

قندوسي  
يلتحق رسميا  
بسيراميكيا المصري  
على شكل إعارة  
لموسم  
واحد

www.dzair-tube.dz  
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الإثنين 28 أوت 2023 الموافق 12 صفر 1445 هـ العدد: 787 الثمن: 30 دج



تحسبا لمواجهة تنزانيا والسنگال  
تربص "الخضر"  
ينطلق يوم 04 سبتمبر  
المقبل

في تجربة جديدة  
لمدافع "الخضر"  
توبة ينضم رسميا  
إلى ليتشي  
الإيطالي  
على سبيل  
الإعارة



بعد استبعاده عن  
التشكيلة الأساسية لروما  
مورينيو يتعرض  
لانتقادات لاذعة

بسبب  
عوار



السباق لخلافة جهيد زفيزف ينطلق رسميا

وليد صادي.. مزيان إيغيل وعبد الكريم مدوار يودعون ملف ترشحهم لرئاسة "الضاف"

# حمى رئاسة "الضاف"

مدوار: "أملك  
كل الحظوظ لرئاسة  
الضاف في حال  
قبول ملفي"

إيغيل: "خبرتي في كرة  
القدم حفزتني  
على الترشح لرئاسة  
الضاف"

قال إن هدفه هو إعادة ترتيب بيت "الضاف" .. وليد صادي:

"الجزائر تشهد نهضة رياضية بفضل رئيس الجمهورية  
ونريد مواكبة ذلك بتطوير الكرة الجزائرية"

في تجربة جديدة لمدافع "الخضر"

## توبة ينضم رسميا إلى ليتشي الإيطالي على سبيل الإعارة

حسم الدولي الجزائري أحمد توبة وجهته، بالانتقال إلى نادي ليتشي الناشط في دوري الدرجة الأولى الإيطالي، ضمن صفقات فترة التحويلات الصيفية الجارية، قادمًا من نادي باشاك شهير التركي، في تجربة جديدة لمدافع "الخضر". وأعلن نادي ليتشي الإيطالي صبيحة أمس، ضمه رسميا لمدافع "الخضر" أحمد توبة على سبيل الإعارة لمدة موسم واحد مع أحقية الشراء الصيف المقبل، وفق شروط محددة لم يتم الكشف عنها، حسب اتفاقه مع فريق باشاك شهير التركي، وأشار نادي ليتشي عبر بيان رسمي في مختلف صفحاته على مواقع التواصل الاجتماعي، إلى أن المدافع الجزائري قد اجتاز الفحوص الطبية بنجاح قبل التوقيع على عقود انضمامه إلى الفريق. وكانت تقارير صحفية قد ربطت توبة بنادي ألميريا الإسباني الذي ينافس في بطولة "الليغا"، قبل أن تتغير المعطيات ويحصل اتفاق يقضي بتوقيعه مع ليتشي على سبيل الإعارة، ليكون أمام تجربة جديدة في أقوى البطولات العالمية، ويؤكد جاهزيته للمواعيد المقبلة للمنتخب الوطني الجزائري الذي يستعد لخوض تربيص مارس وبعده في أكتوبر، سيتخلله مباريات رسمية وودية تحضيرية. وكان توبة قد انضم إلى صفوف باشاك شهير من فالفيك الهولندي صيف العام الماضي مقابل مليوني يورو بعقد يمتد حتى عام 2025، ورغم مشاركته معه في 39 مباراة بمختلف المسابقات في الموسم الماضي، إلا أن لاعب "الخضر" قرر خوض تجربة جديدة خارج تركيا. وبعد توبة (25 عاما) ورقة رابحة في يد الناخب الوطني جمال بلماضي بما أنه لاعب متعدد المناصب، إذ ينشط في محور الدفاع وكظهير أيسر أيضا، وشارك مع "الخضر" في 11 مباراة دولية سجل خلالها هدفا واحدا كان في مرمى الكامبيون ضمن تصفيات كأس العالم 2022. وسيكون توبة ثاني لاعب جزائري يحمل ألوان نادي ليتشي بعد جمال مصباح بين 2009 و2012.

عبد المجيد

أبها وضمت مهتمان بخدماته

## أهلي يتعاقد مع الإسباني فيغا ويقرر تسريح بودبوز

يتجه الدولي الجزائري رياض بودبوز، لتغيير الأجواء قبل نهاية فترة التحويلات الصيفية الحالية، بمغادرة نادي أهلي جدة السعودي عقب قراره القاضي رسميا بالتخلي عن خدماته، بالتزامن مع مواصلة تدعيم صفوفه تحسبا للموسم الجديد، بينما يتواجد صانع الألعاب ضمن اهتمام أندية سعودية ناشطة في دوري "روشن". وحسبت إدارة نادي أهلي جدة السعودي مستقبلا لاعبها الجزائري رياض بودبوز، بعدما أبلغته بقرار تسريجه خلال تعاقد مع الإسباني غابرييل فيغا قادما من سيلتا فيغو الإسباني، وبهذا أكمل تعاقد مع 8 لاعبين وهم البرازيلي روجير إيسبانييز، والإيضوري فرانك كيسي، والفرنسي ألان سان ماكسيمان، الجزائري رياض محرز، البرازيلي روبرتو فيرمينو، والسنغالي إدوارد ميندي، التركي مبريه ديميرال، والإسباني غابرييل فيغا، وهي الخطوة التي أخرجت بودبوز من أسوار النادي، وفي هذا الصدد قالت صحيفة "الرياضية" السعودية، وفي تقرير لها، إن إدارة الأهلي أبلغت الجزائري بعدم استمراره مع الفريق الأول لكرة القدم، عقب اكتمال قائمة الثمانية لاعبين أجانب، فيما ينتظر أن يتحدد مصير المقدوني إزغان أليوسي خلال الأيام المقبلة، مضيئة أن الطرفان سيجمعان لاحقا للوصول إلى اتفاقية لتسريح العقد بالتراضي قد تشمل الجانب المالي، علما أن بودبوز كان قد جدد عقده لموسم واحد قبل بداية الموسم الجاري. وفي سياق متصل، كشفت مصادر صحفية سعودية بأن بودبوز (33 عاما) مرشح بقوة للبقاء في دوري "روشن" بالنظر لتواجده محل اهتمام عدة أندية وأبرزها أبها وضمت، وأضافت بأن الجزائري يرغب بالبقاء في الدوري السعودي بعدما تعود عليه خاصة عقد الطفرة التي شهدتها باستقطاب نجوم عالميين. وشارك مع الفريق في أول جولتين بدوري روشن السعودي، قبل أن يستعده المدرب الألماني عن مباراة الأخدود الماضية بعد التعاقد مع التركي ديميريل. وكان بودبوز من أبرز اللاعبين الذين ساهموا في عودة الأهلي إلى دوري الأضواء الموسم الماضي، بعدما انضم إليه في صيف 2022 قادما من سانت إيتيان الفرنسي.

عبد المجيد

## ميلان يعرض ياسين عدلي على إدارة بشكتاش

أكدت تقارير صحفية تركية أمس أن نادي ميلان الإيطالي، عرض لاعبه الضراكنو جزائري ياسين عدلي على إدارة بشكتاش التركي على أمل التخلص منه خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، وحسبما ذكره موقع "سبور اكس" التركي، فإن مسؤولي "الروسونيري" وانشاء المفاوضات تحويل الدولي الكرواتي أنتي ريبيتش لبشكتاش، عرضوا على مسؤولي الأخير ياسين عدلي الذي لا يحظى بالتقدير اللازم من قبل المدرب ستيفانو بيولي، وهو ما جعل إدارة النادي الإيطالي تضعه ضمن قائمة اللاعبين المعروضين للبيع في فترة التحويلات الصيفية التي ستنتهي يوم الجمعة المقبل، وعلى الرغم من تلقي عروض من أياكس الهولندي وساليرنيثانا الإيطالي إلا أن لاعب خط الوسط البالغ من العمر 23 سنة، لا يزال في انتظار حسم مستقبله، ورغم التعبير عن رغبته في البقاء وتأكيده إمكانيته إلا أن ميلان يرغب في التخلي عنه سواء على شكل إعارة أو بيع عقده بشكل نهائي.

عبد المجيد

منح فريقه أونجي أول فوز له في "الليغ 2" هذا الموسم

## عبدلي يتألق ويؤكد جاهزيته لتربيص "الخضر"

تألق اللاعب الدولي الجزائري حيماد عبدلي بشكل لافت للأنظار بعدما قاد أونجي الفرنسي لتحقيق فوز مشير أمام مستضيفه دونكيرك لحساب الجولة الرابعة من الدرجة الثانية الفرنسية، ومنح مهاجم "الخضر" نادية فوزا ثمينًا جدا في الدقيقة الأخيرة من الوقت بدل الضائع من علامة الجداء، ليقود بذلك أونجي لتحقيق أول فوز له خلال الموسم الحالي، ويرفع رصيده إلى 5 نقاط في المرتبة الحادية عشر في الترتيب العام. وشارك نجم المنتخب الوطني الجزائري، في كامل أطوار اللقاء وقدم مستوى كبيرا، برشحته بقوة للتواجد في قائمة الناخب الوطني جمال بلماضي، لمواجهة تنزانيا (12 سبتمبر) لحساب الجولة السادسة والأخيرة من تصفيات "كان" كوت ديفوار، وبعدها ودية السنغال بالعاصمة داکار (17 جوان)، وجدير بالذكر، أن حيماد عبدلي كان يرغب في مغادرة صفوف أونجي خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وذلك عقب سقوط الفريق إلى الدرجة الثانية الفرنسية، غير أن الأمور لم تسر وفق الشكل المطلوب وهو ما يوحى ببضائه في "الليغ 2" قبل 3 أيام على نهاية فترة التحويلات الصيفية الجاري.

عبد المجيد

## مريزيق يقترب من ترسيم انتقاله إلى فيزيلا البرتغالي

كشفت تقارير صحفية برتغالية أمس أن صفقة انتقال اللاعب الدولي الجزائري حسام الدين مريزيق إلى نادي فيزيلا على وشك الانتهاء. وكان اللاعب السابق لنادي شباب بلوزداد قد شد رحله قبل أيام عديدة إلى البرتغال من أجل ترسيم الانتقال إلى فيزيلا بعدما توصلت إدارتا الفريقين لاتفاق نهائي، غير أن مريزيق واجه بعض المشاكل الصحية التي حالت دون إتمام الصفقة في الموعد المحدد، وحسب مصادر عديدة فقد بينت الفحوصات الطبية التي خضع لها، ابن مدينة عين أرنات بولاية سطيف، معاناته من إصابة على مستوى الركبة، وأكد موقع "أوجوغو" الشهير في البرتغال، أن أفضل لاعب في بطولة كأس أمم إفريقيا للمحليين الأخيرة، لا يزال ضمن مخططات الطاقم الفني للفريق، على الرغم من التأخير غير المتوقع في ترسيم الصفقة، وأبرزت ذات المصادر، بأنه سيتم إضفاء الطابع الرسمي على الاتفاق المبرم بين الطرفين خلال الأسبوع، وقد يكون ذلك يوم الجمعة على أقصى تقدير، يوم الجمعة المقبل، وهو اليوم الذي تنقل فيه نافذة الانتقالات الصيفية الحالية.

عبد المجيد



## بداية قوية للجزائري في الدوري البرتغالي

## بلومي يواصل التألق ويقود فيرينسي لفوز ساحق

أكد اللاعب الجزائري محمد بشير بلومي، مستوياته الكبيرة في الدوري البرتغالي مع ناديه بعدما قاد أول أمس لتحقيق الفوز على فريق تشافيز ضمن الجولة الثالثة من المنافسة، بتسجيله لهدف وتقديم تمريرة حاسمة في مواجهة انتهت لصالح رفاقه الجزائري بنتيجة (5-0). ويصم بشير بلومي أسطورة كرة القدم الجزائرية، على مردود مميز مع ناديه فيرينسي حينما شارك أساسيا وساهم بشكل كبير في فوز ساحق على شافيز، إذ كان وراء الهدف الأول بتمريرة حاسمة في الدقيقة 10، قبل أن يسجل بنفسه الهدف الثالث في الدقيقة 20 بعد عمل ثنائي مميز رفقة زميله، ويأتي هذا ليؤكد مستوياته خلال الموسم الجديد، بعدما برز في الجولة الثانية أمام حامل اللقب بورتو حين قدم تمريرة حاسمة للهدف الوحيد لنادي الذي انهمز بـ(2-1)، فيما شارك بديلا أمام كاسا بيا في افتتاح الدوري البرتغالي. يذكر أن بلومي صاحب 21 عاما، لاعب المنتخب الوطني الأولمبي، انتقل إلى نادي فيرينسي في فيفري 2022، وشارك مع ناديه الريف قادما من مولودية وهران في صفقة انتقال حر، حيث شارك مع الريف في 5 مباريات سجل خلالها 6 أهداف، فيما لعب مباراة واحدة مع الفريق الأول خلال الموسم الماضي، وهو التألق الذي أهله لتلقيته وأن يكون ضمن تعداد الفريق الأول بإمضائه عقدا احترافيا هذا الصيف وإلى غاية 2026.

عبد المجيد



## مدوار: أملك كل الحظوظ لرئاسة الفاف في حال قبول ملفي

أكد رئيس الرابطة المحترفة لكرة القدم عبد الكريم مدوار، أنه يمتلك كل الحظوظ للفوز برئاسة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، مشيراً أنه يحظى بدعم كبير من قبل رؤساء الأندية والرابطة. وقال مدوار في تصريحاته أمس، «أنا تدرجت في كرة القدم كلاعب ومسير نادي ورئيس رابطة وحتى برلماني والآن أنا مستعد لرئاسة الفاف»، وواصل «هناك من يحاربني في الكواليس، من هم هؤلاء حتى أنتظر وأمره بترشيحي من عدمه» وواصل «هناك الكثير يدعمونني وشجعوني على هذه الخطوة من بين رؤساء رابطات ورؤساء نوادي وقدماء لاعبين» واختتم «أعرف كل أعضاء الجمعية العامة للفاف وهم زملائي وأملك كل الحظوظ لرئاسة الهيئة الكروية في حال قبول ملف ترشيحي».

وسيم



قال إن هدفه هو إعادة ترتيب بيت "الفاف" .. وليد صادي:

## "الجزائر تشهد نهضة رياضية بفضل رئيس الجمهورية ونريد مواكبة ذلك بتطوير الكرة الجزائرية"

كشف وليد صادي عضو إدارة نادي وفاق سطيف والمترشح لرئاسة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، أن هدفه الرئيسي هو إعادة ترتيب بيت "الفاف" من أجل النهوض بالكرة الجزائرية التي فقدت بريقها في السنوات الماضية، وقال صادي في تصريحاته لـ "دزاير توب" أمس على هامش تقديم ملف ترشيحه لرئاسة الفاف بمبنى دالي براهيم "المهمة ليست سهلت لكنني أرفع التحدي لإعادة ترتيب البيت وهدفه الوحيد هو النهوض بالكرة الجزائرية" مضيفاً "حرصت على أن تكون تشكيلة المكتب الفدرالي الذي اقترحتهم كلهم من وجود جديدة"، مؤكداً أن سقف طموحاته عال جداً وتابع "الجزائر اليوم تشهد نهضة كبيرة في تشييد المنشآت الرياضية بمقاييس عالمية بفضل التزام وحرص رئيس الجمهورية الذي يولي أهمية كبيرة للرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص ونريد مواكبة ذلك بتطوير الكرة الجزائرية..". واختتم "تحيا الجزائر المجد والخلود لشهدائنا الأبرار"



**وعلى صعيد آخر تضم قائمة المكتب الفيدرالي للمترشح وليد صادي الأسماء التالية:**

- خشي أحمد رئيس رابطة الأغواط
- طمبكتو احسن رئيس رابطة تامراست
- عزوز يوسف رئيس رابطة غرداية
- العالم عبد القادر رئيس رابطة الجلفة
- شرع عبد الحليم رابطة ورقلة الجهوية
- بوطيب عبد القادر رابطة وهران
- ولد عمار جميل رابطة الجزائر العاصمة
- نقادي رضوان رابطة مابيين الجهات
- قلاتي رفيقة رابطة الكرة القدم النسوية
- غولة حسان لاعب دولي سابق
- مزيان مراد لاعب دولي سابق
- جعدي عدلان أمل الأرباع
- كصاد كريم شبيبة القبائل
- شارب ناصر اتحاد العاصمة
- نابي محمد أولمبي المدينة

وسيم

وسيم

وسيم

وسيم

وسيم

## السباق على خلافة زفيزف ينطلق صادي، إيغيل ومدوار يودعون ملفات ترشحهم لرئاسة "الفاف"

قدمت أمس، ثلاثة أسماء لملفات ترشحها لرئاسة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، خلفاً لجهيد زفيزف الذي استقال من منصبه قبل نهاية عهده، بسبب فشله في الفوز بعضوية المكتب التنفيذي للاتحاد الإفريقي لكرة القدم. وكان الموعد يوم أمس، مع استقبال ملفات المترشحين لدخول مبنى دالي براهيم، في اليوم الأخير الذي حددته اللجنة لإيداع ملفات الترشيح، حيث أعلن المدرب الأسبق للمنتخب الوطني الجزائري مزيان إيغيل ترشيحه بصفة رسمية لرئاسة "الفاف"، حيث سيكون في منافسة حادة مع عضو إدارة نادي وفاق سطيف وليد صادي، الذي يحظى بالإجماع من قبل الفاعلين في كرة القدم الجزائرية وذلك بالنظر إلى خبرته الكبيرة على مستوى الاتحادية الجزائرية، على اعتبار أنه سبق له وأن كان الذراع الأيمن للرئيس الأسبق محمد روراوة، وكان عبد الكريم مدوار آخر المترشحين "الفاف"، حيث يراهن هذا الأخير على خبرته في تسيير الرابطة المحترفة لكرة القدم، من أجل قيادة الاتحادية الجزائرية التي تراجع نفوذها كثيراً في السنوات الأخيرة على الصعيد الإفريقي. ومن المقرر، أن تتم عملية دراسة ملفات المرشحين لرئاسة "الفاف" يومي الـ 28 والـ 29 من شهر أوت. وبينما سيعلن في اليوم الموالي الـ 30 من شهر أوت، عن القائمة الأولية للمرشحين القبولين لدخول سباق ترأس الفاف. فيما تم تحديد الفترة الممتدة من 31 أوت إلى غاية الـ 3 والـ 4 سبتمبر. بداية من الساعة 16:00، موعداً لتقديم الطعون. بالنسبة للمرشحين الذين تم رفض ترشيحهم. على أن يتم ما بين الـ 5 والـ 6 من شهر سبتمبر المقبل، دراسة الطعون. في حين سيتم يوم الـ 7 من الشهر ذاته، الكشف عن القائمة النهائية للمرشحين. فيما أكدت الاتحادية، بأن انعقاد الجمعية الانتخابية. لاختيار رئيس جديد لـ "الفاف" ستكون يوم الـ 21 سبتمبر القادم، بداية من الساعة الـ 10:00 صباحاً.

وسيم

## مزيان إيغيل: "خبرتي في كرة القدم حفرتي على الترشيح لرئاسة الفاف"

أكد المترشح لرئاسة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم مزيان إيغيل، أن الخبرة التي يمتلكها في كرة القدم كمدرّب ومسير حفرت له لتقديم ملف ترشيحه لخلافة جهيد زفيزف على رأس "الفاف". وقدّم المدرب الأسبق للمنتخب الوطني أمس، ملف ترشيحه بصفة رسمية بقصر الفاف بمبنى دالي براهيم، مبرّزاً أن هدفه الرئيسي هو خدمة الكرة الجزائرية. وقال إيغيل في تصريحاته لوسائل الإعلام على هامش تقديم ملفه "خبرتي في كرة القدم حفرتي على الترشيح لرئاسة الفاف" مضيفاً بأنه ليس لديه خصومات مع أي طرف كان، وهدفه لم يشمل كل الفاعلين لإصلاح المنظومة الكروية في الجزائر وواصل كلامه "الحديث عن برنامجي سابق لأوانه ويجب انتظار قرار لجنة الترشيحات" وأشار إلى أن قائمته تضم 18 عضواً من بينهم لاعب جبهة التحرير السابق محمد معوش وأن هدفهم خدمة الكرة الجزائرية، مبرّزاً في ختام تصريحاته أنه تحصل على التفويض من واداية اللاعبين.

وسيم



فيما تلقى مورينيو انتقادات لاذعة بسبب ابقائه في الاحتياط

## عوار يفتح عداد أهدافه مع روما في "الكالتشيو"

افتتح اللاعب الدولي الجزائري حسام عوار، عداد أهدافه مع نادي روما الإيطالي وذلك في شبك هيلاس فيرونا، مساء أول أمس لحساب الجولة الثانية من منافسة الدوري الإيطالي. وبعد تألقه في المباراة الافتتاحية لـ "الجيالوروسي" في "الكالتشيو" عندما لعب أساسياً وجد عوار نفسه بدلياً في مواجهة فيرونا حيث فضل المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو الاعتماد على لورنزو بيلغريني أساسياً، وكذلك الأرجنتيني لينادرو بارديس مع ضربة البداية، في قرار كان مفاجئاً بما أن عوار لعب بشكل جيد في الأسبوع الماضي. وتحسن أداء روما بعد دخول لاعب "الخضر" في الدقيقة 46، فسيطر على المباراة في شوطها الثاني إلى أن نجح عوار في متابعة كرية مشتركة بين الحارس وزميله أندريا بيلوتي، ليحرز هدف استعادة الأمل، وهو الهدف الأول للدولي الجزائري الذي التحق بصوف "الذئاب" خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية قادماً من نادي ليون الفرنسي. وقدّم عوار خلال الشوط الثاني مستوى جيداً، وتحرك بشكل مستمر موظفاً مهاراته العالية من أجل رفع أداء وسط ميدان فريقه الذي كان يعاني في الشوط الأول، حيث بات من الصعب على مورينيو مواصلة استبعاد عوار في المباريات القادمة، خاصة أنه هدد مرمى فيرونا في الوقت البديل بكرة رأسية كادت أن تلتن عن الهدف الثاني في مواجهة للنجمة الجزائري. ورغم السيطرة التي فرضها طوال الشوط الثاني، وجهود لاعبيه الجزائري فشل روما في استغلال الفرص الكثيرة التي توفرت له لينتهي اللقاء 2-1، ويشمل في تحقيق الانتصار الأول في رصيده هذا الموسم، بعد سقوطه في فخ التعادل بالجولة الأولى على ميدانه.

## الصحافة الإيطالية تهجم مورينيو بسبب عوار

تلقى المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو انتقادات لاذعة من قبل الصحافة الإيطالية، بسبب إبقاء حسام عوار على دكة البدلاء خلال الشوط الأول أمام فيرونا معتبراً أن استبعاده كان خطأ جسيماً، خاصة وأن مستوى الفريق انتعش بشكل واضح مباشرة بعد نزوله لأرضية الميدان، وحسب صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" فإن: «إبعاد عوار عن التشكيلة الأساسية كان خطأ جسيماً»، ويذكرها علقت صحيفة "كوريري ديلو سبورت" قائلة: «لقد دخل وسجل لا يمكن الحصول على أفضل من هذا، إنه يسترجع الكرات ويتعامل معها بذكاء، وكاد أن يسجل الهدف الثاني». أما موقع "TMW" فقد اعتبر أن قرار مورينيو بإبعاده لم يكن صحيحاً وتابع: «المفاجأة على مقاعد البدلاء، أظهر على الفور أن الاختيار لم يكن صحيحاً تماماً وبعد بضع دقائق أعاد روما إلى المباراة لأول مرة في الدوري الإيطالي ومن أجل التعادل، الأفضل في الجيالوروسي».

وسيم

## تربص لمواجهتي تنزانيا والسنگال تربص "الخضر" ينطلق رسمياً يوم 04 سبتمبر المقبل

كشفت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، على لسان الناطق الرسمي باسم "الفاف"، صالح باي عبود عن برنامج المنتخب الوطني الجزائري خلال التربص المقبل المقرر انطلاقه بداية من 4 سبتمبر المقبل، ويدوم إلى غاية الـ 12 من نفس الشهر. وأكد صالح باي عبود في تصريحات لإذاعة عنابة الجهوية، أمس، أن تشكيلة "الخضر" ستحل بسبيدي موسى للدخول في تربص تحضيريّ، تحسباً لمواجهتي تنزانيا يوم 07 سبتمبر، لحساب التصفيات المؤهلة لـ "كان" 2024 بكونت ديفوار، وبعدها ودية السنغال في الـ 12 من نفس الشهر، وتابع: «المنتخب الوطني سيشرع في تربص بداية من 4 سبتمبر وهو اليوم الأول من تاريخ الضيفاً ويدوم إلى غاية الـ 12 من نفس الشهر»، مضيفاً "حسب البرنامج المسطر، سيتم التنقل إلى مدينة عنابة يوم الأربعاء 06 سبتمبر، حيث من المنتظر أن تجري كتيبة بلماضي حصّة تدريبية على ملعب 19 ماي، قبل مواجهة تنزانيا في اليوم الموالي بداية من الساعة الثامنة مساءً، لحساب الجولة السادسة والأخيرة من تصفيات كأس أمم إفريقيا».

## "التنقل إلى السنغال قبل 24 ساعة على ودية أسود التيرانغا"

وأكد ذات المتحدث، أن تشكيلة "محاربي الصحراء" ستشهد رحلتها نحو العاصمة السنغالية دكار يوم 11 من سبتمبر الداخل، وذلك تحسباً لمواجهة "أسود التيرانغا". في الـ 12 من نفس الشهر، في لقاء ودي يراهن عليه المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "الخضر" كثيراً من أجل الوقوف على جاهزية رفقاء محرز تحسباً للموعد الإفريقي الهام مطلع العام المقبل، وأشار صالح باي عبود أن المنتخب الوطني يكتفي بحصّة تدريبية واحدة في السنغال، على أن يعود إلى أرض الوطن بعد نهاية اللقاء. من جانب آخر، أعلن الناطق الرسمي باسم "الفاف" أن الناخب الوطني جمال بلماضي، قد أعد قائمة موسعة للاعبين المعتمدين بخوض التربص التحضيريّ، في انتظار الإعلان عن القائمة النهائية، الأسبوع المقبل مضيفاً: «بلماضي سيكشف عن قائمته النهائية قبل يومين أو ثلاثة عن موعد انطلاق التربص المقرر يوم 4 سبتمبر الداخل». قبل أن يؤكد بأن القائمة ستضم 23 أو 24 لاعباً، وهي أمور تقنية تخص بلماضي في حد ذاته، وليختم الناطق الرسمي للفاف حديثه قائلاً: «مثلاً جرت عليه العادة سينشط بلماضي ندوة صحفية قبل انطلاق التربص، من أجل العودة بالتفصيل والتدقيق إلى خياراته في قائمة تربص سبتمبر».

وسيم

## قندوسي يلتحق رسمياً بسيراميك المصري

أعلن نادي الأهلي المصري أمس، رسمياً عن انتقال اللاعب الجزائري أحمد قندوسي إلى نادي كليبواترا سيراميك المصري على شكل إعارة لموسم واحد. وجاء في الصفحة الرسمية للنادي الأهلي على "فايسبوك": «الأهلي يوافق على إعارة اللاعب أحمد قندوسي إلى سيراميك كليبواترا لمدة عام». ولم يضمن صاحب الـ 24 سنة مكانة أساسية في تشكيلة النادي الأهلي الموسم الماضي، بعد انتقاله من وفاق سطيف مقابل مليون دولار لمدة أربعة مواسم.

وسيم

المدير الرياضي لتضينتي اعتبر أن مفاوضات تحويله كانت الأصعب

## ستروير يعلق على وضعيته مع زروقي الصعبة مع فينورد روتردام

وصف المدير الرياضي لنادي تضينتي أنسخيده الهولندي، يان ستروير مفاوضات إدارة ناديه مع نظيرتها في فينورد روتردام بخصوص الدولي الجزائري رامي زروقي بأصعب المفاوضات التي خاضها طوال تلك الفترة. وقال ستروير في تصريحات نقلها موقع "تضينتي فان" أمس، أنه واجه صعوبة كبيرة في تحويل زروقي خلال الميركاتو الصيفي وتابع: «كان الأمر صعباً للغاية واستغرق وقتاً طويلاً. اعتقدنا أن فينورد عرض القليل جداً واعتقدوا أنه يمكنه الرحيل بسعر أقل واستمر الأمر على هذا النحو»، مضيفاً: «في مرحلة ما، عادوا خلال العطلة الشتوية وبددوا بتقديم عرض أقل مما كانت عليه في الصيف، استمر الأمر على هذا النحو»، مشيداً باحترافية لاعب "الخضر" الذي تصرف مع الأمر بشكل جيد رغم ابداء رغبته في الانتقال إلى فينورد وواصل: «لكن زروقي تعامل مع الأمر بشكل جيد حقاً. هذا الموسم للنادي». في سياق آخر، علق المدير الرياضي لتضينتي على البداية الصعبة لـ نجم المنتخب الوطني في صفوف فينورد وذلك بعدما فشل في تأكيد إمكانيته وهو ما جعل المدرب أرني سلوت يبعده عن حساباته في الفترة الماضية وأوضح في ذات الصدد: «كل لاعب لديه أفضل فرصة لتحقيق النتائج إذا تم استخدامه بشكل جيد من قبل المدرب، ليختتم غالباً ما ترى أن أحد اللاعبين يقدم أداء جيداً للغاية في النادي ولا يؤدي بشكل جيد على الإطلاق في نادٍ آخر».

وسيم

عبر عن رضاه عن الاستقدمات باتريس بوميل:

"حينما تكون

مدربا

لمولودية

الجزائري عليك

أن تلعب من أجل

الألقاب"

وعد مدرب نادي مولودية الجزائر باتريس بوميل أنصار الفريق بالمنافسة على الألقاب خلال الموسم الكروي المقبل مؤكدا أن هدفه الرئيسي مع "العميد" هو العودة إلى منصات التتويج التي غاب عنها في الفريق في السنوات السبعة الأخيرة. وقال التقني الفرنسي في تصريحات على الموقع الرسمي لمولودية الجزائر "أهدافي في المولودية واضحة فأنا موجود هنا من أجل التائق والبروز. أريد أن أشعر بالسعادة وجعل الأناصير والإدارة واللاعبين يشعرون بالسعادة والرضا. وهذا لن يتحقق إلا بالألقاب" وواصل "عندما تكون مدربا للمولودية لا يمكن أن تنافس إلى على الألقاب، فالموسم الماضي مثلا حددنا الهدف باحتلال المركز الثالث على الأقل وذلك ما تحقق ولو إلى غاية الجولة الأخيرة. وهدف هذا الموسم واضح أنه معانقة الألقاب والوصول إلى القمة وإن شاء الله سنصل إلى ذلك مع بعض". وعلى صعيد آخر، عبر المدرب باتريس بوميل عن رضاه على الاستقدمات التي قام بها الفريق في فترة التحولات الصيفية الجارية، وأبرز: "أنا راض عن الاستقدمات حيث كان من الضروري ضخ دماء جديدة في هذه التشكيلة، ومن جهتي كل لاعب جديد اجتمعت به على انفراد وشرحت له طريقي في العمل وفلسفتي الكروية وحتى أضفه في ظروف جيدة، وقلت لهم بصريح العبارة أنني أحترم كثيرا اللاعبين الكبار وذوي الخبرة فنتحن نتحدث عن إبطال إفريقيا مثلا ولاعبين حملوا قمصان فرق كبيرة". وتابع "اللاعبون الجدد أضفوا الكثير من الحيوية في الخط الهجومي والجودة الفنية من خلال تمريرات حاسمة وأهداف أيضا، وفي الدفاع أضف لنا الوافدون شخصية قوية وخبرة وفي وسط الميدان أضفوا لنا شراسة في اللعب، أنا راض عن الجميع لحد الآن".

"تربص رين يسير وفق البرنامج المسطر"

وعلى صعيد منفصل، أشاد الطاقم الفني لمولودية الجزائر بسير التحضيرات خلال الترتيب الذي يجريه الفريق بمدينة رين الفرنسية وأوضح بوميل في ذات الصد: "التربص لحد الآن يجري كما سطرنا له، كنا نريد أن نصل إلى خمسة أو ستة أسابيع من التحضير مثل أي ناد محترف، واليوم إلى حد الآن لعبنا ثلاث مباريات ودية تنتظرنا رابعة (مساء أمس) أيضا ومباراة خامسة يوم 30 من هذا الشهر، وصراحة اللاعبين إلى حد الآن يطبقون برنامج العمل

المدرّب فريد بوسنة في حوار لـ "دزاير سبور":

## "تفاصيل صغيرة حالت دون انتقالنا إلى الدوري السعودي"

حضر المدرب السابق لرائد القبة فريد بوسنة جريدة "دزاير سبور" بحوار تحدث فيه عن العديد من الأمور المهمة في الساحة الكروية الجزائرية، بالإضافة إلى العروض التي تلقاها مؤخرا وأبرزها من إحدى الأندية السعودية.

بداية كيف كانت تجربتك خلال الموسم الماضي مع رائد القبة؟

الحمد لله، لم أخش المهمة ورفعت التحدي مع نادي رائد القبة رغم أن الأمور لم تكن سهلة على الإطلاق في ظل المشاكل التي كان يعاني منها الفريق، لكن وفي ظل الدعم المعنوي الذي تلقينته من الرئيس وبعض المسيرين قررنا المواصله حتى الرمي الأخير، والحمد لله بفضل الله ثم بفضل اللاعبين الذين ساندوني وكانوا مجموعة واحدة مثل يحيى الشريف والي وغيرهم، ورغم أنهم لم يتحصلوا على أموالهم لكننا استطعنا إنقاذ الفريق بصعوبة كبيرة، دون أن ننسى وقفة الأناصير الذين عادوا إلى المدرجات في المباريات الأخيرة بعدما أيقنوا أن رائد القبة في خطر حقيقي، حيث قدموا دعما كبيرا للاعبين وهو ما ساهم في إنقاذ النادي من شبح السقوط.

بعد مساهمتك الكبيرة في إنقاذ القبة من شبح السقوط، ألم تلق عرضا للبقاء على رأس المعارضة الفنية للفريق خلال الموسم المقبل؟

عقدت مع رائد القبة انتهى مع نهاية الموسم الماضي لم ألق أي عرض للبقاء، ولم أتحدث مع الإدارة بخصوص مستقبلتي، ومع ذلك سابقا أتابع هذا الفريق العريق وأتمنى له كل الخير وأن يحقق الصعود إلى الرابطة المحترفة الأولى في الموسم المقبل.

ما هي وجهتك خلال الموسم المقبل؟

لدي عدّة عروض في الوقت الراهن ومؤخرا كنت في اتصالات مع إحدى الأندية السعودية لكن المفاوضات لم تسر وفق الشكل المطلوب وتوقفت في نهاية المطاف، بسبب بعض التفاصيل الصغيرة.

ألا تفكر في العودة لتدريب الفئات السنية مستقبلا؟

لدي تجربة طويلة مع الفئات السنية، لمدة 25 سنة كاملة تعبت من ذلك، العمل مع الفئات الشبانية صعب جدا، رغم أن المسؤولين لا يعطونها أهمية كبيرة كل الأندية تبحث عن الريح السريع من خلال التعاقد مع لاعبين جاهزين، دون أن يولوا أهمية للتكوين، من المفترض أن ينال التكوين الأهمية الأكبر وليس فرق الأكاكبر.

كيف ترى واقع التكوين في الجزائر، بالرغم من الإمكانيات التي وضعتها الدولة تحت تصرف الأندية المحترفة؟

مراكز التكوين في الجزائر أصبحت ضرورة ملحة، حينما تشاهد نادي شباب بلوزداد الذي تسيره شركة "مادار" منذ 4 سنوات، ومع هذا لا يوجد أي مركز تكوين لحد الآن، على غرار اتحاد العاصمة ومولودية الجزائر تدرج بأننا بعيدين كل البعد، كل الفرق همها الأول هو الأكاكبر، رغم أن التكوين يعتبر هو الأساس، والدليل على ذلك، بعد غياب الأندية التي كانت تهتم بالتكوين على غرار نصر حسين داي ورائد القبة، لا يوجد أي لاعب في الساحة الوطنية بإمكانه الانضمام لصفوف المنتخب الوطني، الدولة سخرت إمكانيات كبيرة للأندية الوطنية، من خلال منحها شركات لتسييرها، أتمنى أن يكون المسؤولون في المستوى ويوجهوا أنظارهم نحو التكوين الذي سيرفع من مستوى اللاعبين الجزائري والدوري على حد سواء.

بالحديث عن الشركات الوطنية، ألا ترى أن هذا يؤثر على المنافسة في ظل المشاكل التي تعاني منها فرق أخرى تقتصر إلى الدعم المادي اللازم؟

الدولة تمنح أهمية كبيرة لكرة القدم من خلال دعم الأندية الوطنية، لكن هناك بعض الفرق الأخرى التي تعتبر مدارس كروية على غرار نصر حسين داي، رائد القبة واتحاد الحراش، تعاني كثيرا، حتى هي تستحق شركات وطنية، كل الفرق المذكورة تعاني مشاكل مالية كبيرة بكل صراحة، عملت في رائد القبة الموسم الماضي، ووقفت على حجم المشاكل الموجودة لدى فرق القسم الثاني، من هذا المنبر أطلب من السلطات أن تقف إلى جانبهم وتدعمهم للعودة إلى مستواها، ودعم الكرة الجزائرية بلاعبين قادرين على حمل ألوان المنتخب الوطني مستقبلا.

بما أنك عملت في الدوري السعودي سابقا، كيف ترى النهضة التي أحدثتها الأندية السعودية من خلال تعاقدتها مع لاعبين عالميين؟

عملت ستة سنوات في الدوري السعودي مع أندية عديدة على غرار المدينة وجدة بالإضافة إلى أنها الذي قضيت فيه 3 سنوات، كانت تجربة مفيدة جدا في ظل الإمكانيات الكبيرة التي تتوفر عليها فرق الدوري السعودي، والدليل على ذلك هو ما وصلوا إليه الآن، منذ عدة سنوات وهم يخططون للوصول إلى هذا المستوى والآن أصبحوا يناقشون كبرى الأندية العالمية، الدوري السعودي يعتبر دوري عربي في الوقت الراهن بدون منازع.

كلمة أخيرة؟

أشكركم على هذا الحوار، وأتمنى لكم النجاح ولجريدتكم.

"الأندية المحترفة تبحث عن الريح السريع ولا تهتم بالتكوين"

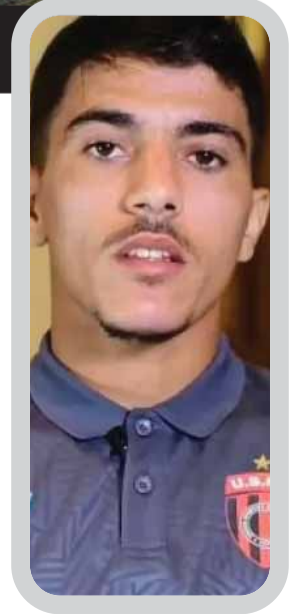
كما يجب رغم كثافته. وفتي حديثه عن رزنامة

البطولة المحترفة الأولى التي تم الكشف عنها القهبيص الماضي، أكد التقني الفرنسي، أن مواجهة بن عكنون بدون جمهور، قد يكون إيجابيا لأن البعض يرى أن اللاعبين يجب أن يبقوا بعيدين عن الضغط في البداية، ولكن من الجهة الأخرى قد يكون سلبيا لأن الفريق سيقتصد دعم الجمهور، قل أن يضيف "أنا من جهتي هذا الموسم أريد أن أركز على فريقي فقط، لأننا نملك كل الإمكانيات والمقومات لتركز على عملنا فقط ويجب أن نجد الوصفة لجعل هذه التشكيلة في أفضل مستوياتها لأننا لو نصل إلى ذلك سيكون لنا كلام نقوله هذا الموسم"، واختتم "ولهذا لا أريد صراحة أن أهتم بالفرق المنافسة لأن كل الفرق تقريبا عندما تواجه المولودية تلعب بتحفيظ تلقائي وتقدم أفضل مبارياتها أمامنا، وهذا ما يجب أن يدركه الجميع في الفريق ونحن ما علينا إلا أن نعرض أسلوبنا على المنافسين".

عبر عن آماله بتحقيق حلمه بالانضمام لـ"الخضر" .. طوال:

## "اتحاد العاصمة بوابتي نحو الاحتراف وأطمح للتتويج بكأس السوبر"

أكد الوافد الجديد على تشكيلة اتحاد العاصمة، خير الدين طوال، بأن الاتحاد سيكون بوابته نحو الاحتراف، والالتحاق بصفوف المنتخب الوطني الأول، مؤكدا عزمه على قيادة الفريق للتتويج بلقب كأس السوبر الإفريقي أمام الأهلي المصري يوم 15 سبتمبر الجاري. وكشف طوال في تصريحات خص بها الصفحة الرسمية للنادي، أن مشروع اتحاد العاصمة حفزه للإلتحاق بصفوف الفريق وتناوب "الاتصالات كانت سهلة نوعا ما، اتصلت بي الإدارة واقتنعت بالمشروع.. لدي أهداف لتحقيقها وأتمنى أن يسهلوا احترافي"، مضيفا: "الاندماج مع المجموعة كان سهلا، خاصة وأنتي أعرف كل اللاعبين تقريبا، وهناك من لعب معي في المنتخب الوطني على غرار آيت الحاج، كما أن اللاعبين القدامى سهّلوا مأموريتنا في الانضمام إلى المجموعة". وعرج اللاعب القادم من أمّل الأربعة، للحديث عن أهدافه مع الاتحاد، وقال: "هدفنا واحد وهو التتويج بالألقاب أما هدي الشخصي فهو الالتحاق بالمنتخب الأول ولما لا الاحتراف"، وتابع: "ستلعب كأس الكاف للمرة الثانية على التوالي، وسندافع عن لقبنا ونحتفظ بكأس الكاف.. لا بد أن نفوز باللقب القاري للمرة الثانية على التوالي"، وفي ختام حديثه دعا طوال عشاق اللونين "الأحمر والأسود" للوقوف إلى جانب الفريق في المرحلة المقبلة. وأبرز: "أتمنى أن يقفوا إلى جانبي، مثلما فعلوا في المواسم الماضية، من أجل التتويج بالألقاب وإسعادهم والبدية بكأس السوبر الإفريقي"، ليختتم "أمل أن يساندونا طيلة الموسم، رغم أننا ندرج جيدا بأن المأمورية لن تكون سهلة، لكننا سنعمل بجدورنا على تقديم الأفضل". سفيان ع





## المنتخب الوطني لكرة القدم للصالات يبدأ تحضيراته بالجزائر

الجديد 2023-2024 بغية التحضير جيدا لتصفيات هذا المنافسة الإفريقية والتمكن من التأهل إلى نهائياتها. للتذكير أن أشبال بن عمروش كانوا قد تأهلوا للمرة الأولى، للمربع الأخير من الطبعة الأخيرة لكأس العرب للأمم التي جرت بالسعودية في جويلية المنصرم.

(م. بجاية)، حسين مخلوف (م. بجاية)، أسامة زوي (المسيلة)، عبد النور هلال (وفاق الرويسات)، ياسر العايب (أولاد رحمون)، عبد الوهاب حواش (صحراء غرداية)، أسامة علسو (فوتسال برج بوعريش). وفي برنامج المنتخب الوطني معسكرات تدريبية أخرى خلال الموسم

لها. وقد استعدى المدرب الوطني نور الدين بن عمروش 20 لاعبا محليا روش لهذا التمرين الإعدادي المقرر من 26 إلى 31 أوت. ويتعلق الأمر بكل من: زهير بن عادل (بارادو)، نسيم عيساني (القصر)، عبد الرحمن شافا (راد وهران)، أسامة حبيبي (أولاد رحمون)، محمد عشاط (راد

وهران)، عبد الحق جبراني (برج بوعريش)، رياض تواتي (نادي صباح/وهران)، جمال بن باشا (المدية)، محمد أمين برامكي (بارادو)، بلقاسم بوعامر (أوزيوم)، عبد الكريم بابوري (بارادو)، إبراهيم سعدون (سكيكدة)، ماسينيسا وارت (القصر)، فارس ومني

باشر المنتخب الجزائري لكرة القدم للصالات تحضيراته بالمركز التقني الوطني بسيدي موسى (الجزائر)، تحسبا لتصفيات كأس إفريقيا للأمم للمحليين المقررة نهائياتها في شهر فيفري 2024 بالموزمبيق، حسب ما أعلنت عنه الاتحادية الجزائرية لكرة القدم في بيان



## عمل كبير ينتظر شبيبة الساورة قبل انطلاق الموسم

كشف مدرب شبيبة الساورة شريف حجار، أن عملا كبيرا لا يزال ينتظر تشكيلته قبل الوصول إلى الجاهزية التامة لانطلاق الموسم الكروي المقبل. وفي تصريحات خص بها صفحة النادي، بعد الفوز الودي الذي حققه "تسور الجنوب" مساء السبت أمام اتحاد الحراش، قال حجار: "هذا ثاني اختبار ودي، ونركز بشكل أكبر عن الجانب البدني" وأضاف: "في مباراة الحراش كان هناك لاعبين في المستوى.. لكن ليس 100 ألف، هناك تفاوت بين وصل إلى متوسط الجاهزية وأخر لم يصل بعد". كما أوضح حجار، أن لاعبيه وجدوا صعوبة كبيرة في مجاراة نسق اللقاء، لاسيما وأن المنافس اتحاد الحراش، انطلق منذ فترة طويلة في التحضيرات للموسم الجديد. وختم حجار: "من الناحية التكتيكية هناك بعض الانسجام، لاسيما في الشوط الثاني، ولكن لا يمكننا أن نطبق كل ما نقوم به، لأن اللاعبين متعبون وهناك ثقل في الأرجل بسبب كثافة العمل وستحسن الأمور بخفض الوتيرة وأنا متفائل بمستقبل الفريق".

## مولي وسجاتي يفشلان في التتويج ببطولة العالم لألعاب القوى

عجز العداةان الجزائريان جمال سجاتي وسليمان مولا في اعتلاء منصة التتويج خلال بطولة العالم لألعاب القوى المقامة حاليا في مدينة بودابست المجرية. وسجل الثنائي الجزائري حضورهما في نهائي سباق الـ 800 متر، حيث حل سليمان مولا في المركز الخامس بزمان قدره 1.44.95 دقيقة، قبل زميله جمال سجاتي جمال الذي حل سادسا بزمان 1.45.08 دقيقة. وعادت الميدالية الذهبية إلى الكندي ماركو أروب، تبعه الكيني إيمانويل وانويني الذي تحصل على الفضة، فيما البريطاني بن باتيسون بالميدالية البرونزية. وتعتبر هذه النتيجة المخيبة للأمال درسا للثنائي الجزائري من أجل الاستعداد الجيد لحصد ميدالية خلال الموعد الأهم المتمثل في الألعاب الأولمبية بباريس، الصيف المقبل وهو الهدف الأسمى التي تصبو إليه الجزائر.

مهدى

## المدرب يسعد بساق في غالي معسكر والتحضيرات تبدأ اليوم

يباشر فريق غالي معسكر، اليوم تحضيراته للموسم الكروي الجديد بعد إعادة ترتيب البيت الداخلي الذي أسفر عن سحب الثقة من الرئيس السابق للنادي نصر الدين ميرابيجة وتشكيل هيئة مؤقتة لتسيير شؤونه، بحسب إدارة الفريق الناشط في الرابطة الثانية لكرة القدم. وتجرى الحصة التدريبية الأولى مساء بالملاعب البلدي ملاح عواد تحت إشراف المدرب يسعد محمد الذي جددت فيه الثقة بعد نجاحه في تجنب الغالي السقوط إلى بطولة ما بين الجهات في نهاية الموسم الفارط. ويساعد مدرب أبناء مدينة الأمير عبد القادر في مهامه كل من عبد القادر أحميدة، أمين بن فطحة وجمال بوحلقة الذي سيشتغل منصب مدرب حراس المرمى. ورغم التأخر المسجل في الشروع في التحضير للموسم الجديد، إلا أن الهيئة المسيرة الجديدة لبطل الجزائر سنة 1984 تطمح "لتكوين فريق تنافسي". ونوه المصدر "بمرافقة السلطات المحلية للنادي خلال هذه المرحلة"، حيث خصصت مبلغ 4 مليون دينار لانطلاق التحضيرات، في حين سيجتمع رئيس المجلس الشعبي البلدي ببعض الصناعيين الناشطين في المنطقة لتحتم على المساهمة في مواجهة الأزمة المالية التي يواجهها الغالي وتمكينه من تدعيم صفوفه. يذكر أن غالي معسكر، الذي غادر الرابطة الأولى منذ موسم 2004-2005، سينافس الموسم القادم في مجموعة وسط-غرب، علما وأن الجولة الأولى من بطولة الدرجة الثانية مقررة ليوم 22 سبتمبر القادم.

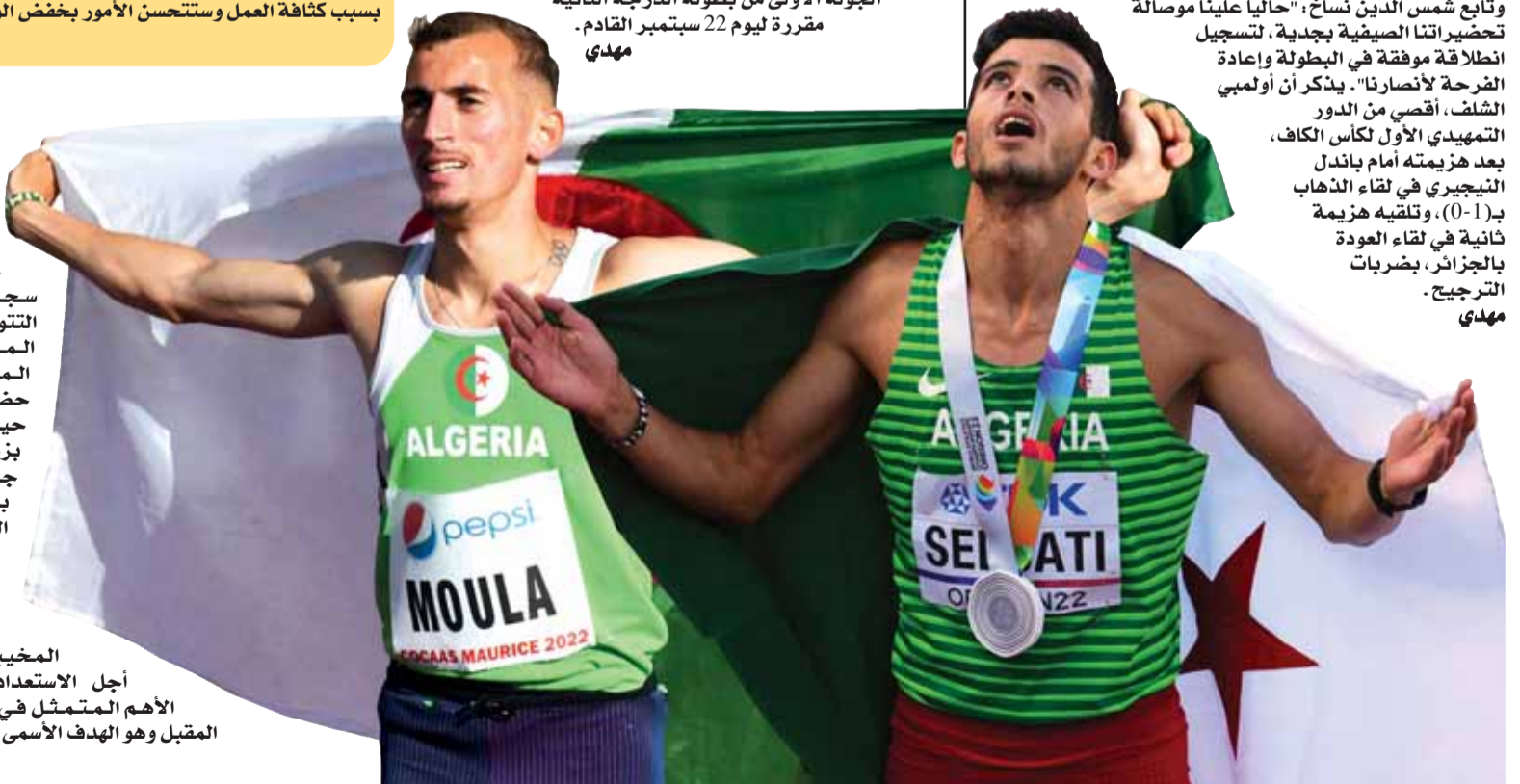
مهدى

## مدرّب أولمبي الشلف عبد القادر يعيش "نقص الفعالية الهجومية" كفنا الإقصاء وسنحول تركيزنا نحو البطولة"



أبدى مدرب أولمبي الشلف، عبد القادر يعيش، أسفه لخروج فريقه من الدور التمهيدي الأول لكأس الكاف، مرجعا ذلك لعدة أسباب. وصرح يعيش، عقب إقصائهم أمام فريق باندرال النيجيري، "الأسف هذه هي كرة القدم، رغم أداء لاعبينا أقصينا من الدور الأول لكأس الكاف" كما أضاف: "افتقدنا الفعالية الهجومية في هذه المباراة، كوننا لم نحظى بالوقت الكافي لتحضير هذه المباراة بجدية" وتابع عبد القادر يعيش: "أداء لاعبينا كان مقبول على العموم باستثناء نقص الضعالية أمام المرمى، والآن سنحول تركيزنا إلى البطولة الوطنية". من جانبه، أرجع لاعب أولمبي الشلف، شمس الدين نساخ، الإقصاء المبكر لفريقه من كأس الكاف، أمام فريق باندرال النيجيري، لنقص التحضيرات. وصرح نساخ، للصفحة الرسمية لأولمبي الشلف: "انطلاقتنا المتأخرة في التحضيرات الصيفية أثر على مردودنا أمام باندرال النيجيري". كما أضاف: "في لقاء العودة كانت لنا فرصة حسم المباراة في شوطها الأول، لولا الفرص التهديدية الضائعة". وتابع شمس الدين نساخ: "حاليا علينا مواصلة تحضيراتنا الصيفية بجدية، لتسجيل انطلاقا موفقة في البطولة وإعادة الفرحة لأنصارنا". يذكر أن أولمبي الشلف، أقصي من الدور التمهيدي الأول لكأس الكاف، بعد هزيمته أمام باندرال النيجيري في لقاء الذهاب بـ (1-0)، وتلقيه هزيمة ثانية في لقاء العودة بالجزائر، بضربات الترجيح.

مهدى



## المال ليس هدفه .. سر تفضيل غابري فيغا الأهلي والسعودية على أوروبا في سن صغير

«من أجل المال» الجملة الأشهر التي أصبحت صاحبة أي صفقة يبرمها دوري روشن السعودي خلال الميركاتو الصيفي الجاري مع نجوم أوروبا، لكن ورغم ضخامة المقابل المادي بالفضل المدفوع لإتمام تلك الصفقات إلا أن هذا ليس السبب الذي دفع الإسباني غابري فيغا للتوقيع للنادي الأهلي.

صاحب الـ 21 عاما وقع عقود انتقاله للراقي في العاصمة الفرنسية «باريس» لمدة ثلاث سنوات، قادما من سيلتا فيجو الإسباني.

النادي السعودي وجد منافسة شرسة من نابولي الإيطالي لضم فيغا، والذي أبدى استعداد له لقبول تعنت مسؤولي النادي الإسباني بالحصول على قيمة الشرط الجزائي في عقده كاملا (40 مليون يورو). لكن انهارت المفاوضات لصالح الأهلي مع نهاية الأسبوع الماضي. وفقا لصحيفة «ماركا» الإسبانية فإن نابولي عرض على فيغا عقدا مدته ست سنوات دون أي شرط جزائي، ومع اشتهار النادي الإيطالي بوضع العقوبات أمام رحيل لاعبيه، وجد لاعب الوسط الشاب نفسه أمام عقد طويل الأمد مع استحالة الرحيل حال عدم نجاح التجربة.

ليترجع على الفور. وأشارت الصحيفة إلى أن عقد اللاعب الشاب مع الرائي بلغ مليون دولار، على أن يحصل على 30 مليوناً، إذا قضى الثلاث سنوات كاملة، مدة العقد، لكن ليس هذا ما دفعه لتفضيل السعودية على أوروبا. «ماركا» أوضحت أن السبب الرئيسي لموافقة فيغا على النادي الجداوي هو أن الأخير قدم له كافة الضمانات للرحيل دون أي عوائق، ما إذا رغبت في ذلك، وهو ما دفعه للرحيل عن سيلتا فيجو، خاصة وأن الأخير كان في حاجة للأموال لإبرام بعض الصفقات. يذكر أن فيغا شارك الموسم الماضي مع سيلتا فيجو في 40 مباراة في مختلف البطولات، سجل خلالها 11 هدفاً، وصنع أربعة آخرين.



## "قصص الشعراء" تحدد مصير النجوم وتعود إلى الواجهة بقوة

امتثل النجم التركي الواعد لنادي جوفنتوس الإيطالي كنان يلدرز لطلب مدرب فريقه ماسيمو أليغري، الذي طالبه بقص شعره، بعد أن قضى فترات طويلة خلال مواجهة فريقه أمام أودينيزي في الدوري الإيطالي وهو يهتم بشعره. ونشر موقع «ميدياسيت» الإيطالي صوراً تظهر اللاعب التركي وهو يبكي طلب المدرب لتفادي غضب أليغري في المرحلة السابقة، الذي لم يكن راضياً عن انشغاله بشعره في الأسبوع الافتتاحي من الدوري الإيطالي هذا الموسم. وأثارت «قصص الشعراء» العديد من اللقطات المثيرة في السنوات الماضية، حيث عانى النجم الإنجليزي جاك غريليتش من معاملة المنافسين، حيث لم يتردد البعض منهم في مناسبات عديدة في مسكه من شعره لاستفزازه ودفعه للرد بقوة أو لإيقافه، باعتبار أنه لاعب يملك مهارات فنية عالية. وخلال السنوات الماضية، انتشر العديد من اللقطات الطريفة التي أثارت أزمات بسبب قصص الشعر، ذلك أن الدوري السعودي شهد في عام 2012 لقطة طريفة عندما فرض الحكم الرابع في لقاء الشباب ونجران على حارس الشباب قص شعره قبل دخول الملعب، حيث كان يمنع ظهور اللاعبين السعوديين زلاتان «القرع» في مشهد طريف. كما واجه السويدي زلاتان إبراهيموفيتش موقفاً طريفاً، عندما أراد ملاحظة أحد رفاقه في نادي ميلان خلال متابعة مباراة الفريق من دكة الاحتياط، ولكن تصرف زلاتان الذي مسك زميله من شعره لم يتقبله اللاعب البلجيكي ألكسيس ساليميكز الذي غضب من تصرف «الملك».

وفي تصريحات نقلها موقع «سو فوت» الفرنسي، اعترف المدرب النرويجي سولسكاير أنه في إحدى المناسبات، عندما كان يعمل في فريق مولدي، تابع إحدى المباريات من أجل مراقبة لاعب كان ينوي التعاقد معه، ولكنه سرعان ما غادر الميدان ما إن شاهد قصة شعره وتراجع عن التعاقد معه. كما أن المنتخب الأرجنتيني شهد، قبل نهائيات كأس العالم 1994 بشكل خاص، أزمات قوية بسبب رفض المدرب دانيال باساريلا الاعتماد على لاعبين شعرهم طويل، حيث كان الخلاف مع نجم ريال مدريد سابقاً رودونديو أشهر حلقات الخلاف التي اشتهرت في الأرجنتين.

بين  
ريال مدريد وباريس ..

## نيكولا ساركوزي يحسم مستقبل مبابي مجدداً

حسم الرئيس الفرنسي الأسبق نيكولا ساركوزي مستقبل كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، خلال الفترة المقبلة. وارتبط اسم مبابي بالرحيل عن باريس سان جيرمان خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. للانتقال إلى ريال مدريد الإسباني، بعد الأزمة التي بدأت موسمها مع النادي الفرنسي، والتي أعدهته عن الموسم التحضيري في آسيا.

وهذا الأمر في الفترة الأخيرة، بعد أن عاد مبابي إلى تدريبات باريس سان جيرمان، غير أن بعض التقارير لا تزال تؤكد أنه قد ينتقل إلى ريال مدريد هذا الصيف، في ظل عدم تجديد تعاقد مع النادي الفرنسي الذي ينتهي عقب الموسم الحالي 2023-2024.

غير أن الرئيس الفرنسي الأسبق نيكولا ساركوزي أكد أن مبابي سيبقى مع باريس سان جيرمان خلال الموسم الجديد، معبرا عن سعادته بهذا القرار.

وقال الرئيس الفرنسي في تصريحات نقلتها صحيفة «لو باريزيان» الفرنسية: «أنا سعيد لأن مبابي سيبقى» وأوضح: «أعتقد أن هذا القرار هو الصحيح، بالنسبة له، وللنادي، وكذلك للمنتخب الوطني».

الرئيس الفرنسي الأسبق أكد أنه من مشجعي باريس سان جيرمان منذ أن كان شاباً، مشيراً إلى أنه يتوجه دائماً لمشاهدة المباريات في الملعب. وأتم: «كنت أذهب إلى ملعب حديقة الأمراء منذ شبابه، أنا الآن 68 عاماً ولا أزال أحب الذهاب إلى هناك».

يذكر أن ساركوزي لعب دوراً في إقناع مبابي بالبقاء مع باريس سان جيرمان وتجديد عقده معه في صيف 2022، بعدما كان قريباً من الانتقال إلى ريال مدريد بشكل مجاني، وفقاً لما أكده اللاعب نفسه في تصريحات سابقة.

## رغم رغبته في المغادرة .. جماهير سان جيرمان تتغنى بمبابي

تفنت جماهير باريس سان جيرمان بنجما الأول كيليان مبابي، بمناسبة ظهوره الأول أساسياً مع النادي هذا الموسم بملعب «حديقة الأمراء» في مواجهة التي جمعت نادي العاصمة الفرنسية بنظيره لانس (3-1)، برسم الجولة الثالثة من دوري الدرجة الأولى الفرنسي «الليغ أ1». وذلك على الرغم من رغبة اللاعب في الرحيل عن الفريق.

وعلى عكس ما كان متوقفاً وكشفت عنه تقارير إعلامية فرنسية مؤخراً، فقد هتفت جماهير باريس سان جيرمان باسم مبابي في الكثير من المرات، حيث تغادى قائد المنتخب الفرنسي السيناريو الذي وقع مع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، الذي تعرض في مبارياته الأخيرة مع النادي لصافرات الاستهجان من مشجعي النادي إس جي.

وتفاعلت جماهير سان جيرمان حين تم ذكر اسم مبابي من خلال إطلاق هتافات وتصفيقات حارة، في أثناء الكشف عن أسماء اللاعبين في التشكيلة الأساسية للنادي عبر مكبرات الصوت لملعب «حديقة الأمراء» قبل انطلاق المباراة، كما رددت الجماهير الحاضرة بمدرجات الملعب عبارة: «أوه.. أوه.. أوه.. أوه كيليان مبابي.. مبابي»، بعد تسجيل النجم الفرنسي للهدف الثاني لناديه في الدقيقة الـ 52 من مواجهة.

ويرى متابعون أن مشجعي سان جيرمان الذين كانوا سبباً مباشراً في رحيل ميسي عن النادي باتجاه إنتر ميامي الأمريكي، يكونون بذلك قد وجهوا رسالة مشفرة لمبابي، على أساس أن الأخير يعد رمزاً من رموز الفريق ومكانته خاصة جداً وليس ككل اللاعبين، وهم لا يزالون يرغبون في بقاءه بالنادي.

وصنع مبابي الجدل خلال الميركاتو الصيفي الحالي، بعد رفضه تفعيل بند تجديد عقده مع النادي الباريسي لموسم واحد، أي إلى غاية عام 2025، ما يعني رحيله المجاني عن الفريق الصيف القادم، وهذا ما جعل إدارة النادي الفرنسي تدخل في صراع مع اللاعب من خلال استبعاده عن تحضيرات النادي والمباراة الأولى من «الليغ أ1»، وتقرر وضعه في قائمة اللاعبين المعروضين للبيع هذا الصيف، قبل أن تتراجع. يجدر الذكر، أنه وبالإضافة إلى ميسي، فقد تخلى سان جيرمان خلال الميركاتو الصيفي الحالي عن العديد من اللاعبين أبرزهم النجم البرازيلي نيمار جونيور الذي التحق بالهلال السعودي، وذلك بعد فشل الفريق وخروجه من دور الـ 16 لدوري أبطال أوروبا على يد بايرن ميونخ الألماني.



## دوناروما؛ مبابي سيبقى

اقتحم جيانلويجي دوناروما، حارس مرمى باريس سان جيرمان، الجدل المثار، حول مصير زميله، كيليان مبابي، مهاجم الفريق. وسئل دوناروما عن مدى اعتقاده باستمرار مبابي مع الفريق، ليجيب: «أنا مسرور للغاية للعب بجواره في فريق واحد». وأضاف الحارس الإيطالي ضاحكاً عبر قناة بلس «نعم.. نعم.. نعم.. مبابي سيبقى، بالتأكيد».

وكشف جيانلويجي أيضاً عن كواليس حديثه السريع مع مبابي عقب الفوز على لانس (3-1)، في الدوري. ختم دوناروما «لقد هتأت كيليان على إحرازه هدفين، بينما كنت مستاء للغاية لاستقبال شباكي لهدف في الثواني الأخيرة، إنه أمر محبط جداً».

ويستهي تعاقد مبابي مع سان جيرمان في جوار 2024 مع تكهنات تشير إلى اتفاهه على الانتقال لصفوف ريال مدريد مجاناً. أما دوناروما، فانضم من ميلان الإيطالي في صيف 2021 بصفقة انتقال حر، وينتهي تعاقد في 2026.



## صدمة في ريال مدريد بسبب إصابة فينيسيوس

كشفت تقارير صحفية إسبانية التشخيص المبدي لإصابة الدولي البرازيلي، فينيسيوس جونيور، جناح فريق ريال مدريد، بعد مغادرته مباراة سيلتا فيغو برسم الجولة الثالثة من الدوري الإسباني لموسم 2023-24. وغادر فينيسيوس المباراة مع الدقيقة (18) وحل الإسباني خوسيلو بدلا منه، حيث عانى من أوجاع على مستوى الفخذ وحاول تحمل الألم، لكنه لم يتمكن من استكمال المواجهة التي انتصر فيها ريال مدريد بهدف نظيف حمل توقيع الإنجليزي جود بيلينغهام. وذكر الصحفي "سيرغيو كويرانت" مراسل شبكة "DZAN" إسبانيا، أنه على الرغم من أنه لا يوجد تشخيص نهائي لإصابة فينيسيوس حتى الآن، ولكن المشاعر في الفالديبياس (المدينة الرياضية) ليست إيجابية للغاية كما كانت بعد الفحص الأول؛ إذ تشير الأمور أن الإصابة أسوأ مما كان متوقفا.

ومن المقرر أن يخضع فينيسيوس لفحص طبي نهائي، لتشخيص إصابته النهائي ومدته غياب الجناح البرازيلي عن الملاعب. ولا يملك البرازيلي فينيسيوس تاريخا سينا مع الإصابات، فهو نادرا ما أصيب مع الملكي، لكنه عانى من مشكلة خطيرة من قبل، عندما تعرض لتمزق في أربطة الركبة في موسم الثاني أبعده عن الملاعب لمدة شهر في عام 2019. جدير بالإشارة إلى أن "الميرينغي" عانى وبشكل لافت من إصابات قوية قبل وخلال بداية الموسم لعدد من أبرز لاعبيه، الذين سيغيبون عن الفريق لمدة أشهر؛ وأبرزهم الحارس البلجيكي تيبو كورتوا والمدافع البرازيلي إدير ميليتاو والموهوب التركي أردا غولر.

## برشلونة يحدد سعر التخلي عن المغربي عبد الصمد الزلزولي

حدد نادي برشلونة سعر الاستغناء عن الدولي المغربي، عبد الصمد الزلزولي، مهاجم الفريق الشاب، قبل أيام من نهاية سوق الانتقالات الصيفية الجارية، والتي تغلق أبوابها يوم الجمعة الموافق 1 سبتمبر 2023. وأمضى النجم المغربي الواعد الموسم الماضي معاراً إلى أوساسونا، حيث تمكن من تقديم مستويات مميزة، ليعود إلى برشلونة هذا الصيف، وبعدها بدأ صاحب الـ 21 عاماً مرشحاً لمغادرة "كامب نو" مجدداً؛ سواء عبر بيع نهائي أو على سبيل الإعارة، طلب تشافي الإبقاء عليه لكن المعاناة المادية للنادي الكتالوني تجعل البلوغرانا منافساً على فكرة بيعه. ووفقاً لما أورده يومياً "موندو ديبورتيفو" الإسبانية في تقرير لها، فإن برشلونة منفتح على بيع الزلزولي قبل نهاية سوق الانتقالات. وقالت الصحيفة إن تشافي أبلغ إدارة برشلونة أنه يرى الزلزولي بديلاً للفرنسي عثمان ديمبيلي الذي رحل صوب باريس سان جيرمان، كما أكد توكيل أعماله خافي غاريدو أنه يتوي الاعتماد على الزلزولي هذا الموسم. ومع ذلك أكدت الصحيفة أن برشلونة يريد الحصول على مبلغ 30 مليون يورو للموافقة على بيع الزلزولي، ولكن هذا السعر يعد بعيداً عن الخيارات المتاحة للاعب في الوقت الحالي. ويملك برشلونة عروضاً من أستون فيلا وباير ليفركوزن ولكن قيمتهما 15 مليون يورو، وهو مبلغ بعيد تماماً عن ما يرغب النادي الكتالوني في الحصول عليه. وأوضح التقرير أن برشلونة سيحاول الحصول على عرض مالي قيمته 30 مليون يورو، لإنعاش خزائنه في ظل معاناته المادية بسبب الأزمة الاقتصادية الناجمة عن جائحة كورونا "كوفيد-19" وسوء الإدارة. الجدير بالذكر أن الزلزولي مع الفريق الأول بنادي برشلونة، شارك في 14 مباراة فقط وسجل هدفاً وحيداً وكان ذلك في الموسم الماضي من الليغا.

## برشلونة يتربح انتقال فيليب كوتينيو إلى الدحيل . . ما القصة؟

يتربح نادي برشلونة الإسباني الانتقال الوشيك للدولي البرازيلي، فيليب كوتينيو، صانع ألعاب أستون فيلا الإنجليزي، إلى الدحيل بطل دوري نجوم إكسبو، خلال نافذة الانتقالات الصيفية الجارية. وسبق أن أكدت تقارير صحفية أن لاعب برشلونة سابقاً توصل لاتفاق مع نادي الدحيل القطري حول بنود عقده الشخصية، مشيراً إلى أن خطوة واحدة تفصل الصفقة عن النهاية السعيدة وهي موافقة أستون فيلا على إتمام التعاقد. وذكرت صحيفة "أس" الإسبانية في تقرير لها أن برشلونة سوف يستفيد مادياً من عملية بيع كوتينيو إلى الدحيل بشكل مباشر. وأوضحت الصحيفة أن برشلونة عندما قام ببيع كوتينيو إلى الضيلاء، وضع بندا يضمن له الحصول على نسبة 50 ألف من أي بيع مستقبلي يقوم به أستون فيلا للاعب البرازيلي الذي كلف خزائنه ملايين اليوروهات. ويمكن أن تساعد الأموال التي سيحصل عليها برشلونة في عملية تسجيل الثاني، المدافع إنيغو مارتينيز وحارس المرمى إغناسيو بيبينا؛ إذ لم يتمكن النادي الكتالوني من تسجيل الثاني حتى الآن بسبب الأزمة الاقتصادية التي يعاني منها. وكان برشلونة قد ضم كوتينيو صيف 2018 قادماً من ليفربول الإنجليزي في صفقة قياسية بلغت قيمتها 160 مليون يورو (120 مليوناً + 40 مليوناً مكافآت).

## رسمياً . . تعيين رئيس جديد للاتحاد الإسباني

لم يتأخر رد فعل الاتحاد الإسباني لكرة القدم، بعد الإيقاف المؤقت لرئيسه لويس روبياليس من قبل الفيضا. وأكد الاتحاد الإسباني، في بيان رسمي، أنه تلقى إخطار الفيضا، وعليه أعلن أن بيدرو روخا سيحل محل روبياليس بشكل مؤقت. وأعلن الاتحاد الإسباني أنه تلقى صباح السبت إخطاراً من اللجنة التأديبية في الفيضا، يفيد بإيقاف لويس روبياليس، لمدة 90 يوماً، لحين التحقيق معه في واقعة اللأصبة جيني هيرموسو. وأوضح بيان الاتحاد الإسباني، أنه وفقاً لأحكام النظام الأساسي للاتحاد، يتولى نائب الرئيس، بيدرو روخا جونكو، منصب الرئيس لفترة مؤقتة. وصرح لويس روبياليس أنه سيدافع عن نفسه قانونياً أمام الهيئات المختصة، ويثق تماماً في الفيضا، ويؤكد أنه بهذه الطريقة يتم منحه الفرصة لبدء دفاعه حتى تسود الحقيقة وتثبت براءته الكاملة.

## مودريتش كلمة السر في حزن نجم الريال

حقق ريال مدريد فوزاً غالياً وصعباً على حساب مضيغه سيلتا فيجو، بهدف دون رد، الجمعة، على ملعب بالايديوس، ضمن الجولة الثالثة لليغا. وشهدت المباراة إهدار البرازيلي رودريغو جوس ركلة جزاء، في الدقيقة 61 من عمر اللقاء. وبحسب صحيفة "أس" الإسبانية، فقد كشف مقربون من رودريغو، أن اللاعب حزين للغاية على تضييع ركلة الجزاء، التي كادت تحرم ريال مدريد من نقطتين. وأكدت الصحيفة أن الكرواتي لوكا مودريتش هو من طلب من رودريغو التسديد. وحقق ريال مدريد الفوز في الدقائق الأخيرة من المباراة، بهدف سجله جود بيلينغهام من ضربة رأسية مميزة، في الدقيقة 82.

## إشبيلية يخلص برشلونة من لاعبه بشرط

أفاد تقرير صحفي إسباني، برغبة إشبيلية، في ضم أحد لاعبي برشلونة، قبل نهاية الميركاتو الصيفي الحالي. ويسعى برشلونة للتخلص من مدافعه الفرنسي كليمنت لينغليت، رغم تسجيله في قائمة الفريق، يوم الخميس الماضي، إذ أنه بات خارج خطط المدرب تشافي هيرنانديز. وينتهي عقد لينغليت مع برشلونة في جوان 2026، لكن اللاعب يريد الرحيل، لأنه يدرك تراجع ترتيبه بين مدافعي البرسا. وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فقد تواصل إشبيلية مع برشلونة من أجل ضم لينغليت على سبيل الإعارة، لكن هناك مشكلة تواجه النادي الأندلسي، تتمثل في عدم قدرته على تحمل راتب اللاعب، وسيتعين على البرسا تحمل جزء منه. يأتي ذلك بعدما انسحب النصر السعودي من سباق ضم لينغليت، لرغبة اللاعب في البقاء بأوروبا، لذلك تعاقف "العالمي" مع الإسباني إيمريك لابورت. وكان برشلونة قد تعاقف مع لينغليت، قادماً من إشبيلية، في صيف 2018، مقابل مليون يورو.



## دي بروين: ريال مدريد أمل مباهي في الكرة الذهبية

حث البلجيكي كيفين دي بروين، نجم مانشستر سيتي، الفرنسي كيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان، على الذهاب إلى ريال مدريد. وينتهي تعاقد مبابي مع سان جيرمان، بنهاية الموسم الجاري، وأخبر ناديه برغبته في عدم التجديد. وفي مقابلة مع شبكة "سكاي سبورتس" البريطانية، رشح دي بروين 3 لاعبين للمنافسة على الكرة الذهبية، يتقدمهم زميله إيرلينغ هالاند، ثم البرازيلي فينيسيوس جونيور نجم ريال مدريد، وأخيراً مبابي. وبسؤاله، لماذا وضع فينيسيوس قبل مبابي، قال: "لأنني لا أعرف أين سيلعب مبابي هذا الموسم.. أعتقد أنه سيكون من الصعب على مبابي الفوز بها في باريس" وختم: "هناك شائعات بأنه قد يذهب إلى ريال مدريد، لذلك ربما أضعه في المركز الأول قبل هالاند أو شيء من هذا القبيل، لكن إيرلينغ هو المرشح الأول للكرة الذهبية في رأيي، بعد الموسم الذي قدمه".



## جماهير فرايبورغ تفتح النار على روباليس ورومينيغيه



عبرت جماهير فرايبورغ عن غضبها فيما يتعلق بقضية قبلية لويس روباليس، رئيس الاتحاد الإسباني لكرة القدم في بطولة كأس العالم للسيدات. وتسبب روباليس في جسد كبير

بعدما قام بتقبل اللاعب الإسباني، جيتي هيرموسو على شفاها بدون موافقتها، بعدما توج المنتخب الإسباني للسيدات ببطولة كأس العالم عقب الفوز على المنتخب الإنجليزي بهدف نظيف قبل أسبوع في سيدني. واستشاطت جماهير فرايبورغ من رد فعل كارل هاينزه رومينيغيه، الرئيس التنفيذي السابق لبايرن ميونخ، من خلال رفع لافتات في مباراة الضيق بالدوري الألماني أمام فيردير بريمن مساء السبت.

وكتبت الجماهير على لافتة: "لعب بميزان القوى بشكل مثالي مرة أخرى، السيدات تفوز بكأس العالم، الجميع يتحدث عن الذكورة السامة". وتم تعليق لافتة ثانية بعدها، ذكر فيها: "القبضة بدلا من القبضة لروباليس ورومينيغيه- آسف، مع كامل احترامي، هذا مقبول تماما". ورفض روباليس الاستقالة رغم الضغوط الكبيرة عليه، ولكن تم إيقافه مؤقتا من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا). وذكر انه لن يخوض أي مباراة طالما أن روباليس هو رئيس الاتحاد. وتسبب رومينيغيه أيضا في إثارة الجدل عندما دافع عن روباليس مطلع هذا الأسبوع، من خلال قوله: «اعتقد أنه لا ينبغي أن نبالغ. تصبح متضعضعا عندما تفوز بكأس العالم».

وما فعله هناك - آسف، مع كامل احترامي، هذا مقبول تماما".

ورفع فرايبورغ رصيده إلى 6 نقاط متأخرا بفارق الأهداف فقط عن يونيون برلين فيردير بريمن بدون رصيد في المركز الأخير. وعلى ملعب شوارزوالد ستاديون، حسم فرايبورغ فوزه على فيردير بريمن بهدف قاتل سجله ماكسيميليان هيليب في الوقت بدل الضائع للمباراة.

وتقدم هايدنهايم بهدفين في الدقيقتين 26 و 58 عن طريق يان نيكلاس بيست ومارفن بيرينجر لكن هوفنهايم رد بهدفين حملا توقيع ماكسيميليان بيير وبافيل كادرايبيك في الدقيقتين 77 و 80، ثم حصل الفريق على ضربة جزاء في التواني الأخيرة للمباراة، سجل منها أندريج كراماريتش هدف الفوز القاتل.

## يونيون برلين يتصدر البوندسليغا.. ودورتموند يتعثر

تصدر يونيون برلين جدول ترتيب الدوري الألماني لكرة القدم مؤقتا، بفضل فوزه الساحق على مضيفه دارمشتاد 4-1 السبت، في المرحلة الثانية للبوندسليغا. ويحتل يونيون برلين الصدارة بالعلامة الكاملة (6 نقاط)، بعدما فاز في الجولة الافتتاحية على حساب ماينز، بينما تلقى دارمشتاد الهزيمة الثانية تاليا (بعد أيتراخت فرانكفورت). وعلى ملعب ميرك ستاديون أم بوليفال تور لعب يونيون برلين أغلب أوقات المباراة بـ 10 لاعبين بعد طرد برندن أرونسون في الدقيقة 21 لحصوله على إنذارين، لكنه حقق فوزا عريضا رغم النقص العددي.

وتقدم روين جوسينس بهدف ليونيون برلين في الدقيقة الرابعة، لكن مارفين ميلهيم أدرك التعادل لدارمشتاد في الدقيقة 24.

وتقدم روين جوسينس دور البطولة بتسجيله الهدف الثاني له وليونيون برلين في الدقيقة 34، وبعدها بـ 5 دقائق

سجل كيبفن بيهيرينس الهدف الثالث، وتكفل دانييل ديويكي بتسجيل الهدف الرابع في الدقيقة 65. وفي مباراة ثانية، تعادل بوروسيا دورتموند مع مضيفه بوخوم 1-1، على ملعب رورستاديون. وتقدم كيبفن ستوجر بهدف لبوخوم في الدقيقة 13، ثم تعادل الهولندي دونيال مالمين لدورتموند في الدقيقة 56. وحصد دورتموند نقطة واحدة رفعت رصيده إلى 4 نقاط في المركز الرابع، كما حصد بوخوم أول نقطة له ليتقدم للمركز الثالث عشر. وعلى ملعب بوروسيا بارك، تقدم النيجيري فيكتور بونيفاس دور البطولة، وقاد باير ليفركوزن للفوز على مضيفه مونشنغلاذباخ بثلاثة أهداف دون رد. وتقدم بونيفاس بهدف في الدقيقة 18، ثم أضاف جوناتان جلاو تاه الهدف الثاني في الدقيقة 45، قبل أن يعود بونيفاس بالهدف الثالث في الدقيقة 53.

واقتمس ليفركوزن الصدارة مع يونيون برلين وفولفسبورغ وفرايبورغ برصيد 6 نقاط لكل فريق، وتوقف رصيد غلادباخ عند نقطة واحدة في المركز الحادي عشر. وعلى ملعب راين إينرجي ستاديون، قلب فولفسبورغ تأخره بهدف أمام مضيفه كولن إلى فوز مثير بهدفين، لتسجل انتصاره الثاني في البوندسليغا. وتقدم لوكا فالدشميدت بهدف لكونن في الدقيقة 55 لكن جونا وويند رد بهدفين لفولفسبورغ في الدقيقتين 62 و 75.

ورفع فولفسبورغ رصيده إلى 6 نقاط متأخرا بفارق الأهداف فقط عن يونيون برلين المتصدر، وظل كولن بلا رصيد في المركز الرابع عشر. وعلى ملعب شوارزوالد ستاديون، حسم فرايبورغ فوزه على فيردير بريمن بهدف قاتل سجله ماكسيميليان هيليب في الوقت بدل الضائع للمباراة.

ورفع فرايبورغ رصيده إلى ست نقاط ليقتاسم يونيون برلين وفولفسبورغ الصدارة، وظل فيردير بريمن بدون رصيد في المركز الأخير. وعلى ملعب شوارزوالد ستاديون، حسم فرايبورغ فوزه على فيردير بريمن بهدف قاتل سجله ماكسيميليان هيليب في الوقت بدل الضائع للمباراة.

وتقدم هايدنهايم بهدفين في الدقيقتين 26 و 58 عن طريق يان نيكلاس بيست ومارفن بيرينجر لكن هوفنهايم رد بهدفين حملا توقيع ماكسيميليان بيير وبافيل كادرايبيك في الدقيقتين 77 و 80، ثم حصل الفريق على ضربة جزاء في التواني الأخيرة للمباراة، سجل منها أندريج كراماريتش هدف الفوز القاتل.

## هاري كين: هكذا أقنعني رومينيغيه وتوخيل بالقدوم إلى بايرن

كشف هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ، كواليس المحادثات التي أقتعه بالرحيل عن توتنهام هوتسبير وخوض تجربة جديدة. وانضم صاحب الـ 30 عاما إلى بطل ألمانيا هذا الصيف مقابل 110 ملايين يورو، جعلته أعلى لاعب في تاريخ بايرن والبوندسليغا. وخلال مقابلة مع صحيفة "بيلد"، قال كين: "من الرائع بالنسبة لي خوض هذه التجربة، بعدما شعرت بأنه حان الوقت لاتخاذ خطوة متقدمة في مسيرتي". وأشار الدولي الإنجليزي إلى دور الأسطورة كارل هاينزه رومينيغيه والمدير توماس توخيل في إقناعه بالقدوم إلى ميونخ. وعن ذلك قال: "توماس أراد إطلاعي على بعض الأمور في البداية، وكان مهتما بإبلاغي برغبته في جلبي إلى بايرن، لكنه في نفس الاجتماع انخرط في تفاصيل دقيقة". وأكد: "لقد أطلعتني على أفكاره وكيفية رؤيته لي في الفريق، وأكد لي أنه يريد مني فرصة اللعب كراس حربة صريح، بعيدا عما اعتدت عليه في توتنهام". وشدد المهاجم المخضرم على أهمية ارتباطه بعلاقة جيدة مع المدرب الألماني، مضيفا: "توخيل يطالعك بشكل منفتح على أفكاره، ويريد منك الشيء ذاته، لهذا انسجمت معه إنسانيا وكلاعب أيضا من البداية". وعن دور رومينيغيه، قال: "لقد أخبرني عن طبيعة النادي وكيف تمضي الأمور به، ومدى أهمية الجماهير بالنسبة للفريق، وأكد لي أن النادي كالعائلة، وتكون الجماهير قريبة للغاية من اللاعبين". وأقر كين أيضا بوجود ضغط هائل في بايرن، نظرا للترغبة العارمة في الفوز بالألقاب وهو ما لمسه قبل أول مباراة خاضها مع الفريق ضد لايبزيغ في كأس السوبر الألماني. واثم: "هذه هي العقليته هنا، ولا يوجد سوى طريق واحد في بايرن، وهو الانتصار، وهو ما شرحه لي رومينيغيه بشكل متصل، وهذا ما يجعلك لاعبا أفضل ويساعدك على التطور".

## طوق لبونوتشي نجاته ألماني

أشعل فريق ألماني التكهانات بشأن إمكانية التعاقد مع المدافع الإيطالي المخضرم ليوناردو بونوتشي من يوفنتوس. وقال أوليفر رانهرت المدير الرياضي ليونيون برلين، متصدرا البوندسليغا، لمحطة "زد دي اف" مساء السبت "نحن بالتأكيد نرغب في التعاقد مع قلب دفاع آخر" قبل نهاية فترة الانتقالات الصيفية. ويمتد عقد بونوتشي 36 عاما، مع يوفنتوس حتى 2024، لكن تردد أنه تم إخباره بالبحث عن فريق آخر في ظل سعي النادي للاعتماد على الوجوه الشابة. وأوضح رانهرت أن بونوتشي قد لا يكون مكلفا لخزينة النادي، وأصفا اللاعب بأنه مدافع رائع، حظي بمسيرة مذهلة قضى أغلبها في يوفنتوس، كما ساهم في تتويج منتخب إيطاليا بلقب يورو 2020. وأشارت تقارير صحفية إيطالية إلى أن بونوتشي يرغب في مواصلة مسيرته في إيطاليا، وتردد أن لاتسيو مهتم بضمه، لكن رانهرت لم يخف اهتمام يونيون برلين أيضا بالمدافع المخضرم. وأشار "حتى الآن هو غير موجود، وأتوقع أن ننهي خطتنا بحلول يوم الجمعة، ثم سنرى إذا كان سيأتي أم لا".

## كواليس جديدة.. صفقة هاري كين كادت أن تنهار

فسر أولي هويتيس عضو المجلس الإشرافي لنادي بايرن ميونخ، سبب تأخر حسم صفقة انتقال النجم الإنجليزي هاري كين من توتنهام. وقال هويتيس، خلال تصريحات لصحيفة "فيلت أم سونتاج"، الصفقة كادت أن تنهار، لولا إجراء مفاوضات في اللحظات الأخيرة، وهو ما أدى إلى وصول اللاعب إلى ألمانيا متأخرا. وأضاف: "توتنهام طلب فجأة المزيد من المال بعد التوصل إلى اتفاق شفهي، الأمر الذي تطلب محادثات أخرى استمرت لساعات". وتابع هويتيس: "توتنهام ورئيسه دانييل ليفي قد اتخذوا موقفا غير متوقع، برفع المبلغ المالي المطلوب بعد أن تم الاتفاق على كل شيء. لكن توصلنا لاتفاق شفهي في منتصف الليل، لكن الشكوك أثيرت من جديد عند الساعة الثانية و 50 دقيقة صباحا، وكان الأمر يتعلق بمبلغ كبير آخر". وأضاف: "يان-كريستيان دريسن الرئيس التنفيذي لبيرن أكد أن النادي لن يدفع المزيد، وكان هاري كين يطلب التوصل إلى قرار قبل المساء، وإلا سيرحل عن توتنهام بالمجان في العام المقبل". وأوضح: "المحادثات الأخيرة استمرت 6 ساعات، ثم تقبل ليفي حقيقة أننا لن ننزحج، وأصبح بإمكان الطائرة، التي كانت جاهزة لتقل هاري كين منذ الصباح، أن تغلق أخيرًا". وجرى الإعلان عن الصفقة رسميا في اليوم التالي وهو 12 أوت، لكن هويتيس لم يؤكد أن قيمة الصفقة تجاوزت 100 مليون يورو (108 ملايين دولار) مثلما ذكرت تقارير صحفية. وأوضح هويتيس في إشارة إلى متغيرات العقد، "المبلغ الحقيقي الذي تعين علينا دفعه هو أقل من 100 مليون. ولكن إن توجنا بالدوري الألماني أو دوري أبطال أوروبا، سيرتفع المبلغ".



## فيرنانديز يتفوق على عمالقة البريميرليغ

واصل البرتغالي برونو فيرنانديز نجم مانشستر يونايتد، تألقه رفقة الشياطين الحمر في الدوري الإنجليزي الممتاز. وقلب اليونانيد تأخره بهدفين إلى فوز (2-3) على توتنهام فورست، مساء السبت على ملعب أولد ترافورد، بالجولة الثالثة من البريميرليغ. وصنع فيرنانديز الهدف الثاني لمانشستر يونايتد الذي سجله كاسيميرو، ثم سجل برونو هدف الفوز للشياطين الحمر من ركلة جزاء. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فإن فيرنانديز صاحب الـ 28 عاما حقق رقما فريدا مع مانشستر يونايتد أمام توتنهام فورست. وأوضح: "منذ ظهوره في الدوري الإنجليزي الممتاز في فيفري 2020، لا يوجد لاعب سجل وصنع تمريرات حاسمة في مباريات مختلفة بالبطولة بنفس العدد الذي قام به فيرنانديز (12 مواجهة)". ورفع مانشستر يونايتد رصيده إلى 6 نقاط في المركز الخامس، فيما تجدد رصيده توتنهام فورست عند 3 نقاط في المركز الرابع عشر.

## فيرنانديز: نعرف ما يعنيه أن تكون لاعبا لمانشستر يونايتد

علق برونو فيرنانديز، متوسط ميدان مانشستر يونايتد، على الانتصار الذي حققه فريقه على حساب توتنهام فورست بنتيجة (2-3)، بعدما كان متأخرا (0-2)، مساء السبت، ضمن الجولة الثالثة من البريميرليغ. وقال فيرنانديز في تصريحات عقب المباراة نقلها موقع "بي بي سي": "لم نحظ ببداية مثالية، لكن حافظنا على تحكمننا في الأمور وبدأنا القيام بالأشياء الصحيحة، دافعوا بصورة مثالية بعدد كبير من اللاعبين، وكان من الصعب اختراقهم، لكن خرجنا بالنتيجة وهذا هو الشيء الأهم". وأضاف: "كنت أعرف بأن لدينا الوقت لتغيير الوضع، حافظنا على الهدوء وبدأنا في الاحتفاظ بالكرة في الخلف واكتساب الثقة، وبعد ذلك سارت المباراة في صالحنا، خلقنا العديد من الفرص للتسديد في الشوط الأول، بشكل عام المستوى كان جيدا بعيدا عن الدقائق الأولى". وأتم: "نعرف ما يعنيه أن تكون لاعبا لمانشستر يونايتد، نعرف المتطلبات العديدة لهذا القمصين ونحن مستعدون لذلك، الفريق أظهر الروح والشغف والرغبة، يجب علينا الحذر من عدم استقبال الأهداف مبكرا".

## أرتيتا: فولهام عاقبنا.. وأعترف بخطئي مع نجم آرسنال

لم يخف مدرب آرسنال ميكيل أرتيتا، استياءه من تعادل فريقه مع ضيفه فولهام (2-2)، مساء السبت، ضمن الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وتلقى آرسنال هدفا في الدقيقة الأولى، وعانى كثيرا قبل أن يقبل النتيجة في الشوط الثاني، لكن فولهام أحرز التعادل بوقت قاتل (87)، رغم نقص صفوفه نتيجة طرد كالفن باسي. وقال أرتيتا في تصريحات لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): "منذ البداية، قدمنا لهم هدفا، جعلنا الحياة صعبة على أنفسنا، لكن رد فعل الفريق كان جيدا. لقد سيطرنا على المباراة وخلقنا فرصا لا حصر لها وكان من المفترض أن نسجل 5 أو 6 أو 7 أهداف بسهولة". وأضاف: "عندما تنتهي من أصعب شيء وهو العودة في النتيجة أمام فريق منظم جيدا، عليك أن تدافع عن منطقة جزائك عند تنفيذ الركنيات، كانت الفرصة الوحيدة المتاحة لهم وتمت معاقبتنا بقسوة، ومع ذلك حصلنا على فرصتين ولم نسجل". وتابع: "هذه هي قصة المباراة. فعلنا العديد من الأشياء لنستحق الفوز بشكل مريح، لكن انتهى بنا الأمر بالحصول على نقطة واحدة".

وعن الهدف المبكر الذي تلقاه فريقه نتيجة خطأ في التمرير، قال أرتيتا: "واجهنا هذا الموقف ألف مرة، فقدنا الكرة في منطقة خطيرة وكانت نهاية رائعة حقا. غيرت التسديدات الثلاثة المباراة، وكان فابيو (فييرا) مشاركا في كل شيء". وأردف: "سنعنا الفرص وأنا سعيد حقا بذلك. أرى لاعبين لديهم القدرة على صنع الفرص واستغلالها بجودة عالية، الشيء نفسه مع إيدي (نكيتهاه). أخطأت لأن فابيو لم يلعب أكثر واليوم أعطاني أسبابا لإشراكه أكثر". وختم: "علينا أن نظهر مستوى آخر من الالتزام والرغبة، مع 10 لاعبين، لا يمكنك أن تهتز شبائك".

## تين هاغ: القانون يكافئ المخطئ!

تحدث إريك تين هاغ، مدرب مانشستر يونايتد، عن قلب فريقه تأخره بهدفين إلى انتصار (2-3) على حساب ضيفه توتنهام فورست، مساء السبت، ضمن الجولة الثالثة من البريميرليغ. وقال تين هاغ في تصريحات عقب المباراة لشبكة "بي بي سي": "بداية مروعة، لكن شخصية الفريق كانت مذهلة، حافظنا على الهدوء وتمسكنا بالإيمان بخطتنا، وقدمنا بعض من كرة القدم الجيدة، وسجلنا 3 أهداف وحققنا عودة رائعة". وأضاف: "مع كل الاحترام لتورست، لا يمكن أن نسمح لهم بتسجيل تلك الأهداف، كانت أهداف سهلة للغاية، الأمر جنوني، لكن في بعض الأحيان تسير المباريات بتلك الصورة، وكما قلت حافظنا على الهدوء". وتابع: "هذه ملحوظة، شاهدنا قدرة الفريق على العودة من الخلف، وعندما تعاني من بداية بتلك الصورة، تحتاج إلى تخطيطها والأمر ليس سهلا، وبالتالي يجب الإشادة بالفريق". وواصل: "لدينا الشخصية، هناك أمور يمكننا التحسن خلالها بالطبع، لكن بشكل عام يملك الفريق الشخصية للعودة طوال الوقت". وعن الوقت بدل الضائع، ختم: "القانون غير صحيح، كانوا يهدرون الوقت منذ البداية، ومن ثم حصلوا على المكافأة (بعدد كبير من الدقائق في الوقت بدل الضائع)".



## تشيلسي يضم حارسا من الدوري الأمريكي

أعلن تشيلسي رسميا، تعاقد مع حارس مرمى جديد قبل أيام قليلة من إغلاق باب الانتقالات الصيفية لموسم 2023-2024. وأصدر تشيلسي، بياناً عبر موقعه الرسمي، يعلن من خلاله ضم ديوردي بيتروفيتش، حارس نيو إنجلاند ريفولوشن الأمريكي البالغ من العمر (23 عاما) حتى صيف 2030، مع خيار التمديد لعام إضافي. وقال بيتروفيتش في تصريحات للموقع الرسمي لتشيلسي: "أنا سعيد للغاية لوجودي هنا". وأضاف: "أنا متحمس حقا للبدء في هذا النادي، إنها خطوة كبيرة بالنسبة لي، وكان حلمي دائما التوقيع لأحد أكبر الأندية في العالم". وتابع: "لقد حققت هذا الهدف وأنا سعيد للغاية، اللعب في الدوري الإنجليزي الممتاز شيء أتطلع حقا للقيام به، وأمل أن أتعلم أشياء كثيرة في البيلوز". وختم: "لا أستطيع الانتظار للقاء الجميع واللعب في ستامفورد بريدج".

## حارس مانشستر يونايتد على أعتاب كريستال بالاس

بات حارس مرمى مانشستر يونايتد، دين هندرسون (26 عاما)، على أبواب الانتقال إلى كريستال بالاس خلال الميركاتو الصيفي الحالي (2023)، حسب ما نشرت يومية تلغراف (Telegraph) البريطانية.

لعب دين الموسم الماضي (2022-2023) معاراً إلى توتنهام فورست، ومن المحتمل أن يخوض مجريات الموسم الحالي معاراً أيضا إلى كريستال بالاس، بعد أن سقط من حسابات المدرب الهولندي للشياطين الحمر، إريك تين هاغ.

وذكر المصدر أن هندرسون سيخضع إلى الفحص الطبي في عيادات كريستال بالاس في الساعات القليلة المقبلة؛ حيث سيصبح الحارس الأول للنادي اللندني بعد رفض الحارس الهولندي فيسبيني غايثا تجديد عقده في ملعب (سلاهست بارك).

هندرسون هو أحد أبناء أكاديمية مانشستر يونايتد، لكنه لعب 29 مباراة فقط بقميص الفريق؛ إذ أعاره النادي الشمالي في المواسم الماضية بالترتيب إلى ستوك بورت وستروبري وغريمسبي تاون وشيفيلد يونايتد وتوتنهام فورست. هندرسون عاد لتو من إصابة قوية في الفخذ، أجبرته على الغياب عن العديد من المباريات في النصف الثاني من الموسم الماضي.

## وست هام يصعق برايتون ويرتقي لصدارة البريميرليغ

ارتقى وست هام يونايتد لصدارة الدوري الإنجليزي، وذلك عقب فوزه على ضيفه برايتون (3-1)، مساء السبت، ضمن منافسات الجولة الثالثة بالمساواة. ورفع وست هام رصيده إلى 7 نقاط في المركز الأول، بفارق الأهداف عن توتنهام وآرسنال على الترتيب. وتصدر وست هام الترتيب مؤقتا، على الجانب الآخر، تجدد رصيده برايتون عند 6 نقاط في المركز الرابع. وتقدم وست هام عن طريق جيمس وارد بروز في الدقيقة 19، قبل أن يضيف جارد بوين الهدف الثاني في الدقيقة 58. وفي الدقيقة 63 سجل ميشيل أنطونيو الهدف الثالث لوست هام، فيما سجل باسكال جروس الهدف الوحيد لبرايتون بالدقيقة 81.

# جيدرو

## يُشعل حماس جمهور ميلان بحديثه عن حلم الأبطال

تحدث أوليفيه جيرو، مهاجم فريق آيه سي ميلان، عن طموحات فريقه خلال نسخة الموسم الحالي من الدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا. وجاء حديث جيرو بعد أن سجل ثنائية في فوز فريقه بأربعة أهداف لهدف على تورينو في الدوري الإيطالي، ليحصد الفريق العلامة الكاملة بعد أول جولتين في الكالتشيو. وقال جيرو، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، «لقد كنت محظوظاً هذا المساء بتسديد ركلتي جزاء، ولكن التسجيل في الشباك ليس سهلاً أبداً». وتابع: «الشباب عملوا بكبر جداً في الثلث الأمامي، وكان يمكن أن نسجل المزيد من الأهداف، وأنا سعيد للغاية بروح الفريق وبالكفاءة التي نحن عليها». وأضاف جيرو متحدثاً عن أهداف الفريق خلال الموسم الجديد، وقال: «طموحنا أن نقوم بما قمنا به قبل عامين، نتمنى أن نقاتل لنهاية بهذه الروح من أجل السكوديتو». وتابع: «هناك 5 أو 6 فرق قادرة على القيام بالأمر، هذه فقط البداية، لذلك يتحلى الجميع بالهدوء، ولكننا نشعر بالثقة الكبيرة بفضل ما نقوم به على أرض الملعب». وأشاد جيرو بقوة القوام الحالي لفريق ميلان، وقال عن ذلك: «أعتقد أننا هذه المرة يمكننا اللعب في الدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا، ونرغب في أن نبلي بلاء حسناً في كأس إيطاليا أيضاً». وتابع: «الآن نحن نملك الكثير من اللاعبين المستعدين للمشاركة، وهناك على الأقل خياران في كل مركز، وربما 3 خيارات، لذلك فإن هناك منافسة جيدة وذلك سيرفع المستوى».

## ميلان يكتسح تورينو برباعية في سان سيرو. وروما يواصل السقوط

حقق ميلان ثاني انتصاراته في الدوري الإيطالي بالفوز على تورينو برباعية مقابل هدف في الجولة الثانية في لقاء أقيم على ملعب سان سيرو. حقق ميلان ثاني انتصاراته في الدوري الإيطالي بالفوز على تورينو برباعية مقابل هدف في الجولة الثانية في لقاء أقيم على ملعب سان سيرو. سجل أهداف ميلان: أوليفيه جيرو (2) وثيو هيرنانديز وكريستيان بوليسيتش، فيما سجل بيير شورز هدف تورينو الوحيد. وارتقى ميلان للصدارة بالأهداف بشكل مؤقت في انتظار باقي مباريات الجولة. وبدأ ستيفانو بيولي اللقاء بدون أي تغيير عن التشكيل الفانز على بولونيا في الجولة الأولى من المسابقة. افتتح كريستيان بوليسيتش اللقاء بهدف في الدقيقة 33 من هجمة مرتدة سريعة قادها روبن لوفتس تشك وأودعها الأمريكي في الشباك. وأصبح بوليسيتش خامس لاعب يسجل لميلان هدفين في أول 3 مباريات منذ موسم 1994-95، بعد أوليفير بيرهوف وأندري شيفشينكو وماريو بالوتيلي وجيريمي مينيز. ومن خطأ دفاعي سجل بيير شورز هدف التعادل بعد 3 دقائق، وفي الدقيقة 41 تحصل ميلان على ركلة جزاء انبرى لها أوليفيه جيرو وسجلها في الشباك. وبعد 4 دقائق مر لياو بينية أرضية رائعة صوب ثيو هيرنانديز الذي سجل بطريقة فنية رائعة في الشباك لينتهي الشوط الأول بنتيجة 3-1. وفي الشوط الثاني تحصل رافائيل لياو على ركلة جزاء سجلها جيرو في الشباك. وتصدر الفرنسي ترتيب هدافي الدوري برصيد 3 أهداف من مباراتين المباراة شهدت مشاركة أولي ليونس موسى القادم من فالنسيا لأول مرة. ولم تشهد المباراة أي جديد لينتهي اللقاء بفوز ميلان 4-1. وواصل روما بدايته المخيبة فبعد التعادل مع سالفيرنانا خسر الفريق 3 نقاط جديدة بالهزيمة أمام هيلاس فيرونا 2-1. وخسر أيضاً أتلانتا بنتيجة 2-1 أمام فروستوني الصاعد حديثاً للمسابقة. وحقق مونزا فوزه الأول في الموسم بتخطي عقبة إمبولي بهدفين دون رد.

## إصابة دييالا تزيد أوجاع مورينيو

توالى الضربات القوية على رأس جوزيه مورينيو المدير الفني لروما، خلال مواجهة هيلاس فيرونا، بالجولة الثانية من الدوري الإيطالي. وسقط روما في فخ الهزيمة أمام فيرونا بنتيجة (2-1)، ليفشل الجيالوروسي في تحقيق الفوز حتى الآن، ويحصد فريق مورينيو نقطة واحدة من مباراتين. وذكر موقع «فوتبول إيطاليا»، أن الظهير نيكولا زالبسكي، اصطدم بطريق الخطأ بكنتف أحد لاعبي فيرونا، ليسقط متأثراً بإصابة تلقى على إثرها العلاج لعدة دقائق قبل أن يتم استبداله. وأضاف: «خروج زالبسكي كان مطمئناً، حيث غادر أرض الملعب من تلقاء نفسه، لكن تم نقله إلى المستشفى لإجراء فحوصات بعد الاشتباه في إصابته بارتجاج في المخ». من ناحية أخرى، قالت شبكة «دازن»، إن باولو دييالا نجم روما، تعرض للإصابة في أول ظهور له هذا الموسم، قبل أن يخرج في الدقيقة 68 متأثراً بإصابة عضلية في الفخذ الأيمن. جدير بالذكر أن روما كان قد خسر بالفعل خدمات البرتغالي ريناتو سانشير، في المباراة الأولى هذا الموسم بسبب مشاكل عضلية.

## عاد من جديد. إنتر ميلان يتعاقد مع أليكسيس سانشير

قرر نادي إنتر ميلان الإيطالي استعادة المهاجم التشيلي أليكسيس سانشير قبل أيام معدودة على نهاية فترة الانتقالات الصيفية الجارية وأعلن الإنتر عودة سانشير إلى ملعب جوزيبي مياتزا بعدد لمدة موسم واحد، وينتهي في 30 جوان 2024. وسبق لسانشير اللعب ضمن صفوف الإنتر منذ صيف 2019، عندما أعير إليه من مانشستر يونايتد قبل ضمه نهائياً بعد عام واحد في صفقة انتقال حر. وفي صيف 2022، قرر الإنتر فسخ العقد مع سانشير بالتراضي بينهما، لينضم اللاعب بعدها إلى أولمبيك مارسيليا الفرنسي. وخاض سانشير 109 مباريات بقميص النيرازوري، سجل خلالها 20 هدفاً، أسهم بها في التتويج بـ3 ألقاب. وفي الموسم الماضي، ظهر سانشير في 44 مباراة بقميص مارسيليا، سجل خلالها 18 هدفاً قبل العودة للإنتر من جديد.

## لوكاكو؛ حجزت رحلتي إلى روما

أنهى البلجيكي روميلو لوكاكو، مهاجم تشيلسي، الجدل حول مصيره في الموسم المقبل. وكان لوكاكو يبحث عن ناد جديد في الأسابيع الأخيرة، عقب إبلاغه بأنه خارج حسابات مدرب البلوز، في الصيف الحالي. وقال لوكاكو، في تصريح للموقع البلجيكي «Laatste Nieuws»، ونقلته شبكة «كالتشيو ميركاتو»، «سأهبط في العاصمة الإيطالية لتوقيع العقود مع روما، أنا متحمس. لقد حجزت رحلتي بالفعل»، وأشارت الشبكة الإيطالية إلى أن لوكاكو سينتقل إلى روما لمدة موسم على سبيل الإعارة بمقابل يزيد قليلاً على 5 ملايين يورو، وأوضحت أن روما سيدفع راتب لوكاكو بالكامل، والذي يبلغ 8 ملايين يورو. وكان لوكاكو قد خاض الموسم الماضي في صفوف إنتر ميلان على سبيل الإعارة، وكان قريباً من الانتقال بعقد طويل الأمد هذا الصيف قبل أن تتعثر المفاوضات. ورغم تسجيله 14 هدفاً وبلوغ نهائي دوري أبطال أوروبا، لم يعتبر لوكاكو عن رغبته في البقاء. وكان جوفنتوس منافساً لضمه ضمن مبادلة مع المهاجم الصربي دوشان فلاهوفيتش، بيد أن المشجعين عارضوا هذه الفكرة. وفي حال انتقاله إلى روما، سيتواجد إلى الأرجنتين باولو دييالا

## أليغري؛ لوكاكو؛ لدي 4 مهاجمين جديدين جداً

رفض ماسيميليانو أليغري المدير الفني لجوفنتوس، التعليق على أنباء اقتراب روميلو لوكاكو مهاجم تشيلسي، من الانضمام لصفوف روما. وقال أليغري خلال مؤتمر صحفي لمباراة الغد: «أنا لا أتحدث عن سوق الانتقالات، لدي فلاهوفيتش وكيزيلا وميليك وكين، 4 مهاجمين جديدين للغاية. وأضاف: «كيزيلا يأتي من إصابة وهذا العام يمكنه أن يؤدي بشكل جيد للغاية تماماً مثل الآخرين، وبالإضافة لذلك، لدينا يلدرز أيضاً وهو فتى صغير قادر على التمو». ورداً على ما إذا كان لوكاكو سيغير ترتيب الفرق المفضلة للفوز بالاسكوديتو، علق أليغري: «لا أعرف ما إذا كان سيذهب إلى روما، ما أعرفه فقط أنني سعيد جداً باللاعبين المتاحين لدي، وأنا لست الشخص الذي يحكم على الصفقات التي تبرمها الفرق الأخرى». وختم: «في يوم 31 أوت، سيكون واضحاً أمامنا نقاط القوة التي لدى الفرق الأخرى».

## ليونيل ميسي يقتحم عالم الغناء في أمريكا

اقتحم الأسطورة الأرجنتيني ليونيل ميسي، قائد فريق إنتر ميامي الأمريكي، عالم الغناء بالمشاركة في أغنية جديدة مع المطرب الكولومبي مالوما. ونجح ميسي في جذب الأنظار بقوة إلى رياضة كرة القدم في أمريكا بعد انضمامه لصفوف إنتر ميامي في منتصف جويلية 2023، بعد نهاية عقده مع باريس سان جيرمان الفرنسي. ميسي (36 عاما) قدم مستويات خرافية مع إنتر ميامي حيث سجل 10 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة في 8 مباريات فقط، وتوج بلقب كأس الدوريات. وبعد كأس الدوريات أول لقب يتوج به إنتر ميامي في تاريخه، وذلك بعد أيام قليلة فقط من التعاقد مع ليو ميسي. وبذلك اللقب، أصبح ميسي اللاعب الأكثر تتويجا بالألقاب في تاريخ كرة القدم على المستويات المحلية والقارية والدولية M بـ 44 بطولة. وأصدر المطرب الكولومبي مالوما أغنية تكميلية لميسي بعد وصوله لهذا الإنجاز الكبير في عالم كرة القدم. وشارك مالوما في الأغنية المطرب البورتوريكي ياندل، بظهور خاص للأسطورة الأرجنتيني خلال مقطع الفيديو. ويظهر مالوما في مقطع الفيديو وهو يخرج من الممر المؤدي إلى غرفة خلع الملابس في ملعب إنتر ميامي وهو يرتدي القميص الخاص بميسي. وعندما يدخل إلى أرضية الملعب يجد ميسي في استقباله ثم يتسلم منه كأسا ويعانقه بشدة. ونشر مالوما الفيديو عبر حسابه الرسمي بموقع "إنستغرام" وكتب عليه: "تحية لـ GOAT في إشارة إلى أن ميسي هو اللاعب الأعظم في التاريخ. ويستعد ميسي لقيادة إنتر ميامي في مواجهة ريد بولز".

## والدة نيمار تصنع الحدث في السعودية بالزى الخليجي

تداولت صفحات على مواقع التواصل الاجتماعي ومواقع إخبارية صورا تظهر والدة اللاعب البرازيلي نيمار داسيلفا في الرياض مرتدية الزي المحلي بعد انتقال ابنتها إلى نادي الهلال السعودي. وتظهر في الصورة سيدة ترتدي نقابا وعباءة سوداء وتركب جملا. وقال الناشرون إن الصورة تعود لجولة قامت بها والدة النجم البرازيلي نيمار داسيلفا نادين غونسالفيس في السعودية. وحظيت الصور بتفاعل واسع على فيسبوك وإنستغرام بعد تعاقد نادي الهلال السعودي مع النجم البرازيلي نيمار قادما من باريس سان جيرمان الفرنسي. وقدم نادي الهلال السبت الماضي في حفل صاحب وأمام آلاف من جماهيره في العاصمة الرياض نجمه الجديد الذي يعد آخر اللاعبين الكبار المنضمين للدوري السعودي الذي بات مرصفا بنجوم عالميين. ووسط الألعاب النارية، دخل نيمار (31 عاما) ملعب الملك فهد في شرق الرياض الذي أطفئت أضواؤه الكاشفة وأثير بأضواء هواتف الجماهير. وأطلقت الألعاب النارية بكثافة لحظة دخوله للملعب الذي يتسع لـ 68 ألف متفرج، وسط هتافات الأنصار "نيمار نيمار"، فيما رسمت الطائرات المسيرة كلمة "نيمار أزرق" فوق الملعب. وقد عبر ناشرو صور نادين غونسالفيس بالزى الخليجي عن استغرابهم من "سرعة اندماجها" بالمجتمع المحلي.

## بسبب مستواه المرتفع... عائلات لاعبي الدوري الأمريكي يتقدمون بشكوى ضد ميسي

تلقت إدارة الدوري الأمريكي لكرة القدم شكوى غريبة، حيث تقدمت عائلات لاعبي الأندية برسائل تنتقد النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي لاعب إنتر ميامي بسبب مهاراته العالية. ومنذ انتقاله إلى إنتر ميامي قبل شهر حول ميسي فريقه الجديد إلى مرعب للفرق الأخرى، وسجل 10 أهداف، وقاد ميامي إلى أول لقب في تاريخه، كما أنه حقق معدل مراوغات عالية جداً. وحسب شبكة The Onion فإن دون غاربر مقوض الدوري الأمريكي تلقى عشرات المكالمات على مدار الأسابيع الماضية، من أولياء أمور لاعبي الدوري الأمريكي، حيث اشتكى هؤلاء من المستوى المرتفع جدا للنجم الأرجنتيني مقارنة مع أبنائهم لاعبي الدوري الأمريكي. ونقلت الشبكة عن والدة جاك ماكفلين لاعب خط وسط فيلادلفيا يونيون قولها: «هذا ليس عدلاً، منذ أن انضم ميسي إلى إنتر ميامي لم يكن من الممكن إيقافهم، وهو أفضل بكثير من أبنائنا لدرجة أنهم بدأوا يشعرون بالسوء حيال أنفسهم». وأضافت والدة جاك ماكفلين أنه بعد خسارة فيلادلفيا يونيون 4-1 أمام إنتر ميامي في نصف نهائي كأس الدوريات، بكى ابنتها قبل أن ينام وقال إنه لم يرغب أبداً في لعب كرة القدم مرة أخرى. وقالت كيم ماكفلين: لقد تحدثت إلى الكثير من الآباء من جميع الفرق الأخرى والأمر هو نفسه، أبتأزهم مرعوبون من اللعب ضد ميسي، هذا لأنهم يعلمون أنه سيحرز الأهداف ويتلاعب بهم. وكشفت أم أحد لاعبي أورلاندو سيتي، أن نصف لاعبي الفريق لم يرغبوا حتى في الخروج من غرفة خلع الملابس قبل المباراة لمواجهة إنتر ميامي في دور 32 من كأس لكنها قضية عدالة، يجب أن يلعب حقاً ضد أشخاص على مستوى مهاراته بأنه أعلى منهم..

## تحية كريستيانو رونالدو بالعربية تشعل مواقع التواصل

يحظى اللاعب البرتغالي بعدد هائل من المتابعين على حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي من أرجاء العالم. نشر نادي النصر السعودي مقطع فيديو قصيرا لتجمعه البرتغالي كريستيانو رونالدو وهو يحيي المتابعين أمام الكاميرا بالعربية، قائلا "السلام عليكم". وقد تم تداول المقطع بكثافة على مواقع التواصل الاجتماعي. ومنذ أيام قليلة، تناقل نشطاء على مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يظهر فيه مهاجم فريق النصر بالزى التقليدي السعودي، وذلك خلال تجواله برفقة صديقه في شوارع الرياض. ويحظى اللاعب البرتغالي بعدد هائل من المتابعين على حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي من أرجاء العالم.

## عداءة ألمانية تطلب منافسة نجم مانشستر سيتي

تحدثت العداءة الألمانية أليسيا شميدت، نجم مانشستر سيتي النرويجي إيرلينغ هالاند لخوض سباق بعد تسجيلها رقماً قياسياً في سباق 400 متر بزمن 55 ثانية. وطرأت الفكرة على أليسيا عندما سألتها مراسل نرويجي في 21 أوت الجاري على هامش مونديال القوى في بودابست، عما إذا كانت ستغلب هالاند أبرز رياضيي النرويج. وأجابت أليسيا حينها: «لا أدري، ربما. أعتقد أنني سأفوز عليه في سباق 400 متر لكن سيكون هذا صعباً في سباق 200 متر. سأكون سعيدة إن أقيم سباق بيني وبينه، أنا مستعدة وعلي سؤال هالاند عن استعدادده، ثم قالت: «حسناً هالاند، هل أنت مستعد للسباق لترى من منا أسرع؟». إن يكون السباق إن حصل الأول لأليسيا أمام لاعب كرة قدم فقبل عامين فازت على نجم بوروسيا دورتموند وبطل عالم 2014 ماتس هملز، زميل هالاند في فريقه السابق، وعلق بعد سقوطه أرضاً من شدة التعب في مضمار بمدينة دورتموند: «يا إلهي، هذا أسوأ شيء فعلته، سعيد لاختياري كرة القدم».

أكثر من 4 ملايين على إنستغرام، أن لجمالها تأثير في منافسيها وقالت: «أنا أركز في رياضتي وأعرف إمكانياتي وأبذل جهداً كبيراً لأحقق أفضل النتائج دائماً

## هالاند يبعث رسالة من كلمة واحدة إلى سوبوسلاي بعد انضمامه إلى ليفربول

بعث إيرلينغ هالاند مهاجم مانشستر سيتي، برسالة إلى دومينيك سوبوسلاي لاعب ليفربول، بعد انضمامه للفريق الإنجليزي. وانضم سوبوسلاي إلى ليفربول قادماً من لايبزيغ الألماني، خلال سوق الانتقالات الصيفي الجاري. وكشفت صحيفة "ميرور" البريطانية عن رسالة هالاند إلى سوبوسلاي، والتي كانت من كلمة واحدة فقط، حيث كتب له: "استعد"، مع انضمامه للليفربول. وأثار سوبوسلاي الإعجاب بمشاركته مع ليفربول منذ بداية الموسم في منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز. وتجمع سوبوسلاي وهالاند صداقة منذ أن لعبا لصفوف سالزبورج النمساوي في وقت سابق من مسيرتهما الكروية. وسبق وتحدث الحارس آدم بوجدان، زميل سوبوسلاي السابق في المنتخب المجري، قائلاً: "لقد ولد ليكون نجماً، إنه أكبر موهبة في المجر، في السنوات القليلة الماضية بالتأكيد، ولكن ربما بشكل عام أيضاً، وهو ليس متزعجاً من الضغوط". وأكد: "أحد أفضل أصدقائه في كرة القدم هو إيرلينغ هالاند وأعتقد أن لديه عقلية مماثلة له، إنه ليس خائفاً حقاً، ولا يشعر بالتوتر، كلما زاد الضغط، كلما كان أداءه أفضل





## ممارسة الرياضة للمراهقين وآثرها على المدى الطويل

من المزعج بعض الشيء معرفة أنه في حين أن معظم المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 17 عاما يتمتعون بالقدرة البدنية العالية، إلا أن حوالي 40 بالمائة منهم فقط نشاط رياضي تنافسي أو ترفيهي. ولسوء الحظ من المحتمل أن يستمر الاتجاه هذا في النزول، لأن الشباب اليوم ينجذب إلى "الأنشطة" التي تتطلب فقط حركة اليد، مثل ألعاب الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي أو تصفح الويب. إذا كنت مراهقا ولم تمارس الرياضة بعد، فقد حان الوقت المثالي للدخول في أي نشاط رياضي تحبه، بالإضافة إلى الاستمتاع البسيط باللعب، وهناك العديد من الأسباب الجيدة للانضمام إلى ممارسة الرياضة. فيما يلي سبعة منهم فقط تتطلب الرياضة تحريك جسمك، ومن المعروف أن ممارسة التمارين مفيد لصحتك. وفقا لمايو كلينيك، يساعد النشاط البدني في التحكم في الوزن، ويكافح الظروف والأمراض الصحية، ويحسن المزاج، ويعزز الطاقة ويعزز النوم الأفضل. والفوائد الصحية للمشاركة في رياضة تفوق بكثير مخاطر الإصابة الشغلية بالأمراض. تكشف العديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة يمكن أن تعزز بالفعل من قوة عقلك. وذكر تقرير صادر عن معهد الطب: الأطفال الأكثر نشاطا يبذلون مجهودا أكبر، ولديهم سرعة معالجة إدراكية أسرع، وأداء أفضل في الاختبارات الأكاديمية الموحدة من الأطفال الأقل نشاطا. لا ينبغي أن يكون هذا مفاجئا للغاية حيث تزيد التمارين من تدفق الدم إلى الدماغ، كما أن تدفق الدم إلى الدماغ يحفز نمو الدماغ. بالإضافة إلى ذلك، تتطلب ممارسة الرياضة بالفعل التفكير ووضع الاستراتيجيات، والحفاظ على عقلك حادا ويقظا. في الرياضة يتعلم الأفراد الاعتماد على بعضهم البعض وتحفيز بعضهم البعض لتحقيق هدف مشترك. على الرغم من أن الرياضة الفردية رائعة، إلا أن الرياضة الجماعية تعلمك في الواقع درسا في الحياة، يعتمد نجاح الفريق أو المنظمة - على مدى جودة عمل اللاعبين معا. ولا يمكن للاعب "النجم" أن يفوز في المباراة بمفرده بل بمساعدة الفريق بأكمله. تعلمك الرياضة أيضا اللعب بشكل عادل واحترام اللاعبين في الفريق المنافس. ولا ينتمي الغش والكلام الغير اللائق والشجار إلى الرياضة، أو إلى العالم المهني لاحقا. وتعلمك الرياضة أن تبذل قصارى جهدك وتبدي سلوكا مشرفا سواء فزت أو خسرت مباراة. عندما تنضم إلى فريق رياضي فستكون حتما مجموعة كبيرة من الصداقات. لأن زملاء الفريق يشاركون العديد من اللحظات الممتعة والمثيرة، يجب أن تستمر صداقاتك لفترة طويلة بعد الانتهاء من اللعب. هناك أيضا ميزة أخرى، معظم الفرق تخرج لتناول الطعام بعد المباراة. تتطلب الرياضة الوقت والالتزام، ولكن معظم اللاعبين عادة ما يكون أداؤهم أفضل في المدرسة ويزداد احتمال مشاركتهم في النوادي أو خدمة المجتمع. كيف يكون هذا ممكنا؟ تتطلب ممارسة الرياضة المراهقين لتطوير مهارتين مهمتين: التركيز وإدارة الوقت. ويعد التركيز وإدارة الوقت من السمات الحاسمة في الأشخاص الذين ينجحون في الأشياء ويحققون أهدافهم القصيرة والطويلة المدى. على الرغم من أنه لا ينبغي أن يكون السبب الرئيسي للانضمام إلى رياضة ما، فإن الحقيقة هي أن المدارس والكلية والجامعات تفضل المتقدمين الذين هم جيدين. ولأن تؤدي ممارسة الرياضة إلى دعم سيرتك الذاتية فحسب، بل ستخبر مستشار القبول عادة أنك منضبط وواثق وتعمل بشكل جيد مع الآخرين. ليس كل الأشخاص الذين يمارسون الرياضة هم "لاعبون مفضلون". في الواقع هناك دراسات تشير إلى أن الفتيات والفتيان الذين يمارسون الرياضة هم أكثر عرضة للحصول على وظائف أعلى من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. وفقا لدراسة من جامعة كورنيل، طور المراهقون الذين مارسوا الرياضة مهارات قيادية أقوى، وعملوا بشكل أفضل في الفرق وأظهروا المزيد من الثقة. كما ذكرت الدراسة: «تنتشر المشاركة في الرياضات الشبابية التنافسية وتطور سمات مفيدة مهنية تستمر طوال حياة الشخص». سواء كنت رياضيا طبيعيا أم لا، فمن المحتمل أن تكون هناك رياضة تناسبك تماما. اختر رياضة سواء كنت شغوقا بها حقا سواء كانت كرة السلة أو السباحة أو الكاراتيه. بهذه الطريقة، سوف تستمتع بها دائما. في الأكاديميات البحرية العسكرية، يجب على جميع الطلاب المشاركة في التدريب البدني والانضمام إلى رياضة أو نشاط. لفهمهم قيمة اللياقة البدنية ودروس الحياة التي يمكن للرياضة تعليمها للشباب.

## الفرق بين التمارين الهوائية واللاهوائية

التمارين الهوائية هي أي نوع من تكييف القلب والأوعية الدموية، أثناء تكييف القلب والأوعية الدموية يزداد تنفسك ومعدل ضربات قلبك لفترة طويلة من الزمن، وتشمل أمثلة التمارين الرياضية دورات السباحة أو الجري أو ركوب الدراجات. الأنشطة الهوائية هي تلك التي تتم في وجود الهواء أو وجود الأوكسجين، ومن أمثلتها المشي، الهرولة، السباحة، لمسافة، التجديف لمسافة، نط الحبل بارتفاع بطيء، الجري لمسافة، الدراجة الثابتة، التجديف الثابت، المشي أو الهرولة أو الجري على جهاز المشي الكهربائي. تتضمن التمارين اللاهوائية دقائق سريعة من الطاقة ويتم إجراؤها بأقصى جهد لفترة قصيرة، تشمل الأمثلة القفز أو الركض أو رفع الأثقال. ويختلف التنفس ومعدل ضربات القلب في الأنشطة الهوائية مقابل الأنشطة اللاهوائية، فالأوكسجين هو مصدر الطاقة الرئيسي الخاص بك أثناء التدريبات الهوائية. أثناء التمارين الهوائية تتنفس بشكل أسرع وأعمق مما هو عليه عندما يكون معدل ضربات قلبك في حالة راحة، لأنك تزيد من كمية الأوكسجين في الدم، ويرتفع معدل ضربات القلب، مما يزيد من تدفق الدم إلى العضلات ويعود إلى الرئتين. خلال التمرين اللاهوائي يحتاج جسمك إلى طاقة فورية، ويعتمد جسمك على مصادر الطاقة المخزنة، بدلا من الأوكسجين لتزويد نفسه بالوقود، وهذا يشمل تكسير الجلوكوز، يجب أن تساعد أهداف لياقتك في تحديد ما إذا كان يجب عليك المشاركة في التمارين الهوائية أو اللاهوائية. وإذا كنت جديدا في ممارسة الرياضة، فقد ترغب في البدء بتمارين هوائية لبناء القدرة على التحمل. إذا كنت تمارس الرياضة لفترة طويلة أو تحاول إنقاص الوزن بسرعة فأضف التدريبات اللاهوائية إلى روتينك، قد تساعدك العدو السريع أو التدريب عالي الكثافة على تحقيق أهدافك، يمكن أن تقدم التمارين الهوائية العديد من الفوائد لصحتك، بما في ذلك الحد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو داء السكري من النوع 2 أو السكتة الدماغية. وتشمل الفوائد الأخرى للتمارين الهوائية في إمكانية أن تساعدك على إنقاص الوزن وإزالته، قد يساعد في خفض ضغط الدم والسيطرة عليه، قد يزيد من القدرة على التحمل ويقلل من التعب أثناء التمرين، ينشط أجهزة المناعة، مما يجعلك أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا، يعزز المزاج، وقد يساعدك على العيش لفترة أطول من أولئك الذين لا يمارسون الرياضة. ويمكن أن تفيد التمارين الرياضية أي شخص تقريبا، لكن احصل على موافقة طبيبك إذا كنت غير نشط لفترة طويلة أو تعيش مع حالة مزمنة، وإذا كنت جديدا في ممارسة التمارين الرياضية، فمن المهم أن تبدأ ببطء وتعمل بشكل تدريجي لتقليل خطر إصابتك، على سبيل المثال ابدأ بالمشي لمدة 5 دقائق في المرة وأضف 5 دقائق في كل مرة حتى تصل إلى 30 دقيقة من المشي السريع. ويمكن أن تكون التمارين اللاهوائية مفيدة إذا كنت تتطلع إلى بناء العضلات أو إنقاص الوزن، ويمكن أن يكون مفيدا أيضا إذا كنت تمارس الرياضة لفترة طويلة، وتتطلع إلى دفع نفسك من أجل التمرين وتحقيق هدف جديد، قد يساعدك أيضا في الحفاظ على كتلة العضلات مع تقدمك في العمر. تشمل المزايا الأخرى، في أنها تقوي العظام، يحرق الدهون، يبني العضلات، يزيد من القدرة على التحمل للأنشطة اليومية مثل المشي أو الرقص أو اللعب مع الأطفال. ويمكن أن تكون التمارين اللاهوائية قاسية على جسمك، على مقياس من 1 إلى 10 للجهد المتصور، فإن التمرين اللاهوائي عالي الكثافة هو أي شيء يتجاوز السبعة، ولا يوصى به عادة للمبتدئين في اللياقة البدنية، احصل على موافقة طبيبك قبل إضافة التدريبات اللاهوائية إلى روتينك، اعمل مع اختصاصي لياقة معتمد يمكنه مساعدتك في إنشاء برنامج لاهوائي يعتمد على تاريخك الطبي وأهدافك. بالنسبة إلى التمارين مثل HIIT وتدريب الوزن، يمكن لأخصائي اللياقة البدنية أيضا اظهار تقنيات التمرين الصحيحة، ومن المهم إجراء التمارين بتقنية مناسبة لتوقاية من الإصابات، أثناء الأنشطة الهوائية ستتحرك عضلات كبيرة في الذراعين والساقين والوركين، وسيرتفع معدل ضربات قلبك أيضا لفترة طويلة من الزمن. وتتضمن أمثلة التمارين الرياضية في الركض، المشي السريع، لقات السباحة، التزلج عبر الجليد، صعود الدرج، ركوب الدراجات، تدريب بيضاوي الشكل، تجديف، ويتم تنفيذ التمارين اللاهوائية بأقصى جهد لفترة أقصر من الزمن، والأمثلة تشمل تدريب الجري عالي الكثافة، رفع الأثقال، الجمباز، قفزة القرفصاء، أو قفزات صندوقية، الركض (أثناء الجري أو ركوب الدراجات أو السباحة). توصي جمعية القلب الأمريكية البالغين الأصحاء بالحصول على 30 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية متوسطة الشدة على الأقل 5 أيام في الأسبوع، أو 25 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية القوية 3 أيام في الأسبوع، ويمكنك أيضا إضافة تدريب القوة مرتين في الأسبوع لإكمال روتينك. ويمكن أن تفرض التمارين اللاهوائية ضرائب على الجسم، بموافقة الطبيب وبمساعدة خبير لياقة معتمد يمكن إضافة التمارين اللاهوائية إلى روتين التمارين الأسبوعي الخاص بك، قم بأداء التمارين اللاهوائية مثل تمارين HIIT لمدة لا تزيد عن يومين أو ثلاثة أيام كل أسبوع، مع السماح دائما بيوم واحد كامل على الأقل من التعافي بينهما. ويمكن أن تكون التمارين الهوائية واللاهوائية مفيدة لصحتك، اعتمادا على أهدافك ومستوى لياقتك، قد ترغب في البدء بتمارين هوائية مثل المشي والركض وتمرارين القوة مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. أثناء بناء القدرة على التحمل والقوة، يمكنك إضافة التمارين اللاهوائية مثل HIIT ويمكن أن تساعدك هذه التمارين على اكتساب العضلات وحرق الدهون وزيادة القدرة على التحمل، قبل البدء في أي روتين رياضي استشر طبيبك، ويمكنك أيضا العمل مع اختصاصي لياقة معتمد في صالة الألعاب الرياضية فهو يمكنه التوصية بأفضل روتين لك.



المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL  
TD DIFFUSION  
COMMUNICATION  
DIFUSION

رقم الحساب البنكي:  
al salam bank algeria  
03801603323071300789

الفاكس:  
023-78-57-70  
الهاتف:  
0541-76-26-27

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

يومية رياضية جزائرية

**تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي:**

**لإشهاراتكم:**

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

دزاير سپور، 2023/08/28

**BIT BAIT®**  
**AD**  
**BIO NON TOXIC**  
**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 | INNOVATION  
DECEMBER 2020  
EFFICIENT SOLUTION

دزاير سپور، 2023/08/28

**دزاير توب**  
TUBE  
مؤسسة دزاير توب الإعلامية

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

**لإشهاراتكم:**

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

دزاير سپور، 2023/08/28