

محرز يروج لحملة إخبارية لعلامة "فينوس"

# نجم الميدان... والإعلان

LABORATOIRES  
venus®

نقاد  
تذاكر مباراة  
النيجر في ظرف  
قياسي

www.dzair-tube.dz  
SPORT

يومية رياضية جزائرية

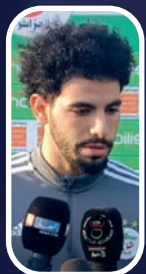
الأربعاء 22 مارس 2023 الموافق 29 شعبان 1444 هـ العدد: 679 الثمن: 30 دج



**جوان حجام:** "لم أتردد  
في قبول دعوة بلماضي وسأقوم  
بواجبي مع المنتخب"

**بلايلي**

يخضع لبرنامج خاص  
للحاق بمواجهة النيجر



**آيت نوري:**  
"فخور بتواجدي  
مع المنتخب ولا  
أخشى المنافسة  
في منصب"

جون ميشال  
كافالي مدرب  
منتخب النيجر:  
"لقاء الجزائر  
صعب مثل  
مغامرة تسلق  
جبال  
الهيماالايا"



الطاقم الطبي منحه  
ترخيصا بسبب  
معاناته من الإصابة

**سليمان**  
يغادر التربص  
ويضيّع  
رسميا  
مواجهته  
النيجر

إياب الدور الأول من كأس الملك  
سلمان للأندية العربية  
شبيبة السورة 1 - 1 الكويت الكويتي

**"نسر الجنوب" يودعون  
البطولة العربية مبكرا**



## المنتخب الوطني

فيما تدرب بلايلي على انفراد بسبب الإصابة

# "الخضر" يخوضون أول حصة والجدد يكتشفون أجواء المنتخب

بلماضي يقسم المجموعة ويدخل أشباله أجواء اللقاء

ومن الناحية الفنية، لم ينتظر كثيرا الناخب الوطني جمال بلماضي من أجل إدخال أشباله في أجواء مباراة النيجر، فقد انطلقت الحصة على الساعة 18:00 مساء، بمداعية الكرة بشكل فريدي، قبل الشروع في العمل البدني تحت قيادة المحضر البدني الجديد حميد باتيست، وبعدها تم تقسيم المجموعة، حيث خاض اللاعبون الذين شاركوا مع أنديتهم بداية هذا الأسبوع، بتمارين الإطالة لاسترجاع، فيما انتقلت باقي العناصر للتدريبات العادية، لتختتم الحصة عند حوالي الساعة 20:00 ليلا، في أجواء رائعة، خاصة من جانب الجدد الذين اندمجوا بسرعة مع المجموعة.

بلايلي يخضع لبرنامج خاص قبل الاندماج في المجموعة

إلى ذلك، شهدت الحصة تدريب النجم يوسف بلايلي على انفراد، في ظل خضوعه لبرنامج خاص من أجل تحضيره للقاء النيجر سهره القدر، إذ يعاني من إصابة خفيفة تلقاها في المباراة الأخيرة مع ناديه أجاكسيو أمام موناكو، إذ قرر الطاقم الفني تسطير له برنامج خاص ويكون قد اندمج مع المجموعة في حصة أمس التي انطلقت في الأمسية، أو على أقصى تقدير في حصة اليوم التي تعتبر الأخيرة قبل موعد النيجر.

خاضت تشكيلة المنتخب الوطني الجزائري أول حصة تدريبية بالمركز التقني بسيدى موسى، من خلال التبريص الذي انطلق مساء أول أمس، تحضيراً لمواجهة النيجر ضمن الجولتين الثالثة والرابعة من تصفيات كأس أمم إفريقيا 2024 بكونت ديفوار، بينما اكتشف اللاعبون الجدد أجواء المنتخب الوطني، فيما تدرب يوسف بلايلي على انفراد لخضوعه لبرنامج خاص.

الحصة الأولى جرت بحضور جميع اللاعبين

وأعطى الناخب الوطني جمال بلماضي، مساء أول أمس، إشارة انطلاق التبريص التحضيري الذي يسبق لقاء النيجر يوم غدا الخميس بملعب "نيلسون مانديلا"، ثم الاثنين المقبل بملعب "حمادي عقربي" بالعاصمة تونس، إن شهدت الحصة حضور جميع اللاعبين الذين التحقوا تباعا بأرض الوطن، بمن فيهم السداسي الجديد بيدر الدين بوغناني وزين الدين بلعيد وجوان حجام وكيفين غيتون وهارس شعبي وريان آيت نوري، واستهلها المسؤول الأول عن الطاقم الفني بكلمة ترحيبية على شرف اللاعبين الجدد الذين اكتشفوا أجواء المنتخب بعدما قرروا الانضمام لـ "الخضر"، كمالقى رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، جهيد زفيرف كلمة ترحيبية قصيرة لجميع اللاعبين، مؤكدا التزام الاتحاد بوضع كل الوسائل والتسهيلات للسماح للمنتخب الوطني بالعمل في ظروف ممتازة وتحقيق أهدافه.



بلماضي يذكر بمبادئ العمل ويؤكد على ضرورة تطور المجموعة

## زفيرف يجتمع باللاعبين، يرحب بالجدد ويحدد أهداف "الخضر" المستقبلية

عقد رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم "الفاف"، جهيد زفيرف، اجتماعا مع لاعبي المنتخب الوطني وكذا الطاقم الفني، وذلك بعد الحصة التدريبية الأولى التي خاضتها العناصر الوطنية بالمركز التقني بسيدى موسى، الذي شهد انطلاق التبريص الذي يسبق مواجهة النيجر في تصفيات كأس أمم إفريقيا 2024 بكونت ديفوار. وكشفت أسس الاتحادية الجزائرية للعبة، بأن رئيس الهيئة الفيدرالية جهيد زفيرف، اجتماع باللاعبين والطاقم الفني بعد مادية العشاء التي تلت أول حصة تدريبية لـ "الخضر"، إذ وجه خطابا لرفقاء القائد رياض محرز، وأرد من خلاله عرض مشروع الاتحادية والأهداف المستقبلية التي يجب أن تتطابق جميع الجهود حولها، وتقديم الجميع كل ما لديهم سواء الجدد أو القدامى لتحقيق ذلك، مؤكدا بأن "الفاف" ستوفر جميع الوسائل وسيتم تحسين ظروف العمل على كافة المستويات. ولم يفوت زفيرف فرصة أول تدريب في 2023، من أجل الترحيب بالوافدين الجدد، مشيدا بقرار اختبارهم تمثيل ألوان بلدهم الأصلي الجزائر، والدفاع عن قميص "الخضر"، مبديا شكره أيضا للاعبين القدامى والتزاماتهم تجاه المنتخب بتقدمهم في كل مناسبة أقصى ما لديهم من مجهودات. وفي الأخير، تحدث الناخب الوطني جمال بلماضي إلى أشباله، وذكر ببعض قواعد ومبادئ العمل للسماح للمجموعة بالتحسن في ظروف ممتازة وتقديم أداء يليق بتطلعات الجمهور الجزائري.



إقبال كبير من عشاق "الخضر"

## نفاذ تذاكر مباراة النيجر في ظرف قياسي واللقاء بشبابيك مغلفة

وأن مباراة النيجر ستكون الأولى للمنتخب الأول بملعب "نيلسون مانديلا" الذي تم تدشينه نهاية العام الماضي، واحتضن لقاءات كأس أمم إفريقيا للاعبين المحليين، فضلا على أن المباراة ستكون بنسبة كبيرة في سهره رمضانية بمناسبة الأول من الشهر الفضيل، علما أن آخر ظهور لأشبال بلماضي كان يوم 16 نوفمبر الماضي بمناسبة ودية مالي التي جرت بملعب ميلود هدي بوهراي وانتهت بـ (1-1).

فرصة الجماهير لاكتشاف الجدد ودعم التشكيلة لخطوة نحو التأهل

إلى ذلك، وبالرغم من أهمية مباراة النيجر من أجل حسم التأهل مبكرا إلى نهائيات أمم إفريقيا بكونت ديفوار، ورغبة الجماهير في دعم التشكيلة الوطنية، إلا أن هناك إجماع لدى الأنصار على أنهم يريدون اكتشاف الأسماء الجديدة التي دغمت "الخضر" ويتعلق الأمر بيدر الدين بوغناني وزين الدين بلعيد وجوان حجام وكيفين غيتون وهارس شعبي وريان آيت نوري، الذين سيكتشفون بدورهم الجماهير الجزائرية في أول مباراة رسمية لهم.



سهره رمضانية وأول مباراة للمنتخب الأول في ملعب مانديلا

ويعكس الإقبال الكبير من طرف أنصار المنتخب الوطني على اقتناء التذاكر، اشتياقهم لمباريات "الخضر" خاصة

انتهت عملية بيع التذاكر الخاصة بمباراة المنتخب الوطني الجزائري أمام النيجر المقررة غدا الخميس بملعب "نيلسون مانديلا" ببراق، وذلك بعد نفاذ الكمية المطروحة في ظرف وجيز، لتجرى بذلك المواجهة التي تدرج ضمن تصفيات أمم إفريقيا 2024 بكونت ديفوار، بشبابيك مغلفة.

ألف تذكرة في أقل من 8 ساعات

وطرحت منصة "تذكري" على شبكة الإنترنت، صبيحة أول أمس، حوالي 40 ألف تذكرة تحسبا لمواجهة "الخضر" والنيجر المرتقبة غدا الخميس بداية من الساعة 20:00 ليلا، ضمن الجولة الثالثة من تصفيات "كان 2024" بكونت ديفوار، حيث شهدت العملية إقبالا كبيرا من عشاق المنتخب الوطني، ولم تمر أكثر من 8 ساعات ليتم الإعلان عن نفاذ جميع الكمية، وقد عمدت ذات المنصة، على تقسيم على تحديد أربع أسعار للتذاكر وهي فئة 500 و 900 و 1400 و 2000 دينار، حسب مكان الجلوس، غير أن نفاذها كان في وقت قياسي، ما يعكس رغبة الجماهير الجزائرية في الحضور بقوة لمساندة رفقاء محرز في خرجتهم المنتظرة، كما أن الكثير منهم تم تتج لهم فرصة الحصول عليها.

## الطاقم الفني لـ "الخضر" يتدعم بالمحضر البدني حميد باتيست

تدغم الطاقم الفني للمنتخب الوطني الجزائري بـ مدرب اللياقة البدنية حميد باتيست الذي سجل حضوره مساء أول أمس، على هامش أول حصة تدريبية لـ "الخضر" خلال تربية سيدى موسى، تحضيراً لمواجهة النيجر يومي 23 و 28 مارس الجاري برسم الجولتين الثالثة والرابعة من تصفيات أمم إفريقيا. وسبق للتقني حميد باتيست (37 سنة) العمل في منصب مدرب لياقة بدنية على مستوى أندية سانت إتيان وكون وتولوز بفرنسا، وأيضا منتخب هذا البلد للجيل، كما درب ملاكمي فنون القتال المختلطة (نوع من الرياضات القتالية). ويعزز حميد باتيست شهادته علمية تسمح له بتدريب اللاعبين بدنيا، وأيضا عقليا، وبعبارة أخرى، مرافقة اللاعبين المصابين خلال مرحلة العلاج، ومساعدتهم على التخفيف من ثقل فترة الفراغ، وتحضيرهم نفسيا للعودة إلى الميادين والمنافسات. واشتهر حميد باتيست في تدريباته بنادي تولوز الفرنسي بمتابعة لاعبي الفريق الكروي بدقة، خاصة من ناحية ماذا يأكلون، وتوقيت ومدة النوم، وماذا يفعلون في أوقات الفراغ، وأمر أخرى. حيث يؤمن بأن حياة مثل هذا النوع من المعلومات خارج أسوار المنشآت الرياضية، أمر ضروري في تسطير الحصص المران، وتقاضي الإصابات، وتهيئة اللاعب للمقابلات الرسمية.

نزيم

## جوان حجام: "لم أتردد في قبول دعوة بلماضي وسأقوم بواجبي مع المنتخب"

عبر الوافد الجديد على بيت الخضر، جوان حجام، عن فخره واعتزازه بتلبية دعوة الخضر رافضا منتخب فرنسا للشباب وكشف أنه سيبدل قصارى جهوده لصالح الفريق الوطني و أوضح حجام للصحافة خلال المنطقة المختلطة: "فخور جدا بالدعوة و الاستقرار في بيت المنتخب. أنا متابع للمنتخب منذ مدة وتابعت التتويج بكأس أفريقيا في 2019" وأضاف: "استدعيت إلى المنتخب الفرنسي تحت 19 سنة، لكن دعوة المنتخب الوطني ليست دعوة مثل البقية، الدعوة رافقتها عدد من الأحاسيس والشعور الجيد بالانتماء.. واختتم حديثه بالقول: "المنافسة ليست صعبة، حتى في الأندية توجد، قرار الناخب هو الأول والأخير، أنا هنا من أجل تقديم واجبي مع الفريق الوطني"

وسيم

## آيت نوري: "فخور بتواجدي مع المنتخب، ولا أخشى المنافسة في منصبي"

عبر الظهير الأيسر الجديد في صفوف الفريق الوطني، ريان آت نوري عن سعادته الشديدة بانضمامه الى صفوف الخضر مؤكدا أنه لا يخشى المنافسة وسيعمل جاهدا للظفر بمكان أساسي له في التشكيلة الوطنية. وصرح آيت نوري خلال المنطقة المختلطة قائلا: «بصراحة اختياري نابع من القلب. صحيح أنه كان لي حديث مع الناخب الوطني و تحدثت عن الأمور الرياضية فقط، رغم أن الحديث يبقى خاص بيني وبينه». وأضاف: "الاستقبال كان جيدا، أن فخور جدا بدعوتي إلى التربص، الحمد لله، وإن شاء الله سأقدم الإضافة المرجوة" ويخصوص عامل المنافسة داخل المنتخب الوطني اردف قائلا: "في كل المنتخبات توجد المنافسة بين اللاعبين، شخصا سامعل ما في وسمي لحجز مكانتي، و أنا شخصا لا أخشاه".

وسيم

## "الفيفا" تنصف فيغولي وتمنع "غالاتا سراي" من الاستقدمات هذا الصيف!

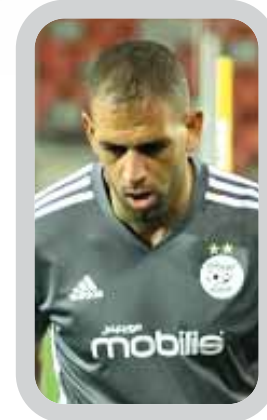
منع الاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا"، فريق غالاتا سراي التركي من الاستقدمات خلال الميركاتو الصيفي إلى غاية تسديد مستحقات مهاجمه السابق الجزائري سفيان فيغولي حسب ما كشف عنه تقارير صحفية تركية. وكان سفيان فيغولي قد قرر رفع شكوى ضد فريقه السابق غالاتا سراي للحصول على أمواله المتبقية لدى إدارة النادي، والمقدر قيمتها بـ 6.1 مليون يورو، وهي أموال كان تأخر حصوله عليها بسبب الأزمة التي فرضها فيروس كورونا. وأورد تقرير لصحيفة "الصباح" أمس، أن الفيفا فرض حظرا على انتقالات غالاتا سراي اعتبارا من فترة الانتقالات الصيفية. وقال المصدر نفسه، إنه يتعين على إدارة غالاتا سراي دفع تعويضات لسفيان فيغولي السابقة والمقدرة بـ 6.1 مليون أورو. وارجعت إدارة غالاتا سراي في وقت سابق تأخرها في تسوية ديون بعض لاعبيها السابقين، وفي مقدمتهم سفيان فيغولي، إلى الأزمة المالية التي يعانيها الفريق، لكن النجم الجزائري لم يقتنع بهذا السبب بالنظر لنشاط النادي في سوق الانتقالات الصيفية الأخيرة، وكان غالاتا سراي قد تعاقد خلال نافذة الانتقالات الشتوية مع ثلاثة لاعبين وهم: الكندي صامويل أديكوجي والإيطالي نيكولو زانيلو والبرازيلي إيان، كل ذلك حدث دون أن تدفع إدارة غالاتا سراي مستحقات النجم الجزائري. وحصل فيغولي على العديد من الألقاب مع غالاتا سراي، منها لقبين في بطولات دوري السوبر التركي وكأس تركيا وكأس السوبر التركي، كما خاض 161 مباراة مع النادي بمختلف المسابقات، سجل خلالها 33 هدفا وقدم 31 تمريرة حاسمة.

وسيم

## جون ميشال كافالي مدرب منتخب النيجر: "لقاء الجزائر صعب مثل مغامرة تساق جبال الهيمالايا"

أقر مدرب منتخب النيجر، جون ميشال كافالي، بصعوبة المواجهة المزدوجة التي ستجمع فريقه بالمنافس الجزائري في إطار تصفيات المؤهلة لكأس أمم أفريقيا 2023. وقال جون ميشال كافالي في تصريح لموقع "فوتو أفريكا يوناييتد" إن المنتخب الذي يدرجه سيلعب كامل حظوظه للخروج بنتيجة إيجابية من مقابلة نيلسون مانديلا رغم صعوبة المأمورية: «نعي وكأننا سنواجه أمانا جبال الهيمالايا، لكن لا شيء مستحيل في كرة القدم، لأن الكرة مستديرة، واللقاءات لا تتشابه»، قبل أن يضيف: «سنستعد جيدا لذلك، سنحضر بشكل جيد لتكون فعالين ليس فقط من حيث جودة المباراة ولكن من حيث النقاط لأننا لدينا الشخصية لكي نقول كلمتنا في هذه المباراة». وواصل: «وواصل، اليوم نحن الوصيف في المجموعة السادسة، وعلى الجميع أن يتذكر أننا القوي أمام أوغندا، ولهذا سبتعين علينا الدفاع عن هذه المكانة، نعم أن الأمر لن يكون سهلا لكننا سيبدل قصارى جهدنا لتكون أكثر فعالية». جدير بالذكر، أن مباراة الذهاب ستجرى غدا الخميس بملعب نيلسون مانديلا ببراق في أن تقام مقابلة الأياب بملعب رادس هناك في تونس يوم 27 من مارس الجاري.

وسيم



## بلماضي يسرح سليمان من التربص قبل مواجهة النيجر غدا

قرر الناخب الوطني جمال بلماضي، تسريح اللاعب اسلام سليمان من تربص "الخضر" الذي يجري حاليا بمرکز تحضير المنتخبات الوطنية بسيدي موسى تحسبا للمواجهة المزدوجة أمام النيجر ضمن تصفيات كان 2023. وقال المكلف بالإعلام على مستوى الطاقم التقني للخضر قرر تسريح المهاجم سليمان بعد أن تأكد عدم قدرته على المشاركة في مواجهة النيجر بسبب الإصابة التي يعاني منها. وكان سليمان انضم إلى تربص المنتخب الوطني بسيدي موسى، على الرغم من خروجه من القائمة النهائية: بسبب إصابة تعرض لها في مباراة فريقه أندلخت بالدوري البلجيكي، وتعويضه ببغداد بونجاح مهاجم السد القطري استعدادا للمواجهة المزدوجة أمام النيجر في إطار تصفيات كأس أمم أفريقيا 2023 المؤجلة العام المقبل بكون ديفوار. وقال سفيان فيغولي في تصريح لموقع "فوتو أفريكا يوناييتد" إن المنتخب الذي يدرجه سيلعب كامل حظوظه للخروج بنتيجة إيجابية من مقابلة نيلسون مانديلا رغم صعوبة المأمورية: «نعي وكأننا سنواجه أمانا جبال الهيمالايا، لكن لا شيء مستحيل في كرة القدم، لأن الكرة مستديرة، واللقاءات لا تتشابه»، قبل أن يضيف: «سنستعد جيدا لذلك، سنحضر بشكل جيد لتكون فعالين ليس فقط من حيث جودة المباراة ولكن من حيث النقاط لأننا لدينا الشخصية لكي نقول كلمتنا في هذه المباراة». وواصل: «وواصل، اليوم نحن الوصيف في المجموعة السادسة، وعلى الجميع أن يتذكر أننا القوي أمام أوغندا، ولهذا سبتعين علينا الدفاع عن هذه المكانة، نعم أن الأمر لن يكون سهلا لكننا سيبدل قصارى جهدنا لتكون أكثر فعالية». جدير بالذكر، أن مباراة الذهاب ستجرى غدا الخميس بملعب نيلسون مانديلا ببراق في أن تقام مقابلة الأياب بملعب رادس هناك في تونس يوم 27 من مارس الجاري.

وسيم



## محرز لترويج الحملات الإشهارية لـ "فينوس"

يساهم الدولي الجزائري رياض محرز نجم مانشستر سيتي الإنجليزي، في حملة إشهارية لمؤسسة "فينوس" المتخصصة في صناعة منتجات التجميل والنظافة. وكشفت مصادر موثوقة أن نجم المنتخب الوطني قام في الأيام القليلة الماضية بتصوير إظهار مع شركة "فينيس" على هامش تواجده في الجزائر للمشاركة في تربص تحضيره بمرکز سيدي موسى استعدادا للمواجهة النيجر برسم تصفيات كأس أمم إفريقيا المقرر إجراؤها بكون ديفوار. وحسب ذات المصادر، فإن نجم مانشستر سيتي الإنجليزي اتفق مع مسؤولي المؤسسة الجزائرية وعلى رأسهم المدير العام لمخابر "venus" كمال مولى، على القيام بالحملة إعلانية للترويج لمنتجات الشركة الجزائرية. وبالمقابل من ذلك، نشرت الصفحة الرسمية لـ "مخابر فينوس" على صفحتها الرسمية على "الفيسوك" إعلان ترويجي مدته 15 ثانية، حيث يظهر فيه لاعب "الخضر" يتقدم عبر الرواق وسط حضور إعلامي لافت، قبل أن يلحظ "القشرة" المتساقطة على كتف أحد المراسلين واقترب منه محرز ليمسح عن كتفه تلك "القشرة"، وانتهى الفيديو بكلمة "قريبا"، ليخلف "سوسانيس" كبيرا بخصوص المنتج الذي سيقوم النجم الجزائري بإعلان حملة ترويجية له. وتعتبر "فينوس" شركة رائدة في مجال العناية بالبشرة ومستحضرات التجميل، حيث تقوم بتصدير منتجاتها لعدة بلدان إفريقية.

نزيه

## سيباستيان بورناو لاعب أندلخت السابق: "سبق لي وأن واجهت سليمان" وأؤكد أن الدفاع ضده صعب

اعتبر اللاعب البلجيكي سيباستيان بورناو المحترف في صفوف نادي ولفسبورغ، أن الدولي الجزائري اسلام سليمان يشكل إضافة كبيرة للفريق البلجيكي، مشيرا إلى أن أندلخت في الطريق الصحيح بعدما وجد الحلقة المفقودة وهي المزيج بين الخبرة والشباب، وهو ما لم يكن الحال عليه. وأوضح سيباستيان بورناو الذي سبق له تقمص ألوان أندلخت موسم 2018-2019 في تصريح لـ "نيوز بلاد" نقله موقع "فوتوبول كرانت" قائلا: «سليمان إنه ليس بأي حال من الأحوال لاعب نموذجي في أندلخت، لكنه يجلب الكثير، كما حدث مرة أخرى أمام فياريال». وتابع: «سبق لي وأن واجهت سليمان في فترة تواجدي مع أندلخت في الدوري الأوروبي وكان هو آنذاك ينشط في فتراتي، يمكنني أن أقول أن الدفاع ضد سليمان صعب وليس في المتناول». وأظهر سليمان الذي فرض نفسه سريعا كلاعب أساسي في الفريق بأنه مهاجم متميز، حيث، أسهم لحد الآن في تسجيل ستة أهداف له في 11 مباراة خاضها مع النادي البلنسيجي ما بين الدوري البلجيكي ودوري المؤتمر الأوروبي.

وسيم

## قال إنه سعيد بالعودة مجددا إلى المنافسة غزال: "سأعمل جاهدا لأكون جاهزا 100% قبل مواجهة فترباتشي"

أكد اللاعب الجزائري رشيد غزال أنه سيعمل جاهدا لكي يكون جاهزا بدنيا وفنيا قبل مباراة الديربي أمام فترباتشي لافتا إلى أنه سيستغل فترة التوقف الدولي الحالية من أجل مضاعفة العمل لكي يصل إلى مستوى المجهود بعد معاناته لفترة طويلة مع شبح الإصابات المتكررة والذي استمر لمدة 5 أشهر وكان رشيد غزال، قد ساهم في فوز بشكتاش على إسطنبول سبور. وبفضل تمريرة حاسمة إلى زميله جينك توشون، وأوضح غزال في تصريحات نقلها موقع "تي 24" التركي قائلا: «أنا سعيد بالعودة إلى المنافسة اشتقت لذلك كثيرا بعدما عانيت من إصابة طويلة» قبل أن يضيف: «كنت بحاجة إلى الكثير من الوقت، حتى أتمكن من استعادة عافيتي، وأنا سعيد للغاية، لأنني تمكنت من العودة مرة أخرى، ولعبت أمام جماهير يشكناش اليوم، وقدمت المساعدة في الفوز على إسطنبول سبور و ذلك سوف يمنحني الثقة في نفسي». ويهدف الجناح الجزائري إلى استغلال توقف البطولة لاستعادة كامل إمكاناته ويكون جاهزا بنسبة 100% قبل مواجهة فترباتشي وقال في هذا الخصوص: «أرى أن التوقف الدولي يمثل فرصة حقيقية سأقوم بالعمل بشكل جاد، حتى أعود إلى مستوى وسأحاول إظهار أفضل ما في غزال خلال الديربي أمام فترباتشي».

وسيم



## ولاية الجزائر تكشف عن مخطط نقل الأنصار لحضور مواجهة الجزائر والنيجر

كشفت ولاية الجزائر عبر صفحتها الرسمية في الفيسبوك، أمس الثلاثاء، عن المخطط الخاص بنقل منافسي المنتخب الوطني إلى ملعب "نيلسون مانديلا" خلال مواجهة النيجر هذا الخميس ابتداء من الساعة العاشرة ليلا. حيث قررت مديرية النقل تخصيص 8 نقاط نقل للأنصار على أن تنطلق العملية بداية من الساعة الثالثة ونصف عصرا على أن تفتح الأبواب بداية من الساعة الرابعة. وحسب المصدر نفسه، اشترطت من الأنصار الذي ينوون النقل عبر الحافلات مقابل 100 دج، واستظهار تذكرات المباراة إلى جانب بطاقة الهوية. كما سيتم إرجاع جميع الأنصار إلى نقاط التجميع المذكورة عقب نهاية المواجهة المقررة بداية من الساعة 22:00 هذا وستجرى هذه المباراة بشبابيك مغلفة سهرة الخميس والذي يحتضنها ملعب "نيلسون مانديلا" ببراق، ضمن إطار الجولة الثالثة من دور المجموعات لتصفيات كأس أمم إفريقيا 2024.

وسيم

بعد إلغاء لقاء أمل الأربعاء في آخر لحظة

## "العميد" يواجه "النصرية" اليوم في ثالث اختبار ودي

تخوض تشكيلة نادي مولودية الجزائر، اليوم بداية من الساعة الثالثة بعد الزوال، نصر حسين داي، على ملعب الدار البيضاء، في مواجهة ودية، هي الثالثة من نوعها خلال التريص الذي يجريه "العميد" بالموازاة مع التوقف الإجباري للبطولة الوطنية. وكشفت إدارة "العميد" في بيان لها أمس، أنه تم برمجة لقاء ودي أمام "النصرية" من أجل تعويض المواجهة الودية التي كانت مقررة أمام أمل الأربعاء اليوم قبل أن تلقى في آخر المطاف بسبب إضراب لاعبي "الزرقا" احتجاجا على مستحقاتهم المالية. وستكون مواجهة اليوم مهمة بالنسبة للمدرب الفرنسي باتريس بوميل من أجل معاينة لاعبيه أكثر والوقوف على جاهزيتهم لاستئناف المنافسة الرسمية يوم 31 مارس الجاري بمواجهة أولمبي الشلف لحساب الجولة الـ 21 من الرابطة المحترفة الأولى. وسبق لزملاء دحامني أن واجهوا كل من وفاق سطيف وتعادلتا أمامه بدون أهداف، كما حققوا فوزا عريضا بسداسية نظيفة أمام اتحاد حجوط، خلال المباريات التحضيرية التي أجراها الفريق في الأيام القليلة الماضية.

**بوميل يضبط برنامج التحضيرات في رمضان**

وعلى صعيد آخر، قرر المشرف الأول على العارضة الفنية لمولودية الجزائر مكافأة اللاعبين، وذلك بعد المجهودات الكبيرة التي بذلوها في فترة التحضيرات الماضية، وأيضا سهرهم على إنجاح البرنامج التحضيري الذي أعده الطاقم الفني، حيث قرر منحهم راحة إضافية بمناسبة شهر رمضان، حيث سيستفيد زملاء الحارس أسامة ليتيم من راحة ليومين، وذلك يوم غد الخميس وكذا الجمعة، على أن تكون العودة إلى التدريبات ابتداء من السبت بمرکز الفندق والأطعام بعين بنیان. وأعلم الطاقم الفني لاعبيه، ببرمجة التدريبات خلال شهر رمضان الفضيل عصرا، وليس في السهرة، حيث ستنتقل الحصص حسب ما علمته ابتداء من الساعة الرابعة والنصف عصرا، وهي الحصص التي ستدوم بين ساعة إلى الساعة والنصف، ويرتقب أن تجري التحضيرات بمرکز الفندق والإطعام بعين بنیان.

**أمل  
الأربعاء  
إلغاء ودية  
مولودية الجزائر  
بسبب إضراب اللاعبين**

يواصل لاعبو نادي أمل الأربعاء إضرابهم عن التدريبات لليوم الثاني تاليا احتجاجا على عدم تسوية مستحقاتهم المالية العالقة منذ الموسم الماضي. ورفض زملاء الحارس شويح العودة إلى التدريبات، إلى حين حصولهم على المستحقات العالقة، وهو ما وضع إدارة "الزرقا" في مأزق حقيقي، خاصة وأن المرحلة القادمة ستكون مهمة جدا من أجل ضمان البقاء ضمن الرابطة المحترفة الأولى. وأعلنت إدارة أمل الأربعاء، أمس، على صفحتها الرسمية عن إلغاء المباراة الودية التي كانت مقررة هذا الأربعاء أمام مولودية الجزائر بملعب الدار البيضاء بقرار من الطاقم الفني. وحسب مصادر مقربة من بيت النادي فقد طالب المسؤول الأول على العارضة الفنية بوزيان رحمان، ومساعد فصيل كبيش الإدارة بضرورة إيجاد حلول عاجلة من أجل الشروع في التحضيرات للمواجهة القادمة أمام مولودية البيض برسم الجولة الـ 21 من الرابطة المحترفة الأولى.

وليد ع



نجم مقرة

## النجم يختتم تربيص سطيف اليوم بودية أمام الخروب

يختتم نادي نجم مقرة اليوم، تربيصه التحضيري على مستوى المدرسة الوطنية للرياضات الأولمبية، والذي دام لمدة أسبوع، تحضيرا لعودة المنافسة الرسمية بداية من 31 مارس الجاري، أمام نادي اتحاد بسكرة. وبرمج الطاقم الفني المتكون من المدرب التونسي سمير جويلي ومساعد سمير سعد الله، مباراة ودية اليوم أمام جمعية الخروب، من أجل معاينة التشكيلة والوقوف على مدى جاهزيتها لعودة المنافسة الرسمية نهاية الشهر الجاري. وعمل المسؤول الأول على العارضة الفنية لنجم مقرة على إبقاء لاعبيه ضمن أجواء المنافسة في ظل توقف البطولة الإيجباري، بسبب فترة التوقف الدولي، وذلك ببرمجة لقاء ودية كان آخرها أمام نادي اتحاد سطيف الذي انتهت لصالح النجم برعاية كاملة، وذلك من أجل العودة القوية في ما تبقى من عمر البطولة لضمان البقاء في حظيرة الكبار.

سفيان ع



إياب الدور الأول من كأس الملك سلمان للأندية العربية

**شبيبة الساورة 1 - 1 الكويت الكويتي**

## "نسور الجنوب" يودعون البطولة العربية مبكرا

ودع نادي شبيبة الساورة بطولة كأس الملك سلمان للأندية العربية مبكرا بعدما أقصي على يد الكويت الكويتي، مساء أمس. وسجل "نسور الجنوب" تعثرا مخيبا أمام الكويت في إياب الدور الأول من البطولة، بعد تعادلهم بهدف لمثله، على ملعب ميلد هدي في بوهران، ليفشل بذلك أشبال جاليت في تجاوز عقبة هذا الدور. وتلقى ممثل الكرة الجزائرية هدف الافتتاح في الدقيقة الـ 63 عن طريق محمد جاسم مرهون، قبل أن يعدل النتيجة عن طريق دوسن في د 75، لتنتهي بذلك مغامرة أبناء الجنوب مبكرا في البطولة العربية، مع العلم أن مباراة الذهاب بين الفريقين الأسبوع الماضي حسمها الكويت لصالحه بهدف دون رد. وبهذا سيكون شباب بلوزداد الممثل الوحيد للجزائر في هذه المنافسة بعد إقصاء الشبيبة، مع العلم أن "أبناء العقيبة" سيدخلون بداية من دور المجموعات بعدما تم إعطاؤهم من الأدوار التمهيدية.

سفيان ع

**الدور الـ 16 لكأس الجمهورية**

**(الشاوية - ش. بلوزداد (اليوم سا 14:00)**

## "أبناء العقيبة" لتفادي مفاجأة الشاوية

يتطلع فريق اتحاد الشاوية الناشط في بطولة الرابطة الثانية هواة، للأطاحة بحامل لقب البطولة، شباب بلوزداد اليوم بداية من الساعة الثانية بعد الزوال ضمن تسوية رزنامة الدور الـ 16 لكأس الجزائر لكرة القدم. ومعلوم أن ممثل مدينة أم البواقي يرغب في مواصلة مشواره في منافسات "السيدة الكأس" رغم أن المهمة تبدو "صعبة" على الورق أمام المتوج بكأس الجزائر موسم 2019. وضمن "الاتحاد" تأهله للدور الـ 16 على حساب النادي العاصمي الآخر، نصر حسين داي (0-2). من جهته، يعتزم شباب بلوزداد الحفاظ على ديناميكية الانتصارات، باعتبار أن "أبناء العقيبة" يتصدرون البطولة الوطنية، كما ضمنوا تأشيرة الدور ربع النهائي لرابطة أبطال إفريقيا بعد فوزهم يوم الجمعة أمام نادي الزمالك المصري (2-0). بملعب 5 جويلية الأولمبي (الجزائر العاصمة). يحضر مدرب الشباب نبيل الكوكي، لإعادة الثلاثي بلخير وكداد وبورديم، إلى التشكيلة الأساسية في لقاء اليوم أمام اتحاد الشاوية، وهو ما أكدته الأصداء القادمة من تدريبات متصدر البطولة، حيث لا يفوت، الكوكي، أي فرصة من أجل الحديث إلى الثلاثي على انفراد، ويرغب التونسي من وراء هذه الخطوة، لتجهيز الثنائي العائد من إصابه، بلخير وكداد، لآخر مباراة من مجموعات رابطة الأبطال أمام الترجي، مع منح فرصة لبورديم، الذي اشتكى مؤخرا من تهميشه في اللقاءات الرسمية. و يعتبر هذا اللقاء، الأخير ضمن برنامج تسوية رزنامة الدور الـ 16، قبل إجراء عملية القرعة للدوري ضمن النهائي وربع النهائي في قادم الأيام.

سفيان ع

**فيما استأنفت تشكيلة "سوسطارة" تحضيراتها لمواجهة خنشلة**

## اتحاد العاصمة يستقبل منافسيه بملعب 5 جويلية

تلقت إدارة نادي اتحاد العاصمة الضوء الأخضر من قبل إدارة المركب الأولمبي محمد بوضياف لاحتضان مباريات الفريق في البطولة المحترفة الأولى خلال شهر رمضان الكريم، وذلك استجابة لطلب الرابطة المحترفة التي أكدت عزمها على برمجة المباريات خلال الشهر الفضيل ليلا. واعتاد النادي العاصمي استقبال منافسيه في القسم المحترف الأول بملعب عمر رايح بالدار البيضاء منذ بداية الموسم الحالي، لكن وبعد قرار الرابطة سارع مسؤولو "سوسطارة" لمراسلة إدارة المركب الأولمبي محمد بوضياف من أجل نقل اللقاءات المحلية لملعب 5 جويلية، وبالتالي من المرتقب أن يواجه أشبال عبد الحق بن شيخة نادي اتحاد خنشلة يوم الجمعة المقبل بـ 5 جويلية، بداية من الساعة العاشرة ليلا، في لقاء متأخر عن الجولة الـ 17 من البطولة الوطنية. وعلى صعيد منفصل، استأنفت أمس تشكيلة اتحاد العاصمة، تحضيراتها بملعب عمر حمادي ببوولوجين، استعدادا للمواجهة القادمة أمام "السيكاو" وذلك بعدما استفاد اللاعبون من يوم راحة، عقب عودته من السفيرة التي قادت الفريق إلى زامبيا لمواجهة نادي سانت إيليو لوبويو الكونغولي يوم الأحد الماضي برسم الجولة الخامسة من دور المجموعات لكأس "الكاف"، واجتمع المدرب عبد الحق بن شيخة بلاعبيه قبل انطلاق الحصص التدريبية حيث شكرهم على المجهودات التي بذلوها في المواجهة الأخيرة، واقتربهم من تحقيق التأهل إلى ربع نهائي كأس "الكاف" داعيا إياهم لطفي صفحة المنافسة القارية والتفكير في اللقاءات القادمة التي تنتظرهم في البطولة المحلية أمام كل من اتحاد خنشلة يوم الجمعة، ومولودية وهران بتاريخ 28 مارس الجاري، وذلك على تحقيق نتائج إيجابية تسمح لـ "سوسطارة" بالعودة إلى "البوديوم" والبقاء في دائرة المنافسة على اللقب.

سفيان ع

كرة القدم داخل القاعة  
(دورة الصحافة):

## تحويل الدورة من القاعة البيضوية إلى قاعة حرشة حسان

تم تحويل مكان إجراء دورة الصحافة لكرة القدم داخل القاعة (الفوت صال)، المقررة ابتداء من يوم 24 مارس، من القاعة البيضاوية التابعة للمركب الأولمبي "محمد بوضياف" إلى قاعة حرشة حسان

(العاصمة)، حسب ما علم لدى المنظمين.

الدورة التي من المقرر أن تنتهي يوم

27 من شهر رمضان، ستعرف مشاركة 28 فريقا ممثلين لمختلف وسائل الإعلام، منها فريق "دزايير توب". وقد تم توزيع الفرق على سبع مجموعات، تضم كل واحدة منها أربعة فرق. ويتأهل رائد كل مجموعة ووصيفه إلى الدور ثمن النهائي، بالإضافة إلى أحسن فريقين يحتلان المركز الثالث، بعد إجراء المباريات الـ 42 المبرمجة في الدور الأول الذي ينتهي يوم الخميس 6 أبريل المقبل. وعن هذا التغيير لمكان إقامة الدورة، صرح يوسف تازير رئيس المنظمة الوطنية للصحفيين الرياضيين الجزائريين، أنه كان تغييرا "اضطراريا". وقال "حاولنا الإبقاء على القاعة البيضوية التي احتضنت الطبعة الأولى من الدورة وحيث لجنة التنظيم لها معالمها. غير أن بعض الأمور التقنية أرغمتنا على تحويل الدورة إلى قاعة حرشة". قبل أن يضيف: "لكن البرنامج ومواقيت المباريات وكذا المحاور الأخرى المتعلقة بالتنظيم تبقى هي هي دون أي تغيير. فليجنة التنظيم تسهر منذ شهر تقريبا على تهيئة الأجواء وأحسن الظروف للسير الحسن للمنافسة وضمان نجاحها كما كان ذلك في الطبعة الأولى". وعلى غرار شعار الطبعة الأولى من دورة الصحافة، ستقام هذه الطبعة الجديدة أيضا تحت شعار "لن ننساكم"، تخليدا لروح إعلاميين ورياضيين راحلين مؤخرا: الحبيب بن علي (التلفزيون العمومي ثم شبكة بي إن سبور)، حمزة بركاوي (الشروق نيوز)، فوزي موافي بناني، عبد الرحمن مهداوي (مدرب وطني سابق)، محفوظ قرباج (رئيس سابق للرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم ورئيس شباب بلوزداد سابقا) ودنيا بوحلاسة (كشافة شابة من قسنطينة).

مهدي

## مشاركة 10 مصارعين جزائريين في دورة تركيا للجيدو

تشارك الجزائر، بعشرة مصارعين (6 رجال و 4 سيدات) في دورة غراند سلام الدولية بتركيا، المقررة من 31 مارس إلى 2 أبريل بتركيا، حسب القائمة التي كشف عنها المنظمون. ويتعلق الأمر بكل من: وائل الزين (-66 كغ)، دريس مسعود (-73 كغ)، إيمان أغيلاس بن عزوق (-81 كغ)، مصطفى ياسر بوعمار (-100 كغ) محمد المهدي ليلي (-100 كغ)، لدى الرجال بالإضافة إلى فائزة عيساهين (-52 كغ)، زينة بوعكاش (-57 كغ)، أمينة بلقاضي (-63 كغ) وصونيا اصلاح (-78 كغ)، عند السيدات. وأكد 576 مصارع (337 رجال و 239 سيدات)، يمثلون 82 بلدا من القارات الخمس، مشاركتهم في الحدث الرياضي الهام الذي يشكل فرصة ثمينة للمصارعين العالميين لحصد مزيد من النقاط المؤهلة إلى أولمبياد باريس-2024 (فرنسا). وستكون فرنسا، الأكثر تمثيلا في دورة تركيا بـ 25 مصارعا، ثم ألمانيا (23) ومنغوليا (20)، فيما تشارك بعض البلدان، مثل الأوروغواي والنرويج بمصارع واحد.

مهدي

الألعاب

العربية بالجزائر  
2023

## تحديد الفترة بين 5 و 15 جويلية لإقامة الدورة

تقرر إقامة دورة الألعاب العربية بالجزائر في الفترة الممتدة من 5 إلى 15 جويلية 2023، وذلك خلال اجتماع الدورة العادية الـ 46 لمجلس وزراء الشباب والرياضة العرب المنعقد يومي 18 و 19 مارس بمدينة جدة السعودية. وتميز اليوم الأول من أشغال الاجتماع الذي عرف مشاركة سفير الجزائر لدى المملكة العربية السعودية، محمد علي بوعازي، ممثلا للجزائر، مناقشة العديد من المشاريع المتعلقة بقطاعي الشباب والرياضة وذلك على مدار يومين تحت رئاسة وزير الشباب والرياضة السعودي، الأمير بن تركي الفيصل. وقد أفضى الاجتماع إلى المصادقة على جملة من القرارات من بينها الموافقة على تنظيم دورة الألعاب العربية بالجزائر بين 5 و 15 جويلية 2023. إضافة إلى إقامة العديد من البرامج والأنشطة الشبابية في عدد من الدول العربية. كما اختتم المجلس أشغال دورته بالموافقة على التقارير المالية والإدارية وتقارير الأنشطة والبرامج التي أقيمت خلال العام الماضي. وكان المكتب التنفيذي للاتحاد العربي للجان الوطنية الأولمبية العربية، قد أعلن في 14 مارس بجدة إسناد تنظيم دورة الألعاب العربية للجزائر.

مهدي

بطولة

العالم-

2023 سيدات

/اليوم السادس:

## تأهل الجزائرية حجيلا خليف للدور ربع النهائي

تأهلت الملاكمة الجزائرية حجيلا خليف (أقل من 60 كغ)، أمس، للدور ربع نهائي للبطولة العالمية-2023 للسيدات، الجارية بالمركب الرياضي "أنديرا غاندي" بالعاصمة الهندية نيودلهي بفوزها على منافستها البيلاروسية آله إيشيفيتش بنتيجة (5-0). وجاء هذا التأهل بعد سيطرة كاملة لصاحبة الميدالية الذهبية في الألعاب المتوسطية بوهرا في انتظار صعود مواطنتها إيمان خايف في وقت لاحق اليوم للحلبة لخوض منازلة الدور ثمن النهائي أمام الروسية أمينغا أزاليا. وفي منازلات يوم الاثنين، تأهلت الملاكمة الجزائرية، إشراق شايب (أقل من 70 كغ) إلى ربع النهائي، بعد تفوقها على نظيرتها تافان إيديت من بوليفيا الفرنسية، بعد توقيع الحكم للمنازلة، في الجولة الأولى. وستواجه إشراق شايب صاحبة الميدالية البرونزية في مونديال-2022 بإسطنبول (تركيا) الروسية ديمورشان أناستازيا من أجل المرور للدور نصف النهائي. بالمقابل، أقصيت كل من روميساء بوعلام (أقل من 50 كغ) فتية منصوري (أقل من 48 كغ) وفاطمة الزهراء عبد القادر-حجالة (أقل من 54 كغ)، أمام، على التوالي، كل من الهندية زارين نيخات بنتيجة (5-0)، والصينية هو مي (5-0)، والمولدافية كورولي يوليا (3-0). ويشارك المنتخب الجزائري (كبريات) بست ملاكمات في بطولة العالم 2023 التي تجري من 16 إلى 26 مارس بالعاصمة الهندية نيودلهي تحت قيادة المديرين عبد الهاني كنزي ومحمد شعوة. ويعرف موعد نيو دلهي مشاركة 300 ملاكمة من 65 دولة، ووفق برنامج المنافسة الذي أعلنت عنه الجمعية الدولية للملاكمة، فقد جرى الدور التمهيدي في الفترة الممتدة من 16 إلى 21 مارس، فيما يقام الدور ربع النهائي أيام 23 و 24 مارس والدور نصف النهائي يوم 25 مارس والنهائي يوم 26 مارس. وخصص الاتحاد الدولي للملاكمة جوائز مالية جد مغرية للمتوجات حيث تتأهل صاحبة الميدالية الذهبية مبلغ 100 000 دولار و 50 000 دولار للمتوجة بالميدالية الفضية و 25 000 دولار لصاحبة الميدالية البرونزية.

مهدي



نهائي البطولة الوطنية للشطرنج  
للفئات الصغرى:

## تتويج جرود شهرزاد وعيساني فتح الله باللقب

توج لاعبا الشطرنج جرود شهرزاد من نادي بجاية وأوسط إناث وعيساني فتح الله من نادي عين مليلة أوسط ذكور بلقب البطولة الوطنية للشطرنج للفئات الصغرى التي اختتمت فعاليات مساء الاثنين بدار الشباب لعين البنيان بالعاصمة بعد خمسة أيام من المنافسة. وقد احتلت جرود شهرزاد المركز الأول بمجموع 5 نقاط متقدمة على ناصر ريم من نادي المحمدية للعاصمة التي تحصلت على 5 نقاط وإيمان بن فكير من نادي بولوجين في المركز الثالث ب 5 نقاط. ولدى الذكور تقدم عيساني فتح الله من نادي عين مليلة في الترتيب العام بمجموع 6 نقاط تاركا المركز الثاني والثالث لكل من أدارا أيوب من أوقاس بجاية بـ 5 نقاط وقاسم عبد القادر من نادي القائد أحمد لتيارت ب 5 نقاط. وفي فئة أقل من 16 سنة توج كل من مزوز نوهة من نادي المحمدية إناث وعمران عبد الله من نجم تيزي وزو ذكور باللقب. وتميزت هذه البطولة التي نظمت وفق النظام السويسري من سبع جولات بوتيرة 40 دقيقة مع إضافة 30 ثانية لكل نقلة بمستوى "مقبول" حسب مديرة المنافسة الحكمة الرئيسية كريمة بن فكير. ومن خلال هذه المرحلة النهائية تأهل الأول إناث وذكور في كل صنف لتمثيل الجزائر في البطولة الإفريقية للشباب المقررة شهر جوان المقبل بمصر. وعرفت هذه المرحلة النهائية المنظمة على مدار خمسة أيام من طرف الرابطة الولائية للعاصمة بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للشطرنج مشاركة 71 لاعب و لاعبة من فئة أقل من 16 و 18 سنة تأهلوا من خلال المراحل الجهوية. وفي ختام هذا الموعد الرياضي الفكري تم توزيع الألقاب والميداليات على الفائزين بحضور أعضاء من الاتحادية الجزائرية للشطرنج وممثلي مديرية الشباب والرياضة بالولاية و وجوه رياضية.

مهدي



## ضغوط على الخلفي تغير حسابات باريس بشأن ميسي

أكد تقرير صحفي إسباني، وصول تعليمات لإدارة باريس سان جيرمان، بضرورة الاحتفاظ بالأسطورة الأرجنتيني ليونيل ميسي. وينتهي عقد ميسي في حديقة الأمراء، بنهاية الموسم المقبل، دون توصل لاتفاق بشأن تفعيل بند التمديد حتى الآن. وترددت أنباء خلال الساعات الماضية، تضيد بنية سان جيرمان تغيير دماء الفريق في الموسم المقبل، والسماح برحيل ميسي، في ظل توتر علاقته بالجماهير. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فقد أرسل ملاك باريس في قطر، تعليمات واضحة إلى ناصر الخليفي رئيس النادي، ولويس كامبوس المدير الرياضي، بضرورة الاحتفاظ بميسي بأي ثمن. وأوضحت الصحيفة، أن هذا الأمر يتنافى مع أفكار الخليفي وكامبوس، اللذين كانا على استعداد لرحيل البرغوث الأرجنتيني. وأكدت الصحيفة، أن إدارة باريس تعرضت لضغوط من الدوحة، بشأن ضرورة الإبقاء على ميسي في حديقة الأمراء.

## من ألبيرتو إلى فييري.. أساطير دمروا تاريخهم بعد الاعتزال

نجح الكثير من أساطير كرة القدم في حياتهم بعد قرار إنهاء مسيرتهم الاحترافية، لكن بعض الأسماء عاشت لحظات كارثية جعلت الجماهير الرياضية تشفق عليهم. نظراً للقيمة الكبيرة التي نالوها مع كبار الأندية في العالم، عقب قيامهم بتدمير تاريخهم. وسلطت صحيفة "أس" الإسبانية، في تحقيق خاص الضوء على عدد من أساطير كرة القدم، الذين فشلوا في حياتهم بعيداً عن اللعبة، التي نجحوا بها، حيث انتهت حياة بعضهم بسبب إدمان الكحول أو خسارة الأموال.

### جورج بيست

توفي أسطورة فريق مانشستر يونايتد السابق في عام 2005، بعدما قضى آخر أيامه في المستشفى، نتيجة قيامه بإجراء عملية جراحية (زرع الكبد)، عقب قيامه باهدار الأموال التي جناها في مسيرته الاحترافية على شرب الكحول وشراء السيارات الفارهة، ما جعله يعاني مالياً.

### غارينشا

رحل أسطورة منتخب البرازيل في عام 1983، بعدما أهدر أمواله التي جناها في مسيرته الاحترافية على إدمان الكحول، بالإضافة إلى عادة التدخين بشراهة، التي بداها في سن العاشرة من عمره. وتوفي عن عمر يناهز الـ 49 سنة فقط.

### جولي ألبيرتو

يُعد جولي ألبيرتو أحد أساطير فريق برشلونة، لكنه بعد إعلان اعتزاله عام 1993 وجد نفسه بلا عمل ولا أصدقاء ولا نقود، بسبب إسرافه في شراء السيارات وشرب الكحوليات، حتى وجد نفسه بالسجن عام 1998، عندما اتهم بسرقة الأموال، حتى يؤمن احتياجاته، إلا أنه استطاع إيجاد الاستقرار بعدها، نتيجة قيامه بتدريب الأطفال بإحدى مدارس كرة القدم في إسبانيا.

### كريستيان فييري

لا يختلص اثنان على أن فييري يعتبر أحد أبرز أساطير منتخب إيطاليا، بعدما لعب لكبار الأندية، لكنه فقد كل ثروته التي جناها في مسيرته الاحترافية، بسبب الاستثمارات السيئة، بالإضافة إلى تعلقه الشديد بـ"البوكر"، التي فقد فيها الكثير من ماله.

### زامورانو

طالب أسطورة منتخب تشيلي وفريق ريال مدريد السابق، من أصدقائه مد المساعدة له، بعدما اعترف في مقابلة تلفزيونية بأنه يعاني من مشاكل مالية خطيرة، بسبب الاستثمارات السيئة، التي جعلته يفقد الكثير من الأموال، التي جناها في مسيرته.

## غالتيه يكشف سبب تخبط سان جيرمان في الموسم الحالي

أنفقت إدارة باريس سان جيرمان أموالاً طائلة على الفريق منذ عام 2011، بهدف تحقيق الفريق الألقاب محلياً وقارياً، لكن على الرغم من النجاح المحلي فإن الحضور القاري ظل محتشماً، ولم يحقق الفريق حلم التتويج بلقب دوري أبطال أوروبا. وعادت المعاناة للظهور في المسابقات المحلية أيضاً؛ إذ اتسم الموسم الحالي لنادي العاصمة الفرنسية بالتذبذب، وعانى الفريق في الكثير من المباريات، ولم يتمكن من توسيع الفارق مع ملاحظته. وخسر باريس سان جيرمان، الذي ودع دوري أبطال أوروبا أمام بايرن ميونخ الشهر الماضي وخرج من كأس فرنسا على يد غريمه أولمبيك مارسيليا، بنتيجة (0-2) أمام ستاد رين، ليتلقى أول خسارة على ملعبه في دوري الدرجة الأولى الفرنسي خلال نحو عامين. وبدلاً من لقاء اللوم على أداء ليونيل ميسي الضعيف أو الحديث عن سلوك اللاعب الأرجنتيني القريب بعدما اتجه مباشرة نحو غرفة الملابس بينما ذهب آخرون مثل كيليان مبابي لتحية المشجعين في المدرجات، سلط المدرب كريستوف غالتيه الضوء على اللاعبين الغائبين. وقال غالتيه الذي يتولى منصبه منذ بداية الموسم: "عليك أن تضع الأمر في سياقه. نعتقد ثمانية لاعبين بالإضافة إلى إجراء تغيير اضطراري بعد الاستراحة بسبب إصابة تيم بيمبيلي". وانتهى موسم نيمار بسبب إصابة في الكاحل، بينما يستمر غياب ثنائي الدفاع بريسنل كيمبيمي وماركينوس بسبب الإصابة، وظهر بوضوح قلة الإبداع في الوسط والهجوم أمس؛ حيث خسر باريس سان جيرمان للمرة السابعة في 18 مباراة بعد كأس العالم 2022. ويفوز سان جيرمان باللقب المحلي لكنه يتعثر في أوروبا وغير قادر على إظهار الشخصية التي ساعدت أندية؛ مثل ريال مدريد وليفربول وبايرن على ترسيخ أنفسهم كقوى بارزة على الساحة الأوروبية. ويتبقى في عقد غالتيه عام آخر، لكنه لم يبدأ حتى في تغيير الأوضاع في باريس ولم يوجه أي لوم للاعبيه، على الرغم من الافتقار الواضح لبعض الأمور. وقال: "كان اللاعبون ملتزمين، لكن حين تتأخر بهدفين ضد فريق مثل رين فيمكن أن يكون هناك بعض الاستسلام". وختم غالتيه حديثه: "أثبتت إلى هنا لمشروع لمدة عامين. الكل يتكهن بما سيحدث في نهاية الموسم. الهدف أن تكون بطلا. هل هذه الهزيمة ستجعل مسؤولي النادي يذكرون مرتين؟ ربما يحدث ذلك".

## مبابي أم غريزمان؟ ديشان يواصل الغموض حول قائد فرنسا الجديد

أبقى مدرب منتخب فرنسا لكرة القدم، ديديه ديشان، الغموض قائماً بخصوص اللاعب الذي سيحمل شارة القيادة في المنتخب خلال المرحلة القادمة، بعد أن أعلن القائد الأول هوغو لورييس، اعتزاله اللعب دولياً، وكذلك القائد رفاييل فاران، الذي قرر بدوره وضع حد لمسيرته الدولية. ورفض ديشان، الاثنين، خلال مؤتمر صحفي، في بداية معسكر وصيف بطل العالم لمواجهة هولندا، الكشف عن اسم القائد الجديد رغم أن معظم الأسئلة في المؤتمر تطرقت إلى اسم اللاعب، أو الصفات التي يبحث عنها المدرب لاختيار القائد الجديد، بعد أن توقع الإعلاميون أن يكون كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان، أو أنطوان غريزمان مهاجم أتلتيكو مدريد، القائد القادم، مثلاً نقل موقع "توب ميركاتو" الفرنسي. وقال ديشان: "لم أحسم قراري بعد، سيكون من بين اهتماماتي خلال

بداية المعسكر التواصل مع اللاعبين والتحدث معهم بخصوص القائد الجديد، هناك بلا شك بعض المعطيات الهامة التي يجب أن نأخذها بعين الاعتبار، وستعرفون على اسم اللاعب قبل موعد المباراة بلا شك". وفي سؤال بخصوص ما إن كان يخشى منح شارة القيادة إلى مبابي، الذي يُعرف بتصريحاته القوية، أكد ديشان أن مبابي مرشح قوي لحمل شارة القيادة، وتتوفر فيه كل الصفات التي تجعله قائداً مثالياً منها قدرته على التواصل والحديث بتلقائية وصراحة، ولكنه أشار إلى وجود لاعبين آخرين، يمكنهم حمل شارة القيادة، وتتوفر فيهم المواصفات الضرورية. والشخصية القيادية. ورفض ديشان خلال المؤتمر الصحفي، التعليق على قرار كريم بنزيمة مقاطعة حفل تكريم نجوم منتخب فرنسا الذي أعلنوا اعتزالهم في الفترة القريبة الماضية، رافضاً التطرق إلى موضوع يتعلق بما حدث داخل منتخب فرنسا في الأشهر الماضية.

## رونالدو يفوز بجائزة أفضل هدف في الجولة 21 بالدوري السعودي

توج النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، لاعب النصر السعودي، بجائزة أفضل هدف في منافسات الجولة 21 من الدوري السعودي للمحترفين بالموسم الحالي 2022 - 2023. وحصد رونالدو جائزة أفضل هدف في الجولة 21 بالدوري السعودي، بعدما حصل على المركز الأول في تصويت الجماهير بحصوله على 54.6 ألف، متفوقاً على الثنائي إيجور كورنادو وسالم الدوسري. وسجل رونالدو هدفاً رائعاً من ركلة حرة مباشرة، ليقود النصر للفوز على نظيره أبها، بهدفين مقابل هدف، في المباراة التي أقيمت بينهما مساء اليوم، السبت، ضمن منافسات الجولة 21 من الدوري السعودي للمحترفين بالموسم الحالي 2022 - 2023. بهذه النتيجة، يحتل فريق النصر المركز الثاني في جدول ترتيب الدوري السعودي برصيد 49 نقطة، بفارق نقطة واحدة عن اتحاد جدة صاحب الصدارة برصيد 50 نقطة.

## آيندهوفن يعلن حظر المشجع الذي اعتدى على حارس إشبيلية 40 عاماً

قال نادي آيندهوفن الهولندي، إنه قرر حظر مشجع اعتدى على ماركو ديميتروفيتش، حارس إشبيلية، خلال مباراة في الدوري الأوروبي لكرة القدم الشهر الماضي، من دخول ملعبه لمدة 40 عاماً. وتوقفت المباراة، التي أقيمت على ملعب آيندهوفن، خلال الدقائق الأخيرة، بعد أن ركض مشجع إلى أرض الملعب، واعتدى على ديميتروفيتش ولكمه في وجهه قبل أن يتدخل الحارس الصربي ويسقطه أرضاً. كما قضت محكمة مقاطعة شرق برابانت الهولندية بالسجن ثلاثة أشهر على الشاب البالغ من العمر 20 عاماً مع إيقاف التنفيذ لمدة شهر. وقال النادي المنافس في دوري الدرجة الأولى الهولندي في بيان: "بالإضافة للحظر لمدة 40 عاماً من دخول الملعب، سيبدأ آيندهوفن إجراءات للحصول على تعويضات منه جراء أي أضرار لحقت بالنادي. وتابع: "تلقى أيضاً حظراً لمدة عامين من الوجود في محيط ملعب النادي من مكتب المدعي العام". وكان المشجع يقضي فترة حظر عام من دخول الملعب حتى 2026 فرضه الاتحاد الهولندي، لكن آيندهوفن قال إنه دخل للمدراج بذاكرة صديق له. يذكر أن إشبيلية قد خسرت هذه المباراة 0-2، لكنه تاهل إلى الدور التالي بنتيجة 3-2 في مجموع المباراتين، على أن يواجه الفريق، حامل الرقم القياسي في الفوز بالدوري الأوروبي بواقع ستة ألقاب ضد مانشستر يونايتد الإنجليزي، في دور الثمانية للبطولة الشهر المقبل.





## غاتوزو؛ عشت تجربة مدهشة في فالنسيا

تحدث الإيطالي جينارو غاتوزو عن رحلته التدريبية مع فالنسيا، الذي ترك دفته في جافني الماضي، مؤكدا أنها كانت "تجربة مدهشة"، وأشار إلى أن هناك أزمة بين جماهير ورئيس النادي. وقال "التجربة التي عشتها في فالنسيا كانت مدهشة، كنت أعلم أن النادي لديه مشاكل، وأن الجماهير ضد الرئيس منذ 3 سنوات، ولكنني أحب رؤية كل جوانب كرة القدم، أنا فضولي". جاءت تصريحات غاتوزو مع (1 RAI) بمناسبة مواجهة دوري أبطال أوروبا بين نابولي وميلان، وهما الفريقان اللذين دربهما قبل توليه دفة فالنسيا، وأيدى انفتاحه لتولي تدريب فريق إيطالي أو أجنبي في المستقبل، إذا حصل على "ثقة" النادي. وبعد الخسارة من بلد الوليد ومعركة أن النادي لن يعزز صفوفه في سوق الانتقالات الشتوية، نقل المدرب الإيطالي لقيادات النادي أنه لن يستطيع الاستمرار في مهمته بهذا الوضع، ليتم فسخ عقده.

## تشابلي ألونسو ضمن المرشحين لخلافة أنشيلوتي في تدريب الملكي

كشفت تقارير صحفية إسبانية، أن نادي ريال مدريد يفكر في اثنين من المرشحين لخلافة الإيطالي كارلو أنشيلوتي في تدريب الفريق الأول لكرة القدم الموسم المقبل. ريال مدريد خسر بطولة السوبر أمام برشلونة، وتلقى أسس هزيمة في الكلاسيكو قريبت الدوري الإسباني من النادي الكتالوني، بعدما أصبح الفارق 12 نقطة لصالح البلوغرانا. بالإضافة إلى ذلك، يعاني ريال مدريد في كأس ملك إسبانيا بعدما خسر أمام برشلونة، في ذهاب نصف نهائي البطولة، ويحتاج للفوز بهدفين في مباراة الإياب على ملعب كامب نو من أجل التأهل. إذاعة "كاديثا سير" الإسبانية، أكدت أن مستقبل كارلو أنشيلوتي على المحك، ومن المحتمل أن تتم إقالته في الصيف المقبل، لانعدام الدوافع لدى الإيطالي بعد الفوز بالدوري ودوري أبطال أوروبا الموسم الماضي. وأشارت التقارير إلى أن خسارة الدوري الإسباني لصالح برشلونة وبهذا الفارق من النقاط مع احتمالية الزيادة في 12 جولة المقبلة، يضع الكثير من علامات الاستفهام على المدرب الإيطالي. ماوريسيو بوتشيتينو مدرب توتنهام وباريس سان جيرمان الأسبق، مرشح لخلافة أنشيلوتي، حيث أن الأرجنتيني عاقل عن العمل منذ إقالته في الصيف الماضي من تدريب النادي الفرنسي. بالإضافة إلى ذلك، تشابي ألونسو المدير الفني الإسباني لفريق كرة القدم الأول بنادي باير ليفركوزن الألماني، خاصة وأنه يعرف البيئة في ريال مدريد، وكان قد لعب مع النادي الملكي خلال الفترة من 2009 حتى 2014 قبل الانضمام إلى بايرن ميونخ. الخروج من دوري أبطال أوروبا قد يكون المسار الأخير في نعيش رحيل كارلو أنشيلوتي عن ريال مدريد، خاصة وأن مواجهة تشيلسي محفوفة بالمخاطر في ربع نهائي البطولة.

## بن زيمة يحصد تقييما صادما في الكلاسيكو

حصد الفرنسي كريم بن زيمة، مهاجم ريال مدريد، تقييما صادما خلال مباراة الكلاسيكو، التي أقيمت الأحد، وانتهت بفوز برشلونة بنتيجة 2-1، ضمن منافسات الجولة 26 من الليغا. ووفقا لصحيفة "أس" المدريدية، فإن بن زيمة حصد (صفر من 10) كتقييما إجماليا لإدائه في مباراة الكلاسيكو. وأشارت الصحيفة إلى أن بن زيمة كان مخفيا مرة أخرى في مباراة الأس، ولم يقدم أي شيء على الإطلاق، حيث لم يستطع الحصول على الكرات من خلال التراجع للخلف، أو فرض أسلوب لعبه داخل منطقة الجزاء. وأضافت: "بن زيمة على بعد أميال من النسخة الرائعة للاعب الذي حصد جائزة الكرة الذهبية. لقد كان بعيدا عن إيقاع المباريات واتسم بالبطء". واختتم: "بن زيمة لم يكن يركض أو يلعب، ولو عثر ريال مدريد على مهاجمه المتألق مرة أخرى في مباراة الأس، لأصبح لدى الفريق كنزا ثميننا خاصة في اللعب على الأطراف، لكنهم ظلوا ينتظرونه لفترة طويلة".

## بخلاف أراوخو.. ضربة جديدة لبرشلونة بعد الكلاسيكو

أكد تقرير صحفي إسباني، الإثنين، إصابة نجم جديد من برشلونة، بخلاف رونالد أراوخو عقب مباراة الكلاسيكو التي انتهت بفوز البارسا (1-2) الأحد في الجولة 26 من الليغا. وكان برشلونة، قد أعلن إصابة أراوخو، مدافع الفريق، في عضلة المقرب في فخذه الأيسر بعد الكلاسيكو. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فقد انضم الهولندي فريينكي دي يونج، لاعب وسط البارسا، لزميله أراوخو، بعد إصابته بانزعاج في عضلات الفخذ الخلفية. وأضافت الصحيفة، أنه تم استبعاد دي يونج من قائمة منتخب هولندا، خلال فترة التوقف الدولي، استعدادا لمباراتي فرنسا وجبل طارق، في التصفيات المؤهلة لكأس الأمم الأوروبية (يورو 2024). ولضمت إلى أن دي يونج خضع للتصوير بالرنين المغناطيسي، وأسفرت النتيجة عن حاجته للراحة كي يتعافى من مشاكله البدنية. ويستعد برشلونة بعد فترة التوقف الدولي، لمواجهة إلتشي في الليغا يوم 1 أبريل المقبل، وريال مدريد في إياب نصف نهائي الكأس يوم 5 من نفس الشهر.

## برشلونة يكشف ما وراء غضب أنشيلوتي على حكام الكلاسيكو

كشف نادي برشلونة عن الخطة التي ينفذها الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، قبل مواجهة برشلونة الشهر المقبل، في إياب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا. وكانت مباراة الذهاب في "سانتياغو برنابيو" قد انتهت بفوز برشلونة بهدف دون رد. ووفقا لشبكة "ريليفو" الإسبانية، فإن برشلونة يدرك أن تصريحات أنشيلوتي والتشكيك في قرارات التحكيم عقب كلاسيكو في الدوري، لها هدف بعيد. وكان أنشيلوتي صرح عقب الكلاسيكو: "ما زلنا نشكك في الهدف الذي تم إلغاؤه (هدف أسينسيو). نحن ذاهبون إلى مدريد ونشكك في ذلك"، رغم أن تقنية الفيديو من اتخذت القرار. وقالت "ريليفو"، "مسؤولو برشلونة يعتقدون أن تصريحات أنشيلوتي ليست مجرد نوبة غضب، لأن المدرب الإيطالي عرف دائما بتصريحاته الأنثوية". وختمت: "برشلونة يرى أن أنشيلوتي لديه خطة للضغط على الحكام وشحن الأجواء ضد برشلونة، قبل مواجهة الفريقين في الكأس يوم 5 أبريل المقبل".

## لاعب برشلونة مهدد بالغياب عن كلاسيكو الكأس

بات برشلونة مهددا بخسارة أحد لاعبيه البارزين خلال مواجهة ريال مدريد، يوم 5 أبريل المقبل، في إياب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا. وكان أراوخو، مدافع البارسا، عانى من الألم في عضلة المقرب أثناء خوض الكلاسيكو، الأحد، والذي انتهى بفوز برشلونة بنتيجة 2-1. وأرسل أراوخو إشارة إلى الجهاز الفني لبرشلونة أثناء المباراة أنه يعاني من إصابة عضلية، لكنه صمد حتى النهاية وقدم أداء رائعا في اللقاء. ووفقا لصحيفة "أس" الإسبانية، فإن الإصابة العضلية التي تعرض لها أراوخو تحتاج لراحة والغياب عن الملاعب لفترة تتراوح من أسبوعين إلى 3 أسابيع. وأشارت الصحيفة الإسبانية إلى أن أراوخو سيغيب بذلك عن منتخب أوروغواي في التوقف الدولي الجاري. وسكيون مدافع برشلونة مهددا أيضا بالغياب عن مباراة ريال مدريد، في إياب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا، على ملعب سيوتيفاي كامب نو. وكانت مباراة الذهاب بين الفريقين على ملعب "سانتياغو برنابيو" انتهت بفوز برشلونة على ريال مدريد بهدف دون رد أحرزه إيدير ميليتاو، مدافع الميرنقي، بالخطأ في مرماه.

## بشرط جزائي مليار يورو.. ريال مدريد يبدأ محادثات تجديد كامافينغا

افتتح نادي ريال مدريد محادثات مع أحد لاعبي الفريق فيما يتعلق بتجديد عقده، مع احتمالية إدراج شرط جزائي ضخيم. وحسبما ذكرت شبكة "ذا أثلتيك" العالمية، فإن ريال مدريد بدأ محادثات مع اللاعب إدواردو كامافينغا بشأن تمديد عقده في "سانتياغو برنابيو". وانضم اللاعب الفرنسي إلى ريال مدريد قادما من رين، في عام 2021 مقابل 31 مليون يورو، بمقتضى عقد ساري لمدة 6 سنوات. ونجح كامافينغا في إثارة انتباه الأندية، في ظل أدائه مع ريال مدريد، ومن بينهم إريك تين هاج في مانشستر يونايتد. وأوضحت الشبكة في تقريرها أن ريال مدريد يريد الاحتفاظ بخدمات صاحب الـ 20 عاما على المدى البعيد، ولذلك بدأ محادثات تجديد عقده. وأشارت إلى أن الأمر لا يقتصر على هذا فقط، حيث يريد النادي الملكي تضمين شرط جزائي ضخيم في عقد كامافينغا الجديد، بقيمة 1 مليار يورو. وسبق أن وضع ريال مدريد شرطا جزائيا بالقيمة نفسها في عقود رودريجو، إيدر ميليتاو وفينيسيوس جونيور الصيف الماضي.



# تحول مفاجئ يمهد لرحيل غنابري عن بايرن ميونخ

بدأت التكهّنات تزداد حول مستقبل الألماني سيرجي غنابري مع بايرن ميونخ، وذلك بعد تحوله للاعب بديل في الأسابيع الأخيرة. ولا يعيش صاحب الـ 27 عاما أسعد أوقاته بملعب أليانز أرينا مؤخرا، إذ لم يبدأ في التشكيلة الأساسية سوى مرة واحدة في آخر 5 مباريات. وأشارت شبكة "سكاي سبورت ألمانيا" إلى تراجع ثقة المدرب جوليان ناغلسمان في غنابري ومواطنه ليروي ساني، ما دفعه لتهميشهما في الآونة الأخيرة. وأفادت بأن الوضع الراهن للجنح الألماني يزيد من احتمالية رحيله عن النادي في نهاية الموسم الحالي. ويلعب غنابري ضمن صفوف بايرن ميونخ منذ انتقاله إليه في 2017، قادما من فيردر بريمن، لكنه خرج معارا لهوفنهايم بموسم 2017-2018 قبل العودة للنادي البافاري.

## برشلونة يهدد بقاء كانسيلو مع بايرن ميونخ

يشكل نادي برشلونة عامل ضغط على بايرن ميونخ، الذي يطمح للبقاء على الظهير البرتغالي جواو كانسيلو، المعار إليه حتى نهاية الموسم من مانشستر سيتي. وكانت تقارير صحفية قد أفادت باهتمام البارسا بضم الدولي البرتغالي الصيف المقبل، رغم امتلاك البايرن بند خيار الشراء في عقد الإعارة. وبحسب شبكة "سكاي سبورت ألمانيا"، فإن مسؤولي النادي البافاري يؤمنون بامتلاك كانسيلو قدرات أكبر مما أظهرها حتى الآن مع الفريق، لكنه لم يصل بعد للمستوى المنشود منه. وأكدت أن بايرن لا ينوي تفعيل بند خيار الشراء بقيمة 70 مليون يورو، نظرا لارتفاع القيمة المالية. وأشارت إلى أن النادي الألماني سيدخل في مفاوضات جديدة مع السيتي، للتوصل لاتفاق بشأن ضمه بمقابل مالي أقل. وختمت: "لكن ذلك سيفتح الباب لدخول النادي الكاتالوني على خط المفاوضات، ما قد يجعل مهمة بطل ألمانيا صعبة، حال تلقي السيتي عرضا بقيمة أعلى من برشلونة".

## شكوك حول لحاق موسيالا بكلاسيكو البوندسليغا

لن يتواجد جمال موسيالا، في معسكر منتخب ألمانيا خلال فترة التوقف الدولي بشهر مارس الجاري، وذلك بعد تعرضه لإصابة مفاجئة. وكان الاتحاد الألماني لكرة القدم قد أعلن الإثنين، استبعاد نجم بايرن ميونخ من المعسكر لإصابته بتمزق في الألياف العضلية. وألقت شبكة "سكاي سبورت ألمانيا" الضوء على إصابة موسيالا، التي تمثل ضربة موجعة للفريق البافاري، وليس المانشافت فقط.

## أقالة كلوزه بعد 9 أشهر مع ألتاخ

أقيل الأسطورة الألماني ميروسلاف كلوزه، من تدريب نادي رايندورف ألتاخ النمساوي، بعد 9 أشهر من توليه المنصب، بسبب تراجع الفريق لقاع الترتيب. وقال كريستوف لانجلي، المدير الإداري للنادي النمساوي، في بيان: "ميروسلاف كلوزه بذل قصارى جهده منذ اليوم الأول وحتى اليوم الأخير". وأضاف: "كانت تجربة رائعة تواجهه كمدير فني، وقبل ذلك كشخص في صفوف ألتاخ". وزاد: "رغم أن التغيير في منصب المدرب دائما ما يؤلم بشدة، فالشء الأكثر أهمية هو البقاء بالدوري النمساوي الممتاز". وتعادلت ألتاخ مع مضيفه ريد بول سالزبورج حامل اللقب والمتصدر في مباراته الأخيرة (1-1)، لكن النتيجة لم تشفع لبقاء كلوزه، الهادف التاريخي لكأس العالم.

## إصابة متكررة تنذر بغياب طويل للاعب دورتموند

بات بوروسيا دورتموند مهددا بفقدان أحد لاعبيه المميزين لفترة طويلة بسبب الإصابة التي ضربته مؤخرا. وبحسب موقع "سبورت 1"، فإن الإنجليزي جيمي بينو جيتينز قد غيب لفترة طويلة عن الملاعب بسبب معاناته المستمرة من مشاكل في الكتف. وأشار إلى تفكير النادي الألماني في إخضاع اللاعب الشاب لعملية جراحية، للتخلص من المشاكل التي يعاني منها باستمرار. وليست هذه المرة الأولى التي يشتكي فيها صاحب الـ 18 عاما من مشاكل في الكتف، إذ سبق وأن غاب في مستهل الموسم بسببها. ويعود ذلك بسبب تعرض اللاعب لخلع في الكتف أكثر من مرة في مراحل الناشئين، مما جعلها نقطة ضعفه.

## فليك يدافع عن اختياراته لقائمة المنتخب الألماني

دافع هانز فليك، المدير الفني للمنتخب الألماني لكرة القدم، عن استدعاء ما لا يقل عن 6 وجوه جديدة ضمن قائمة الفريق، لمباراته الودية المقبلتين، وواعد بمحاولة منحهم جميعا فرصة المشاركة. وقال فليك في مؤتمر صحفي عقد الإثنين: "هذه هي خطتنا.. ويجب ألا أن نرى كيف تسير التدريبات". ويستعد المنتخب الألماني، ممثل الدولة المستضيفة لكأس الأمم الأوروبية (يورو 2024)، لخوض وديتين أمام بيرو وبلجيكا في ماينز وكولونيا يومي السبت والثلاثاء المقبلين، على الترتيب. ويعمل فليك حاليا على إعادة بناء الفريق وتحسين مساره بعد الخروج من دور المجموعات بكأس العالم للنسخة الثانية على التوالي. وقال فليك: "من المهم للغاية أن نبني الفريق من جميع الجوانب". وأضاف أنه يريد "رؤية من لديه القدرة على المشاركة في البطولة الأوروبية". وأوضح أنه استدعى جوشوا هاجنومان وماريوس فولف وفليكس نمبشا وماليك ثياو وميرجيم بيريشا وكيفن شايد "لأننا نعرف إمكانياتهم". كذلك دافع فليك عن قراره بعدم استدعاء عناصر بارزة أمثال توماس مولر وإيلكاي غوندوغان وليروي ساني ونيكلاس سولي. وقال: "كان من الممكن أن نجلبهم معنا، وكان سيسعدهم التواجد هنا. لن تكون هناك إمكانية لمشاركتهم". وتجدر الإشارة إلى أن إعادة التقارب بين المنتخب الألماني وجماهيره، تعد هدفا رئيسيا لرودي فولر المدير الجديد للماكينات. وقال فولر إنه سيتم إجراء جلسة تدريبية مفتوحة أمام الجماهير في كل توقف دولي، كما سيجري تعزيز الروابط بين المنتخب الأول والشباب تحت 21 عاما.

## ماتْيوس يختار المرشح الأوفر حظا في كلاسيكو البوندسليغا

كشف لوثر ماتْيوس، أسطورة الكرة الألمانية، عن توقعاته بشأن كلاسيكو البوندسليغا بين بايرن ميونخ وبوروسيا دورتموند، المقرر إقامته مطلع الشهر المقبل. ويتصدر دورتموند جدول الترتيب برصيد 53 نقطة، يليه غريمه بايرن ميونخ بفارق نقطة أقل. وكتب ماتْيوس في مقال عبر شبكة "سكاي"، "بعد الهزيمة من ليفركوزن، أصبح لدى مدرب بايرن ناغلسمان الآن أكثر مما يجب، فدورتموند في الصدارة وهناك صدام قوي بينهما في 1 أبريل". وأضاف: "الوضع الراهن يجعل المباراة المقبلة مثيرة أكثر من أي وقت مضى، لأننا اعتدنا سابقا أن يكون دورتموند مرتعشا وبايرن في أفضل أحواله". وأكمل: "بايرن متناقض باستمرار في الدوري هذا العام، بينما حقق دورتموند سلسلة رائعة من الانتصارات، ولو كان قد نجح في الفوز على شالكة، لكان الآن ميتعدا بالصدارة بفارق كبير". رغم ذلك، يشعر ماتْيوس بأن الفريق البافاري لديه الأفضلية في تلك المباراة، مضيفا: "أعتقد أنهم سيفوزون". واسترسل: "إن حدث ذلك، فأعتقد أنهم سيحسمون اللقب، وإن انتهت المباراة بالتعادل، سيظل الصراع مثيرا، أما إن انتصر دورتموند، فلن يكون هناك حديث في المدينة سوى عن كرة القدم حتى نهاية الموسم". وأتم: "الجماهير والمدينة بأسرها ستبدل كل ما لديها من أجل التتويج باللقب، والأجواء حاليا أفضل هناك من ميونخ".

## بالاك يحمل ناغلسمان مسؤولية الخسارة أمام ليفركوزن

وجه مايكل بالاك، لاعب بايرن ميونخ الأسبق، نقدا للمدرب الألماني جوليان ناغلسمان بعد الخسارة (1-2) أمام باير ليفركوزن في البوندسليغا. وفقد بايرن ميونخ صدارة الدوري الألماني لصالح بوروسيا دورتموند، الذي يملك 53 نقطة، متقدما بفارق نقطة عن غريمه. وتحدث بالاك لشبكة "DAZN" قائلا: "هزيمة مثل التي حدثت دائما ما تثير القلق داخل بايرن، وفترة الراحة الدولية جاءت في توقيت غير مناسب للفريق، وستجعل اللاعبين متوترين، وستبعدهم عن أجواء النادي ورد الفعل المطلوب". وانتقد بالاك مدرب بايرن ميونخ بسبب تركه مساحة لليفركوزن، لبناء الهجمات من الخلف بدون ضغط، مضيفا: "علينا أن نشكك في هذا التوجه، حيث كان يبالغ في الدفاع، وهو ما لا ينبغي فعله". كما عارض بالاك فكرة الدفع بجواو كانسيلو وبينيامين بافارد في تشكيلة واحدة، نظرا لأن الثنائي يشغل مركز الظهير الأيمن، وهو ما لا يفيد الفريق، على حد قوله.

## تصريحات كونتي تضعه على "مقصلة الاقالة"

أفادت تقارير صحفية، أن لاعبي توتنهام مذهولون من تصريحات مدربهم أنطونيو كونتي، التي هاجمهم خلالها، بعد التعادل 3-3 مع ساوثهامبتون مساء السبت، ضمن الجولة 28 من الدوري الإنجليزي. وعاد كونتي الغاضب إلى إيطاليا، لقضاء استراحة قصيرة مساء الأحد، في وقت ما يزال فيه توتنهام يتعامل مع الصخب الذي تسببت فيه تصريحات المدرب عقب مباراة السبت. ووفقا لما ذكرته صحيفة "ذا صن"، يعتقد لاعبو توتنهام، أنه من المستحيل أن يواصل كونتي الذي يتقاضى 15 مليون جنيه إسترليني سنويا، عمله كمدرّب للفريق في الموسم المقبل. وأضافت الصحيفة، أنه يوجد شعور بين اللاعبين، بأن رئيس النادي دانيال ليفي، قد يقبل المدرب الإيطالي، قبل مباراة الدوري الإنجليزي أمام إيفرتون في 3 أبريل المقبل. وتابعت "ذا صن"، أن هناك عددا قليلا من اللاعبين، يشعرون بالسعادة بإقالة كونتي خلال فترة التوقف الدولي. وانتقد كونتي اللاعبين، وهاجم أيضا ملاك توتنهام، في نوبة غضب غير عادية يوم السبت، ووصف الوضع بأنه "غير مقبول". ورغم أن النقاد يعتبرون انتقادات كونتي لتوتنهام دقيقة وواقعية، إلا أن البعض شكك أيضا في قراره بالإفصاح عن مشاعره علنا، ما يعني أن رحيله أصبح مؤكدا الآن. وفاز فريق شمال لندن بلقب واحد، منذ أن تولى الملاك الحاليون إدارة النادي في عام 2001، عندما فاز بكأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة في 2008.

## توتنهام يحدد سعر بيع كين

أفاد تقرير صحفي إنجليزي، الاثنين، بوجود تفكير قوي داخل توتنهام لبيع هاري كين قائد الفريق، في ميركاتو الصيف المقبل. وينتهي عقد كين (29 عاما) مع توتنهام في صيف 2024، ومع عدم ميله لتجديد عقده يعتبر الصيف المقبل أفضل فرصة لبيعه. وبحسب صحيفة "تايمز" البريطانية، فإن توتنهام حدد مبلغا أوليا لبيع كين بقيمة تبلغ نحو 100 مليون جنيه إسترليني. وأضافت الصحيفة أن مانشستر يونايتد يعتبر أكثر المهتمين بالحصول على خدمات المهاجم الدولي الإنجليزي، لتعويض رحيل البرتغالي كريستيانو رونالدو. ومع ذلك، أوضحت أن "توتنهام يرفض بيع اللاعب لمناقش محلي، حيث سبق أن رفض عرضا من مانشستر سيتي عام 2021 بقيمة 75 مليون جنيه إسترليني ارتفع لاحقا إلى 100 مليون جنيه إسترليني". جدير بالذكر أن مانشستر سيتي لم يعد في حاجة لضم كين خاصة بعد التعاقد مع النرويجي المتوهج إيرلينغ هالاند.

## زيدان ضمن 5 مرشحين لقيادة أحد كبار البريميرليغ

دخل الفرنسي زين الدين زيدان، المدير الفني السابق لريال مدريد، ضمن قائمة الترشيحات لقيادة أحد فرق البريميرليغ. ولم يشغل زيدان أي منصب فني، منذ رحيله عن تدريب ريال مدريد، في صيف 2021. وبحسب صحيفة "صن" البريطانية، فإن زيدان من بين 5 أسماء مرشحة لتدريب توتنهام، خلفا للإيطالي أنطونيو كونتي. وارتبط كونتي بالرحيل عن تدريب السبيرز، في ظل تراجع نتائج الفريق، وتوديع دوري أبطال أوروبا من ضمن النهائي. ويعد الأرجنتيني مورييسيو بوكيتينو، هو المرشح الأول لتولي تدريب توتنهام، بعد أن قاد الفريق للعديد من النجاحات في تجربته الأولى، أبرزها التأهل لنهائي دوري الأبطال 2018. ويعد البرتغالي ماركو سيلفا، مدرب فولهام، ضمن المرشحين لخلافة كونتي، بجانب زين الدين زيدان والألماني توماس توخيل والإسباني لويس إنريكي.

## راشفورد يوجه ضربة قوية لمنتخب إنجلترا

أكد تقرير صحفي إنجليزي تعرض أحد النجوم البارزين في منتخب إنجلترا للإصابة، قبل مواجهته إيطاليا وأوكرانيا، في التصفيات المؤهلة لكأس الأمم الأوروبية. وبحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية، فقد تأكد غياب ماركوس راشفورد مهاجم مانشستر يونايتد، عن منتخب إنجلترا في مواجهته إيطاليا وأوكرانيا. وأشارت الصحيفة إلى أن راشفورد يحتاج العلاج بعد تعرضه لإصابة قوية في مباراة فريقه أمام فولهام أمس. وتغلب مانشستر يونايتد على فولهام بنتيجة 3-1، الأحد، على ملعب أولد ترافورد، في ربع نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي. وأكدت الصحيفة أن 3 لاعبين سيقبضون عن منتخب إنجلترا في فترة التوقف الدولي المقبلة، وهم ماركوس راشفورد وماسون ماونت (تشيلسي) والحارس نيك بوب (نيوكاسل). ويشكل غياب راشفورد ضربة قوية لمنتخب "الأسود الثلاثة" وصيف أوروبا الذي يحل ضيفا على إيطاليا حاملة اللقب في 23 من الشهر الحالي ثم يستقبل أوكرانيا في 26 منه في الجولة الأولى والثانية، نظرا للمستوى الرائع الذي يظهر به منذ العودة من مونديال قطر العام الماضي. وسجل راشفورد إجمالي 27 هدفا بقميص يونايتد هذا الموسم، وهو الأعلى في مسيرته، منها 19 هدفا منذ عودته من قطر حيث سجل في النهائيات 3 أهداف في 5 مباريات.

## دويل: سأشجع شيفيلد يونايتد أمام فريقتي الأصلي

أكد تومي دويل لاعب وسط شيفيلد يونايتد، أنه سيتواجد في ملعب ويمبلي لتشجيع زملائه رغم ضياع حلمه الشخصي باللعب في هذا استاد. وقاد دويل فريقه شيفيلد للتأهل إلى المربع الذهبي لكأس الاتحاد الإنجليزي بتسجيله هدف الفوز القاتل في الوقت بدل الضائع أمام بلاكبيرن روفرز 3/2 في دور الثمانية. وتحدث دويل المعار من مانشستر سيتي في وقت سابق عن تطلعه للسير على نهج جديده مايكل دويل وجلين باردو، باللعب على استاد ويمبلي، بعد أن شاهد تسجيلات لهما، وبدا أن حلمه في طريقه للتحقق بعد هدفه القاتل. لكنه بعد ساعة واحدة من المباراة، أسفرت القرعة عن وقوع شيفيلد في مواجهة مانشستر سيتي في المربع الذهبي لكأس الاتحاد، مما سيحرمه وزميله جيمس مكاتي المعار هو الآخر من سيتي، من خوض المباراة بموجب بنود عقد الإعارة. وقال دويل "طالما تواجد الأولاد هناك، لا أريد التفكير في نفسي الآن، لقد تحقق الأمر وسأواجد هناك لتشجيع زملائي". وسبق لدويل الانضمام لقائمة مانشستر سيتي على ملعب ويمبلي في كأس رابطة المحترفين وكأس الاتحاد الإنجليزي، كما شارك في الدوري الإنجليزي الممتاز ودوري أبطال أوروبا مع النادي الذي يتواجد معه منذ طفولته. وأشار دويل "لقد تواجدت في بعض المواقف الاستثنائية في دوري أبطال أوروبا وكأس رابطة المحترفين وكأس الاتحاد الإنجليزي والدوري الإنجليزي الممتاز، كانت جميعها استثنائية وهي جميعا منعطفات لتتعلم من أفضل اللاعبين". وختم بالقول: "أحب التواجد هنا في الوقت الراهن وسعيد بقدرتي على رد الدين للجماهير مثلما عاملوني بشكل جيد بهدف الوصول إلى ملعب ويمبلي".

## مواجهة مرتقبة بين آرسنال وروني

يضرب آرسنال موعدا مع واين روني، أسطورة مانشستر يونايتد، في مواجهة فريق "كل النجوم" بالدوري الأمريكي، قبل انطلاق الموسم المقبل. ويتصدر الجانز ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز، بفارق 8 نقاط عن مانشستر سيتي (خاض مباراة أقل)، مع تبقي 10 جولات على النهاية. وذكرت صحيفة "ذا أثلتيك" أن آرسنال سيواجه فريق "كل النجوم" بالدوري الأمريكي، في مباراة ودية قبل انطلاق الموسم، يوم 19 جويلية في ملعب "اودي" بالعاصمة واشنطن. وأضافت: "سوف يتولى النجم الإنجليزي الأسطوري واين روني، مسؤولية تدريب فريق "كل النجوم"، حيث يشرف حاليا على دي سي يونايتد". وواجه آرسنال سابقا فريق "كل النجوم" في 2016، وفاز بنتيجة 2-1، حيث سجل هدفه جويل كامبل وتشوبا أكبوم.

## تشيلسي يخبر ميندي بموعد الرحيل

أبدى تشيلسي موافقته على رحيل حارسه السنغالي إدوارد ميندي، في الصيف المقبل. وفقد ميندي مكانه في تشكيل تشيلسي الأساسي، لصالح الإسباني كيكا أرزابالاغا، منذ تولي الإنجليزي جراهام پوتر الإدارة الفنية للفريق. وبحسب صحيفة "ميرور" البريطانية، فقد تم إخبار الحارس السنغالي بإمكانية مغادرة تشيلسي، عقب نهاية الموسم الجاري. وأضافت: "تشيلسي سيدرس العروض المقدمة من أجل الحارس السنغالي، وميلان الإيطالي مهتم بالتعاقد معه". انضم ميندي لصفوف تشيلسي قبل 3 مواسم، وساهم في قيادة الفريق لتحقيق دوري أبطال أوروبا ومونديال الأندية، بالإضافة إلى السوبر الأوروبي. كما توج السنغالي بجائزة الفيفا المقدمة لأفضل حارس مرمى في العالم 2021.

## جمهور ميلان يهاجم إبراهيموفيتش بسبب تغريدة على "تويتر"!

قام المشجعون بمهاجمة زلاتان إبراهيموفيتش مهاجم ميلان على وسائل التواصل الاجتماعي بعد هزيمة الروسونيري أمام أودينيزي في الجولة 27 من دوري الدرجة الأولى الإيطالي بثلاثية مقابل هدف على ملعب فريولي. هدف ميلان الوحيد جاء بأقدام إبراهيموفيتش من علامة الجزاء، وبعد يومين من هزيمة فريقه، نشر المهاجم السويدي صورة له وهو يحتفل بهدفه، وعلق: "قل اسمي". وقام المشجعون بالسخرية من النجم السويدي، حيث قال أحدهم: "خسر 1-3 سجل ركلة جزاء بعد أن قرر الحكم إعادة لعبها مرة أخرى لا عيب". وأضاف ثالث: كيف كانت النتيجة؟ الآن نعتبرها فوز ميلان"، وكتب شخص آخر: "لقد خسرت 1-3 أيها الأحمق". وغرد آخر: "هل تنشر الخسارة الآن؟ مضحك جدا"، بينما علق خامس: "لقد خسرت المباراة لتشعر بالخجل". على الرغم من أنه كان يوما سيئا لميلان إلا أن إبراهيموفيتش وصل إلى رقم قياسي جديد، حيث أصبح أكبر هداف في تاريخ الدوري الإيطالي بعمر 41 عاما و 166 يوما، وكان حامل الرقم القياسي السابق أليساندرو كوستاكورتا 41 عاما، و 25 يوما.

## روما يخفض سعر بيع أبراهام

ذكرت صحيفة ذا صن البريطانية أن روما الإيطالي قرر تخفيض سعر بيع الإنجليزي تامي أبراهام في حال تلقيه عرضا خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. أوضحت الصحيفة أن "الذئاب" متمسك بالحصول على 66 مليون جنيه إسترليني مقابل الاستغناء عن خدمات مهاجم الفريق. وأشارت إلى أن إدارة "الغيفاروسي" مستعدة للحصول على 35 مليون جنيه إسترليني نظير بيع عقد الدولي الإنجليزي. وبيّنت أن استون فيلا أبرز المهتمين بالتعاقد مع لاعب تشيلسي السابق، لافتة إلى أنه تم ربط أرسنال ومانشستر يونايتد أيضا بالتعاقد مع اللاعب البالغ من العمر 25 عاما.

### جوفنتوس

## إصابة كيزا غير مقلقة وسيخضع للمتابعة اليومية

أثار فيديريكو كيزا، لاعب جوفنتوس، قلق جمهوره بعد شعوره بعدم الراحة وخروجه سريعا من ديربي إيطاليا ضد إنترميلان. وكان كيزا قد شارك في الدقيقة 66 من اللقاء ولكنه لم يتمكن من مواصلة اللعب حتى النهاية وخرج مستبدلاً في الدقيقة 83 مثيراً الدُعر لدى جمهور اليوفي خاصة أنه عائد لتوه من إصابة يقطع في الرباط الصليبي. ونقل تقرير نشره موقع فوتبول إيطاليا بيان اليوفي عن كيزا، قال فيه النادي: «الاختبارات التي خضع لها كيزا في المركز الطبي بعد مشاركته في مباراة الأحد استبعدت وجود أي أضرار (إصابات)». وأضاف البيان: «حاليته ستخضع للتقييم يوماً بعد يوم». وخرج المدرب ماسيميليانو أليغري ليؤكد بعد اللقاء في تصريحات صحفية أن آلام كيزا تعود لالتهاب الأوتار الذي يعاني منه منذ فترة. ولعب كيزا هذا الموسم 17 مباراة مع اليوفي في كافة المسابقات، سجل فيهم هدفين وصنع 4، ولا يزال ينتظر منه الجمهور الكثير لتعويض فترة الغياب التي فرضتها الإصابة. ويبلغ كيزا من العمر 25 سنة، ويجيد اللعب في مركز لاعب الجناح الأيسر، وينتهي تعاقد مع اليوفي في يونيو 2025.

## لوكاتيلي: حزين لاستبعادني من قائمة منتخب إيطاليا وأتمسك بأمل العودة

أعرب مانويل لوكاتيلي، لاعب جوفنتوس، عن حزنه الشديد نتيجة استبعاده من قائمة منتخب إيطاليا في المعسكر المقام حالياً لمواجهة إنجلترا ومالطا في التصفيات المؤهلة إلى نهائيات كأس الأمم الأوروبية "يورو 2024". وتمسك لوكاتيلي بالعودة إلى قائمة المنتخب الإيطالي لكرة القدم من جديد، مشيراً إلى أنه يعتقد أن استبعاده جاء لأسباب فنية. وكانت آخر مشاركة دولية للوكاتيلي 25 عاماً، الذي كان ضمن المنتخب الإيطالي في نهائي يورو 2020، في يونيو الماضي في المباراة أمام المنتخب الإنجليزي ضمن منافسات دوري أمم أوروبا، لكنه سيفيق عن مباراة الأسود الثلاثة المقررة يوم الخميس المقبل، وقد كشف اللاعب أنه لم يتلق أي اتصال من مانشستر يونايتد. وأكّد لوكاتيلي في تصريحات لقناة "راي سبورت" التلفزيونية: "حزنت لعدم استدعائي للمنتخب. وبصراحة لم يتواصل معي مانشستر". وغاب لوكاتيلي عن آخر قائمتين سابقتين للمنتخب الإيطالي في سبتمبر وأكتوبر الماضيين، حيث غاب في المرة الأولى بسبب الإصابة وفي المرة الثانية لأسباب شخصية. ولدى سؤاله حول ما إذا كان يشعر بأن استبعاده بمثابة عقوبة، استبعد اللاعب ذلك، قائلًا إنه يعتقد أن ذلك يأتي لأسباب فنية وتكتيكية لدى مانشستر. وقال لوكاتيلي: "هل ذلك لأسباب تأديبية؟ بالتأكيد لا. أعتقد أنه اختيار فني. سأعمل على اللعب بشكل أكثر جدية من أجل العودة". ويستضيف المنتخب الإيطالي نظيره الإنجليزي يوم الخميس المقبل ثم يحل ضيفاً على منتخب مالطا بعدها بثلاثة أيام، وذلك في أول مشاركة للمنتخب الإيطالي منذ مباراتيه الوديتين في نوفمبر. وكان المنتخب الإيطالي قد أخفق في التأهل لكأس العالم 2022 التي أقيمت في قطر، ويتطلع للتأهل إلى نهائيات يورو 2024 للدفاع عن لقب البطولة الأوروبية.



## نابولي يبدأ العد التنازلي لحسم لقب "الكالتشيو"



## نابولي يتجه لإعادة ندومبيلي إلى توتنهام الصيف المقبل

رجحت تقارير صحفية إيطالية رغبة نادي نابولي في إعادة الفرنسي تانجوي ندومبيلي إلى صفوف توتنهام الإنجليزي خلال فترة الانتقالات الصيفية القادمة، وعدم تفعيل بند خيار الشراء مقابل 30 مليون يورو. ويلعب ندومبيلي مع نابولي على سبيل الإعارة من توتنهام الإنجليزي منذ الصيف الماضي مع خيار الشراء مقابل 30 مليون يورو. ووفقاً لموقع "فوتبول إيطاليا" فإن نادي نابولي غير مستعد لدفع قيمة بقاء اللاعب في صفوف الفريق الموسم القادم ودفع الرسوم المتفق عليها في عقد الإعارة. وشارك ندومبيلي مع نادي نابولي في 33 مباراة خلال منافسات الموسم الحالي بالكامل بجميع المسابقات لكنه لا يتواجد بشكل منتظم. وسجل ندومبيلي أول أهدافه مع نابولي في الدوري الإيطالي ضد تورينو في المباراة التي جمعت الفريقين مساء الأحد الماضي.

وبعد فترة التوقف الدولي المرتقبة خلال الأيام المقبلة بسبب تصفيات كأس الأمم الأوروبية القادمة (يورو 2024)، سيستأنف نابولي رحلة البحث عن لقب الدوري الإيطالي بمواجهة من العيار الثقيل حيث يلتقي ميلان في 2 أبريل المقبل. وإذا واصل الفريق انتصاراته المتتالية، يستطيع نابولي حسم اللقب في نهاية أبريل على الأكثر وبغض النظر عن نتائج باقي المنافسين، ليحتفل الفريق مع جماهيره على إستاد "دييغو مارادونا" باللقب خلال مباراة ساليرنتانا في 30 أبريل.

وفيما يلعب مباراتيه على هذا أرضه أمام ميلان وساليرنتانا، سيواجه نابولي فريقي ليتشي ويوفنتوس على ملعبيهما كما يستضيف فيرونا في منتصف الشهر، كما يلتقي ميلان ذهاباً وإياباً في 12 و 18 أبريل بدور الثمانية الأوروبي. وتشير الأرقام والإحصائيات إلى جدارة نابولي بصدارة جدول الدوري المحلي، حيث يمتلك الفريق أقوى خط هجوم من خلال تسجيل 64 هدفاً، وأقوى خط دفاع، حيث اهتزت شبك الفريق 16 مرة فقط في الدوري حتى الآن، ليصبح لديه أكبر فارق أهداف (48 هدفاً) بين جميع فرق

المسابقة هذا الموسم.

واعتمد نابولي في هذا بشكل كبير على الثنائي الهجومي المكون من النيجيري فيكتور أوسيمين والجورجي خفيشا كشارتسخيليا. وسجل الأول هدفين في مباراة تورينو ليرفع رصيده إلى 21 هدفاً في صدارة قائمة هدافي المسابقة حتى الآن، وأحرز الثاني هدفاً ليرفع رصيده إلى 12 هدفاً. وبهذا، أحرز اللاعبان بمفردهما 33 هدفاً وهو ما يفوق نصف ما أحرزه الفريق من أهداف في الموسم الحالي بالدوري الإيطالي. وفيما أهر أوسيمين المتابعين بإمكانياته الهجومية وغزارة أهدافه، كانت مهارة زميله الجورجي أكثر جذباً للاعجاب، ليصبح اللاعبان هدفاً لعدد من الأندية الأوروبية الكبيرة. وفيما أصبح حسم نابولي للقب الدوري الإيطالي مسألة وقت، حال سارت المسابقة دون مفاجآت من العيار الثقيل، يشتعل الصراع بين قطبي ميلانو وقطبي العاصمة الإيطالية (لاتسيو وروما) على المركز الثاني، الذي يحتله لاتسيو حالياً برصيد 52 نقطة بعد فوزه على روما 1-0 الأحد في ديربي العاصمة. وتراجع إنتر إلى المركز الثالث في الجدول بتلقيه الهزيمة الثانية على التوالي إثر خسارته 1-0 أمام ضيفه جوفنتوس في لقاء قمة آخر بنفس الجولة. ويحتل ميلان حامل اللقب المركز الرابع برصيد 48 نقطة ويفارق نقطة واحدة أمام روما. وبهذا، يقتصر الفارق بين لاتسيو وروما صاحب المركز الخامس على 5 نقاط، ويقترب من خماسي المقدمة فريق أتلانتا صاحب المركز السادس برصيد 45 نقطة، فيما يحاول جوفنتوس مواصلة تقدمه للعودة إلى مراكز المقدمة.



## مزاد لبيع حذاء مايكل جوردان ب 4 ملايين دولار

تعرض دار سودبي للمزادات في ولاية نيويورك، زوج أحذية لأسطورة كرة السلة الأمريكية مايكل جوردان، ارتداهما خلال واحدة من أشهر مبارياته على الإطلاق. زوج الأحذية الرياضية المعروفان للبيع بالمزاد ارتداهما جوردان خلال المباراة الثانية في سولت ليك سيتي، التي فاز بها فريق بولز 93-88 بعد خسارته المباراة الأولى، مع تسجيل جوردان 37 نقطة. تفاصيل المباراة تعود لعام 1998، حين ارتدى مايكل جوردان زوجا من حذاء Air Jordan 13 الشهير، باللونين الأسود والأحمر، ليعيد فوز فريق بولز، خلال المباراة الثانية، من بطولة NBA الأخيرة، وهما نفس زوج الأحذية المعروفين للبيع في مزاد خلال الشهر المقبل، بتقدير يبلغ 4 ملايين دولار. ومن المقرر أن يتم افتتاح معرض عام لتذكارات البيع، والذي يتضمن حذاء Air Jordan 13 الرياضي، في 5 إبريل المقبل، بصالات سودبي في نيويورك. وأشار بيان صحفي صادر عن دار سودبي، نقلته شبكة CNN، إلى أنهما آخر زوج يرتديهما جوردان على الإطلاق، من تصميم Air Jordan 13، باللونين الأسود والأحمر، في ملعب مباريات الدوري الأمريكي لكرة السلة للمحترفين «NBA». وبعد المباراة الثانية، وقع جوردان على زوج الأحذية وقدمهما كهدية لجامع الكرات، بحسب ما ذكرت دار سودبي للمزادات. يشار إلى أنه في العام الماضي، بيع قميص جوردان، الذي ارتداه خلال نهائيات 1998، مقابل 10.1 مليون دولار لدى دار سودبي، ما جعله أعلى التذكارات الرياضية المباعة في مزاد. من جانبه، قال

رئيس ملابس الشارع والمقتنيات

الحديثة لدى دار سودبي، براهم

واتشتر، في بيان صحفي: «لقد

أثبتت تذكارات مايكل

جوردان الرياضية أنها أكثر

العناصر المرغوبة

في السوق يعتبر

الكثيرون جوردان

أعظم لاعب كرة

سلة في التاريخ، إذ

توج بجائزة أفضل لاعب

في النهائيات 6 مرات وأفضل لاعب في الدوري 5

مرات.

## قفاز مارتينيز يعالج أطفال مستشفى السرطان بالأرجنتين

بيع قفاز إيميليانو مارتينيز حارس الأرجنتين، التي ارتداه خلال ركلات الترجيح الحاسمة في نهائي كأس العالم قطر 2022 ضد فرنسا، في مزاد علني. وكانت الأرجنتين أحرزت لقب المونديال للمرة الثالثة في تاريخها، بالفوز على فرنسا (2-4) بركلات الترجيح بعد التعادل في مباراة نارية (3-3). وبلغت قيمة قفاز مارتينيز بمزاد 45 ألف دولار أميركي، وخصص المبلغ لمساعدة مرضى أحد مستشفيات سرطان الأطفال. كتبت المؤسسة الأرجنتينية لطب الأطفال، عبر حسابها على "إنستغرام"، "45 ألف دولار أميركي لقفازات إيميليانو من أجل مساعدة أطفال جاراهان"، في

إشارة إلى جناح الأورام في مستشفى طب

الأطفال في البلاد. وأجري المزاد على

شبكة الانترنت الجمعة، وانضم إليه عبر

تقنية الفيديو مارتينيز من منزله في

إنجلترا، حيث يحتترف مع نادي أستون

فيلا. قال الحارس، خلال المزاد: "عندما

منحوني فرصة تقديم قفاز كأس

العالم، لم أتردد، هذه قضية جيدة

للأولاد... لا تلعب نهائيات كأس

العامل كل يوم، لذلك هي مميزة (في

إشارة إلى القفازات)... أن تساعد طفلا

أكثر أهمية من وضعي إياها داخل خزانة في

منزلي.

## القبض على لص ثالث في قضية سرقة "فيلا" محمد صلاح في مصر

أمر النائب العام المصري، حمادة الصاوي، بحبس 3 متهمين بسرقة الفيلا الخاصة بلاعب نادي ليفربول الإنكليزي والمنتخب المصري، محمد صلاح في القاهرة، لمدة 4 أيام على ذمة التحقيقات في الواقعة، بعد القبض على متهم ثالث تبين اشتراكه في الواقعة بأن قام بإخفاء المسروقات. وقال بيان صادر من النائب العام، إنه ورد بلاغ للنيابة العامة في 12 مارس الجاري، من مدير أعمال محمد صلاح باكتشافه سرقة منقولات من مسكنه، فباشرت النيابة العامة التحقيقات. وقد استهلكتها بسؤال المبلغ الذي أوضح وجود بعثرة بمحتويات المسكن وأثار دخول من نافذته، وسرقة مبلغ نقدي، وميدالية فضية خاصة ببطولة أمم إفريقيا عام 2017، وجوائز تذكارية وملابس رياضية وأجهزة إلكترونية خاصة به. وقد خاطبت النيابة العامة شركات المحمول لتحديد بيانات الأرقام التي وجدت بمسرح الواقعة بالتزامن مع توقيات ارتكابها، كما كلفت الشرطة بإجراء تحرياتها حول الواقعة، والتي تمكنت من تحديد هوية ثلاثة متهمين بارتكابها، فجرى ضبطهم نفاذاً لأمر النيابة العامة الصادر ويحوزتهم المسروقات. وباستجواب المتهمين فيما هو منسوب إليهم أقرروا بارتكاب الجريمة، وسبق أن عمل أحدهم غفيرا بمسرح الواقعة منذ عام ونصف، وارتكابه الواقعة لمروره بضائقة مالية، وعلمه بخلو المسكن من قاطنيه، واتفاقه مع واحد من المتهمين على ارتكابها، فقصدا المسكن، وتمكنا من فتح إحدى نوافذه ودلوفه وسرقة بعض منقولاته، وفرا هاربين، وقد تركا بعضا من هذه المسروقات لدى المتهم الثالث لإخفائها. وعلى ذلك فقد أمرت النيابة العامة بحبس المتهمين بالسرقة، وحجز المتهم بإخفاء المسروقات، وأعلنت استكمال التحقيقات.

## نيمار: التحدي الأكبر في حياتي هو أن أصبح لاعب كرة قدم

حصل نيمار دا سيلفا نجم باريس سان جيرمان على جائزة سامبا الذهبية، والتي يتم منحها لأفضل لاعب كرة قدم برازيلي في أوروبا، وفاز بها اللاعب البرازيلي بالفعل للمرة السادسة في مسيرته يوم السادس من فيفري الماضي. وتحدث نيمار عقب تسلمه الجائزة عن أمنيته في السنوات القادمة مع باريس سان جيرمان، ورغبته في تحقيق بطولة دوري أبطال أوروبا بقميص النادي الفرنسي. وقال نيمار في تصريحات لموقع "جائزة سامبا الذهبية": "كانت هناك العديد من اللحظات التي لا تنسى، لكنني اعتقد أن الأهم من ذلك كله كان أول ظهور لي في عام 2009 مع سانتوس بسبب كل التوقعات التي كانت موجودة بالفعل لأول مرة يمكن أن يسوء كل شيء ويمكن أن تكون قصتي مختلفة تماما ربما لم تكن حتى هنا ولكن الحمد لله، كل شيء نجح وأنذكر كل تفاصيل ذلك اليوم هي لحظة مهمة في بناء قصتي". وأضاف: "كل مباراة هي حلم يتحقق وأنا أقدر كل لحظة! أنا ممتن جدا للفرص والانتصارات والهزائم، لأن كل شيء هو تجربة تعليمية وأمل أن أستمّر في فعل ما أحبه، وإضفاء البهجة على كرة القدم الخاصة بي". وواصل: "ما هو أكبر تحد واجهته مهنيًا لم يكن هناك نقص في التحديات في حياتي، لكن التحدي الأكبر كان أن أصبح رياضيا محترفا كان حلمي لطالما كنت أتذكر أردت دائما أن أصبح لاعب كرة قدم وهو شيء صعب للغاية، كثير من الناس يسقطون على جانب الطريق وأدركت دائما أن هذه هي الطريقة التي أمتح بها عائلتي وأصدقائي حياة أفضل وأكثر راحة". وأردف: "هذا هو تفكيري كل يوم مع ظهور التحديات وكل يوم يمثل تحديا كل مباراة هي تجربة تعليمية والتفكير في كل الأشخاص الذين يدعمونني وأهدافي هو ما يمنحني القوة لتجاوز أي شيء" وأضاف: "وقال النجم البرازيلي: "نصيحة للاعبين الشباب؟ تدرب كرس نفسك وكن مستعدا دائما لأننا لا نتخيل أبدا متى قد تظهر الفرصة، العملية صعبة للغاية والطريق صعب لكن كن منضبطا ومجتهدا، وملتزما ولا تتخلي عن أحلامك أبدا".

## كريستيانو رونالدو يحضر سباق فورمولا 1 للسيارات في السعودية

كشفت تقارير صحفية يوم الأحد الماضي أن النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو سيقوم بمهمة جديدة بموجب العقد الذي وقعه مع نادي النصر السعودي خلال الميركاتو الشتوي الماضي، خاصة بسباق "فورمولا 1". وأكدت التقارير، أن رونالدو يحصل مع النصر على 200 مليون يورو سنويا وهو العقد الأكبر في مسيرته الكروية مع العالمي، ليكون اللاعب الأعلى أجرا في العالم حاليا. وبحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن رونالدو سيلعب دورا خاصا في سباق "فورمولا 1"، حيث أنه من المتوقع أن يحضر رونالدو سباق الجائزة السعودية الكبرى للفرمولا 1، والمقرر إقامته في نهاية مارس الجاري. ووفقا لصحيفة The Sun، في عقد كريستيانو رونالدو مع نادي النصر من الدوري السعودي للمحترفين، وهو العقد الذي يكسبه 200 مليون يورو سنويا (والذي قد يصل إلى 500 مليون لمدة سبع سنوات)، هناك بند: تلتزم بحضور السباق الذي سيقام على حلبة كورنيش. وتابعت الصحيفة أن حضور الدوق لهذا الحدث يأتي بموجب بعض البنود في عقده الموقع مع النصر. كما حضر نزال الحقيقة، في موسم الدرعية، بين الملاكمين العالميين الأمريكي جيك بول والبريطاني تومي فيوري. وأكملت الصحيفة، سيكون لسباق الفورمولا 1 السعودي الكبير 2023 جدة، المحطة الثانية في تقويم موسم 2023 للفورمولا 1، شخصيات بارزة بين الحاضرين، على الرغم من أن أحد أبرز الحضور سيكون حضور النجم البرتغالي كريستيانو

# دور رياضة الجري في تحسين وظيفة القلب

يوفر هذا الوقت فقط ويعزز لياقتك القلبية، يمكن أن يؤدي أداء تمرين HIIT إلى حرق سعرات حرارية أكثر من تمرين الحالة الابتدائية، ويحسن الأداء الرياضي لدى الرياضيين المهرة أو المدربين؛ يمكن أن يساعد تضمين فترات العدو السريع في روتين اللياقة العامة بشكل عام على تعزيز الأداء الرياضي. وفقا لدراسة في مجلة أمريكية، تمكن العدائون المدربون من تحسين كل من القدرة على التحمل والأداء اللاهوائي بعد أسبوعين من التدريب على فترات الركض، ويحافظ على كتلة العضلات، ويتكون جسمك من النوع الأول، وألياف العضلات من النوع الثاني، وتقوم بتجنيد النوع الأول، وهو الألياف العضلية البطيئة، فعند الجري لمسافات طويلة تتحمل نوبات أطول من أمراض القلب. النوع الثاني، أو الألياف العضلية السريعة هي ما تستخدمه عند الركض، فوفقا للمجلس الأمريكي للرياضة، فإن الألياف من النوع الثاني هي التي تعزز تعريف العضلات وتعطي ساقيك مظهرا نحيفا. بالإضافة إلى ذلك، نظرا لأن ضمور الألياف من النوع الثاني مع تقدمك في العمر، يمكن أن يساعد أداء فترات الركض في الحفاظ على كتلة العضلات الهزيلة التي تفقد غالبا مع تقدم العمر. نظرا لأن تدريب العدو يتطلب دفعات سريعة من الطاقة في حالة لا هوائية، تقول فاييت أنك ستختبر تعزيزا لقوتك وسرعتك، عندما تزيد عتبة اللاهوائية الخاصة بك كما تفعل مع تدريب العدو، يشير فاييت إلى أن هذا يسمح لجسمك بالعمل بجد لفترة أطول من الوقت. تماما مثل أي تمرين، هناك بعض الاحتياطات التي يجب مراعاتها قبل تجربة تمرين العدو السريع، ولا تعد التدريبات ذات الكثافة العالية والأسلوب الباليستي مثل فترات الركض على المضمار أو جهاز المشي مناسبة للأشخاص الذين يعانون من إصابة في الهيكل العظمي أو أساس عضلي ضعيف أو أنماط حركة غير مناسبة. ومع ذلك قد يتمكن الأشخاص الذين يعانون من هذه الظروف من الاستفادة من الركض المنخفض التأثير من خلال ممارسة الرياضة على دراجة داخلية أو ملعب بياضوي الشكل أو الركض في المسبح، الركض السريع على مضمار يوفر سطحاً أنعم، إذا كان لديك مضمار مسطح بالقرب منك ففكر في عمل عدو سريع هناك. تحتوي بعض مرافق اللياقة البدنية على مسارات داخلية يمكنك استخدامها، وبغض النظر عن التضاريس، تأكد من أن لديك حذاء جري داعم لأداء الركض، بالإضافة إلى ذلك يجب على أي شخص يعاني من مشاكل تتعلق بالقلب التحدث مع طبيبه قبل تجربة العدو. بالإضافة إلى ذلك قد يستفيد الأشخاص الجدد في التمرين من العمل مع مدرب لتصميم برنامج محكم، ويمكن للمدرب تخصيص روتين يناسب مستواك والإشارة إلى أي أخطاء ترتكبها باستخدام أسلوبك. وبعد دمج العدو السريع في روتين التمرين طريقة فعالة وفعالة لتدريب نظامك اللاهوائي، وحرق السعرات الحرارية، وتحسين كتلة العضلات الهزيلة في ساقيك، نظرا لأن هذه الأنواع من التمارين صعبة للغاية، يجب عليك فقط إجراء فترات العدو من يومين إلى ثلاثة أيام في الأسبوع، وإذا كنت تشعر بالآلم أو الانزعاج أو صعوبة التنفس أو الشعور بالإغماء، توقف عما تفعله، وتحدث إلى طبيبك إذا استمرت هذه الأعراض في الحدوث.

تمارين العدو هي إضافة رائعة لتدريب القلب والمقاومة، ويمكنك تخصيصها بناء على الوقت ومستوى اللياقة البدنية والشدة والمساحة المتاحة لممارسة الرياضة، لمساعدتك في البدء اليك بعض النصائح والأمثلة عن تمارين المبتدئين والمتوسطة إلى المتقدمة. وعندما يتعلق الأمر بإضافة تمارين العدو السريع إلى روتين لياقتك، فإن القاعدة العامة هي أن تبدأها ببطء، بعبارة أخرى لا تضيف الكثير في وقت متقارب، أنت تريد السماح لجسدك بالتكيف مع الكثافة الأعلى وإعطاء نفسك وقت راحة كاف بين التدريبات. ومن بين النصائح لتصميم تمرين العدو المبتدئ، ابدأ دائما بالاحماء، حيث عليك البدء بتمارين ديناميكية أو المشي السريع أو الركض الخفيف لتخفيف عضلاتك للعمل الذي على وشك الحدوث، والتخضير للتمرين، ابدأ بقطاعات سباق أقصر، متبوعا بمضاعفة مدة الاسترداد، أو أكثر إذا لزم الأمر، على سبيل المثال عدو 30 ثانية بسرعة 80 في المائة من مجهودك الأقصى متبوعا بـ 60 إلى 120 ثانية من التعافي، والتي يمكن أن تشمل الراحة الكاملة أو المشي السريع أو الركض الخفيف، وامنح نفسك وقتا للتعافي، ولا تتوقف مباشرة بعد التمرين الصعب، أو أي تمرين، خذ وقتا للركض أو المشي والتمدد بينما ينخفض معدل ضربات قلبك. قم بتسخين جسمك لمدة خمس دقائق مع المشي أو الركض الخفيف أو التمدد الديناميكي، اجعل السرعة معتدلة عند بداية العدو، حوالي 50 إلى 60 بالمائة من مجهودك الأقصى، ثم عدو سريع لمدة 30 ثانية. سواء كنت قد أتقنت سباقات المبتدئين، أو لديك بالفعل خبرة في هذه الأنواع من التدريبات، فإن زيادة الكثافة من خلال معالجة الوقت هي طريقة فعالة لنقل تمارين العدو إلى المستوى العالي. بمجرد أن تكون جاهزا للتقدم في تمارين العدو، يجب تغيير مدة العدو وتقليل وقت الاسترداد، على سبيل المثال ارجع إلى تمرين المبتدئين لمدة 30 ثانية بنسبة 80 في المائة من مجهودك الأقصى متبوعا بـ 60 إلى 120 ثانية من الاسترداد، يمكنك زيادة وقت الجري إلى 45 ثانية، مع استرداد 60 إلى 120 ثانية، أو 30 ثانية من العدو السريع مع 60 إلى 90 ثانية من التعافي. إذا كنت لا تزال غير متأكد من إضافة فترات السباق إلى روتين التمرين، ففكر في بعض هذه الفوائد الرئيسية، كالكفاءة التي تساعدك على إضافة العدو السريع على أي تمرين على الاستفادة من التدريب عالي الكثافة، ويقترن هذا النوع من التمرينات بفترات أكثر كثافة مع فترة استرداد منخفضة إلى متوسطة الشدة. لا

## أنواع تمارين المقاومة

تعتبر رياضة وزن الجسم هي مجموعة من تمارين المقاومة التي تستخدم وزن الجسم نفسه والجاذبية الأرضية وأقل قدر ممكن من الأجهزة الرياضية ولا تستخدم أوزانا للرفع، وذلك لمساعدة المتدرب في السيطرة على جسده، والتحكم بعضلاته، وتحفيز العضلات وخاصة الحركية منها لاكتسابها القوة، والتناسق، والرشاقة اللازمة. وتعتمد تدريبات هذه الرياضة على تحقيق التوازن بين القدرة العضلية ومرونتها، والكفاءة العقلية لتحفيز الجسم للوصول إلى الحد الأقصى من اللياقة البدنية. فجميع هؤلاء يمارسون هذه الرياضة، ومن أبرز تدريباتها تمرين الضغط، وتمرين رفع الجسم حتى مستوى الأكتاف، وتمرين رفع الجسم حتى مستوى الذقن، وتمرين الترقصاء، وتمرين تقوية عضلات البطن، والظهر، والأكتاف، والصدر، وغيرها الكثير، حيث تستهدف تمارين الرياضة التجميلية كل عضلات الجسم تقريبا. أثبتت هذه التمارين بأنها من الضروريات للجسم وللإنسان، فهي ترفع معدل دقات القلب وبالتالي تزيد من حرق الدهون والسعرات الحرارية في الجسم. كما تتميز هذه الرياضة بأنها تساهم في زيادة الحركات الميكانيكية وإجراء الكثير من التغيرات المستمرة في التمارين من أجل تحقيق أفضل مكاسب ممكنة من زوايا مختلفة. كما أنها أكثر أمانا وأكثر وظيفية، بل إنها تجعل الجسم أكثر توازنا وعمقا من تمارين رفع الأثقال مع زيادة المرونة والتوازن، فهي أيضا تحسن اتصال الدماغ مع الجسم وهذا يؤدي إلى صحة نفسية إيجابية. هذا النوع من الرياضة هو من الأمور الضرورية للحفاظ على صحة الجسم وعافيته، نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في تنشيط الدورة الدموية والتخلص من الدهون الضارة في الجسم. كما تساهم هذه الرياضة في الوقاية من العديد من الأمراض وتمنح الإنسان القدرة على التركيز وتقلل من نسبة التشنج الذهني بشكل كبير. تتضمن تمارين الرياضة مجموعة من الفوائد والمميزات، نورد تاليا بعضا منها بناء على الكتلة العضلية وذلك دون رفع أوزان، حيث تستهدف مجاميع عضلية مختلفة في الجسم في نفس الوقت. يستثنى من ذلك لاعبو كمال الأجسام حيث لا تعطينا الرياضة التجميلية الحجم الهائل للعضلات الذي يرغبون به. زيادة قوة الجسم وقدرته على التحمل، حيث يتحتم على المتدرب تكرار التمرينات مرارا حتى يتعب ثم يريح عضلاته طوال الليل ليعيد الكرة اليوم التالي ولكنه يستغرق وقتا أطول ليشعر بالإنعاش، وهكذا يكون قد طور قدرة عضلاته على الاحتمال بما في ذلك عضلات جهازه الدوري. عدم حاجة المتدرب إلى أجهزة أو معدات خاصة أو حتى أماكن مخصصة للتمرين كالملاعب، فكل ما يحتاجه هو وزن جسمه نفسه وأي أدوات متوفرة حوله في المنزل، لذا لا يضطر المتدرب إلى إلغاء التمرين بسبب بعد المسافة بينه وبين صالة الرياضة أو قلة التقود، فلا قيود تعوقه عن بناء جسده، بالامكان التدرب في أي مكان وأي وقت. المساعدة على تخفيف الوزن، حيث ترفع تمارين الرياضة التجميلية من معدل الحرق حتى بأوقات الراحة كما تزيد من ضربات القلب وسرعة التنفس لما فيها من تمرينات هوائية. لا داع للالتزام بروتين غذائي صارم، وإنما يلزم فقط المداومة على بعض التدريبات لتقليل الوزن باعتدال. سرعة الشفاء من الإصابات التي يمكن أن تنجم عن ممارستها مقارنة بأنواع التمرينات الأخرى التي تعتمد على رفع الأوزان، فالمتدرب يختار التمارين المناسبة له، ويحدد درجة صعوبتها، ويريح جسده بالوقت المناسب، وأثناء الليل تتعافى العضلات لتبدأ بالاستجابة للتمرين مرة أخرى، وزيادة مرونة الجسم، إذ من الضروري البدء بتمارين الاستطالة قبل التدريب وبعده أيضا. سهولة ممارستها من قبل المبتدئين، ويمكن للمتدرب تطويرها بما يلائمه، فعلى سبيل المثال يمكنه زيادة صعوبة تمرين الضغط بأدائه بيد واحدة أو زيادة العدا، وهكذا في أي تمرين آخر، وكذا تطوير التواصل بين الجسم والعقل ليعملا بتناغم سويا وينفس الكفاءة لتحقيق القوة، والرشاقة، والمرونة، والسرعة اللازمة. كما تساعد على حرق سعرات حرارية أكثر من التمارين المنشطة للقلب حيث أنها تستهدف عددا أكبر من المجموعات العضلية لأداء هذه التدريبات، وتزيد من الثقة بالنفس والاعتداد بها، ولا تشكل ضغطا كبيرا على المفاصل مقارنة برفع الأوزان، بل بالعكس تزيد من ليونتها، كما تجعل جسم الممارس يتمتع بالتناسق العضلي الطبيعي الشكل، لأن كل العضلات شاركت بالتدريب، وتضاعف من سعة استيعاب الجسم للأكسجين للحد الأقصى وبالتالي تساهم في خفض ضغط الدم وترفع معدل إفراز الأندورفينات المسؤولة عن إزالة التوتر.

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**المدير العام: **مجدوب بن صالح**

■ ملاحظة: كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

■ الطبع: SAMPRAL

TD DIFFUSION  
COMMUNICATION

■ رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

■ الفاكس:

023-78-57-70

■ الهاتف:

0541-76-26-27

■ العنوان:

مستشفى القبة - زاهون - قاريدي عمارة ب رقم 05 - الجزائر-

■ البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com





# Protellisse

Répond a vos besoins de Soins & Beauté

الرائع في الذهبى لـ «دزاي» ر سبور



Protellisse  
Répond a vos besoins de Soins & Beauté

protellisse