



مدرّب نادي ليل الفرنسي:

آدم وناس
لاعب مهم
ونتمنى
عودته قريباً



بعقـد يمتد لأربع سنوات
مقابل 4 مليـون أورو

"سان غيـلاواز"
يتوصل إلى اتفاق مع
"لوغانو" لضم عمورة



بن رحمة
يخيّب في أول ظهور
له بـ"البرميرليغ"
ويتعرض للانتقادات

لجنة
الترشيحات
تمدد آجال
استلام
الملفات إلى
غاية
27 أوت

مورينيـو
يقرر حماية
عـوّار بطريقته
الخاصة ويثير
الاستغراب



يومية رياضية جزائرية

الإثنين 14 أوت 2023 الموافق 27 محرم 1445 هـ العدد: 777 الثمن: 30 دج

روراوة مرشح بقوة لتسيير "الضاف"
في المرحلة المقبلة

عودة الحاج



**حفيظ دراجي: "روراوة سيقود المرحلة
المقبلة وصادي يخلفه في انتخابات 2025"**

في حوار له مع قناة "سبيتار"
عبر اليوتيوب، بن ناصر:

"سبيتار مركز طبي عالمي،
أشكر الجميع على الدعم
وبمشيئة الله
سأعود بكل قوة"



بعد إعلان الاتحادية عن تمديد مهلة إيداع الملفات إلى غاية 27 أوت

روراوة مرشح بقوة للعودة إلى رئاسة "الفاف"

أعلنت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، عن تمديد الأجل لتقديم ملفات الترشيح لرئاسة "الفاف" إلى غاية 27 أوت الجاري، بعدما كان مقررا أمس قبل الساعة الرابعة مساءً، وأوضحت "الفاف" في بيان لها على موقعها الرسمي: «بعد التشاور مع لجنة الترشيحات على مستوى الاتحادية برئاسة علي مالك، ومن أجل تمكين الأشخاص الراغبين في الترشيح لإيداع ملفات الترشيح، يعلم الأمين العام للاتحادية منير ديبشي أن آخر أجل لتقديم ملفات الترشيح قد مدد لغاية يوم الأحد 27 أوت الجاري حتى الساعة الرابعة بعد الزوال (16:00 س)»، وتبعاً لهذا التغيير فإن الرزنامة الجديدة لانتخابات رئاسة "الفاف" ستؤجل ويتم الإعلان عنها في الأيام القليلة المقبلة. وكان 3 مترشحين يستعدون لدخول معترك الرئاسة، وفي مقدمتهم العضو السابق لـ "الفاف" وليد صادي، إلى جانب مدرب المنتخب الوطني السابق مزيان إيفيل، ورئيس الرابطة المحترفة عبد الكريم مدوار، غير أن المعطيات الحالية ستقلب الموازين وتساهم في دخول أسماء جديدة لسباق الترشيح. ويرى المتابعين أن القرار الجديد للجنة الترشيحات من شأنه أن يفتح المجال لبعض الأسماء التي لم تعلن عن نواياها لخلافة جهيد زفيزف، في سيناريو يبدو غريباً ينذر بحدوث مفاجأة كبيرة الأيام المقبلة، يعود إثرها الرئيس السابق محمد روراوة إلى الواجهة لإكمال ما تبقى من عمر العهدة الأولمبية وإعادة ترتيب شؤون البيت الكروي الجزائري.

"روراوة لتسيير المرحلة المقبلة وصادي خليفة له"

وكشف الإعلامي والمعلق الجزائري حفيف دراجي في مقال له بموقع "الجزائر الآن" أن تمديد أجال الترشيحات أدى إلى طرح عديد التساؤلات ومزيد من التكهنات في الأوساط الكروية والإعلامية عن السيناريو المتوقع خلال الأيام المقبلة خاصة بعد إقناع محمد روراوة بضرورة الترشيح لإنقاذ ما يمكن إنقاذه خلال الفترة المتبقية من عمر العهدة الأولمبية التي تنتهي بداية 2025، ومن ثم تحضير وليد صادي لتسلم المشعل، قبل أن يضيف: «مصادر مقربة من الرئيس السابق محمد روراوة أكدت اقتناع الرجل بضرورة العودة لإعادة ترتيب البيت الذي تم تهديمه في ظرف ست سنوات مر عليه ثلاث رؤساء أفق أولهم 700 مليار سنتيم، بل ترك ديونا فاقت 300 مليار سنتيم، وكتلة أجور سنوية تجاوزت 70 مليار سنتيم، وترك آخرهم ديونا إضافية خلفها تنظم بطولة إفريقيا للمحليين الذي كلف الخزينة 220 مليار سنتيم، لا يزال نصفها ديون متراكمة على الرئيس الجديد أن يجد مصادر تمويل لتسديدها، و مصادر دخل جديدة لمواجهة تحديات المشاركة في نهائيات كأس أمم أفريقيا في يناير المقبل وتصفيات كأس العالم التي تنطلق شهر نوفمبر القادم، وتحديات أخرى في مجال التكوين والتنظيم، وإعادة تأهيل مركز سيدي موسى لتحضير المنتخبات الذي تحول إلى مزرعة». وتابع المعلق الجزائري بقنوات "بين إن سبورت" القطرية: «كل المؤشرات توحي بأن تمديد موعد تقديم الترشيحات يصب في صالح التصور الجديد الذي أفضى إلى إقناع واقتناع بضرورة العودة إلى تجربة روراوة وخبراته وقدراته في التسيير رغم تقدمه في السن، وصعوبة المهمة التي زادت تعقيدا تراكمات ممارسات عصابات مافياوية عاشت في الكرة فساد، وعيشت بأموال الاتحادية»، وأشار حفيف دراجي إلى أن السلطات العمومية اقتنعت هذه المرة بضرورة استعادة زمام أمور الكرة من خلال محاسبة المقصرين ومرافقة رئيس اتحاد، يدرك جيدا ما ينتظره من مهام صعبة ومعقدة في الداخل والخارج بسبب سوء الاختيار وسوء التسيير وانعدام الرقابة.

عبد المجيد



وست هام ضيع نقطتين بعدما تعادل مع بورنموث

بن رحمة يخيب في أول ظهور له بـ"البرميرليغ" ويتعرض لانتقادات

تعرض الدولي الجزائري سعيد بن رحمة، انتقادات لاذعة من اللاعب السابق لوست هام يوناتيد توني غايل، عقب المستوى الذي ظهر به في افتتاح الموسم الجديد، عندما واجه "الهامرز" فريق بورنموث في الجولة الأولى من الدوري الإنجليزي الممتاز، وتعادل خارج ملعبه بنتيجة (1-1). وتعثر نادي وست هام يوناتيد في أول ظهور له بالموسم الجديد، حينما تعادل على ملعب بورنموث، في وقت كان باستطاعته الفوز واقتناص النقاط الثلاث بالنظر للكم الهائل من الفرص الضائعة، وقد شارك نجم "الخضر" سعيد بن رحمة أساسيا في جميع أطوار المباراة، لكنه لم يقدم أداء كبيرا، ما جعله عرضة للانتقاد خاصة وأن الأنتظار كانت موجهة إليه وجماهير "الهامرز" تعول عليه من أجل تقديم موسم كبير محليا وقاريا بعدما تمكن الفريق من حصد لقب دوري "المؤتمر الأوروبي" الموسم الماضي. وكشف موقع "هامرز نيوز" الذي يهتم بأخبار وست هام، أن سعيد بن رحمة قد خيب في أول جولة من "البرميرليغ"، وأصاب الجماهير بإحباط شديد بالنظر لما كان منتظرا منه، لاسيما بعد تضيق نقطتين كانا في المتناول بالرغم من النتيجة الإيجابية والعودة بالتعادل من خارج ملعبهم، مضيفا أن عشاق "الهامرز" متفائلون بالمستقبل بتواجد الوافدين الجدد على غرار إدسون ألفاريز، ولخص نوبل غايل أداء بن رحمة موجها له نصائحا من أجل تحسين مستواه في المستقبل، ومعترفا في ذات الوقت بمهاراته، حيث قال أثناء تعليقه على مواجهة بورنموث في قناة "سكاى سبورت": «بن رحمة دائما متردد في اتخاذ قراراته واللمسة الأخيرة، عادة ما يكون وجهها لوجه مع لاعب، إما أن تتوغل إلى الداخل وتسد نحو المرمى أو تقوم بتوزيع الكرة عرضيا، أسلوبك يجعل الفرص تتلاشى». وعانى بن رحمة الموسم الماضي من عدم استقراره في التشكيلة الأساسية لديفيد مويس، لكنه أصبح لاعبا مهما في المرحلة الأخيرة من الموسم، وأسهم بشكل كبير في تتويج وست هام بلقب دوري المؤتمر الأوروبي في الموسم الماضي على حساب فيورنتينا الإيطالي حين سجل الهدف الأول من ركلة جزاء في الفوز (2-1)، كما قدم موسما محترما في الدوري الإنجليزي.

عبد المجيد

مدرب نادي ليل
الفرنسي:

آدم وناس لاعب مهم ونتمنى عودته قريبا

أبدى مدرب نادي ليل الفرنسي، باولو فونسيكا أمله في عودة اللاعب الدولي الجزائري آدم وناس سريعا إلى الملاعب، وذلك بعد غيابه عن الجولة الافتتاحية من الدوري الفرنسي لناديه أمام نيس يوم الجمعة الماضي. وأكد التقني البرتغالي، أهمية متوسط ميدان "الخضر" بالنسبة لنادي ليل، وهو الذي غاب عن أول لقاء رسمي في الموسم الحالي بسبب معاناته من إصابة عضلية تعرض لها خلال مواجهة الودية أمام برينتفورد الإنجليزي الأسبوع الماضي، مشيرا أن يدخل ضمن مخططاته خلافا لما تم تداوله في الصحافة الفرنسية مؤخرا حول رغبة إدارة ليل في بيع عقده لأحدى الأندية السعودية بسبب إصاباته المتكررة. وقال فونسيكا في تصريحات له عقب نهاية اللقاء الذي انتهى بالتعادل الإيجابي بهدف لمثله، أن آدم وناس مهم جدا ويبتظر عودته إلى المنافسة الرسمية، وتابع في رده بخصوص سؤال حول غياب مهاجمه محمد بايو، «إنه ليس جزءا من خطة لعبنا لهذا الموسم، كان هناك كذلك غياب آدم وناس، وهو لاعب مهم للغاية بالنسبة لنا. أتمنى أن يعود قريبا». و جدير بالذكر أن آدم وناس أعلن عن عودته إلى التدريبات مع نادي ليل هذا الأسبوع بعد تعافيه من الإصابة، وهو ما يعني أنه سيكون متاحا للطاقت الفني خلال الجولة الثانية المقرر إجراؤها يوم الأحد المقبل أمام نادي نانت.

عبد المجيد

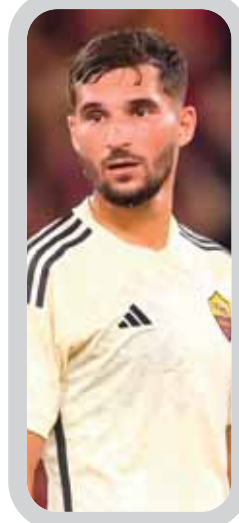
نجم "الخضر" يؤكد جاهزيته لانطلاق "الكالتشيو"

مورينيو يقرر حماية عوار بطريقته الخاصة ويشير الاستغراب

يوصل البرتغالي جوزيه مورينيو مدرب نادي روما الإيطالي، خرجاته الغربية والمثيرة للجدل، بعدما فاجأ الدولي الجزائري حسام عوار، بقرار إخراجه من الميدان ومقضلا إنهاء المباراة بعشرة لاعبين، خلال اللقاء الودي الأخير الذي جمع "الذئاب" بنادي باريتزان تيرانا الألباني شهرة أول أمس. وفي الدقيقة 79 من المباراة، تلقى حسام عوار توجيهات من المدرب جوزيه مورينيو من أجل الخروج من أرضية ملعب "إير ألبانيا"، ضمن اللقاء الودي الذي فاز به روما على صاحب الأرض والجمهور باريتزان تيرانا الألباني بنتيجة (2-1)، حيث فضل البرتغالي إكمال المواجهة بعشرة لاعبين بعدما استهلك جميع التغييرات السبعة المتفق عليها، وهي الخطوة التي تعجب لها الجميع خاصة نجم "الخضر" الذي ظهر مستغربا قرار إخراجه دون سبب واضح، قبل أن يضرب على كتفه ويشير له الموقف بكلمات مقتضبة هدأت من روع الدولي الجزائري. واستغل النادي الألباني التفوق العددي بعد خروج عوار وقص الفارق بعدما كانت النتيجة تشير إلى (2-0) لصالح نادي العاصمة الإيطالية، وتناقلت

وسائل الإعلام الأوروبية والإيطالية ما حدث لعوار من طرف مورينيو، كما انتشر فيديو للقطعة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كشفت صحيفة "كورييري ديلو سبورت" الإيطالية، بأن السبب الرئيسي وراء تغيير حسام عوار كان رغبة مورينيو في حمايته من التدخلات القوية التي تعرض لها، وعدم المجازفة به قبل أسبوع فقط عن انطلاق "الكالتشيو"، في إشارة واضحة من المدرب على أن نجم ليون السابق سيكون من أهم عناصر "الذئاب" وتوقعات بمشاركته أساسيا في الجولة الأولى أمام ساليترتانا، لاسيما بعد الأداء المقتنع الذي قدمه خلال المواجهة الودية الأخيرة وفي عموم مرحلة التحضيرات.

عبد المجيد



في حوار له مع قناة "سبيتار" عبر اليوتيوب ، بن ناصر :

"سبيتار مركز طبي عالمي ، أشكر الجميع على الدعم وبمشيئة الله سأعود أقوى"

بالهدوء في كل مرة يأتي إليها و قال : " هذه ليست المرة لأولى التي أזור فيها قطر ، في الحقيقة هذه زيارتي الخامسة ويشمل ذلك ثلاث زيارات كنت قد قمت بها إلى هنا مع المنتخب الوطني الجزائري ، وحضرت مرة لقضاء عطلتي " ، وأضاف : «تعجيني قطر حقاً لأنني أشعر فيها بالهدوء ، أيضاً أنا وعائلتي نشعر بسعادة غامرة عند حضورنا إلى هنا»

"رسائل الدعم تسعدني وساعود للعب في أقرب وقت"

وفي سؤال حول رسائل الدعم من ميلان والجزائر بعد الإصابة التي تعرض قال بن ناصر في هذا الصدد : « كما هو الحال دائماً ، وبالأخص منذ أن تعرضت للإصابة تلقيت الكثير من الرسائل من مشجعي ميلان ومشجعي المنتخب الجزائري ، ومن الناس عامة ، ويسعدني ذلك لأن دعمهم يساعدني لأصبح أقوى ، وتابع : « في بعض الأحيان عندما لا تسير الأمور كما ينبغي ، لا يهتم الناس بشكل كبير ، ولكن لدعم الذي تلقينته كان مفاجأة سارة بالنسبة لي ، فمعظم المحيطين بي بدعموني بشدة ، يسعدني ذلك ويثقل صدري ، وواصل : «عندما لا أكون في الملعب ، قد لا يتحدث الناس بالضرورة عني ولكن الرسائل التي ألقاها منهم تسعدني جداً ، أنا أشكرهم على اهتمامهم ، وبمشيئة الله سأعود للعب في أقرب وقت ، والأهم سأعود بكل قوة» .

"أنا متين للناف لقد اهتموا بجميع الأمور التنظيمية"

وفي الأخير وجه بن ناصر شكره للناف قائلا : «أريد أن أتقدم بالشكر للاتحاد الجزائري لكرة القدم الذي تربطه اتفاقية شراكة مع سبيتار ، لقد اهتموا بجميع الأمور التنظيمية عندما قررت الحضور إلى هنا . وجاء التحاق بن ناصر بمستشفى "سبيتار" على أمل تجهيزه المبكر للعودة إلى المنافسة ، من أجل العودة أيضاً إلى منتخب الجزائر قبل انطلاق كأس أمم أفريقيا 2023 بكونت ديفوار بداية العام المقبل ، في ظل أهميته الكبيرة في حسابات جمال بلماضي ، والتي تعد غير قابلة للنقاش لدى الجماهير الجزائرية التي تعلق عليه آمالا كبيرة في

من "الكان" .
وسيم

خصص الدولي الجزائري ، اسماعيل بن ناصر ، متوسط ميدان اسي ميلان الإيطالي القناة الرسمية لمصلحة سبيتار عبر اليوتيوب حوار تطرق فيه للحديث عن رحلته العلاجية بقطر ، حيث ، أكد أن هذا المستشفى هو المكان المثالي للعلاج مشيدا بالخدمات التي يوفرها كما وجه بن ناصر رسالة شكر لمشجعي ميلان والمنتخب الوطني إضافة للاتحاد الجزائري على الدعم الكبير له .

"أعتقد بأن سبيتار هو الخيار الأمثل لعلاج إصابتي"

أكد بن ناصر أن مستشفى سبيتار هو الصرح المثالي للعلاج بالنسبة إليه وذلك لعدة اعتبارات قائلا : « بالطبع لقد قصدت سبيتار لأنني أعاني من إصابة طويلة الأمد ، وأعتقد بأن سبيتار هو الخيار الأمثل لعلاج هذه الإصابة . وأضاف : «كان اختياري لسبيتار مبنيا على مقابلات كنت قد شادتها منذ وقت طويل ، مع لاعبين ، ومدربين ، وأطباء ، وغيرهم ، بما في ذلك مقابلات مع لاعبين كانوا قد حضروا إلى هنا للتحاق من إصاباتهم» .

"خبرة الأطباء وجودة المرافق شجعتني على الحضور الى هنا"

وتحدث متوسط ميدان "الخضر" عن سبب اختياره مستشفى سبيتار قائلا : « حسنا ، لقد حضرت إلى هنا لأنني كنت أبحث عن المكان الأمثل ، الذي تجد فيه أفضل المرافق وأفضل الأطباء ، كذلك وجدت بأن الجو العام جيد هنا ، ما شجعتني على اتخاذ قرار بالعودة إلى سبيتار ، أنا سعيد بوجودي هنا في سبيتار . وأضاف : « عندما وصلت عند الاستقبال ، وعندما رأيت الخدمات التي يقدمها هذا المركز ، والمدينة الرياضية ، لم أكن أدرك بأن كل ذلك موجود هنا ، تتوفر هنا جميع الخدمات ، والأطباء ، وأخصائي العلاج الطبيعي ، مثلا إذا احتجت مقابلة أخصائي طب القدم ، أحجز موعدا وأقابله وإذا احتجت مقابلة أخصائي التغذية أفعل نفس الشيء هنا تجد هنا كل ما تحتاج إليه . وتابع في السياق نفسه : « جميع العاملين هنا مؤهلون ، وهم من جنسيات متعددة . تشعر هنا بالدفع ، ويبدو المكان وكأنه يضم العالم بأكمله ، الجو مبهج هنا في سبيتار» .

"أسباير زون مكان استثنائي بحق"

وأعرب "ايسما" عن إعجابه بأسباير زون التي زارها لأول مرة خلال فترة إقامته بقطر قائلا : « تؤكد زيارتي هذه كل ما توقعته عن سبيتار ، ولكن ما لم أكن أعرفه جيدا من قبل ، هو أسباير زون التي قمت بزيارتها ووجدت بأنها مكان استثنائي بحق» .

"أنا وعائلتي نشعر بسعادة غامرة في كل زيارة لنا إلى قطر"

وأبدى اسماعيل بن ناصر الذي يسابق الزمن للعودة إلى الملاعب مدى إعجابه بدولة قطر مؤكدا أنه يشعر



بعقد يمتد لأربع سنوات مقابل 4 مليون أورو

"سان غيـلواز" يتوصل إلى اتفاق مع "لوغانو" لضم عمورة

توصل نادي سان غيلواز البلجيكي إلى اتفاق مع أفسى لوغانو بشأن التعاقد مع الدولي الجزائري ، محمد الأمين عمورة ، خلال نافذة الانتقالات الصيفية الجارية حسبما كشف عنه تقارير صحفية . وذكر ساشا تافوليري الإعلامي البلجيكي ، في تغريدة له على صفحته الرسمية "تويتر" ، أمس الأحد ، أن نادي سان غيلواز و لوغانو توصلا إلى اتفاق بشأن انتقال اللاعب مقابل 4 مليون أورو ، إضافة إلى مكافأة لمهاجم "الخضر" مشيرا إلى أن هذا الأخير سيمضي على عقد لمدة أربع سنوات قادمة . وقال تافوليري المتابع لأخبار الانتقالات ، إن محمد الأمين عمورة سيكون متواجدا ببروكسل خلال 24 ساعة المقبلة لاجتياز الفحص الطبي تمهيدا لترسيم انتقاله إلى سان غيلواز . وتابع عمورة بشكل ملفت للانتباه مع فريقه لوغانو السويسري ، الموسم المنقضي ، رغم عدم مشاركته بالنظام كلاعب أساسي وهو ما جعله محل أنظار العديد من الأندية التي تريد الاستفادة من خدماته . يشار ، أن نادي يونيون سانت غيلواز سيكون على موعد مع لعب تصفيات دوري المؤتمر الأوروبي ، حيث ، سيلقي منافسه لوغانو وهي المباراة التي ستكون خاصة بالنسبة للمهاجم الجزائري محمد الأمين عمورة القريب من الانضمام إلى سان غيلواز .

وسيم

بعد محيوص

لوصيف سيلتحق بنادي إيفردون سبور السويسري

سيلتحق الدولي الجزائري ، هيثم لوصيف ، بنادي إيفردون سبور السويسري في صفقة انتقال حر بعد انتهاء عقده مع اتحاد الجزائر الذي توج معه بكأس الكونفدرالية الأفريقية لكرة القدم . وقد أكدت سفارة سويسرا بالجزائر ، أمس الأحد ، هذا الخبر و ذلك على صفحتها الرسمية "فايسبوك" حيث كتبت ما يلي : "بعد أيمن محيوص ، هيثم لوصيف ، لاعب دولي جزائري آخر يلتحق بسويسر سيلعب المدافع أيضا لنادي إيفردون سبور الموسم المقبل" . و سيكون لوصيف ثاني لاعب في صفوف فريق إيفردون بعد زميله في اتحاد الجزائر ، أيمن محيوص المنضم حديثا إلى النادي السويسري .

وسيم

ماركو

رويس يعترف بجودة بن سبعيني ويتوقع منه تقديم الكثير لدورتموند

أشاد ماركو رويس لاعب بوروسيا دورتموند الألماني بإمكانات زميله بالفرق ، رامي بن سبعيني ، مشيرا إلى أن المحترف الجزائري يمتلك وأوضح رويس في تصريحات لقناة دورتموند عبر اليوتيوب قائلا : "رامي بن سبعيني ؟ أظهر مستوى جيد منذ اليوم الأول للتدريبات معنا" . قبل أن يضيف : «هو هادئ جدا مع الكرة و يمتلك تقنيات ممتازة» .

وواصل : «أعتقد أنه قادر على تقديم الكثير لدورتموند» . جدير بالذكر ، ساهم الدولي الجزائري ، رامي بن سبعيني ، في تأهل فريقه بوروسيا دورتموند إلى الدور الثاني من كأس ألمانيا بعد الفوز الذي حققه ناديه بسداسية لهدف على حساب مضيفهم شوت مينز . وبرز مدافع "الخضر" بقوة في الدقيقة 35 ، أين منح تمريرة حاسمة جاء عل أثرها الهدف الثالث لدورتموند بواسطة هالر .

وسيم



إدارة "الأهلي" تجتمع بقندوسي وتطالبه بحسم موقفه من الإغارة

أكد موقع "الأهلي أونلاين" ، أن مسؤولي القلعة الحمراء طالبوا اللاعب الجزائري أحمد قندوسي ، بحسم ملف إغارته خلال الساعات المقبلة ، وعدم الانتظار أكثر من ذلك ، في ظل تحركات النادي حاليا لجلب مهاجم أجنيبي ، وقال المصدر نفسه إ أمير توفيق مدير التعاقدات بالنادي الأهلي ، عقد اجتماع مع قندوسي خلال الساعات الماضية ، من أجل حسم إعارته لصفوف سيراмиكا كليبواترا . من جهته وحسب الموقع المتابع لأخبار الأهلي ، فإن أحمد قندوسي رفض العودة إلى الجزائر ، واستجاب لرغبة مارسيل كولر في الخروج معازا لأي ناد مصري . وأشار المصدر ذاته ، أن عرض نادي سيراмиكا هو الأفضل بالنسبة لضم أحمد قندوسي حتى نهاية الموسم الجاري ، في ظل مطالبة اللاعب ووكيل أعماله بالحصول على نفس الراتب السنوي الذي يتقاضاه من الأهلي . وكانت الفترة الماضية قد شهدت خروج أحمد قندوسي من حسابات التقني السويسري مارسيل كولر لأسباب فنية . عرض سيراмиكا كليبواترا لضم قندوسي ليس الوحيد ، حيث ، وصل إدارة نادي الأهلي العديد من العروض من فرق ناشطة في مصر على غرار فاركو وفريق العربي الكويتي .

وسيم

شارك بديلا بداية من الدقيقة 70

شايب ينفذ تولوز للفوز على نانت بتمريرة حاسمة رائعة

قاد الدولي الجزائري ، فارس شايب ، فريقه تولوز للفوز على المضيف نانت بنتيجة 2-1 في المباراة التي جمعت بين الفريقين ، أمس الأحد ، في إطار الجولة الأولى من الدوري الفرنسي "الليغ 1" . متوسط الميدان الهجومي للخضر ، كان وراء الهدف الثاني والانتصار الذي سجل في الدقيقة 91 عندما قدم تمريرة حاسمة رائعة لزميله راسموس نيكولايسن الذي استغل هفوة دفاعية من جانب لاعبي الكناري ووضعه الكرة في الشباك . وعرفت المواجهة مشاركة فارس شايب بديلا ، حيث ، نزل إلى أرضية الميدان بدءا من الدقيقة 70 أين عوض زميله موسي ديارا ، فيما سجل مواطنه خوان حجام هو الآخر حضوره فوق المستطيل الأخضر من جانب نانت عند الدقيقة 59 . وبهذا الفوز حصد فريق شايب أول 3 نقاط في الموسم ، في حين فشل حجام ونانت في تحقيق نتيجة ايجابية بميدانه في أول اختبار له بالدوري الفرنسي في موسمه الجديد .

وسيم



البطولة المحلية

شبيبة القبائل

بوزيدي "موبيليس" وفرت لنا كل الإمكانيات للتعاقد مع أفضل اللاعبين

دافع مدرب نادي شبيبة القبائل يوسف بوزيدي عن المستقدمين الجدد في صفوف "الكناري"، مؤكداً أنه عمل على التعاقد مع أفضل اللاعبين المتوفرين في البطولة المحترفة الأولى، بفضل الإمكانيات التي وفرتها شركة "موبيليس" مالكة أغلبية أسهم النادي. وقال بوزيدي في تصريحاته أمس، على هامش الحصة التدريبية التي أجراها الفريق في تريبس تيكجدة تحضيرات للموسم المقبل، أنه كان وراء كل الصفقات التي قام بها الفريق في فترة التحولات الصيفية الجارية، مضيفاً: «هناك بعض الأنصار يطالبوننا بالتعاقد مع أفضل اللاعبين، ونحن بدورنا تعاقدنا مع اللاعبين الذين نراهم الأفضل سواء من الناحية الفنية أو البدنية وحتى الذهنية لأن التربية والخبرة يلعبان دوراً كبيراً». وتابع: «استقدمنا أفضل اللاعبين ولا يجب أن نطلبهم قبل متابعتهم». مشيراً إلى أن الشركة المالكة وضعت الفريق في أحسن الظروف وخاصة من الناحية المادية، حيث وفرت جميع الإمكانيات اللازمة للقيام بميركاتو ناجح، وواصل بوزيدي: «الإمكانيات موجودة، الرئيس وشركة موبيليس وفروا كل الإمكانيات، لكن أين هم اللاعبون؟». وأردف: «أقول للأنصار إذا أخطأنا أن يسامحوني، لكن عليهم بتقبليهم أنا وليس اللاعبين، أنا المسؤول عنهم»، وفي ختام تصريحاته أكد يوسف بوزيدي أن الفريق بإمكانه مقارعة الفرق الكبيرة في الموسم المقبل من الرابطة المحترفة الأولى.

أيمن بن داود: «أسعى للظفر بمكانة أساسية مع الفريق»

أكد الوافد الجديد لصفوف نادي شبيبة القبائل أيمن بن داود أن التريبس الصيفي الذي يجريه الفريق بأعالي تيكجدة يسير بشكل جيد، مؤكداً أنه لم يجد صعوبة كبيرة في التأقلم مع المجموعة. وقال بن داود في تصريحاته للجنة الرسمية للشبيبة، أمس على هامش الحصة التدريبية للفريق: «الإستاد كان جيد، خاصة وأننا نقوم بتدريبات وتدريبات جادة مع المحضر البدني كريم، والطاغم الفني كامل». وواصل: «نحن نسير المرحلة الحالية حتى نقوم بتدريبات اللازمة، حتى نكون جاهزين في بداية الموسم». وتابع: «هناك لاعبين لعبت إلى جانبهم في المنتخب الوطني لأقل من 23 سنة، وأيضاً هناك البعض لعب إلى جانبهم في شباب قسنطينة، والحمد لله كان التأقلم مع المجموعة جد سريع، وأتمنى أن أكون عند حسن ظن الأنصار». وبخصوص أهدافه مع الفريق قال: «أهده في مع الفريق هي أنني انتقلت إلى فريق كبير مثل شبيبة القبائل، وسأعمل على أن أحظى بمكانة أساسية وأن أكون عند حسن ظن الأنصار، الطاقم الفني والإدارة».

شباب قسنطينة يتعاقد مع الكاميروني إينو نكامبي



توصلت إدارة نادي شباب قسنطينة إلى اتفاق نهائي مع الكاميروني، إينو نكامبي للانضمام إلى صفوف الفريق خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، وكان المهاجم الكاميروني قد حل مساء أول أمس، بالجزائر لاستكمال المفاوضات والانضمام بشكل رسمي إلى صفوف "السياسي" في انتظار الإعلان الرسمي عن الصفقة من قبل إدارة النادي، ويطلع المسؤول الأول على العارضة الفنية ليامين بوغرارة لتدعيم صفوف الفريق بأسماء من شأنها تقديم الإضافة المرجوة، وذلك تحسباً للمشاركة في رابطة

الأبطال الإفريقية الموسم المقبل. إلى ذلك، تقترب جماهير النادي القسنطيني، انطلاقاً من عملية بيع التذاكر تحسباً لمواجهة النجم الساحلي التونسي، يوم الجمعة القادم بملعب الشهيد حملاوي، حيث من المنتظر أن يتم طرح التذاكر اليوم على منصة "تذكرتي" فيما وعدت إدارة قوراري الأنصار، بشراء التذاكر وإعادة بيعها في أكشاك الملعب وذلك تضادياً لأي مشاكل قد تحول دون حضور الجماهير في المنافسة القارية. سفيان ع

إدارة الساوره مستعدة لبيع عقد الحمري

كشفت مصادر مقربة من بيت شبيبة الساوره، أن الأخيرة عرضت وثائق المهاجم الدولي أيمن عبد العزيز الحمري للبيع، أمام الأندية الراغبة في الاستفادة من خدماته خلال مرحلة التحولات الصيفية الحالية. وجاء قرار إدارة شبيبة الساوره بعرض الحمري للبيع، عقب الاجتماع الذي جمع اللاعب بالرئيس مامون حمليلي بمقر الفريق، أين وصل الرئيس الجديد لشبيبة الساوره إلى قناعة تامة بعدم رغبة اللاعب في المواصله مع شبيبة الساوره خلال الموسم المقبل.

وكان الحمري قد اشترط خلال الاجتماع الذي جمعه بالرئيس مامون حمليلي، رفع أجرته الشهرية إلى الضعف، مقابل البقاء والمواصله مع الشبيبة حسب ما أكدته بعض المصادر المقربة من بيت "الجاساس"، وهو الأمر الذي رفضه الرئيس مامون حمليلي واعتبر مطلب اللاعب تعجيزياً ومبالغاً فيه، كما فهمه بشكل جيد على أنها رسالة من اللاعب لطلب الرحيل وعدم تجمسه للبقاء والمواصله مع "النسور". و تشترط إدارة حمليلي على الأندية الراغبة في الاستفادة من خدماته، الجلوس إلى طاولة المفاوضات بخصوص قيمة فسخ عقده مع نادي الجنوب الجزائري. سفيان ع



سيقود الفريق في
خرجته الإفريقية
لمواجهة باندل النيجيري

يعيش يشعر في مهامه مع أولمبي الشلف

تعاقدت جمعية أولمبي الشلف مع المدرب عبد القادر يعيش، لقيادة العارضة الفنية للفريق خلفاً لعبد القادر عمراني، الذي غادر منصبه قبل أيامك والتحق بنادي وفاق سطيف.. وكشفت الصفحة الرسمية لأولمبي الشلف على "الفيديو" عن تعيين يعيش بصفة رسمية لتدريب الفريق خلال الموسم الكروي المقبل، حيث شرع المدرب الجديدة في مهامه أمس، وذلك في إطار تحضيرات الفريق للدور التمهيدي الأول لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم. وأضافت أن المدرب الجديد لـ"الشلفاوة" سيرافق أيضاً فريقه إلى نيجيريا حيث ينتظره لقاء الذهاب أمام نادي باندل النيجيري في ذهاب الدور التمهيدي الأول المقرر يوم 19 أوت الجاري. وعلى صعيد ذي صلة، كشفت مصادر مقربة من بيت "الشلفاوة" أن الإدارة ضبقت سفيرة نيجيريا، لمواجهة نادي باندل في ذهاب الدور التمهيدي لكأس "الكاف"، حيث من المنتظر أن تنتقل بعثة إلى نيجيريا لمواصلة التحضيرات هناك، قبل مواجهة منافسها يوم 19 من نفس الشهر. يذكر بأن فريق جمعية الشلف يشارك في هذه المنافسة الإفريقية بفضل تتويجه ماي الماضي بالنسخة السابقة لكأس الجزائر في النهائي الذي جمعه أمام شباب بلوزداد. وفي سياق آخر، عرفت الحصص التدريبية الأخيرة لجمعية الشلف قبل نهاية الأسبوع المنقضي، اكتمال التعداد بشكل تدريجي، فبعد التحاق معظم العناصر التي غابت عن الحصص الأولى واندماج بعض الجدد في صورة المهاجم مولاي الذي تأقلم كثيراً مع الأجواء داخل الفريق، كان الموعد أمس الجمعة مع التحاق المهاجم الطوغولي الجديد أغيانيو، هذا الأخير سجل حضوره لأول مرة بملعب محمد بومرزاق وشارك بصفة عادية في الحصة التدريبية تحت إشراف المحضر البدني، لكي يتدارك التأخر مقارنة ببقية زملائه، قبل حصوله على الضوء الأخضر للاندماج رفقة المجموعة بداية من هذا الأسبوع.

سفيان ع



بعد استفادتهم من أسبوع راحة

"أبناء العقيبة" يستأنفون اليوم تحضيراتهم استعداداً للموسم المقبل

تعود تشكيلة نادي شباب بلوزداد، اليوم إلى أجواء التحضيرات بعد أيام راحة منحها الطاقم الفني سفين فندنبورك للاعبين، عقب المشاركة في البطولة العربية الأخيرة. ومن المرتقب أن يستأنف "أبناء العقيبة" اليوم تحضيراتهم، استعداداً للموسم الكروي المقبل، بعد حظي اللاعبين بأسبوع راحة راحة، عقب العودة من السعودية يوم الـ 6 أوت الجاري، بعد المشاركة المخيبة في البطولة العربية، والتي خرج فيها من دور المجموعات بنقطة وحيدة. وسيعمل الطاقم الفني بقيادة المدرب البلجيكي، فندنبورك على الاسترجاع بالدرجة الأولى، على اعتبار أن أغلب اللاعبين لم يستفيدوا من الراحة الصيفية كما يلزم وذلك بسبب نهاية البطولة الوطنية منتصف شهر جويلية الماضي، ليشترك بعدها الفريق في البطولة العربية التي اختتمت فعالياتها مساء أول أمس، بتتويج نادي النصر السعودي. وبالمقابل من ذلك، يدرس المدرب البلجيكي، بمرجة التريبس الصيفي بتونس، من أجل تحضير اللاعبين والوقوف على جاهزيتهم البدنية، استعداداً للموسم القادم المقرر منتصف شهر سبتمبر القادم، حيث سيعمل المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "أبناء العقيبة" على برمجة عدة لقاءات ودية بتونس، من أجل محاولة تصحيح الأخطاء وتدارك النقص التي وقف عليها مؤخراً قبل العودة إلى المنافسة الرسمية.

سفيان ع



جاء وزير الشباب والرياضة عبد الرحمن حماد، دعمه للرياضيين الجزائريين المتألقين في مختلف المحافل الدولية، حيث استقبل أمس، البطولة الجزائرية سوسن بوضياف، مؤكدا دعمه المطلق ومساندته لها في مشوارها. وأبرزت الصفة الرسمية لوزارة الشباب والرياضة أمس على صفحتها الرسمية على "الفيسبوك" استقبل وزير الشباب والرياضة، السيد عبد الرحمن حماد، أمسية اليوم الأحد 13 أوت 2023، (أمس) بمقر الوزارة، بطولة المباراة سوسن بوضياف، مضيفاً "هذا وقد أكد السيد الوزير عن دعمه المطلق ومساندته للبطولة سوسن بوضياف، وكذا الاهتمام البالغ الذي توليه السلطات العليا بتوفير كل الظروف لفائدة الرياضيين الذين يمثلون الألوان الوطنية في مختلف التخصصات والمنافسات الدولية والإقليمية وكذا القارية".

مهدي

جاء دعمه لكل الرياضيين الذين يمثلون الراية الوطنية الوزير حماد يستقبل البطولة الجزائرية سوسن بوضياف



منير زغدود مدرباً جديداً للاتحاد بسكرة

أعلنت إدارة اتحاد بسكرة أمس عن تعيين المدرب منير زغدود لقيادة الفريق خلال الموسم المقبل للرابطة المحترفة الأولى خلفاً للمدرب محمد بوطاجين. وكشفت إدارة الاتحاد في بيان لها أمس يؤكد رئيس مجلس إدارة الشركة الرياضية لاتحاد بسكرة "عبد القادر تريعة" عن اتفاقه بشكل رسمي مع المدرب "منير زغدود" من أجل قيادة العارضة الفنية للفريق خلال فعاليات الموسم الرياضي الكروي 2023/2024، وتابعت "حيث سيكون برفقة المدرب الرئيسي للاتحاد الرياضي البسكري "منير زغدود" طاقم فني مكون من: لطفي بوزراع (مساعد المدرب)، عدلان بوخدنة (المحضر البدني)، عبروس حسين (مدرب الحراس)".

سفيان ع

بادميتون / دورة البرازيل الدولية :

تتويج الثنائي الجزائري معمري - مدال بالمدالية الذهبية



توج الثنائي الجزائري كسيلة معمري وصبري مدال، أمس، بالمدالية الذهبية خلال منافسات دورة البرازيل الدولية لريشة الطائرة، لزوجي الرجال، بعد تغلبه في اللقاء النهائي على نظيره البرازيلي فابريسيو فارياش وسيلفا دافي بشوطين لصفر (21-16-21).

وكان معمري ومدال قد تأهلا للدور النهائي اثر تجاوزها الثنائي التشيلي ألونسو مدال وبهامونداز بنجامين، بنتيجة شوطين لصفر، جاءت تفاصيلها كالتالي (21-15-21) في الدور النصف النهائي. وأقصى الثنائي الجزائري في طريقهما للنهائي كل من الثنائي البرازيلي ماتبوس كاريغو وفان كانسيلوس أليوس بنتيجة شوطين لصفر (21-16-21) وفواغ ماتيبوس بنتيجة شوطين لصفر أيضا (21-15-21) في الدور ربع النهائي. وكان ثنائي الزوجي المختلط للريشة الطائرة كسيلة معمري وتنبينة معمري، قد تأهل إلى الدور النهائي أيضا، بعد تغلبه في نصف النهائي على الثنائي البرازيلي فارياش فبريسيو وجاكسين ليما بنتيجة (2-0-21، 21-18-21). وأقصى الثنائي الجزائري في طريقهما لنهائي كل من الثنائي التشيلي أشلي مونتر وبهامونداز بنجامين بنتيجة شوطين لصفر (21-7-9) في الدور ضمن النهائي والثنائي الأرجنتيني سنتياغو أونتيرو وإيوانا غوالدي بنتيجة شوطين لصفر أيضا (21-9-3) في الدور ربع النهائي.

مهدي

دورة البرازيل لكرة الريشة الشقيقان معمري يكتفيان بالمدالية الفضية

اكتفى الزوجي الجزائري مختلط، كسيلة معمري وثانيان معمري، بالمدالية الفضية، في دورة البرازيل الدولية لكرة الريشة، التي اختتمت أمس الأحد، بمدينة فوز دو إغواسو. وواجه الشقيقان معمري، الثنائي البرازيلي المختلط، دافيد سيلفا وسانيا ليما في المواجهة النهائية، التي حسمها أصحاب الضيافة لصالحهم بشوطين (21-18).

لصفر، تفاصيلهما

(21-15). وكشفت

الاتحادية

الجزائرية لكرة

الريشة، عبر حسابها

الرسمي على "فيسبوك"

بأن الشقيقان معمري،

يحتلان الصف الـ 39

عالميا في جدول

الزوجي المختلط برصيد

14340. كما أشارت إلى أن

النتائج التي حققها الثنائي،

عززت من فرصته في التأهل إلى

أولمبياد باريس 2024 في انتظار

التصنيف الجديد للاتحاد الدولي

للبيادمتن.

مهدي

آفاق غليزان يحضر للبطولة المؤهلة إلى رابطة الأبطال

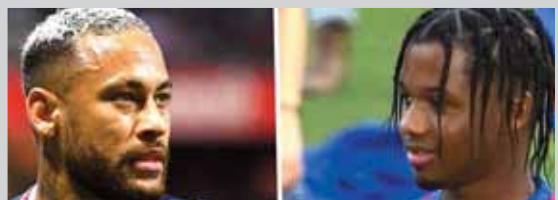
يوصل فريق آفاق غليزان لكرة القدم للسيدات تحضيراته بمعنويات مرتفعة تحسبا لمشاركته في الدورة المؤهلة إلى نهائيات رابطة أبطال إفريقيا بعدما استفاد من رعاية خاصة من طرف السلطات الولائية، حسيما علم أمس من إدارة النادي. ويدخل ضمن هذا الإطار الاستقبال الذي خص به، أول أمس، والي غليزان لكحل عياط عبد السلام لاعبات الأفاق وباقي مكونات الفريق، حيث حرص على تشجيعهن قبل أيام قليلة عن تنقلهن إلى مدينة الإسكندرية المصرية، التي تحتضن الدورة المؤهلة عن منطقة شمال إفريقيا، متمنيا لهن "التوفيق وتشريف الكرة الجزائرية النسوية على مستوى القارة"، وفق نفس المصدر. وكانت السلطات الولائية لغليزان قد تكفلت بمصاريف التبرص الذي تجر به بطالات الجزائر بعقر الديار، فضلا عن تزويدهن بالأسسة رياضية جديدة مع الأخذ على عاتقها أيضا مصاريف التنقل إلى مصر، بعدما كانت هذه الدورة، التي تنطلق يوم 24 أوت الجاري، مبرمجة في وهران قبل أن يتقرر تحويلها إلى الإسكندرية. وهذه هي المرة الثالثة على التوالي التي يشارك فيها آفاق غليزان في الدورة المؤهلة إلى النهائيات بعدما فشل في المرتين السابقتين، حيث يطمح بالمناسبة إلى فك العقدة سيما وأنه أدى موسما متميزا على الصعيد المحلي بتتويجه بلقب البطولة الوطنية للمرة الـ 11 في تاريخه، فيما فازت فرقه لأقل من 15 و 17 و 19 عاما بكأس الجمهورية، مما يؤكد سيطرة النادي على كرة القدم النسوية في الجزائر. وتقام دورة الإسكندرية، التي ينظمها اتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم، بمشاركة أربعة فرق هي وادي دجلة (مصر) والجمعية النسائية بسوسة (تونس) وآفاق غليزان (الجزائر) وسبورتنغ الدار البيضاء (المغرب). وتلعب هذه الدورة الترشيفية في شكل بطولة مصغرة من ثلاث جولات أيام 24 و 27 و 30 أوت الجاري على ملعب الإسكندرية الدولي بواقع مباراتين في كل جولة على أن يتأهل في أعقابها صاحب المركز الأول إلى نهائيات دوري أبطال إفريقيا التي تستضيفها كوت ديفوار من 5 إلى 19 نوفمبر 2023. ويواجه آفاق غليزان في مباراته الأولى منافسه سبورتنغ الدار البيضاء، قبل أن يلاقي وادي دجلة في الجولة الثانية يوم 27 أوت ثم الجمعية النسائية بسوسة لحساب الجولة الثالثة والأخيرة يوم 30 من نفس الشهر.

مهدي

تعزية

بقلوب خاشعة راضية بقضاء الله وقدره، تلقت أسرة "دزاير توب" نبأ وفاة المغفورة لها بإذن الله السيدة نورة عبد الوهاب شقيقة السيد نسيم عبد الوهاب مدير التحرير بمؤسسة "ديزاد نيوز" الإعلامية، وبهذا المصاب الجلل يتقدم كامل طاقم المؤسسة وعلى رأسهم المدير العام معمر قاني بتعازيهم الخالصة للسيد نسيم عبد الوهاب وعائلته راجين من المولى عز وجل أن يتغمد الفقيدة بواسع رحمته ويرزقهم الصبر والسلوان، إنا لله وإنا إليه راجعون.





تشافي يزيد التكهّنات حول فاتي ونيمار

أشار الإسباني تشافي هيرنانديز، المدير الفني لبرشلونة، الجدل حول مستقبل لاعبه أنسو فاتي واحتمالية ضم البرازيلي نيمار نجم باريس سان جيرمان. وقال تشافي، في تصريحات له "أنا سعيد مع أنسو، إنه لاعب الحاضر والمستقبل.. لكن لا أستطيع أن أقول إنه سيبقى، لأنه ربما لا يستطيع البقاء لاحقاً.. السوق مفتوح حتى 31 أوت الجاري". وعن رأيه في إمكانية عودة نيمار، قال المدير الفني لبرشلونة: "لقد قلت إنه حتى 31 أوت الجاري ستكون سوق الانتقالات مفتوحة، لذا أركز على مواجهة خيئاتي فقط، ولا أستطيع قول أي شيء وفيما يخص موعد انضمام البرازيلي فيكتور روكي للفريق، قال: "إنه لا علينا بالفعل، وسينضم في جانفي المقبل إذا لم تكن هناك أي مستجدات.. ولم نقرر أي شيء آخر، وليس هناك ما نعلن عنه".

تشافي؛ ديمبلي خيب آمالنا

أعرب تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، عن خيبة أمله تجاه قرار النجم الفرنسي عثمان ديمبلي، بالرحيل إلى باريس سان جيرمان. وأعلن سان جيرمان، السبت، تعاقد مع عثمان ديمبلي صاحب الـ 26 عاماً، قادماً من صفوف برشلونة. وكان ديمبلي يرتبط بتعاقد مع برشلونة ينتهي في صيف 2024، يتضمن شرطاً جزائياً قيمته 50 مليون يورو. وقال تشافي، في تصريحات له: "لقد كان (ديمبلي) طبيباً، وأعطيناه المودة والأهمية". وأضاف: "قرار عثمان ديمبلي تسبب لنا في خيبة أمل كبيرة، لكنه اختار مشروعا آخر، وأتمنى له التوفيق". وأراد تشافي قلب الصفحة وعدم إضاعة ثانية أخرى في الحديث عن ديمبلي، حيث قال: "ليس من الضروري الحديث عن ديمبلي بعد الآن".

يشار إلى أن بي إس جي كشف عن الصفقة بفيديو مشوق عبر حسابه الرسمي على "تويتر" بعنوان "النصنع التاريخ في باريس". وظهر ظل ديمبلي في نهاية الفيديو مع استعراض بالقدمين اليمنى واليسرى، وفوزه

بكأس العالم مع منتخب فرنسا في 2018. وألمح مقطع الفيديو إلى أن الجناح الفرنسي وقع عقدا مدته 5 مواسم، ينتهي في صيف 2028.

بيلينغهام يدخل تاريخ ريال مدريد من الباب الكبير

نجح جود بيلينغهام الوافد الجديد لريال مدريد، في تسجيل هدفه الرسمي الأول بقميص الميرنغي، خلال الفوز على أرض أتلتيك بيلباو بنتيجة 2-0، مساء السبت، في مستهل مشوار الفريقين بالليغا. بيلينغهام سجل الهدف الثاني لريال مدريد في الدقيقة 38، بتصويبة ساقطة أقصى يمين الحارس أوناي سيمون. وبحسب شبكة "أوتتا" للإحصائيات، فإن بيلينغهام هو ثالث أصغر لاعب يسجل في أول ظهور رسمي له في الليغا مع ريال مدريد خلال القرن الحادي والعشرين بعمر 20 عاماً و44 يوماً. ويأتي بيلينغهام خلف رودريغو جويس الذي سجل ضد أوساسونا في 2019 بعمر 18 عاماً و259 يوماً، وكامافينجا ضد سيلتا فيغو في 2021 بعمر 18 عاماً و306 أيام. وانضم بيلينغهام لصفوف ريال مدريد هذا الصيف قادماً من بوروسيا دورتموند مقابل 103 ملايين يورو.

الجدير بالذكر أن ريال مدريد سجل هدفه الأول في مباراة السبت عبر البرازيلي رودريغو جويس في الدقيقة 28.

سيرجي روبرتو؛ خروجنا من مجموعات الأبطال كان مستحقاً

يرى سيرجي روبرتو، قائد برشلونة، أن فريقه استحق الخروج من دور مجموعات دوري أبطال أوروبا، في الموسم المنصرم، عندما تأهل بايرن ميونخ وانتز ميلان على حساب البلوغرانا. وقال روبرتو، في تصريحات لصحيفة "سبورت" الكتالونية: "فشلنا (في الموسم الماضي) بالخروج من دور المجموعات، وأعتقد أننا كنا نستحق ذلك". وتابع: "في النهاية إذا لم تنجح، فهذا خطأ، لأنك لم تحصل على النقاط.. لكننا كنا جيدين". وأضاف: "لقد جئنا بعد بضع سنوات، لم تكن خلالها في المكان الذي يجب أن نكون فيه.. في العام الماضي اتخذنا خطوة أخرى إلى الأمام واقتربنا". وعن طموح الفريق الكتالوني في البطولة الأوروبية العريقة، قال: "بالتأكيد نريد الفوز به.. أعتقد حقاً أن لدينا فريقاً قادراً على التتويج بدوري الأبطال". واختتم: "وصل إنتر ميلان إلى النهائي، وأعتقد أننا كنا متفوقين عليهم.. يمكن أن يحدث أي شيء في دوري الأبطال، ولدينا الفريق المناسب للقتال على اللقب".

برشلونة يقرب خطوة عملاقة من ضم كانسيلو

قالت صحيفة أس (As) الإسبانية، إن برشلونة بات قريباً من التعاقد مع الظهير الأيمن الدولي البرتغالي جواو كانسيلو (29 عاماً) من مانشستر سيتي بطل الدوري الإنجليزي. وسقط كانسيلو من حسابات مدرب مانشستر سيتي، الإسباني بيب غوارديولا، إذ أعاره في النصف الثاني من الموسم الماضي (2022-2023) إلى بايرن ميونخ الألماني، حيث شارك في 21 مباراة، وقدم 6 تمريرات حاسمة. وأبدى بطل إنجلترا في آخر 3 مواسم انفتاحاً على بيع كانسيلو إلى برشلونة هذا الصيف، لكن وسائل إعلام مقربة من دوائر النادي الكتالوني أشارت إلى أن كانسيلو سيلعب معاً، ثم ستتحول الإعاره إلى عقد شراء دائم. وصف تقرير "أس" كانسيلو بأنه الحل الفعال لمشكلة برشلونة في مركز الظهير الأيمن بالنسبة للمدرب تشافي هيرنانديز، وذكر أن الأطراف كافة قد اتفقت على إجراء الصفقة في الأيام القليلة المقبلة، ويتبقى الإعلان الرسمي فقط.

برشلونة يترقب خطوة سعودية للتخلص من لاعبه

أفاد تقرير صحفي إسباني، بأن برشلونة يرغب في التخلص من لاعب جديد في صفوفه، من خلال بيعه لأحد الأندية السعودية. وكان برشلونة قد أعلن بيع لاعبه الأيفوراي فرانك كيسي لفريق أهلي جدة السعودي مقابل 12.5 مليون يورو. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن برشلونة ينتظر عرضاً سعودياً لبيع مدافعه الفرنسي كليمنت لينغليت، خلال الميركاتو الصيفي الجاري. ولم يحصل برشلونة حتى الآن على عرض أوروبي يلبي مطالبه المالية (15 مليون يورو) لبيع لينغليت. وأضافت الصحيفة أن توتنهام كان يأمل في الاحتفاظ بالمدافع الفرنسي الذي لعب له معاً الموسم الماضي، لكن مغادرة برشلونة المالية حالت دون ذلك. نفس الأمر ينطبق على ميلان ويوفنتوس إذ فكرا في ضم اللاعب الفرنسي بمبلغ أقصاه 10 ملايين يورو. وأشارت إلى أن برشلونة يرغب في بيع لينغليت لصفوف النصر السعودي، الذي أعلن استعادته لدفع مبلغ إجمالي (يشمل المتغيرات) 15 مليون يورو. وأوضحت الصحيفة أن الصفقة تتوقف على مدى اقتناع كين باللاعب في الدوري السعودي، لأن أولويته كانت اللعب في أوروبا.



مدرّب دورتموند يبين موقف سولي من افتتاحية الدوري

بين إدين تريتش المدير الفني لفريق بوروسيا دورتموند الألماني، موقف مدافعه نيكلاس سولي، من المشاركة في مباراة الفريق الافتتاحية للدوري الألماني (بوندسليغا) أمام كولن. وتلقى سولي ضربة في الظهر خلال المباراة التي فاز بها دورتموند 6-1 على شوت مينز في الدور الأول بكأس ألمانيا مساء السبت. وقال تريتش إن سولي سيكون جاهزا للمشاركة في مباراة كولن، مردفا: "قد تلقى ضربة في الظهر، لكنه (سولي) أشار إلى أن بإمكانه الاستمرار". ومع ذلك تم استبدال سولي لأن تريتش لم يكن يرغب في القيام بأي مجازفة. وأضاف المدرب: "قال إن لديه تجربة سابقة مع هذا، وأنه سيتحسن بعد أن يقضي يومين أو 3 أيام وهو يعاني من الألم. أنا أثق به". وبدأ دورتموند وصيف الموسم الماضي، مبارياته في بوندسليغا بمواجهة كولن في مطلع الأسبوع المقبل.

جوسينس ينتقل للدوري الألماني

توصلت إدارة إنتر ميلان لاتفاق مع نظيرتها في يونيون برلين الألماني، على انتقال أحد لاعبي النيرازوري للوندسليغا، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. ذكر جيانلوكا دي مارزيو، الصحفي في شبكة "سكاى سبورت إيطاليا"، أن الاتفاق الذي تم بين النادييين يقضي بتعاقد الجانب الألماني مع روبن جوسينس، الظهير الأيسر للنيرازوري. وأضاف دي مارزيو أن روبن سيكون لاعبا جديدا ليونيون برلين بعدما أعطى موافقته على الانتقال، لافتا إلى أن الصفقة تبلغ قيمتها 15 مليون يورو بما في ذلك المكافآت. وشدد على أن إنتر توصل لاتفاق مع نادي مونزا على ضم الظهير الأيسر البرازيلي كارلوس أوجوستو، والذي سيصل للنيرازوري ليكون بديلا لجوسينس، وأنه سيضم للأنتر خلال الساعات القليلة المقبلة لمدة موسم على سبيل الإعارة مع بند التزام بالشراء. من جهته، قال فابريزيو رومانو، خبير انتقالات اللاعبين والمدربين في أوروبا، إن إنتر توصل لاتفاق مع أوجوستو بالفعل، وسيضم للأنتر مقابل 13 مليون يورو بالإضافة للمكافآت، على أن يحصل نادي كورينثيانز البرازيلي على نسبة من الصفقة.

أولمو يقتحم قائمة استثنائية لجلادي بايرن ميونخ

تقمص الجناح الدولي الإسباني داني أولمو دور البطولة في تتويج فريقه لايبزغ بلقب كأس السوبر الألماني للمرة الأولى في تاريخه بعد أن سجل 3 أهداف "هاتريك" في شباك بايرن ميونخ في اللقاء الذي جمعهما سهرة السبت على ملعب (أليانز أرينا). وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فإن أولمو أصبح ثالث لاعب يميزق شباك بايرن ميونخ بهاتريك في مباراة رسمية داخل ملعب أليانز أرينا. وسبق الدولي الإسباني لهذا الانجاز، الثنائي دودي لوكيبيكيو مع دوسلدورف عام 2018 وروبرت جلاتزل بقميص هايدنهايم في العام التالي. ويعد هذا هو اللقب الأول للايبزغ في البطولة، في ثاني محاولة له، بعد أن خسر لقب النسخة الماضية على يد الباييرن (5-3). في المقابل، استهل الفريق البافاري موسمه بخسارة كارثية قد تنذر بموسم سيء للفريق الذي هيمن على الألقاب في ألمانيا خلال السنوات الأخيرة. وشارك الإنجليزي هاري كين للمرة الأولى بقميص الباييرن بعد ساعات من انتقاله قادما من توتنهام.

دوامية بايرن مستمرة في عهد توخيل

فشل بايرن ميونخ في بدء موسمه بلقب السوبر الألماني، وذلك بخسارته في معقله على يد لايبزغ بثلاثية دون رد، من توقيع الجناح الإسباني داني أولمو. وشهدت المباراة ظهور المهاجم الإنجليزي هاري كين لأول مرة بقميص بايرن، وذلك بعد ساعات من انتقاله للفريق في صفقة قياسية. وأشارت شبكة "سكواكا" للإحصائيات إلى فشل بايرن ميونخ في التتويج بلقب السوبر بعدما حصد 6 من آخر 7 ألقاب نافس عليها في السوبر. وأضافت: "توماس توخيل حقق نسبة انتصارات مع الفريق البافاري لم تتجاوز 46.15%. بعدما قاده في 13 مباراة، خسر 5 منها مقابل 6 انتصارات وتعادلين". كما أضافت شبكة "أوبتا" للإحصائيات بأن لايبزغ أضاف لخزائنه الكأس الثالثة في تاريخ النادي، حيث جاء آخر لقبين في آخر مباراتين خاضهما الفريق. وأنهى لايبزغ الموسم الماضي بطلا لكأس ألمانيا على حساب آينتراخت فرانكفورت، للمرة الثانية تواليا، قبل بدء موسمه الجديد بالظفر بلقب السوبر لأول مرة.

في حضور كين.. هاتريك أولمو يقود لايبزغ للتتويج بالسوبر الألماني

وتحويلها إلى الشباك. وتواصلت الفرص المهددة من لاعبي بايرن بعدما أرسل مزاروي عرضية أرضية متقنة نحو موسيالا بالقرب من المرمى، لكن الأخير أطاح بها بغرابة أعلى المرمى. ووقف الحارس بلازفيتش حائلا أمام الوصول لشبائه بتصدية لتسديدة أرضية من تيل، قبل ارتداد الكرة لموسيالا، الذي فشل في وضعها داخل الشباك بعد تدخل من أحد مدافعي لايبزغ. وفي ظل صعوبة الوصول لشباك لايبزغ، قرر توخيل الاستعانة بهاري كين مع حلول الدقيقة 63 على حساب تيل. وفي الوقت الذي بحث فيه بايرن عن هدف التقليل، احتسب الحكم ركلة جزاء لصالح لايبزغ بعد لمسة يد على مزاروي، لينبهي أولمو لتنفيذها، مسجلا منها الهدف الثالث له وفريقه. وعاد حارس لايبزغ للذود عن مرماه في مناسبتين متتاليتين بتصدية لتسديدتي كومان وكيميتش. وأرسل غنابري عرضية من ركلة حرة جانبية صوب رأس مزاروي، الذي قابل الكرة بضربة رأسية متقنة كادت تستقر داخل الشباك، لكنها حادت عن المرمى ومرت بجوار القائم.

وتيل من الوصول إليه عبر انفراد، لولا براعة جانيس بلاسفيتش بتصدية للفرصة الخطيرة. وأهدر ماتيس تيل فرصة أخرى ساحت له بعد عرضية أرضية من زميله سيرجي غنابري، لكنه قابل الكرة بالإطاحة بها أعلى المرمى بغرابة. وكاد أحد مدافعي لايبزغ أن يتسبب في هز شباك فريقه بهدف عكسي بعدما ارتطمت كرة بأقدامه ومرت بسلام بجوار القائم. وأرسل فيرنر تمريرة نحو أولمو، ليتسلمها الأخير بمهارة متجاوزا دي ليخت، قبل أن يضع الكرة بين قدمي أولريتش، مسجلا الهدف الثاني. وزاد لايبزغ من صعوبة مهمة الفريق البافاري في العودة بعد انتهاء الشوط الأول بتقدم الضيوف (2-0). بعد العودة من الاستراحة، قرر المدرب الألماني توماس توخيل إجراء 3 تبديلات دفعة واحدة بإقحام نصير مزاروي، كينغسلي كومان وكيم مين جاي على حساب باهارد، لايمر ودي ليخت. وشهدت بداية الشوط الثاني هجوم كاسح من أصحاب الأرض، وكاد ساني أن يقلص النتيجة بتصويبة صاروخية من خارج منطقة الجزاء، لكن كرتة مرت بجوار القائم. بعدها انطلق غنابري بالكرة على الرواق الأيمن بعد تمريرة من مزاروي، قبل أن يرسل عرضية أرضية داخل منطقة الجزاء، فشل تيل في اللحاق بها

توج لايبزغ بلقب كأس السوبر الألماني للمرة الأولى في تاريخه، بعد فوزه على مضيفه بايرن ميونخ (3-0) سهرة السبت على ملعب أليانز أرينا. ويدين لايبزغ بالفضل في هذا الفوز لمهاجمه الإسباني داني أولمو الذي سجل الأهداف الـ3 (هاتريك) في الدقائق (3 و 44 و 68 من ضربة جزاء). وكان بايرن قد توج بلقب الدوري في الموسم الماضي للمرة 11 على التوالي، بينما خاض لايبزغ مباراة كأس السوبر باعتباره حامل لقب كأس ألمانيا. وشهدت المباراة في بدايتها جلوس هاري كين على مقاعد البدلاء بعد ساعات معدودة على انضمامه للفريق البافاري في صفقة تاريخية. وجاءت البداية مثيرة ومباعدة لأصحاب الأرض بعدما تمكن لايبزغ من التقدم بهدف مبكر في غضون 3 دقائق من تسديدة أرضية أطلقها أولمو. وكثف بايرن من ضغطه من أجل معادلة النتيجة، وكاد ماتيس

توخيل: أسف لهاري كين.. سيحسبنا لم نتدرب منذ 4 أسابيع!

لم يستطع توماس توخيل، مدرب بايرن ميونخ، إيجاد أي تفسير لخسارة فريقه المدوية في مستهل موسمه على يد لايبزغ (3-0)، مساء السبت، في كأس السوبر الألماني. وفقد الفريق البافاري ثالث ألقابه منذ وصول توخيل للنادي، في مارس الماضي، خلفا للألماني يولييان ناغلسمان. وخلال تصريحات لشبكة "سكاى" عقب المباراة، قال توخيل: "ليس لدي أي تفسير لما حدث في هذه اللحظة، فتنحن استقبلنا أهدافا سهلة". وتابع: "الأمريبدو وكأننا لم نفعّل شيئا على مدار 4 أسابيع من الإعداد.. لقد أظهرنا اللياقة عدم قدرتنا على نقل ما نفعله في التدريبات للمباريات". وأكد المدرب الألماني أن "شكل الفريق والأجواء بمثابة جرس إنذار للجميع". وأردف توخيل: "أنا أسف لهاري كين، فريما يظن الآن أننا لم نتدرب لمدة 4 أسابيع، فمستوانا اليوم لا علاقة له بما شرعنا في القيام به.. إنها أمسية مريرة للغاية.. أنا أسف.. وكاد بايرن ميونخ أن ينهي الموسم الماضي برصيد صفري من الألقاب، لولا تعثر بوروسيا دورتموند في آخر جولات البوندسليغا، ليبقى اللقب في ملعب أليانز أرينا.



الإصابة تهدد مشاركة نجم سيتي في مواجهة السوبر الأوروبي

سيخضع الدولي البلجيكي، كيفين دي بروين، صانع ألعاب فريق مانشستر سيتي، لفحص طبي، بغية تحديد مدى فداحة إصابته، وذلك في أعقاب استبداله خلال مواجهة بيرنلي بمسابقة الدوري الإنجليزي الممتاز.

وشهدت مواجهة مانشستر سيتي التي انتهت بفوز "السكاى بلو" على بيرنلي (3-1)، سهرة الجمعة، برسم الجولة الأولى من الدوري الإنجليزي الممتاز لموسم 2023-24، إصابة دي بروين واستبداله في الدقيقة (23) وحل الكرواتي ماتيو كوفاسيتش بدلا منه. ووفقا لما أوردته شبكة "ذا أثلتيك" البريطانية، فإن دي بروين يعاني من إصابة في أوتار الركبة وهي نفس الإصابة التي كان تعرض لها في نهائي دوري أبطال أوروبا بنهاية الموسم الماضي أمام إنتر ميلان وخرج في وقت مبكر أيضا. وعلق الإسباني، بييب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي على إصابة دي بروين قائلا: "لقد أصيب مرة أخرى للأسف، إنها نفس الإصابة التي تعرض لها في دوري أبطال أوروبا (النهائي) وسيغيب لفترة من الوقت، قد تعافى جيدا (بعد تلك الإصابة)؛ لكننا فقدناه مرة أخرى الآن.. الآن حان الوقت للتفكير والتحدث مع الأطباء حول ما حدث معه".

وأوضح التقرير أن دي بروين بشكل كبير -إن لم يكن مؤكدا- سيغيب عن مباراة السوبر الأوروبي ضد إشبيلية، الأربعاء 16 أوت، على أن يتم تحديد مدة غيابه بعد الفحوص الطبية التي سيجريها اليوم الإثنين. ويعود مانشستر سيتي لاستكمال مشواره في الدوري الإنجليزي الممتاز، يوم السبت 19 أوت، حين يستقبل نيوكاسل يونايتد على ملعبه وسط جماهيره في "الاتحاد" برسم الجولة الثانية من البريميرليغ.

نكيتياه؛ مندهش مما فعلته جماهير آرسنال

عبر مهاجم آرسنال إيدي نكيتياه، عن سعادته لمساهمته في فوز فريقه على ضيفه نوتنغهام فورست (2-1)، مساء السبت، ضمن الجولة الأولى من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وسجل نكيتياه الهدف الأول لفريقه من صناعة البرازيلي غابرييل مارتينيلي، فيما أضاف بوكايو ساكا الهدف الثاني، قبل أن يقلص نوتنغهام فورست النتيجة في الشوط الثاني، عبر بديله أنتوني إيلانجا.

وقال نكيتياه في تصريحات لشبكة "تي إن تي سبورتس": "لقد كانت بداية جيدة حقا، لكنهم تسلبوا مرة أخرى، قاموا ببعض التغييرات التي ساعدت. كانت نهاية متوترة لكننا نستحق النقاط الثلاث".

وعن هدفه في نوتنغهام، قال: "لقد كانت مهارة كبيرة من مارتينيلي لتهيئة الكرة وكنت سعيدا بالتسجيل، ونعلم أن ساكا يتمتع بهذا النوع من الجودة، نحن سعداء حقا بوجوده في فريقنا".

وحول مشاركته أساسيا بعد إصابة غابرييل جيسوس، أكد نكيتياه: "الكل يريد اللعب ويجب أن يكون الجميع مستعذا، لذا فهي بداية جيدة بالنسبة لي ولل فريق. لا تعرف أبدا متى ستحصل على فرصة ولكني سعيد بمساهمتي". وتابع: "لقد نشأت بين أنصار النادي، هذا بييتي، لذا من المدهش أن أسمع الجماهير تغني اسمي في النهاية".

كلوب: التغيير في ليفربول أمر لا بد منه

قال الألماني يورغن كلوب، المدير الفني لليفربول الإنجليزي، إن "التغيير أمر لا بد منه داخل الفريق"، مطالبا لاعبيه بإيجاد طريقهم الخاص مع بداية موسم الدوري الإنجليزي. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا)، أن ليفربول سمح لقائده جورдан هندرسون ولاعب الوسط فابريزيو رومانو بالمغادرة للدوري السعودي، فيما غادر كذلك المهاجم روبرتو فيرمينو ولاعب الوسط جيمس ميلنر، خلال فترة الانتقالات الصيفية. وسيرتدي الهولندي فيرجيل فان دايك، شارة قيادة الفريق هذا الموسم، في الوقت الذي يرغب فيه ليفربول بتعويض خيبة أمل الموسم الماضي واحتلال الفريق المركز الخامس في بطولة الدوري، الأمر الذي أبعدته منافسات دوري أبطال أوروبا للمرة الأولى منذ موسم 2015-2016. وتعاقد ليفربول مع بطل كأس العالم، الأرجنتيني أليكسيس ماك أليستر وقائد المنتخب المجري دومينيك سوبوسلاي، فيما توقع كلوب بروز عدد من اللاعبين الشباب في الفريق بعد رحيل بعض النجوم. وقال كلوب: "ليس علينا أن نقول دائما إن ميلنر كان سيقول ذلك أو هندرسون كان سيقول ذلك أو فيرمينو سيبتسم هنا، لا يجب علينا أن نتعامل مع الأمر بتلك الطريقة، هذا غير منطقي". وأضاف: "لدينا بداية جديدة في ليفربول وهذه أوقات مثيرة، كان الجميع يطالب بالتغيير، وهذا حقيقي، لأننا كنا سويا لفترة طويلة". وتابع كلوب: "إنها فرصة جديدة للجميع، على الجميع التواجد ونحن جميعا نتشارك المسؤولية ولا يجب علينا أن نمنح أنفسنا المزيد من الوقت للتطور، يجب علينا فعل ذلك". وختم: "علينا تحمل المسؤولية وأن لا نحاول أن نكون مثل أي شخص، يجب أن تصل إلى أفضل نسخة من نفسك ومن ثم سيكون لديك فرصة جيدة لمساعدة الفريق بأفضل طريقة ممكنة".

مانشستر يونايتد يبدأ التحرك من أجل مدافع بايرن

أكد تقرير صحفي أن مانشستر يونايتد بدأ اتصالاته مع بايرن ميونخ لضم أحد مدافعي الفريق البافاري خلال الميركاتو الصيفي الجاري. ويسعى مانشستر يونايتد لتعزيز الجهة اليمنى من خلال ضم الفرنسي بنجامين بافارد، ظهير أيمن بايرن ميونخ.

وأكد فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أن مانشستر يونايتد أجرى اتصالا ببافيرن ميونخ، لمعرفة موقفه من بيع بافارد، في الصيف الجاري.

وكتب رومانو عبر حسابه على تويتر: "مانشستر يونايتد أجرى اتصالا ببافيرن ميونخ للتفاوض حول ضم بافارد". وأضاف: "لم يعط بايرن ميونخ الضوء الأخضر حتى الآن، لكن نية بافارد واضحة: الرحيل وخوض تجربة جديدة".

وختم: "لن يوقع بافارد عقدا جديدا مع بايرن ميونخ، وسينتهي عقده الحالي في صيف 2024".

أرتيتا؛ لاعب آرسنال وحش.. وكان علينا قتل نوتنغهام

أبدى ميكيل أرتيتا المدير الفني لآرسنال، سعادته بالفوز الثمين الذي تحقق على ضيفه نوتنغهام فورست، مساء السبت. واستهل آرسنال، مشواره في الدوري الإنجليزي الممتاز، بفوز صعب على ضيفه نوتنغهام فورست بنتيجة 2-1. وقال أرتيتا في تصريحات لشبكة سكاي سبورتس "من الصعب دائما الفوز بالمباراة الأولى في الموسم، نستحق التقدم". وأضاف "التقدم بثباتية في الدوري الإنجليزي نتيجة خطيرة، كان يجب قتل المباراة سريعا قبل اهتزاز شبكتنا بهدف". وتابع المدرب الإسباني "في البريميرليج، لا يجب أن نعطي الخصم فرصة لتقليص الفارق، منحننا نوتنغهام أمل العودة". وحول المهاجم نكيتياه الذي شارك أساسيا، علق "لقد شعر بخيبة أمل لأنه لم يبدأ ضد مانشستر سيتي في كأس الدرع الخيرية". واستطرد "لكنه تدرب مثل الوحش هذا الأسبوع وطلب مني المشاركة في المباريات، وبالتالي كان يجب علي الدفع به".

لماذا انسحب تشيلسي من صفقة تايلر أدامز؟

انسحب تشيلسي من صفقة التعاقد مع لاعب الوسط الدولي الأمريكي تايلر أدامز (24 عاما) من ليدز يونايتد الإنجليزي، حسبما أفادت صحيفة ديلي ميل (Daily Mail) البريطانية. وقال المصدر إن تشيلسي اكتشف وجود إصابة في الركبة لدى أدامز، ما تسبب في تعطيل الصفقة. أدامز كان قد تعرض لإصابة في الركبة في شهر مارس الماضي، وخضع لعملية جراحية ناجحة، لكن التقارير تشير إلى أن اللاعب لا يزال يعاني من تبعات الإصابة، وقد يستغرق شهورا ليستطيع المشاركة. يواصل تشيلسي مساعيه لتعزيز خط الوسط بعد رحيل أغلب لاعبي منتصف الملعب، وأبرزهم لوفتوس تشيك إلى ميلان، وماتيو كوفاسيتش إلى مانشستر سيتي، ونفولو كانتني إلى الاتحاد السعودي.

تفاصيل اتفاق كايسيدو مع تشيلسي

كشف تقرير صحفي، عن تفاصيل اتفاق الإكوادوري موسيس كايسيدو، لاعب وسط برايتون، مع تشيلسي. وتنافس ليفربول وتشيلسي بقوة على ضم كايسيدو هذا الصيف، قبل أن يختار اللاعب الانتقال للبلوز، وفقا لاتفاق سابق. وأشار فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، إلى أن اتفاق تشيلسي وكايسيدو تم منذ عدة أشهر. وكتب رومانو عبر حسابه على تويتر: "اتفق كايسيدو مع تشيلسي على التوقيع حتى 2031 مع خيار التمديد حتى 2032". وأضاف: "كايسيدو وافق على هذا العقد منذ نهاية ماي الماضي". وتابع: "أخبر كايسيدو لليفربول أن الأمور قد انتهت مع تشيلسي، لأنه أراد احترام اتفاه مع البلوز". وختم: "يعمل تشيلسي حاليا على إنهاء الاتفاق مع برايتون، حول القيمة المالية للصفقة وطرق السداد".



إنتر ميلان يفاضل بين 3 خيارات لتعويض لوكاكو

كشفت تقارير صحفية إيطالية، أن إدارة نادي إنتر ميلان الإيطالي، بدأت المفاضلة بين 3 مهاجمين، لتعويض رحيل البلجيكي روميلو لوكاكو بعد انتهاء إعارته من تشيلسي عقب نهاية الموسم الماضي. ويملك المهاجم البلجيكي عقداً مع نادي تشيلسي يمتد حتى صيف 2026، علماً أن القيمة السوقية لبطاقته تقدر بـ 40 مليون يورو، وفقاً لـ «ترانسفير ماركيت».

وأكدت صحيفة «لاغازيتا ديللو سبورت»، أن إدارة النادي الإيطالي تفاضل بين 3 مهاجمين لضم واحد منهم خلال الميركاتو الصيفي الحالي، وهم مهاجم بايرن ميونخ إريك مكسيم تشوبو موتينغ، والنمساوي ماركو أرناتوفيتش لاعب نادي بولونيا، والإيراني مهدي طارمي نجم بورتو البرتغالي.

وأوضحت الصحيفة الإيطالية أن انضمام الإنجليزي هاري كين لنادي بايرن ميونخ الألماني، سيجعل الإدارة البافارية تفكر بقبول عرض النيرأتزوري للتعاقد مع المهاجم الكاميروني. جدير بالذكر أن لوكاكو حظي في وقت سابق باهتمام نادي الهلال السعودي بعدما لعب مع إنتر ميلان معاراً من تشيلسي خلال الموسم المنصرم 2022-23، وأراد «النيرأتزوري» التعاقد معه هذا الصيف، قبل أن يتراجع بعد علمه بترحيب اللاعب بفكرة الانتقال إلى جوفنتوس.

وسجل المهاجم البلجيكي 14 هدفاً وقدم 7 تمريرات حاسمة في 37 مباراة خاضها في مختلف البطولات برفقة إنتر ميلان في الموسم الماضي 2022-23.

شوبو موتينغ مرشح للانضمام لإنتر ميلان

يسعى نادي إنتر ميلان جاهداً للتعاقد مع مهاجم جديد خلال فترة الانتقالات الصيفية، لتعويض رحيل الثاني روميلو لوكاكو وأدين دجيكو. ونجح إنتر في ضم الفرنسي ماركوس تورام مهاجم مونشنغلاباخ السابق، فيما يريد النادي ضم مهاجم آخر لسد العجز بالفريق. وذكرت صحيفة «لاغازيتا ديللو سبورت»، الإيطالية أن إنتر يتابع النمساوي ماركو أرناتوفيتش مهاجم بولونيا، إلا أن النادي الذي يمتلك اللاعب يحدد 15 مليون يورو كقيمة للمهاجم. وأضافت الصحيفة أن النيرأتزوري يعتبر قيمة أرناتوفيتش مبالغاً فيها جداً، إذ حدد النادي 8 ملايين يورو، بالإضافة لبطاقة ستيفانو سينيسي لإقناع بولونيا بالتخلي عن المهاجم. ومع صعوبة ضم أرناتوفيتش، قالت الصحيفة إن الكاميروني تشوبو موتينغ مهاجم بايرن ميونخ، بدأت ترتفع أسهمه داخل النادي الإيطالي.

راتب قياسي يبقى أوسيمين في نابولي

أكدت وسائل إعلام إيطالية، أن المهاجم الدولي النيجيري فيكتور أوسيمين (23 عاماً) قريب من تجديد تعاقدته مع نابولي بمزايا مالية ضخمة.

وقالت صحيفة «لاغازيتا ديللو سبورت» الإيطالية، إن رئيس نابولي، أوريليو دي لورينتيس، قد اتفق مع أوسيمين على تجديد عقده، مقابل مضاعفة الراتب السنوي، ليصبح الأعلى أجراً في تاريخ النادي.

ويمتد عقد أوسيمين مع (الباريتنوبي) إلى صيف 2025، ومن المرجح أن يبرم عقداً جديداً طويلاً الأمد إلى صيف 2030 عبر إدراج بند جزائي كبير، مع مضاعفة الراتب الحالي البالغ 6 ملايين يورو سنوياً، إلى ما يزيد عن 12 مليون يورو.

أوسيمين قاد نابولي لإحراز الدوري الإيطالي الموسم الماضي (2022-2023) حيث جلب اللقب إلى خزائن النادي الجنوبي لأول مرة منذ 3 عقود، وساعدت أهدافه الـ 26 وتمريراته الحاسمة الـ 3، في تأمين لقب الـ (كالتشيو) عن جدارة. جدير بالذكر أن أوسيمين ثالث أغلى مهاجم في العالم بعد النرويجي إيرلينغ هالاند من مانشستر سيتي، والفرنسي كيليان مبابي من باريس سان جيرمان، وتبلغ قيمته التسويقية 120 مليون يورو حسب ترانسفير ماركيت.

وارتبط اسم أوسيمين بالانتقال إلى أندية أوروبية عديدة أبرزها باريس سان جيرمان إضافة إلى نادي الهلال السعودي؛ لكن يبدو أن اللاعب قريب من البقاء وتمديد العقد.

معركة قانونية بين بونوتشي وجوفنتوس

أكدت وسائل إعلام إيطالية اندلاع أزمة بين جوفنتوس ولاعبه ليوناردو بونوتشي قد تسهم في رحيل الأخير عن «السيدة العجوز». قالت صحيفة أس الإسبانية نقلاً عن «لاغازيتا» إنه النادي أبلغ الدولي الإيطالي بعدم الحاجة إلى خدماته رغم امتداد عقده حتى نهاية الموسم المقبل. وأضافت: «التوتر زاد بين الجانبين ما يندرج بمعركة قانونية بين الطرفين بسبب تمسك جوفنتوس برحيل اللاعب». وأشارت إلى بونوتشي سيلجأ إلى اللجنة التحكيمية في الدوري الإيطالي، لرفع دعوى ضد اليوفي والمطالبة بتعويض يمكن أن يصل إلى 2 مليون يورو، خاصة أن المدافع البالغ من العمر 36 عاماً طالب إدارة بونوتشي بضمه مجدداً للتدريبات والعودة للفريق الأول، ولكن النادي أصر على موقفه الذي اتخذته للموسم المقبل، بعدم الاعتماد على خدماته.

وديات إنتر ميلان تخرج إنزاغي قبل الموسم الجديد

واصل إنتر ميلان، تحضيراته للموسم الجديد، بفوز صعب على نظيره سالزبورغ النمساوي بنتيجة 4-3. ويشارك إنتر ميلان في دوري أبطال أوروبا بالموسم الجديد، بعد احتلال المركز الثالث في الكالتشيو خلال الموسم الماضي.

إحراج إنزاغي

يواجه إنزاغي، حالة شديدة من الحرج، بعد تألق بعض اللاعبين المنبوذين داخل الفريق، خلال الوديات الأخيرة. وعلى رأس هؤلاء اللاعبين، ستيفانو سينيسي لاعب خط الوسط، الذي عاش فترة صعبة في بداية انضمامه للنيرأتزوري بسبب الإصابات التي تسببت في غيابه عن الفريق. وخرج سينيسي معازاً في الموسم الماضي ليعود للفريق هذا الصيف ويشارك في المباريات الودية، التي شهدت تألقه الملحوظ. وقدم ستيفانو لمحات ممتازة في الدقائق التي حصل عليها، وآخرها لمسته الفنية الرائعة لحظة تسجيله هدف إنتر الرابع ضد سالزبورج، سواء من حيث التحرك في العمق والاستلام بطريقة مميزة، بجانب التسديد المتقن على المرمى.

ولم يكن سينيسي، اللاعب الوحيد الذي أخرج مدرجه، حيث يواصل كريستيان أصلاني، لاعب الوسط الشاب، مستوياته المبهرة مع الفريق، بجانب قدرته على الربط بين الخطوط مع امتلاكه سلاح التسديد.

معالجة الدفاع

أبرز النقاط التي أظهرتها مباراة الأربعاء، الدفاع الضعيف لإنتر، ليواصل الفريق الإيطالي، معاناته في الخط الخلفي منذ الموسم الماضي. وسيكون على إنزاغي، سرعة إيجاد الحلول لمعالجة القصور الدفاعي، لتفادي استقبال الأهداف، خاصة وأن إنتر كان من أكثر الفرق التي اهتزت شبكاتها في الكالتشيو خلال الموسم الماضي باستقبال 42 هدفاً.

معاونة دومفريس

من ناحية أخرى، واصل الهولندي دينزل دومفريس، الظهير الأيمن للنيرأتزوري، معاناته على المستوى الدفاعي، حيث يعاب عليه، البطء الشديد في التحرك وقراءة اللعب، مما يجعل الأمر سهلاً على خصومه في التسجيل من جيئته. ولعل عيوب دومفريس الدفاعية مع قدراته الهجومية المحدودة، تجعله لاعباً خارج التشكيلة الأساسية لإنتر، خاصة مع ضم خوان كوادرادو الذي يمتلك إمكانيات فنية رائعة.

محمد صلاح:

أنا الأكثر تحقيقا للنقاط في لعبة "فانتازي بريمرليغ"

أكد النجم المصري محمد صلاح مهاجم فريق ليفربول الإنجليزي، أنه يختار نفسه دائما في لعبة "فانتازي بريمرليغ"، مشيرا إلى أنه الأكثر تحقيقا للنقاط. وتعتبر لعبة Fantasy البريميرليج خاصة بعشاق الدوري، ويلعبها الملايين حول العالم، حيث وصل عدد اللاعبين بالموسم الماضي لأكثر من 11 مليون. وأجرى الحساب الرسمي للعبة الفانتازي مقابلة بالفيديو مع محمد صلاح، والتي ظهر فيها مرتديا قميص ليفربول، وقال محمد صلاح عن سعره في اللعبة (12.5 مليون): "أريدكم تخفيضه لأن الجميع يريد ضمي إلى تشكيلتهم، ولكن أمر طبيعي أن يكون سعري مرتفع، فأنا أحقق أكثر عدد من النقاط كل موسم في الفانتازي". وعن سبب اختيار الناس له في فريقهم بالفانتازي، أجاب صلاح: "لأنني أكثر من يحقق أكبر عدد من النقاط كل موسم، أليست هذه الحقيقة؟، هذا حقيقي، أضع شارة القيادة على نفسي في فريقتي طوال الوقت على مدار الموسم". وعن اختياراته في الفريق علق: "أختار دائما نفسي وأليسون بيكر، وواحدا بين أندي روبرتسون وتيرينت ألكسندر أرنولد، لأن عليك اختيار 3 فقط من كل فريق، هذا هو فريقتي، لا أختار من ليفربول، لكن هذا هو فريقتي دائما".

وعن توقعاته للموسم الجديد علق: "من سي سجل أكبر عدد من الأهداف في فريقتي؟، سأختار نفسي، يجب أن أختار نفسي، والأهداف المصنوعة؟، سأختار نفسي أيضا بجانب كيفن دي بروين".

يذكر أن "فانتازي الدوري الإنجليزي" هي لعبة كرة قدم افتراضية، يصبح اللاعب فيها بمثابة مدير فني، ويختار 15 لاعبا من جميع لاعبي البريميرليغ، طبقا لميزانية افتراضية لا تتجاوز 100 مليون جنيه استرليني، ويختار من بينهم 11 لاعبا أساسيا في كل جولة.

باريس سان جيرمان يطرح قميص ميسي للبيع

ميسي للبيع

لا يزال نادي باريس سان جيرمان الفرنسي يستفيد ماديا من نجمه السابق الأرجنتيني ليونيل ميسي.

وتترك ميسي النادي الباريسي ليصبح هذا الصيف لاعبا في إنتر ميامي الأميركي. إذ بحسب إذاعة "كوبي" الإسبانية، فإن باريس سان جيرمان لا يزال يبيع قمصان الفريق وعليها اسم النجم الأرجنتيني على الرغم من أنه لم يعد بين لاعبيه. يُذكر أن ميسي يتألق منذ قدومه إلى إنتر ميامي وسجل حتى الآن 7 أهداف في 4 مباريات.

من جهته، يبدأ باريس سان جيرمان مشواره في الموسم الجديد في الدوري الفرنسي يوم السبت المقبل بمباراة أمام لوريان.

ومن الممكن أن يجد باريس سان جيرمان نفسه أيضا من دون نجمه الآخر كيليان مبابي في الموسم المقبل في ظل "أزمة" بين الطرفين، مع اهتمام ريال مدريد الإسباني بالتعاقد مع اللاعب.

أسرار النجوم

رونالدو يحافظ على لقب ملك "إنستغرام"

يواصل نجم كرة القدم البرتغالي كريستيانو رونالدو قائد النصر وصيف بطل دوري المحترفين السعودي تحطيم الأرقام القياسية داخل وخارج المستطيل الأخضر، إذ كشف تقرير حديث عن استمرار تربعه على عرش الأشهر في العالم عبر تطبيق "إنستغرام".

وتفوق رونالدو (38 سنة) على منافسيه بعدما أصبح اللاعب الفائز بالكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم خمس مرات أعلى المشاهير دخلا عبر تطبيق "إنستغرام" للعام الثالث على التوالي. وتصدر رونالدو، الذي صنفته مجلة "فوربس" كأعلى الرياضيين دخلا في العالم للمرة الأولى منذ 2017 عقب انتقاله إلى النصر، قائمة أثرياء "إنستغرام" لعام 2023. وترتكز القائمة، التي قامت بجمعها "هوبر آتش كيو" وهي أداة الجدولة الخاصة بـ"إنستغرام"، على البيانات الداخلية والعامة المتاحة في شأن القيمة التي يتقاضاها المستخدم عن المنشور الواحد عبر "إنستغرام" و"يوتيوب". وتكشف الأداة عن أن المهاجم البرتغالي يحصل على نحو 3.23 مليون دولار مقابل المنشور الواحد عبر "إنستغرام"، إذ يحظى بمتابعة نحو 600 مليون حساب. وكشفت النتائج عن أن النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي لاعب إنتر ميامي الأميركي هو أقرب منافسي رونالدو، إذ يحصل بطل كأس العالم 2022 على 2.6 مليون دولار مقابل المنشور الواحد. ويتفوق رونالدو وميسي ليس فقط على كل الرياضيين الآخرين، وإنما على مشاهير آخرين أمثال المغنية والممثلة سيلينا غوميز. وهناك رياضيان آخريان ضمن المراكز الـ20 الأولى هما لاعب الكريكت الهندي فيرات كوهلي ولاعب كرة القدم البرازيلي نيمار. وكان رونالدو أول اللاعبين العالميين من فئة النخبة الذي فتح باب الاحتراف في الدوري السعودي حين وافق على الانتقال إلى النصر في الشتاء الماضي بصفقة قياسية. وفي ماي الماضي كشفت مجلة "فوربس" الأميركية في تقريرها السنوي عن عودة رونالدو لاعتلاء عرش الرياضي الأعلى دخلا في العالم لعام 2023، وذلك بفضل العقد التاريخي الذي انضم بموجبه إلى نادي النصر السعودي في الأول من جانفي الماضي. واستعاد رونالدو المركز الأول في قائمة أرباح الرياضيين للمرة الأولى منذ 2017 والثالثة بشكل عام خلال مسيرته، بعد أن جمع أعلى دخل سنوي للاعب كرة قدم في التاريخ بإجمالي 136 مليون دولار. وأشارت "فوربس" إلى أن عودة رونالدو لقمة القائمة سببها انتقاله إلى نادي النصر السعودي حتى 2025 براتب سنوي قيمته نحو 75 مليون دولار، إضافة إلى مزيد من الفرص التسويقية، إذ يمتلك الأهداف التاريخي لكرة القدم الدولية قاعدة جماهيرية هائلة تقترب من 900 مليون متابع عبر منصات "فيسبوك" و"تويتر" و"إنستغرام".

تفاصيل مثيرة حول أسطول سيارات كيليان مبابي

يتصدر النجم الفرنسي كيليان مبابي عناوين الصحف والمجلات الرياضية حول العالم في ظل التقارير المتضاربة حول إمكانية رحيله عن نادي باريس سان جيرمان هذا الموسم والانضمام للعمالق الإسباني ريال مدريد. ولد عام 1998، ويعتبر أحد أكثر اللاعبين الشباب موهبة وإثارة في العالم، كانت بداية مسيرة مبابي مع نادي إمارة موناكو، وساهم بشكل كبير في فوزهم بلقب الدوري الفرنسي في 2016-2017، ثم انتقل إلى باريس سان جيرمان في صفقة جعلته أحد أغلى لاعبي كرة القدم في التاريخ. يعتبر مبابي أحد أكثر لاعبي كرة القدم عشقا لامتلاك السيارات المميّزة كأغلب النجوم، وتعتبر السيارات الرياضية تفضيلا للموهبة الفرنسية ذات الأصول الكاميرونية. أبرز سيارات سيارات كيليان مبابي Ferrari 488 Pista. تعتبر سيارة فيراري 488 Pista أغلى سيارات النجم الفرنسي، وتتميز السيارة الإيطالية 711 حصانا ويبلغ سعرها 527 ألفا و350 يورو كأغلى سيارة يمتلكها لاعب فريق العاصمة الفرنسية. تعتبر سيارة مرسيدس "Mercedes-Benz V Class" العائلية أحد أشهر السيارات التي يمتلكها مبابي ويصل سعرها إلى 134 ألف يورو، وتتميز بـ7 مقاعد ومحرك ذو 4 أسطوانات.



الطريقة الصحيحة للجري

تأثير تناول الرياضيين للحلوويات

يُعد الركض أو الجري السريع من أحد أشهر التمارين الرياضية الصباحية، التي يمارسها عدد كبير جداً من الأشخاص حول العالم، وذلك كونها تحقق العديد من الأهداف في آن واحد ونظراً لسهولة ممارستها، وينصح الأطباء والمختصون في الصحة البدنية بممارسة هذا التمرين وغيره بصورة يومية أو بمعدل نصف ساعة يومياً، ويجب زيادة هذه الفترة تدريجياً؛ وذلك للحصول على فائدة أكبر. فالجميع يريد ممارسة الرياضة دون أن يشعر بألم أو إجهاد، ولأن لرياضة الجري العديد من الفوائد مثل حرق الدهون المترسكة في الجسم وتقوية العظام، وتنشيط الدورة الدموية في الجسم، ولكن كيف تمارس رياضة الجري بالطريقة الصحيحة؟ فكلنا نحب ممارسة الرياضة، ونريد تعلم طريقة الجري الصحيحة للاستفادة منها في تحسين المزاج، والقدرة على القيام بالأعمال المختلفة رغم تقدم العمر. فنسبة كبار السن القادرين على ممارسة الرياضة دون الشعور بالألم، أعلى من نسبة الشباب الذين يشكون من أوجاع الظهر عند القيام بالأعمال المختلفة، لهذا نشجعك على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة ومنها رياضة الجري، وفي هذا المقال بإمكانك تعلم أكثر عن طريقة الجري الصحيحة وكيف تمارسها. ولممارسة رياضة الجري بطريقة صحيحة عليك بإبقاء الرأس متجهاً نحو الأمام، وينبغي النظر إلى الأمام مباشرة، لمسافة 30 أو 40 متراً، وتجنب النظر إلى الأسفل؛ فالتنظر إلى الأسفل يؤدي لتوتر في الرقبة والكتفين، كما يجب إبقاء الفك والعنق مسترخيين. كما ينبغي أن يكون الكتفان بوضعية خلفية ومسترخيين نحو الأسفل، مع تجنب إحداث أي توتر فيهما، وكذا تجنب وضعية الانحناء عند الجري، لأن ذلك يحد من القدرة على التنفس، وبذلك يعيق وصول الأكسجين إلى العضلات. ويجب أن تبقى الأيدي مسترخية، ولكن من دون أن تتدلى؛ حيث يمكن أن تسبب الأيدي المشدودة توتراً على طول المسافة حتى الظهر والكتفين، وينبغي أن تبقى الذراعان مثنيتين بزوايا 90 درجة؛ وأن يجري تحريكهما باتجاه الأمام والخلف، وليس بشكل يتقاطع مع الجسم؛ حيث تساعد حركة الذراعين على دفع الجسم نحو الأمام، ولذلك فإن تحريكهما باتجاه جانبي الجسم مضيق للظهر. وينبغي عدم ثني الجسم إلى الأمام أو الخلف من الخصر، لأن ذلك يركز الضغط على الوركين، وينصح بعض الخبراء بالجري بوضعية قائمة، في حين أن بعضهم الآخر ينصح باستخدام وزن الجسم لإمالة قليلاً نحو الأمام في أثناء الجري، مما يقلل من قوة ارتطام كعب القدم بالأرض، ويساعد على النزول على منتصف القدم. يجب أن يبقى الوركان ثابتين ومجهزين نحو الأمام، وينبغي عدم رفع المؤخرة أو هز الوركين من جهة إلى أخرى؛ فالحفاظ على هذه الوضعية للوركين يساعد على الحد من آلام أسفل الظهر والورك. وينبغي أن تخط القدم الأرض مع ثني بسيط في الركبة، ويساعد هذا على الحد من الآثار السلبية للجري على الأسطح الصلبة، ويجب عدم رفع الركبة عالياً جداً وتجنب الوثب صعوداً وهبوطاً، كما ينبغي أن تتجه الركبتان في أثناء الجري نحو الأمام أكثر من اتجاههما نحو الأعلى. يُعد الهبوط على منتصف القدم الطريقة الأسلم لمعظم العدائين، حيث ينبغي تجنب ضرب الأرض بكعب القدم أو أصابع القدم أولاً. كما يجب أن تخط القدم المساحة الواقعة تحت الوركين، وليس أمام الجسم. ينبغي أن تكون الخطوات خفيفة وقصيرة؛ فالجري الجيد هو الخفيف والهائى. وأياً كان وزن من يجري، فيجب ألا ترتطم قدمه بالأرض بقوة مصدرة صوتاً عالياً؛ فالخطوات الخفيفة أكثر كفاءة وأقل إجهاداً للجسم. ينبغي أن يكون التنفس عميقاً ومنظماً (يتكرر وفق وتيرة ثابتة)، ولا يهم إن كان يجري عن طريق الأنف أو الفم، كما ينبغي تجنب التنفس السطحي والسريع، ويمكن للركض أن يأخذ تنفساً واحداً كل خطوتين، ولا مشكلة في أخذ نفس واحد كل بضعة خطوات. ومن أهم النصائح للجري هي عدم ارتداء حذاء رياضي قديم أو حذاء غير رياضي لأن الأحذية غير الملائمة هي سبب شائع للإصابات أثناء الجري، فالحذاء الرياضي يمتص الصدمة من الأرض ويمنع وصولها للركبة أو الظهر أو الكاحل وبالتالي يمنع إصابتهم، لذا تأكد من اختيار حذاء مناسب. فمثلاً يجب أن يمنعني حذاء الجري بسهولة عند حركتك ويشعرك بالراحة ويكون على مقاسك، ويحتوي على مادة ممتصة للصدمات في الكعب. ونصيحة عند شراءك لحذاء جديد، ارتد الجوارب التي سترتديها أثناء الجري ليكون الحذاء ملائماً لك.

يوجد بعض الرياضيين لا يستطيعون الاستغناء بدون حلويات، فهل من الممكن أن يتناول الرياضيون الحلوى دون التراجع عن كل الأعمال التي يقومون بها في التدريب؟ يمكن للرياضيين تناول الحلويات إذا قاموا باختيارها بحكمة. وفي هذا المقال بعض من أنواع الحلويات التي يمكن أن في استعادة العضلات وتقليل الالتهاب وزيادة القدرة على التحمل وتقوية جهاز المناعة لدى الرياضي. ويمكن للرياضيين تناول بعض الحلويات على غرار الشوكولاته الداكنة، والتي تعد هذه الحلوى الدائمة المفضلة لدى الرياضيين وغير الرياضيين لأنها ذات فوائد صحية كبيرة، ووجدت دراسة أجريت عام 2006، على سبيل المثال أن تناول الشوكولاته الداكنة لها فوائد للقلب والأوعية الدموية. وقد أثبتت دراسات أخرى أن مركبات الفلافانول الموجودة في الشوكولاته الداكنة (وهي مركبات موجودة في النباتات) لها أيضاً خصائص مضادة للاكسدة ومضادة للالتهابات وحتى تقوي الذاكرة. وعلى الأخص بالنسبة للرياضيين، تزيد الشوكولاته الداكنة من توافر أكسيد النيتريك في الدم؛ مما يحسن تدفق الدم ويقلل من ضغط الدم، ويعني تحسين تدفق الدم أن العضلات ستحصل على الوقود والأكسجين بشكل أكثر كفاءة؛ مما يزيد من القدرة على التحمل ويقلل من وقت التعافي. ووجدت دراسة أخرى أن أكسيد النيتريك، جنباً إلى جنب مع التمارين الرياضية، أدى إلى زيادة كبيرة في العضلات. وإذا كان الشخص يرغب في استخدام الشوكولاته الداكنة لتعزيز القدرة على التحمل أثناء التمرين الطويل، فحاول تناول 100 جرام منها قبل ساعتين من التمرين، ووجد الباحثون أن الرجال الذين فعلوا ذلك لديهم تركيز أعلى من الأنسولين والجلوكوز في البلازما خلال ركوب الدراجة لمدة ساعتين ونصف؛ مما يمنحهم المزيد من الطاقة وإصلاح العضلات بشكل أسرع. أما عصير توت الأزرق، ففي دراسة شربت بعض النساء العصائر المصنوعة من 200 جرام من التوت الأزرق النيوزيلندي المجمع وموز وحوالي كوب من عصير التفاح، بينما شربت أخريات عصيراً وهماً بدون توت أزرق لقد شربوا جميعاً عصيراً في الصباح قبل التمرين وواحد بعد الظهر في وقت الغداء والآخر بعد التمرين الأخير في المساء. وبينما لم يكن هناك فرق كبير في قوة أي من المجموعتين أثناء التمرين، لاحظ الباحثون أن النساء اللائي شربن عصير التوت الأزرق عانوا من التعافي بشكل أسرع من تمارين القوة مقارنة بالنساء اللائي لم يشربن. لطالما تم الترويج للزمن لخصائصه المضادة للاكسدة والمضادة للالتهابات وصحة القلب، التي قد تساعد الأطعمة المضادة للالتهابات في تحسين لياقتك البدنية، ولكن ربما تكون إحدى أفضل مزايا الفاكهة الرياضية هي قدرتها على تعزيز جهاز المناعة. وفي حين أظهرت العديد من الدراسات أن التمارين المعتدلة تعمل على تحسين وظيفة المناعة، فقد أثبتت دراسات أخرى أن تدريب التحمل عالي الكثافة يمكن أن يحميها، وهذا يترك الرياضيين المتفانين أكثر عرضة للإصابة بالمرض. وأهم طريقة لتقوية جهاز المناعة، شرب عصير الرمان. ووجدت إحدى الدراسات أن شرب حوالي 3.5 أوقية من العصير ثلاث مرات في الأسبوع يقوي مناعة الجسم. وللحصول على حلوى للذينة ومعززة للمناعة، جرب صنع مصاصات الرمان، وذلك من خلال صب عصير الرمان في قوالب المصاصات ووضعها في الفريزر ثم الاستمتاع، أو إذا كان الشخص يرغب في أن يكون مبدعاً، يمكن جمع عصير الرمان مع الحلوى الزبادي للحصول على علاج منعش. 4 مثل عصير الرمان، يمكن ليكتيريا البروبيوتيك الموجودة في الزبادي أن تساعد في الأداء الرياضي من خلال تحسين وظيفة المناعة في الجسم، وثبت أيضاً أن البروبيوتيك يعزز التعافي من التعب ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي، ويحتوي الزبادي اليوناني على قوام كريمي سميك، وقد يفيد هذا الملف الغذائي الرياضيين الذين يتطلعون إلى الحفاظ على الوزن أو إنقاصه، حيث ثبت أن البروتين يثبط الجوع بشكل أفضل الذي يأتي من الكربوهيدرات. أيضاً، ستقل احتمالية الوصول إلى المزيد من الطعام بعد تناول الزبادي. لأن تناول الأطعمة الغنية بالبروتين يحد من تناول الطاقة لمدة تصل إلى ثلاث ساعات، حيث يوصي بعض الخبراء بالقيام بتناول الحلوى بعد أدائك للتمارين، حيث أن الجسم يحتاج إلى السكر للتعافي من الأنشطة المكثفة وبالتالي يمكن أن يتعامل مع الحلويات بشكل أفضل، أما الأطعمة التي تجمع وتحتوي بين السكريات البسيطة والبروتين، مثل أكواب زبدة الفول السوداني، التي تساعد على عملية شفاء الجسم. وأكدت مقالة اصدرت عام 2012 أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة والذين قاموا بإتباع خطة حمية التي تتضمن أنواع حلويات مثل الشوكولا، بسكويت أو الدوناتس مع وجبة الإفطار قاموا بوقت لاحق باختيار معاناة للجوع أقل بالنسبة للأشخاص الذين قاموا بتناول سعرات حرارية أقل، كربوهيدرات أقل في وجبتهم الصباحية. وأشار مؤلفوا هذه الدراسة أن توقيت تناول الحلوى هذا قد يساعد في فقدان الوزن وعملية إدارة الجسم بمرور الوقت، حيث إن الإنغماس المعتدل في تناول الحلوى قد يساعد الأشخاص لتجنب الانجذاب لتناول السكر، فقد أظهر البحث أن الحرمان يمكن أن يؤثر الرغبة الشديدة للجوع، مما يقوم بدفع الكثير من الأشخاص بتناول المزيد من الأطعمة التي كانوا يحاولون تجنبها في نهاية المطاف. لذا إذا كنت تحاول تخفيض كمية السكر التي تتناولها، فقد يساعدك تناول القليل من الحلوى على الالتزام بهذا الهدف، على الأقل في البداية، حيث يوافق الأشخاص على أن الحلوى ينبغي لها أن تكون على قائمة الطعام أحياناً، حتى بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بمراقبة ما يأكلون. لكنها متحفظة تجاه التفكير بها كغذاء صحي أو أداة لفقدان الوزن.

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

الطبع: SAMPRAL

TD DIFFUSION
COMMUNICATION

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

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





تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي:

إشهاراتكم:

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136
Nif: 002016100092016
00213 (0) 23 78 57 70
www.dzair-tube.dz : dzairtube13@gmail.com

دزائر سبور، 2023/08/14



BIT BAIT®
100% ALGERIEN
حماية آمنة
Safe Protection

12, Rue Hassen Benaamane Bir Mourad Rais Alger
023 57 13 46 / 023 41 18 68
0560 04 22 20 / 0550 60 01 66
www.bitbaitint.com
bitbait

SOLARIMPULSE®
DECEMBER 2020
EFFICIENT SOLUTION

دزائر سبور، 2023/08/14



دزائر
TUBE
مؤسسة دزائر توب الإعلامية

تابعونا على موقعنا الإلكتروني باللغات: العربية، الفرنسية، الإنجليزية:

إشهاراتكم:

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136
Nif: 002016100092016
00213 (0) 23 78 57 70
www.dzair-tube.dz : dzairtube13@gmail.com

WWW.DZAIR-TUBE.DZ

دزائر سبور، 2023/08/14