوره الأول في البريميرليغ، وفاز بجائزة لاعب العام في النادي. وبينما على ذلك تم ربط اللاعب البالغ من العمر 23 عاماً بالانتقال إلى مانشستر سیتی في فترة الانتقالات الصيفية الجارية. واعترف بلوم بأن برایتون "يجب أن يكون أقيعاً" مع عروض لاعبيه، مضيفاً "لكننا لم نتلق أي عرض (من السیتی) يخص كوكوريلا". وكان كوكوريلا قد انضم إلى برایتون مقابل 15.4 مليون جنيه إسترليني. وأضاف: "أضاف، "بلغت الصنفية 45 مليون جنيه إسترليني". وتتابع، "اتفق تشيلسي مع سترلينغ على الشروط الشخصية لعقده مني أيام، ولم يشكل هذا الأمر مشكلة على الإطلاق". واختتم، "يمتد عقد سترلينغ مع البلوز حتى عام 2027، بالإضافة إلى خيار التمديد لموسم آخر".

مانشستر سیتی يعلن موعد بدایة موسمه التحضيري

أعلن نادي مانشستر سیتی موعد موسمه التحضيري، استعداداً للموسم الجديد 2023/2024. وقال بطل الدوري الإنجليزي يوم الاثنين 11 جويلية: "من المقرر أن يبدأ التدريب قبل موسم يوم الاثنين 11 جويلية 2023". وأضاف النادي السماوي: "سيقدم فريق بيب جوارديولا تقريراً من اليوم الأول من التدريبات التمهيدية للموسم يوم الاثنين 11 جويلية". وأوضح مانشستر سیتی في بيانه أن من المتوقع أن تكون الصيقات الجديدة جولييان تشاريز وإيرلينج هالاند وستيفان أورتيجا مورينو وكالفين هيليس جزءاً من المجموعة في التدريبات صباح الاثنين. وسيقضى أبطال البريميرليغ، الأسبوع في مانشستر قبل بدء جولة ما قبل الموسم في الولايات المتحدة في نهاية الأسبوع المقبل. مانشستر سیتی أثناء وجوده في الولايات المتحدة، سيواجه سیتني العملاق المكسيكي كلوب أمريكا وبطل الدوري الألماني بايرن ميونخ. وبعد العودة إلى المملكة المتحدة سيخوض مانشستر سیتني أولى مبارياته الرسمية ضد ليفرپول يوم السبت 30 جويلية في كأس الدرع الخيرية قبل بدایة الموسم في الدوري الإنجليزي.

مانشستر سیتی يكشف عن قميص هالاند

كشف نادي مانشستر سیتی، عن القميص الذي سيرتدية المهاجم الترويجي إيرلينج هالاند مع الفريق خلال الموسم الجديد. ونشر الحساب الرسمي لمانشستر سیتی، على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر" صورة لهالاند يرتدي القميص رقم 9. وكان المهاجم البرازيلي جايريل جيسوس، من يرتدي القميص رقم 9 في الموسم الماضي، لكنه رحل هذا الصيف إلى آرسنال. وأعلن النادي الإنجليزي، أن المهاجم الترويجي وقع على عقد يربطه بالاستمرار داخل قلعة الاتحاد حتى عام 2027. وكان مانشستر سیتني أبلغ بوروسيا دورتموند، في ماي الماضي، بدفع الشرط الجزائري في عقد الت glam الترويجي، والذي يبلغ 75 مليون يورو. وزعمت العديد من التقارير أن الترويجي إيرلينج هالاند سيحصل مع مانشستر سیتني على 20 مليون يورو سنوياً.



كلوب؛ ما فعله نونيز أوقعنا في حبه

أكد مدرب ليفرپول يورجن كلوب، أنه وقع في حب دارويين نونيز، عندما شاهد مهاجم أوروغواي يلعب مع بنفيكا ضد فريقه في ديربي نهائي دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي. وأتم نونيز الانتقال إلى ليفرپول في جوان الماضي، بعد أن دفع الفريق الإنجليزي 64 مليون إسترليني، في صفقة قد تصل قيمتها إلى 85 مليون إسترليني، وفقاً للإضافة. واعترف كلوب بأن أداء نونيز أمام المباريات في دوري الأبطال، عندما مز الشباك في المباريات، أقنعه بضم اللاعب. وفي حديثه لموقع ليفرپول الإلكتروني، قال "بورجن": "لقد كان مثيراً للأعجاب عندما لعب أمامنا (في دوري أبطال أوروبا)، عندما تقوم بالإعداد لباتشيكا، فانت تعرف ما ينتظرك. نعرف كل شيء تماماً عن الخصم، لذلك تعرف بالضبط جودة دارويين". وأضاف: "لم يكن من الواضح ما إذا كان سيلعب لأنه عاد حيثيتها من معسكر منتخب بلاده". زاد: "في المباراة الأولى كان من الواضح أنه جيد حق. القوة ومزاجها مع التقنية والرغبة والحركات الذكية، المشاكل التي سببها لنا. لقد وقنا جميعاً في حبه خلال هاتين المباراتين. أمريكي جنوبي عدواني للغاية، إنه شيء جيد". وختم: "لقد كانت مشاهدته حقاً من داعي سروري، وعندما أدركنا أن لدينا فرصة جيدة للتعاقد معه، أردنا ذلك جميماً، وتحن سعاده حقاً بوجوده هنا الان".



فالفيردي يتعرض للسرقة في إبليزا الإسبانية

أكدت العديد من التقارير الصحفية، أن نجم نادي ريال مدريد الإسباني، فيديريكو فالفيردي، قد تعرض للسرقة، خلال قضائه إجازته الصيفية في جزيرة إبليزا الإسبانية، قبل بداية الموسم الجديد. وأكدت زوجة فالفيردي أنه تم تخديره من قبل الطاهي الخاص بهما، خلال تواجدهما في جزيرة إبليزا، وسرق منها مبلغ 10 آلاف يورو.

وكانت مينا بوينتو عبر حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام" قائلة: "عندما عدت إلى المنزل كان الطباخ موجوداً، أخبرني في تلك اللحظة أنه ليس هناك سوى مفتاح واحد وسيحصل عليه حتى يتمكن من إعداد الأفطار في اليوم التالي دون إزعاجنا". وأضافت: "في اليوم التالي لم استطع حتى النهوض، كنت في حالة بدنية سيئة للغاية، وشعرت بالسوء الشديد، بعد ساعة نزلت إلى الطابق السفلي ورأيت حقاني في غرفة المعيشة وكان كل شيء في حالة من الفوضى وتم نقلني إلى المستشفى، وأخبرونا بأن الطعام تم تدميره وتسميمه.



قام النجم المصري محمد صلاح بالسخرية من زميله السابق ديان لوفرين على إنستغرام، حيث طالبه لا يشعر بالغيرة" منه وخلال ستوري على

أندية عالمية تهنئ المسلمين بعيد الأضحى

نشرت عديد الأندية الكبيرة في أوروبا، عبر مواقعها الرسمية على شبكات التواصل الاجتماعي، رسائل تهنئة، تهنئ فيها المسلمين بمناسبة عيد الأضحى المبارك.

غرد حساب نادي ليفرپول الانجليزي بتهنئته أن يحظى كل محبيه من العالم العربي والإسلامي بالخير والسعادة الدائمة بمناسبة عيد الأضحى المبارك". كما تمنى نادي مانشستر سيتي أيضاً عبر تغريدة على تويتر عيد سعيد كما تضمنت التغريدة دعاء "أعاده الله عليكم سنين عديدة وأذمنة مديدة". كما تقدم نادي مانشستر يونايتد بتهنئة كتب فيها "تهانينا من الجميع في يونيو إلى الأمة العربية والإسلامية بمناسبة عيد الأضحى المبارك، عساكم من عواده يا أحباب". وهنأ نادي برشلونة الإسباني جماهيره المسلمين بمناسبة عيد الأضحى تغريدة "عيد مبارك، وكل عام وأنتم بخير". أما ريال مدريد، فجاء في تغريدته "نتقدم في ريال مدريد بأحر التهاني لمنابعنا بمناسبة عيد الأضحى المبارك، وكل عام وأنتم بخير". ونشر نادي بايرن ميونخ تغريدة على حسابه باللغة العربية كتب فيها "جانا العيد وغتنينا.. وأرسلنا تهانينا، من ألياتنس أريانا نتمنى عيد أضحى مبارك إلى جميع البافاريين في الأمة العربية والإسلامية".

ديفوك أوريغي يوجه رسالة مؤثرة لجماهير ناديه ميلان

وجه المهاجم البلجيكي ديفوك أوريغي رسالة مؤثرة لجماهير ناديه ميلان خلال فترة الانتقالات الصيفية، فيصفقة انتقال حر من ليفرپول وقال أوريغي في أول تصريحاته لوسائل إعلام ميلان: "أنا في نادٍ عظيم، وأريد التعرف على الثقافة أكثر هنا وفهم الناس وكيف تسير الأمور عندما لعبت ضد ميلان في الموسم الماضي، شعرت بالكثير من الآثار، وكذلك حتى اليوم، الأخير وكم الطاقة التي كان يمتلكها الفريق للفوز بلقب الدوري الإيطالي لقد أعددت نفسى جسدياً وعقلياً قبل الانضمام إلى ميلان، لقد قدمت أفضل ما لدى وان أضيف إلى الأساس الرائع لهذا الفريق، لأن فريق مثل ميلان يريد دائمًا أن يكون في القمة، وأحاول مساعدته على ذلك".

وواصل: "الكل يعرف تاريخي النادي، 19 دوريًا و7 دوريًا إيطاليًا، وهذا منه، والمدرب من الألعاب الكبار والأساطير مثلوا هذا النادي، أريد أن تكون مثلهم رأيت مقاطع جديدة لـ فان باستن، وكيفية تسجيله للأهداف، بالإضافة لـ شيفيشينكو وإنزاغي، وجورج وياد، إنهم لا يعون بارزون لقد تحدثت مع ساليميكوس عن النادي، إنه يحب النادي جداً ويريد أن يقدم كل ما لديه لـ ميلان، أخبرني بكل شيء، ويسعد لأننا سنتواجه سوياً الموسم المقبل في ملعب سان سiro ونشارك غرف خلع الملابس أتمنى الاستماع هنا والتعلم كثیراً من التواجد في ميلان، سان سiro وملعب عظيم وضخم، يجعل الألعاب يقاتلون من أجل جماهيره". وانتهى عقد أوريغي مع ليفرپول، ووصفه بورجن كلوب باسطورة من أساطير النادي بعد مساهماته في الفوز بالعديد من البطولات خلال السنوات الأخيرة.

أنخل دي ماريا يكشف عن سر ارتدائه الرقم 22 مع يوفنتوس

كشف اللاعب الأرجنتيني أنخل دي ماريا عن سر ارتدائه الرقم 22 مع السيدة العجوز كما عبر عن سعادته للانضمام لصفوف يوفنتوس الإيطالي خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، بعقد لمدة عام واحد، فيصفقة انتقال حر، بعد نهاية عقده مع ناديه السابق باريس سان جيرمان الفرنسي، وقال دي ماريا في تصريحاته للموقعي الرسمي عقب الانضمام لليلجي "شكراً جزيلاً لجميع المشجعين على هذا الترحيب، إنها مرحلة جديدة بالنسبة لي وأنا سعيد جداً، منذ أن قلت، نعم أصبح الجميع مثل الأسرة بالنسبة لي وأنا سعيد بذلك". أضاف دي ماريا "كنت في أفضل الفرق في كل بلد، ولم العب في إيطاليا والفريق الأفضل فيها هو يوفنتوس، كنت صبوراً للوصول".

أعلم أنه لم يفز بأي لقب العام الماضي، وأريد أن أحاول الفوز بكل شيء ولهذا قلت نعم".

وواصل دي ماريا تصريحاته عن سبب اختياره ارتداء القميص رقم 22 "لأنني أرتديته في مدريد، ذكرني بفوز دوري أبطال أوروبا وأيضاً يريد يوفنتوس الفوز بدوري أبطال أوروبا. أردته مرة أخرى".

الأسود والأبيض اللوان اللذان تحبهما زوجتي، أيضاً 22 هو يوم ولادة ابنتي الشيء الوحيد الذي يمكنني أن أعد به هو الالتزام والتضحية للفوز، سأبادر قصارى جهدي دائمًا، ولن يفشل هذا أبداً، وتأمل أن تتمكن من الفوز بكل شيء اختبار نفسى هو هدفى، أن أكون قادرًا على التغلب على حدودي والتحسين. أريد الاستمرار في المحاولة، وتقديم التمريرات الحاسمة، والأهداف، والفوز بالألقاب، وبمجيئي إلى يوفنتوس، لدى فرصة للقيام بذلك، وأأمل أن أفعل كل هذه".

قضايا براءة مماثلة لشخصيات رياضية سابقة

ولم يكن الثنائي الحالى الوحيدة التي تتعرض للظلم بشكوى تبطل بعد التحقيقات، إذ سبقهما العديد من الشخصيات الكروية الشهيرة.

قضية الدولي الفرنسي كريم بنزيما مع زميله السابق في منتخب "الديوك" ماتيو فالبوينا

أبرز القضايا المشابهة، بعد أن اتهمه الأخير

باتزازه وطلب الأموال منه

بعد تجاوزه أخلاقياً، ولم

تجتمع الأدلة الحقيقة التي

ثبتت التهم ضد الفيفا، وذلك على خلفية تحويل مبلغ مليوني فرنك سويسري (مليوني دولار) إلى بلاطيني عام 2011 بداعي أنه نظير هداف ريال مدريد، ماتيو فالبوينا التي

عمل استشاري قدمه للفيفا بين عامي 1998 و2002.

وبعد حكم البراءة، عبر بلاطيني عن سعادته فيما أعلن القاضي حكمه سنة مع وقف التنفيذ،

وهو أقرب للبراءة من العقوبة. وثبتت براءة الدولي الإيطالي دومينيكو كريستيانو إلى جانب 3

لاعبين آخرين من نادي جنوى، لكنه دفع الثمن غالياً بعد أن أعاده مدرب

منتخب "الأزرق" من المشاركة في كأس أمم أوروبا 2012. وسقطت تهمة

العنصرية على 5 مشجعين لنادي تشنسي، اتهمهم موطن فرنسي يدعى سليمان

سيلا بالاعتداء عليه قبل مباراة ضمن نهائي دوري أبطال أوروبا ضد باريس سان

جيرمان عام 2015، وذلك إثر التاكمد من غياب دلائل تورطهم حتى يعتمد الكاميرات داخل المترو، وهو المكان الذي وقعت فيه القضية المزعومة. ونان

أسطورة نادي تشلسي جون تيري حكم البراءة في قمة العنصرية ضد اللاعب

السابق أنتون فريديراند عام 2012، وهي قضية أثارت الكثير من القلق بسبب

تأثيرها معنوية على قائد الفريق، لكن المدرب روبيروتو دي ماتيو أحسن التعامل مع

الوضع وجدد ثقته في مدافعه خلال ظرف صعب.

المحكمة تبرئ بلاطيني وبلاتر من تهم الفساد

العلاقة بين الخمول والإصابة بالمراض

تعد قلة الحركة والنشاط الرياضي من أهم الأسباب المؤدية لـأمراض عديدة وخصوصاً القلبية وهو السبب الرئيسي أيضاً للسمينة ومجموعة أخرى من الأمراض، تعاني جميع المجتمعات من هذه المشكلة نظراً لنشوء عوامل وأغلبها رفاهية تفتقد ما تؤدي القيام به بضغط على المفتاح كالآدوات الكهربائية مثل العلاقة بين الخمول البدني ومجموعة من الأعراض والأمراض لا يدركها الكثير من الناس ولا يدركون أيضاً مخاطرها، وهذا الكلام لا يجده فئة معينة من العمر لأن المشاكل تبدأ من الصغر لكن نتائجها تظهر بعد ذلك. ومن بين العوائق احتمال الإصابة بأمراض قلبية من خلال قلة في الحركة كبيرة جداً، بالإضافة إلى خطر تدريب معتدل والقيام بالحركة، تعديل وتخفيف النتائج السلبية مثل مرض السكري، الإجهاد، ارتفاع ضغط الدم، قلة الحركة وبالإضافة إلى زيادة في الوزن يمكن أن يسبب في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، في هذه الحالة فإن الأعضاء المستهدفة لا تستجيب إلى هرمون الانسولين. مستويات السكر في الدم لا تقوم بالانخفاض. بالإضافة إلى اضطرابات في حرق الدهون أو تعديله في الجسم، ارتفاع ضغط الدم وزياة في الوزن جميعها تسمى بالتمثيل الغذائي.

التمثيل الغذائي يزيد بشكل متزايد خطر الإصابة بمتلازمة الشريان، سكتة دماغية، نوبة قلبية و مشاكل في الدورة الدموية. غالباً أن أسباب التمثيل الغذائي هي قلة في الحركة. الأمراض الناتجة عن الإجهاد غالباً تتعلق بقلة الحركة. الإجهاد تؤديه ليس بالخطير على الصحة، لكن المهم أن يكون هناك مجال للجسم للتخلص من هرمونات الإجهاد. الرياضة والحركة تخفض مستويات هرمونات الإجهاد الأدرينالين والنورادرينالين في الدم، وتشجع على إنتاج الأندورفين كما تنتج من قلة الحركة وبالتالي تتضاعف العضلات الذي يؤدي إلى أضرار قد تلتف بالمقابل، فالعضلات القوية والمترنة تعمل على حماية المفاصل من الجمود الزائد مثلاً، أيضًا توازن واستقرار المفاصل يعتمد على قوة العضلات. ضعف العضلات المرتبطة بالمخمول البدني يزيد الأضرار بالمفاصل بحيث يؤدي على المدى الطويل لمشاكل العظام. قلة النشاط البدني والرياضة خاصة عند الأطفال يؤدي إلى ترقق العظام وبالتالي إلى زيادة احتمال كسره، قلة الحركة تخفض من السرعة، حفظة الحركة والتنسيق. ومن خلال حركة الجسم تزداد احتمال غير متعددة مختلفة في وقوع إصابات الجسم.



تقوية عضلات البطن

التمارين وشاهد مقاطع الفيديو الخاصة بها حتى تتمكن من ممارستها بشكل صحيح. خاصة إذا توقفت عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة، لا تبدأ في ممارسة الرياضة مباشرة لفترة طويلة كل في اليوم، حتى تدرب على تمارين التمدد والاحماء أو لا تتحضير عضلاتك، وكذلك البدء بعد صغير في البداية، يكفي 15 مرة في الأيام الأولى ثم ابدأ في زيادتها تدريجياً عندما تصبح عضلاتك أكثر مرنة في من أجل تحجب توتر العضلات. لا تتوقع أن ترى النتائج من المرة الأولى، بل يجب أن تمارسها بشكل يومي لمدة شهر على الأقل من أجل رؤية نتائج مرضية، ولا توقف التدريب بعد الحصول على ما تريده والإبتعاد كل جهدك هباء، يجب عليك مواصلة التمرين ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع من أجل الحفاظ على هذه العضلات التي حصلت عليها بعد جهد طويل. مارس نوعاً آخر من التمارين بجانب الرياضة البطنية حتى تتم عضلاتك باكمالها وليس عضلات البطن فقط بحيث يبدو جسمك متسلقاً، على سبيل المثال، تمارين ركوب العجل يوماً ما والركض يوماً ما والملاكمه يوماً آخر لجعل شكل جسمك جذاباً وجذاباً تماماً وليس معدتك فقط. لا تتوقف أبداً عند مستوى معين، إذا اعتاد جسمك على روتين واحد دون تغييره فإن تحصل على أي نتائج جديدة، بمجرد أن تجد أنك معتاداً على القيام بتمرين معين ويصبح أذاته سهلًا، انتقل على الفور إلى المستوى التالي والبحث عن تحدي جديد حتى تحافظ على لياقتكم دائمًا. بداية يجب الانتباه إلى نوعية العادات اليومية المتبعة، حيث أن عدم الانتظام في النوم وقلة الحركة وأنواع الغذاء المتناول تعتبر العامل الأول والأهم في عدم نجاح التمارين وأعراض التأثير المطلوب، فالأنظمة الفنية بالأماكن تساعد على تخزين المياه في الجسم، وبالتالي تزيد من الفترة المطلوبة لظهور عضلات المعدة بشكل مشود، كذلك الأغذية التي تحتوي على دهون مشبعة مثل الوجبات المقليّة أو الشريعة بشكل عام، تكون شديدة الضرر على الجسم، وبسبب رئيسي في زيادة نسبة الدهون في الجسم. لهذا يجب الالتزام بالقليل من الأطعمة المعالجة، والسكريات، والدهون المشبعة، واستبدل ذلك بالفاكهه، والخضروات، واللوز، والذهون غير المشبعة، واللحووم الصافية الخامّة من الشحوم. هناك مرحلتان رئيسيتان متزامنان يجب القيام بهما من أجل ظهور عضلات البطن، وهما: حرق الدهون، وشد عضلات البطن بالتمارين. فيدون حرق الدهون،لن تظهر تفصيلات عضلات البطن مهمًا قويٍّ، ولن تكون عضلة البطن مسطحة وأملس، فلهذا تمارينها، حيث سيكون البطن مسطحة وأملس، فلهذا فالمرحلتان مهمتان ولا يمكن الاستغناء عن أيٍ منها.

يُفضل المزج بين تمارين حرق الدهون وتمارين عضلات المعدة في الجلسة التدريبية نفسها، وذلك لضمان الطاقة وعدم بروز العضلات، إضافة إلى بذل الجسم مجهودًا أعلى نظرًا لكثرة التمارين. وهذا يساعد على حرق السعرات الحرارية بشكل أكبر. أما عن تمارين شد عضلات البطن فهو تحدّد عدّة أنواع من التمارين يجب أن تمارس لمدة شهر على الأقل للحصول على أفضل نتيجة في وقت قياسي، ويجب العلم أن تمارين البطن وحدها ليست كافية. وقد تسبّب أضراراً للعضلات؛ بسبب ارهاقها إذا تمت ممارستها يوميًّا، لذا يجب أن تكون التمارين عبارة عن نظام كامل لشد عضلات الجسم.

معظم الناس يسعون لتقوية عضلات البطن ويفتهر لهم ما لديهم من الناحية الجمالية والصحية في نفس الوقت، لكن معظمها يجدون هذا الأمر صعباً خاصة مع روتين الحياة الخاطئ ، لأنّه لا يمارس فقط ، ولكن يمتد إلى نوع ونوعية الطعام الذي يتناوله ، أصبحت معظم أنظمة الحمية تعتمد بشكل كبير على النشويات بشكل رئيسي في محاولة لتجديدها وروتين الطهي وإنشاء وصفات جديدة . ولكن هنا يؤثر سلباً على صحة وشكل أجسامنا ، في هذه المقالة سنناقش بالتفصيل طريقة الحصول على معدة مسطحة وعضلات بارزة في أسرع وقت ممكن. إن عضلات البطن تعتبر جزءاً من عضلات الوسط، وهي مهمة ليس فقط لاحاطة منظر جذاب وإنما التوازن الجسم وقوته، حيث لا يخلو أي مجده جسدي سواء كان مصدره التمارين أو الأنشطة اليومية من استخدام عضلات الوسط، والتي تتكون من عضلات المعدة، والظهر الشفلي، وعضلات الخاصرتين، وهي حال وجود ضعف في أي من هذه العضلات، بذلك سوف يؤدي إلى إصابات في الجسم وضغط كبير على العظام والمناطق. شد عضلات البطن من المفترضة من قوة للجسم وزيادة في انتقال المظهر، وباطبع هناك العديد من العوامل التي تمنع ظهور عضلات بطن مشودة عند أغلب الناس، ولكن بالقليل من الجهد وفي فترة قصيرة يمكن أن يتم تمرير تلك العضلات لتظهر بشكل أفضل وعلى مدى طويل. بالتأكيد، النشويات هي التي تنصرهم للغاية في نظامنا الغذائي، لأنها وقود الجسم والمكون الأساسي الذي يمدّها بالطاقة بالإضافة إلى السكريات. ولكن هناك الكربوهيدرات والسكريات الصارفة والكاربوهيدرات والسكريات الصحيحة، أما بالنسبة للكربوهيدرات فكل شيء أبيض سيء، على سبيل المثال، الأرز والمعكرونة والخبز الأبيض، كل هذه الأشياء تجعل الخير إذا تناولناها بشكل مفرط ، لذا تجنّبها قدر الإمكان وحاول استبدلها بالأرز والخبز البني ، لأنها تزود جسمك بالطاقة يحتاج بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من الألياف وبالتالي فإن معدتك ستقبّل متعلّلة لفترة أطول، وكذلك بالنسبة للكرياتيات، فإن السكريات المصنعة بجميع أنواعها ضارة جداً بالجسم وتحتوي على مستويات عالية جداً من السعرات الحرارية، لذلك قلل من استخدامك لها واستبدلها بأكل الفواكه الطبيعية أو السكر الرئيسي الذي يساعد في بناء العضلات ، لذلك يجب معظم الرياضيين مستخلصات البروتين ، ولكن معظم هذه المستخلصات هي مواد معالجة كيميائياً ولها آثار جانبية ضارة على المدى الطويل لذا استبدلها مع البروتينات الطبيعية مثل البيض واللحوم الحمراء، واللحيب بجميع أنواعه. كلما تأخرت في تناول الطور، زاد جسمك من الأطعمة والدهون التي تتناولها، لأن الدماغ يتعامل مع هذا الشرط. تماماً مثل المague، فهي تحافظ على الطعام حتى يتم استخدامه في حالات نقص الطعام ، لذلك ينخفض معدل حرق الجسم وبالتالي يزيد وزنك، لذا حاول قدر الإمكان تناول طعامك في الأوقات العادلة وأبداً يومك مبكراً وتناول أيضاً خمس وجبات يومياً بدلاً من ثلاث وجبات يومياً، لذا فإن تناولها طازجة يمنحك الشعور بالشبع لفترة أطول لأنها تنتفظ معدتك وتقلل من انتفاخ وسرس المضم بحسب احتوائها على نسبة عالية من الألياف. شرب الكثير من الماء يساعد على زيادة معدل الحرق ، لذلك يساعد الجسم على فقدان الوزن بشكل أسرع و عدم اكتسابه مرة أخرى ، لذلك فإنه يستغرق عن جميع المشروبات ذات السعرات الحرارية العالمية ويساعدك على إنقاص وزنك ، لأن جسم الإنسان البالغ يحتاج حوالي 2 إلى 3 لترات في اليوم ليتمكن من أداء وظائفه الحيوية بشكل صحيح ، وهذا يزيد الكمية في الطقس الحار، عند ممارسة الرياضة البدنية أو عن التمارين الهوائية والمشي والسرعة والجري قد تكون مفيدة في حال أردت إنقاص وزنك بشكل عام ، ولكن إذا كنت تريدين التركيز على نقطتك معينة في جسمك ، فيجب عليك العثور على التمارين المناسبة التي تنسابها ، بالنسبة لمنطقة البطن ، فهي مقسمة إلى أكثر من جزء ، كل منها له تمارين خاصة ، هناك الجزء السفلي من منطقة البطن ، الجزء العلوي من البطن ، العضلات الجانبية والوسطى ، كل هذه الأجزاء تحتاج إلى طريقة خاصة وتمارين تساعد على شد عضلاتها ، لذلك أبحث عن هذه

한국어 | English | 中文 | Deutsch | Français | Español | Italiano | Português | Nederlands | 日本語 | 한국어 | 中文 | Deutsch | Français | Español | Italiano | Português | Nederlands | 日本語

一九二〇年九月

١٢٦

SAMPRAL الطبع TD DIFFUSION COMMUNICATION

رقم الحساب البنكي: **0380160323207130078**
al salam bank algeria

05801005525071500789

الفاكس: 023-78-57-70
الهاتف: 0541-76-26-2

ستتشفى القبة - زاهون - قاريدى عمارة ب رقم 05-الجزائر
العنوان:
البريد الإلكتروني: Dzairtube13@gmail.com





DISTRIBUTION DE MATERIEL ET CONSUMMABLE MEDICO-CHIRURGICAL

Help to relieve sore throat & nasal congestion
يساعد على تخفيف إحتقان الحلق و الأنف

Lozaty®
لوزتي

وداعاً لإحتقان الحلق والأنف

- ١ شعور فوري ورائع بالبرودة في الحلق
- ٢ تخفيف احتقان الحلق والأنف
- ٣ تسكين فوري لآلام الحلق، خصوصاً المرافق للبلع والتكلم
- ٤ ترتيب الحلق بشكل فوري

Throat Lozenges
أقراص منعشة للحلق

30 Seconds
تأثير سريع
Instant Action



تجدون هذا المتوج الصحي في الصيدليات



الموزع الحصري لمنتج Lozaty بالجزائر
Eurl DMCM Import-Export
facebook: Eurl DMCM